அலகு

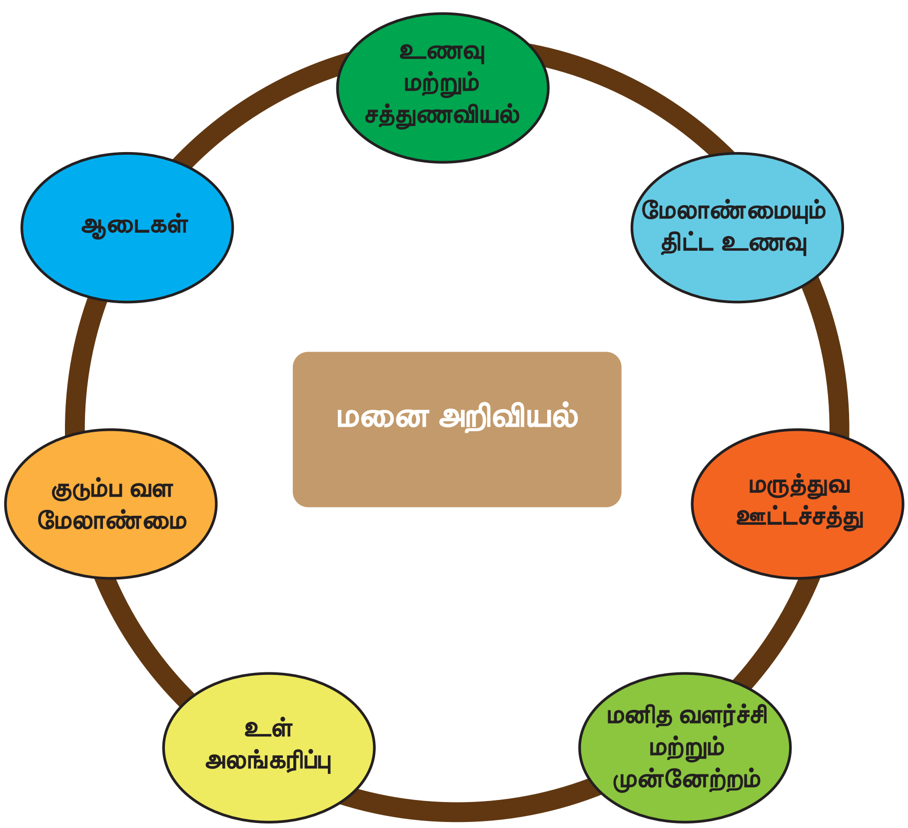
1

மனை அறிவியலின் அடிப்படைக் கருத்துகள் மற்றும் நோக்கங்கள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாயம் மாணவர்களுக்குக் கீழ்க்கண்டவற்றை அறிய உதவுகிறது.

- மனை அறிவியல் பாடத்தின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்
- மனை அறிவியலின் பல்வேறு பகுதிகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- மனை அறிவியல் எவ்வாறு வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்துகிறது என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுதல்
- கல்வி மற்றும் தொழிற் பிரிவில் உள்ள நுண்ணறிவு திறனை வளர்த்து கொள்வதே மனை அறிவியலின் நோக்கமாகும்.



▲ படம் 1 மனையியலும் அதன் பிரிவுகளும்

Chapter 01.indd 1 11/16/2020 11:27:24 AM

1.1 மனையியல் ஓர் அறிமுகம்

மனையியல் என்பது வீட்டை நிர்வகிப்பதற்கான அறிவியல், இது வீட்டிற்கு தேவையான அனைத்து அம்சங்களையும் ஆய்வு செய்வதாகும். சிறப்பான மற்றும் ஆக்கப்பூர்வமான வளங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குடும்ப நபர்கள் திருப்தி அடைவதற்கான ஒரு ஆய்வு ஆகும்.

மனையியல் என்பது "கலை மற்றும் அறிவியல்" இணைந்ததாகும். ஏனென்றால் முழுமை அடையக் கூடிய வளங்களைப் பயன்படுத்துவதைக் கற்பிப்பதோடு ஒரு மகிழ்ச்சியான திறனை உருவாக்குகிறது. அதே சமயத்தில் இது வாழ்க்கையில் வாழும் மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான மற்றும் அழகான இடமாக மாற்றும் நுட்பங்களை அறிவியல் அடிப்படையில் அளிக்கிறது. உதாரணமாக பல்வேறு உணவு தொகுப்புகள், அவற்றில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்கள், ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டிற்கான காரணங்கள் மற்றும் பல்வேறு நோய்களின் உணவு மேலாண்மை ஆகியவற்றைப் பற்றிய அறிவை மனையியல் வழங்குகிறது. இது ஒரு **அறிவியல்** ஆகும். எனினும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களுடன் பல்வேறு உணவு வகைகளை தயாரிக்கும் திறன் மற்றும் அதை மகிழ்ச்சியான சூழலில் அனைவரையும் கவரும் விதத்தில் பரிமாறுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான உணவுகள் உண்பதை ஊக்குவிப்பதே நல்ல உணர்வுகளின் **கலையாகும்**.

