



திட்டம்

ஜூன் - 2023

வளர்ச்சிக்கான மாத இதழ்

₹ 22/-

உலகளாவிய நல்வாழ்விற்கு யோகா
ஈஸ்வர் வி. பசுவரெட்டி

ஆயுஷ் - முழுமையான உடல்நல அறிவியல்
வைத்யா ராஜேஷ் கொட்டேச்சா

மன நலனில் தியானத்தின் பங்கு
கமலேஷ் டி பட்டேல் (டாஜி)

சிறுதானியப் பயிர்ப்பாதுகாப்பும்
பயன்பாடும்
எ.தே.இஸ்ரேல் ஆலிவர்கிங்

கிருஷ்ணகிரி கோட்டை
சி.சந்திரசேகர்

இந்தியா

முழுமையான நல்வாழ்வை உலகிற்கு அளிக்கிறது

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சுற்றுச்சூழலுக்கேற்ற வாழ்க்கை முறை

இந்த உலகமே வாழ்க்கை- சுற்றுச்சூழலுக்கேற்ற வாழ்க்கை முறை. இன்றைய தேவை நாம் எல்லோரும் இணைந்து சுற்றுச்சூழலுக்கேற்ற வாழ்க்கை முறையை இயக்கமாக முன்னெடுத்துச் செல்லவேண்டும். இந்த இயக்கம் சுற்றுச்சூழல் அறிவார்ந்த வாழ்க்கை முறைக்கான மக்கள் இயக்கமாக மாற முடியும்.

- திரு. நரேந்திர மோடி, இந்திய பிரதமர்.

வாழ்க்கை இயக்கம் என்றால் என்ன?

வாழ்க்கை இயக்கம் என்பது, தனி மனிதர்களும் சமுதாயமும் இணைந்து நமது சுற்றுச்சூழலைப் போற்றிப் பாதுகாக்க முனைந்துள்ள உலகளாவிய பெரும் இயக்கமாகும். பிரிட்டன் நாட்டின் கிளாஸ்கோவில் நடைபெற்ற பருவநிலை மாற்றத்திற்கான ஐக்கிய நாடுகள் செயலமைப்பு மாநாட்டின் 26வது அமர்வில், பருவநிலை மாற்றத்தை எதிர்கொள்ள “சுற்றுச்சூழலுக்கேற்ற வாழ்க்கை முறை” என்ற தத்துவத்தை இந்தியா எடுத்துரைத்தது. இந்த இயக்கத்திற்குப் பங்களிக்கும் செயல்பாடுகளில் வாழ்க்கை என்பதை இந்தியா தான் முதன்முதலில் இணைத்து வழங்கியது.



வாழ்க்கை இயக்கத்தின் நோக்கங்கள்

- வாழ்க்கை இயக்கம் என்பது, வாழ்க்கையின் கண்ணோட்டத்தை அளவிடக்கூடிய செயல்பாடாக மாற்றியமைப்பதாகும்.
- வாழ்க்கை இயக்கத்தின் நோக்கம் 100 கோடி இந்திய மற்றும் உலக குடிமக்கள் இணைந்து 2022-2027 காலகட்டத்தில் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க தகுந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வைப்பது.
- இந்தியாவில் 2028க்குள் குறைந்தபட்சம் 80 சதவிகித கிராம மற்றும் நகர்ப்புற உள்ளாட்சி அமைப்புகள் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது.
- இந்த இயக்கம் தனிநபர் மற்றும் சமுதாயங்கள் இயற்கையோடு இணைந்து அதனை சீரழிக்காமல் வாழும் முறையாகும். அப்படிச் செயல்படுபவர்கள் ‘புவியைப் போற்றும் மக்கள்’ என்று அறியப்படுவார்கள்.

செயல்பாட்டு அமைப்பு

வாழ்க்கையின் தத்துவத்தையும் செயல்பாடுகளையும் ஓர் இயக்கமாகவும், அறிவியல் சார்ந்த அளவிடக்கூடிய செய்திட்டமாகவும் மேற்கொள்ளப்படும். இந்தியா பருவநிலை மாற்றத்திற்கான நடவடிக்கைகளைப் பற்றிக் கூறுவதை செயல்வடிவமாக்க பின்வரும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

- தொடர்ச்சி 55 ஆம் பார்க்க



திட்டம்

மாத இதழ்



75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

மலர் 54
இதழ் 06

ஜூன் 2023
ஜெயஸ்த - ஆஷாட 1945
சோபகிருது வருடம் வைகாசி - ஆனி

முதன்மை ஆசிரியர்
மனோக்யா
முதுநிலை ஆசிரியர்
சஞ்சய் கோஷ்

உங்களுக்குத் தெரியுமா? 02 & 55
தலையங்கம் 04
உலகளாவிய நல்வாழ்விற்கு யோகா
- ஈஸ்வர் வி.பசுவரெட்டி 05

கட்டுரையாளர்களின் கருத்துகள் அவர்களுடையதே. எல்லாக் கருத்துகளும் அரசின் கருத்துகளை ஒட்டி இருக்கும் என்று கூற இயலாது.

திட்டமிடுதல் மற்றும் நாட்டின் வளர்ச்சியைப் பற்றியது இந்த ஏடு. மொத்தம் 13 மொழிகளில் இது வெளியாகிறது. திட்டங்களால் ஏற்படும் நன்மைகளை இது விளக்குகிறது என்றாலும் அரசின் கருத்துகளை மட்டுமே தெரிவிப்பது இதன் நோக்கமல்ல.

ஆயுஷ் முழுமையான உடல்நல அறிவியல்
- வைத்யா ராஜேஷ் கொட்டேச்சா 11
மன நலனில் தியான அணுகுமுறைகளின் பங்கு
- கமலேஷ் டி பட்டேல் (டாஜி) 18

சந்தா விபரம்

தனிப்பிரதி ... ரூ. 22.00
சிறப்பிதழ் ... ரூ. 30.00
ஓர் ஆண்டு ... ரூ. 230.00

ஆரோக்கியமும் சித்த மருத்துவமும்
- ஆர்.மீனாகுமாரி
- அன்பரசன்,
- ஆர். சதிஷ் ஆதித்யா 23 & 32

சந்தா-வை DD மூலம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர் (Editor)

திட்டம்

வெளியீட்டுப்பிரிவு

A Wing இராஜாஜி பவன்

பெசன்ட் நகர், சென்னை -600 090

தொலைபேசி : 044 24465382, 044 24917673.

மின்னஞ்சல்: editorthittam@gmail.com

bmsechennai@gmail.com

கிருஷ்ணகிரி கோட்டை
- சி.சந்திரசேகர் 27

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் அடிப்படைகள்
- இஷி கோஸ்லா 37

மரபுவழி சிறுதானியப் பயிர்ப் பாதுகாப்பும் பயன்பாடும்
- எ.தே.இஸ்ரேல் ஆலிவர்கிங் 47

விடுதலை வீரர்கள் 53

Log on to <http://publicationsdivision.nic.in/>
in collaboration with bharatkosh.gov.in



அனைவரும் ஒன்புற்று வாழ்தல்

அனைத்து உயிர்களும் அமைதியாக வாழட்டும்
ஒருவர்கூட நோயினால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கட்டும்
அனைவரும் மங்களகரமானவற்றை பார்க்கட்டும்
ஒருவருக்கும் துன்பம் ஏற்படாமல் இருக்கட்டும்
ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி!

நலவாழ்வு என்று நாம் பேசும் பொழுது அதன் பொருள் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா (அல்லது ஆன்மீக சீவன்) ஆகியவற்றின் ஒட்டுமொத்தமான ஆரோக்கியத்தையும், நலவாழ்வையுமே குறிக்கும். நமக்கு ஊட்டம் அளிக்கும் உணவு, நம்மைப் பொருத்தமானவர்களாக வைத்திருக்கும் யோகா, ஏனைய உற்பயிற்சிகள், தேவைப்படும்போது நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் என இவையெல்லாம் நலவாழ்வின் ஒரு பகுதியாக நமது உடலின் மீது செயல்படுகின்றன. மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்காக ஒருவர் ஈடுபடும் செயல்பாடுகள், மூளையின் பல்வேறு செயல் பகுதிகளுக்கான வேலைகள் அதாவது வாசித்தல், எழுதுதல், பிராணாயாமம் உள்ளிட்ட ஏனைய நடவடிக்கைகள் ஆகியன நமது மனதை ஆட்படுத்தி அதனை செயலூக்கத்துடன் வைத்துக் கொள்கின்றன. நலவாழ்வின் இறுதிச் செயல் வடிவம் என்பது, ஒருவரின் ஆன்மீக நலவாழ்வு என்பதில் அடங்குகிறது. இதுவே முழுமையான வாழ்க்கையின் மையம் ஆகும். தியானம், உச்சாடனம், மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல் உள்ளிட்ட நீடித்த பயிற்சிகள் மற்றும் முறைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் இது மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. பல வகையான நம்பிக்கை அமைப்புகள், சிந்தனை முறைகள், அணுகுமுறைகள் ஆகியன முழுமையான நலவாழ்விற்கு வழிவகுக்கின்றன. தனிநபரின் முழுமையான சுகாதாரம் மற்றும் நலவாழ்வையும், சமூகத்தின் நலவாழ்வையும் அடைவதற்கு மேலே சுட்டிக்காட்டிய செங்குத்து வரிசையிலான அம்சங்கள் அனைத்திற்குமாகவோ அல்லது ஏதாவது ஒன்றிற்காகவோ இவை செயல்படுகின்றன. மனிதர்களுக்கு உயிர் ஆற்றல் வழங்குவதில் இயற்கைக்கும் நமக்கும் இடையிலான துல்லியமான நடுநிலை என்பது ஒருங்கிணைந்த பங்களிப்பை ஆற்றுகின்றது.

இத்தகைய பார்த்துபட்ட அறிவும், பல்வேறு குணப்படுத்துதல் அணுகுமுறைகளும் உலகிற்கு இந்தியா வழங்கியுள்ள மிகப்பெரும் மூலவளம் ஆகும். நோய்கள், முரண்பாடுகள், பெருங்குழப்ப நிலை ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு வரும் ஒரு உலகில் இந்திய மருத்துவ அறிவியலின் பழமையான அமைப்புமுறைகளும், தியான வழிமுறைகளும் புவியியல் எல்லைகள் மற்றும் பிராந்திய கட்டுப்பாடுகளைத் தாண்டி அனைத்து மக்களாலும் படிப்படியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இந்த அறிவும் செயல்முறைகளும் தடையேதும் இல்லாமல் பிறரால் பயன்படுத்திக் கொள்ளப்படுகின்றன. உலகம் முழுவதிலும் உள்ள இலட்சக்கணக்கான மக்கள் இதனால் பயன் பெறுகின்றனர். சர்வதேச யோகா தினத்தின் வருடாந்திரக் கொண்டாட்டம், 2023ஆம் ஆண்டை சர்வதேச சிறுதானியங்கள் ஆண்டாகக் கடைபிடித்தல், "மிஷன் லைஃப் சுற்றுச்சூழலுக்கான வாழ்க்கைமுறை" என்பதற்கான அங்கீகாரம் ஆகியன உலகம் நம்மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கையை மறுஉறுதி செய்வதற்கான சாட்சியங்களில் சிலவாக உள்ளன. இந்தியாவின் பல்வேறுபட்ட பகுதிகளுக்கும் ஜி20 நாடுகளின் பிரதிநிதிகள் இந்த ஆண்டில் பயணம் மேற்கொள்வதும் இந்தியாவின் பாரம்பரியத்தையும் பங்கேற்பையும் தெரிந்து கொள்வதும் இந்த நம்பிக்கையை மேலும் வலுபூட்டுகின்றன.

இன்று இந்தியாவானது ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளில் சான்றாதாரங்களின் அடிப்படையிலான கூடுதலான ஆராய்ச்சிகளோடு ஒருங்கிணைந்த மருத்துவம், ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தி வருகின்றது. வசு தேவ குடும்பம் (ஒட்டுமொத்த உலகமும் ஒரே குடும்பம்) என்ற மிகப் பெரும் தத்துவத்தின் கீழ் அனைவருக்குமான முழுமையான ஆரோக்கியத்தின் தேவை என்பது குறித்து ஜி20 சுகாதார செங்குத்து வரிசைச் செயல்பாட்டின் கீழ் பல்வேறு ஆலோசனைகளும் கலந்துரையாடல்களும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. மக்களுக்கான சுகாதாரப் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்தல், கடைக்கோடியில் உள்ளவர்களுக்கும் சுகாதாரம் கிடைக்கச் செய்தல், நோய் வராமல் முன்கூட்டியே தடுத்தல், குணமாக்கல், மருத்துவ அணுகுமுறை, பாரம்பரிய மற்றும் நவீன மருத்துவ அமைப்புகள் இரண்டையும் மேம்படுத்தும் அணுகுமுறைகள், ஆகியவற்றின் மூலம் மனித வாழ்க்கையின் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவது என்பதே இதன் நோக்கமாகும். பொருளாதார அபிவிருத்திக்கான உலகளாவிய சுகாதாரத்தை மிகப்பெருமளவில் இவை அதிகரிக்கும்.

இந்த மாதத் திட்டம் இதழ், ஒட்டுமொத்த உலகமும் முழுமையான நலவாழ்வை அடைவதை நோக்கிய முயற்சிக்கு இந்தியாவின் பங்களிப்புகளை ஒன்று திரட்டி எடுத்துக் கூறுகிறது. பல்வேறு நிபுணர்கள் எழுதிய கட்டுரைகளும், எழுத்துப் பதிவுகளும் இந்த இதழில் அடங்கியுள்ளன. உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மீக நலவாழ்விற்கு இன்றைக்கு மிகவும் பொருத்தமானவைகளாக இவை இருக்கின்றன. உலகளாவிய சுகாதாரப் பாரம்பரியத்தின் கூட்டுறவிலும் பங்காண்மையிலும் இந்தியாவின் பங்களிப்பை மேலும் விரிவுபடுத்துவதற்கான அடித்தளத்தை உருவாக்கும் வாய்ப்பை இந்தக் கட்டுரைகள் முன்வைக்கின்றன. சிறப்பான ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதன் மூலம் நீடித்த நிலையான வளர்ச்சி இலக்கினை நாம் அடைய வேண்டும்.

- ஆசிரியர்

உலகளாவிய நல்வாழ்விற்கு யோகா

- ஈஸ்வர் வி.பசவரெட்டி

ஜி20 நாடுகளுக்கான தலைமைப் பொறுப்பை இந்தியா வகிப்பது என்பது யோகப் பயிற்சி உள்ளிட்ட தனது செறிவான கலாச்சாரப் பாரம்பரியத்தை உலகின் ஏனைய நாடுகளுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கான நல்வாய்ப்பை நம் நாட்டிற்கு ஏற்படுத்தித் தந்துள்ளது. யோகப் பயிற்சியைப் பரவலாக்குவதன் வாயிலாக பல்வேறுபட்ட கலாச்சாரங்களுக்கு இடையில் ஒற்றுமைப் பாலத்தை இந்தியாவால் கட்டமைக்க முடியும். அதேசமயத்தில் பன்முகத்தன்மையைப் பெரிதும் புரிந்துகொள்வதையும் அவற்றை மதிக்க வேண்டியதையும் யோகா மேம்படுத்தும். யோகப் பயிற்சியானது உடல்நலத்தையும், மனநலத்தையும் மேம்படுத்தும், மேலும், இவை தனிநபர்களின் வளமான வாழ்விற்கும் அவர்கள் சமூகத்திற்கு தமது கடமையைச் செய்வதற்கும் மிகவும் இன்றியமையாதவை. அமைதி, இணக்கம், நீடித்த நிலையான சுற்றுச்சூழல், சமூக ஒத்திசைவு, கலாச்சார விழிப்புணர்வு, வேற்றுமையில் ஒற்றுமை ஆகியவற்றை அபிவிருத்தி செய்வதன் மூலம் யோகாவானது உலகளாவிய நல்வாழ்விற்கும் குறிப்பிடத்தக்க பங்கினைச் செய்ய முடியும்.



யோகாவிற்கு பல நூற்றாண்டு கால வரலாறு உள்ளது. உலக அளவில் இலட்சக்கணக்கான மக்கள் யோகாவைப் பயிற்சி செய்கின்றனர். இது வெறும் உடல் அசைவுகளோடு மட்டும் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல. மாறாக யோகா என்பது உடல், மனம், ஆன்மீக நல்வாழ்வு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு வாழ்க்கை முறையாகும். யோகப் பயிற்சி உலகளாவிய நல்வாழ்விற்கான மதிப்புமிக்கக்

கருவியாக உள்ளது என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கட்டுரையில் யோகாவின் பலன்கள் உலகளாவிய நல்வாழ்விற்கு யோகாவின் பங்களிப்பு, யோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்வது எப்படி என்பன பற்றி விரிவாக எடுத்துக்காட்டப்படுகின்றது.

முறையான யோகப் பயிற்சி என்பது மனஅழுத்தத்தையும், மனப்பதற்றத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது. உலக மக்கள்தொகையில் குறிப்பிடத்தக்க

விகித அளவிலான மக்களைப் பாதிக்கக்கூடிய உள்ளார்ந்த பிரச்சினைகளாக மனஅழுத்தம், மனப்பதற்றம் ஆகிய இரண்டும் உள்ளன. இந்தப் பிரச்சினைகள் உயர் ரத்த அழுத்தம், மனச்சோர்வு, இதயநோய்கள் போன்ற பல்வேறு சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கின்றது. யோகப் பயிற்சியானது மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய கார்டிசோல் என்ற ஹார்மோன் நிலையைக் குறைப்பதற்கு உதவுவதாக ஆய்வுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. இந்த ஊக்குநீரின் குறைப்பது என்பது மனஅழுத்தம் மற்றும் மனப்பதற்ற நிலையின் அளவுகளைக் குறைக்க உதவுகிறது.

சிந்தனையில் தெளிவை ஏற்படுத்துவதன் வாயிலாக கவனக்குவிப்புத் திறமையை மேம்படுத்தவும் யோகா உதவுகின்றது. மிக வேகமாகச் செயல்படுகின்ற நவீன உலகில் கவனச்சிதறல் ஏற்படுவதும்



வேலை, குடும்பம், வாழ்க்கைமுறை ஆகியவற்றின் தேவைகளில் மூழ்கித் திணறுவதும் இயல்பானதாக உள்ளது. யோகப் பயிற்சியானது மனதை அமைதிப்படுத்துவதோடு கவனச் சிதறல்களைக் குறைத்து ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலையும், கவனக்குவிப்புத் திறமையையும் அதிகரிக்கின்றது. சிந்தனையில் தெளிவையும் கவனக்குவிப்பையும் ஏற்படுத்துவதால் உற்பத்தித்திறன், படைப்பாற்றல் உட்பட ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வும் மேம்படுகின்றது.

யோகாவானது உடல்நலத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. மனம் உடல் ஆகிய இரண்டின் மிகச் சிறந்த ஒருங்கிணைப்புப் பயிற்சியாக இருப்பதால் நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை, தாங்குதிறன், சமநிலை ஆகியவை அதிகரிக்கின்றன. நாட்பட்ட வலியை நீக்குதல், அழற்சியைக் குறைத்தல், சுவாசச் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துதல் ஆகியவற்றிற்கும் யோகா உதவுகிறது. முறையான மற்றும் தொடர்ச்சியான யோகப் பயிற்சி என்பது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதன் வாயிலாக உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மண்டலத்தின் செயலாற்றலையும் அதிகரிக்கிறது.

யோகாவின் கருத்தாக்கங்களும் விதிகளும்

யாமம், நியமம் ஆகிய போதனைகளின் மூலம் யோகாவானது உள்முக

அமைதியையும், மனநிறைவு உணர்வையும் ஏற்படுத்திக்கொள்ள யோகப் பயிற்சியாளர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கிறது. மற்றவர்களுடன் மிகவும் அமைதியான, ஒத்திசைவான உறவுகளை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் உதவுகிறது. அகிம்சை (வன்முறை இல்லாமை), மகிழ்ச்சி (மனநிறைவு) ஆகிய கொள்கைகள் ஒத்திசைவான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கு மிகவும் முக்கியமானவையாகும். சமூகத்தின் இத்தகைய விழுமியம் தனிநபரின் தேவை நிறைவு பெறுவது என்று மட்டும் இல்லாமல், மற்றவர்களின் நல்வாழ்வையும் கவனத்தில் கொள்வதாகும். எந்தவொரு உயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடாது என்பதை அகிம்சை நமக்குக் கற்றுத் தருகின்றது. சந்தோஷம் என்பது மகிழ்ச்சியையும் மனநிறைவையும் ஒருவர் தொடர்ச்சியாக வெளியில் தேடுவதைவிட தனக்குள்ளேயே உள்முகமாகத் தேட வேண்டும் என்பதைக் கற்றுத் தருகின்றது. இத்தகைய விழுமியங்களை நமது தினசரி வாழ்க்கையோடு ஒருங்கிணைப்பினால் கருணை, பரிவு, பரஸ்பர அக்கறை ஆகியவற்றின் கலாச்சாரத்தை நாம் உருவாக்க முடியும். சமுதாயமும் உலகமும் செழுமையடைய இவை உதவும்.

நீடித்த நிலையான சுற்றுச்சூழலை மேம்படுத்துவதில் குறிப்பிடத்தக்க பங்கினை யோகா ஆற்ற முடியும். யோகப் பயிற்சியாளர்களை இயற்கையோடு இணைந்த மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஒத்திசைவான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள ஊக்கப்படுத்துவதன் மூலம் யோகாவானது நீடித்த நிலையான வாழ்க்கை முறைகளை தனிநபர்கள் கடைபிடிக்கத் தேவையான உந்துதலைத் தரும்.

இது பூமி கிரகத்தின் நல்வாழ்விற்கு முன்னுரிமை அளிப்பதாக அமையும். யோகாவைப் பயிற்சி செய்தல் என்பது உயிரினங்கள் அனைத்திற்கும் இடையில் ஊடிழையாக இருக்கின்ற உள்உறவுகளை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ளவும் இயற்கை உலகைப் பாதுகாக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து கொள்ளவும் உதவும். அபரிகிரஹா அதாவது உடைமை இன்மை என்பது யோகாவின் அடிப்படை விதிகளில் ஒன்றாக உள்ளது. தேவையானதை மட்டும் பயன்படுத்துதல், பிறவற்றை மற்றவர்களுக்காக விட்டு விடுதல் என்பதையே இந்த விதியானது நமக்கு கற்றுத் தருகின்றது. இந்தக் கருத்தாக்கம் நமது நுகர்வு முறைமைகள் மற்றும் வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகளுக்கு மிகவும் பயன்படக் கூடியதாகும். சுற்றுச்சூழலின் மீது நாம் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்வதையும், நீடித்த நிலைத்தன்மைக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதையும் இது ஊக்கப்படுத்துகின்றது. அகிம்சை (வன்முறை இல்லாமை) மற்றும் சந்தோஷா (மன நிறைவு) ஆகிய கொள்கைகளை ஏற்று நடப்பதன் மூலம் அனைத்து உயிர்களின் நல்வாழ்விற்கும் மதிப்பளிக்கின்ற ஒரு சமுதாயத்தை நம்மால் கட்டமைக்க முடியும். இதன் மூலம் நாம் இந்த பூமிகிரகத்தையே நமது இல்லமாகக் கருதும் நிலை ஏற்படும்.

யோகாவானது அனைத்து உயிர்கள் மீதும் கருணை கொள்வதையும் அனைவரையும் பரிவுடனும் மரியாதையுடனும் நடத்த வேண்டும் என்பதையும் பயிற்சியாளர்களுக்குக் கற்றுத் தருகின்றது. அனைத்து உயிர்களும் கௌரவத்துடனும் மரியாதையுடனும்

நடத்தப்படக் கூடிய நியாயமான சரிசமமான ஓர் உலகிற்கு இது நம்மை வழிநடத்திச் செல்லும்.

ஆரோக்கியம், நல்வாழ்விற்கான யோகப் பயிற்சிகள்

பயிற்சியில் உடலீதியான அம்சங்களை அதிக அளவில் கவனத்தில் கொள்கின்ற மிகவும் பிரபலமான யோகா முறைகளில் ஒன்றாக ஹத யோகா (Hatha yoga) உள்ளது. ஷத்கர்மா, யோகாசனம், பிரணாயாமம், முத்திரைகள், பந்தாஸ் மற்றும் தியானம் போன்ற பல்வேறு செய்முறைகளை இது உள்ளடக்கியுள்ளது. இந்த யோகப் பயிற்சிகளை நமது அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் ஒருங்கிணைத்தால் அது எண்ணற்ற ஆரோக்கியப் பலன்களை ஏற்படுத்துவதோடு நமது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்தும்.

ஷத்கர்மங்கள் தூய்மைப்படுத்தும் பயிற்சிகள் என்று அறியப்படுகின்ற இந்த ஷத்கர்மங்கள் (ஆறு செயல்கள்) ஹத யோகத்தில் மிகவும் முக்கியமானவையாகும். ஏனெனில், அவை உடலை தூய்மைப்படுத்த உதவுவதோடு, உயர்நிலைப் பயிற்சிகளுக்கு உடலைத் தயார் நிலையில் வைத்திருக்கவும் உதவுகின்றன. பல்வேறு துணைப் பிரிவுகளோடு ஆறு முதன்மை ஷத்கர்மங்கள் உள்ளன. ஒருவர் தமக்குத் தேவையான சில பயிற்சிகளை மட்டுமே தேர்ந்தெடுத்து தொடர்ச்சியாக அந்தப் பயிற்சியை மேற்கொண்டு வரலாம். உதாரணமாக குஞ்சல் அல்லது வரிசர்தெளிதி என்பது செரிமானத்தை மேம்படுத்த உதவுவதோடு மேல்பகுதி செரிமானப் பாதையில் அசுத்தங்களை நீக்கவும் உதவுகின்றது. ஜல்நேதி

மற்றும் சூத்ர நேதி ஆகியன தோள்பட்டைகளுக்கு மேல் உள்ள பகுதிகளில் இருந்து நச்சுப் பொருள்களை நீக்க உதவுவதோடு கண்பார்வை மேம்படவும் மூக்கின் சைனஸ் பகுதியை சுத்தப்படுத்தவும் உதவுகிறது. கபாலபாதி பயிற்சியானது கவாச மண்டலத்தை சுத்தப்படுத்தவும் அடிவயிற்று உறுப்புகளைத் தூண்டவும் உதவுவதோடு ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

யோகாசனம் பல்வேறு தூய்மைப்படுத்துதல் பயிற்சிகள் வாயிலாக உடலை நச்சு நீக்கம் செய்த பிறகு யோகாசனம் அல்லது



உள உடல் தோற்றநிலைப் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. பாரம்பரியமாக 84 இலட்சம் யோகாசனங்கள் இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது. ஆனால் ஹதயோஜிக் நூல் 32 யோகாசனங்களே மிகவும் முக்கியமானவை என்று விளக்கிக் கூறுகின்றது. இவற்றை முறையாகப் பயிற்சி செய்வது என்பது வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை, தாங்குதிறன், உடலின் பொதுவான பொருத்தப்பாடு, ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வு ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகின்றது,

பிரணாயாமம்

பிரணாயாமம் அல்லது கவாசச் சீரமைப்பு என்பது மிக முக்கியமான யோகப் பயிற்சிகளில் ஒன்றாக உள்ளது. ஷத்கர்மா மற்றும் யோகாசனங்கள் மூலம் முறையே உடலில் நச்சு நீக்கமும், நிலைப்படுத்துதலும் செய்யப்பட்ட பிறகு பிரணாயாமத்தின் பங்கானது தொடங்குகின்றது. பாரம்பரியமாக அஷ்டகும்பகம் என்று கூறப்படுகின்ற எட்டு வேறுபட்ட வகையிலான பிரணாயாமங்கள் வழக்கில் உள்ளன. உயிராற்றலை உடல் முழுவதற்கும் சுமந்து செல்கின்ற மறைமுகமான வழிகளைத் திறப்பதற்கு இவை உதவுகின்றன. நாடி சோதனா பிரணாயாமம், ஷிட்டாலி பிரணாயாமம், பிரமாரி பிரணாயாமம் ஆகியவை நுரையீரலின் செயல்திறனை மேம்படுத்துதல், தானியங்கி நரம்புமண்டலத்தை சமநிலையில் செயல்பட வைத்தல், மனதை அமைதிப்படுத்துதல் உள்ளிட்ட எண்ணற்ற பலன்களைத் தருகின்றன. பிரணாயாமப் பயிற்சியின் குறிக்கோள் என்பது கவனம் செலுத்துவதைக் கூர்மைப்படுத்துவதே ஆகும்.

முத்திரைகள், பந்தாஸ்

இந்தப் பயிற்சிகள் உடலில் பிராணனை வழிமுறைப்படுத்தவும் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. முத்திரைகள் எனப்படுபவை உடல் தோற்ற நிலைகளாகும். பந்தாஸ் என்பவை உள்ளம் சார்ந்த பிணைப்பு (பூட்டுகள்) ஆகும். உடலில் பிராணன் முறையாகச் செல்வதைப் பராமரிக்க இவை உதவுவதால் எண்ணற்ற ஆரோக்கியப் பலன்கள் கிடைப்பதற்கு வழிவகுக்கின்றன.

தியானம்

தியானம் (Meditation) என்பது மிக முக்கியமான யோகப் பயிற்சியாகும். தியானம் என்பது மனதின் அசைவற்ற முழுமை நிலையைக் குறிக்கும். மனித மனதின் உள்ளார்ந்த திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கு இது உதவுகின்றது. மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்தல், ஞாபகச்சக்தியை அதிகரித்தல், கவனக்குவிப்பு நிலையை மேம்படுத்துதல் உள்ளிட்ட அறிவியல்ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்ட பல்வேறு பலன்கள் தியானத்தால் ஏற்படுகின்றன.

இந்த யோகப் பயிற்சிகள் சரியான அளவில் உடல்நலத்தைப் பராமரிப்பதற்கும், மேம்படுத்துவதற்கும் உதவுவதோடு, மனம் மற்றும் உணர்வு சார்ந்த நல்வாழ்விற்கும் உதவுகின்றது. இந்தப் பயிற்சிகளை நாம் முறையாகவும், தொடர்ச்சியாகவும் செய்துவரும் போது நமக்குள்ளேயே சமநிலையும், ஒத்திசைவின் உயர்நிலையிலான உணர்வினையும் அனுபவிக்கத் தொடங்குவோம். நமது உடல், சுவாசம், மனம் ஆகியவை குறித்து நாம் கூடுதல் விழிப்புணர்வு பெற்றவர்களாக மாறுவோம். மேலும் இம்மூன்றின் ஒருங்கிணைப்பு (உடல் சுவாசம் மனம்) என்பது நமது உணர்வுகளையும், சிந்தனைகளையும் நன்கு புரிந்துகொண்டு அவற்றைக் கட்டுப்பாட்டுடன் நிர்வகிக்கவும் உதவுகின்றது.

நமது உள்ளார்ந்த மனதை நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தோடு நெருக்கமாக பிணைப்பதற்கு இந்த யோகப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன. யோகப் பயிற்சியில் நாம் முன்னேறிச் செல்லச் செல்ல இயற்கையிலிருந்தும் பிரபஞ்சத்திலிருந்தும் நாம் தனிப்பட்டு இருக்கவில்லை

என்று உணரத் தொடங்குவோம். அதாவது இவற்றின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியே நாம் என்று உணர்வோம். இத்தகைய உணர்தலே ஒருமை மற்றும் உள்உறவு நிலை என்ற மணப்பான்மையை ஏற்படுத்துகிறது. இதுவே ஆளுமை வளர்ச்சிக்கும் சுயஅறிதலுக்கும் ஆற்றல் மிகுந்த கருவியாக உள்ளது.

உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த பலன்களைத் தருவதோடு யோகப் பயிற்சி என்பது நமது சமுதாயம் மற்றும் கற்றுச்சூழல் நல்வாழ்வின் மீதும் ஆக்கரீதியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உள்முக ஒருமைப்பாடும் விழிப்புநிலையும் நமக்கு அதிகரிக்க அதிகரிக்க நமக்கு மட்டுமே பலன்கள் என்பதைவிட நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும் பலன்கள் என்ற அடிப்படையை நாம் பெறுவதோடு அதற்கேற்ப கருணை நிலையிலான தேர்வுகளையும் நாம் மேற்கொள்வோம். மேலும் இயற்கை உலகை அதிகம் பாராட்டுகின்ற, மதிக்கின்ற மனநிலை நமக்கு உருவாகும். இது நமது பூமிக்கிரகத்தை மிகச் சிறப்பாகப் பாதுகாக்க வேண்டுமென்று நம்மைத் தூண்டும்.

யோகப் பயிற்சி என்பது நமது ஒட்டுமொத்த இருப்பின் மீதும் உருமாற்றத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இது மேம்பட்ட நல்வாழ்விற்கும் சிறப்பான ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் வழிவகுக்கின்றது. இந்த யோகப் பயிற்சிகளை முறையாகத் தொடர்ந்து செய்துவரும் போது, அர்த்தமுள்ள, குறிக்கோள் மிகுந்த வாழ்க்கையை முன்னெடுப்பதோடு நம்மைச் சுற்றி உள்ள உலகத்திற்கு ஆக்கரீதியான பங்களிப்பையும் நாம் செய்வோம்.

ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்விற்காக யோகாவில் மேற்கொள்ளப்படும் ஆராய்ச்சிகள்

இந்தியா மற்றும் மேற்குலகக் கலாச்சாரத்தில் யோகாவின் முக்கியத்துவம் என்பது 20 ஆம் நூற்றாண்டில்தான் வெளிப்பட்டது. யோகா என்ற கலைச்சொல்லைப் பயன்படுத்தி பப்மெட் (PubMed) தேடுதலை மேற்கொண்ட போது யோகா குறித்த விஞ்ஞானப்பூர்வமான ஆய்வுகள் 1964 ஆம் ஆண்டில் இருந்து தொடங்கியிருப்பது தெரிய வருகிறது. 2000த்தின் தொடக்கத்தில் இருந்து யோகா குறித்த ஆய்வு வெளியீடுகள் பல மடங்காக அதிகரித்து வந்துள்ளன. தியானம் மூலம் மனதையும் உடலையும் ஒருமுகப்படுத்தி ஈடுபடவைக்கும் யோகப் பயிற்சிகள், சுவாசப் பயிற்சிகள் (பிராணாயாமம்) மற்றும் உடல் தோற்ற நிலைகள் (ஆசனங்கள்) ஆகியன மருத்துவ சமுதாயத்தினரின் கவனத்தை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் ஈர்த்துள்ளன.

