డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

ఆరోగ్యం కోసం
ఆహారం

ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే ఆహారాలు
అపోహలు - అనుమానాలు తీర్చే
ఏకైక ఆహార శాస్త్ర గ్రంథం

మన ఆరోగ్యం కోసం ఆహార జాగ్రత్తలు

1. ఆరోగ్యం కోసం ఆహార ప్రణాళిక

"మనిషి మంచివాడే కానీ, ఆ సీట్లో ఉన్నంత సేపూ చండశాసనుడిగా ఉంటాడు..." అంటాము ఒక్కో వ్యక్తి గురించి.

"కొందరు బొంట్లు పగలు యాంటీనాచ్చి (వ్యభిచార వ్యతిరేకులు), రాత్రి అయ్యేసరికి ప్రోనాచ్చి (వ్యభిచార అనుకూలురు). కొందరు బ్రతికున్నంత కాలం యాంటీనాచ్చి, చచ్చాక స్వర్గంలో ఊర్వశీ మేనకలతో ప్రోనాచ్చి..." అని కన్యాశుల్కం నాటకంలో ఒక సంభాషణ మనకు నవ్వు తెప్పిస్తుంది.

రకరకాల కాలాలలో, రకరకాల సమయాలలో మనుషులు రకరకాలుగా ప్రవర్తిస్తారు.

అలాగే ద్రవ్యాలు కూడా నిలకడగా ఒకే గుణాన్ని కలిగి ఉండవు. వివిధ కాలాలలో విభిన్న గుణాలను కలిగి ఉంటాయి.

ఇక్కడ మనిషీ, గుణమూ, కాలమూ అనే మూడు అంశాలు ప్రధానంగా కనిపిస్తున్నాయి. వీటిలో ఏది ముఖ్యం...?

మనిషే ముఖ్యం అనుకొంటే, సర్వకాల సర్వావస్థల యందూ మనిషి ఒకే రకంగా ఉండాలి. కానీ అలా జరగటం లేదు. భార్యతో ఒక రకంగా ఉంటాడు, చెల్లితో ఒక రకంగా ఉంటాడు. ఆఫీసులో పనిచేసే ఆవిడతో ఇంకో రకంగా ఉంటాడు. ఆడబాసు దగ్గర మరో రకంగా వ్యవహరిస్తాడు.

5. ఆహార జాగ్రత్తలు

ఆహారం గురించి పట్టించుకోవద్దనీ, ఆహారానికీ, వ్యాధులకు సంబంధం ఏమీ లేదనీ ఏ వైద్య శాస్త్రమూ చెప్పదు. పొట్టని పాడు చేసుకోకుండా ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుని తినాలనే వైద్యులందరూ చెప్తారు. పచ్చిమిరపకాయల బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేయవద్దని చెప్పకుండా కడుపులో మంటని తగ్గించటం ఏ వైద్య విధానంలోనూ సాధ్యం కాదుకదా! ఆయుర్వేద శాస్త్రం జాఠరాగ్నిబలాన్ని కాపాడటం ద్వారా రోగాల్ని తేలికగా నివారించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. వ్యాధుల పైన ఆహార ప్రభావం గురించి ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉంది!

చరక సంహిత అనే వైద్యగ్రంథానికి చక్రపాణిదత్త వ్యాఖ్యానంలో గ్రహణీ వ్యాధి(అమీబియాసిస్, స్ప్రూ, కలరా, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్, పెప్టిక్ అల్సర్) గురించి చెప్తూ, "శరీరప్రకృతికి సంబంధించిన పరిజ్ఞానం ఉంటే వికృతి జ్ఞానాన్ని, అంటే, రోగానికి కారణమైన అంశాన్ని తెలుసు కోవటం సాధ్యం అవుతుంది" అంటాడు. శరీర ప్రకృతులు మనుషులందరికీ ఒకే తీరున ఉండవు. ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో శరీర తత్వం పైన, ఒక్కో రకమైన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. అలాగే జాఠరాగ్ని కూడా మనుషుల్లో వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. వివిధ ప్రాంతాలలో నివసించే వారిపైనా, వివిధ జీవన విధానాల పైన కూడా ఆధారపడి జాఠరాగ్ని ఉంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చిన్నప్రేవుల్ని ఈ జాఠరాగ్నికి స్థావరంగా భావిస్తారు. ఈ జాఠరాగ్ని దుష్టి చెందితే సమస్త అనారోగ్యాలకూ తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. మనుష్యులు ప్రయత్నపూర్వకంగా జాఠరాగ్నిని కాపాడుకోవాలంటుంది శాస్త్రం.

జాఠరాగ్ని సమస్థితిలో ఉన్నప్పుడు అది ఆరోగ్య దాయకం. అది కట్టు తెంచుకుని పెరిగిపోతే అత్యగ్ని, భస్మకాగ్ని, తీక్ష్ణాగ్ని ఇలా పిలుస్తారు. దీనివలన శరీర ధాతువులన్నీ దహించుకుపోయి రోగి క్షీణిస్తాడు. జీర్ణాశయ వ్యవస్థ మొత్తం ధ్వంసం అవుతుంది. జాఠరాగ్ని సమస్థితి కన్నా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు దాన్ని మందాగ్ని లేదా అల్పాగ్ని అంటారు. దీనివలన శరీరంలోని మెటబాలిజం (జీవనక్రియలు) మందగించి పోతాయి. హైపో థైరాయిడిజం, షుగరు వ్యాధి లాంటి వ్యాధులకు. డి విటమిన్ బి విటమిన్ లాంటి పోషకాల లోపాల వలన కలిగే వ్యాధులకు మూలకారణం ఈ 'అల్పాగ్నే' నంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. మాంసం క్షీణించి కొవ్వు పెరిగి, గుండె జబ్బుల్లాంటివి కూడా దీనివలన కలుగుతున్నాయి.

