இனிய காலை வணக்கம்
குழந்தைகளே!

இன்றைய பாடம்
தமிழ்

க ங ச ஞ ட

ண த ந ப ம ய

ர ல வ

ழ ள ற ன

https://youtu.be/0Ok075A7Oro

நேற்றைய எழுத்துக்கள்:

க ங ச

VMHSS&VNPS

இன்றைய எழுத்து:

ஞ

படம் பார்த்து பெயர் சொல்லுதல்:

ஞ

ஞாலம்

https://youtu.be/_etWA_0C2zw

தமிழ் மழலைப் பாட்டு:

முகமெங்கும் புன்சிரிப்புதான்....

https://youtu.be/CvItrIcHAS0

திருக்குறள்:

கடவுள் வாழ்த்து

**கோளில் பொறியில் குணமிலவே எண்குணத்தான்
தாளை வணங்காத் தலை.**

https://youtu.be/bnWi3Ud1f_g

செயல்பாட்டு நேரம்:

படத்திற்குரிய உயிர் எழுத்தைப் பொருத்துக

அ	
இ	
ஆ	
ஈ	

ஆரோக்கியமான நேரம்:

முலாம் பழம்

பழத்தில் புரதச்சத்து, கார்போஹைட்டிரேட், சுண்ணாம்பு சத்து, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், இரும்புசத்து, சோடியம், தாமிரம், கந்தகம், குளோரின், வைட்டமின்கள் "ஏ", "பி", "சி", ஆக்சாலிக் அமிலம் ஆகிய சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.கனிந்த பழத்தின் சதைப் பகுதியை அப்படியே சாப்பிடலாம். இத்துடன் தேன், சர்க்கரை கலந்தும் உண்ணலாம். ஜூஸ் ஆகவும், பாலுடன் கலந்து "மில்க் சேக்'காகவும் பருகலாம். இப்பழச் சதையுடன் தேன் கலந்து உண்டு வர, வாய்ப்புண், தொண்டைப் புண் குணமாகும். கண் பார்வையை அதிகரிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. உடலுக்கு வலுவைத் தரும். இதன் பழத்தின் சதையைப் பயன்படுத்தி சர்பத் செய்து குடித்து வர உடலுக்கு குளிர்ச்சி ஏற்படும்.கோடை நோய்கள் வராமல் காக்கும்.

VMHSS