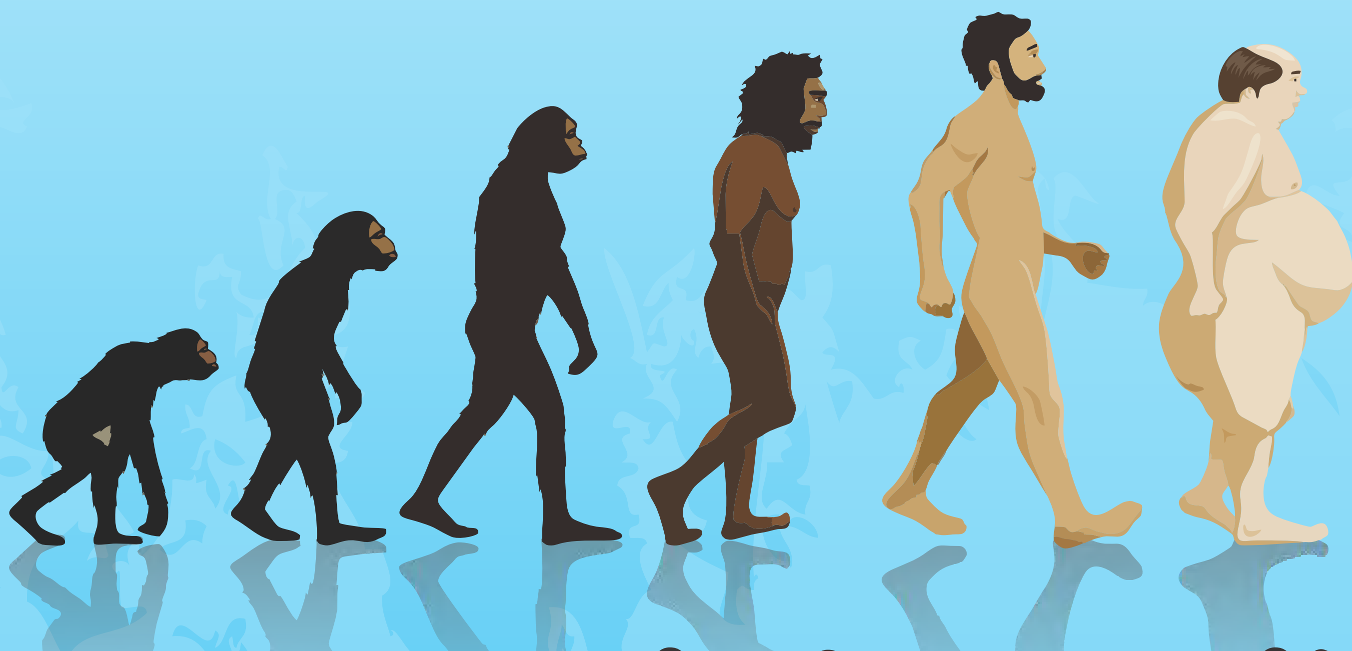
காட்டாறு

அறிவியல் பண்பாட்டு மாத இதழ்

செப்டம்பர் – 2016
பருவம் 2 புனல் -24

தனிச்சுற்று
நன்கொடை ரூ 20

பேலியோவின் முன்னோடி 'தோழர் பெரியார்'



உணவாயுதம் ஏந்துவோம்!

காட்டாறு

‘திராவிடர் பேலியோ’ உணவு விழா

‘DRAVIDIAN PALEO’ FOOD FEST

பேலியோ டயட்

நிபுணர்களின்

கருத்துரைகள்

அனுபவப் பகிர்வுகள்

கேள்வி – பதில்கள்

செப்டம்பர்

18

ஞாயிறு

காலை **10.00 - 2.00**

திவ்யோதயா அரங்கு,

இரயில் நிலையம் எதிரில்,

கோவை.

சிறுதானிய–
நவதான்யங்களால்
நலிந்தது போதும்!
புலால் புரட்சியால்
புதிதாவோம்!

ஒருங்கிணைப்பு

காட்டாறு

பேலியோவின் முன்னோடி

‘தோழர் பெரியார்’

ஆறு அறிவு படைத்த நமக்கு இன்று ஏற்பட்டுள்ள பெருங் கவலையும், குறையும், தொல்லையும் ‘உணவு விஷயத்தில் பஞ்சம் - தேவை’ என்பது முதலாவதாகும். இப்படிப்பட்ட கவலை தோன்றுவது பைத்தியக்காரத்தனமான குறை பாடேயாகும். ஏனெனில் முதலாவது இக்குறை நமக்கு நாமாகவே ஏற்படுத்திக்கொண்ட முறையாகும். எப்படியென்றால்,

1. நம்மக்களுக்கு அரிசிச்சோறு தேவையற்றதும் பயனற்றதுமாகும்; பழக்கமற்றதுமாகும். நம் வயல்கள் எல்லாம் சமீபத்தில் ஓராயிரம், இரண்டாயிரம் ஆண்டு களுக்கு முன் உண்டாக்கப் பட்டவைதான்.

2. நாம் மாமிசம் சாப்பிடுவதைவிட்டு, காய்கறிப் பண்டங்களை உண்பதும் நமக்குக் கேடான பழக்கமாகும். இவைகளும் அரிசிக்குப் பின் உண்டாக்கப்பட்டவைகளே.

காப்பி சாப்பிடுவது என்ற கெட்ட வழக்கம் நம் நாட்டில் ஏற்பட்ட பிறகு, பாலுக்கும் சர்க்கரைக்கும் பஞ்சம் தீர்ந்தபாடில்லாமல், நிரந்தரப் பஞ்சமாகி வருகிறது. நெல்விளையும் நிலங்களில் நல்ல அளவுக்கு கரும்பு பயிராக்கப்பட்டு வருகிறது.

பாலெல்லாம் பெரிதும் காபிக்குச் செலவாகிறபடியால், நாட்டுக் குழந்தைகள் பெரிதும் உரம் பெற முடியாமல் தேவாங்குகளாகவே வளரவேண்டியதாகி விட்டன. மற்றும், சத்துள்ள தயிர், மோர், நெய் ஒரு சிலருக்குத் தான் கிடைக்கிறது.

சர்க்கரை ஏறக்குறைய 90 பாகம் காபிக்கே செலவாகிறபடியால் விளைநிலம், நல்ல சர்க்கரை உற்பத்தி செய்யப்பட்டாலும், சர்க்கரைப் பஞ்சம் வளர்ந்துகொண்டே வருகிறது பால் பஞ்சமும் அப்படியேதான் வளர்ந்துகொண்டே போகிறது. அனாவசியமாகச் சத்தற்ற காய்கறிகள் உண்ணும் வழக்கம் வளர்ந்து, வேளாண்மைக் கேடும், பயனற்ற உணவு வளர்ச்சியும், ஏற்பட்டுப் ‘‘போதிய அரிசி கிடைப்பது’ கஷ்டமாகி விடுகிறது.

இவைகளின் பயனாய் மனிதனின் உணவுச் செலவு, அதுவும் சத்தற்ற உணவுக்குச் செலவு 100 - 100 விகிதம் ஆகப்பெருகி, வாழ்க்கைச் செலவுக்குப் பணம் போதாத நிலையே வளர்கிறது.

மாற்றம் அவசியமே

இவைகளில் மாற்றம் ஏற்படுத்துவது என்பது கடவும், மதம், வேதம் விஷயத்தில் மாற்றம் ஏற்படுவதைவிட மிகக் கஷ்டமான காரியமாகவே இருக்கின்றது.

பார்ப்பானும் சைவனும் மாமிசம் சாப்பிடுவதில்லை.

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பேலியோ டயட் சிறப்பிதழ்
சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்

தெய்வத்தான் ஆகாது எனினும் முயற்சிதன்
மெய்வருத்தக் கூலி தரும்.

தமிழ் தையலகம்

காவல் நிலையம் அருகில், சேவூர்.

கே.சுரேஷ் - 94872 42403
ப.செல்வம் - 96980 93230

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பேலியோ டயட்
சிறப்பிதழ் சிறக்க
வாழ்த்துகிறோம்

சித்தார்த்
கார்மெண்ட்ஸ்

முதலிபாளையம், சேவூர்.

சி.ரமேஷ் - 98655 45516

அதனால் அவர்கள் தங்களுக்குப் பெருமை ஏற்படுத்திக் கொண்டதோடு அல்லாமல், மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிறிதும் கவலை இல்லாது இருக்கிறார்கள். அதோடு, அவர்கள் மாமிசம் சாப்பிடுவதை வெறுப்பதும், தாழ்வாய்க் கருதுவது மான முறையில், மாமிசம் சாப்பிடுபவர்களை இழிவாய், கீழ் மக்களாய்க் கருதுகிறார்கள்.

இந்தப் பார்ப்பனரின் முன்னோர் ஆடு, மாடு மாத்திர மல்லாமல் , பன்றி, கழுதை, குதிரை, எருமை, மனிதன் வரை சாப்பிட்டதாக இவர்களே உண்டாக்கி வைத்திருக்கும் வேத, சாஸ்திர, மத ஆதாரங்களை மறந்துவிட்டு வக்கணை பேசுகிறார்கள்.

ஆகவே, **இன்றை தினம் நம் உணவு விஷயங்களில் பெரும் மாற்றம் செய்யவேண்டியது இரண்டாந்தர, மூன்றாந்தர வாழ்க்கைத்தரத்தின் உண்மைகளைப் பொறுத்த வரையாவது மிக மிக அவசியமாகும்.**

முதலாவது, மக்கள் காபி சாப்பிடுவதைக் கண்டிப்பாகத் தடை செய்தாக வேண்டும். காய்கறி உற்பத்திகளை லைசென்சு கொடுப்பது மூலம் முக்கால் அளவைக் குறைத்து மாமிசம் சாப்பிடாத ஜாதியான பார்ப்பனர், சைவர்களுக்கு மாத்திரம் தேவையான அளவுக்கு உற்பத்தி செய்யும்படி செய்யவேண்டும்.

மாட்டிறைச்சி அதிகம் கிடைக்க வழி செய்க

ஆடு, கோழி, பன்றி முதலிய மாமிசம் சாப்பிடும் மக்களை மாட்டிறைச்சியும் சாப்பிடும்படிச் செய்து, அது எளிதாய்க் குறைந்த விலைக்குக் கிடைக்கும்படிச் செய்ய வேண்டும். மேல்நாடுகளைப் போல் மாட்டுப்பண்ணைகளை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பசு மாடுகளைப் பால் கறவைக்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேல்நாடுகளைப் போல் விவசாயத்துக்கு மாடுகளே தேவையில்லாமல் எந்திரங்களைப் பயன்படுத்தச் செய்ய வேண்டும்.

உணவுப் பக்குவ முறை

உணவுப் பக்குவ முறையும் - சுத்த சோம்பேறிகள், உடல் நலுங்காமல் ஊரார் உழைப்பில் உயிர்வாழும் சோம்பேறிகளால் திட்டப்படுத்தப்பட்ட முறையா தலால், நம் உணவு முறை நம் மக்களுக்குப் பெரிய பாரமாக இருக்கிறது.

பகலில் சோறு, குழம்பு, ரசம், பொறியல்(ஒரு காய்), மோர். காலையில் இட்லி அல்லது தோசை, உப்புமா, காபி அல்லது டீ. இரவிலும் இவையோ,இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று எவ்வளவு வருமானம் குறைந்த சமுதாயமும் இவற்றும் ஏதாவது ஒன்றைத்தான் குறைத்துக் கொள்வார்களே தவிர முறையை மாற்றிக் கொள்ள மாட்டார்கள். இவற்றிலும் வடநாட்டார் பெரிதும் சுருக்கி,

1.சப்பாத்தி அல்லது பூரி.

2. இதற்கு ஏதாவது காய்வகை அல்லது பருப்பு, பணக்காரர் இவற்றுடன் இனிப்புப் பண்டங்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்வர்.

உலகில் உள்ள சுமார் 370 கோடி மக்களில் 15 கோடிமக்கள் தான் மாட்டு மாமிசம் சாப்பிட்டுப் பழகாதவர்களாக இருக்கக்கூடும்.

உணவுப் பஞ்சம் போக்க வழி

விவசாயத்துறையில் இன்று நடைபெறும் வயல்பரப்பிலும் முயற்சியிலும் பாதி நேரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு அந்த நேரத்தில் ஆடு. மாடு, கோழி, பன்றி, மீன், வளர்ப்பில் கவனம் செலுத்தி நல்ல அளவுக்குப் பெருக்குவோமானால் - காபியையும் தடைப்படுத்தி விடுவோமானால் உணவுப் பஞ்சம் என்கின்ற சொல் அகராதியில் கூட இல்லாத அளவுக்கு ஒழித்துவிடலாம்.

காபி என்பதற்கு நாகரிகத்தினால் மனிதன் அடிமைப்பட்டு வாழ்க்கைச் செலவைப் பெருக்கிக் கொண்டான். அதுபோலவே அரிசிச் சாதமும் நாகரிகத்தில் பட்டுவிட்டதால் இதற்கு மனிதன் அடிமைப்பட்டு வாழ்க்கைச் செலவையும் பெருக்கிக் கொண்டு சத்துள்ள கேப்பை, கீரைகளையும் புறக்கணித்துவிட்டான். இன்று உழைப்பாளிகள் வேலை நேரமும் குறைந்துவிட்டதற்கும் வேலை செய்யும் நேரங்களிலும் அவர்கள் நாணயக் குறைவாக நடப்பதற்கும் இந்தச் சத்தற்ற உணவுமுறை தான் காரணம் என்று சொல்லுவேன்.

புரட்சி அவசியம்

எனவே உணவுத் துறையில் நம் நாட்டில் பெரிய மாறுதல் ஏற்படவேண்டும். அரிசிக்குப் பதிலாக வேறு ஏதாவது இராசாயனப் பொருளைக் கண்டுபிடித்தே ஆக வேண்டும். நாம் எந்திரம் ஓட்டுவதற்கு முதலில் நெருப்பைக் கொளுத்தி நீராவியில் இயங்க வைத்தோம். பிறகு மண்ணெண்ணை, குரூட் ஆயில், பெட்ரோல், மின்சாரம் என்று காலத்திற்கேற்றார் போல் மாற்றி ஓடச் செய்கிறோம்.

அதுபோலவே மனித எந்திரத்தையும் பெருந்திண்டி மூலம் ஓடச் செய்யாமல் மின்சாரம் போன்ற சக்தி வஸ்துவைக் கண்டு பிடித்து(சிறிய உணவை) அதைக் கொண்டே மனிதனை இயங்கும் படியும். உயிர் வாழும் படியும் செய்யவேண்டும்.

இது செய்ய நாளாகும் என்றாலும் இப்போது அவசரத்தில் ரொட்டியையும், ஆடு, மாடு, பன்றி, மீன் முதலிய இறைச்சிகளையும் தேவையான அளவுக்குக் குறைந்த செலவில் உற்பத்தி செய்து எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படிச் செய்வது அவசியமாகும். இதைக்கண்டு நமது நாட்டு மக்கள் என் மீது ஆத்திரப்படுவார்கள் அவர்களுக்கு நான் கூறும் பதில், மற்ற நாட்டுக்காரர்களையும் நம் மக்களையும் பாருங்கள் என்பது தான்.

நன்றி: கவிஞர் கலி. பூங்குன்றன் அவர்கள் தொகுத்த ‘பெரியார் ஒரு வாழ்க்கைநெறி’ நூல்

அதி அசுரன்

உணவாயுதம் ஏந்துவோம்!

நமது அன்றாட வாழ்வில் உணவுமுறை மிகமுக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. அந்த உணவுமுறையை, ஆரியப் பார்ப்பனக் கருத்தியல்கள் அழுத்தமான கட்டுக்குள் வைத்துள்ளன. ‘சைவம்’ என்ற உணவுமுறை இந்தியாவில் மிகவும் உயர்வானதாகவும், உயர்ந்தவர்களின் உணவு முறையாகவும் பல நூற்றாண்டுகளாக ஆதிக்கம் செலுத்தி வருகிறது. வேதங்களில் சைவம் கூறப்படவில்லை. வேத காலத்தில் பார்ப்பனர்களும் மாமிசம் உண்பதை தேவ காரியமாகக் கருதி, இறைச்சி உணவுமுறையிலேயே வாழ்ந்துள்ளனர். ஆனால் பிற்காலத்தில், புத்த, சமணங்களின் அழிவுக்குப் பிறகு, பார்ப்பனர்களின் மனுசாஸ்திரம் புலால் உணவைக் குற்றமாக அறிவிக்கிறது.

> “விலங்குகளைக் கொல்ல உத்திரவு செய்கிறவன், அதைச் செயல்படுத்துபவன், மாமிசத்தை அறுத்து எடுப்பவன், அதை விற்கிறவன், அதைச் சமைக்கிறவன், பரிமாறுகிறவன், புசிக்கிறவன் இவர்களனைவரும் காதர்கள்” என்கிறது மனுசாஸ்திரம். (மனு 5 : 51)

அப்படி மாமிசம் உண்பவர்களுக்குத் தண்டனையையும் அறிவிக்கிறது. மனுவின் இதுபோன்ற கட்டளைகள் தான் இன்றுவரை - பல நூற்றாண்டுகளைக் கடந்தும் நம்மை ஆட்சிசெய்து வருகிறது.

ஆரியஉணவுமுறைக்கு எதிராக பேலியோ

பா.ஜ.க ஆட்சிசெய்யும் மாநிலங்களில் முதலில் மாட்டு இறைச்சி உண்ணத்தடை என்று அறிவிக்கப்பட்டது. பா.ஜ.க மத்தியில் ஆட்சிக்கு வந்த பிறகு, வீட்டில் மாட்டிறைச்சி வைத்திருந்தவர்கள்கூட அடித்துக் கொல்லப்படுகின்றனர். மாடுகளை இறைச்சிக்காகக் கொண்டு சென்றவர்கள் பொது இடங்களில் கட்டிவைத்து அடிக்கப்படுகின்றனர். அடித்தே கொல்லப் படுகின்றனர். மாட்டின் தோலை உரித்தவர்களைக் கட்டிவைத்து அவர்களின் தோலை காவிக்கும்பல் உரித்து வெறியாட்டம் ஆடுகிறது.

இந்த 2016 ஆம் ஆண்டில், மும்பை மாநகராட்சியில் ஜெயின் சமூகத்தினரின் விழாக்கள் வருவதையொட்டி, நான்கு நாட்களுக்கு மும்பையின் அனைத்துவகையான இறைச்சிக் கடைகளும் மூடப்பட வேண்டும் என்று அறிவிக்கப்பட்டது. விநாகர் சதுர்த்தியை முன்னிட்டு பா.ஜ.க ஆளும் மாநிலங்களில் அனைத்து வகை இறைச்சிக்கடைகளும் மூடப்பட்டன. தமிழ்நாட்டில் திருச்சி மாநகராட்சியில் அனைத்து இறைச்சிக்கடைகளும் மூடப்பட்டன. தொடக்கத்தில் பசுக்கறிக்கு வந்த தடை அப்படியே அனைத்துவகைக் கறிகளுக்கும் தொடர்கிறது. இன்னும் தொடர உள்ளது.

பார்ப்பனர்களின் தொடர் நடவடிக்கைகளால், சமுதாயத்திலும் சைவம் உயர்வாகவும், அதுவே ஆரோக்கியமானதாகவும் புரிந்துக்கொள்ளப் பட்டுவிட்டது. 40 வயதைக் கடந்துவிட்டால், உடல் நலனைக்காக இறைச்சி உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டி நிர்பந்திக்கப்படுகிறோம். ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்தின் பொதுப்புத்தியே நம்மை சைவம் நோக்கி விரட்டுகிறது. அதிலும் நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரால், இரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் இறைச்சியைக் கண்ணால்கூடப் பார்க்கக்கூடாது என்று மருத்துவர்களாலேயே அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர்.

இந்திய நாட்டில் உள்ள ஒட்டுமொத்த மக்களில் சுமார் 80 சதவீதம் மக்களை மேற்கண்ட குறைபாடுகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் அடக்கிவிடலாம். அது ஆங்கிலேய அலோபதி, தமிழ்நாட்டு சித்தமருத்துவம், இந்திய ஆயுர்வேதம், இயற்கை போன்ற அனைத்துவகை மருத்துவர்களாலும் மேற்கண்ட குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள் இறைச்சி உணவுகளைத் தவிர்க்க வைக்கப்படுகிறார்கள். அண்மைக்காலமாக சிறுதான்ய, நவதான்யக் காரர்களும் இந்தப் பார்ப்பனப் பொதுப்புத்தியை மேலும் கூர்மையாக்கவே பயன்பட்டார்கள். 'நவதான்ய' முதன்மைப்படுத்தலில், பார்ப்பன வந்தனா சிவாக்கள் பின்னணியில் இருக்கிறார்கள்.

இந்தச்சூழலில், பார்ப்பனர்களின் சைவ முறைக்கு எதிராக, நமது முன்னோர்களின் புலால் உணவுமுறைக்கு ஆதரவாக வந்ததுதான் பேலியோமுறை. இந்தியாவின் பெரும்பாலான மக்களை ஆட்டிப்படைக்கும் நோய்களுக்குத் தீர்வாக இறைச்சி உணவு - கொழுப்பு உணவு முறை பேலியோவாக அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக, உரிய மருத்துவ ஆய்வுகள், அறிவியல் ஆய்வுகள், உணவுமுறை ஆய்வுகளைக் கடந்துதான் மீண்டும் நம்மை வந்தடைந்துள்ளது.

பெரியாரின் உணவுமுறையும் நியாண்டர் செல்வனும்

பேலியோ உணவுமுறை பல ஆண்டு காலமாக ஐரோப்பிய நாடுகளில் வெற்றிகரமாக நடைமுறையில் உள்ள முறை. அதைத் தமிழ்நாட்டில், தமிழில் அறிமுகப்படுத்தி, தோழர் பெரியாரின் உணவுப்புரட்சியை முன்னெடுப்பவர் தோழர் நியாண்டர் செல்வன். தமிழ்நாட்டில் இவருக்கு முன்பே சிலர் பேலியோ உணவுமுறை பற்றி சிறிய அளவில் பரப்புரைகளை மேற்கொண்டிருக்கிறார்கள். கடைபிடித்தும் இருக்கிறார்கள். ஆனாலும் ஒரு பெரிய மக்கள் கூட்டத்தை இந்தப் பேலியோ முறைக்கு மாற்றிய பெருமை நியாண்டர் செல்வனுக்கே உரியது.

