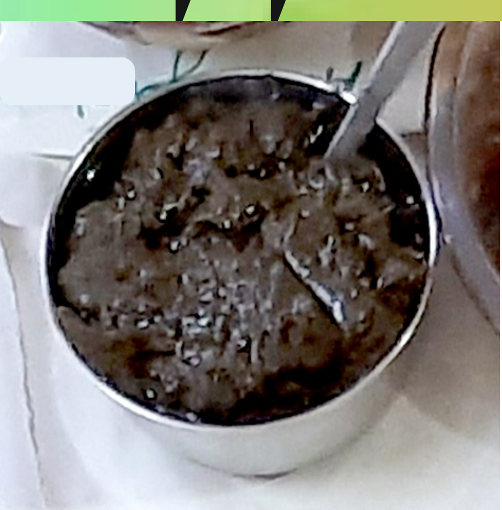
ARUNODHAYA

அருணோதயா
குழந்தை தொழிலாளர் மையம்

வளரிளம் பருவத்தினருக்கான
சத்தான உணவு வகைகள்



ARUNODHAYA

அருணோதயா
குழந்தை தொழிலாளர் மையம்

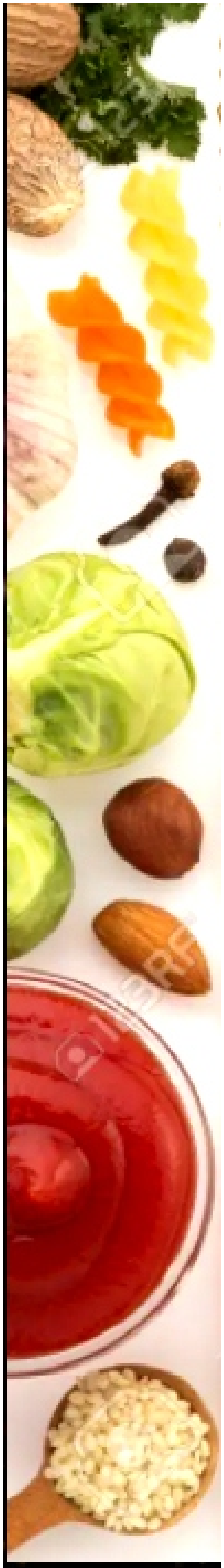
வளரிளம் பருவத்தினருக்கான சத்தான உணவு வகைகள்

Copyright c Arunodhaya 2022
All rights reserved

ஒருங்கிணைப்பு
முனைவர். வர்ஜில் டி சாமி

வெளியீடு
அருணோதயா குழந்தை தொழிலாளர் மையம்
19/9/2, பஜார் தெரு, இராயபுரம், சென்னை – 600013
தொலைப்பேசி எண் : 044 42632264,
மின்னஞ்சல் : arunodhayaorg@gmail.com
Web : arunodhayacentre.in

வடிவமைப்பு
திரு. டான்போஸ்கோ



உள்ளடக்கம்

முன்னுரை — i

பேரிச்சம்பழ லட்டு — 1

பாசிபருப்பு போண்டா — 2

வேர்கடலை உருண்டை — 3

முருங்கைக்கீரை அடை — 4

அவல் லட்டு — 5

முளைகட்டிய பச்சைபயிறு தோசை — 6

கேழ்வரகு கை குத்தல் அரிசி தோசை — 7

கருப்பு உளுந்து களி — 8

கேரட்கீர் — 9

சிமிலி — 10

வேர்கடலை உடைத்த கடலை லட்டு — 11

சிகப்பு அவல் புட்டு — 12

கருப்பட்டிபானகம் — 13

இளநீர் பாயாசம் — 14

உடைத்த கடலை பாதுஷா — 15

அவல் இட்லி — 16

ஜிகர்தண்டா — 17

வெள்ளரிக்காய் புட்டிங் — 18

அவல் தயிர் சாதம் — 19

வேர்கடலை வாழைப்பழ கூழ் — 20

கொத்தமல்லி ஜீஸ் — 21

பப்பாளி அல்வா — 22

முன்னுரை

வளரிளம் பருவத்தினரின் வளர்ச்சிக்கான செயல்பாடுகளில் ஒன்றாக **" வளரிளம் பருவத்தினருக்கான சத்தான உணவு வகைகள்"** என்ற இந்த புததகத்தினை வெளியிடுவதில் அருணோதயா மகிழ்ச்சி அடைகின்றது.

