



ஊட்டசத்து பிரச்சார

இருவார விழா

Poshan Pakhwada
(Nutrition Fortnight)

पोषण पखवाड़ा

**POSHAN
Abhiyaan**

PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment



सही पोषण - देश रोशन



மத்திய சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் குழுமம்
केंद्रीय सिद्ध अनुसन्धान परिषद्

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN SIDDHA
Ministry of AYUSH, Govt. of India

Anna Govt. Hospital Campus, Arumbakkam, Chennai - 600106

Phone: 2621 1621, 2621 2421 Fax: 044-2621 1621

www.siddhacouncil.in, Email: ccrcsennai@gmail.com

1. சுவையான வரகு வங்கார தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

முழு தொலி உளுந்து	- 300 கிராம்
வரகரிசி	- 1 கிலோ
வெந்தயம்	- 25 கிராம்
வெல்லம்	- ½ கிலோ
ஏலம்	- சிறிதளவு
இஞ்சி	- நறுக்கியது அரை கப்
மிளகு, சீரகம்	- தலா 2 தேக்கரண்டி
நெய்	- 100 கிராம்
கறிவேப்பிலை	- சிறிதளவு

செய்முறை:

வெல்லப்பாகு: வெல்லத்தை தண்ணீர் விட்டு, வெல்லம் கரையும் வரை நன்கு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி, ஏலம் சேர்க்கவும். பாகு தாயார்.

தோசைமாவு: சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து வரகரிசியை அரைத்துக்கொள்ளவும். முழுதொலி உளுந்தை கல் அரித்து நன்கு கலைந்து பின் சுமார் 10 நிமிடங்கள் ஊறிய வெந்தயத்துடன் கலந்து அரைக்கவும். பின்னர் அரிசி மாவையும், உளுந்த மாவையும் புளிக்க வைத்து தோசையாக வார்க்கவும்.

2. முடக்கத்தான் கம்பு தோசை

தேவையான பொருட்கள்:

கம்பு	- அரை கிலோ
வெந்தயம்	- 50 கிராம்
கொத்தமல்லி தழை	- 2 கைப்பிடி
கறிவேப்பிலை	- 2 கைப்பிடி
சின்ன வெங்காயம்	- 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய்	- 5
முடக்கத்தான் கீரை	- 2 கைப்பிடி
உப்பு	- 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை: கம்பு வெந்தயத்தைக் கழுவி 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை வடித்து கம்பு, வெந்தயம், கொத்தமல்லித் தழை, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து நெஸாக அரைக்கவும். முடக்கத்தான் கீரையை ஆய்ந்து கழுவி எடுத்துக் கொள்ளவும். அரைத்தக் கீரையை கம்பு மாவுடன்

சேர்த்து கலக்கவும். கம்பு மாவு கீரை கலவையுடன் வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாயை சிறிதாக நறுக்கி சேர்க்கவும். இத்துடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கலக்கி வைக்கவும். தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் மாவை ஊற்றி இருபுறமும் வேக வைக்கவும். சத்தான முடக்கத்தான் கீரை - கம்பு தோசை ரெடி.

3. வெந்தயக்கீரை சப்பாத்தி

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு	- 3 கப்
வெந்தயக்கீரை	- 1 கட்டு
உப்பு	- தேவையான அளவு

செய்முறை: சப்பாத்தி மாவுடன் வெந்தயக்கீரை பிசைந்து உப்பு சேர்த்து சப்பாத்தியாக திரட்டி சுட்டு எடுக்கவும்.

பயன்கள்: சர்க்கரை நோய் தீரும்.

4. குதிரைவாலி சேமியா பிரியாணி

தேவையான பொருட்கள்:

குதிரைவாலி சேமியா	- ¼ கிலோ
பச்சைப் பட்டாணி	- 50 கிராம்
பீன்ஸ், காரட், கொத்தமல்லி இலை, புதினா, நெய், உப்பு, மிளகாய்	- தலா ஒரு கப்

செய்முறை: வாணலியை அடுப்பில் வைத்து தேவைக்கேற்ப நெய்விட்டு அவற்றில் பச்சை பட்டாணி, பீன்ஸ், காரட், மிளகாய் நன்றாக வேக வைத்து அதன்பின் தேவைக்கேற்ப உப்பு, குதிரைவாலி சேமியா சேர்த்து வேக வைத்து ½ மணி நேரம் கழித்து கொத்துமல்லி இலை புதினா இலை தேவைக்கேற்ப சேர்க்க வேண்டும்.

