



மதிப்பிற்கரியவர்களுக்கே...

RAMRAJ

காப்டன்

வேட்டிகள் • சரட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 7 • இதழ் 8 • பிப்ரவரி 2023 • விலை ரூ.18/-

வெண்பை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

சிறுதானிய
சிறப்பிதழ்

Make
Your Style
Statement
with a Twist



For the Prestigious People...



COTTON SHIRTS

Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops

shop online@ www.ramrajcotton.in

பாரம்பரிய சிறுதானியங்களின் அருமை உணர்ந்து
பக்குவமாக அவற்றைச் சமைக்கும் முறை சொல்லி
ஆரோக்கியமாக நூறாண்டு வாழ்வதற்கு வழிகாட்டும்



சிறுதானிய

சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

ஒரு வீட்டில் பூஜையறைக்கு இணையான முக்கியத்துவம் சமையலறைக்கு உண்டு. சின்னஞ்சிறிய கூரை வீட்டில்கூட இந்த இரண்டும் நிச்சயம் இருக்கும். பூஜையறையில் கடவுள் முன் நின்று நாம் என்ன வேண்டுகூல் வைக்கிறோம் என்பது நம் எண்ணங்களின் வலிமையைத் தீர்மானிக்கும். சமையலறையில் என்ன சமைத்து உண்கிறோம் என்பதே நம் உடல் வலிமையைத் தீர்மானிக்கும்.

உண்ணும் உணவே உயிர் காக்கும் மாமருந்து. இந்த வாழ்வியல் உண்மையை நன்கு உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள், உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் ரசாயன உரங்கள் கலக்காத உணவை உண்டனர். உடல்நலன் கெடாத கவையை அம்மாவின் கைம்மணம் இல்லம்தோறும் அளித்தது.

இன்று காலம் மாறியிருக்கிறது. ஆரோக்கியத்தைவிடச் சுவையே பிரதானம் என்கிற நிலை உருவாகியிருக்கிறது. உடல் சார்ந்த உழைப்பும் இல்லாமல், ஆரோக்கியமான உணவுமுறையும் இல்லாமல் இளைஞர்கள் சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், அதிக உடல் பருமன், அதைச் சார்ந்த இணைநோய்கள் என அவதிப்படுகின்றனர். சம்பாத்தியத்தில் பாதியை மருத்துவத்திற்குச் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இளைய தலைமுறையின் நலனே எல்லாவற்றையும்விட முக்கியம். ஆரோக்கியத்துக்கான மாற்றங்களை உணவிலிருந்து தொடங்க வேண்டும்.

சிறுதானிய உணவுப் பழக்கம் அதற்கு நல்ல தொடக்கமாக அமையும். இயற்கையோடு இயைந்த பாரம்பரிய உணவுமுறையில் சிறுதானியங்களுக்குத் தனித்துவமான இடம் உண்டு. தினை, சாமை, கம்பு, கேழ்வரகு, குதிரைவாலி, காடைக் கண்ணி (பனிவரகு), வரகு, சோளம் போன்ற நம் பாரம்பரியமான சிறுதானியங்களின் சிறப்பை உணர்வும், குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தவும் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

மழைக் குறைந்த காலத்திலும் வளரக்கூடிய இத்தகைய தானியங்களை, மிகக் குறுகிய காலத்தில் விளைவிக்க முடியும். செயற்கை உரங்கள் தேவைப்படாமல் இயல்பாக நம் மண்ணோடு இயைந்து வளரக்கூடியவை. தீபாவளி, பொங்கல் போன்ற பண்டிகை நாட்களில் மட்டுமே நெல் சோறு சாப்பிட்டவர்கள், இன்று மூன்று வேளையும் உடல் எடையை அதிகரிக்கும் மாவுச்சத்து மிகுந்த உணவுகளையே உண்கிறோம். உடலுக்குத் தேவைப்படுகிற குறைவான அளவு கார்போஹைட்ரேட் என்கிற மாவுச்சத்தும், உடலுக்கு அவசியம் தேவைப்படுகிற புரதம், நார்ச்சத்து, கால்சியம் போன்ற நுண்சத்துகள்

மிகுந்தும் வளரும் சிறுதானியங்களே நம் முன்னோர்களின் அன்றாட உணவு. நாள் முழுக்க உழைப்பதும், கம்பு மற்றும் கேழ்வரகு போன்ற தானியங்களை உணவாகச் சாப்பிடுவதும் நம் முன்னோர்களை ஆரோக்கியமாக வாழவைத்தது.

ஐந்து தலைமுறைகளாக நடத்தப்பட்டு வரும் பழமையான உணவுகத்தில்கூட இப்போது ஃபாஸ்ட்புட் எனும் துரித உணவுகள் தவிர்க்க முடியாத இடத்திற்கு வந்துவிட்டன. அன்றாடம் சாப்பிடக்கூடிய இட்லி, தோசை கேட்டால்கூட இல்லையென்று சொல்பவர்கள், எந்நேரமும் துரித உணவுகளைத் தயார் நிலையில் வைத்திருக்கிறார்கள். எனக்கு நன்கு அறிமுகமான ஹோட்டல் அதிரிடம், “உங்கள் கையில் நம்முடைய வழக்கமான உணவுகளுக்கே குறிப்பிட்ட நேரம்தான் கிடைக்கின்றன. ஆனால், துரித உணவுகள் எப்போதும் கிடைக்கின்றனவே?” என்று கேட்டேன். அவர் சொன்ன பதில் அனைவரும் யோசிக்க வேண்டிய முக்கியத்துவம் உடையது.

“20 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் துரித உணவையே அதிகம் விரும்புகின்றனர். அவர்களுக்கு இட்லி, தோசையெல்லாம் பிடிப்பதில்லை என்று கூறுகின்றனர். அதிலும் குறிப்பாகக் குழந்தைகள் ஃபாஸ்ட்புட் வகை உணவுகளையே தேர்வு செய்கின்றனர். அந்த அபிப்பிராயங்கள் இல்லை என்று சொன்னால், பெற்றோர்களை வேறு ஹோட்டலுக்கு அழைத்துப் போகின்றனர். பெரியவர்கள் விரும்பினாலும், விரும்பாவிட்டாலும் குழந்தைகளுக்கு விருப்பமான உணவையே ஆர்டர் செய்கின்றனர். எங்களுக்கும் துரித உணவைத் தயாரிப்பது எளிமையாக இருக்கிறது.

தேவையான பொருட்களைத் தயார் செய்து உலர வைத்துக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துவிட்டால் மாதக்கணக்கில் பயன்படுத்த முடியும். இட்லிக்கு மாவு அரைத்தால் மீதம் இருப்பதை அடுத்த நாள் கூடப் பயன்படுத்த முடியாது. புளித்துவிடும்.

இதையெல்லாம்விட நமது பாரம்பரிய உணவுகளின் விலையை ஒரு ரூபாய் உயர்த்தினால்கூட ஒப்புக்கொள்ளாத வாடிக்கையாளர்கள், துரித உணவுகளின் விலையை எவ்வளவு உயர்த்தி வைத்தாலும் கேள்வி கேட்பதில்லை. எல்லா வகையிலும் ஃபாஸ்ட்புட் வசதியானதாக இருக்கிறது” என்று பதில் அளித்தார், உணவகம் நடத்தும் அந்த நண்பர்.

உடல்நலத்திற்குத் தீங்கானது எனத் தெரிந்தால், எவ்வளவு வேண்டி விரும்பிக் கேட்டாலும் வீட்டில்,



அம்மாவோ, மனைவியோ உறுதியாக 'இல்லை' என மறுத்துவிடுவார்கள். ஹோட்டல் நடத்துபவர்கள், வாடிக்கையாளர்கள் விருப்பத்தை நிறைவேற்றவே முயற்சி செய்வார்கள். தங்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவு மட்டுமே வேண்டும் என்று வாடிக்கையாளர்கள் கேட்டால் தவிர, நமக்கு நல்லது கிடைக்காது.

சிறுதானிய பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு உரிய விலைகொடுத்து வாங்கினால் இரண்டு நன்மைகள் உண்டு. ஒன்று நம் உடலுக்கு அவை வலிமைசேர்க்கும். மேலும், விவசாயிகளின் வாழ்வும் மேம்படும். நெசவுத் துறையிலும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் இதையே கடந்த 40 ஆண்டுகளாக வலியுறுத்தி வருகிறது. வாடிக்கையாளர்களுக்கு நியாயமான விலையில் தரமான உடைகளை வழங்குவதும், நெசவாளர்களின் வாழ்வுமேம்படுவதை உறுதி செய்வதும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனக் கொள்கைகளில் முதன்மையானவை.

மனிதர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, இருப்பிடம் ஆகிய மூன்று தேவைகளிலும் தரமே பிரதானம். அதிலும் குறிப்பாக உணவு என்பது உயிர் வாழ்வதலின் முதன்மையான தேவை. ஏழை, பணக்காரர் வித்தியாசமின்றி எல்லாருக்குமான உணவாகச் சிறுதானிய உணவுகள் இருப்பதை உணர வேண்டும். புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, கனிமச்சத்து, இரும்புச்சத்து என எல்லாவிதமான நற்பயன்களும் சிறுதானியங்களில் மிகுந்துள்ளதை ஆய்வுகள் உறுதி செய்கின்றன.

நோய்வராமல் தடுக்கவும், வாழ்வியல் நோய்களுக்கான மருந்தாகவும் சிறுதானிய உணவுகளே மருத்துவர்களால் பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றன. அவற்றின் அருமை உணர்ந்து விழிப்புணர்வு பெற்று, அன்றாட வாழ்வில் சிறுதானியங்களுக்கு உரிய இடத்தை வழங்க வேண்டும். சிறுதானியங்கள் குறைந்த அளவு நீரில் குறுகிய காலத்தில் விளையக்கூடியவை. குறைந்த எரிபொருளில் சிறுதானிய உணவைச் சமைக்க முடியும். சிறுவர்கள், பெண்கள், முதியவர்கள், நோயாளிகள் என அனைத்து தரப்பினருக்கும் அதிக ஊட்டச்சத்து தரக்கூடியவை.

இன்றும் மலைப்பகுதிகளில் சுத்தமான காற்று, குடிநீர், பசுமையான சூழல் என்று வாழ்கிற பழங்குடி மக்களின் அன்றாட உணவுமுறையாகச் சிறுதானியங்களே இருக்கின்றன. சுற்றுச்சூழலுக்கும், உடல்நலனுக்கும் தீங்கு தராத சிறுதானிய உணவுகளை மீண்டும் அன்றாட உணவுப் பழக்கத்தில் நடைமுறைப்படுத்துவது அவசியம்.

பாரம்பரியச் சிறுதானியங்களின் முக்கியத்துவத்தை விவரித்து, அவற்றின் மூலம் சுவையான, ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சமைக்கும் ரெசிபிக்களையும் இம்மாத 'வெண்மை எண்ணங்கள்' இதழ் வழங்குகிறது. நீங்கள் பாதுகாத்து வைக்கும் அளவுக்குப் பயனுள்ள இதழாக இது அமையும் என நம்புகிறேன்.

குரு அருள்
வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!
கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்

❖ 'சிறுதானியம்' என்று சொல்வதால் தரத்திலோ, சத்திலோ, சக்தியிலோ எந்த வகையிலும் குறைந்ததில்லை. அரிசி, கோதுமை போன்ற தானியங்களில் இருக்கும் 90% சத்துக்கள் சிறுதானியங்களில் இருக்கின்றன. அதைத் தாண்டியும் ஏராளமான சத்துக்கள் இருக்கின்றன.

❖ சிறுதானியங்களைப் போல வறட்சியைத் தாங்கி வளர்க்கூடிய பயிர்கள் வேறு எதுவும் கிடையாது. ஒரு கிலோ அரிசியை விளைவிக்க சுமார் 5,000 லிட்டர் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது. ஒரு கிலோ சிறுதானியத்துக்கு 1,000 லிட்டர் மட்டுமே போதுமானது. அரிசியை விளைவிக்கத் தோராயமாக ஐந்து மாதங்கள் தேவை. பெரும்பாலான சிறுதானியங்களை அதிகபட்சம் மூன்று மாதங்களுக்குள் சாகுபடி செய்துவிடலாம்.

❖ சிறுதானியங்கள் இல்லாமல் போயிருந்தால், மனித இனம் ஒருவேளை டைனோசர்கள் போலக் காணாமல் போயிருக்கலாம். சிறுதானியங்கள் நெடுங்காலமாகவே நம் வாழ்க்கையில் கலந்திருக்கின்றன. அரிசி, கோதுமை போன்ற முதன்மைப் பயிர்கள் அனைத்தும் சிறுதானியங்கள் தோன்றிப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வந்தவை. மனித இனம் நதிக்கரைகளில் நிலையாகக் குடியேறி விவசாயம் செய்யப் பழகியபோது சிறுதானியங்களே முதன் முதலில் பயிரிடப்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் சிறுதானியங்களை 'ஆதிமனிதர்களின் உணவு' என்கிறார்கள்.

❖ தவறான உணவுப்பழக்கத்தாலும் உடல் உழைப்பு இல்லாத வாழ்க்கைமுறையாலும் நோய்கள் வந்தால், உணவாகக் கைகொடுப்பது சிறுதானியங்கள் தான். இப்படி நோய்கள் வராமல் காப்பதும் சிறுதானியங்கள்தான்.

