விகடன்
பிரசுரம்

ஏழாம் சுவை

- மருத்துவர்
கு.சிவராமன்

ஏழாம் சுவை

மருத்துவர் சிவராமன்

ஏழாம் சுவை

மருத்துவர் சிவராமன்

விகடன்
பிரசுரம்

Title :
EZHAAM SUVAI

© Dr. G.SIVARAMAN

ISBN :978-81-8476-499-4

விகடன் பிரசுரம்: 733

நூல் தலைப்பு:
ஏழாம் சுவை

நூல் ஆசிரியர்:
© மருத்துவர் கு.சிவராமன்

அட்டை வடிவமைப்பு:
த.வினோத்

முதற்பதிப்பு : மே, 2013
ஐந்தாம் பதிப்பு : ஜூலை, 2014
விலை : ₹ 75

பதிப்பாளர்:
பா.சீனிவாசன்

முதன்மை உதவி ஆசிரியர்:
அ.அன்பழகன்

வடிவமைப்பு:
ப.ஷங்கர்

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துபூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னனு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும். புத்தக விமர்சனத்துக்கு மட்டும் இந்தப் புத்தகத்திலிருந்து மேற்கோள் காட்ட அனுமதிக்கப்படுகிறது.

விகடன் பிரசுரம்
757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600002.
எடிட்டோரியல் பிரிவு போன்: 044-28524074 / 84
விற்பனை பிரிவு போன்: 044-42634283 / 84
e-mail: books@vikatan.com

அறுசுவைகளுடன் ஒரு சுவை!

''கீரையத் தொட்டுக்க... உடம்புக்கு குளிர்ச்சி!'', ''எதுக்கு கறிவேப்பிலைய எல்லாம் தூக்கிப் போடுற... நல்லா மென்னு தின்னு. உடம்புக்கு அவ்வளவு நல்லது'', ''பெரண்டை தொவையலைத் தொட்டுக்க, வவுத்துக்கு நல்ல மருந்து'' -உணவையே பிணி தீர்க்கும் வழியாகக் கடைபிடித்த நம் முந்தைய தலைமுறையின் நினைவுகள் மட்டுமே நம்மிடம் மிச்சம் இருக்கின்றன. சேர்ந்து சாப்பிடும் வழக்கமே மறைந்துவிட்ட இந்தக் காலச்சக்கர ஓட்டத்தில் எது நல்ல உணவு, எது உடலுக்கு உகந்தது என்பதை எல்லாம் அறிவதற்கே நேரம் இல்லை.

சளிப் பிடித்தால் தூதுவளை ரசம், சிறுநீரகப் பிரச்னைக்கு வாழைத்தண்டு கூட்டு, உடல் உறுதிக்கு முருங்கைக் கீரை என நம் உடல் சம்பந்தமான தேவைகளுக்கு ஏற்ற உணவைத் தேர்தெடுத்து உண்ண, இப்போது எத்தனை பேரால் முடிகிறது? கால்களில் சக்கரம் கட்டாத குறையாகச் சுழலும் இன்றைய உலகம், 'கிடைத்ததை உண்போம்' என்கிற மனப்போக்குக்கு வந்துவிட்டது. தேர்ந்தெடுத்து உண்ணும் ஒரு சிலரும் சுவையை மட்டுமே மனதில் கொள்கிறார்களே தவிர, உடல் நலனை அல்ல!

பருவநிலை, பாதிப்பு, தேவை ஆகியவற்றைப் பட்டியலிட்டு அதற்குத் தகுந்த உணவுகளை இந்த நூலில் வகைப்படுத்திக் காட்டுகிறார் மருத்துவர் சிவராமன். நெல்லிக்கனி, முட்டைக்கோஸ், முருங்கைக் கீரை, கொத்தமல்லிக் கீரைகளில் உடலை வனப்பாக்கும் அதிசயங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் வெந்தயம், இதயத்தைக் காக்கும் பூண்டு, மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும் பிடிகருணை என உணவின் மருத்துவ மகத்துவங்களை நூல் ஆசிரியர் சிவராமன் அற்புதமாக எழுதி இருக்கிறார். பாரம்பரிய வாழ்வியலையும், இன்றைய நிகழ்வுகளையும் ஒப்பிட்டு உணவு விஷயத்தில் நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய நல்லன எல்லாவற்றையும் சொல்லும் மகத்தான நூல் இது.

ஒரு மருத்துவராக மட்டும் அல்லாமல், இன்றைய சூழல் மீது அக்கறை கொண்டவராக, இளைய தலைமுறை மீது மாறாத நம்பிக்கைக் கொண்டவராக சிவராமன் எழுதி இருக்கும் இந்த நூல், உணவு தொடங்கி உள்ளம் வரையிலான பலவிதத் தெளிவுகளையும் நமக்குள் ஏற்படுத்தும்.

– ஆசிரியர்

முன்னுரை

துரித வாழ்வின் நெரிசலில், தூரத்து மரக்கிளையில் தொங்கிய தூக்கணாங்குருவிக் கூட்டில் வந்து செல்லும் குருவியுடனும், விரிசல் விட்டிருந்த மாடக்குழிப் பொந்தில் புதிதாக உருவான குளவிக்கூட்டுக்கு வந்து செல்லும் குளவியுடனும் நடத்திவந்த குடித்தனம் தொலைந்து போய்விட்டது. அன்று அழகாக இருந்தவை இப்போது அழுக்காக தெரிகிறது. சூழலுக்கு இசைவாக இருந்தவை எல்லாம் சுகாதாரத்துக்குச் சவாலாகக் கற்பிக்கப்படுகிறது.

'எந்தப் பொத்தானை எதற்கு அமுக்க வேண்டும்?' என்ற ஒரே பாடத்தை எல்லாம் உயர்ந்த படிப்பிலும் பயிற்சியிலும் படிக்கத் துவங்க, பெரிதாகப் பெற்ற அறிவில் இன்று நாம் இழந்தவையும் தொலைந்தவையும் ஏராளமானவை. அப்படி நாம் தொலைத்தவையும் இழந்தவையும் கொடுத்ததுதான் இந்தச் சர்க்கரை, ரத்தக்கொதிப்பு, ரத்தக்கொழுப்பு, மாரடைப்பு, புற்றுநோய், மன இறுக்க நோய்கள் முதலான தொற்றா நோய்க் கூட்டத்தின் (Non Communicable Diseases) துவக்கப் புள்ளிகள்.

கொஞ்சம் மெனக்கெடலும் சமையலறையில் கூடுதல் கரிசனமும் முறையான மருத்துவத்துடன் சேர்ந்து இருந்தால் மட்டுமே இந்த நோய்க் கூட்டத்தில் இருந்தும், அந்த நோய்க்கான மருந்து/மருத்துவர் கூட்டத்தில் இருந்தும் தப்பிக்கலாம்.

"அயித்தையும் மாமனும் சுகந்தானா? ஆத்துல மீனும் சுகந்தானா?" என, இனி பாரதிராஜா ஹீரோவும்கூட பாடுவாரான்னு சந்தேகம். காரணம், ஆறும் மணல் கொள்ளையில் காணாமல்போய் வருகிறது. 'அத்தை மகளைக் கட்டினால் மரபணு சிக்கலோட குழந்தைப் பிறக்கலாம்' என்ற அதிகம் ஆராயப்படாத மருத்துவரது கருத்தினால், அத்தைப் பொண்ணு மேல இருந்த அலாதி காதலும்கூட அடையாளம் மாறிப்போய்விட்டது.

கம்ப்யூட்டர் ஜாம்பவான்கள் சொல்வதுபோல உலகம் சுருங்கித்தான் போய்விட்டது. பூவுலகம்ங்கிற நிலை மாறிபோய், என் உலகம் எனக்கானதே இந்த உலகம் என குறுகிய மனதுடன் சுருங்கிப்போய்விட்டது.

ஒண்ட வந்த பிடாரி, ஊர்ப் பிடாரியை விரட்டினதுபோல், இந்தப் பூமியில் சிம்பன்ஸி குரங்காய் நாம் இருந்தவரை சுற்றித் திரிந்துவிட்டு, 'ஹோமோ செப்பியன்ஸ்' (அதுதாங்க மனுச இனம்) ஆனதும் குரங்காக சேட்டை செய்ய ஆரம்பித்து, உடன் வசிக்கும் பல ட்ரில்லியன் சக உயிரினங்களை வதைக்கிறோம்.

இந்த நூலின் பகிர்வுகள் எல்லாம் இந்தத் தளத்தில் எழுதப்பட்டவை. கும்மாயம், அடிசல் என கொஞ்சம் பழம் தமிழர் உணவில் துவங்கி பழ அப்பம், பணியாரம், வெந்தயக் களி, கேழ்வரகு உப்புமா, குதிரைவாலி குழம்பு சாதம் என எத்தனையோ இந்தத் தலைமுறைகள் இழந்த சுவையான ரெசிபிகள், ஏன் நமக்கு, எப்படி நமக்கு நல்லது என இங்கு பேசப்பட்டுள்ளன.

மழைக்கும், வெயிலுக்கும், மலச்சிக்கலுக்கும் மனப்பிறழ்வுக்கும் உணவில் என்ன மாற்றத்தை, அக்கறையை கொண்டு வருவது நல்லது எனவும் பகிர்ந்து இருக்கிறேன்.

சாப்பாடு மட்டும்தானா? இந்தச் சமூகம் இன்னும் அக்கறையுடன் விழித்து நிற்க, இந்தப் பூவுலகில், சிட்டுக்குருவி போல், சிலந்திப் பூச்சி போல் நாமும் வந்து செல்லும் ஒரு பூச்சி. வந்து போகும் காலத்தில் கொஞ்சம் இனிமையாக வாழ்ந்தும் போக, உணவோடு சேர்த்து சூழல் கரிசனத்தையும் ஊட்டிப் பரிமாறுகிறது ஏழாம் சுவை.

ஆறு சுவைகளால் ஆனது உணவு. அது என்ன ஏழாம் சுவை? நோய் நீக்க, நோய் வராது காக்க, உண்ணும் பொருளின் சுவைதான் அடிப்படை. சித்த ஆயுர்வேத மற்றும் உலகின் பெருவாரியான பாரம்பரிய மருந்துகளின் அடித்தளம் இதுதான். இந்த ஆறு சுவை எப்படி ஒன்றோடு ஒன்று கலக்க வேண்டும், அவற்றுக்கு இடையே ஒருமித்த செயல்பாடு எங்ஙனம் இருக்க வேண்டும் என்பதில் நம் பாரம்பரியம், மிகுந்த அக்கறை கொண்டிருந்தது. அனுபவக் கோவையாகவோ, ஆழ்மனதின் ஆன்மிகப் புரிதலாகவோ, அன்றைய நாட்களில் நம் முன்னோர்கள் உலகைப் புரிய முனைந்த அறிவியலாலோ இந்த ஆறு சுவை நலவாழ்வின் அடித்தளமாக அமைந்திருந்தது. ஏழாம் சுவை என்பது, இந்த ஆறு சுவையும் வெறும் ருசிக்காக இல்லாமல், வயிற்றை நிரப்பும் பொருளாக இல்லாமல், என்றும் உடலை நலமாக வைத்துக்கொள்வதற்கான அக்கறை.

இந்த உலகின் அத்தனை உயிர்களும், தத்தம் உயிர் சுழற்சியில் நலமாக, மகிழ்வுடன் வாழ அன்றைய எண்ணமும் உழைப்பும் அதிகம். அரிசிமாக் கோலத்தில் எறும்புக்கு உணவூட்டிய அன்னையாக இருக்கட்டும்; 'என் மீது படர்ந்துகொள் உனது தேவையை என்னிடம் எடுத்துக்கொள்' என தன்மீது படரும் கொடிக்கு மரம் காட்டும் அன்பாக இருக்கட்டும்; இயற்கையில் அருகருகே வளரும் தாவரங்கள் ஒருவருக்கொருவர் வேண்டிய உணவைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் நேசமாகட்டும்; உயிர் சுழற்சியில் அன்றைய உணவுப் பகிர்தலும், உறுதிப்பாடும், அக்கறையும்தான் இந்த நூலில் பகிரப்பட்டுள்ளன.

உணவு ஒரு மாபெரும் வணிகச் சந்தைக்கான களமாக ஆன பின்னர், அதன் அத்தனை கூறுகளும் வேக வேகமாகச் சிதைக்கப்பட்டு வருகின்றன. உணவுக் கட்டமைப்பை கைப்பற்றுவதன் மூலம் ஓர் அரசைக் கட்டுப்படுத்த முடியும், அதன் இறையாண்மையைச் சிதைக்க முடியும் என்பது வளர்ந்த நாடுகளின் போர் அணுகுமுறையாகவும்கூட ஆகிவிட்டது. அதன் வெளிப்பாடுதான் உலகெங்கும் உட்புகுத்தப்படும் மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவுப் பயிர்கள். உற்பத்தியைப் பெருக்க எந்த உதவியையும் செய்ய முடியாத அந்த மரபணு மாற்றப்பட்ட பயிர்கள், முழுமையான ஆய்வுச் சான்றுகளோ, நிலத் தரவுகளோ இல்லாமல் குறுக்கு வழியில் அங்கீகாரம் பெற்று கோலோச்ச விரைகின்றன.

இன்னொருபுறம், வணிகச் சிந்தனையை மட்டுமே அடித்தளமாகக் கொண்டு மருத்துவ உலகம் உணவுக் கலாசாரத்தைச் சிதைப்பதும், அதற்கு உதவியாக தவறான தகவல்கள் மூலமும், வணிகத் திட்டங்கள் மூலமும் மருத்துவ உலகை வசப்படுத்தி வருவதும் வேக வேகமாக நடைபெற்று வருகின்றன. காலகாலமாக நம்மிடையே உள்ள அரிசி பழிக்கப்படுவதும், தேங்காய் எண்ணெய் குற்றம் சாட்டப்படுவதும் இந்தக் காரணங்களால்தான். ரெடிமேட் உணவுகளின் பிடியில் ஒவ்வொரு வீடும் கட்டுறுவதற்கு மருத்துவக் காரணமும் மேற்கத்திய தரமும் மிக உறுதியான காரணங்களாகத் தொடர்ந்து போதிக்கப்படுகின்றன.

நம் வாழ்வியலை மாற்றி, அக மகிழ்வை அடையாளம் காண முடியாத அளவில் தேவையில்லாத அளவுக்கு வாழ்வியல் வேகத்தைக் கூட்டி, அனைத்து வாழ்வியல் நோய்களையும் (நீரிழிவு, ரத்தக்கொதிப்பு, மாரடைப்பு முதலான இதய நோய், பக்கவாதம், புற்றுநோய்) பெருவாரியாகக் கூட்டியுள்ளதற்கு, நவீன விஞ்ஞானத்தின் பேராசை கொண்ட சில ஆளுமைகளே மிக முக்கியக் காரணம் என்பதை எவரும் மறுக்க முடியாது. உடனே இவர்கள் பழம் பெருச்சாளிகள், நவீனம் புரியாதவர்கள் என்று அவசரப்பட்டுவிட வேண்டாம். நவீன அறிவியலின் எதிரியல்ல நான். ஆனால், இந்த நவீன விஞ்ஞானத்தின் பயன் சாமானியனுக்கு எளிதில்/முதலில் கிடைத்துவிடக் கூடாது என்பதில் அதை ஆளும் வர்த்தகக் கூட்டம் மிகத் தெளிவாக உள்ளது. பல நேரங்களில் உண்மையான விஞ்ஞானத் தரவுகள்/சான்றுகள்கூட திட்டமிடப்பட்டு மறைக்கப் படுவதும்கூட இந்த உணவுப் பண்பாட்டை, கட்டமைப்பை சிதைத்து அதில் வணிக லாபம் பெறுவதற்குத்தான்.

இந்தச் சூழலில் நம் பாரம்பரிய உணவு குறித்த விழிப்பு உணர்வு, மிக அவசியமானது. பன்னாட்டியச் சூழலில் வேகமாகத் தொலைந்துவரும் அவற்றை மீட்டெடுக்க வேண்டியதும் இன்றியமையாதது. ஏழாம் சுவை

இதனை நோக்கில் கொண்டு, எழுத்தில் கூடியவரை இந்த விஷயங்களை எளிமைப்படுத்தியும் எழுதப்பட்டுள்ளது.

ஏழாம் சுவையில் ஒவ்வொரு கட்டுரையிலும் பல்வேறு காய்கனிகளின் மகத்துவம் சொல்லப்பட்டு உள்ளது. பசுமைப் புரட்சிக்குப் பின்னர், பெருவாரியாகப் பயன்படுத்தப்படும் உரங்கள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லி தெளிப்பான்களால் இந்தக் காய்கனிகளின் தரம் குறைவதும், மருத்துவத் தன்மையில் இழப்பு வருவதும், அவையே நோயை உண்டாக்குபவையாக மாறி வருவதும் வேதனையான செய்தி. ஆதலால், காய்கனிகளைத் தேர்வு செய்யும்போது கண்டிப்பாக இயற்கை வேளாண்மையில், ரசாயன உரமின்றி, ரசாயன பூச்சிக்கொல்லி இல்லாமல் விளைவிக்கப்பட்ட காய்கனிகளைத் தேர்ந்தெடுக்க முன்னுரிமை தரவேண்டும்.

இந்த 'ஏழாம் சுவை'யைச் சமைக்க எனக்கு என் வாழ்வில் சிறுவயது முதல் வந்து சென்றவர்களும் நின்றவர்களும் ஏராளமானோர். குறிப்பாக, நம்பிக்குறிச்சி வரப்பில் கால் இடராமல் நடக்கும்போது என் மீது வெயில் விழாமல் தன் குடையைப் பிடித்து வந்த என் தாத்தா-பாட்டி முதல், 'வீசிங்'கில் தூங்க முடியவில்லை என்றால், கதை எழுது; புதிதாகப் படி', என ஊக்குவித்த பாளையங்கோட்டை புனித சவேரியார் மேல்நிலைப் பள்ளியின் தமிழாசிரியர் மீ.சே.கிரகோரி, ஆங்கில ஆசிரியர் ஜோசப் செபஸ்தியான் எனத் துவங்கி, என்னைச் செதுக்கியப் பள்ளி, கல்லூரி ஆசிரியர்கள், புதுப்புது உணவை இன்றும் அக்கறையோடு அறிமுகப்படுத்தும் எனது அம்மா என என்னோடு பயணிக்கும் குடும்பத்தார், நண்பர்கள் அத்தனை பேருக்கும் நன்றி.

'ஏழாம் சுவை'யை நூல் வடிவில் கொண்டுவரும் விகடன் பிரசுரத்துக்கு மிக்க நன்றி.

அன்புடன்,

சிவராமன்

மருத்துவர் சிவராமன்

பாளையங்கோட்டை அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் பட்டப் படிப்பும், தஞ்சை தமிழ்ப் பல்கலைகழகத்தில் முனைவர் பட்டமும் பெற்றவர்.

சிறந்த சித்த மருத்துவரான இவர், சென்னை கீழ்ப்பாக்கம் தோட்டம் பிரதான சாலையில் 'ஆரோக்கியா சித்த மருத்துவமனை'யை நடத்தி வருகிறார்.

உடலுக்கு நலம் பயக்கும் உணவுகள் (Functional Foods) குறித்து, கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக ஆய்வுகள் செய்து வருகிறார். உலகின் பல நாடுகளுக்கும் பயணம் செய்து, சித்த மருத்துவம், மூலிகை, உணவு குறித்த ஆய்வுக் கட்டுரைகள் சமர்ப்பித்துள்ளார்.

இவரது 'வாங்க வாழலாம்' என்கிற நூல், 2006-ம் ஆண்டுக்கான தமிழக அரசின் சிறந்த நூலுக்கான விருதைப் பெற்றுள்ளது.

'பூவுலகின் நண்பர்கள்' எனும் சுற்றுச்சூழல் அமைப்பின் மூலம் சூழலுக்கு இசைவாக வாழும் கலையை வலியுறுத்தி வருகிறார்.

இந்த நூல்...

தமிழ் மீது காலத்தால் கரையாத காதல் வயப்பட வைத்த
எனது அருமைத் தமிழாசிரியர் **மீ.செ.கிரகோரிக்கும்,**

பாடம் மட்டுமன்றி வாழ்வையும் ரசித்து
வாழக் கற்றுக் கொடுத்த ஆங்கில ஆசிரியர்
ஜோசப் செபஸ்தியானுக்கும்,

மருந்தைச் செய்தாலே நீ சித்த மருத்துவன் என
எனக்கு கல்வம் பிடித்து மருந்தரைக்க வழிவகுத்த
மருத்துவர் **சொர்ணமாரியம்மாளுக்கும்,**

உன் மருத்துவம், உடல் நோய் மட்டுமல்ல,
சமூக நோயையும் தீர்க்க வேண்டும்; அதற்கு நேர்மையும்
திறமையும் மட்டும்தான் உன் ஆயுதம் என என்னுள் விதைத்த
பேரா. மரு.செ.நெ.தெய்வநாயகம் அவர்கட்கும்...

அறிமுகம்

ஊட்டம் தரும் நம் உணவைப் பற்றி எழுதலாம் என மெனக்கெடத் துவங்கியவுடன், என் குழந்தைக்கால உணவு நினைவுகளும், அன்றைய உணவின் பிடித்தங்களும், எங்கள் மீதான வீட்டுப் பெரியவர்களின் அக்கறைகளும் மூளைக்குள் முட்டிக்கொண்டு முன் நின்றன.

பாட்டி வீட்டு, அந்த விசாலமான சமையல் அறை இன்னும் மனதில் மங்காமல் உள்ளது. மண்ணெண்ணெய் அடுப்பும், விறகு அடுப்பும் அடுத்தடுத்து ஓர் ஓரத்திலும், மறு ஓரத்தில் அங்கணாக் குழியும் (பாத்திரம் கழுவும் பகுதி) அமைக்கப்பட்ட அடுப்பங்கறை, அவசரங்களையும் அலட்சியங்களையும் தொலைத்த ஓர் அழகானப் பகுதி.

அடுப்படியில் அரிசிமாக் கோலத்தில் எறும்புக்கும், முற்றத்து வாசலில் காகத்துக்கும் பரிமாறிவிட்டு வீட்டுப் பிள்ளைகளுக்குத் தட்டு போடும் ஆன்மாக்கள் நிறைந்த பகுதி அது. கணுக்கால் வரை கண்டாங்கிப் புடவை உடுத்திய எங்கள் பாட்டியின், 'தட்டுல மீதி இருக்கப்பிடாது... சொல்லிட்டேன்' என்ற அக்கறை மிரட்டலும், கூடவே தொடர்ந்து வரும், "அவன் ஒழுங்கா 'வெளிய' போற மாதிரி தெரியல. கீரையும் வாழத்தண்டும் கூட வச்சியா?" என்ற தாத்தாவின் விசும்பிய வினவலும்தான் எங்கள் உணவின் அலங்காரங்கள்.

பௌர்ணமி இரவின் நிலாச்சோறுக்கு பக்கத்து வீட்டு முத்து, தங்கம் அக்காவுடன் சாப்பிடுகையில், 'அடிச்சட்டி ஆனைபோல' என மண்சட்டியில் பொன்னு அக்கா வழித்துத் தந்த முருங்கை சாதத்தின் குழைவும் மணமும் இன்னும் மறக்கவில்லை. அதன் உரமும் உன்னதமும் இன்னும் கெடவில்லை. ஆனால், நாங்கள் வளர்ந்துவிட்டோம்; நகரம் நோக்கி நகர்ந்துவிட்டோம்.

எங்கள் வீட்டு இந்த மாடுலார் கிச்சனில், ஏப்ரன் கட்டி, இடுப்புயர அடுப்பு மேடையில் மைக்ரோ ஓவனில் அளவாகச் சமைக்கும் அவசரச் சமையலில், எதை எங்கள் வீட்டு இன்றைய குருத்துகள் எடுத்துக்கொள்ளப் போகின்றன? கலோரி கணக்குப் பார்த்து, அலர்ஜி அறிந்து, அடையாளம் மறைத்து ட்ரஸ்சிங் செய்து அளிக்கப்படும் 'நாக்கு மூக்கு' உணவுகள் எவ்வளவு நம்பிக்கை தருபவை?

கிட்டத்தட்ட 20 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இருக்கும் நிலாச்சோறு சாப்பிட்டு, பக்கத்து வீட்டு அக்கா, எதிர் வீட்டு கதிர்வேல், மச்சு வீட்டுத் தோழர்கள் எனக் கூட்டமாக நடக்கும் இரவு விருந்தில் எல்லோரது தட்டிலும் நிரவி இருப்பது நிலவொளிதான். அன்றைய மதிய வேளையின் மீதியும், அதனுடனான அம்மாவின் அவசர அக்கறையில் விளைந்த கொத்தமல்லி சட்னியும்தான் பெரும்பாலும் நிலாச்சோறின் மெனு.

எத்தனை தொலைவு சென்றாலும் மறக்க முடியாத பரிச்சயமான சில முகங்கள்போல, நிலா நம்மில் பலருக்கும் சிநேகமான ஒன்று. அம்மாவின் இடுப்பில் இருந்துகொண்டு, குழைத்த பருப்பு பூவாவில் நிலவைத் தொட்டுத் தின்ன காலம் நினைவில் இல்லை என்றாலும், இந்த நிலாச்சோறு மறக்க முடியாதது.

'சனிக்கிழமை ஓமவாட்டர் குடிச்சியா?, போன வாரம் வேப்பங்கொழுந்து, மஞ்சள் அரைத்து கொடுத்தியா?' என்ற கேள்விகளுடன் ஆரம்பிக்கும் நிலாச்சோறு உரையாடல், திடீரென கறுப்பு-வெள்ளை டி.வி-யில் தெரியும் 'சித்ரஹார்'ல வரும் அந்தக்கால கிஷோர்குமார் பாடல், ட்யூஷன் டீச்சர் கட்டிவந்த ஷிபான் சேலை எனச் சுற்றி, 'கதிர பாரு, தட்டு சுத்தமா இருக்கு.. நீ ஏன் மிளகை பொறுக்கி வச்சிருக்கே? மோர் சோறு கொஞ் சமாவது சாப்பிடாம எந்திரிக்கக் கூடாது' என்ற வினவல்களுடன் முடியும். நாட்டு வாழைப் பழத்தின் நாரையும் விடாமல் எப்படி சாப்பிடணும் என்ற மாமியின் விளக்கத்துடன் நாங்களும் நிலவும் தூங்கச் செல்வோம்.

'அது என்னப்பா நிலாச்சோறு? அப்படி புது ரெஸ்டாரண்ட் ஓபன் பண்ணி இருக்காங்களாப்பா?' இன்றைய தலைமுறை தொலைத்தவற்றில் இதுவும் ஒன்று. கான்கிரீட் காடுகளின் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில் பாவம் நிலவுக்கு ஒரு சதுர அடிகூட இல்லை. கையெழுத்து இல்லாமல் வரும் அந்த விருந்தினரைப் பார்க்க அபார்ட்மென்ட் செயலர் அனுமதிக்காததால், காயப்போட்டு எடுக்காத போர்வையுடன் மட்டும் நிலவு தினமும் பேசிச் செல்கிறது.

ஏழாம் சுவை கட்டுரைத் தொகுப்பு, ஒரு நிலாச்சோறு சாப்பிட்ட அனுபவத்தையும், நல்லுணவுக்கான அவசியத்தையும், பாரம்பரிய உணவு அதற்காக அக்கறைப்படுவதையும் சொல்லும் முயற்சி.

உள்ளே...

1. வாதம், பித்தம், கபம் - திரிதோட உணவு........................ 15
2. அழகூட்டும் உணவு.. 19
3. மணமூட்டும் உணவே மருந்து!.. 23
4. சிறுநீரக நோய்களுக்கான சிறப்பு உணவு!........................ 28
5. பாலுக்கு அப்பால்... 31
6. ஆஸ்துமாவுக்கான உணவு.. 35
7. மலச்சிக்கல் தீர உணவு... 38
8. கருத்தரிப்பு நிகழ சிறப்பு உணவு...................................... 41
9. சளி, இருமல் நீக்கும் உணவு.. 45
10. நீரிழிவு நோய்க்கான உணவு.. 48
11. மழைக்கால உணவு... 52
12. ரத்தக்கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் உணவு.................. 55
13. அலுப்பு - சோர்வுக்கான உணவு....................................... 59
14. எண்ணெய் - மாத்தி யோசி!... 62
15. உழவுக்கும் உணவுக்கும் வந்தனம் சொல்லும் பொங்கல்............. 66
16. மூட்டுவலிக்கான உணவு... 70
17. மெலிந்த உடலைத் தேற்றும் உணவு............................... 73
18. ரத்தசோகையைத் தீர்க்கும் உணவு.................................. 76
19. காய்ச்சல் தீர உணவு.. 79
20. விழாக்கால விசேஷ உணவு.. 83
21. ஜீரணத்தைச் சீர்படுத்தும் உணவு.................................... 87
22. உடற்பருமனைக் குறைக்கும் உணவு............................... 91
23. அரிசிச்சோறு!.. 94
24. நரம்பைப் பலப்படுத்தும் உணவு...................................... 98
25. காதல் தரும் உணவு... 101

1

வாதம், பித்தம், கபம் - திரிதோட உணவு

“எதைத் தின்னால் இந்தப் ‘பித்தம்’ தெளியும்? ஒருவேளை, ‘வாதக்’ குடைச்சலாய் இருக்குமோ!? நெஞ்சில் ‘கபம்’ கட்டியிருக்கு...” என்கிற வசனங்கள் இன்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வழக்கொழிந்து வருகின்றன. ஆனால், நம் மூத்த தலைமுறையில் இந்த வரிகள் மிகவும் முக்கியமானவை. இன்னும்கூட நம் பாட்டி-தாத்தா இப்படிப் பேசிக்கொள்வதையும், கிராமங்களில் மருத்துவரிடம் தம் நோயை அவர்கள் இப்படிச் சொல்வதையும் பார்க்க முடியும்.

நாகரிக அநாதைகளாகிவரும் இளைய தலைமுறையான, இன்றைய ‘கூகுள்’ தலைமுறைக்கு, இது புதுசு. லூலூபி பாடுவதில் இருந்து, வெண்பொங்கலுக்கு மிளகை எப்போ போடணும்? மயிலாப்பூர்ல ஏழு சுத்து கை முறுக்கு எங்கே கிடைக்கும்ங்கிற வரை எல்லாத்தையுமே கணினியில் தேடும் அவர்களுக்கு இந்த ‘வாதம், பித்தம், கபம்’ எனும் வார்த்தைகள் வரிவிலக்கு பெற்று வந்திருக்கும் தமிழ்ப்பட டைட்டிலோ என்று மட்டுமே யோசிக்க வைக்கும்.

‘வாதம், பித்தம், கபம்’ அல்லது ‘வளி, அழல், ஐயம்’ என்னும் மூன்று விஷயங்களும் நம்ம பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் அடித்தளங்கள்.

உடலின் ஒவ்வோர் அசைவையும் நகர்த்தும் உயிர்த் தாதுக்கள் அவை. 'அப்பா அதெல்லாம் சித்தா, ஆயுர்வேத டாக்டர்கள் சமாச்சாரமாச்சே.. நமக்கெதுக்கு?' என நகர வேண்டாம். இந்த வாதம், பித்தம், கபம் குறித்த அடிப்படை அறிவு நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்க வேண்டும். முன்பு இருந்தது. 'ஐய்யோ.. ஐஸ்கிரீமா? த்ரோட் இன்ஃபெக்‌ஷனாயிடும்! ரோட்டோர பரோட்டாவா... அமீபியாஸிஸ் வந்துடப் போகுது' என்ற அறிவை வளர்க்கும் நாம், 'உருளைக்கிழங்கு போண்டா நமக்கு வேண்டா. அது வாயு கொடுக்கும். வாதக் குடைச்சல் வந்துடும். மழை நேரத்துல தர்பூசணி எதுக்கு? கபம் கட்டிக்க போகுது...' என்கிற மாதிரியான நம் தினசரி உணவும் அது அதிகரிக்க அல்லது குறைக்க வைக்கும் உடலின் இந்த மூன்று முக்கிய விஷயங்கள் குறித்த அறிவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

'முத்தாது' என்று தமிழ்ச் சித்தத்திலும், 'த்ரீதோஷா' என்று ஆயுர்வேதத்திலும் பேசப்படும் இந்த மூன்று விஷயத்தைத்தான்

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று

- என்று நம் திருவள்ளுவர் நோயின் அடிப்படையைச் சொல்லியிருக்கிறார்.

வாதம்

இது, நம் உடலின் இயக்கத்தை, தசை, மூட்டுக்கள், எலும்பு இவற்றின் பணியை, சீரான சுவாசத்தை, சரியான மலம் கழிப்பதை எல்லாம் பார்த்துக்கொள்ளும். பித்தம், தன் வெப்பத்தால் உடலை காப்பது, ரத்த ஓட்டம், மன ஓட்டம், ஜீரணச் சுரப்பிகள், நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் போன்ற அனைத்தையும் செய்வது. கபம், உடலெங்கும் தேவையான இடத்தில் நீர்த்துவத்தையும் நெய்ப்புத்தன்மையையும் கொடுத்து எல்லா பணியையும் தடையின்றி செய்ய உதவியாக இருப்பது. இந்த மூன்றும் சரியான கூட்டணியாகப் பணிபுரிந்தால்தான் 'உடல்' எனும் பார்லிமென்ட் ஒழுங்காக நடக்கும். ஒண்ணு 'காமன் வெல்த்'திலும், இன்னொன்று அலைக்கற்றை ஒதுக்கீட்டிலும் சேட்டை செய்தால், நோய்களின் கூச்சலும் குழப்பமும்தான் உடல் எனும் பார்லிமென்ட்டில் மிஞ்சும்.

இந்தக் கூட்டணி ஒழுங்காக வேலை செய்ய, உணவு ரொம்ப முக்கியம். மனமும் பணியும்கூட கூட்டணிப் பணிக்கு அவசியமானவை. ஒருவருக்கு மூட்டு வலி உள்ளது, கழுத்து வலி எனும் ஸ்பாண்டிலைஸிஸ் உள்ளதென்றால், வாதம் சீர்கெட்டு உள்ளது என்று பொருள். இந்த வியாதிக்காரர்கள் வாதத்தை குறைக்கும் உணவை சாப்பிட வேண்டும். புளி, உருளைக்கிழங்கு,

கொண்டைக் கடலை, துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, வாழைக்காய், கொத்தவரை, காராமணி, குளிர்பானங்கள், செரிமனத்துக்குச் சிரமம் தரும் மாவுப்பண்டங்கள் வாயுவைத் தரும்; வாதத்தைக் கூட்டும். மூட்டுவலிக்காரர், மலக்கட்டு உள்ளோர், ஆஸ்துமாவில் அதிகம் அவதிப்படுவோர் இந்த உணவைக் கூடியவரை தவிர்க்க வேண்டும். வாயுவை வெளியேற்றும் லவங்கப்பட்டை, மிளகு, புதினா, பூண்டு, சீரகம், முடக்கறுத்தான் கீரை, வாய்விடங்கம் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்ப்பது வாதத்தைக் குறைத்திட உதவும்.

பித்தம்

இது அதிகரித்தால் அஜீரணம் முதல் டிப்ரஷன் வரை பல பிரச்னை வரக்கூடும். அல்சர், ரத்தக்கொதிப்பு, ஆரம்பநிலை மதுமேகம் என, பித்த நோய் பட்டியல் நீண்டுகொண்டே செல்லும். இன்றைய (நவீன) வேகமான வாழ்வியலில் பெருகும் பல நோய்க்கு இந்தப் பித்தம் ஒரு முக்கியக் காரணம். நாம் இப்போது மனசைக் கல்லில் அடித்து துவைச்சுக் காயப்போடும் வேகத்தைத்தானே விரும்புகிறோம்! பித்தம் அதிலும் அதிகம் வளர்கிறது. பித்தம் குறைக்க உணவில் காரத்தை எண்ணெயைக் குறைக்க வேண்டும். கோழிக் கறி கூடவே கூடாது. கோதுமைகூட, அதிகம் சேர்த்தால் பித்தம் கூடும். அரிசி அந்த விஷயத்தில் சமத்து. (என்ன கொஞ்சம் அளவோடு அரிசியின் சட்டையை அதிகம் கழட்டாமல் (கைக்குத்தல்) சாப்பிடணும்). கரிசலாங்கண்ணி கீரை, கறிவேப்பிலை, சீரகம், தனியா, எலுமிச்சை, மஞ்சள், இஞ்சி என இவையெல்லாம் பித்தம் தணிக்கும். பித்தம் குறைக்க கிச்சன் கவனம் மட்டும் போதாது. மனம் குதூகலமாக இருப்பது அவசியம். இன்றைக்கு, சர்க்கரை வியாதி பெருக பலரும் அதிக அரிசி உணவைக் காரணமாகச் சொல்கிறோம். அளவுக்கு அதிகமான மனப்பழு, மனஅழுத்தம்தான் அதைவிட முக்கியக் காரணங்களாகின்றன.

ஆதலால், சந்தோஷம் கால்படி; சிரிப்பு அரைப்படி போட்டு, அதில் கண்டிப்பாய் 'நான்' என்பதை கிள்ளி எறிந்துவிட்டு, விட்டுக்கொடுத்தலில் வேகவைத்து புன்னகையில் தாளித்தெடுத்து காதலோடு பரிமாறுங்கள். பித்தம் என்ன மொத்தமும் அடங்கும்.

கபம்

சளி, இருமல், ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பில் இருந்து கபத்தால் வரும் நோய்கள் பல. பால், இனிப்பு, நீர்க்காய்கறிகளான தர்பூசணி, மஞ்சள் பூசணி, சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளரி, குளிர்பானம், மில்க் ஸ்வீட், சாக்லெட் இவையெல்லாம் கபம் வளர்க்கும் காரணிகள். இவற்றை மழைக்காலத்திலும், கோடைக்காலத்தில் கபநேரமான அதிகாலை மற்றும் இரவு நேரங்களிலிலும்

தவிர்க்கலாம். மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, ஆடாதொடை, துளசி, கற்பூரவல்லி, தூதுவளை என இவையெல்லாம் கபம் போக்க உதவும். மாலையில் அலுவல் முடித்து தும்மிக்கொண்டே வரும் வீட்டுக்காரருக்கு, கற்பூரவல்லி பஜ்ஜியும் சுக்குக்காபியும் கொடுத்துப் பாருங்கள். தும்மல் அன்றிரவின் தூக்கத்தைக் கெடுக்காது.

வாதம், பித்தம், கபம் - இந்த மூன்று வார்த்தை மந்திரக் கூட்டணியை அச்சுபிச்சு இல்லாமல் காப்பதில், சமையல்கூடத்துக்கு சந்தேகமில்லாமல் பங்கு உண்டு. அதற்கு பாரம்பரிய அனுபவம் அவசியம். பாரம்பரிய அனுபவங்கள், பாரம்பரிய சொத்தைக் காட்டிலும் பலம் பொருந்தியவை. அதனை 'மடமை' என்றோ, 'பழசு' என்றோ ஒதுக்குவது முட்டாள்தனம். அங்கே இங்கே தவறுகள் சேர்ந்திருக்கும். ஆனால், இன்று சந்தையைக் குறிவைத்து '2020-ல் இந்த நோயை உருவாக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இந்த மருந்தை இங்கு விற்கலாம்' என்று திட்டமிடும் கேவலமான எண்ணங்கள், கண்டிப்பாக அப்போது கிடையாது. இதைப் புரிந்து பாரம்பரிய அறிவை கவனமாகப் பாதுகாப்போம். அது நம்மையும் நம் தலைமுறையையும் பாதுகாக்கும்!

