

Arimaa Nokku



18:3 அக்டோபர் 2024

அரிமா நோக்கு

ISSN 2320-4842

ஆசிரியர்: ஈரோடு தமிழன்பன்



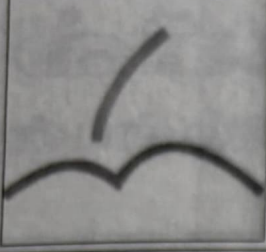
Arimaa Nokku

மொழி, இலக்கியம், கலை, பண்பாடு, வரலாறு, மெய்யியல், அறிவியல்சார் பன்னாட்டுக் காலாண்டிதழ்

INTERNATIONAL QUARTERLY ON LANGUAGE, LITERATURE, ART, CULTURE, HISTORY, PHILOSOPHY AND SCIENCE

பல்கலைக்கழக நல்கை ஆணையத்தின் ஏற்பினைப் பெற்ற ஆய்விதழ்

UGC - CARE LISTED AND PEER REVIEWED JOURNAL



அரிமா நோக்கு

18:3 அக்டோபர் 2024

ஆசிரியர்

ஈரோடு தமிழன்பன்

இணையாசிரியர்

இரா. பன்னிருகைவடிவேலன்

ஆசிரியர் குழு

நா. கணேசன் (அமெரிக்கா)

நா. சுப்பிரமணியன்

(கனடா)

பொன். செல்வகணபதி

ஒப்பிலா மதிவாணன்

சீதாலட்சுமி (சிங்கப்பூர்)

மு. பரமசிவம் (மலேசியா)

