



பழகாலத்து உணவு பழக்கங்களால் ஏற்படும் நன்மைகளும் இந்த காலத்து உணவு பழக்கத் தால் ஏற்படும் தீமைகள் குறித்து மாணவிகள் உருவாக்கிய விழிப்புணர்வு ஆரோக்கிய உணவு கண்காட்சி கொளத்தூர் எவர்வின் பள்ளியில் நடந்தது.

**சம்பா அரிசி சோறும் மீன் குழம்பும்....**

## பழங்கால உணவுகளை சமைத்து அசத்திய பள்ளி மாணவிகள்

நொறுங்க தின்றால்  
நாறு வயக என்பார்கள்  
கிராமத்தில்!

இந்த காலத்தில் பார்த்து  
பாத்து உணவு வகைகளை  
தின்றாலும் உடல் ஒத்துக்  
கொள்வதில்லை.

மாறிவிட்ட பழக்க  
வழக்கங்களில் இன்று அதை  
சாப்பிடாதே கொளுப்பு! இதை  
சாப்பிடாதே சக்கரை!...  
என்று எந்த உணவை சாப்பிட  
சென்றாலும் மருத்துவ  
எச்சரிக்கை தான் நினைவுக்கு  
வருகிறது.

காரணம், உணவில் பல  
மாற்றங்கள்... தயாரிப்பதற்கு  
சேர்க்கப்படும் எண்ணெய்,  
மற்றும் மூலப் பொருட்கள்  
அத்தனையும் உடலுக்கு ஒவ்வாததாக  
இருப்பது தான்.

அந்த காலத்தில் இயற்கையான  
உணவுகளை சமைத்து சாப்பிட்டார்கள்.  
உடலும் ஆரோக்கியமாக இருந்தது.  
மருத்துவ செலவும் குறைந்திருந்தது.

இதை நவீன காலத்திலும் பழங்கால  
உணவு பழக்கம் தான் சிறந்தது என்பதை  
எடுத்துக்காட்டும் வகையில் கொளத்தூர்  
எவர்வின் மெட்ரிக் பள்ளி மாணவிகள்  
பழங்கால உணவுகளான கொள்ஞரசம்,  
பட்டு, ராகி காய்கறி, உணவுகள் உள்ளிட்ட  
பலவகை உணவுகளை தயாரித்து  
கண்காட்சிக்கு வைத்து இருந்தனர்.

பாஸ்ட் பூட் ஐ ருசித்த அளவுக்கு  
இது புதிய ருசியையும், புதிய  
அனுபவத்தையும் கொடுத்தது. இதனால்



மாணவிகளின் பாட்டி வைத்தியம்.

ஏற்படும் நன்மைகளையும் மாணவிகள்  
பார்வையாளர்களிடம் விளக்கினார்கள்.

திரும்பும் பக்கமெல்லாம் பீசா,  
விதவிதமான நொறுக்கு தீனிகள் என்று  
மாறிவிட்ட நகரத்து பழக்க வழக்கங்களில்  
இருந்தாலும் பழமைதான் உடலுக்கு இனிமை  
என்பதை எடுத்துக்காட்டிய மாணவிகளின்  
முயற்சி எய் எல்லோரும் பாராட்டி னார்கள்.

சமையலுக்கும் இனடர் நெட்டை  
பெண்கள் பார்க்கும் சூழ்நிலையில்  
பழங்கால பாட்டிகளின் கைப்பக்குவத்தை  
இந்த காலத்திலும் பக்குவமாக எடுத்து  
வைத்த மாணவிகளின் முயற்சியும் இன்னும்  
பழமையை மறக்காமல் பிள்ளைகளுக்கு  
கற்றுக் கொடுக்கும் அவர்களின்  
பெற்றோரையும் பார்வையாளர்கள்  
பாராட்டினார்கள்.