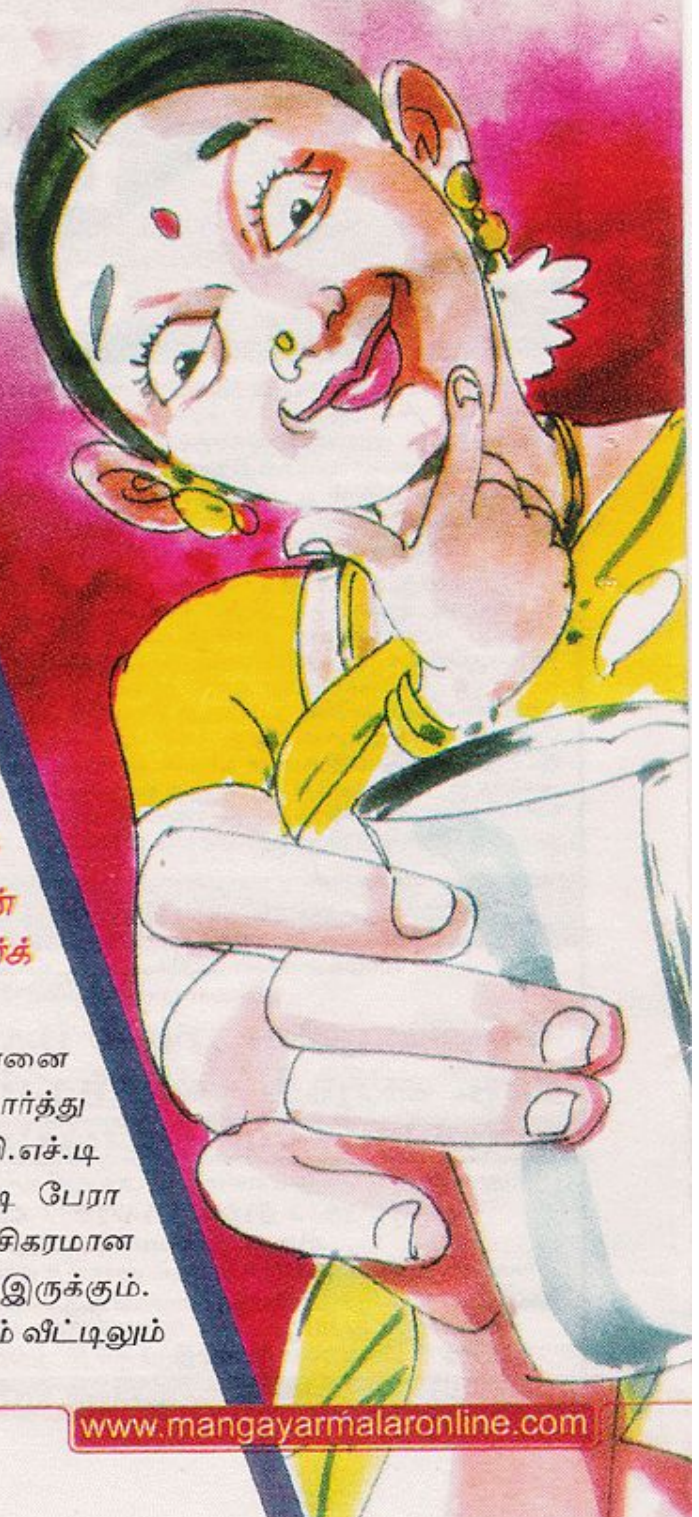


தயிர் படுத்திய பாடு!

கட்டித்தயிர்,
மூக்கிருஷ்ணருக்குப்
பிடித்ததாச்சே! அதன் தயாரிப்பு
ரகசியங்களை இப்பப் போடாமல்
எப்பப் போடுவதாம்!

இப்போதெல்லாம் சென்னை
ஐ.ஐ.டி. வளாகத்தில், கோயில்
பக்கத்திலிருக்கும் 'குவார்ட்
டர்ஸ்'- இல் வசிக்கும் இல்லத்தரசி
களிடையே விமலா மாமி வீட்டுத் தயிர்
ரொம்ப பிரசித்தமானது. யாருக்காவது
பாலைத் தோய்க்க நல்ல தயிர்
தேவைப்பட்டால், விமலா மாமியைத் தான்
அணுகுகிறார்கள். விமலா மாமியின் தயிர்க்
கதைதான் என்ன?

விமலாவின் கணவர் சிவராமன் சென்னை
ஐ.ஐ.டி.-யில் பேராசிரியராக வேலை பார்த்து
வருகிறார். சிறப்பான ஆராய்ச்சி செய்து பி.எச்.டி
மற்றும் இதர பட்டங்களைப் பெற்ற ஐ.ஐ.டி பேரா
சிரியர்களில் பெரும்பாலானோருக்கு சில ருசிகரமான
அல்லது அசாதாரணமான குணாதிசயங்கள் இருக்கும்.
ப்ரொஃபஸர் சிவராமனுக்கோ, அலுவலகத்திலும் வீட்டிலும்



டாக்டர் ஜயராமன்

எல்லா காரியங்களும் பெர்ஃபெக்ட் ஆகவும் மிக துல்லியமாகவும் நடக்க வேண்டும்.

இப்படி போய்க்கொண்டிருந்த அவர்கள் இல்லற வாழ்க்கையில் ஒரு தீராப் பிரச்சனையாக உருவெடுத்தது தயிர். விமலா என்ன முயற்சி பண்ணியும் தயிர் சரியாக தோய் மறுத்தது! சிவராமன் தினமும், "விமலா, உனக்கு சரியா தயிர் தோய்க்கக்கூட தெரியலையே," என்று அலுத்துக் கொள்வார். விமலா தன் கணவரிடம், "பால் நன்றாக இருந்தால்தானே தயிர் நன்றாக இருக்கும்?" என்று முறையிட்டாள்.

சிவராமனோ, "விமலா, நீ சொல்வது ஒரு நொண்டிச் சாக்குதான். அது உண்மையான காரணமாக இருந்தால் எல்லா வீட்டுத் தயிரும் ஒரே மாதிரி அல்லவா இருக்க வேண்டும்? ஆனால், அப்படி இருப்பதில்லையே. சில வீடுகளில் தயிர் ஓரளவுக்கு நன்றாக இருக்கிறதே. எந்தப் பிரச்சனையையும் சரியாக அலசி ஆராய்ந்தால், அதற்கு சரியான விடை கிடைக்கும்," என்றார்.

நிமலா சற்று கோபமாக, "தயிர் தோய்ப்பது உங்கள் ஐ.ஐ.டி. வேலை மாதிரி இல்லை. இவ்வளவு பேசுகிறீர்களே, நீங்கள் சரியாகத் தோய்த்துக் காட்டுங்களேன்,"



என்று பேசி விட்டாள். சிவராமன் அவளை முறைத்துப் பார்த்து விட்டு, ஒன்றும் பேசாமல் போய் விட்டார். அடுத்த சில நாட்கள் தயிர் ரொம்ப கொழுகொழுவென்று இருந்தும் கூட அவர் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. விமலாவுக்கு தன் கணவரின் மௌனம் என்னவோபோல் இருந்தது.

ஒருநாள் சிவராமன் மாலையில் சற்று தாமதமாகத்தான் வீட்டுக்கு வந்தார். விமலா கொண்டு வந்த காப்பியை வாங்கிக்கொண்டு சோஃபாவில் உட்கார்ந்தபடி, "இன்று திரும்பி வரும் வழியில் ஐ.ஐ.டி. லைப்ரரியில் சில புஸ்தகங்களை படிக்க வேண்டி இருந்தது. அதான் லேட்!" என்றார். விமலா பாதி கிண்டலாக, "இன்று என்ன ஆராய்ச்சியோ?" என்று கேட்டாள். சிவராமன், "விமலா, முதலில் சோஃபாவில் உட்கார்ந்து கொள். நான் ஒரு கேள்வி கேட்கிறேன், பதில் சொல்கிறாயா?" என்றார். விமலா உற்சாகத்துடன், "கேளுங்கள்," என்றாள்.

சிவராமன் புன்சிரித்தபடியே கேட்டார். "பாலும் தயிரும் சைவ உணவா அல்லது அசைவ உணவா?" விமலா அவரை முறைத்துப் பார்த்தபடி கேட்டாள். "உங்களுக்கென்ன பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதா? பாலும் தயிரும் நல்ல சைவ உணவு தானே?"

சிவராமன் தொடர்ந்தார். "பாலில் குறைந்த அளவிலும், தயிரில் பல கோடிக்கணக்கிலும் 'லாக்டோபாஸில்லஸ்' நுண் கிருமிகள் காணப்படுகின்றன தெரியுமா? அவை நம் குடலில் ஸிம்பியாஸிஸ் முறையில் வாழ்ந்து, நமக்கு பல வகையில் உதவுகின்றன."

"ஐயய்யே, அப்படியென்றால் நாம் தினம் கோடிக்கணக்கான பூச்சிகளைச் சாப்பிடுகிறோமா?"

சிவராமன் ஒரு விஷமச் சிரிப்புடன் சொன்னார். "கண்ணுக்குத் தெரியாத பூச்சிகள் ஆனதால் பரவாயில்லை. அது மட்டுமில்லை. தாய்ப்பாலில் கூட இந்த லாக்டோபாஸில்லஸ் கிருமிகள் சிறிதளவு காணப்படுகின்றன. குழந்தை உணவை ஜீரணிப்பதற்கு அவை உதவுகின்றன. இன்னொரு வேடிக்கை கேள்.

"தயிர் தோய்ப்பதில் நாம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் சில இருக்கின்றன. பாலில் உள்ள கொழுப்பு (ஃபாட்) தான் கெட்ட பாக்டீரியாக்களுக்குப் பிடித்த உணவாய் அமைந்து பாலை வேகம் கெட்டுப் போக வைக்கிறது.

விநாயகரின் நாபி பிறும்ம ரூபம்; முகம் விஷ்ணு ரூபம்; இடது பாகம் சக்தி ரூபம்; வலது பாகம் சூரிய ரூபம்; இப்படி அனைத்து மூர்த்திகளின் மொத்த உருவமாக இருப்பதால், பிள்ளையார் சக்தி வாய்ந்த தெய்வமாக அருள்பாலிக்கிறார்.

- ஆர்.பிருந்தா, பெங்களூரு

பாலைக் காய்ச்சியதும், நம் உடல் சூட்டிற்கு ஆறினபின், பாலாடையை அகற்றிவிட வேண்டும். நாம் பாலாடையை அகற்றினாலும், பாலில் ஓரளவு கொழுப்பு மிஞ்சியிருக்கும். இது பால் தோயும்போது மேலெழுந்து ஒரு மஞ்சள் நிற படலமாக தயிரில் படர்ந்திருக்கும். ஒரு டேபிள் - ஸ்பூனால் இதை அகற்றிவிட்டு, அடியில் வெள்ளை நிறத்தில் கட்டியாக இருக்கும் தயிரை மட்டுமே தோய்ப்பதற்கு எடுக்க வேண்டும்.

"தோய்ப்பதற்காக ஆற வைத்த பாலின் சூடு 37 டிகிரி (நம் உடல் - சூடு) இருக்கலாம். பாலை முடிந்தவரை ஃப்ரெஷாக தோய்ப்பதுதான் நல்லது. தோய்க்க உபயோகிக்கும் தயிரை ஒரே கட்டியாக

எடுத்து பாலில் சேர்த்து, அது சிதறிப் போகும்வரை ஸ்பூனால் நன்றாக கிளற வேண்டும். பின், தட்டாலோ அல்லது ஃபில்டர் பேப்பராலோ மூடி வைத்து விடலாம். எல்லா நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தோய்ப்பது நல்லது.

“தயிர் நன்றாக தோய வேண்டுமென்றால் தோய்த்த பாலில் லாக்டோபாஸில்லஸ் கிருமிகள் ஆரோக்கியத்துடன் பெருக வேண்டும். லாக்டோபாஸில்லஸ் கிருமிகள் பெருக பிராணவாயு தேவை. அதனால் சுத்தமான இடத்தில், பிராணவாயு தாராளமாகக் கிடைக்கும்படி வைத்து தோய்த்த தயிருக்கு தனி ருசி இருக்கும். அதனால் தோய்த்த பால் பாத்திரத்தை

சமையல் அறையையேத் தவிர்த்து, டைனிங் மேஜை மேல் வைப்பது உத்தமம். தயிர் உறைந்து கட்டியானபின் ஃபிரிட்ஜில் வைத்துவிடலாம்.

“மண் பாத்திரங்களில் காற்று மட்டும் புகக்கூடிய நுண் துவாரங்கள் இருக்கும். அதனால் தயிர் தோய்ப்பதற்கு ஏற்ற பாத்திரம். மண் பாத்திரமும், மண் மூடியும்தான் பழைய காலத்தில் தயிர்க்காரிகள் மண் பாணையில் விற்று வந்த தயிரின் அருமையான ருசியை, அதை உட்கொண்ட யாராலும் மறக்கவே முடியாது!

“வீட்டில் தயிர் எப்போதும் சிறப்பாக இருக்க வேண்டுமென்றால் நாம் ஒரு முக்கியமான உண்மையை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். தயிர் ஒரு உயிருள்ள கிருமிக் கூட்டத்தைத் தன்னுள்

தாங்கியிருக்கும் பொருள், பாலின் தரம், பராமரிக்கப்படும் சூழ்நிலை இவற்றிற்கேற்ப ஒவ்வொரு லாக்டோபாஸில்லஸ் கிருமிக் கூட்டத்துக்கும் ஒரு ‘ஸிக்னேசர்’ (தனித்துவம்) உண்டு. அதைப் பொறுத்தே அவை உற்பத்தி செய்யும் தயிரின் ருசியும் தரமும் அமையும். நாம் நல்ல தயிரை அடைய விரும்பினால், நம் வீட்டு செல்லப் பிராணியை பராமரிப்பது போலவே, நம் வீட்டுத் தயிரில் வாழும் லாக்டோபாஸில்லஸ் கிருமிகளையும் கவனமாக பராமரிக்க வேண்டும். தயிர் தோய்ப்பதின் சூட்சுமம் இதுதான்.”

சிவராமன் அவருடைய ஐ.ஐ.டி.-பாணி லெக்சரை முடித்தார். விமலா உற்சாகத்துடன், “இந்தத் தயிர் பிரச்சினையை இப்படி அலசி ஆராய்ந்ததற்கு உங்களுக்கு ரொம்ப நன்றி. இனிமேல் நீங்கள் சொன்னபடியே பாலை தோய்க்கிறேன்,” என்றாள். பின் சற்று தயக்கத்துடன் “இருந்தாலும், ஒரு விஷயம் மனத்தை உறுத்துகிறது. சொல்லுங்களேன். பாலும் தயிரும் நிஜமாவே சைவ உணவு இல்லையா?”

என்று கேட்டாள். சிவராமன் சிரித்துக்கொண்டே, “விமலா, இதைப் பற்றி நினைத்து வீணாக மனத்தை அலட்டிக் கொள்ளாதே. நம் நாட்டு கலாசாரம், நம்பிக்கை இவற்றின்படி பாலும் தயிரும் சைவ உணவு தான்,” என்று பதிலளித்தார்.



ஒரே மாதத்தில், விமலா மாமி, ஐ.ஐ.டி. குவார்ட்டர்ஸில், தயிர் தோய்ப்பதில் ஒரு எக்ஸ்பெர்ட்” என்றும், ஒரு நல்ல ‘தயிர் வங்கி’ வைத்திருப்பவள் என்றும் பெயரெடுத்து விட்டாள்!