பத்மாவதி விவேகானந்தன்

இரா. பிரேமா

பா. இரவிக்குமார்

மருதூர் அரங்கராசன்

பெ. இலக்குமிநாராயணன்

அறிவுரைக் குழு

இந்தியாவிலும் அயல்

நாடுகளிலும் உள்ள

தமிழியல் அறிஞர்கள்,

பல்கலைக்கழகப்

பேராசிரியர்கள் மற்றும்

படைப்பாளிகள்

பதிப்பாளர்

இரா. பன்னிருகைவடிவேலன்

259 நேரு நகர், 2ஆவது

முதன்மைச் சாலை, பழைய

மகாபுரம் சாலை, கொட்டிவாக்கம்,

சென்னை 600 096

arimaanoakkuu@gmail.com

+91 91766 30415

தாயில் நாவலில் வெளிப்பாடு உணர்வுகள் - ஈ. சத்தியசீலா	05
மணிமேகலையில் வாழ்வியல் கூறுகள் - முனைவர் ஏ. ஜான்சி மேரி	11
கவிஞர் மனுஷ்ய புத்திரன் கவிதைகளில் இயற்கைக் கூறலும்	
மனித வாழ்வியலும் - திரு. இரா. ஆதிசேசவன்	16
தனித்தமிழ் இயக்க இதழியல் வரலாறு	
பெண் இத்தொழில்கள் - முனைவர் ஜெ. மதிவேந்தன்	23
பழங்காலத் தமிழர்களின் விளையாட்டுக்கள் - திருமதி க. மாவதி	29
மருதத் திணையில் உழவும் உணவும் - நா. வடிவேல்குரசி	33
எட்டுத்தொகையில் அக இலக்கியங்கள் காட்டும் தமிழர் பண்பாடு	
முனைவர் கே. சி. ஆர். ஷீஜி	38
புறநானூற்றில் பெண் மறம் - திருமதி. மு. நாகலட்சுமி	42
சமகால சிறுகதைகள் சித்தரிக்கும் நவீனத் தமிழ்ச் சமூகம்	
ம. பரிமளா தேவி	47
சிற்பியின் கவிதைகளில் அறிவியல் பார்வை - சுவாமிமாமன்	51
Political communication on Triangular anthology: An impact	
of BBC Documentary in India - Gowtham Raja Sathish	57
Artificial Intelligence in Administration: Enhancing Efficiency,	
Transparency, and Citizen Engagement - Dr. K. Premavathi	62
பிராய்டிய கோட்பாட்டின் வழிச் சங்க இலக்கியக் கனவோடை	
வே. செல்வந்தி	64
"From Traditional Festivals to Modern Gatherings: The Evolution	
of Events as Platforms for Business Promotion"	
Dr. Sivachander. G	68
பூமணியின் சிறுகதைகள் உணர்த்தும் கரிசல் நிலச்சமுதாயம்	
திரு. நா. முருகன்	73
பெருமாள்முருகன் சிறுகதைகளில் பண்பாட்டுக் கூறுகள்	
மு. பொன்னி - முனைவர் மு. தமீம் மன்சூர்	77
அவலநிலையை முன் வைத்து - தூப்புக்காரி நாவல்	
பெ. சிவசக்தி - முனைவர் வி. கலாவுதி	81
எழுத்து சி சு செல்லப்பாவின் படைப்பியல் - முனைவர் த. முத்துலட்சுமி	83
சங்க இலக்கியங்களில் குரவைக்கூத்து - முனைவர் ஏ. மேரி நேசபிரியம்	87
மனிதன் வாழ்க்கையில் திருவள்ளுவர் காட்டும் மருட்கை (மயக்கம்)	
ச.பாலசரஸ்வதி	91
பாரதியின் அறிவியல் பார்வை - முனைவர் மு. கோவிந்தராஜலிங்க	93
ஈழக்கவிதைகள் - ஒரு பார்வை	
ஜோ. இளங்கோவன் - வா.மு.சே.முத்துராமலிங்க ஆண்டவர்	95
தாலாட்டுப் பாடல்களில் உளவியல் - கி. சுப்பிரமணி	98
கரன் கார்க்கியின் கறுப்பு விதைகள் நாவலின் சமுதாயம்	
சா. பிரியா	101
சங்க இலக்கியத்தில் அறக்கருத்துக்கள் - முனைவர் பா. அருள்ஜோதி	105
எஸ். அர்ஷியாவின் பார்வையில் பெண்கள்	
க. சரவணன் - முனைவர் த. பரமேஸ்வரி	111
பெருங்கதையில் நரவாணக் காண்டத்தில் நகை	
அ. சக்திவேல் - முனைவர் த. பாலமுருகன்	115
இனியவை நாற்பது புலப்படுத்தும் தன்னுணர்வு (Feeling of self)	
திரு. சி. குமரகணேஷ்	118
இரா.பிரேமாவின் சிறுகதைகளில் பெண்ணியம்	
திருமதி அ.மகேஸ்வரி - முனைவர் த. கீதாஞ்சலி	121
திருத்தொண்டத்தொகை காட்டும் பக்தியுணர்வு	
பா. தன்ராஜ் - முனைவர் எ. கற்பகம்	125
இனக்குழுச் சமுதாய வாழ்க்கையில் குறுநில மன்னர்கள்	
முனைவர் க. இராஜா	129
அவல வீரன் - கோவலன் - முனைவர் த. ராதிகா லட்சுமி	132
கூகி வா தியாங்கோவும் தமிழறிஞர் அயோத்திதாசப்பண்டிதரும்	
முனைவர் ந. இரகுதேவன்	136
பெண்களின் ஆளுமை - முனைவர் து. விசாலாட்சி	143
சங்க இலக்கியத்தில் புறத்திணை வாழ்வியல்கள்	
முனைவர் இரா. அன்சல்யா	147
சங்க இலக்கியத்தில் அவரை - முனைவர் செ. இளையராஜா	151
வாழ்வியல் கோட்பாட்டில் உண்ண நோன்பு குறித்து ஓர் ஆய்வு	
முனைவர் செ. மகேஸ்வரி	156
பெண்ணியப்பார்வையில் தமிழ் நாவல் இலக்கியங்கள் - ஓர் ஆய்வு	
திரு. இல. பூவலிங்கம் - முனைவர் மா. ஜெயச்சந்திரன்	160
தமிழ்ச்சி தங்கபாண்டியனின் வனப்பேச்சிக் காட்டும் நடப்பு நிகழ்வுகள்	
கு. நளினி	164

கட்டண விவரம்

வாழ்நாள் கட்டணம்	ரூ.	4000/-US	\$ 175
புரவலர் கட்டணம்	ரூ.	6000/- US	\$ 250
பெரும் புரவலர் கட்டணம்	ரூ.	10000/- US	\$ 500
மீப்புரவலர் கட்டணம்	ரூ.	20000/- US	\$ 1000
நிறுவனம் சார் உறுப்பினர் (Institutional Membership)			
	ரூ.	15,000/- US	\$ 700