மனையியலின் உட்கூறு இயல்புகள்

மனையியலானது இயற்பியல், வேதியியல், உயிர் வேதியியல், உடலியல் மற்றும் உயிரியல் போன்ற அறிவியல் பிரிவுகளின் முக்கிய பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. இது பொருளாதாரம், சமூகவியல், மானுடவியல், உளவியல், சமூக வளர்ச்சி, தகவல் தொடர்பு, ஊடகம் மற்றும் தொழில்நுட்பம் ஆகியவற்றில் இருந்து அதன் உள்ளடக்கத்தை சமமாகக் கொண்டுள்ளது. எனவே, இது அறிவியல் மற்றும் கலைப்படிப்புகள் ஆகியவற்றின் சிறப்பான அம்சங்கள் மற்றும் கூறுகளை உள்ளடக்கியது. இது மிகவும் பரவலான ஒரு இடைநிலைத் துறையாகும்.

1.2 மனையியல் உட்பிரிவுகளின் பரிணாம வளர்ச்சி (இந்தியாவில் மனை அறிவியலின் வளர்ச்சி)

இந்தியாவில், மனையியல் ஆய்வு 1920 மற்றும் 1940 ஆம் ஆண்டில் ஆங்கிலேயர் ஆட்சிகாலத்தில் தோன்றியது. அந்த காலத்தில் ஆட்சியாளர்கள் சில பள்ளியில் மற்றும் கல்லூரிகளில் மனை அறிவியலை அறிமுகப்படுத்தினர். ஆரம்பத்தில் "குடும்ப அறிவியல்" என்று முதன் முதலாக பரோடாவில் மகாராணி உயர்நிலைப் பள்ளியில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. மனையியல் பாடமானது மற்ற மாநிலங்களான உத்திரப்பிரதேசம், மத்தியபிரதேசம் மற்றும் சில தென்மாநிலங்களிலும் கொண்டுவரப்பட்டதால் மனையின் பாடத்திட்டங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

மனையியல் ஒரு முக்கியமான பாடமாக பள்ளி பாடத்திட்டத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஏனென்றால் தனிப்பட்ட குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தின் வளர்ச்சிக்கான முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பகுதிகள் இதில் அடங்கும்.

இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து பள்ளிகளிலும் மனையியலானது அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட போதிலும், கல்லூரி அளவில் மிக நீண்டகாலமாக வழங்கப்பட வில்லை. எனவே பல மாணவர்கள் உயர்கல்வி அளவில் இப்பாடத்தினைத் தொடர முடியவில்லை. முதன்முதலில் மனையியல் பட்டப்படிப்பினை டெல்லியில் உள்ள லேடி இர்வின் கல்லூரி 1932 ஆம் ஆண்டில் அறிமுகப்படுத்தியது. 1938 ம் ஆண்டு சென்னை பல்கலைக்கழகம் மனையியல் பட்டபடிப்பினை அறிமுகப்படுத்தியது. 1942 ல் சென்னையில் உள்ள இராணி மேரி கல்லூரி மற்றும் மகளிர் கிறிஸ்துவக் கல்லூரியிலும் மனையியல் தொடங்கப்பட்டது. 1950 ஆம் ஆண்டு முதல் கோயம்புத்தூர் (தமிழ்நாடு) லூதியானா (பஞ்சாப்), மும்பை (மகாராஷ்டிரா) நியுடெல்லி,

Chapter 01.indd 2 11/16/2020 11:27:24 AM

உதய்ப்பூர் (ராஜஸ்தான்) மற்றும் திருப்பதி (ஆந்திரப்பிரதேசம்) போன்ற மாநிலங்களில் மனையியல் பாடத்தினை சேர்த்துள்ளனர். முனைவர் துணை வேந்தர். ராஜம்மாள் P. தேவதாஸ் அவர்களின் தலைமையில் அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக்கழகம், தெற்காசிய நாடுகளின் சிறந்த பல்கலைக்கழமாக விளங்கியது. மேலும் மனையியல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறைகளில் அளப்பரிய வளர்ச்சி அடைய சிறப்பான பங்காற்றினார். ஆரம்ப காலத்தில் குறைந்தளவு மாணவர்களே சேர்ந்தனர். அறிவியல், தொழில்நுட்பம் மற்றும் கலை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு பாடத்திட்டத்தினை மறுசீரமைப்பு செய்ததினால் மனையியலில் பட்டப்படிப்பை முடித்த மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது. தற்பொழுது ஆயிரக்கணக்கான பட்டதாரிகள் மற்றும் ஆராய்ச்சி பட்டம் பெற்றவர்கள் நாடு முழுவதும் மதிப்புமிக்க நிறுவனங்களில் முக்கிய பதவிகளில் உள்ளனர். மனையியலானது பள்ளி பாடத்திட்டத்தில் முக்கிய பாடங்களில் ஒன்றாக கருதப்படுவதால் சமுதாயத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் தங்கள் திறனை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் அடிப்படை வாய்ப்புகளை இது வழங்குகிறது.