❖ ஆதிமனிதர்கள் வாழ்ந்த பகுதிகளில்தான் அத்தனை சிறுதானியங்களும் கண்டறியப்பட்டன. கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் ஆகிய தானியங்கள் ஆப்பிரிக்க கண்டத்தில் தோன்றியவை. தினை, பனிவரகு ஆகியவை சீனாவைப் பூர்வீகமாகக் கொண்ட தானியங்கள். சாமையும் வரகும் இந்தியாவுக்குச் சொந்தமான தானியங்கள். குதிரைவாலி ஜப்பானில் தோன்றியதாகக் கருதப்படுகிறது. என்றாலும், மனிதர்கள் இடம்பெயர்ந்தபோது சிறுதானியங்களும் புதிய நிலங்களில் பயிரிடப்பட்டன. கேழ்வரகையும் திணையையும் 4 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தென்னிந்திய மக்கள் உணவாக எடுத்துக்கொண்டதற்கு ஆதாரங்கள் உள்ளன. சங்க காலத்தில் திணையும் பனிவரகும் தமிழர்களுக்கு முக்கிய உணவாக இருந்தது இலக்கியங்களில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

❖ அந்த அளவுக்கு மனித வாழ்க்கையோடு கலந்திருந்த சிறுதானியங்கள், பசுமைப் புரட்சியால் பின்வாங்கின. அரிசி, கோதுமை அதிக அளவு பயிரிடப்பட்டதால் சிறுதானியங்களுக்கான தேவை குறைந்தது. அரிசியும் கோதுமையும் மட்டுமே உயர்வானவை என்று மக்கள் நம்ப வைக்கப்பட்டனர். அவற்றைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் மட்டுமே



மேலானவர்களாகக் கருதப்பட்டனர். கேழ்வரகும் கம்பும் ஏழைகளின் உணவாக மாறியது. இப்போது சர்க்கரை நோய், உடல்பருமன், ரத்தக் கொழுப்பு, இதயப் பிரச்சனைகள் அதிகமான பிறகு மக்களின் கவனம் சிறுதானியம் பக்கம் திரும்பியிருக்கிறது.

❖ சிறுதானியங்களை விளைவிக்க உரமோ, பூச்சிக்கொல்லியோ ஒருபோதும் தேவையில்லை. அதனால் எல்லாச் சிறுதானியங்களும் ரசாயனக் கலப்பில்லாத ஆர்கானிக் உணவுகள்தான். எதை எடுத்தாலும் ரசாயனங்கள் நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் இந்தக் காலத்திலும், நமக்குப் பசியாற்றும்போதே நோய் தீர்க்கும் மகத்தான பணியைச் செய்யும் இயற்கை உணவே சிறுதானியங்கள்.

❖ ஒரேபயிரையே திரும்பத்திரும்ப விளைவிக்கும்போது நிலம் வளமிழந்துவிடும். கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், தினை என்று பல சிறுதானியங்களையும் பயிறு வகைகளையும் விளைவித்தபோது இந்தப் பிரச்சனை இருக்கவில்லை. நெல்லும் கோதுமையும் மட்டுமே பயிரிட்டபோது அதிக விளைச்சலைக் கொடுத்தன. ஆனால், அதிகளவிலான

சிறுதானியங்கள் தரும் வெரும் நன்மை!

பூச்சி மருந்துகள், செயற்கை உரங்களை அவை கேட்டன. அது, நிலத்தையும் பாதிக்கத் தொடங்கியது. உற்பத்திச் செலவையும் அதிகரித்தது. சிறுதானியங்களை விளைவித்தால், மக்கள் அதிக அளவில் சாப்பிட்டால், விவசாயிகளின் பல சிக்கல்கள் தீரும். நிலமும் வளம் இழக்காது.

❖ நம் சிறுதானியங்களை இப்போது வெளிநாட்டினர் விரும்புகிறார்கள். இதற்கு முக்கியக் காரணம் ஒன்றுண்டு. கோதுமையில் உள்ள குளுட்டன் என்ற பொருள், அவர்ஜி மற்றும் வேறு சில நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. தற்போது குளுட்டன் இல்லாத உணவுகளைத் தேட ஆரம்பித்துள்ளனர். ஓட்ஸ், பார்லி என அவர்கள் பயன்படுத்தும் பெரும்பாலான தானியங்களில் க்ளுட்டன் இருக்கிறது. நம் சிறுதானியங்களில் க்ளுட்டன் துளிகூட இல்லை. அதனால் அவர்கள் இவற்றைத் தேடுகிறார்கள்.

❖ எதிர்காலத்தில் தண்ணீர் பற்றாக்குறை காரணமாக நெல் போன்ற தானியங்களை விளைவிக்க முடியாத சூழல் வரும்போது நம்மை மீட்கப்போகிறவை சிறுதானியங்களே!

❖ நம் மக்களிடம் சிறுதானியங்கள் குறித்த அக்கறை வந்திருப்பது ஆரோக்கியமான செய்தி. ஆனால், நிறைய பேர் சில நாட்களிலேயே பழைய உணவுகளை நோக்கிச் சென்றுவிடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம், அடிப்படைப் புரிதல் இல்லாததுதான்! சிறுதானிய உணவுகள், நம் வழக்கமான உணவுகள் போலக் கவர்ச்சியாக இருக்காது. பால்ஷ் செய்த அரிசி, பளிச்சென இருக்கும், 'வெள்ளைதான் நல்லது' என நம் மனதில் பதிந்திருக்கிறது. அரிசி சாதம் சாப்பிட்டவர்களுக்கு, குதிரைவாலி சாதம் பார்க்கப் பிடிக்காது. அரிசி சாதம் போல இது சீக்கிரமும் வேகாது. ஆனால், 'இதுதான் ஆரோக்கியம்' என நினைத்தால் பழகிவிடும்.

❖ சிறுதானிய உணவுகள் ஜீரணிக்கக் கொஞ்சம் நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும். மூன்று வேளையும் இதைச் சாப்பிட்டால், செரியானக் கோளாறால் அவதிப்படுவோம். எனவே, முதலில் காலையில் ஒருவேளை மட்டும் கேழ்வரகுப் புட்டு, கம்பக்கூழ், குதிரைவாலி இட்லி எனச் சாப்பிட்டுவிட்டு, பிறகு படிப்படியாக மூன்று வேளையும் சிறுதானிய உணவுக்கு மாறலாம்.

❖ 'குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கவில்லை' என்பதே பலரும் சிறுதானியங்களிலிருந்து பின்வாங்குவதற்கு இன்னொரு முக்கியக் காரணமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்தது இனிப்புச் சுவை. அதனால் சிறுதானியங்களை அவர்களுக்கு இனிப்பு கலந்தே பழக்குங்கள். பெரியவர்களைவிட வேகமாக அவர்கள் ஆரோக்கியப் பாதைக்கு மாறுவார்கள்.

❖ பாரதப் பிரதமர் நரேந்திர மோடி அவர்களின் முயற்சியால் ஐ.நா., அமைப்பு 2023-ம் ஆண்டைச் சிறுதானியங்களுக்கான சர்வதேச ஆண்டாக அறிவித்திருக்கிறது. சிறுதானியங்களின் விளைச்சலையும் பயன்பாட்டையும் அதிகரிக்கச் செய்வதே இதன் நோக்கம்.

❖ தமிழ்நாடு அரசும் தர்மபுரி மாவட்டத்தைச் சிறுதானிய உற்பத்தி மாவட்டமாக அறிவித்துள்ளது. தமிழக நியாயநிலைக் கடைகளில் சிறுதானியங்கள் விற்கப்படுகின்றன. அரசுப் பள்ளிகளுக்கான காலைச் சிற்றுண்டித் திட்டத்திலும் சிறுதானிய உணவு சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

❖ சிறுதானியங்களை விளைவித்த பிறகு, அவற்றை மதிப்புக்கூட்டுப் பொருள்களாக மாற்றவும், சிறுதானியங்களைச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை மக்களிடம் அதிகரிக்கவும், சர்வதேச அளவில் நம்மூர் சிறுதானியங்களைக் கொண்டுவரக்கும் வகையில் அவற்றை பிராண்ட் பொருள்களாக மாற்றவும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என்று மத்திய நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் அவர்கள் நாடாளுமன்றத்தில் அறிவிப்பு வெளியிட்டுள்ளார். ●

ராகி, கேப்பை எனப்படும் பெயர்களால் அழைக்கப்படும் கேழ்வரகு, அடிப்படையில் அரிசியைப் போல் மாவுச்சத்து நிறைந்த ஓர் உணவு தானியம். இட்லி, தோசை, இடியாப்பம் என அரிசியில் சமைக்கிற அத்தனைப் பண்டங்களையும் இதிலும் செய்ய முடியும். உரமும் பூச்சிக்கொல்லியும் இல்லாமல் வளரும் என்பதால், உருக்குலைக்காத உணவுச்செறிவைப் பெற்றிருக்கிறது. வெண்ணிற ராகி, கருப்பு ராகி, நாகமலை ராகி, மூன்று மாத ராகி, தேன்கனிக்கோட்டை ராகி என ஏறத்தாழ 60 வகை நாட்டு ராகி வகைகள் இங்கு உண்டு.

அரிசி, கோதுமை உள்ளிட்ட பல தானியங்களைவிடக் கேழ்வரகில் கால்சியமும் இரும்புச்சத்தும் அதிகம். சைவ உணவுகளில் அதிகப்படியான கால்சியம் இதில்தான் உள்ளது. பாலை விட மூன்று மடங்கு கால்சியமும், அரிசியைவிட 10 மடங்கு கால்சியமும் கேழ்வரகில் உண்டு. ஆனால், பாலும் அரிசியும் உடலைப் பெருக்கச்

செய்யும். கேழ்வரகோ உடலை இளைக்க உதவும். இதன் மகத்துவத்தைக் கிராமத்து மக்கள் அறிவார்கள். அதனால்தான் களி, அடை மற்றும் கூழ் என்று இன்றும் நமது கிராமங்களில் கேழ்வரகு மணம் வீசுகிறது. ஆடி மாதங்களில் அம்மனுக்குக் கேழ்வரகுக் கூழ்தான் படைக்கிறார்கள். வரம் அருளும் அன்னைகூடக் கேழ்வரகில்தான் ஆரோக்கியம் பெறுகிறாள் என்பதை உணர்ந்திருக்கிறது தமிழினம்.

கேழ்வரகில் புரதம், கொழுப்பு, இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், தயமின், கார்போஹைட்ரேட் எல்லாம் சரிவிகிதத்தில் உள்ளன. இவைதவிர ஊட்டச்சத்துக்களும், அமினோ அமிலங்களும் நிறைந்துள்ளன. குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுடன் ஏழாம் மாதத்தில் திட உணவைத் தொடங்குவது வழக்கம். ராகியை ஊற வைத்துப் பாலெடுத்து, அதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கஞ்சி காய்ச்சி, அதில் துளி நெய்யோ அல்லது தேங்காய் எண்ணெயோ சேர்த்துக் கொடுப்பது சிறப்பான உணவு. ஒரு வயதைத் தொடும்போது ராகியை ஊற வைத்து முளைகட்டி, பின் உலர்த்திப் பொடி செய்து அதில் கஞ்சி காய்ச்சிக் கொடுக்கலாம். குழந்தை போஷாக்காக வளரும். மிகக் குறைந்த விலையில் சத்தான, சுவையான ஊட்டச்சத்து ராகியைத் தவிர வேறெதுவும் தராது.

வளரும் குழந்தைகளைப் போலவே மாதவிடாய்க் கால மகளிருக்கும், பாலூட்டும் தாய்மாருக்கும் மிகமிக அவசியமான உணவு கேழ்வரகு. கேழ்வரகில் எந்தச் சைவ உணவிலும் இல்லாத அளவுக்கு இரும்புச்சத்து உள்ளது. எனவே ரத்தசோகையைச் சரிசெய்கிறது. மேலும் இதிலுள்ள வைட்டமின் சி இரும்புச்சத்தை உடல் உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது.

கேழ்வரகில் இருக்கும் மெதியோனைன் எனும் அமினோ அமிலம், முதுமையைத் தடுக்கிறது. இது லெசித்தினுடன் இணைந்து, அதிகப்படியான கொழுப்பைக் குறைக்கிறது. கேழ்வரகின் மிகவும் முக்கியமான ஒரு பண்பு, உடலை ரிலாக்ஸ் செய்வது. இதனால், டென்ஷன், மைக்ரைன் என்ற ஒற்றைத் தலைவலி, தூக்கமின்மை போன்ற பிரச்சனைகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

ராகி களியானது உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைத்துக் குடலுக்கு வலிமை தரும். தினம் கேழ்வரகுக் கூழ் சாப்பிட்டு வந்தால் குடற்புண் குணமடையும். கேழ்வரகில் உள்ள நார்ச்சத்துக்கள் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கின்றன. சர்க்கரை நோயாளிகள் கேழ்வரகை, அடை, புட்டு எனச் செய்து சாப்பிடலாம். ●

தேவ உணவு கேழ்வரகு!





தெம்பு தரும் கம்பு!

வெயில் நாட்களில் வெங்காயத்தைக் கடித்துக்கொண்டு கம்பங்கூழ் சாப்பிடுவது என்பது, அயர்ன் டானிக் கலந்த கூல் ட்ரிங்க்ஸ் சாப்பிடுவது போன்ற ஊட்டம் தருவது. கம்பு, நெல்லரிசி போலவே சாதமாக, கஞ்சியாக, அவலாக, பொரியாக, பிரியாணியாக, கூழாகச் சாப்பிட ஏற்றது. அரிசியைவிடப் புரதச்சத்து, இரும்புச் சத்து, கால்சியச் சத்து, கனிமச் சத்து என அனைத்தும் அதிகம் கொண்ட தானியம்.