யோகாவின் செயல்திறன், உடல், மனநலத்தின் மீதான அவற்றின் பலன் தரும் விளைவுகள் ஆகியவற்றிற்காக பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் அடிக்கடி செய்யப்பட்டு வருகின்றன. பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் யோகாவின் செயல்திறனை



மதிப்பீடு செய்வதற்காக விரிவான ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றுள்ளன. அதிலும் குறிப்பாக பக்கவாதம், புற்றுநோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் யோகாவின் பங்கு குறித்து ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்று வருகின்றன. இங்கு கட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ள நோய்களுக்கு மேற்கொள்ளும் வழக்கமான சிகிச்சை முறைகளோடு பலன்தரக் கூடிய இணை சிகிச்சை முறையாக யோகா உள்ளது என்று பல ஆய்வுகளின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. வயதாவதன் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நரம்புச் செயலிழப்பு நோய்கள், வாழ்க்கைமுறை தொடர்பான நோய்கள் ஆகியவற்றிற்குப் பலன் தரக்கூடிய, நல்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒரு சிகிச்சை முறையாக ஆய்வாளர்களின் கவனத்தை யோகா ஈர்த்துள்ளது. யோகா என்பது உடல் இயக்கத்திற்கு (உடற்பயிற்சி) மாற்றான ஒரு முறையாகவும் இருக்கிறது என்பதனால் முதியவர்கள், மாற்றுத்திறனாளிகள் அல்லது தீவிர உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது என்று கட்டுப்பாடு விதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களுக்குப் பரிந்துரை செய்யப்படுகின்ற உடல் இயக்கச் செயல்பாட்டு அளவிற்குப் பதிலாக யோகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். சாட்சியங்கள் அடிப்படையிலான ஆராய்ச்சியின் மூலம் யோகாவின் மகத்தான பலன்கள் உலகம் முழுவதும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. அமெரிக்காவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒரு கணக்கெடுப்பின் அடிப்படையில் யோகா என்பது ஒரு உடற்பயிற்சி செயல், ஓர் ஆன்மீக நடவடிக்கை அல்லது நோயை குணப்படுத்தக் கூடிய சிகிச்சை முறை என

பலவழிகளில் மக்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது என்பது தெரிய வந்துள்ளது. அதுமட்டுமல்லாமல் ஓர் ஆராய்ச்சி முடிவின்படி ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்கள் மற்றும் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் என இரு தரப்பினரின் ஆரோக்கிய நிலைமைகளை மேம்படுத்துவதற்கு உடற்பயிற்சியைக் காட்டிலும் சிறந்த பலன் அளிக்கக் கூடியவையாக யோகப் பயிற்சிகள் அமைந்துள்ளன என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும், ஆன்மீக உணர்வை மேம்படுத்தவும் யோகா உதவுகிறது. யோகா என்பது உடல்நீரியான பயிற்சி மட்டுமல்ல மாறாக அது ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சியுமாகும். பயிற்சியாளர்களை அந்தந்தத் தருணத்தில் வாழ்பவர்களாகவும், உள்மனதோடு தொடர்பை ஏற்படுத்துபவர்களாகவும், உள்முக அமைதி மற்றும் மனநிறைவு உணர்வைப் பெறுபவர்களாகவும் இது ஆக்குகின்றது. இத்தகைய ஒருமுகப்படுத்துதல் மற்றும் ஆன்மீக உணர்வு என்பவை ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்த வழிகாட்டுகின்றன. வாழ்வில் மனநிறைவை நன்கு புரிந்து கொள்ளவும் இவை உதவுகின்றன. ஆக்கீதியான ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்வது என்பதே இதன் நோக்கமாக உள்ளது. நமது வாழ்நாளில் நமக்கு ஏற்படுகின்ற ககாதாரச் சவால்களை சமாளிப்பதற்கு இது நமக்கு உதவி செய்கின்றது. ஆக்கப்பூர்வமான ஆரோக்கியம் என்ற இந்தக் கருத்தாக்கமானது நவீன மருத்துவத்துறைக்கு யோகா வழங்கியுள்ள தனிவகைப்பட்ட பங்களிப்பாகும். பொதுமக்களிடையே ஆரோக்கிய மேம்படுத்தல், நோய் வராமல் முன்தடுப்பு நடவடிக்கைகளை

மேற்கொள்ளுதல் என இரண்டையும் இது வலியுறுத்துகின்றது.

யோகா உலக அளவில் பரவலான அங்கீகாரத்தைப் பெற்று வந்துள்ளது. உலகளாவிய நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்காக தங்களது செயல்திட்டங்களில் பல நிறுவனங்கள் இப்பொழுது யோகாவையும் சேர்த்துக் கொண்டுள்ளன. ஐக்கிய நாடுகள் சபையானது சர்வதேச யோகா தினத்தைக் கடைபிடிப்பது என்பது இதுவரை யோகா குறித்து தெரியாமல் உள்ளவர்களையும் சென்று சேரவும் உலக அளவில் அதிக அளவிலான மக்கள் யோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்வதையும் ஊக்குவிப்பதற்கு உதவுகின்றது. சர்வதேச யோகா தினம் என்பது உலகளாவிய ஆரோக்கியத்தை நோக்கிய ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான நடவடிக்கையாகும். ஆரோக்கியத்தையும், நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்துவதற்கான மதிப்பு வாய்ந்த ஒரு கருவியாக யோகாவை ஐக்கிய நாடுகள் சபை அங்கீகரித்துள்ளது. யோகாவின் பலன்களை எடுத்துரைப்பதற்காக ஜான் மாதத்தின் 21ஆம் நாளை சர்வதேச யோகா தினமாக ஐக்கிய நாடுகள் சபை அறிவித்துள்ளது. பள்ளிகள், கல்லூரிகள், பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் பணியிடங்களில் இப்பொழுது யோகா வகுப்புகள் நடைபெறுவதோடு யோகா பயிலரங்குகளும் நடத்தப்படுகின்றன. ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும், நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்துவதற்காக செயல்திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டு அவை நடைமுறைப்படுத்தப்படும் வருகின்றன.

யோகாவும் உலகளாவிய நல்வாழ்வும்

பொதுமக்கள் பங்கேற்கின்ற சர்வதேச யோகா தினக் கொண்டாட்டங்களின் கவனக் குவிப்பானது, 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மகரிஷி பதஞ்சலி கண்ட கனவை நிறைவேறியுள்ளது. 2030ஆம் ஆண்டில் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் நீடித்த வளர்ச்சிக் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கு இவை உலகிற்கு உதவியாக இருக்கும். மேலும் யோகாவானது கலாச்சார விழிப்புணர்வையும் பன்முகத் தன்மையையும் மேம்படுத்த உதவும். சர்வதேச யோகா தினக் கொண்டாட்டங்கள் பெரும் எண்ணிக்கையில் மக்கள் கூடுதல் என்பதைத் தாண்டி மக்களின் இதயத்திலும் மனதிலும் இடம் பிடித்துள்ளன. யோகா என்பது இந்தியாவில் உருவான வாழ்க்கை குறித்த கலையும் அறிவியலும் ஆகும். இப்பொழுது உலகம் முழுவதிலும் இது பரவியுள்ளது. யோகப் பயிற்சியானது கலாச்சார விழிப்புணர்வையும் பன்முகத் தன்மையையும் மேம்படுத்துவதன் மூலம் உலகில் சகிப்புத்தன்மையும், ஏற்புத்தன்மையையும் மக்கள் கூடுதலாகப் பெறுவதற்கு வழிவகுத்துள்ளது.

வசதேவக் குடும்பகம் (உலகமே ஒரு குடும்பம்) என்ற கருத்தாக்கம் பல நூற்றாண்டுகளாக இந்தியத் தத்துவத்தின் ஒரு பகுதியாகவே இருந்து வந்துள்ளது. இது யோகப் பயிற்சியுடன் நெருக்கமான பிணைப்பினைக் கொண்டுள்ளது. யோகாவானது பொறுமையையும், ஒற்றுமையையும் மேம்படுத்துவதோடு தனிநபர்கள் தங்களது உள்மனதுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதை ஊக்குவிக்கவும் செய்கிறது. அதே போன்று கருணை மற்றும் புரிதல் உணர்வுடன் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு

கொள்ளவும் ஊக்குவிக்கிறது. பிராந்தியம், மொழி, கலாச்சாரம், சமுதாயம் அல்லது அதேபோன்ற ஏனைய அம்சங்கள் ஆகியவற்றைத் தாண்டிய உலகளாவிய பொறுமை என்ற கருத்தாக்கம் குறிப்பாக இன்றைய உலகிற்கு மிகவும் பொருத்தமானதாகும். ஏனெனில், உலகின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உள்ள மக்கள் பருவநிலை மாறுதல், வறுமை, சமத்துவமின்மை போன்ற பொதுவான சவால்களை எதிர்கொண்டு வருகின்றனர்.

ஜி 20 நாடுகளுக்கான தலைமைப் பொறுப்பை இந்தியா வகிப்பது என்பது யோகப் பயிற்சி உள்ளிட்ட தனது செறிவான கலாச்சாரப் பாரம்பரியத்தை உலகின் ஏனைய நாடுகளுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான நல்வாய்ப்பை நம் நாட்டிற்கு ஏற்படுத்தித் தந்துள்ளது. யோகப் பயிற்சியை பரவலாக்குவதன் வாயிலாக பல்வேறுபட்ட கலாச்சாரங்களுக்கு இடையில் ஒற்றுமைப் பாலத்தை இந்தியாவினால் கட்டமைக்க முடியும். அதேசமயத்தில் பன்முகத்தன்மையைப் பெரிதும் புரிந்துகொள்வதையும் அவற்றை மதிக்க வேண்டியதையும் மேம்படுத்தும். அதுமட்டுமல்லாமல் யோகப் பயிற்சியானது உடல்நலம் மற்றும் மனநலத்தை மேம்படுத்தும், மேலும் இது தனிநபர்களின் வளமான வாழ்விற்கும் அவர்கள் சமூகத்திற்கு தமது கடமையைச் செய்வதற்கும் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

முடிவுரை

தற்போது கிடைக்கின்ற யோகா குறித்த சுவடிகளைப் பொறுத்து யோக அறிவியலானது தனிநபர் பிரக்ஞையை பிரபஞ்ச பிரக்ஞையோடு இணைப்பதற்கு உதவுகிறது. மேலும் நோய் இல்லாத உடலைப் பெறுவதையும், அமைதியான மனதைப் பெறுவதையும்

நோக்கிய நமது முயற்சியை யோகா சாத்தியமாக்குகின்றது. இது வாழ்க்கையின் கலையாகவும் அதே சமயம் அறிவியலாகவும் உள்ளது. தோற்றம் (ஆசனம்), கட்டுப்பாடான சுவாச உத்திகள் (பிராணாயாமம்), ஆசுவாசம் (யோக நித்திரை) மற்றும் தியானம் வாயிலாக மனதை அமைதிப்படுத்துதல் ஆகிய வழிமுறைகளின் மூலம் உடல் மற்றும் மன நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகின்றது. ஆரோக்கியம் குறித்த விழிப்புணர்வு கொண்ட மக்களிடையே யோகாவை ஏற்று பயிற்சி செய்கின்ற நபர்களின் எண்ணிக்கை தற்போது குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகரித்து வருகின்றது. யோகா போன்ற கவனக்குவிப்பும், சுயக்கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சிகளும் இன்றைய வாழ்க்கை முறையின் நோய்க்குறிகளாக உள்ள மனஅழுத்தம், மனப்பதற்றம், கோபத்தோடு தொடர்புடைய சிந்தனைகள் போன்ற அன்றாட உணர்வு நிலைகள் குறித்த விழிப்புணர்வையும் ஏற்புத்தன்மையையும் அவற்றைச் சிறப்பாகக் கையாளும் தன்மையையும் வழங்குகின்றது.

உலகளாவிய நல்வாழ்விற்கு ஏற்ற மிகச் சிறந்த கருவியாக யோகா விளங்குகின்றது. மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்தல், சிந்தனைத் தெளிவு, கவனக்குவிப்பை அதிகரித்தல், உடல்நலம், ஒருமுகச் சிந்தனை, ஆன்மீக உணர்வு ஆகியவை உள்ளிட்ட எண்ணற்ற பலன்கள், தங்களது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்பும் ஒருவருக்கான மதிப்பு மிகுந்த பயிற்சியாக யோகாவை ஆக்கியுள்ளது.

- ஈஸ்வர் வி. பசுவரெட்டி,
புதுதில்லியில் உள்ள மொரார்ஜி
தேசாய் தேசிய யோகா
நிலையத்தின் இயக்குநர்

ஆயுஷ் - முழுமையான உடல்நல அறிவியல்

- வைத்யா ராஜேஷ் கொட்டேச்சா

வளமான பண்பாட்டுப் பாரம்பரியத்தைக் கொண்ட இந்தியா தன்னுடைய தொன்மையான மருத்துவமான ஆயுஷ் முறையை உலகுக்கு வழங்கியுள்ளது. இம்முறை பல நூற்றாண்டு காலங்கள் நிலைத்து வந்துள்ளது. ஆயுஷ் என்பது ஒரு முழுமையான உடல்நல அணுகுமுறையாகும். அதில் தொன்மையான அறிவாற்றலையும் முழுமையான உடல்நலப் பழக்கவழக்கங்களையும் காணலாம். பல நூற்றாண்டுகளாக இந்தியாவின் மருத்துவ முறைகளில் இந்த முறை இணைந்துள்ளது. ஆயுஷ் முறையில் உடற்பயிற்சி, உணவு, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் ஒருவருடைய உடல், மனம் மற்றும் உணர்வை சமப்படுத்தி தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு ஏற்ற வகையில் அளிக்கப்படுகிறது.



ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகள் குறிப்பாக ஆயுர்வேதம் 'வாழ்க்கை அறிவியல்' என்று குறிப்பிடப்படுவதுண்டு. இந்த ஆயுர்வேதம் தொன்மையான இந்திய அறிவாற்றலில் விளைந்ததாகும். இந்திய மக்கள் இதனைப் பல நூற்றாண்டுகளாகப் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகள் பாரம்பரிய அறிவாற்றலிலும், உணர்விலும் ஆழமாக நிலைத்திருந்தாலும், அவற்றின் குணப்படுத்தும் தன்மை மற்றும் பாதுகாக்கும் தன்மைகளை அவற்றை ஆதாரம் சார்ந்த ஆய்வுகள் மூலம் அறிவியல் சார்ந்து உணர் தற்போது முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளை அறிவியல் சார்ந்த

வகையில் ஊக்குவிக்க இந்திய அரசின் ஆயுஷ் அமைச்சகம் துடிப்பாக முனைந்துள்ளது. ஆதாரம் சார்ந்த செயல்முறைகள் அவசியம் என்பதை உணர்ந்த இந்த அமைச்சகம், ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளை நாட்டின் தற்போதைய மருத்துவ சிகிச்சை செயல்முறைகளில் இணைக்க அவற்றிற்கான அறிவியல் சார்ந்த ஆய்வுகள் மற்றும் நிரூபணங்களை மேற்கொள்ள பல திட்டங்களை மேற்கொண்டுள்ளது. இதனால் அறிவியல் ஆய்வுகளுக்கும், ஆய்வுக்கழகங்களுக்கும் அதிக நிதி ஒதுக்கப்பட்டு, ஆயுஷ் மருத்துவ நிபுணர்களும், நவீன மருத்துவ ஆய்வாளர்களும் இணைந்து செயல்படவும் வழிவகைகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. பாரம்பரிய அறிவிற்கும், இன்றைய ஆதாரம் சார்ந்த அறிவியல் ஆய்வுகளுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியைக் குறைத்து, இந்தியாவில் ஆதாரம் சார்ந்த சிகிச்சை முறைகளில் ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளை இணைப்பது இதன் முக்கிய நோக்கமாகும்.

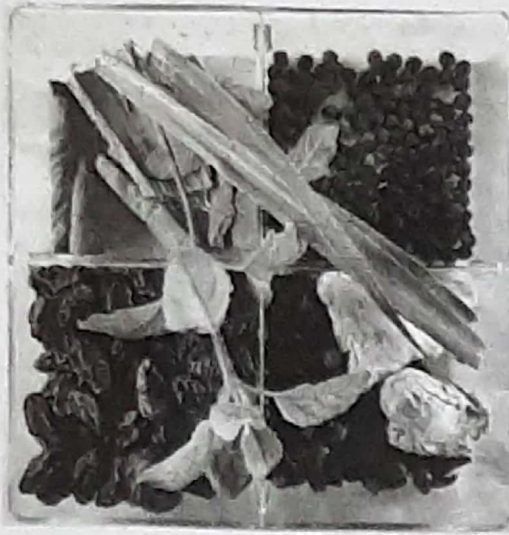
ஆயுஷ் என்பதன் பொருள்:

ஆயுர்வேதம், யோகா, இயற்கை மருத்துவம், யுனானி, சித்த

மருத்துவம், சோவா ரிப்பா மற்றும் ஹோமியோபதி போன்ற பாரம்பரிய மற்றும் வழக்கமாக அல்லாத இந்திய மருத்துவ முறைகளை ஆயுஷ் என்று கூறுகிறோம்.

ஆயுஷ் அமைச்சகத்தின் ஆய்வு மற்றும் மேம்பாட்டு முனைவு:

ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி, யுனானி, சித்தா மற்றும் யோகா, இயற்கை வைத்தியம் ஆகிய மருத்துவ முறைகளுக்கான ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள ஆயுஷ் அமைச்சகம் ஐந்து தானியங்கி மருத்துவ ஆய்வுக் கழகங்களை அமைத்துள்ளது. இந்த ஆய்வுக்கழகங்கள் நாடெங்கிலும் தங்களுடைய மையங்களிலும், பல்கலைக்கழகங்கள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் பிற நிறுவனங்களோடும் இணைந்து ஆய்வுகளை மேற்கொள்கின்றன. இந்த ஆய்வுப்பணிகள் மருத்துவத் தாவரங்கள் சார்ந்த ஆய்வுகளாகவும், மருந்துகளைத் தரப்படுத்தும் ஆய்வுகளாகவும், நோய்சார் ஆய்வாகவும், நோயாளிகள் ஆய்வு வெளியீடுகள் மற்றும் ஆய்வுப் பயன்களைப் பொதுமக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லும் செயல்பாடுகளாகவும் இருக்கும். இந்தக் கழகங்கள் இம்மருத்துவ



முறைகளின் செயல்பாட்டு நெறிமுறைகளையும் உருவாக்கும். அவை உள்நாட்டு மற்றும் பன்னாட்டு ஆய்வு அமைப்புகளோடு இணைந்து ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகள் சார்ந்த கூட்டு முயற்சிகளை மேற்கொள்வார்கள். ஆயுஷ் அமைச்சகம் இவ்வகையான ஆய்வு மற்றும் பிற பணிகளுக்கு ஆய்வுக் கழகங்கள், தேசியக் கழகங்கள் மற்றும் பிற திட்டங்கள் மூலமாக நிதி வழங்குகிறது. ஆயுஷ் மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள், மூலிகை மருந்துகள் மற்றும் பாரம்பரியமான அறிவாற்றல் சார்ந்த உயர்தர ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளவும், நோயாளிகள் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவும் அவற்றின் விளைவுகளை முறையாக ஆராயவும் நிதி ஒதுக்கப்படுகிறது. இது அல்லாமல், இவ்வமைப்புகள் தாவரவியல், வேதியியல், மருந்தாக்கியல் போன்ற துறைகளில் அறிவியல் சார்ந்த தகவல்களைத் திரட்டவும், ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளவும் இந்திய அளவிலும் உலக அளவிலும் அறிவுசார் சொத்துரிமைகளைப் பெறவும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஆயுஷ் சார்ந்த மருத்துவ முறைகள் மற்ற

துறைகளைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள், செயல்பாட்டாளர்கள், நிபுணர்கள் ஆகியோரோடு இணைந்து செயல்பட அமைச்சகம் ஊக்குவிக்கிறது. பல துறைகளோடு இணைந்து ஆய்வு மற்றும் கூட்டு முயற்சிகளால் மருத்துவ சிகிச்சையில் புதிய தீர்வுகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன என்று ஆயுஷ் அமைச்சகம் கருதுகிறது. இந்தக் கூட்டு முயற்சி மூலம் ஆயுஷ் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளும், நவீன மருத்துவ முறைகளும் இணைக்கப்பட்டு ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளை உருவாக்க முடியும் என்று ஆயுஷ் அமைச்சகம் கருதுகிறது. ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளில் மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்த அறிவியல் மற்றும் அறிவுசார் பரிமாற்றங்களை மேற்கொள்ள அறிவியல் மற்றும் தொழில்துறை ஆய்வுக்குழுமம், ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ முறைகள் ஆய்வு மையம் மற்றும் கல்வீரல் மற்றும் பித்தப்பைசார் ஆய்வுக் கழகம் உள்ளிட்ட ஆய்வு நிறுவனங்கள், பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் பன்னாட்டு நிறுவனங்களோடு கூட்டு முயற்சிகளை ஆயுஷ் அமைச்சகம் மேற்கொண்டுள்ளது. ஆயுஷ் முறையான பாரம்பரிய மருந்துகளை அறிவியல் முறையில் ஆய்வுசெய்து அவற்றின் சிகிச்சைப் பலன்களுக்கான ஆதாரங்களைத் திரட்டவும் ஆயுஷ் மருந்துகளின் நோய் தீர்க்கும் தன்மை, பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்முறைகள் பற்றி ஆய்வு செய்யவும், கூட்டு ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ முறைகள் ஆய்வு மையம் மற்றும்

கல்வீரல் மற்றும் பித்தப்பைசார் ஆய்வுக்கழகம் என்ற அமைப்பு டெல்லியிலுள்ள அகில இந்திய மருத்துவ அறிவியல் கழகத்தில், மேன்மிகு ஆயுஷ் மருத்துவமைய அமைப்பின் கீழ் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அங்கு முதன்முறையாக யோகா பற்றிய முறையான அறிவியல் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. யோகா பயிற்சிகளால் இதயநலத்துறை, நரம்பியல் துறை, நுரையீரல் துறை மற்றும் மகப்பேறு துறைகளில் ஏற்படும் தாக்கங்களைப் பற்றிய ஆய்வு முடிவுகள் தொகுத்து வெளியிடப்பட்டு அவற்றை உயர்மட்ட நிபுணர் குழுக்களும், பன்னாட்டு மருத்துவ இதழ்களும் சரிபார்த்து வருகின்றன.

இது அல்லாமல், ஆயுஷ் அமைச்சகம் ஆயுஷ் மருத்துவப் பொருள்களின் பாதுகாப்பு, செயல்திறன் மற்றும் தர மேம்பாடு சார்ந்த பணிகளையும் மேற்கொள்கிறது. 2022 ஆம் ஆண்டில் உலகளாவிய ஆயுஷ் மருத்துவம்சார் முதலீடு மற்றும் புத்தாக்கல் உச்சநிலை மாநாட்டில் பேசிய பிரதமர், இந்தியாவில் தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய ஆயுஷ் சார்ந்த தரமான மருந்துகளுக்கு ஆயுஷ் மார்க் அங்கீகாரம் அளிக்கப்படும் என்று அறிவித்தார். மருத்துவப் பொருள்களின் மதிப்பைக் கூட்டுவதற்கு ஆயுஷ் அமைச்சகம் இந்தியத் தர நிர்ணய வாரியத்தோடு இணைந்து செயல்படுகிறது. இந்த வாரியத்தில் உள்ள ஆயுஷ் மருத்துவ அமைப்பு ஆயுஷ் மருந்துகளுக்கான தரங்களை நிர்ணயிக்கவும், இந்தியத் தர வாரியத்தின் மதிப்பீடுகளைப் பெறவும் வழிவகை செய்கிறது. இந்த வகையில் பன்னாட்டுத் தரச் சான்றிதழ் பெற்று ஆயுஷ் மருந்துகள் 165

நாடுகளின் சந்தைகளில் நுழைய வாய்ப்புகள் உள்ளன. இதுவரை, மூலிகைகள் சார் மருந்துகள் மற்றும் யோகா உபகரணங்கள் உள்ளிட்ட 17 இந்தியத் தர நிர்ணயங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தியத் தர நிர்ணய அமைப்பில் இந்தியப் பாரம்பரிய மருந்துகளுக்காகச் செயல்படும் ஒரு சிறப்புக்குழு ஆயுஷ் மருத்துவத் தகவல்களுக்கான பன்னாட்டுத் தரத்தை உருவாக்க முனைந்துள்ளது. ஆயுஷ் மருத்துவப் பொருள்களுக்கும், செயல்முறைகளுக்கும் தர அங்கீகாரச் சான்றிதழ் கிடைக்கும் போது, ஆயுஷ் மருத்துவப் பொருள்களுக்கு அறிவியல் சார்ந்த அங்கீகாரமும் மக்களுக்கு நம்பிக்கையும் கிடைக்கிறது.

ஆயுஷ் மருந்துகள் செயல்முறைகள் சார்ந்த மருத்துவ ஆய்வு முடிவுகளை உயர் நிபுணர்கள் கொண்ட இதழ்களில் மதிப்பீடு செய்ய ஆயுஷ் அமைச்சகம் முனைகிறது. இதன் மூலம் அறிவியல் கருத்து மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு ஆய்வாளர்களும் மருத்துவ சிகிச்சை அளிப்பவர்களும் கொள்கை முடிவெடுப்பவர்களும் ஆயுஷ் மருந்துகள் செயல்முறைகள் சார்ந்த அறிவியல் ஆதாரங்களைத் தொடர்ந்து பெற முடியும். உலகளவில் ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளின் ஆதாரம் சார்ந்த ஆய்வுத் தகவல்களைப் புரப்புவதற்காக ஆயுஷ் ஆய்வு வலைதளம் துவக்கப்பட்டுள்ளது. இதுவரை, அந்த வலைதளத்தில் நோயாளிகள், நோயாளி சார்ந்த பரிசோதனைக்கு முன்பான, மருந்துகள் ஆய்வு போன்ற 39109 பதிவுகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

ஆயுஷ் மருத்துவத்துறையிலுள்ள ஆய்வாளர்கள், சிகிச்சையாளர்கள் மற்றும் பங்குதாரர்களின் திறன்களை

வளர்ப்பதற்கான பயிற்சித் திட்டங்களும், பயிலரங்கங்களும், கூட்டங்களும் நடைபெறுவதற்கு ஆயுஷ் அமைச்சகம் கவனம் செலுத்துகிறது. இதனால் ஆயுஷ் மருத்துவ சிகிச்சையாளர்களின் ஆய்வுத் திறன்களை மேம்படுத்தவும், ஆய்வு நெறிமுறைகளை வளர்க்கவும், அறிவியல் மனநிலையை உருவாக்கும் நோக்கமாகவும் இது அமைகிறது. இது போன்ற திறன் மேம்பாட்டை வளர்க்க ஆயுஷ் அமைச்சகம் சமீபத்தில் இந்திய மருத்துவ ஆய்வுக் கழகத்திடம் ஒரு புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தை மேற்கொண்டுள்ளது.

ஆயுஷ் மருத்துவச் செயல்முறைகளை நவீன மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளோடு ஒருங்கிணைக்க ஆயுஷ் அமைச்சகம் முயல்கிறது. இதற்காக, தற்போதுள்ள மருத்துவ சிகிச்சை அளிப்பவருடன் இணைந்து செயல்படவும், ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ சிகிச்சைகள் பற்றி ஆய்வு செய்யவும் பலவகையான சிகிச்சை முறைகளைப் போற்றுவீக்கவும் ஆயுஷ் அமைச்சகம் முனைகிறது. 2017 ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட தேசிய மருத்துவக் கொள்கையில் ஆயுஷ் மருத்துவ சிகிச்சையை பொது மருத்துவ சிகிச்சையில் இணைக்க அழுத்தமான பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளை தேசிய மருத்துவ இயக்கம், ஆய்வு மற்றும் கல்வியில் ஒருங்கிணைக்க வேண்டிய அவசியம் மீண்டும் வற்புறுத்தப்பட்டுள்ளது. இதற்கான பல வழிமுறைகளில் ஆயுஷ் அமைச்சகத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. புற்றுநோய், நீரிழிவு நோய், இதயநாள நோய், பக்கவாதம் போன்றவற்றைத் தடுக்கவும்.

கட்டுப்படுத்துவதற்குமான தேசியத் திட்டம், தேசிய ஊரக மருத்துவ இயக்கம், மனநலம் மற்றும் நரம்பியல் அறிவியலுக்கான தேசியக் கழகம், புதுடெல்லியிலுள்ள சஃபீதர்ஜங் மருத்துவமனையில் சிறப்பு சிகிச்சைப் பிரிவுகளில் செயல்முறை ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் பரஸ்பரப் பரிந்துரைகள், மகப்பேறு மற்றும் குழந்தைகள் நலம், ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ ஆய்வு மையம், அனைத்திந்திய மருத்துவ அறிவியல் கழகம் ஜஜ்ஜாரிலுள்ள தேசிய புற்றுநோய்க் கழகம் ஆகியவற்றை, தேசிய சிகிச்சை வழங்குமுறைகள் மற்றும் சிறப்பு மருத்துவ சிகிச்சை அமைப்புகளில் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவச் செயல்படுவதற்கு உதாரணமாக கூறலாம். இந்த முனைவுகள் ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளின் நம்பகத் தன்மையையும், மக்கள் அதை ஏற்பதையும் மேம்படுத்துவதோடு நடைமுறை மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளில் ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளை ஒருங்கிணைத்து மக்கள் உடல் நலத்திற்கான ஆதாரம் சார்ந்த சிகிச்சை முறைகளை அளிக்க உதவுகிறது. இந்த வகையில் ஆயுஷ் சிகிச்சை முறைகள் மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய, நிலைத்து நிற்கும் தீர்வுகளை புத்தாக்கச் சிந்தனைகளோடு செயல்படுத்தி இந்தியாவிலும் உலக அளவிலும் மருத்துவ சிகிச்சையில் உள்ள இடைவெளியை நிரப்பவும் உதவும். உலக சுகாதார அமைப்பின் பாரம்பரிய மருந்துகளுக்கான உலக மையம் ஐரம் நகரில் அமைக்கப்படுகிறது. இது, உலகளாவிய பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளின் முதலாவது மையமாக இருக்கும். இதற்கு இந்திய அரசு உதவி செய்கிறது. ஆய்வுகள், பொது சுகாதாரம், திறன் வளப்பு

ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் முழுமையான மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் உலக சுகாதார அமைப்பின் உலகளாவிய பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளின் மையம், பாரம்பரிய மருந்துகளின் அறிவியல் அடித்தளத்தை வலுவாக்க முனைகிறது.

இந்த மையம் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளை பொது மருத்துவமுறையில் ஒருங்கிணைக்கவும், ஆதாரம் சார்ந்த செயல்முறைகளை உறுதிப்படுத்தவும், பாரம்பரிய மருத்துவச் சேவைகளின் தரத்தையும், மக்களுக்கு அவை கிடைப்பதையும் மேம்படுத்த முனைகிறது. உலக சுகாதாரத்திற்கும் நிலைத்து நிற்கும் மேம்பாட்டிற்கும் பாரம்பரிய மருந்துகளின் பங்களிப்பை உயர்த்தும் வகையில் ஆதாரங்களைத் திரட்டுதல், பயிற்சி அளித்தல், தகவல் சேகரித்தல், அவற்றை ஆய்வு செய்தல், நிலைத்து நிற்கும் மேம்பாடு, எல்லோருக்கும் சமமான வழங்கல், புத்தாக்கம் மற்றும் தொழில்நுட்பம் ஆகிய துறைகளில் உலக சுகாதார அமைப்பின் பொதுவான பாரம்பரிய மருந்துகளுக்கான அணுகுமுறை முனைப்பைக் காட்டுகிறது. இதனால், பாரம்பரிய மருந்துகளை உலகளவில் முதன்மைப்படுத்தவும் ஆயுஷ் மருத்துவமுறைகளை உலகளவில் அறிமுகப்படுத்தவும் உதவும். உலக சுகாதார அமைப்பின் ஒரு முக்கியப் பொறுப்பாக பாரம்பரிய மருந்துகளின் தரம், பாதுகாப்பு, செயல் தன்மை எல்லோருக்கும் கிடைப்பது மற்றும் அறிவார்ந்த பயன்பாடு ஆகியவை இருக்கும்.

இதற்காக நெறிமுறைகள், தரங்கள் மற்றும் வழிகாட்டு

முறைகள் பல்வேறு தொழில்நுட்பத்துறைகளிலும், கருவிகளிலும், செயல் முறைகளிலும், தகவல் சேகரிப்பதிலும், அவற்றை ஆய்வு செய்வதிலும் மருந்துகள் செயல்முறைகளின் தூக்கங்களை மதிப்பிடுவதும் மேற்கொள்ளப்படும். இதற்காக இந்த மையம், உலக மருத்துவ அமைப்பின் பாரம்பரிய மருந்துகள் தகவல் மையம் ஒன்றை அமைத்து அதில் பலதரப்பட்ட பாரம்பரிய மருந்துகளின் தகவல் வங்கிகளையும், நூலகங்கள், கல்வி நிலையங்கள், ஆய்வு நிலையங்கள் ஆகியவற்றையும் இணைத்து கூட்டு முயற்சிகளுக்கு வழிவகுக்கும். பாரம்பரிய மருந்துகளுக்கான இந்த உலக மையம், தன்னுடைய இலக்குகள் சார்ந்த திறன் மேம்பாடு மற்றும் பயிற்சித் திட்டங்களை வடிவமைக்கும். இந்த செயல்திட்டங்கள் மையங்களில் தங்கிப் பயிற்சி பெறும் வகையிலும், வலைதளங்கள் மூலமாகவும், உலக சுகாதார அமைப்பின் நிலையங்கள் மற்றும் கூட்டாகச் செயல்படும் நிறுவனங்கள் மூலமாகவும் செயல்படுத்தப்படும். இதன் முக்கிய நோக்கம், குறிப்பிட்ட துறைகளில் அறிவாற்றலையும், நிபுணத்துவத்தையும் மேம்படுத்தி பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளை பொது மருத்துவ சிகிச்சை முறையில் ஒருங்கிணைப்பதாகும். இதன்படி, ஜாம்நகரில் அமைக்கப்படும் உலக சுகாதார அமைப்பின் உலகளாவிய பாரம்பரிய மையம், பாரம்பரிய மருத்துவமுறைகளை உலகளவில் உயர்த்துவதற்கான முக்கியமானதொரு முயற்சியாகும். உலகளாவிய உடல்நலத்தையும் நிலைத்துநிற்கும் மேம்பாட்டையும் உருவாக்கும் வகையில் பாரம்பரிய மருத்துவமுறைகளைப் பயன்படுத்த, ஆதாரம் சார்ந்த அணுகுமுறைகளையும், கூட்டு

முயற்சிகளையும், திறன் மேம்பாட்டையும் வளர்த்து, தரமான சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கக்கூடிய, எல்லோருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாகும்.

நடைமுறைக்கேற்ற ஆய்வுகள்:

மருத்துவ சிகிச்சையில் உள்ள சவால்களை அறிந்துள்ள ஆயுஷ் மருத்துவம் அதற்கான தீர்வுகளைக் காண்பதற்கு ஆய்வுகளின் அவசியத்தை உணர்ந்துள்ளது. இந்தச் சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு நவீன தீர்வுகளைக் கண்டு மக்களின் பொதுவான உடல்நலத்தை மேம்படுத்த முனைகிறது. மருத்துவ சிகிச்சை சவால்களை சமாளிக்க மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய ஆய்வுகளை ஆயுஷ் மருத்துவம் எப்படி அணுகுகிறது என்று பாண்போம்.

1. பாரம்பரிய அறிவாற்றலை ஆராய்தல்: சொன்மையான அனுபவ அறிவுகளைக் கொண்டுள்ள ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளில் இன்றைய சிகிச்சை முறைகளின் சவால்களுக்கு விடையளிக்கும் வகையில் நிறைய தகவல்கள் உள்ளன. பல நூற்றாண்டுகளாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்துள்ள பாரம்பரிய ஆயுஷ் சிகிச்சை முறைகள் நோய்களைத் தீர்க்க உகந்தவைதானா என்று ஆராய்ந்து உறுதி செய்யப்படுகிறது. பாரம்பரிய மருத்துவ சிகிச்சை முறைத் தகவல்களை பிற நாட்டவர் பயன்படுத்தி உலகளவிலான காப்புரிமைகளைப் பெறுவதைத் தடுக்க இந்திய அரசு எண்ம வடிவில் தரவுகளை உருவாக்கி அவற்றைப் பாதுகாக்க வழி செய்துள்ளது. பாரம்பரிய அறிவாற்றல் என்பது நம் மக்களின் மருத்துவ சிகிச்சைக்கு மிகவும் அவசியமாக இருந்தாலும் அது வாழ்வாதாரமாக உள்ளது.

