



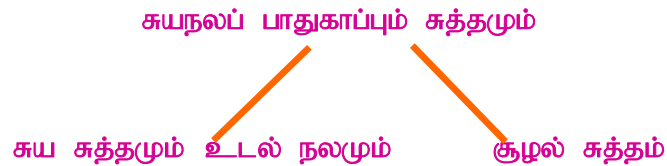
வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களை
அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆக்கபூர்வமான
உணவு தயாரித்துப் பரிமாறல்





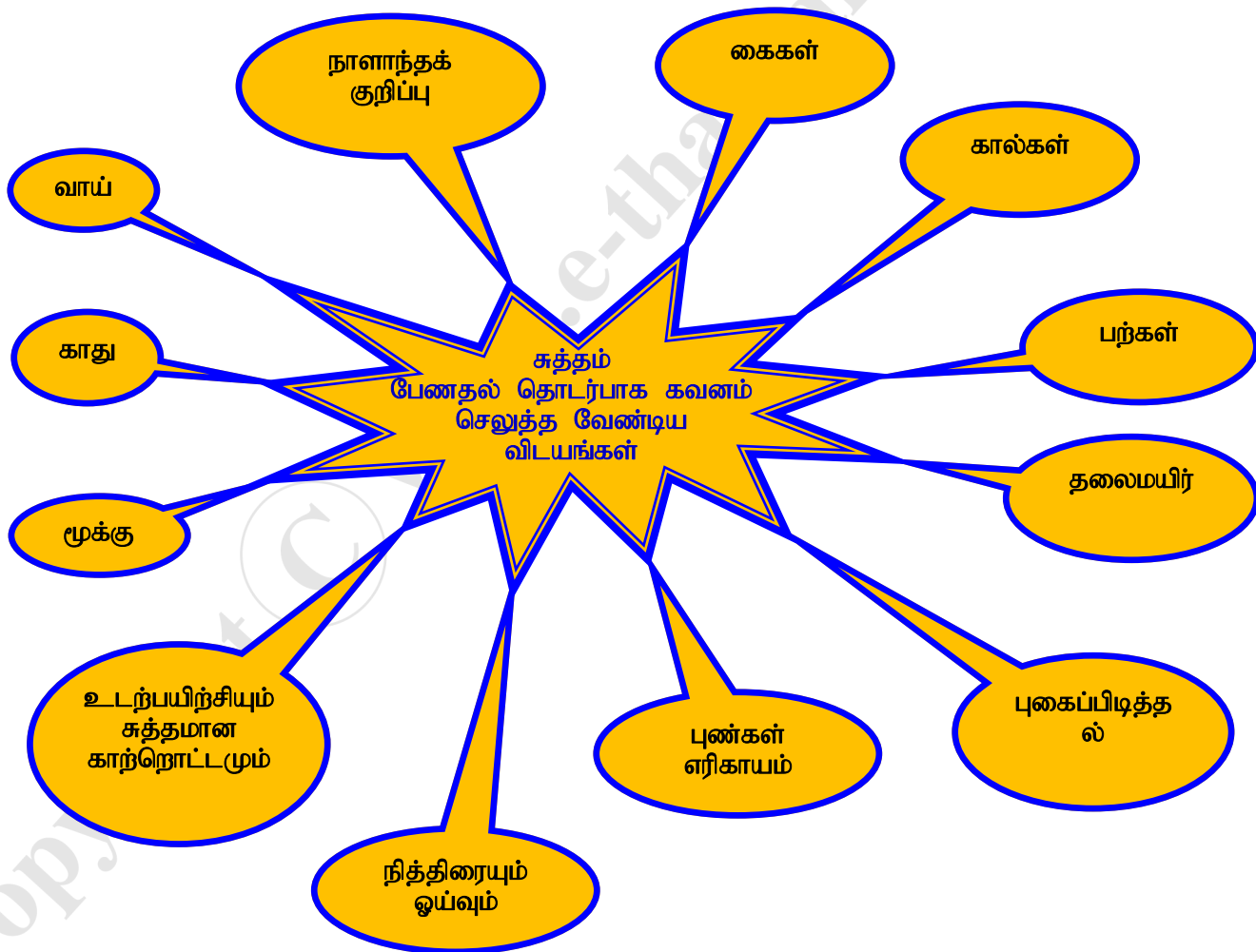
தேர்ச்சி மட்டம் 5.1

தரமிக்கதான உணவைச் சமைப்பதற்கு பொருத்தமான பாதுகாப்பான சூழல்



சுய சுத்தமும் உடல் நலமும்

பக்ரீரியாக்களும் வேறு நுண்ணுயிர்களும் உடலினுள்ளும் வெளியிலும் சேர்ந்திருப்பதால் அவை உணவுடன் சேருவதற்கு வாய்ப்பிருப்பதால் சுத்தம் பேணுதல் முக்கியமானது.



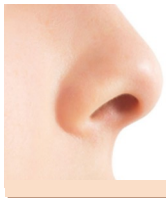
தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



குளித்தல் - உடலின் சகல உறுப்புகளும்
சரியான முறையில் சவர்க்காரமிட்டு குளித்தல் வேண்டும்.



தலைமுடி - தலைமுடியை நன்கு சீவி
தவையையும் காதையும் இயன்றவரை மறைத்தல்



மூக்கு - மூக்கினருகே நுண்ணங்கிகள் அதிகம் காணப்படுவதால்
உணவினைக் கையாளும் போது மூக்கினைத்தொடுவதைத் தவிர்த்தல்



வாய் - வாயைச் சுற்றி நுண்ணுயிர்கள் காணப்படுவதால்
சமைத்தலின் போது இருமுதல், கொட்டாவி விடுதலைத் தவிர்த்தல்



பற்கள் - ஒரு நாளில் குறைந்தது இரு முறையேனும் பல்துலக்குதல்,
மாதமொரு முறை பல்வைத்தியர் ஒருவர் மூலம் பற்களைப் பரிசோதித்தல்.



காது - குளிக்கும் போது காதுகளை நன்றாகக் கழுவுதல்,
