

PG & RESEARCH DEPARTMENT OF ECONOMICS

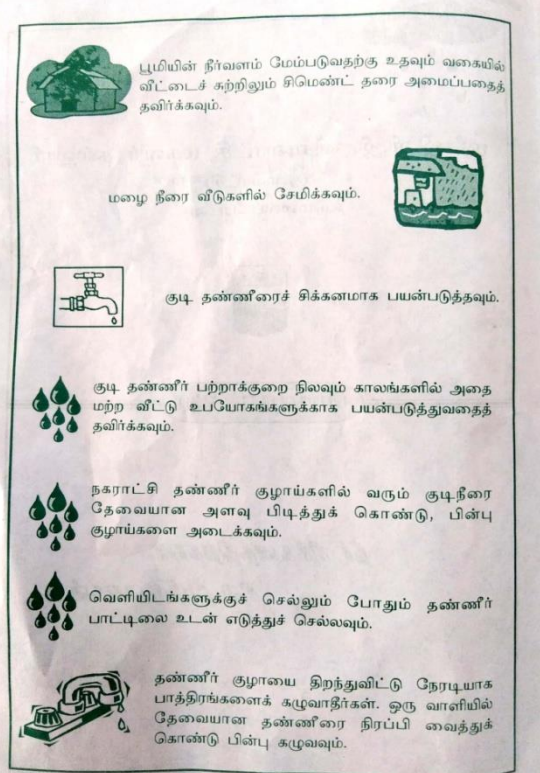
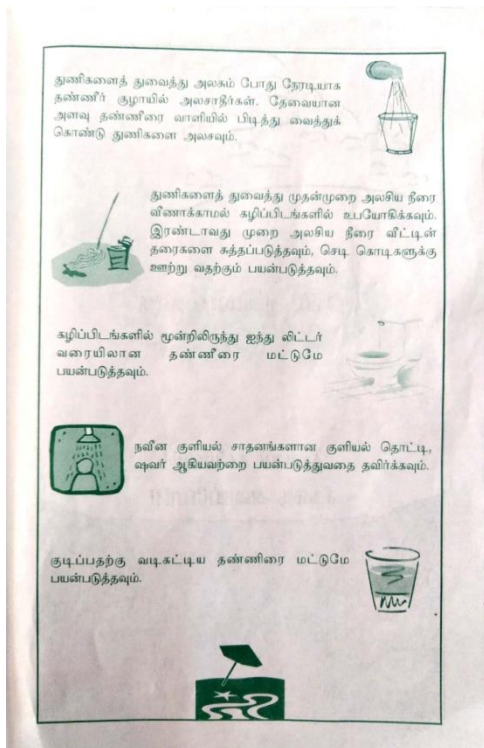
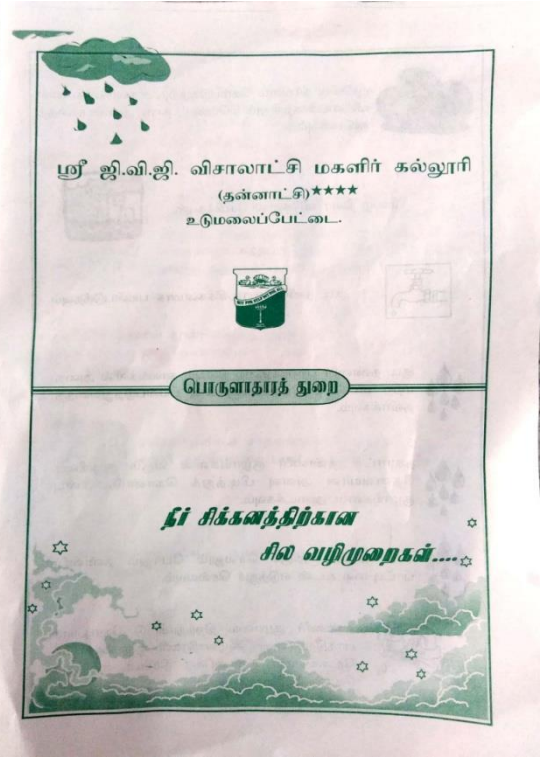
Extension Activities Report 2018-2019

III B.A ECONOMICS

As a part of extension activity 13 students were taken to Chesire Home (Home for Mentally ill people), to assist the registration work for job fair , for mobilization and direct the Persons with Disabilities (PwD's)for the respective concerns at Ooty on 02.03.2019.



Seven students of III B.A Economics conducted awareness programme on the importance of water saving and water management at SVG Girls Higher Secondary School, Udumalpet on 08.03.2019, pamphlets were also issued to the students.





Department of Economics conducted, an Awareness Programme on Healthy Food, Healthy Mind, and Moral Values to the School children and people who are living in urban slums 21 students of III B.A Economics participated and created awareness for sound body and sound mind pamphlets were also issued to them on 12.03.2019.





ஸ்ரீ ஜி.வி.வி. விசாலாட்சி மகளிர் கல்லூரி
உடும்பைப்பேட்டை...

பொருளியல் துறை
ஊட்டச்சத்தின் விழிப்புணர்வு குறித்த பிரச்சாரம்

உடல் மற்றும் உளவியல் வளர்ச்சி -
இரு கையேடு

ஊட்டச்சத்து உயிகள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கிய பங்காக்கும்

1. கீரை வகைகள்

வளம் குழந்தைகளுக்கு நிரம்பும் அத்து வளத்தில் உயர்ந்த கிரேன் நூக்களவு கீரை கொடுப்பது நல்லது. கீரை அக்களவில் உயர் கிரேய் சத்து, வைட்டமின்கள், தது உய்க்கல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி நன்மையை ஏற்படும் தனிக்கும்.



2. காய்கறிகள்

உயிகள் குழந்தைகளின் உணவில் காய்கறிகள் நிரம்பும் இடம்பெற வேண்டும். முக்கியமாக நீட்டி உத்திரிக்கப் போன்ற சூப்பிரம் உயர் காய்கறிகள், வேறு மஞ்சள் மற்றும் பச்சை குடவிகளும், மஞ்சள்பூண்டு போன்றவை, வேலை, முட்டைகோல் மற்றும் காளான் மிக நல்லது. மஞ்சள் கலத்தில் கீரை காய்கறிகளை சூப்பா செய்து காலையில் அல்லது மாலைக்கு அவர்களுக்கு குக்கை கொடுக்க, சிறிப்பு சத்தி அக்களவில், அவையம் சாப்பிட்டு குழந்தைகளுக்கு மட்டும், எழுப்பும் நல்ல சாப்பிடு.



3. தயிர்

தயிர் உயர் ஆயிர பாசனியாகக், கொடுக்க செய்யும் பாசனியாகக் களை வரம்பில் தடுக்கும். கீதளம் குடும் சத்தியல் வற்று நேரம் வற்று ஆகியும் உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்க உதவும் தயிர் பிங்கை குழந்தைகளுக்கு ஒரு பட்டி போட குக்கை கொடுக்கலாம்.



4. பழ வகைகள்

வைட்டமின் சி இருக்கும் பழங்களையும் அக்களவில் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டும். பயபாசி மற்றும் வெலிக்காய், சாத்திக்கு, கடைசை குந்தர் என பூரிப்பதற்குரிய பழம் பழவகைகளில் வைட்டமின் சி அக்களவில் இருப்பதும் உடலின் நேரம் தடுப்பு சத்தியல் அக்களவில், பாசனியல், அவயம், கிரேயினும் உடம்பையும் வற்று நேரமாகக் தடுக்கும், எழுப்பும் பூரிப்பும் அருந்தலாம்.



குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த மதிய உணவாக பருப்பு சாத்துடன் நல்ல சாற்று கொடுக்கலாம்.

- ✦ காலம் உடனடி கைகாரணத்தை கொண்டும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ✦ கைபேசி மற்றும் கைவினி உபயோகத்தை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.
- ✦ குழந்தையை உடம்புப்படுத்தி உணவு வைக்காதீர்கள்.
- ✦ சாப்பட்டு நேரங்களில் கிணியைப் பார்ப்புங்கள்.
- ✦ வறண்டகால சி பாத்துக் கொண்டு உணவை கொடுக்காதீர்கள்.
- ✦ நீர்க்களும் குழந்தைகளை ஒன்றாக இருக்கும் நேரங்களில் வேறு குழந்தைகள் வேண்டும்.
- ✦ முதலிலிருந்தே உணவுமே நேரம் குடுப்ப நேரம் என்று படிக்கப்படுத்தலாம்.
- ✦ மேற்கூறியவற்றை குழந்தைகள், சிறுவர்கள், கிணியுடன் மற்றும் வயதானோர் பின்பற்றும் பொழுது குடுப்பதில் ஆரோக்கியம் மேம்பட்டு மருத்துவ செலவு குறைப்படும். அநேரத்தில் நாட்டும் மனநிலையும் மேம்படும்.

"நேயற்ற வாழ்வே,
குறைவற்ற செல்வம்"

குழந்தை உளவியல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம்

உணவு மற்றும் மட்டுமல்லாமல், குழந்தைகளுக்கு மனசொன்று கிணியல் வாழ்வு நல்ல ஒப்பும் நேரம், மன ஆரோக்கியம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.



5. நட்டம்

உணவு, பாதம் மற்றும் உயர் திரவம், பேசின போன்ற உயர் பழங்களை குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பது கொடுப்பது நேரம் வற்று சத்தி மேம்படும். கீதளம் அக்களவில் பூரிப்பதும், கிணியல் மற்றும் வைட்டமின் உயர் களை, கிணியல் அக்களவில் ஒப்பும் வற்றுப் பொழுது, உடலமைக்கக் செய்து அல்லது பரிசல் சாற்று குழந்தைகளுக்கும், கொடுக்கலாம்.



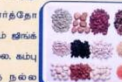
6. மீன்

குழந்தைகள் உணவில் அக்களவு நேரம் வேறையு மீன், பூரிப்பதும் அக்களவு உயர் மீனில், ஒப்பும் வற்று அக்களவு உயர், கீத உடலில் சாற்று நேரம் வற்று பரிசல் இருக்க உதவுவதுடன், கைபாசியல் குறைபாட்டை தனித்து முனைவாக்கிக் உதவும், அளவம், வளத்தில் ஒரு குறைபாட்டை குழந்தைகளுக்கு, கொடுக்கலாம்.



7. தானிய வகைகள்

கம்பு, நோளம், வேறும், வேறும் போன்ற தானியங்களை எல்லாம் சாற்று பொருவது, உத்தியாகவே, பொருவியாகவே அல்லது நோளமாக வாற்றோ குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். கிணியல் இருக்கும் அக்களவு நாசத்து மற்றும் கிணியல் உடலை வற்றுக்கள் கிரேயல் காகும். முனைவாட்டும் பாசியல், கைபாசியல், கம்பு முதலியன வற்று பொருவது கொடுக்கும் பொழுது குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தை வழங்கும் மேம்படும் கொடுக்கும்.



8. முட்டை

வளம் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கவேண்டிய மிக முக்கிய உணவு. முட்டை, கீதில் அக்களவில் முதல்கள் அடங்கியிருப்பதால் உடல் உயிர்மூலம் வளரும், தீக்களை சீரமைக்கவும் உதவும். எழுப்பும் மற்றும் முக்கிய உயிர்மூலம் உதவும் வைட்டமின் டி வேலைக்கு முட்டை அக்களவு உயர்.



9. பூண்டு

உடலுக்கு கொடுக்க செய்யும் வளம் மற்றும் பாசனியாகக் களை சாற்று நேரம் கொடுக்க கீதில் உயர் பூண்டு உயர் வற்று பொருவது நேரம் வற்று வரக்கூடிய நேரங்களில் தடுக்கும். மேலும் சாற்று அக்களவு உயிர்மூலம் உயிர், காய்ச்சல், சாற்று அக்களவு, அளவம் திரையும் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்படும் உணவில் 2 அல்லது 4 மீ பூண்டு கிரேயல் பாத்துக்கொள்வது நல்லது. உணவுடன் பூண்டு வளம் மூலமாகவே, அல்லது சாற்று கொடுக்க கைபாசியல் அக்களவு பரிசல் தாண்டு.



பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளை உணவாட்டும், கிணியல் நேரம் ஒக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அக்களவு மற்றும் மன, சத்தி, சித்தியல், பெரியல், பெரியல், கிணியல், கை, தடுப்பு, தாது, பாடி போன்ற உயிர்மூலம் மனமும் சாற்றுக்கள் அக்களவு, கிணியல், மனமும் கொடுக்கும் பொழுது சாற்றுக்கு நல்ல பாதம் செய்யும் குடுப்பும் மனமும் ஏற்படுத்தலாம்.

குடுப்பில் உயர் தாது பாடி மற்றும் பெரியல் களை மனமும் வற்று, தாது பொழுது குழந்தைகளுக்கு மற்ற பெரியல் களை மீதும் மனமும் ஏற்படும். வயதானவர்கள் மனம் வற்று குடுப்பும் அக்களவு உயிர், கிணியல் வற்று சாற்று கொடுக்கலாம். குழந்தைகள், சிறுவர்கள் மற்றும் கிணியல் உயிர்மூலம் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம்.

பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டிய நல்ல உயிர்மூலம் மற்றும் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம்.

"சுய வாழ்நாள் நேரம்"

- ✦ குழந்தைகள் அக்களவு தானிய குறைக்கக் கொண்டும், அவற்று நேரம் வேறும் அக்களவு கிணியல் கிணியல் வற்று வற்று இருக்கலாம்.
- ✦ குழந்தைகள் மனமும் ஒரு ஆரோக்கியமான சுய மனமும் உயிர்மூலம் மனமும் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு சாற்று கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம்.
- ✦ முதல் அக்களவு உயிர்மூலம் வேறும் கொடுக்க வேண்டும். கிணியல் குழந்தைகள் வற்று அக்களவு மனமும் கொடுக்கலாம். உயிர்மூலம் மனமும் கொடுக்கலாம். குறைபாடு பொருவது மற்றும் முனைவாட்டும் மற்றும் உடல் பொருவது மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம்.
- ✦ ஆயிர் மனமும் கொடுக்கலாம் குழந்தைகள் மனமும் கொடுக்கலாம்.
- ✦ குழந்தைகளுக்கு உயிர்மூலம் போன்ற வற்று மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம்.
- ✦ உயிர்மூலம் மனமும் கொடுக்கலாம் பெரியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம்.
- ✦ தாது தாது மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம். கிணியல் மனமும் கொடுக்கலாம்.

"கிணியல் போன்ற மனமும் சாற்று நேரம் வற்று மனமும்"

ஸ்ரீ ஜி.வி.வி. விசாலாட்சி மகளிர் கல்லூரி
புதிர் நேரம்:
உடும்பைப்பேட்டை - 642 126
முகை : 04252 - 223019