2. நவீன அறிவியல் முறைகளை ஒருங்கிணைத்தல்: நவீன அறிவியல் முறைகளும், ஆதாரம் சார்ந்த செயல்பாடுகளும், தேவை என்று உணர்ந்துள்ள ஆயுஷ் மருத்துவம் ஆய்வுகளில் அதனைச் செயல்படுத்தியுள்ளது. கடுமையான அறவியல் வழிமுறைகளான நோயாளிசார் பரிசோதனைகள், பாரம்பரிய மருத்துவமுறைகள் செயல்படுவதைக் கூர்ந்து ஆராய்வது மற்றும் அந்த அணுகுமுறைகளை உலகளாவிய நிபுணர்களின் ஆய்வுக்கு உட்படுத்துவது ஆகியவற்றின் மூலம் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளுக்கும் நவீன அறிவியல் தர நிலைமைகளுக்கும் உள்ள இடைவெளியை நிரப்ப ஆயுஷ் முனைகிறது. நோய்களைத் தீர்க்க மேற்கொள்ளப்படும் ஆயுஷ் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் அவற்றால் ஏற்படும் பயன்கள் ஆகியவை முழுமையாக ஒன்றிணைக்கப்படுகின்றன. கோவிட் பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் இப்படிப்பட்ட பல கட்ட ஒருங்கிணைப்பு ஆய்வுகள் மற்றும் மேம்பாடு மற்றும் பொது மருத்துவச் சேவைகள் மூலம் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆயுஷ் அமைச்சகம் தானாக முன்வந்து பல மருத்துவத் துறைகளுடன் கூட்டுமுயற்சிகள் மேற்கொண்டு ஒன்றை ஒன்று புரிந்து கொண்டும், ஒத்துழைத்தும் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒருங்கிணைந்த ஆய்வுகளால் பொது மருத்துவச் சேவையில் சிறந்த பலன்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. கோவிட் பெருந்தொற்றை எதிர்கொள்ள ஆயுஷ் அமைச்சகம் ஒரு பலதுறை ஆயுஷ் ஆய்வு மற்றும் மேம்பாட்டுப் பணிக்குழுவை பிரபல தேசிய நிறுவனங்களோடு இணைந்து அமைத்து, இப்பெருந்தொற்றை எதிர்கொள்ளும் அணுகுமுறையை

வகுத்துள்ளது. இவ்வமைச்சகத்தின் கீழ் உள்ள ஆய்வுக்கழகங்களும், தேசியக் கழகங்களும் இந்த பணிக்குழுவின் கண்காணிப்பில் 150க்கும் மேற்பட்ட நோயாளிசார், அதற்கு முந்தைய மற்றும் கள அளவிலான கோவிட் பெருந்தொற்று சார்ந்த ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளது. இவற்றில் 46 ஆய்வுகள் நோய்த்தடுப்பு சார்ந்ததாகவும், 49 நோய்சார் சிகிச்சை முறைகளாகவும், 17 கண்காணிப்புகளாகவும், 10 தகவல் பெறும் ஆய்வுகளாகவும், 24 நோயாளிசார் பரிசோதனைக்கு முன்பான ஆய்வாகவும் இருந்தன. இவ்வாய்வுகள் சார்ந்த 63 கட்டுரைகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகா சார்ந்த கோவிட் பெருந்தொற்று மேலாண்மைக்கான தேசிய சிகிச்சைப் பராமரிப்பு நடைமுறை வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

ஆயுஷ் மருத்துவமுறைகளின் நோய் தீர்க்கும் தன்மையைக் கண்டறிய கள நிலைத் தரவுகளின் அடிப்படையில் ஆயுஷ் மருத்துவ முறையிலான கோவிட் பெருந்தொற்று ஆய்வுகள் பெருமளவில் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இவற்றில் கணினிசார் தரவு ஆய்வுகளும், ஆய்வுக்கூடங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் ஆய்வுகளும், நோயாளிசார் ஆய்வுகளும் அடங்கும். இந்த ஆய்வுகளில் தரமான ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் கோவிட் பெருந்தொற்றைத் தவிர்க்க ஆயுஷ் மருத்துவ முறையில் கபகரக் குடிநீர் உருவாக்கப்பட்டது. கோவிட் பெருந்தொற்றால் உலகளவில் மூலிகை மருந்துகளுக்கான தேவை உயர்ந்தது. 2014-2020 ஆம் ஆண்டு காலகட்டத்தில் இந்திய ஆயுஷ் மருந்துகளின் வளர்ச்சி ஆறு முதல் ஏழு மடங்காக இருந்தது

(ஆதாரம்: இந்தியாவில் ஆயுஷ் மருத்துவத்துறை: வாய்ப்புகளும், சவால்களும் 2021)

3. இதுவரை தீர்க்கப்படாத மருத்துவத் தேவைகளை எதிர்கொள்ளல்:

ஆயுஷ் மருத்துவமுறை இதுவரை தீர்க்கப்படாத மருத்துவத் தேவைகளை எதிர்கொள்கிறது குறிப்பாக நவீன மருத்துவம், தீர்க்க இயலாத சிக்கல்கள். இப்படிப்பட்ட இடைவெளிகளை நீக்க ஆயுஷ் மருத்துவம், புத்தாக்கத் தீர்வுகளையும், மாற்று சிகிச்சை முறைகளையும் வழங்குகிறது. நாள்பட்ட நோய்கள், வாழ்க்கை முறை நோய்கள், மனநலம் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு சிகிச்சை முறைகள் ஆகியன இவற்றில் சிலவாகும். ஆயுர்வேத மருத்துவ அறிவியலுக்கான மத்தியக் கழகம் மனநலம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கு ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகா அடிப்படையில் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள, பலவகையான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளது. இவற்றில் பல நோயாளிசார் ஆய்வுகள், பெங்களூருவில் உள்ள தேசிய மனநல மற்றும் நரம்பியல் அறிவியல் கழகத்தின் கூட்டுமுயற்சியோடு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இது அல்லாமல், மனநல நோய்களைத் தீர்க்கும் ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய நோயாளிசார் ஆய்வுகளுக்கு முந்தைய ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. அதைப் போலவே ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ ஆய்வு மையம் மற்றும் அனைத்திந்திய மருத்துவ ஆய்வுக்கழகம் மற்றும் யோகா சார்ந்த ஆய்வு மற்றும் மேம்பாட்டுச் செயல்பாடுகள், மனநலம் உள்ளிட்ட பல நோய்கள் சார்ந்த ஆய்வுகளை மேற்கொள்கின்றன.

அறிவாற்றல் குறைபாட்டிற்கான மருந்தான பிரம்மி கிருதா, ஜோதிஷ்மதி தைலம், தகவல் தொழில்நுட்பப் பணியாளர்களின் பணி அழுத்த நோய்க்கான மாத்திரைகள், நினைவிழப்பு நோயான அல்சமேர்ஸ்க்கு நரம்பியல் தீர்வளிக்கும் சர்ஸ்வத கிருதா, பொதுவான கவலைசார்ந்த நோய்க்கு ஆயுர்வேத மருந்துகள் ஆகியவற்றின் நோயாளிசார் செயல்பாடுகள் ஆய்வு செய்து உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளன.

4. வாழ்க்கை முறை மாறுதல்களைப் போற்றுதல்: உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கவும், மேம்படுத்தவும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் தேவை என்று ஆயுஷ் சிகிச்சை முறை வலியுறுத்துகிறது. யோகா, தியானம் உணவில் கட்டுப்பாடு மற்றும் இயற்கை மருத்துவம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களால் புதுமையான நோய்த்தீர்க்கும் முறைகளை ஆயுஷ் மருத்துவம் முனைகிறது. நோய் வரும் முன் தடுக்கும் வாழ்க்கைமுறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் மக்கள் தங்கள் உடல்நலத்திற்கான பொறுப்பை தங்கள் கையில் எடுத்துக் கொண்டு உடல்நலச் சவால்களை எதிர்கொள்ள ஆயுஷ் மருத்துவ முறை உதவுகிறது. ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ ஆய்வு மையத்தில் இதுவரை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள பலவகையான ஆய்வுகளில் எளிமையான, அதிக செலவு இல்லாத யோகா பயிற்சிகள் மூலம் இதயச் செயலிழப்பு, இதயத் துடிப்புப் பிரச்சினைகள் மற்றும் மாரடைப்பு ஏற்பட்ட நோயாளிகளுக்கும் நல்ல தீர்வு கிடைப்பதாக உணரப்பட்டுள்ளது. மன அழுத்தம், உறங்குவதில்

பிரச்சினை, நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அடிக்கடி ஏற்படும் ஒற்றைத் தலைவலி போன்றவற்றிற்கும் யோகா பயிற்சிகள் சிறந்த பலன்களை அளிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்வதால் கர்ப்பிணிகள் அமைதியாக இருக்க முடியும் என்று உணரப்பட்டுள்ளது. யோகாசனப் பயிற்சிகளான மெல்லிய மற்றும் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகள், இளைப்பாறும் பயிற்சிகள் மற்றும் சிலவகையான யோகா பயிற்சிகளால் நரம்பியல் செயல்பாடு சீரடைவதோடு நோயாளிகளின் உடல் தரமும் மேம்படுகிறது என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

5. நோய்த்தடுப்பு மற்றும் தனிநபர் மருத்துவ அணுகுமுறை: பல வகையான மருத்துவ சிகிச்சைச் சவால்களை எதிர்கொள்ள ஆயுஷின் முழுமையான மருத்துவ மற்றும் உடல்நல அணுகுமுறை உதவுகிறது. ஒரு மனிதனுடைய உடல்நலனும், உடல் உறுப்புக்களும் மனநலம், உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஆன்மீக உணர்வுகளால் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதை ஆயுஷ் உணருகிறது. இவற்றால் ஒன்றினால் மற்றொன்று எப்படி பாதிக்கப்படுகிறது என்பதை ஆராய்ந்து ஆயுஷ் மருத்துவமுறை ஒரு மனிதனை முழுமையாக அணுகி ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஏற்ற புதுமையான மருத்துவத் தீர்வுகளை வழங்குகிறது. ஒரு தனி மனிதனின் மரபணுக்கேற்ற வகையில் அவரின் நோய்த்தன்மையை அறிந்து அதற்கேற்றவாறு மருந்துகளைப் பரிந்துரைப்பது மரபணு ஆயுர்வேத மருத்துவம் என்ற பெயரில் சிறப்படைகிறது. இந்த மரபணு ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகளில்

மேலும் ஆய்வு செய்வதன் மூலம் ஒவ்வொருவருக்குமான தனிப்பட்ட மருத்துவ சிகிச்சைகளில் மிகப்பெரிய தீர்வுகளைக் காணமுடியும் என்று எதிர்பார்க்க முடிகிறது. இதற்கான உயர்தர ஆய்வுகள் அறிவியல் மற்றும் தொழிற்சார் ஆராய்ச்சிக் கழகம் மற்றும் மரபணு ஆயுர்வேதத் தத்துவங்களில் நோயாளி சார்ந்த ஆய்வுகள் செய்யப்படுகின்றன. இயற்கையின் அடிப்படையில் மனிதர்களை வகைப்படுத்தி அதற்கேற்ற முறையில் மரபணு ஆயுர்வேத மருத்துவம் வழங்கப்படுகிறது. இதுவரை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள மரபணு ஆயுர்வேத மருந்துகளில் அரிய மூலக்கூறுத் தொகுப்புகள் அறியப்பட்டு, இப்படிப்பட்ட ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை வழிகள் மூலம் நோய்க்கான அடையாளங்களையும், அதற்கான சிகிச்சை முறைகளையும் தனிப்பட்ட நபர் அளவில் உருவாக்க முடியும் என்று காணப்பட்டுள்ளது.

உலகளாவிய சிகிச்சை அளிப்பு மற்றும் நிலைத்து நிற்கும் மேம்பாட்டு இலக்குகளை அடைய ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகள்:

இந்தியாவின் பலதரப்பட்ட மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளில் ஆயுஷ் மருத்துவமுறை மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. உலக சுகாதார அமைப்பின் அடிப்படை அணுகுமுறையான எல்லோருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய வகையில் மக்களின் வாங்கும் சக்திக்கு ஏற்ற வகையில் மருத்துவ சிகிச்சை கிடைக்க ஆயுஷ் முனைகிறது. மேலும் ஆயுஷ் அமைச்சகத்தின் முனைவுகள் உலக நாடுகளின் நிலைத்துநிற்கும் மேம்பாட்டு இலக்குகளுக்கு ஒப்பவும் உள்ளன. இந்தியாவில் யாரும்

பசியோடு இருக்கக்கூடாது என்ற எண்ணத்தை நிறைவுசெய்யும் வகையிலும் ஆயுஷ் அமைச்சகம் பிரதம மந்திரியின் சத்துணவுத் திட்டத்தோடு இணைந்து மகளிர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சத்துணவு மேலாண்மை மற்றும் பதின்ம வயதுப் பெண்கள், கருவுற்ற மகளிர் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான இரத்த சோகையை நீக்கும் வகையில் ஆயுர்வேதம், யோகா மற்றும் பிற ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளைச் செயல்படுத்துகிறது.

ஆயுஷ் மருத்துவமுறை நல்ல உடல் நலத்திற்காகவும் (நிலைத்து நிற்கும் மேம்பாட்டு இலக்கு3), ஏற்றத்தாழ்வுகளைக் குறைக்கவும் (நிலைத்து நிற்கும் மேம்பாட்டு இலக்கு10), தேசிய ஆயுஷ் இயக்கம், ஒருங்கிணைந்த சுகாதாரத் திட்டங்கள் மற்றும் ஆதிவாசிகளுக்கான சுகாதார மற்றும் உடல்நல மையங்கள் மூலமாக ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டு, உடல்நலச் சிகிச்சைகள் பெறுவதில் ஏற்றத்தாழ்வுகளைக் குறைக்கவும், மக்கள் தங்களுடைய சொந்தப் பணத்தைச் செலவு செய்வதைக் குறைக்கவும் முயல்கிறது. மூலிகை மருந்துகளையும், இயற்கை வளங்களையும் பயன்படுத்தும் ஆயுஷ் மருத்துவமுறைகள் எப்போதும் நிலைத்து நிற்கும் மேம்பாட்டு இலக்கு 11ஆன நிலைத்து நிற்கும் நகரங்கள் மற்றும் சமுதாயங்களைப் போற்றியுள்ளது. இந்தியாவில் ஆயுஷ் மருத்துவமுறைகள் பலதரப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளோடு இணைந்து செயல்பட்டு, அறிவாற்றலையும் நிபுணத்துவத்தையும் ஒன்றுக்கொன்று பெற்றுக்கொள்வதால் நிலைத்து நிற்கும் மேம்பாட்டு 17ஆம்

இலக்கான இலக்குகளுக்கான கூட்டு முயற்சியும் நிறைவு பெறுகிறது. இதனால், சிகிச்சைச் சேவைகளின் தரமும் அவை கிடைப்பதும் மேம்பட்டிருக்கின்றன.

பாரம்பரிய மற்றும் நவீன மருத்துவமுறைகளை ஒருங்கிணைக்கும் அணுகுமுறையால் நோயாளியை மையப்படுத்திய முழுமையான சிகிச்சை முறைகள் கிடைக்கின்றன. இப்போது வெளியீட்டுவரும் 'ஒரு உலகம் ஒரு மருத்துவம்' என்ற கருத்து பலதரப்பட்ட மருத்துவமுறைகளின் பங்குதாரர்கள் கூட்டாக முயற்சி செய்து உலகளாவிய சிகிச்சைச் சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறது. சமீபத்திய கோவிட் பெருந்தொற்றுக்கூட இந்த 'ஒரு உலகம் ஒரு மருத்துவம்' அணுகுமுறை தேவை என்றும், அது மனிதர்கள், விலங்குகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நலன்களுக்குள்ள தொடர்பை வலியுறுத்துகிறது என்றும் கூறுகிறது. ஆயுஷ் மருத்துவமுறைகள் பல தலைமுறைகளாக நமக்குக் கிடைத்து வந்திருக்கும் பாரம்பரிய அறிவாற்றலையும், செயல்முறைகளையும் வழங்குகின்றன. இந்த அறிவாற்றல் மனிதர்களுக்கும், மிருகங்களுக்கும், சுற்றுச்சூழலுக்கும் இடையே உள்ள நெருங்கிய தொடர்பை வலியுறுத்துகிறது. 'ஒரு உலகம் ஒரு மருத்துவம்' என்ற அணுகுமுறைக்கு இந்தியாவின் ஆயுஷ் மருத்துவமுறை தன்னுடைய சிறப்பான பங்கை அளித்து, உடல்நலம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சமநிலையில் இயங்க பாரம்பரிய வழிமுறைகளை வழங்க முடியும்.

முடிவாக

G20 நாடுகளின் தலைமையும், உலக சுகாதார அமைப்பின் பாரம்பரிய மருத்துவத்திற்கான உலக மையமும் வலியுறுத்தும் அடிப்படைத் தத்துவம் இந்தியா கூறிவரும் 'வசதேவக் குடும்பகம்' அதாவது 'உலகம் ஒரு குடும்பம்' என்பதாகும். இந்தத் தத்துவம், எல்லா உயிர்களும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்து இருப்பதாகவும், சமத்துவமான உலகைப் படைக்க இவை அனைத்திற்குமிடையே கூட்டுறவு இருக்க வேண்டும் என்றும் கூறுகிறது. ஆயுஷ் மருத்துவமுறை எப்போதுமே இந்தியர்களுக்கும், உலகத்திற்கும் ஆதரவான பொருட் செலவில் எல்லோருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய மருத்துவ சிகிச்சைகளை வழங்க முனைந்துள்ளது. இந்தக் கூற்றை ஆதரிக்கும் வகையில் ஆயுஷ் மருத்துவம் ஆய்வுகளையும், புத்தாக்கத் தீர்வுகளையும் உருவாக்கி, மருத்துவச் சவால்களை எதிர்கொள்ளவும், மக்களின் பொது நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும் முயல்கிறது. வாழ்க்கையின் அறிவியலான ஆயுஷ் மருத்துவம் முழுமையான சிகிச்சையும், தனிநபர்களுக்கான மருத்துவமும், வருமுன் காக்கும் நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொண்டு நவீன மருத்துவத்தோடு இணைந்து அறிவியல் சார்ந்த செயல்பாடுகளோடு பாரம்பரிய அறிவாற்றலைப் போற்றி வருகிறது. இந்தக் கருத்துக்களை உள்ளடக்கிய ஆயுஷ் மருத்துவம் நோயாளி சார்ந்த முழுமையான சிகிச்சை முறைகளை வழங்கி எல்லோருக்குமான உடல்நலம் என்ற இலக்கை அடைய உதவி செய்கிறது.

வைத்யா ராஜேஷ் கொட்டேச்சா,

செயலர், ஆயுஷ் அமைச்சகம், இந்திய அரசு.

மன நலனில் தியான அணுகுமுறைகளின் பங்கு

- கமலேஷ்டி பட்டேல் (டாஜி)

நமது உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை என்பது உயிர் சக்தி தான். மனித உடலைவிட்டு உயிர் வெளியேறினால் அனைத்தும் நின்றுவிடும். மனித உடல் செயல்படுவது முடிவுக்கு வந்துவிடும். மனித உடலுக்குள் உயிர் எவ்வளவு காலம் இருக்கிறதோ, அந்தக் காலத்தில் நோய்களை எதிர்கொண்டாலும், விபத்துக்களைச் சந்தித்தாலும், காயங்கள் அடைந்தாலும், வலிகளையும் அழுத்தங்களையும் அனுபவித்தாலும், மனிதன் உயிருடன் இருக்கமுடியும். நமது ஆன்மாவுக்கான உணவு என்பது, ஆதாரத்திலிருந்து கிடைக்கும் கருணையும் பிராணன் எனப்படும் மேல்நோக்கி இழுக்கக்கூடிய வாயுவும் தான் என்று யோகிகள் கூறுகின்றனர். வழிபாட்டுணர்வுடன் கூடிய உந்துவிசையை இதயத்திலிருந்து ஏற்படுத்துவதன் மூலம், இதனைச் செயல்பாட்டுக்குக் கொண்டுவர முடியும். தெய்வீக வழிகாட்டி இதற்கு மிகவும் அவசியமாகும். அவர் தான் கருணையை நமது இதயத்திற்குச் செலுத்துவார். மனநலத்திலும் உணர்வுப்பூர்வமான வலிமையிலும் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவை, தியானம் சார்ந்த அணுகுமுறைகள் தான்.



உடல் நலன் என்பது நோயில்லாமலோ, பலவீனமற்றோ இருப்பது மட்டும் அல்ல. மாறாக, முழுமையான நலன் தான் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் வரையறுத்திருக்கிறது. கிரேக்க மருத்துவ வல்லுநர் ஹிப்போ கிரட்டசின் மருத்துவ அறிவியலில், நோயின் துன்பத்தை முழுமையாக நீக்குவதுதான் மருத்துவத்தின் இலக்கு என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. மருந்து அறிவியல், மரபணு அறிவியல் ஆகியவற்றில் எட்டப்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்கள் காரணமாகவும், மருத்துவம், சுகாதாரக் கவனிப்பு

போன்றவற்றில் நிகழ்த்தப்பட்டுள்ள முதுமை காரணமாகவும், செயற்கை நுண்ணறிவுத் திறன், இணையதளப் பொருள்கள், ரோபோடிக்ஸ், தரவுப் பகுப்பாய்வு போன்ற மின்னணு தொழில்நுட்பங்களின் உதவியுடனும், நவீன மருத்துவ கவனிப்பு என்பது மின்னல் வேகத்தில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறது. கருவிகளின் பயன்பாட்டில் எட்டப்பட்டுள்ள அசாதாரணமான முன்னேற்றம், அதிநவீன நோய்க் கண்டறியும் கருவிகளை பயன்பாட்டிற்குக் கொண்டு வந்திருக்கிறது. ஆனால், இவை மட்டுமே போதுமானதா? ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல் நலன் குறித்த உணர்வை மேம்படுத்துவதற்கு இது ஒன்று தான் வழியா?

பண்டைய மருத்துவத் தொழில்நுட்பங்கள்

நவீன மருத்துவத்தில் ஆன்ட்டி பயாடிக் எனப்படும் நுண்ணுயிர்க்கொல்லிகள், தடுப்பூசிகள், கிருமிநாசினி போன்ற

வேதிப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தி, உடலைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுதல், கருவிகளின் உதவியுடன் அறுவை சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளுதல், மருந்து அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் போன்ற தனித்துவமான பயன்பாடுகள் ஏற்பட்டிருப்பதை எவராலும் மறுக்க முடியாது. அதே நேரத்தில், கீழை நாடுகளிலும், மேலை நாடுகளிலும் குறிப்பாக இந்தியா மற்றும் பிற பழங்கால நாகரிகங்கள் தோன்றிய நாடுகளான எகிப்து, சீனாவிலும் மாற்று மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. நவீன மருத்துவமுறை அறியாத பல இரகசியங்கள் மாற்று மருத்துவ முறையில் உள்ளன. இன்னும் அவை வெளிக்கொண்டு வரப்படவில்லை. இந்தியாவில் ஆயுர்வேதம், சித்த மருத்துவம் போன்ற சில மாற்று மருத்துவமுறைகள் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் பழமையானவை. மாறாக, அலோபதி மருத்துவம் என்று அழைக்கப்படும் நவீன மருத்துவம்

சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டவையாகும்.

ஆயுர்வேதம், யோகம், இயற்கை மருத்துவம் போன்றவற்றில் உள்ள சில மருத்துவ முறைகள் சாதாரண மனிதர்களுக்கு மட்டுமின்றி, மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்களைக் கூட வியக்க வைக்கக்கூடியவை ஆகும். ஒரு நாளில் எந்த நேரத்தில் மூலிகைகள் அல்லது மருத்துவ குணம் கொண்ட இலைகளை மரங்களில் இருந்து பறித்து, அரைத்து உட்கொண்டால் அதிக பயன் கிடைக்கும் என்பதை ஆயுர்வேத மருத்துவர்களிடம் இருந்து நாம் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். துளசி இலைகளை காலையில் பறித்து உட்கொண்டால், அவை மருந்தாகச் செயல்பட்டு உடலுக்கு நன்மை செய்யும். மாறாக, இரவு நேரங்களில் அதைப் பறித்து உட்கொண்டால் அது நஞ்சாக மாறிவிடும். இதற்குக் காரணம் ஐசோமொசிம் எனப்படும் சமபகுதிய தத்துவம் ஆகும். சமபகுதியம் என்பது ஒரே மூலக்கூறு வாய்ப்பாட்டையும், வெவ்வேறு வகையான கட்டமைப்பு வாய்ப்பாட்டையும் கொண்ட பொருள்கள் ஆகும். இவற்றை வெவ்வேறு நேரங்களில் பயன்படுத்தும் போது, வெவ்வேறு வகையான விளைவுகள் ஏற்படும். இதய நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் சில மூலிகைத் தாவரங்களை ஒரு நாளின் தவறான நேரத்தில் பறித்துப் பயன்படுத்தினால், எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

நோயைக் குணப்படுத்துதலும் முழுமையான நலமும்

உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யக் கூடிய

மருத்துவ முறைகள் அல்லது நடைமுறைகளின் வாயிலாக மட்டுமே முழுமையான நலனை உறுதி செய்யமுடியும். மனித உடலில் சில உறுப்புகள் வெளியில் உள்ளன, ஏராளமான உறுப்புகள் உடலுக்குள் உள்ளன. இவை அனைத்தையும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மூலம் ஒன்றிணைந்து இயங்கும்படிச் செய்ய வேண்டும். அது மட்டுமின்றி, மனிதனின் உட்புறத்தில் பல அடுக்குகள் உள்ளன.

குணப்படுத்துதல் என்பது உடல்நலத்தை அதன் முழுமையான நிலைக்குக் கொண்டு வருவதாகும். குணப்படுத்துதல் என்பது, உடலை மட்டும் குணப்படுத்துவதுடன் அடங்கிவிடாது. மாறாக, மனதையும், உணர்வுகளையும் குணப்படுத்துவதான் உண்மையான குணப்படுத்துதல் ஆகும். இதைத்தான் 'ஆரோக்கியமான மனதே, ஆரோக்கியமான உடல்' என்ற இலத்தீன் பழமொழி வலியுறுத்துகிறது. நமது தோல் அல்லது தசையில் உள்ள தழும்புகளை நீக்குவது மிகவும் எளிது. ஆனால் நமது உணர்வின் வடிவமான இதயத்தில் ஏற்பட்ட தழும்புகளை அகற்றுவது மிகவும் கடினம். தவறான புரிதல், சுயநலம், அன்பும் கருணையும் இல்லாமை ஆகியவற்றின் காரணமாகவே மனதில் தழும்புகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றைக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்றால், சரியான சிந்தனை, பிறர் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேட்டல், உணர்வு, அனுதாபம் ஆகியவை தேவை. தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட இதயத்தை முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டியதும் அவசியமாகும். தியானமும், தெய்வீக உணர்வும் அதற்குத் தேவைப்படுகின்றன.

தனிநபர்களைக் குணப்படுத்துவது மட்டும் போதுமானது அல்ல. மாறாக,

ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்தையும், ஒட்டுமொத்த பூகோளத்தையும் குணப்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும். பூகோள வரலாற்றின் தொடக்கக்காலத்தில் வலிமையான உடல் கட்டைக் கொண்டவர்கள் தான் ஆரோக்கியமானவர்கள் என்றும், நன்றாக வாழ்ந்தார்கள் என்றும் நம்பப்பட்டது. ஆனால், பின்னாளில் அறிவு வலிமை தான் சிறப்பாக வாழும் வாய்ப்பை வழங்கியதாகக் கருதப்பட்டது. ஆனால், வருங்காலத்திலும் தூய்மையான, வலிமையான இதயத்தைக் கொண்டிருப்பவன் தான் நல்ல உடல் நலம் பெற்றவனாகவும், சிறப்பாக வாழக் கூடியவனாகவும் கருதப்படுகிறான்.

குணப்படுத்துவதில் இதயத்தின் அடிப்படை அறிவுத் திறன்

பால் பியர்சல் எழுதிய 'தி ஹாட்ஸ் கோடு' போன்ற நூல்களை உங்களில் பலர் படித்திருப்பீர்கள். உணர்வுப்பூர்வமான இதயம் மற்றும் உளவியல்பூர்வமான இதயம் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம் குறித்தும், இதயத்தின் நலனில் எத்தகைய தாக்கத்தை அவை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது குறித்தும் உங்களில் பலருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். இதயத்தின் சிறப்பான பயன்பாடு என்பது, மற்றவர்கள் மீது அதிகமாக அன்பு காட்டுவதற்கும் மன்னிப்பதற்கும் தாராள மனதுடன் நடந்து கொள்வதற்கும், நமது மனசாட்சியை விரிவுபடுத்துவதற்குமானதுதான். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நமது உடல்நிலை தானாகவே மேம்படுகிறது.

நமது உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை என்பது உயிர் சக்தி தான். உயிருடன் வாழ்வது என்பது பல்வேறு கலாச்சாரங்களில் ஆவி, ஆத்மா, ஆன்மா என பல்வேறு

பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது. நல்ல உடல்நலம் அல்லது ஆரோக்கியம் குறித்து நாம் பேசும்போது, நாம் நமக்குள் எழுப்ப வேண்டிய முதல் வினா என்னவென்றால், “ஆன்மாவின் நலன், வளர்ச்சி, நல்ல உடல்நிலை ஆகியவற்றை எவ்வாறு உறுதி செய்வது?” அல்லது “வழிபாட்டுடன் கூடிய கருணை நிலையில், நமது ஆன்மாவை எவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வது? ஆன்மாவுக்கு எவ்வாறு உயிர்சக்தியை ஊட்டுவது?” என்பது தான்.

குணப்படுத்துதலில் உடல் அடுக்குகளுக்குள் நுழைதல்

உடல் சார்ந்து பேசும்போது, ஆரோக்கியம் என்பது ஆரோக்கியமான உணர்வு, உடற்பயிற்சி, நல்ல வாழ்க்கைமுறை ஆகியவை தான் என்று நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால், சக்தி அல்லது அதிர்வு நிலையில் ஆரோக்கியம் என்பதை நாம் பார்க்கும்போது, மனித உடலுக்குள் பல்வேறு அடுக்குகள் அல்லது உறைகள் இருப்பதை நம்மால் அறிய முடியும். இந்த அடுக்குகளை நாம் கோஷாக்கள் அல்லது உறைகள் அல்லது போர்வைகள் என்று அழைக்கிறோம். கோஷாக்கள் எனப்படுபவை ஐந்து வகையான விழிப்புணர்வு அடுக்குகள் என்று உபநிடதங்களில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. உடலில் தொடங்கி, படிப்படியாக உள்ளுக்குள் சென்று ஆழமான கடைசி அடுக்கான ஆன்மாவை அடைவது வரை இந்த அடுக்குகள் இருப்பதாக உபநிடதங்களில் தெரிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. யோகாசனம், தியானங்களைச் செய்வதன் மூலம் இந்த அடுக்குகள் இருப்பதை நம்மால்

உணர முடிவதுடன், உண்மையான தன்மையுடன் அவற்றைப் புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்கு அவற்றுடன் நெருங்க முடிகிறது. இதன் மூலம், நமது உண்மையான அகத்தை நம்மால் கண்டறிய முடிகிறது. ஐந்து வகையான கோஷாக்கள் வருமாறு:

1. அன்னமய கோஷா (உணவு) வெளிப்புறத்தில் உள்ள இந்த அடுக்கு உடலின் ஆதாரத்தைக் கவனித்துக் கொள்கிறது.
2. பிரணமய கோஷா (சக்தி) இந்த அடுக்கு வாயுவின் போக்கை அல்லது உயிர் வாழ்வதற்கான சக்தியை முறைப்படுத்துகிறது.
3. மனோமய கோஷா (மனம்) மனோமயம் என்பது நமது சிந்தனைகள் மற்றும் உணர்வுகள் குறித்து நமக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் அடுக்கு ஆகும்.
4. விஜ்நமய கோஷா (உள்ளுணர்வு) இந்த அடுக்கு ஆழமான நிலையுடன் தொடர்புடையதாகும். இது தெய்வீக ஞானத்தை அணுகுவதற்கான சக்தியை நமக்கு வழங்குகிறது.
5. அனந்தமய கோஷா (மகிழ்ச்சி) இதுதான் மிகவும் ஆழமான அடுக்காகும். இதுதான் உண்மையான அகமாகும். இதுதான் நமக்கு அன்பையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது.

இந்த ஐந்து அடுக்குகளுக்கு அப்பால் ஒரு அடித்தளம் உள்ளது. அதுதான் ஆன்மா அல்லது உயிர்சக்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது. மனித உடலில் இருந்து ஆன்மா கண்ணுக்குத் தெரியாத வகையில் வெளியேறும் போது, நமது உடலில் உள்ள அனைத்து இயக்கங்களும், அனைத்து நடைமுறைகளும், அனைத்துச் செயல்பாடுகளும்

நின்று போகின்றன. மனித உடலுக்குள் எவ்வளவு காலம் உயிர் இருக்கிறதோ, அந்தக் காலத்தில் நோய்களை எதிர் கொண்டாலும், விபத்துக்களைச் சந்தித்தாலும், காயங்கள் அடைந்தாலும், வலிகளையும் அழுத்தங்களையும் அனுபவித்தாலும், மனிதன் உயிர்ப்புடன் இருக்கமுடியும். வாழ்க்கையை அல்லது ஆன்மாவை அல்லது ஆழமான அகத்தை எவ்வாறு ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வளர்த்தெடுக்க முடியும்? நமது ஆன்மாவுக்கான உணவு என்பது ஆதாரத்திலிருந்து கிடைக்கும் கருணையும், பிராணன் எனப்படும் மேல்நோக்கி இழுக்கக்கூடிய வாயுவும் தான் என்று யோகிகள் கூறுகின்றனர். இதயத்திலிருந்து வழிபாட்டுணர்வுடன் கூடிய உந்துவிசையை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், இதனைச் செயல்பாட்டுக்குக் கொண்டுவர முடியும். தெய்வீக வழிகாட்டி இதற்கு மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படுகிறார். அவர் தான் கருணையை நமது இதயத்திற்குச் செலுத்துபவர்.

ஆன்மா அல்லது அகம் என்பது நிரந்தரமானது ஆகும். இது அனைத்தையும் சாத்தியமாக்கும். நமது ஆன்மா நலமாகவும், வலிமையாகவும் இருக்கும்போது, நமது வாழ்க்கையின் அனைத்து அனுபவங்களையும், கற்றல் அனுபவமாகவும், மகிழ்ச்சியானதாகவும், உற்சாகத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதாகவும், அனுபவிக்கத்தக்கதாகவும் மாற்றுகிறது. எனவே கோஷாக்கள் குறித்த தத்துவத்தை மிகவும் எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. மனம் மற்றும் உணர்வு சார்ந்த வளர்ச்சியின் அடிப்படையாக இருப்பவை கோஷாக்கள் தான்.

