

பூ.சா.கோ. கலை அறிவியல் கல்லூரி

NAAC - ன் A++ தகுதியும் (நான்காம் சுற்று)
UGC - யின் சிறப்பு முதன்மைத் தகுதியும், DBT - MST யின் நட்சத்திரத் தகுதியும்,
ஐ.எஸ்.ஓ 9001 - 2015 சர்வதேசத் தரச்சான்றும் பெற்ற கல்லூரி
விமான நிலையம் அஞ்சல், கோயம்புத்தூர் - 641 014.



PSG COLLEGE OF ARTS & SCIENCE

An Autonomous College - Affiliated to Bharathiar University
Accredited with A++ grade by NAAC (4th Cycle)
College with Potential for Excellence
(Status awarded by the UGC)
Star College Status Awarded by DBT - MST
An ISO 9001 : 2015 Certified Institution COIMBATORE - 641 014.
Phone : 0422 - 4303300 | Email : principal@psgcas.ac.in | Web: www.psgcas.ac.in

Our Founders



Shri P S Govindaswamy Naidu

**" Let there be charity, so that other people
can share my family's prosperity "**



Shri PSG Venkataswamy Naidu



Shri PSG Rangaswamy Naidu



Shri PSG Ganga Naidu



Shri PSG Narayanaswamy Naidu



Shri L. Gopalakrishnan
Managing Trustee



Dr. T. Kannaian
Secretary



Dr. D. Brindha
Principal

பூ.சா.கோ. கலை அறிவியல் கல்லூரி



Message from Secretary's Desk

Warm Greetings! It brings me immense pleasure to contribute a message to our annual magazine, which this year revolves around the theme of "Millets: An Incredible Food." Millets represent more than just a dietary choice; they embody a holistic approach to sustainable living and cultural preservation.

As we strive to educate and inspire our students, incorporating millets as a topic for our annual magazine aligns perfectly with our mission. By exploring the rich history, nutritional benefits, and environmental sustainability of millets, we not only promote awareness but also empower our teaching learning community to make informed choices about their health and lifestyle. Moreover, delving into the diverse culinary traditions and innovative uses of millets provides a platform for celebrating cultural diversity and fostering creativity. Including millets as a focal point in our magazine ensures that we address pressing global issues such as food security and climate change while encouraging our students to embrace heritage grains as a pathway to a more sustainable future.

Millets, with their nutritious qualities and resilience in diverse environments, mirror the attributes we strive to instil in our students. It can thrive in diverse agro-climatic conditions, making them a valuable asset in the fight against food insecurity and climate change. Much like these ancient grains, students possess the potential to thrive in various educational climates and adapt to changing circumstances. They are not merely recipients of knowledge but active participants in the fight against societal challenges.

We have certainly expanded our horizons through the achievements of students. I am extremely proud that students along with their academic achievements have brought laurels to the college through wide range of extra-curricular activities. Special mention must be made on the achievements of our Sports team, NCC Cadets and NSS volunteers.

I would like to express my sincere gratitude to the patrons of the institution, the staff, student, parents, alumni and all other stake holders for their continued goodwill and support towards making this institution even more innovative and committed to provide professional education with thrust on creativity, values and service for society.

பூ.சா.கோ. கலை அறிவியல் கல்லூரி



Message from Principal

It is with great pleasure that I extend my warmest greetings to you all through the pages of our esteemed college magazine CASMAG 2024. Today, I wish to shine a spotlight on a topic that holds immense significance not only in terms of our cultural heritage but also for our health and sustainability - Millets.

Millets, the ancient grains that have been nourishing civilizations for centuries, are not just a part of our past; they are a vital component of our future. As we stand at the crossroads of modernity and tradition, it becomes imperative for us to revisit and celebrate the treasures that lie within our own land. By delving into the world of millets; students not only gain a deeper understanding of traditional agricultural practices but also learn about the importance of sustainable farming methods and biodiversity conservation.

Here at PSG College of Arts & Science, we recognize the importance of preserving and promoting our rich agricultural heritage. Through various initiatives and events, we have endeavoured to bring millets into the limelight and foster a deeper understanding of their value.

One such endeavour is our annual Intercollegiate Millet Cooking Competition, where students showcase their culinary creativity by incorporating millets into innovative dishes. This not only encourages experimentation in the kitchen but also helps in popularizing millets among the younger generation. Additionally, our exhibitions and sale of innovative food products featuring millets serve as platforms for knowledge exchange and appreciation of these versatile grains. By highlighting the diverse culinary possibilities that millets offer, we aim to inspire individuals to integrate them into their daily diet, thereby reaping the numerous health benefits they provide.

As we embark on this journey of rediscovery, let us not only savour the flavours of our rich culinary heritage but also pledge to pass on this invaluable knowledge to the generations that follow. Let us celebrate millets not just as a food but as a symbol of our connection to the land, our ancestors, and our collective future. I congratulate the CASMAG team and students for their intellectual contribution and I wish that they unlock the golden door to freedom through education.

Editorial

We are honored to present to you a collection of diverse and thought-provoking contributions from the talented individuals within our college

This year, our magazine explores the theme of millets, inviting readers to embark on a journey of discovery into the cultural heritage, sustainability, and innovation surrounding these ancient grains. Through insightful articles, captivating artwork, and personal reflections, we aim to shed light on the multifaceted aspects of millets and their significance in today's world.

Through the lens of millets, our contributors offer diverse perspectives and insights. From culinary explorations and nutritional analyses to discussions on agricultural practices and community initiatives, each contribution adds a layer to our understanding of the significance of millets in today's world.

We would like to express our thanks to each and every person who shared their skills and wisdom with us. Their contributions have enhanced the magazine's pages and increased the variety of voices that are featured on its covers.

It is our aim that the ideas, artwork, and tales in this magazine will inspire, amuse, and educate the readers'. This is evidence of our students' inventiveness, skill, and spirit.

Thank you for joining us on this journey. Here's to another year of discovery, growth, and celebration.

FINGER MILLETS

Finger millet, also known as Ragi, is a nutritional powerhouse that has been a staple in many traditional diets. Originating in Africa, finger millet is now widely cultivated in Asia. This ancient grain is rich in essential nutrients, making it a valuable addition to a balanced and wholesome diet.

One of the primary benefits of finger millet is its impressive nutritional profile. It is a rich source of dietary fiber, providing digestive benefits and aiding in weight management. Additionally, finger millet is packed with essential amino acids, making it a complete protein source.

Finger millet is an excellent calcium, iron, and other minerals source. Regarding culinary uses, finger millet is versatile and can be incorporated into various dishes. It is commonly ground into flour and used to make traditional flatbreads, porridges, and a variety of baked goods.

Beyond its nutritional benefits, finger millet has gained attention for its role in managing diabetes.

1. **Nutrient-rich:** Finger millets are packed with essential nutrients like calcium, iron, and fiber, which are important for overall health.
2. **Good for digestion:** The high fiber content in finger millets promotes healthy digestion and helps prevent constipation.
3. **Gluten-free:** Finger millets are naturally gluten-free, making them a great option for individuals with gluten intolerance or celiac disease.
4. **Energy booster:** Finger millets provide a sustained release of energy, making them an excellent choice for athletes and those with an active lifestyle.
5. **Diabetes-friendly:** Finger millets have a low glycemic index, which means they release sugar into the bloodstream slowly, helping to regulate blood sugar level

In conclusion, finger millet stands out as a nutritious grain with various health benefits. From supporting bone health to being a complete protein source, its versatility in the kitchen makes it a valuable component of a healthy diet.

PRABHU
22BVC040

Millets : The pride of food...

When I count the seeds,
that are sown beneath.
Which satisfy the poor needs,
can substitute rice and wheat.

In the fields of green they grow,
these tiny grain that we know.
A gift from mother earth's own hand ,
nutritious, hardy , they are in demand .

Gluten- free and packed with power,
give us strength with every hour.
Ancient grains with a modern touch,
fiber, minerals, proteins and much.

From the fields to the plate,
millets are our mates.
For a healthy and happy soul,
millets are here to make us whole.

So lets thank for these tiny grains,
for all goodness that they contain.
In a world where health reigns,
millets will always be our grains.

HARSHITHA RAMESH
23BAM018

INVISIBLE: WOMEN AND THE FUTURE OF MILLETS

I'm writing a review on the short film called "Invisible: Women and the Future of Millets". It provides a thought-provoking analysis of the role of women in the millet industry and its implications for the future. The film skillfully highlights the often invisible contributions of women in millet processing and emphasizes the need for their empowerment. By shedding light on the challenges faced by women in the industry and the potential for their agency and leadership, the film paints a hopeful picture of the future of millets.

The film delves into the transformative power of recognizing and empowering women in the millet sector. It emphasizes the importance of acknowledging women's indispensable role in agriculture and the marketplace, as this recognition can lead to not only empowering women but also uplifting marginalized communities. With a focus on justice and inclusion, the film implores a more inclusive approach to agriculture and advocates for research and development efforts that prioritize women's needs and address the challenges faced in millet processing. Overall, the film serves as a powerful call to action for a more equitable and sustainable future of the millet industry.

Trisha Lakshmi. K

22BVC052

HEALTHY FOOD

Once upon a time, there was a village that mostly suffered from water scarcity in the dry season. people who live there are affected by lack of food. There is a villager named Myilsamy who is living with his family. he was not able to see his family suffering from hunger so he decided to go out of town to work and earn for their family. He went to a village named Arurpatti. people who lived there planted some crops other than rice and wheat and those crops didn't need more water the crops were tall and well-grown. He asked the old man in the village "How your crops are grown well and what is the variety of crops".

The old man introduced the seeds named "Millets" to him. He explained that "Millets are a group of small-seeded grasses, which are hardy and drought-resistant. They can grow in harsh conditions when the rice and wheat need more water" After knowing about this Myilsamy decided not only to help the family but to help the family who are suffering from lack of food. so he decided to stay with that old man and learn how to grow those crops. Soon after learning those he returns to his village to aware everyone in the village about the millets. Intrigued by this, the villagers decided to give it a try. They sowed millets on a small portion of their land.

The yield was good and the grains were nutritious. That surprised them and made them happy. The village was no longer worried about water scarcity during the dry seasons. The villagers were healthier, and their lands were more productive. The villagers realized the importance of adapting to change and learning new ways. So the villagers decided to celebrate the harvest day as a festival of joy and gratitude.

MONIKA.V

22BVC034

A HEALTHY COMEBACK FOR GOOD FOOD

Millet is a special kind of grain that's been around for a long time. People used to eat it in the past, and now it's making a big comeback because it's super good for you!

Firstly, millet is full of things that help your body stay healthy. It has lots of protein, which is like the building blocks of your body. It also has fiber, which is like a superhero for your stomach because it helps you digest food and keeps you feeling full.

The best part? Millet doesn't have gluten, so it's a great choice for people who can't eat gluten. This makes it an inclusive food for everyone.

Eating millet has many perks. It helps your stomach work well, controls the sugar in your blood, and even keeps your heart happy by lowering cholesterol. It's like a tiny grain with big benefits!

Another cool thing about millet is that it's good for the Earth. While some crops need a lot of water and other things to grow, millet is like a low-maintenance friend. It grows happily with less water and fewer extra things, which is awesome for the environment.

Now, let's talk about the kitchen. Millet is like a culinary wizard—it can be used in so many tasty ways! You can make porridge, yummy flatbreads, and even desserts with it. Millet brings different flavors and textures to your meals, making them more exciting.

Imagine this: millet is not just a grain, it's becoming a global sensation. People all around the world are discovering its goodness. As we care more about our health and the planet, millet is becoming a hero in our meals.

In conclusion, millet is making a big comeback because it's not only good for you but also good for the planet. It's a small grain, but it's making a big impact on our plates and in our hearts. So, if you want to eat something tasty and do something good for yourself and the Earth, give millet a try!

JAYASREE S J

22BVC024

LITTLE MILLET

Little millet, scientifically known as *Panicum Sumatrans*, is a small-grained cereal that has gained popularity for its nutritional benefits. This ancient grain, also known as “Samai” or “Kutki,” is a staple in many South Asian and African cuisines. Despite its small size, little millet packs a nutritional punch, being rich in fiber, minerals, and antioxidants.

Nutritional Profile:

Little millet is a good source of essential nutrients, including iron, calcium, phosphorus, and magnesium. It is also gluten-free, making it a suitable option for individuals with gluten sensitivities. The grain is known for its high fiber content, promoting digestive health and aiding in weight management.

Health Benefits:

Rich in Nutrients: Little millet provides a diverse array of vitamins and minerals, contributing to overall well-being.

Gluten-Free Option: As a gluten-free grain, little millet is a valuable choice for those with celiac disease or gluten intolerance.

Heart Health: The fiber content helps in maintaining healthy cholesterol levels, reducing the risk of cardiovascular diseases.

Culinary Uses:

Little millet is versatile in the kitchen and can be used in various dishes. It can be ground into flour for making rotis or incorporated into porridge, upma, and other savory dishes. Additionally, its nutty flavor adds a unique taste to both sweet and savory recipes.

Cultivation and Sustainability:

This resilient crop is known for its ability to thrive in diverse environmental conditions. It requires minimal water and can grow in semi-arid regions, making it an environmentally sustainable choice. As an ancient grain, little millet also contributes to biodiversity and agricultural resilience.

Challenges and Opportunities:

Despite its nutritional benefits, little millet faces challenges in terms of awareness and widespread cultivation. Promoting its consumption and supporting local farmers can contribute to its sustainable growth and economic benefits for communities.

Conclusion:

Little millet is more than just a tiny grain; it is a nutritional powerhouse with immense potential for promoting sustainable agriculture and healthy eating habits. As awareness grows, it has the potential to become a significant player in the effort to diversify diets and ensure food security.

Khushi. V

22BVC030

GOLDEN GRAINS

In fields of gold , where sunbeams dance,
Millets swags in graceful trance.
Its humble grains , a treasure found ,
Nourishing souls , the earth's profound.

Underneath the azure sky ,
Millet grows , reaching high .
Whispering tales of ancient lore,
In every stalk , a story's core .

So let us cherish this grain so sweet,
In every meal , a wholesome treat .
For in millets embrace , we find ,
Nature's bounty , pure and kind

Gopika. V

23BAM015

THE FORGOTTEN MILLET

The small fairy of grain cereals, lived in the big bakery. Once in her dream, her graceful shoe slid off her foot and rolled under the bottom shelf. Where has my beautiful shoe disappeared? The fairy became quite upset, having woken up early in the morning. And she began to search for it everywhere. After a couple of minutes, the fairy managed to find her tiny shoe under a shelf, behind one dusty package. Picking up this shoe, the fairy carefully put the package on one of the shelves above. Oh, so good that you helped me to get out. For a whole month, I was lying under this shelf and even started to lose vitamins. Millet cannot be stored for long otherwise it gets a bitter taste, exclaimed the package. But who put you under this shelf, please tell me, lovely bag? The fairy was surprised.

Somebody casually dropped me on the floor, and then accidentally someone's leg pushed me under a shelf. But now all my troubles are over, somebody will buy me, and I can present the person with all my healing qualities - the qualities that I inherited from my parents' millet grain. Wow! Does it mean you are made from millet? asked the fairy. Quite right, millet is the grains of millet that have been cleaned from brown husk. My parents, millet's grains are pantries of health. They are so rich in vitamin B, and they contain much more phosphorus than meat does, readily explained the package of millet.

Amazing! If you contain such a lot of vitamins then one can use millets for medical purposes, right? asked the fairy with a surprised voice. Certainly, dear fairy. Millet heals the liver, treats diabetes, and helps fat people to lose their weight. Millet is digested slowly, and its digesting requires a lot of fat. The body uses its stocks of fat and due to this, the person loses weight in a healthy quick way. Besides millet cleans the organism - it reduces the left-over antibiotics in an organism. Therefore the one who uses or uses any antibiotics, by all means, should eat a millet cereal. You are a real miracle! exclaimed the fairy.

Unfortunately, I have one shortcoming, admitted the millet package. One who cooks me should remember to add oil by the end of cooking millet, otherwise millet can't be digested well. Don't worry, somebody will buy you and surely will remember to add butter to you, replied the fairy and carefully wiped the dust from the millet bag. How can I thank you for your kindness? asked the millet package. Perhaps you can share with me a few healthy recipes about millet, answered the fairy, with a smile.

Jitesh. P

22BVC025

THE GLEAMING MILLETS

In fields full of green gold,
There is aglow of brown beads bold,
Tiny yet a mighty in their vision,
Who's yielding is their mission.

Pearl to Finger to Sorghum,
All standing sturdy and tall,
In dry spell or downpour,
Is rich and resilient, a band
Of grains to adore.

From mushy warm,
To crispy cold,
Dances on taste buds,
That can't be beat.

Crammed with proteins, vitamins, fibers galore,
In diverse fares,
A boon to wellness,
A grace of oldness.

S. BOOMIKA

23BEN106

THE STORY OF ENCHANTED MILLETS

Once in a quaint village nestled between rolling hills, there lived a young girl named Maya. Her family's humble farm flourished with golden fields of millet, a crop that sustained the community through generations. Maya, with her sparkling eyes and a heart full of curiosity, cherished the tales told by her grandmother about the magical properties of millet.

One day, a mysterious traveler arrived in the village, carrying with him a weathered map that pointed to a hidden grove where a rare and enchanted millet variety was said to grow.

Intrigued by the prospect of such extraordinary millet, Maya embarked on a journey with the traveler, guided by the map's intricate markings.

Their path led them through dense forests and across babbling streams until, at last, they reached a secluded glade bathed in the soft glow of twilight. In the center of the glade stood the legendary millet plants, their grains shimmering like precious jewels. As Maya and the traveler began to harvest the extraordinary millet, they discovered that it possessed magical qualities. When cooked, the millet created a hearty porridge that filled hearts with warmth and joy. The village thrived as the enchanted millet became a staple, bringing prosperity and happiness to all. Word of the magical millet spread beyond the village, attracting merchants, scholars, and curious minds from distant lands. Maya, now a respected guardian of the enchanted grove, shared the secret of the millet's magic, fostering connections between her village and the wider world. And so, the little village that once relied on the humble millet blossomed into a bustling hub of culture and exchange, all thanks to the enchanted grains that started as a simple crop in Maya's family farm. The story of the magical millet became a legend, echoing through generations as a testament to the transformative power of the ordinary made extraordinary.

Hariharan
22BVC017

HISTORY OF MILLETS AND ITS SPECIALITIES

Millet grains have been discovered in pots used for storing grains and seeds discovered at archaeological sites in present-day China, India, Europe, and different parts of Africa. Millets have been a good part of the staple diet among many communities across the world. We find millets popping up in literature, sculptures, paintings, folk songs, and religious compositions from different times and geographies. One finds many millet preparations in traditional cuisines surviving to this day in different parts of India, China, Japan, Korea, Russia, Turkey, Ethiopia, etc.

Millets are extremely hardy crops with some, like Proso millet, needing just 70 days to be ready for harvest. This adaptation to short cultivation times is probably what made this the staple grain of nomadic communities across Central Asia, spreading far as these tribes moved from place to place. When compared to other cereal grains, millets do not ask much from the soil, are rain-fed, and are not susceptible to pests either in the field or during storage. Considering how likely it would be that early humans would be able to access dry, rain-fed lands as compared to wetlands, it becomes apparent that millets would be the go-to grain to meet dietary needs. As we move forward in time, we see that as agricultural communities were able to avail of irrigation, more and more of them have lost out on their millet heritage. In India, some millet or the other continues to be a significant (but fast eroding) part of adivasi / tribal communities' diets in different parts of the subcontinent. Until the large-scale investments in paddy and wheat promotion through the green revolution, millets were the staple grains of large sections of the population that did not have access to assured irrigation for their lands. With growing health consciousness, environmental concern, and the pressing need to update our food systems to survive climate change, millets, probably the earliest cereal grains that humans started domesticating, are making a comeback.

Gobika

22BVC013

MIRACLE GRAINS

Millets: Nutritional PowerHouse

Millets are a group of small-seeded grasses that have been cultivated for thousands of years, particularly in regions of Africa and Asia. They are often referred to as “smart grains” or “miracle grains,” and have gained significant attention due to their impressive nutritional profile and versatility in the kitchen. These ancient grains are known for their resilience in diverse climates and soil conditions.

In India, Millets are cultivated in low-fertile land, tribal and rain-fed and mountainous areas. These areas include Haryana, Uttar Pradesh, Chhattisgarh, Gujarat, Rajasthan, Madhya Pradesh, Maharashtra, Andhra Pradesh, Karnataka, Tamil Nadu and Telangana.

Types of millets

Sorghum (Jowar): Rich in fiber and antioxidants, sorghum is gluten-free and an excellent source of energy.

Pearl Millet (Bajra): High in iron, magnesium, and protein, pearl millet is a staple in many Indian households.

Finger Millet (Ragi): Packed with calcium, iron, and amino acids. Its a powerhouse for bone health and protein synthesis.

Foxtail Millet: A good source of minerals like phosphorus and magnesium, foxtail millet is often used in South Indian cuisine.

Proso Millet: With a mild, nutty flavor, proso millet is rich in protein.

Conclusion

Incorporating millet into your diet can be a simple yet effective way to enhance your nutritional intake. Whether you are looking to boost your energy levels, manage weight, or support heart health, millets offer a versatile and delicious solution. Embrace these ancient grains and embark on a journey towards a healthier lifestyle.

GOPIKRISHNAN B

22BVC014

HOW TO COOK A MILLET PILAF?

What is pilaf?

It is rice cooked in spicy liquid, often with vegetables or meat added.

Ingredients:

1 cup millet
2 cups vegetable broth
1 onion(Finely chopped)
2 cloves garlic
1 carrot
1 bell pepper(chopped)
1 tablespoon olive oil
Salt and pepper to taste
Coriander powder
Turmeric powder
Fresh herbs for garnish (optional)

Instructions:

1. Rinse the millet(any millet)under cold water.
 2. In a pot, heat olive oil and saute cumin seeds until splutter.
 3. Add onions and garlic and saute until translucent.
 4. Add millet to the pot and toast for a couple of minutes.
 5. Sprinkle coriander powder, turmeric powder, salt, and pepper.
 6. Pour in vegetable broth and bring to a boil.
 - 7.Reduce heat
 8. Add carrots and bell pepper, then cover and simmer for 15-20 minutes or until millet is tender.
 9. Season with salt and pepper and mix it.
- Enjoy your delicious and nutritious millet pilaf.

Amrita shri S

22BVC003

POSITIVE GRAINS

1. Finger Millet (Ragi)

Nutritional Benefits: Rich in calcium, iron, and fiber, finger millet is a potent source of essential nutrients. It aids in bone health, and iron absorption, and promotes digestive well-being.

Health Benefits: Known for its potential to manage diabetes, finger millet has a low glycemic index. It also supports weight management due to its high fiber content, promoting a feeling of fullness.

2. Pearl Millet (Bajra)

Nutritional Benefits: High in iron, magnesium, and phosphorus, pearl millet contributes to overall bone health and energy metabolism. It also contains essential amino acids, making it a good protein source.

Health Benefits: Pearl millet is gluten-free, making it suitable for individuals with gluten sensitivity. Its fiber content aids in digestion and can contribute to lower cholesterol levels.

3. Foxtail Millet (Thinai)

Nutritional Benefits: Packed with antioxidants, vitamins, and minerals, foxtail millet supports immune function and skin health. It is also a good source of protein and essential amino acids.

Health Benefits: With a low glycemic index, foxtail millet helps in managing blood sugar levels. Its magnesium content supports heart health and muscle function.

4. Sorghum (Jowar)

Nutritional Benefits: High in dietary fiber, sorghum promotes digestive health and can aid in weight management. It contains essential nutrients like iron, phosphorus, and B vitamins.

Health Benefits: Sorghum is gluten-free and has been associated with improved cardiovascular health. It may also have potential anti-inflammatory and anti-cancer properties.

5. Proso Millet (*Panicum miliaceum*)

Nutritional Benefits: Proso millet is a good source of protein, B vitamins, and minerals like phosphorus and magnesium. Its nutrient profile supports overall health and vitality.

Health Benefits: With a low glycemic index, proso millet can contribute to stable blood sugar levels. Its gluten-free nature makes it suitable for those with gluten intolerance.

6. Barnyard Millet (*Sanwa*)

Nutritional Benefits: Barnyard millet is rich in iron, phosphorus, and dietary fiber. It provides essential nutrients for energy metabolism and supports bone health.

Health Benefits: Low in calories and fat, barnyard millet can be a valuable addition to weight management diets. Its fiber content aids in digestion and helps maintain a healthy gut.

ANGELIN

22BVC004

MIGHTY MILLET

In fields of gold, a treasure untold ,
Reclines a grain, humble and bold.
Small but mighty , looks a bit whitey
Like a tiny earth , wrapped with protein and worth.
Millets, oh millets, grains of grace
The forgotten heroes waiting for a race
Junks and fast foods with no disgrace
Trying to destroy humans with deface .
Hundred grams of millets a day
Will ease all the diseases away
Proteins and carbs and fibers and whey
So , it's never late to grab a handful of millet today .

Balanikethana

21BEN107

SMALL GRAIN, MULTI BENEFITS MILLETS

Tiny Grains, Big Benefits Despite their tiny size, they carry a host of benefits that make them stand out in the world of grains. Firstly, millets are super nutritious. Packed with essential vitamins and minerals, they bring a lot of goodness to our plates. These little grains are rich in iron, magnesium, and fiber, which are all things our bodies love. So, when we eat millet, we're not just filling our stomachs; we're giving our bodies a healthy treat. Despite their tiny size, they carry a host of benefits that make them stand out in the world of grains. They can grow almost anywhere. They don't grow about the type of soil or the weather. This makes them like the superheroes of crops, especially in places where other crops might struggle to survive. Millets are reliable, and we can count on them to grow even when conditions get tough.

They don't need a lot of water to grow, unlike some other crops that are quite thirsty. So, when we choose millet, we're making a smart choice for the environment. They help in conserving water and maintaining a healthy balance in our ecosystems.

In our kitchens, millets are versatile. We can use them in various dishes, from porridges to salads. They add a delightful nutty flavor and a nutritious punch to our meals. People are starting to notice how awesome millets are, and they're becoming more popular in recipes around the world. Millets might be small, but they bring big benefits to our tables.

They're not just grains; they're tiny powerhouses of nutrition and sustainability. So, the next time you enjoy a meal with millets.

ABIMA S
22BVC001

MILLETS: A HEALTHY GRAIN

Millets are a group of small-seeded grains that have been cultivated for thousands of years. They are known for their resilience and ability to grow in diverse weather conditions, making them a staple crop in many parts of the world, including India.

One of the key benefits of millets is their nutritional value. They are rich in fiber, protein, vitamins, and minerals, making them a healthy choice for a balanced diet. Millets are also gluten-free, which is great for people with gluten sensitivities or celiac disease.

There are several types of millets, each with its own unique characteristics and culinary uses. Ragi, also known as finger millet, is popular in South India and is often used to make porridge, dosas, and rotis. Jowar, or sorghum, is commonly consumed as a staple grain in many parts of India and is used to make rotis, bhakris, and even alcoholic beverages. Bajra, or pearl millet, is commonly used to make rotis and is a popular grain in Rajasthan. Foxtail millet, known as thinai in Tamil, is used in a variety of dishes like upma, pongal, and biryani. In addition to their nutritional value, millets also have environmental benefits.

They require less water and are more drought-resistant compared to other grains, making them a sustainable choice for agriculture. Research suggests that incorporating millet into the diet may reduce the risk of heart disease, lower cholesterol levels, and improve overall cardiovascular health. Millets also contain phytochemicals that have anti-inflammatory and anticancer properties. Moreover, they are gluten-free, making them an excellent alternative for individuals with gluten sensitivities.

ANSIL

22BVC005

INTERESTING FACTS ABOUT MILLETS

India is the top millet-producing country in the world. It contributes 42% of global millet production.

There are over 6,000 varieties of millets, each with its unique flavor, texture, and nutritional profile. Some common types include pearl millet, finger millet, foxtail millet, and sorghum.

Millet is used in various cuisines around the world. From traditional African dishes to Indian flatbreads, millet is a staple ingredient in many global cuisines.

Millet is among the oldest cultivated grains in the world, with a history dating back over 7,000 years. They were staple crops for ancient civilizations in Asia and Africa, such as the Indus Valley Civilization and the Egyptians.

Rich in B vitamins like niacin and thiamine, millet is a nutrient-dense alternative to rice.

One cup of cooked millet contains 12 percent of the recommended daily allowance of protein and is loaded with minerals manganese and phosphorous. Millet is also low glycemic and gluten-free.

Bala Vigneswer JR
22BVC009

MILLETS AND ITS HISTORY

Millets are ancient grains that have been cultivated for thousands of years. They are gluten-free, making them a great option for people with gluten sensitivities or celiac disease. Millets are highly nutritious, and packed with vitamins, minerals, and fiber.

These grains are incredibly versatile and can be used in a variety of dishes, such as porridge, bread, and even desserts. Millets are known for their resilience and ability to grow in harsh environments with minimal water and fertilizer requirements.

They are environmentally friendly crops, as they require less water and have a lower carbon footprint compared to other grains. Millets have a low glycemic index, which means they help regulate blood sugar levels and provide sustained energy. These grains are rich in antioxidants that help protect against chronic diseases.

Millets come in different varieties, including pearl millet, finger millet, sorghum, and foxtail millet, each with its unique taste and nutritional profile. Adding millets to your diet can contribute to sustainable agriculture, promote biodiversity, and support local farmers.

ASWIN

22BVC008

THE UNSUNG HEROES OF FOOD INDUSTRY

Millets, the unsung heroes of the food industry play a vital role in transforming raw grains into the staple foods that grace our tables daily millets often known as the ancient grains. These ancient grains include varieties such as sorghum, pearl millet, finger millet, foxtail millet, and more.

The main merits of millet are it is nutrient-rich, gluten-free, has diverse culinary uses, sustainable agriculture, and local economic support. On the other side, the demerits of millet are it has limited awareness, processing challenges, availability of texture and flavor variations, and limited culinary.

The millets have a huge effect on nutritional benefits, health impact, environmental sustainability, dietary diversity culinary innovation social and cultural impact.

In conclusion millets are emerging as a nutritional powerhouse with environmental benefits. It highlights the potential for these ancient grains to play a crucial role in the future of agriculture and nutrition.

ARJUN PRABHU .S

22BVC007

ANCIENT GRAINS, MODERN SOLUTIONS

Millets, often regarded as ancient grains, have transcended their historical roots to emerge as modern solutions addressing various global challenges. These small-seeded grains, cultivated for centuries across diverse cultures, hold a wealth of potential in the realms of nutrition, sustainability, and economic development. This essay explores the multifaceted aspects of millets, shedding light on their historical significance, nutritional prowess, environmental resilience, and contemporary applications.

Historical Roots and Culinary Heritage:

Millets trace back their origins to ancient civilizations, serving as staple foods in regions such as Africa, Asia, and Europe. Their cultivation is deeply intertwined with cultural practices, and millets have played a crucial role in shaping traditional cuisines worldwide. Despite their historical significance, millets have often been overshadowed by more mainstream grains.

Biodiversity and Environmental Resilience:

Millets stand out for their biodiversity, with various types such as sorghum, pearl millet, and finger millet. This diversity not only enriches agricultural landscapes but also contributes to resilience in the face of climate change. These hardy crops require less water and fewer inputs, making them environmentally friendly alternatives in comparison to conventional grains.

Nutritional Powerhouse:

Beyond their historical and environmental merits, millets pack a powerful nutritional punch. Rich in dietary fiber, protein, and essential minerals, millets offer a wholesome alternative to refined grains. The consumption of millet has been linked to various health benefits, including improved digestion, blood sugar regulation, and cardiovascular health.

Sustainable Agriculture and Economic Empowerment:

As global agriculture faces sustainability challenges, millets emerge as a sustainable solution. Their ability to thrive in diverse climates, coupled with low resource requirements, positions millets as key players in promoting sustainable farming practices. Moreover, the cultivation and promotion of millet can lead to economic empowerment at the grassroots level, supporting local farmers and fostering rural development.

Modern Resurgence and Culinary Innovation:

In recent years, millets have experienced a resurgence on a global scale. Their rediscovery by chefs, health enthusiasts, and environmentally conscious consumers has led to innovative culinary applications. From gluten-free millet flour for baking to millet-based snacks, the grains are finding their way into modern diets, catering to contemporary tastes and dietary preferences.

Conclusion:

In conclusion, millets represent more than just ancient grains—they embody a holistic approach to addressing contemporary challenges. From their historical significance and environmental resilience to nutritional benefits and modern applications, millets showcase the intersection of tradition and innovation. Embracing millets in our diets and agricultural practices can pave the way for a sustainable and healthy future, where ancient wisdom meets modern solutions.

Boomika.S

22BVC011

“Ragi: A Woman's Wellness Wisdom”

In Tamil Nadu's rhythm, where culture thrives,
Ragi emerges, as women's lives.
A grain of wisdom, a mother's call,
To nurture health, and stand tall.
For ladies fair, with dreams to chase,
Ragi offers strength, in every embrace.
Rich in iron, a warrior's aid,
To keep fatigue at bay, and fears allayed.
In kitchens bright, where stories unfold,
Ragi's nourishment, a tale retold.
Porridges warm, to start the day,
And crispy dosas, to keep troubles at bay.
Stable and steady, through life's dance,
Ragi provides, a steady chance.
For women's wellness, it holds the key,
A grain of wisdom, forever free.

Ganathish Balaji

21BEN111

DISCOVERING MILLETS :FACTS AND INSIGHTS

He who has health, has hope; and he who has hope, has everything.

In the world full of people chasing money , we work hard and compete with ourselves to improve daily. In this race we enhance ourselves in different ways but forget to take care of our own health. Maintaining good health has become increasingly challenging as it has become crucial to equip ourselves with knowledge about good health. There are many ingredients which help in improving our health. But millets hold a significant position in promoting overall health due to their nutritional richness and versatility.

1)Millet, often overlooked in Western diets, is a group of small-seeded grasses that have been cultivated for thousands of years.

2)The name millet is due to its texture that resembles flour or meal which is hard to grind but soft when cooked. The botanical term for it is Panicum, a genus in the family Poaceae.

3)Millets are the most ancient of foods and were first cultivated close to 10,000 BC.

4) It is rich in B vitamins like niacin and thiamine, which is a best alternative to rice.

5)One cup of cooked millet contains 12 percent of the recommended daily allowance of protein and is loaded with minerals manganese and phosphorus. Millet is also low glycemic and gluten-free.

6) Sorghum

Sorghum is a crop from the Gramineae family that is high in carbohydrates and has the scientific name Sorghum bicolor L. It is one of the staple crops for millions of semi-arid residents, is also known as **"The KING OF MILLETS"**.

7) There are many types of millets prevailing in and around the world . Best among them are

Sorghum Millet (Jowar)

Proso Millet (Chena / Barri) ...

Pearl Millet (Bajra) ...

Foxtail Millet (Kakum / Kangni) ...

Finger Millet (Ragi) ...

Browntop Millet (Korle) ...

Barnyard Millet (Sanwa) ...

Little Millet (Moraiyo)

To conclude with , millets are tiny grains packed with powerful nutritional punch offering a range of health benefits.

So revive your health with the goodness of millets.

Samyuktha A

21BEN132

THE MILLET ART

In a field so bright, where the sun smiles,

The miller grinds with happy styles.

Gears spin, wheels play their part,

A dance of grains, a work of art.

Flour floats in the air so light,

The miller's tune, a pure delight.

Bread and cakes, sweet treats unfold,

In the miller's world, joy takes hold.

HARINI.P

22BVC018

THE MILLET REVIVAL

In recent years, there has been a resurgence of interest in millets, ancient grains that have been cultivated for thousands of years but had fallen out of favor with modern agricultural practices. However, as the world seeks more sustainable and nutritious food options, millets are making a comeback, celebrated for their health benefits, environmental sustainability, and cultural significance.

The Nutritional Powerhouses

Millets are a group of small-seeded grasses that are gluten-free and rich in essential nutrients. They come in various types, including sorghum, pearl millet, finger millet, foxtail millet, and more. These grains are packed with protein, dietary fiber, vitamins, and minerals, making them a valuable addition to any diet. Additionally, millets have a low glycemic index, making them suitable for individuals with diabetes or those seeking to manage their blood sugar level.

Environmental Sustainability

One of the most significant advantages of millets is their resilience and ability to thrive in harsh environmental conditions. Unlike water-intensive crops like rice and wheat, millets require minimal water and can grow in poor soil conditions. This makes them particularly well-suited for regions prone to drought or with limited access to water resources. By promoting the cultivation of millets, farmers can improve soil health, conserve water, and enhance agricultural biodiversity, contributing to overall environmental sustainability.

Cultural Significance

Millets hold deep cultural significance in many parts of the world, especially in regions like Africa and Asia, where they have been staple foods for centuries. In India, for example, millets have been a dietary staple for thousands of years, featured prominently in traditional dishes like dosa, idli, and roti. However, with the advent of industrialized agriculture and the promotion of rice and wheat, the consumption of millets declined. The recent revival of interest in millets represents a reconnection with traditional foodways and a celebration of cultural heritage.

Promoting Food Security

As the global population continues to grow, ensuring food security for all becomes increasingly challenging. Millets offer a sustainable solution to this dilemma by providing a nutritious and resilient food source that can thrive in diverse agro-climatic conditions. By promoting the cultivation and consumption of millets, governments and organizations can work towards enhancing food security, especially in vulnerable communities where access to nutritious food is limited.

Conclusion

In conclusion, millets are not just grains; they are nutritional powerhouses, symbols of cultural heritage, and champions of environmental sustainability. By rediscovering and embracing millets, we can nourish both our bodies and the planet, ensuring a healthier and more resilient future for generations to come.

Prakruthi P

22BEN036

MYTH ABOUT MILLETS

In recent times, We are getting to know more about millets and its benefits in boosting people's fast-paced lifestyle through research and also in social media. And In Western world, Millets are gaining more popularity for their gluten-free nature and high nutritional content.

What are Millets?

Millets are a group of small, round, gluten-free grains grown in India, Nigeria, and other Asian and African countries for the past 4,000 years. Considered an ancient grain, they are used both for human consumption and livestock and bird feed. It also boasts high protein, fiber, and antioxidant contents. The United Nations Food and Agricultural Organization named 2023 “the year of the millets” in recognition of their importance in the global food supply.

Let's Get to know more about Millets to improve the quality of our life by debunking some of the myths about millets to use it wisely.

Myth #1 - Millets are Tasteless and Bland

Millets can be delicious too with the right combination of spices and flavors. You can start by substituting the rice or wheat in your diet with millets which boosts your health. Also, with the right ingredients and recipes you can make a simple porridge to delicious desserts and pizzas with the help of millets. Due to its nutty flavor it adds new aroma and Savory to the dish. At first, It may taste different but with time and recipes you can make new dishes everyday with a variety of millets that are available in the world.

Myth #2 - Millets are difficult to cook

Cooking millets is just as easy as cooking rice or quinoa. You can simply soak them in water overnight and cook how you usually cook your rice. Different millets have different soaking times, but usually it takes around 5 - 6 hours. To get better results, you should know the right amount of water to soak the millets, which is 2 - 2.5 cups of water for every cup of millets. With a bit of practice, you will realize how easy it is to cook with these magical millets.

Myth #3 - Millets causes Thyroid problems

One of the most wrongly accused myths about millets is that it causes Thyroid problems, because Thyroid-related problems are medically rooted and not in the diet. People have been using millets as a daily diet since ancient times. Much research has been scientifically proven that Millets has Anti-oxidation such as Anti- cancer and Anti - aging benefits and it proves a very low risk of hypothyroidism. It is Good for those with diabetes, obesity or other lifestyle diseases. So, Don't let Myths to stop you from including Millets in your day.

Myth #4 - Millets are not for everyone

It is most common Misconception that Millets are only for people with health Hazards and dietary restriction. Which is totally wrong. And When I say millets are for everyone, It's for everyone from rich to poor because of its affordable price and accessibility. Millets it's also for people who are healthy to maintain their body, soul and mine. Most importantly for working people and students to maintain a perfect diet and health. And to protect yourself from anemia to cancer, Millet paves the way.

Myth #5 - Millets are expensive

Millets have been used by people in Asia and Africa for more than thousands of years, And millets are called 'Poor man's food' because of its affordable price and easy accessibility. Millets are available in most of the grocery shops in India for cheap prices. Even if you are looking for millets which are not regional It will be cheaper than the western food like quinoa, avocados. Even western people have started to adapt millets into their first for its gluten-free nature and rich variety of nutritions.

Hope this post debunks the myths about millet. Don't let myths stop you from including millets in your daily diet to improve your health and happiness.

Rohita

22BEN042



2023

Sports Achievement



PSG CAS Foundation Day Celebrations 2023



2023

77th INDEPENDENCE DAY Celebrations @ PSGCAS



2023

PG Orientation Program @PSGCAS



PSG CAS celebrates the World Organ Donation Day



2023

Anti-Ragging awareness program



Special lecture on Strategic Functions of Traditional Herbal Medicine



2023



Inauguration of Manavar Manram (SF)



Inauguration of Manavar Mandram (Aided)



**PSG CAS introduces
Mega Digital Learning Platform**



Women Entrepreneurship Development Program



**Inter Collegiate Tennis
(Men & Women) Tournament at PSG CAS**



**CSR CONCLAVE 2023- Launch the SDG
(Sustainable Development Goal) Lab App**

2023



PG Orientation Program @PSGCAS



**PSG CAS celebrates
The World Organ Donation Day**



Teachers' Day 2023



**RBI Sponsored Awareness Programme on
Reserve Bank
Integrated Ombudsman Scheme – 2021**



Leganza 2023



36th Graduation day at PSG CAS:

2023

MoU between ICMAI and PSGCAS



**Space Scientist Dr. Mylswamy Annadurai,
inaugurates Astronomy Club @PSGCAS**



2023



PSG CAS students win the national level own music composition competition



Sports achievement of PSG CASians



Inter Collegiate Tennis (Men & Women) Tournament at PSG CAS



Sports Achievements of PSG CASians



Inter Collegiate Tennis (Men & Women) Tournament at PSG CAS



"Mayagadhan- A Production of Play by Theatre Club"

2023

National Seminar on “Cyber Security in Digital Banking”



Startup Conclave on She Rises - Women Building India



2023

Technology-Based Entrepreneurship Development Programme



International Conference on “Chemistry for Sustainability (ICCS-2023)”



2024



Sports Achievement of PSG Casins



Sports achievement of PSG CASians



Heart beat



Wizards



PSG KADAMBARI 2024

2024

PONGAL VIZHA-2024



EUPHORIA'24



2024

சிறுவாணி இலக்கிய விழா - 24



New Look New Hope - Hair Aid Campaign



2024

International symposium on "Cardiovascular Sciences (ISCS)



Curry masala -2024



2024

International Womens day Celebrations @PSGCAS



Shree Shrejan



2024

International Conference on Innovative Sustainable Practices for Business Resilience



Global Achievement of PSGCAS



2024

International Workshop on Grammar Studies and Teaching Methods



CASCALL 2024



I WEEK 2024



Sustainable Wellness: Health 360° Symposium



தினை மற்றும் ஆரோக்கியம்

ஒரு முழுமையான அணுகுமுறை

தினை, தங்கத் தானியங்கள்,
சொல்லப்படாத ஆரோக்கியத்தின் பொக்கிஷம்
ஆரோக்கியத்திற்கான முழுமையான அணுகுமுறை
இயற்கையின் பரிசு.
உண்மையான நேர்த்தி.

ஃபிங்கர் தினை, முத்து தினை மற்றும் சோளம்,
நம்மை ஆரோக்கியமாக்கும் மூன்று தானியங்கள்,
நார்ச்சத்து, புரதம் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்தவை
அவை நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன.
அவை எங்கள் தளபதிகள்.

இதயத்திற்கு ஒரு வரம்,
குடலுக்கு ஒரு தைலம், தினை சிறந்தது,
இல்லை என்ற இல்லை அளவிற்கு கொழுப்பைக் குறைக்கின்றன.
அவை இரத்த சர்க்கரையை ஒழுங்குப்படுத்துகின்றன
அவை நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கின்றன
அவை மனிதர்களின் வீரியம்.

தாமோதரன் சு
22BCH109

சிறுதானியங்கள் கட்டுரை

முன்னுரை :

பழந்தமிழர்களின் உணவில் பெரும் பங்கினை வகிப்பனவாக சிறு தானியங்கள் காணப்படுகின்றன. சிறு தானியங்களானவை ஆரம்ப காலம் தொடக்கம் இன்று வரை பேணப்பட்டு வருகின்றமை சிறப்பிற்குரியதாகும். எமது ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான உணவுகளாக விளங்கும் சிறு தானியங்கள் பற்றி இக்கட்டுரையில் நோக்கலாம்.

சிறுதானியம் என்பது :

சிறுதானியம் எனப்படுவது உருவில் சிறியதாக காணப்படும் தானிய வகைகளாகும். அதாவது வரகு, சாமை, கேழ்வரகு, திணை, குதிரைவாலி, பனி வரகு போன்றவையே சிறு தானியங்களாகும்.

சிறு தானியங்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுவதனுடாக பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை பெற முடியும். நாம் இன்று உணவில் எடுத்துக் கொள்ளும் நெல் மற்றும் கோதுமை போன்றவற்றை காட்டிலும் அதிகளவில் புரதம், நார், இரும்பு, சுண்ணாம்பு போன்ற சத்துக்கள் சிறுதானியங்களில் காணப்படுகின்றன.

சிறு தானியங்களின் வகைகள் :

சிறு தானியங்களானவை பல்வேறு வகைகளில் காணப்படுகின்றன. அந்த வகையில் சில சிறு தானியங்களை நோக்குவோமேயானால்

வரகு:

இது ஆப்பிரிக்க நாடுகளின் பிரதான உணவு பயிராக காணப்படுகின்றது. அதாவது அரசியினுடாக நாம் தயாரிக்கின்ற உணவு வகைகளை வரகு என்ற சிறு தானியத்தை பயன்படுத்தி தயாரிக்க முடியும். இதனுள் புரதம், நார்ச்சத்து, தயமின் சத்துக்கள் காணப்படுகின்றது.

சாமை :

சாமையானது வரகினைப் போன்ற சிறு தானியங்களுள் ஒன்றாகும். இது தாது பலத்தினை அதிகரித்து உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கின்றது. மேலும் சாமை உணவை சாப்பிட்டவருக்கு வயிறு முட்ட சாப்பிட்ட திருப்தியும் உணர்வும் உண்டாகும்.

கேழ்வரகு :

ராகி என்ற பெயரில் அழைக்கப்படும் ஒரு வகை சிறு தானியமே கேழ்வரகாகும். இது எனது உடல் நலத்தை பேணுவதில் சிறந்ததாகும். மேலும் இதனை பயன்படுத்தி கூழ், பிட்டு, தோசை, ரொட்டி போன்ற உணவு வகைகளை தயாரித்துக் கொள்ள முடியும்.

திணை :

இன்று அதிகளவில் விளைவிக்கப்படும் ஓர் சிறு தானியமே திணையாகும். இதனை ஏனல், கங்கு, இறடி எனவும் அழைப்பர். நார்ச்சத்து மற்றும் தயமினை கொண்டுள்ளதோர் தானிய வகையாகும்.

சிறு தானியங்களை உண்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் :

சிறு தானியங்களானவை தன்னகத்தே பல்வேறு நன்மைகளை கொண்டு காணப்படுகின்றன. எமது உடலை வலுப்படுத்துவதற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டதாகவே சிறு தானியங்கள் அமைந்துள்ளன.

மேலும் புற்று நோயிலிருந்து எம்மை காக்கிறது. அதாவது மார்பக புற்று நோய் அபாயத்தை தடுக்கிறது.

மேலும் வைட்டமின் D சத்தினை கொண்டதாகவும் எடையை குறைக்க கூடியதாக, ஒவ்வாமை நோயை தடுத்தல் மட்டும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்தல் நார்ச்சத்து தசைகள் வலுப்பெறல், நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தல் என பல்வேறு நன்மைகளை கொண்டமைந்ததாகவே காணப்படுகின்றது.

ஊட்டச்சத்தின் களஞ்சியமே சிறு தானியங்கள் :

இன்று உடலின் ஆரோக்கியத்தில் பிரதான இடத்தினை பெற்று வருபவையே சிறு தானியங்களாகும். அதாவது நாம் இன்று உண்ணும் உணவை விடவும் அதிக ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டவையே சிறு தானியங்களாகும்.

முடிவுரை :

நாம் தினமும் உண்ணும் உணவுகளில் ஊட்டச்சத்து மிக்க சிறு தானியங்களை ஒரு வேளை உணவிலாவது எடுத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். மேலும் நாம் சிறு தானியங்களை அதிகளவில் பயிரிடுவதன் மூலம் எம்மையும் எமது சமூகத்தையும் பல்வேறு கொடிய நோய்களிலிருந்து காத்து கொள்ள முடியும்.

சாமை சோறு ஆமை ஆயுள் !

குதிரை வாலி தந்திடுமே

குறைவில்லா வாழ்வு !

