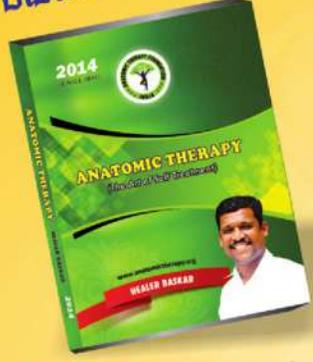


தற்பொழுது  
பயனளிக்கும் வகையில்...



விலை ரூ. 250/-

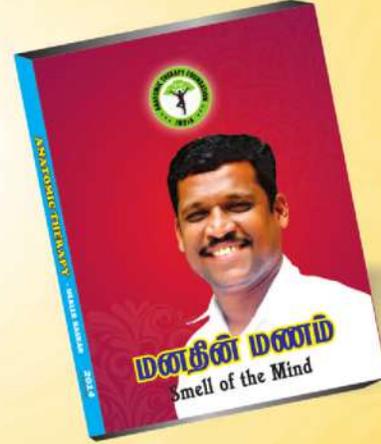
## ANATOMIC THERAPY 2014 (The Art of Self Treatment) (ENGLISH)

- ◆ தமிழில் வெளியாகி பல இலட்சம் மக்களால் பயனுள்ள புத்தகம் என்ற பாராட்டுதலைப் பெற்றது.
- ◆ மருந்து, மாத்திரையின்றி நம்முடைய நோயை நாமே குணப்படுத்திக் கொள்ள கற்றுத்தரும் நூல்.
- ◆ உலகில் உள்ள நோயை தீர்ப்பதற்கு வழிகாட்டியாக உள்ள நூல்.
- ◆ மருத்துவத்துறையில் உள்ளவர்களும் பாராட்டும் நூல்.
- ◆ தற்பொழுது ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு, ஏராளமான புதிய மருத்துவத் தகவல்கள் இணைக்கப்பட்டு வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

## மனதின் மணம்

Smell of the Mind

ஆன்மிகத்தில் முக்தி பெற  
நினைப்பது நடக்க...  
இல்லறத்தில் கணவன், மனைவி  
ஒற்றுமையுடன் வாழ...  
ஆழ்மனதின் இரகசியங்கள்...  
நான்கு யோகங்கள்...  
பிரபஞ்ச ரகசியம்...  
மற்றும் மேலும் பல...



அனைவரும் படித்து பாதுகாக்க  
வேண்டிய பொக்கிஷம்  
விரைவில் வெளியாகிறது.

புத்தகங்கள் பெற விரும்புவோர்... தொடர்புக்கு



GIRI IYYA  
PUBLICATIONS

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.  
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriyyapublications@gmail.com, Website : www.giriyyapublications.com

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 1

ஆரோக்கியம் - 7

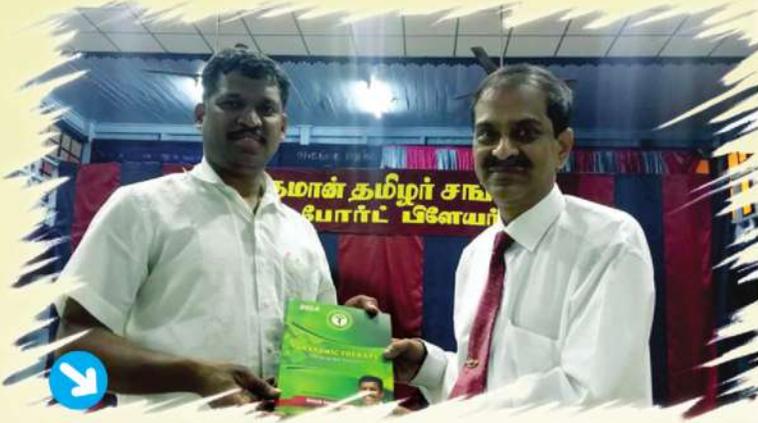
பிப்ரவரி : 2014



தேவை வந்தால்  
தெரிய வரும்

எண்ணம் பேரல் வரலுக்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்  
ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



25.01.2014 அந்தமாளில் அனாடமிக் செவிவழிதொடு சிகிச்சை 2012 தமிழ் நூலின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு புத்தகம் வெளியிடப்பட்டது. நிகழ்ச்சியில் ஆசிரியருமான ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் அவர்களும் புத்தகத்தை ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்த திரு. V. ராஜ் BSNL அவர்களும் கலந்து கொண்டு வெளியிட்ட பொழுது...



12.01.2014 முதல் 16.01.2014 வரை "ஆனந்தசங்கமம்" திண்டுக்கலில் 16வது ஜந்துநாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 124பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



27.12.2013 அன்று மதுரை, திருமங்கலத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பொதுமக்கள் 500க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.



01.01.2014 அன்று திருவாளர், முத்துபேட்டையில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பொதுமக்கள் 500க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.



அனாடமிக் திராபி பவுண்டேஷன் நிறுவனர்  
ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் அவர்களுடன் அறக்கட்டளையின் நிர்வாக அலுவலர்கள்



வாழ்க வானகம் ! வாழ்க பூலோகம் !! தூயவைகளே துணை !!!

## எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

**உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்**

'அமைதியும் ஆரோக்கியமும்' என்ற இந்த மாத இதழின் ஆசிரியரான நாம் உலக மக்களுக்கு இந்த புத்தகத்தின் வழியாக தெரியப்படுத்த நினைப்பது என்னவென்றால்,

உலக மனிதர்கள் அனைவரின் நோக்கமும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, தெளிவாக, புத்திசாலித்தனமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக, மகிழ்ச்சியாக, குடும்பம் அமைதியாக, தொழில் சிறப்பாக மற்றும் வசதியாக வாழ வேண்டும் என்பதே.

ஆனால் அதை அடைய சரியான வழி தெரியாமல் தேடி அலைகிறோம். அந்த எளிமையான, சிறந்த, நல்ல மற்றும் அறிவியல் பூர்வமான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து அனைத்து நாட்டு, மத, இன, ஜாதி மக்களுக்கும் எளிமையாக புரியும் விதத்தில் எடுத்துக் கூறுவதே இந்த மாத இதழின் முழு நோக்கமாகும்.

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து பூரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தி தெளிவோம் !!!

## எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

## ஆசிரியரின் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிசிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழு மையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org) - என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்.
4. நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக விஷயங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவு செய்து என்னை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
5. இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் உலக மக்களின் அமைதி மற்றும் ஆரோக்கியம். எனவே யார் வேண்டுமானாலும் சமூக சிந்தனை கட்டுரைகள், கவிதைகள், கல்வி மேம்பாடு, மருத்துவம், கலாச்சாரம், சட்டம், பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தப்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பி வைக்கலாம். சிறந்த கட்டுரைகள், புகைப்படம் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
6. ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

### ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹர்லர்ஸ் பாஸ்கர் நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி சிபவுண்டேசன்
உதவி ஆசிரியர்	: சுகுமார் (மருத்துவரி) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: விஜய், கோவை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை.

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 7 விலை : ரூ.30

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

வெளியீடு

மாத இதழ்

**கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026.

தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : [giriyyapublications@gmail.com](mailto:giriyyapublications@gmail.com)

Website : [www.giriyyapublications.com](http://www.giriyyapublications.com)

## ஆரோக்கியம் வேண்டுமா ? :ஃபுல்லா குடியுங்க !



ஹீலர் பாஸ்கர்

ஆரோக்கியம் வேண்டுமென்றால் ஃபுல்லா குடியுங்க என்று சொன்னவுடன் நிறையப்பேருக்கு மதுபானக்கடை (Tasmac) நினைவுக்கு வரும். உடனடியாக கடைக்குச் சென்று சரக்கு வாங்கிக் குடிக்கச் சொல்கிறேன் என்று தவறாக எண்ணிக் கொள்ளவேண்டாம் நாம் ஃபுல்லா குடியுங்க என்று சொல்வது சாதாரண தண்ணீரை மட்டும் தான். நீங்கள் வேறு எதையாவது நினைத்துக்கொண்டால் அதற்கு நாம் பொறுப்பல்ல.

நம் உடலின் ஆரோக்கியம் கெட்டுப் போவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் வயிறுதான். வயிறு சுத்தமாக இருந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். வயிற்றில் அசுத்தம் இருந்தால், பித்தம் இருந்தால் கழிவுகள், தேங்கியிருந்தால் அது உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும். அதனால் மாதம் ஒருமுறை அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கண்டிப்பாக நமது வயிற்றை சுத்தப்படுத்தியே ஆகவேண்டும்.

என்னதான் அனாடமிக் தெரபி செவிவழித்தொடுசிக்சை முறையில் உணவை பசி எடுத்தால் சாப்பிடுவது உணவை நன்கு மென்று உமிழ்நீர் கலந்து சாப்பிடுவது, உதட்டைமூடி சாப்பிடுவது, அறுசுவை உணவை சாப்பிடுவது என்று பலவற்றையும் சரியாகக் கடைப்பிடித்தாலும் வயிற்றை சுத்தப்படுத்தும் வேலையையும் தவறாமல் செய்து கொள்வதால் நம் உடலின் ஆரோக்கியம் இன்னும் மேம்பாடு அடையும்.

பசி எடுத்தால் சாப்பிடவும் என்ற விதிமுறையை நாம் கூறிவருகிறோம். ஆனால் எல்லோராலும், எல்லா நேரத்திலும் இந்த விதிமுறையைக் கடைபிடிப்பதற்கு

சாத்தியமில்லை. நம்மால் முடிந்தவரை அதைக் கடைப்பிடிக்கிறோம். இருந்தாலும் பல நேரங்களில் பசியின்றி சாப்பிட வேண்டியதாக அமைந்துவிடுகிறது. இதனால் நம் வயிற்றில் குப்பைகள், அசுத்தங்கள், கழிவுகள், பித்தம் போன்றவை சேர வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே வயிற்றை சுத்தப்படுத்துவது என்பது மிக அவசியம்.

வயிற்றை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள நிறைய வழிமுறைகள் உள்ளன. அதில் ஒரு வழியான தண்ணீரின் மூலம் வயிற்றை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு பயிற்சியைப் பற்றி இப்பொழுது பார்ப்போம்.

தண்ணீர் விரதம் (Water Fasting) அதாவது 24 மணி நேரத்திற்கு தண்ணீரை மட்டும் அருந்தி விரதம் இருப்பதற்கு தண்ணீர் விரதம் என்று பெயர். இதைக் கேட்டவுடன் நிறையப் பேருக்கு பயம் ஏற்பட்டிருக்கும். என்ன அது 24 மணி நேரமும் வெறும் தண்ணீர் மட்டும் குடித்துக்கொண்டிருப்பதா?

அப்படி என்ன எனக்கு மயக்கம் வந்துவிட்டால் நான் களைப்பாகி கீழே விழுந்துவிட்டால், உயிர் போய்விட்டால்?

இப்படி பல கேள்விகள் மனதில் எழும் இதற்கு எண்ணம் தான் காரணம், உண்மையில் அப்படி எதுவும் நடக்க வாய்ப்பில்லை.

உதாரணமாக தீரென்று நீங்கள் ஒரு அடர்ந்த வனப்பகுதியில் விடப்பட்டுவிட்டீர்கள்

என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த காட்டுப்பகுதிக்குள் உண்பதற்கு உணவோ, குடிப்பதற்கு நீரோ கிடைக்கவில்லை என்றாலும் கூட நான்கு நாட்கள், ஒருவாரம் அல்லது பத்துநாட்கள் கூட ஒருவரால் உயிர்வாழ முடியும். ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். எண்ணத்தான் காரணம் எண்ணத்தால் தைரியமாக நாம் வாழவேண்டும் என்று எண்ணும்பொழுது ஆரோக்கியமாக இருக்க, உயிர்வாழ வழிகிடைக்கும். எண்ணத்தால் தன் புத்தியில் யாரெல்லாம் சாப்பிடாவிட்டால் நான்கு நாட்களில் தான் இறந்துவிடுவோம் என்று எண்ணுகிறார்களோ அவர்களெல்லாம் இறந்து விடுவார்கள். சாப்பிடவில்லையென்றால் மயக்கம் வந்துவிடும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் எல்லாம் மயக்கம் போட்டுவிடுவார்கள்.

சாப்பிடவில்லையென்றால் ஒன்றும் ஆகாது. நாம் கொஞ்ச நாட்கள் நிச்சயமாக உயிர்வாழ்வோம் என்று நினைப்பவர்கள் அப்படியே உயிர் வாழ்வார்கள்.

### எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அதைப்போலவே நாம் ஆகிறோம். நம் வாழ்க்கை அப்படித்தான் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. எனவே நிச்சயமாக எந்த ஆபத்தும் நேராது மன உறுதியுடன் இருக்கலாம். இனி தண்ணீர் விரதத்தைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

### தண்ணீர் விரதம் இருப்பது எப்படி ?

ஒருநாள் இரவு உணவை முடித்துக் கொண்ட பின் ஒரு சங்கல்பம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சங்கல்பம் என்றால் ஒரு உறுதிமொழியை நமக்கு நாமே எடுத்துக் கொள்வது. அதாவது அடுத்த நாள் இரவு ஏழு மணிக்குமேல் தான் இனி உணவு அருந்துவது அது வரைக்கும் தண்ணீர் மட்டும் குடித்துக் கொண்டிருப்பது என்று நாம் ஒரு உறுதிமொழி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உறுதி எடுத்துக் கொண்ட பின் தண்ணீரை மட்டும் தேவைப்படும் பொழுது குடித்துக்கொண்டு இருக்கவேண்டும்.

இரவு உறங்கி காலை எழுந்ததில் இருந்து தண்ணீரை மட்டும் குடிக்கும் விரதத்தை கடைபிடித்து வரவேண்டும். உணவை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை தாகம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் அரைலிட்டர் தண்ணீர் அருந்தி வரவேண்டும். ஏனென்றால் உடல் உள்ளூறுப்புகளை சுத்தப்படுத்தும் பணியை ஆரம்பிக்க அது உதவும். அன்று முழுவதும் வேறு எந்த வேலையையும் பார்க்காமல் விடுமுறை எடுத்துக்கொண்டு இதில் ஈடுபடவேண்டும். குறிப்பாக உடலுக்கு எந்த வேலையையும் கொடுக்காமல் கண்களை மூடி நன்கு ஓய்வாகப்படுத்துக் கொண்டு இந்த தண்ணீர் விரதத்தை மேற்கொண்டால் இன்னும் சிறப்பான பலனைக்கொடுக்கும். உடல் உறுப்புகளுக்கு நாம் எவ்வளவு ஓய்வு அளிக்கிறோமோ அந்தளவிற்கு உடலை சுத்தப்படுத்தும் பணி துரிதமாக நடக்கும்.

சிலரால் ஒருநாள் முழுவதும் விடுமுறை எடுத்துக்கொண்டு முழு ஓய்வுடன் இதை கடைபிடித்து நன்மை பெற முடியாத நிலையில் உள்ளவர்கள் தங்கள் வேலையைப் பார்த்துக் கொண்டே தண்ணீர் விரதத்தை மேற்கொள்ளலாம். அதுவும் நன்மையான விசயம் தான். ஆனால் உடலுக்கு முழுமையான ஓய்வுடன் கூடிய தண்ணீர் விரதத்தினால் இதைவிட கூடுதலான நன்மையைப் பெறமுடியும். இதை மனதில் வைத்துக் கொண்டு நாம் விரதம் இருக்கலாம்.