1.2.1 மனை அறிவியலில் பட்டயப் படிப்புகள்

1935 ல் அலகாபாத்திலுள்ள வேளாண்மை நிறுவனத்தில் மனையியல் பட்டயப்படிப்பு தொடங்கப்பட்டது. 1950 ல் பரோடா மனை அறிவியல் கல்வியின் முக்கிய மையமாகவும் மாறியது. 1960 லிருந்து 1970 க்கிடையில் வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகங்கள் மனையியல் பட்டயப்படிப்பினைத் தொடங்கினர்.

இந்தியாவில் மனை அறிவியல் துறையின் சிறந்த முன்னோடிகள் முனைவர் துணை வேந்தர். ராஜம்மாள் P. தேவதாஸ் முனைவர் :பிளம்மிங்பி கிட்ரெல், முனைவர். லீலாஷா, செல்வி டாரத்தி பியர்சன்.

1951 ல் இந்திய மனை அறிவியல் கழகம் உருவாக்கப்பட்டது. சென்னை மகளிர் கிறிஸ்துவக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த செல்வி. டாரத்தி பியர்சன் அவர்களால் கழக அமைப்புச் சட்டங்கள் உருவாக்கப்பட்டது. இந்த கழகமானது குடும்ப பொருளாதாரத்தின் சர்வதேச கூட்டமைப்புடன் இணைக்கப்பட்டது.

1.3 மனை அறிவியலின் முக்கிய கூறுகள்

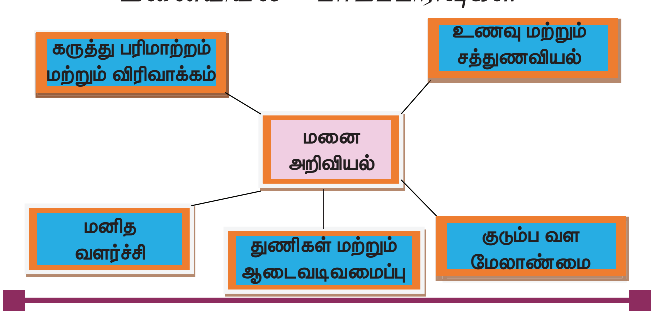
மனை அறிவியலில் ஐந்து முக்கிய கூறுகள் அல்லது சிறப்புப் பகுதிகள் உள்ளன.

1. உணவு மற்றும் சத்துணவியல்
2. குடும்ப வள மேலாண்மை
3. துணிகள் மற்றும் ஆடைகள்
4. மனித வளர்ச்சி
5. கருத்துப் பரிமாற்றம் மற்றும் விரிவாக்கம்

மனைஅறிவியலின் ஆய்வு மிகவும் முன்னேற்றம் அடைந்து சிறப்பு பகுதிகளை கொண்டுள்ளது தொழிற்சார் முறையில் உள்ள பல்வேறு வாய்ப்புக்களை கொண்ட ஒரு பரந்த அறிவுபுலமாக இது அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை 1 ல் மனையியலில் உள்ள முக்கிய பிரிவுகளுடன் சிறப்பு பாட பிரிவுகளும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மனையியல் – பாடப்பிரிவுகள்



1.3.1 உணவு மற்றும் சத்துணவியல்

உணவில் உள்ள வேதிப்பொருட்கள், அதில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களின் செயல்பாடுகள், உட்கிரகிக்கும் தன்மை, பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களின் செயல்பாடுகள் சமைத்தலின் போது சத்துக்களின் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி

Chapter 01.indd 3 11/16/2020 11:27:25 AM

அட்டவணை 1 மனையியலின் முக்கிய பிரிவுகள் மற்றும் சிறப்பு பாட பிரிவுகள்

முக்கிய பிரிவுகள்	சிறப்பு பாடப்பிரிவுகள்
உணவு மற்றும் சத்துணவியல்	உணவு அறிவியல் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு மருத்துவ சத்துணவியல் மற்றும் மருத்துவ உயிர்வேதியியல் சமுதாய சத்துணவு சிகிச்சைக்கான சத்துணவு விளையாட்டு ஊட்டச்சத்து உணவு பாதுகாப்பு
குடும்ப வள மேலாண்மை	எரிபொருள் மற்றும் ஆற்றல் மேலாண்மை குடும்ப நிதி மேலாண்மை வீட்டு வசதி மற்றும் உபகரணங்கள் உள் அலங்கரிப்பு நுகர்வோர் கல்வி
துணிகள் மற்றும் ஆடைகள்	ஆடை தைத்தல் இழைகள் மற்றும் துணிகள் பற்றிய கருத்துக்கள் துணி வடிவமைத்தல் ஆடை வடிவமைத்தல் ஆடைகள் பாதுகாப்பு மற்றும் பராமரிப்பு
மனித வளர்ச்சி	மனித வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் வளரிளம்பருவம், திருமணம், மற்றும் குடும்ப வழிகாட்டல் முதியோர் தேவைகள் மற்றும் பராமரிப்பு சிறப்பு குழந்தைகளின் அடிப்படை தேவைகள் மற்றும் பராமரிப்பு
கருத்து பரிமாற்றம் மற்றும் விரிவாக்கம்	கருத்து பரிமாற்றத்தின் முறைகள் மற்றும் முக்கியத்துவங்கள் மேம்பாட்டு திட்டங்கள் – திட்டமிடல் மற்றும் மதிப்பீடு தொழில் முனைவோர் பயிற்சி மற்றும் திறனை வளர்தல் சமூக சேவை அமைப்புகளின் மேலாண்மை

