

சூரிய நமஸ்காரம்



12நிலைகள்

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|----------------|
| 1, 12 - பிராணமாசனா | 4, 9 - அஸ்வசங்கலனாசனா | 7 - புஜங்காசனா |
| 2, 11 - ஹஸ்த உட்டானாசனா | 5 - சசாங்காசனா | 8 - பர்வதாசனா |
| 3, 10 - பாதஹஸ்தாசனா | 6 - அஸ்டாங்கநமஸ்கார் | |

யோகாசனத்தின் ஒரு பகுதியாக அமைவது சூரிய நமஸ்காரம். உடலும் மனதும் ஆரோக்கியமடைவதுடன் யோகநிலையில் நம்மை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது. பொதுவாக இதில் 12 நிலைகள் உள்ளன. காலை, மாலை வெறும் வயிற்றுடன் சூரிய உதயத்தின்போதும், சூரிய அஸ்தமனத்தின்போதும் இதைச் செய்வதால் மிகுந்த நன்மைகளைப் பெறமுடியும்.

நன்மைகள்

1. சுவாசம், இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது.
2. உடல் சுறுசுறுப்பு, வலிமை, ஆரோக்கியம் பெறுகிறது.
3. உடல் பருமன், தேவையற்ற கொழுப்புகள், ஊளைச்சதைகள் குறைகிறது.

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



முதுகத்தின் வழிவாடி

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 5 - டிசம்பர் : 2013 - மாநாடு இந்நாள்



எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

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



26.10.2013 அன்று ஆரணியில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட பொதுமக்கள் பங்கு பெற்று பயனடைந்தனர்



01.11.2013 அன்று குகவத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெற்று பயனடைந்தவர்களில் ஒரு பகுதியினர்



22.10.2013 அன்று கோவை, எல்.சி.எக்ஸ்ப்ரெஸ்ஸ்டீஸ் -ல் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெற்று பயனடைந்த நிறுவன உறுப்பினர்கள்

ஆசனங்கள்

STANDING	1 Thadasanam	2 Ardha Kadi Chakrasanam	3 Konasanam	4 Thirikonasanam	5 Parivirutha Thirikonasanam
	6 Ukkatasanam	7 Ardha Chakrasanam C-8	8 Padhahasthanam	9 Parshiva Konasanam	10 Parshiva Konasanam
SITTING	1 Padmasanam	2 Vajrasanam	3 Siddhasanam	4 Januseerasanam	5 Usatrasanam C-6
	6 Patchimothanasanam	7 Sasangasanam	8 Marichayasanam	9 Vakrasanam	10 Machendrasanam
LYING	1 Salabasanam	2 Bujangasanam	3 Dhanurasanam C-10	4 Pavanamukthasanam	5 Navasanam
	6 Uthithapadhasanam	7 Vibarithakarani C-9	8 Sarvangasanam C-9	9 Machiasanam	10 Chakrasanam

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 கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

இப்படிக்கு,

நன்றி.

ஹீலர் பாஸ்கர்

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

'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 !!!

எண்ணூர்போல் உட்கொடுக்க

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேசன்
உதவி ஆசிரியர்	: சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: சத்யா, பாண்டிச்சேரி
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை.

ஆசிரியர் ஜெண்டிகோள் / 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 சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் 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 : 5 விலை : ரூ.30

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ் வெளியீடு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 - 9629032767

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

பிடித்ததைப் பிடி பாகம் - I

நமது நாக்கிற்கு எந்த உணவு பிடிக்கிறதோ, அது நமக்கு நல்லது. அதே சமயம் எந்த உணவு பிடிக்கவில்லையோ அந்த உணவு நமக்குக் கெட்டது. அது உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக ஒருவர் தனக்கு ஆப்பிள் பிடிக்கிறது என்று கூறுகிறார். அவருக்கு நீங்கள் 5 ஆப்பிள் பழங்களைக் கொடுத்து சாப்பிடச் சொல்கிறீர்கள். காலை, மாலை, இரவு என்று மூன்று வேளையும் 3 நாட்களுக்கு வேறு எந்த உணவும் கொடுக்காமல் ஆப்பிள் பழத்தையே அவருக்கு பசி ஏற்படும் பொழுதெல்லாம் கொடுத்து கொண்டு இருங்கள்.

இரண்டாவது நாள் அல்லது மூன்றாவது நாள் அவருக்கு தமிழில் பிடிக்காத வார்த்தை ஆப்பிள் என்றாகிவிடும்.

இன்று பிடித்த ஆப்பிள் பழம் மூன்று நாட்களுக்கு பிறகு அவருக்கு ஏன் பிடிக்காமல் போய்விட்டது என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

அதாவது எப்பொழுது நமது நாக்குக்கு ஒரு உணவு, காய்கறி, பழங்கள் பிடிக்கிறதோ அந்த உணவில் உள்ள தாதுக்கள், உயிர்ச்சத்துப் பொருட்கள், பிராணசக்தி போன்றவை நமது உடலில் குறைவாக இருக்கிறது என்று அிர்த்தம்.

முதல் நாளில் ஆப்பிள் ஏன் பிடித்தமானதாக இருந்தது என்றால் ஆப்பிளில் உள்ள தாதுப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துப்பொருட்கள் நமது உடலில் குறைபாடாக இருந்திருக்கின்றன. இரத்தத்தில் சில தாதுப்பொருட்கள் குறைவாக இருந்திருக்கிறது. அந்தப் பொருட்கள் அந்த ஆப்பிள் பழத்தில் இருந்திருக்கிறது. எனவே ஆப்பிள் நமக்கு பிடித்திருக்கிறது.

மீண்டும் மீண்டும் ஒரே பொருளை சாப்பிடும்பொழுது அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதைப்போல நமது உடலில் அந்த தத்துவம் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கிறது. இரத்தத்தில் மற்றும் உடலில் தேவைப்படும் சத்துக்கள் போதுமான அளவுக்கு சேர்ந்துவிட்ட நிலையில் திருப்தி அடைந்து விட்ட

நிலையில் நமக்கு அந்த ஆப்பிள் தேவைப்படுவதில்லை. எனவே ஆப்பிள் நமக்குப் பிடிக்காமல் போய் விடுகிறது.

கால்சியம், அயன், சோடியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் போன்றவை நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் தாதுக்கள் என்றாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் செல்லும்போது நமது உடல் இதை வேண்டாம் என்று முடிவெடுத்து நிராகரித்துவிடுகிறது. உடலை விட்டு வெளியேற்றுகிறது.

எனவே எப்பொழுது ஒரு உணவு பிடிக்கிறதோ அதை ஆசையாக தாராளமாக சாப்பிடுங்கள். அதற்கு எந்தக் கட்டுப்பாடும் கிடையாது. ஆனால் எப்பொழுது ஒரு உணவு பிடிக்கவில்லையோ, அது இலவசமாய் கிடைத்தாலும் தயவு செய்து அதை தவிர்த்து விடுங்கள், மற்றவர்கள் சாப்பிடச் சொல்லி வற்புறுத்தினாலும் அதை சாப்பிடவேண்டாம். ஏனென்றால் மனதுக்குப் பிடிக்காமல் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு கவளம் உணவும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது.

அது எப்படி தீங்கு விளைவிக்கிறது என்றால், மூன்றாவது நாள் ஆப்பிளை நாம் பிடிக்காமல் சாப்பிடும் பொழுது அதை ஜீரணிக்க வேண்டிய சக்திகள் அனைத்தும் நமக்கு விரயமாகிறது. மேலும் சிறுநீரகம் கணையம், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகள் அந்த சத்துப்பொருட்களை கழிவுகளாக மாற்றி அதை சிறுநீரகம் வழியாகவோ அல்லது மலம் வழியாகவோ வெளியேற்ற வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. எனவே நமது உடலில் உறுப்புகளுக்கு தேவையில்லாமல் சக்தி செலவாகிறது. மேலும் காலம் விரயமாகிறது. ஜீரண உறுப்புகளுக்கு தேவையில்லாத வேலைபளு அதிகமாகிறது. எனவே பசித்தால் மட்டுமே உண்ண வேண்டும்.



ஹீலர் பாஸ்கர்

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 வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

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

நாவின் மேன்மை

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை : டிசம்பர் 25, 2013

என் சகோதரரே, அதிக ஆக்கினையை அடைவோம் என்று அறிந்து, உங்களில் அநேகர் போதகராகாதிருப்பீர்களாக.

நாம் எல்லாரும் அநேக விசயங்களில் தவறுகிறோம். ஒருவன் சொல் தவறாதவனானால் அவர் பூரண புருஷனும், தன் சரீர முழுவதையும் கடிவாளத்தினாலே அடக்கிக் கொள்ளக் கூடிய வனுமாயிருக்கிறான்.

பாருங்கள், குதிரைகள் நமக்குக் கீழ்ப்படியும் படிக்கு அவைகளின் வாய்களில் கடிவாளம்போட்டு, அவைகளுடைய முழுச்சரீரத்தையும் திருப்பி நடத்துகிறோம்.

கப்பல்களையும் பாருங்கள், அவைகள் மகா பெரியவைகளாயிருந்தாலும், கடுங்காற்றுகளால் அடிபட்டாலும், அவைகளை நடத்துகிறவன் போகும்படி யோசிக்கும் இடம் எதுவோ அவ்விடத்திற்கு நேராக மிகவும் சிறிதான சுக்கானாலே திருப்பப்படும்.

அப்படியே, நாவானதும் சிறிய அவயவமாயிருந்தும் பெருமையானவைகளைப் பேசும். பாருங்கள். சிறிய நெருப்பு எவ்வளவு பெரிய காட்டைக் கொளுத்தி விடுகிறது!

நாவும் நெருப்புத்தான், அது அநீதி நிறைந்த உலகம் நம்முடைய அவயவங்களில் நாவானது முழுச்சரீரத்தையும் கறைப்படுத்தி, ஆயுள் சக்கரத்தைக் கொளுத்திவிடுகிறதாயும், நரக அக்கினியால் கொளுத்தப்படுகிறதாயும் இருக்கிறது!

சகலவிதமான மிருகங்கள், பறவைகள், ஊரும் பிராணிகள், நீர்வாழும் ஜந்துக்கள் ஆகிய இவைகளின் சபாவம் மனுச சபாவத்தால் அடக்கப்படும். அடக்கப்பட்டதுமுண்டு.

நாவை அடக்க மனுஷனாலும் முடியாது. அது அடங்காத பொல்லாங்குள்ளதும் சாவுக்கேதுவான விஷம் நிறைந்ததுமாயிருக்கிறது.

அதினாலே நாம் பிதாவாகிய தேவனைத்

துதிக்கிறோம். தேவனுடைய சாயலின்படி உண்டாக்கப்பட்ட மனுசரை அதினாலேயே சபிக்கிறோம்.

துதித்தலும், சபித்தலும் ஒரே வாயிலிருந்து புறப்படுகிறது.

என் சகோதரரே, இப்படியிருக்கலாகாது.

ஒரே ஊற்றுக்கண்ணிலிருந்து தித்திப்பும் கசப்புமான தண்ணீர் சுரக்குமா?

என் சகோதரரே, அத்திமரம் ஒலிவப்பழங்கலையும், திராட்சைச் செடி அத்திப் பழங்கலையும் கொடுக்குமா? அப்படியே உவர்ப்பான நீரூற்றுத் தித்திப்பான ஜலத்தைக் கொடுக்கமாட்டாது.

உங்களில் ஞானியும் விவேகியுமாயிருக்கிறவன் எவனோ, அவன் ஞானத்திற்குரிய சாந்தத்தோடே தன் கிரியைகளை நல்ல நடத்தையினாலே காண்பிக்கக்கூடவன்.

உங்கள் இருதயத்திலே கசப்பான வைராக்கியத்தையும் விரோதத்தையும் வைத்தீர்களானால், நீங்கள் பெருமை பாராட்டா திருங்கள். சத்தியத்திற்கு விரோதமாய்ப் பொய் சொல்லாமலுமிருங்கள்.

இப்படிப்பட்ட ஞானம் பரத்திலிருந்து இறங்கி வருகிற ஞானமாயிராமல் லௌகிக சம்பந்தமானதும், ஜென்மசபாவத்துக்குரியதும், பேய்த்தனத்துக்கு அடுத்ததுமாயிருக்கிறது.

வைராக்கியமும் விரோதமும் எங்கே உண்டோ, அங்கே கலகமும் சகல துர்ச்சியைகளை முண்டு.

பரத்திலிருந்து வருகிற ஞானமோ முதலாவது சுத்தமுள்ளதாயும், பின்பு சமாதானமும் சாந்தமும் இணக்கமுள்ளதாயும், இரக்கத்தாலும், நற்கனிகளாலும் நிறைந்ததாயும், பட்சபாத மில்லாததாயும் மாயமற்றதாயுமிருக்கிறது.

நீதியாகிய கனியானது சமாதானத்தை நடப்பிக்கிறவர்களாலே சமாதானத்திலே விதைக்கப்படுகிறது.

யாக் : 3, அதி : 3 (பக்.314-315)

குச்சியை எடுத்து வீரட்டு... ஜென் கதை

சீடன் தன் குருவிடம் சென்று முறையிடான். என்னால் எவ்வளவு முயன்றும் கோபத்தை அடக்க முடியவில்லை என்ன செய்வது? குரு பதில் சொன்னார். உனக்கு கோபம் வருகிறது என்று தெரிந்தால் அதை என்னிடம் காட்டு, அதை நான் குச்சியை எடுத்து விரட்டி விடுகிறேன் என்றார். சீடனுக்கு குழப்பம் வந்துவிட்டது. எனக்கு வரும் கோபத்தை உங்களிடம் கொண்டு வந்து காட்டும்வரை அது ஞானக்காதே என்றான். குரு மீண்டும் தெளிவாக அவனுக்குப் புரியும்படி பதில் சொன்னார்.

‘உனக்கு வரும் கோபம் உன்னுடையதல்ல, ஏனெனில் நீ பிறக்கின்றபொழுது அது உன்னுடன் இல்லை, உன் பெற்றோரும் அதை உனக்குத் தரவில்லை, அப்படி என்றால் அது உன்னுடையது அல்ல, உன்னுடையதல்லாதவற்றை நீ ஏன் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும், நீ அதை விட்டுவிட்டு, திரும்ப பெருமென்றால் குச்சி எடுத்து விரட்ட என்றார். சீடன் தெளிவடைந்தான்.

பொதுவாக இப்பொழுது உள்ள மருத்துவத் துறையினரால் சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிடக்கூடாது என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள், உப்பு சாப்பிடாதீர்கள் BP அதிகரிக்கும் என்று எச்சரிக்கிறார்கள். கசப்பு, துவர்ப்பு, நாமே சாப்பிடுவதில்லை. காரம் சாப்பிட்டால் தோல் நோய் வரும் என்று பயமுறுத்துகிறார்கள். புளி சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டாம். முழங்கால், மூட்டுகளில் வலி வேதனை ஏற்படும் என்கிறார்கள்.

பூமிக்கு கீழ் விளையும் பொருட்களை உணவாக கொள்ள வேண்டாம் வாயுத்தொல்லை ஏற்படும் என்கிறார்கள். தக்காளியை சேர்த்துக் கொண்டாலோ சிறுநீரகத்தில் கல்வரும் என்று பயமுறுத்துகிறார்கள். உருளைக் கிழங்கு சேர்த்துக் கொண்டால் வாயுத்தொல்லை ஏற்படும் என்று புத்திசாலிகள் அறிவுரை சொல்கிறார்கள். கத்தரிக்காய் வேண்டாம், தோலில் நோய் வருமென்று உளறுகிறார்கள்.

நன்றாக யோசித்துப்பாருங்கள். இப்படி ஒவ்வொரு உணவிற்கும் ஏதாவது காரணம் கூறி சாப்பிட வேண்டாம் என்று தடை போடுகிறார்கள்.

இப்பொழுது உள்ள மருத்துவத் துறையினரால் சாப்பிடக்கூடாது என்று அவர்கள் குறிப்பிடும் உணவுகளை எல்லாம் எடுத்து ஓரமாக வைத்துவிட்டால் உங்கள் உணவுத்தட்டில் சாப்பிட ஒன்றுமே இருக்காது. கடைசியில் மருந்து மாத்திரைகள் மட்டுமே தவறாமல் சாப்பிடச் சொல்லி அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள். மருந்து மாத்திரை களையே ஜீரணம் செய்யும் இந்த உடலுக்கு பழங்களை ஜீரணம் செய்யத் தெரியாதா? தக்காளியை ஜீரணம் செய்யத் தெரியாதா? நமது உடலுக்குத் தேவையான அத்தியாவசியமான பொருட்கள் - இனிப்பு, உப்பு, காரம், கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய ஆறு சுவைகளில் மட்டுமே இருக்கிறது.

எனவே தயவு செய்து எந்த ஒரு சுவையையும் எந்த ஒரு உணவுப்பொருளையும் ஏதாவது காரணம் கூறி ஒதுக்கிவிடாதீர்கள் அனைத்துமே உடலுக்கு நல்லதுதான்.

எப்பொழுது ஒரு உணவை, இயற்கையாய் படைக்கப்பட்ட உணவை சாப்பிடக் கூடாது என்று கூறுகிறார்களோ அவர்கள், அவை எல்லாவற்றையும் படைத்து உயிரினங்கள் ஒவ்வொன்றின் தேவைக்காக அவற்றிற்கான

உணவையும் படைத்த இறைவனை முட்டாள் என்று கூறுகிறார்கள் என்று அிர்த்தம்.

