

எனது பார்வையில் (சிவசுகு)



வீழ்வது நாமாக இருப்பினும்!!! வாழ்வது தமிழாக இருக்கட்டும்!!!

எழுந்திருங்கள்!, விழித்திருங்கள்!, நீங்களும் விழித்திருங்கள்,,

மற்றவர்களையும் விழிக்கச்செயுங்கள்!!!,,

-
-
-
-
-
-

[ஆன்மிகம்](#) (48)
[இனைய செய்திகள்](#) (43)
[கருத்துரைகள்](#) (44)
[கவிதைகள்](#) (21)
[சமையல் டிப்ஸ்](#) (62)
[ஹெல்த் டிப்ஸ்](#) (98)

[முகல் பக்கம்](#)

[E BOOK](#)

[ஆன்மிகம்](#)

[சமையல் டிப்ஸ்](#)

Translate

Select Language ▾

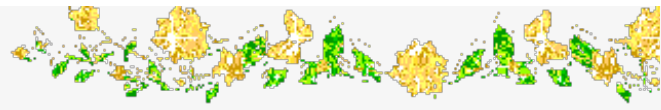
Powered by [Google Translate](#)

என் இனிய நண்பர்களே!

Tuesday, January 28, 2014

புதினா சாதம்

வணக்கம்



அன்பு ஒரு முதலீடு. எவ்வளவு போட்டாலும் அது மீண்டும் நம்மை வந்தடைந்துவிடும். அன்பு, நேர்மை, பொறுமை ஆகியவற்றைத் தவிர வேறொன்றும் நமக்கு தேவையில்லை. அன்பு தான் வாழ்க்கையின் அடிப்படை ஆதாரம். சுவாமி விவேகானந்தர்,,

யாமறிந்த மொழிகளிலே தமிழ்மொழி போல் இனிதாவது எங்கும் காணோம் , பாமரராய் , விலங்குகளாய் , உலகனைத்தும் இகல்சினாலப் பான்மை கெட்டு நாமமது தமிழரேனக்கொண்டு இங்கு வால்திடுதல் நன்றோ? சொல்லீர் ! தேமதுரத் தமிழோசை உலகமெல்லாம் பரவும்வகை செய்தல் வேண்டும். சுப்ரமணிய பாரதியார், (1882-1921)

எனது பதிவுகள் (கிறுக்கல்கள்)

- ▶ 2018 (1)
- ▶ 2017 (3)
- ▶ 2016 (3)
- ▶ 2015 (13)
- ▼ 2014 (31)
 - ▶ July (1)
 - ▶ March (2)
 - ▶ February (19)
 - ▼ January (9)
 - லட்டு செய்வது எப்பெடி
 - புதினா சாதம்
 - எலுமிச்சம்பழ சாதம்
 - புளிச்சாதம்
 - உருளைக்கிழங்கு பட்டாணி குருமா
 - நமது உடலில் உள்ள கலோரியை குறைக்க சில குறிப்புகள்
 - சுவாமி விவேகானந்தரின் வாழ்க்கை ! (சிறு பார்வை)
 - தினமும் தேன் பருகினால் என்றும் இளைமையாக இருக்கலாம்...
 - வாழைத்தண்டு சூப்
- ▶ 2013 (40)
- ▶ 2012 (83)
- ▶ 2011 (141)

பிரபலமான இடுக்கைகள்



தேவையானப்பொருட்கள்:

அரிசி - 2 கப்
தேங்காய் பால் - 1 கப்
பெரிய வெங்காயம் - 1
எலுமிச்சை சாறு - 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்
உப்பு - 1 டீஸ்பூன் அல்லது தேவைக்கேற்றவாறு

அரைக்க:

புதினா இலை - 2 கப்
கொத்துமல்லி இலை - 1/2 கப்
பச்சை மிளகாய் - 2 அல்லது 3
இஞ்சி - 1" துண்டு
பூண்டு பற்கள் - 2

தாளிக்க:

எண்ணை - 4 டேபிள்ஸ்பூன்
பட்டை - 2 சிறிய துண்டு
கிராம்பு - 2
முழு ஏலக்காய் - 2



சிக்கன் பிரியாணி செய்முறை

சிக்கன் பிரியாணி தேவையான பொருட்கள்:- பாசுமதி அரிசி - 2 கப், கோழிக்கறி - 1/2 கிலோ, இஞ்சி - பெரிய துண்டு, பூண்டு - 15 பற்கள், மிளகாய், தக்...



மீன் குழம்பு செய்முறை

மீன் குழம்பு தேவையானவை : மீன் - 1/4 கிலோ தக்காளி - இரண்டு சாம்பார் வெங்காயம் - ஒரு கைப்பிடி புளி - எலுமிச்சையளவு மிளகாய்த் தூள் - 4...

