

# ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಷಾಯ

ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದವರು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಕುಡಿಯುವುದು ಉಂಟು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ದಿನನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯಲೂ ರುಚಿ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲವು ಅವರೂಪದ ಕಷಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಅಶ್ವಿನಿ ವಿ. ಹೆಗಡೆ ಭೈರುಂಬೆ

## ಒಂದೆಲಗದ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಒಂದೆಲಗ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್/ ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ/ ಕಾಳು ಮೆಣಸು 6

ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದೆಲಗವನ್ನು ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು 2 ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿದರೆ ಒಂದೆಲಗದ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. (ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು) ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



## ಚಂದನ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೇದುಕೊಂಡ ಚಂದನ (ಕೆಂಪು ಗಂಧ) 4 ಚಮಚ

ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ

ಹಾಲು ಒಂದು ಕಪ್

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಹಾಲಿಗೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಚಂದನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕುಡಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಪುದಿನಾ ಕಷಾಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಪುದಿನಾ ಎಲೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್

ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದಿನಾ, ಜೀರಿಗೆ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡರೆ ಪುದಿನಾ ಕಷಾಯ ಸಿದ್ಧ. ಈ ಕಷಾಯದಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