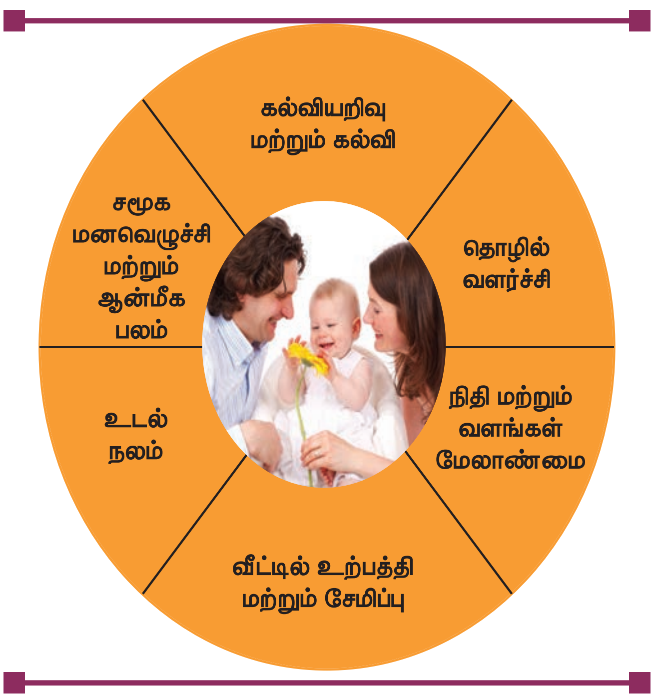
உணவு இழப்பை பாதுகாத்தல், மனித உடலில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள் மற்றும் அதன் விளைவுகள் பற்றி விரிவாக இப்பாடப்பிரிவில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

1.3.2 குடும்ப வள மேலாண்மை

மேலாண்மை வளங்களான நேரம், பணம், ஆற்றல், இடம் போன்றவை குடும்ப மற்றும் சமூக வள மேலாண்மையின் கீழ் ஆய்வு செய்யக்கூடிய முக்கிய தலைப்புகளாக உள்ளன. மாணவர்கள் வீட்டு வரவு செலவு திட்டத்தினைத் தயாரித்தல் மற்றும் வேலையை எளிதாக்கும் நுட்பங்கள் பற்றியும் அறிந்து கொள்கின்றனர். சமூகத்தில் ஒரு சிறந்த நுகர்வோராக, தங்கள் கடமைகள், பொறுப்புகள், உரிமைகள் மற்றும் சலுகைகள் பற்றி தெரிந்து கொள்வதற்காகவும், சிறந்த நுகர்வோராக செயல்படும் பொருட்டும் இப்பாடத்தில் நுகர்வோர் கல்வியானது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. உணவு பாதுகாப்பு, உணவு கலப்படத்திற்கு எதிரான பாதுகாப்பு, பொதுவான கலப்படப்பொருட்கள், உடல்நல கோளாறுகள் மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சட்டம் பற்றிய தகவல்கள் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன. வடிவமைப்பு மற்றும் கலைகளின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் மற்றும் அடிப்படைக் கூறுகளும் இப்பாடபிரிவில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

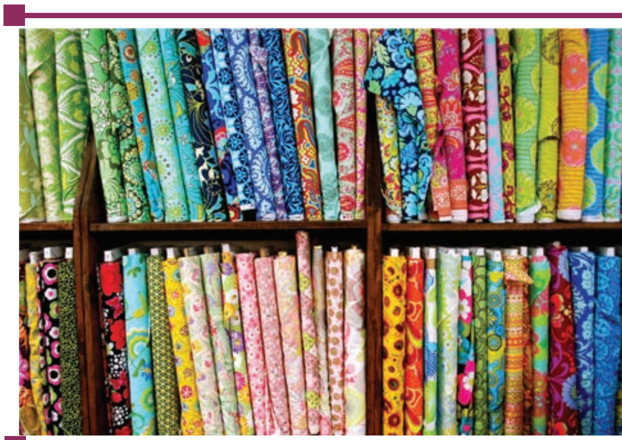
1.3.3 துணிகள் மற்றும் ஆடைகள்

துணி அறிவியல், பல்வேறு இயற்கை மற்றும் செயற்கை இழைகள் பற்றிய அனைத்து விவரங்களையும் கொண்டுள்ளது. துணிகளை தயாரித்தல், ஆடை வடிவமைத்தல் மற்றும் துணிகளை நிறைவு செய்தல் போன்ற செயல்களும் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன.