சிறுதானியங்களில் மிக அதிகமாக விளைவது, சாப்பிடப்படுவது கம்பு. உலகெங்கும் இதுதான் சிறுதானிய உணவில் முதலிடம் பிடித்திருக்கிறது. இந்தியாவில் விளையும் சிறுதானியங்களில் 55 சதவிகிதம் கம்புதான். வறட்சியையும் தாங்கிக்கொண்டு வளரக்கூடியது கம்பு. கடும் வெயில் அடிக்கும் பகுதியிலும், அதிக வளமில்லாத நிலங்களிலும் கூட நம்பி கம்பு பயிரிடுவார்கள். நன்கு செழித்து வளரும்.

புரதம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, ரிபோஃப்ளோவின், நயாசின் சத்துக்கள், வைட்டமின்கள் எனப் பல உயிர்ச்சத்துக்கள் கம்பில் அதிகமான அளவில் உள்ளன. கம்பில் அதிக அளவு கால்சியம், மெக்னீசியம் மற்றும் பொட்டாசியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. தினசரி உணவில் கம்பு சேர்த்து வந்தால், உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.



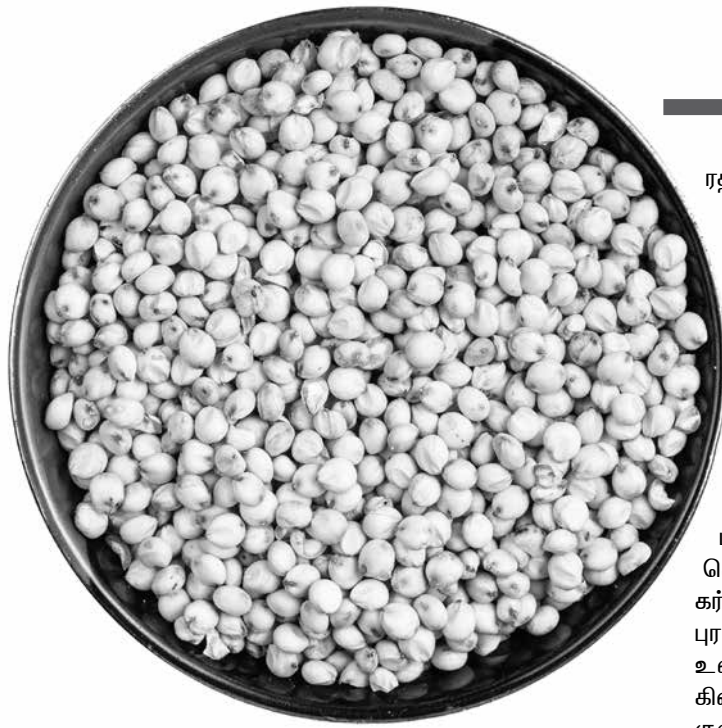
சரும் ஆரோக்கியத்துக்கும் கண் பார்வைக்கும் அவசியமான வைட்டமின் ஏ சத்தை உருவாக்குவதற்கு முக்கியக் காரணியான பீட்டா கரோட்டீன் அதிக அளவில் இதில் உள்ளது. இதர தானியங்களைவிடவும் இதில் வைட்டமின் அதிகமாக இருப்பதால், வைட்டமின் சத்துக் குறைவால் உடலில் தோன்றும் நோய்களைத் தவிர்க்க இதை உண்ணலாம்.

வளரும் குழந்தைகளுக்கும், மாதவிடாய் தொடங்கிய வளர் இளம் பெண்களுக்கும் உணவில் அடிக்கடி கம்பு சேர்ப்பது அவர்களின் சரிவிகித வளர்ச்சிக்கு நல்லது. கம்பில் அதிக அளவு நார்ச்சத்து மற்றும் குறைந்த அளவு கொழுப்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது. இதனைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உங்கள் உடல் உள்ள தேவையற்றக் கொழுப்புகளைக் கரைத்து உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்கும். எனவே உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறவர்கள் தினசரி உணவில் கம்பு சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

சர்க்கரை நோயாளிக் கு கம்பு ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும். இது ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். உடல் வலிமையைப் பெருக்கும். உடலில் தேவையற்ற நீரை வெளியேற்றும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டும். இளநரையைப் போக்கும்.

தவறான உணவுப்பழக்கத்தின் விளைவாக இன்றைய காலக்கட்டத்தில் மலச்சிக்கல் மிகவும் மோசமான பிரச்சனையாகப் பலரிடம் இருக்கிறது. நார்ச்சத்து கம்பில் அதிகம் உள்ளதால், மலச்சிக்கல் பிரச்சனை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

காலையில் கம்புகஞ்சி அல்லது கம்பங்கூழ் குடித்தால் உடல் சூடு தணியும். கம்பங்கூழ் இன்னமும் கூட நம் கிராமங்களில் சத்தான பாரம்பரிய உணவாக உண்ணப்படுகிறது. கம்பங் கூழில் மோர் கலந்து மதிய வேளையில் அருந்தி வந்தால் உடல் சோர்வு நீங்கிப் புத்துணர்வு பெறலாம். கம்புடன் அரிசி சேர்த்து நன்கு குழைவாகச் சாதம் வடித்து மதிய உணவாக சாப்பிட்டால், குடல் புண், வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண் குணமாகும். இதில் கெட்ட கொழுப்பு இல்லை என்பதால், இரவிலும் கம்பு உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். ஆனால், இரவில் கூழ் குடிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ●



வெள்ளைச்சோளம் நல்லது!

சோளம் என்றால் பலருக்கு நினைவில் வருவது மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும் மக்காச்சோளம் மட்டுமே. தெருவோரக் கடைகளில் வேகவைத்து விற்பதால், அது பலருக்கும் பழகிவிட்டது. பேபிகாரன் என்று அது காய்கறிக் கடைக்கும் வந்துவிட்டது. துரித உணவுகளில் ஒரு முக்கியமான சைடுடிஷ் அந்தஸ்தையும் பேபி காரன் பிடித்துவிட்டது.

ஆனால், நம்ம ஊர் சோளம் வேறு! சிறு சோளம் அல்லது வெள்ளைச்சோளம் என அழைக்கப்படும் நம்ம ஊர் சோளத்தை நாம் மறந்து வெகுநாளாயிற்று. அதுதான் வெகுசாலமாக நாம் சாப்பிட்டுவந்தது. புதிய மக்காச்சோள உற்பத்தியில் இன்று நாம் உலகில் ஐந்தாவது இடத்தில் இருந்தாலும், அது அந்நியப் பயிர்தான். மக்காச்சோளம் இளசாய் இருக்கும்போது மட்டும் கார்போஹைட்ரேட் குறைவான, புரதமும் நாரும் அதிகம் உள்ள தானியம். நம் ஊர் பாரம்பரிய சிறுசோளத்தையும், மக்காச்சோளத்தையும் ஒப்பிட்டால், உயிர்ச்சத்துக்கள், நார்ச்சத்து, கனிமச்சத்துக்கள் நிறைந்த சிறுசோளமே சிறப்பானதாகத் தெரிகிறது.

நீரிழிவு நோய், செரிமானக் குறைபாடுகள், ரத்தச்சோகை முதலியவற்றிலிருந்து நம்மைக் காக்கவும், வந்த நோயைப் போக்கவும் உதவுகிறது சோளம். இதை ஆங்கிலத்தில் 'Great millet' அல்லது 'Sorghum' என்று அழைப்பார்கள். பெயருக்கேற்றபடி சிறுதானியங்களில் சிறப்பான இடம் இதற்கு உண்டு. இதில் உடலுக்கு அவசியமான இரும்புச்சத்து, கால்சியம், புரதம், கொழுப்பு, தயாமின் மற்றும் நயாசின் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன.

தினமும் இதை உண்ணும்போது நல்ல செல்கள் உற்பத்தியாகும். மூளை வளர்ச்சியும் நன்கு இருக்கும். எலும்புகள் வலுவடையும். உடல் பருமன் குறையும். நல்ல மாவுச்சத்தும் நார்ச்சத்தும் கொண்டது என்பதால் சீக்கிரம் சோர்வு ஏற்படாது. கர்ப்பிணிகளுக்கு மிக அவசியமான ஃபோலிக் அமிலம், புரதம், இரும்புச்சத்து எல்லாமும் இது ஒன்றிலேயே உள்ளது. நம் நாட்டில் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு கிடைக்காமல் ரத்தச்சோகை மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டில் தவிக்கும் குழந்தைகள் மிகவும் அதிகம். இவர்களுக்கு உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைத்து வழங்கும் சத்துமாவுக் கஞ்சியில் முக்கியமான இடம் வெள்ளைச்சோளத்துக்கு உள்ளது.

இது முழு சோளமாகவும், உடைத்த ரவை போலவும், மாவாகவும் கிடைக்கிறது. கோதுமையில் உள்ள புரோட்டைன் விடச் சோளத்தில் உள்ள புரோட்டைன் சிறப்பு வாய்ந்தது. பட்டை தீட்டப்படாத சோளத்தில் நார்ச்சத்து அதிகளவில் உள்ளதால் இது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற உணவாகவும் உள்ளது. சர்க்கரையைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டதால் இன்சலின் சாரா சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இது சிறந்த உணவாகும். சிறுநீரைப் பெருக்கும் சக்தி இதற்கு இருப்பதால், உடம்பில் உள்ள உப்பைக் கரைக்கும் தன்மை சோளத்துக்கு உண்டு. கண் குறைபாடுகளைச் சீர்செய்யும் பீட்டா கரோட்டின் இதில் அதிகமாக உள்ளது.

மற்ற சிறுதானியங்களைப் போலச் சோளத்தில் தோல் அதிக கடினமாக இருக்காது. எனவே இதில் அடை, வடை, புட்டு, இட்லி, தோசை, பணியாரம் எனப் பல உணவுகளைச் சுவையாகச் சமைக்கலாம். எளிதாகச் சோளத்தை முளைக்கட்டிச் சுண்டலாகவும் உண்ணலாம். சோளத்தை அரைத்துப் பால் எடுத்துக் காய்ச்சி, அதில் பாதாம் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் நல்ல பஷ்டி கொடுக்கும்.



கேழ்வரகு பக்கோடா

எண்ணென்ன தேவை:

- கேழ்வரகு மாவு – 1 கப்
- முருங்கைக் கீரை – ஒரு கைப்பிடி
- கம்பு மாவு – ஒரு கைப்பிடி
- பச்சை மிளகாய் – 1
- வெங்காயம் – 2
- இஞ்சி – 1 துண்டு
- கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை – சிறிதளவு
- சீரகம் – கால் டீஸ்பூன்
- உப்பு, எண்ணெய் – தேவைக்கு
- மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் – தலா கால் டீஸ்பூன்

எப்படிச் செய்வது:

வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கவும். பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலையைப் பொடியாக நறுக்கவும். இஞ்சியைத் துருவவும். எண்ணெய் தவிர அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசையவும். தேவைக்கு நீர் தெளித்து அரைமணி நேரம் ஊற விடவும். பிறகு சூடான எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். சுவையான கேழ்வரகு பக்கோடா தயார். இது குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணக் கூடியது.



கேழ்வரகு அல்வா

எண்ணென்ன தேவை:

- கேழ்வரகு – 1 கப்
- நாட்டுச் சர்க்கரை – 2 கப்
- நெய் – 1 கப்
- முந்திரி, பாதாம், ஏலக்காய்த் தூள் – தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

கேழ்வரகை 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். அரைத்த கேழ்வரகை வெள்ளைத்துணி அல்லது நைசான ஃபில்டரில் நன்கு வடிகட்டி பால் எடுக்கவும். வடிகட்டும் போது கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்துக் கசக்கிப் பிழிந்து பால் எடுக்கவும். இதை ஓர் அகலமான பாத்திரத்தில் வைக்கவும். ஒருமணி நேரம் கழித்து, பால் நன்கு தெளிந்து இருக்கும். மேலாக உள்ள தண்ணீரைக் கொட்டிவிட்டு, அடியில் உள்ள கெட்டியான பகுதியை எடுத்துக்கொள்ளவும். இதை அடிகமான கடாயில் ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். அடுப்பை சிம்மில் வைத்துக் கைவிடாமல் கிளறினால் சிறிது நேரத்தில் இது வெந்துவிடும். பிறகு இதில் நாட்டுச்



சர்க்கரையைக் கொட்டிக் கிளறவும். மற்றோர் அடுப்பில் ஒரு கடாயை வைத்து 2 டீஸ்பூன் நெய் விட்டு, அதில் 3 டீஸ்பூன் நாட்டுச்சர்க்கரை போடவும். நாட்டுச்சர்க்கரை நெய்யில் பொன்னிறமாகக் கரையும் வரை வறுத்து, இதையும் அல்வாவில் சேர்த்துக் கிண்டவும். இடை இடையே நெய் சேர்த்துக் கிளறி, அல்வா நன்கு பதமாக வந்ததும் முந்திரி, பாதாம், ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்து இறக்கவும்.

கேழ்வரகு லட்டு

என்னென்ன தேவை:

கேழ்வரகு மாவு - 1 கப்
நாட்டுச்சர்க்கரை - அரை கப்
ஏலக்காய்த் தூள் - ஒரு சிட்டிகை
பசு நெய் - அரை கப்
முந்திரி - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

கேழ்வரகு மாவை வாசம்வரும்வரை வெறும்வாணலியில் வறுக்கவும். அத்துடன் பொடித்த நாட்டுச்சர்க்கரை, நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, மீதம் இருக்கும் நெய் சேர்த்து உருண்டையாகப் பிடித்து வைக்கவும்.