19. చెడు చేసే విరుద్ధ ఆహార పదార్థాలు

మనం విందు భోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు చిట్ట చివరి ఆహార పదార్థ0గా ఐస్ క్రీమ్ తెచ్చి పెడతారు. పెరుగు అన్నం తిని పాలతో తయారైన ఐసుక్రీమును తింటాం. పాలూ, పెరుగూ రెండూ ఒ1కదాని కొకటి విరుద్ధ ఆహార పదార్థాలు. అలా విరుద్ధ పదార్థాలను వరుసగా తిన్నందు వలన శరీరంలో అనేక ఎలెర్జీ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బొల్లి, ఎగ్జిమ లాంటి చర్మవ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు తుమ్ములు ఆయాసం లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు ఎందుకు వస్తున్నాయో తెలియవు. ఇదిగో ఇలాంటి కారణాలవలన వస్తూ ఉంటాయి.

ఐసుక్రీముని అన్నంతో పాటే తినాలని ఎందుకు నియమం పెట్టు కుంటున్నాం? దానికీ భోజనానికి లంకె ఏమిటీ?

ఒక వేళ భోజనం మొదట్లోనో, మధ్యలోనో ఐసుక్రీం తిన్నాం అనుకోండీ... మనల్ని అనాగరిక చక్రవర్తిని చూసినట్టు చూస్తారు. ఇదెక్కడి అన్యాయం...?

ఎవరికో తోచినట్టే అందరూ ప్రవర్తించాలని శాసించే తత్వం సమా జానిదా? లేక మనకు మనమే కొన్ని భావాలకు లొంగి పోతున్నామా... ఆలోచించండి.

పాతికేళ్ళ క్రితం పెరుగన్నం తినగానే ఐసుక్రీము వడ్డించే సాంప్రదాయం లేదుకదా! ఇంతలోనే దీనికి నియమాలు, సూత్రాలు ఎక్కడినుండి వచ్చాయి.

పెరుగన్నం తిన్న తరువాత పాలు కలిపిన టీ తాగితే రెండూ విరుద్ధ పదార్థాలు. కాబట్టి, కడుపులో విషదోషాలు పెరగటానికి కారణం అవుతాయి. మనకు తెలీకుండా ఇలాంటి చాలా విరుద్ధ పదార్థాలు తీసుకొంటూనే ఉన్నాం. విందు భోజనాలకు వెడితే చిట్ట చివరి ఆహార పదార్థంగా ఐస్ క్రీమ్ ఇస్తారు. ఐసుక్రీమును అన్నం తిన్నాక చెయ్యి కడుక్కో బోయే ముందే తినాలని ఎవరు ఏ శాస్త్రంలో రాశారు...? ఒక వేళ అలా కాకుండా భోజనం మొదట్లోనో, మధ్యలోనో తిన్నాం అనుకోండీ...మనల్ని అనాగరిక చక్రవర్తిని చూసినట్టు చూస్తారు. ఇదెక్కడి అన్యాయం...ఎవరికో తోచినట్టే అందరూ ప్రవర్తించాలని ఎలా శాసిస్తారు...? పోనీ, దీని కేదయినా శాస్త్ర ప్రమాణం ఉన్నదా...? అదేదో ఋగ్వేదంలో చెప్పబడినంత గొప్ప విషయంగా ఆచరించాలా...? పెరుగు అన్నం తిన్నతరువాత, పాలతో తయారయిన ఐస్ క్రీం తింటే పరస్పర విరుద్ధ ద్రవ్యాలు రెండూ కలిసి కడుపులో విష దోషాలు ఏర్పరుస్తాయి. ఈ విషయం గురించి ఎప్పుడయినా ఆలోచించారా...?

23. తీపి నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా?

"తీపంటే మాకి ఇష్టం లేదండీ" అనీ, "తీపి తినం" అనీ అనే వాళ్ళు నిజంగా తీపి తినట్లేదనుకోవటం పొరబాటు. మనకు ఇష్టం అయినా కాకపోయినా తీపి ఏదో ఒక రూపంలో మన కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది. తీపి లేకపోతే శరీరానికి మనుగడలేదు.

అఖరికి చింతపండు లాంటి పుల్లని పదార్థాలలో కూడా తీపి అధికంగానే ఉంటుందని మొదట మనం గమనించాలి. చింతపండు వేశాం కాబట్టి తప్పనిసరిగా కొంత తీపిని కలిపి వంటకాలు చేస్తుంటారు మన వాళ్ళు. తీపి లేకుండా ఆహార పదార్థాలను తినటం అనేది అసాధ్యం. ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు తప్ప తీపి లేకుండా ఈ సృష్టి లేదు.