குடும்ப வள மேலாண்மையின் காரணிகள்

நூல்கள்



துணிகள்

Chapter 01.indd 5 11/16/2020 11:27:25 AM

1.3.4 மனித வளர்ச்சி

மனித வளர்ச்சியானது கருத்தரித்தலிருந்து முதுமை பருவம் வரை, வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நிலையில் உள்ள வளர்ச்சி பணிகளை கொண்டுள்ளது. மனிதனின் உடல், இயக்க, மனவெழுச்சி, மொழி, அறிவுப்புல மற்றும் சமூக வளர்ச்சிகள் இதில் அடங்கும். குழந்தைகளின் நடத்தை பிரச்சினைகள், ஊனமுற்றகுழந்தைகள், கோளாறு உள்ள குழந்தைகள், ஒரு குறிப்பிட்ட சிக்கல்கள், மனிதர்களின் வளர்ச்சிக்கு தடையாக இருக்கும் பிரச்சினைகள் ஆகியவை தீர்க்கப்படுகின்றன. முதியோர் பற்றிய கல்வி (geriatrics) இப்படிப்பில் ஒரு பகுதியாக உள்ளது.

1.3.5 கருத்துப்பரிமாற்றம் மற்றும் விரிவாக்கம்

விரிவாக்கக்கல்வி திட்டத்தில் நிகழ்ச்சியை திட்டமிடல், ஒலி, ஒளி, சாதனங்கள் தயாரித்தல், சமூக பணி, பயன்பாட்டு ஊட்டச்சத்து மற்றும் சமுதாயத்துடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

1.4 வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதில் மனை அறிவியலின் பங்கு

மனை அறிவியல் படிப்பதன் மூலம் மக்களின் வாழ்க்கை தரத்தை கீழ்கண்ட வழிகளில் மேம்படுத்துகிறது.

- அறிவையும், கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீக மதிப்புகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தனிப்பட்ட, குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தில் மக்கள் திருப்திகரமான வாழ்க்கை வாழ மனை அறிவியல் உதவுகிறது.
- தங்கள் வளங்களை புரிந்து கொள்ளவும், தலைமைத்துவ குணங்களை உருவாக்கவும் ஒருவரின் திறனை வெளிப்படுத்தவும் அதிகமான வாய்ப்பை வழங்குகிறது.
- பொறுப்பான குடியுரிமைக்குத் தேவையான குணங்களை உருவாக்குகிறது.
- உடல்நலம் பாதுகாப்பதில் உணவின் முக்கியத்துவத்தினை அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது.

Chapter 01.indd 6 11/16/2020 11:27:26 AM

- உணவு உற்பத்தியாகும் இடத்திலிருந்து உணவு அருந்தும் வரை உணவுப் பாதுகாப்பைப் பற்றி கற்றுக்கொடுக்கிறது.
- ஆரோக்கியமான உணவு தயாரிப்பு, தொழில் நுட்பங்களைப் பற்றி அறிய உதவுகிறது.
- சமச்சீரான உணவுகளை தயாரிப்பதற்கு தேவையான நடைமுறை உத்திகளை அளிக்கிறது.
- நல்ல முடிவுகளை எடுப்பதற்கும், குடும்ப பிரச்சினைகளை வரிசைபடுத்தி அவற்றுக்கான தீர்வைக் கண்டு பிடிக்கவும் இது உதவுகிறது.
- தொழில் முனைவதற்குத் தேவையான வழிகாட்டுதல்களை வழங்குகிறது, இதனால் இளம் மாணவர்களுக்கு வருவாய் அதிகரிக்கும் தொழில்களை அடையாளம் காணவும், அவற்றைத் தொடரவும் உதவுகிறது.
- தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில் நுட்ப பயன்பாட்டிற்கான தொழில்நுட்ப அறிவு மற்றும் தகவல்களை மனை அறிவியலின் வாயிலாக பெற முடியும்.

1.5 மனை அறிவியலின் கல்வி மற்றும் தொழிற்கல்வியின் நோக்கங்கள்

கல்லூரி, பல்கலைக்கழக அளவில் மனை அறிவியல் மூன்று ஆண்டுகள் இளங்கலை பட்டப்படிப்பு பாடமாகவும், இரண்டு ஆண்டுகள் முதுகலை பட்டப்படிப்பு பாடமாகவும் வழங்கப்படுகிறது. மனை அறிவியலின் முதுகலை தத்துவப்படிப்பு என்பது ஒரு ஆண்டு காலமாகும். அட்டவணை 2 - ல் இளங்கலை, மற்றும் முதுகலை மனையியல் பாடப்பிரிவுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மனையியல் இளங்கலைப் பட்டதாரிகள் மற்றும் முதுகலைப் பட்டதாரிகளுக்கான எதிர்கால வாழ்க்கையைப் பாதுகாக்க கூடிய வாய்ப்புகள் பின்வருமாறு.