சப்போட்டா பழம் மனிதனுக்கு உடல் நலத்தில் தீங்கு விளைவிக்கும் என்று யாராவது கூறினால் எனக்கு சிரிப்பு மட்டுமே வரும். பழங்கள் சாப்பிடாதீர்கள், குழந்தைகளுக்கு சளிபிடிக்கும் என்று யாராவது கூறினால் நான் விழுந்து விழுந்து சிரிப்பேன். இவர்கள் அனைவரும் இறை துரோகிகள். கடவுளுக்கு எதிராக பிராசாரம் செய்கிறார்கள்.

இறைவன் படைத்து உணவாக அளித்த ஒன்றை சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறுவது எவ்வளவு முட்டாள்தனமான பேச்சு. எனவே தயவு செய்து இனிமேல் எந்த உணவையும் மறுக்காதீர்கள். நிம்மதியாக சாப்பிடுங்கள். யாரோ நம்மை ஏமாற்றி வருகிறார்கள். அதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பொதுவாக நான் எப்படி உணவை சாப்பிடுவேன் என்பதை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறேன். இந்த முறையை நீங்களும் பின்பற்றினால் உணவை மருந்தாக மாற்றுவது மிகவும் சலபம்.

நான் என் உணவை வீட்டிலோ அல்லது ஓட்டலிலோ எடுத்துக் கொள்வது வழக்கம். தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும் உணவு வகைகள் எல்லாவற்றையும் நாம் சாப்பிடும் இலையிலோ அல்லது தட்டிலோ சிறிதளவு அனைத்து வகைகளிலும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவேளை வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவில் இட்லி, சப்பாத்தி, பொங்கல், பூரி என நான்கு வகைகள் இருந்தால் நாம் எப்படி சாப்பிடுகிறோம்.

முதலில் 4 இடலிகளை சாப்பிட்டு விடுகிறோம். பிடிக்கிறதா? பிடிக்கவில்லையா? என்பதைப் பற்றி நாம் கவனிப்பது கிடையாது. பிறகு?

வேறு வழியில்லாமல் சப்பாத்தி, பூரி, பொங்கல் என அவற்றையும் அடுக்கிக் கொள்கிறோம். இப்படி சாப்பிடக் கூடாது.

முதலில் ஒரு இட்லி, ஒரு சப்பாத்தி, கொஞ்சம் பொங்கல், ஒரு பூரி என தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்பொழுது நமது வீட்டில் சமைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவில் அனைத்திலும் கொஞ்சம் நம் தட்டில் இருக்கிறது. பிறகு 4 வகைகள் கொண்ட உணவிற்கு தேவையான சட்னி, சாம்பார்

போன்வற்றை எடுத்துக்கொள்ளவும். முதலில் இடலியை சற்று பிட்டு எடுத்து வாயில் இட்டு மென்று சுவைத்து விழுங்க வேண்டும். அடுத்து இப்படியே ஒவ்வொரு வகையிலும் உள்ள உணவை சிறிதளவு எடுத்து மென்று சுவைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு உங்களுக்கு முதலில் சப்பாத்தி சாப்பிடத் தோன்றுகிறது. சப்பாத்தி சாப்பிடுகிறீர்கள் சிறிது சாப்பிட்டவுடன் பிடிக்கவில்லை என்றால் சப்பாத்தி சாப்பிட வேண்டாம். பிறகு இடலி சாப்பிடுகிறீர்கள். இடலி பிடிக்கிறது. இடலியில் உள்ள தாது பொருட்கள் உடலுக்கு தேவையாக இருக்கிறது. அதை சாப்பிடலாம். சப்பாத்தியில் உள்ள தாது பொருட்கள் உடலுக்கு தேவையில்லை. எனவே அதை ஒதுக்கிவிடலாம். அதேபோல மீதமுள்ள உணவு வகைகளையும் இப்படியே சுவைத்து பார்த்து பிடிக்கிறது எனில் சாப்பிடலாம். பிடிக்காததை ஒதுக்கிவிடலாம். இதனால் எந்த ஒரு தவறும் கிடையாது. பிடிக்காத உணவையும் தட்டில் வைத்துவிட்டார்களே என்றோ உணவு வீணாகி விடுமே என்ற எண்ணத்திலும் சாப்பிடக் கூடாது. இலையில் வைத்து விட்டார்களே என்ற காரணத்திற்காகவே நிறையபேர் பிடிக்காத உணவை சாப்பிட்டு விடுவதை வழக்கமாகவே செய்து வருகின்றனர்.

பஃபே சிஸ்டம் என்று புதிதாய் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள (சுயசேவை முறை என்றும் சொல்லலாம்) முறையில் எல்லா வகை உணவுகளையும் கொண்டு வந்து டேபிளில் வைத்து விடுகிறார்கள். அவரவர்க்கு எது விருப்பமோ அந்த உணவை விரும்பிய அளவு சாப்பிடலாம் என்ற முறையில் தற்பொழுது பரவலாக இம்முறை வழக்கத்தில் உள்ளது. நிறைய உணவுகத்திலும் இம்முறை கையாளப்படுகிறது. பெரும்பாலும் விழாக்களிலும் இதை காண முடிகிறது. இது ஒரு நல்ல வரவேற்கத்தக்க உணவு முறை. ஏனெனில் நமக்கு எது பிடிக்கிறதோ அந்த உணவை விரும்பி உண்பதற்கான சிறந்த முறை இது.

எனக்கு இந்த முறையில் உணவு வழங்கப்படுவதாயின் மிகவும் சந்தோசமாக

சாப்பிடுவேன்.

உதாரணமாக நான் பல உணவுகளுக்கும், பல நாடுகளுக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நடத்துவதற்காக சென்று வரும் பொழுது, அங்கிருக்கும் ஓட்டல்களில் உணவு உண்ணும் பொழுது இந்த மாதிரி பஃபே சிஸ்டத்தில் உணவு உண்ண வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. அப்பொழுது நான் என்ன செய்வேன் என்றால் இரண்டு, மூன்று தட்டுகளில் அங்கு தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கும் உணவு வகைகளில் எல்லாவற்றிலும் இருந்து கொஞ்சம், கொஞ்சம் எடுத்து தட்டுகளில் போட்டுக்கொள்வேன். அதே போல எல்லா வகை பழங்கள், நெய், தேன், ரொட்டி, பொரியல் வகைகள் என அனைத்து வகைகளில் இருந்தும் கொஞ்சம் எடுத்துக் கொள்வேன்.

நீங்கள் இம்மாதிரியான உணவு வகைகள் சாப்பிட நேரிடும் பொழுது எல்லாவற்றிலும் சிறிது சிறிது மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு வந்து சாப்பிட அமருங்கள். சில உணவுப் பொருட்கள் ஒருவாய் சாப்பிடும் பொழுதே பிடிக்கிறதா, இல்லையா என்று தெரிந்துவிடும். சில உணவு பொருட்கள் பார்க்கும் பொழுது நன்றாக இருக்கும். ஆனால் சாப்பிட நன்றாக இருக்காது. சில பொருட்கள் பார்க்கும் பொழுது பிடிக்காது, ஆனால் வாயில் வைத்து சுவைக்கும் பொழுது நமக்குப் பிடித்துப்போகும். இந்த உண்மையை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எனவே உணவை பார்த்தவுடன் பிடித்தது, பிடிக்காதது என்று ஒதுக்காமல் எல்லாவற்றையும் சிறிதளவு எடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். பிறகு வாயில் வைத்து சுவைக்க வேண்டும். எது பிடிக்கவில்லையோ அதை ஒதுக்கிவிட்டு பிடித்த உணவையே சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதே சமயம் பிடித்த உணவையே பிடித்தது என்பதற்காக அதன் சுவை திகட்டி விட்ட பின்பும் தொடர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது. உதாரணத்திற்கு கிச்சடி நமக்கு பிடித்த உணவு என்று வைத்துக் கொண்டால், அதில் ஒரு மூன்று, நான்கு கரண்டிகள் எடுத்து வந்து சாப்பிட ஆரம்பிக்கிறோம். கொஞ்சம் சாப்பிட்ட உடன் அதன் சுவை நமக்கு திருப்தி ஏற்பட்டு இனி போதும், வேறு ஏதாவது வகை உணவு சாப்பிடலாம் என்று தோன்றினால் மேற்கொண்டு மீதம் இருக்கும் கிச்சடியை சாப்பிடாமல் அப்படியே வைத்து விடலாம்.

வேதிப்பொருள் கலக்கப்படுகிறது. இது குழந்தைகளின் மென்மையான சருமத்தில் ஊடுருவி சாதாரண தோல்நோய் முதல் புற்றுநோய் வரை பாதிப்புகள் ஏற்படுத்தும்.

குழந்தைகளுக்கு என்று நகப் பூச்சுகள் கடையில் விற்கப்படுகின்றன. குழந்தைகள் என்றில்லை பெரியவர்கள் பயன்படுத்தும் குறிப்பாக பெண்கள் உபயோகிக்கும் நகப்பூச்சுகளில் (Nailpolish) தோல் புற்றுநோயை உருவாக்கும் காரியம் அளவுக்கு அதிகம் கலந்திருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இது நகத்தின் வழியாக ரத்தத்தில் அந்த நச்சுகள் எளிதாக கலக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம். இதுதவிர வினிகர் கலந்த ஜங்புட் அமிலத்தன்மை வாய்ந்த உணவுகளை நிறையபேர் விரும்பி சாப்பிடுகிறோம். நகப்பூச்சுகளில் உள்ள காரியம் உணவுடன் கலந்து உணவுக் குழாய் புற்றுநோய் ஏற்படவும் வழிவகுக்கும்.

முன்பெல்லாம் விழாக்காலங்களில் மட்டுமே குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை 'மேக்கப்' போட்டுக் கொள்வார்கள். ஆனால் இன்றைக்கு குழந்தைகள், பெண்கள் தினசரி மேக்கப்போடு இருப்பது தான் புதியநாகிகமமாக உருவெடுத்துள்ளது. சுருக்கமாக சிலவற்றைக் கூறுகிறேன். கண்களில் தீட்டும் மையில் பாலிசைக்ளிக் ஹைட்ரோகார்பனும் உதட்டுச் சாயத்தில் ஹைட்ரோக்யூனோன் மற்றும் ஃபெத்தலேட்ஸ் ஆகிய புற்றுநோயை உருவாக்கும் ஹார்மோன்களை பாதிப்படையச் செய்து பெண் சிறுகுழந்தைகள் விரைவில் பூப்படையச் செய்யும் நச்சு வேதிப்பொருட்கள் மிகுந்த அளவில் இருக்கின்றன.

சரி இதிலிருந்து விடுபட மாற்றுவழிகள் என்ன என்று பார்ப்போம்

1. குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலே சிறந்தது. குறைந்தபட்சம் பிறந்த குழந்தைக்கு 6 முதல் 8 மாதங்களாவது தாய்ப்பால் தரவேண்டும். பசி உணர்விற்கும் தாக உணர்விற்கும் வித்தியாசம் உணர்ந்து தாகத்திற்கு நீரும் பசிக்கும்பொழுது தாய்ப்பாலும் தரவேண்டும்.
2. ஆறு மாதங்களில் இருந்து இடையிடையே குழந்தை எப்பொழுது எல்லாம் விரும்புகிறதோ பசிக்கும்பொழுது இயற்கையான தீரவ வகை உணவுகளையும் உண்பதற்கு பழக்கப்படுத்தலாம். அட்டைகளில் அடைக்கப்பட்ட சத்துமாவுகளை தவிர்ந்து நாமே வீட்டில் தயாரித்து கொடுக்கலாம். உதாரணத்திற்கு அரிசி கஞ்சி, கேழ்வரகு கஞ்சி, நெய், எண்ணெய் கலந்த பருப்பு சாதம், உருளைக்கிழங்கு, கேரட், பீட்டூட், வாழைப்பழம், மசித்த இடலி, இடியாப்பம், காய்கறிகளில் இருந்து தயாரித்த சத்துமாவுக் கஞ்சி போன்றவை தரலாம்.
3. குழந்தைகளின் உடைகள் தளர்வாக உடலை இறுக்கமாக பற்றிக்கொள்ளாதவண்ணம்

இருக்கவேண்டும். குழந்தைகளின் உடைகளில் வீரியமில்லாத சோப்பு வகைகளால் சலவை செய்யலாம். முடிந்தவரை பருத்தி உடைகளையே பயன்படுத்துவது சாலச்சிறந்தது. கிருமிநாசினி சருமத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதால் அதைப் பயன்படுத்த தேவையில்லை.

4. எளிதில் ஜீரணமாகும் சத்தான எந்த உணவையும் குழந்தைக்கு உண்டலாம். கடையில் விற்கும் கேக், சாக்லேட், நூடுல்ஸ், சிப்ஸ் போன்ற உணவிற்கு குழந்தைகளை பழக்கப்படுத்தாதீர்கள். அதில் உள்ள சுவைகூட்டுப் பொருட்கள், நச்சு வேதிப்பொருட்கள் குழந்தைகளின் உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தடுக்கும். உடல் பருமனை ஏற்படுத்தும்.
5. கண் இமை, புருவம், உதடு ஆகியவற்றிற்கு பயன்படுத்தும் வண்ணச் சாயங்களைத் தவிர்ந்து உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த வழி, நக அழகிற்கு மருதாணி இலைகளை அரைத்துப் பயன்படுத்தலாம். கைகள், கால்களுக்கு நல்ல அழகைக் கொடுக்கும். மருத்துவ குணம் மிக்கது. தலைக்கு கரியபோளத்தை, பழைய தயிர் அல்லது மோருடன் சேர்த்து அரைத்துப் பயன்படுத்தி குளித்து வந்தால் தலைமுடி கருமையாகும். நன்கு அபர்த்தியாக முடி வளரும். செம்பருத்தி, கரிசலாங்கண்ணி, நெல்லிக்காய் போன்றவற்றை எண்ணெயில் காய்ச்சி தலைக்கு இட்டுவர முடி நன்றாக வளரும். மயிலிறகை சாம்பலாக்கி அதனை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து புருவங்களுக்கு தடவி வர நன்கு அழகாக பளிச்சென தெரியும். பாலாடை, தயிர் ஆடை, வெண்ணெய் ஏதாவது ஒன்றை உதடுகளுக்குப் பூசி வர இயற்கையான அழகுடன் உதடுகள் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.
6. பால்புடரை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம். அதற்கு பதில் மாட்டுப் பால் வாங்கி பயன்படுத்தலாம். தேங்காய்ப்பால் மிகுந்த நன்மை அளிக்கும். தேங்காய்ப்பழம் மனிதனுக்கு முழு முதல் உணவு.
7. குழந்தைகளுக்கு பவுடர் தேவையே இல்லை. சருமத்தில் உள்ள வியர்வை துவாரங்களை அவை அடைத்துக் கொள்ளும். வாரம் ஒரு முறை இளஞ்சூடான நல்லெண்ணெய் கொண்டு உடலில் மசாஜ் செய்து குளிக்க வைத்தால் போதும். இதுதவிர குளியலுக்கு பாசிப்பயறு மாவு + சந்தனம், கடலை மாவு போன்றவை பயன்படுத்தலாம். வேறு வாசனைத் தீர்வியங்கள் தேவை இல்லை. இயற்கையான எழிலுடன் குழந்தை ஆரோக்கியமாய்வளரும்.

திரு. சுகுமாரீ, பொள்ளாச்சி

உங்கள் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளரவேண்டுமா?

அண்மையில் வெளியான செய்தி ஒன்று நம்மை எல்லாம் அதிர்ச்சியுறச் செய்திருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கான முகப்புச்சுவடரில் புற்றுநோயை வரவழைக்கும் 'எத்திலீன் ஆக்ஸைடு' என்ற நச்சுப் பொருள் அளவுக்கதிகமாக கலக்கப்பட்டுள்ளதாக கண்டறியப்பட்டு பிரபல நிறுவனம் (ஜான்சன் & ஜான்சன்) தொழிற்சாலையின் உரிமத்தை ரத்து செய்துள்ளது உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகம்.



திரு. சுகுமார்

இது மட்டுமல்ல, குழந்தைகளுக்கான உணவுப் பொருள்கள், அழகு சாதனப் பொருட்கள், தடுப்பூசிகள் வரை நிறைய விஷயங்கள் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எவ்வளவு ஆபத்து விளைவிப்பன அதில் கலந்து வருகின்றன என்று தெரிந்தால்...

இதைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் நோக்கமே இந்தக் கட்டுரை.

மீடியாக்களில் வரும் விளம்பரங்களைப் பார்த்து அதில் கவரப்படுகிறோம். இன்று நாம் உபயோகிக்கும் பொருட்களில் உள்ள தீமைகளை விளம்பரங்கள் மறைத்துவிடுகின்றன. அதன் மிகைப்படுத்தப்பட்ட காட்சிப்படுத்தலில் அதை உண்மை என்று நம்மை நம்பவைக்கின்றன.