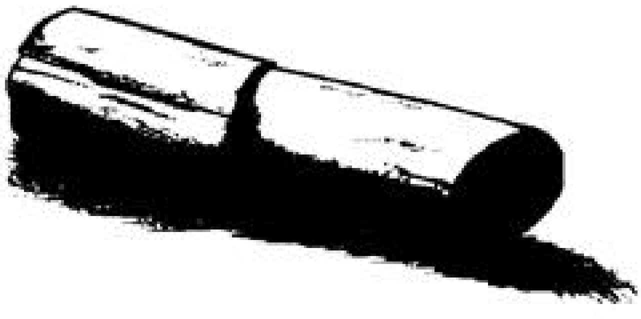
2

அழகூட்டும் உணவு!

அந்தப் 'பளிச்' பாட்டியை, அவரது குடும்ப மருத்துவராக சுமார் 10 வருடமாக எனக்குத் தெரியும். எழுபதை நெருங்கும் அவர்தான், பல நேரம் எனக்கு ஒரு பெரிய இன்ஸ்பிரேஷன். "கண்ணுக்குக் கீழே கொஞ்சம் கருவளையம் வந்தாப்பிலே தெரியுது. மெடிசின் இல்லாம எதனாச்சும் டயட் அட்வைஸ் இருக்கா டாக்டர்?" என்று அறுபதுகளிலும் அவர் காட்டும் அழகு மீதான அக்கறை நம்மை அசர வைக்கும்.

"சார்! சீக்கிரம் என் ஐஸ்வர்யா ராய்க்கு பிரச்னையைப் போக்கிடுங்க. ஒருவேளை அடுத்த வருஷம் பாரீஸில் 'கேட் வாக்' போக வேண்டியிருக்கும்", என்று கூடவந்த அந்த அபிஷேக்பச்சன் தாத்தாவின் குறும்பில், அவர் அழகு மெனக்கிடல் எத்தனை தூரம் அந்நியோன்யமான அவர்களது ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு வித்திட்டிருக்கிறது என்பது புரியும்.

'அழகு, ஆண்டவன் அளித்த சிபாரிசுக் கடிதம்' என்று ஒரு கவிதை உண்டு. 'பளிச்' என்று அழகாக இருப்பது, இன்று எல்லோரும் விருப்பப்படும் ஒன்று. ஆனால், பலரும் 'சிவப்புதான் அழகு; பகட்டுதான் பளிச்' என



நினைக்கிறார்கள். மோர்க்குழம்பு நிறமும், மோனாலிசா முகமும் வாய்க்கவில்லை எனத் தாழ்வைத் தனக்குள் வளர்ப்பது தவறு. 'சிவப்பு நிறத்தைக் காட்டிலும், கறுப்பு நிறம்தான் வசீகரத்தை வெளிப்படுத்துவதில் சிறப்பானது' என பிரபல புகைப்படக் கலைஞர்கள் கூறுவதுண்டு. கறுப்பு நிறத்திலும் களையாக, பளிச்சென உங்களை வைத்துக்கொள்ள உதவும் உணவும் மருந்தும் நம்மிடம் ஏராளம். இன்னொரு விஷயம், சிவப்பைக் காட்டிலும் கறுப்பர்களுக்குத்தான் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகம்!

ஆணோ/பெண்ணோ, இளம் வயதில் வசீகரத்துக்காக அக்கறைப்படும் அளவுக்கு வயதான பின்பு யோசிக்காமல் இருப்பதும் அழகைத் தொலைக்கிறது. செல்லத் தொப்பை/சிசேரியன் தொப்பை என தன்னை அறியாமல் வளரும் தப்பைத் திருத்திக்கொள்ளவில்லை எனில், அழகு அடுத்த வீட்டில்தான் தெரியும். 'அதுதான் நாற்பது ஆயிடுச்சே! இனி எதுக்கு சீவி சிங்காரிக்கணும்?!' என்று அலட்சியப்பட வேண்டாம்.

ஓய்வின்றி ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் இந்த வேகமான/மன அழுத்தமிக்க காலகட்டமான நடுத்தர வயதில்தான், துணையின் ஈர்ப்பும் அரவணைப்பும் மிகவும் அவசியம். திருமண வாழ்வில் எப்போதும் எந்த வயதிலும் தம்பதியரிடம் நிலைத்து இருக்க இந்தப் 'பளிச்' விஷயம் முக்கியம். மேலும், தனக்குள் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், தளர்ச்சியையோ, தள்ளாமையையோ தலைகாட்ட விடாமல் இருக்கவும் கண்ணாடியில் நம் உடலும் முகமும் அழகாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.

அழகாகப் 'பளிச்' என இருக்க என்ன செய்யலாம்?

'அழகு' என்பது, இன்ஸ்டன்ட் இடியாப்பம் மாதிரி வருவதல்ல. அதேபோல் பளிச்சென மிளிர்வது என்பதும், கண்ட கண்ட அழகு கிரீம்களால் முகத்தைப் பட்டி பார்ப்பதும் அல்ல. நேற்றிரவு சாப்பிட்ட சமோசாவுக்கும் இன்றைய உங்கள் முகச்சோர்வுக்கும் நிறையவே தொடர்பு உண்டு. முதலில் உணவுத் தேர்வில்தான் உங்கள் அழகுத் தொடங்கும்.

முகத்தின் அழகுக்கு...

அகத்தை அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும். 'அகம்' என்றால் மனம் மட்டுமல்ல; வயிறும்தான். எண்ணெய்ப் பிசுக்கான முகம் இருந்தால் தினசரி சீரகத்தண்ணீர் அருந்தவும். பால், வகைகளை ஒதுக்கிவிட்டு, பழ ஆகாரத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். குறிப்பாக, பாலிஃபீனால்கள் நிறைந்த பப்பாளி தினசரி உணவில் இருக்கட்டும். கேரட், தக்காளி சேர்த்த ஜூஸ் அதனுடைய ஆண்ட்டி ஆக்சிடன்ட் தன்மையால், முகத்தில் சுருக்கங்கள் வராது பாதுகாக்கும்.

நிறையப் பருக்கள் (PIMPLES), சிறு குருக்கள் (ACNE) உள்ள முகமா? வெள்ளைப்பூசணிக்காய் (தடியங்காய்), பாசிப்பயறு சேர்த்து கூட்டாகச் சமைத்து அடிக்கடிச் சாப்பிடுங்கள். கூடவே ஆவாரம்பூ, ரோஜா இதழ் சமபங்கு எடுத்து, இருமடங்கு முல்தானிமட்டி மணலில் கலந்து நன்கு மாவாக பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். இந்தக் கலவையைப் பன்னீரில் குழைத்து வாரம் மூன்று நாள் முகப்பூச்சாகப் போடவும். பிறகு நாலு மணி நேரம் கழித்து முகம் கழுவவும். பளிச் முகம் பத்தே தினங்களில்!

தினசரி உடல் இயக்கத்தின்போது, ஒவ்வொரு செல்லிலும் சேரும் தனி ஆக்ஸிஜன் அணுக்கள், செல் அழிவை ஏற்படுத்துவது தான் வயோதிகத்துக்குக் காரணம். தோல் சுருக்கம், நரை, திரை, மூப்பு எல்லாம் இதன் அடிப்படையில்தான் துவங்கி, அழிவை ஆரம்பிக்கிறது. ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட் சத்துள்ள உணவுகளும் மூலிகைகளும்தாம் இந்தச் செல் அழிவை கூடியவரை தள்ளிப்போட்டு, அழகுக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் வித்திடுகிறது. இந்தச் சங்கதி அதிகம் இருப்பது வண்ணமிகு காய்கனிகளில்தான்.

வசீகரமான தோலுக்கு

இன்று பலரும் சும்மாவேணும் வைட்டமின் மாத்திரைகளை 'சத்து மாத்திரை' என வாங்கி சாப்பிடும் பழக்கம் கொண்டுள்ளார்கள். தேவையின்றி வைட்டமின் சாப்பிடுவது கெடுதலோடு, உணவில் இருந்து உடல் உயிர்ச்சத்தை (வைட்டமினைப்) பிரித்தெடுக்கும் திறனையும் குறைத்துவிடும். அழகுக்கும் சில வைட்டமின்கள் ரொம்பவே அவசியம். அதிலும் குறிப்பானது, வைட்டமின் A, C, E ஆகிய மூன்றும். வைட்டமின் A என்றதும் பலரும் நினைப்பது கேரட்டை மட்டுமே. முருங்கைக் கீரை, முள்ளங்கி, வெந்தயம், பப்பாளி, ஆரஞ்சு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இவற்றில் எல்லாம் பீட்டா கரோட்டின்கள் உண்டு. தோல் வறண்டு போகாமல், வனப்புடன் வசீகரமாகவும் இருக்க இவை உணவில் தினமும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முன்பெல்லாம் கண்ணுக்கு மட்டும் பேசப்பட்ட இந்த வைட்டமின் சத்து, இப்போது மாரடைப்பைத் தடுக்க, சிறுநீரகக் கல் வராமல் தடுக்க... என பல்வேறு பயன்களுக்காகவும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது. மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தபோதும் அன்னாசியில் இந்த வைட்டமின் ஏ சத்து அதிகம் கிடையாது. ஆனால், பழுத்த இனிப்பு மாம்பழமும் வைட்டமின் ஏ சத்தைத் தருவது இன்னோர் இனிப்பானச் செய்தி.

வனப்பான மென்மையான தோலுக்கு

வைட்டமின் C-யும் A-யும் தோல் வனப்புக்கு மிகவும் அவசியமான வைட்டமின்கள். இவை, தன் ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட்

நினைக்கிறார்கள். மோர்க்குழம்பு நிறமும், மோனாலிசா முகமும் வாய்க்கவில்லை எனத் தாழ்வைத் தனக்குள் வளர்ப்பது தவறு. 'சிவப்பு நிறத்தைக் காட்டிலும், கறுப்பு நிறம்தான் வசீகரத்தை வெளிப்படுத்துவதில் சிறப்பானது' என பிரபல புகைப்படக் கலைஞர்கள் கூறுவதுண்டு. கறுப்பு நிறத்திலும் களையாக, பளிச்சென உங்களை வைத்துக்கொள்ள உதவும் உணவும் மருந்தும் நம்மிடம் ஏராளம். இன்னொரு விஷயம், சிவப்பைக் காட்டிலும் கறுப்பர்களுக்குத்தான் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகம்!

ஆணோ/பெண்ணோ, இளம் வயதில் வசீகரத்துக்காக அக்கறைப்படும் அளவுக்கு வயதான பின்பு யோசிக்காமல் இருப்பதும் அழகைத் தொலைக்கிறது. செல்லத் தொப்பை/ சிசேரியன் தொப்பை என தன்னை அறியாமல் வளரும் தப்பைத் திருத்திக்கொள்ளவில்லை எனில், அழகு அடுத்த வீட்டில்தான் தெரியும். 'அதுதான் நாற்பது ஆயிடுச்சே! இனி எதுக்கு சீவி சிங்காரிக்கணும்?!' என்று அலட்சியப்பட வேண்டாம்.

ஓய்வின்றி ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் இந்த வேகமான/மன அழுத்தமிக்க காலகட்டமான நடுத்தர வயதில்தான், துணையின் ஈர்ப்பும் அரவணைப்பும் மிகவும் அவசியம். திருமண வாழ்வில் எப்போதும் எந்த வயதிலும் தம்பதியரிடம் நிலைத்து இருக்க இந்தப் 'பளிச்' விஷயம் முக்கியம். மேலும், தனக்குள் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், தளர்ச்சியையோ, தள்ளாமையையோ தலைகாட்ட விடாமல் இருக்கவும் கண்ணாடியில் நம் உடலும் முகமும் அழகாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.

அழகாகப் 'பளிச்' என இருக்க என்ன செய்யலாம்?

'அழகு' என்பது, இன்ஸ்டன்ட் இடியாப்பம் மாதிரி வருவதல்ல. அதேபோல் பளிச்சென மிளிர்வது என்பதும், கண்ட கண்ட அழகு கிரீம்களால் முகத்தைப் பட்டி பார்ப்பதும் அல்ல. நேற்றிரவு சாப்பிட்ட சமோசாவுக்கும் இன்றைய உங்கள் முகச்சோர்வுக்கும் நிறையவே தொடர்பு உண்டு. முதலில் உணவுத் தேர்வில்தான் உங்கள் அழகுத் தொடங்கும்.

முகத்தின் அழகுக்கு...

அகத்தை அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும். 'அகம்' என்றால் மனம் மட்டுமல்ல; வயிறும்தான். எண்ணெய்ப் பிசுக்கான முகம் இருந்தால் தினசரி சீரகத்தண்ணீர் அருந்தவும். பால், வகைகளை ஒதுக்கிவிட்டு, பழ ஆகாரத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். குறிப்பாக, பாலிஃபீனால்கள் நிறைந்த பப்பாளி தினசரி உணவில் இருக்கட்டும். கேரட், தக்காளி சேர்த்த ஜூஸ் அதனுடைய ஆண்ட்டி ஆக்சிடன்ட் தன்மையால், முகத்தில் சுருக்கங்கள் வராது பாதுகாக்கும்.

நிறையப் பருக்கள் (PIMPLES), சிறு குருக்கள் (ACNE) உள்ள முகமா? வெள்ளைப்பூசணிக்காய் (தடியங்காய்), பாசிப்பயறு சேர்த்து கூட்டாகச் சமைத்து அடிக்கடிச் சாப்பிடுங்கள். கூடவே ஆவாரம்பூ, ரோஜா இதழ் சமபங்கு எடுத்து, இருமடங்கு முல்தானிமட்டி மணலில் கலந்து நன்கு மாவாக பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். இந்தக் கலவையைப் பன்னீரில் குழைத்து வாரம் மூன்று நாள் முகப்பூச்சாகப் போடவும். பிறகு நாலு மணி நேரம் கழித்து முகம் கழுவவும். பளிச் முகம் பத்தே தினங்களில்!

தினசரி உடல் இயக்கத்தின்போது, ஒவ்வொரு செல்லிலும் சேரும் தனி ஆக்ஸிஜன் அணுக்கள், செல் அழிவை ஏற்படுத்துவது தான் வயோதிகத்துக்குக் காரணம். தோல் சுருக்கம், நரை, திரை, மூப்பு எல்லாம் இதன் அடிப்படையில்தான் துவங்கி, அழிவை ஆரம்பிக்கிறது. ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட் சத்துள்ள உணவுகளும் மூலிகைகளும்தாம் இந்தச் செல் அழிவை கூடியவரை தள்ளிப்போட்டு, அழகுக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் வித்திடுகிறது. இந்தச் சங்கதி அதிகம் இருப்பது வண்ணமிகு காய்கனிகளில்தான்.

வசீகரமான தோலுக்கு

இன்று பலரும் சும்மாவேணும் வைட்டமின் மாத்திரைகளை 'சத்து மாத்திரை' என வாங்கி சாப்பிடும் பழக்கம் கொண்டுள்ளார்கள். தேவையின்றி வைட்டமின் சாப்பிடுவது கெடுதலோடு, உணவில் இருந்து உடல் உயிர்ச்சத்தை (வைட்டமினைப்) பிரித்தெடுக்கும் திறனையும் குறைத்துவிடும். அழகுக்கும் சில வைட்டமின்கள் ரொம்பவே அவசியம். அதிலும் குறிப்பானது, வைட்டமின் A, C, E ஆகிய மூன்றும். வைட்டமின் A என்றதும் பலரும் நினைப்பது கேரட்டை மட்டுமே. முருங்கைக் கீரை, முள்ளங்கி, வெந்தயம், பப்பாளி, ஆரஞ்சு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இவற்றில் எல்லாம் பீட்டா கரோட்டின்கள் உண்டு. தோல் வறண்டு போகாமல், வனப்புடன் வசீகரமாகவும் இருக்க இவை உணவில் தினமும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முன்பெல்லாம் கண்ணுக்கு மட்டும் பேசப்பட்ட இந்த வைட்டமின் சத்து, இப்போது மாரடைப்பைத் தடுக்க, சிறுநீரகக் கல் வராமல் தடுக்க... என பல்வேறு பயன்களுக்காகவும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது. மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தபோதும் அன்னாசியில் இந்த வைட்டமின் ஏ சத்து அதிகம் கிடையாது. ஆனால், பழுத்த இனிப்பு மாம்பழமும் வைட்டமின் ஏ சத்தைத் தருவது இன்னோர் இனிப்பானச் செய்தி.

வனப்பான மென்மையான தோலுக்கு

வைட்டமின் C-யும் A-யும் தோல் வனப்புக்கு மிகவும் அவசியமான வைட்டமின்கள். இவை, தன் ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட்

தன்மையால் தோலை வனப்புடன் வைப்பதுடன், இளமையையும் பாதுகாக்கின்றது. 'ரைஸ்பிரான்' (அரிசி-தவிட்டு எண்ணெய்) ஆயில், பருத்திவிதை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் முதலான தாவர எண்ணெய்களில் வைட்டமின் E சத்து அதிகம். இதுதவிர பசுங்கீரைகள், சோளம் இவற்றிலும் இந்த வைட்டமின் E உண்டு. ஆண்மைக் குறைவு தீரவும், மலடு நீங்கவும் இந்த வைட்டமின் E அவசியம் என்பது அழகையும் தாண்டிய இன்னொரு செய்தி.

ஔவைப் பாட்டிக்கு அதியமான் கொடுத்த நெல்லிக்கனிதான் இன்றைய இந்திய மருத்துவ மூலிகைகளின் 'சூப்பர் ஸ்டார்'. இதில் நிறைந்துள்ள வைட்டமின் C சத்து, முதுமையைப் போக்கும் மாமருந்து மட்டுமல்ல; நோய் எதிர்ப்பாற்றல் வழங்கிடும் அமுதும்கூட. தினசரி நெல்லிக்கனியை உணவாகவோ மருந்தாகவோ சாப்பிட, இளமை நிச்சயம் நிலைபெறும் நீடித்த ஆரோக்கியத்துடன். நெல்லிக்கனி இல்லாமல், முட்டைக்கோஸ், முருங்கைக் கீரை, கொத்துமல்லி கீரையிலும் இந்த வைட்டமின் சி சத்து உண்டு.

அழகைத் தரும் காயகல்பம்

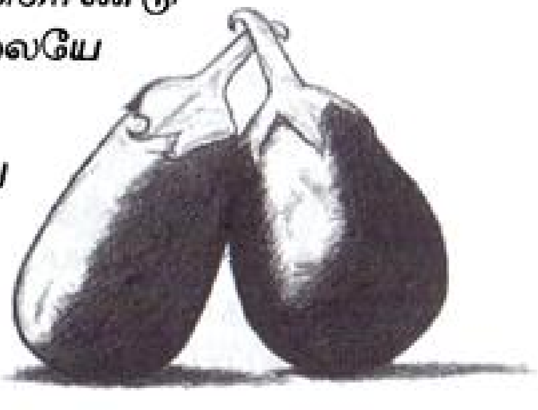
போலியான சில விளம்பரங்களால் இந்த வார்த்தைக்குத் தவறான அர்த்தம் கற்பிக்கப்பட்டுவிட்டது. 'காயகல்பம்' என்பது, உடலை ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவும் உறுதி செய்ய, அந்தக் காலத்தில் தமிழ்ச் சித்தர்கள் காட்டிய உணவுப் பழக்கம், ஒழுக்க முறை, யோகப் பயிற்சியும்தானே தவிர, எந்த 'ஸ்பெஷல் சிட்டுக்குருவி' லேகியமும் அல்ல. அழகான உடலை வசீகரத்துடன் அன்றைய சாதுக்கள் பெற்றிருந்தமைக்கு இந்தக் காயகல்பப் பயிற்சி ஒரு முக்கியக் காரணம். அழகு நிலைத்து இருக்க, ஒவ்வொருவரும் அவரவர் உடலுக்கேற்ற உணவை, குறிப்பிட்ட மூலிகையை மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி தேர்ந்தெடுத்து தினசரி சாப்பிடுவதும், பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை தினசரி செய்வதும், என்றும் உங்களைப் 'பளிச்' என வைத்திருக்கும்.

3

மணமூட்டும் உணவே மருந்து!

யுந்தே! கேமரூன் நாட்டின் தலைநகரம். மத்திய ஆப்பிரிக்காவின் மேற்கு ஓரத்தில் உள்ள இயற்கை வளம்மிக்க நாடு. உலக பாரம்பரிய மருத்துவ மாநாட்டுக்காக அங்கு செல்ல நேர்ந்தது. நம் ஊர் ஏலகிரி மலை அளவில் உள்ள மலை நகரம். ஆனால், அது அந்த நாட்டின் தலைநகரம்.

பிரபல பிரஞ்சு ஹோட்டல் ஒன்றில் தங்கி இருந்த எங்களில் இரண்டே பேர் மட்டுமே சைவ உணவுப் பிரியர்கள். நீந்திச்செல்வதில் கப்பலும், பறப்பதில் விமானம் தவிர அனைத்து ஜீவராசிகளும் விருந்தாய்ப் படைக்கப்பட்டிருந்தன. சரி பரவாயில்லை. பசிக்குக் கொஞ்சம் கோழி, மீனாவது சாப்பிடலாம் என்றால், அத்தனையும் உப்பு, புளி, காரம், மசாலா இல்லாமல் பத்தியமாக வேகவைத்து இருந்தன. அசைவம் சாப்பிடும் ஆசையில் இருந்த இன்னும் இரு இந்தியர்கள் தட்டை ஏந்திக்கொண்டு பரிதாபமாக, 'வாயில் வைக்க விளங்கலையே டாக்டர்' என்றனர்.



நமக்குப் பரிச்சயமானது எது அங்கில்லை என்று யோசித்தபோது, 'அறுசுவை இல்லை; மசாலா' எனும் மணப்பொருள் உணவில் இரண்டறக் கலக்கவில்லை' என்பது புரிந்தது.

உலகில் மசாலாக்களை உணவாய்ச் சேர்க்கும் பழக்கம் இந்தியாவிலும் சீனாவிலும்தான் அதிகம் உண்டு. மற்றவர் மணமூட்டியாக, தேநீர் கலவையாக மட்டுமே இந்த மசாலாக்களை அறிந்திருந்தனர்.

தினசரி உணவில், நாம் எத்தனைவிதமான நறுமணப் பொருட்களை, மசாலாப் பொருட்களை சேர்க்கிறோம் தெரியுமா? பள்ளிக் காலத்தில் முனங்கிக்கொண்டே நான்கைந்து அலுமினிய தூக்கு வாளிகளை சைக்கிளில் போட்டுக்கொண்டு சாம்பார் பொடி, ரசப்பொடி, புளிக்குழம்பு பொடி திரித்து வர தூரத்து ரைஸ் மில்லுக்கு போய் தும்மிக்கொண்டே திரும்பிவருவது இன்னும் மறக்க முடியவில்லை. 'வாரம் வாரம் திரிக்கப் போகணுமா? ஒரு வருஷத்துக்கு மொத்தமா திரிக்க வேண்டியதுதானே என தகராறு பண்ணியதும்', அதற்கு அம்மா, 'மொத்தமா திரிச்சா மணம் மட்டுமல்ல, கூடவே நல்ல பலனும் போய்விடும்' என்று (volatile) எளிதில் ஆவியாகக்கூடிய (phytomolicules) தாவர மருத்துவக்கூறுகளைப் பற்றி அழகாகச் சொன்னதும் நினைவில் உள்ளது.

மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய் வற்றல், கொத்தமல்லி, லவங்கம், லவங்கபட்டை, ஏலம், அன்னாசிப் பூ, கிராம்பு, வெந்தயம், சீரகம், சோம்பு, பூண்டு, பெருங்காயம் என நாம் அன்றாடம் சேர்க்கும் பட்டியலில் உள்ள அனைத்துமே மணமூட்டிகள் மட்டுமல்ல. மூலிகைகளும்கூட. கொஞ்சம் அதன் மணத்தையும் மகத்துவத்தையும் முகரலாமா?

ஒவ்வொரு முறை உணவு தயாரித்து முடித்த பின்பும் உணவைத் தாளிக்கிறோம். இந்தத் தாளிசம் செய்யும் முறைக்குப் பின்னால் ஒரு மருத்துவப் பின்னணியே உள்ளதென்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? வெளிநாட்டு உணவுக் கலாசாரத்தில் 'தாளிசம்' கிடையாது. 'டிரெஸ்ஸிங்' எனும் அலங்காரம் மட்டும்தான் உண்டு.

உணவை ஏன் தாளிக்கின்றோம்?

உணவு தயாரிக்கும் சமயம், சுவை ஒன்றோடு ஒன்று கலக்கும்போது, அதன் மூலப்பொருட்களும் கலக்கும். அப்போது ஏற்படும் மாறுதல்களில், நம் உடலைப் பாதிக்கும் எந்த ஒரு சிறு நிகழ்வும் ஏற்படாது இருக்க, திரிதோட சமப் பொருட்கள் (வாதம், பித்தம், கபம் எனும் திரிதோடத்தையும் சமமாய் நன்னிலையில் வைத்திருக்கும் பொருள்) எனும் எட்டு வகை கார நறுமணப் பொருட்களை கடைசியில் சேர்க்கும் முறையை நம் முன்னோர்கள் நமக்கு கற்பித்து இருந்தனர்.

இப்போது தாளித்து எடுக்கும் முறைக்கும் அப்போதைய தாளிசத்துக்கும் நிறையவே மாறுதல் உள்ளன. இப்போது உள்ள கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, அந்தக் காலத்தில் பயன்படுத்தப்படவில்லை. மாறாக, மிளகு, ஏலம், மஞ்சள்,

பெருங்காயம், பூண்டு, சீரகம், சுக்கு, வெந்தயம் பயன்படுத்தப்பட்டன. இந்தத் திரிதோட சமப் பொருட்கள், உணவு சமைக்கப்பட்ட பின்பு சேர்க்கப்படும்போது, சுவையைப் பெருக்குவதுடன், ஜீரணத்தையும் சீராக்கி, உணவால் எந்தவித கேடும் விளையாமல் உடலைப் பேணும்.

அது எப்படி?

இனிப்பு உணவு எதைச் செய்தாலும், கொஞ்சம் ஏலம் சேர்க்க வேண்டும். இனிப்பால் அஜீரணம் வராதிருக்கவும், அதன்மூலம் சளி சேராதிருக்கவும் ஏலம் உதவும். இனிப்பு, உடலில் வேகமாக சேராது இருக்கவும் ஏலத்தின் அரிசி உதவிடும்.

புலால் உணவு எது சமைத்தாலும் பூண்டு, மிளகு, சுக்கு அவசியம் அதில் இடம்பெற வேண்டும். மிளகு, ஒரு நச்சு நீக்கி. உடலில் அலர்ஜி ஏற்படாது இருக்கவும், மூக்கு (சைனஸ்) பகுதியில் சளி சேராமல் இருக்கவும் மிளகு பாதுகாக்கும். ஆஸ்துமா நோயினருக்கு, மிளகு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்லலாம். மிளகில் உள்ள Piperine எனும் Alkaloid, ஒரு மிகச்சிறந்த ஜீரண நோய் எதிர்ப்பாற்றல் தரும் பொருள் (immune modulator) என்று இன்றைய அறிவியல் உணர்ந்துள்ளது. உங்கள் வீட்டில் இனி யாராவது உணவில் மிளகைத் தட்டில் பொறுக்கி ஓரம் வைத்தால், 'ணங்' என்று செல்லமாக ஒரு கொட்டுக் கொட்டி, மிளகின் மகத்துவத்தை புரிய வையுங்கள்.

பூண்டு, இதயம் காக்கும் இனிய நண்பன். நெடுங்காலமாக, இதனை நாம் பயன்படுத்தி வந்தாலும், வெள்ளைமுடிக்காரன் விசாரித்துச் சொன்ன பின்? தான் இதனை கொஞ்சம் அதிகம் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

மடி, ஆசாரம் என பூண்டு, வெங்காயத்தை ஒதுக்குவோருக்கு ஒரு வேண்டுகோள்!

உங்கள் ரத்தக்கொழுப்பை சீராக வைத்துக்கொள்ளவும், இதயம் என்றும் பழுதின்றி இயங்கவும் இந்த இரண்டும் கண்டிப்பாக உணவில் இடம்பெற வேண்டும். அதிலும் குறிப்பாக சிறு பூண்டு, சிறு வெங்காயம்தான் உங்கள் முதல் தேர்வாக இருக்க வேண்டும். பல்லாரி வெங்காயத்தைவிட சிறு வெங்காயம் 2600 மடங்கு அதிகம் நற்கூறுகள் கொண்டது என இன்றைய விஞ்ஞானிகள் சொல்கின்றனர். மலைப்பூண்டைக் காட்டிலும் சிறு பூண்டும் அதன் சத்துக்களில் சிறந்தது. Allicin எனும் அதன் சத்து மாரடைப்பைத் தடுப்பதுடன் ஒரு சிறந்த எதிர் நுண்ணுயிரியும்கூட. என்ன... கொஞ்சம் மெனக்கிட வேண்டும். காப்பாற்றப்படுவது உங்கள் இதயம் அல்லவா?

'சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தில்லை; சுப்பிரமணியனுக்கு மிஞ்சிய கடவுள் இல்லை' என்று வட்டார வழக்கு மொழி ஒன்று உண்டு.

அந்த அளவுக்கு சுக்கு ஒரு தலையாய மருந்து. ஆதலால், உணவு எளிதில் ஜீரணிக்க உதவிடுவதுடன், உடலில் பித்தம் சேர்ந்து, மைக்ரேன் தலைவலி வராதிருக்க சுக்கு உதவும்.

வாழைக்காய்ப் பொரியல், உருளை பிரட்டல், சுண்டல் வகைகள் செய்யப் போகிறீர்களா? முடிவில் பெருங்காயப் பொடிச் சேர்க்க மறக்க வேண்டாம். பெருங்காயம் வெறும் மணமூட்டி மட்டுமல்ல. உடலில் வாய்வு சேராதிருக்கவும், அஜீரணம் ஆகிவிடாமல் இருக்கவும் உதவுவதுடன் குடற்புண்களையும் அகற்றிட உதவும்.

சீரகம், அகத்தைச் (இரைப்பையை) சீர் செய்வதால் அதற்கு அந்தப் பெயர். எந்த மந்தம் தரும் எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களையும் செய்து முடிக்கையில் பொன்வறுவலாக வறுத்த சீரகத்தைச் சேர்க்க மறக்கக்கூடாது. சீரகமும் லவங்கப்பட்டையும் குடற்புண்களைத் தரும் 'ஹெலிகோபேக்டர் பைலோரை' எனும் நுண்ணுயிரியைக் குடலில் வளரவிடாமல் செய்யவும் உதவிடும். அஜீரணம் உள்ளவர்கள், நம் அண்டை மாநிலத்து நண்பர்களைப்போல் சீரகத் தண்ணீரை அவ்வப்போது சேர்க்க வேண்டும். சீரகம் ரத்தக் கொதிப்பு நோயாளிகளுக்கும் நல்லது.

வெந்தயம்

சைவ உணவினருக்கு நல்ல காய்கறிகள், கனிகள் சாப்பிடத் தவறினால், உடலுக்கு தேவையான நார்ச்சத்து கிடைப்பதில்லை. ஒரு நாளைக்கு கிட்டத்தட்ட 22 கிராம் நார்ப்பொருட்கள் நமக்குத் தேவை. 'வெந்தயம்' சைவ உணவுகளில் அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட பொருள். குறிப்பாக, கரையும் நார்ப் பொருள்தான் இதயத்தில் கொழுப்புப் படியாத தன்மையைத் தரும். கரையாத நார்ப்பொருள் மலச்சிக்கலை நீக்குவதுடன், ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும். வெந்தயம் இந்த இரண்டு வகை நார்ப்பொருட்களையும் அதிக அளவில் கொண்டது. சாம்பார், இட்லி, சப்பாத்தி, என அத்தனை உணவிலும் வெந்தயம் சேர்ப்பது புத்திசாலித்தனம். நீரிழிவு, ரத்தக்கொதிப்பு, மாரடைப்பு ஆகிய முக்கிய மூன்று எதிரிகளுக்கும் வெந்தயம் ஒரு மருந்தாகும். இது ஒரு functional food.

மஞ்சள்

நறுமணமூட்டும் உணவுகளிலேயே தலையாயது மஞ்சள். நம் உணவுகளில் அன்றாடம் இதை ஏதோ ஒருவிதத்தில் சேர்ப்பதினால்தான், இன்னும் சுகாதாரச் சூழல் அதிகம் இல்லை என்றாலும், பல நோய்கள் வராது இருக்கின்றது. மஞ்சள் ஒரு புழுக்கொல்லி. எதிர் நுண்ணுயிரி (Natural Antibiotic!). அதைக்காட்டிலும் புற்று நோய்க்கான மருந்து. கார ருசிக்காக அதிகம் சேர்க்கப்படும் மிளகாய் வற்றல் சேரும் உணவில் எல்லாம், மஞ்சள் சேர்க்கப்படுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். மிளகாய் வற்றலின்

carcinogenic இயல்பை, மஞ்சள் மாற்றிவிடும். ஆதலால் தான் அந்தக் காம்பினேஷன் எங்கும் உள்ளது. ஒவ்வொரு காய்கறிகளிலும், கூட்டிலும் சமைத்தபின் கொஞ்சம் மிளகுத் தூள், மஞ்சள், சீரகம், பெருங்காயம், சுக்கு சேர்க்க சேர்க்க உங்கள் மருத்துவச் செலவு கண்டிப்பாய்க் குறையும்.

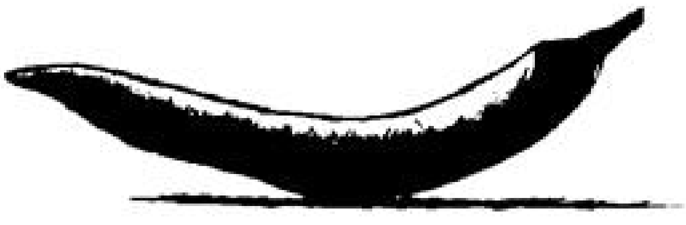
நறுமணம் ஊட்டும் இந்த காரப் பொருட்கள், நம் பாரம்பரியத்தின் அடையாளங்கள். நம் முன்னோர்கள் விட்டுச் சென்ற நலவாழ்வுச் சூத்திரங்கள். அப்போதைய தாளிப்பதற்கும் இப்போதைய 'டிரெஸ்ஸிங்' செய்வதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் தாளிப்பதில் கூடுதலாய் கிடைக்கும் அதன் நலப் பண்புகள்தான். அதற்காக, உணவை அலங்கரிப்பது தவறல்ல. கூடுதலாய் அக்கறையுடன் இந்த spices –க்கு இடம் அளிக்க மறந்துவிட வேண்டாம். வீட்டில் ஆரோக்கிய மணம் நிலைக்க இந்த மணமூட்டிகள் அஞ்சரைப் பெட்டியில் அவசியம் வேண்டும்.

4

சிறுநீரக நோய்களுக்கான சிறப்பு உணவு!

நம் உடம்பின் சிறுநீரகங்கள், மிக அற்புதமான இயற்கையின் படைப்பு. கிட்டத்தட்ட 10 லட்சம் நெஃப்ரான்களை (பில்டர்கள் உள்ள அமைப்பு) உள்ளடக்கிய அந்த உறுப்பினுள், ஒரு நாளைக்கு 50,000 மி.லி. தண்ணீர் உட்செல்கிறது. 1,500 மி.லி. தண்ணீரைச் சிறுநீராக தினசரி வெளியேற்றுகிறது. கூடவே, தேவைக்கு அதிகமான உப்புக்கள், உடலுக்குள் வந்துவிட்ட நச்சுக்கள், தேவைக்கு மீந்துவிட்ட மருந்துக்கூறுகள் எல்லாவற்றையும் தினசரி வெளித்தள்ளும் அதன் பணி மகத்தானது.

கழிவு வெளியேற்றுவது மட்டுமல்ல, வைட்டமின் 'டி' தயாரிப்பு, ரத்தச் சிவப்பணுக்கள் உற்பத்திக்கு 'எரித்ரோபாய்டின்' உற்பத்தி செய்வது, ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்க 'ரெனின்' சுரப்பை அளவோடு தருவது என இதன் பணிகள் இன்னும் ஏராளம். மொத்தத்தில், இதயம்போல் ஓயாது உழைக்கும் உறுப்பு, 'சிறுநீரகம்'.



தற்போது, சர்க்கரை நோயின் ஆதிக்கம் அதிகரித்து வருவது குறித்து அடிக்கடி செய்திகள் படித்து வருகிறோம். அதில் தொடரும் இன்னோர் ஆபத்து,

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள். நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கத் தவறும்பட்சத்தில், பின்னாட்களில் அது சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும் வாய்ப்பு மிக அதிகம். சர்க்கரை அல்லாது, இன்னும் பல காரணங்களால் நாட்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு நோய்கள் ஏற்படக்கூடும். அடிக்கடி வலி நிவாரணி மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளுதல், எந்த மருந்தெனினும் மருத்துவர் பரிந்துரையின்றி சுய வைத்தியம் செய்துகொள்ளுதலில் சிறுநீரகம் பாதிப்படைய வாய்ப்புகள் அதிகம். பாரம்பரியமாக குடும்பத்தில் இந்தத் தொல்லை இருப்பினும், நாம் கவனமாக இருப்பதும் அவசியம்.

மற்ற எந்த நோய்க்கும் இல்லாதபடி, சிறுநீரக நோய்க்கு உணவில் மிகுந்த கவனம் தேவை. கட்டுப்பாடுகளும் கொஞ்சம் அதிகம். இதில் கவனம் தவறுவதும், அலட்சியமாக இருப்பதும் சிறுநீரக முழுச்செயலிழப்பையும், உயிருக்கே ஆபத்தையும் கொடுத்துவிடும்.

சிறுநீரகத்தை ஆரம்பம் முதல் நோயின்றி பாதுகாப்பதுதான் மிக முக்கியம். நமக்கு எந்த நோய் இருக்கிறதோ இல்லையோ, சிறுநீரகத்துக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய எந்த விஷயத்துக்கும் இடம் கொடுக்கக்கூடாது. தினசரி மூன்று முதல் மூன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது மிக அவசியம். பலரும் பணி அவசரத்தில் தவறவிடுவது இதனைத்தான். அடுத்து, சிறுநீரை நன்கு வெளியேற்ற உதவிடும் உணவுகளான வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, முள்ளங்கி, பார்லி, வெள்ளரி போன்ற காய்கறிகளைத் தவறாது வாரம் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களேனும் சாப்பிடுவது மிக அவசியம்.

நாற்பதுகளைத் தொடும்போதே அதிக உப்பைத் தவிர்ப்பது மிக அவசியம் ஆகிவிடுகிறது. அதிக உப்பு, சிறுநீரகத்தின் பணிக்கு சிரமம் கொடுக்கும் ஒன்று. இனியாவது, 'தயிர்சாதத்துக்கு ஊறுகாய் இல்லைனா எப்படி?' என அடம்பிடிக்காதீர்.

சரி, ஏதோ மருத்துவக் காரணத்தில் லேசான சிறுநீரக செயலிழப்பு தெரிய ஆரம்பித்துவிடுகிறது என்றால், பதட்டப்பட வேண்டாம். எந்த அளவுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு உங்களுக்கு உள்ளதோ, அந்த அளவில் நோயைத் தள்ளிப்போட கண்டிப்பாக முடியும். இன்றளவில் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்த, எந்த மருத்துவத் துறையிலும் மருந்துகள் இல்லை. முடிந்தவரை நோயின் தீவிர நிலையைத் தள்ளிப்போடத்தான் முடிகிறது. ஆதலால், உணவுத் தேர்வு மிக மிக முக்கியமானது.

