



# அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்



## அறக்கட்டளையின் உயரிய நோக்கங்கள்

- இயற்கை முறையில் ஆரோக்கியமாக வாழ்தல், உணவு பழக்கங்கள், நோய்களை குணப்படுத்துதல் பற்றிய சிறந்த வழிமுறைகளை அனைவருக்கும் கற்பித்தல் மற்றும் பயிற்சி மையங்களை ஏற்படுத்துதல்.
- எல்லா மத மற்றும் கலாச்சாரங்களின் சிறந்த அம்சங்களைத் தொகுத்து அனைத்து மக்களுக்கும் கற்பித்தல்.
- இயற்கை முறையில் உடல் நலம் காத்தல் மற்றும் இயற்கை மருத்துவ முறைகளை மக்களுக்கு கற்பித்தல், கல்வி நிறுவனங்கள் அமைத்தல் மற்றும் நடத்துதல், மருத்துவ மனைகள் அமைத்தல் மற்றும் நடத்துதல், ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் மற்றும் இயற்கை வைத்திய முறைகள் வளர மற்றும் அனைவருக்கும் பயன்பட பாடுபடுதல்.
- இயற்கை வழி மனித வாழ்க்கைக்கு தேவையான உடல், மனம், ஆன்மா, மனித வாழ்வு மேம்பட, அவை சம்பந்தப்பட்ட அடிப்படை கல்வி மற்றும் பயிற்சிகளை அனைவருக்கும் கற்பித்தல்.
- இயற்கை வழி விவசாயம் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு சிறந்த செயல்முறைகளை அறிமுகப்படுத்தல் மற்றும் நடைமுறைப்படுத்துதல்.

## அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

(H.Off.): நெ.X.172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

### இந்தியா :

+91 99442 21007, +91 98424 52508 (தமிழ்) 098739 89920, 088264 86285 (ஹரிந்தி)  
 +91 96292 03971, +91 9629203871 (ஆங்கிலம்) 080120 27916, 080120 27917 (மலையாளம்)  
 +91 96294 97118, +91 96295 19338 (உருது) +91 9629519376, +91 9629519374 (தெலுங்கு)  
 +91 95008 07519, +91 95008 07497 (கன்னடம்)

இலங்கை : 0711250365, 0755979432 +91 98421 85432, +91 78718 71870 (மலாய்)

மலேசியா : +6012-6646107 துபாய் : 00971506961962, 00971503528257

சிங்கப்பூர் : +6581189802 மஸ்கட் : +96899321482,

anatomictreatment@gmail.com / www.anatomictherapy.org

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 4 - நவம்பர் : 2013 - மாநாடு இந்து



## எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

அனாமிக் செவிவழி தொடுகிச்சை நிறுவனர் ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின் போது...



29.09.2013 அன்று ஈரோட்டில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட பொதுமக்கள் பங்கு பெற்று பயனடைந்தனர்



02/08/2013

02.08.2013 அன்று சென்னை செயின்ட் டாமினிக் பள்ளியில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மாணவ, மாணவிகள் பங்கேற்று பயனடைந்தனர்.



19.09.2013 முதல் 21.09.2013 வரை கத்தார் (தொண்டர்) ல் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் நிகழ்ச்சி ஏற்பாட்டாளர்களுடன் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள்

# இயற்கையான குளிநுட்டி (A/C)

கோடைக்காலத்தில் இரவு எட்டு மணிக்குமேல் திறந்த வெளியில் குளுமையான காற்று வீசத் தொடங்கும். வீட்டிற்கு வெளியே போய் பார்த்தால் காற்றின் குளுமை தெரியும். வீட்டின் உள்ளே வந்தால் காற்றோட்டம் இல்லாததால் சூடாக நாம் உணருவோம். மின்விசிறியை ஓடவிட்டாலும், உள்ளே காற்றோட்டம் இல்லாததால் அறை சூடாகத்தான் தெரியும். அந்த நேரம் நாம் நினைப்போம். வீட்டுக்கு வெளியே குளுமையான காற்று வீசுகிறது. இந்த குளுமையான காற்று அறைக்குள் வீசினால் எவ்வளவு சுகமாக இருக்கும் என்று நினைப்போம்.

வீட்டிற்குள்ளும் அந்த குளுமையான காற்றை வீசச் செய்யலாம். இரவு முழுவதும் அந்த காற்றின் குளுமையால் ஆனந்தமாக தூங்கலாம். என்வீட்டில் இதனை அமைத்து இரவு முழுவதும் இயற்கையான குளுமையான காற்றை பெறுகிறேன். என்வீட்டில் அமைத்துள்ள போட்டோ படத்தைப் பாருங்கள். நீங்களும் இதேபோல் அமைத்து பயன்பெறுங்கள்.

வீட்டில் வெளிக்காற்று வருவதற்காக சுவரில் உயரத்தில் ஜன்னல் அமைத்திருப்பார்கள். அந்த ஜன்னலின் கீழ்ப்பகுதியில் ஒரு பெரிய எக்ஸாஸ்ட்

ஃபேன் ஒன்றை தரைத்தளம் பார்த்து அமையுங்கள்.

இரவு எட்டு மணிக்குமேல், திறந்த வெளியில் குளுமையான காற்று வீசத் தொடங்கும். அந்த வேளையில் இந்த காற்றாடியை இயக்கினால், வெளியில் உள்ள காற்றை இழுத்து உள்ளே வீசும். திறந்த வெளியில் என்ன குளுமை உள்ளதோ அதே குளுமையை வீட்டின் உள்ளேயும் பெறலாம். என்வீட்டில் இந்த முறையில் எக்ஸாஸ்ட் பேனை அமைத்து இரவு முழுவதும் குளுமையான காற்றைப் பெற்று ஆனந்தமாக தூங்குகிறேன். நீங்களும் இதே போல் அமைத்து பயன்பெறுங்கள்.



திரு. வி. சுந்தர்ராஜன்

பகல் நேரத்தில் இந்தக் காற்றாடியை இயக்கக் கூடாது. சூடான காற்று உள்ளே வர ஆரம்பித்துவிடும்.

அடுக்குமாடி குடியிருப்பிலும் முதலாவது மாடியிலிருந்து (1st Floor) ஜன்னலில் உள்பக்கம் பார்த்து எக்ஸாஸ்ட் ஃபேனை பொருத்தி இரவு முழுவதும் குளுமையான காற்றைப் பெறுங்கள். செய்து பாருங்கள்!

நல்லாசிரியர் V. சுந்தர்ராஜன், ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர்



## 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 குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

### அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.

தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 - 8883805456

E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com Website : 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 கொரியார் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

இப்படிக்கு,

நன்றி.

ஹீலர் 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.

## ஆசிரியர் மடல்

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 வழிமுறைகளை 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 !!!

### எண்ணிப்போல் உட்கொடுக்க

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர்'ஸ் பால்கர் Founder, Anatomic Therapy Foundation
உதவி ஆசிரியர்	: சுசுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: சத்யா, பாண்டிச்சேரி
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை.

## ஆசிரியர் மடல் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாடமிக் சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காத வர்கள் உடனே கொரியார் மூலம் அல்லது 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 தயவுசெய்து 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.

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 4 விலை : ரூ.30

### அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ் வெளியீடு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.  
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 - 8883805456

E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com  
Website : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

## நீம்மதியாக வாழவேண்டுமா?

இந்தக் கட்டுரையை முதலில் படியுங்கள்

உலகில் உள்ள அனைவருக்கும் நீம்மதியாக வாழவேண்டும் என்று ஆசை. ஆனால் நீம்மதி என்றால் என்ன? நீம்மதியாக வாழ்வது எப்படி என்று பலருக்கும் புரியாத ஒரு புதிராகவே இருக்கிறது. நமக்கு என்ன பிடிக்கும்? என்ன பிடிக்காது? என்று தெரியாத நம்மால் மற்றவர்களுக்கு என்ன பிடிக்கும், என்ன பிடிக்காது என்பதை தெரிந்து கொள்வது சிரமமான விஷயம் தான். நாம் நீம்மதியாக வாழ வழிதெரியாமல் பிறரை நீம்மதியாக வாழ வைக்க முடியும் என்பதும் கடினமான ஒரு விஷயம். எனவே முதலில் நாம் நீம்மதியாக வாழ்கிறோமா? அமைதியாக வாழ்கிறோமா? ஆனந்தமாக வாழ்கிறோமா? என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு அதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து வாழ வேண்டும். நாம் நீம்மதியாக வாழ்ந்தால் மற்றவர்களையும் நீம்மதியாக வாழவைப்பது சலபம்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மூன்று விஷயங்கள் உள்ளன. 1. உடல், 2. மனம், 3. புத்தி. உடல் என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால் மனம் மற்றும் புத்திக்கும் உள்ள வித்தியாசம் பலருக்கும் தெரிவதில்லை. மனதுக்கும் புத்திக்கும் உள்ள வித்தியாசம், அது செயல்படும் முறை, அதைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை ஆகியவற்றை நாம் தெரிந்து கொள்வதன் மூலமாக மட்டுமே நாம் நீம்மதியாக வாழமுடியும்.

முதலில் மனம் என்றால் என்ன? என்பதை பற்றி பார்ப்போம். மனதின் வேலை பிடித்தது, பிடிக்காதது என்று ஆராய்ந்து யோசிக்கும் நிலைக்கு பெயர் மனது.

மனதின் தன்மை எனக்கு இது பிடிக்கிறது, எனக்கு இது பிடிக்கவில்லை, எனக்கு இது கொஞ்சம் பிடிக்கிறது, இது அதிகமாகப் பிடிக்கிறது. அது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. அது எனக்கு ரொம்பவே பிடிக்கவில்லை என்று ஒரு அளவை நிர்ணயித்து முடிவெடுக்கும் ஒரு சக்திக்குப் பெயர் மனது.

**புத்தி என்றால் என்ன?**

புத்தி என்பது நல்லது, கெட்டது என்று

ஆராய்ச்சி செய்யும் நிலைக்கு புத்தி என்று பெயர். இது நல்லது, இது கெட்டது, இது ரொம்ப ரொம்ப நல்லது, இது ரொம்ப ரொம்ப கெட்டது. இரண்டு நிலைகளில் ஆராய்ச்சி செய்து முடிவெடுக்கும் தன்மைக்குப் பெயர் புத்தி. மனதின் வேலை வேறு, புத்தியின் வேலை வேறு. இதைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமாக நாம் நீம்மதியாக வாழ முடியும்.



வழீலர் பாஸ்கர்

உதாரணமாக நாம் ஒரு கார் வாங்கவேண்டும் என்று கார் விற்பனை செய்யும் கடைக்குச் செல்கிறோம். அங்கே 15 வித மாடல்களில் கார்கள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த 15 கார்களையும் ஒரு 5 நிமிடம் நம் கண்கள் பார்க்கும்பொழுது நம் மனது நம்மைக் கேட்காமலேயே அதன் வேலையை ஆரம்பித்து விடுகிறது. ஒவ்வொரு காரையும் பார்த்து இது எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது, 100 மதிப்பெண், இது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை, மைனஸ் 100 மதிப்பெண், இது எனக்கு ரொம்பப் பிடித்திருக்கிறது. 500 மதிப்பெண்கள், இது எனக்கு மிக மிகப் பிடித்திருக்கிறது ஒரு லட்சம் மதிப்பெண்கள் என்று 15 கார்களுக்கும் மதிப்பீடு செய்து 15 கார்களுக்கும் அவற்றின் பெயருடன் பட்டியலிட்டு அதற்கு மதிப்பெண்கள் இட்டு எந்தக்கார் சுமார் என்று 5 அல்லது 10 நிமிடங்களில் அந்தக் கார்களை மதிப்பீடு செய்து ஒரு அட்டவணை தயார் செய்கிறது. நீங்கள் ஒருவேளை இந்த 15 கார்களையும் பார்த்து முடித்துவிட்டபின் உங்களிடம் வந்து நான் கேட்கிறேன். எந்தக் கார் உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறது என்று, உடனடியாக தெளிவாக ஒரு காரை நீங்கள் சுட்டிக் காட்டுவீர்கள். எந்தக் காரை பிடிக்கவில்லை என்றாலும் அதேபோல ஒரு காரை காட்டுவீர்கள். இந்த வேலை எப்பொழுது நடந்தது?

நாம் கேட்டாலும் கேட்காவிட்டாலும்,

## அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

**சந்தா விண்ணப்பப் பழுவம்**

(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  வாங்கி .....  
 (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 வாங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரீ ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326  
 வாங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

## இனிமா எடுக்கும் முறை (Enema)



சாதாரணமாக நாம் நிற்கும் உயரத்திற்கு இனிமா கேனை சுவற்றிலோ, சட்டத்திலோ மாட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இனிமா கேனில் இருந்து வெளிவரும் சிறிய குழாயின் மறுமுனையில்

ஆசனவாயில் செருகுவதற்கு ஏதுவாக நாசில் ஒன்று பொருத்தப்பட்டிருக்கும். அதில் சிறிது எண்ணெய்ப்பசை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். 300 மிலி முதல் 600 மிலி நீரை எடுத்துக்கொண்டு குழாயில் வெளிவரும் நீரை சிறிது வெளியே விட்டு அந்த நாசியை ஆசன வாயில் செருகிக் கொள்ள வேண்டும். சில நிமிடங்களில் நீர் உள்ளே சென்று

மலக்குடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியே இழுக்க ஆரம்பித்துவிடும். சில நிமிடங்கள் வரை நீரை அப்படியே உள்ளே வைத்திருந்து பின்னர் மலம் கழிக்கலாம். இனிமா எடுத்துக் கொள்ளும்பொழுது முன்பக்கம் குனிந்தவாறு அல்லது படுத்துக் கொண்டு, பக்கவாட்டில் திரும்பி படுத்துக்கொண்டோ இருக்கலாம்.

**நன்மைகள் :** மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. அனைத்து நோய்களுக்கும் அடிப்படையான இதை நீக்கினாலே பெருமளவு வியாதிகள் வராமல் நம்மைக் காத்துக் கொள்ளலாம். கழிவுகளால் விரிந்த குடல் இதனால் சுருங்குகிறது. காய்ச்சல், தலைவலியின்போது இதைச் செய்வதால் விரைவில் குணம் பெறலாம்.

## தூலாட்டுப் பாடல்கள்

கண்டத்திலே சளி பிடித்திருக்கிறதா - கண்ணே!  
உன்னால் காரி உமிழ முடியவில்லையா?  
கண்டங்கத்தரி சாறு தரட்டுமா?

கைகால் வீக்கத்திற்கு - கண்ணே!  
உனக்கு கணை எண்ணெய் வாங்கித்தாரேன்  
(கணை எண்ணெய் - நாட்டுமருந்து)  
மலை போல வந்தாலும் - கண்ணே!  
பனி போல நீங்கிடும்மா

நெஞ்சு, சளி பிடிச்சிருக்கா - கண்ணே!  
அஞ்சாதே - பாட்டி நான் இருக்கேன்  
தூதுவளைத்துவையல் தரட்டுமா - கண்ணே!  
அது உன் உடலுக்குத் துணை செய்யும் கண்ணே!

வயிற்றுணைச்சல் மிஞ்சிப் போய் கண்ணே!  
உனக்கு வயிற்று வலி வந்திடுச்சா?  
வெற்றிலையும், உப்பும வைத்து - கண்ணே!  
வெறும் வயிற்றில் தின்னுடும்மா?

விட்டுவிட்டு முறைக் காய்ச்சல் அடிக்கிறதா - கண்ணே!  
எட்டுமிளகும், நான்கு வில்வ இலையும் தரட்டுமா?  
தொட்டுக்கூடப் பாக்காது உன்னை.  
சுரம் எட்டிப் போய்விடும் கண்ணே!

தலையணை நனைய எச்சில் ஒழுகுகிறதா - கண்ணே!  
பாட்டி நான் இருக்கேன் பயப்படாதே  
தானறிக் காயை சுட்டுத் தரட்டுமா - கண்ணே!

இறைவனுக்கு நிகராக  
இயற்கை வாழ்வு இருக்கு - கண்ணே!  
மகத்தான சக்தி இருக்கிறது  
மறக்க முடியாது - கண்ணே!

சோர்வில்லாமல் உழைப்பவனுக்கு  
சோறு மட்டும் போதாது - கண்ணே!  
பழ வகைகளையும் பசியாற  
உண்ண வேண்டும் - கண்ணே!  
வெருண்டு வெருண்டு அழுகிறாயே - கண்ணே!  
வயிற்றில் வெள்ளைப் பூச்சி இருக்கிறதா?  
விளக்கெண்ணெயும், மேனிச்சாறும், வேப்பிலையும்  
சேர்த்து தரட்டுமா - கண்ணே!  
(மேனிச்சாறு - குப்பை மேனிச்சாறு)

கபால நரம்புகள் பலம் பெற - கண்ணே!  
பலாப் பழம் வாங்கித் தரட்டுமா?  
விக்கலை நிறுத்த கண்ணே - தலையில்  
வைக்கோலைப் போட்டா? வேண்டாம்  
கொய்யாப் பழம் தருகிறேன் - கண்ணே!

