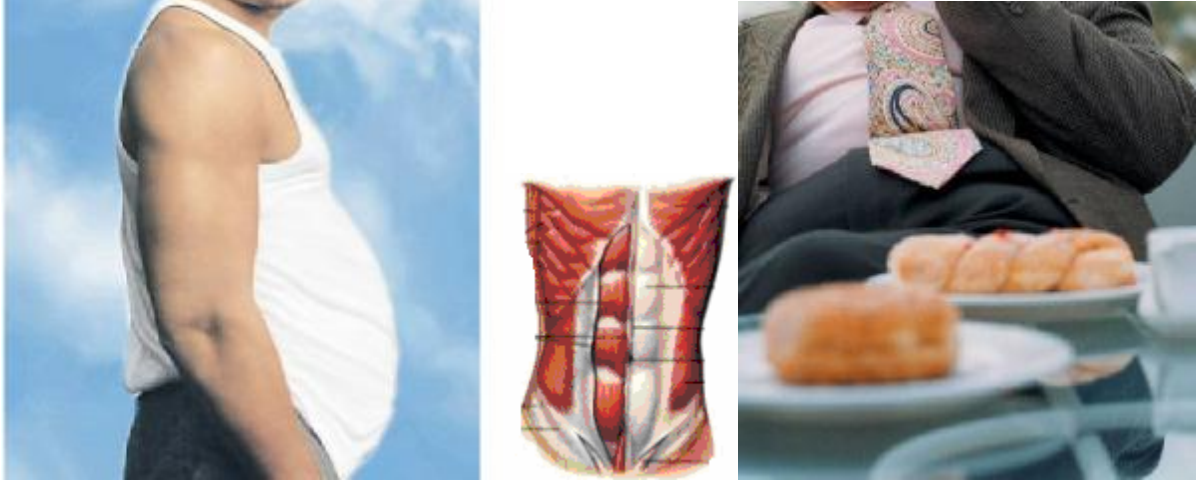


பசி எடுக்கின்றதாஒரு நிமிடம்....

(S. Chakrapani" <schakrapani04@hotmail.com)



அதிகம் சாப்பிட்டால் வயிறு என்ன ஆகும்?

‘காலை சிற்றுண்டியை அரசன் போலவும், மதிய உணவை அரசகுமாரன் போலவும், இரவு உணவை ஏழை போலவும் சாப்பிடு’ என்று ஆங்கிலேயர் கூறுவதுண்டு. ரஷ்யர்களோ ‘காலைச் சிற்றுண்டியைத் தனியாக சாப்பிடு, மதிய உணவை பகிர்ந்து கொள், இரவு உணவை எதிரிக்குக் கொடுத்து விடு!’ என்பார்கள். முப்பது வருஷங்களுக்கு முன் ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட் என்ற அறிவுஜீவி பத்திரிகை அறிவுறுத்தியது ‘இன்னும் ஒரு சப்பாத்தி சாப்பிட முடியும் என்ற நிலையில் சாப்பாட்டை நிறுத்திக் கொள். மேலும், உனக்கு எது மிக அதிகமாகப் பிடிக்கிறதோ, அதை குறைவாகவே சாப்பிடு’ என்றும் கூறியது. வயிற்றில் பாதி திடப் பொருளாகவும், கால் பகுதி திரவமாகவும், கால் பகுதி காலியாகவும் (காற்றாகவும்) இருக்கும் வகையில் உணவு உண்ண வேண்டும் என்று ஆயுர்வேத மருத்துவம் சொல்கிறது. திருவள்ளுவர் ‘மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்’ (942) என்றும், ‘அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல துயக்க துவரப் பசித்து’ (944) என்றும் தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கியிருக்கிறார். பசி எடுத்தால் சாப்பிடு, ருசிக்குச் சாப்பிடாதே என்பார் நம் முன்னோர்கள். நாக்கின் ருசியை முதலில் அடக்க வேண்டும் என யோக புருடர் தத்தாத்திரேயர் கூறியுள்ளார்.

இவற்றை எதற்காக சொல்கிறேன் எனில் “சாப்பிடுவதற்கென உயிர் வாழாதே. உன் உடலை இயக்கிக்க கொள்ள மட்டுமே உணவு அருந்து!”

இத்தனை முத்தான மொழிகளை யார் மதிக்கின்றனர்? இப்போது சாப்பிடு, பிறகு வருத்தப்படு என்பது இன்றைய புதுமொழி. மனிதன் உணவின் மேல் காட்டும் அன்பை விட பெரிது வேறு ஒன்றுமில்லை என்று ஜார்ஜ் பெர்னார்ட் ஷா கூறும் அளவிற்குப் போய் விட்டது இன்றைய உணவுப் பழக்கம். விளைவு...உடல் பருமன், வயிற்றுக் கோளாறுகள், முழங்கால் வலி என்று பல தொல்லைகள். உடல் பருமனால் அவஸ்தைப் பட்டு மருத்துவரிடம் சென்ற நோயாளிக்கு என்னென்ன சாப்பிட வேண்டும் என்று மருத்துவர் ஒரு லிஸ்டைக் கொடுத்து இதை சாப்பிட்டு வாருங்கள் என்று சொன்னார். நோயாளியோ ‘சாப்பாட்டிற்கு முன்னா, பின்னா?’ என்று கேட்டாராம்!