சமைக்கும் போது காதுகளைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்



கால்கள் - விரல்களின் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

கைகள் - விரல்களின் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருத்தல்,
கடிகாரம், மோதிரம் என்பவற்றிலுள்ள நுண்ணுயிர்கள் உணவுடன் கலக்கலாம்
என்பதால் சமைக்கும் போது அவற்றை அணிவதைத் தவிர்த்தல், கையுறை அணிதல்.



கைகளைக் கட்டாயம் கழுவ வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

1. வேலை ஆரம்பிக்கும் முன்னர்
2. மலசலக்கூடப் பயன்பாட்டின் பின்
3. உணவு தயாரிக்கும் போதும் முன்னரும்
4. பிராணிகளைத் தொட்ட பின்னர்
5. புகைப்பிடிப்பவரையின் புகைப்பிடித்த பின்னர்
6. மூக்கைத் துடைக்கும் கைக்குட்டை அல்லது
கடதாசித் துடை துண்டைப் பயன்படுத்திய பின்னர்



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



சுத்தம் பேணுவதில் பயன்படுத்தத்தக்க சுத்தமாக்கிகளும் சுத்திகரிக்கும் பொருட்களும்



சுத்தமாக்கிகள்

- நீர்
- அழுக்ககற்றிப் பொருட்கள்
- கிருமி கொல்லிகள்
- அமில சுத்திகரிப்பான்கள்



சுத்திகரிக்கும் பொருட்கள்

- பருத்தித் துணிகள்
- துடைப்பான்
- தும்புத்தடி / துடை குஞ்சம்
- குப்பைக்கூடை / வாளி
- ஸ்பான்சு (sponch)

உபகரணங்களைச் சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தும் மூலப்பொருட்களை தெரிவு செய்வதில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