நமது பச்சிலை வைத்தியர்கள், பாட்டி வைத்தியங்கள் போல அல்லாமல் அறிவியல் பூர்வமாகவும், மருத்துவரீதியாகவும் பேலியோ உணவுமுறையை அணுகி, அந்த முறையைக் கடைபிடிப்பவர்களுக்கு தொடர்ந்து வழிகாட்டவும் செய்கிறார் நியாண்டர் செல்வன். சுமார் ஒரு இலட்சம் பேர் கொண்ட ஆரோக்கியம் - நல்வாழ்வு என்ற முகநூல் பக்கத்தின் வழியே பரப்புரையையும், வழிகாட்டலையும் நடத்தி வருகிறார். தினமணி, தினகரன், ஆனந்தவிகடன் போன்ற ஏடுகளில் இந்தப் பேலியோ முறை பற்றி விளக்கமான கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளார். கிழக்குப் பதிப்பகம் சார்பில் இவரது கட்டுரைகள் நூலாக வெளியிடப்பட்டுள்ளன. 2013 லிருந்தே இதற்கென ஒரு குழு உருவாகி செயல்பட்டு வருகிறார்.

தோழர் பெரியார் கூறுகிறார்.

"நம் மக்களுக்கு அரிசிச்சோறு தேவையற்றதும் பயனற்றதுமாகும்; பழக்கமற்றதுமாகும். நம் வயல்கள் எல்லாம் சமீபத்தில் ஓராயிரம், இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் உண்டாக்கப் பட்டவைதான்.....நாம் மாமிசம் சாப்பிடுவதைவிட்டு, காய்கறிப் பண்டங்களை உண்பதும் நமக்குக் கேடான பழக்கமாகும். இவைகளும் அரிசிக்குப் பின் உண்டாக்கப் பட்டவைகளே."

இந்தக் கருத்தைத்தான் பேலியோ நிபுணர்கள் இப்போது, பெரும் ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்கள். பெரியாரின் உணவுக் கொள்கையைச் செயல்படுத்தி வருகிறார்கள். அந்த அடிப்படையில் தோழர் நியாண்டர் செல்வன் அவர்களுக்கும், ஆரோக்கியம் - நல்வாழ்வு குழுவுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

பேலியோ பார்ப்பனர்கள்

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் ஏற்ற ஆதிமனிதன் உணவு முறை என்ற பேலியோ உணவுமுறை அனைத்து நாடுகளுக்கும் ஒரே விதமாக, அசைவமாக இருக்கிறது. ஆனால் தமிழ்நாட்டில் மட்டும் சைவ பேலியோவாக அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. காரணம் இங்கு தமிழ்நாட்டில் பேலியோ முறையை அறிமுகப் படுத்தும் குழு பார்ப்பன ஆதிக்கத்தில் உள்ளது.

இந்தியாவில் பெரும்பான்மை மக்கள் சைவர்களாக இருக்கிறார்கள் எனவே பெரும்பான்மை மக்களுக்காக சைவ பேலியோவை நாங்கள்தான் முதன் முதலில் அறிமுகப் படுத்தியுள்ளோம் என்ற 'ஆரோக்கியம் - நல்வாழ்வு குழு' அறிவித்துள்ளது. மேலும் ஜெயின் பேலியோவையம் அறிமுகப்படுத்த உள்ளதாக அறிவித்துள்ளது.

இந்தியாவில் The Registrar General of India (RGI) இந்த 2016 ஆம் ஆண்டு மக்களின் உணவுமுறை பற்றி ஆராய்ந்து, புள்ளிவிபரங்களை வெளியிட்டுள்ளது. அதில் இந்தியாவில், 10 க்கு 7 பேர் அசைவம் உண்பவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக ஆரோக்கியம் - நல்வாழ்வு குழு இயங்கும் தமிழ்நாட்டில் 97.65 சதவீதம் மக்கள் ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றிகளைச் சாப்பிடுபவர்கள் என்றும், வெறும் 2 .35 சதவீதத்தினர் மட்டுமே சைவத்தை உண்பவர்கள் என்றும் தெளிவாகக் கூறியுள்ளது. 1992 லிருந்து 2013 வரையுள்ள காலத்தில் அசைவ நுகர்வு 5. 9 சதவீதம் உயர்ந்துள்ளது என்றும் கூறியுள்ளது. Times of India, Indian Express ஆகிய ஏடுகள் இந்தத் தகவல்களை வெளியிட்டுள்ளன.

வெறும் 2. 35 சதவீதத்தினருக்காக சைவப் பேலியோவை அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள் - அதை விடக் குறைவாக உள்ள ஜெயின் இன மக்களுக்காக ஜெயின் பேலியோவைக் கண்டுபிடிக்க உழைக்கிறார்கள். எண்ணிக்கையில் மிகவும் சிறுபான்மையாக உள்ளவர்களுக்காக உழைப்பது

நல்லதுதான். ஆனால் இந்தியாவில் இந்தப் பார்ப்பன - மார்வாடி - சைவச் சிறுபான்மையினர்தான் ஒட்டு மொத்த அதிகாரங்களையும் அனுபவிப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆதிக்கச்சக்திகளாக இருக்கிறார்கள்.

அந்த ஆதிக்கவாதிகளின் பலநூற்றாண்டுகால உணவுமுறை சைவம். அவர்களை அனுசரிக்க சைவப் பேலியோ வந்துள்ளது. பார்ப்பானை அனுசரிக்கத் தொடங்கிய எவரும், எவையும் இன்றுவரை மீளவே இல்லை என்பதே இந்திய வரலாறு. லோகாயதக் காலத்திலிருந்து இந்தியாவில் இயங்கும் பொதுவுடைமை இயக்கங்களின் காலம் வரை ஊடுருவி அழிக்கும் கலையில் வல்லவர்கள் பார்ப்பனர்கள். அந்த வரலாற்றில் பேலியோமுறையும் இணைந்து விடும் நிலையில் உள்ளது.

மாட்டிறைச்சிப் புறக்கணிப்பு

ஆஸ்திரேலியா மற்றும் சில ஐரோப்பிய நாடுகளில் உள்ள பேலியோ கேஃப் என்ற பேலியோ பன்னாட்டு உணவகம் ஒன்றின் லோகோவை அப்படியே பிரதி எடுத்து, அதில் ஒரு மாற்றத்தைச் செய்து, ஆரோக்கியம் - நல்வாழ்வு குழு மற்றும் தமிழ்ப்பேலியோ குழுவின் லோகோவாக அடையாளப் படுத்தியுள்ளார்கள். அவர்கள் செய்த மாற்றம் என்ன தெரியுமா? ஆஸ்திரேலிய பேலியோ லோகோவில் இருந்த மாட்டின் படத்தை நீக்கியிருக்கிறார்கள்.

உலகம் முழுவதும் பேலியோமுறை என்றால், இறைச்சித் தீண்டாமை எதுவும் இன்றி, ஆடு, மாடு, பன்றி, கோழி, மீன், சில காய்கறிகள் என அனைத்தும் அடங்கியே உள்ளது. ஆனால் இந்தியாவில் மட்டும் மாடு நீக்கப்படுகிறது. மறுபக்கம் பார்ப்பனப் பத்ரி ஷேசாத்திரி பேலியோ டயட் என்ற நியாண்டர் செல்வனின் கட்டுரைத் தொடரை நூலாக வெளியிடுகிறார். தினமணியும், ஆனந்தவிகடனும் தொடர் கட்டுரைகளை வெளியிடுகின்றன.

ஆரோக்கியம் - நல்வாழ்வு குழுவில் ஒருவருக்கொருவர் அழைத்துக்கொள்ளும் முறையே சங்கர் ஜி, செல்வன் ஜி, கண்ணன் ஜி என்றுதான் அழைத்துக்கொள்கிறார்கள். இது ஆர்.எஸ். எஸ் தொண்டர்களின் அழைப்புமுறை. இந்த முறையை அந்தக்குழுவில் உள்ள தோழர்கள் மேட்டூர் முல்லைவேந்தன், திருச்சி சரவணன் போன்றோர் கேள்வி எழுப்பியும் எந்த மாற்றமும் இல்லை.

இந்தக்குழுவில் முக்கிய நிர்வாகியாக உள்ளவர்கள், தனிப்பட்ட முறையில், இந்து அறநிலையத் துறையை எதிர்த்து, கோவில்களை இந்து சமயச் சான்றோர்களிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்; அரசியல் தலையீடுகள் ஒழிய வேண்டும் என்ற இந்து அமைப்புகளின் முழக்கத்தை பரப்புகிறார்கள். இந்தக் கோரிக்கையைத் தமது தேர்தல் அறிக்கையில் கூறியுள்ளதால் பாட்டாளி மக்கள் கட்சியை ஆதரிப்பதாகவும் கூறியுள்ளார்கள்.

பேலியோ உணவுமுறை பற்றியும், நியாண்டர் செல்வன் அவர்களைப் பற்றியும் நமக்கு பெரிய அளவில் முரண்பாடான கருத்துக்கள் கிடையாது. ஆனால் பேலியோ முறையை தமிழ்நாட்டில் பரப்பிவரும் ‘குழு’ பார்ப்பன ஆதிக்கத்தில் இருக்கிறது. இதே குழுவில் பல பார்ப்பன எதிர்ப்பாளர்களும் இருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களும் இந்த மாட்டிறைச்சிப் புறக்கணிப்பு, ‘ஜி’ விளித்தல்கள், ஆர்.எஸ்.எஸ் ‘ஜி’ க் களின் ஆதிக்கம் போன்றவற்றை மாற்ற இயலாத அதிகாரமற்றவர் களாகவே இருக்கிறார்கள். இந்தப் பார்ப்பன - பார்ப்பனிய ஆதிக்கம் பேலியோவின் நோக்கத்தை முற்றிலும் அழித்துவிடும் என்பதைச் சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறோம்.

மாடு உள்ள லோகோ | மாடு இல்லாத லோகோ

திராவிடர் பேலியோ

இந்தியாவில் சைவப்பேலியோ அறிமுக மாகிறது. அரபுநாடுகளில் ஹலால் பேலியோ அறிமுகமாகிறது. எனவே, தமிழ்நாட்டில் திராவிடர் பேலியோ இருப்பதுதான் சரியானது. திராவிடர் பேலியோ என நாம் புதிதாக எதையும் அறிமுகப் படுத்தவில்லை. வழக்கமான பேலியோ உணவு முறையில் நமக்கு எந்த மாற்றமும் இல்லை.

ஆனால், பேலியோ உணவுகளை வீட்டில், அவரவர் சமையலறையில் மட்டுமே சமைத்து உண்ண வேண்டும் என்று இந்தத் தமிழ்நாட்டு பார்ப்பன - பணக்காரப் பேலியோ முறைக்காரர்கள் கூறும் சட்ட திட்டங்களிலிருந்தும் அவர்களது சில அணுகுமுறை களிலிருந்தும் நாம் மாறுபடுகிறோம். அவர்களது விதிமுறைகள் எந்த வகையில் தவறானது என அறிய, புரோட்டாவைப் பற்றிப் பேச வேண்டியுள்ளது.

புரோட்டா என்ற உணவு உடலுக்கு மிகவும் கேடானது என்று எல்லா மருத்துவர்களும், உணவு நிபுணர்களும் கூறிவருகின்றனர். ஆனால், அந்தப் பரப்புரைகளையெல்லாம் மீறி புரோட்டா இன்று தமிழ்நாட்டின் தேசிய உணவு என்று கூறவேண்டிய அளவுக்குப் பரவியுள்ளது. தமிழ்நாட்டில் வீட்டில் சமையல் செய்யும் பெண்களில் 1 சதவீதத் தினருக்குக்கூட புரோட்டா தயார் செய்யத் தெரியாது. அதை வீட்டில் பெரும்பாலும் சமைப்பதில்லை. பீசா, பர்கருக்குக் கிடைக்கும் விளம்பரங்கள்கூட புரோட் டாவுக்குக் கிடையாது. ஆனாலும் அது நுகர்வில் உயர்ந்துள்ளதற்குக் காரணம், புரோட்டாவை எங்கும்

தயார் செய்யலாம். குறைந்த விலையில் தயார் செய்யலாம். எங்கும், எப்போதும் கிடைக்கும் என்ற நிலைதான் முக்கியமாக உள்ளது.

சிறுதானிய உணவுகள், இயற்கை உணவுகள் போன்றவை அண்மையில்தான் மறு உருவாக்கமாக., அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. சிறு, சிறு விற்பனை நிலையங்கள், சிறு, சிறு உணவகங்கள், ஆப்பிள் மில்லட் போன்ற பெரும் உணவகங்கள் என மக்கள் அவற்றை எங்கு வேண்டுமானாலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்ற நிலை கடந்த ஒரு சில ஆண்டு களில்தான் உருவாக்கப்பட்டது. அதன் விளைவாக சிறுதானிய உணவு நகர்வு அதிகரித்து வருகிறது.

திருப்பதி இலட்டும், பழனி பஞ்சாமிர்தமும் ஆன்லைனில் கிடைக்கிறது. திருநெல்வேலி அல்வாவும், திண்டுக்கல் பிரியாணியும் ஆன்லைனில் கிடைக்கிறது. பா.ஜ.க ஆட்சியில் அமேசானில், பசுமாட்டு மூத்திரமும், எருவாட்டியும் கிடைக்கிறது. இவை எங்கும், எப்போதும் கிடைக்கும் கிடைக்கின்றன.

மேற்கண்ட, புரோட்டா, சிறுதானிய, அரிசி, கோதுமை, பெருந்தானிய உணவுகளை எளிய மக்கள் அணுகும் முறையும், நுகரும் முறையும் மிக மிக எளிதாக்கப்பட்டுவிட்டது. அதற்காக எங்கும் தேடி அலைய வேண்டியதில்லை. அதுதான் எந்த உணவு முறைக்கும் அடிப்படை. ஆனால், இந்தப் பேலியோகுழுவினர் பேலியோமுறையை அவரவர் சமையலறைக்குள் அடைப்பது அதை வளர்த் தெடுக்காது. குறிப்பிட்ட சில பணக்காரர்களும், பார்ப்பனர்களும் நலமாக வாழ்வதற்கு மட்டுமே உதவும்.

பேலியோ முறை வளர்ந்துள்ள அமெரிக்க, ஐரோப்பிய நாடுகளில் பேலியோ உணவகங்கள் ஏராளமாக உள்ளன. அமெரிக்காவில் Paleo on the Go, ஐரோப்பிய நாடுகளில் Cavemen Kitchen, Paleo Chef, Pre-Made Paleo, Mod Paleo போன்ற பல பெரும் உணவகங்கள் பேலியோ உணவுகளை டோர் டெலிவரியாகச் செய்கிறார்கள். இந்தியாவில் மட்டும் ஏன் வீட்டுச்சமையலறையில் மட்டும் சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற சட்டம்? வெளிநாடுகளில் பன்னாட்டு உணவகங்கள் பேலியோ முறையைக் கைப்பற்றியுள்ளன. தமிழ்நாட்டில் பார்ப்பனச் சிந்தனைகள் கைப்பற்றியுள்ளன.

சமையலறை ஒழிப்பு

வீட்டு, வீட்டுக்குச் சமையலறையைக் கட்டி, வீட்டுக்கொரு பெண்ணை சமையல்காரியாக்கியுள்ள மனுசாஸ்திரங்களுக்கு மாற்றாக, பொதுச்சமையல் முறையை அறிவித்தவர் பெரியார். 1938 லேயே கூறுகிறார்,

> “உதாரணமாக ரஷ்யர்களின் சாப்பாட்டு முறையைக் கவனியுங்கள். அங்கு சாப்பாடும் கூட்டுறவு முறைதான். அங்கு ஒரு இடத்தில் நாள் ஒன்றுக்கு ஒருவேளைக்கு நாற்பதினாயிரம் பேர்கள் சாப்பிடுமிடத்தைக் கண்ணுற்றேன். ஆனால் இங்குள்ள நிலைமை என்ன? ஒரு வீட்டில் சமையல் செய்வதென்றால் தேவைக்குமேல் அதிகமாய்த்தான் போட்டுச் சமைக்கிறார்கள். 4 - 5 பேர்கள் உள்ள ஒரு குடும்பத்திற்கு ஒரு பெண்ணை கண்டிப்பாகச் சமையலுக்கென்று ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். ஒவ்வொரு குடும்ப சமையலுக்காக என்று ஒரு தனி அறையும், பாக்கி வசதிகளுக்கென்று ஏராளமான அறைகளும் இடமும் ஒதுக்கிவைத்துக்கொண்டு எவ்வளவு அக்கிரமமான தீங்குகளை வசதியற்ற எளியவர்களுக்குக்கூட உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்.
>
> ரஷியாவிலுள்ள மேற்சொன்ன பொதுச்சமையல் சாலையில் 970 பேர்கள் தான் சமையல் வேலையிலீடு பட்டிருக்கிறார்கள் என்று நான் கணக்குக் கேட்டுத் தெரிந்தேன். நம்முடைய நாட்டிலோ 4 பேர்களுக்கு ஒரு பெண் வீதம் சமையலுக்கு ஒதுக்கி வைத்துக் கொண்டிருக்கிற கணக்குப்படி 40,000 பேர்களுக்கும் எத்தனை பெண்களை ஒதுக்கித் தள்ளிக் கொடுமைகளாக்கி வருகிறோம் என்பதை யோசித்துப் பார்க்கும்படி கோருகிறேன். நம்முடைய சமயலைப்பற்றி ஏதாவது பந்தோபஸ்து உண்டா? சமையலறை யையும் சாப்பாட்டுச் சாமான்களையும் சமைத்த பிறகும் அங்கு தினம் டாக்டர் சரியானபடி பரிசோதனை செய்கிறார். ஒரு பெரிய எம்.டி. டாக்டர் பரீட்சைக்கென்றே ஒவ்வொரு கூட்டுறவு சமையலுக்கும் உண்டு. இங்கு நாம் என்ன செய்கிறோம்? சல்லீசான சரக்குகளை வாங்கிப்போட்டு வெந்தும் வேகாமல் அவித்துத் தின்று, சாப்பாட்டின் காரணமாகவே பெரும்பாலும் நோய் அடைகின்றோம்.”

- தோழர் பெரியார், பகுத்தறிவு - சொற்பொழிவு - நவம்பர் 1938

“பெண்கள் இனி சமையல் செய்யக் கூடாது. பின் எப்படி என்றால், ஹோட்டலுக்கு, ரெஸ்டாரென்ட்டுக்குப் போய் தங்கள் உணவை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி ஆரம்பித்தால் நல்ல ரெஸ்டாரன்ட்டுகளும் ஏற்பட்டு விடும். வெளிநாடுகளில் எல்லாம் அப்படித்தான்! ஆணும், பெண்ணும் தங்கள் தங்கள் வேலைக்குச் சென்று விடுவார்கள். தங்குவதற்கு ஒரு அறையையே வாடகைக்கு எடுத்துக் கொள்வார்கள். அதற்குள் ஒரு பீரோ, கட்டில், இரண்டு நாற்காலிகள் இவை தான் இருக்கும். பொதுவான குளியலறையும் - கக்கூசும் இருக்கும். இரவு தூங்குவார்கள். தேவைக்குப் பொது குளியலறை கக்கூசைப் பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள். இதனால் ருசியான உணவு கிடைக்கிறது; வீட்டு வாடகை குறைகிறது; நேரம் மிச்சமாகிறது; உணவிற்காகச்

செலவிடும் பணமும் குறைகிறது. இன்னும் கொஞ்ச நாள் போனால், பொது உணவு விடுதிகளில் உண்ணும் முறை தான் இங்கு வரும். இதுதான் சுலபமானதாகும்.''

-09.02.1968 அன்று தஞ்சை - லால்குடி வாழ்க்கை ஒப்பந்த விழாக்களில் தந்தை பெரியார் அவர்கள் ஆற்றிய அறிவுரை.'விடுதலை', 20.02.1968

உணவாயுதம் ஏந்துவோம்!

இவ்வாறு உணவு முறையில் மட்டுமல்ல; உணவு தயாரிக்கும் முறை, உணவு நுகரும் முறை, உணவு கிடைக்கும் முறை என அனைத்திலும் மிகவும் தொலைநோக்காக, பார்ப்பன தர்ம, நியாயங்களுக்கு எதிராக, அறிவியல் பூர்வமாகச் சிந்தித்துச் செயல்பட்டவர் தோழர் பெரியார்.

எனவே, மாட்டிறைச்சித் தீண்டாமை தவிர்த்து - வீட்டுச்சமையலறைகளைத் தவிர்த்து - பெண் மட்டுமே சமைக்க வேண்டும் என்ற நிலையைத் தவிர்த்து - ஆடு, மாடு, பன்றி, கோழி, மீன் போன்ற சத்தான கொழுப்பு உணவுகள் எங்கும், எப்போதும், எளிய மக்கள் நுகரும் வகையில், குறைந்த விலையில் கிடைக்கச் செய்யும் முறையைத்தான் திராவிடர் பேலியோ என்கிறோம்.

ஏராளமான கட்டுப்பாடுகளோடு, ஏராளமான சட்ட திட்டங்களைப் போட்டுக்கொண்டு, பார்ப்பனர்களும், பணக்காரர்களும், மார்வாடிகளும், படித்தவர்களும், உயர் மத்திய வகுப்பினரும் மட்டுமே தமக்குள் ஒருங்கிணைந்து பொறுப்பாளர்களாக இருந்துகொண்டு எந்த முறையையும் வளர்த்துவிட முடியாது. பேலியோ முறை வளர வேண்டும் என்றால், மக்கள் நோயின்றி, நலமுடன் வாழ வேண்டு மென்றால்,

தெருவோரங்களில் பேலியோ உணவகங்கள் வர வேண்டும். பேலியோ உணவுப் பொருட்களுக்கான கடைகள் ஊரெங்கும் உருவாக்கப்பட வேண்டும். பீசா, பர்கர்களைப் போல, பேலியோ உணவுகளுக்கும் டோர்டெலிவரிகள் தொடங்கப்படவேண்டும். டீக்கடைகள் போல - ஐயங்கார் பேக்கரிகள் போல பேலியோ சூப்புக்கடைகள் உருவாக வேண்டும். முதல்கட்டமாக ஐயங்கார் பேக்கரிகள் மற்றும் நமக்கு தெரிந்த டீக்கடைகளில் ஆட்டுக்கால், மாட்டுக்கால், மாட்டுவால் சூப்புகள், பட்டர் டீ க்கள் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும்.