1.5.1 மருத்துவத்துறை திட்ட உணவு வல்லுநர்

- மருத்துவமனைகள் மற்றும் வெளிநோயாளிகள்மையம்ஆரம்பிக்கலாம்.
- மருத்துவமனைகள், கார்ப்பரேட் துறைகள், விடுதிகள் மற்றும் பகல் நேர பராமரிப்பு மையங்களில் தலைமை சமையல் கலை வல்லுநராக பணிபுரியலாம்.
- உணவு மற்றும் உடல் நல ஆலோசகராகவும் பணியாற்றலாம்.

1.5.2 பொது சுகாதார ஊட்டச்சத்துக்கள்

- பொது சுகாதார துறைகளான (ICDS) ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சி திட்டம், மதிய உணவு திட்டம்
- மத்திய உணவு தொழில் நுட்ப ஆராய்ச்சி நிறுவனம் மற்றும் தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனத்தில் உணவு நிபுணர்களாகவும், விஞ்ஞானிகளாகவும் பணியாற்றலாம்.

1.5.3 கல்வியாளர்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சி மாணவர்கள்

- பள்ளிகள், கல்லூரிகள், பல்கலைக் கழகங்கள், சுகாதார தொழில் கல்லூரிகள் மற்றும் சமையல் கலையைக் கற்றுகொடுக்கும் பள்ளிகள்/ நிறுவனங்களில் போன்றவைகளில் பணிபுரியலாம்.
- மருத்துவ நெறி முறைகள், தலையீடுகள் அல்லது மருத்துவ பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றை நிர்வாகம் செய்யலாம்.

1.5.4 ஆலோசகர் / தனிப்பட்ட பயிற்சி

- உணவு ஆலோசகர்கள் அல்லது பதிவு செய்யப்பட்ட உணவு நிபுணர்களாக மருத்துவமனையில் பணியாற்றலாம்
- எடை மேலாண்மை உணவு குறைபாடுகள், விளையாட்டு ஊட்டச்சத்து, நோய் உள்ளவர்களுக்கான மேலாண்மை போன்ற ஆலோசனை வழங்குதல்.

Chapter 01.indd 7 11/16/2020 11:27:26 AM

அட்டவணை 2 மனையியல் பாடப்பிரிவுகள்

	பாடப்பிரிவுகள்
இளங்கலை பட்டப்படிப்பு பி.எஸ்.ஸி (B.Sc)	பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) சத்துணவியல், உணவு சேவை மேலாண்மை மற்றும் திட்ட உணவு பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) மருத்துவ சத்துணவியல் மற்றும் உணவு முறை பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) சத்துணவியல் மற்றும் திட்ட உணவு பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) உணவு அறிவியல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) மனையியல் பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) துணிகள் மற்றும் ஆடை வடிவமைப்பு பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) உள்துறை வடிவமைப்பு மற்றும் வள மேலாண்மை பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) மனித வளர்ச்சி பி.எஸ்.ஸி (B.Sc) (ஹான்ஸ்) உணவு, சத்துணவியல் மற்றும் திட்ட உணவு
முதுகலை பட்டப்படிப்புகள் எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc)	எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) உணவு அறிவியல் மற்றும் சத்துணவியல் எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) உணவு மற்றும் சத்துணவியல் எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) சத்துணவியல் மற்றும் திட்ட உணவு எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) உணவு சேவை மேலாண்மை மற்றும் திட்ட உணவு எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) துணிகள் மற்றும் நவீன ஆடைகள் எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) உள்துறை வடிவமைப்பு மற்றும் வள மேலாண்மை எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) மனித வளர்ச்சி விரிவாக்கம் மற்றும் கருத்துப்பரிமாற்றம் எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) உயிரி துணி அறிவியல் எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) துணிகள் மற்றும் ஆடை வடிவமைத்தல் எம்.எஸ்.ஸி (M.Sc) உடற்பயிற்சி, உடலியல் மற்றும் சத்துணவியல்
முதுகலை தத்துவ பட்டம் எம். பில் மற்றும் பி.ஹச்.டி	உணவு அறிவியல் மற்றும் சத்துணவியல் உணவு மற்றும் சத்துணவியல் உணவு சேவை மேலாண்மை மற்றும் திட்ட உணவு துணிகள் மற்றும் நவீன ஆடை வடிவமைத்தல் மனித வளர்ச்சி விரிவாக்கம் மற்றும் கருத்துப்பரிமாற்றம் வள மேலாண்மை உயிரி துணி அறிவியல் உடற்பயிற்சி, உடலியல் மற்றும் சத்துணவியல்

- சமையல் புத்தகங்கள், கல்வி திட்டங்கள் உள்ளூர்செய்தித்தாள்கள் அல்லது சிறப்பு பத்திரிக்கைகளுக்கான கட்டுரைகளை எழுதலாம்.