விளம்பரக் கட்டணம்

பின்னடை	(பல வண்ணங்கள்)	ரூ.	15,000/-
உள்ளடை	(பல வண்ணங்கள்)	ரூ.	10,000/-
முழுப்பக்கம்	(கருமை & வெண்மை)	ரூ.	3,000/-
அரைப்பக்கம்	(கருமை & வெண்மை)	ரூ.	1,500/-

கட்டணம் செலுத்த

ARIMA NOKKU Payable at Chennai

City Union Bank LTD., Current Account A/C 510909010253422,

Branch: OMR Thoraipakkam, 600 097

IFSC: CIUB0000152

Gpay & PhonePe +91 91766 30415

பொறுப்புத் துறப்பு / DISCLAIMER

அரிமா நோக்கு பன்னாட்டு ஆராய்ச்சி இதழில் வெளியிடப்பட்ட கட்டுரைகளில் உள்ள தரவுகள் மற்றும் கருத்துகள் கட்டுரை ஆசிரியர்களின் தனிப்பட்ட கருத்துகளே. ஆய்வுக்கட்டுரையின் கருத்துக்கள், ஆதாரங்கள், மேற்கோள்கள் மற்றும் பைவற்றின் உண்மைத்தன்மை உட்பட, கட்டுரையில் உள்ள அனைத்து உள்ளடக்கங்களுக்கும் கட்டுரை ஆசிரியர்களே பொறுப்பாவார்கள்.

அரிமா நோக்கு

பதிப்பாசிரியர்

முனைவர் இரா. பன்னிருகைவடிவேலன்

259 நேரு நகர், 2ஆவது முதன்மைச் சாலை, பழைய மகாபலிபுரம் சாலை

கொட்டிவாக்கம், சென்னை 600 096

மின்னஞ்சல்: arimaanokku@gmail.com; செல்பேசி: +91 91766 30415

HOME - ARIMA NOKKU - [HTTPS://ARIMANOKKU.COM/](https://arimanokku.com/)

வாழ்வியல் கோட்பாட்டில் உண்ண நோன்பு குறித்து ஓர் ஆய்வு

முனைவர் செ. மகேஸ்வரர்

உதவிப்பேராசிரியர்

மனிதவள மாண்புத்துறை

நல்லமுத்துக்கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

ஆய்வுச்சுருக்கம்

உண்ணா நோன்பு என்பது பல்வேறு மதங்களில் மற்றும் கலாச்சாரங்களில் பின்பற்றப்பட்டு வரும் ஒரு மரபாகும். உடலின் ஆற்றலை அதிகரிக்கவும், கழிவுகளை வெளியேற்றவும், நோய்களை குணப்படுத்தவும் மற்றும் மனதை கட்டுப்படுத்தவும் பின்பற்றப்படும் ஒரு முறையாகும். உடலின் சமச்சீரான முறையை பராமரிக்க உண்ணாநோன்பு அவசியமான ஒன்றாகும். ஆகாயத்தை மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் முறையே உண்ணாநோன்பு எனப்படுகிறது. இயந்திரங்கள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கின்றன. அவ்வப்பொழுது சுத்தம் செய்வதற்கும் பராமரிப்பதற்காகவும் நிறுத்தி வைக்கப்படுகின்றன. அதேபோல வேளை தோறும் உண்டு கொண்டு இருக்கின்ற மனிதன் செரிமான உறுப்புகளுக்குக் கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுப்பதற்காக உண்ணா நோன்பை மேற்கொள்கிறான். அவரவர்களுடைய சூழ்நிலைக்கும், வயதுக்கும், உடலுக்கும், மனத்துக்கும் ஏற்ற உண்ணாநோன்பைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் உடல் கழிவுகளை முற்றிலுமாக வெளியேற்றி உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கமுடியும் என்பதும் முதுமையைத் தள்ளிப்போட முடியும் என்பதும் உணரமுடியும்.

முன்னுரை

ஆகாயத்தை மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் முறையே உண்ணாநோன்பு எனப்படுகிறது. இயந்திரங்கள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கின்றன அவ்வப்பொழுது சுத்தம் செய்வதற்கும் பராமரிப்பதற்காகவும் நிறுத்தி வைக்கப்படுகின்றன. அதேபோல வேளை தோறும் உண்டு கொண்டு இருக்கின்ற மனிதன் செரிமான உறுப்புகளுக்குக் கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுப்பதற்காக உண்ணா நோன்பை மேற்கொள்கிறான். ஓய்வு என்பதற்குப் பதிலாக இடைவேளை என்று சொல்வது சிறந்தது. செரிமான உறுப்புகள் தன்னுள் தேங்கியிருக்கும் நஞ்சை அல்லது உபரி கொழுப்பை எரிப்பதற்கு உண்ணா விரத நேரத்தைப் பயன்படுத்துகின்றன. உடல் அவரவர் சூழ்நிலைக்கும் பணிக்கும் ஏற்றவாறு ஏதாவது ஒரு நாளைத் தேர்ந்தெடுத்து விரதத்தைக் கடைப்பிடிப்பவர் உடல் நோயுற்று இருந்தால் வயிறும் நோய்வாய்ப்படுகிறது. அதனால் வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது அவசியமாகிறது. உடல்நலக் காரணங்களுக்காக உணவு உண்ணாமல் இருக்கும்போது நிறைய நீரைக் பருக்தல் அவசியம்.

உண்ணாநோன்பின் தேவை

விரதம் என்பது உண்ணா நோன்பு, பட்டினி, 'பாஸ்டிங்' என்று பல்வேறு பெயர்களை உள்ளடக்கியது. உண்ணா நோன்பு இருக்கும்போது உடலில் இருக்கக்கூடிய கழிவுகள் எல்லாம் வெளியேறிவிடுகின்றன. உண்ணா நோன்பு நேரடியான மருந்து அன்று. உண்ணா நோன்பினால் நேரடியாக எந்த நோயையும் தீர்க்க இயலாது. ஆனால் நோய் உண்டாவதற்கு காரணமான நஞ்சுகளை உடலிலிருந்து நீக்க வல்லது உண்ணாநோன்பு. பத்தியம் என்றால் உணவையே உண்ணாமல் நிறுத்துவது அன்று.

உண்ணும் உணவில் கொழுப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கும் சக்தி வாய்ந்த உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பதுதான் உண்ணாநோன்பு. உண்ணா நோன்பினால் முதலில் கொழுப்புப் பொருட்கள் கரைகின்றன. அதன்பின் கிளைகோஜனாக சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் சர்க்கரைப் பொருள்களும் புரதப் பொருள்களும் கரைந்து உடலில் கலக்கின்றன. உடலின் எடையில் கால் பாகம் குறைவதுவரை இந்நிகழ்வு நடைபெறுகிறது. உடலின் சுமை குறைவதால் மிகக் கடுமையான நோய்கள் உண்ணா நோன்பினால் நீங்குகின்றன. உண்ணாநோன்பு இராசாயனச் செயல்களை நிறுத்துகிறது. உயிர் வாழ்வதற்கு உண்ணாநோன்பு மிகவும் இன்றியமையாததாகும் என்பது புலனாகிறது. அதிக உணவு உண்பவர்களுக்கு இராசாயன இயக்கங்களில் சமநிலை பெறுவதற்கு ஒரே வழி உணவு

மறுப்பே. வயிற்றில் புளிப்பு. குடலின் செரிப்புத் தகைகளின் எரிப்பு ஆகியவற்றில் சமநிலையை உண்ணாநோன்பு உருவாக்குகிறது.

உண்ணாநோன்பு

மனிதனுக்கு நோய்வராமல் தடுப்பதற்காகத் தான் முன்னோர்கள் எல்லா மாதங்களிலும் விரத நாட்களாகச் சில குறிப்பிட்ட நாட்களைக் கடைபிடித்து வந்தனர். சாதாரணமாக உண்ணாநோன்பு என்றால் எளிதாகப் புரியாது என்பதால் பக்தி மார்க்கத்தில் கடவுளை முன்னிறுத்தி விரத நாட்களாகப் பின்பற்றினார்கள். ஆனால் அவையெல்லாம் கடைப்பிடித்ததன் நோக்கம் நம்முடைய உடல்கழிவுகளை வெளியேற்றவும் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை எடுத்துக்கொள்ளவும் மற்றும் நோயை குணப்படுத்தவும் பின்பற்றப்பட்டன. இதனால் சிறுசிறு உடல் உபாதைகள் அனைத்தும் குணமடைகின்றன.

“ஓய்வுநாட்கள் மாதம் இரண்டே யாகும் ஒன்று சந்திரன் முழுதும் ஒளிவீசும் நாள்; தேய்ந்துஒளி அற்றிருக்கும் நாள்மாற்றம் அத்தினங்களில் ஒர்வேளை ஊண், தியானம் கொள்வார்.

பேய்கள் அந்தக் காலத்தில் இருந்திடாது; பிறந்த இடத்தே ஓடுங்கிப் பெயரற் றேபோம். நாய்களோ மனிதருடன் வாழ்ந்தி டாது.

நஷ்டம், லாபம் என்று எவரும் சொல்லார்” (ஞா.க.:பா-933)அமாவாசை, பெளர்ணமி, ஏகாதசி, கிருத்திகை, சதுர்த்தி, சஷ்டி, ஆடி விரதம், வியாழக்கிழமை குருவிரதம் போன்ற நாட்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவுக்கட்டுப்பாடுகளையும் அதன் நன்மைகளையும் அறிந்திருந்தனர். பண்டிகை நாட்களில் விரதத்தை பின்பற்றிய பின்னர் பிரசாதமாக பொங்கல், வடை, சுண்டல், கூழ் வகை, அவுல், மூலிகைத் தீர்த்தம், புளிச் சாதம், தக்காளிச்சாதம், தயிர்ச்சாதம் இவற்றையெல்லாம் கடவுளுக்குப் படைத்து வழிபட்டுப் பின்னர் வழங்கினர். இத்தகைய விரதங்கள் மனதிற்கு இறைச் சிந்தனையை அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் உடலுக்கும் ஆரோக்கியத்தை வழங்கின்றன என்பது அறியப்படுகின்றது.

பேதி மருந்து

உண்ணாநோன்பு இருக்கும்போது குடலைச் சுத்தம் செய்யப் பேதி மருந்து உட்கொள்ளலாம். உண்ணா நோன்பு இருக்கும்பொழுது உடலில் மற்றும் பெருங்குடலில் சூடு ஏறும். அவ்வப்போது கழிவுப் பொருட்களில் இருக்கும் ஈரத்தை உடல் கிரகித்துக் கொள்வதால் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுவது சிறந்தது. விளக்கெண்ணை அல்லது

வேறு இயற்கை வகை பேதி மருந்தைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக உண்ணாவிரதத்தைக் கடைப்பிடிக்கும்போது இது மிகவும் முக்கியம்.

உண்ணாநோன்பின் வகைகள்

பொதுவாக பலவேறு வகைகளாக உண்ணாநோன்பு கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. அவற்றில் குறிப்பிடத்தக்கன. முழுமையான உண்ணாநோன்பு, பகுதிநேர உண்ணாநோன்பு, சிறு உண்ணாநோன்பு ஆகியன.

முழுமையான உண்ணாநோன்பு

ஒரு நாள் முழுவதும் உணவு உண்ணாமல் இருப்பது முழுமையான உண்ணா நோன்பாகும். ஒருநாள் முழுமையாக உட்கொள்ளாமல் இருக்கும்பொழுது உடலானது தன்னுள் இருக்கக்கூடிய கழிவுகளை முற்றிலுமாக வெளியேற்றுகிறது. இதனால் உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.

பகுதிநேர உண்ணாநோன்பு

இரு வேளைகள் உணவு உண்ணாமலும் ஒரு வேளைமட்டும் உணவை எடுத்துக் கொள்வது.

சிறு உண்ணாநோன்பு

பழரசம் போன்ற நீர் ஆகாரம் மட்டும் அருந்துவது அல்லது பால், பழம் மட்டும் எடுத்துக்கொள்வது. ஒரு வாரம் பத்து நாட்கள் என்று உண்ணா நோன்பை கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றது. இவை முழுமையாகச் சமைத்த உணவுகளைப் புறக்கணித்து விட்டு இயற்கை உணவுகளை மட்டுமே உண்பதாகும். ஒருவருடைய வயது, நோயின் தன்மை, உடலமைப்பு இவற்றுக்குத் தகுந்தவாறு இயற்கை மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்ற பின்னர் உண்ணா நோன்பு கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றது. நோயுற்றவர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், வயதானவர்கள், குழந்தைகள் ஆகியோர் உண்ணா நோன்பைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஒருவார உண்ணாநோன்பு

உபவாசம் தொடங்கிய முதல் நாளில் தண்ணீர்கூட அருந்தாமல் இருப்பது மிகவும் நன்று. இரண்டாவது நாளில் தண்ணீர் அருந்திக் கொள்ளலாம். மூன்றாவது நாளில் நீர் கலந்த எழுமிச்சம் தண்ணீரை அருந்தினால் குடல் சுத்தமாகும். நான்காவது நாளில் இளநீர், பழச்சாறு, காய்கறி, கீரை ஆகியவற்றை அருந்தலாம். ஐந்தாம் நாளில் பழங்கள், காய்கறிகள், தேங்காய் ஆகியவற்றை நேரடியாக உண்ணலாம். உபவாசம் இருக்கும் நாட்களில் சிலருக்கு வயிற்றுப் போக்கு, மயக்கம், வாந்தி, கண் இருட்டுதல் ஏற்படலாம். மூன்று நாட்கள் கழித்த பின்னர் உடல் இயற்கையால் பழுது பார்க்கப்படுகிறது. கழிவுகள் அனைத்தும் வெளியேற்றப்

பட்டு உடலுக்குப் புதிய ஆற்றல் புதுப்பொலிவு கிடைக்கும்.

உபவாசம் இருக்கும் பொழுது உடலுக்கு இறைவன் உயிர்ச்சக்தியை அளிக்கின்றான். உடலில் ஏற்படும் மயக்க உணர்வுகளுக்கு அஞ்சாமல் இளநீர், தேன் ஆகியவற்றை உட்கொண்டு வந்தால் உடலைவிட்டு நோய் நீங்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். உடல் பொலிவு பெறும். இதை

“கனிவுற உரைத்த எல்லாம் கமர்கவிழ்

அமிழ்தம் ஆயிற்று

இனிஇறைப் போது தாழ்க்கின் என்மர்க்கு உறுமோ என்று

முனிவர் துடித்தார் ஆவி முடியுமட

நண்ணா நோன்பு

தனியிருந்து ஏற்பல் தண்ணீர் தவிரவேறு

அருந்தேன்;”

(அரங்க சீனிவாசன். அருட்கவி. மனித தெய்வம் காந்தி காதை: ப-228) என்கிறார் அரங்க சீனிவாசன். இயற்கை உணவைப் பின்பற்றியவுடன் உடலில் இருக்கக்கூடிய உறுப்புகள் தூய்மை பெற்று துர்நாற்றம் வெளியேறும். முழுமையாக இயற்கை உணவை எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது முற்றிலுமாகத் துர்நாற்றம் மறைந்து உடல் மணக்க ஆரம்பிக்கின்றது. உணவை மறந்து உண்ணா நோன்பை மேற்கொள்ளும் பொழுது இரைப்பை, குடல் காலியாகின்றன. இவ்வாறு உணவுப் பொருட்கள் திணிக்கப்படுவது குறைந்து காலியாக இருக்கக் கூடிய இடத்தைத்தான் ஆகாயம் என்கின்றோம்.

“ஆகாயம் மிகவும் நுண்மையானது. பிராண சக்திக்கு உறுதுணையாக இருந்து உடலை இயக்கித் தூய்மைப்படுத்த அரிய மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. உண்ணாநோன்பு, நோயை உண்டாக்கக்கூடிய நஞ்சுகளை, உடலில் இருந்து நீக்க அடிப்படையாக அமைகின்றது. உடலியக்க முறைக்கு விடுமுறை அளித்து உடல் இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும் சீர்படுத்தவும் உண்ணாநோன்பு ஒரு கருவியாகச் செயல்படுகிறது என்பது உண்மை”. (வேதாத்திரி மகரிஷி, உடல் உயிர் மனம் : ப-119)

உண்ணாநோன்பின் பயன்கள்

1. உடல், மனம் புத்துணர்ச்சி பெற்றுச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றன.
2. உடலில் தேவையற்ற ஊளைச் சதை வடிந்து உடல் பருமன் குறைகிறது.
3. உடலில் கழிவுகள் நச்சுக்கள் வெளியேறி மலக்குடல் தூய்மை செய்யப்படுகிறது.
4. உடலில் ரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம்,

காற்று ஓட்டம் சீராக அமைகின்றன.

5. நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கப்படுகிறது.
6. உடல், மனம் தூய்மை பெற்று அமைதியான ஆன்மீகச் சிந்தனை மேலோங்குகிறது.
7. சிறுநீரகமும் கல்லீரலும் நன்றாக வேலை செய்கின்றன.
8. நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகின்றன.
9. பழரச சத்துக்கள் இதயத்தைப் பலப்படுத்துகின்றன.
10. உடல் உறுப்புகளுக்கும் மனதுக்கும் நல்ல ஓய்வு கிடைக்கின்றது.

உடலுக்கு நோய் வந்துவிட்டால் உணவை மருந்தாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். இரவு நேரங்களில் அதிகமான பழங்களை எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் சிறப்பு. காலை நேரத்தில் அறைகுறையாக உணவை உண்டுவிட்டு இரவுநேரத்தில் அதிகமாக உணவு உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குறைந்தது மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது ஒரு நாள் மட்டும் பழங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். இவை கழிவுகளை வெளியேற்றி உடல் ஆரோக்கியத் திற்கு வழிவகுக்கும்.

உண்ணா நோன்பும் மனமும்

உண்ணா நோன்பு விரதம் உள்ளத்திற்கு மிகவும் உகந்தது. மனத்திற்கு அமைதியை அளிக்கக்கூடியது. புலன்களை அடக்கினால் மனத்தை அடக்கலாம். உண்ணா நோன்பில் புலன்கள் அடக்கம் பெறுகின்றன. அவற்றின் மூலம் மனம் அமைதி பெற்றுத் தெளிவான சிந்தனையுடன் விளங்க உதவுகின்றது. மேலும்,

“இரத்தசுவாசச் சுழலமைந்த கோடானகோடி ரகமான உயிரினங்கள் அனைத்தும் காணும் எத்தனையோ துன்பங்கள் அவற்றில் இரண்டே

யதார்த்தம்: அவை ஒன்றுபசி, மற்றுவியாதி இத்தகைய பசிக்கொடுமை அதனைச் செல்வம்

இருப்பவர் கூட அனுபவத்தில் கண்டு, சித்தசக்தி யுடன் உடலின் சுகமும் கொள்ளும்

சிறப்புடைத்து ‘ரம்ஜான்நோன்பு’ என அறிந்தோம்”

(ஞா.க.1:பா-525) என்று நோன்பின் சிறப்பு; பற்றி மகரிஷி கூறியுள்ளார். பசி என்கின்ற துன்பம் எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை அறிந்த இஸ்லாமிய அன்பர்கள் ரமலான் நோன்பை வருடம்தோறும் கடைப்பிடிக்கின்றனர். இக்காலகட்டங்களில் விரதம் இருந்து

நோன்பை முடிக்கின்றனர். அப்பொழுது பசியின் துன்பத்தை உணர்ந்து இறைநிலைச் சிந்தனையோடு உணவை அனைத்து உயிர்களுக்கும் கொடுக்க வேண்டும் என்ற உயரிய பண்பை அறிந்து அவற்றை பின்பற்றுகின்றனர்.

பசியின் கொடுமை பற்றி வள்ளலார் குறிப்பிடுகையில், ஒருவன் மிகுந்த பசியோடு இருக்கும்பொழுது பசி என்கின்ற உணர்வு வயிற்றில் தேள் கொட்டுவது போல் இருக்கின்றது என்பார். எந்த ஒரு நோய் வந்தாலும் எந்த ஒரு மருந்து சாப்பிட்டாலும் இவற்றை கடைப்பிடித்தல் அவசியம். பட்டினியே சிறந்த மருந்து என்றும் உபவாசமே உன்னத மருந்து என்றும் பெரியோர்கள் குறிப்பிட்டனர். சாதாரண மாக உடலுக்கு ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டு விட்டால் உணவு முறைகளில் மாற்றம் தேவை. மனிதன் உண்ணும் உணவே அவனது நோயைக் குணப்படுத்தக்கூடிய மருந்தாக இருக்கவேண்டும் என்பது அறியப் படுகின்றது.

உண்ணா நோன்பினால் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

உணவிலிருந்து சில நாட்கள் விடுபடுவதால் உடல் உறுப்புகள் தூய்மை அடைகின்றன. கை, கால்கள் நன்கு இயக்கம் பெற்று கண் பார்வை பொலிவு பெறும். காது நன்றாகக் கேட்கும் திறனைப் பெறும். உண்ணா நோன்பின்போது உடலில் கொழுப்புப் பொருள்கள் கரைகின்றன. அதற்குப் பிறகு கிளைகோஜனாகச் சேமித்து வைக்கப் பட்டிருக்கும் சர்க்கரைப்பொருள்களும் புரதப் பொருள்களும் கரைந்து உடலில் கலக்கின்றன. உடலின் சுமைகுறைவதால் மிகக்கடுமையான நோய்களைக்கூட உண்ணாநோன்பின் மூலம் நீக்கவிடமுடியும். உண்ணா நோன்பின்போது உடல் தளர்வும் பலவீனமும் ஏற்படுவது உணவின்றி இருப்பதால் அன்று. உடம்பி லுள்ள நச்சுப்பொருட்களே உண்ணா நோன்பினால் உடல் உறுப்புக்களில் மட்டும் அன்றி உடலியல் செயல்பாடுகளிலும் புதுப்பித்தல் நிகழ்கின்றது. உண்ணா நோன்பின் போது உடல் ஓய்வடைகிறது. எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் அமைதி கிடைக்கிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்குகிறது. வெப்பநிலை மாறித் தண்மை ஏற்படுகிறது. சில நாட்கள் உணவின்றி இருப்பதால் முதுமை தடைபடுகிறது. குடலில் ஏற்படும் புளிப்பு, அமுகல் போன்றவை நீக்கப் படுகின்றன. உண்ணாநோன்பு சில இரசாயனச் செயல்களை நிறுத்துகிறது. இதனால் ஒரு சமநிலை உண்டாகிறது.

உண்ணா நோன்பை நிறைவு செய்யும்

முறை

உண்ணா விரதத்தை முடித்த பின்னர் உடனே கடினமான உணவுகளை உண்ணக் கூடாது. மிகவும் லேசான எளிதில் செரிமானமாகக்கூடிய காய்கறி, பழங்கள் ஆகியவற்றையே உண்ணுதல்நலம். முதலில் நீர் கலந்த ஆப்பிள் அல்லது பழச்சாறு குடிக்கவும். புளிப்பில்லாத மோர், வேக வைத்த கோதுமைக்கூழ், ஆலியில் வேக வைத்த காய்கறிகள் ஆகியவற்றை உணவாகக் கொள்ளலாம். வழக்கமான உணவிற்குத் திரும்பும் வரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணவின் அளவை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளு தல் நலம். உண்ணாவிரதம் இருந்ததால் மனித உடலில் வயிறு சுருங்கி இருக்கும். அவற்றைச் சிறிது சிறிதாக லேசான உணவு களைக் கொடுத்து, பிறகு செரிமானத்தன்மை வாய்ந்த உணவுகளை உண்ணபோது உடல் சீரான ஏற்புத்தன்மையை அடைகிறது என்பது அறியப்படுகின்றது.

முடிவுரை

மனித உடல் இயங்குவதற்கு முழு சக்தியை யும் அளிப்பது உணவு தான். மனிதனுடைய மன வளர்ச்சிக்கும், ஆன்மிக முன்னேற்றத்தி ற்கும் உண்ணாநோன்பு இன்றியமையாததாகும். உடலில் ஆற்றல் உற்பத்தியாவதற்கும் செல்கள் வளர்ச்சி அடைவதற்கும் உறுப்பு கள் ஆரோக்கியமாக செயல்படுவதற்கும் உணவே அடிப்படையாக அமைகின்றது. உடலின் சீரான வளர்ச்சி மாற்றத்தை உணவுதான் தீர்மானிக்கின்றது. உடல் ஆரோக்கியம் இல்லாதபோது மனித வாழ்க்கை துன்பமானதாக மாறிவிடுகிறது. ஆரோக்கியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது உடல் நோயில்லாமல் வாழ முடியும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் சுறுசுறுப்பான திடகாத்திரமான மனிதர் களாக வாழ்வதற்கும் உணவு பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது. உண்ணாநோன்பு உடல் இயக்க முறைக்கு விடுமுறை அளித்துத் தூய்மைப்படுத்த உதவும் ஓர் ஒப்பற்ற கருவியாக திகழ்கின்றது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. வேதாத்திரி மகரிஷி, ஞானக்களஞ்சியம் ஒன்று, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு, ஏழாம் பதிப்பு 2019.
2. அரங்க சீனிவாசன், அருட்கவி. மனித தெய்வம் காந்தி காதை, வானதி பதிப்பகம், முதற்பதிப்பு அக்டோபர் 1996.
3. வேதாத்திரி மகரிஷி, உடல் உயிர் மனம், வேதாத்திரி பதிப்பகம். ஈரோடு, 12 ஆம் பதிப்பு, ஜூலை 2018.