இந்த கோஷாக்களை முறைப்படுத்தும் சக்திகள் குறித்து இப்போது பார்ப்போம். அந்த சக்திகள் தான் கோஷாக்கள் எனப்படும் அடுக்குகளை திறக்கச் செய்து, ஆன்மாவை அர்த்தமுள்ள வகையில் அனுபவிக்க வகை செய்கிறது. இங்கு தான் மனத்தூய்மை குறித்து நாம் பேசுகிறோம். உடல் தூய்மை என்பது நோய்த்தொற்றைத் தடுப்பதற்கு எந்த அளவுக்கு முக்கியமோ, அதேபோல் மன நோய்களைத் தடுப்பதற்கு அகத்தூய்மை மிகவும் முக்கியமாகும். தவறான பழக்க வழக்கங்களால் தார்மீகமும் ஒழுக்கமும் சிதைக்கப்படும் போது, அகத்தூய்மையை நமது சொந்த பலவீனங்கள் கடத்திச் செல்கின்றன. அத்தகைய சூழலில் மனம் மற்றும் உணர்வு நலன் அழிக்கப்படுகிறது. அதன் காரணமாக, நம்மால் நன்றாக உறங்க முடியாது; நம்மால் சமதிக்குள் நுழைய முடியாது; நம்மால் அறிவுப் பூர்வமாகச் சிந்திக்க முடியாது; மனம் மற்றும் உணர்வு நலன் அழிக்கப்படும் போது, எது சரி? எது தவறு? எது நல்லது? எது கெட்டது? எது வினை? எது எதிர்வினை? என்பதையெல்லாம் பகுத்துப் பார்க்க முடியாது. நமது இதயத்தையும் மனதையும் எவ்வாறு உணர்வுப் பூர்வமானதாகவும், மனசாட்சி உடையதாகவும் மாற்ற முடியும்? தியானம் செய்வதன் மூலமாகவும், நம்மை நாமே ஆத்ம பரிசோதனை செய்து கொள்வதன் மூலமாகவும் மட்டுமே இதைச் சாதிக்க முடியும். நமக்குள் நம்மை நிறுத்திக் கொண்டு, நம்மைச் சுற்றி ஆய்வு செய்யும் போதுதான் நமது இதயத்தையும் மனத்தையும் உணர்வுப் பூர்வமானதாகவும், மனசாட்சி உடையதாகவும் மாற்ற முடியும். ஆரோக்கியம்

என்பதற்கான சமஸ்கிருதச் சொல் 'ஸ்வத்தயா' என்பதாகும். இதன் பொருள், ஒருவர் அவருக்குள் நிலை கொள்ளுதல் என்பது ஆகும். அவ்வாறு நிலை கொண்ட ஒருவர் கோபப்பட மாட்டார், வலி அல்லது காய்ச்சலால் மனச்சோர்வு அடைய மாட்டார். மாறாக, எப்போதும் அமைதியாக இருப்பார். அதன் காரணமாக அவர் பாதுகாப்பான நிலையில் இருப்பார். அதாவது, வீகம் புயலுக்கு நடுவில் சிக்கிக் கொண்டாலும் பாதுகாப்பாக இருப்பார்; புயலின் காரணமாக வெளிப்புறத்தில் அவர் அசைக்கப்படலாம், ஆனால் உள்ளுக்குள் அவர் நிலையாக இருப்பார். நீங்கள் உங்கள் மையத்திற்குள் நிலை கொண்டால், உங்களுக்கு குறைந்த அளவில் தான் பாதிப்புகள் ஏற்படும். நீங்கள் எப்போதும் உங்கள் புறத்தைப் பற்றியே கவனம் கொண்டிருந்தால், உங்கள் உடல் நோயைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும். அதன் காரணமாக, உங்கள் உடலை நோய்த் தாக்கும். இதுதான் அகத்தூய்மையைப் பார்ப்பதற்கான ஒரு வழியாகும்.

நாம் மிகக் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டாலும் கூட, நுண்ணுயிர்களைக் கொல்லும் மருந்துகளோ, அறுவை சிகிச்சையோ நமக்குத் தேவைப்படாது. நம்மிடம் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புசக்தி இல்லாவிட்டாலும், நமக்குத் தடுப்பூசிகள் தேவைப்படாது. நவீன மருத்துவம் பயனுள்ள ஒன்றுதான். ஆனாலும் கூட, பெரும்பான்மையான சிறிய உடல் நலப் பிரச்சினைகளுக்கு இயற்கையான தீர்வுகள் உள்ளன. நமது உணவில் சில மாற்றங்களைச் செய்துகொள்வதன் மூலமாகவும், உடற்பயிற்சிகள் மூலமாகவும், ஆரோக்கியமான உறங்கும்

முறைகள் வழியாகவும், எளிமையான மூச்சுப்பயிற்சி, யோகாசனங்கள் மூலமாகவும் பெரும்பான்மையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளைச் சரி செய்ய முடியும். இவை அனைத்திலும் மிகவும் முக்கியமானது என்னவென்றால், மிகவும் எளிய தியான நடைமுறைகள் காரணமாக ஏற்படும் தியானப் போக்கும், வழிபாட்டுப் போக்கும் எந்த வகையான சிக்கலையும் மிகவும் எளிதாக கையாண்டு விடும்; கோபம் நிறைந்த, ஊசலாட்டம் கொண்ட மனதை விடவும், சுயநலமும், கோழைத்தனமும் கொண்ட இதயத்தை விடவும் தியானப்போக்கும், வழிபாட்டுப்போக்கும் கொண்ட நிலை பிரச்சினைகளை மிக எளிதாகத் தீர்க்கும்.

மனநலன் மற்றும் உணர்வு நலனுக்கான தடுப்பூசிகள்

சின்னம்மை மற்றும் பெரியம்மை நோய்களுக்கு நம்மிடம் தடுப்பூசிகள் உள்ளன. மனதிற்கும், உணர்வுப்பூர்வமான இதயத்திற்கும் தடுப்பூசி எது? தியானம்தான் அதற்கான சிறந்த தடுப்பூசியாகும். மனம் நிறைதல் போன்ற எளிமையான இயற்கை தியானங்களை நாம் எளிதாகச் செய்ய முடியும். பிராணாஹுதி அல்லது யோகாசனத்தைப் பரப்பும்முறை மூலம் கிடைக்கும் உதவியால் இதை எளிதாகச் செய்ய முடியும். மனதை நிறைவாக வைத்துக்கொள்ளுதல் எனப்படும். மனதைத் தூய்மை செய்யும்முறை மூலம் நமக்கு அன்றாடம் ஏற்படும் அழுத்தங்களையும், பதற்றங்களையும் குறைக்க முடியும். நவீன காலத்தில் ஏற்படும் பெரும்பான்மையான நோய்களுக்கு உளநிலை தான் முதன்மையான காரணமாகும். வாழ்க்கைமுறைக்

குறைபாடுகளால் ஏற்படும் நோய்கள் என்று அவற்றை நாம் அழைக்கிறோம். அவை மிகவும் ஆபத்தானவையாக மாறி விடக்கூடும். வாழ்க்கைமுறை நோய்கள் எனப்படுபவை, இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, ஒவ்வாமை போன்றவையாக மட்டும் இருக்கவேண்டும் என்ற தேவையில்லை. அவை அல்சர் எனப்படும் கடுமையான குடல் புண்ணாகவோ, பல வடிவங்களிலான புற்றுநோயாகவோ அல்லது பிற மோசமான நோய்களாகவோ இருக்கலாம். இவற்றில் பல நோய்கள் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட தாயின் கருவிலேயே உருவாகின்றன. இத்தகைய நோய்கள் மரபு வழியாகவும் ஏற்படக்கூடும். தியானத்தையும், வழிபாட்டுத்தன்மை கொண்ட வாழ்க்கை முறையையும் பின்பற்றுவதால் சுயக்கட்டுப்பாட்டில் ஏற்படும் இயற்கையான முன்னேற்றம் என்பது தொடர் பயன்கள் பலவற்றை ஏற்படுத்தும். அவற்றில் ஒன்று நமது டிஜிட்டல் மயக்கத்தை இயல்பாகக் குறைப்பது மட்டுமின்றி, மின்னணுப் பொருள்களின் கதிர்வீச்சுக்கு அதிக அளவில் ஆளாவதிலிருந்தும் நம்மைக் காப்பாற்றுகிறது; அவற்றில் இன்னொன்று, ஆரோக்கியமான உறங்கும் போக்கை இயல்பாக ஏற்படுத்துகிறது; அவற்றில் மற்றொன்று, கடவுள் அல்லது அக உணர்வின் மீது ஆழமான நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகிறது. தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட இதயம் வழியாக நம்மை அது வழிநடத்திச் செல்கிறது. உறங்குவதற்கு முன் இதயத்தில் ஏற்படும் தெய்வீக ஒளியுடன் நம்மை இணைக்கும் திறனை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம், ஒவ்வொரு முறை நாம் நமது செயலை மாற்றும் போதும், நம்மை

இதயத்துடன் மீண்டும் இணைத்துக் கொள்ளும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். நாம் நமது இதயத்தில் இருந்து செயல்படவும், வாழவும் கற்றுக் கொள்கிறோம். இந்த இணைப்பைத் துண்டிக்கும் வகையில், ஏதேனும் தடை ஏற்பட்டால் இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும் நடைமுறையின் மூலம் உடனடியாக அது அகற்றப்படுகிறது.

மனநிறைவுடன் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுதல் மற்றும் மனநிறைவுடன் ஒருமுகப்படுத்துதல் போன்ற நடைமுறைகளை, வயதில் மிகவும் குறைந்த குழந்தைகள் கூட நீண்ட நேரம் தியானம் செய்வதன் மூலம் பயன்படுத்த இயலும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அவர்கள் தங்களின் கல்விச் செயல்பாடுகளில் முன்னேற்றத்தை எட்ட முடியும் என்பதுடன், படைப்புத் திறனையும் மகிழ்ச்சியையும் மேம்படுத்திக் கொள்ளமுடியும்.

மனித உடலில் ஏற்படும் செரோட்டோனின் மற்றும் மெலாடோனின் அளவுகள், டெலோமியர் எனப்படும் டிஎன்ஏ இழைகளின் நீளம் மற்றும் பிற சுகாதாரக் காரணிகள் மீது மனநிறைவான வாழ்க்கைமுறை ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள் குறித்து ஏராளமான ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. இன்னும் பல காரணிகள் கண்டறியப்படவுள்ளன. மனித நலம் குறித்த ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக மேற்கொள்ளப்பட்டுவரும் ஆராய்ச்சிகளுக்கு நவீன கருவிகளின் அடிப்படையிலான ஆராய்ச்சிகள் நிச்சயம் உதவி செய்யும்.

மனநலத்திலும் உணர்வுப்பூர்வமான வலிமையிலும் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை

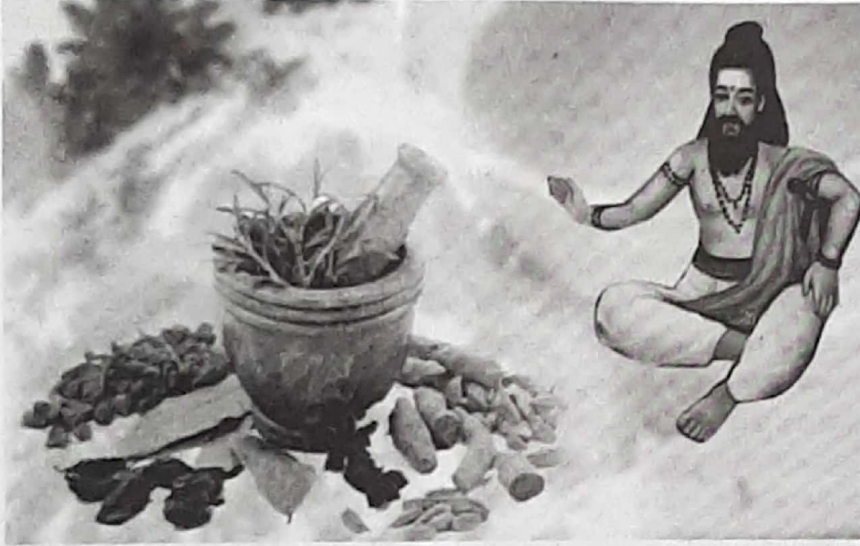
ஏற்படுத்தக் கூடியவை, தியானம் சார்ந்த அணுகுமுறைகள்தான். தியானம் சார்ந்த அணுகுமுறைகளின் காரணமாக, நாம் நமது செயல்பாடுகள் குறித்து மேலும் மேலும் அறிந்தவர்களாக மாறுவோம். அதுமட்டுமின்றி, நமது வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாக மாறும். தியான அணுகுமுறைகள் நமது கவலைகளை எவ்வாறு குறைக்கிறது? நம்மை எப்படி அமைதிப்படுத்துகிறது? நமக்கு எப்படி அமைதி தருகிறது? நமது அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மூலகாரணமாகத் திகழ்வற்றை எப்படிப் போக்குகிறது? என்பது பற்றியெல்லாம் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டு, ஆதாரங்கள் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன. கடைசியில் கூறவேண்டும் என்பதற்காக இதுவரை கூறாமல் எனக்குள் வைத்திருந்த ரகசியத்தை, இப்போது உங்களுக்கு நான் சொல்கிறேன். தியானம் என்பது நல்ல உடல்நலத்திற்கான வழிமுறை மட்டும் அல்ல, தியானம் என்பது நாம் வாழும் ஒவ்வொரு விநாடியும் முடிவில்லாத நல்வாழ்க்கையை நம்மை அனுபவிக்கச் செய்கிறது. தியான அணுகுமுறைகளுக்கும், உடல்நலனுக்கும் இடையிலான அழகான உறவு என்பது உடல், மனம் மற்றும் உணர்வு நலன் சார்ந்தது மட்டும் அல்ல. வாழ்க்கையை அதன் மிகவும் உற்சாகமான வடிவில், மகிழ்ச்சி, நலன் மற்றும் இதயத்துடன் அது சந்திக்க வைக்கிறது.

கமலேஷ் டி பட்டேல் (டாஜி),
தெய்வீக வழிகாட்டி, Heart-
fulness Meditation World-
wide அமைப்பு, பத்ம பூஷன்
விருதாளர்.

ஆரோக்கியமும் சித்த மருத்துவமும்

- ஆர்.மீனாகுமாரி
- அன்பரசன்,
- ஆர். சதிஷ் ஆதித்யா

சித்த மருத்துவம் ஒவ்வொரு மனிதனின் அம்சங்களாகிய உடல், உடலியல், உளவியல், அறிவு சார்ந்த விஷயங்களை உள்ளடங்கிய தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களின் அடிப்படையில் உருவானதாகும். இந்தத் தொண்ணூற்றாறு தத்துவங்களில், பிருத்வி, அப்பு, தேயு, வாயு, மற்றும் ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச பூதங்களே மனித உடலுக்கு அடிப்படை அலகுகளாக இருக்கின்றன. மனித உடலுக்கு மட்டுமல்லாமல் இப்பிரபஞ்சத்தின் தோற்றத்திற்கும் அதிலுள்ள அனைத்து உயிருள்ள மற்றும் உயிரற்றப் பொருள்களுக்கும் பஞ்ச பூதங்களே அடிப்படை அலகுகளாகும்.



சித்த மருத்துவம் இந்தியப் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றாகும். சித்தி என்ற சொல் முழுமை அடைதலையும் நிலையான பேரின்பத்தை அடைதலையும் குறிக்கும். சித்தர்கள் என்போர் யோகப் பயிற்சியின் மூலம் மருத்துவம் உள்ளிட்ட அனைத்துக் கலைகளையும் அறிந்தவர்கள் ஆவர். கடவுளை அறியும் வழியை நாடி, சிவநிலையை அடைவதற்கு முன் உடல் அழிந்துவிடக்கூடாது என்று சித்தர்கள் நினைத்தனர். இதன் பொருட்டே திருமூலர்,

“உடம்பா ரழியி லுயிரா ரழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு
மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கு முபாய மறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தே னுயிர்வளர்த்
தேனே”

என்று கூறினார்.

சித்த மருத்துவம் என்பது நான்கு பிரிவுகளை உடையது.

1. வாதம்
2. வைத்தியம்
3. யோகம்
4. ஞானம்

பஞ்சபூதங்களும் உயிர்த்
தாதுக்களும்

உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்று உயிர்த்தாதுக்களே காரணிகளாகும். பஞ்சபூதங்களின் கலவையால் உயிர்த்தாதுக்கள் உருவாகின்றன. வாதம் என்பது ஆகாயமும் வாயுவும் சேர்ந்து உருவாகின்றது. பித்தம் தேயு பூதத்தினால் உருவாகின்றது, பிருத்வியும் அப்புவும் சேர்ந்து கபம் உருவாகின்றது. நமது உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களால் வாத, பித்த, கபங்களின் சமநிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது நோய் ஏற்படுகிறது. உடலின் இயக்கம், கவாசம், இதயம், நரம்பியல் செயல்பாடுகள் ஆகியன வாதத்தின் தொழில்களாகும். உணவு செரிமானம், இரத்தத்தில் உள்ள செல்களின் உற்பத்தி, உடலின் வெப்பநிலையை சரியான அளவில் வைத்தல், அறிவு, பார்வை, தோலுக்குப் பளபளப்பு அளித்தல் ஆகியன பித்தத்தின் தொழில்களாகும்.

கபங்களாகிய முத்தோடங்களும்கு வெவ்வேறு பகுதிகளில் உள்ளேயே உருவாக்கப்பட்டவை. அத்தகைய மருந்துகளின் தேர்வும் நோய்களுக்கு சிகிச்சையும் அறுவைசிகிச்சைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவைபலாகும்.

உணவு முறை மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களும்

ஒரு நபரின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய் அபாயம் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்துத் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. எனவே, உணவு மற்றும் சரியான ஊட்டச்சத்து சித்த மருந்துவத்தில் முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது.

உணவு

திருக்குறளில் மருத்துவம் பற்றிய அத்தியாயத்தில் உள்ள குறள்கள் ஆரோக்கியமான மற்றும் சீரான உணவை வலியுறுத்துகின்றன. முந்தைய உணவு செரிமானமான பிறகு உணவை உண்டாக்கும் நோய் ஏற்படாது என்று ஒரு குறளில் கூறப்பட்டுள்ளது. வாது, பித்த, கபங்களாகிய முக்குற்றங்களின் தன்னிலை பிறழும் போது நோய் ஏற்படுகிறது, எனவே முக்குற்றங்களை தன்னிலையில் வைக்க சீரான உணவு சித்த மருத்துவத்தில் வலியுறுத்தப்படுகிறது. ஒரு நபரின் பசிக்கு ஏற்றவாறே அவன் உண்ணும் உணவின் அளவு இருக்கவேண்டும். பசியின்மை, அதிகப்படியான பசி, கோபம் அல்லது துக்கத்தின் போது திட உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் உணவு அந்நிய இயற்கையான தன்மைக்கு ஏற்ப பாதிக்கிறது. நம் மனதையும் பாதிக்கிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் உணவானது மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது,

உள்ளது குணங்களை வளர்க்கும் உணவு (சத்துவம்), ஆற்றலை ஊக்குவிக்கும் உணவு (இராசதம்) மற்றும் செயலற்ற குணங்களை ஊக்குவிக்கும் உணவு (காமசம்). சித்தமருத்துவ முறையில் உணவை முத்தாதுக்களின் அடிப்படையிலும் மூன்றாகப் பிரிக்கின்றனர். அதாவது வளி (வாது) உணவு வளியை அதிகப்படுத்தும் உணவு, அழல் (பித்தம்) உணவு அழலை அதிகரிக்கும் உணவு மற்றும் ஐய (கபம்) உணவு ஐயத்தை அதிகரிக்கும் உணவு.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள்

உடலை பலத்துடனும், நோய் அணுகாமலும் வளர்க்க தக்க உணவை உட்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். மாதம் ஒருமுறை விரதம் இருப்பது செரிமானத்திற்கு நன்மையாகும். அதிகப்படியான உணவு அல்லது அடிக்கடி சாப்பிடுவது செரிமானக் கோளாறு, உடல் பருமனுக்கும் மற்றும் பசியின்மைக்கும் வழிவகுக்கும். உணவின் போது தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதல்ல, ஏனெனில் அதனால் உணவு உட்கொள்வது குறைகிறது மற்றும் உணவு செரிமானம் தடைப்படுகிறது. பழங்கள், சாப்புகள்கள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய உணவாக நமது உணவு இருக்க வேண்டும்.

கால உணவில் நீராவியில் சமைத்த உணவும் பழங்களும் இருக்கவேண்டும். பாரம்பரிய அரிசி வகையான உணவுகள் சித்த மருத்துவத்தில் பல்வேறு நோய்களுக்குப் பயிந்துரைக்கப்படுகின்றன. மணிச்சம்பா என்ற அரிசி வகை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

மிகவும் நல்லது. சீரகச் சம்பா மற்றும் குன்றிமணிச் சம்பா வளி நோயாளிகளுக்கு நன்மை தரும். மருந்து உண்ணும் போது நோயாளிகளுக்கு பல்வேறு வகையான கஞ்சி வகைகளும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

கேழ்வரகு, வரகு, கம்பு, போன்ற சிறுதானியங்கள் பண்டைய நாட்களில் வழக்கமான உணவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு சிறுதானியத்திற்கும் தனித்தப் பண்புகள் உண்டு. வளி மற்றும் அழல் இணைந்த நிலைகளிலும், வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கும் கேழ்வரகு பயனுள்ளதாக இருக்கும். கம்பு, உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். பயறு வகைகளில் பச்சைப் பயறு சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது.

சில உணவுப்பொருள்கள் வேறு சில உணவுப் பொருள்களுடன் சேரும் போது அதன் வீரியத்திற் தன்மைகளால் அவைகளின் குணம் மாறுபட்டு நாளடைவில் நச்சுத்தன்மையை உண்டாக்கும். அத்தகைய உணவுச் சேர்க்கைகளை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக, பாசையும் மீனையும் ஒன்றாக அல்லது ஒரே நேரத்தில் சாப்பிடக்கூடாது. அதுபோல தயிருடன் மாமிசத்தைச் சேர்க்கக்கூடாது. மாறாக, சில உணவுச் சேர்க்கைகள் மிகவும் தீய விளைவுகளை நீக்குவதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உதாரணமாக, பலாப் பழத்தை நெய் அல்லது தேனுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பனை வெல்லத்துடன் நிலக்கடலை சேர்ப்பது ஒரு சிறந்த கலவையாகக் கருதப்படுகிறது. தேன் என்பது சித்தர்களால் குறிப்பிடப்பட்ட சிறந்த உணவாகும். அது பல மருந்துகளுக்கு அனுபாயமாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

...தொடர்ச்சி 32 ஆம் பக்கம்

மிகவும் கேட்கப்படக்கூடியவை

கிருஷ்ணகிரி கோட்டை

- சி.சந்திரசேகர்

மைசூர் பீட முடிக்கும் கர்நாடக சமவெளிக் குழு இடையே எல்லாபாக கிருஷ்ணகிரி உள்ளது. வடக்கு மற்றும் மேற்கு பகுதியில் பெரிய முட்டைகளால் சூழப்பட்டு, நாழ்திலப்பகுதியை நோக்கிய மரப் பற்களை போல முடிவடைகிறது. இம் மாவட்டம் முடிவடைந்த ஒரு நகர வகையில் மலைகள் சிதறிக் கிடக்கின்றன. இம்மலைகளில் கட்டப்பட்டுள்ள அன்றைய நாளில் அசைக்க முடியாத வடிவான கோட்டைகள் இம்மலைகளில் உச்சியில் மணிமுடி போல அமைந்துள்ளன.



கிருஷ்ணகிரியின் பாறை கோட்டை இம்மாவட்டத்தில் உள்ள மிக அழகிய நினைவுச் சின்னங்களும் ஒன்றாகும். புகைப்படம் ஏனும் நவீனம் நுகர்வதற்கு முன்பு சேழிப்பாக வீளங்கிய ஒவியக்கலை மூலம் கிருஷ்ணகிரிக் கோட்டையின் அழகை கேப்டன் ஆலன் மற்றும் லெப்டினட் ஜேம்ஸ் ஹண்டர் ஜோர்ஜ் மற்றும் டேனியல் ஆகியோர் வரைந்துள்ளனர்.

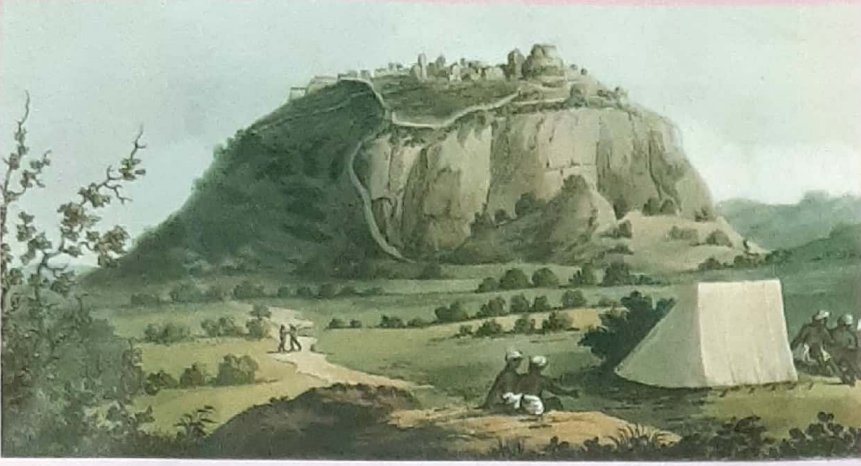
சுதாமான நெயில் பிரம்மாண்டமான அளவு மற்றும் எடை கொண்ட பெரிய பாறைகள் தொங்க அல்லது தொங்குவது போல தெரிகின்றது. அவர்களின் சிதைந்த சகோதரர்கள் மீது அந்தக் குப்பைகள் மலைகளில் அடிவாரத்தில் நண்ட தூரம் பரவியுள்ளன. தெற்கிலிருந்து இருந்து வரும் உச்சியானது ஏறக்குறைய சமதளமாக நோன்றுகின்றது. வடக்கு, தெற்கு மற்றும் கிழக்கு தழும்புகள் கிட்டத்தட்ட முடிவடையாத கத்த பாறைகளால் ஆனது. மேற்கில் உள்ளது நடை சாய்வான தேள்பட்டையின் பெரிய நெய்ஸ் துண்டுகளால் முடப்பட்டிருக்கும்.

கோட்டையை கட்டியவர் விஜயநகர பேரரசர் கிருஷ்ணதேவராயர் ஆவார். அவரது பெயர்தான் இந்நகரம் கிருஷ்ணகிரி எனப்பட்டது என்பதை காரணங்கள் கூறப்படுகின்றது. கோட்டை மதில் கவர்களையும் பல்வேறு கட்டிடங்களும் கிருஷ்ணதேவராயரால் கட்டப்பட்டவையாகும். கோட்டை அவர் கட்டுவதற்கு கற்கள் வெட்டி எடுக்கப்பட்ட வீதம் கற்களின் வடிவம் மலை கவர்களின் வீளிய்புகளில் கவர் தொழிலாளர்களின் வீதம் விஜயநகர கோட்டை பாணி என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது. மலை மீது உள்ள பல்வேறு கட்டிடங்களில் வடிவமைப்பும் கட்டுமான தொழில் நுட்பமும் விஜயநகர கட்டிடப்பணி என்பதை உணர்த்துகிறது. அநேகரின் கற்களால் கட்டப்பட்ட அரக்கின் மேல் பகுதியில் செங்கல் கண்ணாம்புக் காரையும் கொண்டு கட்டப்பட்ட அரண் சிகரம் அல்லது கைப்படி கவர் திப்புசுல்தான் கால கட்டிடக்கலை பாணி ஆகும்.

கோட்டையின் மேல் ஏறுவதற்கு பாறைகளால் ஆன பாறை

இப்பகுதியை முழுமையான தனது வரலாற்றுப் பார்வைக்கு உட்படுத்திய திரு. லெப்டினர் இம்மலைமையப் பற்றி அழகாக விவரித்துள்ளார். லெப்டினர் மற்றும் குளிரின் மாறுபடுகளால் எல்லாத் திசைகளிலும் வெறுமையாகவும் பிளவுடடவும் முகம் கனிக்கும்

திட்டம், ஜூன் - 2023



உள்ளன. சில இடங்களில் கொட்டி வைக்கப்பட்ட பாறைகளின் மீது ஏறிச் செல்ல வேண்டும். ஒழுங்காகவும் தொடர்ச்சியாகவும் படிக்கட்டுகளை படிய வைக்க இயலாத இடங்களில் ஏற்கனவே சிதறி கிடக்கும் பாறைகளை ஒன்றோடு ஒன்று நெருக்கமாக இருக்கும் வகையில் இருத்திருக்கின்றார்கள். தற்போது மலையின் ஆரம்பத்தில் செங்கல், சுண்ணாம்பு காரைக் கொண்டு படிக்கட்டுகள் சிறிது தூரம் வரை கட்டப்பட்டுள்ளது. சுமார் 400 படிக்கட்டுகள் உள்ளன. படிக்கட்டு ஏறுவதற்கு முன்பு பெரிய பாறை ஒன்றை குடைந்து ஆஞ்சநேயர் புடைப்புச்சிற்பம் உருவாக்கியுள்ளனர். விஜயநகர அரசர்கள் இராம பக்தர்கள் என்பதால் தங்கள் ஆட்சிக்கு உட்பட்ட இடங்களில் எல்லாம் வீர ஆஞ்சநேயரை புடைப்புச்சிற்பமாக செதுக்கி வைப்பது வழக்கமாகும்.

மேலே செல்லும் பொழுது மற்றொரு பாறையிலும் வீர ஆஞ்சநேயர் புடைப்புச்சிற்பம் காணப்படுகின்றது. கோட்டை சுவர் சில இடங்களில் செங்கல், சுண்ணாம்பு காரை கொண்டு அமைக்கப்பட்டுள்ளன. பாறை வழக்கும் இடங்களில் சிறிய சிறிய அளவில் பாறையை படிகள் போல வெட்டி வைத்துள்ளனர். உள்ளே நுழையும் இடத்தில் ஒரு பெரிய பாறை பொந்தில் சுமார் 2000 ஆண்டுகள் பழமையான வெள்ளை

நிற பாறை ஓவியங்கள் உள்ளன. நான்கு உருவங்கள் ஒன்றன் கையை ஒன்று பிடித்த படி நடனம் ஆடுவது போலவும், அருகே மனிதர்கள் இரண்டு காட்டுக் கோழியை ஆயுதம் கொண்டு வெட்ட வருவது போலவும் வரையப்பட்டுள்ளன.

கோட்டை இரண்டு மூன்று அரண்களாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன. செங்கல் சுவர்களில் மறைந்து கொண்டு புழைகள் மூலம் துப்பாக்கி கொண்டு சுடுவதற்கு ஏதுவாக புழைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. சில புழைகள் இரண்டு அல்லது மூன்று திசைகளில் மாற்றி, மாற்றி சுடும் வகையில் ஒரே புழையினுள் இரண்டு அல்லது மூன்று சந்துகள் உள்ளவாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இவைகள் திப்புசல்தான் காலத்தில் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஏனெனில் விஜயநகரம் காலத்தில் துப்பாக்கி, பீரங்கி கொண்டு எதிரிகளை தாக்கும் வசதி இல்லை. கோட்டை மீது ஏறும் எதிரிகளை பாறைகளை வீசியும், சுடு எண்ணெய்யைக் கொண்டும் எதிரிகளை தாக்கினர்.

திப்புசல்தான் தன் தந்தையைப் போலவே கோட்டை கட்டுவதில் அயல்நாட்டு பொறியாளர்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டார். போர்களில் கைதிகளாக பிடிக்கப்பட்ட அயல்நாட்டு பொறியாளர்களையும் பயன்படுத்திக் கொண்டார் என ஓயிட்டினும் ஆங்கிலேயர் கூறுகின்றார்.

கோட்டை பாதுகாப்பு அரண் அமைப்பு கவனமாக சுவரில் விரிசல் ஏற்படாமல் இருக்க ஐந்து, ஆறு அடிகளுக்கு ஒரு தூண் சுவரினைப் போன்று இரண்டு மடங்காக அமைத்துள்ளனர். கோட்டை சுவர் இன்னும் சற்று தாரத்திற்கு ஒரு இடத்தில் சற்று கனமான வட்ட வடிவ தளம் அமைத்து கைப்பிடி சுவரில் நான்கு புறமும் பீரங்கி பொருத்த வசதியாக இடைவெளிகளும், ஒரே சந்தில் மூன்று புழைகள் அமைத்து கட்டுமான திறமையை வெளிப்படுத்தி உள்ளனர். இது புற அரண் அல்லது கொத்தளம் எனப்படும்.

இக்கோட்டையில் ஆயுதம், வெடி மருந்து கிடங்குகள், உணவு தானியக்கிடங்கு, சிப்பாய் தங்கும் இடம் ஆகியன உள்ளன. இங்கு மலை உச்சியில் கண்காணிப்பு கொடிக்கம்ப மேடைகள் காணப்படுகின்றன. இவற்றின் அருகில் தான் கோட்டை அதிகாரி அலுவலகம் உள்ளது. இது நாய்குடை வடிவில் இயற்கையாகவே அமைந்ததோடு, பலத்த காற்று வீசும் போது லேசாக ஆடும் - ஒரு தூண்பாறை இதைத் தாங்கி நிற்பது ஆச்சரியம். சுற்றி சுவர் எழுப்பி வட்ட வடிவில் அறை போல அமைத்துள்ளனர் தரை வழுவழுப்பான மலைப்பாறையாகும். இங்கேதான் ஆங்கிலேய கிழக்கிந்திய கம்பெனியின் அதிகாரியின் (கில்லேதார்) அலுவலகம் அமைந்திருந்தது.

மலையில் உள்ள இரண்டு கல்லறைகள் இஸ்லாமியர்களால் வணக்கத்துடன் பார்க்கப்படுகின்றன. இது தொடர்பான வாய்வழி கதை ஒன்று நிலவுகின்றது. இக்கதை ஆங்கிலேயர்களின் கெஜட்டியர் மற்றும் தாமஸ் டானியல் குறிப்புகளிலும் பதிவாகியுள்ளன. வடக்கே இருந்து அக்பர் பாஷா என்பவர் கிருஷ்ணகிரி கோட்டையினை



ஆறு மாதம் முற்றுகையிட்டும், விஜய நகர கோட்டையதிகாரி கிருஷ்ணராஜாவிடமிருந்து மீட்க இயலவில்லை எனவும், மிகுந்த சேதத்திற்கு உள்ளான அக்பர் அல்லாவின் கருணையால் அப்பகுதியில் இருந்த இரண்டு பகீர்களான சையத் பாட்சா மற்றும் சையத் அக்பர் ஆகியோரை புயல் மூலம் அடையாளம் காட்டப்பட்டு, வெள்ளியன்று போர் தொடுக்கப்பட்டு, ஆரம்பத்தில் தலையை இழந்தாலும், தலையற்ற முண்டங்களே போரிட்டன. இதைப்பார்த்து பயந்துபோன விஜய நகர படைகள் போரிட்டுக்கொண்டே பின்வாங்கின கிருஷ்ணராஜாவின் அம்மா தலையில்லாத உடல்கள் கூட சண்டையிடுமா என்று அலறினார், அவரது கூச்சலைக்கேட்டதும் முண்டங்கள் தரையில் சாய்ந்தனவாம். எனினும் தலையற்ற முண்டங்களே போரிட்டு வெற்றியைத் தேடித் தந்தன எனவும், அவர்களது சமதி தான் இவை என்றும், இருவரின் தலைகளும் மலையடிவாரத்தில் உள்ள சங்கல் தோப்பு எனுமிடத்தில் புதைக்கப்பட்டன என்கின்றனர் உள்ளூர்மக்கள், இச்சமாதியில் குறிப்பிட்டுள்ள தேதி. 7.5.1639. ஆகும். இதன் காரணமாக இம்மலை உள்ளூர் மக்களால் சையத் பாடஷா மலை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இம்மலையில் உள்ள பால் சுனை, நெய் சுனை ஆகியன நீர் தேவையை பூர்த்தி செய்துள்ளது. மேலும் இக்கோட்டையினுள் இராணிகுளம் உள்ளது. இது கோட்டை சுவரின் கீழே சுரங்கம் போல சிறிய படிக்கட்டுகள் மூலமாக இறங்கிச்சென்றால் இயற்கையாக அமைந்துள்ள சுனை நீர் தங்கும் பள்ளத்தின் மீது வாகாக கோட்டை சுவர் கட்டப்பட்டு சுற்றிலும் சுவர் எழுப்பி மறைத்துள்ளனர். மேலும் அதன் இன்னொரு வழிமூலம் வெளியேறி கோட்டையின் பின்பக்கமாக இறங்கி போர்க்காலங்களில் தப்பித்துச்செல்லவும் இயலும் வகையில் அமைந்துள்ளது. வெளிப்புற சுவர்களில் மிக அழகாக சிறுத்தை, மீன், குரங்கு போன்ற விலங்குகளின் உருவங்களும், பாலியல் சார்ந்த சிற்பங்களும், புடைப்புச் சிற்பங்களாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

கோட்டை வரலாறு

விஜயநகர வழிவந்த ஜெகதேவராய மரபினர் இப்பகுதியில் மிக்க ஆர்வம் காட்டினர். ஏனெனில் இக்கோட்டை மற்றும் ராயக்கோட்டை பாராமஹாலின் மையமாக அமைந்துள்ளதால் ராணுவ முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருந்தது. பாராமஹால் என்றால் பனிரெண்டு கோட்டை எனவும், பனிரெண்டு மாவட்டங்கள் எனவும் குறிப்பிடுகின்றனர். இது ஆம்பூர் சிங்காரப்பேட்டை கணவாய்களின் சந்திப்பு மற்றும் பாலக்காட்டின் திறவுகோலாக அமைந்துள்ள ராயக்கோட்டை அணுகுமுறைக்கு கட்டளையிடும் இடத்தில் கோட்டை அமைந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் கிருஷ்ணகிரி கோட்டையினை சுற்றி மல்லப்பாடி, நாகமலை, ஜெகதேவி தூர்க்கம், ககனகிரி தூர்க்கம் மற்றும் தட்டக்கல் கோட்டைகளால் சூழப்பட்டுள்ளது.