இன்று நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் அனைத்துப் பொருட்களுமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் வேதியியல் கலவைகள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டு பவைதான். குறிப்பாக உணவு மற்றும் மருந்துப் பொருட்களில், நூற்றுக்கணக்கில் வேதியியல் கலவைகளால் உருவாக்கப்பட்ட புதுப்புது பொருட்கள் சந்தைக்கு வருகின்றன. இவற்றில் சுமாராக 1700 பொருட்களுக்கு மட்டுமே சர்வதேச பாதுகாப்பு விபரங்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. அதாவது அந்தப் பொருட்களின் நம்பகத் தன்மை, பின்விளைவுகள் அற்றது போன்ற தற்கால விளக்கங்கள் போன்றவை இருக்கும்.

சர்வதேச பாதுகாப்பு விபரங்கள் இல்லாமல் அனுமதி இல்லாத சுமார் 50,000 வகை வேதியியல் கலப்பு உணவுகள் இந்தியாவைப் போன்ற வளரும், வளர்ச்சியில் பின்தங்கியுள்ள நாடுகளில் சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றை ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே பரிசோதித்து தரம்பிரித்து

மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு அளிக்க வேண்டும் எனில் அரை நூற்றாண்டுகளுக்கு மேலாகும். இதை சாதகமாகக் கிராமமான நிறுவனங்கள் சந்தைக்குள் ஊடுருவியுள்ளன. இவ்வாறு சந்தைப்படுத்தப்படும் பொருட்களின் சோதனை எலிகள், அப்பாவி மக்கள்.

உதாரணத்திற்கு ஒன்று 2008-ல் சீனாவில் பால் பவுடரை உட்கொண்ட 53,000 குழந்தைகள் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டனர். இதில் ஏராளமான குழந்தைகள் இறந்தனர். குறிப்பிட்ட அந்த பால்பவுடரை ஆய்வு செய்தபோது மெலமைன் என்ற வேதிப்பொருள் அளவுக்கு அதிகமாக அதில் கலந்துள்ளது கண்டறியப்பட்டது. (அந்த நிறுவனம் சீனாவில் தடைசெய்யப்பட்டு விட்டது. ஆனால் இந்தியாவில் பிரபல பால் பொருட்கள் தயாரிப்பு நிறுவனத்துடன் கூட்டுசேர்ந்து களமிறங்கி உள்ளது.)

குழந்தைகளுக்கான பால்பவுடரிலுமா நச்சுப்பொருட்கள் கலப்படம் இருக்கும் என்று நீங்கள் அங்கலாய்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் குழந்தைகளுக்கான பொருட்களின் சந்தை மிகப்பெரிய லாபம் ஈட்டும் சந்தையாகப் பார்க்கப்படுகிறது. அதை மையப்படுத்தியே நிறைய நிறுவனங்கள் களத்தில் இறங்கியுள்ளன. முப்பது ஆண்டுகளாக தாய்ப்பால் இல்லாமல் நிறைய குழந்தைகள் இறந்ததனால், அன்று (Unicef) யுனிசெஃப் அமைப்பு மூலம் ஒரு அறிக்கை தயார் செய்து வெளியிட்டது. இதுவே பால்பொருள் உற்பத்திக்கு பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் கதவு திறந்துவிட்டது.

இன்று பால்பவுடர், புட்டிப்பாலைவிட ஒரு குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலே மிகச்சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அளிக்கிறது. குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மகத்துவத்தை இன்று ஐ.நா. உட்பட உலக நாடுகள் அனைத்தும் ஒப்புக்கொண்டு தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு தொபர்ந்து ஒரு வருடமாவது அளிக்கவேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றன.

பால் பவுடர் மட்டுமல்ல குழந்தைகளுக்கான சோப்பு, ஷாம்பு முதல் அழகு சாதனப் பொருட்கள் அனைத்தும் நச்சுகளால் நிரம்பி இருக்கின்றன. மூலிகைக்குளியல், ஷாம்பு, சோப் என்று தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் கூறுவதில் பெரும்பாலும் உண்மை இல்லை. அதில் சோடியம் லாரல் சல்பேட், சோடியம் ஈத்தேல் சல்பேட் போன்ற வேதியியல் நச்சுப் பொருட்கள் கலக்கப்படுகின்றன. இது தவிர பேபி ஆயிலில் (Hexane) ஹெக்சேன் எனும்

வேறு உணவை சுவைத்துப் பார்த்து அது பிடித்திருந்தால் அதை சாப்பிடலாம். இதில் கவனிக்க வேண்டிய, நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய விஷயம் என்னவெனில் நமது நாக்குக்கு எந்த சுவை பிடிக்கிறதோ அதை சாப்பிடுவது உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். எதுபிடிக்க வில்லையோ அந்த உணவை சாப்பிடுவது உடலுக்கு கெடுதல் விளைவிக்கும். நமக்குப் பிடித்த உணவை சாப்பிடுவது உடலுக்கு மருந்தாக வேலை செய்யும். பிடிக்காமல் சாப்பிடும் உணவு உடலுக்கு நஞ்சாகும். எனவே சாப்பிடாமல் கூட இருந்துவிடலாம். பிடிக்காத உணவுகளை சாப்பிடவேண்டாம்.

வாகம் - II

இன்றைய நவ நாகரிக உலகில், எதிலும் வேகம், அவசரம் என்று சென்று கொண்டிருக்கும், இன்றைய தலைமுறையினரிடம் உணவு பற்றிய அக்கறை, விழிப்புணர்வு குறைவாக உள்ளது. அதிலும் இன்று பெரும்பாலும் வீடுகளில் சமைமல் செய்து சாப்பிடுவதை விட உணவுகங்களில் தயாரிக்கும் உணவுகளையே விருப்ப உணவாக கொண்டுள்ளனர். அதையும் மீறி வீட்டில் சமைக்கலாம் எனில் நொடியில் தயார் செய்யும் மசாலா உணவுகள் பற்றி ஊடகங்கள் வெளியிடும் விளம்பரங்களின் கவர்ச்சியால் ஈர்க்கப்பட்டு அதைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் நம் உடலை பதம் பார்க்கின்றன. அவசர கதியால் காலை வேளையில் அலுவலகம் அல்லது ஏதாவது ஒரு பணிக்கு 8 மணிக்கு புறப்பட வேண்டிய கழிநிலையில் ஏதாவது ஒரு உணவை காலை சிற்றுண்டி (Tiffin) செய்து சாப்பிட்டுவிட்டு ஓடுகிறோம்.

வீட்டில் உள்ள பெண்கள் தனக்கு என்ன உணவு பிடிக்குமோ அந்த உணவை சமைத்துவிடுகிறார்கள் அல்லது கணவன் அல்லது குழந்தைக்கு என்ன உணவு பிடிக்கிறதோ அதை சமைத்து வைத்துவிடுகிறார்கள். ஆனால் அது உண்மையிலேயே வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் பிடிக்கிறதா, இல்லையா என்று யோசிப்பதே கிடையாது. உதாரணத்திற்கு ஒரு வீட்டில் சப்பாத்தியும், குருமாவு செய்து வைத்திருக்கிறார்கள் என்று வைத்துக்

கொள்வோம். குடும்பத்தினர் அந்த சப்பாத்தியை எடுத்து சாப்பிட ஆரம்பிக்கின்றனர். குடும்பத்தில் உள்ள ஐந்து நபர்களில் இருவருக்கு மட்டுமே அந்த சப்பாத்தி பிடிக்கிறது. மற்ற மூவருக்கும் சப்பாத்தி பிடிக்கவில்லை. அந்த மூன்று பேரும் வேறு வழியில்லாமல் அந்த சப்பாத்தியை சாப்பிடுகின்றனர். ஏனென்றால் சப்பாத்தியைத் தவிர வேறு உணவு சமைக்காததால் அதையே சாப்பிட்டு அலுவலகத்திற்கோ, பள்ளிக்கோ செல்கின்றனர்.

பிடிக்காத உணவை உட்கொள்வதால் இந்த உடல் கஷ்டப்படுகிறது. எனவே பிடிக்காத சப்பாத்தியை சாப்பிட்டுச் சென்ற மூவரும் அலுவலகத்திலோ பள்ளியிலோ தங்கள் வேலையை சரிவர செய்ய முடியாமல் சிரமப்படுகின்றனர். உணவின் மூலம் சக்தி கிடைப்பதற்கு புதிதாக அது கஷ்டத்தையே தருகிறது. இனிமேல் வீடுகளில் உணவு தயார் செய்யும் பொழுது இரண்டு, மூன்று வகை உணவுகளை, சாப்பிடும் உணவு மேஜையில் தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணத்திற்கு தேன், நெல்லிக்காய் வற்றல், பன், ரொட்டி, ஊறுகாய் போன்றவை. இவை எளிதில் கெட்டுப்போகாது. அதனால் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்.

இப்படி குறைந்தது ஐந்து அல்லது ஆறு வகை ரெடிமேட் உணவுகளை, உணவு சாப்பிடும் மேஜையில் வைத்துக் கொள்ளும் பொழுது, ஒரு வேளை சமைத்த உணவு பிடிக்கவில்லையெனில் மேற்கண்ட ரெடிமேட் உணவுகளில் புகுந்துவிடலாம்.

ஆனால் இதைக் கேட்கும் பொழுது முதலில் உங்களுக்கு அதிர்ச்சியாக இருக்கும் "ஏங்க காலையில் இடலியோ, தோசையோ சமைப்பதே பெரிய விஷயம். இதில் ஐந்து ஆறு வகை உணவு சமைப்பது என்ன சுலபமான வேலையா? என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது. யோசித்துப் பாருங்கள். நாம் எதற்காக வாழ்கிறோம். மகிழ்ச்சியாக நிம்மதியாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக பணம் மட்டும் நிறைய சேர்த்து சேர்த்து பொன் நகைகள், நிலம், ஆடம்பர பங்களா, வங்கிகளில் சேமிப்பில் போடுதல் என்று என்னவெல்லாமோ செய்கிறார்கள்.

எனக்குப் புரியவில்லை, எதற்காக நிறைய

பணம் சேர்க்கிறார்கள் என்று. பல மனிதர்கள் நிறைய பணம் சேர்த்து வைத்துவிட்டு இறந்து விடுகிறார்கள். எதற்கு இந்த மானம் கெட்ட பிழைப்பு? பணம் சம்பாதிப்பது செலவழிப்பதற்குத் தானே? தனக்கு பிடித்த உணவுகளை சாப்பிடுவதற்குக்கூட செலவு செய்யவில்லை என்றால் வேறு எதற்கு செலவு செய்யப் போகிறார்கள்.

எனவே பணவசதி படைத்த மனிதர்கள் சமையலுக்காக தாராளமாக செலவு செய்யுங்கள். சமைப்பதற்கு தனியாக ஆட்களை நியமிக்கலாம். நிறைய உணவு வகைகளை சமையுங்கள். பிடித்தால் சாப்பிடுங்கள். உங்களுக்கு பிடிக்கவில்லை என்றால் மற்றவர்களுக்கு கொடுங்கள். இல்லையென்றால் நாய்களுக்கு கூட உணவளிக்கலாம். இல்லாவிட்டால் அது குப்பைக்கு போகட்டும், அதனால் ஒன்றும் பாதிப்பில்லை.

உணவை வீணடிக்கக் கூடாது என்று பலரும் கூறுகிறார்கள். நமக்கு வேண்டாதவற்றை சாப்பிட்டால் உடல் வீணாகிப்போகும் என்று அர்த்தம். எனவே குப்பையில் போடுவது பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். குப்பையில் வீசவேண்டிய உணவை வயிற்றுக்குள் கொட்டினால் உடல் வீணாகிவிடும். உணவை வீணாக குப்பைத் தொட்டியில் கொட்ட வேண்டாம் என்று கூறுகிறார்கள். அப்படி வீணான உணவை நாம் சாப்பிட்டால் நம் உடல் குப்பைத் தொட்டியாகிவிடும். எனவே பிடிக்காத உணவை குப்பைத் தொட்டியில் கொட்டுவதில் எந்த தவறும் கிடையாது. அதனால் எந்த பாதிப்பும் கிடையாது. இது உணவை விரயம் செய்ததாக ஆகாது. அந்த உணவை ஏதாவது நாய்களோ, வேறு பூச்சிகளோ சாப்பிடத்தான் போகிறது. மீண்டும் அது இயற்கையோடு ஒன்றிவிடும். அதனால் எந்த ஒரு பாதிப்பும் கிடையாது என்பதை புரிந்து கொண்டு உணவை விரயமாக்குங்கள்.

புரிந்து கொள்ளுங்கள்! நான் விரயமாக்குங்கள் என்று சொல்வதன் அர்த்தம் தேவையில்லாமல் விரயமாக்குங்கள் என்ற பொருளில் அல்ல. உங்களுக்கு பிடிக்காத உணவை சாப்பிடாமல் கீழே கொட்டுவதற்கு தயங்காதீர்கள் என்பதுதான்.

எனவே இனிமேல் உணவைப் பொறுத்த வரையில் நாக்குக்குப் பிடித்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். எவை நாக்குக்குப் பிடிக்கவில்லையோ அதை சாப்பிடக் கூடாது. சிலர் சில விஷயங்களை ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து விடுகிறார்கள். அதாவது எனக்கு இனிப்பே பிடிக்காது. உருளைக்கிழங்கே பிடிக்காது. எனக்கு இது சாப்பிட்டால் அலர்ஜி, அது சாப்பிட்டால் உடலில் கைகால் வலி ஏற்படும் என்று கூறுகிறார்கள். இது ஒரு மாயை. இது ஆழ்மனதில் பதிவு செய்யப்பட்ட ஒரு பதிவு.

உதாரணமாக எனக்கு இனிப்பு பிடிக்காது. ஏன் என்று தெரியவில்லை. காரம், உப்பு, புளிப்பு உள்ள உணவுகள் என்றால் சாப்பிடுவதற்கு விரும்புகிறேன். ஆனால் ஏனோ இனிப்பு பிடிப்பதில்லை. ஏற்கனவே இனிப்பின் மூலமாக கிடைக்கும் சத்துப் பொருட்கள் என் உடலில் தாராளமாக இருக்கிறது என்று நம்புகிறேன். இப்பொழுது உள்ள சூழ்நிலையில் நிகழ்ச்சியில் உரையாற்றும் வேலையை செய்து கொண்டிருப்பதால், ஒருவேளை எனக்கு இனிப்பு பிடிக்காமல் இருக்கலாம். இதுவே நான் வேறுவேலையை மாற்றிச் செய்ய நேரிட்டால் இனிப்பு பிடிக்கலாம். எனக்கு இனிப்பு பிடிக்காது என்ற பதிவை நான் அழித்துவிட்டேன். எனவே இனிப்பை சாப்பிட முயற்சி செய்து பார்ப்பேன். பிடிக்கவில்லை என்றால் விட்டுவிடுவேன். தினமும் சாப்பிட முயற்சி செய்து கொண்டதான் இருப்பேன்.

உதாரணமாக உங்களிடம் பத்து பேர்ச்சம் பழம் கொடுத்தால் நீங்கள் பத்தையும் சாப்பிடுவீர்கள். ஆனால் நான் ஒரு பேர்ச்சம் பழம் மட்டும் சாப்பிடுவேன். அந்த ஒன்றையும் நன்றாக மென்று ரசித்து ருசித்து சாப்பிடும் பொழுது அதன் சுவை திகட்டிவிடுகிறது. அதற்குமேல் அதில் உள்ள இனிப்பு சுவைக்காக இரண்டாவது பேர்ச்சம்பழம் சாப்பிட முடிவதில்லை. நாக்கு வேண்டாம் என்று கூறுகிறது. உடனே எனக்கு இனிப்புப் பிடிக்காது என்று என் மனதில் ஒரு பதிவை நான் ஏற்படுத்தாமட்டேன். ஒருவேளை நாளை மீண்டும் பிடிக்கும். ஒரு சமயம் ஒரு வீட்டிற்கு சென்றிருந்த பொழுது அங்கு ஒரு இனிப்பு எனக்கு வழங்கப்பட்டது. அந்த இனிப்பு சுவை எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தால் 5 முறை வாங்கி இனிப்பு

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.



திரு. ஆ. சா. ரமேஷ்

காய்கறிப் பசுங்கலவை தேவையான பொருட்கள் :

புலங்காய்	
பீர்க்கங்காய்	} இவற்றுள் ஏதேனும் - 3 அல்லது எல்லாம்
முட்டைக்கோஸ்	
கேரட்	} மொத்தம் 1/4 கிலோ
செளசெள	
வெள்ளிக்காய்	} - 2
தக்காளி	
ஒட்டு மாங்காய் சிறியது	- 1
பெல்லாரி வெங்காயம்	- 2
தேங்காய்	- 1 மூடி
கறிவேப்பிலை	- சிறிதளவு
மல்லித்தழை	- 1 கட்டு
மிளகுத்தூள்	- தேவையானது
சீரகத்தூள்	- தேவையானது
உப்புத்தூள்	- தேவையானது

முன்னேற்பாடு

காய்கறிகளைக் கழுவிக்கொள்ளவும். தடித்த தோல் உள்ள காய்களின் தோல் நீக்கவும். பொடிப்பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளி, மாங்காய் இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக்கவும். பெல்லாரி வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழைகளை காம்பு நீக்கி அரிந்து கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவிக்கொள்ளவும்.

