

வாராந்தர்

ராணி

குடும்பப் பத்திரிகை

26.4.2015 ரூ.8



பாம்புடன்
'ஊஸ்ஸிங்'
காதலர்!

சென்னை, 26.4.2015

கண்ணக் கோவில்
தரிசனம்

1,000
கொடுக்கப்பட்டு உலக
ஜோ

.....



வீறகன் மகத்துவம்

மண்பானையில் சமைக்கும்போது சமையல் எரிவாயுக்கு பதிலாக புளி, புங்கை, கருவேலம், ஆல், அரசு விற்றுகள், மருதம்பட்டையைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு விற்றுகளுக்கும் பிரத்தியேக குணங்கள் உண்டு. சிறுதானிய உணவுகளை சமைக்கும்போது மருதம்பட்டை மற்றும் நாவல் கட்டைகளை உபயோகித்தால் கணையில் வலுப் பெறும். நீரிழிவு நோய், பக்கத்தில் வராது.

கருவேலம்பட்டையில் கண்ணாம்புச் சத்து அதிகம். எலும்புகள் பலப்படும். புளிய விற்றுகு, உஷ்ண நோய்களை அகற்றும்... உணவை விரைவாக வேக வைக்கும்.

கிராமத்தில் யாருக்காவது ஹீரண சக்தி குறைந்தால்,

அவருக்கு புளியந்துவைபல் செய்து தருவது

வழக்கம். ஏனெனில், புளிய விற்றுகுக்கு

செரிமானத்தை அதிகரிக்கும் தன்மை

உண்டு. சரும நோய்க்கு புங்கம்

விற்றுகுநல்லது. எலும்புகளின்

உஷ்ணத்தையும்

தணிக்கும்.

நிறம்-சுவை மாறாது!

பொதுவாக மண்பானை

சமையலுக்கு, நல்லெண்ணெய் நல்லது.

அறுமினியப் பாத்திரத்தில் எண்ணெய்

ஊற்றும்போது, அதிலுள்ள கெடாமுப்பு

மாறும். மண்பானையில் அப்படியல்ல!

அதேமாதிரி மண்பானையில் சமைத்து

சாப்பிடும்போது குழம்பின் மணம், நிறம், சுவை

பாதிக்க வாய்ப்பே இல்லை. அரிசியில் மாவுச்சத்து

அதிகம் உண்டு. மண்பானையில் சோறு வெந்ததும்,

கடுநீரை ஷெத்துவிட்டு சாப்பிட்டால்...சர்க்கரை

நோய்க்கு வாய்ப்பு குறைவு.

சித்தலைநீயத்தில் உணவே மருந்து

மருந்தே உணவு! என்பார்கள். மண்பா

பாத்திரத்தில் அன்றாடம் கம்பங்களி,

ராகிக் களி மற்றும் சிறுதானிய

உணவுகளை சமைத்து

உட்கொண்டு வந்தால் நோய்

நொடிகளுக்கு அதிக

வாய்ப்பே இல்லை.

மூல்கைக்

குடிநீர்

குடிதண்ணீர் பானையில்

வெட்டிவேரை 3 மாதங்களுக்கு

ஒரு தடவை மாற்றுவது நல்லது.

வெட்டிவேருடன் நெல்லி வத்தல்,

வேப்பங்கொட்டை சேர்த்து சிறிய

வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து தண்ணீரில்

போட்டு அருந்தி வரலாம்.

உடல் சூட்டை தணிக்கும் சக்தி, வெட்டிவேருக்கு

உண்டு. நெல்லி வத்தல், தசைகளை பலப்படுத்தும்.

வேம்பில் கண்ணாம்புச் சத்து ('கால்சியம்') அதிகம்.

எலும்புகள் பலம் பெறும்.

நோய் போக்கும் செம்புப் பானை

செம்புப் பாத்திரத்திலும் தண்ணீர் ஊற்றி

அருந்தி வரலாம். செம்பில் தாமிரச்சத்து உண்டு.

உடம்பில் நரம்புகளை பலப்படுத்தும். ரத்த

ஒட்டம் சீராகும்.

வெயில் நேரத்தில் சிறுநீரகத்தின்

அதிகப்படியான உபயோகம் காரணமாக

சிலருக்கு கால்- முக வீக்கம்

வரும். அப்படிப்பட்டவர்கள் மண்

பானையில் சமைத்து, செம்புப்

பாத்திரத்தில் தண்ணீர்

அருந்தி வந்தால் நல்ல

பலன் கிட்டும்.