வளரிளம் பருவம் என்பது சவால்கள் நிறைந்த பருவம். உடல் ,உள்ளம் உணர்ச்சி ரீதியாக பல்வேறு மாற்றங்களை சந்திக்கும் ஒரு பருவம். வளர்ச்சியின் இந்த படியில் வளரிளம் பருவத்தினருக்கு தகுந்த வழிகாட்டுதலும், ஆலோசனையும் சத்தான உணவும் அளிப்பது அவசியம்.

வளர்ச்சியின் **"இரண்டவது ஜன்னல்"** என வளரிளம் பருவம் அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த பருவத்தில் அளிக்கப்படும் சத்தான உணவு அவர்கள் உடல், அறிவு வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருக்கும். இது குறித்த விழிப்புணர்வை பெற்றோரிடையே உருவாக்கும் வகையில் சத்தான உணவு தயாரிக்கும் கண்காட்சி நிகழ்வை அருணோதயா அமைத்திருந்தது. மகளிர் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் எளிமையான முறையில் சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களை தயாரித்து அவற்றில் உள்ள சத்துக்கள் குறித்தும் விவரித்தனர் .ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சி திட்ட அதிகாரிகளும் இந்த நிகழ்வில் பங்கேற்று வளரிளம் பருவத்தில் அளிக்கப்பட வேண்டிய சத்தான உணவு வகைகள் குறித்து விழிப்புணர்வு அளித்தனர் .

இந்த கண்காட்சியில் இடம் பெற்ற சில உணவுப் பொருட்களின் தயாரிப்பு முறை இந்த தொகுப்பில் இடம் பெற்றுள்ளது. இதில் கூறப்பட்டுள்ள சத்தான உணவு வகைகளை உங்கள் இல்லங்களில் தயாரித்து வளரிளம் பருவத்தினரின் உடல் நலனை சிறப்புற செய்வீர்கள் என எதிர்நோக்குகின்றோம்.

இந்த கண்காட்சியில் பங்கேற்ற அனைத்து மகளிருக்கும் இதனை ஒருங்கிணைத்த அருணோதயா குழுவினருக்கும் எனது நன்றியை தெரிவித்து கொள்கின்றேன்.

ஏப்ரல் 2022

முனைவர். வர்ஜில் டி சாமி
நிர்வாக இயக்குநர்
அருணோதயா

பெயர் : S. பவானி
பகுதி: திருவொற்றியூர்

பேரிச்சம்பழ லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

பேரிச்சம் பழம்	- 1 கப்
வெல்லம்	- 500 கிராம்
திராட்சை	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்	- 3 பீஸ்
முந்திரி	- 50 கிராம்
பிஸ்தா	- 50 கிராம்
பாதாம்	- 50 கிராம்
தேன்	- தேவையான அளவு

செய்முறை

வெல்லத்தை நன்றாக நறுக்கி கொள்ள வேண்டும். நறுக்கிய வெல்லத்துடன் பேரிச்சம்பழம், திராட்சை, முந்திரி, பிஸ்தா, பாதாம், ஏலக்காய், வெல்லம், தேன் ஊற்றி சிறு உருண்டையாக பிடித்து எடுத்தால் சுவையான பேரிச்சம்பழம் லட்டு தயார்.

சத்துக்கள்

* இரும்பு சத்து மற்றும் இரத்த சுழற்சி அதிகப்படுத்தும்
* பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், சத்து அதிகம் உள்ளது.
* எலும்பிற்கு வலு சேர்க்கும்

பெயர் : S. கிருஷ்ணவேணி
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

பாசிபருப்பு போண்டா

தேவையான பொருட்கள்

பாசிபருப்பு	- 250 கிராம்
அரிசிமாவு	- 250 கிராம்
பீன்ஸ்	- 50 கிராம்
பட்டாணி	- 50 கிராம்
கேரட்	- 50 கிராம்
உருளைக் கிழங்கு	- 50 கிராம்
வெங்காயம்	- 50 கிராம்
தக்காளி	- 50 கிராம்
பச்சைமிளகாய்	- 2
மிளகாய் தூள்	- 1 ஸ்பூன்
கரம் மசாலா	- 1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள்	- 1 ஸ்பூன்
இஞ்சி, பூண்டு விழுது	- 1 ஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை

வாணலியில் பாசிபருப்பினை பொன் நிறமாக வறுத்து எடுத்து அதனை பவுடராக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசிமாவையும். பாசிபருப்பு மாவையும் ஒன்றாக கலந்து கொள்ள வேண்டும். உப்பு தண்ணீர் போட்டு மிருதுவாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம், தக்காளி, பச்சைமிளகாய், கேரட், பீனஸ், உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி, இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கிளறி நன்றாக வேகவைக்கவும். பின்பு அதில் தனியாதூள், கரம்மசாலா, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்துக் கிளறி எடுக்கவும். வேகவைத்த மசாலாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனை மாவில் வைத்து கொழுக்கட்டையாக பிடிக்க வேண்டும். பிடித்த கொழுக்கட்டைகளை இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவைத்து எடுக்கவேண்டும். இதோ சூடானசுவையான பாசிபருப்பு போண்டா தயார்.

சத்துக்கள்

- பாசிபருப்பு இடுப்பு எலும்பிற்கு உறுதி அளிக்கும்
- மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ளது
- மாதவிடாய் சுழற்சி நடைபெறும்
- உடலிற்கு வலுவூட்டும்

பெயர் : G. உமா
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

வேர்கடலை உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகுமாவு	-	கால் கிலோ
வெல்லம்	-	கால் கிலோ
வேர்கடலை	-	100 கிராம்
தேங்காய்	-	1 மூடி
எண்ணெய்	-	50 கிராம்
உப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை

கேழ்வரகுமாவை ஒருபாத்திரத்தில் போட்டு தேவையான அளவு உப்பு தண்ணீர் சேர்த்து உதிரியாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு இட்லி பாத்திரத்தில் துணியில் வைத்து நன்றாக வேகவைக்க வேண்டும். பின்பு வேர்க்கடலையை தோல் நீக்கி மிக்சியில் ஒன்றும் பாதியாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெல்லத்தை பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காயை நன்றாக துருவலாக மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நன்றாக வேகவைத்த கேழ்வரகுமாவை எடுத்து பாத்திரத்தில் போட்டு நொறுக்கி வைத்த வெல்லம், வேர்க்கடலை, தேங்காய், நெய் இவற்றுடன் நன்றாக பிசைந்து உருண்டைகளாக ஒரு தட்டில் வைக்க வேண்டும். இதோ சுவையான வேர்கடலை உருண்டை தயார்.

சத்துக்கள்

- மாவுச்சத்து அதிகமாக உள்ளது
- சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தும்
- பாரம்பரிய உணவு

முருங்கைக்கீரை அடை

பெயர் : S. சத்யா
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகுமாவு	-	கால் கிலோ
முருங்கைக்கீரை	-	1 கப்
வெங்காயம்	-	2
மிளகாய்	-	2
கருவேப்பிலை	-	2 கொத்து
உப்பு	-	தேவையான அளவு

சத்துக்கள்

- சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தும்
- இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும்
- பாரம்பரிய உணவு

செய்முறை

கேழ்வரகு மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தேவையான அளவு உப்பு தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி சூடானவுடன் பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை போட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும். நன்றாக வதக்கியவுடன் பிசைந்து வைத்த கேழ்வரகுமாவுடன் வதக்கிய பொருட்களை சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு அடுப்பில் தோசை சட்டியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி கேழ்வரகுமாவை அடை மாதிரி தட்டி வேகவைக்க வேண்டும். நன்றாக வெந்தவுடன் எடுத்து தட்டில் வைக்க வேண்டும். சூடான முருங்கைக்கீரை அடை தயார்.

பெயர் : A. பார்கவி
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

அவல் லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

அவல்	- 1 கப்
நெய்	- 4 ஸ்பூன்
முந்திரி	- 10
ஏலக்காய்	- 4
வெல்லம்	- 1 கப்
திராட்சை	- 50 கிராம்
உப்பு சிறிதளவு	

செய்முறை

ஒரு வாணலியில் அவலை பொன் நிறமாக வறுக்கவும். வறுத்து எடுத்ததும் அதனை பவுடர் போன்று அரைத்து எடுக்கவும். அதன் பிறகு அரைத்த அவலை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்ட வேண்டும். இதனுடன் வெல்லம், ஏலக்காய்தூள், சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து கைகளால் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். நான்கு ஸ்பூன் நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சையை பொன் நிறமாக வறுத்து எடுத்து அவல் வெல்லம் பாத்திரத்தில் கொட்டி நன்கு கிளறி சிறிய சிறிய உருண்டைகளாக பிடித்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது அவல் லட்டு தயார்.

