Anode Fabricators Pvt Ltd
Innovation In Inert Metals
MMO, Platinized Ti & Nb Anodes
Ti Nb Ir Ta Ru Pt
#48 Noothanchery, Madambakkam, Chennai – 73, India. Ph: 0091 44 2278 1148 Fax: 2278 1362 Email: info@tianode.com Web: www.tianode.com

INTER - ORGANIZATIONAL NEWSLETTER – JULY 2007

FORECASTING 07-08

Turnover	: 150% ↑
Employment	: 10% ↑
Profitability	: 100% ↑
Rejection Rate	: 100% ↓

TESTIMONIALS

Customers:

Up to May 07	: 231 Nos
Up to June 07	: 240 Nos

Performance: JUNE 2007

Turnover growth	: 10.85 %
Employment growth	: 7.5 % ↑
100% Attendance	: 11.75 %

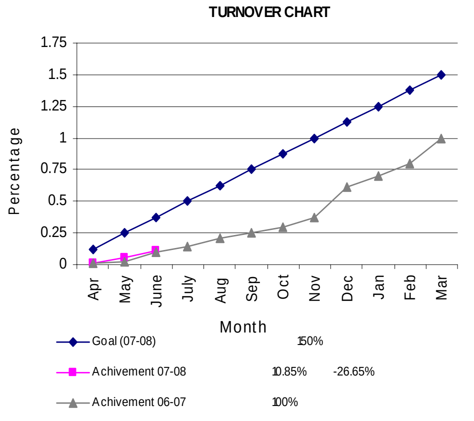
MANAGEMENT

Ms. P.E. Nancy	: Director
Mrs. J. Vanajambika	: Director

KEY PERSONS

Mr. M.P.V. Jeyakumar	: CEO.
Mr. RS. Thangappan	: GM.
Mr. R. Vijaya Sai	: QA.
Mr. M. Suyambu	: Planning.
Mr. T. Amaladhas	: Plating.
Mr. T. Ramesh	: Purchase.
Mr. N. Murugan	: Production.
Mr. RM. Ravichandran	: Marketing.
Mr. C. Sounder Suresh	: Stores.
Mr. C. Babu	: Finance.

ACHIEVEMENT



தலைமை, ஒரு திறமை!

ஒவ்வொரு மனிதனும் எந்த நிலைமையிலும் தன் தனித்தன்மையை நிலைநாட்டவே முனைப்பாக இருக்கிறான். தனக்கென்று ஒரு பெயர், ஒரு அடையாளம், ஒரு அங்கிகரிப்பு இருக்க வேண்டும் – என்ற விழைவு அவனுடைய வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

பல்லாயிரம் மனிதத் தலைகளில் என்னுடையதும் ஒன்று இல்லாமல், அதோ அங்கே புள்ளி போல் தெரிகிறது பார். அதுதான் நான் – என்று அடையாளம் காட்ட ஏங்குகிறது நம் மனம். டி.வி. கேமரா நம் பக்கம் திரும்பும் போதெல்லாம், யாராவது பார்க்க மாட்டார்களா என்று கையை ஆட்டுகிறோமே, அதுவும் இத்தகைய உந்துதலால்தான். ஏதாவது ஒரு வகையில் தன் சிறப்பை, தன் தனித்தன்மையை பிறர் அறிய வெளிக்காண்பிக்க வேண்டும் என்ற முனைப்பு உயிருள்ளவரை தொடரும். அந்த ஈகோ வெளிப்பாடு நின்றுவிட்டதென்றால், அவன் மனம் தற்கொலைக்கு துாண்டும் நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

இதுபோல் நம்மை தனியாக வட்டம் போட்டுக் காண்பிக்க வேண்டும்: நம் மேல் ஒளிக்கற்றைகள் தொடர்ந்து பாய்ந்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும் – என்று விரும்புகிறோமோ, அது நிகழ்வது எப்படி? எதைச் செய்தால் அது சாத்தியமாகும்? அதற்கு முதல்படியாக நீங்கள் ஏதாவது ஒரு துறையில் வெற்றி பெற்றிருக்க வேண்டும். சரி, அது போதுமா? இல்லை நீங்கள் வெற்றி பெற்றவர் என்பதை உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம் அறிந்திருக்க வேண்டும். அதுதான் மிக முக்கியம்.