திறந்தநிலை

சமையல்

மண்பானையில் 'குக்கர்' செய்வது

இப்போது நடைமுறையில் உள்ளது. இது மிகவும்

தவறு. மண்பானையின் தத்துவமே, 'திறந்த நிலை

சமையல்' தான்!

குக்கரில் மூடிய நிலையில் சமைக்கும்போது உணவில் 'ஆக்ஸிஜன்'

(உயிர்க் காற்று) குறைகிறது. மாறாக நைட்ரஜன், கார்பன் போஸைகளை

ஆகிய வாயுக்களின் செறிவு அதிகரிக்கும். இதனை உட்கொள்ளும்போது எலும்பு,

நரம்பு மற்றும் சிறுநீரகம் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்.

ஆனால், மண்பானையில் அப்படி அல்ல! இதில் திறந்த நிலையில் சமைக்கும்போது,

உணவில் பிராணவாயு அதிகரிக்கும். நுண்ணூட்ட சத்துகளும் அழிவதில்லை. இதனால் உடம்பில்

சகல அங்கங்களும் நோய் நொடிகளின்



ஆரோக்கிய மண்பாண்ட சமையல்!

பாஸ்ட் புட்', 'பீட்சா' என்று உணவுக் கலாச்சாரமே மாறிப்போன இன்றைய அவசர உலகில், தமிழகத்தின் பாரம்பரிய மண்பாணை சமையலை மீட்டு வந்திருக்கிறது, திருச்சி செல்லம்மாள் சைவ உணவகம். கூரைக் கொட்டகை, மூங்கில் மேசை-இருக்கை-தட்டிகள் என்று முற்றிலும் கிராமிய பாணியில் அமைந்திருக்கிறது.

ஓட்டல் உணவுப் பட்டியலைப் பார்த்தால் 'மண்பாணை சோறு, பருப்பு உருண்டை குழம்பு, வாழைப்பு உருண்டை குழம்பு, கொள்ளு ரசம் மற்றும் தொட்டுக்க புளிச்சக்கீரை, பசவைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, வெந்தயக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை வகைகள், எள்ளு- கொள்ளு-பிரண்டை துவையல், பாகல், வெண்டை, வாழைப்பு, வாழைத்தண்டு கூட்டு, பழக் கலவைகள், காய்கறி 'சாலட்', கட்ட அப்பளம், பூண்டு- இஞ்சி- மாவடு- நெல்லி ஊறுகாய்கள், சிறுதானிய அளல், வெல்ல பாபாசம்' என்று 40-க்கும் மேலான ரகங்கள்.

மதிய சாப்பாட்டுக்கு 'ஆர்டர்' கொடுத்தால் அத்தனையும் சின்னச் சின்ன மண் சட்டிகளில் மேசைக்கு வருகிறது. குடிக்கிற தண்ணீரில்கூட சீரகம், ஒமம், வெட்டிவேர், நன்னாரி வேர், வேங்கைப் பட்டை, கருவேலம்பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் என்று மூலிகைகளின் நறுமணம்.

உணவகத்தில் பெண்கள் மட்டுமே பணிபுரிவது கூடுதல் சிறப்பு. மதியம் 12 முதல் மாலை 3 மணி வரை மதிய உணவு பரிமாறப்படுகிறது. 'ஒரு சாப்பாடு' என்கிற வழக்கமான முறை இல்லை. 'பெணு கார்டில்' இருக்கும் ரகங்களில் எவை வேண்டுமோ, அவற்றை மட்டும் தனியாக வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

பாரம்பரிய முறை

உணவக சமையல்கூடத்தில் மிககாய்-மல்லி இடிப்பது, அம்மியில் மசாலா அரைப்பது, திருகையில் மாவு திரிப்பது ஆகிய விஷயங்கள் ஒருபுறம் நடக்க... இன்னொரு பக்கம் மண்பாணையில் சாதமும், பக்கத்து அடுப்பில் எண்ணெய் சுத்தரிக்காய் குழம்பு கமகம்பும் மூக்கைத் துளைக்கிறது.

