

தளத் தந்த

15-6-2014 திழுடன் இணைப்பு

குடும்பமலர்



மண்பாண்ட
உணவின்
மகத்துவம்

உலகின் 1ST கான்ஸ்டிடியூஷனல் ஹோமியோபதி @ ஹோமியோகேர்



- சர்க்கரை நோய்
- உயிரணு குறைபாடு
- தைராய்டு
- குழந்தையின்மை
- கழுத்து வலி
- சோரியாசிஸ்
- முதுகு வலி
- ஆஸ்துமா / அலர்ஜி
- மூட்டு வலி
- ஹார்மோன் பிரச்சனைகள்

Upto 30% OFF on
Family Packages

Happy
family

www.homeocare.in facebook.com/homeocareint



ஹோமியோகேர் இன்டர்நேஷனல்

LEADERS IN WORLD-CLASS HOMIOPATHY An ISO 9001:2008 Certified Care With German Accreditation

பி.லி.டி.

928 222 7700/11

சென்னை: நாமப்ரம் | அமைந்தகரை | சீமடி நகர் | கோயம்புத்தூர் | மதுரை | ஆந்திரபிரதேசம் | கர்நாடகா Toll Free: 1800 102 2202

மணக்கும் மண்பாண்ட சமையல்

புழமையான விஷயம் தான்! ஆனால் அதை புதுமையாக கையாண்டு, ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறது, பெண்கள் நடத்தும் உணவகம் ஒன்று!

அங்கு..
-மண்பாண்டங்களிலே சமைக்கிறார்கள்.

-கம்பு அரிசி, வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, அவல், பலவகை கீரைகளில் விதவிதமாக உணவு தயாரிக்கிறார்கள்.

அந்த உணவகத்தை நடத்தும் செல்வியிடம் பேசுவோம்.

அனைத்து உணவுகளையும் மண்பாண்டத்தில் சமைப்பது ஏன்?

'சில்வர் மற்றும் அலுமினிய பாத்திரங்களில் சமைக்கும் போது சமையலில் சுவை கிடைக்காது. சாதாரணமாக தான் இருக்கும். ஆனால் மண்பாண்டத்தில் சமைக்கும் போது சமையலுக்கு கூடுதல் சுவை கிடைக்கிறது. மேலும் வாசமாகவும் இருக்கும். மண்பாண்ட சமையல் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றது. நோய்கள் கட்டுப்படும். உடல் குளிர்ச்சி அடையும்'.

பாரம்பரிய முறையில் உணவு தயாரித்து விற்பனை செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் உங்களுக்கு எப்படி வந்தது?

'எனது கணவர் பெயர் மோகன். எனக்கு விவேக் (வயது 24) என்ற மகனும், சூர்யா (17) என்ற மகளும் உள்ளனர். சொந்த ஊர் உப்பிலியபுரம். திருமணம் முடிந்த பின் திருச்சிக்கு வந்தேன். முதலில் பெண்கள் தங்குவதற்கான விடுதியை தொடங்கினேன். அந்த விடுதியில் உள்ள பெண்களுக்கு சமையல் செய்து கொடுத்தோம். அதன் பிறகு உணவகம் தொடங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எழுந்தது. மற்ற ஓட்டல்களில் இல்லாத அளவிற்கு உணவு வகைகள் இருக்க வேண்டும். வாடிக்கையாளர்கள் நம்மை தேடி வர வேண்டும் என்ற சிந்தனையுடன் முதலில் மண்பாண்டத்தில் சமையல் செய்து சிறிய அளவில் விற்பனை செய்தோம். இதற்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்ததால் உணவகத்தை பெரிதாக்கினோம்.

நமது பாரம்பரிய உணவாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணிய போது தான் கீரை வகைகளையும், சிறு தானிய வகைகளையும் இடம் பெற செய்தோம். உணவே மருந்து என்ற பழமொழி இருக்கிற போது, அதற்கேற்ப உணவு



மண்பாண்டத்தில் தயாராகும் உணவு...

வகைகளை விற்பனை செய்கிறோம். தற்போது சிறு வயதில் கூட நீரிழிவு நோய் வருகிறது. இந்நோய் வர காரணம் நமது உணவு பழக்க வழக்கம் தான். அதனால் நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்கும் வகையில் சிறு தானிய உணவு வகைகளை தயாரித்து விற்பனை செய்கிறோம். புளிச்ச கீரை மூல நோய்க்கு சிறப்பான மருந்து. இதனை உணவில் அதிக அளவு எடுத்துக்கொண்டால் மூல நோய் குணமாகும். இப்படி ஒவ்வொரு வகை கூட்டிலும் தனி மகத்துவமும், சிறப்பும் உள்ளது'.

மண்பாண்டங்களை எங்கிருந்து வரவழைக்கிறீர்கள்?

'நெல்லையில் இருந்து வாங்குகிறோம். எங்களுக்கு தேவையான அளவில் ஆர்டர் கொடுத்து பெறுகிறோம். சாதத்திற்கு 3 கிலோ அரிசி மற்றும் 7 கிலோ அரிசி பிடிக்கும் வகையில் பெரிய பாளைகளும், குழம்பு வைப்பதற்கு தனிப்பாளையும், கூட்டு வைப்பதற்காக சிறிய அளவிலான மண்சட்டிகளையும் பயன்படுத்தி வருகிறோம். இதேபோல வாடிக்கையாளர்களுக்கு உணவுகளை மண்பாண்டங்களிலே பரிமாறுகிறோம். சாதத்தை மண் சட்டியிலும், குழம்பு மற்றும் கூட்டு வகைகளை சிறிய அளவிலான குவளையிலும் கொடுக்கிறோம். மண்பாளை தண்ணீர் தான் வினியோகிக்கிறோம். மேஜையின் மீது வைக்கப்படும் உப்புக்கும் சிறிய அளவிலான கரண்டி

மண்பாண்டம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இப்படி ஒவ்வொன்றும் மண்பாண்டத்தில் இருப்பதால் புதிதாக வரும் வாடிக்கையாளர்கள் மண்பாண்ட பொருட்கள் ஏன்? பயன்படுத்தப்படுகிறது என்று கேள்வியை எழுப்புகின்றனர். நாங்கள், இங்கு சமையல் மண்பாண்டத்தில் தான் சமைக்கப்படுகிறது என்று எடுத்துரைத்து, அதனால் தான் சமையல்களை பரிமாறுவதற்கும் மண்பாண்டத்தை பயன்படுத்துவதாக தெரிவிக்கிறோம். இதனை பலர் ஆச்சரியமான விஷயமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்'.

மண்பாண்டத்தில் சமையல் செய்வது மிக கடினமாயிற்றே? எப்படி சமாளிக்கிறீர்கள்?

'மண்பாண்டத்தில் சமையல் செய்வது உண்மையிலே கடினம் தான். முதலில் கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது. அதன்பிறகு பழகி போனது. சமையலுக்கு 8 பெண்கள் உள்ளனர். ஒவ்வொருவருக்கும் மண்பாண்டத்தில் சமையல் செய்வது குறித்து முதலில் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. அதன்பின் படிப்படியாக அனைவரும் சமைக்க கற்றுக்கொண்டனர். சமையலுக்கு விறகு அடுப்பு தான் பயன்படுத்துகிறோம். அடுப்பில் தீ அதிக அளவு இருப்பதால் மண்பாணையில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு விடும். சில நேரங்களில் மண்பாணை, அடுப்பில் இருந்து கீழே இறக்கும் போது வெடிப்பு விரிசலால் உடைந்துள்ளது. இது போன்ற சம்பவம் 2 முறை குழம்பு இறக்கும் போது நடந்தது. குழம்பு வீணாகி போனது. அதன்பிறகு அடுப்பில் பாணையை அப்படியே வைத்துவிட்டு அதில் இருந்து பூம்பை கொஞ்சமாக எடுத்து ஊற்றி பாணையை கடைபில் கீழே இறக்குவோம். பாணையில் கரிபிடிக்க கூடாது என்பதற்காக பெரிய புகை போக்கியை பயன்படுத்துகிறோம். இதனால் பாணையில் அதிக அளவு கரி பிடிக்காது. கீரை மற்றும் கூட்டு



சமையல் செய்யும் பெண்கள்

பாக மண்பாணை மற்றும் சட்டிகளை வைப்பதற்காக பிரத்தியேகமான அடுப்புகளை ஆர்டர் செய்து பயன்படுத்துகிறோம். இதனால் அடுப்பில் இருந்து பாணைகள் விலகாமல் அப்படியே இருக்கும். இப்படி ஒவ்வொன்றையும் பார்த்து, பார்த்து பக்குவமாக செய்து வருகிறோம்'.

கூட்டிற்கு தனி விலை நிர்ணயிக்கிறீர்களே ஏன்?

'பொதுவாக ஒட்டல்களில் ரூ.60, ரூ.70 என சாப்பாட்டிற்கு விலை நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கேற்ப சாப்பாடு மற்றும் கூட்டு வகைகளை வாடிக்கையாளர்களுக்கு வழங்கினாலும் அந்த கூட்டுவகைகள் சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. மேலும் விரும்பிய வகை கூட்டு மற்றும் குழம்பு வகைகளை கேட்டு வாங்கி சாப்பிட முடியாது. நாங்களே அனுபவப்பட்டிருக்கிறோம். அதனால் தான் ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனி விலை நிர்ணயித்து வழங்க வேண்டும் என முடிவு செய்தோம். வாடிக்கையாளர்களுக்கு எது தேவையோ அதனை வாங்கி கொள்ள செய்தோம். அதன்படி சாதத்திற்கு ரூ.10-ம், குழம்பிற்கு தனியாக ரூ.10-ம், ஒவ்வொரு வகை கூட்டிற்கும் தலா ரூ.10-ம் விலை நிர்ணயித்தோம். இதற்கு நல்ல வரவேற்பு கிடைத்தது.

வாடிக்கையாளர்கள் பலர் தங்கள் விரும்பிய கூட்டை அதிக அளவில் வாங்கி சாப்பிடுகின்றனர். குறிப்பாக இளைஞர்களும், முதியவர்களும் சாதத்தை குறைத்து சாப்பிட்டு கூட்டு வகைகளை அதிகமாக சாப்பிடுகின்றனர். இது எங்களுக்கு கிடைத்த மிகப்பெரிய வெற்றியாக கருதுகிறோம். அதே நேரத்தில் சாதாண ஏழை எளிய மக்கள் பத்து ரூபாய்க்கு சாப்பாட்டையும், ஒரு குழம்பு, ஒரு கூட்டு என 30 ரூபாயில் திருப்தியாக மதிய சாப்பாட்டை முடித்து வருகின்றனர். திருச்சி புத்தூர் அரசு மருத்துவமனை அருகில் எங்கள் செல்லம்மாள் மெஸ் இருப்பதால் சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளுக்கு ரச சாப்பாட்டை



பரிமாறும்படும் மண்பாண்ட உணவுகள்

வகைகளை சமைக்க சிறிய அளவிலான சட்டிகள் சரியாக இருக்கும். கீரைகளை மண்சட்டியில் வதக்கும் போது பார்த்து பக்குவமாக கீழே விழாதபடி செய்வோம். குறிப்

அதிக அளவில் வாங்கி செல்கின்றனர். வீட்டு சமையல் என்பதால் நோயாளிகளுக்கு உடல் நலத்திற்கு எந்த கேடும் விளைவிப்பதில்லை' என்று கூறினார்.