சத்துக்கள்

* அவலில் விட்டமின் மாவுசத்துக்கள் உள்ளது
* வெல்லத்தில் வைட்டமின் இரும்புச்சத்துக்கள் உள்ளது

பெயர் : M. ஜெயந்தி
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

முளைகட்டிய பச்சைபயிறு தோசை

தேவையான பொருட்கள்

பச்சைபயிறு	- 250 கிராம்
பச்சரிசி	- 250 கிராம்
கேழ்வரகு	- 250 கிராம்
துவரம் பருப்பு	- 100 கிராம்
கடலை பருப்பு	- 100 கிராம்
முந்திரி	- 50 கிராம்
பாதாம்	- 25 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- 25 கிராம்
புதினா	- சிறிதளவு
கொத்தமல்லி	- சிறிதளவு
புளி	- நெல்லிக்காய் அளவு

செய்முறை

பச்சைபயிறு கேழ்வரகு ஊறவைத்து தண்ணீரை வடிகட்டி ஒரு துணியில் மூட்டை கட்டிவிட்டால் காலையில் முளைத்து விடும். அதனை ஊறவைத்து பச்சரிசி, காய்ந்தமிளகாய், துவரம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, முந்திரி, பாதாம் சேர்ந்து அரைத்து மாவு புளித்தவுடன் அதில் வெங்காயம், கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கி கொண்டு மாவில் சேர்த்து தோசையாக ஊற்ற வேண்டும்.

சட்னி செய்முறை

புதினா, கொத்மல்லி, காய்ந்த மிளகாய். நல்லெண்ணெய் ஊற்றி வதக்கி புளியை அரைத்து கொண்டு நல்லெண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு சேர்த்து தாளித்து கொள்ளவும்

சத்துக்கள்

- வைட்டமின் A கண்பார்வை பலப்படும்
- வைட்டமின் K எலும்பு பலமாக இருக்கும்
- வைட்டமின் E தோல் பாதுகாப்பாக வைக்க உதவுகிறது
- ப்ரோடீன் - முளைகட்டிய பயிரில் அதிகமாக புரதசத்து உள்ளது
- அயன் ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்கும் நம்மை சுறுசுறுப்பாக வைக்க உதவுகிறது

பெயர் : M. பொற்செல்வி
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

கேழ்வரகு கை குத்தல் அரிசி தோசை

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு	- 250 கிராம்
கை குத்தல் அரிசி	-100 கிராம்
வரகுஅரிசி	- 100 கிராம்
எள்ளு	-100 கிராம்
காய்ந்த மிளகாய்	- காரத்திற்கேற்றவாறு

செய்முறை

கேழ்வரகு, கை குத்தல் அரிசி, வரகு அரிசி மூன்றையும் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து அரைத்து கொள்ளவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து புளித்தவுடன் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி தோசை சுடவேண்டும்.

__துவையல்__

எள்ளு, காய்ந்த மிளகாய், புளி சிறிதளவு சேர்த்து வதக்கி மிக்சியில் அரைத்து கொள்ள வேண்டும்.

பயன்கள்

- விட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது
- எள்ளு வளரிளம் பெண் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது
- மாதவிடாய் சரி செய்யும்
- எலும்பு வளர்ச்சியடையும்

பெயர் : தெய்வானை
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

கருப்பு உளுந்து களி

தேவையான பொருட்கள்

பனை வெல்லம்	– கால் கிலோ
முந்திரி	– 20
நெய்	– 100 கிராம்
கருப்பு உளுந்து	– கால் கிலோ

செய்முறை

கருப்பு உளுந்தை வாணலியில் சிறிதளவு நெய் விட்டு பொன் வறுவலாக வறுத்துக் கொண்டு மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் பனை வெல்லத்தை பாகு எடுத்து அதில் கருப்பு உளுந்துமாவு போட்டு கெட்டியானபதம் வரும் வரை கிளறவும். இதோ சுவையான கருப்பு உளுந்துகளி ரெடி. மிகவும் சத்தானது. குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் பிடித்தமானது.

சத்துக்கள்

- இரும்பு சத்து அதிகம்
- இரத்த சுழற்சியை அதிகப்படுத்தும்
- இடுப்பு வலிமை பெறும்
- கர்ப்பபை வலுவடையும்
- மாதவிடாசுழற்சிக்கு உதவி செய்யும்

பெயர் : A. சுப்புலட்சுமி
பகுதி: திருவொற்றியூர்

கேரட்கீர்

தேவையான பொருட்கள்

தேங்காய்	- 1
கேரட்	- 3
நாட்டுசர்க்கரை	- தேவையானஅளவு

செய்முறை

தேங்காய் துருவி பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். கேரட்டை ஜூஸ் போன்று மிக்சியில் அடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இவை இரண்டையும் சேர்த்து மறுபடியும் மிக்சியில் அடித்து ஏலக்காய் சேர்த்துக் கிளறவும். சுவையான, சத்தான, கேரட், தேங்காய் பால் கீர் தயார்.

சத்துக்கள்

- கேரட்டில் விட்டமின் ஏ உள்ளது.
- தேங்காய்பால் உடல் எடையை குறைக்கும்.
- இதயநோய் பிரச்சனைக்கு தீர்வு கிடைக்கும்.
- முடி, தோல் சம்பந்தபட்ட பிரச்சனை குணமாகும்.
- வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.
- மூட்டு வலிக்கு நல்லது.

பெயர் : கன்னியம்மாள்
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

சிமிலி

தேவையான பொருட்கள்

கேழ்வரகு	- கால் கிலோ
கம்பு	- 100 கிராம்
வேர்க்கடலை	- 100 கிராம்
பொட்டுகடலை	- 100 கிராம்
எள் (கருப்பு)	- 50 கிராம்
கருப்பட்டிவெல்லம்	- அரைகிலோ
முந்திரி	- 50 கிராம்
ஏலக்காய்	- 3
நெய்	- தேவையானஅளவு

செய்முறை

கேழ்வரகு, கம்பு, வேர்கடலை, பொட்டுகடலை, எள் இவை அனைத்தையும் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். இதனுடன் முந்திரி சேர்த்து அனைத்து பொருட்களையும் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அனைத்து பொருட்களையும் இடித்து சலித்து கொள்ள வேண்டும். பின் கருப்பட்டிவெல்லம் சேர்த்து ஏலக்காய் பொடியுடன் நெய் சேர்த்து உருண்டை பிடிக்கவும். சுவையான சத்து நிறைந்த சிமிலி தயார்.

சத்துக்கள்

- கேழ்வரகு உடலின் சூடு, வெப்பநிலையை சரியான அளவில் பராமரிக்கிறது.
- புரதசத்து நிறைந்துள்ளது
- செரிமான உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது
- இதில் கால்சியம் சத்து இருப்பதால் பற்கள் மற்றும் எலும்புகள் உறுதியாக இருக்கும்
- இரத்த சிகப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க செய்து இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுக்கும்.
- உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்கள் இந்த உணவை சாப்பிடலாம்.
- பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்க செய்யும்.

பெயர் : J. நந்தினி
பகுதி: திருவொற்றியூர்

வேர்கடலை உடைத்த கடலை லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

வேர் கடலை	- 100 கிராம்
உடைத்த கடலை	- கால் கிலோ
ஏலக்காய்	- 3
நாட்டுசர்க்கரை	- தேவையானஅளவு

செய்முறை

வேர்கடலை, உடைத்த கடலை, இரண்டையும் மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு நாட்டுசர்க்கரை, ஏலக்காயையும் சேர்த்து அரைத்து கொள்ள வேண்டும். சிறிதளவு நீர் சேர்த்து லட்டு போல பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சுவையான லட்டு தயார். சாப்பிட ரெடியா ?

சத்துக்கள்

- இடுப்பு எலும்பு வலுவடையும்
- புரோட்டின், விட்டமின் அதிகம் உள்ளது.
- இதயம் வலுப்பெறும்.
- நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குணமாகும்
- புரதசத்து, நார்ச்சத்து உள்ளதால் செரிமானம் ஆகும்.
- தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் வராது.
- கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு பலம் மற்றும் எடைகூடும்.