**ம. இராச ரெத்தினம்**  
கும்பகோணம்

நினைத்தாலும், நினைக்காவிட்டாலும் நமது மனது எப்பொழுதுமே இந்தப் பட்டியலை தயார் செய்து கொண்டே இருக்கும். இதுதான் மனதின் குணம். ஆனால் புத்தி என்பது அவ்வளவு சீக்கிரமாக இப்படி பணிகளைச் செய்வதில்லை. ஏனென்றால் அதற்கு ஆராய்ச்சி தேவைப்படுகிறது. புத்தி உடனடியாக முடிவெடுப்பதில்லை. நாம் மனதிற்குப் பிடித்த காரை வாங்க முடியாது. ஏனென்றால் புத்தி என்று ஒன்று உள்ளது. அது “கொஞ்சம் பொறுப்பா நல்ல கார், கெட்ட கார் என்று ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடிக்கணும்”. அதுக்கு அப்புறம்தான் அந்தக் காரை வாங்கவேண்டும்” என்று அது சொல்கிறது. புத்தி ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. அந்தக் கார் கடையிலுள்ள மேலாளரைக் கூப்பிட்டு அந்தக் காரில் எவ்வளவு செளகரியங்கள் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு காரின் விலை என்ன? நம்மிடம் பணம் எவ்வளவு உள்ளது? லோன் கிடைக்குமா? கிடைக்காதா? ஒரு லிட்டர் பெட்ரோலுக்கு எவ்வளவு மைலேஜ் (கிலோமீட்டர்) கிடைக்கும். இது பெட்ரோலா? டீசலா? எத்தனைபேர் அமர்ந்து பயணம் செய்யமுடியும்? என்று பல விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்து வீட்டில் கார் நிறுத்துமிடம் உள்ளதா? நம் வீட்டில் நிறுத்த முடியுமா? நம் குடும்பத்திற்கு ஒத்துவருமா? அலுவலகத்துக்கு ஒத்துவருமா? என்று ஆராய்ச்சி செய்து ஒன்று முதல் 15 வரை காரங்களை அட்டவணைப்படுத்தி அந்த காரின் பெயரெழுதி அதற்கு மதிப்பெண் இடுகிறது. இப்படி மனது முதலில் வேலையை முடிக்கிறது. பிறகு சில தகவல்களைத் தெரிந்துகொண்டு பின் புத்தி தன் வேலையை முடிக்கிறது. இப்பொழுதுதான் நாம் முடிவெடுக்க ஆரம்பிக்கிறோம். அப்பொழுது கார் நிறுவன அதிகாரி நம்மிடம் வந்து சேர்கிறார். “சார் எந்தக் காரை தேர்வு செய்திருக்கிறீர்கள்?” என்று கேட்பார். நாம் சொல்வோம். “ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது, சற்றுப் பொறுங்கள் முடிவெடுத்துவிட்டு பிறகு சொல்கிறேன்” என்று.

நன்றாக யோசித்துப் பாருங்கள். எப்பொழுதுமே 15 விஷயத்தில் நாம் குழம்பியதே கிடையாது. குழப்பம் என்பது எப்பொழுதும் இரு விஷயத்தில் மட்டுமே வரும். நீங்கள் ஏன் குழம்பிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்றால் மனதுக்குப்

பிடித்த முதல் மதிப்பெண் எடுத்த காரை வாங்குவதா? அல்லது புத்தி கணக்கிட்டு முதல் மதிப்பெண் அளித்த காரை வாங்குவதா? என்று. ஏனெனில் இரண்டும் வேறுவேறு காரர்களாக இருக்கிறது. ஆனால் மற்ற 13 காரங்களைப் பற்றி நமக்கு கவலையே கிடையாது. ஏனென்றால் எப்பொழுது ஒரு மனிதன் மனதில் குழப்பம் என்றால் புத்திக்கும் மனதுக்கும் உள்ள சண்டை அல்லது முரண்பாடு. அதாவது பிடித்த விஷயத்தைச் செய்வதா? நல்ல விஷயத்தைச் செய்வதா? என்பது தான் அனைத்து மனிதர்களுக்கும் ஏற்படும் குழப்பத்திற்கு அடிப்படை காரணம்.

ஒருவேளை மனதிற்குப் பிடித்த காரும், புத்திக்கு நல்லது என்று தீர்மானிக்கப்பட்ட காரும் ஒன்றே என்றால் என்ன செய்வீர்கள்? மனதில் குழப்பமே இருக்காது. அந்தக் காரை உடனடியாக வாங்கிவிட்டு நாம் வீட்டுக்கு சென்றுவிடுவோம். அந்தக் கார் நம் வாழ்வில் நிம்மதியை, அமைதியை, சந்தோஷத்தை மட்டுமே கொடுக்கும். நன்றாக யோசித்துப் பார்த்தால், ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் நிம்மதி சந்தோஷம் ஏற்படுகிறதென்றால் மனதிற்கும் முதல் மதிப்பெண் எடுத்த, புத்திக்கும் முதல் மதிப்பெண் எடுத்த (பிடித்த) விஷயமாக மட்டுமே இருக்கும்.

இப்படி மனதிற்கும், புத்திக்கும் குழப்பம் உள்ள நேரத்தில் நாம் ஏதாவது ஒருபக்கம் சாய வேண்டியுள்ளது. ஒருவேளை மனதிற்குப் பிடித்த காரை வாங்கிக் கொண்டு வீட்டிற்கு செல்கிறீர்கள் என்றால் உங்கள் மனைவி உங்களிடம் சண்டையிடுவார், இந்தக் காரை ஏன் வாங்கினீர்கள்? என்று கேட்பார், நீங்கள் சொல்வீர்கள், “என் மனதிற்குப் பிடித்திருந்தது வாங்கிவிட்டேன்” என்பீர்கள். ஆனால் உங்கள் மனைவி கூறுவார், “இந்தக் காரை விடவும் நல்ல காரர்கள் எவ்வளவோ உள்ளன. அதை விட்டுவிட்டு இந்தக் காரை வாங்கி வந்திருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு கொஞ்சம் கூட பொறுப்பே இல்லை” என்று மனைவியிடம் தீட்டு வாங்க வேண்டியதிருக்கும்.

அலுவலகத்திலும் உங்கள் நண்பர்கள் இந்தக் காரை ஏன் வாங்கினாய் என்று கேட்பார்கள். ஏனென்றால் உங்கள் மனதுக்கு அந்தக் கார் பிடித்திருக்கிறது. ஆனால் உலகத்திற்கு அது

பிடிக்காது. இப்பொழுது உங்கள் வாழ்க்கையில் குழப்பம் வருகிறது. ஒருவேளை புத்திக்குப் பிடித்த ஒரு காரை வாங்கி சென்றிருந்தால் உங்கள் மனைவி சந்தோஷப்படுவார்கள். உங்கள் நண்பர்கள் உங்களைப் பாராட்டுவார்கள். ஆனால் உங்கள் மனது கவலையுடன் இருக்கும். தனக்குப் பிடித்த காரை வாங்கவில்லையே என்று, ஒருவேளை உங்கள் மனதிற்குப் பிடித்த காரை ரோட்டில் எங்காவது பார்த்தால், ஒரு நாள் நாம் அந்தக் காரை வாங்க வேண்டும் என்று மனம் ஏங்கும்.

நன்றாக யோசித்துப் பாருங்கள் ! ஒரு மனிதன் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்றால் மனதிற்கு பிடித்த, புத்தி நல்லது என்று சொன்ன விஷயத்தை மட்டுமே காலை முதல் மாலை வரை செய்து வரவேண்டும். எப்போது மனதிற்குப் பிடிக்காத விஷயத்தையோ, புத்திக்குப் பிடிக்காத விஷயத்தையோ நாம் செய்கிறோமோ அந்த விஷயங்கள் நம் வாழ்வின் நிம்மதியைக் கெடுக்கிறது. இதுதான் முக்கியமான பாடம். இதை எப்படி நாம் ஒழுங்குபடுத்துவது. நாம் எப்படி நிம்மதியாக வாழ்வது என்பதை இப்பொழுது தெளிவாகப் பார்க்க இருக்கிறோம்.

நான் மனதை, புத்தியை புரிந்து கொள்வதற்காக கார் என்ற உதாரணத்தை வைத்து கூறினேன். ஆனால் இவை மற்ற விஷயங்களில் கணவன்- மனைவி, குழந்தைகள், அலுவலகம், நாம் உண்ணும் உணவு இதுபோன்ற விஷயங்களில் எல்லாம் யோசித்துப் பாருங்கள். எல்லா இடங்களிலும் இதே மனம், புத்தி - சூத்திரம் தான் நமக்குத் தேவைப்படுகிறது. எனவே நாம் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்றால் மனதிற்கும் பிடித்திருக்க வேண்டும் புத்திக்கும் பிடித்திருக்க வேண்டும். ஆனால் அப்படி வாழ்வது சாத்தியமா? முடியுமா? அது சாதாரணமான விஷயமா? கடினமான விஷயமா? எப்படி வாழ்வது? என்பதை நாம் தெளிவாகப் பார்க்க இருக்கிறோம்.

நாம் நம் மனதுக்குப் பிடித்த மாதிரி வாழ முயலும்பொழுது நம்முடன் இருப்பவர்களைக் கஷ்டப்படுத்துகிறோம். நாம் புத்திசாலியாக நல்ல விஷயங்களை செயல்படுத்தும்பொழுது நம்மை நாமே கஷ்டப்படுத்திக் கொள்கிறோம். யார் ஒருவர் தன் மனதிற்குப் பிடித்த மாதிரி வாழ்ந்து

கொண்டிருக்கிறாரோ அவர் எல்லா விஷயத்திலும் தன் மனதிற்கு எது பிடித்திருக்கிறதோ அதை மட்டும் செய்து கொண்டு, தன்னுடைய புத்தியைப் பயன்படுத்தாமல் வாழ்கிறார் என்று அர்த்தம். அவர் நிம்மதியாக வாழ்வார். ஆனால் அவருடன் வாழும் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், அலுவலகத்தினர் என யாரும் நிம்மதியாக வாழமாட்டார்கள். ஒரு மனிதன் நிம்மதியாக மனதிற்குப் பிடித்த மாதிரி வாழவேண்டும் என்றால் கூட இருப்பவர்கள் கஷ்டப்பட்டுத் தான் ஆகவேண்டும். அதே சமயம் ஒரு மனிதன் நல்ல விஷயங்களை மட்டும் முடிவெடுத்து தன் மனதிற்கு பிடிக்காமல் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது அருகில் உள்ள நண்பர்கள், குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அனைவரும் நிம்மதியாக வாழ்வார்கள். ஆனால் அவர் நிம்மதியாக வாழமாட்டார். எனவே அவருக்கு நோய்கள் வருகிறது. அவர் குழப்பமடைகிறார். அவர் வருத்தமடைகிறார். அவர் தன்னை மெழுகுவர்த்தி போல் எண்ணிக் கொள்கிறார்.

பல வீடுகளில் பெற்றோர்கள் தன் குழந்தைகளுக்காக தான் மனதுக்குப் பிடிக்காமல் வாழ்ந்து புத்திசாலித்தனமாக குழந்தை வளர்ப்பதற்காகத் தன் வாழ்க்கையை வாழாமல் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நடைபிணமாக வாழ்கிறார்கள். இந்த வார்த்தையை அதாவது இறந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்ற வார்த்தையை நான் ஏன் பயன்படுத்துகிறேன் என்றால் அதன் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்காக. ஏனென்றால் மனதுக்குப் பிடிக்காமல் வாழும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நாம் இறக்கிறோம். மனதுக்குப் பிடித்த மாதிரி வாழும் ஒவ்வொரு கணமும் நாம் வாழ்கிறோம். அதே போல பல குழந்தைகள் பெற்றோருக்காக மனதிற்குப் பிடித்த விஷயத்தை விட்டுவிட்டு புத்திசாலித்தனமாக வாழும்பொழுது பெற்றோர்கள் நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள். ஆனால் அக்குழந்தை இறந்து கொண்டிருக்கிறது. இது பெற்றோருக்கும் குழந்தைக்கும் இடையே மட்டும் இவ்வாறு நடப்பதில்லை. பல மனைவிமார்கள் தங்கள் கணவனின் அன்புக்காக தங்கள் மனதுக்குப் பிடிக்காமல் வாழ்ந்து இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். பல கணவன்மார்கள் தன் மனைவிக்குக் பிடித்த விஷயத்தை செய்ய

## ஆரோக்கியம் வற - உடல் கழிவு நீக்கிகள்

உடலில் உள்ள கழிவை வெளியேற்ற பலமுறைகள் உள்ளன. அவற்றில் **கண் கழுவதல், மூக்கு கழுவதல், இனிமா எடுத்தல்** பற்றி இங்கு பார்ப்போம்.

### கண் கழுவும் முறை (Eye Cleaning)

குளிர்ந்த சுத்தமான குடிநீரை கண்கழுவும் கண்ணத்தில், அது முழுவதும் நிரம்பியிருக்கும்



அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். தலையைக் குனிந்து கொண்டு நீர் நிரம்பிய கண்ணத்தினுள் கண்ணைப் பொருத்தவும். இப்பொழுது கண்விழி நீரினுள் மூழ்கி இருக்கும். இப்பொழுது கண்விழி

யினை (Rotate) உருட்டவும். இமையை லேசாக (Blink) மூடித்திறக்கவும். இதைப்போல மற்றொரு கண்ணுக்கு செய்யவேண்டும். அதற்கு முன்பாக தண்ணீரை மாற்றி புதிய தண்ணீரில் மேற்கண்டவாறு செய்யவேண்டும்.

**நன்மைகள் :** கண்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. கண்களுக்கு குளிர்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றது. கண்களில் உள்ள தூசிகள் வெளியேறுகின்றன. கண்களுக்கு நல்ல பார்வைத் திறன் கிடைக்கச் செய்கிறது.

**குறிப்பு :** கண்கழுவ உபயோகிக்கும் நீர் குளிர்ச்சியாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கவேண்டும். இதில் ரோஜா, நந்தியாவட்டைப்பூ, தாமரை, மல்லிகை ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைப் போட்டு வைத்து துணியில் வடித்துப் பின்பயன்படுத்தலாம். ஒரே கண் கண்ணத்தை குடும்பத்தில் அனைவரும் பயன்படுத்துவதில் தவறில்லை. கண் வியாதி உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தியதை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே கண் கண்ணம் பயன்படுத்துவது சிறந்தது.



### மூக்கு கழுவும் முறை (Nose Cleaning)

சுத்தமான குடிநீரை எடுத்துக்கொண்டு (250 மி.லி) சுமார் இரண்டு தேக்கரண்டி உப்பைப் போட்டு லேசாக கூடுபடுத்திக்

(நம் உடலின் வெப்பநிலை அளவு) கொண்டு மூக்குக் குவளையில் ஊற்றிக் கொள்ளவேண்டும். பின்னர் முன்புறம் இடுப்பைச் சிறிது மடக்கி குனிந்து நிற்கவும். (Bend Forward) தலையை மட்டும் பக்கவாட்டில் திருப்பவும் (Tilt the Head). வாயை லேசாகத் திறந்து வாய்வழியே சுவாசம் நடைபெறுவதாகச் செய்துவிட்டு பின் மூக்குக் குவளையில் உள்ள நீரை சிறிது சிறிதாக நாம் சாய்ந்திருக்கும் நிலையில் மூக்கில் மேல்துவாரத்தின் வழியாக ஊற்றவும். சுவாசம் வாய்வழியே நடப்பதால் தங்குதடையின்றி உள்ளே செல்லும் நீர் மூக்கின் மறுதுவாரம் வழியே வெளியேறும். நாமாக வலிய ஊதவோ, உறிஞ்சவோ செய்யக்கூடாது. குவளையில் உள்ள நீர் முழுவதும் தீர்ந்தபின் மீண்டும் புதிதாக அதே அளவு நீரை எடுத்துக் கொண்டு முன்பு செய்ததற்கு எதிர்புறமாக இடுப்பையும், தலையையும் சாய்த்து முன்பு செய்தது போலவே மூக்கின் மற்றொரு துவாரத்தில் செய்ய வேண்டும்.

**நன்மைகள் :** உப்புக்கலந்த இளம் சூடான நீரில் இதைச் செய்தால் உள்ளே உள்ள சளியை வெளியே கொண்டு வருகிறது. நீண்ட நாள் தேக்கமடைந்த சளிகூட இதனால் வெளியேறுகிறது. சளி, மூக்கடைப்பு, ஆஸ்துமா, சைனஸ் உள்ளவர்கள், டான்சில், தொண்டைவலி, காது வலி போன்றவற்றிற்கு நல்ல நிவாரணம் தரும். இதை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் அன்றாடம் செய்யலாம்.

4. **சரிவிகித உணவு இல்லாததால் வரும நோய்கள்** (Faulty Diet / Hanutrition) உணவை சரி செய்வதன் மூலம் இதை தடுக்கலாம்.
5. **மன நோய்கள்** (Psychosomatic) மன உளைச்சலால் மற்றும் மன பாதிப்பால் வரும நோய்கள் இதில் அடங்கும். பயம், பதட்டம், தூக்கமின்மை, தோல்வியாதி, உயர் ரத்த அழுத்தம் ஆகியவை அடங்கும். யோகாசனப் பயிற்சிகள், பிராணாயாமம் மற்றும் தியானம் இதற்கு சிறந்த மருந்து.
6. **தொற்று நோய்கள்** (Contagious) சுத்தமாக இருப்பதன் மூலம் தவிர்க்கலாம்.
7. **ஒவ்வாமை** (Allergy) : ஒவ்வாமை ஒரு வித

மனநோயே, யோகப் பயிற்சிகள் - இதற்கு மிகவும் பலன் அளிக்கும்.

திருக்குறளின் படி நமக்கு எப்படி நோய் வருகிறது என்றால்..

“மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்-நூலோர் வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று.” - குறள் (94)

மருத்துவ நூல்கள் எண்ணிச் சொல்லி யிருக்கின்ற பித்தம், வாதம், கபம் என்ற மூன்றும் அளவில் மிகுந்திருந்தாலும், குறைந்தாலும் நோய் வரும், துன்பத்தை உண்டாக்கும். ஆயுர்வேத மருத்துவத்திற்கு இதுதான் அடிப்படை.

