

சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
தெஹியோவிற்ற வலயம்

சுற்றாடல்

தரம் –5

C. ரூபி ஜஸிந்தா
(ஆசிரிய ஆலோசகர்)

● வெப்பம் அதிகமான இந்த காலத்தில் குடிப்பதற்கு சுவையான போஷக்கான பானம் ஒன்று தயாரிப்போம்.

➤ செவ்வரத்தை பூக்கள் 5 தேடிக்கொள்ளுங்கள்.

➤ அதை நீரால் நன்றாக கழுவுங்கள். (பூக்கள் சிதையாதவாறு)

➤ இப்பொழுது கழுவி சுத்தமாக்கிய கண்ணாடி குவளையில் பூக்களை இடுங்கள்..

➤ வீட்டில் பெரிய ஒருவரின் உதவியுடன் கொதிக்கும் நீரை குவளையில் ஊற்றுங்கள்.($\frac{3}{4}$ பங்கு)

➤ பத்து நிமிடம் மூடி வையுங்கள்.

➤ ஒரு கரண்டியால் நன்றாக கலக்கி அந்த நீரை வேறு ஒரு குவளைக்குள் ஊற்றுங்கள்..

➤ இந்த பானம் ஆறிய பின் உப்பு, சீனி, தேசிக்காய் கலந்து குடியுங்கள் .

➤ இப்பொழுது உங்களுக்கு சுவையான பானம் கிடைத்துள்ளது தானே.

➤ உப்பு, சீனி கலக்காமல் ஓளடத பானமாகவும் பருகலாம்.