1. துருப்பிடிக்காத தன்மை
2. நீடித்துழைக்கும் தன்மை
3. இலகுவில் சுத்தம் செய்யக்கூடியதாயிருத்தல்
4. அழுக்கடையும் போது இலகுவாக இனம்காண முடிதல்

சூழல் சுத்தம்

சமையலறையின் சுத்தம்

- தரை
- சுவர்கள்
- பாவு
- யன்னல்

உபகரணங்களின் சுத்தம்

- இடத்துக்கிடம் காவிச்செல்லக் கூடிய உபகரணங்கள்
- பெரிய மின் உபகரணங்கள்
- கூடிய அவதானம் செலுத்த வேண்டிய உபகரணங்கள்



இடத்துக்கிடம் காவிச்செல்லக் கூடிய உபகரணங்கள்

இவை சிறிய உபகரணங்கள். சுத்தம் செய்வதற்காக சுத்தம் செய்யும் இடத்திற்கே கொண்டு செல்லக் கூடியதாயிருக்கும்.

இவற்றைச் சுத்தம் செய்யும் படிமுறை

1. தூரிகை அல்லது ஸ்பான்சு கொண்டு அகற்றல்
2. சுத்திகரிக்கும் பொருள் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்தல்
3. வெந்நீரினால் கழுவுதல்
4. உலர்த்துதல்
5. தேவையாயின் கிருமிகொல்லி இட்டுச் சுத்திகரித்தல்

பெரிய மின் உபகரணங்கள்

- சுத்தம் செய்யும் முன்னர் மின்குதையுடன் மின்தொடர்பை துண்டித்தல் (குளிர்ப்பாதைப் பெட்டி, மின்கனவடுப்பு).
- இராக்கைகள், தட்டுக்களை கழற்றி கழுவுதல்.

கூடிய அவதானம் செலுத்த வேண்டிய உபகரணங்கள்

- துருவலகு, கிரேட்டர், உரல், சல்லடை கலக்கும் உபகரணங்கள் போன்றன இதிலடங்கும்.
- ஊறவிட வேண்டுமாயின் ஊறவிட்டு தூரிகையினால் தேய்த்துக் கழுவவும்.

தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



உணவு நஞ்சாதல்



உணவு நஞ்சடையும் அடிப்படை முறைகள்

உயிரியல்க் காரணிகள்

- நுண்ணுயிர்கள்
- ஒட்டுண்ணிகள்

இராசயனக் காரணிகள்

- இராசயனப் பொருட்கள் உணவுடன் கலத்தல்

பௌதிகக் காரணிகள்

- பொலித்தீன் துண்டுகள்
- உருக்குத் தூள்
- தலைமயிர்

உயிரியல்க் காரணிகள்

- நோயாக்கி பக்ரீரியாக்கள் மூலமே பெருமளவில் உணவு நஞ்சடைதல் இடம்பெறும்.
 - உதாரணம் : சல்மொனல்லா குளோஸ்திரிடீயம் ஈகொலய் (E-Coli)
 - பக்ரீரியா வளர்ச்சிக்கு அவசியமான காரணிகள்
 - * உணவு
 - * ஈரப்பற்று
 - * வெப்பநிலை
 - * காலம்
- நுண்ணுயிர்கள் - வெற்றுக்கண்ணுக்குத் தோற்றமளிக்காத நுணுக்குக்காட்டி மூலம் மட்டுமே காணக்கூடிய உயிரிகளாகும். சாதகமான காரணி கிடைக்கும் போது 20 நிமிடங்களுக்கு ஒரு தடைவ வீதம் இரு மடங்காக நுண்ணுயிர்கள் பெருக்கமடையும்.



இராசயனக் காரணிகள்

உணவு களஞ்சியப்படுத்தல் மற்றும் தயாரித்தலின் போது பொருத்தமற்ற உபகரணங்கள், பாத்திரங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். சமையலறையினுள் இராசயனப் பொருட்கள் மற்றும் துப்புரவாக்கிகளை அவதானமாகப் பயன்படுத்தல்



பௌதிகக் காரணிகள்

வெட்டுதல், கழுவுதல், தயாரித்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் புறத்தே இருந்து பொருட்கள் உணவுடன் சேரலாம். ஆரோக்கிமான, தரமான உணவுகளை வழங்குவதற்கு பின்வரும் விடயங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- சுய சுத்தம்
- சூழல் சுத்தம்
- உடலின் சுத்தம்
- உபகரணங்களின் சுத்தம்



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



சமையலறையில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய பாதுகாப்பு விதிமுறைகள்

- சமையல் பாத்திரங்கள் உடலுடன் தொடுகையுறுவதைத் தவிர்த்தல்
- சூடான பாத்திரத்தை தொடும் போதும் கொண்டு செல்லும் போதும் கவனமாகக் கையாளுதல். கையுறை அணிவது மிகச்சிறந்தது.
- வாயு அடுப்பைப் பயன்படுத்துகையில் மிகவும் கவனமாகக் கையாளுதல், கதவு திறந்து வளி-யோட்டமுள்ள இடமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- வாயு அடுப்பு மேசையில் கீழ் கடதாசி தடித்த அட்டைகள், பொலித்தீன் இறப்பர் போன்றன விரிப்பது விபத்துக்களை ஏற்படுத்த வாய்ப்புக்கள் உண்டு.
- சமையலறையில் ஏதாவது கொட்டியிருந்தால் உடனடியாக நீக்கிவிடல்
- சமையலறையின் குப்பைத்தொட்டியை வெளியே எடுத்து வைத்தல்.
- மண்ணெண்ணெய், பெற்றோல், தினர் போன்றவற்றை சமையலறையில் வைத்தலைத் தவிர்த்தல்



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



முதலுதவி

முதலுதவி என்பது திடீர் விபத்தின் போது அல்லது சிறிய கோளாறின் போது வைத்திய உதவி பெறும் வரை நோயாளிக்கு வழங்கப்படும் உதவிக் கவனிப்பு உயிர்க்காப்பே முதலுதவி ஆகும்.

எரிகாயம்



வழுக்கிவிழுதல்



ஆடையில் தீப்பற்றல்



மின்தாக்கு



வெட்டுக்காயம்



சமையலறையில் ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்களும் முதலுதவிகளும்

விபத்துக்கள்	முதலுதவி
எரிகாயம் (கொதிநீர், குடான எண்ணெய் போன்றவற்றால்)	- எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தை குளிர் நீரினால் கழுவுதல் - கொப்பளம் காணப்படின் அவற்றை உடைத்தல் - காயத்தினை மூடுதல்
வெட்டுக்காயம் (கூரான ஆயுதம், கத்தி போன்றவற்றால்)	- சுத்தமான நீரினால் கழுவுதல் - கிருமி கொல்லியினால் சுத்தம் செய்தல் - மருந்து வகையொன்றை பயன்படுத்திக் கட்டல்
வழுக்கிவிழுதல் (தேங்கிய நீர், கடதாசி பொலித்தீன் போன்றவற்றால்)	- இடைக்கிடை ஐஸ் வைத்தல் - என்பு முறிவு ஏற்பட்டிருப்பின் அசையாதவாறு ஆதாரத் தடியொன்றைக் கட்டல்
மின்தாக்கு	- பிரதான ஆளியை துண்டித்தல் - அதிர்ச்சியைத் தவிர்த்தல் - எரிகாயம் இருப்பின் மூடுதல்
ஆடையில் தீப்பற்றல்	- தடித்த ஈரமான துணியினால் or சாக்கினால் போர்த்தல் - கீழே உருளும்படி கூறுதல் - உடலில் ஓட்டியுள்ள துணியை அகற்றாதிருத்தல்

தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)