தொகுதி-9 எண் 2
Vol. 9 No. 2

Chief Editor
Dr. M. Sadik Batcha

Advisory Editor
Dr. N. Chandra Segaran

Editorial Board
Dr. MAM. Rameez
Dr. Jeyaraman
Dr.A. Ekambaram
Dr. G. Stephen
Dr. S. Chitra
Dr. S.Senthamizh Pavai
Dr. Aranga. Pari
Dr. A. Shunmughom Pillai
Dr. P. Jeyakrishnan
Dr. Seetha Lakshmi
Dr. S. Easwaran
Dr. Kumara Selva
Dr. Ganesan Ambedkar
Dr. Krishanan
Dr. Kumar
Dr. S. Kalpana
Dr. T. Vishnukumaran
Dr M. N. Rajesh
M. Ramakrishnan
Dr. Govindaraj
Dr. Uma Devi
Dr. Senthil Prakash
Dr.M. Arunachalam
Dr. S. Vignesh Ananth
Dr. Pon. Kathiresan
Dr. S. Bharathi Prakash

பங்குனி-ஆனி 2052
April - June 2021

ISSN : 2321-984X

நவீனத் தமிழாய்வு

(பன்னாட்டுப் பன்முகத் தமிழ் காலாண்டு ஆய்விதழ்)

Journal of

Modern Thamizh Research

(A Quarterly International Multilateral Thamizh Journal)

Arts and Humanities (all), Language
Literature and Literary Theory, Tamil
UGC Care Listed (Group-I) Journal

Published by
RAJA PUBLICATIONS
No. 10 (Upstair), Ibrahim Nagar, Khajamalai,
Tiruchirappalli - 620 023, Tamil Nadu, India.
Mobile : 9600535241
Website : www.rajapublications.com

28

தமிழர் வாழ்வும் ஆரா பழ உணவுத் திட்டமும்

செ. மகேஸ்வரி
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், யோகமும் மனிதமாண்புத்துறை
ஆராய்ச்சி மையம், (WCSC) ஆழியார், பொள்ளாச்சி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

முனைவர் தி. சாந்தி
இணைப்பேராசிரியர், யோகமும் மனிதமாண்புத்துறை
ஆராய்ச்சி மையம், (WCSC) ஆழியார், பொள்ளாச்சி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

ஆய்வுச்சுருக்கம்

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"[1]

என்பதற்கேற்ப நாம் அனைவரும் நோயில்லாமல் நீண்ட காலம் வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகின்றோம். இப்பிரபஞ்சத்தில் தோன்றிய இனங்களிலேயே மனித இனம் தான் மிகவும் மேலானது. அத்தகைய மனிதன் இந்தப் பரந்த பூமியில் இயற்கையை இரசித்து, இயற்கையோடு ஒன்றிய வாழ்வாக வாழும் பொழுது, மனிதனுடைய விருப்பம் முழுவதும் நிறைவேறும். அவ்வாறே தமிழர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை இயற்கையோடு ஒன்றிய வாழ்வாக அமைத்துக்கொண்டனர். மனிதன் நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உணவு அடிப்படைக் காரணமாக அமைகின்றது. அத்தகைய உணவை எவ்வாறு அளவோடும் முறையோடும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்து உட்கொண்டனர். இதனால் சரியான உணவு முறையைப் பின்பற்றி நோயில்லாமல் வாழும் கலையை தமிழ் மக்கள் அறிந்திருந்தனர். அந்த வகையில் ஆரா பழ உணவுத் திட்டம் மனிதனை முழுமையான மனிதனாக மாற்றுவதற்கும், இயற்கையோடு ஒன்றிய வாழ்வாக வாழ்ந்து உடல் நலத்தையும், மன வளத்தையும் பாதுகாப்பது குறித்து எடுத்துரைக்கும் வகையில் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

குறிப்புச் சொற்கள்: ஆரா, ஆரா உணவு முறை, இயற்கை உணவு, பழ உணவு

ஆய்வு நோக்கம்

இன்றைய காலகட்டங்களில் மக்களுடைய உணவுப்பழக்கம் பல்வேறு வகையான உணவுகளாக மாறிவிட்டது. இவற்றின் காரணமாக பல்வேறு நோய்களும் பெருகிவிட்டன. சமைத்த உணவுகளையே அதிகமாக உண்ணும் பழக்கமுடைய நமக்கு, உணவு உண்ணும் முறையை மாற்றி இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்ளும் பொழுது ஏற்படும் உடல், மன ரீதியான பயன்களை எடுத்துக் கூறுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாக அமைகின்றது.

தமிழர்களின் உணவு முறை

ஒவ்வொரு நாட்டின் பண்பாடு, பாரம்பரியம் இவற்றைப் பொறுத்து உணவுப் பழக்கம் வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. தமிழர்கள் தாங்கள் சமைக்கும் உணவுப் பொருட்களின் தன்மையையும், குணத்தையும் உணர்ந்திருந்தனர். ஒவ்வொரு உணவிலுள்ள மருத்துவ குணத்தை அறிந்து வைத்திருந்தனர். அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கத்தின் பின்னணி அறிவியல் பூர்வமாக இருந்தது.

"அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு"[2]

சாப்பிட்ட உணவு வயிற்றில் ஜீரணமாகிய பின்பு உணவு எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது உடலுக்கு நோய் என்பது ஏற்படாது மற்றும் நீண்ட நாள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முடியும் என்று திருவள்ளுவர் கூறுகின்றார். இதனையே ஔவையாரும்

"பாலோடு ஆயினும் காலம் அறிந்து உண்"[3]

என்று குறிப்பிடுகின்றார். நாம் உண்ணக் கூடிய உணவை காலமறிந்து சாப்பிட வேண்டும். காலம் மாறி உண்ணும் பொழுது உடலுக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் என்பதை இதன்மூலம் அறிய முடிகிறது.

"மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு"[4]

அவரவர் உடலுக்கேற்றபடி உணவு முறையை உட்கொள்ள வேண்டும். இதைத்தான் பருவத்திற்கு ஏற்ற உணவு முறையை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பர். அவ்வாறு உட்கொள்ளும் பொழுது உணவை உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும். உயிருக்கு தீங்கு நேராது என்பதையும் உரைத்துள்ளார். மருந்து என்ற அதிகாரத்தில் மேலும் பல்வேறு உணவு பழக்கவழக்கம், உணவு உண்ணும் முறை, நோய் தீர்க்கும் முறைகள் பற்றியும் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார் வள்ளுவர்.