கேழ்வரகு இட்லி

என்னென்ன தேவை:

கேழ்வரகு மாவு - 2 கப்
உளுத்தம் பருப்பு - முக்கால் கப்
உப்பு - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

உளுத்தம் பருப்பை 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து, இட்லிக்கு அரைப்பது போல மைய அரைத்துக்கொள்ளவும். கேழ்வரகு மாவுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கெட்டியாகக் கரைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் உளுத்தம் மாவைச் சேர்த்து, உப்பு போட்டு இட்லி மாவு பதத்திற்குக் கலக்கவும். 6-8 மணி நேரம் புளிக்கவிட்டு இட்லி வாரக்கவும்.

சிமிலி

என்னென்ன தேவை:

கேழ்வரகு மாவு - 1 கப்
வறுத்த வேர்க்கடலை - அரை கப்
வெல்லம் - 100 கிராம்
நெய், உப்பு - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

கேழ்வரகு மாவுடன் உப்பும் தண்ணீரும் சேர்த்து, அடை மாவு பதத்திற்குப் பிசையவும். இதை அடைகளாகத் தட்டி, வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். ஆறியதும் இவற்றைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடித்து எடுக்கவும். வறுத்த வேர்க்கடலையைக் கொரகொரப்பாகப் பொடித்துக்கொள்ளவும். வெல்லத்தைக் கட்டியில்லாமல் கத்தியால் நறுக்கவும். அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து, நெய் சேர்த்து நன்கு கலந்து உருண்டையாகப் பிடிக்கவும்.



கம்பு உப்புமா

என்னென்ன தேவை:

கம்பு - 1 கப்

வெங்காயம் - 1

பச்சை மிளகாய் - 2

இஞ்சி - சிறுதுண்டு

உளுந்து, கடலைப்பருப்பு, நெய், கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை - தாளிக்க

உப்பு, கொத்தமல்லி - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கவும். கம்பை நன்கு கழுவி, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி மலர வேகவைத்து எடுக்கவும். வாணலியில் நெய் ஊற்றி நன்கு காய்ந்ததும் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, உளுந்து, கடலைப்பருப்பு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியவுடன் அரை டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். நீர் பாதியாகக் குறைந்ததும் வேக வைத்த கம்பு சேர்த்துக் கிளறவும். மேலே கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.



கம்பு கொழுக்கட்டை

என்னென்ன தேவை:

கம்பு மாவு - ஒரு கப்

வெல்லம் - முக்கால் கப்

முந்திரித் துண்டு - இரண்டு டீஸ்பூன்

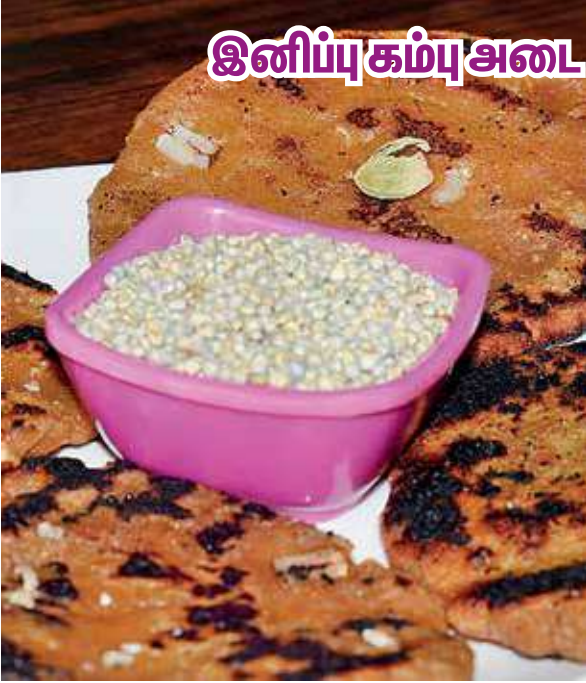
துருவிய தேங்காய் - இரண்டு டீஸ்பூன்

உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

எப்படிச் செய்வது:

வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு கிண்ணத்தில் கம்பு மாவு, தேங்காய், முந்திரி போட்டு, இதில் வெல்லத் தண்ணீர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். கையில் ஓட்டாத அளவிற்குப் பதத்துக்கு வந்ததும், சிறுசிறு உருண்டைகளாக எடுத்துக் கொழுக்கட்டை பிடித்து, இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து பதினைந்து நிமிடம் ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

இனிப்பு கம்பு அடை



கம்பு வடை



இனிப்பு கம்பு அடை

சோள ரவை உப்புமா

எண்ணென்ன தேவை:

ரவை போல உடைத்த சோளம் - 2 கப்
வரமிளகாய் - 2
கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்
பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - அரை டீஸ்பூன்
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - ஒரு டீஸ்பூன்
வெங்காயம் - ஒன்று
உப்பு - தேவைக்கு
கடலை எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - தாளிக்க

எப்படிச் செய்வது:

பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், அதில் கடுகு, வரமிளகாய் போட்டு, கடுகு வெடித்ததும் வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டுப் பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். அதில் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் போட்டுக் கிளறவும். அதன் பின்பு அதில் சோள ரவையைப் போட்டு வாசனை வரும் வரை கிளறி, தண்ணீர் ஊற்றி அதில் உப்பு சேர்த்துக் கிளறி மூடி, தீயைக் குறைத்து வைத்து, 5 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். வெந்ததும் கறிவேப்பிலை தூவிக் கிளறி இறக்கவும்.

எண்ணென்ன தேவை:

கம்பு மாவு - 1 கப்
துருவிய வெல்லம் - 1 கப்
துருவிய தேங்காய் - அரை கப்
ஏலக்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை
உப்பு - ஒரு சிட்டிகை
நெய் - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

வெல்லத்தில் தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து, அத்துடன் கம்பு மாவு, ஏலக்காய்த்தூள், உப்பு, தேங்காய் எல்லாவற்றையும் கலந்து சப்பாத்தி மாவுப் பதத்திற்குப் பிசையவும். மாவை ஈரத்துணியால் மூடி, அரை மணி நேரம் விடவும். அதன் பிறகு சின்னச்சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டவும். இதை எண்ணெய்தடவிய பிளாஸ்டிக் கவரில் வைத்துச் சற்று தடிமனாகத் தட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, சுற்றிலும் சிறிது நெய் விட்டு மிதமான தீயில் பொரிக்கவும். ஒரு பக்கம் வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டுச் சுற்றிலும் சிறிது நெய்விட்டு முறுகலாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

கம்பு வடை

எண்ணென்ன தேவை:

கம்பு மாவு - அரை கிலோ
கோதுமை மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
எள் - 2 டீஸ்பூன்
தயிர் - அரை கப்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு
பச்சை மிளகாய் - 2
இஞ்சி - சிறிய துண்டு
மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன்
பெருங்காய்த்தூள் - ஒரு சிட்டிகை

எப்படிச் செய்வது:

கம்பு மாவுடன் கோதுமை மாவைக் கலந்து 2 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளவும். இத்துடன் பச்சை மிளகாயை அரைத்துக் கலந்து, இஞ்சி, தயிர், எள், மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயம் மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையில் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாகப் பிசைந்து 2 மணி நேரம் ஊற விடவும். பிசைந்த மாவை எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி, மெல்லிய வடை போல் தட்டிக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடானதும், அதில் வடைகளைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

சோள வரகு தோசை

எண்ணென்ன தேவை:

சோளம் - 2 கப்
வரகரிசி - அரை கப்
சின்ன வெங்காயம் - 10
பச்சை மிளகாய் - 2
உப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, நல்லெண்ணெய் - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

சோளத்தைத் தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறி, மிக்சியில் போட்டு, ஒரு ஓட்டு ஓட்டி எடுக்கவும். உமி தனியாக வரும். வராவிட்டால் இன்னொரு முறை போட்டு எடுத்து, உமியைப் புடைத்து எடுக்கவும். பின் சோளத்தை வரகரிசியுடன் சேர்த்து 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு கிரைண்டரில் போட்டு நைசாக அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து மாவில் சேர்க்கவும். உப்பு போட்டுக் கரைத்து மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி எடுக்கவும்.

‘வரகரிசிச் சோறும் வழதுணங்காய் வாட்டும்’ என்றார் ஊளவையார். சங்க காலம் முதல் தமிழக உணவு வகைகளில் பிரதானமான இடத்தைப் பிடித்த சிறுதானியம், வரகு. நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தரும் சிறு தானியங்களில் வரகு முக்கியமானது. ‘கோயில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்’ என்பது நமது கலாசாரம். நமது கலாசார ரகசியத்தில் ஒன்று, கோயில் கோபுரக் கலசத்தில் இருக்கும் தானியங்கள். அந்தத் தானியங்களில் வரகிற்குப் பிரதான இடம் உண்டு.

பொதுவாக அரிசி வகைகளை பாலீஷ் செய்யும்போது அதில் இருக்கும் நுண் சத்துக்கள் பெருமளவு வெளியேறிவிடும். அதனால் நமக்கு அரிசியிலிருந்து அதிக அளவு மாவுச்சத்து மட்டுமே கிடைக்கிறது. இந்த மாவுச்சத்துதான் கொழுப்பாக உடலில் மாறி, இதயத்தைப் பாதிக்கச் செய்கிறது. வரகரிசியில் இந்த மாவுச்சத்து குறைவாக இருக்கும் என்பதால் இதை அரிசி உணவுக்கு மாற்றாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதிலிருக்கும் கொழுப்பும் நல்ல கொழுப்பு என்பதால் இதயத்துக்கு நன்மையே தரும்.

உமி நீக்கப்பட்ட வரகரிசியைக் கொண்டு விதவிதமான உணவுகளைச் சமைக்கலாம். நெல்லரிசி உபயோகித்துச் சமைக்கும் எல்லா உணவுகளையும் வரகரிசியிலும் சமைக்கலாம். இது விரைவில் செரிமானம் அடைவதுடன் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் கொடுக்கும். இதில் அரிசி, கோதுமையை விட நார்ச்சத்து அதிகம். எனவே தேவை இல்லாத கொழுப்பு, சதைமைக் கரைக்க இது உதவுகிறது. புரதச்சத்து, மினரல்ஸ், கொழுப்புச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, தையமின், நைட்ரஜனின் போன்ற சத்துக்கள் வரகில் மிகுதியாக உள்ளன. அமினோ அமிலங்கள் மொத்தம் 20, அவற்றில் 11 அமினோ அமிலங்கள் வரகில் உள்ளன.

வரகரிசி உன்னதமான மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது. உடலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கும் இது, வலியைப் போக்கும். வீக்கத்தைக் கரைக்கும். ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்செய்யும். தேவையற்ற நச்சுக்களை வெளியேற்றும் தன்மை வரகரிசிக்கு உண்டு. நுரையீரலில் ஏற்படும் வீக்கம், வயிற்றுப்போக்கு, நரம்புத்தளர்ச்சி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தக்கூடியது. மாதவிடாய்க் கோளாறு கொண்ட பெண்கள் வரகைச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. பெண்கள் மாதவிடாய்க் காலங்களிலும், மெனோபாஸ் காலங்களிலும் வயிற்று வலி மற்றும் மூட்டு வலி உபாதைக்கு ஆளாகக்கூடும். அந்த நேரத்தில் பலம் கொடுத்து வலி உபாதையைத் தடுத்துவிடக்கூடிய தன்மை வரகுக்கு உண்டு. நினைநீர் கரப்பிகளையும் சீராக்கும்.

வரகில் இருப்பது நல்ல புரதம் என்பதால் இது சிறுநீரகத்தில் அதிக நச்சு சேராமல் தடுக்கிறது. இதனால் சிறுநீரகக் கற்கள் போன்றவை தடுக்கப்படுகின்றன. உடலில் இருக்கும் நச்சுநீரை முழுமையாக வெளியேற்றிச் சிறுநீர் பெருக்கியாகச் செயல்படுகிறது.

வரகரிசிக் கஞ்சியைக் காலையில் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும். உடல் வளர்ச்சி மற்றும் சேதமடைந்த திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு இதில் உள்ள பாஸ்பரஸ் உதவுகிறது. இதில் உள்ள கனிமச் சத்துக்கள், இன்சலின் சுரப்புக்கு உதவுகிறது. வரகரிசி உணவை உட்கொண்டால், நீரிழிவு ஆபத்துக் குறையும். எனினும் கர்ப்பினிகள் மற்றும் நீரிழிவு நோயாளிகள் இதைக் குறைவாகவே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ●

**வரமாக
வந்த
வரகு!**



கடவுளின் உணவு தினை!



முன்பாகவே தினையில் முறுக்கு செய்து பிள்ளைகளுக்குச் சாப்பிடக் கொடுத்ததுண்டு. தினையை மாவாக இடித்து, தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்துள்ளனர்.

தினையில் இரும்புச்சத்தின் அளவு, அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு போன்ற மற்ற தானியங்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக உள்ளது. தவறான உணவுப்பழக்கத்தால் இன்று குழந்தைகளும் கால்சியம் பற்றாக்குறைப் பிரச்சனைக்கு ஆளாகிறார்கள். பெண்களுக்கு முதுமையில் கால்சியம் பற்றாக்குறை உண்டாகும். தற்போது இது அதிகரித்து வருகிறது. தினை அரிசியில் கால்சியம் சத்து அதிகமாகவே உண்டு. இதைச் சாப்பிட்டு வந்தால் எலும்புகள் வலிமையடையும். பற்கள் உறுதியாகும்.

தினை அரிசியில் கேழ்வரகைவிட அதிக அளவு நார்ச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இதைச் சாப்பிட்டாலே போதுமான நார்ச்சத்து கிடைத்துவிடும். அதிக நார்ச்சத்து உள்ளதால், உடல் எடையைக் குறைக்கவும் உதவும்.