ஹைதர் அலி வரலாற்றை எழுதிய கர்னல் மைல்ஸ் இது பனிரெண்டு நிர்வாக பிரிவுகளே ஆகும் என்கின்றார். பாராமஹால் எனும் பிரதேசம் விஜயநகர பேரரசின் விரிவாக்கத்திற்காக போர்களில் ஜெகதேவராயர் காட்டிய வீரத்திற்கு பரிசாக அவருக்கு அளிக்கப்பட்டது. அவர் ஜெகதேவியை தலைநகராகக் கொண்டு ஆண்டார். 17 ஆம் நூற்றாண்டில் பீஜப்பூர் சுல்தான் கீழிருந்த இப்பகுதி சாஜிக்கு வழங்கப்பட்டது. பொ.ஆ. 1670 இல் சத்திரபதி சிவாஜி கைப்பற்றினார். பொ.ஆ. 1792 முதல் பொ.ஆ. 1799 வரையே பாராமஹால் செயல்பட்டுவந்திருக்கின்றது. சுமார் பொ.ஆ. 1700 வாக்கில் பாராமஹால் செஞ்சி அரசரின் ஆட்சியில் இருந்தது. அவரிடமிருந்து கர்னாடக நவாப் தாவுத்கான் பாராமஹாலைப் பிடித்துக்கொண்டார். ஆனால் அவரின் எஜமானாகிய ஹைதராபாத் நிஜாம் பொ.ஆ. 1753 இல் அப்பகுதியை கடப்பை நவாப்பிற்கு மாற்றிக்கொடுத்தார்.. பதினெட்டாம் நூற்றாண்டில் மைசூர் அரசர் சிக்க தேவராய உடையார் கட்டளைப்படி ஹைதர் அலி கைப்பற்றினார். பின்னர் ஹைதர் அலி தன் ஆட்சி அமைத்த போது தன் வசமே இக்கோட்டையை வைத்துக் கொண்டார். பிறகு அவர் தாம் அளிக்கவேண்டிய கடனுக்கு ஈடாக மராத்தியருக்கு இக்கோட்டையை கொடுத்துவிட்டார். இருப்பினும் பொ.ஆ. 1760 இல் ஹைதர் அலி மீட்டுக்கொண்டார். இந்த சமயத்தில் சேலம் மாவட்டத்தின் பெரும் பகுதி உள்ளிட்ட பதினேழு பிரிவுகளாக பாராமஹால் பெருகியிருந்தது. ஆத்தூர், பழைய பாராமஹால், காவேரிப்பட்டினம், நாமக்கல், ஓமலூர், பரமத்தி, பென்னாகரம், ராயக்கோட்டை, சங்ககிரி, தென்கரைக்கோட்டை, வீரபத்திரதூர்க்கம், ஜெகதேவி என்பனவே பாராமஹால் பகுதிகளாகும். திப்பு ஆட்சியின்



போது இக்கோட்டையை மேலும் வலிமை மிக்கதாக அமைத்தார். செங்குத்தாக உயரமாக உள்ள கிருஷ்ணகிரி கோட்டையை பால ஆஜம் (மிக உயர்ந்த வானம்) என்றழைத்தார். கோட்டையில் உள்ள தூக்காவிற்கு ஜாகீர் ஒன்றையும் தானமாக அளித்துள்ளார்.

இக்கோட்டையின் உறுதித் தன்மையினை அறிய இக்கோட்டையை இரண்டு முறை தாக்கியும் ஆங்கிலேயர்கள் தோல்வி அடைந்தனர் என்பதை முதல் முயற்சியாக 3.6.1767 அன்று இரவு கேப்டன் பிட்ஸ் ஜெரால்ட் தலைமையில் தாக்கினார். எறிகுண்டு வீசும் சிறப்பு படை மூலம் ஏணிகள் மூலம் ஏறியும் நடத்தப்பட்ட தாக்குதல் கோட்டை மீது இருந்து எறியப்பட்ட பாறைகள் குடு எண்ணெய் மூலம் நடத்தப்பட்ட கடுமையாக எதிர்தாக்குதல்களால் பிரிட்டிஷ் படை பின்வாங்கியது.

கிருஷ்ணகிரி 1768 ஆம் ஆண்டு பின்னர் முற்றுகையிடப்பட்டு மே 2ஆம் தேதி கோட்டை சரணடைந்து முதல் மைசூர் போரின் முடிவில் ஐதர் படைகள் மீண்டும் கைப்பற்ற படாத ஒரே கோட்டை கிருஷ்ணகிரி ஆகும். மூன்றாவது மைசூர் போரில் கேப்டன் மார்க்ஸ் வெல் திடீரென ஆம்பூரில் இருந்து படை நகர்த்தி நவம்பர் 7, 1791 இரவு கிருஷ்ணகிரி கோட்டையை தாக்கினார். அவரை எதிர்த்து திப்பு சுல்தான் தளபதி பகீர் களமிறங்கினார். தம் படையை மூன்றாக பிரித்துக் கொண்டு ராயக்கோட்டை நோக்கி நகர்வது போல நகர்ந்து பின்னர் தலைவாசல்

மூலம் முன் ஒரு பிரிவு வாசலையும் மற்றொரு பிரிவு வடபுறம் ஏணி மூலம் ஏற முயன்றனர், ஆனால் 7 உயர் அதிகாரிகள் 68 சிப்பாய்களை பறிகொடுத்து பின் வாங்கினார் மார்க்ஸ் வெல் பின்வாங்கும்போதே பழைய பேட்டை வைத்து கொளுத்திருந்தனர்.

மார்ச் 19 ஆயிரத்து 1792 ஸ்ரீரங்கப்பட்டினம் ஒப்பந்தப்படி ஏற்றுக்கொண்ட படி கேப்டன் அலெக்சாண்டர் ரீட்க்கு கம்பெனி அளித்த ஆணையைப்படி ஓசூர் படைப்பிரிவின் இரண்டு கம்பெனியையும், பெங்களூரில் இருந்து 10வது பட்டாலியனிலிருந்து இரண்டு கம்பெனியையும் ஓசூர் கோட்டையிலிருந்து அழைத்துச்சென்று திப்பு சுல்தான் ஆணையைக் காட்டி கோட்டையை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். என்பதாகும். ஆங்கிலேயருக்கு அளிக்கப்பட்ட காலக் கெடுவிற்குள்ளாக கோட்டையையும், நகரையும் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும் எனவும் இவ்உத்தரவை பாராமஹாலின் அனைத்து கோட்டைகளையும் பேட்டைகளையும் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும் எனவும் அவற்றை கிழக்கிந்திய கம்பெனியிடம் ஒப்படைக்கவேண்டும் எனப்பட்டது.

உடன்படிக்கையின்படி போட்ட உத்தரவுப்படி, ஆங்கிலத் தளபதி மைசூர் கில்லேதாரர்களிடம் அவ்வுத் தரவுகளை சமர்ப்பித்ததிலிருந்து எட்டு நாட்களுக்குள் அந்தந்த கோட்டையையும், பேட்டையையும் அவர்களிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு இடத்தையும் பெற்றுக் கொண்டதற்கான உரிய ரசீதை அளித்தாக வேண்டும். கோட்டையோடு, கோட்டைக்குள்ளிருக்கும் பிரங்கிகள், வெடிமருந்துகள், இரும்பு மற்றும் கல்குண்டுகள், துப்பாக்கிகள் ஆகியவற்றையும் ஆங்கிலேயரிடமே ஒப்படைத்து

ரசீது பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதே சமயம், கோட்டைக் களஞ்சியங்களில் மீதியாயுள்ள நெல், எண்ணெய், புளி, மிளகாய், கேழ்வரகு போன்ற அத்தியாவசிய உணவுப் பண்டங்களை ஒவ்வொரு கோட்டையாகக் கணக்கெடுத்து அகற்றப்பட வேண்டும் அல்லது வெளியாருக்கு விற்று அப்பணத்தைத் திப்பு சுல்தான் கணக்கில் வரவு வைக்க வேண்டுமென்பது திப்பு சுல்தானின் உத்தரவு.

தனக்குத் தரப்பட்ட உத்தரவுபடி காப்டன் ரீட் 1792 ஏப்ரல் 5 ல் தேதி கிருஷ்ணகிரியில் வந்திறங்கிவிட்டார். கிருஷ்ணகிரி கோட்டையின் கில்லேதாருக்கு திப்புவின் உத்தரவை அனுப்பி வைத்து, எப்போது தான் தன் படைகளோடு மலை மீதேறி வந்து சேரவேண்டும் என்பதைத் தெரிவிக்கும் படியும், மாகராஜ கடை, தங்கணி கோட்டை, ராயக் கோட்டை, சங்ககிரி தூர்கம், அங்குசகிரி, வீரபத்ர தூர்கம் ஆகிய பாரமஹால் மலைக் கோட்டைகளையும் காலி செய்து ஆங்கிலேயரிடம் ஒப்படைக்கும் படி அவ்வந்த கோட்டைக் காவலதிகாரிகளுக்கு உத்தரவு அனுப்பும் படியும் கேட்டுக் கொண்டார். அதற்கு பதிலளித்த கிருஷ்ணகிரி கோட்டை கில்லேதார் கிருஷ்ணகிரிக்கோட்டை, அதிலுள்ள ஆயுதங்கள், தளவாடங்கள், வெடிமருந்துகள் ஆகியவற்றை மட்டுமே கொடுத்துவிட்டு ரசீது பெறும்படி எனக்கு உத்தரவளிக்கப்பட்டிருப்பதால், மலைக்கோட்டை மீதிருக்கும் தானியங்களையும் இதர உணவுப் பண்டங்களையும் விற்றுத் தீர்த்த பிறகே கோட்டையைக் கொடுக்க முடியும் என்று எழுதியிருந்தார். கூடவே, தனது தலைவரான திப்பு சுல்தானுக்கு கடிதமெழுதி மற்ற கோட்டைகளை சரணடையச் செய்யுமுன் அவற்றின் முடிவு குறித்து பதில் வந்த

பிற்கே, காப்டன் ரீட் மேற்கொண்டு காரியங்களில் இறங்கலாம் என்றும் தெரிவித்து விட்டார்.

காப்டன் ரீட், கிருஷ்ணகிரிக் கோட்டை களஞ்சியங்களிலுள்ள எல்லா தானியங்களின் இருப்பு மற்றும் இதர உணவுப் பண்டங்களின் பட்டியலைத் தயாரித்ததோடு, கும்பினிக்கே அவற்றை விலை கொடுத்து வாங்கவும் ஏற்பாடு செய்துவிட்டார். இது முடிந்த கையோடு எட்டாவது படைப் பிரிவிலிருந்து ஐந்து கம்பெனிகளோடு லெ.பீடினண்ட் லேங்க் என்ற தளபதியை பாரமஹாலின் இதர கோட்டைகளின் கில்லேதாரர்களை அடைந்து சரணடையச் செய்யுமாறு அனுப்பினார். குறைந்த காலத்திலேயே பாரமஹால் பகுதி முழுக்கவும் ஆங்கிலேயரால் பிடிபட்டுப்போனது.

1792 ல் இவ்வாறு சேர்க்கப்பட்ட ஜில்லாக்களில் பாதுகாப்புப் படைப் பிரிவுகளை அமர்த்தும் ஏற்பாடு தீவிரமாக நடைபெற்றது. முதல் பெரிய படை பிரிவு எனும் 15ஆவது மதராஸ் பட்டாலியன் கேப்டன் ரீட் தலைமையில் கிருஷ்ணகிரி கோட்டையில் வைக்கப்பட்டது. 1799 இல் கிளைவ் பிரபுவின் படைப்பிரிவும் இங்கு அமர்த்தி பாராமஹால் பகுதியில் தலைமை இடமாக கிருஷ்ணகிரி மாற்றப்பட்டது. 1801 கோட்டையின் மேலிருக்கும் வெடிமருந்துக் கிடங்குகளில் ஒன்று வெடித்துச் சிதறி, கோட்டை பாதுகாப்புச் சுவர்களின் கணிசமான அளவு சேதத்தை ஏற்படுத்திவிட்டது. எனவே 1832 வரை ராணுவ கேந்திரமாக திகழ்ந்த கிருஷ்ணகிரி கோட்டை பின்னர் கைவிட்டப்பட்டது. கோட்டைப் பகுதியில் இன்றைய நிலை:

கோட்டைப் பகுதி இரண்டு பகுதிகளாக உள்ளது சென்னை பெங்களூர் சாலையின் இரு புறமும் அமைந்துள்ளது பழைய பேட்டை ஆகும் இதற்கு தென்பகுதியில்

ஒரு மைல் தொலைவில் புதிய பேட்டை அல்லது தொலைபாத் (செழிப்பின் உறைவிடம்) என்பதே காவேரிப் பட்டினம் - சாமல் பட்டின சாலையில் உள்ளது. இதன் அடிவாரத்தில் பெயரிடப்படாத கல்லறை ஒன்று உள்ளது. இது காரிசனின் தளபதி ஹாரிமித்தின் கல்லறையாக இருக்கக்கூடும் என கருதப்படுகின்றது.

1792 முதல் இப்பகுதியில் வசித்த தளபதி கிரகாம் வசித்து வந்தார். இன்றும் கிரேமின் வீடு எனப்படுகிறது. 1895 இல் ரேவ. தி. நாதர் கீழ் பணியாற்றிய மிசோரி எவாந்சலிகள் லூத்தரன் மிரண் மாவட்டத்தில் முதல் நிலையம் கிருஷ்ணகிரி ஆகும். புதிய பேட்டை 1794 இல் தளபதி கிரகாம் வசித்ததால் கிரகாம் பேட்டை எனப்பட்டது. மேலும் கம்பைநல்லூரைச் சார்ந்த லக்ஷ்மணராவ் என்பவரும் புதிய பேட்டையின் உருவாக்கத்திலும் பங்களித்து உள்ளார்.

கர்னல் வெல்ஷ் 1809 இல் கிருஷ்ணகிரிக்கு விஜயம் செய்தார், மேலும் இது மிகவும் வலுவான மலைக்கோட்டை, சிதைக்கப்பட்டு கைவிடப்பட்டது, சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த விபத்தின் விளைவாக கோட்டையின் கணிசமான பகுதிகளை அடித்துச் சென்றதுச் சென்றது, இதுவரை பழுதுபார்க்கப்படவில்லை. இது மகிழ்ச்சியான காலங்களில் இருந்தது. இருந்தது. கலெக்டரும், பாரமஹாலில் உள்ள பெரும்பாலான மனிதர்களும், கடைசி கலெக்டராக இருந்த கர்னல் கிரஹாமின் வீடு இன்னும் நின்று கொண்டிருந்தது. ஆனால் இந்த அழகான மற்றும் ஒரு காலத்தில் செழிப்பாக இருந்த மற்ற கட்டிடங்களைப் போலவே கைவிடப்பட்டது.

கிருஷ்ணகிரி மலைக் கோட்டையின் அழகிய காட்சிகள் பல்வேறு ஓவியர்களால்

நீர்ஓவியமாக வரையப்பட்டுள்ளது. கேப்டன் ஆலன், லெ.பீடினண்ட் ஜேம்ஸ் ஹண்டர் மற்றும் தாமஸ் டானியல் ஆகியவர்களால் வெவ்வேறு கோணங்களில் வரைந்துள்ளனர். அவர்களின் உச்சரிப்பில் கிருஷ்ணகிரி என்பது, கிஸ்ஸன் கொரே (kissangorre) எனப்பட்டதால் இவர்களின் படங்களுக்கடியில் குறிப்பிடப்பட்டன. இவ்வெல்லா படங்களின் பிரதிகளும் கல்கத்தா விலுள்ள விக்டோரியர் மெமோரியல் ஹாலில் காணக் கிடைக்கின்றன. ஜேம்ஸ் ஹண்ட்டரின் கிஸ்ஸன் கொரே படம் சென்னை புனித ஜார்ஜ் கோட்டை வளாகத்திலுள்ள கோட்டை அரும்பொருட் காட்சியகத்தில் நீர்க்கரை பட்டு, வண்ணங்கள் பூச்சிகளால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் பல வருட காலம் இருந்து வந்தது. அதைக் காணோம். மிகவும் பழுதடைந்ததாலோ என்னவோ. அகற்றப்பட்டு வேறு படம் மாட்டப்பட்டிருக்கிறது. அதே சமயம் ஹோம்ஸ் வரைந்து வண்ணப் பிரதியெடுத்த கிஸ்ஸன் கொரே நீர்ஓவியமாக படம், மைசூர் ஸ்ரீ ரங்கப்பட்டணத்திலுள்ள திப்பு சுல்தானின் கோடை மாளிகையான "தரியாதவுலத் பாக்" மியூசியத்தில் இருக்கிறது.

இன்றும் இப்பகுதியில் இஸ்லாமியர்களும் இந்துக்களும் இணக்கமாக உள்ளனர். கோட்டை இந்திய தொல்லியல் துறையின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதால் எஞ்சியுள்ள கோட்டை, கொத்தளங்கள் பராமரிக்கப்பட்டு வருகின்றது. இது மத்திய காலம் முதல் இன்று வரை தகடூர் பகுதி எவ்வாறு ராணுவ கேந்திரமாக திகழ்ந்தது என்பதன் அடையாளமாக திகழ்கின்றது

முனைவர். சி.சந்திரசேகர்,
உதவிப்பேராசிரியர்,
வரலாற்றுத்துறை, அரசு
கலைக்கல்லூரி, தருமபுரி.

...26 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி
திரிதோட சமப்பொருள்கள்

உணவைச் சமைக்கும் போது, அதில் சேர்க்கப்படும் சில உணவுப் பொருள்கள் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. பருப்பு வகைகளை அதிகமாக உட்கொண்டால் வாயுத்தொல்லை உண்டாகிறது. ஏலக்காய், சீரகம், மஞ்சள், மிளகு, உலர்ந்த இஞ்சி, பூண்டு, பெருங்காயம், வெந்தயம் ஆகிய திரிதோட சமப்பொருள்கள் சமைக்கும் போது அல்லது அதற்குப் பிறகு உணவிற்கு கவையூட்டவும், மேற்கூறிய தீய விளைவுகளைத் தடுக்கவும் பயன்படுகிறது. வாத, பித்த, கபங்களாகிய திரிதோடங்களைச் சமநிலைப்படுத்துகிறது. பல்வேறு ஆராய்ச்சி முடிவுகள் திரிதோட சமப் பொருள்களில் நீரிழிவு எதிர்ப்பு, கொழுப்பு எதிர்ப்பு, ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட் மற்றும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு சக்திகள் இருப்பதாகக் கூறுகின்றன.

சித்த மருத்துவம் கூறும் நோய்த்தடுப்பு முறைகள்

தேரையர் என்னும் சித்தர் நோய்கள் நம்மை அணுகாமல் தடுக்கும் வழிமுறைகளை பிணியணுகா விதி என்னும் தலைப்பில் கூறியுள்ளார். அவற்றில் சிலவற்றைக் காண்போம்

செய்ய வேண்டியவை

- நீரைக் கொதிக்க வைத்து வெது வெதுப்பாக்கக் குடிக்கவேண்டும்.
- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- மோரை நீர் விட்டுப் பெருக்கியும், வெண்ணெயை உருக்கியும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- போதுமான அளவு பசும்பால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- எப்பொழுதும் பசியின் அளவிற்கேற்பவே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உணவுக்குப் பிறகு குறுகிய நடைப் பயிற்சி செய்யவேண்டும்.
- ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வாந்தி செய்விக்க மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பேதி மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- 45 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நசிய மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- நான்கு நாட்களுக்கு ஒருமுறை எண்ணெய்க் குளியல் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- எண்ணெய்க் குளியல் எடுக்கும் போது வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்தவும்.
- மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை கண்களுக்கு அஞ்சனமிட வேண்டும்.
- தூங்கும்போது இடது பக்க நிலையில் படுத்து உறங்க வேண்டும்.
- கடவுள், முன்னோர்கள், ஆசிரியர்களை (குரு) வணங்க வேண்டும்..

தவிர்க்க வேண்டியவை

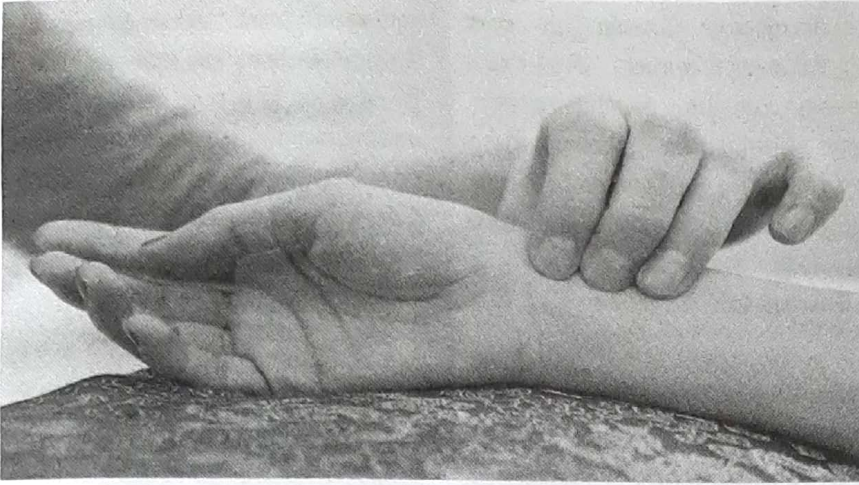
- கருணைக்கிழங்கைத் தவிர மற்ற வேர் கிழங்குகளை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும்
- முந்தைய நாள் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை அதாவது பழைய உணவை ஒரு போதும் உட்கொள்ளக் கூடாது.

- உணவு உண்ணும் போது தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.
- சிறுநீர் கழித்தல், மலம் கழித்தல் போன்ற 14 இயற்கையான வேகங்களை (சிறுநீர், மலம், கொட்டாவி, காசம், அபான வாயு, தும்மல், பசி, நீர் வேட்கை, இருமல், தூக்கம், வாந்தி, சுக்கிலம், கண்ணீர்) ஒருபோதும் அடக்கக்கூடாது.
- பகல் நேரத்தில் தூங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.
- அதிகப்படியான பாலியல் ஈடுபாட்டைத் தவிர்க்கவும்.
- அதிக அளவிலான உணவை உட்கொண்ட பிறகு உடலுறவைத் தவிர்க்கவும்.
- நள்ளிரவில் மணம் வீசும் பூக்களை ஒரு போதும் நுகராதீர்கள்.
- இரவில் மரத்தடியிலோ அல்லது எரியும் விளக்குக்கு அருகிலோ தூங்காதீர்கள்.

சித்த மருத்துவத்தின் தனிச் சிறப்புகள் :

வர்மம்:

உடலின் மூலப்பகுதிகளில் பிராணன் அடங்கியிருக்கும். பிராணவாயுவைத் தூண்டுவது வர்மம். வர்மம் இரு வகைப்படும். ஒன்று படுவர்மம் 12 மற்றொன்று தொடுவர்மம் 96. வர்ம சிகிச்சை என்பது குறிப்பிட்ட இடத்தில், குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட அளவில் அழுத்தத்தைச் செலுத்துவதாகும். இது உடலில் உள்ள பிராணவாயுவைச் சீர் செய்யும். இந்தியாவின் தெற்குப்பகுதிகளில் வர்மக்கலை சிகிச்சைமுறை மிகவும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பாக தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளாவின்



தெற்குப் பகுதிகளில் பயன்பாட்டில் உள்ளது. வர்ம சிகிச்சை முக்கியமாக நரம்பு, தசை, என்டிநோய்கள், பொருந்து நோய்களுக்கு நல்ல பலனை அளிக்கின்றது. பொருந்து நோய்களான, சகனவாதம், தண்டகவாதம், வாதஸ்தம்பம், பக்கவாதம் மற்றும் பட்சவாதம் போன்றவைகளுக்கு நல்ல பலனை அளிக்கிறது.

கற்பம்:

கற்பம் என்பது உடலை நோயுறாதபடி நல்ல நிலையில் வைத்திருந்து, நரை, திரை, மூப்பு இவற்றுடன் பிணிகளையும் நீக்குகிறது. உடலின் நன்மையைக் காப்பது காயகற்பம் எனப்படும். காயம் என்பது உடல். கற்பம் என்பது உடலை கல்போல ஆக்கும். கற்பமுறை உடலைக் காக்கவும், பல ஆண்டுகள் உயிரோடு வாழவும், பிணிகளை நீக்கவும், பிணிகள் வராமல் தடுக்கவும் பயன்படுகிறது. கற்பம் பொதுகற்பம், சிறப்புக்கற்பம் என இருவகை எனப்படும். பொதுகற்பமானது உடலுக்கு பொதுவான பலத்தைத் தந்து நீண்டகாலம் வாழ வழி செய்வது. எ.கா. இஞ்சி கற்பம், வேம்பு கற்பம். சிறப்புக்கற்பம் ஒரு குறிப்பிட்ட நோயைச் சரி செய்யப் பயன்படுத்துவதாகும். எ.கா. வெளுப்பு நோயிற்கு அய சம்பீர கற்பம்.

சித்த மருந்துகளின் மூலப்பொருட்களும் அதன் தனித்தன்மைகளும்:

இயற்கையாக வளரும் தாவரத்தையே உணவாகக் கொள்ளும் பழக்கம் தமிழர்களுக்கு உண்டு. அன்றாட மூலிகை காய், கனி, தண்டு, பூ, இலை, வேர் முதலானவை உடல் நலனுக்கு உதவும் வகையினையும், அவற்றின் பயன்பாட்டையும் உய்த்துணர்ந்து அறிந்தவர்கள் தமிழர்கள். மழை மிகுந்த வெப்பக்காடுகளில் வகை வகையான தாவரங்கள் தழைத்தோங்குவதைக் கண்டவர்கள் சித்தர்கள். தாவர வளர்ச்சியில் கதிரொளிக்குப் பெரும்பங்கு இருப்பதையும், வெவ்வேறு வகைத் தாவரங்களில் வெவ்வேறு வகையான பயன் விளைவிக்கும் வேதியியல் மாற்றங்களை கதிரொளி இயற்கையாக உருவாக்குவதையும் அறியலாயினர். கதிரொளி பாய்வதால் ஒவ்வொரு தாவரத்தின் இலை, பூ, காய், கனி, பட்டை, வேர் ஆகியவற்றில் வேதியியல் ஆய்வுக்கூடத்தில் நிகழ்வது போன்று ஒருவகை வேதிப்பொருள்களை விளைவித்துக் கொள்கின்றன என்பதையும், அவை மனிதனின் உணவாகும்போது அதற்கேற்ற பயனைத் தருகின்றன என்பதையும் கண்டனர். மனிதனின் உடலில்

இயற்கையாகத் தோன்றும் வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றை மிகுதிப்படுத்தவும் குறைக்கவும் ஏதுவாகின்றன என்பதைக் கண்டு அந்த அடிப்படையில் நோயின் அடிப்படையை அறிந்து அதற்கு மாற்றாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய தாவரத்தை மருந்தாக பயன்படுத்தலாம் என்றறிந்தனர். கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி போன்றவையும் அகத்தி, முருங்கை, மணத்தக்காளி போன்றவையும் வெற்றிலை, ஆடாதோடை, வாழைத்தண்டு போன்றவையும், மனிதனுக்கு உணவாக மட்டுமின்றி மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன.

இந்த வகையில் நுணுகி அறிந்து அதிகப் பயன் தரும் மூலிகைகளை மருந்தாக்கும் முறையையும் கண்டு, உலகில் முதன்முதல் பயன்படுத்திய மருத்துவர்கள் சித்தர்கள் தான். இது பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கண்டறியப்பட்டதால் தென்னகத்திலிருந்தும், அதை ஒட்டி நிலவிய குமரிக் கண்டத்திலிருந்தும் பல திசைகளிலும் பரவி இருக்கவேண்டும். காலப்போக்கில் செய்முறையில் பலப்பல மாற்றங்கள் விளைவது தவிர்க்கமுடியாதது எனினும், தாவரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சித்தர் மருத்துவமே பண்டைக்காலத்தில் நாகரிகம் பெற்றுச்சிறந்த மத்திய ஆசியப்பகுதி, எகிப்து, வட ஆப்பிரிக்கா, கிரேக்கம் முதலான நாடுகளில் வழங்கிய தொன்மை மருத்துவங்களுக்கும், சீனாவின் பழைய மருத்துவத்திற்கும் மூலமாக இருந்திருக்க வேண்டும்.

இப்போது அமெரிக்கா, லண்டன், ஜெர்மனி முதலிய நாடுகளில் மூலிகைகளில் நடைபெறும் ஆய்வுகளினால் சித்தா, ஆயுர்வேத முறைகளின் சிறப்புகள் உலகெங்கும்

தெரியவந்துள்ளன. மூலிகைகளைப் பயன்படுத்துவது பலவழிகளில் ஆபத்தற்றது. பக்க விளைவுகளை உண்டாக்குவதில்லை. குறிப்பிட்ட மூலிகையில் ஒரு வேதியியல் மருத்துவ மூலக்கூறு சிறிதளவு இருப்பது மட்டுமல்லாமல், அதற்கான எதிர்ப்புப் பொருளும் அம்மூலிகையிலேயே காணப்படும். எடுத்துக்காட்டு சர்ப்பகந்தா வேரில் உள்ள RESERPINE A இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்தால், அதில் உள்ள RESERPINE B இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கச் செய்யும்.

சித்த மருத்துவத்தில் மருந்துகள் தயாரிக்க நான்கு வகை மூலப்பொருள்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவையாவன:

1. மூலிகைப் பொருள்கள்
2. விலங்கின மூலப்பொருள்கள்
3. கனிமங்கள் அல்லது தாதுப் பொருள்கள்
4. உலோகங்கள்

இவைகளில் மூலிகைகள்தான் சித்த மருத்துவத்தில் மருந்து தயாரிக்க அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. "

"வேர்பாரு, தழைபாரு மிஞ்சினகால் மெல்ல மெல்ல பற்ப செந்தூரம் பாரு" என்று சித்தர்கள் பாடலில் கூறியுள்ளனர். அதாவது மனிதனுடைய நோய்களுக்கு மூலிகைகளையும், மூலிகைகளின் அங்கங்களான வேர்களையும், இலைகளையும், மலர்களையும், கனிகளையும், விதைகளையும் முதலில் மருந்தாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். மூலிகை மருந்துகளினால் நோய் கட்டுப்படவில்லை என்றால், அதன் பின்தான் மற்ற மூலப்பொருள்களில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பற்பம், செந்தூரம் ஆகிய மருந்துகளைப்

பயன்படுத்த வேண்டும் என நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறை பற்றிக் கூறியுள்ளனர். பற்ப செந்தூரம் ஆகிய சித்த மருந்துகளில் மூலிகைகளின் சாறு மற்றும் விலங்கினப் பொருள்கள் அல்லது கனிமங்கள் அல்லது உலோகங்கள் சேருகின்றன.

அலோபதி மருத்துவத்தில் மூலிகைகளின் உள்ள வேதிப் பொருள்களான ஆல்கலாயிடிகள், கிளைகோசைடுகள், டானின்கள், ஸ்டிராய்டுகள் ஆகியவற்றைப் பிரித்தெடுத்து மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். சித்த மருத்துவத்தில் பல வகை வேதிப்பொருள்களை உடைய மூலிகைகளின் வேர்களையோ, இலைகளையோ, பட்டைகளையோ, கட்டைகளையோ அல்லது உலர்கனிகளையோ முழுமையாக வேதிப்பொருள்களைப் பிரித்தெடுக்காமல் மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். சான்றாக பலவகை வேதிப்பொருள்கள் உடைய அமுக்கிரா வேரை முழுமையாகப் பொடி செய்து சூரணமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். சித்த மருத்துவத்தில் சூரணம், குடிநீர், லேகியம், மாத்திரை, செந்தூரம், மெழுகு, நெய், தைல மருந்துகள் ஆகிய மருந்து வகைகளில் மூலிகைகள் சேர்க்கப்படுகின்றன.

மூலிகை இனப் பொருள்களான வேர்கள், தரைகீழ்தண்டுகள், தண்டுகள் மற்றும் கட்டைகள், பட்டைகள், இலைகள், தாவரப்புற்றுக்கள், மலர்கள், கனிகள், விதைகள், சமூலம், ரெசின்கள், பிசின்களும் பயன்படுகின்றன. எ.கா. அமுக்கிரா வேரும், அரத்தையின் மட்ட நிலத்தண்டு, மரமஞ்சள் தாவரத்தின் கட்டையும், மருதம்பட்டையும், பெண்ணாங்கண்ணி இலையும், கடுக்காய் புற்றும்,

குங்குமப்பூவும், தான்றிக்காயும், தேற்றான்கொட்டையும் மூலிகை இனப் பொருள்களுக்கு சான்றுகளாகும். மூலிகைகளின் பாகங்களில் செல்களில் நோய் நீக்கும் வேதிப்பொருள்கள் உள்ளதால் அவைகள் மருந்தாகின்றன.

