

உணவுத்திருவிழா

சமச்சீர் கல்வி, தமிழ், வகுப்பு 5, பருவம் 2, பாடம் 2

இரா.கார்த்திகேயன்

மாணவர்கள் செய்யும் வேலை எனக்கு எப்பொழுதுமே வியப்புதான்.

நான் ஐந்தாம் வகுப்பிற்கு 'உணவுத்திருவிழா' என்ற பாடத்தை நடத்த ஆயத்தமானேன். வழக்கம்போல் பாடத்தை வாசித்தேன். நம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பாடம், என்பது மட்டும் மனதிற்குத் தோன்றியது. அச்சமயம் என் தோழமை ஆசிரியர் கருணாநிதியிடமிருந்து வாட்ஸப்பில், ஒரு புகைப்படம் வந்திருந்தது. உணவுத்திருவிழாவை அவர் வகுப்பறையில் கொண்டாடிய போது எடுத்த புகைப்படம் அது. அற்புதமான அந்தப் புகைப்படம் எனக்குள் பெரும் உந்துதலை ஏற்படுத்தியது. அவரிடம் பேசித்தகவல்களைத் தெரிந்துகொண்டேன்.

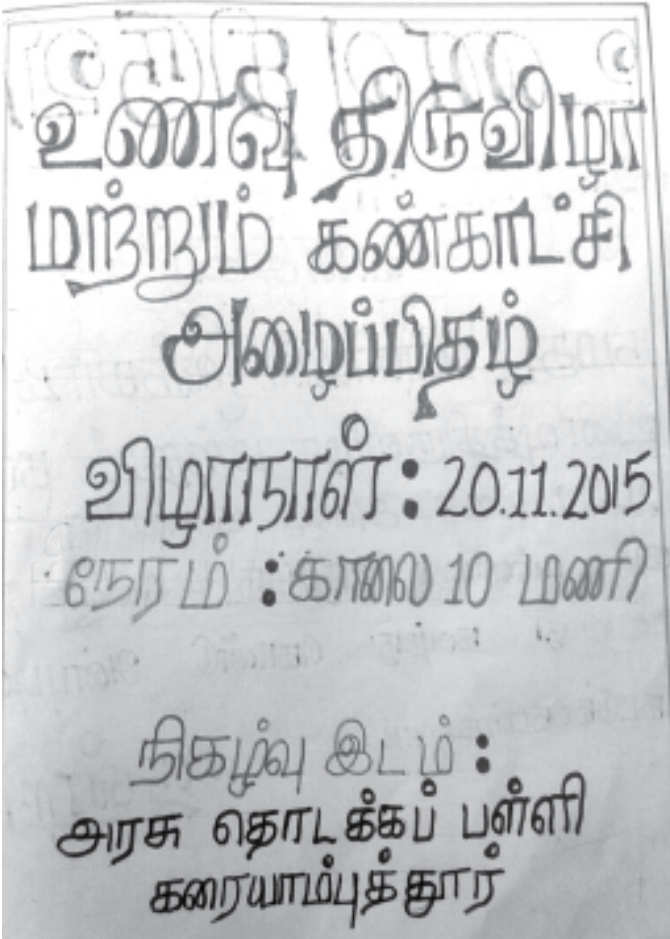
பாடத்தில் உள்ள கருத்துக்களை மனதில் வைத்துக்கொண்டு என் வகுப்பில் உரையாடலைத் துவங்கினேன். உரையாடலில் மாணவர்கள் எனக்குப் பாடம் நடத்திய உணர்வை ஏற்படுத்தியது. உங்கள் வீட்டில் என்னென்ன உணவு தயாரிப்பீர்கள் எனக் கேட்டேன். அவர்கள் அளித்த பெரும்பாலான பதில்கள் இப்பாடத்திற்கான பதிலாக இருந்தன. அவற்றைப் பட்டியலிட்டோம். கேழ்வரகில் வித விதமான உணவுகளைக் கூறினர். பயிறு, சோளம் அவித்து சாப்பிடுதல், கிழங்கு தோசை, கீரை தோசை... என்று உணவு வகைகளின் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே சென்றது.

அடுத்து அவற்றிலுள்ள சத்துக்களையும் அவை நம் உடலை எப்படிப் பாதுகாக்கிறது என்பதையும்

அவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நாம் ஏன் சாப்பாடு சாப்பிடுகிறோம் என்ற கேள்வியை முன்வைத்தேன். சத்து கிடைக்க, வேலை செய்ய, கண்ணு தெரிய... என்பது போன்ற அழகழகான பதில்களைத் தந்தனர். ஆனாலும் குறிப்பிட்ட பதிலை நோக்கி அவர்களைப் பயணிக்க வைத்தாக வேண்டும்.

அவர்களுக்கு வேலை கொடுத்தேன். அவர்களுக்கும் எதையாவது தேடிக் கண்டுபிடித்து வருவது பிடிக்கும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு உணவின் பெயரைக் கொடுத்து, அவ்வுணவை தயாரிக்கும் முறை, உணவிலுள்ள சத்து மற்றும் சுவை பற்றி எழுதிவர வேண்டும். பெற்றோர்களிடம் கேட்கலாம், புத்தகத்தைப் படிக்கலாம், உங்களுக்குப் பிடித்தவர்களிருந்தால் கேட்கலாம் என வழிமுறைகளையும் சொல்லிக் கொடுத்திருந்தேன்.