தினை அரிசி குறைந்த அளவு கிளைசெமிக் தன்மை உடையது. இதனைச் சாப்பிடுவது, சர்க்கரை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்க உதவும். இது அதிக அளவு புரதச்சத்து நிறைந்துள்ள உணவு என்பதால், இதைச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வளர்ச்சி சீராக அமையும். கூந்தல் ஆரோக்கியமாக வளரும். தினை அரிசியில் பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்துள்ளது. எனவே கண் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும். இதில் அதிக அளவு ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளது என்பதால், இதைச் சாப்பிடுவது நம் உடலில் செல் அழிவைத் தடுத்து எப்போதும் ஆரோக்கியமாக வாழ வழிவகுக்கும். இளமைத் தோற்றத்தையும் நிரந்தரமாக்கும்.

தினையரிசி வாயுவைப் போக்கும். தினைக்கஞ்சி உடல் வீக்கங்களைச் சரியாக்கும். தினை உணவுகள் இதயத்தைப் பலப்படுத்த உதவுகின்றன. இதைச் சாப்பிட்டு வந்தால், ஸ்ட்ரோக் அபாயத்தைத் தவிர்க்க முடியும். சிறுநீரகங்களும் ஆரோக்கியமாக இயங்கும். கப நோய் நீங்கும். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள்கூடத் தயக்கமின்றித் தினை அரிசி சாதம் சாப்பிடலாம். தினை, பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பதால், அளவாகச் சாப்பிடுவது நல்லது.

முருகன் - வள்ளி புராணக் கதையில் தேனும் தினை மாவும் வரும். இதிலிருந்து தினை எவ்வளவு பழமையான தானியம் என்று தெரிந்துகொள்ளலாம். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் வாழும் மக்களுக்கு உணவுமூலமாக என்ன தேவைப்படுகிறதோ, அதை அவர்களின் உடலுக்குத் தரும். உதாரணமாக, குளிர்ச்சியான மலைப்பிரதேசங்களில் இருப்பவர்களுக்கு உடல்சூடு தேவை. அதனால் அங்கு தினை விளையும்.

தினை உணவு மிகவும் சத்தானது. புரதம், கொழுப்புச்சத்து, தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்துக்கள், மாவுச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் பி, பால்பரல், சுண்ணாம்புச்சத்து, ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்கள், மெக்னீசியம் எனப் பல சத்துக்களை உள்ளடக்கிய சிறுதானியம், நம் தினை.

சிறு மஞ்சள் நிற தானியமான இந்தத் தினை, உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகம் கொண்ட தானியமாகும். உமி நீக்கிய தினை உணவாகிறது. இதனைக் களியாகவும், கஞ்சியாகவும் செய்து சாப்பிடுகின்றனர். முளைக்க வைத்த தினையைப் பொரித்துச் சாப்பிடலாம். இதை மாவாக அரைத்துச் சூடான பால் சேர்த்து, உடல் தளர்ச்சியடைந்தவர்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். பிள்ளைப்பேறு அடைந்த பெண்களுக்குத் தினைக்கூழ் கொடுக்கும் வழக்கம் நம் கிராமங்களில் இன்றும் உண்டு.

இனிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுகள் மற்றும் பலகாரங்கள் செய்ய இது ஏற்றது. பலநூறு ஆண்டுகளுக்கு

சத்து தரும் சாமை!

ஒவ்வொரு தானியத்துக்கும் சில சிறப்பான குணங்கள் உண்டு. உலகின் சர்க்கரை நோய் தலைநகரமாகக் கருதப்படும் இந்தியாவில், சர்க்கரை நோயாளிகள் உண்பதற்கு ஏற்ற மகத்தான தானியமாக விளைகிறது சாமை. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுக்குள் வைப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது நார்ச்சத்து. நெல்லரிசியை விடவும் ஏழு மடங்கு அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட தானியம் சாமை. சர்க்கரை நோயினைக் கட்டுப்படுத்தவும், வராமலும் தடுக்கவும் உதவும் வரமாக இது உள்ளது.

உமிநீக்கிய சாமை தவிடோடு சற்று சாம்பல் நிறத்திலும் தவிடு நீக்கியது பழுப்பு நிறத்திலும் கிடைக்கும். இதர சிறுதானியங்களைவிடவும் சாமையில் இரும்புச்சத்து அதிகம். இது ரத்தச்சோகை வரும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. இளம்பெண்களின் முக்கிய உணவாகச் சாமை அமைவது அவசியமான ஒன்று. பாலூட்டும் தாய்மார்களும் சாமை எடுத்துக்கொள்ளும்போது ரத்தச்சோகை வருவதைத் தடுக்கலாம். அதேபோல இந்த அரிசி சாப்பிட்டு வர, உடல் நன்றி உறுதியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

எலும்புகளுக்கு இடையில் இருக்கும் தசைகளைச் சாமை உணவு வலிமை பெறச் செய்கிறது. முதுகுவலி, மூட்டுவலியால் அவதிப்படுகிறவர்களுக்குச் சாமை உணவைத் தினசரி தரலாம். இது காய்ச்சல் காரணமாக ஏற்படும் நாவறட்சியை நீக்கும். பொதுவாக முதியவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் மலச்சிக்கல் பெரிய பிரச்சனையாக உள்ளது. சாமை இதைத் தவிர்ப்பதோடு, வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு நல்ல மருந்தாகவும் திகழ்கிறது.

சாமை அரிசியில் புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, தாது உப்புக்கள், மெக்னீஷியம், சோடியம், பொட்டாசியம், காப்பர், மாங்கனீஸ், துத்தநாகம், நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து,

கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து போன்றவை நிறைந்துள்ளது. இது எளிய சர்க்கரை கொண்ட கார்போஹைட்ரேட் உணவும் கூட. இதில் வைட்டமின் பி சத்தில் நியாசின் என்னும் வைட்டமின் பி 6, ஃபோலிக் அமிலம் ஆகியன உள்ளன. சாமையில் கலோரி அளவு மிகக்குறைவு. புரதமும் இதில் இருக்கிறது. ஆனாலும் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் ஆபத்து இல்லை.

ஆண்களின் உயிரணுவை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஆற்றலானது இந்தச் சாமை அரிசியில் உள்ளது. இதன் மூலம் ஆண்மைக் குறைபாட்டையும் நீக்குவதோடு, தாதுப் பொருட்களை உடலில் அதிகரிக்கச் செய்து மழலைப்பேறையும் சாத்தியமாக்குகிறது.

சளி, ஆஸ்துமா, நுரையீரல் பிரச்சனைகள் உள்ள குழந்தைகளுக்குச் சாமை அரிசி சரியான மருந்து என்று சொல்லலாம். சுவாசப் பிரச்சனைகளின் தீவிரத்தைக் குறைக்கும் உணவாக இது இருக்கிறது. சாமையில் உள்ள ஃபோலிக் அமிலம், குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. குழந்தைகளுக்குச் சாமையில் செய்த பலகாரங்களைக் கொடுத்தால், அவர்களின் அறிவாற்றல் மேம்படும். மேலும் இதில் புரதச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் குழந்தைகளுக்கு நல்ல உடல் வலிமையைத் தரும்.

சாமையில் உடலுக்கு நன்மை அளிக்கக்கூடிய கொழுப்புச் சத்துக்கள் அதிகளவு நிறைந்துள்ளன. இந்த அரிசியை நாம் உட்கொள்வதால் இதயம் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்து மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும்.

நெல் அரிசியில் செய்யும் எல்லா உணவுகளையும் சாமையிலும் செய்யலாம். பொங்கல், முறுக்கு, உப்புமா, பணியாரம் என எதுவும் ருசிக்கும். குறிப்பாகச் சாமை தயிர் சாதம் அவ்வளவு ருசியாக இருக்கும். ●



 Littlestars[®]
KIDS DHOTIS & SHIRTS



Shirt
Created For
ALL SEASON

Crafted for comfort



LINEN PARK[®]

DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



RAMRAJ[®]

Z 6135



GENX^T

READYMADE POCKET DHOTIS

*The Symbol of
Tradition
for Every
Moment*



DHOTI WITH POCKET

FOR EASY STICK

POCKET FOR WALLET & MOBILE



 **Rammyam**[®]

COTTON - SILK SAREES

By

 **RAMRAJ**[®]

**A
DIVINE
FOLD
FOR
YOU**

www.ramrajcotton.in



இன்மையான பன்வரகு!

வரகு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சிறுதானிய வகைதான் பனிவரகு. சிறுதானியங்களில் அதிக நீர்த்தேவையற்ற, மிகவும் குறுகிய காலப் பயிர் இது. விதைத்த பிறகு, விவசாயி அறுவடைக்குப் போனால் போதும். பனியின் ஈரப்பத்திலேயே விளைந்துவிடும். இதனால்தான் இதற்கு 'பனிவரகு' என்ற பெயர் வந்தது.

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த பனிவரகு ஆறு மாதக் குழந்தை முதல் முதியோர் வரை யாவரும் உண்ணத் தகுந்தது. இதில் இரும்புச்சத்து, மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், கால்சியம், மாங்கனீஸ் போன்றவை மிகுந்திருக்கின்றன. இன்றைய தலைமுறைப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் ரத்தச்சோகை பிரச்சனைக்குச் சிறந்த உணவு இந்தப் பனிவரகு. கோதுமையைவிட ஐந்து மடங்கு அதிக இரும்புச்சத்தும், இரண்டு மடங்கு அதிக நார்ச்சத்தும் கொண்டிருக்கிறது. புரதமும் அதிகம்.

பனிவரகை வாரம் இரண்டு முறை உண்ண நல்ல பலன் கிடைக்கும். அரிசியில் செய்யக்கூடிய எல்லா உணவுகளையும் பனிவரகில் சமைக்க முடியும். சாதம், இட்லி, தோசை, உப்புமா போன்ற அன்றாட உணவுகளாகவும், முறுக்கு, சீடை, அதிரசம் போன்ற பலகாரங்களாகவும் சமைத்து உண்ணலாம். முளைக் கட்டிய பயறுகளுடன் சேர்த்து சாலடாகவும் சாப்பிடலாம்.

பனிவரகில் அபரிமிதமாக உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள், முதுமையைத் தடுக்க உதவுகின்றன. இதில் மிகுந்துள்ள மெக்னீசியம், இன்சலின் சுரப்பை நெறிப்படுத்தி, ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவினைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது. கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்து நிறைந்தது என்பதால், எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் உறுதித்தன்மைக்கும் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள லெசித்தின், நரம்புமண்டலத்தை வலுவாக்குகிறது. இதன் நார்ச்சத்து, பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது.

உடல் மெலிந்தவர்கள், நீண்டநாள் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு இது அருமருந்து. குழந்தைகளின் மந்தநிலையைப் போக்கிச் சுறுசுறுப்பாக்குவதோடு செயல்பாட்டையும் மேம்படுத்தும் சக்தி இதற்கு உண்டு. பெண்களுக்கு இது மிகவும் உகந்தது. குறிப்பாக, மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் உடல் சோர்வு, பதற்றம், எரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு இது தீர்வு தரும்.

நாற்பது வயதுக்காரர்கள் இதை வாரம் ஓரிரு நாட்கள் உணவின் அங்கமாக்கிக்கொண்டால், முதுமைக் கால ஞாபகமறதி போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

காலையிலும் மதியமும் இதைச் சாப்பிடலாம். இரவு உணவாக எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்கலாம். பனிவரகு கொஞ்சம் சூட்டுத்தன்மை கொண்டது. வெயில் காலத்தில் இதைப் பயன்படுத்தும்போது மேர் அல்லது நெய் சேர்த்துக்கொண்டால் சூட்டுத்தன்மையைச் சமன்செய்யலாம். ●



வெண்மை

VENMAIL
தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 7 இதழ் 8

பிப்ரவரி 2023

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்
கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்ச மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram
Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 9842274137



இதம் தரும் குதிரைவாலி!

தமிழர் பாரம்பரிய உணவில் இரண்டறக் கலந்த மற்றுமொரு சிறுதானியம், குதிரைவாலி. இந்தத் தானியம் செடியில் முற்றித் தழைத்திருக்கும் நேரத்தில் குதிரையின் வால் போல் அழகாக இருப்பதால் இந்தப் பெயர் வந்ததென்று சொல்கிறார்கள். சிறுதானியங்களில் மிகவும் மிருதுவானது இது. மானாவாரி நிலங்களில் விளையும் இது, குறைந்த நாள்களில் நிறைந்த விளைச்சல் தரக்கூடியது.

குதிரைவாலி இதயவடிவிலும், வெள்ளை நிறத்திலும் காணப்படும். நம் உடலுக்கு மிக முக்கியமான பாஸ்பரஸ் இந்தக் குதிரைவாலியில் உள்ளது. அது சுண்ணாம்புச் சத்துடன் சேர்ந்து எலும்பு மற்றும் பல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கால்சியம் பாஸ்பேட்டாக மாறுகிறது. இதனால் வளரும் குழந்தைகள் முதல் அனைத்து வயதினருக்கும் எலும்புகள் வளம் பெறுகின்றன. குதிரைவாலி நார்ச்சத்து, இரும்புச் சத்து, புரதம் மிகுந்த உணவு தானியமாகவும் திகழ்கிறது.