- வினிகரை எப்படி எல்லாம் பயன்படுத்தலாம் என பார்க்கலாம்

உங்கள் வீட்டுக் கிச்சனில் எவர்சில்வர் காஸ் அடுப்புக்கள், கண்ணாடி பொருட்கள் மற்றும் டைல்ஸ்கள் ஆகியவற்றை வினிகர் மூலம் சுத்தம் செய்தால் அனைத்...



ஹெல்த் டிப்ஸ்

உடல்நலம் தொடர்பான தகவல்கள் வாந்தி, பேதி வராமல் தடுப்பூசி போடுங்க மூலிகை மருத்துவம் - தீராத விளையாட்டுப் பிள்ளை-முடவாட்டுக்கால் ஆ...



தேங்காய் சாதம் செய்முறை

தேவையானப் பொருட்கள்: அரிசி - 1 கப் தேங்காய்த்துருவல் - 1 கப் காய்ந்த மிளகாய் - 2 பச்சை மிளகாய் - 4 கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன் பெருங்...



ஆழ்மனதின் அற்புத சக்திகள் 8 யோகாவின் எட்டு நிலைகள்

ஆழ்மனதின் அற்புத சக்திகள் 8 யோகாவின் எட்டு நிலைகள் ஆழ்மனதின் அற்புத சக்திகள் 8 தியானம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நம்

முன்னோர்கள்...



விபாசனா தியான முறை - செய்முறை பயிற்சி

விபாசனா தியான முறை: 1) மற்ற தியானங்களைப் போலவே விபாசனா தியானத் திற்கும் அதிக குறுக்கீடுகள் இல்லாத அமைதியான இடத்தைத்

தேர்ந்தெடுங்கள். ...

- தொப்பை குறைய உடற்பயிற்சி

பாயில் படுத்துக்கொண்டு உள்ளங்கைகளை உங்கள் உடலோடு இணைந்து வைக்கவும். உங்கள் கால்கள் நீட்டிக் கொள்ளவும். உங்கள் கால்களை மெதுவாக தரையில் ...

மீன் வகைகள் பட்டியல்

அறுக்குளா அவுரி - CHANNA MARULIUS அம்புட்டன் வாழ - CHITALA CHITALA அனுவ மீன் - DIPLOPRION BIFASCIATUM அவ்வாணி திருக்கை - GYMNUA POECILURA... பழமொழியும் அதன் அர்த்தங்களும்

பட்டை இலை - சிறு துண்டு
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

அரிசியைக் கழுவி 15 நிமிடங்கள் ஊற விடவும்.

வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

புதினா, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரஷ்ஷர் குக்கரில் எண்ணையை விட்டு சூடானதும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பட்டை இலை, சோம்பு அக்கியவற்றைப் போட்டு சற்று வறுக்கவும். பின் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பின்னர் அதில் அரைத்து வைத்துள்ள புதினா விழுது, மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.

பின்னர் அதில் அரிசியை தண்ணீரை நன்றாக வடித்து விட்டு போடவும். அத்துடன் தேங்காய் பால், மூன்று கப் தண்ணீர் (தேங்காய் பால் மற்றும் தண்ணீர் இரண்டும் சேர்ந்து 4 கப் அளவிற்கு இருக்க வேண்டும்.) விட்டு கிளறி விடவும். மூடி வைத்து, மூன்று விசில் வரும் வரை வேக விட்டு இறக்கி வைக்கவும்.

சற்று ஆறிய பின் குக்கரைத் திறந்து, எலுமிச்சம் சாறு சேர்த்து கிளறவும்.

அதன் மேல் சிறிது புதினா இலைகள் மற்றும், எலுமிச்சம் பழத்துண்டுகளை வைத்து பரிமாறவும்.

குறிப்பு: இதை பாசுமதி அரிசியிலும் செய்யலாம். எண்ணைக்குப் பதில் நெய்யையும் சேர்க்கலாம். தேங்காய்பால் சேர்க்காமல், வெறும் தண்ணீரிலும் செய்யலாம்.

குருமாவுடன் சேர்த்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

நன்றி அடுப்பங்கரை இணையம் ...