ఒక ద్రవ్యానికి ఆ రుచి, ఆ ద్రవ్యంలో ఉండే రసాయనాల రుచి కారణంగా ఏర్పడుతుంది. కాకరలో charantin అని, చేదుగా ఉండే రసాయనం, చింతపండులో tartaric acid అనే పుల్లగా ఉండే రసాయనం వాటికి ఆ యా రుచులను కలిగిస్తున్నాయి. ఆ రసాయనాల గుణ ధర్మాలే వాటి రుచుల గుణ ధర్మాలవుతాయి. అవి ఆ ద్రవ్యాల గుణ ధర్మాలుగా మనకు కనిపిస్తాయి. కాకరలోని చేదు రసాయనం షుగరు వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తే, చింతపండులోని పుల్లని రసాయనం శరీరంలో అమ్లగుణాలు (acidity) పెరగటానికి కారణం అవుతాయి. కాబట్టి, ఒక ద్రవ్యం యొక్క రుచి, దానిలోని రసాయనాల రుచి, ఆ రుచికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన గుణధర్మాలు ఒకటేనని తెలియ చెప్పటం ఇక్క ముఖ్య విషయం. ఒక ద్రవ్యంలో అనేక రసాయనాలు ఉండవచ్చు. అనేక రుచులు కలిగిన రసాయనాలు కూడా ఉండవచ్చు. ప్రధాన రసాయనం ఏ రుచికలిగి ఉంటుందో దాని ప్రభావం ఆ ద్రవ్యానికి ఉంటుంది. కానీ, ఇతర రసాయనాల రుచులు ఆ ద్రవ్యానికి అనుబంధంగా ఉంటాయి. ఈ అనుబంధ రుచే చింతపండుకు తీపి రుచిని అదనంగా ఇస్తోంది. అది పులుపుతో సమానంగా ఉన్నందువలన, అతిగా చింతపండు తింటే, పులుపుచేసే హానితో పాటు తీపి చేసే హాని కూడా కలుగుతుంది. ఇది జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాలసిన విషయం. అవును! చింతపండు తింటే షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుంది.

ఇలా ప్రతి ద్రవ్యంలోనూ తీపి అనేది ఒక అనురసం అంటే అనుబంధ రుచిగా ఉంటుంది. కాబట్టి, తీపిని మనం మనకు తెలియకుండానే ఎ౦తో కొంత స్థాయిలో తీసుకొంటూనే ఉన్నాం అని గుర్తించాలి. స్వీట్లు ఇష్టంగా తిన్నా, తినకపోయినా తీపి కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది.

మన ఆరోగ్యం కోసం ఆహార పదార్థాలు

1. అన్నం పప్పు కూర పచ్చడి - మంచీ చెడూ

సుశ్రుత సంహిత చికిత్సా స్థానంలో "భోజనాని విచిత్రాణి పానాని వివిధాని చ/వాచః శ్రోతాను గామిన్యస్త్వచః స్పర్శ సుఖాస్థథా" -- అని, అన్నం ప్రాధాన్యతని వివరించే ఒక సూత్రం ఉంది. నవయౌవన స్త్రీ పురుషులు పక్కపక్కన కూర్చుని విచిత్రమైన భోజనాలు, అనేక రకాల వంటకాలు, చిత్రమైన పానీయాలు తీసుకొంటూ ఉన్నప్పుడు, ఆ ఇద్దరి మధ్య వినసొంపైన సంభాషణలు సాగాలి. చక్కని పాటలు వినిపిస్తూ ఉండాలి. పూవులూ సుగంథ లేపనాదులు మత్తెక్కిస్తూ ఉండాలి. స్పర్శా సుఖమైన ఆలోచనలతో కబుర్లాడు కుంటూ, మనసుకు ఉత్సాహం ఇచ్చే అంశాలతో సంతోషంగా అన్నం తిని, తాంబూలం వేసుకొన్నప్పుడు ఆ ఇద్దరికీ లైంగికశక్తి అనేది గుర్రంతో సమానంగా ఉంటుందట. సుస్రుత సంహితలో సుశ్రుతుల వారు 2,000 యేళ్ళ నాడే ఈ విషయాన్ని పేర్కొన్నారు.

లైంగిక సమర్థత విషయంలో గుర్రానిది పెట్టింది పేరు. గుర్రాన్ని వాజీ అంటారు. గుర్రం అంత సమర్థతనిచ్చే ద్రవ్యాలను వాజీకర (aphrodisiacs) ఔషధాలని పిలుస్తారు. పైన చెప్పిన కమ్మని అన్నాదులన్నీ మంచి వాజీకరాలేనని దీని అర్థం. అన్నం అంటే, పోషించేదీ, ఆయుష్షునిచ్చేది, సంరక్షించేది మాత్రమే కాదనీ, సంసార జీవితాన్ని సుఖమయం చేసేది కూడా అనీ సుశ్రుతాచార్యుడి మతం. అన్నం ప్రాధాన్యతని ఇలా మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

అన్నానికి 'భక్త', 'అంథ', 'ఓదన', 'భిస్సా', 'దీదివి' అనే పేర్లున్నాయనీ, కొన్నిచోట్ల 'కూరం' అని కూడా అంటారనీ 'భావప్రకాశ' వైద్యగ్రంథంలో "భక్తమన్నం తథాంధస్చ క్వచిత్కూరంచ కీర్తితం" అనే శ్లోకంలో పేర్కొన్నారు.

అంథ, కూరం శబ్దాలకు అన్నం అనే అర్థమే ఉందని ఈ వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువు (పే.129) లో అన్నం అంటే, ఒక జాతి ప్రజలు, ఆంధ్రులు అనే అర్థాలున్నాయి. ఆంధ్రులను అన్నం అనే పేరుతో పిలిచారన్నమాట! చావు లేని వారనే అర్థంలో అమృతాంధసులనే పదం కూడా కనిపిస్తుంది. ప్రోటో ఇండో యూరోపియన్ పదరూపాల్లో 'అంథ్' శబ్దానికి మనిషి

2. అప్పడాలు

పెళ్ళిళ్ళలో, అక్కఱలో వచ్చినప్పుడు ఇళ్ళలో ఆడవాళ్ళు వినాయకుడి పూజచేసి పసుపుకొమ్ములు దంచడం, ఆ వెంటనే అప్పడాలు వత్తడం...మొదలు పెట్టేవారు .

ఇప్పుడంటే మిషను అప్పడాలు వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు ఇరుగూపొరుగూ ఆడవాళ్ళంతా ఒకచోట చేరి సామూహికంగా అప్పడాలు వత్తుతూ సహకరించుకునేవారు.

అలా వత్తిన తెలుగు సాంప్రదాయపు అప్పడాలకే సుగుణాలుంటాయి.

మద్రాసు తరహా నూనెలో వేయించే అప్పడాలు రుచికి గానీ, గుణాలకి గానీ మన సాంప్రదాయపు అప్పడాలకు సరిరావు. ఈ తేడాని ముందుగా గమనించండి.

పెసరపప్పు, కందిపప్పు, మినపప్పులతో వేర్వేరుగా అప్పడాలు చేస్తుంటారు.

అప్పడాలలో అల్లం రసంగానీ, శొంఠి పొడిగాని కొద్దిగా చేర్చినందు వలన వాటికి చాలా సుగుణాలు పెరుగుతాయి. కడుపులో వాతాన్ని పెరగనియ్యవు. జీర్ణశక్తి పెంచుతాయి. – వీర్యపుష్టి, బలాన్నిస్తాయి. ఏ పప్పుధాన్యంతో అప్పడం చేస్తే దాని గుణాలన్నీ వాటికుంటాయి.

అప్పడాల్ని నూనెలో వేయించడం హానికరం.

నిప్పులమీద కాల్చండి. తేలికగా అరుగుతాయి. ఎంతో మేలు చేస్తాయి. లేదా పెనం మీద కాల్చండి. నెయ్యిగానీ నూనెగానీ రాసి పుల్కారొట్టె కాల్చినట్టు కాలిస్తే ఎక్కువ రుచిగా వుంటాయి.

నూనెలో వేయించిన అప్పడానికి అంత రుచి వుండదు. పైగా హానికరం నిప్పులమీద కాల్చిన అప్పడాలు పురుషత్వాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతోంది.

3. ఊరుగాయలు-ఊరుపండ్లు

అకస్మాత్తుగా అమ్మవారు ప్రత్యక్షమై, ఒక పాత్రలో ఆవకాయనీ, ఇంకో పాత్రలో అమృతాన్ని చూపించి, నరుడా ఏది కావాలి...? అనడిగితే ఆవకాయనే కోరేవాడు తెలుగు వాడు! ఊరుగాయ అంటే, మనకు అంత ప్రాణప్రదం.

"ఆలు ఫలములు వెడనీళ్ళు పానకములు నూరుబండ్లూరుగాయలు తైరుపొంటి..." అంటూ 'ఘటికాచల మహాత్మ్యం" కావ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణుడూ,

ఆరోగ్యం కోసం తొలినాటి ఆహార సంస్కృతి

1. మన ఆహారం - మూలాలు

తెలుగు, మరాఠీ, మరికొన్ని ఇతర భాషల వ్యావసాయిక పదజాలాన్ని ఆధారం చేసుకొని క్రీ. పూ. 2,500 నాటికే తెలుగు నేల మీద పూర్వ ద్రావిడ భాష ప్రారంభం అయి ఉంటుందని ఫ్రాంక్లిన్ సి సౌత్ వర్త్ (Professor Emeritus of South Asian Linguistics, University of Pennsylvania, the First Historian who identified the earliest presence of the proto Dravidian Culture) పేర్కొన్న అంశాన్ని మనం ఇక్కడ తప్పనిసరిగా అధ్యయనం చేయాలి.

దక్షిణ, మధ్య భారత దేశీయ ప్రాంతాలలో, ముఖ్యంగా దిగువ గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతంలో దక్షిణ భారత దేశపు కొత్త రాతి యుగ సంస్కృతి ప్రారంభం అయ్యిందని ఆయన అంచనా వేశారు. గుల్బర్గా, రాయ చూరు, బళ్ళారి, కర్నూలు జిల్లాలలో దొరికిన పురావస్తు ఆధారాలు దీనిని ఋజువు చేస్తున్నట్టు ఆయన పేర్కొన్నారు.

తూర్పున కృష్ణా-గోదావరి ముఖ ద్వారాల నుండీ, పడమట ధార్వార్ వరకూ ఈ తొలి ద్రావిడ సంస్కృతి నడిచిందని చెబుతూ, ఈ ప్రాంతంలో ఆ సమయానికి మరొక భాషా కూటమికి చెందిన ప్రజల ఉనికి ఏదీ దొరకనందు వలన తెలుగు నేల మీద కొత్త రాతి యుగం సంస్కృతిని తొలి ద్రావిడ సంస్కృతిగా భావించవలసిన అవసరం ఉన్నదని సౌత్ వర్త్ ప్రతిపాదించారు.

ఈ తొలి ద్రావిడ ప్రజలు తెలుగు నేల మీదకు సెంట్రల్ ఆసియా లేదా పశ్చిమ దేశాల నుండి కృష్ణా గోదావరీ ముఖద్వారాల లోంచి ప్రవేశించి ఉంటారన్నారు. నైలూ తీరం నుంచి బయల్దేరి వచ్చిన ప్రజల ద్వారా తెలుగు నేలమీద ద్రావిడ భాషావతరణం జరిగి ఉంటుందని తొలిసారిగా ఒక నిర్మాణాత్మక ఊహను ప్రపంచానికి అందించిన పరిశోధకుడు సౌత్ వర్త్. బెర్నార్డ్ సార్జెంట్, సి ఏ, డయోప్ లాంటి పరిశోధకులు ఈ వాదానికి ఊపిరి పోశారు. ద్రావిడులు నిస్సందేహంగా ఇక్కడ పుట్టిన వాళ్ళు కాదనీ, ఆఫ్రికా వారికి మూల స్థానం అనీ నిరూపిస్తూ, ద్రావిడులకు, నల్ల ఆఫ్రికన్లకు మధ్య భాషా సంస్కృతుల పరంగా గల సంబంధాలకు ఆధారాలు చూపించే ప్రయత్నం చేశారాయన. ఆచార, వ్యవహారాలలో ఈ నాటికీ ద్రవిడ ప్రజలకు, ఆఫ్రికన్ ప్రజలకు గల సమాన పోలికలు ఇందుకు

4. మన ఆహార ద్రవ్యాలు- ప్రాచీనత

ఒక జాతి ప్రజల ఆహార పదార్థాల చరిత్ర ఎప్పటినుండి ప్రారంభమైందో లెక్కగట్టి చెప్పటం సాధ్యం కాక పోవచ్చు. ఇప్పటి మన ఆహారపు అలవాట్లను బట్టి వేల ఏళ్లనాటి మన పూర్వుల అలవాట్లను మనం అంచనా వేయలేము. భారత దేశంలో సంస్కృతీ సంపన్నమైన ప్రాచీన జాతులలో తెలుగు వారొకరు. రామాయణ, భారతాది ఇతిహాసాల లోనూ, పురాణాల లోనూ, బౌద్ధ జాతక కథల లోనూ, జైన శైవ వైష్ణవ వైదిక గ్రంథాలలోనూ తెలుగు వారి విశేషాలు అనేకం ఉన్నాయి.

ఒక సమాజం లోని మనుషుల ఆహారపు అలవాట్లు, వారి నడత, నమ్మకాలు, ఆచారాలు, వేష భూషణాలు, వైవాహిక బంధాలు, గుర్తులు, సంకేతాలు ఇవన్నీ వారి సంస్కృతిలో భాగం అవుతాయి. తండ్రి నుంచి కొడుకు, తాతనుంచి తండ్రి, ఒక తరం నుంచి మరొక తరం అంది పుచ్చుకొంటూ ఇవి కొనసాగుతాయి.

వివిధ చారిత్రక యుగాలలో తెలుగు వారి ఆహార చరిత్ర తెలియాలంటే, వారి వ్యావసాయిక జీవనం, నాగరకత, సంస్కృతి, ఆచార వ్యవహారాలు, అవి ఏర్పడటానికి గల కారణాలు అన్నింటినీ మనం పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. అనుకూల పరిస్థితులున్న చోట మానవ సమూహాలు స్థిరపడతాయి. చిన్నచిన్నగోత్రాలే, క్రమేణా గ్రామాలు, పట్టణాలు, మహానగరాలుగా వర్ధిల్లుతాయి. అక్కడి వృక్షరాసులు, జంతు జాలాలు, ఆహార అలవాట్లు, వనరుల వినియోగం ఇవన్నీ ఆ జాతి సంస్కృతిని రూపొందిస్తాయి.

రాతి యుగాల కాలం నుంచీ తెలుగు ప్రజలు మౌలికంగా వ్యావసాయిక జాతి కాబట్టి, పంటలు చేతికొచ్చే సమయానికి సంక్రాంతి పండుగ జరుపుకొంటారు. మామిడి కాయలు తయారయ్యే కాలానికి ఉగాదిని జరుపుకొంటారు. మామిడి నుండి మామిడి దాకా ఏడాదిగా తమదైన పంచాంగాన్ని రూపొందించుకొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ, కర్నాటక, తమిళనాడులలో రాతియుగం నాటివి కనీసం 2౦౦ స్థావరాలను కనుగొన్నారు. దక్షిణాదిలో వ్యవసాయం పశుపోషణ కలగలసిన వ్యవస్థ నడిచింది.

అప్పటికి దొరికిన ధాన్యాలు, అవి పండటానికి కావలసిన వాతావరణ పరిస్థితులు, వనరుల అందుబాటు, అడవి మొక్కలుగా ఉన్న వాటిని మచ్చికగా పెంచి, ఇంటి మొక్కలుగా ఆహార యోగ్యం చేయగలిగారు. ఇవన్నీ లోహ యుగంలో తెలుగు నేల మీద ఆహారోత్పత్తికి సమకూడిన అంశాలు. మన గ్రామీణ సంస్కృతికి

6. అన్నం ఎందులో తినాలి?

మన సమాజం వ్యావసాయిక సమాజంగా పుట్టి ఆర్థిక సమాజంగా ఎదిగింది. ఎదగటం అంటే అభివృద్ధితో కూడిన ఎదుగుదలలేనా అనేది ప్రశ్న. అమ్మనాన్నలని కాళ్ళకు దండం పెట్టి కుర్చోబెట్టి, వాళ్ల మంచీ చెడుల్ని కడదాకా చూడటం వ్యావసాయిక సంస్కృతి. అలా కాకుండా వాళ్ల మానాన వాళ్ళను వదిలేసి, లేదా వృద్ధాశ్రమంలో చేర్పించి మన వృత్తి ఉద్యోగాలు మనం చూసుకోవటం అర్థిక సమాజం. దీన్ని ఎదుగుదల అనుకొనేవారు అనుకోవచ్చు. మనం చేయగలిగిందేమీ లేదు. ఆహారం విషయంలో కూడా ఇలాంటి ఎదుగుదలలన్నీ చాలా సందర్భంలో మనం చూస్తున్నాం. వ్యావసాయిక సమాజంలో అయితే, కూరలో నూనె వేసి వండేవారు. ఆర్థిక సమాజంలో నూనెలో కూర వేసి వండుతున్నారు. అదీ తేడా! 'నాడబ్బు– నాఇష్టం' అనేది ఆర్థిక సమాజ ధోరణి. ఇవన్నీ ఎదుగుదలలే ననుకోవచ్చు. భోజనం ఎందులో తినాలి అనే ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఈ కోణంలోంచి పరిశీలిద్దాం

ఒకప్పుడు, అంటే మరీ ఇక్ష్వాకుల కాలం నాటి సంగతి కాదు, మొన్న మొన్నటి దాకా భోజనం చేయటానికి కుటుంబంలో అందరూ కలిసి కూచుని, వండిన వన్నీ విస్తట్లో వడ్డించే వరకూ ఆగి, ఒకసారి భగవన్నామ స్మరణ చేసుకొని. సంతోషంగా భోజనం చేసే వారు. ఇప్పుడా పరిస్థితి మారింది. డైనింగ్ టేబులూ, టీవీ ఒకే గదిలో ఉంటాయి. టీవీలో హత్యల వార్తలు చూస్తూ టేబుల్ భోజనం చేయటానికి అలవాటు పడ్డాం. మధ్యతరగతి, దిగువ మధ్యతరగతి ఇళ్లలో ఇప్పుడా పరిస్థితి కూడా మారింది. సోఫాలో కూర్చుని, పళ్ళెం ఒళ్ళో పెట్టుకొని ఒక్కక్క మెతుకే తింటూ ఇంకో చేత్తో రిమోటు నొక్కుకొంటూ, భోజన కార్యక్రమానికి రెండో ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాం. దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ జరుగుతున్న తతంగం ఇదే! చాలా ఇళ్లలో డైనింగ్ టేబుల్ కూడా అలంకార ప్రాయం అయి, ఒక మూలకు తోసేశారు. వాడని వంట సామాన్లు వగైరా దాని మీద చేరి పోతున్నాయి. ఆర్థిక సమాజం తెచ్చిన మార్పు ఇది. భోజనం పట్ల మునుపటి శ్రద్ధ, గౌరవం, భక్తి లేకుండా పోయాయనేది ఇక్కడ మనం బాధపడవలసిన అంశం.

ఒకప్పుడు బంగారం పళ్ళెంలో తినటం తాహతుకు గుర్తు. మామూలు స్టీలు పళ్ళాలలో తినటం మధ్యతరగతి వారికే చెల్లింది. దిగువ తరగతుల్లో కొంచెం స్థితిమంతులు అప్పట్లో కొత్తగా వచ్చిన జెర్మన్ సిల్వర్ అనే సత్తు పళ్ళాలలో తినేవారు.

ఆరోగ్యం కోసం అచ్చ తెలుగు వంటకాలు

1. అంగరపూవియలు-తేలికగా అరిగే పుల్కాలు

“దోసియలు సేవియలు నంగర పూవియలు, సారసెత్తులు, జొత్తరలు చక్కిలంబులు” అంటూ కాశీఖండం కావ్యంలో శ్రీనాథుడు, “అంగరపూవియ” వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. అంగారపోళికా అంటే ఇదేనని సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు పేర్కొంది. నిప్పులమీద కాల్చి చేసే వంటకం అని దీని భావం.

హంసవింశతి కావ్యంలో అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు “గారెలు బూరెలు మోరుండ లంగరొల్లెలు గూళ్ళాపిడ లాదిగా గల భక్ష్యంబు” లను ప్రస్తావించాడు.

గణపవరపు వేంకటకవి తన ‘ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయం’ కావ్యంలో “మోరుండలు మనోహరంబులు గారెలు బూరెలు మండెంగ లంగరొల్లెలు మణుగు బువ్వలు, పేణీ లొబ్బట్లు కడియంపుటట్లు” అంటూ కొన్ని వంటకాల పేర్లు చెపుతూ అంగరొల్లెలను ప్రస్తావించాడు. అంగర పొలియ, అంగపూవియ, అంగరొల్లె, అంగరుల్లె పేర్లను అనేక మంది కవులు కూడా పేర్కొన్నారు. బసవ పురాణంలో పోలె అనే వంటకం ఉంది.

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో “పోలికా” పదానికి గోధుమ పిండితో చేసిన భక్ష్య విశేషం అనే అర్థం ఉంది. గోధుమ పిండి తడిపి, నెయ్యి లేక నూనెతో మర్దించి ముద్దగా చేసిన దాన్ని పోలి అంటారు. ఈ పోలితో చేసిన వంటకం పోలిక లేదా పోళిక. “పోళీ” అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. పలుచగా వత్తి, కాల్చిన రొట్టెని మరాఠీలో పోలెం అంటారు.

ద్రావిడ భాషల్లో పొలి, పోళి పదాలు పొంగారు, పెద్దదగు అనే అర్థాలలో కన్పిస్తాయి. పూర్వ ద్రావిడ భాషలో pol-i- పదానికి to acquire, gain, prosper అని అర్థం. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ డిక్షనరీ DEDR 4550 కూడా పొలికి తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మళయాళ తదితర ద్రావిడ భాషలలో ఇదే అర్థాన్నిచ్చింది. వీటిల్లో ఏదీ ఆహార పదార్థం అనే అర్థంలో లేదు.

కానీ, ప్రాకృతంలో “పోలి–అ”, సంస్కృతంలో “పోలిక” తెలుగు తదితర ద్రావిడ భాషల్లో పూప, పోపిక, పొల్చ, పోల్చ, లేదా పోళిక పదాలు కాల్చిన రొట్టె

2. అంబలి-అంబకళం : : సరదాగా తినాల్సిన అల్పాహారం

అంబలి అంటే గంజి! దాని పేరెత్తగానే, అది కూటికి గతిలేని వాళ్ళు తాగేదనే ఒక బలమైన అభిప్రాయం మనలో బాగా ఉంది. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వీటి పిండిని ఉడికించి కాచిన చిక్కని గంజి లేదా `జావ'ని అంబలి అంటారు.

బియ్యానికి బదులుగా శరీరానికి అనుకూలత నిచ్చే రాగి, జొన్న, సజ్జల వాడకాన్ని క్రమేణా అలవాటు చేసుకోవటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. ఈ ధాన్యాలు కోళ్లకు, పశువులకు మేతగా వేయడానికేననే అభిప్రాయం సరికాదు. ఇవి మేలు కల్గించే గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహార ద్రవ్యాలు.

రాయలసీమలో 'కుడి చెయ్యి'ని 'అంబటి చెయ్యి' అంటారు. అంబలిని తాగించే చెయ్యి అని అర్థం. కుడిచే (అన్నం తినే) చెయ్యి -- కుడిచెయ్యి- అంబటి చెయ్యి అయింది! 'అంబటి పొద్దు' అంటే, అంబలి తాగే సమయం అని!

అంబలి అనేది ప్రధానంగా చోడి (జొన్నలు) జావకు వర్తించే పదం. దీన్ని కూడునీరు అంటారు. దీని చిక్కదనాన్ని బట్టి యవాగువు, మండము, విలేపి లాంటి పేర్లు సంస్కృతంలో ఏర్పడ్డాయి. చోడంబలి చిక్కగా, మృదువుగా ఉంటుంది. చలవ నిస్తుంది. పుష్టినిస్తుంది. కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది. పాలు, పెరుగు లేదా మజ్జిగ కలిపి తాగవచ్చు.

ప్రాకృత భాషలో అంబలి, అమాగో, అంబిలో, అంబలి, అలాగే పాళీ భాషలో అంబిలయాగు, మాగధి భాషలో అంబిల పదాలు కనిపిస్తాయి. తెలుగులో అంబలి, అంబకళము అనేవి పర్యాయ పదాలు. కన్నడ భాషలో కూడా అంబలిని అంబలి, అంబకళ, అంబిల, అంబులు అనే పిలుస్తారు. తమిళంలో అంపలి అంటే రాగిజావ.

జి. బ్రొన్నికోవ్ అనే పరిశోధకుడు రూపొందించిన ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువులో 'అంబ' అనేది తొలి ద్రావిడ భాషాపదం అనీ, అది తెలుగులోకి 'అంబలి'గా పరిణమించిందని, తమిళులు తెలుగులోంచి దీన్ని స్వీకరించి 'అంపలి' అని పిలుస్తున్నారనీ ఉంది. అంబలి' అనేది అత్యంత ప్రాచీనమైన తెలుగు పదం. ప్రాకృతం మరాఠీ మాగధి తదితర భాషలలోకి ఈ పదం తెలుగులోంచే వెళ్ళి ఉండాలి.

'అంబ' అంటే, వండిన అన్నం అనే అర్థం కూడా ఉంది. అన్నం అనే సంస్కృత పదానికి బదులుగా మనం వాడుకో దగిన తెలుగు పదం అంబ! కూడు, బువ్వల కన్నా అంబ గౌరవప్రదమైన ప్రయోగమే! అంబాల్ అంటే ఆహారం. వల్

7. ఉక్కెర : తెలుగింటి ఒక తీపి వంటకం

చక్కెర అనంగానే ఉక్కెర అనే జంటపదం పండితులకు అలవోకగా మనసులో మెదులుతుంది. చక్కెర పదం ఉక్కెరకు తోబుట్టువు లాంటిది. శ్రీనాథుడు సహా చాలా మంది కవులు చక్కెరనీ, ఉక్కెరనీ కలిపి జంట పదాలుగానే ప్రయోగించారు. ముద్దుపళని కూడా రాధికా స్వాంతనంలో చక్కెర, ఉక్కెరలను కలిపే చెప్పింది.

'చక్కెరలో, నిండువెన్నెలలో, ఉక్కెరలో, యమృత ధారలో యివి యనగా' అంటూ తెనాలి అన్నయ్య సుదక్షిణా పరిణయం కావ్యంలో చక్కెరనీ ఉక్కెరనీ ప్రస్తావించాడు. 'చక్కెర ఉక్కెర పెడతాను-నీ కాలికి గజ్జెలు కడతాను" అనే పాత తెలుగు సినిమా పాట కొంతమందికి గుర్తుండే వుంటుంది. 'ఉక్కెర' ఒకప్పుడు తెలుగింట ప్రసిద్ధమైన తీపి వంటకం. ఈ తెలుగు తీపి పదార్థాన్ని తయారు చేసుకోవటం ఎలా...? ఇదీ ప్రశ్న!

మన నిఘంటువులు, ఇతర గ్రంథాలు ఉక్కెర గురించి ఇచ్చిన వివరణలు చూడండి: 1. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి తయరు చేసిన ఆహార పదార్థం (సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు); 2. చక్కెర కలిపి వేయించిన పిండి (శబ్దార్థ చంద్రిక); 3. చక్కెర చేర్చి పొరటిన పిండి (ఆంధ్ర వాచస్పత్యం); వస్తుగుణ మహోదధి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో 'పాలు పొయ్యిమీద పెట్టి, కాగుతున్నప్పుడు, గోధుమ పిండిగానీ, బియ్యపు పిండిగానీ కొద్దికొద్దిగా కలిపి చక్కెర చేర్చి తగుమాత్రం నెయ్యి వేసి దింపినది ఉక్కెర అని ఉంది. కొద్దిగా యాలక్కాయల పొడి, జీడిపప్పు,కిసిమిసి పళ్ళు చేర్చుకోవచ్చు. రుచిగా ఉంటుంది. దేహపుష్టినీ, బలాన్నీ, వీర్యవృద్ధినీ చేస్తుంది. చక్కని ఆహార పదార్థంగా ఉంటుందని ఉంది. దీన్నిబట్టి. ఉక్కెర ఈనాటి హల్వా లాంటివంటకమే అయి ఉంటుందని ఊహించవచ్చు.

తమిళ, కన్నడ, మళయాళ వంటకాలలో 'ఉక్కారై' కనిపిస్తుంది. ద్రవిడియన్ ఎటిమొలాజికల్ నిఘంటువు (13, పేజీ 509) ఉక్కారై, ఉక్కారి, ఉక్కలి, ఉక్కాలి అనే పేర్లున్న ఈ వంటకాల పేర్లకు తెలుగు ఉక్కెర సమానార్థకం అని, బియ్యప్పిండి, నెయ్యి వేసి వండుతారని, సంస్కృతంలో ఉత్కరిక, ఉక్కరిక, ఉక్కారిక అంటారని పేర్కొంది. ఇదే ఈనాటి హల్వా కావచ్చు.

హల్వా అనేది అరెబిక్ పదానికి తీపి అని అర్థం. 'అల్ హల్వా' అంటే తీపి వంటకం అని! బియ్యప్పిండి లేదా గోధుమ పిండితోనూ, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా వగైరాలతోనూ హల్వాని రెండురకాలుగా వండుతారు. క్రీ.శ.1840 లో హల్వా పదం ఇంగ్లీషులోకి చేరిందని చెప్తారు. అరెబిక్ పదం మనల్ని పూర్తిగా ఆక్రమించిన తర్వాత ఉక్కెర పదం క్రమేణా కనుమరుగయ్యింది.

15. కిచ్చిడి - మన పూర్వులకు ఇష్టమైన వంటకం

"చారులు దియ్యగూరలు బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులును..." అంటూ, కాశీఖండం(7-186)లో శ్రీనాథుడు అనేక రకాల పచ్చుళ్ళు, కిచ్చుళ్ళు, బజ్జులను విందు భోజనంలో వడ్డించినట్టు వర్ణించాడు. పచ్చడి. కిచ్చడి, బజ్జు ఇవి ఇంచుమించు ఒకే తరహా వంటకాలుగా కనిపిస్తాయి. వీటిలో పచ్చడి అంటే రోటి పచ్చడి. బజ్జు అంటే, వంకాయ, వెలక్కాయ, దోసకాయ లాంటి కూరగాయల్ని నిప్పులమీద కాల్చి తయారు చేసిన పచ్చడి. మరి, కిచ్చడి ఏమిటి?

ఉత్తర రామాయణంలో కంకంటి పాపరాజు 'సద్యోఃఘృతాలు, జక్కెరలు, పచ్చుళ్ళు, కిచ్చుళ్ళు...' అంటూ, కిచ్చుళ్ళను ప్రస్తావించారు. సద్యోఃఘృతం అంటే, అప్పుడే కాచిన తాజా నెయ్యి. చక్కెరలు అంటే, స్వీట్లు. ఆ తర్వాత పచ్చుళ్ళు-కిచ్చుళ్ళను పేర్కొన్నారు. పచ్చడి-కిచ్చడి జంట పదాన్ని తమిళులు, మళయాళీలు ఆలంకారికంగా ప్రయోగిస్తారు.

కిచ్చిడీనే కిచ్చడి అనటం తొందరపాటు అవుతుంది. అవి రెండూ వేర్వేరు వంటకాలు. మళయాళీలకు కిచ్చడి అంటే, పెరుగు లేదా మజ్జిగతో చేసిన వంటకం. గుజరాత్ లోని 'కపాడి' ప్రజలు రోటీలతో పాటు 'కిచ్చడి' అనే పెరుగు పచ్చడిని నంజుకొని తింటారని 'యాంత్రపోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా' వారి పీపుల్ ఆఫ్ ఇండియా-గుజరాత్' (కె.ఎస్.సింగ్) అనే గ్రంథంలో కపాడీల గురించి చెప్పిన అధ్యాయంలో ఉంది. దీన్నిబట్టి, ఆరువందల ఏళ్ళనాటి శ్రీనాథుడు వర్ణించిన 'బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులు' లో కిచ్చడి పెరుగు పచ్చడేనని స్పష్టం అవుతోంది.

కూరగాయలను రోట్లో వేసి నూరితే అది రోటి పచ్చడి. కూరగాయని కాల్చి నూరి చేసినది బజ్జు లేదా బజ్జీ పచ్చడి. ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కల్ని పులవని పెరుగు లేదా చిక్కని మజ్జిగలో కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసింది కిచ్చడి అనే పెరుగు పచ్చడి. పెరుగులో సొరకాయ తురుముగానీ, బూడిద గుమ్మడికాయ తురుముగానీ కలిపి ఉడికించ కుండానే తినవచ్చు. రుచికరంగా ఉంటుంది. అరటికాయ గానీ, బంగాళా దుంపలు లేదా చిలగడ దుంపల ముక్కలు గానీ, వంకాయ బెండకాయ దొండకాయ ముక్కలు గానీ, మీకు ఇష్టమైన ఏ కూరగాయనైనాసరే ముందుగానే ఉడికించి పెరుగులో కలిపి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు లాంటివి చేర్చి కమ్మగా తాలింపు పెట్టి కిచ్చడిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇంతకు మించి చలవ చేసే వంటకం ఇంకొకటి దొరకదు. అలిసి ఇంటికి వచ్చిన పిల్లలకు పెద్దలక్కూడా పెట్టదగిన మంచి ఆహార పదార్థం ఇది

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Arogyam+Kosam+Aharam

* * *