உணவில் நீர், புரதம், சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் உப்புக்கள், இரும்புச்சத்து இவற்றைச் சரியான அளவில் எடுத்துக் கொள்வது சிறுநீரக நோய்களில் மிக முக்கியமானது. எந்த அளவுக்கு சிறுநீர் வெளியேறுகிறதோ, அதைப் பொறுத்து நீர் அருந்தும் அளவை உங்கள் மருத்துவர் நிர்ணயிப்பார். அதனை

அப்படியே பின்பற்றுவது முக்கியம். ரத்தத்தில் மற்றும் வெளியேறும் சிறுநீரில் உள்ள உப்பைப் பொறுத்தே உள்ளே சேர்க்கும் உப்பின் அளவும் இருந்திட வேண்டும்.

புரத உணவைப் பொறுத்தமட்டில் காய்கறிப் புரதம் சிறந்தது. சிக்கனில் கிடைக்கும் புரதத்தைக் காட்டிலும் பாசிப்பயறின் புரதம் சிறுநீரக நோயினருக்கு ஏற்றது. ஏனெனில், சிக்கனில் புரதத்துடன் உப்புக்களும் கூடுதல் அளவில் உள்வந்துவிடும். பயறுப் புரதத்தில் அந்த பயம் இல்லை. சிறுநீரக நோயினருக்கு ரத்தத்தில் மெள்ள மெள்ள பொட்டாசியம் சேரும் வாய்ப்பு வந்துவிடுவதால், அது இதயத்தை அதன் துடிப்பின் ரிதத்தை மாற்றிடவும், 'திடீர் இதய செயலிழப்பை' ஏற்படுத்தும் அபாயமும் உண்டு.

சோடியமும் பொட்டாசியமும் குறைந்த அளவில் உள்ள பழங்களையே எடுக்க வேண்டும். வாழை, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, நெல்லிக்கனியைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இவை நிறைய பொட்டசியச் சத்து உடையன. பைனாப்பிள், பப்பாளி, கொய்யா முதலிய பழங்கள் குறைந்த அளவிலான பொட்டாசியச் சத்து உடையன. கேரட், காலிஃப்ளவர், பீட்ரூட், நூல்கோல், பருப்புக் கீரை இவை சோடியம் அதிகம் உள்ளவை. இதனையும் உணவில் தவிர்க்க வேண்டும்.

காய்கறி, கீரைகளை நிறைய நீர்விட்டும், நன்கு வேகவைத்தும், பின் அந்த நீரை வடித்துவிட்டும் சாப்பிட வேண்டும். இந்த முறையில் சமைப்பது, உப்புக்கள் அதிக அளவில் உணவில் தங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளும்.

பொங்கல் சமயத்தில் வாசக்காலில் சாங்கியத்துக்கு கட்டுவோமே, வெண்ணிறப் பூக்களாலான அந்தச் சிறுகண்பீளை, வயலோரங்களில் களைச் செடியாக வளர்ந்து நிற்கும் நீர்முள்ளி செடி, காய்ந்த வரப்புகளில் நடக்கும்போது காலில் குத்தும் நெருஞ்சி முள், பூனை மீசை எனும் செடி இவற்றை சரியாக அடையாளம் தெரிந்து தேர்ந்தெடுத்து, தேநீராக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது சிறுநீரக நோயாளிகட்கு ஒரு functional food ஆகப் பயன்தரும்.

மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரை மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் எந்த மருந்தையுமே சாப்பிடுவது சரியல்ல. சரியான உடற்பயிற்சி, யோகா மற்றும் பிராணாயாமம், மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி சரியான சிகிச்சை, தேர்ந்தெடுத்த சரியான உணவு இவை மட்டுமே சிறுநீரக நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும்.

தேவையெல்லாம், அலட்சியமில்லாத அக்கறையும் கூடுதல் மெனக்கிடலும்தான்.

5

பாலுக்கு அப்பால்...

தாய்ப்பால் நம் முதல் உணவு. அன்பைச் சொரிந்து அளிக்கப்படும் இந்த உணவு, ஓர் அமுது மட்டுமல்ல; உலகில் மிக உயர்ந்த மரபும்கூட. தன்னிகரில்லாத இந்த இயற்கை ஊட்ட உணவு, தன்னுள் வைத்திருக்கும் சங்கதிகள் ஏராளம். இன்னும் அவற்றில் அறியப்படாதவையும் உண்டு.

ஒரு தாய் நோயுற்ற நிலையிலும்கூட தன் மகவுக்குத் தாய்ப்பால் தர முடியும். இன்று உலகை அச்சுறுத்தும் எய்ட்ஸ் நோயில் பாதிப்புற்ற அன்னையாகட்டும், அன்று பெரிதும் பயமுறுத்திய காசநோயைப் பெற்ற அன்னையாகட்டும் தன் பாலை தன் குழந்தைக்கு கொடுக்க முடியும் என்கிறது நவீன விஞ்ஞானம். நோய் எதிர்ப்பாற்றலை தரும் இம்முனோகுளோபின்கள் (Immunoglobins) தாய்ப்பாலில்தான் அதிகம் உண்டு.

தாய்ப்பாலின் பெருமை அறியாதவர் இன்று இல்லை. இருப்பினும் இன்னும் வெகுசனம் அறிந்திடாத தாய்ப்பால் குறித்த செய்திகள் ஏராளம் உண்டு. ஃபார்முலா புட்டிப்பாலில் இல்லாத 'டௌரின்' புரதம், ஓமேகா கொழுப்பு

அமிலம், மூளையை உத்வேகிக்கும் டி.ஹெச்.ஏ., நோய் எதிர்க்கும் உயிருள்ள வெள்ளணுக்கள் என எத்தனையோ அதில் உண்டு. தாய்ப்பாலில் அவற்றை எல்லாம் கொழுப்பை ஜீரணிக்கும் 'லைபேஸ்' என்சைமுடன் சேர்த்து அனுப்பும் பாங்கும் தாய்க்கு மட்டுமே உண்டு. தாய்ப்பால் எளிதில் ஜீரணிக்கும் 'வே' புரதத்தைக் கொண்டது. பாக்கெட் பாலில் 'கேசின்' எனும் எளிதில் செரிக்காத பால் புரதம்தான் அதிகம்.

தாய்ப்பால், ரெடிமேட் உணவல்ல; தேவைக்கேற்றபடி தயாரிக்கப்படும் 'கஸ்டம் மேட்'. எப்படி? ஒருவேளை அந்தத் தாய் குறைபிரசவத்தில் ஏழு மாத மகவைப் பெற்றிருந்தால், அந்த குழந்தைக்கேற்ற பொருத்தமான/சிறப்பான பாலைச் சுரக்கும் ஆற்றலும் அக்கறையும் அவளுக்கு உண்டு. கருப்பைக்குள் இருந்தபோது, தன்னுள் இருந்த மலக்கழிவை வெளியேற்றும் இயல்பைக்கொண்டது தாய்க்குள் முதலில் சுரக்கும் சீம்பால்.

இதற்கெல்லாம் எந்த வகையிலும் இணையில்லாதது புட்டிப்பால். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு, செரியாக்கழிச்சல், நோய்த்தொற்று மிகக் குறைவு. தாய்ப்பாலை அருந்தும் குழந்தைகளைக் காட்டிலும், புட்டிப்பால் குழந்தைகள் 14 மடங்கு அதிக நோய்த் தாக்கத்துக்கு ஆளாவதாக உலக சுகாதார நிறுவனக் குறிப்புக் கூறுகிறது.

இன்னும் ஓர் அற்புதமான கவித்துவ விஷயம் என்ன தெரியுமா? ஒருவேளை குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டு, தாய்க்கு நோய் இல்லை எனில், பாலுறிஞ்சும்போது குழந்தையின் எச்சில் மூலம் மார்பகக் காம்பில் நுழையும் கிருமிகளுக்கு எதிரான அணுக்களை உடனடியாக அங்கேயே உற்பத்தி செய்து, உடனடியாக பாலில் அனுப்பும் சக்தி தாய்க்கு, தாய்ப்பாலுக்கு உண்டாம். இயற்கையின் உன்னதத்துக்கு ஈடுஇணை இன்றுவரை எங்கும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்து, பிற பாலுக்குப் போகும்போதுதான் கேள்விகள் துவங்குகின்றன. எந்த ஒரு விலங்கும் தன் தாயின் பால் தவிர பிற விலங்கின் பாலைத் தொடுவது இல்லை. மனிதன் மட்டும் தன் சுய அறிவில் கண்டறிந்த பாலின் மகத்துவத்தை அறிந்து கொண்டு, 'என்னுள் சுரப்பதுபோல் ஏனைய உயிரில் சுரப்பதையும் சுரண்டிக்கொள்ளலாமே! வாயில்லாப் பிராணிகள் வசையவா போகிறது' என்று உறிஞ்சத் துவங்கினான். 'சுரண்டல்' மனித இயல்பு போலும். ஆளுமை, மனித குணம் அல்லவா? கடைக்குட்டியாய் இந்தப் பூவுலகில் பரிணமித்தாலும், இந்தப் பூமி அவன் பேட்டை என்ற அகம் அவனுள் அன்றே அதிகம்.

'பசும்பால் எத்தனை மகத்தானது..? வேதங்கள், சாத்திரங்கள், இலக்கியங்கள் பசும்பாலை அமுதென போற்றிப்பாடியது

பொய்யா?' என வரிந்துகட்டி நீங்கள் கேட்கக்கூடும். பசும்பால் அமுதுதான். அதை மருந்தாக, விருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்; உணவாக அல்ல. அப்படியானால், 'A cup of milk a day.. keeps the doctor away..' என்று சில இங்கிலீஷ் மீடிய 'நகரி'கள் சொன்னது..? அது.. அன்றைய அறிவியல் முலாம் பூசிய உலகப் பால் வணிகத்தின் அவசரப் பொய்களாகத்தான் இருக்கக்கூடும்.

பால் புரதத்தை ஜீரணிக்கும் ஆற்றல், பெரியவர்களுக்குக் குறைவு. தாய்ப்பாலில் அந்தப் புரதத்தை ஜீரணிக்கும் என்ஸைமும் சேர்ந்து கிடைத்துவிடுவதால், பிரச்னை இளம்பிராயத்தில் இல்லை. குட்டிக் குண்டர்கள் இன்று பெருகுவதற்கும், 30 வயதிலேயே நீரிழிவு, மாரடைப்பு, பெண்களுக்கு சினைப்பை நீர்கட்டிகள் (PCOD) வருவதற்கும், பாலுணவு ஒரு முக்கியக் காரணம்.

நாற்பது வயதுகளில் பெருகும் Tryglycerides மற்றும் Low Density Lipo Protein-க்கும் பால் ஒரு காரணம். அதிகம் புட்டிப்பால் குடிக்கும் பெண் குழந்தைகள், குழந்தைப் பருவத்தில் பால் மட்டுமே அதிகம் சாப்பிடுபவர்கள் சீக்கிரம் பூப்பெய்தி விடுகின்றனராம். நாம் காபி / டீ குடிக்கவே பெரும்பாலும் பால் சேர்க்கிறோம். தேநீரில் பால் சேர்ப்பதால் தேயிலையின் பெருவாரியான மருத்துவ குணங்களை தரும் பாலிஃபீனால்கள் அழிகின்றன என்பதை யாரும் அறிந்திருப்பதில்லை. பால் சேர்க்காத தேநீர், நீரிழிவு மற்றும் புற்று நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.

'மசாய்' எனும் பழங்குடியினர் மரபில், தாய்ப்பாலுக்குப் பின் 'நோ' பாலாம். (பால் பொருட்களை முகர்ந்தாலே முகம் சுளிக்கும் நம் நாட்டு கிராமக் குடிகளை எனக்கு இன்றும் பரிச்சயம் உண்டு). அந்த மசாய் குடியினருக்கு ஒருவருக்கும் மாரடைப்பு, இதய நாடியில் கொழுப்பு ஏற்பட்டதில்லையாம். இன்றைய மருத்துவர்களுக்கு பெரும் சவாலே 'மாரடைப்பு' போன்ற நாட்பட்ட தொற்றாத வாழ்வியல் நோய்கள் (Non-Communicable Diseases-NCD) தான். இதனை வெல்ல வேண்டும் எனில், முதல் கவனம் உணவில்தான் இருக்க வேண்டும்.

1800-களுக்கு பிறகு பால், வணிகம் சார்ந்த விஷயமாக மட்டுமே பார்க்கப்பட்டது. விவசாயம் மற்றும் பால் வணிகம், Bigger is better மற்றும் 'Profits translate into justification for anything' என்ற வணிக மந்திரங்களுக்குக் கட்டுப்பட்டு பரவலாக்கப்பட்டது. அதன் உச்சம்தான் எருமைப் பால். எருமை, 'தேமே' என காடுகளில் திரிந்த காட்டு விலங்கு. 6000 ஆண்டுகளுக்கு முன், ஆசியாவின் முக்கிய வனவிலங்காக இருந்தவை இந்த வன எருமைகள். கொஞ்சம் அம்மாஞ்சியாய் இருந்ததால் இன்று கலப்பின வீட்டு நீர் எருமைகளாக்கப்பட்டு விவசாய்த் தோழனாகவும், உறிஞ்ச உதவும் வீட்டுப் பிராணியாகவும் ஆக்கப்பட்டுவிட்டன. இன்னும்

கொஞ்ச நாளில், நம் விவசாய விஞ்ஞானிகள் அதிகம் பால் தரும் டயனாசரைக்கூட மரபணு மாற்றம் செய்து மாதவரம் பண்ணையில் வளர்க்கக்கூடும்.

மொத்ததில் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் நீங்கள் நோயிற்று இருக்கும் அல்லது நோயில் இருந்து விடுபட்டுள்ள காலத்தில், பரிந்துரைத்தால் ஒழிய பாலுக்கு அப்பால் போயிருப்பது நல்லது. எப்பவாச்சும் பால்கோவா. எலும்பு முறிவில், தேய்வில் சில காலம் மட்டும் பசும்பால் (பசும்பாலில் பீட்டா கரோடின்கள் உள்ளதாம். எருமையில் இல்லை) எடுப்பது அனுமதிக்கலாம். மாறாக 'நான் வளர்கிறேனே மம்மி!' என பாலுடன் பழகுவது வருங்காலத்தில் நோயாக்கும்!

6

ஆஸ்துமாவுக்கான உணவு

"குளிர் காலத்தில் வரும்; தூசியிலே நின்னா வரும்" என்ற நிலைமையத் தாண்டி, 'எப்போதுமே நெஞ்சாங்கூட்டில் நீயே நிற்கிறாய்!' என நெஞ்சுக்குள் ஏதோ சிம்பொனி கேட்டுக் கொண்டேயிருந்த ஆஸ்துமாக் காலம் அது. திருநெல்வேலி டவுன் வாகையடி முக்கு வரை பஸ்ஸில் போய், டபுள்ஸ் வைக்கத் தெரியாத அப்பாவின் சைக்கிளுக்காகக் காத்திருப்பேன். திருநெல்வேலி டவுனில், அந்த பிரபல ஓமியோபதி டாக்டர் தாத்தாவான 80 வயதுக் கணபதியா பிள்ளையைப் பார்க்கத்தான் இந்த பயணம்.

என் வீசிங்குக்காக அந்த இனிப்புச் சவ்வரிசிகளை எடுக்கும்போது, "என்ன சாப்பிட்டான் அவன்?" என அவர் திட்டுவாரே, அதற்கு என்ன பதில் சொல்லலாம் என யோசித்துக்கொண்டிருக்கும்போது அப்பா அருகில் வந்து நிற்பார்.

"ஏல! ரொம்ப நேரமா நிக்கியா?" ஏபிசி பஸ் ஸ்பீடுக்கு என்னாலே சைக்கிள் மிதிக்க முடியாதுல்லா, என்று கூறிக்கொண்டே, ஏறிக்கோலே" என்பார். நான் பின் ஸீட்டில் ஏறி அமர்ந்து கொள்ள, டபுள்ஸ் அடிக்க தெரியாத அப்பா, வீசிங்கில் நடக்க முடியாத என்னை உட்கார வைத்து உருட்டிக்கொண்டே

டாக்டர் வீட்டுக்குச் செல்வோம். "ராத்திரியில் அதிரசம் திங்காதே! சளி பிடிக்கும்னு சொன்னா கேக்கிறியா? இதுல சாயந்திரம் கிரேப்ஸ் வேற தின்னியாமே..? அம்மா சொன்னா... ஏன் சாப்பாட்டில கட்டுப்பாடே இல்ல... அப்புறம் எப்டி வீசிங் சரியாகும்..?" திட்டு முடியும்போது டாக்டர் வீட்டு வாசல் வந்திருக்கும். அப்புறம் அவர் ஆரம்பிப்பார். "எனக்கு மட்டும், ஏன் இப்படி? அத திங்காத; இத திங்காதேன்னு. ஜெயந்தி மட்டும் எல்லாத்தையும் சாப்பிடறா அவளுக்கு ஒண்ணும் வரலே; எனக்கு மட்டும் இப்படி இழுக்குது..." அன்றைக்கு எனக்கு இருந்த கேள்வி இன்னும் பலருக்கு இப்போதும் இருக்கிறது.

காய்ச்சல் தலைவலியில் இருந்து எச்.ஐ.வி/எயிட்ஸ் வரை நோயை விரட்ட, உணவு ஒரு முக்கிய அம்சம். ஆஸ்துமா சிகிச்சையில் உணவு ஒரு மருந்தும்கூட. எப்படி?

ஆஸ்துமா இருந்தால் காலை பானமாக மறந்தும் பாலோ அல்லது எந்த பவர் சீக்ரட் எனர்ஜியோ கலந்த பாலோ கொடுக்கத் தேவையில்லை.. பல் துலக்கியதும் முதலில் 2 - 3 குவளை நீர் வெதுவெதுப்பான நிலையில் அருந்துவது நல்லது. அதன் பின் பால் கலக்காத தேநீர் சிறந்தது. "காபி/தேநீர் சாப்பிட்டா அதே மாதிரி கருப்பாயிடுவே" என்று உங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகளுக்குத் தயவு செய்து பூச்சாண்டி காட்டாதீர்கள். வெளுத்த பாலைவிட கறுத்த தேநீரும் காபியும் எவ்வளவோ மேல். நல்ல வீசிங்கில் இரவில் சிரமப்பட்டிருந்தால் கற்பூரவல்லி, துளசி, கரிசலாங்கண்ணி என இவை ஒவ்வொன்றிலும் கொஞ்சம் இலைகளை உதிர்த்துப் போட்டு கசாயமாக வைத்து இனிப்புக்குத் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், நெஞ்சில் இரவில் சேர்ந்த சளி இலகுவாக வெளி யேறி உடனடி சுவாசப் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். ஓரிரு மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக இந்த கலவை கசாயத்தைக் காலை பானமாக குடித்துவர இரைப்பு கண்டிப்பாகக் கட்டுப்படும். கூடவே தும்மல் இருந்தால் முசுமுசுக்கை இலைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இரவில் வீசிங்கில் சிரமப்பட்டவர்க்கு காலை உணவு சாப்பிடப் பிடிப்பதில்லை. பசியும் இருப்பதில்லை. எளிதில் செரிக்கக்கூடிய புழுங்கல் அரிசிக் கஞ்சி, சிவப்பரிசி அவல், மிளகுரச சாதம், இட்லி என ஏதோவொன்றை சாப்பிடுவது நல்லது. ஒரே நேரத்தில் அதிகமாகச் சாப்பிடாமல், அரை வயிற்றுக்குச் சாப்பிடுவதும் வேண்டும். இடையில் தேநீர் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

மதிய உணவில் நீர்சத்துள்ள சுரை, புடலை, சவ்சவ் இவற்றைத் தவிர்க்கலாம். மிளகு, தூதுவளை ரசத்துடன் நிறைய கீரை காய்கறிகள் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். மணத்தக்காளி வற்றல், புளி அதிகம் சேர்க்காத குழம்பு வகைகள், சீரணத்தை வேகப்படுத்தி எளிதில் மலம் கழிக்க வைக்கும் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். வாயு உண்டாக்கும், செரிக்க நேரமாகும் கிழங்கு

வகைகள், எண்ணெய்ச் சத்துள்ள உணவுகள் நல்லதல்ல. மோர் சேர்ப்பது தவறல்ல. தயிரைத் தவிர்க்கலாம். சில வகை காய்கள் சிலருக்கு அலர்ஜியாக இருக்கலாம். அவரவர்கள் அதை அடையாளம் காண வேண்டும். அதே சமயத்தில் தன் நாவுக்குப் பிடிக்காததை எல்லாம், “அய்யோ எனக்கு பாகற்காய் அலர்ஜி! வெண்டைக்காய் ஒத்துக்காது” என நடிக்கத் துவங்கினால் இழப்பு கூடும்; இழுப்பும் கூடிடும்.

மாலையில் தேநீரோ/சுக்குக் கசாயமோ எடுப்பது இரவு சிரமத்தை பெருவாரியாகக் குறைக்கும். இரவு உணவை முடிந்தவரை ஏழரை மணிக்கு முன்னதாக எடுத்துப் பழகிக்கொள்வது நல்லது. கோதுமை ரவை கஞ்சி, இட்லி நல்லது. பரோட்டா, பிரியாணி என படுக்கைக்குப் போகும் முன் புகுந்து உணவில் விளையாடுவது நல்லதல்ல. படுக்கைக்குப் போகும்போது காலி வயிறு ஆஸ்துமாவை நன்கு கட்டுப்படுத்தும்.

பல ஆஸ்துமா நோயாளிக்கு வாழைப்பழம் குறித்து தேவையற்ற அச்சம் உள்ளது. நாட்டு வாழைப்பழம் (தென் மாவட்டங்களில் மட்டுமே கிடைக்கிறது), மலை வாழைப்பழம் தினசரி மாலை வேளையில் சாப்பிடலாம். மலத்தையும் இளக்க அது உதவிடும். ஆற்றலையும் தரும். மோரிஸ் அல்லது தற்போது சந்தையில் கிடைக்கும் ஹய்பிரிட் மஞ்சள் வாழை (கேவண்டிஷ் வாழைப்பழம்) கடைசித் தேர்வாக மட்டுமே இருக்கலாம். எலுமிச்சை, கமலா ஆரஞ்சு, திராட்சை பழங்களை மருந்து எடுத்துவரும் காலத்தில் கண்டிப்பாக 6 - 7 மாதம் முற்றிலும் தவிர்ப்பது வேண்டும். பகல் பொழுதில் சிவப்பு வாழை, மாதுளை, அன்னாசித் துண்டுகள் சிறிது மிளகு தூள் தூவி சாப்பிடலாம்.

இனிப்புப் பண்டங்கள் ஆஸ்துமாவுக்கு நல்லதல்ல. ரொம்ப ஆசைப்பட்டால் பகல் வேளையில் கொஞ்சமாக சுவைக்கலாம். அதுவும் குளிர் காலத்தில் தேவையில்லை. பெரியவர்கள் மதிய உணவுக்குப் பின்னர் 2 வெற்றிலை சவைப்பதும் ஆஸ்துமாவுக்கு நல்லதுதான். வெற்றிலையும் மிளகும் ஆஸ்துமா நோயில் பயனளிப்பதை நம்ம ஊர் சித்தர்கள் மட்டுமல்ல, பல வெளிநாட்டு ஆய்வாளர்களுமே சொல்லியுள்ளனர். வெற்றிலையுடன் புகையிலையை மட்டும் மறந்தும் சேர்த்துவிட வேண்டாம். புற்று நோய் வந்துவிடும்.

சிவப்பரிசி அவல், புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி, திப்பிலி ரசம், தூதுவளை ரசம், முசுமுசுக்கை அடை, முருங்கைக்கீரை பொரியல், மணத் தக்காளி வற்றல், இலவங்கப் பட்டைத் தேநீர், இவையெல்லாம் ஆஸ்துமாகாரர் மெனு கார்டில் அவசியம் இடம் பெற வேண்டும்.

சிறந்த உணவுத் தேர்வுடன், சரியான சித்த மருத்துவம், மூச்சுப் பயிற்சி எனும் பிராணாயாமம் இருந்தால் ஆஸ்துமாவைக் கண்டு பயம்கொள்ளத் தேவையே இல்லை.

7

மலச்சிக்கல் தீர உணவு

மலச்சிக்கல் பல நோய்களுக்கான நுழைவாயில். காலையில், எந்தவித மருந்துகளின் உதவியில்லாமல் எந்தவித சிரமமுமின்றி மலம் கழித்தல் நல்ல ஆரோக்கியமான உடலின் அடையாளம். காலையில் 'மலம் வரும் உணர்வில்லாமை' மற்றும் இறுகிச் சிரமத்துடன் வரும் மலம் என இவை மட்டுமல்ல, "காபி குடித்தால்தான் மலம் வரும் உணர்வு தள்ளும்; நான் தினசரி பேப்பருடன்தான் கழிப்பிடத்தில் நுழைவேன்; எனக்கு நாலு மணி நேரம் அங்கிருந்தால்தான் திருப்தி; நான் காலையில் கவலைப்படுவதில்லை; வரும்போது வரட்டும்!" என்பவர்களின் அத்தனை விஷயமும், மலச்சிக்கலின் வெளிப்பாடுகள்தான். "காலைக் கடன்" சரியாகக் கழித்து வெளி யேற்றப்படாவிடில் அந்த கடன் வட்டியுடன் படுத்தும் பாடும், அதைத் தீர்க்க எடுக்க வேண்டிய பிரயத்தனமும் ரொம்ப அதிகம். சரியான உணவுத் தேர்வே இந்த பிரச்னையில் இருந்து முற்றிலுமாக விடுபட உதவும். தேர்வு செய்யலாமா?

"தினம் இரு முறை; வாரம் இரு முறை; மாதம் இரு முறை; வருடம் இரு முறை"என்பது நம் தமிழர் நலவாழ்வுச் சூத்திரம். சித்த மருத்துவம் சொல்லும் இந்த வாழ்வியல் மந்திரம் தெரிவிப்பது என்ன தெரியுமா? தினம் இருமுறை மலம் கழித்தலும், வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தலும், மாதம் இரு முறை

உடலுறவு கொள்தலும், வருடம் இருமுறை பேதி மருந்து எடுப்பதும் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் நலத்துக்கான அடிப்படை என்பது தான் அதன் அர்த்தம்.

வேகமான வாழ்வியலில் மாறிப்போன விஷயங்களில் இந்த மலம் கழித்தலும் ஒன்று. நேரமில்லை என்பதில், இதையும் அடக்கும் பழக்கம் பலரையும் தொற்றிவிட்டது. குறிப்பாக குழந்தைகள்.! ஸ்கூல் வேன் வாசலில் வரும்போதுதான் வாயில் பிரஷை வைக்கும் பழக்கம் பல குழந்தைகளுக்கு உள்ளது. 'தடபுட' என அரைகுறை குளியலில், வேகமாகக் கிளம்பும் குழந்தைக்கு மலம் கழிப்பது என்பது பெரும்பாலும் மதிய உணவுக்குப் பிறகோ அல்லது மாலை விளையாட்டிற்குப் பின்னரோதான். இதனால், பசியில்லாமல் சாப்பிட மறுப்பதும், இறுகிய மலத்தால், ஆசன வாயிலில் வெடிப்பும் (fissure in ano), சில குழந்தைகளுக்கு மலவாய் வெளித் தள்ளலும் (prolapse of rectum), ரத்த மூலநோயும் (bleeding piles) நிகழும்.

முதலில் குழந்தையை இரவில் 9 மணிக்கெல்லாம் தூங்க வைக்க வேண்டும். இரவு சாப்பாட்டுத் தட்டுடன் டி.வி. முன் உட்கார்ந்ததும் 'மானாடி மயிலாடி' மற்றவர் எல்லாம் ஆடி முடிக்கும்போது தட்டில் போட்ட இட்லி காய்ந்த வறட்டிபோல் காய்ந்து இருக்க 'எனக்கு வேணாம் மம்மி' என்றதும், அதுவரை டி.வி.யில் மூழ்கிப்போன பெற்றோர் ஆக்ரோஷமாக, பாய்வது சரியல்ல.

இரவு உணவு மிக முக்கியமானது. எளிதில் செரிக்கவும் காலையில் சிரமமின்றி மலம் நகரவும் உதவிட வேண்டும். இரவு உணவுடன், ஒரு வாழைப்பழம் அல்லது ஒரு சில துண்டுகள் பப்பாளியை குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கல் உள்ள குழந்தை எனில், மாலை வேளையில் 10 - 12 காய்ந்த திராட்சை (கிஸ்மிஸ்) கொடுப்பது மிக நல்லது. வாழைப்பழத்தில் முதலிடம், தென் மாவட்டத்தில் கிடைக்கும் நாட்டு வாழைப்பழம்தான்; அடுத்ததாக மலைப்பழம். பெங்களூர் ஏலக்கி, நாகர்கோவில் மட்டி ஆகிய பழங்களைத் தேர்வு செய்யலாம். பொதுவாக நார் அதிகம் உள்ள பழம்தான் சிறந்தது. வெறும் இனிப்பாக, நாரின்றி இனிப்பு கேக் போலிருக்கும் மஞ்சள் பழங்கள், இன்ஸ்டண்ட் எனர்ஜியைத் தவிர பெரிய பயன் எதுவும் தருவதில்லை. அடுத்து குழந்தைகளுக்கு படுக்கும்போது பிஸ்கட் தருவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

அடுத்து பெரியவர்கள் முதலில் தினசரி தலைக்கு குளிப்பது அவசியம். 'நான் வாரம் ஒருமுறைதான் தலையில் தண்ணீர் ஊற்றுவேன்' எனும் நகர்ப்புறச் சிந்தனை பெருகி வருகிறது. அடிமுட்டாள்தனமான இந்த அவசரத் தெளிப்புக்கு பெயர் குளியலே இல்லை. தலைக்கு குளிக்காததால் உடலின் பித்தம் (சூடு) பெருகி மலச்சிக்கலை தூண்டும். இன்னும் ஒரு முக்கிய விஷயம். உங்களுக்கு 'சைனசைடிஸ்' நோயிருந்தால்கூட தலைக்குளியல்

அவசியம். காய்ச்சல் இருந்தால் மட்டும் தவிர்க்கலாம். மூக்கடைப்பு நோயிருக்கும்போது மருத்துவரை அணுகித் தலைக்குளியலுக்கு ஏற்ற தைலத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தேய்த்து குளிக்கவும். அடுத்ததாக, ஒரு நாளைக்கு மூன்றரை முதல் நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது அவசியம். வேலை அவசரங்களில், அல்லது ஏசி அறையில் பணிபுரிவதில் தண்ணீர் அருந்த மறப்பது, மலச் சிக்கலுக்கான முதல் காரணம்.

உணவில் வாழைத்தண்டு, கீரை, தினசரி இடம் பெற வேண்டும். வாழைத்தண்டுப் பச்சடியும் ஏதோ ஒரு கீரை பாசிப்பயறு சேர்த்து சமைப்பதும் ஒருபோதும் மலச்சிக்கலில்லாமல் இருக்க உதவும். இன்று பல பெண்கள் உடல் எடை குறைக்கிறேன் என்று சரியான வேளையில் சரியான உணவை சாப்பிடாமல் தவிர்க்கின்றனர். இதுவும் மலச்சிக்கலுக்கு முக்கிய காரணம். தினசரி உணவில் போதிய நார்ச்சத்து இருப்பது மலம் எளிதில் கழிய அவசியம். ஒரு நாளைக்கு நமக்கு தேவையான நார்ச்சத்து அளவு 22 கிராம். சுத்த சைவர்களுக்கு இந்திய சராசரி உணவில் அது சாத்தியமில்லை. எனவே, ஒவ்வொருவரும் கூடுதலாக பழங்கள், கீரைகள் உணவுடன் எடுப்பது அவசியம். அதுவும் பழத்துண்டுகளாக (சாறு எடுக்கும்போது நாரினை பெருவாரியாக இழந்து விடுவோம்) எடுக்க வேண்டும். சைவ உணவில் வெந்தயம் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளது. கைக்குத்தல் அரிசி, பட்டை தீட்டாத முழு கோதுமை, கேழ்வரகு, தானிய வகைகளில் சிறந்தது.

'கருணையின்றி பிற கிழங்குகள் அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது' என்கிறது சித்த மருத்துவம். கிழங்குகளில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது 'பிடிகருணை' மட்டும்தான் என்கிறது நவீன உணவு அறிவியல். தைப்பொங்கலின்போது கிடைக்கும் பனங்கிழங்கும் நார் மிகுந்த சிறந்த உணவு.

நார்ச்சத்தில், கரையாத நார் (insoluble fiber), கரையும் நார் (soluble fiber) எனும் இருவகை உண்டு. கரையாத நார் மலம் குடலில் இருந்து விரைவாக வெளியேற உதவும். கரையும் நார் ரத்தக்கொழுப்பு நாளங்களில் சேராதிருக்க உதவிடும். இதனால் மாரடைப்பைத் தவிர்க்கலாம். ரத்தக் கொதிப்பை குறைக்கலாம்.

மலச்சிக்கல் மூட்டுவலியை அதிகப்படுத்தும்; அஜீரணத்தை அதிகரிக்கும்; குடற்புண்களை உண்டாக்கும். இன்று மிகப்பரவலாக அதிகரித்துவரும் இடுப்பு வலி, கழுத்துவலி (lumbar& cervical spondylosis) பிரச்னைக்கும் மலச்சிக்கல் ஒரு முக்கிய காரணம். மலச்சிக்கல் 'மைக்ரேன்' எனும் ஒருபக்க தலைவலிக்கும் முக்கிய காரணம்.

வயோதிகத்தில் இன்று பலரும் மலமிளக்கி மருந்துகளின் தினசரிப் பிடியில் உள்ளனர். உணவில் அக்கறையுடன் மேலே கூறியபடி உணவை எடுத்துக்கொண்டால் இந்த அவல நிலையைத் தவிர்க்கலாம்.

8

கருத்தரிப்பு நிகழ சிறப்பு உணவு

வீட்ல விசேஷமா? என்றால் தீபாவளி, பொங்கல் என்று அர்த்தமில்லை. மனைவிக்கு மசக்கையா என்றுதான் அர்த்தம். அந்த அளவுக்கு, நம் கலாசாரத்தில், மகப்பேறுக்கு ஒரு தனி பெருமைக்குரிய இடம் உண்டு. திருமணம் முடிந்த கொஞ்ச நாளிலேயே "இன்னும் தள்ளிப்போகலையா?" என்ற கேள்வி தாயிடம் இருந்து தவிப்பாக வருவது இன்டெர்நெட் காலத்திலும் இடம் பெறுவது உண்டு. குழந்தைப்பேற்றுக்கான வழி செய்யும் உணவு வகைகளும் உண்டா என்ன? அழகான ஆரோக்கியமான குழந்தைப்பேற்றுக்கு அடுப்பங்கறையும் உதவும் என்றால், நமுட்டுச் சிரிப்புடன், "அட, அங்கேயுமா?" என அவசரமாகக் கற்பனை செய்ய வேண்டாம். அஞ்சறைப் பெட்டியின் அறிவியல் தம்பதியரின் உடல் நலம் காத்து, ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றிட பெரிதும் உதவிடும். எப்படி?

கருத்தரிப்பு ஓர் அற்புதமான நிகழ்வாகத் தம்பதியரிடம் ஏற்பட வேண்டும். முந்தைய தினம் முற்றத்துச் செம்பருத்தி மொட்டு எப்போது மலர்ந்தது எனத் தெரியாமல் அதிகாலையில் ஆச்சரியமாகக் கண்கள் விரித்து மகிழ்வது போல, கருத்தொத்து. அன்பில் திளைக்கும் அவர்தம் தாம்பத்ய உறவில், கருத்தரிப்பும் நிகழ வேண்டும். அதுதான் இயல்பு. இன்பமும்கூட. "காலை

பில்" காலாவதியானதாலோ, கணக்குப் பார்த்து கணக்கு பார்த்து, இன்றையிலிருந்து பத்து நாளைக்குச் சேர்ந்தால் சாத்தியப்படுமாமே என ஐ.எஸ்.ஓ. 9001 சட்டதிட்டங்களில் குழந்தைக்கு முயல்வதிலோ சிறப்பு இல்லை. மலரினும் மெல்லியது காமம் என்பதைப் புரிந்து மகிழ்வதில் நிகழும் கருத்தரிப்புக்கு நிச்சயம் கூடுதல் பொலிவும் பயனும் உண்டு.

திருமணமான புதிதில் தம்பதியர் தத்தம் உறவினரின் வீட்டிற்கு விருந்துக்குச் செல்லும் வழக்கம் நகர்ப்புறங்களில் தொலைந்து விட்டது. அந்த விருந்திலேயே துவங்கிவிடும் மகப்பேறிற்கான சிறப்பு உணவுத் தேர்வு. தலைவாழையில் துவங்கி கும்பகோணம் வெற்றிலையில் முடியும் அந்த சிறப்பு உணவின் ஒட்டுமொத்த குறிக்கோள், புதுபெண்ணை மசக்கைக்குத் தள்ளுவதுதான்.

கருத்தரிக்கும் அந்த கணத்திலேயே ரத்தத்தில் ஃபோலிக் ஆசிட் எனும் உயிர்சத்து சரியான அளவில் இருப்பது குழந்தைக்கு முதுகுத் தண்டுவட பிரச்னையில்லாமல் இருக்க உதவும் என்கிறது இன்றைய விஞ்ஞானம். தாமரை தண்டில் நிறைந்து உள்ளது இந்த ஃபோலிக் அமிலச் சத்து. எள், வெண்டைக்காய், கீரைகள், மாமிச உணவுகளும் ஃபோலிக் சத்து நிறைந்ததுதான். இது கருத்தரிக்க விழையும் பெண்மணிகள் முதலில் கவனத்தில்கொள்ள வேண்டியது.

பெண்ணுக்கு மாதவிடாய்ச் சுழற்சி ஒழுங்கற்று இருந்தால், முதலில் அதைச் சீராக்க சிறப்பு உணவு அவசியம். பெரும்பாலும் இன்று, சீரற்ற மாதவிடாய்க்கு சினைப்பை நீர்க்கட்டிதான் முதல் காரணமாக கற்பிக்கப்பட்டு உடனடியாக, ரத்த இன்சுலின் அளவைக் குறைக்கும் மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் (poly cystic ovary) குறித்த தேவையற்ற அலாதி பயமும் உள்ளது. மாதவிடாய் நாட்களின் ஒழுங்கின்மை தவிர வேறு பிரச்னைகள் சினைப்பை நீர்க்கட்டிகளால் கிடையாது. கருமுட்டையானது கருப்பையைப் பற்றும் நாள் தாமதப்படுவது தான் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்க்குக் காரணமே தவிர, மலட்டுத் தன்மைக்கு சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் ஒருபோதும் காரண மாயிருக்காது. “பாலி சிச்டிக் ஓவரி” என்று தெரிந்தால், செய்ய வேண்டியது எல்லாம், உணவில் நேரடி இனிப்புப் பண்டங்களைத் தவிர்ப்பதும், நார்ச்சத்து நிறைய உள்ள கீரைகள், லோ கிளைசிமிக் (Low Glycemic foods) உணவுகள் அதிகம் எடுத்துக்கொள்வதும் தான்.