"மண்பாணையில் சமைப்பதால் என்ன பலன்?" என்று ஓட்டல் உரிமையாளரான செல்வியிடம்

கேட்டோம். சுவையுடன் மணக்க மணக்க பதில் தந்தார்:

"பாரம்பரியமுறை சமையல் என்பது விரகு அடுப்பு-மண்பாணையில் சமைப்பது மட்டுமல்ல... அம்மியில் அரைத்தும், உலக்கையால் இடித்தும் சேர்க்கப்படும் சேர்மானங்கள், பனை வெல்லம் போட்டு மர செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. நாங்கள் சமையல் மற்றும் தாளிப்பு முறைகளில் மேற்கண்ட பாரம்பரியத்தை கடைபிடிக்கிறோம்.

நான் 10 ஆண்டுக்கும் மேலாக பெண்கள் 'ஆஸ்டல்' நடத்தி வந்தவர். என் மகன் உணவியல் மேலாண்மை (கேட்ரிங்) பட்டப் படிப்பு முடித்தபோது, அவனது சிறப்பான எதிர்காலம்- பாரம்பரிய சமையல் ஆகியவற்றை கருத்தில் கொண்டு ஓட்டல் தொழிலுக்கு வந்தேன்.

நாங்கள் முதலில் மண்பாணை சாப்பாட்டு 'பாச்சல்' கருடன்தான் வியாபாரத்தைத் தொடங்கினோம். வாடிக்கையாளரின் வரவேற்பு அமோகமாக இருக்கவே, திருச்சி புத்தூர் திரௌபதி அம்மன் கோவில் எதிரே உணவகம் உதயமாயிற்று.

அடுத்தபடியாக திருச்சி கலெக்டர் ஆபீஸ் ரோடு, இ.எஸ். ஐ. ஆஸ்பத்திரி எதிரே, இந்த ஓட்டல். வெளிநாட்டவரும் விரும்பும் வகையில் தமிழர் பாரம்பரிய உணவை இளக்கவையோடு வழங்கி வருகிறோம்.

'எல்லாருக்கும் நல்லது நினைத்து செய்யும் எந்த ஒரு வியாபாரமும் தன்னைத் தானே நிறுவிக்கொள்ளும்' என்பதற்கு, எங்கள் உணவக வெற்றியே சிறந்த உதாரணம்.

மகிமை

நாம் சாப்பிடுகிற அரிசி முதல் காய்கறிகள் வரை அனைத்திலுமே ரசாயனம் ஏறி நிற்கிறது. இவை அனைத்தையும் மண்பாணை சமையல் வாயிலாக மட்டுமே தடுத்து நிறுத்த முடியும். ஏனென்றால், உணவில் அமிலத்தன்மையை



செல்வி



சம்படுத்தும் ஆற்றல், மண்பானைக்கு உண்டு.

உப்பு-புளிப்பு கவையுடைய உணவுகளை சமைக்கும்போது, தீங்கு விளைவிப்பது இல்லை. ஆனால், உலோக பாத்திரங்கள் அப்படியல்ல, அதுவும் தவிர மண்பானையின் உட்புறத்தில் நுண்ணிய கண்ணறைகள் உண்டு. சமைக்கும்போது அதிக எண்ணெய் பயன்படுத்த தேவையில்லை.

மண் பாத்திரம் கவனம்

எவர் சில்வர் - அலுமினிய பாத்திரங்களை கவனக்குறைவாக கையாண்டால் நெளிந்து போகுமே தவிர, பெரிதாக பாதிப்பு ஏற்படாது. ஆனால், மண்

பாத்திரங்கள் அப்படியல்ல! அடுப்பில் ஏற்றி-இறக்கும்போது கடர்ந்த கவனம் தேவை.

இல்லையெனில் பானை உடைந்து-சமைத்த உணவுகள் பாழாகிவிடும். சில நேரங்களில் சேறு வேகும்போதே பானை பொத்துக்கொண்டு அடுப்பில் கொட்டிவிடும் வாய்ப்புகளும் உண்டு" என்கிறார், செல்வி.

வாய்ப்புகளே இல்லை என்று புலம்பும் உலகத்தில், வாய்ப்புகளை உருவாக்கி, சமூகத்துக்கு பாரம்பரிய உணவு வகைகளை பரிமாறி வரும் பண்பு மிகவும் பாராட்டுக்குரியதே!

- சந்தியா



'மண்பானை சமைப்பல் மகத்துவம்' பற்றி சென்னை சித்த மருத்துவர் டாக்டர் அருண் சின்னையா சொன்ன தகவல்கள் துணுக்குகளாக ஆங்காங்கே உங்களின் பார்வைக்கு...



