

० दही ताक किती थंड, दिसतं तसं नसतं ० समज गैरसमज ०

“बाहेर रणरणतं ऊन! नुसती लाही लाही होतेय .चला ‘थंडगार’ ताक पिऊ” “अहो, मी काही नेहमी दही खात नाही, फक्त उन्हाळ्यातच ... तेही गोड, सकाळी विरजलेलं सायंकाळी” असलं ऐकवणारे बरेच ‘सुशिक्षित’ भेटतात . ‘दही ताक थंड आहेत’ हा गैरसमज होय .वस्तुतः दहीताकच काय तर सर्वच आंबट पदार्थ ‘उष्ण’ आहेत .हे काय भलतंच! ‘अहो आम्ही इतकी वर्ष खातोय आणि...’ असा त्रासिक प्रश्न सर्व दहीताकरसिकांच्या चेहर्यावर दिसतोय .पण असे त्रासू नका, मग वाटलं तर रोज खा ... तर आयुर्वेदीय ग्रन्थात दहीताक ‘उष्ण’ सांगितलेले . पण हे पटावे कसे? असं पहा, फ्रीजमध्ये ठेवलेली हिरवीगार मिरची हाताला ‘थंड’ लागते नं? मग खा बरं कचाकचा चावून, ‘हम दिल दे चुके...’ सारखं ... का, आता का, होरपळलं ना तोंड? तेच म्हणतोय आम्ही ‘जे स्पर्शाला थंड असेल ते गुणकर्मांनी थंड असतंच असं नाही’ .अम्लरसाचे (आंबट चवीच्या पदार्थाचे) वर्णन करताना श्रीवाग्भट म्हणतात ‘अम्लो... उष्णवीर्यो हिमस्पर्शो’ म्हणजे ‘स्पर्श थंड, गुणकर्म उष्ण’ .पण पटत नाही हो, दहीताक हे जिद्धाळ्याचे पदार्थ आणि ते उष्ण... बरं असं पहा, लिंबू फरशीवर पिळला तर फसफसतं नं? का बरं? कारण, अॅसिडचा कॅल्शियमवर परिणाम होतो . ‘दिल’ पाहिलाय? अनुपम खेर अॅसिड ओततो पांढर्या रूमालावर... काय होतं? तसाच प्रकार आंबटपदार्थ ‘सा व का श प णे’ आपल्या शरीरात करतात .अतिअम्लसेवनाचा (खूप आंबट खाण्याचा) अस्थिंवर (हाडे) दुष्परिणाम होतो .म्हणूनच कोल्ड्रीकमध्ये दात विरघळतो . ‘अम्ल’ म्हणजे ‘आंबट चव’ . ‘अम्ल’ म्हणजे ‘आम्ल’ किंवा ‘अॅसिड’ नव्हे, शाळेत चुकीची परिभाषा शिकलो आपण .सर्व अम्ल पदार्थ हे भले स्पर्शाला शीत असले तरी त्यांचे परिणाम ‘उष्ण’ आहेत म्हणूनच सर्व अम्ल पदार्थ हे ‘पित्त वाढवणारे’ आहेत .

हे जितकं दही, ताक, लिंबू, टोमॅटो, कैरी, चिंच, लोणची, सॉस, पोहे, आंबवून केले जाणारे इडली डोसा इ .पदार्थ याबाबत खरं आहे; त्यापेक्षा कितीतरी अधिक ‘बाटलीबंद कोल्ड्रीक’बाबत सत्य होय .अहो, मोस्ट करोझिन्व्ह (अतितीव्र) अशा नायट्रिक अॅसिडच्या बाटलीवर बाहेरून पाण्याचे थेंब जमतात म्हणून काय त्याला थंड म्हणणार? टेस्ट करा बरं त्याचा थंडर, मग कळेल वंडर

फक्त दोनच पदार्थ अम्ल असूनही पित्त वाढवत नाहीत ... ‘आवळा व डाळिंब’ .

दह्याबाबत तर आयुर्वेदात बरेच निर्बन्ध आहेत .दही हे उष्ण व गुरू पचायला जड . म्हणूनच ते उष्ण ऋतूंत (वसंत-ग्रीष्म = मार्च ते जून व शरद = ऑक्टो नोव्हे) खाऊ नये .दही अधमुरे खाऊ नये .आजकाल प्रायः सर्वच लोक अधमुरे दही खातात .त्यांना वाटतं आपण सकाळचं संध्याकाळी म्हणजे आंबट नव्हे तर गोड दही खातो .पण प्रत्यक्षात दही कसे विरजवावे हेही शिकवावं लागेल अशी परिस्थिती आहे .अधमुरे तर सोडाच पण चांगले विरजलेले दहीसुद्धा रोज-नेहमी-वारंवार-खूप खाऊ नये .उष्ण ऋतु वगळता थंडीत दही खाताना ते पित्तशामक (म्हणजे मुगाचे वरण,आवळा,पत्री खडीसाखर,तूप,मध) पदार्थांसह खावे .आणि असे न करता मनमानी केल्यास कावीळ, ताप, रक्तस्राव, नागीण, त्वचारोग, गोवर, कांजिण्या, अंगावर गांधी, गळू, कृमि, तारुण्यपिटिका, इसब, पांडु, भ्रम = चक्कर, यकृताचे विकार (पहा पृष्ठ ०८ .अवघड रूग्ण लिव्हर सिरोसिस) इ .पित्त, रक्त व उष्णता यांचे विकार संभवतात .जी बाव दह्याची तीच ताकाची .फक्त दगडापेक्षा वीट मऊ इतकंच . गोड ताक हा ‘अधमुरे दही’इतकाच धोकादायक प्रकार .अधमुर्याला का इतका विरोध? ‘अधमुरे’ म्हणजे पूर्ण न विरजलेले म्हणजे प्रकिया सुरू असलेले . ‘दूध’ या अवस्थेतून सुटलेले अन् ‘दही’ या अवस्थेत न आलेले .इंटरमिजिएट स्टेट .इन पाईप लाईन . अशा ‘अर्धवट’ बाबींना निसर्ग सहसा / सहजी स्वीकारत नाही .प्रिमेच्युअर बेबी (अपुर्या दिवसांच बाळ) जपणं किती अवघड आहे माहित आहे? जी बाव अधमुर्या दह्याची तीच ‘काकवी’ व ‘मोड आलेल्या’ कडधान्याची .काकवी म्हणजे ‘ऊस ते साखर’ यामधली ‘परिवर्तमान्’ स्थिती .अंकुरित कडधान्य म्हणजे ‘बीज ते रोप’ यामधली स्थिती .कोणतीही ‘पूर्ण स्थिर स्टेबल’ अवस्था शरीर पचवून स्वीकारू शकतं .पण एका पूर्ण स्थिर अवस्थेतून दुसऱ्या स्थिर अवस्थेत ‘जात असलेली’ गोष्ट शरीर स्वीकारू शकत नाही .साधे उदाहरण घ्या . रोजच्याप्रमाणं कुकर लावला पण कुकर व्हायच्या आतच पाहुणे आले म्हणून जर मध्येच कुकर उघडून थोडे अजून तांदूळ त्यातच घातले तर नेमकं काय तयार होईल? यालाच ग्रामीण भाषेत ‘डाडरणे’ म्हणतात .म्हणून शरीरात काहीही ‘अर्धवट’ कोंबू नका परीक्षा दिलीय रिझल्ट लांबतोय... मुलीला पाहून गेलेत अजून निर्णय आला नाही... .. मूत्रप्रवृत्ति सुरू झालीय मध्येच अडवावी लागली . या सगळ्या ‘त्रिशंकू’ = suspended स्थितीत जिवाची किती ‘घालमेल / कुचंबणा’ होते .अशी घालमेल कुचंबणा शरीरातील पचनसंस्थेची का करायची? अहो मग ‘तकं शकस्य दुर्लभम्’ वगैरे ताकप्रशंसा ... अशा अशास्त्रीय अर्धवट श्लोकांबाबत पुढील अंकात... .. मग आता दही ताक थंड म्हणणार का तो फिर अब ‘टंडा’ मतलब? हॉ ... डाळिंब आणि आवळा .

‘नवरात्र’ झाले ... रोज ‘दुर्गे दुर्घट भारी व अश्विनशुद्धपक्षी’ या देवीच्या आरत्या म्हटल्या नं?

मग या आरत्यांमधील ‘चारी श्रमले ... साही विवाद पडता’ व ‘षड्रस अन्ने नैवेद्यासी...’ या ओळींतील ‘चारी’ ‘साही’ व ‘षड्रस’ या शब्दांचे अर्थ स्पष्टीकरण करा व कळवा आणि आकर्षक पारितोषिक जिंका .