இது தவிர பூண்டுக் குழம்பு, எள்ளுத் துவயல், கருப்புத் தொலி உளுந்து சாதமும் ஹார்மோன்களைச் சீராக்கி இந்த PCOD பிரச்னையைத் தீர்க்க உதவும். சுடுசாதத்தில், வெந்தய பொடி ஒரு ஸ்பூன் அளவில் போட்டு மதிய உணவை எடுத்துக்கொள்வதும் நல்லது.

மாதவிடாய் வரும் சமயம் அதிக வயிற்று வலி உள்ள மகளிர் எனில் சோற்றுக் கற்றாழையின் மடலினுள் உள்ள, ஜெல்லி போன்ற பொருளை இளங்காலையில் இரண்டு மாதம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். சிறிய வெங்காயம் தினசரி 50 கிராம் அளவாவது உணவில் சேர்ப்பதும் PCOD பிரச்னையைப் போக்கிட உதவும்.

பொதுவாக, கருத்தரிப்பதில் தைராய்டின் பங்கும் மிக அதிகம். சரியான அளவில் தைராய்டு சத்து இல்லை எனில், கருத்தரிப்பு நிச்சயம் தாமதமாகும். உணவில் மீன்கள், கடல் கல்லுப்பு 'அகர் அகர்' எனும் வெண்ணிறக் கடல் பாசி சேர்ப்பது தைராய்டு சீராக்கிட உதவிடும். ரத்தத்தில் தைராய்டின் அளவு இருப்பதை மட்டும் வைத்து எனக்கு 'ஹைப்போ'வாக்கும் என்பது தவறு. உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகி ஆலோசித்து மருத்துவம் செய்வித்துக்கொள்வது அவசியம். அதிகம் கடுகு, முட்டைகோஸ் எடுப்பதும் தைராய்டு அளவைக் குறைக்கக் கூடும் என்கிறது இன்றைய ஆய்வுகள்.

கீரைகள், குழந்தைப்பேற்றை உருவாக்க உதவும் ஒரு மிகச் சிறந்த உணவு. தினசரி ஏதேனும் ஒரு கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிடுவதில் சோம்பல் வேண்டவே வேண்டாம். குறிப்பாக பசலை, முருங்கை, அரைக் கீரை. இவை ஆண்மையையும் பெருக்கும் என்று சித்த மருத்துவ பாடல் கூறுகிறது. மகவுக்கு ஏங்கும் மக்கள் வீட்டில் இக்கீரைகளை பாசிப்பயறு, பசு நெய் சேர்த்து சமைத்து உண்ணத் தவறக் கூடாது.

ஆண்களின் விந்து அணுக்கள் குறைவு, விந்து அணுக்களின் இயக்கம் குறைவாக இருத்தல், அமைப்பு சரியாக இல்லாமல் இருத்தல் போன்ற காரணங்களால் குழந்தைப்பேறு தாமதித்தால், உணவில் அதிக முளைகட்டிய பயறு வகைகளும், இலவங்கப்பட்டை, சாதிக்காய், போன்ற நறுமணப் பொருட்களும் நிறைய சேர்க்க வேண்டும். தினசரி முருங்கை கீரை, முருங்கை விதை (உலர்த்திய பொடி), நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் முருங்கைப்பிசின், சாரைப்பருப்பு, இவற்றை உணவில் சேர்ப்பதும் இப்பிரச்னைகளைக் குறைக்க கண்டிப்பாக உதவும். போகம் விளைவிக்கும் கீரைகள் என சித்த மருத்துவம் பட்டியலிட்டுச் சொன்ன தாளி, முருங்கை, தூதுவேளை, பசலை, சிறுகீரை ஆகிய கீரைகளில் ஒன்றை கண்டிப்பாகச் சமைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

புலால் உணவைக் காட்டிலும், மரக்கறி உணவுக்கு விந்து அணுக்களை அதிகரிக்கவும் இதன் இயக்கத்தைக் கூட்டுவதிலும் அதிகப் பயன் உண்டு என்கிறது இன்றைய விஞ்ஞான ஆய்வுகள்.

கூடியவரை வீட்டில் தயாரித்த, எண்ணெய் சத்து அதிகமில்லாத உணவுகளுக்கும், கீரை, பசுங்காய்கறிகளுக்கும், பழ வகைகளுக்கும்

உணவில் முதலிடம் கொடுங்கள். ரெடிமேட் உணவுகளைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது. குழந்தைப்பேறு நெடுநாளாகத் தள்ளிப் போகும் மகளிர், கொத்துமல்லி கீரை 2 ஸ்பூன் அளவில் எடுத்து அதனுடன் 1/4 ஸ்பூன் அளவில் வெந்தயம் சேர்த்து இளங்காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது.

மந்திரத்தில் மாங்காய் காய்க்கும் விஷயமல்ல கருத்தரிப்பு என்பது. யாகம் வளர்த்து ராமன் பிறக்கும் வித்தையும் இப்போதில்லை. சரியான உணவு, ஏதும் குறையிருப்பின் குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் சிகிச்சை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக சந்தோஷமான மனநிலை மற்றும் குடும்பச்சூழல், தேவைக்கேற்ற தனிமையும், நாளை நானும் நிச்சயம் தாய்மையடைவேன் எனும் நல்ல நம்பிக்கை. இவையும் தேவை. இவை இருந்தாலே இயல்பாக அது நிகழும். மகிழ்ச்சியும் மலரும்!

9

சளி, இருமல் நீக்கும் உணவு

Functional foods என்ற வார்த்தை இன்று இளம் மற்றும் நடுத்தர வயதினரிடையே மிகப் பிரபலம். கூட்டு, பொரியல் என சாப்பிட்டது போய், Google-ல் தேடிப் பார்த்து கலோரி பார்த்து கவனமாக(?) இதைச் சாப்பிட்டால், "என் 'பி.எம்.ஆர்.' குறையுமா? 'பி.பி.' கூடாமல் இருக்குமா?" என்ற தேடல் அதிகரித்துவிட்டது. இன்றைய அறிவியலின் நீட்சியும், இணையத்தின் வீச்சும் இதற்கு முக்கிய காரணம். அதில் ஒரு எதிர்பாராத பக்க விளைவு, பழைய சமையல் பழக்கம் எல்லாம் பத்தாம் பசலித்தனம் என்றும் சத்தில்லாதது என்றும் பொய் சோடனைகள் உருவானதுதான். "நான் வளர்கிறேனே மம்மி!" என்று நம் பாட்டிகள் வைக்கும் சத்துமாவுக் கஞ்சிக்கு, அன்று குதித்து குத்துப்பாட்டு பாடி விளம்பரம் செய்யாதது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். நம் பாரம்பரிய உணவுகள் முற்றிலுமாக functional foods என்பதுதான் உண்மை. ரொட்டி, கேக், பழத்துண்டுகள் மற்றும் இறைச்சி வகைகளைத் தவிர, பெரிதாக ஏதும் அறியாதது மேற்கத்தியம். தினசரி வைக்கும் நம் குழம்பு, கூட்டு, பொரியலில் இன்றைய அறிவியல் சொல்லும் உணவுக் கூறுகள், இன்னும் முழுமையாகச் சொல்லப்படாத மருத்துவ உண்மைகள் பொதிந்து இருப்பது பலருக்கும் தெரியாது. இனியாவது அதைத் தெரிந்து கொள்வோமே! ஒவ்வொரு வீட்டிலும் குறைந்த பட்சம் ஒருவருக்கு சாதாரணச் சளி, இருமல் கொஞ்சம்

நீடித்து வதைக்கும் ஆஸ்துமா கண்டிப்பாக இருக்கும். இவற்றுக்கு பயனளிக்கும் இந்த அஞ்சரைப்பெட்டி அறிவியலை இதில் கொஞ்சம் அலசுவோமா?

எப்போதாவது வரும் சளி, இருமலை குறித்து அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளத் தேவையில்லைதான். நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பாற்றலே அதைக் கவனித்துக்கொள்ளும். ஆனால், அடிக்கடி தும்மல், மூக்கடைப்பு, காலை எழுந்ததும் வாயில் பிரஷ்ஷை வைத்ததும் வரும் அடுக்குத் தும்மல், நெஞ்சில், 'கல் கல்'.. என சளி, அல்லது அடிக்கடி தொண்டைக் கட்டிக்கொண்டு குரற்கம்மல் வந்தால் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைவாக உள்ளதென புரிந்து கொள்ளலாம்.

முதலில் உணவில் நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை சில காலம் தவிர்க்கலாம். சுரைக்காய், தடியங்காய் (வெள்ளைப் பூசணி), மஞ்சள் பூசணி, பீர்க்கங்காய் போன்ற காய்கறிகளை 3 - 5 மாத காலம் தவிர்ப்பது நல்லது. ஒருவேளை கண்டிப்பாக எடுக்க வேண்டியிருப்பின் அவற்றில் மிளகுத்தூள் தூவி சாப்பிடவும்.

பால், தயிர், இனிப்பு இந்த மூன்றும் நுரையீரலில் கபத்தைச் (சளியை) சேர்க்கக் கூடியன. இவற்றையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம் பக்கமும் போக வேண்டாம். பழங்களில் எலுமிச்சை, கமலா ஆரஞ்சு மற்றும் திராட்சை தவிர, பிற பழங்களுக்குத் தடையில்லை.

மிளகு ஒரு அற்புதமான மருத்துவ உணவுப்பொருள். பத்து மிளகு இருப்பின் பகைவன் வீட்டிலும் சாப்பிடலாம் என்பார்கள். அதன் நச்சுமுறிக்கும் திறனே இந்தப் பெருமைக்கு காரணம். கூடுதலாக, மிளகின் immuno modulating effect காரணமாக, தும்மல் முதலிய அலர்ஜியின் காரணமாக வரும் சளி (சைனசைடிஸ்) மற்றும் ஆஸ்துமாவில் தங்கும் சளிக்கு உடனடியாகவும் நாட்பட்ட பலனையும் அளிக்கும். சளி இருமல்காரர்களுக்கு ஒவ்வொரு உணவிலும் மிளகு சேர்ப்பது அவசியம். இருமல் இரவில் மட்டும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டு, இரவில் தூக்கம் கெடும் அளவுக்கு சங்கடப்படுத்துகிறதா? மிளகு 4-ஐ எடுத்து தூளாக்கி, தேன் 1 ஸ்பூனில் கலந்து, லேசாக இளஞ்சூடாக்கி, 1/4 டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து படுக்கும் முன்னர் பருகச் சொல்லுங்கள். இருமல் நீங்கி, இதமான தூக்கம் உறுதியாக வரும். ஆஸ்துமாவுக்கு அளிக்கப்படும் ஆங்கில மருந்தான தியோபிலினின் திறனை அதிகப்படுத்துகிறது மிளகு என்று ஒரு சமீபத்திய ஆய்வு சொல்கிறது. இனி உங்கள் குழந்தை பொங்கலில் மிளகைப் பொறுக்கி வைத்தால், செல்ல மிரட்டலைத் தயங்காமல் செய்யவும்!

பாசிப்பயறு கொஞ்சம் குளிர்ச்சி. குளிர்காலத்தில் இரவில் இதைத் தவிர்க்கவும். குறிப்பாக ஆஸ்துமாக்காரர்க்கு இரவில் பொங்கல் வேண்டாம். மதிய உணவில் தூதுவளை ரசம், மிளகு

ரசம் சேர்ப்பது அவசியம். சாதம் சாப்பிட ஆரம்பிக்கையில் மணத்தக்காளி வற்றலை வறுத்துப் போட்டு, முதல் கவளையை சாப்பிட்டு பின் குழம்பு, காய் சேர்த்து சாப்பிடுவது நல்லது. சளி இருக்கும்போது, மோர் சாப்பிடலாமா? என்ற கேள்வி பலருக்கும் உண்டு. மோர் சளி தராது. தயிர்தான் நல்லதல்ல. 'தயிரிலிருந்து தானே மோர் வருகிறது?' என புத்திசாலியாகக் கேட்பவர்க்கு பதில் பண்பில் மோர் வேறு. தயிர் வேறு. தயிர் செரிமானத்தை மந்தப்படுத்தும். மோர் சீர்படுத்தும். தயிர் கபத்தை வளர்க்கும். மோர் பித்தம் நீக்கி, கபத்தை குறைக்க உதவும்.

மிளகுக் குடும்பத்தில் மற்றுமொரு ஜாம்பவான் திப்பிலி. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கண்டிப்பாய் இருக்க வேண்டிய பொருள். சளி பிடித்துள்ள காலத்தில் திப்பிலியை இளவறுப்பாக வறுத்து பொடி செய்து தேனில் உணவுக்கு முன்னர் 3 சிட்டிகை அளவில் கலந்து சாப்பிட சளி குறையும். காலை காபிக்குப் பதில் முசுமுசுக்கை மற்றும் கரிசாலை உலர்ந்த இலைகளை கஷாயமாக்கி, பனங்கருப்பட்டி சேர்த்துப் பருகி வந்தால், காலை வேளையில் துன்புறுத்தும் இளைப்பு உடனடியாகக் குறையும்.

அடிக்கடி சளி இருமலுடன், உங்கள் குழந்தைக்கு உடல் எடை ஏற மறுத்தாலோ, அல்லது பெரியோரில் எடை குறைவு ஏற்பட்டாலோ, இளங்காசம் (Primary complex-pulmonary tuberculosis)) இருக்கிறதா என உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகித் தெரிந்து சரியான சிகிச்சை எடுப்பது மிக அவசியம். அலட்சியமாக இருப்பது பின்னாளில் பாதிப்பைத் தந்துவிடும்.

அப்படி பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு, சத்துமாவு மிக அவசியம். புழுங்கல் அரிசி, பார்லி அரிசி, உளுந்து, கேழ்வரகு, நிலக்கடலை, மக்காச்சோளம், முளைகட்டிக் காய வைத்த கொண்டைக்கடலை மற்றும் பாசிப்பயறு, முந்திரி, பாதாம் பருப்பு, ஏலக்காய் இவற்றை வறுத்து மாவாக திரித்து நீங்களே சத்துமாவைச் செய்து கொள்ளலாம். கஞ்சி காய்ச்சிய பின் இனிப்புக்கு பனங்கருப்பட்டி அல்லது கற்கண்டு சேர்க்கவும். கொஞ்சம் சுக்குத்தூள் சேர்த்து சூட்டுடன் காலையில் சாப்பிட சொல்லவும். நான்வெஜ் பிரியமுள்ள குழந்தைக்கு பால்நண்டு சமைத்து கொடுக்கவும். நண்டும் சத்துமாவும் பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் உள்ள குழந்தைக்கான சிறப்பு உணவு.

உணவு மருந்துக்கு மாற்றல்ல. மருந்தை விரைவாக பணிபுரிய வைக்கவும், நோய் அணுகாது தடுத்து வைக்கவும், வந்த நோயை விரைவாக உடல் நோய் எதிர்ப்பாற்றலைக் கொண்டு விரட்டவும், உணவால் மட்டுமே முடியும். என்ன, அந்த சிறப்பு உணவு வகையறாக்கள் சூப்பர் மார்க்கெட்டில் அடுக்கி வைக்கப் பட்டிருக்காது. சூப்பர் மம்மிதான் கொஞ்சம் மெனக்கிட்டுச் சமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

10

நீரிழிவு நோய்க்கான உணவு

அவர் தமிழகத்தின் தலைமைப் பொறுப்பில் இந்திய ஆட்சிப் பணியில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற மிக உயர் அதிகாரி. ஒருமுறை கவர்னர் மாளிகையில் அரசின் ஓர் முக்கிய விருந்தில் கலந்துகொண்டு இரவு 9.30 மணி அளவில் வீட்டுக்குத் திரும்பியதும் அவருக்கென தயாராக இருந்த ராகி தோசையைச் சாப்பிடத் துவங்கினார். அருகில் இருந்த நான், "கவர்னர் மாளிகையில் சாப்பிடலையா?" என்றதும், "இன்றைக்கு 75 வயதிலும் ஆரோக்கியமாக, 32 வருட காலமாக சர்க்கரை வியாதி இருந்தும் எந்தத் தொல்லையும் இல்லாமல், ஏராளமான மருந்துகளின் பிடியிலும் இல்லாமல் இன்றும் உழைக்க முடிகிறதென்றால் அதற்கு இந்த உணவுக் கட்டுப்பாடும் 'விருந்துகள் வேண்டாம்' என்ற மன உறுதியும்தான் காரணம்" என்றார்.

இன்றைக்கும் அவர் மழைக்காலத்தில் குடை பிடித்துக்கொண்டு வாக்கிங் போவது அவர் தம் உடல் மீதான அக்கறைக்கான இன்னொரு அடையாளம்.

இன்றைக்கு 35 - 40 வயதில் நீரிழிவு நோய் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டு, வாழ்வின் உச்சகட்ட உழைப்பும், உற்பத்திதிறன் உள்ள தருவாயிலும் இருக்கும் சமயம் திடீரென வந்துவிட்ட

இந்த மதுமோகத்தைக் கண்டு எரிச்சலும் கோபமும் கொண்டவர் பலர். "கடுமையாக உழைக்கிறேன்.. அதை திங்காதே! இதை சாப்பிடாதே! நட.... தியானம் பண்ணு... குட்டிகரணம் போடு! சார்... இன்னும் எவ்வளவு நாளைக்கு இப்படி? முன்னெல்லாம் பர்ஸ்ல மருந்து வச்சுப்பேன். அப்புறம் சின்னதா ஒரு டப்பா.. இப்போ மாசம் மாசம் பிக் ஷாப்பர்ல மருந்து ஷாப்பிங் போறோம் சார்.. விடிவே கிடையாதா?" என்று இனிப்பான நண்பர்கள் வினவுவது உண்டு.

கண்டிப்பாக விடிவு உண்டு. தேவை கொஞ்சம் அக்கறை. கூடுதல் கரிசனம். குழைவாக ஒரு குதூகல மனம். ஒரு சின்ன சிரமம்.! இந்த மூன்றும் கடைகளில் கிடைக்காது! உங்களுக்குள் தேட கிடைக்கும். எப்படி? பார்க்கலாம்.

அப்பா-அம்மாவுக்கு சர்க்கரை நோய் இருந்தால் மட்டுமே நமக்கு வர வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை என்கிறது தற்போதைய ஆய்வு முடிவுகள். இனிப்பு மற்றும் பாலிஷ் தானியங்களின் அதிகப்படியான உபயோகம், உணவுப் பண்பாட்டில் நடக்கும் ஒழுங்கின்மை, மன அழுத்தம், உடல் உழைப்பு குறைவு இவை தாம் இன்றளவில் நீரிழிவு வர முக்கிய காரணங்கள். முதலில் உணவை பார்க்கலாம்.

சர்க்கரையின் முதல் எதிரியாகச் சித்தரிக்கப்படுவது அரிசி. அதில் பெரும் உண்மையில்லை. இயற்கையில் விளைந்த பாரம்பரிய கைக்குத்தல் அரிசி ரகங்கள் பெரும்பாலும் லோ கிளைசிமிக் தன்மை உடையன. வேகமாக ரத்தத்தில் சர்க்கரையை சேர்க்காதவை. கூடுதலாகக் கிடைக்கும் நார் பொருளும், தவிட்டில் உள்ள 'ஒரைசினால்' எனும் ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடண்ட்களும் இன்னும் நீரிழிவுக்கு நல்ல பலனுள்ளவை. விஷயம் 'அளவில்'தான் உள்ளது. ஒரு வேளை குதிரையில் அலுவலகம் போவது என்றால், அரிசி சோறை ஒரு கட்டு கட்டினாலும் பிரச்னை இல்லை. அலுங்காமல் குலுங்காமல்... வியர்க்காமல் ஏசி பஸ்ஸில், காரில் போய், வீல் உள்ள சேரில் முதுகு நோகாமல் நகர்ந்து பணி புரிவோருக்கு, அரிசி சோறின் அளவு குறைவாக இருப்பதுதான் நல்லது.

'வெள்ளை' மனது வேடிக்கையாகிப் போனதும், 'வெள்ளை நிறம்' வசீகரிக்கப்படுவதும் இன்றைக்கு இன்னுமொரு கொடுமை. அரிசி, கோதுமை என எல்லா தானியத்தையும் பட்டை தீட்டி, வெண்மையாகச் 'சில்க்கி பாலிஷ்' போட்டு பம்மாத்தாக விற்பனை செய்வதில் அது ரத்தத்தில் சர்க்கரையை வேகமாக ஏற்றுகிறது. அவற்றை தவிர்த்துவிடுங்கள். ஒருவேளை வெளியிடத்தில் அதுதான் கிடைக்கிறது என்றால், அரிசி உணவுடன் கீரை காய்கறிகளை நன்கு பிசைந்து மெதுவாக மென்று சாப்பிடுங்கள். அரிசி சோறு, சர்க்கரை ரத்தத்தில் கலக்கும் வேகத்தை கீரையின் நார்கள் மெதுவாக ஆக்கிவிடும்.

தரைக்கு அடியில் விளையும் கிழங்குகள், குறிப்பாக உருளைக் கிழங்கு தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. கேரட்டும் பீட்ரூட்டும்? அதற்கும் பொடாதான். கோவைக்காய், கத்திரிக்காய், அவரைப்பிஞ்சு, வெண்டைக்காய், கொத்தவரங்காய், டபுள் பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, சுண்டை வற்றல், முருங்கைக் கீரை, கொத்துமல்லி, புதினா - இவை எல்லாமே சர்க்கரை நோயாளிக்கு மிகுந்த நல்ல பலன் அளிக்கக்கூடியவை. பாகற்காய் சர்க்கரை நோயாளியின் சிறந்த நண்பன்.

சர்க்கரை அளவை குறைப்பதில் பலனளிப்பதை இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானம் உறுதிப்படுத்தி உள்ளது. ஒரு வேளை உங்கள் வீட்டுப் பாட்டி இந்தப் பொருள் உடலுக்கு நல்லது என்றால், சும்மா இரு பாட்டி..! இண்டர் நெட்டில் 'பப்மெட்'டில் பார்த்துவிட்டுதான் சாப்பிடுவேன் என அடம்பிடிக்காதீர்கள். உங்கள் பாட்டி 2000 வருட என்சைக்ளோ பீடியா. இணையத்தில் காசு வாங்கிக்கொண்டு செர்ச் எஞ்சினில், முதலிடம் பிடிக்கும் குறுக்கு புத்தியோ அல்லது கார்ப்பொரேட் கம்பெனி கோலோச்ச தகிடுதத்தம் செய்யும் அறிவியலோ அவர்களுக்கு தெரியாது. அவர்தம் அறிவு தன் பாரம்பரியம் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டும் எனும் அதிகபட்ச அக்கறை மட்டுமே கொண்டது.

அதற்கு ஒரு சின்ன உதாரணம்... பாகற்காயும் வெந்தயமும்தான். ஒருகாலத்தில் அரசு பெரிய மருத்துவமனை களில்கூட பாகற்காய் சர்க்கரை நோய்க்கு எந்த பலனும் தருவது இல்லை என்று எழுதி வைத்திருந்த காலம் உண்டு. வெள்ளைக் காரர்கள் அவர்கள் மொழியில் சொன்னதும், இன்று அவசரமாக ஆமோதிக்கும் நம் மன நிலை என்று மாறும் தெரியவில்லை.

நாருள்ள இனிப்பு குறைவாகவும், துவர்ப்பு அதிகமாகவும் உள்ள பழங்கள் கண்டிப்பாக தினசரி நீரிழிவு நோயாளிகள் சாப்பிடுவது அவசியம். மாம்பழம், சப்போட்டா, மோரீஸ் வாழைப்பழம் - இன்னும் ஹைப்பிரிட் வாழை தவிர பிற பழங்களை மாலை வேளையில் பிற உணவு இல்லாதபோது உங்கள் மருத்துவர் அறிவுரைப்படி தினசரி சாப்பிடுங்கள். தோலுடன் உள்ள ஆப்பிள், துவர்ப்பான இளம்பழுப்பில் உள்ள கொய்யா, நாவல், துவர்ப்புள்ள நம்மூர் மாதுளை நீரிழிவுக்கு நல்லது. 10,000 நபர்களில் செய்யப்பட்ட பல்கேரிய நாட்டு ஆய்வில் தோலுடன் கூடிய ஆப்பிள் சர்க்கரை நோயில் பலனளிப்பதை உறுதி செய்து உள்ளது. அதற்குக் காரணம் அதிலுள்ள quercitin எனும் பொருளாம். நம்ம ஊர் இலந்தையிலும், நாவலிலும், கொய்யாவிலும் இது போல் பெரிய ஆய்வுகள் நடந்தால் அதன் பலனும் தெரியவரும்.

பானத்துக்கு பச்சைத் தேயிலைதான் green tea (பால் சேர்க்காமல், இனிப்பு சேர்க்காமல்) முதலிடம். பாலுக்குப் பதில் தினசரி மோர் சாப்பிடலாம். காலையில் முருங்கைக் கீரை வெங்காயம் சேர்த்த

சூப் அல்லது கொத்துமல்லி, வெந்தயம் சேர்த்த குடிநீர் சாப்பிடலாம். வெட்டிவேர் போட்ட பானை நீரும், சீரகத் தண்ணீரும் தினசரி உபயோகத்துக்கு நல்லது.

வாரம் இரண்டு நாள் அரிசி சோறு, இரண்டு நாள் தினை அரிசி சோறு, இரண்டு நாள் வரகரிசி சோறு, ஒருநாள் மாப்பிள்ளைச்சம்பா அவல் என மதிய உணவும், இரவில் தினை ரவா உப்புமா, கேழ்வரகு அடை - பாசிப்பயறு கூட்டுடன் சாப்பிடுங்கள். காலை உணவுக்கு பஜ்ரா ரொட்டி (கம்பு அடை), சிகப்பரிசி அவல், கைக்குத்தலரிசி பொங்கல் என அளவாக சாப்பிடுவது நல்லது. அதிகம் விளம்பரப்படுத்தப்படும் ஓட்ஸ் கஞ்சிக்கு எந்தவிதத்திலும் குறைவில்லாததும் கூடுதல் பலனும் உள்ளது நம்ம ஊர் நவதானியக் கஞ்சி. காலை உணவாக அந்த 'லோ-கிளைசிமிக்' கஞ்சி கண்டிப்பாக பலனளிக்கும்.

கடைசியாக, மனம். குதூகலத்தை வெளியில் தேடும் மன நிலை மாற வேண்டும். பரவசம் மனதில் அவ்வப்போது வந்து செல்லும் வாழ்வியல் அவசியம் வேண்டும். மருந்து சீட்டில் இல்லாத, இடம் பெறாத இரு பெரும் மருந்துகள் கீழ்க்கண்டவை. ஒன்று சோடனையில்லாத காதல், இரண்டாவது எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத அன்பும் பாசமும். உணவுக்கு முன்னோ பின்னோ கண்டிப்பாக இவை இரண்டும் தினசரி இருக்க வேண்டும். வசதியைப் பெருக்குவது மட்டுமே வாழ்க்கை அல்ல. நவீனத்துவ பன்னாட்டு வணிக கலாசாரப் பிடியில் ஈ.எம்.ஐ. வாழ்க்கை வாழாமல், 'இந்தப் புன்னகை என்ன விலை?' என்று வாழ்வதும் நீரிழிவு வருவதை ஒருவகையில் தடுக்கும்.

11

மழைக்கால உணவு

"ஏல! கிழக்கால வானம் கறுக்குது! மண்ணு வாசம் வருது பார்த்தியா..? அந்த சாக்கைக் கொண்டுவந்து எருவரட்டியை, சோளக் கொல்லைய மூடி வையப்பா... அப்படியே ராவுக்கு தூதுவளை போட்டு மிளகு ரசம் வைச்சிடு புள்ளே" - இந்த வசனத்தை நம்மில் பல பேர் மறந்திருக்க முடியாது. இயற்கையின் மாற்றங்களை தன் வாழ்வின் ஒவ்வொரு நகர்விலும் பிணைத்துக் கொண்ட வாழ்வு அது. "மணியாச்சு தாத்தா சாப்பிட வாங்க!" எனச் சொன்னதும், வானத்தில ஒரு பார்வை; தன் நிழல் எப்படி விழுதுன்னு நிலத்தில ஒரு பார்வைன்னு பார்த்துட்டு, "அட! ஏன் அவசரம்? மணி ஒண்ணரைதானே ஆகுது?"ன்னு சொல்லவும்.. இவர் எங்க பார்த்து மணி சொல்றாருன்னு மண்டையைப் பிறாண்டியது. இன்றைக்கு மனசை பிறாண்டுகிறது. வானம், பூமி, மழை, காற்று, நெருப்பு என உலகோடு ஒட்டி வாழ்ந்த உறவு, மெல்ல மெல்ல மறந்து போய் நம்மில் சிலர்(பலர்!) நடு இரவில் இத்தாலி பிட்சாவில் நெதர்லாந்து சீசையும் மெக்ஸிகோ மிளகாயையும் போட்டு, இந்திய வயிறை வளர்க்கிறோம்! எப்போது எதை எப்படி எவ்வளவு எங்கு சாப்பிட வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் உணவில் சொன்ன வரையறைகள் பசி மட்டும் போக்கவில்லை; நோய் போக்கியது. நோய் வராது தடுத்தது.

"ஆடிக் காற்றில் அம்மியும் பறக்கும். அதன் பின் ஆவணியில் துவங்கும் கார்காலம் மழை துவங்கும். அந்த ஆவணி முதல் தை வரை மழையும் குளிரும் நிறைந்த பொழுதில், விசர்க்க காலத்தில் சாப்பிடும் விஷயம் குறித்த அந்த கால அக்கறை பெரிது. 'குளோபல் வார்மிங்' கூடி வரும் இந்த நவீன யுகத்தில் ஆடியில் அம்மி பறக்கவில்லை; தள்ளுபடிதான் பறக்கிறது. ஆவணியில் பெய்ய வேண்டிய மழை ஐப்பசி, புரட்டாசியிலும் காணோம். இருந்த போதும் திடீரென பெய்யும் மழையும் அதில் பெருகி ஓடும் வெள்ளமும் நம்மில் பல வியாதிகளை மட்டும் மறக்காமல் அழைத்து வருகிறது. இந்த மழைக்காலத்தில் நம்மை பாதுகாக்கும் உணவு என்ன என்ன?

மழைக்காலம் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பாற்றலுக்கு சவால் தரும் சமயம். அதிக ஆற்றல் தேவைப்படுவதால், பசி கொஞ்சம் அதிகம் இருக்கும் பருவம். வெயில் காலத்தில் வறண்டு இருக்கும் நிலத்தில் பொதிந்துள்ள நுண்கிருமிகள் மழை பட்டதும் துளிர்த்து எழுந்து குடிக்கும் நீரில், காற்றில், உணவில் கலந்து வந்து சாதாரண வைரஸ் ஜுரம், காமாலை, டைபாய்டு, வயிற்றுகழிச்சல் போன்ற நோய்களைத் தோற்றுவிக்கக் கூடும். குறிப்பாக பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளை நோய்வாய்ப்படுத்தக் கூடும். ஆதலால், மழைக்காலத்தில் வெந்நீரில் அவர்களை குளிக்கச் செய்து, காலையில் 1 ஸ்பூன் தேன் கொடுப்பது மிக மிக நல்லது. அடிக்கடி 'வீசிங்' வரும் ஆஸ்துமா குழந்தையெனில், நல்ல ஆடாதொடை தேனும், தும்மல் மூக்கடைப்பில் எரிச்சலுடன் இருக்கும் 'கேட்வாக்' யுவதி என்றால், தூதுவளைத் தேனும், "இன்னும் சரியா வரலையே!" என காலையில் அங்கலாய்க்கும் 'ரிடையர்டு தாத்தா' எனில், கடுக்காய்த் தேனும் காலையில் சாப்பிடுவது மழைக்காலத்து முதல் பணி. தேன், மழைக்காலத்து மருத்துவ மகான்!

உணவு எளிதில் சீரணிக்கும்படியானதும், புளிப்பு, இனிப்பு, உப்பு சுவை கொஞ்சம் அதிகமானதும் ஆன உணவை சாப்பிட வேண்டும் என்கிறது சித்த மருத்துவம். பஞ்சகோலம் என்று அழைக்கப்படும் சுக்கு, மிளகு, மிளகின் வேர், திப்பிலி, திப்பிலியின் வேர் கலந்த கலவையின் பொடியை ஒரு சிட்டிகை அளவில் சூப்புக்கு மிளகுதூள் தூவி சாப்பிடுவதுபோல, வீட்டில் செய்யும் காய் கூட்டில் பரிமாறும்போது தூவி சாப்பிடுவது மழைக்காலத்தில் நோய் வராது காக்கும்.

பொதுவாக மழைக்காலத்தில் மிளகாய் சேர்க்க வேண்டிய சமயமெல்லாம், மிளகு சேர்ப்பது மிக நல்லது. மிளகு, நம் உடலுக்குள் செல்லும் நுண்கிருமிகளை எதிர்த்து போராட வேண்டிய cell mediated immunity-ஐ தூண்டக் கூடியது என்கிறது நவீன ஆய்வுகள். ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பு, தும்மல், அலர்ஜி, அர்ட்டிகேரியா எனும் காணாக்கடி (உடம்பெல்லாம் திடீர் திடீர்

என தடிப்பாகி மறையும் நோய்) என வரும் மழைக்கால நோய்க்கெல்லாம் மிளகு ஒரு முக்கிய தடுப்புமருந்து.

மழைக்காலத்தில் நீர்க்காய்கறிகளை அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. மஞ்சள் பூசணிக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், சவ்சவ் இவற்றை தவிர்க்கலாம். நீர்க்காய்கறியாக இருந்தால்கூட வெண்பூசணி, சுரைக்காய் இவற்றை மிளகு சேர்த்து சாப்பிடலாம். கோதுமை, வெல்லம், பனைவெல்லம் சேர்ந்த பணியாரங்கள் மழைக்காலத்து மெனுவில் chefs choice of the season!

மாமிச உணவு, தினை, ராகி போன்ற சிறு தானியங்கள், பழைய புழுங்கல் அரிசி உணவு மதிய உணவுக்கு மிக நல்லது. லோ- கிளைசிமிக் தன்மை உடைய இந்த தானியங்கள், மழைக் காலத்தில் நீடித்த ஆற்றல் தரும். உணவில் தூதுவளை ரசம், மிளகு ரசம் ஏதேனும் ஒன்றை மதியம் சேர்க்கலாம். தயிர் சேர்க்காமல், நீர்மோர் சேர்ப்பது இந்தக் காலத்தில் நல்லது. காலை, மாலையில் பாலைக் காட்டிலும் கரிசாலை டீ, துளசி டீ, பனங்கற்கண்டு போட்ட பானம் என சூடாக அருந்துவது சிறப்பு.

மழைக்காலத்தில் பசி கொஞ்சம் தூக்கலாகவே இருக்குமாதலால் நொறுவல் கூடிப்போய் பேதியோ அல்லது உடலெடை தடாலடியாக ஏறுவதோ நிகழலாம். எனவே, கொஞ்சம் நிதானமாக உடலுக்கேற்ற அதிகம் எண்ணெய்ப் பசை இல்லாத சிற்றுண்டிகள் அளவாகச் சாப்பிடலாம்.

நாகர்கோயில் பகுதியில் சிறப்பான உப்பேரி (நேந்திரம் பழத்தில் வெல்லம் சுக்கு போட்டு செய்யப்படும் சுவையான நொறுவல்), நெல்லை மாவட்டத்து வெல்லமும் கடலைமாவும் சுக்கும் சேர்த்து செய்யப்படும் மனோகரம், கோவில்பட்டி கடலை மிட்டாய் (நிலக்கடலை வெல்லம் சுக்கு சேர்த்து செய்யப்படும்) சாத்தூர், விருதுநகர் ஸ்பெஷல் பனைவெல்லத்தில் செய்யப்படும் முட்டாசி, மணப்பாறை முருக்கு, கிருஷ்ணகிரி மாவட்ட எள்ளுருண்டை, இவற்றை சிறு தீனிகளாக சாப்பிட அறிமுகப்படுத்துங்கள். இவை டி.வி. விளம்பரங்களை ஆக்கிரமிக்கும் பன்னாட்டு கோகோ சாக்லேட்டுகளைக் காட்டிலும் பல மடங்கு பாதுகாப்பானது. ஆரோக்கியம் தருவது.

மழைக்காலம் மனதுக்கு இதமானது. கொஞ்சம் உங்கள் மனதையும் வீட்டு ஜன்னலையும் திறந்து முகத்தில் தெறிக்கும் சாரலையும் சேர்த்து சுவைத்து ஒன்றாக அமர்ந்து கூடி சாப்பிடுங்கள். உணவு ருசிக்கும்; உள்ளம் ரசிக்கும்; உடம்பு வலுப்படும்.

12

ரத்தக்கொதிப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் உணவு

ராமசுப்புவின் சைக்கிளைக் கடன் வாங்கி, குரங்குப் பெடல் போட்டு வேகமாக அழுத்தி, கிணற்றாங்கரை வரை போய் அந்த மத்தியான வெயிலில் லேசான மழைத் தூறல்களுக்கு இடையே தெரியும் வானவில்லைப் பார்த்தபோதும், வரிசையாகப் பரிட்சை பேப்பர் கொடுத்து வரும்போது, “டேய்! நீதான்டா! முதல் மார்க் 92” என்று ஆசிரியர் சொன்னபோதும், காலையில் கண் விழித்தவுடன் இரவில் லேட்டாக வந்து உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் அப்பா விழித்துவிடாதபடி, அவர் இரவில் வாங்கி வைத்திருந்த பொட்டலத்தை, மெதுவாக அவிழ்த்துப் பார்க்க, அதனுள் இருந்த புது ‘டீஷர்ட்’டை பார்த்த உடனேயும் உள்ளத்தில் குதூகலமாக, வயிற்றில் விவரிக்க முடியாத உணர்வுடன் சந்தோஷம் பீறிட்டுக் கொண்டு கிளம்ப, முகம் அப்படி ஒரு பளீர் மகிழ்வுடன் இருப்பதை மறந்திருக்க மாட்டோம். அந்த மாதிரி சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள் தான் கடந்தகால நினைவை எப்போது அசை போட்டாலும் ஆனந்தம் கொள்ள வைக்கிறது. எங்கே

போயிற்று இந்த சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள்? ஆனந்தப்படவும் கூட அவசரமாகத்தான் முடியும் எனும் இந்த வேகமான வாழ்வில் எங்கே தொலைந்து போயின அந்தச் சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள்? கூடவே தொலைந்துபோனது ஆரோக்கியமும்தான். சந்தோஷம் தொலைத்து, நாம் வாங்கும் பல நோய்களுள், ரொம்ப முக்கியமானது ரத்தக் கொதிப்பு.