5. சாமை அரிசி புலாவ்

தேவையான பொருட்கள்:

சாமை அரிசி	- 250 கிராம்
சோளம்	- 50 கிராம்
பீன்ஸ்	- 25 கிராம்

கேரட்	- 25 கிராம்
வெங்காயம்	- 1
இஞ்சி	- சிறிதளவு
சீரகம்	- 1 டீஸ்பூன்
பட்டை	- 5 கிராம்
முந்திரி பருப்பு	- 10 கிராம்
கிராம்பு	- 5 கிராம்
ப.மிளகாய்	- 4

செய்முறை: சாமை அரிசியை 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். அதன் பின் 4 மடங்கு தண்ணீர் விட்டு வேக வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம், பட்டை, கிராம்பு, ப.மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். முந்திரிப்பருப்பு, சோளம், கேரட், பீன்ஸ் போட்டு நன்கு வதக்கவும். வேக வைத்த சாதத்தைப் போட்டு கிளறவும்.

6. தினை அரிசி சர்க்கரைப் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்:

தினை அரிசி	- 1 கப்
பாசிப்பருப்பு	- ½ கப்
வெல்லம்	- 2 கப்
நெய்	- ½ கப்
முந்திரி பருப்பு	- 10
கிஸ்மிஸ் பழம்	- 10
ஏலம்	- 5

செய்முறை: முதலில் தினை அரிசி கடாயில் போடும் முன் சுத்தம் செய்தும், கடாயில் லேசாக வறுத்தும் பின் அரிசி 1 பங்கு மற்றும் இளவறுப்பாக வறுத்த பாசிப்பருப்பு ½ கப் என்றால் தண்ணீர் 3 பங்கு ஊற்றி குக்கரில் மூன்று விசில் விட்டு இறக்க வேண்டாம்.

அரிசி 1 பங்கு என்றால் இனிப்பு (வெல்லம்) 1½ அல்லது 2 பங்கு சேர்க்கலாம். வெல்லத்தை கரைத்து, வடிகட்டியபின் தினை அரிசி பொங்கலுடன் சேர்த்து நன்கு மசித்து வேகவிடவேண்டும். பச்சை வாசனை போகும் வரை கிளறி அதனுடன் நெய் தேவைக்கேற்ப சேர்த்து கிளறவேண்டும்.

மற்றொரு கடாயில் நெய்விட்டு முந்திரி பருப்பு கிஸ்மிஸ் பழம், நெய்யில் பொன்நிறமாக வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு ஏலம்

தட்டி, முந்திரி, கிஸ்மிஸ் பழம் மூன்றையும் சேர்த்து கிளறி கடாயில் உள்ள மீதி நெய்யையும் சேர்த்து கிளறி சிறிது நேரம் மூடிவைத்து 2 நிமிடம் கழித்து தினை அரிசி சர்க்கரை பொங்கல் பரிமாறவும்.

பயன்கள்: இது சர்க்கரை நோயாளியும் சாப்பிடலாம். சிறுவர்களும் சாப்பிடலாம். (ஃபைபர் நிறைந்த உணவு என்பதால்) மலச்சிக்கலை போக்கக்கூடியது. இது அனைத்து தரப்பினரும் சாப்பிடலாம்.

7. நவர அரிசி குழல் புட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

நவர அரிசி	- 1 கப்
உப்பு	- 1 தேக்கரண்டி
தேங்காய்	- ½ கப்
நாட்டு சர்க்கரை	- தேவையான அளவு

செய்முறை: நவர அரிசியை 1 மணி நேரம் ஊற வைத்து நீரை வடித்துவிட்டு மிஷினில் அரைத்து அதை இட்லி சட்டியில் ஆவியில் வேகவைத்து நன்கு உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். 1 மாதம் ஆனாலும் கெட்டுப் போகாது. தேவைப்படும்போது சிறிது உப்பு நீர் தெளித்து குழல் புட்டு அச்சில் 1 கரண்டி சிறிது உப்பு நீர் தெளித்து குழல் புட்டு அச்சில் 1 கரண்டி மாவு சிறிது தேங்காய் என போட்டு குழல் புட்டு அவிக்கவும்.

