திரு சக்ரபாணி அரசு உயர் அதிகாரியாக இருந்தவர். பணி ? காகிதப் பணம் அச்சடிக்கும் அலுவலகத்தில் பணி. உலகம் முழுதும் சுற்றி உள்ளார். நாகரீக உலகில் வாழ்ந்திருக்கின்றார். ஆனால் என்ன வினோதம் பாருங்கள்? ஓய்வு பெற்றதும் மனிதர் சிந்திப்பது அச்சுக் கலையின் வளர்ச்சி பற்றி அல்ல......மாறாக அவர் மனம் முழுதும் மனித மேம்பாட்டிற்கான சிந்தனை. அனைவரும் மறந்து கொண்டிருக்கும் பண்டைய காலத்தில் கூறப்பட்ட உண்மைகளை இன்றைய சமுதாயம் கற்றறிய வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் அவர் சிந்தனை தொடர்கின்றது. மனித மேம்பாட்டிற்கு அவர் கூறும் கருத்துக்களை ஏற்பதும், ஏற்காததும் அவரவர் விருப்பும், வெறுப்பும் என்றாலும், செவிடன் காதில் ஊதும் சங்கைப் போல அவர் தன் கடமையை செய்து வருகின்றார். ஏன்றாவது உலகம் அதை ஏற்காதா என்ன ? ஒன்றை நினைவில் வைத்திருங்கள்....அன்று நம் முன்னோர்கள் போதித்தவைகளைதான் இன்றைய விஞ்ஞானம் நாகரீக மொழியில் கூறி தன்னை அறியாமலேயே மொழியில் ஆமோதிக்கின்றனவே தவிற அவைகளை மறுக்கவில்லை! அதன் முக்கியத்துவத்தை அனைவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே அவருடைய கட்டுரைகளை அவர் அனுமதியுடன் பிரசுரித்து உள்ளேன். இனி அவர் எழுதி உள்ளவற்றை படியுங்கள்

-சாந்திப்பிரியா

உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே!

எஸ். சக்ரபாணி

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

இது முன்னோர்கள் நமக்குச் சொல்லிக் கொடுத்த பாடம். உப்பு உணவில் சிறிது கூடவோ, குறைவாகவோ ஆகிவிட்டால் சுலபமாக சரி செய்து விடலாம். அப்படி இருக்க இந்த பழமொழி ஏன் பிரபலமாயிற்று? ‘உப்பு, காரம் கொஞ்சம் சேர்ந்தால்தான் உடம்பில் எதுவும் ஒட்டும், உடல் வலிமை பெறும்’ என்பார்கள். ‘உப்பு போட்டுத் தின்கிறாயா இல்லையா’ என்று கேட்பார்கள். ஏனென்றால் உணர்வுகள் நன்கு இயங்க உப்பு அவசியம் என்றும் உணர்த்தினார்கள். ‘உப்பிட்டவரை உள்ளளவும் நினை’ என்று சுருங்கச் சொல்லி நன்கு விளக்கிச் சொன்னார்கள். ஆனால் இன்று

இது பொய்யாகி விடும் என்ற நிலை வந்து விட்டது. உப்பிட்டவரை கோபித்துக் கொள்ளும் அளவிற்கு போய் விடுவோமோ என்று பயமாக இருக்கிறது!

கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ள எனது இணையதளப்பக்கத்தில்[1] நம் முன்னோர்கள் (முக்கியமாக உணவு விஷயத்தில்) கடைபிடித்து வந்த பழக்க வழக்கங்களை நாம் கைவிட்டு விட்டதால் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்பட்டு வரும் சீர்கேடுகளைப் பற்றி எழுதியிருந்தேன். இதில் நாம் உபயோகித்து வந்த கல்லுப்பின் குணாதிசயங்களும், இன்று கடைகளில் கிடைக்கும் வெள்ளைவெளேர் என்றிருக்கும் ‘சுத்திகரிக்கப்பட்ட’ உப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகளும் அடங்கும்.

இதில் இப்போது சுவாரசியம் என்னவென்றால் மேலை நாட்டவரும் இந்த கருத்துக்களை உறுதிப்படுத்துகின்றனர்[2]. இந்த நூற்றாண்டில் மனிதன் தன் பழக்க வழக்கங்களை வெகுவாக மாற்றிக் கொண்டு விட்டதால் வியாதிகள் முன்பு எப்பொழுதம் இல்லாத அளவிற்கு அதிகரித்துள்ளன என்றும், நிறைய புதிய நோய்கள் தோன்றியுள்ளன என்றும் இவர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இதில் இன்று மார்கெட்டில் ஆர்ப்பாட்டம் செய்து கொண்டிருக்கும் குளிர் பானங்கள், ரி∴பைன்டு ஆயில், சர்க்கரை, உப்பு என்று பெரிய லிஸ்டே இருக்கிறது! வாருங்கள்!, இவர்கள் உப்பைப் பற்றி என்ன சொல்கிறார்கள் என்று தெரிந்து கொள்வோம்[3].

“கடல் நீரீல் 84 இரசாயனப் பொருள்களும், மினரல்களும் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் நமது இரத்தத்திலும், உடலிலுள்ள இதர திரவங்களிலும் ஏறக்குறைய அதே அளவில் இருக்கின்றன. இவற்றில் 24 தாதுப்பொருள்கள் மிக அத்தியாவசியமானவை. அதாவது அவை இல்லாமல் நாம் உயிர் வாழ முடியாது! மற்றவைகளின் அளவு குறைந்து போனால் நரம்புத் தளர்ச்சி, மூளை பாதிப்பு, தசைகளின் செயலிழப்பு ஆகியவை ஏற்படும். உயிரணுக்களின் வளர்ச்சி குன்றிப் போகும். உடலில் இரசாயனப் பொருள்கள், மினரல்கள் சமநிலையில் போகும். இதன் விளைவாக எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும். தேவையற்ற முதுமை, மறதி, பல், எலும்பு, உடல் பலவீனம், மார்பக விகாரம், மூட்டு வலி, சிறுநீரக, கல்லீரல் தொல்லைகள், கேன்ஸர் போன்றவை வர வாய்ப்பு இருக்கிறது.”

‘உப்பில்லையேல் உலகம் இல்லை’ என்ற அளவிற்கு போற்றப்படும் அதே நேரத்தில் அது விஷம் எப்படி ஆயிற்று? உப்பு மனிதனுக்கு பலவாறாக பயன்படுகிறது. தோல் பதனிடுதல், துணிக்குச் சாயம் போடுதல், ஐஸ் கட்டி தயாரித்தல், ஸோடியம், குளோரின், பிளீச்சிங் பவுடர் போன்ற இரசாயனப் பொருள்கள் தயாரிக்க என்று பெரும் அளவில் தேவைப்படுகிறது. இவைகளுக்கு ஸோடியம் குளோரைடு மட்டும் போதும். மனிதனுக்கு உணவிற்கு தேவைப் படுவதோ வெறும் 7 விழுக்காடுதான். அதனால் உற்பத்தியாகும் மொத்த உப்பும் தொழிற்சாலைக்குப் போகிறது. அங்கு சுத்திகரிப்பு என்று பெயரில் 84 மினரல்களில் 82ஐ ஒதுக்கி இரண்டை மட்டும் எடுக்கிறார்கள். அதிலிருந்துதான் நமக்கு தேவையான உப்பு அழகழகான டப்பாக்களிலும், பைகளிலும் டேபிள் ஸால்ட் என்ற பெயரில் வலம் வந்து நம் மனதைக் கவர்ந்து விட்டது!

உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? இந்த டேபிள் ஸால்ட் உட்கொண்டதால் தைராய்டு தொல்லைகள் அதிகரித்தன. அரசாங்கம் அயோடின் இல்லாத உப்பை விற்கத் தடை விதித்தது. இது மட்டும் எப்படிப் போதும்? இயற்கையன்னை தந்த மற்ற மினரல்கள் எங்கே? இவைகளை இழந்த டேபிள் ஸால்ட் நமக்குள் புகுந்து கண்ணுக்குத் தெரியாத எதிரியாக செயல் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது! நம் ஆரோக்கியத்திற்கு உலை வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. நாகரீகத்தைத் தழுவியதால் நமக்கு எவ்வளவு பெரிய இழப்பு!

இயற்கையான கல்லுப்பை உபயோகித்து வந்தபோது அந்த 84 இரசாயனப் பொருள்களும், மினரல்களும் இலவசமாகக் கிடைத்து வந்தன. இந்த வியாதிகள் குறைந்திருந்தன. இன்று இவை மலிந்துள்ளன. இயற்கை தரும் உப்பை உட்கொள்வதால் உடல் சத்துக்களை சுலபமாக ஈர்த்துக் கொண்டு வேண்டாதவற்றை வெளியேற்றி விடுகிறது. மேலும், கல்லுப்பில் சமைத்த உணவின் ருசியே தனி! எனவே டேபிள் ஸால்ட் நமக்கு வேண்டாம். அதைப் புறக்கணித்து இன்று முதலாக உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்! நமக்கு இதைக் காண்பித்துக் கொடுத்த முன்னோர்களை உயிர் உள்ளவரை நினையுங்கள்! இயற்கையன்னைக்கும் தலை வணங்குவோம்.

My references to this article may be found in the following:

1. http://www.geocities.com/schakra41/index.html?pg=10&cnt=5&t=a
2. http://www.nature.com/nm/journal/v10/n12s/full/nm1150.html
3. http://www.angelaharris.com/diet.php.htm

பசி எடுக்கின்றதா ....ஒரு நிமிடம்....

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

‘காலை சிறறுண்டியை 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 துய்க்க 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 முனனா, 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 காலைதான் தெரியும்!’ என்றார். என்னால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. வாங்குகிற காசுக்கு அவர்கள் கொடுக்கிறார்களே தவிற 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 ஆகாரத்திலிருந்த 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, அஸிடிடீ, குடல் புண் எனறு ஆரம்பித்து எத்தனையோ தொல்லைகள். நம் நலனுக்காகவே செயல் படும் வயிற்றை எவ்வளவு கொடூரமாக 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 கணக்கெடுத்திருக்கிறார்[1]. 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 -