சுமித்தா ஞா

21BTA037

சிறுதானியங்களின் வகைகள் மற்றும் பயன்கள்

சிறுதானியங்கள் :

ஆதி காலத்தில் மனிதன் முதன் முதலில் அரசியை மூங்கில் மரத்திலிருந்து தான் கண்டுபிடித்தான். எனவே அதற்கு மூங்கிலரிசி என்று பெயரிட்டான். இதன் மூலம் நெற்பியரைக் கண்டுபிடித்து அதற்குப் பல பெயர்களை சூட்டினான். பின்பு சிறுதானிய வகைகளையும் பயிற்று வகைகளையும் ஒவ்வொன்றாக கண்டுபிடித்தான். சிறுதானியங்களை நவதானியங்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

சிறுதானியங்களின் நன்மைகள்:

சிறு தானியத்தில் பல நன்மைகள் உள்ளன. அதாவது தானியத்தில் புரத சத்து, நார் சத்து, இரும்பு சத்து, கால்சியம் சத்து போன்றவை அதிகம் நிறைந்துள்ளது.

சிறுதானிய வகைகள் :

வரகு :

மலச்சிக்கல், உடல் பருமன் குறையும், சர்க்கரை அளவு, மாதவிடாய் பிரச்சினை உயர் இரத்த அழுத்தம்.

சாமை :

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடுவது நல்லது. இரத்த சோகை, வயிறு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை சரி செய்யும்.

திணை :

புரத சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, பாஸ்பரஸ், மாவுச்சத்து போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது.

குதிரைவாலி;

இரும்பு சத்து, நார்ச்சத்து அதிகம், புற்று நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

கம்பு :

உடல் வெப்பத்தை குறைக்கும். வயிற்றுப் புண் வராமல் தடுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

கேழ்வரகு :

இரும்பு சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி அதிகம் உள்ளது. எலும்பு தேய்மானம், இரத்த சோகை, சர்க்கரை நோய் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த மருந்தாக இருக்கும்.

காவ்யா.சி

21BTA013

கவிதை (சிறுதானியம்)

அன்று

வரகு, சாமை கொண்டு அம்மா சமைத்தாள்
காடு மேடெங்கும் சுற்றிச் சுவைத்துத் திரிந்தேன்
நரை வந்த பிறகு நடமாடுகிறேன் !

இன்று

அத்தி புத்தாற் போல என்னவள் சமைக்கிறாள்
உடல் வலுவுடன், உணவு மாற்றுங்களைப் பார்த்து
வசைபாடுகிறேன் !

நானை

கானல் நீராய் மாறிவிரும்
காலங்கள் வரலாற்றை மட்டுமே
சொல்லிச் செல்லும் ! (சிறுதானியங்களின் மகத்துவத்தை)

ஹரிப்பிரியா கோ

21BTA007

சிறுதானியங்களை மறந்தோம்

மறப்போம் மறப்போம்
துரீத உணவு வகைகளை மறப்போம் !
ஏற்போம் ஏற்போம்
சிறப்பான சிறுதானியங்களை ஏற்போம் !
பெறுவோம் பெறுவோம்
சிறுதானியத்தின் நன்மைகளைப் பெறுவோம் !
எதிர்ப்போம் எதிர்ப்போம்
தீய தீன்பண்டங்களை எதிர்ப்போம் !
மறுப்போம் மறுப்போம்
துரீத உணவினை உட்கொள்ள மறுப்போம்!
சோளம், கம்பு, திணை, சாமை
நமக்கு எந்தவிதத்திலும் ஏற்படுத்தாது தீமை!

சே. மனோஜ்

21BTA016

சிறுதானியங்களின் நன்மைகள்

சிறு தானியத்தில் பல நன்மைகள் இருக்கிறது. அதாவது தானியத்தில் புரத சத்து, நார் சத்து, இரும்பு சத்து, கால்சியம் சத்து போன்றவை அதிகம் நிறைந்துள்ளது. நம் தாத்தா பாட்டி மாதிரி எல்லாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க நினைத்தால் ஒரு வகை தானியமாவது உணவில் சேர்த்து கொள்ளுங்கள்

சிறுதானிய வகைகள் பெயர்கள்

வரகு

உடல் பருமன் குறையும், சர்க்கரை அளவு, மாதவிடாய் பிரச்சினை உயர் இரத்த அழுத்தம்

சாமை

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடுவது நல்லது. இரத்த சோகை, வயிறு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை சரி செய்யும்

தினை

புரத சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, பாஸ்பரஸ், மாவுச்சத்து போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. இதயத்தை ஆரோக்கியமாகவும், கண்கள் சிறப்பாக தெரிவதற்கு வழி வகுக்கிறது.

குதிரைவாலி

இரும்பு சத்து, நார்ச்சத்து அதிகம். புற்று நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

கம்பு

உடல் வெப்பத்தை குறைக்கும். வயிற்று புண் வராமல் தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

கேழ்வரகு

இரும்பு சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி அதிகம் உள்ளது. எலும்பு தேய்மானம், இரத்த சோகை, சர்க்கரை நோய் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு மருந்தாக இருக்கும்.

சோளம்

இரத்த சோகை உடம்பில் உள்ள உப்பின் அளவை சீராக வைக்கும்.

ச. வினித்ரா

22BCH154

திருக்குறள்

- 1.சிறுதானியங்களை உண்பாரே உண்பா மற்றெல்லாம்
பெருந்தானிய மோகம் உட்படாதா .
- 2.சிறுதானியம் பெருமை உண்டாம் உடலுக்கும்
சிறுமை என்றும் வாரா
- 3.நீ ழிவு நீக்கும் தினை அடுப்பங்கரையில்
சமைத்தல் மிகவும் எளிது
- 4.வறட்சியில் வள ச்சியும் பெறும் வறட்சி
கண்வளமை தரும் வரகு
- 5.முகம்மல ச்சியோடு சிறுதானியம் பறிமாறு அகம்மலரும்
உறவின மேனி நலம்
- 6.உடல் குறைப்பு எளிதினும்எளிது உணவில்
கேழ்வரகு சே த்தி கொளல்
- 7.மருந்துகள் எல்லாம் பயனில கேதுவின் கொள்ளு
சளிஇருமல் தீ க்கும்
- 8.செறிமானாற்றல் பசியினால் அச்செறிமானம் வயிற்றின்
சிறுதானிய உணவால் ஆகும்
- 9.உண்ணுதல் வேண்டும் கம்பு மற்றவைவிட
உடலுக்கு மிகவும் தெம்பு
- 10.மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு மக்காச்சோளம்
உண்டாலே போதும் உடலுக்கு

மன்த ஆயுளுக்கு இயற்கையித்த
 மானியங்கள் இத்தானியங்கள்
 நீண்ட ஆயுளின் பெருங்காரணிகள்
 மன்தனுக்குத் தானியங்கள்
 காரணமன்ற கழித்து ஈடாடே
 காரணம் உண்டு தானியங்களில்
 கண்ணுக்கு கருவிகளென
 மண்ணின் சிறு தானியங்கள்
 ஐந்தறவு பறவைக்கும்
 சிறு தானியமே பேருணவாம் !
 ஆற்றவு மானிடனே
 மறந்து ஈடாடே
 புதையும் பூமியின்
 நம்பக்கை வதை - இத்தானியங்கள் !
 விழுந்த நாகரிகத்தின்
 விழாத ஈருட்சம் - இத்தானியங்கள் !
 இறந்த காலத்தின்
 இறவாத மச்சம் - இத்தானியங்கள் !
 இத்தானியங்க காலத்தவும்
 நாமியங்கத் தேவை - இத்தானியங்கள் !
 ஆத்மன்தனின் தேடல்
 வளைந்த அமுதம் - இத்தானியங்கள் !

சாமை சோறு ஆமை ஆயுள் !
 குதிரை வாலி தந்திருமே
 குறைவில்லா வாழ்வு !
 கோல் உன்றி நடப்பவரும்
 கம்பங் கூழால் கால் உன்றி நடப்பார் !
 தினை உண்டால்
 தேக்கு போல் உடல் வலுவாகும் !
 வரும் நோய்களை
 வரகால் விரட்டுவோம் !
 ராகியால் பலகாரம்
 கால்சியத்தின் அதிகாரம் !
 சிறுதானியங்களை உண்போம்
 வளமாய் வாழ்வோம்.

சிறுதானியம்

முன்னுரை

தமிழர்களின் வாழ்வில் சிறுதானியம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. மனிதனின் வாழ்விற்கு உணவு மிகவும் அவசியம். அதில் சிறுதானியங்களின் உணவு பயன்கள் பல தரும். சிறுதானியங்களின் பயன்கள், மருத்துவ குணங்கள் பல செய்திகளை இக்கட்டுரையில் காணலாம்.

சிறுதானியம் பற்றிய வரலாறு

பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தினை அளிப்பதாக சிறுதானியம் இருந்தது. அளவில் சிறிய விதைகளைக் கொண்டவை சிறுதானியங்கள். வறட்சியான இடங்களிலும் வளர கூடியவை இவைகள். சிறுதானியம் எளிதில் செரிமானம் ஆகும். ஆங்கிலத்தில் மில்லட் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

பல்வேறு வகையான சிறுதானியத்தின் பெயர்கள் மற்றும் பலன்கள்
கம்பு - கம்பு ஆங்கிலத்தில் 'Pearl Millet' என அழைக்கப்படுகிறது.

- ◆ உயர் இரத்த அழுத்தத்தினை குறைக்கும்
- ◆ சர்க்கரை நோயை தடுக்க உதவும்
- ◆ இரும்புச்சத்து நிறைந்தது.

குதிரைவாலி - ஆங்கிலத்தில் 'Horse Tail Millet' என அழைக்கப்படுகிறது.

- ◆ ரத்த சோகை நோய் குணமாகும்
- ◆ கண் தொடர்பான பிரச்சனைகளை சரி செய்யும்

சாமை - ஆங்கிலத்தில் 'Little Millet' என அழைக்கப்படுகிறது.

- ◆ உடலுக்கு வலிமை தருகிறது.
- ◆ மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும்.

திணை - ஆங்கிலத்தில் 'Foxtail Millet' என அழைக்கப்படுகிறது.

- ◆ இதயத்தை பலப்படுத்தும்
- ◆ எலும்புகள் நன்றாக உறுதியாகும்.

முடிவுரை

அன்றாட வாழ்வில் சிறுதானியம் உட்கொண்டால் நமக்கு பல நன்மைகள் வரும். அவற்றைப் பயன்படுத்தி வளமான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும்.

S. ஸ்ரீநிதி

22BCH146

முன்னுரை

நம் முன்னோர்களால் ஆதி காலத்திலிருந்தே உண்ணப்பட்டு வந்த ஆரோக்கியமான உணவில் முதல் இடத்தைப் பிடிப்பவை சிறுதானிய வகைகளான குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, தினை, வரகு, சாமை, பனிவரகு, சோளம், போன்றவைதான் அதிக சத்துக்களுடன் நிறைய மருத்துவ குணங்களையும் உள்ளடக்கிய சிறுதானியங்கள் ஏழைகளின் உணவாக மட்டுமே பார்க்கப்பட்ட நிலைமாறி, சிறுதானிய உணவுப் பழக்கம் வீடுகளில் தொடங்கி உணவகங்கள் வரை பரவத் தொடங்கியுள்ளது.

சிறுதானிய வகைகள்

குதிரைவாலி, தினை, சாமை

குதிரைவாலியின் மருத்துவ பயன்கள் :

- குதிரைவாலியை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் இருக்கும்.
- செரிமான பிரச்சனைகள், ரத்த சோகை நோய் உள்ளிட்டவற்றை குணப்படுத்துகிறது.
- இது சிறுநீரை அதிகமாகப் பெருக்கும் சக்தி கொண்டது. இதனால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற உப்புகளை கரைக்கும்.
- இது ஆண்டி ஆக்சுடன்ட் ஆகவும் வேலை செய்கிறது.
- கண் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை சீர் செய்யும் “பிட்டா கரோட்டின்” இதில் அதிகமாக உள்ளது.

தினை அரிசியில் உள்ள சத்துக்கள்

தினை அரிசியில் கால்சியம், புரோட்டீன், நார்ச்சத்துக்கள், இரும்புச்சத்து, ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட்ஸ் போன்ற மேலும் பல்வேறு சத்துக்கள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. நாரச்சத்து மிகுந்தது. நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும். மன அழுத்தம் போக்கும். எலும்புகள் வலுவடையும். புரதச்சத்து நிறைந்தது. பார்வை தெளிவடையும்.

சாமையில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் :

புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, தாது உப்புகள், மக்னீசியம், சோடியம், பொட்டாசியம், காப்பர், மாங்கனீசு, துத்தநாகம், நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து

முடிவுரை

பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தினை சிறுதானியங்கள் அளிக்கின்றன என்று உணவியல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

ச. சினேக பிரியா

22BCH143

சிறுதானியங்கள்

கோல் ஊன்றி நடப்பவரும் கம்பங் கூழால்

கால் ஊன்றி நடப்பார்

கேழ்வரகு பலகாரம்

கால்சியத்தின் அதிகாரம்

சிறப்பு என்றும்

சிறுதானியமே!

சிந்தித்துப் பார்த்தால்

சிந்தை குளிரும் ஆம்

பொன்னிலே பற்கள் கட்டும்

பொலிவுடன் இருந்தது சோளம்

குதிரை வாலி தந்திடுமே

குறைவில்லா வாழ்வு

சிறு தானியத்தை உண்போம்

சீரோடும் சிறப்போடும் வாழ்வோம்.

C. ரேகா

22BCH134

தலைவராக விருந்து,
தானியங்கள் நமக்கு மருந்து
தானியங்களின் ஆரோக்கியம் தெரிந்து,
உயிர் நோய் பல்லாண்டு விரிந்து,
நோய்கள் வேறோடு அரித்து
தினமும் கம்பங் கூல் அருந்து
குதிரை (வாலி) பலம் அடைந்து,
உடல் வலிமை கொண்டு,
சுமை சக்தி இணைந்து,
இவை நம் சந்ததியற்கு அருந்து
வாழலாம் என்று, உணவே மருந்து !!!

கா.சு. தியானேஷ்

22BCH150

சிறுதானியங்கள்

முன்னுரை

ஆதி காலத்தில் மனிதன் முதல் முதலில் அரிசியை மூங்கில் மரத்திலிருந்து தான் கண்டுபிடித்தான். எனவே அதற்கு மூங்கிலரிசி என்று பெயரிட்டான். சிறுதானியங்களை நவதானியங்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. நம் முன்னோர்களால் அந்த காலத்தில் இருந்தே சாப்பிடப்பட்டு வந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளில் முதல் இடத்தை பிடிப்பது சிறுதானியங்கள் தான்

ஊட்டச்சத்தின் களஞ்சியம் சிறுதானியங்கள்

உலகின் பல நாடுகளில் பிரதான உணவாக இருக்கும். சிறுதானியங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. சிறுதானியங்களை நாம் உணவாக எடுத்துக்கொள்ளும் போது நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. இதனால் உடலில் பருமன் மற்றும் இருதய நோய்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.

சிறுதானியங்கள் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பயன்கள்:

உடல் சரியாக இயங்குவதற்கு தேவையான பல வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. இரத்த அணுக்களின் உற்பத்தி மற்றும் இரத்த ஆக்ஸிஜனேற்றத்தை அதிகரிக்கும். லிக்னைன் எனப்படும் சிறு தானியங்களில் உள்ள தாவர ஊட்டச்சத்தானது பாலூட்டிகளின் குடலில் உள்ள லிக்னைனாக மாறுகிறது. இவ்வாறு மாறும் லிக்னைன் மார்க்பு புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.

சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டு

கடந்த 2 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 2023 ம் ஆண்டை சர்வதேச சிறுதானிய ஆண்டாக அறிவிக்க வேண்டும் என்ற இந்தியாவின் முன்மொழிவை ஐ.நா. பொதுச்சபை கூட்டம் ஏற்றுக்கொண்டது. இந்த ஆண்டு முழுவதும் பல மத்திய அமைச்சகங்கள் மற்றும் அரசு நிறுவனங்கள் இந்த “ஊட்டச்சத்து தானியத்தை” ஊக்குவிக்கும் நோக்கில் செயல்படும். இந்தியாவில் நடக்கும் ஜி20 கூட்டத்திலும் பல்வேறு நாடுகளின் பிரதிநிதிகளுக்கு சிறுதானிய உணவு பரிமாறப்படும் மற்றும் விவசாயிகளை நேரடியாக சந்தித்து பேசவும் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

நாம் தினமும் உண்ணும் உணவுகளில் ஊட்டச்சத்துமிக்க சிறு தானியங்களை ஒரு வேளை உணவிலாவது எடுத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். மேலும் நாம் சிறு தானியங்களை அதிகளவில் பயிரிடுவதன் மூலமும் எம்மையும் எமது சமூகத்தையும் பல்வேறு கொடிய நோய்களிலிருந்து காத்துக்கொள்ள முடியும்.

ரா. சிவநிகாரிகா

22BCH142

சிறுதானியம் பற்றிய விவசாய கட்டுரை

முன்னுரை

தமிழகத்தில் அதிகம் பயிர் செய்யப்படும் சிறுதானிய வகைகள் சாமை, தினை, வரகு, குதிரைவாலி, பனிவரகு, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம். பொதுவாக இவை அனைத்தும் அதிகம் மானாவாரி பயிர் சாகுபடியில் விளைகிறது. பொதுவாக வைகாசி, ஆனி, ஆடி மாதங்களில் இருக்கும் மழை அளவை கொண்டே இந்த இயற்கை முறை மானவாரி சாகுபடி செய்யப்படுகிறது.

விதை மற்றும் விதை நேர்த்தி

மானாவாரி நிலத்தில் விதைக்க ஒரு ஏக்கருக்கு 5 கிலோ விதை தேவை. இறவைப் பாசன நிலத்தில் விதைக்க 2 கிலோ விதை போதுமானது. இந்த சிறுதானிய விதைகளை, ஒரு கிலோ விதைக்கு 10 கிராம் டிரைக்கோடெர்மா விரிடி என்ற விகிதத்தில் சேர்த்து நன்கு அறிய வடிகஞ்சி ஊற்றிப் பிசைந்து விதை நேர்த்தி செய்து நிலத்தில் விதைக்க வேண்டும்.

சிறுதானியங்களை உண்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

சிறுதானியங்களை தன்னகத்தே பல்வேறு நன்மைகளை கொண்டு காணப்படுகின்றன. எமது உடலை வலுப்படுத்துவதற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டதாகவே சிறு தானியங்கள் அமைந்துள்ளன. மேலும் புற்று நோயிலிருந்து எம்மை காக்கிறது. அதாவது மார்பக புற்று நோய் அபாயத்தை தடுக்கிறது. மேலும் வைட்டமின் டி சத்தினை கொண்டதாகவும், எடையை குறைக்க கூடியதாகவும், ஒவ்வாமை நோயை தடுத்தல் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்தல் என பல்வேறு நன்மைகளை கொண்டமைந்ததாகவே காணப்படுகின்றது.

சிறுதானியங்களின் வகைகள்

தினை : இன்று அதிகளவில் விளைவிக்கப்படும் ஓர் சிறுதானியமே திணையாகும். இதனை ஏனல், கங்கு. இறடி எனவும் அழைப்பர். நார்சத்து மற்றும் தயமினை கொண்டுள்ளதோர் தானிய வகையாகும்.

கேழ்வரகு : ராகி என்ற பெயரில் அழைக்கப்படும் ஒரு வகை சிறு தானியமே கேழ்வரகாகும். இது எமது உடல் நலத்தை பேணுவதில் சிறந்ததாகும். மேலும் இதனை பயன்படுத்தி கூழ், தோசை, ரொட்டி போன்ற உணவு வகைகளை தயாரித்துக் கொள்ள முடியும்.

வரகு : இது ஆப்பிரிக்க நாடுகளின் பிரதான உணவு பயிராக காணப்படுகின்றது. அதாவது அரிசியினுடாக நாம் தயாரிக்கின்ற உணவு வகைகளை வரகு என்ற சிறு தானியத்தை பயன்படுத்தி தயாரிக்க முடியும். இதனுள் புரதம், நார்ச்சத்து, தயமின் சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன.

முடிவுரை

நாம் தினமும் உண்ணும் உணவுகளில் ஊட்டச்சத்துமிக்க சிறு தானியங்களை ஒரு வேளை உணவிலாவது எடுத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். மேலும் நாம் சிறு தானியங்களை அதிகளவில் பயிரிடுவதன் மூலமும் எம்மையும் எமது சமூகத்தையும் பல்வேறு கொடிய நோய்களிலிருந்து காத்து கொள்ள முடியும்.

செ. பிரியதர்ஷினி
22BCH131

தானியம் அன்றும் இன்றும்!

தானியத்தை உலர்த்தினர் அன்று!

தானியமின்றி உலர்கின்றனர் இன்று!

தானியம் உடல்நலம் பேணியது அன்று! கடைசி

தானியத்தை உகைப் பேணுகிறது இன்று !!

நவதானியம் நாகரீகத்தைச் சீரமைத்தது அன்று!

நவயுகம் நாகரீகத்தைச் சீரழித்தது இன்று!!

ஏழைக்கு உணவாய் தானியம் அன்று !

ஏழையாய் ஆனது தானியம் இன்று!!

ஹெக்டேர் கணக்கில் விளைந்தது அன்று!

ஹெல்த் மிக்ஸ் -ஆய் குறைந்தது இன்று !!

தானியக் கோலம் கண்டது படையல் அன்று !

தானியங்கி தயாரித்த படையல் இன்று !!

கோபுரத்தில் உயர்ந்து நின்றது அன்று ! எழில்

கோலம் இழந்து துவண்டது இன்று !!

வயல் தானியப் பட்டு உடுத்தியது அன்று !

வண்ணத்துப்பூச்சி இறந்ததுவோ ? பட்டு அவிழ்ந்தது அன்று !!

இனி...

தானியம் வளர்த்து செழிப்படைவோம் !

தானம் வழங்கி சிறந்திருவோம் !!

ச. நந்தினி
23BPA025

சிறுதானியங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுகள் என்று ஆய்வுகளே சொல்ல கூடியவை நம் பாரம்பரியமான உணவுகள் தான். அப்படியான உணவில் சிறுதானியங்களுக்கு தனி இடம் உண்டு. முந்தைய காலத் தலைமுறையினர்களின் ஆரோக்கியத்தின் சிறு தானியங்களுக்கு தனி இடம் இருக்கிறது.

எவை? எவை? எல்லாம் சிறுதானியங்கள்:

சிறு தானியங்கள் என்பன “கம்பு, சாமை, தினை, வரகு, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, சோளம், கொள்ளு போன்றவைகள்

சிறுதானியங்களில் புரதம், நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துகள் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. இது எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடியது.

“அளவு சிறிது எனினும் அதன் மதிப்பு பெரிது” என்னும் வார்த்தைக்கேற்ப, அரிசியின் அளவை விட சிறியதாக இருந்தாலும் குறுகிய காலத்திலேயே வளரக்கூடிய பயிர்கள் ஆகும். ஒவ்வொரு சிறுதானியமும் தனித்துவமான மணங்களையும், சுவைகளையும் கொண்டிருக்கிறது. “உணவே மருந்து” என்பதற்கு நல்ல உதாரணம் சிறுதானியங்கள் எனக் கூறலாம்.

சிறுதானியங்களை பற்றி கிராமப்புறத்தில் உள்ள பாட்டியிடம் கேட்போமோ?

ஏன் பாட்டியிடம்!

எங்கள் மீனாட்சி பாட்டி சிறுதானியங்கள் பற்றி அறிந்தவர். மீனாட்சி பாட்டியின் வீட்டிற்கு நான் விடுமுறை நாளில் சென்று இருந்தேன். மீனாட்சி பாட்டி:

“ஏப்பா வீட்டு பக்கம் வந்தா; வாப்பா

உனக்கு பலகாரம் நிறைய கொடுக்கிறேன்”

எனக்கூற நல்ல சுவையான பலகாரமாகத்தான் இருக்கும் என நினைத்து நானும் மாலை நேரம் பாட்டி வீட்டிற்கு சென்றேன்.

பாட்டி அப்போது கம்பங்கூழ் சாப்பிட்டு கொண்டு இருந்தாள்.

ஏன்? பாட்டி கம்பங்கூழ் இப்போது குடிக்கிறீர்கள் என நான் கேட்க, பாட்டியும் கூழ் அதிகம் செய்துவிட்டேன். அதுதான் நீ கொஞ்சம் சாப்பிடு என எனக்கு கொடுத்தது

எனது பாட்டி “கம்பு/ கேழ்வரகு. சாமை, தினை, சோளம் போன்றவற்றால் என்ன பயன்? பாட்டியிடம் நான் கேட்கிறேன் சாப்பிட்டுக் கொண்டே!

பாட்டி பதில் கூறியது “கம்பில் அதிக ஊட்டசத்துகள் இருக்கிறது. கம்பு அதிக குளிர்ச்சியையும் தருகிறது. இது வரப்பு வேலைக்கு எங்களுக்கு பிடித்த உணவு இதுதான்” என கூறியது.

எனக்கு பலகாரம் எங்கே? என நான் கேட்க “ பாட்டி மண்பானையினுள் ராகி உருண்டை ஒன்றை எடுத்து எனக்கு கொடுத்தது” அதன் சுவை மிகவும் அருமையாக இருந்தது. அதனை உண்டுவிட்டு வீடுதிரும்பினேன். அதன்பிறகு எங்கு சிறுதானியங்கள் இருந்தாலும் அங்கு சென்று சிறுதானியங்களை வாங்கி வீட்டிற்கு சென்று மீனாட்சி பாட்டியிடம் கொடுத்து சமைத்து தரச் சொல்வேன். சுவைப்போம்....!

பா. பிரவீன்
22BCH129

தானியங்களை தேர்ந்தெடுத்தல்



கழுவுதல்



ஊறவைத்தல்



நீரை வழகட்டுதல்



ஈரத்துணியில் முளைகட்டுதல்



நீழலில் காயவைத்தல்



வறுத்தல்



புடைத்தல்



வறுத்த தானியங்களும் சேர்த்தல்



மாவாக்குதல்



சேமித்தல்

குழந்தைகளுக்கான இணை உணவு தயாரிப்பில் சிறுதானியங்களின் பங்கு

L. தினேஷ்குமார்
22BEC113

சிறுதானியங்கள்

முன்னுரை

பழந்தமிழர்களின் உணவில் பெரும் பங்கினை வகிப்பது சிறுதானியங்கள் ஆகும். சிறுதானியங்களானவை ஆரம்ப காலம் தொடங்கி இன்று வரை பேணப்பட்டு வருகின்றமை சிறப்பிற்குரியதாகும். மிகவும் ஆரோக்கியம் மிகுந்த சிறுதானியங்கள் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

சிறுதானியம் என்பது

சிறுதானியம் என்பது உறுவில் சிறியதாக காணப்படும் தானிய வகைகளாகும். அதாவது வரகு, சாமை, கேழ்வரகு, திணை, குதிரைவாலி போன்றவை சிறுதானியங்களாகும்.

சிறுதானியங்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதனுடாக பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை பெற முடியும். இன்று நம் உணவில் எடுத்துக் கொள்ளும் நெல் மற்றும் கோதுமை போன்றவற்றை காட்டிலும் அதிகளவில் புரதம், நார், இரும்பு, சுண்ணாம்பு போன்ற சத்துக்கள் சிறுதானியங்களில் காணப்படுகின்றன.

சிறுதானியங்களின் வகைகள்

சிறுதானியங்களானவை பல்வேறு வகைகளில் காணப்படுகின்றன. அந்த வகைகளில் சில சிறுதானியங்களை காணலாம்.

வரகு :

இது ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் பிரதான உணவு பயிர். அரிசியினுடான நாம் தயாரிக்கின்ற உணவு வகைகளை வரகு என்ற சிறு தானியத்தை பயன்படுத்தி தயாரிக்க முடியும். இதனுள் புரதம், நார்சத்து, தயமின் சத்துக்கள் காணப்படுகின்றது.

சாமை :

சாமையானது வரகினைப் போன்ற சிறுதானியங்களுள் ஒன்றாகும். இது தாது பலத்தினை அதிகரித்து உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கின்றது. மேலும் சாமை உணவை உணவு சாப்பிடுபவருக்கு வயிறு முட்ட சாப்பிட்ட திருப்தியும் உணர்வும் உண்டாகும்.

திணை :

இன்று அதிகளவில் விளைவிக்கப்படும் ஓர் சிறுதானியமே திணையாகும். இதனை ஏனல் கங்கு, இறடி எனவும் அழைப்பர். நார்சத்து மற்றும் தயமினை கொண்டுள்ளதால் தானிய வகையாகும்.

சிறுதானியங்களை உண்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

சிறுதானியங்களானவை தன்னகத்தே பல்வேறு நன்மைகளை கொண்டு காணப்படுகின்றன. எமது உடலை வலுப்படுத்துவதற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டதாகவே சிறுதானியங்கள் அமைந்துள்ளன. மேலும் புற்று நோயிலிருந்து எம்மை காக்கிறது. மேலும் வைட்டமின் டி சத்தினை கொண்டது.

முடிவுரை

நாம் தினமும் உண்ணும் உணவுகளில் ஊட்டச்சத்துமிக்க சிறுதானியங்களை ஒரு வேளை உணவிலாவது எடுத்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

மேலும் நாம் சிறுதானியங்களை அதிகளவில் பயிரிடுவதால் மூலமும் நம்மையும் நமது சமூகத்தையும் பல்வேறு கொடிய நோய்களிலிருந்து காத்து கொள்ள முடியும்.

மு. பிரியதர்ஷினி
22BCH130

...சிறுதானியம் விழிப்புணர்வு ...

சிறுதானியம் : உணவுகளில் சிறப்பான சத்துணவு....
நறுந்தானியம் முன்னோர்கள் நல்வாழ்வின் நல்லுணவு....
செறிவான சத்துக்களை உள்ளடக்கிய ஊட்ட உணவு....
மேலான நார்ச்சத்தும் உயிர்சத்தும் கலந்த உயர்உணவு....
சுண்ணாம்பு சத்துநிறை கேழ்வரகு சுவைஉணவு....
புண்களையும் ஆற்றுகின்ற கம்பாவும் குளிர் உணவு....
கண்நரம்பை வலுவாக்கும் வரகரிசி வரமுணவு....
பிணிமூப்பை தள்ளிப்போடும் பனிவரகு பேருணவு....
மூட்டுவலி முறியடிக்கும் குதிரைவாலி முத்துணவு....
வேட்டு வைக்கும் நீரிழிவிற்கு சாமையது சிறப்புணவு....
கூட்டும் இடையினைக் குறைத்திடுமே சோளமெனும் சீர்உணவு....
கலியுடனே, கூழதுவும் சுவையான பேருணவு....
உளுந்துடனே பணியாரம் இடலி தோசை ருசிதருமே....
வலுசேர்க்கும் கொலுக்கட்டை பிடேனவே இனித்திடுமே....
எலும்பு பலத்தரும் சிறுதானிய உருண்டையும் தித்திக்குமே....
அதனை நாம் அன்றாடம் ருசித்தால் வளம்பெறுவோமே!

P. ஷப்ரின்
23BTA028

சிறுதானியம்

முன்னுரை

சிறுதானியம் என்பது வரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி, கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் ஆகிய உருவில் சிறிதாக உள்ள தானிய வகைகளைக் குறிக்கும்.

பழந்தமிழரின் உணவு பழக்க வழக்கங்களில் சிறுதானிய உணவுகள் பெரும் பங்கு வகித்தது மட்டுமின்றி உடலுக்கு புரதச்சத்து, ஜீவசத்து உள்ளிட்ட பல வகையான சத்துக்களை கொடுத்தது. இப்படிப்பட்ட சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொண்டதால் தான் இன்றும் வயதானவர்கள் சக்தியாகவும், வழுவாகவும் வேலை செய்கின்றனர். மேற்குறிப்பிட்ட எழுவகையான சிறுதானியங்களின் பலன்களை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

சிறுதானியங்களின் பலன்கள்

வரகு :

வரகு என்பது ஆங்கிலத்தில் “Kodo Millet” என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் அறிவியல் பெயர் “ஸ்க்ரோபிகுலட்டம்”

1. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை ஒழுங்குபடுத்த உதவுகிறது.
2. இரத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை முறைப்படுத்த உதவுகிறது.
3. எடை இழப்பிற்கு உதவுகிறது.
4. ஆண்டி ஆக்சிடன்ட்டுகள் நிறைந்தது.
5. செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.

சாமை :

சாமை என்பது ஆங்கிலத்தில் “Little Millet” என்று அழைக்கப்படுகிறது.

1. நார்ச்சத்து மிகுந்த தானியம் என சாமையை குறிப்பிடுகின்றனர்.
2. மலச்சிக்கல் பிரச்சனையை சரிபடுத்துகிறது.
3. எலும்புகளுக்கு ஊட்டமளிக்கிறது.

குதிரைவாலி :

1. காப்பர் போன்ற சத்துகள் நிறைந்திருக்கின்றன.
2. சர்க்கரை நோயாளி மற்றும் இதய நோயாளிக்கு சிறந்த உணவு.

கம்பு :

1. உடல் உஷ்ணம் குறை உதவி செய்கிறது.
2. செரிமானப் பிரச்சனைக்கு மருந்தாக செயல்படுகிறது.

கேழ்வரகு :

1. கேழ்வரகில் வேதிகலவைகள் அதிகம் இருப்பதால் உடலில் சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் பிராண வாயுவை கிரகிக்கும் தன்மையை அதிகப்படுத்துகிறது.
2. உடலுக்கு அதிக உற்சாகமும், எளிதில் உடல் சோர்வு அடையாத நிலையை தருகிறது.

சோளம் :

1. குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் காக்கிறது.
2. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

முடிவுரை :

இப்படிப்பட்ட சத்துள்ள சிறுதானியங்களை உட்கொள்ளுவதால் நம்மிடையே இருக்கும் நோய் குறைவதோடு உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் உதவுகிறது.

ஐ. எமினேசர்
22BCH115

சிறுதானிய சிறப்புணவு

- ★ சிறுதானியம் உணவுகளில் சிறப்பான சத்துணவு
- ★ நந்தானியம் முன்னோர்கள் நல்வாழ்வின் நல்உணவு
- ★ செறிவான சத்துகள் உள்அடங்கிய ஊட்டஉணவு
- ★ மறக்காதே நாற்சத்தும் உயிர்சத்தும் உயர்உணவு
- ★ சுண்ணாம்பு சத்துநிறை கேழ்வரகு சுவைஉணவு
- ★ புண்களையும் ஆற்றுகின்ற கம்பாகும் குளிர்உணவு
- ★ மூட்டுவலி முறியடிக்கும் குதிரைவாலி முத்துணவு
- ★ கண்நரம்பை வலுவாக்கும் வரகரிசி வரம் உணவு
- ★ சாமை சோறு ஆமை ஆயுள்
- ★ கோல் ஊன்றி நடப்பவரும் கம்பங் கூழால்
- ★ கால் ஊன்றி நடப்பார்
- ★ வரும் நோய்களை வரகால் விரட்டுவோம்.
- ★ ராகியில் பலகாரம் கால்சியத்தின் அதிகாரம்
- ★ சிறுதானியத்தை உண்போம் வளமாய் வாழ்வோம் !!

த. காவ்யஸ்ரீ
23BBC524

சிறுதானியம்

முன்னுரை

நம் முன்னோர்களால் அந்த காலத்தில் இருந்தே சாப்பிடப்பட்டு வந்து ஆரோக்கியமான உணவுகளில் முதல் இடத்தை பிடிப்பது சிறுதானியங்கள் தான். ஆதிகாலத்தில் தொடங்க இன்று நாம் வாழும் நவீன காலம் வரை மனித இனம் பயன்படுத்தும் உணவு வகைகளில் சிறுதானியங்கள் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது.

“உணவே மருந்து மருந்தே உணவு”

என்பது நம் முன்னோர்களின் தாரக மந்திரமாகவே இன்றும் உள்ளது.

சிறுதானியம்:

அரிசியின் அளவை விட சிறியதாக இருக்கும். சிறுதானியங்கள் நெல் விளைவதற்கு அதிக நாட்கள் மழை தேவைப்படும். ஆனால் சிறுதானியங்கள் மிதமான வெப்பநிலையிலும், குறைவான நீர் வசதியிலும் மற்றும் மண் வளத்திலும் நன்கு செழித்து வளரும். சிறுதானியங்கள் பயிரிடப்பட்டு 65 நாட்களுக்குள் அறுவைக்கு வந்து விடும்.

சிறுதானிய வகைகள்:

குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, தினை, வரகு, சாமை, கம்பு, பனிவரகு, சோளம்

குதிரைவாலி:

சர்க்கரை நோயைக்கட்டுப்படுத்தும் தன்மை இதற்கு உண்டு

கேழ்வரகு:

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. உடல் கூட்டைக் குறைக்கும்.

தினை:

வாயுத்தொல்லை உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்கள் தீர உதவுகிறது.

வரகு:

மாதவிடாய் கோளாறு கொண்ட பெண்கள் வரகைச் சாமை சாப்பிடுவது நல்லது.

கம்பு:

இதில் அதிக அளவில் புரதம், கால்சியம், பாஸ்பரம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் உள்ளது மற்றும் உணவுச்சத்து தரத்தில் முதலிடம் வகிக்கிறது.

சோளம்:

சிறுநீரை அதிகமாகப் பெருக்கும் சக்தி இதற்கு இருப்பதால், உடம்பில் உள்ள உப்பைக் கரைக்கும் தன்மை உண்டு.

பனிவரகு:

புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்புகள், கலோரிகள், கார்போஹைட்ரேட் ஆகிய சத்துக்கள் இருக்கின்றன.

சிறுதானியங்கள் சாம்பிவேதால் ஏற்படும் பயன்கள்

இரத்த அணுக்களின் உற்பத்தி மற்றும் இரத்த ஆக்ஸிஜனேற்றத்தை அதிகரிக்கும்.

இரும்புச்சத்து செம்பு ஆகியவை அதிக அளவில் உள்ளன.

மேலும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் அபாயத்தை 50% குறைக்கிறது.

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தும்

நிம்மதியான தூக்கம் தரும்

எடையை குறைக்கும்

உணவு செரிமானத்தை உடலில் மெதுவான வேகத்தில் நடத்துகிறது.

“கோல் ஊன்றி நடப்பவரும் கம்பங்கூழ்

கால் ஊன்றி நடப்பார்

“திணை உண்டால்

தேக்கு போல் வலுவாகும்”

“கேழ்வரகு பலகாரம்

கால்சியத்தின் அதிகாரம்”

இதுபோன்ற சிறுதானியத்தின் சிறப்பை அடிக்கிக்கொண்டு போகலாம்.

முடிவுரை :

இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த சிறுதானியங்களை நாம் உண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழ்வோம்.

“சிறுதானியத்தை உண்போம்

சீரோடும் சிறப்போடும் வாழ்வோம்”

ரா. அனுராதா

22BCH105

சிறுதானியம்

முன்னுரை

மக்களின் வாழ்வாதாரமாக அமைவதும் முதன்மை பெறுவதும் உணவாகும். உணவு வகைகளுள் தானியங்கள் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. இதில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவையாக இருப்பது சிறுதானியங்கள் ஆகும். சிறுதானியங்களின் சங்க இலக்கியங்கள், வகைகள் மற்றும் பயன்களைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

சங்க இலக்கியங்களில் சிறுதானியங்கள் :

சிறுதானியங்கள் சங்ககால மக்கள் பயன்படுத்திய உணவு வகைகளில் பெரும்பங்கு வகித்துள்ளன என்பதை சங்க இலக்கியப் பாடல்கள் எடுத்துரைத்துள்ளதை காணமுடிகின்றது. அது மட்டுமின்றி நீதி இலக்கியமான திருக்குறளில் பல்வேறு குறட்பாக்களில் 'தினை' என்ற சொல்லை பயன்படுத்தியுள்ளதையும் பார்க்கமுடிகிறது.

தினைத்துணை நன்றி செய்யினும் பனைத்துணையாகக்
கொள்வர் பயன்தெரி வார்

சிறுதானியங்களின் வகைகள் :

1. வரகு : சிறுதானிய வகைகளுள் முக்கியமானது வரகு. இது கோதுமையை விட சிறந்தது. வரகில் இருக்கும் நார்ச்சத்து அரிசி, கோதுமையில் இருப்பதை விட சற்று அதிகமாக காணப்படுகிறது. இதில் அதிக அளவு புரதச்சத்துக்களும், தாது உப்புக்களையும் கொண்டதாக இருக்கிறது.

மாதவிடாய் கோளாறு உடைய பெண்கள் வரகு சமைத்து உண்பதால் கோளாறு நீங்கிவிடும். வரகு சர்க்கரை அளவை குறைக்கிறது.

2. சாமை : சாமையில் இரும்புச்சத்து அளவிட்டால் மற்ற சிறுதானியங்களைக் காட்டிலும் அதிகம். இவை இரத்தசோகை வருவதை தடுக்கிறது. வயிறு கோளாறுக்கு சாமை நல்ல ஒரு மருந்தாக திகழ்கிறது. மேலும் இவை தாதுப்பொருட்களை உடலில் அதிகரித்து உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையை உயர்த்துவதில் சாமை பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

3. கம்பு : நம் முன்னோர்கள் கம்பைக் கஞ்சியாக்கி குடித்தனர். கம்பு உடல்கூட்டத் தனிக்கக்கூடியது. மேலும், இவை செரிமானக்கோளாறுகள் நீக்கி நன்கு பசி எடுக்கவைக்கும். வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண்ணை கம்பு குணப்படுத்தும். கம்பில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, ரைபோபுளோவின் வைட்டமின் பி, கரோட்டின் முதலிடம் வகிக்கிறது.

4. சோளம் : சோளத்தில் ஆற்றல், புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, பி-கரோட்டின், 47 மி.சி. தயமின், நயசிள் ஆகிய சத்துக்கள் உள்ளன.

5. குதிரைவாலி : குதிரைவாலியில் சர்க்கரை நோயைக்க கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உண்டு. இதில் மட்டும் தான் சுண்ணாம்புச்சத்து அடங்கியுள்ளது. ஆண்டி ஆக்சிடன்ட் ஆக வேலை செய்கிறது. கோதுமையை விட ஆறு மடங்கு நார்ச்சத்து உள்ளது.

6. தினை : பழங்காலத்தில் முதலாவதாக பயிரிடப்பட்டு மனிதனால் உபயோகிக்கப்பட்ட தானியவகை தினை. அதுவும் கி.மு.6000 ல் சீனாவில் பயிரிடப்பட்டு உபயோகிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. இது இதயத்தை பலப்படுத்தும்.

7. ராகி : ராகி இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும். எலும்பை உறுதிப்படுத்தும்; கதையை வலுவாக்கும். மலச்சிக்கல் ஒழியும். அதிக நேரம் பசி தாங்கச் செய்யும்.

சிறுதானியத்தின் பயன்கள் :

சிறுதானியங்கள் உடல்நலத்திற்கு தீங்கு விளைக்கும் கிருமிகளை அளிக்கிறது. இவை உடல் வளர்ச்சியை தூண்டுவதோடு உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க தேவையான செராட்டின் உற்பத்திக்கு உதவுகின்றது. பெருங்குடலின் செயல்பாட்டை ஒழுங்குப்படுத்துகிறது. சிறுதானியத்தில் அதிக அளவில் மெக்னீசியம் இருப்பதால் ஆஸ்துமா மற்றும் ஒற்றை தலைவலியை தடுக்கிறது.

முடிவுரை :

மக்களின் வாழ்வாதாரமாக அமைவதும் முதன்மை பெறுவதும் உணவாகும். உணவு வகைகளுள் தானியங்கள் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. இதில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவையாக இருப்பது சிறுதானியங்கள் ஆகும். சிறுதானியங்களின் சங்க இலக்கியங்கள், வகைகள் மற்றும் பயன்களைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

“உழவு முதல் உணவு வரை”

கோ. திவிவர்ஷினி

22BCH113

சிறுதானியங்கள்

கம்பு, வரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, சோளம் போன்றவை சிறுதானியங்கள் இவற்றில் புரதம், நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் போன்ற ஊட்டச் சத்துகள் அதிக அளவில் உள்ளன.

பழமையில் புதுமை

மக்கள் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னால், உணவே மருந்து என்று கிடைத்ததை உண்டு, எந்த நோயும் இன்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள். அவர்களுடைய வாழ்நாள் குறைந்தது நூறு ஆண்டாவது இருந்தது. அக்காலத்தில் வெயிலில் வியர்வை சிந்தி உழைத்ததால் பசிக்கு கிடைத்த கஞ்சி, ராகி களி போன்றவற்றை உண்டனர். அவர்கள் ருசிக்கு உண்ணாமல் பசிக்காக உணவு அருந்தினர்.

தற்போதைய நிலை தலைகீழாக மாறிவருகிறது. பசித்தால் கூட தங்களுக்கு பிடித்ததை தான் உண்ண வேண்டும் என்று அடம்பிடிக்கின்றனர். தற்போதைய குழந்தைகள் அவர்கள் ருசிக்காக மட்டுமே உணவை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். ருசிக்காக பல்வேறு ரசாயின பொருட்களை உணவில் சேர்ப்பதால், நமக்கு Cancer, BP, Sugar, Heart Attack போன்ற பல நோய்கள் 20 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கூட வர தொடங்கிவிட்டது. இன்றைய ஆயுள்காலம் குறைந்தபட்சமாகவே 50 ஆண்டுகள் தான். குறைந்தபட்சமாகவே 50 ஆண்டுகள் தான். அதற்குமேல் வாழ்பவர்கள் உடல்மீது அக்கறை கொண்டு உடற்பயிற்சி, சத்துள்ள உணவுகளை எடுத்துக்கொள்பவர்களாக இருப்பார்கள்.

இவற்றை எல்லாம் அறிந்தபிறகு தான் மக்கள் கொஞ்ச கொஞ்சமாக பழைய நிலைக்கு மாறி வருகின்றனர். உடல் எடையை குறைப்பதற்காகவும், தங்களை நோயில் இருந்து காப்பாற்றி கொள்ளவும் சிறுதானியங்களின் மகிமையை அறிந்து இன்றைய இளைஞர்கள் பழமைக்கு மாறி வருகின்றனர். இவற்றை தொடர்ந்து பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் நாளை உலகம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்கள்.

B.S. பவித்ரா

22BPA032

நன்மை பயக்கும் தானியங்கள்

ராகி : எலும்புகளை வலிமை அடையும்

இரத்த சோகை நோயை குணப்படுத்தும்

கம்பு : பார்வையை தெளிவாக்கும்

இதயத்தை வலுவாக்கும்

சோளம் : உடல் எடையை குறைக்கும்

சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்கும்

சாமை : உடலின் தசைகளை வலுபெற செய்கிறது

வயிற்றுகோளாறுகளை சரிசெய்யும்

தினை : உடைந்த எலும்புகளை விரைவில் சேர உதவும்

முடி வலிமை அடைய செய்யும்

நெல் : நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் உள்ளது

உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புகளை குறைக்கும்

சம்பா கோதுமை : அதிக உணவு சத்துக்கள் உள்ளது

கொழுப்புச்சத்தை குறைக்கும்

வரகு : ரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்தும்

வயிறு புண்கள் ஆறும்

குதிரைவாலி : ஆண்டிஆக்ஸிடன்ட் அதிகம் உள்ளது

அல்சரை குணப்படுத்தும்.

V.S. பவதாரினி

23BPA005

மண்ணில் விதைத்து

மனிதன் உழைத்து

மனம்மகிழ் சமைத்து

சாமை வரகு உண்டு

உண்பதைப் பகிர்ந்து

பண்பாளனாக வாழ ஆசை

பாமரர் வாழும் இவ்வுலகில் !

தமிழரசி சே

21BTA038

சிறுதானியம்

முன்னுரை :

சிறுதானியம் என்பது பொதுவாக எட்டு வகைப்படும். அவை திணை. வரகு, பனிவரகு, சாமை, கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், குதிரைவாலி போன்றன சிறுதானியங்கள் ஆகும். மேலும் சிறுதானியத்தின் நன்மைகளை பார்க்கலாம்.

சிறுதானியங்களின் நன்மைகள் :

செரிமானம் தூண்டப்படுகிறது.

நோய் எதிர்ப்புத்திறன் மேம்படுகிறது.

மூளைத் திறன் வளர்கிறது

சீரான உடல் எடை பராமரிக்கப்படுகிறது.

இரத்த சோகை நீங்குகிறது.

நரம்புகள் வலுவடைகின்றன.

எலும்புநலன் மேம்படுகிறது.

மூட்டு வலி குணமாகிறது.

குடல் புண் குணமாகிறது.

சிறு தானியங்களின் பொதுவான நற்குணங்கள் :

✦ சாகுபடிக்கு மிக குறைந்த நீராதாரமே போதும். வறட்சியை தாக்குபிடிக்கும் திறன் உண்டு.

✦ பூச்சிக் கொல்லி ரசாயனங்கள் அறவே தேவை இல்லை. ஆகையால் மண்ணும் சரி, உண்ணும் உடலும் சரி சோர்வதில்லை.

✦ இதனால் உற்பத்தி செலவும் உழவுக்குத் தேவையான மின்சார உபயோகமும் கணிசமாகக் குறையும்.

✦ சுழற்சி முறையில் பலவகை பயிர்களை விளைவிப்பதால் மண் வளம் பெருகும்.

முடிவுரை :

தினசரி உணவில் ஒரு வேளையாவது சிறுதானிய உணவை சேர்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சிறுதானிய உணவு உண்ணுவதனால் நம் ஆயுள் நாள் நீடிக்கும். இனி வரும் காலங்களில் சிறுதானிய உணவை அதிகளம் சேர்ப்போம்.

ரா. யுவராஜ்

23BTA034

தினையின் நன்மைகள்

தானியங்களின் சாம்ராஜ்யத்தில், தினைகள் உயர்ந்து நிற்கின்றன, அனைவருக்கும் நன்மை தரும் பொக்கிஷம். நார்ச்சத்து மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது, அவை உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கின்றன. அதை அப்படியே வைத்திருக்கின்றன.

ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்தவை, அவை இலவசத்துடன் போராடுகின்றன. பெரும் செயல்திறனுடன் தீங்கு விளைவிக்கும் தீவிரவாதிகள். பசையும் குறைவாக இருப்பதால், அவை குடலில் மென்மையாக இருக்கும். செரிமானம் மேம்படும். அசௌகரியங்கள் குறையும்.

நீரிழிவு முதல் இதய ஆரோக்கியம் வரை, அவை சிறந்தவை. அபாயங்களைக் குறைத்தல், அனைத்தும் நன்றாக இருப்பதை உறுதி செய்தல், நிலையான மற்றும் பல்துறை, அவை வளரும், நாம் அனைவரும் அறிந்தபடி, கிரகத்திற்கு உதவுதல். எனவே நாம் தினையைக் கொண்டாடுவோம். தெய்வீக, நாம் காணும் ஒவ்வொரு தானியத்திலும் அவர்களின் ஆசீர்வாதங்களுக்காக.

வெ. சச்சின் சுந்தர்

22BEC141

பாரம்பரிய உணவு பாதுகாப்பு தரும்

நிறைய சத்து நீண்ட ஆயுள்

ஒவ்வொரு வகையும் ஒரு சுவை

தினம் சுவைக்க

தூணும் துரும்புமாக

நோய் தீர்க்கும் நல் மருந்து

பக்கம் இருந்து புத்துணர்ச்சி தரும்.

சர்க்கரை விலகி சுவைவரகு

தெம்பு தரும் கம்பு

சோம்பலுக்கு சோளம்

இதயத்துணை தினை

ஆமை வயதுக்கு சாமை

வருங்காலம் காண வரகு

குதிரை பலத்துக்கு குதிரைவாலி

சிறுதானியம் உண்போம்

சீராக வாழ்வோம் !

மருந்தே உணவு என்பதை விடுத்து

உணவே மருந்து என வாழ்வோம் !!

சாவித்திரி கணேசன்

23BTA010

சிறப்பு என்றும்
 சிறுதானியமே !
 சிந்தித்துப் பார்த்தால்
 சிந்தை குளிரும்
 ஆம்
 இட்லி, தோசை
 சப்பாத்தி, பூரி,
 இடியாப்பம்
 நாடுல்ஸ், பரோட்டா,
 இவை மட்டுமே நம் காலை
 சிற்றுண்டி.
 இது தவிர எது தெரியும்
 நமது இளம் தலைமுறைக்கு
 அன்பு வேண்டுகோள்
 அனைவருக்கும்
 அதே மெனுவை
 பல சிறு தானியங்கள்
 உபயோகித்து செய்யுங்கள்
 அதன் மகத்துவத்தை
 அனைவரையும் உணர வையுங்கள்
 நோயற்ற வாழ்வு
 சிறப்பான வாழ்வு
 என்றும் வேண்டும்
 இந்த பிரபஞ்சத்தில்
 உள்ள அத்தனை
 நல்ல உள்ளங்களுக்கும் !!

சிறப்பான
 சிறுதானியத்தை
 வாரம் ஒரு முறை
 உண்டு
 உண்மையான பலனை
 உணர்ந்து
 உற்சாகமாக வாழ
 உளமார வாழ்த்துகிறேன்.

சி. அபிசினேகா
 22BEC101

சாமை சோறு ஆமை ஆயுள்
 குதிரை வாலி தந்திடுமே
 குறைவில்லா வாழ்வு
 கோல் ஊன்றி நடப்பவரும்
 கம்பங் கூழால் கால் ஊன்றி நடப்பார்
 திணை உண்டால்
 தேக்கு போல் உடல் வலுவாகும்
 வரும் நோய்களை
 வரகால் விரட்டுவோம்
 ராகியில் பகாரும்
 கால்சியத்தின் அதிகாரம்
 சிறு தானியம் உண்போம்
 வளமாய் வாழ்வோம்.

பூ.த. தருணிகா
 22BEC154

சிறுதானியம் கஞ்சு வழுல் சிற்புதம்
 வாழ்க்கையை சிறக்க சிறக்க
 சிறுதானியம் உதவும் சிறக்க
 தூறியும், உடைகளாகவும்,
 தானியம் போன்ற பொருட்கள் உங்கள்
 உடலுக்கு நல்ல வலுக்கும்

இளந்தென்றல்
 22BEC114

தினை :

நம் பாட்டியும் தாத்தாவும் வயதான காலத்திலும் ஆரோக்கியத்தோடு வாழ்வதைப் பார்த்திடுவோம். அதற்குக் காரணம், அவர்கள் சிறுவயதில் சாப்பிட்ட சிறுதானியங்களில் ஆன பாரம்பரிய உணவுகள் தான்.

இவற்றில் புரதம், நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புசத்து, வைட்டமின்கள் போன்ற ஊட்டசத்துகள் அதிக அளவில் உள்ளன.

தினை :

தினை புரதம், நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி போன்ற பல ஊட்டசத்துகளை கொண்டது.

கேழ்வரகு :

அரிசி, கோதுமை விட இதில் ஊட்டச்சத்துகள் அதிகம். பாஸ்பரஸ், நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி உள்ளன.

சாமை :

சாமையில் இரும்புசத்து அதிகம். இது இரத்தசோகை நீக்க உதவும்.

குதிரைவாலி :

இதில் நார்ச்சத்து, சுண்ணாம்புசத்து நிறைந்து உள்ளன.

வரகு :

இது செரிமானதன்மை கொண்டது. மாங்கனீஸ், காப்பர் இரும்புசத்து கால்சியம் உள்ளது.

கம்பு :

இது உஷ்ணத்தை, சோர்வை குறைக்கும், கொழுப்பு சத்தை குறைக்கும்.

சோளம் :

சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்த உதவும்.

நமது தமிழ்ப்பாரம்பரிய உணவை எடுப்போம். உடலை வளர்ப்போம்.

சுந்தர பாண்டியன்

22BEC151

சிறுதானியங்களும் அவற்றின் பயன்களும்

முன்னுரை :

நம் முன்னோர்களால் அந்த காலத்தில் இருந்தே சாப்பிடப்பட்டு வந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளில் முதல் இடத்தை பிடிப்பது சிறுதானியங்கள் தான். ஆதிகாலத்தில் தொடங்கி இன்று நாம் வாழும் நவீன காலம் வரை மனித இனம் பயன்படுத்தும் உணவு வகைகளில் சிறுதானியங்கள் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. அவற்றை பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

குறுகிய காலப்பயிர் :

அரிசியின் அளவைவிட சிறியதாக இருக்கும் சிறுதானியங்கள் குறுகிய காலப் பயிராகும். நெல் விளைவதற்கு அதிக நாட்கள் மற்றும் மழை தேவைப்படும். இது போன்று ஒவ்வொரு பயிருக்கும் ஒரு காலம் உண்டு. அதற்கு ஏற்றவாற்போல் பயிரிடுகின்றனர்.

ஊட்டச்சத்தின் களஞ்சியம் சிறுதானியங்கள் :

உலகின் பல நாடுகளில் பிரதான உணவாக இருக்கும் அரிசியில் கூட சத்துக்கள் குறைவாக உள்ளன. ஆனால் சிறுதானியங்கள் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. சிறுதானியங்களை நாம் உணவாக எடுத்துக்கொள்ளு போது நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

சிறுதானிய வகைகள் :

1. குதிரைவாலி, 2. கேழ்வரகு, 3. தினை, 4. வரகு, 5. சாமை, 6. கம்பு, 7. பனிவரகு, 8. சோளம்

சிறுதானியத்தின் பயன்கள் :

உடல் சரியாக இயங்குவதற்கு தேவையான பல வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் சிறு தானியங்களில் நிறைந்துள்ளன. சிறுதானியங்களில் நார்ச்சத்து மற்றும் தாவர ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை கோலான் புற்றுநோய் வளரும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. மார்பக புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. சிறுதானியங்கள் உடலில் உள்ள டிரைகிளிசரைடுகளின் அளவை குறைக்கிறது.

முடிவரை :

சிறுதானியங்கள் தற்பொழுது இருக்கும் உணவைவிட மிகவும் சத்தான உணவு. இந்த காலத்தில் இருக்கும் மக்களுக்கு அதன் மதிப்பு தெரிய வேண்டும். மக்கள் ஆரோக்கியமான உணவு உண்டாத்தான் நலமுடன் வாழ முடியும். அதனால் சிறுதானியத்தை தவிர்க்காமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மு. ரீனா
23BPH136

சிறுதானியம்

தினை வகைகளால் பல ஆரோக்கிய நன்மைகள் உள்ளன. இதில் வைட்டமின்களும் தாதுப்பொருட்களும் அதிகமாக உள்ளன. புல் வகையைச் சார்ந்தது தினை. தினை வகைகள் மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் விலங்குகளுக்கும் உணவு ஆதாரமாக பயன்படுகிறது. தினை வகை உணவுகள் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு தினை ஒரு சிறந்த உணவாக கருதப்படுகிறது. தினை என்பது தானிய வகையாகும். தினை பழங்கால தானியமாக கணக்கில் உள்ளது. தினை வகைகள் இரண்டாக உள்ளது.

1. பெரிய தினைகள்

2. சிறிய தினைகள்

பெரிய தினைகள்

மூத்து

நரிவால்

சிறிய தினைகள்

கோடோ

கொஞ்சம்

தினைகள் புல் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சிறு தானியங்கள். இது மாவுச்சத்து நிறைந்த தானியங்களில் ஒன்று. சிறுதானியங்களால் ஒரு மனிதர் 200 - ஆண்டுகள் வரை ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்று கூறப்படுகிறது. தினை, கேழ்வரகு, சாமை, குதிரைவாலி இவை சிறுதானியங்களில் உள்ள வகைகள் ஆகும். சிறுதானியங்களில் புரதம், நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் போன்ற ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன.

A. ருத்ராஸ்

23BPH136

சிறுதானியங்கள்

முன்னுரை :

நம் முன்னோர்களால் அந்த காலத்தில் இருந்தே சாப்பிடப்பட்டு வந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளில் முதல் இடத்தை பிடித்தது சிறுதானியங்கள் தான். ஆதிகாலத்தில் தொடங்கி இன்று நாம் வாழும் நவீன காலம் வரை மனித இனம் பயன்படுத்தும் உணவு வகைகளில் சிறுதானியங்கள் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது.

சிறுதானியம் :

அதிக சத்துக்களுடன் நிறைய மருத்துவ குணங்களையும் உள்ளடக்கிய சிறுதானியங்கள் ஏராளமான உணவாக மட்டுமே பார்க்கப்பட்ட நிலை மாறி, சிறுதானிய உணவுப் பழக்கம் வீடுகளில் தொடங்கி உணவகங்கள் வரை பரவத் தொடங்கியுள்ளது. எனவே, இந்தியாவின் பாரம்பரியமிக்க சிறுதானிய வகைகளை உலக மக்களிடையே பிரபலப்படுத்தும் விதமாக இந்தியாவுடன் வாங்கதேசம், கென்யா, நேபாளம், நைஜீரியா, ரஷ்யா, செனகல் ஆகிய நாடுகள் இணைந்து எடுத்த முன்னெடுப்பை 70 நாடுகள் வழிமொழிய 193 ஐ.நா.சபையின் உறுப்பு நாடுகள் இந்தத் தீர்மானத்தை ஆதரித்ததால், 2023 ம் ஆண்டை சிறுதானியங்களுக்கான சர்வதேச ஆண்டாக ஐ.நா அறிவித்திருக்கிறது.

சிறுதானிய வகைகள் :

குதிரைவாலி, வரகு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை, கம்பு, பனிவரகு, சோளம் ஆகியன சிறுதானிய வகைகள். சிறுதானியங்கள் பழந்தமிழர் உணவில் பெரும் பங்கு வகித்தது என பல்வேறு சங்க இலக்கியங்கள் வாயிலாக அறியமுடிகிறது.

சிறுதானியங்களின் பயன்கள் :

ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக அனைத்து சத்துக்களும் சிறுதானியத்தில் உள்ளது. சிறுதானியங்களில் உள்ள கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்குச் சிறந்தது. இதில் உள்ள லிக்னின் என்ற பொருள் மருத்துவ குணம் உடையது. இது குடல் சுத்தமாவதற்கு மிகவும் உதவுகிறது.

முடிவுரை :

இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த சிறுதானியங்களை நாம் உண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழ்வோம்.

கு. கீர்த்தனா
23BCH123

நாவின் ருசிக்கு புசிக்காமல் வயிற்றின் பசிக்கு
புசித்தாலே போதும்
நல்ஆரோக்கியம் நமக்கு வாய்க்கும் நிச்சயம்
நம் பாரம்பரியம் தந்ததோ
பல சிறுதானியம்,
அதன் அருமை அறிந்து உண்டாலே
உடலுக்கு உண்டம்

மஞ்சளும் மிளகும் மாமருந்தாம்
மகிமை அறிந்து நாம் உணவில்
சேர்க்கும் நேரம்
மறைவாய் கிருமிகள் யாவும் ஓடும்
சுக்கும் திப்பிலியும் நோயை எதிர்க்குமாம்
சீரகமோ செரிமானம் கூட்டுமாம்

நாட்டுக் காய்கறிகளும் கனிகளும்
நாளும் உடலுக்கு நலம் சேர்க்கும்
நடைப்பயிற்சியும் உடற்பயிற்சியும், கூடவே
பலம் சேர்க்கும்
மனதிற்கும் நல்ல தீடம் சேர்க்கும்.

அற்றது அறிந்து கடைப்பிடிப்போம்
உற்றது உணர்ந்து உடலுக்கு சேர்ப்போம்
கற்றது கற்றபடி கடைப்பிடிப்போம்
பெற்றது போதுமென பெருமகிழ்ச்சி
கொள்வோம்

சாமை சோறு ஆமை ஆயுள் !
குதிரைவாலி தந்திடுமே
குறைவில்லா வாழ்வு!
கோல் ஊன்றி நடப்பவரும்
கம்பங் கூழால் கால் ஊன்றி நடப்பார் !
தினை உண்டால்
யானை போல் உடல் வலுவாகும் !
வரும் ஊண்வினைகளை
விரகால் விரட்டுவோம் !
ராகியில் பலகாரம்
கால்சியத்தின் அதிகாரம் !
சிறுதானியத்தை உண்போம்
வாழ்வை வளமாய் வாழ்வோம் !

உணவே மருந்து !
உண்ணை மறந்து
உழைக்காதே...
உழைப்பதே
உணவுக்காகத்தான்...
மறக்காதே.

ஊட்டச்சத்து பவர்ஹவுஸ் :

தினைகளில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றங்கள் உள்ளிட்ட அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. அவை புரதம், நார்ச்சத்து மற்றும் பல்வேறு நுண்ணுாட்டச்சத்துக்களின் ஆரோக்கியமான தொகுப்பை வழங்குகின்றன. ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் பங்களிக்கின்றன.

பச்சையம் இல்லாத தன்மை :

கோதுமை மற்றும் பார்லியைப் போல் இல்லாமல் தினைகள் இயற்கையாகவே பச்சையம் இல்லாதவை அவை பச்சையம் உணர்திறன் அல்லது செலியாக் நோய் கொண்ட நண்பர்களுக்கு சிறந்த தேர்வாக அமைகின்றன.

பல்வேறு வகைகள் :

தினைகள் சோளம், முத்து தினை, விரல் தினை மற்றும் ஃபாக்டெயில் தினை போன்ற பரந்த அளவிலான தானியங்களை உள்ளடக்கியது. ஒவ்வொரு வகையும் தனித்துவமான சுவை மற்றும் அமைப்புகளை அட்டவணையில் கொண்டு வந்து சமையல் பன்முகத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது.

நீரிழிவு நோய்க்கு உகந்தது :

தினைகள் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீட்டைக் கொண்டுள்ளன. இது இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இது நீரிழிவு நோயை நிர்வகத்தில் மற்றும் ஒட்டுமொத்த வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்ட உணவுகளில் மதிப்புமிக்க கூடுதலாக்குகிறது.