திரு. கணேஷ் பாபு, கோவை  
யோகா மற்றும் மனநல ஆலோசகர்

## இயற்கை உணவு

இயற்கை உணவுக் கலவைகள், அடுப்போ, நெருப்போ இல்லாமல் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் சத்துக்கள் முழுமையாகவும், சுவையாகவும் இருக்கின்றன. வேக வைக்காத உணவால் மனத்தூய்மை, உடல்தூய்மை உண்டாகிறது. தயாரிக்க அதிக நேரம் பிடிப்பதில்லை. சமைக்கும் உணவைப்போல சிரமப்படவேண்டியதில்லை. மிக எளிதானது. சிக்கனமானது. நேரமும், பொருளும் மிச்சப்படும்.

### கேரட் கார அவல்

#### தேவையான பொருட்கள் :

கைக்குத்தல் அவல்	
(அ) கெட்டி அவல்	= 100 கிராம்
கேரட்	= 100 கிராம்
தேங்காய்	= 1 மூடி
மிளகாய்த்தூள்,	
சீரகத்தூள்,	
கறிவேப்பிலை,	= தேவையான அளவு
கொத்துமல்லி	
உப்பு	= சிறிதளவு

#### செய்முறை

அவலைக் கழுவி நீரை வடிகட்டி 1/2 மணி நேரம் வைக்கவும். கேரட்டையும், தேங்காயையும் துருவிக் கொள்ளவும், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இலையைக் கழுவிப் பொடியாக நறுக்கவும். பின்பு தேவையான அளவு மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை அவலுடன் சேர்த்து கிளறிக் கொள்ளவும். இப்பொழுது சுவையான கேரட் அவல் தயார்.

### பீட்டுட் இனிப்பு அவல்

#### தேவையான பொருட்கள்

கைக்குத்தல் அவல்	
(அ) கெட்டி அவல்	= 100 கிராம்
பீட்டுட்	= 50 கிராம்
தேங்காய்	= 1 மூடி
நாட்டுச் சர்க்கரை	= 100 கிராம்
முந்திரி	= 25 கிராம்
உலர் திராட்சை	= 25 கிராம்
ஏலக்காய்	= 2

#### முன்னேற்பாடு

அவலைக் கழுவி, நீரைவடிகட்டி, அரைமணி நேரம் வைக்கவும், பீட்டுட்டை நன்கு கழுவி துருவிக் கொள்ளவும். தேங்காயை துருவிக் கொள்ளவும். நாட்டுச்சர்க்கரையில் உள்ள கட்டிகளை எடுத்துத் தூள் ஆக்கவும். ஏலக்காயை பொடியாக்கிக் கொள்ளவும்.

#### செய்முறை

அவலை ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு அதனுடன் துருவிய தேங்காயையும் பீட்டுட்டையும் நாட்டுச் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கிளறவும். பின்னர் இறுதியாக திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய் போன்றவற்றைப் போட்டுக் கலக்கவும். இப்பொழுது சுவையான பீட்டுட் இனிப்பு அவல் தயார்.

இயற்கை உணவு தயாரிப்பு பயிற்சியாளர்  
யோகா ஆசிரியர் **ஆ.சா. ரமேஷ்**, கும்பகோணம்

வேண்டும் என்று தனக்குப் பிடிக்காவிட்டாலும் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்வில் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். தயவு செய்து புரிந்துகொள்ளுங்கள், இது கணவன் மனைவிக்கு மட்டுமல்ல, அலுவலகம், தொழிலாளி - முதலாளி, நண்பர்கள் மற்றும் அனைத்து இடங்களிலும் இந்த விதியைப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம். எப்பொழுது நம் மனதிற்குப் பிடித்த விஷயத்தை மட்டும் நாம் செய்துகொண்டு இருக்கிறோமோ, அப்பொழுது நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். எப்பொழுது புத்திசாலித்தனமாக நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே செய்துகொண்டு இருக்கிறோமோ, நாம் பாதிக்கப்படுகிறோம். நிம்மதியற்ற வாழ்வு வாழ்வோம். இதுதான் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்.

இதை நாம் புரிந்துகொண்டு நாமும் நிம்மதியாக வாழவேண்டும். நம்முடன் இருப்பவர்களும் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு நம் வாழ்வின் சில விஷயங்களை மாற்றி அமைக்கும்பொழுது மட்டுமே நாமும் நிம்மதியாக வாழ முடியும். நம்முடன் வாழும் குடும்பத்தினர், உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் என அனைவரும் நிம்மதியாக வாழமுடியும். இது புரியாதவரையில் நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொண்டு மற்றவர்களையும் கஷ்டப்படுத்தி வாழ்ந்து கொண்டோம் இருப்போம்.

சந்தோஷ் சுப்ரமணியம் என்று ஒரு தமிழ் திரைப்படம் உள்ளது. தயவுசெய்து நீங்கள் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்றால் இந்தப் படத்தை அமைதியாக, ஒருமுறை உங்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளும் சிகிச்சையாக நினைத்து, இப்படத்தை முழுவதுமாக பாருங்கள். இந்தப் படத்தில் அப்பாவாக நடக்கும் கதாபாத்திரம் நல்ல விஷயம், கெட்ட விஷயம் என்பதை மட்டும் பார்த்துக்கொண்டு தன் மகனை வழிநடத்தும். அதனால் தன்னுடைய மகன் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறான் என்பதை அந்தப் படத்தில் தந்தை, மகன் கதாபாத்திரங்கள் வழியாக நன்றாக புரிய வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

உடனே திரைப்படத்தில் வரும் மகன் கதாபாத்திரத்தை ஆதரித்தும் தந்தை கதாபாத்திரத்தை எதிர்த்தும் என்னுடைய

கருத்துகளைச் சொல்வதாக யாரும் எண்ணிவிட வேண்டாம். இப்படத்தைப் பார்த்து முடித்தவுடன் இதில் உள்ள தந்தைக்கும் மகனுக்கும் இடையே நிலவும் பிரச்சனையை போல நண்பர்கள், கணவன், மனைவி என்று மாற்றி மாற்றி யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். அப்பொழுது எல்லாம் புரிந்துவிடும். இந்தப் படத்தில் தந்தை கதாபாத்திரம் தன் மகனுக்கு எந்த மாதிரி ஆடை அணிந்தால் நன்றாக இருக்கும். என்ன படித்தால் நன்றாக இருக்கும். எப்படி நடந்தால், எப்படி உட்கார்ந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்றும், எப்படி பேச வேண்டும், எப்படி தலைமுடியை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று தனக்குப் பிடித்தமாதிரி மட்டுமே யோசித்து அந்த மகனுக்குப் பிடிக்கிறதா? இல்லையா? என்று ஆராய்ச்சி செய்யாமல் தன் விருப்பப்படியே மகனை வளர்ப்பார். ஆனால் மகன், தன் அப்பாவுக்கு எதிராகப் பேசத் தெரியாமல் அப்பாவை பாவம் என்று நினைத்து புத்திசாலித்தனமாக எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக்கொண்டு தன் மனதிற்கு விருப்பமில்லாமல் சிறுவயதிலிருந்தே வாழ்ந்து வருவான். எனக்கு அந்தப் படத்தைக் குறித்து எதுவும் அதிகம் கூறுவதற்கு விருப்பமில்லை. ஏனென்றால் இந்தக் கட்டுரையைப் படித்துக்கொண்டு இருக்கும்பொழுதே இதை நிறுத்திவிட்டு அப்படத்தைப் பார்த்துவிட்டு பின் தொடரலாம். கண்டிப்பாக உலகில் உள்ள அனைத்து மக்களும் ஒருமுறையாவது இப்படத்தைப் பார்க்கவேண்டும். இப்படத்தைப் பார்த்து புரிந்துகொண்டால் மட்டுமே நமது வாழ்க்கையை நிம்மதியாக வாழமுடியும். ஏனென்றால் அந்தப் படத்தில் வரும் மகன் கதாபாத்திரத்தை நானாகவும், தந்தை கதாபாத்திரத்தை என் அப்பாவாகவும் நான் நினைத்தால் அது உண்மையாக இருக்கிறது.

சிறுவயது முதலே நான் ஒரு புத்திசாலிக் குழந்தை, என் அப்பா அவருக்குப் பிடித்தமாதிரி, அவர் மனதுக்குப் பிடித்த மாதிரி நான் இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவார். உதாரணமாக நான் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் ஒரு அரைமணி நேரம் ஓய்வு எடுக்கவேண்டும் என்று விரும்புவேன். ஆனால் அவர் வீட்டுக்கு வந்தவுடன், என்னை

உடனே கை, கால், முகம் கழுவ என்று கூறுவார். நான் பிறகு கழுவிக்கொள்கிறேன் என்று கூறுவேன். அதற்கு எனக்கு அறிவுரை கூறுவார். அரை மணிநேரம் தொடர்ந்து பேசுவார். அவர் பேசுவதைக் கேட்பதற்கு பதிலாக அவர் சொல்வதை செய்து விடலாம் என்று கை, கால், முகம் கழுவச் சென்று விடுவேன். ஆனால் என் மனதுக்கு விருப்பமின்றி கஷ்டப்பட்டு கழுவிக்கொண்டு இருப்பேன். இறந்துகொண்டிருந்தேன். என் அப்பாவின் விருப்பத்திற்காக நாம் வாழும் பொழுது எனக்கு நிம்மதி இல்லாத வாழ்வாக இருந்தது. அதேபோல எனக்கு பசி எடுத்தபின் சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றும். ஆனால் என் அப்பா, வீட்டிற்கு வந்தவுடன் என்னை சாப்பிடு என்று சாப்பிடச் சொல்லி கட்டாயப்படுத்துவார். எனக்கு சாப்பிடப் பிடிக்காது. ஆனால் அவருக்காகச் சாப்பிடுவேன். அப்பொழுது அந்தச் சாப்பாடு சுவையாக இராது. அதைவிட கொடுமையான விஷயம் என்னவென்றால், நான் ரசம் பிடிக்கவில்லை என்று சாப்பிடாமல் இருந்தால் ரசம் உனக்காகத்தான் வைத்தது, சுவையாக இருக்கும். நீ கண்டிப்பாக ரசம் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும் என்று வற்புறுத்துவார். அவருக்கு ரசம் பிடித்திருக்கிறது. ஆனால் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதை அவருக்கு புரியவைக்கும் பக்குவம் அந்த வயதில் என்னிடம் இல்லை.

நான் இரவு 8 மணிக்கு எல்லாம் படுத்து உறங்கி விடுவேன். என் தந்தை அலுவலகத்தில் இருந்து வீடுதிரும்பும்பொழுது இரவு மணி பதினொன்று ஆகிவிடும். வரும்பொழுது தன் ஆசை மகனுக்காக வடை, போண்டா வாங்கி வருவார். நிம்மதியாகத் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் என்னை பதினொரு மணிக்கு எழுப்புவார். எனக்கு எழுந்திருக்கப் பிடிக்காது, ஆனால் என்னை வலுக்கட்டாயமாக எழுப்பி, உனக்காகத் தான், வடை, போண்டா வாங்கி வந்திருக்கிறேன் என்று என்னை எழுப்புவார். வேண்டாம் என்று சொன்னால் இதுதான் நல்லது சாப்பிடு என்று அடம்பிடிப்பார். என் அப்பாவிற்காக அந்த வடை, போண்டாவை நான் கஷ்டப்பட்டு சாப்பிடுவேன். எனக்கு வடை, போண்டா பிடிக்கும். ஆனால் பகல் பொழுதில் ஆசைப்படும் பொழுதோ, அல்லது பசிக்கும்பொழுதோ தான் பிடிக்குமே ஒழிய தூங்கிக்

கொண்டிருக்கும் பொழுது சாப்பிட பிடிக்காது. இதை என் அப்பா புரிந்துகொள்ளவில்லை. அதிலும் அவர் 5 வடை வாங்கி வந்தால் 5 வடையும் சாப்பிடவேண்டும் என்று அடம்பிடிப்பார். என் அப்பாவிற்காக என் மனதிற்குப் பிடிக்காமல் அந்த வடைகளைச் சாப்பிடும்பொழுது நான் கஷ்டப்பட்டேன் என்பது அவருக்குத் தெரியாது. உடனே என் அம்மாவோடே வைத்துக்கொண்டுவரச் சென்றுவிடுவார். ஏனென்றால் வடையும், போண்டாவும் சாப்பிடும்பொழுது உடம்பிடிக்காமல் நல்லது என்று என் தாயார் நினைத்துக் கொண்டிருந்தார். வடை, போண்டா சாப்பிடும்பொழுது உடம்பிடிக்காமல் சாப்பிடுவது அவருக்குப் பிடிக்கும். அது எனக்குப் பிடிக்காது. என் தாயாரோ நான் வேண்டாம் என்றாலும் விடமாட்டார். “வடை சாப்பிட்டால், உடம்பிடிக்காமல் தான் ஜீரணமாகும். உனக்குத் தெரியாது என்று உடம்பிடிக்காமல் எனக்குத் தெரியாது என்று உடம்பிடிக்காமல் அந்த உயை சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் என் அப்பாவும் அம்மாவும் நிம்மதியாக “அப்பாடா என் மகனுக்கு பிடித்த மாதிரி பணிவிடை செய்து அவனுக்குப் பிடித்த மாதிரி சாப்பிடச் செய்துவிட்டோம், இனி தூங்கச் செல்லலாம்” என்று அவர்கள் தூங்கச் சென்றுவிடுவார்கள். நான் இரவு முழுவதும் பேய்போல விழித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பேன். என்னால் தூங்க முடியாது. தூக்கம் வராது. இதே போல் நிறைய உதாரணங்கள் சொல்லலாம். இப்பொழுது நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறேன்.

எனது வாழ்க்கையை மற்றவர்கள் வாழும் பொழுது என் மனது கஷ்டப்படுகிறது. அதேபோல் மற்றவர்களின் வாழ்க்கையை நான் வாழும் பொழுது அவர்கள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இதுதான் உண்மை. என் விஷயத்தில் என் அப்பா என்னை கஷ்டப்படுத்தினார். ஆனால் சில வீடுகளில் சில அப்பாக்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்காக விட்டுக்கொடுத்து குழந்தைகளின் சந்தோஷத்திற்காக தன் புத்திசாலித்தனத்தைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

தயவுசெய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள், நான் அப்பாக்கள், குழந்தைகள் கஷ்டப்படுகிறார்கள் என்று மட்டும் கூற வரவில்லை. சில வீடுகளில், சில

## ஆரோக்கியம்

### ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

1. உடல் நலம், மன நலம், சமூக நலம், ஆன்மீக நலம் இந்நான்கும் இருந்தால் தான் முழு அல்லது பூர்ண ஆரோக்கியம் என்று கருதப்படுகிறது. இது உலக ஆரோக்கிய அமைப்பு (World Health Organisation) ஆரோக்கியம் என்பதற்கு கொடுத்துள்ள விளக்கம்.



திரு. க.கணேஷ்பாபு

### உடல் நலத்தின் அறிகுறிகள்

- நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கம்.
- நல்ல பசி.
- சரியான கழிவு வெளியேற்றம் (சிறுநீர், மலம், வியர்வை).
- சரியான உடல் எடை.
- சுறுசுறுப்பு.

### மன நலத்தின் அறிகுறிகள்

- மனம் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.
- சந்தோஷம் இருக்கவேண்டும்.
- நல்ல எண்ணம் தோன்ற வேண்டும்.
- போட்டி, பொறாமை, பேராசை, வெறுப்பு, கோபம், கவலை, சந்தேகம் இல்லாமல் இருத்தல்.

### சமூக நலத்தின் அறிகுறிகள்

- அண்டை வீட்டுக்காரர்களுடன், அலுவலகத்தில் உள்ளவர்களுடன் நல்ல உறவு இருக்க வேண்டும்.
- சமூகத்தில் உள்ள சட்ட திட்டங்களை மதித்தல்.
- குழந்தைகளை நல்ல முறையில் பேணி வளர்த்தல்.
- பெற்றோர்களை பேணுதல்.

### ஆன்மீக நலத்தின் அறிகுறிகள்

நமக்குள் இருக்கும் இறைவனை உணர்ந்து பிறரை மதித்தல், மன்னித்தல், பரோபகாரம் செய்தல்.

விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை, சகிப்புத் தன்மை, எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம்.

1. எனவே ஆரோக்கியம் என்பது உடல் சம்பந்தப்பட்டது மட்டுமல்ல.
2. சுற்றுப்புற சூழ்நிலைக்கு தக்கவாறு நமது உடல் உறுப்புகள் திறமையாக செயல்பட வேண்டும். அதுதான் ஆரோக்கியம்.
3. ஆரோக்கியத்தில் மனத்தின் பங்கு அதிகம்.

4. தைத்திரிய உபநிஷத்தின் படி ஆரோக்கியம் என்பது உடல், மனம், உணர்ச்சிகள், அறிவு, ஆன்மீகம் இவை அனைத்தையும் உள் அடக்கியது. ஒருவன், தான் தலைவலி, காய்ச்சல், சளி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுவதில்லை என்று சொன்னால் அது ஆரோக்கியத்தை குறிக்காது. ஏனெனில் அவர் மனதில் போட்டி, பொறாமை, பேராசை, கவலை, பயம், வெறுப்பு போன்ற மன நோய்கள் இருக்கலாம். இவைகளை அறிந்து உணர்ந்து தவிர்ந்தால் அது மன அமைதியை கொடுக்கும். மன அமைதி, ஆனந்தம், உணர்ச்சிகளின் கட்டுப்பாடு இவை அறிவுக் கூர்மையைக் கொடுக்கும். அறிவுக் கூர்மை, உண்மை-பொய் ஆகியவற்றை ஆராய முற்படும் போது, அது ஆன்மீகத்துக்கு இழுத்துச் செல்லும். ஆன்மீகம் பூர்ண ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும்.

**உடல் ஆரோக்கியம் எப்படி பாதிக்கப்படுகிறது?**  
ஆரோக்கியம் பல வழிகளில் பாதிக்கப்படுகிறது.

1. **கிருமிகளால் வரும் நோய்கள்** (Infection) சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால், இப்படிப்பட்ட நோய்களை தவிர்க்கலாம்.
2. **தேய்மானத்தால் வரும் நோய்கள்** (Degenerative Diseases) போதிய அளவு உடற்பயிற்சி இல்லாததால் இப்படிப்பட்ட நோய்கள் வருகின்றன.
3. **பரம்பரையாக வரும் நோய்கள்** (Heridity) பரம்பரை காரணமாக வரும் நோய்களை உணவு, உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், தியானம் மூலமாக கட்டுப்படுத்தலாம்.



## குழந்தைகள் உடல் வலுப்பெற பாடடி வைத்தியம்

அந்தக்காலம் முதல் இந்தக் காலம் வரை பற்பல மருத்துவங்கள் இருந்து வந்தாலும், இன்றைக்கும் பாடடிவைத்தியம் தனிச்சிறப்புடன் திகழ்கிறது. அனுபவங்களாலே தங்களின் மருத்துவ அறிவை அடுத்தடுத்த தலைமுறைகளுக்கு ஊட்டி வரும் பாடடி வைத்தியம் மிக எளிமையானது. பலவகை மருந்துகள் உட்கொண்டும் அகலாத பிணிகள் பாடடிவைத்தியத்தில் குணமாகும் அதிசயங்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். இன்றைக்கும் சாதாரண சளி, இருமல், கபம் போன்றவற்றிற்கு **திருமதி பவனு அம்மாள்** மருந்துகளை விதம் விதமாய் சாப்பிட்டு சரியாகாமல் அடுத்து என்ன செய்வது? எந்த மருத்துவரை நாடிச் செல்வது? என்று பலரும் கவலையுடன் சிந்திக்கும் வேளையில் எளிதாகக் கைகொடுக்கிறது பாடடி வைத்தியம். துளசி இலைச்சாறு, தூதுவளை இலைச்சாறு, சிறிது மிளகு, சீரகம் சேர்த்து கஷாயமாக்கினால் சளி, இருமலுக்கான அருமருந்து சில நிமிடங்களில் தயார் என்று கூறுகிறார் செஞ்சி பாடடி என்று அழைக்கப்படும் பவனு அம்மாள்.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும். தங்கள் குழந்தைகளைப் பேணி போற்றி வளர்க்க அரும்பாடுபடுகிறார்கள். அதிலும் தங்கள் குழந்தைகள் எந்த உணவும் விரும்பிச் சாப்பிடவில்லை, அடம் பிடிக்கிறது என்றால் நாம் அடையும் கவலைகளுக்கு எல்லையே இல்லை. குழந்தைகள் உணவு உட்கொள்வதிலோ, குழந்தைப் பருவத்துக்கே உரிய சுறுசுறுப்பு இன்றியோ, சோர்வுடனோ காணப்பட்டால் அக்குழந்தைக்கு உடல் ரீதியாக ஏதோ ஒரு பாதிப்பு நிகழ்ந்துள்ளது என்று அறிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தை பிறந்த முதல் நாளிலிருந்து அவர்களை ஆரோக்கியமாய் வளர்ப்பது குறித்தும் உடல் மெலிந்து காணப்படும் குழந்தைகளை எப்படி உடல் வலிவு பெற்றவர்களாக மாற்ற முடியும் என்று ஒரு எளிய வைத்திய முறையின் மூலம் பார்க்கலாம்.

கடுக்காய், ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் மூன்றும் வாங்கிக் கொள்ளவேண்டும். (நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்). மூன்றையும் வடிசாதத்தை வேகவைக்கும் போது அதனுடன் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். வேகவைத்து எடுத்துக் கொண்டபின் அதை சூரிய ஒளியில் உலர்த்த வேண்டும். ஜாதிக்காயை மட்டும் தனியே எடுத்து குழந்தை குளிப்பதற்கு என்று எடுத்து வைத்திருக்கும் நீரில் ஜாதிக்காயை பொடி செய்து கலந்து கொள்ளவும். அந்த நீரில் குழந்தையை குளிப்பாட்டும் பொழுது சருமத்தில் உள்ள கழிவுகள் நீக்கப்பட்டு உடல் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. இதில் உள்ள துவர்ப்புச் சுவை சருமத்திற்கு செழுமையும், பளபளப்பையும் தருகிறது.

அடுத்து வேகவைத்த மாசிக்காயை எடுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இது குழந்தையின் நாக்கில் படிந்திருக்கும் வெண்மை நிறப் படிவை நீக்க வல்லது. நாக்கில் படிந்திருக்கும் வெண்மை நிறப்படிவு குழந்தைக்கு பசியின்மையை ஏற்படுத்தும். அதனால் குழந்தை சரிவர உணவு எடுத்துக் கொள்ளாது. இந்நிலையில் மாசிக்காயை பொடி செய்து சிறிது நம் விரல்களால் எடுத்து அக்குழந்தையின் நாக்கில் தடவி எடுக்கும்பொழுது அந்த வெண்மை நிறப் படிவும் முழுவதுமாக வெளியே வந்துவிடும். அதன் பிறகு குழந்தைக்கு நல்லபசி உணர்வு தூண்டப்படும்.

அதேபோல கடுக்காயை பொடி செய்து நீரில் சிறிதளவு கலந்து தரும்பொழுது வயிறு சம்பந்தமான உபாதைகள் நீங்கும். சில குழந்தைகள் மலம் கழிப்பதில் சிரமப்படும். சில குழந்தைகளுக்கோ ஆசனவாயில் (மலம் கழிக்குமிடத்தில்) சிறு புண்கள் கூட ஏற்பட்டிருக்கலாம். சில குழந்தைகளுக்கும் மிகுந்த எரிச்சலுடன் மலம் கழிப்பதால் சிரமப்படும். அந்த வேளைகளில் கடுக்காயை நீரில் கரைத்துத் தர இந்தத் தொந்தரவுகள் நீங்கும். மீண்டும் ஒரு முறை நினைவு கொள்வோம். ஜாதிக்காயை நீரில் கலந்து குளிக்கப் பயன்படுத்துவோம். அதனால் புறத்தில் ஏற்படும் நோய்கள், சருமப் பிரச்சினைகள் தீரும். மாசிக்காயை நாக்கில் உள்ள வெண்படிவத்தை நீக்கப் பயன்படுத்துவோம். கடுக்காய் வயிறு சம்பந்தமான கோளாறு ஆகியவற்றிற்கு தீர்வு காண பயன்படுத்துகிறோம்.

செஞ்சி பாடடி திருமதி **பவனு அம்மாள்**

இடங்களில் மாற்றங்கள் இருக்கலாம். மனைவியால் கணவன் கஷ்டப்படலாம். கணவனால் மனைவி கஷ்டப்படலாம். நண்பர்களால், சிலரால் சிலருக்கு கஷ்டம் ஏற்படுகிறது. முதலாளியால் தொழிலாளிகளுக்கும், தொழிலாளியால் முதலாளிக்கும் கஷ்டங்கள் ஏற்படுகிறது. இதற்கு அடிப்படை காரணம் என்னவென்றால் ஒன்றைப் புரிந்துகொண்டால் நம்மால் உணரமுடியும்.

பல முதலாளிகள் தனக்குப் பிடித்தமாதிரி நிறுவனம் (கம்பெனி) இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக தொழிலாளிகளைக் கஷ்டப்படுத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். தொழிலாளிக்கு என்ன பிடிக்கும் என்பதை அவர்கள் யோசிப்பதில்லை. பல முதலாளிகள் புத்திசாலித்தனமாக தொழிலாளிக்குப் பிடித்த மாதிரி நடந்துகொண்டு தன்னை வருத்திக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். எனவே ஒரு விஷயத்தை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு மனிதன் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்றால் தன் மனதிற்குப் பிடித்தமாதிரி வாழவேண்டும். ஆனால் மனதிற்குப் பிடித்தமாதிரி வாழவேண்டும் என்று கூறும்பொழுது மனது கண்டபடி எல்லாவற்றையும் ஆசைப்படும். ஆசைப்படும் எல்லாவற்றையும் நிறைவேற்றி முடியாது. எனவே ஒரு மனிதன் மனதுக்குப் பிடித்தவாறு வாழவேண்டும், அதே சமயத்தில் மற்றவர்களுக்கும் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடாது. நாம் மனதுக்குப் பிடித்தவாறு வாழ்வதற்காக மற்றவரின் உடலை, உயிரை, மனதை நாம் கஷ்டப்படுத்தக்கூடாது என்பதை மட்டும் நாம் நினைவில் வைத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தால் நாமும் நிம்மதியாக வாழலாம். மற்றவர்களையும் நிம்மதியாக வாழவைக்கலாம்.

சமீபகாலத்தில் எனக்குத் தெரிந்த நண்பனின் மனைவி புற்றுநோயால் (Cancer) இறந்துவிட்டார். ஒரே ஆச்சர்யமான விஷயம் என்னவென்றால் அக்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அனைவரும் மிகவும் நல்லவர்கள். அந்தப் பெண்மணியும் மிகவும் நல்லவர். அவருக்கு எப்படி புற்று நோய் வந்தது என்று அனைவரும் ஆச்சர்யத்தில் பேசிக்கொண்டு இருந்தார்கள். அவர் புற்று நோயால் இறப்பதற்கு முன்பாக அவருடன் நான் பேசும் பொழுதுதான் சில

விஷயங்கள் எனக்குப் புரிந்தது. அவர் திருமணத்திற்கு முன்புதன் மனதுக்குப் பிடித்தவாறு வாழ்ந்துகொண்டு இருந்தவர், திருமணம் ஆனவுடன் கடந்த 15 வருடங்களாக ஒரு நிமிடம் கூட அவர் தன் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு வாழாமல் தன் கணவரின் மேல் உள்ள அன்பால் குழந்தைகள் மேல் உள்ள அக்கறையாலும் 24 மணி நேரமும் தன் மனதுக்குப் பிடிக்காமல் கணவருக்கும், குழந்தைகளுக்கும் பணிவிடை செய்து அவர்களுக்குப் பிடித்தவாறு வாழ்ந்து வாழ்ந்து, அவர்களை அரவணைத்து நல்லபடியாக வாழவைத்து தன் மனதுக்குப் பிடிக்காமல் வாழ்ந்து புற்றுநோய் வந்து இறந்துவிட்டார். இதுதான் உண்மை. இதை நம்பித்தான் ஆகவேண்டும். நல்லவர்களுக்கு ஏன் கஷ்டம் வருகிறது என்றால் நல்லவர்கள் தன் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு வாழ்வதே கிடையாது.

பல ஞானிகள், பாரதியார், விவேகானந்தர் போன்றோர் ஏன் இளவயதிலேயே இறந்து விட்டார்கள் என்றால் புத்திசாலித்தனமாக உலக மக்களுக்காக தன்னை அர்ப்பணித்துத் தன் மனதுக்குப் பிடிக்காமல், தன் மனதுக்குப் பிடித்தமாதிரி ஒரு நிமிடம் கூட வாழாமல் சமுதாய சேவை செய்யும் பொழுது அவர்கள் இறக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுகிறது. அதேபோல எனக்குத் தெரிந்த நண்பர் ஒருவர் தனது மகள் மனரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்று என்னிடம் அழைத்து வந்தார். அவர் பல்வேறு மருத்துவ சிகிச்சை, மருந்து மாத்திரைகள் என்று அப்பெண்ணுக்கு கொடுத்து வந்திருக்கிறார். என்னிடம் வந்த பின் அந்த தந்தையும் மகளையும் நன்றாக ஆராய்ச்சி செய்து ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தேன். மனரீதியான நோய் மகளுக்கு அல்ல. தந்தைக்குத்தான். அப்பா அந்த குழந்தை பிறந்தவுடன் அந்தப் பெண் எப்படி இருக்க வேண்டும், எப்படி நடக்கவேண்டும், எப்படிப் பேசவேண்டும், எதை சாப்பிடவேண்டும் என்று 24 மணிநேரமும் அந்த மகளைப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்திருக்கிறார். இப்படிப் பார்த்து பார்த்து வளர்த்ததால் அந்த மகள் தன் அப்பாவுக்காக வாழ்ந்து வாழ்ந்து இப்போது மனரீதியாக பாதிக்கப்பட்டு விட்டார். நான் அவர் வீட்டிற்கு சென்று

ஒரு மணிநேரம் ஆகி இருக்கும் என்னாலேயே அங்கு நிம்மதியாக இருக்க முடியவில்லை. நான் எப்படி உட்கார வேண்டும். எதைச் சாப்பிடவேண்டும், எதைக் குடிக்க வேண்டும் என்று எனக்கே சொல்லிக் கொடுக்கிறார். என் மனதிற்கு பிடிக்காத உணவை என்னை கஷ்டப்படுத்தி சாப்பிடவைக்கிறார். இப்பொழுது என்னிடமே என் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு செயல்பட விடாத அவர் தன் மகளை எப்படி நடத்தியிருப்பார் என்பது உங்களுக்கு புரிந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

இப்படி ஒரு அப்பா தன் மனதிற்குப் பிடித்த வாறு வாழவேண்டும் என்பதற்காக குழந்தையைக் கொடுமைப்படுத்தி நோயாளியாக்கி விட்டுவிட்டார். அந்தக் குழந்தையால் சாதாரணமாக வாழ முடியாது. இதை அந்த அப்பா புரிந்துகொண்டு அக்குழந்தையின் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு வாழ எப்பொழுது விட்டுக் கொடுக்கிறாரோ அப்பொழுது தான் அந்த மகள் நிம்மதியாக வாழ்வாள். ஆரோக்கியமடைவாள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல வேலூரில் ஒரு மருத்துவ மனைக்குச் சென்று ஒரு நோயாளியைச் சந்தித்தேன். 25 வயதுள்ள இளைஞர் அவர். புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தார். மருத்துவர்கள் உயிர் போய்விடும் என்று கூறி விட்டார்கள். அதனால் உடல் மெலிந்து ஒல்லியாக, மிகவும் பலவீனமாகிவிட்டார். உடலில் பாதி உறுப்புகள் அழகிய நிலையை அடைந்து விட்டிருந்தன. கண்டிப்பாக அவர் இறந்துவிடுவார் என்று அனைவரும் முடிவு செய்திருந்தார்கள். நான் சென்று 1 மணிநேரம் அவரிடம் பேசிக்கொண்டு இருந்தேன். அப்பொழுது தான் தெரிந்தது, அந்த இளைஞர் தன் அம்மாவின் இறந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பது. அந்த அம்மா அந்த இளைஞன் புற்று நோயின் வலியால் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதைக் கூட பொருட் படுத்தாமல், நீ சும்மாயிரு, இப்படி உட்கார், நீ இப்படியெல்லாம் செய்யாதே என்று கொடுமைப் படுத்திக்கொண்டு இருந்தார். அந்த இளைஞனும் அந்த அம்மாவுக்காக எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக்கொண்டு இருந்தான். இறக்கப்போகும் தருவாயில் கூட நீ இப்படி இரு, அப்படி இரு, இப்படி செய், அப்படி செய் என்று கூறினால் இறந்தே

விடுவார்கள். நான் அந்தப் பெற்றோரிடம் கூறினேன் உங்களுக்காக நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்கவேண்டும் என்று தன் மனதிற்குப் பிடிக்காவிட்டாலும் உங்களுக்காக வாழ்ந்ததால் அவர் இந்த நோய்க்கு ஆளாகிவிட்டார். அவருக்குப் பிடிக்காத எந்த ஒரு விஷயத்தையும் செய்ய வற்புறுத்தாதீர்கள் என்று கூறினேன். ஆனால் என் கண்முன்னே அவருக்குப் பால் குடிக்கக் கொடுக்கிறார்கள். அவர் வேண்டாம் என்று மறுக்கிறார். ஆனாலும் அவர்கள் விடுவதாக இல்லை. இது நல்லது என்று அவரைக் குடிக்கச் சொல்லி வற்புறுத்துகிறார்கள். அவர் முகத்தில் தெரிகிறது. இந்தப் பால் பிடிக்காமல் அம்மாவிற்காக தான் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார் என்று. அந்தப் பால் அவர் உயிரை எடுக்கிறது என்று அந்த அம்மாவிற்குத் தெரியவில்லை. நான் அது குறித்துப் பேசும்பொழுதுதான் அந்த அம்மா ஒப்புக் கொண்டார். நீங்கள் சொல்வது உண்மைதான் என்றார். நான் பிறகு அந்த இளைஞனுக்கு சிகிச்சை அளித்துவிட்டுச் சொன்னேன். அந்தம்மா வீட்டிற்கு சென்றுவிடவேண்டும். அந்த இளைஞன் தனியே இருக்கவேண்டும். அந்தப்பையன் தன் மனதுக்குப் பிடித்தவாறு வாழவேண்டும். அப்படியிருக்கும் பட்சத்தில் புற்றுநோய் அவரை பாதிக்காது. உயிர் போகாது. கண்டிப்பாக காப்பாற்றி விடமுடியும் என்று கூறினேன். மீண்டும் அந்தம்மா சொல்வதையெல்லாம் கேட்டுக்கொண்டிருந்தால் கண்டிப்பாக இறந்துவிடுவார். இது யாருக்கும் புரியவில்லை. இதை சொல்வதற்கு ஆளில்லை. உயிர்கள் போய்விடுகின்றன. அதன்பின் நான் உனக்கு என்ன குறை வைத்தேன்? என்று புலம்பித் தீரிகிறார்கள். எல்லாவற்றையும் பார்த்து பார்த்து செய்தேனே என்று அழுது புலம்புகிறார்கள். நீங்கள் பார்த்துப் பார்த்து செய்ததால் தான் அவர்கள் இறந்து போய்விட்டார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நான் சமீபகாலமாக இதைப் போன்று நிறைய நோயாளிகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொண்டு இருக்கிறேன். பலர், உயிர் போய்விட்டது. சென்னையைச் சேர்ந்த ஒரு 25 வயது இளைஞர் சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்பட்டு இறந்துவிட்டார். அவருடைய தந்தை கூடவே இருந்தே

சீவகாந்தத்தில் குழப்பம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சீவகாந்த குழப்பத்தைத்தான் அழுத்தக் குறைபாடு, தரக் குறைபாடு ஓட்டத்தில் குறைபாடு என்கிறோம். இதுவே ஆன்மாவுக்கு ஏற்படுத்தும் நஷ்டமாகும். “நாம் நம் ஆன்மாவை நஷ்டப் படுத்திக்கொண்டு எந்த லாபத்தையும் அடையப் போவதில்லை என்கிறது” வேதங்கள். ஆன்மாவுக்கு ஏற்பட்ட நஷ்டத்தின் அடையாளமே அமைதியின்மையாகும்.