மாணவர்கள் வேலை எனக்கு எப்பொழுதுமே வியப்புதான். ரசம் தயாரிக்கும் முறையைத் தேர்ந்த எழுத்தாளர் போல் எழுதி எடுத்து வந்திருந்தாள் ஒரு மாணவி. கேழ்வரகின் நன்மை பற்றி கையில் பேப்பரை வைத்துக்கொண்டு உரைவீச்சு நடத்தியது போல் ஒருவன் பேசினான். ஒருசில மாணவர்கள் தயாரிக்காமல் வந்திருந்தது எனக்கு புரிபட்டது. அவர்களை மட்டும் தனியாக அழைத்து உதவினேன். அவர்களும் அவர்களுக்குரிய ஐந்து நிமிடத்தில் உத்வேகத்தோடு பேசினர். இதற்கடுத்த



பகுதியில்தான் ஆசிரியனாகிய என்னுடைய வேலை கொஞ்சமிருந்தது.

ஒவ்வொரு உணவையும் கரும்பலகையில் எழுதி, அதிலிருக்கும் சத்தின் பெயரை எழுதி, அது நம் உடலுக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை எழுதினேன். பட்டியல் முறையில் எழுதினாலும் கவிதை வசனம்போல் பழகினோம்.

- கேழ்வரகில் கால்சியம், இரும்பு சத்துகள் அதிகம் உள்ளது. பாலில் உள்ள கால்சியத்தை விட கேழ்வரகு அதிக கால்சியத்தைக் கொண்டுள்ளது. கேழ்வரகைத் தினமும் உணவில் சேர்த்தால் உடல் வலுபெறும். நோய் எதிர்ப்பு சத்தி அதிகரிக்கும்.

- முடக்கத்தான் கீரையில் வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் உள்ளன. முடக்கத்தான் கீரை, மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த, ஒரு அரிய கீரையாகும். முடக்கு வாதம், நரம்பு தளர்ச்சி போன்ற வியாதிகளுக்கு

இந்தக் கீரை நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

- மரவள்ளிக் கிழங்கில் மாவுச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. இது நமது உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கக்கூடியது.
- எலுமிச்சை பழத்தில் விட்டமின் 'சி' அதிகமாக உள்ளது. எனவே விட்டமின் 'சி' குறைவால் உண்டாகும் 'ஸ்கர்வி' நோயை (Scurvy) குணப்படுத்த உதவுகின்றது. ஸ்கர்வி (scurvy) என்பது பற்களுக்கும், ஈறுகளுக்கும் இடையே இடைவெளி ஏற்பட்டு ரத்தம் கசிகிற நிலையாகும்.

இங்கு எனக்குத் தெரியாத உணவையும் அதிலுள்ள சத்துக்களையும் தெரிந்து கொண்டுவரும் வேலையை நான் செய்தேன்.

உணவுத்திருவிழா நடத்த என் மாணவர்கள் தயார் என்ற உணர்வு எனக்குள் ஏற்பட்டது. திட்டத்திற்குத் துணையாகப் பாடத்தைச் சத்தமாக வாசித்தனர். கவனித்துக் கேட்டபின்தான் உணவுத்திருவிழா திட்டம் என முடிவு செய்யப் பட்டது. அமைதியாகக் கேட்டனர். பாடவாசிப்பு முடிந்தது.

திருவிழா திட்டத்தைத் துவங்கினோம். வகுப்பறை ஆரவாரத்தைச் சமாளிப்பது மகிழ்ச்சியாகவுமிருந்தது.

- உணவுத்திருவிழா பள்ளியிலுள்ள பெரிய வகுப்பறையில் நடத்தலாம்.
- 20-11-15 அன்று நடத்தலாம்
- அனைத்து வகுப்பு மாணவர்களையும் அழைக்க