குதிரைவாலி தானியத்தில் சமைக்கப்படும் உணவு உடல் உறுப்புகளைத் தூய்மைப்படுத்தும் நற்குணம் கொண்டது. குதிரைவாலியில் நார்ச்சத்து அதிகம். மலச்சிக்கலைத் தடுத்தல் உடலில் கொழுப்பைக் குறைத்துவிடும். உடலுக்கு வலிமை தரும். ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு மெதுவாக வெளியேறுவதற்கு உதவுகிறது. ரத்தச்சோகை வராமலும் தடுக்கிறது. எனவே பெண்களுக்கு மிக முக்கியமான உணவு இது. இதனுடன் தயிர்

சேரும்போது, வயிற்றில் சுரக்கக்கூடிய அமிலத் தன்மையைக் குறைத்து வயிற்றுப் புண்ணைச் சரிசெய்கிறது.

குதிரைவாலி குழந்தைகளுக்கும் முதியோருக்கும் ஏற்ற உணவு. கடும் பணி செய்யும் இளைஞர்கள் இதைத் தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது உடலை வலுவாக்கும். நீரிழிவு நோய் வராமல் காக்கும். வந்தவர்கள், இதை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், சர்க்கரை கட்டுக்குள் இருக்கும். இதய நோயாளிகளுக்கும் இது நல்ல மருந்து. அடிக்கடி சளி, காய்ச்சலால் அவதிப்படுபவர்கள் குதிரைவாலியை உணவாகவும் மருந்தாகவும் கொள்ளலாம். சிறுநீரைப் பெருக்கி உடம்பில் உப்பு அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்கும் ஆற்றலும் குதிரைவாலிக்கு உண்டு.

உடலுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து குதிரைவாலியில் மிகுந்திருக்கிறது. வளர் இளம்பருவப் பெண்கள் மற்றும் கர்ப்பினிகள் இதை வாரம் இருமுறை உண்பது நல்லது. பழங்குடிப் பெண்கள், தாய்ப்பால் விடுத்து திட உணவுக்கு மாறும் குழந்தைகளுக்கு முதல் உணவாக குதிரைவாலி மாவை அரைத்துப் பிசைந்து கொடுப்பார்கள். ஜவ்வாது மலையில் வசிக்கும் பழங்குடிகள் குதிரைவாலியை ஊறவைத்து தங்கள் தெய்வத்துக்குப் படையலிட்டுப் பிரசாதமாகக் கொடுப்பார்கள்.

குதிரைவாலியை அரிசி போலவும் பயன்படுத்தலாம், ரவையைப் போலவும் பயன்படுத்தலாம். குழைவாகச் சோறு வடித்து, நிறைய காய்கறிகள் போட சாம்பார் சேர்த்துச் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். காய்கறிகள் சேர்த்து உப்புமா செய்தும் சாப்பிடலாம். இட்லி, தோசை, பணியாரம், ரொட்டி, பொங்கல் போன்றவற்றையும் குதிரைவாலி கொண்டு செய்யலாம். பிரியாணி, புலாவ், கலவை சாதங்கள், சாம்பார் சாதம் செய்தாலும் ருசியாக இருக்கும். சர்க்கரைப்பொங்கல் செய்தாலும் சிறப்பாக இருக்கும். அதிரசம் போன்ற பலகாரங்களும் செய்யலாம்.

இது வெந்ததும் அளவில் நிறைய ஆகிவிடும். அதனால் சமைக்கும்போது அளவில் கவனம் தேவை. கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலே வயிறு நிறையும்; வெகுநேரத்திற்குப் பசியெடுக்காது. ●

ஜோரான பார்லி!



பார்லியை நாம் 'வாற்கோதுமை' என்றழைப்போம். பேதி மற்றும் காய்ச்சல் வந்தால், அம்மாக்கள் உடனே பார்லி கஞ்சி காய்ச்சித் தருவார்கள். கொழுகொழுவென இருக்கும் இதைக் குடித்தால், உடனே உடலில் உற்சாகம் புகுந்துவிடும். நாம்தான் பார்லியை நோய்க் கால உணவாகப் பயன்படுத்துகிறோம். ரஷ்யா, கனடா, மேற்காசிய நாடுகளிலெல்லாம் இதுதான் பிரதான உணவு. நமக்கு அரிசி போல அவர்களுக்கு பார்லி.

தானிய வகைகளில் அதிக சத்து நிறைந்தது. இதில் டெக்ஸ்ட்ரின் என்ற ஸ்டார்ச் நிறைந்திருக்கிறது. இது செரிமானத்தை எளிதாக்கும். சத்துக்கள் உடனடியாக உடலில் சேர்வதற்குத் துணைபுரியும். வைட்டமின் சி சத்தும் இதில் அதிகமிருக்கிறது. ஆன்டி ஆக்சிடென்ட்கள் நிறைந்திருப்பதால் இது சரிவிகித உணவாகவும் இருக்கிறது. தவிர, உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் தருகிறது. சரும நோய்கள், ஒவ்வாமைகளுக்கும் இது நல்லது.

முதியவர்கள் வாரத்தில் இரு நாட்களாவது இதை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். கர்ப்பிணிகளுக்கு இது மிகச்சிறந்த ஊட்டச்சத்து உணவு. எளிதில் உணவைச் செரிக்கச் செய்து, ரத்தத்தில் இருக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றும். ரத்தச்சோகைக்கு மிகச்சிறந்த மருந்து. இந்தத் தானியத்தில் இருக்கும் பி-12 மற்றும் இரும்புச்சத்து, ரத்தச்சோகையை ஈடுசெய்ய உதவுகிறது.

'தன்வந்தரி நிகண்டு', 'கையதேவ நிகண்டு' ஆகிய ஆயுர்வேதநூல்களில் பார்லிபற்றிக் குறிப்புகள் இருக்கின்றன. 'இது உடல்நிறம், ஸ்திரத்தன்மை ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும். தொண்டை சார்ந்த உபாதைகளையும், தோல் சார்ந்த உபாதைகளையும் குணப்படுத்தும், தலைவலி, மார்புப் பகுதியில் ஏற்படும் சளித்தொல்லை, பித்தத்தினால் ஏற்படும் உடல்சூடு, கொழுப்பு ஆகியவற்றை நீக்கும். மூச்சிரைப்பு உபாதை உடையவர்கள், சளியினால் இருமல் ஏற்பட்டுத் துன்பப்படுபவர்கள், தண்ணீர் தாகம் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற காலை உணவு இது' என்கிறது ஆயுர்வேத மருத்துவம்.

காய்ச்சல், தொண்டைப்புண், சிறுநீர் எரிச்சல், நா வறட்சி போன்ற உபாதைகள் இருப்பவர்கள், பார்லியின் முழு அரிசியைக் கஞ்சியாக்கிப் பருகலாம். பால், பழரசம், மோர், உப்பு, சர்க்கரை இவற்றைத் தேவைக்கேற்பச் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துக் கொடுக்க, வயிறு இதமாகும். ●

வாசகர் கடிதங்கள்!



'வெண்மை' துணிவு சிறப்பிதழ், அனைத்து இல்லங்களிலும் இருக்க வேண்டிய ஒரு நிரந்தரப் புத்தகம். துணிவுடன் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள பல வழிமுறைகளை, பொன்மொழிகள் மற்றும் எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம் தந்த தன்னம்பிக்கை பொக்கிஷம்.

- **இரா.கார்த்திகேயன், தலைமைப் பயிற்சியாளர், Quest Sales Training Academy, சென்னை.**

'வெண்மை' இதழ், படிக்கப் படிக்கப் படிப்பவர்களின் எண்ண ஓட்டத்தைத் தெளிந்த நீரோடையாக மாற்றும் வகையில் மிகவும் அற்புதமான கட்டுரைகளாகவும் கதைகளாகவும் இருந்தது. பாராட்டுகள்.

- **காத்தப்பாடி மா.பழனி, தர்மபுரி.**

'வெண்மை' இதழைச் சில மாதங்களாகத் தொடர்ந்து படித்து வருகிறேன். சுவாரசியமாக இருப்பதுடன், சில வழிகாட்டுதலும் எனக்குத் தந்துள்ளது. என் மாணவர்களையும் வாங்கிப் படிக்க வேண்டும் என்று அறிவுரை கூறியுள்ளேன்.

- **மு.சண்முகசுந்தரம், உதவிப் பேராசிரியர், கள்ளக்குறிச்சி.**

கடந்த மாதத் துணிவு சிறப்பிதழ், எப்படிப்பட்ட மனிதருக்கும் துணிச்சல் தந்து முன்னேற வைக்கும். 'வெண்மை', தமிழ்ச் சமூகத்துக்கு ராம்ராஜ் காட்டனின் பயனுள்ள சேவை.

- **எஸ்.திலகவதி, குகை, சேலம்.**

வரகு அவல் உப்புமா

எண்ணென்ன தேவை:

வரகு அவல் - 1 கப்

கோஸ் - 1 கப்

பச்சை மிளகாய் - 2

எண்ணெய், கடுகு, கடலைப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் - தாளிக்க

எப்படிச் செய்வது:

முதலில் வரகு அவலை 15 நிமிடம் தண்ணீர் தெளித்து ஊறவைக்கவும். கோலைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, கடலைப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் சேர்த்துத் தாளிக்கவும். கோஸ், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி, உப்பு சேர்த்து, வரகு அவலுடன் கலக்கவும். வரகு அவல் உப்புமா தயார்.

வரகு இனிப்புக் களி

எண்ணென்ன தேவை:

வரகு அரிசி - 1 கப்

வேக வைத்த பாசிப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்

வெல்லம் - 1 கப்

முந்திரி - 10

ஏலக்காய்த் தூள் - கால் டீஸ்பூன்

தேங்காய்த் துருவல் - 1 டீஸ்பூன்

நெய் - 2 டீஸ்பூன்

எப்படிச் செய்வது:

வரகு அரிசியை வறுத்து ரவை போல் பொடிக்கவும். முந்திரியை உடைத்து தனியாக நெய்யில் வறுக்கவும். கடாயில் தண்ணீர் விட்டு வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். அதோடு பொடித்த அரிசியைச் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். அரிசி நன்கு வெந்ததும், வேகவைத்த பாசிப் பருப்பு மற்றும் நெய் சேர்த்துக் கிளறவும். ஏலக்காய்த் தூளும், தேங்காய்த் துருவலும் முந்திரியும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

வரகு தேங்காய் வடை

எண்ணென்ன தேவை:

வரகு அரிசி - கால் கிலோ

தேங்காய் - 1

எண்ணெய் - தேவைக்கு

சோள மாவு - 50 கிராம்

மிளகாய் வற்றல் - 6

கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, பெருங்காயத்தூள் - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

வரகரிசியை ஊறவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். துருவிய தேங்காயுடன் பெருங்காயத்தூள், உப்பு, மிளகாய் மற்றும் வரகரிசியைக் கெட்டியாக அரைக்கவும். அதனுடன் சோள மாவு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்துப் பிசைந்து வைக்கவும். மாவில் தண்ணீர் கூடிவிட்டால் சிறிது சோள மாவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இதனைச் சிறிய வடைகளாகத் தட்டி எண்ணெயில் போட்டு இரண்டு பக்கமும் சிவக்கவிட்டு எடுக்கவும். இதற்கு வெங்காயச் சட்னி, புதினா சட்னி பொருத்தமாக இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பி உண்ண ஏற்ற மாலை சிறுதானியப் பலகாரம்.

பிரண்டை வரகு தோசை

எண்ணென்ன தேவை:

வரகு அரிசி - 2 கப்

உளுந்து - கால் கப்

வெந்தயம் - சிறிது

கொழுந்து பிரண்டைத் துண்டுகள் - 10

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

வரகரிசி, வெந்தயம், உளுந்தைத் தனித்தனியாக 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து ஆட்டி, உப்பு சேர்த்துக் கரைக்கவும். கணு நீக்கிய பிரண்டையைப் பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். ஆறியவுடன் நன்றாக அரைத்து, வரகரிசி மாவுடன் கலக்கவும். மாவு 8 மணி நேரம் புளிக்க வேண்டும். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து அதில் மாவைத் தோசையாக ஊற்றி, எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் நன்கு வெந்ததும் எடுக்கவும். பிரண்டை பசி உணர்வைத் தூண்டும், வரகரிசி, மாதவிடாய் பிரச்சனை உடைய பெண்களுக்கு ஏற்ற நல்ல உணவு. வயிற்றுக்கோளாறுகளைத் தீர்க்கும்.



வரகு அவல் உப்புமா



வரகு தேங்காய் வடை



தினை முறுக்கு

என்னென்ன தேவை:

தினை மாவு - ஒன்றே கால் கப்

கடலை மாவு - அரை கப்

எள், சீரகம், பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு

எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

தினை மாவு, கடலை மாவு, எள், சீரகம், சிறிது எண்ணெய், பெருங்காயத்தூள் மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றைத் தண்ணீர் சேர்த்து முறுக்கு மாவு பதத்திற்குப் பிசையவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், முறுக்கு அச்சில் பிசைந்த



மாவைப்போட்டு முறுக்குகளாகப் பிழிந்துபோட்டு இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.



சாமை பொங்கல்

என்னென்ன தேவை:

சாமை அரிசி - 1 கப்

பாசிப் பருப்பு - கால் கப்

மிளகு - அரை டேபிள்ஸ்பூன்

சீரகம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

உப்பு, இஞ்சி, நெய், பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

சாமை அரிசி, பாசிப்பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து 3 கப் தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் 3 விசில் வைக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டு மிளகு, சீரகம், நறுக்கிய இஞ்சி தாளித்து, கடைசியில் பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்துப் பொங்கலில் கொட்டி உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும்.

சாமை கார பணியாரம்

என்னென்ன தேவை:

சாமை அரிசி - ஒன்றரை கப்

சிவப்பரிசி - அரை கப்

உளுத்தம் பருப்பு - அரை கப்

வெந்தயம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

பெரிய வெங்காயம் - 4

உப்பு, கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

சாமை அரிசி, சிவப்பரிசி, உளுத்தம்பருப்பு, வெந்தயம் ஆகிய நான்கையும் மூன்று மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து நன்கு அரைக்கவும்.