ஆயுள்

சோறு பொங்கும்

மண்பானை 3 மாதம் வரை கெடாமல் இருக்கும். பிறகு, கவை கொஞ்சம் மாறப்படும். குறும்புச் சட்டி 2 ஆண்டுகள் வரை கெடாது. இதுவே நன்கு பழகிய மண் பாத்திரம் (கீரை கட்டையும் சட்டி) என்றால் ஆண்டுக்கணக்கில் பயன்படுத்தலாம்.

குடி தண்ணீர் பானையை 5 ஆண்டுகள் வரை உபயோகிக்கலாம். பாணையில் அடிப்புறத்தில் பாசி பிடிக்கும். இதனால் பாதிப்பு இல்லை.

குடல் நலமே உடல் பலம்

'குடல் பலமே உடல் பலம்' என்பது முதுமொழி. அதாவது, குடல் பலம் உள்ளவருக்கு, உடல் பலம் அதிகம். முறைபற்ற சமையல் தரமற்ற பாத்திரங்களின் உபயோகம் காரணமாக இது பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்.

உலோகப் பாத்திரங்களில் சமைத்து சாப்பிடும்போது குடல் மற்றும் செரிமான மண்டலங்கள் முதலில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும். அடுத்து நரம்பு-ரத்த ஓட்ட பாதிப்பு, குடல்புண், பசி உணர்வு குறைதல், நீரிழிவு, ரத்தக்கொதிப்பு போன்ற தொல்லைகள் வரும்.

மருந்துப் பானை

'மண்பானையில் சேறு பொங்கும்போது அடிக்கடி கலக்க வேண்டியது வரும். இதனால் பாத்திரத்தின் அடிப் பகுதியில் இருக்கும் மண் பகுதி கரைந்து உணவில் சேர வாய்ப்பு உண்டா?' என்ற சந்தேகம் வரும்.

மண்பானை என்பது களிமண்- செம்மண் ஆகிய இரண்டும் நுண் துகளாக உருமாறி ஷவம் பெற்றது. இது மண் பானை அல்ல... மருந்தாக மாறிய பானை. பாதிப்புக்கு வாய்ப்பே இல்லை.

பஞ்சமூத பாண்டம்

நீர், நிலம், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்சமூதங்களால் ஆனவன் மனிதன். இதே மாதிரி பஞ்சமூதங்களால் உருவானதுதான் மண்பானை.

இதில் நுண்துளைகள் வாயிலாக நீராவியுடன் காற்றும் ஒரே சீராக ஊடுருவ்வதால், ஆவியில் வேக வைத்த உணவு மாதிரி அருமையாக இருக்கும். உடம்புக்கு தேவையான அத்தனை சத்துகளும் உண்டு. 'குக்கர்' மற்றும் எவர்சில்வர்-அலுமினியம்- 'காப்பர் பாட்டம்' பாத்திரங்கள் அப்படியல்ல! இவற்றில் சமைப்பல் செய்யும்போது உணவில் கவை இருக்கும். சத்துகள் அறவே இராது. இதுவே ஒருவரை நோய் நொடிகளுக்கு ஆளாக்கிவிடும்.

மலை நீக்கும்

'குக்கர்' - உலோக பாத்திரங்களில் சமைக்கும்போது உஷ்ண ஆதிக்கம் காரணமாக மலட்டுத் தன்மை உருவாகும். மண் பாணையில் ஏதாவது ஒரு கீரை கடைந்து அன்றாடம் சாப்பிட்டால், அவருக்கு உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து மலட்டுத்தன்மை நீங்கிவிடும்.

உடம்பில் இரும்புச் சத்து குறையும்போது, குழந்தைகள் மண் தின்பதை பார்த்திருப்பீர்கள். மண் பாணையில் இரும்புச் சத்தும் உண்டு. இதில் பொங்கி சாப்பிடும் உணவில் எந்தவித நச்சும் இராது. உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புசக்தி கூடும்.



மண் சிடை

மண்ணால் ஆன தோசைக்கல் ('மண் அடை') உண்டு. இடில் ராகி தோசை, கம்பு தோசை மற்றும் அரிசி மாவில் கல்யாண முருங்கைக்கீரையை கடைந்து உலர்ந்த தோசை வார்த்து சாப்பிட்டால் கபம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த நோய்கள்கூட நீங்கும்.