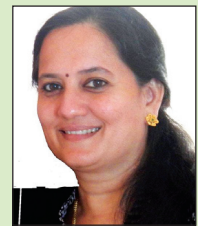




# ஜீரணத்தை மேம்படுத்தும் உணவுகள்!

சாப்பிட்ட உணவு நன்கு செரிக்க வேண்டும். வயிறு உப்புசமாக இருந்தாலோ, வயிற்றில் வாய்வு சேர்ந்தாலோ, புளிச்ச ஏப்பம் அல்லது நெஞ்செரிச்சல் ஏற்பட்டாலோ சாப்பிட்ட உணவு அப்படியே மெல்லோக்கி வருவதுபோல எதுக்களித்தாலோ, உணவு சரியாக ஜீரணம் ஆகவில்லை எனப் புரிந்து கொள்ளலாம். இந்தப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால், அவற்றையும் உணவு மூலமாகவே சரிசெய்யலாம். என்ன மாதிரியான உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் இந்த அஜீரணப் பிரச்சனை சரியாகும் எனப் பார்க்கலாம்.



சாந்தி விஜயபால்

‘எல்லா வியாதிகளுக்கும் முக்கிய காரணம் வாதம்’ என்ற பொருள்படும் ஒரு ஸ்லோகம் ஆயுர்வேதத்தில் உண்டு. ஆயுர்வேதத்தைப் பொறுத்தவரை, வாதம் என்பது பிராண, அபான, வ்யான, உதான, சமான என்று 5 விதமாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. வயிற்றிலிருக்கும் சமான வாதம், குடலில் இருக்கும் அபான வாதம் - இவை இரண்டும் சரியாக இயங்கவில்லை என்றால், வயிற்றுப் பொருமல், மலச்சிக்கல், வயிறு உப்புசம் போன்ற வயிறு சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் வரும்.

நாம் இந்த இதழில் விவரிக்கும் ரெசிபிகள் எல்லாமே இந்த வாதங்களைச் சரிசெய்யும் உணவுகளாக இருக்கும்.

**ஏதோ ஒரு சில நேரங்களில், மதிய உணவை வெளியில் சாப்பிட்டிருப்போம். வயிறு ஒரு மாதிரி கனத்து, வாந்தி வரும் உணர்வு இருந்துகொண்டே இருக்கும். ஐந்தாறு மணி நேரத்துக்கு அந்த உணவு செரிக்காமல் இருந்துகொண்டே இருக்கும். அது மாதிரி சமயங்களில், இந்த நெல் பொரி கஞ்சி மிகவும் உபயோகமான உணவு. வாந்தி வரும் உணர்வைக் குறைத்து, ஜீரணத்தை அதிகரிக்கும் திறன் நெல்பொரிக்கு உண்டு.**

**தேவையானவை:** நெல்பொரி - அரை கப், நசுக்கிய பூண்டு - 4 அல்லது 5, (விருப்பப்பட்டால்) துருவிய காய்கறிகள் மற்றும் பட்டாணி - அரை கப், கொத்துமல்லித் தழை - கைப்பிடியளவு, பச்சை மிளகாய் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

**செய்முறை:** முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பெருங்காயம் போட்டுப் பொரியவிட்டு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், பூண்டு போட்டு வதக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்க வேண்டும். காய்கறி சேர்ப்பதாக இருந்தால், துருவிச் சேர்த்து வதக்கவேண்டும். பிறகு, மஞ்சள்தூள்,

உப்பு சேர்த்து, நெல் பொரியையும் சேர்த்து, ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவேண்டும். பத்து நிமிடம் கொதித்தால் போதும். நெல் பொரி கஞ்சி தயாராகி விடும். பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவி இறக்கவேண்டும்.

**குறிப்பு:**

- இந்த கஞ்சியை வெறும் பூண்டு மட்டும் போட்டுக் காய்ச்சலாம். கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, ஒரு துண்டு புரோகோலி போன்ற காய்கறிகள் சேர்த்தும் செய்யலாம்.
- எந்த உணவிலுமே பெருங்காயத்தை பொதுவாக அப்படியே சேர்ப்பதைவிட, எண்ணெயில் பொரித்தால் தான் அதன் குணமே வேலை செய்யும். எனவே பெருங்காயத்தைப் பொரியவிட வேண்டும்.
- காய்கறிகளில் கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணியுடன் கோஸ் சேர்ப்பதாக இருந்தால், மிகக் குறைந்த அளவே சேர்க்கவேண்டும்.

**பலன்கள்:**

- பசியை நன்றாகத் தூண்டும்.
- வாந்தி வரும் உணர்வைக் குறைப்பதுடன், வயிற்றுப் பொருமல் இருந்தால் அதையும் குறைக்கும்.
- அடிக்கடி அஜீரணப் பிரச்சனை ஏற்படுபவர்கள் எளிதாகச் செய்து சாப்பிட ஏற்ற உணவு.



நெல் பொரி கஞ்சி

## ஓமவல்லிக் குழம்பு

ஓமம் என்பது எந்த மாதிரியான அஜீரணப் பிரச்சனை, வாய்வுத் தொந்தரவாக இருந்தாலும், அதற்கான கண்கண்ட மருந்தாகும். இதைக் குழம்பு வடிவத்தில் செய்யப் போகிறோம். பொதுவாகவே, வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் இந்தக் குழம்பைச் செய்து சாப்பிடலாம்.

சாதாரணமாக வத்தக் குழம்பு, காரக் குழம்பு வைப்பதைவிட, ஓமவல்லிக் குழம்பு வைத்தால், அதன் மருத்துவ பலன்கள் உடலில் சேர்வதுடன், வித்தியாசமாக சாப்பிட்ட உணர்வும் இருக்கும்.

**தேவையானவை:** ஓமவல்லி இலைகள் - ஒரு கைப்பிடி, பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - ஐந்தாறு பல, கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை, புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

**செய்முறை:** கடாயில் கொஞ்சமாக எண்ணெய் விட்டு, பெருங்காயத்தைப்



**ஆயுர்வேத சமையல்**  
வருமன் தடுப்பதற்கும், வந்துபின் தீர்ப்பதற்கும்!

04

பொரியவிடவும். பிறகு, வெந்தயம், மிளகு, கடலைப் பருப்பு என ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து வறுத்து, உரித்த பூண்டு, நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். ஓமவல்லி இலைகளையும் சேர்த்து வதக்கவேண்டும். வதக்கிய இந்தக் கலவையை, கரகரப்பாக அரைக்கவும். புளியைக் கரைத்து வடிக்கட்டிவைக்கவும். இருப்புச் சட்டியில் மீதி எண்ணெயை விட்டு, அரைத்த கலவையைப் போட்டு, புளிக் கரைசலை விட்டு, உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். நன்கு கொதித்து கெட்டியானதும் இறக்கிவிடவும். ஓமவல்லி மணத்துடன், காரசாரமாக இருக்கும் இந்தக் குழம்பு.

**பலன்கள்:**

- சூடான சாதத்தில் இந்தக் குழம்பை விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட, சீரணம் சீராகும்.
- சாப்பிட்டதும் ஏப்பம் வந்துகொண்டே இருப்பது, நெஞ்சு கரிப்பது, வயிறு உப்புசம் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கும் இந்தக் குழம்பு நல்ல மருந்து.
- சிலருக்கு சாப்பிட்டு 5 மணி நேரம் ஆனாலும் சாப்பிட்ட உணவு செரிக்காமல் வயிற்றில் கல் மாதிரிக் கிடக்கும். அவர்களுக்கு ஓமவல்லிக் குழம்பு, பிரச்சனைக்கேற்ற எளிய தீர்வு.



## திரிகடுக தால்

சப்பாத்திக்கோ அல்லது இட்லி, தோசைக்கோ தொட்டுக் கொள்வது போன்ற ஒரு 'தால்' செய்யலாம். அதுவே வயிற்றுக்கான மருந்தும் ஆகும்.

'திரிகடுகு சூரணம்' என்பது ஆயுர்வேதத்தில் மிக பிரபலமான மருந்து. வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவிதமான உபாதைகளுக்கும் கொடுக்கப்படும் இந்த 'திரிகடுகு சூரணம்', சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்ற மூன்று அற்புத மருந்துகளின் சங்கமம்தான். இந்த மூன்று பொருட்களையும் சம அளவில் எடுத்து, பொடி செய்வதுதான் 'திரிகடுகு சூரணம்'. இவற்றை நீங்களை நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்கி, காயவைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது, ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் சூரணமாகவே வாங்கிக் கொள்ளலாம். கடந்த இதழிலேயே, இந்தச் சூரணத்தை வைத்து ரசம் வைப்பதைப் பார்த்திருந்தோம். இப்போது தால் செய்வதைப் பார்ப்போம்.

**தேவையானவை:** துவரம் பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்பு - அரை கப், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி பொடி (திரிகடுகு சூரணம்) - ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 2, 3 பல், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, நல்லெண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், கொத்துமல்லித் தழை - சிறிதளவு.

**செய்முறை:** பருப்பைக் கழுவி விட்டு, நன்கு வேகவிடவும். பருப்பு வேகும்போதே, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், அரை டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய், கொஞ்சம் வெந்தயம் மற்றும் தட்டின இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து வேக விடவும். இவற்றை எல்லாம் சேர்த்து வேகவைப்பதாலேயே, ஜீரணம் நன்கு மேம்படும். பருப்பு வெந்ததும், அதை நன்கு கூழாகக் கடைந்துகொள்ளவேண்டும். இதில், ஒரு

டீஸ்பூன் திரிகடுகு சூரணம் சேர்த்து, கொஞ்சம் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடவேண்டும். பச்சை வாசனை போனதும் இறக்கிவைத்து, சிறிது சூடு ஆறிய பிறகு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்துவிட்டு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவவேண்டும்.

**குறிப்பு:** மூட்டுகள் வீங்கும் 'சி.ஆர்.பி.' எனும் ஒரு வகை ஆர்தரைடிஸ் நோய் குறித்து இப்போது அலோபதி மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். நாம் சாப்பிட்ட உணவில் இருக்கும் புரதம் ஜீரணம் ஆகவில்லை எனில், அதற்கு எதிர்புரதத்தை நமது உடல் உருவாக்கும். அதனால் மூட்டுகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு, வலி உண்டாகும். பலர் பருப்பு சாப்பிட்டாலே வாய்வுத்தொல்லை என்று சொல்லி, பருப்பைத் தவிர்க்கின்றனர். மனிதனின் எடை 60 கிலோ என்றால், தினசரி 60 கிராம் புரதச்சத்தாவது சாப்பிட்டால்தான், உடலின் பராமரிப்புக்கு அந்தப் புரதம் உதவியாக இருக்கும். வாய்வு என்று நினைத்து பருப்பை ஒதுக்கினால், அதனாலேயே அடிக்கடி தசை வலிகள் வர வாய்ப்புண்டு. மேலே கூறிய முறையில் பருப்பை வேகவைத்துச் சாப்பிட்டால் வாய்வுத் தொல்லை வரும் என்ற பயமே இல்லை.

### பலன்கள்:

- இந்த தால், பனிக்காலத்தும் மிகவும் ஏற்ற உணவு என்று சொல்லலாம். எல்லாவிதமான டிபன் அயிட்டிங்களுக்கும் இதை சைடு டிஷ்ஷாக தொட்டுச் சாப்பிடலாம்.
- சாப்பிட்ட உணவு நன்கு சீரணம் ஆகும்.
- வாய்வுத் தொல்லை இருப்பின், அதையும் நன்கு குறைத்துவிடும்.

## மல்லி விதைத் துவையல்

ஆந்திர மாநிலத்தில், கிழக்கு கோதாவரி மாவட்டத்தில் மிகவும் பிரபலமானது இந்தத் துவையல். வழக்கமாக, தனியாவை (மல்லி விதை) வைத்து துவையல் அரைப்பார்கள். மல்லிவிதைகள், உணவு ஜீரணமாவதற்கு மிகவும் உபயோகமான மருந்து. நெல்லூர் பக்க சமையலில் பார்த்தால், எல்லாவிதமான மசாலாவிலுமே தனியா, சிவப்பு மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்துச் சேர்ப்பார்கள். நல்ல ஜீரணத்துக்காகத்தான் தனியா சேர்க்கிறார்கள். தனியா சமையலில் எந்த அளவு பயன்படுகிறதோ, அதே அளவு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. தனியாவை வைத்து செய்யும் இந்த ரெசிபி, மிகவும் எளிமையானது.

**தேவையானவை:** தனியா - 50 கிராம், மிளகாய் வற்றல் - 5, உரித்த சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, புளி - கோலிக்குண்டு அளவு, கல் உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

**செய்முறை:** முதலில் கடாயில், தனியாவைப் போட்டு வாசம் வரை வறுக்கவும். பிறகு அதிலேயே மிளகாய் வற்றல், சின்ன வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். வெறும் கடாயில் வெங்காயம் எல்லாம் போட்டு வதக்கும்போது, சுட்டதுபோல ஒரு மணம் வரும். தேவைப்பட்டால், துளி எண்ணெய் விட்டும் வதக்கலாம். பிறகு, புளி, உப்பு சேர்த்து, லேசாக தண்ணீர் தெளித்து மையாக அரைத்து எடுக்கவேண்டும். தனியா, வெங்காயம், சிவப்பு மிளகாய் எல்லாம் சேரும்போது அதன் மணமே தனி!

### பலன்கள்:

- பசியை நன்கு தூண்டும். ஜீரணத்தையும் சீராக்கும்.
- 'சாப்பிட்டது செரிக்கலை... வயிறு கனத்து, உப்புசமா இருக்கு' என்று சொல்பவர்கள், இந்த தனியா துவையலை அரைத்து சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டால், மேற்சொன்ன உபாதைகள் பறந்துவிடும்.



## வயிற்றுப் பிரச்சனைக்கு..

- பொதுவாகவே, பெருங்காயத்தைப் பொரித்து, ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைத்துக்கொள்வது நல்லது. பெருங்காயம் என்று நான் சொல்வது கடைகளில் விற்கப்படும் தூள் பெருங்காயம் அல்ல. அதில் சிறிது மைதா கலக்கப்பட்டிருக்கும். கடைகளில் கட்டிப் பெருங்காயம் என்று கேட்டு வாங்கி, அதைத் தட்டிப் பசும் நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து வைத்துக்கொள்ளவும். நெய்யில் போட்டதுமே நன்கு பொரியும். அதைப் பொடி செய்து, காற்றுப் புகாமல் பாதுகாக்கவும். எப்போது மோர் அருந்தினாலும், நல்ல நீர்த்த மோரில் ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயத்தைப் போட்டு அருந்தினால், வாய்வு நன்கு பிரியும்.
- அடிக்கடி வாய்வுத் தொல்லை ஏற்பட்டால், தேநீருடன் இஞ்சி தட்டிச் சேர்க்கலாம். தேநீர் தயாரிக்கும்போது, பால் அதிகமாகச் சேர்க்காமல், வெறுமனே தேநீரில் நசுக்கிய இஞ்சி, நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து வடிகட்டி அருந்தினால், நல்ல பலன் இருக்கும்.
- சுக்கு, மல்லி காபியும் வாய்வு தொல்லைக்கு அருமையான மருந்து. சுக்கையும் மல்லி விதைகளையும் சம அளவில் எடுத்துக்கொண்டு, பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் சுக்கு, மல்லிப் பொடியைப் போட்டு கொதிக்கவிட்டு, நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்துக் குடிக்கலாம். இந்த காபியில் சில பேர் புதினாவைக் கலப்பது உண்டு. அதெல்லாம் தேவையில்லை. வெறும் சுக்கும், மல்லியுமே போதும்.
- அடிக்கடி வயிறு உப்புசம் மற்றும் வாய்வுத் தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள், பொதுவாகவே சீரகத் தண்ணீர் அல்லது ஓமத்தண்ணீர் தயாரித்துக் குடிக்கலாம். ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் என்றால், ஒரு பிடி சீரகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஓமம் அல்லது சீரகத்தை முதலில் வெறும் கடாயில் போட்டு வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வறுத்த சீரகத்துடன் தண்ணீர் சேர்த்து, மூடி வைத்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். கொதி வந்ததும் அடுப்பை அணைக்கவும். மூடி வைத்துக் கொதிக்கவிடுவதால், அதிலிருந்து வெளியாகும் நறுமணப் பொருள் கலந்த ஆவி, மீண்டும் தண்ணீரிலேயே கலந்துவிடும். இந்தத் தண்ணீரை கொஞ்சம் சூடாகவோ, வெதுவெதுப்பாகவோ குடிப்பது தான் சிறந்தது. தொடர்ந்து ஓமத் தண்ணீர் குடித்தால் உடல் உஷ்ணமாகலாம்; தொடர்ந்து சீரகத் தண்ணீர் என்றால் குளிர்ச்சி ஆகலாம். அதனால் ஒருநாள், ஓமத் தண்ணீர், மறுநாள் சீரகத் தண்ணீர் என்று மாற்றி மாற்றிக் குடித்து வர, ஜீரணப் பிரச்சனைகள் உங்களை அணுகவே அணுகாது.

- தொடரும்