Inayam changed our Food Habits

K.Alagammal

I am Mrs.Alagammal from Kattuvelanpatti Village.

Basically, I don't have any knowledge about Small Millets like Thinai, Samai, etc. Recently, in our village, Inayam Community Resource Center was initiated. There was a Video show on preparing healthy foods on Small Millets was shown.

I have participated in the Content Video Show and understood the importance of Small Millets as Nutrition Food. Now-a-days, we don't know how to prepare the foods with Small Millets. The Video shown in our center, not only explained the importance of Small Millets foods as Nutrition food, but also taught us how to prepare food with Small Millets

Moreover, our Inayam Community Resource Center also facilitating to purchase low cost quality Small Millets in our village itself.

Now, my food habits and menu has got changed. I have started nutrition food for my children rather giving fast food snacks.

அவரு சையா சிழகம்மாவு. நான் காம் 6821வம் - ப்புயல் இங்க்கிறன். அனங்க சேனண், அவை, தெற்று மாஸ் சிறநானியங்களைப் பிற்றிய விழிப்புணர்வு டுறைவாக BOBGO. AND EVUL GROOTE APPECLATION WAS மக்கள் உள்ளையும் குறைவப்பட்டது. குதல் சிறைவணியன்ற பர்த்ய விடிப்புணர்வு (video) காண்டுக்கப்பக்கை. ര്ത്ത് റിള്ളാന്ത്യ ക്കാര്യൂർ ത്രിയായ ത്രീവരി വന്നിവും Devoted Covers கர்து தரப்படுக்றது. சிறுவன்யாத்தன் பயன் அந்த்த ஞான் குறைக்கு தாப்பிட்டுக்கு. இந்த அமையான திற்தாகிய நுக்கர் கிறை கடக்களில் கிடைப்பக अर्मेश वार्वा कारान தனில்ப் வி வுக்கம் அத்த மானவுள் வரும்கு வகுரிவகில்லை. அம் வாமயர்குவ். சிறதானியங்களி வீர்ந்ல இழிப்புகள்ளவும் எப்படி கூறைய்யது செல்யது மீ கர்றுக் சொருப்புதாவ் டிடவ் நலக்குற்கு மற்று 48 Bono เม่น ราช เช่า บนอง 2 อง อาฐาล Basang १०३८०१ कालकारणहें हैं के वाका के किंगि?! இப்படிக்க an. Jalea Giorni

Thanks to Inayam