உயிரினங்களில் இருந்து மாமிசம், நிணம், எலும்பு, நகம், தோல், இறகு, பால், கழிவுப் பொருள்கள் முதலானவைகளும் மருந்துகளாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கனிமப் பொருள்களாகிய உலோகம், ரசம், உபரசம், உப்பு, பாடாணங்கள் முதலானவைகளும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மேற்கண்டவற்றுள் தாவரங்களிலிருந்தும், இயங்கும் உயிரினங்களிலிருந்தும் கிடைக்கக்கூடிய மருந்துச் சரக்குகள் விரைவில் கெட்டும், செயலிழந்தும் சக்தி இன்றியும், நாளடைவில் வேறு வேறு கிருமிகள் பூச்சிகள் போன்றவைகளுக்கு உணவாய் அழிந்துபோய் விடுகின்றன. சித்தர்கள் இந்த உண்மையை பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பே கண்டுபிடித்தார்கள். உலோகங்கள், ரசம், உபரசங்கள், உப்பு முதலானவை பல்லாண்டு காலம் அறியாமலும், கெடாமலும் இருப்பதைக்கண்டு அவற்றிலிருந்து மருந்துகள் செய்தால் அம்மருந்துகளும் பல்லாண்டு காலம் வீரியத்துடன் இருந்து உடற்பிணியைத் தீர்த்து உடலைக் காக்கும் என்றும் அறிந்து அவற்றுள் சீரணம் ஆகாத நிலையில் உள்ளவற்றை அளவின்படி உண்டால் சீரணமாகும் வகையாகவும், அவற்றின் விடத் தன்மை மாறி உடலில் புகின் அமுதம் போலத் தொழில்செய்யும் முறைகளாகவும்

மாற்றும் வழிமுறைகளைக் கையாண்டனர். அவற்றில் வெற்றியும் கண்டனர். இம்முயற்சி வகையை "வாதம்" என்றனர். சித்தர்கள் அழியும் தன்மை வாய்ந்த மூலிகை மற்றும் உயிரினங்களில் இருந்து கிடைக்கக்கூடிய சரக்குகளைக் கொண்டு உலோகம், ரசம், உபரசம் ஆகியவற்றை தங்களின் உடலுக்கு உறுதியையும், அழியாத தன்மையையும், நிலைக்கும் தன்மையையும் தரவல்ல மருந்துகளாகச் செய்து, அவற்றை உண்டு உடலை நெடுநாள் இருக்கச் செய்து, யோக ஞானநெறிகளில் முழுமையாக ஈடுபட்டு பிறவிப்பயன் ஆகிய பிணிகளை நீக்கிக் கொண்டனர்.

அவர்கள் முயன்று செய்த உலோக, ரச, உபரச, உப்பு, பாடாண வகைகள் யாவும் பற்பங்கள், செந்தூரங்கள், சுண்ணங்கள், கட்டுகள், களங்குகள், குருகுளிகை போன்ற உயர்ந்த மருந்துகளாக அறியப்படுகின்றன. தீராதோய்கள் என கூறப்படும் பற்பல பெரும் நோய்களைத் தீர்ப்பதில் வெற்றிகண்டனர். அவர்கள் முதலில் யுகித்தபடியே உடலை நீண்ட நாட்கள் நல்ல நிலையில் இயங்க வைத்து காய சித்தியில் வெற்றிகண்டனர், மற்றும் யோக சாதனையில் வெற்றிகண்டு அதன் பயனாக யோக சித்தி பெற்று முக்காலமும் உணரும் ஆற்றலையும் பொறிகளின் அடக்கத்தால் நுண்பொருள்களின் இயக்கத்தைக் கையாளும் ஆற்றல் பெற்றனர்.

அஷ்டாங்கயோகம்

பதஞ்சலி முனிவரும், புலிப்பாணி முனிவரும் அகத்திய முனிவருடைய யோகமுறைகளை நன்றாகக் கற்றார்கள். சித்தத்தை

அடக்கி எட்டு வகையான சித்திகளை உணர்த்தியமையால் அகத்தியர் முதற்சித்தர் எனப் புகழ் பெற்றார்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் மற்றும் சமாதி ஆகியவையே எண் பெருஞ்சித்திகள் ஆகும்.

முப்பு:

முப்பு என்னும் அரிய பொருளை சித்தர்கள் கண்டு பிடித்து மனிதகுலத்திற்கு உவந்து அளித்துள்ளனர். முப்பு என்பது செயற்கைப்பொருள். இதுவே "சித்த மருத்துவத்தின் மணிமகுடம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இப்பொருளைப் பற்றி பலரும் விரித்துப் பேசினாலும், ஒரு சிலர்தான் இதன் உண்மையை அடைந்துள்ளனர். முப்பு என்னும் செயற்கைப் பொருள் வைத்திய முப்பு, வாதமுப்பு, ஜாலமுப்பு என மூன்று வகைப்படும்.

முப்பு "ஒரு செயல் திறன் ஊக்கி" என்று தெரிய வருகிறது. பற்ப செந்தூரங்கள் கட்டு களங்கு போன்ற மருந்துகளை எளிதாகவும் விரைவாகவும் முடிக்க இது பயன்படுகிறது. மருந்துகளுக்கு வன்மை கொடுப்பதுமன்றி நோய்களை மிகச்சிறிய அளவிலேயே எளிதாக குணமாக்குகிறது. கீழ் வகுப்பு உலோகங்களை மாற்றி உயரச் செய்து செம்பொன் ஆக்குகிறது. யோகமுப்பு உடலை காயகற்பம் ஆக்கி நரை, திரை, பிணி, மூப்பு, சாக்காடு என்னும் கேடுகளிலிருந்து காக்கிறது. இவ்வளவு பண்புகள் உள்ள பொருளாக அது கூறப்பட்டுள்ளது. இப்பண்புகளுக்கான அடிப்படைத் தத்துவம் என்னவென்று

ஆராய்மிடத்து, அது சித்தமருத்துவ அடிப்படையில் தான் விளக்கம் பெறுகிறதே அன்றி, நவீன அறிவியல் அடிப்படையில் விவரிக்க முடிவதில்லை. அவ்வாறு முயன்றாலும் இடையிடையே பல முரண்பாடுகள் ஏற்படுகின்றன. நவீன அறிவியல் இன்னும் வளர்ந்து கொண்டே வருகிறது. அதன் வளர்ச்சி முற்றுப்பெறவில்லை. சித்தரின் தத்துவம் முடிவுக்கு முடிந்த பொருளாய் எவ்வித நவீன அறிவியல் கருத்தையும் தன் உள்ளடக்கிக் கொள்வதாய் இருக்கிறது என்பதே இதற்கான ஏதுவாகும். பேறுகாலத்தில் ஒரு பெண்ணின் கால் பெருவிரலில் மருந்து ஊட்டப்பட்ட நூல் ஒன்றை விதிப்படி கட்டினால் குழந்தை எளிதாகப் பிறக்கும் என்றும், வடக்கே போகின்ற வேரை மருந்துக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்றும் இன்னின்ன திதியில் இன்ன இடங்களில் அமிர்தநிலை நிற்பதால் அவ்விடம் சத்திரசிகிச்சை செய்யக்கூடாது என்றும் படிக்கும் போது நமக்கு சிரிப்பு வருகிறது. ஆனால் சீனத்து அக்குபஞ்சர் முறைப்படி ஒருவனுக்கு மூர்ச்சை ஊட்டி கபால நோயை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது என்ற செய்தி கேட்டதும் வியக்கிறோம். வம்நூலில் இன்ன காலத்தில் அடி அல்லது குத்து விழுந்தால் இத்தனை காலம் மூர்ச்சையாய் இருப்பான். இந்தக் காலத்தில் ஒன்று இறக்கி தடவி மெய் தீண்டா காலத்தில் அழுத்தி அடங்கல் செய்து எழுந்திருப்பான் என்றெல்லாம் கூறப்படுவதை நாம் ஆராய்ந்து பார்ப்பதில்லை இதுபோன்ற பல சித்தர் கோட்பாடுகளை ஆராய்ந்து அறிந்தால் அவை உலகிற்கு நிச்சயமான நற்பலன்களைக் கொடுக்கும்.



சித்த மருத்துவத்தில் நஞ்சு முறிப்பு மருந்து :

நஞ்சுப் பொருள்களை உட்கொண்ட காலத்திலாவது, நச்சுக்கடிகள் ஏற்பட்ட காலத்திலாவது, நஞ்சோடு தொடர்புபட்ட காலத்திலாவது இடமருந்து போன்றவைகளினால் பாதிப்பு ஏற்பட்ட போதாவது, மருந்துகள் அளவு, பத்தியம் முதலிய கிரமம் தவறி உண்டாகலத்திலாவது, ஒவ்வாமை யினாலாவது, இதுபோன்ற பிறநிலைகளிலாவது ஏற்படும் தீக்குறிகுணங்களை மாற்றுவதன் பொருட்டுக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் மாற்று மருந்து அல்லது முறிப்பு மருந்து என்று சொல்லப்படும். பொதுவாக ஒவ்வொரு பொருள்களுக்கும் நேரிடையான சிறப்பான முறிவுப் பொருள்கள் உண்டு. அல்லாமலும் பொது முறிவுப்பொருள்களான அவுரி, மிளகு, அருகன், நஞ்சுறுப்பான், நிலம்புரண்டி போன்றவையும், சிறியாநங்கை போன்ற கடிநஞ்சுப் பொது முறிவுப் பொருள்களும், விடத்திற்குரிய சிறப்பான மருந்துகளில் விஷக்குழம்பு போன்ற மருந்துகளும்

சித்தமருத்துவத்தில் உண்டு. மோகன மருந்து எனப்படுவது மூடநிலையை உண்டுவனமாகவும், தன்னை மறந்து இன்பமாய் இருக்கச் செய்வனவாகும். சாதாரணமாக இது சொக்குப்பொடி என்று கூறப்படும். கள்ளு, சாராயம், கஞ்சா போன்றவை இத்தகைய சம்மோகினி என்ற மருந்து "சத்திரசிகிச்சை" அதாவது கருவிகளால் "கட்டிகை செய்தல்" போன்ற இடத்துப் பயன்பெற்றுள்ளது. இது போன்ற மருந்துகளின் கெடுதிகளை நோக்கி முன்னவர்கள் இதை மறைத்துவிட்டனர். இதுவன்றி உடலின் குறிப்பிட்ட பகுதியை உணர்விழக்கச் செய்யும் மருந்துகளும் உண்டு. மேல்நாட்டு மருத்துவத்தில் இத்தகைய மருந்துகள் மிகுந்த பயன் அளித்து வருகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தில் துணை மருந்தின் முக்கியத்துவங்கள் :

ஒரு மருந்தினைக் கொடுக்கும் பொழுது அதற்குத் துணையாகவும், அம்மருந்து செல்வதற்கு ஏதுவாகவும் கொடுக்கப்படும்

மருந்து "துணைமருந்து" அல்லது "அனுபானம்" எனப்படும். மருந்துக்குத் தக்கவும், பிணிக்குத் தக்கவும் இது மாறுபடும். சாதாரணமாக, "நீர், பால், தேன், நெய்" போன்றவற்றையும், சில இடங்களில் சூரணங்களும் துணைமருந்துகளாகும். ஒரே மருந்து வேறுபட்ட துணைமருந்தோடு கொடுக்கப் பெறும் போது வெவ்வேறான பிணிகளைப் போக்கக் கூடியதாகவும் ஆகிவிடும். இதனாலேயே பழங்கால சித்த மருத்துவர்கள் சிலகட்டு மருந்துகள், செந்தூரங்கள் இவற்றை மட்டுமே வைத்து அநேகமான பிணிகளை நீக்கியுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

முடிவுரை

நமது தமிழ் மருத்துவமாகிய சித்த மருத்துவத்தில் நோய்களைத் தீர்க்கும் மருத்துவமுறைகள் மட்டுமல்லாமல் நோய் வராமல் தடுக்கும் முறைகளும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளும், உணவு முறைகளும் நிறைய கூறப்பட்டுள்ளன. நாம் அனைவரும் அவற்றைக் கடைப்பிடித்து "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்னும் பழமொழிக்கிணங்க ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்.

- பேராசிரியர் டாக்டர் ஆர்.மீனாகுமாரி,

இயக்குநர், தேசிய சித்த மருத்துவ நிறுவனம்,


-டாக்டர்.பி.அன்பரசன்,

-டாக்டர் ஆர். சதிஷ் ஆதித்யா,

உதவிப் பேராசிரியர்கள், தேசிய சித்த மருத்துவ நிறுவனம் சென்னை.



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் அடிப்படைகள்

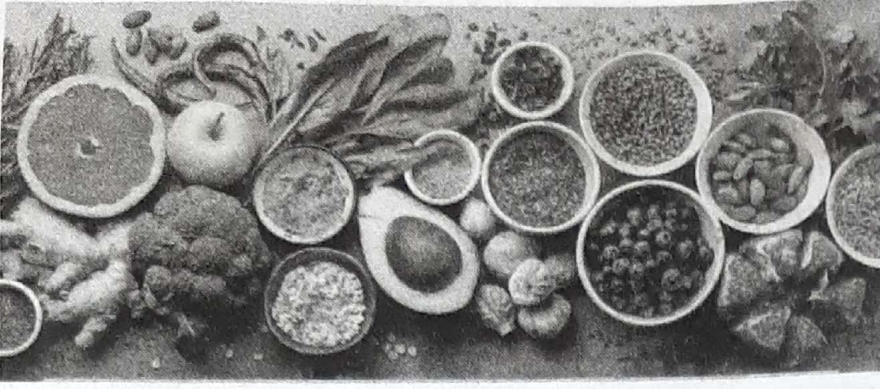
- இஷி கோஸ்லா 

உணவு சார்ந்த சிக்கல்களைக் களைய வேண்டுமானால், ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு ஏற்ற வகையிலான உணவைத் தேர்வு செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இதன் மூலம் உங்களுக்கான உணவின் அளவை நீங்கள் கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ள முடியும் என்பது மட்டுமின்றி, ஒவ்வொரு வகையிலும் உங்களுக்குத் தேவையான சரியான அளவு உணவை எடுத்துக் கொள்வதையும் உறுதி செய்யமுடியும். உணவு உட்கொள்ளும் போது இரண்டாவது முறை மற்றும் மூன்றாவது முறை உணவை எடுத்துக் கொள்ளாமல், முதல் முறையிலேயே தங்களுக்கான உணவை தட்டில் எடுத்து வைத்துக்கொள்பவர்கள் 14 சதவீதம் குறைவாக உண்பதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. உணர்வு சார்ந்த ஆழமான பிரச்சினைகளும், தீர்க்கப்படாத சிக்கல்களும் பல்வேறு வகையான அணுகுமுறை சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. உங்களின் உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, சிந்தனைகள், ஆசைகள், மதுப்பழக்கம், வேறு ஏதேனும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல், நேரம் தவறி உணவு உட்கொள்வது போன்றவை தான் உங்களின் ஆரோக்கியம் சார்ந்த இலக்குகளை எட்டமுடியாமல் செய்கின்றன என்பதால், அவற்றை நீங்கள் சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சமூக அழுத்தங்களுக்கு நீங்கள் ஒருபோதும் அடிபணியக் கூடாது. உணவு தேவையில்லாத போது வேண்டாம் என்று உறுதியாகக் கூறும் கலையை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்காக உணவு உட்கொள்வதற்கு மாறான விரும்பத்தக்க மாற்று வழிகளைக் கண்டறிய வேண்டும்.

மனிதர்களின் வாழ்வில் உணவு உட்கொள்வது என்பது மிக மிக மகிழ்ச்சியான விஷயங்களில் ஒன்றாகும். அறிவியல் மற்றும் ஆராய்ச்சி சார்ந்த கண்டுபிடிப்புகளை முன்வைத்து, அதற்கு ஏற்ற வகையில் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது போன்ற முயற்சிகள் தோல்வியிலேயே முடிவடையும். உணவுப் பழக்கம் தொடர்பான அறிவு நமது வலதுபக்க மூளைக்குச் சென்றடைய வேண்டும். இல்லாவிட்டால், உணவுமுறை சார்ந்த தகவல்கள் மனித உடலில் நடைமுறைப்படுத்தப்படாது. உண்மையைச் சொல்ல வேண்டுமானால், உணவுமுறை தொடர்பாக ஏராளமான தகவல்கள் நமக்குள் திணிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை பொய்யான தகவல் தொற்று என்று கூறலாம். உணவுமுறைகள்

சார்ந்த வழிகாட்டுதல்களையும், அறிவுரைகளையும் நம்மால் கடைபிடிக்க முடியவில்லை. அதனால், அடிக்கடி நாம் குற்ற உணர்ச்சிக்கு ஆளாகி, சரியாக செயல்படவில்லையோ என்று நினைக்கத் தொடங்குகிறோம். நம்மில் பெரும்பான்மையானோர் காலப்போக்காக நல்லொழுக்கத்துடன் தொடர்கிறோம். ஆனால் மாலை ஆறு மணிக்குப் பிறகு அவை அனைத்தும் நம்மிடம் இருந்து விலகி விடுகின்றன. உணவுப்பழக்கம் தொடர்பாக மனஉறுதியுடன் நாம் தொடர்ந்து நடத்தும் போர் எந்த வகையிலும் உதவாது. நாம் நமது உணவை திருப்திக்காகவும், மகிழ்ச்சிக்காகவும், உடல் நலத்திற்காகவும் உட்கொள்ள வேண்டும். நமக்கு எது மிகவும் சிறந்த உணவோ அதை

மட்டுமே உண்ண வேண்டும். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்ல வேண்டுமானால், நாம் உண்ணும் உணவு, நமக்கு தொந்தரவு செய்யாமலும், நமது உணர்வுகளுக்கு ஏற்ற வகையிலும் இருக்கவேண்டும். சரியான உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விஷயத்தில் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய அம்சம் என்னவென்றால், நீங்கள் என்ன உண்ணுகிறீர்கள்? எவ்வளவு உண்ணுகிறீர்கள்? எப்போது உண்ணுகிறீர்கள்? எவ்வாறு உண்ணுகிறீர்கள்? எதைச் செரிமானம் செய்கிறீர்கள்? என்பது தான். உணவுடன் ஆரோக்கியமானதொரு உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான முயற்சியை இப்போதே தொடங்குவோம். நாம் எவற்றையெல்லாம் உண்ண வேண்டும்? எவற்றையெல்லாம்



உண்ணக்கூடாது என்பதை சரியாகத் தேர்வு செய்வது எப்படி? என்பதைக் குறித்துப் பார்ப்போம்.

உணவு வகைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதலும் தேர்ந்தெடுத்தலும்

காய்கறிகள், பழங்கள், புரதச்சத்து உணவுகள், நல்ல கொழுப்பு உள்ள உணவுகள், நொதிக்கச் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள், நார்ச்சத்துக்கள், டைட்டோ நுண்ணுண்டச் சத்துக்கள் ஆகியவை உடல்நலனுக்கு ஏற்றவை என்பதால், அவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தானியங்கள், சர்க்கரை, உப்பு ஆகியவை உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதால், அவற்றின் அளவை குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். டிரான்ஸ்பேட் எனப்படும் கேடு செய்யும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்திட வேண்டும். மிகச் சரியான உணவு முறையை நீங்கள் கடைபிடிப்பதற்கு ஏற்ற எரிய வழி, அரைத் தட்டு விதியை கடைபிடிப்பது தான்.

அரைத் தட்டு விதி

எப்போதும் உங்களுக்குத் தேவையான உணவை முதலிலேயே தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எவற்றையெல்லாம் உண்ண வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களோ,

அந்த உணவு அனைத்தையும் தட்டில் ஒரே நேரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதன் மூலம் எதையெல்லாம் நீங்கள் உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை கவனிக்க முடியும். இதன் மூலம் உங்கள் உணவின் அளவை நீங்கள் கட்டுக்குள் வைப்பதையும், ஒவ்வொரு உணவு வகையில் இருந்தும், சரியான அளவு உணவை எடுத்து உண்பதையும் உறுதி செய்யமுடியும். உணவு உட்கொள்ளும் போது இரண்டாவது முறை மற்றும் மூன்றாவது முறை என்று பல முறைகள் உணவை எடுத்துக் கொள்ளாமல், தங்களுக்கான உணவை முதல் முறையிலேயே தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொள்பவர்கள் குறைவாக உண்பதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. பாரம்பரிய இந்திய உணவு (தாலி) வகை, அல்லது ஜப்பானின் பெண்டோ பாக்ஸ் உணவு வகை இதற்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.

அரைத் தட்டு விதியைக் கடைபிடிக்க இலக்கு நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது தட்டின் அரைப்பகுதி முழுக்க காய்கறிகளால் நிரம்பி இருக்க வேண்டும். மீதமுள்ள பகுதியை பிற உணவு வகைகளைக் கொண்டு நிரப்புவீர்கள். தானியங்களால் ஆன உணவுகளைத் தொட்டுக் கொள்வதற்கு மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்; வயிற்றை

நிரப்புவதற்கு பயன்படுத்தாதீர்கள். பல்வேறு வகையான பருப்புகள், கொட்டைகள், குறைந்த கொழுப்பு கொண்ட பால் பொருள்கள், முட்டைகள், குறைந்த கொழுப்பு கொண்ட இறைச்சிகள், கோழிக்கறி, மீன் ஆகியவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் போதுமான அளவு புரதச்சத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டும் என்றால், “அரைத் தட்டு விதியைப் பின்பற்றுங்கள், இனிப்பு வகைகளைக் குறையுங்கள், தானிய உணவுகளை பாதியாக்குங்கள், காய்கறிகளைக் கொண்டு வயிற்றை நிரப்புவீர்கள், பருப்புகள், பால் பொருள்கள், இறைச்சி ஆகியவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் நல்ல புரதச்சத்து மற்றும் கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளில் உள்ள நல்ல கொழுப்பு ஆகியவற்றை குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்”.

உணவு சார்ந்த சிக்கல்களைக் களைய வேண்டுமானால், ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு ஏற்ற வகையிலான உணவை தேர்வு செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். சில வகை உணவுகள் உங்கள் உடல்நலனுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது என்றால், அதற்கேற்ற வகையில் உங்கள் உணவு முறையைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். பொதுவாக இப்போது காணப்படும் உணவு ஒவ்வாமை என்பது கோதுமை ஒவ்வாமையும், பால் பொருள்கள் ஒவ்வாமையும் தான்.

எவ்வளவு உண்ண வேண்டும்?

நமது உணவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான எரிய வழி, ‘ஹரா ஹச்சி பு’ என்ற ஜப்பான் பொன் மொழியைக் கடைபிடிப்பது

தான். முக்கால் வயிறு நிறையும் வரை உண்ணுங்கள் என்பது தான் இந்த ஐப்பான் பொன் மொழியின் பொருளாகும். ஐப்பானில் 100 வயதைக் கடந்து வாழ்பவர்களின் இரகசியம், அவர்கள் வயிறு நிறையும் வரை உண்பதில்லை என்பது தான்.

எவற்றை உண்ண வேண்டும்?

சரியான உணவை உட்கொள்வது என்பது பழங்கள், காய்கறிகளில் தொடங்கி முழுமையான தானியம் மற்றும் புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகள் வரை நுண்ணூட்டச் சத்து அடர்த்தி கொண்ட உணவு வகைகளைத் தேர்வு செய்வதைச் சார்ந்தது ஆகும். நாம் உண்ணும் உணவு குறைந்த கலோரி கொண்டவையாக இருக்கவேண்டும் என்று எந்தக் கட்டாயமும் இல்லை. தேங்காய், அவகாடோ, கொட்டைகள் மற்றும் அவற்றில் இருந்து பெறப்படும் எண்ணெய்கள், விதைகள் ஆகியவை அதிக கலோரி கொண்டவையாக உள்ளன. ஆனால், அவற்றில் நுண்ணூட்டச் சத்துகளும், வைட்டமின் சத்துக்களும், தாதுச்சத்துக்களும் நிறைந்திருக்கின்றன என்பதால் அவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த வகை உணவை உட்கொள்ளும் போது, வயிறு நிறைந்துவிட்ட உணர்வு விரைவிலேயே ஏற்படும். அதன் மூலம், நீங்கள் அதிக உணவை உட்கொள்வது தடுக்கப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக முட்டையைக் குறிப்பிடலாம். முட்டையில் ஏராளமான நுண்ணூட்டச் சத்துகள் உள்ளன. ஆனால், அதன் கலோரி மிகவும் குறைவுதான். எனவே, உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது முழுக்க நுண்ணூட்டச் சத்துகளால்

அது நிறைந்திருக்கிறதா? என்பதைத்தான் பார்க்க வேண்டுமே தவிர, அதில் உள்ள கலோரிகளின் அளவை கணக்கிட்டுக் கொண்டு இருக்கக்கூடாது.

சிறு தானியங்கள், ஓட்ஸ், பருப்பு, பலாக்கொட்டை மாவு, பதப்படுத்தப்படாத அரிசி ஆகியவை கோதுமை மற்றும் வெள்ளை அரிசிக்கு மாற்றான ஆரோக்கியமான உணவு தானியங்கள் ஆகும்.

எப்போது உண்ண வேண்டும்?

இரவில் முன்கூட்டியே உறங்குவதற்குப் பழகங்கள். உட்கொண்ட உணவை மிகச் சிறப்பான வழியில் உங்கள் குடல் செரிமானம் செய்வதற்குப் போதிய நேரத்தை வழங்குங்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மிக அதிக அளவிலான நுண்ணூட்டச்சத்து உங்கள் உடலில் சேர்வது மட்டுமின்றி, உணவுக்கும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்குமான கால இடைவெளி அதிகமாக இருப்பதால் உங்களால் நன்றாக உறங்க முடியும். ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டதைப் போல, உணவை எந்தெந்த நேரங்களில் உண்ணுகிறோம் என்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமாகும். காலை ஏழு மணியில் இருந்து, இரவு ஏழு மணி வரையிலான நேரத்தில் மட்டும் உண்ணுங்கள். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்ல வேண்டுமானால், உங்கள் உடல் அமைப்பு பணி செய்யும் நேரத்தில் மட்டும் உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.

எவ்வாறு உண்ண வேண்டும்?

உணவின் பயன்கள் அதிக அளவில் உடலைச் சென்றடைய வேண்டுமானால், உணவை

மெதுவாக மென்று விழுங்க வேண்டும். மனித உடலின் செரிமான நடைமுறை வாயில்தான் தொடங்குகிறது. எனவே, உணவை மெதுவாக மென்று விழுங்குவது, செரிமானத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். இரண்டாவதாக, உணவை மெதுவாக உண்பதன் மூலம், குடலுக்குப் போதிய கால அவகாசம் கிடைக்கும். 20 நிமிடங்களுக்கு மெதுவாக உண்பதன் மூலம் வயிறு நிறைந்த உணர்வு ஏற்படும். மெதுவாக உண்பதால், பசியை ஏற்படுத்தும் ஹார்மோன்கள் அடக்கப்பட்டு, வயிறு நிறைந்துவிட்டது என்ற செய்தி வெளிப்படுத்தப்படும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதை அது தடுக்கிறது.

உணவு உண்பதன் தத்துவங்கள்: முக்கிய அம்சங்கள்

1. முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை தொடர்ந்து கடைபிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கைவிடுவதில், "வெற்றியடைந்த மனிதனுக்கும் வெற்றி பெறாத மனிதனுக்கும் இடையிலான ஒரே வேறுபாடு, வெற்றி அடைந்த மனிதன் அவனது முயற்சியை ஒரு போதும் கைவிடுவது இல்லை என்பதுதான்". உங்கள் மனதில் இதனை செலுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது மரபணுக்களின் மீது ஒருபோதும் வீண்பழி சுமத்தாதீர்கள். உடல் பருமன், நீரிழிவு ஆகியவற்றின் மீது உங்கள் மரபணுக்கள் நாட்டம் கொண்டிருந்தாலும் கூட, நீங்கள் அதிக எடையுடன் இருப்பதையோ, உடல் பருத்து இருப்பதையோ நியாயப்படுத்த முடியாது. அளவான எடையுடன்

இருப்பதற்காக மற்றவர்களைவிடக் கடுமையாக நீங்கள் உழைத்தாக வேண்டும். வாழ்க்கைமுறையில் மாற்றங்களைச் செய்து, அவற்றைக் கடுமையாகப் பின்பற்றுவது பேருதவியாக இருக்கும். உங்கள் உடல் எடை அதிகரிப்பதற்கு வீண் காரணங்களைக் கூறாமல், அதற்கு நீங்களே முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் மிகவும் முக்கியமானவர் என்பதை நீங்களே உணருங்கள். குற்ற உணர்வு கொள்ளாமல் உங்கள் மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் அதற்குத் தகுதியானவர் தான்.

உங்களது இறுதி இலக்கை அடைவதற்குக் காத்திருக்காதீர்கள். உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் நீங்கள் வெற்றிபெற்றுவிட்டால், அதைக் கொண்டாடுவதற்காக உங்களுக்கு என ஒரு புத்தாடையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது ஆரோக்கியமான உணவுகள் குறித்த செய்முறை நூலை வாங்குங்கள் அல்லது ஏதேனும் பொருள்களை வாங்கி மகிழுங்கள். விரும்பத்தகாத உணவு வகைகளுடனும், கொழுப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளுடனுமான தொடர்பைத் துண்டித்துக் கொள்ளுங்கள். எந்தெந்த உடைகளை அணிய நீங்கள் விரும்புவீர்களோ, அவற்றுடன் சாதகமான உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அளவில் பெரிதாக இருக்கும் உடைகளை எப்போதும் வாங்காதீர்கள். மாறாக, உங்களின் பழைய ஆடைகளை அணிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஏதேனும் உணவை உண்ணுவதற்குகான ஆர்வம் தூண்டப்பட்டால், உங்களுக்குள் நீங்களே பேசிக் கொள்ளுங்கள்.

பிடித்தமான உணவை உட்கொண்டதால் ஏற்பட்ட உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காக எவ்வளவு கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது, உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டியிருந்தது என்பதை நினைத்துப் பார்ப்பதுடன், “இந்த உணவை நாம் இன்று உட்கொள்ளாவிட்டால், நாளை நான் எவ்வாறு உணர்வேன்” என்று உங்களுக்கு நீங்களே கேள்விக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். எதையோ பறிகொடுத்தது போன்ற உணர்வு ஏற்படும் போது உணவை உட்கொள்ள உங்களுக்கு நீங்களே அனுமதி அளித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வேலைகளில் தீவிரமாக இருப்பது, வீட்டை விட்டு வெளியில் இருப்பது, நண்பர்களுடன் பேசுவது, அல்லது வெளியில் செல்வது போன்ற செயல்களில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதன் மூலம், உணவில் இருந்து உங்கள் கவனத்தை திசைத் திருப்புங்கள்.

எந்த வகையான உணவை எடுத்துக் கொள்வது என்பது குறித்து வல்லுநர்களிடம் கருத்துக் கேட்கும் போது, யாரிடம் கருத்து கேட்கலாம் என்று நினைக்கிறீர்களோ, அவர்களின் பின்னணி குறித்து முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்படும் ஐயங்கள் குறித்து அவர்களிடம் வினா எழுப்பத் தயங்காதீர்கள். ஏனென்றால், ஒரு வாடிக்கையாளர் என்ற முறையில் அது உங்களின் உரிமை.

2. இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்

சாதிக்கக்கூடிய நியாயமான இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். குறுகிய கால இலக்குகள், நீண்ட கால

இலக்குகள் என அவற்றைப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உயரம், உடல் பருமன், எடை ஆகியவற்றைக் காட்டும் உடல் நிறைக் குறியீட்டு எண் (BMI) சிறப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களது வயிறு தொப்பை இல்லாமல் இருப்பதற்கு இலக்கு நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்காக ஆரோக்கியமான உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைபிடிப்பது மட்டுமின்றி, தொடர்ந்து உடற்பயிற்சியும் செய்யங்கள். சிறப்பான உடல் நிறை குறையீட்டு எண் என்பது 23க்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். ஆண்களுக்கான இடுப்பு அளவு சுமார் 35.5 அங்குலமும், பெண்களுக்கான இடுப்பு அளவு சுமார் 31.5 அங்குலமும் இருக்க வேண்டும்.

உடல் எடையைக் குறைப்பதால் எத்தகைய தாக்கம் ஏற்படும்? உங்கள் வாழ்க்கை எந்த அளவுக்கு வித்தியாசமாக இருக்கும்? எதையெல்லாம் நீங்கள் சாதிக்க முடியும்? என்பதைக் காட்சிப்படுத்திப் பாருங்கள்.

உங்களது இலக்கை அடைவதற்கான உத்தியை திட்டமிடுங்கள்.

உங்களுக்கான உணவுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தை நீங்களே தயாரித்து அதை உறுதியாகப் பின்பற்றுங்கள்.

தினமும் ஒரு மணி நேரம் வீதம் வாரத்தில் ஆறு நாட்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உங்கள் முயற்சியைத் தொடருங்கள். ஆரோக்கியமற்ற உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று ஆசை எழும்போது அதை முறியடிப்புகள்.

உங்களது இலக்குகள் என்ன என்பதைத் தெளிவாக எழுதி, ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பார்வையில் படக்கூடிய இடத்தில் வைப்புகள்.

உங்கள் எடை குறித்த விவரங்களை வழங்கும் எடையிடும் தரமான டிஜிட்டல் கருவியை வாங்குவது இன்னும் சிறப்பானது.

எப்போதெல்லாம் விரும்புகிறீர்களோ, அப்போதெல்லாம் உங்கள் எடையைப் பாருங்கள். அதற்கு எந்த விதியும் கிடையாது. ஒவ்வொரு வாரமும் உங்களது எடை விவரங்களை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

3. உங்கள் உணவு ஒழுங்கு முறையைத் திட்டமிடுங்கள்

உங்களது சாப்பாடு மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகளை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். திறமையுடன் உண்ணுங்கள்.

பெரும்பாலான சமூகச் செயல்பாடுகள் உணவை மையமிட்டே நடைபெறுகின்றன. எனவே அதற்கு ஏற்றவாறு, உங்களது நாளைத் திட்டமிடுங்கள்.

நீங்கள் பசியுடன் இருந்தால், உங்களது பொழுதினை காலை உணவுடன் தொடங்குங்கள். காலை உணவு எளிமையானதாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. காலை உணவை உட்கொள்கிறவர்கள் அந்த நாள் முழுவதும் மிகக் குறைந்த கலோரி அளவிலான உணவையே உட்கொள்கிறார்கள். குறைந்த சர்க்கரை சத்து கொண்ட காலை உணவைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இடைவெளி விட்டு சிறுசிறு அளவுகளில் உணவை உட்கொள்கிறவர்கள், அவர்களின் பசியை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதாக ஆய்வுகள்

தெரிவிக்கின்றன. காலையில் உங்களுக்கு பசி இல்லை என்றாலோ அல்லது நோன்பு இருந்தாலோ அதற்கு ஏற்றவாறு, உணவு உண்ணும் நேரத்தை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இரவு உணவை மாலை 6.30 மணியில் இருந்து, இரவு 8.30 மணிக்குள் உண்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். இரவு உணவைத் தாமதமானால், உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு பிடித்தமான உணவை வாரத்திற்கு ஒருமுறை மட்டும் உட்கொள்ளுங்கள். ஏதேனும் உணவு வகைகள் உங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை என்றால், அதைக் கண்டிப்பாக விலக்கி வைத்துவிடுங்கள்.

வாரத்திற்கு ஒருமுறைக்கு மேல் விருந்து உண்ண வேண்டாம். அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உண்ணக்கூடாது. வார இறுதிச் செயல்பாடுகளைக் கவனியுங்கள். வார நாட்களில் மிகக் கடுமையாக உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைபிடிக்கும் பலர், வார இறுதி நாட்களில் மிகவும் அலட்சியமாக இருந்து விடுவார்கள். வார நாட்களில் உணவு ஒழுங்கைக் கடைபிடிப்பது மூலம் வார இறுதியில் உங்களின் எடை குறையும்.

வாழ்நாள் முழுவதும் கடைபிடிக்கக்கூடிய வகையில் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடனடித் தீர்வுக்காக செய்யப்படும் உணவுமுறை மாற்றங்கள், எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும்.