சு. சுதர்சன்

23BCH136

பெயர் கேட்டாலே என் அம்மாவின் அம்மாய்யி
 எனக்கு வறன்ட மண் பானை சட்டியில்
 ஆக்கி போட்ட நினைவுகள் தோன்றுகிறது
 அவள் ஏச்சும் பேச்சும் கைப்பக்குவமும்
 வர்ணிக்க வார்த்தைகளே இல்லை
 அவள் ஒன்றும் சீரக சம்பாவினோ, பாசுமதியினோ
 பிரியாணி செய்யவில்லை
 வெறும் கேழ்வரகு கூழும், குதிரைவாலி
 பொங்கலும் மட்டுமே செய்தால்
 அவளின் பாசமும், கொள்ளு பேரனுக்கு பசி
 என்ற ஏக்கமும்
 மோருடன் சிறிது அன்பு சேர்த்து
 கேழ்வரகு வரகு கூழை குடித்து விட்டு,
 சித்த நேரம் பொறுயா, குதிரை வாலி ஊரை
 போட்டு இருக்கு, சாப்புட்டு புரவு கிளம்பலாம்
 என்று சொன்ன வார்த்தைகள் மட்டுமே
 நினைவுக்கு வருகிறது.

சா. ஜெகன்
 23BFT023

மண்ணில் கிறந்து, பின்
 மண்ணில் பிறந்து
 மன்களின் உடலில் சென்று
 ஆரோக்கியம் பல தரும் - ஸ்ரீதானியமே
 நீயும் கிறைவன் படைப்பில்
 ஓர் அக்சயம் தான்.

கோல் ஊன்றி நடப்பவரும்
 ஸ்ரீதானியம் - உண்டால்
 கால் ஊன்றி நடப்பார்.

ஸ்ரீதானியம் பலகாரம்
 ஊட்டச்சக்தின் அகிகாரம்.

ஸ்ரீதானியம் உண்போம்
 சீரோடும் சிறப்போடும் வாழ்வோம்.

தலைமுறையை வளர்க்க
 ஸ்ரீதானியம் உண்க
 டாம் பாரம்பரியம் கற்குதே
 பல ஸ்ரீதானியங்கள்

ஸ்ரீதானியம் உண்டால்
 நோயற்ற வாழ்வு நிச்சயம்
 கின்பங்கள் வாழ்வில் கூடுவது சக்தியம்

கௌசிகா V.
 23BCH17

உண்ண வேண்டிய 4 பொதுவான தானிய வகைகள்

அரிசி :

அனைத்து வெள்ளை அரிசியும் பழுப்பு அரிசியும் ஆக தொடங்குகிறது. வெள்ளை அரிசி என்பது சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானிய அரிசி ஆகும். இது பொதுவாக அதன் உயி மற்றும் அதன் தவிடு மற்றும் கிருமிகளை அகற்ற அரைக்கும் செயல்முறைக்க உட்படுகிறது. அதே நேரத்தில் பழுப்பு அரிசி என்பது முழு தானிய அரிசியாகும். இதில் அதிக நார்ச்சத்து மட்டுமின்றி, பழுப்பு அரிசியில் குறைந்த ஜிஐ50 உள்ளது. மேலும் இதில் Vit -B. பொட்டாசியம் K, மெக்னீசியம் MG, துத்தநாகம், இரும்பு, செலினியம் மற்றும் மாங்கனீஸ் Mn போன்ற வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளதால் அதிக சத்தானது.

ஓட்ஸ் :

ஓட்ஸ் என்பது நன்கு சீரான ஊட்டச்சத்து கலவை கொண்ட முழு தானிய உணவு. இது கார்போஹைட்ரேட், புரதம் மற்றும் ஃபபர் ஆகியவற்றின் நல்ல மூலமாகும். இதில் B-Glucon, இதயம் மற்றும் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது என்றும், ஒரு கப் சமைத்த ஓட்மீலில் 6 கிராம் புரதமும் 4 கிராம் நார்ச்சத்தும் உள்ளது.

குயினோவா :

இது தொழில்நுட்ப ரீதியாக ஒரு விதை. ஆனால் அதில் உள்ள ஊட்டச்சத்தும் உட்கொள்ளும் விதமும் இதை முழு தானியமாக வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

இது ஒரு முழுமையான புரதமாகும். ஒரு கப் சமைத்த குயினோவாவில் 5g புரதமும் 5-6g நார்ச்சத்தும் உள்ளது.

பார்லி:

இது சற்று இனிப்பாகவும், சத்தானதாகவும் இருக்கும். இது நார்ச்சத்து மற்ற ஆக்ஸிஜனற்றம் கொண்ட ஒரு வகை தானியமாகும். ஒரு கப் சமைத்த பார்லியில் 3g புரதம் மற்றும் 6g நார்ச்சத்து உள்ளது.

S. ஐரோம் ஆமினா
23BBC518

சிறுதானியங்களின் காதல்கதை

சிறப்பு என்றும் சிறுதானியமே!

சிந்தித்துப் பார்த்தால் சிந்தை குளிரும் ஆம்

இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பூரி

இடியாப்பம், பரோட்டா இவை மட்டுமே நம்

காலை சிற்றுண்டி.....

இது தவிர எது தெரியும் நமது இளம் தலைமுறைக்கு

அன்பு வேண்டுகோள் அனைவருக்கும்

அதே மெனுவை பல சிறு தானியங்கள்

உபயோகித்து செய்யுங்கள்

அதன் மகத்துவத்தை அனைவரையும் உணர வையுங்கள்

நோயற்ற வாழ்வு

சிறப்பான வாழ்வு

என்றும் வேண்டும் இந்த பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அத்தனை நல்ல உள்ளங்களுக்கும் !!

சிறப்பான சிறுதானியத்தை வாரம் ஒரு முறை உண்டு, உண்மையான பலனை

உணர்ந்து உற்சாகமாக வாயு உளமார வாழ்த்துகிறேன்.

S. கெவின்கேஸ்வா

23BBC526

இளம் வயதில் ரிட்சா, பர்கர் என்று தேடுகிறோம்.

இளமை போய் முதுமை வந்தால் சிறுதானியங்களை தேடுகிறோம்.

முதுமையிலும் உடலை வலுவாக்க கம்பு

குழந்தை முதல் முதியோர் வரை உண்ணும் பலகாரமோ ராகி

கேழ்வரகு உண்டால் அடுத்த தலைமுறை சர்க்கரை பார்க்காது

தினம் தினம் தினையே இதயத்திற்கு துணை

வாரம் இருமுறை சாமை உண்டால் ஆமை வயது

சோம்பலில் வருபவர்களுக்கு சோளமாம்

வருங்காலத்தை பார்க்க வரகு

ஊர் ஊராய் சென்றாலும் பலவித

உணவுகளை உண்டாலும்

தாய்நாட்டின் மணமும் சிறுதானிய ருசியும்

என்றும் மறக்காது!

ரம்யா. எ

21BTA030

சிறுதானியங்களின் நன்மைகள்

வரகு :

நம் உடலுக்கு அதிக வலிமையை தருவது வரகு. வரகில் நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. வரகு சாப்பிட்டால் சில நோய்கள் தீரும். அது என்னென்ன என்பது தெரியுமா?

- ★ மலச்சிக்கல்
- ★ உடல் பருமன் குறையும்
- ★ உயர் இரத்த அழுத்தம்

இது மட்டுமில்லாமல் மாதவிடாய் பிரச்சனை உள்ள பெண்களும் வரகை சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் சரியாகிவிடும்.

சாமை :

சாமை சர்க்கரை நோய் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் சாப்பிடுவது நல்லது. வயிறு சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளையும் சரி செய்யும்.

கம்பு :

கம்பு தானியத்தில் வைட்டமின்கள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இதை சாப்பிட்டால் உடல் வெப்பத்தை குறைக்கும். வயிற்றுபுண் வராமல் தடுக்கும் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

கேழ்வரகு :

கேழ்வரகில் இரும்பு சத்து, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி போன்றவை அதிகம் நிறைந்துள்ளது. எலும்பு தேய்மானம், சர்க்கரை நோய் போன்ற பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறந்த மருந்தாக கேழ்வரகு இருக்கும்.

S.B. இசைவாணன்

23BBC515

சிறுதானியங்கள்

முன்னுரை :

நம் முன்னோர்கள் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்ததற்கு முக்கியக் காரணமாக அமைந்தது சிறுதானியம். சிறுதானியம் என்பது சாமை, கம்பு, சோளம் ஆகியவை தானிய வகைகளைக் குறிக்கும் என்பது சங்க இலக்கியங்கள் வாயிலாக அறியமுடிகிறது. மேலும் திருக்குறளில் பல்வேறு பாக்களில் பணை என்பதற்கு எதிர்பதமாய் திணை பயன்படுத்தப்பட்டு உள்ளது.

பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தினை சிறுதானியங்கள் அளிக்கின்றன என்று உணவு நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். மேலும் இன்றைய காலச்சூழலான குறைவான மழைப்பொழிவு, குன்றிய மண்வளம், தேவைக்கதிகமான உரப்பயன்பாடு அது ஏற்படுத்தும் கழல் கேடுகள், வேளாண் இடுபொருள் விலை ஏற்றம் போன்றவை சிறுதானியமே வருங்கால உணவு என கருத வழிவகுக்கிறது. ஆனால் தற்போது சிறு வயதிலேயே பல்வேறு நோய்களை சந்தித்துக்கொண்டு மருந்துகளையே உணவாகப் பயன்படுத்தும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளோம். இதற்கு காரணம் மாறிவரும் உணவுப் பழக்கமே.

பிட்சா, பர்கர், ஹாட்டாக், ஸ்பீக் மற்றும் சீன, இத்தாலியன், மெக்சிகன் உள்ளிட்ட அயல்நாட்டு உடனடி உணவு வகைகள் மீது ஆர்வம் காட்டுவது பாஸ்ட் புட் எனப்படும் துரித உணவுகள், பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட பதப்படுத்தப்பட்ட நொறுக்கு உணவு வகைகள் போன்றவற்றை சாப்பிடுவதில் அதிகளவு ஆர்வம் காட்டுவது போன்றவை முக்கிய காரணங்கள். இவ்வகை உணவுகளில் அதிகளவிலான ரசாயன உப்பு, ரசாயன கலவைகள், செயற்கையான இனிப்பு, கொழுப்பு வகைகள் உள்ளிட்டவை கலந்துள்ளன. தினசரி உண்ணும் சாதாரண உணவிலிருந்து வேறுபட்டு எதையாவது சாப்பிட விரும்பி மாற்று உணவுகளை தேடிப்போன மனிதன் இதய நோய், உடல் பருமன் உள்ளிட்ட நோய்களைச் சந்தித்த நிலையில் இதனை மாற்ற மீண்டும் பாரம்பரிய உணவு முறைக்கு நாம் மாற வேண்டும் என்பதே உணவு வல்லுநர்களின் கருத்தாக உள்ளது.

முடிவுரை :

பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தினை சிறுதானியங்கள் அளிக்கின்றன என்று உணவு நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். இவற்றை சாப்பிடுவதன் மூலம் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி அதிகரித்து, கொழுப்புச்சத்து குறையும, உடல் பருமன் ஏற்படாமலும் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் ஏதுவாகிறது.

S. மோகன் கீர்த்தி

23BCH125

ஏழு சிறுதானியங்களும், எக்கச்சக்கமான பலன்களும்

நம் பாட்டியும் தாத்தவும் வயதான காலத்திலும் ஆரோக்கியத்தோடு வாழ்வதைப் பார்த்திருப்போம். அதற்குக் காரணம், அவர்கள் சிறுவயதில் சாப்பிட்ட சிறுவயதில் சாப்பிட்ட சிறுதானியங்களால் ஆன பாரம்பரிய உணவுகள் தான். இவற்றில் புரதம், நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின்கள் போன்ற ஊட்டச்சத்துகள் அளவில் உள்ளன. அந்தவகையில் ஏழு சிறு தானியங்களும் அவற்றில் ஒளிந்துள்ள எக்கச்சக்க பலன்களும் குறித்து இப்போது பார்க்கலாம்.

தினை :

தினை புரதம், நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, பாஸ்பரஸ், மாவுச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து போன்ற பல ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டது. இதயத்தைப் பலப்படுத்தவும், கண்பார்வை சிறப்பாக இருக்கவும் உறுதுணையாக இருக்கும் குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு தினையைக் கூழாக்கித் தருவார்கள். அது தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்க உதவும். இது கபம் தொடர்பான நோய்களை நீக்கும். வாயுத்தொல்லையை விரட்டும். தினையில் இட்லி, அல்வா, காரப் பணியாரம், பாயசம், அதிரசம் ஆகியவற்றைச் செய்து சாப்பிடலாம்.

P. சீனி

23BCH131

சிறுதானியம் மற்றும் பயிறு வகைகள், உடல் ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

இவற்றில் பெரும்பாலானவை குறுகிய காலத்தில் விளைகின்றன. உளுந்து போன்ற சில தானியங்கள் 60 நாளில் அறுவடைக்கு வரும்.

ஒவ்வொரு சிறுதானியமும் தனித்த மணம், குணம், சுவை, சத்து மற்றும் அளவை கொண்டுள்ளன.

மு. சிவகிருஷ்ணன்

23BFT049

சிறுதானியங்கள்

சிறுதானியம் என்பது வரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி, கம்பு, கேழ்வரகு, சோள் ஆகிய உருவில் சிறியதாக உள்ள தானிய வகைகளைக் குறிக்கும். சிறுதானியங்கள் பழந்தமிழர் உணவில் பெரும் பங்கு வகித்தது என்பதை பல்வேறு சங்க இலக்கியங்கள் வாயிலாக அறியமுடிகிறது. இவ்வகை தகவல்கள் வாயிலாக சிறுதானியம் என்பது பாரம்பரிய உணவு என நிறுவயியலும்.

பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தினை சிறுதானியங்கள் அளிக்கின்றன. சோளம் புரதம், நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, பாஸ்பரஸ், மாவுச்சத்து போன்ற பல ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டது.

S. சர்வேஷ்

23BCH130

சர்க்கரை நோயினால் வரும் சுமையை
சாமை தானியத்தை உண்டு குணம்செய்
மனிதர்களின் வாழ்வில் தெம்பு மிகமுக்கியம்
அந்த தெம்பை தருவது கம்புதானே
குதிரைபோல் ஓடி ஆடி விளையாட வேண்டுமா?
குதிரைவாலியை உண்ணவேண்டும்.
கண் குறைபாடுகளை சீர்செய்ய
சோளம் ஒன்றே போதும்.

ந. ரஞ்சனி

23BFT040

சிறுதானியங்கள்

முன்னுரை :

பழந்தமிழர்களின் உணவில் பெரும் பங்கினை வகிப்பனவாக சிறு தானியங்கள் காணப்படுகின்றன. சிறு தானியங்கள் ஆரம்ப காலம் தொடக்கம் இன்று வரை பேணப்பட்டு வருகின்றமை சிறப்பிற்குரியதாகும்.

எமது ஆரோக்கியத்தின் மேம்படுத்துவதற்கானதோர் உணவுகளாக விளங்கும் சிறு தானியங்கள் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

சிறுதானியம் என்பது

சிறுதானியம் எனப்படுவது உருவில் சிறியதாக காணப்படும் தானிய வகையாகும். அதாவது வரகு, சாமை கேழ்வரகு, திணை, குதிரைவாலி போன்றவை சிறுதானியங்கள் ஆகும்.

சிறுதானியங்கள் நிறைந்த உணவுகளை உண்டால் பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை பெற முடியும். நாம் இன்று உணவில் எடுத்துக்கொள்ளும் நெல் மற்றும் கோதுமை போன்றவற்றை காட்டிலும் அதிகளவில் இரும்பு, புரதம் போன்ற சத்துக்கள் உள்ளன.

சிறுதானிய வகைகள்

சிறுதானிய வகைகள் பல்வேறு விதமாக காணப்படுகிறது. அவை திணை, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, சோளம், கொள்ளு, சாமை, வரகு என பல வகைப்படும்.

சிறுதானியத்தின் பயன்

சிறுதானியங்களால் பல்வேறு நன்மைகள் உண்டு. உடலை வலுப்படுத்துவதற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்தை சிறுதானியங்களே தருகின்றன.

மேலும் புற்றுநோய் இருந்து எம்மை காக்கிறது. புற்றுநோய் அபாயத்தை தடுக்கிறது.

முடிவுரை

நாம் தினமும் உண்ணும் உணவுகளில் சிறுதானியம் ஒருவேளை உண்ணுவதால் மிக அவசியமாகும். மேலும் சிறுதானியங்களை நாம் அதிகளவில் உண்டால் சமுதாயத்தில் இருக்கும் கொடிய நோயில் இருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ளலாம்.

சு. ஐஸ்வர்யா

23BFT022