ஆக அதிகம் சாப்பிடுவது உடலை பெருக்க வைக்க, உடல் பருமனாக இருப்பவர்களில் பாதி பேர் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதுவே நீரிழிவு சிறுநீரக, பித்தாசய நோய்களுக்கும் வித்தாகிறதாம். உடல் பருமனினால் பெரும்பாலோர் மூட்டுவலியால் அவதிப்படுகின்றனர் . கொலோன், மார்பகம், கர்ப்பப் பை இவற்றில் கேன்ஸர் வர வாய்ப்பும் உள்ளதாம். எனவே அமெரிக்க தேசிய சுகாதார நிறுவனம் உடல் பருமனை ‘உயிர் கொல்லி நோய்’ என்று பெயரிட்டுள்ளது.

ஒரு முறை என் நண்பர் ஒருவருடன் வேலை விஷயமாக மும்பை சென்றிருந்தேன். மாலை உடுப்பி ஓட்டலில் இட்லி, மஸால் தோசை சாப்பிட்டோம். என் நண்பர் சட்னி சாம்பாரெல்லாம் காலி செய்துவிட்டு கிண்ணங்களில் விரல் விட்டு வழித்தெடுத்து விரல்களை நக்கி சொப்புக் கொட்டி விட்டு, ‘இப்போது தின்றாயிற்று. இதன் விளைவு நாளைக் காலையான் தெரியும்!’ என்றார். என்னால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. வாங்குகிற காசுக்கு அவர்கள் கொடுக்கிறார்களே தவிர வைப்பது அனைத்தையும் சாப்பிடுமாறு கூறுகிறார்களா என்ன என்றேன். உன் உடம்பை நீதான் கெடுத்துக் கொள்ள முடியும், வேறு யாரும் அதற்குத் தேவை இல்லை என்ற அர்த்தத்தில், எனது தட்டைக் கண்ணால் காண்பித்தேன். அங்கு சாம்பார் பாதி மீதமிருந்தது, சட்னி அப்படியே இருந்தது!

நான் ஒன்றே ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். வள்ளுவப் பெருந்தகை சொன்னதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் அவர் பேச்சைக் கேட்காததினால்தான் இன்று இத்தனைத் துன்பங்களுக்கு ஆளாகிறோம். நம் உடல் மற்றும் உடல் உறுப்புகள் எப்படித் தோன்றின, எப்படி இயற்கையாகவே பராமரிக்கப் படுகின்றன என்று கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். நாம் தாயின் கருவில் இருந்தபோது அவளருந்திய ஆகாரத்திலிருந்து ஊட்டச் சத்தினால் வளர்ந்தோம். பின்பு அவள் உண்ட உணவிலிருந்து அமிர்தம் போன்ற பாலைத் தயாரித்து அதைப் புகட்டி சத்தான உணவையும் பாசத்தையும் ஊட்டி வளர்த்தாள். பிறகு நாமாக உணவருந்த ஆரம்பித்தோம். நம் கால் கட்டை விரல் முதல் தலைமுடி வரை எல்லா உறுப்புகளும் உணவிலிருந்துதானே உருவானவை? தினம் தினம் அவைகளுக்கு ஏற்படும் சேதாரம் மற்றும் தேய்மானத்தை இயற்கை உணவிலிருக்கும் சத்துப் பொருள்களால்தானே சரி செய்கிறது? உண்மை இவ்வாறு இருக்க நாம் உண்ணும் உணவில் கவனமாக இருக்க வேண்டாமா?

நம் வயிறும் அப்படித்தானே? அதுவும் மற்றவை போல தசை, நரம்பு, இரத்தத்தால் ஆனதுதானே? மூலப் பொருள் நன்றாக இருந்தால்தானே உற்பத்தி செய்த பொருளும் நன்றாக இருக்கும்? பொருந்தாத ஒன்றைப் போட்டு ஜீரணிக்கச் சொன்னால் எப்படி? விளைவு? அல்சர், அஸிடிக், குடல் புண் என்று ஆரம்பித்து எத்தனையோ தொல்லைகள். நம் நலனுக்காகவே செயல் படும் வயிற்றை எவ்வளவு கொடுமமாக நடத்துகிறோம் என்று சிந்தியுங்கள். ருசி, நாகரீகம் என்ற பெயரில் எதை வேண்டுமானாலும் வயிற்றில் போடாதீர்கள் உணவு விஷயத்திலாவது நம் முன்னோர்கள் சொல்லிக் கொடுத்தபடி கவனம் காட்டத் தொடங்கலாமே! சில சமயங்களில் தாகம் எடுக்கும்போது பசி என்று நினைத்து பலர் நொறுக்குத் தீனியை வாயில் திணிக்கிறார்கள் என்று டாக்டர் .பெனடின் பேட்மன்கெலிட் என்பவர் கணக்கெடுத்திருக்கிறார்¹. அப்படித் தோன்றும் பொழுது ஒருமுறை வெறும் நீரைக் குடித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கே புரியும். நம் வயிற்றை நாம்தானே காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்? அதன் மூலம் நம் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாமே!

1. www.healthy-water-best-filters.com/batmanghelidj.html -