உப்பு சேர்த்து 6 மணி நேரம் புளிக்க விடவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அதில் வெங்காயம், உளுத்தம் பருப்பு, நறுக்கிய கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். அரைத்து வைத்த மாவில் இதைச் சேர்த்துப் பணியாரச் சட்டியில் ஊற்றி, பொன்னிறமாக வேகவிடவும்.

தினை வெண்பொங்கல்

என்னென்ன தேவை:

தினை - 250 கிராம்

பாசிப் பருப்பு - 50 கிராம்

மிளகு, சீரகம் - தலா 1 டீஸ்பூன்

நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

முந்திரி - 10

இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

தினையை அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். வெறும் வாணலியில் பாசிப் பருப்பை வறுத்துக் கழுவவும். குக்கரில் பாசிப் பருப்பைப் போட்டு அரை வேக்காடு வேகவைக்கவும். அத்துடன் தினை அரிசியைப் போட்டு உப்பு சேர்த்து வேகவிட்டு, 2 விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைக்கவும். குக்கரில் ஆவி அடங்கியதும், முந்திரியை நெய்யில் வறுத்து அதனுடன் சேர்க்கவும். அதனுடன் சிறிது நெய்யில் மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, துருவிய இஞ்சி ஆகியவற்றைத் தாளித்துச் சேர்த்துக் கிளறவும்.



சாமை பேரிச்சை ரோல்

என்னென்ன தேவை:

சாமை மாவு - 1 கப்

பேரிச்சம் பழம் - 10

நாட்டுச் சர்க்கரை - 1 கப்



நெய்யில் வறுத்த தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்
உப்பு - தேவையான அளவு

எப்படிச் செய்வது:

பேரிச்சைகளை விதை நீக்கி வேகவைத்து, ஆறியதும் விழுதாக அரைக்கவும். அதை வாணலியில் போட்டு, அதனுடன் நாட்டுச் சர்க்கரை, வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், நெய் சேர்த்து வதக்கிப் பூரணமாகச் செய்துகொள்ளவும். அகலமான பாத்திரத்தில் 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். பின்னர் சாமை மாவைச் சேர்த்துக் கைவிடாமல் கிளறவும். சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்கு வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். கை பொறுக்கும் அளவு சூடு இருக்கும்போதே மாவைச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும். கனமான சப்பாத்தி போல் வட்டமாகத் தட்டி, நடுவில் கொஞ்சம் பூரணக் கலவையை வைத்து ரோல் செய்யவும். இட்லி பாத்திரத்தில் ஆவியில் பத்து நிமிடம் வேகவைத்து எடுத்து, சிறுசிறு வட்டங்களாக வெட்டிப் பரிமாறவும்.

குதிரைவாலி வெண்பொங்கல்



குதிரைவாலி கும்மாயம்



குதிரைவாலி வெண்பொங்கல்

பனி வரகு புட்டு

என்னென்ன தேவை:

பனிவரகு மாவு - 1 கப்

நாட்டுச் சர்க்கரை - கால் கப்

தேங்காய்த் துருவல் - 2 டீஸ்பூன்

ஏலக்காய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

உப்பு - ஒரு சிட்டிகை

எப்படிச் செய்வது:

பனிவரகு மாவில் உப்பு போட்டுக் கலந்து, தண்ணீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு இரண்டு கைகளாலும் மாவைப் பிசறியது போலக் கிளறவும். பிசைந்த பனிவரகு மாவைக் கையில் எடுத்துப் பிடிக்கொழுக்கட்டைக்குப் பிடிப்பது போல் பிடித்தால், பிடிக்க வரவேண்டும். அதையே உதிர்த்தால் உதிரவும் வேண்டும். இதுதான் பக்குவம். மாவைப் பிசறிய 10 நிமிடங்கள் அப்படியே உறைவைக்கவும். பிறகு எடுத்து கட்டிகள் இல்லாமல் உதிர்த்து, இட்லித் தட்டில் ஈரத்துணி போட்டு மாவை அவிக்கவும். ஆவி கிளம்பி வாசனை வந்ததும் வெந்த மாவை எடுத்து ஒரு தட்டில் உதிர்த்து, தேங்காய்த் துருவல், நாட்டுச் சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்துக் கிளறிவிடவும். சத்தான, சுவையான, இனிப்பான பனிவரகு புட்டு ரெடி.

என்னென்ன தேவை:

குதிரைவாலி அரிசி - ஒரு கப்

பாசிப் பருப்பு - கால் கப்

மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன்

மஞ்சள்தூள் - 2 சிட்டிகை

நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு - 10

கறிவேப்பிலை - தாளிக்க

எப்படிச் செய்வது:

குதிரைவாலி அரிசி, பாசிப்பருப்பு, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து, வழக்கமான பொங்கல் தயாரிக்கவும். நெய்யில் மிளகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி, மேலே மிதக்க விடவும். மேலே வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு தூவிச் சாப்பிடலாம்.

குதிரைவாலி கும்மாயம்

பனிவரகு ஆப்பம்

என்னென்ன தேவை:

பனிவரகு அரிசி - 2 கப்

உளுந்து - 3 டேபிள்ஸ்பூன்

வெந்தயம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

உப்பு - தேவைக்கு

தேங்காய்ப்பால் - கால் கப்

எப்படிச் செய்வது:

பனிவரகு அரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் அனைத்தையும் ஒன்றாக 6 முதல் 8 மணி நேரம் உறை வைக்கவும். பின்னர் நன்றாகக் களைந்து, நீரை வடித்துவிட்டு, மை போல் அரைத்தெடுக்கவும். உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து இரவு முழுவதும் புளிக்க விடவும். மறுநாள் இந்த மாவில் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். தண்ணீர் சேர்த்து, தோசை மாவைவிடச் சற்று நீர்க்க கரைக்கவும். ஆப்ப சட்டியில் இதை ஆப்பமாக வார்த்து எடுக்கவும்.

என்னென்ன தேவை:

முழு உளுந்து - ஒரு கப்

குதிரைவாலி - கால் கப்

பாசிப்பருப்பு - கால் கப்

கருப்பட்டி (அ) வெல்லம் - ஒன்றரை கப்

நெய் - கால் கப்

எப்படிச் செய்வது:

உளுந்து, குதிரைவாலி அரிசி, பாசிப்பருப்பைத் தனித்தனியே வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுக்கவும். இவற்றை ஒன்று சேர்த்து மாவாக அரைக்கவும். கருப்பட்டி(அ) வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதில் மாவைக் கொட்டி கட்டி இல்லாமல் கரைத்துக்கொள்ளவும். அடி கனமான பாத்திரத்தில் பாதி நெய் விட்டுச் சூடானதும், கரைத்து வைத்துள்ளதைக் கொட்டி அடுப்பைச் சிறு தீயில் வைத்துக் கிளறவும். கைவிடாமல் கிளறியபடி மீதி நெய் சேர்த்து, மாவு நன்கு வெந்து கையில் ஒட்டாமல் வரும்போது இறக்கவும்.



ஆனால் அதைத் தோடு நீக்கி, நீராவிடில் வேகவைத்து, பிறகு உலர்த்தி, இயந்திரத்தில் விட்டு நசுக்கி அவலாக்கி, ஈரத்தை எல்லாம் உறிஞ்சி, கெட்டுப் போகாமலும் கட்டியாகாமலும் இருக்க பலரசாயனங்கள் கலந்தே பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்டு வருகிறது.

ஆனால், எந்தரசாயன உரமும் பூச்சிமருந்தும் தெளிக்காமல் வளர்கின்றனநம் சிறுதானியங்கள். தினையின் பீட்டா கரோட்டின் சத்து, கண் பார்வையைச் சீராக வைத்திருக்க உதவும். வரகரிசியின் லோ கிளைசிமிக் தன்மை, சர்க்கரை நோயாளிக்கு நலம் அளித்திடும். வரகரிசி, அரிசி ரகங்களில் புரதம் மிகுந்த அரிசி. சுவையிலும் மருத்துவத் தன்மையிலும் இதில் வடிக்கும் சோறு இணையற்றது. அதே போல், சாமையரிசி இரும்புச்சத்து அதிகம் நிறைந்த பாரம்பரிய அரிசி. உடலை உறுதியாக்கி, சற்றே கூட்டிடவும் பயன்படுகிறது கேழ் வரகு. சிறுசோளம், சாமையரிசி ஆகியவை நார்ச்சத்தும் புரதச்சத்தும் நிறைய கொண்ட சிறுதானியங்கள். குதிரைவாலியோ இரும்பும் புரதமும் நிறைந்த அற்புதமான ஊட்ட தானியம்.

சிறுதானியங்கள் குறித்துப் பலருக்கும் தவறான நம்பிக்கைகள் பல உள்ளன. அவற்றை ஏதோ நோயாளிகள் உடல்நலனுக்காகச் சாப்பிடுகிற தானியங்களாக நினைப்பவர்களும் உண்டு. அப்படி இல்லை. ஆறுமாதக் குழந்தைகள் முதல் முதியோர்கள் வரையாவரும் உண்ண உகந்தவை இவை. சிறுதானிய உணவுப் பொருட்கள், நம் உடலுக்கு ஊட்டத்தையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் தருவதில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. களைப்பு, வயிற்றில் அமிலச்சுரப்புத்

சிறுதானியங்கள் தருமே பெரும் நலம்!

உணவு என்பது பசியைத் தீர்ப்பதாகவும் உடலுக்கு ஊட்டம் தருவதாகவும் கருதப்பட்ட காலம் இப்போது மாறிவிட்டது. புதிது புதிதாக ருசியைத் தேடி மனிதர்கள் உலகின் எல்லாத் திசைகளையும் பார்க்கிறார்கள். சின்னச் சின்ன நகரங்களிலும் வெவ்வேறு நாட்டின் உணவுகள் கிடைக்கின்றன. நம் மண்ணில் விளையாத, பெயரும் நம் வாயில் நுழையாத பல பொருட்களைச் சேர்த்துச் செய்கிற உணவு நம் வயிற்றுக்குள் நுழைகிறது.

வண்ண வண்ணமாகக் கண்களைக் கவர்கிற அலங்காரங்கள் கொண்டதையே உணவு எனப் பலர் நினைக்கிறார்கள். கொதிக்க வைத்தும், ஆவியில் வேகவைத்துமே உணவுகளைச் சமைத்து உண்ட பாரம்பரியம் நம்முடையது. இன்று தந்தாரி, கிரில் எனச் சுவை தேடுகிறது நாக்கு.

இன்னொரு பக்கம் ஆரோக்கியமான உணவைத் தேடுகிறவர்களும், வெளிநாட்டு வரவுகளையே ஆர்வமாகப் பார்க்கிறார்கள். ஓட்ஸ் மோகம் பலரைப் பிடித்து ஆட்டுகிறது. காலையில் ஓட்ஸ் கஞ்சி, சாயந்திரம் ஓட்ஸ் பிஸ்கட் சாப்பிடுவதாகச் சொல்வது ஆரோக்கியத்தின் அடையாளமாக ஆகிவிட்டது. ஓட்ஸில் கூடுதல் புரதமும், பீட்டா குளுக்கானும் இருப்பது உண்மைதான்.



தொல்லை, உடல்பருமன், புற்றுநோய், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏதும் இந்தப் புன்செய் தானிய உணவுகளை உண்ணும்போது ஏற்படுவதில்லை.

முழுப் பயன்களையும் பெற வேண்டும் என்றால் வரகு, சாமை, குதிரைவாலி போன்றவற்றை அரிசியைச் சமைப்பதுபோலச் சோறாக்கிச் சாப்பிட வேண்டும், ராகியை முழுத் தானியமாகச் சாப்பிடலாம். கம்பு போன்றவற்றைக் கஞ்சி காய்ச்சியோ, கூழ் செய்தோ சாப்பிட வேண்டும்.

சிறுதானியங்கள் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தவை. ரத்த அணுக்களின் உற்பத்திக்கும், ரத்த ஆக்ஸிஜனேற்றத்தை அதிகரிக்கவும் தேவைப்படும் இரும்புச்சத்து மற்றும் காப்பர் ஆகியன இவற்றில் நிறைந்துள்ளன. மேலும் சிறுதானியங்களில் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் பாஸ்பரஸ் உள்ளது. அதிக அளவு இரும்புச்சத்து உள்ளதால், இது ரத்தச்சோகையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் சிறந்த உணவாகக் கருதப்படுகிறது. சிறுதானியங்களில் கால்சியமும் உள்ளது. எனவே சிறுதானியங்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால், எலும்புகள் வலுவடைகின்றன.

சிறுதானியங்களில் நியாசின் அதிகம் உள்ளது. நம் உடலில் 400 விதமான என்சைம் எதிர்வினைகளை ஒழுங்குபடுத்த இது உதவுகிறது. சரும ஆரோக்கியத்துக்கும் இது தேவை. அடர் நிறத்தில் உள்ள சிறுதானியங்களில் பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்துள்ளது. இது கண் ஆரோக்கியத்துக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் பயன்படுகிறது.

அரிசி, கோதுமையுடன் ஒப்பிடும்போது சிறுதானியங்களில் கிளைசமிக் தன்மை குறைவாகக் கொண்ட மாவுச்சத்து இருக்கிறது. எனவே இவை நிதானமாக குளுக்கோஸை ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கின்றன. இதன் விளைவாக ரத்தச் சர்க்கரை அளவு தாறுமாறாக உயர்வதில்லை. எனவே, சர்க்கரை

நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமான உணவாகச் சிறுதானியங்கள் இருக்கின்றன.