பயன்கள்: இந்த அரிசியில் சமைத்து அதை உண்பதாலும் முடக்குவாதம் குணமாகும். சிறு குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவும். வயதானவர்களுக்கும் சிறந்த உணவு. நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து உண்ணவும்.

8. கேழ்வரகு இனிப்பு பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு மாவு	- 1 கப்
ஏலக்காய்	- 5
வெல்லப்பாகு	- 1 கப்

செய்முறை: நாட்டு வெல்லத்தை தண்ணீர் விட்டு ஏலக்காய் சேர்த்து பாகுபதத்தில் காய்ச்ச வேண்டும். அந்த பாகில் மாவை சேர்த்து நன்கு கிளறி இட்லி மாவு பதத்தில் கலந்து வைக்கவும். குழிபணியாரம்

சட்டியில் நெய் தேய்த்து மாவை ஊற்றி சுட்டு எடுக்கவும். இது இனிப்பு பணியாரம்.

9. இரும்பு உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்:

கருப்பட்டி	- 1 கப்
சம்பா அவல்	- 1 கப்
வேர்க்கடலை	- 1 கப்
பொரிகடலை	- 1 கப்
எள்	- 1 கப்
பேரிச்சம்பழம்	- 1 கப்
அத்திப்பழம்	- ½ கப்

குறிப்பு: மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் அனைத்தும் இரும்புச் சத்து மிகுந்தது.

செய்முறை: கருப்பட்டியை பாகாக்கி வடிகட்டி வைக்கவும். அவல், வேர்க்கடலை, எள் இம்மூன்றையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்து ஒன்றிரண்டாக பொடி செய்யவும். பொரிகடலையையும் பொடி செய்யவும். பேரிச்சம்பழம், அத்திப்பழம் இவைகளை சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மேலே கூறிய அனைத்து பொருட்களையும் பாகுடன் சேர்த்து உருண்டைகளாக்கி ருசிக்கலாம்.

10. எள் உருண்டை

தேவையான பொருட்கள்:

எள்	- ¼ கிலோ
நிலக்கடலை	- ¼ கிலோ
பொரிகடலை	- ¼ கிலோ
முந்திரிப்பருப்பு	- 100 கிராம்
கருப்பட்டி	- ¾ கிலோ
சுக்கு	- 10 கிராம்
ஏலக்காய்	- 10 கிராம்
நெய்	- தேவையான அளவு

செய்முறை: அடுப்பில் வாணலியை வைத்து சூடானதும், எள், நிலக்கடலை, பொரிகடலை, முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றைத்

தனித்தனியாக எண்ணையின்றி வறுத்து ஆறிய பின் மிக்ஸியில் பரபரவென்று பொடித்துக் கொள்ளவும். கருப்பட்டியைப் பொடியாக்கி சேர்க்கவும். ஏலக்காய், சுக்கு நன்கு பொடியாக்கி அதனுடன் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையுடன் சூடான நெய்யையும் சேர்த்துக் கிளறி சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். சத்து மிகுந்த ஆரோக்கியமான எள் உருண்டை தயார்.

11. பச்சை பயிறு முள்ளுருண்டை

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சைப்பயிறு	- ½ கப்
மிளகாய்த் தூள்	- 1 தேக்கரண்டி
நல்லெண்ணெய்	- 3 தேக்கரண்டி
கேழ்வரகு சேமியா	- 2 கப்
சின்ன வெங்காயம்	- 10
உருளைக்கிழங்கு	- 2
அரிசி மாவு	- 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை: முதலில் பச்சைப்பயிரை உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, பச்சைப்பயிறு, மிளகாய்த்தூள் கலந்து கிளறி எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் அதனை உருண்டையாக உருட்டி அரிசி மாவில் உருட்டி, கேழ்வரகு சேமியாவில் புரட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

12. வாழை இலை கொள்ளு கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்:

கொள்ளு	- ½ கப்
பனை வெல்லம்	- 1 கப்
தேங்காய்	- ½ கப்
ஏலக்காய்	- 5
சிகப்பரிசி மாவு	- 1 கப்
உப்பு	- 1 சிட்டிகை
நெய்	- 2 தேக்கரண்டி

செய்முறை: கொள்ளை சுத்தம் செய்து வேகவைக்கவும். அத்துடன் நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து தேங்காய்த் துருவல் ஏலப்பொடி சேர்த்து

நெய் ஊற்றி கிளறி இறக்கவும். சிகப்பரிசி மாவு, உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து கொழுக்கட்டை செய்யவும். வாழை இலையில் வைத்து வேகவைத்து எடுக்கவும்.

13. கௌனி அரிசி பர்பி

தேவையான பொருட்கள்:

கௌனி அரிசி பர்பி	- 1 கப்
சம்பா அவல் மாவு	- 1 கப்
நிலக்கடலை பொடி	- 1 கப்
நாட்டுச் சர்க்கரை	- 2 ½ கப்
நெய்	- தேவையான அளவு
பால்	- 2 கப்

செய்முறை: அனைத்து பொருட்களையும் ஒன்றாக சேர்த்து, கிளறி நெய்விட்டு கையில் ஒட்டாத பதம் வந்த உடன் இறக்கி ஆறிய பின் வில்லைகள் போடவும்.

14. ராகி முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி மாவு	- 200 கிராம்
பொரிகடலை மாவு	- 100 கிராம்
வறுத்த உளுந்த மாவு	- ¼ கப்
நெய்	- 2 டீஸ்பூன்
எள், சீரகம், உப்பு	- தலா அரை டீஸ்பூன்
கடலை எண்ணெய்	- தேவையான அளவு

செய்முறை: ராகி மாவு, பொரிகடலை மாவு, வறுத்த உளுந்த மாவு, எள், சீரகம், நெய், உப்பு சேர்த்து நன்றாக கிளறி விடவும். பின்பு தண்ணீர் சேர்த்து மாவை இறுக்கமாக பிசையவும். பின் எண்ணெய் வாணலியில் ஊற்றி காய வைக்கவும். முறுக்கு குழலில் சிறிது எண்ணெய் தடவி மாவை குழலில் போட்டு சூடான எண்ணெய்யை வட்ட வட்ட முறுக்காக சுட்டு எடுத்தால் ராகி முறுக்கு தயார்.

மருத்துவ பயன்கள்: குழந்தைகளுக்கு ஒரு சத்தான, சுவையான, ஆரோக்கியமான உணவு. கடலை எண்ணெய் உபயோகிப்பதால் நல்ல கொழுப்பும் உடலில் அதிகரிக்கும்.

15. தினை பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்:

தினை	- 1 கப்
வெல்லம்	- 2 கப்
நெய்	- ½ கப்
முந்திரி அல்லது	- 10
கிஸ்மிஸ் பழம்	

செய்முறை: தினையை எடுத்து ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். தினையின் அளவுக்கு ஏற்றவாறு வெல்லம் எடுத்து பாகு காய்ச்சிக் கொள்ளவும். பின்னர் தினையை வேக வைக்கவும். சிறிதளவு வெந்தபின், வெல்லப்பாகை சேர்க்கவும். நெய்யில் கிஸ்மிஸ் அல்லது முந்திரி பருப்பை வறுத்து, பின் பாயாசத்தில் சேர்க்கவும். தற்போது தினை பாயசம் தயார். வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்து உள்ளது. தினை உடல் நலத்துக்கு ஏற்றது.

16. துளசி பானகம்

தேவையான பொருட்கள்:

துளசி	- 20 இலை
இஞ்சி	- 1 சிறிய துண்டு
எலுமிச்சைச் சாறு	- சிறிதளவு
துளசி விதை	- சிறிதளவு

செய்முறை: துளசி, இஞ்சியை அரைத்து சாறு எடுத்து அதில் தேன் துளசிவிதை எலுமிச்சை சாறு சிறிதளவு கலந்து பானமாக அருந்தவும்.

பயன்கள்: துளசி – இரும்பு, சளியை நீக்கும். எலுமிச்சை – விட்டமின் சி சத்து கொண்டது. துளசி விதை – இரும்புச்சத்து கொண்டது. இஞ்சி – ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றது. தேன் – குளிர்ச்சியானது. வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும்.

17. கும்மியாணம் - பானம்

தேவையான பொருட்கள்:

கானம்	}	- சம அளவு ¼ கப்
முழு உளுந்து		
தட்டை பயிறு		
பச்சை பயிறு		
கொண்டைக்கடலை		
கடலைப்பருப்பு		
சுக்கு		- 1 துண்டு

ஏலக்காய்	- 5
முந்திரி	- 10
பனைவெல்லம் என்கிற கருப்பட்டி	- 1 ½ கப்
வெல்லம்	- 1 ½ கப்
தேங்காய்ப்பால்	- 1 ½ கப்

செய்முறை: முதலில் எல்லா பருப்பு பயறுகளையும் வெறும் சட்டியில் வறுத்து, திரிக்கவும். பின் நன்கு வேகவைத்த சுக்கு, ஏலக்காய் சேர்க்கவும். பின் பாதி கருப்பட்டி, வெல்லம் பாதி எடுத்து நீர் சேர்த்து அழுக்கை வடிகட்டி பருப்பு கலவையில் ஊற்றிக் கொதித்ததும் பசு நெய்யில் முந்திரி பருப்பை வறுத்துப் போடவும். பின் தேங்காய்ப்பாலை அடுப்பை அணைத்ததும் சேர்க்கவும்.

ஆடி மாதத்தில் நம் முன்னோர்கள் வழிவழியாக செய்துவந்த கும்மியாணம் உடலுக்கும், உள்ளத்துக்கும் பலம் தரக்கூடிய இந்த உணவை அனைவரும் சுவைத்து பயனும், பலனும் பெறுவோமாக!

பயன்கள்: அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற முழுமையான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த பானம் கும்மியாணம்.

18. கற்றாழை பானகம்

தேவையான பொருட்கள்:

கற்றாழை	- 5 மடல் சோறு
சர்க்கரை	- 1 கப்

செய்முறை: கற்றாழை தோல் சீவி சதையை எடுத்து நன்றாக 7 முதல் 8 முறை கழுவி சர்க்கரை கரைசலுடன் கலந்து, மண் பாணையில் வைத்து மணமுடன் பருகலாம்.

19. பிரண்டை துவையல்

தேவையான பொருட்கள்:

பிரண்டை	- 1 பிடி - 6, 7 துண்டுகள்
வத்தல்	- 6
புளி	- நெல்லிக்காய் அளவு
உளுத்தம் பருப்பு	- ½ தேக்கரண்டி
உப்பு	- சிறிதளவு
காயம்	- சிறிதளவு
தேங்காய்	- ¼ கப்

செய்முறை: பிரண்டையை சுத்தப்படுத்தி வறுத்து எடுக்கவும். வத்தல், உளுத்தம் பருப்பு எல்லாம் சேர்த்து புளி, உப்பு, காயம், தேங்காய் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பயன்கள்: மூட்டுகள் பலப்படும். எலும்பு வளர்ச்சி நன்றாகவும் இருக்கும்.

20. கொள்ளுத் துவையல்

தேவையான பொருட்கள்:

கொள்ளு	- 4 தேக்கரண்டி
இரண்டு பூண்டு	- 2
உப்பு	- 1 தேக்கரண்டி
புளி	- சிறு எலுமிச்சை அளவு
கறிவேப்பிலை	- 4 ஈர்க்கு
கொத்துமல்லி இலை	- ½ கப்
பச்சமிளகாய்	- 5

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் கொள்ளு மணம் வரும் வரை வறுக்கவும். ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு அதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தண்ணீர் ஊற்றி அரைக்கவும். சுவையான கொள்ளுத் துவையல் ரெடி.

ஊட்டசத்து பிரச்சார

கிருவார விழா

Poshan Pakhwada
(Nutrition Fortnight)

पोषण पखवाड़ा



பெண்கள் வீட்டின் கண்கள்

உங்கள் குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியம்

உங்கள் கைகளில்



மத்திய சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் குழுமம்
கேடீய சிஓடி அநுஸ்வான பரிஷத்

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN SIDDHA
Ministry of AYUSH, Govt. of India

Anna Govt. Hospital Campus, Arumbakkam, Chennai – 600106

Phone: 2621 1621, 2621 2421 Fax: 044-2621 1621

www.siddhacouncil.in, Email: ccrschennai@gmail.com