என்ன உண்பது?

50

50
2-56

OFFICE OF THE REGISTRAR
5 - APR 1956
MADRAS

மு. அருணாசலம்

L:523
N56
120661

என்ன உண்பது?

மு. அருணாசலம்

காந்தி வித்தியாலயம்

திருச்சிற்றம்பலம்

முதற் பதிப்பு : 1-3-1956

12 0661

விலை அணு ஆறு

உரிமை பதிவு

சாது அச்சுக்கூடம்
இராயப்பேட்டை, சென்னை-14

முகவுரை

ஆதாரக் கல்விக்கான வாசக புத்தகங்கள் இல்லை என்பது எல்லோரும் சொல்லும் குறை. பிள்ளைகள் படிக்கத்தக்க நல்ல புத்தகங்கள் வெளியிட வேண்டிய முயற்சியில் இது ஆரும் புத்தகமாக வெளிவருகிறது.

படிப்பில் ஆர்வத்தைத் தூண்ட வேண்டும், படிப்பில் இன்பம் உண்டாக வேண்டும், படிப்பதால் அறிவு வளர வேண்டும் என்பதே இப்புத்தக வரிசையின் நோக்கம்.

ஆதாரப் பாடசாலைச் சிறுவர்களுக்கு உதவவல்ல தமிழ்ப் புத்தகங்கள் வெளியிடுவதற்கு, தமிழ் நாட்டு மகாத்மா காந்தி நினைவு நிதியார் திட்டமிட்டிருக்கிறார்கள். அதன்படி அவர்கள் உதவியுடன் இப்புத்தகம் வெளிவருகிறது.

மு. அருணாசலம்

பொருள் அடக்கம்

டாக்டர் வீடு	....	5
மோட்டார்	....	10
கொத்தன்	....	14
போலீஸ்	...	17
என்ன உண்பது	....	27

என்ன உண்பது?

டாக்டர் வீடு

காலை நேரம். டாக்டர் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். அங்கு எனக்கு முன் பல பேர் வந்து காத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமான நோயோடு வந்திருந்தார்கள்.

மணி எட்டு ஆயிற்று. டாக்டர் வந்தவர்களைப் பார்க்கத் தயாராகி விட்டார். பரிசோதனை செய்யும் அறையின் கதவு திறந்தது. ஒவ்வொரு நோயாளியாக டாக்டர் கூப்பிட்டார்.

சோமுப் பிள்ளை முதலில் உள்ளே போனார்.

டாக்டர் கேட்டார்: "என்ன ஐயா உடம்புக்கு?"

சோமுப் பிள்ளை: கை கால் வலிக்கிறது. ஒரு வேலையும் செய்ய முடியவில்லை. நடக்க முடியவில்லை.

உடம்பில் பலமே இல்லை. மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறது.

டாக்டர்: ஆம் பார்த்தாலே தெரிகிறது. சோகை கொண்டிருக்கிறது. எங்கும் வெளுத்துப் போய்விட்டது. உடம்பில் ரத்தமே இல்லை. (பரிசோதிக்கிறார்.)

சோமுப் பிள்ளை: என்ன செய்ய வேண்டும், டாக்டர்?

டாக்டர்: உடம்பில் ரத்தமே இல்லை ஐயா. ரத்த விருத்திக்கு ஆறு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதனோடு இரும்பு சேர்ந்த டானிக் சாப்பிட வேண்டும். இரும்பும் ரத்தத்தில் குறைவாய் இருக்கிறது. தினம் மூன்று வேளை, இரண்டு புட்டி சாப்பிடுங்கள். மருந்து எழுதிக் கொடுக்கிறேன். வாங்கிக் கொண்டு வாருங்கள்.

அடுத்த நோயாளி தங்கம்மா. தன் கைக் குழந்தையோடு உள்ளே வருகிறாள்.

டாக்டர்: உனக்கு என்னம்மா உடம்பு?

தங்கம்மா: குழந்தையைப் பாருங்கள். சோர்ந்து போயிருக்கிறது. எலும்பு பெருக்கவே இல்லை கொஞ்சம் கவனியுங்கள். (அழுகிறாள்.)

டாக்டர்: நன்றாய்ப் பால் கொடுக்கிறாயா?

தங்கம்மா ;—பாலே இல்லையே! நான் என்ன செய்வேன்?

டாக்டர்: பசும்பாலாவது வாங்கிக் கொடுக்கிறாயா ?

தங்கம்மா: இல்லை.

டாக்டர்: அதனால்தான் நீங்கள் இரண்டு பேரும் இப்படி இருக்கிறீர்கள். கால்சியம் உங்கள் உடம்பில் குறைந்துவிட்டது. இப்பொழுது ஓர் ஊசி போடுகிறேன், போட்டுக்கொள். நாலு நாள் கழித்து மறுபடியும் வா. தினமும் நிறையப் பால் சாப்பிடு. வரும்போது ஊசி மருந்து வாங்கி வா.

அடுத்த நோயாளி ஒரு குழந்தை. உடம்பில் சதைப் பற்றுக் குறைவு. கால் எலும்புகள் வளைவாய் இருந்தன. பையனுடன் மாமா வந்திருந்தார். அவரைப் பார்த்து டாக்டர் சொன்னார் :

" ஐயா, இவனுக்கு டி வைட்டமின் குறைவு. கொழுப்புச் சத்தும் குறைவு. மீன் எண்ணெய் கொடுங்கள், சரியாகி விடும்."

இதற்கிடையில் அங்கிருந்த ஓர் இளைஞர், " டாக்டர், என் கண்ணைப் பாருங்கள். கண் எப்போதும் வலிக்கிறது. பார்வை வர வர மங்கி வருகிறது. தூரத்தில் வருவது தெரியவில்லை. படித்தால் கண்ணில் நீர் வருகிறது " என்றார்.

" நீ என்ன தம்பி, வாலிபந்தானே ? உனக்கு ஏன் பார்வை மங்க வேண்டும் ?" என்று சொல்லிக் கொண்டே டாக்டர் பார்த்தார்.