பஃப்ஸ், வடை, போண்டா, பஜ்ஜிகளைப் போல, ஆடு, மாடு, கோழி, மீன், பன்றி இறைச்சி வறுவல்கள் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும். டீக்கடைகளைப் போல ஆங்காங்கே ஆம்லேட் கடைகள், சுகாதாரமான இறைச்சி வறுவல் கடைகள் உருவாக வேண்டும். தோழர் பெரியார் கூறியதுபோல, இளைஞர்கள் ஏராளமான அளவில் இறைச்சி உற்பத்தியில் இறங்க வேண்டும். அப்போதுதான் மலிவான விலையில் மக்களுக்கு இறைச்சிஉணவுகள் கிடைக்கும். அதற்கான முயற்சிகளில் ஆரோக்கியம் நல்வாழ்வு குழுவோ - புதிதாக உருவாக உள்ள பேலியோ குழுக்களோ - ஆரியப் பார்ப்பனிய உணவுமுறை எதிர்ப்பாளர்களோ முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

பெண்கள் சமையலுக்குப் பழக்கப் படுத்தப்படுவதைப்போல, ஆண்களுக்கும் அவசியமாகச் சமையல் பழக்கப்படுத்தப் படவேண்டும். பள்ளி - கல்லூரி - கிராமங்களில் இலவச பேலியோ முகாம்கள் நடத்தப்பட்டு, பேலியோ ரெசிப்பிக்களும், அதன் நன்மைகளும் விளக்கப்பட வேண்டும். முக்கியமாக 'ஆரோக்கியம் - நல்வாழ்வு' என்ற ஒரே ஒரு குழு மட்டும் இந்தப் பேலியோ முறையைக் கைப்பற்றி இருக்கும் நிலைக்கு மாற்றாக - ஏராளமான பேலியோ குழுக்கள் உருவாக வேண்டும். அதற்கு ஆரோக்கியம் - நல்வாழ்வு குழுவும், மருத்துவர்களும் வழிகாட்டவேண்டும்.

திராவிடர் இயக்கங்கள், திராவிட இயக்கங்கள், தலித் அமைப்புகள், பொதுவுடைமை அமைப்புகள் போன்றவற்றில் ஈடுபாடுள்ள மருத்துவர்கள், உயிர்வேதியியல் வல்லுனர்கள், டயட்டீசியன்கள் ஆகியோர் இணைந்து இதுபோன்ற பேலியோ குழுக்களைத் தொடங்க வேண்டும். பேலியோ முறைக்கு மாறுபவர்களுக்கு மருத்துவரீதியாக வழிகாட்ட வேண்டும். பேலியோ முறை பார்ப்பனர்களின் ஆயுதமாக - ஆர்.எஸ்.எஸ். ஸின் மறைமுகத் திட்டமாக - மாறிவிட அனுமதிக்கக் கூடாது.

பேலியோ என்ற அறிவியல்ரீதியான உணவுமுறையில் நமக்கு எந்த மாறுபாடும் இல்லை. தமிழ்நாட்டில் இம்முறையை முன்னெடுப்பவர்களின் பார்ப்பன அணுகுமுறையில் மட்டுமே நாம் முரண்படவேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம். ஒருவேளை எதிர்காலத்தில் அவர்கள் தமது நிலையை மறுபரிசீலனை செய்து மாற்றிக்கொண்டால், அதை வரவேற்போம். அவர்களைப் பாராட்டிப் பின் பற்றுவோம்.

அனைத்தையும் விட முக்கியமான நாம் கவனிக்க வேண்டிய செய்தி. பேலியோமுறை மற்றவர்களைவிட, நீரிழிவு, இரத்தஅழுத்தம், உடல்பருமன் ஆகிய குறைபாடும், நோயும் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் அவசியமான உணவுமுறை. ஆனால் இந்த மூன்று நோய்களுமே நம்மைத் தாக்குவதற்கு மிக முக்கியமான காரணம் நெருங்கிய உணவுக்குள் - சொந்த ஜாதிக்குள் நீண்ட நெடுங்காலமாக - தொடர்ந்து - பல நூற்றாண்டுகளாக - திருமணம் முடிக்கும் அகமண முறையே ஆகும்.

நோயிலிருந்து விடுபட பேலியோ முறை உதவும். நோயே வராமல் தடுப்பதற்கு ஜாதி மறுப்புத்திருமண முறைய பயன்படும். ஜாதி எனும் மனநோயிலிருந்தும், நீரிழிவு, இரத்தஅழுத்தம், உடல்பருமன் போன்ற உடல் நோய்களிலிருந்தும் விடுதலைபெற ஜாதிமறுப்புத் திருமணங்களையே நடத்துவோம்.

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பேலியோ டயட் சிறப்பிதழ் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்

அசத்தலான சுவைக்கு

சிக்கன், மட்டன், வருவல், சில்லி, குழம்பு மணக்க

நியூ அஞ்சலி மசாலா

வசந்தம்பார்க், பெருந்துறை.

98426 44575

மாவட்ட வாரியாக விநியோகஸ்தர்கள் தேவை

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பேலியோ டயட் சிறப்பிதழ் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்

99762 24208

பிரியாணி சென்டர்

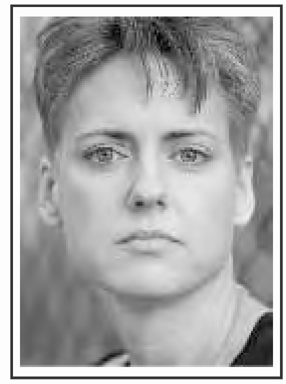
எவரஸ்ட் ஹோட்டல்

அனைத்து விசேஷங்களுக்கும் ஆர்டரின் பேரில் சிறந்த முறையில் செய்து தரப்படும்.

திருப்பூர் ரோடு, மங்கலம்

சைவம்

டாக்டர் பெரியார்செல்வி



'லியரி கீத்' எழுதிய 'வெஜிட்டேரியன் மித்' (சைவ உணவு கற்பனைகள்) எனும் நூலில் இந்தக் கேள்வி அழகாக விவாதிக்கப்படுகிறது. லியரி 20 ஆண்டுகள் பால் கூடக் குடிக்காதவராக இருந்தவர் அடிப்படையில் ரேடிகல் பெண்ணியம் மற்றும் சூற்றுச்சூழலில் ஆர்வம் கொண்ட பெண். மிருகங்களின் வாழ்வுரிமையில் நம்பிக்கை கொண்டவர்.

இத்தகையவர் இன்று மூன்று வேளையும் இயற்கையான அசைவ உணவு உண்ணத் துவங்கியுள்ளார். அதற்கு அவர் சொல்லும் காரணம் அசைவ உணவில் தான் மிருகவதை மிகக் குறைவு என்பது.

லியரின் மனமாற்றம் அவர் தோட்டம் ஒன்று பயிரிட ஆரம்பித்ததில் இருந்து துவங்குகிறது. உரம் வாங்கப் போனவர் இருவகை உரங்கள் உண்டு என்பதை அறிந்தார். நைட்ரஜனால் ஆனது உரம். அதன் மூலம் என்னவென்றால், இறந்த மிருகங்களின் இரத்தம், எலும்பிலிருந்து செய்யப்பட்ட இயற்கை உரம். அடுத்தது பெட்ரோலில் தயாரிக்கப்பட்ட செயற்கை நைட்ரஜன், பொட்டாஷியம், பாஸ்பரஸ் உரம் பெட்ரோல் என்பதும் இறந்த டைனசார்களின் மீதம்தான். புவி வெப்பமயமாதலின் மூலம் என்பது சைவமா எனக் குழம்பி, கடைசியில் இயற்கை உரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தார் லேரி. அதில் இருந்தவை முழுக்க ஃபாக்டரிகளில் கொல்லப்பட்ட கோழிகளின் இரத்தம்,எலும்பு ஆகியவற்றின் மீதங்கள் தான்.

நிலம் இரத்தம் கேட்கிறது என எழுதுகிறார். மிருகங்களுக்கும், மரங்களுக்குமான உறவு அப்படிப்பட்டது. மண்ணில் இருந்து வந்த எலும்பும் சதையும் மீண்டும் மண்ணுக்கே சென்று உரமாகிறது. அந்த உரம் இல்லையெனில் செடிகள் வளர்வது இல்லை. ஃபாக்டரிகளில் கோழிவளர்ப்பை ஒருபுறம் திட்டிக்கொண்டு, மறுபுறம் அவற்றின் மீதத்தை உரமாக்கி வயலில் இடுவது என் மனசாட்சியின் முதல் ஆணியை அடித்தது.

செடிகள் வளரத் துவங்கியதும் அதில் ஸ்லக் எனப்படும் பூச்சிகள் சூழ்ந்தன. லெட்டூஸ் இலைகளை அரித்து உண்டன. அவற்றை மருந்து அடித்துக் கொல்ல மனமில்லாத லேரி விஷமருந்து அடிக்க மனமின்றி டயடோமாக்கஸ் எனும் இயற்கை பூச்சிக் கொல்லியை வாங்கி இட்டார். பூச்சிகள் சுத்தமாக அழிந்தன. அதன்பின் லியரிக்கு ஒரு உண்மை தெரிந்தது. அந்த மருந்து ஸ்லக் பூச்சிகளின் உடலை லட்சக்கணக்கான துண்டுகளாக வெட்டிக் கொல்கிறது என்று. வேறு வழியின்றி இறுதியில் மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்து ஒவ்வொரு ஸ்லக் பூச்சியாக பிடித்து பல மைல் தொலைவு சென்று காட்டில் பூச்சிகளை விட்டார். தோட்டத்தில் அடுத்த நாள் மீண்டும் பூச்சிகள் சூழ்ந்தன. வேறு வழியின்றி 25 கோழிக் குஞ்சுகளை வாங்கி வந்தார் லியரி. பூச்சிகளை அவை பிடித்து உண்ணும் என்ற கேள்வி எழுகிறது. "பூச்சிகளைக் கொல்ல எனக்கு மனமின்றி கொலையைக் கோழிகளுக்கு அவுட்சோர்ஸ் செய்தேன்" என எழுதுகிறார் லியரி.

பெரும்பாலான சைவர்கள் ஒரு பூச்சியின் உயிரை ஒரு பசுமாட்டின் உயிருக்குச் சமமாகக் கருதுவதில்லை என்கிறார். சைவர்களின் உயிர்கள் மீதான கருணை பெரிய அழகான பரிச்சயமான மிருகங்களுடன் நின்றுவிடுகிறது. ஆனால் லியரி அப்படி இருக்க விரும்பவில்லை.

விவசாயத்தை லியரி பின்வருமாறு வர்ணிக்கிறார். "விவசாயம் என்பது உலகின் மிகப்பெரும் இன அழிப்பு". ஒரு ஏக்கரில் விவசாயம் செய்வது என்பது அங்கே இருக்கும் அனைத்து உயிர்களையும் பூண்டோடு அழித்துப் பின்னர் தான் செய்யமுடியும்.

மரங்கள், செடிகள், கொடிகள், எலிகள், முயல்கள், மான்கள், பாம்புகள், பூச்சிகள், புழுக்கள் என அந்த நிலத்தில் வளரும் ஒவ்வொரு உயிரும் அழிக்கப்படுகின்றன. அதன்பின் அங்கே பயிர்கள் நடப்படுகின்றன. பயிர்களை உண்ண வரும் பூச்சிகள், பறவைகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

அதுபோக விவசாயத்துக்கு ஆறுகளை பெருமளவில் மறித்து அணைகளைக் கட்டி மீன்களை ஏராளமாகக் கொல்கிறோம். உதாரணம் வாஷிங்டன் கவுலி அணைக்கட்டு மட்டும் ஒரு நாளைக்கு 1 லட்சம் ட்ரவுட் மீன்களை கொல்கிறது. ஆற்றுநீரைக் குடிநீருக்கு நம்பியிருக்கும் பல லட்சம் மிருகங்கள் அணைக்கட்டுகளால் கொல்லப்படுகின்றன. மிருகங்களை இன அழிப்பு செய்ததில் முக்கிய பங்கு விவசாயத்துக்கு தான் என்கிறார் லியரி.

வயலில் இருக்கும் ஒரு ஆயிரக்கணக்கான சிறு முயல்கள், எலிகள், மீர்கிட்டுகள், பாம்புகள் இவை அனைத்தும் உயிர்தானே? மூன்று ஏக்கராவில் விவசாயம் செய்தால் 20 பேருக்கு ஒரு வருடம் உணவிட முடியும். ஆனால் அதில் பல்லாயிரம் மிருகங்கள் உயிர் இழக்கும். அந்த மூன்று ஏக்ராவில் ஒரே ஒரு உயிர் மிஞ்சியிருக்காது. அதைவிட அந்த நிலத்தில் புற்களை வளரவிட்டு மாடுகள் அல்லது பன்றிகளை மேயவிட்டு அவற்றை உண்டால் அதுவே சிறந்த ஜீவகாருண்யமுறை என்பது லியரியின் வாதம்.

இந்திய சைவம்

உலகில் சைவ உணவு வழக்கம் நிறுவனப் படுத்தப்பட்ட ஒரே சமூகம் இந்தியாதான். இந்தியாவில் தோன்றிய ஜைன சமயம் மாமிசத்தை முற்றிலும் தவிர்த்தது. பவுத்தத்திலும், இந்து மதத்திலும் மாமிசம் அனுமதிக்கப்பட்டதா, தடுக்கப்பட்டதா என பெருத்த விவாதமும், குழப்பமும் உண்டு. சீக்கிய மதத்தில் மாமிசம் தடுக்கப்படவில்லை எனினும் குருத்வாராக்களில் சைவ உணவு மட்டுமே பரிமாறப்படுவது வழக்கம். ஆக இந்தியாவில் தோன்றிய மதங்கள் அனைத்திலும் மாமிசம் ஒன்று தடுக்கப்பட்டதாக அல்லது கட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக மட்டுமே இருப்பதைக் காணலாம். ஆனால் இத்தகைய சைவ உணவு வழக்கம் மற்ற நாடுகளில் இல்லாத அளவு ஒரு பண்பாட்டுச் சிக்கலை இந்திய சமூகத்தில் உருவாக்கி உள்ளது. அதை ஆராய்வதே கட்டுரையின் நோக்கம்.

மாமிசம் உண்ணும் இந்துக்களும் விசேஷ நாட்கள், பண்டிகைகள், திருவிழா சமயத்தில் மாமிசம் தவிர்ப்பார்கள். எல்லா நாளும் மாமிசம் உண்ணும் இந்துக்களும் கூட கடவுளுக்கு மாமிசம் படைப்பதில்லை.

வால்மீகி இராமயணத்தில் சீதையும், இராமனும், இலக்குவனும் பன்றி மாமிசம் உண்பதாக எழுதப்பட்டு இருப்பினும் இராமர் கோயில்களில் சைவ உணவே பிரசாதமாக படைக்கப்படுகிறது. இராம பக்தர்கள் என்றால் உணவு ரீதியாக சைவர்கள் எனவும் ஆகிவிட்டுருக்கிறது. இதன் விளைவு புரட்டாசி, மார்கழி மாத ஐயப்பன் விரதம் மாதிரி சில காலகட்டங்களில் மாமிச விலை படுத்துவிடும் சூழல் உருவாகி உள்ளது.

இந்துமதம் அசைவம் ஆகாது என ஆக்கிவிட்டதால் உணவகங்கள், பணியிடங்கள், விருந்துகளில் வெஜ், நான் வெஜ் என பிரிந்து முட்டை பரிமாறும் இடங்களையும் கூட தவிர்ப்பது ஒதுக்கி வைப்பது என ஆகியுள்ளது.

இந்திய சைவ வகைகள்

நனி சைவம்: மேலை நாடுகளில் இருந்து இந்தியாவுக்கு வந்துள்ளது. இம்முறைப்படி பால், முட்டை, தேன், மாமிசம், மீன் அனைத்தும் தவிர்த்து தாவர உணவு மட்டுமே உண்ணும் முறை.

வெஜிட்டேரியன்: தாவர உணவுடன் பால் சேர்த்துக் கொள்வது.

எக்டேரியன்: பால், முட்டையும் தாவர உணவுகள் உண்பது.

பெஸ்கட்டேரியன்: தாவர உணவுடன், மீன், பால் சேர்த்துக் கொள்வது. வங்காளம் முழுக்க இவ்வகை வெஜிட்டேரியனை காணலாம்.

பிளெக்சிடேரியன்: வாரம் ஆறு நாள் சைவமாக இருப்பார்கள். ஞாயிறு மற்றும் விஷேச நாட்களில் மட்டும் மாமிசம் உண்பார்கள்.

இவை தவிர்த்து, சில வகை மாமிசங்களை ஒட்டு மொத்த நாடும் தவிர்க்கும். எ.கா. பன்றிக்கறி, மாட்டுக்கறி முதலானவை மாமிசம் உண்ணும் இந்துக்களும் பெரும்பாலும் ஆட்டுடன் நிறுத்தி விடுவார்கள்.

இத்தகைய குழப்பமான உணவுமுறை இந்து மதத்தை அடிப்படையாக வைத்து ஒரு படிம நிலை சமூகத்தில் உருவானது. சைவர்கள் ஒவ்வொரு பிரிவும் தன்னைவிட தீவிர சைவர்கள், உயர்ந்தவர்கள் எனவும் நாம் அவர்களின் கீழே உள்ளவர்கள் எனவும், இந்து மதம் உருவாக்கி வைத்துவிட்டது.

பசுவதை, பன்றி மாமிசம் என்பது இந்துப் பண்பாட்டில் அடையாள உணவாகிவிட்டது. மதக் கலவரம் உருவாக்க பன்றிக்கறி -மாட்டுக்கறியை மசூதி -கோயில்களின் அருகில் போட்டால் போதும். இப்படியொரு சூழ்நிலையில் தான் இந்திய உணவுமுறை உள்ளது.

ஆனால் பல மதங்கள் கலாச்சாரங்களில் உருவான இந்தியாவில், ஜைனத்தின் தாக்கத்தாலேயே வைணவ பிரிவுகளில் சைவ உணவு கோட்பாடு பரவியது. இந்துக்களும் பன்றிக்கறியை தவிர்க்கக் காரணம், இஸ்லாமின் தாக்கமே எனவும் ஒரு கருத்துண்டு. வால்மீகி இராமயணத்தில் இராமர் பன்றிக்கறியை உண்டதும், கண்ணப்ப நாயனார் சிவனுக்கு பன்றி மாமிசம் படைத்ததும் வரலாறு என்று இந்து மதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆகவே உணவுமுறை மாற்றம் நிகழாமல் சமூகத்தில் மாற்றம் ஏற்படப்போவதில்லை. உணவை உணவாகப் பார்க்கும் மனநிலை வரவேண்டுமானால் உணவுமுறையை வைத்து உயர்சாதி, தாழ்ந்தசாதி என்று நோக்கும் நம் மனமும் மாறவேண்டும்.

குறைமாவு – மிகைகொழுப்பு:

பேலியோ

Low Carb - High Fat: LCHF

பேலியோ நிபுணர் மரு.ஜா.புருனோ., M.B.,B.S, M.CH., அவர்களின் www.tamilpaleodoctor.com இணையதளத்தில் வெளியான கேள்வி பதில் வடிவிலான கட்டுரை

மனிதன் உயிர்வாழ தேவை மிக மிக அடிப்படை தேவைகள் இரண்டு தான் 1. சுவாசிக்க பிராணவாயு உள்ள, விஷ வாயுக்கள் இல்லாத காற்று. 2. உணவு.

இதில், தாங்கள் வாழ மற்றும் வளர, மனிதனும் மிருகங்களும் சாப்பிடும் அல்லது பருகும் தாவரங்கள் உள்ளிழுத்துக் கொள்ளும் சத்தான பொருளே உணவு.

ஏன் உணவு தேவை ?

1. உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களை உருவாக்க உணவு தேவை.

2. உடலின் வெவ்வேறு இயக்கங்களுக்கு உணவு தேவை

உணவில் என்னவெல்லாம் இருக்க வேண்டும்?

உணவில் ஆறு அம்சங்கள் இருக்க வேண்டும்.

1. மாவுச்சத்து என்று தமிழில் அழைக்கப்படும் கார்போஹைடிரைட்

2.கொழுப்புச்சத்து (ஃபேட்)

3.புரதச்சத்து (ப்ரோடின்)

4. உயிர்ச்சத்துக்கள் என்று தமிழில் அழைப்படும் விட்டமின்கள்

5.தாதுக்கள் அல்லது கனிமங்கள் (மினரல்)

6.நீர்

பேலியோ டயட் அல்லது ஆதிமனித உணவு என்றால் என்ன?

60 கிலோ எடையுள்ள நபர் தினமும் சாப்பிடும் உணவில், மாவுச்சத்தின் அளவானது 45 கிராமுக்குக் குறைவாக இருந்தால் அது பேலியோ டயட் அல்லது ஆதிமனிதன் உணவு எனப்படும். (உடல் எடையில் கிலோவிற்கு 750 மிலிகிராம். அதாவது 60 கிலோ எடையுள்ளருக்கு 45 கிராம். 100 கிலோ எடையுள்ள வருக்கு 75 கிராம்)

இந்த ஆதிமனிதர் உணவுமுறைக்கும் பிற உணவு முறைகளுக்கும் என்ன வித்தியாசம் ?

பெரும்பாலான பிற உணவு முறைகளின் உணவின் அனைத்துக் கூறுகளும் குறைவாக எடுக்கப்படும். ஆதிமனித உணவுமுறையில் மாவுச்சத்து மட்டுமே குறைவாக எடுக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலான பிற உணவு முறைகளில் சாப்பிடும் கலோரிகளைக் கணக்குப் பார்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். ஆதிமனித உணவு முறையில் கலோரிக் கணக்குக் கிடையாது.

இந்த உணவு முறை அறிவியல் பூர்வமானதா ?

ஆம்! இந்த முறை அறிவியல் பூர்வமானது தான். www.paleo4diabetes.com *என்ற தளத்தில் இது குறித்த அறிவியல் கட்டுரைகள் உள்ளன. நீங்கள் விரும்பினால் வாசித்துப் பார்க்கலாம்*

இந்த உணவில் எவை எல்லாம் சாப்பிடலாம், எவை எல்லாம் சாப்பிடக்கூடாது ?

இவை நபருக்கு நபர் மாறுபடும். ஒரே நபருக்குக்கூட உணவு முறை ஆரம்பிக்கும் போதும், ஒரு மாதம் கழித்த பிறகும், 6 மாதங்கள் கழிந்த பிறகும் இந்தப் பட்டியல் மாறுபடும். எனவே மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் இது குறித்து முடிவு எடுக்க முடியாது.

பொதுவான எவை எல்லாம் சாப்பிடலாம் என்ற விபரங்கள் www.eat-fat-get-thin.com *என்ற தளத்தில் உள்ளன. ஆனால் இது பொதுவான தகவல் தானே தவிர, தக்க பரிசோதனை அல்லது ஆலோசனை இல்லாமல் நீங்களாக இந்த உணவு முறையை ஆரம்பிக்க கூடாது*

இந்த உணவுமுறையால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை ?

நீரழிவு நோய் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. உடல் எடை குறைகிறது. உடல் பருமன் குறைகிறது. பல இயக்குநீர் (ஹார்மோன்) பிரச்சனைகள் கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றன. சில தன்னெதிர்ப்பு நோய்கள் (ஆட்டோ இம்யூன் டிஸ்சார்டர்ஸ்) கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

அனைவரும் இந்த உணவு முறையை பின்பற்றலாமா ?

இல்லை. கொழுப்பு மற்றும் ஆற்றல் தொடர்பான வளர்சிதை மாற்ற குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள் இந்த உணவு முறையை மருத்துவரின் ஆலோசனை மற்றும் பரிந்துரை இல்லாமல் சாப்பிடக்கூடாது.

நான் இந்த உணவு முறையை சாப்பிடலாமா இல்லையா என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது ?

மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். http://www.tamilpaleodoctor.com/contact-us

நான் எவையெல்லாம் சாப்பிடலாம், எவையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டும் என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது ?

மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். http://www.tamilpaleodoctor.com/contact-us

மாவு சத்து, கொழுப்பு சத்து இரண்டையுமே குறைத்துச் சாப்பிட்டால் என்ன ?

மாவு சத்து, கொழுப்பு சத்து இரண்டையுமே குறைத்து சாப்பிட்டால் என்ன ? மாவு சத்து, கொழுப்பு

சத்து இரண்டையுமே குறைத்து சாப்பிட்டால் என்ன? ஏன் மாவுச்சத்தை மட்டுமே குறைக்க வேண்டும்? ஏன் கொழுப்பை குறைக்க நீங்கள் கூறுவதில்லை ? ஆகிய கேள்விகளை அடிக்கடி கேட்கிறோம். இதற்கான விடை எளிது

உடல் இயங்குவதற்கு சக்தி தேவை. இந்தச் சக்தியானது மாவுச்சத்திலிருந்தும் பெறப்படலாம். கொழுப்புச் சத்திலிருந்தும் பெறப்படலாம். இந்த இரண்டில் ஏதாவது ஒன்றில் இருந்து சக்தி பெறப்படவேண்டும். இவை இரண்டுமே உணவில் இல்லை என்றால், உடலில் இருக்கும் புரதங்கள் உடைக்கப்பட்டு அதிலிருந்து சக்தி பெறப்படும். அந்த நிலைக்கு பெயர் பசி, பட்டினி. ஆங்கிலத்தில் Starvation.

உடல் இயங்குவதற்கு தேவையான சக்தியானது மாவுச்சத்திலிருந்தும் பெறப்படலாம், கொழுப்பு சத்திலிருந்தும் பெறப்படலாம். ஏன் மாவுச்சத்திலிருந்து பெறாமல் கொழுப்பில் இருந்து பெற வேண்டும்? இதற்கான விடையும் எளிது தான் ..

நாம் உணவும் உணவில் இருக்கும் சக்தியானது, செலவழிக்கப்படுகிறது. கொழுப்பாகச் சேமிக்கப்படுகிறது. இதில் சில விசித்திரங்கள் இயற்கையின் படைப்பில் உள்ளன. நாம் உண்ணும் உணவும் இருக்கும் மாவுச்சத்தும் சரி, கொழுப்பு சத்தும் சரி, அது கொழுப்பாகவே சேமிக்கப்படுகிறது.

ஆனால், நமது உணவில் இருக்கும் சக்தியில் எத்தனை சதவீதம் சேமிக்கப்படவேண்டும்? எத்தனை சதவீதம் செலவழிக்கப்படவேண்டும் என்று தீர்மானிப்பது எது தெரியுமா? நமது உணவில் இருக்கும் மாவுச்சத்து தான் இதை தீர்மாணிக்கிறது.

அதாவது, நமது உடம்பில் எந்த அளவு கொழுப்பு இருக்க வேண்டும் என்பதை நமது உணவில் இருக்கும் மாவுச்சத்து தீர்மானிக்கிறது. இது தான் இயற்கையின் நியதி. மீண்டும் கூறுகிறேன். உங்கள் வயிற்றில், உங்கள் இரத்தக்குழாயினுள் எவ்வளவு கொழுப்பு இருக்க வேண்டும் என்பதை தீர்மானிப்பது நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில் உள்ள கொழுப்பு அல்ல, நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில் உள்ள மாவுச்சத்தை இதை தீர்மானிக்கிறது

எனவே, நீங்கள் வெறும் மாவுச்சத்து மட்டும் உண்டு, கொழுப்பு குறைவாக உண்டாலும், உங்கள் உணவின் பெரும்பகுதி சேமிக்கப்படும். அதுவும் கொழுப்பாகவே சேமிக்கப்படும். நீங்கள் மாவுச்சத்தும் உண்டு, கொழுப்பும் உண்டாலும், உங்கள் உணவின் பெரும்பகுதி சேமிக்கப்படும். அதுவும் கொழுப்பாகவே சேமிக்கப்படும்.

நீங்கள் மாவுச்சத்து குறைவாக உண்டு, கொழுப்பு அதிகம் உண்டால், வெகு குறைவாகவே சேமிக்கப்படும் (இது தான் பேலியோ உணவு முறையில் அல்லது அனைத்து குறைமாவு நிறைகொழுப்பு உணவு முறைகளிலும் நடக்கிறது)

நீங்கள் மாவுச்சத்து குறைவாக உண்டு, கொழுப்பும் குறைவாக உண்டால், உடல் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தியில்லாமல் உறுப்புகள் செயலிழக்கின்றன. இது உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை. பசி, பட்டினி, பஞ்சத்தில் மரணம் ஏற்படுவது இப்படித்தான். இதனால் தான் மாவுச்சத்தினை குறைத்து கொழுப்பு சத்தினை அதிகம் உண்ணக் கூறுகிறோம்.

பேலியோவால் இன்சுலின் சுரப்பது குறைவதால் பாதிப்புகள் ஏற்படுமா?

குறைமாவு - நிறைகொழுப்பு ஆதிமனித உணவு முறை (பேலியோ டயட்) குறித்த விவாதங்களின் போதும், உரையாடல்களின் போதும் இன்சுலின் குறித்த சில கேள்விகள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் பல முறை கேட்கப்படுகின்றன. இன்சுலின் என்பது ஒரு முக்கியமான இயக்குநீர் (ஹார்மோன்) அல்லவா? குறைமாவு - நிறைகொழுப்பு உணவு சாப்பிட்டால் இன்சுலின் சுரப்பது குறையும் அல்லவா? இதனால் பாதிப்புகள் ஏற்படுமே? இப்படியாக இன்சுலின் சுரப்பது குறைந்தால் வருங்காலத்தின் கணையம் இன்சுலின் சுரப்பதை மறக்க வாய்ப்புள்ளதா? இவை குறித்து விளக்கமாகப் பார்க்கலாம்

இன்சுலின் என்பது ஒரு நாளமில்லா சுரப்பி இயக்குநீர் என்பது உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருக்கும். இந்த இயக்குநீரானது கணையத்தில் உள்ள பீட்டா செல்களில் உருவாகிறது. அங்கிருந்து நேரடியாக இரத்தத்தில் கலந்துவிடுகிறது. இந்த இன்சுலின் கீழ்க்கண்ட பணிகளைச் செய்கிறது

செல்களுக்குள் குளுக்கோஸ் செல்வதை அதிகரிக்கிறது (Increases Glucose Uptake) சில வகை செல்களுக்குள் குளுக்கோஸ் செல்வதற்கு இன்சுலின் தேவையில்லை. இது குறித்து விரிவாகப் பிறகு பார்க்கலாம். எனவே இரத்தித்தில் போதுமான அளவு இன்சுலின் இல்லை என்றால் குளுக்கோஸ் செல்களுக்குள் செல்லாமல் இரத்தத்திலேயே இருக்கும். இப்படி இரத்தத்தில் அதிகப்படியாக இருக்கும் குளுக்கோஸ் தான் பல வித நோய்களுக்கும் காரணம். இது குறித்தும் பிறகு விரிவாக பார்க்கலாம்

குளுக்கோஸ் உடைவதை அதிகரிக்கிறது. Increases Glycolysis

பைருவேட் அசிடைல் கோ ஏ ஆக மாறுவதை அதிகரிக்கிறது. Increases conversion of Pyruvate to Acetyl CoA

கைகோஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. Increases Glycogenesis

கைகோஜன் உடைபடுவதைக் குறைக்கிறது. Decreases Glycogenolysis

பிற பொருட்களில் இருந்து குளுக்கோஸ் உற்பத்தியாவதைக் குறைக்கிறது. Decreases Gluconeogenesis

HMP Shunt பாதையை அதிகரிக்கிறது

கொழுப்பு உடைபடுவதைக் குறைக்கிறது. Decrease Lipolysis

கொழுப்பமிலங்கள் உற்பத்தியாவதை அதிகரிக்கிறது. Increase Fatty Acid Synthesis

டரைகிளைசரைட் கொழுப்பு அதிகம் உற்பத்தியாகிறது. Increases TG Synthesis

கீட்டோஜெனெசிசை குறைக்கிறது. Decreases Ketogenesis

அமிலோ அமிலங்கள் செல்களுக்குள் செல்வதை அதிகரிக்கிறது. Increase AA uptake

வளர்ச்சி இயக்குநீரின் புரத உயிர்ப்பொருள் கூட்டமைப்பை அதிகரிக்கிறது. Protein Anabolic Effect of Growth Hormone (permissive effect)

புரதம் அதிகம் உருவாவதை அதிகரிக்கிறது. Increases protein Synthesis

இரத்தத்தில் பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவற்றின் அளவைக் குறைக்கிறது. Regulation of Ribosomal Translation.

Decrease in K and P in Blood

செல்கள் வளர்வதை ஊக்குவிக்கிறது. செல்கள் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதை ஊக்குவிக்கிறது. Growth and Cell Replication.

Stimulates

இந்த நீண்ட நெடும் பட்டியலில் இருந்து என்ன தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது? இன்சுலினின் வேலை என்பது இரத்தத்தில் குளுக்கோசைக் குறைப்பது மட்டும் அல்ல என்று தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது அல்லவா? இன்சுலினின் முதன்மை நோக்கம் உயிர்ப்பொருள் கூட்டமைப்பு (Anabolism) தான். இன்சுலினின் ஒரு பக்க விளைவு தான் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவைக் குறைப்பது. அது முதன்மை விளைவு கிடையாது

சொல்லப்போனால், இரத்தத்தில் குளுக் கோசைக் குறைக்கும் இயக்குநீர்கள் (hormones) மிகக்குறைவே இரத்தத்தில் குளுக்கோசை அதிகரிக்கும் இயக்குநீர்கள் தான் உடலில் அதிகம். ஏனென்றால், நமது உடல் மாவு சத்து சாப்பிட ஏதுவானது அல்ல. நமது உடல் புரதம் மற்றும் கொழுப்புச் சத்து உண்ண ஏதுவானது. இதனால் தான் இன்சுலின் என்ற ஒற்றை இயக்குநீரின் பிரச்சனை மிகப்பெரிய நோயாகிறது. அதே நேரம் இரத்தத்தில் குளுக்கோசை அதிகரிக்கும் இயக்குநீர்களில் ஏதாவது ஒன்றில் பிரச்சனை என்றால் பிற இயக்குநீர்கள் அந்த வேலையை செய்து விடுகின்றன.

மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில், நாம் மாவுச்சத்து உண்பது மிகவும் சமீபத்தில் தான். அதாவது விவசாயம் வந்த பிறகு தான் அதாவது கடந்த 2000 வருடங்களாகத்தான். இப்படி மாவுச்சத்து உண்ணும் போது என்ன ஆகிறது?

இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அதிகரிக்கிறது. குளுக்கோசைக் குறைக்க வல்ல ஒரே இயக்குநீர் இன்சுலின் என்பதால் இன்சுலின் மட்டுமே செயல்பட வேண்டிய நிலை வருகிறது. எனவே, அதைக் குறைக்க இன்சுலின் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. இப்படியே தினமும் அதிகப்படியாக இன்சுலின் சுரந்தால் என்ன ஆகும்?

ஒரு ஊர் உள்ளது. அங்கு ஒரு குளம் உள்ளது. அந்த ஊரில் உள்ள 50 குடும்பங்களுக்கும் போதுமான நீர் அந்த குளத்தில் இருந்து கிடைக்கும். அந்த ஊருக்கும் ஒரு கோலா கம்பெனி வந்து போர் போட்டு நீர் எடுத்தால் என்ன ஆகும்? குளம் வற்றி விடும்.

அதே போல், நாம் மாவுச்சத்து சாப்பிடும் போது, நிறைய இன்சுலின் தேவைப்படுகிறது. நிறைய இன்சுலின் சுரக்கிறது. கொஞ்ச நாட்களில் கணையத்தில் இருக்கும் சுரக்கும் சக்தி குறைந்து விடுகிறது. அப்படிக் குறையும் போது, முதலில் கணையத்தின் சுரக்கும் சக்தியை அதிகரிக்கும் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுகிறார்கள். பிறகு, அதுவும் செல்லுபடியாகாமல் வெளியில் இருந்து இன்சுலின் ஊசி போட வேண்டிய நிலை வருகிறது. குளம் வற்றினால், லாரியில் நீர் கொண்டு வர வேண்டுமே, அது போல்

நாம் மாவுச்சத்து சாப்பிடாவிட்டால், நமக்கு தேவையான இன்சுலின் அளவு குறைவே. எனவே கணையம் களைப்படையாமல் செயல்படுகிறது.

ஒவ்வொரு ஊரின் குளமும் வெவ்வேறாக இருக்கும். சில ஊர் குளங்களில் இருந்து 50 குடும்பங்களுக்கு மட்டுமே நீர் எடுக்க முடியும். சில குளங்களில் இருந்து 100 குடும்பங்களுக்கு கூட எடுக்கலாம். சில குளங்களில் ஊற்று நன்றாக இருந்தால் கோலா கம்பெனிக்கு கூட நீர் எடுக்கலாம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் கணையத்தின் செயல்பாடு மாறுபடும். சிலர் சிறிது மாவுச்சத்து சாப்பிட்டாலே, அவர்களின் கணையத்தால் ஈடு கொடுக்க முடியாது. சிலர் சிறிது மாவுச்சத்து சாப்பிட்டால், அவர்களின் கணையம் சமாளிக்கும், அதிகம் சாப்பிட்டால் மட்டுமே பிரச்சனை. சிலர் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும், அவர்களின் கணையம் சுரந்து கொண்டே இருக்கும்.

இதில், முதல் வகை தான் நீரிழிவு நோய். சரியாகச் சொல்லவேண்டுமென்றால் இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் (Type 2 DM) இரண்டாவது வகை நிரிழிவிற்கு முன் நிலை. அதாவது Pre Diabetes or Impaired Glucose Tolerance என்கிறோம். மூன்றாவது வகையினர் எவ்வளவு மாவுச்சத்து சாப்பிட்டாலும் அவர்களுக்கு அவ்வளவு எளிதில் நீரிழிவு நோய் வருவதில்லை.

அப்படி என்றால் முதலாம் வகை நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன

குளத்தில் நீரை அதிகப்படியாக எடுத்து விட்டால் நீர் வற்றி விடும். இது இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் Type 2 DM.

ஒரு போர் நடந்து, நம்நாட்டு வீரர்களும், எதிர் நாட்டு வீரர்களும் குளத்தில் இருந்து சண்டை போட்டால், அதன் பிறகு குளத்தில் நீரை எடுக்க முடியாதல்லவா. இது முதல் நிலை நீரிழிவு நோய் Type 1 DM. அவ்வளவு தான் !

உடல் பருமன் : காரணங்கள் மற்றும் தீர்வுகள்

உடல் பருமன் என்பது நான்கு காரணங்களினால் வரலாம்.

1. பிறவியலமைந்த இன்சுலின் எதிர்ப்பு (Genetic Insulin Resistance)

2. வேலை செய்யாமல் சோபாவில் படுத்துக்கொண்டு தொலைக்காட்சி அல்லது முகநூல் பார்ப்பது (Sedantary Life Style)

3. கொழுப்பு தொடர்பான நோய்கள் (Dyslipidaemias)

4. அதிக கலோரி உண்பது : இதை 'போசனபிரியம்' என்று தூய தமிழிலும், 'கண்டதையும் சாப்பிடுவது' என்று செல்லமாகவும் அழைக்கலாம்.

இதில், உங்கள் உடல் பருமன், வேலை செய்யாமல் சோபாவில் படுத்துக்கொண்டு தொலைக்காட்சி அல்லது முகநூல் பார்ப்பதால் வந்தது என்றால் நீங்கள் தினமும் நடைபயிற்சி, ஓடுவது, பளுதூக்குவது என்று வேலை செய்வதன் மூலம் எடை குறையும்.

உங்கள் உடல் பருமன் அதிக கலோரி உண்பதால் வந்தது என்றால் நீங்கள் அரை வயிறு சாப்பிட்டல் எடை குறையும்.

உங்கள் உடல் பருமன் கொழுப்பு தொடர்பான நோய்கள் மூலம் வந்தது என்றால் அதற்குரிய சிசிச்சை எடுக்க வேண்டும்.

ஆனால், உங்கள் உடல் பருமன் பிறவியலமைந்த இன்சுலின் எதிர்ப்பு மூலம் வந்தது என்றால், அதற்கு ஒரே வைத்தியம் மாவுச்சத்தைக் குறைத்துச் சாப்பிடுவது தான்.. நீங்கள் ஓடு எந்திரத்தில் (டிரெட்மில்லில்) எவ்வளவு ஓடினாலும், எவ்வளவு குறைவாக சாப்பிட்டாலும் பலன் இருக்காது.

ஒரு அறிவாளி சாலையில் எதையோ தேடிக்கொண்டிருந்தாராம். அந்த வழியே வந்த ஒருவர் "என்ன தேடுகிறீர்கள்?" என்று கேட்டாராம். அதற்கு நமது அறிவாளி "நூறு ரூபாய் விழுந்து விட்டது, தேடுகிறேன்" என்றாராம்.

வழிப்போக்கர் "எங்கே விழுந்தது?" என்றாராம். நமது அறிவாளி "வீட்டில் விழுந்தது" என்றாராம். வழிப்போக்கர் "வீட்டில் கீழே விழுந்த நூறு ரூபாயை ஏன் சாலையில் தேடுகிறீர்கள்?" என்றாராம். அறிவாளி சொன்னாராம் "இங்கு தானே வெளிச்சம் உள்ளது" என்று.

பிறவியலமைந்த இன்சுலின் எதிர்ப்பினால் ஏற்படும் உடல் பருமன் மற்றும் அதிக உடல் எடையை உடற்பயிற்சி மூலமோ, அல்லது கலோரிகள் குறைப்பது மூலமோ மட்டும் சரி செய்யாலாம் என்று நினைக்கும் அறிவாளிகளுக்கு பணிந்து சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது.

நன்றி: மரு.ஜா.புருனோ
http://www.tamilpaleodoctor.com

தங்கம் வெல்ல அசைவம் அவசியம்

"இறைச்சியைத் தவிர்க்கச் சொல்லும் இந்திய உணவுப் பழக்கம் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உகந்தது அல்ல":

சிந்துவின் பயிற்சியாளர் கோபிசந்த்

ரியோ ஒலிம்பிக்கில் பேட்மிண்டன் போட்டியில் வெள்ளிப்பதக்கம் வென்ற பிவி. சிந்துவின் வெற்றிக்கான காரணங்கள் குறித்து பல விவாதங்களும் செய்திகளும் நடந்து வருகின்றன. அதில் குறிப்பிடத் தகுந்த விஷயம், சிந்துவின் பயிற்சியாளரான முன்னாள் பேட்மிண்டன் வீரர் பி. கோபிசந்த் தன்னுடைய பயிற்சியில் கட்டாயம் அசைவ உணவுகளை உண்ண வேண்டும் என வலியுறுத்துவதான் என்கிறது டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா ஏடு.

இது பற்றிய செய்திக் கட்டுரையில், கோபிசந்த் பேட்மிண்டன் அகாடமியில் சைவ உணவு உண்பவர்கள் சேர்ந்தாலும்கூட, பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாக அசைவ உணவுகள் உண்பது கட்டாயம் ஆக்கப்படும். ஏனெனில் அசைவம் தவிர்க்கச் சொல்லும் இந்திய உணவு முறையால், விளையாட்டுக்கான போதுமான கலோரியை தர முடியாது என்பதே.

சாய்னா நைவால், சாய்நாத் போன்ற சைவ உணவு உண்டவர்களும் இங்கு வந்த பிறகு, குறைந்த பட்சம் சிக்கனையாவது கட்டாயமாக உண்ண வைக்கப்பட்டனர். ஆரம்பித்தில் மறுப்பவர்கள் கூட அசைவம் உண்ண ஆரம்பித்த பிறகு, அதை விரும்புகிறார் என்கிறார் அகாடமியின் பயிற்சியாளர் ஒருவர்.

"புரோட்டீன் சத்துள்ள சிக்கன், உடல் எடை இழைப்பை ஈடுகட்டி மினரல்களையும் விட்டமின்களையும் தரக்கூடியது. ரெட் மீட் எனப்படும் மாட்டிறைச்சி இரும்புச் சத்து நிறைந்தது, உடலில் உள்ள சத்துக்களை தக்கவைப்பதோடு, விளையாட்டின் போது ஏற்படும் தசை பிரச்சினைகளை இறைச்சியில் உள்ள அமினோ ஆசிட் சரிசெய்யக்கூடியது." என்கிறார் அவர்.

"சீன பயிற்சி முறையை பின்பற்றும் கோபிசந்த், பயிற்சி வகுப்புகளில் தரப்படும் உணவில் இறைச்சி இருக்க வேண்டும் கட்டாயம் ஆக்கியுள்ளார். அவரே வந்து என்ன மாதிரியான உணவுகள் தரப்படுகின்றன என சோதிப்பார்" என்று சொல்லும் பயிற்சியாளர், சாய்னா-சிந்துவின் வெற்றி பலரின் உணவுப் பழக்கம் குறித்த நம்பிக்கையை உடைக்கும் என நம்புகிறார்.

www.thetimestamil.com

பன்றி இறைச்சி விற்பனையில் வெற்றிபெற்ற நிறுவனம்

தோழர் ஹென்றி அவர்களுடன் நேர்காணல்

உங்களைப் பற்றி சொல்லுங்கள்?

என் பெயர் ஹென்றி. நான் இந்த கடையில் இருபது வருடங்களாக வேலை செய்கிறேன். அய்ம்பது ஆண்டுகளாக இந்தக் கடை உள்ளது. இதனைத் துவக்கியவர் சுந்தர். அவர் இறந்து விட்டார்.. இப்பொழுது அவரின் மகன்கள் நடத்துகிறார்கள்.

இந்த ஒரு கடைமட்டும் தானா? மற்ற இடங்களில் உள்ளதா?

மொத்தம் ஐந்து கடைகள் உள்ளன. கோவை மாநகரில் பழைய சுங்கம், உக்கடம், டவுன்ஹால், காந்திபுரம் மற்றும் ஈரோட்டில் ஒரு கடையும் உள்ளது. இந்தக் கடைதான் இந்த பகுதிக்கு முதல் கடை 1966ல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

பன்றி வளர்ப்புப் பண்ணை உள்ளதா? நீங்கள் எப்படிப் பராமரிக்கிறீர்கள்?

ஆமாம். இங்கு வெண்பன்றிகள் வளர்க்கப்படுகின்றன. அதற்கு பழைய காய்கறிகள், பழங்கள், மற்றும் மீதமுள்ள உணவுகள் கொடுக்கப்படுகிறது. வாரத்திற்கு ஒருமுறை நன்கு குளிப்பாட்டப்படுகிறது.

பன்றி இறைச்சிப் பயன்பாடு மக்களிடம் எப்படி உள்ளது?

உலக அளவில் பன்றி இறைச்சி சாப்பிடுபவர்கள் அதிகம். அமெரிக்கா, பிரேசில், சீனா போன்ற நாடுகளில் அதிகமான மக்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். சீனாவில் ஒரு கிலோ பன்றி கறி ரூ 1500 க்கு விற்பனை ஆகிறது. நமது நாட்டில் உணவில் மதம் தலையிடுவதால், சத்தான உணவு மனிதனுக்குக் கிடைக்காமல் போய் விடுகிறது. பன்றி இறைச்சியை இஸ்லாமியர்கள் சாப்பிடுவது கிடையாது. கிறிஸ்த்துவர்கள் பன்றிக்கறி சாப்பிடுவார்கள். இந்து மதத்திலும் பெரும்பான்மையான மக்கள் சாப்பிடுவது கிடையாது.

உணவங்களுக்கு பன்றி கறி விற்கப்படுகிறதா?

பெரியபெரிய ஸ்டார் ஹோட்டல்களில் பன்றி இறைச்சி விற்பனை செய்யப்படுகிறது. வெளிப்படையாக இங்கு கிடைக்கும் என அறிவிப்பது இல்லை. ஏனென்றால் அனைத்து மதம், இனம் சார்ந்த மக்கள் வருவதால் யாரும் வெறுத்து, தங்காமல் வெளியே சென்று விடுவார்களோ என்ற பயம். அதனால் கேட்பவர்களுக்கு மட்டும் கொடுக்கிறார்கள்.

கிராமங்களில் பன்றி இறைச்சிக் கடை உள்ளதா?

ஆம். வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் (சனி, ஞாயிறு) மட்டும் உள்ளது. கிராமங்களில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாக பார்க்கிறார்கள். மக்கள் கடையில் வந்து வாங்கிச் செல்லுகிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட சமூக மக்கள் அண்ணன்மார் விழாவில் பன்றியை வெட்டி பலிகொடுத்து அதை சமைத்துச் சாப்பிடுவார்கள். ஜாதியைக் காரணம் காட்டி சாப்பிடாதவர்களும் இருக்கிறார்கள். பன்றி வராக அவதாரம் என நம்புபவர்கள் சாப்பிட மாட்டார்கள்.

பன்றி இறைச்சியில் உள்ள மருத்துவக் குணங்கள் என்ன?

பன்றிக்கறி சாப்பிடுவதால் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படும். குடல் புண், மூலம் போன்ற நோய்கள் வராமல் இருக்கும். கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குப் பன்றி ஈரல், மாட்டு ஈரல் ஆகியவை சாப்பிடச் சொல்லி வெளிநாட்டு மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். நம் நாட்டில் உள்ள மருத்துவர்கள் மாத்திரை, பழங்கள் ஆகியவற்றைப் பரிந்துரை செய்கிறார்கள். காரணம் மதம் அவர்களை அப்படிச் செய்ய வைக்கிறது.

பன்றிக்கறியும், மாட்டுக்கறியும் தீண்டாத உணவாக பார்க்கப்படுகிறது. இந்து மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள் பன்றி இறைச்சி சாப்பிடுகிறார்களா?

இந்து மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள் அதிகமாக ஆடு, கோழி ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுகிறார்கள். 98 சதம் பேர் இதைத்தான் சாப்பிடுகிறார்கள். 80 சதம் பேர் மாட்டுக்கறி சாப்பிடுகிறார்கள். 40 சதம் பேர்தான் பன்றிக் கறி சாப்பிடுகிறார்கள். பெரும்பாலானோர் கடையில் நாங்கள் வருவல் செய்து விற்பதை வாங்கிச் செல்லுகிறார்கள். அதிலும் வீடுகளுக்குத் தெரியாமல் வாங்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள். இஸ்லாமியர்கள் பன்றி என்ற பெயரைக்கூட உச்சரிக்கமாட்டார்கள்.

பன்றி இறைச்சிக் கடை நடத்துபவர்களுக்கு அரசு என்ன செய்ய வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள்?

மனித உணவில் மதம் தலையிடாமல் சத்தான உணவு அனைத்து மக்களுக்கும் கிடைக்கும் வகையில் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். கர்நாடகா மாநிலத்தில் பெங்களூரில் சிவாஜி நகர், ஜான்சன் மார்க்கெட் பகுதிகளில் அனைத்து இறைச்சிக்கடைகளும் ஒரே இடத்தில் இருக்கின்றன. ஆனால் இங்கு மாட்டிறைச்சிக் கடையும், பன்றி இறைச்சிக் கடையும் நகரத்தின் ஒதுக்குப் புறத்தில்தான் அனுமதி கொடுக்கிறார்கள். எனவே அனைத்து இறைச்சிகளும் ஒரே இடத்தில் கிடைக்கும்படி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

பன்றி இறைச்சி உண்பவரிடம் சில கேள்விகள்

என்னுடைய பெயர் சின்னச்சாமி, நான் பெரம்பலூர் இப்ப கோவையில் இருக்கிறேன்.

எத்தனை ஆண்டுகளாக பன்றி இறைச்சியை சாப்பிடுகிறிர்கள்?

நான் இருபது ஆண்டுகளாகப் பன்றி இறைச்சியை சாப்பிடுகிறேன்.

பன்றி இறைச்சியை சாப்பிடும் பழக்கம் எப்படி ஏற்பட்டது?

நான் எனது பெற்றோர்களுடன் கேரளாவில் வசித்துவந்தேன். அப்போதுதான் எனக்குப் பன்றி இறைச்சி சாப்பிடும் பழக்கம் ஏற்பட்டது. நான் கேரளாவில் ஐ.என்.டி.யூ.சி யூனியனில் பொறுப்பாளராக இருந்தேன். அப்போது பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்வேன். அப்பொழுது பீஃப், பன்றி இறைச்சிஆகியவை சாப்பிடும் பழக்கம் ஏற்பட்டது.

நீங்கள் இந்த உணவை விரும்பி சாப்பிடுகிறீர்களா? உங்கள் வீடுகளில் சமைப்பார்களா?

நான் பன்றி இறைச்சியை விரும்பித்தான் சாப்பிடுகிறேன். இந்த உணவைச் சாப்பிடும் போது உடம்பில் உள்ள சூடு குறையும். மூலம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாதுன்னு கூட சொல்வது வழக்கம். நாங்கள் நாடார் சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். அதனால் எங்களுடைய வீடுகளில் மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி சமைப்பது கிடையாது.

மாட்டு இறைச்சி, பன்றி இறைச்சியை ஏன் சமைப்பது கிடையாது?

எங்கள் முன்னோர்கள் சொன்னதன் காரணமாக எங்கள் வீடுகளில் சமைப்பது, சாப்பிடுவது கிடையாது. மாடு பால் கொடுக்கும். அதனுடைய சக்கையை எப்படிச் சாப்பிடுவதுன்னு சொல்வாங்க. பன்றி இறைச்சியைச் சாப்பிடாதற்குக் காரணம், மனிதனுடைய கழிவுகளைச் சாப்பிடுகிறது எனவே சாப்பிடக் கூடாதுன்னு சொல்வாங்க.

கருப்பு பன்றிகள் சாக்கடையில் வளரும், மனிதக் கழிவுகளைச் சாப்பிடும் எனக் கூறலாம். ஆனால் வெண்பன்றிகளைப் பண்ணையில் வைத்து ஆடு, மாடுகளைப் போல சிறப்பாக வளர்க்கிறார்கள். வெண்பன்றி சாப்பிடலாமே?

எங்களுடைய முன்னோர்கள் காலத்திலிருந்து பின்பற்றப்படுவதால் இன்னமும் நடைமுறையில் இருக்கிறது. அதனால் எங்கள் வீடுகளில் சமைப்பது இல்லை. எங்கள் குழந்தைகள்கூடச் சாப்பிட மாட்டார்கள். நான் பன்றி இறைச்சியை ஒரு உணவாகத்தான் கருதுகிறேன். அவர்கள் மனம் மாறினால் எங்கள் வீட்டிலே சமைத்து அனைவரும் சாப்பிடலாம். அதுவரை நான் யாருக்கும் தெரியாமல்தான் சாப்பிட்டாகவேண்டும்.

புலால் உணவே புதிதாவோம்!

இரத்தத்தில் பிரியும்
பாலைக் குடித்து
ஜீவநேசம் பேசும்
ஏப்பம் விட்ட
பருத்த வயிறு...

நிதமும் நெய்யுருக்கித்
தின்று கொழுத்து
கரிசனம் காட்டும்...

சத்துக்கள் உறிஞ்சி
சதைகளைச்
சக்கையென
ஒதுக்கி ஓலமிடும்...

மாடுவெட்டி
ஏற்றுமதி
ஏற்கும்...
கல்லாக்கட்டி
லாபத்தை
லவட்டும்...

பசுவதை கூடாதெனப்
பசப்பும் - இது
குடுமிகள் யுக்தி...
மானுடம் காக்க
மறுக்கும்
மனுதர்ம புத்தி...
கோமாதா என்று
புனிதப்படுத்தும்
பூணூல் மூளை...

நவதானியமே
நல்லதென்கும்
தந்திர வேலை...

ஆதிமனிதன்
நாடித்தின்ற
ஆதி உணவு
புரதம் நிறைந்த
புலால் உண்டே
புதிதென மாறுவோம்...

-வசந்தப்பிரியன்
9865509602

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பேலியோ டயட் சிறப்பிதழ் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்

என் சமூகம் உனக்கு முன்னே செல்லும்

P. சண்முகம்

98423 38149, 97913 34379

S.ஹரிணி ஆட்டோஸ்

24 மணி நேர சேவையில் குறைந்த வாடகைக்கு கிடைக்கும்

சேயூர் ரோடு, A. குரும்பாளையம், அவிநாசி.

S. சுபாஷ்

முதலிபாளையம்

96986 56289

ஸ்ரீ மகாலட்சுமி ஆட்டோஸ்

24 மணி நேரமும் வாடகைக்கு கிடைக்கும்

கைகாட்டி, சேயூர் ரோடு, - 641 655.

K. சுந்தரமூர்த்தி

ராமியம்பாளையம்

97151 42916

73734 76750

ஸ்ரீ பந்தளராஜா ஆட்டோஸ்

புளியம்பட்டி ரோடு, சேயூர் - 641 655.

R. சதீஸ்

பந்தம்பாளையம்

85080 48172

வாழ்க வளமுடன் ஆட்டோஸ்

கைகாட்டி, சேயூர் ரோடு, - 641 655.

வாழ்க்கைத் துணை தேவை

வயது 47- பெண்
தொழில் வழக்கறிஞர்
வசிப்பிடம் திருச்சி
கணவனை இழந்தவர் குழந்தை இல்லை,
பெரியார் கொள்கையில் முழு ஈடுபாடு உடைபவர்
எதிர்பார்ப்பு பெரியார் கொள்கைகளில்
(பொது வாழ்க்கையில்) முழு ஈடுபாடு உடையவராக
இருத்தல் வேண்டும்
கல்வித்தகுதி என்பது முக்கியமான தல்ல
தொடர்பிற்கு .98655 24094

ஜாதி மறுப்பு - மறுமணம்: மணமகன் தேவை

பட்டப்படிப் முடித்து தனியார் நிறுவனத்தில் 10 ஆண்டுகளாகப் பணிபுரியும் பெண்ணிற்குத் துணை தேவை. வயது: 32. பொள்ளாச்சியைச் சேர்ந்தவர். ஜாதி மறுப்பு, மறுமணத்திற்குத் தயாராக உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும்:

98654 24966.

ர. மணிகண்டன்
80153 8007 / 9488 430147

பகலவன் டிராவல்ஸ்

24 மணி நேர சேவையில்

சுமோ, குவாலிஸ், இண்டிகா, ஆம்னி வாடகைக்கு கிடைக்கும்.

மகளிர் காவல் நிலையம் அருகில்,
திருச்சி சாலை, பல்லடம் - 641 664.

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பேலியோ டயட் சிறப்பிதழ் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்

AMA

ARUMYIEL ASSOCIATES

Engineers & Contractors

- Approval & Model Plans
- Estimates
- Valuations
- Layout Works
- 3D ELevation

56, Near Sub Ragister Office, Advoate Nagarajan Street, Udumalpet - 641 126.
Tirupur District.
Contact Person : Er. A. PONRAJ D.C.E., B.Tech., / 98422 92513

பல்லடம் விஜயன், தீபா, நாராயணமூர்த்தி

சுவையிலும் நிம்மதி, சுவைப்பதிலும் நிம்மதி! உங்கள் திருப்தியே எங்கள் நிம்மதி!

‘ஹோட்டல் நிம்மதி’ குழுமத்தின் உரிமையாளர்கள் இஸ்மாயில் - முனிரா இணையர்களிடம் நேர்காணல்

உங்களுடைய பெயர் என்ன?உங்களது தொழில் என்ன?

என்னுடைய பெயர் நிம்மதி இஸ்மாயில். எனது துணைவியார் முனிரா. எங்களுக்கு ஒரு மகன். நாங்கள் கோவை இராமநாதபுரத்தில் வசித்து வருகிறோம். நான் கோவை மாவட்ட மாட்டு இறைச்சிக் கடைகளின் சங்கத்தலைவராக இருக்கிறேன். மற்றும் நாங்கள் ரெஸ்டாரண்ட்டும், மாட்டுக்கறிக் கடையும் நடத்தி வருகிறோம். எங்களுடைய ரெஸ்டாரண்டில் பீஃப், மட்டன், சிக்கன் போன்ற உணவு வகைகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறோம்.

மாட்டு இறைச்சிக்கடை எத்தனை வருடங்களாக நடத்திக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள்?

என்னுடைய தாத்தா காலத்தில் இருந்து, எங்கள் எங்கள் குடும்பத்திற்கு மாட்டு இறைச்சிக்கடை பல ஆண்டுகளாகவே தொழிலாகச் செய்து வருகிறோம்.

நிம்மதி ஹோட்டல் எத்தனை வருடங்களாக நடத்தி வருகிறீர்கள்?

16 வருடங்களாக நடத்திக்கொண்டு வருகிறேன். 2000-வது வருடத்தில் புளியகுளம் விநாயகர் கோவில் அருகில் பங்கஜமில் ரோட்டில் ஒரு கடையை வாடகைக்கு எடுத்துத்தான் ஆரம்பித்தேன். நம்ம கடையின் சுவையும், தரமும் நன்றாக இருந்ததால், மக்கள் மத்தியில் நல்ல வரவேற்பு இருந்தது. 7 வருடங்களாக அந்த இடத்தில் கடை நடத்தினேன். சில கருத்து வேறுபாடு காரணமாக அந்தக் கடையைக் காலி செய்துவிட்டேன். தற்போது இராமநாதபுரம் ஒலம்பஸ் பஸ் ஸ்டாப் அருகில் கடை நடத்தி வருகிறேன்.

ஹோட்டல் நிம்மதியில் மட்டன், சிக்கன், பீஃப் இதில் எந்த மாதிரியான உணவுவகைகள் அதிகமாக விற்பனையானது?

முதலில் பீஃப் தான் அதிகம். சிக்கன் அடுத்தபடியாக விற்பனயாகிறது. கோயம்புத்தூரிலேயே நம்ம கடை நல்ல லாபத்தை ஈட்டித்தந்தது. காலையில் 11 மணிக்கே பிரியாணி தயாராகிவிடும். இது நல்ல லாபத்தை ஈட்டக்கூடிய தொழிலாக உள்ளது.

மாட்டு இறைச்சியில்(பீஃப்) வேறு என்ன வகையான உணவுகளைத் தயார் செய்து விற்பனை செஞ்சீங்க?

பீஃப் பிரியாணி, பீப் ஃபிரை எங்களுடைய கடை பெயருல நிம்மதிஃபிரைன்னு ஒரு வகை கொடுத்தோம் .முதலில் கடை ஆரம்பித்தபோது பீஃப் ஃபிரை 10 ரூபாய்க்கும், நிம்மதி ஃபிரை 12 ரூபாய்க்கும் விற்பனை செய்தோம். அதுக்குப் பிறகு கேளரா பீஃப்பிரியாணி, ஆந்திரா பீஃப் ஃபிரைன்னு செய்தோம். எந்தக் கடைக்குப் போனாலும் பிரியாணி, குஸ்கா மட்டும்தான் இருக்கும். அப்போதுதான் நான் நினைச்சேன் சிக்கன்ல என்ன, என்ன உணவு வகைகள் இருக்கிறதோ, அதை எல்லாவற்றையும் பீஃப்பில் செய்து கொடுத்தேன். பெரிய, பெரிய ஸ்டார் ஓட்டல்களில் எந்த மாதிரியான உணவுகள் விற்பனை செய்யப்படுகிறதோ, அதே மாதிரியான எல்லா ஃபிரை வகைகள், பிரியாணி வகைகள் இது போன்ற எல்லாவற்றையும் செய்து விற்பனை செய்தோம். இதற்கு மக்களிடையே நல்ல வரவேற்பு இருந்தது.

நம்ம இந்தியாவில் எந்தெந்த மாநிலங்களில் மாட்டு இறைச்சி சாப்பிடுவதற்குத் தடை இருக்கிறது?

குஜராத், மகாராஷ்டிரா, இராஜஸ்தான், அரியானா போன்ற மாநிலங்களில் மாட்டு இறைச்சி சாப்பிடுவதற்குத் தடை இருக்கிறது. அதுவே கேரளாவில் பா.ஜ.க. தலைவர்கள் மாட்டு இறைச்சி சாப்பிடுகிறார்கள். அந்தத் தலைவர்கள் வேற மாநிலத்திற்கு போகும்போது மாட்டுக்கறி சாப்பிடக்கூடாதுன்னு சொல்லி வருகிறார்கள். மாட்டுக்கறியை வைத்து ஒரு அரசியலே நடத்துகிறார்கள்.

பெரிய ஹோட்டல்களில் மாட்டுக்கறி விற்பனை செய்யப்படுகிறதா?

பெரிய ஸ்டார் ஹோட்டல்களில் மாட்டுக்கறி விற்பனை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் விலை மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். நடுத்தர மக்கள் எல்லாம் அந்த மாதிரியான ஹோட்டல்களில் போய்ச் சாப்பிடுவது

கிடையாது.அ தனால் நான் நடத்தி வந்த நிம்மதி ஹோட்டலில், ஸ்டார் ஹோட்டலில் பீஃப்- ல் எத்தனை வகை உணவு தயாரித்து விற்பனை செய்யப்படுகிறதோ? அதே மாதிரி எல்லா உணவுகளையும் தயாரித்து விற்பனை செய்தேன். விலை குறைவாகவும், சத்தான உணவும் மக்களுக்கு கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக நான் செய்தேன்.அதை எல்லா மக்களும் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

மாட்டுக்கறி கீழ்சாதிக்காரங்களும், சிறுபான்மையின மக்களும், அதிகமாக உடல் உழைப்புள்ள மக்கள் மட்டும் சாப்பிடுகிற உணவாக இருக்கிறதா? மற்றவர்கள் சாப்பிடுவதில்லையா?

மட்டன் விலை அதிகமாக விற்பனை செய்யப் படுகிறது. இதை எல்லாம் மக்களும் வாங்க முடிவதில்லை. கோழிகளைப் பார்த்தால், சத்து குறைவாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் மாட்டுக்கறி உணவுதான் நல்ல சத்தான உணவாக இருக்கிறது.

உலக நாடுகளில் அறிவியல் பூர்வமாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு கறிக்காக மாடுகளை வெட்டுவதற்கு முன்பு உணவு, தண்ணீர் கொடுத்து அடுத்த நாள்தான் வெட்டப்படுகிறது. அப்போது இரத்தம் சுத்தமாக வடிந்த பிறகுதான் கறியை வெட்டுவோம்.இதனால் கறி சுத்தமானதாக இருக்கும். இந்தக் கறியைச் சமைத்தால் 2 நாட்கள் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும்.

இதனால் மாட்டுக்கறி உணவு நல்ல சத்தானதும், சுகாதாரமான உணவாகவும் கருதப்படுகிறது. சைனாவில் பார்த்தால் ஓமோசோ-ன்னு ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள் (இரைப்பை) சொல்லப்படுகிற இந்த உணவை அங்கே உள்ள மக்கள் தினமும் ஒரு வேலை உணவிலாவது சேர்த்திக் கொள்கிறார்கள்.

ஒலிம்பிக்கில் 9 தங்க பதக்கங்கள் வாங்கிய உசேன் போல்ட்டுகூட இந்த மாட்டுக்கறி உணவைத்தான் ஒரு நேர உணவாகச் சாப்பிடுகிறார். நமது நாட்டு வீராங்கனை சாக்ஸி மாலிக்கூட மாட்டுக்கறி உணவு சிறந்த உணவாக இருக்கிறது என்கிறார்.

இது ஒரு சத்தான உணவுதான். இந்த உணவைச் சாப்பிடுபவர்கள் எல்லாம் கீழ்சாதின்னு சொல்லுவார்கள். அந்த மாதிரி எல்லாம் எதுவும் கிடையாது. இப்பொழுது 100க்கு 80 சதம் மக்கள் மாட்டுக்கறியைச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் வெளிப்படையாகச் சொல்வதற்குக் கூச்சப் படுகிறார்கள். இந்த உணவிற்கும், சாதிக்கும் எந்த ஒரு சம்பந்தமும் இல்லை.

எந்த மாதிரியான மாடுகளை கறிக்காக பயன்படுத்துகிறீர்கள்?

கறிக்குப் பயன்படுத்துவது காளைக் கன்று. வயதான மாடுகள், பால் கரக்காத மாடுகள், கன்று போடாத மாடுகள், உழவுக்குப் பயன்படாத மாடுகள் போன்ற மாடுகளைத்தான் அடிமாடுகளாக வாங்குவோம். அரசியல்வாதிகள்கூடச் சொல்றாங்க. பசுமாட்டை கறிக்காக வெட்டுகிறார்கள் என்று. ஆனால் பால் கொடுக்கும் ஒரு பசுமாடு 50,000 ரூபாய்க்கு விற்கப்படுகிறது. அதை வாங்கி வெட்டினால் ஆட்டுக்கறி விலையை விட அதிகமான விலைக்கு விற்க வேண்டி இருக்கும். அதனால் எங்களுடைய தொழில் பாதிப்பு ஆகும். பால் கொடுக்கும் பசுமாடுகளை நாங்கள் கறிக்காக பயன்படுத்துவதே கிடையாது.

பசுவதை தடைச்சட்டம் கொண்டு வந்தால் அது யாருக்கு இலாபம்.அதை ஏன் கொண்டு வர வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள்?

பசுவதைத் தடைச்சட்டம் கொண்டு வந்தால் பெரிய, பெரிய முதலாளிகளுக்குத்தான் இலாபம். ஏனென்றால் இந்தியாவில் மாட்டுக்கறி சாப்பிடாமல் இருந்தால் மாடுகளை மொத்தமாக வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யலாம். பார்ப்பனர்களே இதை நடத்தி வருகிறார்கள். குறிப்பாக அல்கபீர் என்ற பெயரில் நடத்துகிறார்கள். இந்தியாவில் 6 நபர்கள் மாட்டுக்கறியை (எக்ஸ்போர்ட்) ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள்.2 பார்ப்பனர்கள்.

கொல்லாமை என்ற கொள்கையுள்ள ஜெயின் சமூகத்தைச் சார்ந்தவர்கள் இரண்டுபேர், முஸ்லீம்கள் இரண்டுபேர். இவர்கள் அனைவரும் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்றால் வெளிமாநிலம், மாவட்டங்களுக்குச் சில்லரையாக மாடுகளை யாருக்கும் விற்காமல் தடுத்தால், மிகவும் குறைந்த விலைக்கு வாங்கிச் செல்லலாம் என்ற நோக்கம். நம் நாட்டு மக்களிடம் மாட்டுக்கறி சத்தான உணவு என்பதை மறைத்து மதத்தின் பெயராலும், கடவுளின் பெயராலும் மாடு ‘புனிதம்ங் என்று சொல்லி மக்களிடையே மதச்சாயம் பூசிவருகிறார்கள்.

மாடு, மாட்டு இறைச்சி இவற்றின் வேறு வகையான பயன்கள் என்ன?

மாட்டுக்கறி உணவிற்காக மட்டுமில்லாமல், தோல் பொருள்கள் உலக அளவில் பெரிய தொழிலாக இருக்கிறது. இந்தியாவின் பொருளாதாரம் மாட்டுக்கறியை நம்பித்தான் இருக்கிறது.அன்னியச் செலாவணியை ஈட்டித்தருவது மாட்டுக்கறியும், அதன் பொருட்களும் தான். மாட்டுத் தோல் தொழிலில் ஆசிய அளவில் இந்தியா முதலிடம் வகிக்கிறது. மாட்டு இறைச்சி ஏற்றுமதியில் இந்தியா உலக அளவில் முதலிடம் வகிக்கிறது.

நாங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் மாடு அறுக்கும் பொழுது மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக எங்களுடைய கடைகளில் இருந்து மாட்டின் முதுகுத் தண்டுவடப் பகுதியை எடுத்துச் சென்று கொடுக்கிறோம். இதனால் மருத்துவம் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு டாக்டர்கள் பாடம் நடத்துகிறார்கள். இதனால் ஒரு வாரத்திற்கு 30 மாணவர்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

- தொடரும்.

1.கொத்துக்கறி உருண்டை

தேவையானவை:
கிரௌண்ட் மீட் (கொத்துக்கறி) 2 கப்
முட்டை - 2
பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை - 2 ஸ்பூன்
சீரகம் - 2 ஸ்பூன்
பொடியாக நறுக்கிய புதினா-2 ஸ்பூன்
பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி-3 ஸ்பூன்
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம்-4
சோம்பு - 2 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

முதலில் தேவையான பொருட்களில் உள்ள அனைத்தையும் நன்றாக பிசைந்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 30 நிமிடங்கள் வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்க வைக்கவும் கொதிக்கும் நீரில் இந்த மீட் கலவையை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி மெதுவாக போடவும். சிறுதீயில் வைத்து 15 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.பின்பு பரிமாறவும்.

2.காடை மசாலா

வேக வைத்த காடை முட்டை
சிறியதாக நறுக்கிய மாமிசம்
பச்சைமிளகாய்
தக்காளி (paste)
இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட்
வெங்காயம்
கரம் மசாலா
நெய்
மிளகாய் பொடி
பெப்பர் பவுடர்
மஞ்சள் தூள்
உப்பு

'முதலில் நெய்யில் வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு பேஸ்ட் இரண்டையும் வதக்கவும். மசாலா பவுடர்களை சேர்க்கவு.ம் தக்காளி பேஸ்ட், மாமிசம் சேர்த்து சுருள வேகவிடவும். இறக்கும். முன் பச்சைமிளகாய் மற்றும் காடை முட்டைகளை பிரட்டி இறக்கவும்.

3. ஈஸி பீஃப் சாப்ஸ்

மாட்டுக்கறி அரைக்கிலோ
பச்சைமிளகாய் விழுது 2 ஸ்பூன்
மிளகுத் தூள் - 2 ஸ்பூன்
பட்டை ஒரு துண்டு
கரம் மசாலா தூள் - 1 ஸ்பூன்
இஞ்சிபூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - கால் ஸ்பூன்
தனியா தூள் - 3 ஸ்பூன்
மல்லி இழை சிறிதளவு
நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கப்
நல்லெண்ணெய் - 5 ஸ்பூன்
சோம்பு - 2 ஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - 3 கொத்து
உப்பு தேவையான அளவு

முதலில் கறியை நன்கு சுத்தமாகக் கழுவி அதில் மஞ்சள்தூள், உப்பு, மிளகுத்தூள், தனியா தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து 25 நிமிடம் ஊற வைக்கவும். குக்கரில் ஊறிய மட்டனை போட்டு இஞ்சி, பூண்டு விழுது, பச்சைமிளகாய் விழுது சேர்த்து பிசைந்து 4 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து 6 விசில் வரும் வரை வேக வைத்து எடுக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் சோம்பு, பட்டை, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாழித்து, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, அதில் கரம் மசாலா தூள் சேர்த்து தாளித்தவற்றுடன் வேக வைத்த மாட்டுக்கறியை சேர்த்து பிரட்டி விட்டு நன்கு சிவக்க வந்ததும் எடுக்கவும் (இம்முறையில் ஆட்டுக்கறியும் செய்யலாம்)

4.பள்ளிபாளையம் வறுவல்

காளான் / சிக்கன் / மட்டன் ½ கிலோ
எண்ணெய் - தேவையான அளவு
கடுகு - சிறிது
வரமிளகாய் - 5
மஞ்சள் தூள் - 1/4 டிஸ்பூன்
கல் உப்பு - தேவைக்கு

தேங்காய் சில்லுகள் - தேவைக்கு
கறிவேப்பிலை - 2 கொத்து

முதலில் வடைச்சட்டியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளித்து வரமிளகாய் சேர்த்து, பிறகு சிக்கன் சேர்த்து பின் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்கி, பின் சிறிது தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேகவைக்கவும். வெந்ததும் கறிவேப்பிலை தேங்காய் சில்லுகள் சேர்த்து இறக்கவும். மட்டன் போலவே பீஃப்பும் சேர்க்கலாம்.

5.முட்டை அவியல்

அவித்த முட்டை-5
கடுகு-3 ஸ்பூன்
தேங்காய் எண்ணெய்-4 ஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை உப்பு-தேவையான அளவு
அரைப்பதற்கு
தேங்காய் அரைகப்
காய்ந்த மிளகாய்-5
மஞ்சள் தூள்-கால் ஸ்பூன்
சின்ன வெங்காயம்-7
சீரகம்-3 ஸ்பூன்

முதலில் அரைக்கக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மசாலாவை மிக்சியில் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, சிறிது கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளித்து, அதில் அரைத்து வைத்த மசாலாவை போட்டு, அதில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி, கிளறிக் கொதிக்க விடவும். பின்பு அவித்த முட்டையை இரண்டு துண்டுகளாக நறுக்கி கொதிக்கும் மசாலாவில் போடவும் பின்பு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து 15 நிமிடம் கழித்து இறக்கி பரிமாறவும்.

6.நெத்திலி மீன் பொடி மசால்

நெத்திலி மீன் 1 கிலோ
மஞ்சள் தூள் இஞ்சி பூண்டு-தேவையான அளவு
சோம்பு - 2 ஸ்பூன்
சீரகம் - 2 ஸ்பூன்
மிளகு - 4 ஸ்பூன்
மஞ்சள் - 4 ஸ்பூன்
மிளகாய் - 3 ஸ்பூன்
வெந்தயம் - 3 டீஸ்பூன்
பெருங்காய தூள் - 2 டீஸ்பூன்
எலுமிச்சை - 1

முதலில் நெத்திலி மீன் 1 கிலோ எடுத்து சிறிது கல்லுப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து மிக மிருதுவாக தேய்த்து உள்ளிருக்கும் முள்ளை உறுவி எடுத்துப் பின்னர் 2 முறை உப்பு போகக் கழுவ வேண்டும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது,சோம்பு, சீரகம்,மிளகு, மஞ்சள், மிளகாய், வெந்தயம், பெருங்காயத்தூள், உப்பு, ஒரு எலுமிச்சை புளிந்து நன்கு பிசறி வைக்கவும். 1 மணி நேரத்திற்கு பிறகு கடாயில் வெண்ணெய் சேர்த்து முடிந்த வரை மீன் உடையாமல் வதக்கி எடுக்கவும்.

7.பேலியோ சாலட்

சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய அவகோடா - 1
ஆலிவ் ஆயில் - 1 ஸ்பூன்
எலுமிச்சை சாறு - 2 பழம்
ஹிமாலயா உப்பு - தேவையான அளவு
நறுக்கிய தக்காளி - 2
சீரகத்தூள் - சிறிதளவு
நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் - சிறியது.

முதலில் மேலே கூறிய அனைத்துத் தேவையான பொருட்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து உப்பு, சீரகத்தூள் தூவி.ஆலிவ் ஆயில் சேர்த்து பரிமாறவும்.

8.இறால் பூண்டு மசால்

இறால் - 1/2 கிலோ
வெங்காயம் - 1
தக்காளி - 1
பச்சைமிளகாய் - 4
பூண்டு - 30
எலிமிச்சை சாறு - சிறியது
நல்லெண்ணை - தேவைக்கேற்ப
உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை சிறியது.
மசாலாவிற்கு
காய்ந்த மிளகாய் - 4
தனியா - 1 ஸ்பூன்
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்
மிளகு - 1 ஸ்பூன்

இறாலை நன்றாக சுத்தம் செய்து எலுமிச்சை சாறு உப்பு சேர்த்து 30 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். மசாலாவிற்கு குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்களை எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்து 10 பூண்டு பற்களோடு விழுதாக அரைக்கவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்கவும். இதோடு தக்காளி, பச்சைமிளகாய் மீதமுள்ள பூண்டு மசாலா கலவையை ஆகியவற்றுடன் இறாலைச் சேர்க்கவும். மசாலா தொக்கு பதத்திற்கு வரும் வரை வதக்கவும். .கடாயை மூடாமல் சமைக்கவும். மசாலா கெட்டிபடும் போது தேவையான உப்பு சேர்த்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

9.ஆட்டுக்கால் சூப்

ஆட்டுக்கால் - 4
சீரகம் - 2 தேக்கரண்டி
வெங்காயம் - 4
தக்காளி - 1
மிளகு - 3 தேக்கரண்டி
தனியா - 2 தேக்கரண்டி
இஞ்சி - 1 துண்டு
பூண்டு - 10 பல்
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை
உப்பு - சிறிது.

ஆட்டுக்கால் சுத்தம் செய்து குக்கரில் போடவும். மிளகு,சீரகம், தனியா 1 வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி ஆகியவற்றை விழுதாக அரைத்து குக்கரில் போடவும். தேவையான அளவிற்குத் தண்ணீர் ஊற்றி நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும்.

8 முதல் 10 விசில்கள் வைத்து வேகவிடவும்.வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சோம்பு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்து வேக வைத்த கால் சூப்புடன் சேர்த்துப் பரிமாறவும் (இதே செய்முறையில் மாட்டு எலும்பு, பன்றி இறைச்சிகளையும் சூப் வைக்கலாம்)

10. பன்னீர் டிக்கா

பன்னீர் - 100கிராம்
குடை மிளகாய் - 1
பெரியவெங்காயம் - 1
பட்டர் - 25 கிராம்
மிளகாய்த்தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - 2 டீஸ்பூன்

பன்னீரைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி அதனுடன் மிளகாய்த்தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கிளறி வைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் வெண்ணெயிட்டு பன்னீர் துண்டுகளை வேகவைத்து எடுக்கவும். வெங்காயம், குடமிளகாய் சதுரவடிவில் கட்செய்து கடைசியாகத் தோசைக்கல்லில் வதக்கி பன்னீருடன் கலந்து கொள்ளவும்.பன்னீர் டிக்கா ரெடி.

11.ரிச் மீன் கோப்ரா கறி

மீன் 1/2 கிலோ
பச்சைமிளகாய் - 4
வெங்காயம் - 1 இஞ்சிபூண்டு விழுது
கொத்தமல்லி தழை - 2 கைப்பிடி
புதினா - சிறிதளவு
கரம் மசாலா தூள் - 1ஸ்பூன்
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
முட்டை - 1

சதைப்பற்றுள்ள 500 கிராம் மீனை வேகவைத்து தோல், முள் நீக்கி உதிர்த்து வைக்க வேண்டும். உதிர்த்து வைத்துள்ள மீனை மிக்ஸியில் அரைத்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி ரொட்டித் துண்டுகளில் பிரட்டி எண்ணையில் பொரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் நெய்யைச் சூடாக்கி பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் ஒரு துண்டு, இஞ்சி - 4 பல் பூண்டு இரண்டும் அரைத்த விழுது போட்டு வதக்கி, தோல் எடுத்து பொடியாக நறுக்கிய 3 தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். சுடு தண்ணீர் ஒரு கப்விட்டு அது கொதிக்கும்போது பொறித்து வைத்துள்ள மீன் உருண்டைகள், கரம் மசாலா, சீரகம் போட்டு சிறு தீயில் கொதிக்கவிடவும். நெய் மேலே மிதக்கும்போது கால் டம்ளர் கொஞ்சம் குங்குமப்பூ போட்டு 2 நிமிடங்கள் கொதிக்கவிடவும். இறக்கி கிரீம் கொத்தமல்லி தழையில் அலங்கரித்து பரிமாறவும்.

12. சீஸ் காளான்

காளான் துண்டுகள் - 1 கப்
ஒயிட் சாஸ் - 2 கப்
சீஸ் துருவல் - 1 கப்
வெண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி

ஒரு மைக்ரோவேவ் பாத்திரத்தில் சிறிது வெண்ணெய் தடவி, அதில் ஒயிட்சாஸ் காளான் துண்டுகள் பாதி சீஸ் ஆகியவற்றை கலந்து போடவும். மீதி சீஸை மேலாகத் தூவி வெண்ணெய் மேலே தீற்றவும் 5 நிமிடங்கள் மைக்ரோ ஹையில் வைத்து எடுக்கவும்.

13.மீன் புட்டு

மீன் - 500கிராம்
காய்ந்த மிளகாய் - 4
வெங்காயம் - 1
மிளகாய்த்தூள் - 4 தேக்கரண்டி
தனியாத்தூள் - 4 தேக்கரண்டி
தேங்காய் - 4 மூடி
கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து
மஞ்சள் முட்டை - 1
எண்ணெய்- 1 மேசை கரண்டி
கடுகு - 1 தேக்கரண்டி
உளுந்தம் பருப்பு-1 தேக்கரண்டி
புளி - சிறிதளவு

மீனை உப்பு, மஞ்சள் போட்டுக் கொஞ்சமாக நீர் விட்டு, புளியைக் கரைத்து விட்டு, வேகவிட்டு எடுக்கவும். வெங்காயத்தை பொடிப்பொடியாக வெட்டவும்.தேங்காயை துருவவும்.

மீனில் உள்ள முட்டைகளை முழுவதுமாக அகற்றிவிடவும். பிறகு மீனுடன் மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள் இவற்றில் முட்டை சேர்த்து நன்கு பிசரவும்.

வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு, காய்ந்ததும் கடுகு, உளுந்தம்பருப்புப் போட்டு வெடித்ததும், காய்ந்த மிளகாயைக் கிள்ளிப்போட்டு, கறிவேப்பிலை, வெட்டிய வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். அதன்பின்னர் மீன் கலவையைக் கொட்டி உதிரக் கிளறவும். நன்கு உதிர்ந்து வந்ததும் தேங்காய்ப்பூ போட்டு மேலும் சற்று நேரம் கிளறி இறக்கவும். வாயு வகை மீன் என்றால் இஞ்சி, பூண்டு பொடியாக வெட்டிப் போட்டு கிளறவும்.

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பேலியோ டயட் சிறப்பிதழ் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்
95006 70620
யாழ்
மகளிர் அழகு நிலையம்
38, சர்ச் வீதி,
தாராபுரம் - 638 656.

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பேலியோ டயட் சிறப்பிதழ் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்
TIN : 33035061438
Area Code : 260
மெர்குரி சாப்ட்வேர்
Mercury Softwear
Sales & Service
99943 65133, 93450 59005
வடகரை,
பெரியகுளம் - 625 601.

பேலியோ டயட்டின் தொடக்க நிலை 'மக்கள் டயட்'

நியாண்டர் செல்வன் அவர்களின்
இணையதளத்தில் வெளியாகியுள்ள கட்டுரை

பேலியோ டயட் எடுக்க ஆசை, ஆனால் பொருளாதார காரணங்களால் முடியவில்லை என்பவர்களுக்கு இந்த விலை குறைவான, லோ-கார்ப் முறை டயட் பரிந்துரைக்கபடுகிறது.

உங்களால் பேலியோ எடுக்க கூடிய பொருளாதார சூழல் இருந்தால் நீங்கள் அதை தொடர்வதை விட மேலான காரியம் எதுவுமில்லை. சுத்தமாக பின்பற்றவே முடியாது எனும் சூழலில் இருப்பவர்களுக்கு தான் இந்த 'மக்கள் டயட்' பரிந்துரைக்கபடுகிறது.

இது ஏற்கனவே பேலியோவில் இருப்பவர்களுக்கு அல்ல. மூன்று வேளை இட்டிலி, தோசை, சப்பாத்தி, உப்புமா என எடுப்பவர்களுக்கு மட்டுமே அதற்கு மாற்றாக இது பரிந்துரைக்கப் படுகிறது. இது வழக்கமான தமிழ்நாட்டு உணவை விட ஆரோக்கியமானது என்பதே நாங்கள் முன்வைக்கும் வாதமே ஒழிய பேலியோவை விட இது மேம்பட்ட தல்ல.

பேலியோவில் இல்லாத சில உணவுகளை (உதா: நிலக்கடலை) இதில் சேர்த்திருக்கிறோம். அதனால் நிலக்கடலை நல்ல உணவு என ஆகிவிடாது. இட்டிலி, தோசையை விட இது மேல். அவ்வளவுதான். நிலக்கடலை சாப்பிட்டு அலர்ஜி ஆவது மாதிரி பிரச்சனைகள் இதில் சிலருக்கு வரலாம். அவர்களுக்கு வேறு மாற்றுகளை ஆராயலாம். உங்களுக்கு கடுமையான வயிற்றுவலி மாதிரி சிக்கல்கள் இருந்தால் தெரிவிக்கவும்.

நான் ஏற்கனவே பேலியோவில் இருக்கிறேன். நான் இதை பின்பற்றலாமா?

திடீர் என உங்கள் பொருளாதார சூழலில் சிக்கல் வந்திருந்தால் ஒழிய வேண்டாம். மக்கள் டயட்டுக்கு நீங்கள் மாறினால் பேலியோவில் கிடைத்த பல நன்மைகள் மறுபடி ரிவர்ஸ் ஆகலாம். இதில் பேலியோ அளவுக்கு நன்மைகள் இல்லை.

இதன் நன்மைகள்:

எடைக்குறைப்பு: பேலியோ அளவுக்கு விரைவில் ஆகும் என சொல்லமுடியாது. ஆனால் வழக்கமான உனவை விட மேலான அளவில் ஆகும்.

சர்க்கரை, பிரசர் கட்டுப்பாடு: பேலியோவை விட குறைந்த அளவுகளில் இது நடைபெறும். ஆனால் சர்க்கரை, பிரசர் இதிலும் கட்டுக்குள் வரும்.

இவற்றைத் தாண்டி வேறு வியாதிகளை இது குணமாக்கும் எனக்கூற இப்போது இயலாது. இப்போதைக்கு இது ஒரு எளிய எடைகட்டுபாட்டு முறை மட்டுமே.

முதல் 30 நாட்களுக்கான உணவுப்பட்டியல்

காலை: பட்டர் டீ.+

ஆப்ஷனல்: விரும்பினால் கூடுதலாக 100 கிராம் தேங்காய். (ஒரு முழு தேங்காய் 400 கிரா. ஆக 1/4 தேங்காய் சாப்பிடவேண்டும்)

மதிய உணவுக்கான தேர்வு 1: 200 கிராம் வேகவைத்த அல்லது வணக்கிய நிலக்கடலை. (கூட வெல்லம் சேர்க்க கூடாது)

அல்லது

மதிய உணவுக்கான தேர்வு 2: குட்டை அரிசி வகைகளைத் தவிர்த்து நீளமான அரிசி வகை ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும். ஒரு சின்ன கப் (40 கிராம் சமைக்காத அரிசியை எடுத்து) குக்கரில் சமைக்காமல் திறந்த பாத்திரத்தில் ஸ்டார்ச்சை வடிகட்டி இறக்கிவிட்டு சமைக்கவும். ஸ்டார்ச்சை எடுப்பது எப்படி என தெரியவில்லை எனில் பின்னூட்டத்தில் கேளுங்கள். சொல்கிறேன். இப்படி சமைத்த அரிசியுடன், கருவாட்டுக்குழம்பு அல்லது பேலியோ காய்கறிக்குழம்பு ஆகியவற்றை எடுக்கலாம்

மாலை: 4 முட்டை, 1/4 கிலோ பேலியோ காய்கறிகள், 100 கிராம் கீரை

வாரம் 1 நாள்: ஆட்டு ரத்த பொறியல், வாரம் 1 நாள் ஆட்டு ஈரல்

இதில் அனைத்து வைட்டமின்களும், மினரல்களும் போதுமான அளவில் கிடைக்கின்றன (100 சதம் கிடைப்பதில்லை. காமன்மேன் உணவு எதிலும் அது கிடைக்காது)

யார் இதை எடுக்க வேண்டும்?

தற்போது வழக்கமான தமிழ்நாட்டு உணவில் இருப்பவர்கள் எடுக்கலாம். எடைகுறைப்பு நோக்கில் இருப்பவர்கள் எடுக்கலாம். இரத்த அழுத்தம்,

டயபடிஸ் இருப்பவர்கள் எடுக்கலாம். வேறு சிக்கலான வியாதிகள் (எ.கா: சொரியாசிஸ், லூபஸ்) இருப்பவர்கள் எடுக்கவேண்டாம்.

நல்ல உடல்நிலையில் எந்த சிக்கலும் இல்லாமல் இருக்கும் சராசரி மனிதர்களுக்கான டயட் இது. நீங்கள் சராசரி மனிதர் இல்லை.., வேறு சிக்கல்கள் உள்ளன என்றால் அதைத் தெரிவித்துவிட்டு டயட்டில் ஏதாவது மாற்றம் வேண்டுமா எனக் கேட்கவும். மிகச் சிக்கலான பிரச்சனைகளை இதில் தீர்க்கமுடியாது என்பதை மனதில் கொள்ளவும். அதுக்கு பேலியோ அல்லது உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்

இதை எடுக்க மருத்துவப்பரிசோதனை அவசியமா?

பொதுவாக இல்லை. ஆனால் வருடம் ஒருமுறை மெடிக்கல் டெஸ்ட் எடுத்துகொள்வது நல்லது. ஆனால் நாங்கள் மெடிக்கல் ரிபோர்ட் கேட்கபோவதில்லை. டயட்டால் உங்களுக்குப் புதியதாக எந்த வியாதியும் வராது.

டயட்டை ஆறுமாதம் எடுத்துவிட்டு அதன்பின் யதேச்சையாக டாக்டரிடம் போய் அவர் “உங்கள் யூரிக் அமிலம் 10 இருக்கு” என்றால் உடனே அதுக்கு இந்த டயட்டை காரனம் காட்டக் கூடாது. டயட்டுக்கு முன் உங்கள் யூரிக் அமிலம் 12 ஆக இருந்திருக்கலாம்.. யாருக்கு தெரியும்?

ஆக இது வெறும் எடைகுறைப்பு டயட் மட்டுமே. பேலியோவின் பிற நன்மைகளான மெடிக்கல் ரிப்போர்ட், கன்சல்டிங், வியாதிகளுக்கான தீர்வு போன்றவற்றை இதில் செய்யமுடியாது. ஆனால் எடைக்குறைப்பே உங்களுக்கு பல நன்மைகளை அளிக்கும்.

சுகர் இருப்பவர்கள், பிரசர் இருப்பவர்கள் மட்டும் கட்டாயமாக பாஸ்டிங் சுகர், பிபி, ஹெச்ஏ1சி, ஆகியவற்றைப் பார்த்தபின்பே கேட்கவேண்டும்.

மக்கள் உணவு குழும முகவரி:
https://www.facebook.com/groups/tamildiet/

விதிகள்: 30 நாட்கள் சீட்டிங் இல்லாமல் டயட்டை பின்பற்றவேண்டும். 30 நாட்கள் கழித்து உங்கள் எடைக்குறைப்பு எப்படிச் செல்கிறது என்பதைப் பொறுத்து டயட்டில் மாற்றம் செய்வோம்.

செக்கில் ஆட்டிய தேங்காய் எண்ணெய், வெண்ணெய், ஆட்டுக்கொழுப்பு போன்றவற்றைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

வாரம் 3 நாள் 45 நிமிட உடல்பயிற்சி:

தினம் சூரியக்குளியல் ஆகியவை இதில் கட்டாயம். வைட்டமின் டி டெஸ்ட் எடுக்காமலேயே சொல்கிறோம். உங்களுக்கு வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை உள்ளது. அதனால் தினம் மதியம் 10 - 2 ஒரு அரைமணிநேரம் வெயிலில் முடிந்தவரை குறைந்த ஆடைகளுடன் தொப்பி அணிந்து வெயில் நேரடி தோலில் படும்படி நிற்பது நல்லது (பெண்களுக்கு கூடுதலாக 15 நிமிடம்)

தினம் உண்ணும் உணவுகளை 12 மணிநேரத்துக்குள் உண்டு தினம் 12 மணிநேரம் நீர் மட்டும் அருந்த வேண்டும். (எ.கா: இரவு 8 மணிக்கு சாப்பிட்டால் அடுத்தநாள் காலை 8 வரை தண்ணீர் தவிற வேறு உணவுகள் கூடாது)

உண்ணக்கூடிய காய்கறிகள்:

காளிபிளவர், பிராக்களி, முட்டைகோஸ், முள்ளங்கி, பாகற்காய், காரட், பீட்ரூட், தக்காளி, வெங்காயம், வெண்டைக்காய், கத்திரிக்காய், சுண்டைக்காய், வாழைத்தண்டு, அனைத்து வகைக்கீரைகள், முருங்கை, வெள்ளரி, குடைமிளகாய், பச்சை, சிகப்பு மிளகாய், பூசணி, காளான், தேங்காய், எலுமிச்சை, பூண்டு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, மஞ்சள்கிழங்கு, அவகாடோ, பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், சுரைக்காய்.

தவிர்க்கவேண்டிய காய்கறிகள்:

மரவள்ளி, சர்க்கரைவள்ளி, உருளைகிழங்கு, பீன்ஸ் (ராஜ்மா உள்ளிட்டவை), சென்னா, சுண்டல், பருப்புவகைகள் அனைத்தும், பயறுவகைகள் அனைத்தும் சோயா, டோஃபு, எடமாமி, டெம்ஃபே, மீல்மேக்கர், *சோயா எந்தவடிவிலும் ஆகாது. அவரைக்காய், பனங்கிழங்கு, பலாக்காய், வாழைக்காய், பழங்கள் அனைத்தும்.

நன்றி:
https://selvan.wordpress.com

திராவிடர் இனத்தின் மீட்பர் பார்ப்பன வேத, இந்து மத எதிர்ப்பு இயக்கமான பௌத்தம் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் உலகின் முதல் நிலை பயங்கரவாதம் மற்றும் பயங்கரவாதிகளான பார்ப்பானியம், பார்ப்பனர்களால் நிகழ்த்தப்பட்ட கொடூர வன்முறையால் ஒழித்து கட்டப் பட்டது.

தென்னகமாம் திராவிடர் நாட்டில் பார்ப்பன வேத மதமான இந்து மதம் கேட்பாரற்ற பண்ணைகளாக, வல்லான் வகுத்ததே வாய்க்கால் என்ற தன்மையில் திராவிட இன பெருமக்கள் மீது வேத வாழ்வியல் பண்பாட்டை தினித்து படுகுழியில் தள்ளியது. இதனை எதிர்க்கத் தோன்றிய பார்ப்பன வேத மத எதிர்ப்பாளர் களை, இயக்கங்களை பார்ப்பனர்கள் தங்களின் தேர்ந்த சூழ்ச்சியால், வன்முறையால், படுகொலையால் அழிந்து போனது.

விடுதலை இந்தியாவில் அண்ணல் காந்தியடிகள் வரை பார்ப்பன பயங்கரவாதிகளால் அழிந்தவர்கள். விரித்தால் பட்டியல் நீளும்! இந்நிலையில் தோழர் பெரியார் 1925 –ல் சுயமரியாதை இயக்கத்தைத் தோற்றிவித்து 50 ஆண்டுகள் தன்னையும், தன்னுடைய தன்னல மறுப்புத் தொண்டர்களையும் துணையாகக் கொண்டு பார்ப்பன வேத இந்து மத வாழ்வியலுக்கு எதிராக திராவிடர் வாழ்வியல் பண்பாட்டை முன்னிறுத்தி, திராவிடர் இன மக்கள் ஏற்கும்படிச் செய்ய, பழுத்த முதுமையான 95 வயது வரை பேசியும், எழுதியும் போராட்டங்களை நடத்தியும் நமக்காவே உழைத்தார்.

உலகில் எந்த ஒரு சீர்திருத்த இயக்கமும் அதன் தலைவரும் பெறாத வெற்றிகள் பலவற்றை (கொள்கைகளை) தன் வாழ்நாளிலேயே கண்டவர் கலகக்காரர் தோழர் பெரியார். அவரது கொள்கை வழி நின்று அவரின் பெரு உழைப்பையும், வேத இந்து மத எதிர்ப்பு கருத்துகளையும் தன் வாழ் நாள் முழுவதும் எழுச்சியான எழுத்துகள் மூலம் இளைஞர்களுக்குக் கொண்டு சென்ற தோழர் சங்கமித்ரா அவர்களின் கருத்து கருவூலத்திலிருந்து ஒரு கட்டுரை.

பெரியார் என்ற ஒற்றை மனித இராணுவம்!

தமிழ்நாட்டில் இராணுவங்கள் சாதிக்க முயற்சிக்காததை பெரியார் சாதிக்க முயற்சித்து வெற்றி கண்டார். இராணுவங்கள் செய்யாததைச் செய்யமுடியாததை, பெரியார் செய்தார். செய்ய முடிந்தது. இந்தியப் பெரும்பரப்பில் பேரணி நடத்திய ராணுவங்களின் எண்ணிக்கை, அவைகளின் தன்மை, சாதனை, அவை தமிழ்நாட்டிலும் ஏற்படுத்திய விளைவுகள், ஆகிய அனைத்தையும் ஒருசேர எண்ணிப் பார்க்கின்றவர்களால் தான், பெரியாரின் சாதனைகளை சரியாக கணக்கிட்டு, மதிப்பிட்டு பாராட்ட முடியும்.

இதற்கு சமுதாய ஸ்மரணையும் [Social Consciousness] அகன்ற பார்வையும் வேண்டும், கணக்கிடவும் பாராட்டவுமே அவை வேண்டும் என்றால் - சாதனைகளைக்குவிக்க, அவை எத்தனை பெரிய அளவில் வேண்டும் என்பதை விவரிக்கவே அவசியம் இல்லை.

பேரணி நடத்திய ராணுவங்கள்

இந்தியப் பெரும் பரப்பில் பேரணி நடத்திய இராணுவங்கள் அலக்ஸாந்தர் காலந்தொட்டுத் தொடங்கியது. அவர்களுக்கு முன்னரே ஆரியர்கள் பெருங்கூட்டத்தினராய் - அதே கைபர் கணவாய் வழியாக நுழைந்தும் கூட, அவர்கள் இராணுவம் என்று அழைக்கப்படும் அளவுக்குக் கட்டுப்பாடும் நாகரீகமும் அற்ற காட்டுமிராண்டிகளாக இருந்தனர். எனவே இராணுவம் என்று இந்திய மண்ணில் நுழைந்தது அலக்ஸாந்தரின் இராணுவமே. இந்தப் புராதன இராணுவத்திற்கு - சாம்ராஜ்ய விஸ்தரிப்பு என்ற ஒரே நோக்கமே இருந்தது.

அந்தநாளில் கொடிகட்டிப்பறந்த ரோம, கிரேக்கப் பேரரசுகளைப் போன்ற ஒரு விசாலப் பேரரசை நிறுவுவது என்ற குறுகிய நோக்கமே இருந்தது. இதை ஏன் குறுகிய நோக்கம் என்கிறோம் என்றால் ஆயிரக்கணக்கான மைல் பரப்பில்

அமைந்தாலும் வேற்று மனிதர்களை அரசியல் ரீதியில் அடிமையாக்குவது என்ற அந்த அளவு நோக்கமே அந்த இராணுவத்திற்கு இருந்தது. செங்கிஸ்கான் தலைமையில் மங்கோலிய முஸ்லிம் பேரரசாக இந்திய மண்ணில் பரவிய அந்த இராணுவத்திற்கும் அதே எண்ணம்தான். கோரி முகமதுவின் தலைமையில் மீண்டும் மீண்டும் சோமனாதபுரத்துப் பார்ப்பனக் கோவில்களைத் தாக்கிய இராணுவத் திற்கும் நியாயமான சாம்ராஜ்ய ஆசைகூட இல்லாமல் கொள்ளையிடல் என்ற இன்னும் குறுகிய நோக்கமே இருந்தது.

இமயவரம்பன் சேரன் செங்குட்டுவனும், கடாரங்கொண்ட சோழனும்கூட, ஏதோ, அஸ்வமேத யாகக் குதிரைக்கு பதிலாகத் தாமே ஊர்வலம் வந்ததுபோல வந்தார்களே ஒழிய, சாமராஜ்ய விஸ்தரிப்போ, ஆக்கிரமிப்பு எண்ணங்களோ அவர்களுடைய படையெடுப்பில் இருந்ததாக நமக்குத் தெரியவில்லை.

நிரந்தரப் போர்க்களம்

சேரர்களும், சோழர்களும், கீழைச்சாளுக்கியர் களும், மேலைச்சாளுக்கியர்களும், ராஷ்டிர கூடர்களும் பாமினி சுல்தான்களும் மீண்டும் மீண்டும் மோதியதால் ஆறுகளால் சூழப்பட்ட தீவு போன்ற ரெய்ச்சூர், ஒரு நிரந்தரமான போர்க்களமாக இருந்தது என்று நீலகண்டசாஸ்திரி, தென்னிந்திய சரித்திரத்தில் குறிப்பிடுகின்றார்.

கருணாகரத் தொண்டைமானின் கலிங்கப் போரும், இராஜேந்திர சோழனின் வாதாபி போரும், சரித்திரமுக்கியத்துவத்தோடு, தென்னாட்டுப் போர்வலிமையை வடநாட்டுக்கு அறிமுகப்படுத்தியது என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. இவைகளைப்போல பானிபட்டு யுத்தங்களும், பிளாஸியுத்தமும், ஆர்க்காட்டுப்போரும், பல முக்கியமான திருப்பங்க ளுக்கு காரணமாக இருந்தன என்பதையும் நாம் மறுக்க வேண்டியதில்லை. மாறி மாறி வந்த இராஜவம்சங் களின் வளர்ச்சி அல்லது வீழ்ச்சி களினால், தமிழ்நாட்டிலும்கூட மாறுதல் இருந்தது. கிரேக்கப் போர் வீரர்களுடன் சம்பந்தபட்டோ, படாமலோ, கிரேக்கம் தமிழ்நாட்டுடன் தொடர்பு கொண்டி ருந்தது.

முகமது பின் காஸிமின் சந்ததியாகவோ, வேறு வழியிலோ, தமிழ்நாட்டில் முஸ்லீம் ஜனத் தொகை பெருகியது. இப்படி எல்லாம் மாறிய அரசியல் தலைவிதிகளினால் தமிழர் வாழ்வில் புதுமையோ பெருமையோ சேர்ந்ததா என்றால் அதுதான் இல்லை. அது மிகவும் துக்ககரமான நிலை. அதாவது நடந்த போர்களில் எல்லாம் பிரச்சினை தமிழன் இழிவு ஒழிப்பு அல்ல. தமிழகம் கண்ட போர்க் களங்களில் எல்லாம் முக்கியப் பிரச்சினை தமிழர் மானம் காக்கப்படவேண்டுமா, வேண்டாமா என்பது அல்லவே அல்ல.

சரித்திரங்கடந்த இழிவு; போர்க்களம் கடந்த கேவலம்!

தமிழனுடைய இழிவு சரித்திரத்தில் கண்டுபிடிக்க முடியாதபடி, சரித்திரம் கடந்து நின்றது. அது போர்களால் தீர்வு காணமுடியாதபடி போர்க்களம் கடந்து வாழ்ந்தது. அந்த இழிவு தமிழனின் அரசியல், சமூகம், கல்வி, வாழ்வியல், சமயம் முதலிய அனைத்துத் துறைகளிலும், பரவிவேரோடி, புரையோடி ஜீரணமாகி நினைவு தப்பி, தோல் தடித்து, ஸ்மரணை அற்று போகும் அளவுக்கு இருந்தது.

பார்ப்பனர்களுக்கும், பார்ப்பனக் கலாச்சாரத் திற்கும் முதலிடம் தந்து, பார்ப்பனர்களை மேன் மக்களாகத் தமிழர்கள் ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்ந்த இழிவே அது. அரசியல் துறையில் பார்ப்பனர்கள், தமிழர்களுக்கு, இராஜகுருக்களாகவும், அமைச்சர் களாகவும் இருக்கும் அளவுக்கு வளர்ந்திருந்தது. சமுதாயத்துறையில் 'சாமி' என்று அழைக்கவும், வணங்கவும் வேண்டிய சாதியாக, கல்யாணங்களை முன்னின்று மறைவழிகாட்டி நடத்த வேண்டிய மனிதர்களாக பார்ப்பனர்களை தமிழர்கள் ஏற்றுக் கொண்டிருந்தனர்.

கல்வித்துறையில், சாத்திரங்களையும் நீதிகளையும், கற்கவேண்டியவர்களும், கற்பிக்க வேண்டியவர்களும் பார்ப்பனர்களே என்று தமிழர்கள் மறுசிந்தனையின்றி ஏற்று நடந்தனர்.

"ஆவின் கடைமணி உகுநீர் நெஞ்சு சுடத்தான்
தன் அரும்பெறற் புதல்வனை ஆழியின் மடித்தோன்"

என்று மதுரையில் கண்ணகி வழக்குரைத்து மார்தட்டுவது பார்ப்பனர்கள் கொடி கட்டிப்பறந்த கொடுமையை கூடவே விளக்குகின்றது. கல்வித்துறையில் பண்டிதர்கள், மகாவித்வான்கள். மகாமகோ பாத்தியாயர்கள் நேற்றுவரை பார்ப்பனர்கள் தான். வாழ்வியல் துறையில் பார்ப் பனர்களே, தமிழர்களுக்கு - கர்ப்பதான மந்திரத்தி லிருந்து கருமாதி மந்திரம் வரை சொல்ல வேண்டியவர்களாக இருந்தார்கள். தமிழர் மூதாதையர்கள் நரகத்தில் நலிவடைந்து விடாமல் இருக்க, தமிழர் சந்ததிகள் பார்ப்பனர்களை வைத்தே எள்ளும் தண்ணீரும் இறைத்தன??.

சமயத்துறையில் சாமிக்கு உயிர் கொடுக்கும் கஷ்டமான வேலையை, தமிழர்களுக்காக பரிவு கொண்டு இன்று வரை செய்து வருகின்றவர்கள் பார்ப்பனர்களே. சங்கராச்சாரியார் சொல்லுகின்றார், பக்தன் விவசாயி கடவுள் கலைக்டர். விவசாயி கலைக்டரிடம் மனு கொடுக்கும்போது அதை எழுதித் தருகின்றவர்கள் தான் பார்ப்பனர் என்று அதாவது கடவுள் என்ற கலெக்டரிடம் தானே எழுதி விண்ணப்பிக்க தகுதி அற்ற, அல்லது கையாலாகாத தற்குறிப்பட்டாளமே தமிழர்கள் என்பதை சங்கராச்சாரியார் சர்டிபிகேட் கொடுத்து உறுதிப் படுத்துகிறார்.

சர்வ ஜீவன்களையும் பாதித்த சாஸ்திரங்களின் கர்த்தாக்கள்!

அதாவது அலக்ஸாந்தரிடம் தட்சசீல மக்கள் மட்டும் அகப்பட்டு, தமிழ்நாட்டு மக்கள் அகப்படவில்லை என்றாலும், கலிங்கத்துப்பரணி

போரில் கலிங்கத்து மக்கள் மட்டும் அகப்பட்டு கேரளத்து மக்கள் அகப்படவில்லை என்றாலும், மூன்றாம் பாணிபட்டு யுத்தத்தில் 1763ம் ஆண்டு மக்கள் மட்டும் பாதிக்கப்பட்டு, இருபதாம் நூற்றாண்டு மக்கள் பாதிக்கப்படவில்லை என்றாலும் பார்ப்பனர் மேற்கொண்ட போரில்லா வஞ்சகப் போரில், நாட்டின் எல்லாப்பகுதி மக்களும் எல்லாகால மக்களும் பாதிக்கப்பட்டார்கள்.

சூத்திரன் என்றால் காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை கட்ச் முதல்-காமரூபம் வரை எல்லாரும் சூத்திரர்கள் தான். கி.மு. ஆயிரத்திலிருந்து இன்றுவரை இனியும் வர இருக்கும் ஆண்டுகள் உட்பட, முப்பாட்டன், கொள்ளுப்பட்டன் காலத்தி லிருந்து, பேரன், கொள்ளுப்பேரன், காலம் வரை எல்லாரும் சூத்திரர்கள் தான். எல்லாருக்கும் பார்ப்பான் அரசியலில் மந்திரி தான்; சமூகத்தில் உயர் சாதி தான் கல்வியில் பண்டிதன்தான்; வாழ்க்கையில் புரோகிதன்தான்.

கோவிலில் பூசாரிதான். இந்தியநாட்டின் அறுபதுகோடி மடையர்கள் மிகவும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயம். ரெய்ச்சூர் போர்க்களத்தில் சமரிடப்பட்டது இந்த பிரச்சினையின்மீது அல்ல; பானிபட்டு யுத்தங்கள் நடந்தது. இந்த இழிவை நீக்க அல்ல; பிளாஸியுத்தத்தில் முடிவு செய்யப்பட்டது சூத்திர இழிவு நீக்கப்படுமோ - அல்லவா என்பது அல்ல. கலிங்கத்திலும், கோவில் வெண்ணியிலும், வீர, தீர, சூர, பராக்கிரமவாதிகள் மோதிக் கொண்டது

நூற்றுக்கு தொண்ணூற்றி ஏழு பேர் பார்ப்பானின் காலடியில் கிடக்கும் கொடுமை அகற்ற அல்லவே அல்ல. மாளவம், கூர்ஜரம், அங்கம், கலிங்கம், என்று அம்பத்தாறு தேசத்து அரசர்கள் மோதியது ஒருநாளும், ஒருகாலத்திலும், ஒட்டுமொத்தமான இந்த சமுதாய இழிவு நீக்கும் பிரச்சினைகளுக்காக இல்லவே இல்லை.

இரத, கஜ, துரக, பாதாதிகள், துவஜா ரோகனம் செய்து, எதிரிகளை துவம்சம் செய்தது எல்லாம் இதற்காக அல்ல. எல்லாரையும் அடிமையாக்கியவன் யாரிடமும் மாட்டவில்லை எல்லாரையும் அடிமை யாக்கின பார்ப்பான், யாரிடமும் அகப் படாமல் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் இங்கே காலந்தள்ளி விட்டால்தான் முட்டாள்கள் நிறைந்த இந்த மண்டலத்தை அவன் ஞானபூமி என்கிறான்.

கொடுமைகளுக்கெல்லாம் பெரிய கொடுமையை செய்து விட்ட அவனை, யாரும் இன்று வரை கொடுமைப்படுத்தாத காரணம் கொண்டுதான் அவன் இதைப் புண்ணியபூமி என்கிறான். பொய்மை களையே புராண, இதிகாச , இலக்கியங்களாக எழுதிக் குவித்து, வெற்றியே வாழ்வாக வாழ்ந்து வரும் அவன் வென்றதெல்லாம் சத்தியம் என்று பிரகடனப்படுத்த சத்தியம் வெல்லும் என்று போதை ஏற்றி வருகிறான். போரில்லாமல் போர்க்களம் இல்லாமல், வல்லரசு களைக் கடந்து, வரலாறுகளைத்தாண்டி, வாழ்க்கை லாபங்களைக் கொள்ளை கொண்டுவரும் இந்த வஞ்சகர்களை, புத்தருக்குப் பிறகு புதிய கோணத்தில் அடையாளம் கண்டு புகம்பவெடிவைத்து தகர்த்த ஒரே மனிதர்-பெரியார்!

பெரியார் என்ற ஒற்றை மனித இராணுவம்

படர்ந்து வேரோடிக் கிடந்த பார்ப்பான நோய்க்கு மருந்து கண்டவர் பெரியார். சரித்திரங் கடந்து போர்க்களம் கடந்து தமிழர் வாழ்வின் பல்துறைகளிலும் பரவிக்கிடந்த அடிமைத்தனத்திற்கு முடிவு கண்டவர் பெரியார். இந்திய பெரும் பரப்பின் தொண்ணூற்றி முன்று சதவீதமக்களை ஆட்கொண்டு, விழ்த்தி, இரண்டாயிரம் ஆண்டுகள் உணர்வற்ற பிணநிலையில் நிறுத்திச் சுரண்டிய கொடிய மனிதர்களை முறியடித்து இந்தியாவின் தென்கோடியில் புதிய சரித்திரம் படைத்த ஒற்றை மனித இராணுவம் பெரியார்..

பெரியார் படையில் Artillarயும் அவரே; Infantryயும் அவரே; காலாட்படையும் அவரே; பீரங்கிப்படையும் அவரே; மருந்துத் துறையும் அவரே; வழக்குத் துறையும் அவரே; திட்டத் துறையும் அவரே; ஒற்றர் படையும் அவரே!! இந்திய சுதந்திர நாள் துக்கநாள், இந்திய ஜனநாயகம் மோசடி என்ற அவருடைய அணுகுண்டு பார்ப்பன அரசியலைத் தவிடுபொடியாக்கியது. இனி ஒரு பார்ப்பான் தமிழ்நாட்டில் தேர்தலில் ஜெயிக்க முடியாது என்பது தோற்ற பார்ப்பான் அமைச்சர் பதவியை தானமாகப் பெறுவது என்ற நிலை அவர் சாதனை. கல்வித் துறையில் அய்ம்பது சதவீத ஒதுக்கீடு ஆணையைச் சுற்றி பார்ப்பனர்கள் அழுது ஒப்பாரி வைக்க நேரிட்டிருப்பது பெரியார் விதைத்த விதை.

காவேரிக் கரையில் கருமாதி மந்திரம் சொன்ன பார்ப்பானர்கள் இன்று அதே மந்திரங்களை ஓத ரிசர்வ் பேங்க் கட்டிடங்களைத் தேடி ??ஓடுவதும் அவர் சாதனைதான். ஆன்மீகத் துறையில் கர்ப்ப கிரகத்தில் விழுந்த பெரியார் வெடிகுண்டிற்குப் பயந்து சுப்ரீம்கோர்ட் சிவலிங்கத்தை பார்ப்பனப் பிரகலாதர்கள் கட்டி அழுவதும் அவர் சாதனைதான். ஒரு மனிதர், ஒரு இராணுவம்,

அணுகுண்டுகளாக வெடித்த ஓங்கார முாக்கங்கள்!

கடவுள் இல்லவே இல்லை! ஆத்மா, மோட்சம், பிதிர்லோகம் மோசடி! நாள், கோள், நட்சத்திரம் எல்லாம் பித்தலாட்டம்! கடவுளைப் பரப்புகின்றவன் அயோக்கியன்! வகுப்புரிமை எனது பிறப்புரிமை! அம்மாடீ! எந்திரத் துப்பாக்கிகளின் தொடர் சூடு! கைக்குண்டுகளின் கன மழை! அணுகுண்டு தாக்குதலின் அமளி! இன்று பட்டொளி வீசிப் பறக்கும் அந்த ஒற்றை மனித இராணுவத்தின் ஒப்புமை இல்லாக் கொடிக்கு நெஞ்சுயர்த்தி வந்தனை செய்யும்போது கண்கள் குளமாகின்றன. ஆனந்தக் கண்ணீர்! ஆத்திரக் கண்ணீருங்கூட!!

தகவல்: பொள்ளாச்சி விஜயராகவன்

பேலியோ: சில முக்கியக் குறிப்புகள்

✦சர்க்கரை, இரத்தக்கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் பல உடல் பிரச்சனைகளுக்காக மருந்துகள் எடுப்பவர்கள் மருத்துவர்களின் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்துகளை நிறுத்தக்கூடாது.

✦உணவு முறை மாற்றம் தொடங்கியவர்களுக்கு மூன்று நாட்களில் தலைவலி வரும். சின்னதாகக் காய்ச்சல் கூட வரும். இதன் பெயர் கார்ப் ஃப்ளூ. லெமன் வாட்டர் குடித்து பொறுத்துக்கொள்ளவும். உங்கள் உடல் புதிய உணவு முறைக்கு தயாராகிறது.

✦யூரிக் ஆசிட் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் சிகப்பிறைச்சி, உள்ளுறுப்புகள் (ஈரல்), மஷ்ரூம், மீன் போன்ற கடல் உணவுகள் தவிர்க்கவேண்டும்.

✦பேலியோவில் அனுமதிக்கப்படும் ஒரே பழம் அவக்காடோ / வெண்ணைப்பழம். இன்னொரு பழம் கொய்யா (பழமாக சாப்பிடக்கூடாது, காயாக மட்டும் சாப்பிடவேண்டும்).

✦செக்கில் ஆட்டிய எண்ணைகள் ஸ்டாக் தீர்ந்துபோனால் மீந்துபோன ரீபைண்ட் ஆயில் பாட்டிலை எடுக்கவேண்டாம். சமையலுக்கு நெய் பயன்படுத்தவும். செக்கில் ஆட்டிய எண்ணையை விட நெய் நல்லது..

✦வெண்ணையைப் பார்த்து பயம் வேண்டாம். உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். வெண்ணை ஆபத்து என்று உங்களை ஏமாற்றிவிட்டார்கள். வெண்ணையில் செய்த ஆம்லேட் சுவை அமோகமாக இருக்கும். எண்ணையில் பொரித்து எதையும் உண்ணவேண்டாம். (செக்கில் ஆட்டிய எண்ணையாக இருந்தாலும்)

✦300 கிராம் சிக்கன் சாப்பிட சொல்லியிருக்கிறாங்க டயட். ஆனால் 200 கிராம் மீதியா இருக்கு. சுவையாவும் இருக்கு. என்ன பண்ணலாம் என ஜெண்டில்மேன் படத்தில் வரும் செந்தில் மாதிரி திங்கிங்ல இறங்க வேண்டாம். கொடுத்த அளவை விட அதிகம் இறைச்சி, பனீர், முட்டை எல்லாம் சாப்பிட்டால் ஒன்றும் ஆகாது. அதிக கொழுப்புணவு பாதகமில்லை..

✦வெளியூர்ப் பயணங்களின் போது பாதாம் நெய்யில் வறுத்து பேக் செய்துகொண்டால் ஒரு வேளை சமாளிக்கலாம். உணவகத்தில் போய் அமர்ந்து ரெண்டு டபுள் ஆம்லேட், அப்புறம் ஒரு ஆப் பாயில் குடுத்திருங்க என்று ஆர்டர் செய்து சப்ளையருக்கு கிலி ஏற்றினால் இன்னொரு வேளை சமாளிக்கலாம்.. ஒரு வேளை வயிற்றைக் காயப்போட்டால் மூன்றாவது வேளை.

✦எடை இழப்பு வேண்டாம், போதுமான எடை இருக்கிறேன் என நினைப்பவர்கள் தினம் ஒரு உருளை கிழங்கை அவித்து சாப்பிட்டால் எடை இழப்பு நின்றுபோகும்.

✦போதுமான அளவோ, போதும் போதும் என்றோ தண்ணீர் குடிக்கலாம். 3 முதல் 4 லிட்டர். தாகம் ஏற்படும்போதெல்லாம் குடிக்கலாம். பெரிய நெல்லிக்காய் கிடைத்தால் தினமும் ஒன்று சாப்பிடலாம். கர்ப்பிணிகள், தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள் லைம் ஜூஸ் தினமும் எடுப்பதை தவிர்க்கவேண்டும்.

✦பூண்டு தினமும் சாப்பிடுபவர்கள் அதனை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துவிட்டு பத்து நிமிடம் கழித்து சாப்பிடவேண்டும். (அப்போது தான் அதில் இருக்கும் அலிசின் வெளிப்படும்). தினம் காலை சாப்பிடும் பூண்டின் அளவு இரண்டு என்ற அளவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அல்சர் இருந்தால் இதை தவிர்க்கவேண்டும். அப்கோர்ஸ் அல்சர் குணமானதும் பூண்டு சாப்பிடலாம்.

✦ஆட்டுக் கொழுப்பு அதிகம் கிடைக்கும்போது (அல்லது சொல்லி வைத்து) வாங்கி வந்து, அப்படியே வாணலில் போட்டால் எண்ணை போல் உருகும். அதை பாட்டிலில் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துக்கொள்ளவும். முட்டை ஆம்லேட் போடும்போதோ, காய்கறி பொறியல் செய்யும்போதோ இதை எண்ணையாக பயன்படுத்தலாம்.

✦தைராய்டு உள்ளவர்கள் தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள் : மக்காச்சோளம், ஃப்ளாக் ஸீட், சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கு, ப்ராக்களி, முட்டைக்கோஸ், முள்ளங்கி. (சோளம், சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கெல்லாம் ஏற்கனவே பேலியோ - தவிர்க்கவேண்டிய காய்கறிகள் பட்டியலில் உள்ளது. முட்டை கூட சாப்பிடாத சைவர், தைராய்டு இருந்தால் கண்டிப்பாக ஒமேகா 3 மாத்திரை வடியில் எடுக்கவேண்டும்.

✦ப்ளாக் டீ - க்ரீன் டீ வாயில வைக்க சகிக்கல என்பவர்கள் பால் டீயையே சர்க்கரை இல்லாமல் குடிங்க. டயட் ஆரம்பித்து முதல் 100 நாள் ரொம்ப கறார் ஆக இருந்துவிடுங்கள். அது அப்படியே பழகிவிடும்.

நன்றி: செந்தழல் ரவி

தோழர்களே ! நண்பர்களே !!

SASY மையத்தின் சார்பாக வன்கொடுமையால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உரிய நீதியும், நிவாரணமும், பெற சட்டரீதியாக வழிகாட்டுதல் செய்து வருகிறோம், உங்கள் பகுதிகளில் தாழ்த்தப்பட்ட SC - ST வகுப்பைச் சார்ந்தவர்கள் வன்கொடுமையால் பாதிக்கப்பட்டால் உடனே எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்.

ஐ. பாண்டியன், இயக்குனர்.	97897 64436
C. சுரேஷ்குமார், ஒருங்கிணைப்பாளர்	97885 57680
R. பாபு, மாநில மனித உரிமை காப்பாளர்	97503 08010
மா. பழனிச்சாமி, மனித உரிமை காப்பாளர், ஈரோடு.	97150 07532
இரா. குருசாமி, மனித உரிமை காப்பாளர், திருப்பூர்.	94425 10777
R. லலிதா, மனித உரிமை காப்பாளர், விழுப்புரம்.	76672 62813
R. கரிகால்வளவன், மனித உரிமை காப்பாளர், கடலூர்.	99429 55020

ATM - Atrocity Tracking and Monitering System,

Type ATM Your Message and sent us at - **955877 7789**

இளைஞர்களுக்கான சமூக விழிப்புணர்வு மையம்

SOCIAL AWARNESS SOCIETY FOR YOUTH'S - SASY

33-A, 4-வது வீதி, மரக்காணம் ரோடு, அன்னை நகர், திண்டிவனம், விழுப்புரம் மாவட்டம்.

ஆபீஸ் : 04147 250349, www.sasy.org.in

K. பிரகாஷ்

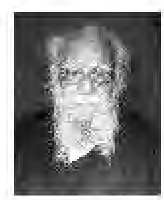
முரியாண்டம்பாளையம்

89733 72152

சபரீஸ் ஆட்டோஸ்

24 மணி நேர சேவையில் குறைந்த வாடகைக்கு கிடைக்கும்

கைகாட்டி, சேயூர் ரோடு, - 641 655.



க. ஆனந்த்ராஜ்

ஒருங்கிணைப்பாளர்

ஜனநாயக உரிமைகள் பாதுகாப்பு குழு

கோபி, ஈரோடு.

91717 41992

98428 41992

காட்டாறு - ன் திராவிடர் பெண்ணிய படை சிறப்பிதழ் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்

MS டிசைன்ஸ்

எம்ராய்டரி ஜாப் ஒர்க் செய்து தரப்படும்.

கார்த்தி

87540 45772

வித்யாலயம், பல்லடம் ரோடு, திருப்பூர்.

Black Beauty

THE ORIGINAL

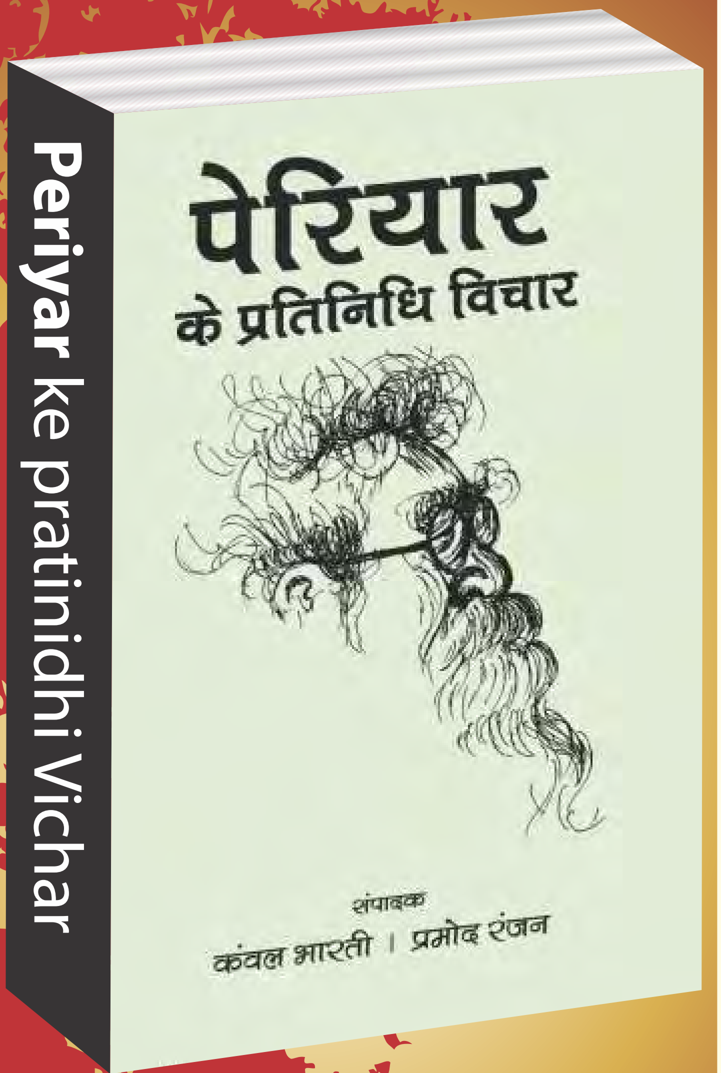
Womens
&
Kids Parlour

3H, INDIAN OIL PERTOL BUNK OPP, ELGI NAGAR, VELLALORE, CBE - 641 111.

பெரியார் எழுத்தும் பேச்சும்: இந்தி நூல் வெளியீடு

2015 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 24 ல் நடைபெற்ற, காட்டாறு ஏட்டின் 2 ஆம் ஆண்டு தொடக்க விழா மற்றும் திறனாய்வு விழாவில், பெரியாரின் எழுத்துக்களும், பேச்சுக்களும் இந்தியில் அதிகமாக வெளிவர முயற்சி எடுப்போம், அது தான் நமது முக்கியப்பணி என அறிவித்தோம். நாம் வெளியிட்ட ஒரு அறிவிப்பு செயல்வடிவம் பெற்றிருக்கிறது.

தற்போது பெரியார் எழுத்துக்கள் 240 பக்கங்களில் தொகுக்கப்பட்டு, மொழிமாற்றம் செய்யப்பட்டு 'Periyar ke pratinidhi Vichar' (Representatives Thoughts of Periyar என்ற பெயரில் இந்தி நூலாக வெளியாகி உள்ளது. புதுடில்லியில் 07.09.2016 அன்று பெரியாரின் இந்தி நூல் வெளியிடப்பட்டு, விற்பனையில் உள்ளது.



இந்த நூலில் புதுச்சேரி பேராசிரியர் த.மார்க்ஸ் அவர்கள் **On Caste and Religion - Thanthai Periyar** என்ற பெயரில் ஆங்கிலத்தில் மொழிமாற்றம் செய்து ஆங்கில நூலாக வெளியிட்டிருந்த பெரியாரின் கட்டுரைகள் இந்தியில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு, அச்சிடப்பட்டுள்ளன.

கூடுதலாக, 1968 ல் Lalai Singh Yadav வெளியிட்ட உண்மை இராமாயணம் என்ற நூலின் இந்திப்பதிப்பின் கட்டுரைகளும், 1970 ல் Chandrika Prasad Jigyasu வெளியிட்ட 'பெரியார் சொற்பொழிவுகள்' என்ற இந்திப் புத்தகத்தில் உள்ள கட்டுரைகளும், பெரியார் வாழ்க்கை வரலாறும் இடம் பெற்றுள்ளன. **Forward Press** ஏட்டின் பதிப்புப்பிரிவான Marginalised Publications இந்நூலை அச்சிட்டு வெளியிட்டுள்ளது.

நூலில், காட்டாறு குழுவின் முன்னுரையும் இடம்பெற்றுள்ளது. நூலின் பதிப்பாளர் உரையில், பெரியாரின் கட்டுரைத் தொகுப்புநூல் இந்தியில் வெளியாக முன்முயற்சி எடுத்து, அது செயல்வடிவம் பெற காட்டாறு குழு எடுத்த முன்முயற்சிகள் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ளன. இந்நூல் வெளிவர காட்டாறு, பொருளாதார ரீதியாகவும் பங்கெடுத்தது.

இந்த நேரத்தில், திராவிடர் கழகம் பெரியார் எழுத்து, பேச்சுக்களை இந்தியில் மொழிபெயர்த்து வெளியிடுவதில் திவிரமாகக் களமிறங்கியுள்ளது என்பதைப் புதுடில்லியில் உள்ள தோழர்கள் வழியாக அறிந்தோம். மகிழ்ச்சி. வாய்ப்புள்ள அனைத்து திராவிடர் இயக்கங்களும், தோழர்களும் இம்முயற்சியில் இறங்கவேண்டும் என்ற வேண்டுகோளை பணிவுடன் முன்வைக்கிறோம். வடக்கிலிருந்து வேதங்களையும் சமஸ்கிருதத்தையும் தமிழ்நாட்டுக்குள் திணிக்கத் துடிக்கும் பூணூல் கூட்டமே! இதோ பெரியார் வடக்கே வருகிறார்!

நூல் தேவைக்குத் தொடர்புகொள்ள:+919968527911

e Mail: themarginalised@gmail.com

Forward Press | MARGINALISED Publications | காட்டாறு

Owner and Publisher by : S.Vijayaragavan 99762 56821
Editor: C.Ragavan
103/104, Nethaji Road, M.C.Complex, Pollachi. 642 001
Kaattaaru2014@gmail.com