

=அறிவர் அறிவியலின் அன்பளிப்பு

‘உப்பு’
பொருள்பெயர்

அசித்தர்

SALT the KILLER

ASITHAR

முன்னுரை

குழம்பை காட்டுங்கள். உங்கள் வீட்டுப் பிணிகளைச் சொல்கிறோம்!!

உப்புச் சப்பு

உப்பு தின்றவன் தண்ணீர் குடிப்பான்.

நாக்கை ஏமாற்றாதீர்!

நல்ல தண்ணீர் உப்புத் -தண்ணீர்

நன்னீர் மீன் கடல் மீன் -

வந்தேறிக் காய்

உப்பும் ஆசையும்!

மற்றும் ஒரு வெள்ளை நஞ்சின் கதை

தீங்காய்

தன்மானக் காய்!

உப்பிட்டவரை உள்ளவும் பினை!

உப்பில்லாமல் சாப்பிட முடியுமா?

பசி சுவை அறியாது.

அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு

உப்பு - உப்புசம் -உப்புதல்

உப்புச் சுமத்தல்

இயற்கையில் உப்பு

வேதியலில் உப்பு

பத்தியம் இன்றி மருத்துவம் இல்லை

உணவுப் பொருட்களில் உப்பு

பெரியோர்களின் பார்வையில் உப்பு

- ஙசா. சிவஞான வள்ளலார்
ஙள. மதுரை வாலையச்சாமி
ஙஅ. பட்டினத்தார்
ஙகூ. சிவவாக்கியர்
சு0. பத்திரகிரியார்
சுக. அழகணிச் சித்தர்
சுஉ. கொங்கணவர்
சுங. விவேகானந்தர்
சுசு. இராமலிங்க வள்ளலார்
சுரு. திருவள்ளுவர்
சுசா. திருமூலர்
சள. திருவள்ளுவ நாயனார்
சுஅ. திரைப்படத்தில் உப்பு
சுகூ. கொசுறு
ரு0. நூல் மேற்கொள்
முடிவுரை

முன்னுரை

காமம்வெகுளி மயக்கம் இவை மூன்றன்
நாமம் கெடக்கெடும் நோய். (குறள் ஙசா0)
மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின். (குறள் கூசுஉ)
மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு. (குறள் கூசுரு)
தீயள வன்றித்தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும். (குறள் கூசுரு)

கன்மத்தால் வந்தவினை தீராதேவிட்டாற்
காயமழிந்தே பிறக்கிற் கருமநோய்கள் வருஞ்
சென்மத்தில் விந்துவிட்டு செனித்தவர்க்கும் வாய்க்குஞ்
சீக்கிரமாய் நிவர்த்திசெய்து சிட்சை செவ்வாய் மருந்து
துன்மார்க்கர் பாவிகள்தான் சூத்திரத்தைப் பாரார்
தன்மொழிக்கு பொருளீவார் தூயவினைக் கீடாய்த்
தன்மத்தாற்ள கன்மத்தை நிவர்த்தி செய்யக்கேளு
தயாநிதியாங் குரு வாய்த்தால் வருகாதெந்த நோயே.

(அகத்தியர் பாடல் கசு. பக்கம் அசு. நூ.மே. (கரு))

‘அயல் நெறிப் புகுதல் வேண்டாம்’

(சிவஞான வள்ளலார், பாடல் உரு. பக்க.நூ.மே. (க.ங))

கோல்தேன் மொழிக்கிள்ளாய்! கோது இல் பெருந்துறைக்கோன்
மாற்றாரை வெல்லும் படைபகராய்! ஏற்றார்
அழுக்கு அடையாள நெஞ்சு உருக மும்மலங்கள் பாயும்
கழுக்கடைகான் கைக்கொள் படை.

(மாணிக்க வாசகர் பாடல் கஅள, பக்.அஅ,நூமே (கசு))

அறிவர் (பேரறிவு) வெட்டியான்

அறிவர் வழிநிற்கும் தமிழர் வாழ்க! அறிவர் சித்தர் நமக்கு வகுத்தளித்த அறிவியலால் தமிழர்
வாழ்க!

உப்பே, நாம் அன்றாடம் உயிர்வாழ உண்ணும் உணவுப் பொருள்கள் உலையில் கொதிக்கும்
போதுப் போட்டுப்போட்டு நம் வாழ்வுக்கும் உலை வைத்துக் கொள்ளும் சல்லிசானப் பொருளாகி
விட்டது.

மக்கள் குமுக (சமூக) வாழ்க்கையில் தம்மைத் தமிழர் என உணர்ந்தறிய முடியா நிலைக்குத்
தள்ளியதிலும் உணர்வு (சுரணை) இழந்து வந்தேறிகளிடம் தம் நாட்டையே இழக்கும்
இழிநிலைக்கு ஆக்கியதும் மாகனம் பொருந்திய உப்பே!

உப்புதான் உன்னைக் கொல்லவந்துள்ளக் கொலைகாரன் என்கிறார் சித்தர் ஞான
வெட்டியான். இது திருவள்ளுவர் இயற்றிய ஞானவெட்டியான் 1500 எனும் பாடல்
தொகுப்பாகும். அவ்வறிவர் சுடலைக்காட்டில் சலப் பிணஞ்சடுபவர் அல்லர். நம்மில் உள்ள
அறியாமையை இடுகாட்டில் பொசுக்க செய்விக்கும் பேரறிவு வெட்டியான். அவர் பாடல் கீழே :

“உப்பகன்று கர்ப்ப முவர்ப்பு காராசாரமும்

அப்பு முப்பு மாற்றினலவர் பெருமை என்னகாண்

கைப்புமாறமாற தேககாந்தி என்ன சூரியன்

உப்பு முன்னைக் கொல்லவந்துளவென்றறியுமே”.

மேற்கண்ட காடல் பேரறிவுகள்ளவர்க்கே முழுதும் புரியும்.

உப்பில் உள்ள உப்புத்தன்மை அகன்று அதனைக் ஆயுள்மருந்தாக (மரணத்தை நெருங்கவிடாமல் மாந்தனைநீண்டு வாழச் செய்யும் மருந்தாக), உண்மையான தீமையில்லாதக் காரசாரமாக மாற்றவேண்டும் என்கிறார். மேலே சொல்லும் உப்பு நம்முடைய கடல் உப்புஅல்ல. அப்பு என்றால் நீர். சித்தர்கள் மறைபொருளில் (மறை = கழுக்கம் எனும் பொருள் மட்டுமல்ல, திருமறை என்றும் பொருள் கொள்ளலாம்) கூறுவதானது.

மெய்ப் பொருளை கண்டெடுத்து அதிலுள்ள நீர்த்தன்மையுள்ளப் பொருளைப் பிரித்தெடுத்து, வடித்து, அதிலுள்ள உப்பை நீக்கி கார, சாரமாக மாற்றும்படிக்கு ஆகும். இப்படி மாற்றிய கற்பத்தின் பெயரே முப்பு என்கின்றனர்.

நம் உணவிலுள்ள உவர்ப்பு, காரம், சாரம் ஆகியவற்றைக் கடைபிடிப்பதைக் கைவிட்டு, முப்புவாக மாற்றினவர் பெருமை அளவிடற்கரியது என்கிறார். உப்பிலுள்ள கைப்புச் (சுவையே) நஞ்சு. இந்தக் கைப்பை நீக்கி உண்பவர் உடல் ஞாயிறைப் போல ஒளிவீசும் என்கிறார்.

கடைசிவரியில் இயல்பாக நாம் வீட்டில் பயன்படுத்துகிறக் கடல் நீரிலிருந்து உருவாக்கப்படும் உப்பு உன்னைக் கொல்ல வந்துள்ளவன் என்று அறிந்துக் கொள்ளுங்கள் என எச்சரிக்கிறார்.

நம் உடலையும் உடல் நலத்தையும் மெல்ல மெல்ல அழிக்கும் நஞ்சுக் கருவியாக, கொலைகாரனாக உப்பு விளங்குவதை இதைவிட எவரும் எப்படியும் அழகாக எடுத்துரைக்க முடியாது. மேலும் அவர் கூறுகிறார்.

“கைப்பல்லோயிருந்து உப்பில் காலனாகுமழ்வினை

அப்பல்லோயிருந்து லோகமானது மழிவதும்

உப்பல்லோ விரகதாப காமிதமுணர்வதாய்

இப்பொருளிலிருந்தல்லோ எழுந்தது எண் சாண்தேகமே”

மேற்கண்ட இரு பாடல்களும் பக்கம் 585 பாடல் 1814, 1815 நூ.மே. (க)

உப்பிலுள்ள தனித்தன்மையான கைப்புச்சுவையையே உவர்மியம் (Sodium) மாந்தருக்கு எதிரியாக இருக்கிறது. நமக்குக் காலனாக (எமனாக) விளங்குகிறது. நீராலல்லவோ (அப்பு) இந்த உலகமே அழிகிறது. நடற்கோள்களை ஆழிப்பேரலைகளை உண்டாக்குகிறது. உப்புதான் விரகம், தாபம், காமம் ஆகியவற்றை உண்டாக்குவது. இவைகள் இயல்பான இல்லாள் மீதான காதல் மனநிலை அல்ல. முரணான காமக் கிளர்ச்சிகள் (Abnormal Sexual Passion). வினை விதைத்தவன் வினையைத்தானே அறுக்க வேண்டும். மேற்கண்ட வன்முறை வித்துக்கள் நம்மைச் சாவின் விளிம்பிற்கே கொண்டு நிறுத்துவது வியப்பல்லவே.

உப்பே நமக்கு கொடூரான, கொடூர, முரணான, தகாத மனநிலைகளையும், நடைமுறைகளையும் அளிக்கிறது. ஒருமுறை உப்பில்லாத உணவுகள் அளித்து கரு (15) நாட்கள் பண்டுவ பட்டறை ஒன்று நடத்தினோம். என்னுடைய மாணவரான சித்தமருத்துவர் ஒருவர் என்னை அணுகி எல்லோரையும் உணர்வற்றவர் ஆக்கிவிட்டீர்களா? என்று கேட்டார்.

தமிழரின் எத்தனை பேருக்கு உணர்வியிருக்கிறது?

இந்நிலைக்குக் கரணியம் உப்புவம்கொள்ளும் பழக்கமே.

‘உப்பு’ உணர்வைத் தருமா?

அம்மா தன் மகனை கேட்கிறார். “மகனே! சாப்பாடு பரிமாறவா?.” உடன் மகன் சீறுகிறான். “ஆமாம். பெரிய சாப்பாடு! போட வந்துட்டியா?” என எரிச்சலுடன் கத்துகிறான். அந்தத் தாய் தொங்கிய முகத்தோடு அலுத்தபடியே சொல்லிக் கொண்டு அடுக்களைக்குச் செல்வாள்: “என்னதான் ஆயிற்று இவனுக்கு!? காலையில் இருந்தே சிடுசிடுன்னு கத்திக்கிட்டேயிருக்கானே!”

இதையா சுரணை என்கிறீர்கள். உணர்வு என்றால் அறிவு. உணர்ச்சி என அகராதி பொருள் கூறுகிறது. அறிவு என்பது உணர்வுப்பூர்வானது (Conscious). உணர்ச்சி என்பது உடற் உறுப்புக்களின் மிகை - குறைக் கோளாறுகளின் வெளிப்பாடு. உணர்வு மயமாக வாழ்வதா, உணர்ச்சி மயமாக வாழ்வதா என்பதே கேள்வி. ஆய்வுச்சாலையில் உள்நாட்டில் கிடைக்காத கருவியை ஒருமாணவன் பொறுப்பற்றுப் போட்டு உடைத்துவிட்டால் பேராசிரியர் சினம்கொள்வதை நியாயம் என்று சொல்லலாம். ஆனால் தாயிடம் எரிச்சலுற்றுக் காலையிலிருந்தே கத்திக் கொண்டிருப்பவர் உணர்ச்சிவயம் ஆட்பட்டு விட்டவர் அல்லவா. ‘உறைக்க உண்டான் விறைந்து மாண்டான்’ எனப் பழம்மொழி ஒன்று கூறுகிறது.

உறைப்பு என்பதற்கு காரம், சுவையின் தீவிரம், கொடுமை, துன்பம், தாக்குதல் என தமிழில் பல பொருள்கள் உண்டு.

நாயடி, பேயடி!

தாயடிபட்டாள், தமக்கையடிபட்டாள், மனைவியடிபட்டாள்!

நம்மவரில் பலபேருக்கு உணவில் உப்பின் சுவை நன்கு உறைக்க வேண்டும். உப்பு குறைந்ததனால் முறத்தடி, செருப்படி ஆண்டாண்டுக் காலம் பட்டோர் நம் குல மகளிர் உறைக்கச் சாப்பிடுவது என்பது நிறைய அளவு உப்பைச் சேர்ப்பது. உறைப்பு என்பதே எரிச்சல். அதிக உறைப்பு = அதிக எரிச்சல். அது நம் உடலைஎரிச்சலூட்டி, மனதை எரிச்சலூட்டி, சொற்களிலும், செயல்களிலும் வெளிப்படுகிறது. இந்த ஆள்தான் நாம் எற்கனவே பார்த்த காலையில் இருந்தே எரிச்சல் பட்டுக் கொண்டிருப்பவர். உப்பு உணர்ச்சிகளைக் கொந்தளிக்கச் செய்கிறது. வீணை அண்டை அயலாருடன் மோதச் செய்கிறது. வரப்பு, வாய்க்கால், மதில் சுவர் சண்டைகளாகிறது.

உணர்வுமயமாகச் செயல்படுவது என்றால் என்னவென்று நமக்கு நன்றாகவே தெரியும். ‘அடடா! காலையில் அவனுடன் இப்படிப் பேசியதைவிட, அப்படி பேசியிருந்தால் கனக்கச்சிதமாக இருந்திருக்குமே!’ என வேலைமுடிந்த பின்னர் நமக்கு நினைவுக்கு வருகிறதே. அதுதான் உணர்வு - அறிவு. முதலில் காலையில் நம்முள் பேசியது உணர்ச்சி. உணர்ச்சிகள் தானே பெரும்பாலும் நம்மை உந்துகிறது. உணர்வு மயமான வாழ்க்கைக்கு வாருங்கள்.

உண்பது எதற்கு?

தமிழனின் தலையில் இவ்வரன்முறை புகுத்தியது யார்?

ஒரு பட்டறையில் உப்பின் கேடுகளை விளக்கிக் கூறித் தவிர்க்கச் சொல்லி உரையாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். இடைமறித்தாள் இருபது அகவை இளம் பெண். போங்க ஐயா! இருக்கிற வரைக்கும் நல்லாச் சாப்பிட்டுச் சாகவேண்டியதுதானே ஐயா! என்றாள்.

எனக்குக் கலக்கியது. தலையில் இடிவிழுந்தது. யாரம்மா உனக்குச் சொல்லித்தந்தது? எங்கிருந்து வந்து விழுகின்றன இந்தச் சொற்கள். யாராவதுச் சாவதற்குச் சாப்பிடுவார்களா? வாழ்வதற்கன்றோச் சாப்பிடுவது. எங்கிருந்து முளைத்தன இந்தச் சிந்தனைகள்? யார் விதைத்தது? தெரிந்தால் தெரிவியுங்கள். அவர்களின் ஓட்டைச் சிதறிடித்துவிடுவோம்.

௬௬ (55) அகவையான நீரிழிவு பிணிக் கொண்டப் பெண்மணியை சிகிச்சை நிமித்தம் சந்தித்தேன். உணவுக் கட்டுப்பாட்டை நான் விளக்கியபோது அவர்சொன்னார், 'ஏற்கனவே ஆங்கில மருத்துவர் அறிவுரையின் படி மூன்று மாத காலமாக உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்கிறேன். என்னவோ போங்க மருத்துவரே! கண்டக்க, முண்டக்க எதையாவதுச் சாப்பிட்டுவிட்டுச் சாகலாம் போலத் தோனுது,' என்று அவர் சலித்துக் கொண்டார். தாழ்வில்லை அவருக்கு அகவையாகிவிட்டது. தன் வாழ்க்கை முற்றுப் பொற்றுவிட்டதாக அவர் உணர்கிறார். அதனால் அவர் விருப்பப்படியே நயனைமை என்று கருதி, விட்டு விடலாம்.

ஆனால் இந்த பெண், இளம் அகவையினாள் இவளுள் எப்படி அந்தக் கிழக்குரல் ஒலிக்கிறது. வாழ்க்கையை நேசிப்பதே வாழ்வியம். இவர்கள் எப்படிச் சாவை நேசிக்கலாயிற்று.

குழம்பைக் காட்டுங்கள்!

உங்கள் வீட்டுப் பிணிகளைச் சொல்கிறோம்!!

உங்களின் எந்த கூறுகளையும் பார்த்தும் மருத்துவக் கணிப்புகளைக் கணக்கிடுவது எமது தமிழ் மருத்துவ மரபின் இயல்பு. எடுத்துக்காட்டாக என்னையும் உங்கள் வீட்டிற்கு விருந்திற்கு அழைக்கப்படுமானால் உணவில் குழம்பை ஊற்றும்போதே உங்கள் இல்லத்தில் என்னென்ன பிணிகள், நோய்கள் (பிணிகள் : உடல் தாக்கங்கள், நோய்கள் : மனதாக்கங்கள்) இருக்கும் என்பதைக் கணக்கிட்டுச் சொல்லிவிடுவோம்.

குழம்பில் உள்ள புளி, மிளகாய்த்தூள், மிதக்கும், எண்ணெய் ஆகியவற்றைக் கொண்டு பிணியையும் உடல்நல நிலையையும் கணக்கிட்டுவிடலாம். ஐயா! மருத்துவரே! சுவையில்லாமல் சாப்பாடு எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா?

உப்புச் சப்பு

எங்கேயாவது வீட்டிலோ, விருந்திலோ, விடுதியிலோ சாப்பிட்டுவிட்டு ஒன்றும் சரியில்லையப்பா. உப்புச்சப்பில்லாதச் சாப்பாடு என்று சலித்துக்கொள்வார்கள்.

சிறுவர், பெருவர் தொடக்கப்பள்ளியில் உடன் மாணவர்கள் பாடிய பாட்டு நினைவிற்கு வருகிறது.

மொட்டைப் பாப்பாத்தி அடைச் சுட்டாளாம் உப்புமில்லை, சப்புமில்லை எட்டி ஒச்சம் (உதைத்தாளாம்)

இன்றைக்கும் சிறுவர்களிடம் இந்தப்பாட்டு மிகவும் பரவல். சப்பு என்றால் என்ன தெரியுமா. சுவையற்றது என்பது மட்டுமல்ல, உமிழ்நீர் விடுதல் என்றும் பொருள்.

சுவையான திண்பண்டம் ஏதேனும் பற்றி நினைவுக்கு வந்தால் வாயில் நீர் ஊறி நாக்கைத் தட்டுவோமே அதற்குச் சப்புக் கொட்டுதல் என்று பெயர். உறைக்கும்படியாக அதிக உப்பு சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். நாக்கில் நீர் வடியும். அதிக உப்பினால் நாக்கில் எரிச்சலும் உறுத்தலும் உண்டாகி அதனைத் தணிக்க நீர் சுரக்கிறது. மீண்டும் சமனப்படுத்தி விளைந்த கேட்டைச் சப்புக் கொட்டி நாக்கு தன்நிலையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்கிறது. இதைத்தான் நமது அண்ணன் உப்புச் சப்பில்லை என்றார். என்ன கொடுமை பாருங்கள். உப்பும், காரமும் அவர் நாக்கை அரிக்க வேண்டுமாம். உப்பும் வேண்டாம்! சப்பும் வேண்டாம்!

உப்பு தின்றவன் தண்ணீர் குடிப்பான்.

மக்களிடம் அழகிய, அருமையான பழமொழிகள் உலவுகின்றன. 'வாழையடி வாழையாக வந்தத் திருக்கூட மரபில் யானும் ஒருவன்' என வடலூர் வள்ளலார் மார்தட்டிக் கொள்வதைப்

போல, பழமொழிகள் தான நமது பரம்பரப் பெருமை மிக்க வழக்குகளைக் காலத்தின் கண்ணாடியாக நின்று நமக்கு உணர்த்துவன.

உப்பை அதிகம் தின்றால் தாகம் மிகுவதேன்? தீக்காயம் பட்டவருக்கு உடனே கொஞ்சம் உப்பை எடுத்து அவ்விடத்தின் மீது தேய்ப்போம். (கவனம் : புண்ணாகாத தீக்காயத்தின் மீது). இப்படிச் செய்தல் அவ்விடத்தில் கொப்புளம் தோன்றாமல் தவிர்க்கப்படும். இதன் காரணம், சுடுகின்ற நெருப்பு ஒரு இடத்தில் பட்டதும், அதனைத் தணிக்க உடலானது, அவ்விடத்தில் நீரைக் குவிப்பதால் நீர் அதிகமாகி வீங்கிக் கொப்புளமாகிறது. தீக்காயம் பட்டவுடன் உப்பைத் தேய்த்தால் அங்குக் குவியும் நீரை அது ஈர்த்துக் கொள்ளும். அது நீரிலே பிறப்பெடுத்ததால், அதன் குணமே நீரைக் குடிப்பதாகும்.

அதுபோல உப்பு அதிகம் தின்றால் உடல் அதனை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாத நிலை ஏற்படுகிறது. அதன் அடர்த்தியைக் குறைக்க அதிக நீர் தேவைப்படுகிறது. இதையே தாகம் என்கிறோம். உப்பு உடலில் அதிகம் ஆகிவிட்டால் திணவெடுக்கும் வீரத்தால் அல்ல. கொல்லையால் அரிப்பு, சொரி மிகுக்கும். ஆகையால் அதிக நீரைக் கொண்டு அதைக் கரைத்து அதன் கேடான ஆற்றலை மட்டுப்படுத்தும். இப்படி நீர் அதிகமான உடல் பெருத்துவிடும். நம் வீட்டு அம்மாள் பக்கத்து வீட்டம்மாளை உசாவுவாள். எங்கேயடி நல்லக்கண்ணு. நான்கு நாட்களாக ஆளையே காணவில்லையே? 'ஆமாம் அக்கா, ஊருக்குப் போன இடத்துல கைகால் வீங்கி நடக்க முடியாமப் போச்சு. பெரிய மருத்துவமனையில் சேர்த்து உப்பு அதிகமாகி விட்டது என்று உடம்பிலிருந்து நீர் எடுத்து அனுப்பினார்கள் என்பாள்.

நீரை எடுத்துவிட்டா பேழமா நல்லக்கண்ணு? அதிகமாக உடம்பில் தேங்கியிருக்கும் உப்பை யார் எடுப்பார்கள் செல்லக்கண்ணு? இதைத்தான் அழகணிச் சித்தர் 'ஊற்றைச் சடலமடி, உப்பிருந்தப் பாண்டமடி' என்று நையாண்டியும் கேலியுமாகக் கைகொட்டிச் சிரிக்கிறார். இனியாவது அறிவர் நெறிபயிலுங்கள். பழமொழிகளும் அவர்கள் வகுத்துக் கொடுத்ததுதாம்.

'கைப்பல்லோயிருந்து உப்பில் காலனாகுமூழ்வினை அப்பல்லோயிருந்து லோகமானது மழிவதும்'

இதுஎப்படி இருக்கிறது என்றால் 'இரும்பைத் தின்றுவிட்டுச் சுக்கு கசாயம் சாப்பிடுவது சாப்பிடுவது போல'. உப்பும் வேண்டாம்! நீரும் வேண்டாம்!

நாக்கை ஏமாற்றாதீர்!

நாக்கு ஒரு அளவுக்கோல் (Scale). ஒன்றை எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டும் என்கிற அளவு நமது நாக்கில் இருக்கிறது. மிளகை எவ்வளவு சாப்பிட முடியும்? செந்தாழை (அண்ணாச்சி) பழத்தை எவ்வளவு சாப்பிட முடியும்? ஒன்றிரண்டு சாப்பிடும் போதே நாக்கு எரியும். எரிச்சலுறும். நாக்கு அளவைக் காட்டுகிறது. நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதற்குமேல் இச்சைக் கொண்டு சாப்பிட்டால், அப்பழம் சூட்டுக் குணமானதால் உடலில் சூட்டை மிகுத்து அதன் தொடர்பாக மூத்திர எரிச்சல், எருவாய் எரிச்சல், கண் எரிச்சல் என பலவகைப் பிணிகளை உருவாக்கும். காரம் அதிகம் சாப்பிட்டால் நமது கண்கள் வேதனையால் அழும்.

நாக்குப்படும் வேதனையை பார்த்து கண்கள் வருத்தப்படும். அளவுக்குக்கூட நமக்கு வருத்தமோ, பொறுப்போ ஏற்படுவதில்லையே அட மாந்தர்களா! இதுதான் உணர்வா? நாக்கு நம் உயிரின் அருமையான, நம்பிக்கையான காவலாளி, எல்லாவற்றிலும் உப்பைக் கூட்டி, காரம் கூட்டி, புளிப்புக் கூட்டி, நமது உடற்கூட்டைச் சேதப்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

இதைவிட இழிவான ஒன்று. செந்தாழை பழம் சூட்டுக் குணம் என்றோம். தெருவில் பழம் விற்பவர்கள் பழத்தை வில்லையாக அறுத்து அதில் மிளகாய்ப் பொடியும், உப்பும் தேய்த்துத்

தருகிறாரே; இது எங்கிருந்து வந்த பண்பாடு. சூட்டுடன் இன்னும் அதிகமான, உடலுக்கு ஒவ்வாத சூட்டுப் பொருள்களைக் கலந்து தின்கிறார்களே. அந்த உடல் என்னதுக்கு ஆவாதாம்? காழ் பழத்தில் இப்படித் தடவித் தருவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். அது குளிர்ச்சிப் பொருள். தொண்டை கட்டும், சளி பிடிக்கும், ஆகையினால் அதில் சிறிதுக் காரமேற்றிச் சாப்பிட்டால் சரி என்று நியன்மைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். செந்தாழை பழத்தில் உப்பும் மிளகாயும் என்னவகைகள் நியன்மை? ஊரை ஏமாற்றிப் பிழைப்பதைத்தான் சட்டமாக்கி சமூகத்தில் ஏற்பளித்துவிட்டார்கள். நாக்கை ஏமாற்றி தன்னையே அழித்துக் கொள்வதையுமா!!?

நாக்கைத் தொங்கப் போட்டுக் கொண்டு அலைவது என்பார்களே, உப்புள்ள உடல்தான் நீருக்கு அலையும். உப்பைத் திண்பதற்கு அலைவார்களே? நாவுக்கரசர்கள் இருந்த காலம் போய் நாவுக்கடி மைகள் பெருகிவிட்டார்கள். நாலை ஏமாற்றாதீர்கள்!

நல்ல தண்ணீர் - உப்புத் தண்ணீர்

நம் மக்கள் எல்லோரும் பாத்திரம் கழுவ, துணித்துவைக்க குளிக்க எனப் பலவேலைகள் பொருட்டு நமது கிணற்று நீர் உப்பு நீராயிருந்தாலும் பயன்படுத்திக் கொள்வர். ஆயினும் குடிப்பதற்காகச் சமையலுக்காக ஒரு கல் தூரம் நடந்துச் சென்றாவது நன்னீர் (உப்பில்லாத நீர்) எடுத்து வந்து ஆள்வார்கள்.

உப்பு நீர் எப்பொழுதும் புறக்கணிக்கப்படுகிறது. உப்புத் தண்ணீரை எவ்வளவுக் குடித்தாலும் தாகம் அடங்குவதில்லை. உப்புத் தண்ணீரில் குளித்தால் உடம்பெல்லாம் சொரி வந்தாற்போல் வரவரவெனப் பூத்துக் கிடக்கும். தலைக்குக் குளித்தால் மயிர் பிசுபிசுவென ஆகிவிடும். கடற்கரைக்குச் சென்று, காலாற நடந்து பாருங்கள். தலைமுடி பிசுபிசுப்பாகிவிடும். அங்கேக் கடலில் அவ்வளவு நீர் இருக்கிறது. அதனை யார் குடிப்பார்கள்? கடல் நீருக்குச் சற்றுத்தள்ளி அதன் கரைமணலில் குழித்தோண்டி நீரெடுத்துக் (1) உருவாக்கு விற்பார்கள். அந் நன்னீரை வாங்கிச் சுவைத்துக் குடிப்போம். கடற்கரையைச் சுற்றி வாழ்பவருக்கு நுரையீரல், தோல்பிணிகள் அதிகம் ஏற்படும். பொதுவாகவே வள்ளுவர் (சென்னை) பட்டினத்தில் உப்புக்கடல் காற்றே வீசுவதால் இங்கு வசிப்பவர்களின் தோல் வறண்டுக் கிடப்பதைக் காணலாம். ஆக உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் நாம் நன்னீரையே நாடுகிறோம். உவர் நீரையல்ல!

நன்னீர் மீன் - கடல் மீன்

நண்பருடன் பல விளக்கங்களை அளவளாவிவிட்டு 'சரி! நான் கிளம்பட்டுங்களா' என்றதும் நண்பர் முந்திக் கொண்டு 'அட! இருமய்யா. ஆற்றுமீன் வாங்கிக் குழம்பு வச்சிருக்கு. இருந்து ஒரு பிடி பிடித்துவிட்டுக் கிளம்புங்களேன்', என்றுவேற்று நாட்டைச் சூறையாடிப் பிடித்து வந்தது போல், பெருமிதத்துடன் சொல்வார். நண்பரும் உமிழ்நீர் நமது ஆட்களுக்கு அயல் பொருட்கள் மீது எவ்வளவு மயக்கமோ, அதைவிட நாட்டு மீன் என்றால் கொள்ளை ஆசை, ஆற்று அல்லது ஏரிமீன் என்றாலே எல்லோர் நடுவிலும் பெரும் தேவை. கடல் மீனைவிடக் கூடதல் விலைகொடுத்து ஆற்றுமீன் வாங்கி வந்தேன் தெரியுமா என்று மறம்பார் போட்டியில் வெற்றிப் பெற்றவர் போலக் கவனிப்பார்.

மக்களிடையே நன்னீர் மீனுக்கு உப்பு நீர் மீனுக்கும் எப்படிப்பட்ட வரவேற்பும் வேற்றுமையும் இருக்கிறது பார்த்தீர்களா? என்றாலும் உப்பு நீரில் வசிக்கும் மீனைப் பாருங்கள். எவ்வளவு தீயநாற்றம் (கவுச்சி!!). இத்தனைக்கும் அதன் உடற் மேற்பரப்பின் வழவழப்பு அந்த உப்பு நீருடன் ஒட்டாமல் வாழ்வதற்காக அது ஏற்படுத்திக் கொண்ட ஒரு பாதுகாப்பு வளையம்.

உப்பு நீரில் வாழ்கிற மீனாக்கே இவ்வளவு தீயநாற்றம் என்றால், உப்பு நீரையே உடலினுள் நிறைத்து வாழ்கிற இம்மாந்தர் உடல்கள் எவ்வளவு தீயநாற்றம் (கப்பு!!) எடுக்கும்! இதனையே

சித்தர் மதுரை வாலைச்சாமி கூறுகிறார் 'தேகமா னதோர்ம் லபாண்டம்' பாடல் சா. பக்ரு எரு நூல மேற்கோள் (க).

வந்தேறிக் காய்

'வந்தோரை வாழ வைக்கும் தமிழகம்' என்றுச் சொல்லிக் கொண்டே வந்தேறி ஊறு விளைவிப்பார்கள் போலவே. சில ஊறுவிளைவிக்கும் வந்தேறிக் காய்களும் உள்ளன. வாசுகோடகாமா எனும் போர்ச்சுகீசிய கடலோடி கடல்வழியாக ந்தியத் துணைக்கண்டத்திற்குள் நுழைந்தபோது இங்கிருந்தச் செல்வங்களை அள்ளிச் சென்றது போலவே, அவன் இங்கு இறக்குமதி செய்தவைகள் மூன்று. க). மிளகாய்..உ). தக்காளி.ங). பால்வினைப் பிணிகள். (Sexually Transmitted Diseases - STD) தக்காளியைத் தெலுங்கர் நாட்டில் டொமேடோ (Tomatto) என்றே அழைக்கின்றனர். அவர்கள் மொழியில் அதற்கெனப் பெயர் இல்லை. ஆனால் தமிழகத்தில் தக்காளி என்று அதற்கு பெயர்ச் சூடிவிட்டார்கள். தக்காளி பலவகையில் நன்மையென்றாலும் அதில் மூத்திரப் புளிமம் - URIC ACID அதிகமிருப்பதால் மூத்திரக்காய், மூத்திரப் பையில் கல் அடைப்பு உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தல் கூடாது. நம்மவர்கள் தக்காளி

வாசுகோடகாமா இங்குக் கால்பதித்து (1498 - 99) ஆண்டுகளில், மிளகாய் அறிமுகமாகி நாம் அதற்கு அடிமைப்பட்டு ரூ00(500) ஆண்டுகள் நிறைவுறப் போகும் இச்சமயத்தில் மிளகாயை அறவே ஒதுக்கி நலவாழ்வு விடுதலைப் பெறச் சூளுரைப்போம்! சபதமேற்போம்!

இல்லாமல் சாம்பார் குழம்பு வைப்பதே இல்லை. இது நமது பரம்பரமா? பண்டபாடா? இடையில் வந்தேறியப் பாடுதானே! இதனைப் பின்பற்றல் முறையோ? இதற்கு முன்னர் எலுமிச்சையே அதன் இடத்தைப் பெற்றிருந்தது என்பது எமது ஆய்வுக்கருத்து. புளிக்குமாற்றும் இவைதான். அதேபோல நமது தமிழ்நாட்டில் பண்டுதொட்டு காரமாகப் பயன்பட்டுவந்தது மிளகு. பின்னர் வந்த மிளகாய், மிளகு போன்றக் காரத்தை உடையதால் மிளகு + காய் = மிளகாய் எனப் பெயரிடப்பட்டு பயன்பாட்டுக்குள்ளும் தன் காரமூக்கை நுழைத்தது. இது நமது பண்பாட்டு முறையா? வழக்கிலிருந்த தமிழர் உணவியலா?

அரிப்பதுண்டாகும் அதீதவுஃழ்ணமுமாம்

அனலினால் விறுவிறுப் பதுவாம்

அகற்றிடு மிளகா யநுபவித் துணர்ந்தால்

அதிகவா தங்கள் வயிறுநோய்

வரிப்படும் பிராணன் வலுக்குஞ்சீ தளமாம்

மறுகிடுஞ் சுரமெனுந் தோடம்

வத்துவை யுணர்ந்தால் மூலச்சூ டதீதம்

மலத்தினிற் கிராணியுண் டாக்கும்

- புலத்தியர். பாடல் எ.அ.பக்.எசு. நூமே. (கௌ)

அரிப்பு, அதிகச் சூடு, அச்சூட்டினால் விறுவிறுப்பு, வளிவலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள், உயிர் (பிராணன்) பிளவுபட்டுப் போகும். (சீதளம் / சளி , கபம்) அதிகரிக்கும். சுரம் அதிகரித்த மூலச்சூடு செரியாமை கழிச்சல் ஆகியவற்றை பட்டறிந்தாயானால் மிளகாயை அகற்றிவிடு என்றுச்

சித்தர் புலத்தியர் எச்சரிக்கிறார். மேற்கூறியக் கோளாறுகள் தானே நாம் நாளும் நாளும் துய்ப்பது. இத்தகையக் கொடுமையான மிளகாய் தேவையா?...?....?

நல்ல தன்மையுள்ள இன்முள்ளங்கி (காரட்) செங்கிழங்கு (பீட்ரூட்) முட்டைக்கீரை (கோசு) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். நல்லவை எவ்விடத்தாயினும் பயனாக்கிக் கொள்ளலாம். ஆனால் கேளுவிளைக்கும் வந்தேறியான மிளகாய்க்கும் தமிழர்கள் அடிமைப்பட்டுப் போனார்களே!

வந்தேறிக் காய்மீதான மயக்கம் குறைந்தால்தான் வந்தேறிகளின் மீதான மயக்கமும் அடிமைத்தனமும் ஒழியும் என்பது நிச்சம். உப்புடன் சோடிச் சேர்ந்து உடலைக் கெடுக்கும் மிளகாய், புளியையும் (புளி நம்முடையதே எனினும்) புறக்கணித்தல் நலம் தரும்.

ஒரு மண்ணில் பிறந்தவர்களுக்கு அதைச் சார்ந்த வெப்ப ஏற்ற இறக்கங்கள், பருவகாலங்கள், அதனையொத்தப் பயிர்கள் ஆகியவைகளே இணைசேரும், ஒத்தியல்புக் கொண்டிருக்கும். எப்படித் தென்னகத்தில் விளையும் அரிசி, தென்னகத்தவர்களுக்கும், வடபுலத்தின் கோதுமை வடக்காருக்கும் ஒத்துப் போகிறதோ அப்படி, மேலை நாட்டாரின் குப்பாயம் எப்படி நம்முடைய வெப்பநிலைக்குத் தகாதோ அப்படி. நமக்கு வேட்டியும், பருத்திச் சட்டையும் தான் தமிழ்த் தேசிய உடை. நம் நாகரிகம் அடைந்துவிட்டதாகக் கருதிக்கொண்டு செயற்கை இழை காற்குழாய் சட்டையும் மேற்சட்டையும் போடுகிறோம். நாகரிகம், வளர்ச்சி என்பது பிறர் பண்பாட்டைப் பார்த்து படிவம் (Copy) எடுப்பது அல்ல. நமது பண்பாட்டையேச் செழுமைப்படுத்துவதும், செறிவுபடுத்துவதும் ஆகும். மேற்கண்டவைகளுடன் சேர்த்து, வந்தேறி குடிப்பான் தழைநீர் குளம்பி குடிப்பான்களை முதலில் புறக்கணியுங்கள்! வெப்பமான நம் நாட்டார்க்கு அது பித்தத்தை நெருப்பின் கூறு அதிகரிக்கும். வந்தேறிப் பொருட்களைப் புறக்கணிப்பதே வந்தேறிகளைப் புறக்கணிப்பதின் முதல் அடிப்படை ஆம்!

உப்பும் ஆசையும்!

தமிழகத்தின் எந்த ஊருக்குச் சென்றாலும் இரவில் மளிகைக் கடையின் வெளியாகவே உப்புமுட்டை வைக்கப்பட்டுக் கிடக்கும். எவ்வளவு துணிவும் நம்பிக்கையும் பாருங்கள். ஏன் யாரும் திருடுவதில்லை? திருடி என்னத்தைச் செய்வது? அது என்ன கூளமா (தானியம்) உணவா? நிறைய வைத்துக் கொண்டு என்னச் செய்வது? எவ்வளவு இருந்தாலும் சிறு அளவுத்தானேப் பயன்படுத்துவது. அதுவும் உணவில் மிஞ்சினால் மீண்டும் நீர்சேர்த்துக் கரைத்தல்லவாப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. வேறு எந்த சிறுமையான பொருளும் திருட்டுப் போய்விடும் இக்காலத்தில் யாருக்கேனும் உப்புத் திருடும் ஆசை வந்ததுண்டா? மனிதனில் உள்ள இயற்கை உணர்வு அதன் மீது ஆசைக் கொள்வதே இல்லை. ஆனால் அவனுடைய மறுபக்கமான விலங்குணர்ச்சிக் கொண்டச் செயற்கை வாழ்வியல் உப்பின் மீது ஆசை கொள்கிறது. இவ்வாசையை (விரகதாபகாமிதமுணர்வதாய்) திரிபுற்று மாந்தனகத்தில் பிதுங்கி வழிகிறது. ஐயா, நாங்கள் சுவைக்காகக் கொஞ்சம் உப்புப் போட்டுக் கொள்வதில் என்ன தவறு என்கிறீரா? அதைத்தான் பேரறிவு வெட்டியான் உப்புமுனைக் கொல்ல வந்துள்ளவனென்றறியுமே என இடித்துரைக்கிறார்.

மற்றும் ஒரு வெள்ளை நஞ்சின் கதை

மாந்தனை இன்று உருபப்படி இல்லாமல் ஆக்கிப் போடுவன இரு வெள்ளை நஞ்சுகள். ஒன்று உப்பு. இரண்டாவது சக்கரை. பழமையான நூல்களில் மற்றும் சித்த மருத்துவச் செய்முறைகளில் சக்கரை என்று குறிப்பிடப்படுவது இன்றைய வெள்ளைச் சக்கரை அல்ல. பனை வெல்லமே நமது பண்பாட்டின் பரம்பரச் சக்கரை ஆகும்.

இன்றையச் சக்கரை இயந்திரங்கள் தோன்றி வளர்ச்சிப்பெற்றப் பின் உருவாகப்பட்டது. 'விளையும் பயிர் முளையில் தெரியும்' என்பார்கள். சக்கரையின் தகுதிதை அதன் தோற்றத்திலேயே அழுதுவடிகிறது. வெப்பம் மிகுந்த எந்திரங்களின் அரைவையால் அதிலுள்ள ஊட்டங்கள் சாரமிழந்துப் போகின்றன. கடைசியாக அதன் இனிப்புச் சுவை மட்டுமே தங்குகிறது.

பொதுவாக உலக அறிஞர்கள் அனைவரும் ஒப்புக் கொண்ட விவரம் இது ஒரு ஊட்டத் திருடன் என்பதே. உடல் உள்வாங்கிக் கொள்ள இயலாத மூலக்கூறு வடிவத்தைக் கொண்டது. எரிச்சலூட்டுவது, தானும் செரிமானம் ஆகாமல், மற்ற உணவுப் பொருட்களையும் செரிக்க விடாமலும் உடலை கெடுக்கிறது.

இனிப்புப் பாகுகளின் (Chocolate) மூலம் சிறுவர்களின் பற்களிலும், மற்றைய உணவுகள், குடிப்பான்களில் சேர்ப்பதன் மூலம் பெரியவர்களின் பற்களில் சொத்தையையும் கறையையும் தோற்றுவிக்கிறது.

இது மட்டுமல்ல. தோல், மூத்திரக்காய், செரிமான மண்டலக் கோளாறுகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. இதயப் பிணிகளுடன் சக்கரை நேரடித் தொடர்புக் கொண்டிருக்கிறது. சக்கரைக்கான உடலியல் தேவைகள் ஏதுமில்லை என ஆய்வுகள் அறைந்துக் கூறுகின்றன. அதிலும் வயவூட்டங்களோ, தாதுக்களோ விட்டமீன்களோ ஊட்டங்களோ கிடையவே கிடையாது. சக்கரைப் புழக்கமில்லாத ஆதிக்குடிகள் நடுவில் இதயம் தொடர்பான பிணிகள் மிகமிகக் குறையே.

சக்கரை செரியாமையை ஏற்படுத்துக்கிறது. அமிலத் தன்மையை (Acidity) அதிகரிக்கிறது. சக்கரையானது (Migraine) தலைவலியைத் தோற்றுவிக்கிறது.

புகைக்குழல் (Cigarette) உபயோகிப்பவர்களுக்குப் பல் சொத்தையாவதும், நீரிழிவு, இதயக் கோளாறுகள் தோன்றுவதும் ஒவ்வொருப் புகைக்குழலிலும் சிறைந்துள்ள கஎ(17) விழுக்காடு சக்கரையினால் தாம்.

ஆகவே, அயல் தொழிற்றுட்ப விளைவுப் பண்டமான வெள்ளைச் சக்கரையைப் புறக்கணிப்பீர்!

அதற்கு மாறாக கரும்பில் தயாரிக்கப்பட்ட வெல்லம் அல்லது பனைவெல்லம் பயன்படுத்துங்கள். கடையில் விற்கும் வெல்லத்தை வாங்கும் போது வெள்ளையாக இருப்பதை வாங்காதீர்கள். கருத்த வெல்லத்தையே வாங்குகள்.

'கருப்பே அழகு! காந்தலே சுவை! அல்லவா?

அதுபோலாவே வெள்ளையெல்லாம் (நஞ்சு) !

உப்பில்லாமல் சாப்பிட்டாமல் ஊட்டம் இல்லாமல் போய்விடுமா? உப்பு அவசியமா?

உப்பில்லாமல் சாப்பிட்டால் ஊட்டமில்லாமல் உடல் பலவீனம் அடைந்துவிடும் என பொதுமக்கள் சிலர் நினைக்கின்றனர். இப்படி கூறுபவர்கள் உப்பில் இன்ன இன்ன ஊட்டங்கள் இருக்கின்றன என எந்த விதத்திலாவது நிறுவ இயலுமா? இப்படிப் பேசுபவர்களுக்கு எதிராக நம்மால் பட்டியல் இட்டுக் காட்ட இயலும். க). உப்பில் எந்த வகையான உயிர் ஊட்டங்களும் (விட்டமீன்) ஊட்டமளிக்கும் ஊட்டங்களும் கிடையாது.

மாறாக உப்பு நம் உடலுக்கு எரிச்சலூட்டும் குணம் கொண்டது. உடலால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட முடியாத அயல் பொருள், உணவுடன் நாம் உண்ட உப்பை வெளியேற்றுவதற்கு முக்கியமான உயிர் வாழ்வதற்கு அடிப்படையான பணிபுரியும் உறுப்புக்கள், தங்களின் வழக்கமான பணிகளை விட்டுவிட்டு இதில் ஈடுபடுவதால் நாம் மற்ற உணவுப்

பொருள்களிலிருந்து பெறும் ஊட்டங்களை இழக்கிறோம். அதிக அழற்சியூட்டும் பணியினால் அவ்வறுப்புகள் மிகவிரைவில் நமக்கு அகவையாகும் முன்னரே பணி ஓய்வு (Retirement) பெறுகின்றன.

சில பேர் உப்பைக் கூட்டாவிட்டால் நினைவாற்றல் குறையும் என்கின்றனர். மாறாக உப்புச் சாப்பிடுபவரின் மூளையை உப்புச் சாப்பிட்டு விடுகிறது. அரித்துவிடுகிறது. ஆகையினால் அவர் எரிச்சலும், கோபமும் அடைகிறார். நினைவு ஆற்றல் குறைவுப்பட்டுப் போகிறது.

உடலின் உப்புறப் பாதுகாப்புப் படலங்களை அரித்துவிடுவதால் வயிற்றுப்புண் (Ulcer) குடற்புண் ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிக்கிறது.

உப்பு ஒரு சுண்ணாம்புத் திருடன். உப்பு உடலில் உள்ள சுண்ணாம்பு ஊட்டத்தை வெறுமையாக்கி விடுவதால் பற்கள், எலும்புகள் சிதைவடைகின்றன. ஆயுள் குறைந்து போகிறது.

இரத்தக் குழாய்களில் அரிப்பைத் தோற்றுவிக்கிறது. வீழ்படிவுகளை (Deposits) ஏற்படுத்தி இரத்த ஓட்டத் தடையை உருவாக்குகிறது. உப்பு ஒரு நஞ்சு (Poison) என்பதை அறிவீர்களா!

தீங்காய்

(நன்றி! வே.ச. இரவி)

உப்புக்கு எதிரான எமதுப் பரப்பல் தீவிரமடைந்துக் கொண்டிருந்தக் காலம். சில நண்பர்கள் இது குறித்து கலந்துரையாடிய கருத்துகளுடன் எம்மிடம் வந்துச் சேர்ந்தனர். அவர்கள் முன்வைத்தார்கள் இப்படி : “ஐயா! உப்பு அவசியமில்லாதது என்கிறீர்கள். நம்மிடம் பண்டு தொட்டுவரும் வழக்கம் இது. (பழக்கம் : நம்முடைய ஆயுட்காலத்தில் பழகியவை வழக்கம் : தலைமுறைகளாய் தொடர்ந்துவரும் செயல்கள்) நீங்கள் உப்புக்கு எதிராகச் சுட்டிக்காட்டும் சித்தர்களின் பழமொழிகளைப் போல துணையாகவும் உள்ளன,” என்றனர்.

யாம் கேள்விக்குறியுடன் நிமிர்ந்தபோது தொடர்ந்தார்கள்.

“ஐயா, நம் முன்னோர்கள் உப்பின் தேவையை வலியுறுத்தித்தானே ‘உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே’ என்று பழம்மொழி அளித்தார்கள். நீங்கள் இதனை மறுதளிக்கிறீர்களா?” எனக் கேட்டனர்.

அவர்கள் கேட்ட இந்தக் கேள்வியிலே ஏதேனும் ஞாயம் இருக்கிறதா என உங்கள் மனதைக் கேட்டுப்பாருங்கள்.

பழமொழிகள் என்றும் பொய்த்ததில்லை. கையாளும் நாம்தான் தவறாகப் புரிந்து கொண்டது எத்தனை? நமது மக்கள் எளிமையாகப் புரிந்துகொள்ள அளிக்கப்பட்ட இந்தப் பழமொழிகளை எவ்வளவு சிக்கலுக்குள்ளாக்கியிருக்கிறார்கள் என்பது தெரியுமா? எதனையும் அறிவுச்சாராதத் தருக்கத்துக்காகவே கேட்கிறோம் உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே! எமக்கு இப்பழமொழியிலேயே ஐயம் சந்தேகம் இருக்கிறது. உப்பில்லா பண்டமா, பாண்டமா என்பதில்.

அதாவது உப்புப் போடாதப் பண்டங்கள், பொருள்கள் குப்பையிலேதான் வீசப்படும் என பொருள்படுவதாக நினைக்கிறோம்.

ஐயா! உப்பு போட்டுச் சாப்பிடுபவரே! உம்மைத்தான் கேட்கிறோம் கேள்வி.

நாம் நாள்தோறும் உண்ணும் சோறு, கழம்பு, காய்கறி எல்லாவற்றிலும் தான் உப்பு போடுகிறோம். ஆனால் மறுநாள் அவை கெடுவதில்லையா! குப்பையில் வீசப்படுவதில்லையா?

அப்படியெனில், உப்புப் போட்ட பண்டங்கள் குப்பைக்குச் செல்வது ஏன்? அடிப்படையில் முடிவுக்கு வருவோம். மேற்கண்டப் பழமொழிக்கும், நாம் நினைக்கும் கருத்துக்கும் உள்ளவும் தொடர்புமில்லை. உப்புப் போட்டப் பொருட்களும் கப்பைக்குத்தான் செல்கின்றன.

இதிலேயே வேறொரு விவரத்திற்குச் செல்வோம். ஒரு வகையில் உப்புப் போட்டப் பொருட்கள் கெடுவதில்லை என்று நாம் உரையாட்டு நிகழ்த்தகூடும்.

ஊறுகாயை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பொதுவாக உங்களை நோக்கி ஊறுகாய்க்கு எப்படி உப்புப் போடுவார்கள் என்று கேட்டால் தானாக உங்கள் கைகள் கைநிறையத் திரும்பத் திரும்ப அள்ளி போடும் செயலை நடித்துக் காட்டும்.

அளவுக்கதிகமாக உப்பிடுதலே ஊறுகாய். எந்த ஒருப் பொருளிலும் சு0 (6) விழுக்காட்டிற்கு மேல் உப்பு அல்லது சக்கரை (இரு வெள்ளை நஞ்சுகள்) சேர்க்கப்பட்டால் அது கெட்டுச் சிதைவதிலிருந்துப் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

இதில் பெருமையாக நினைத்துக் கொள்ள ஏதுமில்லை. ஏனெனில் ஒரு பொருள் அழுக, சிதைவடைய சிலபல நுண்ணுயிரிக் காரணியாக அமைகின்றன. உப்பு ஒரு பொருளில் அதிகமாக இருப்பதானது, தனக்கு அது ஏற்ற உணவல்ல என்று (மனிதனே இதனை உணராத போதும்) நுண்ணுயிரிகள் தவிர்த்துவிடுதல்மிக எளிய காரணியம்.

முகமையான கரணியம் அச்சாடியில் இறங்கும் எதுவும் உயிர்பிழைப்பதில்லை என்பதே.

அப்படியானால் அது ஒரு நச்சுக்கொல்லி என்று உரை நிகழ்த்த முனைகிறீர்களா? எல்லா நச்சுக் கொல்லிகளும் நஞ்சே என்பது அறிவியல்.

இவ்விரத்தை நம்முடைய சித்தர்கள் மட்டுமே சொல்லவில்லை. மற்றைய நாட்டு மக்களும் உணர்ந்திருக்கின்றனர்.

உலகப்படத்தைப் பார்த்தால் சாவுக்கடல் னுநயன ளுநய என்று அமைந்திருக்கிறது. நீர் ஆவியாகிப் போகப் போக அதில் உறைந்துள்ள உப்பின் அடர்த்தி அளவுக்கு மீறி அதிகமாகிவிட்டதால், அதில் புல், பூண்டு, புழு, மீன் போன்ற எந்த உயிரினங்களும் வளர்வதில்லை, வாழ்வதில்லை. ஆகவே அது சாவுக்கடல் என்று வழங்கப் பெறுகிறது.

உப்பு அதிகானால் சாவு என்பது, உலக அளவில் விளங்கிவரும் ஓர் அறிவியல் கருத்து.

அப்படிப்பட்ட சாவை அளிக்கவல்ல உப்பை அதிக அளவில் பயன்படுத்தும் ஊறுகாய் கெடாமலிருப்பது மட்டுமே நமது குறுகியவட்ட நோக்கமாக இருக்கிறது. அத்துடன் நமது குற்றப்பட்டியல் நின்றுவிடவில்லை. நீளுகிறது. அதனைத் தாளித்து வழியவழிய மிதக்கும் நெய், தாக்கலான மிளகாய்ப்பொடி கேடு நிறைந்த குடுகு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் செய்துத் தூக்குத் தண்டனைப் பெற்ற ஆயுள் கைதியாகச் சிறைப்படுகிறோம். என்னே கொடுமை!

தமிழ் ஆர்வலர்களைக் கேட்டேன். ஊறுகாய் என்றால் என்னவென்று, ஊறும்காய், ஊறினகாய், ஊறப்போகும்காய் என முக்காலம் உணர்ந்தும் செல் என்று விளம்பினார்கள்.

ஆனால், மற்றொன்றை மறந்துவிட்டார்கள். ஊறு என்றால் 'தீங்கு' என்பதும் பொருள்.

ஓர் ஊறுகாயைத் திண்பது பத்து அல்லது பதினைந்து நாள் நாம் உணவில் உண்ணும் உப்புக்குச் சமம் என்பதை உணர்ந்து புறக்கணியுங்கள். உடல் நலத்தைக் காத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இனிமேல் விளக்கத் தமிழில் விளியுங்கள் தீங்காய் என்று, தமிழர்கள் பொருளுணர்ந்து விலக்க வழி வகுப்பீர்.

விளக்கத் தமிழ் இல்லாததாலும், அயல் மொழிக் கேடாலும், விளைந்தக் கேடுகளைத் தவிர்ப்பது இன்றைய கட்டாய தேவை. பொருள் புரியாமல் பயன்படுத்தியல்லவோ அடிமைப்படுகிறோம். உடல்நலம் கெடுகிறோம்.

அயல் குடிப்பானான தழைநீரில் கூறுஹ முகமை முதல் தகுதகள் ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டபின் கடைசியாக மிஞ்சும் புழுதி, கழிவுத் தழைநீரை மக்கள் பயன்பாட்டுக்கு வழங்கப்படுகிறது. னுரளவ கூநய என்ற பெயரிலே. கழிவு தழைநீர் என்று தமிழிலே தலைப்பு அச்சடித்து விற்பனைச் செய்தால் தமிழன் எவனாவது வாங்குவானா? குடிப்பானா? இதிலே பேரருமை கழிவுத் தழைநீர் வேறு ஞரயீநச னுரளவ கூநய.

இனிமேல் தமிழகத்தில் விற்பனையாகும் பொருள்களின் மீதுத் தமிழில் தலைப்பு இடப்பட வேண்டும் எனக் கோருவோம்.

மீண்டும் நமது செய்திக்கு திரும்புவோம். ஆக, உப்பு போட்டப் பொருள்களும் கெடுகின்றன. அதிக உப்புே பாட்டப் பண்டங்கள் திண்பதற்கு தகுதியில்லாதவை என்பவைகளைக் கண்டோம். உப்புப் போட்டப் பொருள்களும் குப்பைக்குத்தான் செல்கின்றன எனும் போது 'உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே' எனும் பழமொழி நமது எளிய உணவுப் பண்டங்களையோ, உணவு வழக்கங்களையோ குறிப்பிடவில்லை என்பது தெளிவு!

அப்படியானால் அதுவேறு என்னதான் சொல்லவருகிறது. நன்றாக அச்சொற்களை கூர்ந்து கவனியுங்கள். அளந்துப் பாருங்கள். பிரித்துப்பாருங்கள். உப்பு இல்லாத பண்டம் குப்பையிலே இருக்கிறது என்பதை குறியிட்டுக் காட்டுகிறது. சித்தர்கள் மறைபொருள் அறிவால் அருளிய இம்மொழியை ஈங்கு விளங்குதற்கு காலம் போதாது.

ஆகவே தமிழ் உடன்பிறப்புகளே! நீங்கள் உப்பு போட்டு சாப்பிடும் பழக்கத்திற்கு துணையாக இப்பழமொழியை இனியும் கேடாகப் பயன்படுத்தாதீர். மறந்துவிடாதீர்! தீங்காய் என்றே அழையுங்கள்!!

தன்மானக் காய்!

முன்பாக நாம் வந்தேறிக் காய்களைப் பற்றிப் பார்த்தோம். தன்மானக் காயை இப்போது அறிவோம். உப்பை அளவிலாது உண்டு உணர்வை இழந்தத் தமிழ் மாந்தன், நம்மைப் போல் அறிவில்லாத காய்களிலும் உப்பை விலக்கும் தன்மானக்காய் இருப்பதை அறிந்தால் வியப்பு தான் மேலோங்கும்.

அப்பெருமைக்குரியது சுரைக்காய். வேடிக்கையானப் பழமொழி ஒன்று நம்மிடையே வழங்குகிறது. "சுரைக்காயிலே உப்பில்லை" என்பர் நம்மக்கள். எவ்வளவுதான் உப்புப்போட்டுச் சமைத்தாலும் சுரைக்காயில் உப்பு ஏறாது. தீங்கான உப்பை ஏற்க விரும்பாமல் தன்மானமுள்ள சுரைக்காயை மதிப்பு குறித்து வணங்குகிறோம்.

மற்றொரு பழமொழி "ஏட்டுச் சுரைக்காய் கறிக்குதவாது" என்று சொல்லும் ஏட்டிலே உள்ள வெறும் கோட்பாடுகள் பயன்தராது. அவைகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போதே மாந்தனின் வாழ்வு வளம் பெறும் என நடைமுறையின் சிறப்புக்கு எடுத்துக்காட்டாக சுரைக்காய் பெருமை பெறுகிறது.

தமிழினத் தன்மானக் காய் சுரைக்காய் வாழ்க!

சுரைக்காய் போலவே தமிழரும் தன்மானத்துடன் வாழ்வீராக!

உப்பிட்டவரை உள்ளவும் நினை!

நன்றி ! திருவாளர் வீரபாண்டி ஆறுமுகம்

பழமொழிகள் நம் வாழ்வியல் என்று சொன்னோம். பிற்காலத்தில் இப்பழமொழிகளை, நம்மை ஏய்த்து ஆளும் கூட்டத்தார். அதன் அடிப்படையில் திரிபு ஏற்படுத்தி நம்மைப் படுகுழியில் தள்ளினர். இதற்குச் சான்றாகப் பல மொழிகளைச் சொல்லலாம்.

‘களவும் கற்று மற’ என்பது நாம் மிகவும் நன்கு அறிந்தது ஆம். இதைக் கொண்டு நம் வாழ்க்கையில் திருட்டுத் தனங்களையும், கற்றுப் பிற்பாடு மறந்து விடவேண்டும் என திருட்டை கற்பிக்கிறது எந்தப் பெரியவர்களாவது எந்தநாட்டிலாவது திருட்டுச் சிந்தகைகளை கற்பிக்கிறார்களா?

அப்படியெனில் உண்மை என்ன?

‘களவும் கற்று அற’ களவும் + அகற்று + அற. களவை அறவே அகற்றி வாழ் என நேர்மைக் குணம் கற்பித்த தமிழ் பெரியார்களின் சொற்களைத் திரிப்புப்படுத்தி, நம் தமிழகத்தினைத் திருட்டுச் குமுகமாகக் கொள்ளைக் கூடாரமாக மாற்றியக் காலத்தில் திரிக்கப்பட்டதுதான் இப்பழமொழி.

இது போற் பல எடுக்கக்காட்டுகளை நாம் காட்ட முடியும். இப்படித் திரிக்கப்பட்டப் பழமொழிகள்தான் எத்தனை!? இப்படி மாற்றியப் பழமொழிகளின் திரிபு மெய்யியலால் தமிழன் தவறாக வழிகாட்டப்பட்டுத் திரிந்த மாந்தனாகினான். நமது மூளையைச் சாணைத்தீட்ட ஒப்புவோம்!

அப்படித்தான் இப்பொழுது நாம் பார்க்கப் போகும் பழமொழியான ‘உப்பிட்டவரை உள்ளவம் நினை’ என்பதும் திரிக்கப்பட்டதாகும்.

இப்புத்தகத்தை எழுதிக்கொண்டிருந்தப் போது, இத்தலைப்பை நான் தாளில் வரைந்தபோது, அத்துடன் எனது மனஓட்டம் நின்று விட்டது. இத்தலைப்புக்கானத் துணை ஆய்வு விளக்கங்களை தொகுத்து வைத்திருந்தேனே தவிர இப்பழமொழியின் மூலக் கருத்தில் எனக்குக் குழப்பம் இருந்து எழுதுவது தடைப்பட்டு போனது.

மேற்படிப் பழமொழி உப்புவிரும்பிகளுக்கு துணையான மொழி போலத் தோற்றமளிக்கிறது எனது ஆய்வில் இதற்கு விளக்கம் அளிக்காமற்போனால் அசித்தர் என்றும் உப்புச் சித்தர் என்றும் பெரியோர்கள் எனக்கு அளித்த பெயர்க்காரணியங்களை இழக்க நெரிடுமோ எனக் கலக்கமுற்றிருந்தேன். மூன்று நாட்கள் கழித்துத் தமையனார் வீரபாண்டி ஆறுமுகத்துடன் உப்பு உரையாடல் நிகழ்த்திக் கொண்டிருந்தபோது இலக்கியத்திரிபு எனும் அடிப்படையில் சில மலரும் நினைவுகளை வெளிப்படுத்தினார்.

அடிப்படை மூலமே எனது அறுபட்டத் தொடர்புகளை (Missing Link) உருவாக்கித் தந்தார். அவருடையத் தாத்தா சித்த மருத்துவர். தமையனார் ஆறுமுகத்தின் சிறுவயதில் பல்வேறுப் பிணிகளுக்கு அவர் மருந்து கொடுத்துத் தீர்த்த வகைகளையும், அவர் 90 அகவைக் கடந்து வாழ்ந்தமைக் குறித்தும் சொல்லிக் கொண்டு வந்தபோது, நான் அறியாமையில் இருந்தப் பழமொழியைப் பற்றி அம்முதிய மருத்துவர் சொன்னக் கருத்துக்கள், தன் இதயத்தில் இன்றும் பதிவாகியிருப்பதைச் சொன்னார்.

எல்லாச் சித்தர் மருத்துவர்களைப் போல அவரும் பிணிகளைத் தீர்ப்பத்தில் பத்தியத்தை வலியுறுத்தி வந்தார். குறிப்பாக அருமையானப் பழமொழி திரிபு பெற்றதைச் சாடி அதன் நேர்மறைப் பொருளை விளக்கியுள்ளார். ‘உப்பிட்டவரை உள்ளவம் நினை’ என்கிற

பழமொழித்திரிபு. 'உப்பை விட்டவரை உள்ளவும் நினை' என்பதேச் சரியானது எனத்தான் வாழ்நாள் முழுவதும் வலியுறுத்தி வந்திருக்கிறார்.

இதன் கருத்தை ஒருசார்பு நிலையில் மட்டும் விளக்குகிறேன். உப்பு விட்டவர்கள் உடல் நலமடையும். அதனால் அவர்கள் மனம் தெளிவடைந்து கொடூர மாற்றிருக்கும். தெள்ளிய ஞானம் படைத்தவர்களாக, மேன்மைப் பெற்றவர்களாக விளங்குவார்கள் என்பதே இதன் பொருள். இவ்விடத்தில் பேரறிவு வெட்டியானின் 'அப்புமுப்பு மாற்றினாலவர் பெருமை என்னகாண்' என்கிற வரியைத் தொடர்புப்படுத்தி பாருங்கள். விளக்கம் புரியும். இதனை மேலும் செழுமைப்பெற விளக்கப் பல்வேறு விவரங்கள் உள்ளன. அதனை அத்துறைச் சார்பாகப் பிற்காலத்தில் நாம் உங்களைச் சந்திப்போம்.

உங்களுக்கு ஒரு அயம் இயல்பாக எழக் கூடும். ஒரு வேளை, இச்சிறு பெத்தகத்தை எழுவுவதற்கு துணையாக எல்லாவற்றையும் தம் ஏந்து கேற்ப வளைத்துக் கொள்கிறார்களா என்று நீங்கள் அயம்வுருகிறீர்களா? இந்த சந்தேகப்புத்தி சாராயத்தினால் மட்டுமல்ல உப்பினாலும் அடிப்படையாகத் தோற்று விக்கப்படுவதே!

இது உண்மையா இல்லையா என்பதை நமதுச் சித்தர் பரம்பரமே நிரூபிக்க இயலும்.

'உப்பை விடுவதும் ஆசையடி' அன்னம்

ஓர் பொழுதண்பதும் ஆசையடி

செப்ப ஒண்ணாத மணோன்மணி தேவனைச்

சேர்ந்து கும்மி யடி யுங்கடி'

- மதுரை வாலைச்சாமி ஞானக்கும்மி, பாடல் கசக.பக்.ருகூ.ச.நூமே(த) நோக்காகக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களின் ஆசையைப் பாருங்கள். எவ்வளவு நயன்மையா.

இப்பொழுது சொல்லுங்கள், சித்தர்களின் கூற்றுப்படி 'உப்பை இட்டவர்' என்பது சரியா 'உப்பை விட்டவர்' என்பது சரியா என்பதைத் தமிழர்களே சற்று நயன்மை கூறுங்கள்!

இட்டார் பெரியோர் இடாதார் இழிகுலத்தோர்.

மேற்கண்டப் பழமொழியை ஆய்ந்தோர் பலர். ஒரு மிகுதியார் ஏழைகளுக்கு அன்னம் இட்டார் பெரியோர் என்கிறார்கள். ஏழைகளை உருவாக்குகிற குழுக அமைப்பை மாற்றியமைக்காமல் இரக்கம், என்கிற போலிப் பெயரால் ஏற்படுகிற ஈகையை வலியுறுத்துபவர்கள் நம்குலச் சான்றோர்கள் இல்லை. அப்படியெனில் இதன் பொருள் மேற்படி அல்ல.

மறுபக்கத்தார் திருநீறு இட்டார் பெரியோர் என்பர். உண்மை அதுவென்பது சாலப் பொருந்தும். ஆனால் எந்த நீறு? இன்றைய மாட்டுச்சாணத்தில் உருவாகும் நீறா!!? அல்ல! இதன் விளக்கத்தைத் திருஞானச் சம்பந்தரின் திருநீற்றுப் பதிகங்களைப் படித்தவர், அதில் கூறப்பட்டுள்ள தன்மைகள் இன்றைய நீறுக்குப் பொருந்தாது என முடிவு கொள்வர் என்பது திண்ணம்.

இந்த நீறுக்கும் அறிவர்கள் சொல்லும் கைப்பற்ற உப்புக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு.

இவையெல்லாம் பழமொழிகள் திரிபு பெற்றன. ஓரளவு பொருள் அறிந்திருந்தாலும் அதனையும் மறுதிரிப்புக்கு ஆளாக்கினார் எனும் அடிப்படையை நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

உண்மையாகவே நமது பழமொழி உப்பிட்டவரை உள்ளவும் நினை என்பதாயிருப்பின் எந்த உப்பு என்பதை சித்தர் நெறிப்பயின்று முடிவு செய்தால் மிகச் சிறந்தது.

கண்ணில் கைவைக்க இயலுமா?

உங்கள் உடல்நலத்திற்கானக் குறிப்பு இது. சாப்பிட்டுக் கைக்கழுவியப்பின் உங்கள் கண்களுக்குள் விரலை வைத்துத் துடைக்க இயலுமா. பெரும்பாலானோர்களால் முடியாது. ஏனெனில் கொடுமானக் காரமும், உப்பும, புளிப்பும் நிரம்பியக் குழம்பைச் சாப்பிட்டவர்களின் கை கண்ணில்பட்டால் எரிச்சல் தரும்.

இதனையே நமது உணவுப் பழக்கத்தின் அளவுக்கோலாக வைத்துக்கொள்வோம். எதையும் மிதமாகப் பயன்படுத்தும் முறைக்கு நம்மை மாற்றிக் கொள்வோம். சாப்பிட்டு முடித்துக் கை கழுவிப் பின் கண்ணில் விரலைவைத்தால் எரிச்சலில்லாமல் இருந்தால், நாம் உடல் நலத்துடன் இருக்கிறோம் என்று பொருள்.

இயற்கையும் உணவும்.

நாம் எப்பொழுதாவது எந்தப் பழங்களையாவதுச் சமைத்துச் சாப்பிட்டிருக்கிறோமா? இல்லை ஏன்? அவற்றிற்கு நம்மை ஈர்க்கக்கூடிய அழகு உண்டு. வா வா என்று நம்மை அழைக்கக்கூடிய ஈர்ப்பு உண்டு. நாவிற்கினியச் சுவை உண்டு. அப்படியேச் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றப் பக்குவம் உண்டு.

இதனால் நாம் பழங்களைச் சமைக்காமல் இயற்கையாகச் சாப்பிடுகிறோம்.

இதுப் போலவேக் காய்கறிகளிலும் வெண்டை, முள்ளங்கி, கொத்துமல்லி, இன்முள்ளங்கி, செங்கிழங்கு, முட்டைக்கீரை, தக்காளி, வெங்காயம் போன்றவைகளில் அழகு, ஈர்ப்பு, சுவை, பதம் நிரம்பியிருக்கிறது. அப்படியெனில் இயற்கை அவைகளை அப்படியேச் சமைக்காமல் இயற்கைத் தன்மையில் உண்ணச் சொல்லுகிறது.

இவற்றில் அடங்கியுள்ள ஊட்டங்கள் அளவுக்கு அதிகமானவை. இவற்றைச் சமைத்தால் ஊட்டம் செத்துவிடுகிறது.

கத்திரிக்காயோ காரணைக்கிழங்கோ அப்படியே இயற்கையாகச் சாப்பிடும் பதம் இல்லாமையால் பதப்படுத்திப் பாகம் செய்து உண்ணும் சமையல் தேவையாகிறது. இயற்கையாகச் சாப்பிடும் தன்மையுள்ளக் காய்கறிகளுக்கு இவ்விதியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

பார்வைத் திறன் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு மருந்து, பயிற்சிகளோடு நான் இரண்டு அல்லது மூன்று இன்முள்ளங்கி சாப்பிட கருத்துரை வழங்குவோம். இரண்டு மாதம் கழித்து “ஐயா! நான் இன்முள்ளங்கி சாப்பிட்டு வந்தேன். ஏதும் பயனில்லையே” என்பார். உசாவுதல் தெரியும். அவர்கள் அதனைச் சமைத்துப் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள் என்று. பச்சை இன்முள்ளங்கியில் உள்ள ஊட்டங்களை சமைக்கும்போது வெளியோடிப் போகின்றன.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள இயற்கைத் தன்மையில் நேரடியாகச் சாப்பிடும் வகையில் உள்ளக் காய்களைச் சமயலறைக்குள் அனுமதிப்பதோ, சமைப்பதோ பெரும் குற்றம் ஆகும்.

உப்பில்லாமல் சாப்பிட முடியுமா?

முடியும் ஒருவருக்கு குழந்தை முதலே உப்பின்றி உணவு அளித்து வந்தால் பெரியவனான பின் உப்புப் போட்ட எதைக் கொடுத்தாலும் காரித் துப்பிவிடுவான். சிறுஅகவை முதலே நமக்கு உப்பிட்ட உணவுக் கொடுக்கப்பட்டதால் அப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிப் போனோம் என்பதே உண்மை.

பசி சுவை அறியாது.

இப்பழமொழி ஓர் அறிவியல் பேருண்மையைத் தனக்குள் அடக்கி வைத்திருக்கிறது. பசி, சுவை என்பதை பசி (Hunger) ஆவல் (Appetite) என அறிவியல் அழைக்கிறது. நம் அன்றாடப் பணிகள் நிமித்தம் இழந்த ஆற்றலை ஈடுச் செய்வதற்கானத் தேவையின் அறிகுறியேப் பசி ஆகும். நமக்குப் பசியைத் தூண்டிச் சாப்பிடும் ஆர்வத்தை வளர்ப்பதற்கான உணர்வே ஆவல் ஆகும்.

மனம் (மசாலா) பொருட்கள், சுவைக் கூட்டிகள், நிறக்கூட்டிகள் போன்றவை ஆவல் தூண்டிகளாகும். சமையல் செய்து கொண்டிருக்கும் போதே எழும்பும் மனம் நம்மைச் சாப்பிடத் தூண்டுகிறது. ஓர் உணவுப் பொருளில் ஏற்றப்பட்டிருக்கும் நிறம், வண்ணம் உண்ணும் ஆவலைத் தூண்டுகிறது.

ஆவல் தூண்டிகள் (Appetisers) உணவுப் பொருட்கள் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஆனால் இக்காலத்தில் மணப் (மசாலா) பொருட்களே உணவு எனத்தக்க வகையில் அதிகம் கையாளப்படுகிறது.

அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு

அதிக ஆவல்லுட்டிகளை உணவில் சேர்ப்பதால் கொஞ்சம் சாப்பிட்டவுடனே நமது ஆவல் அடங்கிவிடுகிறது. திகட்டி விடுகிறது. ஒப்பாமல் (ஓம்பாமல்) போய்விடுகிறது. இதனை நாம் பசியே அடங்கிவிட்டதாக நினைத்துக் கொள்கிறோம். உடலின் தேவையானப் பசிக்கு மேலும் உணவுத் தேவைப்படலாம். ஆனால் நாம் அறியாமையால் ஆவல் அடங்கியவுடன் பசி நிறைவடைந்துவிட்டதாய் நினைத்துப் புறக்கணித்து விடுவதால் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது. நாம் உண்மையில் எந்தக் காய்கறி, மாமிசக்கறியின் சுவையும் அறியோம். அதில் போடப்பட்டு உறைந்துள்ள உப்புச்சுவை, இச்சையூட்டிகளின் சுவைதான் நாம் அறிவோம். வாசனையை வைத்து 'என்னங்க (மாமிசக்) கறிக்குழம்பா?' என்று கேட்டுச் சிலநேரம் ஏமாந்துபோவோம். இறைச்சிமனம் நமக்குத் தெரியாது. அதில் கலக்கப்படும மணமூட்டிப் பொருள்களின் மணமே நாம் அறிந்தது.

ஆவல்லுட்டிகளே (மசாலாவோ) இன்று உணவாகிப் போனது. எதையும் அளவுக்கு மீறுவது உடல்நலத்திற்குகேடு. நீங்கள் பசி மாந்தர்களா? ஆவல் (மசாலா) மாந்தர்களா?

பசி சுவையறியாது. ஆகையால் உப்பில்லாமல் சாப்பிட முடியுமா என்பதுத் தேவையில்லாதக் கேள்வி. எல்லோராலும் முடியும். கடும்பசியில் எப்படியிருந்தாலும் சாப்பிட்டுவிட்டு, பசி நிறைந்ததும் இது இல்லையே, அது இல்லையே என நாம் பலமுறைகள் கேட்டிருக்கிறோம் அல்லவா! பசிக்காகச் சாப்பிடுங்கள். ஆவலுக்காகச் சாப்பிடாதீர்கள். அளவுடன் சாப்பிடுங்கள்.

“தண்ணியல்லோ வுப்புண்டாற் போலே மைந்தா

சாதகமா யுன்னுருவங் கெட்டுப் போச்சே”

பாடல் ககூ.பக்கம் எரு0. நூல்மேற்கோள் (க)

- சட்டை முனிநாயனார் பின் ஞானம் க00

தண்ணீர் உப்பை உண்டதுப்போல உன்னுடைய உருவம் (உடல்) கெட்டுப் போய்விட்டது. உப்பை உண்டதால் நீர் கெடும் என்கிறார். உப்பை உண்டதால் உடல் என்னவாகும்?

“உப்பு உடலை உப்பவைக்கும்”

உப்பு - உப்புசம் - உப்புதல்

நாம் உண்ணும் கடலுப்பு உடலால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததும், உடலுக்கு எரிச்சல் உட்டக்கூடியதும் ஆகும். உடலுக்குள் அதன் அரிப்பைத் தடுக்க நீரைக் கொண்டுக் கரைக்கிறது. பொதுவாக நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள (1) கிராம் உப்பைச்சமன் செய்ய சு0 (60) முதல் அ0 (80) கிராம் தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது. இப்படித் தேக்கமுற்ற நீரே உடலில், வயிற்றில் உப்புசம், உப்புதல் போன்றவற்றைத் தோற்றுவிக்கிறது.

இதன்பொருட்டே நம் முன்னோர்கள் உப்பினால் உண்டாகும் இவ்விளைவிற்கு உப்புசம், உப்புதல் எனக் காரணியைப் பெயர் இட்டுள்ளனர். தமிழரின் வாழ்வியல் பெருமை அளவிடற்கரியது. இப்படியாகத் தேக்கமுற்ற நீரை உடல் தன் தேவையின் பொருட்டு தேவை காலங்களில் பயன்படுத்த இயலாது. இந்நீரின் அளவு குறைந்தால் உடலில் அரிப்பையும் எரிச்சலையும் தோற்றுவிக்கும். உடற்பருமனைக் கறைக்க உப்பில்லாத உணவை உண்டு வந்தால், அளவுக்கு அதிகமாக தேக்கமுற்றிருக்கும் உப்பு வெளியேற்றப்படும். மூத்திரக்காய் தூய்மைபடும். உப்பு கழிவாக்கப்பட்டதால் அதனைச் சமன்படுத்தும் நீரும் உடலிருந்து வெளியேறி உடல் சரியான நிலைக்குத் திரும்பும்.

உப்புச் சுமத்தல்

சிறுபிள்ளைகள் ஒருபெரிய அறிவியல் விளையாட்டைத் தம்மகத்தேக் கொண்டிருக்கின்றனர். உப்பு மூட்டை, உப்பு மூட்டை என்று கூகிக்கொண்டே ஒருவன் மற்றொருவனைத் தன் முதுகில் சுமந்து விளையாடுவார்கள். இதற்கு உப்புச் சுமத்தல் எனப் பெயர். உப்புத் திண்பதால் உடல் பெருக்கும். நம் உடலின் வழக்கமான எடையைவிடக் கூடுதலான எடைச்சேர்ந்துவிடுகிறது. இது ஒரு மாந்தனின் 20 கிலோ 10 கிலோ மூட்டை ஒன்றைச் சுமந்துச் சென்றால் என்ன விளைவு உண்டாகுமோ, அதே விளைவுகளை அவனிடத்தில் தோற்றுவிக்கின்றன.

இதனையே சின்னஞ்சிறார்கள் உப்புச்சுமத்தல் என நையாண்டி விளையாட்டு விளையாடுகிறார்கள் போலும்!

உப்பில்லாமல் எப்படிச் சாப்பிடுவது

இது வெகு சுலபம். சு0 (பத்து) நாட்கள் உப்பில்லாமல் சாப்பிட்டுப் பழகிவிட்டீர்கள் என்றால் உப்புள்ள உணவைக் கண்டாலே வெறுக்க தொடர்ந்து விடுவீர்கள். மாந்தனின் உணவில் சுவை மிகவும் தேவை. அதற்காக எண்ணைச் சட்டியிலேயேக் குதித்துவிட முடியுமா!

இயற்கையாகப் பல பச்சைக் காய்கறிகளில் அறுசுவைகளும் பிரதிபலிக்கின்றன. வெந்த சோறு ஒரு (சிறு) தட்டளவு (தேவையானால் பருப்பு குழம்பு கலந்து கொள்ளலாம்) பச்சைக்காய்கள் துண்டுச் செய்தது (வெண்டை, தக்காளி, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, (3) பூண்டுப் பற்கள்) ஒரு தட்டு, பழங்கள் நறுக்கியது ஒரு தட்டு முளைவிட்டத் தானியங்கள் (முழு பச்சைப் பயறு) ஒரு தட்டு உப்பில்லாமல் வேகவைத்த கீரை ஒரு தட்டு ஆகிய இந்த அடிப்படையில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கவளச் சோற்றை எடுத்தால் ஒவ்வொரு தட்டிலிருந்தும் ஒரு பிடி எடுத்து உண்ணவும். இது சரிசம அளவான ஊட்டஉணவாகவும் இருக்கும். சுவைக்குப் பஞ்சமிருக்காது. மேற்கண்ட உணவுமுறைக்கு ஐம்பொன் உணவு என்றுப் பெயரிட்டிருக்கிறோம்.

உப்புப் போட்டுச் சமைக்காதவள் இல்லறத்தாள் (சம்சாரி) அல்ல

தற்செயலாக ஒரு தென்னகத்துப் பழமொழித் தொகுப்பை ஓர் இதழில் படிக்க நேர்ந்தது. எனக்குச் சிரிப்புதான் வந்தது. உப்புப் போடாமல் சமைக்கிறவரை இல்லறத்தாள் இல்லை

என்கிறது இப்பழமொழி. அப்படியானால் உப்புப் போடாமல் சமைக்கும் வழக்கம் இருப்பதை அல்லது இருந்ததை இப்பழமொழி சொல்லாமல் சொல்கிறதோ!

இது இடைக்காலத்தில் எழுந்தப் பழமொழி. சொந்த உடன்பிறப்பினுடனே போட்டாப்போட்டி நடத்திப் பிழைப்பு நாறிப்போன குமுக அவலத்தில், உப்பின்றி ஒருவன் சாப்பிட்டால் பிரிவுதுயர் காம, வக்கிரச் சிந்தனையிழந்துப் பிழைக்க முடியாமல் போய்விடப் போகிறது என்கிற அச்சத்தில் எழுந்தப் பழமொழி இது. இப்படிக்கணவனுக்கு உப்புப் போட்டு முரணான சிந்தனையைக் கிளறுவதே (இல்லறத்தாள்) வாடிகக்கையான வேலையாக இதுச் சித்தரிக்கின்றது.

இயற்கையில் உப்பு

ஓர் ஆய்வை செய்துப் பாருங்கள். பொன்னாங்காணிக் கீரையை வாங்கிவந்து ஆய்ந்துத் தேவையான அளவு நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, வடி கட்டிய நீரை உப்புப் போடாமல், எந்த நறுமண பொருட்களும் கலக்காமல், இச்செய்முறையை யாருக்கும் தெரிவிக்காமல், வந்துள்ள விருத்தினர்களுக்குக் குடிக்க அளியுங்கள்.

வாங்கிக் குடிப்பவர்களின் முகத்தில் எந்த மாற்றமும் இருக்காது. முகம் சுளிக்கமாட்டார்கள். மாறாக அவர்கள் முகம் ஒளிவீசும். சிலபேர் பாராட்டக்கூடச் செய்வார்கள். அக்குடிப்பானில் போட்டியிருந்த உப்பு, கனக்கச்சிதமாக இருந்தது என்று.

நீங்களே குடித்து சுவை பாருங்கள். அளவோடு உப்புக் கலந்ததைப் போல அருமையாக இருக்கும். இயற்கையாகவே கீரைகளில் உப்பு ஊட்டம் அதிகம். கீரையைச் சமைக்கும் போது சிறிதளவுக் கடல் உப்பைக் கலந்தாலும் உப்பு சுவை தூக்கலாகக் கடுரமாக உறைக்கச் செய்யும் என்பது குடும்பப் பெண்கள் நன்கு அறிந்ததே.

ஆகவே நாளும் க(1) அல்லது உ(2) கீரைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். முளைக்கீரை, கீரைத்தண்டு, சிறுகீரை, மணத்தக்காளி, அகத்தி, கரிசாலங்காணி, வெந்தயக்கீரை, ஈயெச்சக்கீரை (புதினா), முடக்கறுத்தான் ஆகியவற்றில் நிறைந்த அளவு உப்புச் சத்தைக் காணலாம்.

மற்றபடி காய்கறிகளில் தன்மானக்காய் சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய், முட்டைக்கீரை, வெண்பூசணி, வாழைத்தண்டு (சாறு), காரட் கண்டுக்காய் (நூல்கோல்) வெங்காயம் ஆகியவற்றில் உப்பு ஊட்டம் தாராளமாகக் காணப்படுகிறது.

இயற்கையில் கிடைக்கும் உப்பின் சுவையை நுகர்வீர்!

உலகம் முழுவதும் எல்லோரும் உப்பைப் பயன்படுத்துவதினாலேயே மேலாதிக்க வக்கிர உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டிருக்கிறார்கள். அனைவரும் உண்மையை அறிவோம்!

உப்பு மாந்தம் குல எதிரி!

வேதியலில் உப்பு

உப்பை வேதியலில் உவார்மிய சோடியம் குளோரைடு என்பர்.

இது உடலில் வளர்ச்சிதை மாற்றம் அடைவதை அண்ணீரகச்சு புற ஊட்ட இயக்கநீர் (ஹைக்கூழ்) எனும் சுரப்பு நீரம் விரைவுபடுத்துகிறது. க(1) இதன் சுரப்பு அளவு குறையும் போது மூத்திரக்காயில் உவார்மியத்தின் அடர்த்தி அதிகமாகிறது. உ(2) இயல்பான நிலையில் கசா. (99) விழுக்காடு சோடியம் குளோரைடு மூத்திரக்காய் நுண்குழல்களில் உள்வாங்கப்பட்டு விடுகிறது. இதனை அல்டோசுடிரான் (ஹடனடிளவநசடிநே) எனும் ஆர்மோன் தூண்டுகிறது. ங(3)

மேற்கண்ட ஏ.சி.டி.எச். ஆர்மோன் அட்ரினல் கார்டிகல் ஆர்மோனை அதிகமாகச் சுரந்தால் அரத்தத்தில் சக்கரை அளவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

அதிக அளவு உடலில் உள்ள உப்புக்கள் பெரும்பான்மையாக வியர்வை மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன. பல்வேறு சமங்களில் (கக்கல்) வயிற்றுப்போக்கு வழியாக வெளியேறுகிறது.

இவ்வுப்பு இரைப்பையில் நேரடியாக உள்வாங்கப்படுகிறது என்றாலும் இது கடல் உப்பைக் குறிப்பிடுவது அல்ல.

மூச்சில் உப்பின் பங்கு

உடல் இழைமங்களில் உருவாகும் கரிமபுளிமவாயு கார்பன்-டை-ஆக்சைடு) கார்பானிக் அமிலமாகி, பிளாசுமாவில் (அரத்தத்தின் நீர்மப் பகுதி) உவர்மிய சோடியம் உப்புக்களை உவர்மிய - இரு - கரியகையாக மாற்றமடையச் செய்கிறது. அளவுக்கு அதிமாக மேலும் மேலும் உவர்மிய - இரு - கரியகைகள் அளவு அதிகரிக்கப்பட்டால் கரியமிவாயுவை உள்வாங்க முடியாத நிலை தோன்றிவிடும். இந்நிலையில் சோடியம் குளோரைடுகள், உவர்மிய - இரு - கரியக அயனிகளாக மாற்றம் பெற்று குருதிக்கேதளியத்தை விட்டு வெளியேறிச் சிவப்பு அரத்த அணுக்களின் வெளிமேல் சுவரின் வழியாக ஊடுருவிச் சென்று அவ்வணுவின் உள் அமைந்திருக்கும் சாம்பரியத்துடன் இணைந்து சாம்பரிய இருகரியகி கார்பனேட்டாக மாற்றம் பெறுகிறது. இதனால் பிளாசுமாவில் சோடியம்-பை-கார்பனேட்டின் உச்சநிலைக் குறைக்கப்படுகிறது. மேலும் உருவாகும் கரியமிலவாயுவை உள்வாங்கும் நிலை உருவாகிறது. இதன் விளைவால் அரத்தச் சிவப்பணுக்களில் இருகரியகி குருதிக்கோள்களின் அடர்த்தி கூடுகிறது. இவ்வடர்த்தியைக் குறைக்க பயினத்தில் டீஊஹஆஹ உள்ள குளோரைடு மன்மங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மூலம் மேலும் கரிபுளிமகாற்று சிவப்பணுக்களின் உள் செல்ல ஏதுவாகிறது. இதுவே குளோரைடு மாற்றம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அரத்தச் சிவப்பு அணுக்களில் இரும்புச் சத்து நிறைந்த குருதிக்கோளியம் அடர்த்தியாக உள்ளது. கரிமுளிமகாற்று அரத்தச் சிவப்பணுக்களின் உள்நுழைவதன் மூலம் அங்குள்ள சேடிய உப்பு உவர்மிய இருவரியதி ஆக மாறுகிறது. இதன் விளைவால் சிவப்பணுக்களில் புளிமத்தன்மை கூடுதலடைகிறது. இவ்வதிக புளிமத தன்மையின் கரணியமாக ஆக் சி குருதிக்கோளியம் உயிர்வளியை வெளியேற்றி இழைமங்க அளித்துவிட்டு உயிர்வளி இல்லாத எளிய குருதிக்கோளியம் மாறுகிறது.

மேலே கண்டபடி இருகரியகி அயனிகள் நிறைந்தச் சிவப்பு அணுக்கள் மூச்சுஉறுப்புகளை அடைகிறபொழுது அதன் சுவர்களின் மூலம் இருகரியகி அயனிகள் பிளாசுமாவை புளிமம் எளிதாகப் பிரித்து கரிபுளிமகாற்று வாயுவைப் பிரிக்கிறது. இக்கரியமி வாயு மூச்சு உறுப்பான நுரையீரலால் வெறி அகற்றப்படுகிறது.

இதன் வழி மாற்றங்களால் சிவப்பணுக்களில் பைகாபனோட் அயனிகள் குறைவுபடுவதால் உயிர் வளி உள்வாங்கு ஆற்றல் கூடுகிறது. இதனால் சிவப்பணு காரத்தன்மை அடைகிறது. இப்பொழுது புதிதாக மூச்சு உறுப்பில் இருந்து உயிர் வழி காற்று உட்கொள்கிறது. மேற்கண்ட இழைமங்களுக்கு உயிர்வளி வாயு அளிக்கும் தன்மைக்கு 'போர்' வினைப்பயன்' (Bohr Effet) என்று பெயரிட்டு வேதியலாளர்கள் அழைக்கின்றனர்.

மூச்சு உடலியங்கு இயலை இதுவரை அறிவது நமக்குப் போதுமானது. பொதுவாக நமது அரத்தத்தில் புளிம Acid காரத் Alkaine தன்மைகள் உள்ளன.

இவற்றின் சமநிலையை பி.எச். H நீரியம் HYderogen அய்டிசன் அடர்த்தியின் சமநிலை என்று அழைப்பர். புளிம காரத்தன்மை இரத்தத்தில் எ.ஙரு (7.35) எசரு (7.45) அளவு இருந்தால் புளிம காரத்தன்மை சமநிலையில் இருக்கிறது என்று பொருள். எங்கு (7.35)ற்குக் கீழிருந்தால் புளிமத் தன்மை Acidosis (7.45)ற்கு மேலிருந்தால் காரத்தன்மை Alkosis

இச்சமநிலை தவறினால் பிணிக் குறியாம். பொதுவாக புளிமத்தன்மை அரத்தத்தில் மிகுந்திருந்தாலே பிணிகள் ஏற்படக் கரணியம்.

புளிமத்தன்மை அதிகரித்தால் சமநிலை குது அளவு வீழ்ச்சி அடையும். காரத்தன்மை அதிகரித்தால் சமநிலை குழ அளவும் அதிகரிக்கும். கீழே தமணி இரத்தத்தில் நிரம்பியுள்ள வணிகளின் பகுதி அழுத்தங்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

ARTERIAL BLOOD GAS ANALYSIS - PARTIAL PRESSURES

உயிர் காற்று / வளி

கரிபுளிம காற்று

இருகரியகி

மேற்கண்ட பொதிணை அளவுகளின் அடிப்படையில் உயிர்வளி வாயு (குடி2) அதிகரித்தும், அமிலகாரத்தன்மை குழ குறைந்தும் காணப்பட்டால் மூச்சுமண்டல அமிலநிலை (சுநளயீசையவடிச ஹஉணைடிளை) என்றுக் குறிப்பிடப்படும்.

இத்தலைப்பின் முதலிலேயே குறிப்பிட்டபடி உவர்மிய பை கார்ப்னேட்டுகள் அதிகரிக்கும் போது இழைமங்களிலிருந்து கரியமிலவாயுவை அரத்தத்தில் உள்வாங்க இயலாத நிலை ஏற்படுகிறது. உப்பை அளவுக்குமீறிச் சாப்பிடுவதின் விளைவால்தான் மேற்கண்ட நிலை தோன்றுகிறது. புளிம தன்மையும் கூடுகிறது. கரிபுளிம காற்று வாயு மேலும் மேலும் உடலில் தேக்கமுறுகிறது. இதனால் புதியதாகப் உயிர் வளியை வாயுவை உள்வாங்குவதில் தடைகள் ஏற்படுகின்றன. உயிர்வாழத் திணறும் நிலை ஏற்பட்டு, உடற் செயற்பாடுகள் ஒன்றோடொன்றுத் தொடரி (சங்கிலி) நிகழ்வுகாளாத்தால் உள்ளூறுப்புக் கோளாறுகள் பெருகிப் பிணியுற்று நலிவுறுகின்றனர்.

ஏற்கனவேக் குறிப்பிட்டோம். கடல் உப்பு உடலால் ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மைப் பெற்றதல்ல. மாறாக அதன் உள்நுழைவால் உடல் எரிச்சலுறும். உண்பதற்கு ஏற்றதல்ல நாம் உண்ணும் உப்பு!

செந்நீலியம் ஐடனுஐகுரு!

ஒரு இரசாயனக் கொலை!!

செந்நீலியம் எனும் சுரப்புநீரை உருவாக்குவதில் முகாமை பொறுப்பேறுகிறது. கிடுகுச் சுருப்பியின் சுரப்புகளில் இது ஒன்று வாழ்வை தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கான தேவையான ஆற்றலை (சுடியளயட ஆநவயடெடிளஅ) நடைமுறைபடுத்துகிறது. குடலுறிஞ்சி இழைமங்பழச்சக்கரை உள்வாங்கலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. கல்லீரலில் உறைந்த பழச்சக்கரை சிதைவுறச் செய்கிறது. பழச்சக்கரை மாற்றும் செயல் திறனை அதிகரிக்கிறது. கிடுசை சுரப்பி செந்நீலியம் இல்லாத உணவுப் பொருட்களை உண்பதால் வீங்கி முன்கழுத்து கழலைத் தோன்றும் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. சிறுகுழந்தைகளுக்கு க்ரெட்டினிசம் என்னும் பிணித் தோன்றும். இதன் குறிகள் மந்தமானத் தோற்றம், உடல் - மனவளர்ச்சிக் குன்றியிருத்தல், குட்டை உருவம், பெரியத் தலை, தடித்தக் கால்கள், அமுங்கிய மூக்கு, உலர்ந்தத் தோல், வீங்கியக் கண் இமைகள், குட்டையானக் கழுத்து, ஒத்துழையாத நடை போன்றவையாம்.

காய்கறிகள், பழங்கள், கடலிருந்து பெறப்படும் உணவுப் பொருள்கள் ஆகியவற்றில் (செந்நீலியம்) அதிக அளவுக் காணப்படுகிறது. ஒரு நாளையத் தேவை ௧00 (100) ௨00 (200) (கிராம் அல்ல நுண்ணுயிரை மட்டுமே. அதாவது மைக்ரோகிராம் என்பது ௧ (1) கிராமில் ௧(1) / ௧000 (1000) பங்கு மட்டுமே. நெய்நீலியம் பற்றி மேலும் விரித்துச் சொல்வது இப்புத்தகத்தின் நோக்கம் அன்று.

இந்த அளவினைக் கடல் உணவுளான மீன், மீன் எண்ணை முடின டுளைநச டடை, கடல் உணவுகள், ஆவின் பால், தண்ணீர், நெஞ்நலியம் வளம் நிறைந்த மண்ணில் வளரும் காய்கறிகள், நெதாழை பழச்சாறு, பூண்டு ஆகியவற்றிலிருந்துத் தாராளமாகப் பெறலாம்.

செந்நீலியம் குறை கடல் பிரதேசங்களிலிருந்து தூர விலகியுள்ள இடங்கள், இமயமலை போன்ற மலைப் பிரதேசங்களிலிருப்பவர்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது.

உணவின் மூலமே அடிப்படையாக நமக்குத்தேவையுள்ள செந்நீலியம் பெற இயலும். உணவே சாப்பிட இயலாத நிலையிருப்பவர்களுக்கு இக்குறை ஏற்படுவது இயல்பு. இதனை சரிகட்ட செயற்கையாக (செந்நீலியம்) இரசாயணம் அளிப்பது தவறு.

எந்த வேதியையும் உடல் ஏற்பது இல்லை. அதிலும் உடல் மறுதலிக்கக்கூடிய உப்புடன் இதனைக் கவர்ந்துத் தான் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றுச் சட்டம் இயற்றிருப்பது கொடுமையான துயரமாகும். அரசுகள் சட்டம் இயற்றுவதில் பல பன்னணிகள் உண்டு. சிவப்பாக ஓடிக்கொண்டிருந்த நகரப் பேருந்துகள் பச்சையாக மாறிப்போன மர்மம் போலவே, திடீரென்று ஒருநாள் இருச்சக்கர ஊர்தியோட்டிகள் எல்லோரும் தலையுறை மூடஅநவே அணியவேண்டும் என்று அறிவித்த புதிரைப் போலவே, இன்று உப்புடன் செந்நீலியம் கலந்து தான் விற்க வேண்டும் என்று சட்டம் இயற்றியது யாருடையப் புண்ணிய நற்பலனுக்கோ.. இது நாடறிந்தது.

பிணிகள் என்பவை குமுகம் சாய்ந்தவை. அதற்கு அரசுக்கு முழுப் பொறுப்புண்டு. அடிப்படை உணவு கிடைத்தற்குரியப் பொருளாதாரத் திட்டங்கள் அற்றுப்போனதன் விளைவே மக்கள் பிணியால் வாடும் நிலை. இதனையே வள்ளுவர் சிறப்புற அறிவுறுத்துகிறார்.

“உறுபசியும் ஓவாப் பிணியும் செறுபகையும்

சேரா தியல்வது நாடு” (குறள் எங்சு)

பொருள் : மிக்கப் பசியும், நீங்காதப் பிணிகளும், அழிவுக்குரியப் பகையும் இல்லாது நடப்பதேச் சிறந்த நாடாகும்.

மக்களின் பசியையும், பிணியையும் நீக்காமல் தும்பை விட்டு வாலைப் பிடிக்கும் இத்தகைய முறைகள் மக்களுக்கு வகையிலும் பயன்தராது. மாறாகக் கேடே விளைவிக்கும்.

தனது தேவைக்குத் தகுந்த செந்நீலியம் கிடைப்பவர்களும் கடையில் வாங்கும் உப்பின் மூலமாக செந்நீலனைப் பெற்று அளவுக்கு மீறுமானால் அதனால் தொடர் துன்பங்கள் தோன்றும். இதனை அருகிலுள்ள மருத்துவர்களிடம் விசாரித்து அறிக!

ஆகவே ஒவ்வாத உப்புடன், உதவாதத் தொல்லைத்தரும் அயோடின் என்பது வேது கொலை மட்டுமல்ல, இரட்டைக் கொலையும் ஆகும்.

பத்தியம் இன்றி மருத்துவம் இல்லை

இன்றைய காலத்தில் நாம் அனைவரும் மாந்தக் குணத்திற்கு மீறிய விநோதமானச் சிந்தனைக்கு ஆட்பட்டிருக்கிறோம் என்பதை ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும். நமக்கு உடல்

அடிப்படையில் எந்த கோளாறு ஏற்படினும் நாளைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று எதனையும் தள்ளிப் போடும், ஒத்திப்போடும் சிந்தனைதான் அது.

இதன் விளைவாக பிணி முற்றிய நிலையில் பெரும் மருத்துவமனைகளில் அறுவை சிகிச்சைக்காக காத்திருக்கும் சும்பலை நாம் காண்கிறோம். சித்தமருத்துவத்தை நாம் புறக்கணித்ததின் அடிப்படையே இதுதான்.

அன்றன்றுக் கோளாறுகளை ஏதேனும் மருந்துகொடுத்து அப்பொழுதைக்கு நிறைவு செய்து கொள்ள வேண்டும். அம்மருந்துச் சாப்பிடுவதில் ஏதும் பத்தியம் இருக்கக்கூடாது. நம்முடையத்த தறிகொட்ட வாழ்க்கையை மருந்து எவ்வகையிலும் தாக்கி விடக்கூடாது.

மாலை ரு(5) மணிக்கே மாத்திரையைச் சாப்பிட்டு முடித்துவிட்டு சா(6) மணிக்கு 'கேட்டர்' (கால்புட்டில் எரிநறா) அடிக்கத் தக்க வகையில் மருந்து வேண்டும். இதுதான் நமது எதிர்பார்ப்பு.

இதனை நம்மில் வளர்த்துவிட்டவர்கள் யார்? பத்தியமில்லாத மருத்துவம் என்கிற சிந்தனை போக்கை விதைப்பவர் யார்? ஐயமின்றி ஆங்கில மருத்துவர்கள் தான்.

ஆங்கில மருத்துவம் உட்பட்ட எல்லா மருத்துவமுறை சார்ந்தவர்களையும் கேட்டுப்பாருங்கள்! எல்லா மருத்துவ முறைகளிலும் பத்தியம் உண்டு. ஆனால், ஆங்கில மருத்துவர்கள் தாராளவியல் போக்கைக் கையாண்டதின் விளைவினால் ஒரு நூற்றாண்டாக மக்களின் நிலையே மாறிப்போனது.

உடல்நிலை ஏற்றுக்கொள்ளாததை ஒதுக்கித் தள்ளினாலே ஒரு பிணியானது பாதி குணமடைந்துவிடும். இந்தப் பத்தியம் இல்லாமல் வைத்தியம் செய்து கொண்டதன் பலன் தான் நாம் எவ்வளவு மருத்துவம் செய்து கொண்டாலும் பிணி முற்றியக் கட்டத்தை அடைந்துவிடும் நிலை.

பத்தியம் என்று வந்துவிட்டால் சித்தமருத்துவத்தில் அடி மடியில் கைவைத்து விடுவதாக நாம் பயப்படுகிறோம். கத்திக்குப் பயந்தால் முகச்சவரம் கூடச் செய்யமுடியாது போய்விடும். இதில் கேவலம் என்னவென்றால் இன்றையச் சித்த மருத்துவர்கள் பலர் ஒவ்வொருவர் சிந்தனைக்கு ஏற்பப் பத்தியமில்லாமல் தாராளவியல் சிகிச்சை அளிக்க தயாராகி விட்டிருக்கிறார்கள். 'அம்மணக் குண்டி இராச்சியத்தில் கோமணம் கட்டியவன் பித்தியக்காரன்' என்னும் பழமொழி நம்மையும் அம்மணமாகத் திரி என்று அறிவுரைப்பதாக நம்புகிறீர்களா!?

சித்தர்கள் காலத்தால் வெல்லப்பட முடியாதவர்கள். இவ்வறிவர்களின் சிந்தனைச் செல்வத்திற்கு எதிராகச் சவால்விடும் வல்லமை எந்த அறிவியலுக்கும் இல்லை. நான் ஒன்றும் யாருக்கும் தெரியாத புதிய செய்தி கூறுவில்லை. நமக்கு இது நன்றாகவேத் தெரியும். ஆனால் அவர்களின் மருத்துவ ஞானக் கருவூலங்களை ஏற்பதற்கு மட்டும் நமக்கு மனம் ஒப்பவில்லை.

தலையாயச் சித்தர் அகத்தியர் பிணி என்று எது இருந்தாலும் கொள்ள வேண்டியப் பத்தியங்களைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

'கொண்டிடப் பத்தியங்கேள் கூட்டிடு உப்ப தல்லால்'

(அகத்தியர் வையத்தியத் திரட்டு அக.சாஎ)

'சுண்ணாம்புக் கடுகு புளி யுள்ளி யாகாதென்'

(அகத்தியர் பரிபாசை. ரு00. சாக. பகுதி ங.நூமே (கசா)

பத்தியம் என்று எங்கு வந்தாலும், பிணிகளைப் பொறுத்தமட்டில், அதன் முதற்பொருள் உப்பு தான் என்று தலையாயவர் சொல்லியதை வணங்கி ஏற்போம்,

‘மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே’ எனும் திருமூலரின் கூற்றை இங்கு நினைவிற் கொள்வது நலம். ஆகவேச் சுருக்கமாக இறுதியாகவும் உறுதியாகவும் கூறுகிறோம். பத்தியமின்றி வைத்தியமில்லை எனும் முழக்கத்தை மக்கள் மத்தியில் மீண்டும் எடுத்துச் செல்வோம்.

மண்ணின் மருத்துவமான சித்தர் மருத்துவம் இம்மண்ணில் முதல் நிலை பெற்று உயரும் வரை, அயலார் - ஆங்கில மருத்துவத்தைப் புறக்கணிப்போம்!

பிணிககள் :

சென்ற தலைப்பில் பத்தியமின்றி மருத்துவமில்லை என்றுக் கண்டோம். எங்களது பட்டறிவில் எடுத்துக்காட்டுகள் கூறுகிறோம்.

மஞ்சள் பிணி (காமாலை)க்காக பண்டுவத்திற்கு எம்மை அணுகியவர்களுக்குப் பொதுவாக உப்பில்லாப் பத்தியம் அளிப்போம். 80 (பத்து) நாட்கள் சென்றப் பின்னர் சில அதிசய வியப்புகளைப் பார்வையிட்டிருக்கிறோம். மஞ்சள் பிணி தாக்கும் மட்டுமின்றி இரைப்பு மற்றும் பல்வேறு பிணிகளும் விலகப்பெறுவர்.

பிணிகள் என்று வரும்போது இருவகையாகப் பிரித்துக் கொள்வோம். க) ஆதிப்பிணி உ) மீதிப்பிணி என்பதற்குக் கரணியாரர்கள் நமது முன்னோர்கள் தலைமுறை வழிவருவது, ‘போட்டது ஒன்று மளைப்பது ஒன்றாய் இருக்காது. ‘வினைவிதைத்தவன் வினை அறுப்பான் திணைவிதைத்தவர் திணை அறுப்பான்’ என்பதும் பழம்மொழி. பாட்டனுக்கோத்தந்தைக்கோ இருக்கும் பிணி, பேரனை தாக்குகிறது. அன்று பிறந்தக் குழந்தைக்கு மதுமேகம் சர்க்கரை வியாதி இருப்பது அக்குழந்தையின் கோளாறு அல்ல. அவர்களின் முன்னோர் செய்தத் தவறல்லவா? தாம் உடல் நலத்துடன் இருந்து தனக்கு உடல் நலத்துடன் பிள்ளை பிறக்க வேண்டும் எனும் தலைமுறை சுகாதாரச் சிந்தனை அற்றுப் போனதின் விளைவே ஆதிப்பிணிகள் இதனை அறிவர்கள் ‘கால்வழிக்குற்றம்’ அல்லது ‘தந்தை’ (விதி) பிணிகள் என்றும் பட்டியலிட்டிருக்கிறார்கள். வழிவழியாக வந்த மலங்களே நமது பிணிகள்.

மீதிப் பிணிகள் நாம் இம்மண்ணில் பிறந்தப்பின் நாமாக நமது முறை தவறிய வாழ்க்கை நடவடிக்கைகள் மூலம் வரித்துக் கொண்டப்பிணிகள். நேரத்திற்குச் சாப்பிடாததினால் இரைப்பைப் புண்கள், கண்டத் தண்ணீரைக் குடித்ததினால் வாந்தி, பேதி முதல் பலவும் இதில் அடக்கம்.

நமது பிணிகளுக்கு ஆதிப்பிணிகளே மூலம். அம்மலங்கள் தோன்றி வளர்ச்சியடைந்த விதமே, ஆதியிலிருந்தே நாம் கைக்கொண்ட உப்பு வழக்கம்.

ஆதியில் மனிதன் ௨00 (200) ௩00 (300) ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாகப் புராணங்களும், கதைகளும் கூறுகின்றன. இவை முழுக்கக் கற்பனையில்லை. குறைந்த பட்சம் மனிதனின் வாழ்நாள் ௧00 (100) அல்லது ௧௫ (15) வருடங்கள் ஆகும். இவ்வாழ்நாள் சுழற்சியினை (Life Span) ஆதியிலேயே நாம் இழந்துவிட்டோம். இன்று சராசரியாக மனிதனின் வாழ்நாள் நாள் (47) வயதேயாகும். இந்நிலைக்கு நாம் தாழ்ச்சியுற்றதன் காரணம் வாழ்க்கைமுறை சீர்கேடும் தவறான உணவுப் பழக்கங்களும், உப்பு உறைக்கத் தின்பதுமே ஆகும்.

ஆக பாதியிலேயே நாம் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்வதை வாழ்வது எனும் பெயரால் நம்மால் சொல்லிக் கொள்ள முடியவில்லை. இதன் எதிரொலிப்பாகத்தான் சாவதைப் பற்றியே நாம் அடிக்கடிச் சொற்பிரயோகம் பேசுகிறோம்.

நீண்டு வாழ்வதற்கான பற்பல வழிகளை அறிவர் பெருமக்கள் நமக்கு அளித்துள்ளார்கள். இதில் எளியவழியையும் இரகசியத்தையும் யாம் உமக்கு விளம்புகிறோம்.

உப்பு இல்லாத உப்பு விலக்கப்பட்ட உணவை உண்பவர் எந்தப் பிணிகளும் அண்டாமல் ௧00 (100) வயதை உடல் நலத்துடன் எட்டுவர் என்பது உறுதி.

பிணியற்ற வாழ்வை உட்பற்ற உணவு உத்திரவாதம் அளிக்கிறது. இயற்கையின் இரகசியம் அவ்வளவோ!

உணவுப் பொருட்களில் உப்பு

உணவு வகை	உப்பு
௧00 (100) மில்லிகிராம்	மில்லிகிராம்
1. கொய்யா	.0
2. சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு	.0
3. பசலைக்கீரை	.0
4. டானிப் (சமைத்தது)	.0
5. பேரிக்காய் (பச்சை)	0.௨.02
6. தாவர எண்ணைகள்	0.௨.02
7. கமலாபழம்	0.௨.02
8. அரத்தி	0.௨.02
9. அரத்தி குழம்பு	0.௩.03
10. முலம்பழம்	0.௩.03
11. ஓட்சு	0.௩.03
12. சோளம்	0.௩.03
13. கொடிமுந்திரி பழம்	0.௫.05
14. வாழை	0.௫.05
15. செந்தாழை (அண்ணாச்சிப்பழம்)	0.௫.05
16. குட்டி அரத்திப் (பச்சை)	0.௬.06
17. சீமை இலந்தை	0.௬.06
18. பச்சை உருளைக்கிழங்கு	0.௮0.8
19. வெங்காயம்	௧.0 1.0
20. எலுமிச்சை	௧.0 1.0
21. எலுமிச்சைப் பழச்சாறு	௧.0 1.0
22. திராட்சைப் பழச்சாறு	௧.0 1.0
23. கருநாவல் பழம் (Cherry Black Plum)	௧.0 1.0
24. அவரை சமைத்தது	௧.0 1.0

25.	உருபப் பருப்பு (Akhrot)	உ.0 2.0	
26.	பழக்குழம்பு (Squash)	உ.0 2.0	
27.	அரிசி (வெள்ளை)	உ.0 2.0	
28.	பழவற்றலின் சாறு	உ.0 2.0	
29.	பரங்கி (டப்பி)	உ.0 2.0	
30.	பண்ணைக்கீரை	உ.0 2.0	
31.	பருப்பு	ங.0 3.0	
32.	தக்காளி (பச்சை)	ங.0 3.0	
33.	மொச்சை (உலர்ந்தது)	க.0 4.0	
34.	கோதுமை (பொரி)	க.0 4.0	
35.	முழுக்கோதுமை	க.0 4.0	
36.	வள்ளிக்கிழங்கு	ரு.0 5.0	
37.	முட்டைக்கீரை (பச்சை)	ரு.0 5.0	
38.	பரங்கி புதிது	சா.0 6.0	
39.	தேன்	எ.0 7.0	
40.	முள்ளங்கி	கூ.0	9.0
41.	டர்னிப் பச்சை (பால்முள்ளங்கி)	க0.0 10.0	
42.	ரவை	கக.0 11.0	
43.	கோதுமை மாவு	கக.0 11.0	
44.	தேங்காய்	கசா.0 16.0	
45.	மொச்சை (வேறுரகம்)	உஉ.0 22.0	
46.	காற்பூ	உசு.0 34.0	
47.	ஆட்டுப்பால்	ஙசு.0 34.00	
48.	அத்திப்பழம்	ருஎ.0 37.0	
49.	முழுப்பசும்பால்	ரு0.0 50.0	
50.	முட்டை	அக.0 81.0	
51.	நிலக்கடலை எண்ணை	கஉ0.0 120.0	
52.	தக்காளி கழம்பு (Squash)	உங0.0 230.0	
53.	பட்டாணி (டப்பி)	270.0 உங0.0	
54.	உருளைக்கிழங்குத் துண்டம் (Chips)	ஙக0.0 340.0	
55.	வோர்கடலை (உப்பு போட்டது)	எ00.0 700.0	
56.	ஆலிவ் எண்ணெய்	கூஅ0.0 98.0	

(நன்றி! மூலம் : ஆரோக்கியமும் நீடித்த ஆயுசும் ஓரியண்டல் பாதிப்பு பப்ளிசிங் அவசு, பூனா ககூஎகூ பக்கம் நரு௭, நரு௮.)

* வள்ளிக்கிழங்கு வேறு : சக்கரைவள்ளிக் கிழங்கு வேறு, வள்ளிக் கழிங்கு நீண்டுக் கைப்பிடிக்கும் அளவு இருக்கும். சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு ஒரு மரத்தின் தண்டைப் போல இருகைகளுக்கும் அடங்கா அளவில் வட்டமாக உருளையாக இருக்கும். சந்தையில் மூலையில் அமர்ந்து ரூ(50) காசு, க00 (100) காசுக்கு மெல்லியதாகச் சீவிக் கொடுப்பார்கள். மிக மிக இனிப்பாக இருக்கும் என்றுச் சொல்லக் கேள்வி, நான் பலமுறையாகச் சிறு அகவையில் பார்த்ததுண்டு. என்வென்றுத் தெரியாதலால் அனுபவம் இல்லாமற்போனது. என் போலவே மற்ற நகரப்புறத்தார்களுக்கும் இதுப்பற்றி அதிகம் அறிய வாய்ப்பில்லை. அடுத்து முழுப் பசும்பால் என்பது பாலிலிருந்து எதுவும் நீக்கப்படாதது. அதாவது ஆவின் (நிறுவன) பால் அல்ல. டப்பி எனப்படுவது உணவுகள் பதனம் செய்யப்பட்டு உண்ணத் தயார் நிலையில் பெட்டியில் அடைக்கப்பட்டு விற்பது.

நினைவிருக்கட்டும்! நாம் இங்குக் கணக்கில் கொண்டிருப்பது மில்லிகிராம்தான். கிராம் அல்ல.

மேற்கண்ட அட்டவணையில் சில வேறுபாடுகளைக் காணலாம். டர்னிப் சமைத்ததில் (எண் து(4)) உப்பின் அளவே இல்லாமல் தீயினால் எகிறிவிட்டது. பச்சையானத்தில் (எண் (41) க0(10) மில்லிகிராம் உப்பு உள்ளது.

பச்சை உருளைக்கிழங்கில் 0.௮ (0.8) மி.கி உப்பு உள்ளது. அதனை வறுக்கும் போது நாம் அதில் சேர்த்த உப்புடனும் கூட (எண் ரூசு (54), நூசு0 (340) மி.கி. என உயர்ந்துவிடுகிறது. கொடிமுந்திரி பழத்தில் எண். கங13 0௭ (0.5) மிகியும் அதன் பழச்சாற்றில் எண். உ.உ. (22) க.0 (1.0) மிகி ஆகி ஆகக் கூடியிருக்கிறது.

நம் எதிர்ப்பார்ப்புப்படி இல்லாமல் வேறு வேறு அளவுகள் வருகின்றனவே. ஆம்! ஒரேக் கணக்கை எல்லாவற்றுக்கும் பயன்படுத்தக்கூடாது என்பதற்காகவே இவற்றை எடுத்துக்காட்டாக கொண்டு ஆராய்வோம். முதலில் டர்னிப் பச்சையானத்தில் அதிகம் உப்பு உள்ளது. சமைத்தபின் அதில் உப்பே இல்லை. நமக்குத் தெரிந்த முள்ளங்கியை எடுத்துக் கொள்வோம். பச்சையாக அதனைச் சாப்பிட்டால் ஒன்றுக்கு மேல் சாப்பிடுவது கடினமானது. ஏனெனில் அதிலுள்ளக் காரச்சத்து சாப்பிடும்போது நாக்கும் வாயும் எரியும். அதிலுள்ள உப்பே இதன் காரணம். விளைவாகக் கண்ணிலும் மூக்கிலும் ஒழுகும். அதாவது அப்பாதைகளில் தடைப்பட்டுள்ள மலங்களை வெளியேற்றுகிறது. குறிப்பாக மூக்கின் மூலம் சளியை வெளியேற்றுகிறது. இதனையேச் சமைத்து சாம்பாராக்கும் போது அதன் உப்பும், கார ஊட்டம் நீங்கிச் சாப்பிடும்போது இனிப்பாகச் சுவைதரும். இதைச் சாப்பிடுவதால் உடலில் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு அடுத்த நாள் சளிபிடித்துக் கொள்ளும். நன்றாய் கவனித்துப் பாருங்கள். பச்சைக் காய்கறியின் தன்மை சமைத்தப் பின் நமக்கு எதிரியாகவும், ஆரோக்கிய மற்றும் போய்விடுகிறது. இயற்கையாக அதினிலுள்ள உப்பை ஓடவிட்டுச் செயற்கையான உப்பைப் போட்டுச் சுவைத்து நாக்கைச் சப்புத்தட்டுகிறோம். சப்புத்தட்டுவதன் அர்த்தம் என்ன? உமிழ்நீர் விடுதலா?! அன்று. நமக்குத் தேவையில்லாத உப்பு நாக்கை அழுத்தி அரிப்புக் கொடுப்பதால் உமிழ்நீரைச் சுரந்துச் சுரந்துக் கரைத்து அவ்வுப்புத் தன்மையைத் தெளிவிக்கிறது. ஆனால் நாமோ சுவையால் உமிழ்நீர் விடுவதாக நினைத்துக்கொள்கிறோம்.

அடுத்த இரண்டும் எதிர்மறை உதாரணங்கள். உருளைக்கிழங்கு பச்சையாக 0.௮ (0.8) மி.ககி உப்பைக் கொண்டிருந்தது. வறுத்தப்பின் நுக0 (340) மி.கி. ஆக உயர்ந்திருக்கிறது. உயர்ந்துவிடுகிறதே உப்பு என்பதற்காகப் பச்சையாகச் சாப்பிட முடியுமா? அளவைக்குறைத்து உண்ண வேண்டும் எனச் சொல்கிறது. மருத்துவ அடிப்படையில் அதிகப் புரதம், வாயு உற்பத்தி செய்யும் என்று கணக்கிடுதலின் மூலகாரணமே அதில் உப்பு அளவு அதிகமாகி செரியாமை கோளாறை உருவாக்குவதால் தான் ஆகும்.

திராட்சைப் பழத்தைவிட அதனைப் பழச்சாறாகக் குடிக்கும் போது உப்பு அளவு கூடியிருக்கிறது. சாறில் அதன் தோல் விலக்கப்படுகிறது. அதனால் அதிலுள்ள உப்பு அப்படியே உட்செல்கிறது. பழமாகச் சாப்பிடும் போதுத் தோலையும் மென்றுச் சாப்பிடுகிறோம். தோலின் துவர்ப்புத் தன்மை பழச்சதையின் அமிலத் தன்மையைச் சமனப் படுத்துவதால் உப்பின் அளவு (குறைபடுகிறது என்று சொல்வதைவிட) சீரடைகிறது எனலாம். ஆகவே எப்பொழுதும் பழச்சாறாகச் சாப்பிடுவதைவிட இதில் கலக்கும் சக்கரை சீரணத்தைக் கெடுத்துவிடும் பழத்தை மென்றுச் சாப்பிடுவதேச் சாலச் சிறந்தது.

பெரியோர்களின் பார்வையில் உப்பு

சிவஞான வள்ளலார்

இவர் இராமலிங்க வள்ளலாருக்கு முந்தி வாழ்ந்தவர். இவரது காலம் ஏறக்குறைய கி.பி. ௧௫00 (650) ஆகும்.

‘..... உப்புப் பிணை மலம் வாயு கன்மம்’

சிவஞான வள்ளலார் பாடல் உ.உ.பக்கூ. நூமே (கங)

எனச் சிவஞான வள்ளலார் கூறுகிறார். உடலென்றும் கடலில் தோன்றும் உப்பாக ஆசையாகிய மலங்களை (ஆணவம், கன்மம், மாயை) உருவகப்படுத்தி விளக்குகிறார். உப்பே மலங்களைத் தோற்றுவிக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறார்.

‘ஐய்யமும் இட்டேனில்லை அடியார்க்கு ஒன்று ஈந்தேனில்லை

துய்ய மெய்ஞ்ஞான நூலின் சொற்பொருள்

அறிந்தேனில்லை மையணி கண்டத்தானை மலர்கொடு

பணிந்தேனில்லை

வைய்யகத்து உவர் நீரொத்தேன் என் செய்கேன் மதிவல்லீரே’

சிவஞான வள்ளலார் பாடல் ஙக.பக்.கங

“மேற்கண்டப் பாலில் சிவஞான வள்ளலார் தான் உலகத்தில் ஒருவருக்கும் பயன் தராத உப்பு நீரைப் போல இருக்கின்றேன்; அறிவுமிக்கோரே! நான் எப்படி நற்பேறு பெறுவேன்” என்கிறார்.

மதுரை வாலைச்சாமி

“உப்பை அறிந்தவனேவா திசகத்

துப்பை யொழிந்தவனேயோகி”

பாடல் கங்க.பக்ருகூஉ நூமே (க)

கைப்பும் உவர்ப்பும் இல்லாத உப்பை அறிந்தவனே வாதி. உலகில் வழக்கில் இருக்கும் உப்பைப் பயன்படுத்தாமல் அறவே தள்ளிவிட்டவனே.

பட்டினத்தார்

“ஊறா யிறைக்கின்ற உப்பிருந்தப் பாண்டத்தை

நாறாமல் நாறி நழுவும் புழுக்கூட்டை”

பாடல் கங்ககௌ நூல் மேற்கோள் (க)

தீய நாற்றமுடையப் புழுக்கூடான ஊற்றுப்போலப் பொங்கிவரும் உப்பு இருந்தப் பாண்டம் என உடம்பைக் குறிப்பிடுகிறார்.

சிவவாக்கியர்

இவர் தலைமைச் செயலகச் சித்தர் ஆவார்.

“உப்பை நீக்கி லழுகிப்போகும் முற்றையாகு முடலில் நீ

அப்பியாசைக் கொண்டிருக்க லாகுமோ சொலறிவிலா

தப்பிலிப்பொய் மானங்கெட்டத் தடி யனாரு மனமேகேள்

ஒப்பிலாச் செங்கடையனாகு மொருவன் பாதமுண்மையே”

சிவவாக்கியர் பாடல் ருஉசு.பக்.எகூ.நூமே (க)

ஏற்கனவே நாம் தீங்காயில் சொல்லியபடி உப்பை நீக்கியில் அழுகிப் போகக்கூடிய ஊற்றையான உன்னுடைய உடலில் நீ மயக்கங்கொண்டிருப்பது நயனமையா சொல் என்று உரத்த குரலில் உறைக்கும்படிச் சொல்லுகிறார். இது ஏதோ ஓக பேரறிவு (யோக, ஞான) வாழ்க்கைக்கு அழைக்கும் குரல் அல்ல, எளிய சாதாரண வாழ்வில் தறிகெட்டு அலைவோர்க்கு இடும் எச்சரிக்கைக் குரல்.

பத்திரகிரியார்

பட்டினத்தடிகளின் மாணவர் அரசராயிருந்துத் துறவு மேற்கொண்டவர்.

“உப்பிட்டப் பாண்டம் உடைந்துகருக் கொள்ளுமுன்னே

அப்பிட்ட வேளியனுக் காட்படுவ தெக்கலாம்”

பத்திரகிரியார் மெய்ஞ்ஞான புலம்பல் பாடல் கங்க.பக்.கௌ. நூல்மேற்கோள் (க)

இவரும் மற்றையச் சித்தர்களைப் போலவே உடலினை உப்பிட்டப் பாண்டம் என்ற கருதுகோளை முன்வைக்கிறார்.

அழுகணிச் சித்தர்

“ஊற்றைச் சடலமடி உப்பிருந்தப் பாண்டமடி

மாற்றிப் பிறக்க மருந்தெனக்குக் கிட்டுவதில்லை”

அழுகணிச்சித்தர் பாடல் அ.பக்.ஙக9(க)நூமே(க)

கொங்கணவர்

இவரது கல்லறை இருப்பிடமே திருமலை (திருப்பதி) என்பதை நினைவிற் கொள்ளவும். சித்தர்களில் மிகப் பெயர் பெற்றவர் இவரே!

“ஊத்தைச் சடலமென் நெண்ணாதேயிதை

உப்பிட்டப் பாண்டமென் நெண்ணாதே

பார்த்தபேருக்கே ஊத்தையில் லையிதைப்

பார்த்துக்கொள் உன்றனுடலுக்குல்லே

கொங்கண நாயனார் வாலைக்கும்மி பாடல் உளு.பக்.ஙஉ சா.நூமே (க)

இத்தனைச் சித்தர்களில் மாறுதலாய் கருத்தளித்திருப்பவர் இவரே. உடலைச் சரியாகக் கணித்தவருக்கு இவ்வுடல் உப்பிட்டப் பாண்டமில்லை. ஊத்தைச் சடலமில்லை என்றும் உன் கடலைச் சரியாக நடைமுறைப்படுத்தும் திறனும் ஆற்றலும் உனக்குள்ளேயே இருக்கிறது என்றும் உணர்த்துகிறார்.

இராமலிங்க வள்ளலார்

அறிவர்களின் வழிவந்த அண்மைக் காலச் சித்தர் என மதிக்கப்படுபவர்.

“உப்பிடாத கூழ் இடுகினும் உண்பேன்” சிதம்பரம் இராமலிங்கம் பாடல் ககூச பக் எசா. நூல் மேற்கோள் (உ)

நெஞ்சும், பக்குவம் வாய்ந்தவரென்பதை மேற்கண்ட ஒரு வரியே விளக்குகிறது. உப்பை ஒருப் பொருட்டாக மதியாத அவரதுத் திட மனமே அவரைப் பெருமகனாக மாற்றியது என்பது அசைக்கவியலாக் கருத்து. இக்கருத்துடன் அவர் என்ன வாழ்க்கை வாழ்ந்தார் என்று பார்ப்பதைவிட நாம் அவரிடமிருந்து என்ன கற்று எதைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம் என்பதே முக்கியம்.

துறவு கொண்டோர் இயம்பும் எதுவும் துறவியலுக்கு மட்டுமே உதவும்; பொதுவான வாழ்வியலுக்கு ஒப்பாகா எனும் கருத்து தவறு, துறவுகொண்ட நெஞ்சங்கள் எப்பொழுதும் தன்னலமற்று மக்களின் பொதுநலவாழ்வையே நாடியிருக்கின்றன என்பது அன்றும், இன்றும் எல்லக்காலத்துக்கும் பொருந்தியக் கோட்பாடு முடிவு.

இதோ அவர் தரும் மற்றொருப் பாடல் :

“உப்பிருந்த காதோ வினைச்சமையோ - செப்பறியேன்

கண்ணப்பருக்குக் கனியனையாய் நிற்பணியா

துண்ணப் பருக்கும் உடம்பு”

பாடல் உஎச மேற்படி பதிப்பு

விளக்கம் : உப்பிருந்துக் கெட்டுப்போன ஓடோ (பாண்டமோ; ஏனையச் சித்தர்களின் வழக்கலிருந்த நடையையே கையாள்கிறார்), பயனற்ற ஒதிய மரமோ, நடை பிணமோ, வெம்மை மிகுந்திருந்தக் காதோ, முன்னோர்களின் வாழ்க்கைச் செயல்பாட்டின் துயரச் சமையோ, என்னவென்றுச் சொல்ல அறியேன்! கண்ணப்பரின் தன் கண் தஅளித்த பக்குவத்திற்கு ஒப்பப் பணிந்து நிற்காது ஒழுகாது கண்டமேனிக்கு உண்ணப் பருத்துப் போகும் உடம்பு.

வள்ளலார் பெருமகனார்க்கு நன்றி. நம்முடைய முறை கெட்ட வாழ்க்கையினை, உப்பை உண்டுப் பெருக்கும் உடம்பிகை உறைக்கும்படி உணர்த்திய அத்தன்மையினாலேதான் 'வாயாயடி வாழையாக வந்தத் திருக்கூட்ட மரபினில்' அவரும் இடம்பெற்றார்.

திருவள்ளுவர்

“உப்பமைந் தற்றால் புலவி அதுசிறிது

மிக்கற்றால் நீள விடல் (1302)

இன்பத்துப் பாலில், கற்பியல் தலைப்பில், புலவி எனும் அதிகாரத்தில் இக்குறள் இடம் பெறுகிறது.

பிணக்கம் என்பது உணவுக்கு அளவோடுச் சேர்ந்த உப்புப் போன்றது. அதனை அளவுக்கு மேல் அதிகரித்தால் உணவில் உப்பு அதிகம் மிகுந்ததுப் போலாகும்.

வள்ளுவர் வாழ்க்கை நெறிகளை அறிவுறுத்த முனைந்தார். சித்தர்களின் குறள்மருந்து நெறியை நிறுவ குறளை இயற்றவில்லை 33 குறளின் மூன்று பால்களை வாழ்ந்து நடைமுறைபடுத்தினால் மட்டுமே சித்தர் துறையில் நுழைய முடியும். ஆகவே இது நுழைவுவாசல். ஆயினும் வள்ளுவரின் கருத்துக்கு மாறாக மணிவாசகர் பதிப்பகத் திருக்குறள் உரை 'உணவுக்குச்சுவை தரும் உப்புப் போன்றது' என முதற்பாவலரின் சிந்தனைக்கு வேறான உரையைத் தந்திருக்கிறது.

திருமூலர்

சித்தர்களில் மேலாண்மையானவர் இவரே. அவர் தனது திருமந்திரத்தில் கூறுகிறார்.

“உப்பில்லாதது வுலகிலொன்றில்லை

உப்பிலாத தினா லுடலினிலு யிரில்லை

உப்பில்லாததால் உலகில் பொருளில்லை

உப்பு தானதா லுலகமு மானதே”

எல்லாவற்றின் மூலம் அறிந்த மூலர் சொல்கிறார். அவர் ஈங்குக் குறிப்பிடும் உப்பு அறவே கடலுப்பு அல்ல. உப்பில்லாதது உலகில் ஒன்றில்லை என்பதன் பொருள் என்ன? பொதுவாக சித்தர் மருத்துவத்தில் ஒரு மூலிகையிலிருந்து உள்வாங்கப்படும் சாரத்திற்கு உப்பு என்று பெயர். மூலிகையிலிருந்து மட்டுமல்ல, திருமூலரின் வாய்மொழி படி உலகில் எல்லாப் பொருள்களிலும் அச்சாரம் உள்ளது. உயிருள்ள உடலிலும் அவ்வடிப்படைச் சாரம் உள்ளது. அவ்வுப்பினால் சாரத்தால் ஆனதே இவ்வுலகு என்கிறார்.

இதில் வேறு பொருள் கொள்ள வழியேயில்லை. சித்தர் நெறியில் இதற்குப் பல பொருள் கூறு முடியும். எளிமையாக நாம் பயன்படுத்தும் கடல் உப்பைப் பெரிதுப் படுத்தி பெருமை படுத்திக் கூறவேண்டிய தேவை சற்றும் இல்லை. ஏனெனில் கடல் உப்பினால், உலகோ, உயிரோ, பொருளோ ஏதும் ஆனதில்லை அல்லவா!

திருவள்ளுவ நாயனார்

இவரே ஞானவெட்டி யான் எனச் சொல்லப்படுகிறது.

“வழைலையின்ன தென்றறியார் மாநிலமுழுவதும் சுற்றினார்

அழலதில் உப்பைவிட்டு அகங்குலைந்து வெம்பினார்கள்

விழலுக்கிறைந்தநீரென வெந்து சாம்ப லாய்க்கண்டார்

மழலையாமென்றாய் மகத்துவ முணர்ந்தார்க் கதுவாகுமே.

பாடல்.உசாக.பக்.ருக.நூமே

“அடுப்பினில் உப்பைச் சமைத்து உடல் சீர்குலைந்து வம்பிப்போனார்கள். வீணை நெல்லுக்கு மாற்றுக் புல்லுக்குப் பாய்ச்சிய நீரைப்போல மரசெத்துடந்துச் சுடுகாட்டில் வெந்துச் சாம்பலாய் ஆனார்கள்” என்று நமது உப்புப் பழக்கத்தின் விளைவைத் தெளிவாகச் சுட்டிக்காட்டிச் செல்கிறார்.

திரைப்படத்தில் உப்பு

பல காலங்களுக்கு முன்னர் வெளிவந்த ‘சாரதா’ திரைப்படத்தில் கதைநாயகியானவள் தன் கொந்தளிக்கும் உணர்ச்சிகளை அடக்கிக் கொள்வதற்காக தன் கொந்தளிக்கும் சாப்பிடும் அடக்கிக் கொள்வதற்காக உப்பில்லாமல் சாப்பிடும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்கிறாள். இது குறித்து உப்பை விலக்கியதன் கரணியத்தை விளக்கிச் சொல்வதாக ஒரு காட்சி அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

சில காலங்களுக்கு முன் வெளிவந்த சிவாசி கணேசனின் ‘காசமீர் காதலி’ திரைப்படத்தில் கதைநாயகன் கதைநாயகியைக் காதலிப்பான். அவள் பாராமுகமாய் இருப்பதையும் தன் காதலை வெளிக்காட்டாமல் இருப்பதையும் வெளிக் கொணர வேறொரு பெண்ணைக் காதலிப்பது போல் போலியாக நாடகம் நடத்துவான். அதைக் கண்ட நாயகி வெகுண்டு அம்மற்றொரு பெண்ணை விரட்டியடிப்பாள். அப்பொழுது நாயகன், “காசமீர் குளிர் என்னை வாட்டி வதைக்கிறது. நான் என்னம்மா செய்ய? நானும் உப்பு, புளி, காரம் சாப்பிடுபவன் தானே! என்பான்.

உப்பு, புளி, காரம், சாப்பிடுவதால் முரண்சிந்தனை ஏற்படுகிறது என்பதை இந்தக் காட்சி எடுத்துரைத்ததற்கு உரையாடல் எழுதினவர்க்கு நாம் நன்றி கூற வேண்டும்.

கொசுறு

கீழ் உள்ளாடை

ஓர் இளைஞர் தயங்கியபடியே எனைக் கேட்டார். “ஐயா! தொடை இடுக்கில் அரிப்பும் படையுமாகக் கிளம்புகிறதே ஒரு வேளை உப்பு சாப்பிடுவதாலா? என்று.

ஆம், உப்பு உடம்பில் அதிகரித்தால் சொரியும் படையும் கிளறிக் கொண்டு எழும்பும் உண்மையே. ஆனால் நா நம் குழுகத்தில் புறக்கணிக்க வேண்டிய பல பொருட்கள் உண்டு. முதலில் நீங்கள் கடையிலோ, கடைத் தெருவிலோ, அதிகப் பணத்திற்கோ அல்லது மலிவாகவோ வாங்கி அணியும் சட்டியினைப் (உள் கீழ் ஆடை Under Wear) புறக் கணியுங்கள். அதற்கு மாறாகச் சாதாரணமாக அகவை முதிர்ந்தோரும், சிற்றுாக்காரர்களும் அணியும் எளிய கைத்தறியினால் தைத்த அரைக்கால் சட்டை அணிந்து பாருங்கள். சொரியும் படையும் பேயே போச்சு!