பெயர் : M. சுபஸ்ரீ
பகுதி: திருவொற்றியூர்

சிகப்பு அவல் புட்டு

தேவையான பொருட்கள்

சிகப்பு அரிசி	- 1 கப்
தேங்காய்	- 1
நாட்டுச் சர்க்கரை	- தேவையான அளவு

செய்முறை

சிகப்பு அரிசியை மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேங்காய் பால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை இரண்டையும் சேர்த்து புட்டு போல பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் ஆரோக்யத்தை சீராக்கும் சிகப்பு அவல் புட்டு ரெடி.

சத்துக்கள்

- இரத்த சோகை குணமாகும்.
- நுரையீரலை பாதுகாக்கும்.
- நார்சத்து நிறைந்துள்ளது.
- மெக்னீசியம் அதிகம் உள்ளதால் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை கட்டுப்படுத்தும்.
- செரிமானம் ஆகும்.

பெயர் : P. வரலட்சுமி
பகுதி: திருவொற்றியூர்

கருப்பட்டிபானகம்

தேவையான பொருட்கள்

புளி	- 1 எலுமிச்சை அளவு
கருப்பட்டி	- 50 கிராம்
வாழைப்பழம்	- 1

செய்முறை

புளியை ஊறவைத்து நன்றாக அதை வடிகட்டி ஒரு டம்ளர் அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு கருப்பட்டியை ஊறவைத்து வடிகட்டி ஒரு டம்ளர் அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை இரண்டையும் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இதில் வாழைப்பழத்தை சிறுசிறு துண்டுகளாக போட வேண்டும் கருப்பட்டி பானகம் தயார்.

சத்துக்கள்

- பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளது.
- இதய ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கும்.
- இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்து இதயம் பாதிப்படையாமல் பாதுகாக்கும்.
- கால்சியம், விட்டமின் சத்து நிறைந்துள்ளது.
- பித்தம் சரியாகும்.

பெயர் : M. முனீஸ்வரி
பகுதி: திருவொற்றியூர்

இளநீர் பாயாசம்

தேவையான பொருட்கள்

இளநீர்	- 1
தேங்காய்	- 1
ஏலக்காய்	- 1
நாட்டுச் சர்க்கரை	- தேவையான அளவு

செய்முறை

இளநீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் அதில் உள்ள வழுக்கையை மிக்சியில் சேர்த்து அரைத்து கொள்ள வேண்டும். எளிமையான சுவையான இளநீர் பாயசம் ரெடி.

சத்துக்கள்

- சொரியாசிஸ் நோயை தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளது.
- உடல் புத்துணர்வு கிடைக்கும்.
- சுறுசுறுப்பு அதிகரிக்கும்.
- கொலஸ்ட்ரால் குறையும்.
- மன அழுத்தம் குறையும்.
- இதய பாதிப்பு ஏற்படாது.
- மலச்சிக்கல் பிரச்சனை சரியாகும்.
- நார்சத்து அதிகம் உள்ளது.
- வயிறு மற்றும் குடலுறுப்புகள் தூய்மையாகும்.
- சிறுநீரககற்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.
- முகப்பருக்கள் நீங்கும்.
- தோல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும்.

பெயர் : A. மலர்
பகுதி: திருவொற்றியூர்

உடைத்த கடலை பாதுஷா

தேவையான பொருட்கள்

உடைத்த கடலை	-	250 கிராம்
நெய்	-	100 கிராம்
பாதாம்	-	50 கிராம்
வெல்லம்	-	300 கிராம்

செய்முறை

உடைத்த கடலையை மிக்சியில் நன்றாக பவுடர் போன்று அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனுடன் பாதாம், நெய், வெல்லம் இவை அனைத்தும் சிறிது நீருடன் சேர்த்து கலந்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு அதை பாதுஷா போல வடிவமைக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். மாலை வேலையில் ரசித்து உண்ண சுவையான சிற்றுண்டி ரெடி.

சத்துக்கள்

- இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள்ளாக்கும்.
- இரத்த சோகை ஏற்படாது.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு உகந்த உணவு.
- செரிமானம் ஆகும்.