"தம்பி, உனக்கு ஏ வைட்டமின் குறைவு. இதற்கு ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதனோடுகூட, பால், கீரை இவை அதிகமாய்ச் சாப்பிடு" என்றார்.

மறுபடியும் ஒரு குழந்தை வந்தான்.

"என்னடா குழந்தை உனக்கு ?"

"பல்லில் சொத்தை, அடிக்கடி ரத்தம் வருகிறது" என்றார் அவனுடைய தகப்பனார்.

"கொஞ்சம் கால்சியம் மாத்திரை சாப்பிடச் சொல்லுங்கள், சரியாகிவிடும்" என்று டாக்டர் மாத்திரையின் பெயரை ஒரு சீட்டில் எழுதிக் கொடுத்தார்.

அதன் பிறகு மற்றொரு நோயாளி வந்தார். அவருடைய வாய் வெந்து போயிருந்தது; உதடும் அப்படியே; கடைவாய் வெளுத்து இருந்தது. தொண்டையெல்லாம் புண்ணாக இருக்கிறது என்றும் அவர் சொன்னார். அவரைப் பார்த்து டாக்டர் சொன்னார்: "ஐயா, உமக்கு பி வைட்டமின் குறைவினால் இந்த நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. கடைவாய் வெந்து வெளுத்திருப்பதை மைனவாய் என்பார்கள். பி வைட்டமின் மாத்திரை எழுதிக் கொடுக்கிறேன், வாங்கிச் சாப்பிடும்" என்றார்.

இப்படிப்பட்ட காட்சிகளை டாக்டர் வீட்டில் நாம் தினந்தோறும் பார்த்திருக்கிறோம். நகரங்களில்

எங்கும் இப்படித்தான். இப்போது கிராம மக்களுங் கூட இந்த நிலைக்கு வந்துவிட்டார்கள். ஒவ்வொரு வருடைய நோய்க்கும் காரணம் உடம்பில் சத்துக் குறைவு. ஏன் இப்படி என்றால், உணவில் தேவை யான சத்து இல்லாமற் போனதே.

ஆகவே, இதைப்பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்வது அவசியம் அல்லவா?

நாம் ஏன் சாப்பிடுகிறோம்? எதைச் சாப்பிடுவது நல்லது? சாப்பாடு நமக்கு என்ன பலன் தருகிறது? இவற்றுக்கு விளக்கமான விடை அறிய வேண்டும். அறிந்தால், நம் உடம்பில் என்ன சத்து குறைந்து விட்டது, அதற்குப் பரிகாரம் என்ன என்று நாமே உணரலாம். உணர்ந்து தக்கபடி நடந்தால், நோய் குறைவாய் வரும், டாக்டர் வீட்டுக்குப் போகிற வேலையும் குறையும் அல்லவா?

மோட்டார்

நாம் உண்கிற உணவு செய்கிற வேலைகளில் முதல் வேலை, உழைப்பதற்கு வேண்டிய சக்தி கொடுப்பது.

ரயில் என்ஜின் ஓடுகிறது. நீராவியால் தான் ஓடுகிறது. நீராவி அதற்குச் சக்தி. ஆனால் நீராவி தானே உண்டாவதில்லை. என்ஜினில் நீரைப் பிடித்துவைத்து நிலக்கரி போட்டு எரிக்கிறார்கள். கரி எரியவே சக்தி பிறக்கிறது.

மோட்டார் கார் ஓடுகிறது. பெட்ரோல் போட்டால்தான் ஓடும். பெட்ரோல் இல்லா விட்டால் மோட்டார் நின்றுவிடும். பெரிய வண்டியாய் இருக்கலாம், உயர்ந்த மோட்டார் என்ஜின் இருக்கலாம், விலை அதிகமாய் இருக்கலாம். பெட்ரோல் இல்லாவிட்டால் எந்த மோட்டாரும் ஓடாது.

இதுபோலவே நம் உடம்பும் ஒருமோட்டார். ஓடுவது மட்டுமல்ல. வேறு எத்தனையோ வேலை களைச் செய்கிறது. எந்நேரமும் செய்து கொண்டே இருக்கிறது. இருதயம் அடித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. மூச்சு நிற்க முடியுமா? நின்றால் உயிர் போய்விடுகிறது. உடம்பு அழிகிறது.

உடம்புக்கு சக்தி எதன்மூலம் வருகிறது? நாம் உண்ணும் உணவின் மூலந்தான். ஆகவே உடம்பு

ஆகிய என்ஜினுக்கு உணவு விறகாகும் என்பது சரி. உடம்பை மோட்டார் என்றால், உணவு பெட்ரோல் எண்ணெய். பக்குவமான விறகாகவும் அளவாகவும் எடுத்து, தக்க முறையில் எரித்தால், தீ நன்றாக உறைக்கும். அதுபோல, பக்குவமான உணவாகவும் அளவாகவும் உண்டால், அது உடம்புக்குத் தேவையான சக்தி தரும் என்பது உண்மை.

நாம் உண்ணுகிற உணவெல்லாம் விறகுபோல் நம் உடம்பினுள் சென்று எரிகிறது. எரியவே சக்தி பிறக்கிறது. இதனால் தான் நாம் மூச்சு விடமுடிகிறது. ரத்த ஓட்டம் நடைபெறுகிறது. அனேக வேலைகளை நாம் செய்யமுடிகிறது. நம் உடம்பும் உஷ்ணம் குறையாமல் இருக்கிறது. எப்போதும் நம் உடம்பில் கதகதப்பு இருக்கிறது. இது உயிர் இருப்பதற்கு அடையாளம். உணவு உள்ளே சென்று ஜீரணமாவதனால், சக்தி பிறக்கிறது. உடம்பில் இந்த உஷ்ணம் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

விறகுகள் பலவகை. சில நன்றாய் எரியும்; அதிகத் தீ கொடுக்கும். மற்றவை அப்படியல்ல. அதுபோலவே உணவும். உணவில் அடங்கிய சில பொருள்கள் அதிகம் சக்தி கொடுக்கும்; சில அதிகம் கொடுக்கமாட்டா.