ஆன்மசக்தியின் அழுத்தத்தையும் தரத்தையும் ஓட்டத்தையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளும் கலையை யோக்கைகலை என்கிறோம்.

ஆன்மா என்பது காந்தம். சீவன்களில் உள்ள ஆன்மா சீவகாந்தம். சீவகாந்தமே மனம். மனதை ஆன்மாவை, சீவகாந்தத்தை வளப்படுத்தும் மனவளக் கலையே அறிவியல் ஆன்மீகம் சீவகாந்தத்தை வளப்படுத்துவது என்பது, சீவகாந்தத்தின் அழுத்தத்தையும் தரத்தையும் ஓட்டத்தையும் ஒழுங்குபடுத்துவதாகும். சீவகாந்தத்தை ஒழுங்குபடுத்த உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு எண்ணம் ஆகிய ஐந்திலும் அளவு முறை காக்கும் அறிவே அறிவியல் ஆன்மீக அறிவாகும். இவ்வைந்திலும் நாமும் நம்

முன்னோர்களும் அளவு முறை மீறியதின் விளைவுகளே உடல் நோய்கள். அதுதான் சீவகாந்த சக்தியால் ஏற்பட்டுள்ள அழுத்தக் குறைபாடு, தரக்குறைபாடு மற்றும் ஓட்டத்தில் குறைபாடு ஆகும்.

சீவ ஆத்ம சக்தியாகிய சீவகாந்த சக்தியால் ஏற்பட்டுள்ள குறைபாடுகளை நீக்குவதே சிகிச்சை முறைகளாகும்.

சீவகாந்த தாகத்தை பேணிக்காக்க மனதில் நல்ல எண்ணங்களையே வைத்திருக்க அறிவு விழிப்போடு வாழவேண்டும். எண்ணமே வாழ்வின் சிற்பி என்று ஆன்மீகமும் அறிவியலும் கூறுகின்றன.

சீவகாந்த அழுத்தத்தைப் பராமரிக்க உணவு, உழைப்பு, உறக்கம் உடலுறவு ஆகியவற்றில் அளவுமுறை காக்கவேண்டும் என்றும் உழைப்பில் ஒழுங்குகாக்க உடற்பயிற்சியும் அவசியம் என்றும் ஆன்மீகமும் அறிவியலும் கூறுகின்றன. உடல் ரசாயன வளம் காக்க உடலுக்குள் அழுத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் காயகல்ப பயிற்சிகளை செய்துவர வேண்டும் என்கிறது வேதாத்திரிய அறிவியல் ஆன்மீகம்.

அருள்நிதி வேதசூப்பையா, கோவை.  
உடல் மனநல ஆலோசகர்

## விலகடும் கீரை

- ❖ மனம் பலதீரைகள் கொண்ட அறை! பற்பல கனவுகளின் சிறை
- ❖ ஆக்கப் பூர்வமான எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தாதவரை!
- ❖ அளவற்ற நம் ஆற்றலை மறைத்துக் கொண்டோனிருக்கும் நம் மனத்தீரை!
- ❖ வாயிற்கதவு முதல் கணினிவரை எல்லாவற்றிலும் பயன்படும் தீரை!
- ❖ நம் இலட்சியக் கனவுகளை மட்டும் அடைத்தே வைத்திருக்கும் அவநம்பிக்கைத் தீரை!
- ❖ சின்னத்தீரை வெள்ளித்தீரை, கேளிக்கைகள் மட்டுமல்ல வாழ்வின் வரையறை!
- ❖ வலிகளும் அவமானமும் கொண்டு நெய்யப்பட்டதல்ல நம் முகத்தீரை!
- ❖ தன்னம்பிக்கையை முன்னெடுத்துச் சென்றால் பதிக்லாம் முத்தீரை!
- ❖ ஒவ்வொரு தீரையும் விலகும்பொழுது உன்னை விட்டகலும் மாயுத்தீரை!
- ❖ சிந்திக்கும் மனிதனுக்கே திறந்து வழிகொடுக்கும் ஞானத்தீரை
- ❖ வெளிச்சத்தைத் தேடி புறப்பட்டால் நம்மைவிட்டு விலகும் இருள்தீரை!
- ❖ வெற்றியின் முகவரி நம் விழித்தீரை காணும்வரை இடைவிடாது செல்லும் நம் யாத்தீரை
- ❖ நித்தீரையில் கனவுகண்டு மனத்தீரையில் வடிவமைத்து எத்துறையில் நம் திறமைகளை செலுத்தினாலும் எட்டுவோம் வெற்றியின் கரை.

திரு. சுகுமார், பொள்ளாச்சி

உதாரணமாக பசி தாகத்தைத் தணிக்க உணவு அருந்தும்போது சுவை இன்பத்தால் மயங்கினால் அளவு மீறியும் உடலுக்கு துன்பம் விளைந்துவிடும். வித்துக் குழம்பு தேக்கத்தால் எழும் துன்பத்தைத் தணிக்க உடலுறவு கொள்ளும்போது அவ்வின்பத்தில் மயங்கி அளவு மீறும்போது நரம்புகள் தளர்ந்தும் உடலில் ரசாயனங்கள் குழப்பமடைந்தும் உடலுக்கு நோய்த் துன்பம் விளைந்து விடும்.

பசி தாகத்திற்காக உணவு அருந்தும்போது எப்பொழுது உண்ண வேண்டும்? எதை உண்ண வேண்டும், எவ்வாறு உண்ண வேண்டும்? எவ்வளவு உண்ண வேண்டும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

பொருளீட்டும் செயலிலும், பொருளை உபயோகிக்கும் செயலிலும் உடலை அசைக்கிறோம். உடலை அசைப்பதுதான் உழைப்பு. ஆசைகள் காரணமாகவும் அறியாமையே காரணமாகவும் உடலுக்கு ஓய்வு, உறக்கம் இல்லாமல் உழைத்தாலும் உடல்நலம் கெடும். ஆகையினால் உழைப்பில் அளவுமுறை காக்கும் அறிவும் தேவை. எப்பொழுது உறங்க வேண்டும்? எந்த இடத்தில் உறங்க வேண்டும்? எப்படி உறங்க வேண்டும்? எவ்வளவு நேரம் உறங்க வேண்டும்? என்பதையும் மனிதன் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உணர்ச்சி வயப்பட்ட தீய எண்ணங்கள் (Tension) எவ்வாறு உடல் நலத்தைக் கெடுக்கின்றன என்பதையும் அறிவியல் ரீதியாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இயற்கைத் துன்பங்களைப் போக்க இயற்கைப் பொருட்களைத் தான் பயன்படுத்தி ஆக வேண்டும். அதற்கு இயற்கை அறிவில் உயரவேண்டும். இயற்கையாக விளங்குவது ஆன்மா என்று ஆன்மீக நூல்கள் கூறுகின்றன. அறிவியல் ஆன்மீகத்தால் ஆன்மா என்பதை காந்த சக்தி (Magnatic Energy) என்று கூறுகிறோம். உடல் நோய்த் துன்பமில்லாமல் வாழ காந்த சக்தியாக விளங்கும் ஆன்மீக சக்தி எவ்வகையில் தொடர்புடையது என்பதை அறிவியல் ரீதியாக சிந்தித்து விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஆன்மீக சக்தி என்பது காந்த சக்திதான் என்பதை சந்தேகமில்லாமல் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். தற்கால அறிவியல் ஆராய்ச்சி தெய்வம் என்னும் கடவுள் சக்தியைக் கடவுள் துகள் (God Particle) என்று கண்டறிந்திருக்கிறது.

இயற்கை அணுக்களால் ஆனது. (Association of Energy Particle is Mass) அணுக்கள் அணுத்துகள் களால் ஆனது. அணுக்களே கடவுள் துகள். அதுவே தெய்வம். தெய்வம் என்பதை பிரணவம் என்கிறது வேதங்கள் “பிரம்மம் பிரணவ சொரூபம்” என்று சொல்லப்படுகிறது. வேதங்களில் பிரணவம் சக்தி என்று சொல்லப்பட்டிருப்பதைத் தான் தற்போது நோபல் பரிசு பெற்றுள்ள விஞ்ஞானிகள் பீட்டர் ஹிக்ஸ் மற்றும் எங்லெர்ட் ஆகியோர் “அணுத்துகள்” என்று கண்டு உணர்த்தியுள்ளார்கள். அணுத்துகள்தான் காந்த துகள் என்கிறார் விஞ்ஞான மெஞ்ஞானி ஆசான் அருடதந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்.

காந்த துகள்களால் ஆனதுதான் அணுக்கள். அணுக்களின் கூட்டுதான் உடல் செல்கள். செல்களின் கூட்டுதான் தசைகள். தசைகளின் கூட்டுதான் உறுப்புகள். உறுப்புகளின் தொகுப்புதான் மனித உடல்.

அணுக்களின் கூட்டு இயக்கத் தோற்றமே மனித உடல். உடலில் உள்ள அணுக்களை ஐந்து பௌதீகப் பொருட்களாக பிரித்து உணரலாம். அவை நிலம், நீர், வெப்பம், காற்று, விண் என்பனவாகும். இதனை ஆன்மீகத்தில் பஞ்சபூதங்கள் என்றும் அறிவியலில் ஐந்து பௌதீகப் பிரிவுகள் என்றும் கூறுகிறோம். மனித உடலில் இவ்வைந்து பிரிவுகளும் செல்களாக கூடுவதும், கூடி இயங்கி கரைந்து மறைவதுமே உடலியக்க நிகழ்ச்சியாகும். ஐந்து பௌதீகப் பிரிவுகளாக உள்ள அணுக்கள் இயங்கும்போது அதில் உள்ள அணுத்துகள்களாகிய காந்தத் துகள்கள் பௌதீக காந்த துகள்களாக தன்மாற்றம் பெறுகின்றன. அவ்வாறு மனித உடலில் விளங்கும் காந்த சக்தியைத்தான் சீவகாந்த சக்தி, சீவ ஆத்ம சக்தி என்கிறோம்.

இச்சீவகாந்த சக்தியால் அளவு, தரம் மற்றும் ஓட்டம் இயற்கை நியதிக்குட்பட்டு சீராக இருக்கும்போது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகள் சீராக இயங்கும். இதில் சீர்வை கெடும்போது உறுப்புகளில் தளர்ச்சியும் வலியும் உணரப்படுகிறது. உடலின் இந்த நிலையைத் தான் நோய் (Disease) என்கிறோம்.

மனிதன் பொருளை ஈட்டி பொருளைப் பயன்படுத்தி உடலை பராமரித்து பாதுகாத்து புலன் இன்பங்களை அனுபவிக்கும் செயல்களின் இயற்கை விதிகளை மீறும்போது, ஆன்மாவாகிய

எல்லாவற்றையும் கவனித்து கவனித்து செய்து வந்திருக்கிறார். அதேபோல சேலத்தைச் சேர்ந்த சிறுபெண் என் கண்முன்னே இறந்துவிட்டார். இப்படி என் கண்முன்னே உயிரிழப்புகளைப் பார்க்கும் பொழுது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. மிகுந்த கவலை அளிப்பதாக இருக்கிறது. இவர்கள் அனாமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை DVD-ஐ பார்த்து அனைத்தும் சரியாக கடைபிடித்து வரும்பொழுதும் உயிர்போய் விடுகிறது. ஏனென்றால் அவர் உதடுமுடி நன்றாக மென்று சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் மனதுக்குப் பிடித்த மாதிரி வாழ்வதில்லை. தங்களுடைய மனதுக்குப் பிடித்தமாதிரி வாழாமல் உலகத்தில் யாராலும் உயிர் வாழவே முடியாது. நன்றாக புரிந்துகொள்ளுங்கள், மனதிற்கு பிடித்தமாதிரி வாழும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நாம் வாழ்கிறோம். நோய்கள் குணமாக்கப்படுகிறது. மனதுக்குப் பிடிக்காமல் வாழும் ஒவ்வொரு கணமும் நாம் இறந்து கொண்டிருக்கிறோம். நம் உயிர் நம்மைவிட்டுப் பிரிந்து கொண்டு இருக்கிறது. இந்த விஷயத்தை நான் வெளிப்படையாக கூறித்தான் ஆகவேண்டும். ஏனென்றால் நான் மறைமுகமாக சொல்லும்பொழுது யாருக்கும் புரிவதில்லை. உயிர் போய்க்கொண்டிருக்கிறது என்ற வார்த்தையை நான் ஏன் அதிகம் பயன்படுத்துகிறேன் என்றால் என் கண் முன்னே நிறைய உயிர்கள் போய்விட்டது. தயவு செய்து காப்பாற்றுங்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது நீங்கள் மனதுக்குப் பிடித்தவாறு வாழ்வதற்காக மற்றவர்களை சாவடிக்காதீர்கள். மற்றவர்கள் விருப்பத்திற்காக நீங்களும் பாதிப்புக்கு ஆளாகாதீர்கள்.

அதேபோல திருச்சியைச் சேர்ந்த ஒரு பெண் மனநோய்க்கான மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் என்னிடம் பேசும் பொழுது ஒன்று கூறினார். எனக்கு எல்லாமே தெரிகிறது. ஆனால் என் தாயார் என்னுடனே இருந்து எப்பொழுதும் பேசிக்கொண்டே இருக்கிறார் என்று வெளிப்படையாக அந்த தாய் முன்னே என்னிடம் கூறினார். அதுபுரியாமல் அந்தத் தாயார் மனநோய்க்கான மருந்துகளை மகளைச் சாப்பிடச் செய்து வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்கள் தன் மகன்

அல்லது மகள் மனநோயாளி என்று உணரல்லாம் காண் பித்துக் கொண்டு விளம்பரம் செய்துகொண்டு அலைகிறார்கள். உண்மையில் அந்த பெற்றோர்கள் தான் நோயாளிகள். அவர்களுக்குத்தான் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

ஒரு வீட்டில் தனியாக இருக்கும்பொழுது TV பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். அப்பொழுது உங்களை ஒரு வீடியோ கேமராவில் படம்பிடித்து அதை பதிவுசெய்யுங்கள். TV-யில் அடுத்த அடுத்த சேனலை மாற்றி மாற்றி பார்த்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். இதை நீங்கள் தனியாக இருக்கும்பொழுது உங்கள் விருப்பப்படி சேனலை மாற்றிப் பார்ப்பீர்கள், பரவாயில்லை. உங்கள் அருகில் இன்னொருவர் உள்ளபோது நீங்கள் இப்படி அடிக்கடி சேனல் மாற்றிப் பாருங்கள். அவர் நிம்மதியின்றி வாழ்வார். அதேபோல் உங்கள் நண்பரிடம் TV ரிமோட்டைக் கொடுத்துவிட்டு நீங்கள் அவர் அருகில் இருந்து TV பாருங்கள். நீங்கள் ஒரு சேனல் நன்றாக ரசித்து பார்க்கலாம் என்ற வேளையில் உங்கள் நண்பர் வேறு சேனலை மாற்றிவிடுவார். பிடிக்காத சேனல் நீண்ட நேரம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? நமது ரிமோட்டை வேறொருவர் வைத்திருந்தால் நமக்கு கஷ்டமாக இருக்கும். நாம் ரிமோட்டைக் கையில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது மற்றவர்களுக்கு கஷ்டமாக இருக்கும்.

ஃபாதர் ஜெக்கப் ஐயா என்பவர் திருச்சிக்கு அருகில் வசித்து வருகிறார். இவர் ஆரம்பத்தில் நாயை வளர்த்திருக்கிறார். அந்த நாயை கட்டிப்போட்டு விட்டு அதற்கு தேவையான உணவுகளை வேளாவேளைக்கு சரியாக அதற்கு அளித்து வந்தார். அந்த நாய்க்கு நோய் வந்து இறந்துவிட்டது. பிறகு வேறொரு நாயை வளர்த்து வந்திருக்கிறார். அதையும் முன்புபோல கட்டி வைத்து வளர்த்திருக்கிறார். அதுவும் நோய் வாய்ப்பட்டு இறந்துவிட்டது. பிறகு ஒரு நாயை வாங்கி அதை கட்டி வைக்காமல் வளர்ந்து வந்துள்ளார். அந்த நாய் ஆரோக்கியமாக அங்கு மிங்கும் சுற்றிச் சுற்றி விளையாடிய வண்ணம் வாழ்கிறது. அந்த நாய்க்கு எந்த நோயும் வருவதில்லை.

புரிந்துகொள்ளுங்கள், ஒரு நாயை கட்டி வைத்து அதற்கு தேவையான உணவு கொடுத்து,

குளிப்பாட்டி வைத்திருந்தால் அந்த நாய் நோய் வாய்ப்பட்டு விரைவில் இறந்துவிடும். ஒரு நாய்கூட தன் விருப்பம்போல் இயல்பாக சுதந்திரமாக வாழ விரும்புகிறது. மனிதர்களுக்கு ஏன் அது புரியவில்லை.

காட்டில் வாழும் எந்த மிருகங்களுக்கும் மன ரீதியான நோய்கள் வருவதே கிடையாது. சர்க்கஸ் கூண்டுகளில் மனிதனின் கட்டுப்பாட்டில் வாழும் மிருகங்களுக்குத் தான் நோய்கள் வரும். அதற்கு மதம் பிடிக்கும். ஏனென்றால் எப்பொழுது தனது மனதுக்குப் பிடிக்காத ஒரு வாழ்க்கையை ஒரு விலங்கினம் வாழ்கிறதோ அதற்கு மதம் பிடிக்கிறது. நாம் என்ன சர்க்கஸிலா இருக்கிறோம்? இனிமேல் நாம் காட்டில் வாழும் விலங்குகள் போல நிம்மதியாக வாழவேண்டும்.

நாம் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்பதற்காக மற்றவர்களின் நிம்மதியைக் கெடுக்கக் கூடாது. நாமும் நிம்மதியாக வாழ வேண்டும். மற்றவர்களையும் நிம்மதியாக வாழ வழிவிட வேண்டும். அதற்கு ஒரு வழிமுறை உள்ளது. அதை நான் இப்பொழுது விரிவாகக் கூற இருக்கிறேன்.

எப்பொழுது நமது குடும்பத்தில் மனரீதியான பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறதோ, கவலைகள் ஏற்படுகிறதோ, அதற்கு அவர் மீது அன்பாக இருக்கும் ஒருவர் தான் காரணம் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு மனைவிக்கு மன ரீதியான பாதிப்புகள் ஏற்பட்டால் அதற்குக் காரணம் கணவன். கணவன் தன் குணத்தை மாற்றினால் மட்டுமே அது சரியாகப் போகும். ஒரு கணவன் மன ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டால் காரணம் மனைவி. இப்படி ஒருவருக்கு மன ரீதியான பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு காரணம் அவரிடம் அன்பாக இருக்கும் ஒருவர்தான். அன்பால் அரவணைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை, மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கும் ஒருவரை கண்டுபிடித்து சிகிச்சையளித்தால், குணப்படுத்தினால் இவர் குணமாகி விடுவார் என்பது தான் உண்மை. இதைப் புரிந்துகொண்டு நீங்களே மாறிவிட்டால் மனரீதியான நோய்கள் எல்லாம் குணமாகும்.

இதேபோல ஆரணியைச் சேர்ந்த ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு பெண் சிறுவயதிலிருந்தே தன் அம்மாவிற்குப் பிடித்த மாதிரியே வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார். இந்த அம்மா தன் மகள் எப்படி வளர

வேண்டும். உடை எப்படி உடுத்தவேண்டும். பொட்டு எப்படி வைக்கவேண்டும். எந்தப் பொட்டு வைக்கவேண்டும். எப்பொழுது உட்காரவேண்டும். எப்பொழுது சாப்பிடவேண்டும். எப்படி சிரிக்க வேண்டும் என்று அந்தப் பெண்ணின் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் தலையிட்டு தன் மனதிற்குப் பிடித்தமாதிரியே அந்த மகளை வளர்த்து வந்திருக்கிறார். ஆனால் அந்தப் பெண்ணுக்கு வாழ்க்கையே பிடிக்கவில்லை என்பதை சொல்வதற்கு ஆளே கிடையாது. இப்படி வாழ்ந்து வந்த அவர் ஒரு வாலிபரைப் பிடித்துப் போய் அவரை காதலித்தார். அந்தப் பெண் முடிவு செய்துவிட்டார். ஒரு பொட்டு வைப்பதில் கூட தன் விருப்பத்திற்கு ஏற்றார்போல் வாழமுடியவில்லை. எனவே தன் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு அந்த வாலிபருடன் வாழவேண்டும் என்று. அவரில்லாமல் வாழ முடியாது என்ற நிலைக்கு வந்துவிட்டார். அவர் அந்த வாலிபரை மிகவும் நேசித்தார். காதலித்தார். ஆனால் அவர் மனம் சொல்கிறது. தன் தாயிடம் சொன்னால் கண்டிப்பாக ஒப்புக் கொள்ள மாட்டார்கள். சாதாரணமாக உடை உடுத்துவதற்கும் பொட்டு வைப்பதற்குக் கூட விருப்பப்படி செய்ய ஒப்புக் கொள்ளாதவர்கள், இந்த திருமண விஷயத்தை கண்டிப்பாக ஒப்புக் கொள்ள மாட்டார்கள் என்று இவரே ஒரு முடிவு செய்கிறார். அந்த வாலிபருடன் சென்று இருவரும் புதிவத் திருமணம் செய்து கொண்டார்கள். ஏனென்றால் அந்தப் பெண்ணுக்குத் தன் அம்மாவிடம் கூறவும் தைரியமில்லை. அந்த வாலிபரை விடவும் மனதில்லை. ஒரு தர்ம சங்கடமான சூழ்நிலை. இதைப்போல ஒரு சூழ்நிலை வேறு யாருக்கும் வரக்கூடாது. பிறகு சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு அப்பெண்ணுக்கு திருமண ஏற்பாடுகள் செய்யும் பொழுது அந்தப் பெண் நடந்த உண்மை களைக் கூறுகிறார், தான் ஒரு வாலிபரைக் காதலித்துப் புதிவத் திருமணம் செய்து கொண்டதை சொல்கிறார். தான் வேறு வழியில்லாமல் பயந்துபோய் இப்படி செய்துவிட்டதாகக் கூறுகிறார். ஏற்கனவே சொன்னதைபோல் அந்தத் தாய் தன் மனதுக்குப் பிடித்தமாதிரி தான் தன்னுடைய பெண் வாழவேண்டும் என்று அந்த புதிவத் திருமணம் செய்ததை ஒப்புக்கொள்ளாமல் சண்டையிட்டு உள்ளார். பல வருடங்களாகத் தாயும் மகளும்

## அறிவியல் ஆன்மீகம்

உலகில் வாழும் மக்களெல்லாம் துன்ப மில்லாமல், மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவுமே (Happiness & Peaceful) வாழ விரும்புகிறோம். வாழ்க்கையை விளங்கிக்கொண்டு வாழ்ந்தால் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் வாழலாம் என்கிறது அறிவியல் ஆன்மீகம்.



திரு. வேதசுப்பையா

வாழ்க்கையை விளங்கிக் கொண்டு வாழ்வது என்பது என்ன?

1. நாள்தோறும் உறங்கி விழித்ததிலிருந்து மீண்டும் உறங்கச் செல்லும் வரை வாழுகிறோம். உறங்குவதின் நோக்கம் உடலுக்கு உயிராற்றலைக் கூட்டிக்கொண்டு உறங்கி விழிப்பதற்குத்தான். உறங்கும் காலத்தில் உடல் ஓய்வெடுத்துக் கொள்கிறது. உடலை இயக்கி வாழ்வதற்குத் தேவையான உயிர்ச்சக்தி, உறங்கும் காலத்தில் பெருகிறது. விழித்திருக்கும் காலத்தில் உயிராற்றலைக் கொண்டு உடல் கருவிகளை இயக்கி சிந்தித்து இயற்கையின் அமைப்பு இயக்கும் விளைவுகளை ஆராய்ந்து அறிகிறோம்.
2. தொழில் அறிவை பெருக்கிக் கொண்டு பொருளீட்டுகிறோம்.
3. பொருட்களை பயன்படுத்தி உடலை பராமரித்து பாதுகாக்கிறோம்.
4. பொருட்களோடு தொடர்புகொண்டு தோலின் மூலம் தொடரும், நாவின் மூலம் கவைத்தும், மூக்கின் மூலம் முகர்ந்தும், கண்களின் மூலம் பார்த்தும், காதுகளின் மூலம் கேடும் பொருளுறவு, பாலுறவு போன்ற சிற்றின்பங்களை அனுபவிக்கிறோம்.
5. நம்மைப் போல் பிறரும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் வாழ உதவுகிறோம்.

இவ்வாறு வாழ்நாள் முழுவதும் உறங்கியும், சிந்தித்தும் இயற்கை அறிவில், தொழில் அறிவில் ஒழுக்கபழக்க அறிவில் உயர்ந்தும் பொருளீட்டியும், புலன் இன்பங்களை அனுபவித்தும் வாழுகிறோம். இதுவே மனித வாழ்க்கை.

இயற்கையின் அமைப்பு இயக்கம் விளைவு களைச் சிந்தித்து இயற்கை ரகசியங்களை அறிந்து கொள்ளும் போதும் பிறருக்கு உதவும் போதும் கிடைக்கப் பெறும் இன்பம் தான் பேரின்பம். பேரின்பத்திற்கு எல்லையோ அளவோ கிடையாது. ஆகையால் பேரின்பத்தை அனுபவிக்கும்போதும் சலிப்போ, துன்பமோ ஏற்படுவதில்லை.

பொருளுறவிலும் பாலுறவிலும் அனுபவிக்கப்படும் சிற்றின்பத்திற்குத்தான் அளவு உண்டு. சிற்றின்பத்தில் அளவும் முறையும் மீறும்போது உடல், நோய் துன்பங்களாக மலர்கின்றன. சிற்றின்பங்களை எவ்வளவு அனுபவித்தாலும் போதும் என்ற மனநிலை தற்காலிகமாகத் தான் ஏற்படும். சிற்றின்பம் நிலையில்லாதது. பேரின்பம் நிலையானது.

வாழும் காலத்தில் மூன்று வகையான இயற்கைத் துன்பங்களை போக்கித்தான் வாழ்ந்தாக வேண்டும்.

1. அவைபசி, தாக உணர்வால் ஏற்படும் துன்பம்
2. தட்ப வெப்பநிலை வேறுபாட்டால் ஏற்படும் துன்பம்
3. உடலில் கழிவுப் பொருள் தேக்கத்தால் ஏற்படும் துன்பங்கள், ( உணவு ஜீரணிக்கப்படும்போது ஏற்படுகின்ற திட, திரவ வாயுக் கழிவுகள் உடலில் தேங்கும்போதும், பருவ வயதை அடைந்த ஆண் பெண் இருவருக்கும் வித்துக் குழம்பு முறையாக வெளியேறாமல் தேக்கமடையும் போதும் ஏற்படும் துன்பம் ) கழிவுகளின் தேக்கத்தால் உயிர் ஓட்டத்தில் ஏற்பட்டு வலியாக உணரப்படுகிறது. நீடித்த வலியும் அசதியுமே உடல் நோய்.

சட்பொருட்களையும் உயிர்ப் பொருட்களையும் ஈட்டி அவற்றைப் பயன்படுத்தித்தான் இயற்கைத் துன்பங்களைப் போக்கி உயிர் வாழவேண்டும். இதற்கு பொருளீட்டும் அறிவும் மக்கள் நட்பை ஈட்டும் அறிவும் வேண்டும். இயற்கைத் துன்பங்களைப் போக்கும் போது ஜம்புலன்களுக்கும் இன்பம் கிடைக்கும். ஆனால் அந்த இன்பத்தால் மனம் மயங்கிவிடக் கூடாது. மனம் விழிப்பு நிலையில் செயல்படாமல் இன்பத்தில் அளவு முறை மீறும்போது உடலுக்கு செயற்கைத் துன்பமாகிய நோய் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

வில்லங்குகள் ஆடு, மாடு, பூனை இவற்றின் கன்று அல்லது குட்டிகள் தாய் மடிதேடி பசியாறு கின்றனவே. அவற்றுக்கு யார் அந்த அறிவை போதித்தது. உடலில் உள்ள அறிவு வழிவழியாக மரபணுக்கள் வழியாக அடுத்த சந்ததிக்கு கடத்தப்படுகிறது. நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மரபு வழியே நம் உடலில் அறிவாக வேலைசெய்து உடலை நோயிலிருந்து காக்கிறது.

உடலில் சிறுகாயம் ஏற்பட்டுவிட்டதென்றால் அந்த இடத்திற்கு ஏதாவது மருத்துவம் செய்து மருந்து வைத்துக் கட்டிக் கொள்கிறோம். கண்களுக்கு எட்டாமல் நமக்கு சாதாரணமாக நிகழும் சிறு சிறு காயங்கள் உதாரணத்திற்கு பிளேடால் தவறுதலாக மேல்தோல் அறுபடுதல், சிறு சிராய்ப்புகள் இவை நம் கவனத்தில் கொள்ளா விட்டாலும் காயம்பட்ட இடத்தில் இரத்தம் உறைந்து தோல் இணைப்பை மீண்டும் புதுப்பிக்கும் பணி நடக்கிறது அல்லவா?

வேறு எந்த விலங்கினமாவது சிறு காயங்கள் ஏற்பட்டுவிட்டதென மருத்துவரை தேடி ஓடுகிறதா என்ன?

அம்மை நோய் வருகிறது மனிதர்களுக்கு. அதற்கு என்ன மருத்துவம் பார்த்து குணப்படுத்து கிறோம். மருத்துவம் பார்த்து குணப்படுத்தும் வழக்கம் நம் நாட்டில் இல்லை. ஏனெனில் அம்மை என்பது நோய் அல்ல ! இந்த உடல் பார்க்கும் மருத்துவம் . இந்த உடலின் அறிவால் நோய்க்கு எதிராக இந்த உடலை மருத்துவம் பார்க்கிறது. அதிக பட்சமாக நாம் நீராகாரமாக எடுத்துக் கொள்கிறோம். இளநீர், பழங்கள் என்று மட்டுமே உட்கொண்டு சமைத்த உணவை தவிர்த்து விடுவோம். அம்மை நோய் குணமாகி விடுகிறது அல்லவா ? அம்மைநோயே குணமாகும்பொழுது மற்ற நோய்கள் குணமாகாதா ?

அம்மை நோய் என்றில்லை உடலில் உள்ளே இருந்து வரும் எந்த நோயாக இருந்தாலும் உடலை அதனை எதிர்த்துப் போராடி இந்த உடலை ஆரோக்கியமாக மாற்றும் ஆற்றல் பெற்றது என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். இங்கு முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்று என்னவென்றால், நாம் மருந்தே

உண்ணவேண்டாம். மருத்துவம் எதுவும் பார்க்க வேண்டாம் என்று கூறவில்லை. உடலுக்கு உள்ள அறிவைப்பயன்படுத்துங்கள் என்று கூறுகிறோம்

### நிறைவாக ஒன்று

ஒரு தாயின் உடல் முழு அவையங்களோடு ஒரு சிசுவை உருவாக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. முழு உடலையே உருவாக்கும் தகுதி படைத்த அந்த தாயின் உடல் சிறுசிறு நோய்களை சரிபடுத்தாமல் விட்டுவிடுமா? படித்த பெண்ணும், படிக்காத பெண்ணும் ஒரே மாதிரிதான் குழந்தை பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். உடலின் அறிவு மட்டுமே ஒரு குழந்தை உருவாக காரணமாக இருக்கிறது. ஒரு குழந்தையை உருவாக்கும் உடலின் அறிவு எல்லோர்க்கும் வேலை செய்யும்பொழுது நம் உடலில் தோன்றும் சிறுசிறு வியாதிகளையா குணப்படுத்தாமல் போகும்? உடலின் அறிவைப் புரிந்து கொள்ள நாம் மேற்கண்ட உதாரணங்களைப் பார்த்தோம். உடலின் அறிவில் சிறுபகுதியே நாம் அறிவது. உடலின் அறிவை புரிந்து கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உறுதுணையாய் அதைப் பயன்படுத்தி வாழ்வோம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கு மட்டுமல்ல, இவ்வூடல் பிறவிப்பயன் அடைந்து முக்தி பெறவும் வல்ல அறிவைக் கொண்டுள்ளது என்று திருமூலர் கூறுகிறார். அது என்ன என்று அறிவோமா?

அறிந்துணர்ந்தேனிவ்வலகலிடமுற்றும்  
செறிந்துணர்ந்தேதித்திருவருள் பெற்றேன்  
மறந்தொழிந் தேன்மதி மாண்டவர் வாழ்க்கை  
பிறிந்தொழிந் தேனிப் பிறவியை நானே.

### விளக்கம்

நான் நூல் அறிவாலும், அனுபவத்தாலும் இந்தப் பரந்த உலகங்களை எல்லாம் கண்டேன். அறிவற்றவர் கூட்டத்தை விட்டு விலகினேன். ஆனால் என் உடலின் உள்ளே ஒளியை தவம் செய்து தான் திருவருள் பெற்றேன்.

என்று தன் பாடல் வரிகளில் கூறுகிறார். இதை விடவும் வேறு உதாரணம் தேவையன்று. உடலறிவாலே ஆரோக்கிய வாழ்வும் ஆனந்த வாழ்வும் ஆன்மீக வாழ்வும் பெறுவோம்.

ஹர்லர் ரங்கராஜ், கோவை.

மனக்கஷ்டத்துடனே வாழ்ந்து வருகின்றனர். பதிவுத் திருமணம் செய்துகொண்ட அந்த வாலிபரும் தனியே வாழ்ந்து வருகிறார். அவருக்கும் என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. அந்த தாயார் தன் மனதுக்குப் பிடிக்காத வாழ்க்கையைத் தன் பெண்ணுக்கு கொடுக்கக் கூடாது என்பதற்காகத் தன் மகள் விருப்பப்படி வாழ விடாமல் கொடுமைப்படுத்தி வருகிறார். இப்பொழுது இந்தப் பெண்ணை நான் நேரில் பார்க்கும்பொழுது கண்களில் இருந்து நீர் வருகிறது. அந்தத் தாய் உடன் இருக்கும்பொழுது வேறுமாதிரியும் தனியே இருக்கும் பொழுது வேறு மாதிரியும் பேசுகிறார். அந்த அம்மா உடன் இருக்கும்பொழுது அந்தப் பையனை மறந்து விட்டேன் என்று கூறுகிறார். என்னுடன் பேசும் பொழுது அவர் இல்லாமல் என்னால் வாழமுடியாது என்று கூறுகிறார். ஏனென்றால் தன் மனதுக்குப் பிடித்த விஷயத்தை சொல்வதற்குக் கூட அங்கு உரிமை கிடையாது. அனுமதி இல்லை. ஏன் இந்த விஷயத்தை நான் கட்டுரையில் வெளிப்படுத்துகிறேன் என்றால்...

இந்த நிலை தொடரும்பொழுது அப்பெண் மனரீதியாக பாதிக்கப்பட்டு வீதி வழியாக திரியலாம். அல்லது தற்கொலை செய்து கொள்ளக்கூடும். ஏனென்றால் இதைப் போல நிறைய சம்பவங்களைப் பார்த்து விட்டோம். என் கண்முன்னே ஒரு உயிர் மனநிலை பாதிக்கப்படப் போகிறது அல்லது தற்கொலை செய்து கொள்ளப் போகிறது என்று எண்ணும்பொழுது என்னால் நிம்மதியாக வாழ முடியவில்லை. இதை எப்படி புரியவைப்பது என்று தெரியவில்லை. எனவே அந்த அம்மாவை எச்சரிக்கிறேன். இப்பொழுது அந்தத் தாய், மகள் என்று பேசிக் கொண்டிருக்கும் நான் அடுத்த மாத இதழ் வருவதற்கு முன்பாக அவர்கள் யனம் மாறிய அந்தப் பெண்ணின் யனவிருப்பியு திருமண வாழ்வு அமைய ஓட்டிக்கொள்ளவேண்டும் என்று ஒரு அன்பான வேண்டுகோள் விடுக்கிறேன். நான் கேட்கக்கொள்வது உங்களிடம் ஒன்றே ஒன்று தான். உங்கள் மகளை தயவுசெய்து நிம்மதியாக வாழவிடுங்கள்.

இல்லையென்றால் உங்கள் மகளின் பாதிப்பு களுக்கு நீங்கள் தான் பொறுப்பேற்க வேண்டும். இப்படி உலகத்தில் பல ஊர்களில் பலபேர் அவதிப்பட்டுக்கொண்டு வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

எனவே இப்பொழுது நான் ஒரு வழிமுறையைக் கூறுகிறேன். இருவர் நன்றாக வாழவேண்டும் என்றால் இருவருக்கும் பிடித்த விஷயத்தை மட்டுமே செய்யவேண்டும். நாம் எப்பொழுதும் நம் அருகிலிருப்பவர்களுக்கு என்ன பிடிக்கிறது? என்ன பிடிக்கவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு நாமும் சிறிது மாற்றம் கொண்டுவர வேண்டும். 24 மணிநேரமும் நமக்குப் பிடித்தவாறு இந்த உலகை மாற்றவேண்டும் என நினைத்தாலும் ஆபத்து. 24 மணிநேரமும் மற்றவர்களுக்கு பிடித்தவாறு விட்டுக்கொடுத்து வாழ்ந்தாலும் ஆபத்து என்பதைப் புரிந்துகொண்டு இனிமேல் 24 மணிநேரமும் நம் மனதிற்கு பிடித்தவாறும் வாழவேண்டும். நம் அருகிலிருப்பவர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறும் வாழவேண்டும் என்பதையும் புரிந்துகொண்டு இதற்காகப் பயிற்சி செய்து கொண்டு வாழ்ந்தால் நாமும் நிம்மதியாக வாழலாம். மற்றவர்களும் நிம்மதியாக வாழலாம்.

ஒரே வார்த்தையில் சொல்லவேண்டும் என்றால் நிர்வாணமாக இருப்பது உங்களுக்குப் பிடிக்கும் என்றால் கதவைச் சாத்திக் கொண்டு தனியாக இருந்து கொள்ளுங்கள். ரோட்டில் திரிய வேண்டாம். மற்றவர்களுக்கு அது கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். நமது சுதந்திரம் நமது மூக்கு நுனிவரை மட்டுமே. எனவே நான் என் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு வாழமுற்பட்டால் நான் நிம்மதியாக வாழவேன், ஆனால் மற்றவர்கள் என்னால் பாதிக்கப்படுவார்கள். அதற்காக புத்திசாலித் தனமாக வாழ்ந்து என் உயிரைப் போக்கிக் கொள்ளவும் எனக்கு விருப்பமில்லை. எனவே புரிந்து கொள்ளுங்கள். நாமும் வாழவேண்டும். மற்றவர்களையும் வாழவிடவேண்டும். இது கொஞ்சம் கடினமான வேலை. புரிந்து கொண்டால் மிகவும் சுலபம். யார் ஒருவர் தன் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு வாழுகிறார்களோ அவர்கள் அழகாக இருப்பார்கள். உதாரணத்திற்கு மனதிற்குப் பிடித்தவாறு வாழும் குழந்தைகளைப் பாருங்கள். அவர்கள் அழகாக இருப்பார்கள். யார் ஒருவர் முகத்தைப் பார்த்தாலும் அவர்கள் முகத்தில் தெளிவு இல்லையோ அவர்கள் புத்திசாலித் தனமாக வாழுகிறார்கள் என்று புரிந்து கொள்ளலாம். தன் மனதிற்குப் பிடிக்காமல் வாழ்ந்து மற்றவர்களை வாழவைத்துக் கொண்டு

இருக்கிறார்கள் என்று அர்த்தம். எனவே ஒருவர் முகத்தைப் பார்த்ததும் முடிவு செய்துவிடலாம். அவர் மனதுக்குப் பிடித்தவாறு வாழ்கிறார் அல்லது மற்றவர் மனதுக்குப் பிடித்தவாறு வாழ்கிறார் என்று கண்டுபிடித்து விடமுடியும். யார் ஒருவர் மனதுக்குப் பிடித்தமாதிரி வாழ்ந்து மற்றவர் களையும் வாழவைக்கிறார்களோ அவர்கள் முகத்தில் “தேஜஸ்” என்ற களை தெரியும். அவர்கள் முகத்தில் அழகும் இருக்கும். தெளிவும் இருக்கும். எனவே தயவு செய்து நாம் வாழும்பொழுது அருகிலிருக்கும் மற்றவர்களுக்கு என்ன பிடிக்கிறது என்று தெரிந்துகொண்டு அதற்கேற்றவாறு வாழ்ந்து பாருங்கள். நாமும் நிம்மதியாக வாழலாம். மற்றவர்களும் நிம்மதியாக வாழமுடியும்.

உதாரணமாக இருவர் ஒன்றாக வாழும் பொழுது இருவருக்கும் பிடித்த விஷயத்தை மட்டுமே செய்யவேண்டும். யாரோ ஒருவருக்கு ஒரு விஷயம் பிடிக்கவில்லை என்றால் அதைச் செய்யவேண்டாம் கூறவில்லை. எப்பொழுது ஒருவருக்கு பிடித்து மற்றவருக்கு அது பிடிக்கவில்லையோ இருவரும் உட்கார்ந்து மனம் விட்டு பேசவேண்டும். பேசும் பொழுது பிடிவாதமாக நான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றுகால் என்று அடாவடி செய்யக் கூடாது. அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு ஏதோ ஒரு பக்கம் புரிதல் ஏற்பட்டு மற்றவர் மாறவேண்டும். விட்டுக்கொடுக்கக்கூடாது. விட்டுக்கொடுத்து வாழ்ந்து சாவதை விட புரிந்துகொண்டு வாழும்பொழுது நம் வாழ்வு நிம்மதியாக இருக்கும். உன்னாலே உன்னாலே என்ற திரைப்படத்தின் அடிப்படைக் கருத்தே இதுதான். இந்தப் படத்தின் இறுதிக்கட்டக் காட்சியில் அப்படத்தின் கதாநாயகி இவ்வாறு கூறுவார். “விட்டுக்கொடுத்து வாழ்வதைவிட புரிந்துகொண்டு யிரிவதே மேல்” என்று. இந்த வார்த்தைக்கு அர்த்தம் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும் என்று தெரியவில்லை. இதைப் புரிந்துகொண்டால் வாழ்க்கை நிம்மதியாக இருக்கும். தயவு செய்து யாருக்கும் விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள். விட்டுக் கொடுத்தால் நாம் பாதிக்கப்படுகிறோம். புரிந்துகொண்டு மாறுங்கள். இரண்டிற்கும் வித்தியாசம் உள்ளது. என் மனைவிக்குப் பிடித்தமாதிரி விட்டுக்கொடுக்கிறேன் என்று கூறாதீர்கள். புரிந்துகொண்டு என் மனைவிக்கு பிடித்தவாறு நான் மாறுகிறேன் என்று

வாழும்பொழுது மட்டுமே அந்த வாழ்வு நிம்மதியாக இருக்கும். ஒன்றை நீங்கள் ஒருவருக்காக விட்டுக்கொடுக்கும் பொழுதும் எத்தனை ஆண்டுகள் கழித்தும் உனக்காக நான் விட்டுக்கொடுத்தேன் என்று ஒருபோதும் அவரிடம் கூறக்கூடாது. நான் புரிந்துகொண்டு மாறினேன் என்று எண்ண வேண்டும். மற்றவர்களுக்காக வாழ்ந்து யாருங்கள் அதன் கையே சுகமீ தான்.

உண்மையைச் சொல்கிறேன் நான் என் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு வாழவேண்டும் என்றால் இந்த அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சையை ஒவ்வொரு ஊராக சென்று நிகழ்ச்சிகள் நடத்துவதை விட்டுவிட்டு நிம்மதியாக வாழமுடியும். என்னுடைய ஆசை உலகில் உள்ள எல்லா நாடுகளுக்கும் செல்ல வேண்டும், எல்லா வித்தைகளையும் கற்க வேண்டும். எல்லா புத்தகங்களையும் கற்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். அதற்கு நான் இந்த வேலையைச் செய்யவேண்டிய அவசியமே இல்லை. இருந்தாலும் நான் ஏன் இவ்வாறு தொடர்ந்து நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறேன் என்றால் மற்றவர்களுக்காக விட்டுக்கொடுத்து நான் மாறிவிட்டேன். இப்பொழுது நானும் என் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு வாழ்கிறேன். மற்றவர்களுக்காகவும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். அதனால் நான் நிம்மதியாக வாழ்கிறேன். நான் மனதிற்குப் பிடிக்காமல் வாழ்வதாக இருந்தால் ஒருநாளில் தொடர்ந்து 10 மணிநேரம் பேசமுடியாது. எனவே நன்றாக யோசியுங்கள். புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மனதின் மணம் (Smell of the Mind) என்ற புத்தகத்தை நான் எழுதிக் கொண்டு இருக்கிறேன். டிசம்பர் 2013-ல் அந்தப் புத்தகம் வெளியாக உள்ளது. அந்தப் புத்தகத்தில் இன்னும் விரிவாக அனைத்து விஷயங்களையும் கூறி இருக்கிறேன். அந்தப் புத்தகம் வரும் பொழுது அந்தப் புத்தகத்தை வாங்கி முழுவதுமாகக் படித்து அதில் உள்ள விஷயங்களை ஏற்றுக்கொண்டு, புரிந்துகொண்டு வாழும் பொழுது இனிமேல் நாமும் உலகில் உள்ள அனைவரும் நிம்மதியாக வாழ முடியும் என்பதைத் தெளிவாகக் கூறுகிறேன்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

குருவே துணை!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே

**ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர்**

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்  
கோவை

## உடலுக்கு உண்டு அறிவு

நாம் எந்த செயலைச் செய்வதாக இருந்தாலும் மனதைக் கொண்டு, புத்தியைக் கொண்டு யோசித்து முடிவெடுத்து அந்த செயலில் இறங்குகிறோம். சில அனிச்சை செயல்களாக இருக்கலாம். அவை தவிர மற்றவை நம் எண்ணங்களாகக் கொண்டு முடிவு செய்து பின்னர் செயல்படுவதாக இருக்கலாம். அதாவது புறச் செயல்கள் எல்லாம் நம் எண்ணங்களால் தீர்மானிக்கப்பட்டு பின் செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இவற்றைச் செய்ய கருவியாகப் பயன்படும் நம் உடம்பு பற்றி நாம் அறிந்திருக்கிறோமா? இந்த உடலுக்கு அறிவு உண்டு என்பதை நாம் என்றாவது சிந்தித்தது உண்டா?



ஹீலர் ரங்கராஜ்

‘என்ன சார் புதுசா சொல்கிறீர்கள் நான் எவ்வளவு படித்தவன். அனுபவம் நிறைந்தவன், என்னுடைய அறிவைப் பற்றி கேட்டால் சொல்லி விடுவேன், அது என்ன உடலுக்கு என்று ஒரு அறிவு’ என்று எண்ணுகிறீர்களா?

ஆம்! உடலுக்கான அறிவு நம் அனைவருக்குள்ளும் இருக்கிறது. ஏன் உலகில் உள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும் தத்தமது உடலின் மொழியாலே இயங்குகின்றன.

நீங்கள் கற்றவர் அல்லது கல்லாதவர் எப்படியிருந்தாலும் உடலியங்கியல் என்பது உங்கள் புற அறிவைக் கொண்டு செயல்படுவது இல்லை. மனிதருக்கு மனிதர் உடல் தோற்றத்தில், செயல்பாடுகளில் வித்தியாசப்படலாம். ஆனால் உடல் இயங்கியல் தத்துவம் அனைவருக்கும் ஒன்றே.

விலங்குகள், பறவைகள், ஊர்வன, தாவரங்கள் போன்றவை தங்களுடைய உடல் தத்துவம் எதுவோ அதைக் கொண்டே வாழ்கின்றன. இயற்கையின் பிணைப்பில் ஒன்றி வாழ்கின்றன.

மனிதனைப் போல் அவை விதி மீறுவதில்லை. நோய்களுக்கும் ஆளாவதில்லை.

கோபம், பயம், டென்சன், மகிழ்ச்சி போன்றவை வெளிப்புற நிகழ்ச்சிகளினால் ஏற்படுவதைப் போல, உடலுக்குள் நிகழும் பசி, தாகம், சோர்வு, ஹார்மோன்களின் செயல்பாடுகள், உடலின் வளர்சிதை மாற்றம் போன்றவை உடலின் அறிவால் இயங்குகிறது.

### குழந்தைப் பருவம்

எல்லா உயிரினங்களைப் போலவே இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கு புதிதாக படைக்கப்பட்ட உயிரினம் போல் சிசுவாகப் பிறக்கிறான் மனிதன். பிறக்கும் பொழுதே இந்த உடல் 96 தத்துவங்களோடு பிறப்பதாக இறையடியார் திருமூலர் கூறுகிறார். குழந்தை பிறந்தவுடன் சுவாசிக்கப் பழகுகிறது. அதற்காக அழுகையை ஆரம்பிக்கிறது. உடல் தத்துவம் (அறிவு) வேலை செய்கிறது. நுரையீரல் நன்கு விரிவடைகிறது. குழந்தை எவ்வளவு நன்கு அழுகிறதோ அவ்வளவு அதன் உடலுக்கு நல்லது. இது நடைமுறையில் நாம் காணும் உண்மை. அப்பொழுது துவங்குகிறது உடலில் ஐம்புலன்களுக்கும் இயக்கத்திற்கான அறிவு.

புறக்காட்சிகளைக் கண்களால் பார்க்கிறது. ஸ்பரிசு உணர்வை அறிந்து கொள்கிறது. பால் அருந்தக் கற்றுக் கொள்கிறது. தன் தாயை வாசனையைக் கொண்டே அறிந்து கொள்கிறது. குழந்தையால் தன் தாயை அடையாளம் காணமுடியாது. நினைவுத்திறன் இன்மையால் வாசனை நுகரும் தன்மையைக் கொண்டே தன் தாயை அந்த சிசு அடையாளம் காண்கிறது. ஒலி வரும் திசையைக் கவனிக்கிறது.

இவையெல்லாம் அந்தக் குழந்தைக்கு யார் கற்றுக் கொடுத்த அறிவு?

உடலின் மொழி : வயிற்றுப் பசியை வெளிப்படுத்த குழந்தை அழுகையை வெளிப்படுத்துகிறது. அதன் தாய் பாலூட்டுகிறாள். பசியாறியபின் தானே முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்கிறது. குழந்தைக்கு அதன் தாய் பசியறிந்து பாலூட்டுகிறார். இதுவே

**I தானிய வகைகள்**

சோளம், கம்பு, வரகு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை, குதிரைவாலி என பலவகைகள் உள்ளன. இவற்றில் ஏதேனும் நான்கு

**II பருப்பு வகைகள்**

தட்டை, உளுந்து, பாசிப்பயறு, அவரை, துவரை, கொள்ளு, மொச்சை இவற்றில் ஏதேனும் நான்கு

**III எண்ணெய் வித்துகள்**

எள், ஆமணக்கு, நிலக்கடலை, சூரியகாந்தி, சோயா, மொச்சை இதில் ஏதேனும் நான்கு.

**IV வாசனைப் பயிர்கள்**

கடுகு, சோம்பு, மல்லி (தனியா), வெந்தயம் போன்ற நம் சமையலறையில் பயன்படும் பொருட்களான இந்த நான்கும்.

**V உரப்பயிர்கள்**

அவுரி, தக்கைப் பூண்டு, சண்ப்பை, கொழிஞ்சி, செம்பை, நரிப்பயிறு, அகத்தி இவற்றில் ஏதேனும் நான்கு.

மேற்கண்ட ஐந்து வகைகளில் ஒவ்வொன்றிலும் நான்கு பயிர் வகைகள் வீதம் 20 வகைகளை ஒரு ஏக்கரில் கலந்து 3 முறை விதைத்து 3 முறை உழுதுவிடும்பொழுது 6 மாதங்களுக்குள் மண்ணை உயிர்ப்பு செய்ய முடியும். அதன்பிறகு இயற்கையான முறையில் பயிர்சாகுபடி செய்து விளைச்சலை மேம்படுத்தலாம். இயற்கை விவசாய மாதிரிப் பண்ணைகள் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட இடங்களில் செயல்படுகின்றன. நிறைய ஆர்வலர்கள் தங்களுடைய பண்ணைகளில் இயற்கை வழி விவசாயம் மேற்கொள்கின்றனர். தன்னார்வலர்கள், தொண்டு நிறுவனங்கள், இயற்கை வேளாண் மையில் அனுபவம் பெற்ற வல்லுநர்கள் என பலரின் வழிகாட்டுதல்கள், பயிலரங்குகள் வாயிலாக இயற்கை விவசாயம் நாள்தோறும் புதிய மறுமலர்ச்சியைக் கண்டு கொண்டு வருகிறது. மண்ணையும், மனிதனையும் பிரித்துப் பார்க்க முடியாது. மண் வளமே நமது நலம்.

**இனியொரு விதி செய்வோம் ! இயற்கை விவசாயத்தை இடைவிடாது முன்னெடுத்துச் செல்வோம்.**  
புதிய சிந்தனைகளுடன் மீண்டும் சந்திப்போம்.

**அனாபயிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்**

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
17.11.2013	காசிதபுரம் (கரூர்)	(+9) 9443756296
21.11.2013	திருவையாறு	(+9) 8190888269
24 to 28.11.2013	திண்டுக்கல்	(+9) 8870666966
01.12.2013	மதுரை	(+9) 8098687880
08 to 12.12.2013	திண்டுக்கல்	+9) 8870666966
15.12.2013	அறந்தாங்கி	+9) 9894387239
22.12.2013	பல்லடம்	(+9) 9994476777
25.12.2013	சோளிங்கர்	(+9) 94430 99709
31.12.2013	கீழக்கரை (ராமநாதபுரம்)	(+9) 98424 52508
04.01.2014	திருநெல்வேலி	0462-2337355
07.01.2014	சங்கரன்கோயில்	(+9) 9894387239
12 to 16.01.2014	திண்டுக்கல்	(+9) 8870666966

**உண்மையான நல்லொழுக்கங்கள்**

**மொஹரம் பண்டிகை : நவம்பர் 14, 2013**

மிருகங்கள், மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்கள், குழந்தைகள் போன்றோரிடத்தில் இருப்பது இயல்பான உண்மையான நல்லொழுக்கம் என்று நம்மால் கூறவியலாது. அதேபோன்று காட்டுவாசிகளின் செயல்களையும் கருதவியலாது. மாறாக, இறைவனால் மனிதனுக்கு அருளப்பட்ட புகத்தறிவைப் பயன்படுத்தி நன்மைக்கும் தீமைக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டை அல்லது இரண்டு நன்மைக்கும் இரண்டு தீமைக்கும் உள்ள தராதரத்தை அறிகின்ற ஆற்றல் மனிதனிடம் தோன்றும் காலமே உண்மையான நன்னடத்தையின் காலமாகும். பிறகு நல்ல வழிகளை விட்டு விலகும்போதும் அவனது உள்ளத்தில் வருத்தமும், செய்துவிட்ட தீயசெயலுக்காக வெட்கமும் மன வேதனையும் ஏற்படுகின்றது. இதுவே மனித வாழ்வின் இரண்டாவது படித்தரமாகும். இதனையே திருக்குர் ஆன் “நஃப்லே லவ்வாமா” - தன்னைத்தானே குற்றம் சாட்டும் ஆன்மா எனக் குறிப்பிடுகின்றது.

ஒரு காட்டுவாசியை “நஃப்லே லவ்வாமா” என்ற நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு வெறும் போதனைகள் மட்டும் போதாது என்பது கவனத்திற்குரியதாகும். இறைவன், தன்னை எவ்வித குறிக்கோளும்

நோக்கமுமின்றி படைக்கவில்லை என்ற உண்மையை உணரும் வகையில் இறைவனைப் பற்றிய அறிவை அவனவன் பெற வேண்டும். அப்போதுதான் இறைஞானத்தின் மூலமாக கிடைக்கப்பெறும் நல்லொழுக்கப் பண்புகளை அவனால் ஏற்கவியலும். இதன் காரணமாகவே திருக்குர்ஆனில் அறிவுரைகளும் அறிவுறுத்தல்களும் செய்யப்படும்போது அவற்றோடு இறைவனைப் பற்றிய அறிவும் புகட்டப்படுகிறது. அதோடு நன்மைக்கு ஆன்மீக அருளும் தீமைக்குத் தண்டனையும் இவ்வலகத்திலேயே கிடைக்குமென்றும் மறுமையிலும் அவற்றுக்குரிய வெகுமதி அல்லது தண்டனை மிகத் தெளிவாகவும் அனுபவிக்கக் கூடியதாகவும் அமையும் என்றும் திருக்குர் ஆன் கூறுகிறது.

நஃப்லே லவ்வாமா என்ற நிலையை எய்திய மனிதனின் புகத்தறிவுத்திறனும் மனசாட்சியும் அறிவாற்றலும் மிகவும் வளர்ச்சி பெற்றுவிடுகிறது. அந்நிலையில் அவன் தவறான செயல்களைச் செய்யத் துணியும்போது அவனுடைய மனசாட்சி அவனை இடித்துரைக்கின்றது. அதேவேளையில் நற்செயல்களைச் செய்யவேண்டுமென்ற ஆவலும் அவனுக்கு ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையினை அடையும்போதே மனிதன் மேலான நல்லொழுக்கப் பண்புகளைப் பெற்றவனாகிறான்.

இஸ்லாமிய போதனைகளின் தத்துவஞானம் என்ற நூலிலிருந்து சிறுபகுதி (பக்: 19,20)

**செயற்கை இனிப்பூட்டி பயன்படுத்துகிறீர்களா ? - எச்சரிக்கை**

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் எல்லோரும் சாதாரணமாக நாம் பயன்படுத்தும் சர்க்கரைக்குப் பதில் செயற்கை இனிப்பூட்டிகளை பயன்படுத்துகின்றனர். இது சர்க்கரையை விட 200 மடங்கு அதிக இனிப்பு கொண்டது. ஆனால் கலோரிகள் இல்லை. இதில் அஸ்பார்டேம் என்ற ரசாயனக்கலவை கலக்கப்படுகிறது.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் இதை வரப் பிரசாதமாக எண்ணி செயற்கை இனிப்பூட்டியை அதிகம் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள் என்னென்ன என்று

ஒரு ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. மூளைப் புற்றுநோய், பிறவி ஊனம் கைகால் வலிப்பு போன்றவை ஏற்படுகிறது.

எனக்கு சர்க்கரை நோய் இல்லை. நான் செயற்கை இனிப்பு பயன்படுத்தவில்லை என்று கூறுகிறார்களா?

அவசரப்படவேண்டாம். பாட்டில்களில் அடைத்து ஏகப்பட்ட விளம்பரங்களுடன் விற்கப்படும் குளிர்பானங்களிலும் பெருமளவு பாக்கெட்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளிலும் இந்த அஸ்பார்டேமைச் சேர்க்கிறார்கள்.

## இயற்கை விவசாயம் மண்ணையும் மனிதனையும் மீட்டெடுப்போம்

இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வாருடன் ஒரு சந்திப்பு

உலகம் முழுவதும் மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவையான உணவு உற்பத்தி குறித்து கவனத்தைச் செலுத்து ஆரம்பித்துள்ளனர். விளைநிலங்கள் ஒருபுறம் விலை நிலங்களாக மாற்றமடந்து கொண்டிருக்கின்றன. தொழிற்சாலைகள் குடியிருப்புகள் என வனம் பெருமளவு அழிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் இயற்கையின் தேவையை அதன் அத்தியாவசியத்தை மனிதன் உணரவேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளான். குறைந்து வரும் விளைநிலங்களில் விளைச்சலைப் பெருக்க என்று அரை நூற்றாண்டுகளாக ரசாயனத்தைக் கொண்டும், பூச்சிக்கொல்லியைக் கொண்டும் மண்ணின் உயிர்த்தன்மை முற்றாக அழிந்துவிட்டால் இனி மண் எப்படி விளைச்சலைக் கொடுக்கும்?

யோசித்திருக்கிறோமா? நம்முடைய உணவுத் தேவைக்கு இயற்கை தன் வளங்களை எல்லாம் கொடையாக அள்ளி அள்ளித் தருகிறது நமக்கு.

அதற்கு நாம் என்ன கைம்மாறு செய்யப் போகிறோம். ரசாயனமும், பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளும் மண்ணுக்கு உரம் என்ற பெயரில் விஷத்தை மண்ணில் கொட்டி கொட்டி கொலை செய்வதா நாம் அதற்கு செய்யும் கைம்மாறு?

அரை நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பாக இவ்வகை ரசாயனங்களைக் கொண்டு நம் முன்னோர்கள் விவசாயம் செய்யவில்லை. இயற்கையிலேயே பெருமளவில் விளைச்சல்கள் இருந்தன. இயற்கையான ஆரோக்கியம் அன்று எல்லோருக்கும் இருந்தது. தூய்மையான மண், நீர், காற்று என்று மாசற்ற சூழலில் நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்தனர்.

என்றைக்கு ரசாயனக் கலப்பு பசுமைப் புரட்சி என்ற பெயரில் உட்புகுந்ததோ அன்றிலிருந்து இன்றுவரை மண்ணில் பயன்படுத்தப்பட்ட ரசாயனங்கள், உரங்கள், பூச்சிக்கொல்லிகள் என்று அளவின்றி பயன்படுத்தி நிலம்



திரு. நம்மாழ்வார்

நோய்வாய்ப்பட்டு விட்டது. ரசாயனங்களைப் பயன்படுத்தி விளைவிக்கப்பட்ட பொருட்களை உட்கொள்ளும் மனிதர்களுக்கும் எண்ணிலடங்கா வியாதிகள் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்துகொண்டே போகின்றன. அதிலும் மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்டு விளைவிக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படப்போகும் விபரீதம் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

நாம் உண்ணும் உணவே பெரும்பாலான நோய்களுக்குக் காரணம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். எனினும் நாம் உண்ணும் உணவைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு நம்மிடம் எத்தனை பேருக்கு இருக்கிறது. சத்துள்ள, உயிருள்ள, தானியங்களை, காய்கறி, பழங்களை உணவாக உட்கொண்டு நம் முன்னோர்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். இன்று சத்துக்கள் நீக்கப்பட்டு பாலீஷ் செய்து நிறமேற்றப்பட்ட (Colour) சக்கையான உணவுகளை கழிவுகளை நாகரீகம் என்ற பெயரில் உட்கொள்கிறோம். நமக்கு நோய் வராமல் என்ன செய்யும்?

முதலாவது ரசாயனங்களால் (உரங்கள், பூச்சிக் கொல்லிகள்) மண்வளம் அழிக்கப்பட்டு வருகிறது. இரண்டாவது அதிலிருந்து பெறப்படும் உணவுகளால் மனிதனும் நோய்வாய்ப்படுகிறான். அதிலிருந்து மீள்வதற்காக மருந்து மாத்திரை எனும் ரசாயனங்களை அளவுக்கு அதிகமாக மனிதன் உட்கொள்வதாலே நோயுடன் தன் எஞ்சிய வாழ்நாளைக் கழிக்கிறான்.

இந்நிலையில், அழைய சரியாக்கினால், நுனி சரியாகுமீ என்ற முதுமொழிக்கு ஏற்ப நம்மண்ணை வளப்படுத்தினால் (அடியை) மனிதனின் நலவாழ்வு (நுனி) சிறக்கும் என்ற அடிப்படையில், மண்ணை மீண்டும் உயிர்ப்பிக்க, வளமாக்க இவ்வளவு காலம் நஞ்சாகிப்போன நிலத்தை மீட்க என்னென்ன

செய்யலாம்?

இதற்கு விடைகாண இயற்கை விவசாயத்திற்கு தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட தமிழகம் உட்பட பல்வேறு பகுதிகளுக்கும் சென்று இயற்கை வேளாண்மையை வலியுறுத்தி பல பொது நிகழ்வுகள், விவசாய மாநாடுகள், இயற்கை வேளாண்மை பயிலரங்குகள் என்று தொடர்ந்து களப்பணி செய்து வரும் நமது இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார் அவர்களை நம்முடைய அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்காக சந்தித்தோம்.

அழகான இயற்கை எழில்மிருந்த (வானகம்) நம்மாழ்வார் அவர்களின் இயற்கை வேளாண்மைப் பயிலரங்கு. அங்கு நம்மை வரவேற்று நம்முடன் இயற்கை விவசாயம், அதை மேம்படுத்த உள்ள வழிகள் என பல்வேறு அரிய தகவல்களை நம்முடன் பகிர்ந்து கொண்டார்.

### நம்முடைய கேள்வி

இவ்வளவு காலமும் ரசாயனங்களால் (உரங்கள், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள்) பாழ்பட்டுக் கிடக்கும் மண்ணை, அந்த ரசாயனக் கலப்பு நீக்கி இயற்கை விவசாயத்திற்கு ஏற்ற தன்மைக்கு மாற்றுவது எப்படி? அதற்கு எவ்வளவு காலங்கள் ஆகும்?

### நம்மாழ்வார் பதில்:

இந்த மண்ணை ரசாயனக் கலப்பிலிருந்து மீட்பது ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை. ஆனால் நிறையப் பேர் அப்படி மாற்றுவது இயலாத காரியம் என்று பேசியும் கருத்துகளைத் தெரிவித்தும் வருகின்றனர். இயற்கை விவசாயத்திற்கு மாற்றுவதற்கு தங்களுக்கு போதிய புரிதல்கள் இல்லாத காரணத்தினாலேயே இவ்வாறு கருத்துகள் நிலவி வருகின்றன. உண்மையில் இந்த மண்ணை இயல்பான தன்மைக்கு மாற்ற அதிகபட்சம் ஆறுமாதங்கள் போதும். அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன என்று அறிந்து கொள்வதற்கு முன் ஒன்றைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இந்த மண்ணில் ஏற்கனவே பயன்படுத்தப்பட்ட ரசாயனங்களால் இந்த மண்ணில் உயிரோட்டம் நின்று போய்விட்டது. அதற்கு மீண்டும் உயிர்ப்பைக் கொண்டுவரவேண்டும். அந்த காலம் வரை விளைச்சல், அறுவடை என்பதை கணக்கில்

கொள்ளாமல் நம் மண்ணின் உயிரோட்டத்தை மீட்டெடுக்க நாம் செய்யும் கடமையாகக் கொண்டு செயல்படவேண்டும்.

முதலாவது 20 வகை தானியங்களை ஒன்றாக கலந்து அந்த மண்ணில் விதைக்க வேண்டும். ஒரு 20 நாட்கள் கழித்து நிலத்தை மடக்கி உழுதுவிடவேண்டும். ஏனெனில் நிலம் உயிரற்று இருப்பதால் வளர்ச்சி ஒன்றும் பெரிதாக இருக்காது. மடக்கி உழுதுவிட்டால் அடுத்தாற்போல வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும்.

இருபது நாட்கள் கழித்து உழுதுவிட்டபின் மீண்டும் அதே 20 வகை தானியங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து விதைக்க வேண்டும். இந்த சமயம் 45 நாட்களில் வளர்ந்திருக்கும். போன முறையைவிட இந்த முறை சற்று நன்றாக வளர்ந்திருக்கும். அதையும் மடக்கி உழுது விட வேண்டும்.

மூன்றாவது முறையாக அதே 20 வகை தானியங்களை ஒன்றாக கலந்து விதைக்க வேண்டும். இந்த முறை 90 நாட்கள் கழித்து மடக்கி உழுதுவிட வேண்டும். இந்த மூன்று மாதம் (90நாட்கள்) என்பது ஒரு பயிரினுடைய வளர்ச்சிக் காலம் முழுதாக ஒரு தானியம் பயிரிடப்பட்டு அறுவடை வரை உள்ள காலம். மேற்கண்ட முறைகள் நாம் அறுவடை செய்வதற்கு என்று எண்ணுவதில்லை. மாறாக அறுபது ஆண்டுகள் கெட்டுப்போன மண்ணை இந்த தானியங்களை விதைத்து, உழுது அவை மக்கிப் போவதால் இந்த மண்ணின் நச்சுத்தன்மை நீங்குகிறது. ஆறுமாதங்களில் இவை சாத்தியமாகிறது. முதலாவது 20 நாட்கள் இரண்டாவது 45 நாட்கள் 3-வது 90 நாட்கள் என்று கணக்கிட்டுப் பார்க்கும்போது ஆறுமாதங்களுக்கு முன்பாகவே மண்ணுக்கு நாம் உயிருட்டம் அளிக்கிறோம்.

அந்த 20 வகை தானியங்கள் என்ன என்றால்

1. 4 தானியவகைகள்
2. 4 பருப்பு வகைகள்
3. 4 எண்ணெய் வித்து வகைகள்
4. 4 வாசனை ரக பயிர்கள்
5. 4 வகை உரப்பயிர்கள்

மேற்கூறிய 20 வகை பயிர் விதைகளை கலந்து விதைக்கிறோம். இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் சில உதாரணங்கள் பார்ப்பாம்.