இத்தகைய சிறப்பான தனி நிலை அடைவதற்கு முதல் இன்றியமையாத தேவை சுயமதிப்பு (self esteem) தான். தன்னம்பிக்கை, தன் மேன்மையைப் பற்றிய அவதானிப்பு எல்லாம் தெளிவாக இருந்தால்தான், அதை அடிப்படையாகக் கொண்டு பிறர் மேல் நாம் ஆளுமை செலுத்த முடியும். நாம் நம்மைப் பற்றி எவ்வளவு துாரம் ஆழமாக அறிந்திருக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்குத்தான் வெளிஉலகத்தையும் கட்டி ஆள முடியும். இந்த உண்மையை இப்பொழுது பலர் உணரத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். Enneagram போன்ற முறைகள் மூலம் பலர், ‘தான் எத்தகையவர்’ என்று தோண்டி ஆராய ஆரம்பித்துள்ளார்கள்.

Basic self-knowledge என்ற நூலில், Harry Benjamin என்பவர் கூறுவதைப் பாருங்கள்:

What we think we have discovered about ourselves is very superficial at first. So that real self-knowledge only comes after years of patient effort. But such effort is immensely worthwhile in every particular, because as our level of being changes, so does our life change too. We become different people inside, and this is reflected by the way of life treats us outside. Self-change is the basic pre-requisite for external change. And self-change can only come about as a result of self-knowledge and work on oneself.

நாம் நம்மை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம், வெளி உலகம் நம்மை அணுகும் முறையை மாற்றி, நாம் சாதனை புரியலாம். இத்தகைய செயல்பாடுகளை முழுவதும் அறிந்த பலர் தம் வாழ்க்கையில் பெரும் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்கள். நேரு, எம்.ஜி.ஆர். போன்றவர்கள் மக்கள் தங்கள்பால் திருப்பவும், என்றைக்கும் தங்கள் பர்சனாலிட்டிக்கு சிறிதும் பங்கம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும், இது போன்ற Technique–களைத்தான் முழுமையாகக் கையாண்டிருக்கிறார்கள்.

தொகுத்தளித்தவர்
திருமதி.கீதாகுமார் – ஆடிட்டர்.

INFORMATION

Salary & Govt. Concessions for a Member of Parliament (MP)

1. Monthly Salary : Rs. 12,000
2. Expense for Constitution per month : Rs.10,000
3. Office expenditure per month : Rs.14,000
4. Traveling concession (Rs. 8 per km) : Rs.48,000 (For a visit to Delhi & return: 6000 km)
5. Charge for Business Class in flights: Free for 40 trips / year (With wife or P.A.)
6. Rent for MP hostel at Delhi : Free
7. Electricity costs at home : Free up to 50,000 Units
8. Local phone call charge: Free up to 1, 70,000 call

TOTAL expense for a MP per year : Rs. 32,00,000
TOTAL expense for 5 years : Rs. 1,60,00,000
For 534 MPs, the expense for 5 years :

Rs. 8,54,40,00,000 (nearly 855 cores)
And they are elected by THE PEOPLE OF INDIA, by the largest democratic process in the world, not intruded into the parliament on their own or by any qualification.

This is how all our tax money is been swallowed and price hike on our regular commodities. ......

Think of the great democracy we have........ .....
So always keep all this in your mind when you will go for voting next time...

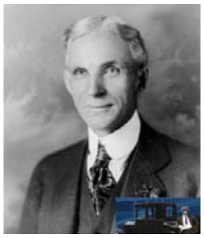
கான்.ஃ.பிடன்ஸ் கார்னர்

நல்ல குணங்களை உருவாக்கிக் கொண்டு வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய சில குறிப்புகள்.