சாதாரணமாய் நாம் அரிசிச் சாதம் சாப்பிடுகிறோம். இந்தியாவில் அரிசியுணவு உண்பவர்களே

மிகவும் அதிகம் பேர். இது சக்தி உண்டாவதற்குச் சிறந்த உணவுதான். ஆகவே நம் உடம்புக்குச் சக்தி கொடுப்பதற்கு உணவில் குறை இருக்கிறது என்று சொல்ல முடியாது.

அரிசிச் சாதமானது சிறுகுடலில் சென்று சீரணமாகிறது. அரிசியில் அடங்கிய உணவுச் சத்தை மாவுச்சத்து என்பார்கள். இது சீரணமாவதற்கு, வாயில் ஊறுகிற உமிழ்நீர் மிகவும் அவசியமானது. சாதத்தை வாயில் நன்ருய் மென்று உமிழ்நீரோடு கூட்டி விழுங்கிஞல் சாதம் எளிதில் சீரணமாகிறது. போதுமானபடி உமிழ் நீர் கலக்காவிட்டாலும், மெல்லாவிட்டாலும், இந்த மாவுச்சத்து சீரணமாவதில்லை. சீரணம் ஆகாத பாகம் குடலில் தங்கிப் புளிக்கிறது. புளித்தால் வாயு உபத்திரவம் உண்டாகிறது. மேலும் பல தொந்தரவுகள் நேர்கின்றன. ஆகவே, இதுபற்றி நாம் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். மென்று விழுங்குவது முக்கியம்.

அரிசி மாத்திர மல்ல, நாம் உண்ணும் வேறு அனேகப் பொருள்களிலும் இப்படிச் சக்தி தரும் மாவுச்சத்து இருக்கிறது. கேழ்வரகு கம்பு சோளம் கோதுமை போன்றவை, பயறு உளுந்து துவரை ஆகியவை, சர்க்கரைவள்ளி மரவள்ளி உருளைக் கிழங்கு முதலிய கிழங்கு வகைகள் - இவையெல்லாம் மாவுச்சத்துத் தருகின்றன. ஆனல் அளவுக்கு மிஞ்சி இவற்றை உண்ணும்போது, இவை சீரணிக்காமல்

குடலில் தங்கிப் புளிப்பு எடுக்கிறது. வாயு உண்டாகிறது.

முக்கியமான மற்றொரு பொருள் சர்க்கரை. சர்க்கரை முழுமையும் சக்தி தருகிற சத்துத்தான். இதுவும் உமிழ்நீருடன் கலந்துதான் சீரணமாக வேண்டும். சர்க்கரை அதிகம் உண்டால், வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீர் சர்க்கரை சீரணமாவதற்குப் போதுவதில்லை. அந்த நிலையில் கெடுதல் உண்டாகிறது.

தவிர, நமக்குப் பிரதான உணவு அரிசி. சக்தி பிறப்பதற்கு வேண்டிய சத்துக்கள் போதிய அளவு அரிசியில் உள்ளன. ஆகவே, இதற்காக வேறு பொருள் அவசியமில்லை. சர்க்கரை அவசியமே இல்லை என்றாலும் உண்மையே. நன்றாய் விறகு எரிகிற அடுப்பில் யாரும் எண்ணெய் ஊற்றமாட்டார்கள் அல்லவா? நாம் அதிகம் சர்க்கரை உண்பது எண்ணெய் ஊற்றுவது போலத்தான் இருக்கிறது. இது அவசியமில்லாதது.

சக்தி தரும் மற்றொரு முக்கியமான பொருள் வெண்ணெய். நெய்யும், நம் உணவில் சேரும் நல்லெண்ணெய் முதலான எண்ணெய் வகைகளும் கொஞ்ச அளவு சக்தி தரும் உணவுகள் ஆகும்.

கொத்தன்

இனி உணவினால் நடக்கும் இரண்டாவது வேலையைப் பார்ப்போம்.

ஒரு கொத்தன் கட்டிட வேலை செய்கிறான். வீடு கட்டுகிறான், பாலம் கட்டுகிறான், கிணறு கட்டுகிறான். சுண்ணாம்பு கல் இரும்பு மரம் ஓடு முதலான எத்தனையோ பொருள்களை உபயோகித்து ஒவ்வொன்றாக அடுக்கி வருகிறான். பழைய கட்டிடங்களையும் பழுது பார்க்கிறான். உடைந்து போனவற்றைப் பெயர்த்தெறிகிறான். புதிதாய்க் கல் வைக்கிறான். சுண்ணாம்பு பூசுகிறான். இப்படி எத்தனையோ கட்டுவேலைகள் நிகழ்கின்றன.

நம் உடம்பிலும் இப்படிப்பட்ட கட்டிட வேலை நடைபெறுகிறது. தாயின் கர்ப்பத்தில் குழந்தை வளர்கிறது, பின் பிறக்கிறது. நாள் தோறும், மாதந் தோறும், வளர்கிறது. எலும்புகள் பெருக்கின்றன. உருவம் பெரியதாகிறது. மூளை வளர்கிறது. புதியதாய்ப் பற்கள் முளைக்கின்றன, விழுந்து முளைக்கின்றன. கடின வேலைகளைச் செய்யும் சக்தி உடம்புக்கு வருகிறது. கை கால்கள் வலிவடைகின்றன. நரம்புத் தொகுதி பலம் பெறுகிறது. தசை நார்கள் பலம் பெறுகின்றன, பெரியன ஆகின்றன.

இவ்வளவும் கட்டிட வேலைதான். அனேக சத்துக்கள் சேர்ந்து எலும்பை வளர்க்கின்றன.

பல்லைத் தோற்றுவிக்கின்றன. உடம்பில் இரத்த விருத்தி ஏற்படச் செய்கின்றன. சதை பிடிக்கச் செய்கின்றன. பட பட என்று அடித்துக்கொள்ளுகிற நெஞ்சு, சுவாசம் தங்குகின்ற சுவாசப்பை, கல்லீரல், வயிறு, குடல், இவை அனைத்தையும் அடக்கி ஆள்கிற மூளை - ஆகிய எல்லாவற்றுக்கும் உணவிலுள்ள சில சத்துக்கள் உதவுகின்றன. இப்படிக் கட்டிட வேலை செய்கிற முக்கியமான சத்துக்குப் **புரதம்** என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள். இது பாலில் நமக்கு வேண்டிய அளவு கிடைக்கிறது. உளுந்து, துவரை, வேர்க்கடலை முதலியவற்றிலும் கிடைக்கிறது. கம்பு கேழ்வரகில் இன்னும் கொஞ்சமாய்க் கிடைக்கிறது.

120661

தாயின் கர்ப்பத்தில் ஒரு குழந்தை உருவம் பெறுகிறதல்லவா? இதற்கு உதவுவது புரதச் சத்து. நம் உடம்பு தினந்தோறும் செய்கிற வேலைகளால் உடற்சவ்வுக்கள் பழுது அடைகின்றன. பழுதாய்ப் போன சவ்வுக்களைச் செப்பனிடுவதும், புதியவற்றை உண்டாக்குவதும் இந்த புரதம் செய்கிற வேலை. புரதத்தோடு கூட நெய்ச்சத்தும் கட்டு வேலைக்குக் கொஞ்ச அளவு உதவுகிறது. கொழுப்பு என்று இதைச் சொல்லுவார்கள். உடப்பில் கொஞ்சம் கொழுப்பு சேர்ந்தால்தானே எலும்பு தெரியாமல் சதை மூடி இருக்கும், கன்னம் ஒட்டாமல் உப்பியிருக்கும்?

இந்தக் கட்டுவேலைக்குக் கொஞ்சம் இரும்பும் கொஞ்சம் சுண்ணும்பும் தேவை. இரத்த விருத்திக்கு இரும்பு அவசியம். எலும்பு வளர்ச்சிக்குச் சுண்ணும்பு தேவை.

சுத்தமான வெள்ளைச் சீனி இந்த கட்டு வேலைக்குக் கொஞ்சமும் உபயோகமாவதில்லை. அதே போல் மில்லில் தீட்டிய சுத்தமான வெள்ளை அரிசியினுல் நம் உடம்பு வளர்ச்சிக்கு ஒரு பயனும் இல்லை. நம் உணவில் கொஞ்சம் பயறு வகை எப்படியோ சேர்கிறது. இதிலுள்ள புரதந்தான் கட்டுவேலைக்கு உதவி செய்கிறது.

உடம்பு பூரண வளர்ச்சி அடைய வேண்டும் என்று அனேகர் ஆசைப் படுகிருர்கள். வெறும் அரிசிச் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டு எவ்வளவுதான் உடற் பயிற்சி செய்தாலும் நல்ல வளர்ச்சி அமையாது. இதற்கு அரிசியை மூன்றில் ஒரு பங்கு குறைத்து, தினை கம்பு கேழ்வரகு முதலிய மற்ற வகையாக மாற்றிக் கொள்வது அவசியம். பச்சை வேர்க்கடலை மிகவும் சிறந்தது. சர்க்கரை வேண்டுமாஞல் சிவப்புச் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்ப்பது மேலானது.

போலீஸ்

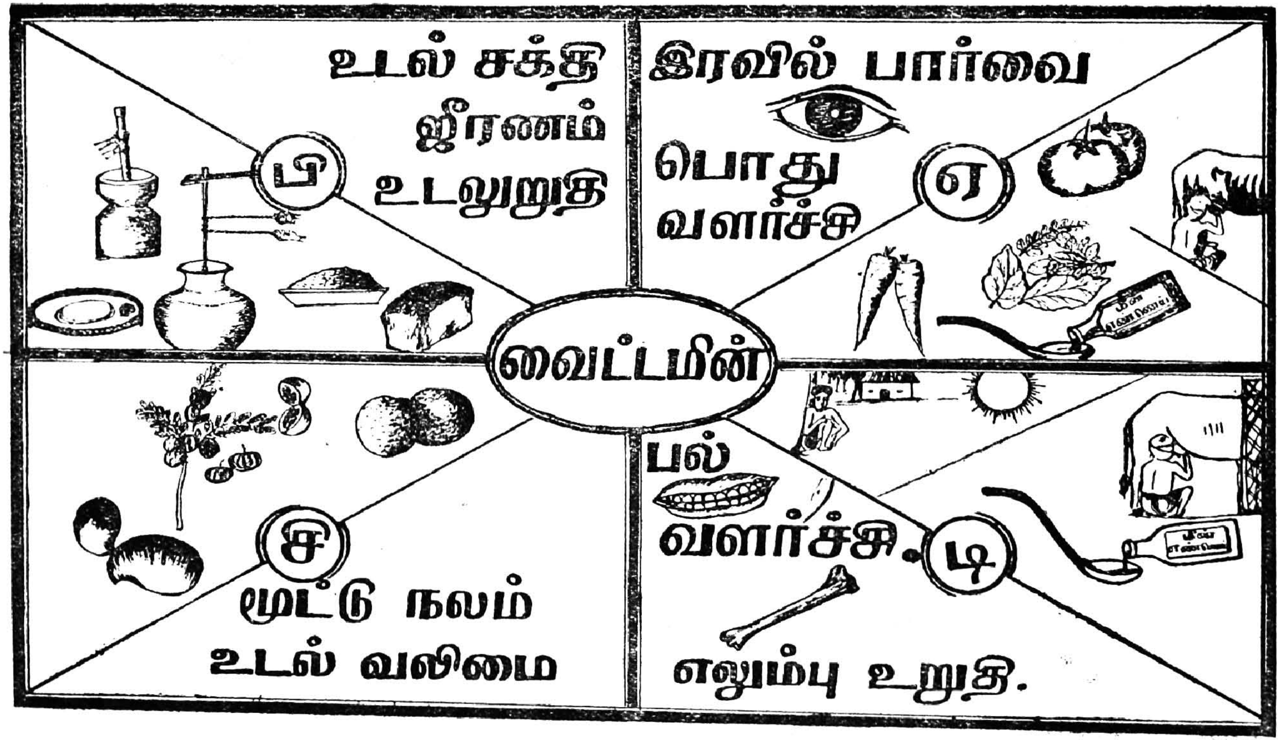
நாம் உண்ணும் உணவு செய்கிற மூன்ருவது வேலை, உடம்பில் நடைபெறுகிற வேலைகளை ஒழுங்கு படுத்தி உடம்புக்குக் கெடுதி வராமல் பாதுகாப்பது.

பட்டணத்துக்குப் போனவர்கள் ஒரு காரியம் கவனித்திருப்பார்கள். நான்கு சாலை கூடுகிற இடத்தில், சாலை நடுவில் ஒரு கம்பம் நிற்கும். ஒரு சிறு மேடை இருக்கும். அதன் மேல் ஒரு போலீஸ்காரர் நிற்பார். நான்கு சாலைகளிலும் வண்டிகள் போகும். சைக்கிள் ஓடும், மோட்டார் பறக்கும், வண்டிகள் போகும், மக்களும் நடந்து செல்வார்கள். ஆனல் இவ்வளவு பேரும் நெடுக்கிலும் குறுக்கிலும் ஒருவரை ஒருவர் இடித்து மோதாமல், நாற்சந்தியைக் கடப்பது மிகவும் கஷ்டம். இந்தக் கஷ்டத்தைப் போலீஸ்காரர் சமாளிக்கிருர். ஒரு பக்கம் போகிற வண்டி, மோட்டார் முதலியவற்றை ஒரு நிமிஷம் அப்படியே நிறுத்தி விடுகிருர். குறுக்கே போகும் மோட்டார்களுக்கு வழி விடுகிருர். இவை ஆபத்தில்லாமல் குறுக்கே போகின்றன. மறு நிமிஷம் இவற்றை நிற்கச் சொல்லிக் கை காட்டுகிருர். எவ்வித விபத்தும் இல்லாமல் மற்றவை போகின்றன. பார்த்தால் நமக்குப் பெரிய விந்தையாக இருக்கிறது. இந்தப் போலீஸ்காரர் அங்கு நிற்காவிட்டால் பட்டணத்தில் போக்கு வரத்தே விபத்தில்லாமல் நடைபெருது என்று கருதலாம்.

நாம் உண்ணுகிற உணவு இப்படியாக ஒரு வகையான போலீஸ் வேலே செய்கிறது என்ருல் கேட்க வியப்பாக இருக்கலாம். நம்ப முடியாமலும் போகலாம். ஆனல் இது உண்மை. இப்படிப்பட்ட வேலே செய்கிற சத்து நம் உயிருக்கே ஆதாரமான தல்லவா? இதற்கு ஆங்கிலத்தில் வைட்டமின் என்று பெயர் வைத்திருக்கிருர்கள். வைட்டமின் என்ருல் ஜீவசத்து என்று பொருளாகும்.

சில பேருக்கு இரவில் கண் தெரியவில்லே என்று சொல்லுகிருர்கள். இதற்குக் காரணம் கண்ணேப் பாதுகாக்கிற ஏ வைட்டமின் என்பது அவர்கள் உணவிலே குறைந்து போகிறது. இப்படிக் குறைந்தவருக்கு அகத்திக்கீரை மிகவும் நல்லது. இது அனுபவத்தில் அனேகர் உபயோகித்துக் கை கண்ட பரிகாரம்.

என்னிடம் உயர்ந்த சாதி வண்டி மாடுகள் இருந்தன. கொஞ்ச நாளேக்கு முன் ஒரு வருஷ காலம் ஒரு மாட்டுக்கு இரவில் கண் தெரியவில்லே. பிரகாசமான வெளிச்சம் இருந்தால் ஓடும். இல்லே யானல் குறுக்கிலும் நெடுக்கிலுமாக இழுக்கும். வண்டி கவிழ்ந்து விடுமோ என்று எப்பொழுதும் பயம். மாட்டு வைத்தியரைக் கலந்து யோசிக்க வேண்டுமென்று நான் நினைத்தேன். அப்பொழுது ஒரு வண்டிக்காரர், “ஐயா, இந்த மாட்டுக்குத் தினமும் நீங்கள் ஒரு பிடி அகத்திக்கீரையும் ஒரு கட்டி வெல்லமும் கொடுத்து வாருங்கள். ஒரு


வைட்டமின்
பி
உடல் சக்தி
ஜீரணம்
உடலுறுதி
ஏ
இரவில் பார்வை
பொது
வளர்ச்சி
சி
மூட்டு நலம்
உடல் வலிமை
டி
பல்
வளர்ச்சி.
எலும்பு உறுதி.

மாதத்தில் கண் சரியாகி விடும்" என்று சொன்னர். அப்படியே நான் செய்தேன். கொஞ்ச நாளில் மாட்டின் கண் சரியாகிவிட்டது. இப்பொழுது இருட்டிலும் நன்ருய்ப் போகிறது. பயமே இல்லை.

மனிதனுக்கும் இப்படியே செய்யலாம். பார்வையில் வரும் குறைபாட்டுக்குக் காரணம் ஏ வைட்டமின் குறைந்துபோவது. இந்த வைட்டமின், பால், வெண்ணெய், மீன் எண்ணெய் ஆகியவற்றில் நிரம்பக் கிடைக்கிறது. மற்றப்படி காரட்டுக் கிழங்கிலும் எல்லாக் கீரைகளிலும் இந்தச் சத்து போதுமான அளவு கிடைக்கிறது. முருங்கைக்கீரை, அகத்தி, பொன்னுங்கண்ணி, வல்லாரை முதலான கீரைகள் அற்பமென்று நாம் நினைப்போம். ஆனல் இவற்றில் இந்த வைட்டமின் சத்து நிரம்ப உண்டு. தினமும் இந்தக் கீரைகளில் கொஞ்சம் கறி சமைத்து உண்டால் கண் பார்வை செம்மையாய் இருக்கும்.

சிறு பிள்ளைகள் குருடாய்ப் போவதை மருந்து இல்லாமலே தடுக்க முடியும். செய்ய வேண்டியதெல்லாம் தினமும் அவர்கள் கொஞ்சம் கீரை உண்ணும்படி பழக்குவதுதான்.

தவளைச் சொறி என்று நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிருேம். தோல் சொர சொர என்று ஆகி தடித்துப் போய் விகாரம் அடைகிறது. கீரை உண்பதால் இந்த நோய் நீங்கும்.

முற்காலத்தில் நம் நாட்டில் நெல் அரைக்கிற மில் இல்லை. எல்லோரும் உரலில் நெல்லை உலக்கை

யால் குற்றி அரிசியாக்கிச் சமைத்து உண்டார்கள். அந்த அரிசி கொஞ்சம் பழுப்பு நிறமாய் இருக்கும். ஆனால் இப்பொழுது எங்கும் வெண்ணிறமான மில் அரிசி வழக்கமாய்விட்டது. பார்க்க மிகவும் வெள்ளை யாய் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக அதிகம் தீட்டுகிறார்கள். இப்படி அதிகம் தீட்டின அரிசி யையே உண்பவர்களிடையில் ஒரு விசித்திர வியாதி வருகிறது. இந்த வியாதியால் கால்கள் பலவீனம் அடைகின்றன. இருதயம் பலவீனம் அடைகிறது. உடம்பெங்கும் ரத்தத்தைச் செலுத்தும் சக்தி அதற்குக் குறைந்து போகிறது.

இந்த விசித்திர நோய்க்கு மருந்து எதுவும் வேண்டியதில்லை; நெல்லை மில்லில் அரைக்காமல் கையால் உரலில் குற்றிக் கொண்டாலே போதும். நெல்லில் நான்கு பாகங்கள் இருக்கின்றன. மேலே இருப்பது உமி. இதனால் நமக்குப் பயனில்லை. உமியை உரித்தெறிந்தால் உட்புறம் அரிசி இருக் கிறது. ஆனால் அரிசியைச் சூழ்ந்து தவிடும் அரிசி யின் ஒரு முனையில் முளையும் இருக்கின்றன. இந்தத் தவிடும் முளையும் நாம் நீக்காமல் உண்டால் போதும். போதுமான சத்து கிடைக்கிறது. இது நமக்கு மேலே குறித்த விசித்திர நோய் வராமல் பாதுகாக் கிறது.

அதுமட்டுமல்ல. அனேகம் பேருக்கு இரண்டு கடைவாயும் வெந்து வெண்ணிறம் அடைந்தி ருக்கும். சில சமயம் நாக்கு வெந்து போயிருக்கும்.

குடல் வெந்து போயிருக்கும். கண்ணும் ஆரோக்கியமாய் இராது. இவற்றுக்குக் காரணம் மேலே இரண்டாவது கூறிய சத்தின் குறைபாடு. இந்தச் சத்தை **பி** வைட்டமின் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

கையால் குற்றின அரிசியைச் சமைத்தால் போதும் என்று சொன்னோம். அரிசி மாத்திரம் அல்ல; கம்பு கேழ்வரகு முதலிய தானியங்கள், பயறு உளுந்து காராமணி மொச்சை முதலானவை ஆகிய எல்லாவற்றையும் தோலைப் போக்காமல் முழுத் தானியம் அல்லது பயறாக உபயோகித்தால் நமக்கு இந்த வைட்டமின் குறைவில்லாமல் கிடைக்கிறது.

அனேகம் பேருக்குப் புழுங்கலரிசி சாப்பிடும் வழக்கம் உண்டு. புழுங்கலரிசியை மில்லில் அரைத்தாலும் **பி** வைட்டமின் நீங்கிப் போவதில்லை. பச்சரிசியை மில்லில் அரைக்கும்போது இச்சத்துக் கெட்டுப் போகிறது. சிலர் பழையது உண்ணும் வழக்கம் வைத்திருக்கிறார்கள். சாதத்தில் தண்ணீர் விட்டு இரவு வைத்திருந்து மறுநாள் காலையில் உண்பதே பழையது. இந்தச் சாதத்திலும் நீரிலும் **பி** வைட்டமின் தானாக உண்டாகிறது. இது இயற்கை செய்யும் வேலை.

இப்படியே அரிசியையும் உளுந்தையும் அரைத்து மாவாக்கி முதல் நாள் கலந்து புளிக்க வைத்து மறு நாள் பலகாரம் செய்து சாப்பிடுகிறோம். இந்த மாவு புளிக்கும்போது அதில் **பி** வைட்டமின் தானாக உண்டாகிறது.

மூன்றாவதாக ஸி வைட்டமின் என்ற ஒரு சத்து உண்டு. சிலருக்குப் பல்லும் ஈறும் கெட்டுப் போயிருக்கும். பூட்டுக்களில் வலி இருக்கும். உடம்பு வீங்கும். இந்த நோய்க்கு ஸி வைட்டமின் சத்து சேர்ந்தால் நல்லது.

இந்த வைட்டமின் ஏதோ அபூர்வமான சரக்கு அல்ல. புதிதாய்ப் பறித்த பழங்கள் காய்கறிகளிலும்,முளைகண்ட தானியங்களிலும் இது போதுமான அளவு இருக்கிறது. உதாரணமாக நெல்லிக்காயைக் குறிப்பிடலாம். சாத்துக்குடி ஆரஞ்சுப் பழம் மிகவும் விலை உயர்ந்தது. அதில் ஸி வைட்டமின் அதிகமாய் இருக்கிறது. ஆனால் விலையில் மலிந்த ஒரு நெல்லிக்காயில் இரண்டு ஆரஞ்சுப் பழங்களிலுள்ள ஸி வைட்டமின் இருக்கிறது. கொய்யாப் பழத்திலும் ஸி வைட்டமின் நிரம்ப உண்டு. இந்தப் பெயர் தெரியாவிட்டாலும் இந்தக் கருத்து நம் முன்னோருக்குத் தெரிந்திருந்தது.

இரண்டாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்னே தமிழ் நாட்டில் நம்முடைய அவ்வைப் பிராட்டியார் வாழ்ந்தார். அப்போது அதிகமான் என்ற அரசன் இருந்தான். அவனுக்கு அவ்வையாரிடம் மிகுந்த அன்பு. ஒரு சமயம் அந்த அரசனுக்கு அருமையான ஒரு நெல்லிக்கனி கிடைத்ததாம். அதை ஒருவர் உண்டால் நெடுங்காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருவார். அதிகமான் இவ்வளவு அருமையான நெல்லிக்கனியைத் தான் உண்ண நினைக்கவில்லை.

உலகத்துக்கு உபகாரமான அவ்வைப் பாட்டிக்குக் கொடுத்து உண்ணச் செய்தான். எவ்வளவு அருமையான கதை!

குழந்தைகளுக்கு எலும்பு வளர்ச்சி குன்றி யிருக்கும். சில சமயம் கால்கள் விறைப்பாய் இருக்கச் சக்தியின்றி, உட்புறம் அல்லது வெளிப்புறம் வளைந்து போயிருக்கும். பெரியவர்களுக்குக் கூட எலும்பு உறுதி பெருமல் மிகவும் மென்மையாய் இருக்கும். எலும்பு கடினமாயிராமல் மென்மை யாய் இருந்தால் வாழ்க்கை நடத்துவது எப்படி?

மென்மையான எலும்பு, பின்னர் வளையும். இந்த எலும்புள்ளவர் நிமிர்ந்து நடக்கமுடியாது. தாங்கித் தாங்கி நடக்கவேண்டும். வாழ்க்கை முழு மையும் அங்கவீனர் போல் ஆகிவிடுகிருர்.

இதற்குக் காரணம், உடம்பில் மற்ெருரு சத்து குறைந்துபோவது. போதுமான சூரிய வெப்பம் உடம்பில் பட்டால் இந்த நோய் வருவதில்லை. சூரிய வெப்பத்தால் நம் தோலில் தானே ஒரு சத்து பிறக் கிறது. இதற்கு டி வைட்டமின் என்று பெயர் வைத்திருக்கிருர்கள்.

பால் வெண்ணெய் நெய் மீன்எண்ணெய் ஆகியவை இதற்கு மிகவும் நல்லவை. இவற்றில் டி வைட்டமின் வேண்டிய அளவு இருக்கிறது. தென் னிந்தியாவில் உள்ளவர்களுக்கு இந்த நோய் வருவ தில்லை. வட இந்தியாவில்தான் இது உண்டு. அங் கும் முக்காடிட்டு வாழ்கிற பெண்கள் இடையில்

தான் காணப்படுகிறது. காரணம் அவர்கள் சூரிய வெப்பம் படாமலே வாழ்வதுதான்.

உணவு நமக்கு எப்படிப் பாதுகாப்புத் தரு கிறது என்று பார்த்தோம்: முக்கியமாய் வைட்ட மின் சத்துக்கள் மூலமாக. இவை நம் ஜீவனுக்கு ஆதாரமான ஜீவசத்துக்கள். ஆனால் இந்தச் சத் துக்களை நம் உடம்பு பெறுவது அப்படியொன்றும் கஷ்டமாகத் தெரியவில்லை.

கீரை இருந்தால் ஏ வைட்டமின் கொடுத்துக் கண்ணையும் தோலையும் பாதுகாக்கிறது. தவிட்டை நீக்காமல் நாம் அரிசியை அரைத்துக்கொண்டால் இதயத்தைப் பாதுகாக்கிறது; தேவையான பி வைட்டமின் கொடுக்கிறது. நெல்லிக்காய் உப யோகித்தால் ஸி வைட்டமின் கொடுக்கிறது; பூட்டு வீக்கம் வராமல் பாதுகாக்கிறது. சூரிய ஒளியில் நாம் உழைத்துவந்தால் டி வைட்டமின் கிடைத்து எலும்பு உறுதி பெறுகிறது.

போலீஸ்காரர் ஒருவர்தான். ஜனக்கூட்டம் அதிகமானால் ஒருவர் அவ்வளவு பேரையும் ஒழுங்கு படுத்துகிறார். அதுபோல வைட்டமின் தேவை கொஞ்சம்தான்; ஆனால் அதனால் நாம் பெறும் பாது காப்பு மிகவும் அதிகம். பாதுகாப்புக்கு முக்கிய மான வேறு இரண்டு சத்துக்கள் முன்னே நாம் குறிப்பிட்ட இரும்பும் சுண்ணாம்பும்.

இருதயத் துடிப்புக்குச் சுண்ணாம்பு அவசிய மானது. எலும்புக்கும் பல்லுக்கும் மிகவும் அவசிய

மானது. தினந்தோறும் நமக்குக் கொஞ்ச அளவு சுண்ணும்பு தேவை. கர்ப்ப ஸ்திரீயின் வயிற்றில் குழந்தை வளருகிறது. குழந்தை பிறந்தபின் தாய் பால் கொடுத்து வளர்க்கிருள். குழந்தையின் எலும்பு வளர்கிறது. ஆகவே இரண்டு நிலையிலும் தாய்மாருக்குச் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகம் தேவை. வளர்கிற பருவத்தில் சிறு பிள்ளைகளுக்கு இது மிகவும் அதிகம் வேண்டியிருக்கிறது.

குழந்தைகள் மண் தின்பதைப் பார்த்திருக்கிறோம். பத்து வயதுள்ள பிள்ளைகள்கூட மண் தின்கிறார்கள். இது அவர்கள் உடம்பில் சுண்ணும்புச் சத்து குறைந்துபோய்விட்டது, அதிகம் தேவை என்பதைக் காட்டுகிறது.

பாலில் இச் சத்து தக்க அளவு இருக்கிறது. ஆகவே பால் சிறந்தது. பிரதான உணவாயுள்ள அனேக தானியங்களில், கேழ்வரகு அதிகமான சுண்ணும்புச் சத்து உடையது. பயறு வகைகள் கீரை முதலியனவும் தகுந்தவை.

மற்றொரு முக்கிய சத்து இரும்பு. இரத்தம் சிவப்பாய் இருக்கிறது. இந்த நிறத்துக்கும் இதற்கு ஆதாரமான உயிர்ப்பொருள் ஏற்ற அளவில் உண்டாவதற்கும் காரணமாய் இருப்பது இரும்பு. இரும்பு குறைந்தால் உடம்பு வெளுத்துப்போகிறது. சோகை என்கிறோம். கீரையில் இரும்புச் சத்து அதிகம். பசலைக்கீரை நல்லது. சிறிய இலையுள்ள கீரைகள் சிறந்தவை. காய்கறிகளும் சிறப்பானவை.

என்ன உண்பது?

உணவு செய்யும் வேலையை நாம் இதுவரை விரிவாய்ப் பார்த்தோம். உணவு நமக்கு வேலைக்கான சக்தியளிக்கிறது. உடம்புக்கு வேண்டிய உஷ்ணம் தருகிறது. உடம்பை வளர்க்கிறது. எலும்பு, தசை, நரம்பு, இரத்தம் எல்லாம் வளர்கின்றன. கடைசியாக, உடம்பில் நோய் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

ஆனால் எல்லா உணவுகளும் இப்படிப்பட்ட பலவகை வேலைகள் முழுமையும் திருப்தியாகச் செய்வதில்லை. சிலவகைச் சத்துக் குறைந்தால் கெடுதி நேர்கிறது என்றும் பார்த்தோம். ஆதலால் என்ன வகையான உணவு உண்ண வேண்டும், எந்த அளவு வேண்டும் என்று தெரிவது நல்லது. பின் வரும் திட்டம் மிகவும் பொருத்தமானது.

நாம் இப்போது உண்ணும் அரிசியுணவைப் பாதியாகக்குறைக்க வேண்டும். குறைந்த பாதியில் பாதி கம்பு அல்லது கேழ்வரகு சேர்க்க வேண்டும். மிச்சமுள்ள கால்பங்கு துவரை உளுந்து பயறு முதலிய பொருளாகச் சேர்க்க வேண்டும்; அதாவது இப்போது சராசரியாக உண்பதைப்போல் மூன்று மடங்கு பயறுவகை சேர்க்க வேண்டும்.

பால் தினமும் ஒரு சேர், அல்லது தயிர் மோராகச் சேர்க்கலாம். உரித்த வேர்க்கடலை ஒரு கையளவு.

உணவில் பாதியளவு எல்லாக் காய் கறிகளும் : கத்தரி, வெண்டை, கொத்தவரை, கருணை, சேமை, பறங்கி, பூசணி, கீரை. இதில் கீரை ஒரு பாதியும், மற்றவை மற்றப் பாதியும். எந்தக் காயும் நல்லது. பழம் கொஞ்சம்.

சாதாரணமாக இந்தத் திட்டம் எல்லோருக்கும் மிகவும் நன்மை செய்யும்.

ஆரம்பத்திலே டாக்டர் வீட்டுக்குப் போனோம். இரத்த சோகை, உடம்பு நோந்து மெலிந்துபோதல், எலும்பு வளைதல், பார்வைக் குறைவு, பல் சொத்தை, மைனுவாய்,சொறி,வாய்ப்புண் முதலான அனேக நோய்களைப் பார்த்தோம். இவற்றுக்கெல்லாம் மருந்தே தேவை இல்லை. எது சத்தானது என்று அறிந்து நாம் அளவாக உண்டால் நோய்கள் வராமல் தப்புகிறோம். வந்த நோய்கள் அனேகம் தக்க உணவின் மூலம் நீங்குகின்றன. இப்போது டாக்டர் உதவிகூட நமக்குத் தேவையில்லை என்று முடிவு செய்கிறோம்.

திருவள்ளுவரும் இதையே நமக்கு எடுத்துச் சொல்லுகிறார். எது வேண்டும் எது வேண்டாம் என்று அளவோடு அறிந்து நாம் உண்போமானால், மருந்து என்று கொள்ளவே தேவையில்லை, டாக்டர் வீட்டுக்கு நடக்கவேண்டாம்.

மருந்துஎன வேண்டாவாம்; யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.

120661

ஆதாரக் கல்விக்கான புத்தகங்கள்

		ரூ.	அ.
ஆதாரக் கல்வி என்றால் என்ன? (2ஆம் பதிப்பு)	...	1	0
சிறுவர்க்கான பாடல் (அச்சில்)			
வாழ்க்கைக்கான கல்வி	...	0	7
இன்றைய பேச்சு: ஆதாரக் கல்வி (ஆசாரிய கிருபலானி)	...	2	0
சுயராஜ்ய சாஸ்திரம் (வினோபா பாவே)	...	2	0
காய்கறித் தோட்டம் (3ஆம் பதிப்பு)	...	5	8
வாழைத் தோட்டம்	...	1	12
பழத் தோட்டம்	...	10	0
ஜப்பான் சாகுபடி முறை	...	0	5
அழிவற்ற வாழ்வு (குமரப்பா)	...	2	8
முதல் வகுப்பு ஆசிரியர்	...	1	8
நமக்கேற்ற உணவு (டாக்டர் குருபாதம்)	...	0	10
ஆதாரத் தொழில்-நூற்றல் (வினோபா)	...	1	0
ஆதாரக் கல்விக்குச் சோதனை	...	0	10
பிரார்த்தனைப் பாடல்	...	1	0
ஆதாரக்கல்வி—விழாக் குறிப்புக்கள்	...	1	0

பாடசாலைக்கேற்ற வாசக புத்தகங்கள்

தம்பி உனது பல்	...	0	6
தம்பி உனது தோல்	...	0	5
களை	...	0	4
ஈ	...	0	5
வயல்கரை	...	0	6
என்ன உண்பது?	...	0	6

காந்தி வித்தியாலயம்

திருச்சிற்றம்பலம் – குத்தாலம் ரயில்