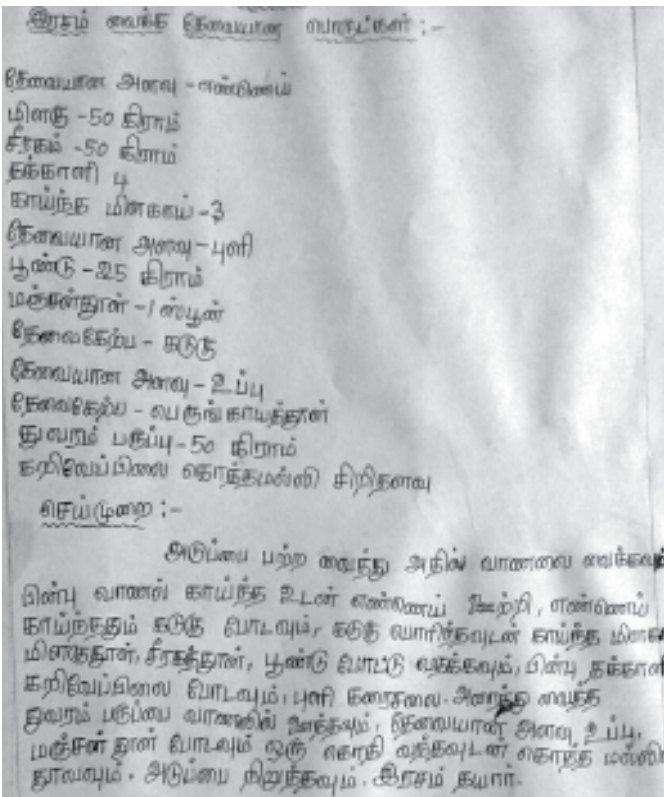


வேண்டும்

- அழைப்பிதழ் தயாரித்து. மற்ற ஆசிரியர்களை அழைக்கலாம்
- யார் யார் என்ன உணவு எடுத்துவருவது.
- உணவை மூடி பத்திரமாக எப்படி எடுத்துவருவது
- உணவின் பெயர், உணவு தயாரித்த முறை, உணவிலுள்ள சத்து ஆகியவற்றைப் போஸ்டராகத் எடுத்துக்கூறுவது.

எனப் பட்டியலிட்டோம். வகுப்பறை ஏதோ கல்யாண கோலம் பூண்டது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தியது.

எங்கள் பள்ளியிலுள்ள ஐந்தாம் வகுப்பின் இன்னொரு பிரிவு ஆசிரியர், சேர்ந்து செய்யலாமே என்று கூறி அன்பு நண்பர் புருஷோத் அவர் வகுப்பையும் தயார் படுத்தினார். தலைமை ஆசிரியரிடம் எங்கள் விழாவைப் பற்றிக் கூறி அழைப்பிதழைக் கொடுத்தோம். அவர் விழாவை இன்னும் சிறப்பாகச் செய்யலாமே என எல்லா ஆசிரியர்களையும் அழைத்து



அவர்களையும் ஈடுபடுத்தினார். உணவுத்திருவிழா தகவலைச் சுற்றறிக்கையாகவே அனுப்பினார். சிறப்பு விருந்தினராக மேல்நிலைப்பள்ளி தலைமையாசிரியரை அழைத்தார். இவையெல்லாம் திட்டம்தான். நிஜம் இதைவிட பத்துமடங்கு அழகாக இருந்தது.



- ஏறக்குறைய 80 வகையான உணவு காட்சியில் இடம்பெற்றது. கீரை அடை, கேழ்வரகு கஞ்சி, கேழ்வரகு கூழ், கேழ்வரகு தோசை, கொத்தமல்லி காப்பி, சோள தோசை, புட்டு, கொழுக்கட்டை, கீரை பொறியல், அவல், வரகரிசி சோறு, சுண்டல், அடை, பழச்சாறு... என்னால் அவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை.
- தோராயமாக, 500 பார்வையாளர்கள் (அனைத்து வகுப்பு மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், சிறப்பு அழைப்பாளர்கள், பெற்றோர்கள் பங்கேற்றனர்.)
- ஒவ்வொரு மாணவரும் தன் உணவு பற்றியும் அதிலுள்ள சத்து மற்றும் தயாரிக்கும் முறை பற்றியும் சோர்வடையாமல் சொல்லிக்கொண்டே இருந்தனர்.
- சக ஆசிரியர்கள் தங்கள் வீடுகளிலிருந்து இயற்கை உணவையும் சத்துணவையும் தயாரித்து வந்து அதையும் காட்சிக்கு வைத்திருந்தனர்.
- ஒரு பெற்றோர் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் வழங்கும்படி கொழுக்கட்டை தயாரித்து அனுப்பியிருந்தனர்.

மாணவர்கள் முன்னெடுத்து செய்த விதம், பாடம்

எதிர்பார்த்த அனைத்தையும் அவர்கள் அறிந்து கொண்டது, உணவைத் தயாரித்துக் கொண்டுவந்தது, குறிப்பிட்ட வேலைகளைத் திருத்தமாகவும் அழகாகவும் செய்தது, சமூகத்தின் பங்களிப்பு... என நானும் என் மாணவர்களும் அற்புத உணர்வோடு இருந்தோம்.

அடுத்த பாடம் எப்படியிருக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பை மாணவர்கள் என்னிடம் சொல்லாமல் சொல்வது போலிருந்தது.

கற்றல் என்பது நான்கு சுவர்களுக்குள்ளோ, 100 பக்க புத்தகத்திற்குள்ளோ முடிந்துவிடுவதில்லை. நம் வாழ்நாள் முழுக்க நாம் பயணிக்கும் அனுபவத்தின் தொகுப்பாக இருக்க வேண்டும். அதற்கான பாதையை அமைத்துக் கொடுக்கத்தான் ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் விரும்புகிறோம். எனக்கு அவ்வப்பொழுது அதில் நிறைவு ஏற்படுவதுண்டு. அதில் ஒன்று இது.



இரா.கார்த்திகேயன், தொ.ப.ஆ, அரசு தொடக்கப் பள்ளி, கரையாம்புத்தூர்