சுற்றுப்பயணம் மேற்கொள்ளுங்கள்

விடுமுறைக் காலங்களிலும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக்

கடைபிடியுங்கள். கால அட்டவணையைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் சிறிய அளவிலான மாற்றங்களை நீங்கள் ஏற்கெனவே செய்யத் தொடங்கிவிட்ட நிலையில், அடுத்த வாரத்திற்கான உங்களது திட்டம் என்ன? ஏற்கெனவே சாதித்த இலக்கில் இருந்து அடுத்த இலக்கிற்கு எவ்வாறு பயணிப்பது? என்பதற்கான திட்டங்களை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இலக்குகளை எட்டுவதில் ஏற்படும் குறைகள், உங்கள் பயணத்தைத் தடம் புரளச் செய்வதற்கு அனுமதிக்காதீர்கள். அதற்கான அவசர காலத் திட்டத்தைத் தயார்செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விருந்து நிகழ்வுகள், திருமண நிகழ்வுகள், வெளியில் சென்று உணவருந்துதல் போன்றவை எப்போதும் நிகழலாம். அதற்கேற்றவாறு முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எங்கேனும் வெளியில் செல்லப் போகிறீர்கள், அங்கு அளவுக்கு அதிகமாக உண்ண வேண்டிய சூழல் ஏற்படும் என்று நீங்கள் கருதினால், அதற்கு முந்தைய வேளை உணவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். எதிர்பாராமல் வெளியில் செல்ல வேண்டுமானால், அங்கு உண்ணும் உணவுக்கும், அடுத்த நாள் உண்ணும் உணவுக்கும் சமநிலையை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

உடல் எடையைக் குறைப்பது உள்ளிட்ட விஷயங்களில் எட்டப்படும் முன்னேற்றத்தை தொடர்ந்து கண்காணித்து வாருங்கள். நீங்கள் சாதிக்க விரும்பும் இலக்குகள் அளவிடக்கூடியவையாக இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டு, ஒரு வாரத்தில்

ஒரு கிலோ எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறேன் என்று நீங்கள் முடிவெடுப்பது. குறுகிய கால இலக்குகளிலும், வாராந்திர இலக்குகளிலும் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் அடையும் முன்னேற்றத்தை அளவிட்டுப் பாருங்கள். அதிக எடையைக் குறைக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், அதை நினைத்துக் கவலைப்படாதீர்கள்.

உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நீங்கள் அடையும் முன்னேற்றத்திற்கு உங்களுக்கு நீங்களே நியாயமான மற்றும் ஸ்மார்ட்டான வகையில் பரிசளித்துக் கொள்ளுங்கள். உடல் எடையை குறைத்துவிட்டதற்கான பரிசு என்று கூறிக்கொண்டு சாக்லெட்டுகளை அதிக அளவில் உட்கொள்ளாதீர்கள்.

4. கவனத்துடன் உணவு உண்ணும் நடைமுறை

உணவு டைரிக் குறிப்பைப் பராமரியுங்கள்.

உணவு குறித்த உங்கள் விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கச் செய்யுங்கள்

உளவியல் அடிப்படையில் உணரலாகும் பசி உணர்வு மற்றும் உடலியல் பசிக்கு இடையிலான வேறுபாட்டை நன்கு அறிந்து கொள்ளுங்கள். உணவு வகைகளில் எதைக் கைவிட வேண்டும் என்பதை விட, எதைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும் என்பதில் அதிக கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் உட்கொள்ளாத உணவு வகைகள் மீது கவனம் செலுத்தி, அதற்காக வருத்தப்பட்டு, உங்களை நீங்களே முட்டாளாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் உணவின் மீது அதிக கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள்

எவ்வளவு உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மெதுவாக உண்ணுங்கள், நன்கு மெல்லுங்கள், சிறுசிறு அளவில் உணவை உட்கொள்ளுங்கள். எதற்காக உங்களுக்கு இவ்வளவு வேகம்? உணவை சுவைத்து உண்ணுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் உணவை ருசித்து குறைவாக உண்பீர்கள்.

உண்பதற்கு முன்பாக நீங்கள் உண்ண விரும்பும் அனைத்து உணவுகளையும் உங்கள் தட்டில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் என்ன உண்ணப்போகிறீர்கள் என்பதைக் காண முடியும். அதிக நேரம் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், உணவை சிறிய அளவில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகளாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இரண்டாவது முறை உண்பதை 20 நிமிடங்களுக்குத் தள்ளி வைப்பது. உணவு உங்களுக்குத் தேவையில்லை என்பதை நீங்கள் உணர்வதற்கு வழக்கமாக 20 நிமிடங்கள் தான் ஆகும். வயிறு நிறைந்துவிட்டது அதனால் எனக்கு உணவு தேவையில்லை என்று மூளைக்கு செய்தி அனுப்ப வயிறு அவ்வளவு நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும்.

தேவைப்பட்டால் நுண்ணூட்டச் சத்து வல்லுநர்களின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பொறுப்புடமை கொண்டவர்களாக உங்களை அது மாற்றும்.

உணவு அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் நடைமுறையைப் பின்பற்றுங்கள். அதற்காக கடைபிடிக்க வேண்டியவை. அ. சிறிய தட்டுகள் மற்றும் கிண்ணங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஆ. சிறிய அளவுள்ள இட்லிகள், கட்டுலட்டுகள், டிக்கிகள், சப்பாத்திகளைத் தயாரியுங்கள். ஏனென்றால், நாம் எவ்வளவு உணவு உட்கொண்டோம் என்பதை மதிப்பிடுவதற்காக நம்மையும் அறியாமல் எண்ணிக்கையைத் தான் கணக்கிடுவோம். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பெரிய சப்பாத்தி அல்லது நடுத்தர சப்பாத்தியைச் சாப்பிடுவதைவிட, இரண்டு சிறிய சப்பாத்திகளைச் சாப்பிட்டால் வயிறு நிறைந்த உணர்வு ஏற்படும். சிறுதானியங்களை நிலையான உணவாக அறிமுகப்படுத்திக் கொள்வதுதான், நமது உணவில் நுண்ணூட்டச் சத்துக்களை அதிகரிப்பதற்கான சிறந்த வழியாகும்.

ஆரோக்கியமான உணவுக்கான தத்துவங்களை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். உணவு அருந்தும் சூழல், உணவின் வகை, உணவுச் சமநிலை, மிதமான அளவு ஆகியவைதான் அந்தத் தத்துவங்களாகும்.

உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க முடியாது என்றால், நீங்கள் பணிசெய்யும் நேரத்தில் உணவு எளிதாகக் கிடைக்காமல் இருப்பதை, குறிப்பாக உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். தேவையானால், இது குறித்து வல்லுநர்களின் வழிகாட்டுதலைக் கேட்டுப் பெறலாம்.

எந்த வகை உணவு மீது உங்களுக்கு அதிக விருப்பம் உள்ளதோ, அது குறித்து நுண்ணூட்டச் சத்து வல்லுநர்களுடன் கலந்தாய்வு நடத்தி முடிவுக்கு வரலாம்.

உங்களை நீங்கள் எப்போதும் மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாதீர்கள். ஏனென்றால், நீங்கள் தனித்துவமானவர்கள்.

நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் உண்ணும் உணவின் அளவில் உங்களது மனநிலை தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பொதுவாக மனிதர்கள் சோர்வடைந்திருந்தாலோ, கோபத்தில் இருந்தாலோ, வருத்தமாக இருந்தாலோ, அல்லது பொழுதுபோகாமல் இருந்தாலோ அதிகமாக உணவு உட்கொள்வார்கள். அத்தகைய உணர்வைப் போக்க, உணவு ஒரு சிறந்த வழி அல்ல என்பதை உணர்ந்து, அதற்கேற்ற முறையான மாற்றுவழிகளைக் கண்டறிய வேண்டும். நீங்கள் மிகவும் சோர்வாக இருந்தால் சிறிது நேரம் உறங்குங்கள் அல்லது நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் கோபமாக இருந்தால், உங்களது நண்பர்களிடம் பேசுங்கள் அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு செயலைச் செய்யுங்கள். பொழுது போகாமல் இருந்தால், நீண்ட காலமாக நீங்கள் பேசாமல் இருக்கும் ஒருவருக்கு தொலைபேசி செய்து பேசுங்கள். அல்லது ஏதேனும் ஒரு காரணத்திற்காக நீண்ட காலமாக செயல்படுத்தாமல் ஒத்தி வைக்கப்பட்டு இருக்கும் செயல்களைப் பட்டியலிடுங்கள். இந்தப் பட்டியலில் உள்ள ஏதேனும் ஒன்றைத் தேர்வுசெய்து அதைச் செய்யத் தொடங்குங்கள். உணர்வு சார்ந்தோ அல்லது பொழுது போகாத காரணத்தினாலோ அதிகமாக உணவு உண்ணும் வழக்கத்தில் இருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது குடும்பத்தினரின உணவு வழக்கம் உங்களது உணவுக் கட்டுப்பாட்டை சீர்குலைக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

உங்கள் வீட்டில் எப்போதும் உணவும், காய்கறிகளும் அதிக அளவில் இருப்புவைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதோ, அல்லது படிக்கும் போதோ உணவு உண்பதைத் தவிருங்கள்.

உணவு உண்ணும்போது இடையிடையே தண்ணீர் குடியுங்கள். உணவு உண்ணும் வேகத்தை அது கட்டுப்படுத்தும்.

சிறிய அளவில் அடிக்கடி உணவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிக அளவில் உணவு உண்பதை, அதிலும் குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் உணவு உண்பதைத் தவிருங்கள். அவ்வாறு உண்பது உங்களது உடல் எடையை அதிகரித்துவிடும்.

உங்களை நீங்களே பட்டினிப் போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

உணவை வீணாக்கக்கூடாது என்ற தத்துவத்தில் மயங்கிவிடாதீர்கள். மிச்சமிருக்கும் உணவை எல்லாம் உட்கொள்ளாதீர்கள். தட்டில் எந்த உணவும் மீதம் இருக்கக் கூடாது என்ற எண்ணம் உங்களுக்குத் தோன்றும் போது, எஞ்சிய உணவு குப்பைத் தொட்டிக்கு போக வேண்டுமா? அல்லது உங்களது வயிற்றுக்குப் போக வேண்டுமா? என்ற கேள்வியை நீங்களே ஒருமுறை உங்களுக்குள் எழுப்பி முடிவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. உணவு புத்திசாலியாக இருங்கள்

உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைபிடிக்க உங்களின் மேல் அண்ணத்தை பயிற்றுவிப்புகள். ஆரோக்கியமான உணவுப்

பொருள்களை உண்பது, பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் காய்கறிச் சாறுகளை அதிக அளவில் உண்பது போன்றவை உங்களின் மேல் அண்ணத்தை பயிற்று விப்பதற்கு உதவும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளின் சுவையை இழந்துவிட்டதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

ஒரே வகையான உணவை உட்கொள்வதற்கு பதிலாக பல்வேறு வகையான உணவுகளை சுவைத்துப் பாருங்கள்.

உடல் எடையைக் குறைப்பது மிகவும் மகிழ்ச்சி அளிக்கும் செயலாகும். உங்களுக்கு மிகவும் விருப்பமான உணவை ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை, குறிப்பாக அதிகமாகப் பசி எடுக்கும் நேரத்தில் உண்ணுங்கள்.

உணவின் தொடக்கத்தில் தானியங்களால் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிருங்கள். அவ்வாறு தவிர்க்காவிட்டால், அவற்றை நீங்கள் அதிக அளவில் உட்கொள்ளும் வாய்ப்பு உள்ளது. உங்கள் உணவை சூப், சேலட், காய்கறிகள் ஆகியவற்றுடன் தொடங்குங்கள். தானியங்களால் ஆன உணவை இறுதியில் உட்கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், தானியங்களை நீங்கள் உட்கொள்வது கட்டுப்படுத்தப்படும். தானிய உணவுகளை எந்த அளவுக்குக் குறைவாக உட்கொள்ள முடியுமோ, அந்த அளவுக்குக் குறைவாக உட்கொள்வதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியமான இனிப்புகளை மட்டுமே தேர்ந்தெடுத்து உண்ணுங்கள். முடிந்தால், இனிப்புகளுக்கு பதிலாக பழங்களை உண்ணுங்கள்.

போதிய அளவு புரதச்சத்து உணவு உண்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

வயிறு நிறைந்திருப்பதாக உணர்வு ஏற்படுவதை உறுதிசெய்ய பழங்களையும், வேக வைத்த அல்லது பச்சைக் காய்கறிகளையும் உண்ணுங்கள். போதிய அளவு நார்ச்சத்து உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளப்படுவதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

நாள் முழுவதும் தண்ணீர் அல்லது திரவ உணவுகளைத் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தாகத்தைப் பசி என்று நினைத்து உணவு உண்ணக்கூடாது.

ஆரோக்கியமான, அதே சமயத்தில் கலோரி அளவு குறைவாக இருக்கிற குளிர்மானங்களைத் தேர்வு செய்து குடியுங்கள். இரவு நேரங்களில் தாமதமாக சாப்பிட வேண்டியிருந்தால், டார்க் சாக்லேட், ஹாட் சாக்லேட் (சர்க்கரை இல்லாமல்), வறுத்த கடலை, விதைகள், கொட்டைகள், அல்லது சில வகைப் பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரவில் காலம் கடந்து உணவு உண்ணக்கூடாது.

பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றை உண்பதன் மூலம் உடலில் தாவர வேதிப்பொருள்களின் அளவை உயர்த்துங்கள். இந்த வகை உணவுகள் எடை குறைவதற்கு வழி வகுக்கும்.

மது அருந்துதல், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். மது மற்றும் புகைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், அந்தப் பழக்கத்தை கொண்டவர்களிடம் இருந்து விலகியிருங்கள்.

சுவையான உணவு வகைகளைச் சமையுங்கள். சமையல் கலை நூல்களை வாங்குங்கள். நீண்ட காலமாக நீங்கள் உட்கொண்டு வரும் உணவில் மாற்றம் செய்ய விரும்புவீர்கள் என்பதால், விதவிதமான மூலப்பொருள்களையும், சாஸ்களையும் பயன்படுத்துங்கள். அவ்வாறு செய்தால், நீங்கள் உங்கள் உணவை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பீர்கள்.

குறைந்த கொழுப்புச்சத்து கொண்ட பானங்களையும், சாலடுகளையும் தயாரியுங்கள், புதிய வகை காய்கறி சூப்புகளை ருசித்துப் பாருங்கள், உங்களது உணவை கவர்ச்சிகரமானதாக வகைப்படுத்துங்கள்.

சமையல் அறை தூய்மையாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். ஆரோக்கியமான சமையல் பாத்திரங்கள், ஆரோக்கியமான சமையல் முறையை நோக்கி மாறுங்கள். வானலி, பிரஷர் குக்கர், ஸ்லோ குக்கர்கள், ஸ்டீமர்கள், ஆயில் ஸ்பிரேக்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் உணவு தயாரிப்பவராக இருந்தால், பயன்படுத்திய எண்ணெயை, ஒவ்வொரு நாளுமோ அல்லது வாரத்திற்கு ஒருமுறையோ மாற்றி விடுங்கள்.

6. நேரத்தை மீறிச் செயல்படாதீர்கள்

வழக்கமான அட்டவணையை பின்பற்றுங்கள்.

படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் முன்பாக உணவருந்துங்கள்.

பெரும்பாலான சமூகச் செயல்பாடுகள் உணவை மையமிட்டே நடைபெறுகின்றன. எனவே அதற்கு ஏற்றவாறு, உங்களது நாளைத் திட்டமிடுங்கள்.

நன்றாக உறங்குங்கள். உறங்குவதற்கு முன் அதிகமாக உண்பது தூக்கத்தை கெடுக்கும்; நெஞ்சு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்; வசதிக்குறைவை உண்டாக்கும் என்பதால், அதிக உணவைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். இரவு வெகுநேரம் கழித்து உணவு உண்டால், உணவுக்குப் பின் சிறிது நேரம் நடைபயிற்சி செய்யுங்கள். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் முன்பாக உணவருந்துங்கள்.

7. திறம்படப் பொருள்களை வாங்குங்கள்

ஷாப்பிங் சென்று பொருட்கள் வாங்குவதை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். அங்காடிகளுக்குள் நுழைந்து உள்ளே நடக்கும் போது பொருட்களின் மீது ஓட்டப்பட்டிருக்கும் லேபில்களை படிக்கும் வழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கொழுப்பு இல்லாதது, சர்க்கரை இல்லாதது, கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது என்று கூறப்படுவதை மட்டும் அடிப்படையாக வைத்துப் பொருட்களை வாங்காதீர்கள். கொட்டைகள், விதைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், வறுத்த உணவுப் பொருட்கள் போன்றவற்றை வாங்கி இருப்பு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவை தவிர்த்து, ஆரோக்கிய மற்ற உணவுகளை வாங்கி இருப்பு வைத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவுப் பொருட்கள் மீது ஓட்டப்பட்டிருக்கும் லேபில்களை கவனமாகப் படித்துப் பாருங்கள். விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும் பல்வேறு வகையான உணவுப்பொருட்களின் நுண்ணூட்டச்சத்து குறித்த விவரங்களை ஒப்பிட்டுப்

பாருங்கள். உணவுப்பொருட்களின் கலோரிகள், சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு அளவின் மீது கூடுதல் கவனம் செலுத்துங்கள்.

லேபில்களில் மறைமுகமாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு அளவுகளைப் பாருங்கள். கெடுதி தரும் கொழுப்பு (Transfat) இல்லாத, சர்க்கரை அளவு குறைவாக உள்ள நிறை கொழுப்பு உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்து வாங்குங்கள்.

முடிந்த வரை இயற்கை முறையில் விளைவிக்கப்பட்ட பொருட்களை வாங்குங்கள். உள்ளூரில் விளைவிக்கப்பட்ட பொருட்களுக்கு முன்னுரிமை அளியுங்கள்.

திறன்மிகு ஷாப்பிங்கிற்கான பட்டியல் மிகவும் முக்கியமானது. அந்தப் பட்டியலில் ஆரோக்கியமான பொருட்களையும், பல்வேறு வகையான நுண்ணூட்டச்சத்து மிகுந்த பொருட்களையும் சேருங்கள்.

8. உடற்பயிற்சி

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 45 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். 60 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது ஆரோக்கியமானது. வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி மையங்களில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும், பின்பும் தண்ணீர் அருந்துங்கள். சத்துமிக்க திரவங்களையோ, குடிநீரையோ அருந்துங்கள். எலுமிச்சை உப்பு கலந்த நீரும், தேங்காய்த் தண்ணீரும் சிறந்த தேர்வுகள்.

எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் மேற்கொண்டால்,

புரதச் சத்தும், மாவுச் சத்தும் நிறைந்திருக்கும் சிற்றுண்டிகளான மில்ஷேக், ஸ்முத்தி, பழங்கள், முட்டை, பால், பாலாடைக்கட்டி, கோழிக்கறி, முட்டை சாண்ட்விச் ஆகியவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சி முடிந்ததில் இருந்து எவ்வளவு விரைவாக இவற்றை எடுத்துக்கொள்ள முடியுமோ, அவ்வளவு விரைவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியால் ஏற்பட்ட சத்து இழப்பில் இருந்து, உங்களை உடனடியாக மீட்பதற்காக உங்களது உணவில் புரதத்தையும், கார்போஹைட்ரேட்டுகளையும் போதிய அளவில் சேர்த்துக் கொள்வதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு பசி ஏற்படும். உடற்பயிற்சிக்குப் பிந்தைய பசியை சமாளிப்பதில் நேரம் மிகவும் முக்கியம். உடற்பயிற்சி முடிந்த பிறகு எவ்வளவு விரைவாக உணவு சாப்பிடுகிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு நல்லது. உடற்பயிற்சி முடிந்த பிறகு அரை மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுவதைவிடவும், 10 நிமிடங்களில் சாப்பிடுவது நல்லது, மூன்று மணி நேரம் கழித்து சாப்பிடுவதைவிட, அரை மணி நேரத்தில் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

9. அழுத்தத்தைச் சமாளித்தல்

ஒவ்வொரு நாளும் ஏதேனும் ஒரு நேரத்தில் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்களுக்கு தியானம் செய்வது, சிந்தனையில் தெளிவையும், கட்டுப்பாட்டையும் ஏற்படுத்தும்.

ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியை எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். எடுத்துக்காட்டாக, மகிழுந்துகளில் கூட செய்யலாம்.

அது உங்களை ஓய்வாகவும், அமைதியாகவும் வைத்திருக்கும்.

வழிபாடு, உயிர்ப் பின்னூட்டம், நரம்புப் பின்னூட்டம், ஹிப்னோ தெரபி, உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த விசயங்களை செய்தல் போன்றவை அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான சிறந்த பயிற்சிகள் ஆகும்.

10. குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் உடல்நல ஆய்வு மேற்கொள்ளுதல்

குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் உடல்நல ஆய்வை மேற்கொள்ள வேண்டும். உடல்நல ஆய்வில் முழு உடல்நலப் பரிசோதனை, இரத்த அழுத்தம், இரத்தச் சர்க்கரை அளவு, உண்ணாத நிலையில் லிபிட் புரொபைல், உடல்நலக் குறியீடுகள், உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சிப் பழக்கங்கள், மனஅழுத்த அளவு உள்ளிட்டவை முழுமையாகச் சோதிக்கப்பட வேண்டும். அல்ட்ரா சவுண்ட், மேமோகிராபிக் ஆகியவையும் செய்யப்பட வேண்டும். இவை அனைத்தும் சரியாக இருக்கும் பட்சத்தில், இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை இந்தச் சோதனைகள் மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்பட வேண்டும். உடல்நலக் குறியீடுகளில் வழக்கத்திற்கு மாறாக ஏதேனும் இருந்தால் தொடர் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

11. மருந்து எடுத்துக் கொள்வதை சோதித்துப் பார்த்தல்

உடல் நலத்திற்காக இணை உணவுகளை தகுதி பெற்ற வல்லுநரின் மேற்பார்வையில் தொடர வேண்டும்.

எடை குறைத்தல், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல் ஆகியவற்றைச் செய்யும் போது,

மருந்து எடுத்துக்கொள்வதைக் கைவிடும் நிலை ஏற்படலாம். இது தொடர்பாக மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

12. தொழில்நுட்பக் கூச்சம் கூடாது

எடைக்குறைப்பு தொடர்பான உங்களது பயணத்திற்கு உதவி செய்வதற்காக theweightmonitor.com போன்ற உண்மையான, நம்பத்தகுந்த ஆன்லைன் எடைக்குறைப்பு மேலாண்மை இணைய தளங்களை அணுகலாம். அதே நேரத்தில், போலியான எடைக் குறைப்பு இணைய தளங்களில் சிக்கிக்கொள்ளக் கூடாது. நம்பத்தகுந்த இணையதளங்களைப் பின்பற்றும்போது அவை உங்களின் உணவு உட்கொள்ளும் அளவை தொடர்ந்து கண்காணிப்பதுடன், எடையைக் குறைக்கும் முயற்சியில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றத்தையும் தெரிவிக்கும். ஒரு பொத்தானை அழுத்துவதன் மூலம் இதைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும். அதே நேரத்தில் இவை நமக்கு உதவி செய்யக்கூடிய இணையதளங்கள் மட்டுமே என்பதையும், நமது பிரச்சினைகளுக்கு இவை மட்டுமே எல்லா தீர்வுகளையும் அளித்துவிடாது என்பதையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

13. உங்கள் மனமும் கணக்கிடப்படும்

ஆழமான உணர்வு சார்ந்த பிரச்சினைகளும், தீர்க்கப்படாத சிக்கல்களும் பல்வேறு வகையான அணுகுமுறை சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. உங்களின் உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, சிந்தனைகள், ஆசைகள், பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல், மதுப்பழக்கம், நேரம் தவறி உணவு

உட்கொள்வது போன்றவைதான் உங்களின் ஆரோக்கியம் சார்ந்த இலக்குகளை எட்டமுடியாமல் செய்கின்றன என்பதால், அவற்றை நீங்கள் சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றைச் சரிசெய்வதற்கான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதுடன், தேவைப்பட்டால் வல்லுநரின் உதவியையும் கேட்டுப்பெற வேண்டும்.

14. நீங்களே மாற்றமாக இருங்கள்

நல்ல உணவுப் பழக்கங்கள் எளிதில் தொற்றக்கூடியவை. இந்த விசயத்தில் நீங்கள் முன்னோடியாக இருந்து உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் சிறந்த முன்னுதாரணமாக இருக்கவேண்டும்.

உணவு உட்கொள்வது தொடர்பான விவகாரங்களில் உங்களது குடும்பத்தினரையும், நண்பரையும் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். சாத்தியப்படும் போது அவர்களின் ஆதரவையும் கேட்டுப்பெறுங்கள். ஒருவரின் உணவுப்பழக்க வழக்கங்களில் அவரது குடும்பத்தினர் அக்கறை காட்டாமல் இருந்தால், சம்பந்தப்பட்டவருக்கு பெரும் பாதிப்பை அது ஏற்படுத்தும்.

சமூக அழுத்தங்களுக்கு நீங்கள் ஒருபோதும் அடிபணியக் கூடாது. தேவையில்லாத போது உணவை வேண்டாம் என்று உறுதியாகக் கூறும் கலையை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்காக உணவு உட்கொள்வதற்கு மாறான விரும்பத்தக்க மாற்றுவழிகளை கண்டறிய வேண்டும்.

15. நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியவை

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை என்பது ஒரு பயணம் தானே தவிர, பயணத்தின் நிறைவு இலக்கு அல்ல. உடல் எடை மேலாண்மையைப் பொறுத்தவரை அதிசயங்களோ அல்லது நிரந்தரமான உணவுக்கட்டுப்பாட்டுத் தீர்வோ கிடையாது. ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களை நீங்கள் எவ்வளவு காலம் தொடர்கிறீர்களோ அவ்வளவு காலம் அதன் பயன்கள் நீடிக்கும்.

ஒருவேளை நீங்கள் அனைத்து உத்திகளையும் கையாண்டு, அவை எதுவும் உங்களுக்குப் பயனளிக்கவில்லை என்றால், உங்கள் வயிற்று ஆரோக்கியம் குறித்து தீவிரமான ஆய்வு மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம் ஆகும். நீங்கள் உணவு தொடர்பான பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கலாம், அதற்கு உணவு ஏற்புத்தன்மை குறித்த ஆய்வும், தகுதியான வல்லுநரின் கலந்தாய்வும் அவசியமாகும்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பதை வாழ்க்கை முறையாக மாற்றிக் கொள்வதுதான், இந்தச் சிக்கலுக்கு ஒரே நிலையான தீர்வாகும். நீடித்த அணுகுமுறையை மேற்கொள்வது ஒரு சிறப்பான பயணம் ஆகும். அந்தப் பயணம் சிறக்க வாழ்த்துக்கள்.

- இஷி கோஸ்லா,
மருத்துவ நுண்ணுட்கூச்சுத் துறை வல்லுநர், கட்டுரையாளர்,
தொழில் முனைவோர்,
பொது சுகாதார வல்லுநர் மற்றும்
பொதுநலப் பணியாளர்

மரபுவழி சிறுதானியப் பயிர்ப் பாதுகாப்பும் பயன்பாடும்

- எ.தே.இஸ்ரேல் ஆலிவர்கிங்



இயற்கை வளப்பராமரிப்பிலும், வறுமைக் குறைப்பிலும், உணவும் பாதுகாப்பிலும் பல்லுயிர் வேளாண்மை (Agrobiodiversity) மிக முக்கியமான பங்கினை வகிக்கின்றது. சமூக, பொருளாதாரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள வளர்ச்சியும், அதிவேக மாற்றமும் பல்லுயிர் வள இழப்புகளை ஏற்படுத்தியது மட்டுமின்றி அதைச் சார்ந்த சுற்றுச் சூழலையும் பாதித்துள்ளது. ஏறத்தாழ 7000 வகையான தாவரங்கள் உணவுக்கு பயன்பட்டாலும் அதிகபட்சமாக 30 வகையான தாவரங்கள் மட்டுமே நமது தேவைக்காக விவசாயத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதிலும், 90 சதவிகிதம் அரிசி, கோதுமை, மக்காச்சோளம் மட்டுமே உலகின் உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்கின்றன. ஒரு சமுதாயம்

வளங்குன்றா வளர்ச்சியை அடைய வேண்டுமானால் அருகி வரும் பிற தாவர உணவுப் பழக்கவழக்கங்களையும் தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும். மா.சா.சுவாமிநாதன் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் பல்லுயிர்களைப் பாதுகாக்கும் திட்டத்தின் மூலம் ஓரிசா மாநிலத்திலுள்ள ஜெய்பூரிலும், கேரளா மாநிலத்தில் உள்ள வயநாட்டிலும், தமிழ்நாட்டில் உள்ள கொல்லிமலையிலும் பல்லுயிர் வேளாண்மையைப் பாதுகாக்க, சில முன்மாதிரிகளை உருவாக்கி வருகின்றது. அதன் மூலம் இயற்கை வளங்களைப் பராமரிக்கவும், உணவுக் களஞ்சியத்தை விரிவாக்கம் செய்து உணவு உத்திரவாதத்தைப் பாதுகாக்கவும், வறுமையைக் குறைக்கவும் வழிவகை செய்கிறது.

மேலும் எந்த ஒரு விளைபொருள் வர்த்தகத்தில் ஈடுபட்டு, வியாபாரச் சந்தையில் உபயோகிக்கப்படுகிறதோ அப்பொருள் பாதுகாக்கப்படும் என்ற உத்தியை இந்நிறுவனம் அடிப்படையாகக் கொண்டு சில முன்மாதிரிகளை உருவாக்கி வருகின்றது.

தென் இந்தியாவில் உள்ள கிழக்குத் தொடர்ச்சிமலையில் அமைந்திருக்கும் கொல்லிமலை, சிறுதானியங்கள் பரவலாகக் காணப்படும் பகுதியாகும். இங்கு வசிக்கும் மலையாளிகள் என்று அழைக்கப்படும் மலைவாழ் மக்கள் ஒன்பது வகையான சாமை (Little millet) தானியங்களையும், எட்டு வகையான தினை (Little millet) தானியத்தையும், நான்கு வகையான வரகு (Kodo millet) தானியத்தையும், உபயோகப்படுத்துகின்றார்கள். அங்கு நிலவும் தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்பவும், உணவுத் தேவைக்கு ஏற்பவும், பல்வேறு விதமான பயிரிடும் முறைகளைக் கடைபிடித்து வருகின்றனர். அவற்றில் கலப்புப்பயிர், ஊடுபயிர் பயிர்கழற்சி, கலப்புமுறை விவசாயம் ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்கவை. கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக மரவள்ளிக்கிழங்கு, மிளகு, காப்பி போன்ற பயிர்களின் பண்பு பயிர்களின் சாகுபடியால் சிறுதானிய உணவு தானியப்பயிர் வெகுவாகக் குறைந்தது மட்டுமல்லாமல் தங்கள் நிலங்களில் அதிகப்படியான இரசாயன உரங்களையும் இவர்கள் உபயோகித்து வருகின்றனர். மேலும்

கொல்லிமலை சிறுதானியப் பயிர்களில் உள்ள பாரம்பரிய ரகங்கள்

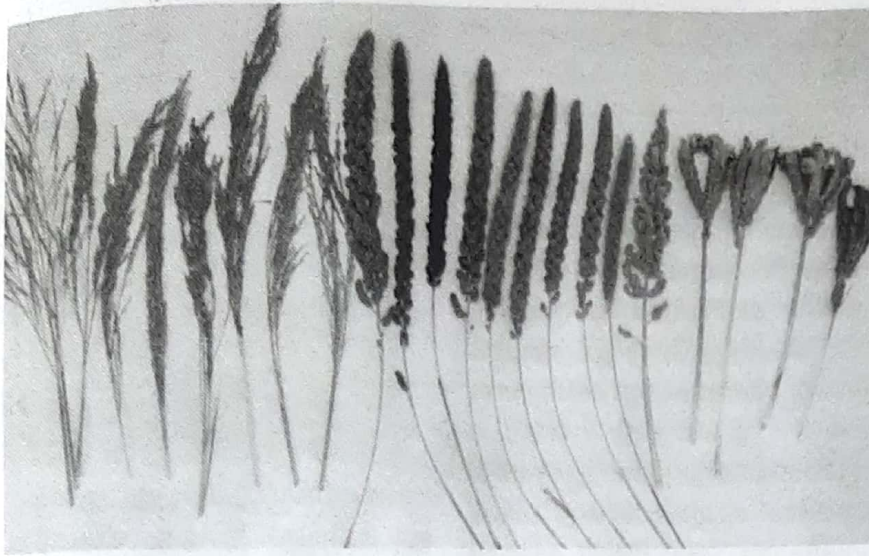
சிறுதானியப் பயிர்கள்	ரகங்கள் (Landraces)
சாமை (Little Millet) Panicum Sumatrense	சடஞ்சாமை, திரிகுல சாமை, கருங்சாமை, கட்டவெட்டிசாமை, கோட்பட்டி சாமை, மல்லியசாமை, பெரும்சாமை, வெள்ள பெரும்சாமை, இளம்சாமை.
தினை (Italian Millet) Setaria Italic	செந்தினை, கருந்தினை, பாலந்தினை, பெருந்தினை, கில்லாந்தினை கோராந்தினை, மொசக்கள்ளித்தினை, மூக்காந்தினை
பனி வரகு (Common millet) Panicum Miliaceum	—
வரகு (Kodomilet) Paspalum Scrobiculatum	பெருவரகு, திரிவரகு, கருங்காலி வரகு, செங்காலி வரகு

கிடைக்கும் வேலைவாய்ப்பிற்காக விவசாயிகள், புலம்பெயர்ந்து சென்று கலாச்சாரத்தையும், மரபு வழிமுறைகளையும் கருத்தில் கொள்ளாமல், எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்காமல் இருப்பது, இப்பகுதியின் வளங்குன்றா வளர்ச்சிக்கு உகந்தது அல்ல. அதுமட்டுமல்லாமல் வர்த்தகக் கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்கப்படும் மற்ற பணப்பயிர்களான சில்வர் ஓக், ஏலக்காய், மிளகு, காப்பி இவற்றைச் சாகுபடி செய்வதில் இம்மலைவாழ் மக்களின் ஈர்ப்பு அதிகரித்தமையால் அவர்களின் மரபுவழி விவசாயம் குன்றியது. மேலும், இளைய தலைமுறையினரிடம் இச்சிறுதானியங்களைப் பதப்படுத்துவது மிகுந்த வேலைப்பளு உள்ளதெனவும், சந்தையில் மிகவும் மலிவான விலைக்கே விற்பனையாகின்றது என்ற எண்ணமும் நிலவி வருகின்றது. கொல்லிமலைக்கு வழங்கப்படும் அரசாங்கச் சலுகைகளான விவசாயக்கடன்,

விவசாய மானியம் போன்றவை கூட மேற்குறிப்பிட்ட பணப்பயிர்களையே ஊக்குவிக்கின்றன. வேலைப் பளு இருக்கும் சிறு தானியங்களைப் பயிரிட்டு உட்கொள்வதை விட பொது விநியோகமுறை மூலம் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு தேவையான அரிசி, கோதுமை, மைதா, ரவை போன்றவை எளிதில் கிடைப்பதால் மக்கள் இவற்றையே பெற்று உணவாகக் கொள்ளும் வழக்கத்தினைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்தனர். இவையனைத்தும் சிறுதானியங்களின் சாகுபடியை வெகுவாக பாதித்துள்ளது. இந்நிலையில் மா.சா.கவாமிநாதன் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் அருகிவரும் இவ்வகையான சிறு தானியங்களைப் பாதுகாக்கவும் மக்களுக்குத் தொடர்ந்து பயனளிக்கும் வகையில் பயிரிடச்செய்யவும், பயன்படுத்தவும், மதிப்புக்கூட்டி சந்தைப்படுத்தவும் வழிவகை செய்துள்ளது.