பெயர் : M. சுபஶ்ரீ
பகுதி: திருவொற்றியூர்

அவல் இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

வெள்ளை அவல்	-	250 கிராம்
தேங்காய்	-	1
கேரட்	-	2

செய்முறை

வெள்ளை அவலை பத்து நிமிடம் ஊற வைத்து மிக்சியில் அரைத்து கொள்ள வேண்டும். தேங்காயை மிக்சியில் அரைத்து பால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டையும் கலந்து இட்லி தட்டில் ஈரமில்லா துணிபோட்டு இட்லி போன்று ஊற்ற வேண்டும். கேரட் கீழே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு கால் மணிநேரம் கழித்து எடுத்தால் சுவையான அவல் இட்லி கிடைக்கும். இது அடுப்பில் வைக்காமல் செய்யும் இட்லியாகும்.

சத்துக்கள்

- உடல் சூட்டை தணிக்கும்.
- சுறு சுறுப்பு உண்டாகும்.
- நீரிழிவு நோயாளிக்கு நல்லது. நீரிழிவு நோய் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறையும்.
- உடல் ஆரோக்கியகாக இருக்கும்.
- குழந்தைகள் உடல் வளர்ச்சியுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும் இருப்பர்.

பெயர் : S. திவ்யா
பகுதி: திருவொற்றியூர்

ஜிகர்தண்டா

தேவையான பொருட்கள்

பால்	- 500 லிட்டர்
சப்ஜா விதை	- கிராம்
ரோஸ் எசன்ஸ்	- 50 மில்லி லிட்டர்
சர்க்கரை	- 250 கிராம்

செய்முறை

காய்ச்சாத பால் எடுத்து அதில் ரோஸ் மில்க் எசன்ஸ் சேர்த்து கலக்கவும். அதோடு சர்க்கரையும் சேர்த்து கலக்க வேண்டும். சப்ஜா விதை ஒருநாள் முன்பே ஊறவைத்து இந்த பானத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். சுவையான ஜிகர்தண்டா ரெடி.

சத்துக்கள்

- பாலில் கால்சியம் உள்ளது
- எலும்பு வலுவடையும்.
- சப்ஜா விதை உடல் வெப்பத்தை குறைக்கும்.

பெயர் : R. நித்யா
பகுதி: திருவொற்றியூர்

வெள்ளரிக்காய் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்

வெள்ளரிக்காய் - 2
வெல்லம் - 100 கிராம்
கேரட் - 2

செய்முறை

வெள்ளரியில் உள் இருக்கும் விதையை அகற்றி கொள்ள வேண்டும். வெல்லம் சிறுசிறு துண்டுகளாக எடுத்து கொள்ளவும். கேரட் துருவி கொள்ளவும். வெள்ளரியை வட்ட வடிவமாக நறுக்கி அதில் கேரட், வெல்லம், நடுவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளரிக்காய் புட்டிங் தயார்.

சத்துக்கள்

- விட்டமின் சி உள்ளது.
- விட்டமின் ஏ உள்ளது.
- மூளைக்கு மிகச்சிறந்த வலிமை தரக்கூடியது.
- நுரையீரல் கோளாறு சரியாகும்.
- கபம், இருமல் உள்ளவர்கள் வெள்ளரிக்காயை சாப்பிடுவது நல்லது.

பெயர் : N. ரம்யா
பகுதி: திருவொற்றியூர்

அவல் தயிர் சாதம்

தேவையான பொருட்கள்

அவல் - 200 கிராம்.
தயிர் - கால் கப்.
மாதுளம்பழம் - அரை
செர்ரி - 20

செய்முறை

தயிரை பாத்திரத்தில் ஊற்றி அதில் அவலை போட்டு கலக்கிக் கொள்ளவும். அதோடு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். மாதுளம் பழம், செர்ரி பழம் இரண்டையும் இவற்றுடன் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். சுவையான தயிர் சாதம் ரெடி.

சத்துக்கள்

- விட்டமின் பி உள்ளது.
- இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது.
- பெண்கள் கர்ப்பகாலத்தில் சாப்பிடும் போது இரத்த சோகையை கட்டுப்படுத்தும்.
- உடல் சூட்டை தணிக்கிறது.
- நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்துகிறது.

பெயர் : S. லட்சுமி
பகுதி: திருவொற்றியூர்

வேர்கடலை வாழைப்பழ கூழ்

தேவையான பொருட்கள்

பச்சை வேர் கடலை	- கால் கப்
வாழைப்பழம்	- 4
பால்	- கால் லிட்டர்

செய்முறை

பச்சை வேர் கடலையை இரவில் ஊறவைக்கவும். அதை காலையில் வடிகட்டி அதோடு வாழைப் பழத்தை சேர்க்கவும். பின் அதோடு பால் சேர்த்து மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேர்கடலை வாழைபழ கூழ் தயார்.

சத்துக்கள்

- கால்சியம் மற்றும் விட்டமின் டி நிறைந்துள்ளது.
- எலும்பு சம்பந்தபட்ட நோயை குணப்படுத்தும்.
- நார்சத்து உள்ளதால் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தும்
- ஹார்மோன் குறைபாடுகளை நீக்கும்.
- வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம் சத்து உள்ளது.
- கடலையில் தாமிரம் மற்றும் துத்தநாகசத்து உள்ளது.
- நமது உடலில் தீமை செய்யும் கொழுப்பை குறைத்து நன்மை செய்யும் கொழுப்பை அதிகமாக்குகிறது.
- கடலையில் உள்ள ஒமேகா . 3 சத்து நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துள்ளது.

பெயர் : S. ருக்ஷானா பேகம்
பகுதி: திருவொற்றியூர்

கொத்தமல்லி ஜீஸ்

தேவையான பொருட்கள்

கொத்தமல்லி கட்டு - 1
எலுமிச்சை - அரைப்பழம்
நாட்டுச் சர்க்கரை - 200 கிராம்

செய்முறை

கொத்தமல்லியை நன்றாக சுத்தம் செய்து மிக்சியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் உப்பு மற்றும் நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். பின் அதில் பாதி அளவு எலுமிச்சை சாறை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை ஒரு டம்ளரில் ஊற்றவும். இதோ சுவையான ஜூஸ் தயார்.

சத்துக்கள்

- வயிறு பிரச்சனைகள் சரியாகும்.
- நாம் உண்ணும் உணவை செரிமானமாக்குவதுடன் வயிறு மற்றும் குடல் உறுப்புகள் நன்றாக இயங்க உதவும்.
- சரும நோய்களை நீக்குவதில் சிறந்தது.
- அம்மை நோய் பாதித்தவர்கள் கொத்தமல்லி சாப்பிட விரைவில் குணமாகும்.
- வாய்புண், சுவாச புத்துணர்ச்சிக்கு உதவும்.
- கல்லீரல் வீக்கம் குணமாகும்
- இதயம் நன்றாக இயங்கும்.
- விட்டமின் -சி விட்மின் -ஏ மற்றும் பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது
- அடிக்கடி வரும் கண் எரிச்சல், கண் உறுத்தல், கண்வலி, கண்களில் நீர்வடிதல் போன்ற பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

பெயர் : S. ஆய்ஷா
பகுதி: கொருக்குப்பேட்டை

பப்பாளி அல்வா

தேவையான பொருட்கள்

பப்பாளி	- 1
நெய்	- 4 ஸ்பூன்
முந்திரி	- 10
ஏலக்காய்	- 4
நாட்டுசர்க்கரை	- 1 தேக்கரண்டி
உப்பு	- சிறிதளவு

செய்முறை

பப்பாளி தோலை எடுத்து விட்டு அதை மசித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு ஒரு வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விட்டு பப்பாளியை மசித்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டு கிளற வேண்டும். உப்பு, ஏலக்காய் சிறிதளவு சேர்க்க வேண்டும். இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விட்டு அதில் முந்திரியை வறுத்து இதில் போட்டு கிளற வேண்டும். சுடசுட பப்பாளி அல்வா தயார்,

சத்துக்கள்

விட்டமின் சி உள்ளது
கண்களுக்கு நன்மை தரும்

Centre for Street and Working Children

ARUNODHAYA

அருணோதயா குழந்தை தொழிலாளர் மையம்

19/9/2, பஜார் தெரு, இராயபுரம், சென்னை– 600013

தொலைப்பேசி எண் : 044 42632264,

மின்னஞ்சல் : arunodhayaorg@gmail.com

Web : arunodhayacentre.in