செய்முறை

நறுக்கிய காய்கள், தக்காளி, மாங்காய் துண்டுகள், வெங்காயத் துண்டுகள் இவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். தேவையான அளவு மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள், உப்புத் தூள் சேர்த்துக் கிளறவும். தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கலக்கவும். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை போடவும்.,

இப்போது காய்கறிப் பசுங்கலவை தயாராகிவிட்டது.

வாழைக்காய்ப் பசும்பொறியல்

தேவையான பொருட்கள் :

மொந்தன் வாழைக்காய்	- 3
தேங்காய்	- 1 மூடி
வறுத்த நிலக்கடலை	- 50 கிராம்
மிளகுத்தூள்	- தேவையானது
சீரகத்தூள்	- தேவையானது
உப்புத் தூள்	- தேவையானது
கறிவேப்பிலை	- தேவையானது
கொத்தமல்லித்தழை	- தேவையானது

முன்னேற்பாடு

வாழைக்காயைக் கழுவவும். தோல் நீக்கிப் பொடித்துண்டுகளாக நறுக்கவும். தேங்காயைத் துருவிக்கொள்ளவும். வறுத்த நிலக்கடலையைக் கொடுக்காரப்பாகத் தூள் செய்யவும். கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழைகளைக் கழுவிக்காம்பு நீக்கிப் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.

செய்முறை

வாழைக்காய்த் துண்டுகளுடன் தேங்காய்த் துருவலை சேர்க்கவும். நிலக்கடலைத் தூள் போட்டுக் கிளறவும். தேவையான அளவு மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள், உப்புத் தூள் போட்டு கிளறவும். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

இப்போது வாழைக்காய்ப் பசும்பொறியல் தயாராகிவிட்டது.

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

ஓவோ சொல்கிறார்...

எப்படி கண்ணல் பட்ட மணல் இந்த அழகிய உலகைப் பார்க்க முடியாமல் செய்து விடுகிறதோ, அதைப்போல சிறிய சந்தேகம் அல்லது தயக்கம் இந்த லாழ்வின் பெருமை, அழகு, உங்கள் பலம், உங்களது மலரும் தன்மை அனைத்தையும் மறைத்துவிடும்.

தண்ணீரில் கல் மிதக்கும் அதிசயம்

தண்ணீரில் கல் மிதக்குமா என்ன? என்ன கதை விடுகிறீர்களா? என்று நீங்கள் கேட்கக் கூடும். தண்ணீரில் கல் மிதப்பது ஆச்சர்யம் ஒன்றும் இல்லை. இது ஒரு எளிய இயற்பியல் தத்துவம் தான்.



தண்ணீரில் கல் மிதக்கிறது

அது என்ன என்று பார்ப்போம்

எளிமலை வெடிக்கும் பொழுது அதிலிருந்து வெளிவரும் எளிமலைக் குழம்புகள் பெரும்பாலும் திரவநிலையிலான கற்களும், பாறைகளுமே ஆகும். இவ்வாறு மிகுதியான வெப்பநிலை கொண்ட கற்குழம்புகள், குறைவான அழுத்தத்தினாலும் (மலைகளில் பெரும்பாலும் அழுத்தம் குறைவாக இருக்கும்) வெகு விரைவாக குளிர்ந்த நிலைக்குச் செல்வதாலும் கற்குழம்புகளுக்கிடையே காற்றுக்குமிழ்கள் (Airbubbles) தோன்றுகின்றன. இது கற்குழம்பில் நுரை தோன்ற வழிவகுக்கின்றன.

நீரில் மிதக்கும் கற்கள் பெரும்பாலும் வெளிர் நிறத்தில் (வெளுப்பான நிறம்) காணப்படும். கடலுக்கு அடியில் ஏற்படும் எளிமலை வெடிப்புகள், கடலின் மேற்பரப்பில் மிதக்கும் கற்கள் தோன்ற வழிவகுக்கின்றன. உதாரணமாக 2006 ஆம் ஆண்டு ஃபீஜி தீவு அருகே தென் பசிபிக் கடலின் அடியில் ஏற்பட்ட எளிமலை வெடிப்புகள், அத்தீவு களிடையே பல மிதக்கும் கற்களை தோற்று வித்துள்ளன. சுமார் 30 கிலோமீட்டர் வரையிலான பரப்பளவு கொண்ட கற்கள் கடலில் மிதக்கின்றன.

பல வருடங்களுக்கு முன் பெரிய பரப்பளவு கொண்ட மிதக்கும் கற்களை கப்பல் போல பயன்படுத்தி விலங்குகள் ஒரு தீவை விட்டு இன்னொரு தீவிற்கு இடம் பெயர்ந்திருக்கலாம் என்று உயிரியல் ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றனர். பெரிய பரப்பளவு கொண்ட மிதக்கும் எளிமலைக் கற்களை ஆங்கிலத்தில் மிதக்கும் கப்பல்கள் என்று அழைக்கின்றனர்.

அனாபயிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
21.12.2013	மதுரை	(+91) 892511064
22.12.2013	பல்லடம்	(+91) 9994476777
25.12.2013	சோளிங்கர்	(+91) 94430 99709
27.12.2013	மதுரை திருமங்கலம்	(+91)98424 52508
29.12.2013	காரைக்கால்	(+91)9442563778
31.12.2013	கீழக்கரை (ராமநாதபுரம்)	(+91)98424 52508
01.01.2014	முத்துப்பேட்டை(திருவாரூர்)	(+91)98424 52508
04.01.2014	திருநெல்வேலி	0462-2337355
07.01.2014	சங்கரன்கோயில்	(+91)9894387239
19.01.2014	சங்கரன்கோயில்	(+91)9655574200

அனாபயிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	தொடர்புக்கு	இடம்
12 To 16.01.2014	(91) 88706 66966	ஆனந்த சங்கமம் லக்ஷ்மணன் பட்டி நால்ரோடு பஸ் ஸ்டாப், வழி : திண்டுக்கல் to வேடசந்தூர், திண்டுக்கல் தாலுக்கா & மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.
02 To 6.02.2014		
09 To 13.03.2014		

சாப்பிட்டேன். ஏன் இனிப்பு மட்டுமே சாப்பிட்டேன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, அந்த சமயம் எனக்கு இனிப்பு அவ்வளவு பிடித்தமானதாகவும், தேவையானதாகவும் இருந்திருக்கிறது.

எனவே உணவைப் பொறுத்தவரையில் நீங்களாக உங்கள் ஆழ்மனதில் ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கும் பதிவுகளை அழித்துவிடுங்கள். நீங்கள் உங்களுக்கு அது பிடிக்கும் இது பிடிக்காது என்று ஒரு வரைமுறை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் சோதித்துப்பாருங்கள். இந்த உணவு இப்பொழுது பிடிக்கிறதா என்று, ஏனென்றால் நம் உடலில் உள்ள தன்மைகள் ஒவ்வொரு கணமும் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. நமது வேலைகள் மாறுகிறது. வேறு உணவுகளுக்கு செல்கிறோம். வேறுவேறு இடங்களில், வேறுவேறு வீடுகளில் இதுதவிர மழைக்காலம், வெயில்காலம், குளிர்காலம் என்று பஞ்சபூதங்களில் மாற்றம் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. எனவே நமக்கு என்ன பிடிக்கும் என்று நமக்கே தெரியாது என்ற உண்மையை புரிந்து கொண்டு பிடித்த உணவை தாராளமாய்ச் சாப்பிடலாம்.

எனவே ஒரு விதிமுறை என்னவெனில் நமக்கு எந்த உணவு பிடித்திருக்கிறதோ அது மருந்து, எந்த உணவு பிடிக்கவில்லையோ அது நமது உடலுக்கு கேடு விளைவிக்க கூடியது என்ற தத்துவத்தை மனதில் ஆழமாக பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

நல்லது கெட்டது என்பது வேறு, பிடித்தது பிடிக்காதது என்பது வேறு பலரும் நல்லது என்பதற்காக பல பொருட்களை சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். உதாரணத்திற்கு பாகற்காய் மிகவும் நல்லது என்று ஒரு புத்தகத்தில் படித்திருப்பார்கள். தினமும் பாகற்காய் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். இது கெடுதலான விஷயம் என்பதை புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

பாகற்காய் நல்லது. ஆனால் உங்களது நாக்கிற்கு பிடித்தது மட்டுமே நல்லது. பிடிக்கவில்லை என்றால் அது கெட்டது. கசப்பில் நிறைய வகைகள் உள்ளது. இனிப்பில் நிறைய வகைகள் உள்ளது. இது பலருக்கு தெரிவதில்லை.

உதாரணமாக ஒரு ஐந்து வகையான இனிப்புப் பொருட்களை உங்களுக்கு கொடுக்கிறேன். நீங்கள் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். ஒரு

குறிப்பிட்ட இனிப்பு வகை மட்டும் உங்களுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். மீதம் உள்ள நான்கு இனிப்புகள் உங்களுக்கு பிடிக்காது. சாப்பிட மாட்டீர்கள்.

எனவே இனிப்பில் பலவகை உள்ளது.

காரத்தில் பலவகை உள்ளது. மிளகாய் காரம், மிளகு காரம், இஞ்சிக் காரம் என காரத்திலேயே பலவகை உள்ளது. எனவே எந்தக் காரம் பிடிக்கிறதோ அதை அதிகமாக சாப்பிடுங்கள். எந்த இனிப்பு பிடிக்கிறதோ அந்த இனிப்பை அதிகமாக சாப்பிடுங்கள்.

ஒரு விருந்து வைக்கிறீர்கள். முப்பதுபேர் சாப்பிடுகிறார்கள். சாப்பாடு, குழம்பு, ரசம், மோர், கூட்டு, பொரியல், அப்பளம், வடை, பாயசம் என ஒரு முப்பது வகை உணவுகளை கஷ்டப்பட்டு தயாரித்து அவர்களுக்கு பரிமாறுகிறீர்கள். அனைவரும் சாப்பிட்டு முடிக்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவரிடம் கேளுங்கள். உங்களுக்கு பரிமாறப்பட்ட உணவில் எது பிடித்திருக்கிறது என்று. அவர்களில் ஒருவர் எனக்கு கூட்டு பிடித்திருக்கிறது என்பார். இன்னொருவர் சாம்பார் பிரமாதம் என்பார். பாயசம் சூப்பர் என்பார் வோறொருவர், இப்படி ஒவ்வொரு வரும் தங்களுக்குப் பிடித்தது என்று ஏதோ ஒன்றைக் குறிப்பிடுவார்கள். ஒவ்வொருவரும் வேறு வேறு உணவு பிடித்ததாக சொல்வார்கள். எனவே ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள், ஒரு உணவை குறிப்பிட்டு இது நன்றாக இருந்தது, அது நன்றாக இல்லை என்று ஒருவர் சொன்னால் அதைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால் தன்னுடைய நாக்குக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதால் நன்றாக இல்லை என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். உதாரணமாக நான் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் கேரட் பொரியல் நன்றாக இருந்தது. முட்டைக்கோஸ் பொரியல் நன்றாக இல்லை, பிடிக்கவில்லை என்று நான் சொன்னால் நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஏனெனில் எனது நாக்குக்கு முட்டைக்கோஸ் பொரியல் பிடிக்கவில்லை. அவ்வளவுதான்.

எனவே இனிமேல் எந்த ஒரு இடத்தில் சாப்பிட்டாலும் இது நன்றாக இருந்தது. இது நன்றாக இல்லை என்ற வார்த்தையை யாரும் பயன்படுத்தாதீர்கள். இது மிகவும் நன்றாக இருக்கிறது. ஆனால் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று கூறினால் அதில் அரித்தம் உள்ளது.

உலகில் உள்ள அனைத்துமே அதனதன் நியதிப்படி ஒழுங்காகத் தான் இருக்கிறது. எல்லாமே நன்றாகத் தான் இருக்கிறது. அவரவர் பார்க்கும் பார்வையைப் பொறுத்து தான் அதில் மாறுபாடு தெரிகிறது.

எனவே இனிமேல் ஒரு உணவை எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது அல்லது பிடிக்கவில்லை என்ற அடிப்படையிலேயே பாருங்கள். இது நல்லது, கெட்டது என்கிற ரீதியில் பார்க்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

எனவே நாம் பிடித்த உணவை மட்டுமே விரும்பி உண்ண வேண்டும். பிடிக்காத உணவுகளைப் பற்றி யோசிக்கவேண்டியதில்லை. அவற்றை விட்டு விடலாம். இதைப் பற்றி இன்னும் விரிவாகக் கூற எத்தனை உதாரணங்கள் வேண்டுமானாலும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இருப்பினும் இதுவே நமக்கு நன்றாகப் புரிந்திருக்கும் என்பதால், இனிமேல் நிம்மதியாக சாப்பிடுங்கள், அமைதியாக சாப்பிடுங்கள், பிடித்ததை மட்டும் சாப்பிடுங்கள், சாப்பிடவே நாம் பிறந்திருக்கிறோம். எனவே உணவைப் பார்த்து நாம் பயப்பட வேண்டியதில்லை. முட்டாள்களைப் பார்த்து பயப்படுங்கள்.

பலர் தனக்கும் தெரியாமல், தானே தவறானவற்றைத் தெரிந்துகொண்டு மற்றவர்களுக்கும் தவறாக பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார்கள்.

இது அவர்களின் தவறல்ல. நாம் நல்லது என்று நினைத்துத்தான் மற்றவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுகிறோம். ஆனால் நாம் கற்றுக்கொண்டதே நல்லவை அல்ல என்பதே பலருக்குத் தெரிவதில்லை.

எனவே அவர்களை நாம் மன்னிப்போம். நாம் அனைவரும் புரியாமல் இருக்கிறோம். எந்த

அளவுக்கு, எவ்வளவு விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு நிம்மதியாக, அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக, ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

எனவே இனிமேல் நாம்

புரிந்து தெளிவோம்.

நாம் மகிழ்ந்து

பிறரையும் மகிழ்வித்து மகிழ்வோம்.

புரியவைத்து புரி

பிடித்ததைப் பிடி

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!! குருவே துணை! எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!!

முக்கிய குறிப்பு : இக்கட்டுரையில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் செய்திகள் பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் எந்த ஒரு உணவிற்கும் பொருந்தாது. ஹோட்டல்களில், பிற இடங்களில் விற்கப்படும் எந்த ஒரு உணவிற்கும் இது செல்லுபடியாகாது. ஏனெனில் ஹோட்டல்களில் விற்கப்படும் உணவுகளில் சுவைக்காகவும் கலருக்காகவும் நீண்ட நாள் அல்லது நீண்ட நேரம் கெடாமல் இருக்க என்று பலவித இரசாயன சேர்மங்களைச் சேர்க்கிறார்கள். இது தவிர வாடிக்கையாளர்களை சுவைக்கு அடிமைப்படுத்தி நிரந்தரமாக அவர்களை அந்த உணவுகளை அதிகம் வாங்கி உண்பதற்காக, நாக்கு அச்சுவையில் கட்டுண்டு விடும்படிக்கு இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகிறது. நாம் கூறும் விஷயங்கள் அனைத்தும் இயற்கையில் விளைந்த காய்கறி, பழங்கள், தானியங்கள், இவற்றைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட வேறு இரசாயனங்கள் சேர்க்காத உணவுகள் ஆகியவற்றிற்கு மட்டுமே பொருந்தும்.

ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாபடிக் தெரபி ஃபவண்டேஷன் கோவை

சென்ற (நவம்பர்)மாத இதழில்...

நிம்மதியாக வாழவேண்டுகமா? - ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்
இயற்கை விவசாயம் - வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்
உடலுக்கு உண்டு அறிவு - ஹீலர் ராங்கராஜ்
அறிவினியல் ஆய்மீகம் - திரு.வேதசுப்பையா
குழந்தைகள் உடல் வலுப்பெற - செஞ்சிப்பாட்டி
ஆரோக்கியம் - திரு. கணேசுப்பாடி



அடுத்த (ஜனவரி) மாத இதழில்...

PH Value
நீர்வந்த வந்தால் காப்ச்சல் வரும்.
உதவ் செய்யுங்கள் சோம்பேறியாக்கீட்டாதீர்கள்.
Vegetable Soup - ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

சாப்பிடக் கூற்றுக் கொள்வோம் - ஹீலர் ராங்கராஜ்
இயற்கை விவசாயம் - வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்
மேலும் ஏராளமான தகவல்களுடன்...

தவறாமல் படிப்புகள்....

காதுவலி உடனடியாக நீங்க வழி

அது ஒரு கோடைக்காலம். என் இளைய மகனுக்கு காதுவலி, கைகளால் காதுகளை மறைத்து சுருண்டு படுத்துக்கொண்டிருந்தான். வலியால் மிகவும் அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருந்தான். அவனுக்கு வலிதீர் நான் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்பொழுது என்னிடத்தில் உள்ள புத்தகத்தின் ஞாபகம் வந்தது. Transmission of Homeo Drug Energy From Distance என்ற புத்தகத்தில் The Dynamic Action of Plants from Distance என்ற பகுதியில், டாக்டர் சஹானி என்பவர் ஜெய்ப்பூரில் உள்ள அரசு ஆயூர்வேதிக் கல்லூரியில், மருத்துவ அதிகாரிகள் முன்னிலையில் வெற்றிகரமான சில செய்முறை பயிற்சிகளை செய்து காண்பிக்கிறார்.