இயற்கை வளப் பராமரிப்பில் சிறுதானியங்கள்

சிறு தானியங்கள் இதர பயிர்களான பருப்பு வகைகள். தானியங்கள், காய்கறிகளுடன் ஊடுபயிராகவும். கலப்புப் பயிராகவும். பயிர் சுழற்சி முறையாலும் பயிரிடப்படுகின்றன. இங்ஙனம் பயிரிடும் பொழுது பயிர் வளர்ச்சி அடை எடுத்துக்கொள்ளும் கால அவகாசம், விதைக்கும் காலம். அப்பருவத்தின் சீதோசண நிலையைத் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தி. உணவில் வகிக்குப் முக்கியத்துவம், இவையெல்லாம் கருத்தில் கொள்ளப்படுகின்றன. அப்பருவத்தில் ஏற்படும் சூழலியல் இடையூறுகளைத் தவிர்ப்பதுடன் வீட்டிற்குத் தேவையான உணவு நிலையாக கிடைப்பதற்கும். ஏழை விவசாயிகளின் பலதரப்பட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் விவசாய நிலங்களின் மண்வளத்தைப் பாதுகாக்கவும், அறுவடைக்குப் பிறகு எஞ்சியுள்ள



பயிர்களை மறுசுழற்சி மூலம் இயற்கை உரமாக்குவதற்கும் வழிவகை உண்டு. பேலுப் இச்சிறு தானியங்களின் வளர்ச்சியை இரசாயன உரங்கள் ஊக்குவிக்காதது. கலப்பு விவசாயத்தை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் இயற்கை உரம் கிடைப்பதற்கு உகந்த சூழ்நிலையை அடைய முடிகின்றது. இம்முறையில் அறுவடைக்கும் எஞ்சிய பகுதி கால்நடைகளுக்குத் தீவனமாகவும். தானியங்கள், வீட்டில் வளர்க்கும் கோழிகளுக்குத் தீவனமாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவ்வகையான கலப்பு விவசாயத்தால் நுண்சத்துக்களினால் விளைச்சல் நிலத்தில் சரிவிகிதத்தில் நுண்சத்துக்கள் வெளிப்படுகின்ற தாவர நுண்சத்துக்களினால் விளைச்சல் நிலத்தில் சரிவிகிதத்தில் நுண்சத்துக்கள் பராமரிக்கப்பட்டு மண்வளம் பாதுகாக்கப்படுகின்றது.

மேலும், மாநகரத்தில் இருந்து சர்வதேச அளவிலான வியாபாரச் சந்தைய இயற்கை வழி விவசாயத்தால் விளைவித்த தானியங்களுக்கு அதிக மதிப்பும், விலையும் கொடுக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு வியாபாரப் பொருள்களின் தரம் எவ்வாறு பிரிக்கப்படுகின்றது, தரமான பொருள்களுக்குக்

கிடைக்கக்கூடிய அங்கீகாரம், மதிப்பு, விலை ஆகியவை பற்றிய நம்பிக்கையையும், திறமையும் வளர்க்கும் விதத்தில் கொல்லிமலை மக்களுக்கு எடுத்துரைக்கப்படுகின்றது.

இவை மட்டுமல்லாமல் இத்தகைய இயற்கை வழி விவசாயத்திற்கு உறுதுணையான தொழில்நுட்பங்களாகிய மண்புழு உரம், உயிரியல் பன்முக உர உற்பத்தி, உயிரியல் உரங்கள் ஆகியவை மக்களுக்கு, அவர்களுக்குப் புரியும் வகையில் எடுத்துரைக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு கிராமங்களின் அனைத்து இயற்கை வளங்களும் சிறந்த முறையில் உபயோகப்படுத்தப்படுவதுடன் வளங்குன்றாமல் பாதுகாக்கவும் வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

உணவுப் பாதுகாப்பில் சிறுதானியங்களின் பங்கு

உணவுப் பாதுகாப்பு (Food Security) என்பது போதிய அளவு உணவு உற்பத்தி என்று பொதுவாகப் பேசப்பட்டு வருகின்றது. ஆனால் உண்மையில் கிடைக்கக்கூடிய உணவு அடையக்கூடிய உணவு உட்கிரகிக்கக்கூடிய ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு வளங்குன்றா சுற்றுச்சூழலைப்

பாதுகாக்கக் கூடியவை என்று பல்வேறு கோணங்கள் உணவு பாதுகாப்பில் அடங்கி உள்ளடை சுறுசுறுப்பான, சுகாதாரமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்குத் தேவையான சக்தி நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள உணவை அடையக்கூடிய பொருளாதாரமின்மையும், உடல் நலக்குறைவும் இருக்கும் பட்சத்தில் உணவுப்பாதுகாப்பின்மை இருந்து கொண்டே தான் இருக்கும் என்று உலக உணவு மற்றும் விவசாயத்துறை அமைப்பு (FAO) அறிவுறுத்துகின்றது. இயற்கையிலேயே நல்ல சமூகம், பொருளாதாரம், சரிவிகித உணவு, பாதுகாப்பான குடிநீர் யாருக்கெல்லாம் கிடைக்கின்றதோ

உங்களது வாழ்க்கை ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். கிடைக்கக்கூடிய உணவு (Food Availability) என்பது உணவு உற்பத்தியில் அடங்கி இருக்கும் பயன்படக்கூடிய மூலப்பொருள்களின் சக்தி, செலவிடும் மூலப்பொருட்களின் சக்தி ஆகியவற்றைச் சார்ந்தது. அடையக்கூடிய உணவு (Access to Food) என்பது வாழ்க்கைத் தரத்தையும், வியாபாரச்சந்தையில் இருந்து வாங்கிக்கொள்ளக்கூடிய பொருளாதாரத்தையும் சார்ந்து உள்ளது. உணவு உட்கிரகித்தல் (Food Absorbition) என்பது தேக ஆரோக்கியத்தையும், உட்கொண்ட உணவு செரிமான மண்டலத்தால் உட்கிரகிக்கும் திறனையும் சார்ந்து உள்ளது.

கொல்லிமலையில் மரவள்ளிக்கிழங்கு உற்பத்தி, மரபுவழி பயிர் விளைச்சலையும், விவசாயத்தையும், பாரம்பரியமாகப் பராமரித்து வரும் விதை சேகரிப்பையும் வெகுவாகப் பாதித்துள்ளது. இந்த மலைமக்கள் தங்களுக்கு தேவையான உணவு வகைகளை மலை அடிவாரத்தில்

உள்ள நிலப்பரப்புகளில் இருந்து வாங்கி வருகின்றனர். உற்பத்தி செய்த உணவு தானியங்களை வளங்குன்றாமல் பராமரிப்பதற்கும், உணவு தானியங்களைச் சேமித்துப் பாதுகாக்கவும், பழங்காலத்திலிருந்து பாரம்பரியமாகக் கடைபிடித்துவரும் சமுதாய விதை வங்கியான தொய்பை என்றழைக்கப்படும் விதைக்கிடங்கைத் தற்காலத்திற்கு ஏற்றபடி சமுதாய விதை வங்கியாக மாற்றியமைத்து சிறுதானியங்களின் உற்பத்தியில் உதவி செய்யப்பட்டுள்ளது. சுய உதவிக்குழுக்களுக்குப் பயிற்சி அளித்ததின் பலனாக குழுக்களின் அங்கத்தினர்கள் அறுவடை செய்யப்பட்ட சிறுதானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள், இதர தானியங்களின் அளவு, வகை, காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பணப்பயிர்கள் ஆகியவற்றை குறிப்பேட்டில் குறித்து நல்ல தரமுள்ள விதைகளைத் தேர்வு செய்கின்றனர். இவ்வகையான பழக்க வழக்கங்கள் நிலைத்து நிற்பதற்காக அவர்களுக்கு நல்ல தரமான மேம்பட்ட பயிரிடும் முறைகளையும், விதைகளைப் பதப்படுத்தும் முறைகளையும், உயிரியல் உரங்களையும், உயிரியல் பூச்சிக் கொல்லிகளையும், தரம் வாய்ந்த விதை உற்பத்தியையும் கற்றுக் கொடுத்து இயற்கையின் சீற்றத்தில் இருந்து சுற்றுச்சூழலை வளங்குன்றாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

மரவள்ளிக் கிழங்கு உற்பத்தியாளர்கள் தினந்தோறும் ஊதியம் பெறும் தொழிலாளர்களை அதிகப்படியான எண்ணிக்கையில் ஆதரிக்கின்றனர். பணக்கார வியாபாரிகள் உற்பத்தியின் தரத்தை மேலும் கூடுதலாக உயர்த்தி வியாபாரம் செய்கின்றனர். ஆனால்

அதே நேரம் இவ்வகையான விவசாயம் சம்பந்தப்பட்ட தொழில்கள் வருடத்திற்கு ஆறு மாதமே கிடைக்கும் பட்சத்தில் மீதம் இருக்கும் ஆறு மாதங்களில் இத்தொழிலாளர்கள் சுயதொழில்குறைவு காரணத்தினால் தங்கள் கிராமங்களில் இருந்து இடம் பெயர்ந்து வேறு இடத்திற்குச் சென்று வேலை தேடுகின்றனர். இதை நிவர்த்தி செய்ய மா.சா.சுவாமிநாதன் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் சமுதாய விதை வங்கி Community Seed Bank சமுதாய தானிய வங்கி, இயற்கை உரமிட்ட அன்னாசிப் பழங்களைச் சேகரிக்கும் கூடம் என்று பல்வேறுவிதமான மாதிரிகளை உருவாக்கியுள்ளது. இந்த மாதிரி அமைப்புகள் பல்வேறு வகையான பகுப்புகள், தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை பயிரிட ஆதரவாக உள்ளது. இல்லண்ணா கொல்லிமலையில் 15 விதை வங்கிகள் உருவாக்கப்பட்டு, அதனால் இருபத்து ஐந்துக்கும் மேலான பயிர்களின் விளைச்சலை ஆதரித்தால் தொழில் செய்வோரும் தினப்படி ஊதியம் பெற்று வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களும் பயனடைந்ததோடு, பல்வேறு வகையான விவசாயமும், வியாபாரமும் செய்ய வழிவகுக்கின்றது. இவ்விதம் பலவிதமான தொழில்களாகிய சிறுதானியங்களுக்கு உமி நீக்குதல், கல் நீக்குதல், அரைத்தல் என்று ஒவ்வொன்றிற்கும் தனிப்பட்டத் தொழில்நுட்பங்களை அறிமுகப்படுத்தி உதவிக்குழுக்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றார்கள்.

சமுதாயத்தில் உணவுப்பாதுகாப்பு என்பது பருப்பு, தானியம், காய்கறி பழங்கள் என்ற சரிவிகித உணவையே குறிக்கின்றது. ஆனால் கிராமப் பகுதிகளில் இத்தகைய சரிவிகித உணவு



புறக்கணிக்கப்படுகின்றது. ஆதலால் இடத்திற்கு தகுந்த விவசாய உற்பத்தியும், பயிரிடும் முறையையும் தகுந்த நேரத்தில் முறையாக அறிவுறுத்தினால் இவ்வகையான சரிவிகித உட்கிரகித்தலையும், நல்ல ஆரோக்கியமான தேகத்தையும் அடைவது திண்ணம், பாரம்பரியமாக கொல்லி மனிதனின் நோயற்ற வாழ்விற்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, நுண்சத்து, போலிக் அமிலம் ஆகியவற்றை சிறுதானியங்களையும் உபயோகப்படுத்துவதன் மூலம் கொல்லிமலைவாழ் மக்கள் பெற்று வந்தனர், மேலும் இம்மலைவாழ் மக்கள் விளைச்சலால் கிடைக்கும் வருமானத்தின் மூலம் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவை உட்கொள்ள விழிப்புணர்வு வேண்டும் என்று எடுத்துரைக்கப்படுகின்றது. துரதிஷ்டவசமாக சிறுதானியங்கள், பருப்புகள், காய்கறிகளின் மீது குறைந்ததினாலும், உட்கொள்ளத் தவறியதாலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான புரதம், வைட்டமின்கள், நுண்சத்துக்கள், பற்றாக்குறையினால் உணவுப் பாதுகாப்பின்றி அல்லலடிகின்றனர். எனவே இதை எடுத்துரைக்க வர்த்தகத்தை ஓர் உத்தியாகக் கையாண்டு தற்பொழுதுள்ள சந்தைப்படுத்தப்படும் நவீன தயாரிப்புகளான ராகிமால்ட் ஊட்டச்சத்து மிகுந்த பானம்

என்று மக்களால் விரும்பப்படும் பொருள்கள் வீட்டிற்கு அருகிலேயே கிடைக்கும் மூலப்பொருள்களைக் கொண்டு சிறந்த முறையில் தயாரிக்க முடிகின்றது.

மேலும் உள்ளூரிலேயே கிடைக்கும் தாவரங்களின் மருத்துவ குணங்களை பற்றி விவரித்து மூலிகைத்தோட்டம் அமைத்தல், வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல் கோழி வளர்த்தல் போன்ற மாதிரிகளை உருவாக்கி அதன் மூலம் கிராமங்களில் உணவுப் பாதுகாப்பு அளிக்கப்படுகின்றது. மேலும் விளை நிலங்களில் சிறுதானியங்களைப் பயிரிடுவது பற்றியும், உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள் பருப்புகள், பால், முட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதின் அவசியத்தையும், அனைத்திலும் சுத்தத்தைப் பராமரிக்க வேண்டும். என்று பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது. இதிலும் குறிப்பாக கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகள் என்று உணவின் முக்கியத்துவம் வலியுறுத்தப்படுகிறது. பொதுவாக சத்துள்ள உணவு வகைகளை பெண்கள் ஆண்களுக்கு விட்டுக் கொடுத்து விட்டு எஞ்சியவற்றை உட்கொள்கின்றனர். பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் அடிப்படையில் தேவைப்படும் சக்தி பற்றியும், அதை அளிக்கவல்ல உணவைப் பற்றியும் தொடர்ந்து ஆலோசனைக் கூட்டங்களில் அறிவுறுத்தப்படுகின்றது. நேரடிப் பார்வையில் கற்றுக் கொள்ளவும் வாய்ப்புகள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன.

இயற்கை வளப் பராமரிப்பின் மூலம் உணவு உத்தரவாதத்தையும், வறுமை ஒழிப்பையும் ஊக்குவிப்பதோடு வியாபாரச் சந்தையில் இச்சிறுதானியங்களை

அறிமுகப்படுத்தி இத்தானியங்கள் அழியாமல் பாதுகாக்கவும். மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளன

அதை அடைவதற்கு, சுய உதவிக்குழுக்களை இணைத்து பயிற்சியின் மூலம் இச்சிறுதானியங்களை எளிதாகப் பதப்படுத்தவும். சாமை, திணையில் இருந்து மதிப்பு கூட்டிய உணவுப் பொருள்களைத் தயாரிக்கவும் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. ஒத்த அளவிலான சிறுதானியங்கள், நிறம் ஆகியவற்றைப் பொருத்து இச்சிறுதானியங்களின் தரம் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. விளக்கங்கள் கொண்ட தரம் உயர்த்தலுக்குச் வேண்டிய செயல்முறை சிறிய புத்தகமும், பொட்டலங்கள் இடத்தேவையான பைகள் மற்றும் பொருள்களும் குழுக்களுக்குப் பகிர்ந்தளிக்கப்படுகின்றது. இவ்விதம் திறமையை ஊக்குவிப்பதனால் இச்சிறுதானியத்தைப் பயிரிடும் விவசாயிகள், சுமார் 25-க்கும் மேற்பட்ட தமிழகத்தின் மிக முக்கிய நகரங்களில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இயற்கை வழி

அங்காடிகளில் மதிப்புக் கூட்டிய வகையான இச்சிறுதானியப் பண்டங்களை விற்பனை செய்வதற்குத் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நிறுவனத்தின் முயற்சியால் 2000இல் டிரைபெட் (TRIFED) என்ற அமைப்பிற்கு சாமை மற்றும் திணை முதன்முறையாக கிலோ ஒன்றுக்கு ரூ.5/- என்ற விலையில் பதப்படுத்துதல், தரம் உயர்த்துதல் விற்கப்பட்டது. உயர்ந்தமையால் இன்று கிலோ ஒன்றுக்கு ரூ.33/- முதல் ரூ.100/- வரையாகும் என்று இத்தானியங்களின் தரம் வாரியாக விற்கப்படுகின்றது. இங்ஙனம் வியாபாரச் சந்தையில் தேவை ஒரு மாதத்திற்கு பல டன்களாக அதிகரித்தமையால் விவசாயிகளும் விளைச்சல் நிலங்களை விரிவுபடுத்தி உற்சாகத்துடன் சிறுதானியங்களைச் சாகுபடி செய்ய வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

சிறுதானியப் பாதுகாப்பு மற்றும் மேம்பாட்டில் கால்வியலை வேளாண்பல்லுயிரினப் பாதுகாப்போர் கூட்டமைப்பு.

மற்ற கிராமப்புறப் பெண்களை



ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் பொழுது கொல்லிமலைப் பெண்கள் நல்ல நிலைமையில் இருந்தாலும், தொழில்நுட்பங்களைப் பற்றிய அறிவிலும், அவற்றை அடைவதிலும் ஆண்களை விட பின் தங்கியே உள்ளனர். ஆதலால் பெண்கள் சுய உதவிக்கு முக்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவர்களின் பேரில் சொத்துக்கள் உருவாக்கிக் கொள்ளவும். அவர்கள் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை பொதுமக்களிடம் பிரதிபலிக்கவும், வாழ்க்கைத் தரத்தை, உயர்த்திக் கொள்ளவும் வழிவகைகள் செய்யப்பட்டன. பெண்களுக்கு உதவும் வகையில் சிறுதானியங்களுக்கு உமி நீக்குதல், கல் நீக்குதல் போன்ற வேலை பளுவைக் குறைக்கும் விதமாக உமி மற்றும் கல் நீக்கும் இயந்திரமும் இடைவெளியில் விதை விதைப்பதற்கு புதுவிதமான தொழில்நுட்பங்களும் அறிமுகமாகியுள்ளன. மேலும் இருபாலருக்கும் சம உரிமையை நிலைப்படுத்த இருபாலரும் இணைந்த சுய உதவிக் குழுக்களும் உழவர் மன்றங்களும் இணைந்து கொல்லிமலை வேளாண்மைப் பல்லுயிரினப் பாதுகாப்போர் கூட்டமைப்பு உருவாக்கப்பட்டு மலை மக்களால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

இவ்வாறு மரபுவழி சிறுதானியப் பயிர்களைப் பாதுகாக்கவும். பயிரிடவும். அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தவும், தேவைக்கு அதிகமான தானியங்களை மதிப்புக் கூட்டி சந்தைப்படுத்தவும் அதன் மூலம் சத்து மிகுந்த சிறுதானியங்கள் நமது உணவுப் பழக்கத்தில் தொடரவும் வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஆராய்ச்சியின் வாயிலாக சிறுதானியப் பாதுகாப்பையும் அதன் பயன்பாட்டினையும்

மக்களின் பங்கேற்புடன் தொடர்ந்து நிலைநிறுத்த நாம் எடுக்க வேண்டிய முயற்சிகளைப் பின்வருமாறு பட்டியலிடலாம். இத்தகைய தொடர் முயற்சிகளின் பயனாக மரபுவழிச் சிறுதானியப் பயிர்கள் நம்மை விட்டு விலகாது என்பது திண்ணம்.

ஒருங்கிணைந்த சிறுதானியப் பாதுகாப்பில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.

சிறுதானியப் பாதுகாப்பு (Conservation)

1. பழங்கால தானிய சேமிப்பு முறைகளுக்குப் புத்துயிர் அளித்தல். விதைகளைப் பாதுகாப்பதற்கு சமுதாய விதை வங்கிகளை மக்கள் பங்கேற்புடன் செயல்படுத்துதல்

2. வீட்டளவிற்கு தானிய சேமிப்பிற்குத் தேவையான இரும்பாலான டிரங்களை அரசாங்கம் மானியத்தில் அளிப்பது.

சிறுதானியச் சாகுபடி (Cultivation)

1. சிறுதானியங்கள் பயிர் செய்வது பற்றிய பாரம்பரிய அறிவுள்ள விவசாயிகள் மூலம் இளைய சமுதாயத்திற்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்,

2. கால்நடை உற்பத்தியை அதிகரித்தல்.

3. பறவைகள், எலிகள் இவைகளிடமிருந்து சிறுதானியங்களைப் பாதுகாக்கும் முறை குறித்தப் பயிற்சி,

4. சிறுதானியச் சாகுபடி செய்யும் விவசாயிகளுக்கு அரசு உதவிகள் இயற்கை உரங்கள், பயிர்க்காப்பீடு, பயிர் மானியங்கள் மற்றும் சிறுதானியங்களுக்கு குறைந்தபட்ச ஆதார விலையை அளிப்பது.

சிறுதானிய நுகர்வு (Consumption)

1. சிறுதானியங்களைச் சுத்தம் செய்தல், குத்துதல், சமைத்தல்,

உணவாக உட்கொள்ளுதல் போன்றவை பற்றிய பயிற்சி,

2. ரேசன் கடை, மதிய உணவுத் திட்டம். குழந்தைகள் ஊட்டச்சத்துத் திட்டத்தில் சிறுதானியங்களை உணவாக சேர்ப்பது.

3. மதிப்புக்கூட்டிய பொருள்களைச் செய்வதற்கு செயல்விளக்கம் செய்து காட்டி, சிறுதானியங்களைப் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்

4. சிறுதானிய சிறு அறவை இயந்திரங்களை அளிப்பதனால் பெண்களுடைய சிரமத்தைக் குறைக்கமுடியும்.

சிறுதானிய விற்பனை (Commerce)

1. இயற்கை வழியில் விளையும் சிறுதானியங்களை விற்பனை செய்வது சிறந்த முறை

2. சிறுதானியத் தொழில்முனைவோர் திட்டங்களையும் சிறுதானியம் சார்ந்த சிறு தொழில் நிறுவனங்களையும் உருவாக்குவது.

3. கிராம அளவில் கட்டமைப்புக் கதிர் அடிக்கும் களம் மற்றும் சேமிப்புக் கிடங்குகள் அரசு உதவியோடு செயல்படுத்துதல்

4. ஒழுங்குமுறை விற்பனைக்கூடம் போன்ற அரசு நிறுவனங்கள் மூலம் விற்பனை செய்தல்

5. சிறுதானியங்களின் பாதுகாப்பு, சாகுபடி, சத்துக்கள், மதிப்புக்கூட்டிய பொருள்கள், உணவாக உட்கொள்ளுதல், சந்தை போன்றவைகளின் முக்கியத்துவத்தை பெரிய அளவில் விளம்பரம் செய்தல்.

எ.தே.இஸ்ரேல் ஆலிவர்கிங்,

ம.சா.சுவாமிநாதன் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்,

சென்னை



ஜி.சுப்பிரமணிய ஐயர்

சமூக சீர்திருத்தவாதியும், பத்திரிகையாளருமான ஜி.சுப்பிரமணிய ஐயர் இந்து, சுதேசமித்திரன் ஆகிய பத்திரிகைகளைத் தொடங்கியவர். ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்றிருந்த இவர் திருவல்லிக்கேணி இந்து உயர் நிலைப்பள்ளியில் தலைமை ஆசிரியராக இருந்தார். பிறகு தனியாக ஒரு பள்ளியைத் தொடங்கி நடத்தினார். சென்னை உயர்நீதிமன்றத்திற்கு முதன்முதலாக சர். டி.முத்துசாமி ஐயர் என்ற இந்தியர் நீதிபதியாக நியமிக்கப்பட்டார். ஆங்கிலேய

இந்தியப் பத்திரிகைகள் இதனைக் குறை கூறி எழுதின. இந்தச் செயலைக் கண்டிப்பதற்கு தங்களுக்கென்று ஒரு பத்திரிகை தேவை என்பதை உணர்ந்து, ஜி.சுப்பிரமணிய ஐயர் 1878 செப்டம்பர் 20 ஆம் நாள் தனது நண்பர்களின் உதவியுடன் இந்து பத்திரிகையைத் தொடங்கினார். வாரம் ஒருமுறை இதழாக அது வெளிவந்தது. மக்களின் கருத்துகளைப் பிரதிபலிப்பதாக அது திகழ்ந்தது. 1881ஆம் ஆண்டு செங்கல்பட்டு கலவர வழக்கில் சென்னை கவர்னருக்கு எதிராகக் கடுமையாக எழுதியது. 1884 சேலம் கலவர வழக்கின்

போது ஆங்கிலேய அரசுக்கு எதிராக முழக்கமிட்டது. சேலம் காங்கிரஸ் தலைவராக இருந்த சி. விஜயராகவாச்சாரியார் தொடர்புடைய வழக்கு அது. 1897இல் திலகர் கைது செய்யப்பட்டதை எதிர்த்து இந்து எழுதியது. வங்கப்பிரிவினைக்கு எதிராகக் கடுமையாக எழுதினார். 1882இல் சுதேசமித்திரன் பத்திரிகையை வார இதழாக இவர் தொடங்கினார். 1889 முதல் இது நாளிதழாக மாறியது. இந்த இதழின் மூலமாகத்தான் பாரதியார் பத்திரிகையாளராகவும், அரசியலாளராகவும் ஆனார். காங்கிரஸ் கட்சி தொடங்குவதற்கு ஏழு ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே தொடங்கப்பட்ட இந்து இதழை 20 ஆண்டு காலம் நடத்தி வந்த இவர், நண்பர்கள் பிரிந்து சென்ற காரணத்தால் 1898இல் விற்றுவிட்டார்.

சென்னை மகாஜன சபையின் உறுப்பினராகவும், பம்பாய் காங்கிரசின் ஆரம்பகால உறுப்பினராகவும் ஜி.சுப்பிரமணிய ஐயர் இருந்தார். குழந்தைத் திருமணம், விதவைத் திருமணம், தேவதாசிமுறை ஒழிப்பு சாதி ஒற்றுமை ஆகிய சீர்திருத்தங்களில் இவர் ஆர்வம் காட்டினார். 1889 ஆம் ஆண்டில் 13 வயதில் விதவையான மகளுக்கு அந்தக் காலத்திலேயே மறுமணம் செய்து வைத்தார். பிரிட்டிஷ் ஆட்சியாளர்களுக்கு எதிரான கடுமையான விமர்சனங்களைத் தாங்கி சுதேசமித்திரன் வெளிவந்தது. இதனால் அவர் கைது செய்யப்பட்டார். உடல் நிலை பாதிப்படைந்தது. சுதேசமித்திரனை வேறொருவரிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு. 1916இல் காலமானார்.



விஸ்வநாத தாஸ்

1886 ஆம் ஆண்டு மிகவும் பிற்படுத்தப்பட்ட சமூகத்தில் பிறந்த விஸ்வநாத தாஸ் குரல் வளமும், கலை ஆர்வமும் கொண்டவர். மேடை நாடகங்களில் பக்திப்பாடல்களை மட்டுமே பாடி வந்த இவர் தூத்துக்குடியில் அண்ணல் காந்தியடிகளைச் சந்தித்த பின்னர் இயக்கத்தில் இணைந்தார். தெய்வ பக்தியோடு தேசபக்தியும் மிகுந்த பாடல்களைப் பாடத் தொடங்கினார்.

1919-20 ஆகிய ஆண்டுகளில் தேசிய உணர்வு நாடு முழுவதும் பெருக்கெடுத்தது. மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் இடங்களாக நாடக அரங்குகள் மாறின. பாடல்களின்

மூலமாக சூசகமாக தேசபக்தி பிரசாரம் நடைபெற்றது. "கரும்புத்தோட்டத்தில் போலீஸ் புலிக்கூட்டம், நம் மீது போட்டு வருது கண்ணோட்டம்" "வெள்ளைக்கொக்கு பறக்குதடி பாப்பா". போன்ற பல பாடல்கள் விசுவநாததாசை என்றும் நனைவுபடுத்தும் தேசபக்திப் பாடல் வரிகளாகும். இந்தப்பாடல்கள் பாடப்படும் போது மக்கள் ஆர்ப்பரிப்பார்கள். விடுதலைப் போராட்டங்களில் இவரது பாடல்கள் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. ஜாலியன் வாலாபாக் சம்பவம் பற்றி இவர் எழுதிய, 'பஞ்சாப் படுகொலை பாரில் கொடியது' என்ற பாடல் விடுதலை போராட்டத்தில் முக்கியமான இடம் பிடித்தது.

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav

நாடகங்களின் வாயிலாக விடுதலை அரசியலைப் புகுத்தியது இவரது சிறப்பம்சமாகும். கிராம்போன் நிறுவனங்கள் இவரது பாடல்களை இசைத்தகடுகளாக விற்பனை செய்தன.

இவரின் நாடகங்களுக்கு ஆங்கிலேய அரசு தடை விதித்தது. அதனை மீறியதற்காக பலமுறை கைது செய்யப்பட்டு சிறைப்படுத்தப்பட்டார், கமிட்டியிலும், ஜில்லா போர்டிலும், காங்கிரஸ் உறுப்பினராக இருந்த இவர் ஒத்துழையாமை இயக்கத்தில் பங்கேற்று சிறை சென்றார். நாடகத்தில் வேடம் தரிப்பதற்கான உடைகளை கதர்த்துணியிலேயே தயாரித்து அணிந்தவர்.

1940 ஆம் ஆண்டு திசம்பர் 31 ஆம் தேதி, சென்னை சால்ட் கோட்டர்ஸ் பகுதியில் இருந்த ராயல் தியேட்டரில் முருகன் வேடத்தில் நடித்துக் கொண்டிருந்த போது விஸ்வநாத தாஸ் தனது 54ஆவது வயதில் மேடையிலேயே உயிரிழந்தார். மயில் மீதமர்ந்த முருக வேடத்திலேயே இவரது இறுதி ஊர்வலம் நடைபெற்றது. சுதந்திர போராட்ட தியாகியும், மேடை நாடகக் கலைஞருமான விஸ்வநாததாஸ் இல்லத்தில் தமிழ்நாடு அரசு நினைவு இல்லம் அமைந்துள்ளது. இங்கு தியாகி விஸ்வநாததாலின் மார்பளவு சிலை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. கண்காட்சிக் கூடமும் 1000 பேர் அமரக்கூடிய அளவில் திருமண மண்டபமும் இங்கு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

2 ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

- அமைச்சகங்கள் மற்றும் துறைகள் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவார்கள்.
- தனிநபர்கள், சமூகங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய 75 வாழ்க்கை முறைகளை தயாரித்தல்.
- மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்புள்ள அடிப்படை வாழ்க்கை முறைகளைத் தீர்மானிப்பதில் தலைமைகளை அறிந்து கொள்ள ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளல்.
- மாற்று வாழ்க்கைமுறைச் செயல்பாடுகளால் ஏற்படக்கூடிய நல்ல விளைவுகளை அளவிடக்கூடிய குறியீடுகளை அடையாளம் கொள்ளல்.
- வாழ்க்கைமுறைச் செயல்பாடுகளின் தொகுப்பை உருவாக்கல்.

உலக இயக்கமாகச் செயல்படும் வாழ்க்கை இயக்கம் என்பதில் நிலைத்து நிற்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கான மூன்று முக்கிய மாற்றங்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

இயக்கம் செயல்படும் விதம்:

சுற்றுச்சூழலுக்கான வாழ்க்கைமுறை இந்தியாவின் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த பண்பாட்டையும் பாரம்பரியச் செயல்முறைகளையும் அடித்தளமாகக் கொண்டுள்ளது. அது செயல்படும் விதம் வருமாறு:

- இந்தியாவின் பல பாரம்பரியச் செயல்பாடுகளான மின்சாரம் அதிகம் பயன்படுத்த தேவையில்லாத கட்டட அமைப்புகள், கைக்கழுவுதல், வெயிலில் துணிகளைக் காய வைப்பது மற்றும் தாவரங்கள் சார்ந்த உணவுகளை உட்கொள்வது ஆகியவை சுற்றுச்சூழலுக்கான வாழ்க்கைமுறையின் அடித்தளமாக அமைகின்றன.
- நாடெங்கிலும் அந்தந்தப் பகுதிகளுக்கு உகந்த வகையில் மழைநீர் சேகரிப்பு நடைபெறுகின்றது. இவற்றில் குஜராத் மற்றும் இராஜஸ்தான் மாநிலங்களிலுள்ள படிக்கட்டு கிணறுகள், தமிழ்நாட்டின் குளங்கள், இராஜஸ்தான் மாநிலத்தின் தடுப்பணைகள், நாகாலாந்தின் ஸாபோ நீர்சேமிப்பு முறையில் மலைப்பகுதியின் உயரங்களில்கூட நீர் சேமிப்பது ஆகியவற்றைக் கூறலாம்.
- இந்தியாவில் பொதுவாக களிமண்ணால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களே சமைப்பதற்கும், பரிமாறுவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நாடெங்கிலும் உணவு விடுதிகளில் மக்கக்கூடிய தாவர இலைகளில் உணவு பரிமாறப்படுகிறது. தேநீர் மண் குடுவைகளில் வழங்கப்படுகின்றன.

சுற்றுச்சூழலுக்கான வாழ்க்கை முறை இயக்கம் 2022-23:

2022-23ஆம் ஆண்டில் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த வாழ்க்கை இயக்கத்தின் முதல் கட்டத்தில் தனிநபர்களும், சமுதாயங்களும், நிறுவனங்களும் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த சிறிய அளவிலான செயல்பாடுகளை அன்றாட நடவடிக்கைகளில் மேற்கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படுவார்கள்.

இந்தியா விடுதலையடைந்து 75வது ஆண்டு நிறைவைக் கொண்டாடும் இந்தக் காலகட்டத்தில் சுற்றுச்சூழலுக்கான வாழ்க்கைமுறை இயக்கம் துவக்கப்பட்டுள்ளதால் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த 75 வாழ்க்கைச் செயல்பாடுகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

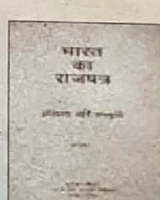
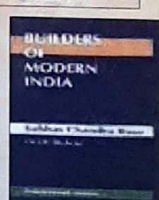
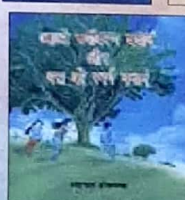
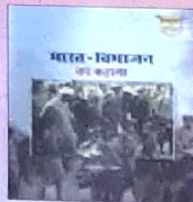
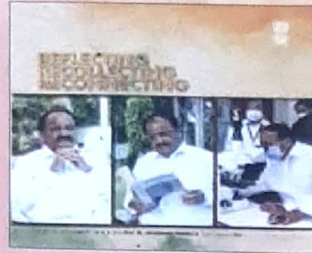
சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த வாழ்க்கைமுறையின் தாக்கம்:

100 கோடி இந்திய மக்கள் 2022-23வரை செயல்பட்ட விதத்திலிருந்து 2027-28ஆம் ஆண்டு வாக்கில் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த வாழ்க்கை முறைச் செயல்பாடுகளால் முக்கியமான பல விளைவுகள் ஏற்படுவது அறியப்பட்டுள்ளது.

- ஆதாரம்: பத்திரிகை தகவல் அலுவலகம்.



Our New Publications



Wide range of Books on Gandhian Literature,
Indian History, Personalities & Biographies,
Speeches and Writings, Builders of Modern India,
Art & Culture, Children's Literature



e-Version of selected
books available on
Amazon and Google Play



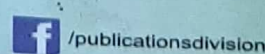
Publications Division

Ministry of Information & Broadcasting, Government of India

To buy online visit: www.bharatkosh.gov.in

For placing orders, please contact: Ph : 011-24365609, e-mail: businesswng@gmail.com

website: www.publicationsdivision.nic.in



Published by Shri Sanjay Ghosh, Senior Editor/ Deputy Director on the behalf of DG, Publications Division,
Ministry of information and Broadcasting, Govt. of India.

and Printed by A.Sivakumar at Pavai Printers (P) Ltd., No. 16/142, Jani Jan Khan Road, Royapettah, Chennai - 14. Ph: 044-28482441.

Published at 'A' Wing, Ground Floor, Rajaji Bhavan, Chennai - 600 090. Ph: 24465382/24917673.