முழுநாளும் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு தண்ணீர் விரதத்தை மேற்கொள்ளுபவர்கள் படுத்துக்கொண்டு ஓய்வு பெற விரும்பினால் எக்காரணம் கொண்டும் வடக்கே தலைவைத்துப் படுக்கக் கூடாது. தெற்கே தலைவைத்துப்படுத்துக் கொள்ளலாம். நைலான் பாய், மெத்தை, ஃபோம் மெத்தை, ரெக்ஸின் விரிப்பு மெத்தை, ரெக்ஸின் சோபா போன்றவற்றில் படுத்து ஓய்வெடுக்கக் கூடாது. அதற்குப் பதிலாக இலவம்பஞ்சு மெத்தை, பருத்திப் பஞ்சால் செய்யப்பட்ட

மெத்தை, கோரைப்பாய், போர்வையால் போடப்பட்ட விரிப்புகள், காட்டன் துணிகளால் செய்யப்பட்ட மெத்தை போன்றவற்றை ஓய்வு எடுக்க பயன்படுத்தலாம்.

முடிந்தவரை அன்று தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை பார்க்காமல், கணினி, லேப்டாப் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தாமல், பாடல்களை கேட்காமல், மொபைல் போனில் பேசாமல் அன்று ஓய்வை முழுமையாகக் கழித்தால் மிகவும் நல்லது.

ஓய்வாகப்படுத்தி இருக்கும் இடத்தில் சுத்தமான காற்றோட்டம் நிலவுமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொசுவர்த்தி பயன்படுத்தாமல், ஏசியை பயன்படுத்தாமல், இருந்தால் நல்லது. யாருடனும் முடிந்தவரை பேசாமல், இந்த விரதத்தை கடைபிடிப்பது இன்னும் சிறப்பானது.

நமது உடலில் கண்களுக்குத்தான் அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது. எனவே கண்களை மூடி ஓய்வெடுக்கும் பொழுது சேமிக்கப்பட்ட ஆற்றலால் உடலை சுத்தப்படுத்தும் பணி நோயைக் குணப்படுத்தும் பணி ஆகியன சிறப்பாக நடைபெறும்.

கண்களை மூடிப்படுத்தி இருக்கும்பொழுது நமது உடலுக்குள் நடப்பவற்றை வேடிக்கை பார்க்கவேண்டும்.

நிறையப்பேருக்கு ஒரு சந்தேகம் வரும். காலை உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் வேளை வரும் பொழுது அந்த நேரத்தில் வயிற்றில் ஹைட்ரோ குளோரிக் ஆசிட் சுரந்துவிடுமே, மதிய உணவு வேளையிலும் அப்படி உணவை ஜீரணிக்க அமிலம் சுரந்துவிடும் அப்படியானால் என்ன செய்வது? அல்சர் வந்துவிடாதோ இப்படியான சந்தேகங்கள் வரும். அப்படி யெல்லாம் பயப்படத் தேவையில்லை. இரைப்பையில் எப்பொழுது ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் சுரக்கும் என்றால் நாம் நினைத்தால் மட்டுமே அமிலம் சுரக்கும். விரதம் இருப்பதற்கும்

பட்டினியாய் இருப்பதற்கும் வேறுபாடு உள்ளது.

உதாரணத்திற்கு மதிய உணவிற்கு வீட்டிற்குச் செல்கிறீர்கள். உங்களுக்கு மிகுந்த பசி ஏற்படுகிறது. உணவு மேஜையில் உள்ள பாத்திரங்கள் ஒவ்வொன்றையும் திறந்து பார்க்கிறீர்கள். எதிலும் எந்த உணவும் இல்லை. மனைவி எங்கோ வெளியில் சென்றிருக்கிறார். அவருக்கு போன் செய்கிறீர்கள், “என்ன இன்று உணவு சமைக்கவில்லையோ? நீ எங்கே இருக்கிறாய்?” என்று கேட்கிறீர்கள். அவர் “ஊரிலிருந்து என் அம்மா வந்திருப்பதால் அவசரமாக அவர்களுடன் கிளம்பி கடைவீதி செல்ல வேண்டியதாகிவிட்டது. எதுவும் சமைக்க முடியவில்லை. “சாரிங்க” ஹோட்டலில் சாப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள். நான் முன்பே இதைக் கூறுவதற்காக உங்களுக்கு போன் செய்தேன் நீங்கள் தான் போன் எடுக்கவில்லை”. என்று கூறுகிறார்.

நமக்கு சாப்பாடு வேண்டும் என்று நினைத்து நாம் சாப்பிடப்போவதற்கு தயாராகும் பொழுது ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. இப்பொழுது சாப்பிடாமல் இருந்தால் அதற்குப்பெயர் பட்டினி, வயிறு கெட்டுப்போகும் அல்சர் வரும்.

ஆனால் இந்த வேளை மதியம் நான் சாப்பிடப்போவதில்லை இரவு தான் உணவு உண்ணப் போகிறேன். என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது மதியம் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் சுரக்காது நீங்கள் சோதனை செய்து பார்த்து இதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

இயற்கை மருத்துவ முறைகளை பல இடங்களில் இன்று வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தி வருவதைப் பார்க்கிறோம். வெறும் தண்ணீர் அருந்தச்செய்து விரதம் இருப்பது போல் செய்து நோய்களை குணப்படுத்துகிறார்கள். இவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கக் கூடிய இடங்களில் 40, 50 பேர் வெறும் நீரை மட்டும் அருந்தி ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டிருப்பதை காணலாம். இந்த



சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கும் முன்னரே அவர்களுக்கு இந்த தண்ணீர் விரதத்தை பற்றி விளக்கி இருப்பார்கள். எனவே அவர்கள் உணவு அளிக்கும் வரை அவர்களுக்கு பசி உணர்வு ஏற்படாது. பழச்சாறு கொடுத்து விரதத்தை முடிக்கும்

வரை பட்டினியாய் இருக்கவேண்டும் என்று அவர்களது மனதில் பதிந்துவிடுகிறது. உதாரணமாக காலை ஏழு மணிவரை விரதம் இருக்க வேண்டும். அதற்கு பின்னரே உணவு வழங்கப்படும் என்று முந்தைய நாள் அறிவிக்கிறார்கள். என்றால் காலை ஏழுமணி என்பதை மனது பதிவுசெய்து கொள்கிறது. அதிகாலை ஐந்து மணி அல்லது ஆறுமணியில் இருந்து ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. கவனியுங்கள் ! ஒருவேளை ஐந்து மணிக்கே பழச்சாறு கொடுத்து விரதத்தை முடிப்பதாக இருந்தால் மூன்று மணிக்கே அமிலம் சுரந்துவிடும். இதுதான் அந்த ரகசியம்.

நமது உடலிலும், மனதிலும் என்ன மாதிரி எல்லாம் நினைக்கிறோமோ அதற்கு ஏற்றாற்போல் இந்த உடல் வேலை செய்யும்.

இன்னும் நம்பிக்கையில்லாதவர்களுக்கு இன்னும் ஒரு உதாரணம்.

நாம் சிறுநீர் கழிக்கச் செல்லுகிறோமே, நாம் சிறுநீர் கழிப்பதற்கு ஏதாவது பட்டன் வைத்திருக்கிறோமா? நாம் சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும். என்ற உணர்வு வரும்பொழுது சிறுநீர் கழிக்கிறோம். அதாவது நாம் நினைத்தால் வருகிறது. பிறகு சிறுநீர் கழிக்கலாம் எனும் பொழுது வருவதில்லை.

சிறுகுழந்தைகளை பார்த்திருக்கிறீர்களா? அவர்கள் விளையாட்டுக்காக சிறுநீர் கழித்துக் கொண்டே இருக்கும்பொழுது திடீரென நிறுத்துவார்கள். பின் திடீரென மீண்டும் சிறுநீர் கழிப்பார்கள். இதைப்போல நாமும் கூட விளையாட்டாக செய்து பார்க்கமுடியும். காசா. பணமா என்ன?

சிறுநீர் நாம் நினைத்தால் வருகிறது. நினைத்தால் நிற்கிறது. எனவே எண்ணம் தான் காரணம்.

எனவே கண்டிப்பாய் மயக்கம் வராது. அல்சர் வராது தைரியமாக நாம் இந்த தண்ணீர் விரதத்தை மேற்கொள்வோம்.

இல்லாமிய சமுதாயத்தில் முப்பது நாட்கள் தண்ணீர் கூட அருந்தாமல் நோன்பு இருப்பார்கள். அதிகாலை சூரிய உதயத்திற்கு முன் உணவு உண்டால் இரவுதான் கஞ்சி குடிப்பார்கள். நடுவில் எச்சிலைக்கூட விழுங்கமாட்டார்கள். இதுவும் ஒரு வகையான விரதம் தான். இப்படி கடுமையான விரதத்தை முப்பது நாட்கள் மேற்கொள்வதால் அவர்கள் அடிக்கடி அசைவம் சாப்பிட்டாலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் தயிர் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டு விரதமின்றி இருப்பவர்களுக்கு கண்டிப்பாக நோய்வரும்.

பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கும் வயிற்றில் அசுத்தம் அதிகமாக சேரும்பொழுது கண்டிப்பாக நோய்வரும் எனவே தண்ணீர் விரதம் என்பது மிக எளிதாக செய்யக்கூடிய ஒன்றுதான். கடினமான வேலை ஒன்றும் அல்ல.

தண்ணீர் விரதத்தை முடித்துக் கொள்ளும் பொழுது முதலாவதாக எலுமிச்சை பானம் தான் அருந்த வேண்டும். எலுமிச்சை பழத்தினை சாதாரண நீரில் பிழிந்துவிட்டு சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து முதலில் அருந்த வேண்டும். பிறகு அரைமணிநேரம் அல்லது ஒரு மணிநேரம் கழித்து இட்லி, பொங்கல், இரசம்

சாதம், கஞ்சி, தயிர்சாதம் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை கொஞ்சமாக சாப்பிடவேண்டும். அடுத்த நாளில் இருந்து சாதாரணமாக நாம் சாப்பிடும் அளவு சாப்பிடலாம். இந்த தண்ணீர் விரதத்தினை மாதம் ஒருமுறை அல்லது மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை நமக்கு எப்பொழுது வாய்ப்புக்கிடைக்கிறதோ அப்பொழுது இதைச் செய்யும்பொழுது நமது உடலில் உள்ள கழிவுகள் அனைத்தும் வெளியேறி உடல் தூய்மையாகும். நன்கு ஜீரணம் நடக்கும். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவிதமான கோளாறுகளும் நீங்கும். அல்சர், அஜீரணக்கோளாறு, (IBS, Irritable Bowel Syndrome) எதுக்களித்தல், வயிறு எரிச்சல், (Acidity) என்று வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எல்லாப்பிரச்சினைகளுக்கும் இது நல்லதீர்வாக அமையும்.

ஒரு நாள் தண்ணீர் விரதம் இருப்பதற்கு சிலபேருக்கு கடினமாக இருந்தால் இயற்கை மருத்துவ பயிற்சி முகாம் நடைபெறும் இடங்களுக்கு சென்று அங்கு நடைபெறுவதைப் பார்வையிடலாம். அங்கு வெறும் நீரை மட்டும் அருந்திக்கொண்டு மூன்று நாட்கள், ஏழு நாட்கள், பத்து நாட்கள் என்று பலரும் அங்கு ஓய்வெடுத்துக்கொண்டிருப்பதை காணலாம். நாம் தனியாய் இந்த விரதத்தை மேற்கொள்ளும் பொழுது தனிமையாய் இருப்பது சில நேரம் பயமாகவும், அசௌகரியமாகவும் இருப்பதாக உணரலாம். ஆனால் இயற்கை மருத்துவபயிற்சி முகாமில் கலந்து கொண்டு 80, 90 பேர் நம்மைப்போல தண்ணீர் விரதமிருந்து ஓய்வாக படுத்துக் கொண்டிருப்பதை பார்க்கும் பொழுது நமக்கு பாதுகாப்பாகவும், தைரியமாகவும் இருக்கும்.

முதலில் வீட்டிலேயே இந்த தண்ணீர் விரதத்தை மேற்கொள்ள பயப்படுகிறவர்கள் ஏதாவது இயற்கை மருத்துவ பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொண்டு அதை பயிற்சி செய்யலாம். பின்னர் வீட்டில் வந்து செய்து பார்க்கும்பொழுது மனதிற்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும். உடலும் ஆரோக்கியம் பெறும்.

எனவே நமது உடலில் ஆரோக்கியத்திற்காக மாதம் ஒருமுறை 24 மணிநேரமும் தண்ணீரை மட்டும் அருந்தி நமது உடலை சுத்தம் செய்யலாம். இந்த விரதத்தினால் வயிறு, கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, சீறுநீரகம் போன்றவை சுத்தமாகின்றன. உடலில் உள்ள கழிவுகள் உடலைவிட்டு நீங்குகின்றன.

குறிப்பிட்ட சில நோய்கள் என்றில்லாமல் உடலில் எந்த நோயாக இருந்தாலும் அனைத்தும் குணமடையும், ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

தண்ணீர் விரதத்திற்கு சாதாரணமாய் பச்சைத் தண்ணீர் தான் பயன்படுத்த வேண்டும். கொதிக்க வைத்து குடிக்கக் கூடாது. மிளகு கலந்து சீரகம் கலந்து குடிக்கக் கூடாது. அதே போல மினரல் வாட்டர், வடிகட்டிய தண்ணீர் போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தாமல் சாதாரண நீரையே மண்பானையில் வைத்துப் பயன்படுத்தலாம். மண்பானையில் ஊற்றி வைத்த நீரை 2 மணி நேரம் கழித்து பயன்படுத்தலாம். செம்பு பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி வைத்தால் அதை நான்கு மணி நேரம் கழித்துப் பயன்படுத்தலாம். அந்த நீர் உடலை நல்ல முறையில் சுத்தப்படுத்தும். எனவே நம்முடைய ஆரோக்கியம் பற்றியாராவது என்ன காரணம் என்று கேட்டால் “நாங்கள் எல்லாம் வாரம்ஒருமுறை ஃபுல்லா குடிப்போமே” என்று கூறிப்பாருங்கள். ஜாலியாக நகைச்சுவையாக அதே சமயம் அர்த்தமுள்ளதுகவும் இருக்கும்.

**எனவே ஃபுல்லா குடிப்போம் !  
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !**

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!

**ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்**  
நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்,  
கோவை





## தூக்கமா ? யோகாவா ?

எழுந்து பார்க்கிறார். மணி ஏழாகி இருக்கிறது. இவ்வளவு நேரம் நாம் தூங்கிவிட்டோமா அலாரம் நான்கு மணிக்கு வைத்திருந்தோமே அலாரம் அடிக்கவில்லையா அல்லது அது அடித்து நாம் தான் அதை கவனிக்காமல் தூங்கிவிட்டோமா ? என்று அப்பொழுது யோசித்துப் பார்க்கிறார்.

“அதிகாலை மூன்று மணிக்கே நான் எழுந்து யோகா செய்வேன்”. என்று பலபேர் பெருமையாக கூறுவதுண்டு. நான்கு மணிக்கு எழுந்து யோகா செய்வேன் என்றும் பலர் கூறுவர். பெருமையாக இவர்கள் கூறுவது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். இவர்கள் இவ்வாறு அதிகாலையில் உறக்கத்திலிருந்து விழித்து எழுவதற்கு அலாரம் வைப்பார்கள். இப்படி அலாரம் வைத்து எழுந்து யோகா செய்து வருவது சரியான முறை கிடையாது.

ஏன் என்று கேட்டால் தூக்கத்தைவிடவும் யோகா ஒன்றும் அவ்வளவு சிறப்பானது கிடையாது.

தூக்கம் தான் உலக மகா யோகா, உலக மகா தியானம் இப்படிப்பட்ட அருமையான தூக்கத்தை கெடுத்துக் கொண்டு யாரும் யோகா செய்யவேண்டாம்.

யோசித்துப்பாருங்கள் ! அலாரம் வைத்து எழுந்து கொள்வதில் ஏற்படும் சிக்கல் என்னவென்றால், ஒருவேளை அலாரம் அடிக்காமல் இருந்தால் ?...

உதாரணமாக அதிகாலை நான்கு மணிக்கு எழுந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அலாரம் வைத்துக் கொண்டு ஒருவர் உறங்கச்செல்கிறார். ஆனால் அலாரம் அடிக்கும் கடிதாரம் ஏதோ பழுதின் காரணமாக அன்று அலாரம் அடிக்கவில்லை. அதனால் அவர் ஆறு அல்லது ஏழுமணிவரை தூங்கிவிட்டு சாதாரணமாக

நான்கு மணிக்கு அலாரம் வைத்து எழுந்து கொள்ளாமல் ஏழுமணிவரை தூங்கிவிட்டதை அவர் தவறான விசயமாக கருதுகிறார். அவர் மட்டுமல்ல நம்மில் பலரும் இப்படித்தான் எண்ணுபவர்களாக இருப்போம். இது ஒன்றும் தவறான விசயம் அல்ல. மிகமுக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விசயம் என்னவென்றால் இதுதான் சரியானது.

ஏனென்றால் அலாரம் அடிக்காமல் இருந்ததால் தான் நம் உடலுக்கு எவ்வளவு தூக்கம் தேவையோ அவ்வளவு நேரம் நம்மால் தூங்கமுடிந்தது. அவ்வளவு தூக்கம் நமது உடலுக்கு தேவையானதாக இருந்திருக்கிறது. முழுமையாக தூங்காமல் அலாரம் வைத்து எழுந்து கொள்வதால் நமக்கு அரைகுறை தூக்கமே கிடைக்கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தூக்கம் என்பது மிகமிக அவசியம். எனவே தூக்கத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டு கண்டிப்பாக யோகா செய்யக்கூடாது.

ஒருவேளை அலாரம் அடித்திருந்தால் நம் உடலுக்குத் தேவையான ஒரு மூன்று மணிநேர தூக்கத்தை இன்று நாம் இழந்து இருக்கிறோம். இதனால் உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டு நோய்கள் வரும். இவ்வாறு உடலுக்குத் தேவையான உறக்கத்தை விட்டு பாதியிலேயே எழுந்து யோகா செய்வதனால் எந்த பயனும் கிடைக்காது என்கிற விசயத்தை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவது விசயம் என்னவென்றால் தூங்கும் சமயத்தில் நமது உடலில் சர்க்கரை குறைவாக இருக்கும். ஆரோக்கியமான அளவில் இருக்கும். அலாரம் அடித்தவுடன் நமது உடலில் தீவிரன பரபரப்பு தொற்றிக் கொள்கிறது. உடனே எழுந்துகொள்ள வேண்டும். மணி ஆகிவிட்டது என்று வேகவேகமாக எழுந்து கொள்ள முயற்சிக்கும் பொழுது ஒரே வினாடியில் நமது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் வேலை செய்யும். அப்பொழுது நமது உடலுக்கு சர்க்கரையும் அதிக அளவு தேவைப்படும். குறைந்த அளவில் இருந்த இரத்தஅழுத்தம் ஒரே வினாடியில் உயர்ந்த அளவிற்கு சர்க்கரையும், B P யும் உடல் நிலையில் மாற்றத்தை கொண்டுவரும் பொழுது உடலில் பக்கவாதம், மூளைப் புற்றுநோய், இரத்த நாளங்கள் வெடிப்பது, மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், காறி உமிழும் பொழுது இரத்தம் வருதல், மலம் கழிக்கும் பொழுது இரத்தம் வருதல், சிறுநீரில் இரத்தம் வருதல், எல்லாம் இவ்வாறு ஒரே வினாடியில் சர்க்கரையை உயர்வு தாழ்வு நிலைகளை மாற்றுவதுதான் காரணம். எனவே அலாரம் வைத்து முதலில் எழுந்து கொள்ளக் கூடாது. இரண்டாவது அலாரம் வைத்து எழுந்து யோகா செய்தல் கூடாது. பல பேர் சொல்வதுண்டு எனக்கு நேரமே இல்லை. நேரம் இல்லாதவர்கள் யோகா செய்யவேண்டாம்.

அலாரம் வைக்காமல் எழுந்துகொள்ளும் பொழுது இயல்பாக நீங்கள் ஏழுமணிக்கு எழுந்துகொள்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் ஒன்பது மணிக்கு கிளம்பி உங்களுடைய பணிக்குச் செல்ல வேண்டும். புறப்படுவதற்கு உங்களுக்கு ஒரு மணிநேரம் இருக்கிறது. அந்த ஒரு மணிநேரத்தில் நீங்கள் யோகா செய்யலாம். அதில் நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் போன்றவற்றை செய்யலாம்.

இதுவே காலை எட்டுமணிக்கு எழுந்து கொள்கிறீர்கள். காலை ஒன்பது மணிக்கு நீங்கள் கிளம்பவேண்டும் என்றால் இருக்கும் ஒரு

மணிநேரம் நீங்கள் புறப்படுவதற்குத் தான் சரியாக இருக்கும். நேரம் இல்லை எனும்பொழுது அன்றைக்கு யோகா செய்யவேண்டாம். வேறு எந்தப் பயிற்சிகளும் செய்ய வேண்டாம். உடல் தானாகவே தூக்கத்தை விட்டு எப்பொழுது விழிப்பு நிலைக்கு வருகிறதோ அந்த நேரத்திலிருந்து உங்களுடைய பணிக்குச் செல்லும் நேரம் வரை இடைப்பட்ட நேரத்தில் பயிற்சிக்கு எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் ஒதுக்கி பயிற்சி செய்தால் போதுமானது.

ஒருவேளை அதிகாலை ஐந்து மணிக்கு எழுக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஐந்தரை மணிக்கு புறப்பட்டு கிளம்பிச் சென்றால் தான் நீங்கள் அன்று பார்க்கவேண்டிய வேலைகளுக்கு வசதியாக இருக்கும் என்று திட்டமிட்டிருந்தால் அன்று அரைமணிநேரம் பயிற்சி செய்தால் போதும்.

ஒரு நாள் நான்கு மணிக்கு அலாரம் வைக்காமல் எழுந்து கொள்கிறீர்கள். ஆறுமணிக்கு மேல்தான் நீங்கள் பார்க்க வேண்டிய வேலைகள் உள்ளன என்றால் அன்றைக்கு இரண்டுமணிநேரம் நீங்கள் பயிற்சி செய்யலாம். எனவே நாமாக எப்பொழுது இயல்பாக தூக்கத்தை விட்டு எழுந்து கொள்கிறோமோ அதன் பிறகுதான் பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்.

ஒருவேளை கண்டிப்பாக காலையில் எழுந்து பயிற்சி செய்தே ஆக வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள், இரவு அதற்கு ஏற்றாற்போல் முன்னதாகவே தூங்கச் சென்றுவிடவேண்டும்.

இப்பொழுது எல்லாம் யார் வீட்டிற்கும் இரவு ஒரு மணிக்கு கூட போன் செய்து பேசமுடியும். ஏனென்றால் எல்லோரும் பேய் போல் கொட்டக் கொட்ட விழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஏதாவது மெகா சீரியலைப் பார்த்து அமுது கொண்டு இருக்கிறோம்.

காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்துவிட

வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள் விரைவில் தூங்கச் செல்ல வேண்டும். அப்பொழுது தான் அதிகாலையில் இயல்பாக தூக்கம் கலைந்து எழுந்துகொள்ள முடியும். இரவு தாமதமாக உறங்கச் செல்பவர்கள் காலையிலும் தாமதமாகவே துயில் கலைந்து எழவேண்டும்.

இரவும் விரைவாக தூங்கச்செல்ல மாட்டேன். காலையிலும் தாமதமாக எழுந்துகொள்ள மாட்டேன் என்று கூறுபவர்கள் உடலில் எல்லாவிதமான நோய்களும் வரும்.

அதனால் தூக்கமா? யோகாவா? எது முக்கியம் என்று என்னிடம் யாராவது கேள்வி கேட்டால் நான் தூக்கம் தான் முக்கியம் என்று சொல்வேன். நான் பல நாட்கள் யோகா செய்வதில்லை ஏனென்றால் எனக்கு தூக்கமே போதுமானதாக இல்லை.

கடந்த ஏழு ஆண்டுகளாக ஒவ்வொரு ஊராகச் சென்று அனாடமிக் செவிவழித்தொடு சிகிச்சை என்று நமக்கு நாமே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் உன்னதமான நமது மருத்துவ சிகிச்சை பற்றிய வகுப்புகளை நடத்திக்கொண்டு இருக்கிறேன். பகல் முழுவதும் வகுப்பு நடத்துவதும் இரவில் பிரயாணம் செய்து கார், பஸ் அல்லது இரயில் மூலமாக அடுத்த ஊருக்கு

வகுப்பு நடத்தச் சென்று கொண்டே இருப்பதனால் அந்த இடத்திற்கு சென்று அல்லது வீட்டிற்கு சென்று சேர்வதற்கு அதிகாலை 3 மணி, நான்கு மணி என்று ஆகிவிடுகிறது. அப்பொழுது நான் படுத்து உறங்கச் சென்று காலை எட்டு மணிக்குமேல் தான் எழுந்து கொள்வேன். அடுத்த வகுப்பிற்கு தயாராவதற்குத் தான் நேரம் இருக்கும். அந்த சமயத்தில் யோகா செய்வதற்கு என்னால் நேரம் ஒதுக்க முடியாது. காலை ஒன்பது மணிக்கு வகுப்பு நடத்தச் செல்வதற்கு நான் தயாராக வேண்டும் என்பதனால் அன்று யோகா செய்யமாட்டேன்.

தயவு செய்து தூக்கத்தை விட யோகாவோ வேறு எந்த பயிற்சிகளும் உலகில் முக்கியமற்றது என்பதனைப் புரிந்துகொண்டு தூக்கத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். தூக்கத்தை விடவும் உலகில் சிறந்த பயிற்சி எதுவும் இல்லை. சிறந்த தியானம் கிடையாது.

அதனால் நிம்மதியாக தூங்குவோம் !  
தூக்கத்தை மதிப்போம் !

ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !!  
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !



சென்ற (ஜனவரி)மாத இதழில்...

**ஆரோக்கியமும் PH மதிப்பும்**  
நிம்மதி வந்தால் காய்ச்சல் வரும்  
**சைவ சூப்**  
உதவி செய்யுங்கள் ஆனால்  
சோம்பேறியாக்காதீர்கள்  
-ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர்



**கியற்கை விவசாயம்** -வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்  
சிறு பொருள்கள் தாங்கி - நல்லாசிரியர் வி. சுந்தராஜன்

இனிவரும் இதழில்...

காதுக்கென்ன யூட் ?  
ஜனனி...  
ஐய்வு வேண்டாமா இதோ புது ஐய்யா !  
ஜோதிடர்கள் ஜாக்கிரதை !  
கொட்டை பாக்கும், கொழுந்து வெத்திலையுமீ  
போட்டால் குழந்தை மிரக்கும்...  
ஐருகண்டி... ஐருகண்டி...  
அவள் இல்லாத பொழுது அவள் இருந்தால்  
எவளும் தேவையில்லை...  
- ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர்

**கியற்கை விவசாயம்** -வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்  
மேலும் ஏராளமான பயனுள்ள தகவல்களுடன்...

தவறாமல் படியுங்கள்.... பயன் பெறுங்கள்...



## தேவை வந்தால் தெரிய வரும்

ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர்

உலகில் பலரும் பல விசயங்களை அறிந்து வைத்திருக்கின்றனர். அனைத்து விசயங்களையும் ஒருவர் அறிந்து கொள்ள முடியாது. அவரவருடைய ஆயுட்காலமும் அதற்குப்போதாது. ஆனாலும் எண்ணற்ற விசயங்களையும் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வதைவிட நமக்குத் தேவையானவற்றை அவசியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விசயங்களைப்பற்றிப் பெரும்பாலானவர்களிடம் கேட்கும்பொழுது சிலர் தெரியும் என்றும் நிறையபேர் தெரியாது என்றும் பதிலளிக்கின்றனர். எப்பொழுது தெரியாது என்று ஒருவர் கூறுகிறாரோ அது அவருக்குத் தேவையில்லை என்று அர்த்தம். எப்பொழுது ஒரு விசயம் நமக்குத்தேவைப்படுகிறதோ அதைப்பற்றி நமக்குத் தெரியாது என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக அதை நாம் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவோம்.

ஒன்றைப் பற்றி நமக்குத் தெரியாது என்று எப்பொழுது கூறுகிறோமோ அது உண்மையான விசயம் உண்மையை ஒப்புக்கொள்வது மகிழ்ச்சியான விசயம். அந்த விசயம் நமக்குத் தேவையில்லை என்பதாலேயே இன்னும் கற்றுக் கொள்ளாமல் இருக்கிறோம் என்பதே உண்மை. எப்பொழுது நமக்குத் தேவை வருகிறதோ அப்பொழுது தெரியாது என்ற வார்த்தையை விட்டுவிட்டு உடனடியாக தெரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்துவிடுவோம். அதாவது முயற்சிக்க ஆரம்பித்துவிடுவோம்.

உதாரணமாக ஒரு தாய் தன் செல்லக் குழந்தையை புலி ஒன்று தாக்க வருகிறது எனும் சமயத்தில் எனக்கு புலியுடன் சண்டையிட்டு என் குழந்தையை காப்பாற்ற தெரியாது என்று விட்டுவிட்டு ஓடமாட்டார். அடுத்த வினாடியே தன் உயிரைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் அருகில் கிடக்கும் ஏதாவது கட்டையையோ, கம்பியையோ எடுத்து புலியை அடித்துவிரட்ட முயற்சி செய்வார். ஏனெனில் அந்த இடத்தில் தேவை இருக்கிறது. புலியிடமிருந்து குழந்தையைக் காப்பாற்றிவிட வேண்டும். என்ற அக்கறை இருக்கிறது. தேவையும், அக்கறையும் எப்பொழுது வருகிறதோ அப்பொழுதே நாம் ஒரு விசயத்தை அறிந்துகொள்ள முடியும். அதை செயல்படுத்தி பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு ஏற்படுத்த முடியும். பிரச்சினைக்கு வழிகிடைக்கும்.

இதை போன்ற சூழ்நிலையில் நாம் இருக்கும்பொழுது அந்தக் குழந்தை பக்கத்து வீட்டுக்காரர் குழந்தை அல்லது எதிரியின் குழந்தை என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த சமயத்தில் நாம் என்ன செய்வோம்.

பக்கத்து வீட்டுக்காரர் அல்லது எதிரியிடமோ ஓடிச் சென்று உங்கள் குழந்தையைப் புலி ஒன்று தாக்க வருகிறது. நான் ஓடிவந்து விட்டேன் என்று காரணம் கூறிக்கொண்டு இருப்போம். அதுவே நமது குழந்தையாக இருந்தால் அடுத்தவினாடி நமக்குத் தெரிகிறதா, தெரியவில்லையா என்பதைப்பற்றி யோசிக்காமல் புலியிடமிருந்து குழந்தையைக் காப்பாற்றவேண்டும். என்ற முயற்சி மட்டுமே இருக்கும்.

இந்த உதாரணத்தைப் புரிந்து கொண்டால் இந்தக் கட்டுரையை முழுவதும் புரிந்துகொள்வது எளிதானது.

நமக்குத் துப்பாக்கியால் சுடத் தெரியுமா ? தெரியாதா? என்பது முக்கியமில்லை. தேவை இருக்கிறதா ? அக்கறை இருக்கிறதா ? என்பதுதான் முக்கியம். திடீரென்று ஒரு தீவிரவாத



கும்பலிடம் நாம் மாட்டிக்கொண்டோம் . என்று வைத்துக் கொள்வோம் . துப்பாக்கி முனையில் நம்மைப் பிணைக்கைதீயாக அந்தக் கும்பல் அழைத்துக் கொண்டு காட்டிற்குள் செல்கிறது. தீவரவாத கும்பலில் இருப்பவர்கள் எந்த நிமிடத்திலும் நம்மை சுட்டுவிடலாம் என்னும் சூழ்நிலையில் எதேச்சையாக ஒரு துப்பாக்கி நமக்கு கிடைத்துவிடுகிறது. அதை வைத்துக் கொண்டு எதிரிகளைச் சுட்டுவிட்டால் நாம் தப்பித்துவிடலாம் எனும் பொழுது நமக்குத் துப்பாக்கி சுடத் தெரியாது என்று அந்த தீவிரவாதிகளிடம் திருப்பித் தரமாட்டோம். துப்பாக்கி கிடைத்த ஐந்து அல்லது பத்து வினாடிகளில் அந்தத் துப்பாக்கியை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதை உடனடியாகக் கற்றுக்கொண்டு அந்தத் தீவிரவாதிகளை சுட்டுவிட்டு நம் உயிரை நாம் காப்பாற்றிக் கொள்வோம். இதிலிருந்து நாம் என்ன புரிந்து கொள்கிறோம் என்றால் ஒன்றைத் தெரியாது என்று எப்பொழுது கூறுகிறோமோ நமக்கு அது தேவையில்லை. அக்கறையில்லை என்று அர்த்தம் தெரியாது என்கிற வார்த்தைக்குப் பதிலாக எப்பொழுது தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்கிறோமோ அப்பொழுது நமக்குத் தேவையும் அக்கறையும் இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

உங்களுக்குக் கம்பியின் மீது நடக்கத் தெரியுமா ? என்று கேட்டால் உடனடியாகத் தெரியாது என்று கூறுவோம். ஆனால் ஒரு வனப்பகுதியில் சிங்கத்திடம் மாட்டிக் கொண்டோம். அது நம்மைத் துரத்தி வருகிறது எனும் சமயத்தில் ஒரு ஆறு குறுக்கிடுகிறது. அந்த ஆற்றின் குறுக்கில் ஒரு கம்பி கட்டப்பட்டுள்ளது. அந்தக் கம்பியின் மீது நடந்து சென்றால் ஆற்றின் அக்கரைக்குச் சென்று விடலாம். சிங்கத்திடமிருந்து தப்பிக்க அது ஒன்றுதான் வழி. இந்தச் சமயத்தில் நாம் கம்பியின் மீது நம்மால்

நடக்க முடியுமா என்பதையெல்லாம் யோசிக்காமல் கம்பியின் மீது நடக்கத் துவங்கி விடுவோம். ஏனென்றால் சிங்கத்திடம் இருந்து நாம் தப்பிக்க வேண்டிய தேவையும் உயிரைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டிய அக்கரையும் நமக்கு இருப்பதால் கம்பியின் மீது ஏறி ஆற்றின் குறுக்கே நடந்து தப்பித்துக் கொள்வோம்.

இதே போல் நமக்கு ஒரு நோய் வந்தபின் இந்த நோய் நமக்கு ஏன் வந்தது ? அதை எப்படி குணப்படுத்திக் கொள்வது என்று தெரியவில்லை என கூறக்கூடாது. எப்பொழுது நமக்கு ஒரு நோய் வந்துவிட்டதோ உடனடியாக அந்த நோயை நம்மால் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்று நிச்சயமாக நம்பும்பொழுது அதற்கான முயற்சியில் இறங்கும் பொழுது அந்த நோய் நம்மை விட்டு அகன்றுவிடும். நமக்கு அக்கறையும், தேவையும் இருக்கும் பொழுது அந்த நோயைப்பற்றிக் கற்றுக்கொண்டு அந்த நோயிலிருந்து விடுபடுகிறோம். அக்கறையும், தேவையும் இல்லாத பொழுது நாம் நோயாளி என்று நாமே முடிவு செய்து கொண்டு நமக்கு எதுவும் தெரியாது என்று நோயுடனே வாழ்ந்து இறக்க நேரிடுகிறது.

கடன் பிரச்சினையும் இதே போலத்தான் கடனை அடைக்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையும், அக்கறையும் இருந்தால் கண்டிப்பாக அதற்கான வழி கிடைக்கும். நாம் எப்படி கடனை அடைக்கப்போகிறோம். அதற்கான வழி தெரியவில்லையே என்று கூறும்பொழுது கண்டிப்பாக வாழ்நாள் முழுவதும் கடனாளியாகத்தான் வாழ வேண்டும். அதற்கான வழியை இறுதிவரை காணமுடியாது. இதே போல எல்லாப் பிரச்சினையிலும் அதாவது நமது உடலில் வரும் நோய்கள் மனம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், புத்தி மற்றும் சமுதாயம் தொடர்பான சிக்கல்கள், தொழில் என்று அனைத்து விதங்களிலும் எழும் பிரச்சனைகளுக்கு ஒரே தீர்வு உடனடியாக முயற்சி எடுப்பது தான். இனிமேல் தெரியாது என்று நாம் வாயால் கூறிக்கொண்டிருப்பதை விட

தெரிந்து கொள்வதற்கான செயலில் இறங்கி முயற்சிக்கும் பொழுது அந்தப்பிரச்சினைகள், கஷ்டங்கள் நம்மைவிட்டு நீங்கி நிம்மதியாக வாழலாம்.

எனவே ஒரு உலக தத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள் தேவைப்பட்டால் ஒரு விசயம் நமக்குத் தெரிய வரும் தேவையென்றால் ஒன்று நமக்குத் தெரிந்துவிடும். அக்கறை இருந்தால் நமக்குப் புரிந்துவிடும். நம்பிக்கை

இருந்தால் கிடைத்துவிடும். இனிமேல் நம் வாழ்வில் தெரியாது என்ற வார்த்தையை விட்டுவிட்டு இந்த வினாடிமுதல் நான் முயற்சி செய்து தெரிந்து கொள்வேன் என்று மாறும் பொழுது இன்னும் சில பல வருடங்களில் பல விசயங்களைக் கற்றுக் கொண்ட புத்திசாலியாக, குானியாக நாம் மாறிவிடுவோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!



## வாழும் வழி தெரிந்தால் நலமாக வாழலாம் !

நல்லாசிரியர்  
வி. சுந்தராஜன்,  
ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர்

நாம் கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்ந்த காலம் மாறி இப்பொழுது தனி குடும்பமாக வாழும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளோம். கூட்டுக் குடும்பங்களை பெரியவர்கள் வழி நடத்தினார்கள். அவர்களின் பழுத்த அணுபவங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியம், உறவுநிலை மற்றும் பொருளாதாரம் சார்ந்த விஷயங்களுக்கு உறுதுணையாக விளங்கிற்று. கூட்டுக் குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்கள் பாரம்பரிய வைத்திய முறையும், இயற்கை வைத்தியத்தையும் அறிந்திருந்தனர். அதனால் கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழ்ந்தவர்கள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்துடன் விளங்கினர்.

பின்னர் புதிய கல்வி முறையில் உண்டான தனி நபர் வருமான அமைப்பானது கூட்டு குடும்ப வாழ்வியல் அமைப்பின் சிதைவுக்கு வழியாகி, தனித்து விடப்பட்ட தனிகுடும்ப அமைப்புகள் உருவாக்கம் பெற்று, உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றமும் நிகழ்ந்தன. இதனால் தனிக்குடும்ப சிக்கல்களுக்கு தீர்வு கிடைக்காமல் குழப்பநிலை ஏற்பட்டு, அது சார்ந்த உடல் நோய்களும் மனப் பிரச்சினைகளும் உருவாகியது. இதற்கு காரணமாக இருக்கும் உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையினை மாற்றியமைப்பதற்கு பதில், விளைவுகளை

மாற்றி அமைக்கும் வைத்தியத்தைச் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள். நோயும் நீண்டது, மருந்து உண்ணும் காலமும் தொடர்ந்தது. பணமும் அதிகம் செலவானதே தவிர பழைய ஆரோக்கியம் திரும்பவில்லை.

எப்படியும் வாழலாம் ! என்று பலர், இப்படித்தான் வாழவேண்டும் ! என்று சிலர் என்ற நிலை உருவானது. காதலித்து கைபிடித்து மனைவியுடனே தனிக் குடித்தனம் போனவர்கள், தாய், தந்தையரை தனியே விட்டுவிட்டு, வேலையின் காரணமாக வெளியூரில், வெளிநாட்டில் குடும்பம் நடத்தும் புதுமண தம்பதிகள், அறியாமல் புரியாமல் நினைத்ததை வாங்கி, கண்டதை உண்டு நோய்க்கு பாய் விரிக்கின்றனர். கூட்டுக் குடும்பத்தில் இவர்கள் இருந்திருந்தால், பெரியவர்களின் கைவைத்தியமும் பாரம்பரிய வைத்தியமுறையும் அறிந்து ஆரோக்கியமாக இருந்திருப்பார்கள்.

இன்று எங்கும் பார்க்கும் இடங்களில் எல்லாம் பர்க்கர், பீஸா, பாஸ்ட்புட் விளம்பரங்களும் உணவகங்களும் கைபிடித்து இழுக்காத குறையாக கலர் கலராய் குளிர்்பான விளம்பரங்கள் கண்ணில் பட்டு, மனத்தை மயக்கி இழுக்கின்றன. ஒரு தடவை அருந்தி உண்டு

மகிழ்வோமே என்று மனது சொல்லும் ! புத்தி வேண்டாம் என்று தடுக்கும். தொட்டால் ஒட்டிக் கொள்ளும் அந்த பழக்கம், நீங்கள் விட நினைத்தாலும் அது உங்களை விடாது.

கூட்டுக் குடும்பத்தில் அதிகாலையில் எழுந்து காலாற நடந்து, காலைக்கடன் முடிப்பது, இயற்கையான சூழலில் குளியல் செய்வது, காலையில் சத்தான ஆகாரம் புசிப்பது, பகலில் பசித்தவுடன் சுத்தமான சத்துமிக்க அறுசுவை ஆகாரம் புசிப்பது, மாலையில் அவரவர் களுக்கும் பிடித்தமான செயல்களை செய்வதற்கே பயிற்சி, பின் மாலைப் பொழுதில் கூட்டு வழிபாடு, முன் இரவில் இலகுவான ஆகாரம், பின்னர் சரியான நேரத்தில் தூக்கம் ஆகியவை கூட்டு குடும்பத்தின் ஆதார சுருதியாக இருந்தன. இதனால் கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழ்ந்தவர்கள், குடும்பங்களில் சர்க்கரை வியாதி, மூட்டுவலி ஹார்ட் அட்டாக், இரத்த அழுத்தம் போன்று இருக்கின்ற வியாத்களே அறியாமல் ஆனந்தமாக ஆரோக்கியமாக விளங்கினர்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் இதற்கு தீர்வுதான் என்ன? உங்களால் முடியும் ! நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன் என்று அடிக்கடி உங்கள் மனதில் சுறுகிக் கொள்ளுங்கள். இந்தச் சொல் உங்கள் ஆழ்மனதில் பதிந்து, உங்கள் உடலே ஆரோக்கியமாக வடிவமைத்துக் கொள்ளும்!.

காலையில் படுக்கையை விட்டு எழும்பொழுது அவசர அவசரமாக எழுந்திருக்காதீர்கள். இரவில் படுத்து உடல் ஓய்வு எடுத்ததால் தளர்ந்து இருக்கும் அந்த வேலையில் அவசரமாக எழுந்திருப்போமேயானால் நம் உடலில் எலும்புகளை சுற்றி இருக்கின்ற தசைநார்கள் விரைவாக முறுக்கேறும். அதனால் வலி ஏற்படும். மெதுவாக நிதானித்து, படுக்கையில் எழுந்து உட்கார்ந்து, கை, கால்களை மெதுவாக நீட்டி மடக்கி அதன் இயல்பான தன்மை வந்த பிறகு, எழுந்தால் எந்த வலியும் வராது.

பிறகு எழுந்து காலைகடன்கள் முடித்து காலார சிறிது தூரம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். பின்பு குளித்துவிட்டு

இயற்கைக்கு நன்றி சுறுகி, ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்துங்கள். இரவில் நீண்ட நேரம் தூங்கியதால் உண்ட உணவு ஜீரணம் ஆகி, உணவு பாறை வறண்டு இருக்கும். அதை சீராக்கத்தான் ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்துவது. சிறிது நேரம் கழித்து சுக்கு மல்லி காபி ஜீனி, பால் சேர்க்காமல், இரைப்பை மூலமாக சென்று சிறுகுடலால் கிரகித்து ரத்தத்தில் சேர்ந்து எல்லா சுரப்பிகளையும் அடைந்து சுறு சுறுப்பாக்கும். நீங்கள் இன்று உண்ணும் உணவை ஜீரணம் ஆக்க தயார் நிலையில் வைத்திருக்கும்.

அதுமட்டுமல்ல, நீங்கள் உண்ணும் ஆகாரங்களில் கால்சிய சத்தும், கொழுப்புசத்தும் அதிகமாக இருக்குமானால், உடலுக்கு தேவையான சத்தை கிரகித்தது போக, அதிகமாக உள்ளதை சிறுநீரில் வெளியேற்றி விடும். உடல் பருமன் ஏற்படாது. ரத்தக் குழாயிலும் கால்சியமும், கொழுப்புச் சத்தும் படியாமல் வெளியேற்றி விடும். பித்தப்பையிலும். சிறுநீரகங்களிலும் கல் உருவாகாமல் வெளியேற்றிவிடும். ஹார்ட் அட்டாக் எந்த காலத்திலும் வராது.

மேலும் உணவு உண்பதில் சில வழிமுறைகள் மேற்கொள்வோமானால் நோயில்லாமல் இருக்கலாம்.

1. பசியெடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
2. ஆகாரத்தை உதடுகள் மூடி நன்றாக மென்று எச்சிலுடன் கலந்து விழுங்க வேண்டும்.
3. உணவு உண்பதற்கு அரைமணி நேரம் முன்புவரை நீர் அருந்தக்கூடாது.
4. உணவு உண்ணும் நேரத்தில் நீர் அருந்தக்கூடாது.
5. உணவு உண்டு அரைமணி நேரம் ஆனபிறகே நீர் அருந்த வேண்டும். இப்படி செய்தால் உண்ட ஆகாரம் நன்கு ஜீரணமாகி இன்சலின் சுரக்கும். சர்க்கரை வியாதி வராது.
6. காலையிலும், மாலையிலும் சுக்கு, மல்லி காப்பி அருந்த வேண்டும். சுக்குமல்லி காப்பி அருந்துவது உடலில் அதிகமாக உள்ள கால்சிய சத்தையும், கொழுப்பு சத்தையும், சிறுநீர் மூலம் உடலிருந்து வெளியேற்றி விடும்.

இப்படி வாழும் வழி தெரிந்தால் வாழ்நாள் முழுவதும் நலமாக வாழலாம்.

## பஹ்ரைனில் நடந்த உண்மை சம்பவம் ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர்

சில வருடங்களுக்கு முன் பஹ்ரைனில் ஒரு சம்பவம் நடைபெற்றது. இந்த சம்பவத்தின் மூலமாக நாம் பிரபஞ்ச ரகசியத்தை தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

நாம் எதை நினைக்கிறோமோ அது கண்டிப்பாக நடக்கும். நமது எண்ணங்கள். சிந்தனை, சொல், செயல் என்று எந்த விசயத்தைப் பற்றி அதிகத் தாக்கம் கொள்கிறோமோ அந்த விசயம் நமக்கு அதிகம் பிடித்திருக்கிறது என்று நினைத்து பிரபஞ்சம் அதை நமக்குக் கொடுத்து விடுகிறது. பொதுவாக பலரும் நமக்குத் தேவையில்லாத விசயத்தைத் திரும்ப திரும்ப நினைத்து அதை தங்களுக்கு நடக்கும்படி செய்துவிடுகிறார்கள்.

உண்மையில் நம் வாழ்வில் நடக்கும் எல்லா நல்ல அல்லது கெட்டவிசயங்களுக்கும் நாம் தான் பொறுப்பு. ஏனென்றால் கெட்ட விசயங்களை நாம் நினைக்கும் பொழுது அதுவும் நமக்குப் பிடித்திருக்கிறது என்று எண்ணி இயற்கை நமக்கு கொடுத்துவிடுகிறது.

பலரும் தமது நண்பர்களிடமோ, மனைவியிடமோ, கணவரிடமோ நீங்கள் என்னை மறந்துவிடமாட்டீர்களே என்று கேட்டுக் கொண்டிருப்பர். நீங்கள் என்னை மறந்துவிட மாட்டீர்களே என்று திரும்ப திரும்ப கேட்கும் பொழுது அவர் கண்டிப்பாக மறந்து விடுவார். ஏனென்றால் நம் மனதுக்கு அந்த செயல் பிடித்திருக்கிறது என்று இயற்கை புரிந்துகொண்டு அதையே நமக்குக் கொடுக்கிறது. அதற்குப் பதில் என்னை எப்பொழுதும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வீர்களா? என்று அடிக்கடி சொல்லிப் பாருங்கள். அவரின் ஞாபகத்தில் நீங்கள் என்றும் இருப்பீர்கள். எனவே எப்பொழுதும் நல்ல

விசயத்தை நல்லவிதமாக மட்டுமே எப்பொழுதும் நினைக்கவேண்டும். பேசவேண்டும்.

சில பேரைப் பார்த்திருப்பீர்கள். தொலை பேசியிலோ, நேரிலோ பேசும்பொழுது நோ ப்ராப்ளம். நோ ப்ராப்ளம் ஒரு பிரச்சினையு மில்லை, ஒரு பிரச்சினையுமில்லை என்று திரும்பத் திரும்பக் கூறுவார்கள். இவர்களுக்கு வாழ்வில் கண்டிப்பாக எல்லா ப்ராப்ளமும் பிரச்சினைகளும் வரும். ஏனென்றால் திரும்ப திரும்ப பிரச்சினை, ப்ராப்ளம் என்ற வார்த்தையை உச்சரிக்கும் பொழுது கடவுள் நமக்குப் பிரச்சினை பிடித்திருக்கிறது என்று கொடுத்துவிடுகிறார்.

நான் பல இடங்களில் இயற்கை, பிரபஞ்சம், இறைவன் என்ற மூன்று வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவேன். அவரவர்க்கு எது பிடித்திருக்கிறதோ அதை கருத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பஹ்ரைன் என்ற நாட்டில் சில வருடங்களுக்கு முன்பாக ஒரு உயரமான கட்டிடம் கட்டப்பட்டது. இந்தக் கட்டிடம் ஏறக்குறைய மலேசியாவின் தலைநகரான கோலாலம்பூரில் 'பெட்ரோ நால்' டவர் என்ற இரட்டைக் கோபுரத்தைப் போன்று வடிவமைக்கப்பட்ட கட்டிடமாகும். இந்த கட்டிடம் கட்டும்பொழுது அதற்கு ஜீரோ ஆக்ஸிடென்ட் ப்ராஜெக்ட் (Zero Accident Project) என்று பெயர் வைத்தார்கள். அதாவது விபத்தே இல்லாத திட்டம் என்று இதற்குப் பொருள். இப்படி இந்த கட்டிடம் துவக்கப் பணிகள் முதற்கொண்டு கட்டுமானப் பணிகள் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது பத்திரிகைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சி, சுவரொட்டி விளம்பரங்கள் என்று எங்கிலும் அந்த கட்டிடத்தின் கட்டுமானப் பணிகளில் ஜீரோ ஆக்ஸிடென்ட் ப்ராஜெக்ட் கடைபிடிக்கப்படுவதை பெருமையாக விளம்பரங்கள் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். எந்த விபத்துக்களும் நேராதவண்ணம் இந்தக் கட்டிடத்தை ஆரம்பம் முதல் இறுதிவரை நாங்கள் கட்டிமுடிப்போம் என்று அக்கட்டிடத்தின் முதலாளி, கட்டிட

பொறியாளர், தொழிலாளர்கள் என்று அனைவரும் அறிக்கை கொடுத்துக் கொண்டே இருந்தார்கள். அவர்கள் சொன்னது போல எவ்வித விபத்தும் இன்றி அந்தக் கட்டிடம் கட்டி முடிக்கப்பட்டது. ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் அந்த கட்டிடத்தை திறப்பு விழா செய்வதென்று முடிவு செய்திருக்கிறார்கள்.

அந்த நாளுக்கு முன்பாக கட்டிடத்தின் உரிமையாளர் பொறியாளர்கள், தொழிலாளர்கள் மற்றும் அந்த கட்டிடத்தை எந்த விபத்தும் இன்றி கட்டிமுடித்த அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து தங்களது வெற்றியைக் கொண்டாடுவதற்காக ஒரு நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்தார்கள். இந்த நிகழ்ச்சி ஒருநாள் நடுக்கலில் கப்பலில் நடத்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இந்த கட்டிடம் கட்டுவதில் பங்கு கொண்ட நூற்றுக்கணக்காக வரும் அந்த கொண்டாட்ட நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டனர். நடுக்கலில் கப்பலில் அந்த குழுவினர் தாங்கள் நூறு சதவிகிதம் விபத்தில்லாமல் கட்டிடம் கட்டியதை எண்ணி பெருமை கொண்டு. ஜீரோ ஆக்ஸிடென்ட் ப்ராஜக்ட் (Zero Accident Project) விபத்தில்லாமல் மிக உயர்ந்த கட்டிடத்தை தாங்கள் கட்டி முடித்துவிட்டோம் என்று திரும்ப திரும்ப மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு ஒரு வருடக் கொருவர் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தனர். அனைவரும் இப்படி பேசிக்கொண்டு உற்சாகமாக கொண்டாட்டத்தில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே அந்தக்கப்பல் நடுக்கலில் மூழ்கிவிட்டது. இந்த விபத்தில் சுமார் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் சம்பவ இடத்திலேயே உயிரிழந்தார்கள். மற்றவர்கள் மிகவும் பேராடி கஷ்டப்பட்டு உயிர் பிழைத்தனர். இந்த கோரமான சோக சம்பவத்திற்குப்பின் கட்டிடத் திறப்பு விழா ஒரு நாள் நடைபெற்றது. அன்று பஹ்ரைன் நாடே சோகத்தில் மூழ்கியிருந்தது.

இந்த சம்பவத்தை இப்பொழுது இங்கே கூறுவதன் காரணம் இதுதான். நாம் எதைப் பற்றி திரும்ப திரும்ப நினைக்கிறோமோ அது நடக்கும். விபத்து, விபத்து என்று நூற்றுக் கணக்கானோர்

ஒன்று சேர்ந்து நினைத்தபோது அந்த இடத்தில் விபத்து ஏற்பட்டு விட்டது. அதை தவிர்க்க முடியவில்லை. இதுதான் பிரபஞ்சம். இதுதான் இயற்கை. இதுதான் கடவுள். இந்த தத்துவத்தைப் புரிந்து கொண்டால் நம் வாழ்வில் எது தேவையோ அது நடக்கும். நூற்றுக்கும் மேற்பட்டோர் சேர்ந்து கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்யும் பொழுது அது நடக்கிறது என்பதற்கு மிகப் பெரிய உதாரணம். ஆனால் இன்னொன்றும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். கெட்ட விசயத்தை நினைத்துப் பார்த்தால் அதுவும் நடந்துவிடும்.

இந்த உலகில் நற்காரியங்களில் ஈடுபடும் பலரும் சிறுவயதிலேயே அகால மரணம் அடைவதற்கு கெட்டவழிகளில் செல்பவர்களால் கொல்லப்படுவதற்கும் ஒரே காரணம் உலக மக்களின் எண்ணம் தான். பொதுமக்கள் தங்கள் மனதில் நல்காரியம் செய்யும் இவரை கண்டிப்பாக கெட்ட காரியம் செய்பவர்கள் கொன்று விடுவார்களோ என்று திரும்ப திரும்ப நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது அது சிறப்பாக நடைபெற்றுவிடுகிறது.

ஒஷோ பேச்சைக் கேட்ட மக்கள் இப்படி எண்ணினர். இவர் எல்லோரையும் திட்டிக் கொண்டிருக்கிறார். எனவே எல்லோரும் சேர்ந்து இவரைக் கொன்றுவிடுவார்களோ? என்று பொதுமக்கள் திரும்ப திரும்ப நினைத்ததால் தான் அவரை விஷம் கொடுத்து கொலை செய்து விட்டார்கள். பல ஆசிரமங்களில், பல குருநாதர்கள், பல மதங்களும், அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து கொண்டு கூட்டுப் பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுகின்றனர். கூட்டுப் பிரார்த்தனையிலும் நல்லது, கெட்டது என்று இரண்டு இருக்கிறது. கூட்டுப் பிரார்த்தனையில் எங்களுடைய குழப்பங்கள் தீரவேண்டும் என்று திரும்ப திரும்ப கூறும்பொழுது குழப்பங்கள் அதிகமாகிறது. எனது நோய் குணமாக வேண்டும் என்று திரும்ப திரும்ப சொல்லும்பொழுது நோய் பெரிதாகிறது. எனது குடும்ப கஷ்டம் தீரவேண்டும் என்று திரும்ப திரும்ப கூறும்பொழுது குடும்ப கஷ்டம்

அதிகரிக்கிறது. எனவே இனிமேல் நமக்கு எது வேண்டுமோ அதைப்பற்றி மட்டுமே யோசிக்கவேண்டும். அதைப்பற்றி மட்டும் பேச வேண்டும். அதைப்பற்றி மட்டுமே கற்பனை செய்யவேண்டும். அதைப்பற்றி மட்டுமே பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும்.

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் என்ற எண்ணம் நோயிலிருந்து நம்மை காப்பாற்றுகிறது. சர்க்கரை நோய் நம்மைவிட்டு நீங்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் பொழுது சர்க்கரை நோய்பெரிதாகிறது. எனவே இனிமேல் நாம் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து இந்த உலகில் எது நடைபெற வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ அதைப்பற்றி மட்டுமே நினைத்துக் கொண்டு இருப்போம். என் மனது அமைதியாக இருக்கிறது என்று நினைக்கும் பொழுது மனதில் உள்ள குழப்பங்கள் தீர்ந்துவிடுகிறது. எனவே பிரார்த்தனை செய்யும்பொழுது குழப்பங்கள் என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்தக் கூடாது. புத்தி தெளிவாக இருக்கிறது என்று நினைக்கும் பொழுது புத்தி தெளிவாகிறது. எனக்கும் என் மனைவிக்கும் உள்ள சண்டை தீரவேண்டும் என்று நினைக்கும் பொழுது சண்டை பெரிதாகிறது. நானும் என் மனைவியும் அன்பாக வாழ்கிறோம் என்று நினைக்கும் பொழுது அன்பாக வாழ்கிறோம். இப்படி நிறைய உதாரணங்கள் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

ஒரு தந்தை தன் மகனைப் பற்றி இவ்வாறு நினைக்கிறார். மகன் காரை வேகமாக ஓட்டுகிறான். மகனுக்கு எந்த இடத்திலும் விபத்து நேர்ந்துவிடக் கூடாது என்று திரும்ப திரும்ப நினைக்கும் பொழுது அவர் எண்ணப்படியே விபத்து ஏற்பட்டு விடுகிறது. பிறகு அவர் சொல்கிறார் நான் நினைத்தேன், அது நடந்துவிட்டது என்பார்.

நான் கேட்கிறேன், நீங்கள் ஏன் அவ்வாறு நினைத்தீர்கள்? அதனால் தான் நடந்தது.

ஒரு பெண் மகள் வீட்டை விட்டு தூதலனுடன் சென்றுவிடுவாள். அப்பொழுது

அவனது தாயார் இவ்வாறு சொல்வதுண்டு, நான் நினைத்தேன் இவள் எப்படியும் ஓடிப்போய் விடுவாள் என்று. அதே போல நடந்துவிட்டது என்பார்கள். நான் சொல்வது இதுதான் நீங்கள் ஏன் நினைத்தீர்கள். அதனால் தான் அப்படி நடந்து விட்டது. அதைப்பற்றி நாம் பயப்படுகிறோமோ? அது நடந்துவிடுகிறது. எனவே நல்ல காரியம் செய்யும் நபர்களை நீங்கள் நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது அவருக்கு ஏதாவது ஆகிவிடக் கூடாது என்று நினைப்பதற்குப் பதில் அவர் நன்றாக, ஆரோக்கியமாக, நிம்மதியாக இருக்கிறார். அவர் பல நல்ல காரியங்கள் செய்கிறார். அவர் இன்னும் பல்லாண்டுகள் வாழவேண்டும். அவருக்கும் நாம் மனத்தால் உதவி செய்யேவாம் என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் எண்ணப்படியே அவர் நன்றாக இருப்பார்.

உங்களுக்குப் பிடித்த நண்பர்கள், உறவினர்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் என்று யாராக இருந்தாலும் நல்ல விதமாகவே அவரைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருந்து பாருங்கள். கண்டிப்பாக அவர்கள் நல்ல விதமாக இருப்பார்கள். நன்றாக வாழ்வார்கள். கூட்டுப் பிரார்த்தனை என்பது ஒரு மிகச் சிறந்த பிரார்த்தனை.

இவ்வாறு உலக மக்கள் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து நினைக்கும் விஷயங்கள் தான் இந்த உலகத்தில் நடைபெற்றுக் கொண்டு இருக்கிறது.

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது. எது நடக்கிறதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கிறது. எது நடக்க இருக்கிறதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.

-கீதை

எனவே இந்த உலகம் இயங்கிக் கொண்டிருப்பது உலக மக்களின் எண்ணத்தின் மூலமாகத் தான். இந்தியாவில் உள்ள அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து பாகிஸ்தான் மீது கோபம் கொள்ளும் பொழுது அந்த கோபம்

சண்டையாக மாறுகிறது. இரு நாடுகளுக்கும் இடையே நட்புறவுக்கு தடையாக இருப்பது இந்த கோப எண்ணங்களே. இந்த கோப உணர்வுகளை ஊட்டி இரு சாராரையும் இந்த நிலையில் வைத்திருப்பதில் பெரும்பங்கு ஊடகங்களுக்கு (Media) உண்டு. செய்தித்தாள்கள், இணையதளம், தொலைக்காட்சி என்று எல்லாவற்றிற்கும் தவறான செய்திகளையே சித்தரித்து உலகையே தவறாக மாற்றி வைத்திருக்கிறது. எனவே, ஊடகங்களில் பணியாற்றும் நல்ல உள்ளம் கொண்ட அன்பர்கள் இனிமேல் தயவுசெய்து நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே ஊடகங்களில் வெளிப்படுத்துங்கள்.

புறநகரில் நடைபெற்ற அந்த உண்மை சம்பவத்தை நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது இனிமேல் நாம் எந்த மாதிரி யோசிக்கவேண்டும். எப்படி பேசவேண்டும்

என்ற உண்மை நமக்குப் புரிகிறது. எனவே இன்று முதல் உலகில் உள்ள அனைவரும் நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே சிந்திப்போம். செயல்படுவோம். நாம் அமைதியாக இருக்கிறோம். நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம். நாம் நிம்மதியாக வாழ்கிறோம். நமது மனது அமைதியாக இருக்கிறது. நமது புத்தி தெளிவாக இருக்கிறது. நாம் உலகில் உள்ள அனைவரிடத்திலும் அன்பாக இருக்கிறோம். உலகில் உள்ள அனைவரும் என்னிடத்தில் அன்பாக இருக்கிறார்கள். என்கும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள். நான் புத்திசாலி, நான் பலசாலி உலகில் உள்ள அனைவரும் 360 ஆண்டுகள் நிம்மதியாக ஆரோக்கியமாக வாழ்வார். இவ்வாறு நல்ல விஷயங்களை தினமும் நினைப்பதன் மூலம் இந்த உலகை நல்ல சமுதாயமாக மாற்றமுடியும். **எண்ணத்தின் மூலமாக ஒரு புரட்சி.**

வாழ்கவையகம்! வாழ்கவளமுடன்!

## காலத்தை வீணாக்கலாமா ?

சிரிக்க

சிந்திக்க



ஒருமுறை முல்லா தன்னுடைய வீட்டின் மாடியிலிருந்து தெருவில் போவோர் வருவோரை வேடிக்கை பார்க்கும் கொண்டு இருந்தார்.

அந்த சமயத்தில் அவர் வீட்டின் முன் ஒரு பெரியவர் வந்து நின்றுகொண்டு முல்லாவை கீழே வரும்படி அழைத்தார்.

முல்லா எதற்கு என்று கேட்டார். அவர் பதில் சொல்லாமல் அவரை மீண்டும் கீழே இறங்கி வரும்படி கூறினார்.

முல்லா மாடியிலிருந்து கீழே இறங்கி வந்த அந்த பெரியவரிடம் என்ன? என்றார்.

பெரியவர் "எனக்கு பிச்சையிடு" என்றார். முல்லா அவரை கூட்டிக்கொண்டு தன் வீடு முழுவதும் சுற்றி காண்பித்துவிட்டு "பிச்சை இல்லை". என்றார்.

பெரியவருக்கு கோபம் வந்தது.

இதை முதலிலேயே கூறி இருக்கலாமே? என்றார்

நீங்கள் முதலிலேயே கேட்டிருந்தால் அப்போதே கூறியிருப்பேன். என்றார். முல்லா.



திரு. நம்மாழ்வார்

# இயற்கை விவசாயம்

மண்ணையும், மனிதனையும் மீட்டெடுப்போம்.

மாமனிதனை அவர் இட்டுச் சென்ற பணிகளை இயற்கை விவசாய மறுமலர்ச்சியை நம்முடைய சமூக கடமையாக மேற்கொள்வதே நாம் அவருக்கு அளிக்கும் உரிய மரியாதையும் நன்றி செலுத்தலும் ஆகும். இயற்கை வேளாண்மையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்மாழ்வார் என்று எண்ணி செயல்படுவோம். இயற்கை விவசாயத்தால் உலகையே மாற்றுவோம்!.

உலக அளவில் இயற்கை விவசாயத்தை முன்னெடுத்துச் செல்ல நம் மாநிலம் உட்பட பல்வேறு நாடுகளுக்கு பயணித்திருந்த நம்மாழ்வார் அவர்கள் பல்வேறு பயிற்சி முகாம்கள், கருத்தரங்குகள், போராட்டங்கள் என பலவற்றை நடத்தி இருக்கிறார். குறிப்பாக மரபணு மாற்றப்பட்ட விதைகள், பூச்சிக்கொல்லி விஷத்தினை தயாரித்து சந்தைப்படுத்தும் பன்னாட்டு நிறுவனங்களுக்கு எதிராக விவசாயிகளைத் திரட்டி போராடி இருக்கிறார். தன் வாழ்நாளின் நிறைவுத் தருவாயில் கூட காவிரிப்பாசனப் பகுதியில் மீத்தேன் வாயு எடுக்கும் திட்டத்தால் விளைநிலங்கள் பாலைவனமாசி விடும் என்று மத்திய அரசுக்கு எதிராக போராட்டக்களத்தில் இருந்தபோது பட்டுக்கோட்டை அருகே பிச்சினிக்காடு கிராமத்தில் டிசம்பர் 30ம் தேதி இயற்கையோடு கலந்தார் நம்மாழ்வார் அவர்கள்.

கடந்த இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பாக நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் இதழுக்காக அவரை நேரடியாக சந்தித்தோம். நிறைய தகவல்களை அவரிடம் பெற்றுக் கொண்டு நமது இதழில் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறோம். அவரது மறைவு நம் எல்லோருக்கும் ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்புதான். எனினும் தன்னுடைய வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியை இயற்கை விவசாயத்திற்காக அர்ப்பணித்துக் கொண்ட ஒரு

நமது வாழ்வின் வளமே ஆரோக்கியத்தில் தான் அடங்கியிருக்கிறது. இயற்கை மாசுபாடமல் அதிலிருந்து நாம் பெற்றுக்கொள்ளும் உணவு, நீர், காற்று ஆகியவற்றில் தான் நமக்கான ஆரோக்கியம் அடங்கியிருக்கிறது. எங்கும் எதிலும் இரசாயன உரம், பூச்சிக் கொல்லிகள் பயன்படுத்தப் பட்டவையே உணவாகவும் மாசு நிறைந்த காற்றும் நீரும் பயன்பாட்டால் உள்ள பொழுது நம் ஆரோக்கியம் கேள்விக்குறியான ஒன்றுதான். ஆனால் இவற்றை மறுசீரமைத்து இயற்கை முறை விவசாயம். இயற்கை வாழ்வியல் என்று நாம் திரும்பும்பொழுது அதை ஆச்சர்யக்குறியாக மாற்றலாம்!.

விவசாயம் என்பது பெருநிலப் பரப்புகளில் பல ஏக்கர்களில் பயிர் சாகுபடி செய்து வரும் நிலையில் இன்று பெருகிவரும் குடியிருப்பு களிலும் பலர் தங்கள் வீடுகளில் காலியாக உள்ள இடங்களில் மொட்டை மாடிகளில் என்று வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்து வீட்டுக்குத் தேவையான காய்கறிகளைப் பெற்று பயனடைகின்றனர். இதில் இரண்டு விதத்தில் நன்மை கிடைக்கிறது. முதலாவது இரசாயன கலப்பின்றி தூய்மையான காய்கறிகளை நமக்கு நாமே பயிரிட்டு பெற்றுக் கொள்வது, விலைவாசி உயர்வில் நமக்கு

விலையிலலா கீரைகளும், காய்கறிகளும் கிடைக்கிறது. அடுத்து வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்திருப்பதனால் வீட்டிற்குள் எப்பொழுதும் குளிர்ந்த தூய்மையான காற்று வீசிக்கொண்டு இருக்கும்.

பல ஏக்கர்களில் செய்யப்படும் விவசாயத்திற்கும், வீட்டில் தோட்டம் போட்டு பயிர் செய்வதற்கும் ஏற்படும் ஒரு சிக்கல் என்னவென்றால் நோய் தடுப்புமுறைகளை கையாள்வதுதான். இயற்கையான வழியில் அதை எளியமுறையில் எப்படி நோய்த் தடுப்பை செயல்முறைப்படுத்தலாம் என்பது குறித்தும் சந்துவெளிச்சாகுபடி முறை குறித்தும் இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார் அவர்கள் நம்மிடம் பகிர்ந்து கொண்டவற்றிலிருந்து உலகில் சுமார் 90 ஆயிரம் செடி, கொடி, மரவகைகள் இருக்கின்றன. ஏறக்குறைய இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் 2000 வகையான செடி, கொடிகளிலிருந்து நம் முன்னோர்கள் உணவாகப் பெற்று வந்தனர். காலப்போக்கில் அது மெல்ல குறைந்து குறைந்து இப்பொழுது 20 வகையாக சுருங்கிவிட்டது. அவற்றிலும் நாம் உணவாய் இப்பொழுது எடுத்துக் கொள்வது தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பழவகைகள், கீழங்குகள், காய்கறிகள், கீரைகள் என்று ஐந்து ரகங்களில் முடிந்து போகிறது. இதனையடுத்து ஆடு, மாடு, போன்ற விலங்கினங்கள் திண்ணாத செடி, கொடிகள் என்று ஆடா தோடை, ஆடுதிண்ணா பாளை, எருக்கு, ஊமத்தை, தும்பை, துளசி, துத்தி, சோற்றுக்கற்றாலை, பிரண்டை, பீநாசி, பப்பாளி, நொச்சி, சீத்தா, புங்கம், வேம்பு, தழுதாழை, நெய்வேலி, காட்டாமணக்கு, முத்தாமணி, வரிக்குமிட்டி, முள்ளுமுள்ளு செடி ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஐந்து வகைகள் கிடைத்தால் கூட போதும். அவற்றைத் துண்டு துண்டாக வெட்டி அம்மிக்கல் அல்லது ஆட்டுக்கல்லில் இட்டு துவையலைப் போல அரைத்துக் கொண்டு அதை ஒரு பாளையில் அல்லது பாத்திரத்தில் இட்டு அது மூழ்கும் அளவிற்கு மாட்டு மூத்திரத்தை அதில் ஊற்ற

வேண்டும். பத்து நாட்கள் கழிந்து பார்க்கும் பொழுது மிகுந்த வாசம் அதிலிருந்து வெளிப்படும். பின்னர் அதை எடுத்து ஒன்றுக்கு பத்துப்பங்கு நீர் கலந்து தெளித்தால் எல்லா வகையான நோய்த்தாக்குதலும் பூச்சிகளும் அழிந்துவிடும். இது தவிர நவகவ்யம் என்பதையும் தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம்.

நவகவ்யம் சிறப்பான நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றினால் வேலை செய்வதைக் கண்டறிந்து தற்பொழுது அதையும் பயன்படுத்தி வருகிறோம். இதற்குமுன் ஆழ்வார்கள் பாடல்களில் பஞ்சகவ்யம் குறித்த செய்திகளை அறியமுடியுகிறது. அதற்குப் பின் தேவாரப் பாடல்களிலும் பஞ்சகவ்யம் பற்றி பாடப்பட்டுள்ளது. திருநாவுக்கரசர் ஆன் ஐந்து என்று பஞ்சகவ்யத்தை கூறுகிறார். ஆ என்றால் பசு, பசுவின் ஐந்து என்று இதற்கு பொருள். அதற்கு பின்னர் கந்தசாமிக்க கவிராயர் என்பவர் வேளாளர் புராணத்தில் பசு இல்லையேல் பஞ்சகவ்யம் எப்படி தயாரிப்பது என்று கேள்வி எழுப்புகிறார். ஆக பஞ்சகவ்யம் நீண்டகாலமாக மனிதனுக்கு நோய் தீர்க்கும் மருந்தாக சித்த மருத்துவத்தில் பயன்பட்டு வந்ததை அறிந்து கொள்கிறோம். சில ஆங்கில மருத்துவர்களும் இதை நோயாளிகளுக்கு கொடுத்து வெற்றி கண்டிருக்கின்றனர். இதை தவிர விலங்குகளுக்கும், மனிதர்களுக்கும் கூட நோய்த் தடுப்பாக இது செயல்படுவதை கண்டு உணர்ந்தனர். பஞ்சகவ்யம் என்பது பஞ்ச என்பது வடமொழியில் ஐந்து கவ்யம் என்று பொருள். மகாபாரதத்தில் இடம் பெறும் பஞ்சப்பாண்டவர்கள் ஐவரின் கதையைக் குறிக்க பஞ்ச எனும் சொல் பயன்படுத்தப்பட்டது. பஞ்ச கவ்யத்திலும் பசுவின் பொருட்கள் ஐந்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. பால், தயிர், நெய், சாணம், கோமியம் என்று பசுவின் ஐந்து பொருட்களும் கொண்டு தயாரிக்கப்படுவது பஞ்சகவ்யம். இதில் நெய்யானது மற்ற பொருட்களுடன் கலப்பதில்லை என்பதனால் நெய்க்குப் பதிலாக கடலைப் புண்ணாக்கு அல்லது பாசிப்பயறு அல்லது உளுந்து அத்துடன் வாழைப்பழம், கரும்புச்சாறு, இளநீர்,

கள் என்று ஒன்பது பொருட்கள் சேர்த்து கலந்து இதைக் தயாரிப்பதனால் இது நவகவ்யம் ஆகிவிடுகிறது. இப்படிக்கலந்தவற்றை 21 நாட்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். 22 வது நாள் இப்படித் தயாரித்து வைத்திருப்பது மிகப்பெரிய நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இதை வைத்திருப்பவர், மருத்துவர் ஆகிவிடுவார்.

தினமும் காலை, மாலை உணவுக்கு முன்பாக 30மிலி. அளவுக்கு இதை உண்டு வந்தால் ஆரோக்கியம் பெறலாம். இதை சாப்பிடுவதற்கு என்று பத்திய முறைகள் எதுவும் இல்லை. இறைச்சி உணவை மட்டும் தவிர்த்தால் போதும்.

பஞ்ச கவ்யத்தை விடவும், நவகவ்யத்தில் உயிராற்றல் நுண்ணுயிர்கள் போன்றவை அதிகம் உள்ளதால் சிறப்பான பலனை அளிக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. நாம் ஏற்கனவே பார்த்ததைப்போல அனைத்து பயிர்வகைகளுக்கும் இதைத் தெளித்து பயன்படையலாம்.

அடுத்து இன்று பரவலாக வெயில் தடுப்பு முறைக்காக பச்சை நிற வகைகள், கூரைகள், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் என்று பயன்படுத்துகிறார்கள். இது அதிகபட்ச செலவை ஏற்படுத்தக் கூடியது. தவிர இதனுடைய ஆயுட்காலம் என்பது குறிப்பிட்ட காலம் வரை மட்டுமே. அதன் பிறகு அது கழிவாகி அதை அப்புறப்படுத்தி எந்த இடத்தில் கொட்டுகிறோமோ அந்த நிலமும் பாழாகிவிடுகிறது.

இதைத் தடுக்க இயற்கையாக செலவின்றி ஒருமுறையை நாம் கையாளமுடியும். அதற்கு சந்துவெளிச்சாகுபடி என்று பெயர். சூரிய ஒளியைக் கொண்டுதான் தாவரங்கள் பச்சையும் எனும் ஸ்டார்ச் தயாரிப்பது நாம் அனைவரும்

மனிதனைத் தவிர எந்த உயிரினத்திற்கும் சிறந்தகாலம் என்றால் என்ன, வருங்காலம் என்றால் என்ன என்றே தெரியாது. மனிதனைத் தவிர வேறு எதுவும் துன்பத்தில் இருப்பது கில்லை.

அவனை தவிர வேறு எதற்கும் நரகம் என்று எதுவும் கில்லை.

- ஒஷோ

அறிந்ததே. அதுவே அதிகப்படியான வெயில் தாக்கம் ஏற்பட்டால் பயிர்கள் வாடிவிடும். இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென்றால் சவுண்டல், வாகை, கிளரிசெடியா இவைகளை 20 அடி இடைவெளிகளில் விவசாயப் பகுதிகளைச் சுற்றிலும் அல்லது நாற்றங்கால்கள் அமைவிடத்தை சுற்றிலும் நடடுவைக்கவும். இதனால் சீரான வெப்பநிலையை ஏற்படுத்த முடியும். மதில் சுவர் போன்று அரணாகவும் அழகாகவும் இருக்கும். இலட்சக்கணக்கில் செலவழித்து கூரைகள், வலைகள் என்ற எதையும் ஏற்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. வாழ்நாள் முழுவதும் கடன் வாங்கி கடன் கட்டுவது என்பது தான் அதில் நடக்கும். ஆனால் வாகை, சவுண்டல் குச்சிகளை சிறிது சிறிதாக வெட்டி நடடு வைத்தாலே வளர்ந்து விடும். செலவு ஒன்றும் இல்லை. பசுமையைக் காக்க பல தீட்டங்கள் தீட்டுவதைப்போல செயற்கை பசுமைக் குடில்களுக்குப் பதிலாக இயற்கையில் விளையும் இவற்றை நடடு வளர்ப்பது இன்னும் சிறப்பானது அல்லவா?

இவ்வாறு வரப்பு ஓரங்களிலும் நாற்றங்கால்கள் சுற்றிலும் மட்டுமில்லாமல் அவரவர் விருப்பத்தில் கேர்ப வேலியாகவும் இதை நடடுப் பயன்படுத்தலாம். மண் அரிப்பைத் தடுப்பதும் நிலத்தடி நீரைத் தக்கவைப்பதும் இதனால் நாம் பெறும் கூடுதல் நன்மையாகும்.

மண்வளமே நம் நலம்! எனவே இயற்கை வழி விவசாய முறைகளில் மண்ணை வளப்படுத்தி மனிதகுலமும் மற்ற உயிர்களுமும் செம்மையான வாழ்வு பெறுவோமாக!

மேலும் புதிய சிந்தனைகளுடன் மீண்டும் சந்திப்போம்.

# சாப்பிடக் கற்றுக் கொள்வோம்!

## ஹீலர் ரங்கராஜ்

கோவை

தலைப்பைப் படித்த உடன் சிரிக்கத் தோன்றும் உங்களுக்கு. சாப்பிடக் கூடவா தெரியாமல் இருக்கிறோம். எல்லா சுவையுள்ள பொருள்களையும் ஒன்றுவிடாமல் ஒரு கை பார்க்கிறோமே. அப்படியிருக்க சாப்பிடக் கற்றுக் கொள்ள என்ன இருக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்களா?

ஆம் நீங்கள் நினைப்பது நியாயம் தான்.

சாப்பிடுவதில் எந்த குறையுமின்றி எந்த பாரபட்சமுமின்றி எல்லாவகை உணவுகளையும் சாப்பிடுவதில் நமக்கு நிகர் நாமேதான். அதில் கற்க என்ன இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைப்பது நியாயம் தான்.

ஆனால் எதைச் சாப்பிடுவது? எப்படிச் சாப்பிடுவது? எப்பொழுது சாப்பிடுவது? என்று தெரிந்து கொள்ளாமல் வகை தொகையின்றி, உணவு உண்பதாலேயே மனிதன் நோய்களின் கூடாரமாகிப் போகிறான்.

எந்த வியாதிக்கும் காரணம் கேட்டால் மருத்துவர் சொல்லும் முதல் காரணம் உணவைப் பற்றியதாகவே இருக்கிறது.

அப்படி என்ன தான் இருக்கிறது உணவில் நோயைக் கொண்டு வரும் அளவிற்கு என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதா?

உணவுகளில் குறைபாடுள்ள, நோயைத் தோற்றுவிக்கும் காரணிகள் இருந்தாலும் அவை எல்லாம் கொஞ்சமே. நம்முடைய முறைதவறிய

உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினாலே வரும் நோய்களே பெரும்பகுதி.



உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கப் பயன்படும் உணவே நம் உயிரைப் பறிக்கும்

விதமாக நோயைப் பரப்புகிறது என்பது விந்தையும் வேதனையும் நிறைந்த ஒரு செய்தி அல்லவா?

## உணவு

உலகில் தோன்றிய அனைத்து உயிர்கள் முதல் மனிதன் உருவாக்கிய அஃறிணைப் பொருட்கள் அனைத்திற்கும், அவை இயக்கம் கொள்ள சக்தி தேவைப்படுகிறது. ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு விதமான சக்தி தேவைப்படுகிறது. உயிருள்ளவற்றிற்கு பிரபஞ்சத்தின் ஏதோ ஒன்றிலிருந்து அல்லது பலவற்றிலிருந்து சக்தி அளிக்கப்படுகிறது. சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்கின்றன. அஃறிணைப் பொருள்களின் இயக்கத்திற்கும் அப்படியே. மின் சக்தி, காந்த சக்தி, பெட்ரோலிய எளிப்பொருட்களின் சக்தி என்று ஏதேனும் ஒரு சக்தியைக் கொண்டே இயக்கம் பெறுகின்றன. அதாவது சக்தி தொடர்ந்து கிடைத்துக் கொண்டிருக்கும் வரை இயக்கத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. சக்தி அளிப்பது நின்றுவிட்டால் இயக்கம் நின்றுவிடும். இந்த விதி மனிதனுக்கும் பொருத்தமானது.

மனிதனுக்கு கிடைக்கும் சக்தி அவன் உண்ணும் உணவிலிருந்து தானே? சுவாசிக்கும் காற்று, குடிநீர், உறக்கமும் மனிதனுக்கு சக்தியை அளிப்பவையே எனினும் மனிதன் உண்ணும் உணவே பிரதானமாக பங்கு வகிப்பதாய் அவனது சக்தியளிக்கும் காரணியாக முதலில் உணவையே எடுத்துக் கொள்கிறோம். உணவு உட்கொள்ளாத யோகியர், ஞானியர் தவிர ஏனையோர் உணவின்றி வாழ்தல் என்பது ஏது?

அத்தகைய உணவினை சக்தியளிக்கும் உணவினை முறையாக நம் உடலுக்கு எடுத்துக் கொள்கிறோமா?

உணவு முறைகளை நம் முன்னோர் யோக அறிவியலாக அன்றாட வாழ்வில் முறையாக கடைபிடித்து வந்தனர். நோய் தொடியின்றி பல்லாண்டு வாழ்ந்தனர். இன்று அதைப்பற்றி அறிந்தவர்கள் வெகு சொற்பமான அளவிலேயே இருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் உணவு முறைகளைக் கற்றுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நிலையிலேயே இருக்கிறார்கள்.

அடுத்தடுத்த தலைமுறையினர் உணவு முறைகளைப் பற்றிய அறிவு பெறாததாலேயே நம் முன்னோர்களுடன் அந்த வழக்கம் நின்றுவிட்டது. இன்று மீண்டும் அதை தூசி தட்ட வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு வந்துவிட்டோம். ஏனெனில் எவ்வளவு நோய்களை உணவுமுறை மாற்றத்தினாலேயே தருவித்து விட்டோம்.

### நோய் ஏன் வருகிறது?

குழந்தையாக பிறந்த நாள் முதல் மனிதன் உணவை உட்கொண்டு வருகிறான். தாய்ப்பாலில் இருந்து ஆரம்பிக்கும் உணவு மெல்ல மாற்றம் பெற்று ஒவ்வொரு விதமான உணவுகள் என்று பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் சரியாக இருந்த உணவுமுறை அதாவது பசியால் அழகையாக வெளிப்படுத்தும்பொழுது பால் புகட்டப்படுகிறது மற்ற நேரங்களில் இல்லை. அதே குழந்தை சற்று வளர்ந்து பள்ளிக்கு செல்லும் பொழுது ஆரம்பிக்கிறது பிரச்சினை. பள்ளி செல்ல வேண்டும் என்ற காரணத்திற்காக பசிக்கிறதோ இல்லையோ பள்ளி வாசனம் வந்துவிடும் என்று அவசர அவசரமாக குழந்தையின் வாயில் ஏதாவது உணவை திணிக்க வேண்டியது. சாப்பிட மறுக்கும் குழந்தைகளை மிரட்டி, அடித்துக்கூட உணவை உட்கொள்ள வைக்கும் அவலம் கூட பலவீடுகளில் நடக்கும். ஆனால் குழந்தைகள்

இரவு நெடுநேரம் கண்விழித்து படிப்பதாலோ, TV பார்ப்பதாலோ உடல் நலத்தையும் தூக்கத்தையும் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். காலையில் இயல்பாக எழுவுதற்கு முடியாது. தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளைக் கட்டாயப்படுத்தி, திட்டி எழுப்பி பலவித உண்டச்சத்து நிறைந்த பானம் என்று தொலைக்காட்சி விளம்பரத்தை நம்பி வாங்கிய விஷப்பொருளை கலந்து குழந்தைக்கு குடிக்கச் செய்ய வேண்டியது. பிறகு அடுத்த அரைமணி நேரத்திற்குள்ளாக பள்ளிக்குச் செல்லவேண்டி சாப்பிட வைப்பதற்கு குழந்தையை துன்புறுத்துவது. அதற்குள் எப்படி குழந்தைக்குப் பசிக்கும்?. எனக்குப் பசிக்கவில்லை என்று குழந்தை சொன்னாலும் நாம் விடவேண்டுமே. பிறகு குழந்தை ஒரு இட்லி கூட முழுதாய் சாப்பிட மறுக்கிறான் என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்வது. (குழந்தைகளை உதாரணத்திற்குப் பார்க்கிறோம்) உண்டச்சத்து நிறைந்தது என்று பல இரசாயன பானங்களை அருந்துகிறோம். நம் உடலுக்கு உயிர்ச்சத்து நிறைந்த இயற்கை உணவுகளில் கிடைக்கும் உயிர்ச்சக்தியைக் கொண்டே நம் உடலுக்குத் தேவையானவற்றை வைட்டமின்கள், தாதுக்களை, புரத கொழுப்பை உடலே தயாரித்துக் கொள்ளும். வெளியில் இருந்து உடலுக்கு உள்ளே செலுத்தப்படும் எந்த இரசாயன உண்டச்சத்துக்களையும் நம் உடல் நிராகரித்து விடும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இப்பொழுது கூறுங்கள்! பசிக்காமல் உணவு உண்பது, இரசாயனங்களை உண்டச்சத்து என்ற பெயரில் சாப்பிடுவது இவைகள் எல்லாம் உடலில் நோயை ஏற்படுத்தாதா? எனவே பசியின்றி உண்பதையும், ரசாயன கலப்பு மிக்கவற்றையும் உள் கொள்வதையும் தவிர்ப்போம். எந்த ஒரு விவங்கினமும் பசியின்றி உணவு உட்கொள்வதில்லை மனிதனைத் தவிர.

**எப்படிச் சாப்பிடுவது?**

பசித்தால் மட்டுமே சாப்பிடவேண்டும் என்று பார்த்தோம். பசிக்கும் பொழுது அவை அப்படியே உள்ளே தள்ளிவிடலாமா என்ன? நிறைய பேர் உணவை விழுங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். சாப்பிடுகிறோம் என்ற பெயரில்.

**அப்படியானால் முறையாகச் சாப்பிடுவது எப்படி?**

நாம் உண்ணும் உணவு எதுவானாலும் அவை முறையாய் ஜீரணிக்கப்பட வேண்டும். முறையான ஜீரணத்தில் கிடைக்கும் சக்தியே தரமான சக்தியாக இருக்கும். சக்தி என்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம். அது என்ன முறையான ஜீரணத்தில் கிடைக்கும் தரமான சக்தி என்று எண்ணுகிறீர்களா?

ஆம் சக்தியில் தரமான சக்தி, தரம் குறைந்த சக்தி என்று இருக்கிறது.

ஒர் உதாரணம். பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்கள் 3 பேரை எடுத்துக் கொள்வோம். மூன்று பேரும் தேர்வில் தலா 95 மதிப்பெண், 60 மதிப்பெண், 35 மதிப்பெண் என்று வாங்குகிறார்கள் என்றால் இதில் தேர்ச்சி பெற்ற மாணவன் யார்? மூன்று பேரும் தேர்ச்சி பெற்று விட்ட மாணவர்கள் தான்.

சந்தேகமேயில்லை, ஆனால் 95 மதிப்பெண் பெற்ற மாணவன் சிறந்த மதிப்பெண் பெற்றவன் அப்படியானால் 35 மதிப்பெண் பெற்றவன். அவன் சராசரியாக தேர்ச்சி விகிதம் அடைந்து விட்டானே தவிர சிறந்த மதிப்பெண் கிடையாது. அதைப் போல 60 மதிப்பெண் மாணவனும்.

ஜீரணத்தில் கிடைக்கும் சக்தியை வகைப்படுத்தினால் இப்படியே பலநிலைகளில் அதன் தரத்தை அறிய முடியும். ஆக தரமான ஜீரணத்தை உருவாக்குவதன் மூலம் சக்தியை வீரியமிக்கதாக பெற்று உடலைப் பேணி காக்க முடியும்.

ஒரு உணவகத்திற்கு சென்று நாம் உணவருந்துவதாக வைத்துக் கொண்டால் கூட என்ன செய்கிறோம். நல்ல தரமான உணவகத்தை தேடிச் செல்கிறோம். நம்மை மற்றவர்கள் மதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக தரமான உடை அணிந்து, அவங்கரித்து தரமான இரு சக்கர அல்லது நான்கு சக்கர வாகனத்தில் செல்கிறோம் இல்லையா? இவ்வளவு தூரம் தரத்திற்கு முக்கியத்துவம் தரும் நாம், நாம் உண்ணும் உணவில் தரமான ஜீரணமாக இருக்கிறதா? என்று எப்பொழுதாவது யோசித்துப் பார்த்துண்டா? வேறு எந்தப் பள்ளியிலாவது இதைக் கற்றுக் கொடுத்து இருக்கிறார்களா? யாரும் இதைப் பற்றி பேசியது கூட இல்லை.

நாம் உண்ணும் உணவு வாயில் ஜீரணமாகி, வயிற்றில் ஜீரணமாகி சிறுகுடலில் ஜீரணம் பெற்று நமக்கு சக்தியை அளிக்கிறது. அப்பொழுது உணவை எடுத்து வாயில் மெல்லும் பொழுதே உமிழ்நீர் கலந்து உதடுகளை மூடி நன்றாக சுவைத்து உணவின் சுவை அற்றுப் போகும் வரை மென்று பின்பே அதை விழுங்கவேண்டும். இப்படிச் சாப்பிடும் உணவு இரைப்பையில் நன்கு ஜீரணமாகும். ஏனெனில் ஏற்கனவே வாயில் ஜீரணம் நடைபெற்று விடுவதால் இரைப்பையில் உள்ள சுரப்பு நீர் உணவை சளிமானம் செய்ய தயார் நிலைக்கு வந்துவிடுகின்றன. நாம் சுவைக்கும் உணவிற்கு ஏற்ப ஜீரண நீர் உடலில் சுரக்கும் என்பதால் நாம் கவனம் முழுவதையும் உணவின் மீது செலுத்தி உண்ணுவதை ஒவ்வொரு சுவையாக எண்ணி ரசித்துச் சாப்பிடவேண்டும். சாப்பிடும் முன்பும் பின்பும் அரைமணி நேரத்திற்கு நீர் அருந்தாமல் சாப்பிடுவது ஜீரணம் தரமாய் நடைபெற வழிவகுக்கும். விக்கல், சிக்கல் ஏற்படும் பொழுது சில சொட்டுக்கள் நீர் குடித்தால் போதுமானது. அதனால் ஜீரணம் கெடாது.

**எவ்வளவு சாப்பிடுவது?**

இன்று மனிதனுக்கு எவ்வளவு சாப்பிடுவது என்று கணக்குத் தெரிவதில்லை. அதை கணக்கிட்டு இவ்வளவுதான் சாப்பிடவேண்டும் என்று சொல்வதற்கு உணவு ஆலோசகர் (Dietician) வைத்துக்கொள்கிறோம்.

வேடிக்கையான விசயம் என்னவென்றால் ஒரு மனிதன் ஒரு நேரத்திற்கு எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதை யாராலும் துல்லியமாக கணக்கிடமுடியாது. ஏன் அந்த மனிதனே முடிவு செய்ய முடியாது. இப்படியிருக்க ஒரு டயட்டீஷியன் எப்படி அவனுக்கு இவ்வளவு உணவு தேவை ஏற்படும் என்று சொல்ல முடியும். (அவருக்கே உணவு ஒரு வேளை சாப்பிட எவ்வளவு தேவைப்படும் என்பது தெரியாது என்பது வேறு விசயம்)

அப்படியானால், சாப்பிடுவதற்கு அளவில்லையா எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாமா? என்று கேட்பீர்கள். மனிதன் தன் உடல் உழைப்பைப் பொறுத்து, தேவையைப் பொறுத்து எவ்வளவு உணவு தேவைப்படுகிறதோ எந்த சுவை உணவு பிடித்திருக்கிறதோ அந்த உணவை தேவையான அளவு உண்ணலாம். ஏற்கனவே நாம் சுவைத்து மென்று சாப்பிடுவதால் உணவு நன்கு ஜீரணம் ஆகிவிடும் என்று பார்த்தோம் அல்லவா? அப்படிச் சாப்பிடும் பொழுது நமக்கு உணவு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு சாப்பிட்டவுடன் இரைப்பை நிறைந்து நமக்குப் போதும் என்ற உணர்வு தோன்றினால் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடலாம். சற்று அதிகமாக சாப்பிட்டுவிட்டால் நோய் வரும் என்று பயப்படத் தேவையில்லை.

சற்றுக் கூடுதலாய் சாப்பிட்டு விட்டால் அடுத்த வேளை பசிப்பதற்கு சற்று நேரமாகும் அவ்வளவுதான். எனவே சாப்பிடும் அளவை நிர்ணயித்து நாமே நம் உடலுக்கு தீங்கை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம்.

ஆரோக்கியமாய் வாழ மூன்று வேளையும் வயிறு

நிறைய உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்று சிலர் தவறாக நினைக்கிறார்கள். அப்படியில்லை. பசி ஏற்பட்டால் மட்டும் தேவைக்கு அளவாய் சாப்பிட்டால் போதுமானது. அது ஒரு வேளையாக இருக்கலாம் அல்லது இருவேளையாக இருக்கலாம். உடல் உழைப்புமிகும்பொழுது அது 4,5 வேளைகள் கூட உணவு உட்கொள்ளும் தேவையிருக்கலாம். எனவே அளவை உணவிற்கு கொண்டு வந்து உடலை அதன் தேவையை புறக்கணித்து விடாதீர்கள்.

சாப்பிடுவதில் எவ்வளவோ விசயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அவ்வளவையும் நாம் கவனித்துச் செய்ய முடியாவிட்டாலும் முக்கிய விசயமாக மேற்கண்டவற்றை தவறாமல் கடைபிடித்து நம் வாழ்வில் ஆரோக்கியம் பெறுவோம். எப்படி சாப்பிடுவது? எவ்வளவு, எப்பொழுது சாப்பிடுவது என்பவை உணவு முறைகளில் கட்டாயம் நாம் கடைபிடிக்க வேண்டியவை. இன்று உணவு என்னென்ன சாப்பிடலாம் என்று தான் மருத்துவரிடம் கேட்கிறோமே தவிர எப்பொழுது, எதை, எவ்வளவு சாப்பிடுவது என்று நாம் கேட்பதில்லை. இந்த மூன்றில் கவனம் செலுத்தினால் நோய்க்கு இடமேயில்லை.

நிறைவாக நம் உலகப் பொதுமறையை உலகுக்குத் தந்த வள்ளுவர் சொன்ன மருந்து எனும் அதிகாரத்தில் சொல்லப்பட்ட அனைத்து இங்கே குறிப்பிட்டு சொல்ல வேண்டியவையே, எனினும் ஒரு குறளைப் பார்த்தீர்கள் என்றாலே போதும். நாம் இவ்வளவு நேரம் புரிந்து கொண்டவற்றின் சாராம்சம் அக்குறளில் உள்ளது.

**மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு  
அருந்தியது அற்றது போற்றி உனின்**

- அதிகாரம் மருந்து  
குறள் 942

## முருங்கை

முருங்கைக் கீரை மரவகையை சார்ந்தது. முற்றிய குச்சியை வெட்டி நடவு செய்யலாம் அல்லது விதையிட்டு வளர்க்கலாம். இது கீரைகளின் அரசன் என்று பெயர் பெற்றது. ஏனெனில் அவ்வளவு சத்துக்கள் இதில் அடங்கி இருக்கின்றன.

இரும்புச்சத்துகளும், கால்சியமும் மிகுதியாக இருப்பதால் உடலுக்கு நன்மை அளிக்க வல்லது. பெண்களின் மாதவிடாய், கர்ப்பப்பை கோளாறுகளை நீக்க வல்லது. முருங்கையில் அனைத்துப் பகுதிகளும் மருத்துவ குணம் கொண்டவை. காய், கீரை, பூ என அனைத்தையும் சமையலுக்கும் பயன்படுத்தலாம். சூப்பாக செய்தும் சாப்பிடலாம்.

தினசரி உணவில் முருங்கையை சேர்ப்பதால் கை, கால், பிடிப்புவிட்டுப் போகும், வாயுத்தொல்லை நீங்கும். கண்பார்வை பிரகாசமடையும், வயிறு ஜீரண சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். முழங்கால், மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் முருங்கை சூப் சாப்பிட விரைவில் குணமடைவார்கள்.

குறிப்பு : சிலருக்கு முருங்கையை தனியே சமைத்து உண்பதனால் வாயுத் தொல்லை ஏற்பட்டுவிடும் என்று பயம் இருக்கலாம். அவர்கள் இதனுடன் பாசிப்பயறும் குறுமிளகும் சேர்த்து சமைப்பதனால் வாயு தொல்லையிலிருந்து விடுபட்டுவிடலாம். சகல பிணிகளிலிருந்து விடுவிக்கும் முத்தான கீரை முருங்கைக் கீரை.

## உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் தேனீர்

### புதினா இஞ்சி டீ

#### தேவையான பொருட்கள்

புதினா இலை	- 30
இஞ்சி (குண்டாக நறுக்கியது) - சிறிதளவு	
வெல்லம் (தூள் செய்தது)	- 2
	மேஜைக்கரண்டி
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	- 2
	மேஜைக்கரண்டி
தண்ணீர்	- 2 ½ கப்

**செய்முறை:** தண்ணீர் கொதிக்கும்போது மேற்சொன்ன வற்றைப் போட்டு 2 கப் ஆகும் வரை அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும். வடிகட்டி கப்பில் ஊற்றிக் குடிக்கலாம்.

**குறியீடு :** டீயை கொதிக்க விடாதீர்கள். அப்படி செய்தால் கசந்துவிடும். எலுமிச்சை பழத்தின் மேல்தோலின் கசப்பு வராமலிருக்க இரண்டாக அரிந்த பின் ஒரு தடவை பழத்தைக் கழுவி விட்டுப் பிழியவும்.

## நேரம் பார்த்து சாப்பிடலாம் நோய் பசிக்கும் நேரத்தில் சாப்பிடலாம் ஆரோக்கியம்

- ஹலர்'ஸ் பாஸ்கர்

## அனாதியக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
பிப்ரவரி 9.2.2014	சிங்கப்பூர்	+6593594348
பிப்ரவரி 13 - மார்ச் 3 2014	மலேசியா	+012 6646107
08.03.2014	தீருவானூர்	+91 99659 81733
16, 22, 23.03.2014	பெங்களூர்	+91 99005 83525
30.03.2014	அவினாசி	+91 98941 72776
01.04.2014	பல்லடம்	+91 98420 18138
13.04.2014	தீருச்சி	+91 98424 52508
18.04.2014	சென்னை	+91 95000 90093
27.04.2014	கள்ளக்குறிச்சி	+91 94433 06988,
01.05.2014	நாகர்கோவில்	+91 9443152983, 9442654839
25.05.2014	ராமேஸ்வரம்	+91 90438 85320

அனாதியக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சிக்கு தொடர்புகொள்ள :  
**(+91) 88706 66966**

### அமைதியும் ஆரோக்கியமும் அன்பளிப்பு விண்ணப்பப்படிவம்

எனது நண்பர்களுக்கு/உறவினர்களுக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமும் புத்தகத்தை அன்பளிப்பாக அளிக்க விரும்புவதால் கீழ்க்கண்ட நபருக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ்  வருடங்களுக்கு அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன். அதற்கான தொகை ரூ. ....க்கான காசோலையை (எண் ..... வங்கி ..... ) இத்துடன் இணைத்துள்ளேன்.

#### அன்பளிப்பு புத்தகம் அனுப்ப வேண்டிய நண்பரின் / உறவினரின்

பெயர் .....  
விலாசம் .....  
இடம் ..... பின்கோடு ..... போன் .....

#### என்னுடைய சந்தா எண்

விபரம்

பெயர் .....  
விலாசம் .....  
இடம் ..... பின்கோடு ..... போன் .....

## அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

### சந்தா விண்ணப்பப் படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் : .....

பிறந்த தேதி : ..... வயது : .....

தொழில் : ..... இனம் : ஆண்  பெண்

தொலைபேசி : ..... கைபேசி : .....

இ-மெயில் : .....

முகவரி : .....

..... பின்கோடு

வருட சந்தா தொகை : தமிழ்நாடு ரூ.350/- மட்டுமே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ.400/-

#### பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை  கா. எண் .....

வரைவோலை  வ. எண் .....

மணி ஆர்டர்  ரசீது எண் .....

இணையதள பண பரிமாற்றம்  இ.ப.எண் .....

பணம்  நேரடியாக  வங்கி .....

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

(வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடுக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

சந்தாதாரர் கையொப்பம் .....

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 350/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

#### அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : ..... 3. புதுப்பித்தல் தேதி : .....

2. பதிவு தேதி : ..... 4. வருட சந்தா தொகை : .....

அலுவலர் கையொப்பம் .....

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : சிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326

வங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

## அனைவருக்கும் வணக்கம்!

1. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வர விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.
2. வருட சந்தா செலுத்தி உங்கள் பெயரை பதிவு செய்தபின் தொடர்ந்து 12 மாதங்கள் இந்த இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வரும்.
3. இதழ் தொடர்ந்து உங்களுக்கு கிடைப்பதில் தாமதம் அல்லது கிடைக்கவில்லை எனில் எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
4. உங்கள் வீடு, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் மாற்றத்தின்போது எங்களுக்கு தெரியப்படுத்தினால் மாற்றப்பட்ட முகவரிக்கு தொடர்ந்து இதழ் அனுப்பப்படும்.
5. உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு இந்த இதழ் குறித்து தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
6. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின்போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவை தவறாமல் குறிப்பிட்புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு



மாத  
இதழ்

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.  
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 88838 05456

E-mail : [amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com](mailto:amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com) Website : [www.amaidhiyumaarokiyamum.com](http://www.amaidhiyumaarokiyamum.com)

### மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகொடுத்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக்கொள்ளவும். மேலும் மாத இதழ் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொடுக்காத அன்பர்கள் இந்த மாத இதழ் இறுதி பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து எங்கள் முகவரிக்கு கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

நன்றி.

இப்படிக்கு,

எஸ். பால்கர்

Owned Published and Printed by E. Ravi Published from 5A/2, Bharathi Street, Thirupathi Nagar  
Extn., Kolathur, Chennai - 99 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics,  
14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.