

03.01.07

தொடர்கள்

மு

க்கனிகளில் மூன்றாவது கனியான வாழைப்பழத்திற்கு நம்முடைய தமிழ் மரபுகளில் மிகச் சிறந்த இடமுண்டு. எந்தவொரு மங்கலமான நிகழ்ச்சியானாலும், அதில் பாலும் பழமும் கலந்து தரும் பழக்கமுண்டு. இதனுடைய அர்த்தம் நுட்பமானதாகும். எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க ஆரோக்கியமும், அறிவும் அடிப்படையில் இருக்க வேண்டும். அதனால் ஆரோக்கியத்தின் சின்னமாக பாலும், அறிவுச் சின்னமாக வாழைப்பழத்தையும் 'சிம்பாலிக்'காக உருவாக்கியுள்ளனர் நம் முன்னோர்கள்.

அந்தக் கால தமிழ்நாட்டு மக்களின் அன்றாட உணவை ஒரு கண்ணோட்டம் விட்டால், ஒரு வேளையாவது 'பாலும் பழமும்' கட்டாயம் இடம் பெறும். அதனால் தான் தமிழ் மக்கள் அறிவோடும் ஆரோக்கியத்தோடும் வாழ்ந்தனர் போலும்!

இவ்வளவு அருமை வாய்ந்த வாழைப் பழத்தினை சித்தர்கள் மிகத் தீவிரமாக ஆராய்ந்ததன் விளைவு சில சாதனைகளைப் புரிந்துள்ளனர். அவர்களின் கண்டுபிடிப்புகளைப் பின்வருமாறு அறியலாம்.

'மலைவாழைப்பழம்' மலச்சிக்கலை உடைக்கும்.

'செவ்வாழைப்பழம்' உயிரணுக்களைப் பெருக்கும்.

'மஞ்சள் வாழைப்பழம்' குடல் புண்களை ஆற்றும்.

'பேயன் வாழைப்பழம்' அம்மை நோயால் குடலில் சேரும் நஞ்சு, வேக்காடுகளை முறிக்கும்.

'ரஸ்தாளி வாழைப்பழம்' நாவிற்குச் சுவையைத் தரும்.

'அடுக்கு வாழைப்பழம்' சரீரத்திற்கு அழகூட்டும்.

'மொந்தன் வாழைப்பழம்' உடலின் வறட்சியைப் போக்கும்.

'பச்சை வாழைப்பழம்' உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். சளியைச் சேர்க்கும்.

'நேந்திரம் வாழைப்பழம்' தோலுக்கு மினுமினுப்பைத் தரும்; தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும்.

எனப் பல்வேறு வாழைப் பழங்களின் பயனை நுட்பமாக அறிந்து நமக்கு அறிவித்துள்ளனர்.

இராமலிங்க அடிகளார், மலை வாழை, ரஸ்தாளி வாழை, பேயன் வாழைப்பழத்தை வெல்லத்துடன் கலந்து சாப்பிட எளிதில் செரிக்கும்; சரீரத்திற்கு வலுவூட்டும் என வழிகாட்டுகின்றார்.

வாழைப்பழத்தை உணவுடன் சேர்த்துண்ணும் பழக்கம் தவறு என்பதை, பலரும் அறிவதில்லை. காலை, மாலை அல்லது இரவில் பாலுடனோ அல்லது வெல்லத்துடனோ கலந்து உண்பதுதான் சரியான முறையாகும். தினசரி வாழைப்பழம் உண்பதால் குடலுக்கு வலிமை சேரும். மூளையின் திறன் கூடும். மலச்சிக்கல் வராது. சரியான நேரத்துக்கு உறக்கம் வரும். உடலுக்குத் தேவையான கலோரி சக்தியைக் கணிசமான அளவில் வாழைப்பழத்திலிருந்து பெறலாம்.

கிராம மக்கள் வாழைப்பழம் சாப்பிடும் முறையை உற்று நோக்கினால், ஓர் உண்மை புலப்படும். அவர்கள் தோலை கையில் வைத்துக் கொண்டு அதில் பிசிறு போல் வெண்மையாக ஒட்டிக் கொண்டு உள்ள நார்ப்படலத்தைக் கீறி வழித்து உண்பர். சிறு துவர்ப்புடன் இருக்கும் இந்த நார்ச் சத்தினால் குடலில் தங்கும் சூடு தணியும் என்று காரணம் கூறுவார்கள். அர்த்தமுள்ள இந்தப் பழக்கம் குடல் புண் வராமல் காக்கின்றது.

வாழைப்பழத்தில் பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, டிரிப்டோபேன், மிகுதியான நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி, சி, கார்போஹைட்ரேட் ஆகியன ஏராளமாக இருப்பதால் இரத்தசோகை, இரத்த அழுத்தம், மூளைச் சோர்வு, மலச்சிக்கல், மன இறுக்கம், நெஞ்சுக்கரிப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி, பக்கவாதம் போன்ற கோளாறுகளுக்கு தடுப்பாகவும், தீர்வாகவும் பயனாகின்றது என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இவ்வளவு சிறப்புடைய இந்தப் பழத்தை நான்கு பேர் சாப்பிடக் கூடாது.

1. கடுமையான ஆஸ்துமா நோயாளிகள்.
2. நீண்டகால சர்க்கரை நோயாளிகள்.
3. கை, கால் வலிப்பு உள்ளவர்கள்.
4. உடல் பருமன் மிக்கவர்கள்.

வாழைப்பழத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.