1.5.5 வணிகம் மற்றும் தொழில்

- வணிக மற்றும் தொழில் துறையில் தொழில் விற்பனை, சந்தைப்படுத்துதல், மக்கள் தொடர்பு, ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு போன்ற துறைகளில் வேலைகள் உள்ளது. (லேபிளிங், சமையல் தயாரிப்பு, தகவல் மற்றும் உற்பத்தி தரக்கட்டுப்பாடு)
- உணவு உற்பத்தி (உணவுப்பொருட்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு)
- ஊட்டச்சத்து மருந்துகள்
- உணவகத் தொழில்
- ஆடை வடிவமைத்தல்
- குழந்தைகள் மற்றும் முன் பள்ளி பருவ குழந்தைகளுக்கான பகல் நேர பராமரிப்பு மையங்களை நிறுவுதல்.

Chapter 01.indd 8 11/16/2020 11:27:26 AM

1.5.6 தேசிய மற்றும் சர்வதேச உணவு அமைப்புகள்

மனை அறிவியலின் பல்வேறு பிரிவுகளை தேர்ந்தெடுத்து மாணவர்கள் நுழையக் கூடியசிறப்பு பிரிவுகள்

- உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) போன்ற அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள்
- உணவு மற்றும் வேளாண்மை நிறுவனங்கள்
- பொது கொள்கை (Public Policy) / அரசு நிறுவனங்கள்
- பொது சேவைகள் மூலம் குழு சேவைத்தேர்வுகள் (Group Exam) போன்ற பல பிரிவுகளில் பணியாற்றும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கின்றன.

செயல்பாடு 1

பள்ளியில் மனையியல் பாடத்தின் நோக்கங்களை எடுத்துரைத்து அப்பாடப்பிரிவில் உன் நண்பர்கள் சேருவதற்கு எவ்வாறு ஊக்கப்படுத்துவாய்?

பாடச் சுருக்கம்

மனை அறிவியல் என்பது ஒரு தனித்துவமான மற்றும் பல்துறை சார்ந்த படிப்புகளில் பரந்த அளவிலான உள்ளடக்கம் நிறைந்த உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து குடும்ப வள மேலாண்மை துணி மற்றும் ஆடைகள், மனித வளர்ச்சி மற்றும் கருத்து பரிமாற்றம் மற்றும் விரிவாக்கம் போன்றவை அடங்கியுள்ளன.

இந்த படிப்பு கலை அறிவியலின் தனித்துவமான கலவையாகும். இது மனித வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தில் வாழ்க்கைக்கு தேவையான அனைத்து பகுதிகளிலும் ஒரு தனிநபர் பயன்படுத்தக் கூடிய அறிவையும், திறமையையும் வழங்குவதற்காக உருவாக்கப்பட்டு அதில் உட்புற அலங்காரங்கள், ஊட்டச்சத்து. குடும்ப உணவு மேலாண்மை, மற்றும் குடும்ப வளங்களை நிர்வகித்தல் போன்றவை மூலம் நம் வீட்டிற்கும், உடல் நலத்திற்கும் ஒரு வழிகாட்டியாக அமைகிறது.

சவாலுக்கு இணையாக பரிசளிப்பான பாடத்திட்டமாக இருப்பதால் இது பல தொழில்களில் வாய்ப்புக்கள் மற்றும் புதிய வழிகாட்டலுக்கு தேவையான அணுகுமுறையை கொண்டுள்ளது. இதில் மருத்துவமனைகள், கேட்டரிங் நிறுவனங்கள், உணவு உற்பத்தி மற்றும் உணவு பாதுகாப்புத் தொழில்கள், உடற்பயிற்சி நிலையங்கள், உட்புற அலங்காரம், துணிகள் மற்றும் நவீன ஆடை வடிவமைப்பு மற்றும் வீடு அமைப்பு ஆகியவை அடங்கும்.

தமிழ்நாடு மற்றும் இந்தியா முழுவதும் உள்ள கல்லூரிகள் மற்றும் பல்கலைக் கழங்களில் மனையியல் பாடத்தில் உயர் கல்வியினை மாணவர்கள் தொடர வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளது.

கலைச் சொற்கள்

பலதுறை (Interdisciplinary) – இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வெவ்வேறு பாடங்களை அல்லது அறிவின் பகுதிகளை உள்ளடக்கியது.

சமூகவியல்(Sociology)–இது சமுதாயத்தின் அறிவியல் ஆய்வாகும். இதில் சமூக உறவுகளின் வகைகள், சமூக தொடர்பு மற்றும் கலாச்சாரம் ஆகியவை அடங்கியுள்ளது.