சிறுதானியங்களில் நார்ச்சத்து மிகுந்துள்ளது. எனவே செரிமானத்தை எளிதாக்க உதவுகின்றன. நம் வயிற்றில் இருக்கும் நல்ல பாக்டீரியாக்களுக்கு இவை ஊட்டம் தருகின்றன. இந்த அதிகப்படி நார்ச்சத்து காரணமாக, பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாவது தடுக்கப்படுகிறது. மலக்குடல் புற்றுநோய் வரும் அபாயமும் குறைகிறது. சிறுதானியங்களில் உள்ள லிக்னைன் எனப்படும் ஊட்டச்சத்து, மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. சிறுதானியங்களில் உள்ள லெசித்தின் மற்றும் மீத்தியோனின், கல்லீரலில் இருந்து உடலுக்குத் தீங்குகளை விளைவிக்கும் கொழுப்பை வெளியேற்ற உதவுகின்றன.

சிறுதானியங்களை அதிகம் சாப்பிடுவது, உடலில் டிரைகிளிசரைடுகளின் அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதனால் இதயம் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. இவற்றில் உள்ள வைட்டமின் பி, கொழுப்புகள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து கொழுப்புக் கட்டியாக மாறுவதையும், கொழுப்புகள் உடலிலேயே தங்குவதையும் தடுக்கிறது. இவற்றில் உள்ள நியாசின், ரத்த ஓட்டத்தின்போது கொழுப்பு எடுத்துச் செல்லப்படுவதைத் தடுக்கிறது. இதனால் ரத்தக்குழாய்கள் தடிமனாவதும், ரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதும் தடுக்கப்படுகிறது. சிறுதானியங்களில் உள்ள மெக்னீசியம், ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் தமனிகளின் உட்சவரைத் தளர்த்துகிறது. இதன்மூலம் உயர் ரத்த அழுத்தப் பிரச்சனை தடுக்கப்படுகிறது.

சைவ உணவு மட்டுமே சாப்பிடும் பலருக்குத் தேவையான அளவு புரதம் கிடைப்பதில்லை. இதனால் அவர்கள் பல்வேறு பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். சிறுதானியங்கள் போதுமான புரதத்தை நமக்கு அளிக்கின்றன. மேலும், இறைச்சி உணவுகள் போலக் கெட்ட கொழுப்பையும் உடலில் சேர்ப்பதில்லை.

ஆரோக்கியமாகப் புரதங்களைப் பெறுவதற்கு ஏற்றவை சிறுதானியங்கள்.

சிறுதானியங்களில் டிரிப்டோபான் எனப்படும் அமினோ அமிலம் நிறைவாக உள்ளது. இது உணவு செரிமானத்தை மெதுவான வேகத்தில் நடத்துகிறது. இதனால், வயிறு நிரம்பியிருப்பது போன்ற உணர்வு நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கும். இதன்மூலம், அடிக்கடி பசி உணர்வு எழாமல் தடுக்கப்படுகிறது. நேரங்கெட்ட நேரத்தில் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதையும் தவிர்த்துவிடலாம். உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு வேளையாவது சிறுதானியங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.



சிறுதானிய இனிப்பு பால்ஸ்

என்னென்ன தேவை:

கேழ்வரகு மாவு – முக்கால் கப்

கம்பு மாவு – முக்கால் கப்

வரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி மாவு – தலா அரை கப்

தேங்காய்த்துருவல் – 1 கப்

பொடித்த வெல்லம் – 1 கப்

சுக்குப்பொடி – கால் லீஸ்பூன்

எலக்காய்த் தூள் – கால் லீஸ்பூன்

வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை – கால் கப்

நெய் – அரை கப்

எப்படிச் செய்வது:

எல்லா மாவுகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து, அதில் தேங்காய்த்துருவல், சுக்குப்பொடி, வெல்லம், எலக்காய்த்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, தண்ணீர் ஊற்றித் தோசை மாவுபதத்தில் கரைக்கவும். வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலையை இதில் சேர்க்கவும். அடுப்பில் குழிப்பணியாரக் கல்லை வைத்துச் சூடாக்கி, நெய் விட்டு மாவை ஊற்றி இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும். எளிதான இந்தச் சிற்றுண்டி, குழந்தைகளுக்கு விருப்பமானது.

சிறுதானிய ஊத்தப்பம்

என்னென்ன தேவை:

வரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி எல்லாம் கலந்து – அரை கப்

உளுந்து மாவு – கால் கப், மோர் – 2 கப்

மெல்லியதாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், குடைமிளகாய் – தலா 2 டேபிள்ஸ்பூன்

தேங்காய்த்துருவல் – ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த மிளகு, சீரகம் – தலா ஒரு லீஸ்பூன்

பொடித்த முந்திரிப்பருப்பு – ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்

உப்பு, எண்ணெய் – தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

சிறுதானியங்களை வெறுமனே வறுத்து மிக்சியில் அரைக்கவும். உளுந்து மாவையும் பச்சை வாசனை போகும்வரை வறுத்து வைக்கவும். இரண்டையும் மோர் ஊற்றி மாவாகக் கரைத்து உப்பு சேர்க்கவும். இதில் மிளகு, சீரகம், முந்திரிப்பருப்பு சேர்க்கவும். பிறகு காய்கறிகள், தேங்காய்த்துருவல் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். ஊத்தப்பம் மாவுப் பதத்திற்குக் கலந்த பிறகு, தோசைக்கல்லில் மாவை ஊற்றி, எண்ணெய் சேர்த்து, ஊத்தப்பம் இருபுறமும் வெந்ததும் எடுக்கவும்.

குதிரைவாலி உப்புமா

தேவையானவை:

குதிரைவாலி – 2 கப், பீன்ஸ் – 10

கேரட் – 2, பட்டாணி – அரை கப்

தக்காளி – 2, வெங்காயம் – 2

நெய் – 1 டேபிள்ஸ்பூன்

மல்லித்தழை – 1 கொத்து

எலுமிச்சம்பழம் – பாதி

உப்பு, எண்ணெய் – தேவைக்கு

மிளகாய்த்தூள், மல்லித்தூள் – தலா 1 லீஸ்பூன்

செய்முறை:

வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், பீன்ஸைப் பொடியாக நறுக்கவும். குதிரைவாலியைச் சிறிது நெய் விட்டு வறுக்கவும். கடாயை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிச் சூடானதும் வெங்காயத்தைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். அதனுடன் தக்காளியைச் சேர்க்கவும். பிறகு, பீன்ஸ், கேரட், பட்டாணி சேர்த்து நன்கு கிளறவும். காய்கறிகள் நன்கு வெந்ததும் உப்பு சேர்த்து, 4 கப் தண்ணீர் ஊற்றவும். தண்ணீர் கொதிக்கும்போது, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து, வறுத்து வைத்துள்ள குதிரைவாலியைச் சிறிது சிறிதாகக் கொட்டிக் கிளறவும். குதிரைவாலி வெந்து வரும்போது மல்லித்தூள், மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து, எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து, மல்லித்தழைத் தூவி இறக்கவும்.

சோள அடை

என்னென்ன தேவை:

சோளம் – 2 கப்

துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, உளுந்து மூன்றும்

சமமாகக் கலந்து – 1 கப்

இஞ்சி – சிறு துண்டு

பச்சை மிளகாய் – 3

துருவிய தேங்காய் – 1 கப்

உப்பு – தேவைக்கு

எப்படிச் செய்வது:

பருப்புகளோடு சோளத்தையும் சேர்த்து ஒன்றாகவே 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். மிக்சியில் இஞ்சி, மிளகாய் போட்டு அரைத்து உப்பு சேர்க்கவும். ஊறிய பருப்புகளையும் சோளத்தையும் தண்ணீரை முழுவதுமாக வடித்துவிட்டு மிக்சியில் போட்டுக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். கடைசியில் தேங்காய் சேர்த்து மீண்டும் ஒரு சுற்று அரைத்து எடுக்கவும். இந்த மாவைக் கனமான அடையாகத் தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் விட்டுச் சுட்டு எடுக்கவும். இந்த மாவைப் புளிக்க வைக்க வேண்டியதில்லை.



சிறுதானிய இனிப்பு பால்ஸ்



குதிரைவாலி உப்புமா





வேட்டி வார வெற்றிக் கொண்டாட்டம்!

தமிழ்க் கலாசார அடையாளத்தைக் கௌரவிக்கும் விதமாக ராம்ராஜ் வேட்டி வார வெற்றிக் கொண்டாட்ட நிகழ்ச்சியை கலாட்டா மீடியா நிறுவனம் நடத்தியது. ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் வேட்டி வாரக் கொண்டாட்டத்தின் நிறைவுநாளான ஜனவரி 7-ம் தேதி இந்த விழா சென்னையில் நடைபெற்றது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை பலரும் வேட்டி அணிந்து ரேம்ப் வாக் நிகழ்த்திய இந்த விழாவில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டார்.

தமிழக அரசின் கூட்டுறவுத் துறைச் செயலாளர் டாக்டர் ஜெ.ராதாகிருஷ்ணன் ஐ.ஏ.எஸ்., தொழிலதிபர் திரு.வி.கே.டி.பாலன், திரைப்பட இயக்குநர் திரு.கே.எஸ்.ரவிக்குமார், திரைப்பட இசையமைப்பாளர் திரு.டி.இமான் ஆகியோருக்கு ICON OF TAMIL CULTURE விருதுகளை திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் வழங்கினார். “வேட்டி அணிந்து நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றிருக்கும் இவர்கள், தங்கள் சாதனைகள் மூலம் தொடர்ந்து இளைய தலைமுறைக்குத் தமிழ்க் கலாசாரத்தின் முன்னோடி உதாரணங்களாக விளங்குகிறார்கள்” என்று அவர் வாழ்த்தி உரையாற்றினார்.



அருட்செல்வர் நூற்றாண்டு விழாவில் ராம்ராஜ்!

அருட்செல்வர் டாக்டர் பொள்ளாச்சி நா.மகாலிங்கம் அவர்களின் நூற்றாண்டு விழா, சென்னை கலைவாணர் அரங்கில் ஜனவரி 8-ம் தேதி நடைபெற்றது. மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் திரு.மு.க.ஸ்டாலின் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டார். ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தை வெற்றிகரமாகத் தொடங்கி, நம் பண்பாட்டு அடையாளமான வேட்டியைப்பிரபலப்படுத்திய நிறுவனர் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்களுக்கு இந்த விழாவில், குமரகுரு கல்வி நிறுவனங்களின் தலைவர் டாக்டர் பி.கே.கிருஷ்ணராஜ் வாணவராயர் அவர்கள் நினைவுப் பரிசு வழங்கிக் கௌரவித்தார். தமிழக செய்தித்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு மு.பெ.சாமிநாதன், மின்சார மற்றும் மதுவிலக்குத் துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு வே.செந்தில் பாலாஜி, திருச்செங்கோடு சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு. ஈஸ்வரன், மலேசிய அமைச்சர் திருமதி. கந்தசாமி சரஸ்வதி ஆகியோர் வாழ்த்தினர்.

தொழில் ரத்னா விருது வென்ற ராம்ராஜ்!

தமிழகத்தின் மிக முக்கியமான சாதனையாளர்களைத் தேர்வு செய்து, அவர்களுக்கு 'தமிழ் ரத்னா' விருதுகளை வழங்குகிறது நியூஸ் 7 தொலைக்காட்சி. இந்த ஆண்டு 'தமிழ் ரத்னா 2022' நிகழ்வில், தொழில் துறையில் சாதனைகள் புரிந்து முன்னோடியாக விளங்கிவரும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்களுக்கு 'தொழில் ரத்னா' விருது வழங்கப்பட்டது. நமது பண்பாட்டு உடையான வேட்டியை மீட்டடுத்து, வேட்டி அணிகிறவர்களின் எண்ணிக்கையையும் அதிகரிக்கச் செய்து, வேட்டிக்கென்றே புது சாம்ராஜ்யத்தை உருவாக்கிய திரு.கே.ஆர்.நாகராஜனுக்கு, மாண்புமிகு தமிழக தகவல் தொழில்நுட்பவியல் மற்றும் டிஜிட்டல் சேவைகள் துறை அமைச்சர் மனோ தங்கராஜ் அவர்கள் இந்த விருதை வழங்கினார். இந்நிகழ்ச்சியில், 'என்.டி.சி' குழு நிறுவனங்களின் தலைவரும், பழநி அருள்மிகு பாலதண்டாயுதபாணி திருக்கோயிலின் அறங்காவலர் குழுத் தலைவருமான, திரு. சந்திரமோகன் அவர்களும் பங்கேற்றார்.





**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புக்களைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உள் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
 ➤ மணியாடர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
 ➤ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.

email: venmaii@ramrajcotton.net

சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii

A/C No: 180913500000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch

IFSC Code: KVBL0001809.



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6 ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
ரூ.280 ரூ.125 மட்டும். | ரூ.380 ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
ரூ.280 ரூ.125 மட்டும். | ரூ.380 ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்

LEADER IN VEST WEAR

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

Inners for Winners



BANIANS • BRIEFS • TRUNKS

SUKRA[®]
Super Fine Banians

ROMEX[®]
Supreme Banians

RISE-UP[®]
Premium Banians

ARCHERY[®]
Gym Vest

COMPACT[®]
Flexible Rib Vest

ACOSTE[®]
BANIANS | BRIEF | TRUNKS



புதுமையின்
மநுமலர்ச்சி
உத்வேகத்துடன்



காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்
வேட்டிகள் • சரட்டுகள்



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION