



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.,

వ్యాధులను నివారించేందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఆహారాలతో

భోజన భోగం

పారిజాతం పచ్చడి : కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గిస్తుంది
పల్లెరుకాయల పాయసం : లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది
అరటిపువ్వు పెరుగపచ్చడి : అమీబయాస్ వ్యాధికి బోషణం

కలువపూల చారు : రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది
చిల్లగింజలతో లడ్డు : మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోయేవారికి అవసరం
బూడిద గుమ్మడి హల్వా : క్షీణింపచేసే వ్యాధులకు బోషణం



BHOJANA BHOGAM

Written by :

Dr. G.V.Purnachandu, B.A.M.S.,

Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,

1st Floor, Satnam Towers,

Opp. Buckinghampet Post Office,

Governorpet, Vijayawada-2.

Mobile : 94401 72642; Ph : (O) 2577373

© PUBLISHER

Ist Edition :

JANUARY, 2013

Second Edition :

April : 2015

PRICE : Rs 90.00

Cover Design & Type Setting :

MADHULATHA GRAPHICS,

Arundalpet, Vijayawada-2

Printed at:

Vijaya Santhi.Offset Printers

Arundalpet

Vijayawada-2

Published by :

Sree Madhulatha Publications

D.No:28-3-49, Sanjeevaiah Colony,

Arundalpet, Vijayawada - 520 002

Ph : 2434320, 2436936 (O) Cell : 94401 72936

ఆహారమే అసలైన వైద్యం వ్యాధులకుద్యం వ్యాధులకు

వేగహారాలు (fast foods) వేగంగా వ్యాపించిన తర్వాత ఆహారం కేవలం నాలుకకు సంబంధించిన అంశంగా మారిపోయింది. అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత జరిగే అపకారాల గురించి అంతగా పట్టించుకోవల్సిన అవసరం లేదనే భావన చాలా మందికుంది! “ఇదిమాత్రం ఆహారం కాదా...?” అని ఎవరైనా ఎదురు ప్రశ్నిస్తే వెంటనే సమాధానం చెప్పడం కష్టమే మరి!

తినడం కోసం మనం బతకడంలేదనీ, బతకడం కోసమే తింటున్నామనీ గుర్తించగలిగితే మనిషిని బతికిస్తున్న అన్నానికే మనం ముఖ్యపాత్రని కల్పించగలుగుతాం. బతికించే అన్నం ఏదీ...? రోగాలనిచ్చే అన్నం ఏదీ...? అని అడిగేందుకు ఎవరికైనా అప్పుడు అవకాశం ఏర్పడుతుంది!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రజాశాస్త్రం . అది అతిసామాన్య మానవుడి సంక్షేమం ధ్యేయంగా రూపొందిన శాస్త్రం. అట్టడుగు మానవుడు కూడా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలని పరితపించే శాస్త్రం. “సర్వేసంతు నిరామయాః” అందరికీ ఆరోగ్యం అనేది ఆయుర్వేద నినాదం!

ఆహార విధివిశేషాల గురించి ఆయుర్వేదం చెప్పిన అపారమైన జీవన సూత్రాలెన్నో వున్నాయి. అందరికీ అర్థం అయ్యే రీతిలో వీటిని విడమరించి వివరిస్తూ తెలుగులో నాలుగు పుస్తకాలను ఒకేసారి వెలువరించడం జరుగుతోంది!

1. వ్యాధులను నివారించేందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఆహారాలతో “భోజన భోగం”
2. మిమ్మల్ని అతి బలసంపన్నుల్ని చేసే అసలైన అచ్చ తెలుగు ఆహార పదార్థాలు “అలనాటి ఆహారాలు”
3. ఆహారం ద్వారానే సాధించగల అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సాసూత్రాలు - ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం (Rules for Food use)
4. తినవలసినవి తీసుకొంటూ, మానవలసినవి మానుకొంటూ వ్యాధులను తేలికగా తగ్గించుకునే ఉపాయాలు - “ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు - అపథ్యాలూ -”

అందరికీ అర్థం అయ్యేభాషలో సులభశైలిలో, చాలా జటిలమైన శాస్త్ర విషయాల్ని సరళీకరించి, ఈ నాలుగు ఆయుర్వేద గ్రంథాలు వెలువరించడం జరిగింది.

దీనివెనక ఎంతో పరిశ్రమ వున్నప్పటికీ, అది ప్రజోపయోగకరంగా వున్నప్పుడు ఎంత శ్రమ అయినా ఆనందదాయకంగానే వుంటుంది!

విషయసూచిక

అంబలి	9	కలగూర అన్నం	0	చామదుంపలు	0
అలీకమామిడిఆకురొట్టె	0	కలువచారు	0	చామ ఆకు కూర	0
అటుకుల పులిహోర	0	కాకరకాయలకూర	0	చామదుంపల కూర	0
అటుకుల వడియాలు	0	కాకర కాయల ఉల్లిపచ్చడి	0	చామదుంపల వడలు	0
అత్తెసరు అన్నం	0	క్యాబేజీకూర	0	చమ్మకాయల కూర	0
అప్పడాలు	0	క్యారెట్ దుంపలకూర	0	చిక్కుడు	0
అప్పాలు	0	కుదుములు	0	చిక్కుడుకాయల కూర	0
అరటికాయ	0	కొండగోంగూర	0	చిమిడిని అన్నం	0
అరటికాయ బజ్జీలు	0	కొబ్బరిపెరుగుపచ్చడి	0	చిమ్మిలి	0
అరటికాయ పప్పుకూర	0	కొత్తిమీర పొడి కూర	0	చిడ్డికూర	0
అరటిపూవు పచ్చడి	0	కొత్తిమీర వడియాలు	0	చిలకతోట కూర	0
అల్లంపచ్చడి	0	కొయ్యతోటకూర	0	చిలకడదుంపల పచ్చడి	0
అరిశెలు	0	గంగపాచిలికూర	0	చిల్లగింజలతో లడ్లు	0
ఆవనూనె	0	గరికవేళ్ళ కాఫీ	0	చుక్కకూర	0
అవిసెపూల కూర	0	గలిజేరు ఆకు పొడికూర	0	జంతికలు	0
ఆగాకరఆకు కూర	0	గుంటగలగర	0	జయంతి వడియాలు	0
ఆగాకరకాయల కూర	0	గసగసాల పాయసం	0	జామిపూల కూర	0
ఆదొండకాయల కూర	0	గుగ్గిళ్ళు	0	జిలేబీలు	0
ఆముదం కాయల కూర	0	గుంటగలగరాకుపచ్చడి	0	జన్ను	0
ఆముదం పూలతో కూర	0	గుమ్మడిఆకు కూర	0	జొన్న అంబలి	0
ఇప్పకాయల కూర	0	గుమ్మడికాయ పరుగులు	0	జొన్న అన్నం	0
ఈత గింజలతో కాఫీ	0	గులాబీపూల కారప్పాడి	0	జొన్న సంకటి	0
ఉచ్చింతకాయల కూర	0	గేదెపాలు	0	తంగేడు పూలతో కాఫీ	0
ఉండ్రాళ్ళు	0	గోంగూర ఊరగాయ	0	తాంబూలం	0
ఉత్తరేణి గింజల పాయసం	0	గోంగూరపొడి	0	తాటిముంజెలు	0
ఉలవకట్టు	0	గోంగూర గింజలతో చిరుతిండి ..	0	తిప్పతీగ ఆకుకూర	0
ఉలవల పచ్చడి	0	గోధుమ పాయసం	0	తిమ్మ ఆకుకూర	0
ఉల్లికాడల కూర	0	గోరు చిక్కుడు కూర	0	తేగలు	0
ఉల్లిపాయల పులుసు	0	గోరుచిక్కుడు పెరుగు పచ్చడి	0	తోటకూర	0
ఉసిరికాయ ఊరగాయ	0	చక్రపాంగలి	0	పెరుగుతోటకూర	0
ఊరగాయలు	0	చక్రవర్తి ఆకుకూర	0	దబ్బకాయ ఊరగాయ	0
ఒంటిపూట భోజనం	0	చక్కిలాలు	0	దబ్బకాయ కారం	0
కంద-కథా కమామీపూ	0	చలిమిడి	0	దధ్యన్నం, దధ్యోనం, దధ్యోజనం ..	0
కంద/ బచ్చలికూర	0	చింతచిగురు పప్పు. పచ్చడి	0	దానిమ్మగింజల పచ్చడి	0
కంద ఊరగాయ	0	చింతపూలతో పప్పు	0	దానిమ్మపూల పెరుగుపచ్చడి	0
కందికట్టు	0	చింతపండు పానకం	0	దూలగోండి విత్తులతో లడ్లు	0
కందిపప్పు పొంగలి	0	వామన చింతకాయల పచ్చడి	0	దొండ ఆకుకూర	0
కట్టుపులగం	0	చింతకాయ ఊరగాయ	0	దోసకాయకూర	0
కరివేపాకు పచ్చడి	0	చామంతి ఆకులకూర	0	దోసకాయ పచ్చడి	0

దోసకాయ పప్పు
 దోసకాయ పెరుగుపచ్చడి
 నల్లేరుకూర
 నల్లేరు పచ్చడి
 నాగకేసరాలతో కారప్పొడి
 నారింజకాయ ఊరగాయ
 నిమ్మకాయ ఊరగాయ
 నిమ్మకాయ అల్లం ఊరగాయ
 సువ్వులనూనె
 సువ్వులపొడి-పచ్చడి
 నెయ్యి
 నెయ్యిలేని భోజనం
 నేతిబీర ఆకుకూర
 నేతిబీరకాయ కూర
 పత్తిపూలతోకూర-పచ్చడి
 పసనకాయ కూర
 పసన గింజల కూర
 పప్పుచారు
 పల్లెరు కాయలు కాఫీ
 పల్లెరు కాయల పాయసం
 పాయసం
 పారిజాతపు పూలతో కూర
 పాల తాలికలు
 పాలకు విరోధంగా వున్న
 ఆహారపదార్థాలు
 పుదీనా ఆకు పచ్చడి
 పులగం
 పులిచింతాకు కూర
 పులిచింతాకుపచ్చడి
 పులిపరుగు
 పులిహోర
 పెండలం కూర
 పెసరకట్టు
 పెసరబూరెలు/ పూర్ణాలు
 పేలాలు
 పొంగరాలు
 పొట్లకాయ పచ్చడి
 పొట్ల ఆకుల కూర
 పొన్నగంటి కూర
 బంగాళా దుంపల కూర
 బంగాళాదుంపలు వడియాలు

బచ్చలికూర
 బార్లీజావ
 బుడంకాయల కూర
 బుడంకాయల వరుగులు
 బియ్యం అప్పడాలు
 బియ్యం వడియాలు
 వేపుడు బియ్యం : అన్నం
 వేడిసెగలు గక్కే అన్నం
 బీరకాయ కందిపప్పు కూర
 బీరకాయ కూర/ పప్పు/ పచ్చడి ..
 బీరకాయ బజ్జీ పచ్చడి
 బూడిద గుమ్మడి కాయ పెరుగు పచ్చడి
 బూడిద గుమ్మడి రసం
 బూడిద గుమ్మడి ముక్కల పులుసు
 బెండకాయల కూర
 బెండకాయల గుత్తి కూర
 బెండకాయ పెరుగు కూర
 బెండకాయ మజ్జిగ పులుసు
 బెల్లం పానకం
 బేడలు
 బొప్పాయి కాయల కూర
 బొబ్బట్లు
 మజ్జిగ
 మజ్జిగ పులుసు
 మరమరాలు
 మరమరాలతో వడియాలు
 మాగాయి
 మామిడల్లం పచ్చడి
 మామిడిపూలతో పచ్చడి/ పప్పు...
 మామిడి పండ్ల పచ్చడి
 మామిడిపండ్ల ఊరగాయ
 మినప పప్పు
 మినప అప్పడాలు
 మినప్పప్పు
 మునగకాడల కూర
 మునగకాడల పాయసం
 ముల్లంగి దుంపల వరుగులు
 ముల్లంగి వడియాలు
 ముళ్ళతోటకూర
 మెంతికారం
 మెంతికూర

మెంతికాయ ఊరగాయ
 మొక్కజొన్నల రొట్టె
 రేగుపళ్ళ పచ్చడి/ వడియాలు
 లడ్లు
 వంకాయ- అల్లం పచ్చడి
 వంకాయ- ముద్దకూర
 వంకాయ పచ్చిపూలుసు
 వంకాయ బజ్జిపచ్చడి
 వంకాయల్ని చెట్టినే వుంచి
 కూరగా చండే పద్ధతి
 వంకాయ గుత్తికూర
 (గుత్తివంకాయ కూర)
 వడియాలు
 వాక్యూల పప్పు/ పచ్చడి
 వాక్యూ ఊరగాయ
 వాము ఆకుకూర
 వాము కారప్పొడి
 వాము విడంగాలు
 విరిగిన పాలు
 వెలగకాయ పచ్చడి
 వెలగపండు పానకం
 వెల్లుల్లి
 వేపపువ్వు పచ్చడి
 వేపపూల కారప్పొడి
 వేరుశనగలు
 శనగలు
 శనగపప్పు పచ్చడి
 శనగపప్పుతో పప్పు
 శనగల తాలిపు
 సగ్గుబియ్యం అప్పడాలు
 సాంబారు
 సీకాయ ఆకు చారు/
 పచ్చడి / పప్పు
 సేమ్యా
 సొరకాయ
 సొరకాయ కూర
 సొర ఆకు కూర
 సొరకాయ పప్పు
 సొరకాయ సువ్వు పప్పుకూర
 సొరగింజల పాయసం

అంబలి

రాగుల్ని మొక్కగట్టి ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని నీళ్ళలో వేసి బాగా ఉడికించి గరిటజారుగా జావకాచి తయారుచేసిన ఆహారపదార్థం “అంబలి”

ఇందులో రుచికోసం మీ యుక్తిననుసరించి జీడిపప్పులు, వేరుశనగపప్పులు, పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, కిస్మిస్ వంటివి ఏవైనా కలుపుకోండి. లేదా ఉప్పు, కారం, మషాలాలు కలుపుకోండి... మీ ఇష్టం. ఆకలిని, రుచిని కల్గిస్తుంది రాగి అంబలి. ఎదిగే పిల్లలకు దీన్ని ఇవ్వకపోతే తల్లిదండ్రులు పెద్దనేరం చేసినట్లే!

మంచి చలవనిస్తుంది. అలసటను పోగొడుతుంది. అన్నహితవుని కల్గిస్తుంది.

బీబీ వ్యాధి వున్నవారికీ, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికీ, రక్తస్రావం అవుతున్న వారికీ, నీరసంతో క్షీణించిన వారికీ, అమితమైన వేడితో బాధపడుతున్న వారికీ, రాగి అంబలి చాలా ఉపయోగం.

అంబలి అంటే, ధాన్యపు పిండితో కాచిన జావ. మొలకెత్తిన ధాన్యంతో జావకాస్తే జీవనీయ విలువలు మరిన్ని అందుతాయి. ధాన్యాలలో కెల్లా రాగులు శ్రేష్టం. అందుకని రాగి అంబలిని మీకు సూచించడం జరుగుతోంది.

బియ్యపు పిండితో కూడా అంబలి కాచుకోవచ్చు కానీ, అది కేలరీల్ని పెంచుతుంది. కొన్ని వ్యాధుల్లో అపకారం చేస్తుంది.

బలకరంగా, వీర్యపుష్టినిచ్చేదిగా రాగి అంబలి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయంపూట రాగి అంబలిని తాగితే అల్పాహారం పేరుతో ఇడ్లీ, పూరీ, ఉప్పా అటువంటి హానికర టిఫిన్ల బారినొచ్చి తప్పించుకొనే అవకాశం వుంటుంది.

స్థూలకాయం వున్న వారికి ఉదయం పూట రాగి అంబలే శ్రేష్టం.

అటికమామిడిఆకు రొట్టె

లివర్, స్ప్లీన్ వంటి అవయవాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు శరీరానికి నీరుపట్టడం, ఆకలి మందగించడం, కామెర్లు ముదిరిపోవడం వంటి బాధలు కలుగుతాయి. ఇలాంటి వారికి అన్నంపెట్టడం కుదరనప్పుడు అటికమామిడి ఆకుల్ని మెత్తగాదంచి గోధుమపిండితో కలిపి రొట్టెలుగా వేసి పెడితే “ఉబ్బు” “నంజు” వ్యాధులు (Oedema) తగ్గుతాయి. నీరులాగేసేందుకు ఈ ఆకు బాగా తోడ్పడుతుంది.

ఇది ఔషధ ప్రయోజనాలు కల్గింది.

కామెర్ల వ్యాధికి పసర్లు ఇస్తారంటారే... ఆ పసర్లలో అటికమామిడి ఒకటి!

అటికమామిడిఆకు కూర

అటిక మామిడి మొక్క మొలవని పల్లెటూరుండదు. దాన్ని రైతులు చక్కగా గుర్తించగల్గుతారు. పొలంగట్ల వెంబడి పెరిగే మొక్క.

తోటకూరలాగానే పులుసుకూరలాగానో, పొడికూరలాగానో వండుకోదగిన ఆకు ఇది.

మూత్రాశయంలో మంటని తగ్గించడంలో ఇది ఔషధగుణాలున్న ఆకు.

గనేరియా, సిఫిలిస్ వంటి వ్యాధులు వచ్చిన వారికీ, మూత్రంలో మంటతో బాధపడుతున్నవారికీ దీన్ని వండిపెడితే మంటతగ్గుతుంది. పుండు త్వరగా మానుతుంది. Infection కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. మూత్రం ప్రీగా జారీ అవుతుంది. అటికమామిడికి ఇది ముఖ్యమైన సుగుణం.

శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తుంది కాబట్టి దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వున్నవారికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఈ ఆకు పథ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది.

పట్టణ ప్రజలు, కూరగాయలు అమ్మేవారిని అడిగితే ఈ కూరని తెచ్చిపెట్టారు.

పరిమితంగా తినాలి. అతిగాతింటే వాంతులు అయ్యే అవకాశం వుంది.

వాంతులయితే చింతపండు రసం దీనికి విరుగుడు.

కామెర్లు వచ్చినప్పుడు, జలోదరం వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఈ ఆకు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

అటుకుల పులిహోర

కొత్తగా పండిన వడ్లని వేడినీటితో నానబెట్టి అటుకుల మిషన్లో ఆడిస్తే గింజలు అణిగి అటుకులుగా తయారౌతాయి. అటుకులు, అడుగులు, చిప్పిటములు

అని కూడా వీటికి పేరు. అటుకులు కొత్త బియ్యంతో తయారవడం వలన కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. అతిగా ఆకలి వున్నవారికి మంచిది. అటుకుల్ని తడిపి పులిహోర తయారుచేసుకొని తింటూవుంటారు. ఈ పులిహోర రుచిగా వుంటుంది. కానీ కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి, ఉబ్బరం వంటి వాటిని పెంచుతుంది. మలబద్ధతకు కారణం అవుతుంది. అయితే, మంచి బలాన్నిస్తుంది. చింతపండు పులుసు పోసి అటుకుల్ని వండితే ఒక పట్టాన అరగదు. చాలా అజీర్తి చేస్తుంది.

వాము, ఉప్పు, జీలకర్ర వేసిన మజ్జిగ తాగితే అటుకులు తిన్నప్పుడు చెడు జరగకుండా వుంటుంది. తిని, హఠాఘోషంకోసం గలగాలేగానీ, అటుకులకన్నా శక్తివంతమయిన ఆహారం ఇంకొకటి వుండదన్నమాట!

అటుకుల్ని నేతిలో వేయించుకుని తింటే కొంచెం మెరుగ్గా వుంటాయి. పాలలో వేసుకొని తింటే, ఆ పాలు కూడా జిగురుగా వుంటాయి. ఎందుకంటే, అటుకుల్లోవుండే గ్లూటెన్ పాలలో కరిగిపోతుంది కాబట్టి, మంచి బలాన్నిస్తుంది.

అటుకుల వడియాలు

అటుకుల్ని నీళ్ళలో నానబోసి, తగినన్ని పచ్చిమిరపకాయలు, ఉప్పు ఇంగువ కలిపి మెత్తగా రుబ్బి చక్రాల గిద్దలలో వేసి గుడ్లమీద చక్రాలు వత్తుతారు. వాటిని మంచి ఎండలో ఎండబెడితే ఈ వడియాలు తయారౌతాయి.

ఈ వడియాల్ని నూనెలో వేయించాలని చూడకండి. కూరల్లోగానీ, పులుసుల్లోగానీ ఇతర ఆహారపదార్థాల్లోగానీ కలిపి వండితే ఎక్కువ రుచిగా వుంటాయి. ఆ వంటకానికి ఇవి అదనపురుచిని ఇస్తాయి.

నూనెలో వేయించినందువలన ఇవి బొగ్గు ముక్కలతో సమానమే! ఉపయోగపడే గుణాలన్నీ నశించిపోయి, హాని చేసేవన్నీ బయటకు వస్తాయి.

అప్పుడాల్ని, వడియాల్ని నూనెలో వేయిస్తే అపకారాన్ని కొన్ని తెచ్చుకున్నట్లే!! గుర్తుంచుకోండి.

అత్తెసరు అన్నం

ఎత్తుకు ఎత్తు ఎసరుపోసి వండిన అన్నాన్ని అత్తెసరు అన్నం అంటారు. కుక్కలో వండిన అన్నం అత్తెసరు అన్నమే! వార్షడానికి గంజి రాకుండా, సరిగా ఉడికి ఇగిరిపోయేలా ఎసరు నీళ్ళు కొలిచి పోస్తారు.

ఇది శరీరానికి మంచి బలాన్నీ, పుష్టిని ఇస్తుంది. కానీ, ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. అందుకని, జీర్ణశక్తిలేని వారికీ, ఆకలి మందగించిన వారికీ, వ్యాధులతో వున్నవారికీ అన్నం పెట్టేప్పుడు అత్తెసరు అన్నం కాకుండా గంజివార్చిన అన్నం పెట్టడమే మంచిది. తేలికగా అరుగుతుంది.

వుండేందుకు, వాటిని తిన్నతర్వాత వేడినీటిని తాగడం మంచిది లేదా ఉప్పువేసిన జావ తాగడం ఉత్తమం.

బియ్యపు పిండితోగానీ, గోధుమపిండితోగానీ వీటిని తయారుచేయడం మంచిది.

మనవాళ్ళు ఇలాంటి వంటకాలని మైదాపిండితో చేస్తుంటారు. అది ఇబ్బంది పెడుతుంది. నూనె కన్నా నెయ్యివాడకం శ్రేష్ఠం. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.

పరిమితంగా తినాలి. అతిగాతింటే కడుపునొప్పి, అజీర్తి, విరేచనాలు వంటివి వస్తాయి. పాల గురించి అలనాటి ఆహారాలు అనుబంధంలో వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. చూడండి.

అరటి కాయ

అరటి గురించి మనం ముచ్చటించుకోవాల్సిన విశేషాలు చాలా వున్నాయి. ప్రపంచ మానవుడి “స్వంతం” అనదగిన పంట ఇది! అరటి పండే నేలలో బంగారం పండుతుంది.

మోచ, కదళీ, కేళ, కేళీ.... ఇవన్నీ అరటికి సంస్కృతభాషల్లో పేర్లు. కేళ-కేళీ అనేవి ‘ముండా’ భాషా పదాలంటారు.

లాటిన్ లో దీన్ని ‘మూసా పారాడిసియాకా’ అంటారు ఈ ‘మూసా’ అనేది మోచ అనే ప్రాచీన సంస్కృతపదం లోంచే వచ్చిందనికూడా అంటారు. తమిళంలో వాఘా (Vazhai) అంటారు. గింజలు (అవసరం) లేని ఫలం, గుజ్జుని తేలికగా తినగల్గిన ఫలం అని!

Banana అనేది ఆఫ్రికన్ భాషాపదం. గింజలు అవసరం లేకుండా వేళ్ళమీంచి పీలకలు పుట్టుకొచ్చి మొక్కలొతాయి. కాబట్టి ఈ పదం ఏర్పడి వుండవచ్చు. ‘బనాన్’ అంటే వేళ్ళు.

స్పానిష్ భాషలో Plantaino అంటారు. ఫిలిప్పీన్స్ లో కూడా ఇదే పదం వాడుకలో వుంది. Planta అంటే లాటిన్ భాషలో పెద్ద ఆకు అని. పెద్ద పెద్ద ఆకులున్న చెట్టు కాబట్టి ‘ప్లాన్ టైన్’ అనే మాట ఇంగ్లీషుభాషలో ఏర్పడింది.

బొద్దులు అరటిపానకం తాగవచ్చని బొద్ద గ్రంథాలు అనుమతి ఇచ్చాయి. రాజులకూ, బ్రాహ్మణులకూ, గురువులకూ, పెద్దలకూ అరటి ఆకులో భోజనం పెట్టడం సంస్కార పూరిత గౌరవం, మన దేశంలో!

కేరళలో అరటిపండు ముక్కలు, బియ్యంపిండి, బెల్లం, పనసతొనలు కలిపిన ప్రసాదం వినాయకుడి గుడిలో పెడుతుంటారు. ఉన్ని అప్పమ్ అంటారు దీన్ని పచ్చి

అరటిపండ్ల పచ్చడిలో పటికబెల్లం, పంచదార, నెయ్యి, తేనె, ఏలకులపొడి, మిరియాలపొడి, ఉప్పు, అల్లం, శొంఠిపొడి, బాగా పాతపడిన చింతపండు, బాగా పాతబడిన బెల్లం...వీటిలో మీకు ఇష్టమైన వాటిని కలిపి కమ్మని రుచికరమైన ఆహార పదార్థంగా ఎలా తయారుచేసుకోవాలో మీరు ఆలోచన చేయండి. ఎందుకంటే, ఇప్పుడు వరుసగా చెప్పిన ఈ అంశాలన్నీ అరటిపండువలన ఎలాంటి దోషాలూ శరీరంలో కలగకుండా విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

ఒకసారి అరటిపండు పచ్చడి కమ్మని రుచికి అలవాటుపడితే తరచూ తినడం ప్రారంభిస్తారు. తరచూ తింటూ వుంటే, రక్తపుష్టి కలుగుతుంది. నీరసం నిస్సత్తువలు తీరతాయి. ఆకలి దప్పికల్ని తగ్గిస్తుంది. గొంతు సంబంధ వ్యాధులున్న వారికి ఇది మేలు చేస్తుంది.

వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్న మగవారు సాధారణంగా లైంగికపరమైన కార్యక్రమంలో త్వరగా ముగిసిపోతుంటారు. (Prenature Ejaculation) అరటిపండ్లతో పచ్చడి , పానకం, జ్యూస్ వంటివి వీర్యానికి చలవనీ, వృద్ధినీ, సంతృప్తినీ అందిస్తాయి.

మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన అన్నివ్యాధుల్లోనూ, అరటిపండును ఏదో ఒకరూపంలో తరచూ తింటూ వుండటం మంచిది.

రక్తపోటున్నవారికీ, ఉప్పునిల్వలు శరీరంలో అధికంగా పేరుకుపోతున్న వారికీ అరటిద్వారా పొటాషియం లోపలికి అందించడానికి వీలౌతుంది. ఆ విధంగా అరటి ఒక దివ్యోషధం వీరికి.

నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, జిగురుతోకూడిన విరేచనాలు అమీబియాసిస్, డిసెంట్రీ, కలరా వంటి వ్యాధుల్లో అరటిపండు పచ్చడి ఔషధ విలువలతో కూడిన ఆహారంగా పనిచేస్తుంది.

కాదేదీ ఆహారానికి అనర్థం. తినగలిగిన ప్రతిపువ్వునీ, కాయనీ, పండునీ, కొమ్మనీ, ఆకునీ,వేరునీ, దుంపనీ కూడా మనం ఆహార పదార్థంగా మలుచుకోగలగాలి. విలువైన ఆహారపదార్థాల్ని మనంచాలావరకూనిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం. ఇది గమనించండి.

అరటికి సంబంధించినంతవరకూ అరటిదూట, అరటికాండం, అరటిపువ్వు, అరటిదుంప-అన్నీ ఆహారపదార్థంగా తీసుకోదగినవే! తెలివి ఉపయోగించి వండుకోగలగాలి. అంతే!

End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/book/Bhojana+Bhogam>

* * *