இயல்பாக 120/80 என இருக்க வேண்டிய ரத்தக் கொதிப்புக்கு, வயதாகும்போது கொடுக்கப்படும் அதிகபட்ச சலுகை 140/90. இதில் மேலே சொல்லப்படும் 140 இதயம் சுருங்கும்போது உள்ள ரத்த அழுத்தம். 90 என்பது இதயம் விரிவடையும்போது வரும் ரத்த அழுத்தம். அந்த இதயம் விரியும்போது வரும் 'கீழ்க் கணக்கு', -செம்மொழியின் கீழ்க்கணக்கு நூலைப்போல ரொம்ப முக்கியமானது. இதயம் விரியும்போதும் ரத்த அழுத்தம் உயர்ந்தால், அதாவது 90-ஐ தாண்டி 100 - 110 என அறிவித்தால், ஆபத்து என்பதை உணர வேண்டும். மேல் கணக்கு 140-ஐ தாண்டும்போது அதற்கான உணவும் மருந்தும் மிக அவசியம். சரி எப்படி எனக்கு ரத்தக் கொதிப்பு கூடுகிறது என்பதை அறிந்துகொள்வது? சிலருக்கு காலைவேளைத் தலைவலி, தலைசுற்றல், உடகார்ந்து எழும்போது லேசான தள்ளாட்டம், ஒருவிதமாக உடல், கை, கால்களில் ஏற்படும் மதமதப்பு என குறிகுணங்களைக் காட்டலாம். பல நேரங்களில் அது மணிரத்னம் திரைப்படம்போல அதிகம் பேசாமல் அமைதியாக ஆட்டிப்படைத்துவிடும்

'பரபரப்பு' நவீனகால அகராதியில் முதல் சொல். பாராட்டு தலுக்காக ஏங்கும் மனிதமனத்துக்குப் பெரும்பாலும் குழந்தைப் பருவம் தாண்டியதும் அது கிடைப்பதில்லை. மாய்ந்து மாய்ந்து உழைக்கும் ஒருவருக்கு, 'இந்தா பிடிங்க பத்மபூஷண்' என கொடுக்க வேண்டாம். "அட! பரவாயில்லையே... அசத்திட்டயேப்பா!" - என்ற குறைந்தபட்ச அங்கீகாரம்கூட கிடைக்காதபோது பெருகும் சோர்வு, மன அழுத்தமாக மாறி அது ரத்தக் கொதிப்பாகக் குத்தவைக்கும். காதலிக்காக மணிக்கணக்கில் காத்திருக்கும் இளவட்டம், மனைவி தன்னை கொஞ்சம் அலங்கரித்து வர நிகழும் தாமதத்தால், 'தாம் தூம்' என குதிக்கத் துவங்க, நிகழும் வார்த்தைப் பரிமாற்றத்தில், முகம் 'மூஞ்சு' ஆக மாறி, அகம் 'அல்லோல்பட்டு', பின் தலைவலியாகி... இன்னும் ஒவ்வொன்றுமாகி... "மேடம் உங்களுக்கு பி.பி. இருக்கு!" என்ற பிடிக்காத வசனத்தில் வந்து நிற்கும்.

அப்பா அம்மாவுக்கு பிரஷர் இருந்தால், ரத்த சர்க்கரை நோய் இருந்தால், மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்விருந்தால், சரியான தூக்கம் இல்லாது இருந்தால், சிறுநீரக இயக்கம் சரியாக இருந்தால் ரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படலாம். 40 வயதைக் கடந்த எவரும் 'குடும்ப டாக்டர் அங்கிளிடம்' ஆறு மாதத்துக்கு ஒருமுறை ரத்தக்

கொதிப்பை பார்த்துத் தெரிவது மிக மிக அவசியம். அதிகம் கட்டுப்படாத, சரியாக மருத்துவம் செய்யப்படாத, கவனிக்கப்படாத ரத்தக் கொதிப்புத்தான் மாரடைப்புக்கு முதல் காரணம்.

அதிக உப்பு ரொம்ப தப்பு. உப்பிலா பண்டம் குப்பையிலே முடியும். உப்புள்ள பண்டம் 'குட்டை'யிலே முடியும். கவனம். இயல்பாகவே பல காய்கறிகளில் நமக்கு தேவையான உப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. அதைத் தாண்டிய தேவைக்கு மிகச் சிறிய அளவு உப்பு போதுமானது. அதுவும் ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளதென்றால், உப்பை மறப்பது நல்லது. "ஊறுகாய் இல்லாம எப்படிங்க மோர் சாதம் சாப்பிடறது? இட்லியை மொளகாப்பொடி எண்ணெயில் ஃபினிஷ் பண்ணாத்தான் நிறைவு"-னு சொல்லும் உணவுப் பிரியர்களா? - சீக்கிரம் எகிறிவிடும் உங்கள் ரத்தக்கொதிப்பு.

சரி... பாரம்பரியச் சொத்தாக பாட்டி தந்த 'பாம்படம்' கிடைக்கவில்லை; பாட்டன் வச்சிருந்த 'பி.பி.' மட்டும் வந்திடுச்சு என்ன சாப்பிடலாம்? தினசரி காலை வேளையில் முருங்கைக் கீரையும், சிறிய வெங்காயமும் சேர்த்து சூப்பாக்கிச் சாப்பிடுங்கள். மதிய உணவில் *5 - 10* பூண்டுப்பற்கள், தினசரி *50* கிராமுக்குக் குறையாமல் சிறிய வெங்காயம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். சிறுநீரை அதிகரிக்கும் அத்தனை உணவுகளும் ரத்தக் கொதிப்பைக் குறைக்கும். வாழைத் தண்டு, வாழைப்பூ, சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், பார்லி ஆகியவை அடிக்கடி உணவில் இருப்பது அவசியம். எண்ணெய் உணவில் குறைவாக இருப்பதும் புலால் உணவைக் கூடிய மட்டும் தவிர்ப்பதும் நல்லது. ரொம்ப விருப்பப்பட்டால், பொரிக்காத, வேகவைத்த மீன் வாரம் ஓரிரு முறை சேர்க்கலாம்.

சீரகம் ரத்தக் கொதிப்பைக் குறைக்கக் கூடியது. நல்ல மணமுள்ள சீரகத்தை எடுத்துவந்து, லேசாக வறுத்து எடுங்கள். பின், அதை மூன்று நாள் இஞ்சிச் சாறிலும், மூன்று நாள் எலுமிச்சைச் சாறிலும், இன்னும் மூன்று நாள் கரும்புச் சாறிலும் ஊறவைத்து உலர்த்தி எடுங்கள். நன்கு உலர்ந்ததும் மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, தினசரி காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வாருங்கள். உங்கள் மருத்துவத்துக்கு இந்தச் சிறப்பு உணவு பெரிதும் துணை நிற்கும். "சார் சார்... கன்னித்தீவு கடைசி காட்சி மாதிரி இந்தப் பிரிப்பரேஷன் இருக்கு. நாங்க இன்ஸ்டெண்ட் விரும்பிங்க" என்கிறீர்களா? அருகாமை சித்த மருத்துவரை அணுகுங்கள். சீரகச் சூரணாமாக இது தயார் நிலையில் கிடைக்கும். அதே போல் வெந்தயம் தினசரி பொடி செய்து சாப்பிட ரத்தக் கொதிப்புக்கு கொழுப்போ அல்லது கொழுப்பின் வகையான ட்ரைகிளைசரைடு இருப்பின் அதைக் குறைக்கவும் உதவும்.

வெள்ளைத்தாமரை, தமிழரின் தமிழ் மருத்துவத்தின் ஓர் ஒப்பற்றக் கண்டுபிடிப்பு. அதன் பூவிதழை உலர்த்தி பொடிசெய்து தேநீராகவோ அல்லது நேரடி பொடியாகவோ சாப்பிடுவது ரத்தக்

கொதிப்பு நோய்க்கு சிறப்பான உணவு. அதே போல் மருதமரம் இன்றைக்கு இந்தியாவின் மருத்துவப் பெருமையை உலகெங்கும் உயர்த்திச் சொல்லிவரும் உயர்ந்த மூலிகை. மருதமரப் பட்டை ரத்தக் கொதிப்பைக் குறைக்க உதவுவதுடன், மாரடைப்பைத் தடுக்கும் என்று உலகளாவிய ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தி வருகின்றன.

ரத்தக் கொதிப்பு இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டுவிட்டால், சரியான இடைவெளியில் அதன் அளவை தெரிந்து கட்டுக்குள் உள்ளதா என்பதை குடும்ப மருத்துவரிடம் தெரிந்துகொள்வது ரொம்ப முக்கியம். மருத்துவர் பரிந்துரைக்காமல் மருந்தை நிறுத்துவது, மாற்றுவது கூடாது.

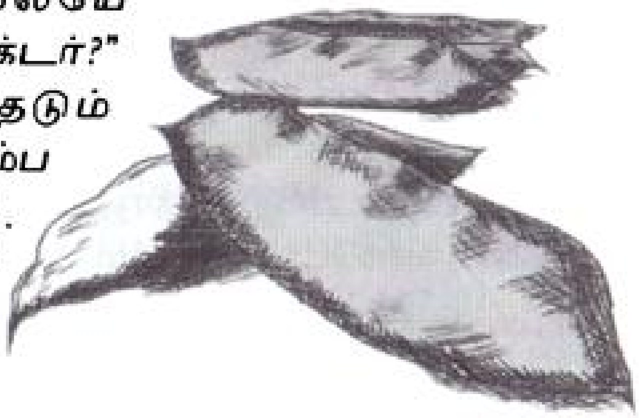
உணவின் மீதும் மருந்தின் மீதும் உள்ள அக்கறை உள்ளத்தின் மீதும் இருக்க வேண்டும். அப்போது மட்டுமே ரத்தக் கொதிப்பை ஒதுக்கித்தள்ள முடியும். சவால்களும் சங்கடங்களும் இல்லாத வாழ்வும் கிடையாது. வயதும் கிடையாது. வாழ்வை நகர்த்தும் சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள் ரொம்ப ரொம்ப முக்கியமானவை. மனம்விட்டு சிரிப்பதும், குதூகலப்படுவதும் அடிக்கடி நிகழ வேண்டும். நிகழ்த்த வேண்டும். சின்னதாக நடனமோ, சிலிர்ப்பூட்டும் அரவணைப்போ, நினைத்து நினைத்து மகிழ வைக்கும் நகைச் சுவையோ ஏதோ ஒன்றுக்காகக் கொஞ்சம் தினசரி மெனக்கிடுங்கள். அவை தரும் மகிழ்ச்சி இதயம் வரை எட்டிப்பார்த்து, கட்டிப்பிடித்து ரத்தக்கொதிப்பைக் கட்டாயம் குறைக்கும்.

13

அலுப்பு -சோர்வுக்கான உணவு

இந்த அவசர உலகில் பெரும்பாலானோர் அடிக்கடி சலிப்புடன் மனம் பிடிப்பின்றி, பிடிவாதமாக இறுக்கத்துடன் இயங்குவதும் இந்த சோர்வுக்குக் காரணம். "ஏய்! மணி ஏழாகுது.. பிள்ளைங்க 8 மணிக்கு ஆட்டோ ஏறணும்.. நீ எழுந்திரிக்காம..!" கோபமான குரலில் காலை ஆரம்பிக்கும்போது, வெறுப்பு வேர் விட ஆரம்பிக்கும்; "ஏன்.. நான்தான் கிளப்பி அனுப்பனுமா? தலைவலிக்கிறது; உடம்பு எப்படி வலிக்கிறது தெரியுமா? தினம் டவுன் பஸ்ஸில் போய் வந்தா தெரியும்!" எனத் துவங்கும் காலை திருப்பள்ளி எழுச்சி உரையாடல், படிப்படியாகச் சூடேறி, ஜுகல்பந்தியாக மாறி, சாக்ஸ்ஸை தேடும் பையன் முதுகில் மத்தளம் வாசித்து, பலரையும் காலை வேளை விசும்பலுடன் தொடங்க வைப்பது இந்த காலை வேளைச் சோர்வும் அலுப்பும்தான்.

"எப்ப பார்த்தாலும் முதுகு வலி, கால் வலின்னு சோர்வுடனேயே இருக்கிறாள். முப்பதுகளிலேயே உற்சாகம் ஓடிப்போயிடுமா டாக்டர்?" இந்த கேள்விக்கு பதில் தேடும் முன்னரேயே, கொஞ்சம் விசும்பலுடன், "நான் என்னமோ வேணும்னு நடிக்கிறேன்னு இவருக்கு நினைப்பு; டி.வி. விளம்பரத்தில காபி கலக்கிறவ,



காய்கறி வாங்கிறவ, துணி துவைக்கிறவ, கம்ப்யூட்டர்ல வேலை செய்றவ எல்லாம் எவ்வளவு ஃப்ரெஷ்ஷா இருக்கிறா?னு சொல்றாரு டாக்டர்? அவங்க நடிக்கிறாங்களா? நான் நடிக்கிறேனா? என்னமோ காலையில் எழுந்திரிக்கும்போதே சோர்வு இருக்கிறது; தசை எல்லாம் வலிக்கிறது; எலும்புக்குள் குடைகிறது." என வருத்தப்படுவார். இன்று பல வீட்டிலும் பெண்மணிகள் அவதிப்படும் விஷயம் இது .

"ஆபீஸ் விட்டு வந்தப்புறம், கொஞ்சம் கடைக்குப் போய் வரலாம்னா இப்ப முடியாது; நானே நொந்து நூடுல்ஸாகி வந்துருக்கேன்; மனுஷன் வீட்லயாவது நிம்மதியாக இருக்க விடமாட்டேங்கிறியே!ங்கிறாரு. அட்லீஸ்ட் ஞாயிற்றுகிழமை யிலேனும் பிள்ளைகளை கூட்டிக்கிட்டு வெளியே போய்வரலாம்னா, நீ போயேன்; என்னையேன் தொந்தரவு பண்ணுகிறாய் என்கிறார்." இது 40 வயதை ஒட்டிய பெரும்பாலான கணவர்கள் மீதான அர்ச்சனை... ஏனிந்த அலுப்பும் சோர்வும்? என்ன நோய் இது? உடல் உளைச்சலா? மன உளைச்சலா?

உற்சாகமான உடலும், குதூகலமான மனமும் வாழ்வைப் பிடிப்புடனும், நம்பிக்கையுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும் நகர்த்திட மிக மிக அத்தியாவசியம். இவற்றைச் சிதைக்கும் அலுப்பும் சோர்வும் உடல், மனதின் நோய்களாகவும் இருக்கக் கூடும்.

இரவின் தூக்கம் 6 - 7 மணி நேரம் எந்த இடையூறும் இன்றி இருந்தால் காலை அலுப்பின்றி உற்சாகமாக விடியும். அஜீரணக் கோளாறு, கால்சியம் மற்றும் உயிர்சத்துக் குறைவால் இரவில் கெண்டைக்காலில் வரும் தசை வலி, ரத்தக் கொதிப்பால் வரும் காலை நேர தலைவலி, சர்க்கரை நோயில் இரவில் தூக்கத்தைக் கெடுத்து இரண்டு மூன்று முறை வரும் சிறுநீர், இவை காலை நேர அலுப்பைத் தருவதில் முக்கிய நோய்கள்.

இவை தவிர, ரத்தசோகை இருந்தாலோ, தைராய்டு சுரப்பு அளவுக்கு குறைவாக இருந்தாலோ காலை உற்சாகமாக இருப்பதில்லை. மலச்சிக்கல் உடலையும் மனதையும் மந்தப்படுத்தும் முக்கியக் காரணி. இன்னும் சர்க்கரை, ரத்தக் கொதிப்பு இருதய நோய்க்கென ஏதேனும் சிகிச்சை எடுத்துவரும்போது, மருந்துகளுடன் சரியான மருத்துவர் பரிந்துரைத்துள்ள உயிர்சத்து, ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடண்ட் மாத்திரைகளைச் சரிவர சாப்பிடாமல் இருப்பதும் உடல் சோர்வைத் தரும். சில மருந்துகள் சீரணத்தில் இடையூறு செய்யக்கூடியன. காய், கனிகளில் இருந்து சத்துக்களை உடல் பிரித்தெடுக்கும் தன்மையைத் தடுக்கக் கூடியன. இதனால், நோய் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தாலும், உடல் சோர்வும் அலுப்பும் உடன் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் முடியும் சமயத்தில் ஹார்மோன்கள் குறைவால் ஒருவித எரிச்சல், படபடப்பு, பய உணர்வு, திடீரென

வியர்த்துப்போதல் நிகழ்வுகளும் காலை சோர்வுக்கு முக்கிய காரணங்கள்.

சோர்வுக்கு உடல் நோய்க்கு இணையான உளவியல் காரணமும் உண்டு. ஒரே வேலையைச் சவாலின்றி தொடர்ந்து பல ஆண்டுகளாக செய்து வருவதில் ஏற்படும் சலிப்பு, எந்த வேலைக்கும் ஒரு சின்ன பாராட்டுதல்கூட கிடைக்காமல் இருத்தல், (அட! கொத்தவரங்காய் பொரியல் அசத்துதே! என சாப்பிடும்போது ஒரு சின்ன பாராட்டு கொடுத்துப்பாருங்கள்... ஒரு பாட்டில் ஹார்லிக்ஸை போட்டு குழம்பு வைத்த உற்சாகம் பீறிக் கொள்ளும்.) ஈ.எம்.ஐ. கட்டுவதற்காக மட்டுமே, பிடிக்காத பணியை போலிப் புன்னகையுடன் செய்வது, என பல உளவியல் காரணங்கள் இன்று பெருகி வருகின்றன.

காதலிக்குத் தர விரும்பும் எதிர்பாராத முத்தம், கணவனுக்கு தருவதில் வரும் ஈகோ பிரச்னை, வளர்ந்துவிட்ட குழந்தைகளுடன் உள்ளபோது தவிர்க்கப்படும் உடல் உறவுகள் என காதலும் காமமும் கட்டிப்போடப்படுவதாலும் வாழ்வில் அலுப்பும் சோர்வும் பெருகுவது இன்றைக்கு மிக முக்கிய காரணம்.

எந்த உணவு உற்சாகத்தை தரும்? அலுப்பை அடித்து விரட்டும்? முதலில் அலுப்பைத் தரும் நோய் ஏதுமிருப்பின் சரியாகக் குடும்ப மருத்துவரை அணுகி கணித்து முறையான சிகிச்சை பெறுவது அவசியம். அடுத்து, இரவில் நல்ல சீரணமும் தடையில்லாத் தூக்கமும் தரும் உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதும் அவசியம்.

கனி வகைகள் அதில் உங்கள் முதல் தேர்வாக இருத்தல் வேண்டும். பழங்கள் இறைவன் நமக்கு அளித்த கசக்காத விட்டமின் மாத்திரைகள். அதிலும் குறிப்பாக, ஒரு நெல்லிக்கனி, காய்ந்த திராட்சை, உலர்ந்த அத்தி தினசரி காலை வேளையில் சாப்பிடுவது தினம் முழுமையும் உற்சாகத்தை தரும். ஒரு வேளை உணவு (காலை அல்லது இரவு) முழுமையாக பழ உணவாக இருப்பது சிறப்பு.

பழங்களில் வெளிநாட்டு பாலிஷ் ஆப்பிள், ஆரஞ்சும்தான் சத்தானதென நினைப்பது தவறு. அவற்றைக் காட்டிலும் பப்பாளி, வாழை, மாதுளை, சீதா, அன்னாசி சிறப்பானது. பித்த உடம்புக் காரர்கள் காலையில் இஞ்சி, இரவில் கடுக்காய் சாப்பிடுவது தினம் முழுமையும் உற்சாகத்தை தரும். ரத்தக் கொதிப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள் முருங்கைக் கீரை சூப், சர்க்கரை நோயாளிகள் ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடண்ட் நிறைந்த பால் கலக்காத பச்சைத் தேநீர் (green tea) என காலைப் பானமாக அருந்தலாம். தினசரி 4 - 5 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது மிக அவசியம்

அதிக புளி, சீரணத்திற்கு சிரமம் கொடுக்கும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். தேர்ந்த உணவுகளுடன் தெளிந்த மனமும், அக்கறை, அன்பு, பாசம், காதல் என உறவின் வெளிப்பாடுகளும்தான் அலுப்பைத் தவிர்க்கும். சோர்வை குணப்படுத்தும் முக்கிய மருந்துகள்.

14

எண்ணெய் - மாத்தி யோசி!

அது ஒரு மத்தியான வேளை. பாட்டி வீட்டு அடுப்பங்கரை. அறையின் மையத்தில் ஓலைப்பாயில் முடைந்த சொளவு (முறம்) ஒன்றை குப்புறப் போட்டிருக்கும். விறகடுப்பில் செட்டியார் வீட்டில் ஆட்டிய செக்கெண்ணெய் காயும். அதைச் சுற்றி பாட்டியும் அவர்தம் அடுத்த வீட்டுத் தோழிகளான சக பாட்டிகளும், எள்ளு கண்கள் எட்டிப்பார்க்கும் அரிசி மாவை அள்ளி, அதை உருத்திராட்சம் உருட்டும் சாமியாரினிபோல, உருட்டித் திருக்கி, 'முருக்கு' சுற்றுவார்கள். அப்போது அங்கே 'மக பிள்ளை' பேரன் குப்புற விழுந்ததையும், சம்பந்தி வீட்டு பலகாரத்தில், புதுசா போட்டிருந்த 'மொராட்டி மொக்கு'வை சுற்றியும் பேச்சிருக்கும். கூடவே சுற்றிய முருக்கு, முறத்தில் உலர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

இரும்பு சட்டியில் காயும் தேங்காய் எண்ணெயோ, முற்றத்தில் பாண்டியாடும், பசங்க மூக்கைத் துளைக்கும். "ஒரு குடம் தண்ணி ஊத்தி ஒரு பூ பூத்திச்சு..." பாட்டு, அங்கே பாதியில் நிறுத்தப்பட்டு, "பாட்டி! எனக்கு ஒரு பாம்பு முருக்கு!" என்று கத்தியபடி நான் உள்ளே ஓடியது இன்னும் மனதில் ஓடுகிறது. வழக்கம்போல்

முறுமுறுக்காமல், கழற்றிய 'பம்பரக் கயிறு' மாதிரி நீளமாக வரும், 'பாம்பு முருக்கின்' சமையல் பக்குவம் இன்று வரை பிடிபடவில்லை.

எங்கே போய்விட்டது இந்தப் பலகாரப் பண்பாடுகள்? நகரங்கள் நம்மில் பலவற்றை விழுங்கிவிட்டது. அவசரங்கள் அனுமதிக்காத நேச நகர்வுகள், பாரம்பரிய நீட்சிகள் எனப் பல உணவுக் கலாசாரம் மருத்துவ, அறிவியல் மாறிய வேகத்தில், பெரிதாக மாறிப்போனது. பாரம்பரிய உணவுகள் நட்சத்திர ஹோட்டல்களில், ஃபேஷன் உடுப்பணிந்த செஃப்களின் காப்பர் பாட்டம் கலன்களில் மட்டும் காத்திருக்கிறது. பசியறியாத பணக்காரர்களுக்காக மட்டும். கடைகளில் கண்ணாடிப் பெட்டிக்குள்ளும், பாலிதீன் பைக்குள்ளும் தெரியும் 'முருக்கை' பார்க்கும் போதெல்லாம், அட்லாண்ட்டா மாமா, அவசரமாகக் கிளம்பி வரும் வரை ஐஸ் பெட்டியில் காத்திருந்த பாட்டியின் கடைசி யாத்திரை ஞாபகம் வரும்.

எண்ணெய் உண்மைகள்! அறுபதுகளின் முடிவில் நிகழ்ந்தது அது. உலகெங்கும் ஆட்சியில் இருந்தது தேங்காய் எண்ணெயும் ஆலிவ் எண்ணெயும் மட்டுமே. தென் கிழக்கு ஆசிய நாடுகள், தென் அமெரிக்க நாடுகள், மேற்கிந்தியத் தீவுகள் எங்கும் தேங்காய் எண்ணெய்தான் பிரதான சமையல் எண்ணெய். ஐரோப்பாவில் மட்டும் ஆலிவ் ஆட்சி. அப்போது Saturated fat இதய நாடிகளில் கொழுப்பை சேர்த்துவிடும் என்ற செய்தியை அவசரமாக மருத்துவ ஏடுகளும், சாமனியன் படிக்கும் அத்தனை இதழ்களும் வேக வேகமாக எழுதத் துவங்க, தேங்காய் எண்ணெயின் ஆளுமை உலகெங்கும் குறையத் துவங்கி, இன்றளவில், தேங்காய் பிள்ளையாரைத் தவிர, எவரும் அஞ்சும் பொருளாகிவிட்டது. ஆனால், 'கொழுப்பு' என்ற பயமுறுத்தலுக்குப் பின்னால் மிகப் பெரிய வணிகப் போட்டி இருந்தது இப்போதுதான் கசியத் துவங்கி உள்ளது. சூரியகாந்தி எண்ணெயையும், சாஃப்ளொவர் எண்ணெயையும் உலகெங்கும் வணிகப்படுத்துவதற்காக, நம்மில் பெரும் பயன்பாட்டில் இருந்த கடுகு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெயின் இடங்களைக் காலிசெய்ய, பெரும் மருத்துவ நிறுவனங்களுடன் அமெரிக்க அரசாங்கம் செய்த கூட்டுச் சதியோ என பல்வேறு நாட்டு அறிஞர்களும் இன்று புருவம் உயர்த்தத் துவங்கி உள்ளனர்.

'கொலஸ்டிரால்' குறித்த அச்சம் இல்லாத குடும்பம் இன்று இல்லை என்றே சொல்லலாம். கொலஸ்ட்ரால் தாவர கொழுப்புகளில் நேரடியாக கிடையாது. நமது ரத்தக் குழாய்களின் உட்சுவர்களில் கீறல், புண்கள் ஏற்படுகையில், அதை சரி செய்யும் சிமெண்ட் போன்ற பணிதான் கொலஸ்ட்ரால் செய்வது. (சுவர்களில் நாம் பட்டி பார்த்து பெயின்ட் அடிப்போமே அதுபோல). தேங்காய் எண்ணெயில் உள்ள கொழுப்பு பொருளும் அதைத்தான்

செய்யும். முதலில் saturated fat வேண்டாம் என்றும், அதிகம் poly unsaturated fat தான் நல்லது என்றும் சொன்னவர்கள், தற்போது mono unsaturated, poly unsaturated விகிதம்தான் முக்கியம் என்கிறார்கள். கூடுதலாக ஒமேகா அமிலம் அளவும் தற்போது பேசப்படுகிறது. மாற்றம் மட்டுமே மேற்கத்திய அவசர அறிவியலில் நிரந்தரம். தேங்காய் எண்ணெயோ அல்லது நல்லெண்ணெயோ ரத்தக் குழாய் அடைப்பை நேரடியாக உருவாக்குவதில்லை. நமது மன உளைச்சல், தினம் உடலில் சேரும் மாசுக்கள், partially hydrogenated Trans fat (ஃபாஸ்ட் ஃபுட்தான் ட்ரான்ஸ் ஃபேட்டை அதிகம் நமக்கு அளிப்பது) என பல்வேறு காரணங்கள்தான் ரத்தக் குழாய் அடைப்பில் முதல் காரணிகளாகின்றன.

இன்னும் கூடுதலாக, தற்போதைய ஆய்வுகளோ, தேங்காய் எண்ணெய் மாரடைப்பு உருவாகக் காரணியாகக் கருதப்படும் சில நுண்கிருமிகளைக்கூட கொல்லும் இயல்பு உடையது என்கிறது. குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகள் உடல் தேற, அவை 5 - 6 மாதத்தில் பால்அரிசிக் கஞ்சிக்கு மாறும் பருவத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் துளிகள் சேர்த்து கொடுக்க எடை உயர்வும், நோய் எதிர்ப்பாற்றல் உயர்வும் பெருகும்.

'லாரிக் அமிலம்' என்ற அமிலம், நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஒரு மிகச் சிறந்த பொருள். இது உலகில் இடம் பெற்றுள்ள இரு பொருட்கள் தாய்ப்பாலும், தேங்காய் எண்ணெயும் மட்டுமே. மோனோலாரின் என்ற பொருளை தேங்காய் எண்ணெயில் இருந்து பிரித்தெடுத்து காப்புரிமையும் பெற்று சந்தைப்படுத்தியும் வருகின்றன, அமெரிக்க வணிக நிறுவனங்கள். ஆனால், நாமோ தேங்காய் எண்ணெயைக் கண்டாலே அலறத் துவங்கியுள்ளோம்.

அரிசித் தவிட்டு எண்ணெய் இன்று உலகளவில் அங்கீகரிக்கப்பட்டு வரும் அற்புத எண்ணெய். இந்த MUFA- PUFA சங்கதிகள் சரியான விகிதத்திலும், இதயத்துக்கு நலம் பயக்கும் பாலிஃபினால் ஆன, Oraizinol சத்து நிறைந்தும் உள்ள தவிட்டு எண்ணெய். நம் சமையலுக்கேற்ற, உடல் நலத்துக்கேற்ற எண்ணெய் அது. பெருமளவில், குறைந்த செலவில் நம் நாட்டை ஆள வேண்டிய எண்ணெய் அரிசி தவிட்டு எண்ணெய்.

அடுத்து எள் தரும் எண்ணெய். நல்லெண்ணெய், குடல் புண்ணை ஆற்றும். குமரிப்பெண்ணின் கருப்பையையும் காக்கும். உளுந்தங் களியுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து வழங்கும்போது, மாதவிடாயின் வலி நீங்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு கரிசாலை சாறு சேர்த்து நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி கொடுக்க 'கல், கல்'.. என வரும் இருமல் நீங்கும். எந்த ஒரு புண்ணுக்கும், அதில் தொற்று ஏறாமல் இருக்க, பூஞ்சை வராதிருக்க தேங்காய் எண்ணெய் பூச்சு

பெரிதும் உதவும். இப்படி மருத்துவ குணமும் உணவு திறனும் கொண்டன நம் நல்லெண்ணெயும் தேங்காய் எண்ணெயும். இந்த வேதியல், அரசியல் சமாச்சாரமெல்லாம் வேண்டாம்... நான் எண்ணெய் எடுத்துக் கொள்ளலாமா வேண்டாமா என்கிறீர்களா?..

குறைந்த அளவில் எண்ணெய் எடுப்பது மிக அவசியம். தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் சிறிய அளவில் உணவில் சேர்ப்பது நம்மை இதய நோயில் இருந்தும் இன்னும் பல நோயில் இருந்தும் காக்கச் செய்யும். கலோரிக் கணக்கு மட்டும் பார்த்து எண்ணெயைப் பழிப்பது முட்டாள் தனம். வீட்டுப் பெரியவர்களின் அவசர முடிவால், பல வீடுகளில் இன்று இளைஞர்களும் குழந்தைகளும் எண்ணெய்த் தவிர்ப்பை நாகரிகமாகப் பேசுவது நல்லதல்ல. எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் ட்ரான்ஸ் கொழுப்பை உருவாக்கிடும் ஆதலால், அதை தவிர்க்கச் சொல்கின்றனர், இன்றைய அறிவியலாளர்கள்.

அளவுக்கதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதை நாம் மறவாதிருந்தால் போதும். கலவை எண்ணெய்கள் (தவிட்டு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இவற்றின் கலவை) இதயத்திற்கு நல்லது என்று சில மருத்துவர்கள் கூறி வருகின்றனர். பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்.

15

உழவுக்கும் உணவுக்கும் வந்தனம் சொல்லும் பொங்கல்

“ஏல! கண்ணுப் பீளைச்செடியை வீட்டு நிலை வாசலின் இரண்டு ஓரத்திலும் கட்டிட்டு வா!” தைப்பொங்கலின் காலை அப்படித்தான் அன்று எங்களுக்குத் துவங்கும். போன பொங்கலுடன் கழுவி ‘ஓசக்க’ போன வெங்கலப் பானை புளி போட்டு விளக்கிக் கழுவியதில் வழக்கத்துக்கு மாறாகக் கனக்கும். “டே! பாத்துடே.... கீழ போட்டுடப்போற!” - என்ற கரிசனத்துடன், அம்மா ஆளுயர கரும்புக்கட்டை வீட்டு முற்றத்தில் கோலமிட்டு வைத்திருக்கும் அடுப்பை அலங்கரிக்கும் விதமாக ஒரு முக்காலியாகக் கட்டுவார்கள். கிழக்கு பார்த்து வைக்கப்பட்ட புது அடுப்புக் கல்லில் மஞ்சக்கிழங்கில் அலங்கரிக்கப்பட்ட பொங்கல் பானை ஒய்யாரமாக வீற்றிருக்கும்.

“பெரிய பானையில் பால் பொங்கல்; சின்ன பானை சர்க்கரைப் பொங்கல். இது வெண்பொங்கல்” என அரிசியை அளாய்ந்து கொண்டிருக்கும் வீட்டுக்குட்டிக்கு விளக்கம் தரும்போதே,

விளக்குப் பக்கத்தில் காய்கறிப் படையல் தயார் செய்யப்படும். புதுத்துணி அணிந்து பரவசமாக வீட்டு வாசப்படியில் அமர்ந்து பொங்கல் பொங்குவதற்கு காத்திருக்க, பக்கத்து வீட்டில் கேட்கும் குலவை சத்தம், "அம்மா! பொன்னி அக்கா வீட்டில் பொங்கல் பொங்கிருச்சு... ஏம்மா. நம்ம வீட்டில இன்னும் ஆகலே!" என கேட்க, "ஏல அதிகபிரசங்கி! இங்க வா! அடுப்பு பக்கத்தில் நில்லு. பால் பொங்கினதும் சரியா அரிசி போடணும்!"னு இழுத்து கையில் ஒரு பிடி அரிசி தர, அதை கோயில் பிரசாதம்போல் இரு கையாலும் அணைத்துப் பிடித்து, பால் எப்ப பொங்கும் என்று எட்டி எட்டிப் பொங்கப் பானையை பார்த்துக்கொண்டே, விறகடுப்பில் வரும் புகையால், முழங்கையில் கண்ணை கசக்க, "லுலுலு"எனும் வினோத குலவை சத்தம் வீட்டிலுள்ளவர்கள் அனைவரும் எழுப்ப, அவசர அவசரமாக கையிலுள்ள அரிசியை பானையில் போட, "சூரியனைக் கும்பிடுங்க... நல்ல விளைச்சல் கொடுத்ததுக்கு நன்றி. எப்போதும் உழவு தழைக்கணும்னு சாமிய வேண்டிக்கோ" என பாட்டி சொல்லும்போது, உள்ளங்கையின் வியர்வையில் கொஞ்சம் ஒட்டியிருந்த கடைசி அரிசி மணிகள் விவசாயியின் வியர்வைக் கதையைப் புரிய வைக்கும்.

தைப் பொங்கல் உழவுக்கும் உணவுக்கும் உள்ள உன்னதத்தை வெல்லப்பாகாக நெய் மணத்துடன் சொல்லும் தமிழர் திருநாள். அன்றைக்கு வீட்டில் சொந்தமாக சிறுகாணி நிலமில்லாதபோதும், அந்தப் பொங்கல் நாளில் செருக்குடன் "உழவு என் உயிர். அதில் கிடைக்கும் உணவு உன் வாழ்வாதாரம்" என ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் உணர்வை உருவாக்கும். இன்று "அப்பா! தினம் வாசலில் பால் பாக்கெட் போடுறாங்களே! எந்த கம்பெனில இது மேனுஃபாக்சர் பண்றாங்கப்பா?" என எங்க வீட்டு மெட்ரோ மெட்ரிக் கேட்க, அடுக்கு மாடிவீட்டு அடையாளம் தெரியாத பக்கத்து வீட்டுக்காரர், "அட! என்ன க்யூர்ரியாசிட்டி பாருங்கோ?" என பேஷ் பேஷ் போட, என் பயணம் தொலைத்த பாதை புரிந்தது.

உணவின் மீதான பிடித்தத்தையும், உணவு குறித்த போற்றுதலையும் உண்டாக்குவதுதான் ஓர் அறிவார்ந்த பெற்றோரின் தலையாய கடமை. ஆனால், இன்று பெரும்பாலும் அவசர உலகில் நிகழ்வதோ, "இந்த பாலைக் குடிக்கலைன்னா தலையைத் திருகிடுவேன். மிதிபடுவேன்னு" வில்லனாட்டம் மிரட்டுவதும், "ஏண்டீ இப்படி என் உயிரை வாங்கிற"ன்னு திட்டி தீர்த்து தொண்டைக்குழி வரை வாயில் திணித்து உணவின் மீது வெறுப்பை உமிழச் செய்வதும் ஒரு பக்கம்.

இன்னொரு பக்கம், "இது எனர்ஜி டிரிங்க். அமெரிக்காவில் எல்லோரும் இதக் குடிச்சுட்டுத்தான் ஆபீஸ் போறாங்க... நேற்று டி.வி-யில் பார்த்தியா... ஒரு புது உணவு... அத சாப்பிட்டா தலைவலி முதல் கேன்சர் வரைக்கும் வராதாம்!" என்று காசைக்

கரியாக்குவதும், தட்டில் வைக்கும் சாப்பாட்டை முக்கால்வாசியை தூரக் கொட்டும் உணவின் உத்தமம் அறியாக் கூட்டம்.

இந்த இரண்டு சமூகமும் அடிக்கடி தங்கள் அனுபவங்களைப் பரிமாறுவதில் செல்லக் குழந்தை விழி பிதுங்கி, "எனக்கு எதுவும் வேணாம் போ"என்கிறது. "சரியா சாப்பிட மாட்டேங்கிறான். தட்டுல அப்படியே இருக்குது. சாப்பிட நேரம் இல்லை. அந்த மணம் அவனுக்கு அவ்வளவாகப் பிடிக்காது" இது போன்ற குற்றச்சாட்டுகள் இல்லாமல் தினசரி பல வீடுகள் உறங்குவதில்லை

இதை எப்படி மாற்றுவது? என் குழந்தையை விரும்பி சாப்பிட வைக்கவே முடியாதா? முடியும். ஓர் அரிசி பருக்கை எத்தனை பயணம் செய்து, உன் தட்டுக்கு வந்தது என்ற கதையை எப்போதாவது வீட்டுக் குழந்தைக்கு சொல்லியிருக்கிறோமா? ஹாரி பார்ட்டரைக் காட்டிலும் சுவாரஸ்யமான அந்தக் கதையை ஒருமுறை சொல்லிப் பாருங்கள்.

எங்கோ ஒரு கிராமத்தில் ஒரு ஏழை விவசாயியும் அவன் துணைவியும் தன் தாலியை அடகு வைத்து, ஏரோட்டி, மண்ணைப் பக்குவப்படுத்தி உன் தட்டுல இருக்கே அந்த அரிசிக்கான விதை நெல்லை வாங்கி, நல்ல நாள் பார்த்து நாற்றங்கால் விட்டு, ஆடி ஓடி உழவுக்கு ஆள் பிடிச்சு தானும் கூட சேற்றில் நின்னு, நடவு நட்டு, பின் நீர் பாய்ச்சி, களை பிடுங்கி, மேலும் கடன் வாங்கி உரமிட்டு, மீண்டும் ஊர் பெருசிடம் இன்னும் கடன் வாங்கி, அறுவடை செய்து எடுக்கும் நெல்லை பேரம் பேசாமல் விற்று வருவான். அது பின்னர் சந்தைக்குப் போய், மில் தொழிலாளியின் முதுகு வலிக்கச் சவாரிசெய்து, அரைபட்டு, தோலுரித்து, தேவைப்பட்டால், சில்க்கி பாலிஷ் போட்டு, மீண்டும் முதலாளிகளின் வண்டிகளில் பயணித்து வரும். பின்னர் ஓடி ஓடி உழைத்த உன் அப்பாவின் சம்பள பணம் 1-ம் தேதி வந்ததும், "38 ரூபாய் ஆயிடுச்சாங்கிற கேள்வியோட, கடைசியாக அழுக்குப் பையன் அவசரமாக சைக்கிளில் கட்டி எடுத்து வந்து வீட்டுக்கு வந்து, இண்டக்ஷன் அடுப்பில் சமைக்கப்பட்டு உன் தட்டுக்கு வந்திருக்குடா என் செல்லம்"னு இன்னும் உங்க கற்பனை, பன்ச் ட்யலாக், குத்துப்பாட்டு எல்லாம் சேர்த்து சொல்லி, "இத போய் வீணாக்கலாமாடா செல்லம்?"னு சொல்லுங்க. "ஸாரி அம்மா... மத்தியானம் தயிர் சாதத்துக்கு வெண்டைக்காய் பொரியல் தருவீங்களாம்மா?" எனக் கேட்கும் இன்னும் நசுக்கப்படாத வெள்ளைமனசு உள்ளவை நம் குழந்தைகள் மட்டும்தான் அல்லவா?

பொங்கல் போன்ற விழாக்களில் இது போன்ற உணவு வரலாறை, அதன் அருமையான பின்னணியை, உழைப்பை கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். 'மாலில்' போய் வாய் கிழியும்படி வாயைப் பிளந்து பர்கர் ரொட்டியைச் சாப்பிடுவதை மட்டுமே விரும்பும்

தலைமுறை வேகமாக வளர்கிறது. வெண்பொங்கலில் உள்ள ஊட்டசத்து அதில் கொஞ்சமும் இல்லை என்னும் உண்மை மறக்கடிக்கப்பட்டு, கூடுதலாய் நம் பொங்கலும் ஏளனப் படுத்தப்படுகிறது.

பிளீச்சிங் செய்யப்படாத, வெளுக்காத கரும்பு வெல்லம் ஆர்கானிக் விவசாயிகளிடம் இன்று தாராளமாகக் கிடைக்கிறது. பனை வெல்லத்துக்கும் குறைவில்லை. இதை வைத்து, பாசிப்பயறு, தேங்காய்த் துண்டுகள் சேர்த்த சர்க்கரைப் பொங்கலோ, பாயாசமோ குழந்தைகளுக்கு விருப்ப உணவாகக் கொடுங்கள். இரும்பு சத்துடன் இன்முகமும் கிடைக்கும்.

பொங்கலில் சாமிக்கு படைக்கும் காய்கறிகளைக் குறித்த உண்மைக் கதையும், முன்னே சொன்ன அரிசியின் ஆட்டோ பயகிராபிபோல், உவமையுடன் நேரம் கிடைக்கும்போது சொல்லுங்கள். வெண்டைக்காய் சாப்பிட்டால் கணக்கு வரும், வெறும் அரிசி சாப்பிட்டால் கல்யாணத்தில மழை பெய்யும் போன்ற கர்ணபரம்பரை கதைகளையும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது கண்டிப்பாக உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்லுங்கள்.

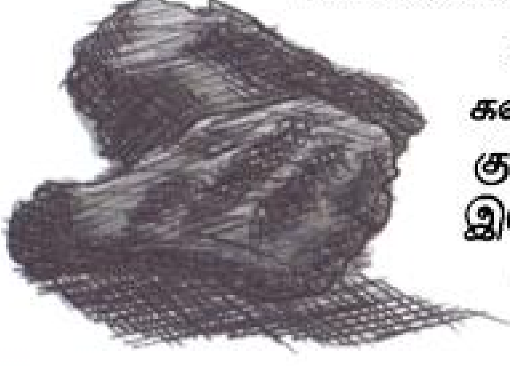
எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ஒரே ஒருமுறை ஒரு கிராமத்துக்கு, நீங்கள் மறந்துபோன உங்கள் ஊர் விவசாயி தாத்தா வீட்டுக்கு ஒரு விடுமுறை சுற்றுலாவாகச் செல்லுங்கள். பசுஞ்சாணம் தெளிப்பது, பம்பு செட்டில் குளிப்பது, புடலங்காயில் கல் கட்டுவது, வெண்டைக்காயில் நுனி உடைப்பது போன்ற விசயங்களை காட்டுங்கள். நிச்சயம் உணவின் பின்னணியும், அதன் பெருமையும் வலியும் புரியும். தட்டில் இனி ஏதும் மிச்சம் இருக்காது!

16

மூட்டுவலிக்கான உணவு

சாயந்திர வேளை வீட்டுத் திண்ணையில் வழக்கமாக மணக்கும் நாகர்கோயில் ஆசான் தைலவாசனை, வயலில் இருந்து தாத்தா வந்துவிட்டதை அறிவிக்கும். "ஏன் தாத்தா உங்க கால் இப்படி வளைஞ்சு இருக்கு?" என்ற எங்கள் கேள்விக்கு உழைத்து இறுகி வறண்டு இருக்கும் மூட்டும் அதன் கீழ் வளைந்து இருக்கும் முழங்காலும் தைல மினுமினுப்புடன் வாசனையுடன் உழைப்பின் கதை சொல்லும். "பட்டணத்துக்காரா! என்னடா... கால்ல பலம் வச்சிருக்கே! கொஞ்சம் அழுத்தி மிதிடா!" என்ற அவரது செல்லக் கோபம், "அழுத்தினா வலி வரணுமே! வலி போகும் என நல்லா அழுத்தி அமுக்கச் சொல்கிறாரே" என்பது புரியாமல் அழுத்திவிட திண்ணையில் தலைக்குத் துண்டை மட்டும் தலையணையாக வைத்து லேசாக தாத்தா கண் அயர்வார்.

இன்று "ஏன் இப்படி கிழவி யாட்டம் எப்ப பார்த்தாலும் இடுப்பில் வலிக்கிறது; மூட்டு நோகுறதுன்னு புலம்பறே? அப்படி என்ன வேல செய்து கிழிச்சிட்ட?" என வரும் எகத்தாள வார்த்தைகள் கூடுலாக எரிச்சலையும் கோபத்தையும் கொட்டும்.



வயசானா வரும் வலி மூட்டுவலி என்ற கதை ரொம்பவே மாறிப் போய், துள்ளிக் குதிக்க வேண்டிய இளம்பருவத்தில் இடுப்பில் வலி, கால் மூட்டில் வலி, தோள் மூட்டில் வலி, கழுத்து வலியோ... அப்படியே பரவி பின்பக்க தோள்,

முன்கை, முழங்கை என வலி...என இளமையில் விரட்டும் மூட்டு வலி இன்று ஏராளம். என்ன ஆச்சு இந்த மூட்டுகளுக்கு? பாட்டி தாத்தா சொத்தாக இருந்தது ஏன் இப்போது அவசரமாக அனைவரையும் படுத்துகிறது?

நிறைய வாழ்வியல் மாற்றங்கள், மாடர்ன் கிச்சன் மறந்துபோன பாரம்பரியம், கூடிவிட்ட சொகுசுக் கலாசாரம், இவைதான் பொருத்துகளை(JOINTS) இளமையிலேயே வலுவிழக்க செய்து இருக்கிறது. அவற்றின் வலு கூட்டி, நம் வாழ்வையும் உற்சாகமாக நகர்த்த (ஓடவைக்க) என்ன செய்யலாம்?

ஒரு மாருதி காரை தாங்கும் வலு உண்டு நம் ஒவ்வொரு கால் மூட்டுக்கும்... ஆனால், அதற்கான உணவும் உழைப்பும் சீராக இருந்திருக்க வேண்டும். அது மாறும்போது நம் நோஞ்சான் உடலைக்கூட தூக்க சேட்டை செய்யத் துவங்கும். இளம் வயது முதல் உணவில், சரியான அளவில் கால்சியம், இரும்பு, துணை கனிமங்கள் சேர்ந்த ஆரோக்கிய உணவுகள் அன்றாடம் சேர்ப்பது தான் மூட்டுப் பாதுகாப்பில் பிள்ளையார் சுழி.

1 முதல் ஒன்றரை வயது வரை கட்டாயமாகத் தாய்ப்பால், பிறகு 6 - 8 வயது வரை கண்டிப்பாகத் தினசரி நவதானியக் கஞ்சி, கீரை சாதம், அடிக்கடி தேங்காய்ப்பால் சேர்த்த காலை உணவு, மோர், பீன்ஸ், அவரை, டபுள் பீன்ஸ், வெண்டைக்காய், கேரட் என காய்கறி கலந்த மதிய உணவு மிக மிக அவசியம். “எனக்கு ஆசைதான்... சாப்பிடவே மாட்டேங்கிறான்... அவனோட மல்லாட எங்க எனக்கு நேரம்! லேட்டா போனா மானேஜர் முறைக்கிறார்” என்ற சாக்கு போக்கு சொல்லாமல், என்ன வித்தை செய்தாவது சாப்பிட வையுங்கள். நாளைய உங்கள் சுமையையும் சேர்த்து சுமக்க, புன்னகையுடன் உங்கள் குழந்தை தயாராகும். கண்டிப்பாகத் தினசரி 2 மணி நேரம் வியர்க்க விளையாட விடுங்கள். கம்ப்யூட்டரில் விளையாடும் ‘ஸபாக் கேம்’ அல்ல; கில்லியோ கிரிக்கட்டோ நல்லா ஓடி வியர்க்க விளையாடும் விளையாட்டை ஊக்குவியுங்கள்; “கால் வலித்தால் பைரன்னர்; தாகமெடுத்தால் கூல் டிரிங்க்ஸ்” என மொக்கையாக இருக்கும் சொகுசு கிரிக்கெட்டைக் காட்டிலும், வியர்க்க வியர்க்க ஓடி ஓடி விளையாடும் எந்த விளையாட்டும் உடலையும் உள்ளத்தையும் உறுதியாக்கும். குறிப்பாக மூட்டுகளை உறுதிப்படுத்தும்.

அதை விடுத்து உடம்பை வளர்த்து, “நான் வருவேன் பின்னே; என் செல்லத் தொப்பை வரும் முன்னே” என பருத்த உடலுடன் பிள்ளை இருக்கின்றான் என்றால், “அதல்லாம் வளர்ற பிள்ளை; நீங்களே கண்ணு வைக்காதீங்க” என எவராவது சொன்னால் அதை நம்பி ஏமாந்து விடாமல், அவன் சரியான எடையில் இருக்கிறானா? ஊளை சதை உள்ளதா என்பதை உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் உறுதிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், அதிக

உடல் எடைதான் பெரும்பாலான மூட்டுவலிக்கு முக்கியக் காரணம். ஓடி ஆடி வளர்வதுதான், ஆரோக்கியத்துக்கு குழந்தை போடும் முதல் மூலதனம்.

'புளி துவர் விஞ்சின் வாதம்' என்கிறது சித்த மருத்துவம். அதிக புளிப்பு, மூட்டுகளுக்கு நல்லதல்ல. புளி அதிகம் சேர்க்கப்படும் புளிக்குழம்பு, காரக்குழம்பு, புளியோதரை இவற்றை மூட்டு முனங்கும் நபர்கள் விலக்குவது நல்லது. "வாயுவெலாது வாதம் வராது" என்கிறது சித்த மருத்துவம். "மண் பரவு கிழங்குகளில் கருணையின்றி பிற புசியோம்" என்று வாயுவை விலக்கி நோய் அணுகாது இருக்கவும் வழி சொல்கிறது சித்த மருத்துவம். ஆதலால், ஃப்ரென்ச் ஃப்ரை, உருளைக்கிழங்கு பொடிமாஸ், வாழைக்காய் பொரியல் என கேஸ் மெனுக்களை மூட்டு வலிக்காரர்கள், உடல் எடை குறைய விரும்புபவர்கள் விலக்குவது முக்கியம்.

வலி நிவாரணிகள் பக்கம் அதிகம் போகாமல் இருப்பது மிக மிக முக்கியம். "நேரே மருந்துகடைக்கு போய் ரொம்ப வலிக்கிறது எனக் கூறி ஸ்ட்ராங்கா ஒரு மாத்திரை தாப்பா" என மிரட்டி, தினசரி வலிக்கு விடுதலை தேடுவது மோசமான பழக்கம். பல வலி நிவாரணிகள் கண்டபடி நெடுநாள் பயன்படுத்தினால் நிச்சயம் சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும்.

வலி நீங்க சித்தமருத்துவத் தைலங்களை உங்கள் அருகாமையில் உள்ள சித்தமருத்துவமனைகளில் பெற்று பயன்படுத்துவது நல்லது. எண்ணெய் மசாஜ் எனும் பிழிச்சல் சிகிச்சை மூட்டுவலிகளுக்கு மிகச் சிறந்த ஒன்று. வலி உள்ள மூட்டு தசைப்பகுதியில் நிறைந்து இருக்கும் நிண நீரை (lymphatic drainage) வெளியேற்ற அந்த சிகிச்சை சிறந்த ஒன்று. முக்கியமான விஷயம் சரியான திறமையான சிகிச்சை அளிப்பவரைத் தேர்ந்து எடுப்பது.

"ஸ்பாண்டிலோசிஸ்" எனும் கழுத்து முதுகு பக்க முதுகுத் தண்டுவட எலும்பின் மூட்டுக்கிடையிலான தட்டுகள் விலகலோ (disc prolapse), நகர்வோ இருப்பின் சரியான நோய்க் கணிப்பும், சிகிச்சையுடன்கூடிய உடற்பயிற்சி, இயன்முறை மருத்துவம் (physiotherapy), பிழிச்சல் சிகிச்சையும் (medicated oil massage) மிக அவசியம். அலட்சியமாக... "ஏ... ராசா... கொஞ்சம் முதுகில் மிதிச்சு விடு" என பேரனை மிதிக்கச் சொல்வது தட்டுக்களை தடாலடியாக விலக்க வைத்து நிரந்தரமாக படுக்க வைத்துவிடக் கூடும்.

தினசரி 40 நிமிட நடை. பின் 15 நிமிட ஓய்வு. அதைத் தொடர்ந்து 30 நிமிடம் மூச்சுப் பயிற்சியுடன்கூடிய சூரிய வணக்கத்துடன் முதலான 4 - 5 யோகாசனங்கள், கால்சியம் கீரை நிறைந்த, புளி வாயுப் பொருட்கள் குறைந்த உணவு இவற்றுடன் கண்டிப்பாக ஒரு குவளை மோர், ஒரு கிண்ணம் பழத்துண்டுகள், 30 - 45 நிமிட மாலை நடை அல்லது விளையாட்டு இருக்குமா உங்களிடம்... மூட்டுவலி அதிகம் உங்களை அணுகாது.

17

மெலிந்த உடலைத் தேற்றும் உணவு

குண்டு உடம்புபோல் அத்தனை கவலை வேண்டாமெனினும், ஒல்லியான உடம்பினர், "என்ன உடம்புக்கு? ஏனிப்படி இளைத்து இருக்கிறீர்கள்?" என்ற கேள்விகளாலேயே அதிகம் கவலை கொள்வது உண்டு. இன்னும் சிலருக்கு திடீர் மெலிதல் ஏற்பட்டால், 'எப்படி இருந்த நான் இப்படி ஆயிட்டேன்..? அப்படி இருக்குமோ?' என்ற அச்சம் வேறு தொற்றிக்கொள்ளும். ஒரு சிலரோ, "பித்த உடம்பு. மத்தபடி ஒண்ணுமில்லே!" என அலட்சியமாக இருந்துவிட்டு, கடைசியில் "கொஞ்சம் முன்னாடியே பார்த்திருக்கலாம்!" என்று வருந்துவதும் உண்டு.

வயதுக்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ற உடல் எடை மிகமிக அவசியம். மெல்லிடை கனவில், சிக்ஸ் பேக் சிலிர்ப்பில் சரியான ஆலோசனை, அக்கறை, தேடலின்றி ஆரோக்கியத்தை மெலிவான உடல் மூலம் தொலைத்து வருபவர்கள் இன்று ஏராளம். மொத்தத்தில் உடல் குறித்த புரிதல் மிக அவசியமான அறிவு. "எனக்குள் என்ன நடக்கிறது" என்ற அறிவும் அக்கறையும் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்க வேண்டிய அடிப்படையான விஷயம்.

உடல் எடையை தேற்றுவதென்பது குழந்தைப் பருவம் முதல் இருக்க வேண்டிய அக்கறை. சிறு குழந்தையாக இருக்கும்போது உடல் எடை அதிகரிக்கவில்லையெனில் இளங்காசம் எனும் 'பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ்' காரணமாக இருக்கக்

கூடும். இந்தியாவில் குழந்தை எடை குறைவுக்கு மிக முக்கிய காரணமாக இருப்பது பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ். அதைக் கணிப்பதில் மருத்துவர்களிடையேகூட வேறுபட்ட கருத்து நிலவுவது உண்டு. சிறு குழந்தையில் இதைச் சரியாக கவனிக்கத் தவறும்போது பின்னாளில் எப்போதும் மெலிந்த தேகம் நிலை பெற்றுவிட வாய்ப்பு உண்டு.

முன்பெல்லாம் மார்கழி மாதத்தில் அதிகாலையில் பஜனை ஊர்வலம் செல்வதையும் அவர்களை துரத்திக்கொண்டு தெரு நாய்கள் விரட்டுவதும் மாறிப்போய், இப்போது காலை வேளையில் இன்ஜினீயரிங் மாணவ, மாணவியர் தெருக் கோடியில் கூட்டம் கூட்டமாக அரக்கப்பரக்க ஓடுவதை பார்க்கலாம். 6 மணி பஸ்ஸுக்கு அவசரமாகக் கிளம்பிட காலைக் கடனை மறந்தும், காலை உணவைத் துறந்தும் விரையும் அவர்களில் பலருக்கும் மெல்லிடையை தாண்டி ஒல்லிப்பிச்சி உடம்பு உறுதியாக அமைந்திருப்பது வேதனை. “அப்படியெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. நான் ‘டபுள்’ மீல்ஸ் டோக்கன் வாங்குபவன்; என்னதான் சாப்பிட்டாலும் உடல் தேற மாட்டேங்கிறது? என்ன செய்யலாம்?” என்கிறீர்களா? உங்களுக்குத்தான் இந்தக் கட்டுரை.

‘கஞ்சி அன்னத்திற்கு காயம் பருத்திடும்’ என்கிறது சித்த மருத்துவம். காலை வேளையில் சிறு குழந்தையாக இருப்பின் சத்து மாவு கஞ்சியும், இளைஞர் வட்டாரம் அரிசி தேங்காய்ப்பால் கஞ்சியும் சாப்பிடுவது உடல் எடை ஏற ஒத்தாசை செய்யும். கஞ்சி என்றாலே காய்ச்சி அருந்துவது என்று பொருள். உடைத்த புழுங்கல் அரிசி அதில் கால்பங்கு பாசிப்பயறு எடுத்து, வறுத்து திரித்து வைத்துக்கொண்டு நீர்விட்டு காய்ச்சி அதில் சுடுபால், சர்க்கரை, சிறிது பசு நெய் சேர்த்து குழந்தைக்கு வாரம் 2 - 3 தடவை கொடுங்கள். பரிமாறும்போது வில்லன் மாதிரி, “இப்ப சாப்பிட போறியா இல்லையா?” என மிரட்டி உருட்டாமல், வாக்கு கேட்க வரும் அரசியல்வாதி மாதிரி புன்னகையுடன் கொஞ்சி, கெஞ்சி கஞ்சியையும், கஞ்சிக்கலனையும் அலங்காரம் செய்து அரவணைப்புடன் கொடுங்கள். ஏனென்றால், கஞ்சி என்றவுடன் இன்றைய தலைமுறை மத்தியில் பெரும் இளக்காரமும் அலட்சியமும் உண்டு. ஏதோ மிக தாழ்வான பொருள் என்ற ஏளனமும் நிரம்பி உள்ளது. அதை மாற்ற அவர்கள் வழியிலேயே முடிந்தால் “ஹாட் - ஸ்வீட் ஓரைஸா சூப் இன்னைக்கு உனக்கு செய்து வச்சிருக்கேன் செல்லம்”னு, ஒரு ஆங்கில பெயரையும் அரிசிக் கஞ்சிக்கு செல்லப் பெயர் வையுங்கள். அநேகமாக மவுசு கூடிவிடும்!

‘இளைத்தவனுக்கு எள்ளு’ என்பது முதுமொழி மட்டுமல்ல. மருத்துவ மொழியும்கூட. இளைத்த உடலினர் இட்லி தோசைக்கு எள்ளுப்பொடி, எள்ளுச் சட்னி, நொறுக்குத் தீனியாக எள்ளுருண்டை என எள்ளை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க வேண்டும். பெண்

குழந்தைகளுக்கு உளுந்து சேர்ந்த உணவுகள் மிக நல்லது. இளம் பெண்களில் மிகவும் மெலிந்த உடலோடு இருக்கும் பெண்கள் சற்று வாளிப்பான உடல்வாகு பெற எள்ளும் உளுந்தும் மிகப்பயன் தரும். வயிற்றில் அல்சர் எனும் வயிற்றுப்புண், குடல்புண் இருந்தாலும் உடல் எடை ஏறுவதில்லை. அது போன்ற நோயினர் தினசரி காலையில் நீராகாரம் (உடைத்த புழுங்கல் அரிசி கஞ்சியில் வெந்தயம் - சீரகம் போட்டு செய்து வடிப்பது), மதியம் மோர், மாலையில் வாழைப்பழம் சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும். இது குடற்புண்ணையும் ஆற்றி, உடல் எடை உயர்த்திட உதவும். தேங்காய்ப் பால் வாரம் இரண்டு முறையேனும் உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

சாப்பிட்ட உடனே மலம் கழிக்கத் தூண்டும் irritable bowel syndrome எனும் கழிச்சல் நோயிலும் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடல் எடை ஏறுவது இல்லை. உணவு உண்ட பின், எங்காவது வெளியில் கிளம்ப ஆயத்தம் ஆகும்போது, சூடான, காரமான உணவை சாப்பிட்டவுடனும் மலம் கழிக்கத் தூண்டும் இந்த கழிச்சல் நோயில், மெலிந்த தேகம் நிரந்தரமாகிவிடும். இந்த நோய் இருப்பின், சரியான மருத்துவ சிகிச்சையுடன் சுண்டை வற்றல், கறிவேப்பிலை, மாதுளை ஆகிய உணவுகளை தினசரி சேர்ப்பது நோயை நீக்கி உடல் எடையை கண்டிப்பாக அதிகரிக்கும்.

பழங்களில் எடையை உயர்த்த அதிகம் பயன் தருவது வாழை. அதிலும் நேந்திரம்பழத் துண்டுகளை மாலை வேளையில் நொறுக்குத் தீனியாக தேனுடன் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது எடை உயர்த்துவதுடன் நோய் எதிர்ப்பாற்றலையும் கூட்டும். பசு வெண்ணெய், பசும்பால் உடல் எடை கூட்ட உதவும். ஆனால், இன்றைக்கு கிடைக்கும் பால் பசுவினோடதா? டைனோசரோடதா? என்றெல்லாம் பார்க்க முடியாத சூழலில், பால் மீது அலாதிப் பிரியம் தேவையில்லை. பெரும்பாலும் சந்தைப்படுத்தப்படும் பாக்கெட்பால், பாக்கெட் வெண்ணெய் எல்லாம் எருமை அருளியது. எருமை ஒரு காலத்தில் வனவிலங்கு என்ற உண்மை எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்? கொஞ்சம் 'தேமே' என சாதுவாகத் திரிந்ததால் அதை நெடுங்காலமாக வீட்டு விலங்காக்கி அதன் கன்றுக்குரிய பாலை உறிஞ்சி மற்றவருக்கு விற்கும் கொடுமையைத் தொடர்ந்துவிட்டோம். பாரம்பரிய மருத்துவம் எருமைப்பால் உடலுக்கு மந்தம் சேர்க்கும் என்கிறது.

மெலிந்து இருப்பது ஃபாஷனாகி வரும் காலத்தில் உள்ளே மறைந்திருக்கும் நோயை மறந்து அல்லது அலட்சியமாக்கி இருந்துவிடக் கூடாது. தகுதியான எடை இல்லை எனில், அது சாதாரண ஊட்ட உணவுக் குன்றபாடு முதல் கான்சர் நோய், எச்.ஐ.வி. வரைகூட இருக்கலாம். குடும்ப மருத்துவரை அணுகி மெலிதலின் காரணம் அறிந்து தீர்த்திட முனைந்திட வேண்டும்!

18

ரத்தசோகையைத் தீர்க்கும் உணவு

'வெறும் வாயில பச்சரிசி தின்றியா? உன் கல்யாணத்துல மழை பெய்யும் பாரு!' என கூறும் வழக்கு மொழியைக் கேட்டிருப்போம். சுவர் ஓரமாக உட்கார்ந்துகொண்டு சுவற்றுக் காரையை உடைத்து ரசித்து சாப்பிடும் குழந்தையையும், திருட்டுத்தனமாக திருநீரை ரசித்து சாப்பிடும் மகளிரையும் நாம் பார்த்திருப்போம்.

யார் இவர்கள்? என்ன ஆயிற்று இவர்களுக்கு? இரும்புச் சத்து குறைவால் ஏற்படும் ரத்தசோகைதான் இந்த வேடிக்கை ருசிக்கு காரணம். 'கேன்சர்' முதல் வாய்க்குள் நுழையாத 'ஏதோ'ஃபீலியா வரை அச்சமும் அக்கரையும் படும் நாம், பல சமயம் அலட்சியமாக இருந்துவிடுவது ரத்தசோகை விஷயத்தில்தான்.

வெளிறிய கண்கள், நா, நகம் மற்றும் உள்ளங்கை, அதைப்பான (குளுப்பையான) முகம், படபடப்புடன் இதயம் துடித்தல் (மருத்துவ துறையில், இதை 'குதிரை ஓட்டம் போன்ற துடிப்பு' என்பர்) போன்ற குறிகளுடன், நடந்தால் மூச்சு இறைப்பு, ஆயாசம், சோர்வு, ஒரு வேலையிலும் பிடிப்பு இல்லாமல் வெறுப்பு போன்றவையே

சோகையின் குணங்கள். ஆனால், இவை எல்லாமே ரத்ததில் இரும்புச் சத்து மற்றும் சிவப்பு அணுக்கள் அதிக அளவு குறைந்த பின்னர்தான் தெரிய வரும். லேசான சோகையில், பெரும்பாலும் எந்தக் குணங்களும் தெரிவதில்லை.

ஆணைக் காட்டிலும் பெண்ணுக்கும் ரத்தசோகை தொந்தரவு அதிகம் வரும் வாய்ப்பு உண்டு. மாதவிடாயில் ஏற்படும் இழப்பு, குழந்தை உண்டாகி இருக்கும்போது, பாலூட்டும்போது என பெண்களுக்கான பிரத்யேக பணியிலேயே அதிக இரும்புச் சத்து இழப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். மாதவிடாயில் அதிக ரத்தப் போக்கு அல்லது மாதவிடாயில் ரத்தமே போகாது இருப்பது என இரண்டுக்குமே சோகை ஒரு காரணம். மாதவிடாய் கோளாறுகள் பலவற்றுக்கும் சோகையே முதல் காரணம்.

இவை தவிர, சரியான உணவு இல்லாமை, அக்கறை இல்லாத/ஊட்டச்சத்து குறைந்த உணவு இவையே ரத்தசோகைக்கு மிக முக்கியக் காரணங்கள். மூல நோயில் ஏற்படும் ரத்த இழப்பு, சிறுநீரக நோய்கள், ஈரல் நோய்கள், வயிற்றுப் பூச்சிகள், சில புற்று நோய்கள் என பிற நோய்களிலும் ரத்தசோகை ஏற்படக்கூடும்.

முதலில், ரத்தசோகை எனும் அனீமியா உள்ளதா என்பதை மருத்துவர் உதவியுடன் தெளிவாக அறிந்துகொள்வது முக்கியக் கடமை. சிவப்பு அணுக்களில் உள்ள இரும்புச் சத்துதான், உடல் முழுவதும் உள்ள செல்களுக்கு ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் செல்லும் முக்கியப் பணியைச் செய்கிறது. சரியான இரும்புச் சத்து இல்லை எனில், சோர்வும் சோம்பலும் என தொந்தரவுகள் ஒவ்வொன்றாக தொடங்கிவிடும்.

அனீமியாவை, தேர்ந்தெடுத்த உணவின் மூலமே சரியாக்கிவிட முடியும். அதற்கான முதல் தேர்வு, கீரை. சிறு கீரை, முருங்கைக் கீரை, அகத்திக் கீரை, பசலைக் கீரை, தண்டுக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை என கிடைக்கும் எல்லா கீரைகளிலும் இரும்புச் சத்து அதிகம் உண்டு. கீரையைப் பொறுத்தமட்டில் சங்கடப்பட வைக்கும் விஷயம், சந்தைக்கு வரும் கீரைகளில் தெளிக்கப்படும் கொடிய நச்சுத்தன்மையுள்ள பூச்சிக் கொல்லிகள்தான். வாய்ப்புள்ள ஒவ்வொருவரும், சிறு சிறு தொட்டிகளில் ‘கிச்சன் கார்டன்’ என கீரைகளை வீட்டில் வளர்த்து அன்றாடம் பறிப்பது மிக மிக நல்லது. வீட்டு கிச்சன் கழிவுகளும், இயற்கை உரங்களும், வேப்பெண்ணெய் தூவலும் பாதுகாப்பாக உங்கள் கீரைகளைக் கூடுதல் சத்துடன் உருவாக்கிடும்.

எள்ளும் பனைவெல்லமும் அடுப்பங்கரை இரும்புச் சுரங்கங்கள். இரண்டிலும் உள்ள இரும்புச் சத்து, நம் வீட்டு அரும்புகளுக்கு அவசியமானது. சிறு வயது முதலே எள்ளுருண்டை மீது பிடிப்பை உருவாக்கிடுங்கள். கருப்பாக உருட்டி கண்ணாடி பாட்டிலில்

இருப்பதால், கவர்ச்சி விளம்பரம் சொல்லும் கோகோ மிட்டாய்களுக்கு உரிய வரவேற்பை எள்ளுருண்டைக்குக் குழந்தைகள் தருவதில்லை.

அடுத்து, கம்பஞ்சோறும் வரகரிசி சோறும். பாலிஷ் அரிசியின் சாம்ராஜ்ஜியத்தில் நாம் இழந்த விஷயங்களில் மிகவும் முக்கியமானவை இந்த இரண்டும். கம்பு, வரகு இரண்டும் இரும்புச் சத்து மிக மிக அதிகமுள்ள பாரம்பரிய தானியங்கள். இந்த இரு அரிசி ரகங்களின் சுவையை, சொன்னால் புரியாது; சாப்பிட்டால்தான் தெரியும். சுவைமிக்க இந்தப் பாரம்பரிய தானியத்தில் புலவோ, பிரியாணியோ, கிச்சடியோ, கஞ்சியோ எது வேண்டுமானாலும் செய்ய முடியும். உடம்பின் மீது அக்கரையுடன் கொஞ்சம் தேடி வாங்கிச் சாப்பிட்டால், வெளுப்பு வரவே வராது. வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளாவது இதுபோன்ற சிறு தானியங்கள் உணவில் சேரட்டும்.

பாசிப்பயறு, தொலி உளுந்து, சிவப்புக் கொண்டை கடலை, முளைகட்டிய தானியங்களில் இருந்து கிடைக்கும் சத்துக்களும் இரும்புச் சத்தை ஜீரணிக்க உதவிடும். பழங்களில் காய்ந்த திராட்சை, அத்தி, மாதுளை, பப்பாளி போன்றவற்றை சோகை உள்ளவர்கள் தினசரி சேர்க்க வேண்டியவை. பெரிய நெல்லிக்காயில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து, இரும்புச் சத்தை உடம்பு உள்வாங்க உதவிடும்.

இரும்புச் சத்து மிகக் குறைவாக உள்ள பட்சத்தில், சத்து மாத்திரைகள் மிகவும் அவசியமானது. உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் சரியான சத்து மாத்திரையை எடுப்பது அவசியம். கருவுற்ற மற்றும் பாலூட்டும் காலங்களில் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் அவசியமாகவே தேவைப்படுகின்றன. சித்த மருந்துகளில் உடலின் பித்தத்தைச் சீராக்கி, இரும்புச் சத்தை அளித்திடும் மூலிகை மருந்துகள் நிறையவே உண்டு.

இரும்புச் சத்து மருந்துகள், வயிற்று எரிச்சல், குடல் புண்கள் மற்றும் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துவது உண்டு. ரத்தசோகைக்கு அளிக்கப்படும் சித்த மூலிகை மருந்துகளின் சிறப்பே, மலத்தையும் எளிதாகக் கழிக்க வைத்து, குடல் புண்ணையும் ஆற்றக்கூடியது என்பதுதான்.

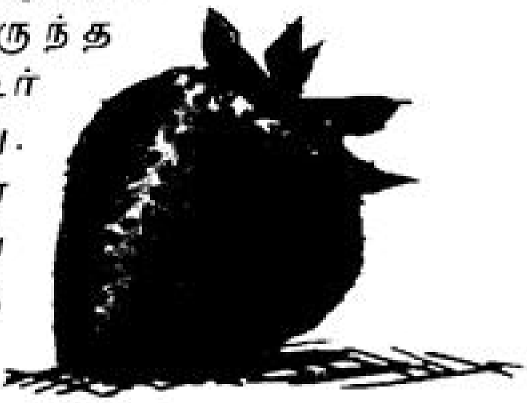
அனீமியா, மூலம், அதிக மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு போன்ற பிற நோய் வந்திருந்தால் அதற்கான சிகிச்சை முக்கியம். வெறும் சத்து மாத்திரை போதாது. ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறையேனும் ஒவ்வொருவரும் தம் ரத்தத்தில் உள்ள இரும்பின் அளவை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இனி அரிசி திங்கும் ஆவல் அதிகமானால், 'அட! கல்யாணத்துல மழை பெய்யும் அவ்வளவுதானே!' என்று இருக்க வேண்டாம். ரத்தம் ஏற்றும் அளவுக்கு, சோகை நம்மை சோகப்படுத்திவிடும்.

19

காய்ச்சல் தீர உணவு

ஒன்பது அல்லது பத்து வயது இருக்கலாம்... ஆனால், இன்னும் அந்தக் காய்ச்சலின் கதகதப்பு மறக்கவில்லை. “எக்கா! ரொம்ப சுடுதுக்கா.. பேசாம நவனீதன் டாக்டர்கிட்ட கூட்டிட்டு போயிடலாம்” என்று லோகு மாமா, என் அம்மாவிடம் சொன்னார். உடனே, “இன்னும் பத்து நிமிசத்துல கசாயம் வைக்கிறேன், இரண்டு வேளை பார்த்துவிட்டு, குறையலேன்னா டாக்டர் வீட்டுக்குப் போகலாம்” என சொல்லிக்கொண்டே, வீட்டு முற்றத்தில் இருந்த கறுப்புத் துளசியை கை நிறைய பறித்து வைத்துக்கொண்டு.. “ஏல லோகு! தோட்டத்துக்குப் போய், ஒரு கைப்பிடி கற்பூரவல்லி, கொஞ்சம் நிலவேம்பு அரிஞ்சிட்டு வா” என சொல்லிய பாட்டியின் குரல் இன்னும் காதில் ஒலிக்கிறது.

சொன்னபடி பத்து நிமிஷத்தில் அந்த அடுப்பங்கரை, அவசர சிகிச்சை தரும் மருத்துவமனையானது. அதுவரை எண்ணெய்ப் பிசுக்குடன் இருந்த அஞ்சறைப் பெட்டியின் முகம் திடீர் முதலுதவிப் பெட்டியாக மாறியது. மடமடவென மிளகு, சுக்கு, ஓமம் என ஒவ்வொரு பொருளாக வர, செம்புப் பாத்திரத்தில், கசாயம் கொதிக்கத் துவங்கும். உள்ளிருந்து வரும் மணம்



மானாவெளியில் உட்கார்ந்திருக்கும் என் நாசியில் ஏற ஏற, உடல் வலி குறையத் துவங்கும். கசப்பான அந்தக் கசாயத்தைத் தன் கண்டாங்கி சேலைத் தலைப்பில் இறுகப் பிடித்து எடுத்து வந்து, “மடமடன்னு குடிக்கணும் சொல்லிட்டேன், அப்பத்தான் கடைசி வாய்க்குக் கருப்பட்டி தருவேன்” என்ற பாட்டியின் அதட்டல் அன்பில், வேகமாக கசாயம் குடித்து முடிக்கையில், காதுபக்க முடி நனைந்து, வியர்வைத் துளிகள் முகமெங்கும் வர வர காய்ச்சல் விடைபெற்றிருக்கும். மூணு, நாலு நாளில் சளி எல்லாம் வெளியேற, “கருப்பட்டிய தனியா தரமாட்டீங்களா பாட்டி?” என்ற என் வினவலுடன்.. காய்ச்சல் காணாமல் போகும்.

“என் பையன் ரொம்ப கெட்டி சார்! லேசா ஃபீவர் வரணும், அவனே போய் ‘டோலோ’ வாங்கிப் போட்டிருவான்.. ‘ஆண்டி பயாடிக்’கூட அவனுக்கு அத்துப்படி..” என்ற அவசரகால அம்மா ஒருவர் என்னிடம் மருத்துவமனையில் சொன்னதைப் பார்க்கும்போது, ‘எங்கே போய்விட்டாள் என் பாட்டி? எங்கே போகிறார்கள் இவர்கள்?’ என, என் மனம் ஏனோ தேடும்.

காய்ச்சல், எந்த ஓர் இரும்பு மனிதரையும் வருடத்துக்கு இரண்டு மூன்று முறையேனும் பதம் பார்க்கும். ‘எனக்கு காய்ச்சலே வந்ததில்லை’ என எவரும் சொல்ல முடியாது. ஆனால், இந்தக் காய்ச்சல் ஒரு தனி நோய் இல்லை. வேறு ஏதேனும் நோய்க்கான ஒரு வெளிப்பாடு அல்லது குறிகுணம்தான் காய்ச்சல். எப்படி இதை எதிர்கொள்வது? உடனே மருத்துவரை நோக்கி ஓடணுமா? அலட்சியமாக இருக்கலாமா?

காய்ச்சல் பற்றி, கண்டிப்பா ஒவ்வோர் பெற்றோரும் தெரிந்திருக்கணும். நம் உடலுக்குள் ஏதேனும் வைரஸோ, பாக்டீரியாவோ திடீர் அழையா விருந்தாளியாக உள் நுழைந்தால், உடலின் வெளிப்புறமோ, உள்புறமோ ஏதேனும் காயங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால், வேறு ஏதும் நோய் நிலையிலோ, நம் உடல் தன்னை காத்துக்கொள்ளவும், காயத்தை ஆற்றவும், வைரஸ், பாக்டீரியாவை எதிர்க்கவும் நடத்தும் போரில் வரும் உடல் வெப்ப உயர்வே ‘காய்ச்சல்’.

நல்ல ஆரோக்கியமான உடலில் இந்தக் காய்ச்சல் பெரும்பாலும் ஒன்றும் செய்வதில்லை. ஓரிரு நாள் ஜுரம் காய்ந்து ஓய்வதுடன் வேறேதும் நிகழ்வதில்லை. ‘லங்கணம் பரம ஔஷதம்’ என்று ஒரு மருத்துவ மொழி உண்டு. அதன் பொருள், காய்ச்சலுக்கு மருந்து, பட்டினி என்பதுதான். இப்போதைய உடல் வலுவுக்குப் பட்டினி இருத்தல் நல்லது அல்ல. எளிய, விரைவில் செரிக்கக்கூடிய உணவு (இட்லி, இடியாப்பம், புழுங்கல் அரிசிக் கஞ்சி போன்ற உணவுகள்) மட்டுமே குறைவாக எடுப்பது சிறந்தது. நிறைய வெதுவெதுப்பான நீர் அருந்துவதும், புளிப்பில்லாத பழச்சாறு குடிப்பதும் மிக

அவசியம். நிலவேம்புக் கசாயம் மட்டும் மூன்று நாள் தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ளுதல் போதுமானது.

சளியுடன்கூடிய காய்ச்சல் எனில், காலை-மாலை இரண்டு வேளை ஆடாதொடை அல்லது தூதுவளைக் கசாயம் குடிப்பது அவசியம். அதுக்கெல்லாம்.. கொல்லிமலைக்குப் போகணுமோ என ஆயிரத்தில் ஒருவனாக கற்பனை செய்ய வேண்டாம். உங்கள் அடுக்குமாடி வீட்டு அறையில்கூட கொஞ்சம் வெளிச்சம், தண்ணீர் ஊற்றி, கூடவே கொஞ்சம் அக்கறையுடன் இந்த மூலிகையை அழகாக வளர்க்கலாம். 'நேரமில்லயே!' என வழக்கமான புலம்பல் வேண்டாம். கிளினிக் வாசலில் காத்து நிற்கும் நேரத்தைவிட இதற்கு மெனக்கிடுவது குறைவாகத்தான் இருக்கும்.

சிறு குழந்தைக்கு வந்த ஜுரம் எனில், துளசி, மிளகு, கற்பூரவல்லி, வெற்றிலை, மாசிக்காய்த் தூள் கசாயமாக்கி, 30 - 60 மி.லி. இரண்டு வேளை நான்கு நாட்கள் கொடுக்கலாம். அஜீரணத்தைத் தொடர்ந்து வந்த ஜுரம் எனில், சீரகக் கசாயம் இரு வேளை கொடுங்கள். மலம் சரியாக பிரியவில்லை எனில், ஒரு முறை பேதியாகும்படி ஆமணக்கு எண்ணெயோ அருகில் உள்ள உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் தரும் பேதி மருந்தையோ எடுப்பது நல்லது.

வைரஸ் காய்ச்சல், பெரும்பாலும் பெரிய தொந்தரவை தருவதில்லை என்ற பரவலான கருத்து பொய்த்து வருகிறது. புவி வெப்பமடைதலாலோ, இந்த மண்ணையும் சூழலையும் நாம் கண்டபடி நம் வசதிக்கென கெடுத்து வந்ததாலோ, கோபம் கொண்ட நட்பு வைரஸ்கள் எல்லாம் நம்மோடு 'டூ'விடத் தொடங்கிவிட்டன. அதன் வெளிப்பாடுதான் தமிழகத்தைப் பாடாய்ப்படுத்தி, எல்லா மருத்துவருக்கும் 'பெப்பே' காட்டிவரும் மாறுதலான சிக்குன் குனியா.

எங்கோ மேற்கு ஆப்பிரிக்காவில் லேசாக 1950-களில் தலைகாட்டி, 40 ஆண்டுகள் ஆள் அரவம் இல்லாமல் இருந்த ஆல்ஃபா வைரஸ், நம்மூர் கூவத்துச் செழிப்பில், கொழித்துப்போன 'ஏடஸ் ஏஜிஸெகிப்டிகஸ்' கொசுவில் குடித்தனம் வைத்து, 2006 டிசம்பர் முதல் நம்மைச் சுற்றி அதிகம் வலம்வரத் துவங்கிவிட்டன. விளைவு.. காய்ச்சல். அது போன பின்பும் மூட்டு வலி, காலை எழுந்தவுடன் கை, கால் மூட்டுகள் எல்லாம் ஃபெவிக்கால் போட்டு இறுகியது போன்ற உணர்வும் கூடவே தாங்க முடியாத வலியும் மாதக்கணக்கில் தொடர்கிறது. மிகவும் கொடுமையான விஷயம், இந்தச் சாதாரண ஜுரம், தமிழகத்தில் சில சாமானிய மக்களை மரணமும் அடையச் செய்திருப்பதுதான்.

சிக்குன் குனியாவைப் பரப்புவது அந்த ஏடஸ் வகைக் கொசுதான். ஒருவரை அது கடித்துவிட்டு அருகில் உள்ளவரைக் கடித்தால் வைரஸ் அவரிடம் இருந்து இவருக்குப் பரவிவிடும். கொசுவை

கூடியவரை உள் நுழையாது கவனமாக வீட்டை வையுங்கள். நல்ல தண்ணீரை சேமித்து வைப்பதில் கொசு பரவ வாய்ப்பு அதிகம். இதனைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். வீட்டில் வாரம் மூன்று நாள் நெல்லிக்காய்ப் பச்சடி (பெரிய நெல்லிக்காயில்), மிளகு ரசம், வேப்பம் பூ ரசம் கண்டிப்பாகச் செய்யுங்கள். உணவில் கூடியவரை இனிப்பைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். அருகில் இந்தக் காய்ச்சல் இருந்தால், சித்த மருத்துவரிடம் கிடைக்கும் நிலவேம்புக் குடிநீர் சூரணத்தை வாங்கி, வீட்டில் உள்ள அனைவரும் தினசரி காலை-மாலை வெறும் வயிற்றில் 60 - 90 மி.லி. அளவு கசாயம் வைத்து, ஒரு வாரம் சாப்பிடுங்கள்.

காய்ச்சலுடன் பல் ஈறுகளில் ரத்தம் கசிவது, கெண்டைக்கால் மட்டும் வலிப்பது இருந்தாலோ டெங்கு அல்லது லெப்டோஸ் பைரோஸிஸ் எனும் எலி ஜுரமாகவோ இருக்கலாம். வலது பக்க வயிறு வலி வீக்கத்துடன் கண்கள் மஞ்சளித்து இருப்பதும், சிறுநீர் மஞ்சளாகப் போவதும் இருப்பின் காமாலையாக இருக்கலாம். கஞ்சிபோல் பேதியாவதுடன், தினசரி படிப்படியாக காய்ச்சல் இருப்பின் டைஃபாய்டாக இருக்கலாம். இதுபோன்ற சூழலில் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் நோய்க்கணிப்பும் முறையான சிகிச்சையும் மிக அவசியம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு அதிக ஜுரம் தாங்காமல் வலிப்பு வரக்கூடும். அதைத் தவிர்க்க, ஜுரம் 100 - 102 வரும் வரை பார்த்துக் கொண்டு இருக்காமல், தகுந்த சிகிச்சையுடன் நெற்றியில் வெள்ளைத் துணியை நனைத்து குளிர்விப்பது அவசியம். அந்தவித 'ஃபெப்ரைல் கன்வல்ஷன்ஸ்' எனும் வலிப்பு குறித்து, வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்திடுமோ என்று அச்சமடையத் தேவையில்லை. உடல் நோய் எதிர்ப்பாற்றலை உயர்த்திட்டால் போதும்.

'காய்ச்சலில் இவ்வளவா...' என்கிறீர்களா? சித்த மருத்துவம், 62 வகை ஜுரம் பற்றி பேசுகிறது. அத்தனையும் அறிந்திருப்பது இயலாது. ஆனால், ஒவ்வொரு வீட்டுப் பெரியவரும், இதனுடைய அடிப்படை உண்மைகளையாவது அறிந்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.

20

விழாக்கால விசேஷ உணவு

குழந்தைப் பருவத்தின் மறக்க முடியாத நாட்கள் பொங்கலும் தீபாவளியும்தான். தின்பண்டம் முதல் திரைப்படம் வரை, பட்டாசு முதல் கூட்டுக் கும்மாளங்கள் வரை இன்றைக்கும் நினைவில் நிற்கும் அன்றைய நகர்வுகள் ஏராளம்.

வீடு இருக்கும் தெருவில் பிரபலமான டெய்லரான அம்மா, தீபாவளிக்கு முந்தைய நள்ளிரவு வரை தைத்துக்கொண்டு இருக்க, பக்கத்து வீட்டில் அதிரசம் சுட்டெடுக்கும் சத்தமும் வாசமும் மூக்கைத் துளைக்க, "என்னம்மா இன்னும் தைச்சுக்கிட்டு இருக்க.. எப்போ பண்டம் செய்யப்போற?" என நாங்கள் சிணுங்க, "போடா தின்னிப்பண்டாரம்! உனக்கு அதிரசம் பெருசு. அம்மா ஊருக்கெல்லாம் தைச்சுக்கிட்டு இருக்காங்க. இன்னும் என் மிடிக்கு ஹூக் வக்கல. நானே அந்தக் கவலையில இருக்கேன்"னு தங்கை அங்கலாய்ப்பாள். "போங்க.. போய் தூங்குங்க.. எல்லாம் காலையில ரெடியாயிடும். அப்பா வந்தா திட்டுவாங்க" என அம்மா 'சட சட' வென அந்தப் பழைய தையல் மெஷினை காலால் இயக்கிக்கொண்டே விரட்ட, நாங்களோ முனகிக் கொண்டே படுக்கப் போவோம்.

கனவில், காலையில் கிடைக்கப்போகும் தின்பண்டமும், முதன் முதலாக 'ஜிப்' வைத்த பேன்ட்-சட்டை போட்டு திரிவதும் வந்து போகும். வாசலில் அப்பா தன் பழைய ஹெர்குலிஸ் சைக்கிளைத் தூக்கி ஸ்டாண்ட் போடும் சத்தத்தில், போர்வையை விலக்கி ஓரக்கண்ணால் நோட்டமிட, கையில் தெரிந்த பட்டாசுப் பை தந்த சந்தோஷம் இருக்குதே, அதற்கு இணை எப்போதும் இல்லை.

"ஏல! எழுந்து வா. தலைக்கு எண்ணெய் வைக்கணும்." அம்மாவின் குரலின் பின்னணியில் எங்கோ சரவெடியின் சத்தமும் கேட்கும். குளிக்கச் செல்ல அடுப்பங்கரையைக் கடக்கும்போது, "என்னம்மா! தூங்கவே இல்லையா நீங்க!" என கேட்க வைக்கும், அங்கே அப்படியே மலைத்துபோக வைக்கும் தட்டில் அடுக்கி வைத்திருக்கும் பலகாரங்கள்.

ஓரத்தில் அம்மா கிளைமாக்ஸாக முந்திரிக் கொத்தைச் சுட்டெடுக்க, அப்பா தேங்குழல் முறுக்கை ஓரம் உடையாமல் சாமிக்கு படைக்க, தட்டில் அடுக்கிக்கொண்டு இருப்பார். மொத்தத்தில் 'நரகாசுரன்' விஷ்ணுவும், 'நல்லவனுக்கு நல்லவன்' ரஜினியும் வந்து சென்ற அந்தத் தீபாவளி நாட்கள் மறக்காமல் சொல்லித் தந்தது ஆரோக்கியமான வாய்க்கு ருசியான வீட்டுத் தின்பண்டங்கள். பித்த வெடிப்புக் காலின் வேதனை தெரியாமல், நள்ளிரவு வரை உழைத்து, பின் தூங்காமல் கண் விழித்து, சுடச்சுட ஒவ்வொரு தீபாவளிக்கும் புதிது புதிதாக அம்மா செய்து தந்த ஆரோக்கியமான அந்தப் பலகாரங்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் பலமேற்றியவை. அந்த functional fun foods -ஐ கொஞ்சம் நாமும் சுவைப்போமா?

'அன்றைய மௌனக்கிடல் இன்றைக்கு முடியாதது. அன்றைய நேர ஒதுக்கீடு இன்றைக்கு நினைத்துப் பார்க்க முடியாதது' நம் வாழ்வியல் வேகத்தில் நம் முதல் அனுபவமும் முடிவும் இதுதான். பஸ்சிலும் ட்ரெயினிலும் இடிபட்டு, உடலால் மனதால் நசுங்கி வெளிவந்து வீட்டினுள் நுழையும் இருவருக்கும் பரஸ்பரமாக புன்னகையை பரிமாறுவதே அதிகபட்ச இனிப்பாக ஆகிவிட்டது. இந்தச் சூழலில் அஞ்சு சுத்து முறுக்கும், அருப்புக்கோட்டை முட்டாசியும் எப்போதாவது இளைய தலைமுறை இயக்குநர்கள் எடுக்கும் சினிமாவிலோ, வண்ணதாசன் எழுத்திலோ மட்டும்தான் வாசம் காட்டும்.

புதுப்புது ஆடையுடன் தொலைக்காட்சியில் வரும் தின்பண்டங்கள் மட்டுமே அனைவருக்குமான தேர்வாக அமைய, மெள்ள மெள்ள இந்தத் தின்பண்டங்கள் வீட்டு அடுப்பங்கரையில் இருந்து நகர்ந்து பன்னாட்டு விளம்பர ஷோரூமுக்குள் பகட்டாய் உட்கார்ந்துவிட்டது. அது காலத்தின் கட்டாயம் என்று பேசப்பட்டாலும், ஒரே ஒரு வருத்தம் அங்கே சுவைக்கும் அலங்காரத்துக்கும் கொடுக்கப்படும் அபரீத உழைப்பு,

ஆரோக்கியத்துக்கு இல்லை என்பதுதான். ஆதலால், கஞ்சி தோய்த்த காட்டன் புடவையை, கொஞ்சம் நேரமானாலும் கசங்காமல் அழகாகக் கட்ட மெனக்கிடுவதுபோல, தவறாகிப் போன கம்ப்யூட்டர் கணக்கை மூளையை நோண்டி சரிசெய்வது போல, இந்தத் தின்பண்டத்துக்கும் எப்பவாச்சும், அப்பாவும் அம்மாவும் சேர்ந்தே நேரம் ஒதுக்கலாமே.

குழந்தைக்கான தின்பண்டத்தில் முந்திரிக்கொத்துதான் என் முதல் தேர்வு. பாசிப்பயறைத் தொலியுடன் அரைத்து மாவாக்கி வெல்லப் பாகில் கலந்து, சிறு துண்டு தேங்காய் துறுவலுடன் பிசைந்து, சிறு சிறு கோலிக்காய்களாக உருட்டி ஒரே சமயத்தில் ஐந்தாறு உருண்டைகளை அரிசி, உளுந்து மாவுக் கலவையில் தோய்த்து சூடான எண்ணெயில் சுட்டெடுத்து ஆறியபின் குழந்தைக்குக் கொடுங்கள். சுவையான முந்திரிக்கொத்து ரெடி. குழந்தைகளுக்கான சூப்பர் எனர்ஜி உணவு இது. பாசிப்பயறின், உளுந்தின் புரதம், அளவாய்ச் சாப்பிட உரமேற்றும் உங்கள் குழந்தையை.

நோஞ்சானாக இருக்கும் ஆளைத் தேற்ற பெரிதும் உதவுகிறது, வெல்லம்-பச்சரிசி சேர்ந்த அதிரசம். அதில் சினிமாவில் கடைசியாக சேர்க்கப்படும் குத்துப்பாட்டு போல சுக்குத்தூள் கொஞ்சமாகக் கலப்பது ஜீரணத்துக்கு உதவும்.

எள்ளு உருண்டை / கடலை உருண்டை சிறு பிள்ளையின் ஸ்னாக்ஸ் பாக்ஸுக்கு உகந்த தின்பண்டம். எள்/நிலக்கடலையை வறுத்து வெல்லப்பாகில் உருட்டி உருவாக்கும் இந்த உருண்டைகள், சிறந்த உடல் தேற்றி. கையில் கொஞ்சம் அரிசிமாவு வைத்துக் கொண்டு உருட்டுவது 'பிசு பிசுப்புப்' பிரச்னையைத் தடுக்கும்.

பெண்ணுக்கு எள்ளு உருண்டையும் ஆணுக்கு கடலை உருண்டையும் தருவது ஒரு ஸ்பெஷலிட்டி தெரியுமா? எள், கருப்பையை உரமாக்கும். கடலை, ஆண்மைக்கு அதிக வலு தரும். (பயப்படாதீங்க.. மாத்தியும் சாப்பிடுவதில், பொண்ணுக்கு மீசை வந்திடாது!) நிலக்கடலையை வறுத்து சொளவில் போட்டு தொலித்து எடுக்க தானியங்களின் தொலி போய் மணிமட்டும் தங்கும். "இது என்னதுப்பா.. யானை காது மாதிரி.?" என்று எங்க வீட்டு குட்டி வால் கண்ணை விரித்துக் கேட்டதும்.. "இது தெரியாதா உனக்கு.. இது பேர் சொளவு..." "சொளவா அப்படின்னா..?" என்று காதுகளும் கண்களும் விரிய அவர்கள் யோசிப்பர். பட்டைத் தீட்டிய தானியங்கள் வந்ததில் சொளவு, அம்மி எல்லாம் எக்ஸிபிஷனுக்குப் போய்விட்டது.

அன்றைய நாட்களில் ஒரு சௌகரியம் எப்போ, யாருக்கு, எப்படி தேவையோ அப்படி தானியங்களை பக்குவம் செய்து கொடுக்க முடிந்தது. 'ரெடி டூ ஈட்' உணவின் பெருக்கத்தில் 'பூம்...

பூம்... ரோபோடா.. ரோபோடா..' என வீட்டுச் சாப்பாடு ஆகிப்போய்விட்டது. முடிந்தவரை உளுந்து, கோதுமை, பாசிப்பயறு அரிசி இவற்றையெல்லாம் பட்டைத் தீட்டி பாலிஷ் போட்டு சாப்பிடாதீர்கள். தொலியில் நிறம் தரும் நிறமிச் சத்து கேன்சர் வராமல் தடுக்கும். சர்க்கரை, கொழுப்பு நோய் குறைக்க பெரிதும் உதவிடும்.

கேழ்வரகு மாவை வழக்கம்போல் வெங்காயம் மிளகாய் கறிவேப்பிலை சேர்த்து பொரித்து எடுக்க, பக்கோடா பக்கவாய் ரெடி. பக்கோடா பொறு பொறுன்னு இருக்க, கொஞ்சம் பச்சரிசி மாவு சேருங்களேன். ராகி, தசைக்கு உறுதி தரும்.

இலைக் கொழுக்கட்டை, எள்ளு முறுக்கு, உளுந்து வடை, ராகி சீடை, தினை கேக், அடை பிரதமன் என இன்னும் ஆரோக்கிய தின்பண்டங்களைப் பட்டியலிட பலவற்றைச் சொல்லலாம். விசேஷ நாட்களில் ஒவ்வொன்றாகக் கற்றுக்கொண்டு, உங்கள் வீட்டுச் செல்லங்களுக்கு சுவைக்கத் தாருங்கள். சந்தோஷத்துடன் கூடுதல் பயனாக ஆரோக்கியமும் ஆரவாரத்துடன் வந்து சேரும்.

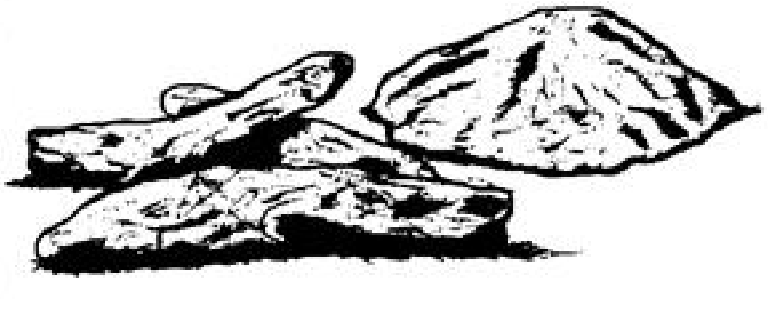
21

ஜீரணத்தைச் சீர்படுத்தும் உணவு

"சரியாக நெஞ்செலும்புக்குக் கீழே ஒருவித எரிச்சலுடன்கூடிய வலி, மாரை அடைப்பது போன்ற உணர்வுடன் வருகிறது. நெஞ்செரிச்சலும் தொடர்ந்து இருக்கிறது. இது மாரடைப்பா? அல்லது குடற்புண் தரும் அல்சர் வலியா? ரொம்பக் குழப்பமா இருக்கிறதே!" என்பது, இன்றைக்கு உடல் நலனில் அக்கறை உள்ள நடுத்தர வயதினர் பலரும் பயப்படும் ஒரு பிரச்னை.

'சாதாரண வாயுத்தொல்லைதான்' என கோலி சோடா கூட்டுப்பெருங்காயம் என சாப்பிட்டு, தடாலடியாக வலியின் தீவிரம் கூடி மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மரணத்தின் வாசலுக்குச் செல்வோரும் உண்டு.

உருளைக்கிழங்கு போண்டாவுடன் இரவு ரிசப்ஷனில் ஒரு கட்டு கட்டிவிட்டு, ஏப்பம் வரும்போதெல்லாம் ஜுகல்பந்தியாக சாம்பாரும் சர்க்கரைப் பொங்கலும் தொண்டை வரை எட்டிப் பார்த்து அலுத்துப்போய் மாரை அடைக்கும்படியாக நிற்க, 'டேய், பகவான் கூப்பிடறார்னு நினைக்கிறேன்' னு கலவரப்பட்டு, நட்சத்திர ஆஸ்பத்திரியை நோக்கி நடு இரவில் ஓடுவர்.



அங்கோ, 'எதுக்கும்

இருக்கட்டும்' என ஆரம்பித்து, ஈ.சி.ஜி., எக்கோ, என்ஸைம் டெஸ்ட் எனத் துவங்கி ஐ.சி.யு-வில் அடைக்கலம் தர, கடைசியில் ஒரு 'சின்ன சிம்பொனி ஏப்பம்' வந்ததும் எல்லாம் சுபமாகும். 'அட! ஒண்ணுமில்லாததுக்கு இவ்வளவா?' என ஆஸ்பத்திரியைப் பழிக்க. இது, இன்று பலர் வீட்டிலும் நடக்கும் பகீர் சம்பவம். படுத்துறது எல்லாம் வாயுவா... மாரடைப்பா? இதை எப்படி எதிர்கொள்வது? என்பதை இந்தக் கட்டுரையில் பார்க்கலாம்.

நமது ஜீரணம், உமிழ்நீரில் ஆரம்பித்து மலக்குடல் வரை நடக்கும். வாழை இலையில் இனிப்பைப் பார்த்ததும் வாயில் உமிழ்நீர் சுரப்பது முதல் துவங்கும் இந்த ஜீரணம் சரியாக நடக்க, பல சுரப்புகள், நுண்ணுயிரிகள் என ஏராளமான விஷயங்கள் சரியாக நடைபெற வேண்டும். நினைத்தபோது நினைத்தவற்றை, நினைத்தபடி சாப்பிட ஆரம்பிக்கும்போது இந்த மொத்த ஜீரண நிகழ்வுகளும் தடம் பிறழத் துவங்குகின்றன.

நல்ல ஆரோக்கியமான உடலுக்கு, இரு நேரம் சிற்றுண்டியும் ஒரு வேளை பேருண்டியும் போதுமானது. அந்த இரு சிற்றுண்டியிலும் ஒரு வேளை (காலை அல்லது இரவு) பழ உணவும் இயற்கையில் விளைந்த சமைக்காத உணவாகவும் இருந்தால் இன்னும் சிறப்பு.

காலை வேளை உணவைப் பெரும்பாலோர் தவிர்ப்பதோ அல்லது அக்கறையின்றி அவசர உணவாக எடுப்பதோ பெருகி வருகிறது. இரவெல்லாம் வெற்றுக் குடலுடன் இருந்த உடலுக்கு காலையில் உடல் பித்தத்தை குறைக்கும்படியான குளிர்ச்சியான உணவு அவசியம். அவல், கைக்குத்தல் புழுங்கல் அரிசி கஞ்சி, சிறு குழந்தைகளாக இருப்பின் நவதானிய / சிறு தானிய / பயறு நிறைந்த கஞ்சி மிக நல்லது. இன்று பிரபலமாகிவரும் 'ஓட்ஸ் கஞ்சி'க்கு சற்றும் குறைவில்லாததும், நம் விவசாயியை வாழ வைப்பதுமான இந்த உணவு நமக்கு உகந்தது. வளரும் குழந்தைக்கு ஒரு வாழைப் பழத்துடன் இட்லி அல்லது தானியக் கஞ்சி கொடுக்கலாம். இளைஞர்கள் பழத்துண்டுகளுடன் அவல் பொங்கல் / அல்லது வெண்பொங்கல் சாப்பிடலாம். பெரியவர்கள் சிவப்பரிசி அவலுடன், பப்பாளித் துண்டுகள், இளம்பழுப்பில் உள்ள கொய்யா இவற்றுடன் புழுங்கல் அரிசி உணவு அல்லது கேழ்வரகு உணவு எடுக்கலாம்.

மதிய உணவில் நிறைய காய்கறிகள், கீரை கூட்டு / கடைசல், இவற்றுடன் அரிசி உணவு அளவாக சாப்பிடுதலும், இரவில் காலை உணவுபோல் எளிய சத்தான உணவு எடுத்தலும் அவசியம். வயிறு உப்புசம், அஜீரணம், சத்தமாக பயமுறுத்தும் ஏப்பம், நெஞ்செரிச்சல், எப்போதேனும் எடுக்கும் விருந்துக்குக்கூட ஏற்படும் உடனடியாக வரும் வாயுத்தொல்லை என ஏற்பட்டால், அதை அலட்சியமாக எடுத்துக்கொள்ளாது, உணவில் கவனம் செலுத்தி சரிசெய்வது அவசியம். உணவில் என்ன செய்யலாம்?

அதிக காரத்தைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். மிளகாய் வற்றல் பயன்படுத்த வேண்டிய இடங்களில் மிளகு பயன்படுத்திப் பழகுங்கள். எண்ணெயில் பொரித்த உணவை கூடியவரை தவிர்ப்பது நல்லது. சரியான வேளையில் உணவை எடுக்கத் தவறாதீர். மதிய உணவை 4 மணிக்கும், இரவு உணவை டி.வி-யில் அத்தனை பேரும் அழுது முடிந்த பின்னரோ அல்லது 'டி-20' மேட்ச் முடியும்போதும்தான் சாப்பிட முடியும் என அடம் பிடிக்க வேண்டாம்.

வலி நிவாரணி மருந்துகளை அவசியமின்றி எடுக்க வேண்டாம். புகை, மது இரண்டும் 'கேன்சரை' வயிற்றுப் புண் வழியாக அழைத்துவரும் கொடூர விஷயங்கள். மனதை எப்போதும் இலகுவாக வைத்திருங்கள். எப்போதும் டென்ஷனுடன் இருப்பவருக்கு கண்டிப்பாக ஜீரணக் கோளாறு வந்துவிடும். இன்னும் மன அழுத்தத்தில் (டிப்ரஷன்) இருப்பவர்களுக்கு அஜீரணமும் வாயுத் தொல்லையும் கூடுதல் தொல்லை தரக் கூடியன.

அட! வந்துவிட்டது, என்ன செய்வது? காலை உணவில் இட்லிக்குப் பிரண்டைத் துவையல் அரைத்து சாப்பிடுங்கள். துவரம் பருப்பு சாம்பாருக்குப் பதிலாக, சிறு பாசிப்பருப்பு சாம்பார் வைத்து சாப்பிடவும். வெள்ளை கொண்டைக் கடலைக்கு பதில் சிறு சிவப்புக் கொண்டைக்கடலை பயன்படுத்துங்கள் (அதுவும் கூட குறைந்த அளவில் மிளகு சீரகம் சேர்த்து). 11 மணிக்கு நீர் மோர் இரண்டு குவளை அருந்துங்கள். மதிய உணவில் காரமில்லாத, பாசிப்பயறு சேர்த்த, கீரைக் குழம்பு, தேங்காய்ப் பால் குழம்பு (சொதி), மிளகு-சீரக ரசம், மணத்தக்காளி கீரை என சாப்பிடவும். சாப்பிட்டு முடித்ததும் இரண்டு குவளை சீரகத் தண்ணீர் அருந்தவும். இரவில் கண்டிப்பாக வாழைப் பழம், உடன் எளிய ஆவியில் வெந்த அல்லது சமைக்காத இயற்கை உணவு சாப்பிடப் பழகுங்கள். காய்கறிகளில் கொத்தவரை, காராமணி, முட்டைக்கோஸ், உருளை இவற்றை தவிர்க்கவும். அதிகமான அளவில் மாம்பழமும், பலாப்பழமும்கூட வாயுவை உண்டாக்கும்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சீரகம், பெருஞ்சீரகம், ஏலம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சமபங்கு, உப்பு பாதிபங்கு எடுத்து லேசாக வறுத்து பொடியாக்கி, சூடான உணவில் முதலில் பருப்புப் பொடி போல் போட்டு சாப்பிட்டால் அஜீரணம் வராது. சாப்பிட்டதும் வயிறு காற்றடைத்த டயர் மாதிரி வீங்கிகொள்வோருக்கு இந்த அன்னப்பொடியை ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து மோருடன் சாப்பிட வேண்டும். உடனடியாக வாயு விலகி வயிறு உப்புசம் விலகும்.

சித்த மருத்துவரிடம் கிடைக்கும் ஜீரண சஞ்சீவி, சீரக வில்வாதி உள்ளிட்ட மருந்துகள் அஜீரணத்தை அகற்ற பெரிதும் உதவிடும். குடற்புண்கள் அதிகம் இருப்பதாக எண்டோஸ்கோப் சொன்னால்,

பிரண்டையில் இருந்தும், உப்பில் இருந்தும் தயாரிக்கப்படும் சித்த மருந்துகள் பூரண குணமடைய உதவிடும். உடன் தினசரி நடை, மூச்சுப் பயிற்சியும் செய்வது அவசியம்.

'ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளது; சர்க்கரை நோய் உள்ளது; பருத்த உடல் உள்ளது; மிகவும் மன அழுத்தமும் நெருக்கடியும் கூடிய வாழ்வில் உள்ளேன்' எனில், ஒரு முறை உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசித்து உங்கள் இதயம் சீராக இயங்குகிறதா? என்பதை அறிந்துகொள்வது அவசியம். அப்படி ஏதும் தொந்தரவு இருப்பின் வருடம் ஒரு முறை ஈ.சி.ஜி., எடுத்துக்கொள்வதும், குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் ரத்தக்கொதிப்பு, ரத்தக் கொழுப்பு நிலையை அறிவதும் பெரிதும் அவசியம்.

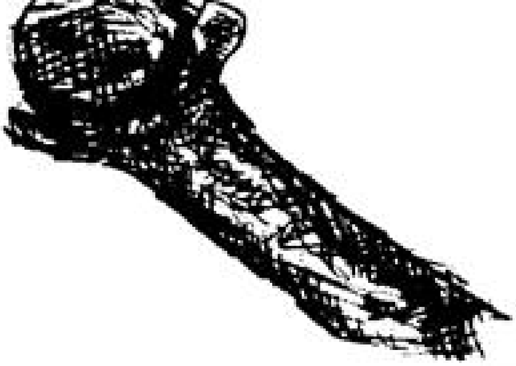
மாரடைப்பின் குறிகுணங்களும், வாயுத்தொல்லையின் குறிகுணங்களும் ஏறத்தாழ ஒன்றாக இருந்து குழப்புவதால், வாயுத்தொல்லையை முதலில் முழுமையாகக் குணப்படுத்திக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். அதனோடு ரத்தக்கொதிப்பை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க மருந்தும் வாழ்வியல் மற்றும் உணவு அக்கறையும் இருப்பின் மாரடைப்பு நெருங்காது.

நாற்பதுகளில் இருப்பவர்கள் உடல் நலம் மீதான தினசரி கவனம் பல நோய்களை வராது தடுக்க பெரிதும் உதவிடும். நோய் வந்தபின் அல்லாடுவதைக் காட்டிலும் அடுப்பங்கரை அக்கறையிலேயே ஆரோக்கியமான முதுமைக்கு வித்திடலாம்.

22

உடற்பருமனைக் குறைக்கும் உணவு

“என்னது..? உன் பையன் அண்ணா மைதானத்தில் போய் ஜிம் விளையாடுறானா? ஏன் அங்கெல்லாம் அனுப்புறே! படிப்பு வரலைன்னாலும் பரவாயில்லே. இந்த மாதிரி வேலையெல்லாம் இனி வேண்டாம்!” 25 வருடங்களுக்கு முன், கொஞ்சம் உடம்பை தேத்தலாம்னு பார் விளையாட மைதானத்துக்கு கிளம்பியபோது வீட்டில் கேட்ட வசனம் இன்னும் நினைவில் உள்ளது. காரணம் அந்தக் காலத்தில் ஜிம்முக்கு கதாநாயகர்கள் போவதில்லை. நம்பியாரும் அவர் கூடவே திரியும் “பீட்டர், மொட்டை, கபாலி”னு ஒரு கண்ணில் கறுப்பு துணியெல்லாம் கட்டியிருக்கும் கூட்டம் மட்டும்தான் ஜிம்முக்கு போகும். விளைவு நல்ல தொப்பையும் தொந்தியுமா இருந்தாத்தான் சமத்து! ஆனால், இன்றைய நிலைமை மாறியுள்ளது. ‘போஷாக்கா இருக்கானே குழந்தே’ என கொஞ்சிய காலம் போய்.. டாக்டர்! பையனோட பி.எம்.ஐ. கூடியிருக்குமோ என அக்கறையுடன் குழந்தையை தூக்கிவரும் பெற்றோர் அதிகரித்து உள்ளனர். தெருவிற்கு மூன்று ஜிம்னாசியம் தொடக்கப்பட்டு வருகின்றன.



அழகு மீதான அக்கறை உலக அழகிப் பட்டம் அடிக்கடி இந்தியாவுக்கு கொடுக்கப் பெற்றபின் பெருவாரியாக உயர்ந்திருப்பதைப் பல புள்ளிவிவரங்கள் உறுதிப் படுத்தியுள்ளன. ‘சிக்ஸ் பேக்’ கற்பனையும்

ஷாம்பு, கண்டிஷனர் வகையராக்களும் முன்பு எப்போதையும் விட பலமடங்கு கூடியுள்ளது. பல வீட்டில் துணி காயப்போடவாவது 'டிரட் மில்' (வீட்லயே நடக்கிற, ஓடுற மெஷின்) ஓரமாக உடகார்ந்திருப்பதை பார்க்கலாம்.

12 - 13 வயதிலேயே ஆணும் பெண்ணும் மெல்லிடைக்கும் சிக்ஸ் பேக்குக்கும் ஆர்வப்படத் துவங்கியுள்ளது ஒரு ஆரோக்கிய வளர்ச்சியே. அழகும் ஆரோக்கியமும் ஒன்றையொன்று சார்ந்திருப்பது. ஆரோக்கியமில்லாத அழகு அஸ்திவாரமில்லாத அரண்மனை மாதிரி. அழகும் ஆரோக்கியமும் இரண்டுமே சம்பந்தப்பட்ட முக்கிய பிரச்னை உடல் பருமன். பல நாள்பட்ட நோய்களை அழைத்து வரும் விஷயம் அதிக உடல் எடை. சர்க்கரை நோய், ரத்தக் கொதிப்பு, மாரடைப்பு, மூட்டுவலி, நரம்புத் தளர்ச்சி என தொடரும் இந்த பட்டியலால்தான் மருத்துவத்துக்கான வீட்டுச்செலவும் நாட்டுச்செலவும் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகிறது.

உடல் எடை என்பது தடாலடியாக அதிகரிப்பதில்லை. கொழுப்பு பற்றிய அறிவு ஒவ்வொருவருக்கும் கொஞ்சம் அவசியம். கொழுப்பு என்பது உடலுக்கு ஆற்றல் தேவைப்படும்போது எடுத்துக்கொள்ள வைத்திருக்கும் தேக்கம். பெண்ணுக்கு 20 - 25%மும், ஆணுக்கு 12 - 15%மும் உடல் கொழுப்பு இருக்கும். ஆணைக் காட்டிலும் பெண்களுக்குக் கொழுப்பு அதிகம் என்று சொன்னால் உடனே சண்டைகட்ட வேண்டாம். உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்பு (essential fat) பெண்களுக்கு அவர்களது மகப்பேறு பணிக்குத் துணையாக மார்பகம், கூபகம், தொடைப் பகுதியில் 12% கூடுதலாக உள்ளது. இந்தக் கூடுதல் கொழுப்புச் சத்து குழந்தைப்பேறு பணியை திறம்படச் செய்ய உதவுகிறது. ஆண்களுக்கு இது 3% மட்டுமே.

உடல் எடை அதிகரிப்பு பிரச்னை தேக்கி வைத்துள்ள கொழுப்பு அதிகரிப்பதால் மட்டுமே உருவாகிறது. உடல் மற்றும் தோலுக்கு அடியில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த கொழுப்புதான் கூடுதல் தீனி, குறைந்த உடலுழைப்பு, சில நேரங்களில் பாரம்பரியம் மற்றும் ஹார்மோன் குறைவு, அதிகம் காரணங்களால் அதிகப்பட்டு உடற்பருமன் நோயை உருவாக்குகிறது. உடல் முழுவதும் ஒட்டு மொத்தமாக பருத்து இருப்பதை Ovoid அமைப்பு என்றும், பருத்த தொப்பையுடன் இருப்பதை ஆப்பிள் அமைப்பு என்றும், தொடை அடிவயிறு பிட்டம் மட்டும் பருத்து இருப்பதை (அதிகம் பெண்களுக்கு ஏற்படும்) gynoid அமைப்பு என்றும் குண்டுகளை மருத்துவ அறிவியல் வகைப்படுத்தி பட்டியலிடுகிறது. இந்த வகையில் நீங்கள் எந்த பிரிவு எனபதைப் பொறுத்து உங்கள் சிகிச்சையும், உணவுக்கட்டுப்பாடும், உடல் பயிற்சியும் மாறுபடும்.

நான் எப்படி குண்டு? ஏன் குண்டு? என்பதல்லாம் நல்லா தெரியும் எதனாச்சும் மருந்து சாப்பாடு கொடுத்து உடம்பைக் குறைக்க வழி இருந்தா சொல்லுங்க என்கிறீர்களா? நாம் நினைப்பது போல குண்டானவர்கள் அதிகம் சாப்பிடுவதில்லை. ஒல்லிப் பிச்சானும் உடம்பு வளர்த்தவரும் ஒரே அளவில்தான் இப்போது சாப்பிடுவார்கள். ஆனால், குண்டாவதற்கு முன்னால் வெளுத்துக் கட்டியதும், ஊட்டி வளர்த்ததும்தான் இந்த வித்தியாசத்துக்குக் காரணம்.

உடலைக் குறைக்க பட்டினி வழியில்லை. முதலில் அளவான சாப்பாடு. குறைந்த கலோரியில் நிறைந்த நார்பொருள் கொண்ட உணவு மட்டுமே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நம் நாக்குக்கு ஓர் அலாதி குணம் உண்டு என்கிறது அறிவியல். ஒரு சுவையான உணவு சாப்பிடத் துவங்கியவுடன் அதன் பிரியம் அடங்குமாம். உடனே அடுத்த மெனுவுக்கு நா அலையுமாம். அதனால் விருந்து, பஃபே எல்லாம் உடல் இளைக்க விரும்புவர்கள் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டிலும் சாம்பார், ரசம், மோர், மீண்டும் ரிவர்ஸ் கியரில் கொஞ்சமாக புளிக்குழம்பு ஊற்றி ஒரு வாய் சாப்பிடுவது எல்லாம் நிறுத்த வேண்டும். ஒரு கப் சாதத்தை மூணு பங்காக பிரித்து கீரை காயுடன் பிசைந்து ஒரு பங்கு (அப்படி செய்வதால் அரிசியின் சர்க்கரை சத்து ரத்தத்தில் மெதுவாகச் சேரும்). அடுத்த பங்கு ரசம். கடைசிக் கவளம் மட்டும் மோர் என பிரித்து சாப்பிடுவது நல்லது. ரொம்ப முக்கியமான விஷயம் ஒரு கப் என்பது 150 கிராம்தான். அடுக்கு டிபன் கேரியரின் கடைசி கப் என நினைக்க வேண்டாம்.

சில உணவுகள் உங்கள் உடல் எடை குறைப்பு முயற்சியை ஊக்குவிக்கும். பூண்டு, வெந்தயம், இலவங்கப் பட்டை, நாருள்ள கீரை, லோ கிளைசிமிக் உணவுகள் தினமும் உணவில் வேண்டும். சர்க்கரை, எண்ணெயில் பொரித்தவை முழுமையாகத் தவிர்க்கவும். அரிசிக்கு பதில் வாரம் 4 நாட்கள் சிறு தானியங்களான கம்பு, தினை, சிறுசோளம் சாப்பிடவும். கார்சீனியா எனும் குடம் புளி உடல் எடையை குறைப்பதை பல அறிவியல் ஆய்வுகள் உறுதிப் படுத்தியுள்ளன. கோக்கம் புளி என்றும் கூறப்படும் இந்த மலபார் புளியில் சமைக்கலாம். இதன் சத்து இப்போது மருந்துகளாகவும் கிடைக்கிறது.

‘இளைத்தவனுக்கு எள்ளு கொடு; கொழுத்தவனுக்கு கொள்ளு கொடு’ என்று பழமொழி உண்டு. உடல் எடை கூடியவர்கள் கொள்ளுரசம் கொள்ளு சுண்டல் அடிக்கடி சாப்பிடலாம். அக்கறையுடன் தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா, ஆரோக்கியமான உணவு ஏன நெறிப்படுத்தி வாழ்வதே உடல் எடையை குறைக்க ஒரே வழி!

23

அரிசிச்சோறு

அது ஒரு தேரிக் காட்டின் நடுவே இருந்த வானம் பார்த்த பூமி. சுற்றியும் தினையும், முந்திரிக் காடும் நிறைந்து இருக்கும். கொஞ்சமாகக் கிடைக்கும் கிணற்று தண்ணிக்கு ஏற்றவாறு, இரண்டு வயல் மட்டும் 'மாபிள்ள சம்பா' விளையும் பூமி. "தாத்தா உங்க தோட்டத்தில, பச்சரிசி போடுவீங்களா? புழுங்கரிசி போடுவீங்களா?" இறுகி உலர்ந்திருந்த தாத்தாவின் கை சுண்டு விரலைப் பிடித்தபடியே, வரப்புக்குள் நடந்தபடி நான் கேட்டதும், "உங்கப்பா விவசாய ஆபீஸர்..! நீ பெரிய டவுன் பள்ளிக்கூடத்தில படிக்கிறதா பீத்திக்கிற... பச்சரிசி புழுங்கரிசி என்னதுன்னு தெரியலே உனக்கு?" என முனகிக்கொண்டே, "ஏல! மணி! பேரப்பிள்ளைக்கு போயி அந்த புழுங்கல் போடறத காட்டு" என தாத்தா சொன்னது இப்போதும் நினைவுக்கு வருகிறது.

உழவுக்கும் கழனிக்கும் நம் வீட்டுக்கும் தொடர்ந்து விரியும் இடைவெளியும் அதை விலக்கி வாழும் போலி நாகரிகம் பெருகி வருகிறது. Distant consumers!

புறநானூறு, தொல்காப்பியம் எல்லாம் பாடிச் சிறப்புற்ற அரிசி, இன்று பலருக்கும் 'ஆகாத' உணவு ஆகி

வருகிறது. மெல்லிடை தேடும் எவரும், தூர நின்று பார்க்கும் சோறு இப்போது வீண் பழி பெற்று வரும் அமுது! ஜிம்னாஸியங்கள் வெறுத்து ஓதும் பொருள். "அரிசியா? ஐ டோண்ட் டேக் இட்.. பா" என நவநாகரிக, இளமைப் பட்டாளம் இளக்காரம் செய்யும் பொருளாகவும் ஆகி வருகிறது.

அரிசிதான் உடல் எடை கூட்டிடும் என்றால், 10 ஆயிரம் ஆண்டுகள் வரலாறு எத்தனை குண்டர்களைச் சந்தித்திருக்கும்? சித்தன்ன வாசல் குகை ஓவியங்களிலோ... எந்தக் கோயில் சிற்பங்களிலோ உழைக்கும் கூட்டம் செல்லத் தொப்பையுடன் இருப்பதைப் பார்த்திருப்போமா? சர்க்கரை வியாதி குறித்த சங்கதிகள் இலக்கியத்தில் ஏராளம் இருந்ததுண்டா? பின் எப்போது வந்தது இந்தத் தொப்பை?

"சில்க்கி பாலிஷ்" போட்ட வெளுத்த அரிசியை அளவறியாமல் தின்று, டி20 மேட்ச் போன்ற பரபரப்பு வாழ்க்கையில், கனவில் மட்டுமே கடும் உடற்பயிற்சி செய்யும் கனவான்கள் மெல்ல வளர்க்கும் தொப்பைக்கு, கடைசியில் கண்டறிந்த முட்டாள் காரணம் அரிசி! பிரச்னை நம் வாழ்வியலிலும் பரபரப்பிலும் உள்ளதே ஒழிய அரிசியில் ஒளிந்திருக்கவில்லை என்பதை அவர்கள் இன்னும் அறியவில்லை.

விளைந்த நெல்லை, மழலைப் பேத்திக்குக் கஞ்சி, வளரும் பிள்ளைக்கு பச்சரிசி, வீட்டுப் பெரியோருக்குக் கைக்குத்தல் புழுங்கல், பாட்டிக்கு அவல், மாலை சிற்றுண்டியாக பொரி, இரவில் ஞவரை அரிசி கஞ்சி என ஒரே பருவத்தில் விளைந்த நெல்லை தேவைக்கு ஏற்றபடி, தேவைப்படும் நபருக்கு ஏற்றபடி தயாரித்தது நம் பாரம்பரியம்.

ஏறத்தாழ 4 லட்சம் அரிசி ரகங்கள் இந்தியாவில் இருந்ததாக பழம் பெரும் வேளாண் விஞ்ஞானி ரிச்சாரியா கூறுகிறார். ஒடிஸா மாநிலத்தின் பூரி நகரில் உள்ள ஜெகன்னாதர் ஆலயத்தில் தினசரி இறைவனுக்குப் புதிதாக விளைந்த நெல் சோறில் நெய்வேத்தியம் செய்யும் பழக்கம் இன்றும் உண்டு. வருடம் 365 நாளும் புதிய நெய்வேத்தியம் என்றால், எத்தனை ரகங்கள் அந்தப் பகுதியில் இருந்திருக்கும் என எண்ணிப்பாருங்கள். அரிசி ஒருவேளை வியாதி தரும் என்றிருந்தால் அந்தப் பண்பாடு என்றோ காலாவதி ஆகி இருக்குமல்லவா?

ஆனால் நடந்தது வேறு. இடைக்காலதில் அதிக மகசூல், வீரிய ஒட்டு ரகம் என்ற ஓட்டத்தில், தெரிந்தோ தெரியாமலோ பன்னாட்டு வணிகப் பிடியில் நம் பாரம்பரிய காடைகழுத்தான், குள்ளக்கார், குழியடிச்சான், மணிச்சம்பா என்ற அருமையான ரகங்களைத் தொலைத்து, இனிஷியல் அரிசியில் இன்று ஏமாந்து நிற்கிறோம். கூடவே, அறிவியல் அரிதாரம் பூசி வர இருக்கும்

மரபணு மாற்றிய (Genetically Modified Organism) 'தங்க அரிசி' (விட்டமின் A புகுத்தியது), அது நம் மரபையே பாதிக்கும்; எத்தனையோ நோய்களை நம்முள் புகுத்திவிடும் என்ற வாய்ப்பு இருந்தாலும் பளபளப்பு சட்டை போட்டு வரும் அதன் சந்தைக்கும் காத்திருக்கிறோம்.

''வெளுத்ததெல்லாம் பால்?' என நம்பும் நம்மவர்கள், கைக்குத்தலின் மகிமை புரியாது, பளபள என அரிசிக்கும் பாலிஷ் போட்டு வெளுக்கடித்து, நல்லது பயக்கும் தவிட்டை குப்பை என எறிந்துவிட்டனர். புழுங்கினால், பழுப்பு நிறம் அரிசிக்கு வருகிறது; "என் சோறு மல்லிகைப்பூ நிறத்திலல்லவா இருக்க வேண்டும்?" என்றும் புழுங்கல் அரிசியை அறியாமையில் மறந்தும் வருகின்றனர்.

புழுங்கல் கைகுத்தல் அரிசி low glycemic தன்மை கொண்டது. Oryzinal எனும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடண்ட் பொருளை தன்னுள் கொண்டது. Vitamin B சத்து நிறைந்தது. லோ கிளைஸிமிக் தன்மை புழுங்கல் அரிசியில் கிடைப்பதால், அது ரத்தத்தில், சர்க்கரை அளவை மெதுவாக ஏற்றி சர்க்கரை நோயாளிக்கு திடீர் சர்க்கரை உயர்வைத் (hyper glycemia) தடுக்கும். பல நீரிழிவு நோயாளிகள் இன்று அரிசியைத் தவிர்த்து கோதுமை சப்பாத்திக்கு மாறி வருகின்றனர்.

கோதுமைக்கும் அரிசிக்கும் கலோரி கணக்கில் பெரிய வேறுபாடு இல்லை. சொல்லப்போனால் அரிசி குளிர்ச்சி. தமிழனுக்கு ஏற்றது. தமிழ் மண்ணில் வாழும் நபருக்கும் ஏற்றது. புரதப் பயன்பாட்டு (PER- Protein Efficiency Ratio) அளவில், கோதுமையைக் காட்டிலும் சிறந்ததென உணவியல் அறிஞர்களே கூறுவர். பிரச்னை அளவு தானே ஒழிய அரிசியில்லை. அளவைக் குறைத்து புழுங்கல் அரிசி சாப்பிட்டாலே நீரிழிவை கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்க இயலும். இன்னும் சொல்லப்போனால், அரிசியை நாம் அப்படியே சாப்பிடப் போவதில்லை. ஊற்றும் குழம்பு, கீரையின் மூலம் அதன் சர்க்கரை சீரணிக்கும் வேகத்தையும் பெருவாரியாகக் குறைக்க முடியும் என பல ஆய்வுகள் ஊர்ஜிதப்படுத்தியுள்ளன.

பாலுக்குப் பின் கைக்குழந்தையின் முதல் உணவு அரிசிக் கஞ்சி தான். டப்பா உணவுகளுக்கு பழக்காமல் குழந்தையின் முதல் உணவுக்கு அரிசியுடன் பருப்பு (சிறுபருப்பு) சேர்த்து பசுநெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் துளியுடன் தருவது குழந்தை எடை சீராக உயரப் பெரிதும் உதவும்

இளம் வயதினர், குறிப்பாக மெல்லிடை கனவில், அரிசியை கண்டால் அலறுவது முட்டாள்தனம். அதைத் தவிர்த்து வெறும் கோதுமை உணவில் இருப்பது அவர்கள் கருப்பை சூட்டை அதிகரிக்கும். வெள்ளைப் படுதல் மற்றும் மாதவிடாய்த்

தொந்தரவுகளை அதிகரிக்க வைக்கும். தினமும் சரியான புழுங்கல் அரிசியைக் கீரை மற்றும் காய்கறிகளுடன் சாப்பிடுவது அவர்களுக்கு அவசியமான ஒன்று. தற்போது பெருகிவரும் பாலி சிஸ்டிக் ஓவரிஸ் (poly cystic ovaries)-ஐ கீரை சாதத்தின் லோ கிளைசிமிக் தன்மை மூலம் தவிர்க்க முடியும்.

சிகப்பரிசி அவல் ஒரு சிறப்பு உணவு! எடை கட்டுப்படணும் என விரும்புபவர்கள் காலை சிற்றுண்டிக்கு அவலை அழைக்கலாம். குசேலன் கதையில் வறுமையின் இருப்படியாக எழுதப்பட்ட அவல், உடல் உறுதிக்கும் ஈடில்லாதது. இன்று வீட்டுக்குள் வேகமாக குடியேறும் corn flakes, instant noodles வகையறாக்களின் இனம் தெரியாத உட்பொருட்களைக் காட்டிலும் சாலச் சிறந்தது. என்ன, கொஞ்சம் மெனக்கெட வேண்டும். நம்மவர், நம் வீட்டு குழந்தைகள் நல வாழ்வுக்குத்தானே!

அரிசி என்றதும் நாம் அனைவரும் நெல்லரிசி மட்டும்தான் நினைவில் கொள்கிறோம். வாரம் மூன்று நாட்கள் தினையரிசி, கம்பரிசி சோறு சாப்பிடுவதும் சிறப்பு. தினை ஒரு சிறுதானியம். கண்ணுக்கு வன்மை தரும் பீட்டா கரோட்டின்கள் நிறைந்தது. அதிக புரதம் கொண்டது. கம்பரிசி இரும்பு சத்து நிறைந்தது. மறந்து போன இந்த சிறுதானியங்கள் நலம் பயக்கும் functional foods என்கிறது நவீன உணவு அறிவியல்.

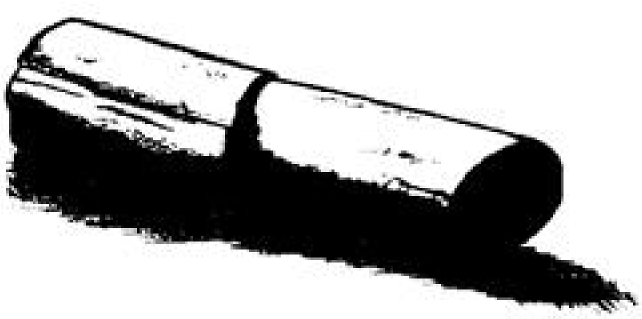
நாம் சாப்பிடும் உணவின் மீதான அத்தனை உண்மையும் நாம் அறிந்திருப்பது நம் கடமை. மெக்ஸிகோ சோளத்தில் தயாரான corn flakes, எங்கோ எதுவோ எப்போதோ பீச்சிய பால்(?), சண்டிகர் கோதுமையின் சப்பாத்தி, ஐரோப்பா ஆப்பிளில் சாலட், வளர்ந்துவிட்ட நாடுகள் கழித்து ஒதுக்கிய junk foods-ல் மாலைச் சிற்றுண்டி என நம் வீட்டு அடுப்பங்கரையும் மெல்ல globalise ஆகி வருகிறது. வணிக உத்திகளில் வசப்பட்டு, பரபரப்பு வாழ்வில் பிடிபட்டு, உணவின் மீதான அக்கறையைத் தொலைப்பது ஆபத்தானது... ‘எதைத் தின்றால் பித்தம் தெளியும்’ என்ற நிலை வராதிருக்க, ‘எதைத் தின்கிறோம்?’ என்ற அக்கறை அவசியம் தானே!

24

நரம்பைப் பலப்படுத்தும் உணவு

ஒவ்வொரு புதிய வருடமும் எல்லோருக்கும் புதிய சிந்தனைகளை, புதிய உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும். 'இந்த வருடம் முதல் புகைப்பதை நிறுத்துவேன். இந்த வருடத்தில் சிக்ஸ் பேக் எட்டுவது என் லட்சியம்'- என 'நான் மாறிட்டேன்; நான் மாறப் போகிறேன்' எனச் சூளுரைக்கும் சமயம் புது வருடத்தின் சம்பிரதாயம்! மாற்றத்துக்காக மனம் விரும்புவது மனித இயல். சிக்கிமுக்கிக் கல்லை உரசித் தீயைக் கண்ட மனிதன் இன்று இண்டக்‌ஷன் ஸ்டவ்வில் கலோரி கணக்குப் பார்த்து கூட்டாஞ்சோறு சமைப்பது வரை எல்லாமே அவனது மாற்றத்துக்கான தேடலில் துவங்கியதுதான். 'உணவே மருந்து' என உரக்கச் சொல்லி பேசிக்கொண்டிருக்கும் நாமும் இந்தப் புத்தாண்டில் எப்படி மாறலாம்?

உணவு பசிக்காக மட்டுமல்ல. ருசிக்காக மட்டுமல்ல. பரவசமூட்டும் சூழலில் மனசுக்குப் பிடித்தவருடன் சத்தமில்லாமல் பேச சந்தர்ப்பம் தரும் இடத்துக்காக அல்ல. விருந்தாகவோ மருந்தாகவோகூட அல்ல. அதையும் தாண்டி அர்த்தமுள்ளது. நம் எண்ணத்தைச் செயலாக்க, அந்த எண்ணத்தையும் உத்வேகமாக உருவாக்க, செயலை மிகச் சிறப்பாக செய்து



முடிக்கும் உடல் திறனை உருவாக்க, கூடியவரை நோயில்லா நல்வாழ்வு பெற்றிட உதவும் அமுது உணவு! ஆரியக் கஞ்சியோ, லோப்ஸ்டர் மீன் துண்டோ எதுவாக இருப்பினும் உணவு நம் மனித வாழ்வின் அடித்தளம்.

வணிக ஆளுமையும், வளர்ந்துவிட்ட நாடுகளின் ஆளுமையும் பெருகி வரும் இந்த நூற்றாண்டில், உணவு ஒரு மிகப்பெரிய ஆயுதமாகி வருகிறது. காலையில் நீங்கள் புதினா சட்னி அரைக்கணுமா, மத்தியான சாம்பாருக்கு அவரைக்காய் போடணுமா என்பதையெல்லாம், எங்கோ ஒரு வளர்ந்த மேற்கத்திய நாட்டின் மாபெரும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் முடிவு செய்யும் நிலைமை வந்துகொண்டிருக்கிறது. கொஞ்சம் கவனமாக நம் பாரம்பரிய உணவு விஷயங்களை நவீன அறிவியலின் துணை கொண்டு மீட்டெடுக்கத் தவறும் பட்சத்தில் தலைவாழை இலை போட்டு பச்சைகலர் மாத்திரை பதினைந்து போட்டு, விட்டமின் சிரப் ஊற்றிப் பிசைந்து, வேண்டுமானால், தொட்டுக்க லேகியம், தாகத்துக்கு கசாயம் என உணவு வாழ்க்கை, தலைகீழாக மாறிவிடும்.

காய், கனி, கீரைகளைக் காதலிப்போம். தினை, ராகி, குதிரைவாலி முதலான சிறுதானியங்கள் மீது அலாதிப் பிரியம் வைப்போம். பழைய பாட்டுக்கு புது மெட்டு போட்டு ரீமிக்ஸ் செய்யும் இசையமைப்பாளர் அதிரடியாக ஜெயிப்பதுபோல், நம் தாத்தா பாட்டி செய்து தந்த உணவு அயிட்டங்களை, புதுப் பொலிவுடன் அலங்காரமாகச் செய்து ஆரவாரமாகப் பரிமாறிடுவோம். கான்வென்ட் பிள்ளைகளுக்கு பிடித்த மாதிரி வாயில் நுழைய விசனப்படும் வார்த்தையில், பாசிபயறு பாயாசத்துக்கு "மூங்தால் முக்காபுலா" என பெயர் வைப்போம். ஒவ்வொரு உணவு குறித்த அறிவியல் உண்மைகளையும் அறிந்து வைப்போம். திரையுலகப் பிரபலங்களின் பிறந்த நாளைத் தெரிந்துகொள்ள இருக்கும் ஆர்வம் 'திரிபாகம்' உடம்புக்கு நல்லதா என்பதை தெரிந்துகொள்வதிலும் இருக்கட்டும்.

உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க ஒருபோதும் விளம்பரத்தை இறுதி விஷயமாக நம்ப வேண்டாம். அதற்காக எந்த ஒரு வணிகத்திலும் விளம்பரம் இல்லாமல் இருக்க இயலாது. விளம்பரத்தில் 'இப்படி ஓர் உணவு வந்துள்ளது' என்ற அறிமுகத்துடன் நிறுத்திக்கொண்டு, பின்னர் அலசி ஆராயுங்கள். அது 'ஸ்னாக் பாக்ஸ் அயிட்டமோ' அல்லது 'சமையல் எண்ணெயோ' எதுவாக இருப்பினும் மாறுவதற்கு முன் ஏன் மாறணும்? அவசியமா? மாறுவதால் உடலுக்கு என்ன நன்மை? அவர்கள் சொல்லும் நன்மைகள் எப்போதும் நிலையாக இருக்குமா? இப்போது மூட்டுவலி போகும் என்பவர்கள் ஐந்துவருடம் கழித்து 'மூட்டுவலி போகும்; ஆனால் முதுகு வலி வரும்' என்றால் என்ன செய்வது? என்பதை புரிந்துகொள்ள

வேண்டும். மொத்தத்தில் இந்தப் புத்தாண்டில் உணவின் மீதான கூடுதல் அக்கறையும், பாரம்பரியத்தை அப்படியே புறந்தள்ளாமல் அறிவியலின் துணைகொண்டு மீட்டெடுத்தலும் நம் உறுதி மொழியாக இருக்கட்டும்.

உறுதிமொழியுடன், நரம்பு வலுப்பெற, நரம்பியல் நோய்களுக்கு என்ன சாப்பிடலாம் என்பதையும் பார்க்கலாம்.

ஊட்ட உணவின் பற்றாக்குறை, பெருத்த உண்டி - இரண்டுமே நரம்புகளுக்கு நல்லதல்ல. ஊட்ட உணவு சரிவரக் கிடைக்க வில்லையெனில் 'பெர்னீஷியஸ் அனிமீயா' எனும் ரத்தத்தையும் நரம்பையும் பாதிக்கும் நோய் நிச்சயம் வரும். விட்டமின் பி12 குறைவால் ஏற்படும் இந்த நோய் புற நரம்புகளில் வலுக்குறைய வைத்து, ஆரம்பத்தில் பாதம், கை, கால் எரிச்சல் எனத் துவங்கி, தள்ளாட்டம் வலுக்குறைவு என கொடுத்துவிடும். தீவிர மரக் கறியாளாருக்கு (வெஜிடேரியனுக்கு) இந்நோய் வர வாய்ப்பு அதிகம். இது போன்ற கை, கால் எரிச்சல் இருப்பின் , சிக்கனின் ஈரலை சமைத்துச் சாப்பிடுவது மிகமிக நல்லது. விட்டமின் பி12 'நான் வெஜ்'ஜில்தான் அதிக அளவு இருக்கிறது. பால், முட்டையில் கொஞ்சம் இருந்தாலும் பிற காய்கறிகளில் பி12 அதிக அளவு கிடையாது.

பொதுவாக நரம்பு மண்டலம் வலுப்பெற்றிருக்க, பழங்கள் மிக அவசியம். இப்போது உலகெங்கும் பெருகிவரும் முதுமையில் வரும் 'அல்சிமர் வியாதி' எனும் மறதி, வலுக்குறைவு, தடுமாற்றம் நமக்கு வராதிருக்க, நாற்பது முதலே தினசரி ஒருமுறை ஏதேனும் பழங்கள் அவசியம் உணவில் இருக்க வேண்டும். அதேபோல் பொண்ணாங் கண்ணி, மணத்தக்காளி கீரை சாப்பிடுவதும் இரவில் சாதிக்காய் தூள் 1 சிட்டிகை சாப்பிடுவதும் நரம்புக்கு நல்லது. தேநீரில் இலவங்கப்பட்டை போட்டு குடிப்பதும், ஒவ்வொரு உணவிலும் மஞ்சள், வெந்தயம் மறக்காமல் சிறிதளவு சேர்ப்பதும் நரம்பைப் பாதுகாக்கும்.

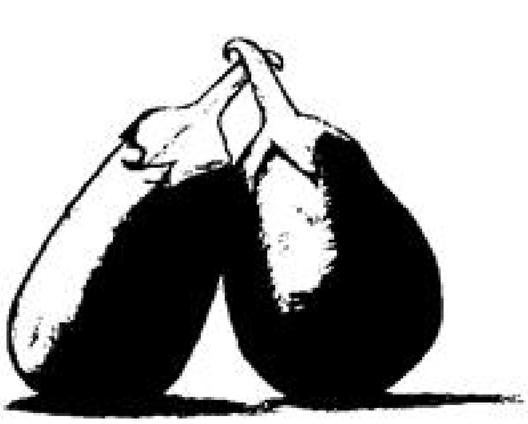
உணவில் துவங்கும் மாற்றம் உடம்பில் பிரகாசிக்கும். உள்ளத்தில் குதூகலிக்கும்.

25

காதல் தரும் உணவு

விட்டு விடுதலை யாகிநிற் பாயிந்தச்
சிட்டுக் குருவியைப் போலே ...
பெட்டையி னோடின்பம் பேசிக் களிப்புற்றுப்
பீடையிலாத தொர் கூடு கட்டிக்கொண்டு
முட்டைதருங் குஞ்சைக் காத்து மகிழ்வெய்தி
முந்த வுணவு கொடுத்தன்பு செய்திங்கு... (விட்டு)

மகாகவி பாரதியின் மிக அற்புதமான வரிகள் இவை. சிட்டுக் குருவியைக் காட்டி மனித வாழ்வு எப்படி இருக்க வேண்டுமென்று எடுத்துச்சொன்ன பாரதி ஒரு வாழ்வியல் வல்லுனர் என்றால் மிகையாகாது. கூடிப் பெறும் இன்பம் என்பது எந்த ஓர் உயிரினத்தின் வாழ்வுக்கும் அடித்தளம். அதிலும் மற்ற உயிரின மெல்லாம் இனப்பெருக்கத்துக்கு, தன்சந்ததியை உலகில் அதிகரிக்க மட்டுமே கூடுகையில், மனிதன் மட்டுமே தன் வாழ்வின் அங்கமாக்க் காதலை, காமத்தைக் கொண்டு இருப்பது சிறப்பு.



வாயுத் தொந்தரவைப் போக்க ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயத்தை மோரில் கரைத்து சாப்பிடுவதுபோல, தன் காதலியை மகிழ்விக்க, ஏதேனும் அற்புத உணவைத் தேனில் குழைத்து சாப்பிடலாம் என வரும் இன்ஸ்டெண்ட் எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றம் தான் தரும்.

என்னதான் ஒரு நட்சத்திர விடுதியின் குளுகுளு உணவறையில் மெல்லியதாக சாக்ஸபோன் இசைக்க பகட்டாக ஆடையணிந்து அமர்ந்திருக்கையில், ப்ரீபெய்ட் புன்னகையுடன், "உலகின் அத்தனை சுவையும் கூட்டித் தரவா?" எனும் அக்கரை வினவல் அருகாமையில் இருந்தாலும் வராத காதல், கொளுத்தும் வெயிலில் சோளக் காட்டு ஓரத்தில் வைக்கோல் போரில் சாய்ந்துகோண்டு காதலியின் கரம் பற்றி, அவள் தம் தாவணி ஓரத்தில் முடிந்து எடுத்து வந்த கருப்புப் பணியாரத்தை சுவைக்கையில் பீறிட்டு வரும். அங்கு காதல் தந்தது கறுப்புப் பணியாரம் அல்ல. காதலியின் அருகாமையும் கரிசல் காட்டு கரிசனமும்தான்.

உடலும் உள்ளமும் காதலுக்குத் தயாராகும்போது, சரியான உணவுத் தேர்வும் இருந்துவிட்டால் உத்வேகம் உறுதி. நெருக்கடியும் அவசரமும் நிறைந்த இந்த நவீன வாழ்வில், உடலையும் உள்ளத்தையும் காதலுக்குத் தயார்படுத்துவதற்கும்கூட சிறப்பு உணவுகள் அவசியப்படுகின்றன. இந்தக் கட்டுரை 'அந்த' உணவுக்கு!

காதலுக்கான முதல் தேர்வு பழங்கள்! மாதுளை, வாழைப்பழம், ஆப்பிள், அன்னாசி முதலியவற்றின் காமம் கூட்டும் திறனை பல ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. விட்டமின்களும் தாதுச் சத்துகளும் நிறைந்த இந்தப் பழங்கள் மனதை காதலுக்கு வசப் படுத்துவதிலும் களிப்பில் உறவை நீடிக்கச் செய்யவும் பயன் தருகின்றன. குறிப்பாக பொட்டாசியம் சத்து நிறைந்த வாழைப்பழம் உறவுக்கு உறுதி தருவதில் ஆதாமை அவசரப்படுத்திய ஆப்பிளை விட மேலானது என்கிறது உணவு அறிவியல். பேரிச்சை நெடுங்காலமாக அரபு நாட்டின் காதல் சின்னம். இங்கும் முகமதியர் வரவுக்குப் பின்னர், சித்த ஆயுர்வேத மருந்துகளில் காமம் விளைவிக்க கர்ச்சூர்காய் எனும் பேரிச்சங்காய் சேராத லேகியங்கள் இல்லை எனலாம்.

'ஸ்ட்ராபெர்ரி பெண்ணே!' - எனப் பாடியது உதட்டழகைப் பார்த்து மட்டுமல்ல. உண்மையில் 'ஸ்ட்ராபெர்ரி'பழம் காமம் தூண்டும் கனி. ஆண்களுக்கு டெஸ்டோஸ்டீரோன் எனும் காமம் ஊட்டும் ஹார்மோனை உசுப்புவதிலும், பெண்ணுக்கு மனதைக் காதலின் பால் கசிய வைப்பதிலும் ஸ்ட்ராபெர்ரிக்குச் சம்பந்தம் உண்டு என்கின்றனர் மேற்கத்திய உணவியலாளர்கள். ஸ்ட்ரா பெர்ரிக்கு உள்ள அந்த சக்தி நம்ம ஊர் நாவல் பழத்துக்கும் உண்டு. மாதுளை பழமோ சீன மருத்துவத்தில், காதலுக்கும் கருத்தரிப்புக்கும் அடையாளமாகப் பார்க்கப்பட்டது. மாதுளையின் கனிரசத்துடன்

துவங்கும் மாலை சிற்றுண்டி உணவு காதலியுடனான இரவு விருந்துக்கு ஏற்றது! உலர்கனி வகைகளில் பேரிச்சை, காய்ந்த திராட்சை, அத்தி இவை காதல் விட்டமின் தரும் கனிகள் எனலாம்.

மரக்கறி மன்னர்கள் (வெஜிடேரியன்கள்) காதலில் அதிகம் ஈடுபடுவர் என்கிறது அறிவியல். விலங்குகளிலும் 'அப்பாவி டொமஸ்டிக் சமத்து' விலங்குகள், காதல் செய்வதில் உறுமும் சிங்கம் புலியைக் காட்டிலும் அதிக வீரியம் கொண்டவையாம்! ஆதலால், தற்போது கொஞ்சம் காஸ்ட்லியாகிப் போய்விட்டாலும் கீரை, காய்கறிகளுக்கு உணவில் தவறாது இடம் கொடுப்பது அவசியம். காமம் விளைவிக்கும் கீரைகள் என்று சித்த மருத்துவம் ஒரு பட்டியலே தந்துள்ளது. தாளிக்கீரை, தூதுவளைக்கீரை, சிறுகீரை, முருங்கைக்கீரை இவற்றையெல்லாம் கொஞ்சம் பாசிப்பயறு, பசுநெய் சேர்த்து சமைத்து உண்டால் ஆண்மை பெருகும் என்கிறது சித்த மருத்துவம். இயக்குநர் பாக்கியராஜ்க்கு முன்னரே சித்த மருத்துவம் முருங்கைக்காயை முழுதாக காதலுக்கும் காமத்துக்கும் கருத்தரிப்புக்கும் பெரிதாக பரிந்துரைத்துள்ளது. முருங்கையின் விதையில் உள்ள 'பென்ஆயில்' சத்து காதலுக்கும் காமத்துக்கும் அருமருந்து!

அடடா! புலால் உணவுக்குக் காதலில் தடையா? என பயப்பட வேண்டாம். அளவோடு சாப்பிடும் கோழிக்கறி, லோப்ஸ்டர் மீன் துண்டுகள் காதலைத் தூண்டும். அன்பு மொழி பேச வேண்டிய காதலுக்கு முந்தைய பொழுதில், காதலியின், காதலனின் முன்னே அமர்ந்து தொடைக்கறியை கடைவாய்ப் பல்லில் கடித்து, இழுத்து கண்ணில் இருந்து ரத்தமும் கண்ணீரும் கலந்துவரும்படி காரமாகச் சுவைப்பது பலம் தராது. பயம்தான் தரும்! நீடித்த காதலுக்கு குறைவாக உப்பும் காரமும் நல்லதாம்!

'உள்ளக் களித்தலும் காண மகிழ்தலும் கள்ளுக்கு இல் காமத்திற்கு உண்டு' என்றார் வள்ளுவர். மது தராத போதையும் இன்பமும் மகிழ்வும் காதலுக்கு உண்டு. ஆதலால் காதலைப் பெற, அல்லது காமத்தில் விஞ்ச மதுவை நாடுவது அபத்தம். மது வெறியைத் தரும். காதலின் மென்மையைப் போக்கும். காமத்தின் ஆளுமையை முற்றிலும் சிதைக்கும், உடனடியாகவும் நிரந்தரமாகவும்கூட.

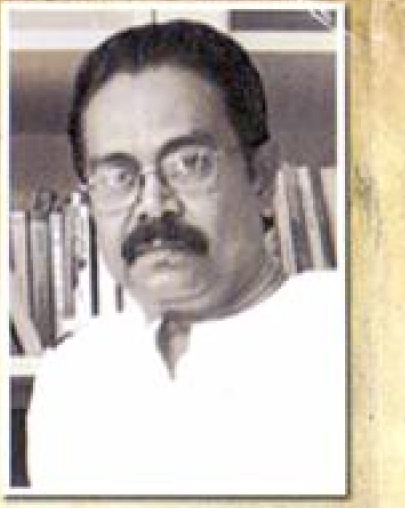
காதல் பானம் என்றால் காபி என்கிறார்கள். மருத்துவரீதியாக தேநீர், காபியைவிட சிறந்ததெனினும் உணர்ச்சிகளைக் கூட்டும் காஃபின் சத்து கூடுதலாக உள்ள காபி, காதலர்களின் தேர்வு. காதல் மருந்து என்று ஒன்று உண்டு. அது சாக்லேட்! சாக்லேட்டின் காதல் தூண்டும் மகத்துவம் குறித்து பேசாத உணவியலாளர்களே இல்லை எனலாம். கோகோவின் அந்த நரம்பு தூண்டும் சக்திதான் காதல் போதை தரும் சாக்லேட்டுக்கு காரணம்.

கருத்தரிப்பை தன்னுள் பொதிந்துள்ள பெரும்பாலான தாவர விதைகள் காதலும் காமமும் தரும் மூலிகைகள்கூட. அதிலும் குறிப்பாக முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரோட்டு விதைகள் ஆண்களில் விந்தணுக்களைப் பெருக்கவும், பெண்ணுக்கு அதில் ஈர்ப்பை அதிகரிக்கவும் பெரிதும் பயன்தருவன. சாதிக்காய், சாதிபத்திரி இரண்டுமே காதலுக்கான முதல் சித்தமருந்து என்றால் தவறாகாது. மனதைக் களிப்புடன் வைத்திருக்க உதவும் உணவென்றால் சாதிக்காய்தான். மிகக் குறைந்த அளவே வீட்டுப் பெரியவரின், மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சிட்டிகை அளவில் சாப்பிட வேண்டிய இந்த சாதிக்காய் சாதிப்பது பலவற்றை.

காதலுக்கு மெனு கார்டோ பிரிஸ்கிரிப்ஷனோ தருவது சரியாகாது. "மாமன் பொண்ணே மச்சம் பார்த்து நாளாச்சு!" என்று காதலாய்ப் பாடியோ, "இந்தா இருக்கு பார் நீ அன்று வாங்கித்தந்த சாக்லேட்டின் தாள்" என்று அன்பைக் காட்டியோ, "அதெல்லாம் ஒண்ணும் ஆகாது! நானிருக்கேன்ல" என்று தோள் சாய்ந்து ஊக்குவிப்பதோதான் சாக்ஸபோன் இசையைவிட, ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத்தைவிட, ஹாட் சாக்லேட் காபியைவிட கூடுதல் காதல் தரும். ஆதலினால் காதல் செய்வீர்!

●

Printed Books

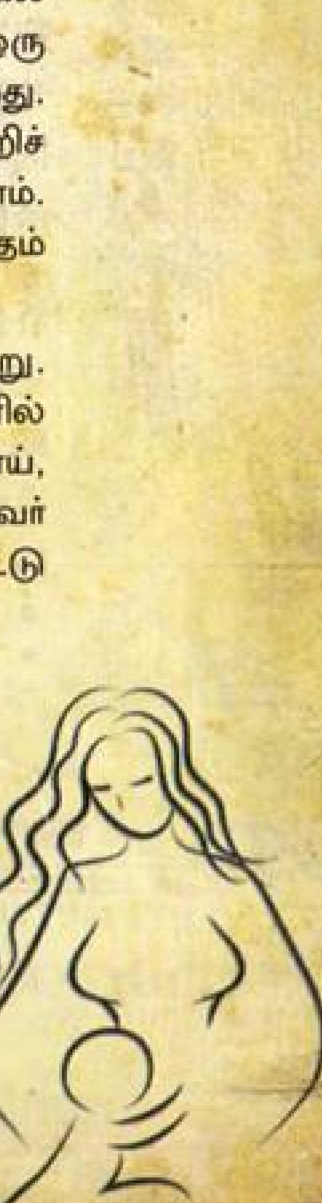


வண்ணதாசன் பார்வையில்...

மருத்துவர் கு.சிவராமன்தான் என்னுடைய சித்த மருத்துவ ஆலோசகர். நல்ல காலம் எனக்கு மருத்துவம் தெரியாது. நல்ல வேளை அவருக்கு எழுத்தின் நாடியையும் பிடிக்கத் தெரிந்திருக்கிறது.

சித்த மருத்துவம்தான் சொல்கிறார். ஆனால் அதை மட்டும் அல்ல, கூகுள் தலைமுறை, கூட்டணி அரசியல், அலைக்கற்றை ஒதுக்கீடு, 'நெஞ்சாங் கூட்டில் நீயே நிற்கிறாய்...' பாடல், இத்தாலிய பீட்சா, ஐஸ்பெட்டியில் காத்திருக்கும் பாட்டிக்காக அவசரமாகக் கிளம்பிவரும் அட்லாண்டா மாமா, வணிக ஆளுமையால் வளரும் நாடுகளில் ஆயுதமாகிவரும் உணவு, மூங்தால் முக்காபுலா, ப்ரீபெய்ட் புன்னகை எல்லாம் வருகின்றன. மறு நுனியில், டபுள்ஸ் வைக்கத் தெரியாத அப்பா, பம்பரக் கயிறு மாதிரி நீளமாக வரும் பாம்பு முறுக்கு, முந்திரிக் கொத்து, கால்படி சந்தோஷம், அரைப்படி சிரிப்பு, கூடுதல் கரிசனம், குதூகல மனம், மழைக்கால உணவு, தட்டுக்கு வருமுன் ஒரு பருக்கை செய்கிற பயணம் எல்லாம் சொல்லப்படுகிறது. இதற்கு இடையில், அவர் வாதம், பித்தம், கபம் பற்றிச் சொல்வதை அப்படியே மனதில் வாங்கிக்கொள்கிறோம். தொந்தரவு இல்லாமல் செரிமானம் ஆகிவிடுகிறது. சித்தம் ஆதி, சித்தம் ஞானம், சித்தம் மருத்துவம்.

ஆறாம் திணை ஆயிற்று. ஏழாம் சுவை ஆயிற்று. அடுத்து என்ன... எட்டாம் நிறமா? ராமசுப்புவின் சைக்கிளில் குரங்கு பெடல் போட்டு, கிணற்றாங்கரை வரை போய், மத்தியான வெயிலில் மழைத்தூறலுக்கு இடையில் அவர் பார்த்த வானவில்லுக்கு, நிச்சயம் ஏழு அல்ல, எட்டு நிறங்கள் இருந்திருக்குமே!



விகடன் பிரசுரம்

001748

ISBN 978-81-8476-499-4

9788184764994

EZHAAM SUVAI

₹ 75

(5th Edition)

ஏழாம் சுவை