மானிடவியல் (Anthropology) – இது மனித நேயங்களையும் நம் முன்னோர்களையும், நேரம், இடம், உடல் தன்மை, சுற்றுச் சூழல், சமூக உறவுகள் மற்றும் கலாச்சாரம் போன்றவைகளையும் ஆய்வு செய்வதாகும்.

Chapter 01.indd 9 11/16/2020 11:27:26 AM

முக்கிய அம்சங்கள் (Salient features) – சில நிகழ்வுகளைப் பற்றி உண்மைகளை சுட்டிக்காட்டுவது.

முக்கிய பதவிகள் (Prominent positions) –மிகவும் கவனிக்கத்தக்க அல்லது முக்கியமான வேலையில் உள்ள பதவிகளாகும்.

மதிப்பு மிக்க (Prestigious) – யாராவது ஒருவர் அல்லது மிகவும் மரியாதை மதிப்பிற்குரிய ஒருவர்.

முதியோர்கள் பற்றிய மருத்துவத்துறை (Geriatrics) – முதியோர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் கவனிப்பு ஆகியவற்றைக் கையாள்வதில் உள்ள மருத்துவம் அல்லது சமூக அறிவியல் பிரிவு ஆகும்.

ஊட்டச்சத்து மருந்துகள் (Nutraceuticals) – கூடுதல் சுகாதார நலன்கள் பெற உணவுகளில் இருந்து பெறப்பட்ட தயாரிப்புகள்.

ஆடை (Apparel) – துணிகள் அன்றாடம் மற்றும் விசேஷங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுவது.

வினாக்கள்

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. இந்தியாவில் எந்த இடத்தில் மனை அறிவியலை அறிமுகப்படுத்தியது?
   - அ) பரோடா
   - ஆ) மேற்கு வங்காளம்
   - இ) ஹைதராபாத்
   - ஈ) அஸ்ஸாம்

2. இந்தியாவில் எந்தக்கல்லூரி முதன்முதலில் மனை அறிவியலை அறிமுகப்படுத்தியது?
   - அ) லேடி இர்வின் கல்லூரி – டெல்லி
   - ஆ) இராணிமேரி கல்லூரி – சென்னை
   - இ) ஜக்குறுதி பட்டப்படிப்பு கல்லூரி – ஹதராபாத்
   - ஈ) பனாஜி கோவா கல்லூரி

3. மனை அறிவியல் கழக அமைப்புச் சட்டங்கள் யாரால் உருவாக்கப்பட்டது?
   - அ) Dr. பிளம்மி P. கெட்டல்
   - ஆ) செல்வி. டாரத் பியர்சன்
   - இ) முனைவர் ராஜம்மாள் பி. தேவதாஸ்
   - ஈ) முனைவர் லீலாஷா

II. குறுகிய வினாக்களுக்கு விடையளி (2 மதிப்பெண்கள்)

ZI3UF

1. மனையியல் வரையறு?
2. உனது பார்வையில் இந்தியாவில் மனை அறிவியல் கல்வியைப் பற்றி இரண்டு வாக்கியங்களில் எழுதுக?
3. மனை அறிவியலின் நோக்கம் என்ன?
4. ஒரு தனிமனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கு உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து முக்கிய பங்கு அளிக்கிறது விவரி.
5. ஆடையைத் தேர்வு செய்வதில் மனை அறிவியலின் பங்கை கூறு?

III. சுருக்கமாக ஐந்து வரிகளில் விடையளிக்கவும் (3 மதிப்பெண்கள்)

1. மனை அறிவியலின் பல்வேறு துறைகளை பற்றி எழுது.
2. மனை அறிவியல் கல்வி ஒரு தனிநபரின் வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது?
3. இந்தியாவில் மனை அறிவியல் துறையின் சிறந்த முன்னோடிகள் யாவர்?

Chapter 01.indd 10 11/16/2020 11:27:26 AM

4. குடும்பங்கள் எவ்வாறு தேசிய ஒருமைப்பாட்டினை வளர்க்கின்றன?

IV. விரிவாக விடையளி (5 மதிப்பெண்கள்)

1. இந்தியாவில் மனை அறிவியலின் வரலாற்றினை விவரி.
2. மனை அறிவியிலின் ஒவ்வொரு முக்கிய பகுதிகளில் உள்ள உட்பிரிவுகள் பற்றி விவாதிக்கவும்.
3. மனை அறிவியலில் முதுகலை பட்டப்படிப்பை முடித்தபின் உள்ள வேலை வாய்ப்புகள் பற்றி விரிவாக எழுதவும்.
4. லீலா B.Sc சத்துணவியல் உணவு சேவை மேலாண்மை மற்றும் திட்ட உணவு படிப்பை முடித்து இருக்கிறாள்– அவளுக்கு உள்ள எதிர்கால வாய்ப்புகள் என்ன என்று கூறுக.
5. மனையியலானது அறிவியல் மற்றும் கலைகளின் கலவையாகும் நியாயப்படுத்துக.

Chapter 01.indd 11 11/16/2020 11:27:26 AM