1. நம்மிடம் உள்ள திறமைகளை ஆய்வு செய்து, அவற்றின் மீது நம்பிக்கை கொள்வது.
2. நம்மிடம் இயற்கையிலேயே அமைந்த குறைகளை ஏற்றுக்கொள்வது. (உதாரணம் – தோற்றம், நிறம்)
3. நம்மை நாம் நேசிப்பது,குறை நிறைகளை ஏற்றுக்கொள்வது.
4. மற்றவர்கள் இகழ்ந்தால் சோர்ந்து போகாமல், புகழ்ந்தால் அகந்தை கொள்ளாமல் ஒரே நிலையாக இருப்பது.
5. வெற்றி பெற்றாலும் தோல்வியைச் சந்தித்தாலும் சுய நம்பிக்கை மாறாமல் இருப்பது.
6. மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் சுய வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துவது.

மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது

சாதனை படைத்தோரின் வாழ்க்கை குறிப்புகள்



பெயர் : ஹென்றி ஃபோர்டு
பெற்றோர் : வில்லியம், மேரி ஃபோர்ட்ஸ்
பிறப்பு : ஜீலை 30, 1863.
இறப்பு : 1947.
இடம் : மெக்சிகன்

ஹென்றி ஃபோர்டு உலகப் புகழ்பெற்ற அமெரிக்கத் தொழிலதிபர். இன்றையத் தொழில் துறையில், பேரளவு உற்பத்தி உத்திகளைப் புகுத்தியதில் வேறெந்தத் தனிமனிதரையும் விட அதிகம் பொறுப்பாளியாக விளங்கினார். அவ்வாறு செய்ததன் மூலம், அவர், தம் நாடு முழுவதிலும் மட்டுமின்றி, இறுதியில் உலகமெங்கிலும் வாழ்க்கைத் தரத்தை வெகுவாக உயர்த்தினார். இவர் உயர்நிலைப் பள்ளிக்குச் சென்றதில்லை. ஒரு தொடக்கப் பள்ளியில் படித்தபின், டெட்ராய்டில் ஓர் எந்திரத் தொழிலாளியாகப் பயிற்ச்சிப் பெற்றார் பின்னர் ஒரு பழுது பார்ப்பவராகப் பணியாற்றினார். அதன் பின் ஒரு பொறியாளர் ஆனார்.

கார்ல் பென்ஸ், காட்லியப் டெயிம்லர் இருவரும் தனித்தனியே பணியாற்றி, 1855 – இல் தங்கள் முதல் உந்து ஊர்திகளைக் கண்டுபிடித்து, விற்பனை செய்யத் தொடங்கிய போது ஃபோர்டு இன்னும் சிறுவனாகவே இருந்தார்.

ஃபோர்டுக்கு விரைவிலேயே இந்தக் "குதிரை பூட்டாத ஊர்திகளில்" ஆர்வம் பிறந்தது. 1896–இல் தாமே வடிவமைத்து ஓர் உந்து ஊர்தியைத் தயாரித்தார். எனினும், இவருக்குத் திறமைகள் இருந்தும், இவரது முதல் இரு வாணிக முயற்சிகள் வெற்றி பெறவில்லை. ஆனால், ஃபோர்டு மனமுடைந்து போகவில்லை. முயற்சி திருவினையாக்கும் என்பதை மனதில் இருத்தி 1903–இல் மீண்டும் முயன்றார். இந்த மூன்றாவது முயற்சி மூலமாகத்தான் அவரது ஃபோர்டு மோட்டார் நிறுவனம் உதயமாகியது. இந்த நிறுவனத்தின் வாயிலாகவே அவர் பெருஞ்செல்வம் குவித்தார். பெரும்புகழ் ஈட்டினார். அழியா முக்கியத்துவம் பெற்றார். இந்நிறுவனத்தின் விரைவான வெற்றிக்கு ஃபோர்டின் அடிப்படைக் கோட்பாடே பெரும்பாலும் காரணம். இந்தக் கோட்பாட்டினை முந்திய விளம்பரம் ஒன்றில் அவர் உரைத்திருந்தார். அந்தக் கோட்பாடு வருமாறு :

