

**‘காதல்’** என்பது புனிதமானது, தெய்வீகமானது என்பதெல்லாம் கொஞ்சம் ஓவரான கற்பனை! நிஜத்தில் ‘காதல்’ என்பது ஒரு ‘கெமிஸ்ட்ரி’ என்று இக்கால நாவலாசிரியர்களே ஒப்புக் கொள்கின்றனர். இந்தக் காதல் கெமிஸ்ட்ரிக்கு ஊக்கமும், உரமும் அளிப்பவை காய்கறி, கனிகள். எனவே ‘காதல் கெமிஸ்ட்ரி’ வெற்றிபெற முதலில் காய்கறி, கனிகளைக் காதலிப்போம்!

காதல் கெமிஸ்ட்ரியில் நம்மைவிட நமது முன்னோர்கள் ரொம்ப ரொம்ப அனுபவசாலிகள். வெறும் காய்கறி, கீரை, கனிகளைச் சாப்பிட்டே உடம்பை ‘கல்’ போல் பராமரித்தவர்கள், காதல்-கெமிஸ்ட்ரியிலும் வல்லுநர்களாகவே இருந்துள்ளனர்.

குப்பைக்கீரைகளையும், அவலையும், உளுந்தையும் சாப்பிட்டே குசேலர் 27 குழந்தைகளைப் பெற்றதாகப் புராணங்கள் சான்று பகர்கின்றன. ஆனால் இன்றோ...? திருமணமான ஒரே ஆண்டில் வயாக்கரா தேடி அலைகின்றோம்! ஏன்? எங்கே தவறு?

இன்றைய தலைமுறையினிடையே ஒட்டுமொத்தமாக இல்லாமல் போய்விட்ட உணவு வகை-காய்கறி, கீரை, கனிகள்.

பதினெண்சித்தர்களில் ஒருவரான அகத்தியர் காய்கறி, கீரை, கனிகள் ஆகியவற்றின் பண்பு, பயன்பாடுகளைப்பற்றி நிறைய அறிந்தவர். அவரிடம் ஒரு சீடர், “குருநாதரே! மானிடரின் இல்லற இன்பம் செழிப்பாக இருக்க எளிய கீரை ஏதும் சொல்லுங்களேன்!” என்று கேட்டார்.

குறுந்தாடியைத் தடவியவாறு அகத்தியர் ஓர் உவமை மூலம் ஐந்துவிதமான கீரைகளைப்பற்றிக் கூறுகின்றார். இவைதான் அந்தக்கால ‘வயாக்கரா’ கீரைகள்! “நறுந்தாளி நன் முருங்கைத்தழை

தூதுவளை நற்பசலை

வாளில் அறுகீரை

நெய்வார்த்து உண்ணில்

யாளியென விஞ்சுவார்

போகத்தில்”

என்று சீடருக்குப் புன்னகைத்தவாறு பதில் கூறினாராம் அகத்தியர்.

யானையைவிடப் பெரிதான ‘யாளி’ தற்போது இல்லை. கோயில் சிலைகளில் மட்டுமே ‘யாளி’ எனும் மிருகத்தைக் காணலாம். காதல் களியாட்டத்தில் நாம் அந்த யாளியையே மிஞ்ச முடியுமா! எப்படி? நறுந்தாளி, நன்முருங்கை, தூதுவளை, நற்பசலை, அரைக்கீரை - இந்த ஐந்து கீரைகளையும் தினம் ஒன்றாக பருப்பு, மிளகு, சீரகம், பூண்டு, சிறு வெங்காயம் சேர்த்துப் பொரியல் செய்து பகல் உணவில் மட்டும் இரண்டு பிடி சாதத்தில் ஒரு கப் அளவு கீரையும் - ஒரு ஸ்பூன் நெய்யும் சேர்த்துச் சுவையுடன் சாப்பிட்டால் போதும்! இது தாங்க காதல் கெமிஸ்ட்ரிக்கான பால பாடம்.

‘காதல் கெமிஸ்ட்ரி’யின் அரிச்சுவடி மேற்கண்ட முருங்கைக்கீரையில் மட்டுமில்லீங்க!

முருங்கைப்பூ, முருங்கைக்காய், முருங்கைப்பிசின் ஆகியவற்றிலும் உள்ளது.

வாரம் 2 நாள் முருங்கைப்பிஞ்சு, துவரம்பருப்பு, பூண்டு, சீரகம், வெந்தயம், மிளகு, வெங்காயம் சேர்த்துப் பொரியல் செய்து விதை, காய், முழுதும் சக்கையாக மென்று சாறை விழுங்கி, சக்கையைத் துப்பி விடவும்.

அதேபோல் முருங்கைப்பூவை சேகரித்துத் தினசரி 1 ஸ்பூன் எடுத்து, இரவு படுக்கும்போது பாலில் கலந்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகலாம். இதனால் விந்தணுக்கள் பெருகி மகப்பேறு வாய்க்கும்.

முற்றிய முருங்கை மரத்தின் பட்டையில் பிசின் தோன்றும். அதைச் சேகரித்துப் பொடி செய்து ½ ஸ்பூன் எடுத்துப் பாலில் சேர்த்துப் பருக-இல்லற சுகம் நிலைக்கும், நீடிக்கும்.

இவ்வளவு விஷயங்களையும் தெரிந்தபின்தான் அந்த இயக்குநர், அந்தப்படத்தில் 'முருங்கைக்காயை' நடிக்க வைத்தார்.

இறுதியாக ஓர் எச்சரிக்கை! 50 வயதுக்கு மேல் முருங்கைக்காய் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். காரணம், முருங்கைக்காய், முருங்கைக்கீரை-வாய்வு கோளாறுகளை சிலசமயம் உண்டாக்கும். அதனைத் தாங்கும் சக்தி 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இல்லாமையால், நெஞ்சு எரிச்சல், வயிறு புரட்டல் உண்டாகக்கூடும். எனவே 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் முருங்கைக்காய், முருங்கைக் கீரையைத் தவிர்ப்பது நல்லது.