[Download As PDF](#)

Posted in எனது பார்வையில் (சிவசுகு) at 28.1.14



Labels: சமையல் டிப்ஸ்

Reactions: funny (0) interesting (0) cool (0) very nice (0)

1. ஊரோடு ஒத்து வாழ் ஊரோது ஒத்து வாழ் என்றால் , நீ
எந்த ஊரில் இருந்தாலும் , அது சொந்த ஊராக
இருந்தாலும் சரி , வேறு ஊராக இருந்தாலும் சரி

எனக்கு பிடித்த பிளாக்கர்

- THENU'S RECIPES**
மாவிளக்கு.
2 months ago
- விவசாயி**
பேங்க் மேனேஜரும் நானும்
3 months ago
- தேன் கிண்ணம்**
ஓ காதல் கண்மணி - மலர்கள் கேட்டேன்
2 years ago
- எனக்கு பிடித்தது**
யாரிடம் எப்படி பேச வேண்டும்
4 years ago
- Sivasugu5's Blog | Just another WordPress.com site**
புக்ஸ்
4 years ago
- bharath**
உங்கலுக்கு தெரியுமா
4 years ago
- Muthukkumar**
காதல் ♥♥♥
6 years ago
- Tamil Veg Cooking**
Oats upma
6 years ago
- மனசே ரிலாக்ஸ்**

என் தளத்தை பார்வையிட்டவர்கள்

No comments:

Post a Comment

Comment as: Google Account ▼

Links to this post

[Create a Link](#)

[Newer Post](#)

[Home](#)


[Older Post](#)

Subscribe to: [Post Comments \(Atom\)](#)

Live Traffic Feed

- A visitor from **Absecon, New Jersey** viewed "Enathu paarvaiyil (சிவ சுரு): புதினா சாதம்" 1 secs ago
- A visitor from **Atlanta, Georgia** viewed "Enathu paarvaiyil (சிவ சுரு):

பூண்டு சாதம்" 11 secs ago

A visitor from **Absecon, New Jersey** 

view ed "Enathu paarvaiyil (சிவ சுகு):
லட்டு செய்வது எப்பெடி" 22 secs
ago

A visitor from **Salem, Tamil Nadu** 


view ed "Enathu paarvaiyil (சிவ சுகு):
February 2014" 1 hr 28 mins ago

A visitor from **United Arab Emirates** 


arrived from google.ae and view ed
"Enathu paarvaiyil (சிவ சுகு):
ஆழ்மனதின் அற்புத சக்திகள் 8
யோகாவின் எட்டு நிலைகள்" 1 day
15 hours ago

A visitor from **Dindigul, Tamil Nadu** 

arrived from r.search.yahoo.com and
view ed "Enathu paarvaiyil (சிவ சுகு):
ஆழ்மனதின் அற்புத சக்திகள்(1)-
வியக்கவைக்கும் ஒன்பதுவகை
வெளிப்பாடுகள் !!!!" 1 day 21 hours
ago

A visitor from **Dubai** 


arrived from google.ae and view ed
"Enathu paarvaiyil (சிவ சுகு):
ஆழ்மனதின் அற்புத சக்திகள் 8
யோகாவின் எட்டு நிலைகள்" 2 days
13 hours ago

A visitor from **Dubai** 

arrived from google.ae and view ed
"Enathu paarvaiyil (சிவ சுகு):
ஆழ்மனதின் அற்புத சக்திகள் 8
யோகாவின் எட்டு நிலைகள்" 2 days
14 hours ago

A visitor from **Oschersleben, Sachsen-Anhalt** 

arrived from google.de and view ed
"Enathu paarvaiyil (சிவ சுகு): உடலை
தூய்மை படுத்தும் உணவு வகைகள்"
2 days 18 hours ago

A visitor from **Delhi** 

arrived from google.co.in and view ed
"Enathu paarvaiyil (சிவ சுகு):
February 2014" 4 days 13 hours ago

Real-time view · Get Feedjit

sivasugu(சிவசுகு)

Loading...

my songs

என் நண்பர்கள்

மொத்த பக்கங்கள்

என்னை பற்றி



[View my complete profile](#)

தமிழ்நாடு ஆன்லைன் சேவைகள்

SSLS, +2 பழைய கேள்வித்தாள்கள்

தமிழ்நாடு அரசு பாடப்புத்தகங்கள்

திருமண சான்றிதழ் கேட்டு விண்ணப்பம் செய்ய

மின்கட்டணம் ஆன்லைனில் செலுத்த

வாக்காளர் அட்டையில் உங்கள் பெயர்

<http://minorityaffairs.gov.in/newsite/schemes/schemes.asp>

www.indiapost.gov.in

<http://www.consumer.tn.gov.in/> ஒரே நிமிடத்தில் ரேஷன் கார்டு புதுப்பிக்க

முக்கிய சுட்டிகள்

தமிழ் வழி ஆங்கிலம் கற்க

Write in Hindi

Free DNS,SMTP,POP,IMAP Check tools

English-Tamil Dictionary

ISD codes

Tamil TV Serials

இந்தியா PIN codes

இந்தியா STD codes

இந்தியா தொலைப்பேசி அட்டவணை

இந்தியா வரைபடங்கள்

உங்கள் IPaddress அறிய

sivasugu. Powered by [Blogger](#).

vedio clips

HYPERLINK