வாணிகம், தொழில், குடும்பம் ஆகியவற்றின் அன்றாடப் பயன்பாட்டுக்கு ஏற்புடையதாக ஓர் ஊர்தியை தயாரித்து, விற்பனைக்கும் கொண்டு வருதல் அதன் அடக்கம், எளிமை, பாதுகாப்பு, எல்லா வகையான வசதிகள், அனைத்திற்கும் மேலாக, பெரும்பாலான உந்து ஊர்திகளுக்குக் கேட்கப்படும் வானாளாவிய விலைகளைக் கொடுக்க இயலாதிருக்கும் பல்லாயிரம் மக்களுக்கு எட்டக்கூடிய வகையில் நியாயமான விலை ஆகியவை அமைந்த, ஆடவர், பெண்டிர், குழந்தைகள் அனைவரும் ஒரே மாதிரி விரும்பக் கூடிய ஓர் எந்திரம்

அவர் முதலில் தயாரித்த ஊர்தி மாதிரிகள் ஓரளவு சிறப்பாக இருந்த போதிலும், அவருடைய உயர்ந்த குறிக்கோளை எட்டக்கூடியனவாக இல்லை.
ஆனால், அவர் 1908 – இல் தயாரித்த புகழ் பெற்ற "மாடல் – டி" (model-T) என்ற ஊர்தி அவருடைய குறிக்கோள்களுக்கு மிக நெருக்கமாக வந்தது. இது அதுவரைத் தயாரான உந்து ஊர்திகள் அனைத்தையும் விட மிகச் சிறப்பாக அமைந்து, பெரும்புகழ் பெற்றது. இந்த உத்திகளினால் வியக்கத்தக்க பலன்கள் விளைந்தன.

1908 – இல் மிகவும் மலிவான "மாடல் – டி" என்ற ஊர்தி 825 டாலருக்கு விற்க்கப்பட்டது. 1913–இல் இதன் விலை 500 டாலருக்கு குறைந்தது. 1916– இல் இதன் விலை 360 டாலருக்கு குறைக்கப்பட்டது. இறுதியில், 1926–இல் இதன் சில்லறை விலை 290 டாலருக்குக் குறைந்தது. விலைகள் குறைந்ததால், விற்பனை பன்மடங்கு பெருகியது.

அமெரிக்க நாடே ஒரு "சக்கர நாடாக" மாறியது. ஃபோர்டு உலகிலேயே மிகப் பெரிய பணக்காரக் குடிமகன் ஆனார். தொழில் உற்பத்தியைப் புரட்சிகரமாக மாற்றியமைத்து உற்பத்தித் திறனை அதிகரித்து, தொழிலாளர்களின் வருமானத்தைப் பெருக்கியதில் அவருடைய பங்குப் பணியின் முக்கியத்துவம் சிறிதும் குறைந்துவிடவில்லை.

"உழைப்பின் உறுதியே....
வாழ்வின் உயர்வு!"

சிறுகதைகள் பணியாளர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடமிருந்து வரவேற்கப்படுகிறது.
– Editor

தொகுத்தளித்தவர்
ஜி.கல்யான்குமார்.
System – Admin

தத்துவம்

பட்டங்கள் காற்றை எதிர்த்து தான் பறக்கின்றன. காற்றோடு இல்லை

தொகுத்தளித்தவர்
- ம.கிருஸ் தீபக்
Logistics.

சிகரம் ஏற ஏணி வேண்டாம்
எண்ணம் போதும்!

அளித்தவர்
திருமதி. விஜயலஷ்மி
coating-dept

கவிதை

அன்பு காட்டு
ஆனால் அடிமையாகாதே
இரக்கம் காட்டு
ஆனால் ஏமாந்து போகாதே
பணிவாய் இரு
ஆனால் கோழையாய் இராதே
கண்டிப்பாய் இரு
ஆனால் கோபப்படாதே
சிக்கனமாய் இரு
ஆனால் கஞ்சனாய் இராதே
வீரனாய் இரு
ஆனால் போக்கிரியாய் இராதே
சுறுசுறுப்பாய் இரு
ஆனால் பதட்டப் படாதே
தர்மம் செய்
ஆனால் ஆண்டியாகி விடாதே
பொருளைத் தேடு
ஆனால் பேராசைப் படாதே
உழைப்பை நம்பு
ஆனால் கடவுளை மறந்து விடாதே

அளித்தவர்
திருமதி. விஜயலஷ்மி
coating-dept

முதுமையில் தனிமை

வெளிநாட்டில் வசதியாய்
பிள்ளைகள்...
அரிதாய் முகங்காட்டும்
பேரக்குழந்தைகள்...
என் மனக்குறிஞ்சி பூப்பது
என் வீட்டுத் தொலைபேசி
அழைக்கும் போது மட்டுமே...

விரும்பிய அனைத்தும்
கிடைக்கிறதெனக்கு...
விரும்பாத கொடிய
தனிமையும் சேர்த்து...

என் கை தாங்கிய
தாயின் கடைசித்துளிக்
கண்ணீரில் உணர்ந்தேன்
அவள் தனிமையின் வலியை...

நீ அங்கிருந்து வரும் போது
எஞ்சியிருக்கும் என் சாம்பலில்
ஏதேனும் உணர்வாயா?

ஜி.கல்யான்குமார்.
System – Admin.

ஒளி இல்லையேல் வாழ்க்கையில் ஒளி இல்லை

**“எண்ணென்ப ஏனை எழுத்தென்ப இவ்விரண்டும்
கண்ணென்ப வாழும் உயிர்க்கு”**

என்கிறார் வள்ளுவர்.

குழந்தையை கண்ணே! மணியே! என்று கொஞ்சுகிறோம். காதலியை கண்ணம்மா என்கிறோம். ஏன்? அந்த ஆண்டவனையே கண்ணா! என்றுதான் அழைக்கிறோம். இதிலிருந்து கண்ணின் முக்கியத்துவம் புலனாகிறது.

கண்களை இமை காப்பது போல் நாம் கண்களை காக்க வேண்டும். ஒளி இல்லையேல் வாழ்க்கையில் ஒளி இல்லை என்பதை இக்கட்டுரை மூலம் குழந்தைகள் முதல் வயோதிகர்கள் வரை ஒவ்வொரு பிரிவினருக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றி காண்போம்.

பிறவியிலேயே ஏற்படும் கோளாறுகள் “Congenital Cataract, Congenital Glaucoma மற்றும் Congenital Dacryocystitis என வகைப்படும். இவை முறையே பிறவியிலேயே ஏற்படும் கண்புரை, கண்நீர் அழுத்தம், கண் நீர்ப்பை அடைப்பு ஆகும். இந்த மூன்று நோய்களுக்கும் தகுந்த, எளிய அறுவைச் சிகிச்சையே தீர்வு ஆகும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் ‘ஏ’ சத்து குறைவினால் ஏற்படும் மாலைக்கண் (Xerophthamia), கிட்டப்பார்வை, துாரப்பார்வை முதலிய கண்பார்வை குறைபாடுகள் தோன்ற வாய்ப்புண்டு. வைட்டமின் ‘ஏ’ குறைவை பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள். கீரைகள், பால், முட்டை, மீன் முதலியன உணவில் தாராளமாக சேர்ப்பதன் மூலம் சரி செய்யலாம்..

இது தவிர குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காயங்களைத் தவிர்ப்பதும் (கூர்மையான உபகரணங்கள், குச்சி, பட்டாசு மூலம்) அவ்வாறு காயம் ஏற்படின் உடனே கண் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றி நடப்பதன் மூலமும் பின்விளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம்..

35 வயது ஆன உடனேயே...: ஒவ்வொருவரும் 35 முதல் 40 வயதினை நெருங்கும்போது உடலில் ஏற்படும் ரத்த அழுத்தம், ரத்த சர்க்கரை அளவு ஆகியவற்றை பரிசோதித்து அறிவதுபோல் கண்ணில்நீர் அழுத்தத்தை (I.O.P.) பரிசோதிப்பது மிகவும் அவசியம். கண் நீர் அழுத்த நோய் (Glaucoma) ஒருவருக்கு ஏற்படுமானால் கண்ணில் வலி, சிவப்பு போன்ற எவ்வித அறிகுறியும் இன்றி ஒருவர் அறியாமலேயே பார்வையைப் பறிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

ஒருவருக்கு 40 வயது நெருங்கும்போது கண் தகவுமைதல் (Loss of Accommodation) வெள்ளை எழுத்து (Presbyopia) ஏற்படும். இதற்கு ‘படிப்பதற்கு’ கண்ணாடி அணியவேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்.

தடுப்பூசி அட்டவணைப்படி குழந்தை பிறந்து 9–வது மாதத்தில் ‘ருபெல்லா வைரஸ் காய்ச்சல் தடுப்பூசி போடப்படுகிறது.

இந்தத் தடுப்பூசியை தமக்கு குழந்தைப் பருவத்தில் போட்டார்களா என ஒவ்வொரு மணமகளும் பெற்றோரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

தடுப்பூசி போட்டது குறித்து சந்தேகம் ஏற்படும் நிலையில் “ருபெல்லா ஆன்ட்டிபாடி டெஸ்ட்’ என்ற எளிய ரத்தப் பரிசோதனை மூலம் குழந்தைப் பருவத்தில் தடுப்பூசி போட்டார்களா என்பதை மணமகள் தெரிந்துகொள்ள முடியும். ஒருவேளை போடாவிட்டால், திருமணத்துக்கு முன் இந்தத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொள்வது நல்லது.

இவ்வாறு தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளும் நிலையில் எதிர்கால வாரிசான குழந்தைக்கு கண் புரை, இதயத்தில் ஓட்டை போன்ற பிறவிக் கோளாறுகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும்

மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது

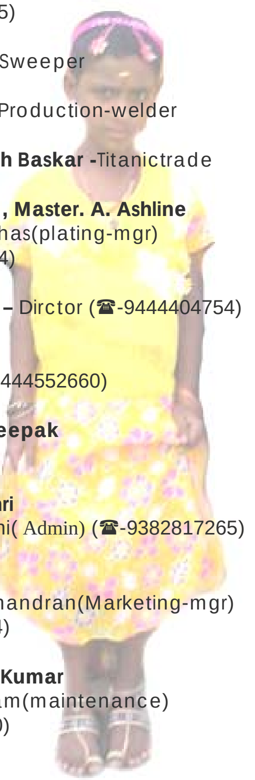
FUNCTIONAL WISHES

KING MAKER KAMARAJAR'S BIRTHDAY
JULY 15
Best Wishes by Ti Employees.

EXTERNAL SUPPORT

Banking	: M/s.United Bank of India
Auditing	: M/s. Nisar & Kumar
AQ Auditing	: M/s. Juran Quality
Legal Adviser	: Lr. M.K. Govindan
Central Excise	: Mr. Raghavan
Health Care	: M/s. Bethesda Hospital

BIRTH DAY WISHES



Mr. R. Rajendran H/o. R. Jayanthi-(Admin) (☎-9382817265)	Aug 03
Mrs. S.Saroja – Sweeper	Aug 05
Mr.Sri Ganesh-Production-welder	Aug 06
Mr. Mr. P. Suresh Baskar -Titanictrade	Aug 13
Selvi .A. Ashmi , Master. A. Ashline D/o.T. Amaladhas(plating-mgr) (☎-9444762214)	Aug 14
Ms. P.E. Nancy – Dirctor (☎-9444404754)	Aug 19
R. Vijay Sai Head-Qa (☎-9444552660)	Aug 19
Mr. M. Christ Deepak Logistics	Aug 23
Selvi .R. Jeyashri D/o. R. Jayanthi(Admin) (☎-9382817265)	Aug 23
Mrs. R. Renuka W/o.RM.Ravichandran(Marketing-mgr) (☎-9444741034)	Aug 28
Master P. Arun Kumar S/o. P. Porselvam(maintenance) (☎-9840486380)	Aug 29

எந்தக் குழந்தையும் நல்லக் குழந்தைதான் மண்ணில்
பிறக்கையிலே!
அவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே!

Best Wishes by Ti Employees.

On the occasion of 5th **Staff day** celebration, sports for children will be held at Tianode premise. The Family Members are requested to bring their childrens on **15-08-07** at 2. Pm.

-management

ஊட்டச்சத்து அட்டவணை

குழந்தை பிறந்தது முதல் ஓராண்டு வரை அதற்கு எத்தகைய உணவு கொடுக்கலாம் என்பது அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

பிறந்ததுமுதல் ஆறு மாதங்கள்:	தாய்ப்பால் மட்டும் போதுமானது. குடிநீர் கொடுக்கத் தேவையில்லை.
4 மாதம் முதல் 6 மாதம் வரை...	தாய்ப்பாலுடன் இணை உணவுகளை கொடுக்கத்தொடங்கலாம். நன்கு வேகவைத்து மசித்த அரிசி உணவுகள் – அதாவது, இட்லி–இடியாப்பம்–கிச்சடி போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். வேக வைத்து மசித்த காய்கறிகள் (உருளை, கேரட், பீட்ரூட்) 2 முதல் 4 டேபிள் ஸ்பூன் கொடுக்கலாம். 30 மி.லி. முதல் 50 மி.லி. வரை பழரசம், காய்கறி சூப் கொடுக்கலாம். இந்த உணவுகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகக்குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தவும். இந்த உணவுகளில் உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.
7 மாதம் முதல் 8 மாதம் வரை...	மேற்கூறிய உணவுகளுடன் புரதம் நிறைந்த உணவுகள். அதாவது, வேகவைத்து, மசித்த பருப்பு வகைகள், முட்டையின் மஞ்சள் கரு ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.
9 மாதம் முதல் 11 மாதங்கள் வரை...	மேற்கூறிய உணவுகளுடன் வேக வைத்த காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்பு சாதம், இட்லி, இடியாப்பம் போன்றவை மற்றும் சமைத்த கீரை வகைகளைக் கொடுக்கலாம்.
12 மாதங்கள் (ஒரு வயதை எட்டுதல்)	மேற்கூறிய உணவுகளுடன் அசைவம் சாப்பிடுபவர்களாக இருந்தால், வேக வைத்து மசித்த கறி, மீன் போன்றவற்றைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் சமைக்கும் உணவையே ஒரு வயது நிரம்பும் போது குழந்தைக்கும் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். இணை உணவுகள் அதிக அளவுக்குத் தண்ணீர் கொடுப்பது அவசியம்.

கீரையின் மகத்துவம்

பொதுவாக, தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரையை 100 அல்லது 150 கிராம் வரை உணவில் கண்டிப்பாக சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். தினமும் சேர்த்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் வாரத்துக்கு இருமுறையாவது சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கீரைகள் பச்சடியாகவோ அல்லது பருப்புடன் சேர்த்து கறியாகவோ, பொரியல், அவியல் என விதவிதமாக சமைத்து சாப்பிடலாம்.

முளைக்கீரையில் வைட்டமின்களும், தாது உப்புக்களும் அதிக அளவில் இருக்கின்றன. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இதை சாப்பிட்டால் ‘அந்த’ பிரச்சனை இருக்காது. பசியைத் துாண்டுவதால் குழந்தைகள் சாப்பிடுவது நல்லது. மேலும் உடல்சூடு, ரத்தக் கொதிப்பு, பித்த எரிச்சல் ஆகிய நோய்களும் வராது. முளைக்கீரையை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் ஒரு பரிபூரண உணவுக்குரிய எல்லாச் சத்துக்களும் நமக்கு கிடைக்கும்!

மருத்துவ மலரிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது