

பாபடி சொன்ன பழங்களின் கதைகள்!

(சிறுவர் கதைகள்)



பணித்திறச் செம்மல்

பாபநாசம் குறள்பித்தன்

தமிழக அரசு விருது பெற்ற எழுத்தாளர்

பாபடி சொன்ன பழங்களின் கதைகள்!

(சிறுவர் கதைகள்)

பணித்திறச் செம்மல்

பாபநாசம் குறள்பித்தன்

தமிழக அரசு விருது பெற்ற எழுத்தாளர்

சாதனா பப்ளிகேஷன்

5, பச்சையம்மன் கோவில் தெரு,

ஆர்.ஆர்.பாளையம், மீஞ்சூர்,

சென்னை - 601 203.

திருவள்ளூர் மாவட்டம், தமிழ்நாடு.

செல்: 9940293339

போன்: 044 - 43559339

நூல் விவரப்பட்டியல்

நூல் பெயர் : பாட்டி சொன்ன பழங்களின் கதைகள்!
(சிறுவர் கதைகள்)

ஆசிரியர் : பணித்திறச் செம்மல்,
பாபநாசம் குறள்பித்தன்

பதிப்பு : முதற்பதிப்பு 2015

பக்கம் : 120 பக்கங்கள்

அளவு : 1x8 க்ரௌன்

எழுத்து : 12 புள்ளிகள்

தாள் : 70 ஜி.எஸ்.எம்.

ஒளிஅச்சு : கே.ஆர்.எண்டர்பிரைசஸ், 9840646963

அச்சிட்போர் : விசுவா பிரிண்ட்ஸ், சென்னை-5

விலை : ரூ.140/-

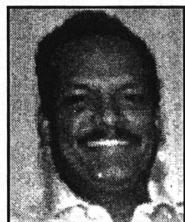
வெளியீடு : சாதனா பப்ளிகேஷன்
5, பச்சையம்மன் கோவில் தெரு,
ஆர்.ஆர்.பாளையம், மீஞ்சூர்,
சென்னை - 601 203.
திருவள்ளூர் மாவட்டம், தமிழ்நாடு.

மரு: க.திருத்தணிகாசலம்

ரத்னா சித்த மருத்துவமனை

மூலிகை ஆராய்ச்சி மற்றும் ஆய்வு மையம்
8/18, 23-வது தெரு, ஜெய்நகர், அரும்பாக்கம்,
சென்னை - 106, Email:rathnasiddha@gmail.com.

பாராட்டுரை...



இயற்கை, மனிதர்களுக்கு எண்ணற்ற
செல்வங்களை கொடையாக வழங்கியிருக்கிறது.

அந்தச் செல்வங்களை முறையாக அறிந்து
பயன்படுத்தி நம் வாழ்வை வளமாக்கிக் கொள்ளாமல்,
நோயினராக இன்று பலர் இருப்பதை நாம்
காணமுடிகிறது.

காட்டில் வாழ்ந்த நம் முன்னோர்கள் - முனிவர்கள்
நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக வாழ்ந்தார்கள் என்பதை
வரலாறு வாய்திறந்து பேசுகிறது...

எப்படி அவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்ந்தார்கள்...?

இயற்கை தந்த செல்வங்களை எல்லாம் முறையாகப்
பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

அதனால், ஆரோக்கியத்தோடு நீண்ட காலம்

வாழ்ந்தார்கள். அப்படி அவர்கள் என்ன சாப்பிட்டார்கள்?

காய், கனி, கிழங்குகளைத்தான் அவர்கள் சாப்பிட்டார்கள், அதனால், நீண்ட நாள் வாழ்ந்தார்கள், என்பதை அறிய முடிகிறது.

வளரும் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் சிறப்பாக அமைய வேண்டும், ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்ற உயரிய எண்ணத்தில், பத்திரிகையாளரும், எழுத்தாளருமான பாபநாசம் குறள்பித்தன் அவர்கள், 'பாட்டி சொன்ன பழங்களின் கதைகள்' என்ற இந்நூலிலே இக்கருத்தை எழுதியிருக்கிறார்.

மாதுளம் பழத்தில் என்னென்ன சத்துகள் உள்ளன. மாம்பழத்தில், கொய்யாப்பழத்தில், என்னென்ன சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்பதை எல்லாம் எழுதியிருப்பதோடு...

எந்தெந்தப்பழம், எந்தெந்த நாட்டின் தாயகம், அவை எல்லாம் உலக முழுதும் எப்படி பரவின என்ற குறிப்புகளை குறித்திருப்பது கூடுதலான சிறப்பாக இருக்கிறது.

பழங்களைச் சாப்பிட்டால், நோய்கள் எப்படி விலகும், உடல் எப்படி ஆரோக்கியப்படும் என்பதை எல்லாம் சிறுவர்களுக்கு தெளிவாக அறிந்து கொள்ளும் வகையிலே எளிமையாக எழுதியிருப்பது, இந்நூலின் மற்றொரு சிறப்பாகும்...

நூலாசிரியர், பாபர்நாசத்தார், இதுவரை எண்பது நூல்களுக்குமேல் எழுதியிருக்கிறார், தமிழக அரசு விருது உட்பட பல விருதுகளையும் பெற்றிருக்கிறார்...

இயற்கை சார்ந்த நூல்களை மேலும் மேலும் சிறுவர்களுக்காக இதுபோன்று எழுத வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.

எழுத்தையே நம்பி நாளும், பொழுதும் உழைத்துவரும் ஆசிரியரை மனதாரப் பாராட்டுகிறேன்.

0

என்னுரையாக...



இனி/குட்டீஸ்...

உங்களுக்கு என்னப்பழம் பிடிக்கும்?

நாம் சாப்பிடும் பொருள்களில் பழங்களே அதிக ஆரோக்கியம் கொண்டவைகளாக இருக்கின்றன.

பழங்கள் பல நோய்களையும் போக்கும் தன்மை கொண்டது என்பதை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் உணர்ந்து / தங்கள் செல்வங்களுக்கு தினமும் கொடுத்து வருவது சிறப்பாகும்.

சில குழந்தைகளுக்கு நாவல் பழம் பிடிக்காது. சில குழந்தைகளுக்கு சப்போட்டா பழம் பிடிக்காது. வேறுசில குழந்தைகளுக்கு பப்பாளி/பழம் பிடிக்காது.

ஆனால், எல்லா குழந்தைகளுக்கும் ஆப்பிள் பழம் பிடிக்கும்; விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

இந்தந்தப் பழத்தில், இன்னின்ன விட்டமின்கள் இருக்கிறது என்பதை நாம் சொல்வதைவிட,

அவர்களே படித்து தெரிந்து கொண்டால், எல்லாம் பழங்களையும் சாப்பிடலாம் - சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணத்திற்கு அவர்களே வருவார்கள்.

அதனால்தான், இந்த அரிய-அறிய வேண்டிய செய்திகளை சிறுவர்களுக்கு கதை வடிவிலே சொல்லி, அவர்களே படித்தால், பழங்களின் பலன்களை ஒவ்வொரு பழத்திலும் என்னென்ன சத்து இருக்கிறது - அதைச் சாப்பிட்டால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறலாம் என்பதை அவர்களே உணர்வார்கள் என்பதால்தான் இப்படி ஒரு கதையை எழுதினேன்.

குட்டிஸ்களே! நீங்கள் இந்நூலைப் படிப்பதோடு, உங்கள் நண்பர்களையும் படிக்கச் சொன்னால், என் இதயம் உங்களை வாழ்த்தும்.

இந்நூலுக்கு வாழ்த்துரை அளித்துள்ள இயற்கை மருத்துவத்தில் சிறந்து விளங்கும் என் மதிப்பிற்குரிய மருத்துவர் மரு.க. திருத்தணிகாசலம் அவர்களுக்கும்... இந்நூலிற்கு சிறந்த முறையில் ஒளியச்சு செய்து கொடுத்த பத்திரிகையாளர் திருமிகு: ஓவியர்க்கு ராஜா அவர்களுக்கும்,

சிறந்த முறையில் நூலை வெளியிட்டுள்ள பதிப்பாளர் திருமிகு: எம்.ஜே.சங்கர் அவர்களுக்கும் என் இதயம் கனிந்த நன்றியினையும், வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

என் பேரக் குழந்தைகளான பி.குறள்நிலவன், பி.குறள்நித்திலம், கு.கவிராசன், எல்.அரிகரசுதன்,

கு.அரிஷ்) எல்.அரிணி. அவர்களுக்கும் காணிக்கை யாக்கி மகிழ்கிறேன்.

எப்போதும் போல் என் எழுத்திற்கும், இதயத்திற்கும் துணைநிற்கின்ற உயிர் துணைவியார் நீலா கண்ணன் அவர்களுக்கு/இந்த இனிய வேளையில் நன்றியையும், வணக்கத்தையும் கூறி மகிழ்கிறேன்.

நட்புடன்

பாபநாசம் குறள்பித்தன்

109/111, ஒற்றைவாடைத் தெரு,
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை - 600 024.
அலைபேசி: 9790752371.

பாப்டி சொன்ன பழங்களின் கதைகள்!

கோடை விடுமுறையில் தனத்துப்பாட்டி தன் பேரக் குழந்தைகளைப் பார்க்க சென்னைக்கு வந்திருந்தார்.

தனத்துப்பாட்டி திருப்பாலைத்துறை என்ற கிராமத்தில் பிறந்தவர். கிராமத்தில் பிறந்திருந்தாலும் அந்தக் காலத்திலேயே எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்தவர்.

அந்த ஊரில் வசதியான குடும்பத்திலும் பிறந்தவர். இவரைப் போலவே, இவர் தாய்மாமனும் அந்த ஊரில் செல்வாக்கு மிகுந்த குடும்பத்தில் பிறந்தவர்.

இரு வீட்டுப் பெரியவர்களும் உறவு விட்டுப் போகக் கூடாது என்பதால், இருவருக்கும் திருமணம் செய்து வைத்தார்கள்.

தனத்துப்பாட்டியின் கணவர் வெங்கடாசலம் நேர்மையான வராகவும், பிறருக்கு உதவும் மனித நேயம் கொண்டவராகவும் வாழ்ந்த நல்ல மனிதர்.

இவர்களது இல்லறம் நல்லறமாகவே நடந்து கொண்டு இருந்தது. இவர்களது இல்லற வாழ்வின் இன்பக்கனிகளாக ஆண் குழந்தை ஒன்றும், பெண் குழந்தை ஒன்றும் பிறந்தார்கள்.

பெண்ணை அவர்கள் ஊருக்கு அருகில் இருந்த உமையாள்புரம் என்ற ஊரில் திருமணம் செய்து கொடுத்தார்கள்.

மகன் பட்டப் படிப்பை முடித்து பணியில் சேர்ந்ததும், தஞ்சையில் இருந்த உறவுக்காரப் பெண்ணை மணம் முடித்து வைத்தார்கள்.

தனம் பாட்டியின் கணவர் தமது என்பதாவது வயதில் மஞ்சள் காமாலை நோயினால் இறந்துபோனார்.

கணவர் இறந்துபோனதும் மகளையும், மருமகளையும் தன் வீட்டோடு அழைத்து வந்து வைத்துக் கொண்டார்.

அவர்களும் வந்து இருந்து கொண்டு நிலங்களையும், தோட்டங்களையும், மாடுகளையும் கவனித்துக் கொண்டு, அவருக்குத் துணை இருந்தார்கள்.

மகன் மயிலாடுதுறையில் பணியில் சேர்ந்தவன், இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் சென்னைக்கு மாற்றலாகி குடும்பத்தோடு வந்து விட்டார்.

மகனின் பிள்ளைகள் அதாவது தனது பேரப் பிள்ளைகளைப் பார்க்க, அவர்களுக்கு விடுமுறை வரும்போது எல்லாம் சென்னை வந்து விடுவார்.

இப்போதும், வழக்கம்போல் பேரப்பிள்ளைகளைப் பார்க்க வந்து இருக்கிறார், தனத்துப்பாட்டி.

வாணனும், வாணியும் வீட்டில் கேரம் விளையாடிக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

அன்று ஞாயிற்றுக் கிழமை என்பதால், அவர்களது தந்தையான கார்வண்ணனும் வீட்டில் இருந்தார். அன்றைய தினத்தாளைப் பார்த்துக் கொண்டு.

கேரம் விளையாடிக் கொண்டு இருந்த வாணி. “அப்பா, நம்ம பாட்டியை நம்ம ஊரல, எல்லாரும் வைத்தியர் பாட்டின்னு கூப்பிடுறாங்களே ஏம்பா...?”

படித்துக்கொண்டு இருந்தவர் செய்தித்தாளை மடித்துவிட்டு,

“அதுவாம்மா... உங்க பாட்டிக்கும், தாத்தாவுக்கும் சித்த மருத்துவத்துல நல்ல தேர்ச்சி உண்டு. ஊருல யாருக்காவது உடம்பு சரி இல்லன்னா, உடனே பச்சிலையைப் பறிச்சி வந்து மருந்தாக்கிக் கொடுப்பாங்க. நோய் குணமாகும்.

எந்தெந்த இலையிலேயும், எந்தெந்தப் பூவிலேயும் எந்தெந்தக் காய்களிலும் எந்தெந்தப் பழங்களில் என்னென்ன மருத்துவக் குணங்கள் இருக்குன்னு அவுங்களுக்குத் தெரியும்.

அதனால்தான், பாட்டியை ஊர்க்காரவங்க எல்லாம் “வைத்தியர் பாட்டி”ன்னு கூப்பிடுறாங்க...” என்றார். | “

“அப்படியாப்பா?” என்று இவர்கள் பேசிக்கொண்டு இருக்கும்போது-

ஊருல இருந்து வந்திருந்த பாட்டி குளித்து உடைமாற்றி வந்தவர், “கார்வண்ணா, உன் தங்கச்சியும், மாப்பிள்ளையும் வாணனையும், வாணியையும் இந்த லீவிலாவது அழைச்சிகிட்டு வாங்கன்னு சொன்னாங்க.

அதனால, நாளைக்குப் பிள்ளைங்களை அழைச்சிகிட்டுப் போறேன். லீவு முடியிற வரைக்கும் அங்க இருக்கட்டும். நீயும், மருமகளும் நம்ம கோயில் கும்பாபிஷேகத்துக்கு வரும்போது அழைச்சிகிட்டு வந்துடலாம். நாளைக்கு நாங்க புறப்பட ஏற்பாடு பண்ணு...” என்றார்.

“இன்னும் ஒரு வாரம் இருந்துட்டுப் போங்க அத்தை...”

“இருக்கலாம்தான் அங்கே தோட்டம், தொறவு எல்லாம் எப்படி கிடக்குதோ.... அடுத்த வாரம் நாத்துவேற நடனும், அதனாலதான் சொல்றேன்...”

“சரிம்மா, நான் ஏற்பாடு பண்ணிடுறேன்...” என்றார். கார்வண்ணன்.

“அப்பா, நாங்க பாட்டியோட ஊருக்குப் போறோமா?” மகிழ்ச்சியோடு கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாம்மா....”

“என்னைக்குப் போறோம்பா?” கேட்டான், வாணன்.

“நாளைக்கு... காலையிலே...

“அப்பா, காலையிலே ஏ.சி.பஸ் இருக்குப்பா...” வாணி.

“சரிம்மா... அதிலேயே டிக்கெட் எடுத்துடுறேன்...”

வாணியும், வாணனும் மகிழ்ச்சியோடு சிரித்தார்கள்.

வாணி
வாணியும்

பாட்டி வீட்டிற்கு வந்திருந்த வாணனையும், வாணியையும் அவர்களது அத்தையும், மாமாவும் பாசத்தோடும், அன்போடும் கவனித்துக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

தினம் தினம் வடை, அடை, பச்சி, குழிபணியாரம், ஆப்பம், முறுக்கு, சீடை, அதிரசம் என்று வகை வகையாக செய்து கொடுத்து அசத்திக் கொண்டு இருந்தாள், அத்தை கனகா.

மாமாவோ, தோட்டத்தில் விளைந்த பழங்களை எல்லாம் பறித்துக் கொண்டு வந்து கொடுத்துத் திகைப்படையச் செய்தார்.

கொய்யாப் பழத்தைத் தின்றபடியே, “பாட்டி, தாத்தாவும் நீங்களும் ஒரு பெரிய பழத்தோட்டம் வச்சி இருக்கீங்கலாமே, அப்பா சொன்னாங்க...” என்று கேட்டான், வாணன்.

“ஆமாண்டா கண்ணு...” என்றார், பாட்டி.

“பாட்டி, பாட்டி நான் மாமரம், வாழை மரம், பலா மரம் எல்லாம் பார்த்து இருக்கேன்.

ஆரஞ்சு மரம், சப்போட்டா மரம், சீத்தா மரம் இப்படி ஏகப்பட்ட மரங்களை எல்லாம் பார்த்தது இல்ல. ஆனா, எல்லாப் பழங்களையும் பார்த்து இருக்கேன். சாப்பிட்டும் இருக்கேன்...” என்றாள், வாணி.

“ஆமாம், நானும் பார்த்தது இல்லை பாட்டி....” என்றான் வாணனும்.

“அப்படியா கண்ணுங்களா? இன்னைக்கு தோட்டத்துக்கு அழைச்சிகிட்டுப் போறேன்...” என்றார், சிரித்தபடியே, பாட்டி.

“ரொம்ப தேங்க்ஸ் பாட்டி” என்றார்கள்.

“நோ மென்ஸ் கண்ணுங்களா... அத்தை கேழ்வரகு அடை
சுடுறாங்க... போய் வாங்கிகிட்டு வந்து சாப்பிடுங்க...

“சரி பாட்டி....” என்று இருவரும் மாடியில் இருந்து கீழே
இறங்கி வந்தார்கள்.

அவர்கள் போவதையே மகிழ்ச்சியோடு பார்த்துக்
கொண்டு இருந்தாள் பாட்டி...

பாட்டி

“பழத்தோட்டத்திற்குப் போக நாங்க ரெடி பாட்டி...” என்றார்கள் வாணனும், வாணியும்.

“இதோ வந்துட்டேன் கண்ணுங்களா...” என்று சொல்லிக்கொண்டே, ஆணியில் மாட்டி இருந்த பழத்தோட்ட சாவியை எடுத்துக் கொண்டு, மாப்பிள்ளையையும் வரச்சொல்லிவிட்டு புறப்பட்டு வெளியில் வந்தார், பாட்டி.

வாணனும், வாணியும் காலணியை அணிந்து கொண்டு, பாட்டியைப் பின் தொடர்ந்தார்கள்.

“பாட்டி, தோட்டம் ரொம்ப தூரத்தில் இருக்கிறதா?” கேட்டாள், வாணி.

“இல்லை, அரை கிலோ மீட்டருக்கும் குறைவுதான். பத்து நிமிசத்துல போயிடலாம்...” என்றார்.

“பாட்டி, மாமா வருவாங்கதானே?” கேட்டான், வாணன்.

“டிபன் சாப்பிட்டுட்டு வருவாங்க...” என்றார், பாட்டி.

“ஆற்றுல எப்பப் பாட்டி தண்ணீர் வரும்?” கேட்டாள், வாணி.

“இன்னும் ரெண்டு மாதத்துல வரும்டா...” பாட்டி.

“ஆமாப்பா... அதோ தெரியுது பாருங்க, அதுதான் நம்ம தோட்டம்...” என்று பாட்டி கூறியதும் -

வாணனும், வாணியும் பாட்டி சொன்ன திசையில் பார்த்தார்கள்.

“பாட்டி இவ்வளவு பெரிய தோட்டமா?” என்று இருவரும் வியப்பானார்கள்.

“ஆமாங் கண்ணுங்களா.... நாலு ஏக்கர் நிலத்துல பல பழமரங்கள் இருக்கு. நம்ம ஊருலேயே நம்ம தோட்டம்தான் பெரியது...” என்றார், பாட்டி.

பாட்டி தோட்டத்துக் கதவைத் திறந்து கொண்டு பேரப்பிள்ளைகளோடு நுழைந்தார்.

தோட்டத்தில் பல வித மரங்கள் இருந்தன. சில மரங்கள் மலர்களோடும், சில மரங்கள் காயோடும், சில மரங்கள் கனியோடும் நின்று இருந்தன.

மாமரங்கள் குலை குலையாய்க் காய்த்துத் தொங்கிக் கொண்டு இருப்பதைப் பார்த்த வாணிக்கும், வாணனுக்கும் வியப்பாக இருந்தது.

காரணம், இவ்வளவு மாங்காய்களை மரத்தோடு இருப்பதை முதன் முதலாகப் பார்த்ததால்தான்.

“பாட்டி எவ்வளவு மாங்காய்?” வாணன்.

“அடேயப்பா...” வாணி.

“என்ன கண்ணுங்களா.... இப்படி மலைச்சிப்போய் நிக்கிறீங்க?... கேட்டார், பாட்டி.

“இவ்வளவு மாங்காயோடு முதன் முதலாக இப்பதான் பாட்டி நாங்கப் பார்க்கிறோம்.. அதான்...” என்றான், வாணன்.

“ஆமாம் பாட்டி, இந்த மரத்திலே எத்தனை மாங்காய் இருக்கும்?” கேட்டாள், வாணி.

“இது என்ன மாங்காய் பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“இந்த மரத்திலே ஆயிரம் மாங்காய் இருக்கும் வாணி.

இந்த மாங்காய் பேரு, ஒட்டு மாங்காய்...” பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி?” என்றனர் இருவரும்.

“சரி, முக்கனி என்று எந்தப் பழங்களைச் சொல்லுவார்கள்?” கேட்டார் பாட்டி.

ஒன்பதாவது படிக்கும் வாணன் சொன்னான்....

“மா, பலா, வாழை” - என்று.

“மிகவும் சரி கண்ணு!

“பாட்டி, வாழைப்பழம் போல எப்போதும் மாம்பழம் கிடைக்கிறது இல்லையே ஏன்?” கேட்டாள், வாணி.

“மாம்பழம் எல்லாக் காலத்திலும் கிடைக்காது கண்ணு. வருஷத்துல, மார்ச் மாதத்திலே இருந்து ஜூலை மாசம் வரைதான் கிடைக்கும்.”

“மாம்பழத்துல நல்ல சத்து இருக்காப் பாட்டி..?” கேட்டான், வாணன்.

“பேராண்டி, வேறு எந்த வகையான பழத்திலும் இல்லாத அளவு வைட்டமின் ‘ஏ’ உயிர்ச்சத்து இது ஒன்றில்தான் இருக்கிறது” என்றார், பாட்டி.

“மாம்பழத்துல எத்தனை வகை இருக்குப் பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“பேத்தி, மாம்பழங்கள் அளவிலேயும், நிறத்திலேயும், ருசியிலேயும் மாறுபட்டு இருக்கும். சில வகை இனிப்பாக இருக்கும், சில வகை இனிப்பும், புளிப்பும் கலந்த ருசியுடனும், சிலவகை புளிப்பு ருசியுடனும் இருக்கும்.

மாம்பழத்தில் பல வகை உண்டு. ஒட்டு, மல்கோவா, பங்கனபல்லி, நீலம், பீத்தர், ருமானி, பெங்களுரா, பச்சை, செந்தூறா என்ற பழங்களே அதிக அளவில் விற்பனைக்கு வருகின்றன. சில பழங்களில் நார் இருக்கும். பல பழங்கள் சதைப் பற்றோடு இருக்கும்.

மாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டால், நம் உடலிலே உள்ள இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அளிக்கும். உடலும் பலம் பெறும்...” என்றார், பாட்டி.

“சிலபேரு சொல்றாங்களே பாட்டி, மாம்பழம் சூடுன்னு. அப்படி எல்லாம் சூடு இல்லியா?” கேட்டான், வாணன்.

“நாம் தினமும் சாப்பிடுற குழம்பு, ரசம், சாம்பார் இவற்றில் சேர்க்கும் புளியம்பழத்தின் சூட்டைவிட, மாம்பழத்தில் சூடு

குறைவே. இதை அறியாதவர்கள்தான், இந்தப்பழத்தில் சூடு இருக்கிறது என்பார்கள்.

அதனால், சின்னப்பிள்ளைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அளவோடு சாப்பிடலாம். தவறில்லை. பழம் சாப்பிடும் அன்று இரவு காச்சின பாலைக்குடித்து வந்தால், உடலில் மிகுதியாக இரத்தம் பெருகும்.

இப்படி பழம் சாப்பிடும்போது நன்றாகப் பழுத்தப் பழங்களையே சாப்பிடவேண்டும்" என்றார், பாட்டி.

"வாணி, அதோ பாரு கொய்யா மரம்..." என்றான், வாணன்.

"ஐய்யா..." என்று அம்மரத்தை நோக்கி ஓடினான்..."

"பாத்துப் போம்மா, மரத்து வேருங்க தடுக்கி விட்டுடப் போவது..." என்று படபடத்தார், பாட்டி.

கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் காய்த்துத் தொங்கிக் கொண்டு இருந்த கொய்யாக்காய்களை ஆசையோடு தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள், வாணி.

வாணனும் ஒரு கிளையில் தொங்கிக் கொண்டு இருந்த மூன்று கொய்யாக் காய்களைத் தொட்டுப் பார்த்தான்.

"கண்ணுங்களா.... கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுறீங்களா?" கேட்டார், பாட்டி.

"சரி பாட்டி..." என்றனர் இருவரும்.

இருங்க, நானே பறிச்சித்தர்றேன். இதோ பாருங்க கொய்யாவைக் காயா இருக்கும்போதும், நன்கு பழுத்தப் போதும் சாப்பிடக்கூடாது. செங்காய்ப் பருவத்துலதான் சாப்பிடனும், அப்பதான் நல்லா இனிப்பா இருக்கும்.

"செங்காயன்னா எப்படி பாட்டி இருக்கும்?" கேட்டான் வாணன்.

அதிகம் காயாகவும், அதிகம் பழமாகவும் இல்லாது, லேசாக மஞ்சள் நிறமாக இருந்த இரு காயைப்பறித்து, இருவரிடமும் கொடுத்தார் பாட்டி, இதுதான் செங்காய்.

இருவரும் செங்காயான கொய்யாவை வாங்கி ஆசையோடு கடித்துச் சாப்பிட்டார்கள்.

“பாட்டி, வெரி டேஸ்டி பாட்டி...” வாணன்.

“ஆமாம் பாட்டி....” என்றாள், வாணியும்.

“கொய்யாப்பழம் உடலுக்கு நல்லதா பாட்டி...?” கேட்டான், வாணன்.

மாம்பழத்தில் தான் வைட்டமின் ஏ, உயிர்ச்சத்து அதிக அளவில் இருக்கிறது என்பதைப் பார்த்தோம்.

கொய்யாப் பழத்திலோ, வைட்டமின் ‘ஏ’ வைட்டமின் ‘சி’ உயிர்ச்சத்துதான் அதிக அளவில் இருக்கிறது.

வேறு எந்தப் பழத்திலும் இல்லாத அளவு வைட்டமின் சி உயிர்ச்சத்து கொய்யாப்பழம் ஒன்றில் தான் இருக்கிறது.

பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. பொதுவாக, உணவு சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகக் கொய்யாப்பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. அவ்வாறு சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும். ஆனால், அளவோடு சாப்பிட வேண்டும்.

வளரும் குழந்தைகளின் எலும்பு பலம் பெற்று உறுதியுடன் வளர்ந்தால்தான் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும்.

சில குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்குக் காரணம், அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்குத் தேவையான வைட்டமின் ‘சி’ உயிர்ச்சத்து அவர்களுடைய உணவில் கிடைப்பது தான்.

எனவே, வளரும் குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவில் ‘சி’ உயிர்ச்சத்து உள்ள இப்பழத்தை தினமும் அளவோடு சாப்பிடக் கொடுத்தால், அவர்களின் எலும்பு பலப்படும். உறுதியாகவும் இருக்கும். |

“பாட்டி, கொய்யாப்பழம் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு மட்டும்தான் உதவுமா? வேறு நோய்களைப் போக்காதா?” கேட்டான், வாணன்.

“நல்லா கேட்ட பேராண்டி... இந்தப் பழத்தை தினமும்

ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தால் பற்களுக்கு நல்ல பலத்தைத் தரும்.

உடலில் ஏதேனும் புண்கள் ஏற்படும்போது தினமும் இரண்டு பழத்தைச் சாப்பிட்டால், புண்கள் விரைவில் ஆறிப் போய்விடும்.

இரத்த சோகை நோய் கொண்டவர்களுக்கும் கை கண்ட மருந்தாக இப்பழம் முன்நிற்கிறது. சொறி சிரங்கும் குணமாகும்.

குடல் சுத்தம் இல்லாதவர்கள், பலவித நோய்களுக்கு ஆளாக வேண்டி இருக்கும்.

இதில் முதன்மையானது மலச்சிக்கல். ஒருவருக்கு முதலில் மலச்சிக்கல் நீங்கினாலே உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

சிலர் அடிக்கடி மலச்சிக்களில் மாட்டிக்கொண்டு அவதிப்படுவார்கள். இவர்கள் அப்படி அவதிப்படும் வேளைகளில், பெரிய இரண்டு கொய்யாப் பழங்களை சாப்பிட்டு வந்தால், எளிதாக மலம் கழியும், மணம் மகிழும். என்றார், பாட்டி.

“அடையப்பா, கொய்யா பழத்தில் இவ்வளவு செய்தி இருக்காப் பாட்டி....” என்று வியந்து போனான், வாணன்.

“பாட்டி பாட்டி, சென்னையிலே தள்ளுவண்டியிலே கொய்யாப்பழம் விற்பாங்க. அதை வாங்குவங்களுக்கு, உப்பும், மிளகாய்ப் பொடியும் தடவிக் கொடுப்பாங்க... நல்லா இருக்கும் பாட்டி. நான்கூட பலதடவ, வாங்கிச் சாப்பிட்டிருக்கேன்....” என்றாள், மகிழ்ச்சியோடு, வாணி.

“ஆமாம் பேத்தி, நல்லாதான் இருக்கும். மிளகாய்ப் பொடியைத் தடவாமல், உப்பை மட்டும் சேர்த்து சாப்பிட்டால், தோல் தொடர்பான நோய்கள் குணமாவதோடு, இரத்தமும் சுத்தப்படும். நெஞ்சுவலியும் அகன்று போகும்!”

“பாட்டி, அதோ இருக்கே அது என்ன மரம்?” கேட்டாள், வாணி.

“அதுவா, சீத்தாமரம், வாங்கப்போகலாம்...” பாட்டியைத் தொடர்ந்து இருவரும் நடந்தார்கள்...

சீத்தாமரத்தின் அருகில் வந்த பாட்டி, மரத்தின் ஒரு கிளையில் தொங்கிய ஒரு பெரிய காயைப் பறித்து, “இதுதான் சீத்தாபழம். இது நன்றாக விளைந்த காய்.

இரண்டு நாள் காற்று புகாமல் பாதுகாத்து வைத்து இருந்தால் நன்கு பழுத்துவிடும்.” என்று சொல்லிக் கொண்டு இருந்த பாட்டியிடம் -

“இது என்ன பாட்டி, இந்தப் பழம் முதலையின் முதுகைப்போல் இருக்கிறது?” என்று கேட்டாள்/வாணி.

“அருமையாச் சொன்ன வாணி. இதோ பாரு.

இந்தப்பழத்தை இப்படி அழுத்தினால் போதும். உள்ளே இருக்கும் விதை சதையோடு வெளிப்படும்.

அதை வாயில் போட்டு லேசாக அழுத்தினால், விதை வெளிப்பட்டு விடும். விதையைக் கீழே துப்பி விட்டு, சதையை மென்று தின்றால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்” என்றார், பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி?” என்றாள், வாணி.

“பாட்டி, அப்பா எப்போதாவது இந்தப் பழத்தை வாங்கிக்கிட்டு வருவாங்க...அதை நானும்)வாணியும் சாப்பிட மாட்டோம்....” என்றான், வாணன்.

“ஏன் கண்ணுகளா?”

“இந்தப் பழத்தைப் பாருங்க பாட்டி, சொறி பிடிச்ச மாதிரி மேல சாம்பல் படிஞ்சி இருக்கு, இதோ பாருங்க பாறையைப் போல தோலு..... அடான்... எங்களுக்குப் பிடிக்கிறது இல்ல.

“ஆனா, அப்பா வாங்கி வரும் பழத்தை எல்லாம் அப்பாவும்,

அம்மாவும் விரும்பி சுவைச்சி சாப்பிடுவாங்க...”

“ஆமாண்டா பேராண்டி, இந்தப் பழத்தைப் பத்தின அருமை கிராமத்துல இருக்கிறவங்களுக்குத்தான் தெரியும்.

பெரும்பாலும் நகரத்துல இருக்கிற மக்களுக்கு விரும்பிச் சாப்பிடறது இல்லை. காரணம், இதுல இருக்கிற சத்தைப் பற்றியும், இந்தப் பழம் நீக்கும் நோய்களைப் பற்றியும் ரொம்ப பேருக்குத் தெரியாததுதான்...” என்றார், பாட்டி.

“இந்தப் பழம் நோய்களைப் போக்குமா?” வியப்போடு கேட்டான், வாணன்.

“இதோ பாருங்க கண்ணுகளா... எல்லாப் பழமும் ஏதாவது ஒரு நோயைப் போக்கும்... இந்தப் பழமும் அப்படித்தான், சிலருக்கு பசி எடுக்காமல், சாப்பிடும் உணவுகள் சரியாக ஜீரணமாகாது அல்லல் படுத்தும்.

இதுக்கெல்லாம் காரணம், என்ன? குடலில் பூச்சிகள் இருப்பதால்தான். இந்தப் பூச்சிகள் ஒழிய வேண்டுமானால், தினமும் ஒரு சித்தாப் பழத்தை ஒரு வாரம் சாப்பிட்டால் போதும். குடல் பூச்சிகள் ஒழிந்தே போகும்.

சீத்தாப்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் தினமும் இரண்டு சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகும். களைப்பும் நீங்கும். கை கால், மூட்டு வலி உண்டாவதும் தடைப்பட்டுப் போகும்.

கண் பார்வை தெளிவுபட வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள், தினமும் இரண்டு சீத்தாப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தாலே குணம் பெறலாம்.

இந்தப் பழத்தை குழந்தைகளுக்கு தினமும் கொடுத்து வந்தால், எளிதில் ஜீரணமாகும், நல்ல ஊட்டச்சத்தும் கிடைக்கும்.

இந்தப் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி உயிர்ச் சத்துகளே கிடையாது. சுண்ணாம்புச் சத்து மட்டுமே இருக்கிறது...” என்று சீத்தாப்பழத்தின் பயன்பாடுகளையும் பற்றிப்பேசி முடித்தார், பாட்டி.

குத்து குத்தாக வளர்ந்து இருந்த செடிகளைப் பார்த்த வாணி, “பாட்டி இது அன்னாசிப்பழம் தானே?” கேட்டாள்.

“ஆமாண்டி கண்ணு... அன்னாசிப் பழம்தான்.”.. என்றார்.

“பாட்டி இதைப் பார்க்கும்போது எனக்கு பழமாகவே தெரியுமது இல்லப் பாட்டி. இது கொடியிலேயும் காய்க்கிறது இல்ல. மரத்துலேயும் காய்க்கிறது இல்ல... முட்டை கோஸைப் போலத் தான் எனக்குப் படுது.

மாம்பழத்தைப் போல, ஆப்பிள் பழத்தைப்போல, உடனே இதைச் சாப்பிட முடியுமது இல்லை. தனியா அரிந்து சாப்பிடுமதை விட, ஜூஸ் போட்டு குடிக்கும்போது நல்லாவே இருக்கு பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

வாய்விட்டு சிரித்தபடி பாட்டிபேசினார்.

“உண்மைதான் பேராண்டி... இந்தப் பழத்தின் பயன்பாடுகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன் - அந்தப் பழத்தைப் பற்றிய வரலாறையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். ஏனெனில் அதுவும் இனிப்பானதே...”

“நீங்க என்ன பாட்டி சொல்றீங்க?” ஏதும் புரியாமல் கேட்டாள், வாணி.

“சொல்றேன்.... அன்னாசிப்பழம், ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கு கொலம்பஸ் மூலம் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. அன்னாசியின் தாயகம், பிரேசில்.

இங்கு இருந்துதான் உலகம் முழுவதும் அன்னாசி பரவியது. கி.பி. 1502 இல் போர்த்துக்கீசியர்கள் அன்னாசியை இந்தியாவுக்குள் கொண்டு வந்தார்கள். அதன் பிறகுதான் இந்தியாவில் இது அதிகமாகப் பயிரிடப்பட்டது.

ஜூலை முதல் நவம்பர் வரையிலான மாதங்களில் அன்னாசிப்பழம் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

|| அப்படியா பாட்டி...? || என்றான், வாணன்.

“அன்னாசியைப் பழமாகச் சாப்பிடுவதைவிட சாறு எடுத்துக் குடித்தால் அதிகப் பலன்களை அடையலாம். இந்தச் சாற்றோடு, தேனையும் கலந்து அருந்தினால் அதிக பலன் கிடைக்கும்” என்றார், பாட்டி.

“அம்மா, எனக்கும் அப்படிதான் பாட்டி ஜூஸ் போட்டுத் தருவாங்க...” என்றாள், வாணி.

“அன்னாசி பழத்திலும், ஆரோக்கியமான உடலுக்கு வேண்டிய சத்துகள் இருக்கா பாட்டி?” என்று கேட்டான், வாணன்.

“நிறையவே இருக்கு பேராண்டி. பொதுவாக அன்னாசிப் பழத்தையோ, அல்லது அதன் சாற்றையோ சாப்பிட்டால் குடலில் உள்ள புழுக்கள் அழிந்து குடல் சுத்தமாகும்.

சிறுநீர் நன்றாக வெளியேறும், பித்தநீர் உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவதால் உடல் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும்.

காமாலை, இதயக் கோளாறு, அடிவயிற்றுப்பிரச்சினைகள், ரத்தசோகை இவற்றுக்கு அன்னாசிச் சாறு மருந்தாகச் செயல்படுகிறது.

நல்ல குரல் வளம் வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்களும், தொண்டைப்புண், தொண்டைக் கோளாறுகள் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்திக் கொள்ள விரும்புவவர்களும் தினமும் காபி, தேநீருக்குப் பதிலாக அன்னாசிப்பழச் சாற்றில் தேனைக் கலந்து அருந்தினால் நல்ல பலனை அடையலாம்.

“பாட்டி, அன்னாசிப் பழம் அதிகம் சூடு கொண்டது என்று சொல்கிறார்களே, உண்மையா பாட்டி?” தன் ஐயத்தைக் கேட்டான், வாணன்.

பொதுவாக அன்னாசிப் பழம் என்றால் உடலுக்குப் பிடிக்காது. அன்னாசிப் பழம் அதிகச் சூடு. அது சீதபேதியை

ஏற்படுத்தும், வயிற்று வலி ஏற்படும் என்று எண்ணி சிலர் இதைச் சாப்பிட பயப்படுகின்றனர்.

உண்மையில் அன்னாசிப்பழம் அதிக சூட்டை ஏற்படுத்தக் கூடியதே அல்ல.

அன்னாசிப் பழத்தில் வைட்டமின் பி-2 உயிர்ச் சத்து அதிக அளவில் இருப்பதால், அது உடலில் நல்ல இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்; உடலுக்குப் பலத்தைத் தரும்.

நன்கு பழுத்த பழத்தைக் கொண்டு வந்து, சுத்தம் செய்து, பழத்தை மிகப் பொடியாக நறுக்கி ஒரு வாயகன்ற கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டு பழம் உள்ள அளவில் மூன்று பங்கு தண்ணீரையும் விட்டு பாட்டிலை ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து விடவேண்டும்.

பிறகு நன்றாகக் கலக்கி நீரை மட்டும் வடிகட்டி தேவையான அளவு அருந்த வாசனையாகவும், இனிப்பாகவும் இருக்கும்; தாகத்தைத் தணித்துவிடும்.

நன்கு பழுத்த அன்னாசிப்பழத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வெயிலில் தூசி படாமல் பாதுகாப்பாக உலர்த்தி வற்றலாக வைத்துக்கொண்டு, தினமும் படுக்கச் செல்வதற்கு முன் அரை மணி நேரத்திற்கு முன் ஒரு டம்ளர் பாலில் ஓர் ஐந்து அன்னாசி வற்றல்களை ஊற வைத்து, பின் படுக்கச் செல்லும்போது ஊறிய வற்றல்களை சாப்பிட்டு, பாலையும் குடித்துவிட வேண்டும்.

இப்படி சுமார் நாற்பது நாட்கள் தொடர்ந்து செய்தால் உடலில் நல்ல ரத்த ஓட்டம் பெருகும். உடல் நலம் பெறும். பித்தம் தொடர்பான கோளாறுகள் நீங்கிப்போகும்" என்றாள் பாட்டி.

"அடேங்கப்பா, அன்னாசிப் பழத்தில் இவ்வளவு சிறப்புகளா?" என்று வியந்து போனார்கள்.

"ஆமாம் பேரப்பிள்ளைகளா, அங்கே போவோம்..." என்று பாட்டி நடக்க, இவர்களும் தொடர்ந்தார்கள்.

பாட்டி, எங்கே அழைச்சிகிட்டுப் போறீங்க?” கேட்டாள், வாணி.

“வாங்க அந்த பந்தல் பக்கம் போகலாம்...” என்று அழைத்துப் போனார், பாட்டி.

இருவரும் தோப்பில் இருந்த மரங்களை எல்லாம் பார்த்துக் கொண்டே நடந்தார்கள்.

“வாணி, அதோ பார் திராட்சை...” என்றான், வாணன்.

“ஐய்...” என்றாள் மகிழ்ச்சியோடு, வாணி.

“ஏன் பாட்டி, பந்தல் போட்டு இருக்கு?”

திராட்சைக் கொடிக்கெல்லாம் பந்தல்தான் போடனும். அப்படி போட்டாதான் அது நாலா பக்கமும் நன்றாகப் படர்ந்து, நல்லா - நிறைய காய்க்கும்...” என்றார்.

“பாட்டி, இப்படி பந்தலிலே, கொடியிலே இவ்வளவு திராட்சைப் பழங்களை நாங்கள் பார்த்ததே இல்லை...” என்றான், வாணன்.

“ஆமாம் பாட்டி... என்ன அழகா குலை குலையா தொங்குது...” மகிழ்ச்சியோடு சொன்னாள், வாணி.

“என்ன பாட்டி, நம்ம தோட்டத்துல இருக்கிற எல்லாத் திராட்சைப் பழங்களும் பச்சை நிறமாகவே இருக்கு?”

சென்னையிலே கறுப்பு, கருநீல நிறத்துல எல்லாம் நாங்க பார்த்து இருக்கோம் பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

திராட்சையிலே பச்சை, கறுப்பு, கருநீலம் என்று பல வகை உண்டு. உருவத்திலும் வேறுபாடுகளுடன் திராட்சை உள்ளது. விதை இல்லாத திராட்சையும் இருக்கிறது.

ஐரோப்பிய நாடுகளில் உன்னதமான தரங்களில் திராட்சை பயிரிடப்படுகிறது. பிரான்சு, இத்தாலி, கலிபோர்னியாவில் திராட்சைத் தோட்டங்கள் அதிகம்.

“பாட்டி தண்ணிவேணும்...” கேட்டாள், வாணி.

“ஏன் வாணி?” கேட்டார், பாட்டி.

“தாகமா இருக்கு....”

“அப்படியா? இரு... என்ற படியே, பந்தலை அன்னாந்து சிறிது நேரம் பார்த்த பாட்டி, நன்கு பழுத்த ஒரு திராட்சைக் குலையைப் பறித்து பக்கத்துத் தொட்டியில் இருந்த நீரிலே கழுவிக்கொடுத்து - இதை ரெண்டு பேரும் சாப்பிடுங்கள்...” என்றார், பாட்டி.

இருவரும் வாங்கி சாப்பிடத் தொடங்கினார்கள். பாட்டி, திராட்சைக் கொடிகளில் எங்காவது பூச்சிப் புழு வந்து இருக்கிறதா என்று திராட்சைப் பந்தலைச் சுற்றிப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்.

வாணியும், வாணனும் மகிழ்ச்சியோடு திராட்சைப் பழங்களை சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

பந்தலைச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு பேரக்குழந்தைகளிடம் வந்து சேரவும் சரியாக இருந்தது.

“வாணி, குடிக்க தண்ணீர் வேணுமா கண்ணு?” கேட்டார் பாட்டி.

“தாகம் எல்லாம் திராட்சைப்பழம் சாப்பிட்டதும் தீர்ந்திடுச்சிப் பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

பாட்டி சிரித்தபடியே சொன்னார், “பேத்தி, தாகமா இருக்கும்போது நாலு திராட்சைப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால், தாகம் பறந்திடும். அதான், உங்களுக்கு நான் திராட்சையைப் பறித்துக் கொடுத்தேன்” என்றார், பாட்டி.

“ஓ, அப்படியா பாட்டி.... என்று சிரித்தாள், வாணி.

“திராட்சைப் பழத்தால் நமக்கு என்னென்ன பலன் கிடைக்கும்பாட்டி?/கேட்டான், வாணன்.

“நல்லா கேட்ட பேராண்டி... தினமும் இப்பழத்தை ஒருவர் சாப்பிட்டு வந்தால், என்றும் இளமையோடு இருக்கலாம். முதுமை அவர்களை நெருங்கவே செய்யாது. எப்போதும், உடல் களைப்பின்றி சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்.

இந்தப் பழத்தைக் கொத்தாகப் பறித்து அப்படியே சாப்பிடுவதை விட, சாறாக்கி, வடி கட்டி குடிப்பதில்தான் அதிகப் பலன் கிடைக்கிறது.

திராட்சைப் பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் ஜீரணக்கோளாறே வராது. மலம் எளிதில் வெளியேறும், உடல் பலவீனத்தையும் போக்கி நல்ல சக்தியையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும்..” என்று கூற வியப்போடு கேட்டுக் கொண்டு இருந்தார்கள். வாணியும், வாணனும்.

“திராட்சைப்பழம் புற்றுநோயை பூரணமாகப் போக்கும் என்றும், சித்தமருத்துவர் ஒருவர் டி.வி.லே சொன்னார், பாட்டி. அது உண்மையா?” கேட்டான், வாணன்.

“இது போலதான் பொது அறிவு செய்திகளை டி.வியில் பார்த்துத் தெரிஞ்சுக்கணும்...

நீ கேட்ட கேள்விக்கு நானும் ஒரு மருத்துவ நூலில் படித்த நிகழ்ச்சியைச் சொல்கிறேன்...

இன்று, புற்று நோய்க்கு அரிய மருந்துகளை எல்லாம் கண்டு பிடித்து விட்டார்கள்.

இதுவே, அறுபது, எழுபது ஆண்டுகளுக்குமுன் இவ்வளவு நவீன மருத்துவம் இல்லை...

தென் ஆப்பிரிக்காவில் திருமதி. சோனா என்பவர் வயிற்றுப் புற்று நோயால் கஷ்டப்பட்டார். அடிக்கடி, வயிற்று வலியால் அவதிப்பட்டார்.

1925 இல் இருந்து தொடர்ந்து திராட்சைப் பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடத் தொடங்கியதால் அவர் அதிசயப்படும் படி நாற்பது நாள்களில் புற்றுநோய் குணமடைந்தது.

தினமும் 200 கிராம் திராட்சையிலிருந்து சிறிது சிறிதாகக்கூட்டி ஒரு நாளைக்கு மூன்று, நான்கு கிலோ

திராட்சை வரையில் சாப்பிடலாம். அளவு மனிதனைப் பொருத்து மாறும்.” என்று பாட்டி சொல்லி முடித்ததும் -

“நம்ம சித்தர்களின் மருத்துவத்திற்கு எவ்வளவு ஆற்றல் இருக்குப்பாட்டி. அதை நினைக்கும் போது ரொம்ப பெருமையா இருக்கு...”

என்று வாணன் கூறி முடித்ததும், “என் செல்லமே.

உன்னை எதிர் காலத்தில் சிறந்த மருத்துவனாக ஆக்குவதே என் லட்சியம்டா. உனக்கு அந்த அறிவும், ஆற்றலும் நிரம்பவே இருக்குன்னு இன்னைக்கே புரிஞ்சி கிட்டேம்பா...” என்றார், பாட்டி மகிழ்ச்சியோடு.

“நீங்க என்ன சொல்றீங்க பாட்டி?” ஏதும் புரியாமல் கேட்டான், வாணன்.

“எல்லாம் நல்லத்தான் சொல்றேன். நீயே போகப்போக தெரிஞ்சிக்குவ... | என்று சொல்லி நடந்தார், பாட்டி... அவர்களும்தான்.

“மாப்பிள்ளை இங்கே கொஞ்சம் வந்து போங்க...” என்று அழைத்ததும்...

பப்பாளி மரத்திற்குக் கீழே உரம் வைத்துக் கொண்டிருந்த மாப்பிள்ளை, “இதோ வந்துட்டேன் அத்தை...” என்று சொல்லிக்கொண்டே வந்தார்.

“திராட்சைக் கொடிகளுக்கு என்னைக்குத் தண்ணீர் விடுற நாளு?” கேட்டார்.

“நாளைக்கு விடுற நாளு அத்தை...”

“சரி|நீங்க போங்க...”

மாப்பிள்ளை சென்றபின்....

வாணி கேட்டாள், “வேறு என்னென்ன நோய்களைப் போக்கும் பாட்டி?|என்று.

இந்தப் பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்று எரிச்சல் தணியும். உடலில் உலர்ந்த தோலுடன் உள்ளவர்களும், எடை

குறைவாக உள்ளவர்களும் திராட்சையை தினமும் உண்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

உடல் வெப்பத்தைத் தணித்துக் கொள்ள திராட்சை உண்பது சிறந்ததாகும். ரத்தத்திலுள்ள நச்சுக் கழிவுகளை வெளியேற்றி, உடலைக் குளிர்ச்சியாக்கும்.

வயிற்றுக் கடுப்புக்கும், நல்ல மருந்தாகும். இந்தப் பழம் நன்கு பழுக்கும் போதுதான் இதில் சர்க்கரைத் தன்மை கூடுகிறது. பழுக்காத காயில் சர்க்கரை குறைவாக இருக்கும்.

மற்ற பழங்களைக் காட்டிலும் திராட்சையில் உள்ள குளுகோஸ் அளவில் மிக அதிகம்..." என்று கூறிய பாட்டி, வாங்க அங்கே போகலாம்..." என்று அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு நடந்தார்.

திராட்சை
பழம்

“அந்த மரத்திலே கிரிக்கெட் பால் மாதிரி தொங்குதே, அது என்ன பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

சிரித்தபடியே...” அதுவாடி கண்ணு, விளாம்பழம்.”

“நாங்கள் இதுவரைக்கும் இந்தப்பழத்தைக் கண்டதும் இல்லை உண்டதும் இல்லை...” என்றார்கள், வாணியும், வாணனும்.

“ஓ... அப்படியா?”

“ஆமாம் பாட்டி...”

“சரி நீ போய், மாமாவை தொறடை எடுத்துகிட்டு வரச் சொல்...” என்று வாணனிடம் சொல்ல, வாணன், மாமாவை அழைத்துவர ஓடினான்.

வாணி விளாமரத்தையும் அதில் தொங்கிய பழங்களையும் அன்னாந்து பார்த்துக் கொண்டு நின்றிருந்தாள்.

சிறிது நேரத்தில் மாமாவோடு வாணனும் வந்து சேர்ந்தான்.

“மாப்பிள்ளை, பழுக்கிற நிலையில் ஒரு விளாம்பழமா பறிங்க. வாணனும், வாணியும் விளாம்பழத்தையே இதுவரை பார்த்ததே இல்லையாம்.... அதான்...”

“அப்படியா வாணன். இதோ பறிக்கிறேன்...” என்று சொல்லி, நீண்ட நேர தேர்வுக்குப் பிறகு, பழுக்கும் நிலையில் இருந்த ஒரு காயைப் பறித்துக் கொடுத்தார், மாப்பிள்ளை.

“இதுதான் அதை இருக்கிறதுலேயே

விளைஞ்சது” என்றார், மாப்பிள்ளை.

“மாப்பிள்ளை, கொய்யாப்பழம் வாங்க பாப்பாத்தி வந்துட்டாளா?”

“வற்ற நேரம்தான் அதை... நான் வற்றேன்...”

என்று நடந்தார், மாப்பிள்ளை.

அப்படியே வாணனுக்கும், வாணிக்கும் பத்து கொய்யாப்பழத்தை வீட்டுக்கு எடுத்துக்கிட்டு வாங்க..” என்றார்.

“சரி, அதை...”

மாமா பறித்துக் கொடுத்த விளாம்பழத்தை வாணனும், வாணியும் உருட்டியும், அழுத்தியும் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

அதைக் கண்ட பாட்டி, “இந்தப் பழத்தைக் கடித்துத் தின்ன முடியாது. உடைத்துதான் சாப்பிட வேண்டும்...” என்று சொல்லிக் கொண்டே, அவர்கள் கையில் இருந்த பழத்தை வாங்கிய பாட்டி, அதை முகர்ந்து பார்த்து விட்டு, இன்னும் இரண்டு மூன்று நாள்கள் பாணையில் போட்டு மூடி வைத்திருந்தால் பழுத்து விடும்... இப்போது இது பழுக்கும் நிலையில்தான் இருக்கிறது...” என்று சொல்லிக்கொண்டே அதே மரத்தில் விளாங்காயை ஓங்கி அடிக்க அது உடைந்து போனது...

அதில் இருந்த சதைப்பகுதியை ஆளுக்குக் கொஞ்சம் எடுத்துக் கொடுத்தார், பாட்டி.

அதை வாங்கிச் சாப்பிட்ட இருவரும், “என்ன பாட்டி புளிப்பா-துவர்ப்பாவும் இருக்கு” என்று முகம் சுளித்தார்கள்.

“இப்ப புளிக்கத்தான் செய்யும். நல்லா பழுத்தா இந்தப் பழத்தின் சதையோடு சர்க்கரையையோ, வெல்லத்தையோ பிசைந்து சாப்பிட்டால் ரொம்ப சுவையாக இருக்கும்...” என்றார், பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி?...” இருவரும், கேட்டனர்.

“ஆமாம். இன்னும் இரண்டு நாளிலே அதே போல்

நீங்களும் சாப்பிடலாம்...”

“இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நல்லதா பாட்டி” கேட்டாள், வாணி.

இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் எந்தெந்த வகையிலே உடலுக்கு நல்லதுன்னு சொல்றேன்... மனசுல பதிய வச்சுக்குங்க... என்ற பாட்டி...

“விளாம்பழம் பல நோய்களைப் போக்கும் சிறந்த பழமாகும்.

இப்பழத்தில், இரும்புச் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும் வைட்டமின் ஏ சத்தும் உள்ளது.

உங்களைப் போல் வளரும் பிள்ளைகளுக்கு விளாம்பழம் மிகச் சிறந்த ‘டானிக்’ கென்றே சொல்லலாம்.

அறிவு வளர்ச்சிக்கும், நினைவு வளர்ச்சிக்கும் மிகுதியாக உதவும். அதனால், நீங்கள் உங்களைப் போன்ற குழந்தைகள் அவசியம் இப்பழத்தை தினம் ஒன்று சாப்பிட்டு நல்வாழ்வு வாழவேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்...” என்று பாட்டி கூறியதும்-

“அப்படியா பாட்டி, கண்டிப்பாக நாங்கள் சென்னை சென்றதும், கோயம்பேடு மார்க்கெட்டுக்குப் போய் அப்பாவ வாங்கிவரச் சொல்லி சாப்பிடுவோம், பாட்டி...” என்று மகிழ்ச்சியோடும், உறுதியோடும் சொன்னார்கள், வாணனும், வாணியும்.

அதைக் கேட்ட பாட்டியின் முகத்தில் ஒரே மகிழ்ச்சி, பூரிப்பு. அதே நிலையில் - பாட்டி சொல்லத் தொடங்கினார்.

“விளாம்பழச் சதையை எடுத்து மிக்சியில் போட்டு அரைத்துச் சாறு எடுத்து அருந்திவந்தால் களைப்பு நீங்கும், சாப்பிடும் உணவு வகைகள் எளிதில் ஜீரணமாகும்.

இதன் சாற்றில் தேன், ஏலக்காய்த்தூள், சீரகத்தூள் போன்றவற்றைச் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் பித்த மயக்கம் குணமாகும். பித்த நீர் வெளியேறும், வயிற்றுப் பொருமல்.

வயிற்று உப்புசம் போன்ற நோய்கள் எளிதில் குணமாகும்.
என்றார், பாட்டி.

“அடேயங்கப்பா, இவ்வளவு நோய்களை நீக்கும் பழமா இது?” என்று வியந்து நின்றான், வாணன்.

“பாட்டி, பப்பாளிபழம் அதோ,” என்றாள் வாணி.

“வாங்க, அங்கே போகலாம்.. என்றார் பாட்டி.

அவரைத் தொடர்ந்து இருவரும் நடந்தார்கள்.

2011-12-12
V.L.M.

பப்பாளி மரத்திடம் மூவரும் வந்ததும்...

“பாட்டி இந்தப் பப்பாளி மரத்தைப் பாக்கும்போது எனக்கு ஒன்னு தோணுது. நடனம் ஆடுறவங்க காலச்சுத்தி சலங்கை கட்டி இருக்கிற மாதிரி அழகா இருக்கு இல்ல..”

கீழே இருந்து மேல வரைக்கும் பச்சை பலூனை ஊதி கட்டி வச்ச மாதிரி, என்ன அழகு பாட்டி..”

“கவிதையாடாக் கண்ணு, நீ சொன்னது....” என்றார், பாட்டி.

“நீங்க என்ன சொல்றீங்க. பாட்டி? கேட்டான், வாணன்.

“பப்பாளி மரத்துல காய்கள் எப்படி இருக்குங்கிறதை சொன்ன பாரு, அதைச் சொல்றேன்.... அதுதான் அப்பா கவிதை...” என்றார்.

“கிண்டல் பண்ணாதிங்க, பாட்டி...” என்றான் சிரித்துக்கொண்டே, வாணன்.

“இல்லடா கண்ணு, நான் சொல்றது உண்மை...” என்றார், பாட்டி.

“பாரதியார், பாரதிதாசன் மாதிரியா அண்ணன் கவிதை எழுதுறான் பாட்டி?” கேட்டான், வாணி.

“ஆமாண்டி கண்ணு...”

“பாட்டி இந்த மரத்துல, மேலே இருக்குற காய் எல்லாம் பச்சையா இருக்கு. கீழே இருக்கிற சில காய்கள் மஞ்சளா இருக்கே ஏன்?” கேட்டான், வாணி.

பாட்டி சொல்றதுக்கு முன்னே... வாணி மஞ்சளா

இருக்கிறது எல்லாம் பழமாவப்போவதுன்னு அர்த்தம்...” என்றான், வாணன்.

“ஆமா பாட்டி?” கேட்டாள்.

“அண்ணன் சொன்னது சரிதாம்மா....” என்றார், பாட்டி.

“பப்பாளிப் பழம், வெளி நாட்டுல இருந்து நம்ம நாட்டுக்கு வந்த பழம்..!” என்றார், பாட்டி.

“நீங்க என்ன சொல்றீங்க பாட்டி?” கேட்டான்.

“ஆமாம் பேராண்டி 17 ஆம் நூற்றாண்டில்தான் இந்தியாவிற்குள் வந்தது.”

“அப்படின்னா இதன் பூர்வீகம் எது பாட்டி?”

“நல்லா கேட்டே பேராண்டி. இதன் பூர்வீகம் மெக்சிகோ மற்றும் மேற்கிந்தியத் தீவுகள், ஆப்பிரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளிலும் பப்பாளி விளைகிறது...” என்றார், பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி?” என்றான், வாணன்.

“ஆண்டு முழுதும் இந்தப் பழம் கிடைக்கிறது இல்லியே பாட்டி....” கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாங்கண்ணு... பிப்ரவரி, மார்ச் மாதங்களிலும் மே முதல் அக்டோபர் வரையான மாதங்களிலும் பப்பாளி கிடைக்கும்” என்றார், பாட்டி.

இந்தப் பழம் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய மிக மலிவான விலையுள்ள பழம் என்றாலும் இதை ஏன் பாட்டி மக்கள் ரொம்ப விரும்பி வாங்க மாட்டேங்கிறாங்க?” கேட்டாள், வாணி.

“இந்தப் பழத்தில் உள்ள பயன்பாட்டை அறியாததால் தான்...”

“அப்படி பயனுள்ள பழமா பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“மிகவும் பயன் உள்ள பழமா இல்லையா என்று பழத்தின்

பயன்பாட்டைச் சொல்கிறேன். பிறகு நீங்களே சொல்லுங்கள், சரிதானே?”

“சரிதான், சொல்லுங்க பாட்டி...” என்றனர்.

பழங்களில் வாழைப்பழம், அன்னாசிப்பழம். பப்பாளிப் பழம் ஆகிய மூன்றில்தான் தாது உப்புக்கும் வைட்டமின்களும் அதிகமாக உள்ளன.

நம் நாட்டில் காலை உணவாக நாம் இட்லி, தோசை, பொங்கல், பூரி என்று சாப்பிடுவோம்... ஆனால்.. மேலை நாடுகளில் நான்கு வகையான பழங்கள் காலை உணவாகச் சாப்பிடப்படுகின்றனர். அந்த நான்கு வகையான பழங்கள், வாழை, அன்னாசி, திராட்சை, பப்பாளி.

பழத்தின் தோலை நீக்கிவிட்டு, துண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டு மிச்சியில் அரைத்துச் சாறு எடுத்து அதனுடன் சிறிதளவு தேனைச் சேர்த்து அருந்தினால் தொண்டைப் புண், டான்சில்ஸ் போன்றவை குணமாகும்.

பழுக்காத பச்சைப் பப்பாளித் துண்டுகள் அல்லது சாறை அருந்தினால், குடலில் உள்ள வட்டப்புழுக்கள் வெளியேறும்.

கல்லீரல் கோளாறுகள் கொண்டவர்கள், தொடர்ந்து சில நாட்கள் இப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் குணம் பெறலாம்.

அடிக்கடி பப்பாளிப் பழத்தை சாப்பிட்டு வருபவர்கள் எந்த வகையான வியாதிகளுக்கும் ஆளாக வேண்டி இருக்காது. எந்த வகையான தொற்றுநோய் பரவினாலும் இவர்களை அது தாக்காது.

பப்பாளிப் பழத்தில் தினமும் ஐம்பது கிராம் எடை வீதம், தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் வரை உணவிற்குப்பின் சாப்பிட்டு, இரவு படுப்பதற்கு முன் ஒரு டம்ளர் அளவு காய்ச்சிய பசும்பால் அருந்தி வந்தால் இரத்தம் பெருகும், புத்துணர்ச்சியையும் தரும்.

இப்பழம், இதயத்திற்கு நல்லது. மன நோய்களை குணமாக்கும். கணைய வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

இப்படி பப்பாளிப் பழத்தின் பலனைச் சொல்லிக்கிட்டே போகலாம் பேராண்டி....” என்றார், பாட்டி.

“பாட்டி உண்மையிலேயே நீங்க சொன்னது போல, இப்பழத்தின் பலன் அதிகம் என்றே சொல்லத் தோனுது பாட்டி” என்றான், வாணன்.

“ஆமாம் பாட்டி, இனிமே இந்தப் பழத்தையும் நான் விரும்பிச் சாப்பிடுவேன்...” என்றாள், வாணி.

“அப்படியா! ரொம்ப மகிழ்ச்சி.. வாங்கப்போகலாம்...” பாட்டி முன்னே செல்ல, இருவரும் பின் தொடர்ந்து சென்றார்கள்.

Vijay
ஸ்ரீ

நடந்து வந்த மூவரும் மாதுளம் மரத்தின் முன்னே நின்றார்கள்.

“வாணி, இது என்ன மரம்?” கேட்டார், பாட்டி.

“மாதுளம் மரம் பாட்டி!” என்றாள், வாணி.

“இதுக்கு முன்னடி இந்த மரத்தைப் பார்த்து இருக்கியா?” கேட்டார், பாட்டி.

“இல்ல, இப்பதான் முதல் முதலாப் பார்க்கிறேன்.”

“பின்னே எப்படி மாதுளம் மரமுன்னு சொன்னே?” கேட்டார், பாட்டி.

“மாதுளங்காய், மாமரத்திலேயா காய்க்கும் பாட்டி? என்று வாணி கேட்டதும், பாட்டியும், வாணனும் வாய் விட்டுச் சிரித்தார்கள்.

“என் சமத்துக் கண்ணு”

கன்னத்தில் தட்டிப் பாராட்டினார், பாட்டி.

“பாட்டி, நான் கூட இப்பதான் முதன் முதலாக மாதுள மரத்தைப் பார்க்கிறேன். ஆனால், மாதுளம் பழத்தை விரும்பிச் சாப்பிடுவேன்...” என்றான், வாணன்.

“அப்படியா பேராண்டி...”

“நானும் இந்தப் பழத்தை நல்லா சாப்பிடுவேன் பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“அம்மா, இந்தப் பழத்தைக் கீறி, பிளந்து பவளம் போல சிவந்து இருக்கிற முத்துக்களைக் கிண்ணத்தில் போட்டுக்

கொடுப்பாங்க.. நல்லா இருக்கும் பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“இனிப்பும் சிறிது புளிப்பும் கலந்த இந்தப் பழத்தின் சுவையே தனித்தன்மை கொண்டதாக இருக்கும்பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“உண்மைதான் வாணன்...” என்றார், பாட்டி.

அழகாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும் மாதுளம் பழம், நம் உடல் நலத்திற்கு எந்தெந்த விதத்தில் உதவியாக இருக்கு, பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

முதலில் மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிடுபவர்கள், தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது...

சிலர் முத்துக்களை வாயிலிட்டு, சாரத்தை உறிஞ்சிக் கொண்டு விதைகளைத் துப்பி விடுவார்கள். இது தவறு.

விதைகளுடன் மென்று சாப்பிடுவது தான் நல்ல முறையாகும். விதைகளும் நன்றாகத்தான் இருக்கும்.” என்று பாட்டி சொன்னதும் -

“நான் கூட முதலில் அப்படிதான் பாட்டி சதையைச் சாப்பிட்டு விதைகளைத் துப்பிக் கிட்டு இருந்தேன்.

இதை அப்பா ஒருநாள் பார்த்துட்டு விதையோடு மென்று சாப்பிட்டால்தான் முழுப்பலனையும் பெற முடியுமுன்னு சொன்னாங்க. அப்போது இருந்து விதையையும் மென்று சாப்பிட ஆரம்பிச்சிட்டேன்..” என்றாள், வாணி.

“ஓ, அப்படியா!” என்று மெள்ளச் சிரித்துக்கொண்டார், பாட்டி.

“பாட்டி, மாதுளம் பழத்தின் பூர்வீகம் நம் நாடுதானே?” கேட்டாள், வாணி.

“ரொம்ப பேரு அப்படிதான் நெனச்சிகிட்டு இருக்காங்க. அது உண்மை அல்ல.

இந்த அருமையான, அரிய மாதுளம் பழத்தின் பூர்வீகம், ஆப்கானிஸ்தான், பெர்சியா தான்.

பல நூற்றாண்டுகளாக இந்தியாவிலும் பயன் படுத்தப்படுகிறது. சாலமன் மன்னர் மாதுளைத் தோட்டங்கள் வைத்து இருந்ததாக வரலாற்றுக் குறிப்பு ஒன்று கூறுகிறது.

“இந்த அருமையான மாதுளையின் பயன்பாடு என்ன, பாட்டி...” கேட்டாள், வாணி.

“மாதுளையை உங்களைப் போன்ற சிறுவர் தினமும் ஒன்றைச் சாப்பிட்டு வருதல் நல்லது. காரணம், அறிவு கூர்மைப்படும், நினைவாற்றல் நிலைத்து நிற்கும்” என்றார்.

“அப்படியா பாட்டி...” என்றார்கள் இருவரும்.

“இளம் வயதில் உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், எலும்புகளும், பற்களும் உறுதிப்படும். உடலில் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும். உடல் பலம் பெறும்.

மற்ற பழங்களைப்போல இந்தப் பழத்தை அப்படியே நேரடியாகச் சாப்பிட முடியாது; துண்டு துண்டுகளாக நறுக்கியும் சாப்பிட முடியாது. பழத்தைப் பிளந்து; முத்துகளை எடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.”

“அது உண்மைதான் பாட்டி, கொய்யாப் பழத்தைப் போலவோ, மாம்பழத்தைப் போலவோ சாப்பிட முடியாதுதான்...” என்றான், வாணன்.

“பாட்டி, இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் வேறு நன்மைகள் ஏதேனும் உண்டா?” கேட்டாள், வாணி.

“பல நன்மைகளை இந்தப் பழத்தால் நாம் அடையலாம், வாணி. பசி எடுக்க வைக்கும் குணம் மாதுளைக்கு அதிகம் உண்டு.

பித்தம், கபம், வாயுவை அறவே குணமாக்கும் அருங்கனி. தாகத்தை அடக்க, உடல் எரிச்சலப் போக்க, காய்ச்சல் குணமாக, தொண்டைக் கோளாறுகள் நீங்க மாதுளை துணைநிற்கும்.

மாதுளை சாற்றுடன் சுத்தமான தேனை தேக்கரண்டி அளவு கலந்து காலை உணவிற்குப் பின் தொடர்ந்து மூன்று வாரங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், மலச்சிக்கல் அறவை ஒழிந்துபோகும்.

ஒருவர், எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட வேண்டும்

என்று விரும்புகிறவர்கள், தினமும் மாதுளம்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். நல்ல பலனை அடையலாம்.”

மேலும் அவர்களுடைய குடலும் சுத்தமாக இருக்கும்.

டைபாய்டு காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், சில நேரம் காய்ச்சலின் தீவிரம் குறையாமலேயே இருந்து தொல்லை கொடுக்கும் இவர்கள், ஒரு கோப்பை மாதுளம் பழச்சாற்றைப் பருகினால், காய்ச்சலின் தீவிரம் உடனே குறைந்து போகும்.

வயிற்று வலியாலும், சளித் தொல்லைகளாலும் அவதிப் படுபவர்கள், ஆங்கில மருந்துகளை சாப்பிடுவதை விட, மாதுளைச் சாற்றை ஒரு கோப்பை அருந்தி வந்தாலே போதுமானது. நல்ல பலன் உடனே கிடைக்கும்.

சிலருக்கு, காலை வேலையில் பித்த வாந்தி வந்து தொல்லை கொடுக்கும், இவர்கள் எந்தவித கவலையும் படாமல் மாதுளம் பழச்சாற்றில் சிறிதளவு தேனையும் கலந்து அருந்தி வந்தால் உடனே வாந்தி நிற்கும். பித்த நீரும் உடலில் இருந்து வெளியேறும்.

சில குடிகாரர்கள் குடித்து மயக்கத்திலேயே போதை தெளியாமல் கிடப்பார்கள். இவர்களுக்கு ஒரு கோப்பை மாதுளம் சாற்றை கொடுத்தால் போதும் மயக்கம் தெளிந்து போவார்கள்” என்று கூறி முடித்தார், பாட்டி.

“பாட்டி, எனக்குத் தாகமாக இருக்கு...” என்றாள், வாணி.

“அப்படியா...,) என்று கேட்டபடியே, பெரிய மாதுளம் பழம் ஒன்றைப் பறித்து அதை உடைத்து இருவரிடமும் கொடுத்தார், பாட்டி.

“இது பழுத்த பழமுன்னு எப்படி பாட்டி தெரிஞ் சிகிட்டிங்க...?” கேட்டாள், வாணி.

“ஏய் வாணி, நம்ம பாட்டி வைத்தியர் பாட்டி இல்லியா, அதான்” என்றான், சிரித்தபடியே, வாணன்.

அதைக்கேட்டு, இருவரும் சேர்ந்து சிரிக்கத் தொடங்கினார்கள்.

“என்ன வாணி, தாகம் தீர்ந்திடுச்சா...?” கேட்டார், பாட்டி.

“ஓகே பாட்டி... பசியும் போயிடுச்சி...” என்றாள், வாணி. இப்படி தினமும் பழத்தையே சாப்பிடலாம் போல இருக்கு பாட்டி, உடலும் நலமா இருக்கும்..”

“ஓவ்வொருவரும் உணவுல தினமும் இரண்டு பகுதி பழமும், காய்களும் சேர்த்துக் கொண்டாலே, ஊருலே மருத்துவ மனைகள் குறைந்து போகும்” என்றாள், பாட்டி.

“மருத்துவ மனைகளும், சிறைச்சாலைகளும் குறைந்து, பள்ளிகளும், தொழிற்சாலைகளும் பெருகும் நாடுதான் சிறந்த நாடு என்று ஒரு எழுத்தாளர் சொல்லியது, எனக்கு நினைவுக்கு வந்தது பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“அவரு உண்மையைதான் சொல்லி இருக்காரு, பேராண்டி...”

“பாட்டி, அந்த மரத்துல பெரிசா தொங்குதே... அது பலாப் பழம் தானே?” கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாம், வாணி...”

“காய்கறி மார்க்கெட்ல குவியல் குவியலாய் கொட்டி இருக்கும் பழங்களைத்தான் பார்த்து இருக்கேன். இப்பதான் மரத்தில தொங்குறதைப் பார்க்கிறேன்...” என்றாள், வாணி.

“அப்படியா... வாங்க, அங்கே போகலாம்...” என்று நடந்தார், பாட்டி.

அவரைத் தொடர்ந்து வாணியும், வாணனும் நடந்தார்கள்.

[எனக்கு பலாப் பழத்தைப் பார்க்கும்போது எல்லாம், முள்ளம் பன்றியின் உருவம்தான் எனக்கு நினைவு வரும்

பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

அதைக் கேட்டு சிரித்தாள், பாட்டி.

“பலா பழத்தில் மருத்துவ குணம் இருக்கா பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“பொதுவாக, எல்லாப் பழங்களிலும் மருத்துவ குணம் உண்டு. சில பழங்களை அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். அதில் பலாப் பழமும் ஒன்று.

சில பழங்களை, சில நோய் கொண்டவர்கள் சாப்பிடாமல் இருப்பதே நல்லது.)

“அப்படியா பாட்டி...?”

(ஆமாம் வாணி. பலா பழத்தினால் விளையும் நன்மையையும், தீமையையும் பார்க்கலாம்.

முதலில் இப்பழத்தின் தீமையைப் பார்ப்போம்...

கனி வகைகளில் அளவில் மிகப் பெரியது பலாவே. பலாப்பழத்தில் பலவகை உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு சுவையுடையதாக இருக்கும். இவற்றில் வேர்ப்பலா என்பது மரத்தின் வேர்ப்பாகத்திலேயே காயாகி கனியாகக் கூடியது.

பலாப்பழத்தை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் மந்தம் ஏற்படும். வாந்தி உண்டாகும். இதனால் வயிற்று வலி, மலச்சிக்கலும் ஏற்படும்.

மூலநோய் உள்ளவர்கள் ஒன்றிரண்டு சாப்பிடலாம். அதிகம் சாப்பிட்டால் மூலநோய் வளர வாய்ப்பாகும்.

வாத நோயாளிகள் பலாப்பழத்தைச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

சளி, இருமல் நோயால் அவதிப்படுபவர்கள் இப்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் இருமலும், சளியும் அதிகம் ஆகும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் பலாப் பழத்தைச் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது. அப்படி சாப்பிட்டால் குழந்தைக்கு மாந்தநோய் ஏற்படும்.

இப்போது கூறிய அனைத்தும், பலாப்பழத்தின் தீமைகள் என்பதை அறிந்திருப்பீர்கள்” என்றார் பாட்டி.

“இப்பழத்தின் நன்மைகள் என்ன பாட்டி...?” கேட்டான், வாணன்.

பலாச் சுவைகள் ஒவ்வொன்றும் நரம்புகள் போன்ற சடைகளின் இடையில் பதிந்திருக்கும், இந்த பலாச்சுவைகள் கூட பழத்திற்குப் பழம் வேறுபாடு கொண்டதாக இருக்கும்.”

சில பழங்களின் சுவைகள் மஞ்சள் நிறத்திலும், சில வெண்மை நிறத்திலும் காணப்படும். இவற்றில் மஞ்சள் நிறத்தில் உள்ளவை இனிப்புச் சுவை அதிகம் கொண்டதாக இருக்கும். ஆனால், நார் போன்று இருப்பதோடு எளிதில் துண்டுகள் ஆகாது.

வெண்மை நிறத்தில் காணப்படும் பலாச்சுவை இனிப்பில் குறைந்திருக்கும். கடித்தவுடன் எளிதில் துண்டுகளாகி

விடும். மென்றால் மாவுப் பொருள்போல் ஆகிவிடும்.

பலாப்பழத்தின் வைட்டமின் ‘ஏ’ உயிர்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் இதைச் சாப்பிட்டால் உடல் வளர்ச்சி பெறும்.

தேகத்தின் மேல் தோல் வழுவழுப்பாகச் செய்யும். நரம்புகளுக்கு உறுதியைத்தரும். இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும்.

பல் சம்பந்தமான கோளாறுகளைப் போக்கும். ஈரலையும், பற்களையும் கெட்டிப்படுத்தும், வைட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்துக்கு தொற்றுக்கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி இருப்பதனால், உடலில் தொற்று நோய் தொற்றாது.

பலாப்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் ருசிக்காக அளவுடன் சாப்பிடலாம். அத்துடன் இப்பழத்தை சில முறைகளுடன் சாப்பிட கெடுதல் ஏற்படாது.

பலாப்பழத்தைச் சாப்பிட்டதும் கொஞ்சம் பால் அருந்துவது நல்லது. நெய்யில் தொட்டும் சாப்பிடலாம். இதனால் பலாப் பழத்தினால் ஏற்படும் தொல்லைகள் விலகுவதோடு உடல் பலம் பெறும். மேலும் தேன் கலந்தும் இப்பழத்தைச் சாப்பிடலாம். இதனால், இதயம், மூளை வளர்ச்சி அடையும்.

நரம்புகளுக்கும், உடலுக்கும் ஊட்டச்சத்தை அளிக்கும்”
என்றார், பாட்டி.

“நாமும் ஒரு பழத்தை அறுத்துகிட்டுப் போய் தேனையும்,
நெய்யையும் தொட்டுச் சாப்பிடலாமா பாட்டி?” கேட்டாள்,
வாணி.

“நாளைக்கே சாப்பிடலாம் கண்ணு...”

“தேங்க்யு பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“வாங்க அங்கே போகலாம்...” என்று சொல்லி நடந்தார்,
பாட்டி.

அவர்களும் பின்தொடர்ந்தார்கள்!

வாணி
வாணி
வாணி

“பேரப்பிள்ளைகளா, இது என்ன மரம் தெரியுமா?”

“மரத்துல பூதான் இருக்கு... அதனால என்ன மரமுன்னு தெரியுல, பாட்டி.” என்றான், வாணன்.

“காய் இருந்தா, உடனே என்ன மரமுன்னு சொல்லிடலாம்...” தெரியிலேயே பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“இதுதான் ஆரஞ்சு மரம்” என்றார், பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி... காய், பழம் எல்லாம் ஒண்ணும் காணலியே...” என்றான், வாணன்.

“வாழைப் பழத்தைப் போல ஆரஞ்சுப் பழம் எல்லா காலத்திலேயும் கிடைக்கிறது இல்ல...”

அதாவது அக்டோபர் முதல் பிப்ரவரி வரை ஒரு பருவத்திலும், மார்ச்சு முதல் மே வரை இன்னொரு பருவத்திலும் ஆரஞ்சு விளையும்...” என்றார், பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி...” என்றனர், இருவரும்.

“பாட்டி, இந்த மரத்திலே எத்தனை பழம் காய்க்கும்?” கேட்டான், வாணன்.

போன பருவத்திலே 860 காய் காய்ச்சது. இந்தப் பருவத்திலே கொஞ்சம் அதிகமா காய்க்கும்னு நெனைக்கிறேன். ஏன்னா, இப்ப மரத்துல நிறைய பூ பூத்து இருக்கு... பிஞ்சும் வச்சிருக்கு...” என்றார், பாட்டி.

“இந்தப் பழம் நோயாளிகளுக்கு அதிகம் உதவும்போல இருக்கே பாட்டி?” என்றாள், வாணி.

“ஆமாம் கண்ணு. குறிப்பா குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்

வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு ஆரஞ்சுச் சாறுடன் பாலும் கலந்து கொடுத்தால், நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

ஆரஞ்சுச் சாறும் திராட்சைச் சாறும் சமபாகம் கலந்து தினமும் காலை மாலை கொடுத்து வந்தால் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சோகை, கணை, உள்சூடு, மாந்தம் முதலிய நோய் தீரும். உடலுக்கு நல்ல வலிமையைத் தரும்.

இப்பழத்தில், வைட்டமின் ஏ, பி-1, பி-2, சி போன்ற வைட்டமின் உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைய இருப்பதால் இது உடலுக்கு மிகவும் சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

அதனால்தான், நீண்ட நாள்களாக வியாதியினால்... பாதிக்கப்பட்டு மிகவும் பலகீனமாக இருப்பார்கள்.

இவர்களுக்குத் தொடர்ந்து ஆரஞ்சுப் பழத்தைக் கொடுத்து வந்தால் அவர்கள் உடலில் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும்.

இப்பழம் இயற்கை நமக்களித்த ஊட்டச்சத்து என்று சொல்லலாம்..." என்றார், பாட்டி.

மாதுளம் பழத்தின் தாயகம், ஆப்கானிஸ்தான், பெர்சியாந்னு சொன்னிங்க பாட்டி, இந்த ஆரஞ்சுப்பழத்தின் தாயகம் எது பாட்டி?" கேட்டாள், வாணி.

"பேத்தி, உன் நினைவாற்றலையும், ஆர்வத்தையும் பார்த்து சந்தோசப்படுறேன்... நீ நினைக்கிற மாதிரி இப்பழத்தின் தாயகம் வெளிநாடுதான்..." என்றார், பாட்டி.

"எந்த நாடு பாட்டி?" கேட்டான், வாணன்.

"ஆரஞ்சு பழத்தின் தாயகம் தென் சீனாதான். ஆனால், இன்று ஆரஞ்சு உலகம் முழுதும் பயன்படுத்தப்படுகிறது! பயிரிடப் படுகிறது.

இந்தியாவில், மகாராஷ்ட்ரா மாநிலத்தின் நாக்பூர் ஆரஞ்சுகள் தரத்தில் உயர்ந்தது" என்றார், பாட்டி.

"தூக்கம் வராதவர்களுக்கு ஆரஞ்சுப்பழம் நல்லது என்று சொல்றாங்களே பாட்டி.... அது உண்மையா?" கேட்டாள், வாணி.

“உண்மைதான் வாணி, நல்ல தூக்கம் வருவதற்கு, ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றில் அரை டம்ளர் அளவு எடுத்து, அதோடு தேக்கரண்டி அளவு சுத்தமான தேனையும் சேர்த்துக் கலக்கி படுக்கைக்குப் போக அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பு அருந்தினால் நிம்மதியான தூக்கத்தை சில நிமிடங்களில் பெறலாம்.” என்று பாட்டி சொல்லிக் கொண்டு இருக்கும் போதே...

“இது உண்மைதான் பாட்டி...”

நீ என்ன சொல்ற பேராண்டி?”

“ஆமாம், பாட்டி... இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னே, நான் ஸ்கூலிலே விளையாடிகிட்டு இருக்கும்போது கீழே விழுந்து காலிலே அடிபட்டு போனபோது, நான் இராத்திரியிலே தூங்க முடியாது அவதிப்பட்டபோது, அம்மா ஆரஞ்சுப்பழச் சாற்றையும், தேனையும் கலந்து கொடுத்ததும் நான் நல்லா தூங்கிப்போனேன், பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

அதைக் கேட்டு பாட்டி சிரித்த படியே, வாணன் பல்வலி, ஈறுவீக்கம், ஈறில் இரத்தம் வருதல் போன்ற நோய்களால் அவதிப்படுபவர்கள் குணம் பெற வேண்டினால் -

தினமும் காலையில் பல் தேய்த்தபின், முகத்தைச் சுத்தம் செய்து கொண்டு, ஓர் ஆரஞ்சுப் பழத்தை உரித்து அதன் சுளைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வாயில் போட்டுமென்று பழத்தின் சாற்றை நாவினால், நோயுள்ள பகுதிக்குத் தள்ளி சில நிமிடம் வைத்து இருந்து அதைக் கீழே துப்பிவிடலாம்.

இப்படியாக ஒரு பழத்தையும் சாப்பிட வேண்டும். வெளியே துப்பி விட்டால் கடைசியாக வாயைச் சுத்தம் செய்து கொண்டு, வேறொரு பழத்தை உரித்து அதை முழுவதும் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். இப்படியாக மூன்று நாள் சாப்பிட்டாலே, மேற்சொன்ன நோய்களில் இருந்து விடுபடலாம்.

உடல் சூட்டினால் உண்டாகும் வயிற்றுப் போக்கிற்கும் ஆரஞ்சு சாறு நல் மருந்தாகும்...” என்றார், பாட்டி.

“பாட்டி, அது ஆப்பிள் மரம்தானே?” கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாம், வாங்க அங்கே போகலாம்...” என்று சொல்லி, நடந்தார், பாட்டி, வாணனும், வாணியும் அவரைத் தொடர்ந்தார்கள்.

வாணி
பாட்டி

ஆப்பிள் மரத்தின் முன்னே வந்து மூன்று பேரும் நின்றார்கள்.

மரத்தில் பச்சை நிறத்திலும், சிறிது மஞ்சள், சிவப்பு நிறத்திலும் ஆப்பிள்கள் தொங்கிக் கொண்டு இருந்தன.

“என்ன அழகா இருக்கு பாட்டி?”

“எதும்மா வாணி?” கேட்டார், பாட்டி.

“ஆப்பிள்கள் மரத்தில் தொங்குவதைதான் சொன்னேன் பாட்டி...” என்றாள், பாட்டி.

“ஆமாம் வாணி...” என்றான், வாணன்.

“சிலர் பெருமைக்காக ஆப்பிள் பழத்தைச் சாப்பிடுகிறார்கள். அப்படி ஒன்றும் மற்ற பழங்களில் உள்ள சத்துகளைவிட இதில் ஒன்றும் அதிகமாக இல்லை.

இருந்தும், அப்பழத்தை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

இதைப் பார்த்து, ஏழை எளியவர்கள் நம்மால் அதிக விலை கொடுத்து சாப்பிட முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படுகிறார்கள். இந்த வருத்தம் தேவை இல்லாதது.

ஏனென்றால், அதைவிட சிறந்த பழமான மாம்பழம், பப்பாளி, ஆரஞ்சுப் பழங்களையே சாப்பிட்டாலே, ஆப்பிளில் உள்ள சத்தைவிட பெறலாம் என்று டி.வியில் நேற்று ஒரு சித்தமருத்துவர் பேசினார் பாட்டி. அவர் சொன்னது உண்மையா?” கேட்டாள், வாணி.

“ஓரளவு அவர் சொன்னது உண்மைதான் பேத்தி. ஆப்பிள்

பழத்தில் வைட்டமின் 'ஏ' உயிர்ச்சத்து கொஞ்சமும் கிடையாது. வைட்டமின் பி-1 உயிர்ச்சத்தும், பி-2, உயிர்ச்சத்தும் கொஞ்சமும் இருக்கிறது.

வைட்டமின் பி-1 உயிர்ச்சத்து ஒன்றுதான் உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

மாம்பழம், பப்பாளி, ஆரஞ்சுப்பழம் இவற்றில் உள்ள உயிர்ச்சத்துகள்தான் ஆப்பிள் பழத்தில் இருக்கிறது." என்று கூறினார், பாட்டி.

எல்லாப் பழத்தைப் போலவே இதிலும் சில சத்துகள் உண்டு. எல்லாப் பழத்தையும் விட அதிகமான சத்துகள் ஏதும் இல்லை, அப்படிதானே பாட்டி?" என்றான், வாணன்.

"ஆமாம் பேராண்டி..." என்றார், பாட்டி.

"பாட்டி, ஆப்பிள் பழம் நமக்கு எந்த வகையில் எல்லாம் உதவுது?" கேட்டாள், வாணி.

"சிலர் ஆப்பிளை அப்படியே சாப்பிடாமல், அதன் தோலை சீவி எடுத்துவிட்டுச் சாப்பிடுகிறார்கள். இது தவறு.

அப்படி தோலுடன் சாப்பிடும்போது, பழத்தில் இருந்து இறங்கும் அமிலங்கள் பற்களிலும் ஈறுகளிலும் உள்ள கோளாறுகளைப் போக்குவதுடன் அவற்றை நன்றாக சுத்தப்படுத்தவும் செய்யும்..." என்ற பாட்டியிடம்...

"மூளை சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும், எண்ணெய் போல் உள்ள பிள்ளைகள் நன்கு படிக்கவும் வேண்டிய சக்தியைப் பெறவும்- ஆப்பிள் பழத்தை துண்டுகளாக நறுக்கி நிலா வெளிச்சத்தில் வைத்திட வேண்டும்.

மறுநாள் காலையில் அவற்றை எடுத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துவர வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள்..." என்று சென்ற வாரம் டி.வி.யில் சித்த மருத்துவர் ஒருவர் பேட்டிக் கொடுத்தார் பாட்டி. இது உண்மையா?"

"உண்மைதான் பேத்தி..!" என்று கூறிவிட்டு -

சிரித்தபடியே, “அடுத்த நம்ம பரம்பரையிலே ஒரு மருத்துவர் பாட்டி உண்டாகி விடுவாங்க போலிருக்கே...”

“யாரு பாட்டி அது?” கேட்டாள், வாணி.

“நீதாண்டியம்மா...” என்றார், பாட்டி.

“நீங்க என்ன சொல்றீங்க பாட்டி?”

“ஆமாம்... உன் வயசு பிள்ளைங்க எல்லாம், டி.வி.யிலே கிரிக்கெட்டையும், சினிமாவையும், மெகாத் தொடரையும் பார்த்து காலத்தைப் போக்கும்போது, நீ சித்தமருத்துவப் பேட்டிங்களை எல்லாம் கேட்டுட்டு அதை என்கிட்டேயும் சொல்லுற நல்லப்பிள்ளையா இருக்கியே, எதிர் காலத்தில் நீ என்னைப்போல, மருத்துவர் பாட்டியா வருவே” என்று பாராட்டினார், பாட்டி.

“ரொம்ப தேங்க்ஸ் பாட்டி...”

“சரி, ஆப்பிளின் பலனைப் பார்ப்போம்... தினமும் ஆப்பிளை சாப்பிட்டு வந்தால் அதிலுள்ள பெக்டின் என்னும் நார்ச்சத்து சுரக்கும் அமிலமானது குடலிலிருக்கும் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றி குடலைச் சுத்தப்படுத்தும், அதோடு இரத்தமும் சுத்தமாகும். உடல் ஆரோக்கியப்படும்.

ஆப்பிளைப் பழமாகச் சாப்பிடுவதாக இருந்தால் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக்கூடாது...” என்று பாட்டி கூறியதும் -

“ஏன் பாட்டி சாப்பிடக்கூடாது?” கேட்டாள், வாணி.

“ஏன்னா, அப்படிச் சாப்பிட்டால் ஜீரணமாக அதிக நேரமாகும். அதனால், உணவு உண்டதற்குப் பிறகே ஆப்பிளைச் சாப்பிட வேண்டும்... சாறு என்றால் மிக எளிதில் ஜீரணமாகும்.

இரத்தச் சோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஆப்பிளைச் சாப்பிட்டு அந்த நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

அதாவது, தினமும் ஆறு ஆப்பிள்களை அறுத்து மிக்சியில் போட்டு அரைத்துச்சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மதியம் உணவு சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு

முன்போ அல்லது இரவில் படுக்கச் செல்வதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்போ அந்தச் சாறைப் பருக வேண்டும்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து ஒரு வாரம் அருந்தி வந்தால் இரத்தசோகை நோய் பறந்து போய்விடும்.

கண்ணோய், மலச்சிக்கல், வறட்டு இருமல் போன்ற நோய்கள் இப்பழத்தால் விலகும்.

சிலருக்கு தொடர்ந்து தலைவலி வந்து தொல்லைகொடுக்கும். இவர்கள், ஆப்பிள் பழத்தின் மேல் தோலைச் சீவிவிட்டுத் துண்டுகளாக நறுக்கி உப்பு தொட்டுக் காலையில் வெறும் வயிற்றில், இருபது நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைவலி அவர்கள் பக்கமே தலை வைத்து படுக்காது.

ஆப்பிளில் அதிக அளவில் இரும்புச்சத்தும், பாஸ்பரஸும் உள்ளதால், தினமும் ஒன்றைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல அழகான உடலைப் பெறலாம்..." என்றார் பாட்டி.

"பாட்டி எனக்குப் பசிக்கிது..." என்றாள், வாணி.

"அப்படியா கண்ணு..." என்றவர், "மாப்பிள்ளை இங்கே வந்து போங்க..." என்றார், பாட்டி.

தென்னை மரத்திற்கு உரம் போட்டுக்கொண்டிருந்த மாப்பிள்ளை, "இதோ வர்றேன், அத்தை" என்றார்.

"இதோ பாருங்க கண்ணுங்களா... நாம இங்கேயே மரங்களுக்கு இடையே சாப்பிடலாம்..." என்றதும்....

"ஓ... அருமை பாட்டி, அருமை... இதே போல ஒருமுறை அடையாறு ஆலமரத்துக்குக் கீழே அம்மா, அப்பா, நாங்கள் எல்லாம், வீட்டில் இருந்து கொண்டு போன சாப்பாட்டை வச்சி சாப்பிட்டு இருக்கோம் பாட்டி..." என்றான், வாணன்.

"என்னங்க அத்தை?" கேட்டார், மாப்பிள்ளை.

"நீங்க சாப்பிட்டுட்டு, எங்க மூணுபேருக்கும் சோறு கொண்டு வாங்க, நாங்க இன்னைக்கு இங்கேதான் சாப்பிடப் போறோம்..." என்றார் பாட்டி...



கேரியரில் மூன்று பேருக்கும் சாப்பாடு எடுத்து வந்த மாப்பிள்ளையைப் பார்த்ததும், ஆப்பிள் மரத்தின் கீழே அமர்ந்து இருந்தவர்கள் எழுந்து - அடர்த்தியான நிழலைக் கொண்டிருந்த மகிழும் மரத்திற்கு, வாணனையும், வாணியையும் அழைத்துக் கொண்டு வந்தார், பாட்டி.

கேரியரை அவர்கள் முன்னே வைத்த மாப்பிள்ளை, “இருங்க அத்தை வாழை இலை அறுத்து வந்துடுறேன்” என்று சொல்லிப் போனார்.

அங்கு தொட்டியில் இருந்த தண்ணீரில் வாணியும், வாணனும் கை கழுவிக்கொண்டு இருக்க, பாட்டி குடிசைக்கு முன்னால் கிடந்த இரண்டு கீற்றை எடுத்து வந்து போட்டு “இதுல உட்காருங்க...” என்று சொல்லிவிட்டு, தானும் கை கழுவிக்கொண்டு வந்தார்.

மாப்பிள்ளை கொண்டு வந்த இலையை வாங்கியபாட்டி, “மாப்பிள்ளை சாப்பிட்டிங்களா?” கேட்டார், பாட்டி.

“பிள்ளைங்க எல்லாம் பசியோடு இருப்பாங்களேன்னு சாப்பிடாம வந்திட்டேன். சரி நீங்க உட்காருங்க, நானே சாப்பாடு போடுறேன்...” என்றார், மாப்பிள்ளை.

“இல்ல மாப்பிள்ளை, உங்களுக்காக அங்கே என் மகள் காத்துகிட்டு இருப்பா.... நீங்க போங்க. நாங்க சாப்பிட்டுக்கிறோம்...” என்று பாட்டி சொன்னார்.

இருவரும் சாப்பிட்டு முடித்தார்கள். பாட்டி, இப்படி உட்காருங்க. உங்களுக்கு நான் சோறுபோடுறேன்,” என்று இலையைப் போட்டாள், வாணி.

சிரித்தபடியே, “சரி...” என்றார், பாட்டி.

பாட்டி சாப்பிட்டு முடித்து இலைகளை எல்லாம் குப்பையில் போட்டுவிட்டு கைகளைக் கழுவி விட்டு வந்து அமர்ந்தப் பாட்டி... தான் கொண்டு வந்திருந்த வெற்றிலைப் பாக்குப் பெட்டியைத் திறந்து... வெற்றிலைப் பாக்கைப் போட்டபடியே..

“வாங்க தோட்டத்தைச் சுற்றி ஒரு முறை காலாற நடந்திட்டு வரலாம்..” என்றார், பாட்டி.

“ஏன் பாட்டி?” கேட்டார்கள் இருவரும்.

“கண்ணுங்களா, சாப்பிட்டதும் உட்காந்து விடவோ, படுத்துவிடவோக் கூடாது. சிறிது நேரம் நடக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நாம் சாப்பிட்ட உணவுகள் சமநிலைக்கு வந்து நன்றாக ஜீரணமாகும்..” என்றபடியே நடக்கத் தொடங்கினார், பாட்டி.

அவர் பின்னே வாணியும், வாணனும் மகிழ்ச்சியோடு நடந்தார்கள்.

கால் மணி நேர நடைக்குப்பின் பாட்டி இலந்தை மரத்தின் கீழே வந்து நின்றார்.. நின்றவர், “வாணன் இந்த மரம் என்ன மரம்? கேட்டார்.

“என்ன பாட்டி இது முள்ளு மரமா இருக்கு?”

“பாட்டி இது இலந்தை மரம்... அதோ பாருங்க சுண்டக்கா மாதிரி இலந்தைக் காய்கள்...” என்றாள், வாணி.

“சமத்துக் கண்ணு... இலந்தைப் பழத்தை நிறையபேர் விரும்பி சாப்பிடுறது இல்லை. அது பழுக்கும் காலத்தில் அதை விரும்பி வாங்கிச் சாப்பிடலாம்..”

“ஏன் பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“என்ன பேரா, அப்படி கேட்டுட்ட? இது மனிதர்களுக்கு வரும், எத்தனை நோய்களைப் போக்குகிறது தெரியுமா?” என்றார், பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி? என்று கேட்டான், வாணன்.

“ஆமாம் பேராண்டி, அடிக்கடி இலந்தைப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும். ஜீரணக் கோளாறே வராது. உடல் வெப்பம் குறையும். நன்கு பசி எடுக்கும். வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும்.”

“வேறு என்ன செய்யும் பாட்டி?” கேட்டாள், *மாணி*.

“ஒருவரின் மூளை வளர்ச்சிக்கு முன் நிற்கும். எப்போதும் சோர்வோடு இருப்பவர்களும், எதிலும் சுறுசுறுப்பு இல்லாமல் செயல்படுபவர்களும் அவசியம் இப்பழத்தைச் சாப்பிடலாம்.

ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி அதில் ஒரு கைப்பிடி அளவு உலர்ந்த இலந்தைப் பழங்களைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து, இலந்தைப் பழம் வெந்து தண்ணீர் நன்கு கொதித்துப் பாதியாக வற்றியதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி விட வேண்டும்.

இப்படி இறக்கி வைத்த நீரில் தேவையான அளவு எடுத்து தேனையோ அல்லது சர்க்கரையைச் சேர்த்து இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் ஒரு கோப்பை அருந்திப்படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால் மந்தமான போக்கு மறைந்து சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படலாம்.

ஜலதோசம் அல்லது குளிர்காய்ச்சலால் அவதிப்படுபவர்களும் இந்நீரைப் பருகினால் குணம் பெறலாம்.

“அடேங்கப்பா...” என்றான், வாணன். *அடுத்த பத்தி* இன்னும் இலந்தைப் பழத்தின் நன்மை இருக்கு வாணன்...”

“அப்படியா?”

“ஆமாம், இலந்தைப் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ உயிர்ச் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும் மட்டும் இருப்பதால் இதைச் சாப்பிட்டால் உடலில் பலம் ஏறும். எலும்பு, பற்களுக்கு உறுதி உண்டாகும்.

இந்தப் பழத்தை வாயில் போட்டுக் கொண்டால் சிலருக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் குமட்டல், வாந்தி நின்று விடும். பித்தத்தைத் தணிக்கும். வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் ஒருவித எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.

இந்தப் பழத்தை வெகு எச்சரிக்கையாகவே சாப்பிடவேண்டும். பழத்தில் சிறிய புழுக்கள் இருக்கும். பழத்தின் மேல் சிறிய வட்டமான துளை இருக்கும் பழத்தில் நிச்சயம் புழுக்கள் இருக்கும். அதனால் துளை இல்லாத பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.)

“இந்த காய் எல்லாம் எப்ப பழுக்கும், பாட்டி? கேட்டாள், வாணி.

“இன்னும் இரண்டு வாரம் ஆகும். வாங்க அங்கே போவோம்...” என்று நடந்தார், பாட்டி.

இருவரும் பின் தொடர்ந்தனர்.

Vyom' படம்.

வந்த மூவரும், சப்போட்டா மரத்தின் முன்னே நின்றார்கள்.

“வாணன், இது சப்போட்டா மரம்...” என்றாள், வாணி.

“பார்த்தா தெரியுதே... அதான் காய் எல்லாம் இருக்கே...” என்றான், வாணன்.

பழுத்தாலும், காயாய் இருந்தாலும் இதோட நிறம் எப்போதும் இப்படிதான் இருக்குமா, பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாம், கண்ணு...” என்றார், பாட்டி.

“எனக்கு இந்தப் பழத்தைப் பார்க்கும் போது எல்லாம், உருளைக் கிழங்கு தான் நினைவிற்கு வரும் பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“உண்மைதான் வாணன், இந்தப் பழத்தை ஒரு சிலர்தான் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.”

“அப்படின்னா, இந்தப் பழத்திலே சக்தி இல்லியா, பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“சக்தி இல்லாமல் இல்லை. இருக்கு... கொய்யாக் காயைப் போல, மாங்காயைப் போல, காயைக் கடித்துச் சாப்பிட முடியாது. நன்கு பழுத்த பிறகே சாப்பிட முடியும்.

பழுத்த பழத்தின் தோலை எளிதில் நீக்கிவிட்டால், சதைப் பிடிப்போடு விதையும் கருப்பாக இருக்கும். விதையை நீக்கிவிட்டு, சதையைத்தின்ன நன்றாக இருக்கும். இனிப்பாகவும் இருக்கும்.

இதை உண்பதால் இரத்தம் விருத்தியாகும். உடல் வலிமைப் படும்.

இந்தப் பழத்தில் வைட்டமின் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும் உள்ளன.

மூலநோயால் அவதிப்படுபவர்கள் தினமும் இப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், நோயின் கடுமை கட்டுப்பட்டு வரும்.)

“பாட்டி, இதுல முத்தின காயா பறிச்சி வீட்டுல வச்சா எத்தனை நாளையிலே பழுக்கும்?” கேட்டாள், வாணி.

“பாணையிலே வைக்கோலை வைத்து அதன் அடியிலே இந்தக் காயை வச்சா இரண்டு நாளையிலே பழுத்திடும்.” என்றார், பாட்டி.

“அப்படியே பழுக்க வச்சிக்கொடுங்க, பாட்டி..” என்றாள், வாணி.

“நாம பறிக்க வேண்டாம்... மாமாவைப் பறிச்சிட்டு வரச் சொல்றேன். அவுங்க முற்றிய காயா பறிச்சிட்டு வருவாங்க..

ஒரு விசயம் தெரியுமா?” கேட்டார், பாட்டி.

“என்ன பாட்டி?” - வாணன்.

“பலாக்காயைப் பறிக்கும்போது அதில் இருந்து பால் வரும், அதே போல இந்தப் பழத்தைப் பறிக்கும்போதும் பால் வரும்.

பால் வடியும் வரை வெயிலில் வைத்து இருந்து, பிறகு பழுக்க வைத்தால் விரைவில் பழுக்கும்.”

“அப்படியா பாட்டி?” என்றாள், வாணி.

ஆமாம், தொண்டைப்புண், வறட்டு இருமல், நாக்கு வறட்சி கொண்டவர்கள், சப்போட்டா பழத்தை காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் குணமாகும். வாங்க.. ஓளவைப் பாட்டியின் கையைச் சுட்ட பழ மரத்திற்குப் போவோம்....” என்று நடந்தார், பாட்டி.

பாட்டி சொன்ன மரம் என்ன என்று அறியாத நிலையில் வாணனும், வாணியும் அவர் பின்னே சென்றார்கள்.

நீண்டு உயர்ந்து நின்று இருந்த நாவல் மரத்தின் கீழே பாட்டியோடு வாணனும், வாணியும் நின்று இருந்தார்கள்.

மரத்தின் கீழே நூற்றுக்கணக்கான பூக்களும், சில பிஞ்சு காய்களும் உதிர்ந்திருந்தன.

“இது என்ன மரம் தெரியுமா?” கேட்டார், பாட்டி.

“தெரியலேயே பாட்டி...” என்றார்கள், இருவரும்.

“இதுதான் நான் சொன்ன ஓளவைப் பாட்டியின் கையைச் சுட்டப் பழமரம்!” என்றார், பாட்டி.

“ஓளவைப் பாட்டியின் கையைச் சுட்டப்பழமரமுன்னு சொன்னிங்களே... அது என்ன பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

சிரித்தபடியே...” கந்தன் கருணை படம் பார்த்து இருக்கிறார்களா?”

“ஓ! பார்த்து இருக்கிறோமே!” என்கிறார்கள்.

“அதில்... மாடு மேய்க்கும் சிறுவன் வடிவில் முருகன் வந்து ஓளவையோடு பேசிக் கொண்டு நாவல் மரத்தில் உட்கார்ந்து இருப்பார்.

“அப்போது பாட்டி நாவற்பழம் சாப்பிடுகிறீர்களா?” என்று கேட்பார்.

“இந்தப் பழத்திற்கு, ‘அந்தப் பழமா?’ என்று சிலேடையாக ஓளவையார் கேட்டதும்...

நாவல் மரத்தின் கிளையைப் பிடித்து சிறுவனாக இருக்கும் முருகன் உலுக்குவார்...

பழங்கள் மண்ணில் ‘பொல பொல’ வென கீழே விழும்.

விழுந்தப் பழத்தில் ஒன்றை ஒளவையார் எடுப்பார், எடுத்த பழத்தில் மண் ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கும். மண்ணை நீக்கி அவர் பழத்தை ஊதுவார்...

அப்போது சிறுவனாக இருக்கும் முருகன் கேட்பார் என்ன, ரொம்ப சுடுதா பாட்டி? என்று - இருபொருளில் கேட்பார்... இப்படி கதை போகும்.

அதனால்தான், 'ஒளவைப் பாட்டியின் கையைச் சுட்டபழம்' என்று சொன்னேன்..." என்றார்.

"ஓ, கதை அப்படி போஷுதா பாட்டி..." என்று கேட்டு இருவரும் சிரித்தார்கள். பாட்டியும் சேர்ந்து கொண்டார்.

"நான் நாவற் பழம் சாப்பிட்டு இருக்கேன். பாட்டி... அதுல உப்புத் தடவி கொடுப்பாங்க பாரு பாட்டி... ரொம்ப டேஸ்ட்டா இருக்கும்..."

"வாணன், நாவற் பழத்தை குழந்தைகள் ஒன்று இரண்டு மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். பெரியவர்களும் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். அளவுக்கு மீறினால், இரும்பு வரும். தொண்டைக் கட்டிக் கொள்ளும்."

"அப்படியா பாட்டி?" கேட்டாள், வாணி.

"ஆமாம்... கொய்யாப்பழத்தையும், நாவற்பழத்தையும் சாப்பிட்டவர்களை - இவர்கள் இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு இருக்கிறார்கள் என்று எளிதில் கண்டு பிடித்து விடலாம்.."

"அது எப்படி பாட்டி?" கேட்டான், வாணன்.

ஆப்பிள் பழத்தையோ, வாழைப் பழத்தையோ சாப்பிட்டால் பிறறோடு பேசும்போது வாசனைவராது. நாக்கில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படாது.

ஆனால், கொய்யாப் பழத்தைச் சாப்பிட்டவர்கள் பேசினால், பேசும்போது பழத்தின் வாசனை வெளிவந்து விடும்.

நாவற் பழத்தைச் சாப்பிட்டவர்களின் நாக்கு அவர்கள் சாப்பிட்டதைக் காட்டிவிடும்..."

“அது எப்படி பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“நாவற் பழத்தின் நிறம்... கலர் சாப்பிடுபவர்களின் நாக்கில் அப்படியே படிந்துவிடும்.

“அவர்கள் பேசும்போது அது தெரிந்து விடும்” என்றார், பாட்டி.

“அது உண்மைதான் பாட்டி... நூலகத்தில் ஒரு புத்தகத்திலே படிச்சி இருக்கேன்...” என்றான், வாணன்.

“என்ன படிச்சே?” கேட்டார், பாட்டி.

“அது ஒரு கதைப், பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“அப்படியா, சொல்லுப்பா” - பாட்டி.

“ஒரு அம்மா, அப்பாவுக்கு ஒரே பிள்ளை. அவன் பெயர், கவிராசன். நான்காவது படிச்சான்.

ஒருநாள் பெற்றோர்களுக்குத் தெரியாமல் ஐந்து ரூபாயை எடுத்துகிட்டு பள்ளிக்குப் போனவன், வீடு வரும்போது அங்கே தெருவில் விற்ற நாவற் பழத்தை வாங்கிச் சாப்பிடுவான்.

வீட்டுக்கு வந்தவனிடம், அவன் தாய், “மேஜை மீது ஐந்து ரூபாய் இருக்கு எடுத்துகிட்டுப் போய் காபித்துள் வாங்கிட்டு வாங்கியாப்பா”ன்னு சொல்லுவாங்க.

அவனும் மேஜையில் பார்ப்பான். மேஜையில் இருந்தால்தானே?

“மேஜையில் இல்லியேம்மா” என்பான்.

“காலையிலே நான் வச்சேனே. எப்படி கானாமப் போகும்?” என்று பேசிக்கொண்டு இருக்கும்போது, வந்த கணவர்...

“எதைக் காணும்?” என்று கேட்பார்.

“மேஜை மீது காலையிலே ஐந்து ரூபாய் வச்சி இருந்தேன்.”

“நான் எடுக்கல... நீ எடுத்தியா கவிராசன்?” என்று பிள்ளையிடம் கேட்பார்.

“நான் பார்க்கலியே” என்பான்,

“சரி நீ போய் காபிதூள் வாங்கிவா / என்று காசைக் கொடுத்துவிட்டு... சிந்தனையில் ஆழ்ந்து இருப்பார்.

ஒரு முடிவோடு மகனுக்காகக் காத்திருப்பார், தந்தை. வந்த மகனிடம் /காபிதூளை அம்மாவிடம் கொடுத்திட்டு வாப்பா, என்று சொல்வார்.

அதன்படியே மகனும் வருவான்.

“இதோ பார் கவி, நம்ம வீட்டிலே எத்தனை பேர் இருக்கோம்?”

“முணு பேர்...”

அம்மா வச்ச பணத்தை நான் எடுக்கல.

நீயும் எடுக்கலன்னு சொல்ற.. பின்னே யார் எடுத்திருப்பா?

“உண்மைதான் அப்பா... நான் எடுக்கல...” என்று சொல்லிக் கொண்டு இருக்கும்போது, அவன் நாக்கைப் பார்த்தவர்... ஒரு முடிவுக்கு வந்தார்.

கவி, ஒருவர் எப்போதும் பொய் சொல்லக் கூடாது... திருடக்கூடாது.

“சரிப்பா...”

“நீ இன்னைக்கு எத்தனை நாவற்பழம் வாங்கிச் சாப்பிட்டே?”

“அதைக் கேட்டதும் கவி பயப்படத் தொடங்கினான்.

‘நாம் பள்ளி விட்டு வரும்போது நாவற்பழம் சாப்பிட்டது எப்படித் தெரியும் அப்பாவிற்கு?’

“நான் நாவற்பழம் சாப்பிடலியே....”

இப்பதானே சொன்னேன்.. பொய் சொல்லக் கூடாதுன்னு. இதோ பாரு கவி, நீ எந்த நாக்காலே, பொய் சொன்னியோ அதே நாக்குதான் உன்னைக் காட்டியும் கொடுத்தது”

ஆமாம்பா... நீ சாப்பிட்ட நாவற்பழத்தோட நிறம் அதைக் காட்டிக் கொடுத்து விட்டது. என்று தந்தை சொன்னதும்...

“அப்பா, என்னை மன்னிச்சிடுங்க... இனி எப்போதும், திருடவோ, பொய் சொல்லவோ மாட்டேன் என்று சொல்லி அழ ஆரம்பிப்பான்.

மகனைப் பாசத்தோடு தந்தை அணைத்துக் கொள்வார்! இதுதான் பாட்டி அந்தக் கதை...” என்று வாணன் கூறிமுடித்தான்.

பாட்டி, வியப்போடு பேரனைப் பார்த்து,

“அருமை பேராண்டி அருமை. கதையும் நல்லா இருக்கு... உன் நினைவும் நல்லா இருக்கு...” என்றார், பாட்டி.

“தேங்ஸ் பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“பாட்டி, இதுக்கு நாவற் பழமுன்னு பேரு வச்சதுக்கு பதிலா; காட்டிக் கொடுக்கும் பழமுன்னு பேரு வச்சிருக்கலாமுன்னு எனக்குத் தோணுது...” என்றாள், வாணி.

அதைக் கேட்டதும் இருவரும் சிரித்தார்கள்.

“நாவற் பழத்திலே எத்தனை வகை, பாட்டி இருக்கு?” கேட்டாள், வாணி.

“இதுல இரண்டு வகை இருக்கு. ஒன்று உருண்டையா இருக்கும்; மற்றொன்று நீளவடிவில் சற்று பெரிதாக இருக்கும்.

நாவற்பழம் அதிகமாகக் கிடைக்கும் காலத்தில் தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று நாவற்பழங்களை உப்பு சேர்த்தோ அல்லது தேன் சேர்த்தோ சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் குணமாகிவிடும். மூன்று மாதங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர முற்றிலும் மூலநோய் அழிந்துபோகும்.

தினமும் மூன்று வேளை இப்பழத்தின் சாற்றை அருந்தி வந்தால், நீரிழிவு நோயாளிகளின் சிறு நீரில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைப் பதினைந்து நாள்களில் பத்து சதவிகிதம் குறைத்து விடலாம்.

இப்பழத்தை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. அதே போல் நாவற் பழத்தைச் சாப்பிடுவதாக இருந்தால் பால் அருந்தி மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகுதான் சாப்பிடவேண்டும்.

“இந்தக் காய் எல்லாம் எப்ப பழுக்கும் பாட்டி...?” கேட்டாள், வாணி.

“இன்னும் ஒரு மாதத்திலே பழுத்திடும்...”

“அப்படின்னா, நாங்க பார்க்க முடியாது பழுக்கிறதை..” என்றாள், வாணி.

“ஏன்?” கேட்டார், பாட்டி.

“இன்னும் ஒரு வாரம் தானே லீவு இருக்கு பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“அதுக்கென்ன, பழுத்ததும் நான் வந்து உங்களை அழைச்சிட்டு வந்து காட்டுறேன்...”

“அது எல்லாம் நடக்குமா பாட்டி? படிக்கணும். அப்ப லீவு இருக்கணும்.. அம்மா, அப்பா விடணும்.)

“ஆமாம் பாட்டி! அண்ணன் சொல்றதும் சரி தானே...” என்றாள், வாணி.

“சிறுநீரகக் கோளாறுக்கு இந்தப் பழம் ரொம்ப நல்லதுன்னு சொல்றாங்களே, உண்மையா?” கேட்டான், வாணன்.

ஆமாம், சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் வலியைப்போக்கும். அதில் உருவாகும் கற்களைக் கரைக்கும். இரத்த சோகை நோயைக் குணப்படுத்தும். பித்தத்தைத் தணிப்பதோடு, மலச்சிக்கலையும் நீக்கும். இரத்தத்தையும் சுத்தப்படுத்தும்.

நாவற் பழத்தில் ஏ.பி.சி. என்ற எந்த வகையான உயிர்ச்சத்தும் கிடையாது சிறிதளவு இரும்புச் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும் தான்..” என்று சொல்லி வந்த பாட்டி, “வாங்க அந்தப் பக்கம் போகலாம்...” என்று நடந்தார்.

அவரைத் தொடர்ந்து வாணியும், வாணனும் நடந்தார்கள்.

0

நடந்து வந்த பாட்டி, வில்வ மரத்தின் கீழே நின்றார்... மரத்தைப் பார்த்தார்.

“என்ன பாட்டி, விளாம்பழ மரத்தைத்தான் நாம முன்பே பார்த்திட்டோமே...” என்றாள், வாணி.

“ஏய் வாணி. இது விளாம்பழ மரம் இல்ல. அதே போல இருக்கிற வில்வமரம். நேற்று சிவன் கோயில் போயி இருந்தபோது பார்த்தோமே அந்த மரம்தான் இது...” என்றான், வாணன்.

“என்ன, அண்ணன் சொல்றது உண்மையா பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாம் கண்ணு. அண்ணன் சொல்றது உண்மைதான்..” என்றார், பாட்டி.

“அதைப்போல மரமும் இருக்கு, பழமும் அதே போல.. கிரிக்கெட் பந்துபோல இருக்கே... அதனாலதான் தெரிஞ்சிக்க முடியல. பாட்டி, பழக்கடையில் இந்தப் பழத்தை நான் பார்த்தது இல்லை.” என்றாள், வாணி.

“இந்தப் பழத்தை யாரும் பழக் கடைகளில் விற்க மாட்டார்கள். மருந்து கடைகளில் மட்டும் விற்பார்கள். ஏனென்றால், இந்தப் பழத்தை யாரும் சாப்பிடமாட்டார்கள்.

ஏன்? இந்த மரத்தை யாரும் வீடுகளில் வளர்க்க மாட்டார்கள். சிவபெருமானுக்கு உகந்த மரம் என்பதால், இம்மரத்தை சிவன் கோயில்களில் மட்டுமே வளர்ப்பார்கள்...”

“அப்படி இருக்கும்போது, நீங்க மட்டும் இங்கே ஏன் வளர்க்கிறீங்க பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“இது தெரியாதா உனக்கு? நம் பாட்டி யாரு? வைத்தியர் பாட்டியாச்சே... யாருக்காவது உடம்பு சரியில்லென்னா உதவுனுமே அதற்காகத்தான் இந்த மரத்தை இங்கே

வளர்க்கிறாங்க... பாட்டி, நான் சொன்னது சரிதானே?" - என்றான், வாணன்.

“சமத்துடா பேராண்டி... வாணி, அண்ணன் சொன்னதைப் புரிஞ்சிகிட்டியா?”

“வில்வபழத்தை மருந்து பழம் என்று கூட இதைச் சொல்லலாம். சித்த மருத்துவர்கள் தான் இப்பழத்தைத் தேடிச் சென்று பறித்து மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்துவார்கள், என்றார் பாட்டி.

“அப்படி இந்தப்பழம் எந்தெந்த நோய்களைப் போக்கும், பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“வாணி நல்லா கேட்ட.. வில்வப் பழத்தின் சுவை பாகத்தில் ஐம்பது கிராம் எடுத்து, தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைந்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த முறையில் தொடர்ந்து மூன்றே நாட்கள் சாப்பிட்டால்போதும், வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண் குணமாகும்.

வில்வப் பழச்சுவையில் ஐம்பது கிராம் எடுத்து, அதோடு தேவையான அளவில் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்துப் பிசைந்து தினசரி காலை உணவிற்கு முன் சாப்பிட வேண்டும்.

இப்படி தொடர்ந்து இருபத்தியொரு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் அடியோடு போகும். அதன் கோளாறுகளும் நீங்கும்” என்றார், பாட்டி.

“இது வில்வப் பழம் இல்ல பாட்டி; ‘வில் பவர்’ பழம் பாட்டி” என்று சொல்லி சிரித்தான், வாணன்.

பாட்டி மெள்ள சிரித்துக் கொண்டார்.

“பாட்டி, அங்கே ஒரு மரம் நிமிர்ந்து நிற்காம படுத்து கிடக்க அது என்ன மரம்?” கேட்டாள், வாணி.

அவள் காட்டிய திசையில் பார்த்த பாட்டி, மெள்ள சிரித்தபடியே, “வாங்க படுத்துத்தாங்கிற மரத்தைப் பார்ப்போம்.... என்று கூறி இருவரையும், அழைத்துக் கொண்டு போனார். பாட்டி.



“மண்ணில் கிளை பரப்பி கிடந்த மரத்தைக் காட்டி இது என்ன மரம் சொல்லுங்க...” என்று கேட்டார், பாட்டி.

கொத்து கொத்தாய்ப் பூக்கள் தொங்கிக்கொண்டு இருந்ததால் இருவருக்கும் பூக்களை மட்டும் பார்த்து என்ன மரம் என்று யூதிக்கமுடிய வில்லை.

“எங்களுக்குத் தெரியிலே பாட்டி...” என்று அலுத்தும் கொண்டார்கள், இருவரும்.

“சரி, இப்ப நான் கேட்கிற கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லுங்கள்...” என்றார், பாட்டி.

“சரி பாட்டி...” என்றனர்.

பலாப் பழத்திற்குள்ளும், கொய்யாப்பழத்திற்குள்ளும், மாதுளம் பழத்திற்குள்ளும் எத்தனை விதைகள் இருக்கும்?” கேட்டார், பாட்டி.

“பெரிய பலாப்பழத்திற்குள் ஒரு நூறு இரு நூறு இருக்கும்!” என்றாள் வாணி.

“கொய்யாப்பழத்திற்குள் ஒரு நூறு விதைகள் இருக்கும். விளாம்பழத்திற்குள் ஐம்பது, நூறு இருக்கும்...” என்றான், வாணன்.

“மாம்பழத்திலும், நாவற்பழத்திலும் எத்தனை விதைகள் இருக்கும்? கேட்டார்,” பாட்டி.

“ஒரு விதைதான்...” இருக்கும்/இருவரும் கூறினார்கள்.

“இப்ப நீங்க சொன்ன விதைகள் எல்லாம் எங்கே இருக்கும்?” கேட்டார், பாட்டி.

“எங்கே இருக்கும், பழத்திற்குள்ளேதான் இருக்கும்?” என்று இருவரும் சிரித்தார்கள்.

“சரி, எந்தப் பழத்திற்கு விதை பழத்திற்கு வெளியே இருக்கும்?” கேட்டார், பாட்டி.

“என்ன பாட்டி, குழப்புறீங்க? எல்லாப் பழத்திற்கும் விதை உள்ளேதானே இருக்கும் பாட்டி?” என்றாள், வாணி.

“இரு இரு...” என்று குறுக்கிட்டான், வாணன்.

“நீ ஏன் முந்திரிக் கொட்டை மாதிரி முந்துற?” என்றாள், வாணி.

“அதாண்டி, அதாண்டி, முந்திரிப்பழம் பாட்டி...” என்று சொன்னான், வாணன்.

“இந்த முந்திரிக் கொட்டைப் பழத்திலே ஏதேனும் சத்து உண்டா பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“இது ஒரு விசித்திரமான பழம். இந்த பழத்திற்கு மட்டும்தான், வெளியில் விதை இருக்கும் என்பதை பார்த்தோம்.

பொதுவாக முந்திரிப் பழம் சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். சிலவகை முந்திரிப் பழம் மஞ்சள் நிறமாகவும், சிலவகை மஞ்சள் சிவப்பு கலந்தும் இருக்கும்.

இதன் ருசி இனிப்பு, துவர்ப்பு. கார்ப்பு கலந்ததாக இருக்கும். இப்பழத்தில் ஒரு வகை நெடி இருக்கும்.

இதை நகரத்தில் உள்ளவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுவது இல்லை. கிராமத்தில் உள்ளவர்களில் சிலர் சாப்பிடுவார்கள்.

காரணம், இது தொண்டையை கரகரக்க வைக்கும் என்பதால்தான்.

இப்பழத்தில் எந்தவிதமான வைட்டமின் உயிர்ச் சத்து இல்லை. ஆனால், சுண்ணாம்புச்சத்து மட்டும் அதிக அளவில் இருக்கிறது.

முந்திரிப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு எந்தவிதக்

கெடுதலையும் செய்யாது.

“மனிதர்களுக்கு வரும் நோய்கள் எதையும் இப்பழம் போக்காதா; பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

மூன்று பணிகளை செய்கிறது. அதாவது எலும்புகளுக்கு உறுதியைத் தருகிறது. பற்களுக்குப் பலத்தைத் தருகிறது.

கோடைகாலத்தில் தேவையான அளவில் முந்திரிப் பழத்தை வாங்கி வந்து, பழத்தைத் துண்டு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து, சாறு பிழிந்து, சாறு உள்ள அளவில் பாதியளவு சர்க்கரையைப் போட்டுக் கலக்கி வெயிலில் வைத்தால் அடியில் சுண்ணாம்பு வண்டல் அப்படியே படிந்து விடும்.

மேலே தெளிவாக நீர் நிற்கும். இந்த நீரை மட்டும் இறுத்து அருந்தினால் மிகவும் இனிப்பாக இருக்கும். தொண்டையில் கரகரப்பு ஏற்படாது. கோடையில் ஏற்படும் தாகத்தைத் தணிக்கும்.

இதுதான் முந்திரிப் பழத்தின் செயல்பாடுகள்...” என்றார், பாட்டி.

“அதோ தெரியுதே, அது புளிய மரம்தானே பாட்டி?...” கேட்டான், வாணன்.

“ஆமாம் பேராண்டி...” என்றார், பாட்டி.

“எங்க ஸ்கூலில் கூட புளிய மரம் இருக்கு, பாட்டி... நான் புளியங்காய் கூட சாப்பிட்டு இருக்கேன்... உப்பைத் தொட்டுச் சாப்பிட்டா சூப்பராய் இருக்கும் பாட்டி...”

“அப்படியா, வாங்க அங்கே போகலாம்...” என்று பாட்டி சொல்லிக் கொண்டு இருக்கும்போதே வாணியும், வாணனும், புளிய மரத்தை நோக்கி ஓடினார்கள்.

“பார்த்துப் போங்க, சீமே விழுந்திடப் போறீங்க...” பதற்றப்பட்டார், பாட்டி.

அருகில் வந்து நின்ற பாட்டியிடம்...

“கொத்து கொத்தாப் புளியம் பழம் காய்ச்சி தொங்குறதைப் பார்க்க அழகாக இருக்கும் பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“ஆமாம் பாட்டி.... பூவையோ, காயையோ, பழத்தையோ பறிக்காமல் அப்படியே கொடியில், மரத்தில் இருக்கும்போது பார்க்கின்ற அழகேர் அழகு..” என்றான், வாணன்.

“உண்மைதான் பேராண்டி, நீ சொல்வது, நீ பேசியதும் எனக்கு அழகாக இருக்கிறது.” என்றார், பாட்டி.

புளியம் பழத்தை எல்லாம் வீட்டிலேயும் குழம்புக்கும், ரசத்துக்கும் பயன்படுத்துறாங்க. வேற எதுக்குப் புளியம் பழம் பயன்படுது, பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாம்கண்ணு, பெரும்பாலும் மருத்துவர்களும், மருத்துவ நூல்களும் புளியம் பழத்தை நீக்கக் கூறுகின்றனர். காரணம், அதிலுள்ள சூடு குறித்த பயமே.

ஆனால், பக்குவப்படுத்தப்பட்ட பழம்புளியைப் பயன்படுத்தலாம் என்று கூறுகின்றனர்.

ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைப்படி புளி பசியைத் தூண்டும். மலமிளக்கும். வெப்பம் தரும், இதயத்திற்கு வலுக் கொடுக்கும். புழுக்களைக் கொல்லும். கோழையை அகற்றும்”

“ஓ அப்படியா பாட்டி?” என்றான், வாணன்.

“புளியம் பழத்தைப் பற்றிய நோய்களையும், மருத்துவ முறைகளையும் சொல்கிறேன். அதன் மருத்துவத்தைப் பாருங்களேன்..

அடிபட்டு இரத்தக்கட்டு ஏற்பட்டால், உடனே இரத்தக்

கட்டைக்கரைத்து விட வேண்டும்.

சிலருக்கு சில சமயம் அவ்வளவாக வலியும், வீக்கமும் இருக்காது. சிலருக்கு வலியும், வீக்கமும் கூடும். இது உடல் வாகையும், அடியின் வேகத்தையும் பொருத்தது.

இரத்தக் கட்டை மருந்து போட்டு கரைத்துவிட்டால் வலி, வீக்கம் இருக்காது. இதற்குப் புளியம்பழம் முன் நின்று உதவுகிறது.

வீக்கமான இடத்திற்கு எந்த அளவு புளி தேவையோ அதை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதே அளவு உப்பும் சேர்த்து, கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு கெட்டியான குழம்புபோல கரைத்து வடிகட்டும் வடிகட்டியில் விட்டு, அல்லது கையினால் வடிகட்டி புளிச்சக்கை, கொட்டைகளை எடுத்துவிட வேண்டும்.

பிறகு, இந்தக் குழம்பு கொள்ளக் கூடிய ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் இதை விட்டு அடுப்பில் வைத்து, நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி வைத்து மிதமான சூட்டுடன் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் கனமாகப் பற்றுப் போட்டுவிட வேண்டும்.

மறுநாள் கழுவி விட்டு மறுபடி இதேபோல பற்று போட வேண்டும். மூன்று நாள்களில் இரத்தக் கட்டு கரைந்து விடும்.

சிறுவர்கள் விளையாடும் கோலிக்குண்டு அளவு புளியை எடுத்து அதிலுள்ள நார், தோல் இவற்றை நீக்கிவிட்டு, வெறும் சதையாக எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொண்டு, கல், மண் இல்லாத சுத்தமான ஈரமாக உள்ள சுண்ணாம்பில் புளி அளவு எடுத்து இரண்டையும் நன்றாகப் பிசைந்தால், உள்ளங்கையில் நெருப்பை வைத்தது போலச் சுகம்.

உடனே அந்தக் கலவையை சூட்டுடன் எடுத்து தேள் கொட்டிய இடத்தில் - வைத்து அழுத்தி சிலநிமிடம் அப்படியே வைத்து இருந்தால் அது சதையில் ஒட்டிக் கொள்ளும். விஷம் இந்தக் கலவையில் ஏறும். கடுப்பு நிற்கும். படிப்படியாக முழு குணமேற்படும்.

கிராமங்களில், உப்பையும் சமமாக எடுத்து சேர்த்து, அரைத்து உள்நாக்கில் தடவ, டான்சில் என்னும் உண்ணாக்கு வளர்ச்சி கரைந்து போகும்” என்றார், பாட்டி.

“புளியம் பழம் புளிக்குமா? அதன் உயர்வையும், சிறப்பையும் அறியும்போது, இப்போது அந்தப் பழம் எனக்கு இனிப்பாகவே படுகிறது பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

வாணன் பேசியதைக் கேட்டு சிரித்துக் கொண்ட பாட்டி, மேலும் புளியம் பழத்தைப் பற்றிப் பேசத் தொடங்கினார்.

“கோடைக்காலத்தில், புளியைக் கரைத்துக் கொண்டு அதில் வெல்லம் சேர்த்து, சிறிதளவு சுண்ணாம்பு சேர்த்து பானகம் என்று தயாரிப்பார்கள்.

இந்தப் பானகம் தாகத்தைத் தணிப்பதோடு, சூட்டினால் ஏற்படும் நீர்க்கடுப்பு நோயையும் குணமாக்குகிறது.

பழம் புளியையோ, புதுப்புளியையோ சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும்போது, சமைப்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் தேவையான புளியை தேவைப்படும் சாற்றளவுக்கு சுடுநீரில் ஊறவைத்து ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, புளியைக் கரைக்காது அப்படியே அந்த நீரை வடிகட்டி எடுத்துப் பயன்படுத்தினால் எதற்கும் அஞ்சத் தேவை இல்லை...” என்று பாட்டி சொல்லிக் கொண்டு இருக்கும்போதே.

“இந்தக் குறிப்பை முதலில் அம்மா கிட்ட சொல்லணும்...” என்று வாணி சொன்னதும், பாட்டியும், வாணனும் சிரித்தார்கள். அவர்களோடு, வாணியும் சேர்ந்து கொண்டாள்!

“அடுத்து நாம் காணப்போகும் பழம் எது தெரியுமா?”

“தெரியிலியே...” என்றனர்.

“அந்தப் பழம், காயா இருந்து, பின் பழமாகி, பின் காயாகும் பழம் என்று விடுகதைப் போடுவார்களே, நீங்கள் கேட்டு இருக்கிறீர்களா?” பாட்டி கேட்டார்.

“கேட்டு இருக்கேன் பாட்டி கேட்டு இருக்கேன். அதற்குப் பதிலும் சொல்லி இருக்கிறேன்.” என்றாள், வாணி.

“மஞ்சள் குருவி ஒண்ணு மரத்தில் ஆடுது. அது என்ன? என்ற விடுகதைக்கு நானும் பதில் சொல்லி இருக்கும் பழம்தானே அது பாட்டி?” என்றான், வாணன்.

“பெரியோர்களைச் சந்திக்கும் போது மரியாதைக்காக்க கொடுக்கப்படும் பழம்தானே பாட்டி அது?” என்றாள், வாணி.

“அந்தப் பழத்தை ‘சஞ்சீவிக்கனி’ என்றும் சொல்வார்கள். இப்பழத்தின் தாயகம் கூட இந்தியாதான் என்பதையும் நான் அறிவேன், பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

இதுவரை, வாணியும், வாணனும் பேசியதைக் கேட்டு மகிழ்ந்துபோய் - திகைத்துப்போய் நின்று இருந்தார், பாட்டி.

“என்ன பாட்டி, ஏதும் பேசாமல் நிற்கிறீங்க?” என்று கேட்டாள், வாணி.

தன் பேரக் குழந்தைகளின் அறிவையும், திறமையையும் கேட்ட பாட்டியின் கண்களில் வந்த ஆனந்தக் கண்ணீரை முந்தானையில் ஒற்றியபடியே, “ஒன்றும் இல்லைவாணி...” என்றார்.

“என்ன பாட்டி, எலுமிச்சம் பழத்தைப் பார்க்கப் போகலாமா?” என்று கேட்டான், வாணன்.

“வாங்க, போகலாம்...” என்றார், பாட்டி.

இருவரும் மரத்தில் ஆடும் மஞ்சள் குருவியை முதன் முதலாகப் பார்க்க மகிழ்ச்சியோடு நடந்தார்கள்.

இதற்கு முன், எலுமிச்சம் பழத்தை மரத்தில் பார்த்தது இல்லை. அதனால்தான், மகிழ்ச்சியோடு அவர்கள் சென்றார்கள்.

எலுமிச்சம் மரத்தின் முன்னே மூன்று பேரும் நின்று இருந்தார்கள்.

மரத்தில் பச்சை நிறத்திலும், மஞ்சள் நிறத்திலும் எலுமிச்சம் காய்களும், பழங்களும் காற்றில் ஆடிக்கொண்டு இருந்தன.

“காயும், பழமும் ஆடுவது அழகா இருக்கில்ல பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாங்கண்ணு...” என்றார், பாட்டி.

“மற்ற பழங்களை விட, இந்தப் பழம் சிறந்தது என்று சொல்கிறார்களே அது ஏன் பாட்டி?” என்று கேட்டான், வாணன்.

“சொல்றேன் பேராண்டி... பல்லாண்டு காலமாக நம் நாட்டில் பயன்பட்டு வரும் பழங்களில் இதுவே கனித்தலைவன். இதனிடம் உள்ள நற்பண்புகள் வேறு எந்தப் பழத்திலும் இல்லை.

இதை ஒரு சர்வரோக நிவாரணி என்றே கூறலாம். அதனால்தான், இந்தப் பழத்தை “மருத்துவ மன்னன்” என்று சிறப்பித்துக் கூறுகிறார்கள்.

மற்ற பழங்களிலும் சில மருத்துவ குணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், மருத்துவ குணங்கள் அதிகபட்ச அளவு உள்ள பழம் எலுமிச்சம்பழம் ஒன்றுதான்! அதுதான் அதன் சிறப்பாகும்.

நோய் வந்தபின் தடுப்பது ஒருமுறை! நோய் வராமல் முன்பே தடுத்துக் கொள்வது ஒருமுறை.

நோய் வராமல் தடுத்து, உடல் நலத்தைக் காத்துக் கொள்ள, என்னென்ன பொருள்கள் அவசியமாகத் தேவையோ, அவை அனைத்தும் இந்த எலுமிச்சம் பழத்தில் உள்ளன என்றால் அது மிகையல்ல.

“இதில் இருந்து என்ன தெரிகிறது?” கேட்டார், பாட்டி.

“இது ஒரு ‘சூப்பர் ஃபுரூட்’ ஐன்னு தெரியுது பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“ஆமாம் பாட்டி, சரி, எலுமிச்சம் பழம் வெளிநாட்டிலும் இருக்கிறதா? பாட்டி...? கேட்டாள், வாணி.

எலுமிச்சம் பழத்திற்கு தாயகம் நம்நாடு என்றாலும், முதன் முறையாக வியாபார விசயமாக நம் நாட்டிற்கு வந்த அராபிய வணிகர்கள் மூலமாகவே, இந்தப் பழம் போய் உள்ளது.

அவர்கள்கூட முதலில் இப்பழத்தின் மருத்துவ குணங்களில் ஒன்றையும் அறிந்து கொள்ளவில்லை. அதனை

ஒரு நல்ல புளிப்புள்ள பழமாகவே எண்ணி பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள்.

கிரேக்க நாடு, இத்தாலி நாடு மூலமாக ஸ்பெயின் நாட்டிற்குச் சென்றுள்ளது. அதன் பிறகு பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகே இங்கிலாந்திற்குச் சென்றதாக வரலாறு சொல்கிறது.

ஆனால், இன்று இப்பழத்தைப் பற்றி ஆய்வு செய்யாத நாடுகளே இல்லை என்று கூறலாம்.

“ஒரு விசயம் தெரியுமா..?”

“சொல்லுங்க பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“முதன் முதலாக எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டிப் பிடித்த டென்சிங்குட், ஹில்லேரியும் தங்களுடைய மாபெரும் வெற்றிக்கு, எலுமிச்சம் பழம் மிகவும் துணை நின்றதாக முதல் பேட்டியில் கூறியதாக நான் படித்திருக்கிறேன்.

கெட்ட இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் மருந்துகளுள் எலுமிச்சம் பழத்தைவிட சிறந்த மருந்து வேறு ஒன்றும் இல்லை என்கிறார் மருத்துவ ஆய்வாளர், ‘பிளேன்’.

இன்னொரு விஞ்ஞானி என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா?

“சொல்லுங்கள் பாட்டி...” ஆர்வத்தோடு கேட்டான், வாணன்.

“காய்ச்சலைப் போக்குவதிலும், தடுமணைத் தடுத்து நிறுத்துவதிலும் எலுமிச்சைச் சாறு எப்போதும் தவறியதே இல்லை என்கிறார், ராபர்ட் மைக்கேரியன் என்ற ஆய்வாளர்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும், தேனையும் சமமாகக் கலந்து ஒரு அவுன்ஸ் வீதம், மலேரியா எனும், மண்ணீரலின் சீர்கேட்டால் வரும், முறைக் காய்ச்சல் வந்தவர்களுக்கு பருகக் கொடுப்பது பரம்பரையாகக் கையாளப்பட்டு வரும் நாட்டு வைத்திய முறையாகும்.

எலுமிச்சம் பழத்திற்கு மலத்தைக் கட்டக்கூடிய குணமிருந்தாலும், தேனைச் சேர்த்துக்கொண்டால் அது நீங்கிப்போகும்.

மெலிந்துபோன சிறு குழந்தைகளுக்குக் காலை, மாலை நேரங்களில் இளம் வெந்நீரில் ஒரு பழத்தின் சாற்றைக் கலந்து, கொடுத்து வந்தால், உடல் சூடு தணிந்து குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து அழகுடன் திகழ்வார்கள்.

காயம்பட்ட இடத்தில் ஒழுகும் இரத்தத்தை உடன் நிறுத்தக்கூடிய அற்புத ஆற்றல் இப்பழத்தில் இருப்பதால்தான் போர் முனையில் வீரர்களுக்குத் தவறாது இப்பழத்தைப் பயன்படுத்தி வருவதையும் நாம் காண முடிகிறது.

அறுவை சிகிச்சைத் துறையிலும் எலுமிச்சம்பழம் துணை நிற்கிறது..." என்று சொல்லிக் கொண்டு வந்த, பாட்டியிடம் இடைமறித்துக் கேட்டான், வாணன்.

"நீங்க சொல்றது எனக்கு ஒண்ணும் புரியில பாட்டி..."

"அதை நான் எடுத்துக் காட்டுறேன்..."

"சரிங்க பாட்டி!" என்றான், வாணன்.

பாட்டி சொல்வதைக் கேட்க, வாணியும் ஆவலோடு இருந்தாள்.

ஜாம், ஜெல்லி முதலியவை உறைவதற்கு எலுமிச்சம்

பழத்திலுள்ள, 'பெக்டின்' என்னும் சத்து பயன்படுகிறது.

இதைக் கொண்டுதான் மருத்துவ மேதைகள் இரத்தமும் உறையக்கூடும் என்று கண்டு பிடித்தனர்.

கடந்த போரில் ஜெர்மானிய வீரர்கள் தாம் இந்த அரிய செயலைக் கண்டுபிடித்தனர்." என்றார், பாட்டி.

“நம்ம பாட்டி சாதாரண பாட்டி இல்லை. உலக விசயம் எல்லாவற்றையும் அறிந்து வைத்திருக்கிற அறிவுப் பாட்டி” என்று வாணனும், வாணியும் மனதில் நினைத்து மகிழ்ந்து கொண்டு நின்று இருந்தார்கள்.

“என்ன, என்னை ஒரு மாதிரியாகப் பார்த்துக் கொண்டு நிற்கிறீர்கள்?” என்று கேட்டார், பாட்டி.

“இந்தக் கிராமத்துல பிறந்த நீங்க, இப்படி உலக விசயத்தை எல்லாம் தெரிஞ்சி வச்சி இருக்கிங்களேன்னு நெனச்சு, எங்களுக்குப் பெருமையா இருக்குப்பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“இதெல்லாம் எப்படி பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“நான் அந்தக் காலத்திலேயே எஸ்.எஸ்.எல்.சி படிச்சவ, தெரியுமா?”

“அம்மாவும், அப்பாவும் சொல்லி இருக்காங்க, பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“அதுவும் மாவட்டத்திலேயே நான்தான் முதலா தேறினவள்..”

“அப்படியா பாட்டி?” மகிழ்ச்சியோடு கேட்டான்.

“இதை அப்பா சொல்லுல பாட்டி..” என்றாள், வாணி.

“நம்ம வீட்டு மாடியிலே, ஒரு அறையிலே புத்தகங்கள் இருப்பதைப் பார்த்து இருக்கிங்களா?”

“ம்... அதுல ஒரு ஐயாயிரம் புத்தகம் இருக்குமே...”

“தோட்ட வேலையும், வீட்டு வேலையும் முடிந்ததும் நான் அங்கேதான் இருப்பேன். ஐந்து வயதில் பள்ளியில் படிக்கத்

தொடங்கிய நான் இன்னமும் படிச்சிகிட்டுதான் இருக்கேன்.

இனியுள், நூல்கள் வாங்குவேன் என் வாழ்நாள் முழுதும் படிப்பேன்..." என்றார் பாட்டி.

"இப்ப புரிந்து கொண்டோம் பாட்டி...." சொன்னார்கள்.

வாணி கேட்டாள்..." பாட்டி எலுமிச்சம் பழத்திலே எத்தனை வகை இருக்கு, பாட்டி?..." என்று.

"இன்று அறுபது வகையான எலுமிச்சைகள் உண்டு. இவற்றில் நாம் பயன்படுத்தும் பழவகைகள் இரண்டுதான். ஒன்று நாட்டு எலுமிச்சை; மற்றது கொடி எலுமிச்சை. நம்ம தோட்டத்தில் இருக்கும் இது நாட்டு எலுமிச்சை.

வயிறு, குடல், நுரையீரல் முதலானவற்றில் இருந்து இரத்தம் வெளியேறும்போது இரத்த வாந்தி ஏற்படுதா, அப்போது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் நிறைய தண்ணீர் அருந்தினால் உடன் இரத்த வாந்தி நின்று போகும்.

தொண்டைப் புண் ஏற்பட்டு அவதிப்படுபவர்கள் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்திப் பலனடையலாம்.

அதாவது, ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தை இரும்புச் சட்டி ஒன்றில் போட்டு அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். சட்டி காய்ந்து எலுமிச்சம் பழம் சூடானதும் அதை எடுத்து இரண்டாக அறுத்துச் சாறு எடுக்க வேண்டும்.

ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு தேக்கரண்டி அளவுச் சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேனைச் சேர்த்து அருந்த வேண்டும்.

தொடர்ந்து இவ்வாறு செய்தால் தொண்டைப் புண், தொண்டை வலி, தொண்டைக் கமறல் போன்றவை குணமாகிவிடும்.

பசிக்கவில்லை என்பவர்கள் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தி சர்பத் தயாரித்து அருந்தலாம்.

அது குடலில் உள்ள புழுக்களை அழித்து, சாப்பிடும் உணவைச் செரிமானம் செய்ய வைக்கிறது. அதனால், நன்கு

பசி எடுக்கத் தொடங்கும்.

“விளையாட்டு வீரர்களுக்கு, நல்ல நண்பன் எலுமிச்சம்பழம் என்கிறார்களே ஏன் பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“நல்லா கேட்டே வாணன். விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளச் செல்லும் விளையாட்டு வீரர்கள், மறக்காமல் எலுமிச்சம் பழத்தை எடுத்துச் செல்வார்கள்.

விளையாட்டுக் கிடையில் பழத்தை நறுக்கிச் சர்க்கரை தூவியோ அல்லது தூவாமலோ வாயில் வைத்து உறிஞ்சுவார்கள்.

அதனால், அவர்களது இளைப்பும் களைப்பும் முடிவதோடு மீண்டும் உற்சாகத்துடன் விளையாடுவதற்கான சக்தியையும் பெறச் செய்கிறது. இதுதான், இயற்கையின் விளையாட்டு.

தேள் கடித்த விசத்தைக்கூட எலுமிச்சம்பழம் போக்கும்?”

“எப்படி பாட்டி?” கேட்டான், வாணி.

“தேள் கொட்டியவுடன் ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி ஒரு பாதியைக் கொட்டிய இடத்தில் வைத்து நன்றாக அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். இந்த விதமாக இரண்டு துண்டுகளையும் தேய்த்து முடித்து விட்டால் விசம் இறங்கி, கடுப்பும் நின்று விடும்.

குளிக்கும் தண்ணீரிலோ, வெந்நீரிலோ இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து குளித்து வந்தால், உடலில் ஏற்படும் துர்நாற்றம் மறைவதோடு, தோலும் வனப்புப் பெற்று மினுமினுப்பைப் பெறும். குளிக்கும் நீரில் சிறிது உப்பையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு கண் பார்வையில் மங்கல் ஏற்படுவது உண்டு. இவர்கள், இரவு படுக்கப் போகும்போது எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை இரண்டு மூன்று துளிகளைக் கண்களில் விட்டுக் கொண்டு வந்தால், பார்வை வெளிச்சப்படும். முதலில் சிறிது எரிச்சல் ஏற்படும்; பிறகு சரியாகிப் போகும்.

சில குழந்தைகளுக்குப் பால் செரிப்பதில்லை; வாயால் எடுத்துவிடும். அதை நிறுத்த, பால் கொதிப்பதற்கு முன்பு,

ஒரு பாலாடை எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை கலந்த நீரைப் புகட்டி விட்டால், பால் நன்றாக ஜீரணமாகும்.

பொதுவாக எந்தப் பழமும் பழையதாகி விட்டால் அதனுடைய உயிர்த்தன்மைகள் குறைந்து விடும். ஆனால், எலுமிச்சம் பழத்திற்கு மட்டும் அது பொருந்தாது. இயற்கை நமக்கு எப்படி எல்லாம் துணையாய் இருக்கிறது பாருங்கள்.

மனிதர்கள் நீண்ட காலம் நோயின்றி வாழ இயற்கை எத்தனையோ இரகசியங்களைத் தன்னுள் அடக்கி புதைத்து வைத்திருக்கிறது. அவற்றுள் ஒன்றுதான் இந்த எலுமிச்சம் பழமும்.

“நான் ஒரு பழம் பறிச்சிகிட்டுமா, பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“ஒன்றல்ல, நான்கு பழம் பறி. வீட்டுக்குப் போய் ஜூஸ் போட்டுக் குடிக்கலாம்..” என்றார், பாட்டி.

“தேங்க்ஸ் பாட்டி, ‘என்றபடியே நான்கு பழங்களைப் பறித்தான்.. மகிழ்ச்சியோடு.”

“விலங்கில் இருந்துதான் மனிதன் தோன்றினான்” என்று ஆய்வு செய்த அறிஞர் யார்?” கேட்டார் பாட்டி.

வாணன் சொன்னான்.... “டார்வின் பாட்டி” என்று.

“அவர் சொல்கிறார், அவரது ஆய்வு நூலில், எலுமிச்சம் பழம் மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல, விலங்குகளுக்குக் கூட பல நன்மைகளைத் தருகிறது!” என்று

“பாட்டி எலுமிச்சம் பழத்தின் சிறப்பை, உயர்வை இதைவிட யார் சொல்ல முடியும்?” என்றான், வாணன்.

“உண்மைதான் பேராண்டி... வாங்க அங்கே போகலாம்... என்று இருவரையும் அழைத்துக் கொண்டு போனார், பாட்டி.



நடந்து வந்த பாட்டியும், பேரக்குழந்தைகளும், நெல்லி மரத்தின் முன்னே நின்றார்கள்.

“ஐய்.. நெல்லிக்காய் மரம்...” என்றாள், வாணி.

“பாட்டி, சென்னையிலே நான் பார்த்த நெல்லி மரமும், காயும் வேற மாதிரியா இருந்ததே பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“நீ அங்கே பார்த்தது அருநெல்லி மரம்... அதன் கனி தட்டை வடிவிலான பரங்கிக்காயைப் போன்று உருவுள்ளதாகும். நீர்ச்சத்து மிகுந்தது. இரண்டுக்கும் மருத்துவ குணம் ஒன்றே...” என்றார் பாட்டி.

“நெல்லியில் இந்த இரண்டு வகை மட்டும் தானா, பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

கருநெல்லி என்ற வகை ஒன்றும் இருந்ததாக, நம் சங்க நூல்கள் மூலம் அறிய முடிகிறது. அந்தக் காலத்தில் அது ஓர் அரிய பொருளாக இருந்தது என்றால், இப்போது எங்கே கிடைக்கப் போகிறது...”

கருநெல்லிக்கனியை சாப்பிடுபவர்கள் எந்தவித நோயுமின்றி நீண்ட காலம் வாழ்வார்களாம்...

இது குறித்து, நான் ஒரு கேள்வியைக் கேட்கட்டுமா?

“கேளுங்க பாட்டி...” என்றனர், இருவரும்.

“இந்த கருநெல்லிக்கனி, சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த ஒரு மன்னனுக்குக் கிடைத்ததாம். கிடைத்த அந்தக் கனியை நாம் உண்டு நீண்ட நாள் வாழ்வதைவிட, தமிழுக்குத் தொண்டு செய்கிற ஒருவருக்குக் கொடுத்தால், அவர்களின் வாழ்வு

நீண்டு, நாடும் மொழியும் சிறக்கும் என்று தமிழ் மீது பற்றுக் கொண்ட அந்த மன்னன் அதை - ஒரு தமிழ்ப் புலவருக்குக் கொடுத்தானாம். அப்படிக் கொடுத்த மன்னனின் பெயர் என்ன? அதைப் பெற்றுக் கொண்ட தமிழ்ப் புலவர் யார்? என்பதுதான் என் கேள்வி...” என்றார், பாட்டி.

“நான் சொல்றேன் பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“சொல்லும்மா...” என்றாள் பாட்டி!

“ஓளவையார் பெற்றுக் கொண்டார். கொடுத்த மன்னன் பெயர்... அது தெரியிலே பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“நான் 'சொல்றேன் பாட்டி.. தமிழ் நாட்டில் கொங்கு நாட்டை ஆண்டு வந்த மன்னன் அதியமான் தான் பாட்டி.. என்றான், வாணன்.

“அருமை பேராண்டி.... இப்ப தெரிஞ்சிகிட்டியா வாணி...”

“ம்..! அவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்ததா அந்த நெல்லிக்கனி?” கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாம், ஆனால் அந்தக்கனி இன்று இல்லை. இருந்ததும், பெருநெல்லியும், அருநெல்லியும் சாப்பிடுபவர்களுக்கு நோயற்ற வாழ்வும், நீண்ட ஆயுளும் உண்டு என்பதை நிரூபித்து வருகின்றன இக்கனிகள்.

இக்கனியின் தாயகம் இந்தியா மட்டுமல்ல, இலங்கை, மலேசியா நாடுகளையும் தாயகமாகக் கொண்டு இருக்கிறது.

ஆயுர்வேத மருத்துவ நூல்கள் இக்கனியை ஆரோக்கிய இதயக்கனி என்றே புகழ்ந்து பேசுகின்றன.

நெல்லிக்கனியின் சிறப்பு, கணக்கில் அடங்காது என்றே மருத்துவ உலகம் சொல்கிறது.

மரணத்தை வெல்லத்தக்க மருத்துவ குணம் உண்டு என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும்...” என்றார், பாட்டி.

“நெல்லிக்கனியை குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதாபாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“இக்கனியை எந்த ரூபத்திலும் பயன்படுத்தலாம். நல்ல பலன் கிடைக்கும். அதைப்பற்றி முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு நெல்லிக்கனியை ஊறுகாயாகவோ லேகியமாகவோ அல்லது பிழிந்து சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்தோ கொடுக்கலாம்.

கணை நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு நெல்லிக்கனி கைகண்ட மருந்தாகும். தாராளமாகக் கொடுத்து வரலாம்.

நெல்லிக்கனியை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி, விதையை நீக்கிவிட்டு சாறாக்கலாம். அப்படி நறுக்க இரும்புக் கத்திக்குப் பதிலாக ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கத்தியால் நறுக்குவது நல்லது. ஏனென்றால், இரும்புடன் கனி உரசும்போது, அதன் மருத்துவப் பண்பு குறைந்துபோகும். காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் நெல்விச்சாறு அருந்துவது நல்லது.

நெல்லிக்கனியை, சாறாகப் பயன்படுத்துவது தான் அதை வேறெந்த முறையில் உபயோகிப்பதைக் காட்டிலும் மேலானது. சாற்றுடன் தேனையோ, வெல்லத்தையோ சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.” என்றார், பாட்டி.

“வேறு என்ன சிறப்பு இக்கனிக்கு உண்டு பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“நெல்லிக்கனியில் தீமை தரும் எந்தவித உப்புச் சத்துக் குணமும் இல்லை. வயிற்றில் ஏற்படும் அமிலத்தின் வீரியத்தை நெல்லிக்காயானது தணிக்கிறது. அதனால் சாப்பாட்டின் முடிவில் ஒரு கனி ஊறுகாயை சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

நெல்லிக்கனியில் முக்கால் பாகத்துக்கு மேல் நீர் உள்ளது என்றாலும், அதில் இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், கால்சியம், தாவர உப்புகள், கொழுப்பு, புரதம், செல்யூலோஸ், கார்போஹைட்ரேட் முதலியவையும் அடங்கியுள்ளன.

எந்தப் பழத்திலும் இல்லாத அளவில் ‘சி’ வைட்டமின் இக்கனியில் அதிகம் உள்ளது.

பொதுவாக உலர்ந்த காய்களிலோ அல்லது பழங்களிலோ

அவற்றில் உள்ள சத்துக் குணங்கள் எல்லாம் குறைந்து விடுவதோ, அடியோடு அழிந்து போவதோ உண்டு. ஆனால், இக்கனியில் அது போல் எதுவும் நடப்பது இல்லை. இது இக்கனியின் சிறப்பு.

நம் நாட்டில் மலிவாகக் கிடைக்கும் இக்கனி மேல் நாடுகளுக்குச் சென்று அது அரிய மருந்தாக அங்கிருந்து வரும்பொழுது, அதை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிப் பயன்படுத்துகிறோம்.

என்னே நமது அறிவு! விளைவது நமது நாட்டில், ஆனால், அதன் சிறப்பையறிந்து பயன்படுத்துவது மேல் நாட்டினர்.

இதில் நமது பொறுப்பற்ற தன்மையும், இக்கனியின் சிறப்பும் உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

மேலும் ஒரு சிறப்பைச் சொல்கிறேன்... நடந்த உலகப் போரின் பொழுது, போரில் ஈடுபட்ட வீரர்கள் களைப் பட்டையும்போது, உடனே அதை நீக்க, நம்ம ஊர் நெல்லிக்குப்பத்து மிட்டாய் ஆலையில் இருந்து நெல்லிப் பொடி கலந்த மிட்டாயை 'அம்லா பவுடர் மிட்டாய்' என்னும் பெயரில் டன் கணக்கில் அனுப்பி வைத்தார்கள். அப்படி என்றால் இக்கனியின் சிறப்பை இன்னும் கூற வேண்டுமா?" என்று கூறி சிரித்தார், பாட்டி.

"போதும் பாட்டி, போதும்..." என்றார்கள் இருவரும்.

"நாங்க ஊருக்குப்போகும்போது நிறைய பறிச்சிகிட்டுப் போறோம்..." என்றாள், வாணி.

"இதோ பாருங்க, இன்னைக்கே உங்க அத்தைகிட்டே சொல்லி, நீங்க போறதுக்குள்ளே, காய வைச்சி தூளாகவே ஆக்கித் தரச் சொல்றேன். போதுமா?" என்று கேட்டார், பாட்டி.

"தேங்க்ஸ் பாட்டி." என்றார்கள், இருவரும்.

"வாங்க, முக்கனியில் மூன்றாவது கனியைப் பார்க்கப் போவோம்.."

0

வாழைத்தோட்டம், பச்சை பசேல் என்று இருந்தது. ஒவ்வொரு மரத்தின் இலையும் சுறாமீனின் வாலைப்போல் நீண்டு அசைந்து நிழல் பரப்பிக் கொண்டு இருந்தது. பல வகை வாழை மரங்கள் அங்கே நின்று இருந்தன, அடியில் கன்றுகளுடன்.

அதைப்பார்த்த வாணி, பாட்டி அந்த மரத்தில் பெரிதாய் வாழைக்காய் இருக்கிறது. அதுக்கு அடுத்த மரத்திலே சின்னச்சின்ன காய் இருக்கிறது... அது ஏன்?" என்று கேட்டாள் வாணி.

"பெரிசா இருக்குதே அது மொந்தன் காய், சின்னதா இருக்கே அது பூவன் காய்..." என்றார், பாட்டி.

"அப்படியா பாட்டி? ம்... வாழைப் பழத்தில் எத்தனை வகை இருக்கு? |கேட்டாள், வாணி.

"வாழைப் பழத்தில் பலவகை உண்டு. நான் இப்போது சிலவற்றை சொல்கிறேன். மலைப்பழம், ரஸ்தாளி, நாட்டுப்பழம், நவரைப் பழம், பேயன் பழம், சர்க்கரைப் பழம், செவ்வாழைப் பழம், பூவன் பழம், பச்சை நாடன், கற்பூரப் பழம், மொந்தன் பழம், நேந்திரன் பழம், இது தவிர மேலும் பல உண்டு.." "இதுல பூவன் பழம், கற்பூர வாழைப்பழம், பச்சை நாடன் பழம், நேந்திரம் பழம்தான் எனக்குத் தெரியும் பாட்டி..." என்றாள், வாணி.

"இதில் எல்லாப் பழங்களும் ஒரே தன்மையைக் கொண்டு இருக்குமா, வேறுபட்டு இருக்குமா, பாட்டி?" கேட்டாள், வாணன்.

"நன்றாகக் கேட்ட வாணன். இது எல்லோரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று, சொல்கிறேன். . . .

“பொதுவாக எல்லா வாழைப்பழங்களும் மனிதர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பல நோய்களைப் பேர்க்கும் சக்தி கொண்டவையாகவே இருக்கின்றன.

ஆனால், பச்சை வாழைப்பழம் என்ற பச்சை நாடன் பழம் மட்டும் நோயைக் குணப்படுத்தாது. உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து, சீதளத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

குறிப்பாக, வாழைப் பழங்களில் வைட்டமின் ஏ வைட்டமின் பி, பி-2, சி உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைய இருக்கின்றன. இந்த அளவு ஒவ்வொரு வகையான பழங்களிலும் சிறிது கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ இருக்கும்.

பச்சை நாடன் பழத்தை எல்லோரும் சாப்பிடலாம். அதிக சீதள உடல்வாகுக் கொண்டவர்களும்)வாத நோய்க்கு ஆட்பட்டவர்களும் இதைச் சாப்பிடவே கூடாது. காரணம் மேலும் நோயைத் தூண்டிவிடும்.

நவரை வாழைப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் பசியை அடக்கிவிடும். பச்சை வாழைப்பழத்தைப் போலவே இதுவும் சீதளத்தைத் தரக்கூடியது. உடல் புண்களை ஆற்றாது.

அடுக்கு வாழைப்பழத்தை நோயினர் சாப்பிட்டால், நோய் மிகும்.

மலை வாழைப் பழத்தை தினமும் இரண்டு வேளை உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட, உடலில் புதிய இரத்தம் சுரக்கும், உடல் வலிமை பெறும்.

பூவன் பழத்தைச் சாப்பிட, உடல் வலிமை பெறுவதோடு, இரத்தம் பெருகும். மலச்சிக்கலே வராது.

பேயன் வாழைப்பழத்தை, குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் கணைச் சூட்டினால் அவதிப்படும் குழந்தை நலம் பெறும்.

ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால், சிலருக்கு அஜீரணம் காரணமாகவும், அதிக உடல் உஷ்ணத்தாலும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். இப்போக்கு நிற்க, இப்பழம் நல்லது.

நேந்திரன் வாழைப்பழம் அதிகம் விளைவது கேரளாவில்தான். இதன் இனிப்பும், வாசனையும், வடிவமும்

மற்ற பழங்களைவிட வேறுபட்டிருக்கும். நேந்திரம் பழம் நல்ல பசியைத் தூண்டும். உணவும் நன்கு ஜீரணமாகும்” என்றார், பாட்டி.

“வாழைப் பழங்களிலேயே சிறந்த பழமாகவும், மிகுந்த நோய்களைப் போக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. செவ்வாழைப்பழம்தான் என்று சித்த மருத்துவர் ஒருவர் டி.வியில் சொன்னார் பாட்டி. அது உண்மைதானா? |

“முழுவதும் உண்மை பேத்தி.. ஒருவரின் உடல் கட்டுக்கோப்பாக இருப்பதற்கு மிகவும் அவசியமானது, எலும்பும், நரம்பும் தான், காரணம். இதில் சரியாக இல்லை என்றால், உடல் நலியும், கை, கால்களில் சக்தியற்ற நிலை தோன்றும். சிலருக்கு நடுக்கமும் ஏற்படும். வேலையில் உற்சாகம் குறையும், சோம்பல் ஏற்படும்.

இந்த நிலைக்கு ஆளானவர்கள் எந்த ஒரு மருத்துவரையும் தேடிப்போக வேண்டியது இல்லை..

தினமும் ஒரு செவ்வாழைப் பழத்தை தொடர்ந்து நாற்பது நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும்.

உடலில் புதிய இரத்தம் தோன்றும். நரம்புகளுக்கு நல்ல வலிமை கூடும். உடலில் புதிய சுறுசுறுப்பும், மனதில் மகிழ்ச்சியும் தோன்றும். இந்த அரிய சக்தியை செவ்வாழைப் பழம் ஒன்றிற்கு மட்டுமே உண்டு என்று சொல்லலாம்.

உடலுக்கு வேண்டிய அளவு வைட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்து இல்லை என்றால், பலவித நோய்கள் தோன்றும்.

அதில் முதலாவதாக இருப்பது பல்வலி, ஈறுவீக்கம், ஈறில் சீழ் வடிதல். பல் சொத்தை, பல் அசைவு போன்ற பல சிக்கல் தோன்றும்.

இதற்காக கவலை ஏதும் கொள்ள வேண்டாம். வைட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்து உடலில் தேவையான அளவு இருந்தாலே போதும், அந்நோய்கள் ஒழிந்து போகும். இதற்கு, உதவியாக முன் நிற்பது செவ்வாழையாகும்.

ஒருவர் தொடர்ந்து இருபத்தியொரு நாட்கள் இரவு உணவுக்குப் பிறகு, ஒரு பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தாலே,

பல்குறித்த அனைத்து நோய்களும் நீங்கும் என்று பாட்டி சொல்லிக் கொண்டு இருக்கும்போது, அங்கே மாமா வந்தார்...

“அத்தை, பழம் வாங்க அவுங்க வந்து இருக்காங்க...” என்றார்.

“சரி, நீங்க போய் பறிச்சி கொடுத்து அனுப்புங்க...”

“சரிங்க அத்தை...” என்றபடியே நடந்தார், மாமா.

“பாட்டி, எல்லோருமே இங்கேயே வந்து பழம் வாங்கி போவாங்களா?” கேட்டாள், வாணி.

“வந்தும் வாங்கிகிட்டுப் போவாங்க.. சந்தைக்குப் மாமா கொண்டும் போவாங்க..” என்றார், பாட்டி.

“பாட்டி, செவ்வாழைப் பழத்தின் செய்திகள் அவ்வளவு தானா?” கேட்டான், வாணன்.

“இல்லை வாணன், இன்னும் இருக்கு, இப்படி உட்காருங்க...” என்று ஒரு மேடான இடத்தில் பாட்டி உட்கார, இருவரும் உட்கார்ந்தார்கள்.

“வாணா, காலரா, அம்மை, சீதபேதி, ஷயரோகம் போன்ற நோய்கள் தோன்ற காரணமே கண்ணிற்குத் தெரியாத கிருமிகள்தான்.

இவை போன்ற தொற்று நோய்கள் எந்த நேரத்திலும் பற்றிக் கொள்ளும் என்று கூறமுடியாது.

இதற்கு தனியே மருந்துகள் ஏதும் எடுக்கத்தேவை இல்லை. செவ்வாழைப் பழமே போதுமானது.

வாரத்திற்கு இரண்டு நாள் ஒரு பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தாலே போதுமானது. எந்தத் தொற்றும் நம்மைத் தொற்றாது விசக் கிருமிகளை கொல்லக்கூடிய ஆற்றல் செவ்வாழைப்பழத்திற்கு உண்டு.

ஒருவருக்கு கண்பார்வை மங்க ஆரம்பிக்கிறது என்றால், அவருக்கு வைட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்து குறைந்துள்ளது என்று உணர வேண்டும். இவர்கள் இயற்கையான பார்வையை இப்பழத்தால் பெற முடியும். இருபத்தியொரு நாள் சாப்பிட்டால் போதும்.

இப்படி செவ்வாழைப் பழத்தின் சிறப்புகள் நீண்டு கொண்டு போகும்.

இப்பழம் அதிகம் விளைவது இல்லை. அதனால் இதன் விலை சிறிது கூடுதலாகவே இருக்கும்.

இருந்தாலும், மருத்துவரிடம் சென்றுவர ஆகும் செலவைவிட குறைவானதே ஆகும்.

அதனால், என்றும் இளமையோடு, உடல் பொலிவோடு நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள், செவ்வாழைப் பழத்தைத் தேடிப்பிடித்து சாப்பிடுவது நல்லது.

பொதுவாக, மற்ற வாழைப் பழங்களை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், மூட்டுவலி, முழங்கால் வீக்கம், போன்ற நோய்கள் கட்டுக்குள் இருக்கும். இரத்த சோகை போன்ற நோய்கள் குணமாவதோடு, மலச்சிக்களே ஏற்படாது..

“பேரப்பிள்ளைகளா, நீங்கள் தினமும் வாழைப்பழம் சாப்பிடுவீங்களா?” கேட்டார், பாட்டி.

“ஓ, தினமும் சாப்பிடுவோம் பாட்டி...” வாணி.

“ஆமாம் பாட்டி, அப்பா கோயம்பேடு மார்க்கெட்டிற்குப் போய் வாங்கி வந்து பிரிட்ஜில் வச்சிடுவாங்க. பழம் சாப்பிட்டதும், அம்மா பாலும் தருவாங்க..” என்றான், வாணன்.

“அப்படியா.. நல்லது. பழத்தை பிரிட்ஜில் வைத்துச் சாப்பிடக் கூடாது. வாங்க அந்தப் பக்கம் போகலாம்.”

“எதுக்குப் பாட்டி, அங்கே?” கேட்டாள் வாணி.

“இதுவரை இங்கே, மரம் தரும் பழங்களைப் பார்த்தோம்.

கொடிகள் தரும் பழங்களைப் பார்க்கலாமா?”

“முன்னே ஒரு கொடிப்பழமான திராட்சையைப் பார்த்ததுமே பாட்டி?” என்றான், வாணன்.

“வாணன் உன் நினைவாற்றலைக் கண்டு பெருமைப்படுகிறேன்.

“என்னென்ன பழங்கள் அங்கே இருக்குப் பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“நீங்களே வந்து பாருங்களேன்...” என்று நடந்தார். இருவரும் அங்கே என்னென்ன பழங்களைப் பார்க்கப் போகிறார்கள்?

வாணன்
பாட்டி.

“அண்ணா, அதோடு பாரு தர்பூசணிப்பழம்!” என்று ஓடினாள், வாணி.

‘இதோ நானும் வந்தேன்?’ என்பதுபோல் வாணியைத் தொடர்ந்து வாணனும் ஓடினான்.

அதை மகிழ்ச்சியோடு பார்த்துக் கொண்டே பின்னே சென்றார், பாட்டி.

சின்ன சாம்பல் நிற பூசணிக்காயில் கருநிறப்பச்சை வண்ணம் பூசி, அதன் இடையே வெள்ளைக் கோடு களைப் போட்டு வைத்ததுபோல், தர்பூசணிப் பழங்கள் பச்சைப் பாம்பைப் போன்ற கொடிகளுக்கு இடையே படுத்துக் கிடந்தன.

படுத்துக் கிடந்த தர்பூசணிப் பழம் ஒன்றைத் தொட்டுப் பார்த்த படியே, வாணி மகிழ்ச்சியோடு உட்கார்ந்து இருந்தாள்.

வேறு ஒரு பழத்தைத்தடவி மகிழ்ந்தபடியே குனிந்து இருந்தான், வாணன்.

“என்ன வாணி, ‘இப்படி கொடியிலேயே தர்பூசணிப் பழத்தை இதுக்கு முன்னடி நான் பார்த்தது இல்லை பாட்டி...!’ என்று சொல்லப் போகிறாயா?/என்று சிரித்தபடியே சொன்னார், பாட்டி.

“எங்கே இனி = சொல்றது? = அதான் நீங்களே சொல்லிட்டிங்களே” என்று சொல்லி சிரித்தாள், வாணியும்.

“இந்தப் பழம், கோடை காலத்தில் மட்டும்தானே கிடைக்குது, பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“ஆமாம், அதனால்தான், இக்கனியை கோடைக்கனி என்று சொல்வதோடு...”

“நீர்க்கனி” என்றும் சொல்கிறார்கள். நீர்ச்சத்து மிகுந்த இதன் சிவந்த பகுதிகளை மட்டும் விதைகளை நீக்கி, சாப்பிட்டால் இனிப்பாக, சில்லென்று இருக்கும். தாகம் தணியும்.

இந்தப் பழத்தில் வைட்டமின் பி-1 உயிர்ச்சத்து மட்டும்தான் சிறிதளவு இருக்கிறது.

இப்பழத்தின் தாயகம் ஆப்பிரிக்கா, இப்பழம் பசியைப் போக்கும். வயிற்றுப் பொருமலைக் குறைக்கும். பித்தச் சூட்டை விரட்டும்.

மேலும், அடிவயிற்றுக் கோளாறுகளையும் சிறுநீர்ப் பைக் கற்கள் சேருவதையும் தடுக்கும் மருந்தாக உதவுகிறது. உடலில் புத்துணர்ச்சியைக் கூட்டுவதோடு, மனதிற்கும் எழுச்சி தருகிற பழம் இந்த தர்பூசணி பழம்...” என்றார், பாட்டி.

“பாட்டி, இந்தப் பழம் பழுத்திருக்குமா?” கேட்டான். வாணன் சொன்ன பழத்தை பாட்டி, தொட்டுப்பார்த்து, தூக்கிப்பார்த்து, “இது காய்...” என்று சொன்னவர். வேறு ஒரு பழத்தை சோதித்துப் பார்த்து விட்டு, “இது பழம். இப்ப சாப்பிடுகிறீங்களா?” கேட்டார்.

“இல்ல பாட்டி, வீட்டுக்குக் கொண்டு போய் சாப்பிடலாம்...”

“நல்லது, வாங்க வெள்ளரிப் பழத்தைப் பார்ப்போம்” என்று அழைத்துப் போனார், பாட்டி.

சுரைக்காயின் வடிவத்தில், சிவப்பு.. மஞ்சள் கலந்த நிறத்துடன் வெள்ளரிப்பழங்கள், கொடி மடியில் படுத்து இருந்தன.

“பாட்டி, வெள்ளரிப் பழம் பழுத்தால் ஏன் வெடித்து விடுகிறது?” என்று கேட்டான், வாணன்.

வெள்ளரிப் பழம் நன்றாகப் பழுத்தவுடன் தானாகவே பிளந்து கொள்ளும். இதன் மேல் தோல் மெல்லியதாக இருப்பதாலும், பழுத்த சதை பாகம் மேலும் மேலும் விரிவடைவதாலும் இந்தப் பழம் பிளந்து விடுகிறது.

இப்பழத்தின் தோலை நீக்கிவிட்டு சதைப்பற்றை எடுத்து, சிறுதுண்டுள்ளாக்கி சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் நல்ல

இனிப்பாக இருக்கும். இது உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். பொதுவாக உடலுக்கு நன்மையே செய்யும்..." என்றார், பாட்டி.

“இவை எல்லாம் எப்போது நன்றாகப் பழுக்கும், பாட்டி?”

“நீங்க ஊருக்கு போவதற்குள்..! என்று சிரித்தார், பாட்டி.

வெள்ளரிக் கொடிக்கு சற்று தொலைவில் பச்சைக்காய்களையும், மஞ்சள், சிவப்பு கலந்த நிலையில் பழங்களையும் சும்மது கொண்டு, தக்காளிச் செடி நின்று கொண்டு இருந்தது.

அதைப் பார்த்ததும் அங்கே ஓடினார்கள் இருவரும். பாட்டியும் சென்றார்.

செடியில் தொங்கிக் கொண்டு இருந்த ஒரு பழத்தில் ஆசையோடு கையை வைத்தாள், வாணி. அதே நேரம் அந்தப் பழம் கையோடு வந்து விட்டது.

பயந்தபடியே, “பாட்டி...” என்றாள்.

“செடியிலே பழுத்த பழம் நன்றாக இருக்கும், சாப்பிடு...” என்று சிரித்துக் கொண்டே கூறிவிட்டு, வாணனுக்கும் ஒரு கனிந்த பழத்தைப் பறித்துக் கொடுத்தார், பாட்டி.

“தேங்க்ஸ் பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“நல்லா இருக்கு, பாட்டி...” என்றார்கள், இருவரும்.

“தினமும் இரண்டு பழங்களுக்குக் குறையாமல் நேரிடையாகவோ, அல்லது உணவுடனோ அல்லது சூப்பாகவோ சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் புதிய இரத்தம் சுரக்கும், உடல் புதிய பொலிவோடும், வலிவோடும் திகழும், “ என்று பாட்டி சொன்னதும்...

“இந்த செடிப் பழத்திற்கு அவ்வளவு சிறப்பு இருக்கிறதா பாட்டி” என்று கேட்டான், வாணன்.

“இது மட்டுமா இதன் சிறப்பு? இன்னும் நிறைய உண்டு...” என்றார், பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி?” என்றார்கள் இருவரும்.

“இதோ பாருங்க கண்ணுகளா, தக்காளியில் பல வகை உள்ளன. அதில் மணித்தக்காளி, நாட்டுத் தக்காளி, சீமைத் தக்காளி என்று பல வகையான தக்காளிகள் உண்டு.

இவற்றில் மணித்தக்காளி, நாட்டுத்தக்காளி என்ற இரண்டு வகையான தக்காளிகளைத்தான் நாம் இன்று அன்றாட உபயோகத்திற்குப் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

இதில் மணித்தக்காளியின் பழம் சிறிதாக இருப்பதால் அதை நாம் கண்டு கொள்வதே இல்லை. அதில் மிகுந்த சத்து உள்ளது என்பது நம்மில் பலருக்குத் தெரியவே இல்லை. இது நம் அறியாமையாகும்.

தக்காளியில் பல வகையான உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கி இருக்கின்றன. வைட்டமின் ஏ, பி-1, பி2, சி, சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து என பலவகை சத்துக்கள் இருக்கின்றன.

இப்பழத்தைச் சாப்பிடுவதால், உடல் தேய்மானங்கள் உடலுக்குடன் புதுப்பிக்கப்படும். தோல்கள் மினுமினுப்பாக ஆகும். நரம்புகள் பலப்படும். தொற்று நோய்க் கிருமிகளால் எந்தக் கெடுதலும் ஏற்படாது. கண்பார்வையில் ஒளி கூடும்.

உடலில் சொறி, சிரங்கு மற்றும் தோல் சம்பந்தமான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் தக்காளிப் பழத்தின் சூப்பு வைத்து ஒரு கப் அளவு காலை, மாலை இருபத்தியொரு நாள்நாள் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் சொறி, சிரங்குகள் அழிந்துபோகும்.

கர்ப்பத்தில் வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு எலும்பு வளர்ச்சி சிறப்பாக அமையவும், உடல் வலிமை கொண்டு வளரவும் தேவையான சக்தி தக்காளிப் பழத்தில் இருப்பதால் கர்ப்பம் தரித்து இருக்கும் பெண்கள் அடிக்கடி அவர்கள் உணவில் இப்பழத்தைச் சேர்த்துண்ணுவது அவசியமாகும்.

மேலும், வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண்களையும் இப்பழம் சீர்படுத்தும்...” என்றார், பாட்டி.

“அடேங்கப்பா! இந்தச் செடிப்பழத்தில் இவ்வளவு ஆற்றல்

அடங்கி இருக்கிறதா...?" வியந்து போனான், வாணன்.

"தக்காளிப்பழத்தின் சிறப்பை அறியாமல், இதுநாள் வரை தப்பு செய்து விட்டேன்... பாட்டி..." என்றாள், வாணி.

"நீ என்ன வாணி சொல்றே?" கேட்டார், பாட்டி.

"நான் சாப்பிடும்போது, குழம்பில் கிடக்கும் தக்காளிப் பழத்தையும், ரசத்தில் கிடக்கும் தக்காளிப் பழத்தையும் வெளியில் எடுத்துப் போட்டு சாப்பிட்டு வந்தேன். இந்தத் தவறை இனி நான் செய்யமாட்டேன் பாட்டி..." என்று வருத்தப்பட்டாள், வாணி.

"என் செல்லம், தக்காளிப் பழத்தின் உயர்வை நீ உணர்ந்து கொண்டதே மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. பல குழந்தைகள் அப்படித்தான் செய்கிறார்கள். இதற்கு தாய்மார்கள், தக்காளிப்பழத்தையும், கறிவேப்பிலையையும் குழம்பில் அரைத்துச் சேர்த்தால் வீணாகாமல் காக்க முடியும். |

"தேங்க்ஸ் பாட்டி | என்றாள், வாணி.

"உண்மைதான் பாட்டி? என்றான், வாணன்.

தக்காளிப்பழம்
பட்டி

“என்ன பாட்டி, இந்த மரத்திலே காயை எல்லாம் யாரு ஒட்டி வச்சது?” என்று கேட்டாள், வாணி.

மெள்ள சிரித்தபடியே, “யாரும் ஒட்டி வைக்கல... இது அத்திமரம். இதுல கிளைகளில் மட்டுமல்ல, அடிமரத்திலே இருந்து நடுமரம் வரை இப்படித்தான் காய்க்கும். இது அந்த மரத்தின் தன்மை” என்றார் பாட்டி.

“ஓ, அப்படியா பாட்டி... இப்பதான் அத்திமரத்தைப் பார்க்கறேன்...” என்றான், வாணன்.

“உலகம் தோன்றிய நாள்முதல் அத்திப்பழம் கிடைக்கிறது. பைபிளில் கூட அத்திப்பழம் குறித்த தகவல் உண்டு.

கிரீஸ், தெற்கு ஐரோப்பா, இத்தாலி, அல்ஜீரியா, மத்திய தரைக்கடல் நாடுகளில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப் படுகிறது. அல்ஜீரியாவில் ஒரு சாதாரண குடும்பம் ஆண்டு ஒன்றுக்கு 75 கிலோ அத்திப் பழத்தைச் சாப்பிடுகிறது.

காஷ்மீர், உத்திரப்பிரதேசம், மகாராஷ்டிரம், கர்நாடகம், குஜராத் மாநிலங்களில் அத்திப்பழம் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகின்றது. தமிழகத்தில் மிகக் குறைவு என்றே சொல்ல வேண்டும்.

அத்தியில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று நாட்டு அத்தி; மற்றது சீமை அத்தி...” என்றார் பாட்டி.

“அத்திப்பழம் மருத்துவ குணம் கொண்டது என்று ஒரு பேட்டியில் சித்த மருத்துவர் டி.வியில் சொன்னார், பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“உண்மைதான் பேத்தி. நன்றாகப் பழுத்த அத்திப்

பழம் மிகுந்த சுவையாக இருக்கும். முதிர்ந்து பழுத்த பழம் மிகுதியாக சத்துடையது. இதில் உள்ள இரும்புச்சத்து மிக எளிதில் ஜீரணம் ஆவதோடு, முழுக்க உடலில் சேர்ந்து விடும் தன்மை கொண்டது.

பித்தத்தையும், வயிற்று உப்புசத்தையும் அத்திப்பழம் கட்டுப்படுத்தும்.

இரத்தத்திலுள்ள நச்சுக் கழிவுகளையும் சுத்திகரிக்கும்.

மேலும், அத்திப்பழம் சோடியம் நிறைந்தது. பொட்டாசியம், தாமிரம், மக்னீசியம், கந்தகம், குளோரின் சத்துகளும் கொஞ்சமாக உள்ளன.

புத்தம் புதிய அத்திப்பழத்தில் வைட்டமின் ஏ கூடுதலாக இருக்கும். வைட்டமின் பி; வைட்டமின் சி யும் கூட ஓரளவு இருக்கின்றன.

உடல் எடைபோட விரும்புகிறவர்கள் உலர்ந்த அத்திப்பழங்களை உட்கொள்ளலாம். மூன்று மடங்கி சர்க்கரையும், தாது உப்புக்களும் கூடுதலாக உலர்த்தப்பட்ட அத்தியிலிருந்து கிடைக்கும்.

அத்திப்பழத்தை அப்படியே கடித்துச் சுவைக்கலாம். சாறாகவும் அருந்தலாம். புத்தம் புதிதாக அத்திப் பழங்கள் கிடைக்காதபோது, உலர்ந்த அத்திப்பழங்களை ஊறவைத்தும் சாப்பிடலாம்.

குறைந்தது பன்னிரண்டு மணி நேரமாவது ஊறவைக்க வேண்டும். ஊறியவுடன் மிருதுவாக, புதுப்பழம் போலாகிவிடும்.

இந்த ஊறவைத்தப் பழங்களில் இருந்தும் சாறு எடுத்து அருந்தலாம். ஊற வைத்த தண்ணீரையும், அத்திப் பழச்சாறுடன் கலந்து குடிக்கலாம். ஊறவைத்த தண்ணீரை வீணாக வெளியில் ஊற்ற வேண்டாம்.

அத்திக்கனிச்சாறு நீர் இளக்கி எனவே, சிறுநீர்க் கோளாறுகளுக்கான சிகிச்சையில் உதவுகிறது. வயிறு, கல்லீரல், குடல்களின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

மலச்சிக்கலைப் போக்கவும், உடல் தளர்ச்சியைப் போக்கவும் இப்பழம் முன் நிற்கிறது. இருமலைப் போக்குவதில் அத்திப்பழம் மிகச் சிறந்தது. சிறு குழந்தைகளும், கருவுற்றப் பெண்களும் இப்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் உடல் வலுப்பெறும்.

“நான் ஒரு அத்திப்பழம் பறிச்சிக்கவா, பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“இப்ப இது பழம் இல்லை, காய்...”

“எப்ப பழுக்கும் பாட்டி...?” கேட்டான், வாணன்,

“இன்னும் இரண்டு வாரமாவது ஆகும்...” என்றார், பாட்டி.

“வேறு என்ன நோய்களை இப்பழம் போக்கும், பாட்டி...?” கேட்டாள், வாணி.

“ம்... சொல்றேன்... வாய்ப்புண், உதட்டுப்புண், நாக்கில் புண் உள்ளவர்கள் அத்திப்பழத்தையோ அதன் சாற்றை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் பெறலாம்.

மேலும், ஆஸ்துமாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தினமும் ஓர் அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு வந்து சிறப்படையலாம்.

மூன்று உலர்ந்த அத்திப் பழங்களை எடுத்துக் குளிர்ந்த நீரில் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துவிட வேண்டும். மறுநாள் காலை அந்தப் பழங்களை எடுத்து இரண்டு கோப்பை சுடுநீரில் ஊறப்போட வேண்டும். அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு பழங்களைச் சாப்பிட்டு வெந்நீரையும் குடித்துவிடவேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து தினமும் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் கட்டுப்படும். உடல் நலம் பெறும்” என்று பாட்டி சொன்னாள்.

“பாட்டி, அது முலாம் பழம்தானே?”

“ஆமாம்...” வாணன்.

“நாங்க சாப்பிட்டு இருக்கோம் பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“அப்படியா, வாங்க அங்கே போகலாம்...” இருவரும் அங்கே ஓடினார்கள்.

“குட்டிப் பூசணிக்காயைப் போல இருக்கும் இந்த முலாம் பழத்தை ரெண்டா அறுத்து, அதுக்குள்ள இருக்கும் விதைகளை நீக்கிவிட்டு, அதனுள் இருக்கும் சதைகளை ஸ்பூனால் சுரண்டி ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு, கூடவே சர்க்கரையும் சேர்த்து, கிளறிச் சாப்பிட்டா, செம டேஸ்ட்டா இருக்கும் பாட்டி...” என்றான், வாணி.

“ஆமாம் பாட்டி. வெயில் காலத்தில் அம்மா செய்து கொடுப்பாங்க...” என்றான், வாணன்.

“நானும் உங்களுக்கு செய்து தர்றேன்...” என்றார், பாட்டி.

“தேங்க்ஸ் பாட்டி! பாட்டி, அமெரிக்காவில் முலாம் பழம் அதிகம் கிடைக்கும் காலங்களில் அவர்கள் காலை உணவாகவே சாப்பிடுவார்கள் என்று ஒரு மருத்துவப் புத்தகத்தில் படிச்சேன் பாட்டி...” என்றான், வாணன்.

“அது உண்மைதான் பேராண்டி, நாம் கூட அது போல சாப்பிடலாம். உடல் சூடு தணியும். ஆனால் சீதள உடம்பு உள்ளவர்கள் மட்டும் சாப்பிடக்கூடாது.

இந்தப் பழம் நல்ல வாசனையும், இனிப்பும் கொண்டது என்பதால் சாப்பிடுவதற்கு நன்றாக இருக்கும். பசியையும் தூண்டும். உடல் உற்சாகமாக இருக்கும்” என்றார், பாட்டி.

“இந்தப் பழத்திற்கும் மருத்துவ ஆற்றல் உள்ளதா, பாட்டி?” கேட்டான், வாணி.

“இருக்கு, பேத்தி... ஆஸ்துமா, கண் தொடர்பான நோய்கள் கொண்டவர்கள் இப்பழத்தைச் சாறு பிழிந்து தினமும் பருகி வந்தால் விரைவில் குணமாகும்.

முலாம் பழம் கிடைக்கும் காலங்களில் அதைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரில் கற்கள் சேராது. அவ்வாறு சேர்ந்து இருந்தாலும் கற்கள் காணாமல் கரைந்து போகும். உடல் ஆண்மை கொள்ளும். மலச்சிக்கல் விலகி, குடலும் சுத்தமாகும்.

இந்தப் பழத்தில் வைட்டமின் உயிர்ச்சத்துக்கள் குறைவாகவே உள்ளன. பாலூட்டும் தாய் மார்கள் இந்தப்

பழத்தில் தினமும் சிறிது சாப்பிட்டு வந்தால், தேவையான பால் சுரக்கும்.

ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறையோ, ஆண்டிற்கு ஒரு முறையோ பேதிக்கு மருந்து சாப்பிட்டு குடலைச் சுத்தம் செய்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

பேதிக்கு எத்தனையோ மருந்து, மாத்திரைகள் உண்டு. மிக எளிய முறையில் வயிற்றைச் சுத்தம் செய்வதற்கு முலாம் பழம் துணை நிற்கிறது.

மருந்து தயார் செய்யும் முறை... நூறு கிராம் முலாம் பழச் சதையுடன் சிறிது இஞ்சி, தேவையான அளவு மிளகு, சீரகம், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மூன்று மணி நேரத்தில் சுகபேதியாகிக் குடல் சுத்தமாகும்..." என்றார், பாட்டி.

"முலாம் பழத்தை நாம் போகும்போது பறிச்சிகிட்டுப் போகலாமா, பாட்டி?" கேட்டாள், வாணி.

"மாமா பறிச்சிட்டு வருவாங்க... நீங்க வாங்க நாம அங்கே போகலாம்..." என்றார், பாட்டி.

பழத்தில்
✓

மூவரும் ஒரு மரத்தின் முன்னே சென்று நின்றார்கள்...

“என்ன பாட்டி, புட்பால் மாதிரி காய்ங்க காச்சி இந்த மரத்திலே தொங்குது...?” என்று கேட்டாள், வாணி.

“இது பம்பளிமாசு மரம், தொங்குறது பம்பளி மாசு பழம்...” என்றார், பாட்டி.

“இந்தப் பழம் சுவையா இருக்குமா பாட்டி?” கேட்டான், வாணன்.

“நல்ல சுவையாக இருக்கும். ஆரஞ்சுப் பழம், சாத்துக்குடி பழத்தைப்போல் இதன் சுவைகளும் இருக்கும். ஆனால் பெரிதாக இருக்கும்.

இதன் தோல் நாரத்தம் பழத்தோலைவிட சற்று கனமுள்ளதாக இருக்கும். ஆண்டில் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் மட்டுமே இப்பழம் கிடைக்கும்.

இப்பழத்தில் இருவகை உண்டு. ஒரு வகைப் பழத்தின் சுவைகள் ரோஜாப்பூ நிறத்திலும், மற்றொரு வகைப் பழத்தின் சுவைகள் வெள்ளை நிறத்திலும் இருக்கும்.

இப்பழம் கிடைக்கும் காலத்தில் தேடிப் பிடித்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் ஆற்றல் பெருகும். ஆரோக்கியம் கூடும். நீர்க் கடுப்பை நிறுத்தும்.

இப்பழத்தை கருவுற்றப் பெண்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்றில் வளரும் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் பிறக்கும்.

வைட்டமின் ‘ஏ’ உயிர்ச்சத்து இப்பழத்தில் இருப்பதால் உடலுக்குப் பலவித நன்மைகளைத் தரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

“இந்தப் பழத்தை நாங்கள் சாப்பிட்டதே இல்லை. ஏன் பார்த்துக்கூட இல்லை பாட்டி...” என்றாள், வாணன்.

“ஆமாம்! பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

“அப்படியா... இப்பதான் பார்த்திட்டிங்களே... நீங்கள் ஊருக்குப் போடும் வரை தினமும் சாப்பிடலாம்...” என்றார், பாட்டி.

“பாட்டி, மாமா வற்றாங்க...”

வந்த மாமா கேட்டார், “அத்தை உங்க எல்லாருக்கும் வீட்டுக்குப்போய் காபி கொண்டு வரவா?”

“வேண்டாம் மாப்பிள்ளை, நாங்க இன்னும் கால் மணி நேரத்தில் வீட்டுக்குப் புறப்பட்டு விடுவோம்...” என்றார்.

அவர் வீட்டுக்கு வரும்போது, வாணனுக்கும், வாணிக்கும் என்னென்ன பழங்களைப் பறித்து வர வேண்டும் என்பதை எல்லாம், பாட்டி சொன்னாள்.

அதைக்கேட்ட மாமா, “சரி அத்தை...” என்று சொல்லி போனார்.

“பாட்டி, அந்த மரத்தைப் பார்க்கப் போவலாமா?”

“சரி வாங்க...”

மூவரும் நடந்தார்கள், நடந்தார்கள், பேரி மரத்தின் முன் நின்றார்கள்.

“இது என்ன மரம் பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி. “பேரிக்காய் மரம்...” என்றார், பாட்டி.

“பேரிக்கா மரம்?”

“ஆமாம், பேரிக்கா மரம்தான். ஏன் உனக்கு சந்தேகம்?”

“பேரிக்கா, செடியிலேதான் காய்க்குமுன்னு நெனைச்சிகிட்டு இருந்தேன். அதான் சந்தேகம்!”

“ஓ அப்படியா! இது ஆப்பிள் இனத்தைச் சேர்ந்தது.

சில கனிகளையும் ‘காய்’ என்றே அழைப்பார்கள்.

நெல்லிக்கனியை எப்படி நெல்லிக்காய் என்று வழக்கில் அழைக்கிறார்களோ, அதே போல், பேரி பழத்தையும் காய் என்றே அழைக்கிறார்கள்.

பச்சை நிறத்தில் எப்போதும் இருப்பதால்தான் இதை பேரிக்காய் என்றே அழைக்கிறார்கள். சில இனிப்புப் சுவையுடனும், சில இனிப்பும் புளிப்பும் கலந்தச் சுவையுடனும் இருக்கும்.

பேரிக்காயில் வைட்டமின் 'ஏ' உயிர்ச்சத்து பி1, பி2. சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச் சத்துகள் இருப்பதால், அது கிடைக்கும் காலத்தில் தினமும் சாப்பிட்டு உடலை வளப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

“உடலை வளப்படுத்திக் கொள்ளும் அளவில் பேரிக்காவில் அப்படி என்ன சத்து இருக்கு பாட்டி...” கேட்டான், வாணன்.

“பேரியில் சுண்ணாம்புச் சத்து இருப்பதால், எலும்புகளுக்கும், பற்களுக்கும் உறுதியைத்தரும்.

இதயத்திற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். இரைப்பை, குடல் இவற்றுக்குப் பலத்தை ஏற்படுத்தும். ஜீரண உறுப்புகள் சீர்படும். அதன் வழியே நல்ல பசியை ஏற்படுத்தும். சாப்பிடும் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும். சிலருக்கு திடீரென்று இதயம் 'பட பட' வென்று அடித்துக் கொள்ளும். மனதில் இனம் புரியாத பயம் ஏற்படும். உடலில் வியர்வை பெருகும். சிலருக்குக் கை, கால்கள் கூட நடுக்கம் கொள்ளும்.

இந்த நிலைக்கு ஆளானவர்கள், பேரிக்காயை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் நிலை இயல்பு நிலைக்கு வரும். மனதில் உற்சாகம் பெருகும்.

“அப்படியா பாட்டி?” என்றான், வாணி.

இந்தப் பேரிக்காயை குழந்தைகள் சாப்பிட்டு வந்தால். அவர்களின் எலும்பு உறுதிப்படுவதோடு, வளரும் பற்கள் வாழ்நாள் முழுதும் ஆடாது. அசையாது நிலைத்து நிற்கும்.

பல் சம்பந்தமான எந்த நோயும் வராது.

குழந்தை பெற்ற தாய்மார்கள் அடிக்கடி பேரிக்காயைச்

சாப்பிட்டு வந்தால், பால் பெருகும்.

கருவுற்ற பெண்கள் சாப்பிட்டால், வயிற்றில் வளரும் குழந்தை, நல்ல உறுதியுடனும், அழகுடனும் பிறக்கும்.

இப்பழத்தைச் சாப்பிடும்போது, சிலர் துவர்ப்பைக் கருதி, தோலை நீக்கி விட்டுச் சாப்பிடுவார்கள். அது தவறு. தோலில்தான், அப்பழத்தின் சத்தே அடங்கி உள்ளது என்பதை உணர்ந்து ஆப்பிளைச் சாப்பிடுவதைப் போல் சாப்பிடவேண்டும்...”

“இனி நானும் அதுபோல் சாப்பிடுவேன் பாட்டி...” என்றாள், வாணி.

பேரிமரத்திற்கு சிறிது தள்ளி நின்ற மரத்தில் பச்சையும், மஞ்சளும் கலந்த நிறத்தில் குலை குலையாய் பழுத்திருந்த பழங்களைப் பார்த்ததும் வியப்பானான், வாணன்.

காரணம், இதுவரை இப்படி ஒரு மரத்தையும், பார்த்ததும் இல்லை, அதனால்தான்.

“பாட்டி, இந்த மரம் என்ன மரம்? கேட்டான், வாணன்.

“இந்த மரம் உனக்குத் தெரியாதா?”

“தெரியாது பாட்டி!”

“இதுதான் ஈச்சம் மரம்... இதன் இனத்தைச் சேர்ந்ததுதான் பேரீச்சை மரமும்!”

ஈச்சம் பழத்தைப் பற்றி உன்னைப்போல் நகரத்தில் வாழ்கிற மக்களுக்கும் எதுவும் தெரியாது..

அவர்களுக்குத் தெரிந்தது எல்லாம் பேரீச்சம் பழம் மட்டும்தான்...

பேரீச்சம் பழமும், இந்த ஈச்சம் பழத்தைப்போல், குலை குலையாகத்தான் காய்த்துத் தொங்கும்...”

“நம் தோட்டத்துல பேரீச்சம் மரம் இருக்காப் பாட்டி?” கேட்டாள், வாணி.

“இல்லை வாணி...”

“ஏன் பாட்டி?” கேட்டாள்.

பேரீச்சம் மரம் நம் நாட்டு மண்ணில், சீதோஷ்ண நிலையில் வளராது. மேற்கு ஆசியாவிலும், ஆப்பிரிக்கா கண்டத்திலும், அரபு நாட்டிலும்தான் ஏராளமாக விளைகின்றன.

இங்கு இருந்துதான் பேரீச்சம் பழங்களைப் பதப்படுத்தி நம்நாட்டிற்கும், மற்ற நாடுகளுக்கும் அனுப்புகிறார்கள்.

உலக மக்கள் அனைவராலும் விரும்பி சாப்பிடும் பழங்களில் பேரீச்சம் பழமே முன் நிற்கிறது, என்றால் மிகையல்ல.

“சரி, வாங்க.... பேர் பெற்ற போரீச்சம் பழத்தைப் பற்றி பேசிக் கொண்டே வீட்டுக்குப் போவோம்...” என்றார், பாட்டி.

“சரிங்க பாட்டி...” என்றனர், இருவரும் உற்சாகமாக...

பேரீச்சம் பழங்களைப் பதப்படுத்தி

“பாட்டி, மாமா வர்லியா?” கேட்டாள், வாணி.

“அவுங்க வேலை எல்லாம் செய்து முடிச்சிட்டு ஆறுமணிக்கு மேலேதான் வருவாங்க..”

“பாட்டி.... பேரீச்சம்பழத்தைப்பற்றி சொல்றேன்னிங்களே...” கேட்டான் வாணன்.

“சொல்றேன் பேராண்டி... உங்களுக்கு பேரீச்சம் பழம் பிடிக்குமா..” கேட்டார், பாட்டி.

“பிடிக்கும் பாட்டி.... அப்பா அடிக்கடி வாங்கிகிட்டு வருவாங்க... எல்லோருமே நல்லா சாப்பிடுவோம் பாட்டி....” என்றான், வாணன்.

“உங்க அப்பாவுக்குப் பழங்கள் என்றால் உயிர்.

சோறுகூட அடுத்தபடிதான்... கோவைப் பழம், காரைப்பழம், சப்பாத்திப்பழம், பனம் பழம் என்று ஒன்றையும் விடமாட்டான்?

“காரைப் பழமுன்னு சொன்னிங்களே... அது எப்படி இருக்கும் பாட்டி...?” கேட்டான், வாணன்.

“ஆற்றுக்கரையோரங்களில் முள்ளோடு, புதர்போல வளர்ந்து இருக்கும். அது பெரிய நெல்லிக்காயின் விதை அளவில் காய்காய்க்கும், பழக்கும். அந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் இனிக்கும். அதுதான் காரைப்பழம் - உங்களுக்கு நாளை அந்தப் பழத்தைக் காண்பிக்கிறேன். ”

“பாட்டி, சப்பாத்தின்னாலே இலையே இல்லாம எங்க பாத்தாலும் வெறும் முள்ளாவே இருக்கும். அதன் காய், பழம் எல்லாமே முள்தானே பாட்டி...” என்று கேட்டாள், வாணி.

“ஆமாம், எல்லாமே முள்தான்... அதன் பழம் சிறிது மஞ்சள், சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். பழத்தின் முனையிலும் முள் இருக்கும். அதை நீக்கிவிட்டு, பழத்தின் தோலை உறித்தால், சிகப்பாய் சதைப் பற்றோடு இருக்கும், அதைச் சாப்பிட்டால், தனிச்சுவையாக இருக்கும்...” என்றார், பாட்டி.

“கோவைப் பழம் தெரியும் பாட்டி... பணம் நுங்கு தெரியும். ஆனால் பணம் பழம்”

“எப்படி பாட்டி...?” கேட்டாள், வாணி.

“வாணி, நுங்கு எல்லோருக்கும் தெரியும்... பனங்காய்க் சீவினால் நுங்கு, காயைப் பழுக்க விட்டால், பணம் பழம்..”

இதன் தோலை நீக்கிவிட்டு அப்படியே சாப்பிடலாம். சிலர் அதை நெருப்பில் சுட்டும் சாப்பிடுவார்கள்.

பழத்தை எப்படிச் சாப்பிட்டாலும், சுவையோடு இருக்கும்...! என்றார், பாட்டி.

“அப்படியா பாட்டி...” என்று ஆச்சரியப்பட்டார்கள்.

“ஆமாம்! ஒரு செய்தி, எல்லோரும் அறிய வேண்டியது...”

தினமும் ஒருவர் எந்த வகையிலாவது பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய்களில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

இரண்டுவேளை அவித்த உணவும், ஒரு வேளை பழ உணவையும் ஒருவர் உட்கொண்டு வந்தால், அவர்கள் நோயின்றி நூறாண்டு வாழலாம் என்பது நம் முன்னோர் வகுத்த வழி.

பழ உணவை உட்கொள்ளும் போது, வேறு எந்த உணவையும் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

அப்படி செய்தால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறாது போய் விடும்.

“பாட்டி, நீங்கள் அப்படி செய்கிறீர்களா...?” கேட்டாள், வாணி.

“நான் பத்தாண்டுகளாக இப்படித்தானே சாப்பிட்டு

வருகிறேன்” என்றார், பாட்டி.

பாட்டி சொன்னதும், வாணியின் காதோடு வாணன் சொன்னான்” ஏய் வாணி பாட்டி ஸ்மாட்டா ஹெல்த்தியா இருக்க இதான் காரணம்” என்றான்.

“வாணியிடம், வாணன் பேசியதைக் கவனித்த பாட்டி”
“என்ன வாணி அண்ணன் சொன்னான்..?” கேட்டார், பாட்டி.

அவள் சிரித்தாள்....

அவனும் சிரித்தான்...

“என்னவென்று சொன்னால் நானும் சிரிப்பேனே...” என்று பாட்டி கேட்டதும்...

சிரித்தபடியே வாணன், அவள் காதோடு சொன்னதை சொன்னாள் வாணி...

“குறும்புக்காரக் குட்டிகளா...” என்று சொல்லி அவர்கள் முதுகில் செல்லமாகத் தட்டி விட்டு பாட்டியும் சிரித்தார்.

“சில விநாடிகள் அமைதியாக நடந்து கொண்டு இருந்த வாணன், ”பாட்டி...” என்றான்.

“என்ன பேரா..?” கேட்டார், பாட்டி.

“பேரிச்சம் பழம் என்ன ஆச்சி?” என்று கேட்டு சிரித்தான்...

பாட்டியும் சிரித்த படியே “பேராண்டி, பேச்சு இடையில் திசை, மாறிப் போனாலும், நான் மறக்க மாட்டேன்...”

“பேரிச்சம் பழத்தைப் பற்றி நீங்கள் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும், அதை மட்டும் சொல்லுங்கள்...?” என்றார், பாட்டி.

“மற்ற பழங்களைப் போல இந்தப் பழத்தின் சிறப்பையும், மனிதர்களுக்கு இந்தப் பழம் எந்தெந்த வகையில் உதவுகிறது என்பதையும் பற்றி தான், பாட்டி...”

“ஆமாம் பாட்டி...” என்று வாணியும் சேர்ந்து கொண்டாள்....

“அவ்வளவுதானே... சொன்னாப் போச்சு...” என்றார், பாட்டி...

பாட்டி சொல்வதைக் கேட்க, ஆவலாக வாணியும், வாணனும் அமைதியாக நடந்தார்கள்..

ஆற்று கரையோரம் மூவரும் நடந்து கொண்டு இருந்தார்கள்...

பாட்டி, பேரீச்சம் பழத்தின் சிறப்புகளைப் பற்றிச் சொல்லத் தொடங்கினார்கள்.

நோய் வந்தபின் மருந்தைத்தேடுவதை விட, நோயே வராமல் இருக்க இயற்கை நமக்கு ஏராளமான வகையில் இலை, மலர், காய், கனிகளை வழங்கி உள்ளது.

ஒருவர் பேரீச்சம் பழத்தை தினமும் பருக்கச் சொல்லும்முன் ஒரு கப் காய்ச்சியப் பசும்பாலில் இரண்டு மூன்று போட்டு சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் வலிமை கூடும்.

புதிய இரத்தம் சுரக்கும்; தோல் மினுமினுப்பாக ஒளிரும்; கண்களில் ஏற்படும் நோய்களைப் போக்கும்; நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்கும்.

சிலர் அடிக்கடி இனிப்பு வகைகளைச் சாப்பிட்டு பற்களைக் கெடுத்துக் கொள்வதோடு, பல் நோய்க்கும் ஆளாகி விடுவார்கள்.

இவர்கள் பேரீச்சம் பழத்தைத் தொடர்ந்து, சாப்பிட்டு வந்தால் பல் நோய்களின் ஆட்டம் நின்று போகும்.

இப்பழம் விளையும் அரபு நாடுகளில் உள்ளவர்கள், அவர்களின் உணவில் பெரும் பகுதியாக இதைச் சேர்த்து உண்கிறார்கள்.

நம் நாட்டில் வீட்டிற்கு விருந்தினர்கள் வந்தால், பச்சியையும், சொச்சியையும் சிற்றுண்டியாகக் கொடுத்து வரவேற்போம்.

ஆனால், அரபு நாடுகளில் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களுக்கு சிற்றுண்டியாக பேரீச்சம் பழத்தினைதான் வழங்கினார்கள்.

பேரீச்சம் பழத்தில் அதிகமாக 'ஏ' உயிர்ச்சத்து இருப்பதோடு, சுண்ணாம்புச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் உள்ளதால்,

மருத்துவகுணம் கொண்டதாக இருக்கிறது.

நம் நாட்டில் எங்கு பார்த்தாலும் தென்னை மரங்களையும், பனை மரங்களையும் பார்க்கலாம்.

ஆனால், அரபு நாடுகளில் எங்கு பார்த்தாலும் பேரீச்சை மரங்களாகத்தான் இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு வகைகளையும், எண்ணெய் வகை பலகாரங்களையும் வாங்கிக் கொடுப்பதைக் குறைத்துக் கொண்டு, பழங்களைக் கொடுத்துப் பழக்கினால், அவர்களுக்கு உடல் வளர்ச்சியும், மனவளர்ச்சியும்; மூளை வளர்ச்சியும் ஏற்படும்.

உடல் வலிமை பெற விரும்புபவர்கள், தினமும் மூன்று பேரீச்சம் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தாலே, உடல் ஆரோக்கியம் பெறலாம்...

- என்று பாட்டி சொல்லிக் கொண்டு வந்தபோது எதிரே வந்த ஒரு பெண்...

“பெரியம்மா, உங்களைப் / வந்துகிட்டு இருக்கேன்...” என்றார். . . .

“என்னம்மா சரோஜா..?”

“மகனுக்கு காலையிலே இருந்து வாந்தியும் பேதியும் ஆகுது... பள்ளிக் கூடத்துக்குக் கூட போகல...” என்றார்.

“யாரு, வாசு பையனுக்கா?” கேட்டார், பாட்டி.

“ஆமாம் பெரியம்மா...” என்றார், வருத்தமுடன்.

“சரி இதோ பாரு... நம்ம தோட்டத்துக்குப் போ... அங்க மாப்பிள்ளை இருக்காங்க... கொஞ்சம் துளசி பறிச்சி வாங்கிட்டுப் போய் சுத்தம் செய்துட்டு... பசும் பாலை விட்டு நல்லா அரைச்சி ஒரு டம்ளர் கொடு. சரியா போயிடும்” என்றார், பாட்டி.

“சரிம்மா, இது யாரு... நம்ம அண்ணன் பிள்ளைங்களா?”

“ஆமாம்மா...”

“அழகா இருக்குதுங்க. அண்ணன், அண்ணி வர்லியா...?”

“நம்ம ஊர்கோயில் கும்பாபிசேகத்துக்கு வர்றாங்க...”

“அப்படியா, நான் வர்றேன் பெரியம்மா...”

“சரி போயிட்டு வா...” என்று பாட்டி சொன்னதும், வந்தவர் சென்றார்.

“மருத்துவர் பாட்டி, மருந்துக்குப் பணம் வாங்கலியா?” என்று சிரித்தபடியே கேட்டாள், வாணி.

“ஏய்... குறும்பு... நானும், உங்க தாத்தாவும் இதைத் தொழிலா செய்யலடி.... தொண்டா ரொம்ப நாளா செய்றோம்.

பிறருக்குக் கொடுத்து வாழ்றதுல ஒரு சுகமும்; நிம்மதியும் இருக்கு... அது இப்ப உங்களுக்குத் தெரியாது...”

“சாரி பாட்டி... நான் விளையாட்டாதான் கேட்டேன்...” என்றாள், வாணி.

“தெரியும்மா எனக்கு... நீ விளையாட்டு பண்ணுறேன்னு...”

சரி, பேரிச்சம் பழத்தைப்பற்றி சொல்றேன்...

பேரிச்சம் பழத்தை, காலம், நேரம் பார்த்து சாப்பிட வேண்டியது இல்லை. எப்போது வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம்.

உடலின் சூட்டை ஏற்படுத்தும் பழங்களில் இதுவும் ஒன்று. உலர்ந்த திராட்சைப் பழத்திற்கு அடுத்தபடி சூடு தரக் கூடியது புளியம்பழம். இதற்கு அடுத்தது பேரிச்சம் பழம்தான்.

அதனால், அளவோடு சாப்பிட்டால், வளமோடும் நலமோடும் நீண்ட நாள் வாழலாம்...” என்று பாட்டி கூறி முடிக்கவும், வீடுவரவும் சரியாக இருந்தது.

பழங்களும் பலன்களும்...

பழங்களை மட்டுமே சாப்பிட்டு உயிர்வாழ முடியும் என்ற உண்மையை, நாம் சித்தர்கள் மூலமாகவும், மலை வாழ் மக்கள் மூலமாகவும் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

பழங்களில் இனிப்பு, வைட்டமின், நார்ச்சத்து, தாதுப்பொருட்கள் ஆகியவை ஏராளமாய் உள்ளன. பழங்களில் இருக்கும் சிறப்பு என்னவென்றால் நீங்கள் எவ்வளவு பழம் சாப்பிட்டாலும் உடலின் எடை கூடவே கூடாது.

ஏனென்றால் பழங்களில் கொழுப்புச் சத்து மிகவும் குறைவாக உள்ளதே காரணம். கார்பே ஹைட்ரேட், சிறிதளவு புரோட்டீன் ஆகியவை காணப்பட்டாலும், உடல் எடை அதிகமாகி விடாது.

குறிப்பாக சொல்ல வேண்டுமானால், பேரிக்காயில் மட்டும் கொழுப்பு அதிகம் காணப்படுகிறது. மற்ற பழங்களில் கொழுப்புச் சத்து குறைவாகவு உள்ளது. பழங்களை எப்போதும் அப்படியே சாப்பிடுவதுதான் உடலுக்கு நல்லது.

அதை பழரசமாகவோ, வேகவைத்தோ சாப்பிடுவதை விட, அப்படியே சாப்பிடுவதுதான் மிகவும் நல்லது. பழம் சாப்பிடும்போது திருப்தி ஏற்படும் வரையில் சாப்பிட வேண்டும் என்பது மிக அவசியம்.

ஓர் ஆப்பிளை சாப்பிட்டு, வயிறு நிறையவில்லை என்றால் இன்னொரு ஆப்பில் சாப்பிடலாம். வயிறு நிரம்பினால் பழம் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு, அடுத்த 90 நிமிடங்கள் வேறு ஒன்றும் சாப்பிட வேண்டாம்.

பழங்களின் பயன்கள்

மாம்பழம் - அதிக அளவில் ஏ வைட்டமின், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைக்கும், இரத்தம் சுத்தமாகும். உடல் பலம் பெறும்.

கொய்யா:

அதிக அளவில் 'சி' உயிர்ச்சத்து உள்ளது. வளரும் குழந்தைகளின் எலும்பு வளர்ச்சி பெறும், வலிமைப்படும். தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் பற்கள் வலத்தைப் பெறும் 'புண்களை ஆற்றும் சக்தியும் உண்டு.

உசோகை நோய் போகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

சீத்தா:

குடலில் உள்ள பூச்சிகள் ஒழியும். கண்பார்வை தெளிவுபடும். ஏ.பி.சி உயிர்ச்சத்துகள் இல்லை. சுண்ணாம்பு சத்து மட்டுமே உள்ளது.

அன்னாசி:

சிறுநீர் நன்றாக வெளியேறும். குரல் வளம் கூடும். தொண்டை புண் ஆறும். காமாலை, இதயக்கோளாறு நீங்கும். வைட்டமின் பி2 உயிர்ச்சத்து அதிக அளவில் உள்ளதால், இரத்தவிருத்தி பெறும், உடலுக்குப் பலத்தைத் தரும். பித்தம் நீங்கும்.

திராட்சை:

தாகத்தைத் தீர்க்கும். என்றும் இளமையோடு இருக்கலாம். உடல் களைப்பைப் போக்கும். சீரணக் கோளாறே

வராது. உடல் பலவீனத்தைப் போக்கும். புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும். வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

விளாம்பழம்:

இப்பழத்தில் இரும்பு சத்தும், சுண்ணாம்புச்சத்தும், வைட்டமின் ஏ சத்தும் உள்ளது. அதிக வளர்ச்சிக்கும், நினைவு வளர்ச்சிக்கும் மிகுதியாக உதவும். குழந்தைகள் அவசியம் சாப்பிடவேண்டும் - பித்த மயக்கம் நீங்கும். வயிற்று பொருமல் விலகும்.

பப்பாளி:

பழங்களில் வாழைப்பழம், அன்னாசி, பப்பாளி ஆகிய மூன்றில்தான் தாது உப்புகளும் வைட்டமின்களும் அதிகமாக உள்ளன. கல்லீரல் கோளாறுகள் நீங்கும். தொற்று நோய்களை அகற்றும். எல்லாவித நோய்களையும் போக்கும். இதயத்திற்கு நல்லது. கணைய வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

மாதுளம் பழம்:

அறிவுக் கூர்மைப் படும். நினைவாற்றல் நிலைத்து நிற்கும். எலும்புகளும், பற்களும் உறுதிப்படும். உடலில் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும். பித்தம், கபம், வாயுவை அறவே குணமாக்கும். உடல் எரிச்சலைப் போக்கும். காய்ச்சல் குணமாகும். வயிற்று வலியும், சளித் தொல்லையும் நீங்கும்.

பலாபழம்:

பலாபழத்தை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் மந்தம் ஏற்படும். வாந்தி உண்டாகும். வயிற்று வலியும், மலச்சிக்களும் ஏற்படும். இருமலும், சளியும் வரும். இப்பழத்தில் வைட்டமின் 'ஏ' உயிர்ச் சத்து அதிகம் இருப்பதால் இதைச் சாப்பிட்டால் உடல் வளர்ச்சி பெறும். நரம்புகளுக்கு உறுதியைத் தரும். இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும். ஈரலையும், பற்களையும் கெட்டிப்படுத்தும்.

ஆரஞ்சுப் பழம்:

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு, இச்சாறுடன் பால் கலந்து கொடுத்தால் நல்ல குணம்

கிடைக்கும். இப்பழத்தில், வைட்டமின் ஏ, பி1, பி2, சி போன்ற உயிர்ச்சத்துகள் நிறைய இருப்பதால் உடலுக்கு மிகுந்த சக்தியைக் கொடுக்கும். இதன் சாறை அருந்த நல்ல தூக்கம் வரும். உடல் சூட்டினால் உண்டாகும் வயிற்றுப் போக்கிற்கும் நல்ல நருந்தாகும்.

ஆப்பிள்:

எல்லாப் பழத்தைப் போலவே இதிலும் சில சத்துகள் உண்டு. எல்லாப் பழத்தையும் விட அதிகமான சத்துகள் ஏதும் இல்லை. பற்களிலும், ஈறுகளிலும் உள்ள கோளாறுகளைப் போக்கும்.

ஆப்பிளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. அப்படிச் சாப்பிட்டால் சீரணமாக அதிக நேரமாகும். அதனால் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகே சாப்பிட வேண்டும். இரத்த சோகையை நீக்கும். ஆப்பிளில் அதிக அளவில் இரும்புச் சத்தும், பாஸ்பரஸ் உள்ளதால், தினமும் ஒன்றைச் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல அழகான உடலைப் பெறலாம்.

இலந்தை:

இந்தப் பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும். சீரணக் கோளாறே வராது. உடல் வெப்பம் குறையும். நன்கு பசி எடுக்கும். மூளை வளர்ச்சி பெறும். சுறுசுறுப்பு கூடும். உடலில் பலம் கூடும். எலும்பும், பற்களும் உறுதிப்படும்.

சப்போட்டா:

மூலநோய் கொண்டவர்கள் இப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், நோய் கட்டுப்பட்டு வரும். இரத்தம் விருத்தியாகும். உடல் வலிமைப்படும். தொண்டைப் புண், வறட்டு இருமல், நாக்கு வறட்சியைப் போக்கும்.

இரண்டு மூன்று பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் குணமாகிவிடும். இதன் சாற்றை அருந்தி வந்தால் சிறு நீரிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைந்து பேகும். இப்பழத்தை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. இரத்த சோகையைப் போக்கும்.

வில்வ பழம்:

வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண்ணை நீக்கும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் நீங்கும்.

முந்திரி:

இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு எந்த விதக் கெடுதலும் செய்யாது. எலும்புகளுக்கும், பற்களுக்கும் உறுதியைத் தரும்.

புளியம்பழம்:

புளியம் பழம் சமையலுக்கு மட்டும்தான் பயன்படுகிறது என்று நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். பல நோய்களுக்கு இப்பழம் பயன்படுகிறது. அடிபட்டு இரத்தக்கட்டு ஏற்பட்டால் அதை இப்பழம் போக்கும். தேள் கடி விசத்தைப் போக்கும். புளியையும் உப்பையும் சமமாக எடுத்து சேர்த்து அரைத்து உள் நாக்கில் தடவ, டான்சில் என்னும் உண்ணாக்கு வளர்ச்சி கரைந்து போகும். இதில் தயாரிக்கும் பானகம் தாகத்தைத் தணிக்கும், நீர்க் கடுப்பைப் போக்கும்.

எலுமிச்சை:

நோய் வராமல் தடுத்து, உடல் நலத்தைக் காத்துக் கொள்ள, என்னென்ன பொருள்கள் அவசியமாகத் தேவையோ, அவை அனைத்தும் எலுமிச்சம் பழத்தில் உள்ளன என்றால் மிகையல்ல. கெட்ட இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும்.

மெலிந்து போன சிறு குழந்தைகளுக்குக் காலை, மாலை இளம் வெந்நீரில் ஒரு பழத்தின் சாற்றைக் கலந்து கொடுத்து வந்தால், உடல் சூடு தணிந்து குழந்தை நன்றாக அழகுடன் வளரும். காயம்பட்ட இடத்தில் ஒழுகும் இரத்தத்தை இதன் சாறு உடனே நிறுத்தும்.

வயிறு, குடல், நுரையீரல் முதலானவற்றில் இருந்து இரத்தம் வெளியேறும்போது இரத்த வாந்தி ஏற்படும்போது, அப்போது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் நிறைய தண்ணீர் அருந்தினால் உடன் இரத்த வாந்தி நின்று போகும். பசி எடுக்க வைக்கும். நல்ல சீரணத்தைக் கொடுக்கும். தேள் கடியை குணமாக்கும். கண்ணொளியைக் கூட்டும்.

நெல்லி:

குழந்தைகளுக்கு நெல்லியை ஊறுகாயாகவோ, லேகியமாகவோ, அல்லது பிழிந்து சாறு எடுத்து அதில் தேன் கலந்து கொடுக்க நலமாக இருக்கும். கணை நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு நெல்லிக்கனி கை கண்ட மருந்தாகும். தாராளமாக கொடுக்கலாம். வயிற்றில் ஏற்படும் அமிலத்தின் வீரியத்தை நெல்லிக்கனியானது தணிக்கிறது. எந்தப் பழத்திலும் இல்லாத அளவில் 'சி' வைட்டமின் இக்கனியில் அதிகம் உள்ளது.

வாழைப்பழம்:

வாழைப்பழத்தில் பலவகையுண்டு. பொதுவாக எல்லா வாழைப்பழங்களும் மனிதர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பல நோய்களைப் போக்கும் சக்தி கொண்டவையாகவே இருக்கின்றன. பச்சை வாழைப்பழம் என்ற பச்சை நாடன் பழம் மட்டும் நோயைக் குணப்படுத்தாது. குறிப்பாக, வாழைப் பழங்களில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, பி2, சி உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைய இருக்கின்றன. நவரை வாழைப் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் பசியை அடக்கி விடும். உடல் புண்களை ஆற்றாது. சீதளத்தை உண்டாக்கும்.

ஏதாவது
பழம் பழம்



கவிஞரும், எழுத்தாளருமான பாபநாசம் குறள்பித்தன் 'குட்டீஸ்'களுக்கு கதைச் சொல்வதில் நீண்டகாலமாகவே முன்னணியில் நிற்கிறார்.

இதுவரை குழந்தைகளுக்காக இவர் பல புத்தகங்களை எழுதியிருக்கிறார்.

அதுவும் விலங்குகளையும், பறவைகளையும் கருவாகப் பயன்படுத்தி நூற்றுக்கணக்கான சிறுவர் கதைகளை எழுதி சாதனையே செய்திருக்கிறார். பாபநாசம் குறள்பித்தன் இதுபோன்ற கதைகளை நிறைய எழுதி மேன்மேலும் உயர வேண்டும் என்று வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்.

இப்படிக்கு

பொறுப்பாசிரியர், 'அந்துமணி'
தினமலர் - சிறுவர் மலர். சென்னை.

சாதனா
பப்ளிகேஷன்