"பழக்கத்தில் மனித இனம் இக்காலத்தில்
பல தடவை உணவுகொள்ளக் காண்கின் றோமிப்
பழக்கமே ஆன்மீக நிலையில் வாழும்
பண்புயர மாறிப்போம் உணவு கொள்ளும்
பழக்கமது வயதிற்கு ஏற்றவாறு
பலவாறு அமைந்திடினும் ஊண் சுருங்கும்
பழக்கத்தில் அளவுமுறை மீறி டாமல்
பலமூட்டும் எளியஊண் வகையே போதும்"[5]

இன்றைய உணவுப் பழக்க வழக்கத்தில் பல முறை உணவு எடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் பல்வேறு மக்களிடையே இருக்கின்றது. பசி இல்லாவிட்டாலும் நேரம் கடந்து கொண்டிருக்கின்றதே என்று உணவை எடுத்துக் கொள்கின்றனர். அவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ளும்பொழுது உடலில் பல்வேறு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. சாப்பிடும் உணவில் அளவு முறையைப் பின்பற்றி மேலும், மகரிஷி அவர்கள் தினசரி உணவு குறித்துக் கீழ்க்காணும் கவியில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

"காலையிலே புஞ்செய் தானியத் தாலான
கஞ்சியொன்று தேங்காயயோடு எங்கும்
ஒக்கும்
வேலை முடிந்திட்ட பின்னர் பகல் சாப்பாடு
விதவிதமாய்க் கறிவகையோடு அரிசிச் சாதம்
மாலையிலே காய்கறிகள் கோதுமையின்
மாக்கொண்டு தயாரிக்கும் உணவு போதும்
பாலைத் தனியாய்க்காய்ச்சி இனிப்பும் கூட்டி
பருகிடலாம் டீ காபி தேவையில்லை"[6]

எளிய உணவு முறையை எடுத்துக் கொண்டால் போதுமானது என்று வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார். தமிழ் மக்கள் தங்களுடைய உணவு முறையில் உணவுப் பொருட்களைத் தேர்வு செய்வது, சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது, உணவு சமைப்பது, பரிமாறுவது, உணவு உட்கொள்வது போன்ற அனைத்திலும் தங்களுடைய கவனத்தைச் செலுத்தி, அவ்வுணவை மருத்துவ ரீதியாகவும், அறிவியல் ரீதியாகவும் சமைத்து ஆரோக்கியமாக உண்டு மகிழ்ந்தனர்.

"உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசைகிழக்குக்
கண்ணமர்ந்து
தூங்கான் துளங்காமை நன்குஇரீஇ யாண்டும்
பிறிதியாதும் நோக்கான் உரையான்
தொழுதுகொண்டு
உண்க உகாஅமை நன்கு"[7]

உணவு உண்ணும் பொழுது ஆடாமல் அசையாமல் உணவின் மீது கவனம் செலுத்தி உணவு சாப்பிட வேண்டும் என்று உண்ணும் விதம் பற்றி ஆசாரக்கோவை தெரிவிக்கின்றது. மேலும் கிழக்கு திசை நோக்கி அமர்ந்து உண்ணுவது சிறப்பாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

உணவு உண்ணும் முறை பற்றி மட்டுமில்லாமல் உணவு உண்ணக்கூடாத முறைகளைப் பற்றியும் தெளிவாகப் பின்பற்றி தமிழ் மக்கள் வாழ்ந்துள்ளனர்.

"கிடந்துண்ணார் நின்றுண்ணார்
வெள்ளியையும் உண்ணார்
சிறந்து மிகவுண்ணார் கட்டில்மேல் உண்ணார்
இறந்தொன்றும் தின்னற்க நின்று"[8]

உணவு சுவையாக இருக்கின்றது என்று எண்ணி சிலர் அதிகமான உணவை உட்கொண்டு விட்டு

பின்பு தலைவலி, காய்ச்சல், வயிற்று வலி போன்றவற்றால் அவதிப்படுவார்கள். எனவே உணவை அதிகமாக விரும்பி உண்ணக் கூடாது என்பதை ஆசாரக்கோவை எடுத்துரைத்துள்ளது. மேலும் நின்று கொண்டும், படுத்துக் கொண்டும், நடந்து கொண்டும் உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது. உணவை உண்ணும்போது உணவின் மீது எண்ணத்தைச் செலுத்தி உண்ணுதல் சிறப்பு.

"மீதூண் விரும்பேல்"[9]

அவ்வையாரும் நமக்குப் பிடித்தமான உணவாக இருந்தாலும் அவற்றை மிகைப்பட உண்ணக்கூடாது என்பதைக் குறிப்பிட்டுள்ளார். உணவை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளும் பொழுது உடல்நலம் கெட்டு விடும். ஆகவே எந்த வகையான உணவாக இருந்தாலும் சரி அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணக்கூடாது.

ஆரா அறிமுகம்

ஆரா என்பது ஒருவகை உணவுத் திட்டம். ஆரா பழ உணவுத் திட்டம் பெங்களூரு, சென்னை, திருப்பூர் போன்ற மையங்களில் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. சமுதாயத்தில் அனைத்து மக்களுக்குப் பயன்படும் வகையில் திரு.வேதா அய்யா அவர்கள் சிறப்பான முறையில் இவற்றை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இன்று பெரும்பாலான நாடுகளில் இருக்கக்கூடிய பல்வேறு தரப்பட்ட மக்கள் அனைவரும் இவற்றைப் பயன்படுத்திப் பயனடைந்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஆரா உணவு முறை

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு உடற்பயிற்சி செய்தால் மட்டும் போதாது. சரியான உணவு முறையையும் கடைபிடிக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சியை தினந்தோறும் சரியாகச் செய்துவிட்டு உணவு முறையை சரியாகப் பின்பற்றவில்லையெனில் உடல் ஆரோக்கியம் கெட்டு விடும். இன்று பெரும்பாலான மக்களிடையே எந்த மாதிரியான உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுவது என்பது பெரும் குழப்பமாக இருந்து வருகிறது. இந்தக் குழப்பத்தால் பல்வேறு வகையான உணவுகளில் சத்துக்கள் இருக்கின்றன என்று எண்ணி எதை எதையோ உண்கின்றனர். ஆனால் அவற்றில் பெரும்பாலானவை நமது உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை அளிப்பதில்லை என்பது நமக்குத் தெரியாமலே போய்விடுகிறது.

