

# ಮಳೆಗಾಲಕೆ ಮುದ್ರಿತ ನೀಡುವ ತಿಳಿನಾರು

ಮೇಳಿ ಸುರಿಯುವಾಗ ಬೋಂಡ ಬಿಜ್ಜೆ ತಿನ್ನ ಬೇಕು ಎಂದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದರೆ ಕರುಳು ಮಾತ್ರ ಅಪ್ರಗಳ ಹೆಸರಿಗೆ ಅಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯೆ ಒಳಿತೆವಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲಾದ ವಾತದ ಪ್ರಭಾವವು ಮಳೆಗಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಬೆ, ಘೋನಿಂದ ಕೊಡಿದ ಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಇನ್ನಪ್ಪು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಿದ ಕಷ ಮತ್ತು ಹಿತ್ತಿಗಳು ಮಳೆಗಾಲದ ತೇವಾಯದಿಂದ, ಧಾತುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಜೀಣಾರ್ಥಕ್ಯಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿದ ಕೆಂಡದಂತೆ ಪ್ರೌಢಿಯಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊರಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡರೂ ಬಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಎಲುಬು, ನರಮಂಡಲ, ಮತ್ತು ಶುಕ್ರ, ಮುಂತಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಲ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳ ಉತ್ಪಾದಕ. ತರೀರದಲ್ಲಿ ಮೆದಲೇ ಮನಸ್ಸಾಡಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಉಲ್ಲೊಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಜೀಣಾರ್ಥಕ್ಯಾಯಿ ಲಫುವಾಗಿ ಮೈನ ನೀರು(ದೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಶ್ರೇಣಿ) ಬತ್ತಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



## ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಆಹಾರಾದ್ಯಾಸ ಉತ್ಪನ್ನ: ಆಹಾರಾದ್ಯಾಸ ಉತ್ಪನ್ನ

ಡಾ. ಕೃಷ್ಣೇಶ್ವರ ಮಿ. ಕೃಷ್ಣ್ಯಾಸ  
ಕ್ಲಾಸಾರ್ಟಿಫಿಯಲ್ ಪ್ರಾಚೀ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಕ್ರಾಂತಿಯ  
Ph - 9900212524



ಅಪ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಇಲ್ಲದ, ರುಚಿಯಿರುವ, ಜೀಣಾರ್ಥಕ್ಯಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ, ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿ ಇನ್ನೆಂಟ್/ ದಿಧಿರ್ ಸಾರು ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ. ಕುಡಿಯಕ್ಕೂ ಆಗುತ್ತ, ಅನ್ನದ ಜೂತೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಸರು.

**ಮೇಣಿಸಿನ ಸಾರು:** 2ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೇಣಸು, 1ಚ. ಧನಿಯಾ, 1ಚ ಜೀರಿಗೆ, 4-5 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ 1 ಚ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಕಿ ದುರಿದಿದ ಬೇಕು. ಅದು ಆರದ ಕೊಡಲೆ 1-2ಚ ಒಣಕೊಬಿ, ಸೇರಿಸಿ ಕುಟುಂಬಿಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲಿದ ಬೇಕು. 1ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ ಗಾತ್ರದ ಮುಣಸೆಣ್ಣು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಟಿಪ್ಪು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಿಂತು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಷಣ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಿಂಬಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.



ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದವಾದ ಮೇಳೆ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿ, ಪುಪ್ಪದಲ್ಲಿ/ಕೊಬ್ಬಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೆಂನ ಸೊಂಬನ್ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಅದರ ಫಾಮ ಎಂತವರಿಗೂ ಹಿಂಬಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೆಚ್ಚಾಗ್ಯಾಸ ಏಷಣೆ ಹಾಲಿನ ಬಳಕೆ. ಅಯುವೆರ್ವದ ರೀತಿಯಂತೆ ಹಾಲನ್ನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಒಣ್ಣಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದು, ಅದು ಸಾತ್ಯಾವಾಗಿರುವುದು ಗಮನಿಸ ಬಹುದು. ಚಮ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಅಧಿಕಾ ಬೇರೆ ನಂಜುಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಕದೆ ಬಳಸಿದುದು.

**ಗೊಳಿಸಿನ ಸಾರು:** 2ಚ ಹೊಗರಿ ಬೇಳೆ, 1ಚ ಧನಿಯಾ, 1ಚ ಜೀರಿಗೆ, 4-5 ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗೆ 1 ಚ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಕಿ ದುರಿದಿದ ಬೇಕು. ಅದು ಆರದ ಕೊಡಲೆ 1-2ಚ ಒಣಕೊಬಿ, ಸೇರಿಸಿ ಕುಟುಂಬಿಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲಿದ ಬೇಕು. 1ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ ಗಾತ್ರದ ಮುಣಸೆಣ್ಣು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಟಿಪ್ಪು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಿಂತು ಉಪ್ಪು, ಅರಿಷಣ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಿಂಬಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಕುದಿಯುವ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಫಾಬು ಹೋಗಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸ ಬೇಕು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ನಂತರ ಪುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೆಂನ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಳೆಗೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸೆವಿಸಿದಾಗ ಜರಾಗ್ನಿಯೂ ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವುದು.

**ವೃನ್ವರ್ಷಾ ಸಾರು:** ಕೋಕಮ್/ವೃನ್ವರ್ಷಾ ಒಂದು ಮಳಿಯದನ್ನು. ಮಲೆನಾಡು, ಫಾಟ್ಯಾದವರಿಗೆ ಇದರ ಪರಿಚಯ ಬೇಡ. ಇತ್ತಿಚೆಗೆ ಇದರ ಜ್ಞಾಸ ಬಿಂದಿರುವುದು, ಅದು ಸಾತ್ಯಾವಾಗಿರುವುದು ಗಮನಿಸ ಬಹುದು. ಚಮ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಅಧಿಕಾ ಬೇರೆ ನಂಜುಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಕದೆ ಬಳಸಿದುದು. ಆತ್ಯಂತ ಬಳ್ಳಿಯ ಒತ್ತೆ ಹಾಮುಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 5-6 ಒಣ ಹಣ್ಣನ ತೊಗರಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10-15ನಿಮಿಷ ನೆನೆಟಿಪ್ಪು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕೆನಾಗಿ ಕಿವ್ವಚಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರಿನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಚಿಟೆ ಅರಿಷಣ, ಒಣಕೊಬಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕುದಿಯುವಾಗಲೇ ಹಾಕಬಹುದು. ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ, 1/2ಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೆಂನ ಒತ್ತೆಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಬಳ್ಳಿ ಪರಿಮಳದನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಟರ್ ತರಿದ ಮುದಿಯಲೂ ಬಹುದು. ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಉತ್ಪಾದ ಹಾಗೂ ಹಿಂಬಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.