திரு. வி. சுந்தர்ராஜன்

புத்தகங்கள் படிப்பவர்களின் ஆர்வத்திற்காக மேலே குறிப்பிட்ட அரசு அதிகாரிகளின் முன் சமீபத்தில் குணமாக்கிய நோய்கள் பற்றி கூறுகிறார்.

31.08.1960 நோயாளர் : கோபால், வயது : 18 அவர் இரண்டு நாட்களாக வலது காது வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தார். பரிசோதனைக்குப் பிறகு அவருக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. நாயுருவி செடியை கொண்டு வந்து அந்த செடி முழுவதும் தட்டி சாறு எடுக்கப்பட்டது. அந்த சாற்றை எடுத்து, காது வலி வந்தவரின் இரு உள்ளங்கைகளிலும் தடவப்பட்டது. பிறகு அவரது இரண்டு கைகளையும் வலது காதருகே கொண்டுவந்து சப்தமாக தட்டச் செய்தார்.

பயன் : இரண்டு நிமிடங்களுக்குள்ளாகவே காதுவலி முற்றிலும் குணமானது. அந்த வலி திரும்ப வரவே இல்லை.

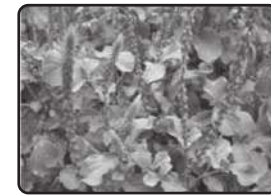
மேலே குறிப்பிட்டுள்ள முறையை என் மகன் காதுவலிக்காக செய்து பார்க்கலாம் என்று கருதி,

என் வீட்டருகில் உள்ள வாழைத்தோட்டத்தில் சென்று நாயுருவி செடியை பறித்து வந்தேன். நாயுருவி செடி முழுவதையும் தட்டி சாறு எடுத்து, என் மகனது இரு உள்ளங்கைகளில் தடவினேன். நாயுருவி சாறு எடுத்து தடவிய அவன் கைகளை, அவனுடைய வலது காதருகில் பலமாக பலமுறை தட்டச் செய்தேன்.

சிறிது நேரங்கழித்து அவன் வலது காதில் வலி குறைந்து வருவதாகவும், இன்னும் சிறிது நேரங்கழித்து, முற்றிலும் வலி போய்விட்டதாக கூறினான். என்னால் ஆச்சரியம் தாங்க முடியவில்லை! நம்பவும் முடியவில்லை! நம்பாமல் இருக்கவும் முடியவில்லை. அதன்பிறகு என் மகனுக்கு காதுவலியே வரவில்லை!

இது மாதிரி பல மூலிகைகள் தூரத்திலிருந்தே, மனிதனின் நோய்களை குணமாக்குகின்றன. பல ஹோமியோ மருந்துகளும், தாவரங்களிலிருந்தே உருவாக்கப்படுகின்றன. அவைகளில் சில மருந்துகள் தொலை தூரத்திலிருந்தே நோய்களை தீர்க்கின்றன.

உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது காதுவலி வரும்பொழுது செய்து பாருங்களேன்!



மூலிகை பெயர் தமிழில்: நாயுருவி

மூலிகை பெயர் ஆங்கிலத்தில் : Achyranthus Aspera

நல்லாசிரியர் **V. சுந்தர்ராஜன்**, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்

உறுதி

நீர் கடவுளின் குழந்தை என்பதால் உனக்கு என்ன நடந்தாலும் - அனை எல்லாவற்றையும் விட நீ சிறந்தவன் உயர்ந்தவன் என்ற உறுதி வேண்டும்.

உங்களிடம் ஏராளமான சொத்துகள் இருக்கின்றன. உங்கள் வாழ்க்கையை செம்மையாக வாழ அது போதுமானது. எனவே தற்சமயம் நீங்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் மன அழுத்தம் - மன உளைச்சலைக் கொண்ட உங்கள் தொழிலை வாரிசுகளிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு அசைவம் தவிர்த்து, கெட்ட கொழுப்புப் பொருட்களை குறைத்து எதிர்கொழுப்பு தன்மையுடைய (Anticholesterol) வெண்பூசணிச்சாறு தினமும் காலையில் குடித்துவாருங்கள். உடல் நலம் குணமாகிவிடுவீர்கள் என்றேன்.

அமைதியாக அனைத்தையும் கேட்டுக் கொண்டிருந்த அவர், தினமும் பரபரப்பாக வேலை செய்து பழகிவிட்டேன், என்னால் இப்படி வேலை செய்யாமல் எப்படி இருக்க முடியும்? என்றார்.

நான் ஒரு துண்டுச் சீட்டில் பின்வருமாறு எழுதிக்கொடுத்து அனுப்பினேன்.

If you open your heart to the society....
Doctor will never open your heart....

அதாவது, யாரொருவர், மக்களுக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் தன் திறந்த இதயத்துடன் உழைக்கிறார்களோ... அவர்களுடைய இதயத்தை செயற்கையான அறுவை சிகிச்சை மூலம் எந்த ஒரு மருத்துவரும் திறக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

அவர் தற்போது சமூக சேவையிலும், பொதுப்பணிகளிலும் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக்கொண்டு இன்பத்தோடும், இளமையோடும் ஆரோக்கியத்துடனும் வெற்றி நடை போட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்.

ஆரோக்கியமாய் வாழ அனைவருக்கும் எளிய வழிகள் பல உண்டு. கடின மனதை கனிவானதாகக் கி எல்லோர்க்கும் உதவும் ஈகை குணம் கொண்டால் ஆனந்தமும், ஆரோக்கியமும் வாழ்வில் மலர்ந்து வரும் அன்றோ?

டாக்டர் சிவகுமரன், மதுரை

கோப்புக்கரணம் - மூளையை சுறுசுறுப்பாக்கும்

பள்ளிக்கூடத்தில் தவறு செய்யும் மாணவர்களை ஆசிரியர் தோப்புக்கரணம் போடச் சொல்லுவார்கள். இன்று எந்தப் பள்ளியிலும் இது நடைமுறையில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் இது அமெரிக்காவில் சூப்பர் ப்ரெய்ன் யோகா (Super Brain Yoga) என்ற பெயரில் சக்கைபோடு போடுகிறது. அமெரிக்கா முழுவதும் பரவலாக நல்ல வரவேற்பைப் பெற்று வருகிறது. நம்ம ஊர் தோப்புக் கரணம். நமக்குத் தான் இதன் அருமை சரியாகத் தெரியவில்லை போலும்.

நமது மூளையில் வலது, இடது என்று இரண்டு பகுதிகள் இருக்கிறது. இதில் சில பகுதிகள் மந்தமாக செயல்படும் பொழுது இவ்வாறு தோப்புக்கரணம் போடும் பொழுது நரம்பு மண்டலங்கள் சுறு சுறுப்படைந்து மூளை நன்கு செயல்படுகிறது. நினைவுத்திறன் அதிகரிக்கிறது. பள்ளிகளில் தோப்புக் கரணம் போடச் சொல்லும் சில ஆசிரியர்கள் மாணவர்களின் காதைப் பிடித்துத் திருவதையும் பார்த்திருப்போம்.

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த சோ கோக் சூயி என்ற பிரானிக் ஹீலிங் நிபுணர் இதைக் கண்டறிந்து தன் நோயாளிகளுக்கு இதைப் பயன்படுத்தினார். தொன்று தொட்டே நம் முன்னோர்கள் இதை நமக்கு கற்பித்துள்ளார்கள். நாம் தான் பயன்படுத்த தவறுகிறோம்.

முதலில் நேராக நின்றுகொண்டு இடது கையை வலது காது மடலிலும் வலது கையை இடது காது மடலிலும் வைத்துக்கொண்டு மூச்சை இழுத்துக்கொண்டே உட்காரவும், பின்னர் மூச்சை விட்டுக்கொண்டே எழுந்திருக்கவும். இதுதான் சூப்பர் ப்ரெய்ன் யோகா, தோப்புக் கரணம். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை யாவரும் செய்யக் கூடிய எளிய பயிற்சி. உடலில் சுவாசம் சீராகும். உடலின் மந்தத்தன்மை நீங்கும். இரத்தம் புத்துணர்வுடன் உடல் முழுவதும் பரவும். தினசரி 5 நிமிடங்கள் செய்தாலே போதும். கணுக்கால் தசைகள் வலுவாகும். உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். பயிற்சியின்போது முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது, வயிறு காலியாக இருக்கவேண்டும் என்பதே. பயிற்சி செய்வோம், பயன் பெறுவோம்!

சீட் பெல்ட் (Seat Belt)

ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

பொதுவாக கார்களிலும், விமானத்திலும் பயணிப்பவர்கள் அணிய வேண்டிய ஒன்று சீட் பெல்ட். ஆனால் அனைவரும் இதைப் பயன்படுத்துகிறார்களா என்றால் அதுதான் இல்லை. அதைப்பற்றிய அலட்சியமே அதைப் பயன்படுத்தாமலே க்குக் காரணம் என்று தோன்றுகிறது. அப்படியானால் சீட் பெல்ட் அணிய வேண்டியது அவசியமான ஒன்றா? என்று உங்களுக்குக் கேட்க தோன்றலாம். ஏதோ போக்குவரத்து விதிமுறைகளுக்காக இதை கடைபிடிக்கிறோம் என்றால் அதுமட்டுமல்ல அதன் முக்கியத்துவம்.

வேறு எதற்கு இதைப் பயன்படுத்துகிறோம் என்ற உண்மை உங்களுக்கு தெரியவரும் பொழுது நீங்கள் சீட் பெல்ட் அணிவது அவசியமா? இல்லையா? நல்லதா? கெட்டதா? என்ற கேள்விகளை எல்லாம் கேட்டுக் கொண்டிருக்க மாட்டீர்கள்.

இந்தியாவில் பெரும்பாலானோர் பிரயாணங்களின் பொழுது சீட் பெல்ட் அணிவதில்லை. ஆனால் வெளிநாடுகளில் சீட் பெல்ட் அணிவது என்பது அனைவருக்கும் கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. சீட் பெல்ட் அணிவது அவசியமான ஒன்று என்று சட்ட விதி அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

சீட் பெல்ட் அணியாமல் பயணம் செய்பவர்களை காவல் துறை கண்காணித்து பிடித்து வருகிறது. அவர்களுக்கு அபராதமோ, தண்டனையோ அல்லது அபராதத்துடன் கூடிய தண்டனையோ அளிக்கப்படுகிறது. எனவே வெளிநாட்டினர் தங்கள் நாட்டின் போக்குவரத்து விதிமுறைகளில் ஒன்றான சீட் பெல்ட் அணிந்து பயணம் செய்வதை மதித்து செயல்படுகின்றனர். அதற்காக நம் நாட்டில் இந்த விதிமுறை நடைமுறையில் இல்லாமல் இல்லை. மக்கள் தான் அதை மதிப்பதாக இல்லை. போக்குவரத்து காவலர்கள் பிடித்து விடுவார்கள் என்றால் மட்டுமே சீட் பெல்ட் அணிவது என்ற அளவில்தான் சீட் பெல்ட்டுக்கு நாம் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம்.

நான் பல வருடங்களாக காரை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன். இதுவரை நானும் சீட் பெல்ட் அணிந்ததில்லை. ஏனென்றால் அது எதற்காக என்று எனக்குப் புரியவில்லை. ஒரு முறை சீட் பெல்டை அணிந்துகொண்டு என் உடலை சற்று முன்னால் நகர்த்திப் பார்த்தேன். என் உடலுடன் சேர்ந்து சீட் பெல்ட்டும் வந்தது. எனவே இது எதற்கு என்று நான் யோசித்ததுண்டு. இதை அணிந்து கொண்டாலும் நம் உடல் நகர்ந்து முன்னே செல்லும் பொழுது பெல்ட்டும் உடன் வந்து விடுகிறது. இது விபத்தின் போது பாதுகாப்பாய் நமக்கு இருக்கும் என்றால் அது எப்படி நடக்கும்? பெல்ட்டும் நம்முடனே இழுத்துக் கொண்டு முன்னே வந்துவிடுகிறதே என்றல்லாம் எண்ணியதுண்டு.

இந்த பெல்டை அணிந்து கொண்டாலும் நம் உடல், தலை, கழுத்து, கண்கள், மூக்கு என்று அனைத்துமே விபத்தின் போது முன்னால் எதன் மீதாவது மோதும்பொழுது ஸ்டீரிங், டாஸ்போர்டு போன்றவற்றில் மோதி உடலில் காயங்களோ, உயிரிழப்போ ஏற்படுவதை இந்த சீட் பெல்ட் எப்படி தடுக்கப்போகிறது என்று அலட்சியமாக எண்ணியதுண்டு. நான் மட்டுமல்ல என்னைப் போலவே பலரும் இப்படி நினைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் இருக்கலாம்.

இந்த எண்ணம் தவறு என்று சமீபத்தில் சவூதி அரேபியா சென்றபொழுதுதான் அறிந்து கொண்டேன்.

அங்கு நான் சந்தித்த லஷ்மணன்குமார் என்ற ஐயா சீட் பெல்ட் எப்படிப் பயன்படுகிறது என்று எனக்கு புரியவைத்தார். அதன் பின்னரே சீட் பெல்ட் எப்படி பயனுள்ளது என்பதை உணர்ந்தேன். நான் அறிந்து கொண்டதை உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துகிறேன்.

சீட் பெல்ட் எப்படி வேலை செய்கிறது தெரியுமா? அந்த பெல்டை வேகமாக முன்னால் இழுத்துப் பாருங்கள், வரவே வராது. ஆனால் மெதுவாக இழுத்தீர்கள் என்றால் அது கூடவே வரும். இந்த முறையைத்தான் அந்த சீட் பெல்ட்டில் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள். நீங்கள் காரில் உட்கார்ந்து சீட் பெல்டை அணிந்து கொண்டு

வேகமாக ஒரு நொடியில் உங்கள் உடலை முன்னே நகர்த்திப் பாருங்கள். உங்களால் முன்னால் அசைய முடியாது. பெல்ட் தளர்ந்து உங்களுடன் முன்னால் வராது. ஆனால் சற்று மெதுவாக உங்கள் உடலை முன்னால் நகர்த்தினீர்கள் என்றால் பெல்ட் தளர்ந்து உங்களுடன் அதுவும் வரும்.

இது இப்படி அமைக்கப்பட்டிருப்பதன் காரணம், உலகில் இதுவரை நடைபெற்ற விபத்துக்களில் எல்லாம் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்று இருந்தது. அதாவது விபத்தின் போது வாகனத்தை ஓட்டிச் செல்பவர்கள், பயணிப்பவர்கள் எல்லாம் தங்கள் முன்னால் உள்ள (Stearing) ஸ்டீரிங், வாகனத்துக்குள் முன்பாக உள்ள பொருட்கள், கண்ணாடி, முன் இருக்கை என எவற்றின் மீதாவது மோதி முகம், கண், மூக்கு, தலையின் பின்பக்கம், முன்பக்கம் என்று உடலில் காயங்கள் அல்லது சிதைந்து போகாதல், கடுமையான ரத்தச் சேதம் போன்றவை ஏற்பட்டன. உயிரிழப்புகளும் தவிர்க்க முடியாமல் இருந்த காலகட்டத்தில் இந்த சீட் பெல்ட் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

சீட் பெல்ட் அணிந்து கொண்டு பயணிக்கும்போது பாதுகாப்பாக பயணிக்க முடிந்தது. ஒருவேளை எதிர்பாராத விபத்து என்றாலும் பயணிப்பவர்கள் திடீரென முன்னால் எந்த ஒரு பொருளின் மீதும் மோதி பாதிப்புகள் ஏற்படுவதை இந்த சீட் பெல்ட் தடுக்கிறது. ஏனென்றால் விபத்து என்றால் வேகமாய் உடல் முன் இழுக்கப்படும். ஆனால் சீட் பெல்ட் உடலை நகர விடாது. பாதுகாப்பு கவசமாய் இந்த பெல்ட் அவசர காலங்களில் பயன்படுகிறது.

எனவே இனி எந்த ஊர், நகரம், நாடு என்று பார்க்காமல் எல்லோரும் எங்கும் இந்த சீட் பெல்ட் அணிந்து வாகனங்களில் பயணிப்பதை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். விமானங்களில் என்றால் பயணிகளுக்கு சீட் பெல்ட் அணியச் சொல்லி விமானத்தில் பணிப்பெண்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள். சீட் பெல்ட் அணிய உதவுகிறார்கள். ஆனால் நடைமுறையில் நம்முடைய தரைப் போக்குவரத்தில் 4 சக்கரம் மற்றும் கரைக வாகனங்களில் சீட் பெல்ட் அணிந்து செல்ல யார் அறிவுறுத்தப் போகிறார்கள்? நம்முடைய பாதுகாப்பான பயணங்களுக்கு நாம் தானே பொறுப்பு!

ஒரு குக்கிராமத்தில் தானே வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம். யாருமற்ற சாலையில் தானே வாகனம் ஓட்டுகிறோம். எனவே சீட் பெல்ட் அணிய வேண்டியதில்லை என்று அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம். சீட் பெல்ட்டை ஓட்டுனர் மட்டுமல்ல அவருடன் முன்னால் அமர்ந்திருப்பவர்கள், உடன் பயணிப்பவர்கள் என அனைவரும் அவசியமாக சீட் பெல்ட் அணிந்து பயணிப்பார்கள் எனில் அந்தப் பயணம் பாதுகாப்பான பயணமாக அமையும்.

இந்த விஷயம் பலருக்கும் ஏற்கெனவே தெரிந்ததாக இருக்கலாம். இருந்தாலும் இன்னும் தெரிந்து கொள்ளாமல் என்னைப் போல் ஏராளமானோர் இருப்பார்கள் என்ற காரணத்தால் இங்கே இதை தெரிவிக்கிறோம். எனவே இனிமேல் எங்கு எப்பொழுது எதில் பயணம் செய்தாலும் இரு சக்கர வாகனம், நடைபயணம் தவிர சீட் பெல்ட் அணிந்து பாதுகாப்பான பயணம் மேற்கொள்வோம்.

வாழ்க வளமுடன்!

ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் கோவை

விஷை

- | | | | |
|---|--|---|--|
| * கற்பாறையிலும்கூட முளைத்துவிடும் முனைப்புடன் சிறுவிதை! | * மனிதா! உனக்குள்ளும் அப்படியொரு விடாமுயற்சியை விதை! | * தன்னைப் பிளந்து மண்ணிலிருந்து செடியாக வெளிப்படுகிறது வெற்றி விதை! | * மண்ணோடு மடகிப் போகும் விதையாகாதே மண்ணைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் வேர்களின் விதையாகு! |
| * கற்பக விருட்சமாய் பரந்து கிளைபரப்ப தன்னுள் உயிர்ப்பும், வீரியமுமாய் சிறுவிதை! | * வெற்றிக்கனியை எட்டிப் பறிக்க வித்தாகும் அந்தவிதை! | * மனிதா! உன்னைத் திறந்துகொண்டு வெளிப்படு! உன் இலக்கு எதுவென்று தெளிவுபடு! | * விளைநிலமான உனக்குள் நல்ல விதை முளைக்கட்டும்! திக்கெட்டும் நன்மைகளே விளைச்சாய் பெருகட்டும்! |
- திரு. சுகுமார், பொள்ளாச்சி.

இதயத்தை திறப்போம்

LD ருத்துவக்கலையிலும் (Medical Art), மருத்துவ விஞ்ஞானத்திலும் (Medical Science) ஓங்கி விளங்கிய நம் முன்னோர்களை நன்றியுடன் நினைவுகூர்ந்து, இந்தக் கட்டுரையை நாம் படிக்கத் துவங்கும் பொழுது நம் உடல்நலம், மனநலம், உயிர்நலம், ஆன்மநலம் ஓங்கி வாழ்வோம்.

(தூய ஹோமியோபதி மருத்துவதரையில் பிரசித்தி பெற்று விளங்கும் என் குருநாதரிடம் நான் பயிற்சி மருத்துவராக இருந்த சமயத்தில் ஏற்பட்ட அனுபவத்தை உங்களிடத்தில் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்)

மிகப்பெரிய வியாதிகளைக் கூட சர்வ சாதாரணமாக, தங்களிடம் உள்ள குறைந்த அளவு மருந்துகளை வைத்து குணமாக்குகிறீர்களே அது எப்படி? என்று வினவினேன்.

தனக்கே உரிய புன்முறுவலோடு என் குருநாதர் "மருந்துகளின் அளவிற்கும் நோய் குணமாவதற்கும் சமயந்தம் இல்லை" என்றும்,

ஒரே மருந்தை எவ்வாறெல்லாம் கையாள முடியும்? அதன் பரிபூரண தன்மை என்ன? என்பதை உணர்ந்திருந்தால் போதும் என்றார்.

உதாரணமாக எளிமையாகப் புரிந்துகொள்ள ஒரு உதாரணம். ஒரு குவளை நீர் இருக்கிறது. அந்த ஒரு குவளை நீரை வைத்துக் கொண்டு என்னென்ன செய்யலாம்? தாகம் தணிக்கலாம், காபி, டீ தயாரிக்கலாம், செடிக்கு ஊற்றலாம், கைகளை சுத்தம் செய்யலாம்.... இவ்வாறு சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

இதையே ஒரு விஞ்ஞானியிடம் கேட்டால் அந்த நீரின் ஒரு மூலக்கூறை H₂O எடுத்து ஆக்ஸிஜன் (O₂) மூலக்கூறை பிரித்தெடுத்து சுவாச நோயாளிக்குப் பயன்படுத்தலாம். ஹைட்ரஜன் (H₂) மூலக்கூறை பயன்படுத்தி ஹைட்ரஜன் குண்டு தயாரிக்கலாம். H⁺ அயனியாக மாற்றி அதிலிருக்கும் அணுசக்தியை எடுத்து அதை மின்சாரம் தயாரிக்கவும் பயன்படுத்தலாம் என்பார்.

அதைப்போலத்தான் இம்மனிதப் பிறவியும்.

நாம் நம் மனிதப் பிறவியை வைத்துக் கொண்டு என்னவெல்லாம் செய்யலாம். ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். ஆனந்தமாக இருக்கலாம். தேவைப்படுவோர்க்கு உதவலாம். சிரிக்கலாம். மகிழலாம். பரவசமடையலாம்.

இப்படியெல்லாம் வாழ அடிப்படையான உடலையும், உயிரையும் பேணிக்காத்து சிறப்பாக வாழ அவற்றைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவைத் தருவதே மருத்துவ விஞ்ஞானம். (Medical Science)

நோயுற்றவர்களை ஆரோக்கியப்படுத்துவதும், ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பவர்களை அந்நிலையிலேயே நிலை பெற்றிருக்கச் செய்து ஆனந்த வாழ்வு எய்திட உதவிபுரிதலை மருத்துவக் கலை. (Medical Art)

கடந்த 2003-ம் ஆண்டில் திண்டுக்கல்லுக்கு அருகிலிருந்து ஒருவர் என்னை சந்திக்க வந்திருந்தார். தனக்கு இருதய நோய் இருப்பதாகவும், மனக்கவலைகள், வாழ்வில் சலிப்பு போன்றவை ஏற்பட்டு பற்பல மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வருவதாகக் கூறினார். இருதய மருத்துவ வல்லுநர்கள் திறந்த இருதய அறுவை சிகிச்சை (Open Heart Surgery) செய்ய வலியுறுத்துகிறார்கள் என்ன செய்வது? என்று என்னிடம் கேட்டார்.

அவர் நிறைய பரிசோதனைகள் செய்த அறிக்கைகளையும் அவற்றிற்கான சோதனையின் போது எடுக்கப்பட்ட பரிசோதனை முடிவுகளையும் கொண்டுவந்திருந்தார். அவரோடு பேசியதிலும், அவருடைய உடலை பரிசோதனை செய்து பார்த்ததிலும் அவருக்கு இருதய வால்வுகளில் சில பிரச்சனைகள் இருப்பதை அறிய முடிந்தது. அவருடைய முதிய வயதில் அறுவை சிகிச்சை செய்வது, அவருடைய உயிருக்கு உத்தரவாத மில்லை என மருத்துவ வல்லுநர்கள் கூறியிருந்தது அவரை மேலும் பதட்டமடையச் செய்திருந்தது என்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

அதனடிப்படையில் அவருக்கு தேவையான ஹோமியோபதி மருத்துவ சிகிச்சை அளித்துவிட்டு அவருக்கு சில அறிவுரைகளைக் கூறினேன்.

இப்படிச் செய்வதால் நாம் உண்ணும் உணவை எவ்வித தங்கு தடையின்றி விக்கல் ஏற்பட வழியின்றி சாப்பிட முடிகிறது. உள்ளங்கையில் உறிஞ்சிக் குடிக்கும் நீர் இரண்டு, மூன்று சொட்டுகளுக்கு அதிகமாகிவிடும்பொழுது, ஒரு டம்ளர் என்ற அளவிற்கு நீரைக் குடித்துவிடுவோம் எனில் வயிற்றில் ஜீரணத்திற்காக சுரந்திருக்கும் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் (HCL) தன்னுடைய வீரியத்தை இழந்து நீர்த்துப் போகும். எனவே இரண்டு மூன்று சொட்டுகளுக்கு மேல், சாப்பிடும் முன் நீர் அருந்தக்கூடாது.

சாப்பிடும்பொழுது நீர் அருந்தக் கூடாது. இரண்டு மூன்று சொட்டுக்கள் உறிஞ்சித்தான் குடிக்கவேண்டும் என்று கூறுகிறார்களே, அது ஏன்? உறிஞ்சிக் குடித்தால் இரைப்பையில் உள்ள ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் அணைந்துவிடாதா என்கிறீர்களா?

உணவுக்குழாயும், மூச்சுக் குழாயும் நம் நெஞ்சுப் பகுதிவரை ஒன்றுதான். அதன்பிறகே இரண்டாகப் பிரிகிறது. அந்த இடத்தில் எந்நேரமும் சுவாசித்துக் கொண்டே இருப்பதால் அந்த உணவுக்குழல் வறட்சியாக இருக்கும். எனவே அதை ஈரப்படுத்திக் கொள்ளவே சாதாரணமாக தண்ணீரைக் குடிப்பதுபோல் அல்லாமல் உறிஞ்சிக் குடிக்கிறோம். நீரை இப்படி உறிஞ்சிக் குடிப்பதால் அந்த நீர் இரைப்பை வரை செல்லாது. இரைப்பைக்கு மேலே கார்டியாக் ஸ்பின்டர் என்னும் வால்வு உள்ளது. அதுவரையே நாம் உறிஞ்சிக் குடிக்கும் நீரானது செல்லும். எனவே இரைப்பையில் உள்ள ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் நீர்த்துப் போகாது.

உறிஞ்சிக் குடிக்கும்பொழுது தண்ணீர் குடல் பாதையெங்கும் ஒரே சீராகப் பரவுகிறது. எப்படி என்றால் செடிகளுக்கு தண்ணீர் விடும் குழாய்களில் ஆங்காங்கே நீரை பீய்ச்சியடிக்கும் வண்ணம் ஒரு கருவியைப் பொருத்தி இருப்பதை பார்த்திருப்பீர்கள். அது நீரை எல்லாப் பக்கமும் எப்படி ஒரே சீராகத் தெளிக்கிறதோ அதைப் போன்று நாம் உறிஞ்சிக் குடிக்கும் நீரானது குடல் பாதைகளில் சீராகப் பரவுகிறது.

நீரை உறிஞ்சிக் குடிக்கும்முன் கவனிக்க வேண்டிய இன்னொரு முக்கியமான விஷயம். உள்ளங்கையில் சிறிதளவு நீரை உன்றி ஆட்காட்டி விரலும், கட்டைவிரலும் அதன் நுனிகளில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சின் முத்திரை அமைப்பு போன்று இருக்கும் அது. உள்ளங்கையில் மற்ற மூன்று விரல்களும் நீட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த அமைப்பில்

சாப்பிடுவதற்கு முன் நீரை உன்றி நீர் உலாவுதல் செய்துவிட்டு, பின் நீரை உறிஞ்சிக் குடிக்கும் பொழுது கையில் இரண்டு மூன்று சொட்டுகளே இருக்கும். அதை உள்ளங்கையின் விளிம்பில் அதாவது மணிக்கட்டிற்கு முன்பாக உள்ள பகுதியில் வாயை வைத்து உறிஞ்சிக் குடிக்க வேண்டும்.

பின்னர் நம் கவனம் முழுவதும் நாம் உண்ணும் உணவின் மீதே வைத்து உணவை நன்கு மென்று சுவைத்து சாப்பிட வேண்டும். இப்படி சாப்பிட்டால் உணவு நன்கு ஜீரணமாகும். ஜீரணம் நன்கு நடைபெற்றால் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் பெறப்பட்டு உடல் ஆரோக்கியமடையும். ஆனால் நாம் உணவு உண்ணும் பொழுதோ, உணவு உண்ட உடனேயோ நாம் அதிகப்படியான தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது அது ஜீரணத்தை முழுவதுமாக கெடுத்துவிடுகிறது. சத்துக்கள் முழுவதுமாக உடலுக்கு கிடைக்கவிடாமல் செய்துவிடுகிறது. சுருக்கமாகச் சொல்வது என்றால் சத்துக்களையும் சக்கையையும் பிரிப்பது சிறந்த ஜீரணமாகும். சிறுகுடலில் இருந்து சத்துக்களும், சக்கைகளும் பிரிக்கப்படுவதற்கு நாம் அருந்தும் அதிகப்படியான நீர் தடையாக இருக்கிறது. அவை சத்துக்களை உறிஞ்சவிடாமல் செய்கிறது. சத்துக்களை குடலுறிஞ்சிகள் உறியும்பொழுது அதனுடன் சக்கைகளும், கழிவுகளும் சேர்ந்தே செல்வதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. உடலுக்குள் சத்துக்கள் உறியப்படுவதற்கும் கழிவுகளைப் பிரித்து வெளியே அனுப்புவதற்கும் இடையூறாக சிக்கல் ஏற்படுத்துவதாக நாம் குடிக்கும் நீர் அமைந்து விடுகிறது. எனவே மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

எனவே நாம் சாப்பிடும் பொழுது தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. சாப்பிடும் பொழுது நீர் குடிக்கவேண்டாம் என்றால் விக்கல், சிக்கல் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

உணவு உண்பதற்கு முன் நீரை உறிஞ்சிக் குடித்தோம் அல்லவா? அதுபோல அந்த அளவிற்குத் தான் குடிக்க வேண்டும். இப்படி நீரை இரண்டு மூன்று சொட்டுக்கள் உறிஞ்சிக் குடிப்பதனால் ஜீரணம் கெடாது. இதை விடுத்து ஒரு டம்ளர் அளவிற்கு தண்ணீர் குடித்தால் கண்டிப்பாக ஜீரணம் கெடும்.

எனவே உணவு உண்ணும்பொழுது குடிநீரை உறிஞ்சி மட்டுமே குடிப்போம். ஜீரணம் முறையாகவும், தரமானதாகவும் நடக்க இதைக் கடைபிடிப்போம். ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வோம்.

ஹீலர் ரங்கராஜ், கோவை

புண்ணியம் வேண்டாமா? ஹீலர் ஸ் பாஸ்கர்

நற்காரியங்கள் செய்து புண்ணியம் தேடிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் உடையவரானீங்கள்?

நான் ஒரு யோசனை சொல்கிறேன். அதை செய்தால் புண்ணியம் செய்தவர் ஆகிவிடுவீர்கள்.

இன்று இந்தியாவில் இதைச் செய்பவர்கள் என்றால் அவர்கள் அடையும் புண்ணியத்திற்கு விலையே கிடையாது. அவ்வளவு முக்கியமான, அடிப்படையான, அவசியமான ஒன்றாகும் இது. ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டுமெனில் சில விசயங்கள் அவசியமாக செய்ய வேண்டியுள்ளது.

பசி, தாகம், உறக்கம் போன்றவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடிகிறது. அதே போல நாம் உண்ட உணவிலிருந்தும் குடித்த நீரிலிருந்தும் பெறப்பட்ட கழிவுகளை உடல் தன்னுள்ளிருந்து வெளியேற்ற வேண்டியது அவசியமல்லவா? அதே போல கழிவுகளை வெளியேற்றினால் தானே உடல் ஆரோக்கியம் சாத்தியமாகும்.

அவைகள் என்ன என்று பார்க்கலாம்

1. மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு எப்பொழுது ஏற்படுகிறதோ, அப்பொழுதே மலம் கழித்துவிடுவது.
2. சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு எப்பொழுது ஏற்படுகிறதோ, அப்பொழுது சிறுநீர் கழிப்பது.
3. உறக்கம் வரக்கூடிய சூழல் என்றால் உடல் உறக்கத்தை விரும்புகிறது என்றால் உடனே தூங்கவேண்டும்.
4. பசி எடுத்தால் உடனே சாப்பிடவேண்டும்.
5. தாகம் இருந்தால் உடனே நீர் அருந்த வேண்டும்.

இப்படி பல விஷயங்கள் இருந்தாலும் இந்த ஐந்து விஷயங்கள் தான் ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான அடிப்படையான தேவை.

இந்த ஐந்து விஷயத்தில் பசி எடுத்தால் எல்லோராலும் உடனே சாப்பிட முடிகிறது. அதற்கான வாய்ப்புகள் எல்லோருக்கும் இருக்கிறது.

தாகம் எடுத்தால் கூட தண்ணீர் குடிக்கவும் நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன. இயற்கையாகவே தண்ணீர் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியது. இல்லையெனில் காசு கொடுத்து கூட வாங்கிவிட முடியும். தூக்கம் வருகிறது என்றால் எங்காவது அமர்ந்துகொண்டுகூட தூங்கிவிட முடியும். பேருந்துகளில் பயணிக்கும்பொழுது தூங்கலாம். வாய்ப்புகள் உள்ளது.

ஆனால் மலம் வந்தால் செல்வதற்கும், சிறுநீர் வந்தால் செல்வதற்கும், இந்தியாவில் வாய்ப்பு இருக்கிறதா? இல்லை.

கழிவுறைகள் வசதி உடைய வீடுகளில் குடியிருக்கும் மக்கள், மொத்த மக்கள் தொகையில் கவலைக்குரிய சதவீதம் தான் பெற்றிருக்கிறோம். இது தான் இந்தியாவின் நிலைமை. கழிவுறை வசதி உள்ள வீடுகள் உள்ள மக்கள் இருக்குமிடத்தில் வீடுகளை இல்லாத மக்களும் வாழ்ந்து கொண்டதான் இருக்கிறார்கள் என்பதும் எவ்வளவு கவலையான விஷயம். இப்பொழுது நான் குறிப்பிடுவது இதைப்பற்றியதல்ல.

கழிவுறை வசதிகள் எல்லாம் - வீடுகளில், வீடுகளுக்கு அருகில் தான் இருக்கிறது. அதற்காக மக்கள் செல்லும் இடங்களுக்கு எல்லாம் அதை எடுத்துச் செல்ல முடியுமா?

இந்தியா வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. வல்லரசு ஆக தன்னை உருவாக்கம் செய்ய முயற்சி செய்கிறது. பல செயற்கை கோள்கள் தயாரித்து விண்ணில் ஏவுகிறது. தொழில் துறை இவ்வளவு சதவீதம் வளர்ந்திருக்கிறது. நாடு முன்னேறி வருகிறது என்று புள்ளி விபரங்கள் கூறி பெருமை பேசுவார்களுக்கு இந்தக் கேள்வி.

தொலைக்காட்சிகளிலும், பத்திரிகைகளிலும் மற்றும் உள்ள ஊடகங்களில் எல்லாம் இந்தியாவின் பெருமைகளைக் கூறிய வண்ணம் எண்ணற்றவைகள் பேசப்படுகின்றன. இவை மட்டும்தான் உண்மையா?

அடிப்படை விஷயமான மலம், சிறுநீர் வந்தால் கழிப்பதற்கு இங்கே யாருக்கும் வசதியற்ற சூழ்நிலை இருப்பதை யார் நிவர்த்தி செய்யப் போகிறார்கள்? மலம், சிறுநீர் வந்தால் கூட கழிப்பதற்கு ஒரு இடமில்லை. இதை விடுத்து வேறு என்ன

முன்னேற்றம் இருந்து என்ன பயன் ?

நீங்கள் நன்றாக யோசித்துப் பாருங்கள். ஒரு ஊருக்குள் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். திடீரென மலம், சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. எங்கு செல்ல முடியும்? பேருந்து நிலையம் சென்றால் தான் மலம், சிறுநீர் கழிக்க வசதியான இடம் உள்ளது. அங்கே செல்லலாம் என்றால் அதுவும் அருகில் இருந்தால் தான் ஆயிற்று. இல்லையெனில் அடக்கிக் கொண்டு எவ்வளவு நேரம் தாக்குப் பிடித்து ஒரு கழிவறையைக் கண்டுபிடித்து இயற்கை உபாதையைப் போக்க முடியும்?

பேருந்து நிலையங்களில் உள்ள கழிவறைகளைப் பற்றி சொல்ல வேண்டியதே இல்லை. அதன் சுகாதாரம் அவ்வளவு மேம்பட்டு மணம் பரப்புவதை ஒவ்வொரு ஊரிலும் தான் பார்க்கிறோமே. உள்ளே சென்றால் மூக்கையும், கண்களையும் அடைத்துக் கொள்ளாமல் இயற்கை உபாதையைப் போக்கிக் கொள்ள முடியாது. அதற்கு அப்படியே அடக்கிக் கொண்டே கூட இருந்துவிடலாம் போன்ற எண்ணத்தைத் தவிர்க்க முடியாது. அப்படிப்பட்ட இடங்களும் சில நேரங்களில் அடைத்து வைக்கப்பட்டு விடுகிறது. காரணம் கேட்டால் விடுமுறை என்கிறார்கள். இதற்கெல்லாம் எப்படி அய்யா விடுமுறை விட முடியும்.

சிறுநீரே ! மலமே ! இன்று விடுமுறை வரவேண்டாம் என்று கூறமுடியுமா ?

பக்கத்தில் உள்ள யார் வீட்டிற்காவது சென்று அவர்கள் கழிவறையைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறேன் என்று கேட்கவும் முடியாது. ஏதாவது உணவகம் அல்லது கடைகளுக்குச் சென்றாவது இயற்கை உபாதைகளைப் போக்கலாம் என்றால் அதற்கும் அங்கு வழி இருக்காது. சிறிசில உயர்தர உணவகங்கள் தவிர வேறு எங்கும் கழிவறையைப் பயன்படுத்த முடியாது. சில இடங்களில் இருந்தாலும் அவற்றைப் பயன்படுத்த நம்மை அனுமதிக்க மாட்டார்கள்.

பிறகு எங்கே செல்வது? என்ன செய்வது?

ஆண்கள் பாடு கூட பிரச்சினையில்லை. ஒருவேளை சிறுநீர் கழிக்கவேண்டுமெனில் மரம், செடி, மதில்சுவர், நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனங்களின்

மறைவில் என்று ஏதாவது ஒரு இடத்திற்கு செல்லலாம்.

ஆனால் பெண்களின் நிலை என்ன ?

நன்றாக யோசித்துப் பாருங்கள்.

ஒரு தனி மனிதனுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதைக் கூட யோசிக்காத சமுதாயமும் நாடும் எங்கே சென்று கொண்டிருக்கிறது?

எல்லோர் கைகளிலும் ஐ-போனும், லேப்டாப் உள்ளது. Facebook, twitter way up என்று பலவித மின்னஞ்சல் கணக்குகள் உள்ளன. தங்களை நவநாகரிக உலகில் வாழ்பவர்களாக காட்டிக்கொள்ளும் அத்தனை அம்சங்களையும் வைத்துக் கொண்டுள்ளனர். இந்த தலைமுறையினர் விரல் நுனியில் உலகம் உள்ளதைக் காண்பிப்பதற்காக எல்லா மண்ணாங்கட்டியும் வைத்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் மலம், சிறுநீர் வந்தால் கழிப்பதற்குத் தான் இடமில்லை. எப்பொழுது ஒரு மனிதன் மலம் வந்தவுடன் செல்லாமல் காலம் தாழ்த்தி செல்கிறானோ அப்பொழுதே நோய் ஏற்படத் துவங்குகிறது.

சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும் என்ற உணர்வு வரும்பொழுது சிறுநீர் கழித்துவிடவேண்டும். இல்லையென்றால் சிறுநீரகக் கோளாறு, பெண்களுக்கு குழந்தையின்மை, ஆண்களுக்கு ஆண்மைக் குறைவு, கர்ப்பப்பையில் கட்டி முறையற்ற மாதவிலக்கு, வெள்ளைப்படுதல், மூட்டு, முழங்கால் வலிகள் எல்லாம் வருவதற்கு இதுதான் அடிப்படைக் காரணம்.

யார் ஒருவர் மலம் வந்து உடனே செல்லவில்லையோ, சிறுநீர் வரும்பொழுது உடனே கழிக்கவில்லையோ அவர்களுக்கு பல நோய்கள் வரும். எந்த ஒரு மருந்து மாத்திரையாலும் சரிசெய்ய முடியாது.

விலங்குகளைப் பாருங்கள். அதற்கு எப்பொழுது தன் உடல் உபாதைகளை நீக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு வரும்பொழுது உடனே செய்துவிடுகிறது. ஆடு, மாடு இவைகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஒருபுறம் சாப்பிட்டுக்கொண்டே மறுபுறம் சிறுநீர் கழிக்கும், சாணம் இடும். அவைகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றன.

ஆனால் ஆற்றிவு உள்ள மனிதர்கள் மட்டும்

சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீர் குடிக்கலாமா ?

நம்மில் பலருக்கு சாப்பிட அமரும்பொழுதே தண்ணீர் சிறிது குடித்துவிட்டு பின் சாப்பிடும் பழக்கம் இருக்கும். மற்றும் பலரோ ஒவ்வொரு வாய் உணவிற்கும் இடையே கொஞ்சம் தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டு சாப்பிடுவதை வழக்கப்படுத்தி வைத்திருப்பார். அதிலும் அவர்கள் உண்ணும் உணவு சற்று காரம் நிறைந்ததாகவோ, உறைப்புத் தன்மை கூடுதலாக இருந்தாலோ அவர்கள் குடிக்கும் நீருக்கு அளவே இருக்காது. இப்படி சாப்பிடும் பொழுது தண்ணீர் அருந்துவது தேவைதானா ? அதனால் என்ன பாதிப்பு ஏற்படும் ? தண்ணீர் எப்பொழுது அருந்தவேண்டும் ? சாப்பிட்டவுடன் நிறைய நீர் அருந்தினால் உணவு நன்கு ஜீரணமாகும் என்பது உண்மையா ? போன்றவற்றைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.



ஹீலர் ரங்கராஜ்

நமது வீடுகளிலும் சரி, வெளியிடங்களிலும் சரி நாம் சாப்பிட அமரும்பொழுதே நீரை ஒரு டம்ளரில் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு நமக்குப் பரிமாறப்படும் உணவை சாப்பிட ஆரம்பிக்கிறோம். அப்படியானால் நாம் சாப்பிடும்பொழுது இடையே தண்ணீர் தாகம் ஏற்பட்டால் குடிப்பதற்காகத் தானே இருக்கும்! இதில் இடையே தண்ணீர் குடிக்கலாமா ? என்ற கேள்வியை ஏன் எழுப்ப வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது.

சாப்பிடும்பொழுது நமக்கு அருகில் தண்ணீர் ஏன் வைக்கப்படுகிறது? என்று நம் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களிடமோ, அன்னையிடமோ கேட்டால் என்ன சொல்வார்கள்? சாப்பாட்டுக்கு இடையே விக்கல், சிக்கல் ஏற்பட்டு விட்டால் என்ன செய்வது. அப்போதைக்கு குடிப்பதற்கு கைக்கு அருகிலேயே நீர் இருந்தால் தானே நல்லது என்பதற்காக தண்ணீர் வைப்பதாக கூறுவார்கள். ஆனால் இது பொய்யான உண்மை.

என்ன புதிதாக ஒன்று சொல்கிறீர்கள், பொய்யான உண்மை என்று. ஆம் பொய்யான உண்மை, உண்மையான உண்மை என்று இரண்டு இருக்கிறது.

எப்படி ?

ஒரு உதாரணம். நமக்கு இரவும் பகலும் மாறி

மாறி வருகிறது. காரணம் காலையில் சூரியன் உதிப்பதும், மாலையில் மறைவதுமாக இருக்கிறது. இது அனைவரும் அறிந்த விஷயமே. அதாவது காலையில் சூரியன் தோன்றுகிறது. மாலையில் மறைந்துவிடுகிறது என்பது இந்த பூமியைப் பொறுத்தவரையில் உண்மை. இது பொய்யான உண்மை.

உண்மையான உண்மை என்பது சூரியன் தோன்றுவதுமில்லை. மறைவதுமில்லை. அது நிலையாக இருந்துகொண்டே தான் இருக்கிறது. பூமிதான் சூரியனைச் சுற்றிக் கொண்டு தானும் சுழன்று வருகிறது. எனவே இரண்டு உண்மைகளுமே உண்மை தான். அதுபோலத் தான் நாம் உணவு உண்ணும்போது அருகில் நீர் வைக்கப்படுவது என்பது விக்கல், சிக்கல் ஏற்பட்டால் குடிப்பதற்கு என்பது பொய்யான உண்மை எனில் உண்மையான உண்மை எது?

நம் முன்னோர்கள், ஞானியர், யோகியர், சித்தர்கள் போன்றோர் மனித வாழ்வையும் அவர் அன்றாடம் கடைபிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகளையும் வகுத்துக் கொடுத்துள்ளனர். அதன்படி நம் வாழ்வு அமையப்பெற்றால் ஆரோக்கியக்குறைவு என்பது இருக்காது. உணவை எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும். நீர் எப்படி அருந்த வேண்டும் என்பது கூட நம்முடைய ஆன்றோர் வகுத்துக்கொடுத்த நியதி. அதன்படி மனிதன் வாழ்ந்தவரை உடலில் எந்த ஆரோக்கியக் குறையுமில்லை. அதில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்ட பின் புதான் இன்று எண்ணற்ற வியாதிகளின் கொள்கலன் ஆகிப்போனான் மனிதன். சரி உணவுக்கு முன் நீர் ஏன் வைத்தார்கள் என்று அறிந்து கொள்வோமா?

உணவு தட்டில் அல்லது இலையில் பரிமாறப்பட்டவுடன் சிறிது தண்ணீரை உள்ளங்கையில் ஊற்றி உணவு தட்டு அல்லது இலையை 3 முறை சுற்றிவிட்டு உறிஞ்சிக் குடிக்கவேண்டும். இதற்கு நீர் உலாவுதல் என்று பெயர். உள்ளங்கையில் இந்த சமயத்தில் இரண்டு மூன்று சொட்டுக்களே நீர் இருக்கும். நாம் இப்படி உணவுக்கு முன் நீரை உறிஞ்சிக் குடிப்பதால் தொண்டையிலிருந்து இரைப்பை வரை செல்லும் உணவுக்குழலில் சற்று ஈரப்பதம் ஏற்படுத்தப்படுகிறது. எப்படி சாப்பிடும் முன் தட்டைக் கழுவிக் கொள்கிறோமோ, இலை என்றால் நீர் தெளித்துக் கொள்கிறோமோ அதைப் போன்றதாகும் இது.

உடையனவற்றை கன்றுகளாக ஈன்றன. தவளை இனம் அழிந்துபோனது. தேனடைகளில் தேன் இல்லை. இருந்தாலும் அது தேனின் சுவையை உடையதாக இல்லை. இவ்வாறு எண்ணற்ற கொடுமையான பாதிப்புகளை எண்டோசல்ஃபான் ஏற்படுத்தியிருந்தது.

மக்கள் கொந்தளித்துப் போயினர். அவர்கள் பெரிய அளவில் எதிர்ப்பினைத் தெரிவித்தனர். ஆனால் அரசாங்கம் கண்டுகொள்ளவில்லை. கேரளாவின் திருவனந்தபுரத்தில் உயர்நீதி மன்றத்தில் வழக்குத் தொடரப்பட்டது. வழக்கை விசாரித்த நீதிபதி மூன்றாண்டுகளுக்கு தற்காலிக தடையை எண்டோசல்ஃபானுக்கு வழங்கினார்.

வழக்கு உச்சநீதி மன்றம் சென்றது. நடந்தவற்றை முழுமையாக விசாரித்த நீதிமன்றம், இவ்வளவு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்திய எண்டோசல்ஃபானை நாடு முழுவதுமே பயன்படுத்த தடைவிதித்தது. அத்தனை பூச்சிக் கொல்லிகளிலும் எண்டோசல்ஃபானை மட்டும் தடைசெய்ய காரணம் கேரள அரசு சார்ந்த நிறுவனம் ஒன்று காசர்கோட்டில் 12,500 ஏக்கர்களிலும் முந்திரி விளைச்சலில் எண்டோசல்ஃபானை மட்டும் பயன்படுத்தி இருந்தது. அதனால், ஏற்பட்ட பாதிப்புகளை துல்லியமாய் அறிய முடிந்தது. ஆனால் நாடு முழுவதும் மற்ற இடங்களில் பலவிதமான பூச்சிக் கொல்லிகளையும் கலந்து தெளித்து இருந்ததால், பாதிப்பு இதனால் தான் என்பதை அறிய முடியாமல் இருந்தது. தவிர நாடு முழுவதும் பயன்படுத்திய பூச்சிக் கொல்லிகள் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமல் இல்லை. எண்டோசல்ஃபான் பூச்சிக் கொல்லி மட்டும் தடைசெய்து என்ன பயன்? இன்னமும் நடைமுறையில் இருக்கும் எல்லாவித பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளும், இரசாயனங்களும் தடைசெய்ய வேண்டியவையே. மனித குலத்திற்கு கொடிய நோய்களை பரிசாய்த் தரும் இவ்வகை நஞ்சுகளை இனியேனும் நாம் பயன்படுத்தத் தான் வேண்டுமா?

எல்லாவற்றிலும் இரசாயனக் கலப்பு உள்ளவற்றையே நாம் உணவாக உட்கொண்டு வருகிறோம். இதனால் மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கும் அளவில்லை.

இப்படிக்காரணமின்றி ஏதேதோ காரணங்கள் கூறி நோய் வந்தபின் மருத்துவம் பார்த்து மாத்திரைகள் என்று இரசாயனமே உட்கொண்டு அதை சரிபடுத்திக் கொள்ள முடியுமா? அப்படியும் ஆரோக்கியம் அடைவதாக

யாரையும் பார்க்க முடியவில்லை. எத்தனை விஞ்ஞான வளர்ச்சிகள் முன்னேறிவிட்டன என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளும் நமக்கு இயற்கையாக ஆண், ஆண்தன்மையுடன் இல்லாமலும், பெண், பெண் தன்மை இல்லாமலும் குழந்தைப்பேறு அடைய லாயக்கற்றவர்களாக மாற்றிவிடும் இந்த இரசாயன வளர்ச்சியை எப்படி கொண்டாட முடிகிறது. இயற்கையாக கைகூடும் சாதாரண விஷயம் கூட மருந்து மாத்திரைகள் என்று நாடி பின்னர் அதுவே ஒரு நோயாக மாறிவிடும் அவலம் மனிதனைத் தவிர வேறு எந்த இனத்திற்காவது நடக்கிறதா என்ன?

டெஸ்ட் டியூப் பேபி என்று சோதனைக் குழாய் வழியே குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்று ஊடகங்களில் விளம்பரங்கள் வேறு மனிதனை ஆட்கொள்கின்றன. அப்படியானால் மனிதனின் இயற்கையான தன்மைகளை விஞ்ஞான வளர்ச்சி அழித்துவிட்டது என்று பொருள் கொள்வதா? மனிதனால் இனி மனித சந்ததியை உருவாக்க முடியாது எனில் ஆய்வுக் கூடங்களில் தான் இனி மனிதனின் பிறப்பு இருக்குமா? அதைவிட இரசாயனங்கள் ஒவ்வொரு மனிதனும் இனி வாழ்வதற்கே வழியற்றுப் போக செய்து விடுமோ எனும் அளவிற்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்பட்டுள்ளதே.

சமீபத்தில் ஜப்பான் நாட்டைச் சேர்ந்த ஒரு ஆராய்ச்சி நிறுவனமும் அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகமும் இணைந்து தமிழகம் முழுவதும் ஒரு ஆய்வு நடத்தியது. அதில் தாய்மார்களின் தாய்ப்பாலில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நஞ்சு கலந்திருப்பது தெரியவந்தது அனைவரையும் அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கியது. காரணம் நாம் உட்கொள்ளும் அனைத்து வகையான உணவிலும் நஞ்சிருப்பதுதான். இந்த இழிநிலையிலிருந்து விடுபட ஒரே வழி இயற்கை வேளாண்மையை எல்லா இடத்திலும் நடைமுறைப்படுத்துவதுதான். அனைத்து விதமான இரசாயன பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளையும் பயன்படுத்தாமல் இயற்கை விவசாயத்தினை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் வளமான, ஆரோக்கியமான மனித சமுதாயம் உருவாக வழி ஏற்படுத்துவோம்.

இரசாயன உரங்களை எமது நிலத்தில் பயன்படுத்த மாட்டோம்! பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளை பயிர்களுக்கு தெளிக்கமாட்டோம்! மண்ணின் வளத்தை கெடுக்க மாட்டோம்! தண்ணீரை மாசுபடுத்தமாட்டோம்! காற்றை மாசுபடுத்த மாட்டோம்! சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்த மாட்டோம்! எதிர்கால சந்ததிக்கு தீங்கு செய்ய மாட்டோம்! நல்ல தரமான நஞ்சில்லாத உணவை இந்த சமுதாயத்திற்கு வழங்குவோம்! என்று அனைவரும் உறுதிமொழி ஏற்போம்.

புதிய சிந்தனைகளுடன் மீண்டும் சந்திப்போம்.

சிறுநீர், மலம் போன்றவற்றை அடக்கி வைத்துக் கொண்டு பலவித நோய்களால் துன்பப்பட்டு வருகிறோம்.

எனவே யோசியுங்கள். இனிமேல் ஆண், பெண் யாராக இருந்தாலும் எப்பொழுது மலம் வருகிறதோ, எப்பொழுது சிறுநீர் வருகிறதோ அருகில் உள்ள கழிவறைகள் வீடு, கடைகள், தெருவில் என்று எங்கு இருந்தாலும் அவர்களிடம் உதவி கேட்டுக்கொண்டு கழிவறைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இயற்கை உபாதைகளை அடக்கி வைக்கக் கூடாது என்பதை அவர்களுக்கும் புரியவையுங்கள். அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

சிலர் பேருந்தில் ஏறி அமர்ந்து விடுவார்கள். முப்பது ரூபாய் கொடுத்து பயணச்சீட்டு பெற்றிருப்பார்கள். அந்தப்பேருந்து மூன்று மணி நேரம் இடைவிடாமல் பயணிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். சிலருக்கு திடீரென மலம் கழிக்கும் உணர்வு வரும். ஆனால் என்ன நினைப்பார்கள்? நாம் வீட்டிற்குச் சென்று மலம் கழிக்கலாம். டிக்கெட் வாங்கிவிட்டோம், வேறு வழியில்லை என்று மலத்தை அடக்கிக் கொள்வார். அந்த 3 மணி நேரத்தில் மலம் இறுகிகட்டியாகிவிடும்.

நானாக இருந்தால் இந்த இடத்தில் 30 ரூபாய் டிக்கெட் வீணாக போனாலும் பரவாயில்லை என்று இறங்கிச் சென்று மலம் கழித்துவிட்டு, வேறு ஒரு பேருந்தில் முப்பது ரூபாய் கொடுத்து பயணம் செய்வேன்.

வெளி நாடுகளில் எல்லா சாலைகளிலும் 20 கிலோமீட்டருக்கு ஒரு இடத்தில் அந்நாட்டின் அரசாங்கமே இலவசமாக சுத்தமான கழிவறைகளைக் கட்டி வைத்திருக்கிறது. எல்லாக்கடைகளிலும், பெட்ரோல் பங்குகளிலும், எல்லா வீடுகளிலும், மலம், சிறுநீர் கழிக்க என்று தனியாக கழிப்பறை வசதி செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதை நாம் யாரிடமும் கேட்கவேண்டிய அவசியமே இல்லை. எங்கே மலம், சிறுநீர் கழிக்கச் செல்வது என்று யோசிக்க வேண்டியதும் இல்லை. கழிப்பறைகள் இருக்கும் இடங்களில் அடையாள பலகைகள் (Board) கழிப்பிட வசதியைச் சுட்டிக் காட்டும் வண்ணம் எல்லாக் கடைகளிலும், பொது இடங்களிலும் பெட்ரோல் பங்குகளிலும்

வைத்துள்ளனர்.

ஆனால் இந்தியாவில் இதுபோன்ற சூழ்நிலை எப்பொழுது ஏற்படும் என்று தெரியாது.

எனவே உங்களுக்கு புண்ணியம் வேண்டுமென்றால் சமுதாயத்திற்கு நல்ல காரியம் செய்யவேண்டும் என்று எண்ணியிருந்தால் நான் ஒரு காரியம் சொல்கிறேன். அதைச் செய்யுங்கள்.

ஏராளமாக பணத்தை வைத்துக்கொண்டு என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் அனாதை ஆசிரமங்களுக்கு கொடுப்பது பல போலிச்சாயி யார்களிடம் சென்று பணம், பொருள், நிலம் போன்றவற்றைக் கொடுத்து ஏமாறுவது என்று அல்லல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர் மக்கள்.

தயவு செய்து ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சேவை செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தால் அதை நீங்களாகவே செய்யுங்கள். உங்களால் முடியவில்லை என்றால் மட்டுமே பிறரிடம் அதை ஒப்படைங்கள்.

அதை கூட நன்கு ஆராய்ந்து அவர்கள் செய்யும் செயல்கள் நன்மையானதா? அது இந்த சமுதாயத்திற்கு தேவையானதா என்பதை எல்லாம் யோசித்துச் செய்யுங்கள்.

யாராவது சமூக சேவை செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளவர்கள் என்றால் உங்களுக்கு நாம் ஒரு புதிய திட்டத்தை அறிமுகம் செய்யப்போகிறோம்.

அதற்குப்பெயர் 'வந்தால் வாங்க'

ஆம்! இந்த கட்டுரையைப் படித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் உங்கள் ஊரில் அல்லது தெருவில், உங்களுடைய இடத்தில் உங்கள் வசதிக்கு ஏற்றவாறு ஒன்றோ, இரண்டோ, ஐந்தோ, பத்தோ கழிப்பிடங்களைக் கட்டி அதைப் பராமரியுங்கள். அதற்கு 'வந்தால் வாங்க' என்று பெரிய எழுத்துக்களில் எல்லோர் பார்வையில் எளிதில் தெரியும்படி வைத்திருங்கள். இதை இலவசமாக நடத்துங்கள். இரண்டுபேரை வேலைக்கு நியமித்து அவர்களுக்கு சம்பளம் கொடுங்கள். ஊரில் உள்ள அனைவருக்கும் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். வெளியூர்களில் இருந்து வருபவர்களும் இதனால் பயனடைவார்கள். இதை விடவும் ஒரு சமூக சேவை கிடையவே கிடையாது.

நான் கனவு காண்கிறேன். உலகம் முழுவதும்

இந்தத் திட்டத்தைப் புரிந்துகொண்டு செயல்படுத்துவார்கள் என்று கனவு காண்கிறேன்.

கழிப்பறைகளைக் கட்டி மக்களுக்கு அது பயன்பட உதவுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த நபர், அல்லது கடவுளின் பெயர் வைக்கலாம். கழிப்பறைகளைச் சுத்தமாக பராமரியுங்கள். இதற்காக கூச்ச உணர்வு கொள்ளாதீர்கள். கூச்சப்படுவதற்கு இதில் ஒன்றுமேயில்லை. அன்னதானம் வழங்குகிறோம். மனிதனுக்கு உணவு அவசியம் என்றுதானே அந்த புண்ணித்தை செய்கிறோம். அதைவிடப் புண்ணியம் நிறைந்தது கழிப்பறைகள் கட்டுவது. தயவு செய்து அரசாங்கத்தையே எல்லாவற்றிற்கும் நம்பிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். பண ஆசை பிடித்த பலரால் நடத்தப்படுகிறது அரசாங்கங்கள். நாம் அவர்களைத் திருத்துவதை விட, குற்றம் சாட்டுவதைவிட நமக்குத் தேவையானவற்றை நாமே செய்து கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம். எனவே இனி நாம் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து இந்த உலக சமுதாயம் அமைதியாக, நிம்மதியாக,

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு என்ன என்ன வழிகள் இருக்கிறதோ அவற்றிற்கு நாமே திட்டமிடுவோம். நாமே செயல்படுத்துவோம். கண்டிப்பாக பொதுமக்கள் நினைத்தால் அனைத்துமே சாதிக்க முடியும்.

அரசியல்வாதிகளையும், அதிகாரிகளையும் நம்பி ஏமாறாதீர்கள். கோடிக்கணக்கான பணத்தை வீணாக சேவை என்ற பெயரில் நடத்தும் போலியான ஆட்களிடமும், அமைப்புகளிடமும் கொடுப்பதை விட நீங்களே வந்தால் வாங்க திட்டத்தை அமுல்படுத்தினால் அந்தப் புண்ணியம் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பம் மற்றும் வாரிசுகளுக்கும் கிடைக்கும்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

ஹர்ஸ் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் கோவை

உண்மை

எப்போதும் உண்மையே பேசுவதற்குக் குரல்களைக் கட்டுக வேண்டும். அவசியம் இல்லை. ஏனென்றால் எல்லாப் பேசும்போதும் என்ன பெரும்பெரும் என்று குரல்கள் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

எலுமிச்சை இலை கொழுந்து – நல்மருந்து

எலுமிச்சையில் கோடைக்கு நல்ல குளிர்ச்சி தரும் பானம் தயாரிக்கலாம். உணவு தயாரிப்பில் அதன் சாற்றைப் பயன்படுத்தி சுவையாக சமைக்கலாம். ஊறுகாய் செய்யலாம் என்பதுதானே நமக்கு தெரிந்த பயன். எலுமிச்சை இலையிலும் மருத்துவகுணம் உள்ளது என்றால் உங்களால் நம்ப முடிகிறதா? ஆம் எலுமிச்சை கனியில் மட்டுமல்ல எலுமிச்சை இலையிலும் மருத்துவகுணம் உள்ளது. அதை எப்படி தயார் செய்வது? எப்படி பயன்படுத்துவது? என்று பார்க்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சை கொழுந்து இலை - 1/2 கப்
தனியா - 1/4 கரண்டி, மிளகாய் - தேவையான அளவு, உளுத்தம்பருப்பு - 3 டீஸ்பூன், புளி - அரை எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, நல்லெண்ணெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை : எலுமிச்சை இலையை நல்லெண்ணெய் விட்டு தனியாக வதக்க வேண்டும். இதன்பிறகு சிறிது இடைவேளைக்குப் பிறகு உளுத்தம்பருப்பு, தனியா, மிளகாய், புளி, உப்பு போன்றவற்றை சேர்த்து வதக்கவும். லேசாக வறுபட்டவுடன் வெளியே எடுத்து ஆறியபின் சட்னியைப் போல் அரைக்கவும்.

மருத்துவ பயன்கள்:

இந்த துவையல் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். உடலில் உள்ள பித்தத்தைக் குறைத்து பித்த வாந்தி ஏற்படுவதை தடுக்கும். சீதபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, சிறுநீர்ப் பிரியும்போது உஷ்ணமாக வெளியேறுதல் ஆகியன போக்கும் அருமருந்தாகும் இது.

இயற்கை விவசாயம் : மண்னையும் மனிதனையும் மீட்டுவோம்

இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வாருடன் ஒரு சந்திப்பு

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் உணவுகளில், காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள் என்று எங்கெங்கு காணினும் இரசாயனம் என்று சொல்லுமளவிற்கு எல்லாவற்றிலும் இரசாயனக் கலப்பு உள்ளவற்றையே நாம் உணவாக உட்கொண்டு வருகிறோம்.

இதனால் மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களுக்கும் அளவில்லை. மருத்துவ மனைகளிலும் கூட்டம் குறைந்த யாழில்லை. காரணம் இன்னதென்று அறியமுடியாமல் புதுப்புது வியாதிகள், சந்தைகளில் புதியதாக நிறையப் பொருட்கள் வந்திறங்குவதைப் போல் மனித உடலில் புதியதாக நிறைய நோய்களைக் கண்டறிகிறார்கள்.

இயடியே செல்லும்பட்சத்தில் இதற்கு தீர்வு தான் என்ன என்பதற்கு வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார் அவர்கள் கூறும் தீர்வுகள்.

உலகில் உள்ள எல்லா வகை மரங்களும், தாவரங்களும், செடி, கொடிகளும், பயிர்களும் 98.5% சத்துக்கள் நீர், நிலம், நெருப்பு, ஆகாயம், காற்று ஆகிய ஐம்பெரும் பூதங்கள் மூலம் கிரகித்துக் கொள்கின்றன. மீதமுள்ள 1.5% சத்துக்களுக்காக அனைத்தையுமே மாசுபடுத்தும் இரசாயன உரங்களையும், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளையும் பயன்படுத்துகிறோம். மாசுபடாத காற்று, மாசுபடாத நீர், மாசுபடாத நிலம் நமது அடிப்படை உரிமை. எனவே இவை மாசுபடாமல் பாதுகாத்து நமது எதிர்காலத் தலைமுறைக்கு விட்டுச் செல்லவேண்டியது நமது கடமை. இவற்றை மாசுபடுத்த நமக்கு உரிமையில்லை. ஏற்கனவே தொழிற்சாலைகளிலும், வாகனங்களிலும் நீர், நெருப்பு, நிலம், ஆகாயம், காற்று ஆகியவை பெரும் அளவில் மாசுபடுத்தப்பட்டு வருகிறது. விவசாய நாடான நாம் நம்முடைய வேளாண்மையிலாவது இவைகளை மாசுபடுத்தாமல் இருப்பதோடு மக்களுக்கு நஞ்சில்லாத உணவையும் வழங்க வேண்டியது அவசியம்.

இரசாயன உரங்களையும் பூச்சி மருந்துகளையும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தி விளைவிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை மக்கள்



திரு. நம்மாழ்வார்

உண்பதால் நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், இருதய நோய் போன்ற கொடும் நோய்கள் வருவதற்கு காரணமாகிறது. இரசாயன உரங்களையும், பூச்சி மருந்துகளையும் பயன்படுத்துவதால் நீர், நிலம், நெருப்பு, ஆகாயம், காற்று ஆகியவை மாசுபடுவதோடு நம் முன் உள்ள பெரும் பிரச்சினையான புவி வெப்பமடைதலுக்கு காரணமாகிறோம்.

அண்மையில் உச்சநீதிமன்றம் எண்டோசல்ஃபான் எனும் பூச்சிக் கொல்லி மருந்தை தடைசெய்து உத்தரவிட்டது நமக்கு நினைவிருக்கலாம். ஆனால் இது தவிர இன்னும் கிட்டத்தட்ட 65 விதமான பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் வெளிநாடுகளில் தடைசெய்யப்பட்டவை. ஆனால் நாம் அவற்றை விவசாயங்களில் பயன்படுத்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். இதனால் விளையும் தீங்குகளைப் பற்றி யாரும் கவலைப்படுவதாக இல்லை. எண்டோசல்ஃபான் பூச்சிக்கொல்லி மருந்தை தடைசெய்வதற்கு அது விளைவித்த கேடுகளை கண்கூடாக பார்த்தபின்னரே அதை அரசாங்கம் தடை செய்துள்ளது.

சொர்க்கபூமி என்றழைக்கப்படும் கேரள மாநிலத்தில் காசர்கோட்டில் (கர்நாடக எல்லைக்கு அருகில்) கேரள அரசுக்குச் சொந்தமான 12,500 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் முந்திரி பயிரிட்டிருந்தார்கள். முந்திரியை நல்லமுறையில் அறுவடை செய்துவிடலாம் என்ற நோக்கத்தில் மேலிருந்து ஹெலிகாப்டர் மூலமாக எண்டோசல்பான் எனும் மருந்து தெளிக்கப்பட்டது. 13 ஆற்று நீர்களிலும் இந்த பூச்சி மருந்து கலந்தது.

அந்த ஆற்று நீரைப் பயன்படுத்திய மக்களுக்கும் பிற உயிரினங்களுக்கும் பலவிதமான உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்டன. புற்றுநோய், உடல் ஊனம், பார்வைக்கோளாறு, பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க் கோளாறு, தோல் நோய்கள் ஏற்பட்டன.

ஆடு, மாடு போன்றவை மூன்று கால்கள்