அன்றைய தமிழ் மக்களிடையே உழைப்பு என்பது கடுமையாக இருந்தது. உழைப்பிற்கேற்ற உணவுகளை உட்கொண்டனர். அவை எளிதாக ஜீரணம் ஆகியது. ஆனால் இன்றோ குறைந்த உழைப்பு செய்பவர்கள் மற்றும் உழைப்பே இல்லாதவர்கள் என அனைவரும், பல்வேறு வித விதமான உணவுகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றனர். இவற்றின் விளைவு உடல் பருமன், மலச்சிக்கல், தலைவலி, ஜீரணக் கோளாறு மற்றும் கொழுப்பு படிந்து அவை உடலில் பல்வேறு நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன. துரித உணவுகளைத் தவிர்த்து இயற்கை உணவுகளை உண்ணுவது மிகச்சிறப்பு என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. ஆனால் தொடர்ந்து துரித உணவுகளையே உண்டு பழக்கமுடைய நாம் எவ்வாறு இயற்கை உணவுக்கு மாற்றம் அடைவது என்பது தான் நமக்குச் சவாலாக இருக்கின்றது. இவற்றைத்தான் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் பழக்கத்திலிருந்து விளக்கத்திற்கு வர வேண்டும் என்கின்றார். நமது வாழ்க்கையில் நடைபெறும் எந்த ஒரு செயல்பாடும் பழக்கத்தின் அடிப்படையிலேயே அமைகின்றது. அப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு சரியான விளக்கம் தேவை. அதுபோலத்தான் துரித உணவுகளின் தீமைகளை அறிந்து அவற்றைத் தவிர்த்து விட்டு இயற்கை உணவுகளையும் உடலுக்கு வலுச்சேர்க்கக் கூடிய ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுகளையும் எடுத்துக் கொள்வது உடல் நலத்திற்கும் மன வளத்திற்கும் எத்தகைய ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் என்பதை ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்க வேண்டும்.

முதல் நிலை

இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன் ஆயத்த பயிற்சி என்று ஒன்று உள்ளது. இவை

நமது குடலைத் தூய்மை, செய்வதற்காக இயற்கையான முறையில் ஐந்து பெரிய நெல்லிக்காயை முழுவதுமாக அடித்து பானமாகக் குடிக்க வைப்பதின் மூலம் வயிறு மற்றும் குடலில் உள்ள கழிவுகள் நீக்கப்படுகின்றது. பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு முன்பே உடல் தூய்மை செய்வது என்பது உடலுக்கும் மனதுக்கும் அமைதியான ஒரு நிலையை தருகிறது. ஆயத்தப் பயிற்சி நாளன்றே தேங்காய், நாட்டுச்சக்கரை, அவுல், பப்பாளி உணவாக உட்கொள்ளப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் எழுந்து குளிர்ந்த நீரில் தலைக்கு நீர் ஊற்ற வேண்டும். பின்னர் அற்புதமான உடலை உடைய தன்னை ஈன்றெடுத்த அன்னை தந்தைக்கு மனமார்ந்த நன்றி கூறுதல். நமது உடல் உறுப்புகளான இதயம், நுரையீரல், மண்ணீரல், கல்லீரல், ஜீரண மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், தசை மண்டலம் போன்ற ஒவ்வொன்றின் மீதும் நம்முடைய மனதை செலுத்தி மிகுந்த அன்போடு மனம் உருகி அவற்றை மதித்து வணங்குதல். இவை எப்பொழுதும் நமக்கு நன்மை அளிக்க வேண்டும் என்று வேண்டுதல். பின்னர் உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்க ஏதுவாக இருக்கின்றது என்பதை உணர்தல்.

வீட்டிற்கு வெளியே தரையில் நின்றபடி சூரிய வணக்கம் செய்தல். பஞ்சபூதங்களை நம்மோடு இணைத்துக் கொள்ளுதல். பஞ்சபூதங்களையும் உள்வாங்கி நம்முடையதாக்கிக் கொள்கிறோம் அவற்றில் இருந்து வரக்கூடிய அலை முழுவதும் நம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்ல ஆற்றலாக மாற வேண்டும் என்று உணர்வாய்ப் பெற்றுக்கொள்கிறோம். ஏனெனில் பஞ்சபூதங்களின் கூட்டமைப்பு தான் மனிதன். சூரிய வெப்பத்தையும், அதிகாலையில் குளிர்ந்த நீரும், மென்மையான காற்றும், தரையில் நிற்றலும், ஆகாயத்தை நோக்கி பார்த்தலும் இவை அனைத்தும் பஞ்ச பூதங்களின் கூட்டே மனிதன் என்பதை உணர வைக்கின்றன. ஆரா தண்ணீர் என்பது வெட்டிவேர், நன்னாரி, தேத்தான் கொட்டை, குரு மிளகு, சீரகம் இவற்றை நாம் பருகும் நீரில் போட்டுவைத்து அவற்றை மறுநாள் முழுவதும் பருகும் பொழுது அவை மிகுந்த புத்துணர்ச்சியையும் சீரான சுவாசத்தையும் அளிக்கின்றது. இயற்கையான முறையில் மண்பானையில் ஊற்றி வைத்த தண்ணீரை அனைத்து நாட்களும் பருகுவதால் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது. மேலும் சத்துக்கள் நிறைந்த உயிராற்றல் உடைய தண்ணீர் உடல்நலனைப் பாதுகாப்பதோடு மனதையும் இதமாக வைக்கிறது.

அதிகாலையில் எழுந்து தாய் தந்தையருக்கு வணக்கம், நன்றி கூறிவிட்டு பின்னர் தியானம் செய்வதும் நமது உடலையே பூரணமாக உணர்ந்து ஒவ்வொரு உடல் உறுப்புகளின் மதிப்பையும் மதித்து அவற்றுக்கு நன்றி கூறி மனமொன்றி தவம் செய்தல் மிகவும் அற்புதமான நிலையை உணர வைக்கிறது. முதலில் நமது உடலுக்கு நாம் மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும். இவற்றுக்கு அடுத்தபடியாக நாம் ஒவ்வொரு நாளும் பயன்படுத்தவேண்டிய பொருட்களைத் தேர்வு செய்து வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்வருபவை பத்து நாட்களுக்குப் பின்பற்ற வேண்டிய அட்டவணை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பத்து நாட்களுக்கான உணவுத்திட்ட அட்டவணை

நாள்	காலை	மதியம்	இரவு
1	அரைமூடி தேங்காய் துருவி நாட்டு வாழைப்பழம் வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடவும்.	ஊறவைத்த வேர்க்கடலை 5 ஸ்பூன், ஊறவைத்த பாதாம் 10 தேங்காய்த்துருவல் 3 ஸ்பூன், கொத்தமல்லி தழை 3 ஸ்பூன் இத்துடன் சிறிது இந்துப்பு, நாட்டு மாதுளை முத்துக்கள் 5ஸ்பூன்,	2 காஷ்மீர் ஆப்பிள்

2	சிகப்பு அவல் 5 ஸ்பூன் கேரட் 1 ஆரஞ்சு 1 தேங்காய் துருவல் 3 ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடவும்.	சிகப்பு அவல் 5 ஸ்பூன், கேரட் 1 ஆரஞ்சு 1 தேங்காய் துருவல்3ஸ்பூன், பனங்கற்கண்டு, ஊறவைத்த 3ஸ்பூன் சப்ஜா விதைகள், பப்பாளி1 வால்நட் 5, வாழைப்பழம் 2, அத்திப்பழம் 5, பாதாம் 5, பிஸ்தா 2, பேரிட்சை நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவும்.	3 கொய்யாப் பழம் அல்லது) நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்த பப்பாளி ஜூஸ்.
3	கரும்புச்சாறு கிடைக்கும் நபர்கள் மாலை 6 மணிவரை கரும்புச்சாறு மட்டும் தேவையான அளவு ஒரு 1200 மி.லிட்டர் வரை குடித்துக் கொள்ளுங்கள்.	—	ஆரா அமுதம் அவல் ஊற வைத்து அதில் கேரட், மாங்காய், பீட்ரூட், வெள்ளரிக்காய், ஊற வைத்த வேர்கடலை 1கைப்பிடி, ஊரவைத்த பச்சைப்பயறு, 10 சின்னவெங்காயம் கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, கிளறி எலுமிச்சை பிழிந்து மற்றும் பெப்பர் உப்பு போட்டு பிசைந்து சாப்பிடவும்.
4	தேங்காய் துருவி மிக்ஸியில் போட்டு அதனுடன் கேரட் துருவிப்போட்டு 1 ஏலக்காய் சேர்த்து அரைத்து பால் எடுத்து நாட்டுச்சர்க்கரை போட்டு குடிக்கவும்.	ஆப்பிள் 1, நாட்டு மாதுளை 1, சாத்துகுடி1,கேரட்1, குடை மிளகாய்1 (சிறியது), வெள்ளரிக்காய் சிறியது 1 இத்துடன் வெள்ளை எள் (வறுத்தது) 1 ஸ்பூன், கால் ஸ்பூன் சீரகப் பொடி, பாதி எலுமிச்சை பிழிந்து சாப்பிடவும்.	1 டம்ளர் திக்கான தேங்காய் பால் எடுத்து 3 ஸ்பூன் சப்ஜா விதையை அதில் போட்டு அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் நன்றாக பழுத்த செவ்வாழைப்பழத்தை சிறுதுண்டுகளாக வெட்டி அதில் போட்டு சேர்த்து சாப்பிடவும்.
5	அரை மூடி தேங்காய் துருவல் ஒரு சிட்டிகை இந்துப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து குடிக்கவும்.	முளைகட்டிய பச்சைப்பயறுடன் வெங்காயம், தக்காளி நறுக்கிப் போட்டு அரை எலுமிச்சை பிழிந்து மற்றும் பெப்பர் உப்பு போட்டு பிசைந்து சாப்பிடவும்.	1டம்ளர் தேங்காய்பால் எடுக்கவும். 5 ஸ்பூன் அவல் ஊறவைத்தது, வாழைப்பழம் 1வெள்ளரி விதை அல்லது வால்நட்(அக்ரூட்)1ஸ்பூன் இதை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து தேங்காய்பால் சேர்த்து திக்காக அரைத்து சாப்பிடவும்.

6	இன்று முழுவதும் மண் பானையில் ஒரு பத்து லிட்டர் நீரை இரண்டு மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்து வைத்துக்கொண்டு தாகமோ பசியோஎடுக்கும்போதெல் லாம் இந்த சத்து நீரை மட்டுமே குடியுங்கள். வேறு எதுவும் உண்ணவேண்டாம்.	——	கொஞ்சம் பாசிப்பருப்பை (பாசிப்பயறு அல்ல) 30 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து அதனுடன், 1கேரட், 1வெள்ளரி,சிறிது மாங்காய், தேங்காய் துருவல், சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி தழை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு எலுமிச்சை பிழிந்து மற்றும் பெப்பர் உப்பு போட்டு பிசைந்து சாப்பிடவும்.
7	அரை மூடி தேங்காய் துருவி பால் எடுத்து அதை மிக்ஸியில் ஊற்றி அதில் 1 வாழைப்பழம், 5முந்திரி, 5பாதாம், வால்நட்(அக்ரூட்) பிஸ்தா கொஞ்சம், 4கருப்பு பேரீச்சம், பாதாம் பிஸின் போட்டு கலந்து குடிக்கவும்	சிகப்பு அவல் ஊறவைத்து அதில் அரைமூடி தேங்காய் துருவி நாட்டுசர்க்கரை போட்டு சாப்பிடவும். பின் 5 கருப்பு பேரிட்சை தேவைப்பட்டால் சாப்பிடலாம்.	கொய்யா, ஆப்பிள், மாம்பழம், வாழைப்பழம், மாதுளை, கலந்த பழ கலவை. சாப்பிடவும்.
8	1 கீத்து மஞ்சள் பூசணிக்காயை தோல் சீவி துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு அதனுடன் பாதி எலுமிச்சை பிழிந்து, 10 புதினா இலை, இந்துப்பு உப்பு சேர்த்து 1 டம்லர் நீர் ஊற்றி அரைத்து எடுத்து வடிகட்டாமல் குடிக்கவும்.	ஆரா க்ரீன் சாலட் 1 துண்டு சுரக்காய் (அல்லது) வெள்ளைப் பூசணிக்காய், 1 துண்டு வெள்ளரிக்காய், 1சிறிய குடை மிளகாய், 1 நெல்லிகாய் அல்லது மாங்காய், 1 கைப்பிடி கொத்தமல்லி இலை காம்புடன், 1பச்சை மிளகாய், 5 புதினா இலை துண்டுகளாகநறுக்கி எலுமிச்சை பிழிந்து, மிளகு, உப்பு சேர்த்து சாப்பிடவும்.	1 ஆப்பிள், 1துண்டு வெள்ளரி, சிறிது கொத்தமல்லி இலை, 1 சிறு துண்டு இஞ்சி, 3 ஸ்பூன், சப்ஜா விதையுடன் மிக்ஸியில் தேங்காய் நீர்.:.இளநீர் ஊற்றி திக்காக அரைத்து பருகவும்.
9	ஆரா நட் மில்க் 5பாதாம், 5முந்திரி, 2அக்ரூட், 5 பிஸ்தா, 2ஏலக்காய், 3பேரிட்சை, இவை அனைத்தையும் மிக்ஸியில் தண்ணீர் ஊற்றாமல் அரைத்துப் பின் அரைமூடித் தேங்காய் பால் ஊற்றி அரைத்துக் குடிக்கவும்.	ஆரா பார்லி சாலட்: பார்லி அரிசியை ஊறவைத்து சாதம் போல்வடிக்கவும். ஆறியபின் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுத்து இத்துடன் 1 கேரட், சிறிய துண்டு கோஸ், சிறிது வெள்ளரிக்காய், ஊறவைத்த பச்சைப்பயறு, மாதுளை, 1பச்சை மிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது உப்பு சிறிது, மிளகுத்தூள் 1ஸ்பூன், செக்கு தேங்காய் எண்ணெய், எலுமிச்சைப் பிழிந்து கிளரி சாப்பிடவும்.	2 நேந்திர வாழைப்பழத்தைத் தோலோடு இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து அவித்து எடுத்துத் துண்டுகளாக வெட்டி தேவைப்பட்டால் நாட்டுச்சர்க்கரை போட்டுச் சாப்பிடவும்.

10	பச்சைப்பயிரை வேகவைத்து எடுத்து தேங்காய் துருவி நாட்டுச்சர்க்கரை போட்டு சாப்பிடவும்.	ஆரா கம்பு சாலட்: ஊறவைத்த கம்பை நீரை வடித்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்து சிறிது மஞ்சள், உப்பு போட்டு வைத்து சாதம் போல் வடித்து ஆறவைத்துக் கொண்டு அதில் கேரட் 1, தக்காளி 1, சின்ன வெங்காயம் 7, வெள்ளரிக்காய் 1, குடை மிளகாய்1, எலுமிச்சை1, கொத்தமல்லி தழை,வறுத்த வெள்ளை எள் சேர்த்து பாதி எலுமிச்சை பிழிந்து மிளகுதூள் சேர்த்து சாப்பிடவும்.	காய்கறி கலவை: கேரட்1,பீன்ஸ்7, உருளைக் கிழங்கு1, பச்சைபட்டாணி, சௌசௌ 1 சிறிது, இவை அனைத்தையும் இட்லி பாத்திரத்தில் துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி சிறிது நேரத்தில் அவித்துஎடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிவைத்து மிளகுத் தூளும் இந்துப்பும் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

ஆயத்தப் பயிற்சி அடுத்து மேற்குறிப்பிட்ட அட்டவணையின் படி உணவு முறையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டாம் நாட்களிலிருந்து உடல் மற்றும் மனம் அமைதி பெறுகிறது. ஒரு சிலருக்கு மட்டும் லேசான தலைவலி இருப்பதை உணர்கின்றனர். இதற்கு காரணம் முற்றிலும் உணவு முறையை மாற்றம் செய்ததால் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றம் என்பதை உணர முடிந்தது. இதுநாள் வரை சமைத்த உணவுகளையே சாப்பிட்டுப் பழகிய நமக்கு முதல் முறையாக இயற்கை உணவுகளை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது உடலில் ஏற்படக்கூடிய ஜீரண மாற்றம் இவற்றுக்கு அடிப்படையாக அமைவதே என்பதை அறிவோம்.

தொடர்ந்து மூன்றாம் நாள் வரும் பொழுது உடல் மற்றும் மனம் முழுமையாக மாற்றமடைந்து விடுகிறது. சமைக்கும் பொழுது உடல் மட்டும் தான் சமைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது ஆனால் மனம் எங்கோ இருக்கின்றது. ஏனெனில் மனம் அந்த சமைத்த உணவில் ஒன்றி இயங்குவதில்லை என்பது கட்டுரையாளரின் பயிற்சி அனுபவம். இவ்வாறு ஒவ்வொரு நாளும் விதவிதமான உணவு முறைகளைப் பரிந்துரை செய்கின்றனர். ஒவ்வொரு நாளும் நாம் என்ன சாப்பிட வேண்டும்? எவ்வாறு சாப்பிட வேண்டும்? என்ற அட்டவணையை வழங்கி விடுகின்றனர். இந்த உணவுகள் எல்லாமே ஊட்டச் சத்து மிகுந்த உணவுகளாகும், சக்தி அதிகமுள்ள உணவாகவும் இருக்கின்றன. இவற்றை உட்கொள்ளும் பொழுது உடலும், மனமும் சீரான நிலைக்கு வந்துவிடுகிறது. வேலை செய்வதில் சிரமம் இல்லாமல் உடல் கழிவுகள் முற்றிலுமாக வெளியேற்றப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு விதமான உணவுகளும் அனுபவமும் ஏற்படுகிறது. இவையனைத்தும் நம் ஆரோக்கியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே செய்யப்படுகின்றன.

தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் முடிவடைந்த பின்னர் சிறிது சிறிதாக கஞ்சி வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். கைக்குத்தல் அரிசி, மாப்பிள்ளை சம்பா, சிகப்பு அரிசி போன்ற சிறுதானியங்களை கஞ்சியாக வடித்து அதனுடன் துவையல் சேர்த்து உண்ணும் பொழுது உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆனந்தமாக, ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றது. இவ்வாறு வாழ்க்கையில் உணவு முறைகளை மாற்றிக் கொள்ளும் பொழுது நமது உடலும், மனமும் முழுமையான ஆரோக்கியம் பெறுகின்றது. இதனையே வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்

> **"இயற்கை விதியறிந்து ஏற்றி மதித்து ஆற்றும் முயற்சிக்கு வெற்றி பெற முழு அமைதி என்றும் இன்பம்".[10]**

என்னும் வரியில் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார். நம்முடைய வாழ்க்கையில் இயற்கையை மதித்து நாம் செய்யக்கூடிய ஒவ்வொரு செயல்பாடுகளும் முயற்சிகளும் வாழ்க்கையில் வெற்றியை அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அமைதியான வாழ்க்கை முறைக்குத் தேவையான மகிழ்ச்சியையும் நிறைவையும் அளிக்கும் என்று மகரிஷி அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள். அந்த வகையில் இயற்கை

உணவுகளை உட்கொண்டு ஆரா பழ உணவுத் திட்டத்தில் இணைந்து பயன் பெற்ற பயனாளிகளின் அனுபவம் பற்றிய இணைப்பு கீழ்கண்டவற்றில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

https://docs.google.com/forms/d/1ZbZSKO7zwGGjP8ycQMqBxl96YKalVOjuxkWbYa1tnOU/edit#responses

தீர்வுகள்

ஆரா பழ உணவுத் திட்டத்தில் ஒவ்வொருவரும் விருப்பத்துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் கலந்துகொண்டு தாங்கள் பெற்ற அனுபவங்களைப் பதிவு செய்துள்ளனர். இவற்றில் பயன்பெற்ற நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட பயனாளிகளிடமிருந்து அனுபவங்கள் பெறப்பட்டது. ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய உடல்நிலையில், மனநிலையில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றங்கள் குறித்து அனுபவமாக பகிர்ந்துள்ளனர்.

"இறைவன் கனிகளைப் படைத்தான் சாத்தான் சமையலைப் படைத்தான்" என்றொரு பழமொழி உண்டு. எனவே சமைத்த உணவை விடுத்து, இயற்கை உணவுக்கு மாறுவதே நல்லது. ஏனென்றால் சமைத்த உணவுகள் நோய் தரும் உணவுகள் சமைக்காத இயற்கை உணவுகள் நோய் தராத உணவுகள் ஆகும். **"மனிதன் இயற்கை உணவுக்கு மாறினால் ஆவதும் உணவாலே அழிவதும் உணவாலே" என்ற உண்மையை நிச்சயம் உணர முடியும் என்று ஆசிரியர்** குறிப்பிடுகிறார். ''

கனிகளை உண்போம் பிணிகளை வெல்வோம் என்பதற்கேற்ப இயற்கை உணவு முறையை பழகிக் கொண்டால் நோய் நம்மை அண்டாது. கனிகளே மனிதனின் உணவு. மனிதனுக்குப் பக்குவமான முறையில் சூரியன் சமைத்த உணவு கனிகளே. மனிதன் தனக்குரிய உணவை விடுத்து மாற்று உணவுகளை உண்ணத் தொடங்கிய பின்புதான் பல்வேறு நோய்கள் மனிதனுக்கு உண்டாக ஆரம்பித்தன. ஆகவே முடிந்தவரை சமைக்காமல் சாப்பிடக்கூடிய கனிகளை மட்டும் உண்டு நீண்ட காலம் சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம். ஆகவே எந்த ஒரு செயலையும் துவங்குவதில் இல்லை வெற்றி, அவற்றைத் தொடர்ந்து செயல்படுத்துவதில் தான் முழுமையான வெற்றி என்பதையும் பதிவு செய்கின்றேன்.

பழ உணவுத் திட்டத்தின் பயன்கள்

1) உடல் கழிவுகள் முற்றிலுமாக வெளியேற்றப்படுகிறது
2) உடல் மனம் சுறுசுறுப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கின்றது.
3) உடலில் உள்ள சிறிய சிறிய வலிகள் நோய்கள் குணமடைகின்றன.
4) மாதவிடாய் தொந்தரவுகள் நீங்குகின்றன.
5) உடல் தூய்மை செய்யப்படுகிறது.
6) உடல் எடை குறைகின்றது.
7) பஞ்சபூதங்களின் ஆற்றல் முழுமையாகக் கிடைக்கின்றது.
8) உடலில் தேங்கி இருக்கின்ற கழிவுகள் வெளியேறுகின்றன.
9) உடலும் மனமும் பொலிவு பெறுகின்றது.
10) உடலும் மனமும் பூரணமான நலம் பெற்று முழுமையான ஆரோக்கியம் கிடைக்கின்றது.

இன்னும் எண்ணற்ற பயன்கள் இயற்கை உணவுக்கு நாம் மாறும் பொழுது நமக்காக கிடைக்க காத்திருக்கின்றன. நாம் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் ஒன்றே ஒன்றுதான். மதிப்பிற்குரிய திரு.வேதா ஐயா கூறியதுபோல் மாற்றம் என்பது சொல்லல்ல, அது செயல் ஆகும். ஆகவே நம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கியம் அளிக்கக்கூடிய நல்ல சத்தான உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டும் என்பதேயாகும்.

ஆரா பழ உணவுத் திட்டம் குறித்து கட்டுரையாளரின் அனுபவம்

சமைத்த உணவையே விரும்பி சாப்பிடும் பழக்கமுடைய எனக்கு ஆரா பழ உணவுத் திட்டம் மிகுந்த பயனை அளித்துள்ளது. வாழ்க்கையில் நல்ல உடல்நலம் பெற்று நாம் வாழவேண்டும் என்று நினைத்தால் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ள

வேண்டும். அந்தவகையில் உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்ட போது அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கும் இன்பத்திற்கும் அளவில்லை. என்னுடைய உடல் எடை சற்று குறைந்துள்ளது. மேலும் இத்திட்டம் நல்ல உடல் நலனையும், மன வளத்தையும் அளித்ததோடு மட்டுமல்லாமல் ஆன்மீக சிந்தனையையும், அறிவுக்கூர்மையும் அளித்துள்ளது என்பதில் மாற்றுக் கருத்து கிடையாது.

முடிவுரை

தமிழ் மக்களுடைய உணவுமுறை ஆரோக்கியமானதாகவும், உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கக் கூடியதாகவும் இருந்தது. இதனால் தான் உணவே மருந்து என்று வாழ்ந்திருந்தனர். ஆரோக்கியமான சத்தான உணவுமுறையை இன்றைய குழந்தைகளுக்கு நாம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். உணவிலுள்ள சத்துக்களையும், குணங்களையும் எடுத்துக்கூறி ஊக்குவிக்க வேண்டும் மனிதன் தன்னை முறையாக உணர்ந்து இயற்கையை மதித்து அவற்றை முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டு வாழும் பொழுது அந்த இயற்கையிலிருந்தே மனிதனுக்கு தேவையான ஆரோக்கியமும், மகிழ்ச்சியும், அமைதியும், மனநிறைவும் கிடைக்கும். மேலும் அந்த இயற்கையிலிருந்து மனிதவாழ்க்கையின் நடைமுறைக்கு தேவையான பல்வேறு தகவல்களைப் பெற முடியும் என்பது சாத்தியமே! இயற்கை உணவு அடி உரத்திற்குச் சமம். மிகக் கொடிய நோய்களும் இயற்கை உணவில் குணமடைகின்றன. இயற்கை உணவில் ஆரோக்கியத்தின் புதையல் மறைந்து கிடக்கின்றது. துரித உணவுகளை தவிர்த்து இயற்கையான எளிமையான உணவு முறையை வாழ்க்கையில் முறையாக பின்பற்ற விரும்புவோர்க்கு இவை உறுதுணையாக நின்று உதவும்.

அடிக்குறிப்பு

1. தமிழ்ப் பழமொழிகள், சு.சண்முகசுந்தரம், பக்.எ.260, முதல் பதிப்பு ஆண்டு 2012. சாகித்திய அகாதெமி, புது தில்லி.
2. திருக்குறள், பொற்கோ, பக்.எ.141, ஜீலை 2004, பூம்பொழில் வெளியீடு, சென்னை.
3. நீதி நூல்கள், துரை தண்டபாணி, பக்.எ.48, மூன்றாம் பதிப்பு ஆகஸ்டு 1996, உமா பதிப்பகம், சென்னை.
4. திருக்குறள், பொற்கோ, பக்.எ.142, ஜீலை 2004, பூம்பொழில் வெளியீடு, சென்னை.
5. ஞானக்களஞ்சியம் ஒன்று, வேதாத்திரி மகரிஷி, பக்.எ.124, ஏழாம் பதிப்பு 2019, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
6. ஞானக்களஞ்சியம் ஒன்று, வேதாத்திரி மகரிஷி, பக்.எ.339, ஏழாம் பதிப்பு 2019, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
7. ஆசாரக்கோவை, ச.குருஞானாம்பிகா, பக்.எ.10, முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2017, விஜயா பதிப்பகம், கோயமுத்தூர்.
8. ஆசாரக்கோவை, ச.குருஞானாம்பிகா, பக்.எ.11, முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2017, விஜயா பதிப்பகம், கோயமுத்தூர்.
9. நீதி நூல்கள், துரை தண்டபாணி, பக்.எ.21, மூன்றாம் பதிப்பு ஆகஸ்டு 1996, உமா பதிப்பகம், சென்னை.
10. ஞானக்களஞ்சியம் இரண்டு, வேதாத்திரி மகரிஷி, பக்.எ.414, ஏழாம் பதிப்பு 2019, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
11. மருந்தாகும் இயற்கை உணவுகள், இர.இராமலிங்கம் அம், பக்.எ.36. பாப்புலர் பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை.
12. ஆரா மையம்- http://www.aurayogacenter.com/
13. பயனாளர்களிடம் பகிரப்பட்ட வினாக்கள் மற்றும் அனுபவம் பற்றிய இணைப்பு இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

https://docs.google.com/forms/d/1ZbZSKO7zwGGjP8ycQMqBxl96YKalVOjuxkWbYa1tnOU/edit

https://docs.google.com/forms/d/1ZbZSKO7zwGGjP8ycQMqBxl96YKalVOjuxkWbYa1tnOU/edit#responses

❀

தொகுதி-9 எண் 2
Vol. 9 No. 2

பங்குனி-ஆனி 2052
April - June 2021

ISSN : 2321 - 984X

No.	Author(s)	Title	Pages
1.	க. சீலா	பதிற்றுப்பத்தில் புறப்பொருள் ஆட்சி	1-5
2.	இராக. நா.வேல்விழி & அ.சையத் ஜாகீர் ஹசன்	தியாரு கவிதைகளில் இயற்கை	6-12
3.	ZHOU XIN	CHINESE TEXTUAL RESEARCH ON BHODHIDHARMA'S IMAGE	13-18
4.	இரா. சற்குணம்	தோழர் நாவல் வழி சமூகச் சிக்கல்களுக்கான பொதுவுடைமைத் தீர்வுகள்	19-23
5.	இரா.ஜெயந்தி & இரா. ரம்யாமகேஸ்வரி	சங்ககாலம் முதல் தற்காலம் வரை பெண்கள்	24-29
6.	ச. அரியநாச்சியம்மாள்	பொருள்வயப்பிரிவின் வழி தலைவியின் உணர்வுமேலாண்மை	30-35
7.	க.கோமதி & இரா.பிரபாகர்	சூளாமணியில் பண்பாட்டுக்கூறுகள்	36-40
8.	க. ஸ்ரீமதி	தமிழர் பண்பாட்டு கோலங்களில் விளக்கு வடிவங்கள்	41-46
9.	R. CHRISTAL JEEVA	PROMOTING EQUITABLE EDUCATION: UNDER THE REIGN OF KAMARAJ	47-52
10.	ப. அருணாதேவி & த. ஜெயலலிதா	அகநானூற்றுக் கருத்துப் புலப்பாட்டில் உவமை	53-58
11.	ச.ரம்யா	சேலம் செம்மனூர் நகர செட்டியார் இன மக்களின் வாழ்வியல் சடங்குகள்- இனவரைவியல் ஆய்வு	59-64
12.	அ. கார்ட்டர் ஆரோக்கியராஜ்	சற்பிரசாத தாதனில் ஹைக்கூ கவிதைகள்	65-69
13.	MUZAFFAR AHMAD GANAIE & SAJAD HUSSAIN WANI	CASTE BASED RESERVATION IN INDIA: A CRITICAL APPRAISAL	70-79
14.	N. GOMATHI & Dr. A.B. ANGAPPAPILLAI	PRODUCTION CAPABILITY ON PERSONAL LIFE ALONG WITH WORK AMONG SERVICE SECTOR WOMEN	80-87
15.	ஜே.கௌரி ஆனந்த் & எஸ்.இரவிச்சந்திரன்	சித்தர்கள் காட்டும் வாழ்வியல் நெறிகள்	88-93
16.	GURRAM V SNIGDHA RAJ	REPRODUCTIVE CHILD HEALTH SERVICES MAL NUTRITION: A STUDY AMONG WOMEN OF BUDHARAOPET VILLAGE, TELENGANA	94-99
17.	S. சசிகலா & இரா.ரம்யாமகேஸ்வரி	ஐங்குறுநூறு தோழிக்கூற்று பாடலில் உளவியல் நோக்கில் மெய்ப்பாட்டியல்	100-105
18.	கா. ஜான் கென்னடி & ஆ.ஜோசப் சகாயராஜ்	திருத்தொண்டர் காப்பியத்தில் வெளிப்படும் இயற்கை வருணனை	106-113
19.	VIKRAM SINGH & SANJIV KR LAVANIYA	FINANCING HIGHER EDUCATION: ANALYSING DISSIMILARITIES IN AVAILABLE SUBSIDIES AS A PUBLIC GOOD	114-120
20.	பா. ஜெயகணேஷ்	மாறனகப்பொருள் பதிப்புகளும் பாடவேறுபாடுகளும்	121-126
21.	க.வேடியப்பன்	பழங்குடியினர் வாழ்வில் விடுகதையின் வெளிப்பாடு	127-132
22.	சு.சுதா & கோதண்டராமன்	திலகவதியின் புதினங்களில் பெண்ணியப் பதிவுகள்	133-136
23.	அ.அருளம்மை & கோ. ஜெயஸ்ரீ	கொடியால(ள)ம் சிறுதெய்வங்கள் வழி நிலைகள்	137-142
24.	G. ANTO GNANA UDAYA & G. KOIL SAMUVEL	PERFORMANCE OF SPICES EXPORTS DURING THE WTO REGIME	143-147
25.	PARASURAMA D	UNDERSTANDING THE EFFECT OF TECHNOLOGY BASED CONSTRUCTIVIST TEACHING: OPINION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS	148-153
26.	S. RAJAGOPAL	TURNING POINT OF SHFJ MANEKSHAW'S CAREER IN DEFENCE SERVICE STAFF COLLEGE, WELLINGTON FROM 1959 TO 1962: A HISTORICAL EVALUATION	154-161
27.	அ. செந்தில்குமார் & இரா. சிவகுமார்	தலைவனின் மடலேற்றம்	162-165
28.	ஆ. தேவதா	சங்க இலக்கியத்தில் நாடகக் கூறுகள்	166-169
29.	சு. சோனைமுத்து & ச. இராமமூர்த்தி	முடியரசன் கவிதைகளில் திராவிட இயக்கச் சிந்தனைகள்	170-180
30.	பி. பாலசுப்பிரமணியன்	ஆசாரக்கோவை: உடல், மன நல மருத்துவ முன்னெடுப்பும் சில விவாதங்களும்	181-189
31.	வே. இராஜகுரு ஆனந்தூர்	திருமேனிநாதசுவாமி கோயில்	190-195
32.	A. K. AMPOTTI & HASSAN J & MANU T	THE CULTURE AND HISTORY OF LAKSHADWEEP - AN ANALYSIS	196-204
33.	செ.மகேஸ்வரி & தி. சாந்தி	தமிழர் வாழ்வும் ஆரா பழ உணவுத் திட்டமும்	205-213
34.	இரா.சித்ரா	அச்சு வரலாற்றில் - புனைக்கதை மரபு	214-217
35.	நா.சந்திரசேகரன்	யூவல் நோவா ஹராரியின் வரலாறெழுதியல் முறை	218-226
36.	APOORVA RAJ & KAHKASHAN KHAN	A STUDY ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF CROSS-CULTURAL TRAINING IN EFFECTIVE MANAGEMENT OF SOPRA STERIA COMPANY LIMITED	227-241
37.	வே. சிவரஞ்சனி	திருமாலுகந்தான் கோட்டை	242-248
38.	SHWETA TRIPATHI & KAHKASHAN KHAN	MOBILE BANKING AND ITS IMPACT ON CUSTOMER SATISFACTION : A STUDY ON MOBILE BANKING AND ITS IMPACT ON CUSTOMER SATISFACTION : A COMPARATIVE ANALYSIS OF PUBLIC AND PRIVATE SECTOR BANKS IN INDIA	249-259
39.	ம. ரேவதி & இரா.பரிமளம்	சடங்கியல் நோக்கில் கொங்கு வேளாளர்	260-268
40.	J.ASWINI RAJALAKSHMI & A. DEVARAJ	HISTORY OF SALT INDUSTRY IN THOOTHUKUDI DISTRICT	269-273
41.	வை.பாலகுருநாதன் & Y. சுனிதா	பெரியபுராணத்தில் சப்தவிடங்கம் மற்றும் பஞ்ச சபை குறித்த செய்திகள்	274-278
42.	POOJA SHREE, SHIVA A RAJA & SARABJIT SINGH	GLORIFICATION OF GYM CULTURE THROUGH SOCIAL MEDIA AND ITS EFFECT ON YOUNG WOMEN (A STUDY ON URBAN AREA OF JALANDHAR DISTRICT)	279-287
43.	KANWAR CHANDERDEEP SINGH	SECURING ANDAMAN AND NICOBAR ISLANDS-THE NATIONAL REGISTER OF CITIZENS VERSUS INNER LINE PERMIT DEBATE	288-298
44.	ம. முத்து மாலதி & ஐ. இந்திரா	சமணத்தில் பெண்கள்	299-303
45.	மு. முகமது அலி ஜின்னா	சமுதாய விழிப்புணர்வில் பெண் கவிஞர்களின் பங்கு	304-308
46.	ஜெ.காமாட்சி	பத்துப்பாட்டு நூல்களில் காணும் தமிழ் மக்களின் சமூகம்	309-313
47.	M.R.F AFRA	சகவாழ்வு பற்றிய இஸ்லாமியக் கண்ணோட்டம்: இலங்கை சூழலை மையப்படுத்திய ஓர் ஆய்வு	314-325
48.	தி.இராதா & ம.கண்ணம்மாள்	ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினியின் 'கற்பெனப்படுவது' - கற்புநோக்குநிலை	326-331
49.	த. கவிதா	கொங்குநாட்டில் தாய்த்தெய்வ வழிபாடு	332-341
50.	ப. ஜெயராஜ்	பதிப்பு வரலாறும் உ.வே.சா. பணியும்	342-348

Published by : **Raja Publications,** No. 10, Upstair, Ibrahim Nagar, Khajamalai, Tiruchirappalli - 620 023, Tamil Nadu, India. Mobile : 9600535241

Printed : **The Printing House,** Tiruchirappalli - 620 023, Tamil Nadu, India. Ph : +91 - 431-2420121