



Beltracchi  
Nellu, Jaffna,  
Sri Lanka  
27/7/1978

பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை

கிளை நிலையம்

199, 1-ம். குறுக்குத் தெரு

(ஆஸ்பத்திரி வீதி சந்தி)

யாழ்ப்பாணம்

Selvarajam  
27/7/1978

Handwritten text in Arabic script, possibly a signature or title, located in the center of the page. The text is faint and partially obscured by a horizontal line.

Handwritten text in Arabic script, located on the right side of the page, appearing to be a date or a specific reference.

Small handwritten mark or signature at the bottom right corner of the page.

சுந்தர

# யோக சிகிச்சை

யோகாசார்யா சுந்தரம்

ஆசிரியர்

ஆனந்த ரகஸ்யம், ஆரோக்கிய உணவு, சாந்தி  
யோகம், ராஜ யோகம், வலிவும் வனப்பும்,  
அன்னையின் திருவடி மலர்கள், கந்தன் புகழ்,  
ஸந்த்யா காயத்ரி ஜெப யோகம், ஸ்ரீ பரமாத்ம  
நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி, சூர்ய நமஸ்காரம்—

ஒன்பதாம் பதிப்பு

ஜூன் : 1975

THE YOGA PUBLISHING HOUSE  
32, Payappa Garden, Tasker Town,  
BANGALORE-560051.

(Phone: 24427)

விலை ரூ. 30-00

உரிமை காக்கப்பட்டுள்ளது.

தபால் செலவு ரூ. 2-50

உ

ஓம் ஸ்ரீ ஸத்குரு ஸிவப்ரகாஸ ஆனந்த கிரயே  
நமோ நம :

## ஸமர்ப்பணம்

---

என்னைத் தடுத்தாட்கொண்ட என்  
ஸத்குரு பரமஹம்ஸ பரிவ்ராஜகாசார்ய பிக்ஷு  
ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸிவப்ரகாஸ ஆனந்தகிரி பகவான்  
திருவருள் திருவடிகளில், இந்த நூலை அன்பு-  
டனும் பணிவுடனும் ஸமர்ப்பிக்கின்றேன்.

பெங்களூர்,  
10—1—52

சுந்தரம்

# சுந்தர

## யோக சிகிச்சை

யோகாசார்யா சுந்தரம்

பொருளடக்கம்

எண்

பக்கம்

ஸமர்ப்பணம்

துதிகள்

முதல் பாகம்

பிணியும் தடுத்தலும்

- |    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 1. | சுகத்திற்கே! பிணிக்கல்ல!! | 2  |
| 2. | பிராணமும் பிணியும்        | 6  |
| 3. | உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு   | 10 |
| 4. | பிணி தடுக்கும் கவசம்      | 23 |

இரண்டாம் பாகம்

பிணிகளும் சிகிச்சையும்

- |       |     |                                      |     |
|-------|-----|--------------------------------------|-----|
| பகுதி | 1.  | பொதுக் குறிப்புகள் :                 |     |
|       |     | 1. சிகிச்சையின் பிரிவுகள்            | 31  |
|       |     | 2. சிகிச்சை ஆரம்பிக்க                | 36  |
|       |     | 3. யோக பிஷக்                         | 39  |
|       | 2.  | மலச்சிக்கல்                          | 43  |
|       | 3.  | வயிற்றுப் போக்கு                     | 86  |
|       | 4.  | மூலம்                                | 93  |
|       | 5.  | அபெண்டிஸைடிஸ்                        | 99  |
|       | 6.  | வயிற்று வலி, குடல்புண்               | 104 |
|       | 7.  | வயிற்றில் வாயு, வலி                  | 115 |
|       | 8.  | ஜீர்ண நோய்கள்                        | 118 |
|       | 9.  | வயிற்றுக்கடுப்பு அல்லது ரத்த சீதபேதி | 131 |
|       | 10. | பெரும் சதை                           | 133 |
|       | 11. | டயபெடிஸ் அல்லது சர்க்கரை வியாதி      | 181 |
|       | 12. | கீல்வாதம்—ருமேடிசம்                  | 233 |

பகுதி 13.	விவர் நோய்	251
14.	பல்நோய்-பயோரியா	265
15.	டான்ஸிலிடிஸ்-அடினாய்ட்ஸ்	273
16.	மையோபியா அல்லது கண்ணும் கண்ணாடியும்	280
17.	குஷ்டம்	288
18.	நரம்பு சக்தி இன்மை	297
19.	ரத்தக் குறைவு	312
20.	டி. பி, கிளாண்டு	332
21.	மலேரியாக் கட்டி	337
22.	தோல் நோய்	342
23.	ஆஸ்த்மா	348
24.	வெனீரல் டிஸீஸ்-மேகப்படை	368
25.	ஹர்னியா-குடவிறக்கம்	371
26.	பெண்களின் நோய்-மாதத் தீட்டு வகை	374
27.	„ „ பருவமடையா நிலை	388
28.	„ „ கருச் சதைவு கஷ்டப் பிரசவம்	390
29.	„ „ தாய்ப் பாலின்மை	393
30.	„ „ தீட்டு நிறறல் காராறுகள்	395
31.	ரிங் வர்ம்	397
32.	வியூகோடர்மா அல்லது வெண்குஷ்டம்	399
33.	வலிப்பு- காக்காய் வலிப்பு	401
34.	பைலேரியா-யானைக்கால் வீரைவீக்கம்	404
35.	மஞ்சள் காமாலை	406
36.	மலட்டுத்தன்மை	410
37.	ஆண்மை இன்மை	412
38.	பிந்து நோய்கள்	415
39.	ப்ளட் பிரஷர்	419
40.	எல்லா நோய்களுக்கும் பொது	421

### மூன்றாம் பாகம்

#### பழகும் வகை

பகுதி 1.	ஆசனங்கள்	
1.	புஜங்காசனம்	424
2.	சலபாசனம்	424
3.	தனுராசனம்	425
4.	பஸ்கிமோத்தானாசனம்	426
5.	உத்தானபாதாசனம்	427

6.	பவனமுக்தாசனம்	427
7.	அர்த்த ஹலாசனம், முழு ஹலாசனம்	428
8.	பத்மாசனம்	429
9.	மயூராசனம்	430
10.	சர்வாங்காசனம்	430
11.	மத்ச்யாசனம்	432
12.	வீபரீ தகரணி	433
13.	சிரசாசனம்	434
14.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம்	435
15.	திரிகோணசனம்	436
16.	பாதஹஸ்தாசனம்	437
17.	யோகமுத்ரா	437
18.	சவாசனம்	438
19.	உட்டியாண	440
20.	நெளலி	441
21.	பஸ்தி	442
22.	சித்தாசனம்	443

பகுதி II பிராணாயாமம்

1.	நாடி சுத்தி	444
2.	சாதாரண சும்பகப் பிராணாயாமம்	444
3.	பந்தங்கள்	445
4.	பந்தங்களுடன் சும்பகப் பிராணாயாமம்	446

நான்காம் பாகம்

பிராண, துதி சிகிச்சை

பகுதி 1.	பிராண சிகிச்சை	449
„ 2.	துதி சிகிச்சை	455

ஐந்தாம் பாகம்

குணம் பெற்றோரின் குறிப்புகள்	457
யோக சிகிச்சைக்கு உதவிய நூல்கள் மங்கள முடிவுரை	

## யோக சிகிச்சை

### சித்திர விளக்கம்

- சித்திரம் 1. குடல்
2. ஜீர்ண் வழியின் பாகம்
  3. பெருங்குடல் - முதல் பாகம் (சீகம்)
  4. பெருங்குடல் ஆரம்பம் - இலியோ சீகல் கதவு
  5. உணவு செல்லும் வழி
  6. வயிற்றுக் குழியும் சுருவிகளும்
  7. காலனில் கிங்கு
  8. குடல் ஒட்டிய நிலை
  9. உத்தான பாதாசனம்
  10. அர்த்த ஹலாசனம்
  11. கத்தரிக்கோல் ஆசனம்
  12. பவன முக்தாசனம்
  - 12-A பவன முக்தாசனம் (மற்றொரு காலம்)
  13. மல்லார்ந்து படுத்து இரு கால்களையும் வயிற்றின் மேல் மடித்த நிலை
  14. ,, கைகளால் முழங்கால்களைப் பற்றி அமுத்திய நிலை
  15. பஸ்சிமோத்தானாசனம் (தரையிலிருந்து எழும்புதல்)
  16. பஸ்சிமோத்தானாசனம் (இரண்டாம் காலம்)
  17. கை, கால் அகட்டி நின்ற நிலை
  18. கை, கால் அகட்டி முன் வளைத்த நிலை
  19. இடுப்பைத் திருப்பி முன் குனிதல்
  20. இடுப்பை திருப்புதல் - மல்லார்ந்த நிலை
  21. தண்டால் ஆரம்ப நிலை
  22. தண்டால் - தரை நெருங்கிய நிலை
  23. மிலீடரி தண்டால்
  24. எளிய தண்டால் - முதுகு தூக்கிய நிலை
  25. ,, -மார்பு கழுத்து தூக்கிய நிலை
  26. மறுப்பு பஸ்சி - நிற்கும் நிலை
  27. ,, - உட்கார்ந்த நிலை
  28. தாவு பஸ்சி - நிற்கும் நிலை
  29. ,, - உட்கார்ந்த நிலை

- சித்திரம் 30. புஜச்சதை மறுப்புப் பயிற்சி - நீட்டியது
31. - குறுக்கியது
32. கழுத்துச் சதைப் பயிற்சி - முன் குனிந்த நிலை
33. - பின் நிமிர்ந்த நிலை
34. - கைகள் சிரசின் பின்னால்  
நிமிர்ந்த நிலை
35. - குனிந்த நிலை
36. ஸ்ரீ பாலகிருஷ்ணன் - நிற்கும் காட்சி
37. - பத்மாசனம்
38. - பஸ்சிமோத்தானாசனம்
39. - புஜங்காசனம்
40. - தனுராசனம்
41. - ஹலாசனம்
42. - சர்வாங்காசனம்
43. - மத்ச்யாசனம்
44. - திரிகோணசனம்
45. - பா தஹஸ்தாசனம்
46. டம்பெல்ஸ்-பைஸ்ப்ஸ் பயிற்சி-கைகள் தொங்கல்
47. - ஒரு கை மடித்தது
48. - இரு கை மடித்தது
49. - முன் கைச் சதை-தொங்கிய நிலை
50. - முன் கைச் சதை-ஒரு கை மடிந்தது
51. - முன் கைச் சதை-இரு கை மடிந்தது
52. - பின் புஜச் சதை இரு கை  
தோளிடம் நிலை
53. - பின் புஜச் சதை ஒரு கை உயர்த்தியது
54. - பின் இரு கைகள் உயர்த்திய நிலை
55. - கால்கள் அகட்டி பஸ்கி தயார் நிலை
56. - உட்கர்ந்த நிலை
57. தண்டால் தயார் நிலை-பிருஷ்டம் குதி மேல்  
உட்கார்ந்த நிலை
58. தண்டால்-மார்பு தரையை நெருங்கிய நிலை
59. தண்டால்-மார்பு தலை தூக்கிய நிலை
60. ஒரு நாளில் ஏற்படும் ரத்த சர்க்கரை ஏற்றத் தாழ்வு
61. சர்க்கரைப் பரீட்சையின் கோடுகள்
62. பிராணப் பிரயோகம்-கை, நேயாளியின் கலை  
அணுகிய நிலை
63. பிராணப் பிரயோகம்-கையை தூரம் தூக்கிய நிலை  
விரல் நுனிகளால் பிராணனை
64. உடல் மேல் ஊற்றுதல்
65. சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி

- சித்திரம் 66. கட்டில் மேல் ஸ்வாசப் பயிற்சி-நெஞ்சுக்கு நேராக  
கைகளை நிறுத்திய நிலை
67. -கைகள் பக்கங்களில்  
இறங்கிய நிலை
68. -உள்ளங் கைகள் உயர்ந்து  
கால்களைப் பார்த்த நிலை
69. -கைகள் தலைக்குப் பின்  
தாழ்ந்த நிலை
70. குழந்தைக்கு விபரீதகரணி கொடுத்தல்
71. குழந்தைக்கு சர்வாங்காசனம் கொடுத்தல்
72. இரு குழந்தைகள்-சிறுவர்கள் சர்வாங்காசனம்  
செய்யும் காட்சி
73. -மத்ச்யாசனம்
74. சிறுவர் இன்னொரு சிறுவருக்கு அதிக நேரம்  
சர்வாங்காசனம் நிற்க உதவிக் கொள்ளல்
75. கண் பயிற்சி-த்ராடகம்
76. -நாசாக்ரம்
77. -ப்ரமத்யம்
78. கண்களை இடப் பக்கம் ஒதுக்குதல்
79. கண்களை வலப் பக்கம் ஒதுக்குதல்
80. சாரதாவின் குழந்தைப் படம்
81. சாரதா டி.பி.கிளாண்டு இருந்த இடத்தைக் காட்டுதல்
82. சாரதாவின் நடன நிலை
83. ஸ்வாசக்கருவிகள்
84. பெண் இடுப்பை நேராக செதுக்கிய நிலை
85. கருத்தரிக்கும் பெண் கருவிகள்
86. பெண் ஜீவக் கிருமி-ஓவம் மிகப் பெரிதாக்கப்பட்டது
87. ஆண் ஜீவக்கிருமிகள்-ஸ்பர்மடோலோவா
88. திருமதி சாரதா-சர்வாங்காசனம்
89. -மத்ச்யாசனம்
90. -பஸ்சிமோத்தானாசனம்
91. ஆண்குறி, கருவிகள்
92. புஜங்காசனம்
93. சலபாசனம்
94. தனூராசனம்
95. பஸ்சிமோத்தானாசனம் (கைகள் முன் நீட்டிய நிலை)
96. அர்த்த பஸ்சிமோத்தானாசனம்  
(கை வீரல்கள் கால் வீரல்களைத் தொடும் நிலை)
97. முழு பஸ்சிமோத்தானாசனம்
98. ஹலாசனம் மூன்றும் காலம்
99. ஹலாசனம் ஸூதல் காலம்

- சித்திரம் 100. ஹலாசனம் இரண்டாம் காலம்  
 101. நான்காம் காலம்  
 102. பத்மாசனம்  
 103. மயூராசனம்—கை, கால் சேர்த்து காண்பிப்பது  
 104. —கைகளைக் கீழே ஊன்றியிருப்பது  
 105. —பூர்ண நிலை  
 106. சர்வாங்காசனம்—தொடை தூக்கிய நிலையும்,  
 முதுகு தூக்கிய நிலையும்  
 107. —பூர்ண நிலை  
 108. —ஸ்ரூல் கொண்டு உதவி புரிதல்  
 109. —சுவரின் மேல்  
 110. மத்ச்யாசனம்  
 111. பிறர் தாங்கிய மத்ச்யாசனம்  
 112. சுருட்டிய தலையணை உதவியால் மத்ச்யாசனம்  
 113. விபரீதகரணி  
 114. —தலையணை உதவியுடன்  
 115. —செய்ய உதவுதல்  
 116. சிரசாசனம் முதல் படி  
 117. —இரண்டாம் படி  
 118. —மூன்றாம் படி  
 119. —நான்காம் படி  
 120. முழு சிரசாசனம்  
 121. சிறு குழந்தைக்கு சிரசாசனம் கொடுத்தல்  
 122. அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம்  
 123. அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம் (முதல் படிகள்)  
 124. திரிகோணசனம்  
 125. பாதஹஸ்தாசனம்  
 126. யோக முத்ரா  
 127. சவர்சனம்  
 128. உட்டியாணை  
 129. நெளவி  
 130. வாம நெளவி  
 131. தட்சிண நெளவி  
 132. சித்தாசனம் ஆரம்பம்  
 133. சித்தாசனம்—பூர்ண நிலை  
 134. நாடி சுத்தி—இட நாசி வழியாக உள்ளிழுப்பது  
 135. நாடி சுத்தி—வல நாசி வழியாக வெளி விடுதல்  
 136. ஜாலந்திர பந்தம்  
 137. உட்டியாணை பந்தம் (பத்மாசனத்தில்)  
 138. பந்தங்களுடன் சும்பக நிலை  
 139. ஸ்ரீ கல்யாண சுந்தரம் அய்யர்—பத்மாசனம்

- சித்திரம் 140 திரு கல்யாண சுந்தரம் அய்யர்-சர் வாங்காசனம்  
 141 -சிரசாசனம்  
 142 -ஹலாசனம் 1-ம் காலம்  
 143 - ,, 3-ம் காலம்  
 144 - ,, 4-ம் காலம்  
 145 திரு ஆனந்த ரங்கா  
 146 திரு வெள்ளிமலைக் கவுண்டர்  
 147 சிரசாசனம் (திருமதி ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்)  
 148 திருமதி ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்  
 149 திருமதி பாக்யலட்சுமி  
 150 திரு முனிசாமி  
 151 திரு தீர்த்தகிரி  
 152 திருமதி வேம்பு கிருஷ்ணமூர்த்தி  
 153 திரு கிருஷ்ணன்  
 154 திரு முருகையன்  
 155 திரு ராமய்யர்  
 156 திரு வி. எஸ். சீனுவாசன்  
 157 திரு ராமநாதன்  
 158 டாக்டர் போல்டர்மென், எம். டி.  
 159 திரு எஸ். ஆனந்தன்  
 160 திரு எஸ். சிவராமன்  
 161 திருமதி கமலா  
 162 திரு எம். ஆர். நரசிம்மன்  
 163 திரு எம். பழனிசாமி  
 164 திருமதி லட்சுமி  
 165 திரு எ. மெய்யப்பன்  
 166 திரு சிங்காரம்  
 167 திரு வெங்கடேசன்  
 168 திரு என். எஸ். அரசரத்னம்  
 169 திரு நடேசன்  
 170 திரு என். எஸ் சேஷன்  
 171 திரு ஆர். பழனிசாமி  
 172 திரு டி. வி. கோபினாத்  
 173, 174 படங்கள் அச்சிடப்படவில்லை  
 175 திரு தியாகராஜா  
 176 திருமதி பார்வதி  
 177 திரு பாலகிருஷ்ணன்  
 178 ,,  
 179 திரு கோபாலன்

ஓம் ஸ்ரீ சத்குரு ஆனந்தகிரயே நம :

சுந்தர யோக சிகிச்சை

குரு துதி

குண்டொழித்தாய், சச்சிதா னந்தநிலை யூன்ற  
மனமழித்தாய், என்குருவே கா.

கணபதி துதி

அண்ணே அண்ணலே யானை முகத்தவனே  
பண்பளிஇந் நூலால் மகர்க்கு.

ஈசன் துதி

பிணியகற்றிப் பணிபுரியப் பிறப்பித்தாய் என்ஈசா ;  
பிணியகற்றும் நூலிதோயான் பிறப்பித்தேன் நின்னருளால் ;  
பிணியகற்றிப் பண்புடனே பிறவியதன் நற்பயனை,  
பிணிகொண்டோர் அடையவிதால் பிறைமுடியர்  
விதித்திடையே.

ஈஸ்வரி துதி

அண்டங்கள் கர்ப்பிணி ஆனந்த சாகரி  
மண்டலத்தார் நோய்போக்கிக் கா.

முதல் பாகம்

## பிணியும் தடுத்தலும்

அத்தியாயம் — 1.

### சுகத்திற்கே, பிணிக்கல்ல !

சுகத்திற்கே வாழ்வு பிணிக்கல்ல ! ஈசன்  
சுகத்திற்கென் றீன்றனே வாழ்வு

பிறவி, சுகத்தைப்பற்றிச் சுகித்து வாழ ! பிணியால் வாடி  
வதையுறுவதற்கல்ல ! சுகம் நமது பிறப்புரிமை ! சுகம் பெறவே  
எல்லாம் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன ! நம்மிடமிருந்து சுகத்தைத்  
தடுக்க எவராலும் முடியாது ! ஈசனாலும் முடியாது ! ஈசன் நாம்  
சுகித்து வாழவே விதித்திருக்கின்றான் ! இவனேன் இதைத்தடுப்  
பான் ?

நம்மிடமிருந்து சுகத்தை அகற்றுதல் நாமே ! பிறரல்ல ! இச்  
செயலுக்குக் காரணங்கள், சோம்பல், அறியாமை !

அறியாமை சோம்பல் புகுந்தகூட்டில், யாரும்  
அறியாமல் ஊன்றுமே நோய் !

சுகக்கேடே பிணி ! உடற் சுகம் கெட்ட நிலை தான் உடற்  
பிணி, மனச் சாந்தி கெட்ட நிலை மனப் பிணி. சாந்தியும் சுகமும்  
ஒன்றே. சுகமிலாச் சாந்தி இல்லை. சாந்தி அகன்ற சுகமும் இல்லை.

மனப்பிணி தொத்துமுடல் ஊன்பிணி தொத்தும்  
மனதை ; மனமுடல் கா !

உடற்பிணி மனதைத் தாக்கும்; மனப்பிணி உடலைத் தாக்கும்.  
மனப் பிணி, மூளைப் பிணி, நரம்புப் பிணி, உடற் பிணி !

தீயதில் பிறவாது, தீ நிலை விளைக்காது, முன்னும் தற்பொ  
ழுதும், பின்னும். சாந்தி சமாதான திருப்தி உணர்ச்சியைக்  
கொடுத்து, நிறுத்துவதே சுகம் ! இதற்குண்டான செயலே சுகச்  
செயல் ! இச் சுக உணர்ச்சி அனுபவம் இயற்கைக்கு ஒத்ததாகும்.  
இது இயற்கைக்கு விரோதமான செயலால் உண்டாகாததோர்  
தன்மை. இத்தகைய சுகம், இயற்கை ஆரோக்கியத் தூண்டு  
தலில் பிறந்து, இயற்கை ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தி, மனிதனை

பசுத்தறிவு மனிதனை வாழச் செய்து, தன் அடிப்படையான தெய்விகத் தன்மையை விளக்கி, அத் தெய்வீகமாக நின்று, பரவி, ஒளிற் செய்வதேயாகும்.

இச் சுகம், உடல் நலன், இயற்கை ஒழுக்கத்திற்குக் கட்டுப்பட்டது. இதை மீறியதாக ஆகாது. இதை மீறியதால் ஏற்படுதலாகாது.

சுகம் ஏதென்று உணராதது, அறியாமையால்! சுகம் போல் வேஷம் தரித்தவைகளைச் சுகமென்று அனுபவித்தலும் அறியாமையால்! அறியாமைக்குக் கருவிகள் தாமஸ, ராஜஸ குணங்கள். இத்தகைய சுகம், கானல் சுகம். இயற்கை தர்மத்தை முறிப்பதால் ஏற்படுவது. தீயதால் தூண்டப்பட்டு, கண்ப்பொழுதே நீலைத்து, தீயதை வினைவிப்பது. ஆயுள் ஆரோக்கிய மானிடத் தன்மையின் திட்டங்களுக்குக் கட்டுப்படாதது. உயர்வு, நல்லுணர்ச்சி, ஒழுக்கத்தால் கட்டுப்படுத்தப்படாதது. கெட்ட தாழ்வு மனம் கேடுண்ட புலன்கள் மூலம் தூண்ட, இப் பொய், கணநிழல் சுகத்தில் ஈடுபட ஏற்படுகிறது.

சுகமெது? கெட்டபுல வீதலே அல்ல!

சுகம்அது, சுத்தம் கொடல்.

உதாரணம் கூறுவோம். உண்பதில் சுகமென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். நாக்கை இயற்கைக் காவலனாகக் கொண்டு, உடலின் வலிவுக்கும் வளர்ச்சிக்குமாக பசியாற்றலுக் கென்றே, உசிதமான பொருளைத் தேவைக்குத் தக்கபடி, குறிப்பிட்ட காலத்தில் உண்டு, உண்ணும் சுகத்தை அனுபவிப்பது முறை. இச் சுகம் இயற்கை வழியில் தொடங்கி, ஒழுக்கத்திற்கு ஒக்க நின்று, நீடுழி எதிர்காலத்தில் அனுபவிக்கவும் காரணமாகின்றது. இது உண்மைச் சுகம். வலிவுள்ள மனம், சுத்தமான புலன், ஆரோக்கியமான உடல் என்ற அஸ்திவாரங்களின் மீது எழும்பியதே நிரந்தரமான சுகக் கட்டிடமாகும்.

உண்ணும் சுகத்தை இன்னொரு விதமாகப் பெரும்பாலாகப் பெற முயலுகிறார்கள். சுகமடைந்ததாக மனப்பால் குடிக்கிறார்கள். இயற்கைக்கு விரோதமான முறையில் பழக்கப்பட்ட நாக்கைப் பிரதிநிதியாகக் கொண்டு, வலிவற்ற மனம், தீயதாய் மாறிய புலன்களை ஆதாரமாக நிறுத்தி, வலிவு, வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம் என்ற தொகுதிகளை மறந்து, தேவை மீறி, கால தேச வர்த்தமானங்களுக்குக் கட்டுப்படாமல் வாழ்வது; 'கண்டதை கண்டபடி உண்பதற்கென்றே!' என்ற முறையில் வாழ்ந்து அவ்வுண்ணும் சுகத்தை அனுபவிப்பது ஒரு வழியாகும். இது தீயதில் பிறந்து (சுகம்) இல்லாத பொழுது இருப்பதாக ஏமாற்றி, எதிர்காலத்தில் துன்பமே

பலகைத் தரும் சுகமாகும். உண்மையில் இது சுகமல்ல! சுகம் போன்ற வேஷம் கொண்ட ஒரு உணர்ச்சி! நிழல் சுகம் கானல் சுகம், பொய்ச் சுகம், கணச் சுகம், தீச் சுகம் என்றும் இதைக் குறிக்கலாம். சுகம் என்ற பெயரால் இதை எம் முறையில் குறித்தாலும் தகாததாகும்.

இப் பொய்ச் சுகத்தை நாடும் வழக்கமும், இதை அனுபவித்து நின்றலும் எதை வினாவிக்கின்றன? சுகத்தையல்ல, பிணியை! சுகம் சாக, அதில் பிணி பிறக்கின்றது. சுகம் மறைய, பிணி வளர்ந்து, தடித்துத் தாண்டவமாடுகின்றது. ஆயுளும் குறைகின்றது! எவ்வாறு?

உன்னும் கணச் சுகத்தை எம் முறையில் அனுபவிக்கிறோம்? வயிறு புடைக்கத் தின்பதால், தாறுமாறாகத் தின்பதால், பலமிழந்து தூறு வயதுழைக்க வேண்டிய இரைப்பை கெட்டு, சில வருஷங்களில் உயிரற்ற தோல்பை போல் மாறுகிறது. இயற்கை விரோதமான மிளகாய், காபி, கள், உயிரற்ற தீட்டிய கஞ்சி வடித்த உணவுகளை நிரப்புவதால் இரைப்பைச் சதைகள் புண்பட்டு, நரம்பு சக்தி இழந்து, ஜீரண ரசங்கள் குறைய, நரகவதை ஏற்படுகிறது.

சுகம் நமது பிறப்புரிமை என்றேன்! உண்மையல்லவா? இதை வெளியார் யாரும், ஈசன் கூட, நம்மிடமிருந்து தடுக்க முடியாதென்றேன்! இதுவும் உண்மையல்லவா? சுகத்தை நம்மிடமிருந்து அகற்றிக் கொள்ளாதல், பிறப்புரிமையை இழத்தல் நாமே என்றேன்! இதுவும் உண்மைதான்! நாம் தானே இயற்கை விரோதமாக, ஒழுக்கம், அடக்கம், மிதம், காலம், முறையின்றி உண்டோம்! ஜீவிதத்தில், உடற்பகுதியான, ஆரோக்கிய வாழ்வால் உண்டாகும், மனத்தன்மையான இதை, இச்சுகத்தை, அகற்றிக்கொண்டது, கொள்வது நாம் தானே!

இன்னும் இரண்டு தொகுதிகளை கவனித்து மேல் செல்வோம். கண்களால் கண்பார்வையால் சுகம் அனுபவிக்கிறோம். பார்க்க முறையானதைப் பார்க்குமளவு பார்த்து, பாதுகாப்பு முறையில் உபயோகிப்பதால், நீண்ட காலம், உண்மையான இதன் சுகத்தை அனுபவிக்கிறோம்! நம் கண்களை மூடி, இம் முறையாய் அனுபவிக்கும் சுகத்தைத் தடுக்க, யாருக்கு அதிகாரமிருக்கிறது, யாருக்கு சக்தி இருக்கிறது? நம்மைத் தவிர, இச் சுகத்தை இழக்கக் காரணம் வெளியிலிருந்து ஏற்படுவதில்லை. பார்க்கக் கூடாத சிற்றின்ப முறையில் பார்த்து நிற்கின்றோம். இயற்கை விரோதமாக, அதிகமான ஒளியையோ, குறைந்த ஒளியையோ பார்க்க உபயோகிக்கிறோம். அசைந்து அசைந்து அதிக ஒளியில் புரளும் காட்சிகளான சினிமாப் படங்களை அளவு மீறிப் பார்க்கின்றோம். தூசு அழுக்குகளை அகற்று வதில்லை.

தாறுமாறான இயற்கை விரோதமான இச் செயல்களால் ஏற்படும் பொய்ச் சுகம், பிணியை விளைவிக்கிறது. நூறு வயதுக்கென்று ஏற்பட்ட கண்கள், சிறிது காலத்திலேயே அழிகின்றன ; வதை கொடுக்கின்றன.

கடைசி உதாரணம் ஒன்று கூறுவோம். பிந்து வீரியம் இருக்கின்றது. இதை வெளிப்படுத்தும் பொழுது சுகம் ஏற்படுகின்றது. உடல், புலன், மனம் பிணைந்த சுகம் ஏற்படுகின்றது. இதனின் இயற்கை முறையான உபயோகம், இகத்திலிருப்பவர்க்கு, இல்லற வாழ்வுக்கு அவசியமென்றே கூறுவோம். இயற்கை அனுமதிக்கப்பட்ட சுகஉணர்ச்சிகளில் இதுவும் ஒன்று. இயற்கை வளர்ச்சிக்கு இயற்கை தூண்டும், மறுக்க மிகக் கடினமான சுகங்களில், சுக உணர்ச்சிகளில் இது ஒன்று. தர்ம விரோதமின்றி ஆண் பெண் சேர்க்கையால், உடல்நிலை, காலதேச வர்த்தமானத்திற்குகந்தவாறும், மக்கட்பேறுக்கென்றும், முடிவில் இதை புறக்கணிக்க, மறக்க வேண்டுமென்ற கருத்தைக்கொண்டும், மிதத்தில் மிதமாகப் பிந்துவைச் செலவழித்தலால் ஏற்படுவதே இச் சுகம். இவ்வாறு அனுபவித்தலால் அதிகமாகி மிகும் பிந்துவே செலவழிந்து, ஆண் பெண் இரசங்கள் கூடுதலாலும் ஏற்படும் நன்னிலை உண்டாகி, நீடுழி கால வாழ்வும், அனுபவமும் சித்திக்கின்றது.

ஆனால் தர்மம், இயற்கை முறைக்கு விரோதமாக, வரம்பற்று, பிந்துவை செலவழித்தலால் ஏற்படும் கணச் சுகம், பொய்ச் சுகமென்பதை, அடிக்கடி விரும்பி, அடைந்து, முடிவில் பெறும் நிலையாது? சுகமா? பிணியா? இதன் நிரந்தர சுகத்தை இழப்பது பிறராலா, நம்மாலா? பிந்துவைக் கையாலும், அமித சேர்க்கையாலும் இழந்து, பின் மணந்தும், மனம் புழுங்கி, தானும் கெட்டு, பிறரையும் கெடுத்து, உடலழகி, வாழும் நடைப் பிணங்கள் பதில் கூறட்டும்!

## அத்தியாயம் — 2.

### பிராணாவும் பிணியும்

இயற்கைக்கு விரோதமான நடத்தையால்தான் எல்லோரும் நோயடைகிறார்களா? ஒரு ஜீவனின் இச்சை, சக்தி, நடத்தைக்கு மீறி நோய் வருவதில்லையா? இயற்கையாகவே பிறக்கும் பொழுது, சக்தி மாறாட்டம், ஊனங்களைப் பெறுவதில்லையா? எல்லா மானிடரும் ஒரே சக்தி ஆரோக்கிய வீச்சுடன் பிறக்கிறார்களா? பிறக்கும் பொழுதே குருடாயும், நொண்டியாயும், ஊமையாயும், கருவிகள் பங்கமாயும் பிறக்கிறவர்களைப் பற்றி என்ன சொல்வது? கெட்ட பழக்கமின்றி தொத்து நோய்கள் கேடு விளைத்தால்—?

இக் கேள்விகள் கடினமான கேள்விகளே; இவைகளையும் சிந்தித்து, ஆராய்ந்து, குழப்பமின்றி, தைரியமாக விடை தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை விரோதமான நடத்தையால்தான் நூற்றில் தொண்ணூற்றொன்பது விழுக்காடு, மானிட வர்க்கத்தில் பிழை ஏற்படுகிறது. மிகுதியான ஒரு விழுக்காடு, பல காரணங்கள், பகுதிகள் கூடியது. இதுவும் பெரும்பாலும் யோக சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படும். ஒரு ஜீவனின் இச்சை சக்தி, நடத்தைக்கு மீறி நோய் வருவதுண்டு. ஆனால் இந்தப் பகுதியும் மிக்க சொல்பே. “வறுமை, விலக்க முடியாத, அல்லது எதிர்பாராத சந்தர்ப்பம், தொத்து நோய்” என்று கூறி வாதிக்கலாம். உண்ணச் சிறிதும் உணவின்றி பட்டினியில் சாகும் வர்க்கத்தை, பிணி வர்க்கத்திலிருந்து அகற்றி விடலாம். ஆனால் வறுமையால், சௌகர்யங்கள் குறைவாயிருந்தாலும், மெலிந்த தோற்றத்துடனும், ஆரோக்கியத்தில் வாழ முடியும். யோகம் இதற்கு உதவுகின்றது.

பிறக்கும் பொழுதே நொண்டி, கண், செவி, வாய் போன்ற கருவிகள் வேலை செய்யாமல் பிறக்கும் ஜென்மங்கள்; பிணியாளர் வர்க்கத்தவர் அல்லர். அங்கம் இல்லாவிட்டால், கண்கள் இல்லாவிட்டால், செவி கருவியற்றிருந்தால், பேசும் நாவே உயிரிழந்திருந்தால், உடல் சிகிச்சை செய்யக் கூடியது அதிகமில்லை. ஆனால் சுந்தர யோகசிகிச்சையின் ஒரு அங்கமான துதி சிகிச்சையால் இதையும் இவர்கள் சரிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். நமது சரித்திரங்கள், இதிகாச புராணங்கள், பக்தி மார்க்கம் இக்கூற்றுக்கு ஆதாரம். ஆனால் பிறவியிலேயே, நாக்கு, மூக்கு, வாய், கண் சர்மம், சூளை, வேலை செய்யாமலிருந்தால் இந்த ஊனம், ஒரு பகுதி, யோக சிகிச்சையால் சரிசெய்ய முடியும். ஒழுக்கத்துடன் வாழ

கிறவனை தொத்து நோய்கள் பற்றினால், அவன் மேல் பிழை என்ன? அவன் கதி? இப்படி, இந் நோய்கள் தொத்துவதும், நமது எச்சரிக்கை இன்மையால் பெரும்பாலும் உண்டாகும். அப்படி நோய்தாக்கிலும், இவனுடைய திடம், ஒழுக்கம், இயற்கை வாழ்க்கை, அபாயமின்றிக் காப்பாற்றும்.

யோக பாஷையில் பிணி என்பதானது பிராண, பிராண சக்தி ஒழுங்கான ஒருவித சமாதான முறையில் சீரம், சீர தர்மங்கள் முழுவதிலும் பரவி நிற்காமல், ஏற்றத் தாழ்வுறுவதே! பிராணவின் சமாதான மற்ற நிலையே (State of inequilibrium) பிணி. இந்தப் பிராணவை சமாதான நிலைக்குச் சீர் செய்வதே சிகிச்சை. எந்த பாகத்தில் எந்தக் கருவியில் பிராண குறைந்திருக்கிறதோ அதற்கு அதிகமாக இருக்குமிடத் திரிந்தோ அகண்டக் களஞ்சியத்திலிருந்தோ பிராணவை அளித்து, அக்குறையை நீக்குதல் சிகிச்சை. அதே போல அதிகப் பிராண வேகம், சலனம், ஓரிடத்திலிருந்தால் அதைக் குறைத்து, எடுத்து, அகற்றி, அல்லது சமாதானமாகப் பரப்பி, சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு கருவியும் ஒவ்வொரு பாகமும், ஒவ்வொரு தன்மையில் ஒவ்வொரு பொருளினிருந்து, பிராணவை நிரப்பிக் கொள்ளவோ, குறைத்துக் கொள்ளவோ சமாதானம் செய்து கொள்ளவோ, சக்தி வாழ்ந்ததாக இருக்கிறது.

எக் கருவி, எப்பாகம் உடலின், எத்தொழில் கெட்டிருக்கிற தென்று ஆராய்ச்சியாலறிவதே, வைத்தியத்தின் முதல் முக்கியத் தொழில். இதை அறிந்த பிற்பாடு சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப் படுகிறது. வைத்தியம் மேல் நாட்டு முறையிலும் எவ்வளவோ வளர்ச்சி பெற்றிருந்தும், எவ்வளவோ ஆராய்ச்சி முறைகள், ஆராய்ச்சிக் கருவிகள் ஏற்பட்டும், நோயின் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்தல், இன்னும் ஏமாற்றத்தை அளித்து வருகிறது. நோய்களின் உற்பத்தி ஆராய்ச்சி வலுக்கவலுக்க, சீர்கெட்ட இயற்கை விரோத நாகரிக வாழ்க்கையால், காரணம் கண்டுபிடிக்க முடியாத நூதன பிணிகள், ராக்ஷசத் தன்மையுடன் வளர்ந்து கொண்டே போகின்றன. உடலின் கோளாறுகளால் 'இது கெட்டது அது கெட்டது' என்று தீர்மானிக்கிறார்கள். அந்த வெளிச் சின்னங்களைப் போக்க சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். நோய் அசலுவதில்லை. மறுபடி வந்து விடுகிறது. மூல காரணத்தை அறிய வேண்டும். இதை ஆராய்ச்சி செய்யப் பெரும்பாலான வைத்தியர்களுக்குச் சாவகாசமிருப்பதில்லை. மனப் போக்குத் தீவிரம் இருப்பதில்லை. அதிக வருமானம் சீக்கிரம் தேடிக் கொள்ளுவதில், பலருக்கு மனம் சென்று விடுகிறது. ஆராய்ச்சி செய்யத் திறமையற்ற வைத்தியர்களும் உள்ளார்கள். உடல் நோய், விஞ்ஞானம் நன்றாகத் தெரிந்தவனாக வைத்தியன் இருப்பதோடும் கூட, தன் உள்ளறிவு வளர்ச்சி

பெற்றவகைவும் இருந்தால், நோய்க்குப் பல காரணங்கள் விளங்கும் பொழுது எக் காரணம் தான் இந்த நோயாளிக்குச் சரி என்பதைத் தவறின்றித் தீர்மானித்து விடலாம். மேலும் நோயாளியின் சரித் திரம், வாழ்க்கை, மனப் போக்கு, ஒழுக்கம், நடத்தை எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்ளுதல் மிக்க அவசியமாகும்.

பிணியை அறிந்தபின், பிணியைப் போக்க பிராண சக்தி அளிக்கப் படுகின்றது. வைத்தியர் மருந்து மூலமாக இதை அளிக்க முயலுகிறார். அந்தப் பிணியைப் போக்க, தேவையான பிராணவை எந்தப் பொருளிடமிருந்து கேடுண்ட கருவி, பாகம் எடுத்துக் கொள்ளும் என்று தேர்ந்தெடுத்தலே, தகுதியான மருந்தைக் கண்டுபிடித்தல், பிராணவைச் சரி செய்ய, மருந்துடன் சில புத்தியுள்ள வைத்தியர்கள் உணவு ஒழுக்கத்தையும் கையாளுகிறார்கள். ரண சிகிச்சை ஏற்பட்டிருக்கிறது. காக்கத் தெரியாமல், சரி செய்யத் தெரியாமல் போய் விட்டால், கேடுண்ட பாகத்தை அறுத்தெறிந்து விடுகிறார்கள். ரண சிகிச்சை எல்லாம் விதியறியாது, கதியில்லா விழிக்கும் சிகிச்சை (remedy of despair) யாகிறது.

சாதாரண வைத்தியம், சுற்று முறையில், பிராணவை சமாதானம் செய்ய முயலுகின்றது. நேர் முகமாகப் பிராணவைச் சரி செய்வதே யோக முறை அல்லது யோக சிகிச்சை.

இந்த விளக்கங்களிலிருந்து பிராணவை சமாதான நிலையில் வைத்திருப்பதே பிணி தடுத்தலுக்கு வழி என்ற முடிவுக்கு நாம் வரலாம். பிராண சூக்ஷ்மாயிற்றே! நாம் அதை எவ்வாறு பார்த்து, அறிந்து சரிசெய்து கொள்ள முடியும்? குழம்பு கூட்டானால், குறைத்து சேர்த்து சரி செய்துகொள்ளலாம். கைகளுக்கு எட்டாத புலன்களுக்கு விளங்காததாயிற்றே எனலாம். இதைப் பற்றி நாம் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. பிராணவைப் பற்றக்கூடிய, பரப்பக் கூடிய, சமாதானம் செய்யக் கூடிய கருவிகள், அமைப்புகள், சக்திகள் ஒவ்வொரு உடலிலும் இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கின்றன. இவைகளுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமைகளை நாம் செய்தால் செய்து நின்றால், பிராணனில் ஏற்றத் தாழ்வு ஏற்பட்டதும், நாமறி யாமலேயே இவைகள் சரிசெய்து விடும்.

பிராணவை உடலமைப்புகளே, தமக்குத் தாமே சரி செய்து கொண்டு வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு அவசியமாக என்ன வேண்டும்? உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு இம் மூன்றும் இயற்கைக்கு இணங்கி ஏற்பட்டு நடந்தால், பிராண சமாதானத்தில் நின்று சரி செய்யப்பட்டு, பிணி தடுக்கப் படுகின்றது. நோய் வந்தபின் சிகிச்சையைத் தேடுவதைக் காட்டிலும், தேடியும் சிகிச்சை கிட்டாமல், இறப்பதைக் காட்டிலும், நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுதலே

மேலானது ; பகுத்தறிவு கொண்ட மனிதனுக்கு ஏற்றதானது !  
சுலபமானது ; சுகத்தைப் பற்றிச் சுகித்து வாழ இயல்பானது.

உணவைப் பற்றி “ஆரோக்கிய உணவு” நூல் வெகு விரிவாக விஞ்ஞான முறையில் எழுதப் பட்டிருக்கின்றது. ஒழுக்கத்தைப் பற்றி “சாந்தி யோகம்” என்ற நூல் சிறிது தனிப்பட்ட முறையில் விளக்குகின்றது. உழைப்பு எத்தகையது என்று, “ஆனந்த ரகசியம்”, “வலிவும் வனப்பும்” என்ற நூல்களில் அறிவைத் தீட்டும் முறையில் காணவும்.

ஆனால் நோய் தடுத்தல் என்ற தொகுதிக்கு விஞ்ஞான, அவசிய விளக்கமாக, ‘உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு’ என்பவைகளைப் பற்றி இங்கு திரட்டி சுருக்கமாக விளக்குவோம்.

### சுந்தர யோக சாலை

32, பாயப்பா கார்டன் : : பெங்களூர்

Phone : 2 4 4 2 7 . P. C. 5 6 0 0 5 1 .

ஆசனம், பிரானாயாமம், ராஜயோகம்  
கற்குமிடம்.

கடின நோய்களுக்கும் சுந்தர யோக சிகிச்சை  
அளிக்கப்படும்.

தபால் மூலமாயும் சிகிச்சைத் திட்டம்  
பெறலாம்.

இடமும், பத்திய உணவு வசதிகளும் உண்டு.

மானேஜர்.

## அத்தியாயம் — 3

### உணவு ஒழுக்கம் உழைப்பு

ஒரு இயத்திரம் வேலை செய்ய அது நன்றாக அமைக்கப் பட்டிருந்தால் மட்டும் போதாது. மோட்டார் காரை எடுத்துக் கொள்ளவும். இயத்திர சாலையிலிருந்து எல்லாம் உண்டாக்கப்பட்டுத் தொழில் புரியத் தயாராகச் சேர்க்கப்பட்டு, அமைக்கப்பட்டு வெளி வருகின்றது. உடனே தானை, ஏறி உட்கார்ந்ததும் ஓட ஆரம்பித்து விடாது. இந்த மோட்டார் வேலை செய்ய, அதற்கு உயிரளிக்கும் இன்ஜின் (குட்டு இயத்திரம்) சுழல பெட்ரோல்-எண்ணெய் வேண்டும். இந்த பெட்ரோல் எண்ணெய் தான் இதற்கு உணவு, இந்த உணவிலிருந்து குடு உண்டாகி, சக்தி பெருகி மோட்டார் கார் உழைக்கின்றது. ஓடுகின்றது. உழைப்பின் வேகம், காலம் முதலியவைக்குத் தக்கபடி இதன் உணவின் பிரமாணமும், மாறுபாடு அடைகிறது.

ஆண்டவன் படைத்த இயத்திரமே மானிட உடல். இந்த இயத்திரம் சுழல, வேலை செய்ய இதற்குப் பெட்ரோல் எண்ணெய் வேண்டும். இந்த பெட்ரோல் எண்ணெய் தான் நாம் தேடி உட்கொள்ளும் உணவென்பது. உழைப்பின் குணம், தீவிரங்களுக்குத் தக்கபடி, உணவின் விதம், பிரமாணம் மாறுபாடடைகிறது. எப்படி மோட்டார் காரில், பெட்ரோல் எண்ணெய் ஆவியாக மாறி, தீப் பொறியால் வெடித்து, குட்டு சக்தியைக் கிளப்பி உழைக்கிறதோ, அதே மாதிரி மானிட இயத்திரமான உடலில் உட்கொள்ளும் உணவு னுட்டுச் சக்தியாக மாறி, உயிரோங்க உழைக்கச் செய்கிறது, பெட்ரோல் எண்ணெய் தாறுமாறாகக் கலந்தோ, அழுக்கடைந்தோ இருந்தால் மோட்டார் கார் சரியாக வேலை செய்யாது சீக்கிரம் கெடும். வேலை நிறுத்தமும் செய்யும்.

ஆண்டவன் படைத்த இயத்திரமான உடலும், சீர்கெட்ட உணவை, குறைவுபட்ட உணவைப் பெற்றால், சரியாக வேலை செய்யாமல், சக்தி குன்றி, பிணி கொண்டு, வேலை நிறுத்தம் செய்யும். இந்த உதாரணம் உணவின் அவசியத்தையும், அது சீரோங்கி இருக்க வேண்டியதையும் விளக்குகிறது.

மோட்டார் கார், மனிதன் உண்டாக்கிய இயத்திரம். மானிட உடலோ, ஆண்டவன், ஜீவனுக்கு சுகித்து வாழ்ந்து அகண்ட நித்திய சுகமான தன்னுடன் முடிவில் கலக்க, கொடுக்கப்பட்ட, ஒப்பற்ற இயத்திரமாகும். இவ்விரண்டுக்கும், சக்தி, சூழ்ச்சி உழைப்புகளில், சொல்ல முடியாத வித்தியாசங்கள் உண்டு. சூரியனும்

ஒரு நட்சத்திரமும் ஒளியிலும், சூட்டிலும், நமக்கு எவ்வளவு வித்தியாசமாக இருக்கின்றன! இதைப்போல் கோடிக்கணக்கான அதிக வித்தியாசம் இவ்விரு இயந்திரங்களுக்கும் உண்டு. மானிட உடல் சூரியனைப் போல் உன்னதமானது. மனிதன் உண்டாக்கிய எந்த அபூர்வ இயந்திரமானாலும், அது நட்சத்திரத்தைக் காட்டிலும் பல கோடி மடங்கு சிறுமை கொண்டது.

மோட்டார் கார் உழைப்பால், கேடடைந்து கொண்டே போகும்; தனக்குத் தானே பொருளை உண்டு, சரி செய்து கொள்ளச் சக்தியற்றது. தன்னை வளர்த்துக் கொள்ளவும் சூழ்ச்சி கொண்டதல்ல. மானிட இயந்திரமான உடலோ, கிடைக்கும் பொருளால், வளரவும், தன்னைச் சரி செய்துகொள்ளவும் சக்தி பெற்றது,

எண்ணற்ற வித்தியாசங்களில் இது ஒன்றே ஒன்று. எனவே அளிக்கப்படும் உணவுப் பொருளானது, உஷ்ணம், சக்தி கொடுப்பதும்ன்றி உடலை வயதுக்குகந்தவாறு வளரச் செய்யவும், வாழ்வில் சேத்த அணுக்களுக்குப் பதில் புது அணுக்களை உண்டாக்கவும் கேடுண்டால் திருத்திக் கொள்ளவும் தேவையாகிறது.

பிணியைத் தடுக்க விரும்பினால், சுகமாக வாழ விரும்பினால் உட்கொள்ளும் உணவானது :

1. தேவையான உழைப்பு, ஜீவித நடைக்குத் தேவையான உஷ்ணப் பிரமாணத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.
2. சேத்த அணுக்களைப் புதுப்பிக்கும் சக்தி கொண்டதாக வேண்டும்.
3. வளரும் வயதானால், வளர்ச்சி பெற பொருள் கொண்டதாக வேண்டும்.
4. உட்கருவிகள், கோளங்கள் தம் தம் தொழிலுக்குத் தேவையான பொருளைப் பெற உதவுவதாக இருக்க வேண்டும்.
5. ஜீவிதத்தில் ஏற்படும் பிறைகளைத் திருத்தி வாழ, சத்துக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

இத் திட்டங்களைக் கண்டு, இவைகளை யார் தினம் தேடி நிற்பதென்று தயங்க வேண்டாம். சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடிய உணவுப் பொருள்களில், மேற் கூறிய அம்சங்கள் உண்டு. இவைகளின் சேர்க்கை தான் சிறிது கவனிக்கத்தக்கது. இவைகள் அடிமை — நாக்குக்குத் தக்கவாறு சிதையாமல் பாதுகாக்க வேண்டியதும் அவசியமாகின்றது.

இவ்வைந்து தன்மைகள் தேவையானால் உணவில் கீழ்க் குறிக்கப் பட்டுள்ள பகுதிகள் சேர வேண்டும்.

1. புஷ்டி சத்து
2. சர்க்கரை சத்து
3. கொழுப்பு சத்து
4. விடமின் சத்து
5. அயம், கால்ஷியம், உலோக சத்துக்கள்  
இந்த சத்துக்களை கீழ்க் கண்ட உணவுப் பொருளால் பெறலாம் :

புஷ்டி : அரிசி, கோதுமை, ராகி போன்ற பிரதான தானியங்கள், துவரை, உளுந்து முதலிய பருப்புகள், நிலக்கடலை, பாதாமி, பால், முட்டை. (மிருக உணவுகளை இங்கு கூறவில்லை. ஆனால் அவை அதிக புஷ்டி தரும்).

சர்க்கரை சத்து : அரிசி, கோதுமை தானியங்களில் தேவைக்கு மீறி இருக்கின்றது.

கொழுப்பு : எள்ளு, கடலை, தேங்காய், எண்ணெய்கள், வெண்ணெய், நெய், பால்.

விடமின் வகையறு : தானியங்கள், இதன் தவிடுகள், சிறிதளவாய் பருப்புகளில், காய், கீரைகள், பால், முளை கொண்ட கடலைகள்.

அயம், கால்ஷியம், உலோகம் : கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள், பால், சில பருப்புகள்.

தினம் நாம் தானியங்கள், பருப்புகள், எண்ணெய், நெய், பால், காய், கீரைகள், பழங்கள் சேர்ப்பதால் மேற்கூறிய சத்துக்கள் கிடைக்கும்.

ஆனால் இந்த உணவுப் பொருள்கள் கீழ்க்குறிப்பிட்ட அளவில் சேர்த்தால் தான் ஆரோக்கியம் பெருகி நோய் தடுக்கப்படும்.

அரிசி, கோதுமை, ராகி தானியங்கள்	சுமார் 10 அவுன்ஸ்
வேறு தானியங்கள்	சுமார் 5 அவுன்ஸ்
பால்	சுமார் 8 அவுன்ஸ்
பருப்புகள்	சுமார் 3 அவுன்ஸ்
காய்கள்	சுமார் 6 அவுன்ஸ்
கீரைகள்	சுமார் 4 அவுன்ஸ்
எண்ணெய்கள்	சுமார் 2 அவுன்ஸ்
பழங்கள்	சுமார் 2 அவுன்ஸ்

இந்த உணவுச் சேர்மானம் சுமார் 2600 உஷ்ணப் பிரமாணம் கொடுக்கும்.

இத்தேவை வயது வந்த மனிதனுக்கு, வயது, வளர்ச்சித் தேவை, தொழிலுக்குத் தக்கபடி புஷ்டிப் பொருள்கள், தான்யங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

பசிக்கும், பழச்சத்துக்கும் தகுந்தவாறு சீறிது தான்யாதிகளைக் குறைக்கவும் செய்வலாம். தினம் அளக்கவோ, எடை போடவோ தேவை இல்லை. மனத்தில் நிதானத்தை அறிந்துகொண்டு, ஒரு குடும்பத்தின் ஜன எண்ணிற்குகந்தவாறு மாற்றிக் கொள்ளவும்.

நோய் தடுத்தல், உணவுப் பொருள்களை வயிற்றுள் கொட்டுவதால் மட்டும் சித்திக்காது. அவைகளை உண்ணும் விதம், காலத் திட்டத்தாலும் ஏற்பட வேண்டும். உடலை எரிக்கும், பசி, ஜீரணம், நரம்பு சக்தியைக் கொடுக்கும் பொருள், பானங்களையும் விலக்க வேண்டும். பசித்து உண்ணுதல், பசிக்கு மட்டும் உண்ணுதல், குறிப்பிட்ட காலத்தில் உண்ணுதல், மென்று தின்னல், நீர் குடித்தல் என்ற திட்டங்கள் கவனிக்கத் தக்கவை.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் நோய் தடுத்தலுக்கும் அவசியமான திட்டங்களை சுந்தரக் குறள்கள் மூலமாகக் கொடுத்துள்ளேன்.

1. உணவால் உடலுறுதி நீளுமாயுள், நாக்கால் உணவியின் நொந்தபின் சாவு.
2. நாக்கிற் கடிமை நசிவானே நொந்து, நல் வாழ்க்கைக் கியற்கையே தூக்கு.
3. மென்றே உணவை விழுங்குக, இல்லையேல் தின்றாலும் ஏதே பயன்?
4. திணித்துத் திணித்துநீ தின்பது தீது துணிப்பையா? அல்ல வயிறு.
5. தவிடே உயிரிவ் வரிசியிலே, குத்தின் தவிடு தனம்சுகம் தாழ்வு.
6. தவிடே விடமினும் புஷ்டிநற் காப்பு தவிடற்றால் தேடா தெறும்பு.
7. வீரத் தமிழனே நீக்கிவிடு தீட்டுதலை குரனவாய் கஞ்சியுடன் உன்.
8. கஞ்சி வடிப்பது காலனைக் கூவலாம் கஞ்சியுடன் உண்டுநீ வாழ்.
9. சாக்கடை போகும் அரிசியின் கஞ்சியே போக்கும் வறுமைப் பிணி.

10. பாலைக் குடித்துப் பலத்தைப் பெறுவீரே  
மாலையும் காலை தினம்.
11. இடைக்கிடை கீரைகாய் சோறுடன் உண்ணக்  
கிடைக்குமே பொன்னுடல் பண்பு!
12. காய்கீரை வெந்திடும் நீரைக் கழிக்காதே  
காய்ந்து கெடுமே உடல்.
13. மிளகாய் எரிக்கும், மிளகும் வதைக்கும்  
அழகு உடலிற் கழிவு.
14. காப்பி கருஞ்சனி போதையே; இவ்வெறி  
தேத்தண்ணீர் தானும் விலக்கு.
15. காப்பிநீர் நின்று நசிக்கும் உடல்பொருள்  
காப்பதரி திவ்வடிமை கள்.
16. தோப்பையும் விற்பரே, பற்களும் காட்டுவார்,  
காப்பி குடிக்கும் வெறிக்கு.
17. புகையிலை, ஊனைத் தொலைக்கும் பணத்தைப்  
புகைத்திடும் கோடரிக் காம்பு.
18. சுருட்டுப் பழக்கம் குருட்டுப் பழக்கம்!  
விரட்டிப் பழக்கம் வெறு!

ஒழுக்கம் அற்றால், உண்டும் பயன் ஏற்படாது. இந்த ஒழுக்  
கத்தை சில முக்கிய பழக்கங்களாகப் பிரிக்கலாம். அவைகளா  
வன : குளித்தல், தூக்கம், போகம், பழக்கம்,

ஸ்நானம் அல்லது குளித்தல் : உடலின் வெளிப்பாகத்தை சுத்த  
மாக வைக்கின்றது. தோல்களில் பதிந்துள்ள வியர்வை, தைலம்  
கசியும் எண்ணற்ற துவாரங்களை அடைத்து விடாமல் அழுக்குகளை  
வெளியே தள்ளி தம் தொழிலைச் சரிவரச் செய்ய உதவுகின்றது.  
நரம்பு சக்தியைப் பொதுவாக அதிகரிக்கின்றது. தோல் நோய் ஏற்  
படாமல் காக்கின்றது. உடல் சூட்டைக் குறைக்கின்றது. தினம்  
குளித்தல் அவசியம். குளிர் நீரில் குளித்தலே சீதோஷ்ண ஸ்திதி  
மாறாட்டத்தால், உடல் சீர்கெடாமல் காக்க உதவும்.

தூக்கத்தில் உடலியந்திரங்கள் எல்லாம் ஓய்வெடுக்கின்றன.  
செத்த அணுக்கள் புதுப்பிக்கப் படுகின்றன. உழைப்பில் செலவான  
பிராண சக்தி, மறுபடி சேகரிக்கப் படுகின்றது. மூளை, நரம்புகள்,  
அமைதி ஆரோக்கியம் பெறுகின்றன. ஓய்வற்ற ஹிருதயமும்

ஸ்வாசக் கருவிகளும், சிரமக் குறைவுடன் வேலை செய்து, வீரியம் பெறுகின்றன. சுவாசம் நிதானமும் அமைதியும் அடைகிறது. செத்த, உதவாத அணுக்கள் ஒதுக்கி அசற்ற ஏற்பாடாகின்றன. உணவற்றுப் பலநாள் இருந்தாலும் உடலுக்குக் கேடு அவ்வளவு இல்லை. ஒரு நாள் தூக்கமற்றால், ஜீவன் படாத பாடு படுகிறது, பைத்தியம் பிடித்துவிடும் போல் தான் இருக்கும். இயற்கையின் ஒரு பெரிய சட்டம், நித்திரை. இதைக் கெடுப்பவர், உயிர் வீரியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளுவார்கள்.

அவரவர்களின் தினசரி வாழ்வின் தன்மைக்குத் தக்கபடி 24 மணி நேரத்தில், ஆறிலிருந்து எட்டு மணி நேரமாவது நித்திரை செய்ய வேண்டும். இந்த நித்திரையில் ஒரு முக்கியப் பகுதி நடுநிசிக்கு முன்பாக அமைந்தால் உடல் மெத்த நன்மை பெறும். நாடகம், சினிமா, கூத்து. அதிகப் படிப்பு, உழைப்பு இவைகளால் நித்திரை கெட்டால் நோய் பற்றிக் கொள்ளக் காத்து நிற்கும். நோய் தடுத்தலுக்கு முக்கியமான திட்டம், சுமார் ஆறிலிருந்து எட்டு மணி நேரம் நித்திரை செய்வது.

போகம் என்பது பிந்து வீரியத்திற்கு சம்பந்தப்பட்டது. வயது வந்து, இல்லை வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டவர்களுக்குக் கென்று ஏற்பட்ட திட்டம். தற்காலக் சலியுக் வாழ்க்கையில், மணந்தவன், மணமாகாதவன் எல்லோரும் பிந்துவை, வரியில்லாத குழாய்த் தண்ணீர் போல் செலவழித்து விடுகிறார்கள். மணமாகாதவன் பண்டைக் காலத்தில் பிரம்மசாரி என்று பெயர் பெற்றிருந்தான். பிரம்மசாரி என்பது பிந்துவை ரட்சனை செய்கிறவன் என்றும் பொருள் பெற்றிருந்தது. போகம் தேவையானால் மணத்திற்குக் காத்திருக்கும் காலமல்ல இது. போகிக்க ஆண் பெண் கூட்டுறவிற்கும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. தன் கையே தான் கெட உதவியாகக் கொண்டு, சமூகத்தின் நர உருக் கொண்டு உலாவும், சமுதாயப் புலிகளின் சண்டாளன்ச் சேர்க்கை கற்பித்தலால், இஷ்டம் போல் பிந்துவை வெளிப்படுத்தி விடுகிறார்கள். எனவே, மணமாகாதவர்கள் பிந்துவை செலவழிக்கக் கூடாது. மண வாழ்க்கை கொண்டவர்கள், கூட்டுறவை மிதமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நோய் பற்றாது தடுத்துக் கொள்ள முக்கிய உதவி, பிந்து ரக்ஷணை.

பழக்க வழக்கங்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இந்த சுத்தம் நோய் வராமல் தடுக்க மெத்த அவசியமாகும். இதற்கு வி்ரோதமானவை குடிபோதை, பொடி, சுருட்டு, புசையிலை பழக்கங்கள். போதையில் கஞ்சா, அபின் பிரதானம் பெற்றவை. மூக்கில் துளையெடுத்து, புசையிலையை வாயில் போடுவது எல்லாம்

நோயை அதி சீக்கிரத்தில் வரவழைத்துக் கொள்ளும். பிணி தடுத்தலுக்கு இப் பழக்கங்கள் எதுவுமே உதவாது.

இயற்கை, உடலை உழைப்பிற்கென்றே அமைத்துள்ளது. உடலின் எந்த பாகமும் அவசியமற்றதல்ல. ஒவ்வொரு பாகமும் உழைப்பில் ஈடுபட்டு, உழைப்புக் கூட்டுறவால் உடல், உயிர், உன்னத வாழ்வு பெற வேண்டுமென்றே திட்டம். இந்த திட்டத்தை முறித்தால் அந்த பாகம் பலவீனமடையும். அல்லது உடல் முழுவதும் நோய் கொண்டு, அழிய ஏற்படும்.

சதைக் கூட்டங்கள் உழைத்தே உயிர் வீரியம் பெற வேண்டும். உழைக்காத சதைகள் மெலிந்து விடும்; அல்லது ஊனைச் சதையாகப் பயனின்றி ஜீவனுக்கு அவசியமற்ற பாரமாக வளரும். இயந்திர முன்னேற்றம், மனிதனுடைய இயற்கைக் குகந்த உழைப்பு வாழ்வைப் பாழாக்கி விட்டது. இயந்திர முன்னேற்றமே நேராகக் கெடுத்ததென்று சொல்ல நியாயமில்லை. இயந்திரம் உழைப்பின் அவசியத்தை நீக்கவே, மனிதர் சோம்பலுக்கிடம் கொடுத்தனர். இயந்திரம் நீக்கிய உடலுழைப்பை, வேறு விதமாகப் பெற முயற்சிசெய்தல். உடலை எத் தீவிரத் திட்டத்தில் வைக்கின்றோமோ அதற்கொத்தவாறு தான், வீணைத் தந்தி போல் உயிர்நாதம் பெருகி இருக்கும்.

இந்த உழைப்பை நடத்தல், ஓடுதல், ஏறல், இறங்கல், பிடித்தல், விழுதல், கடித்தல், மடித்தல், நீட்டல், திருப்பல் என்று முக்கிய பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். இச் செயல் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு விதமான சதைக் கூட்டங்கள், ஒவ்வொரு தொகுதி நரம்புகள், நரம்புவலைகள், சக்கரங்கள், சக்திகள் உபயோகமாகின்றன. சதைக் கூட்டமும் ஒவ்வொரு வித சக்தியை உபயோகித்து, பலனுண்டாக்குகிறது. பொய் நாகரிகம் மிக்க பண்டைக் காலத்தில், இயந்திர, விஞ்ஞான முன்னேற்ற செளகரியக் குறைவால் உடல் மேற்கூறிய பலவித உழைப்புகளுக்கு ஈடுபட்டு, நன்றாக வளர்ந்து, திறமை, திடம் பெற்று, மானிடர் வனப்பு ஓங்கி, கஷ்ட சுகங்களின் மாறுதலைத் தாங்கும் சக்தியுடன் இருந்தனர். இவர்களுடைய ரத்த நாடிகளும், இருதயமும், ஸ்வாசக் கருவிகளும், பலத்துடன், சுறுசுறுப்புடன், சிரமம் தாங்கி வேலை செய்து நின்றன.

எனவே நோய் எளிதில் வரவில்லை; வந்தாலும் நீண்டு நிற்கவில்லை. உயிர், உயிர்க் கருவிகளைச் சிதைக்கவில்லை. தாறுமாறான நிலைகளை உண்டாக்கி, புதுப்புது பெயர் கொண்ட பயங்கர நோய்களை விளைவிக்கவில்லை.

உழைப்பற்றால் பசி எடுக்காது. ஜீரணம் குறையும். பித்த கோசம் ஓய்வெடுக்கும்; ரத்தவோட்டம் மந்தமாகும். சுவாசநடை தாறுமாறாகும்; பூர்ண சுவாசமுண்டாகாது; சதைக்கூட்டங்கள் பல உழைப்பின்மையால் முதுமை அடையும்; தூங்கும்; அழுகும்; உடல் கொழுக்க இருதயத்தின் மேலும் கொழுப்பு இறங்கும். சகல வியாதிகளுக்கும் மூல காரணமான மலச்சிக்கல் உண்டாகி அதிகரிக்கும். உழைப்பற்ற மானிட சரீரத்தை கண்ணால் பார்க்க சகிக்காது. தையல் காரணக் கூப்பிட்டு அவலுதவியால் தான் 'இதுவும் மனித சரீரம்' என்று அறிய வேண்டும்; எளிதில் நோய் பற்றும்; பற்றிய நோய் எளிதில் போகாது. பலவிதக் கோளாறுகளை உண்டுபண்ணும். மூளை, நரம்பு சக்தி தாக்கப்படும். கோப தாபங்கள் அதிகரிக்கும். பயம், மூளைக் கோளாறுகள் உண்டாகும்.

பண்டைக்கால உழைப்பை எல்லாம், தற்கால வாழ்வில் எப்படித் தருவது? முன்போல் வாழ்க்கை நிதானத்தில் இல்லையே. எல்லாம் அவசரம்; எல்லாம் காலச் சிக்கனம்; எல்லாம் கொள்ளையும் கூத்துமாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் விறகு வெட்டவோ, மரம் ஏறவோ, தண்ணீர் தூக்கவோ, செய்வதென்பது சாத்தியமானது அல்ல. கிராம வாழ்க்கையில் ஓய்வுடன் இருப்பவர் இவைகளையும் செய்யலாம். மலப்போக்குக்குக்கூட செம்பு தூக்கப் பண்ணையாள் இருக்கும்பொழுது, இந்த கிராம சக புருஷர்கள் உழைப்பிற்கு இறங்குவதும் ஆகாததாகத் தோன்றுகிறது. பணம் பெருக, நடைபயம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

இந்த நிலையில் தான் பயிற்சி என்று சொல்லக்கூடிய, செயற்கை உழைப்புகள் அவசியமாகின்றன. இந்தப் பயிற்சி, நோய் தடுக்க எவ்விதம் இருக்க வேண்டும் என்பதை அடுத்த அத்தியாயத்தில் கவனிப்போம்.

ஆனால் யாராயிருந்தாலும் கால் நடைக்கும், சாதாரண உழைப்புக்கும் காலம், காரணம், சமயம் இல்லையென்று கூற முடியாது. நம் வாழ்க்கைச் செயல்களை நாமே நமக்குச் செய்து கொள்ளுவதால் உடலின் பல பாகங்களுக்கு உழைப்பு ஏற்படும்.

நோய் தடுத்தலுக்கு உழைப்பு அவசியமென்று விளக்கினேன். இந்த உழைப்பும் ஒழுக்கமும் நிதானத்துடன் கலந்திருக்க வேண்டும். உழைப்பே நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானால், ஓயாது உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் தொழிலாளியிடம் ஆரோக்கியப் பெருக்கைக் காணாமே என்று வினவலாம். இந்த சந்தேகத்தை நினைத்தே நோயற்ற வாழ்க்கையை, உணவு ஒழுக்கத்துடன் பிணைத்துள்ளேன். உழைப்புடன் மட்டும் நிறுத்தவில்லை. எப்படி சுக ஜீவிதம்

உடையவன், உழைப்பு இல்லாமல் வாழ்கிறானே அதற்கு, நேரிடையாகப் பாட்டாளிக்கு சக்திக்கு மீறி தொழில் காரணத்தைக் குறித்து, உழைப்பு தினம் ஏற்படுகிறது. இந்த உழைப்பைத் தாங்க, உழைப்பால் ஏற்படும் உடல் சதை சக்திக்கழிவை மறுபடி நிரப்ப, போதுமான உணவுக்கு வசதி இல்லாமல் போய் விடுகிறது. உழைக்கப்பட்ட உடல், உணவையும் ஓய்வையும் கேட்கின்றது. இவைகளைப் பெற முடியாமல் பாட்டாளியிடம் வறுமை ஒரு முக்கியத் தடையாக நிற்கின்றது.

உழைப்புக்கும் வரம்புண்டு. அதற்கு மீறி உழைக்கப்பட்டால் உடல் நசியும். உணவின் அதிக சேர்க்கையால் திருத்தக்கூடிய இழிவைக் காட்டிலும் உழைப்பு உடலை நசித்தால், ஆரோக்கியம் குன்றி நோயைத் தடுக்க முடியாது. உழைப்பு, இயற்கை, வாழ்க்கையில் ஏற்படாமல் வயிற்றுப் பாட்டுக் கென்று ஏற்பட்டால், மனப் போக்கின் கூட்டுறவால் இந்த உழைப்பு ஒரு பங்கு சோர்வைத்தரும். மனதின் உற்சாகத்தால் ஏற்படும் உழைப்புக்கும், “நாம் நன்மைக்காகச் செய்கின்றோம்” என்ற கருத்துடன் செய்யும் உழைப்புக்கும் முடிந்ததோ முடியவில்லையோ, ‘தலைவியே’ என்று செய்யும் கட்டாய உழைப்புக்கும் வித்தியாசமுண்டு. பின்னிர்ண்டு கூறப்பட்டவை ஒரு திட்டத்திற்கு மீறினால், நோயைத் தடுப்பதற்குப் பிழிவாக நோயை வரவழைக்கும். உற்சாகத்தில் உடல் சக்திக்கு மீறிப் பல நாள் உழைத்தால், இந்த உழைப்புக் கொத்த உணவு, ஒழுக்கப்பாதுகாப்பு இல்லாவிட்டால், நோயைத் தடுப்பது மிகக் கடினமாகும்.

மானிட வாழ்க்கை, இந்தப் பொய் நாகரீக சுயநல, புலனடிமை விலங்குகள் உலாவும் உலகில் எளிதல்ல. அறிவைப் பெருக்கி நற்புத்தியைத் தீட்டி வாழாவிட்டால், கேடும் தோல்வியும் பற்றிக் கொள்ளும்,

அதிக உழைப்பு உடலை அழிக்கும். நோயைத் தடுக்காது. இந்த அதிக உழைப்பு உடலை மட்டும் குறிப்பதாக கருதக்கூடாது. முனையையும், மனத்தையும் குறிக்கும். உடலுழைப்பே அற்று ஓய்வின்றி முனை வேலை செய்யும் மானிடரும் உழைப்பின் சீர்தூக்கின்மையால், நோய் கொள்வர். நோயைத் தடுக்க, முனை வேலையும் வரம்புக்குட்பட வேண்டும். மன உழைப்பு: இதை மனக்கவலை என்று பொதுவாகக் கூறலாம். வாழ்க்கையின் சம்பவங்களை அதிகமாக மனதைத் தாக்க விட்டால், வலிவு குன்றும். சிகிச்சைக் கடங்காப் பிணிகள் உண்டாகும்.

நோய் தடுக்க, எல்லாவற்றிலும், மிதம்; சமர்தானம்; விதம் என்பவை பிணையவேண்டும். சுருக்கமாகக் கூறினால், ஒவ்வொரு ஆண்டும் பெண்ணும் யோகியாக வாழ வேண்டும். யோக வாழ்க்கை

யைக் கைப்பற்ற வேண்டும். யோகி என்றால் தாடி, ஜடை, அழுக்கு, மணி, ருத்ராക്ഷ ஆடம்பரம், படிப்புச் சொற்களுடன், மலை மடங்களில் வாழ்கிறவனல்ல. எங்கிருந்தாலும் தன் கடமையை இயற்றி, உடல், புலனிலேயே ஜீவனைப் புதைத்து விடாமல், உயர் மானிடப் புனிதத் தன்மையையும் பற்றி, யம ந்யம, ஆசனப் பிராணயாமக் கோட்டைக்குள் வாழ்பவனே யோகி. இவனிடம், மிதம், சமாதானம், ஹிதம் மூன்றும் காணப்படும். இவ் வாழ்க்கை மிக்க எளிது. நோயைத் தடுத்துச் சுகத்திலுள்ளும் யோகி என்பவன் யார்? யோக வாழ்க்கை என்பது என்ன? என்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் பரமாத்மா கீதையில் விளக்குகிறார். அந்த சுலோகங்களைக் கவனித்து இத் தொகுதியை முடிப்போம்.

நாத்யன் தஸ்துயோகோஸ்திநசைகார்தமனஸ்நத : 1  
 ந சாதி ஸ்வப்னஸீலஸ்ய ஜாக்ரதோ நைவசார்ஜுன 11  
 அ. 6. சு. 16.

மிதம் மீறி உண்பவனுக்கும், உண்ணாமலே இருப்பவனுக்கும், அதிகமாகத் தூங்குகிறவனுக்கும், தூக்கத்தைக் கெடுத்து சதா விழித்திருப்பவனுக்கும், யோகம் கிட்டாது.

இவ்விரு பான்மையர்களும் யோகிகளல்லர். இவர்கள் வாழ்க்கை, நோய் தடுக்கும் யோக வாழ்க்கை ஆகாது.

யுக்தாஹார விஹாரஸ்யயுக்தசேஷ்டஸ்யகர்மஸு 1  
 யுக்தஸ்வப்னவபோதஸ்யயோகோபவதிது:கஹா 11  
 அ. 6. சு. 17.

உசிதமான உணவையும் ஓய்வையும் உடையவனுக்கு, கர்மங்களில் உசிதமான உழைப்பை உடையவனுக்கு, உசிதமான தூக்கமும், விழிப்பும் உடையவனுக்கு, தூக்கத்தையும் துக்கத்தையும் போக்கும் யோகம் கிட்டுகிறது.

யுக்தம் என்ற பதத்தை பரமாத்மா ஒப்பற்ற அர்த்த புஷ்டியுடன் உபயோகித்திருக்கிறார். யுக்தம் என்ற பதத்தை உசிதமானது என்று மொழி பெயர்த்தால் தான், இதில் யுக்தம் அடங்கிய பல கருத்துக்களையும் வெளிப்படுத்தலாம். யுக்தம் என்ற பதத்திற்கு 'மிதம்' (moderate) என்று மட்டும் பொருள் கூறுவது, சுலோகத்தின் ஆழ்ந்த விசாலமான கருத்துக்களைக் குறுக்குவதேயாகும்.

உசிதம் என்ற பதத்தை 'தகுதியான' என்ற தமிழ் வார்த்தை விளக்கும். பரமாத்மா, யுக்தம் என்ற பதத்தை உணவு, ஓய்வு, உழைப்பு, தூக்கம், விழிப்பு என்ற ஐந்து திட்டங்களுடன் பிணைத்துள்ளார்.

எது நன்மை?— என்று ஆராய வேண்டும். இந்த ஆராய்ச்சி மேல்கூறப்பட்ட ஐந்து திட்டங்களையும் பற்ற வேண்டும். எது நன்மை என்றால், எது மிதம், ஹிதம், மேத்யமோ, அது தான் நன்மை. மிதமாக மட்டும் இருந்தால் போதாது என்டதால் தான் இம் மூன்றையும் உள்ளடக்கிய 'யுக்தம்' என்ற பதத்தை பசுவான் வீசகீரூர். மிதமான, நன்மையைத் தரக்கூடிய சத்தமான அல்லது உன்னதமானதே, உசிதமானதே சகுதியானது. சிலர் 'மேத்யம்' என்ற பதம், உணவுக்குத்தான் உபயோகமாகும், மற்ற நான்கு திட்டங்களுக்குள் பிணையாது என்று வாதிச்சலாம். இந்த வாதம் ஒவ்வாது.

உணவு : மிதம் :— மிதமாக தேவைக்குகந்தவாறு உண்ண வேண்டும்.

ஹிதம் :— உடலுக்குகந்தவாறு இருக்க வேண்டும்.

மேத்யம் :— சத்தமானதாக, உன்னதம் பெற்றதாக சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

ஓய்வு : மிதம் :— அமிதமான ஓய்வு சோம்பலாகும்.

ஹிதம் :— நன்மை தரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும் ஓய்வு. சங்கம், இடம், தன்மை என்பவைகளால் பாதிக்கப்படும். சினிமா, டிராமாக் கொட்டகை, சூதாடும் இடம், சாக்கடை முதலிய அசத்த நிலம், உகந்த ஆட்டம், கலை, கானம் சம்பந்தமற்றவையே, ஹிதம் ஓய்வாகும்.

மேத்யம் :— சத்தம், உன்னதம், அற்ற ஓய்வே, பிணிக்கும் அசத்தத்திற்கும் கவலைக்கும் வழி ஏற்படுத்தும். இது மேத்யமான ஓய்வாகாது.

உழைப்பு : மிதம் :— உடல் சக்தி ஏற்கும், வாழ்வுக்கு அவசியமான உழைப்பே—மிதம். உடல் தாங்காத அதிக உழைப்பு யுக்தமாகாது.

ஹிதம் :— பயன் தரக்கூடிய, கெடுதலை வினைவிக்காத, ஆரோக்கியத்திற்கு ஏத்ததான உழைப்பே ஹிதம்.

மேத்யம் :— உழைப்பு அல்லது செயல், எவ்விதத்திலும் சத்தம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். அசத்தச் செயல் துக்கத்தை வினைவிக்கும். சத்தமே, மங்களமே யதார்த்தத்தைக் கொடுப்பதே மேத்யம்—யுக்தம்.

தூக்கம் : மிதம் :— தூங்குவது அவசியம்; ஆனால் அளவில்லாது உறங்கிக் கம்பளிக் கடியில் பாதி வாழ்வைக் கழிப்பது மிதமாகாது. களைப்பு அகலத் தூங்குவதே மிதம்...யுக்தம்.

வறிதம் : நித்திரை செய்யும் விதம் ஆரோக்கியத்தையும், உடல் மனத்திற்கு நன்மை விளைக்க வேண்டும். சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முன்பு மணி நேரம் பின்பும், சூர்யோதயத்திற்கு இரண்டு மூன்று மணிக்கு முன்பும் ஏற்படும் நித்திரை வறிதம்-யுத்தம்.

மேத்யம் : சுத்தமான உறக்கம்—கனவு சினிமாப் படக் காட்சி போல் இல்லாமல் உண்மையான கேவலம் சுத்த சமுத்தி ஏற்பட வேண்டும். சுத்தமான படுக்கையில் தூய எண்ணங்களை மனத்தில் நினைத்து உறங்க வேண்டும். இத்தகைய நித்திரையே மேத்யம்-யுத்தம்.

விழிப்பு: மிதம் : இரவைப் பகலாக்கி விழித்தல் கூடாது. தேவையான நித்திரைக்கு இந்த விழித்தல் இடம் தர வேண்டும். இதுவே மிதம்-யுத்தம்.

வறிதம். விழித்தல் நன்மை பெருக்கும் தொகுதியில் இருக்க வேண்டும். கடமை இயற்றவோ, ஸ்ரவண, மனன நிதித்யாசனத்திற்கோ நன்மை தரும் செயலாற்றலுக்கோ ஏற்பட வேண்டும். இத்தகைய விழித்தலே வறிதம்-யுத்தம்.

மேத்யம் : சோம்பல் கலவாத, சுறுசுறுப்பான விழிப்பைக் குறிக்கிறது. அசுத்தத்திற்குச் செலவழிக்கப்படாத, சுத்தம், அறிவு மிகுதியாகும். செயலுக்காக விழிப்பது, இத்தகைய விழிப்பே மேத்யம்-யுத்தம்.

யோகி யார்?—யோகம் யாருக்குக் கிட்டுகிறது? என்ற கேள்விகளுக்குப் பரமாத்மா சொன்ன “யுத்தம்” பிணைந்ததான உணவு, ஒய்வு, உழைப்பு, தூக்கம், விழிப்பு என்ற ஐந்து திட்டங்களை ஆராய்ந்தோம்.

இங்கு நோய் தடுத்தல் என்று விசாரணை செய்யும்பொழுது, மேல் கூறிய ஆராய்ச்சிகளுக்கு இடம் ஏது என்று வினவலாம். பரமாத்மா துக்கத்தைப் போக்கும் யோகம் கிட்டுகிறது எனக் கூறுகிறார். யோகத்தால் பிணியைத் தடுத்தலே நாம் எடுத்த விஷயமாகும். பிணி என்பது துக்கத்தின் ஒரு தொகுதி. பிணி வந்தபின் அதைப் போக்கும் பலம் கொண்ட யோகம், பிணி வருமுன் அதைத் தடுக்கும் சக்தி கொண்டது என்று கூறுவது மிகையாகாது.

இன்னும் இரண்டு சுலோகங்கள் இந்த விசாரணையில் கலக்க வேண்டியிருக்கிறது. உடல் பிணி மட்டும் கவனித்தோம். உடல் பிணி மனப் பிணியை உண்டாக்கும். மனப் பிணி உடல் பிணியை உண்டாக்கும். தற்காலப் பிணி-விஞ்ஞான மேதாவிடிகள் மேல் நாட்டு ஆராய்ச்சி சிகரத்திலிருந்து முறையீடுகின்றனர். மன சிகிச்சை, அதாவது, சைகியாட்ரி (Psychiatry or Psycho-analysis) என்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இவர் கூற்றைக்

கேட்டு, மருந்துக் கடலில் மிதக்கும் நம் மக்களுக்கு, இதைப் பற்றி ஏதோ உளறவும், விசாரிக்கவும், சிறிது ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இந்த மன சிகிச்சை யோகத்தின் ஒரு சிறிய பாகம். இவ் விஷயத்தில் நம் யோகம் மனமெட்டா நாட்களுக்கு முன்பே அடைந்திருக்கும் தேர்ச்சி, மற்ற எந்த நாட்டிலும், எந்த காலத்திலும் அடையப் போவதில்லை; அடைய இடமுயில்லை. சாந்தி யோகம் என்ற என் நூலைப் படித்தால், கருத்து நன்கு விளங்கும். ருத்ரம், சமகம் முதலிய வேதாந்த மந்திரங்கள், சாந்தி பஞ்சகம், அஷ்டாங்க யோகம் என்ற எல்லா மன சிகிச்சைகளும், நாம் இவைகளில் பெற்றுள்ள தேர்ச்சியையும், இவைகளின் அவசியத்தையும் புலப்படுத்துகின்றன.

நம் மேதாவிகள் உடல் பிணி, மனப் பிணி என்பவைக்கு மேலாக, பவப் பிணி என்பதையும் கண்டுபிடித்து விட்டார்கள். சுகம் சாந்தியாக நிலைக்கும் தன்மைக்கு விரோதமான, அவித்தை பிறப்பிறப்புப் பிணியைப் போக்கும் சிகிச்சையை, யோகம் என்று நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

எனவே உடல் பிணி—மனப் பிணி, மனப் பிணி—உடல் பிணி, பவப் பிணி இம்முன்றையும் போக்கக் கூடியது யோகம் என்று விளக்கும் சுலோகங்களில் இரண்டை மட்டும் கவனித்து மேல் செல்வோம்.

யம் லப்த்வா சாபரம் லாபம் மன்யதே நாதிகம் தத: 1  
யஸ்மின்ஸ்திதோ ந துக்கேன குருணாபி விசால்யதே 11

அ. 6. சு. 22.

எது கிட்டியபின், அதற்கும் மேலான பலன் இல்லை யென்று நினைக்கின்றாரோ; எதில் நிலைத்த பிறகு எப்படிப்பட்ட கடுமையான துக்கம் வந்தாலும், அசையாமல் சலிக்காமல் இருக்கின்றாரோ,

தம் வித்யாத்துக்கஸம்யோகவியோகம் யோகஸம்ஸூ தம் 1  
ஸ நிஸ்சயேன யோக்தவ்யோ

யோகோ நிர்விண்ணசேதஸா 11

அ. 6. சு. 23.

அது துக்கத்தின் சேர்க்கையிலிருந்து விடுபட்டதான யோகம் என்ற பெயருள்ளதென அறியப்பட்டும். இந்த யோகம் திடமான தீர்மானத்துடன் பழகப்படவேண்டும்.

எப்பிணியும் துக்கமே. துக்கத்தைத் தடுக்கும் வழி யோகம், துக்கத்தைத் தடுக்கிறவனே, தடுத்தவனே யோகி!

பிணி தடுக்கும் கவசம்

எவ்வளவு சீர்திருத்தம் செய்து கொண்டாலும், தற்கால நாகரீக வாழ்க்கையிலிருந்து முற்றிலும் விலகிக் கொள்ளாதல் இயலாததாகின்றது. இப்படி நாகரீகத்தை விலக்கி வாழ விரும்புகிறவனுக்கு இடம், பொருள், ஏவல் செளகரியங்கள் குறைவாகவே இருக்கின்றன. இயற்கைக்கு விரோதமாகத் திரும்பிய சமூகம், இயற்கைக்கு விரோதமான திட்டங்களையே வாழ்வில் பிரதானமாகக் கொண்டுவிட்டது. இத்திட்டங்கள் விரும்புகிறவனை, இயற்கைக்கு ஒத்துவாழ முடியாதபடி வதைக்கின்றது. மேலும் பெரும்பாலர் வறுமையில் உயிர்ப்பொருள், துணைப்பொருள், தேவைக்குத் தக்கபடி பிரதானப் பொருள் பெறாததால், சமூகமும் வறுமைச் சமூகமாகி, ஆரோக்கியமும் வயதும் குன்றுகின்றன.

நிர்வாண ஊரில் கோவணன் பைத்தியக்காரன். துணி கட்டிக் கொள்ள இஷ்டப்பட்டாலும், நிர்வாணர் ஊரில் துணி கிடைத்தால் தானே! கைக்குத்தல் அரிசி, தீட்டாத அரிசியை இயற்கைக்குகந்தபடி உபயோகிக்க சிலர் விரும்பலாம். மந்திரியிலிருந்து மடப்பள்ளிக்காரன் வரையிலும், நாக்கு, தீட்டிய அரிசியைத் தின்று சில கேடுகளை சம்பாதித்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

மலப்போக்கு உணர்ச்சியை எடுத்துக் கொள்வோம். விலங்குகளுக்கு இது ஏற்பட்டவுடன் மலத்தைக் கழித்து விடுகின்றன. வைத்தியரும் வைத்தியசாலைகளும் இன்றி, மனிதனைக் காட்டிலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றன. இதிலும் மனிதனின் போக்கு தொத்துவியாதி அசுத்த ஆபாசங்களுக்கு இடம் தரும். சுய இச்சையாய் காட்டில் திரியும் விலங்குகள், இன்றும் ஆரோக்கியமாக அமோகமாகப் பெருகி வர்ப்புகின்றன. விலங்கின் சுதந்திரம் மனிதனுக்கில்லை. வசதி இருந்தாலும் வம்பு, பொழுதுபோக்கு, நாகரீகத்திட்டங்களை உத்தேசித்து இயற்கையின் மிக முக்கியமான இந்த உணர்ச்சியை ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள்.

பசிக்கும்பொழுது உண்ணவேண்டும். நாகரீக வாழ்க்கையில் எம்மட்டும் இத்திட்டங்கள் நிறைவேறுகின்றன? நித்திரை, உழைப்பு, இவைகளெல்லாம் எண்ணற்ற சமயங்களில் தாறுமாறாக நடக்கின்றன. தொத்து நோயிடங்களில் புகுதல், ஒட்டு நோயுள்ளவர்களுடன் அறிந்தும் அறியாமலும் பழகுதல், இவைகளுக்கெல்லாம் பாதுகாப்பு வேண்டும்.

ஹோட்டல்கள் கணக்கின்றி ஊரெல்லாம் பரவிவிட்டன. இவைகள் பணம் திரட்ட நடத்தப் படுகின்றன. ஜனங்களுக்குச் சேவை செய்ய அல்ல! லாபமும் சேவையும் கலந்து நடத்தப் படுவதில்லை. இதில் உணவு தயாரிக்கும் முறைகள், சேர்க்கப்படும் பொருள்கள், நோய் பரவக் காரணமாகின்றன. பட்டினங்கள் பெருக இயந்திர யுகம் கட்டுப்படுத்த, வீட்டிலுண்பது குறைய, ஹோட்டல்கள் எங்கு பார்த்தாலும் கிளம்ப, இவைகளில் உண்ணவேண்டிய அவசியம் அடிக்கடி ஏற்பட, நோயிலிருந்து ஒருவன் தடுத்துக் கொள்வது சிரமமோங்கிய, நுட்பமான செயலாகி விட்டது.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கும், இயற்கை வாழ்க்கைக்கும் புலனடக்கத்திற்கும் மனச்சாந்திக்கும், விரோதமாகவே அமைந்திருக்கின்றது. இயந்திர யுக-நாகரிக-அவசர-வாழ்க்கை, உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு மட்டும் நன் முறையாக இருந்தால் போதாது. இதனை மட்டும் நோய்களைத் தடுத்து நிறுத்த இயலாது. வாழ்க்கையின் ஏற்றத் தாழ்வாலும் சிதைக்கப் படாத, நோய்-தடுக்கும், சீர்திருத்தம், அமோக சக்தி வாய்ந்த, ஒரு கவசம் வேண்டும். அந்த கவசம் தான் யோகாசனப் பிராணாயாமம்.

உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு இயற்கை முறையில் அமைத்துக் கொள்வதுடன், நோயைத் தடுத்து, சுகமாக நீடுழி காலம் வாழ, யோகாசனப் பிராணாயாமம் எவ்வாறு நிறைவேற்றுகின்றது?— இதற்கு சக்தியுண்டு என்று அறிய விஞ்ஞானம் என்ன?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு விபரமாக யாவரையும் நம்பச் செய்யும் விடைகளை ஆனந்த ரகஸ்யம் என்னும் எனது நூலில் காணவும்.

இந்தக் கவசத்தின் சக்தியையும், இது வேலை செய்யும் முறைகளையும் கீழ்க் கண்ட குறிப்புகளிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

1. உயர்க் கருவிகளான இருதயம், சுவாசப் பைகளை நேராகத் தாக்கி வீரய நிலையில் வைக்கிறது.
2. ரத்தவோட்டத்தை சுறுசுறுப்பாக்கி, அசுத்தத்தை எளிதாக முற்றிலும் போக்குகிறது.
3. குழலற்ற சதைக் கோளங்களை (ductless glands) ரசங்களை ஒழுங்கான முறையில் சுக்கச் செய்து, ரத்தத்தில் சுலக்கச் செய்கிறது.
4. நோய்க் கிருமிகளைக் கொன்று, உயிர்ப்பிக்கும் சக்தியை எண்ணற்ற மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

5. வளர்ச்சி, ஆண்மை, பெண்மை, உன்னதம் பெற உதவுகிறது.
6. உடலை வளப்புறச் செய்கிறது.
7. ஊளைச்சதை பற்றாது தடுக்கிறது.
8. ஆயுளை அதிகரிக்கிறது.
9. புலன்களைச் சுத்தம் செய்கிறது.
10. மூளையை அபிவிருத்தி செய்கிறது.
11. நரம்புகள், நரம்பு வலைகள், நரம்பு சக்கரங்களை விழிப்பித்து, வீரியப்படுத்தி நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது.
12. காமக்ரோத, லோப, மோக, மத, மத்சரங்களை விலக்கி பரிசுத்தம் செய்து ஆட்சி புரிகிறது.
13. மனதிற்குச் சாந்தி அளிக்கிறது.
14. பிராண உடலில் சமாதானமாக இயற்கைக்குகந்தவாறு பரவி, நிலைத்து வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது.
15. சனைக்காது அதிக வேலை, அதிகப் படிப்பு, அதிக சிந்தனை செய்ய உதவுகிறது.
16. ஒவ்வொருவரையும் அவரவர் தொழிலில், வாழ்வில் சக்தி பெற புத்தி, சாமர்த்தியத்தை அளிக்கிறது.

இக் கவசத்தின் எண்ணற்ற பலன்களை எடுத்துரைக்க இயலாது

நோய் தடுக்க மேல் கூறப்பட்ட பலன்களைப் பெற்று வாழ யோகாசனப் பிராணாயாமத்தை எவ்வாறு உபயோகிக்க வேண்டும்? இதற்கு தினசரித் திட்டம் என்ன? எல்லோரும் எல்லாவற்றையும் செய்வது அவசியமா? இயலுமா? ஆனந்த ரகஸ்ய நூலில் கூறிய ஆசனங்களில் எவற்றை தினம் அவசியம் செய்ய வேண்டும்? எவைகளை இஷ்டம், காலம், சௌகரியத்திற்கொப்ப சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஒருவன் ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது ஐந்து நாட்களாவது செய்ய வேண்டும். ஒரு நாள் விழுமுறை எடுத்து வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் செய்தல் அதிகப் பலனைக் கொடுக்கும். நித்தியக் கடனாக உண்பது, உறங்குவது பேரல் ஆசனப் பிராணாயாமத்தை தினம் செய்து வாழ்தல் உத்தமமாகும்.

எவ்வளவு காலம் இதற்குச் செலவழிக்க வேண்டும்? ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரமாவது இதில் ஈடுபடுதல் அவசியமாகும். எதிர்பாராத சம்பவங்கள் குறுக்கிட்டால் அரை மணி நேரமாவது பரில்லாம். எதற்குமே ஓய்வில்லாவிட்டால் கால் மணி நேரம் ஒய்வற்ற நாளிலும் இதற்குச் செலவிடலாம்.

தினம் தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சிரசாசனம், அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம், பத்மாசனம், உட்டியாண, நௌலி, சவாசனம், நாடி சுத்தி செய்யவேண்டியது. மற்றவைகளை ஒப்புக்குகந்தவாறு இவைகளுள் சலந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு மணி நேரத்திற்குத் திட்டம்

தடவைகள் செய்யவேண்டிய நிமிடம்  
மொத்த காலம்

1.	தனுராசனம்	3	2	..
2.	பஸ்சிமோத்தானசனம்	4	2	..
3.	ஹலாசனம்	4	2	..
4.	சர்வாங்காசனம்	1	10	..
5.	மத்ச்யாசனம்	2	3	..
6.	சிரசாசனம்	1	10	..
7.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம்	3	2	..
8.	பத்மாசனம்	1	2	..
9.	உட்டியாண	10	3	..
10.	நௌலி	10	3	..
11.	சவாசனம்	1	5	..
12.	நாடி சுத்தி		10	..
13.	கும்பகப் பிராணாயாமம்		6	..

நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் பத்மாசனத்திலமர்ந்தபடியே செய்யப் பழகலாம்.

இந்தக் காலக் குறிப்புகள், ஆசனங்களிடையே ஏற்படவேண்டிய ஓய்வையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. இந்த திட்டமும், கீழ்க்காணும் மற்ற இரண்டு திட்டங்களும், ஆரம்ப சாதகர்களுக்கல்ல. ஆசனம் நன்றாகப் பழகிய பின் ஏற்பட்டவையாகும். ஒரு மணிக்கு மேல் காலமிருந்தால் ஆனந்த ரகஸ்யத்திலுள்ள மற்ற ஆசனங்களுக்கு உபயோகிக்கவும். மேல் விதித்துள்ள ஆசனங்களில் நிற்கும் காலத்தை யும் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். சேர்க்க வேண்டிய மற்ற ஆசனங்களில், கீழ்க்கண்ட வரிசை முக்கியமெனக் கருதவும்.

1. மயூராசனம்
2. சலபாசனம்
3. யோகமுத்ரா

4. விபரீதகரணி
5. புஜங்காசனம்
6. வாமன, தக்பிண நெளவி
7. நெளலிக்ரியா
8. பாதஹஸ்தாசனம்
9. திரிகோணசனம்
10. சித்தாசனம்

காலம் அதிகமிருந்தால், மேற்கூறிய பத்து ஆசனங்களைக் கலக்கப் பிடித்தமில்லாவிட்டால், 1, 2, 3, 6, 7 அல்லது 1, 6, 7 மட்டும் சேர்த்து மிகுதியான காலத்தை, சர்வாங்காசனம், கும்பகப் பிராணயாமங்களுக்கு, அதே வரிசைக் கிரமத்தில் சேர்க்கவும்.

அரை மணி நேர சிக்கனத் திட்டம்

1. தனுராசனம்	}	3 நிமிடம்.
2. பஸ்சிமோத்தாசனம்		
3. ஹலாசனம்		
4. சர்வாங்காசனம்		7 ,,
5. மத்ச்யாசனம்		1 ,,
6. சிரசாசனம்		7 ,,
7. சவாசனம்		3 ,,
8. உட்டியாண		2 ,,
9. நெளவி		2 ,,
10. நாடி சுத்தி		5 ,,

நாடி சுத்தி பத்மாசனத்தில் செய்யவும், மேற்கூறப்பட்ட காலம், ஆசனங்களுக்கிடையே ஓய்வையும் உள்ளடக்கியது.

இந்த ஆசனங்கள் சரீர உழைப்பு, சிரமம் உண்டாக்காத தன்மை கொண்டதாதலால், நன்றாகப் பழகியவர், ஆசனங்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக ஓய்வின்றியே செய்து கொள்ளலாம். ஆசனத்தில் நிற்பதே இவர்களுக்கு ஒரு ஓய்வு.

கால் மணி நேர அவசரத் திட்டம்

1. சர்வாங்காசனம்	5 நிமிடம்
3. மத்ச்யாசனம்	அரை ,,
3. சிரசாசனம்	5 ,,
4. சவாசனம்	ஒன்றரை ,,
5. நாடி சுத்தி	5 ,,

ஒரு மணி நேரக் காலத் திட்டம், தினசரி பயிலுவதற்கும், அரை மணி நேர சிக்கனத் திட்டம் தேவையானால், சில சமயங்களுக்கும், கால் மணி நேர அவசரத் திட்டம் வெகு அபூர்வமாகவும் கையாள வேண்டும்.

நோய் தடுத்து ஆயுள் ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கும் இந்த கவசத்தை, காலைில் மேற்கொள்ளுதல் நலம். இரவில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள், ரயில்வே தொழிலாளர்கள், தூங்கி எழுந்த பின்பும், அல்லது வேலை முடிந்து வந்த உடனேயும், பிரயாணத் தொழிலில்லாத மறு நாள் ஓய்வு காலத்திலும், இத் திட்டத்தை நிறைவேற்றலாம்.

### நித்திரைத் திட்டம்

தினசரி வாழ்க்கையில் நித்திரையின் தேவையும் சுமாராகக் குறிப்பிட்டு விடுகிறேன்.

மூளை வேலைக்காரருக்கு	...	...	6 மணி நேரம்
மாணவருக்கு	...	...	8 மணி நேரம்
மூளை உடலுழைப்பு கலந்தவர்களுக்கு	...	...	7 மணி நேரம்
உடலுழைப்புப் பாட்டாளிக்கு	...	...	8 மணி நேரம்
மூன்று வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு	9	நி	10 மணி நேரம்

நித்திரைக்குச் செல்ல வேண்டிய காலம்

இளம் மாணவர்	...	...	இரவு 9 மணி
உயர் படிப்பாளர்	...	...	இரவு 10 மணி
மூளை வேலையும் உடலுழைப்பும் கலந்தவர்			10 மணி
பாட்டாளி	...	...	இரவு 9 மணி

### துதி

நோய் தடுக்கும் திட்டத்தில் துதியும் கலந்துள்ளது. துதி என்பதானது, மனிதன் தன் சக்தியை கணக்கற்ற அளவுக்கு, அதிகரித்துக் கொள்ளும் மார்க்கமாகும். மனத்திற்குச் சாந்தியும், நரம்புகளுக்கு வீர்யமும், அமைதியும், எண்ணற்ற எதிர்பாராத அபாயங்களிலிருந்து விடுதலை அடையும் வழியும், ஊழ்வினையால் ஏற்படும் கெடுதலையும் அணு அளவுக்குக் குறைத்துக் கொள்ளும் சூழ்ச்சியும் கொண்டதே துதி.

இதன் விதிகளை, சாந்தி யோகம், சந்தியா காயத்ரி ஜபயோகம் என்ற நூல்களில் காணலாம்.

துவிஜர்களாக இருந்தாலும் இவருக்குத் தினசரித் துதி—சந்தியா காயத்ரியை முன்று வேளை முறைப்படி செய்வது தான். மற்றவர்கள் தங்களுக்கு இஷ்டமான மூர்த்தியின் உருவத்தை புறத்திலும் அகத்திலும் பார்த்து, பெரியார் இயற்றிய துதிகளை

மனமுருகிப் பொழியலாம். துதிப்பதற்கு உலக இன்னல்கள் மத்தியில் சாந்தி, சக்தி பெற, **கந்தன் புகழ், அன்னையின் திருவடி மலர்கள், பரமாத்மநாம சங்கீர்த்தன பஜனா** வளி என்ற எனது மூன்று நூல்கள் மிக்க உபயோகமாகும். சுந்தரோதயம் பத்திரிகையில் வெளிவந்த, பாடல்களும், கீர்த்தனங்களும் பாராயணத்திற்கு தவும்.

கடவுளே இல்லை என்போருக்கும் ஒரு வழி சொல்லுகிறேன். துதிக்கு ஒதுக்கப்பட்ட காலத்தில், பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, கண்களை மூடி இருதய ஸ்தானத்தில் நிறுத்தி தானே சத்திய, நித்திய, ஆனந்தம் என்று எண்ணி லயிக்கட்டும்.

நோய் தடுத்து ஆரோக்கிய சகத்தில் வாழ ஒரு உதாரணத்திட்டம் கொடுக்கிறேன்.

காலே எழுதல்	4 அல்லது 4-30 மணி
மலஜலப் போக்கு, நித்தியக் கடன்	அரை மணி நேரம்
ஆசனம், பிராணாயாமம்	5 விருந்து 6 மணி வரை
ஸ்னானம், துதி	6-30 விருந்து 7 மணி வரை
உணவு	7-30 மணி வரை
உத்தியோகம் முதலியன	
பகல் போஜனம்	12-30 அல்லது 1 மணி
உத்தியோகம் முதலியவை	
பானம் அல்லது பழம்	4 மணி
கால்நடை, பொழுதுபோக்கு, ஆட்டம்	5 விருந்து 6-30 மணி வரை
துதி, படிப்பு	1 மணி காலம்
இரவு போஜனம்	7-30 மணி
நித்திரைக்குச் செல்லல்	9 விருந்து 10 மணிக்குள்

### மாணவர்களுக்கு, மேல் படிப்பாளர்களுக்கு

எழுதல்	4 மணி அதிகாலை
நித்தியக் கடன்	4-30 மணி வரை
படித்தல்	6 மணி வரை
ஆசனப் பிராணாயாமம்	7 மணி வரை
ஸ்னானம் துதிக்குப் பின்	
பால்	7-30 மணிக்கு
படித்தல், உணவு காலம் வரை	
பகல் போஜனம்	9 விருந்து 10 மணிக்குள்

சத்துள்ள சிற்றுண்டி.	2 விருந்து 3 மணிக்கு
ஆட்டம், பொழுதுபோக்கு	5 விருந்து அல்லது
	6 விருந்து 6-30 மணி வரை
படித்தல்—இரவு உணவு வரை	
இரவில் உண்ணல்	8 அல்லது 8-30 மணிக்கு
படித்தல்—நித்திரைக்குச் செல்லும் காலம் வரை	
நித்திரைக்குச் செல்லுதல்	10 மணிக்கு

தொழிலாளர்கள், ரயில் உத்தியோகஸ்தர்கள், தபாலாபீஸ், தந்தி ஆபீஸ் காரியஸ்தர், இயந்திரசாலை வேலையாட்கள், மேற்கூறிய கருத்துக்களைக் கொண்டு, நோய் தடுத்து ஆரோக்கியமாய் இருக்க திட்டம் அமைத்து வாழலாம்.

## கந்தன் புகழ்

(இரண்டாம் பதிப்பு பெரிதாக்கப்பட்டுள்ளது)

குகப்புகழ் இன்பத்தேனமுது;  
உள்ளம் உருக்கும் உயர் துதிகள்,  
ஞான வைராக்கியம் ஊட்டும் சொற்கள்;  
பிரேம பக்திப் போற்றல்,  
பஜனைகள், கீர்த்தனங்கள் அடங்கியது.

விலை : ரூ. 2-50 தபால் செலவு ரூ. 1-30

இரண்டாம் பாகம்

## பிணிகளும் சிகிச்சையும்

பகுதி—1]

[பொதுக் குறிப்புகள்

அத்தியாயம் — 1

சிகிச்சையின் பிரிவுகள்

யோக முறைகளால், பிணியைப் போக்கும் வழிக்கு யோக சிகிச்சை என்று பெயர். பலரும் இதைக் கையாளலாம். இவர்கள் உபயோகிப்பது பெரும்பாலும் யோகாசனம் ஒன்றே. பிராணயாமத்தையும் இன்னும் சிலர் சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள். உணவையும் ஒழுக்கத்தையும் அநேகமாய் மறந்து விடுகின்றனர். யோகப் பயிற்சிக்கு அடுத்தபடியாய், சிகிச்சையின் முக்கிய அம்சமாக உணவு ஒழுக்கத்தை பிணைத்து அளிப்பதில்லை. பின் விளக்கப்படும் மற்ற தொகுதிகளை அறவே மறக்கின்றனர்.

‘யோக சிகிச்சை’ என்ற பெயர் இந்த நூலில் கண்ட இம் முறைக்கு இடுவானேன்? பிணியை ஒழிப்பதற்கு, ஈசன் அளித்துள்ள யோக சம்பந்தமான எல்லா அம்சங்களையும், என் நூதன அனுபவ ஆராய்ச்சி சாஸ்திர வழியில் பிணைக்கப்பட்டிருப்பதால் ‘சந்தர யோக சிகிச்சை’ என்று பெயரிட்டுள்ளது. நான் ஒருவனே கையாடக் கூடியது என்று பொருளில்லை. யாவரும் இதில் தேர்ச்சி பெற்று மானிட உலகிற்குப் பணியாற்றலாம், தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக் கொண்டு, தான் அடைந்த சுகத்தைப் பிறருக்குப்பரவச் செய்யலாம்.

இந்த சந்தர யோக சிகிச்சையில் உபயோகப்படும் முறைகளாவன :—

1. யோகாசனம்
2. பிராணயாமம்
3. உடற்பயிற்சி
4. உணவு
5. ஒழுக்கம்
6. சதை கசக்குதல் (Massage)
7. பிராண சக்தி அளித்தல் (Passing personal magnetism)
8. தன்மொழி, மனச்சோதனை (Auto suggestion psychiatry or psycho-analysis)
9. துதி சிகிச்சை (Divine Healing)

முதல் நான்கு திட்டங்கள், ஒவ்வொரு நோயின் சிகிச்சையிலும் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. கடைசி நான்கு திட்டங்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் கவனிப்போம்.

இனி நோயாளிகள் இச் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுமுன், கவனிக்க வேண்டிய பொதுத் திட்டங்களைக் கூறுவோம். ஊசி, உள் மருந்து, வெளி மருந்து, அல்லொபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம் இவை எல்லாவற்றையும் தீர்த்த பிறகு தான் யோக சிகிச்சைக்குத் திரும்புகிறார்கள். இதற்குள் உடலின் இயற்கை சக்தி எல்லாம் மிகக் குன்றி விடுகின்றன. உட்செலுத்திய மருந்துகள், பல கோளாறுகளை விளைவித்து விடுகின்றன. மற்ற வைத்திய பரிட்சையில் முக்கியமான காலம், வருடக் கணக்கில் வீணாகி விடுகிறது. படுத்த படுக்கையாக நோயாளி ஆகிவிட்டால், யோக சிகிச்சை தானே செய்து கொள்ளுவதும், நிபுணர் பயிற்சி அளிப்பதும் சிரமமாகிவிடும். சில சமயம் ஆயுள் கடைக்காலமாகி சிகிச்சை இயலாதென்றே கூறிவிட்டு நேருகிறது.

எவ்வளவு சீக்கிரம் நோய் தாக்கியவுடன் நோயாளி யோகசிகிச்சைக்குத் திரும்புகிறாரோ, அவ்வளவு சீக்கிரமாகக் குணமடைவார். தற்காலத்தில் தாண்டவமாரும் மேல்நாட்டு அல்லொபதி வைத்திய நிபுணர்கள், கீழ்க்காணும் நோய்களை ஒழிக்க மருந்து, சிகிச்சை கிடையாதென்று முறையீட்டு விட்டனர். இவைகளில் சிலவற்றுக்குத் தற்போதைய பயன், சிகிச்சை மட்டும் விதிக்கின்றார்கள். இன்னும் சிலர் உடல், இயற்கை, உணவு, ஒழுக்கத்தால் குணமடையலாம் என்று கூறுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட நோய்களின் பட்டியல் பெருகிக் கொண்டே போகின்றது. நூதனமான புது நோய்கள் கிளம்பி சேர்க்கப் படுகின்றன.

ஹோமியோபதியும், ஆயுர்வேதமும் இந்தப் பட்டியலில் உள்ள நோய்களில் சிலவற்றை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும் என்று கூறுகின்றன. ஆனால், இம் முறைகளைக் கையாளும் வைத்தியர்களால், குணப்படுத்த முடிவதில்லை என்று நோயாளிகளின் அனுபவத்திலிருந்து கூறலாம்.

வைத்திய முறை குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறும், மருந்து கண்டுபிடிக்காத சில நோய்களின் பட்டியல் :—

1. ஆஸ்த்மா
2. டயபெடிஸ்
3. இருதய நோய்கள்
4. இரத்த இறுக்க நோய்கள்
5. டி. பி.
6. குடல் புண்

7. டான்சிலிடீஸ் (Tonsilitis)
8. அடினாய்டீஸ் (Adenoids)
9. ஜீரணக்கேடு (Digestive Disorder)
10. பராலிசிஸ் (Paralysis)
11. போலியோ (Polio)
12. குஷ்டம் (Leprosy)
13. கடுமையான மேகப்படை அல்லது வி. டி. (Advanced Venereal Diseases)
14. லிவர், கிட்னி நோய்கள் (Liver and Kidney Diseases)
15. பிந்து நோய்கள் (Seminal Diseases)
16. மலட்டுத்தன்மை (Sterility)
17. மூலம் (Piles)
18. சதை உயிரிழத்தல் (மஸ்குலர் அட்ரபி) (Muscular Atrophy)
19. பெரும் சதை (Obesity)
20. கிட்டப்பார்வை (Short Sight) முதலிய கண் நோய்கள்
21. ருமேடிசம் அல்லது கீல் வாதம் (Rheumatism)

### இன்னும் பல

ஆஸ்த்மாவுக்கு ஏற்பட்டுள்ள மருந்து, அந்த சமயத்திற்கு மட்டும், கபத்தைக் கலைத்து மூச்சு விட சிறிது எளிதாக்கும். நோய் தீவிரமடைந்தால் இன்ஜெக்ஷன் மருந்துகளும் பயன் படுவதில்லை.

டயபெடிசால் சாகாமலிருக்க, தினம் இன்சலினை ஏற்றிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையோ, பல தடவைகளோ ஊசி தேவை. இன்சலின் நிறுத்தப்பட்டதும், பழைய நோய் திரும்பவும் முழு வேகத்தில் தாக்க ஆரம்பிக்கும். சிறுநீர் சர்க்கரையையோ, ரத்தச் சர்க்கரையையோ ஒழிப்பதில்லை.

டி.பி.க்கு ஏ.பி.காற்றுசி (A. P. Injection) ஸ்ட்ரெப்டோமைசின் ஊசி போடுகின்றார்கள். காற்று ஊசி பல கோளாறுகளை உண்டாக்குகின்றது. ஸ்ட்ரெப்டோமைசின் ஊசி திருப்தி இல்லை என்பதை நோயாளிகளும் வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். இந்த நோயிலிருந்து பிழைத்தவர்கள் அபூர்வமாக இருக்கலாம். சிகிச்சையால் பிழைத்தவரை, நோய் திரும்பித் தாக்காத பேர்கள், என்னுடையதற்கு அகப்படமாட்டார்.

டான்சிலிடிஸ், அடினாய்ட்சுக்கு ஆபரேஷன் செய்வார்கள். ஆனால் இவை திரும்பிவராதென்று டாக்டர்கள் கூறமாட்டார்கள். நோயாளிகள் இவை திரும்பி வந்து விடுகிறதென முறையிடுகிறார்கள்.

**பராலிஸிஸ் (Paralysis)** ஊசி ஏற்றுதலால் சொல்பகுணம் பெற்றவர் சிலர் இவர் பிற்காலத்தில் இந்நோயிலேயே உயிரிழப்பது உலக அனுபவம்.

**போலியோ** அல்லது குழந்தை வாதத்திற்கு இன்னும் மருத்து நினைக்கப்படவில்லை.

**குஷ்டத்தின்** சிகிச்சை எல்லாம் பிறருக்குப் பரவாமல் தடுப்பதிலேயே நிற்கின்றது. குஷ்டத் தழும்பில் ஏற்றும் எண்ணெய் முதலிய மருந்து ஊசிகளெல்லாம் நிறத்தை மாற்றும். இடத்தில் மயிர் முளைக்கச் செய்யலாம். ஆனால் உணர்ச்சி வரச்செய்ய சக்தியற்றவை. குணமாகிவிட்டதென்று மனப்பால் குடித்துச் சென்றவர், மனம் கசிந்து, இக்கடுந்நோய் வட்டியும் முதலுமாகச் சேர்ந்து வளருவதை பயங்கரத்துடன் காண்கிறார்கள்.

**பெண்நோய் அல்லது மேகப்படை (Venereal Disease)** இதற்குப் போட்டுக்கொள்ளும் ஊசிகளெல்லாம், இதன் மேல் சின்னங்களுக்கு குணம் கொடுத்தாலும், இது நன்றாகப் பரவி விட்டால், இதற்கு உடலையும், உயிரையும் பறிக்கொடுக்கிறார்கள்.

**லிவர் அல்லது கொலைக்கட்டி** நாட்டு வைத்தியத்தில், அபூர்வமாக ஆயிரத்தில் ஒரு கேஸ் பிழைக்கலாம். இதற்கு இங்கிலீஷ் வைத்தியமே கிடையாது. கிட்னி தாக்கப்பட்டால் சிகிச்சை என்பது மருந்தால் இல்லை.

**பிந்து நோய்கள்** ஆண்மை அழியும். இதற்குப் பரிசாரம் விளம்பரத்தில் மட்டும் தானுண்டு. மருந்துகளெல்லாம் ஏமாற்றமே. மிகக்கெடாதவர், இயற்கை தர்மத்தால் ஒருவேளை முன்னேறலாம். வெளிப்படையாக அறியமுடியாத கொடிய தன்மை கொண்டவை இவை.

**மலட்டுத் தனம்** பெண் மலட்டுக்கு மருந்து ஏது? பெண் மலடு நீங்க ரண சிகிச்சை செய்து புண்ணுக்குகிறார்; குறை நீங்கியவர் இல்லை. ஆயுர்வேத முறையில் மிகச் சிலருக்குப் பலன் கிடைத்ததாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

**மூலம்** இதை அறுத்துத் தள்ளுகிறார்கள். இராவணன் தலை போல் மறுபடி முளைப்பது அனுபவம்.

மற்றவைக்குச் சிகிச்சை இல்லையென வெட்ட வெளியாக ஒப்புக்கொள்கிறார்கள்.

## மருந்துக்கு ஸ்தானம்

யோக சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகள் மருந்தில் ஊறினவர்களாகவே வருகின்றனர். நோய்க்குத்தக்கபடி இந்த மருந்து, உடனே நிறுத்துவது இயலாததாகும். இந்த மருந்தைச் சிறுத்தோ விட்டுச்சேர்த்தோ, யோக சிகிச்சை வலுக்கும் வரை உபயோகிக்க வேண்டி வரும். இந்தக்குறிப்புகளை, ஒவ்வொரு நோய்க்கும் தனிப்பட்ட முறையில் கவனிப்போம்.

## ஜெய் சிவாஜி

(குலோத்துங்கன்)

கதை, வீரம், காதல், மர்மம், சரித்திரம், கலை, நகைச்சுவை திரண்ட இணையற்ற நாவல்.

பாரத தர்மத்தை அந்நிய மத ஆட்சி அழித்து விடாமல் பாதுகாத்த ஜெயவீர சத்ரபதி சிவாஜி மஹாராஜர் இச்சொல் பிரவாகத்தில் உயிர் பெற்று உலவுகிறார். சுதந்திரம் பெற வீரச்செயல் புரிந்த மஹாராஷ்டிர ரத்தினங்களையும், காதலின் உன்னதம், தியாகம், பக்தி, அழகு, மர்மங்கள் அடங்கியது.

விலை : ரூ. 6-50 தபால் செலவு ரூ. 1-75

## சிகிச்சை ஆரம்பிக்க

மருந்துகளெல்லாம் கொண்டும் குணமடையாது, யோக சிகிச்சைக்கு நோயாளி திரும்பினால், அவன் எவ்வாறு இதை மேற்கொள்வது?

1. தன் நோயின் பெயர், எக்கருவி எவ்வாறு தாக்கப்பட்டுள்ளது; காரணம் என்ன; என்று வைத்திய நிபுணர்களிடமிருந்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
2. இந்த நோய் வருவதற்குக் காரணமாக இருந்த உணவு, ஓழுக்கத் தவறுதல்களை உடனே அகற்ற வேண்டும்.
3. 'யோக சிகிச்சை' நூலையும், 'ஆனந்த ரகஸ்யத்' தையும் வாங்கி பொதுக் குறிப்புகளைப் படித்துத் தன் நோய்க்கு உதவக்கூடிய பாடங்களை அடிக்கடி மிக்க கவனத்துடன் ஆராய்ந்து, சாரத்தை மனதில் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டியது.
4. தனக்குத் திறமையும், புத்தியும் இருந்தால், அந்த நோய் அத்தியாயத்திலிருந்து, அல்லது தனிப்பட்ட முறையில் அந்தப் பெயர் கொண்ட நோய் கவனிக்கப் படாவிட்டால் பொதுக் குறிப்புகளிலிருந்து தனக்குத் தேவையான ஆசனங்களைப் பொறுக்கி எடுக்க வேண்டியது.
5. தனக்குத் திறன் இல்லாவிட்டால் யோக சிகிச்சை மேதையை அண்டி, அவர் ஆலோசனை கேட்டு எவைகள் பயன்படும் என்று திட்டம் போட்டுக்கொள்ளவேண்டியது.
6. தனக்குத்திறன் இருந்தாலும், யோக சிகிச்சை நிபுணரை எத்தீவிரத்தில், எம்முறையில் சிகிச்சை எடுக்கவேண்டுமென்று கேட்டு, பின்பு சிகிச்சை தொடங்குதல் உத்தமமான வழி.
7. இருதயம், சுவாசக் கருவிகளைத் தாக்கிய நோய்களுக்கும் ப்ளட்பிரஷர், கிட்னி நோய், இன்னும் சில நுட்பமான அபாயகரமான நோய்களுக்கும், அடிக்கடி யோக சிகிச்சை நிபுணரைக் கலந்தே மேற்கொள்ள வேண்டும்.
8. இடம், பொருள், ஏவல் உள்ளவர்கள் சிலகாலம், நிபுணரிடம் நேரில் சிகிச்சை பெற்று, பின்பு தாமே, முழுகுணம் கிட்டும் வரை தொடர்வது உத்தம வழி.

9. மற்றவர் தமக்குத் தாமே சிகிச்சை ஆரம்பித்துக் கொள்ளலாம்.
10. நோய்ச்சின்னங்கள் மறைந்தாலும், சிகிச்சை, உணவு, ஒழுக்க முறைகளை விட்டுவிடாமல், இன்னும் பல வாரங்கள், நோயில்லாவிட்டாலும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் திரும்பவும் நோய்க் கிருமிகளுக்கு நரம்பு, ரத்தம், இதரக் கருவிகளில் பதுங்கி நோயாளியை வெல்ல சமயம் ஏற்படாமல் வாழமுடியும்.
11. யோக சிகிச்சையால் குணமடைந்தவர், வாழ்க்கையில் நித்தியக் கடனாக, ஆசனப் பிரானாயாமக் குறுகிய திட்டத்தை யாவது தழுவி நின்றல் கடமையாகும்.
12. சிகிச்சை முறைகளைப் படிப்படியாக, சிறிதுசிறிதாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.
13. டி.பி.நோயைத்தவிர மற்ற நோய்களில், ஜூரம் கலந்திருந்தால், ஜூரம் மருந்தாலோ, இயற்கையாலோ நின்ற பின்பு யோக சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
14. உணவுத் திட்டம், ஒழுக்கம், யோக சிகிச்சையுடன் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
15. நோய் குணமடைந்த பிறகு, சிகிச்சையை விடாது கீழ்க்கண்ட திட்டப்படி, தொடர்ந்து செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் நோய் திரும்பிவரக் காரணம் இராது.

குணமடைந்தபின் அதிகநாள் நோயின் பெயர் செய்யவேண்டிய காலக்குறிப்பு

1. ஆஸ்த்மா	1½ வருடம்
2. டயபெடிஸ்	1 வருடம்
3. குடல் புண்	1 வருடம்
4. டி. பி.	1 வருடம்
5. குஷ்டம்	3 வருடம்

மற்ற நோய்கள் திரும்பாமல் தடுக்க, குணமடைந்தபின் மூன்று மாதங்களாவது சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து நடத்தவேண்டும்.

இந்த வயதில் தான் யோக சிகிச்சை அளிக்க முடியும், பலன் தரும் என்ற வரம்பில்லை. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கும் சிகிச்சை அளிக்கலாம். 80 வயது முதியவருக்கும் யோக சிகிச்சை தரமுடியும். தாமே யோகசிகிச்சையைச் செய்யச் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கும்பொழுதும் யோக நிபுணரே அளிக்க வேண்டும். யோக

சிகிச்சையை குழந்தைகளுக்கும், முதியோருக்கும் அளிக்க அவ்வப் பொழுது உபாயங்கள் உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த உபாயங்களில் சிலவற்றைப் பின்பு 3-ம் பாகத்தில் கவனிப்போம்.

ஆண்களுக்குத்தான் யோக சிகிச்சை அளிக்கமுடியும், பெண்களுக்கு முடியாது என்று எண்ணத்தேவையில்லை. இரு பாலரும் யோக சிகிச்சை ஏற்று குணமடையலாம். இந்நூலில் காணும் படங்களிலிருந்தும், 'குணம் பெற்றார் சரித்திரத்' திலிருந்தும் யோக சிகிச்சை பெண்களுக்கும் உத்தமமானது என்று அறியலாம்.

எந்த தேசத்தவருக்கும், எச்சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும் யோக சிகிச்சை எடுத்ததாகும். பிணி, ஜாதி, மதம், ஆண், பெண், தேசம் என்பவைகளுக்கு அடங்கியதல்ல, யோக சிகிச்சை. இவ்வரம்புகளால் பாதிக்கப்படாதது.

## அன்னையின் திருவடி மலர்கள்

கந்தனை ஈன்ற அன்னை சக்தியின் புகழ்.

துக்கக் கடல் தாண்டி மிக்கச் சுகம்

பெறும் உள்ளம் உருக்கும் உயர்

துதிகள் அடங்கியது.

அன்னையின் வர்ணப்படம் அடங்கியது.

விலை ரூ. 4-50

தபால் செலவு ரூ. 1-30

யோக பிஷக்

**யோக** சிகிச்சை, தேசம், ஜாதி, மதம், கடந்த ஒரு விஞ்ஞானம், பிணியால் வாடும் உலகிற்கு, எந்நோய்க்கும் நற்சிகிச்சை அளிக்கும் ஒரு கற்பக மரம். இந்தியாவில் பிறந்ததானாலும், இந்தியாவில் பிறந்த வேத, வேதாந்த, உன்னத கலை, நாகரீகங்கள் போல், உலகிற்கெல்லாம் நன்மை பயக்க ஏற்பட்டதாகும்.

இன்றைய தினத்தில் அல்லொபதி அல்லது மேல் நாட்டு முறை வைத்தியம், எப்படி உலகத்தை ஆளுகின்றதோ, அதைக் காட்டிலும் அதிகமாக, யோக சிகிச்சை, பிணியை ஒழிக்க ஆள்ப போகிறது; இதில் சந்தேகமில்லை. வைத்திய உலகம், இதன் சக்திக்குக் கண் விழிக்கத்தான் போகிறது. ஆனால் இந்த விழிப்பு எவ்வளவு சீக்கிரம் ஏற்படும் என்பது தான் கேள்வி. சர்க்கார், வைத்திய நிபுணர், உடல் மேதாவினர், யோக சிகிச்சையை அறியாமல் நின்றிருக்க உலகில், இது குணப்படுத்தக்கூடிய நோய்களால், கோடிக்கணக்கான மக்கள் மாளுகின்றனர். இன்னும் பல கோடி மக்கள் நரகவதையுறுகின்றனர். இக்கதி நம் முன்னேற்றத்திற்கோ, நாகரீகத்திற்கோ, விஞ்ஞான விழிப்பிற்கோ, ஏற்றதல்ல.

இந்த யோக சிகிச்சை — விஞ்ஞானத்தையும் முறைகளையும் மற்ற வைத்திய முறைகளைப் போல் படித்துப்பழகி, தேர்ச்சிபெற்று உபயோகிக்க முடியும்; எவ்வித ஆராய்ச்சிக்கும் யோக சிகிச்சை இடம் கொடுக்கும். ஆராய்ச்சிக்குப் பயந்த, 'மகி-மத-நசி' மூடு மந்திர வேடமல்ல இது!

மருந்தையே பிரதானமாகக் கொண்ட மேல் நாட்டு வைத்திய முறைகள், இப்பொழுது மருந்தைக் கடைசி ஆயுதமாக உபயோகிக்கும்படி வைத்தியர்களை எச்சரிக்கை செய்துகொண்டு வருகின்றன. எதற்கும் ஊசி ஏற்றுதலான பிணி உலகில், மேல்நாட்டு நிபுணர்கள், ரத்தவோட்டத்திற்குள் நுழைக்கும் இம்முறையை, 'அபாயமானது', கடைசி சிகிச்சையாக உபயோகிக்க வேண்டியது; பலர் உத்திரவு, கூட்டுயோசனை இன்றி உபயோகிக்கக் கூடாதென்று முறையிட்டு வருகிறார்கள். இவர்கள் வைத்தியத்தில் இப்பொழுது கீழ்க்கண்ட முறைகள் அதிகப்படியாக புகழப்பட்டு, சேர்க்கப்பட்டு வருகின்றன. தற்கால வைத்திய நூல்களில் இம்முறைகள் வற்புறுத்தப்படாத நூலே கிடையாது.

அவையாவன :—

1. டையடோ தெரபி(Dieto Therapy) —உணவு சிகிச்சை அல்லது பத்தியம்.
2. பிசிகோ தெரபி(Physico Therapy) —பயிற்சி சிகிச்சை
3. சைகோ தெரபி (Pshycho Therapy)—மனச் சாந்தி சோதனை கிகிச்சை.
4. ஹைட்ரோ தெரபி (Hydro Therapy) —ஜல சிகிச்சை அதாவது, இடுப்பு ஸ்னானம், பாத ஸ்னானம் முதலியன.
5. எலக்ட்ரோ தெரபி (Electro Therapy) — அதாவது மின்சாரத்தால் குடு கொடுத்து சதை கசக்குதல்; மின்சார ஒளியிலிருந்து அல்ட்ரா வயலெட் கிரண வீச்சு, எக்ஸ்ரே முதலியன.
6. சில வைத்திய நிபுணர்கள், ஹிப்னாடிக்-மெஸ்மெரிக் ஹீலிங் (Hypnotic and Mesmeric Healing) — மர்ம நித்திரை சிகிச்சை உபயோகிக்கிறார்கள். க்ளோரோபாம் முதலிய உணர்ச்சி அழிப்பு, உபயோகிக்க இயலாத பொழுது ரணசிகிச்சை காலத்தில் நோயாளிக்கு, சைகோ அனஸ்தீசியா (Psycho Aneasthesia) அதாவது மர்ம-உணர்ச்சி அழிப்பை உபயோகிக்கிறார்கள்.
7. இயற்கை சிகிச்சை அல்லது நேசரோபதி(Naturopathy) என்பதில் சில அம்சங்களும் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் நம் இந்தியாவில், மேல்நாட்டு முறையில் டிகிரி பெற்ற பல வைத்தியர்களோ, மருந்து, ஊசி, அறுத்தல் இவைகளைத்தவிர வேறு எதையும், கனவில்கூட நினைக்கமாட்டேன் என்கிறார்கள். வாயால் கூட மற்ற முறைகளைக் கூறுவதில்லை. முடிந்த மட்டும் அவைகளைக் கண்டனம் மட்டும் செய்கிறார்கள். மேல் நாட்டார் கை நழுவிவிட்டு வரும் முறைகளைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இவர்கள் போக்கு நம் நாட்டின் நலத்தைக் குறைக்கின்றது. இப்போக்கு ஒழிந்து, உண்மை விஞ்ஞானப்போக்கு, ஆராய்ச்சிப்போக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

மேல் கூறிய புதியதாய் உட்புகும் எல்லா முறைகளைக் காட்டிலும், யோக சிகிச்சை முறை மிக்க சக்தி வாய்ந்தது; எளிதானது;

அவசியமானது. இதை போதிக்கும் கல்லூரிகளும் ஏற்படுத்த முடியும். இதில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்குத் தனி பட்டமும் கொடுக்கலாம். வைத்தியக் கல்லூரிகள் எல்லாவற்றிலும் யோக சிகிச்சையை, கடைசி வருடப் படிப்பில் கட்டாய விஞ்ஞானமாக வைக்கலாம். நான் திட்டங்களைத் தரத் தயாராக இருக்கிறேன். இன்னும் அநேக யோக சிகிச்சை அனுபவ மேதாவினரையும் ஒத்துழைக்க ஏற்கலாம்.

இந்த யோக சிகிச்சையை நோயாளிகளுக்கு நிபுணர்கள் அளிக்கலாம். இவர்களுக்கு **யோக-பிஷக்** என்ற பட்டம் கொடுத்தழைப்போம். **பிஷக்** என்றால் வடமொழியில் வைத்தியன் என்று பொருள். 'டாக்டர்' என்ற ஆங்கில மொழியை எந்தப் படிப்பில்லாதத் தமிழன் கூட அறிவான். மொழிச்சண்டை கில்லாடி கூட இதைச்சரளமாக உபயோகிக்கின்றான். தகஷிண—முர்த்தத்தை, 'பவ ரோக பிஷக்' 'பிஷஜே பவரோகினாம்'—பவரோகிகளுக்கு வைத்தியன் என்று சங்கராச்சாரியார் அழைக்கின்றார்.

இந்த **யோக பிஷக்** எத்தகையவகை இருக்க வேண்டும்? கீழ்க்கண்ட திட்டங்கள் நிறைவேற்றப்பட்டால், உத்தமமான, நன்மையளிக்கும் யோக-பிஷக்காக ஆகமுடியும்.

1. ஆரோக்கியவாகை இருக்கவேண்டும். இவனிடத்தில் ஆரோக்கியக் கிரணங்கள் வீசவேண்டும். எந்நோயும் இருக்கக்கூடாது. தானே நோயாளியாக உள்ளவன், பிறர் நோயைப்போக்க முன்வருதல் கேலிப்பிழைப்பாகும்; அபாயத்திற்கிடமுமாகும்.
2. இவன் உடல் சாஸ்திரம், பிணி சாஸ்திரம், மேல் நாட்டு முறையிலோ, உள்நாட்டு முறையிலோ படித்தறிந்தவகை இருக்க வேண்டும். பிசியாலஜி (Physiology), அனாமி (Anatomy), பெதாலஜி (Pathology)-ஆகிய இவைகளில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.
3. வைத்திய முறைகளையும் ஓரளவு அறிந்திருத்தல் நலம்.
4. அல்லொபதியிலேயோ (மேல் நாட்டு வைத்தியப் படிப்பு), ஆயுர்வேதத்திலேயோ பட்டம் பெற்றவகை இருந்தால் மிகவும் உத்தமம்.
5. யோகாசனங்களை நன்கு நெடுநாள் பயின்று, தேர்ச்சி பெற்று, தினம் அவைகளைப் பழகி வருகிறவகை இருக்க வேண்டும். ஆனந்த ரகஸ்யம், யோகமீ மாம்சா

பத்திரிகை, பல தடவைகள் படித்து, யோகாசன் விஞ்ஞானத்திலும் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

6. பிராணாயாமம் நன்றாகப்பழகி, தினம் பழகி நிற்பவனாக இருக்க வேண்டும். 'ஆனந்த ரகஸ்யத்' தில் கூறிய பிராணாயாமம், 'சாந்தி யோகத்' தில் கூறிய பிராணாயாமம் இரண்டிலும் நிபுணனாக இருக்க வேண்டும்.
7. உணவு சாஸ்திரம் அறிந்தவனாகவும், அவைகளை தினசரி உபயோகிப்பவனாகவும் இருக்க வேண்டும்.
8. இவனிடத்தில் பொடி, புகையிலை, சுருட்டு, காபி, மீ, கள், லாகிரி, போதை வஸ்துக்கள் முதலிய தீய பழக்கங்கள் எதுவும் இருக்கக்கூடாது.
9. இந்த யோக சிகிச்சையில் தேர்ச்சிபெற, சதைகசக்குதல், பிராண சக்தி அளித்தல், மன சிகிச்சை, துதி சிகிச்சை அளித்தல் எல்லாம் அறிய வேண்டும். எனவே இந்த யோக பிஷக், யம, நியமம் அனுஷ்டிப்பவனாகவும், மூர்த்தி உபாசகனாகவும், பக்தனாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

இம்மாதிரியான யோக-பிஷக்கிடம் யோக சிகிச்சை தாராளமாகப் பெறலாம். மூர்த்தி உபாசகன் என்றால் "ஹும் பட்டு ஸ்வாஹா, தம் பட்டு ஸ்வாஹா" விவகாரமல்ல. மணியாட்டி, மந்திரக்கோல் பலி பூஜை போடுபவனுமல்ல. ஆடம்பரமற்று, பிரேமை உதித்து, உலகில் எல்லோரும் நன்மை பெறக் கடவுளை வழிபாடு செய்யும் உத்தமன்!



பகுதி - 2

## ம ல ச் சி க் க ல்

மலம்சிக்கக் கொள்வாய் பிணிகள் பலகாண்  
மலமகல அன்றன்றே பண்பு.

அத்தியாயம் — 1

### பெருங்குடல்

**பெ**ருங்குடலின் பெரிய பிணி மலச்சிக்கல். மலம் என்றாலே அருவருப்பு உண்டாகும். இதைக் கண்டவுடன் பலர் வாந்தி கூடச் செய்து விடுவார்கள். பார்க்கவும், தொடவும், வெறுப்பை விளைவிக்கக்கூடியது மட்டுமல்ல; இதைச் சரியான முறையில் விலக்காவிட்டால் மிகுந்த அபாயத்தை உண்டாக்கும். **மலம்** ஊரில் சேரும் மலம் ஊரையே ஒழிக்கும்; வயிற்றில் சேரும் மலம் ஆளையே கொன்றுவிடும். இவ்வளவு கொடிய வஸ்து மனிதன் குடலில் உற்பத்தியாகிறது; அதில் தங்குகிறது; அங்கிருந்து வெளியே தள்ளப்படுகிறது.

வெளியில் பார்த்தவுடன் வாந்தி எடுக்கும் மகான், கொஞ்சம் தன் உடலை ஞாபகம் செய்துகொள்ள வேண்டும். மலம் சேர்கணக்காய் இவர் குடலில் தங்கி நிற்கும். பலநாள் பண்டமாய்க் கேட்பாரற்று, நாரிக் கிடக்கும். பல வருடங்களாக வெளிப்போக்கின்றி வரண்டுகூட இருக்குமென வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். இதை வயிற்றில் வைத்துக்கொண்டு, வாசனையை மேல்பூசி, பகட்டு அங்கிகளால் முடி, நாகரீக மனிதரென்று பெருமையில் உலாவுகிறார்கள் பலர். உள் உடல் சுத்தமில்லாத வாழ்க்கை நாகரீகமுற்றதாகுமா?

வெளியில் இருந்தால் தான் மலம் கொடியது என்ற நினைவு தவறு. இயற்கை இதை உடலில் வைக்க பாதுகாப்பை நிரப்பி இருக்கிறதென்று எண்ணுவதும் அறியாமையே. **நோய்கள் பல** தினம் இது சரியாக வெளியே போகாவிட்டால் தலைவலி, பசியின்மை, பாசம் படர்ந்த நாக்கு, 'அபெண்டிஸைடிஸ்', தூக்கமின்மை, நரம்புகளில் சோர்வு, குடல் வீக்கம், கீல்வாதம் (குமேடிஸம்), காசநோய், இன்னும் பல வியாதிகள் உண்டாகுமென்று டாக்டர் கெல்லாக் (Dr. Kellogg) சொல்லி

யிருக்கிறார். இந்தப் பட்டியில் ரத்த இறுக்கம் (Blood Pressure), மஞ்சக் காமாலை, மூலவியாதி, விஷ ஜூரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பல வியாதிகள் மலச்சிக்கலிலிருந்து ஆரம்பிப்பது போலவே, எந்த ஜூர வியாதிகள் வந்தாலும் மலத்தைக் கட்டி விடுகிறது. இதை அறிந்தே வைத்தியர்கள், மருந்துகளில் பேதியாகிற வஸ்துக்களைச் சேர்க்கிறார்கள். குடலில் மலம் தங்கவே விஷம் உண்டாகிறது. இது உடலெல்லாம் பரவுகிறது. இதைச்சய-விஷ-வெறிக் (Auto-intoxication) என்கிறார்கள். உடல் தனக்குத் தானே விஷத்தைக் கக்கிக் கொள்கிறது. இந்த அபாயகரமான நிலை குடலில் தான் ஏற்படுகிறது. அதாவது, பெருங்குடலுடையதே இப்பொறுப்பு. இக்குடல் உபயோகமற்ற பொருள்களையும் ஜீரணிக்காதவைகளையும், வெளியில் தள்ள வேண்டும். பல காரணங்களால், இது சரியாக நடைபெறாமல் சய விஷம் தடைப்படுகிறது. குடலின் பல பாகங்களில் தள்ளப்பட்ட இப்பொருள், அதாவது மலம், தேங்கிக்கொள்ளுகிறது. இந்நிலையே மலச்சிக்கலென்று கூறுகிறோம். இப்பொருள்கள் தங்குமிடங்களில் அழுகி, நாறி விஷங்களை உண்டாக்கி, அபாயமாக மாறுகின்றன. எல்லா இடங்களைக் காட்டிலும் சீகம் (Cecum) என்று சொல்லக்கூடிய ஒரு குடல்பாகம் தான் மிகவும் அபாயகரமானது! எக்காரணங்களால் இம்மாறுபாடுகள் ஏற்படுன்றன என்பதை விளக்க, இங்கே காட்டப்பட்டிருக்கும் சித்திரம் உதவியாக இருக்கும்.

சீகம் (1-வது சித்திரத்தில் நெ. 4) பருத்திருக்கிறது. இதில் தான் சிறுகுடலிலிருந்து பெருங்குடலுக்கு ஒரு கதவு இருக்கிறது நெ. 3. இதன் வழியாகச் சிறுகுடலிலிருக்கும் தள்ளப்பட வேண்டிய வஸ்துக்கள் சீகம் பாகத்திற்கு வருகின்றன. இது மிகவும் பெரியதாய், நூதனமாய், அமைக்கப்பட்டு நிற்கிறது. இங்கே தான் இப்பொருள்கள் கெட்டு விஷத்தைக் கக்கும். இதற்குப்போதுமான அனுகூலங்கள் அமைந்துள்ளன. பொருள்களை உடைத்துக் கொடுக்கவைக்கும் பூச்சிகள் இங்கே அமோகமாக விருத்தியாகின்றன. பொருள், குழம்பான நிலையில் இருப்பதால் இந்த வசதி ஏற்படுகிறது.

சிறுகுடலிலிருந்து தள்ளப்படும் உணவு மிகுதியால், நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பாகம் நீர்க்குழம்பு மயமாக இருக்கின்றது. விஷப் பூச்சிகள் விருத்தியாக இன்னும் பல செளகரியங்கள் இக்குழம்பில் அமைந்துள்ளன. பித்தகோசம், உணவு ஜீரணமாவதற்

குப் பித்தத்தைச் சிறுகுடலில் தாராளமாகக் கொட்டுகிறது. சிறுபாகம் உபயோகமாக, பெரும்பாகம் சீகத்திற்குள் தள்ளப்படுகிறது. இப்பித்தம், விஷப்பொருள் என்றறிய வேண்டும். சிறுகுடலில் சதைச்சுவர்கள் ஜீரணத்தின் பொருட்டு விஷ ரசங்களைக் கக்குகின்றன. இவைகளும் வந்து சேருகின்றன. மலச்சிக்கல் நிலையில் இந்த சீகம் இவைகளை வெளியே தள்ளுவதில்லை. இச்சளீஸ்வரக் கூட்டத்துடன் அக்கம் பக்கங்களிலுள்ள சதைக்கோளங்களும் ரசங்களைக் கக்கிக் கலந்து விடுகின்றன. விஷங்கள் கலந்து இக்குழம்பு, உடைந்து கெடுகின்றது. உள் இழுக்கப்படாத புஷ்டிசத்தும் இத்துடன் கலக்கவே இந்த சீகம், பெரிய விஷ இயந்திர சாலையாக மாறி விடுகிறது.

பிறகு கேட்பானேன்! இங்கிருந்து விசித்திரமான, பயங்கரமான விஷ லாகிரிப்பொருள்கள் உண்டாகின்றன. பெருங்குடலின் இப்பாகமோ உறிஞ்சும் சக்தி வாய்ந்தது. யோசனையின்றி இந்த விஷங்களையும் சீகம் உள்ளிழுத்து விடுகிறது. ரத்த ஒட்டத்துடன் கலக்கச் செய்கிறது. ஒவ்வொரு கருவியும் இவ்விஷத்தை உண்டுவிட்டு நோய்வாய்ப்படுகிறது. தம் தம் வேலைகளைச் செய்யச் சக்தியின்றிக் கெடுகின்றது. பித்த கோசம் சிறுநீர்க் கருவிகள் கேற்றறு விஷப்பொருள்கள் வெளியே தள்ளச் சக்தியின்றி உடலில் குவியச் செய்கின்றன. எல்லா பாகமும் விஷ ஸ்னனம் பெறவே வீரன், இருளன், காட்டேரியைப் போன்ற பலவித வியாதிகள் ஒழியாக்குடி புருந்து கொட்டமடிக்கின்றன. சீகத்தில் உண்டாகும் விஷங்கள் சிறுகுடலுக்குள்ளும் ஊறிச்சென்று, அதன் சதைச் சுவர்கள் மூலம் கிரகிக்கப்பட்டு, குடியிருந்த வீட்டுக்குக் கொள்ளிவைக்க ஏற்பாடு செய்து விடுகின்றன.

இந்த சீகம் இவ்வளவு மோசமானது! இப்பெருங்குடலின் மற்ற பாகங்கள் சாதுவல்ல. ஆனால் இதைப்போல் அபாயத்தைக் கொடுக்காது. அங்கு மலம் தங்கக் கூடுமாகையால், கெடுதி உண்டு.

## வெட்டி விட்டால் ?

இந்த சீகத்தையே தொலைத்து விட்டால் என்ன என்ற யோசனை வரக்கூடும், இது டாக்டர் அர்ப்பத்நாட்லேன் அவர்களுக்கும் வந்து, பெருங்குடலையே வெட்டி எறிந்து விட்டு வாழ்ச்சும்ப்சியை அவர் செய்திருக்கிறாராம்!

## எனிமாவுக்கு அடிமையாகலாமா ?

பெருங்குடல் இருப்பதால் மலம் தங்குகிறது; மலத்தால் நோய் உண்டாகிறது. குடலையே அறுத்து எறிந்து விடுவது, உத்தம

மானதே என்று கூறுகின்றார் டாக்டர் அர்ப்பத்நாட்லேன். தலைவலித்தால் தலையையே வெட்டி விடுவதா? இந்த டாக்டரின் எண்ணத்தில் பெருங்குடல் அனுவசியப் பொருள்! விஷயமின்றிப் பருத்துத் தொங்கியிருப்பதாக யோசனை. இயற்கையின் செய்கை காரணமற்றதென்று யாரால் கூறமுடியும்? நம் மூளைக்கு எட்டாமல் இருக்கலாம். இதுவரை வெளிப்பட்ட ஆராய்ச்சியிலிருந்து, இப்பெருங்குடலுக்கு வேலை இருக்கிறதென்று அறிகிறோம். சீகத்

## பெருங்குடலின் தொழில்

தைச் சார்ந்து உயரும் குடல் பாகத்தில், இழுக்கப்படாத சில உணவுச்சத்துக்கள் கிரகிக்கப் படுகின்றன. மேலும் மாமிச பட்சினிகளைக் காட்டிலும், மரக்கறியை அண்டி நிற்கும் மனிதனின் குடல் மிகவும் நீண்டிருக்கின்றது. சுமார் ஐந்து அடி நீளமுள்ள இந்த பாகத்தில் நமக்கு விளங்காத அவசியம் அமைந்திருக்க வேண்டும். டாக்டர் கீத் (Dr. Keith) துரை இதை அலட்சியம் செய்ய முடியாதென்று கூறுகிறார். நூற்றில் ஒருவனுக்கு மலச்சிக்கல் என்றால் குடலை அறுத்துவிடச் சட்டமிடலாம். ஏறக்குறைய நூற்றில் தொண்ணூறு பேருக்கு மலச்சிக்கல் இருப்பதனால் எத்தனைபேர் குடல்களை அறுத்தெறிவது கோடிக்கணக்கான டாக்டர் 'லேன்'கள் இருந்தாலும் வேலை தீராதே!

வேறு சிகிச்சையே இல்லாவிட்டால், பெருங்குடலைப் பளி கொடுக்கலாம். அவ்வளவு மோசமில்லாத கேசுகளுக்கு வழியாயில்லை? "நேர்வாளம் இருக்கும் வரை என்ன சார் பயம்?" எனக் கொக்கரிக்கலாம். மலக்கழிவுடன் பிராணனும் கழியக்கூடும்! 'நம்மையெல்லாம் நம்பித்தானே 'ப்ரூட் சால்ட்' உண்டாக்குகிறான்! 'நம்பிக்கைத்துரோகம் செய்யலாமா, சார்?' என்று உள்ளம் உருக்கக்கூடும். "ஏன் சார்! விளக்கெண்ணெய் சாப்பிட்டால்

## பேதி வகை

குளுமை, சுகம் என்கிறார்களே?" என்றும் வினவலாம். ஆனால் நேர் வாளத்திற்கும், சால்ட்டுக்கும் விளக்கெண்ணெய்க்கும் அடிமை யாவதற்காக இயற்கை பெருங்குடலைச் சிருஷ்டிக்கவில்லை. ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கங்களை நம்பியே மலப்போக்கு வழியை அமைத்துள்ளது. டாக்டர்களெல்லாம் இந்த பேதி வஸ்துக்கள் கெடுதலென்று பகிரங்கமாகக் கூறுகிறார்கள்.

இவைகள் கருவிகளை உறுத்தி வதைப் படுத்துகின்றன. பேதி சிகிச்சை பெருங்குடலுக்குத்தேவை! அதற்கு நேராக அளிக்கப் படாமல் வாய் வழியாக இவைகளைக் கொட்டவேண்டியிருக்கிறது! கேட்டீர்களா கதையை! குறத்தி பிள்ளை பெறவும் குறவன் காயம் தின்றானாம்! இவனுக்கு என்ன கிடைக்கும்? வயிற்றெரிச்சல்

வாயு, வாய்ப்புண்! இவைகள் தாராளமாகக்கிட்டும், பேதி மருந்தை வாயில் கொட்டி, வயிறு, சிறுகுடல் வழியாகப் பாய்ச்சுகிறான். இந்தக் 'குறவர்'களுக்கு எரிச்சல், உறுத்தல், புண் எல்லாம் உண்டாகின்றன. அற்பகால அனுகூலத்திற்கு, ஒவ்வொரு பேதிமருந்து 'டோச'ம் ஜீரணக் கருவிகளைப் பலவீனப்படுத்துகிறது யோக சாஸ்திரத்திற்கு இந்த பேதிமருந்துகளைக் கண்டாலே அடங்காக் கோபம் வரும்!

எளிமாவை மறக்கவில்லை! மிகவும் கெட்ட நிலைமையில் இது சிறிது பலன் படும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவோ, பல நாளாக வேருன்றிய நிலையைக் கலைக்கவோ, இதற்குச் சக்தியில்லை. ஆரோக்கியம்பெற, இதை அடிக்கடி இடைவிடாது உபயோகிப்பதால் பல கெடுதல்கள் ஏற்படும். பெருங்குடலுக்கு எளிமாவைச் சினைகம் செய்வித்தால், விபத்தாக முடியும். சில குழந்தைகள் வெல்லத்தைக் கொடுத்தால் தான் அழகையை நிறுத்தும். 'ஹீ! ஹீ!' என்று

**எளிமா எங்கே** அழுதுகொண்டே "எளிமாவைக் கொண்டா!" என்று பெருங்குடல் சதியடிக்கும், பெண்டாட்டியைக் கைவிடலாம். குழந்தைகளையும் கைவிடலாம். வீடு, தனத்தையும் மறக்கலாம். காபி, சுகந்த மூக்குத்தூளைக் கூட ஒருவாறு புறக்கணிக்கலாம்! ஆனால் எளிமா டின்னே பிரியா நண்பனாய் ஒட்டிக்கொள்ளும். எந்தப் பாச்சாவும் இதனிடம் பணிக் காது. இதற்கு அடிமையானவர்களைக் கண்டு யோக சாஸ்திரம் அனுதாபம் காட்டுகிறது!

இவ்வளவு பிரியமாய் ஒட்டிக்கொள்ளும் இந்தத் தகர டப்பா, நீடித்த நன்மையைத் தருவதில்லை. இதன் வழியாக வரும் தண்ணீர்ப் பெருக்கம், பெருங்குடல் சதையை சதா உப்பச்செய்து, அதைப் பெரிதாக்கி, பலத்தையும் போக்கிவிடுகிறது. மலத்தை வெளித்தள்ளக்கூடச் சக்தியிருப்பதில்லை. இந்தத் தகரத்தால் கொட்டும் தண்ணீர் பெருங்குடல் முழுவதும் பரவி, மலத்தை வெளியேற்றுவதில்லை. சீகம் முக்கியமாய் சம்பந்தப் பட்டுள்ளது. இதுவரையிலும் எட்டுவதில்லை. ஒருவேளை எட்டினாலும் தண்ணீர் அங்கேயே நின்று, சதைச்சுவர்கள் மூலம் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. அதிகமாய் வெளிப்போவதில்லை.

சில டாக்டர்கள், மேல்சதைப் பயிற்சிகள் விதிக்கிறார்கள். கருவிகளையும் வியாபாரம் செய்கிறார்கள். அல்ப சொல்ப பலன் உண்டாக்கலாம். ஆனால் இவை வியாதியைத் தடுக்கவும் ஒழிக்கவும் உபயோகப்படா. விளக்கெண்ணெய் வாங்குவதற்குக் காசில்லாதவன் 'மாலிஷ்'ஷுக்கும், கருவிக்கும் எங்கே செல்வான்?

தற்கால சிகிச்சைகள் ஆபத்தில் அற்ப பலனைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் தடுக்கவும் குணப்படுத்தவும் உபபோகமற்றவை. சிகிச்சையால் சீகம் ஃாலியாக வேண்டும். ஆனால் இதன் பிரயோகத்தால் பலம் இழக்கக்கூடாது. ஏழைக்கும், பணக்காரனுக்கும் எளிதில் கிட்ட வேண்டும். தன் முயற்சியில் பலன் கிடைப்பதே நலம். பிறரை எதிர்பார்த்து நின்றால், வியாதியும் நின்ற இடத்தில் குடியாகி விடும். உடல் அமைப்பையும், இயற்கை தர்மத்தையும் தழுவி நின்றால்தான் நீண்ட பலன் கிட்டும்,

இவ்வளவையும் உள்ளடக்கியதே யோக சிகிச்சை. இதை அறியுமுன் பல விஷயங்களை ஆராய வேண்டும். காரணங்கள் குடலின் அமைப்பு, உழைப்பு, மலச்சிக்கலின் காரணம் எல்லாம் கவனித்தால்தான் யோக சிகிச்சையின் அவசியமும், பெருமையும் விளங்கும்.

## சந்தியா காயத்ரி ஜெபயோகம்

சந்தியா காயத்ரியின் அவசியம் ஏன் என்பதற்கு விளக்கமும், தமிழ்-சம்ஸ்கிருத எழுத்துக்களில் ருக், யஜூர், ஸாம வேதிகளுக்கு மந்திரங்கள், எல்லா மதத்தாருக்கும் இன்றியமையாத ஜெபயோகம். காயத்ரி சாவித்ரியின் மூவர்ணப் படங்களுடன்.

விலை : ரூ. 5 00

தபால் செலவு ரூ. 1-30

## வயிற்றுப்பெட்டி

மலச்சிக்கல் பெருங்குடல் நோய். பெருங்குடல் வயிற்றில் (Abdomen) அமைந்துள்ளது. இது தனிப்பட்டதுமல்ல; துண்டாக நிற்பதுமல்ல. வாயிலிருந்து மலப்போக்குத் துவாரம் வரையில் ஒரே சதைக்குழாயாக இருக்கிறது. இதன் கடைசி பாகமே பெருங்குடல். முழுக்குழாய், ஜீரணக்குழாய் அல்லது அலிமெண்டரி கெனல் (Alimentary Canal) எனப் பெயர் பெற்றிருக்கிறது. திருகையின் வாயில் அரிசியைக் கொட்டினால் கீழே மாவாக விழும். மனிதனும் ஒரு பெரிய இயந்திரமே. இவன் [வாய் இயந்திரம்] வாயில் ஹல்வா, தோசை, வடை எல்லாம் கொட்டப்படுகின்றன. ஆனால் வெளியே வரும் பொருள் வயல் காட்டுக்குத் தான் உபயோகம். பல எழுத்துக் கொண்ட வாசனைப் பொருள்களெல்லாம் ஓர் எழுத்துக்கொண்ட சாமானாக ஒதுக்கப்படுமுன் வாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் முதலியவைகளைக் கடந்தே வெளிவருகின்றன. இதற்குள் சுமார் 30 அடி தூரம் இச்சாமான்கள் கடந்து செல்கின்றன.

பெருங்குடலுக்கு வந்தபின் தான் இவை அபாயநிலை கொண்ட மலமாக மாறுகின்றன. வயிற்றுக் குழியில் பல கருவிகளுடன் இக்குடலும் அமைந்துள்ளது. 6-வது சித்திரம் பார்க்கவும், இதற்குத் துணையாய் இரைப்பை, சிறுகுடல், ஸ்ப்ளீன், லிவர் (பித்த கோசம்) சிறுநீர்ப்பை முதலியவைகளுள்ளன. இந்த வயிற்றுக் குழிக்கு எலும்புப் பாதுகாப்பு அதிகமில்லை. பின்னால் முதுகெலும்பும், கீழே இடுப்பு எலும்புத்தட்டைகளுமே ஆதாரம். இதற்கு முக்கியமான பாதுகாப்பு சதைச்சவர்களே. மேலே டயாப்ரம்; இலியகஸ் (Iliacus) அப்ளிகஸ் (Obliques) ட்ரான்ஸ்வர்சஸ் [சதைப் பெட்டி] (Transverses), ரெக்டஸ் (Rectus), பக்கங்களிலும், பின்புறமும்; ஸோஆஸ் (Psoas) குவாட்ரடஸ் லம்போரம் (Quadratuslumborum) என்ற சதைகள் சூழ்ந்து பெட்டிபோல் அமைந்துள்ளன.

இக்குழியில் எங்கோ, பெருங்குடல் அசைக்க முடியாமல் ஓட்டப் பட்டிருக்கிறதென்று நினைக்க வேண்டாம். இச்சதைப் பெட்டியின் உட்பாகத்தை மிருதுவாய் அமைக்க, பெரிடோனியம் (Peritoneum) என்ற தெளிவு சதை (Membrane) கோணிப்பை போல் அமைந்து, பல அங்கங்களையும் உள்ளடக்கிக்

கொண்டுள்ளது. இதன்மேல், ஒன்றன்மேலொன்றாய், கண்டபடி கருவிகள் குவித்து வைத்திருக்கப்படவில்லை. ஒவ்வொரு கருவியும் தம் தம்மிடத்தில் பெரிடோனியத்தில் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. இது வயிற்றுச்சுவரில் ஒட்டியிருந்தாலும், சில இடங்களில் அதை விட்டு விலகி, சிலகருவிகளைப் போர்வைபோல் முடியும் சிலவற்றுடன் ஒட்டிக்கொண்டும் இருக்கிறது. பெருங்குடலில் இது பரவும்பொழுது, மெலெண்ட்ரீஸ் (Mesenteries) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இவைகள் ரத்தக்குழாய் போவதற்கு இடம்கொடுக்கின்றன. இந்த பெரிடோனியம் தனியாய் நிற்குமிடங்களிலெல்லாம் ஒரு விதமான வழக்கும் ரசம் பரவி இருக்கிறது. இதன் மகிமையால் உள்ளடங்கிய கருவிகள் மேலும் கீழுமாய் உறுத்தலின்றி ஏறி இறங்குகின்றன.

ஒரு முக்கிய விஷயம் கவனிக்கப்பட வேண்டும். வயிற்றுக்குழியின் சதைச்சுவர்கள் சதா உள்ளடங்கிய கருவிகளை அமுக்குகின்றன. மேலே அமைந்திருக்கும் 'டயாப்ரமும்' ஒவ்வொரு சுவாச உள்ளிழுப்புக்கும் கீழிறங்கி, வயிற்றுக்குழியில் அமைந்த கருவிகளை அமுக்கி, இக்குழியில் வெளிச்சதைகளால் உண்டாக்கப்பட்ட இறுக்கத்தை அதிகப்படுத்துகின்றன.

இந்தக்கூட்டத்தில் இக்குழியில், இவ்வளவு வைபவத்துடன், மலத்திற்கு ராஜாவாய் நிற்கிறது பெருங்குடல். இதை "காலன்" என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கின்றார்கள். இது சரியான பெயர்! இதைப்பய பக்தியாய் கவனிக்காவிட்டாலோ, கால(ய)னிடத்தில் கண்டிப்பாய் சேர்த்துவிடும் என்ற அர்த்தமிருப்பதால், இப்பாகத்தை நாமும் 'காலன்' என்றே அழைப்போம். இதைப் பல பாகங்களாகப் பிரிக்கிறார்கள். ஒவ்வொன்றுக்கும் தொழிலும் அமைப்பும் மாறுபடும். சீகம், ஏறு, இறங்கு காலன், குறுக்குக்காலன், சிக்மாய்ட் (Sigmoid) என்ற பாகங்கள் இரண்டாவது சித்திரத்தில் பிரித்துக்காட்டப்பட்டுள்ளன. கடைசி பாகம், ரெக்டம் அல்லது மலக்குழாயில் சேர்ந்து மலம் வெளிப்போகும் குழாயுடன் (Anus Canal) முடிகிறது.

சீகத்தைப்பற்றி முன்னமேயே விவரித்தோம். ஜீரணமான பொருள்கள் இதற்குள் தான் வந்துவிடுகின்றன. (3-வது சித்திரம் பார்க்கவும்). இதில் விழும் குழம்பான பொருளிலிருந்து, நீர்ச்சத்து கிரகிக்கப்படவேண்டும். மிகுதியானவை மேலே [சக்தி இழுப்பு] உயர்த்தித் தள்ளப்படவேண்டும். இக்காரியங்கள் கைகூட இப்பாகத்திற்குப் பலவிதமான சலன சக்தியுண்டு. அதாவது, மேலே தள்ளுவது (Peristalsis) கீழே தள்ளுவது (Anti Peristalsis) பக்க ஆட்டம் எல்லாம் அமைந்

திருக்கின்றன. ஆறில் ஒரு பங்கு ஜீரணத்தை உள்ளிழுக்கும் வேலை சீகத்திலும் 'ஏறு காலனி' லும் நடக்க வேண்டும். அதற்காகவே இப்பாகங்களுக்கு மட்டும் இவ்வளவு சலனங்களுமுண்டு. இக் 'காலனில்' இதர பாகங்களுக்குத் தள்ளும் (Peristalsis) சக்தி மட்டும் தான் உண்டு.

ஆரோக்கியகாலங்களில் இச்சலனங்கள் நடக்கின்றன. நோயில் இவைகள் நடைபெறவே உள்ளிருக்கும் சாமான்கள் அழுகி, விஷங்களைக்கக்கி, அபாயத்திற்கிடமாகின்றன. குறுக்குக் காலனுக்கு வருவதற்குள் மலம் கெட்டியாகிவிடுகிறது. சிறுகுடல் சீகம் முடி (4-வது சித்திரம் பார்க்கவும்) (Ileo caecal valve) யிலிருந்து ரெக்டத்திற்குவர சுமார் ஆறுமணி நேரம் பிடிக்கும். இங்கு வந்த பிறகு, சில மணிநேரம் தங்கியே ரெக்டத்திற்குள் செல்லுகின்றது. (5-வது சித்திரம் பார்க்கவும்).

இங்கு அதிக சரக்குச் சேரவே, இங்குள்ள காலன் மடிப்பு உயர்ந்து, ரெக்டத்திற்குள் தள்ளி, மலத்தை வெளியேற்றுகிறது. இந்த வேலைக்கு டயாப்ரமும் வயிற்றுச் சதைகளும் தேவையான இறுக்கத்தால் ஒத்துழைக்கின்றன.

மலம் வெளித் தள்ளப்படத் தயாராகி, கடைசி இடத்திற்கு வந்தவுடன் மலப்போக்கு உணர்ச்சி உண்டாகிறது. மலம் அங்குள்ள நரம்பு முனைகளைத்தூண்டி உணர்ச்சி [போக்கு உணர்ச்சி] தருகிறது. பல காரணங்களால் இதை அலட்சியம் செய்கிறோம். பலதடவைகள் தந்தியடித்து பதில் வராமலிருக்கவே நரம்புகள் வேலைநிறுத்தம் செய்கின்றன. மறுபடியும் உணர்ச்சி வருவதில்லை. மலமும் வெளிப்போவதில்லை. சிக்கல் நிலை உண்டாகிறது.

இப்பெருங்குடலை இரண்டு மூன்று நான்காவது சேக்ரல் நரம்புகள் (Sacral nerves) ஆளுகின்றன. இடுப்புக் கிரந்திகள் வழியாக 'ஸிம்பதெடிக்' கும் (Sympathetic system) வேலை செய்கின்றது. இந்நரம்புகளெல்லாம் மிகப் பொடிநரம்புகளாக மலப்போக்குக் குழாய் மேல் முடிகின்றன. இவைகளில் தான் முக்கிய செயல் சக்தியுண்டு.

மலச்சிக்கல் வருவானேன்? உண்பது எளிதாயிருப்பது போல் மலக்கழிவும் சாதாரணமாய் ஏன் நடக்கக்கூடாது? சுலபமாய் இஷ்டம்போல் வாயில் பொருள்களைக் கொட்டிவிடுகிறோம். இவ்வளவு சுலபமாக மலத்தையும் கழிக்கச் சக்தியில்லையா? நாக்குத் தாண்ட, ஆசை கெடுக்க, அவசியம், ஆரோக்கியம் என்ற யோசனை

யின்றி வயிற்றில் கொட்டினால் இவை வெளிச்செல்ல வேண்டுமே !  
 மலமாக மாறி, தேங்கி, விஷம் கக்கியபிறகு,  
 [நாகரீக “ஐயோ! இது அல்வாவாக அல்லவா வாயில்  
 வாழ்க்கையின் நுழைந்தது!” என்று முறையிட்டால், நோயும்  
 கெடு] சாவும் விலகிவிடுமா? இம்மாதிரி இரைப்பைக்  
 குக் கொடுமை செய்வது மட்டுமல்ல; நாகரீக  
 வாழ்க்கையில் மலத்தூண்டுதலைப் புறக்கணித்து, பெருங்குடலையும்  
 கெடுக்கிறோம். என்ன விபரீதம் !

லாக்ஹார்ட்மம்மரி (Lockhart Mummery) என்ற நிபுணர்  
 பெருவாரியாய் முறையிடுகிறார்.

“Chronic constipation, like many other complaints of the present day, is in most cases a result of modern civilised life. Amnog native races and wild animals, it is practically unknown, but is all too common in civilised communities, and indeed forms one of the most frequent disorders in our great cities. Modern methods of dietary and the sedentary character of our daily life are largely responsible for the tendency to constipation which is so prevalent. It is one of the penalties we pay for the comparatively small use, we make of our colon”.

“இந்நாள் கெடுதல்களைப்போல், ஒழியா மலச்சிக்கலும் அநேக  
 மாய்த் தற்கால நாகரீக வாழ்க்கையிலிருந்து உண்டாவதே. நாட்டு  
 மிருகங்களிடத்திலும், நாட்டு இனரிடத்திலும் இது தென்படுவ  
 தில்லை. ஆனால் வெகு தாராளமாய் நாகரீக சமூகத்தில் நின்றுவரு  
 கிறது. பெரு நகரங்களில் அடிக்கடி உண்டாகும் சீர்கேடே இது.  
 அசையா மேஜையடி வாழ்க்கையும், தற்கால உணவுப் பழக்கங்  
 களுமே, அதிகரித்து நிற்கும் மலச்சிக்கலுக்குப் பெருத்த காரணங்  
 கள். பெருங்குடலை அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தாததற்கு அனுப  
 விக்கும் தண்டனைகளில் இது ஒன்று”.

காட்டில் வசிக்கும் மிருகங்களின் இயற்கை வாழ்க்கை மிகவும்  
 உன்னதமாயிருக்கின்றது. மல உணர்ச்சி ஏற்பட்டதும் அதைக்  
 கழித்துவிடுகின்றன. பஜாரில் கக்கூஸ் இல்லையென்று அடக்க  
 வேண்டுமா? ஆபீஸ் உத்தியோகத்தில் அவகாசமில்லையென்று புறக்  
 கணிக்க வேண்டுமா? அல்லது சினிமா படம் தவறி  
 [இயற்கை விடுமோ என்ற தயக்கமா? எவ்விதத் தொந்தரவும்  
 வாழ்க்கை] அற்றவை இவ்விலங்குகள். இதைக்காட்டிலும் கிரா  
 மங்களிலும் சுதந்திரமாய் வாழும் நகர நாகரீகமற்ற  
 மக்களும் தடைகளின்றி, இந்த இயற்கைக் கடனை முடிக்கிறார்

கள். இவர்கள் டாக்டர்களுக்கும் பேடண்ட் மருந்துகளுக்கும் கப்பம் கட்டுவதில்லை.

தற்கால வாழ்க்கையில் உண்டாகும் தீங்கை நன்கு ஆராய்ந்து தீர்மானம் செய்துகொள்ள வேண்டும். மலத்தை அடக்குவது பால்யப் பருவத்திலேயே தொடங்கிவிடுகிறது. பள்ளியில்

[வாழ்க்கையின் சேர்ந்தால் ஆசிரியரின் டம்பகர்வம் கொட்ட தீங்கு] மடிக்கும். அவர் என்ன செய்து விடுவாரோ

என்ற பயம் பையனுக்கு. வைதாலும் பரவாயில்லை! தன்னுடைய அமிர்த மொழிகள் தடை பெற்ற கோபத்தில் பிரம்பால் 'நொக்கி' விட்டால் என்ன செய்வது? அக் காலத்தில் எது ஜெயிக்குமோ? மலமோ பயமோ!

வயது வந்த வாழ்க்கையில் புகுந்தவுடன் நேர்மை வந்துவிடு கிறதா? டாக்டருக்கு, "விசிட்டுகளும் பேஷண்டுகளும்" காத்திருந் தும். வக்கீல், கட்சிக்காரன் மணிபர்சையோ நீதிபதியின் முகத் தையோ தாரணியில் நிறுத்தி நிற்பார். வியாபாரிக்கு மூச்சுவிட ஓய்வு ஏது? காலை எட்டு மணிக்குப் பெட்டியடி சென்றால், இரவு எட்டு வரையிலும் மடித்த காலை நீட்ட நேரமிராதே! இயற்கை ஒன்று அமைக்க, நாமொன்றாக அதை மாற்றி விடுகிறோம்.

தற்கால நகரங்களில் பொதுமக்கள் சௌகரியங்கள் சரியாகக் கிடையா. ஜெர்மனி, ஹாலந்து, ஆஸ்திரியா போன்ற நாடுகளில் சிறு செலவுக்குப் பெருத்த மலநீர்ப்போக்கு சௌகரியங்களை அதிகாரி கள் அமைத்துள்ளார்களாம். பிரயாணம் செய்யும்பொழுது என்ன கஷ்டப்படுகிறோம்! புகைவண்டியில் பேருக்குத்தான் கக்கூஸ் இருக் கிறது. இது சுத்தமாயுமில்லை; தண்ணீர் வசதியும் கிடையாது. குழாய் இருக்கும்; பம்பிருக்கும்; ஆனால் தண்ணீர் மட்டுமிராது. இது விஷயமாய் 'கார்டி' டம் கம்ப்ளெயின்ட் செய்ய, அப்பாவி முன்றாவது வகுப்புப் பிரயா ணிக்குத் தைரியமிராது. பிராது கொடுத்த வுடன் பிரியமாய் உதவி கிடைப்பதுமில்லை. இயற்கை தர்மங்களை த்தழுவ உன்னத வழிகளை திட்டமிட்டு நிற்பதே நாகரீகம். தற்கால உடையிலும், நடையிலும், உண்பதிலும், வீண் கர்வத்திலும் நன் நாகரீகத்தைக் காணமுடியாது.

தூண்டுதலுக்கு இணங்க, மலப்போக்குச் செய்யாவிட்டால் கோரநிலை உண்டாகிறது. மலத்துவாரத்திற்கு மேல் நிற்கும் 'ரெக்ட்'த்துக்குள் (Rectum) பெருங்குடல் வழியாக மலம் தள்ளப் பட்டவுடன் தான் போக்கு உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. வெளிச் செல்லாவிட்டால் முன் போக வழி இல்லாமல் ரெக்டத்திலேயே

குவிந்து தேங்குகிறது. இதிலிருக்கும் நீர்ச்சத்து உள்ளிழுக்கப் படவே கெட்டியாகக் கல்போல் ஆகிறது. இக்கெட்டி மலம், சதா நரம்பு முனைகளை வெளிப்போக்கு உணர்ச்சி உண்டாகத் தூண்டிக் கொண்டே நிற்கின்றது. பயனின்றி இந்நரம்பு [நரம்பு தூண்ட] கள் துடித்து, முடிவில் வேலைநிறுத்தம் செய்கின்றன. நான்கணக்காக இவ்வாறு நடந்துவரவே ரெக்டத்தின் நரம்புகள் சுடிணித்து, இவ்விடம் மலம் சேர்ந்தாலும் கழிக்க உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதில்லை. கிடைப்பது தீராமலச்சிக்கல். 'காலனி'ன் விளைவுகளில் மலம் குவிகிறது; அது மிகப்பெரிதாகி வேலைக்கு உதவாமல் போய்விடுகிறது. இம்மலத்தேக்கம் படிப்படியாய் உயர்ந்து குறுக்குக்குடல், ஏறுகுடல், சீகத்திற்கும் எட்டி விடுகிறது. நீர்க்குழம்புகள் தேங்குகின்றன; உடைகின்றன; உள்ளிழுக்கப்படுகின்றன; வினை வினைகிறது.

உணவுத் தவறுதலாலும், பெருங்குடல் புண் வருவதாலும் மலச்சிக்கல் நிலைத்துவிடும். இடுப்புபாக நரம்புகள் கெடுவதாலும் இது உண்டாவதுண்டு. மலச்சிக்கலில் இருந்து நரம்புகள் சாக நரம்புகளின் சாவினால் மலச்சிக்கலுண்டாக, ஒரு பெரும் கெடுதிச் சக்கரம் ஏற்படுகிறது.

## யோகாசனப் படம்

டபிள் கிரௌன் அளவில் கெட்டி ஆர்ட்  
காகிதத்தில், 17 ஆசனப் படங்களும்,  
ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும்  
குறிப்புகள் கொண்டது.

விலை ரூ. 4-00

தபால் செலவு ரூ. 1-30

வயிற்றுச் சதைகளின் சக்தியின்மை

பெருங்குடலையே அறுத்தெடுத்துவிடுகிறார்கள் என்று முன் கூறினோம். இது சாதாரணமாக அவசியமில்லை. இதனால் எல்லோருக்கும் குணம் ஏற்படாது. சிலசமயங்களில் உயிருக்கே [குடல் உலுத்தல்] ஆபத்து நேரிடலாம். மிக அபூர்வமாகத்தான் நோயாளியின் குடலை 'ஆபரேஷன்' செய்துதீரவேண்டும். ஆபரேஷன் செய்த ஒரு 'கேசை' சர்ஜன் ஒருவர் பின் வருமாறு எடுத்துரைக்கின்றார் :—

“ ஒரு பெண்ணுக்கு ஆபரேஷன் செய்தேன். பெருங்குடலையும் சீகத்தையும் முழுமையாக எடுத்துவிட்டேன். சமார் மூன்று அடி நீளமும், நான்கு அல்லது ஐந்து அங்குல குறுக்கு உள்ளத்தையுமிருந்தது. இதன் வெவ்வேறு பாகங்களிலிருந்து சிறு துண்டுகளை வெட்டி எடுத்ததில், அவைகளில் சதைப்பற்றே (Muscular Tissue) இல்லை. இதிலிருந்து இந்தக்குடலின் சதைச்சுவர்கள் முற்றிலும் செத்துவிட்டன என்பது விளங்கியது. இந்தக் 'காலன்' எல்லாம் கேவலம் கோணிப்பையாக நின்றிருந்தது. இதில் விழுந்த சாமான்களை பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியாலாவது, வயிற்றின் மேலமுக்கத்தாலாவது தான் வெளியேற்ற முடியும். இந்தக் 'காலனி'ல் சேர்ந்த வாயுவானது வயிற்றையே (Abdomen) மிகவும் உப்பச் செய்ய, இதன் சதைகளெல்லாம் உயிர்த்தன்மையை இழந்து, மலப்போக்குக்கு ஒத்துழைக்கச் சக்தியற்றதாய் நின்றன ”.

இப்படி அபூர்வமாய்சம்பவிக்கும்நிலையில் ஆபரேஷன்தேவையே. இதைச் செய்துகொள்ள வேண்டியதுதான். இவ்வளவு உருத்தெறியாமல் பெருங்குடலே அழியாவிட்டால், அதை ஆபரேஷன் செய்து எடுத்துவிடக்கூடாது. கொஞ்சம் உயிரிருக்கும் குடல்களை எடுப்பதால் பலகேடுகள் விளைகின்றன. இந்த ஆபரேஷன் சிகிச்சை நிபுணர், பலருக்கு அறுத்து எறிந்து விட்டார். எல்லோரும் குணம் அடையவில்லை. உயிரற்ற அழிந்த குடலை வைத்திருந்தவருக்கு சுகம் ஏற்பட்டது. சிலர் ஆபரேஷனுக்குப்பின் நோயாளிகளானார்கள்.

ஸர் ஆர்தர் கீத் (Sir Arthur Keith), ஆபரேஷன் செய்து கொண்ட பதினைந்து நபர்களைப் பரிசோதித்து அதிருப்தி அடைந்தார். இக்காரணம் பற்றிச் சிறுகுடல் மாறுவதற்கு ஆரம்பித்ததாம். இது குறுகித்தடித்து பெருங்குடலைப் போல் பார்வையில் வளர்ந்து விட்டதாம். டாக்டர் ஹர்ஸ்ட் (Dr. Hurst), அவர்கள்

ளின் ஆபரேஷன் ஆராய்ச்சிப்படி, ஜீரண சக்தியைக் கெடுத்து விடுகிறதாம். விஷம் ஏற்பட்டால், சிறுகுடல் முழுவதும் பரவ இடம் கொடுக்கிறதாம்.

மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும், ஒழிக்கவும் ஹடயோக் சிகிச்சை தான் இணையற்றது. ஆராய்ச்சி செய்தால், இதன் உண்மை உள்ளங்கை

நெல்லிக்கனி போல் விளங்கும். முன் எழுதிய [காரணம்] அத்தியாயங்களைப் படித்தவர்கள் மலச்சிக்கல் நிலையில் உடல் எந்நிலை பெறுகிறதென்று எளிதில் அறியலாம். இந்த நோயின் காரணங்களை இரண்டு பெரிய தலைப்புகளின் கீழ் குறிப்பிடலாம்.

1. வயிற்றுச் சதைகள் (**Abdominal Muscles**) பலவீனம்.

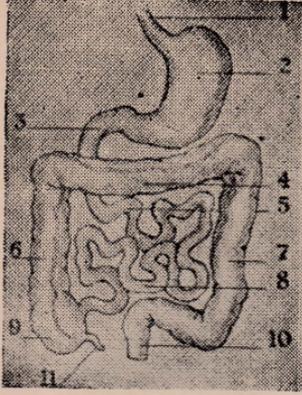
2. பெருங்குடல் சுவரின் சதை வீரியம், நரம்பு ஆட்சி இவைகளின் கெடுதலும் இல்லாமையும்.

வயிற்றுக் குழியின் (**Abdominal Cavity**) பின் சுவருக்கும் பெருங்குடல் மெஸோ காலன் (**Meso Colon**) என்ற தெளிவுசதை மடிப்புகளாய் ஒட்டப்பட்டிருக்கிறது. மெஸோ காலன் மீது குடல் கனம் விழுவதில்லை. வயிற்றுச்சுவர் சதைகள் தான் முக்கியமாய் பெருங்குடல் பாரத்தைத் தாங்குகின்றன.

வயிற்றுக் குழியில் குடல், இரைப்பை, வீவர் என்று பல கருவிகள் அமைந்திருக்கின்றனவென்றும், அவை ஒன்றுக்கொன்று அழுத்திக் கொள்ளுகின்றனவென்றும் அறிந்தோம். இந்த இறுக்கத்தை மேலிருந்து கடையாப்ரமும், சுற்றிலுமிருந்து வயிற்று முன்பின் பக்கச் சதைகளும் அதிகமாக்கி நிறுத்துகின்றன என்பது

[இறுக்க அளவு] தும் தெரிந்த விஷயம். இந்த இறுக்கம் சிலர் வயிற்றில் ஒரு சதுர அங்குலத்திற்குப் பத்து பவுண்டு (ராத்தல்) என்று கணக்கிடுகிறார்கள். சாதாரணமாயுள்ள மனிதர்களுக்கு இந்த இறுக்கம் உள் கருவிகளைக் கீழே இழுக்கும். பூமி ஆதர்ஷண சக்தியைத் தடுக்கப்போதும். இக்காலத்தில் குடல்கள் வயிற்றில் மிதக்கின்றன என்றும் சொல்லலாம். 'மெஸன்ட்ரிஸ்' சதைகளின் மேல் இழுப்பு இருப்பதில்லை.

ஆனால் வயிற்றுச்சுவர் (சதைகள்) பலவீனமடைந்தால் இந்நிலை தவறுகிறது. பூமி சக்தி கருவிகளையெல்லாம் கீழே இழுக்கின்றன. வயிற்று இறுக்கம் (**Intra Abdominal Pressure**) குறைகிறது. வயிற்றுச் சுவர் (சதைகள்) பூமிசக்தியைத் தடுப்பதுமின்றி, பெருங்குடலை வேலைக்குத் தூண்டுகிறது. இச்சதைகள் இளகவே மேற்கூறிய இறுக்கம் குறைகிறது. பெருங்குடலின் மேல் தூண்டதலும் பலவீனப்படுகிறது. இரைப்பையும் குடல்களும் உட்புகின்றன. பெருங்குடல் பொருள்கள் வெளித் தள்ளப்படாமல் தேங்குகின்றன.

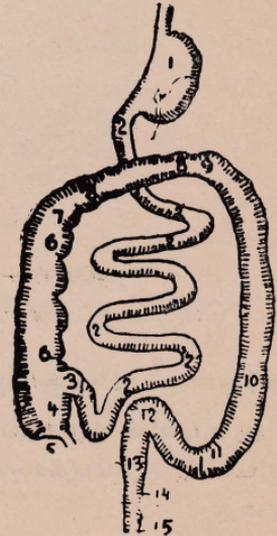


சித்திரம்-1 குடல்

சித்திர விளக்கம்

1. வயிறு
2. சிறு குடல்
3. இலியோ திகல் வால்வ்
4. சீகம்
5. அபென்டிக்ஸ்
6. ஏறு குடல்
7. ஹெபடிக் ப்ளெச்சர்
8. குறுக்குக் குடல்
9. ன்ப்ளீனிக் ப்ளெச்சர்
10. இறங்கும் குடல்
11. ஸிக்மாய்ட் ப்ளெக்ஸர்
12. பெல்விக் காலன்
13. ரெக்டம்
14. ஏனல் ஸ்பிங்டர்
15. ஏனஸ்-மலக் குழாய்

1. ஒஸேபாகஸ்-உணவுக் குழாய் ஆரம்பம்
2. வயிறு
3. டியோடினம்
4. குறுக்குக் குடல்
- 5/8 சிறு குடல்
6. ஏறு குடல்
7. இறங்கும் குடல்
8. சீகம்
9. சீகம்
10. எனஸ்-ஆசனக் குழாய்
11. அபென்டிக்ஸ்



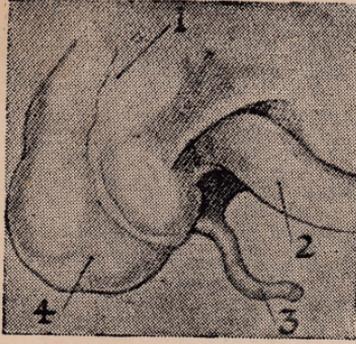
சித்திரம்-2

ஜீரணப் பாதை

சித்திரம்-3

பெருங் குடலின் முதல் பாகம்-சீகம்

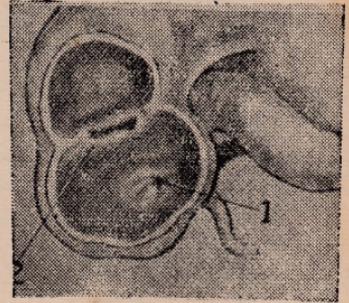
1. பெருங் குடலின் ஆரம்பம்
2. சிறு குடலின் முடிவு
3. அபென்டிக்ஸ்
4. சீகம்



சித்திரம்-4

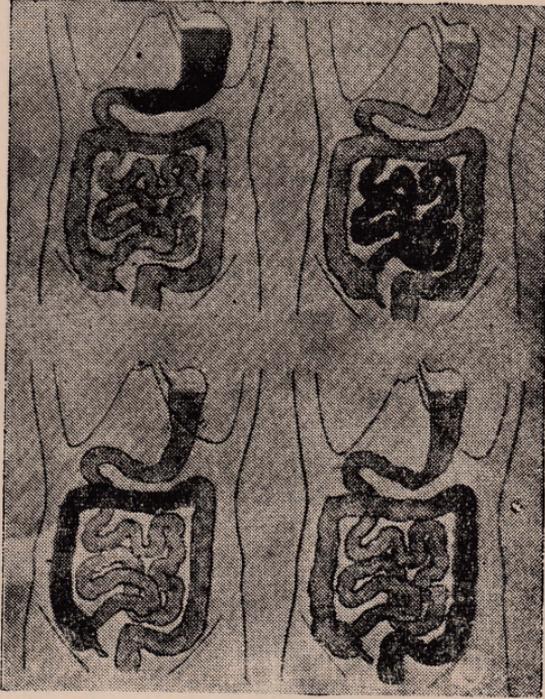
பெருங் குடலின் ஆரம்பம்

1. அபென்டிக்ஸுக்கு வழி
2. சிறு குடலின் முடிவையும் பெருங்-குடலின் ஆரம்பத்தையும் பிரிக்கும் சதை



1

2

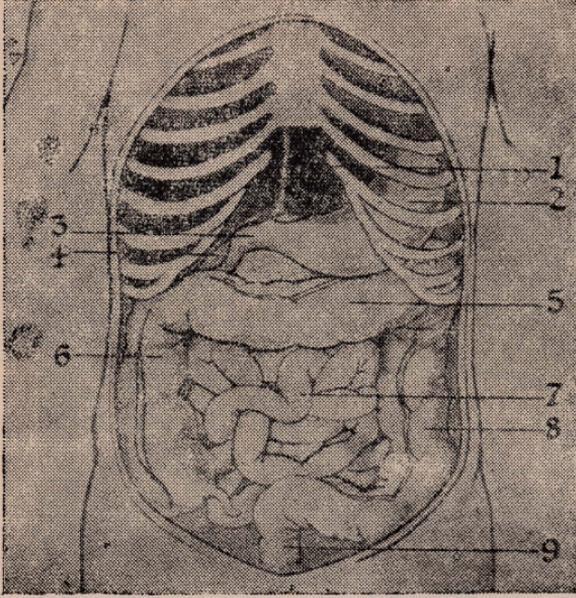


3

4

சித்திரம்-5 உணவுப் பாதை

1. உண்ட 2 மணியளவில் உணவிருக்கும் இடம்
2. உண்ட 4 மணியளவில் உணவிருக்குமிடம்
3. உண்ட 6 மணியளவில் உணவிருக்குமிடம்
4. உணவு சென்ற இறுதி நிலை



சித்திரம்-6

வயிற்றுக் குழியும் அதனுள் அடங்கிய ஜீரணக் கருவிகளும்

1. பித்தப் பை—லிவர்
2. வயிறு
3. டியேர்டினம்
4. கல் ப்ளாடர்—Cal Blader
5. குறுக்குக் குடல்—Transverse colon
6. ஏறு குடல்—Ascending colon
7. சிறு குடலின் கீழ்ப் பாகங்கள்
8. இறங்கு குடல்—Descending cclon
9. ஆசனக் குழாய்

தீரா மலச்சிக்கல் உண்டாகின்றது. வயிற்றுச் சதைகளின் பலவீனத்தால் இங்கே கெடுதல் ஏற்படுகிறது. விளக்கெண்ணெயும், 'சாட்டு' களும், 'எனிமா'வும் ஒரு பலனும் தரா. குடல் கெடுமே ஒழிய குறை நீங்காது. சதைப்பயிற்சி கொடுத்தே தீரவேண்டும். நான் என்ன வரைந்தாலும் இந்த உண்மை சிலர் மூளைக்குள் புகாது. 'ஸர்ஜரி'யைப் (Surgery—ரணசிகிச்சை) பற்றிய பெரியப்பெரிய வைத்திய புத்தகங்கள் கூட வயிற்றுச் சதைப்பயிற்சி செய்யத்திட்டமிடுகின்றன.

யோக சாதனையில் உட்டியாணை, நெளலி என்ற அபூர்வ அப்பியாசங்கள் உள்ளன. நான் கோரும் பலனைக்கொடுக்க இவைகள் தான் மிகவும் உகந்தவை. உட்டியாணைவை 3-ம் பாகத்தில் காண்க.

பழகும் வகையைப்படிந்த உடனேயே, உட்டியாணைவின் பலனைக் களைக்க முடியும். பழக ஆரம்பித்தால் சந்தேகம் அறவே ஒழியும். அப்பியாசம் சித்திக்கவே, வயிற்றுச் சதைகளின் பலவீனம் பறந்தோடி விடும். சற்றேறக்குறைய எல்லாச் சதைகளும் உழைக்கப்படுகின்றன.

உட்டியாணை வயிற்றின் வீரியத்திற்கு எடுத்ததே. ஆனால் இதைக்காட்டிலும் உயர்ந்த அப்பியாசம் ஒன்றுள்ளது. அதுவே 'நெளலி'. பழகும் வகைக்கு 3-ம் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

சென்ற பயிற்சிக்கும் இதற்கும் வித்தியாசம் நன்கு தெரியும். உட்டியாணைவில் வயிறு எங்கேயோ முதுகை நோக்கி ஓடிவிட்டது. நெளலியில் இது உருண்டு திரண்டு தண்டாக, நடுவில் நின்று காட்சி அளிக்கிறது. ஜாலவித்தை ஒன்றுமில்லை. உட்சதைகளின் ஆட்சியால் கிடைக்கும் நிலையே இது. இலட்சக் கணக்கான சாதகர்கள் இதை இப்பொழுதும் நம்நாட்டில் பழகிவருகிறார்கள்.

உணவுண்ட ஆறேழு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே இவை செய்ய வேண்டும். உண்டவுடன் செய்தால் ஜீரணக் கருவிகள் கெடும். பயிற்சியும் சரியாக வராது. நெளலியை நின்றுச் செய்யலாம், உட்கார்ந்த நிலையிலும் செய்யலாம். குதிகளைத் தூக்கி அவைமேல் உட்கார்ந்து கைகளைத் தொடைகளுக்குள் அடக்கமாய்ப் பூமியிலுன்றி, தலைநிமிர்ந்து நெளலி செய்யப்பழக வேண்டும். இந்தச் சாதனையில் அரை நிமிடம் வரை நிற்கப் பழகவும்.

### பிரமிக்கச் செய்யும் பஸ்தி

உட்கார்ந்த நெளலி வந்தபிறகே, வீசித்திரமான 'பஸ்தி' என்ற கிரியை கைகூடும். மலச்சிக்கலை ஒழிக்கவும், நெருங்கவீடாமல்

தடுக்கவும் இதைக்கையாளலாம். முன்காலத்தில் சாதகர்கள் தண்ணீரின்மேல் உட்கார்ந்து மலத்துவாரம் வழியாய் நீரை உள்ளிழுத்துக் குடலைச் சுத்தம் செய்துகொள்வார்கள். இப்படிச்செய்ய மலக்குழாய் உள்சதைகனிஞ்சி (control of the sphincter muscles) வேண்டும். சாதாரணமாக இதைச்சுலபத்தில் பெறமுடியும். இதன் இரகசியத்தை அறியாத மக்கள் இந்தக் கிரியையை 'ஜால' வித்தை எனக்கருதி வந்தார்கள். மந்திரத்தை நம்பாத நாகரீகரும், ஆங்கில வைத்தியர்களும், வேறுகாரணமில்லாத காரணங்களைக் கற்பனை செய்துகொண்டார்கள். ஆன்ட்டி பெரிஸ்டால்டிக் ஆக்ஷன் (Anti-peristaltic action) என்பதால் முடிகிறதென்று பிதற்றினார்கள். ஏழைகளை ஏமாற்றினார்கள். ஏழைகளை ஏமாற்ற எண்ணிய பல பைராகிகள், இதை காசுக்குச்செய்து கரண்பித்து வந்தார்கள்.

இதன் காரணம் உடல்சாதனை ஹடயோகியால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. நிகரற்றது; பலன் பெற்றது. எவரும் பழகியாள முடியும். இதன் நுட்பத்தையறியுமுன், பழகும்வகையை கவனிப்போம்.

உலகவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுப்பயிலும் சாதகர், மாதத்துக்கு ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை செய்தால் போதும். அன்று சிறிதளவு சத்துள்ள ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும். மோரும் கீரையும் சேர்க்கவும். பருப்புகளை விலக்குவது உசிதம். பாசிப் பருப்பு கஞ்சி நன்மை தரும். அன்று உடலுழைப்பு அதிகம் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

இதைச்செய்ய விரும்புவோர், சமார் ஆறு மாதங்களாவது உட்டியாண, நெளலியுடன் யோகாசனங்களைப்பழகி இருக்க வேண்டும். சிரமயின்றி நெளலி எந்நிலையிலும் செய்யவேண்டும். இக்கிரியை நெளலி செய்யும்பொழுது, மலத்துவாரம் திறந்தே இருக்க வேண்டும். கருவியின்றி இது சாதாரணமாய் இயலாது. இதற்காக ஒரு முங்கிலி உபயோகிக்கலாம். இதை எட்டடங்குல நீளமுள்ளதாயும், தடிப்பற்றதாயும் அமைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் இதைச் செய்வதே உத்தமம்.

முடிந்தவரையில் மலத்தைக் கழித்துக்கொள்ளவும். உட்டியாண, நெளலி சிலதடவைகள்செய்து வயிற்றுச்சதைகளைக் கட்டுக்குக் கொண்டுவரவும். சமார் முக்கால் அல்லது ஓரடி உயரமுள்ள முக்காலிமேல் அகலப்பாத்திரத்தில் சமார் அரைப்படி தண்ணீரை ஊற்றி அமர்த்தவும். முங்கில் குழாயின் மேல் சமார் நான்கு அங்குலத்திற்கு வெண்ணெய், நெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் பூசவும்.

மலப்போக்குக் காலத்தில் முக்கி மலத்துவாரத்தைத் திறப்பது போலத்திறந்து, எண்ணெய் தடவிய மூங்கில் பாகத்தை ஆசனவாய் வழியாய் மலக்குழாய்க்குள் சுமார் மூன்றங்குலம் தள்ளிவிடவும்.

பின் நீர் வைத்த பாத்திரத்திற்குச்சரியாக மண்டிபோட்டு உட்கார்ந்து பிருஷ்டம் வரையில் குழாய், நீரினுள் செல்லும்படியாக அமர்ந்து பலமாய் நெளலி செய்து நிறுத்தவும்.

நீர் குடலுக்குள் வேகமாய்ப் பாயும். சவாசம் முடியும் காலத்தில், மூங்கிலின் அடித்துவாரத்தை விரலால்முடி நெளலியைச் சுழற்றி, குழாயை வெளியில் உருவி, நின்று விடவும்.

உட்கார்ந்து நெளலிசெய்தவுடன், குழாய்மூலமாக நீர் பெருங் குடலில் ஏறுகிறது. இருபது முப்பது விடிகளுக்குள் போதுமான நீர் உட்சென்றுவிடும். இத்துடன் பஸ்திக்கிரியை பூர்ணமாகாது. தண்ணீர் இழுக்கும் வழியையே 'பஸ்தி' என்று கூறமுடியாது. இதற்கடுத்தபடியான விதிகளையும் கைப்பற்றுவீடில் பலன்கிட்டாது. உள் சென்ற நீர் பெருங்குடல் முழுவதும் பரவ வேண்டும். 'சீகத்' தையும் எட்ட வேண்டும். நீர் வற்றி, உண்டை உருளைகளாய் மலம் காய்ந்துகிடக்கும். இவை நீரில் கரையவேண்டும். இதற்குப் போதுமான காலம் குடலில் நீர் தங்குவது அவசியம். நீர் பரவி மலத்தைப் புரட்டவும் சூழ்ச்சி தேவையுள்ளது.

ஹடயோகிகள் இதற்காக வியப்புறும் பயிற்சிகள் படைத்துள்ளார்கள். 'நெளலி' என்று இதுவரை விளக்கியதை 'மத்யம நெளலி' என்பார்கள். வயிற்று மத்தியில் ஏற்படும் நெளலியே இது. வலது, இடது ஓரங்களில், மாற்றிமாற்றி நெளலி செய்யமுடியும். அவைகள் 'வாம நெளலி', 'தட்சிண நெளலி' என அழைக்கப்படும். வயிற்றின் இடப்பக்கம் நெளலிசெய்து சதைத்துருத்தலும், வலப்பக்கம் உட்டியாணவும் கொண்டதே, 'வாம நெளலி'. இது 3-வது பாகத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. வலப்பக்கம் நெளலி செய்து சதை துருத்திநிற்க, இடப்பக்கம் உட்டியாணவில் சதை உள் ஒட்டி நிற்பதே 'தட்சிணநெளலி'. இது 3-வது பாகத்திலுள்ளது. இந்நிலைகளைக்காட்டிலும் அதிசயமாய் சித்தித்துக்கொள்வதே நெளலிக்கிரியை. இதில் சாதகர் மத்யம நெளலியில் முன் துருத்தப்பட்ட வயிற்றை, வலப்பக்கமிருந்து இடது. இடப்பக்கமிருந்து வலதாகவும், இடப்பக்கமிருந்து வலது, வலப்பக்கமிருந்து இடப்பக்கமாகவும், சுழற்றுகிறார். இது செய்வரைப்பார்க்க வியப்பாய்த்தோன்றும்.

பஸ்தி மூலம் இழுக்கப்பட்ட தண்ணீர் உட்டியாணு, மத்தியம் நொளவி, வாம, தட்சிண நொளவி, நொளவிக் கிரியைகள் மூலமாக சீகம் வரையில் சந்து பொந்துகள் முதலிய எல்லா இடத்திற்கும் சென்று மலத்தைக் கரைக்கின்றது. கீழ்க்குறித்த முறையை நன்கு கவனித்துப் பழகவும்.

குழாயை வெளியில் இழுத்ததும் தனிப்பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் ஊறவைத்துவிடவும். கிரியை தீர்ந்த பிறகு இதை நன்றாக சுத்தம் செய்து, துடைத்து, மறு உபயோகத்திற்கு பத்திரம் செய்யவும்.

குடவினுள் சென்ற நீரைச் சுமார் இருபது நிமிடங்கள் அங்கேயே நிறுத்தலாம். இந்தக் காலத்தை உட்டியாணு, நொளவி முதலியவைகளுக்குச் செலவழிக்கவேண்டும். இடையில் இணைப்பாற்றிக் கொள்ளவும். சில தடவைகள் உட்டியாணு, பின் மத்திய நொளவி, பின் வாம, தட்சிண நொளவிகள், கடைசியாக நொளவிக் கிரியை என மாற்றி மாற்றி ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் செய்துகொண்டே இருக்கவும். பதினைந்து இருபது நிமிடங்கள் கழிந்தபிறகு மலங்கழிக்கும் இடம் சென்று எல்லாவற்றையும் வெளியே போக்கவும். ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் நீர் மலக்குழம்பு கலந்தாலும், முற்றிலும் நீக்குவதற்கு, மேற்கூறிய கிரிபைகளை சிலநிமிடங்கள் செய்யவும். வெளிவந்து மயூராசனத்தை (3-ம் பாகம் பார்க்க) செய்து, எல்லா மலத்தையும் வெளிக்கடத்தவும்.

'பஸ்தி' இப்பொழுதுதான் முடிவு பெறுகிறது. பின் ஸ்னானம் சுத்தம் செய்துகொள்ளவும்.

நொளவி செய்யும்பொழுது வயிற்றில் ஏதாவது 'பாம்பு' வேலை செய்கிறதோ எனச்சிலர் சந்தேகிக்கலாம். இல்லையேல் 'உஸ்!' என்று தண்ணீர் எப்படி உட்செல்ல முடியும்? குடவினுள் காற்றிறுக்கம் குறைவதால் தண்ணீர் உட்செல்கிறது. இந்த ரகசியம் யோகிகள் அறிந்திருந்தார்கள். தற்காலத்தில் ஆராய்ச்சிக் கருவிகள் மூலம் விளக்கப்படாமல் பலதாறுமாறான எண்ணங்களுக்கு இடமிருந்து வந்தது. சுவாமி குவலயானந்தா அவர்கள் இதைக் கைவலயதாமா ஆசிரமத்தில் பரீட்சித்தார். சாதகரின் குடலுக்கும் ஒரு 'பாரோ மீட்டரு'க்கும் (barometre) இணைப்பு செய்தார். நொளவி செய்த வுடன், கருவியிலுள்ள பாதரசம் சடாலென்று கீழிறங்கியது. இதி லிருந்து இக்காலத்தில், குடவினுள் காற்றிறுக்கம் குறைகிறதென்று விளக்கப்பட்டது. 'பார்ஷியல் வேகுவம்' (Partial vacuum) உண்டாகிறதென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. சுவாமியார், இதற்கு ஸ்ரீ மாதவதாசா வேகுவம் (Sri Madavadasa vacuum) எனப் பெயரிட்டார். மாதவதாசர் இவருடைய குரு.

நெளலி செய்வதால், பெருங்குடலில் இடம் அதிகரித்து, சராசரி காற்றிறுக்கம் குறைகிறது. வெளி ஆகாயத்தில் அழுத்துதல் குறைவின்றி நிற்க, பாத்திரத்திலுள்ள தண்ணீர் அழுத்தப்பட்டு இறுக்கம் குறைந்த இடமான பெருங்குடலுக்குள் பாய்கிறது. இது சுய சக்தியால் கிடைக்கும் குணம்; தகர டப்பாவை ('எனிமா'வை) அண்டியதாலல்ல.

நெளலி வந்தபிறகும், வாம நெளலி, தட்சிண நெளலி தானாகவே சித்தித்து விடாது. சூக்ஷ்மத்தை அறிந்து, நன்றாகப் பயில வேண்டும். உட்டியாணை, நெளலி நன்றாக வராவிட்டால் இப்பயிற்சி கிட்டாது. இவ்வப்பியாசத்தில் வயிற்றின் ஒரு பாகம் உட்டியாணைவிலும், மற்றொரு பாகம் நெளலியிலும் நிற்கின்றன.

கால்களைக் கூட்டி முன்னால் குனிந்து நிற்கவும். கைகளைத் தொடைகள் மீது அழுத்தவும். முழங்கால்கள் மடித்திருத்தல் நலம். சுவாசத்தை வெளிவிட்டு, உட்டியாணை செய்யவும். பின் இடப்பக்கம் சற்றுச்சாய்ந்து, இடக்கையை இடது தொடைமேல் அதிகம் அழுத்தி, வலப்பக்கச்சதையை உட்டியாணைவில் நிறுத்தி, இடப்பக்கச்சதையை இறுக்கி, முன்தள்ளவும். இதற்கு இடதுமுதுகு, பக்கச்சதைகள் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

முதல் தடவையிலேயே சரியான நிலை வந்துவிடாது. அல்பசொல்பம் தெரிந்தாலும், அடிக்கடி பழகப்பழக, மூன்றாம் பாகச்சித்திரத்தில் காட்டியது போல் நன்றாக வரும்,

வாம நெளலி வந்தால், தட்சிண நெளலி எளிதில் கைகூடும். பழகும் வகையும் அதைப்போன்றதே. இடப்பக்கத்திற்குப் பதிலாக வலப்பக்கத்திற்கு மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

கால்களை அகட்டி நின்று, முழங்கால்களை சிறிது மடித்து கைகளைத் தொடைகள் மீது ஊன்றி, குனிந்து கொள்ளவும். சுவாசத்தை வெளிவிட்டு நன்றாக உட்டியாணை செய் [நெளலி க்ரியை] யவும். பின் வலப் பக்கம் சற்றுச் சாய்ந்து, வலக்கையை வலத்தொடை மேல் அதிகம் அழுத்தி, வலப்பக்கச் சதையை இறுக்கி முன்தள்ளவும். இதற்கு வலதுபாக முதுகு, பக்கச்சதைகள் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

நெளலி செய்யும் வழியைப் படித்து அறிவது கஷ்டம். நெளலி க்ரியையை நேரில் கற்பதே சுலபமாய் இருக்கும். எழுத்து மூலம் விளக்கக்கூடிய சாதனையல்ல. பலவித நெளலிகளும் வந்துவிட்டால், க்ரியையை அறிய முயற்சிக்கலாம். செய்பவர்களைப் பார்த்தால் மனது, உள் பிடிமானங்களைப் பற்றிக் கொள்ளும். வாம

நெளலி நிலையிலிருந்து வயிற்றுத் துருத்தலைத் தாழ்த்தி இளக்கம், இறுக்கங்களை மாறுபடச் செய்து, மெதுவாகச் சதையைவலப்பக்கம் எழுப்பும் அலைபோல வீசவும். அங்கு வந்தவுடன், இதேமாதிரியாக இடப்பக்கம் ஒதுக்கவும். மாற்றிமாற்றிச் செய்யவும். முதலில் நிதானமாகச் செய்து, பின் வேகமாகப் பம்பரம்போல் சுழற்றவும். இது தீவிரமான சாதனையே. இதை அறியாமல் ஒருவன் ஹடயோகியாக முடியாது.

உட்டியான நெளலிகளைப் பெண்களும் செய்யலாம். பன்னிரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட பிறகே ஒருவர் பழகவேண்டும். நோயாளிகள் யோக நிபுணரின் ஆலோசனையின்றிப் பழகக்கூடாது.

வயிற்றுக் குழியை உள்ளடக்கிக்காக்கும் ஒவ்வொரு சதையும், நெளலிப் பயிற்சிகளால் மாறிமாறி இறுக்கமும் இளக்கமும் பெறுகின்றன. இச்சாதனைகளில் 'டையாப்ரத்'தின் ஒத்துழைப்பு அவசியம். இதன் ஆதரவு இல்லாவிட்டால், வயிற்றுச்சதைகளை ஒதுக்கி நிறுத்த முடியாது. அலைபோல் இவை ஒதுங்கினால், இதற்கு உகந்த வாயு 'டையாப்ரமும்' இறுக்கம் பெறுகிறது. சதைகள் மாறுதலடைந்து, அவைகளில் உள்ளடங்கிய ஒவ்வொரு சதைநாரும் (Fibre) குறுகி, இறுகி, பின் இளகி சுயநிலை பெறுகிறது.

மேல்நாட்டிலும், கீழ்நாட்டிலும், தற்கால உடல் பயிற்சியாளர்கள் வயிற்றுக்கென்று பயிற்சிகள் பல உண்டாக்கியுள்ளார்கள். இவை ஒன்றும் நெளலியினுடைய மகிமைக்கு இணையாகாது. எந்தப் பயிற்சியும் வயிற்றின் எல்லாச் சதைகளையும் [நெளலியின் தாக்கி, இம்மாதிரி பலமான இறுக்கங்களுக்கு பலன்] உட்படுவதில்லை. ஒவ்வொரு சதையாகத் தனிப்பட்ட முறையில் நடப்பதைவிட, ஒரு பாகத்தைச் சார்ந்த எல்லாச் சதைகளும் ஒரே காலத்தில் உழைக்கப் படுவது மிகவும் நன்மைக்கிடமாகும்.

நெளலியில் வயிற்றுக்கு சம்பந்தப்பட்ட சதைக் கூட்டங்களெல்லாம் ஒருமித்து ஒரே காலத்தில் உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன. ஒருசதைக் கூட்டம் உன்னதமாய் வேலை செய்யவேண்டுமென்றால், அதற்குத்தகுந்த ரத்தப்பெருக்கும் கிடைக்கவேண்டும். எவ்வளவு தீவிரமாக சதைகள் இறுக்கப் படுகின்றனவோ, அதற்குத் தக்கபடி அதிக ரத்தம் ஓடி வருகிறது. பயிற்சிக் காலத்தில் இப்பாகத்தின் மேல் மன ஓட்டம் நின்றால் தான் தாராளமாய் ரத்தம் ஓடிவரும். இக்காரணம் கொண்டே, உடல்

பயிற்சி மேதாவிகள், உழைக்கப்படும் பாகத்திலேயே மனதை நிலை நாட்டச் சொல்கிறார்கள். நெளவி சாதாரண கை கால் மடக்கும் பயிற்சியல்ல. இது சூக்ஷ்மப் பயிற்சி. பழகும் விதம் மனதின் ஒருமையால் பிடிபடவேண்டும். பலவித நுட்பச்சதைகள் கூடவேண்டியிருப்பதால், இதில் மனது முற்றிலும் ஈடுபடுகிறது. ரத்த ஓட்டம் இக்காரணத்தால் அதிகம் கிடைக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

### பலவீனம் போக்க

வயிற்றுச்சதைகளையாளும் நரம்புகளுக்கெல்லாம், நெளவியால் நல்ல ரத்தவோட்டமும், வீரியமும் பெறுகின்றன. நரம்புகளும், நரம்பு முனைகளும் மலச்சீக்கலால் உணர்ச்சி இழக்கின்றன. வேறு வழிகளில் இவைகளை உயிர்ப்பிக்க முடியும்.

வயிற்றுச்சதைகளின் பலவீனத்தைப் போக்கவே இந்த உட்டியாணு, நெளவி சாதனைகளைக் கவனித்தோம். இப்பலவீனத்தால் பெருங்குடல் இடம்விட்டு, மலகனத்தால் கீழிறங்கிவிடுகிறது. 'டையாப்ரத்'தின் அழுத்தலும் இறுக்கமும் குறை [ஓட்டச் செய்ய] கின்றன. இயற்கையால் அமைக்கப்பட்ட இத்தான் குதல்களைத் திரும்ப அளித்தால்தான், சிக்கலின்றி மலம் வெளியாகும். இக்காரியத்தை உட்டியாணு நன்றாகச் செய்கிறது. வயிறு உள்ளிழுக்கப்படும்பொழுது, பெருங்குடல் உயர்ந்து தன் ஸ்தானத்தில் அடிக்கடி நிறுத்தப்படுகிறது. வயிற்றுக்குப் பலம் அதிகரிக்கவே, தன் ஸ்தானத்தை விட்டுக் கீழிறங்குவதில்லை. குடலைத்தாக்கி நிறுத்தவே சூழ்ச்சிகள் தேவை. இதை முற்றிலும் செய்யக்கூடிய யோகாசனங்களுண்டு. ஆனால் சிலரின் சரீர அமைப்பால், இதற்குகந்த எல்லா ஆசனங்களையும் கையாள் முடியாது. யோகமுத்ரா, சர்வாங்கா, சிரசாசன எல்லாம், பெருங்குடலைத் தூக்கி உயரநிறுத்தும் பலன்களைக்கொண்டன. சிலவற்றில் நிலையின் வேகத்தால், பூமியின் ஆகர்ஷணசக்தி, குடலை மேல்வயிற்றுடன் ஓட்டச் செய்யவும். இதை ஒத்ததே சிரசாசனமும், சர்வாங்காசனமும்.

யோக முத்ராவில், வயிற்றுக்கு ஒரு கட்டைபோல் கைகளைக் கொடுத்துக் குனியும்பொழுது, வயிறு உள்செல்லுகிறது. இதைப் பழக பத்மாசனம் நன்கு வரவேண்டும். கணுக்கால்கள், ஜமுங்காக இனகிமடியாத சிறுவர்கள் கூட இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு யோக முத்ரா செய்வது கடினம். சிலரின் சரீர நிலையில் சிரசாசனம் செய்ய முடியாது. சாதாரணமாக சர்வாங்காசனம் சுலபமாக எல்லோருக்கும் வரும்.

இக்காரணங்கள் பற்றி, எது முடிகிறதோ அதைச் செய்து, மலச்சிக்கலை விலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வராதவைகளைப் பழகி வரலாம். இவை எல்லாம் நன்றாக வந்து, எல்லாவற்றையும் செய்தால், பிணி வெகு சீக்கிரம் ஓடிவிடும்.

குடலானது மல கனம் தாங்காமல் கீழ் இறங்கி விடுகிறது. இதை ஸ்தானத்தில் தூக்கி நிறுத்தும் வரையில், நோய் நீங்காது. வயிற்றிலுள் நரம்பு, சதைகள் எல்லாவற்றை [குடலைத் தூக்கி யும் உட்டியாண நெளவி வீரியம் அடையச் நிறுத்த] செய்கின்றது. இத்துடன் குடலையும் 'டையாப் ரத்' துடன் ஒட்டச்செய்து, பழைய ஸ்தானத்தில் நிலைநிறுத்துகிறது உட்டியாண.

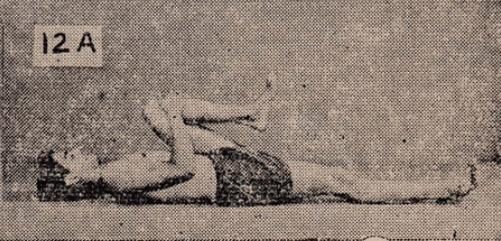
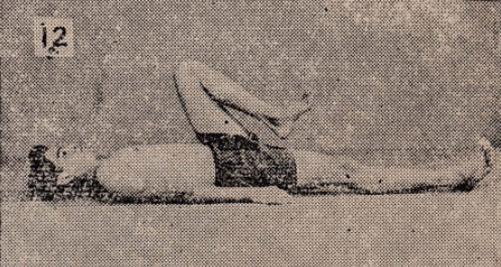
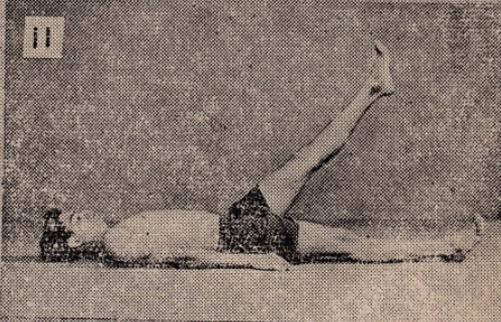
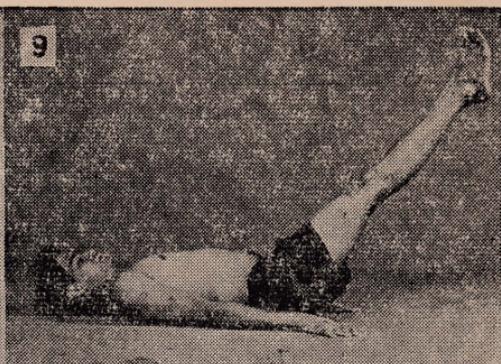
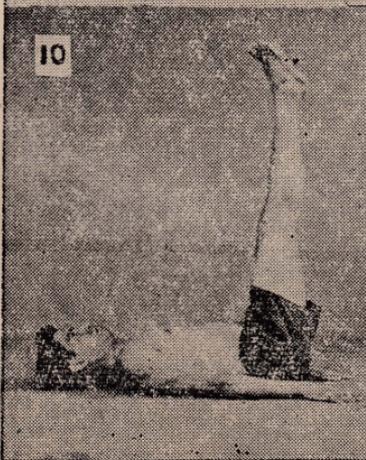
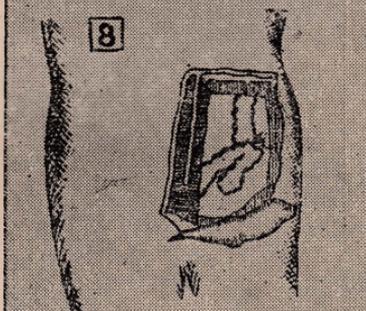
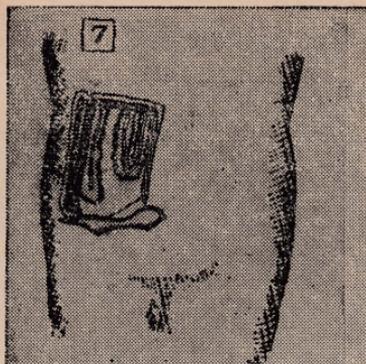
எல்லோருக்கும் இவ்விரு உன்னத சாதனைகள் எளிதில் கிட்டா. குடலை மேல் தூக்கி நிறுத்த இதர யோகாசனங்கள் தேவை. இவ் வேலைக்கு சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், யோகமுத்ரா உகந்தவை. சென்ற அத்தியாயத்தில் இது குறிக்கப்பட்டது. இம்முன்றிலும் சிரசாசனம் முதன்மையாக நிற்கின்றது. பழகும் வகை 3-வது பாகத்தில் காணவும்.

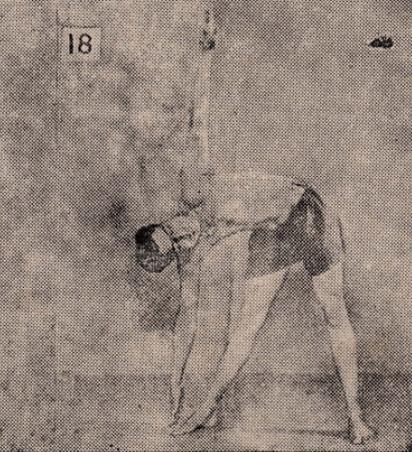
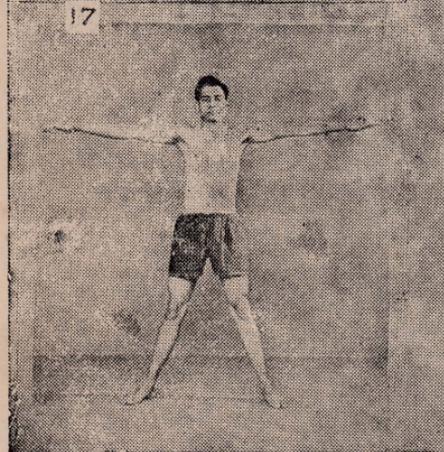
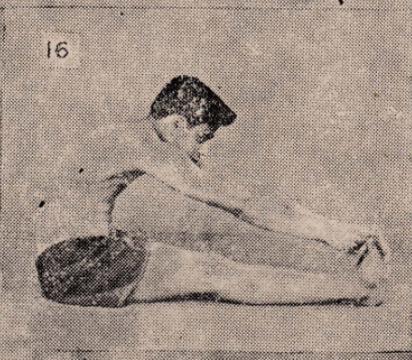
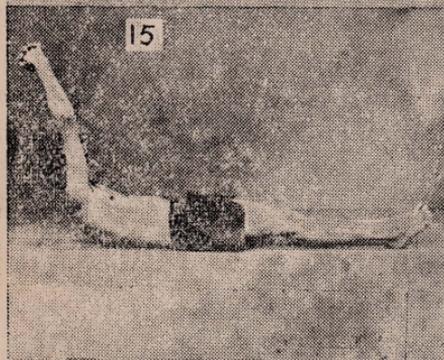
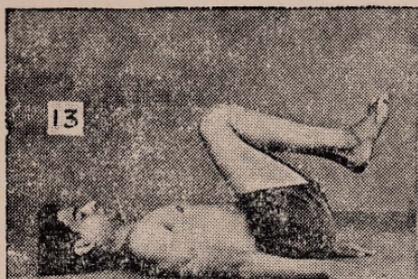
கண்கள் நோயுற்றபொழுதும், காது, நாசி புண்பட்ட காலங்களிலும் இதைச் செய்யக்கூடாது. இருதயத்துடிப்பு, பலவீனம் கொண்டிருந்தாலும், இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக்கூடாது.

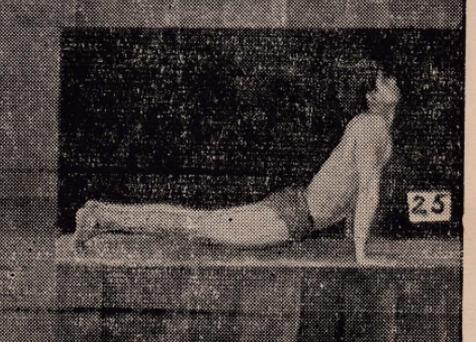
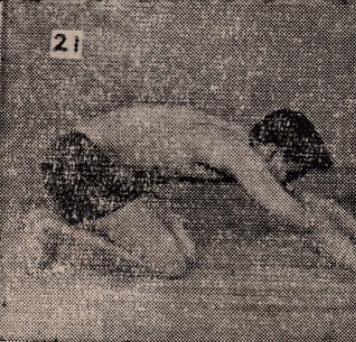
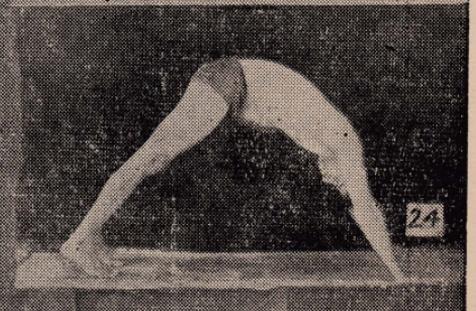
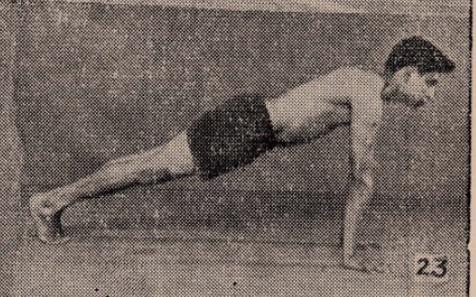
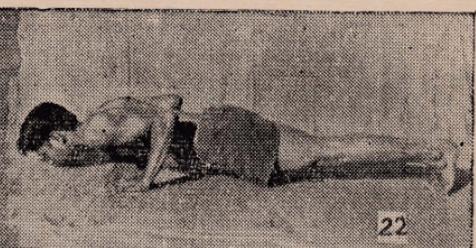
தலைகீழாக நின்றவுடனேயே குடல் கீழ்தொங்கி நிற்கக் காரண மாயிருந்த பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி, நண்பனாக மாறிவிடுகிறது. 'டையாப்ரத்' தின் மேல், பெருங்குடல் ஒட்டிவிடுகிறது. சோபா மேல் உட்கார்ந்தவன்போல் சுகமாக அமருகிறது. சுவாசத்தின் சலனத்திற்கொப்ப, டையாப்ரம், 'சோபா ஸ்பிரிங்' போல் மேலும் கீழுமாகப் பெருங்குடலைத் தூக்கித் தாழ்த்தி விடுகிறது.

விலகிய அழுத்தல் திரும்பவும் கிட்டவே, தூங்கிய நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு, மல உணர்ச்சி பெறுகிறது. பயிலும் பொழுதே பலருக்கு மலப்போக்குக்கு உணர்ச்சி உண்டாகலாம்.

சிலருக்கு உட்டியாண செய்ய முடியாது. நெளவி வராது. சிரசாசனம் செய்யப் பலதடைகளும் இருக்கலாம். இவர்கள் குடலை எவ்வாறு 'டையாப்ரத்' துடன் ஒட்டச்செய்து, நரம்புகளை விழிக்கச் செய்து, நோயை ஒழிப்பது? மலச்சிக்கல் பெற்ற குடல் சில மாறுதல்களை அடைவதுண்டு. இவைகளில் ஒன்று இங்கே கவனிக்கக்







26



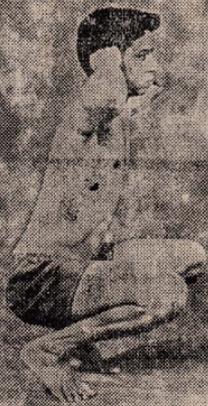
27



28



29



30



31



தக்கது. உலர்ந்த உடலுள்ளவர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் சரீரத்தில் அதிக நீர் சத்து நிற்பதில்லை. மலச்சிக்கலினால் மலம் அநேக நாட்கள் குடலில் தங்கிவிடுகிறது. இந்நிலை கொண்ட மனிதர்கள் தண்ணீர் கசிவு கூடிய மலம் கழிப்பதில்லை. இவர் களுக்கும் சிரசாசனம் அவ்வளவு உசிதமில்லை. அப்பியாசத்தால் சிக்கல் அதிகரிக்கக்கூடும். சிரசாசனத்தில் அதிக சதை சக்திவிரயமாகிறது. குடலின் நீரிழுக்கும் வேலை அதிகரிக்கிறது. மலத்தில் இருக்கும் சிறிய நீரும் கழிக்கப்படுகிறது. மலம் இன்னும் கெட்டியாக மாறிக்கொண்டே வருகிறது.

மணிக்கணக்காக இம்மல உருண்டைகள் குடலில் தேங்கினால் தலைவலி ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்குகந்த பயிற்சி யோக முத்ரா. 3-ஆம் பாகத்தில் பார்க்கவும்.

யோக முத்ரா பயிலுமுன் குனியும்போதும், இரு கைகளின் முண்டுகள், பெருங்குடலை உயர உள்பார்வையாகத் தள்ளி, டையாப்ரத்துடன் ஒட்டச் செய்கிறது. இக்குடல் தன்னுடைய பழைய ஸ்தானத்தை அடைகிறது. பல தடவைகள் இம்மாதிரி உயர்த்தி ஒட்டப்படவே, இயற்கை ஸ்தலத்திலேயே நின்று, பலம் பெற்று, கீழே தொய்வது அகன்று விடுகிறது. நரம்பு முனைகள் வேலைசெய்ய, மலம் கழிய உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

முதல் அத்தியாயங்களில் வெளிவந்த பெருங்குடல் சித்திரத்தைச் சற்று கவனிக்கவும். அதில் சீகம் என்றும், சிக்மாய்ட் என்றும் இருபாகங்கள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. இவை இரண்டும் கடுமையான மலச்சிக்கல் ஏற்படும் இடங்கள். யோக முத்ரா பெருங்குடலை மேல்தாக்கி நிறுத்துவதுமின்றி மேற்கூறிய இரு இடங்களையும் தீவிரமாகத் தாக்குகிறது. உருண்டு நிற்கும் இரு கைகளும், சீகம்-சிக்மாய்ட் இடங்களை ஒட்டிநிற்கின்றன. முன் குனியவும், குனிந்த நிலையில் சுவாசிக்கவும் ஏற்பட்டால் இந்த பாகங்கள் நன்றாக அழுத்தப்படுகின்றன; உறுத்தப்படுகின்றன. சுவாசம் உள்ளே செல்லும்போது டையாப்ரம் கீழிறங்குகிறது. கைகள் உள்சென்றதால் வயிற்றினுள் இடம் ஏற்கனவே குறைந்திருக்கிறது. மடிந்த நிலையில் இருக்கும் ஸ்தலக் குறைவும் இன்னும் அதிகரிக்கின்றது. இக்காரணங்களால் சிக்மாய்ட், சீகம் மிகவும் இறுக்கப்படுகின்றன. நரம்புகள் தூண்டப்படுகின்றன. சதைகளும் புத்துயிர் பெறுகின்றன. மலம் மேல் தள்ளப்படுகிறது. மிகவும் அபாயமான இவ்விரு ஸ்தலங்கள் வீரியம் பெற்று உன்னதமாய் வேலை செய்யத் தொடங்குகின்றன.

## அத்தியாயம் — 4 வயிற்றினுள் இறுக்கம்

**யோக** முத்ராவில், வயிற்றினுள் இறுக்கம் அதிகரிக்கிற தென்று கூறினோம். இதைத்தான் “இன்ட்ரா அப்டாமினல் ப்ரஷர்” (Intra abdominal pressure) என்பார்கள். இவ்விறுக்கம் குறைவது மலச்சிக்கலுக்கு ஒரு முக்கிய காரணம். இது பெருங்குடல் தொங்கவிட்டுப் போவதையும் தழுவி நிற்கின்றது.

முதல் அத்தியாயங்களில் வயிற்றினுள் அங்கங்கள் எவ்வாறு அமைந்துள்ளன என்று கவனித்தோம், இவ்விஷயத்தை சாதகர்திரும்பப்படித்தால் இந்த இறுக்கம் நன்கு புலப்படும். வயிற்றுக்குழியில், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், பித்தகோசம், ஸ்ப்ளீன், சிறுநீர்ப்பை ஒன்றினருகே மற்றொன்றும், மெசென்ட்ரி என்ற மிருதுச்சதையால் சுற்றி வயிற்றின் சுவர்களில் பல இடங்களில் அமைக்கப்பட்டு நிற்கின்றன என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வோம். ஒவ்வொரு சுவாச இழுப்பிற்கும், வயிற்றுக்குழியின் மேல்முடியாக நிற்கும் டையாப்ரம் கீழிறங்கி, வயிற்றுக்கருவினை அமுக்கிக் கீழே தள்ளுகிறது.

பெருங்குடல் வேலைசெய்ய இவ்விறுக்கம் மிகஅவசியம். இறுக்கத்தைக் கொடுக்கவும், அதிகரிக்கவும் வயிற்றின் முன்பின் பாகச்சதைகளும், டையாப்ரமும் காரணம். இச்சதைகளை எல்லாம் இறுக்கவும், இளக்கவும் சூழ்ச்சி கிடைத்தால் மலச்சிக்கலை வெகு சீக்கிரம் விலக்கிவிடலாம். மேற்கூறியவைகளை நன்றாக ஆட்சிசெய்யவும் ஆசனம் ஒன்றுண்டு. அதுவே மயூராசனம். இறுக்கத்தை அதிகரிக்க அமைந்த சூழ்ச்சி இதுவே. பழகும் வகை மூன்றாம் பாகத்தில் காணவும்.

இவ்வாசனத்தைப்போல் வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை எதுவும் அதிகரிப்பதில்லை. பயிற்சிக்காலத்தில் டையாப்ரம் கீழிறங்கித் தள்ளுகிறது. கீழ்நோக்கிச் செல்ல வழியின்றி சதைகளும், கருவிகளும் தடுக்கின்றன. வயிறு துருத்த மார்க்கமின்றி முழங்கைகள் தடுக்கின்றன. இறுக்கம் அதிகரிக்கத் தடங்கலொன்றும் இல்லை. இதற்கு ஸ்வாச ஒத்துழைப்புத்தான் பெரிய அம்சம். மல உணர்ச்சி விரைந்து ஏற்படும். சில நாட்கள் நன்கு பயின்றபின் மலச்சிக்கல் அறவே ஒழிந்துவிடும்.

வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரிக்க மற்றொரு பயிற்சி இருக்கிறது. அதுவே சலபாசனம். மயூராசனத்தைப் சலபாசனம் போல் அவ்வளவு தீவிரம் உடைதல்ல. அதைப்

போல் அவ்வளவு கஷ்டமாயுமிராது. பழகும் வகையை மூன்றாம் பாகத்தில் காணவும்.

ல்வாசம் உள்ளே நிற்பதால் நெஞ்சுக்குழி நிரம்ப, டையாப்ரம் கீழே இறங்குகிறது. வயிற்றுக் குழியிலடங்கிய கருவிகளெல்லாம் அழுக்கப்படுகின்றன. இவைகள் முன்பக்கம் வரமுடியாது வயிறு, பூமியை அழுத்தி நிற்பதால் வெளிக்கிளம்ப இடமில்லை. கீழ் நோக்கிச் செல்லுவதற்குத் தடையாக இறுக்கப்பட்ட ப்ருஷ்டமும், அடிவயிற்றுச் சதைகளும் அமைந்துள்ளன. வயிற்றினுள் இறுக்கம் அதிகரிக்கிறது. அதிகம் நசுங்கக்கூடியது குடல்தான். அதிலும் பெருங்குடலே நன்றாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்நிலையில் மல உணர்ச்சி ஏற்படும். நரம்பு முனைகளெல்லாம் விழிப்படையும். ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.

சலபாசனத்தைச் சில வினாடிகளிலிருந்து அரை நிமிடம் வரை நிறுத்தலாம். பிறகு கால்களைக் கீழே தணித்துச் சிரமமாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.

பெருங்குடல் ஏதாவது ஓரிடத்தில் மடிந்து, தொங்கி விடுவது உண்டு. இதை ஆங்கிலத்தில் 'கிங்க்' (kink) எனக் கூறுவார்கள். இது 7-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. பெருங்குடல் அதிகக்கீழாக இறங்கி மடிந்துவிடும். இதை உடைய கிங்க் வருக்கு மலச்சிக்கலும் ஏற்பட்டுவிட்டால் சாதாரண மாக வைத்தியர்கள், இந்த கிங்க்கினால் ஏற்பட்டுவிட்டதென்று நம்பிவிடுவார்கள். உடனே இதை ஒழிக்க வேறுவழி இல்லையென்று பெருங்குடல் பாகத்தை அறுத்தெறிய ஏற்பாடாகி விடும். இவ்வாறு ஆபரேஷன் செய்தபிறகும் போவதில்லை. முக்கிய காரணம் ஆராயப்படுவதில்லை.

இன்னொரு நிலையைப் பெருங்குடல் அடைவதுண்டு. வயிற்றுக் குழியில் குடல் கருவிகளெல்லாம் ஒன்றையணுகி ஒன்றாக அமைந்திருந்தாலும், எல்லாம் தாராளமாக மேலும் கீழுமாக அசைய முடியும். முன்பே இதைக் கவனித்திருக்கிறோம், வயிற்றுக்குழியின் சதைச்சவருடன் ஒட்டி அசையாப்பொருளாவதில்லை. பெருங்குடல் இக்காரணம் பற்றி அதிகம் அசைய இடம் பெற்றிருக்கும். குடலின் சில பாகமோ, வயிற்றுச் சவரோ, எக்காரணத்தாலோ வீக்கம் கொண்டால், குடல், வயிற்றின் சதைச்சவருடன் ஒட்டிக்கொள்ளும்.

இந்தமாதிரி ஒட்டிய நிலையை, 8-வது சித்திரம் காட்டுகிறது, இதன் காரணம் நன்றாக ஆராய்ச்சியாகவில்லை. இம்மாதிரியான

ஒட்டுதல் அநேகமாகத் தொந்தரவு கொடுப்பதில்லை. பெருங் குடலின் சில உள் அளத்தையைச் சிறியதாக்கிவிடும். குடலில் அடைப்பு உண்டாகும்.

ஆனால் எல்லா கிங்குகளும் 'ஒட்டுதல்' களும் (Adhesions) தீமையற்றதல்ல. சில, ஆபத்துக்குள்ளாக்கும். பார்ப்போர், ஆபரேஷன்தான் விமோசனம் எனத்தீர்மானிப்பர். ஆபரேஷன் செய்யவேண்டிய கேசுகள் அபூர்வம். சாதாரணமாய் உணவு சீர்திருத்தத்தாலும், உடற்பயிற்சியாலும் இந்நிலைகளைச் சரிசெய்து விடலாம். டாக்டர் ஜே. எச். கெல்லாக், 'காலன் ஹைஜீனி'ல் எழுதியிருப்பதைச் சற்று கவனிப்போம்.

".....கிங்குகள், முதலில் நீனைத்து வந்ததுபோல், அவ்வளவு பிரதானமானவை அல்ல. அபூர்வமான கேசுகளில்தான், கிங்குகளும் தீவிரமாகத் தடைசெய்கின்றன என்று 'எக்ஸ்ரே' மூலம் அறிகின்றோம். ஏதோ 'எக்ஸ்ரே' ஒரு கிங்கையோ குறுக்குக்குடலின் மடிப்பையோ அல்லது பிரமாதமான தொங்கலையோ காண்பிக்கிறதென்று ஆபரேஷனுக்குச் சட்டமிடுவது சரியானதல்ல. 'லேன்ஸ் கிங்க்' என்று நாமறிந்தது, மிக அபூர்வமாகத்தான் ஆபரேஷனுக்கு இடம் கொடுக்கும்.

விஷத்திற்கு இடம் கொடுக்காத மிருக சம்பந்தமில்லாத உணவை உட்கொண்டு தினம் மூன்றுதரம் மலப் போக்கிற்கு ஏற்பாடு செய்துவிட்டால், 'கிங்க்கினு'ல் வரக்கூடிய தொந்தரவுகள் சற்றே குறைய, எல்லா நிலைகளும் மறைந்துவிடும்".

இவைகளைக் கையாளாமல் ரணவைத்தியம் செய்தால், அச் சமயம் பலன் சிறிது கிடைக்கலாம். இதுவும் கிடைக்காமல் போகலாம். இந்த சந்தேக சுகத்திற்கு, உயிருக்கு ஆபத்தையும், உடலுக்குச் சித்திரவதையையும் கொடுக்கும் காலனை எடுத்துவிடுவதும், அல்லது துண்டை வெட்டிச் சுருக்கிச் சேர்ப்பதுமான ரணவைத்தியத்தை மேற்கொள்ளுகிறார்கள். குணப்படுத்த உன்னத யோக சிகிச்சை உண்டு.

"கிங்க் (Kink) ஏற்பட்ட காலத்திலும், குடலானது வயிற்றுச் சுவரில் ஒட்டிக்கொண்டுவீட்டாலும், யோகாசனங்களால் சீர்திருத்த இயலும். படிப்பும், ஒட்டுதலுமேற்பட்டால், வயிற்றுக் குழியில் குடலுக்கு உண்டான சன்னசக்தி தடைப்படுகிறது. பயிற்சியின் சருத்து இதைத்தீரும்ப அளிப்பதே. உட்டியான—நெளவியைப் படித்தவர்சளுக்கு, இக்குடலின் பல பாகங்களையும் நன்றாக உயர்த்தித் தாழ்த்தி அசையபூடியுமென்பது விளங்கும். அவ்நிருபயிற்சிகளும் இக்காரியத்திற்கு உன்னதமானவை. சிரசாசனமும் சீர்திருத்தம் நன்றாகச் செய்யும். இந்த ஆசனத்

தைப்பற்றி முன்பே வரைந்துள்ளேன். பெருங்குடலின் இடது பக்கம் கீழ்ப்பக்கத்தில் " சிக்மாய்ட் " அமைந்துள்ளது. ஒட்டுதலும் கிங்குகளும் அதிகமாய் இங்கு ஏற்படுவதுண்டு. தலை கீழாய்த் தொங்கும் சிரசாசனத்தால் ' சிக்மாய்டி 'ன் மடிப்புகளை நன்கு அசைக்க முடியும். டையாப்ரத்தின் மேல், குடலின் கனம் உட்காருகிறது. ' சிக்மாய்டை ' தளர்த்திவிடுகிறது. ' ரெக்டமி ' விரிந்து, தொங்கும் பெருங்குடலில் இந்த வாயு, மலப்போக்குக்குழாய்க்கு ஓடுவதிலிருந்தே ' சிக்மாய்டி 'ன் மடிப்புகள் பிரிந்துவிட்டன என்று விளங்கும். தலைகீழாய் நிற்பது சுகத்தைத்தரும்.

உட்டியாண, நெளலி பெருங்குடலின் பலபாகங்களை அசைப்பது மட்டுமல்ல. ' பெரிடோனிய ' த்தையும் ஆட்டும். இது வயிற்றின் உட்சுவரைத் தொட்டுப் பரவி இருக்கிறது. பயிற்சியால் வயிற்றுச்சதை ஆடும்பொழுது ' பெரிடோனிய ' மும் ஆடும். உட்டியாண, நெளலியைப்போல் வயிற்றுச்சதைகளை நன்றாகக் குலுக்குவதற்கு வேறு பயிற்சிகள் இல்லை. ஆகையால் இந்த ' பெரிடோனிய ' த்திற்கும் இவைகளே உயர்ந்த பயிற்சிகள். இந்த ' பெரிடோனிய ' சுவற்றை முழுவதுமாக உட்டியாணவால் உயர்த்தமுடியும்.

இந்நிலைகளை உணவு சீர்திருத்தத்தாலும் உடைக்கமுடியும். பயிற்சி செய்யும்போது உணவையும் சீர்திருத்திக்கொள்ளும் வழக்கம்.

தான் எடுத்தது. ஒன்றுக்கொன்று உதவி புரியும். மரக்கறி உணவு கண்ட உணவால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இயற்கை விரோதமாகப் புசிப்பதாலும் குடல் கெடுவதுண்டு. உணவின் நீர்ப்பாகம் போதுமான அளவு அமையாவிட்டால் மலம் தங்கிவிடும். மலச்சிக்கலைத்தடுக்கும் உணவுகளே ' சிங்க் ' ஒட்டுதலையும் ஒழிக்கும். பதார்த்தப் பொருத்தங்களைப்பின் ஆராய்வோம்.

மலப்போக்கிற்கு, உண்ணும்விதம், காலம், தண்ணீர் குடிப்பதற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. சில உணவுகள் ஜீரணமாக சத்தத் தண்ணீர் அதிகமாகத் தேவையாகும். இதற்கு உதாரணம் கோதுமைமாவூரொட்டி, பூரி முதலியன. கணக்கின்றி இவைகளைப்பிரதான உணவாக வடஇந்தியர்கள் வயிற்றில் புதைப்பார்கள். பின் மிட்டாயைத்தின்று விடுவார்கள். போது

**நீர் அருந்தல்** மாண அளவு தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. வயிற்றில் இடமிராது. பழக்கமுமிராது. தண்ணீர் சத்தெல்லாம் அற்றுப்போன இக்கோதுமைப்பொருள் வயிற்றில் விழுந்து ஊறஊறத்தான் குழம்பாகமாறி ஜீரணமாக நீரைக் கேட்கிறது. இந்தத் தூண்டுதலுக்கிணங்கி அநாகரீகமாக நீரை யார் அருந்துவது! இரைப்பை குடலிலுள்ள ஈரத்தை எல்லாம் உறிஞ்சியும், ஜீரணமாகாமல், விலுருண்டைகள் போல, பெருங்குடலில் வறண்டு கிடக்கின்றன. வெளியே ஏன் வரும்? சப்பாத்தி சாப்பிடு

பவர்கள் இக்காரணம் பற்றி உண்ட கால் மணி நேரம் கழித்து போதுமான அளவு நீர் அருந்த வேண்டும். உணவுடன் மோர், நல்லரசம் அதிகமாக சேர்ந்தாலும் பரவாயில்லை. இந்த ரொட்டிக்கு அண்ணன் உளுந்து தோசை. இதற்கு மேற்பட்டதே 'அடை'யும். தண்ணீர்ச் செம்பைத் தள்ளிவைத்துவிட்டு, தோசைக்குவியல்களை மிளகாய்ப்பொடியில் புரட்டி, மாயமாய் வயிற்றில் மறைத்து விட்டால், பாவம்! விக்கினல்கூடத் தண்ணீர் குடிப்பதில்லையாம்! என்ன நியமம்! ஏகாதசி மகிமைக்கல்ல, கேவலம். இன்னும் இரண்டு தோசைகளுக்கு இடம் குறைந்துவிடுமே என்ற பயம்! 'கங்காநுதத்'தைப் பகைப்பது இக்காரணத்தினால்தான்!

இம்மாதிரியான ஏகாதசிக்குப் பிறகு துவாதசி அன்று ஏன் பசிக்கும்? வயிறு கொட்டி முடியது போலிருக்கும். பின் எவ்வாறு இருக்கும்? கொட்டித்தானே மூடுகிறார்கள்!

டாக்டரிடம் சென்று "டாக்டர்வாள்! ஒருபொழுதாயிருந்தாலும், மறுநாள் பசிப்பதில்லை. ஏதாவது டானிக் கொடுங்க னேன்!" என்றால் உண்மையை அறியாத டாக்டர் என்ன செய்வார்? இலவசமாய் மருந்தளிக்கும் முனிசிபல் ஆஸ்பத்திரிதான் என்ன செய்யமுடியும்?

ஒன்றரை டஜன் தோசைகளைக் குறைத்து, ஒரு 'லோட்டா' மோரையும் குடிப்பதுதான் பெரிய டானிக்!

அரிசியை பிரதான உணவாகக்கொண்டு குழம்பு, ரசம், மோருடன் மிதமாகப் பசிப்பவர்களுக்கு அதிகமாக சுத்தத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை; தண்ணீர் அளவுக்கு மீறி குடித்தாலும் ஜீரணம் கெடும்.

போதுமான அளவு தண்ணீர்குடிக்காதவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதுடன், மந்தபுத்தி, துர்நாற்றம், கெட்டரத்தம், சோம்பல் எல்லாம் உண்டாகும்.

தாகத்திற்கும், உடலுக்கும் எடுத்தது சுத்த நீர்தான். காப்பி அல்ல, டீயல்ல, விஸ்கியல்ல, பீர் அல்ல! இதற்கு உபசாரம் செய்யும் 'நண்பர்'கள் இவ்வண்மையை நன்கு அறியவேண்டும்.

வயிற்றில் மந்த அக்னியால் பசிப்பதில்லை என்றால், சுருட்டால் 'அக்னி வேள்வி' செய்து அக்னி அளிக்க முடியுமா? சரீரம் சுத்த நீரைத்தான் கேட்கிறதேயொழிய காப்பி, டீயில் கலந்த சாக்கடை நீரையாவது, கள்ளில் கலந்த புளித்த தண்ணீரையாவது விரும்புவதில்லை!

## அத்தியாயம் — 5

### உணவு, ஒழுக்கம், தூக்கம்

நித்திரைக்கும் மலப்போக்குக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. தூக்கம் கெட்டால் மலம் கட்டும். இராத்திரக்கம் இல்லாதவர்களுக்கெல்லாம் பிணி உண்டென்றே அறியலாம். “அசல் ராஜபார்ட்டல் லவா நான்!” என்று நெஞ்சைத்தட்டி உறுமினலும் இயற்கை பயப்படாது. “நீ நாடகத்திற்கு ராஜாவானால், நான் வாழ்க்கைக்கு ராஜா!” என்று நகைக்கும். தாட்சண்யம் அற்றது இயற்கை. “டென்ட் வீக்” ஆஹா! என்று தினமும் டம்பாச்சாரி நாடகம் பார்த்த நபரும் தப்பிக்க முடியுமா?

“நான் ஏழைத்தொழிலாளி, ‘நைட்டியூட்டி’ செய்யத்தானே வேண்டும்” என்றாலோ, பகலில் ஓப்பெடுத்துப் பயிற்சிகள் செய்தால், இயற்கை ‘மன்னிப்பு’ தரும்! ஆறிலிருந்து எட்டு மணி நேர நித்திரையை, வயதுக்கும், தொழிலுக்கும் தக்கபடி ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குத் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள்.

இரவு உணவும், பெருங்குடல் பிணியை ஒருகை பார்த்துக் கொள்ளுகிறது. தூங்க ஆரம்பிப்பதற்குமுன் உண்ட உணவு ஜீரணத்தில் சிறுபடிகள் முன்போயிருக்கவேண்டும். சாப்பாட்டுக்குப் பின் தேகத்திற்குச் சலனம் தேவை. இரண்டு மணினேரம் கழிந்து விட்டால், ஜீரணக்கருவிகள் இந்த உதவியை எதிர்பார்ப்பதில்லை. இரைப்பையில் கனமிருக்கும்போது சுவாசத்தைத் தீர்க்கமாகவோ அமைதியாகவோ விடுவது சிரமம்; அதுவும் படுத்த நிலையில் இக்கஷ்டம் அதிகரிக்கும். அமைதியான சுவாசம் இல்லையேல், அயர்ந்த நித்திரையும் கிட்டாது நித்திரை விலக, நரம்பு சக்திகள் குறைந்து, கருவிகள் ஓய்வின்றி, பெருங்குடலைப்பாதிக்க மலச்சிக்கலுண்டாகும்.

உண்டவுடன் உறங்குபவர்களுக்கு நித்திரை ஏற்படாது. கனவில் கலங்குவார்கள். விசித்திரமாகவும் பயங்கரமாகவும் காலம் கழிப்பார்கள். கனவின்போது விரைகளைக் கேட்பானேன்! வெள்ளை யானை வரும். துதிக்கை நிறையக் காப்பியை நிரப்பித் தலையில் கொட்ட, கந்தர்வஸ்திரீகள் கிரீடம் அமைக்க, கருப்புக் குதிரையில் அரண்மனை செல்வார். குதிரைக்கு மூன்று கால்கள் தான் இருக்கும்! எருமை மாடேறி வேட்டையாடச் செல்வார்! புலி முகம் கொண்ட நாய் கடிக்க வரும்! பயந்து விழுவார்,

பாதாளத்திற்குப் போய் 'டபார்' என்று மோதுவார்! வியர்த்து கூச்சலுடன் விழிப்பார். பின் தூக்கமேது? இவ்வளவு காட்சிகளையும் உண்மையாக அனுபவித்தாரா? இல்லை! இவ்வளவும் 'காமாட்சி லாட்ஜ்' வெங்காய சாம்பாரின் கூத்து! என்ஜினுக்குத் தண்ணீர் கட்டுவதுபோல் இரவில் சாம்பாரை இறக்கிவிட்டு, வெற்றிலை போட்ட வாயையும் கழுவாமல் படுத்துவிட்டால், கேட்பானேன் கனவு ராஜாவின் கதையை! சிம்மாசனத்தின்மேல் ஏற, யானை அபிஷேகம் செய்யும் கங்கை நீரால்! ஸ்னானம் காப்பியால்! பாவம். இந்தப்பேர்வழிக்கு காப்பிதான் உயிர். யானை கூடக் காப்பியைத்தான் கொட்டுகிறது. வெங்காய சாம்பார் பொல்லாத தென்றல், கொத்தவரைக்காய் 'கூட்டுக்குழம்பு' என்ன சாமான்யமா? "ஐயோ, மிஞ்சிப்போச்சே! பிச்சைக்காரிக்குப் போய்க்கொட்டுவானோடி?" என்று தன் வயிற்றிலேயே மிஞ்சியதை எல்லாம் கொட்டி மூடுவதுண்டு! கேட்பானேன், இந்தக் கொத்தவரைக்காய் படுத்தும் பாட்டை! தடித்த இந்தக்காய் வீரன், இருளன், காட்டேரி, பம்பை, பரட்டையாக வந்து கூத்தடிக்கும் கனவில்!

இதெல்லாம் யோசனை செய்துதான் வெள்ளைக்காரரும் கூட (After supper walk a mile) 'இரவில் உண்டின் ஒருமைல் நட' என்று வசனமிட்டிருக்கிறார்கள்.

படுக்கும்பொழுது இரைப்பையிலும், சிறுகுடலின் முன்பாகக் களிலும் கனம் இருக்கக்கூடாது. உணவு இப்பக்கங்களைக் கடந்து சென்றிருக்க வேண்டும். உண்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குப்பின் படுத்தால் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கலாம்; போக்கலாம்.

இன்னும் ஒரு புதுமை இரவு உணவிலுண்டு. இது வயிற்றை 'புட்பால்' (foot ball) மாதிரி புடைக்கச் செய்கிறதா, அல்லது வயிறு சாதுவாக அரைகுறையாய் ஒதுங்கிச் செல்கிறதா என்பது தான். பணமும் பசியும் இருக்கும் புண்ணியவான், வயிற்றுக்குமி மேவத்தின்று விடுகிறார். பின் வெளிநாட்டு ஆரோக்கிய மேதாவி கூறியதற்கொப்ப எதையோ கொரிக்க வேண்டும்! இதற்குக் காரம்தடவிய முந்திரிப்பருப்பு. இதைக் கழுவ டாக்டர் சொல்லிய பசும்பால் கால்படி, இயற்கை விரோத மின்றி இரண்டு மலைப்பழம், இரண்டு சாத்துக்குடி, அரைசேர் திராட்சையை நல்ல துணையாக உள்ளே அனுப்பிவிடுவார்! பின் படுப்பார். தூக்கம் ஏன் வரும்? சற்று அயர்ந்தால் வெட்டும், குத்தும்! பின் விழித்தால் மேல் சுவாசம்! வயிற்றுக்குழியில் சும்பகோணம் மகாமகம் நெருக்கடி! இருக்கும் இடமெல்லாம்

இரைப்பைக்குச் சரியாகி விடுகிறது. சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க டையாப்ரம் கீழிறங்க வேண்டுமென்றால், இடமிருந்தால் தானே! எதிர்த்து நெஞ்சை அடைக்கிறது. இக்குழியில் பெரிய கலவரம். எப்பொழுதும்போல் காலையில் டாக்டரிடம் 'மருந்து'. அதன் பில்!

தற்கால பேஷன் (fashion) போல் 'சாலைக்கு'ச்சென்று 'ஏன் சார் இந்தத்தொந்தி கரைய, ஆசனம், கீசனம் உண்டா சார்!' என்று வினவுதலும் உண்டு. எந்த ஆசனம் நன்மையைக் கொடுக்கும்? 'சவம்' தான் ஒப்பைத் தரும்போலும்!

பணக்காரன் மட்டும் இப்பாவத்திற்குள்ளாகவில்லை. ஏழைகளும் நாக்குக்கு அடிமையாகி இத்தீங்கைத் தேடிக்கொள்கிறார்கள் பணக்காரன் பழம், பால், பாதாமியாகப் புதைத்தால், ஏழைகள் கடலை, கத்தரிக்காய், வத்தக்குழம்பு என்று நிரப்பிவிடுகிறார்கள்!

இரவு உணவு அரை வயிற்றுக்குத்தான் இருக்க வேண்டும். வடாம், வெங்காயசாம்பார் கூப்பிடலாம். நாக்கு மிகவும் துடித்தால் அரையே அரைக்கால் வயிறு சாப்பிடலாம்! இதற்குப்பிறகு இந்திரனே நேரில் வந்து, 'ஹல்லோ பிரதர்! உங்களை எங்கோ பார்த்தாப் போலிருக்கே! ராஜகுய யாகத்தில் தானே? அட்டா! கொஞ்சம் பழைய ஞாபகார்த்தமாக, 'அமிர்தம்' பானம் பண்ணலாமே!' என்றாலும், 'வேண்டாம், சார்!' என்று சொல்லிவிடவும்.

## உணவின் ஒத்துழைப்பு

மலச்சிக்கல் வராமல் தடுப்பதே நன்மை. வந்த பிறகு உடனே குணம் செய்துகொள்வது அவசியம். இந்தச் சிக்கல் தற்சமயத்திற்கு ஏற்படலாம். அல்லது பல நாட்களாக நின்று வரலாம். பயிற்சி இந்நிலைகள் எல்லாவற்றுக்கும் ஒன்றே. பயிற்சி மட்டும் போதாது. உணவின் சீர்திருத்தமும் தேவை. இது நோயின் காலத்துக்கும், சரீரத்தின் நிலைக்கும் தக்கவாறு, சிறிய மாறுபாடுகளை அடையும். குணத்தை ஒருவருக்குக் கொடுக்கும் ஒரு பதார்த்தம், எல்லோருக்கும் அவ்வாறே பலனை அளிக்கும் என்பது நிச்சயமில்லை. உடல்கள் பலவிதப்பட்டவை. உணவும் மாறுபாட்டை அடையும். இவைகளை வழக்கங்களும் பாதிக்கின்றன.

பயிற்சி, பதார்த்தம், பழக்கவழக்கங்கள், எல்லாம் ஆராய்ச்சி பெறவேண்டும். இவைகள் ஒவ்வொருவர் உடலையும் எப்படி மாற்றுகின்றன என்று கவனிக்கவேண்டும். பின் சிகிச்சையில் மாறுபாடுகள் செய்துகொள்வது அவசியமாகும்.

நமது பகுத்தறிவை உபயோகித்தும், இங்கே குறிப்பிட்ட விஷயங்களை ஆலோசித்தும். சீர்திருத்தங்கள் பலன் கிடைக்கும் வரை செய்துகொண்டே போகலாம்.

உட்கொண்ட உணவின் பருமன் (Bulk) சக்கை சத்து (Fibrous material) இரண்டும் போதுமானபடி இருப்பது அவசியம். பருமன் இல்லாவிட்டால், பெருங்குடல் சதைகள் பிடித்து மேல்தள்ள முடியாது. ஜீரண மிகுதிகள் வெளியேற வேண்டும். இப்பீடிமானம் இல்லாவிடில், வெளியேறாமல் தேங்கிவிடும். உன்னதமான புஷ்டிப் பொருளையே உண்ணலாம். இதற்குப் பருமன் இல்லையேல் நோய் ஏற்படுவது நிச்சயம். அரிசி (Rice), ராகி (Ragi), கோதுமை (wheat) முதலிய தானியங்களை உண்பவர்களுக்குப் போதுமான பருமன் கிட்டும்.

இந்த அளத்தை மட்டும் போதாது. இதில் சக்கையும் இருக்க வேண்டும். இதுவே பெருங்குடலின் சதைகளுக்குச் சிரமமின்றி மலத்தை வெளி செலுத்துகிறது, தானியங்களின் மேல்பாகத்தில் அமைந்துள்ளது இச்சக்கை சத்து. அரிசி, கோதுமை, ராகி இவைகளைக் குத்தி, தீட்டி, தவிடுகளை நீக்கிவிட்டால், இந்த சக்கை அறவே ஒழிகிறது, விடமினும், மிருக புஷ்டியும் கழிந்து விடுகின்றன என்பதை 'ஆரோக்கிய உண'வில் கவனித்திருக்கிறோம்.

தற்கால நாகரீக சமூகத்தில் பெரும்பாலும் மலச்சிக்கல் வியாபித்திருக்கிறது. நூதனமாய் பெயர்கள் வழங்கப்பட்டு வரும் அநேக நோய்களுக்கு ஆதாரமாயும் மலச்சிக்கல் நின்று வருகிறது. இந்த ஆரோக்ய நஷ்டம், குத்தித் தீட்டிய அரிசியையும் கோதுமை மாவையும் பிரதான உணவாகக் கொள்வதால் உண்டாகிறது. இங்கே சக்கை விலகிப்போவதை மட்டும் கவனிப்போம்.

நெல் மெஷின் வந்த நாள் முதல் நோய்க்கு இரையானேம். வெள்ளை அரிசி, வெள்ளை மாவுமேல் நாம் மோசிக்கிற உடனேயே மலச்சிக்கலும் நம்மேல் தீவிர மோகத்தைக் கொண்டுவீட்டது. திருவாங்கூர் ராஜ்யத்தில் நெல் மெஷினையே முன் ஒழித்திருந்தார்கள். இச்சீர்திருத்தம் சர்க்கார் திட்டத்தில் வர

### தீட்டுதல்

வேண்டும் என்று பல வருடங்களுக்கு முன்பே 'ஆரோக்கிய உண'வில் முறையீட்டுள்ளோம். மாகாணங்களில் இதை எப்போது மேற்கொள்வார்களோ! திருவாங்கூரில் கைக்குத்தலரிசிதான் முன் வழங்கப்படுமா!

தவிடுகள் சக்கை விலகாமல் காப்பாற்றப்படும். கையால் குத்திய பிறகு, கையால் தீட்டிவிட்டாமல் இருக்கவேண்டும். தீட்டிவிட்டால் கைக்குத்தல் அரிசிக்கும் மெஷின் அரிசிக்கும் வித்தியாசம் இல்லை. இரண்டும் தவிடுடன் விடமின்களை இழந்துவிடுகின்றன.

சர்க்காரே கருணை வைத்து நமது வெள்ளை-நாகுக்கு-அரிசியின் மோகத்திலிருந்து நீக்க வந்தால்தான் என்ன? ஜனங்கள், இதனால் தங்களுக்கு நன்மை உண்டு என்று உணரவேண்டும். உணர்ச்சிக் கொப்ப நடந்து கொள்ளப் போதுமான இச்சா சக்தியைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். வெள்ளைக்குத் துடிக்கும் நாக்கை, நான்கு போடு போடவும்! சத்தற்ற மிருதுவான தும்பைப் பூ அமுதுக்குத் துழாவும் போழுது, கொஞ்சம் மறதிபோல் நாக்கைக் கடித்துவிடவும். அப்போதுதான் துடிப்பு ஒடுங்கும்.

சர்க்கார் தீட்டாத மட்ட அரிசியை பலவந்தமாக கொடுத்தாலும் சாமர்த்தியமாகக் கூலி கொடுத்து வீட்டில் தீட்டி, பெரும் பான்மையோர் நாக்கையும் 'ஷோக்கை'யும் கொட்டமடிக்க விடுகிறார்கள். சக்கை நீக்கிய இவ்வமுதால் குடலில் தேங்கும் மலத்தின் கோரக்காட்சியை நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் கண்ணடியில் பிம்பம்போல் காண முடிந்தாலோ, வேறு வற்புறுத்தல்கள் இவர்களுக்குத் தேவையாயிருது. தீட்டுவதை நிறுத்திவிடுவார்கள்! நாமாக நம் உடலுக்கு விதித்துக் கொள்ளும் கொடுமை என்னே! என்ன பேதமை! என்ன அரியாயம்!

திருவாங்கூர் மலையாள ராஜ்ஜியங்களில் நெல் மெஷினைச் சட்டத்தால் ஒழித்திருந்தார்கள். அது போதாது. தீட்டாத கைக்குத்தலரிசியின் மகிமையையும், மெஷின் அரிசியின் கொடுமையையும் விவரமாய் வீட்டுக்கு வீடு பிரச்சாரம் செய்யவேண்டும்.

இதர மாகாணங்களிலும் யுத்த காலத்தில் வேண்டாவெறுப்புடன் சில சீர்திருத்தங்கள் வந்தன. சர்க்கார் மூலம் வீட்டுக்கு வீடு 'ரேஷனில்' (Ration) விற்கப்படும் அரிசி, அநேகமாக மட்டை அரிசியே. மெஷனில் அதிகம் தீட்ட வேண்டாமென்று உத்திரவாம். சென்றமட்டில் இது நன்மையே. ஆனால் இந்த 'சப்ளை' அரிசியோ 'நெல்லோ, கல்லோ' என்று சந்தேகிக்கவேண்டி இருந்தது, இம் மூன்றும் சரிசமமாக இதில் கண்டன! மற்றும் நெல் தளத்திலிருந்து நேராக வந்ததாகக் கண்டன. இந்த அறிக்கையை கண்டு யாருவம் கோபிப்பது இயற்கை. ஆனால் இந்த 'முணுமுணுப்பு' கல்லு, நெல்லு, புதுசு, என்று அதிகமாகக் காணோம். தீட்டாமட்டை நிறத்தைக் கண்டவுடன் கண்கள் சிவக்கின்றன. ஒரு வேளை

மட்டையான சிவப்பு, கண்களில் ஓளிக்கலாம். இதைக் கண்டே பலர், “என்னய்யா, இதை நாய்கூடத் திண்ணாதே!” என்று மண்டிச் செட்டியாரிடம் சல்லடம் கட்டலாம். பாவம்! அவர் ‘மேமி ஏமி சேசேதி!’ என்று கையை விரித்து விடுகிறார்!

தீட்டிய வெள்ளை அரிசியால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் நீங்க, தீட்டப்படாத அரிசியை உபயோகிக்க வேண்டும். முன்பெல்லாம் ஆரோக்கிய அரிசியைக் ‘கைக்குத்தலரிசி’ என்று மட்டும் அழைத்து வந்தோம். ‘கோ-ஆபரேடிவ்-சொசைடி’ கைக்குத்தலரிசியைக் கூடச்சோதனை செய்தபிறகு, ‘தீட்டப்படாத’ என்ற வார்த்தையை ‘கைக்குத்தலரிசி’க்கு முன்னால் சேர்க்கத் தேவையாகிறது! கையால் தீட்டினால் மட்டும், தவிடு போகாதா? நோய் வராதா?

இந்த அசல் கைக்குத்தலரிசி வியாபாரிகளிடம், “இது தீட்டப் பட்டிருக்கிறதே” என்று வாதித்தால், ரகசியமாக, “என்ன சார்! இரண்டு தீட்டாவது தீட்டினால் தானே கிராக்கி வருகிறது” என்கிறார்கள்.

குற்றம் பொதுமக்களுடையது. பிரதான உணவான அரிசியை தீட்டும் வரையில், ‘மலச்சிக்கல் அண்ணை’, தம்பி ‘தீட்டிய அரிசியின்’ வீட்டை விட்டு நகரமாட்டார்!

மேல்தவிடுகளை நீக்குவதால் விடமின் புஷ்டியுடன் சக்கை பாகமும் அரிசியினின்றும் விலகிவிடுகிறது. இந்த அரிசியைப் பிரதான உணவாகக் கொண்ட சமூகம், மலச்சிக்கலால் கெடுதியடைகிறது. தினம் குடல் அழுத்தமாகி நோயைத் தடுக்க வேண்டுமென்றாலும், ஊன்றி நின்ற சிக்கலை ஒழிக்க வேண்டுமென்றாலும் முக்கிய உணவினின்றும் இந்தக்குறை நீங்கவேண்டும். உமிமட்டும் கை இயந்திரங்களால் விலக்கப்பட்டு மிகுந்த அரிசியைச் சிறிதும் தீட்டாமல், அழுக்குகளை நீக்கி, அதிகம் களையாமல் உலையில் கொட்டிகஞ்சி வடிக்காமல் பதம்செய்து தினம் புசிக்க வேண்டும். இது நோயைத்தடுக்கும்; குணமும் அளிக்கும். கோதுமை தென்னாட்டில் முக்கிய உணவுப்பொருளாக விளங்குவதில்லை. வடஇந்தியர்களுக்கு இதுவே பிரதான உணவு. கோதுமை மாவை சப்பாத்தியாகவோ, பூரியாகவோ செய்து உண்கிறார்கள்.

இந்நோய் சம்பந்தமாகக் கவனிக்க வேண்டியது இதிலுள்ள சக்கை சத்துத்தான். பெரும்பாலும் கடையிலிருந்து மூட்டை மாவை வாங்கி உபயோகிக்கிறார்கள். தவிடு முனைகள் நீக்கப்பட்ட தானியம் பெருவாரியாக மாவாக அரைக்கப்பட்டு லட்சக்கணக்கான

## கோதுமை

மூட்டைகளில் வியாபாரத்திற்கு அனுப்பப்படுகிறது. பார்வைக்கு அழகாகவும், கைக்கு மிருதுவாகவும், கெட்ட நாக்குக்கு ருசியாகவும் இருக்கும். கடையில் ரொட்டி (Bread) வாங்கித் தின்பவர்களும் சக்கை இழந்த மாவால் செய்யப்பட்டதைத்தான் உண்கிறார்கள். இவர்கள் அரிசியை விலக்கி, புஷ்டியான ரொட்டியைச் சாப்பிடுவதாகக் கௌரவம் கொண்டாடுவதுடன் சரி; பலனிழந்தது இழந்ததே! கடையில் வாங்கப்படும் இவ்வித மாவுகளெல்லாம் சக்கையை இழந்தவைகளே. இவைகளை வெள்ளைமாவு என்று குறிக்கலாம். வெள்ளை நாட்டு சமூகத்திற்கு இந்த மாவின்மேல் அருவருப்பு உண்டாகி விட்டது. சக்கையுடன் விடமின், உலோகம் முதலிய சத்துக்களை இழந்துவிடுகிறது. இம்மாவுகள் சில தலைமுறைகளாக உபயோகிக்கப்படவே, பலநோய், ஜீரணக்குறைவு, மலச்சிக்கல் எல்லாம் மிகவும் மீறிவிட்டதை உணர்ந்து விட்டார்கள். பலமான சீர்திருத்தப் பிரசாரம், உணவு இலாகா, ஆரோக்கிய சங்கங்கள் மூலம் நடக்கின்றது.

இவர்கள் ஜீரணித்தெறிந்த கெட்ட வழக்கங்களை நாம் நாகரீகமானதாகக் கொண்டாடி வருகிறோம். சக்கை இழந்ததால் கோதுமை மாவு பூரி, சப்பாத்திகளெல்லாம் மலச்சிக்கலைக் கொடுக்கும். ஓட்டலில் வழங்கப்படுவதும் இத்தகைய புஷ்டிப்பொருள்களே. இன்னும் கிராமங்களில் வடநாட்டில் கை இயந்திரங்களில் கோதுமை அரைத்து, புஷ்டியாகச் சப்பாத்தி செய்து உண்டு, மேன்மையாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். கோதுமை மாவைப் பிரதான உணவாகக் கொண்டவர், இந்த நோயைத் தடுக்கலாம். நோயால் வாடுபவர்கள் குணப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

இதற்கு உன்னத உணவு கோதுமை. நல்ல கோதுமையாக வாங்கி தூசு, கற்களை நீக்கி, அவ்வாறே இயந்திரத்தில் மாவாக அரைத்துவிடவும். போதுமான அளவு எடுத்துச் சிறிது உப்பைக் கலந்து நீர்விட்டு நெகிழ்ப்பிசைந்து, உருண்டைகளாக உருட்டித் தட்டைகள் செய்து, காய்ந்த இரும்புச் சட்டியில் இரு பக்கமும் சிவக்க வாட்டவும். பின்பு தீய்ந்துவிடாமல் தணல் மேல் சுடவும். நன்றாக உப்பிக் கொள்ளும். இதைக் கலத்தில் வைத்து நெய் சேர்த்து, உண்ணவும். இதற்குத் துணையாக வெல்லத்தூள் சேர்த்துக்கொள்ளவும்; அல்லது தேங்காய் பாசிப்பருப்பு சேர்த்துச் சமைத்த கீரையை ரொட்டியுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். நன்றாக மென்று தின்று, சிறிது நேரம் கழித்துப் போதுமான அளவு தண்ணீரைக் குடிக்கவும். இதனால் மலச்சிக்கல் நிவாரணமாகும். வெல்லம், தேங்காய், கீரையிலும் மலத்தைத் தள்ளும் சக்தி உண்டு.

சப்பாத்தி செய்வதற்குப் பதிலாக சட்டியிலே நெய் வார்த்துப் பரோடாவாகச் செய்வது நாக்குக்கு ருசியைத்தரும். பலனை அளிக்காது. இதற்குத் துணையாக வெள்ளைச் சர்க்கரையையும் சேர்த்து விட்டால் பலன் இருக்கும் இடத்தை தேட வேண்டிவரும்.

இக்கதிதான் பூரியாகத் தயாரித்து உண்பதாலும் ஏற்படும்.

உடல், உணவு, உழைப்புக்குத் தகுந்தவாறு இந்நோயைப் போக்கச் சீர்திருத்தங்கள் அமையும். ஒரு பதார்த்தம் ஒரு உடலுக்கு குணம் தந்தாலும், அதே எல்லா சரீரங்களுக்கும் கேட்டை விலக்குமென்று நிச்சயமில்லை. எக்காலத்திலாவது இந்த சிகிச்சைகளுக்கு இணங்காமல் மிகவும் சிரமம் ஏற்பட்டால் இயற்கைக்குக் கூடிய வரையில் நிற்கும் பேதிப்பொருள்களை மிதமாக, தற்கால சிகிச்சையாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். சில வகைகளைக் குறிப்பிடுவோம்.

ஒன்றிரண்டு மல்பூன் அளவு உப்பைப் பொடி செய்து மாகாணிப்படி தண்ணீரில் கரைத்து, ஒன்றிரண்டு எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்து, நன்றாகக் கலக்கிக் குடித்துவிடவும். கால் மணி கழித்து ஒவ்வொரு கோப்பையாக, ஐந்தாறு அல்லது தேவையான அளவு சுத்த ஜலம் அருந்தலாம். மூன்று நான்கு தடவைகள் நன்றாக மலம் வெளிவரும். உட்டியாணு நெளவி நன்றாகப் பழகிய வர்கள் உப்பு ஜலம் அருந்தியவுடன். இந்தக் சிறு சிகிச்சைகள் கிரியைகளை நிதானமாக வலி ஏற்படாமல் செய்வார்கள். ஒவ்வொரு கோப்பை ஜலம் அருந்தியவுடன் கிரியை செய்வார்கள். மலம் கழியக் கழிய ஒரு செம்பு ஜலம்வரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அருந்துவதுண்டு. சாதாரணமாக யோகாசனங்கள் தெரிந்தவர்கள் 'பஸ்தி' செய்ய முடியாவிட்டால் இதை எப்போதாவது கைப்பற்றுவதுண்டு. இது காலை யில் வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி. அதைப் பாட்டிகள் சகலக் கஷாயம் என்று சிறிய சிகிச்சை செய்வார்கள். குடிப்பதற்கும் இது சிரமமாயிராது.

காலணை அகலமுள்ள சக்கை நன்றாகத்தட்டி, ஒருபாத்திரத்தில் போடவும். பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவு பனுவெல்லத்தையும் (கருப்பட்டி) பொடி செய்து இத்துடன் கலக்கவும். கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒரு சிறு கோப்பை ஊற்றி, கால் மணினேரம் முடிவைத்து விடவும். பின் அடியில் நன்றாகக் கரைத்து, வடிகட்டி, பொறுக்கக் கூடிய குட்டில் குடித்துவிடவும். மறுநாட் காலை சிக்கலின்றி மலம் செல்லும். இதை இரவில் உபவாசத்துடன் உட்கொண்டு படுத்து விட்டால், பலன் நன்றாகக் கிடைக்கும்.

## அத்தியாயம் - 6

### விஞ்ஞானத் தொகுதி

#### 1. மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?

மலம் குடலைக் கடக்க தாமதப்பட்டாலும், குடலை விட்டுக்கழிய தாமதப்பட்டாலும், மலச்சிக்கல் என்ற நிலை ஏற்படுகிறது.

இந்த நிலையில் மலம் முற்றிலும் கழியாமல், சிறிது சிறிது தேங்கித் திரளுவதாலும் ஏற்படலாம்.

இந்த நோய் பெருங்குடலையும், மலப்போக்குக் குழாயையும் சம்பந்தப்பட்டது.

#### 2. மலச்சிக்கலின் வகைகள்.

மலச்சிக்கலை இருவகைகளாகப் பிரிக்கிறார்கள் - உடல் கருவி களால் உண்டாவது; மலப் போக்குத் தொழில் கெடுவதால் உண்டாவது.

குடலுக்குள் ஏதாவது வளர்ந்து பெரிதாகி, அல்லது மலமே திரண்டு கல்லாகி, அல்லது குடலுக்கு வெளியில் ஏதாவது சதை வளர்ச்சி முதலியன ஏற்பட்டு, மலம் நகர வழியின்றி குடலை அடைத்துவிடுவது, கருவிகளால் உண்டாதல் (Organic)

இந்த வகை இது சம்பந்தப்பட்ட நோயுடன் கவனிக்கப்படும். இதை இங்கு கவனிக்கவில்லை. மலப்போக்குத் தொழில் கெடுவதால் உண்டாவதே, சாதாரணமாக எங்கும் காணப்படும் மலச்சிக்கல் (Functional). இதைப் பின்வருமாறு பிரிக்கலாம்:—

1, பெருங்குடல் மலச்சிக்கல் பெருங்குடலின் உள் சதைகள் குறைவுப்பாடாக மலம் தள்ளப்படுதல்.

2, மலப்போக்கு உணர்ச்சி தூண்டுதலின் தாழ்வு.

3, மலத்தின் திரள் குறைவு. இது தவறுதலான உணவுப் பழக்கத்தால் உண்டாகலாம். அல்லது 'அசரப்பிசிக் குடல்' மலம் மிகாமலே, எல்லாமே ஜீரணிக்கும் தன்மை கொண்ட குடலாலும் ஏற்படலாம். இந்தக் காரணத்தால் ரெக்டம், மலப்போக்குக் குழாய், நன்றாக அகட்டப்பட்டு, மலப்போக்கு உணர்ச்சி தூண்டப் படுவதில்லை.

### 3. மலச்சிக்கல் ஏற்படக் காரணங்கள் :

1. உணர்ச்சி உண்டானதும் மலம் கழிப்பதில்லை. தற்கால நாகரீக வாழ்க்கையால் உண்டாகும் கேடுமாகும்.

2. மனப்பிரமை, திடுக்கிடல், கவலை.

3. தவறான உணவுப்பழக்கங்கள் :—

மலம் திரளுவதற்கு உணவில் பருமனின்றிப் போதல் ; அடிக்கடி அசனத்தால் ; இரைப்பை, குடலுக்கு ஓய்வு கொடாதிருத்தல் ; உணவில் ஈரப்பசை இன்றிப்போதல் ; தவிடு சக்கை இல்லாத உணவு உண்ணல் ; எரிபொருள், வருத்த, தாளித்த பொருள்களை அதிகமாக உண்ணல்—முதலியன.

4. போதுமான அளவு நீர் அருந்தாமை.

5. உடலுக்கு உழைப்பு இன்மை — முக்கியமாக நடை, ஓட்டம், வளைதல், நிமிரல்.

6. உண்டதும் தூங்குதல் ; தூக்கமின்மை ; தாறுமாறான தூக்க வழக்கங்கள்.

7. பேதி வகைகள், மருந்துகளை உபயோகித்தல்—முதலியன.

### 4. மலச்சிக்கலில் குடலின் மாறுதல் என்ன?

1. மலம் கட்டி, கட்டி உருண்டைகளாகி, மலப் போக்கைத் தடுத்தல் ; மலம்நின்றுநின்று மலப்போக்கு உணர்ச்சித் தூண்டுதல் கவனிக்கப்படாமல் போதல் ; நரம்பு நுணிகள் உணர்ச்சி இழத்தல்.

2. பெருங்குடல் சதையின் வீரியம் குறைந்துபோதல்.

3. மலம் சேர, கனம் அதிகரிக்க, பெருங்குடல் இடம் விட்டுக் கீழிறங்குதல்.

4. வயிற்றினுள் இறுக்கம் குறைந்துபோதல்.

5. நரம்புகள், நரம்பு முனை, வலைகள், சக்கரங்கள், சக்தி வீரியம் இழத்தல்.

5. யோக சிகிச்சை விளக்கம்,

1. ஆசனங்கள்;— தொந்தி, ஊளைச்சதை பருத்தவர்கள்; சர்வாங்கா, மத்ச்யா, சிரசா, விபரீதகரணி. பத்மாசனம் இவைகளைத் தவிர மற்ற தேவையானவைகளை நிறுத்தும் காலத்தை குறைத்து, எண்ணிக்கை அதிகமாகச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். மற்றவர், நிறுத்தும் காலத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்.
2. ஆசனங்களும், காலத் திட்டமும்; வரிசைக் கிரமமாகக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:—

எண்.	பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	2-லிருந்து-4	4-லிருந்து 10-வினாடி
2.	தனுராசனம்	2 ,, 3	4 ,, 6 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தானு	3 ,, 12	4 ,, 10 ,,
4.	ஹலாசனம்	3 ,, 12	4 ,, 10 ,,
5.	மயூராசனம்	2 ,, 3	6 ,, 15 ,,
6.	சர்வாங்காசனம்	1 ,, 2	1 ,, 8 நிமிடம்
7.	மத்ச்யாசனம்	1 ,, 2	0.5 ,, 1 ,,
8.	சிரசாசனம்	2 ,, 3	0.5 ,, 8 ,,
9.	யோகமுத்ரா	3 ,, 6	6 ,, 15 வினாடி
10.	உட்டியானு	3 ,, 6	4 ,, 6 ,,
11.	நௌலி	3 ,, 6	4 ,, 6 ,,
12.	சவாசனம்	1	5 ,, 10 நிமிடம்
13.	நாடிசுத்தி		5 ,, 10 ,,

குறிப்புகள்:—

1. நௌலிக்கிரியா, பஸ்தி உசிதமானவை.
2. பிரானாயாமம்:—நாடிசுத்தி.
3. மசாஜ் அல்லது சதை கசக்குதல். வயிற்றின் மேல் முதுகின் மேல் செய்வது.

## 6. இதர பயிற்சி.

கால் நடை ஒன்றிலிருந்து மூன்று மைல்கள் காலையிலோ மாலையிலோ நடக்கலாம்.

குறிப்பு:—இதற்கும் ஆசனப் பிராணயாமத்திற்கும், அரை மணி ஓய்வு மத்தியில் இருக்க வேண்டும்.

## 7. மலம் எளிதாய்க் கழிக்க சில வழிகள்.

- 1) தானியங்களைத் தீட்டாது கஞ்சி வடிக்காது உணவெடுத்தல்,
- 2) போதுமான அளவு நீர் குடித்தல்.
- 3) அருணோதயத்திற்கு முன் குளிர் ஜல ஸ்நானம் செய்தல்.
- 4) வாரம் இரு முறை தைல ஸ்நானம் செய்தல்.
- 5) நெய், வெண்ணெய் அதிகம் சேர்த்தல்.
- 6) கீரைகளை நீர் வடிக்காது வேகவைத்து தினம் சேர்த்தல்.
- 7) உயர்தர வாழைப்பழம் உண்ணல்.
- 8) ரசமுள்ள பழங்களை உண்ணுதல்.
- 9) மலச்சிக்கல் வரவழைத்த பழக்க வழக்கங்களை ஒழித்தல்.
- 10) எலுமிச்சம் பழ ரசம், வெல்லம் கலந்த பானகம் அருந்தல்.
- 11) தினம் எழுந்ததும் வாயைக் கழுவி, ஒரு கோப்பை நீர் குடித்தல்; சூடாக இருந்தால் நலமே.
- 12) லெய்யூஸ் கீரை, பசளைக் கீரை, மொட்டகோஸ், காலிபனவர், வெங்காயம், தவிடு. தோல் விரையுடன் ஆப்பிள், அத்திப் பழம் முதலியவை உண்ணவும்.

குறிப்பு:—

1. மலச்சிக்கலுடன் மற்ற நோய்கள் கலந்திருந்தால் நூலை ஆராய்ந்தோ, நிபுணரைக் கேட்டோ, ஊகித்தோ, எந்த ஆசனங்கள் விலக்கமென்று அறிந்து விலக்கவும்.
2. மேல் கூறியுள்ள திட்டங்களில் எது நன்மை தருகிற தென்று தெரிந்து மேற்கொள்ளவும்,
3. இந்த நோய்க்குக் குறிப்பிட்டுள்ள ஆசனங்கள் எல்லா வற்றையும் ஒரே காலத்தில் ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்ப தல்ல. எளியவைகளை ஆரம்பித்து, வாரா வாரம் அதிகரித்து, எட்டு வாரங்களுக்குள் முழுத்திட்டம் செய்யலாம். சமய சந்தர்ப்பத்தை அனுசரிக்கவும்.

## அத்தியாயம் 7

### ஆங்கில நிபுணரின் கூற்று

மருத்துண்ணாய் கழிக்கமலம்; மருத்துவர்தம் கூற்றைக்கேள் !  
 மருத்துண்ணக் குடவிழிந்து மலம்தேங்கும் ! பயனடையாய் !  
 பொருத்தும்நல் உணவேற்று, போற்றியிற கைவழி, காண் !  
 விருந்தகற்றி யோகமுறை விரைந்தியற்றி, பண்படைவாய் !

மருந்தையும் ஊசியையும் தவிர வேறெதையும் அறியாத வைத்தியர்கள் நிறைந்துள்ளார்கள் நம் நாட்டில். மருந்தையும் ஊசியையும் தவிர வேறெதையும் விரும்பா சோம்பல் நோயாளிகள் மிகுந்துள்ளார்கள் நம் நாட்டில். மருந்துயர, இயற்கை மருத்துவம் குறைந்திருப்பது யார் பிழை? வைத்தியம் ஒரு பிழைப்பு. நோயாளியின் சோம்பலுக்கு வணங்காவிட்டால் வைத்தியருக்குப் பிழைப்புப் போய்விடும். மருந்து இயற்கைக்கு நண்பகை இல்லாமல், அதற்குச் சத்துருவாக மாறிவிட்டது.

இத்தகைய வைத்தியருக்கும் இவருக்குதவும் நோயாளிக்கு மாகவே, இந்த அத்தியாயம் வரையப்பட்டிருக்கிறது. (J. W. McNee) J. W. மெக்நீ என்பவர் ஒரு ஆங்கில வைத்திய நிபுணர். இவருடைய பட்டங்களைப் பார்த்தாவது, நம் ஊர் மருந்து, ஊசி, வைத்தியரைக் காட்டிலும் பெரியவர் என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். டி. எஸ். ஓ. (D.S.O.), டி. எஸ். ஸி. (D. Sc), எம். டி. (M.D), எப். ஆர். ஸி. பி. ஈடி. (F.R.C.P. Ed), எப். ஆர். ஸி. பி. லண்டன் (F.R.C.P. Lond), (Regional Professor of Practice of Medicine, Glasgow University) க்ளாஸ்கோ வைத்திய பல் கலைக் கழகத்தின் ப்ரொபஸர்.

இவ்வளவு பெரிய நபர் மலச்சிக்கல் வைத்தியத்தைப்பற்றி என்ன சொல்லுகிறார் என்று கவனியுங்கள்.

“.....The nervous individual may develop great anxiety about his bowels. He begins to take purgative without advice, and a bad habit is established.

The general line of treatment is obvious—reassurance that occasional failure of the bowels is of no consequence and that purgatives are quite unnecessary.”

“..... நரம்பு சக்தி குன்றிய மனிதன், தன் குடலைப் பற்றி மிகக் கவலை கொள்ளக்கூடும்: வைத்திய ஆலோசனையின்றி பல மருந்துகள் விழுங்கி, கெட்ட பழக்கத்தை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளுகிறான். இதற்குப் பொதுவான சிகிச்சை முறை — எப்பொழுதாவது. குடல் வேலை செய்யாவிட்டால், கவலைப்பட வேண்டிய விஷயமில்லை என்றும், பேதி வகைகள் அவசியம் இல்லை என்றும், நோயாளிக்கு உறுதி கூற வேண்டும்.”

“.....Once the habits of regular defecation is completely broken, the patient becomes constipated and uncomfortable and as a rule at once takes to cathartic drugs or to enemas and injecilons. These bad habits and errors in treatment may persist for life unless training is established and drugs eliminated”

“சரியாக மலம் கழிக்கும் வழக்கம் உடைபட்டவே, நோயாளி மலச்சிக்கல் பெற்று அசௌக்கியமடைகிறான். உடனே பேதிமருந்துகளையும், எளிமாக்களையும், ஊசிகளையும் தவறாது உபயோகிக்கிறான் இக்கெட்ட பழக்கங்களும், தவறான சிகிச்சையும் வாழ்நாள் முழுவதும் நின்றுவிடும். மலம் போக்க பயிற்சி அளித்து, மருந்துகளை விலக்காவிட்டால். இதுவே கதி.”

“Physical exercise assists regular bowel movements and improvements in this matter throughout the town dwelling population have been enormous during the past twenty five years.....certain specialised forms of physical exercise are of particular value in constipated patients whose abdominal musculature is weak. Riding, rowing are all valuable for selected patients. When active exercise is impossible thorough abdominal massage may be essential”

சிகிச்சை என்ன என்று இப்பெரியார் விளக்குகிறார் தெரியுமா? ‘உடற் பயிற்சி, ஒழுங்காக மலம் கழிக்க உதவுகிறது. இதால் நகரவாசிகளுக்கு ஏற்பட்ட முன்னேற்றம், சென்ற இருபத்துஐந்து வருஷங்களில் அபரிமிதமாக உள்ளது. — சில தனிப்பட்ட உடற் பயிற்சிகள், பலமிழந்த வயிற்றுச் சதைகொண்ட நோயாளிகளுக்கு அவசியமாகிறது. சூதிரை சவாரி, துடுப்புப் பயித்தல், கயிராட்டம் தோட்ட வேலை எல்லாம் சில நோயாளிகளுக்கு நன்மை தரும். உடற்பயிற்சி அமையாது போனால், வயிற்றைக் கசக்குதல் அவசியமாகும்.

[இவர் 'ஆனந்த ரகஸ்ய'த்தைப் படித்திருந்தால், யோகப் பயிற்சிதான் சரி, இதற்கு ஒப்பான மருந்து என்று சத்தியம் செய்திருப்பார்.]

**"Constipation is very frequently the result of faulty diet."**

“தவறான உணவிலும் அநேகமாக மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது”

**Constipation being usually a functional disease, drugs should play a very minor part in its rational treatment."**

“மலச்சிக்கல் என்பது உடலின் செயல் சக்தி இழிவானதால் சிகிச்சையின்போது; மருந்து மிகமிகச் சிறு பங்கெடுத்து கொள்ள வேண்டும்”.

இவ்வளவு தூரம் கூறிவிட்டு, இந்த ஆங்கில நிபுணர்; மருந்தின் பிரயோகத்தை விளக்குகிறார்.

நோயாளி ஐயாவே, அம்வாவே, படித்தீர்களா, வைத்திய நிபுணர் கூற்றை? இனியாவது பேதிக்கும், ஊசிக்கும், எளிமாவுக்கும், மருந்துக்கும் இறங்காது, யோக சிகிச்சையை ஏற்பீர்களா? காசும் மிகும்; வதையும் குறையும்; நோயும் ஒழியும்.

ஐயா வைத்தியரே, மருந்துக்கு முன்பு, யோக சிகிச்சையைக் கையாளுவீரா? தாங்கள் படித்து பட்டம் பெற உதவிய நிபுணர் முத்தண்ணை, தாங்கள் கையாளும் மருந்து சிகிச்சைக்கு விரோதமாகக் கூறுகிறீரே!

அறியாமை ஒழியட்டும்! ஆரோக்கியம் ஓங்கட்டும்.



# வயிற்றுப் போக்கு

## அத்தியாயம்-1

### பொது விளக்கம்

வாயறியாது தின்றால் வயிற்றறியாது போகும் என்பார்கள். மனது பார்த்ததை எல்லாம் வேண்டுமென்று சொல்லும்; கிடைத்த பொழுதெல்லாம் உண்ணத் தூண்டும். சீர்கெட்ட மந்திரி நாக்கிற்கு அதிகாரத்தை மனராஜா கொடுத்து விடுவார். கேட்பானேன்! அதிலும் வாயை யார் கேட்கிறார்கள்! வாயறிந்து தான் தின்ன வேண்டுமென்று யார் எண்ணுகிறார்கள்? தேவையோ தேவையில்லையோ, பசியோ பசியில்லையோ, நல்லதோ கெட்டதோ. இச்சிறு விஷயங்களின்மேல் நம் நாகரிக மக்களுக்குச் சிந்தனையே இல்லை!

வயிறும் குடலும் தான் என்ன செய்யும்! ஓய்வின்றி, இந்த புத்தியற்ற ஜீவனுக்கு உழைத்து, சளைத்து, வீரியம் இழந்து வேலை நிறுத்தம் செய்கிறது. சில சமயம், மறியல் செய்து உட்சென்ற பொருள்களை உள்ளிழுக்க இயலாது வெளியே தள்ளிவிடுகிறது. கொஞ்சம் சண்டையும் போடுகிறது, வயிற்றில், குடலில், 'தர் பர்' என்று கூக்குரல் பிரசங்கங்களும் செய்கிறது: வயிற்றைக் குத்தி வலிக்கச் செய்கிறது: இப்படித் தின்னும் மனிதன், மருந்து என்ற போலீஸ்காரனை உள்ளே அனுப்பி இந்த இயற்கை உணர்ச்சிகளை அடக்குகிறான். அபாய அறிவிப்புகளுக்கும் சக்தியற்ற கருவிகள் தலை சாய்ந்து விடுகின்றன. ஊறுகாய் தினுசு, [தாறுமாறான தீனி] போஜனக் கொரடாக்கள், எஸ்ஸன்ஸ் காப்பி, வண்டிக்காரன் சட்னி, உப்புக்கள், புளிப்புக்கள், இன்ஜெக்ஷன் எதுவும் பயன்படுவதில்லை. முடிவில், வாயில் பாலைக் கொட்டினால், பாலாகவே வெளிவரும்! இந்தக் கதி வந்தால், இந்த ஓயாத தீனி முரட்டு நாக்கு ப்ரொபஸர், ஈஜிப்த் (Egypt) தேசத்து "மம்மி" பிரேதம் போல் எலும்புக்கூடும், அதன்மேல் போர்த்திய சுருங்கிய தோலுமாக, கோரக்காட்சி அளிப்பார்.

எங்கள் வீட்டில் ஒரு பையனுக்கு இதே கதி நேர்ந்தது; வாயில் போட்ட பொருள் சற்றும் மாறாது வெளி வந்து விடும். அவனுக்கு

அவன் தாயாரும் வைத்தியம் செய்தாள். ஒன்றும் பலிக்கவில்லை. பதினான்கு வயதுப் பையன், அறுபது வயதுக் கிழவர் போல் தோன்றினான். மயக்கமும் வர ஆரம்பித்தது. பிறகு யோக சிகிச்சைக்கு உத்தரவு வாங்கிக்கொண்டேன். எப்படியாவது உணவு சத்து உடனே உள் இழுக்கப்பட வேண்டும்; நீராக்கக்ழிவது கெட்டிப்பட்டு வேண்டும்.

எல்லாவற்றையும் வெளித்தள்ளும் இச்சீர்கெட்ட குடலுக்கு, மோரை அவ்வாறே தள்ள சக்தியில்லை. உள்ளிழுக்கப்படும் ஜீரண நிலையிலேயே இருக்கிறது. நெருப்பில் வாட்டிய முழுகோதுமை மாவு சப்பாத்திக்கு நீரின்மேல் அதிக ஆசை. எனவேதான் கிரகித்துக் கொண்டு கெட்டிப்படுத்திவிடும். ஒரு பாத்திரத்தில் நல்லமோரும் ஒருதட்டில் சப்பாத்திகளும் வைத்துத் தேவையான பொழுதெல்லாம் இவைகளை உட்கொள்ளக் கட்டளை இட்டேன். யோகசிகிச்சையும் கொடுக்கப்பட்டது இருபத்துநான்கு மணிநேரத்தில் வெளிப்போக்கு குறைந்தது. மூன்று நாட்களில் குடல் குணப்பட்டு மலமும் கெட்டி அடைந்தது. பையனும் உயிர் பிழைத்தான்.

வயிற்றுப்போக்கு பலவிதப்பட்டது. பல காரணங்களாலும் உண்டாகும். யோகசிகிச்சை ஒன்றேயானாலும், உணவு, ஒழுக்கத்திட்டம் சற்று மாறுபாடடையும். சில சமயங்களில் பட்டினி குணமளிக்கும். சில காலங்களில் பழ ரசங்கள் மட்டும் அவசியமாகும். உணவை கஞ்சியாகவும், தனி மோராகவும் அளிக்கலாம்.

இவ்வயிற்றுப்போக்கு, திடீரென்று நோயாகத் தோன்றும். பலருக்கு குடல் வீரியமின்மையால் சாதாரணமாகவே தன்னீராக மலம் வெளிப்படும். நெடுநாள் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் இக்கதி வரலாம். இவர்கள் என்ன "அல்வா, ஜாமுன்" பலகாரம் தின்றாலும், வாலும் தோலுமாகத்தான் இருப்பார்கள்.

சில சிறுவர்கள், பெரியவர்களைக்காட்டிலும் இரண்டத்தனை உண்பார்கள். ஆனால் அரை வயிறு சாப்பிடும் பக்கத்து வீட்டு ஆறுமுகத்தைக் காட்டிலும் இளைத்துத்தான் இருப்பார்கள். காரணம், இப்பெருந் தீனிப் பையனின் குடல், உணவு சத்தைச் சரிவர இழுத்துக் கொள்வதில்லை.

இந்த வயிற்றுப்போக்கு, குடல் ஏதோ காரணத்தால் கெட்டு விட்டதென்பதற்கு அபாய அறிவிப்பு, இந்த மனிதன் உடனே சித்தனை செய்ய வேண்டும். வாயறியாது உள்ளே [அபாய அறிவிப்பு] தள்ளியவை யெல்லாம் நினைத்து, பத்தியத்தாலும், யோகசிகிச்சையாலும் மன்னிப்புக்

கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். உணவை ஒதுக்கியோ, சீர்திருத்தியோ அமைக்கவேண்டும். இனி இம்மாதிரி செய்வதில்லை என்று ஸ்மசான வைராக்கியமாவது கொள்ளவேண்டும்.

இந்நிலை நீங்க நல்வழி, யோக சிகிச்சை. இதர வழிகளை மக்கள் நன்கு அறிவார்கள். அவர் உடலும் கஜானாவும் கதை சொல்லும்!

இந்தக் குடல் சதைகளுக்கு இழந்த வீரியத்தை அளிக்க வேண்டும். சேர்வடைந்து மழுங்கின நரம்புகள், நரம்பு முனைகளெல்லாம், உயிர்ப்பித்தெழுவது அவசியம். தற்கால [வீரியம் அளிக்க] லத்திய கெடுதலையும், வெகு நாளாக இருக்கும் கெடுதலானாலும், யோக சிகிச்சை குணப்படுத்தும். இந்த ஜீவன்கள் பலகீனமாக இருந்தால், சிகிச்சையை நிதானமாயும், ஒத்தாசையுடனும் ஏற்க வேண்டும்.

குடலை, ஜீரணக் கருவிகளை, நேராகத் தாக்கிக் கசக்கி, இவைகளுக்கு வீரியம் அளித்து, நரம்புகளை தூண்ட, தனூராசனம் இணையற்ற உபயம். இதன் பழகும் வசை, நிபந்தனைகள், மற்றும் கீழ்கூறப்பட்ட ஆசனங்களின் வழிகள், 3-ம் பாகத்திலிருந்து அறியவும்.

தனூராசனத்தை மூன்று தடவைகள் செய்யவும். ஒவ்வொரு தடவைக்குப் பின்னும் ஓய்வெடுக்கவும். இதில் நான்கிலிருந்து பத்து விடிகள், ஒரு நிமிஷம் வரையில் நிற்கப் பழகவும். மூன்றிலிருந்து எட்டு ஒன்பது தடவைகளுக்குப் படிப்படியாக உயர்த்தவும். இந்த ஆசனத்தில் நின்றவாறே பக்கங்களிலும் முன்னும் பின்னும் உருண்டு வயிற்றுச் சதைகளை நசுக்கவும்.

ஹலாசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனங்கள், வயிற்றின் உள் வெளிச் சதைகளை பலப்படுத்தி, சீர்திருத்தம் செய்யும். ஒவ்வொன்றையும் ஆறிலிருந்து 12 தடவைகள் வரை செய்யலாம்.

வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரிப்பதோடு ஜீரணக் கருவிகள் குடல், வீரியம் பெற சலபாசனமும், மயூராசனமும் உதவியாகும். உட்டியாண, நௌலி இக்கருவிகளை உயிர்ப்பிக்க உன்னத ஆயுதங்கள்.

உடலின் ஆயாசம், மயக்க நிலைகளை மாற்ற சர்வாங்காசனமும் உபயோகமாகும். சவாசனத்தில் அமர்ந்து ஓய்வெடுக்கவும், 'சாந்தியோக'த்தில் விவரித்துள்ளவாறு, இச் சவாசனத்தில் இச்சாசக்தியுடன், தன் மொழிகளை (Auto-suggestion), குணமாக உபயோகித்தால் பெருத்த நலன் கிடைக்கும்,

பழக்க வழக்கங்களின் சீர்திருத்தமும் மிக அவசியம்.

## அத்தியாயம்—2

### விஞ்ஞானத் தொகுதி

வயிற்றுப் போக்கு:

குழம்பு மலமாகவும், நீர் மலமாகவும் கழிகிறது.

இரு தொகுதிகள்;

சிறு குடலில் ஆரம்பிக்கும் போக்கு: பெருங்குடலில் ஆரம்பிக்கும் போக்கு. சிறுகுடலில் ஆரம்பித்தால் நீராக இருக்கும். பெரும் குடலில் ஆரம்பம் கொண்டது, குழம்பாக, உருவற்று மலம் கரைந்திருக்கும்.

பல வகைகள்:

1. விஷப் பூச்சிகள் குடலில் சேர்ந்துவிடுவதால்; விஷங்கள் குடலில் உண்டாவதால்.
2. ஜீரண ரசங்களின் கேடால்.
3. நரம்பு சக்தி மாறுபாடுகளால்.
4. குழலற்ற கோளங்களின் தவறுதலால்.
5. குடலில் ஏதாவது தொத்திக் கொண்டு உருத்திக் கொண்டு இருப்பதால்.

போக்கு ஏற்படக்கூடிய காரணங்கள்.

1. அமித உணவு, தாறுமாறான ஜீரணத்திற்குக் கடினமான உணவு, அடிக்கடி அசனம்.
2. கழுவாது, சுத்தம் செய்யாது பொருள்களை உண்ணல்; ரஸ்தாவில் விற்கப்படும். சுத்தமற்ற, தாழ்ந்த ரக ஓட்டலில் கிடைக்கும் பலகாரங்களை ஏற்றல்.
3. மனக்கவலை; நரம்பு சக்தி அதிகம் வி ர ய மாகும் உழைப்புகள்.
4. காரணங்கள் முடிவாகக் கூற இயலாது. போக்கின் வகைகளும் பிரித்து முடியாது.
5. அளவற்று காப்பி. டீ, தினம் காலி வயிற்றில் குடித்து, ஜீரண சக்தியை இழத்தல்.
6. காரம், கடுகு அதிகம் சேர்த்தல்.

## சிகிச்சையின் சில பொது விவரங்கள் அதிகப் போக்கிற்கு

வீஷப்பொருள் உள் தங்கியிருப்பதாக இருந்தாலும், ஏதாவது குடலில் தொத்திக்கொண்டு இருந்தாலும், போக்கை துரிதப் படுத்தி, அதிகப்படுத்தி, இவைகளை வெளித்தள்ளவும் செய்யலாம்; உப்பு நீர் குடித்தல் இதற்குத் தவம்.

பட்டினி :

பெதியிருக்கும்பொழுது பட்டினி நலம். நீர் குடித்தலைநிறுத்தி வீடக்கூடாது. இந்த நீர் அதிகச்சூடாயும், அதிகக் குளுமையாயும் இருத்தல் கூடாது. ஜூரம் இல்லாவிட்டால், மோர் குடித்தல் நலம். பட்டினியால் மயக்கம் ஏற்பட்டால், உப்பு சேர்த்த ஜவ்வரிசி அல்லது புழுங்கலரிசிக்கஞ்சி நன்மை தரும். பால் சிறிதளவு சேர்க்கலாம்.

தவிடு :

எதைப் போட்டாலும் அவ்வாறே வெளித்தள்ளும் நிலைமையில் தவிடு சேர்ந்த, முழு கோதுமை மாவு, நெருப்பில் வாட்டிய சப்பாத்தி இரண்டு மணி நேரத்திற்கொரு தரம், மென்று தின்னக் கொடுக்கலாம். மோர் குடிக்கலாம்.

திடீரென ஏற்பட்ட வயிற்றுப் போக்குக்கு நோயாளியாகி படுத்த படுக்கையில் இல்லாவிட்டால், அஜீரணம் காரணமானால், மிளகுப்பொடி, நெய் சாதம், மோர் சாதம் சிறிதளவு உண்ணலாம். தேனும் சிறிது உபயோகிக்க, போக்கைக் குறைக்கலாம்.

எச்சரிக்கை :

போக்கின் விதம், போக்கு ஏற்பட்ட சரித்திரம், எல்லாம் ஆராய்ந்து எது உசிதமான உணவோ, முறையோ அதைக் கையாள வேண்டும்.

படுத்த படுக்கையாகி சக்தி ஏதுமின்றிப்போனவருக்கு ஜூரம் இருந்தாலும் தற்பொழுதுக்கு, மருந்து சிகிச்சை செய்து, சற்றுப் பலம் வந்தபிறகு, யோக சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

## யோக சிகிச்சை குணப்படுத்தும் விதம்

1. எப்பொழுதுமே 'கொழுகொழி' இனகிய மலம் சழிப்பவர்கள் உள்ளார்கள். வயிற்றுப் போக்காகவும் அடிக்கடி

- யும் போகும். பல ஆண்டுகள் இவ்வாறு இருந்தவருக்கும் யோகசிகிச்சை, முழு குணமடைய உதவும்.
2. உடலில் நரம்பு சக்தி குறைவாயிருந்தாலும், குடலில் நரம்பு சக்திக் குறைவாயிருந்தாலும், குடல் சதைகளில் சதை வீரியம் குறைந்திருந்தாலும், தணூர், பஸ்சிமோத்தானு, ஹலா, மயூரா சனங்களும், உட்டியானு, நெளலிகளும் சரிப்படுத்திவிடும்.
  3. பொது சக்தியை அதிகரிக்க, விஷப் பொருள்களை ஜீரணிக்க, விஷத்தை மாற்ற, குழலற்ற சதைக் கோளங்களின் கேட்டைத் தவிர்த்து, சர்வாங்கா, மத்ச்யா உபயோகமாகும்.
  4. மேல்கூறிய ஆசனங்களே ஜீரண ரசங்களை சரிவர கக்கச் செய்யும்.
  5. எவ்வாறு இவ்வாசனங்கள் சீர்திருத்தம் செய்கின்றன என்ற விஞ்ஞான விளக்கம், எனது நூலான ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் காணவும்.

### யோக சிகிச்சைப் பட்டியல்

எண்	பெயர்	தடவைகள்	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்
1.	தனூராசனம்	3	லிருந்து 6
2.	பஸ்சிமோத்தானுசனம்	4	,, 8
3.	ஹலாசனம்	4	,, 8
4.	மயூராசனம்	3	4 ,, 10 ,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிடம்
6.	மத்ச்யாசனம்	3	1/4 ,, 1.5 ,,
7.	உட்டியானு	4	,, 5 4 ,, 10 விடை
8.	நெளலி	4	,, 5 4 ,, 10 ,,
9.	சவாசனம்	1	8 ,, 10 நிமிடம்
10.	நாடிசுத்தி	1	8 ,, 10 ,,

குறிப்புகள் :

1. எல்லாவற்றையும் உடனே ஆரம்பிக்கக்கூடாது. முடிந்தவை செய்து, வாராவாரம் அதிகரித்து எட்டு வாரங்களுக்குள் எல்லாம் செய்யலாம்.
2. நிறுத்தும் காலமும் படிப்படியாக உயர வேண்டும்.

3. பிறர் உதவியுடன் பலம் வரும்வரை செய்யவும்.

4. நோய் தீரும்வரை பிரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

உணவில் விளக்கங்கள் :

1. புலாம், காரம், கடுகு, வருத்தல், தாளித்தல், காப்பி, மீ, கடலைகள்; பாசிப்பருப்பைத் தவிர மற்ற பருப்புகள் கிழங்குகள் விலக்கம்.
2. கஞ்சி, மூழு கோதுமை, மா சப்பாத்தி, பழரசம், மோர், சிலசமயங்களில் பால் சேர்க்கலாம்.
3. விஷத்தால் போக்கு உண்டாகி, குடல் புண்ணாகி இருந்தால், கெட்டி உணவு கண்டிப்பாக விலக்கம்,

சஞ்சல உலகில் சாந்தியில் நிலைக்க இதோ வழிகாட்டி !

## சாந்தியோகம்

உலகில் எது இருந்தால் ஒன்ன ? செல்வம், செல்வாக்கு, மனைவி, மக்கள் இருந்தும் சாந்தி ஒருவனுக்கு இல்லாவிடில் அவன் வாழ்க்கை ஓர் நரகமாகிறது; கொடுமை நிறைந்த இப்பயங்கு உலகில் எப்படி வாழ்ந்தால் சுகம், சாந்தி கிட்டும் என்பதை யோகாசிரியர் ஸ்ரீ சந்தரம் அவர்கள் ஆவேச மொழிகளில் தெளிவாக விளக்குகிறார்.

குழம்ப பிராணயாமம், பிராணனும் மனமும், சாந்தியும் மூனையும், ஒழுக்கமும் சாந்தியும், யாருக்கு சாந்தி. பிறப்பு இறப்பு மர்மம், சத்சங்கத்தின் அவசியம், சிறு உதாரணக்கதைகள், யோகாசிரியரின் சத்குரு ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்த கிரியாரின் வாழ்க்கை வரலாறு கொண்டது.

சுகம் சாந்தி உங்களுடைய பிறப்புரிமைகள் ! இவைகளை அடைய இந்தாலை ஒரு முறை படியுங்கள்.

208 பக்கங்கள்.

விலை ரூ. 6-30

தபால் செலவு ரூ. 1-8)

பகுதி-1

## மூலம்

### அத்தியாயம்—1

#### பொது விளக்கம்

பெருங்குடல் கேட்டால் உண்டாகும் வியாதி இது. பல நாள் மலம் கட்டுவதால் இக்கேடு விளைகிறது. [காரணம்] எளிதில் வெளிச் செல்லாத பொழுது, முக்கி முக்கி மலக்குழாய்ச் சதைகள் பலம் இழந்து ரத்த நாடிகளும் உடைகின்றன. மலச்சிக்கலே இந்த வியாதிக்கு நேர் காரணம். இந்தச் சிக்கலை ஒழிப்பதே இவ்வியாதிக்கு முக்கிய சிகிச்சை.

இந் நோயில் மலத்துடன் ரத்தம் வெளிச் செல்லும். தனி ரத்தமும் போகும்! இந்நிலையில் இதை ரத்தமூலம் (Bleeding piles) என்று கூறலாம். ஆரம்ப காலத்தில் சில வாரங்கள் அல்லது சில மாதக்களுக்கு ஒன்றிரண்டு நாட்கள் ரத்தம் [ரத்த மூலம்] கொட்டிவிடும். அதற்கு முன்பாக ஆகார கேடுகள் கடுமையாக ஏற்பட்டிருக்கும். சிகிச்சையின்றி, நாக்கையும் கட்டாமல் தின்றால் தினமும் ரத்தம் வெளி செல்ல உடல் கரைந்துவிடும். கோப்பைக் கணக்காக ரத்தம் செல்வதை கண்டு மனம் உடைந்து விடுவதுண்டு,

வெளிப் போக்கு உணர்ச்சியைத் தீர்க்க பயப்படுவார்கள், மஷ்ட வெளியேறுவதற்குப் பதிலாக ரத்தமாக கொட்டி விடுமே என்ற பயம் இவர்களை வாட்டும். இது வியாதியை இன்னும் கொடுந் நிலைக்குக் கொண்டுபோய்விடும்.

பல வருடங்களோ, மாதங்களோ இந்தக் கதியில் வாழ்ந்தால் ஆசனவாய் உள் சதைகளில் முனைகள் புறப்பட்டு வெளித் துருத்தும். மலம் கழித்து வந்து இவர்கள் படும் பாட்டை கவனித்தால் மிச்ச பரிதாபமாக இருக்கும். 'ஏன்டா நாக்கைக் கட்டாமல் வளர்த்தோம்!' என்று வலிக்கும் நேரத்தில் வைராக்கியத்தைக் கொள்வதும் உண்டு. இவ்வியாதி முனையாகவே கிளம்புவதையும் காணலாம். மருந்துகளால் குணமாவது துர்லபம். முனை மூலத்தை ஆபரேஷன் செய்து (அறுத்து) எடுத்துவிடுவார்கள். வியாதி பல நாள் முத்தித் தீவிரமாகிவிட்டால், இச் சிகிச்சை செய்து

கொள்ளலாம். ஆனால் திரும்பவும் இம் முனைகள் கிளம்பும் இந்நிலை வராமல் தடுக்க, யோகப் பயிற்சிகள் செய்தே தீர வேண்டும். சாத்வீக ஆகாரம் உட்கொள்ளுவது முக்கியம்.

முதலாவதாக உணவை கவனிப்போம். மிளகாய் இராசுஷஸ்ப் பொருள். இந்த வியாதி வளர இது சத்துள்ள உரம். இதை நிறுத்தி விட்டால், இந்த 'மூலம்' என்ற பயிர் வாடி விடும். சிகிச்சையால் திரும்ப வராமல் சுட்டு விடலாம். ரத்தம் போனாலும், முனைகள் வந்தாலும், இரண்டும் இருந்தாலும் உடனே மிளகாயை நிறுத்தி விடவும். குட்டி பூதத்தையும் (கடுகு) மிளகாய்க்குத் துணையாக அனுப்பி விடவும். மிளகாய் போனவுடன், மனைவியைச் சாகக் கொடுத்தவன் போல், நாக்கு அலறும்! புரண்டு அழும்! இரண்டாவது கல்யாணத்திற்குத் துடிக்கும்! இதற்கு அனுகூலமாக அக்கம் பக்கம் வசிக்கும் 'நாக்கு அடிமைகள்' பச்சாதாபப்படுவார்கள். "மிளகாயில்லாமல், எப்படீர் இஇ... சாப்பிடரது!" என்று நீட்டுவார்கள், முழ நீளம் நாக்கை! இதில் சில

[உணவு] குயுத்தி வர்க்கங்கள், "மிளகைச் சேர்த்துக்கொண்டால் என்னட!" என்று ஒரு கல்யாணப் பெண்ணை தயாரித்து விடுவார்கள். மிளகாய் செத்து மூன்று நாட்களுக்குள் (கருமாகூட நடந்திருக்காது!) நாக்கிற்குக் கொட்டு மேளத்தோடு மிளகைப் புனர் விவாகம் செய்வார்கள்! கேட்பானேன்! இப்பது மோகத்தை! சாம்பார், சட்னி, உப்புமா எல்லாவற்றிலும் தீட்டுவார்கள். இக் கருந்தேவி (மிளகு) கலக்காத இடமிரது. நாலாம் நாள் எப்பொழுதும் போல ரத்தப் பிரவாகம் பிடுங்கும். ஐயா, வைத்தியரிடம் ஓடி அழுவார்.

வைத்தியர்: மிளகாயைத் தள்ளினீரா?

பேஷண்ட் "சத்தியமா விட்டேன், மிளகாய் வண்ணம்கூட சேர்ப்பதில்லையே!"

பாவம்! "மிளகாய் உரைப்பிற்கு மேல், மிளகைச் சேர்த்து உண்பதை வைத்தியரிடம் யார் உரைப்பது? பலர் வேண்டுமென்று மறைப்பதில்லை, மிளகு அப்பாவிப் பொருள் என்ற எண்ணம்.

பல வருஷங்களுக்கு முன்பு தனுஷ்கோடி சென்றிருந்தேன். அங்கே ஒரு சத்திரத்தில் உணவளிப்பார்கள். அறிந்தவர் ஒருவர் தான் அங்கே அதிகாரி. என்னைக் கண்டவுடன் சமையல் ஆளைக் கூப்பிட்டு, "இவர் காரம் சாப்பிடுவதில்லை. பொடி போடாமல் ரசம் வை" என்று கூறினார்.

நடுப்பகலில் வந்தேன். நல்ல பசி. தாகம் அதிகமாய் இருந்தால் ஒரு கை ரசத்தைக் குடித்து விட்டேன். அவ்வளவுதான்! ஒரே புகைச்சல், தும்மல்! இருமல்! கண்கள் சிவந்து ஜலதாரை! பிரக்கை அண்டாண்ட சராசரங்களையும் சுற்றி வந்து விட்டது. அதிகாரி பரிசாரகனை அதட்டினார்.

அவன், "மிளகு போட்டுண்ண கொதிக்க வைத்தேன்!" என்றான்.

அப்பாவி! அவன் மேல் குற்றமில்லை! நல்ல எண்ணத்துடன் மிகையாகாரத்திற்கு சரித் தூக்காக மிகைகைத் தீட்டி விட்டான். அலங்காரமாக மிகையாகாய் வத்தலைத் தாளித்து விட்டான்.

மிகையாகாய், மிகை, குட்டி பூதம் எல்லாவற்றையும் விலக்கவும்; வெங்காயம், முள்ளங்கி. உள்ளிப்பூண்டு; கீரைகள், முட்டைக் கோஸ் இவைகளெல்லாம் தகுந்த உணவுகள். நல்ல விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி உண்டாலும் பரவாயில்லை. வெல்லமும் சர்க்கரையும் குறைத்துவிட வேண்டும். பால் பழங்கள் நன்மை தரும். சக்கை, விடமின் கூடிய தானிய பக்குவமே உத்தமம்.

பயிற்சிகளில் மயூராசனம் அவசியமானது; இதைச் செய்யும் வகை 3-ம் பாகத்தில் பார்க்கவும்.

மயூராசனத்தைப் போல் முக்கிய பயிற்சிகள் இந்த வியாதி களுக்குண்டு. உட்டியாண, நெளவி இரண்டும் அவசியம் பழகவேண்டியவை. இவை வயிற்றுக் குழியில் உண்டாக்கும் மாறுதல்களை நன்கு கவனித்துள்ளோம். அடி வயிற்றுச் சதைகள் வீரியமடைகின்றன. நரம்புகள் தூண்டப்படுகின்றன. மலப் போக்கு சுகமாகும். கடைக் குழாயிலிருந்து இரத்தம் கொட்டுவதும் தடைபடும்.

உட்டியாண பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது! இந்தப் பயிற்சி, உண்டு ஏழு மணி நேரம் கழித்தே செய்யத்தக்கது. சாதாரணமாக இதையும் நெளவியையும் காலை யில்தான் செய்வார்கள். இப் பயிற்சிக்குத் துணையானதே நெளவி. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் உள்ளது,

பலருக்கு அடிவயிற்றில் பருமன், அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். பல வயிற்றுப் பயிற்சிகளால் இச் சதையைக் கரைத்த பிறகே உட்டியாண நெளவிகளைப் பயிற்சிக்க முடியும். இந் நோக்கத்திற்கு அனுசூலமாகவும், நோயைப் போக்கவும், இன்னொரு ஆசனம்பயில் அவசியமாகும். அதுவே பஸ்சிமோத்தானாசனம்.

இது 'லம்போ, சேக்ரல்' (Lumbo-Sacral) பாகத்தை உன் னதமாய் உயிர்ப்பிக்கும்; இதனுள் அடங்கிய நரம்புகளும், நரம்புச் சக்கரங்களுமே, பெருங்குடல் முழுவதையும் ஆரோக்கியத்தில் வைக்கின்றன. இடுப்புச் சதைகள், வயிற்றுச் சதைகள் எல்லாம் வீரியம் பெறுகின்றன. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்திலுள்ளது.

யோகாசனங்களெல்லாம் மூலத்தை ஒழிக்க ஒத்துழைக்கும் லமேல் கூறியவைகள் வியாதிபை நோகத் தாக்கக் கூடியவை. இவ் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்ததே தனுராசனமும். எல்லா ஆசனங்களின் பழகும் வகைகளும் 3-ம் பாகத்தில் காணலாம்.

## Yogic Physical Culture or The Secret of Happiness

SUNDARAM

The sole purpose of this book is to help you to solve the biggest personal problem of freeing yourself from the clutches of deadly diseases that torture you to premature death. It will easily double and treble the happiness you are getting out of life. It will perfect your body, cure your diseases, add years to your life; help you to save the money that goes to your family doctor and medical shop; give you vibrant Health dynamic Health—Health, the equal of which no other system in the world has given or could give.

### PRESS OPINION

“.....But there was lacking a complete treatise on the subject, especially in the English language, which would put the aspiring novice in touch with the detailed technique of the various Yogic exercises known as 'Asanas' and the science of Breath-control, 'Pranayam', 'Sri Sundaram' book fulfils this great want. The treatment is thorough and scientific.”

PRICE Rs. 12-50.

POSTAGE Rs. 1-80

## அத்தியாயம்—2

### விஞ்ஞானத் தொகுதி

உள் மூலம், வெளிமூலம் என இருவகைப்படும் ரெக்டம் அல்லது மலக்குழாயும், அங்குள்ள ரத்தாசயங்களும், கூட்டுச் சதைகளும், கெட்ட ரத்தத்தைப்போ, சதை முனைகளையோ, அல்லது இரண்டையுமோ மலத்துடனே, மலப்போக்கிற்கு முன்போ, பின்போ வெளித்தள்ளும்பொழுது மூலம் என்ற நோய் ஏற்படுகிறது,

இது ஏற்படுமுன் தீவிரமான நாள்பட்ட மலச்சிக்கலும் பித்த கோசத்தில் நெருக்கடியும், கேடும் உண்டாகும். மலம் சிக்கவே, இதை முக்கி, முக்கி சதைகள் இறுக்கப்பட்டு பிதுங்கி, ரத்தாசயங்கள் ரத்தத்தைக் கக்கி, மூலம் உற்பத்தியாகும்.

#### காரணங்கள் :

1. ஒத்துக்கொள்ளாத, உடல் கெடும் அளவிற்குக் காரம், கடுகு, புலால், சேர்த்தல்.
2. ஓயாது பெட்டியடிகளிலும், நாற்காலி, சோபாக்கள் மேலும் அமர்ந்திருத்தல், நடை இன்றிப்போதல்.
3. அமிதமான சைகிள், குதிரை, ஓட்டக சவாரி.
4. தானுமாருன உணவுப் பழக்கத்தால் பித்தகோசத்தில், நெருக்கடி, கேடு விளைவித்தல்.

#### விலக்க வேண்டியவை :

1. புலால், காரம், கடுகு, காப்பி, டீ.
2. இந்த நோயை வரவழைத்த பழக்க வழக்கங்கள்.

#### சேர்க்க வேண்டியவை :

முள்ளங்கி, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, கீரைகள், தக்காளிப்பழம், நெய், வெண்ணெய், பசும்பால், மோர்.

#### ஆசனங்கள் குணம் தரும் விதம் :

1. சலபாசனம் வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரித்து மலத்தைச் சலபமாய் வெளித்தள்ளுகிறது. பித்த

கோசத்தில் நெருக்கடியைக் குறைத்து, கேடுகளை ஒழிக்கின்றன. மலக்குழாய்ச் சதைகளை உயிர்ப்பிக்கின்றன.

2. மலச்சிக்கலை ஒழித்து, பித்தகோசத்தை உரிசெய்ய மேற்கூறியவையும், உட்டியாண, நெளலி, சிரசாசனம், சர்வாங்காசனமும் உதவுகின்றன.
3. ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, கெட்ட, அவசியமின்றி வளர்ந்த சதைகளைக் கரைக்க விஷத்தன்மையை ஒழிக்க, சர்வாங்கா, மத்ச்யா, நாடிசுத்தி உதவுகின்றன. சவாசனம் ஒப்பற்ற ஒய்வைத் தருகிறது.

குணம் தரும் விஞ்ஞான விளக்கத்தை ஆனந்த ரகசியம் நூலில் காணவும்.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனம்	முறை	ஒவ்வொரு முறையும் நிறுத்தும் காலம்
1)	சலபாசனம்	3 விருந்து	4 6 விருந்து 10 வினாடி
2)	தனுராசனம்	3 ,,	6 ,, 10 ,,
3)	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4 ,,	6 ,, 20 ,,
4)	ஹலாசனம்	4 ,,	6 ,, 10 ,,
5)	மயூராசனம்	3	6 ,,
6)	சர்வாங்காசனம்	2	2 10 நிமி
7)	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ ,, 1 ,,
8)	சிரசாசனம்	3	$\frac{1}{2}$ ,, 5 ,,
9)	பத்மாசனம்	1	1 ,, 8 ,,
10)	உட்டியாண	4 ,,	6 4 ,, 10 வினாடி
11)	நெளலி	4 ,,	6 4 ,, 10 ,,
12)	சவாசனம்	1	5 நிமி
13)	நாடி சுத்தி	1	5 ,, 10 நிமி

### குறிப்புகள் :

1. சலபமாக இருக்கும் பயிற்சிகளை ஆரம்பித்து, எட்டு வாரங்களுக்குள் எல்லாம் செய்யப் பழகவும்.
2. நிறுத்தும் காலத்தைப் படிப்படியாக உயர்த்திச் செல்லவும்.
3. முழு குணம் கிடைத்தபிறகு, ஆறு மாதங்களுக்கு சிகிச்சைகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.
4. நோய் தீரும்வரை பிரம்மச்சரியம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

# அபென்டிசைடிஸ்

அத்தியாயம்—1

பொது விளக்கம்

தற்கால ஆராய்ச்சிக்கு இவ்வியாதியின் காரணமே நிச்சயமாகப் புலப்படவில்லை. அபென்டிக்ஸ் (appendix) என்ற கருவி, நோய் கொண்டால் இக்கதி ஏற்படும். இது அடிவயிற்றில் வலப்பாகத்தில் அமைந்துள்ளது. சிறுகுடல், பெருங்குடல் சேருமிடத்திலிருந்து விரல் நீளத்திற்குக் கீழே தொங்கியுள்ளது. 2-வது, 3-வது சித்திரங்களைப் பார்க்கவும்.

சாதாரணமாக அடிவயிற்றின் வலப்பக்கத்தில் உள்பாகமாக வலி தோன்றும். வாகனங்கள்—முக்கியமாக சைகிள் (cycle) உபயோகிக்கும்போது, வலி அதிகமிருக்கும். மலம் சரியாகக் கழியாது. இக்காரணத்தாலேயே இவ்வியாதி உண்டாகிறதென்று கூறலாம்.

நோய் கொண்ட காலத்தில் இந்த அபென்டிக்ஸ் வீங்கியிருக்கும். சில சமயங்களில் நீர் வைத்துக்கொண்டுமிருக்கும். நோயாளிக்கு ஜூரமும் வரும். வயிற்றில் கெடுதலென்று எளிதில் ஆராய்ச்சி செய்ய முடியாது.

எக்ஸ்ரே (X-ray) மூலம், கெடுதலைச் சாதாரணமாய் அறிவார்கள். உடல்நிலை வலியிலிருந்தும் வியாதியைக் கண்டுபிடிக்கலாம். இன்ன வியாதி என்று கண்டறிந்த டாக்டர் சுலபமான சிகிச்சையை செய்துவிடுவார். இவர்கள் சிந்தனை “இந்த அபென்டிக்ஸ் இருப்பதன் காரணமோ தெரியவில்லை! ‘அஜாகனம்’ போல் இது தொங்கி கிடப்பதில் பயனென்ன? சனியனை அறுத்தெறிந்து விட்டால்?” இம் மாதிரியாகவே ஓடும். பேடென்ட் மருந்து தவறினால் கத்தி—இவ்விரண்டு தான் சீக்கிரமாக மூளைக்கு எட்டும். நாகரிக அவசரத்தில் தீவிரமாய் ஆராய்வோ, அல்லது மெதுவாய் நடக்கும் இயற்கையை கூட்டிச் செல்லவோ தாமதிப்பதில்லை. எடுப்பார் கத்தியை; திறப்பார் வயிற்றை; அறுப்பார் அபென்டிக்ளை! உபத்திரவப் பாகம் அறுப்பட்டு அகன்றவுடன் சிலருக்குக் குணம் ஏற்படுவதுண்டு. பலருக்குத் தலைவலி போகத் திருகு வலி கிளம்புவதுண்டு. குடல்கள் கெட அறியப்படாத நோய்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய்க் கிளம்பும்.

இயற்கையைத் தழுவி முயற்சிக்காமல், ரணசிகிச்சையை மேற்கொள்வது தவறு. சரியான செருப்பு கிடைக்காமல் காலைச் செதுக்கிக்கொள்வதும் உண்டோ? அபென்டிக்ளின் காரணம் மனிதருக்கு என்னவோ தெரியவில்லை. இதுவரையில் தெரியவில்லை; நாளை ஆராய்ச்சித் தீபம் எப்படி விளக்குமோ! உபயோகமற்றது சதைக்கோளங்கள் என்று தைராய்டு முதலியவைகளைப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன் நினைத்தார்கள். இப்பொழுதோ, இதன் மூலம் கிழவனை குமரனுக்குகிறார்கள் !

நிபுணர்களுக்குள்ளேயே இரு கட்சிகள் உள்ளன. ஒரு கட்சியார் அபென்டிக்ளிற்கு வயிற்றில் முக்கியவேலை இருக்கிறதென்றும் கூறுகிறார்கள். இதிலிருந்து ஒருவித தைலம் கசிந்து வயிற்றினுள் சலனத்துக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் உபயோகமாகிறதென்றும் நம்புகிறார்கள். புளி மூட்டை போல் அசையப் பொருளாய் இருக்கும் பலருக்கு மலம் போவதில்லை. “குடலையே அறுத்துவிடும்!” என்றுகூறும் புண்ணியவான்கள், சிறுமையாய்த் தோன்றும் அபென்டிக்ளை கூறு செய்து விடமாட்டார்களா?

ஐரம், பலவீனம் அதிகமிருந்தால் தற்கால சிகிச்சை செய்து கொண்டபின் யோக முறைகளைக் கையாள வேண்டும். வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை உடனே அதிகரிக்கச்செய்யும் ஆசனங்களை முதலில் உபயோகிக்கக் கூடாது. வயிற்றை நசுக்குவதும், உள் கருவிகள் உறைவதும் உகந்தவை அல்ல. சற்று குணம் தெறிந்த பிறகு இவைகளை சௌகரியம் போல் உபயோகிக்கலாம். முக்கியமாக உபயோகப்படுவது சர்வாங்காசனம். பழகும் வகை 3-ஆம் பாகத்தில் காணவும்.

இந்நோயைத் தீர்க்க சர்வாங்காசனம் மிகவும் சிறந்தது. இதில் வயிறு மேலாகவும், மார்பு, கழுத்து கீழாகவுமிருக்கின்றன. அபென்டிக்ளின் மேலிருந்த அழுத்தல் தீருகிறது. மலச்சிக்கலால் உண்டான பெருங்குடல் கனம் குடலைக் கீழிறக்குவது நீங்கி டையாப் ரத்தின் மேல் தாங்குகிறது. சுவாசிக்கும்போது குடல் மேலும் கீழுமாய் தள்ளப்படுகிறது. மலப்போக்கு உணர்ச்சியும் உண்டாகிறது. அபென்டிக்ளின் மேல், சுகமான அழுத்தமும் இளக்கமும் மாறிமாறி ஏற்படுகின்றன. அதனால் நரம்புகள் விழிப்படைகின்றன. வீக்கம் மறைகிறது. அதிக இறுக்கத்தை மேன்மேலும் ஆரோக்கியம் அடைவதற்காக கொடுக்கச் சௌகரியம் ஏற்படுகின்றது.

இந்த வேலையைச் சிரசாசனமும் செய்கிறது. இதைச் செய்வதற்குவேறு இடையூறுகள் அற்றவர்கள், சீக்கிரம் பலனைப் பெறலாம். வீரமான பழகும் வகை 3-ஆம் பாகத்திலுள்ளது.

சர்வாங்காசனத்தில் இதைக்காட்டிலும் விசேஷம் ஒன்று உள்ளது. தைராய்டும், தைராய்டு மூலம் இதர குழலற்ற சதைக் கோளங்களும் புத்துயிர் பெறுகின்றன; தீவிரமாய் வேலை செய்கின்றன. இந்தத் தைராய்டு ரசத்தில், விஷத்தைக் கொல்லும் சக்தி அமைந்துள்ளது. இது இந்த அப்பியாசத்தால் அதிகரிக்கிறது. அபெண்டிக்ஸ் வீக்கம், 'சீழ் பிடித்த நிலை, விஷத்தை கக்கி ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்யும் தன்மை' நோயை அதிகரிக்கும். வேறு கேடுகள், இந்த ஆசன மகிமையால் படிப்படியாகக் குறைந்து முடிவில் மறைகின்றன.

சர்வாங்காசனத்தால் சிறிது குணம் பெற்றவுடன், இத்துடன் இறுக்கத்தை அதிகரிக்கும் சில ஆசனங்களைப் படிப்படியாகச் செய்ய வேண்டும். அதிகம் வலித்தால் விட்டுவிடவேண்டும். சில நாள் சமீபத்து மறுபடியும் றெதுவாகத் தொடங்கவும். இவ்வாறு பல தடவைகள் செய்து இறுக்கம் அதிகமளிக்கும் ஆசனங்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாய்த் தொடங்கலாம். விவகத்தை உபயோகித்து மாறுபாட்டை நிர்மாணிக்கவும். படிப்படியாக உபயோகித்து வேண்டியவைகளில், யோக முத்ரா, சலபாசனம் ஆகிய இரண்டும் ஆராய வேண்டியவை. பழகும் வகை 3-ஆம் பாகத்தில் காண்க.

## Diet and Digestion

In this book Yoga Expert Sri SUNDRAM has presented an array of facts, regarding a healthy diet, its components and copious notes scientifically with considerable benefits.

Price Rs. 8/-

Postage Re. 1-80

## அத்தியாயம் — 1

### விஞ்ஞானத் தொகுதி

#### 1. அபென்டிஸைடிஸ்—விளக்கம் :

அபென்டிக்கல் என்ற பாகம் வீங்கி, வலி கொடுத்து, ஜூரத் தையும் விளைவிக்கும். இதுவே அபென்டிஸைடிஸ் என்றழைக்கப்படும் நோய்.

#### 2. நோய் ஏற்படும் விதம் :

இந்நோய் உண்டாகும் விதம் ஆராய்ச்சியால் தெளிவாக ஆராயப்படவில்லை. சிறுகுடல் முடிவிலிருந்து சீகத்திற்கு மலம் தள்ளப்படும்பொழுது கற்கள், அழுக்கு, கெட்டிமலம் ஏதாவது இதற்குள் வழக்கிச்சென்று விஷம் கக்கி நோயை உண்டாக்கலாம்.

#### 3. நோய் உண்டாகக் காரணங்கள் :

இந்த நோய் உண்டானவர்களுக்கெல்லாம் முதலில் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு, நெடுநாள் வதைத்திருக்க வேண்டும். ஜீரணக்கேடுகள் முன்பு உண்டாகியிருத்தலும் உண்டு.

#### 4. சில விலக்கங்கள் :

ஓட்டீ, சைகிள், குதிரைச்சவாரி நிறுத்தப்பட வேண்டும். காரம், கடுகு, இந்நோய்க்கு முன் இருந்த கெட்ட பழக்கவழக்கங்கள் விலக்கப்பட வேண்டும். மலச்சிக்கல் வராமல் தடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வருத்தல், தாளித்தல், கடலைகள், கிழங்குகள் விலக்குதல் நலம். பால், கீரைகள், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, ரசமுள்ள பழங்கள் நன்மை தரும்.

#### 5. ஆசன விலக்கங்கள் :

தனுராசனம், சலபாசனம், மயூராசனம், சில வாரங்களுக்கு உட்டியாணை, நெளலி விலக்கம்,

சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனம்	முறைகள்	ஒவ்வொரு முறைக்கும்
1.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	3 லிருந்து 9	4 லிருந்து 10 விநாடி
2.	ஹலாசனம்	5 ,, 6	4 ,, 10 ,,
3.	விபரீதகரணி	2	3 ,, 10 நிமிடம்
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிடம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	1/2 ,, 1 நிமிடம்
6.	சிரசாசனம்	2 லிருந்து 3	1/2 ,, 7 நிமிடம்
7.	சவாசனம்	1	5 ,, 8 நிமிடம்
8.	நாடிசுத்தி		10 நிமிடம்
9.	சிறிது குணம் கண்ட பின்பு யோகமுத்ரா	4	4 ,, 15 விநாடி
10.	எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு உட்டியாண	4 ,, 6	4 ,, 10 ,,
11.	நெளலி	4	4 ,, 10 ,,

குறிப்பு—1. படிப்படியாக நிறுத்தும் காலத்தை உயர்த்த வேண்டும். முடிந்த ஆசனங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்து வாரா வாரமாக மற்றவைகளைச் சேர்க்கவும்.

2. சலபாசனத்தை ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

3. எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு உட்டியாண நெளலி எளிதாகப் பயிலலாம்.

4. எட்டுவாரங்களுக்குப்பிறகு ஆனந்தரக்ய நூலின் முறைப்படி கும்பகப் பிராணாயாமம் துவக்கலாம்.

5. சிகிச்சையின் ஆரம்ப காலத்தில், வயிற்றினுள் இறுக்கம், உறுத்தல் உண்டானால், ஆசனங்களை விலக்கி, பிறகு ஆரம்பிக்கவும்.

பகுதி—6

## வயிற்றுவலி, குடல் புண்

அத்தியாயம் — 1

பொது விளக்கம்

லோபியின் பொக்கிஷத்தைக் காட்டிலும் இரகசியமாய் அமைந்துள்ளது, வயிற்றுப்பெட்டி. நுனிகளில் இருக்கும் இரு துவாரங்களை த்தவிர வாயிலிருந்து மலப்போக்குக் குழாய் வரை, இதற்குள் எட்ட வழி கிடையாது. வாய் வழியாகச் சத்தம் செய்யும் குழாயை விட்டால்; இரைப்பையுடன் நின்றுவிடும். கீழ்மார்க்கமாக எட்டினால், பெருங்குடலின் ஒருபக்கத்துடன் நின்றுவிடும். இவ்விரு பாகங்களுக்கும் நடுவே, உணவு செல்லும் பாதை, டியோடினம் (deodenum), சிறுகுடல், ஏறுகுடல், குறுக்குக்குடல் என்ற பல பெயர்கள் கொண்ட பாகங்கள் உள்ளன. இங்கே உணவு செல்வதமின்றி, ஜீரணமும் சத்துக்கள் உள்ளிழுப்பும் நடக்கின்றன. சித்திரம் 2-ஐப் பார்க்கவும்.

ஒரு நாட்டிற்கு உணவுப் பொருள் விளையும் இடம் மிக முக்கியம். இதன்றி நாடு உயிர் வாழாது. இந்த உணவுப்பை, வாய்க்கால்கள், உடலுக்கு இத்தகையவை. இந்தக் காரணம் பற்றியே நண்பர்கள் கோபிக்கக்கூடுமென்பதையும் பொருட்படுத்தாது, ஆகாரப் பழக்க வழக்கங்களை வற்புறுத்தி, அடிக்கடி 'கார'மாகவும் சொல்லுவது.

இரைப்பையில் நுழைந்ததை இயற்கையே வெளித்தள்ள வேண்டும். சத்தெல்லாம் இழுத்தபிறகே, உதவாத சக்கைகள் பெருங்குடல் மூலம் வெளியாகின்றன. இது அடைத்தால், குடலில் நரம்பு வீரியம் உள்ளவரை, பேதிமருந்தால் சத்தம் செய்கிறோம். ஆனால் கிரகிக்கும் சக்தி குன்றிவிட்டால், மருந்தால் குணப்படுத்துவது அசாத்தியமாகும்.

இம்மாதிரியான வயிற்றுப் பெட்டிக்குள் வலி ஏற்பட்டு விட்டால், நோயாளி படும் துன்பம் சொல்ல முடியாது. புராணக் கதைகளிலும், சரித்திரங்களிலும் இவ்வயிற்றுவலி, மன்னர்களையும் படுத்திய பாடு படித்திருக்கிறோம். செலுத்தப்படும் எத்தனையோ பிரார்த்தனைகளில், இந்நோய் விலகியதற்காக ஏற்படுபவை அநேகம். கொஞ்சம் நாக்கை அடக்கி துர்ச்சகவாசம் விலக்கி வாழ்ந்தால், கேவலம் வயிற்றுவலிக்கென்று வீணாக்கப்படும் ஈசன் கருணையை, பரசுத்திற்கென்று மிகுத்திக் கொள்ளலாமே!

இந்த வயிற்றுவலிக்கான காரணத்தை எப்படி நாம் அறிந்து கொள்வது? எக்ஸ்ரே (X-ray) வந்தும் கூட, இந்த நோயின் சரியான காரணத்தை அறிய முடியவில்லை. இந்த 32 அடி நீளமுள்ள சதைக்குழாய்ச் சரங்கத்தில், எப்பாகக் கேட்டால் வலி என்று நிர்ணயிப்பதும் எளிதல்ல. சரீர தர்மத்திற்கு விரோதமான பொருள் உள்ளிருந்தால், இதை இயற்கை உள்ளிருக்க இடம் கொடாது, 'கல்தா!' கொடுத்து வெளித்தள்ளும் பொழுது இவ்வலி ஏற்படலாம். குடலில் வாயு உண்டாகி, குடலை 'உப்பச்' செய்து எளிதில் வெளிச்செல்லாது, வெளிச்செல்லும் வரை வலியால் வதைசெய்யும். இந்தப் பாகத்தில் எந்த இடமாவது புண்ணாகிவிட்டால், உணவுக்குழம்பு இதைத் தூண்டும்பொழுதும், ஜீரணச் சலனம் நடக்கும் பொழுதும், உரகவதால், அழுத்தலால் வலியுண்டாகும். குடலின் எந்த பாகமாவது வீக்கம் கொண்டாலும் வலிக்கும். சிறுகுடல், பெருங்குடல் கூடும் இடத்திற்கருகே, ஆராய்ச்சி செய்யப்படாத, அபென்டிக்கல் (appendix) என்ற கருவி, நோய் கொண்டாலும் வலி உண்டாகும்.

நெடுநாள் மலச்சிக்கலும், வயிற்றுவலியை உண்டாக்கும். குடலில் சிலர் தோட்டம் வைத்து உரம் போடுகிறார்கள். இதில் வளர்வது 'நாக்குப்பூச்சிகள்' என்று சொல்லப்படுபவை. இதை வளர்க்கும் ஜீவன்கள் மிகவும் தியாக புத்தியுள்ளவர் எனக் கூற வேண்டும்! தாங்கள் என்ன தின்றாலும், மெலிந்து குச்சியாகி, உண்ணும் சத்தெல்லாவற்றையும் இப்பூச்சிகளுக்குக் கருணையுடன் தருவார்கள்! போகாமல் குஞ்சு குழந்தைகளுடன் குழப்பம் செய்யும்! இதலை உண்டாகும் வலியும் அதிகமாக இருக்கும்.

வலிக்குக் காரணங்களில் இவையே முக்கிய பிரிவுகள். கடைசி இரு காரணங்களையும், வயிற்றை அமுக்கிப்பார்த்து, நாமே கண்டு பிடித்து விடலாம். அல்லது, சாதாரண டாக்டர் உடனே சொல்லி விடுவார். பேதிக்குக் கொடுத்தவுடன், மலச்சிக்கல் ஒழிய வயிற்று வலியும் போகும். பூச்சி மருந்து கொடுத்து, விளக்கெண்ணெய் (Caster oil) மறுநாள் காலை கொடுக்க, குஞ்சு குழந்தைகளுடன் குடல் தோட்டத்தில் வளரும் புழுப்பயிர்கள் வெளித்தள்ளப்பட்டு, வலி நீங்கும். இன்னும் வயிற்றுக் குழிக்குள் அதிமுக்கியக் கருவிகள் உள்ளன. சிறுநீர்ப்பை (bladder), சிறுநீர்க் கோளங்கள் (kidneys) கெட்டாலும் நோயாளி பொதுவாக வயிற்றுவலி என்றே கூறுவார். ஆனால் இக்கேடுகளைச் சிறுநீர், இதர பரீட்சைகளாலும், ஆராய்ச்சியாலும் அறிந்துவிடலாம்.

எனவே வயிற்று வலியின் காரணத்தை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும், மேற்கூறியவைகளில் எந்தக் காரணம்

என்பதை ஆராய்ச்சி செய்யவும். இந்த வேலை, தேர்ந்த வைத்திய ரால்தான் முடியவேண்டும். வயிற்றுவலி என்ற உடனே பேதி உட்பைத்தரும் நிபுணர்கள் அதிகமாக உள்ளனர் !

இந்த வலியின் காரணத்திற்குத் தகுந்தபடி, வெவ்வேறு விதமான சிகிச்சைகள் உண்டு. இந்த சட்டங்கள் யோக சிகிச்சைக்கும் ஒக்கும். புண்ணால் வலி உண்டானால், சில பயிற்சிகள் ஒதுக்கம். வாயுவால் உண்டாவதற்கு வேறு சில பயிற்சிகள், உட்கருவிகள் வீக்கமடைந்திருந்தாலும்கேடுற்றிருந்தாலும், பயிற்சிமாறட்டமுண்டு.

வைத்திய நிபுணர் மூலம், ஆராய்ச்சியால் காரணங்களை அறிந்து, அல்லது சொந்த அனுபவத்தாலும் ஊகித்து யோகசிகிச்சை நிபுணருக்குத் தெரிவித்து, பயிற்சிகளைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். முதலில் சில பயிற்சிகள். ஒதுக்கமானாலும், சிறிது குணமானபின் இவைகளைச் செய்யலாம்.

யோகப்பயிற்சி மட்டும் வயிற்றுவலியைச் சீக்கிரம் போக்காது. ஆகாரச் சீர்திருத்தம் கண்டிப்பாகத் தேவையாகும். பழக்க வழக்கங்களும் நன்மையாக மாறவேண்டும். குடி, காப்பி, டீ, சிகரெட், புகையிலை, மிளகாய் முதலியவைகளை நிறுத்தியே சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நோய் கொண்டவுடனே பிரம்மசர்ய விரதத்தை மேற்கொள்ளவும். இல்லையேல் சீக்கிரம் குணமடைய முடியாது. இது எல்லா நோய்களுக்கும் பொதுவான திட்டம்.

குடலில் புண் உண்டானால், அதன் சிகிச்சை கடினமாகும். உண்டால், இவர்கள் துன்பம் சொல்ல முடியாது. வலியால் உணவு ஒதுக்கமடைய, உடல் இளைத்து மிகவும்

**வயிற்று வலி** சிரமப்படுவார்கள். இந்தப்புண் குணமாக வேண்டும். ஜீரண சலன காலத்திலும், உணவு புண்ணான பாகத்தைக் கடக்கும்போதும், வலி மிக அதிகமாகும்.

புண்ணகிவிட்டதென்றே, புண்ணக இருக்கக்கூடுமென்றே வியாதியின் காரணத்தை ஊகித்தால் உடனே கெட்டி ஆகாரத்தை நிறுத்திவிடவும். எளிதாக ஜீரணமாகக்கூடிய உணவே உசிதம். இது குழம்பு நிலையில் உட்செல்ல வேண்டும். 'கஞ்சி' ஆகாரமே ஏற்றது. பசும்பாலும் நல்லது. புழுங்கலரிசிக் கஞ்சியும் குணமளிக்கும். பழரசங்கள், அதுவும் கருப்பு திராட்சை ரசம் மிகச் சிறந்தது.

மிளகாய், மிளகு, குஞ்சண்ணை கடுகு இவைகள் மூன்றும் ஒதுக்கம். குடல்புண் வருவதற்குக் காரணம் மிளகாயே.

இதற்கு அடிமையானவர், வயிற்று வலி உபாதை இருக்கும்போதே நாக்கின் தூண்டுதலுக்கிணங்கி மிளகாய் 'தொக்கு'. மிளகாய் பொடியில் பதம் செய்யப்பட்ட ஊறுகாய்களை விழுங்குவதைக் காண்கிறோம்! வயிற்றுக் குடல்புண் குணம் செய்யக்கூடிய சக்தி, மணத்தக்க காவிக் கீரைக்கு அதிகம் உண்டு. இதைப் பாலில் வேகவைத்து நன்றாகக் சுடித்துக் குழம்பாக்கி உட்செலுத்தவும். தினம் விடாது 45 நாட்கள் உண்டால் நலம். தேங்காய் பாலும் நலம். நமது பென்டர் இந்த பாலெடுக்கும் விதத்தை நன்கறிவர். ஆனால் இது ருசியாக இருக்கிறதென்று மிதமிஞ்சிக் குடித்தால், வேறுவிதமான கேடுகளை விளைவிக்கும். சிகிச்சைக்கு முதல்படி, இந்த உணவு சீர்திருத்தம்.

வயிற்றுச் சதைகளை அதிகம் அழுத்திக் கசக்கக்கூடிய ஆசனங்களெல்லாம் விலக்கம். நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிக்க சர்வாங்காசனம் தான் மிகச் சிறந்தது. வயிற்று ஆசனங்களெல்லாம் அழுத்தி உறுத்தும். இவை செய்தால் வலி அதிகரிக்கக்கூடும். சர்வாங்காசனத்தில் இவ்விதமான இம்சை கிடையாது. ஆனால் அது பெரிய உபகாரம் செய்கிறது. காயத்தைத் தாளை குணப்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தி உடலில் உண்டு. இந்த சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இந்த சக்திக்கும் குழலற்ற சதைக்கோளங்களின் ரசங்களுக்கு நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. அதிலும் தைராய்டு 'கிளாண்டு'கள், இவ்விஷயத்தில் தலைமை வகிக்கின்றன. இந்தக் கோளங்களைப் புதுப்பிக்கும் விநோதமும், சர்வாங்காசனத்தின் உபயோகமும், 'ஆனந்த ரகசிய' நூலில் காணவும். இதற்குத் துணையாக வழக்கம் போல் மதஸ்யாசனம் செய்யவும், சிரசாசனமும் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கும். இதால் உட்சதைகள் அதிகமாக உரசி அமுக்கப்படுவதில்லை சர்வாங்காசனத்தைத் தினமும் காலை, மாலை இருவேளையும் செய்யவும். படிப்படியாக உயர்த்தி, வேளைக்கு இருபது நிமிடமாவது நிற்க வேண்டும்.

வலிநின்று சிலவாரங்கள் கழித்து, மெள்ள இதர வயிற்று ஆசனங்களையும் பழக, நோய் முற்றிலும் அகலும். திரும்பி வராது.

வயிற்றில் எந்த பாகத்திலும் புண்ணில்லை, வாயுவே வலிக்குக் காரணம் எனத்தெரிந்துவிட்டால் சிகிச்சை சலபமாகும். இக்காலத்தில் புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், மயூராசனம், உட்டியாண, நௌலி இவைகளைப் பழகவும்.

வயிற்று வலியைத் தீர்க்க, முக்கியமாகக் குடல்புண்ணுக்கு, நாடிசக்தி என்ற கிரியை அதிமுக்கியமாகும். இதைப் பழகும் வகை

3-ஆம் பாகத்தில், பிராணாயாம கட்டத்தில் காணலாம். இதைக் காலை, மதியம், மாலை மூன்று பொழுதும் செய்யவும். வேளைக்கு ஐந்து நிமிடம் செய்ய ஆரம்பித்துப் பதினைந்து நிமிடம்வரை உயர்த்திக் கொள்ளவும். ரத்தம் சுத்தமாகும். புண்ணை ஆரச்செய்யும்சக்தி அதிகமாகும். பொது ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும்.

ஆயுர்வேத சாத்திரப்படி, சில காய்கறிகள், சில பருப்புகள் விலக்கம். புண்ணை ஆற்றக்கூடிய சக்தி பாசிப்பருப்புக்கு மட்டும் அதிகம் உண்டு. சர்க்கரைச்சத்து (starch) அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை விலக்குவதும் உசிதமே.

கெட்ட பழக்கங்களால் நாக்கிற்கு அடிமையாவதால், வயிற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகள் சொல்லமுடியாத வகைப்பட்டவை. புளிச் சேப்பம் (acidity) உண்டானாலும் காற்று அதிகமாக, வயிற்றுவலியும் ஏற்படும். இரைப்பை உள்சதைகள் வீரியமிழந்து, ரசம் கக்காமல் கேடுற இவை உண்டாம்.

உதவாத பதார்த்தங்களை உண்பதாலும், கணக்கின்றி அடிக்கடி உண்பதாலும் இந்தக் கோளாறுகள் ஏற்படும். இவைகளால் ஏற்படும் கேட்டை சிகிச்சையால் சீக்கிரம் குணப்படுத்தி விடலாம். முன்கூறிய ஆசனங்களே உத்தமம். பட்டினியாலும் சிகிச்சை தேடிக்கொள்வதுண்டு. இதுவும் யோக சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைக்கும். இப்பட்டினியை நம்மிஷ்டம் போல் நாட முடியாது. இது ஒரு பெரிய சாத்திரம். இந்த உபவாச விவரங்களை ஆரோக்கிய உணவு நூலில் காணவும்.

ஒரு நாள் உணவை ஒதுக்கியிருப்பார்கள். வாரம் ஒரு முறை இவ்வாறு இருப்பார்கள். மூன்று நாள், ஒரு வாரம் உண்ணாமல் இருந்தும் நோயைப் போக்கிக் கொள்வார்கள். நீண்ட பட்டினிகளுக்குத் தயாராவதும், பட்டினி கிடப்பதும் விரதம் முடிந்த பிறகு உணவெடுப்பதும் நுட்பமான விஷயங்கள்; விதிகள் தெரிந்து கொள்வது நலம்.

'பயோரியா', பல்சொத்தை, பல்நோய் இருந்தாலும் ஜீரணக் கேடு, வயிற்றுவலி முதலியன உண்டாகலாம். இவை ஒழிந்தால் வயிறு குணமடைவது உண்டு.

குடல் புண்ணை வர்கள் உண்ணவிரதம் இருக்கக்கூடாது.

விஞ்ஞானத் தொகுதி

1. புண்ணை நிலை விளக்கம் :

வாயிலிருந்து ஆசன வாய் வரையிலும் ஒரே குழாய். பெருங் குடலில் புண் உண்டாவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக இப்பாகம், மலத் தேக்கச் சீர்கேட்டால் நசிவது, அழுகிப் போவதுண்டு. இத்தன்மை சிறுகுடலில் உண்டாகலாம்; இதுவும் அபூர்வம். வாய், உணவுக்குழாய் இரைப்பையிலிருந்து குடலில் கலக்கும் பாகம் புண்ணாவது சாதாரணமாக உண்டு.

இந்தப் புண்ணை ஆரம்ப நிலை, தீவிரமான நிலை, பல நாட்பட்ட நிலை என்றும் பிரிக்கலாம். சிகிச்சையும் நிபுணரின் உத்தரவின்படி சில மாறுபாடுகள் அடையும். நாட்படவும் ஏற்க நேரிடும்.

இரைப்பையில் ஜீரணத்திற்கென்று வெளியாகும் காஸ்ட்ரிக் ரசமும், இப்புண்ணை நிலையில், புளிப்பு நிலைகொண்டு, புண் நிலையை அதிகரிக்கும். மேல்நாட்டு முறைகளில், இந்தப் புளிப்புநிலையைச் சமாதானம் செய்வதை முக்கிய சிகிச்சையாகக் கொண்டுள்ளார்கள்.

வாய்ப்புண், வாயின் கேட்டால் மட்டும், அப்பாகத்திற்கென்று ஏற்படலாம். அல்லது உணவுக்குழாய் (இசோபாகஸ்), இரைப்பை, குடல் புண்ணாகி அதன் விஷத்தால், நரம்புக் கோளாறுகளால் வாய், புண்ணடையலாம். இந்த விளக்கம் வயிறு, உணவுக்குழாய் 'புண்' நிலைக்கும் ஒக்கும்.

2. இதற்குக் காரணம் :

இந்நிலை ஏற்பட பல காரணங்கள் கூறுகின்றார்கள். உணவுப் பழக்கங்களின் தீமை முக்கிய காரணமென நிச்சயிக்கிறார்கள். குடி, புகை பிடித்தல், காலி வயிற்றில் (அதிகச் சூடான) காப்பி, இதை உண்டாக்குகின்றன. ஆனால் இந்தியாவில் அதிலும் விந்தியமலைக்குக் கீழ்ப்பாகத்தில், முக்கியமாக ஆந்திர, தமிழ், கருநாடகப் பிரதேசங்களில் மிளகாய், மிளகு, கடுகு உபயோகிப்பதாலும், புண் நிலை ஏற்படுகிறதென்று நிச்சயமாகக் கூறலாம். குடி, புகையிலை உபயோகம், புகை பிடித்தல், காபி துணைக்காரணங்களாகும்.

வாய்நீரில் விஷநிலை ஏற்பட்டு அதாலும் உண்டாகலாம். புண் உண்டானபிறகு அதிகரிப்பதும் மேற்கூறிய காரணங்களினாலாகும்.

இன்னும் ஒரு முக்கிய காரணமும் கூறப்படுகிறது. கவலையாலும் மனோதர்மங்களாலும் நரம்பு சக்தி தாழ்வடைய எளிதில் புண் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன.

### 3. சிகிச்சை :

மருந்து சிகிச்சை இந்த நிலைக்கு இல்லை என்றே கூறலாம். மருந்து சாத்திரமும் இயற்கை முறைகளையே கையாள பெரும்பாலும் முறையிடுகின்றன. உணவு சீர்திருத்தத்தையும், ஒழுக்கத்தையும் வைத்திய சாத்திரமும் விதிக்கின்றன.

### 4. யோக சிகிச்சை :

வாய்நீரூப்பது குடல் வரையில் எந்த பாகம் புண்ணாலும் யோக சிகிச்சை வழி ஒன்றுபட்டதே. இதன் முக்கியமான முறை உடலில் புண்ணற்றும் ரசத்தை அதிகரித்து குணப்படுத்துவது.

உணவுச் சீர்திருத்தம் : இதில் ஒரு பெரிய அங்கம்.

ஒழுக்கச் சீர்திருத்தம் : துணை அங்கம்.

வெகு தீவிரமான புண்வலி சிரமநிலையில் பிராணசக்தி சிகிச்சை (magnetic healing) அளித்தல் அவசியமாகும்.

துதி சிகிச்சையும் (devine healing) உபயோகிக்க அவசியம் ஏற்படலாம்.

### 5. ஆரம்ப விதிகள் :

1. குடி, சுருட்டு, புகையிலை, காபி, மிளகாய், மிளகு, கடுகு உடனே நிறுத்தப்பட வேண்டும்.
2. யோக சிகிச்சைக்குப் புலால் வகையறவும் விலக்கம்.
3. அடுத்தபடியாக புண்வலி சிறிது அதிகமாக இருந்தாலும் நாள்பட்டு நின்றதனாலும் கெட்டி உணவும் விலக்கம்.
4. சர்க்கரைச் சத்து மிகுந்த வாயு அதிகம் உண்டாக்கக் கூடிய பொருள்கள் விலக்கம். கிழங்குகள், கடலைகள், பாசிப்பருப்பைத் தவிர இதர பருப்புகள் விலக்கம்.

5. புண்ணையும், புண்பட்டு மிருதுவான சதையையும் உருத்தப் படுமாதலால், வருத்தல், தாளித்தல், காயம் தீட்டுதல் கண்டிப்பான விலக்கம்.

இவைகளைத் தீட்டம் செய்தபிறகே, சிகிச்சை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

## 6. புண்ணற்ற உதவிகள் :

மணத்தக்காளிக்கீரை, தேங்காய்ப்பால், பசும்பால், பழரசங்கள், பசனாக்கீரை, வெண்டைக்காய், வெள்ளரி, உள்ளிப்பூண்டு என்ற வெள்ளிப்பூண்டு, வெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் உதவும்.

## 7: அதிகப் புண்ணான நிலையில் :

மணத்தக்காளிக்கீரையை வேகவைத்து அந்த ரசத்தை அருந்துதல் நலம். பாலுடன் காய்ச்சியும் குடிக்கலாம். பசனாக்கீரையும் இத்திட்டத்திற்கு உள்ளாகும். காய், கீரை, பூண்டுகளை இந்தத் தீவிர நிலையில் உண்ணுதலை ஒதுக்கலாம்.

சாதாரணப் புண் நிலையிலும், சிறிது தீவிர நிலை சாந்தியான காலத்திலும், மணத்தக்காளிக் கீரையை வேகவைத்தும் உண்ணலாம். பூண்டையும் அவ்வாறே உண்ணலாம்.

பிராணசிகிச்சை அளிக்கும் விதம் நான்காம் பாகத்தில் காண்க.

ஓய்வும் மனச்சாந்தியும், கோப தாப ஆத்திரங்களைத் தடுத்தலும் புண் ஆறுவதற்கு உதவியாகும்.

## 8. யோக ஆசனங்கள் :

மிகத் தீவிரமான புண்பட்ட நிலையில் வாந்தி, மயக்கம், களைப்பு இருக்கும்பொழுது, கீழ்க்காணும் வரிசையில் யோக சிகிச்சை அளிக்கவும்.

### முதல் படி

1. சவாசனம் : ஐந்து நிமிடத்திலிருந்து 30 நிமிடம் வரை இதை அளிக்கலாம். இந்த ஆசனத்தில், தன் மொழிகளை உபயோகித்தல் அவசியமாகும். 'என் வயிறு நன்னிலை அடைந்து விட்டது, சக்தி அதிகரித்திருக்கிறது, நரம்புகள் வீரியம் பெற்று விட்டன, மனம், உடலில் சாந்தி ஏவி இருக்கிறேன்; சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி' என்பது போன்ற தன் மொழிகளைக் கற்பனை செய்து கொள்ளவும்.

**2. நாடி சுத்தி:** மல்லாந்து படுத்த நிலையில் நாடி சுத்தி; இதை முன்று நிமிடத்திலிருந்து பத்து நிமிடங்கள் வரை கொடுக்கலாம். (65-ஆம் சித்திரத்தைக் கவனிக்க)

### இரண்டாம் படி

விபரீதகரணி அளிக்கவும். நோயாளியின் உயரத்திற்குத் தக்க படி வயிற்றில் உருத்தல் ஏற்படும் நிலையை ஒட்டியும், இவரைத் தாங்கும் தலையணைகளை இரண்டிலிருந்து ஐந்துவரை அதிகரிக்கலாம். இதை இருமுறை கொடுத்து, முறைக்கு இருநிமிட காலம் நிறுத்தி படிப்படியாக, பத்து நிமிடங்களுக்கு உயர்த்தவும்.

### இரண்டாம் படி சிகிச்சையில்

1. சவாசனம், 2. விபரீதகரணி, 3. சவாசனம், 4. நாடிசுத்தி என்ற வரிசை உபயோகமாகும்.

### மூன்றாம் படி

சர்வாங்காசனம் இரண்டிலிருந்து பத்து நிமிடம் இரண்டு முறைகளில் படிப்படியாக உயர்த்தவும். சர்வாங்காசனம் உயர உயர விபரீதகரணியை ஒருமுறை ஐந்து நிமிடங்களுக்குக் குறைக்கவும்.

வரிசைக் கிரமம்

1. சவாசனம், 2. விபரீதகரணி, 3. சர்வாங்காசனம்,
4. சவாசனம், 5. நாடிசுத்தி.

### நான்காம் படி

அர்த்த பஸ்சிமோத்தாசனம்

அர்த்த ஹலாசனம்

சில நாட்களுக்குப் பிறகு கால் தொடும் வரை முக்கால் பஸ்சிமோத்தாசனம், முழு ஹலாசனம் இவைகளை மூன்று முறை ஆறு முறைகளுக்கு உயர்த்தவும். நிறுத்தும் காலத்தை நான்கு விடிகளிலிருந்து, பத்து விடிகளுக்கு உயர்த்தவும்.

### ஐந்தாம் படி

இப்பொழுது சிரசாசனத்தை ஆரம்பிக்கவும். இதை ஆரம்பித்த ஒரு வாரத்திற்குப்பின் விபரீதகரணியை நிறுத்திவிடவும்.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனம்	முறைகள்	ஒவ்வொரு முறையும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 நிமிடம்
2.	விபரீ தகரணி	2	3 விருந்து 10 ,,
3.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 ,,
4.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ ,, 1 ,,
5.	அர்த்த பஸ்ஸிசிமோத்தானாசனம்	3 விருந்து 6	3 ,, 10 வினாடி
6.	ஹலாசனம்	3 ,, 6	4 ,, 15 வினாடி
7.	சிரசாசனம்	2 ,, 3	$\frac{1}{2}$ ,, 5 நிமி.
8.	சவாசனம்	1	5 ,, 15 நிமி.
9.	நாடிசத்தி		5 ,, 15 நிமி.

இரண்டிலிருந்து ஆறு மாதத்திற்குள் புண் நிலை முற்றிலும் மாறும். புண் நிலை மாறவே கீழ்க்கண்ட வரிசைப்படி மற்ற ஆசனங்களைச் சேர்க்கவும்.

முழு பஸ்ஸிசிமோத்தானாசனம்  
சலபாசனம்  
தலுராசனம்  
உட்டியாணை

புண் முற்றிலும் ஆறியபின் வராமல் தடுக்க :—

மயூராசனம்  
நௌலி  
நௌலிக் கிரியைகளைச் சேர்க்கவும்.

### 9. உணவு

குடல் புண் நிலையில், பகம்பால், புழுங்கலரிசிக்கஞ்சி, பாசிப் பருப்புக் கஞ்சி, ராகிக் கூழ் முக்கிய உணவாகக் கொள்ளவும். நிரம்பக் கேடான நிலையில், கஞ்சியில், அரிசி, பருப்பு சக்கைகளைக் கழித்து உண்ணவும். சிறிது நன்னிலை வரவே அரிசி பருப்பு சக்கைகளுடன் உண்ணலாம்.

கோழி முட்டை சேர்க்கலாம்.

எல்லாம் ரசங்களாக முதல் படிக்களில் உண்ண வேண்டும். தோலி, சக்கைகளைச் சேர்க்காமல் இருத்தல் நலம்.

நன்னிலை வரவே, கைக்குத்தல் தீட்டாத கஞ்சி வடிக்கரத அரிசி அமுது, ராகிக்களி, முழு கோதுமை மாவீன்களி, தோசை சேர்க்கலாம்.

### குறிப்புகள் :

1. நோய் தீரும் வரை பிரம்மசர்யம் அனுசரிக்கவும்.
2. பேதி மருந்துகள் எடுக்கக்கூடாது.
3. எவ்வாறு ஆசனங்கள் புண் ஆற்றும் என்ற விளக்கத்தை ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் காணவும்.
4. சிறிது சிறிதாக, அடிக்கடி உண்ணுதல் நலம். பெருத்த வயிறு நிறைந்த உணவு ஏற்றல் நல்லதல்ல.
5. உணவில் தேவையான உஷ்ணப்பிரமானம் கிடைக்கும்படி (caloric value) திட்டம் செய்து கொள்ளவும். களைப்பு இன்றி பலம் மிகும் அளவு உணவு உட்கொள்ளவும்.
6. விடமின் 'சி' அதிகம் சேர ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி ரசங்கள் உதவும்.
7. ஆசன முறைகளைப் பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காண்க.

## வயிற்றில் வாயு வலி

இரைப்பை, குடல் கேடால் அப்பாகங்களில் வாயு உண்டாகும். இது குடலைப் பெறுக்கச்செய்து, வெளியேறுது நிற்கும்பொழுதும், வெளியேற முயற்சிக்கும்பொழுதும், வலி ஏற்படும். இரைப்பையில் உண்டாவது 'ஏப்பமாக' வாய் மூலம் சப்தத்துடன் வெளிவரும். இதில் நாற்றமும் இருக்கலாம், புளிப்பும் தட்டலாம். இக்காற்று துர்நாற்றமாயும் இருக்கக்கூடும். வாயினின்றும் துர்நாற்றம் வீசலாம்.

குடலில் வாயு, குடல் பாகத்தில் ஏற்படலாம். பெருங் குடலில் உண்டாகி சிறுகுடலுக்குள் பாயலாம். இந்த இருகாலங்களிலும் 'உப்புசம்' அதாவது, உள்ளே ஏதோ பருத்து உப்புவது போன்ற அனுபவம் ஏற்படும்.

இரைப்பையும் குடலும் எந்த உணவுப்பொருளைக் கொண்டாலும், வாயுவை உண்டாக்கும் தன்மை பெற்று விடுகின்றன. முக்கியமாக, சர்க்கரைச் சத்து நிறைந்த பொருள்களும் கடலைகள், பருப்புகள் உணவும், வாயுவை உண்டாக்கும். இந்தக் காற்று உண்டாகும் தன்மை வயிற்றில் புண்ணிருந்தாலும் ஏற்படலாம். இதன் சிகிச்சை விவரங்களை ஆரவது பகுதியில் காணவும்.

இரைப்பையும், குடலும், வீரியம், பலமிழந்த நிலையைக் குறிக்கின்றன,

உண்ட பொருளை, இயற்கைத் திட்டப்படி நன்றாகக் கசக்கிக் கரைத்து, ஜீரணித்து, மேல் தள்ளாது. ஆங்காங்கே தேங்கும் பொழுது உண்டாகிறது.

**இந்த நோய் ஏற்படக் காரணங்கள் :**

1. மென்று தின்னாமல் விழுங்குதல்.
2. பசியில்லாதபொழுது உண்ணல்.
3. அடிக்கடி உண்ணல், மிதமின்றி புலால், கடலை, பருப்புப் பொருள்கள் உண்ணல்.

4. வறுத்த, தாளித்த, சர்க்கரைச்சத்து மிகுந்த அரிசி கிழங்குகள் அதிகம், தேவை மீறி உண்ணல்.
5. அதிக உணவு, அதிகப் புஷ்டி உணவு உண்டு சரீர உழைப்பு இல்லாது இருத்தல்.
6. காபி குடித்தல்; காலி வயிற்றில் காபி குடித்தல்.
7. சுருட்டுப் பழக்கம், புகையிலை போடுதல் முதலியவை களால் இரைப்பை குடல் வீரியத்தை இழத்தல்.
8. மேற்கூறிய பழக்கங்களால் உமிழ்நீர் ரசங்களை இழத்தல்.
9. சர்க்கரைச் சத்து மிகுந்த உணவானது, உமிழ்நீரில் சரியானபடி கலந்து ஜீரணக்கப் படாமல் குடலுக்குள் தள்ளப்படுதல்.

### விலக்கங்கள்

1. நோயை வரவழைத்த பழக்க வழக்கங்கள், உணவுச் சேர்க்கைகளை விட்டுவிட வேண்டும்.
2. அரிசி உணவை விட்டு விடுதல் அல்லது குறைத்துச் சேர்த்தல்.
3. வறுத்தல், தாளித்தல், கடலைகள், கிழங்குகள், எண்ணெய் விலக்கம்.

**உணவு :** அரிசி உணவுக்குப் பதிலாக ராகியையோ, கோதுமையையோ பிரதான உணவு தானியமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

ராகியைக் களியாகவோ, கூழாகவோ சேர்த்தல் நன்மை. கோதுமையை மாவாகத் திரித்து, எண்ணெய், நெய்யால் வறுக்கப் படாத நெருப்பில் வாட்டிய சப்பாத்தி நன்மை தரும். பாசிப்பருப்பு சேர்க்கவும். மோர் அதிகம் சேர்க்கவும். நீர் விட்டுக்காய்ச்சிய பால், தக்காளி, கறுப்பு திராட்சை, சாத்துக்குடி சேர்க்கவும்.

**பட்டினி :** வாரத்தில் ஒரு பொழுது உணவை ஒதுக்கியும் இரு வாரங்களில் ஒரு நாள் முற்றிலும் 24 மணி நேரங்களுக்கு உண்ணாமலும் இருத்தல் நன்மை தரும். ஒரு நாள் பட்டினி இருக்கும் பொழுது நீரின் தேவைக்குத் தக்கபடி அருந்த வேண்டும். பட்டினி முடிந்ததும் பழரசங்களையோ, நீர்விட்டுக்காய்ச்சிய பாலையோ உண்ணவும். அன்று புஷ்டிக்குறைவான உணவை உண்ணவும்.

நோய் அகல அகல, புஷ்டி அதிகரித்த உணவையும் பாலையும் ஜீரணத்திற்கு ஏற்றவாறு கூடுதலாகச் சேர்க்கவும்.

ஒரு வேளை சிற்றுண்டியும், இரு வேளை சாப்பாடும் அல்லது இரு வேளை சாப்பாடு மட்டும் வைத்துக் கொள்ளவும். உணவை நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும்.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனம்	முறைகள்	ஒவ்வொரு முறைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 விருந்து 8 வினாடி
2.	தனுராசனம்	4	4 விருந்து 25 வினாடி
3.	பஸ்ச்மோத்தாசனம்	4 விருந்து 6	4 விருந்து 15 வினாடி
4.	ஹலாசனம்	4 விருந்து 6	4 விருந்து 15 வினாடி
5.	மயூராசனம்	3	4 விருந்து 10 வினாடி
6.	சர்வாங்காசனம்	2	2 விருந்து 8 நிமி
7.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ விருந்து 1 நிமி
8.	சிரசாசனம்	3	$\frac{1}{2}$ விருந்து 6 நிமி
9.	பத்மாசனம்	1	1 விருந்து 7 நிமி
10.	உட்டியானு	4 விருந்து 6	4 விருந்து 10 வினாடி
11.	நெளவி	4 விருந்து 6	4 விருந்து 10 வினாடி
12.	நெளலிக்ரியா	3	
13.	சவாசனம்	1	5 நிமி
14.	நாடி சத்தி		5 விருந்து 10 நிமி

### குறிப்புகள் :

1. பழகும் வகை மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.
2. மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள முழுத்திட்டத்தையும் பழக எட்டு வாரங்கள் எடுக்கவும்.
3. குடல் புண்ணிருந்தால் இந்த ஆசனத்திட்டம் மாறுபாடு அடையும். இதற்கு 6-வது பகுதியைக் காணவும்.
4. நோய் தீரும் வரை பிரம்மச்சரியம் அனுசரிக்கவும்.

## ஜீரண நோய்கள்

அத்தியாயம் — 1

### பொது விளக்கம்

உடல் கெடுவதற்குக் காரணம் பெரும்பான்மையான நம் பழக்கங்களே. பிறவிக்கேடுகளும் சில சமயங்களில் உண்டு. முன் கூறியவை தவறு என்று உணர்வதே ஆரோக்கியம் பெற முதல் முயற்சி. தவறுகளை உணர்ந்து, வருந்தி, இயற்கை நண்பன் அவைகளை விலக்க முயற்சிக்க வேண்டும். முயற்சிக்குத் தகுந்த பலன் எப்பொழுதும் உண்டு. இயற்கை உண்மையில் நமது நண்பன். சீர்திருத்தத் தீர்மானம் உண்டான உடனேயே, நம்முன் புத்துயிர் ஆவேசம் தோன்றும். எதைக்கோருகிறோமோ அதைக் கொடுக்கிறான் ஈசன் என்பது போல் இயற்கையுமதன் விதியில் எதைப் பற்றுகிறோமோ அதற்குத் தகுந்த பலனையே கொடுக்கிறது.

இக்கொள்கைகள், உணவு ஜீரண விஷயங்களில் மிகவும் பொருந்தும். தற்கால வாழ்க்கையில், தவறுகளை எடுத்துக் கூறிய தீராது. உணவும், உண்பதும் எத்தகைய முறையில் இருக்க வேண்டுமென்பதை “ஆரோக்கிய உணவு” நூலைப்படித்து, அம்முறைக்கு விரோதமாக அவரவர் பிழைகள் இழைத்துக்கொள்வதை தமக்குத் தாமே தெரிந்து, சிந்தனை செய்துகொள்ளவும்.

உணவே உயிருக்கு ஆதாரம். உடலைத் தாங்கும் சக்திக் கம்பம் இதுவே. இது இன்றேல் உடல் வாடும். முடிவில் மடியும். உணவு பண்படுவது ஜீரணத்தால். இது கெட்டால், உண்டும் பயன் கிட்டாது. சதை, நார், நரம்பு, ரத்தம், சக்தி எல்லாம் இந்த ஜீரணத்தால் தான் உண்டாக வேண்டும். தானியம் உணவாய் உபயோகமாக, பக்குவமாக வேண்டும். உணவு-சதை, ரத்தம், சக்தியாய் மாற, ஜீரணமென்ற பக்குவத்தைப் பெற வேண்டும். பணத்தால், பெயர், புகழால் நடப்பதல்ல.

ஜீரணம் என்பதில் சத்து உள்ளிழுக்கப்படுவதும் சேர்ந்ததே. இத்தகைய ஜீரணம், மூன்று இடங்களில் நடைபெறுகிறது. வாயில், இரைப்பையில், குடலில், இதில் இன்னும்

உபயோகப்படும் கருவிகளில் அதிமூக்கியமானவை விவர், பான்கிரியாஸ். ஜீரணத்திற்கு தவும் ரசங்களில் சத்து உள்ளிழுத்தல் முக்கியமானவை காஸ்ட்ரிக் ரசம், பித்த ரசம். இன்னும் சில உணவின் சத்து, வாயில், சிலவயிற்றில், குடலில் மட்டும் ஜீரணமாகின்றன. இதில் கலந்த ஒவ்வொரு கருவியும் தன் தொழிலைச் சரிவர செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் கேடு உடனே கேடுருவிட்டாலும் சில நாட்களில் கீமை விளையும். அகந்தையில் தீய பழக்கச் சோம்பேறிகள், தற்சமயம் நெஞ்சைத் தட்டிக்கொண்டாலும் எதிர்காலத்தில் துன்புறுவார்கள். ஒவ்வொன்றிலும், தவறுகளைக் கவனித்து, இவைகளை விலக்குங்கள். ஜீரணத்திற்கும் பாதுகாப்பிற்கும் உள்ளவை பற்கள், நாக்கு, உயிர்நீர்க்கோளங்கள். இவைகளின் நல்ல நிலையும், ஒத்துழைப்பும் அவசியமானவை.

ஜீரணிப்பதற்கு செளகரியமாக, உணவு மாவாக அரைக்கப்படுகிறது. இப்படி மாவாகச் செய்வதால், இரைப்பைக்குச் சிரமம் குறைகின்றது. குடலுக்குத் துன்பமிராது, ஜீரண ரசங்கள் இவைகளைக் கரைத்து, ரசாயன மாறுதல்களை (Chemical Changes) உண்டாக்க எளிதாகும். உண்ட பின்பு, வாய் கழுவாது, நன்றாகப் பல் ஈறுகளைத் தேய்க்காது, பற்களைக் கெடுக்கிறோம். இவைகள் போதுமான அளவு உபயோகப்படாததால் பலவீனம் அடைகின்றன. வாயில் சென்ற பொருளை நன்றாகக் கடித்து மெல்லுவதில்லை. தண்ணீரையும் குடித்துக் கரைத்துக் கட்டியாயும், சிறிதும் பெரிதுமாகவும் உள்ளே தள்ளுகிறோம். இப்பழக்கங்களை ஒழித்து இவைகளுக்கு எதிரிடையான நல்ல பழக்கங்களைக் கையாள வேண்டும்.

நாக்கு இயற்கை தர்மத்தில் இருந்தால், உடலுக்கு, ஜீரணத்திற்குக் கேடான பொருள்களை விலக்கும். இதைக் கெட்ட இச்சைகள் தூண்ட, மிளகாய்க்கும், புளிக்கும், கடுகுக்கும், வறுப்பதற்கும், தாளிப்பதற்கும், 'கர கர மொர மொர' விற்கும் கேடான தீட்டுதலுக்கும், கஞ்சிப்பசை நீக்குதலுக்கும் அடிமையாக்குகிறோம். இவ்வதர்மங்கள் ஒழிய வேண்டும். உணவுப் பொருள்களின் இயற்கை ருசிகளைத் தற்கால நாகரீக மனிதர் அறியார். அவைகளை மேற்கூறிய தீயவழிப்பூச்சுகள் கெடுத்தே உண்டு வழக்கம். இயற்கை பதார்த்த ருசி என்றுமே பார்த்ததில்லை.

கெட்ட நாக்கைச் சமாதானம் செய்ய மிளகாயை அதிகம் உண்ணுகிறோம். இப்பிசாசு உள் பாகங்களைப் புண்படுத்தி, ரத்த உயிர்க் கிருமிகளைக் கொன்று, நரம்பு முனைகளை ங்கச் செய்து, ஜீரணத்தைக் கெடுக்கின்றது, தற்கால

ஊறுகாய்கள் கொடுக்கும் பலனெல்லாம் இதுவே. தாளிப்பதாலும், வறுப்பதாலும் பொருளின் மேல் பாகங்கள் கடினமாகி, ஜீரணத்திற்குரிய ரசாயன மாறுதல்களுக்கு எளிதில் இடம் கொடுப்பதில்லை. மற்ற தூபச் சரக்குகள் சேர்ப்பதாலும், உட்சதைகள், நரம்புகள் அதிகம் தூண்டப்பட்டு வீரியம் இழக்கின்றன.

மிளகாய் இல்லாது பொருளின் இயற்கை தர்மம் கெடுக்கப் படாத அதிகப் புளி, உப்பு, கடுகு, காயம் முதலியவை சேராத, வறுக்கப்படாத தவிடு, ரசம்நீங்காத உணவு வர்க்கத்தையே உண்ண வேண்டும். இவைகளையே ருசிக்கும்படி நாக்கைப் பழக்கிச் சீர்திருத்தம் செய்ய வேண்டும்.

உமிழ்நீர்க் கோளங்கள் வாயில் நிரம்பி இருக்கின்றன. இவை கக்கும் ரசத்தால் தான் உணவின் பெரும்பாகமான சர்க்கரை பாகம் (starch) ஜீரணிக்கப்பட வேண்டும். இந்த உமிழ்நீரைக் கெடுத்துப் பாழாக்கும் விதம், வெகு கோரமானது. எந்தப் பாவியோ புகையிலையைப் பிடித்து நம் நாட்டில் புகுத்தினான். சில நூற்றாண்டுகளாக இது பலி வாங்குவது சொல்ல முடியாது. “வேண்டாம் தூர்ப்பழக்கம்” என்று ஏட்டு வேதாந்தம் தொனித்தபொழுதும் உடல்பாதை காலத்தில் ஏற்றுக்கொண்டாலும், நான்கு ‘பிரதர்’களைக் கண்டவுடன் இந்த வைராக்கியம் பறக்கிறது. சிகரெட் ஏறுகிறது; புகையாக மாறுகிறது. நம் தீர்மானமும், ஆகாயத்தில் புகைந்து விடுகிறது! காபி, குடி, மிளகாய், புகையிலை இல்லாது 2

**சர்க்கரை ஜீரணம்** யத்தில் புகைந்து விடுகிறது! காபி, குடி, மிளகாய், புகையிலை இல்லாது 2 வருடம் நாம் வாழ்ந்தால், சமூகத்தின் ஆரோக்கியம் நூற்றுக்கு நூறு உயரும். இந்தப் பழக்கங்களால் உமிழ்நீர்க் கோளங்கள் தேவையற்றபொழுதெல்லாம் தூண்டப்படுகின்றன. ஜீரணத்திற்கேற்பட்ட இந்த ரசம் எச்சிலாக அடிக்கடி வெளிச்சென்று விடுகிறது. இவை வரட்சி அடைகின்றன, தூண்டும் நரம்புகள் உணர்ச்சி இழக்கின்றன. உணவு வாயில் சென்றதும் உமிழ்நீர் வருவதில்லை. இப்பழக்கங்களை அறவே ஒழியுங்கள்! உணவுப்பொருளை மென்று புரட்டித் தின்னுங்கள்.

ஜீரணம் கெடுவதற்கு இன்னும் ஒரு முக்கிய காரணம் உண்டு.

இது எளிதில் மறக்கத் தக்கதல்ல. இதை **காரணங்கள்** அடிக்கடி ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும். எண்ணற்ற முறை எப்பொருளையாவது வாய்வழியாக உட்தள்ளுவதே இது. இப்பழக்கத்தை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. அடிக்கடி தின்பது, 2. அளவு மீறித் தின்பது.

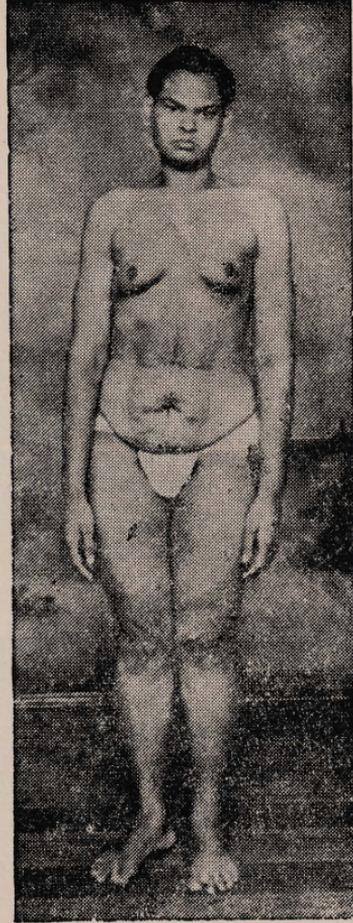
நாம் விரும்பிய பொழுதெல்லாம் ஏன் தின்னக் கூடாது? உயிரற்ற கோணிப்பையாக இருந்தால் இஷ்டப்பட்ட பொழுது வாயை அகட்டி எத்தனை முறை வேண்டு



தீரு. ஏ. ஆர். பாலகிருஷ்ணன்  
யோக சிகிச்சைக்கு முன்பும் பின்பும்

1951-ம் வருஷம்

1953-ம் வருஷம்



சித்திரம்-36

கனம்-290 பவுண்டு

கனம் 165 பவுண்டு

இரத்த இறுக்கம் 190 பவுண்டு

இரத்த இறுக்கம் 165 பவுண்டு

மென்றாலும், கோணிப்பை கொள்ளும் வரை, பொருளைத் திணிக்கலாம். ஆனால் இரைப்பை உயிருள்ளது. கோணிப்பையைப் போல், வருவதை எல்லாம் வாங்கி நித்திரை செய்யாது. ஒரு பட்டாணி உள்ளே சென்றாலும் உடனே ஜீரணயந்திரங்கள் எல்லாம் விழித்து சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்கின்றன. அதாவது, இரைப்பையின் சதைகள் இறுகி, விரிந்து, கசக்கி, நசுக்கி அதை ஒதுக்கும். “காஸ்டிக் ரசம்” கொட்டும். இதைக் குழம்பாக்கி, மெல்ல மெல்லத் தள்ளிக் குடலுக்குள் சேர்க்கும். குடலில் ரசங்கள் பாய்ந்து வேலை செய்யும். வாயிலிருந்து கடைசி வரை சலனங்கள் தொடர்ச்சியாக உண்டாகும்.

இது முடிந்து ஓய்வெடுக்கும் சமயத்தில், ஒரு வாழைப் பழத்துண்டும் ஒரு ஊறுகாய் சேம்பிள், ஒரு தின்பண்டம், ஒரு கப் ‘காபி’யின் உணவு, என்று எண்ணுக்கடங்காதபடி, இந்த ஜீரண யந்திரங்களைத் தார்க்குச்சி போட்டுத் தூண்டுகிறோம். காப்பி மேலிட்ட அறுபது வருடங்களாக, இது இனமாக வருகிறதென்றும், எத்தனை முறை ஜீரண யந்திரத்தைத் துடிக்கச் செய்கிறோம்.

நச்சுத் தீனி, நொறுக்குத் தீனிக்கெல்லாம் தூண்டப்பட்ட இயற்கை, சாப்பாட்டுக் காலத்தில், உணவை ஏற்று ஜீரணிக்க தகுதியற்றதாகிறது. உணவைக் கண்டாலும் பசி எடுப்பதில்லை. உணவுக்கொரடர தேவையாகிறது. டாக்டர், மருந்து பாட்டில், புனிச்ச ஏப்பம் எல்லாம் நம் பாக்கியமே!

கோணிப்பையோ அப்பாவி; கிழிந்தாலும் கடைக்காரனிடம் மற்றொன்று வாங்கலாம். இரைப்பை வாய்க்கால்கள் கிழிந்தாலோ, எந்தக் கடைக்காரர் புதிதாகக் கொடுப்பார்?

நூறு வயது சுகமாக வாழ ஏற்பட்ட இதை, முப்பது, நாற்பது வருடத்திற்குள் வாழ்க்கைச் சித்திரவதையில் **நீண்டு வாழ** பாழாக்குகிறோம். அன்பர்களே! இதுவோ சுக வாழ்க்கை? அடிக்கடி சாப்பிடும் அல்பசுகத்தை வெறுத்தால் அநேக ஆண்டுகள் வீரியப்பெரு சுகவாழ்க்கை வாழலாமே! பிறர் மதிப்பிற்காகவோ, கிடைக்காத பொருள் என்றோ உங்கள் உயிர்க்கருவிகளை ஏன் இம்சிக்க வேண்டும்? நாகரீகமா, நல்மதியா - இது?

ஓய்வு வேண்டும்-முனைக்கு ஓய்வு வேண்டும்; கைகால்களுக்கு ஓய்வு வேண்டும். கண்களுக்கு ஓய்வு வேண்டும்; இதைப்போல் உணவுப் பைக்கும் ஓய்வு வேண்டும். குடலுக்கும் ஓய்வு வேண்டும். உமிழ்நீர் கக்கும் வாய்க்கும் ஓய்வு வேண்டும். ஓயாது அடிக்கும் உயிர் இதயம் கூட இருஉதைப்புகளுக்கு நடுவில் சிறிது ஓய்வு எடுக்கிறது.

அடிக்கடி உண்ண வேண்டாம். தேயானதை உணவுக் காலத்தில் சேர்த்து உண்ணுங்கள்! உண்டபிறகு தாக சாந்திக்கு நீர் பருகுவதற்கு மட்டும் வாயைத் திறக்கலாம். இடையில் எந்தப் பொருளை யும் உள்ளே சேர்க்க விடாதீர்கள்.

பகல் முழுவதும் உழைத்த கூலியானை இரவில் எழுப்பி எழுப்பி நித்திரை செய்யச் சொன்னால், மறு நாள் ஓய்வு அவசியம் உழைப்புக்கு அவன் சித்தமாக இருப்பானா? ஜீரணக் கருவிகள் உங்கள் உண்மை வேலையாள். இதை அடிக்கடி ஓய்வு காலத்தில் பொருளைத் திணித்துத் தூண்டிக்கொண்டே இருந்தால் மறுபடி வேலை செய்யச் சித்தமாக இருக்குமா?

சரீர உழைப்பற்றவர்களுக்கு இருவேளை உணவே போதும்; ஒரு சிற்றுண்டி, பசித்தால் தான் உண்ண வேண்டும். பசிக்காத பொழுது பஞ்சபட்சணை பரம ருசி உணவு கெஞ்சினாலும் தொடக்கூடாது. அது அமுதல்ல. பசியாத காலத்தில் அது விஷமே.

உணவுக்குப் பிறகு நான்கைந்து மணிநேரம் ஓய்வு தேவையாகின்றது. இவ்வுண்மைகள் ஆரோக்கிய உணவு நூலில் நன்றாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. அனைத்தையும் விளக்க இங்கு இடமில்லை.

அளவு மீறித் தின்பதும் ஜீரணக் கருவிகளைக் கெடுக்கும். பசி தீர்ந்ததும் உணவை நிறுத்த வேண்டும். அரை வயிறு உணவு; கால் பாகம் நீர்; கால் பாகம் காலியாக விடவேண்டும். அவரவருடைய வயது, அளத்தை, கனம், தொழிலுக்குத் தக்கபடி உணவின் எடையும் மாறுபாடு

**அளவு** அடையும். திண்ணைத் தூங்கியும், பெட்டியடி ஆளும், இன்னும் குறைத்தே உண்ண வேண்டும். வளரும் பிள்ளைக்குத்தான் அதிக உணவு தேவை. கழிந்த சதை அணுக்களைப் புதுப்பிப்பதும் அல்லாமல் மேலும் வளர உணவு சத்து தேவை. சுமார் இருபத்தைந்து வயதுக்குள் வளர்ச்சி நின்று விடும். வயதானவர் தம் வயதுக்குத் தக்கபடி உணவை அதிகரித்து உண்ண வேண்டும் என்று ஏன் தப்பிப்பிராயம் கொள்ளுகிறோம்? வயது ஆக ஆக உணவின் அளத்தை குறைவ வேண்டும். இல்லையெல் ணை ச்சதை குவியும். ஆரோக்கியம் குன்றும்; ஆயுளும் குறையும்; உண்டபிறகு வெகுநேரத்திற்கு ஏப்பம் வந்துகொண்டே இருக்கும். மறுபடி பசியும் தெரியாது. இதற்குக் காரணம், இரைப்பைச் சதையின் வீரியக் குறைவும், காஸ்ட்ரிக் (gastric) ரசம்

போதாததுமே. இந்தரசத்தின் தன்மையும் குறைந்திருக்கும். சென்ற உணவு உள்ளே தேங்கி விடுகிறது. தேங்கிய சாக்கடையில் நீர்க் குமிழிகள் கிளம்புவதுபோல், வயிற்றுக் குழியினின்றும் காற்றுக் கிளம்பி வெளிவருகின்றது. உணவுக்கு முன் அதிக நீரைக் குடித்து உடனே புசிக்கிறார்கள். இடையிடையே தண்ணீரைப் பருகுகிறார்கள். இது தவறு. இச்செயல்களால் ஊறும் காஸ்டிரிக் ரசம் நீராகி பலம் இழக்கிறது.

நாகரீக வாழ்க்கையில் ஜீரணக்கேடுக்கு மற்றொரு காரணம் உண்டு. எல்லாவற்றையும் பனிக்கட்டி போல் குளிராக்கி உண்பது, உண்டவுடனேயோ, மத்தியிலோ ஐஸ்கிரீம் (Ice cream) முதலியவைகள் உண்பது. இதனாலுணவுக் குழம்பு, உள்ளே மிகக் குளிர்ந்து விடுகிறது. ரசாயன மாறுதல்கள், (Chemical actions) ஏற்படுவதற்கு ஒரு வெப்ப நிதானம் தேவை. இதற்குக் குறைந்தால், மாறுதல்கள் ஏற்படா. அந்த வெப்பநிலை வரும்வரை, இவை காத்து நிற்கின்றன. ஓரளவுக்குமேல் அதிகக் குளிர் உதவாது.

வயிறு, திறக்காப்பெட்டி. வெளியிலிருந்து எட்டிப் பிடிக்க முடியாது. கை, கருவி உள் நுழைந்து, பாகங்களைக் கசக்கிச் சுத்தம் செய்யவும் முடியாது. வெளிச் சதைகளில் ரத்த ஒட்டம், உணர்ச்சி, குறைந்தால், கைகளால் கசக்கி உயிர்ப்பிக்கிறோம். இரைப்பை,

குடல் இக்கதி அடைந்தால் என்ன செய்வது? அறியாமையால் கதியின்றி மருந்தைக் கொட்டு வினியோகம் கிறோம். முன்கண்ட பொருள்களை விருப்பம் போல் கொட்டி, இதைக் குப்பைத் தொட்டியாக் குகிறோம். அங்குள்ள கலவரத்தை அதிகப்படுத்தி, கண்முடித் தன மாய் இன்னும் பல சரக்குகளைத் தள்ளுகிறோம். இயற்கை அமைப்பு தேவைகளை முற்றிலும் மறக்கிறோம். வாய் அறியாது தின்பானேன்? பின் வயிறு தாங்காது படுவானேன்?

யோக சிகிச்சை ஒன்று தான் இத்திறக்காப் பெட்டியைக் கட்டியானம்; இயற்கை முறையில் அதைக் குணப்படுத்தும். சோர்வடைந்த இரைப்பைச் சதைகளை எடுத்துக் கொள்வோம். உணவு உள் சென்றதும் இவைகள் ஆட்டங்கள் பெற்று, அதைக் குழம்பாக்கித் தள்ளும். சிறுகுடல் சதைகள் இவ்வுணவுச் சத்தை கிரகிக்கும் வேலையை சரிவரச் செய்யும்.

பல சமயம் ஒழுக்கமின்றித் தூண்டப்பெற்று, சத்தை இழுக்க இவை விரியமிழந்து சண்டி மாடு போல் தார்க்குச்சிக்கு தலை அசைக்காது மண்டி இட்டுவிடும். இழுப்பதற்கும், இரைப்பையின் ரசத்தைக் கக்க வைப்பதற்கும், நரம்பு முனைகள் விரியத்துடன் இருக்க வேண்

டும். இவ்வீரியமும் இராது, இந்நிலையைச் சரிசெய்ய இவைகளைத் தட்டி எழுப்ப வேண்டும். இந்த வேலை தனூராசனத்தால் நன்றாகச் செய்யப்படுகிறது. இதில் முதலு வில்போல் மேல்நோக்கி வளைந்து இருக்க, கால்களும், தலையும் தரையை விட்டுக் கிளம்பி நிற்க, உடல் கனம் முழுதும் வயிற்றுச்சதைகளால் தாங்கப்படுகிறது. வயிற்றின் மேல் நிற்கின்றோம். இதனால் ஏற்படக்கூடிய இறுக்கம், வயிற்றுக் கருவிகள் எல்லாவற்றையும் அமுக்கித் தூண்டுகின்றன. இவைகளைக் கசக்கிவிட முடியும். இத்தனூராசனத்திலிருந்தபடியே தொடட்டில் போல் முன்னும் பின்னும் ஆடவும், வலப்பக்கத்திலிருந்து இடப்பக்கமும், இடத்திலிருந்து வலப்பக்கமுமாக மாறிமாறிப் புரளவும். கைகால்கள், சிரத்தைக் கீழே தனித்து விடாமல் வில்போல் வளைந்தவாறே செய்தால்தான், மிகுந்த பலன் ஏற்படும்.

உட்சதைகள் உரசி, கசக்கி, உயிர் பெற்று நரம்பு மூளைகளையும் விழிக்கச் செய்கின்றன. மலச்சிக்கல் உண்டானவர்களுக்கு ஜீரணக் கேடு விளையும். பலருக்கு மலச்சிக்கல் இந்த கெட்ட நிலைமைக்குக் காரணமாகும். குழந்தையிடம் இதை சகஜமாய்க் காணலாம்.

உணவு எடுப்பதில்லை என்பார். குழந்தை நரம்புகள் விழிக்க இயற்கை தர்மத்திற்கிணங்க, தீனியிடம் வராது. பெரியவர்களுக்கு இதெல்லாம் வலட்சியமில்லை. தானைச் சாப்பிட முடியாவிட்டால், எத்தனையோ உணவுக் கொறடாக்கள் இருக்கின்றன! வாயில் கொட்டி, வயிற்றுள் இடித்துத் தள்ளுவார்கள். நன்றாக மலப்போக்கு உண்டான பிறகு குழந்தை உண்ணும். ஆனால் இச்சிக்கல் 'லிவர்' முதலியவைகளைப் பாதித்து விட்டால், வெறும் பேதி மருந்தால் மட்டும் ஜீரணம் சரிப்பட்டுவிடாது. இந்த தனூராசனத்தாலும், இத்துடன் பஸ்சிமோத் தானைசனம், ஹலாசனங்கள் செய்வதாலும், மலச்சிக்கலும் ஒழிந்து, சதைகளும் காக்கப்பட்டு, ஜீரணமும் சரியாக நடக்கும்.

ஆனால், இவை மட்டும் போதாததாகலாம். அடிக்கடி வயிற்றினுள் இறுக்கத்தைப்பற்றிக் கூறியிருக்கிறோம். குடல் கீழிறங்கி, இவ்விறுக்கம் குறைந்திருக்கும். இதை அதிகரித்தலால், உள்ளே ஒரு கை நுழைந்தாற்போல் கருவிகளையெல்லாம் கசக்கிக் கொடுக்கலாம். இந்த அதிகரிப்பு உண்டாக்க ஆட்டத்தையும், மயூராசனத்தையும் முறைப்படிப் பழகவும்.

ஜீரணத்திற்கு அதி அவசியமான லிவர், பான் ரசங்களும் கிரியாஸ் (pancreas) கருவிகளை கவனித்தோம். இறுக்கங்களும் இவைகளைத் தூண்டி விழிப்புறச் செய்து ரசங்களைக் கக்கிக் கலக்க ஆசனங்கள் ஒத்துழைக்கும். மேற்கூறிய இவ்வாசனங்களைப் பழகித்

தேர்ந்தபின், உட்டியாண, நொலி என்ற ஓப்பற்ற இரு ஆயுதங்கள் உள்ளன. வயிற்றின் கேடுகளை எல்லாம் தகர்க்கக்கூடியன. உட்டியாணவில் வயிற்றை எக்கி, உள்ளே தள்ளுகிறோம். கருவிகள் ஒதுக்கப்பெற்று, அழுக்கப்படுகின்றன. நொலியில் இறுக்கி முன் துருத்துகிறோம். இதில் மாறுபாடான அசைவு ஏற்படுகிறது. இவ்விரண்டையும் பல தடவைகள் செய்து நொலிக்கிரியையாகவும் செய்தால் வெகு சீக்கிரம் நோய் அகன்று ஜீரணம் வலுக்கும்.

பலர் நிறையத் தின்பார்கள். பால், பழம் புஷ்டியுள்ள ஆகாரமாக இருக்கும். மலச்சிக்கலும் இராது. ஆனால் உடல் கனம் உயராது வற்றலாம். எலும்பெடுத்துக் கண் குழிந்து வாழ்வார்கள்—காரணம்?

இவர்கள் சிறுகுடலில், சத்தை இழுக்கும் சக்தி தடைப்பட்டு இருக்கிறது. இந்த வீரியத்தை இயற்கை முறையால் கொடுக்காவிட்டால் மாத்திரை மருந்துகளை விழுங்கிப் பயன் பெறமுடியாது. மேல் கூறிய ஆசனங்களைப்போல் இக்குடலை விழிக்கச் செய்து, சக்தி அளிக்கச் சூழ்ச்சி கிடையாது. உடல் கனமும் உயரும். உணவுக்குச் செலவழித்த பணமும் வீணாகாது,

இந்த ஜீரணக்கேட்டை இயற்கை முறையில் கவனிப்பதில்லை; உணவையும் சீர்திருத்தம் செய்வதில்லை; பழக்க வழக்கங்களையும் நல்லதாக மாற்றிக்கொள்வதில்லை. குடல், சத்தை இழுக்க ஆதாரமாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, விஷம் உண்டாக்கும் தேக்கத் தலமாக மாறி விடுகின்றது. இந்த நிலையை (auto-intoxication) என்பார். தனக்குத்தானே விஷத்தைக் கக்கிக்கொள்வது. இந்த விஷம் கக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் சுலந்து, மற்றக் கருவிகளை எல்  
**விஷ நிலை** லாம் பாதிக்கும். வைத்தியத்திற்குக் கட்டுப்படாது. தலைவலி, பார்வை மங்கல், நரம்பு நோய், தோல் நோய், பட்சவாதம் வரை கொண்டுவந்துவிடும். இவ்வாறு கேடுற்றவர்களைக் கண்டிக்கிறேன். யோக சிகிச்சையால் பலர் நல்ல நிலை அடைந்திருக்கிறார்கள்.

இந்த விஷத்தைத் தீர்க்க ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்ய, சர்வாங்காசனத்தை, தினம் இருவேளை முறைப்படிப் பழகவேண்டும். இந்த ஆசனம் சகல விஷ சம்ஹரணி.

ஜீரணம் நன்காக, எளிய அதிக முக்கிய சுவாசப்பயிற்சி உண்டு. இதை நாடி சக்தி எனக் கூறுவதுண்டு. இதை உணவுக்கு முன் மூன்று வேளை பழக வேண்டும். வேளைக்கு ஐந்திலிருந்து பதினைந்து நிமிடம் வரை செய்யலாம். இதன் முறை 3-ஆம் பாகத்தில் பிராணயாம கட்டத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

## விஞ்ஞானத் தொகுதி

### 1. ஜீரண வியாதிகளின் பிரிவுகள் :

1. பசியின்மை, 2. ஜீரணத்தாமதம், 3. ஜீரணமாகாது நிறறல்
4. சத்து இழுக்கப்படாத நிலை, 5. அசிடடி (acidty) அல்லது புளிப்புத்தன்மை.

### விளக்கம் :

மேற்கூறிய ஐந்து பிரிவுகளும் ஒருங்கே ஒரு நோயாளியிடம் காணலாம். அல்லது ஏதாவது ஒன்றே, சில பிரிவினையினாலே கூடி இருக்கலாம். மலச்சிக்கலும் இருந்தால் துர்நாற்றம் இருக்கும். இரைப்பையிலேயே உணவு தங்கி விடுவதனால், வாய் வழியாக துர்நாற்றம் கிளம்பும். ஏப்பம் அதிகம் வரும். குடல் புண்ணில் இந்த நிலைகள் ஏற்படக்கூடும். புண்ணென்று ஊகித்தால் சிகிச்சைக்கு, குடல் புண் 6-ஆம் பகுதியைக் காணவும். பல் ஈரல் நோய் 'பயோரியா' இருந்தாலும், இந்த நிலைகள் வருவதுண்டு. சிகிச்சைக்குப் பல் நோய் 'பயோரியா' என்ற 14-ஆம் பகுதியைக் காணவும்.

ஜீரணக்கேட்டில் புளித்த ஏப்பம் வருவதுண்டு. புளிப்பு சம்பந்தப் பொருள் எதுவாகிலும், ஜீரணம் கெட்டு வதை கொடுக்கும். இந்த நிலைக்கும் சிகிச்சை ஒன்றே. ஆனால் உணவு விதிகளில் மாறுதல் உண்டு. புளிப்புள்ள காய், கீரை, பழங்கள், மோர் விலக்காகும். எப்பொருள்களை உடல் ஏற்கிறதென்று தமக்குத்தாமே ஆராய்ச்சி செய்து ஏற்றதை உண்ண விதி உண்டு.

இந்த ஜீரண நோய்கள் கொண்டவர்களுக்கு உடல் கனம் குறையும். முடிவில் என்மியா அல்லது ரத்தமின்மை ஏற்படலாம். இந்த நோயின் அறிகுறிகளில் சில குடலீறக்கம் என்ற நிலையிலும் காணப்படும். இதற்குச் சிகிச்சையும், உணவும் இப்பகுதியில் காணவும். பசி இல்லாது போதல், பித்த கோசம் அல்லது விவர் மந்தமாக வேலை செய்தாலும் ஏற்படும். இந்த நிலைக்கும் சிகிச்சை இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளதே.

ஜீரண ரசங்கள் சரிவர கக்கப்பட்டு உணவுக் குழம்பில் கலக்காவிட்டாலும் மேற்கூறிய கேடுகள் விளையும். எந்த ரசம் உண்டாகி கலக்கவில்லையோ அதற்குத் தக்கபடி,

கொழுப்பு, புஷ்டி, சர்க்கரை என்ற தொகுதிகளில் பிணையும் பொருள்கள் உண்டால் ஜீரணம் அடையா. அப்பொருள்கள் உண்டபிறகு நோய் உண்டாகும்; அதிகரிக்கும்; வதைக்கும்.

## 2. துணை சிகிச்சைகள் :

**உபவாசம் அல்லது பட்டினி :** இதை உபயோகிப்பதற்கு முன், நோயின் காரணங்களையும், அடையாளங்களையும் ஆராய்ச்சி செய்து, ஏற்க வேண்டும். ஜீரணமில்லாது பல வீனம் ஏற்பட்டிருக்கும்பொழுது, உணவை முற்றிலும் விலக்கல் கெடுதி உண்டாக்கும்.

ஒருவேளை உணவை விலக்குதல், அல்லது பத்துப் பதினைந்து நாட்களுக்கொரு முறை ஒருநாள் முழுப்பட்டினி இருத்தல் என்பதைத் திட்டம் செய்துகொள்ளவும்.

## 3. இச்சிகிச்சை உண்டாக்கும் மாறுபாடுகள் :

1. இரைப்பை, குடல் சதைகளை உயிர்ப்பிக்கும்.
2. இவைகளை ஆளும் நரம்புகள், நரம்பு வலைகளுக்கு வீரியமளித்து விழிப்புறச் செய்யும்.
3. நரம்பு முனைகளை விழிப்புறத் தூண்டும்.
4. வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரிக்கும்.
5. ஜீரணத் துணைக்கருவிகளான, பான்கிரியாஸ் முதலியவைகளை விழிப்புடன் வேலை செய்யத் தூண்டும்; ரசங்களைக் கக்கச் செய்யும்.
6. பெரிஸ்டாலிக் அல்லது குடல் இறுகித் தள்ளுதலை ஒழுங்கு செய்யும்.

## 4. உணவுத் திட்டம்

1. காரம், கடுகு, கடலைகள், வறுத்தல், தாளித்தல், எண்ணெய், காபி, உ, புகையிலை, சருட்டு, கிழங்குகள், புலால் விலக்கம்.
2. பருப்புகளில், பாசிப்பருப்பு மட்டும் ஏற்றது. மற்றவை ஜீரணம் வரும்வரை விலக்கம்.
3. கஞ்சி : மிகவும் கேடான நிலையில், சில நாட்கள் கெட்டி ஆகாரத்தை விலக்கிக்கொள்ளலாம். கஞ்சி அவசியமாகும். புழுங்கலரிசிக்கஞ்சி, ராகிக்கூழ், ரவைக்கஞ்சி நன்மை.
4. பாலின் உபயோகம் : சிலருக்குப் பால் ஒத்துக் கொள்ளாமலிருக்கலாம். அதாவது வாயுவை அதிகரிக்கலாம். இதை உடலுக்கு முறைப்படி அறிமுகமாக்கவும்.

இக்காலத்தில், எருமைப்பால் மற்ற எல்லாப்பாலும் விலக்கம். பசும்பாலில் நீர்விட்டு, அரிசி திப்பிலி போட்டுக் காய்ச்சி, திப்பிலியை எடுத்துவிட்டு, சிறிது சிறிதாக, வாயில் விட்டு நிதானமாக அருந்தவும். துணைப்பொருளுடன் உண்டால், வயிற்றில் சீக்கிரம் பால் உடைந்து தயிராகி, வாயுவைக் கிளப்பாது. உணவற்ற வயிற்றில் தனிப்பால் அருந்துதலை வாயு உள்ளவர்கள் நிறுத்த வேண்டும்.

5. **அரிசி அமுது :** ஜீரணத்தில் புளிப்பு ஏற்படுகிறவர்களுக்கு, வாயுவால் வதைப்படுபவர்களுக்கு அரிசி உணவைக் குறைத்தல் நலம். சில சமயம், நிலை முன்னேற்றம் அடையும் வரை அறவே நிறுத்தவேண்டும். அரிசி உணவு வயிற்றில் நின்றால், புளிப்பை அதிகரிக்கும். வாயுவை உண்டாக்கும்.

ராகியையும், கோதுமையையும் கையாளுதல் அவசியமாகும்.

6. **மோர் :** ஜீரணக் கேடான நிலையில், மோர் ஒரு இன்றியமையாத உன்னதப் பானம். இதை ஒவ்வொரு உணவுக்குப் பின் அருந்துதல் அவசியம். பால் ஒத்துக் கொள்ளாதபொழுது, மோர் நன்மை தரும்.

புளிப்பு ஜீரணக்கேடால் விளைந்தால், மோரை விடுதல் நலம். ஆனால் புதிதாகப் பாலை உறையூற்றி, புளிப்பு வருமுன் மோருக்குப் பதிலாக அருந்தலாம்.

7. **கெட்டி உணவு அருந்தக்கூடிய நிலையில் :** புளிப்பில்லாதபொழுது முழு கோதுமைமாவு சப்பாத்தி ஒரு வேளைக்குப் பிரதான உணவாகக் கொள்ளவும். இதன் தயாரிப்பு எனது 'ஆரோக்கிய உணவு' நூலில் காணவும். இது கிடைக்காவிட்டால், ராகிக்களி நன்மை தரும். இரண்டையும் மாற்றி மாற்றி உபயோகிக்கலாம். ஒருவேளை அரிசியமுது சேர்க்கவும்.

8. **துணை உணவு :** பால் இருவேளை, காய்கீரைகள், தக்காளி, சாத்துக்குடி, திராட்சை. கறுப்பு திராட்சை நலம்.

**புளிப்பிருந்தால் :** முற்றிலும் இனிப்பு ரசமுள்ள பழங்களும் புளிப்புண்டாகாத காய்கீரைகளை மட்டும் உண்ணலாம்.

## 5. யோக சிகிச்சை

முதல் படி : மிக்க பலவீனமிருக்கும்பொழுது :

எண்	ஆசனம்	முறைகள்	ஒவ்வொரு முறைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 நிமிடம்
2.	விபீ தகரணி	2	2 விருந்து 5 நிமிடம்
3.	அர்த்த பஸ்சிமோத் —தானாசனம்	3 விருந்து 6	3 விருந்து 6 வினாடி
4.	அர்த்த ஹலாசனம்	3 விருந்து 6	3 விருந்து 6 வினாடி
5.	சவாசனம்		1 விருந்து 5 நிமிடம்
6.	சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி		1 விருந்து 5 நிமிடம்

## இரண்டாம் படி

1.	தனுராசனம்	3	3 விருந்து 6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	3	3 விருந்து 6 வினாடி
3.	ஹலாசனம்	3	3 விருந்து 6 வினாடி
4.	விபீ தகரணி	2	5 விருந்து 7 நிமிடம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 விருந்து 5 நிமிடம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2	10 விருந்து 30 வினாடி
7.	பத்மாசனம்	1	1 விருந்து 5 நிமிடம்
8.	சவாசனம்	1	7 நிமிடம்
9.	நாடி சுத்தி		7 நிமிடம்

## மூன்றாம் படி — முழுத் திட்டம்

1.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 25 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	4 விருந்து 20 வினாடி
3.	ஹலாசனம்	4	4 விருந்து 20 வினாடி
4.	மயூராசனம்	2	4 விருந்து 10 வினாடி
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 விருந்து 8 நிமிடம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$ விருந்து 1 நிமிடம்
7.	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ விருந்து 10 நிமிடம்

எண்	ஆசனங்கள்	முறைகள்	ஒவ்வொரு முறையும் நிறுத்தும் காலம்
8.	பத்மாசனம்	1	1 விருந்து 10 நிமிடம்
9.	உட்டியாணை	4 விருந்து 6	4 விருந்து 10 வினாடி
10.	நெளவி	4 விருந்து 6	4 விருந்து 10 வினாடி
11.	சவாசனம்	1	5 விருந்து 10 நிமிடம்
12.	நாடி சுத்தி		5 விருந்து 10 நிமிடம்

### குறிப்புகள் :

1. பழகும் வகையை 3-ஆம் பாகத்தில் காணவும்.
2. மேல் குறிப்பிட்ட திட்டம் பூர்த்தியானதும், சாதாரண முறைப்படி சும்பகம், பிராணாயாமம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். சும்பக காலம் ஆறிலிருந்து பதினைந்து வினாடிக்கு மேல் போகத் தேவையில்லை. சும்பகங்கள் நான்கிலிருந்து பத்து வரை செய்யவும்.

## ஆரோக்கிய உணவு

[அரிய பெரிய அநுபவ நூல்]

“ஆகாரத்தைப் பக்குவம் செய்யும் விதத்தில், எளிதில் கிடைப்பதும் அதிக செலவில்லாததுமான அரிய வழிகளை ஸ்ரீமான் சுந்தரம் அவர்கள் இந்நூலில் சொல்லியிருக்கிறார்கள்” என்கிறார் லேடி இராமன், தாம் எழுதிய இந்த நூலின் முன்னுரையில்.

விலை ரூ. 6-50

தபால் செலவு ரூ. 1-70

பகுதி — 9

## வயிற்றுக் கடுப்பு அல்லது ரத்த, சீத பேதி

**இதன் காரணங்கள்:** வெள்ளையர் வைத்திய ஆராய்ச்சிப் படி இதன் காரணம் சரியாகக் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை. இந்த பேதி விஷக்கிருமிகளாலும் வரலாமென்றும் சந்தேகிக்கிறார்கள்.

மனக்கோளாறுகள், கவலைகளாலும் வரக்கூடுமென்று ஊகிக்கிறார்கள். திடீரென ஏற்படக்கூடியது.

கடைத்தெருவில், சாக்கடைக்கருகில், சுத்தமில்லா இடங்களிலிருந்து, பொருள்களை எடுத்தோ, வாங்கியோ, கழுவாது, சுத்தம் செய்யாது உண்பதாலும் ஏற்படலாம்.

ஆந்திர, கர்னாடக, தமிழர்களுக்குள் இந்நோய் அதிகம் உண்டு. காரணம் மிளகாய் தான். இதை அபரிமிதமாக பல பொருள்களிலும் கலந்து தின்பதால் ஏற்படுகின்றது.

**நோயின் தன்மை :** இது பெருங்குடலைத் தொக்கிய நோயாகும். சிறுகுடல் சாதாரணமாக பாதிக்கப் படுவதில்லை. மாதக் கணக்காக, இந்த நோய் தொத்திக் கொள்ளலாம். அதிக ரத்தம் போனால், உடல் கனம் சீக்கிரம் குறையும். என்மியா, ரத்தமின்மை ஏற்படலாம்.

ரத்தமாகவும் போகலாம். ரத்தமும், சீதமும், மலமும் கலந்தும் போகலாம். வயிற்றில் வலி அதிகமில்லாவிட்டாலும், ஏதோ சங்கடம் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

நோயாளி ஒரு நாளைக்குப் பல தடவை ரத்தமோ, ரத்தம் சீதம் கலந்த மலமோ கழிக்கக்கூடும். மூன்று தடவைகளுக்கு மேல் போனால், நோயாளிக்கு மிக்க சிரமம் ஏற்படக்கூடும். இந்த நிலை விரும்பத் தக்கதல்ல. எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது.

### பொது சிகிச்சை

இதில் ஓய்வெடுத்தலே முக்கியமானது. அதிக நடமாட்டம் கூடாது. எளிமாவும் கொடுத்து, பெருங்குடலை சுத்தம் செய்யலாம்.

**உணவு :** இந்த நோய்க்கு உணவுத்திட்டம் ஒரு சிரமமான விஷயம். ரத்தம் போய்க் கொண்டிருப்பதால்—ரத்தம் உண்டாக எளிதில் ஜீரணமாகும் உஷணப் பிரமாணம் அதிகரிக்கும் உணவு அவசியமாகிறது. கெட்டி உணவைக் காட்டிலும், நெகிழ்ந்த உணவு, நீரான உணவு உசிதம்.

பசுவின்பால் அடிக்கடி சிறிது சிறிதாகக் கொடுக்கலா. ம்கஞ்சி கொடுக்கலாம். ஜூரமில்லாத பொழுது, தயிர்சாதம் கொடுக்கலாம். மிளகாய், மனக்கோளாறுகள், காரணமாக இருந்து, விஷக்கிருமிகள் சம்பந்தமென ஊக்கிப்படாவிட்டால், தயிரில் வெந்தியம் அரைஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நன்மை தரும். சீரகமும் நன்மை.

புலால், காரம், கடுகு, வறுத்தல், தாளித்தல், காயம், சில காலத்துக்குக் கெட்டி உணவும் விலக்கம். பசுவின்பால் நன்மை தரும். வேகவைத்த ஆப்பிள் கொடுக்கலாம். கருப்பு திராட்சை ரசம், சாத்துக்குடி ரசம் நன்மை தரும். ராகிக்கூழ், தயிர்சாதம் சில சமயங்களில் கொடுக்கலாம். ரத்தம், சீதம் போதல், அடிக்கடி மலம் போதல் நின்றதும், கெட்டி உணவு, காய் கீரைகள் சேர்க்கலாம்.

## யோக சிகிச்சை

### முதல் படி

எண்	ஆசனம்	முறைகள்	ஒவ்வொரு முறைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம் (காலை, நடுப்பகல், மாலை)	1	5 விருந்து 10 நிமிடம்
2.	விபரீ தகரணி	3	3 விருந்து 7 நிமிடம்
3.	சவாசனம்	1	5 விருந்து 7 நிமிடம்

### இரண்டாம் படி

1.	சவாசனம்	1	5 விருந்து 10 நிமி
2.	விபரீ தகரணி	3	3 விருந்து 7 நிமி
3.	சர்வாங்காசனம்	3	2 விருந்து 7 நிமி
4.	மத்ச்யாசனம்	3	1 விருந்து 1 நிமி
5.	பத்மாசனம்	1	1 விருந்து 5 நிமி
6.	சவாசனம்	1	5 விருந்து 7 நிமி
7.	நாடி சுத்தி		3 விருந்து 7 நிமி

### கடைசிப் படியில்

1. அ.	ஹலாசனம்	3	4 விருந்து 10 விடை
2. அ.	பஸ்சிமோத்தானு	3	4 விருந்து 10 விடை

(சேர்த்துக் கொள்ளவும்)

குறிப்பு :— பிறர் உதவியால் இந்த ஆசனத் திட்டங்களைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

பகுதி — 10

## பெரும் சதை

அத்தியாயம் — 1

## அநீதியாக வளரும் சதை!

பெரும்சதைஒருபெரும்சமை.பாரத்தைத்தாங்கக்கூலியைத் தேடுவோர், வண்டியில் ஏற்றுவார் மூட்டைகளை. ஆனால் சதை மூட்டையின் மேல் உள்ள மோகம் சொல்லவே முடியாது. கட்டிப் பிடித்து விடவே மாட்டார்! எட்டி நில்லென்று சொல்லார். பணத்தைப் பெட்டிக்கு அகற்றினாலும் இப்பிணத்தை அகற்றார். அந்த சதையும் மிக்க நன்றியறிதலுடன் ஒட்டிக்கொள்ளும்! இதற்கு மிகப் பிரியமான இடங்கள் தொந்தி, பிருஷ்டம், மார்பு, தொடைகள். மோவாய்க்கட்டை கூட மடிப்புறும். சிலருக்குக் கழுத்தில் கண்டம் கண்டமாய்த் தொங்கும் விந்தை தான் என்னே! பி.ட.ரி கூடப் போட்டி போடும் இந்நேசத்திற்கு!

இப்பாரம் பெற்றவர்கள் நடந்தால் சதை அலைகள் காலிலிருந்து தலை வரை எழும். அலைகள் கிளப்பிய புயல் காற்றுப் போலும் சுவாசம் வரும். வயதின் வரம்பு இச்சதைக்குக் கிடையாது. ஐந்து வயது முதல் ஐம்பது வயது வரை ஆரம்பிக்கலாம். சில அங்கங்கள் இருப்பது கூடத் தெரியாமல் மூடிப்போகும். எல்லாம் ஒரே 'மொழு மொழு!' தொந்தி மடிப்பில் என்ன மறைந்ததோ யாரறிவார்? இவருக்கு மண் நோக்கமே கிடையாது! விண்ணின் ஆசையால்லை! இறகிய கழுத்து இடம் கொடுத்தால் தானே குனிய! இது தயை புரிந்தாலும், துருத்திய தொந்திமலையை ஊடுருவிப்பார்க்க 'எக்ஸ்ரே' கண்கள் தான் வேண்டும்! எத்தனை 'விரோதிகள்', சிஷ்யர்கள் செலவில் வளருகிறார்கள் தெரியுமா! பாடத்திற்கு இல்லாவிட்டாலும் பாதரசையைத் தேடுவதற்காவது சீடர்கள் தேவைதானே!

இவர்களுக்கு நடப்பது ஒரு நரக வேதனை. தொடைகள் உரசி ஐயோ பாவம்! — உட்காருவதோ பெரிய முயற்சி தான். குனிவது? இந்த ஜன்மத்தில் இல்லை! இவர் துணிச் சதையின் வதை செலவு? அதற்காக நாம் வருந்துவானேன்? எண்ணெய்க் குனியல், ரிக்ஷா சவாரி, ரயிலு பிரயாணம்? இவையெல்லாம் பெரும் கேள்விகள் தான்!

ஒரு நிகழ்ச்சி ஞாபகம் வருகிறது. பல வருடங்களுக்கு முன் நடந்தது. மதுரை ரயில்வே ஸ்டேஷன். இலங்கை 'போட்மெயில்' புறப்படும் காலம். ஒரு வெள்ளை 'துரைசாணி' முதல் வகுப்பில் துழைந்தாள். கணவன் கொடுக்கும் மற்ற சாமான்களுக்குத் திரும்பும் சமயம். அவர் சாமானுக்காகக் கீழே இறங்கியிருந்தார். காட்டு ஊதிவிட்டார். ஒரு சிறு சதைமலை(மனிதர்) வெகு அவசரமாக உருண்டு (நடந்து வந்து) 'கிளாஸ்' தெரியாமல் இதற்குள் புகுந்து விட்டது. வந்த வேகத்தில் முன்போகவே அறைக்கும் வெளிப் பலகைக்கும் மத்தியில் சதைத் தொடர்கள் மாட்டிக்கொண்டு விட்டன. வெள்ளைக்காரன் உள்ளே தாவினான். வெள்ளைக்காரியும் பின் திரும்பினாள். மத்தியில் சிக்கிக் கொண்ட உயர்ந்த 'சிறு மனிதர்', 'ஹூ! ஹூ!' என்று அலறினார். மனை வி கணவனைப் பார்க்க, கணவன் மனைவியைப் பார்க்கத்துடித்தனர்! இவன் அங்கு தள்ள, அவள் இங்கு தள்ள ஆசாமி எங்கு, எந்த பாகம் இருக்கிற தென்று அறியாது அறை, வண்டி புறப்பட்டு விட்டது.

அங்கும் இங்கும் நின்ற தம்பதிகள் "டாம்! டும்!" என்று ஆங்கிலத்தில் அழகான சொற்பொழிவாற்றினார்கள். ஆசாமியும் சிறிதும் வீளங்காது, விடாப்பிடியாய் அருஞ் செந்தமிழில் அரங்கேற்றினார். பாவம் வழிமறைத்த இந்த 'நந்தி' விலக, கணவனும் மனைவியும் எப்பொழுது தரிசித்துக் கொண்டனரோ! ஆசாமியை நசுக்கியா அல்லது வண்டியை உடைத்தா விடுபட்டார் என்பதை, தென்னிந்திய ரெயில்வே ஏடுகளில் தான் காணமுடியும்!

உணவு மட்டுமா காரணம்? ஒட்டிய வயிறு பக்கா ஒரு படி உண்டும் இளைத்தே காணுகிறனே! எங்கு புதைகின்றது எல்லாம்? ஏகாதச விரதம் இருந்தும் இளைக்காது எடை ஏறும் புள்ளிகள் அநேகம். இதற்குக் காரணம்?

அதிலும் இவர்கள் குள்ளமாக இருந்துவிட்டால், தையல் காரன் மேலளவு எது? நீளம் எது? அகலம் எது? என பிரமிப்பான். இச்சதைக்கு அத்யந்த ஆத்ம ஸ்தலம் தொந்தி.

**தினுசுகள்** இது பல தினுசுகள் வாய்ந்தது. இளம் தொந்தி "மைனர்" தொந்தி, மேல் தொந்தி, அடித் தொந்தி, பானைத் தொந்தி எனப் பலவகைப்படும். எவ்வகைப்பட்டால் தான் என்ன! அங்கி சிலரை அழகாக மறைத்தாலும், பாவம்! கண்ணடி உண்மையை விளக்கிவிடும்.

என்ன இப்படியெல்லாம் 'பெரியவாளை'ப்பற்றி எழுதலாமா, கோபிக்கமாட்டார்களா, திட்டமாட்டார்களா என்றால் ஹூ—ஹும், அப்படி எல்லாம் செய்யவே மாட்டார். திட்டமுச்சு இராது. கோபிக்கக் களங்கமிராது இவரிடம். சாப்பாட்டு

வேளையைத் தவிர மற்றக் காலங்களில் இவரைச் சேர்த்துக்கொண்டு சுகமாகக் காலம் கழிக்கலாம்! தம்மைத் தாமே கேலி செய்து கொள்வார்; நாம் மடிப்புசுனை விலக்கி ஆராய்ந்தாலும் புன்னகை புரிவார். பெரும் சிரிப்பு இவருக்குச் சிரமம் தான்!

இதென்ன விகட வியாசமா? இல்லை. இதன் விபத்தை விளக்கவே காரமாய் வரைந்தோம். இக்கொடும் பாரத்தில் வெறுப்புத்தட்டவே சிரிப்பாயும் எழுதியது.

ஊனாச்சதை உபயோகமற்ற சதை. ஏன், எவ்வாறு வளருகிறது! தடுக்கமுடியுமா? இது நோயா, இயற்கையா? பஞ்சத்தில் கூட வாடாது வளர்வதேன்?

காரணம் அறியாது கலங்குவது பேதமை. பெரும் சதை பீடித் தால், அதைப்பெற்ற விதத்தை ஆராய வேண்டும். அண்ணன் அக்காள் கொடுத்த தானமல்லவே இது! நண்பன் தன்பொக்கிஷத்தைப் பாதுகாப்புக்காக இங்கு தள்ளினா? நெருப்பின் புகை கிளம்பாது. அதிக உணவின்றி சதைக்கூட்டம் எங்கிருந்து வரும்?

உண்பது, உழைப்புக்குதவும் சக்தியைப் பெறுவதற்கு. வாழ்க்கையில் பிழைப்பதற்கு. வாழ்க்கை உண்பதற்கல்லவே! சக்தித் தேவைக்கு மீறி உண்டால்? மலமாய் எல்லாம் கழியாது கொழுப்பு குவியும். எல்லாமெரிபடுவதில்லை. மிகுதி தொத்திக்கொள்ளும். செயலின் குறும்பு இல்லாவிடத்தில் சதை சுகமான நித்திரைக்குச் சேரும்.

## தீய சக்கரம்

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. உழைப்பின்மை             | 1. செயல் வெறுக்கும் பான்மை |
| 2. பெரும் சதை              | 2. பெரும் சதை              |
| 3. செயல் வெறுக்கும் பான்மை | 3. உழைப்பின்மை             |

இம்மாமிசம் கழிய வேறு வழியில்லை. உடல் கனம், அளவுக்கு மீறி அதிகரிக்க, சோம்பலுண்டாகும். உழைக்க உற்சாகமிராது.

செயலற்றதால் அங்கங்கள் பருக்கும். இக்கதி ஒரு த்ய சக்கரத்தில் ஈடுபடுத்தும். உழைப்பற்ற சதை ஊளைச்சதை, செயலின்றி சேரும் சதை, உதவா கனமாகும்.

இந்நிலை தரும் உணவு பல வகைகளாயமையும், அமைக்கப் படும்.

1. பசியாற்றலுக்கு மீறிய அதிக உணவு.
2. பசிக்கு உசிதமற்ற உணவு.
3. தொழிலுக்கு ஒக்காத உணவு.
4. ஆரோக்கிய விரோத உணவு.
5. கண்மூடா வரையில் வாய்மூடா வீரதம்!

### சிறு உதாரணங்கள்

1. வத்தல் குழம்பு தேவாமீருதம் போல் இருக்கும். (சுவர்க்கத்தில் மிளகாயமிர்தமே இல்லையெனக் கேள்வி!) இரண்டு சிப்பல் அன்னத்தை இதற்காக எக்ஸ்ட்ரா (extra) வாகத் தீட்டுவது!
2. பசியாற்றுவது பிரதான உணவு—அரிசி அமுதே, வட நாட்டாருக்குக் கோதுமை உணவு—இதை மறந்தோ, இத்துடனே நிலக்கடலை உருண்டையாலும், வெங்காய போண்டாவாலும் பசிக்கு மேல் திணித்தல்.
3. பெட்டியடி குமாஸ்தாவுக்கு எண்ணெய்ப் பழையதும்! விறகு உடைப்பவனுக்கு சங்கு போல் தீட்டிய கஞ்சி நீக்கிய, புது அரிசிச் சோறும், மிளகாய்த் தண்ணீரும்!
4. “உப்பும உரப்பும்” நட்டு நிற்குமாம் நாக்கடிமையோர் சமையலில்; (புளியின்) புளிப்பு இவர்கள் உணவில் எலுமிச்சம்பழத்தைவெட்கமடையச் செய்யும்! கேட்பானேன்—இவர் சதைகள் ரத்தமிழந்து, நீரால் உப்பிப் பறுப்பதை! ரத்தம் தவறி ஏற்படாமல் பாதுகாக்க காபி, 1 (tea) நான்கு வேளை வயிற்றினுள் பாராக் கொடுக்கும்!
5. சிலருடைய வேதாந்தத்தில், உண்டதும் கண்டதும் தான் வாழ்க்கையில் மிச்சமாம். காக கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் சினிமா, கையில் பண்டம் கிட்டும்பொழுதெல்லாம்

பாரணை தான்! நிரம்ப, 'ஜாலிமேன்' (jollyman) ஆம்! இவர் பெருமூச்சும், பெரு வலியும், பின் 'தூர்வானம்' போல் டாக்டர் 'பிள்ளும்' வரும் காலத்திலல்லவோ, 'ஜாலி'யைப் பார்க்க வேண்டும்!

இவ்வைந்து தீவினைகளுக்கு உள்ளாகாமல், எத்தனையோ பழக்கங்கள் உபயோகமற்ற சதைப் பருமனைத் தரும். பணக்காரராக இருந்தால் புஷ்டி, கொழுப்பு அதிகமான பொருள்களையே அதிகம் உண்பார்கள். பணக்காரரின் நண்பர்களும் இப்பிரிவில் சேர்வார்கள். கையிலிருந்து காசு சுழலாமல் கிடைப்பதால் இன்னும் உற்சாகமாய் சதை ஓங்கும். காசு போன கவலை இல்லையல்லவா! செலவு இன்றி 'சுப்பையா' ஓட்டல் பிரவேசம் கிடைத்தால் யாரால் தான் மறுக்க முடியும்! உடல் மன்னிக்குமா?—காசில்லாது பண்டம் உள் நுழைந்ததென்று! பெரும் சதை பற்றுதா? வயிறு புடைக்கத் தின்றால் தான் பசி தீர்ந்ததாகத் தெரிகிறது. இது பழக்கத்தால் கெட்ட நரம்புகளின் விபரீத உணர்ச்சியாகும். நிறையத் தின்றால் வயிறு புடைக்கிறது. அகன்ற வயிறு, அதிக உணவைக் கேட்கிறது.

## தீய சக்கரம்

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. பருத்த உணவு                    | 1. பருத்த உணவின்றி பசி ஆறாத தன்மை |
| 2. இரைப்பை அதிகமாக அகலுவது        | 2. இரைப்பை அதிகமாக அகலுவது        |
| 3. பருத்த உணவின்றி பசி ஆறாத தன்மை | 3. பருத்த உணவு                    |

'நன்னாத் தின்னு, நன்னாப்பருத்தா உமக்கென்னையா போச்சு!' என்று குட்டித்திண்ணை வேதாந்தி 'குபீ'ரென்று குதிக்கலாம்! 'வயிற்று வலிக்காரன் போல் ஓட்டின வயிறு இருக்கணுமா?' என்று கோபத்தில் மட்டையோடு மூக்குத்தாளை உறியலாம். எமக்கொன்றும் போவதில்லை. டாக்டருக்குப் பணம் போகும்; நமனுக்கு உயிர் போகும்! இதன் மத்தியில் சுகம் மூக்குத்தாளில் தான்! நசியும் உடலில் காணமுடியாது!

## அத்தியாயம்—2

### பயிராகும் ஊளைச்சதை

உண்டு பருப்பது ஒரு வகை; உண்ணாது பருப்பதும் உண்டு. முழுப் பட்டினியாலல்ல. பாதி வயிறு உண்டாலும், செல்லும் உணவு ஊளைச் சதையை யே சேர்க்கின்றது. தைராய்டு என்ற அதி

**தீனியின்றிப் பருத்தல்** உன்னத சதைக் கோளம் கழுத்தில் உள் முக மாய் அமைந்திருக்கிறது. இது தாமதமாக வேலை செய்தால், இதன் ரசம் சிறிதாக்கப் படுகிறது. தேவை போதாததால் ஜீரண அமைப்பைக் கெடுத்து, உணவு சக்திக்காக எரிக்கப்படாமல் உபயோகமற்ற கொழுப்பாகச் சேர்க்கப் படுகின்றது. கனக்குறைவுக்காக இருக்கும் ஏகாதசிகள், அற்பாயுளில் முடிய உதவும். கனம் மட்டும் உயிர் உள்ள உரை குறையாது.

உணவு, உடல் நிதானத்திலிருந்து, சதை, அதிகத் தீனியால் வந்ததென்றே, தைராய்டின் கேட்டால் வந்ததென்றே நிச்சயிக்கலாம். பெண்களுக்கு எளிதில் தைராய்டு கெடுவதுண்டு. சதையும் மிக்க சதந்திரமாய் இவரிடம் பற்றிக் கொள்ளும். கருச்சிதைவு, அதிகப் பிரசவங்களில் தைராய்டு கெடும்; உதவாச்சதை வைக்கலாம். இவர்களைப் பட்டினி போடுவது பேதமையாகும். ஆபத்து விளையும். தைராய்டு சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும். இது பின் கவனிக்கப்படும்.

அதிக மாமிசத்திரட்சி பல விபத்துக்களைக் கொடுக்கும். உடலின் உயிரமைப்பு சூக்ஷ்மமானது; மிகவும் வினோதமானது; ஒவ்வொரு பாகமும், கருவிகளின் அமைப்பு, உழைப்புகளுடன் பிணைந்து நிற்கின்றது. ஏதாவது ஒன்று அதிகமாய்ப் பருத்தாலோ, உழைத்தாலோ, வாடினாலோ இதை ஒட்டி வேறு இயந்திரம் கேடு அடையும். உடல் பல சக்கரக் கூட்டு இயந்திரம் போன்றது. ஒரு சக்கரம் தடையுண்டால் மற்றவையும் பாதிக்கப்படும். ஒரு பல உடைந்தால், பல அசைய ஆரம்பிக்கும்.

ஒரு தேசத்தின் ஏற்றுமதி இறக்குமதி எப்படி அதன் செல்வாக்கைப் பாதிக்கின்றதோ, அதே மாதிரி, உடலின் உணவு சக்தி ரூபமான வரவு செலவு தாறுமாறாகும். ஏற்றுமதி இறக்குமதி இலாகாவின் வேலை ஓரிடத்தில் நிதானிக்கப் பட்டால், நின்றால், கட்டும் துணியிலிருந்து சப்பலேற்றும் கூலி வரையில் விதி தவறும்

உண்டாகும் சக்தி, இவ்விரண்டின் நிதானம் தவறினால் வளர்ச்சி யிருந்து இருதயம், நுரையீரல், நரம்பு கோசங்கள் வரை சேரு வினையும்.

உடலின் சதைக்கனத்தை ஒரு குடும்பப்பாரமாக வைப்போம். இப்பாரத்தைத் தாங்க சுவாசக் சருவியின் சக்தி என்பதே பொரு னாதாரம், வருமானம். வருமானத்திற்கு மீறிக் குடும்ப பாரம் அதிகரித்தால், மனிதன் கோர்ட்டில் 'பாப்பர்' நோட்டீஸ் கொடுப் பான். சுவாசாசயத்தின் சக்தி என்ற வருமானம் மீறி உடல் கனத்தை அதிகரித்தால் மரண உலகில் நோட்டீஸ் கொடுக்க வேண்டியது தான்! நமன் நரகத்தில் இடுவானோ என்னவோ; இங்கு அவன் வருமுன் நரக அவஸ்தைப்படுவது நிச்சயம்!

ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் பிராணயாம கட்டத்தில் இவ்விஷயத்தை விரியக் கணக்கென்று விஸ்தாரமாக விளக்கியிருக்கிறேன். ஒவ்வொரு அணுச்சதையும் நல்ல ரத்த ஓட்டத்தால் புதுப்பிக்க உயிர்ப்பிக்கப் படவேண்டும். ரத்தம் உயிர்ப் பிராணவாயுவை அளிக்கிறது. இதை சுவாசாசயம் ரத்தத்திற்குக் கொடுக்கிறது. ஒவ்வொரு சுவாசத்திலும் வெளியிலிருந்து உள்ளிழுக்கப்பட்ட பிராணவாயுவே இதற்கு உதவும். சுவாசாசயத்தின் அளத்தை உழைப்புக்குத் தக்கபடி இந்த வாயுவை கிரகித்து அளக்கமுடியும்.

இத்தொகுதி எவ்வளவோ அதற்குகந்தபடி இயற்கை உடல் கனத்தை அமைக்கின்றது. இவ்வளவான சக்தி போதாவிடில் பல நோய்கள் உண்டாகும். மீறி இருந்தால் அதி உற்சாகமாய் அதிக உழைப்புக்கும் பலம் மிகுதியாகும்.

இயற்கை அமைத்தபடி மனிதன் நிறுத்துவதில்லை. சுவாச சக்தியை அதிகரிக்கத் தெரியாது, சிரமப்பட வேண்டும். வாயில் கொட்டுவது சிரமமா? தொந்தியைத் துருத்தினால் தான் என்ன? பெண்ணு கொடுக்க மாட்டார்கள்? அழகு, உலை, இதையெல்லாம் மறந்து எத்தனையோ நூற்றாண்டுகள் ஆகிவிட்டன! கனமும் இவைகளுக்கு மரியாதை ஏது? சுயம்வரம் வைத்து சுவாசமும் வீரமன்மதனைக்கணவகைத் தேடுவது புராணத்தில் தானே? தற்கால மக்களிடுமுண்டா? மனிதன் என்றால் வயிறு, வாய் இரண்டும் இருக்க வேண்டியது. ஒன்றில் கொட்டி மற்றொன்றில் துருத்த, கொழுத்த பணமூட்டை தானே தேவை? இனி என்ன? இவர்களே கலைக்கரசர், கலைச்சிங்கம், ரதிக்கிழவர்!

## இதயத்தையும் தாக்கும் உஷார்!

ஜயா பயிற்சியைப் பழிப்பவரே! சதை மூட்டை சேர்ந்தால் வினை மூட்டையென்று அறியவும். பலன் அடுத்த பிறவியில் தானே என்று உதாசீனம் ஏன்? வியாதி ரூபமாய் இந்த வாழ்க்கையிலேயே கை மேல் டாக்டரின் 'பில்'லும், உயிரற்ற உடலாய்க் காணலாம். இச்சதைத் தொடர்கள் நடந்தாலும், சற்று உழைத்தாலும் வியர்த்து விறுவிறுத்து, 'புஸ்-புஸ்' என்று நல்ல பாம்பு போல் சவா சத்திற்கு ஏன் சீறுகிறார்கள்? பரிகாசத்தில் செலவழிக்கும் மூச்சை அவருக்கு அளிப்பீரா?

பிராணவாயு சுத்தம் இல்லாவிட்டால், சதை அணுக்கள் அழுகும். ரத்த ஓட்டம், சதைக்குன்று, பள்ளத்தாக்கு மடிப்புகளுக்கெல்லாம் எட்டாது ஓய்! தண்ணீர் ஓட்டமில்லாத சாக்கடையிலே என்ன வினையும்? எத்தனை பூச்சிகளுக்கு அது மேயும் தரை? அதைப்போல இந்த அடைப்பட்ட சதைக்கூட்டங்கள் தொந்தரில்லாம் பலவிதமான நோய்களுக்கு மேயப் பசும்புல் தரையாகும்.

பெரும் சதைக்காரர் பெருமூச்சு விட்டால் சிறு ஊளைச்சதையர் சிறியதாய் சீறுவர்! கெடுதலில் வித்தியாசமில்லை!

கொழுப்புப்பரவ இடம், வரம்பு இல்லை. தொந்தரில் பருக்கும் கால் கைகளில் ஒதுங்கும். இங்கெல்லாம் நெருக்கடியான இடங்குகளில் புகும். இங்கும் இடமில்லாவிடில் இதயத்தையே (heart) பீடிக்கும்! கைவைத்து எரிக்க வரம் வாங்கிய பஸ்மாசரன், வரம் கொடுத்த சிவன் தலையிலேயே கரம் வைக்க வந்தானும்! உயிர்க்கருவி இடம் கொடுத்தால் ஓட்டி ஓங்கிய கொழுப்பு, முடிவில் இதயத்தையே கட்ட ஆரம்பிக்கிறது. இந்நிலையை 'இருதயத்தில் கொழுப்பு ஊற்றம்' (fatty infiltration of the heart) என்பார்கள்.

கொழுப்பு ஊறிய உடல்- விதி, சுகாதாரம் விலகி வளர்ந்த நகருக்குச் சமானமாம். ரஸ்தாக்கள், நீரோட்ட வசதிகள், காற்று உலாவும் வெளிகள் இல்லாது சுகத்தைக் கெடுக்கும். சதையோ வரம்பின்றி வளரும். ஜன நெருக்கடி இடம் பார்த்துப்பரவாது. ரத்த ஓட்டம் உழைப்பிற்கிடமின்றி குறுக்கிடும். மற்ற பாகங்களில் இக்கதி ஏற்பட்டால் சமாளிக்கலாம். இதயம் இந்நிலை கொண்டால், வெகு சீக்கிரம் உயிருக்கு விபத்து உண்டாகும்.

கால்களுக்கு ஓய்வுண்டு, உணவுப் பைக்கு ஓய்வுண்டு. இந்த தித்யத்திற்கு மட்டும் ஓய்வென்பதே கிடையாது. எது நின்றுலும் சில காலம் பிழைக்கலாம். இது நின்றுல், ஓய்வற்ற கருவி உயிரை அவ்வுடலில் திருப்பிக்காண முடியாது. இரு துடிப்புக்கு மத்தியிலுள்ள பின்ன விஷ்ட நேரத்தை, இதற்கு சிரமப் பரிகாரமென மதிப்பார் சிலர்.

அநேக மைல்கள் நீளமுள்ள சிறிய பெரிய ரத்தக்குழாய்களில் லெல்லாம் ஓட்டமிருக்க வேண்டும். இவ்வளவு வாய்க்கால்களில் சீர்ப்பி உதைத்துத் தள்ள இதயம் ஒன்றே பாடுபடுகிறது. மனிதன் சீரம் எவ்வளவு பெரியது? அதைப் புதுப்பிக்க, ரத்தமளிக்க, ஒரு முஷ்டிப் பிரமாணமுள்ளதே இதயம். எவ்வளவு எடை சதை உடலில் தொத்தி நிற்கின்றது? இது நாறி அழுகும் மாமிசமாக இராமல், உயிருடன் உழைப்பிக்கச் சிறு எடையுடனுள்ளதே இக்கருவி.

ஆனால் அதி தீவிரமாக இறுக்கி ரத்தத்தைத் தள்ளியும், பின்பு அகன்றும் வேலையைச் செய்கின்றது. இதன் சதை ஓர் அபூர்வ அமைப்புக் கொண்டது. இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் இது செய்யும் “இராத்தல்—மணி” வேலையை மனிதன் கூட இயற்ற முடியாது. வீணைத் தந்தி போல் வீரிய உன்னதம் பெற்றுள்ளது.

இச்சதையில் கொழுப்பு இறங்கி விட்டாலோ ரத்த ஓட்டம் ந்தானிக்கும். பல சதைகளில் ரத்த ஓட்டமே இராது. முடிவில் பிராணனே அழியும். இவ்வளவு பொல்லாத முடிவைத் தரும் இப்பெருஞ் சதை.

இப்பெருஞ் சதையாளருக்குப் பித்தகோசம் சரியாக வேலை செய்யாது. மந்தமாக நடக்கும். இதை எட்டிப் பிடித்துக்கசக்குவது எங்ஙனம்?

பெரும் சதையை ஊடுருவி இதை எட்ட இயலாது, மலை போன்றகொழுப்பு வழிமறித்திருந்தால், பித்தகோசம் இளம் நித்திரை செய்துகொண்டே இருக்கும். சிகிச்சையும் கஷ்டமாகும்.

ரத்த ஓட்டம் தீவிரமாக எல்லாப் பாகங்களிலும் பரவாததால் இது அளிக்கும் பிராணவாயு சகல நரம்பு வலைகளுக்கும் எட்டாது. சோம்பல் எல்லாக் கருவிகளையும் பிடித்தாழ்த்தும்.

இப்பெருஞ் சதையை ஆகாரத் திட்டத்தினால் வெகுதூரம் குறைக்க முடியும். பெருஞ்சதை வாய்ந்தவரில் சிறுபான்மையோருக்குத் தான் ‘தைராய்டு’ கெட்டிருக்கும். மற்றவர் பயிற்சி

துவக்குமுன் ஆகார நிர்மாணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். இக்கட்டுப்பாடில்லாவிடில், பயிற்சி கூட ஆகாரத் திட்டம் பலனளிக்காது. ஆகாரத்துடன் பானமும் சேர்ந்தது. குடம் குடமாய் இவர் ஓயாததாகத்தை அடக்கக் குடிக்கும் தண்ணீரெல்லாம் ஊளைச்சதையைப் பெரும் சதுப்பு நிலமாக்கி உடல் கனத்தை அதிகரிக்கும்.

## பெருந்தீனி அகற்றுவிர் பெரியவரே!

சராசரி ஒரு மனிதனுக்கு 2,600 காலரி (Calory) வெப்ப சக்தி பிரமாணம் கொடுக்கக்கூடிய உணவு தேவை. இது ஒருவர் தொழிலுக்குத் தக்கவாறு மாறுபடும். சரீர உழைப்பு தினம் அதிகமாக இருந்தால், உணவு அதிகரிக்க வேண்டும். நாகரீக வாழ்க்கையில் உழைப்புக்கு உணவை எங்கு ஒத்துக்கொடுக்கிறார்கள்? எதைத் தின்கிறோம், எவ்வளவு தின்கிறோம், என்ற யோசனையே கிடையாது. உஷ்ண சக்தி, கொழுப்பு சக்தியிலிருந்து அதிகம் எளிதில் கிடைக்கிறது. தேவைக்கு மீறி இப்பலகாரம்

## உஷ்ணக்கணக்கு

அதிகரித்தால் கொழுப்பு குவியும்; எரிக்கப்பட்ட உஷ்ணமாக மாறுவதில்லை. எங்கு குவிந்தாலென்ன? எவ்வளவு சிறியதாய் சேர்ந்து வந்தாலென்ன? இது உபயோகமற்ற ஆபத்து; ஊளைச்சதை என்பதற்கு சந்தேகமே இல்லை. இப்பெருந்தீனி குறையவேண்டும். இது பல தடவை உணவு, சிற்றுண்டிகளாலும், கணக்கின்றிய "நொருங்குத்தீனி"களாலும் உண்டாகும்.

உண்ணும் வேளைதவிர மற்ற எவ்வேளையிலும் தின்பண்டம் கொள்வதில்லை என்று விரதம் கொள்ளவும். சாதாரணமாக மூன்று

வேளை உணவு; ஒன்று அல்லது உண்ணும் திட்டங்கள் இரு வேளை சிற்றுண்டி இவர் உட்கொள்வார். இது ஒரு வேளை உணவுக்கு அல்லது இரு உணவு, ஒரு சிற்றுண்டிக்குக் குறைவு படவேண்டும். மத்தியில் ஒன்றும் உண்ணக்கூடாது.

முழு உணவு என்பது அரை அல்லது அரையே அரைக்கால் வயிற்றுக்கு மேல் ஏற்காதிருப்பதே. சிற்றுண்டி கால் வயிறு தான் ஏற்க வேண்டும். சக்தி அதிகம் குன்றுவண்ணம், சத்துடன் அளவுப் பிரமாணம் சிறிதாயுள்ள உணவைத் தேடிக்கொள்வது நலம். முழு கோதுமை மாவு சப்பாத்தியை உதாரணமாகக்கொள்ளலாம். இதன் தயாரிப்பு உண்ணும் விதம் கணக்கு ஆரோக்கிய உணவில் காணவும். தீட்டிய மெஷின் அரிசியின் கஞ்சி வடித்த உணவு, அதிக அளத்தைத் தேவையாகிறது. இது உசிதமல்ல. 'ராகி'க்களியும் எடுத்தது. கீரை அதிகம் சாப்பிடுவது நலம்.

பால், தயிர், அதிக நெய், தேங்காய், எள், எண்ணெய்கள், உளுந்து, கடலை முதலியவைகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். அதிகக் கொழுப்பை இவைகள் சேர்க்கும். மோர், எலுமிச்சம்பழப் பானகம் சிறந்தவை.

இருபது இருபத்தைந்து வயதுக்குப்பின் உடல்வளர்ச்சி அதிகமில்லை. சமார் முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்டு ஆகாரம், அளவு முன்னிலும் முக்கால் பாகத்துக்குக் குறைவாக வேண்டும்.

பெண்களுக்குக் கொழுப்பு அதிகம் மிகுதியாகும். அவர்களுக்குச் சாதாரணமாகச் சக்தித் தேவை, ஆண்களை விடக் கொஞ்சம் குறைவே. எனிலும் இவர்கள் அதிகமாக உட்கொள்வது உண்டு. கணவருடைய உத்தியோக அவசரம் இவருக்கு இராது. காலச்சிக்கனத்திற்காகவோ, உண்டவுடன் 'குண்டுகுண்டு' என்று ஓடவேண்டிய அவசியத்திற்காகவோ, உணவைத், தேவைக்கும் குறைவாகச் சாப்பிட அவசியமில்லை.

சட்டியிலிருக்கும் சட்டிளி, மூலையிலிருக்கும் ஊறுகாய், பழையவத்தல் குழம்பு, எதிர்விட்டு நாகுவின் 'சாம்பிள்' ரசம் எல்லாம் குவிய, பேசிக்கொண்டே உண்ண, கொஞ்சம் அதிகமாகவே வெண்கலப் பாணை காலியாகும். கணவன் அவசரத்தையொக்க, அவர் சாப்பிடுங்கால் இவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி தூபச் சரக்குகள் யும் குறைவாகவே இருக்கும். அரைத்த துவையலையும் போட மறந்து விடுவார்கள். இடுப்பில் கூட ஏற்றாத குடம், 'குமுட்டி' மின்சார அடுப்பு, நாகரீக ஓய்வுச் சமையலில் உழைப்பு உள்ளதமே இராது. பரிசாரகனும் பணியாளும் இருக்கும், குழந்தையில்லாத பணக்காரத் தம்பதிகளுக்குச் சிரமமும் குறைய, டாக்டரைத் திருப்தி செய்ய பாலையும், பொருளையும் வயிற்றில் திணித்தால் சைகிள் டயர் ஓட்டியானத்திற்குத் தக்கபடி உடல் உதிப்பதில் ஆச்சரியமே இல்லை.

இவர்களுடைய ஆகாரத்தேவை மிக்க குறைவாகும். உட்கொள்வதும் இதற்கு ஒக்க குறைக்கப்பட வேண்டும்.

ஆகாரம் மட்டும் குறைப்பது போதாது. பருகும் நீரையும், நீர்ப்பொருள்களையும் கட்டுப்படுத்தவேண்டும். சிறு முயற்சிக்கும் இவர்கள் உடல் வியர்க்கும். தண்ணீரை ஊற்றிக்கொண்டும் இருக்கும்.

சாதாரணமாகவே தாகம் அதிகமாக, நீர் நிறையப் பருகுவார்கள். சிரமமாயிருந்தாலும் தண்ணீர் குடிப்பதை 'ரேஷன்' செய்ய வேண்டும். உப்பை உணவில் குறைக்கவும். உப்பில்லாமல் முடிந்த வஸ்துக்களை இவர்கள் உண்ண வேண்டும். அதிகம் தாகமெடுக்காது.

**தண்ணீர்**

காய்கறிகள், பாசிப் பருப்பு இவைகளை ஊறவைத்து முடிந்தவரை பச்சையாக உண்பது அளத்தையைக் குறைத்து சக்தியை அதிகரிக்கும்.

திடீரென்று உணவையும் நீரையும் குறைக்க வேண்டாம். படிப் படியாகத் தாழ்த்தவும். ஒரு மாதத்தில் பத்துப் பன்னிரண்டு ராத்தல் சதையை ஆகாரத் திட்டத்தால் குறைக்க முடியும்.

இத்துடன் சேரவேண்டிய எடை குறைக்கும் பயிற்சிகளைக் கவனிப்போம். ‘வலிவும் வனப்பும்’ நூலில் உள்ள பயிற்சிகளையும் அதிகம் கையாள வேண்டும்.

## ஆனந்த ரகஸ்யம்

தமிழர்கள் இதை தேவ ரகஸ்யம்

எனக் கருதுகிறார்கள்.

தமிழ் நாட்டுத் தலைவர் மறைந்த ஸ்ரீமான் ராஜாஜி அவர்கள் ‘யோகாசனப் பயிற்சி பற்றி பல புத்தகங்கள் வெளியாகி இருக்கின்றன. அவற்றில் நான் பார்த்த வரையில் ஸ்ரீமான் சுந்தரம் விஷயங்களை மிகவும் தெளிவாக எடுத்துச் சொல்லி எழுதுகிறார். விஷயத்தை எடுத்துச் சொல்லும் திறமையோடு, அவருடைய தமிழ் நடையும் என்னைக் கவர்ந்தது. தமிழ் மக்கள் உடலும், மனோபலமும் பெறுவதற்கு இந்தப் புத்தகம் உதவியாக இருக்குமென்று நம்புகிறேன்’ என்கிறார்.

விலை ரூ. 12-50

தபால் செலவு ரூ. 2-00

## அத்தியாயம் 3

### தொந்தி கரைக்கும் விந்தை

தொந்திச் சதையின் தொந்திரவே, அதிக கனத்தைக் குறைக்கும் பயிற்சிகளுக்குப் பெருந்த இடையூறு. இது மலைச்சிகரம் போல்துருத்தி நின்றால் எதை மடிப்பது, எதை நீட்டுவது? [தொந்தியின் அஜீரணம், மலச்சிக்கலுக்குக் குடலைக்காக்க வேண்டுமென்றால் அதை எப்படி எட்டுவது? சதைச்சிகரத்திலிருந்து அடிவாரத்திற்குத் துளைத்துச் செல்லவேண்டும்! வைத்தியர்கள் வாயில் மருந்தைக் கொட்டுவார்கள்; வயிற்றை எட்டும் வழி இவருக்கே தெரியாது.

எப்படியாவது இதைக் கரைக்க வேண்டும். இந்த வயிற்றுச் சதையை இரு இலாகாவெனப் பிரிக்கவும்—மேல் இலாகா, அடி இலாகா. இந்தப் பிரதேசம் ஒவ்வொன்றையும் சீர்திருத்த வெவ்வேறு முயற்சிகள் தேவை. மத்திய மாகாணமும் நாபியைச் சுற்றி குலுங்கி நிற்கும். இதடைச்சிக்கும் தனிப்பட்ட பயிற்சிகளுள்ளன.

தின்று சோம்பலால் பருத்த இச்சதையை விழித்து அசையச் செய்ய வேண்டும். இம்முயற்சி நேராகத் தாக்குதலைக் கொடுக்காது. சாப்பாடு கொடுக்கும் அசையாச் சதைமலைகள் அதிகம் இந்தக் கலியில் உண்டென்று தெரிந்து, இயற்கை இவர்களைத் தாக்க, இரு கால்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஒருவிதத்தில் இவர்களுக்கு கால்களை அசைப்பது சிரமமாக இராது. மல்லாந்து படுத்தால் தொந்தி கனமே கால்களை மேலே இழுத்துவிடும்! கால்களும் கனமற்றதாக இருக்கும். வளர்ச்சியும் பெற்றிராது. 'குண்டோதர' பொம்மைக்கு குட்டை நெட்டிக் கால் வைத்தால் எப்படி இருக்கும்?

முதல் பயிற்சி, எளிதாக அமைந்த உத்தானபாதாசனம். 9-வது சித்திரத்தைக் காணவும். அடித் தொந்தியைக் கரைக்கும் இது. 'கால் ஹலாசனம்' என்றும் கூறலாம். சமதளத்தில் விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை நீட்டி, ஓட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் பக்கங்களை [உத்தானபாதா] அணுகித் தரை மேலமர வேண்டும். கால்களை நன்றாக நீட்டி, வீறைத்து மடிக்காமல் உயரக் கிளப்பவும். இதை 45 டிகிரி கோணம் என்று கூறலாம். அங்கு ஆறு வினாடிகள் நிறுத்தவும். தூக்கிய வேகத்தைக் காட்டிலும்

குறைந்த வேகத்தில் கீழிறங்கி, தரையில் அமர்த்தவும். இரண்டு முன்று விடிகள் ஓய்வெடுத்து, மறுபடியும் உயரத் தூக்கி நிறுத்தி, பின் தாழ்த்தவும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் முடிந்தவரையில் செய்யவும்.

இதற்கடுத்த இரண்டாம் பயிற்சியாக அர்த்தஹலாசனம் செய்யவும். 10-வது சித்திரம் பார்க்கவும். அதாவது 'கால்' ஹலாசன நிலையிலிருந்து, இன்னும் உயரக் [அர்த்தஹலாசனம்] கால்களைத் தூக்கி, நெட்டக் குத்தலாக வரும் வரை உயர்த்தி, முன்று நான்கு விடிகள் நிறுத்தவும். பின் தரைக்குத் தாழ்த்தவும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். இந்நிலை 10-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

காலே உயரத் தூக்கும்பொழுது சுவாசத்தை வெளியே விடவும். கீழே தாழ்த்தி நீட்டிக் கொள்ளும்பொழுது, மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

### பாரம் குறைந்த ஜீவனின் சுகம்

வெண்ணெய் கரைவதுபோல் சதை கரைய வேண்டும். கரையக் கரைய ஆரோக்கியமும் சுகமும் சொல்ல முடியாது. இவை உயர்ந்தே வரும். சிரங்கு பிடித்த பேயாண்டித் [சதை கரைந்த தலையை மொட்டையடித்துப் பாரம் அகற்றினால் 'குஷி'] எவ்வளவு 'குஷி' மொட்டையனுக்கு உண்டாகுமோ, அவ்வளவு 'குஷி' அவசியமற்ற சதை குறைந்த மனிதருக்கு உண்டாகிறது. காற்றும் வெளிச்சமும் படாது சிகைக் காட்டுக்குள் அழுகிப் பேன்பிடித்த தலை, வெகு சீக்கிரம் உலர்ந்து, 'கேசு' வைராக்கியத்தை தீவிரமாக்கும்.

ஒரு சிறு வருமானமுள்ள, சம்சாரியை ஐந்து பெண்கள், ஆறு கிழங்கள், படிப்பேறாத பல தடிச் 'சீமாச்சுகள்' எல்லாரும் அழுத்திக் கொண்டிருந்தால், ஐயோ பாவம்! இவன் பாரம் இவனுக்குத் தான் தெரியும். இவர்களை எல்லாம் அன்ன சத்திரம் 'அஃகுதார்' 'மேடோவர்' வாங்கிக் கொண்டதாகக் கனவு கண்டானேயானால் இவன் சந்தோஷத்திற்கு அளவே இராது!

இவ்வளவு சுகம் ஏற்படும், சதை கனம் குறையக்குறைய! இதயமோ சிறு சம்சாரி! நுரையீரல் சக்தியே இவன் சிறுத்த வருமானம்! பருத்த தொந்தி, சதைக் கால்கள், குலுங்கும் மார்பு, எல்லாமே இதயத்தின் உழைப்பை 'எனக்கு உனக்கு' என்று ஊனைச் சதை வகைக்குப் பங்கு போட்டுக்கொள்ளத் தொடங்கிவிட்டால் ஜீவன் தத்தளிக்கும்!

உத்தான பாதானசனமும், அர்த்த ஹலாசனமும் சீக்கிரத்தில் 'அங்குதாரா'க நின்று இந்த பாரங்களைத் துரத்திவிடும்.

முதலாகப் பயிலும்பொழுது வலுவின்மையால் கால்களைத் தரையுடன் ஒட்டித்தாழ்த்தி ஒய்வெடுக்க வேண்டிவரும். பழகப்பழக இது தேவையற்றதாகும். பத்துப் பன்னிரண்டு தடவைகள், கீழே தொடாமலேயே, இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்வது சாத்தியமாகும்.

ஒரு முயற்சிக்குப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்தபிறகு மத்தியில் ஒய்வெடுத்து மீண்டும் இருதடவை அவ்வாறு செய்யலாம். எல்லாம் பழக்கத்தையும் சக்தியையும் பொருத்தது. நிதானித்து ஒரு முயற்சியும், வேகமாக ஒரு முயற்சியும் செய்வது [தடவைகள்] நலம். வியர்த்துச் சதையும் கரையும். வயிற்றுச் சதைகள் இறுகி வலிவுறும். மாமிசத்தின் ரத்த ஓட்டம் தீவிரமாகி அதிகரிக்கும். சலனங்கள் கனத்தைக்குறைக்கும்.

இந்த இரண்டு பயிற்சிகளையும் ஒற்றைக்கால் அப்பியாசமாகச் செய்யவும். அதாவது ஒரு கால் கீழே தரையுடன் ஒட்டி நீண்டிருக்கும். மற்றொரு காலை மேலே கிளப்பி உத்தான [கத்திரிக்கோல் பாதா நிலைக்கோ, அர்த்தஹலாசன நிலைக்கோ ஆசனம்] பயிலும் பயிற்சிக்குத் தக்கவாறு கொண்டு வரவும். 11-வது சித்திரம் பார்க்கவும். சில விஷயங்கள் நிறுத்தி, தூக்கிய காலைத் தாழ்த்தவும். பின்பு தாழ்த்திய காலைத் தூக்கவும். பழகப் பழக தாழ்த்தும்பொழுதே மற்றொரு காலை உயர்த்தவும்.

இதையும் ஒரு முயற்சிக்குப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். அடுத்த முயற்சியை வேகமாகக் கால்களை மாற்றி மாற்றி உயர்த்தித்தாழ்த்திச் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை செய்ய ஆரம்பித்து, காலை மாலை இருவேளைகளும் செய்ய வேண்டும்.

தொந்திச்சதை கரைவதே பெருந்த கஷ்டம். இது ஒழிந்தால் மற்ற பாகங்களை எளிதில் ஒடுக்கி விடலாம். இந்தக் காரியம் கைகூட அப்பியாசங்கள் அதிகம் செய்ய வேண்டும்.

பெரும் தொடைச்சதை, இடுப்பு, பிருஷ்ட பாகச் சதைகளையும் மறக்க முடியாது. இவைகளை எல்லாம் ஒரு [பவன முக்தாசனம்] கை பார்த்துக் கொள்ளும் பவன முக்தாசனம். இதை அடுத்த பாகத்தில் விவரித்திருக்கிறேன். 12-வது சித்திரத்தில் பார்க்கவும்.

## பழகும் வகை

மல்லாந்து படுக்கவும். கைகளைப் பக்கங்களில் விரிப்பின்மேல் அமர்த்தவும். விறைத்து நீட்டப்பட்டிருக்கும் இரு கால்களில், வலது காலை பின்னிழுத்து, வயிற்றின் மேல் மடித்து நிறுத்தவும். இடதுகால் நீட்டியவாறே இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து ஆறு வினாடிகள் நிறுத்தலாம். பின் வலக்காலைப் பழைய நிலைக்கு நீட்டி, இடக்காலை மடக்கி நிறுத்தவும். குறித்த நேரம் நின்றபிறகு, இதையும் நீட்டி, தேவையானால் ஓய்வெடுக்கவும். முன்போல் மறுபடியும் மாற்றிமாற்றிக் கால்களை மடக்கி நீட்டவும்.

பழகப் பழக வயிற்றுச் சதைகள் பலமுறும். நீட்டிய கால் தரையைத் தொடாமலேயே பயிற்சி முடியும் வரை நிறுத்த பலன் அதிகம் கிட்டும். இதை ஒவ்வொரு காலுக்கும் ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் பயிற்சி கொடுக்கவும்.

வயிற்றுச் சதைகளின் மூலைகளில் ரத்தம் ஓட்டமின்றித் தேங்கி நிற்கும். பல மடிப்புகளுக்கு ரத்தம் எட்டாது. இவைகள் நன்றாகப் பலவிதமாக அழுக்கிக் காக்கப் பட்டால் தான் ரத்த ஓட்டம் சரிவர ஏற்பட்டு உபயோகமற்ற ஊளைச்சதை கரையும். இந்தப் பல்லைப் பெறுவதற்காக இப்பயிற்சியில் ஒரு மாறுதலை அப்பியாசிக்கவும். முழங்கால் மடிந்தும் இரு கைகளையும் விரிப்பிலிருந்து தூக்கி விரல்களைக் கோர்த்து, முழங்கால் மேல் உட்புறத்தை ஒட்டி பலமாக வயிற்றின் மேல் அழுத்தவும். சித்திரம் 12A-யைப் பார்க்கவும். வயிறு நசங்கும். அடித்தொடைச் சதைகள் இழுபடும்.

நசங்கும் காலத்தில் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு நிற்கவும். இம் மாதிரி சுமார் ஆறு வினாடிகள் நிறுத்தி கைகளை உயர்த்திப் பிரித்து, விரிப்பின் மேலமர்த்தி- காலை நீட்டி விடவும். ஒவ்வொரு கால் மடியும்பொழுதும் இவ்வாறே செய்ய வேண்டும். ஒரு கால் மடியும் போது மற்றொன்று விறைப்பாக நீட்டி நிற்க வேண்டும்.

இவ்வப்பியாசம் முடியவே ஓய்வெடுக்கவும். ஒற்றைக் காலை மடிப்பதற்குப்பதிலாக இருகால்களையும் மடிக்க வேண்டும். 13-வது சித்திரம் பார்க்க. நீட்டிய இரு கால்களையும், வயிற்றின் மேல் ஒரே காலத்தில் ஒத்து மடிக்கவும். கோர்த்த கைகளால் வயிற்றின் மேல் அவைகளை அழுத்தவும். ஆறு வினாடிகள் அவ்வாறே நிறுத்தி, கைகளை கழற்றி கால்களை நீட்டிவிடவும் அழுக்கும்பொழுது சுவாசம் வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும். ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு முறைகள் இதையும் செய்யவும். 14-ஆம் சித்திரத்தைப் பார்க்கவும்.

பழகப் பழக, நீட்டிய கால்கள் தரையைத் தொடா வண்ணம் பயிலவும். இதில் அதிகப் பலனுண்டு. சதை கரையச் செய்யும் பயிற்சிகளை எல்லாம் வேகமாகவே செய்யலாம். நிறுத்தும் காலம் மட்டும் குறையக்கூடாது. இத்துடன் வயிற்றின் கீழ்பாகச் சதை கரையப் பயிற்சிகளை முடித்து, மேல் பாகத்திற்கு உகந்தவைகளைக் கவனிப்போம்.

## அப்பாவிச் சதைக்கு இப்பாவிப் பயிற்சி !

அடிவயிற்றுச்சதை கரையப் பயிற்சிகள் அதிகம் கவனித்தோம். மேல் வயிற்றுச்சதையைக் குறைக்கச் சில அப்பியாசங்கள் அவசியமானவை. இதில் முற்றிலும் பஸ்சிமோத்தானு என்ற ஆசனமே வழங்கப்படுகிறது. இதன் அசல் உரு தென்படாது. மாறுபாடுகளே உபயோகிக்கப்படும்.

பலர் 'ஆனந்த ரகல்யம்' படித்திருப்பார்கள். பஸ்சிமோத்தானுசனத்தையும் பழகி இருக்கலாம். பெரும் சதைக்காரர் இதைச் செய்ய வேண்டுமென்ற உடனேயே, இவர் [பஸ்சிமோத்தானு] களுக்குச்சிரிப்பு வரக்கூடும். இப்பயிற்சியிலோ வயிற்றைக் கால்கள் மேல் முற்றிலும் மடிக்க வேண்டும். கைவிரல்கள் கால் கட்டை விரல்களைப் பிடித்திழுக்க வேண்டும். இது எப்படி சாத்தியமாகும்? இல்லையேல் பஸ்சிமோத்தானுசனம் சித்தியாகாது. இது ஒழுங்காக அமையாவிட்டால் பலன் கிடைக்காது.

பெரும் சதைப் 'பெருமான்கள்' காலை நீட்டி உட்காருவதே சிரமம்! உட்கார்ந்தால் வயிறு பாணபோல் முன் துருத்தும்-கீழ்ப்பாகம் தொடைகளை அரைக்கும். மேல் பாகமோ-குனிய முடியாது இருந்த கழுத்தாளர், இது என்கிருக்கிறதென்று பார்க்க முடியுமா?-உடல், சற்றும் முன் வராமல் பின்னாலேயே உதைத்து நிறுத்தும். கைகளை என்னமோ முன் நீட்டுவார். ஆனால், கைவிரல்களுக்கும் கட்டை விரலுக்கும் காத வழிதான் இருக்கும். கைகளில் துடுப்பு ஏந்தினால் தான் எட்ட முடியும்.

இச்சமயத்தில் பஸ்சிமோத்தானுசனம் தான் இவருக்கு மருந்து என்றால், வைத்தியனையும் கேலி செய்வார்கள். வயிறு கரைந்தால் தான் பஸ்சிமோத்தானுசனம் செய்யமுடியும். இவ்வாசனம் செய்தால் தான் வயிறு கரையும். இதென்ன போகாத ஊருக்கு வழியா?

அவ்வளவு அர்த்தமற்றதல்ல யோக சிகிச்சை. பலன் பெற பல மாறுபாடுகள் உள்ளன. ஆசனம் பூர்த்தியாக வந்தால் தான் பலன் என்ற மனப்பான்மை மக்களிடத்தில் உண்டு. இது தவறு. எவ்வளவு தூரம் பழகுகிறோமோ, எவ்வளவு மட்டும்

பயிற்சி கைகூடுகிறதோ அவ்வளவுக்குக் கண்டிப்பான பலனுண்டு. முழுவதும் நன்றாக வந்தபிறகு தான் பலனென்று அல்ல.

எல்லா சாதகருக்குமே இவ்வண்மை ஒக்கும். இந்த ஆசனத் தைச் சதை கரைப்பதற்காகவே, மூன்று பாசங்களாகப் பிரிப்போம். சம விரிப்பின்மேல் மல்லார்ந்து படுக்கவும். கைகளைக் கால்களுக்குப் பக்கமாக தரையின்மேல் அமர்த்தவும். பின் இரு கைகளையும் தூக்கிப் பின்வீசி காதை ஒட்டி, தரைக்குச் சமமாகத் தலைக்குப்பின் நீட்டவும். நீட்டியவாறே சுவாசத்தைச்சற்று உள்ளிழுத்துக் கைகளை முன்னீசி, உடலையும் அத்துடன் உயர்த்தவும். இருப்பிலிருந்து மேல் கிளப்பி, பாதி உட்கார்ந்த நிலைக்கு வரவும். உடல் நெட்டக் குத்தலாய் நின்றிராது. சற்றுப் பின்சாய்ந்தே நிற்கும். ஸ்வாசம் வெளியிடவேண்டும். உடலைப்பின் தரைக்குச் சாய்த்து விடாமல் தடுக்கவும். இந்நிலை 15-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இதுபோல சமார் ஐந்து ஆறு வினாடிகள் நின்று, மெதுவாகப் பின்னால் சாய்ந்து, தரையைத் தொட்டு, கைகளை பக்கங்களில் ஒட்டி அமைத்து, சில வினாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். வெகு வேகமாக, பின் சாயும் உடலைத் தடுத்து, மெல்லமெல்லக் கீழே இறங்கச் செய்யவும். இம்மாதிரி உடலைக் கிளப்புவதுகூடப் பலருக்கு முடியாது. உடலே எழும்பாது. உடல் மேல் வந்தாலும், கால்கள் அதற்குமுன், முகத்தை நோக்கி தரையுடன் சண்டை போட்டு, ககன மார்க்கமாகக் கிளம்பும். கால்களைக் கட்டுப்படுத்த சில சூழ்ச்சிகள் உண்டு. ஆத்தில் 'அண்ண' யாராவது இருந்தால் பயிற்சி காலத்தில் கால்கள்மேல் உட்காரச் செய்யலாம். பருத்த 'அண்ண' மிகப் பெரிய 'அண்ண' வாக இருந்தால் பயிற்சிவேகத்தில் கால் 'அண்ண' அபேஸ் ஆகிவிடுவார்! இந்த விஷயத்தையும் சற்று கவனித்துக் கொள்ளலாம். வரிசையாக குழந்தைகளை உட்காரச் செய்யலாம். புனி மூட்டையாயிருந்தால் தூக்கி வைத்துக்கொள்ளலாம்! 'பீரோ' இருந்தால் அதற்கடியே கால்களைச் சிக்க வைப்பவர்களும் உண்டு.

ஆனால் காலி பீரோவாக இருந்தால் கால்கள் கோபிக்க பீரோ வெகு நேசமாய் முக்கை நோக்கி வரும்! இந்த விஷயம் நடக்காமலும் பார்த்துக்கொள்ளவும். தரையில் சில வினாடிகள் ஓய்வெடுத்த பிறகு மறுபடியும் எழுந்திருந்து பயிலவும். இம்மாதிரி ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தரம் செய்யலாம்.

பழகப்பழக, வயிற்றுச் சதை கரைந்து பலப்படும். கால்களும் ஆகாயத்தில் கிளம்பாது. 'அண்ணை' பிரோக்கள் சகாயத்தை ஒதுக்கவும், வேகமாக மேலே உடலைக் கிளப்பாமல் மெல்லத் தூக்கவும், ஒவ்வொரு தடவையும் கீழே படுத்து ஓய்வெடுத்து மறுபடி செய்வதற்குப் பதிலாக தரை வரை தாழ்ந்து, அதன்மேல் படுக்காது, உடனே மறுபடி உயரக் கிளம்புவதும் உண்டு.

இதை வேகமாகவும் இம்மாதிரி பழகிய பிறகு செய்யலாம். 'தேமேனு' இருந்த சதைகள் இம்மாதிரி ஹிம்சிக்கப்படவே அழ ஆரம்பித்துக் கண்ணீர் விடும். இந்தக் கண்ணீர்தான் அவசியமான பயிற்சியின் வியர்வை! கோடைகால வியர்வை அல்ல! இந்த அழுக்கையால் கொழுப்பு கரைய சதைகள் கனம் இழக்க, இதற்கு அடுத்தபடியான இரண்டாம் பாகம் பஸ்சிமோத்தானசனத்திற்கு வழி உண்டாகும்.

மேல் வயிற்றுச் சதையைக் கரைக்க பஸ்சிமோத்தானசனத்தின் முதல் பகுதியைக் கவனித்தோம். அதைப் பழகப்பழக சதை கரையும்; வயிறும் வலியுறும், இதன் அடுத்தபடி சற்றுக் கடினம். இதையும் முயற்சியால் வெல்ல முடியும்.

மல்லார்ந்து விரிப்பில் படுக்கவும். பக்கங்களில் அமர்ந்த கைகளை தலைப்பக்கம் கொண்டு செல்லவும். சற்று வேகமாகவே தலைமேல் உடலைத் தரையிலிருந்து கிளப்பி, கால் நீட்டியபடி. உட்காரும் நிலைக்கு வந்துவிடவும். கைகளை முன்நீட்டி, ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டு கால்கட்டை விரல்களைத் தொடுவதற்கு முயலவும்.

இது சிலருக்கு சுலபமாய் முடியும். பலருக்கு இயலாது. இடைஞ்சலாய் இருப்பது தொந்திச் சதையே. இந்த மூட்டையை எந்தப் பரணையில் தூக்கி வைப்பது? ஆனால் இதற்கு அவசிய மின்றிப் பயிற்சியைப் பழகப்பழக; மலைபோன்ற சதையும் மாய் மறையும்.

முன்று நான்கு தடவைகள் ஸ்வாசத்தை வெளியிட்டுத் தொட முயன்றபின், பழைய நிலைக்கு ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்துக்கொண்டு வந்துவிடவும். கைகளை பக்கம் அமர்த்தி, தேவையானால் ஒய்வெடுத்துக் கொள்ளவும். முன்போல் மறுபடியும் எழுந்து முயற்சிக்கவும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யவும். இதை இருமுறைகள் திருப்பலாம். முதல் பகுதியைத் தாண்டியவர். அதைச் செய்தே இப்பொழுது கூறியதைச் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. இதையே செய்ய வேண்டும். முதல் படியை விட்டுவிடலாம்.

இது நன்றாக வந்தவர்கள் கீழே ஒய்வெடுக்காமல் வேகமாகத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வார்கள். இவ்வளவு தீவிரமாகும்பொழுதே பலன் நன்றாகத் தென்படும். இந்நிலையைத்தான் 16-வது சித்திரம் விளக்குகிறது. காலைத் தொட்டபின் கட்டைவிரல்களைப் பிடிக்கவும். கைவிரல்களால் கொக்கிபோல் மாட்டி, உடலைக் கால்கள் மேல் ஓட்ட வளைப்பதற்காக இழுக்கவும். இப்பொழுது சுவாசம் நன்றாக வெளியிட்டு விடவேண்டும். வயிற்றை எக்கி உள்ளிழுக்க முயற்சிக்கவும். கைகளுக்கு இடையே தலையை, முழங்கால்களை நோக்கி ஆழ்த்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறையும் இதை மூன்று நான்கு முறை முயற்சித்த பின்பே தரை மேல் பழைய நிலைக்கு வரவும். கடைசி நிலை, நீண்ட நாள் பயிற்சியால் உடல் இளகி சதை கரைந்தபிறகு வரும்.

முழங்கால் வரை தலை குனிந்து நெருங்கி விட்டால் இச்சிகிச்சைக்குப் போதும். இதன் பின் 3-ஆம் பாகத்தில் விளக்கியபடி முழு பல்சிமோத்தாசனம் தேவையாக இராது.

அடிச்சதையையும் மேல்சதையையும் ஒருவாறு ஒடுக்கினோம். வயிற்றின் நடுப்பாகம் மிகுதியாகிறது. இவ்விரு பயிற்சிகளாலும் இதுவும் கரையும். கரைக்கும் முயற்சி மட்டும் போதாது. இச்சதை மலைக்கூட்டத்தின் கனத்த மடிப்புகள், ரத்தத்தை முலைமுடுக்குகளில் தேங்க வைத்துக்கொள்ளும். தன் முழுபாகத்திலும் சுறுசுறுப்பாக ஓடவைக்காது. வேறு இடங்களுக்கு உபயோகமின்றி, இங்கு அதி அவசியமான ரத்தம் தேங்கி இருக்கும்.

இங்கு ஒளிந்திருக்கும் ரத்தத்தை நசுக்கி, கசக்கி அடித்துத் துரத்த வேண்டும். அப்போது இச்சதைகள் விழிப்படைந்து வீரியம் பெறும். உடலைச் சுற்றிவர அதிக ரத்தமும் மிகுதியாகும். கொழுப்புத் தங்கி முட்டையாகாது.

இவ்வேலையைச் சரிவர செய்யத் தூண்டும் சவுக்கு ஒன்றிருக்கிறது. அதுவே 'தனுராசனம்'. கைகளை விட்டுக் கசக்க முடியாத பாகங்களையெல்லாம் இது கசக்கிவிடும். அவைகளாலும் எவைகளாலும் செய்யவும் முடியாத தொழிலை இது செய்யும்.

எந்நாட்டுப் பயிற்சிகளிலும் இதற்கொத்தது ஒன்றுமேயில்லை. இதை எழுதுவது என்னமோ வெகு சலபம். எழுதுவதற்கு அதிகமும் தேவையில்லை. சூப்புறப் படுத்து கைகளால் கால்களைப் பிடித்து, வில்போல் மேல்தாக்கி வளைத்து விட்டால், தனுராசனம் சித்தியாகும்.

சித்திரம்-37 — பாலகிருஷ்ணன் பத்மாசனம்



சி. 39



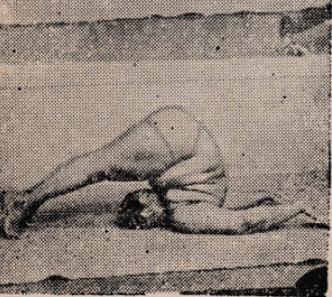
சி. 38



சி. 40



சி. 41



சி. 42



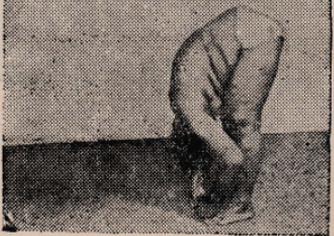
சி. 43



சி. 44



சி. 45



பாலகிருஷ்ணன் ஆசனங்கள் செய்தல்

தொந்தியின் ஊளைச்சதை ஒழிய தனுராசனம் பெருத்த உபாயம். இந்தச்சதையின் அபாயத்தைக் குறைக் [தனுராசனம்] கும். கால் பாகம் அரை பாகம் கூட நன்றாக வராவிட்டாலும் செய்த மட்டிற்கு பள்ள உண்டு. பழகும் வகைக்கு மூன்றும் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

தனுராசனத்தில் நின்றால் போதாது. இதற்கு ஆட்டம் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஊளைச்சதை எல்லாம் நன்றாகக் கசக்கப்பட்டு அவ்விடங்களில் ரத்த ஓட்டம் துரிதப்படும்.

தனுராசனத்தில் நிற்கும் காலத்தில் மூச்சு முற்றிலும் உள்ளே யாவது வெளியிலாவது நிறுத்திவிடக் கூடாது. மூச்சை மெதுவாக உள்ளேயும், வெளியேயும் விடவும்; இழுக்கவும் செய்யவும்.

தனுராசன நிலைக்கு வந்ததும் உடலை முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டவும். ஓடமானது அலைமேல் ஏறித்தாழ்வது போல் ஆட்ட வேண்டும். இதற்குச் சற்றுக் கையிழுப்பைக் குறைத்து, முகத்தை முன் தாழ்த்தினால் உடல் பின் சாயும். மறுபடி நிமிர்த்தி, கால்களைச் சற்றுத் தாழ்த்தி பின் அசைத்தால் உடல் பின் செல்லும். இம்மாதிரி முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டலாம். சில தடவைகள் ஆடிய பிறகு கீழிறங்கி ஓய்வெடுக்கவும். மறுபடியும் முடிந்தவரை செய்யலாம். பக்கங்களிலும் உருண்டு அசைக்கவும். உடல், ரத்த ஓட்டம், மூளை, நரம்புகளெல்லாம் சுறுசுறுப்படைந்ததாகக் காணும்.

தொந்திச்சதை கரைவதால் சுற்றளவு சற்றுக் குறையும். பெருத்த அளவு கொண்ட இன்னும் மற்றச்சதைகள் உள்ளன. இடுப்புச் சதை, பக்கச் சதைகள் கரையாத வரை பெரும் சதைக் கொடும் பாரம் முற்றிலும் ஒழியாது.

சிலரைப் பார்த்தால், இடுப்பு என்ற பாகம் மானிட உடலுக்குண்டோ என்று சந்தேகிக்க நேரிடும். முண்டத்தில் எங்கு சிறுத்திருக்கிறதோ அதுவே இடுப்பு என்று அடையா [இடுப்புச் சதை] ளம் கூறலாம்! ஆனால் பெரும் சதை, எங்கு மனம் இறங்கிக் குறைந்திருக்கும் என்று யார் கூறுவது? சற்று மார்புப்பக்கம் குறைந்திருந்தால் அதைத் தான் இடை என்று வைத்துக் கொள்ளவேண்டி வரும்!

இடை கனத்தவருக்கு இடை இருப்பதே தெரியாது. இவர்கள் நிரம்ப சாதுக்கள்! திரும்பிக்கூட ஒருவரைப் பார்க்கமாட்டார்!

இந்த தனித் தன்மைக்காக சதையும் நன்றி பாராட்டி, இந்த அசையாப் பேர்வழிகளின் பக்கங்களை வெகு கனத்த சதைச் சுவர்களால் தாக்கும்! சலனத்தைக் கண்டால் விருப்பமில்லாது வாழ்ந்தவர்கள், அதிக சலனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். முன்பின் வளைந்துபோல் பக்கங்களிலும் வளைய வேண்டும்.

## பயிற்சி

வளைந்த நிலையைத்தான் 18-வது சித்திரம் விளக்குகிறது. இவ்வாறு வளைந்து நிமிர்ந்து பல தடவைகள் தினம் பயின்றால் சதைகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் தாமாகவே கரைந்துவிடும்.

கால்களை சுமார் ஒன்று, ஒன்றரை அடி அகட்டி நிற்கவும்; நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்! கைகளைப் பக்கங்களிலிருந்து தூக்கி ஒரே மட்டமாக உயர்த்தி, தோளுக்குச் சரியாக நிறுத்தவும். இந்நிலை 17-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

இப்பொழுது இருப்பிலிருந்து மேல் பாகத்தை வலது பக்கம் திருப்பவும். கை கால்கள் வளையாது, இடது பக்கம் உடலை நன்கு வளைத்து, இடது கை விரல் நுனிகளால் வலது கால் கட்டை விரலைத் தொடவும். வலது பக்கம் இவ்வாறு குனியும்பொழுது சுவாசத்தை வெளி விடவும். தொட்ட நிலையில் மூன்றிலிருந்து ஆறு வினாடிகள் நின்ற பிறகு, உடலை உயர்த்தி, பின் பழைய 11-வது சித்திர நேர்நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். குனிந்தது 18-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. 17-வது சித்திர நிலையிலிருந்து உடல் இருப்பிலிருந்து மேல் பாகம் முழுவதையும் இடது பக்கம் திருப்பவும். வலக் கையையும் உடலையும் முன் தாழ்த்தி, வலக்கை விரல் நுனிகளால், இடது கால் கட்டை விரலைத் தொடவும்; கீழே செல்லும்பொழுது ஸ்வாசத்தை வெளி விடவும். இந்நிலையில் மூன்றிலிருந்து ஆறு வினாடிகள் இருந்தபின் நிமிர்ந்த 17-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். கைகளைத் தொங்கவிட்டு தேவைக்குத் தக்கபடி சில வினாடிகள் ஓய்வெடுத்து, மறுபடியும் இப் பயிற்சியை இரு பக்கங்களிலும் மாற்றி மாற்றி வளைத்துச் செய்யவும். இதுபோல் ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள்செய்யத்தேவையாகும்.

பயிற்சி காலத்தில் கைகள் கால்கள் வளையக்கூடாது, குனியும் பொழுது ஸ்வாசத்தை வெளியிட்டு, நிமிருங்கால் உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

பெருந்த சதை வாய்ந்தவர்களுக்குப் பல இன்னல்கள் உண்டு.

நின்ற நிலையிலிருந்து, மேல் உடலை வல, இடப்பக்கம் திருப்பும் போது, பாதம் உள்பட சரீர முழுவதும் அப்பக்கம் திரும்பும்! இப்படியானால் பலன் கிட்டாது. யானை திரும்புவதுபோல் இல்லாது இடுப்பிலிருந்து பாதம் வரை நேராகப் பார்க்கும் முன்னோக்கிய நிலை கலையக்கூடாது. இடுப்பும் இடுப்புக்கு மேலும் தான் திரும்ப வேண்டும். இது வருவதே சிரமமாக இருக்கும். சில நாட்களுக்கு, வலப்பக்கமும் இடப்பக்கமும் திரும்புவதையே பயிற்சியாகச் செய்யவும். இடுப்பு தளர்ச்சி பெறும், சதையும் சற்றுக் கரையவேண்டுகூடாது. கால்களை அசைக்காது, திரும்ப எளிதாகும்.

திரும்பியபின் முன் குனிவது இன்னும்பொரு பெரிய காரியம். நேராகவே முன் குனியப் பிரயத்தனித்தால், பிதுங்கிய தொந்திரி தடுத்து, மேலுதைக்கும், பக்கமாக வளைந்து குனிவது எங்ஙனம்? அதிலும் குனிந்து காலைத் தொடுவது—?

முதலில் சிரமமாக இருந்தாலும் முயற்சி செய்யச் செய்ய நாளுக்குநாள் அதிகம் குனிந்து, கடைசியில் பாதத்தை தொட்டே விடலாம். ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் சதை கரைந்து இடை தளர்ந்து கொண்டே வரும். முற்றிலும் ஒழுங்காகச் செய்ய முடிந்தால்தான் பலன் என்றல்ல.

பாதத்தைத் தொடும்பொழுது முழங்கால் சற்று மடிந்தாலும், மடியாது விறைப்பாய் நிறுத்த, சில நாட்களில் சாத்தியமாகும். பாதத்தைத் தொட்டு குனிந்து நிற்கும்பொழுது, முகத்தை உயர்த்தி நீண்ட கை விரல்களைப் பார்க்க மேல்பக்கம் திருப்பவும்.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு இப்பயிற்சியை வேகமாகவும் செய்வார்கள். வியர்த்துக் கொட்டி, சதையும் கரையும். இது “ஆனந்த ரகஸ்யத்தில்” விளக்கிய திரிகோணசனத்தின் ஒரு மாறுபாடாகும். இப்பயிற்சி வந்த பிறகு, கொஞ்சம் கடினமான பயிற்சிக்கு முதல் படியை அப்பியாசிக்கவும்.

17-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நிற்கவும். முன்போல் உடல் மேல் பாகத்தை கைகள் நீட்டியவாறே வலப்பக்கம் திருப்பவும். முழங்கால்களை மடிக்காது, பாதங்களைத் திருப்பாது சுவாசத்தை வெளிவிட்டு, அப்பக்கமே முன் குனியவும். இந்நிலை 19-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

முழங்கால்களை வளைக்காமலே நிற்க வேண்டும். இப்பொழுது இடது கையை மேல் வீசி வலக்கை புஜமெல்லாம் கீழிருந்து மேலே உயர்த்தி, தரையை நோக்கி நிற்கும். உடலைத் தோசை திருப்புவது போல் திருப்பி, முகம் ஆகாயத்தைப் பார்க்கச் செய்துவிடவும். இது 29-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. சுவாசம் வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும்.

இங்கே சில விடைகள் நின்றபிறகு, சுவாசத்தை இழுத்து இருப்பிலிருந்து உடலை உயர்த்தி சுவாசத்தை விட்டவாறே, இடப் பக்கம் இடது முழங்காலை நோக்கியவாறு முன் குனியவும். இந்த நிலையின் ஸ்தானம் 19-வது சித்திரத்தைப் போலிருக்கும். ஆனால் எல்லாம் இடது பக்கமாக வேண்டும்.

முன்போல் கைகளை வீசி உடலைத் தோசைபோல் மேல்நோக்கித் திருப்பி, சில விடைகள் நின்று, மேல் கிளம்பலாம். நிமிரும்பொழுது சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். நிமிர்ந்த நிலை வந்ததும் உடலை முன்பக்கம் திருப்பி, 17-வது சித்திரநிலைக்கு வரவும். கைகளைக் கீழே தொங்கவிட்டு, தேவைக்குத் தக்கபடி சில விடைகள் ஒப்பெடுக்கவும். இப்பொழுது ஒரு தடவை இந்தப் பயிற்சியைச் செய்த தாகும். இம்மாதிரி மூன்று, ஆறு, பன்னிரண்டு தடவைகள் முடிந்தவரை செய்யலாம்.

சுமார் ஒன்பது பயிற்சிகளை விளக்கியுள்ளேன். இவைகளை எல்லாம் ஒரே பொழுதாக தினம் செய்யலாமா?—என்ற கேள்விகள் உண்டாகலாம். நன்றாகப் பயிற்சிகள் அமை [தினம் செய்வதா?] யும் வரை இரண்டு மூன்றாக எடுத்துக் கொண்டு பழகி, பின் மற்றவைகளுக்குப் போகலாம். எல்லாப் பயிற்சிகளும் கைகூடிய பின் எல்லாவற்றையும் தினம் செய்யலாம்.

அவரவர் சதை கனத்திற்கும், திடத்திற்கும் இதய சுவாசாயத்தின்சக்திக்கும் தக்கபடி சிலவற்றையோ, எல்லாவற்றையுமோ, தினம் பழகவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உழைப்பை உடலுக்கு அறிமுகப்படுத்தி முடிவாக முழுவேகத்தைக் கையாள வேண்டும். சதை கனம் அதிகம் குறையாது சிலருக்கு. மாமிசங்கள் இறுகும். வனப்பு வரும்படியாகச் சதைக் கூட்டங்கள் வெவ்வேறு இடங்களுக்கும் ஒதுக்கப்படும்.

மார்பிலும் உபயோகமற்ற சதைகள் பற்றித் தொங்கும். இவைகளை நேராகத் தாக்க வேண்டும். இச் சதைகள் இறுகித் தளர 'கசரத்' அல்லது தண்டாலென்ற பயிற்சி அவசியமாகும்.

பாய்ந்து, உடலைத் தூக்கி ஓட்டச்செய்யும் தண்டால்கள் அவ்  
வளவு பலனைத் தராது. 'வலிவும் வனப்பு' நூலில் விளக்கியுள்ள  
'மிலிடரி' அல்லது 'பலகை தண்டால்' தான் ஏற்றது.

புஜம், தோள்களில் வழிந்து நிற்கும் சதைக் கூட்டங்களும்  
கரைந்து அவை வாட்டம் பெற்று வலிவுறும்.

## வலிவும் வனப்பும்

டாக்டர் சுப்பராயன் இந்நூலுக்கு முன்  
னுரை எழுதும்போது, 'தமிழில் எளிய  
நடையில் இதுவரை இம்மாதிரி புத்த  
கம் எழுதப்படவில்லை. இப்புத்த  
கத்தை தமிழர்கள் எல்லோரும்  
வாங்கி உபயோகிக்க வேண்  
டும். இதனால் ஸ்ரீ சுந்தரம்  
தமிழ் நாட்டுக்கே ஒரு  
சேவை செய்துவிட்டா  
ரென்பதில் சந்தேகம்  
இல்லை' என்கிறார்.

விலை ரூ. 6-50

தபால் செலவு ரூ. 1-80

## அத்தியாயம் — 4

### மற்ற சதைகள்

மார்புச் சதை கெட்டியாவது மார்புக்குப் பலம், உடலெல்லாம் ஒழுங்கடைந்து, இது மாத்திரம் குலுங்கி [மார்பு] நின்றால் பார்க்க அழகாயிராது. தயக்கமின்றியற்ற எல்லா சதைகளையும் கரைக்க திட்டம் செய்த பிறகு, இதை மட்டும் பாதுகாப்பானேன்.

முழங்கால்களை மண்டியிட்டுத் தரையில் ஒட்டி, உயர்ந்த குதிகள் மேல் உட்காரவும். முழங்கால்களிலிருந்து [தண்டால்] ஒரு முழம் ஒரு சாண் அளந்து அதற்கப்பால் உள்ளங்கைகளை ஊன்றி, தலை நிமிர்ந்து உட்காரவும். இதுதான் ஆரம்பநிலை. இதை 21-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

இப்பொழுது கால்களை தரையிலிருந்து சிறிது மேல் தூக்கி கால்களை அசைக்காது, உடலை முகம்வரை தரைக்குச் சமமாக செய்து நீட்டித் தரையில் தொடாமல் நிறுத்தவும். இந்நிலையை 22-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

ஸ்வாசம் இப்பொழுது வெளிச்சென்றிருக்க வேண்டும். குதியிலிருந்து தோள்வரை உடல் தொய்யாமல் விறைத்துப் பலகை போல் செய்து உடல் சற்றும் மேல் கீழாக வளையாது, அப்படியே தரையிலிருந்து உயர்த்தவும், ஊன்றிய உள்ளங்கைகளைத் தரையில் அழுத்தி புஜ பலத்தால் மேலே கிளப்பவும். இந்நிலை 23-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. கைகளை விறைக்கவும், உள்ளங்கைகள் கால் விரல்களின் மேல் பாரம் முழுவதும் நிற்கும்.

இங்கே இரண்டு முன்று விஷைகள் நின்றபிறகு பலகைபோல் உடலைக் கீழே பழைய நிலைக்கு முழங்கைகளை மடித்து தாழ்த்தவும். மறுபடியும் உயர்த்தவும். இம்மாதிரி முடிந்தவரை செய்து ஓய் வெடுக்க முதல் சித்திர நிலைக்கு வந்து, எழுந்திருந்து நடந்து கொடுக்கவும்.

கீழே தரையை நோக்கித் தணியும்பொழுதெல்லாம் ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டு, உயர்த்தும்பொழுது ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும்.

இப் பயிற்சிக்கும் போதுமான வலிவு கைகளில் இராது! மேலே தூக்கவே முடியாது. கீழே தணிக்க முயற்சித்தால்

'தொப்' பென்று தரையில் மோதுவார்கள். மூக்கு பத்திரமாக, இருக்க வேண்டும். தாழ்த்த வசதியின்றி தொந்தி முதன்மையாகச் சென்று தரையைத் தழுவிக்கொள்ளும்.

அதிகமாகச் செய்யவே முடியாது. ஒன்றுகூடச் சிலரால் செய்ய இயலாது சிலர் இரண்டு மூன்று தடவைக்குச் செய்யலாம். ஓய் வெடுத்து நான்கைந்து முறைகள் முயன்று, ஒருநாளைக்கு 15 லிருந்து 50 வரை செய்யவும். ஆயிரக்கணக்கான மற்ற தண்டால்களை அடிக்கும் தொந்தி பருத்த சாண்டோ, இதை டஜன் கணக்காகக் கூடச் செய்யமாட்டார். முதலு வளையக்கூடாது, தொய்யக்கூடாது. எல்லாம் பலகைபோல் நிற்கவேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் தொட்டுப் படுத்தே எழும்பிப் பழகலாம். உடலைக் கோணல் செய்தும் எழுந்திருக்கலாம். ஆனால் தினம் செய்யச்செய்ய பலம் உண்டாகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முறைப்படி செய்ய இயலும்; பல நாட்கள் பழகியபின் எண்ணிக்கைகளையும் உயர்த்தலாம்.

சதை கரைக்கும் வெளிச்சதைப் பயிற்சிகள் இன்னுமுள்ளன.

ஆனால் இப் பயிற்சிகளால் மட்டும், ஆகாரத்தைக் குறைத்தும், பெரும் சதை பேரன்புடன் கரையாமல் நிற்கக்கூடும். பின்பு ஆராயலாம்.

உடல் சதையையே தாங்குதல், பெரும் சதையோருக்குப் பெரிய பாரமாக இருக்கிறது. நடப்பது ஒரு சிரமம். உட்கார்ந்து எழுதல் பெரிய சிரமம். கைகள், பெயருக்கு மாத்திரம் இருக்கும்; உடல் பாரம் முழுவதையும் இக் கைகள் தாங்கி, மிஸிடெரி தண்டால் அடிப்பது இயலுமா என்பது சந்தேகம். இவர்கள் மார்புச் சதைகளை கெட்டிப்படுத்த, கைகள் புஜங்களுக்குச் சிறிது பலமும் உண்டாக எளிய தண்டால்கள் அடித்துப் பழகுதல் அவசியமாகிறது;

## பழகும் வகை

கால் வீரல்களைக் கீழுன்றி, குதிகளை உயர்த்தி, அதன்மேல் பிருஷ்ட பாகங்களை அமர்த்தி, முழங்கால்கள் தரையை இடிக்க மண்டியிட்டு, உட்காரவும். அம் முழங்கால்களிலிருந்து ஒரு முழம் ஒரு சான், இரு கைகளாலும் மூன்றால் அளந்து அந்த தூரத்தில் உள்ளங்கைகளைத் தரையில் அமர்த்திக் கொள்ளவும். இவ்விரு கைகளுக்கும் மத்தியில், மார்பு அகலத்திற்கு இடமிருந்தால் போதும்; அதற்குக் குறைவாக இருக்கக்கூடாது. பின் முழங்கால்

களைக் கிளப்பி, பிருஷ்ட பாகங்களையும் மேலுயர்த்திக் கைகளையும் நீட்டி, பூமிக்கு உயரமாக முதுகை வளைத்து அமர்த்திக் கொள்ளவும். இதன் சரியான ஸ்தானம், 24-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

அங்கிருந்தபடியே, கைகளை மெல்ல வளைத்து, உடலை த்தரையை நோக்கித் தாழ்த்தி பூமிக்குச் சமமாக, ஆனால் அதன் மேல் அமராமல் அதற்கு வெகு நெருங்கியவாறே அமரவும். இந்த ஸ்தானத்தில் மார்பு, கைகளுக்கிடையேயும், தலை கழுத்தெல்லாம் முன் நீட்டப்பட்டுத் தரைக்கு நெருங்கியவாறுமிருக்கும். இந்நிலையை 22-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

அங்கிருந்து தலை, கழுத்து, மார்பு எல்லாவற்றையும் நிமிர்த்தி, தலையை முடிந்தவரையில் உயர்த்திப் பின்னே தள்ளவும். உடல், தொடைகள், கால்கள் எல்லாம் தரைக்கு அருகேயே இருக்கும். இந்நிலையை 25-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

இந்த நிலையிலிருந்து தலை, மார்பைக்குனிந்து, உடலை உயர்த்தி ஆரம்பித்த ஸ்தானத்திற்கு (24-வது சித்திரம்) வரவும். இப்பொழுது ஒரு தண்டால் செய்ததாகும்.

தண்டால் செய்யும்பொழுது இரு கால்களும் ஒட்டியிருக்கலாம். அல்லது அரை அல்லது முக்கால் அடி அகன்றும் இருக்கலாம். ஒரு விரிப்பின் மேல் இதைச் செய்வது உசிதம். [மூக்காலேயே மார்பு இவை நெருங்கும் பாகத்தில், தரையின் மேல் கட்டாயம் விரிப்பு இருக்க வேண்டும். செய்யச் செய்ய, சுவாசம் துரிதமாய் வர, பூமியிலுள்ள தூசியெல்லாம் வேகத்தில் உள்விழுக்கப்படும். இது கெடுதல். அதிலும் வாயினால் முச்சு விடுபவர்கள் அநேகர். விரிப்பில்லாவிட்டால் இவர்களுக்கு அதிகத் தீமை விளையும்.

சுவாசம் எப்போதுமே முக்கால் தான் விடவேண்டும். அதிலும் தேகப்பயிற்சி செய்யும் காலங்களில், இந்தச் சட்டம் மிகவும் முக்கியமாய்க் கவனிக்கப்பட வேண்டும். வாய், உண்ணக்கருவி; மூக்கு தான் சுவாசக்கருவி. வீஷக்கிருமிகள் புகுந்து விடாமலும்; அசுத்தங்கள் நுழையாமலும் தடுக்கும் மர்மங்கள் நாசியில் அமைந்துள்ளன. நாசியால் சுவாசாசயம் செல்லும் காற்றானது விசித்திரமாய் வடிக்கட்டப்படுகிறது. வாயில் அக்கருவிகள் இல்லை. ஆகவே வாயால் சுவாசிப்பது அபாயம்.

இந்த தண்டாலைச் செய்ய முதல் ஸ்தானத்திலிருந்து இரண்டாம் ஸ்தானத்திற்கு அதிவேகமாய்ப் பாயவேண்டாம். பலிஷ்டர்களும் பழகியவர்களும் இவ்வாறு பயமின்றிச் [மூக்கு உஷார்!] செய்யலாம். புதிதாய்ப்பழகுபவர்கள், ஏரோப்பிளேன் வேகத்தில் தரையை நோக்கி வந்தால் மூக்கை 'இன்ஷூர்' செய்திருந்தாலொழிய, அதற்குப் பெரிய நஷ்டம் ஏற்படும்!

ஆரம்ப சாதகர், இதை ஒரு தினத்திற்குப் பத்து முதல் இருபது வரையில் செய்யலாம். ஊன்றின கைகளை எடுத்து, சலைப் பதற்கு முன் இவ்வெண்ணிக்கை செய்யமுடியாது. ஒரு தடவைக்கு இரண்டிலிருந்து பத்து கஸரத்துகள் சக்திக்கேற் [எண்ணிக்கை] றவாறு செய்யவும். பின் எழுந்து, உலாவிக்கொடுத்தோ, உட்கார்ந்தோ சிரமமாற்றிய பின் திரும்பவும் செய்யவும். எவ்வளவு பலவீனராயிருந்தபோதிலும், ஒரு மாதத்திற்குள் சற்று பலம் பெற்று, ஒரு தரம் கைகளை ஊன்றி ஓல் பதினைந்து இருபது கஸரத்துகள் செய்யக்கூடிய நிலைமைக்கு வந்துவிடலாம்.

தொடைச் சதைகளை மறக்கக் கூடாது. இவைகள் பருத்து வதைக்கும். இவைகளால் உடல் எனம் கணக்கின்றி ஏறி நிற்கும். இவைகளைக் குறைக்க [தொடைச் சதைகள்] 'பஸ்கி' அல்லது 'பைடக்' குள் செய்ய வேண்டும். அவைகளின் பழகும் வகைகளை இனி கவனிப்போம்.

### பஸ்கி பழகும் வகை

கால்களைக் கூட்டி, குதி கால்களை ஒட்டி, இரு கட்டை விரல் சனையும் விரித்து நேராக நின்று கொள்ளவும். கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு கால் விரல்களை மட்டும் ஊன்றி குதிகால்களை முடிந்தவரையில் உயர்த்தி நிற்கவும் தொடைகளை நன்றாய் இறுக்கி முன் ஓல் சாய்ந்துவிடாமல் நின்றுகொள்ளவும். இந்நிலைக்கு 26-வது சித்திரம் பார்க்கவும், குதிகால்களை ஒட்டி, ஒன்றுக்கொன்று அமுக்கியவாறே தொடைச்சதைகளின் கீழே போகாமல் தடுக்கும். மறுப்புடன், முழங்கால்களை நன்றாய் விரித்து அகட்டி மெதுவாக உடலையும் இடுப்பையும் தரையை நோக்கித் தாழ்த்தவும்.

அவ்வாறே தாழ்த்தி வந்து உயர்த்திய குதிகால்களைப் பிருஷ்டபாகம் தொடும்வரைக்கும் கீழே இறக்கி அமரவும். இந்நிலையில் செளகரியமாய் உட்கார்ந்து விடக்கூடாது. கீழே கால்களை தொட்டும் தொடாமலும், தொடைச் சதைகளின் பலத்தைக் கொண்டு

தொங்கி நிற்கவும். 27-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். இந்நிலையிலிருந்து குதிகால்கள் ஒன்றுக்கொன்று உதைத்து தள்ளிய வாறே தொடைச் சதைகளின் மறுப்புடன் உயரக்கிளப்பவேண்டும். முதல் கூறிய உயர்ந்து நின்ற ஸ்தானம் வரை அமுக்கித் தடுத்து கால்களை நீட்டி நிமிரவும். இந்த நிலைக்கு வந்தவுடன் ஒரு 'பஸ்கி' செய்ததாகும். இம்மாதிரி ஆறிலிருந்து இருபது வரையில் ஒரு தடவைக்குச் செய்யலாம். அப்பியாச காலத்தில், இம்மாதிரி இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்யலாம்.

பஸ்கி : பழகும் வகை 2

குதிகளை உயர்த்தி, முன் பாதங்களில் பாரத்தைத் தாங்கி, நிமிர்ந்து நெட்ட குத்தலாய் வீரைத்து நின்று கொள்ளவும். தொடைகள் இறுக்கி உயர்த்தப்பட வேண்டும். கைகளைச் சற்றுப் பின்னால் தள்ளி ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து, மா ர்பை உட்பித்துருத்தி, 28-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு இருக்கவேண்டும்.

இந்நிலையிலிருந்து முக்கால் அல்லது ஓரடி முன்னால் தாவி, முழங்காலை மடித்து, குதி மேலமர்ந்து, ஸ்வாசத்தை மெள்ள விட்டு, கைகளை மடித்து வீரல்கள் தோள்களைத் தொட நிமிர்ந்து உட்காரவும்; இந்நிலை 29-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

உடனே ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறே பழைய ஸ்தானத்திற்குப் பின்னால் தாவி, கைகளைத் தொங்கவிட்டு நிமிர்ந்து நின்ற நிலைக்கு வரவும். இம்மாதிரி பத்திலிருந்து முடிந்த வரையில் செய்யலாம். தொடைகள் திடம் பெறுவதுடன் ஸ்வாசக் கட்டு ஏற்படும். மேல்முச்ச சிறிய உழைப்புக்கெல்லாம் வராது.

எவ்வளவு பின்னால் போக முடியுமோ, அவ்வளவு தான் முன்னால் தாவ வேண்டும். முதலில் நிதானமாகச் செய்து, பிறகு வேகமாய்த் தாவிப் பயிலலாம். அவசரப்பட்டால், முன்னால் உடல் சாய்ந்து கை கால்கள் காயம் பெறும். இதை 'தாவு பஸ்கி' எனக் கூறலாம்.

புஜச் சதைகள்

பெரும் சதை கொண்டவர்க்கு புஜங்களிலும் உபயோகமற்ற சதைப்பெருக்கு உண்டு. இவைகளையும் கரைத்து இறுக்கவேண்டும். கீழ்க் குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள்-இந்த வேலையை நன்கு செய்யும்.

பழகும் வகை

கால்களைச் சேர்த்தோ அகற்றியோ வைத்து நின்று கொள்ளவும். இது 28-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

வலது கையை உடம்பை ஒட்டியவாறு நேராகக் கீழே தாழ்த்தி விறைத்து நீட்டவும். முழங்கைக்குக் கீழ் அது உடலை விட்டு விலகியிருக்கும். இடது கைகளையும் கீழ்த் தாழ்த்தி இதன் விரல்களை வலக்கை விரல்களுடன் பிணைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது இடக்கையின் பலத்தால், வலக்கையை அழுத்தித் தாழ்த்திப் பிடித்துக் கொள்ளவும். இந்நிலை 30-வது சித்திரத்தில் நன்கு தோன்றுகிறது.

இப்பொழுது வலது கையை மேலே தூக்கி மடக்க முயற்சிக்க வேண்டும். முழங்கை இடத்தில், முன்புறம் மடக்கவும். கையை நேராக முன்னால் தூக்கவும். இடக்கை, வலக்கை இரண்டும் மடக்க முடியாமல், கீழேயே அழுத்துவது அவசியம். இவ்விருகைகளில் இடக்கையை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இளைப்பது போல் செய்ய, வலக்கை புஜ பலத்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் முன் உயர வேண்டும். முடிவில் 31-வது சித்திரத்தில் காட்டியபடி விறைத்து, திரட்டி, மடித்தவாறு வலக்கை தோன்ற வேண்டும்.

இங்கு ஒன்றிரண்டு விடிகள் நின்ற பிறகு சாதாரணமாய் மறுப்பிள்ளி வலக்கையை 30-வது சித்திரநிலைக்குத் தாழ்த்தவும். மறுபடியும் இடக்கையைத் தாக்கித்தாழ்த்த அதை வென்று வலக்கை 31-வது சித்திர நிலைக்கு வரவேண்டும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யவும்.

வலது கைப் பயிற்சி முடிந்து, முன்னால் வலக்கை போல் இப்பொழுது இடதுகை தொங்க, வலது கையால் தாழ்த்தி அழுக்கப்பட, மறுப்புடன் முன்னால் உயர்த்தவும். வலது கைக்குக் கூறியவாறு, இதற்கும் பல தடவைகள் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். தினசரி பழக்கத்தில் இடதுகை பயிற்சியை முதலில் ஆரம்பிப்பது உத்தமம். இடது கைக்குச் சில தடவைகள் அதிகப் பயிற்சி கொடுப்பதும் அவசியமாகும்.

### கழுத்துச் சதைகள்

“எல்லா பாகங்களையும் கவனித்தாய்; என்னை ஏன் மறக்கின்றாய்?” என்று குறை கூறும், மடிப்பு மடிப்பாய்த் தொங்கும் கழுத்துச் சதைகள்! அவைகளுக்கும் பயிற்சி ஆராய்வோம்.

### பழகும் வகை

கால்களைச் சற்று அகட்டி, நேராக நின்றகொண்டு இதைச் செய்யலாம். அல்லது ஓரடிக்கு மேல் உயர்ந்த பீடத்தில் நெட்டக் குத்தலாய் அமர்ந்தும் செய்யலாம். இவ்வாறு முதுகை வளை

## அத்தியாயம் — 5

### தைராய்டின் கேடு.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு உஷ்ண சக்தியாக மாறுகிறது நீராவி வண்டிக்கு நிலக்கரி எரிந்து சக்தி அளிக்கிறது. நிலக்கரி வேலையை, புசிக்கும் பொருள்கள். அதிலும் முக்கியமாக சர்க்கரை சத்து நிறைந்தவை, மேற்கொள்ளுகின்றன. உணவு, சக்தியாக உடலில் மாறுவதை ஆங்கிலத்தில் மெடபாலிசம் (Metabolism) என பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். இந்த உடலின் ஜீரணத் தொழிலுக்கும், குழலற்ற சதைக் கோளமான தைராய்டுக்கும் அறிய முடியாத சம்பந்தம் இருக்கிறது. இது மந்தமாக வேலை செய்தால், இத்தொழில் தடைப்படுகிறது. உணவு சக்தியாக மாறாமல் உபயோகமற்ற சதையாக வளருகிறது. உடலிற்கு உபயோகமாவதில்லை.

தைராய்டு மந்தமடைந்த மனிதர், எவ்வளவு உணவைச் சிறுத்தாலும் நல்ல சதை வைக்காது, உடல் சத்திக்குத் தவாது. உண்ணும் சிறு உணவும் பெரும் ஊளைச்சதை வைக்கச் சென்று விடுகிறது. தைராய்டின் வேலையைத் துரிதப்படுத்தினால் தான் இவர்கள் பெரும் சதை கரையும். இத்தொழிலை மருந்தால் செய்ய முடியாது. வேறு எந்தப் பயிற்சிகளும் தேவையான பலனைக் கொடுக்காது. யோகாசனம் ஒன்றுதான் இதற்கு உன்னதசிகிச்சை. சர்வாங்காசனம் இதற்கென்றே ஏற்பட்டுள்ளது. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காண்க.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிற்கும் காலத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளவும். பதினைந்து இருபது நிமிடங்கள் நிற்கத் தேவையாகும், இது செய்ததும் ஒன்றிரண்டு தடவைகள் 'மத்யாசனம்' செய்து கழுத்துச்சதை சிரமத்தை விலக்கி தைராய்டுக்குப் பலனளிக்கவும். பழகும் வகை 3-ஆம் பாகத்தில் காணவும்.

தைராய்டைச் சரி செய்தவுடன் மாமிசங்களுக்குள் ரத்த ஓட்டத்தைத் தீவிரப்படுத்துகிறது; துரிதமும் செய்கிறது. காலுயர்ந்து நிற்க, பூமி—சக்தி கெட்ட ரத்தத்தை அதி சீக்கிரமாக இதயம் நோக்கி இழுக்க, உடலெல்லாம், ரத்தம் துரிதமாகச் சுற்ற ஆரம்பிக்கிறது. உஷ்டமின்றி ரத்த ஓட்டம் நடைபெறுகின்றது. பெரும் சதை வாய்ந்தவர்களுக்கு இந்த அனுசூலம் மிக அவசியமாகின்றது. ஆனால் சர்வாங்காசனம் நிலை பெறுவது, கனத்தவர்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும்.

தாமாக இவர்கள் எழும்பவே மாட்டார்கள். பிறர் உதவியை இவர்களுக்குத் தேவை. சிநேகிதர்கள், மற்றவர்கள் மூலம் கால்கள் உடலை இந்நிலையில் போதுமான காலம் தூக்கி நிறுத்தச்செய்யவும். சர்வாங்காசனத்தில் உதவி விதங்களை 3-ஆம் பாகத்தில் காணவும்.

**ஆண்களுக்கு இருக்க வேண்டிய சராசரி உடல் எடை**

வயது, எடை, (எடை ராத்தலாக குறிப்பிடுவது)

வயது	15	17	19	21	23	25	28	31	34	37	04	43	46	50
58	100	103	107	110	112	114	117	121	122	123	125	126	128	128
59	102	105	109	112	114	116	119	123	124	125	127	128	130	130
60	105	108	112	115	117	118	121	125	126	127	129	130	132	132
61	108	111	115	118	120	121	124	128	129	130	132	133	135	135
62	111	114	118	122	124	125	127	131	132	134	136	136	138	138
63	115	118	122	126	128	129	131	135	136	138	140	140	142	142
64	119	122	126	130	132	133	135	139	140	142	144	144	146	146
65	123	126	130	133	135	137	139	143	144	146	148	149	150	150
66	127	130	134	137	139	140	143	147	149	151	152	154	155	155
67	131	134	138	141	143	145	147	151	154	156	157	159	160	160
68	136	138	142	145	147	149	151	156	159	161	162	165	165	165
69	141	143	147	148	151	154	156	161	164	166	168	171	171	171
70	146	148	152	156	156	159	160	167	170	172	174	177	177	177
71	151	153	157	161	161	164	166	173	176	178	180	184	184	184
72	156	156	162	166	166	169	172	179	182	185	187	191	191	192

மேல் நாட்டார் சராசரியைக் காட்டிலும் இந்தியருக்கு எடை குறைத்துக் கொடுத்துள்ளது.

**பெண்களுக்கு இருக்க வேண்டிய சராசரி உடல் எடை**  
வயது, எடை, (எடை ராத்தலாகக் குறிப்புவந்து)

வயது	15	17	19	21	23	25	28	31	34	37	40	43	46	50
56	94	96	98	100	101	102	104	106	108	109	112	114	116	118
57	96	98	100	102	103	104	106	108	110	111	113	116	118	120
58	98	100	102	104	105	106	108	110	112	113	115	118	120	122
59	99	102	104	106	107	108	110	112	114	115	117	120	122	124
60	101	104	106	108	109	110	112	114	116	117	119	122	124	126
61	103	106	108	110	111	112	114	116	118	119	121	124	126	128
62	106	109	111	111	114	114	116	118	120	122	124	127	129	131
63	109	112	114	116	117	117	119	121	123	125	127	130	132	134
64	112	115	117	119	120	121	123	125	127	129	131	133	134	137
65	114	118	120	122	123	124	126	128	131	133	135	137	139	141
66	120	122	124	126	127	128	130	132	135	137	139	141	143	145
67	124	126	126	130	131	132	134	136	139	141	143	145	147	149
68	128	130	132	134	135	136	138	140	143	145	147	149	151	154
69	132	133	135	138	139	140	142	144	147	149	151	153	155	158
70	136	137	139	142	143	144	146	147	150	152	154	156	158	161
71	141	142	144	143	146	147	149	150	153	155	157	159	162	165
72	146	147	148	150	150	151	153	154	156	158	160	162	165	168

மேல் நாட்டார் சராசரியைக் காட்டிலும் இந்தியருக்கு எடை குறைத்துக் கொடுத்துள்ளது.



சித்திரம்-46



சித்திரம்-47



சித்திரம்-48



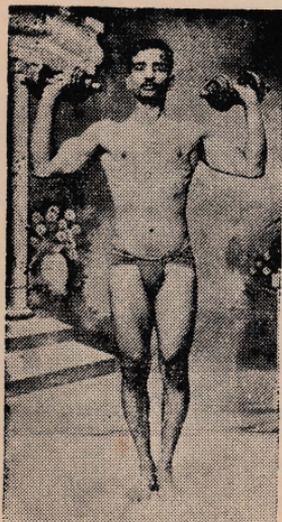
சித்திரம்-49



சித்திரம்-50



சித்திரம்-51



சித்திரம்-52



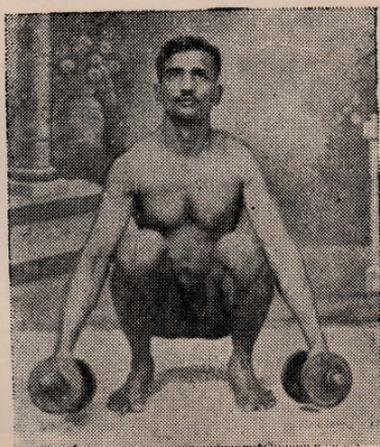
சித்திரம்-53



சித்திரம்—54



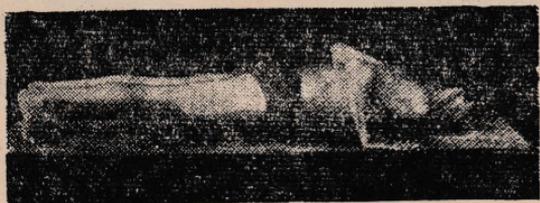
சித்திரம்—55



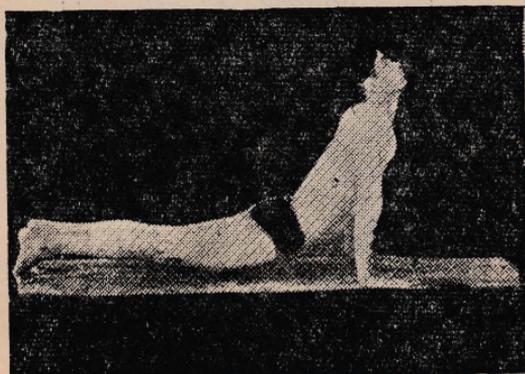
சித்திரம்—56



சித்திரம்-57



சித்திரம்-58



சித்திரம்-59

## அத்தியாயம் — 6

### விஞ்ஞானத் தொகுதி

#### 1. பெரும் சதை :

வயது, உயரத்திற்குத் தக்கபடி இயற்கை முறையில் இருக்க வேண்டிய உடல் கனத்தைக் காட்டிலும், கூடுதலாய் சதை வைத்திருப்பது பெரும் சதையாகும். மற்ற பாகங்கள் சிறுத்து, தொந்தி, மார்பு, பிருஷ்டம், தொடைகள் அதிகம் பருத்து, உபயோகமற்ற சதை வைத்திருந்தாலும், பெரும் சதை என்ற பிணிக்ஞானம் என்னதாகும். இது உயரத்திற்கு உகந்ததானதாக மொத்த எடை இருந்தாலும் பிணி நிலை காட்டும்.

சராசரி கனம் உயரத்திற்குகந்தது என்பதைப் பின்காட்டிய உயர—எடைப் பட்டியல் ஆண், பெண்கள் இருவருக்கும் குறிக்கின்றது. இந்தக் கணக்கு நமது இந்திய நிலைக்கு ஒத்ததாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சர்வாங்காசனத்தில் முதன்முதலாக நிற்பது மிக்க சிரமமாகும். உடலைத் தாங்கக் கைகளில் பலமிராது. அதிக நேரமும் நிற்க முடியாது. இக்காரணம் பற்றி, விபரீதகரணியைச் செய்ய வேண்டும். இவர்களின் உயரத்திற்குத் தக்கபடி, வேண்டிய தலையணைகளை கம்பளத்தில் சுருட்டி, இதன் உதவியால், விபரீதகரணியில் நிற்பது அவசியம். இதைச் செய்யும் விதம் மூன்றாம் பாகத்தில் காணவும். விபரீதகரணிக்கு சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் என்ற இரண்டு ஆசனங்களின் பயனும், சலந்து இருப்பதால், தைராய்டு கெட்டிருப்பவர்களுக்கு இது மிக்க உதவியாக இருக்கும்.

#### 2. பெரும் சதை நிலையின் தன்மைகள் :

இந்த நிலையை பொருட்படுத்தாது இருக்க முடியாது. வெகு நாட்களாக இருக்கும் இச்சதையானது, உடலின் மற்ற கருவிகளின் பாகங்களின் கோளாறுகளுடன் கூடியதாகவும் அமைகளைக் குறிப்பதாயும் உள்ளன.

1. அதிக கனத்திற்குத் தக்கபடி, மரணக் கணக்கின் விழுக்காடும் அதிகரிக்கிறது. அதாவது, அதிக கனமுடையவர்கள் மற்றவர்களைக் காட்டிலும், அதிகம் மரணமடைகிறார்கள் என்று இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனி தஸ்தாவேஜுகள் விடுத்து வெளியாகின்றது.
2. தட்டை பாதம் (Flat-foot, Rheumatism) என்ற கீவாத நோய், முடிகள் அதாவது கதவுகள் (Valves)

கெட்ட ரத்தக் குழாய்கள் (Varicose Veins), ருமேடிசம்—இடுப்பு முழங்கால் கீல்வாதம் முதுகுவலி ஹர்னியா சதைக்கற்கள், டயபெடிஸ், இருதய சம்பந்தமான கேடுகள், இருமல் என்ற நிலைகளில் ஒன்றோ, பல்வோ இந்தப் பெருஞ்சதையுடன் பிணைந்துக் காணலாம்.

3. தைராய்டு என்ற கழுத்தில் அமைந்துள்ள முக்கியமான சதைக்கோளம் கேடுண்டு இருக்கும்.
4. மேல் கூறப்பட்ட துணைவியாதிகள் தனிப்பட்ட நோய்கள் அல்லாமல், பெருஞ்சதையால் ஏற்பட்டவையாக இருக்கக்கூடுமா தலால் அந்த நோய் தீர், பெருஞ்சதையைக் கரைப்பதே சிகிச்சையாகும்.

பெருஞ்சதை ஒழிய இந்த வியாதிகளும் மறைவதைக் காணலாம்.

### 3. பெருஞ்சதையின் காரணங்கள் :

1. பெரும் தீனி, அல்லது தேவைக்கு மீறிய அசரத் தீனியால் உண்டாவது, இத்தீனியுடன், உடலுழைப்பு இல்லாததும் சேர்ந்ததாகும்.
2. உடல் கனத்தைச் சீர்செய்யும் இயந்திரம் கெட்டு விடுதலாலும் உண்டாவதாகும். இது குழலற்ற சதைக்கோள அமைப்பு, முக்கியமாக தைராய்டு கோளம் கெட்டதால் ஏற்பட்டதாகும்.
3. இந்த இரு விபரீதத் தொகுதிகளுக்கிடையே, பெரும்பான்மையானவர் பெருஞ்சதை கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்களிடம் மேல்கூறப்பட்ட முதலிரண்டு காரணங்களும் பிணைந்தே யிருக்கும்.

### சிகிச்சையின் இயல்பு :

1. பெரும் தீனியைக் குறைக்க வேண்டும்.
2. தீனியை உழைப்புக்கும், உஷ்ண சக்தியாக மாற்றும் உடலின் திறமைக்குத் தக்கபடியும் மாற்றுவதிலுமாகும்.
3. தைராய்டு அல்லது குழலற்ற சதைக்கோள அமைப்பைச் சீர்திருத்தம் செய்து, உடல்கனம் காக்கும் இயந்திரத்தை உத்தம நிலையில் வேலை செய்யச் செய்வது.

4. வெளிச் சதைப் பயிற்சிகளை அளிப்பது.

5. விலக்கங்கள் :

சர்க்கரை மிட்டாய், ஜாம், தித்திப்பு பக்ஷணம், மாவூப் பணி யாரம், அதிகப் பருப்புகள், வருவல்கள், வறுத்த உணவுகள், புலால் தினுசுகள், மதுபானங்கள், தித்திப்பு சோடாபானங்கள், தயிர் விலக்கம். பாதாமி, நிலக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, காய்ந்த திராக்ஷி, அத்திப்பழம், பேரிச்சம்பழம், உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி, பீன்ஸ், பீட்டுட் முதலியவை மிகக்குறைவாக சேர்க்கலாம்.

வெண்ணெய், காப்பி, மீ, அதிக எண்ணெய், காரம், கடுகு, தாளித்தல், ஊறுகாய் விலக்கம். உப்பை மிகவும் குறைக்க வேண்டும். நீரையும் குறைக்க வேண்டும்.

6. உஷ்ணப் பிரமாணம் :

இந்தப் பிணியாளர்கள் உட்கொள்ளும் மொத்த உணவானது, ஒரு நாளைக்கு 1000-த்திலிருந்து 1200-க்குள்ளான உஷ்ணப் பிரமாணத்தை (Calories) கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

இதைக் கணக்கிடும் விதம் எனது 'ஆரோக்கிய உணவு' நூலில் காணவும்.

7. சேர்மானங்கள் :

பிரதான உணவுப் பொருளாக அரிசி, கோதுமை, ராகி உபயோகிக்கலாம். சமார் ஆறிலிருந்து எட்டு அவுன்சுகளுக்கு மேல் சேர்க்கக் கூடாது. தயிரும் இந்தக் கணக்கிற்குள்ளாகும்.

காய்கள், கீரைகள், பழங்கள் அதிகம் உண்டு காலியாகக் காணும் வயிற்றை நிரப்பலாம்.

8. உணவுக் கணக்கு :

1. ஆயிரம் உஷ்ணப் பிரமாணம் தேவையானால், சமார் : —

கிராம் அல்லது அவுன்ஸ்

சர்க்கரைச் சத்து (Carbo-hydrate) உணவு	100	„	6.25
புஷ்டிச் சத்து (Protein) உணவு	60	„	3.75
கொழுப்புச் சத்து (Fat) உணவு	40	„	2.50

எடையுள்ள உணவை ஒரு நாளைக்கு உண்ணலாம்,

தானியங்கள், பருப்புகள், பால், எண்ணெய்; நெய், வெண்  
ணையிலிருந்து, மேல்கூறிய மூன்று வகைகளுடன் கிடைக்கின்றன.

ஆரோக்கிய உணவு நூலிலிருந்து, ஒவ்வொரு அவுன்ஸ், மேல்  
கூறிய உணவுகளில் எவ்வளவு பிரமாணம் சர்க்கரை, புஷ்டி,  
கொழுப்பு இருக்கிறதென்று அறிந்து, தினம் சேர்க்க வேண்டிய  
ஒவ்வொரு தினுசின் எடையையும் திட்டம் செய்து கொள்ளவும்.

தினம் திராசு தேவையில்லை. ஒருநாள் கணக்கிட்டு, தான் எத்  
தனை எடை அல்லது அளத்தை அரிசி, கோதுமை, ராகி, பருப்பு  
சேர்க்க வேண்டும் என்று தெரிந்தபின், தினம் அதையே கடைப்  
பிடிக்கலாம்.

2. 1200 (Calories) உஷ்ணப் பிரயாணம் தேவையானால்,  
1000 உஷ்ணக் கணக்குடன் பால் வெண்ணெய் சேர்த்தால்  
1200 உஷ்ணக் கணக்கு கிடைக்கும் :—

சர்க்கரைச் சத்து (Carbo-hydrate)

புஷ்டிச் சத்து	116 கிராம் அல்லது 7.25 அவுன்ஸ்
கொழுப்புச் சத்து	70 கிராம் அல்லது 4.38 அவுன்ஸ்
	52 கிராம் அல்லது 3.25 அவுன்ஸ்

9. தைராய்டு :

சுளம் சாக்கும் இயந்திரத்தை சீர் செய்து நிறுத்துதல், இந்த  
சுளத்திற்கு கோளத்தால் தான் இயலும் என்று உறுதியாகக் கூற  
லாம். உடல் விஞ்ஞான-மேதாவி்களும் இவ்வாறே எண்ணுகிறார்கள்.

இதற்காக வாய் வழியாக, தைராய்டு மாத்திரைகளை வாங்கி  
விழுங்குதல் உண்டு சில வைத்தியர்களும் இதை விதிக்கிறார்கள்.  
ஆனால் இந்த வழி மிக்க அபாயகரமானது. இதன் பிரமாணம் சிறிது  
தவறினாலும், ஹருதயம், ஸ்வாசகோசம், நரம்புகள் கேடையும்.  
இதை தகுந்த வைத்திய நிபுணரின் பார்வையில் உண்ண வேண்டு  
மென்று அவர்களின் வைத்திய சாஸ்திரம் விதிக்கின்றது.

இந்த அபாயகரமான தைராய்டு மாத்திரைகள் தேவையே  
இல்லை. தைராய்டை சீர் செய்ய சர்வாங்காசனம், மத்யாசனம்,  
வீபீ தகரணியைப் பயமின்றி உபயோகிக்கலாம்.

இந்த ஆசன சிகிச்சையைப் போல் வேறு எந்தச் சிகிச்சையும்  
இதுவரை கண்டுபிடிக்கவில்லை, கண்டுபிடிக்கவும் முடியாது.

10. எச்சரிக்கை :

1. ஆத்திரப் பட்டு அதிக பட்டினியாலோ, அதிக பயிற்சியாலோ மிக்க வேகமாக எடையைக் குறைக்கக்கூடாது. இதற்கு முயலவும் கூடாது. இப்படிச் செய்தால் ஹருதயம், நரம்புகள் கேடுறலாம்.
2. ஒரு வாரத்திற்கு மூன்றிலிருந்து ஐந்து பவுண்டுகள் குறையலாம். இரண்டு பவுண்டுக்கும் குறைவாக, ஒரு வாரத்தில் கனம் குறைவதானால், உணவோ, பயிற்சியோ சீராசவில்லை என்று எண்ணலாம்.
3. குறைந்தபின், பயிற்சி உணவுத் திட்டத்தை சிறிது, நித்திய விதியாக மாற்றி, பல வருடங்கள் அல்லது வாழ்நாளைக்கே அமைத்துக் கொள்ளுதல் நலம்; இயற்கையாகும்.
4. ப்ளட் ப்ரஷர் (Blood Pressure), ஹருதய நோய் உள்ளவர்கள் நிபுணர்களின் ஆலோசனை இன்றி, சிகிச்சை எடுக்கக்கூடாது. முடிந்தால் யோக நிபுணரின் நேர் பார்வையில் சிகிச்சை பெறுவதே உத்தமம். அடிக்கடி வைத்திய நிபுணரால் ப்ரஷர், நாடி சோதனை செய்து கொள்ளுதல் நலம்.

## அத்தியாயம் — 7

சிகிச்சைப் பட்டியல்--திரையாடல் கெட்டிருப்பவர்களுக்கு

### முதல் படி

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்
1.	உத்தான பாதாசனம் (சித்திரம் 9)	3 விருந்து 6	3 விநாடி
2.	அர்த்த ஹலாசனம் (சித்திரம் 10)	3 ,, 6	3 ,,
3.	விபரீதகரணி	2 ,, 3	3-விருந்து 5 நிமிடம்
4.	சவாசனம்	1	5 ,,
5.	நாடி சுத்தி		5 ,,

### இரண்டாம் படி

1.	ஹலாசனம்	3 விருந்து 10	2 விநாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம் 2-ம் காலம், (சித்திரம் 16)	3 ,, 10	,,
3.	விபரீதகரணி	2	5-விருந்து 8 நிமிடம்
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 5 ,,
5.	மத்ச்யாசனம்	3	1/4 ,, 1 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 5 ,,
7.	சவாசனம்	1	5 ,,
8.	நாடி சுத்தி		8 ,,

### மூன்றாம் படி

1.	ஹலாசனம்	10	2 விநாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	10	2 ,,
3.	தனூராசனம்	4	4 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	10 நிமிடம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	1 ,,
6.	அர்த்தமத்ச்யேந்திரா	3-விருந்து 6	3 விநாடி
7.	பாத ஹஸ்தாசனம்	3 ,, 6	2 ,,
8.	திரிகோணாசனம்	3 ,, 6	2 ,,

9. பத்மாசனம்	1	5 நிமிடம்
10. சவாசனம்		7 ,,
11. நாடி சத்தி		15 ,,

நான்காம் படி

(பத்மாசனத்திற்குப் பிறகு)

1. உட்டியானை	4	6 விநாடி
2. நெளலி	4	6 ,,

சேர்க்கவும்.

- குறிப்பு : 1. தைராய்டு சரியானதும் ஆசனம் காலையிலும், மாலை வேளைகளில் வெளிச்சதைப் பயிற்சியும் செய்யவும்.
2. செய்யவேண்டிய வெளிச்சதை பயிற்சிகள் சென்ற அத்தியாயங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
3. ஆசனங்கள் பழகும் வகைக்கு மூன்றாம் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.
4. ஒவ்வொரு பயிற்சிக்குமிடையே தேவையான ஓய்வு பத்து விநாடியிலிருந்து 2 நிமிடம் வரை எடுக்கலாம்.

தைராய்டு கெடாதவர்களுக்கு பெரும் தீனி, செயலிண்மையால் சதை மூட்டை பெற்றவர்கள் கீழ்க்குறிப்பிட்ட மாறுதல்களுடன் சென்ற பாகத்தில் விதித்துள்ள ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.

விபரீதகரணி 1 தடவை 5 நிமிடம்; இரண்டாம் படியில் விபரீதகரணிக்குப் பதிலாக சர்வாங்காசனம் 1 தடவை 2-விருந்து 5 நிமிடம்; மற்றவை முன் விதித்தபடியே.

- குறிப்பு : 1. ஆசனத் திட்டங்கள், வெளிச் சதைத் திட்டங்கள் எல்லாம், ப்ளட்பிரஷர் (ரத்த இறுக்கம்), இருதய பலவீனம், ஸ்வாசாசயக் கேடுள்ளவர்கள், நிபுணரின் ஆலோசனை கொண்டு செய்யவேண்டியது.
2. ஆசனங்களை வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் செய்தால் வெளிச்சதை பயிற்சிகளை நான்கு நாட்கள் செய்யலாம்; அல்லது ஒருநாள் விட்டு மறுநாள் செய்து கொண்டே போகலாம்.
3. ஆசனங்கள் காலையில் செய்தால், வெளிச் சதைப் பயிற்சிகளை மாலைச் செய்யவேண்டியது.

4. ஒவ்வொரு வெளிச்சதைப் பயிற்சி முடிந்ததும் ஓய்வு  
வெடுக்க வேண்டியது. ஸ்வாசம் சாதாரண நிலை  
அடைந்தால் ஓய்வு போதுமெனக் கருதலாம்.

## முதல் படி.

எண்.	பயிற்சி விளக்கம்	தடவைகள்
1.	கழுத்துப் பயிற்சி மோவையில் வீரல் வைத்து சித்திரம் 2, 3	5விருந்து 9
2.	எளிய தண்டால் சித்திரம் 22, 24, 25	5 ,, 25
3.	மறுப்பு பஸ்கி, சித்திரம் 26, 27	5 ,, 25

## இரண்டாம் படி

முதல்படிக்குக் கூடுதலாக		
4.	கத்திரிக்கோலாசனம், சித்திரம் 11	6விருந்து 12
5.	பவன முக்தாசனம், சித்திரம் 12, 12A	6விருந்து 12
6.	பஸ்சிமோத்தானா, சித்திரம் 15, 16	6விருந்து 12

## மூன்றாம் படிக்குக் கூடுதல்

7.	தொடைகள் மடிந்த அர்த்தஹாசனம், சித்திரம் 13, 14	10
8.	இடுப்புப்பயிற்சி சித்திரம் 17, 18	6
9.	இடுப்புப்பயிற்சி சித்திரம் 19, 20	6

## நான்காம் படியில்

எளிய தண்டாலுக்குப் பதிலாக  
மிலிடரி தண்டாலைச் செய்யவும்  
(சித்திரம் 21, 22, 23)

## ஐந்தாம் படிக்குக் கூடுதல்

10.	தாவு பஸ்கி, சித்திரம் 28, 29	10விருந்து 20
11.	புஜச்சதைப் பயிற்சி, சித்திரம் 30, 31	6விருந்து 8
12.	கழுத்துச் சதைக்கு, சித்திரம் 34, 35	6விருந்து 8

## விசேஷக் குறிப்பு

இவ்வளவு பயிற்சிகளையும் ஒரே வேளையில் செய்வதால் சிரம  
மாகலாம் அல்லது காலம் அதிகம் பிடிக்கலாம். ஆகையால் தினம்  
எல்லாவற்றையும் செய்வதற்குப் பதிலாக, ஒதுக்கி வைத்த நான்கு  
தினங்களில் வயிறு, இடுப்பைத் தாக்கும் பயிற்சிகளை தினம்  
செய்து, கழுத்துப்புஜப்பயிற்சிகளை இரண்டு நாட்களுக்குச் சேர்த்து  
மற்ற இரண்டு நாட்களுக்கு தண்டால் பஸ்கிகளைச் சேர்க்கவும்.

## அத்தியாயம் — 8

### முடியுமா இது?

பெரும் சதையோ ஒரு பெரிய பாரம். இதைத் தூக்கி வாழ்வு வேதே ஒரு சிரமம். இவர்கள் பயிற்சி செய்வது எங்ஙனம்? அதிலும் யோகாசனங்கள் செய்ய இவர்களால் இயலுமா? இவர்களுக்கு ஆசனங்களை சிகிச்சையாக விதித்தல் ஒரு கேலியல்லவா?—என்று பலர் சந்தேகிக்கலாம்; சிலர் வாய் விட்டு முறையிடலாம்.

மனமிருந்தால் வழியுண்டு; ஆசனங்களைச் செய்ய விதிப்பது கேலித் திட்டமல்ல என்பதற்கு ஒரு பெரிய உதாரணமே கிடைத்து விட்டது! இத்தகைய உதாரணமே ஸ்ரீபாலகிருஷ்ணனின் சரித்திரம். இவர் என்னிடம் சிகிச்சைக்கு கோயம்புத்தூரிலிருந்து அழைத்து வரப்பட்டார். இவருக்கு அதிகரத்த இறுக்கம். அதாவது ப்ளட்டிரஷர் உண்டு. இவரது உடலையும், கனத்தையும் பார்த்தால், ஆசனங்கள் செய்ய முடியுமென்று யாராலும் ஒப்புக்கொள்ள முடியாது. இவர் அங்கியைக் கழட்டியதும் எப்படி இருந்தார்? நான் வர்ணிப்பானேன்? இவர் நின்றிருக்கும் காட்சியை 36-வது சித்திரத்தில் பாருங்கள். “இது சரி! இவர் பத்மாசனத்தில் உட்கார முடியுமா? கால்கள் எப்படி வளையும்? குறுக்காக மடிக்க சதைகள் இடம் கொடுக்குமா?” என்று கேட்கக்கூடும். இதற்கு பதில் 37-வது சித்திரத்தைப் பாருங்களேன்! அது பத்மாசனம் தானே! ‘வத்தக்காட்சி’ கொத்தவரைக்காயுடல் ஆள்கூட இவ்வளவு நன்கு போடமுடியாதே!

“ஏதோ ஆச்சரியமாகத் தான் இருக்கிறது! இருந்தாலும் இவர் பஸ்சிமோத்தாசனம் செய்து விட்டால் நான் காதை அறுத்துக் கொள்கிறேன் சார்! ஒரு வேளை பத்மாசனத்தில் நான்கு பேர் கைகால்களை முறித்து உட்கார வைத்திருக்கலாம்!” என்று நம்பாத நண்பர் கூறலாம். “முழுப் பஸ்சிமோத்தானை முடியவே முடியாது. இவர் தொந்தியைக் கடந்து, கைகளும் கால்களும், எட்டிலே போதும் சார். என்ன மிஸ்டர் யோகாசனம்? உங்களுக்காக ஒரு சலுகை” என்று நமக்கு அனுதாப ‘மார்க்கு’ கொடுக்கலாம். இந்த ‘முடியாத’ ராகம் நமக்குத் தேவையில்லை. வெற்றிப் பேரிகையாக, முழுப் பஸ்சிமோத்தானை செய்து காண்பித்து விட்டார். 38-வது சித்திரத்தைப் பாருங்கள். “ஹல்லோ அவநம்பிக்கை! இந்த நிலைக்கு யாராவது வேணும் என்று அமுக்கிவிட முடியுமா?”

பஸ்சிமோத்தானசனத்தையே செய்த பிறகு மற்ற சில ஆசனங்களை ஏன் செய்யமாட்டார்? இவர் செய்யும் ஆசனங்களைக் கீழே குறிப்பிட்டிருக்கிறேன்.

புஜங்காசனம்	39	சித்திரம்
தனுராசனம்	40	,,
ஹலாசனம்	41	,,
சர்வாங்காசனம்	42	,,
மத்ச்யாசனம்	43	,,
திரிகோணசனம்	44	,,
பாதஹஸ்தாசனம்	45	,,

இவ்வளவையும் பார்த்துவிட்டு 'காமராட்ரிக் கோ' என்று சந்தேகிப்பீர்களோ? இது சினிமா கண்காட்சி வித்தையல்ல! இதைப் படம் பிடித்த G. G. வெல்லிங் ஸ்டூடியோவில் விசாரியுங்கள். இவருடைய உயரம் 5 அடி எட்டரை அங்குலம். இவர் எடை ஆசனம் ஆரம்பிக்கும்போது 284 ராத்தல்! அப்பா! என்னிடம் வரும்போது 264 ராத்தல். யோகசாலையில் ஒருவார பயிற்சிக்குப்பின் எடை 261 ராத்தல். இரண்டாவது வாரப்பயிற்சி முடிந்ததும் எடை 258 ராத்தல். சிகிச்சை ஆசனங்களை நன்றாகச் செய்ய இவர் எப்படிக்கற்றார்? ஆனந்த ரகசியம் என்ற எனது நூலிலிருந்து, நேராகக் கற்றுக் கொடுக்க யாருமின்றி புத்தக குரு மூலமாக எப்படி முடிந்தது? இவருடைய ஊக்கமும், விடாமுயற்சியும் தான் காரணம். இவருக்கு அப்போது வயது 20.

நானே அவர் கதையைச் சொல்லுவதில் சுகமில்லை. அவரே தம் ஆசன அப்யாச வெற்றிச் சரித்திரத்தை எழுதியிருக்கிறார். அது பின் வருமாறு. படித்துப் பாருங்களேன். நேரில் தான் கோயமுத்தூர் சென்று அவரைக் கண்டு, சிறிது ஊக்கமும், விடாமுயற்சியும் கடன் வாங்கி வரலாமே! அவரின் கடிதம் :

"...டாக்டர்களுக்கு ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய் செலவழித்து ஒருபலனும் அடையாமல் ஆசனப்பயிற்சியை மேற்கொண்டேன்.

நான் சிறுவகை இருந்த பொழுதிலிருந்தே என் சரீரம் பருமனாகவும், அதிக வேலை செய்ய முடியாமலும் இருந்தது. நான் வெளியில் சென்றால் எல்லோரும் என்னையே பார்த்து சிரிப்பார்கள். சிலர் என்னிடம் வந்து, எந்தக் கடை அரிசி சாப்பிடுகிறாய்?' என்றும் பரிசீலிப்பார்கள். ஆகையால் நான் வெளியே செல்வதையே விட்டுவிட்டேன். பள்ளிக்கும் செல்லாமல் வீட்டிலேயே படித்து

வந்தேன். 10 வருஷங்களாக எவ்வளவோ ஊசிகள் குத்திக் கொண்டும், எவ்வளவோ மாத்திரைகள் சாப்பிட்டும் பலன் காணவில்லை. 'சரி எல்லாம் நம்விதி! என்று சும்மா இருந்து விட்டேன்.

ஆறு மாதங்களுக்கு முன் (1950) புத்தகங்கள் வாங்க ஒரு புத்தக கடைக்குச் சென்றேன். அங்கே ஆனந்த ரகசியம் அல்லது யோகாசனப் பயிற்சி என்ற புத்தகத்தைப் பார்த்தேன்.

அப்புத்தகத்தை வாங்கி வந்தேன். யோகத்தைப் பற்றி எழுதியிருக்குமோ என்று நினைத்து முதல் வேளையாக புத்தகத்தை வாசிக்க ஆரம்பித்தேன். முதல் பாகத்தை வாசிக்க ஆரம்பித்த வுடன் புத்தகத்தின் நடை கவாந்துவிட்டது. புத்தகம் முழுவதும் படித்து முடித்த பிறகுதான் வேறு வேலையை கவனிக்கச் சென்றேன்.

மறுநாளிலிருந்தே ஆசனங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டேன். என்ன அச்சர்யம்! ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்த உடனே என் கால், என் முதுகு, என் கை என்று நினைத்திருந்த அங்கங்கள் எல்லாம் என்னுடையவை அல்ல என்று தெரிந்துகொண்டு விட்டேன். நான் முதலாக வளைத்தால் அது வளையமாட்டேன் என்றது! கால்களைத் தூக்க எண்ணினால் 'நீ என்ன சொல்வது நான் என்ன கேட்பது' என்று எழு மறுத்து விட்டன. தன்னிஷ்டம் போல் வளர்ந்திருந்த என் அங்கங்கள் எப்படி என் ஆணையை ஏற்கும்? எப்படியாவது இந்த அங்கங்களை என் அடிமை ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன். ஆசனங்கள் செய்த மறு நாள் காலை, என் உடம்பு பூராவும் வலிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. நான் வலியை பொருட்படுத்தாமல் பழகினேன்; நான் ஆசனங்கள் பழகியதே ஒரு புராணம்: அதை கேட்பவருக்குச் சிரிக்காமலிருக்க முடியாது. நான் சர்வாங்காசனம் செய்த விதத்தை இங்கு கூறுகிறேன்.

கீழே படுத்து காலை தூக்கினால் கால்கள் மட்டும் மேலே எழும்பினவே தவிர என் பிருஷ்டம், முதுகுமேலே எழும்பவில்லை. கடைசியாக ஒரு குறுக்கு வழி கண்டுபிடித்தேன். நான்கைந்து தலையணைகள் வைத்து மேடைபோல் செய்தேன். அதன் மேல் உட்கார்ந்து கொண்டு அப்படியே பின்னால் சாய்ந்துக் கழுத்தைக் கீழே ஊன்றி முதுகையும் பிருஷ்டத்தையும் கையில் தாங்க முயற்சித்தேன். ஆனால் ஒரே விஷ்டையில் என் கால்கள் பின்னால் ஓடி பூமியின் மேல் அமர்ந்து கொண்டன. பின்னையார் பிடிக்கக் குரங்காய் முடிந்தது. என்ற பழமொழிக்கிணங்க சர்வாங்காசனம் செய்ய ஹலாசன

மாக முடிந்தது. கடைசியில் கால்கள் பின்னால் போகாமலிருக்கும் பொருட்டு சுவற்றுக்கு முன்னால் தலையணைகளை அமைத்து முன் சொன்னபடி சர்வாங்காசனம் செய்ய முயற்சித்தேன். என் கால்கள் சுவற்றில் முட்ட என்னால் சர்வாங்காசன நிலையில் இருக்க முடிந்தது. சில மாதங்களுக்குப் பிறகு தலையணைகளின் உதவியும் சுவரின் உதவியும் இல்லாமலேயே சர்வாங்காசனம் செய்யும் நிலைமைக்கு வந்து விட்டேன். என் சரீரத்தின் கனம் முழுவதும் என் கைகளின்மேல் தாங்கியதன் பலனாக சில நாட்களுக்குப் பேனா பிடித்து எழுதவும் முடியாத வகையில் வலித்துக் கொண்டிருந்தது.

இப்பொழுது நான் சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம், பஸ்சீமோத் தானாசனம் முதலிய ஆசனங்களை வெகு எளிதாகச் செய்வேன். இந்த ஆசனங்கள் செய்ததன் பலனாக நான்கடி எடுத்து வைக்கும் முன் பெருமூச்சு விட்டவன், இப்பொழுது எவ்வளவு தூரம் நடந்தாலும் களைப்படைவதில்லை. அன்று ஆறு மாதங்களுக்கு முன் என் எடை 281 பவுண்டு இருந்தது, ஆறு மாதத்தில் 20 பவுண்டு குறைந்து விட்டது. என் ப்ளட் பிரஷரும் ஆச்சரியப்படும் படியாக குறைந்து விட்டது.

அப்பொழுது என்னைப்பார்த்து பரிகசித்தவர்கள் கூட, 'பரவாயில்லையே முன்னை விட எவ்வளவு குறைந்து விட்டாய்!' என்று ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். இன்னும் (1951) என் சரீரம் பூரணமாய் குரையவில்லை என்றாலும் குருநாதரின் ஆசியாலும், அவர் அளிக்கும் பயிற்சி திட்டத்தினாலும் என் உடம்பு பூரண குணமடைந்து விடும் என்று தீர்மானித்து அவர் சிகிச்சையில் இருக்கிறேன்.

வாழ்க யோகாசனக் கலை

A. R. பாலகிருஷ்ணன்

கிரிநாத் ஏஜென்ஸீஸ்,

133A, க்ராஸ்கட் ரோட், கோவை-641012.

குறிப்பு :- இக்கடிதம் ஸ்ரீ பாலகிருஷ்ணன் முதன்முறையாக இங்கு சிகிச்சைக்கு வரும்பொழுது எழுதியது. அதாவது 24-11-51ல் எழுதியது. 4-11-51ல் அவரிடமிருந்து வந்த கடிதத்தில் அவருடைய எடை 183 பவுண்டு என்று எழுதியுள்ளார். தற்காலம் (1960) அவரைப் பார்க்கும் எவரும் ஒரு காலத்தில் இவர் ஒரு பெரிய சதை மலையாகவும், பிறரின் பரிகசிப்பிற்கு ஆளாகவும் இருந்தாரென்று சொல்ல முடியாது. இப்பொழுது அவர் மிகுந்த ஆரோக்கியவாகவுயிருக்கிறார். இப்பொழுது திருமணம் செய்து கொண்டு இல்லற வாழ்க்கையை இனிது நடத்துகிறார்.

## டயபெடிஸ் (சர்க்கரை வியாதி)

அத்தியாயம் — 1

தேள் சிகிச்சை

இது ஒரு நல்ல நோயாம். நான் சொல்லுவதல்ல. லண்டன் டாக்டர் லாரன்ஸ் துரை' கூடச் சொல்லுகிறார். நோய், நோய் தானே—நல்லதாவது. கெட்டதாவது! நம்மை அறியாமலேயே நமன் உலகிற்கு டிக்கட் கொடுத்துவிடும். வலி [நல்லநோய்] இராது, வதை தெரியாது விளக்கெண்ணெய் தடவிய பலகையில் நழுவுவது போல ஆரோக்கியக் குன்றிலிருந்து யமன்மடியில் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்து விடும். சவனிக்காவிடில் வெகுசீக்கிரம் விருத்தியாகி, மூர்ச்சை என்ற ஹல்வாவைக் கொடுத்து' குருச்சிசோபாவில், உட்கார்த்தி' ரிசர்வ்' முதல் கிளாஸ் பிரயாணமாக வைவஸ்தபுரி கொண்டு சேர்த்துவிடும்!

டி.பி. (தாசம்) போல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கழுத்தறுக்காது, குடல் புண்ணைப் போல் துடித்துத் துடித்து விழச் செய்யாது. குஷ்டத்தைப் போல், சுத்த சோதாவல்ல: எலும்பையே தின்று உயிரை நிறுத்தாது. இது ஒரு 'தண்ட்டாவும்' பண்ணதாம். டாக்டர் கூடச் சொல்லுகிறார். எந்த நோயால் சாகலாமென்றால், இதுதான் உபத்திரவமில்லாமல் சாகக் குறுக்கு வழி என்கிறார்!

'சாகிறேன். தடுப்பதில்லை' என்று சொல்லி உடன்படிக்கை செய்து கொண்டால் தான் இது சாது. இல்லாவிடில் மிகப் பெல்லாததாகும். தற்கால மேல் நாட்டு வைத்தியத்தில் இதற்கு வேறு சிகிச்சையே கிடையாது. இதை ஒழிக்கவும் முடியாதாம். ஆனால் ஆகாய விமானத்தில் நமனுலகுக்குக் குடியேற விரும்பாதவர் "தேள் சிகிச்சை' செய்து கொள்ள வேண்டும். 'தேள், ஒரு தரம் கொட்டினால் எப்படி இருக்கும்? அதை தினம் இருதரம் கையில் தாங்கிக் கொண்டு முத்தம் கொடுக்கச் செய்தால் எவ்வளவு சுகமாக இருக்கும்! அதிலும், ஒரு நாள், மாதம், வருடத்திற்கல்ல, வாய் நாள் முழுவதும்

'தேள் சிகிச்சை' என்றால் ஊசி போட்டுக் கொள்வது— இன் ஜெக்ஷன் பவே வெள்ளைக்காரர்! ஒருவனைக் குத்தினால் நம்மை அடிப்பான். ஆனால் ஊசியாலும் குத்தி அவன் கரையும்,

கழட்டச்செய்வது என்றால் வலுத்த முனை இவருக்கு அல்லவா? இந்த 'ஊசி' மர்மம் தேனிடம் இருந்துதான் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தேள் கொடுக்கு விஷத்தை உள்ளே கொட்டி தேகப்பிரயாணத்திற்கு அனுப்புகிறது. ஊசியோ (அதுவும் கொட்டிக் குத்தி) மருந்தை சுக சஞ்சாரத்திற்கு அனுப்புகிறது.

தேள்ப்பேச்சு வரக் காரணம்! கண்ணாடித் தேனை விலைக்கு வாங்கி தினம் இரு வேளை கொட்டிக் கொண்டால் தான் பிழைக்கலாம். 'இன்ஸூலின்' என்ற பொருள் கொடுக்கு வழியாக உள்ளே செல்ல வேண்டும். இதை பின்பு கவனிப்போம்.

இன்னொரு விதத்தில் இந்த நோய் உண்மையில் சாது அன்னத்திற்கு ஆதி தாளம் போட்டு வயக்காட்டில் கஞ்சிக்கு சாது) சிங்கி அடிக்கும் கந்தனையோ, முக்கனையோ அணுகுவதே இல்லை. காரணம் அவன் அதிகம் தின்பதில்லை. உடலால் ஓடி வினாறி உழைத்துக் கொண்டே இருக்கிறான்.

அவனைக் கொட்டாததால் மட்டும் சாது அல்ல. இது மோட்டார் மேலும் சோபா மேலும் தொந்தி வளர்ந்து, புளி மூட்டை வாழ்க்கை நடத்தும் பேர்வழியைத் தான் கெட்டியாகக் கல்விக் கொள்ளுகிறது. கரைக்கக்கரைக்க ஹிமயப் பனிமலை போல் வளரும் தொந்தியும் துட்டும் இருக்கிற ஆசாமிகள் மேல்தான இந்தநோய்க்குப் பஞ்சப் பிராணன்!

இதன் அனபு பணக்காரர் சதை மலைக்குமட்டு மல்ல. அரைக்கால் படி அரிசி உண்டு பசியாற்றுவதற்குப் பதிலாக, ஊசி மிளகாயை நாக்கில் தடவி அரைப்படி அரிசியை உள்ளே தள்ளும் நம் மடவானையும் ஒரு கை பார்த்துவிடும்.

ரொம்ப சமத்து இந்த வியாதி! 'பெரிய ஆனை' இது பிடித்து விட்டால், ஆறு மாதத்திற்குள் அவர் சதையைக் [சமத்து] கரைத்து, ஆனைக் காலி செய்துவிடும். சிற்றினபம் கூட இப்படி பணத்தை மொட்டை அடிக்காதாம். எலும்பும் தோலுமான பிறகு காலில் ஒரு சிறு கல்லோ முள்ளோ தைக்க அல்லது சிறு காயம்பட, அது விஷயம் நமனுலகிற்கு 'டெலி போன்' போக உடனே 'எருமைக்குட்டி' விமானம் வர, கண் திறவாது உணர்ச்சி இல்லாது. அதில் ஏறிச் சென்று லட்சக் கணக்கான மைல் பிரயாணம் செய்துவிடலாம்!

பெரும் சதையைத் திட்டி எழுதினதற்கு என் மேல் பலருக்குக் கோபம் போலும். - பார்த்தீரா இந்தப் புது அபாயத்தை!

இந்தநோயின் 'சுகச்சாவு' வேண்டா மென்றால்...?

'தேன்' சிகிச்சை இருக்கிறது தினம் பிரயோகிக்கும்வரை பிழைக்கலாம்! 'யோகசிகிச்சை' இருக்கிறது. சில வாரங்கள் மாதங்கள் சிரமப்பட்டால் வாழ் நாள் முழுவதும் சுகமாயிருக்கலாம். எது தேவை? பணம் பிடுங்கும் தேளா? பலம் உயர்த்தும் 'யோகமா'?

சுயராஜ்யம்—நமக்கா நாக்கிற்கா?

ஐம்புலனுக்கு அடிமையாசாதவன் வெள்ளையனுக்கும் அடிமையல்ல, அன்னிய அரசாங்கம் ஒழிந்தாலும் 'நம்' புலன் அரசாங்கம் தான் இருக்கிறதே! அதிலும் இந்த நாக்கு இருக்கிறது (புலன் அரசு] கிறதே இதன் கொடுமை! சொல்லவே முடியாது. காலகண்டன் காலகண்டி தோற்று விடுவார்கள் இதன் ஆட்டத்திற்கு! அரிச்சந்திரனும், சந்திரமதியும் அவர் கொடுமையிலிருந்து மீண்டார்கள். அவர் சத்திய சந்தர் ஆன்ம சக்தி வாய்ந்தவர். நாம் —?

அன்னியர் விலகி சுயராஜ்யம் கிடைத்தால், அது யாருக்கு? நமக்கல்ல. நமது நாக்கிற்கு! கடும் மன்னனைவிட, கொடும் நாக்கின் ஏகாதிபத்தியம் தீவிரமாய் நடைபெறும்! சுயராஜ்யத்திற்கும் 'டயபெடி' ஸூக்கும் சம்பந்தம் என்ன என்று கோபிக்காதீர்கள். நாக்கிற்கு அடிமையாவதால் வரும் விபத்துக்களில் இந்நோய் ஒன்று. நாக்கு அரசைத் தொலைத்து, அதை அடக்கி ஆளுவது, சிகிச்சையின் அரைபாகமாகும்.

இது நான் சொல்வதல்ல; 'படே படே' டாக்டர்கள் முறையிலிருக்கிறார்கள். இப்பொழுது என்மேல் கோபமில்லையே! எடுத்ததற்கெல்லாம் காப்பிமேலேயும், மிளகாய்மேலேயும் பாக்கிரூர் அப்பா! என்று என்மேல் கசியவேண்டாம். காப்பியையும் மிளகாயையும் எது வேண்டுமென்கிறது? வயிறு? இல்லவே இல்லை! நாக்குத் தான் கேட்கிறது! ஏன் வராது, நரம்புகள் ஈனம், குடல் புண், ஜீரணகெடுதி, மஞ்சள் காமாலை? இவைகளுக்கு 'மைனர்' ராஜா தான் டயபெடிஸ். டாக்டர் லாரென்ஸ் சொல்லுகிறார்.

“நெருங்கிய காரணங்களுக்குள் முக்கியமானவை பெருந்தீனியும் பெரும் சதையும். 'டயபெடிஸ்' வியாதி ஆரம்பிப்பதற்குமுன் கொழுத்தும் அதிக கனம் பெற்றும் இருப்பார்கள். [காரணம்] கள். ஆனால் இந்நிலை பெருந்தீனியால் மட்டும் எப்போதும் ஏற்படுவதில்லை — இது வயிறு புடைக்கத்தின்னும் பிரபுக்கள் வியாதி — ஏழையுடையதல்ல; முனை வேலை செய்பவர் களுடையது — தொழிலாளர்களுடையதல்ல.....

“டாக்டர் நாக்கைப் பற்றிய பேச்சே எடுக்கவில்லையே”!— என்று கேட்கலாம். என் நண்பர் நாக்கில்லாவிடில் வயிறு பெரும் தீனி கேட்கிறது? எதையாவது குறித்த அளவுக்கு கொட்டினால் ‘தேமெனு’ இருந்து விடுகிறது. தொண்டைக்குள் ருசி ஏது? பசி ஆறிய பிறகு வெங்காய சாம்பாரால் உள்ளம் உருகி நாலு சிப்பல் அன்னத்தை உள்ளே தள்ளுவது யாருக்காக? ஹோட்டல் ஐயாவைக் காப்பாற்றவா? அல்லது கொட்டமடிக்கும் நாக்கின் பிரியத்திற்காகவா? வேண்டாத—உதவாத—பொருட்களை காலம், தேவை மீறி, ஏழைகள் உள்ளே தள்ளுகிறார்களே எதற்கு ‘குலாம்’ ஆகி...?

தின்று தின்று அசையாப் பொம்மையாக இருந்தால், ஹை கோர்ட் ஜட்ஜானால் என்ன, புளிமுட்டை வியாபாரியானால் என்ன? மனிதன் பார பட்சம் பாராட்டினாலும், டயபெடிஸ் சிறிதும் தன் நேசத்தில் வஞ்சிப்பதில்லை. பெரும் தீனியால் ஊளைச்சதை வைக்காதவர், கெட்ட தீனியால் ‘தைராய்டு’ முதலியவைகளைக் கெடுத்து ஊளைச்சதை பெருக்கி, நோயைப் பெறுகிறார்.

இப்பெரிய நிபுணர் கூறுகிறார். ‘இந்த வியாதி தீவிரமின்றி தென்னிந்தியாவில் ஒரு தாராளமாகக் காணலாம். பருத்த உழைப்புற்ற பிரபுக்களிடம் காணலாம். மெலிந்த குடியானவன் இதிலிருந்து தப்புகிறான்’. முதலாவது உலக யுத்தத்தில், சோற்றுக்குத் தெளும் போட்ட ஜெர்மனியர்களிடத்தில் இந்நோய் மிக்க குறைந்து காணப் பட்டதாம். கெட்ட தைராய்டு, பித்தகோசம், பிப்பூட்டரி கோளம் இவைகளெல்லாம் இந்நோய்க்குக் காரணமாகலாம். இன்னும் இவைகளுக்கு உட்படாத ரகங்களுக்கு இந்நோய் வரக் காரணம், டாக்டரே தனக்குத் தெரியாது என்கிறார்!

‘ஆமாம்! வியாதிக்குச் சிகிச்சை சொல்வதை விட்டு. இதென்ன ஆராய்ச்சி விசித்திரம்? என வினவலாம் சிலர். இந்த வியாதி வரக் காரணம், இதன் குணங்கள், மாறுபாடுகள் எல் [விசாரித்தல்] லாம் தீவிரமாய் விசாரிப்பதும் தெரிந்து கொள்வதுமே ஒரு சிகிச்சை. பின்வரும் சிகிச்சைக்கு முதல்படி, செய்த பிழைகளைத் துறப்பது, நோயைப் பரவிடாதிருப்பது. இது பேடண்ட் புட்டி வைத்தியமல்ல, கண்ணை முடி வாயில் கொட்டுவதற்கு; இது புத்திமான்களின் சிகிச்சை, யோக சிகிச்சை!

சுகச்சாவை அளிக்கும் இந்த நோய் எத்தகையது? இதற்கு இந்தப் பெயர் ஒருவானேன்? பெரும் தீனிக்கும் பெரும்

சதைக்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்? இந்நோய் இருப்பதை எவ்வாறு அறிய முடியும்? இப்பேர்ப்பட்ட பல முக்கிய [சுகச்சாவு] மாண கேள்விகள் ஏற்படலாம். பல நூற்றாண்டுகளாக மேல்நாட்டார் இதை அறிவார்களாம். இங்கிலிஷ் வைத்தியர் ஒருவர், சிறுநீரில் சர்க்கரை இருப்பதைக் கண்டு இதை 'டயபெடிஸ் மெல்லிடிஸ்' அதாவது 'தேன் நீரிழிவு' எனப்பெயர் கொடுத்தாராம். நம்முர் வைத்திய சாஸ்திரத்தில் இதற்கு நாம கரணம் எவ்வாறு நடந்திருக்கிறதோ! ஆனால் நோயாளிகள் இதை நீரிழிவு என்று கூறுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் உண்டு.

இந்நோய் கொண்டால் சாதாரணமாக இருபத்து நான்கு மணி நேரத்துக்குள் 19 'பாயிண்ட்' சிறுநீர் சழிக்கக்கூடும். இந்நீரில் சர்க்கரை எவ்வளவு இருக்கும் தெரியுமா? ஒன்றே [சர்க்கரைச்சாலை] கால் பவுண்டு சர்க்கரை. இதினிருந்து கிடைக்கும் டயபெடிஸ் வீயாதிக்காரர் ஒவ்வொருவரும் ஒரு சிறு சர்க்கரைத் தொழிற்சாலை (factory) யாக இருக்கிறார். ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு ஆள் இருந்திடத்ததை விட்டு அசையாது, ஒன்றரை மணங்கு சர்க்கரையை உண்டாக்கித் தள்ளுகிறார்.

சர்க்கரை இல்லாத காலத்தில், சாருண்யமாய் உளுக்கு, பதினாயிரக் கணக்கான டன் சர்க்கரையை அளிக்கும் இந்த சர்க்கரை பிரபு டயபெடிஸ் துறையின் தலைமை ஆபீஸ் எது? இவர் உழைப்புக்கும் சத்திக்கும் எது காரணம்? முக்கியமாக 'இவர்' தோன்றி உலாவ பான்கிரியாஸ் (Pancreas) என்கிற ஒரு சதைக்கோளம் காரணமாகிறது. இது கெட்டவுடன் சருப்பு பஜார் சர்க்கரை வீயாபாரி உடலில் உலாவ ஆரம்பிக்கிறார். திருட்டுத்தனமாக சர்க்கரை உண்டாக்கி இறக்குமதி செய்கிறார்.

சர்க்கரை செய்ய சரும்புத் தோட்டம் இதற்கு ஏது? நம் பிரதான உணவான அரிசியில் ஏராளமான சர்க்கரை தான் இருக்கிறது, ஹோட்டல், வீட்டில் உட்கொள்ளும் தித்திப்புக் சரக்கு, காப்பியின் கசப்பை மாற்ற, 'லோட்டா'வில் தேங்கும்படுயாகச் சர்க்கரை, மையை ருசிக்கச் சேர்ச்சும் சர்க்கரை, எள்ளம் மீஸ்டர் டயபெடிஸுக்குக் சரும்புத் தோட்டமாகிறது!

பான்கிரியாஸ் ஒரு ரசத்தைக் கக்குகிறது. இது எப்படியோ உடலில் சர்க்கரை உபயோகத்தைத் தாக்குகிறது. இந்தப் பொருள் வெளிவந்து ரத்தத்தில் கலக்காவிட்டால், சர்க்க [பான்கிரியாஸ்] சரை உதவாமல், உடல் பஜாருடன் குஸ்தி செய்து, சிறுநீர் வழியாக விரயமாகிறது. இந்தச் சதைக்கோளம் இரைப்பைக்குப் பின்னால் ஒளிந்துகொண்டு இருக்கிறது. இந்த இரைப்பையைக் கோணிச் சாக்கு

மாதிரியாகவோ, முனிசிபல் குப்பைத் தொட்டியாகவோ உயர்த்தி விட்டால், பான்கிரியாஸ் இருக்கக்கூட இடமில்லாமல். நசங்கிக் கோபித்து ரஸம் கக்காமல், ஸ்டிரைக்' (நிறுத்தம்) செய்யலாம்.

ஒரு

இதில் இரு பாகங்கள் உள்ளன. பெரிய பாகம் வித ரஸத்தைக் கக்கிக் குழாய் மூலம் (டோடனம்) ஜீர்ணத்துக்காகத் தள்ளி விடுகிறது. இதனுள் சிறுபாகம் டக்ட்லெஸ் க்ளாண்டாக அடங்கியுள்ளது. சிறு சிறு சதை அணுக்க

[இன்ஸுலின்] ளாக இக்கோளம் முழுவதும் பரவி அபூர்வ ரஸத்தைக் கக்குகிறது. இந்த ரசத்திற்கு பெயர் இன்ஸுலின் (Insulin). இது வெள்ளையர் கொடுத்த பெயராகும். இது குழாய் வழியாக எங்கும் செல்லாது. நேராக ரத்த ஓட்டத்திற்குள் கலந்துவிடுகிறது. இதனுடைய தொழில் தான் சர்க்கரைச் சத்து. சக்தி மாறுபாட்டை (Carbo - Hydrate Metabolism) பற்றியது. இந்த ரசம் உண்டாவதின் வித்தியாசத்திற்குத் தக்கபடி, நீரிழிவு பலரக தீவிரத்தில் உண்டாகிறது. பான்கிரியாஸ் அணுக்கள் டயபெடிஸ் காலத்தில் வீக்கம் அடைந்தும் சதைகள் செத்தும் அழுகியும் காணப்படும். ரஸம் கக்கும் சதை அணுக்கூட்டங்களும் நோய் கொண்டு கூடினதும் இருக்கலாம். ஆனால் இந்நிலை எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் காணப்படுவதில்லை. இன்ஸுலின் உண்டாவதெனமோ தடைபடுகிறது. வெகு தீவிரமாக விபாதி இருக்குங்கால் இன்ஸுலின் உண்டாவது நரம்புகள் ஆட்சி மாறுபாட்டால் தடைபடலாம். அல்லது தைராய்டைப் போன்ற இதர குழலற்ற சதைக் கோளங்கள், இந்த ரச உற்பத்தியைக் கெடுக்கக்கூடும், என்று நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். இந்த அபிப்பிராயம் சரி என்றும் பான்கிரியாஸ் நன்றாவதற்கும் இதர குழலற்ற சதைக் கோளங்களை உபயோகிக்க முடியும் என்பதற்கும் யோக சிகிக்கை அத்தாட்சி கொடுக்கிறது. இவ்விஷயத்தைப் பின்பு கவனிப்போம்.

இத்தீரா வியாதி ஒரு வாரத்திலும் கூட அடங்கி, ஒன்றிரண்டு மாதங்களுக்குள் திரும்பி வராது போவது தீவிர யோக சிகிக்கை அனுபவம்.

இன்ஸுலின் காக்குமா?

ஆறு வயது குழந்தைகளுக்குக் கூட இந்த வியாதி வரும். அம்மா, அப்பா, தாத்தா, பாட்டி, சொத்து வைக்கா விட்டாலும் இந்த வியாதியைத் தங்கள், சந்ததியாருக்கு [பிதுரார்ஜிதம்] நீடுழி காலம் நிற்கும்படி. பிதுரார்ஜிதமாகக் கொடுப்பார்கள். எந்த வயதிலும் இது வரலாம், காணலாம். ஆண், பெண் என்ற வித்தியாசமே கிடையாது.

மோட்டாரிலும் சோபாவிலும் உடல் அசைக்காது, வேலை வாங்கி உயர் உணவில் வாழும் உன்னத வைரம் ஜெலிக்கும் சீமாட்டிகளுக்கும் வெகு சீக்கிரம் இது வருமாம்.

இன்ஸூலின் கண்டுபிடித்த உடனே இந்நோயிக்குச் சிகிச்சையும் ஆரம்பித்தது. இதைத்தான் 'தேள் சிகிச்சை' என்று குறிப்பிட்டேன். கேலி செய்ததாக கோபம் கொண்டிருந்தால் இப்பொழுது மறப்பீர்கள், எருது அல்லது பன்றியிடம் புதியநோய்க் கடன் வாங்கின - அவைகள் பான்கிரியாவிலிருந்து இந்த இன்ஸூலின் தயாரிக்கப்படுகிறது. இது திரவ நிலையில் ஊசியில் ஏற்றப்பட்டு அந்த ஊசியால் மிதமீறித் தின்று வாழ்ந்த இந்தப் புண்ணியர் சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்படுகிறது.

நோயால் இழந்த இன்ஸூலினை இது கொடுக்கவே, இது உடலின் சர்க்கரையை நிறுத்தி எரிக்கும் சக்தியை சரி செய்கிறது.

செய்தபிறகு 'எல்லோரும்' சொளக்கியமாக [எரிக்கும்சக்தி] இருந்தாளாம், என்று கதை முடிவதில்லை.

இந்த கதாநாயக-நாயகிகளுடைய சொளக்கியம் சிலமணி நேரங்களுக்குத்தான்: அல்லது ஒருநாளைக்குத்தான் மறுபடியும் திண்டாட்ட சரித்திரமே! வாழ்நாள் முழுவதும் 'பான்கிரியாஸ்' இன்ஸூலினைக் சுக்கி உடலில் சக்தி ஏற்பட உழைக்கிறது. இதை சரி செய்ய, பத்தாயிரம் ரூபாய் சம்பள டாக்டருக்கும் தெரியாது, ஒரு நாள் மட்டும் ஊசி மூலம் இன்ஸூலின்கொடுத்தால் மற்ற ஐம்பது, அறுபது வருஷங்களுக்கும் தினம் தேவையான இன்சூலின் வெளியீடுவதற்கான இறக்குமதி ஆகவேண்டும் வாயில் ஹல்வாவுடன் கலந்து முழுங்கினாலும் பலனே கிடையாது! தீவிர வியாதியஸ்தர் ஒருநாளைக்கு இரண்டு மூன்று தரம் ஊசிக் கொடுக்கால் கொட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு தரம் கொட்டினால் நாகதைர் கோபிப்பாரே என்று பொருத்துக் கொள்ளலாம் கொட்டின தேள் குணமுள்ள தேள் என்று கூடத் துதி செய்து கொள்ளலாம், ஆனால் மாதத்துக்கு அறுபது தரம் குத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்றால் 'இதைத் தேள் சிகிச்சை' என்பதில் என்ன குற்றம் இருக்கிறது,

டாக்டர் லாரென்ஸ் துரையே சொல்லுகிறார். இந்த இன்ஜெக்ஷனின் பலன் சிலமணி நேரங்களுக்கே என்று. நீரிழிவில் குறைந்த இந்த பொருளை ஆறிலிருந்து எட்டுமணி நேரங்களுக்குத் தேவையானபடி கொடுத்து உணவு உஷண சக்தி மாறுபாட்டைச் சரி செய்ய வேண்டும். சர்க்கரையை நிறுத்தவும், எரிக்கவும் உபயோகமாகிறது. இதன் வேகம் தீர்ந்ததும் பழைய நிலைக்கும் பழுது இல்லாமல் 'பேஷன்ட்' வந்து விடுகிறார்.

'தேவ்லா!' என்று தேள் கொடுக்கைத் திரும்பி ஏற்ற வேண்டும். மாட்டேனென்றாலோ, தீவிரமான வியாதிபஸ்தர் 'கோமா (Coma) என்ற மூர்ச்சை நிலை பெற்றுவிடுவார். இதிலிருந்து இவர் அறியாது சிரமமின்றி எருமை விமானத்தில் எமப்பட்டணம் வழி சீக்கிரம் ஏற்படும்.

சின்ன ஊசியால் ஐம்பது தரம் உடலைக் குத்தாது, பெரிய கடப்பாரை ஊசியால் தொந்தி போன்ற இடத்தில், 'ஒரு டாங்கு' (tank) கட்டி இன்ஸுலின், ரத்தத்தில் கலக்க ஏற்றி [ஊசி] விட்டால் என்ன? தீனி 'டாங்கு' குளம் கண்டுபிடித் தோமே ஒழிய, இன்ஸுலின் 'டாங்கு' இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஒன்று மட்டும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அளவுக்கு மீறி ஒரு தடவை இன்ஸுலின் உள்ளே செலுத்தினால், இன்னொரு விதமாய் நரணைப் பார்க்க வேண்டி வருமாம்!

தற்கால வைத்தியத்தில் மருந்தை புட்டிபுட்டியாக வயிற்றில் கொட்டுவார்கள். இல்லாத சரக்கை உள்ளே ஊசி மூலம் குத்தித் தள்ளுவார்கள். இது இரண்டிலும் பாச்சா பலிக்காவிட்டால், இருக்கவே இருக்கிறது கத்தி. அறுத்து தள்ளி விடுவார்கள்! ஆனால் டாக்டர்கள் மீதா குற்றம்? நாம் கொத்தவும், குத்தவும், அறுக்கவும் தான் பிரியப் படுகிறோம்! 'குத்தினாலும், குத்தட்டும்! அறுத்தாலும் அறுக்கட்டும், காலைக் கையைத் தாக்க மாட்டேன்!' என்ற சோம்பேறி பிரதிக்ளை இந்த உடலைக் கொத்தவும், குத்தவும், அறுக்கவும் தான் தகுதியலாகச் செய்து விடுகிறது; அது வரை நல் வழிக்குதிரும்புவதில்லை. நல்வழிக்கு சேலி நகைப்பு! இயற்கை பாடம் அம்பலம் ஏறுவதில்லை. யோகாசனம் என்றால் இன்றுகூட, காவிப் பல்-மரகத மூக்குப்பேர் வழிகள், ஏளனம் செய்வதைக் காணலாம். ஆஸ்திரேலியாவுக்கு இச்சோம்பேறிக் குதர்க்கப் பேர்வழிகள் குடியேறிவிட்டால் ஒரு வருடத்தில் நம்நாடு ஆரோக்கிய ஸ்வர்க்கமாக மாறிவிடும்!

யோகம் ஒன்றுதான். உடலில் குறையைத் தீர்த்து, நலன் அளித்துப் புத்துயிர் கொடுத்து, மனிதனை மனிதனுக்கும்! கேவலம் மிருகத்திற்கும் கீழாக்காது!

## அத்தியாயம் — 2

### நோய் ஆராய்ச்சியும் ஒரு சிகிச்சையும்

இன்ஸூலின் எதற்கு? சர்க்கரை எதற்கு? இது எரியப் படுவா  
னேன்? இதன் கணக்கு விவரம் என்ன? உடலில் உஷ்ணம் எப்படி  
ஏற்படுகிறது? உடலுக்கு எது சக்தி அளிக்கிறது? இவை எல்லாம்  
கவனிப்போம். 'மிளகாயைத் தான் பிசாசு என்கி  
[இன்ஸூலின் றீர்; வெல்ல மூட்டையையாவது வயிற்றில் புதைக்  
கணக்கு] கப் படாதா?' என்பவர்க்குப் பதில் அளிப்போம்.

இந்நோய், சதைகளின் உயிர், மாறுபாட்டை எல்லா  
விதத்திலும் தாக்குகிறது. உடலின் சதை அணுக்கள், அவைகள்  
நிலைக்கவும், வளரவும், வேலை செய்யவும். உணவுப் பொருள்களுடன்  
பல மாறுதல் கொடுக்கல்வாங்கல் செய்து கொள்ளுகின்றன. இவை  
யெல்லாம் விபீ தமாய்த் தாக்கப் படுகின்றன.

இதர சீர் விஷயங்கள் தேவையில்லை என்று சிந்தனை செய்யக்  
கூடாது. மற்ற வியாதிகளைப் போல் இது டாக்டர் உதவியால் மட்டும்  
தீரக்கூடாமது அல்ல. நான் கணக்காகவும் மணிக்கணக்காகவும், தன்  
னுடல் மாறாட்டங்களை, நோயின் நுட்பங்களைத் தெரிந்து தகுந்த  
ஒருவித பயிற்சி, உணவு சீர்திருத்தங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்  
டும். இந்நோய்க் கள்ளன் உள்விருக்கும் வரை, ஒப்பெடுக்க சிறி  
தும் இடமில்லை. இந்தக் கட்டுரைகளைப் படிப்பதே சிகிச்சையின்  
ஒரு பாகமாகும். இவ்வளவு விபரங்களும் தான் உயிரைக்காப்பாற்ற  
உன்னத வழிகாட்டி. நான் மட்டும் கூருவதல்ல; லண்டன் கிங்ஸ்  
காலேஜ் ஆஸ்பத்திரி, டயபெடிக் இலாகா அதிகாரியான லாரென்ஸ்  
துரை, M.A., M.D., F.R., C.P., அவரே உடல் விவரம், உணவு  
விவரம், விஞ்ஞான விவரம் எல்லாம் அவசியமெனக் கருதுகிறார்.

“இந்த வியாதியின் உண்மையான குணத்தை அறிவது ஒவ்  
வொரு டயபெடிக் நோயாளிக்கும் நூறு மடங்கு அதிகரித்துப் பல  
னளிக்கும். இந்த வேலைக்கு, சதை அணுக்கள் கொடுக்கல் வாங்கல்  
சரித்திரம் முழுவதையும் ஆராய்ந்து சாதாரண மனி  
[காரணம் தனுக்கும் டயபெடிக் குக்கும் உள்ள உணவு-சக்தி  
உண்மை] மாறுபாட்டின் முக்கிய அம்சங்களைச் சுருக்கமாக கவ  
னிப்பது அவசியம்” என்கிறார். இங்கு இதுவரை  
எழுதிவந்த, இனி எழுதப்போகும் எல்லா விவரங்களும் அதிக அவசிய  
யமானவையாகும். சிகிச்சை அம்சத்தில் இதுவும் ஒரு பாகம்.

சர்க்கரை, சர்க்கரை என்று பலமுறை உரைத்துள்ளேன். இதற்கும் உடலுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? உடல் வாழ்க்கை எவ்வாறு இந்நோயால் தடைபடுகிறது? நம் ஜீவ திசையில் உஷ்ணமும் சக்தியும் உபயோகப்பட்டு நிற்கின்றன அல்லவா? உஷ்ணமில்லாத உடல் பிணம். அதைத் தொடுங்கள். ஐஸ் அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தொட்டதுபோல் இருக்கும். பிராணன் இருக்கும் போது அங்கங்களை ஆட்டி

(உஷ்ணசக்தி) மூளையை உபயோகித்துச் சுயமாகவும் இயற்கையாகவும் வேலை செய்கிறோம். இது சக்தியால் முடிகிறது 'எனர்ஜி' (Energy) என்பார் ஆங்கிலத்தில் உஷ்ணத்தில் சக்தி இருக்கிறதா? தூங்கும் பொழுது ஸ்வாசம், ஜீர்ணம், நரம்புகள் உள்ளே நாமறியாது வேலை செய்கிறதே இக்கலையாச் சடுகாட்டுத் தூக்கத்தில் அப்படி ஏதாவது உள் முகமாக வேலை நடக்கிறதா? ஏன்? சக்தி இல்லை! உயிருக்கும் உழைப்புக்கும் விழிப்புக்கும் காரணம் உஷ்ணசக்தி (Heat Energy) 'இவை இருந்தால் மனிதன்' இல்லாவிடில் பிணம். வாழ்வு இல்லையேல் ஆரடிக்குக் கீழ் மண்புழுக்குள் இவை இருந்தால் உலக வாழ்வு அல்லது எரி ஜதை வாழ்வு! இவ்வளவு முக்கியமான உஷ்ணம், சக்தி நம்மிடம் கருப்பையிலிருந்து மண்ணில் விழுந்த நாள் முதல் கடைசிப்பிரயாணம் வரை காண்கிறோம் வெளியில் வெய்யில் 120 டிகிரி இருந்தாலும் நம்முடலில் உஷ்ணம் 98 அரை டிகிரிலேயே இருக்கிறது. வெளியே 'O' டிகிரி பனிகட்டி விழுந்தாலும் நம்முடல் 98 அரை டிகிரி உஷ்ணத்திலேயே இருக்கிறது! அது எங்ஙனம்?

நம் உயிர் நிலை உஷ்ணத்திலிருக்கிறது. சக்திப் பிரயோகம் இதைத் தொக்கியிருக்கிறது. நாம் ஒரு 'உஷ்ண இயந்திரம்' (Heat Engine). நிலக்கரியின் கரியும், பிராணவாயுவும் கலந்து எரிந்து. உஷ்ணமுண்டாக்கி, நீராவிச் சக்தியுண்டாக்கி ரயில் வண்டியை உழைக்கச் செய்கின்றன. மோட்டார் காருக்குப் 'பெட்ரோல்' என்ற கரியும் பிராணவாயுவும் சேர்ந்து எரிந்து உஷ்ண முண்டாக்கி

அகண்ட காற்றுச் சக்தியால் மோட்டாரை ஓடச் செய்கிறது, நம் உடலுக்கு நிலக்கரி எது? (உஷ்ண இயந்திரம்) நாம் ஒழுங்காகக் கொள்ளும் உணவே நிலக்கரி. வெளிக் காற்றை நிரப்பி ஸ்வாசாலயத்தில் பிராணவாயு பறிமுதல் செய்யப்பட்டு, உணவை எரிக்கிறது! கண்ணுக்குக் காணப் புகையாக, கரிமில்வாயு வெளித்தள்ளப் படுகிறது.

க்ளுக்கோஸ் பிரபந்தம்

உஷ்ண சக்திக்காக நாம் என்ன விறகு கரியை உபயோகிக்கிறோம்? உணவு என்ற கரி, இந்த உணவின் இயற்கை அம்சங்கள்

முன்று! கார்போஹைட்ரேட் (Carbo hydrate) அல்லது கரியமில நீர்ப்பொருள், புஷ்டிச் சத்து, கொழுப்பு, ஆரோக்கிய உணவு என்ற நூலில் இவைகளின் முழு விவரங்களைக் காணலாம். முக்கிய அம்சங்களை மட்டும் இங்கே எடுத்துக் கொள்வோம். உஷ்ண சக்திக்குத் தேவையானது கார்போஹைட்ரேட். இது [கரியமிலம்] குறைந்தால், இது இல்லாவிட்டால், இதை உபயோகிக்க முடியாவிட்டால், புஷ்டி கொழுப்புக்கள் உடைக்கப்பட்டு தேவையான அம்சம் பிரிக்கப்படுகிறது. இக்கரியமில நீர்ப்பொருள், அரிசி தானியங்கள், உருளைக் கிழங்கு கரும்புப் பாலின் சர்க்கரை, க்ளுக்கோஸ் ஆகியவற்றில் நிரம்பி இருக்கிறது, க்ளுக்கோலாகத்தான் இக்கரியமிலப் பொருள் ரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. டயபெடிஸ் காலத்தில் அமிதமாய் ரத்தத்திலும் சிறு நீரிலும் இந்தப் பொருளாகத்தான் காணப்படுகிறது.

'ஸ்டார்ச்' என்று சொல்லக்கூடிய கரியமில கூட்டுப் பொருள் ஆகாரத்திலிருந்து குடலில் சேர அங்கே ஜீரண ரஸங்களால் தாக்கப்பட்டு பிரதான தனித்த க்ளுக்கோஸ் நிலைக்கு மாற்றப்பட்டு அப்பொருளாகவே அங்கிருந்த ரத்தத்தில் கிரகிக்கப்படுகிறது. ஸ்டார்ச் என்பதும் சர்க்கரை என்பதும் ஒன்றே. இவை டயபெடிஸ். ஆளை ஒரே மாதிரியாக தாக்குகின்றன. ரத்தம் இந்த க்ளுக்கோலை 'விவர்' (பித்த-கோசம்) என்ற சாலைக்குக்

[சர்க்கரை] கொண்டு சேர்க்கிறது' அது இந்த க்ளுக்கோலைக் க்ளைக்கோஜன் அல்லது யிருகச் சர்க்கரை யாக மாற்றிவிடுகிறது. மாற்றுவதும் அல்லாமல் அணுச் சதைகள் (Tissue cells) எரிக்க விறகுக்காக இதைத் தேடும் வரை தன்னிடத்தில் தேக்கி நிறுத்திக் கொள்கிறது, போதுமான அளவு கரியமில சத்து இல்லாவிடில் பித்தகோசம், புஷ்டி சத்திலிருந்தும் கொழுப்பிலிருந்தும் 'க்ளைக்கோஜனைத் திட்டம் செய்து கொள்கிறது.

சதைகள் (Muscles) இன்னும் ஒரு களஞ்சியம். க்ளைக்கோஜனைத் தம்மிடம் இவை நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளுகின்றன. தேவையான போது இந்த க்ளைக்கோஜன், க்ளுக்கோலாக இயற்கை அம்சத்தூண்டுதலால் மாற்றப்பட்டு ரத்தத்தில் பரவி உடலைக்காக்கும் எரி பொருளாக (Fuel) மாறி சதைகளில் எரிக்கப்பட்டு, கரியமில வாயுவாகவும், நீராகவும் மாறி சக்தியை அளிக்கிறது. இம்மாதிரி ஆரோக்கியமான உடலில் பித்தகோஸம் ரத்தத்தில் கலந்த க்ளுக்கோலை ஒரே பிரமாணத்தில் நிறுத்துகிறது. டயபெடிஸில் ஒரு பெரும் குறை. கரியமிலப் பொருள், ஜீரண மாறுதலில் ஏற்படுகிறது.

த்தகோசம் சர்க்கரையை க்ளைகோஜனாக மாற்றி, அப்பொருளாக தன்னிடம் நிறுத்திக் கொள்ளும் சக்தியை இழந்து [சயைன் க்ளுகோஸ்] கோஸ், அளவுக்கு அதிகமாக ரத்தத்திலும், அணுச் சதை (tissues) களிலும் சஞ்சரிக்கின்றது. மூன்று நான்கு விழுக்காடு அதிகமாக நிற்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள க்ளுகோஸ், கணக்கு மீறி அதிகமாகவே, சிறுநீர் கோளத்தில் (kidneys) சர்க்கரையை நிறுத்திக் கொள்ள முடியாமல் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றுகிறது. இது தான் முதன்முதலாக வெளிக்காணும் 'டயபெடி' லின் அறிகுறி டயபெடிஸின்போது சர்க்கரையை கரியமிலவாயுவாகவும், நீராகவும் எரித்து மாற்றக்கூடிய சக்தி, அணுச்சதைக்கு வெகு வாச இல்லாமல் போகிறது. இந்த வேலை நிறுத்தமானால், சதைகள் சர்க்கரையை எரிபொருளாக (fuel) உபயோகிக்க முடிவதில்லை. உணவில் அகப்படும் பிரதான சக்தி அம்சம் இழக்கப்படுகிறது.

இக் கரியமிலப் பொருள்களைச் சக்தியாக மாற்றும் வேலை அணுச் சதைகளில் பதிந்துள்ள சில ரஸங்களால் செய்யப்படுகின்றன. இவைகளின் விவரம் விளக்கமாகவில்லை. ஆனால் பான்கிரியாஸ் கோளம் வெளிக்கக்கும் இன்ஸூலின் என்ற ரஸம், சக்தி மாறுபாட்டுக்குத் தேவையான மேற்கூறிய ரஸங்களை ஆண்டு அவைகளைத் தூண்டுகிறது. உணவு சக்தி மாறுபாட்டுக்குக் குதிரையை அடக்கும் கடிவாளம் தான் இன்ஸூலின்.

### மூர்ச்சையும் மரணமும்

டயபெடிஸ் நோயில் புஷ்டிப் பொருள் அதிக மாறூட்டங்களை உண்டாக்குவதில்லை. இதனால் உஷ்ண சக்திக்கு அதிக உதவியில்லை. இழந்த அணுச் சதைகளுக்குப் பதில் உண்டாகவும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் சென்று விடுகின்றது. இது ஜீரண ரசங்களால் தாக்கப்பட்டு அமினோ ஆஸிட் என்ற பொருளாக மாறுகின்றது. உடல்சதைசீர் திருத்தத்திற்குக் கண்டு மிஞ்சியது, பித்தகோசத்தால் உடைக்கப்பட்டு க்ளுகோசாகவும் கொழுப்பு திரவங்களாக [கொழுப்பு] வும் (fatty acids) மாறுகிறது. உடலையே உருக்கும் தீவிரமான நிலையில் இப் புஷ்டிப் பொருள்கள் வெகு அதிகமாக உடைக்கப்பட்டு ரத்தத்திலும் சிறுநீரிலும் க்ளுகோசை ஏராளமாக அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

புஷ்டி, சர்க்கரை (Starch), கொழுப்பு, என்று நாம் உபயோகிக்கும் மூலதப் பொருள்களில் கொழுப்பு தான் மிகவும் உடல் காப்பு கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது. இதை வெகு அதிகமாக உடல் சேகரித்து வைக்க இயற்கை

ஏற்பாடு செய்திருக்கிறது. இக்கொழுப்பின் அடக்கம், 9 பாகம் கொழுப்பு — திராவகமும் (Fatty Acids) ஒரு பாகம் க்ளிலிரினும், ஜீர்ண காலத்தில் உட்கொண்ட கொழுப்பெல்லாம் இவ்விரு பொருள்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு மறுபடியும் ஒன்று சேர்ந்து, சதைக் களஞ்சியத்தில் பின் உபயோகத்திற்குச் சேர்ந்து விடுகிறது. இந்த கோயானிகளுக்கு கொழுப்புத் திரவங்களால்தான் விபத்து ஏற்படும். கரியமிலப் பொருளிலிருந்துதான் எரிக்கும் சரக்கு (Fuel) உடலுக்கு உண்டெனத் தெரிந்து கொண்டோம். ஆனால், இக் கொழுப்புத் திராவகங்களும் எரி பொருளாக உபயோகமாகின்றன. சதைகள் இவைகளை உஷ்ணசக்தி பெற உபயோகிக்கின்றன இவை எரியும்பொழுது விஷப் பொருள்கள் (Ketone Bodies) திராவக ரூபமாகக் கக்கப்படுகின்றன. இவைகளிருப்பதை இந்நோயாளியின் ரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் காணலாம். இவைகள் தான் முதல் முதலில் மூர்ச்சையையும் பின் மரணத்தையும் கொடுக்கும். உஷ்ணத்திற்கும் சக்திக்கும் க்ளுகோஸ் உண்டாக்கும் கரியமிலப் பொருள் இருக்க, கொழுப்பின் ஹிம்சை எதற்கு என்று ஆலோசிக்கலாம். இந்தக் கரியமிலம் உடலுக்குக் கிடைக்காவிட்டாலும், அதை எரிக்கமுடியாவிட்டாலும் இன்னஸூனின் இல்லாத காரணமாக உடல் உஷ்ண சக்தித் தேவைக்கு எங்கு செல்லும்? ஏற்படியாவது உஷ்ணத்தால் சக்தி கொடுத்து உயிரைக் காப்பாற்றப் பிரயத்தனிக்கிறது. பித்த கோசத்தில் க்ளுகோஸ் இருந்ததெல்லாம் தீர்ந்துவிடவே, கொழுப்பு அய்யாவை இயற்கை தாக்குகிறது. இது எரிபட உடைக்கப்படுகிறது, எரிபடும் பொழுது எரியப்பட்ட மிகுதியானவை ரத்தத்தில் விஷப் பொருள்களாகக் கலக்க, மூர்ச்சையும் மரணமும் காத்து நிற்கும்.

கோயாளியினிடம் இந்த அபாயம் உண்டாகாமலிருக்க நூறு கிராம் கரியமிலப்பொருள் தினம் உபயோகமாக வேண்டி யிருக்கிறது. இவ்வளவு உணவையும் உஷ்ணத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்வானேன்? உஷ்ணம் தான் சக்தி, உயிர். இதில்லாமல் இருக்கவே முடியாது. இந்த வேலையைத்தான் இன்சலின் சீர்திருத்துகிறது. டயபெட்டிலில் இப்பொருள் மிகக்குறைவு. சாதாரண ஆரோக்கிய நிலையில் எவ்வளவு உழைப்பு, உஷ்ணம் சக்தி தேவையோ அதன் பிரகாரம், கரியமிலம் கிடைக்கும். உணவுப் பொருள்களைக் குறைத்தோ அதிகமாகவோ சாப்பிடுகிறோம். இப்படி நிதானம் செய்து காக்க நம்பசி தான் காரணம். உண்மைப் பசி எது? தூபச் சரக்கு தொப்பைப்பசி எது என்று காணமுடியாத மிருகத்திற்கும் கீழான ஜன்மங்களை மறந்து விடலாம். இயற்கையைப் பற்றி வாழ்வைச் சீராக நடத்த

இப்பசி அபூர்வ இயந்திரம். ஆனால் 'டயபெடிஸ்' நோயில் கரியமி  
லமோ சரியாக எரிக்கப்படுவதில்லை. ஆகையால் மேற் கூறிய  
நிதானம் உணங்கு ஒத்து வராது. நாமாக  
(உஷ்ணக்கணக்கு) எவ்வளவு, எத்தகைய பொருள், எந்  
நிதானத்தில் கலந்து தேவையாகிறதென  
தராசு படிக்கல் கொண்டு தான் அளவிடத் தேவையாகிறது.  
நல்ல வேளைக்கு இந்த உஷ்ண சக்தியின் வரவு செலவுக் கணக்கைச்  
சுலபமாகத் தெரிந்துக் கொள்ளலாம். உடலின் உஷ்ணச் செலவை  
உடல் வெளித் தள்ளும் உஷ்ணத்தை அளந்து நிதானம் செய்தி  
ருக்கிறார்கள். இது 'உலோரி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. அப்பெ  
யரை நாமும் வழங்குவோம். ஆளின் கனத்திற்கும் வேலைக்கும்  
தகுந்தபடி தேவையான உஷ்ண சக்தி மாறுபாடு அடையும்.

ஒரு நாளைக்கு உழைப்பில்லாது காலம் கழிக்கும் ஒரு ஆளுக்கு  
ஆயிரம் 'கிராம்' சதை எடைக்கு 20லிருந்து 10 உலோரி தேவை  
யாகிறது. ஒவ்வொரு உணவுப்பொருளும், ஒரு அவுன்சுக்கு எவ்வ  
ளவு உஷ்ணத்தை உடலில் எரித்துக் கொடுக்கிறதென்று வைத்  
தியர்கள் இவ்வளவு டஷ்டி, சரியமிலம், கொழுப்பு சலந்த உணவு,  
டயபெடிக் ஆளுக்குத் தேவை என்று, மருந்து போல் திட்டம்  
செய்கிறார்கள்.

'தேள்சிகிச்சை' யானாலும், உன்னத யோக சிகிச்சையானாலும்  
உணவின் நிதானம், சீர்திருத்தம் மிக அவசியம். இதின்றி குணம்  
ஏற்படாது.

## அத்தியாயம் -3-

### நோயின் குறிகள்

சென்ற ஆராய்ச்சியிலிருந்து சில விஷயங்கள் வெளியாகின்றன. கரியமிலப் பொருளுடைய ஜீர்ணசக்தி மாறுபாட்டின் இழ்வால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இதைப் பொறுத்தே உடலின் சர்க்கரையைத் தேக்கிக்கொள்ளும் சக்தியும், உஷ்ணசக்திக்காக எரிக்கக் கூடிய பலமும் குறையவே, ரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை கலக்கிறது. இதிலிருந்து சிறுநீரில் சர்க்கரை வெளியேற்ற மடைகிறது. இது தான் இந்நோய் வந்துவிட்டதென்பதற்குத் தெளிவான அடையாளம். கொழுப்பு சத்தின் ஜீர்ணசக்தி மாறுபாடும் கெட்டு விடுகிறது. அரை குறையாக எரிக்கப்பட்ட கொழுப்பின் விஷப் பொருள்கள் ஸ்வாசத்திலும், சிறுநீரிலும் வெளியேறுகின்றன

மற்ற நோய்கள் வந்தால் உடனே ஏதாவது கெடுதலைவெளிப்படுத்தி, ஆளை விழிக்கச் செய்யும். இதுதிருட்டு நோய்! சர்க்கரை வெளியேற்றம் போன்ற சின்னங்கள் விளக்கமாகும். காலத்திற்கு முன்பே இந்தநோய் பலமாய் வேருன்றிவிடுகிறது. சத்துருதுழைந்ததை இப்பெருந் தீனிப்பேர்வழி அறியவேமாட்டார். இன்ஷூர்

[திருட்டுநோய்]

செய்து கொள்ளப்போய், டாக்டர் பரிசோதனையில் இந்த நோய் இருப்பது வெளியாகும். சில காலங்களில் சிறுநீர் சர்க்கரை உடையில் ஒட்டும் தன்மையினாலும் டாக்டரை அணுகுவதாலும் 'குட்டு' வெளியாகும். இம்மாதிரி சற்று சீக்கிரமாகவே நோய் துழைந்தது கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் அது நோயாளியின் பூர்வ புண்ணியமாகும். பான்கிரியாலும் அதிகம் கெட்டிருக்காது.

நோய் வருவதற்கு முன்பும், அது தீவிரமாவதற்கு முன்பும், ஏற்படும் சிலகளை ஆராய்ச்சி செய்வதில் பெருத்த அனுசூலங்கள் உண்டு. நோய்வரும் பழக்கங்களை விட்டு, மாற்றி, வராது தடுத்துவிடலாம். இக்கட்டுரைகளின் நோக்கம் அதிகம் இதிலும் பதிந்துள்ளது. வந்தநோயைத் தீவிரப்படாமல் அதன் காரணங்களைத் தெரிந்து கொண்டதால் அடக்கிவிடலாம். இவைகளுக்குப் பின்பே சிகிச்சை முக்கியம் என்று அறியவும்.

முதல் அறிகுறிகள் எவ்வளவோ உண்டு. காரணமில்லாத படி அதிகக் களைப்பு, சோம்பல்; உணவுக்குப் பின் அபிரமிததாசம்; கணக்கும்றி அதிகச் சிறுநீர் கழிவு, சாதாரணமாகப் பெருத்த சரீரமுடைய இந்நோயாளி, சதைகரைவார்; இவைகள் நாளாக நாளாகத் தீவிரமாகும். இன்னும் வேறு குறிகளும் தோன்றும்.

சர்க்கரையை எரித்து களைகோஜனாக நிறுத்த முடியாததும் கொழுப்பு எரிப்பு சரியில்லாததால் உண்டாகும் விஷப் பொருள்களும் தான் காரணங்கள். ரத்தத்திலும் அனுச்சதைகளிலும் (Tissues) உள்ள சர்க்கரை அதிகரிக்கிறது. இதனால் தாகமும் அதிகமாகிறது. அச்சர்க்கரையை, முக்கியமாக வாயின் மிருதுச் சதைகளில் சேர்ந்தவைகளைக் கரைக்க, அதிக நீர் தேவையாகிறது. வாய் உலர்ந்து போகும் இக்காலத்தில் இவர்கள் பாலையோ லெமனேட் பானகம் இவைகளையோ உட்கொண்டால் சதையின் சர்க்கரைத் தேக்கம் அதிகரித்து, தாகமும் தீவிரமாகி படும்பாடும் சொல்லமுடியாததாகும். இதே காலத்தில் சிறுநீர் வெளிப் போக்கும் அதிகமாகும். அதிகச் சர்க்கரையை வெளியேற்ற 'கிட்னி' துரிதமாய் வேலை செய்கிறது. அதிக தண்ணீர் பருகுவதாலும் இந்த சதி உண்டாகும். இக்குறிகளெல்லாம் ரத்தத்தில் கலந்து சர்க்கரை 0.25 சதவிகித கணக்கிற்கு எட்டிய பிறகே தோன்றும்.

[அறிகுறிகள்]

தோல் 'மொறு மொறு' ப்படைகிறது. மலச்சிக்கல் உண்டாகும் சிரங்கு, நீர்வடிதல், ரத்தக்கட்டிப் பிளவைகளும் (Carbuncles) உண்டாகலாம். ஓயாத பசி ஏற்படும். வயிற்றைச் சுற்றிப் பசியே வலியாக மாறியது போல் தோன்றும்.

[மற்ற கேடுகள்]

சதைகளில் பலவீனம் காணும் ஜீர்ணசக்தி மாறுபாடு (Metabolism) குறைந்திருக்கும். அடிக்கடி உடல் உஷ்ணம் குறைந்திருக்கும். ஆளின் குணங்கள் மாறும். மற்ற நோய்களைத் தடுக்கும் சக்திமிகக் குறையும். கண்கள் மிகவும் கெடும். நரம்புசக்தி, நரம்பு வலைகள் க்ஷீணிக்கும். சிறு காயம் ஏற்பட்டாலும் விஷமேறிச் செளக்கியமாகாது. விஷப் பொருள் சேர மயக்கமும் சம்பவிக்கலாம்.

இந்நோய் இருப்பதை முதலிலேயே பரீட்சித்து அறிந்து விட வேண்டும். இல்லாவிடில் நாளுக்குநாள் விருத்தியாகி உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும். காசநோய்க்கு (டி. பி.) எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை தேட வேண்டுமோ, அம்மாதிரியே இந்த நோயையும் பார்க்க வேண்டும்.

இந்நோய் ஆரம்ப நிலையில்தான் சில சந்தேகங்களுக்கு இடம்கொடுக்கும். சிறுநீரில் சர்க்கரை தோன்றலாம். ஆனால் மற்ற அடையாளங்கள் ஒன்றுமே இல்லாவிட்டால், ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை எடையைப் பரீட்சித்த பிறகே டடபெடிஸா அல்லது வேறு நோயா என்று நிச்சயிக்கலாம். இதர குறிகள் அற்ற சிறுநீரில் சர்க்கரை மட்டும் கழிக்கும்

கும் மனிதர்களைப் பரீட்சித்ததில் அநேகருக்கு டயபெடிஸ் இல்லையாம். அதிலும் இவர்கள் நாற்பது வயதுக்கு உட்பட்டவர்களாக இருந்தால் இந் நோய் [இரத்தச் சர்க்கரை] இருக்காதென்பது டாக்டர் லாரன்ஸ் துரையினுடைய அபிப்பிராயம். ஆகையி

னும் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் கணக்கை பார்த்த பின் இந் நோயென்று நிச்சயித்து சிகிச்சை செய்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த ஆராய்ச்சி இன்றி உணவுக் கட்டுப்பாட்டை ஏற்றுக்கொண்டு கரியமில சர்க்கரைச் சத்தைக் குறைப்பது கெடுதியாகும்.

சர்க்கரை வெளி வந்ததும், இந்த நோயில்லாதவர் யோக சிகிச்சையைத் தழுவுவதால் கெடுதல் அடையமாட்டார்கள். நோயிருந்தால் ஒழியும்; இல்லாவிட்டால் பொது ஆரோக்கியம் உயரும். சாதாரண காலத்தில் உடல் முழுவதும் ரத்தத்தில் பரவி நிற்கும் சர்க்கரை சுமார் ஐந்து கிராமுக்கு (5 Grams) மேல்போனதல்ல. உண்டவுடன் சர்க்கரைக் கணக்கு ஏறும். சுமார் 3 மணி நேரங்கள் இம்மாதிரி இருந்து, பின் யதார்த்த நிலைக்கு வந்து வீடுகிறது. இக் காலத் 'துக்குள் பித்தகோசமும் சதைகளும் உண்ட சர்க்கரைப் பொருளைக் 'கோஸாக' மாற்றி நிரப்பிக் கொள்கிறது. ஒரு சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு சுமார் இரு நூறு கிராம் சர்க்கரை உள்ளிழுக்கப் பட்டாலும் சுற்றும் ரத்தத்தில் இது சுமார் மூன்று கிராமுக்கு மேல் அதிகரித்துக் காண்பதில்லை.

டயபெடிஸ் உள்ளவர்களுக்கு ரத்தச் சர்க்கரை நிலை வேறுவிதமாக இருக்கும். சர்க்கரையை நிறுத்திக் கொள்ளவும், எரிக்கவும் சக்தி தேவையானபடி இருப்பதில்லை. உண்டவுடன் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக உடரும்; அதிகம் உயர்ந்த நிலையிலேயே நிற்கும். சிறிதும் இந் நோய் இல்லாதவர்களிடத்திலும், ரத்தச்சர்க்கரை நிதானம் சற்று மாறுபாடாகக் காணலாம். வயதானவர்களிடத்திலும், 'தராய்டு' பிட்டுட்டரி நிதானம் தவறி வேலை செய்யும் பொழுதும் உடலில் வீணும் கொண்ட நிலையிலும் இந்த மாறுபாடு வித்தியாசப்படும். சாதாரண நிலையில் விவரில் அமோகமாக 'க்ளைகோஜன்' இருக்கிறது. இது உண்ட கரியமில உணவிலிருந்தும், கோசமே விளைவித்த சர்க்கரையிலிருந்தும் சேகரமாகிறது. இந்த க்ளைகோஜன் களஞ்சியத்தை, பான்கிரியாஸிலிருந்து கக்கி வெளியாகும் இன்ஸூலின் நிலை நிறுத்துகிறது.

டயபெடிஸ் நோயாளினுடைய பித்த கோசத்தில் க்ளைகோஜனை இருப்பதில்லை. வெளியிலிருந்து இன்ஸூலின் 'தேள் கொடுக்கு

முலம் உள் செலுத்தினால்தான் நிலை மாறும். இன்ஸூலின் உள் செலுத்தியதும் ரத்தத்திலிருந்து மறையும் சர்க்கரை யெல்லாம் பித்தகோசத்தில் க்ளைகோஜனாக மாறி விடுகிறது இது இன்ஸூ

[பித்தகோசம்]

லின் சக்தி இருக்கும் வரைதான். வெளியிலிருந்து வந்த 'அண்ணத்தே' சக்தியெல்லாம் சிலமணி நேரங்களுக்குள் இழக்கவே, பித்தகோசத்திற்குள் 'க்ளைகோஜனாகப்' பதுங்கிய சர்க்கரை பயமின்றி ரத்தத்தில் கணக்கு மீறி சஞ்சரிக்க ஓடி வந்து விடுகிறது. இன்ஸூலின் தான் பூனை. சர்க்கரை தான் எலி. 'கண்ண மூச்சி' விளையாட்டு விளையாடும் இவைகளுக்கு வேடிக்கை; நோயாளிக்கோ இது பிராணவதை! ஆனால் சதைகளுக்குள் பதியும் க்ளைகோஜன் திரும்பி ஓடி வருவதில்லை. உழைப்பால் எரி படும் வரை அங்கேயே நின்று விடுகிறது.

இன்னொரு விஷயம். 'கீடோன்பாடிஸ்' என்ற விஷப் பொருள், உட்கொள்ளும் கொழுப்பிலிருந்து உண்டாகின்றது. இது தீவிர நோய் நிலையில் தோன்றும். பித்த கோசத்தில் க்ளைகோஜன் இல்லாத பொழுது; இது ரத்தத்தில் உலாவுகிறது. இதனால் க்ளைகோஜன் சேகரமானவுடனே இந்த விஷப் பொருள்கள் மறைகின்றன. கரியமில உணவும் இன்ஸூலின் கணக்குப் பிரகாரம் உட் சென்றவுடன், 'கீடோன்பாடிஸ்' இருப்பதில்லை. இந்தப் பித்தகோசம் அதிமூக்கியமான வேலைகளைச் செய்கிறது. உடல் உழைப்பில் எரிபடத் தேவைக்குத் தக்கபடி க்ளைகோஜனை சர்க்கரையாக மாற்றி, எரிப்பதற்கு அளிக்கிறது. செலவழித்ததை புஷ்டி, கொழுப்பு, உணவு வஸ்துக்களிலிருந்து திரும்பவும் சேகரித்துக் கொள்ளுகிறது. இந்தப் பித்தகோசம் இதர குழலற்ற கோளங்களாலும் ஆளப்படுகிறது. அட்ரினல்ஸ்தைராய்டு எல்லாம் இதை பாதிக்கும், இந்த ஆராய்ச்சியிலிருந்து இந்நோய் சம்பந்தப்பட்டகருவிகள் நன்கு விளங்குகின்றன. அவை பான்கிரியாஸ், பித்தகோசம், குழலற்ற சதைக்கோளங்கள், சதைகளும் இதில் முக்கியப் பங்கு எடுத்துக் கொள்ளுகின்றன. எந்தச் சிகிச்சை இவைகளை ஆளுமோ அது தான் நோயைத் தீர்க்கும்; வராது தடுக்கும். அதுவே தான் யோக சிகிச்சை

உணவு, இன்ஸூலின், பயிற்சி

சிகிச்சையில் உணவு-இன்ஸூலின் இரண்டும் சம்பந்தப்படுகின்றன. இதுவே தற்கால மேல் நாட்டு வைத்தியம். இவை இரண்டும் வெகு அன்னியோன்யமாக ஓட்டி வர வேண்டும். சர்க்கரையை எரிக்க, நோயாளி சக்தி குன்றி இருக்கிறதென்று

## டயபெடிஸ் (சர்க்கரை வியாதி)

சர்க்கரை உணவான கரியமிலப் பொருளை முற்றிலும் விலக்கி விட்டால் இரு குறைகள் ஏற்படும். போதுமான சக்தி இராது. உணவும் பொதுவாகக் குறைக்கப்படவே உடல் மெலிந்து முடிவில் உயிரழிவைத் துரிதமாக்கும். சர்க்கரை சத்தைத் தேடிக்கொள்ள கொழுப்புச் சர்க்கை இயற்கை உடைக்க, அதனால் வெளிவரும் விஷப் பொருள்களால் ஆபத்து உண்டாகும். உட்கொள்ளும் உணவின் நிறுவைக்குத் தக்கபடி அதன் சர்க்கரைச் சத்தைச் எரிக்கப்போதுமான இன்ஸூலின் தேவையாகிறது. ஆரோக்கிய நிலையில் உணவா இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரைக் கணக்கு ஏறவே அந்த மாறுபாடு இயற்கை அமைப்பால் பான்கிரியாலைத் தூண்டி சர்க்கரையை எரித்து இந்த அளவைக் குறைப்பதற்காக அதிக இன்ஸூலினை கக்கச் செய்கிறது.

'டயபெடிஸ்' இருக்கும்பொழுது இன்ஸூலின் குறைவாக உண்டாகிறது. இதைத் 'தேள்சிகிச்சை' மூலம் உள் செலுத்தவேண்டும். உடல் சக்திக்கு எவ்வளவு உணவு தேவையோ அதை இன்ஸூலின் தேவைக்கு தக்கபடி மாறுபாடு செய்துக் கொள்ள வேண்டும். மேல் காட்டார் சிகிச்சைக்கு இந்த ஆகார நிபந்தனைகளை வெகு தீவிரமாகத் திராசு படிக்கல்லுடன் திட்டம் செய்துள்ளார்கள். ஆனால் யோக சிகிச்சைக்கு இவ்வளவு நிர்ப்பந்தம் கிடையாது. பொதுவான ஆகாரத்திட்டங்கள் தேவையாகும். அபாய நிலையிலுள்ள நோயாளிகள் தீவிரமாக திட்டம் டோட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

அபாயமாக முற்றின நோயாளிகளுக்குச் சில காலம் வரை வைத்திய நியூனின் உதவியையும் பரிசுஷயையும் மேற் கொண்டு யோக சிகிச்சையுடன் சிறிது இன்ஸூலினையும் உட் செலுத்தலாம். பயிற்சி தீவிரமாக, இதைக் குறைத்துக்கொண்டே வந்து கடைசியில் முற்றிலும் நிறுத்தி விடவும். ஆரம்ப

[நோய் முற்றினால்] நிலையிலும் மத்திய நிலையிலும் உள்ளவர்கள் சிறிது உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் யோக சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் போதும். கெட்டுக் கருவிகளை நேராகத் தாக்கிச் சரி செய்வதால், ஒரு வாரத்திலோ அல்லது சில வாரங்களிலோ சர்க்கரை வெளியேற்றம் நின்று அதற்குப்பின்னும் பயிற்சியைத் தொடர, நோய் முற்றிலும் ஒழிந்து திரும்பி வரவே வராது. இது கைகண்ட பலன்.

பெரும் சதை உள்ளவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது சிரமமாக இருக்கும். ஆனால், இச்சிகிச்சையே சதை கனத்தையும் குறைக்கக்கூடியது. சதை கனம் குறையக் குறைய, சிகிச்சை எளிதாகி நோயும் குணப்பட்டு வரும். பெரும் சதையை விலக்கக்கூடிய

பயிற்சிகளெல்லாம் இதற்கும் உபயோகமாகும். பான்கிரியாஸ், பித்தகோசம், சிறுநீர் கருவி (Kidneys) இவை வயிற்றுக் குழியில் இருக்கின்றன. இவைகளை அழுக்க இறுக்கத்தினாலும், இவைகளை ஆளும் நரம்புகள் வலைகளைத் தீவிரமாய் உயிர்ப்பிப்பதாலும், யோக சிகிச்சை இவைகளுக்குப் புத்துயிர் அளிக்கும்.

## வலிவும் வனப்பும்

நாம் ஒவ்வொருவரும் பலசாலியாக இருக்க வேண்டும். திடகாத்திரர்களாக இருக்க வேண்டும். சுதந்திர பாரதத்தை காக்க ஒவ்வொரு யுவனும் அர்ஜுனனாகவும் பீமனாகவும் வாழ வேண்டும் என்கிறார் யோகாசிரியர் ஸ்ரீ சுந்தரம்.

டாக்டர் சுப்பராயன் இந்நூலுக்கு. முன்னுரை எழுதும்போது, 'தமிழில் எளிய நடையில் இதுவரையில் இம்மாதிரி புத்தகம் எழுதப்படவில்லை. பள்ளியில் தேகப் பயிற்சி கற்றுக் கொடுக்கும் உபாத்தியாயர்கள் இப் புத்தகத்தை உயோகித்தை மாணுக்கர்களுக்கு எளிதில் அவர்கள் : தேகத்தைக் காப்பாற்றும் வழியைக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். இப் புத்தகத்தை தமிழ் நாட்டில் எல்லோரும் வாங்கி உபயோகப் படுத்த வேண்டும். இப் புத்தகத்தினால் ஸ்ரீ சுந்தரம் தமிழ் நாட்டுக்கே ஒரு சேவை செய்து விட்டா ரென்பதில் சந்தேகமில்லை' என்கிறார்.

130 பக்கங்கள்

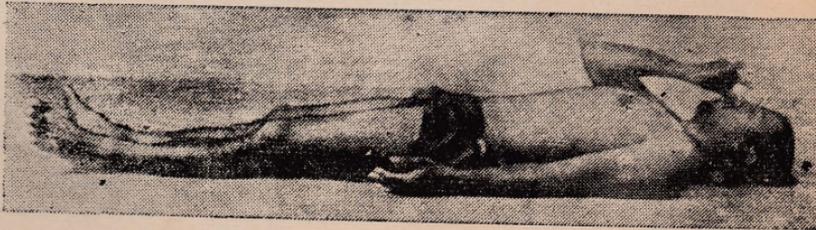
80 ஆர்ட் படங்கள்

விலை ரூ. 6--50

தபால் செலவு 1--80



சித்திரம்-64 தொடர்புபிராண சிகிச்சை அளித்தல்

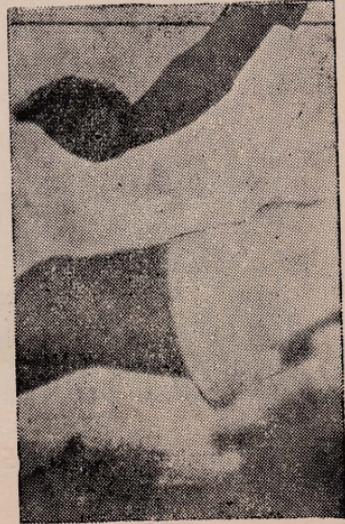


சித்திரம்-65 சவாசனத்தில் நாடி கத்தி



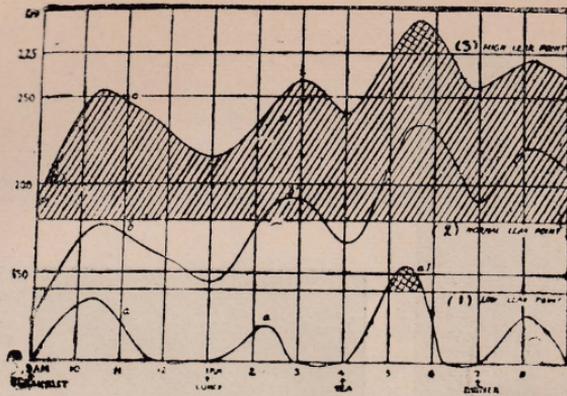
சித்திரம்-62

நோயாளியின் காலருகே  
யோக பிஷக்கின் கைகள்



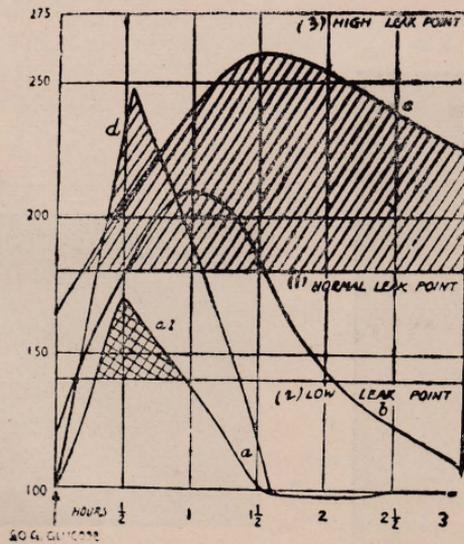
சித்திரம்-63

சிறிது தூரத்திற்கு  
யோக பிஷக்கின் கை  
மேல் தூக்கப்பட்டுள்-  
ளது



சித்திரம்-60

பகல் காலத்தில் இரத்தச் சர்க்கரையின் மாறுபாடுகள்

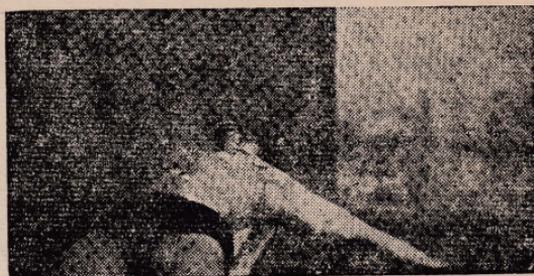


சித்திரம்-61

பரிட்சை காலத்தில் இரத்தச் சர்க்கரையின் வளைவுகள்



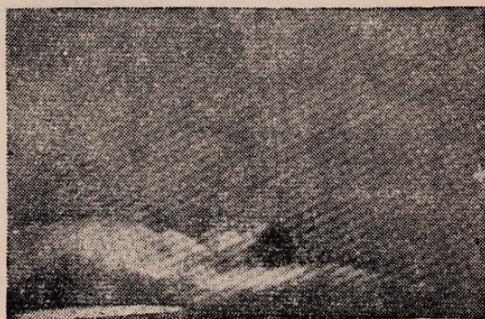
சித்திரம்-66



சித்திரம்-67



சித்திரம்-68



சித்திரம்-69

கட்டில் மீது படுத்து ஸ்வாசப் பயிற்சிகள்

## அத்தியாயம் 4

### பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலாசனம், நாடிசுத்தி

இந்த நோயால் தாக்கப்பட்டவர்களை 3விதமாகப் பிரிக்கலாம். தீவிரமாகத் தாக்கப்பட்டு, படுத்தப் படுக்கையில் இருப்பவர்கள்; நோய் தீவிரமாக இருந்தாலும், தினசரி வாழ்வில் கலந்து இருப்பவர்கள்; நோய் ஆரம்பித்து உடலை அதிக பலவீனப்படுத்தாமல் இருக்கக் கூடியவர்கள்— என்ற 3 ரகங்கள். முதல் கூறப்பட்டவர்கள் யோக நிபுணர், வைத்திய நிபுணர் இருவர் ஆதீனத்தில் விஷயங்களையும் பயிற்சிகளையும் தெரிந்து செய்வதே உசிதம். சர்க்கரை வெளிச் செல்வது தடையாகும் வரை சிற்சில.

[பிரிவினைகள்] சமயங்களிலோ அல்லது சில நாட்களுக்கோ இன்சலினை வைத்தியர் திட்டத்தின் பிரகாரம் ஏற்றிக் கொள்ள வேண்டும். சுயமுயற்சியால் செய்ய முடியாத பயிற்சிகளின் பலனை பிறர் உதவியாலும் விசுப்பலகை முதலியவைகள் உதவியாலும் பெறவேண்டும், குறித்த கணக்குப் பிரகாரம் தராசு, படிக்கல் கொண்டு இருக்கு தினசரி ஆகாரம் திட்டம் செய்து அளிக்கப்படவேண்டும். சர்க்கரை நிதானத்தை, ரத்தத்தைப் பரீட்சித்து அடிக்கடி சோதனை செய்து கொண்டு இன்சலின், உணவு முதலியவைகளை வித்தியாசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்

இரண்டாவது வகுப்பினர் யோக நிபுணரைக் கண்டு பயிற்சித் திட்டம் நிர்ணயித்து, தாங்களே சிகிச்சையை ஏற்றுச் செய்யலாம். ஒன்றிரண்டு வாரங்களுக்கொருமுறை ரத்த சிறுநீர்ப் பரி சோதனை செய்தயோக நிபுணரையும் கண்டு ஆலோசிப்பது அவசியமாகும். ஆரம்ப நிலையிலுள்ளவர்கள் தாமே புத்தியை உபயோகித்து நிபுணர் உதவியின்றிச் சிகிச்சைகளை விதிப்படி மேற்கொண்டு பொதுவான சில உணவுத் திட்டங்களையும் கையாண்டு பலன் பெறலாம்,

முதலாவதாக பஸ்சிமோத்தானசனத்தை எடுத்துக் கொள்ள வோம். இது தீவிரமான பலனைக் கொடுக்கும். இதைப் படிப்படியாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழகலாம், இதைப் பயில எடுத்துக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் அதற்குத் தகுந்த பலனைக் கொடுக்கும். பழகும் வகைக்கு 3.ம் பாகம் பார்க்கவும்,

இதை ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். எழுந்திருக்கவும், பின் படுக்கவும், கால்கள் தரையிலேயே ஒட்டி நிற்கவும், பிறர் உதவியைக் கொள்ளலாம். ஆரம்ப காலத்தில் ஒவ்வொரு முயற்சிக்குப் பின்பும், சிலவினாடிகள் ஒய்வெடுக்கலாம். பழகப் பழக ஒய்வின்றி தொடர்ந்து ஆறு தடவையும், ஒன்று முடிந்ததும் ஒன்றாகச் செய்யவும். இந்த ஆறைப் பன்னிரண்டாக்கிக் கொள்ளவும். எடுத்த எண்ணிக்கைகள் முடிந்ததும் தேவையான ஒய்வெடுக்கவும் இம்மாதிரி பன்னிரண்டு முயற்சிகள் அடங்கியதாக இரண்டு தடவைகள் செய்யலாம்.

பான்கிரியாஸ், பித்தகோசம் சிறுநீர்க் கோளம்(Kidneys) எல்லாம் நேராக இவ்வாசனத்தால் சுறுசுறுப்பாக்கப் பட்டுப் புத்துயிர் பெறுகின்றன. இடுப்பு, லம்போ சேக்ரல்(Lambo Sacral) என்ற பாகங்களிலுள்ள நரம்புகளெல்லாம் தீவிரமாகி, உணர்ச்சியுடன் வேலை செய்ய, நோய் கொண்ட கருவிகள் நன்னிலை பெறுகின்றன. மேல் வயிற்றுச் சதை இடுப்புச்சதை கரைந்து நன்மை தரும். இதற்குத் துணையாக ஹலாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

பலஹினம் வாய்ந்தவர் பிறர் உதவியைக் கொண்டு தேவையான அளவு மத்தியில் ஒய்வெடுத்து இதைச் செய்யவும். வயிற்றுச் சதைகளை இது கெட்டி செய்யும். உள் வெளிச் சதைக் கூட்டங்கள் இரண்டும் பயன்பெறும். உள்ளடங்கிய கருவிகளுக்குரத்த வேட்டமும் நரம்பு சக்தியும் தீவிரமாகப் பாயும். அடி வயிற்றுச் சதை குறைந்து நன்மை தரும். இதையும் ஆறிவிருந்து பன்னிரண்டு முயற்சிகளுக்கு உயர்த்திக் கொள்ளலாம். ஒரு தடவை செய்த பிறகு ஒய்வெடுத்து இரண்டாவது தடவையும் செய்யலாம்.

இவ்விரு பஸ்சிமோத்தான, ஹாலாசனங்களால் உடல் கனம் குறைந்து வயிறு, இடைமெலிவதால் இதர ஆசனங்களைச் செய்ய உடல் இடம் கொடுக்கும், யோக சிகிச்சையின் அதி முக்கிய அங்கமான "நாடிசுத்தி" யையும் பழக வேண்டும். இதை பத்தமாசனத்தில் உட்கார்ந்து செய்தால் நலம். கால் மடிக்க முடியாதவர்கள் சதாரணமாக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து பழகலாம். ரத்தம் சுத்தமாகும். நரம்புகள் உயிரோங்கி வீரியம் பெறும். சதை அணுக்கள் புதுப்பிக்கப்படும். மனம் சாந்தி அடையும்.

சர்க்கரைச் சத்தான கரியமிலப் பொருளை எரிக்கும் சக்தி 'டயபெடி' எரில் குறைந்திருக்கிறது. இந்த எரிக்கும் பான்கிரியாஸுக்கும் இன்ஸூலினுக்கும் நேர் சம்பந்தத்தை அறிந்தோம். இந்த இன்ஸூலின் போதுமான அளவு இல்லாததால் சர்க்கரை

சத்து எரிந்து உஷ்ணமாக மாற்றப்படாமல்  
 [சரியமில்ம்] வெளித் தள்ளப்படுகிறது. ரத்தத்தில் அதிக  
 மான அளவு கலந்து நிற்கிறது. இந்தப்  
 பான்கிரியாலை நேராகத் தாக்கி சரி சப்யும் யேக சிகி ச்கையான  
 பலசி மோத்தான, ஹஸசனங்ளை கவனித்தோம். இதர பயிற்சி  
 களைக் கவனிக்கும் முன் இக்கரியமில் எரிப்புக்கு உதவும் அதி அவ  
 சியமான இன்னொரு வஸ்துவையும், இதற்கு ஆதாரமான மற்  
 ரொரு கருவியையும் கவனிக்க வேண்டும்.

எரிக்க இன்றிமையாத வஸ்து பிராணவாயு' இதை அளிக்  
 கும் கருவி ஸ்வாசாசயம். இவ்விரண்டையும் பக்குவப் படுத்திக்  
 கொண்டால் பான்கிரியால் சரியான தன் பலனை இரட்டித்து

[டையப்ரம்] அடைய முடியும். இப்பயிற்சியாடி சத்தி  
 இதன் பழகும் வகையிலிருந்தே பான்கிரி  
 யாலையும், 'விவரையும்' நேராகத் தாக்கு  
 கின்றதென்பதை அறியலாம். இப்பயிற்சிக்கு ஒத்துழைப்பாக  
 இருக்கிறது டையப்பம். இது உடலை இரு பாகங்களாக்கும் சதை  
 'டோம்' இந்தப் பயிற்சியால் தீவிரமாய் மேலும் கீழும் வெகு  
 தூரம் சஞ்சரிக்கும்பொழுது பான்கிரியாஸும், விவரும் இறுக்கி  
 இனக்கப்பட்டு தீழுக்கப்பட்டு, சுறுசுறுப்பு, நரம்பு உன்னதம் முத  
 லியவைகளைப் பெறுகின்றன.

விவரிலுள்ள க்ளைகோஜன் கஜானாவும் பான்கிரியாவின் சக்தி  
 யும் நலன் பெறுகின்றன என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. மேலும்  
 இந்நோய் கண்ட அநேகர் பெரும் சதை வாய்ந்த பெரும் தீனிப்  
 பிரபுக்களா என்று கூறினோம். இவர்களின் அபிரிமிதக் சதைக்  
 கூட்டத்தைப் புதுப்பிக்க நுரையீரல் சக்தி போதுமான சாத இல்லை.  
 அநேக பாகங்கள் அழுகும். சதை அணுக்களால் நிரம்பி, சத்த  
 ரத்த ஒட்டமின்றி உடல் உயிருக்கு அபாய ஸ்தலங்களாகவும்  
 காரணங்களாகவும் நிற்கின்றன.

சாதாரணமாக 'டயபெடிஸ்' ஆட்சுளுக்குக் காயம் ஏற்பட்  
 டால் ஆறுவதே இல்லை. சர்க்கரை மிகுதியினால், அதிலும் ரத்தத்  
 தில் பிராணவாயு அணுக்கள் போதுமா  
 [காயம்] னதாக இல்லாவிட்டால் ஆபத்துக்கிடம்  
 அதிகரிக்கும். எதுவுமே நோயாளியின்

உடலில் குணமடையாது. நாடிசக்தியால் நுரையீரல் சக்தி அதிக  
 ரிக்க அதிகப் பிராணவாயு உட்செல்ல, சத்தப் பிராணவாயு  
 ததும்பிச் சஞ்சரிக்கும்.

1. கரியமில்ம் உஷ்ண சக்தியாக மாற அதிக ஒத்துழைப்பு  
 வண்டாகும்.

2. பான்கிரியாஸ், லீவர் இறுக்கி; இளக்கிக் கசக்கப் பட்டு புதுப்பித்து விழிக்கப்படும்.
3. ரத்தம் சுத்தமாக்கி, பிராணவாயு ததும்பி நிற்க, டயபெடிஸின் கெடுதல் குறைய, பொது ஆரோக்கியமும் உயரும்.
4. பிராணவாயு ததும்பிய ரத்தம், பான்கிரியாஸ், லீவர் இரண்டையும் ஆளும் நரம்புகளையும் நரம்பு வலைச் சக்கரங்களையும் முனைகளையும் உயிர்ப்பித்து, அதன் பிரவாகத்தால் வீரியமடையச் செய்யும்.

இந்த நாடிகத்தியின் முழு விவரங்கள் 'சாந்தியோக' த்தில் காணலாம். இது அடங்கிய 4 ம். அத்தியாயத்தையும் அடுத்த பிரணயாம அத்தியாயங்களையும் பல தரம் படித்தால் நோயாளிக்கு மெத்த அனூபலம் ஏற்படும்.

பான்கிரியாஸைத் தட்டி எழுப்ப

பான்கிரியாஸை நோயாகத் தாக்கக்கூடிய ஆசனங்களில் தனுராசனம் ஒன்று. இது வயிற்றினுள்ள கருவிகளையெல்லாம் நெருக்கிக் கசக்கி விடுகிறது. இதனால் இக்கருவி விரைவில் புத்துயிர் பெற்று விழிப்படைகிறது. முதுகு மிகக் கட்டையாக முத்தினவர்க ளுக்கும், தொந்தமேல் அதிகச்சதை சேர்ந்தவர்களுக்கும் இது கடினமாக இருக்கும். ஆனால் பருத்த தொந்தி குறுக்கிடுங்கால் வயிற்றுக்குழி பதிந்த பான்கிரியாஸ் வேறு எது மூலமாகவும் எட்ட முடியாது.

தனுராசனத்தால் தான் வெளிச்சதை நசுங்கி உள்ளே நெருக்க, பான்கிரியாஸும் எட்டப்படும். முதுகுத் தண்டும் இளமையாகும். இந்த பாகங்களை ஆளும் நரம்புகளும் விழிப்புற்று வீரியமடையும்.

பழகும்வகை மூன்றும் பாகத்தில் காணவும். [தனுராசனம்] ஆரம்பத்தில் மூன்று நான்கு தடவைகள் செய்து தேவைக்கு தக்கபடி எட்டுப் பத்துத்

தடவைகளும் செய்யலாம் 'ஆனந்த ரகஸியத்' தில் வயிற்றுக் குழிக் கருவிகளை விளக்கும் போது குடலினுள் இறுக்கத்தைப் பற்றிக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. வயிற்றுக் குழியினுள் கருவிகள் ஒன்றோடொன்று உரசி 'டையப்ரம்' மேலும் கீழும் சலனமாவதாலும் இந்த இறுக்கம் உண்டாக்கப்படுகிறது. இந்த இறுக்கத்தை ஆங்கிலத்திள் (Intra Abdominal Pressure) என்பார்கள். இது குறைந்தால் வயிற்றுக் கருவிகள் சோம்பலடைந்து தூங்க ஆரம்பிக்கும். இத னால் பல வியாதிகள் விளையும்.

பாங்கிரியாஸும் இந்த நித்தினைக்கு இடம் கொடுக்க இது இன்னவின் கக்தம் வேலைபைச் செய்வதில்லை, எட்டாத் திறக் காப் பெட்டியான வயிற்றுக் குழியில் 'கொரடு, வீறும் இர்தப் பாங்கிரியாஸை எப்படி தட்டி எழுப்புகிறது? இதற்கு யோகம் தான் ஒப்பற்ற இரு குழ்ச்சிகளை விளக்கியிருக்கிறது. இவைகளில் சலபாசனம் ஒன்று. இதுவே சலபமானது. மற்றொன்று மயூராசனம். இது சற்றுக் கடினம். பற்கும் வகைகளுக்கு மும் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

## ஜெய் சிவாஜி

[குலோத்துங்கன்]

கதை, வீரம், காதல், மர்மம், சரித்திரம் கலை, ஹாஸ்யம். எல்லாம் திரண்ட இணையற்ற நாவல். பாரத தர்மத்தை அந்நிய மத, ஆட்சி அழித்து விடாமல் பாதுகாத்த ஜெய வீரசத்ரபதி சிவாஜி மஹாராஜர் இச்சொல் பிரவாகத்தில் உயிர் பெற்று உலாவுவதைப் பாருங்கள். சுதந்திரம் பெற வீரச் செயல் புரிந்த மஹாராஷ்டிர ரத்தினங்களைக் காணுங்கள் இங்கே காதலின் உன்னதம்; தியாகத்தின் வீச்சு; பக்தியின் பெருக்கு; அழகின் கலைச்சித்திரம்; கண்டிரா யுத்த சாஹசங்கள்; ஆசைக்காட்டி மோசமாய் இழுக்கும் மர்மங்கள்; வயிறு குலுங்க சிரிப்பூட்டும் ஹாஸ்யங்கள்; எல்லாம் திரண்டு குலோத்துங்கனின் (சுந்தரம்) எழுத்துத் திறமை மந்திரக் கோலால் படிப்பவர் உள்ளத்தைப் பற்றி, பரவசமாக்கும். தேச பக்தியை தட்டி எழுப்பும்; வீர ஆண்மையையும், தூய பெண்மையும், படிப்பவர் உள்ளத்தை நிலை நாட்டும்.

கவர்ச்சிக்கும் மூவர்ண அட்டை

440 பக்கங்கள்

விலை ரூ 8--00

தபால் செலவு ரூ 2--40

## அத்தியாயம் —5

### தைராய்டும் இன்ஸூலினும்

முன் அத்தியாயங்களில் இந்நோயை நன்றாக ஆராய்ச்சி செய்தோம். இந்த ஆராய்ச்சியை கவனித்தால் குழலற்ற சதைக் கோளங்களும் டயபெடிஸ் வியாதிக்குக் காரணமாக ஏற்படுகின்றன என்பது விளங்கும். இந்த கோளங்களில் மிக முக்கியமானவை தைராய்டு (Thyroid), பிட்யூட்டரி(Pitutory) என்ற இரண்டு. இவைகள் நோய் கொண்டாலும், சிறுநீரில் சர்க்கரை வெளியாவதும், ரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரைத் தூக்கமிருப்பதும் ஏற்படும். முழு டயபெடிஸ் நிலையும் உண்டாகின்றது.

பான்கிரியாஸின் சதை அணுக்கள் அழகாமலிருந்தாலும், அது கெடாமலிருக்கும்பொழுதும் டயபெடிஸ் வெகு தீவிரமாக ஏற்படக் கூடும். பான்கிரியாஸில் குற்றம் தோன்றாவிட்டாலும், இது கக்கும், இன்ஸூலின் நிதானம் தவறி அல்லது முற்றிலும் குறைந்து தோன்றும். இதற்குக் காரணம் பான்கிரியாஸின் கெடுதல் அல்ல என்கிறது ஆராய்ச்சி. நரம்புகளின் ஆட்சி கெடுவதால் இன்ஸூலின் கக்குதல் குறைவு ஏற்படுகிறது என்கிறார் நிபுணர். குழலற்ற சதைக் கோளத்தின் ஆட்சியானது கெட்டு இன்ஸூலின் உண்டாவது தடைபடுகிறது என்றும் கூறுகிறார்.

இவ்விரண்டு அபிப்பிராயங்களையும் யோசனை செய்திரும் ஆமோதிக்கும். இதற்கு அனுபவ அத்தாட்சி அமோகமாக இருக்கிறது. தைராய்டு முதலிய கோளங்களை ஆளும் பயிற்சிகளை டயபெடிஸ் நோயாளிகளுக்கு அளித்தால் இன்ஸூலின் கக்குதல், அதிகரித்து, சர்க்கரை வெளிப்போக்கு வெகு சீக்கிரம் குறைகிறது. டயபெடிஸைத் தாக்க இத்தகைய ஆசனங்கள் இன்றியமையாதவை. லிவர்களை கோஜன் விஷயமாகவும் கரியமிலப் பொருள் எரிப்பு விஷயமாகவும், என்ன வேலை செய்கிறதென்று முன்பே கவனித்துள்ளோம். இதர குழலற்ற சதைக் கோளங்களால், அதிலும் முக்கியமாகத் தைராய்டால் இது பாதிக்கப்படுகிறது. இக்காரணங்களாலும் டயபெடிஸ் நோயாளிக்கு இக்கோளங்களை ஆளும் ஆசனப்பயிற்சிகளும் முக்கியமாகிறது.

இத்தைராய்டைக் கட்டியாள என்றே ஏற்பட்டது சர்வாங்காசனம். இதன் மகிமையை நன்றாக அறிய, ஆனந்த ரகஸ்யத்தைப் படிக்க வேண்டும். பழகும் வகையை 3-ம் பக்கத்தில் காணவும்.

## லிவர், க்ளைகோஜன் மயூராசனம்

வயிற்றினுள் இறுக்கம் எப்படி இன்ஸூலின் கக்கும், பான்கிரியாஸைச்சரி செய்யும் என்று கவனித்தோம். இவ்விறுக்கத்தை அளிக்கும் சலபாசனத்தையும் விளக்கினோம். இந்த நோயில் சம்பந்தப்படும் பான்கிரியாஸ், விவரைச் சரி செய்ய, இந்த இறுக்கமளிக்கும் தீவிரப்பயிற்சி ஒன்று உண்டு. அதுவே மயூராசனம். விவருக்கு இந்த ஆசனமே பெரும் விழிப்பையும் வீரியத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கக்கூடியது. இதுகாறும் கூறிய ஆசனங்களைப் பழகித்தேர்ந்த சாதகருக்குக் கொஞ்சம் கடினமான ஆசனம். பழகப் பழக எளிதாகும். இனி கூறும் பயிற்சிகளெல்லாம் 'டயபெடி' லைத் திரும்பி வராது ஒட்டிவிடும்.

'டயபெடிஸ்' காரர் விவருக்கும் சாதாரண மனிதரின் விவருக்கும் மிக்க விசேஷமான வித்தியாசம் உண்டு என்று இங்கே ஞாபகப் படுத்தத் தேவையாகிறது. க்ளைகோஜன்—அதாவது சர்க்கரைச் சத்து—ஆரோக்கிய காலத்தில் விவரில் நிறைந்திருக்கிறது. இப்பொருள் உண்டாகியமீல உணவிவிருந்தும் விவரே தயாரித்த சர்க்கரையிலிருந்தும் சேகரமாகிறது. 'டயபெடி'ஸில் விவரிலிருந்த க்ளைகோஜன் ரத்தத்தில் தோன்றுகிறது. ரத்தத்தில் நிதானத்திற்கு மேலாகக் கலந்து நின்ற சர்க்கரை, லிவர் க்ளைகோஜனாக மாற்றப்பட்டு அங்கு நிரம்புகிறது. சில மணி நேரங்களுக்குள் இன்ஸூலின் சக்தி மறையவே, இதுமீண்டும் க்ளைகோசாக மாறி, ரத்தத்தில் நிதானம் தவறி நின்று சிறு நீரிலும் கழிகிறது.

இந்த விவரையே எடுத்து விட்டாலோ, ரத்தத்தில் சர்க்கரையே இல்லாமல் மறைய, இது இல்லாமையால் மரணம் சம்பவிக்கிறது. இந்த லிவர்தான் ரத்தச் சர்க்கரையை நிதானம் செய்வதில் பெரும் பங்கு எடுத்துக் கொள்கிறது. இது இரு வேலைகள் செய்கிறது. இன்ஸூலின் சக்தியால் கரியமீல உணவின் அதிகத்தை தன்னிடத்தில் சேகரித்து வைத்து நிதானத்திற்கு மேல் ரத்தத்தில் சர்க்கரை உலவாமல் 'டயபெடி' லைத் தடுக்கிறது. மறு உபகாரம் என்னவென்றால், இவ்வுணவு இல்லாத காலத்திலும், நீண்ட உடல் உழைப்புக்காலத்திலும் உஷ்ண எரிப்புக்கு உபயோகமாகி சக்தியளிக்க, சேகரித்து நிறுத்திய சர்க்கரையைத் தானம் செய்து, புஷ்டியிலிருந்தும், தேவையானால் கொழுப்பிலிருந்தும் குறைந்த சர்க்கரைகளைக் களஞ்சியத்தை நிரப்பிக் கொள்ளுகிறது. இத்தொழிலினால் உழைப்பும் அணுச்சதைகளுக்கு உஷ்ண சக்திக்கு உதவும் சர்க்கரையாகக் கொடுக்கிறது.

நீண்ட காலப் பட்டினியிலும் உழைப்பிலும் ஆரோக்கியமானலிவர், இவ்வேலையைச் செய்ய மறுப்பதில்லை.

இக்காரணம் பற்றியே. பயிற்சி, உழைப்பு, ஏற்படும் காலத்தில் இன்ஸூலின் இன்ஜெக்ஷனை நிறுத்துவதும் அவசியமாகும். வெகு தீவிர உழைப்புக்கு இந்த இன்ஸூலின் நோயாளிகள் லாயக் கில்லாதவர் என்றும் அறிய வேண்டும். காமாலை ஏற்படும் பொழுதும் லிவர் மற்றபடி கெட்டிருக்கும் பொழுதும் 'டயபெடிஸ்' சின்னங்கள் வெளியாகும் என்றும் அறியவும்.

இந்த லிவரை மறக்க இயலுமா? இதைச் சீர்திருத்தி ஆரோக்கியத்தில் அமர்த்தும் யோகப் பயிற்சிகளின் அவசியத்தையும் இப்பொழுது அறியலாம். மயூராசனமே இதற்கு உன்னத ஓளஷதம். இதன் முழு விவரங்களுக்கு 'ஆனந்த ரகஸ்ய' த்தைப்படித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். பழகும் வகைக்கு '3ம் பாகத்தைப் பார்க்கவும்

உயிர்ப்பிக்கும் உட்டியாணை — நெளலி

இதுவரை விளக்கிவந்த யோக பயிற்சிகளைச் சில வாரங்கள் பழகுவதற்குள்ளேயே, டயபெடிஸ் தீர்ந்துவிடும், இதன் அறிகுறிகள் ஒப்பந்தனவென்று நோயாளி, சிகிச்சைக்கு ஓய்வு கொடுத்து விடக் கூடாது. விடாமுயற்சியாய்ப் பயிற்சிகளைத் தொடர வேண்டும். இல்லையேல் நோய் திரும்பி வரலாம். இதற்குக் காரணமாக இருக்கும் கெட்ட பான்கிரியாஸ் லிவரெல்லாம் திடநிலை பெறச் சில மாதங்களாகும். ஆறு மாதங்களாவது செய்வது நலம்.

திரும்பி வராதபடி டயபெடிஸை ஒழிக்க, மிக்க ஒத்துழைப்பான உபாயங்கள் இரண்டுள்ளன. இவைகளை உட்டியாணை நெளலி என்பர். முன் கூறிய பயிற்சிகளின் பழக்கத்தால் உடல் பலப்பட்டு ஊளைச் சதைகளும் கரைந்து வாட்டங்கொள்ள இந்த உட்டியாணை நெளலி செய்யச் செளகர்யமும் சாமார்த்தியமும் உண்டாகும். வயிற்றுக்குழியில் அடங்கிய சகல கருவிகளையும் ; உயிர்ப்பித்து வீரியம் பெறச் செய்யும் சாமார்த்தியம் இவைகளுக்கு உண்டு. பான்கிரியாஸ், லிவர் இரண்டும் புதுப்பிக்கப்படும். டயபெடிஸும் இருந்த இடம் தெரியாமல் பறந்துவிடும். பழகும் வகைக்கு '3ம் பாகம் பார்க்கவும்.

இதுவரை கூறப்பட்ட ஆசனங்களே டயபெடிஸை ஒழிக்க அவசியமானவை. இதர ஆசனங்களையும் பழகுவதால் நன்மைகள்

உண்டாகும். 'டயபெடிஸு'க்கென்று ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித் தவர் இந்த நோய் ஒழிவதுடன் இதர கஷ்டங்கள் விலகுவதையும் அறிவார். சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைப்பாகச் சில வெளிச் சதைப் பயிற்சிகளும் உண்டு. அவைகளை விளக்குமுன் இந்த நோயாளிகள் தங்கள் பழக்க வழக்கங்களிலும் நடத்தைகளிலும் மேற் கொள்ள வேண்டிய சில திட்டங்கள் உண்டு. அவைகளை இனி விளக்குவோம். இந்தக் கவனிப்பு நோயை வளர விடாது. சிகிச்சைக்கு உதவியாக இருந்து நோயாளிக்கு சீக்கிரம் குணத்தைக் கொடுக்கும்.

சஞ்சல உலகில் சாந்தியில் நிலைக்க  
இதோ வழி காட்டி!

## சாந்தி யோகம்

உலகில் எது இருந்தால் என்ன? செல்வம், செல்வாக்கு, மனைவி, மக்கள் இருந்தும் சாந்தி ஒருவனுக்கு இல்லாவிடில் அவன் வாழ்க்கை நரகமாகிறது. கொடுமை நிறைந்த இப் பயங்கர உலகில் எப்படி வாழ்ந்தால் சுகம், சாந்தி கிட்டும் என்பதை யோகாசிரியர் ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்கள் ஆவேச மொழிகளில் தெளிவாக விளக்குகிறார்.

குஷ்மப் பிராணயாமம், பிராணனும் மனமும், சாந்தியும் மூனையும், ஒழுக்கமும் சாந்தியும், யாருக்கு சாந்தி, பிறப்பு இறப்பு மர்மம், சத்தங்கத்தின் அவசியம், சிறு உதாரணக் கதைகள், யோகாசிரியரின் சத்குரு ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரியாரின் வாழ்க்கை வரலாறு கொண்டது.

சாந்தி, சுகம் உங்களுடைய பிறப்புரிமைகள்! இவைகளை அடைய இந்நூலை ஒரு முறை படியுங்கள்.

208 பக்கங்கள் விலை 10-00

தபால் செலவு ரூ2-00

## அத்தியாயம் — 6 சில திட்டங்கள்

டயபெடிஸ் உள்ளவர்கள் பல வகைகளில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். உடல் நிலை, கனம், உணவு, பானம், நடைபழக்கங்கள், சிறு நோய்கள், காயங்கள், இவைகள் மீதெல்லாம் கவனமாய் இருக்க வேண்டும். எதையும் உதாசீனம் செய்யக் கூடாது.

உடல் கனத்தை வளர விடவே கூடாது. தன்னு [சுனம்] டைய உயரத்திற்குத் தக்ககனம் எதென்று தெரிந்து அதில் நிற்க வேண்டும். வியாதி வருவதற்கு முன், பெரும் சதை சேர ஆரம்பிப்பதற்கு முன், என்ன கனமிருந்ததோ அந்த ஆரோக்கிய நிலை எடைக்குச் சீர் திருத்தம் செய்து கொள்வது அவசியமாகும். கனம் குறைந்து சீர் திருத்தம் பெறவே இந்த நோயும் மறைவதைக் காணலாம்.

இக்கனத்தை குறைக்கும் முறை ‘பெரும்சதை’ பகுதியிலும் காணலாம்: முன் கூறிய யோகாசனப் பயிற்சி முறைகளே இதற்கும் உதவும். வாரத்திற் கொழுமுறை உபவாசம் இருப்பதும் டயபெடிஸைக் குறைப்பதற்கு உதவும். ஜலதோஷம், தொத்துநோய்கள் பற்றாது பாதுகாத்துக் கொள்ளவும். உணவு சீர்திருத்தத்தைத் தவறக் கூடாது. அதிக வேலையை ஒதுக்கவும். வீண் கவலை, பயனற்ற சிந்தனை, இவைகளுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. மன சாந்தியில் நிற்பது அவசியமாகும். இச்சாந்தியைப் பெறும் வழிகளை ‘சாந்தி யோகம்’ என்னும் என் நூலில் காணலாம்.

டயபெடிஸால் கண்கள் பார்வையும் மாறும். கர்ப்பிணியா யுள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் ஏற்பட்டால் நிபுணர்களைக் கலந்து தகுந்த சிகிச்சைகளை மேற் கொள்ள வேண்டும்.

[கர்ப்பம்] டயபெடிஸ் உள்ளவர்கள் கருத்தரிக்காமலிருப்பது உத்தமம். தாயின் உயிருக்கு அபாயமேற்படுவது மல்லாது, குழந்தையும் இந்த நோயைக் கொள்வதுமுண்டு. சல்யாணம் செய்து இல்லற வாழ்க்கை நடத்த ஆசைப்படுகிறவர்கள் முதலில் நோயைப் போக்கிக் கொள்வது நலம்.

உடலில் சிரங்கு, காயம் ஏற்படாமல் இவர்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவைகள் எளிதில் குணமாகாது. விஷம் வைத்து உடலெல்லாம் பரவும். ஆரம்பத்திலேயே

[காயம்] வியாதிக்கு சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால் உடலில் ‘பொறைகள்’ ஓடி கட்டிகள் (carbuncles) உண்டாகலாம். இவைகளிலிருந்து மீளுவது எளிதல்ல. விஷம் வைத்த இடத்தை அறுத்தால் இன்னும் பக்கத்து

இடத்துக்குத் தாவும். ரண சிகிச்சை இவர்களுக்குச் செய்யவே கவத்தியர்கள் பயப்படுவார்கள்.

உணவில் விடமின் அதிகம் சேர வேண்டும். ஏ. பி. எரி. டி. தானியங்கள், பழங்கள், 'கீரைகள்' பக்குவம் செய்து தினம் தவறாது சேர்ப்பதால் பெறலாம். சாராயம் முதலியவை கெடுதியை விளைவிக்கும்.

இவர்கள் உணவை வேகவைக்கும் பொழுது [விடமின்] மாவு, சர்க்கரை, கலக்கக் கூடாது. சர்க்கரையும், சர்க்கரைச் சத்து [starch] கலந்த பானங்களும் முற்றிலும் விலக்கம். இவைகளில்லாத பானங்களைத் தேவைக்குத் தக்கபடி அருந்துவதில் கெடுதல் இல்லை. பாலிலும் சர்க்கரை இருப்பதால் இஷ்டம்போல் இதையும் அருந்தக் கூடாது, திட்டப் பிரகாரம் நியூனர் சொற்படி இதைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தனக்குத் தேவையான உணவையும், உஷ்ண சக்தி கொடுக்கும் அளவையும் சோதனை செய்து, திட்டம் செய்து கொள்ளவும். இத்திட்டத்தில் தவறவேண்டாம். நோய், உடல் மாறுதலுக்குத் தக்க மாறு நிலையைப் பரிசோதனை செய்து இத்திட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ளவும். அடிக்கடி சிறு நீரை சர்க்கரை

[உணவுத்திட்டம்] நிலைக்கும் விஷப் பொருள் [keytone bodies] சஞ்சாரத்திற்கும் பரிட்சை செய்து குறிப்பு வைக்கவும். வெகு தீவிரமான நோயில் இன்ஸூலின் சிறிது உபயோகிக்கலாம். இன்ஸூலின் அதிகம் சேர்ந்த அடையாளங்களைத் தெரிந்து அந்த ஆபத்திலிருந்து தப்பிக்க மாற்றாக சர்க்கரையோ, க்ளுகோசையோ உள்செலுத்தத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

இந்நோயாளிக்கு அதிக ஓய்வும் தூக்கமும் தேவை. எல்லா விஷயங்களிலும் மிதமாயிருக்க வேண்டும். பல்லை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து இது கெடாது காக்கவும். அடிக்கடி மித உஷ்ண ஸ்ரூனம் அவசியம். மலச்சிக்கல் வராது தடுக்கவும்.

[தூக்கம், மலப்போக்கு] பழம், கீரைகள், மலத்தைத் தள்ளப் போதா விட்டால், பேதி மாத்திரைகளை கொள்ளக் கூடாது. சிறு உபாயங்களால் சர்க்கரை இல்லாத வஸ்துக்களால், குடலை சுத்தம் செய்யவும். சில காலங்களில் எளிமாவை உபயோகிக்கலாம். ஜலதோஷம்; 'இன்ப்ளூயன்ஸா' ஜூரம், டி. பி. நோய் உள்ளவர்களை அணுகாது, ஜாக்ரீர கையாகப் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

கால்களுக்குப் பயிற்சி

டயபெடிஸ் நோயாளிக்கு அபாயநிலை பாதத்திலிருக்கிறது. இதை வெகு ஜாக்ரீரகையாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும். இந்த

வியாதியஸ்தரிடம் ரத்த ஓட்டம் தீவிரமாக இராது. பாதங்களில் உணர்ச்சி மந்தமாக இருக்கும். குணமாக்கும் சக்தி மிகக் குறைந்திருப்பதால் இவர்கள் மிகச் சிறு காயங்களிலிருந்தும் விஷ நிலையை அடைந்து விடுவார்கள்.

இவைகளை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தினம் உஷ்ணஜலத்தில் (அதிகச் சூடு கெடுதல்) பாதங்களைக் கடலை மாவு பாசிப்பயறுமாவு அல்லது சோப்பு தேய்த்து நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளவும். கழுவியபிறகு ஈரம் சற்றுமில்லாது துடைத்து விடவும். விரல்களுக்கிடையே நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ளவும். சொர சொரப் பாகத் தோல் இருந்தால், தேங்கா மெண்ணையை

[பாதம்]

வாரத்துக்கு ஒன்றிரண்டு முறை லேசாகத் தேய்க்கவும். மிகவும் ஈரம் கசிந்திருந்தால் 'ஸ்பிரிட்' டில் தேய்த்த துணியால் தடவி விரல்களுக்கிடையே 'பௌடர்' உதிர்த்துக் கவும். விரல்கள் ஒன்றுக்கொன்று உரசி உபத்திரவத்தால் இவைகளுக்கிடையே மிருதுவான கம்பளித் (Wool) துணி கொடுக்கவும். நகங்களை மிருது செய்து வெகு ஜாக்கிரதையாக எடுத்து விடவும்.

பாதங்களை 'ஷு' வால் பாதுகாப்பது உத்தமம். 'ஸாக்ஸ்' தேவைக்குத் தக்கபடி உபயோகிக்கவும். புது 'ஷு'வை அதிக காலம் தரித்து காலை கடிக்கச் செய்து விடவும் கூடாது. அதி உஷ்ணமும் அதிகக் குளிர்ச்சியும் கூடாது. பாதத்தில் ஆணிவிழந்தாலும் நகம் உள் நோக்கி வளர்ந்தாலும், தாமே சிகிச்சை பெறச் செய்து கொள்ளாது வைத்தியரிடம் நோயைத் தெரிவித்துச் சிகிச்சை பெறவும். பாதங்களில் ஏதாவது வலி, துடிப்பு, வீக்கம், வர்ணமாறுதல், பிறப்பாடு ஏற்பட்டால் வைத்தியரை ஆலோசனை கேட்கவும்.

"மேற் கூறியவையில் பெரும்பான்மை அல்ப விஷயமாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும், நிராகரிக்கப்பட்டால், காலையோ, உரையோ, இழப்பதற்குக் காரணமாக தைக் கண்டிருக்கிறேன்" என்று டாக்டர் லாரென்ஸ் "டயபெடிக் லைப்" (Diabetic Life) என்ற நூலில் கூறியிருக்கிறார்.

சிறு காயங்களை அதி தீட்சண்யமாகவும் அதிக உஷ்ணப் பொருளாலும் நோயாளிகள் தாங்களே சிகிச்சை செய்து கொள்வதால் கேடு விளைவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். டிங்சர் அயோடின், கார்பாரிக், இதர புட்டிலேபனங்கள், அதி சூட்டு ஒத்தடங்கள், இவைகளெல்லாம் உபயோகிக்க வேண்டாம்.

தருந்த வைத்தியர் மூலம் சிகிச்சை பெறவும். காயங்கள், கொப்பளங்களைக் குத்திவிடாமல் ஆல்கஹாலில் அரைப் பங்கு

போலிக் ஆஸிட்டு பொளடர் கலந்து, சுத்த 'காஸ்' துணியில்தோய்த்து முடி, கம்பனியால் (Wool) மெத்தை கொடுத்துக் கட்டவும். எல்லா வற்றைக் காட்டிலும் ஓய்வு குணம் தரும்.

### ரத்தவோட்டத்தை சரி செய்ய சிலபயிற்சிகள்

1. பாதங்களைக் கீழே வைத்து, விரல்களை முடிந்தவரை பின்னும் முன்னமாக உயர்த்தித் தாழ்த்தவும். இரண்டு நிமிஷங்களிலிருந்து ஐந்து நிமிஷம் வரை செய்யலாம். சிறு சதைகள் உழைக்கப்பட்டு ரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கும்.
2. கால்களைத் தொங்கவிட்டு உட்காரவும். கணுக்காலிடத்தில் பாதங்களை உயர்த்தித் தாழ்த்திப் பயிலவும். வலது இடது பக்கமாகச் சுழற்றவும். இதுவும் மேற்கூறிய காலம் செய்யலாம். இது பாதங்களுக்கும் முழங்கால் சதைகளுக்கும் பயிற்சியைக் கொடுக்கும்.
3. சுவரை அணுகி நிற்கவும். சாய்ந்து நிலை தவறாமல் இருக்க ஒரு கையால் பற்றிக் கொள்ளவும். பின் விரல்களை ஊன்றி குதிகளைக் கிளப்பி முடிந்தவரை உயர்த்தி விரல்கள்மேல் நின்று விறைக்கவும். பின் கீழே ஊன்றவும். எட்டு அல்லது பத்துத் தடவைகள் இம்மாதிரி செய்யவும்.
4. குதிகளைக் கிளப்பி விரல்கள் மேல் நின்று சில நிமிஷங்கள் முன்னும், பின்னும் திரும்பி நடக்கவும்.
5. சுவரைப் பிடித்து நின்று குதிகளை மட்டும் ஊன்றி விரல்களைக் கிளப்பிப் பின் சாய்க்கவும். விரல்களை ஊன்றிக்குதிகளைக் கிளப்பி முன் உயரவும். சில நிமிஷங்கள் இவ்வாறு செய்யலாம்.

மித உஷ்ணத் தண்ணீரில் கால், பாதங்களை ஒருநிமிஷம் அமிழ்த்துவது, உடனே வெளியெடுத்து அதற்குப் பாதிக்குப் பாதி குளிர்ந்த தண்ணீரில் மறு நிமிஷம் அமிழ்த்துவது; இம் மாதிரி ஐந்தாறு தடவைகள் செய்து மித உஷ்ணத் தண்ணீரில் ஆழ்த்தி எடுத்தவுடன் முடிக்கவும்.

மிதமாகவும் சக்திக்குத் தக்கவாறும் பயிற்சிகளை உபயோகிக்கவும். பயிற்சிக்கும் இந்த ஸ்னானத்திற்கும் பிறகு சிறிது தைலம் தடவிப் பிடித்து விடுவது உத்தமம்.

பான்கிரியாஸிலிருந்து உண்டாவதே இன்ஸூலின். இதுதான் உணவால் கிடைக்கும் கரியநில (சர்க்கரை) சத்தை எரிக்கின்றது.

இந்த எரிப்பே உடலின் உஷ்ணசக்தி, ரத்தத்தில் அதிகமாக சஞ்சரிக்கும் சர்க்கரையை மறையச் செய்வதும், இன்ஸூலின் தான். மறைந்த சரக்கு பித்தகோசத்திற்குள் பெரும் பாகம் சென்று விடுகிறது. இது விஷயம் முன் அத்தியாயங்களில் கவனித்தோம். முக்கியமான பாகம் உடலின் சதைக்குள்ளும் புகுந்து விடுகிறது. இதைத்தான் நாம் கடைசியாக கவனிக்கப் போகிறோம்.

இன்ஸூலின் என்ற போலீஸ்காரன், ரத்தத்தினின்று மறைந்த வுடனே 'லிவரில்' ஒளிந்த சர்க்கரை, அதில் படாடோபமாக உலாவ ஆரம்பிக்கிறது. சதைக்குள் மறைந்த சர்க்கரைத் திருடன் வெளி வரச் சக்தியற்று இருந்த இடத்தைக் கன்னம் வைக்கப் பார்க்கிறது. இவ்வொளிந்த சர்க்கரைக்கு விமோசனம் எரிந்துபோவதே. விறகு, வறட்டி வைத்து எரிப்பது இயலாது. பயிற்சியால் உஷ்ணமேற்பட அதனால் சர்க்கரை எரிபட, அதனின்றும் உஷ்ண சக்தி உண்டாக, வாழ்க்கை ஆனந்தமாக நடக்கும்.

ஆனால் உடல் பயிற்சி செய்தால் தானே? டயபெடிஸ் வந்தவர் களுக்குத் தானே பயிற்சி தேவை என நினைப்பது தவறு. மற்றவர்கள் புளி மூட்டை மாதிரி அசையாப் பொருளாக, தனத்தைக் குவித்து, வயிற்றில் திணித்து பூலோக ஸ்வர்க் முன் எச்சரிக்கை கமாக நினைத்து வாழலாமென்பது இயலாது. அண்ண டயபெடிஸ், வருவது தெரியாமல் உள்ளே வந்து ஒளிந்து கொள்வார். இது வந்த பிறகு கையைக் காலை ஆட்டுவதைக் காட்டிலும் வரும் முன்னமேயே கொஞ்சம் அசைத்துக் கொடுத்து உழைப்பது நல்லம்.

பயிற்சி செய்யச் செய்ய, பித்தகோசமும், தான் சேகரித்து வைத்த சர்க்கரையை ரத்தத்தின் மூலம் எரிப்பதற்கு உதவுகிறது. உட்கருவிகள் சீர்திருத்தம், சிலசதைகள் உயிர்ப்பித்தெழுதல் எல்லாம் யோகாசனங்களால் கவனித்தோம். தற்காலம் மிகுதியாக நிற்பது வெளிச்சதைப் பயிற்சி. இப்பயிற்சியும் [சதைப் பயிற்சி] அமோகப் பலன் தரும். ஆனால் நோயாளிகள் இதைத் தங்கள் இஷ்டம்போல் உபயோகிக்க இயலாது. வைத்தியர், பயிற்சி நிபுணர், இருவரையும் சகாயமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்ஸூலின் உள் செலுத்திக் கொள்பவர்கள் பயிற்சியும் செய்வதாயிருந்தால், உட்கருவியும் மருந்து குறைக்கப்பட வேண்டும். வியாதி ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் ஆசனம், உடற்

பயிற்சி செய்ய, இன்ஸூலினை மறந்தே விடலாம். ஆனால் எவ்வளவு பயிற்சிக்கு எவ்வளவு இன்ஸூலின் நிறுத்தம் [மருந்தைக் குறைக்கவும்] என்று 'கரார்' திட்டம் விதித்தல் இயலாது அடிக்கடி ரத்தச் சர்க்கரை நிதானத்தையும், உடல் மாறுபாடுகளையும் வைத்தியருடன் கலந்து, தேவைக்குத் தக்கவாறு இன்ஸூலின் உபயோகத்தைத் திட்டம் செய்து கொள்ளவும்.

இனிமேல் சொல்லப்போகும் வெளிச்சதைப் பயிற்சிகளைத் தனிப்பட்ட முறையில் செய்ய வேண்டும். யோகாசனங்கள் நாடி-சுத்தியுடன் கலக்கக்கூடாது. யோகாசனங்களைக் காலையில் பயிற்சியில், இப் பயிற்சிகளை மாலைச் செய்வலாம்.

## ஜெய் சிவாஜி

-சுந்தரம்-

கதை, வீரம், காதல், மர்மம், சரித்திரம் கலை, ஹாஸ்யம், எல்லாம் திரண்ட இணையற்ற நாவல். வீர சத்ரபதி சிவாஜி மஹாராஜர் இச் சொல் பிரவாகத்தில் உயிர்பெற்று உலாவுவதைப்பாருங்கள். இங்கே காதலின் உன்னதம்; தியாகத்தின் வீச்சு; பக்தியின் பெருக்கு; அழகின் கலைச்சித்திரம்; கண்டிரா யுத்த சாஹசங்கள்; மர்மங்கள்; வயிறுகுலுங்க சிரிப்பூட்டும் ஹாஸ்யங்கள்; எல்லாத்திரண்டது. படிப்பவர் உள்ளத்தை.

கவர்ச்சிக்கும் மூவரண அட்டை

440 பக்கங்கள்

விலை ரூ 10.

தபால் செலவு ரூ 2-- 50

## அத்தியாயம் - 7 கருவிப் பயிற்சிகள்

உடற் பயிற்சியால் உயபெடிஸ் குணப்படுகிறதென்று டாக்டர் லாரென்ஸ் ஒப்புக்கொள்கிறார். இதால் சர்க்கரை எரிக்கப்படுவதுடன் ரத்தத்தில் உலாவும் சர்க்கரைக் கணக்கும் குறைக்கப்படுகிறது. இன்ஸூலின் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முன்பு பயிற்சி சிகிச்சை கையாளப்பட்டு வந்தது. கிடைக்கும் இன்ஸூலினை இப்பயிற்சிகள், சதைகளில் சர்க்கரை எரிக்க உபயோகப்படுத்தச் செய்கிறது. இன்ஸூலின் அதிகமாகத் தேவையாகும் நோயாளிகளுக்கு இப்பயிற்சி மெத்த அனுகூலத்தைக் கொடுக்கும். பயிற்சியால் எரிக்கப்படுகிறதென்பதற்கு ஐயமில்லை. ரத்தத்திலிருந்து சதைக்குள் சேகரமும் செய்து கொள்வதில்லை.

இரண்டிலிருந்து நான்கு பவுண்டுகள் எடையுள்ள டம்பெல்ஸுகளைக் கொண்டு பயிற்சிகளைச் செய்யவும். ஸ்பிரிங் டம்பெல்ஸ் கூடாது.

### அப்பியாசம் 1—பழகும் வகை

இதுவும் 2-வது சாதனையும், முன்புஜச்சதைக்கென ஏற்பட்டவை. கால்களைக் கூட்டி, கைகளில் டம்பெல்ஸுகளைப் பிடித்து நேராக நிமிர்ந்து நின்று மூடப்பட்ட உள்ளங்கைகள் முன் தெரியுமாறு திருப்பி, பக்கங்களை ஓட்டியவாறு புஜங்களைத் தொங்க விடவும். இந்தத் தயார்ஸ்தானம் 46வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்நிலையிலிருந்து உள்ளங்கைகளாலும் விரல்களாலும், கருவிகளை இறுக்கிப் பிடித்து வலது முன்கையை மெல்ல உயர்த்தி, மூழங்கையன்டை மடித்துத் தூக்கி நிறுத்தவும். இந்நிலை 47 வது சித்திரத்தில் காணலாம். வலது முன்புஜச்சதை திரண்டு, உருண்டு கத்தரிக்காய்போல் சித்திரத்தில் எட்டிப் பார்க்கிறது. இது பயிற்சியின் குணத்திற்கு அடையாளம். மெதுவாக வலக்கையை தாழ்த்தி, தாழ்த்தும் பொழுதே இடக்கையை மேலே உயர்த்தவும். பின் இதைத் தாழ்த்தி வலக்கையை மடிக்கவும். இம்மாதிரியாக மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொரு கைக்கும் பத்திலிருந்து முப்பதுதடவைகள் செய்யலாம். செய்து முடிந்ததும், கருவிகளைக் கீழே வைத்து, புஜங்களைத் தடவிக் கொடுத்து இளைப்பாறவும்.

### அப்பியாசம் 2 —பழகும்வகை

மறுபடியும் டம்பெல்லை எடுத்துத் தயார்ஸ்தானத்திற்கு வரவும் (46—வது சித்திரம்பார்க்க). இப்பொழுது இருகைகளையும்



சித்திரம்-70  
குழந்தைக்கு விபரீதகரணி  
அளித்தல்



சித்திரம்-71  
குழந்தைக்கு சர்வாங்காசனம்  
அளித்தல்



சித்திரம்-72  
இரு குழந்தைகள் சர்வாங்காசனம் செய்தல்



சித்திரம்-73

இரு குழந்தைகள் மத்யாசனம் செய்தல்



சித்திரம்-74

ஒரு குழந்தை மற்றொரு குழந்தைக்கு நீண்ட நேரம்  
சர்வாங்காசனம் செய்ய உதவுதல்

ஒரே காலத்தில் முழங்கை பக்கம் மடித்து, உயர்த்தி, முடிந்த அளவு தோளை நோக்கி இறுக்கி நிறுத்தவும். இது 48 வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. பின், கைகளைத் தாழ்த்தி மறுபடியும் உயர்த்தவும் இம்மாதிரி பத்திலிருந்து முப்பது தடவைகள் செய்யவும். இவ்விரு அப்பியாசங்களிலும் கைகள் தான் மடியவேண்டும், உடல் அசையவே கூடாது. புஜங்கள் உடலை ஒட்டியே இருக்க வேண்டும். முகம் கோணக் கூடாது.

### அப்பியாசம் 3—பழகும் வகை

இது முன் கை அல்லது முழங்கைச் சதைகள் அபிவிருத்திக் கென்று ஏற்படுத்திய பயிற்சி. கால்களைச் சேர்த்து, குதிகளை ஒட்டி, நிமிர்ந்து நேராகக் கைகளில் டம்பெல்ஸுகளைத் தூக்கி நிற்கவும். புறங்கை முன்னால் திருப்பப்பட வேண்டும். இந்தத் தயார் ஸ்தானம் 49வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

இந்நிலையிலிருந்து டம்பெல்லை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, வல முன் கையை உயர்த்தி, கருவி தோள் வரைக்கும் செல்ல நெட்டக் குத்தலாய் அழுத்தி நிறுத்தவும். இந்நிலை 50 வது சித்திரத்தில் காணலாம். இதிலிருந்து வலக்கையைத் தாழ்த்தி, தாழ்த்தும் பொழுதே இடக்கையை முழங்கையினிடத்தில் மடித்து, கருவியைத் தோள் வரைக்கும் அழுத்தி, நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தவும். இப்படி மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொரு கையையும் உயர்த்தித் தாழ்த்தவும். இப்படி ஒவ்வொரு கைக்கும் பத்திலிருந்து முப்பது தடவைகள் செய்யலாம்.

### அப்பியாசம் 4—பழகும் வகை

ஒவ்வொரு கையையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்தோம். ஆனால் இந்தப் பயிற்சியில் இரு கைகளையும் ஒரே நிதானமாய் ஒரே காலத்தில் உயர்த்தவும். கருவிகள் புஜங்களுக்கு அருகே வர, இரு கைகளும் முழங்கையிடத்தில் மடிந்து நெட்டக் குத்தலாய் நிற்கும். இந்நிலையை 51வது சித்திரத்தில் காணலாம். இவ்விரு அப்பியாசங்களிலும் புஜங்கள் பக்கங்களிலிருந்து விலக்கக் கூடாது. முழங்கைகளும் முன்னும் பின்னும் அசையக் கூடாது. இவ்வாறு தூக்கிய கைகளைக் கீழே இறுக்கி, சயார் ஸ்தானத்திற்குக் கொண்டு வந்து மணிக்கட்டுகளையும், கருவிகளை இறுக்கிய விரல்களையும் உள் பக்கமாய் முடிந்த வரையில் வளைக்கவும். புஜங்களை மடிக்கக் கூடாது. இப்பொழுது தான் இரு பக்க முழங்கைச் சதைகளும் முறுக்குண்டு வளர்ந்து பலம் பெறும். பயிற்சி செய்யும்பொழுது உடல் அசையவே கூடாது.

## அப்பியாசம்:-5பழகும் வகை

கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிமிர்ந்து கொள்ளவும். இரு கைகளிலும் டம்பெல்ஸுகளை எடுத்து. முன் கைகளின் முன் புறம், தோன்றும் படியாக மடித்து, உயர்த்தி புஜங்களை, ஏறக்குறையத் தோள்களுக்குச் சமமாக நீட்டி, 52-வது சித்திரத்தில் காட்டிய நிலைக்கு வரவும். இதுதான் இப்பயிற்சிக்கு தயார் ஸ்தானம். இந்நிலையிலிருந்து கருவியுடன் வலக்கையை மேலே நீட்டி, விறைத்து தலைக்கு நேராக உயர்த்தவும். 'டெல்லாய்'டும் பின்புஜச் சதையும் பிதுங்கி நிற்க வேண்டும். விரல்கள் கருவியை அழுத்திப் பிடித்திருக்க வேண்டும், இந்நிலை 53வது சித்திரத்தில் காணப்படுகிறது. சதைக் கூட்டங்களின் அமைப்பு நன்கு தெரிவதற்காகப் பின்புறக் காட்சி படம்பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உடனே, கீழே வலக்கையைத் தாழ்த்தவும். தாழ்த்தும் பொழுதே. இடக் கையைக் கருவியுடன் உயர்த்தி, விறைத்து நீட்டவேண்டும். இம்மாதிரியாக, ஒவ்வொரு கையையும் மாற்றி மாற்றி உயர்த்தித் தணிக்கவும். இவ்வாறு பத்தி விருந்து முப்பது தடவைகள் ஒவ்வொரு கைக்கும் செய்யலாம். புஜங்கள் தாழ்ந்துவிடக் கூடாது. கைகள் இறங்கும் பொழுது. தயார் ஸ்தான த்தில்காட்டப்பட்ட நிலைக்குக் கீழ் போகக் கூடாது. பயிற்சி முடிந்தவுடன், கருவிகளைக் கீழே இறக்கி கைகளைத் தடவி கொடுத்து, இளைப்பாறிக் கொள்ளவும். இதற்கு அடுத்த படியாக இரு புஜங்களையும் கருவிகளுடன் உயர்த்தித் தாழ்த்த வேண்டும்.

## அப்பியாசம் 6—பழகும் வகை

52-வது சித்திரத்தில் காட்டிய தயார் நிலைக்கு வரவும். இங்கிருந்து இரு கைகளையும் தலைக்கு நேராக விறைத்து உயர்த்திப் பின்புஜச் சதைகளை நன்றாகப் பிதுங்கச் செய்யவும். 54 வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். பின் கீழே இறக்கவும். இம்மாதிரியே இரு கைகளாலும் கருவிகளை உயர்த்தித் தாழ்த்தவும். முன்னாலும் தள்ளக் கூடாது. பின்னாலும் சாயக் கூடாது. நேராகத்தான் கைகள் உயர வேண்டும். உடல் இரும்புத்தடிபோல் அசையாமல், கோணமல் நிற்க வேண்டும். இப்பயிற்சியையும் பத்திவிருந்து முப்பது தடவைகள் செய்ய வேண்டும். இத்துடன் புஜங்களுக்கு ஏற்பட்ட முக்கிய கருவிப் பயிற்சிகள் முடிவடைகின்றன.

## அப்பியாசம்—7—பழகும் வகை

தொடைகள் அபிவிருத்திக்கென ஏற்பட்டது. இப் பயிற்சி பாதங்களைச் சற்று ஓரடிக்கு மேல் அகட்டி வைத்துக் கொண்டு

டம்பெல்ஸுகளைக் கைகளில் ஏந்தி, நிமிர்ந்து நின்று கொள்ளவும். இந் நிலை 55 வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. இதுவே தயார் ஸ்தானம். பாதங்களைத் தூக்காமல் கருவிகள் கீழே படாமல், முதுகு நிமிர்ந்தவாறே பிருஷ்டபாகங்கள் முழங்கால் சதைகளைத் தொடுவது போல் உட்காரவும். இந்நிலை 56-வது சித்திரத்தில் தெரிகிறது. களை தீரும்படியாக உட்கார்ந்து விடக்கூடாது. தொடைச் சதைகளின் மேல் கனம் முழுவதும் விழ வேண்டும். பின் எழுந்து, தயார் ஸ்தானத்திற்கு வந்து, தொடைச்சதைகளை விறைத்து, ஒரு, வினாடி நின்று, மறுபடியும் உட்காரவும்.

இம்மாதிரியாக, இருபதிலிருந்து முப்பது தடவைகள் வரை செய்யலாம். பயிற்சி முடிந்ததும், கருவிகளைக் கீழே வைத்து, தொடைச் சதைகளைக் கைகளால் பிடித்துக் குலுக்கி, தடவிக் கொடுக்கவும்.

கைகளால் சதைக் கூட்டங்களைக் கவனித்தபிறகு மார்புச்சதைகள் பாக்கியிருக்கின்றன. இவைகளின் உழைப்பும் அதி அவசியம். இச்சதைக் கூட்டங்களை 'கசரத்' அல்லது 'தண்டால்' என்ற பயிற்சியால் உழைக்கச் செய்யலாம். 57 வது சித்திரத்தில் காட்டியபடி, கைகளை முன் நீட்டி அமைத்து முழங்கால் மண்டியிட்டு, குதிகள் மேல் அமரவும். இது தான் தயார் ஸ்தானம். இங்கிருந்து வடலை முன்னால் செலுத்தி, தரைக்குர் சமமாகக் கால்களை நீட்டி, கைகளை மடித்து உடல்களத்தை அவை மேலும் தாங்கச் செய்யவும். இதுதான் 58 வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதிலிருந்து தலையைத் தூக்கிக் கைகளை நீட்டி, உயர்த்த இடுப்பைப் பின்னால் வளைத்து நிற்கவும். 59வது சித்திரத்தில், இது காட்டப்பட்டுள்ளது. இங்கிருந்து ஆரம்ப நிலைக்குச் சென்று விடவும். இம்மாதிரி முடிந்த எண்ணிக்கைகள் செய்யவும். நாளாக நாளாகப் பலம் ஏற்பட அதிக எண்ணிக்கைகள் செய்ய முடியும். மார்புக்கூடு ஒழியும்; மார்பு அகலும்; வாட்டம் கொடுக்கும், சர்க்கரை எரிக்கப்பட்டு, ரத்தச் சர்க்கரை நிகரானமும் குறைந்து, டயபெடிஸும் குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கும் 'டயபெடிஸ்' வருவதுண்டு. சிறுநீரைப் பரீட்சை செய்யச் சமயமில்லாததால், இந்தநோய் இருப்ப தென்பதே தெரியாது. ஆறுவயதுக்குள் இது ஏற்படுவது அபூர்வம். இந்த நோய் கண்டால் வெகு சீக்கிரம் அதிகரித்து, மூர்ச்சை ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவிப்பதும் உண்டு. வைத்திய சிகிச்சையால் (ஊசியால்) இன்ஸூலின் உள் செலுத்தி காலம் தள்ளுபவர்கள் இந்தக் குழந்தைகளுக்கு நோய் தீவிரமாக இருக்கும் வரை சரிந்து

இன்ஸூலின் கொடுப்பதுடன், யோகசிகிச்சையைக் கையாள வேண்டும். சுயமுயற்சி இவைகளுக்குக் கிடையாது. தகுந்த மேதாவியின் உதவியைக் கொண்டு, பயிற்சிகளைச் செய்து வைக்க வேண்டும்.

[குழந்தைகளின் டயபெடிஸ்] சர்வாங்காசன நிலையில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அறியாதவர்களால் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது. இவர்களுடைய ஆகாரத் திட்டம்தான் சிரமத்தைக் கொடுக்கும். இவர்கள் வளர வேண்டியிருக்கிறது. பெரியவர்களுக்குக் குறைப்பது போல் உணவு எடையைக் குறைப்பதற்கில்லை. கொழுப்புச் சத்தும், கரியமிலச் சத்தும் கூடவே தேவையாகும். இக் குழந்தைகளை பட்டினியாகப் போடுவதும், மிகக்குறைந்த உணவில் நிறுத்துவதும் கூடாது.

கரியமில சத்து வயதுக்குத் தக்கவாறு மாறுபாடு அடையும். நிபுணர் கணக்குப் பிரகாரம்.

வயது:—3...6...120 கிராம்

7—12...150 கிராம்

12—16...200 கிராம்

தேவையாகும். அரைக்கால் அல்லது கால்படி (பக்கா) பாலாவது கொடுக்க வேண்டும். சர்க்கரை சத்தும் இடையே கொடுக்க வேண்டும். பயிற்சி செய்தால் இவையெல்லாம் கவனிக்க வேண்டும். இதைத் தவிர புஷ்டி சத்து, கொழுப்புச் சத்து, விடமின் முதலியவைகள் தேவைத் திட்டப்படி சேர்க்க வேண்டும்.

அநிகத் தீவிரநடையும், டென்னிஸ் முதலிய ஆட்டங்களும் பயிற்சியுடன் வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் யோகப் பயிற்சிக்கு எதுவும் ஈடாகாது. உடற் பயிற்சியில், இங்கு விவரித்துள்ளவையே மேலானவை. தற்கால வைத்தியமுறையில் 'டயபெடிஸ்' தீரக் கூடியதல்ல. இயற்கை முறையான யோக சிகிச்சையை மேற்கொண்டால், வெகுசீக்கிரம் ஆரோக்கியம் அடைந்து நோய் திரும்பி வராது வாழலாம்.



## அத்தியாயம் - 8

### உணவுத் திட்டம்

#### 1. பொது:

டயபெடிஸ் நோயில் உணவுத் திட்டம் விதிப்பது மிக்க அவசியம். ஒரு நோயாளிக்குத் தேவையான சராசரி உஷ்ணசக்திப் பிரமாணம் தினம் இந்த உணவால் கிடைக்கவேண்டும். ஆனால் இந்த உணவுப் பொருள்கள் சர்க்கரை அல்லது சரியில் சத்துக் குறைந்ததாயும், விதிக்கப்படும்; உஷ்ணப் பிரமாணத்திற்குமேல் போகாமலும் இருக்க வேண்டும். சர்க்கரை ஒதுக்கம், சர்க்கரைச்சத்து மீருந்தவ ஒதுக்கம், அல்லது மிகச் சிறுத்து உபயோகிக்க நேரிடும்.

இந்த உணவிலிருந்து, புஷ்டி சத்து, கொழுப்பு, விடமின், கால்ஷியம், அயம், முதலிய துணை சத்துக்கள் போதுமான அளவு கூடி இருக்கவேண்டும். பிரதான உணவுப்பொருள் மிகக் குறைவாக விதிக்கப்படுமாயால், வயிறு காலியாசத் தோன்றும். இதால், உண்டதால் ஆகும் திருப்தி ஏற்படாது. மனம் சாந்தியாக இராது. வயிறு காலியில்லாமல் திருப்தியும் அடைய வேண்டும்.

மாமிச உணவு சேர்ப்பவர்களாக இருந்தால் உணவுத் திட்டம் சர்க்கரைச்சத்துக் குறைந்ததாக விதிப்பது சிரமமில்லை ஆனால் மாமிச வகையறாவின்றி, அதாவது, சுத்த சைவமாக உண்பவர்களுக்குத் திட்டம் எடை கணக்கில் போடுவது இன்னும் கஷ்டம். நாச்கு ஒரு பக்கம் துள்ளிக் கொண்டே இருக்கும். இதை அனுசரிக்காவிட்டால், நாக்கடிமை நோயாளி தேவையானதை. தேவையான அளவு உண்ணமாட்டார்; உண்ண மறுப்பார். அரிசியையே முழுப்போடு போடும், தென் இந்தியனாலும், அல்லது கோதுமையையே முழுப்போடு போடும் உட இந்தியனாலும், அல்லது ராகியையே கும்பிடும் கர்னாடகனாலும் திட்டம் போடுதல் மிக்க சிரமமாகும். இந்தக் குழப்பத்தில், இட்டிலியைத்தான், தோசையைத்தான், வடையைத்தான், பூரியைத்தான் கொண்டா என்பவருக்கு உதவுதல் மிகக் சடினம். கூடிய ரையில் நோயாளி, நாக்கை சிறிது அடக்கி, விதித்த உணவைருசித்து உண்ணக்கற்க வேண்டும்.

#### 2. அபாயகரமான டயபெடிஸ் போது

சர்க்கரை, வெல்லம், நேராக இனிப்புக்கள், முற்றிலும் விலக்கம்.

3. குறைவான டயபெடிஸ் போது:

கீழ்க்காணும் பொருள்கள் மிகத் தேவைப்பட்டால் மட்டும் விதிக்கப்பட்ட நிறுவைப்பிரகாரம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

1. ரொட்டி, ரோஸ்ட், தான்யங்கள், பருப்புகள்.
2. பழரசம், தேன்.
3. மாவுப்பணியாரம், பஷணம்.
4. பால், பால்தயாரிப்புகள், ஜெவ்வரிசி, ஆரோருட்மாவ், பார்லி
5. பிஸ்கெட், வெண்ணெய்பிஸ்கெட், மசாலாபிஸ்கெட், உப்பு பிஸ்கெட்.
6. பருப்பு, கடலைகள் நிரம்பச் சேர்ந்த கெட்டியான குழம்பு, சாம்பார் திலுகுகள்.
7. கொட்டைகள், விறைகளில் (ஜீர்ணக் கடினம், அதிகக் கொழுப்பும் சர்க்கரைச் சத்தும் கலந்தவை) சிலவகைகள்.
8. உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பீட்டுட்.

4. வெகு குறைவான டயபெடிஸ் (Mild cases of Diabetes)  
இருக்கும்போது:—

உணவுப் பொருள்களைத் தினம் எடைப்படி உண்ணத் தேவை இல்லை. ஒரு சராசரிக் கணக்கில், கீழ்க்கண்டவாறு திட்டம் செய்து கொள்ளவும். ஒரு தினத்திற்கு, அதாவது இரண்டு வேளை போஜனம், இரண்டு வேளை சிறுநீண்டிக்கு கீழ்க்காணும் டொரத்த அளத்தைக்கு மேல் போகாமல், பொருள்களைச் சேர்க்கலாம்.

- |                               |    |          |   |         |     |
|-------------------------------|----|----------|---|---------|-----|
| 1. அரிசி, ராகி, சோளம், கோதுமை | 4  | விருந்து | 5 | அவுன்ஸ் | வரை |
| உள்பட, டொரத்தம்               | 2  |          |   |         |     |
| 2. பருப்புகள்                 | 10 | 12       |   |         |     |
| 3. பால்                       | 2  |          |   |         |     |
| 4. நிலக்கடலை [Ground nut]     | 2  |          | 3 |         |     |
| அல்லது பாதாமி [Almonds]       | 2  |          |   |         |     |
| 5. தக்காளிப்பழம்              | 2  |          |   |         |     |
| ஆறிஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடி   | 1  |          |   |         |     |

6. இனிப்பு இல்லாத காய், கீரைகள்- தேவையான அளவு.
7. மோர் இரண்டு கோப்பை.
8. வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய்- 3 அவுன்ஸ்.
9. உண்ண விருப்பமுள்ளவர்கள், தானியவகையைக் குறைத்தோ, அல்லது அதன்திட்டம் போதாவிட்டால் அதனுடனேகோழிமுட்டை ஒன்று அல்லது இரண்டு சேர்க்கலாம். பாதாமியையும் கூட்டலாம்.

குறிப்பு,—

1. அஜீர்ணம், மற்ற ஜீர்ணங்கோளாறுகள், விவர் கேடுகள் இருந்தால் உணவுத் திட்டம் மாறும். ரிபுணரின் ஆலோசனையைக் கொண்டு திட்டம் போட்டுக் கொள்ளவும்.
2. பெரும்சதை அபாரமாக இருந்தால் உஷ்ண சக்தி விழுக்காடு (Calories) தேவை மிகக்குறையு மானதால். தாமே ஊகித்தோ, அல்லது ரிபுணரைக் கலந்தோ தமக்கு எவ்வளவு உஷ்ணசக்தி தேவை என்று திட்டம் பெற்று, அதற்குத் தகுந்தபடி மேல் குறிப்பிட்ட கணக்கைமாற்றிக் கொள்ளவும்! கூடுதல் வேண்டாம்.
3. மேற்கூறிய திட்டத்தைக் குறைக்க வேண்டாம், அரிசி, முதலிய பிரதான உணவுப்பொருள் தானியங்களைக் குறைக்கவும்.

டயபெடிஸ் நாள்பட்டு நின்று தீவிரமான நிலையில் இருக்கும்

3. பொழுது திட்டம்.

உணவைத் தராமல் இட்டு திட்டம் போட்டுத்தான் உண்ண வேண்டும். இதற்கு வேல் நாட்டார் முறைகளை நமது உணவு பழக்கங்களுக்கு தக்கபடி மாற்றிக் கொண்டு, அனுசரிக்க வேண்டும். நோயாளியே தனக்குத் தானே தினசரி உணவு அளத்தைகளை அறிந்து திட்டம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு வைத்தியர் உதவியைத் தினம் நாடுதல் இயலாததாகும். மொத்த அளவு எவ்வளவு உண்ண வேண்டும். எவ்வளவு உஷ்ணசக்தி தேவை என்று மட்டும் தான் டாக்டர் விதிக்க ஏற்பாடு செய்துகொள்ளவேண்டும்.

‘டயபெடிக் லைப்’ என்ற நூல் எழுதிய டாக்டர் R. D. லாரென்ஸ் துரையும், டாக்டர் லேடன், டாக்டர் C.A. ஹாரிசன் என்ற துரைகளும், இந்த உணவு திட்டவீதிகளைக்கண்டு பிடித்துள்ளார்கள். இவ்வீதிகள் சிலமாறுதல்களுடன் நம் நாட்டுக்கு அதிக உதவியாகும். இவர்களுடைய திட்டமானது ஐந்து கிராம் பத்தியம்

என்றதைக்கப்படுகிறது. இதை சிலநாள் பழக்கத்தில் நோயாளிகள் ரூக க்கையாள முடியும். முக்கிய உணவுப் பிரிவினைகள் கரியமிலம் (க); புஷ்டி (பு); கொழுப்பு (கொ) விதித்த ஒரு நிறுவை உணவில், எவ்வளவு க. பு. கொ' இருக்கிறதென்று ஆராய்ந்து நோயாளி தேவையான க. பு. கொ. தேடிக் கொள்வது மிகக் கடினம். அதற்குப் பதிலாக குறிப்பிட்ட க. பு. கொ. நிறுவைக்கு எத்தனை நிறுவை உணவுப் பொருள் உட்கொள்ள வேண்டும் என்று யாரும் கண்டு பிடித்துக் கொள்ளலாம். 5 கிராம் நிறுவைபை செளகரியமான ஒரு பிரமாணமாகக் கொண்டுள்ளார்கள்.

க. பு. கொ. களில் எது பிரதானமாக பொருளில் இருக்கின்றதோ, அதன்படி 'க-உணவு' 'பு-உணவு' 'கொ-உணவு' என்று குறிப்பிடுகிறோம். 'க-உணவு' அதாவது கரியமிலப் பிரதானம் கொண்ட உணவு என்பதில், ஓரளவு (புஷ்டி)யும் இருக்கும்; கொ. (கொழுப்பும்) இருக்கும். பின்வரும் உணவு—சீர் பட்டியலில், இவைகள் கூட்டுப்பொருளாகக் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறு 'பு' உணவு' பிரதானப்பட்டியலும், கொ. உணவு பிரதானப்பட்டியலும், கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த ஒவ்வொரு பட்டியலிலும் மற்ற இரண்டு பொருள்கள் கூட்டுப் பொருளாக நினைக்கின்றன.

உதாரணம்:—10 கிராம் க. சாப்பிடத் திட்டமானால் இதைப் பெற ஒட்ஸ்— உணவுப் பொருளாக விதிக்கப்பட்டிருந்தால் பட்டியலில் 0.25 அவுன்ஸ் ஒட்மீலுக்கு, 5 கிராம் க-உண்டென்று அறிகிறோம். எனவே, சாப்பிட வேண்டிய ஒட்மீல் நிறுவை 0.5 அவுன்ஸ்.

இந்த 0.5 அவுன்ஸ் ஒட்மீலில் கூட்டுறவாக பு. (புஷ்டி) 2 கிராம். கொ. (கொழுப்பு) 2 கிராம்.

இருப்பதை பட்டியல் காட்டுகின்றது.

நிபுணர் மூலமாகவோ, தன் ஆராய்ச்சி அனுபவத்தாலோ, எத்தனை உஷ்ணப் பிரமாணம் தனக்குத்தேவை, எத்தனை க. பு. கொ. கிராம் தேவை என்று அறிந்து விட்டால், எந்த உணவுப் பொருள் ஆகாரமென்றறிந்தால், பட்டியலின் உதவியால் எத்தனை அவுன்ஸ் உணவு சாமான்கள் தான் உண்ண வேண்டுமென்று உடனே அறிய முடியும். ஒரு நாள் கடைக்குள் சென்று ஒரு அவுன்ஸ் எடைக்கு, அளத்தையில் உணவுப்பொருள் எவ்வளவு இருக்கிறதென்று அறிந்து கொண்டால் தினம் திராசு படிக்கல்லைத் தேட அவசியமிராது.

உதாரணம்:—டாக்டர் அல்லது யோக நிபுணர் உதவி கொண்டு அல்லது ஆராய்ச்சியால் தானே தனக்கு அன்றைய தினத்திற்குத்

தேவையை கிராம் கணக்கில் 100 க. 100பு. 120 கொ, என வைத்துக் கொள்ளலாம். இதை இரண்டு வேளை சாப்பாட்டுக்கும், இரு வேளை சிற்றுண்டிக்குமாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சரிசமமாகப் பிரித்தால், ஒவ்வொரு வேளைக்கும், பு. 25; க. 25; கொ. 30 என்று ஏற்படுகின்றது. முதலில் க. 25 கிராம் கிடைக்க உணவுப் பொருளைத் தேடுவோம். பல தினசுகள் ருசியாகச் சாப்பாட்டில் அமைய, இந்த 25 க.வை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்து மூன்று வித உணவுப் பொருள்களிலிருந்து பெறுவோம்.

	கிராம்	கிராம் கூட்டுறவுகள்
0.75 அவுன்ஸ் ஒட்மீல்—	15 க.	3 பு.; 3 கொ
3.5 ,, பால் —	5 க.	3.5 பு.; 3.5 கொ.
6 ,, தக்காளி—	5 க.	2.5 பு.; 0 கொ.
ஆக மொத்தம்—	25 கிராம்	க. கிடைத்து விட்டது.

புஷ்டி (பு.)வைப் பெறக் கணக்கு செய்யவும். கூட்டுறவாக 9.பு கிடைத்து விட்டது. பாக்கி 17 பு.வை.

புலால்	1 அவுன்ஸ்	—	5 பு.	15 கொ.
முட்டை	2 அவுன்ஸ்	—	12 பு.	11 கொ.

பிறகு கொழுப்பை (கொ.) கணக்கு செய்யவும். ஆனால் கூட்டுப் பொருளாக, 32.5 கிராம் கொ. கிடைத்து விட்டது. கிட்ட வேண்டிய கொ. 30 கிராம் தான் ஆகையால் கொழுப்புக்காக (கொ) வேறு பொருள் தேட வேண்டியதில்லை. எனவே இவ்வாறு பொறுக்கப்பட்ட உணவானது.

		கிராம்		
	அவுன்ஸ்	க.	பு.	கொ.
ஒட்மீல்	0.75	15	3	3
பால்	3.5	5	3.5	3.5
தக்காளி [வருக்கப்பட்டது]	6	5	1.5	0
புலால்	1	—	5	15
முட்டை இரண்டு		—	12	11
ஆக மொத்தம்		25	25	32.75

ஒட்மீல் பிடிக்கவில்லை; ரொட்டி (Bread) ஒரு அவுன்ஸ் சாப்பிடலாம். இது வெள்ளைக்காரர் ஆகார விதமான கணக்கு. நமது இந்திய ஆகாரப்படி நாம் கணக்குப் போட்டுக் கொள்ள

முடியும். இதற்காக இந்திய உணவுகளில் க. பிரதான, கொ பிரதான பட்டியல் கொடுக்கலாம்.

இதற்குள் போகுமுன் ஒரு நாளுக்கு விதிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருளிலிருந்து, உஷ்ண அளத்தை எவ்வளவு என்று நிச்சயித்துக் கொள்ளலாம். இதற்குக் கீழ்க்காணும் கணக்கைப் பார்க்கவும்.

1 கிராம் கரியமில (க. சர்க்கரைச்சத்து) — 4 உஷ்ண அளவு	
1 ,, புஷ்டி (பு.) — 4 ,,	
1 ,, கொழுப்பு (கொ) — 9 ,,	
சென்ற உணவுத் திட்டத்தில் ஒரு ந னைக்கு 100 க, 100 பு.	
120 கொ. என விதித்திருக்கிறது.	
100 கிராம் க.	-- 470 உஷ்ணம்.
100 ,, பு.	-- 470 ,,
120 ,, கொ.	-- 1080 ,,
மொத்தம் இவ்வுணவால் கிட்டும் உஷ்ண அளவு	2020

### 5.5 கிராம் கரியமில(சர்க்கரை)க.உணவுப் பட்டியல்

5 கிராம் கரியமிலம்(க)  
கீழ்க்காணும் பொருள்களில்  
உள்ளன.

இந்த எடை உணவுப்  
பொருள்களில் கீழ்  
காண்பவையும் உள்ளன.

	அன்ஸ் குறிப்புகள்	பு.	கொ
1. பாதாமி	4 பருப்பு	24	56
2. ஆப்பிள்	2 தோலுடன்	0	0
3. ஆரோசுட்டமாவூ	.25	0	0
4. வாழைப்பழம்	1 தோலின்றி	0	0
5. பார்லி	.25	1	0
6. பீட்டுட்	1 .75 சமையலானது	1	0
7. பிஸ்கோத்து	.25 சாதாரணம்	1	0
8. ரொட்டி	.25 வெண்மை	1	0
Bread	.33 சிவப்பு	.5	0
9. மோர்	3.5	3	1
10. மொட்டகோஸ்			
Cabbage	178 வெந்தது	5	0

11. காரெட்				
Carrot	3 பச்சை	.5	0	
12. காலிப்பளவர்	15 வெந்தது	6	0	
13. அரிசி, கோதுமை				
கம்பு, சோளம்				
மைதா, ஓட்மீல்	.25 கடையில் கிடைப்			
வரகு, ராகி, சாமை	பதுபோல் 1		0	
எந்த தானியமானாலும்				
14. தேங்காய்	4.75 பருப்பு	5	46	
15. பேரிச்சம்பழம்	.25 பதம் செய்தது	0	0	
16. அத்திப்பழம்	.5 பதம் செய்தது	.5	0	
17. க்னுகோல்	.166	0	0	
18. திராட்சி	1 பச்சை	0	0	
19. தேன்	.2	0	0	
20. பால்	3.5	3.5	8.5	
21. வெங்காயம்	7 வெந்தது	1	0	
22. அனாஸு	1.5 பழச்சதை	0	0	
23. மாதூளை	2.75	0	0	
24. உருளைக்கிழங்கு	1 வெந்தது	.5	0	
25. சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு	1 வெந்தது	1	0	
26. க்வேகர் ஓட்ஸ்	.25	1	.5	
27. அரிசி	.2 பச்சை	0	0	
28. அரிசி	.66 புழுக்கினது	.5	0	
29. சர்க்கரை	.166	0	0	
30. டோஸ்ட் ரொட்டி	.25	.5	0	
31. தக்காளி	6	1	0	
32. நிலக்கடலை	1 பருப்பு	12	.10	
33. சுண்டைக்காய்	.5 பச்சை	0	0	
34. பலாக்கொட்டை	.5			
35. பருப்புகள்	.5			
36. புளி	.25	2	0	

## புஷ்பி உணவுகள் (பு)

5-கிராம் புஷ்பி  
கீழ்க்கண்டவைகளில் உள்ளன

இந்த எடை உணவுப்  
பொருள்களின் கீழ்  
காண்பவையும்  
உள்ளன

அவுன்ஸ் குறிப்புகள்		க.	கொ.
1. கோழிமுட்டை ஒன்று	4.6 அவு.	0	5 5
2. வாத்துமுட்டை ஒன்று	4.105 அவு.	0	10.
3. மீன்	0.75	0	4
4. ஆட்டு இறைச்சி	.66	0	4
5. கோழிக்குஞ்சு	.66	0	5
6. பாதாமி	.83	0	3
7. முந்திரிப்பருப்பு	.83	0	3
8. நிலக்கடலை(Ground-nut)	.76	1	2
9. பருப்புகள்	.11	1	2
10 அரிசி, ராகி, முதலிப தாய்நங்கள்	2.5	2.75	0
11. கோதுமை	4.5	3.75	0
12. பால்	4 5	0	0

## கொழுப்புகள் (கொ.)

5 கிராம் கொழுப்பு கீழ்க்கண்ட  
பொருள்களில் உள்ளன

அவுன்ஸ்

1. காட்லிவர் எண்ணெய்	.166
2. பாலின் ஏடு, ஆடை	1
3. வெண்ணெய்	2
4. ஆலிவ் எண்ணெய்	.166

ஒரு அவுன்ஸ்	--	28.4 அல்லது 30 கிராம் (சுமார்)
1000 கிராம்	--	2 2 இராத்தல்
	--	87 5 தோலா
100 கிராம்	--	3 5 அவுன்ஸ்
1 சேர்	--	2 இராத்தல்

## அத்தியாயம் — 9 சர்க்கரையும், இன்ஸூலினும்

ரத்தத்தில் அதிகசர்க்கரை நிற்பது, டயபெடிஸ் நோய்க்கு ஒரு முக்கிய அடையாளம். டயபெடிஸ் உடலைவிட்டு ஒழிந்தது என்பதற்கு, அடையாளம், இரத்தத்தில் சர்க்கரை நிகரானமே அதாவது பட்டினியாக இருக்கும்பொழுது என்ன ரத்த சர்க்கரைக் குறிப்பு இருந்ததோ, அதே குறிப்புக்கு க்ளுக்கோஸ் கொடுத்த இரண்டுமணி நேரத்திற்குள் வந்துவிடவேண்டும். சிறுநீரில் சர்க்கரைக் கழிவு நின்றால் மட்டும் போதாது; டயபெடிஸ் சொக்கியமானதற்கு அடையாளமாகாது.

ஒரளவுக்கு மேல் ரத்தத்தில் சர்க்கரை மிகுந்தால், சிறுநீர் வழியாகக் கழிக்கப்படுகிறது. இந்த விஷயங்களைப் படங்கள் மூலமாக ஆராயலாம். 60—வது படத்தைப் பாருங்கள்.

ஒரு நாளில் ஏற்படும் ரத்த-சர்க்கரையின் ஏற்றத் தாழ்வு (a) ஏ, சாதாரணம் (a1) சிறுநீரில் சர்க்கரை வெளியாகும் பொழுது உண்டாகும் விஷயம்; (b) பி. சிறிதளவு டயபெடிஸ்; (c) ஸிகரடுமையான டயபெடிஸ். கட்டம் போட்ட இடங்கள் சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் காண்பிக்கிறது. டயபெடிஸில் ரத்தச் சர்க்கரை அளிப்பதற்காக பட்டினியாக இருக்கும் பொழுது, ரத்தச் சர்க்கரை அளந்து, க்ளுக்கோஸ் உண்ணக் கொடுத்து, அரைமணிக் கொரு தடவை, ரத்தசோதனை செய்கிறார்கள். அந்த நிலைகளை 61—வது சித்திரம் குறிக்கின்றது.

50 கிராம் அல்லது 1.66 அவுன்ஸ் க்ளுக்கோஸ் கொடுக்கப் பட்டது. க்ளுக்கோஸ் தாங்கும் சோதனைகளில், 61—வது படம் ரத்தச் சர்க்கரை கோடுகளைக் காண்பிக்கிறது. (a) ஏ சாதாரண நிலை; (a) 1, சிறுநீரில் சர்க்கரை இருக்கும் நிலை; (b) பி, சிறிதளவு டயபெடிஸ் (c) சி, தீவிர டயபெடிஸ். கட்டங்கள் இருக்குமிடம் நீரில் சர்க்கரை இருப்பதைக் குறிக்கின்றது.

### இன்ஸூலின்

சர்க்கரையை எரிக்க சக்தியற்ற நிலையே டயபெடிஸ். சர்க்கரை எரிக்கும் ரசம்தான் இன்ஸூலின். இது பான்சரியாஸில் உண்டாவது. நோயால் இது தடையானதும், இன்டொக்ஷன் மூலமாக இன்ஸூலின் அளிக்கப்படுகிறது. சாதாரண எளிய டயபெடிஸ் தாக்குதலுக்கு இன்ஸூலின் தேவையில்லை இது இல்லாமல் யோகப்பயிற்சி செய்து கொண்டு போகலாம். உணவுத் திட்டமும் சேர இன்ஸூலின் உடலில் உண்டாகும் குணமேற்படும்.

தீவிர டயபெடிஸில் ஊசிதினமோ, தினத்திற்கு இருமுறையோ வாரத்தில் சிலதினமோ, போட்டுக் கொள்ளுவார்கள். உணவுத் திட்டத்துடன் யோகப்பயிற்சி ஆரம்பித்ததும், இன்ஸூலின் போட்டுக் கொள்வதைக் குறைத்து, இரண்டு வாரங்களிலிருந்து நிறுத்தி விட வேண்டும். இல்லையேல் வேறு கெடுதல் உண்டாகும். பயிற்சியால் குணம் தாக்கத் தாக்க, இன்ஸூலின் ஊசி விலகிக் கொண்டே போக வேண்டும்.

முதலாக அதிக சிறுநீர் போதல் நிற்கும். பிறகு சிறுநீரில் சர்க்கரை குறையும். பின்பு சிறுநீரிலிருந்து சர்க்கரை நீங்கும். சடைசியாக ரத்தச் சர்க்கரையும் ஒழியும், சுமார் இரண்டிலிருந்து ஆறு வாரங்களுக்குள் சிறுநீரில் சர்க்கரை இல்லாமல் போகலாம்.

## சூர்ய நமஸ்காரம்

இந்த நூலில் யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம் சூர்ய நமஸ்காரத்தைப் பற்றி மிகவும் தெளிவாக விளக்கியிருக்கிறார். ஏன் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும், அதனால் என்ன லாபம், எப்படிப் பழகுவது, சகல மதத்தினரும் செய்யலாமா, நாஸ்திகர்கள் எப்படி சூர்ய நமஸ்காரம் செய்வது என்பவை எல்லாவற்றிற்கும் இந்நூலில் விரிவான விளக்கம் காணலாம்.

போட்டோ படங்களுடன்  
விலை ரூ 4-00.

தபால் செலவு ரூ 1-70



## அத்தியாயம்—10

## சிகிச்சைத் திட்டம்

முதல் படி

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	3 நிமிஷம்
2.	விபீ தகரணி	2	3விருந்து 7
3.	ஹலாசனம்	3	4 வினாடி
4.	பஸ் + மோத்தான	3	4
5.	பத்மாசனம்	1	1 4 நிமிஷம்
6.	சவாசனம்	1	3

## இரண்டாம் படி

1.	சலபாசனம்	2	4 வினாடி
2.	தனுராசனம்	2	4
3.	பஸ்சிமோத்தான	3	6
4.	ஹலாசனம்	3	6
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2	.25
7.	விபீ தகரணி	1	7
8.	பத்மாசனம்	1	4
9.	சவாசனம்	1	7
10.	நாடிசுத்தி		5

## மூன்றாம் படி

1.	சலபாசனம்	3	6 வினாடி
2.	தனுராசனம்	3	6 விருந்து 10
3.	பஸ்சிமோத்தான	4	6 10
4.	ஹலாசனம்	4	6 10
5.	மயூராசனம்	3	4 10
6.	சர்வாங்காசனம்	2	3 10 நிமிஷம்
7.	மத்ச்யாசனம்	2	.25 1
8.	சிரசாசனம்	4	.25 2
9.	யோகமுத்ரா	3	4 6 வினாடி
10.	பத்மாசனம்	1	4 6 நிமிஷம்
11.	சவாசனம்	1	5
12.	நாடிசுத்தி		10

நான்காம் படி  
(முன்றும்படிக்குக் கூடுதலாக)

	தடவைகள்	நிறுத்தும் காலம்
13. a. அர்த்த மச்யேந்தரா	3	6 விநாடி
14. a. ஷ்ட்டியாணு	4விருந்து6	4 விருந்து 8 விநாடி
15. b. நௌலி	4விருந்து6	4 விருந்து 8 ..

பழகும் வகைகள் 3-ம் பாகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன

சதைகளில் ஒளிந்து எரிபடாதிருக்கும் சர்க்கரையை உபயோகிக்க வெளிச்சதைப் பயிற்சிகள் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

முதல் படி

எண்	சித்திரம்	எண்ணிக்கை	நிர்
1. தண்டால்பயிற்சி	57, 58, 59	5 விருந்து	15
2. டம்பெல்லி கைகளுக்கு	46, 47	5 விருந்து	10
3. ,, கால்களுக்கு	55, 56	5 ,,	10

இரண்டாம் படியில் கூடுதல்

4. ,, கைகளுக்கு	46, 48	5விருந்து	10
5. ,, ,,	49, 50	5விருந்து	10
6. ,, ,,	49, 51	5விருந்து	10

முன்றும் படியில் கூடுதல்

7. ,, ,,	52, 53	5விருந்து	10
8. ,, ,,	52, 54	5	10

குறிப்புகள்:— 1. பழகும் வகைகள் 7வது அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

2. எண்ணிக்கைகளை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்

3. யோகாசன சிகிச்சைகளுடன் இவைகளைக் கலக்கக் கூடாது.

4. வெளிச் சதை சிகிச்சைகளை வாரம் நான்கு நாட்கள் அல்லது ஒன்று விட்டு ஒருநாள் மாலை வேளையில் செய்யவும். ஆசனப் பிரணாயாம சிகிச்சையை காலைவில் செய்யவும்.



சித்திரம்-75  
நேர் பார்வை



சித்திரம்-76  
மூக்கு நுனி மீது பார்வை



சித்திரம்-77  
இரு கண்களுக்கு மேல்  
புருவத்தின் மீது பார்வை



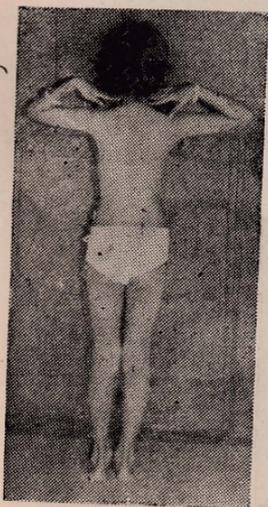
சித்திரம்-78  
இடது தோளை  
பார்த்தல்



சித்திரம்-79  
வலது தோளை உற்றுப் பார்த்தல்



சித்திரம்-80  
சாரதா ஒரு வயதில்



சித்திரம்-81

டி. பி. கிளாண்டு இருந்த  
இடத்தை காட்டுகிறுள் சாரதா



சித்திரம்-82

குணமடைந்த சாரதா  
நடனமாடுகிறுள்

பகுதி— 12

# கீல்வாதம்      ௫ மேடிசம்

(RHEUMATISM)

அத்தியாயம் — 1

நோயின் தன்மை

அதிக உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் இந்தநோய் சாதாரணமாகக் காண்பதில்லை என்பார்கள். சீதோஷ்ண ஸ்திதியும் இதற்குக் காரணமாகிறது. இதன் காரணத்தைக் கண்டு பிடிப்பது அதி முக்கியமாகும். இது தெரியாவிட்டால், வைத்தியர்களுடைய சிகிச்சையே பலிக்காது. எனக் கூறுகிறார்கள். காரணம் கண்டு பிடிப்பது எளிதல்ல; டலசேர்ந்து இருக்கலாம். வீஷம் உள்ளே ஏற்படுவது, வசிக்கவும் இடங்கள் சுற்றுப்புற நிலைமை, இயற்கை தேக அமைப்பு, தொழில், உடலுழைப்புக் கருவிகளின் கேடு— எனப் பல கூறலாம்.

இந்த நோயை 'கீல்வாதம்' என்று பெயரிடலாம். வாதத்தில் எத்தனையோ தினுசுகள் உண்டு. எல்லாவற்றுக்கும் பொதுவான சில சிகிச்சை விதிகள் உண்டு. ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனி நிலைமைக்கு உகந்தபடி, இச்சிகிச்சைத் திட்டங்களை மாறு

பாடாகவோ, கூட்டியோ அமைத்துக் கொள்

[சிகிச்சை விதி] ளலாம். ஒளஷத சிகிச்சையாலும், நோயாளியின் அறிவும், ஒத்துழைப்பும், அதிகம்

தேவையாகும். இச்சிகிச்சை முறைகள் மூன்று பிரிவுகளுக்குள் அடக்கப்படுகின்றன. (1) நோயாளியின் பொது ஆரோக்கியத்தையும், வீரியத்தையும் உயர்த்துவது; (2) இந்த நோய்க்கு இதர காரணமாயுள்ள உடல் கேடுகளை ஒழிப்பது அல்லது திருத்துவது; (3) நோய் வெளிப்பட்டுக் காணும் பாகத்துக்குக் சிகிச்சை என்ற பிரிவுகள்.

கீல் அல்லது சதைப் பூட்டுக்களின் (Joints) வீக்கம்: இத்துடன் நோய். எலும்பையும் தாக்க பூட்டுடன் எலும்பின் வீக்கம், பாகங்களை உபயோகப்படுத்த முடியாத கீல்வாத நோய்—ஆக மூன்று வகையாக நிபுணர்கள் பிரிக்கிறார்கள்.

முதல் கூறிய கீல்களின், அதாவது சதைப் பூட்டுகளின் வீக்கம் ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களிடம் அதிகமாகவும்.

சிறு வயதிலும் காணலாம். ஸ்திரமான இந்தக் கீல் வீக்கம், சாதாரணமாக வயது, தொழில், வகுப்புக்களை லட்சியம் செய்யாது. தன் இஷ்டம்போல் தாண்டவமாடும். கோபதாபம் அதிகமுள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இது தீவிரமாய் வருவதற்குமுன் ரத்த வோட்டம் மந்தமாகவும், உடல் நுனிகள் குளிர்ந்தும் [பெண்களிடம்] ஈரம் கசிந்தது போலும், தோன்றும். நோயாளிகள் உடலை வெளியில் காட்டசக்தியில்லாதவர்களாயும், சீதோஷ்ண மாறுதல்களால் பாதிக்கப் படுபவர்களாயும் இருப்பார்கள். ஆனால், எலும்பும் கீலும் வீக்கத்திற்கு அடிமையாகக் கூடியவர்கள் சாதாரணமாக சரீரக் கட்டுடன் களியுள்ள பான்மை வாய்ந்தவராயும், கொஞ்சம் சதை அதிகம்வைத்தும் காணப்படுவார்கள். மனதும் உடலும் சுறுசுறுப்பு வாய்ந்தவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இந்த நோய் நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டுத் தாக்குவது வழக்கம்.

முதல் கூறிய பிரிவினர் கீல்வீக்க மட்டுமல்லாது, இதர நோய்களுக்கும் இரையாவதுண்டு. இவர்கள் உடல் கனம் குன்றியவர்களாகவே இருப்பார்கள். இவர்களுடைய பொது ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தும் முயற்சி, பயிற்சியாலும், உணவாலும் ஏற்பட வேண்டும். நடைமுறையான இதரபயிற்சிகள் செய்துகொள்வதுடன் தகுந்த உடல் பயிற்சியும், ஸ்வாசப்பயிற்சியும் அவசியமாகின்றன. உணவில் அதிகம் பழங்கள், கீரைகள், பால், முட்டை, வெண்ணெய் சேர்ப்பது அவசியமாகும்.

இவர்கள் குளிர்ந்த ஜல ஸ்னானம் செய்தல் கூடாது. தாங்கும் படியான குடுள்ள நீர் ஸ்னானம் செய்து நல்ல துணியால் உடல் முழுவதும் விறு விறுப்பாய்த் தேய்த்துக் கொள்வது நன்மை. உடை லோகவும், உஷ்ணம் நிறுத்தக்கூடியதாகவும் இருப்பது அவசியம். பாதங்களை ஈரமாக்கிக் கொள்வது செடு

[சில காப்புகள்] தல், தகுந்த பாதரஷை உபயோகிக்க வேண்டும். களைப்புறும்படியான தொழில் அமைப்பது கெடுதலுண்டாக்கும். நடுப்பகல் போஜனத்திற்குப் பிறகு, இரண்டு நாழிகை ஓய்வு எடுப்பது உத்தமம். மனக்கவலையும், களைப்பும், உடல் சளைப்பைப் போலவே நோயைக் கொண்டுள்ளும், அதிகரிக்கும். சிறு விஷயங்களுக்கு அதிகக் கவலை கொள்ளாமலும், சமாதான சித்தத்துடன் வாழ்நாளைக் கடத்துவதும் அவசியமாகும்.

எலும்பும் கீழ் சதைகளுடன் வீங்கிக் கெடும் என்று கூறினோம். ஜனனத்திவிருந்தே, எலும்பைச் சார்ந்த, அதை நிலை நிறுத்தும், சதை நார்களின் கடினித்த நிலையும் இதற்குப் பெரும் காரணமாகக் கூறுகிறார்கள். சதைப் பூட்டுக்களிலேயே கோளாறுகளும் ஆரம்பத்தில் இருப்பதுண்டு.

எலும்பு முறிதல், பூட்டுகளுக்கு அதிக சிரமம் கொடுத்தல், பூட்டுச் சதைகள் நகர்ந்தோ, திரும்பியோ கெட்டுப்போவது (Dislocation of Joints)பிற்காலத்தில் நோயைத்தரும். சில, தொழிலாளர்கள், சில பாகங்களைத்தினம்ஓயாது உபயோகித்து வருவதாலும், இந்த நோய் ஏற்படலாம். எந்த இடம் இவ்வாறு அதிகம் உழைக்கப்படுகிறதோ, அந்த இடத்தில் இந்த வீக்கம் கெடுதல் உண்டாக்கலாம். கல்லடிக் கும் தொழிலாளர்களுக்கு மணிக்கட்டு, முழங்கைப்பூட்டு, தோள் பட்டை பாதிக்கப்படலாம். வயர்களில் நாள் முழுதும் ஓயாது உழைப்பவர்களுக்கு முதுகுத்தண்டும், இடுப்பும், பாதிக்கப்படுவது சகஜம். இந்த நோய் வருகிறதென்று தெரிந்தவுடனே, தொழிலை மாற்றிக் கொள்ளச் சொல்லலாமென்றால், இது சாத்தியப்படாத காரியம்.

ஆனால் இந்தநோயை இவர்களிடம் குறைத்து, தடுத்து, போக்கு வதற்கு வாழ்க்கை வசதிகளும், பொது ஆரோக்கிய அமைப்பு வசதி களும் அதிகரித்து அளித்தால் உதவியாகும்.

[வசதிகள்] தொழிற்சாலைகளில், சுரங்கங்களில் லேலைசெய்யும் நபர்களை அனுசலமாக்குவது அத்தியாவசியமாகும். அதிகக்காற்று, அதிக உஷ்ணம், அதிகக் குளிருக்கு இவர்களை காட்டிக்கொடுக்காமலிருப்பது, ஓய்வு ஸ்தலங்கள் திட்டம் செய்வது, சுடுநீர் ஸ்னானமும், நீர்த் துணிகளை மாற்றும் வசதிகளும் அமைப்பது; கனம் தூக்கும் லேலைகளுக்கு இயந்திரங்களை அமைப்பது தொழிலுக்குத் தகுந்த ஜனங்களை நியமிப்பது. என்பவைகளுள்லாம் சுவனிக்கத்தகளை, ஊளைச்சதை அதிகம் உண்டானால் கீல்களின் சரியான சலனத்தைக் குறைத்து விடுகிறது. எனவே இதையும் உணவு, பயிற்சி மூலம் திருத்தி கீல் வீக்கத்தைத் தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் வேண்டும்.

ஓய்வு, தன் மொழி

நோயின் காரணங்களையும் சிகிச்சையின் நோக்கத்தையும் நோயாளிகள் தெரிந்து கொள்வது மிக்க அவசியம். விஷயங்கள் விளங்குவதால் அதிகக் கவலை கொள்ளமாட்டார்கள். எந்த நடத்தை நிலைகளால் இது ஏற்பட்டதோ, அவைகளை விலக்கவும் திடீன் ஏற்படும்.

இந்த நோய் ஒரே மாதிரியாக எல்லாரிடத்தும் காணாது. இது சாதாரணமாகவும், தீவிரமாகவும், அதி தீவிரமாகவுமிருக்கலாம்.

[அதி தீவிரம்] ளுக்குமுண்டு. நோய் அதி தீவிரமாக இருக்கும் காலத்தில், வீக்கம், வெலி நோயாளியை மிசவும் பாதிக்கும். முட்டிகளை உபயோகிக்கச் சக்தியில்லாதல் போவது மின்று, சலனத்திற்கு இஷ்டமுமிராது. இம் மாதிரியான காலங்களில்

நோயாளிக்கு ஒப்ப மிகவும் அவசியம். படுத்த படுக்கையிலிருக்க நேர்வதுமுண்டு. இந்த ஒப்ப வாரக்கணக்காகவோ, மாதக்கணக்காகவோ. நிலைமைக்கு உகந்தபடி அவசியமாகும். நல்ல காற்றூட்டம், வெளிச்சம், மனதிற்கு ரமயமான சுற்று ஸ்தலமிருப்பது அவசியம். இந்த ஒப்ப மனச் சார்தியுடன் கலந்திருக்க வேண்டும்.

உடலெல்லாம் இளக்கப்பட்டு, மனதும் சார்தியில் நிலைத்து பலன் பெற சவாசனத்தைப் போல் வேறு உதவுவது எதுவுமே உலகில் சிருஷ்டிக்கப்படவில்லை. இனி உண்டா [சாந்தி] கவும் முடியாது. இதில் மல்லாந்து படுத்திருக்கும் நோயாளி, கட்டை விரலிலிருந்து சிரம் வரையில் ஒவ்வொரு சதையையும், ஒவ்வொரு சதைக் கூட்டம், நரம்பு, பூட்டுக்களையும் தளரச் செய்கிறான் மனச் சக்தியையும், இந்தத் தாற்சி உண்டாக்க உபயோகிக்கிறான். இந்த அபூர்வமான ஆசனத்தைச் செய்யும் முறைகளை 8-ம் பாகத்தில் காணலாம். இதில் உபயோகிக்க வேண்டிய தன்மொழிகளாவன:—

“சதைகள், நரம்புகள் ஒய்வடைந்திருக்கின்றன. சுறுசுறுப்பு அடைந்திருக்கின்றன உயிர் ஓங்குகிறது. கீல்கள் தளர்ச்சி பெறுகின்றன. ஆரோக்கியம் பெறுகின்றன. நீட்டி மடக்க [தன்மொழி] முடியும். குணமடைந்தேன், குணமடைந்தேன், குணமடைந்தேன். ஓம் ஸாந்தி, ஸாந்தி ஸாந்திஹ்— ஒளஷதங்களைக் காட்டிலும் இந்த சாதனை கண்டிப்பான பலனைக் கொடுக்கின்றதென்பதற்கு அலுபவமே அத்தாட்சி. வலி வீடாது வதைத்தால், ஒப்புகொடுக்கும். உடல், மனக் களைப்புண்டாகும். பசியும் குறையும். இந்த வலியைக் குறைக்கவேண்டும் ஒன்றிரண்டு வாரங்களுக்கு, நல்லுணவும் ஒப்பும் அளித்ததும் வீக்கம் வலி குறையும். இந்த வலியை விடக்கூடிய தலத்திலிருந்து குறைக்கச் சூழ்ச்சிகள் அவசியமாகின்றன.

இதற்கு, (Magnetic Massage) என்ற பிராணப் பிரயோகம் மிகவும் எடுத்தது. இதில் உடலைத் தொட்டுக் கொடுப்பது. உடலைத் தொடாமல் கொடுப்பது, என இரண்டு வழிகள் உண்டு. தொடாமல் கொடுத்துச் சிறிது சுகம் கிடைத்த பிறகு தொட்டும் அளிக்கலாம். தொட்டு அளிப்பதிலும் சாதாரண சதைக் கசக்குதல் போல சதைகள் நகங்கிச் சிரமமடையாது இதில் தடவிக் கொடுப்பதே பிரதானம். இந்த ‘பிராணப்பிரயோகம்’ செய்யவர் தாமே ஆரோக்கிய சாந்தி பெற்றவராக இருக்கவேண்டும். சற்று மனம் ஒருமைப்படுத்தும் சக்தி இருந்தால் பலன் சீக்கிரம் கிடைக்கும். ஹடயோக—ராஜயோகசாதனை, காயத்ரி

மந்திர சித்தியுள்ளவர்களுக்கு இந்த சிகிச்சை தீவிர பலனைக் கொடுக்கும், கொடுப்பவரை „யோகி” என்று அழைப்போம்.

இவர், கைகளை நன்கு குளிர் ஜலத்தில் கழுவித்துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும், சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய பாகத்தின் விஸ்தீரணத்திற்குத் தக்கபடி, ஒரு கையையோ, இரு கைகளையோ உபயோகம் செய்யவும். தன் கையின் உள்ளங்கையை விரித்த வாறே, நோய் கொண்ட பாகத்திற்கு அருகே கொண்டுபோகவும்; அதைத் தொடக்கூடாது. ஒரு மயிரிழை தன்மீது திட்டுக்கொள்ளவும். 62 வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். கண்களால் அந்தப் பாகத்தைப் பார்த்த வண்ணம், மனதில், நோய் கொண்ட பாகத்திலிருந்து அதிலுள்ள, கெட்ட ப்ராணவீக்கம் நீர் அசத்தத்தை, தன் கைமேன்ற பஞ்சால் உறிஞ்சி இழுப்பதைப் பாவித்து, சற்று விறு விறுப்பாய் அரையடி உயரக் கையை இழுத்து, (63-வது சித்திரம்) வேறு ஸ்தலத்தில் மூன்று தரம் உதறவும். இம்மாதிரி ஆறிலிருந்து பத்துத்தடவை செய்யவும். பின், தன் கைகளைச் சிறிது சுடு ஜலத்தில் வைத்துக் கழுவி, கைகளைத் துடைத்து, நன்றாகச் சில தடவைகள் உதறி விரல்சனைக் கீழ்நோக்கித் தொங்கவிட்டால், முணுமுணுப்புடன் விரல்கள் நுணியிலிருந்து ஏதோ கொட்டுவது போல் தோன்றும். இதுவே தன்னுடை நல்லபிராண அருவி,

இப்பொழுது நோய் கொண்ட ஸ்தலத்தின் மேல், விரல்கள் தொங்கப் பிடித்து, நல்ல பிராணன், விரல் நுணிகள் மூலம் நோய் ஸ்தலத்தில் விழுந்தவுடன், உயிர், நலன் அளிப்பதாகப் பாவித்து சில வினாடிகள் நிறுத்தவும். 64-வது சித்திரம் பார்க்கவும். மறுபடி உதறி, இவ்வாறு சில தடவைகள் செய்யவும். இச்சிகிச்சையை தினம் மூன்று லேனை கொடுக்கலாம். யோகியின் மனோதிட பிராண சச்சிக்குத் தகுந்தபடி உடனேயோ, ஒன்றிரண்டு நாட்களிலேயோ, பவன் கிடைக்கும். அதிக வலியால் தூக்கம் வராதவர்களுக்கு மனமயக்க (Hypnotic) நித்திரை அளிக்கலாம். வெளிமேற் கூறிய முறைகளால் குறைந்ததும், சதையை லேசாகத் தொட்டுத் தடவி, பிராண சச்சி அளிக்கலாம்.

இச் சிகிச்சை முடிந்ததும் ஞாபகமாக, கைகளை உதறி குளிர் ஜலத்தில் சில வினாடிகள் அழுக்கி பிராண ஒழுக்கை நிறுத்தி,

[தற்காப்பு]

நோயாளியின் கெட்ட பிராண தன்னைத் தாக்காமல் தடுத்துக் கொள்ளவும். விங்கிய பூட்டுகளைத் தொங்காமல் தடுத்துக் கசக்கி வெளி நீக்க முடியாவிட்டாலும், உடலின் இதர பாகங்களைப் பிடித்து விட்டு தினம் இருவேளை செய்வதால் நோய் கொண்ட ஸ்தலத்திற்கும் நன்மை உண்டாகும். தோலின் பாதுகாப்பும் சிகிச்சையும்

நன்மையைத் தரும். உருவுவதால் ரத்தவோட்டம் சுறுசுறுப்படைய நன்மை ஏற்படும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருதரம், அல்ட்ரா வய லெட்ரே (Ultra violet Ray) கொடுப்பதால், உடல் நலமும் மனச் சாந்தியும் உண்டாகும்.

தினம் ஒருதரமாவது, சிறுகூட்டுநீரில், கடல்பஞ்சைத்தோய்த்து உடல் முழுவதும் தேய்த்து, துணியால் துடைப்பது, நன்மை தரும். இரவில் உடலுக்கொட்டியபடி (Woollen) அங்கி தரிக்கவும். அடிக்கடி உடைகளை மாற்றி ஈரம்படாது காத்துக்கொள்ளவும். இந் தப் பயிற்சிகள் படுத்த நிலையிலேயே கொடுக்க [ஓத்தடம்] வேண்டும். இதற்கு முன் ஸ்வாசப் பயிற்சி மிக அவசியமாகும். இதுவும் யோகமுறையில் பிராணயாமத்தைச் சார்ந்ததே மிகவும் உசிதமாகும்.

### ஸ்வாசப் பயிற்சி

முக்கியமான மற்றொரு சிகிச்சையை தீவிரமாய் கஷ்டப்படும் நோயாளி கையாளவேண்டும். அதுதான் ஸ்வாசப்பயிற்சி. சாதாரண மான மனிதன், உடலைச் சரியாக அமைத்து ஸ்வாசிப்பதில்லை. ஸ்வா சப்பை நன்றாக விரிந்து காற்றை இழுத்து ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதில்லை. சரியான ஸ்வாசத்தால், ஸ்வாசப் பையை நன்றாக உபயோகிப்பதால், ரத்தத்தில் பிராணவாயு அதிகம் சேகரிக்கப்பட்டு, ரத்தவோட்டம் துரிதமாகி, அமோகமான பலன் ஏற்படுகிறது. பூட்டுகளெல்லாம் அழுக்க இயலாதபடி வீங்கி, வலி தந்தாலும் இந்த நிலையை மாற்றி சுகம்பெற, ஸ்வாசப்பெருக்கும் சீர்திருத்தமும் அவசியமாகின்றன. மேல்நாட்டு வைத்திய நிபுணர் கள் இந்த உண்மையை இப்பொழுது தான் ஒப்புக்கொண்டு இதற் காகப் பயிற்சிகள் கூறி வருகிறார்கள்.

இவ்விஷயங்களை நம் முன்னோர்கள் எண்ணிலா ஆண்டுகளுக்கு முன்னமே அறிந்திருந்தார்கள். இந்த ஸ்வாச [முன்னோர் சம்பந்தமான பல பிராணயாம முறைகளால் அறிந்தனர்] உடலையும் அழிவற்றதாயும், முதுமையற்றதாயும் செய்து அறிவார்கள்.

நாடி சுத்தி என்ற பிராணயாமப்படியை, 'சாந்தியோகத்' தையும், 'ஆனந்த ரகஸ்ய' த்தையும் வாசித்தவர் அறிவார்கள். இந்த சாதனைகளில் ஒரு நாசி வழியாய்க் காற்று இழுக்கப்பட்டு மறு நாசி வழியாக உடனே வெளிச் செலுத்தப்படுகிறது. உள் செலுத்தும் காலம், வெளிச் செலுத்தும் காலம் என்று காலக்

கணக்கு உண்டு. இது எப்படி செய்வது—முதலான இதன் மர்மங்க ளெல்லாம் “சாந்தி யோகத்தி” லும் இந்நூலின் 5-ம் பாகத்திலும் காணவும்.

இதை உட்கார்ந்து, முடிந்தால் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்யவும். பூட்டுகளெல்லாம் வீங்கி அசைய முடியாதிருக்கும் நோயாளி, இந்த முறையில் செய்வது இயலாது. கால்களை மடிக் கவே முடியாது. கைகளை மடித்து, உபயோகிக்க சக்தி இருந்தால் பெரும் புண்ணியம். பலனைப்பெற, நான் ஒருவழி கண்டு பிடித் துள்ளேன். அதாவது, கை கால்களை நீட்டி அமர்த்தி, மல்லாந்து படுத்தவாறே, ஸ்வாச அப்பியாசம் செய்வது.

65-வது சித்திரத்தைக் காணவும். இதைப்போல், மல்லாந்து படுக்கவும். கீழே மிருதுவான மெத்தை விரிப்பது நலம். வலக் கையை நாசிக்குக் கொண்டு போய் ஒவ்வொரு நாசியையும் மாற்றி மாற்றி அடைத்து மற்றொரு நாசி வழியால் ஸ்வாசத்தை நிரப்பிப் பின் வெளிவிடவும். இதைச் செய்ய வேண்டிய முறை. காலத்திட்ட மெல்லாம் நாடிசத்தியைப் போலவே.

தேவையான ஒய்வெடுத்து இம்மாதிரி பத்து பதினைந்து தடவை கள் செய்யவும். நாளாக நாளாக, தடவைகளை அதிகரிக்கவும். ஒரு வேளை செய்யத் தொடங்கி இரு வேளை, மூன்று வேளை கள் செய் யவும். இந்த முறையால் அதிகமான பிராணவாயு உள்ளிழுக்கப் படுகிறது. உயர்ப்ரம் சதைகளையும், வயிற்றுச்சதைகளையும் நன்கு உபயோகிக்க நோயாளி அறிகிறான். ஸ்வாசப்பை சுத்தமாகிறது. வேலை உன்னதமாகிறது. ரத்தத்தில் பிராணவாயு சேர்க்கை அதி சரிக்கிறது. வயிற்றுப் பாகங்களில், மூலை முடுக்குகளில் ஒளிந்தி ருந்த உதவாத ரத்தம் தீவிரமாய்ப் பரவி, நன்மையளிக்கத் திரட் டப்படுகிறது. உடலில் பொது ரத்தவோட்டமும் துரிதமடைகிறது. இது யோக வழி.

இதர ஸ்வாசப் பயிற்சிகள் உள்ளன. இவைகளும் நன்மை யைத் தரும்; இம்முறைகள் “ஹலிவும் வனப்பும்” என்ற என் நூலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. சுருக்கமான முறையில் இங்கு பொது உடல் நலம் அதிகரிக்க, விளக்கிக் காட்டுகிறேன்.

நோயிருக்கும்பொழுது சிகிச்சை முக்கியமே. ஆனால் அசைய முடியாத நிலையையும், ஜூரத்தையும், எச்சிக்கிசையாலும் குறைந்த பிறகு சந்தோஷத்துடன் சுகமாக இருப்பதற்கீழ்க்லை. மாதக்கணக் கிலோ, ஒன்றிரண்டு ரெடங்களுக்குப் பிறகோ வந்து வாட்டும். சற்று குணமடைந்தவர்கள் எதிர்காலத் தேவையை மறக்கவே கூடாது. வந்த பிறகு மறுபடி வருந்துவது பயனற்றதாகும். உயர்ந்த

அறிவுக்கும் எடுத்ததாகாது. எந்த சிகிச்சையால் தற்போதைய குணத்தைப் பெற்றாலும், இது திரும்பி வராது தடுப்பதற்கு ஈடற்ற மார்க்கம், யோகசிகிச்சையே. உணவு, ஒழுக்க இயற்கை தர்மங்களுடன், யோக சிகிச்சையைப் பூட்டினால், தைரியமாக சுக வாழ்க்கையை நடத்தலாம்.

பொது ஆரோக்கியத்தை உயர்த்த வேண்டுமென்று தலைப்பில் ஸ்வாசப் பயிற்சிகளை கவனித்தேன். அசைய முடியாதவர் பூட்டு வீக்கம் கொண்டவர் எவ்வாறு சுவாசனத்தில் அமர்த்தபடி நாடிசுத்தி செய்யலாமென்று கூறினேன். சற்று கைகள் அசைக்க முடிந்தால், கீழ்கண்ட இரு ஸ்வாசப் பயிற்சிகளையும் பழக வேண்டும்.

சுமார் ஒரு அடி அகலமுள்ள, ஒரு கட்டில் மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் கட்டில் மேல் நீட்டப் பட்டிருக்கலாம். இரு கைகளையும் தோளிலிருந்து, நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தவும். உள்ளங்கைகளை ஒன்றுக்கொன்று பார்த்தவாறு நிறுத்திக் கொள்ளவும். இந்த நிலை 66- வது சித்திரத்தில் விளக்கப் பட்டிருக்கிறது. இப்பொழுது ஸ்வாசத்தை முற்றிலும் வெளி விடவும், பின் ஸ்வாசத்தை உள் இழுத்தவாறே, கைகளைத் தரை நோக்கிக் கோணலின்றி இறக்கவும். கைகளை வளைக்காமல் அதிக விறைப்பாயில்லாமலும், அமைத்துக் கொள்ளவும். கீழே போகும் பொழுது உள்ளங்கைகள் ஆகாயத்தைப் பார்த்திருக்கும். முடிந்த வரை கீழ் இறக்கியதும், நெஞ்சில் ஸ்வாசமும் முற்றிலும் நிரம்பியிருக்க வேண்டும். இந்த நிலை 67- வது சித்திரத்தில் காணவும்.

இங்கு 2லிருந்து 4விடிகள் நிறுத்தி, சுவாசத்தை வெளிவிட்டவாறே, கைகளை உயர்த்திப் பழைய ஆரம்ப ஸ்தானத்திற்குக் கொண்டு வரவும். இந்த ஸ்தானத்தில் காற்று முற்றிலும் வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும். கைகளைத் தாழ்த்தும் காலத்தைக் காட்டிலும் உயர்த்தும் காலம் அதிகரித்திருக்க வேண்டும். இது நெஞ்சை அகட்டி, கூட்டைப்பற்றிக் காக்கும். இணைச்சதைகளை பலப்படுத்தி ஸ்வாசப்பைகளை அதிகக் காற்றை உள்ளிழுக்கச் செய்யும். இம்மாதிரி தேவையான பொழுது ஒய்வெடுத்து, 10 தடவைகள் செய்யலாம். இம்மாதிரி இரு முறைகள் செய்வது நலம்.

இதற்குப்பின் கைகளை உயர்த்தி நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தி உள்ளங்கைகளை கால்கள் பக்கம் நோக்கியவாறு அமைத்துக் கொள்ளவும். இந்நிலை 68-வது சித்திரத்தில் காணலாம். இப்பொழுது பலகையின் மீது படுத்திருப்பதில் ஒரு விசேஷம் கவனிக்க வேண்டும். பலகையின் நுணியும், தலையின் நுணியும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

ஸ்வாசத்தை முற்றிலும் வெளியே விட்டு, கைகளைப் பின்புறமாகத் தாழ்த்தவும். தாழ்த்தும் பொழுது ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் கைகள் பின் செல்லுமோ அவ்வளவு தூரம் தாழ்த்தவும். இதற்குள் நெஞ்சில் ஸ்வாசம் முற்றும் நிரம்பிவிடவேண்டும். பலகையை விட்டு முதுகு மேலே எழும்பக் கூடாது.

இந் நிலையில் 2-லிருந்து 4 எண்ணிக்கைகள் நிற்கலாம். இதை 69-வது சித்திரத்தில் காணவும். பின் ஸ்வாசத்தை வெளிச் செலுத்தியவாறே, கைகளை உயர்த்திப் பழைய ஆரம்ப நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடவும். இந்த ஸ்தானத்தில் காற்று முற்றிலும் முடிந்தவரை வெளிச்சென்றிருக்க வேண்டும். இங்கு சுமார் 3வினாடிகள் நின்று, மறுபடி இதையே செய்யவும். இவ்வாறு 6-லிருந்து 10—12 தடவைகள் செய்யலாம். இரு முறைகள் செய்யவும்.

இந்தப் பயிற்சியில் ஸ்வாச அதிகரிப்பாலும், பூர்ணத்தாலும் ஏற்படும் தீவிர பலன்களுடன், நெஞ்சம் ஆழம் பெறும்.

பொது ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தும் முறைகளால், சிகிச்சையை கவனித்தோம். இனி, இந்த நோய் ஏற்படுவதின் காரணம் என்னவென்று கண்டுபிடித்து அதை விலக்கவேண்டும். இதுவே முன் கூறியதுபோல் சிரமமான காரியம். கண்டுபிடிப்பது வைத்திய நியுணருக்குச் சிரமம். விலக்குவது யோக சிகிச்சைக்குச் சிரமமல்ல.

இந்த நோய் கொண்ட காலத்தில் ஜனங்களிடத்தில் ஏற்படும் உடலுழைப்பு மாறுபாடுகளையும், உடலமைப்பு மாறுபாடுகளையும் (physiological and anatomical deviations) ஆராய்ச்சி செய்யத் தேவையாகும். இதற்குச் சம்பந்தப்பட்ட வெளிஎலும்பு முதலியவைகளின் குறிப்புகளும் கவனிக்கத்தக்கவை.

## அத்தியாயம்-2

### சிகிச்சை ஆராய்ச்சி

உடலிலுள்ள வேறு கருவிகள் கெட்டு விஷம் உண்டாக்க இந்த நோய் உண்டாகலாம். இந்தக் காரணத்தை விளக்குவது சிகிச்சையின் ஒரு அங்கமாகும். வைத்தியர்கள் சாதாரணமாக ஏதாவது கருவிகள் கெட்டிருந்தால் அதை உடனே அறுக்கவோ பிடுங்கவோ முற்பட்டு விடுவார்கள். இவ்வாறு உடனே செய்து விடுவது உசித மில்லையென்று மேல்நாட்டு நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். தாழ்ந்த உடல் சக்தியை அதிகரிக்கும் சூழ்ச்சிகளை உபயோகித்துப் பார்க்க எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள்.

சில நோயாளிகளின் சரித்திரத்தைக் கேட்க, மிகவும் விசித்திரமாக இருக்கும். பல்லில் கேட்குக்கிறது என்று பல் டாக்டர், இவரை எட்டுமாதக் குழந்தையாக்கிவிடுவார், கண்களில் ஏதோ தவறென்று, கிழவன் கண்ணாடியை மாட்டுவார்; மூக்கில் அடைப்பென்று, மூக்கு ஸ்பெஷலிஸ்ட், அதைக் குடைந்தெடுத்து விடுவார்; காதில் சற்றுவளி என்றதும், காது நிபுணர் முழுச் செவிடாக்குவார்; கடைசியாக எல்லோரும் சேர்ந்து அந்த அப்பாவி, அபென்டிக்கல் (Appendix) மேல் குற்றம்சாட்ட, வயிற்றைக் கிழித்து, அதையும் எடுத்துவிடுவார்கள். வைத்தியர்களிடம் சற்றுப் பிரயாணத்திற்கு ஆரம்பித்த பேர்வழி, பல்பவிஷு, கண், மூக்கு, வயிறு எல்லாம் போய பணமும் போய், நோயுடன் பத்திரமாக விடுவந்து சேருவார். நோயோ, “சித்தினி சித்தினி செத்தாயோ?” என்றால் “நானேன் [உடலுக்குவதை] சாக்றேன் சீமாட்டி!” என்று உல்லாசமாகப் பரளிக் கொட்டமடிக்கும்! போதாக் குறைக்கு இவர் உடம்பெல்லாம் காசைப்பிடுங்கிக் கொண்டு துணையிட்டிருப்பார்கள் இதுதான் இன்ஜெக்ஷன். ஒவ்வொரு டாக்டரும் தலைக்குப் பத்துக் குத்துப் போட்டால், உள்ளே நுழைந்த மருந்துகளெல்லாம் சேர்ந்து கொண்டு கும்மியடிக்கும். அடே அப்பா இந்த இன்ஜெக்ஷன் பெருமை சொல்லி முடியாது. கண்ணாடி மாட்டிக்கொள், னாம் பெருமையைக் கூட தோற்கடித்துவிடும்! நம் நாகரீக சீமான் சீமாட்டிகளின் இன்ஜெக்ஷன் பெருமை, நம் அலுதாபத்திற்குப் பாத்திரமாகின்றது.

“அவசரப்பட்டுப் பல்லைப் பிடுங்கி, பறந்து விழிக்காதீர்கள். இயற்கை முறைகளால், உடல் வீரியத்தை அதிகரித்து, குணம் பெற முதலில் பாருங்கள். ராண சிகிச்சை என்பது கடைசி விமோசனம்!” என்று மேல்நாட்டு சிகிச்சை நிபுணர்கள் பலமாகக் கூறுகிறார்கள்.

டான்ஸிலிடீஸ், பூச்சிஓட்டை விழுந்த விஷத்திற்குக் காரணமான பற்கள், கெட்ட அபென்டிக்கல், சிறுநீர் கருவிகள் விஷ நிலை கர்ப்பப்பை, கர்ப்ப வழியின் கேடு, இவையெல்லாம் காரணமாகுமாம். பரீட்சையால் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். டான்ஸிலிடீஸ், பற்கள் நோயிருந்தாலும், அபென்டிஸைடிஸ் முதலியவை இருந்தாலும், யோக சிகிச்சையால் இவைகளைப்போக்கும் முறைகளை மற்ற பகுதிகளில் கவனித்துள்ளோம். அவைகளில் கூறப்பட்ட சிகிச்சைகளைக் கையாளவும்.

இந்த நோய் பிடித்து விஷம் கக்கும் கருவிகளுக்கெல்லாம், சமய சஞ்சீவி ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் சர்வாங்காசனம். இதைச் செய்யும் முறை 3-ம் பாகத்தில் காணவும். கீல்வாதத்தில் சதைப் பூட்டுகளுக்கெல்லாம் வீங்கி, அசையா

[சஞ்சீவி]

பிம்பமாய் படுத்திருக்கிறவர்கள் எவ்வாறு இதைச் செய்ய முடியும்? நோயாளிக்குத் தகுந்தபடி யோக நிபுணர், தாம் செய்யும் சூழ்ச்சிகளைப் பலன் குறைந்து விடாது விளக்குவார். ஊசிக்கும் மருந்துக்கும் பணத்தை கொட்டும் மக்கள் செலவைப்பார்க்காது, உண்மையோக சிகிச்சை நிபுணரின் உதவியைப் பெறுவது அவசியம்.

பொதுவாக தானாக இந்த நிலைக்கு வரமுடியாத நோயாளி, பிறருடைய உதவியால் இந்த ஸ்தானத்தில் நிற்கவேண்டும். எல்லா ஆசனங்களைச் செய்தும் போகவில்லை என்று சிலர் கூறலாம். இவர் செய்யும் முறை தவறாக இருக்கலாம். அல்லது செய்யும் காலமும், தீவிரமும் போதாமல் இருக்கலாம்.

[உதவி]

இவை சரியாக இருந்தாலும் உணவு ஒழுக்கம், பிரம்மச்சர்யம் இல்லாமல் பலனை இழக்கலாம். நிபுணர் தான் பரீட்சை செய்து திட்டங்கள் செய்ய முடியும்.

சர்வாங்காசனத்தைப் படிப்படியாக, இருபது, இருபத்தைந்து நிமிஷங்கள் நிறுத்தும் காலத்துக்கு உயர்த்தினால் பலன் தெரியும். இந்த ஆசனத்துடனே அல்லது இது முடியாவிட்டாலோ, வேறொரு ஆசனம் செய்ய வேண்டும். இது நம் சாஸ்திரமுறைப் படி கிழவனையே குமரனுக்கிவிடும். விபீதகரணி, சர்வாங்காசனத்தைப்போல் இருந்தாலும் அதல்ல. பலனும் வேறு. அது செய்யாத பல வேலைகளை இது செய்யும். அது செய்ய இயலாதவர்களுக்கு இது நல்ல விமோசனமாகும். இது 3ம்—பாகத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

விபீதகரணியில், கழுத்து நீண்டு நிமிர்ந்தும், முகவாய்க்கட்டை நெஞ்சில் படாமல் அகன்றும் இருக்கின்றன. முகம், சிரசுக்கு ரத்த வோட்டம் தடைப்படுவதில்லை. முனை பாகங்களில் பதிந்துள்ள

குழலற்ற கோளங்களுக்கும் ரத்தம் பரவுகிறது. நரம்புகள் தலை ஆயிலான மூளைக்கு ரத்தப் பெருக்கும் உண்டாகிறது. பாதிக்குப் பாதி சரணாசனத்தின் பலனும் விபீரீதகரணியில் ஏற்பட்டு விடுகிறது. நரம்பு கோசங்களெல்லாம் விழிப்புற்று நரம்பு வீரியம் அதிகரிக்க, வாதம் பாதிக்காது அகலும். தைராய்டுக்கும் ரத்தப் பெருக்கு உண்டாகும். சர்வாங்காசனத்தின் பாதிப் பலனும், விபீரீத கரணிக்கு உண்டு. எந்தப்பாகங்களில் விஷம் ஏற்பட்டிருந்தாலும், இதன் மூலம் அதைப்போக்க முடியும். மேலும் நுரை ஈரலுக்கும், நெஞ்சுக்கும், அதனுள் அமைந்த கருவிகளுக்கும் உன்னத பலன். பல பூட்டுகளில் ரத்த வோட்டம் மந்தமாயும், தடைப்பட்டும் நிற்கும். ரத்த வோட்டத்தை துரிதம் செய்து, நன்மை உண்டாக்கும். அசுத்த ரத்தம் இதயம் நோக்கி வர, இந்த ஆசனத்தில் இயற்கை செய்கரியங்கள் ஏற்படுகின்றன.

ரத்த சுத்தம், ரத்த ஓட்ட சுறுசுறுப்பு விஷத்தைக் கொல்லும். சக்தியின் அதிகரிப்பால் ஹிருதயத்திற்கு வீரியம், பலம் எல்லாம் ஏற்படுகின்றன. சர்வாங்க சனத்தை நிற்க இயலாதவர், பிறர் உதவியால் நிற்பதுபோல் விபீரீதகரணி செய்ய இயலாத நோயாளிகள் தலையணை உதவியைக் கையாளலாம். சுலபமாக விபீரீதகரணியில் அமரும் விதம் 3-ம் பாகத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது கைகளால் தாங்கவேண்டிய உடல், ஒரு மிருதுவான படுக்கையின் மேல் அமர்ந்திருக்கிறது. அதாவது முன்று, நான்கு தலையணைகளைக் கம்பனியில் சுற்றி, பிறர் உதவியால் நோயாளியின் முதுகு, கால்கள் தூக்கப்பட்ட படுக்கையின் மேல் வைக்கப்பட வேண்டும். கால்கள் நிலைநிறுத்த சக்தியற்று இருந்தாலும், அவைகளையும் ஒருவர் அந்நிலையில் பிடித்துக் கொள்ளலாம். படுக்கை நுனி தோள் வரையில் சென்றிருக்கிறது.

எவ்வளவு பலவீனமானவர்களும் இந்த ஆசனத்தைச் சிரமமின்றிச் செய்யலாம். நோயாளியின் நிலைமை, நோயின் அவசியம் இவைக்குத் தக்கபடி, இதர ஆசனங்களின் சேர்க்கைக்குள் இந்த ஆசனத்தில் நிற்கும் காலத்தையும், எத்தனை தடவைகள் செய்ய வேண்டுமென்பதையும் தீர்மானிக்க வேண்டும். இரண்டு நிமிஷங்கள் நிற்கலாம். இதிவிரந்து ஏழு, எட்டு

[சிரமமில்லை]

நிமிஷங்களுக்குப் படிப்படியாக நிற்கத்திட்டம் செய்து கொள்ளலாம். மொத்த காலம்

இதை மட்டும் செய்வதானால், பதினைந்து இருபது நிமிஷங்களுக்கு மேல் நிற்கத் தேவையில்லை. இந்த மொத்த காலத்தை இரண்டு முன்று தடவைகளில் பூர்த்தி செய்யலாம். சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் சேர்ந்தால். இதை ஏழிலிருந்து பத்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் சேவை செய்யத் தேவையிராது.

விக்கமும் வலியும் அதிகமாகி, பூட்டுகளை அசைக்க முடியாத காலங்களில், படுத்த படுக்கையில் ஓய்வு கொடுப்பதே நலம். இந்த ஓய்வு சவாசனத்தில் மிக்க நன்மையுடன் ஏற்படுகின்றது. இக்காலத்தில் நோய் கொண்ட பாகம் நன்மையடைய தன் மொழிகளை உபயோகிக்கவும், இதன் விவரங்கள் 'சாந்தி யோகத்' தில் 62-64 பக்கங்களில் கொடுக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இடுப்பு உபயோகமாக இருக்கும் வரை, முன் கூறிய படி விபீ தகரணியைக் கொடுக்கலாம். எந்தப் பயிற்சிகள் நோயைத் தீர்க்குமோ, அவைகளே நோய் வராமல் தடுக்கும். ஒரு தரம் விக்கம் கண்டு, சலனம் ஏற்பட்டால் மறு முறை நோய் தாக்கும் முன் கீழ்க்கண்ட பயிற்சிகளை முறைப்படிப் பழகுவது அவசியமாகும்.

கழுத்திலிருந்து மேல் முதுகு வரை தாக்கமுடியாதபடி இருந்தாலும், நோய் ஒழிக்க, புஜங்காசனம் மிகவும் எடுத்தது. தோள் சதைகளுக்கெல்லாம் நன்மை உண்டாகும். சலபாசனத்தினால் அடிவயிற்றுச் சதைகள் கீழ் முதுகு பாகங்கள், நரம்புகளெல்லாம் காக்கப்படுகின்றன. நடு முதுகுக்குத் தலுராசனம் நன்மை தரும். இவைகளை மூன்று தடவைகளிலிருந்து, ஆறு அல்லது எட்டுத் தடவைகளுக்கு உயர்த்தவும். ஒவ்வொரு தடவையிலும், ஆறு வினாடிகளிலிருந்து ஒரு நிமிஷம் வரை நிறுத்தலாம், பஸ்சிம்மாத்தானாசனம், ஹலாசனம் கீல்வாதங்களைத் தொலைக்கவே ஏற்பட்டன. என்று கூறலாம். இவைகளையும் ஆறிவீருந்து பத்துப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்வது உசிதம். ஒரு தடவைக்கு ஆறிவீருந்து இருபது வினாடிகள் நிறுத்தலாம். திரிகோணாசனம் பாதஹஸ்தாசனம், யோகமுத்ரா இவைகளையும் உபயோகிக்கவும். இந்த ஆசனங்கள் செய்யும் முறைகள் 3-ம் பாகத்திலிருந்து அறிந்து கொள்ளவும்.

முதலில் ஒருவேளை பயிற்சி செய்த பிறகு, நோய் போக்க இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து காலை மாலை இரு வேளையும் செய்யவும். வீங்கின பாகங்களை வலிக்கு இதமானபடியே வைத்துக் கொண்டு விடுவது பூட்டுகளுக்கு அபாயம்; பலாக்காரம் செய்து உபயோகிப்பதும் கெடுதல். ரிபுணரின் உதவி மிக நன்மையாகும். படுத்த நிலைமையிலுள்ள இந்த நோயாளிக்கு அளிக்க வேண்டிய சிகிச்சை முறைகளை இனி கவனிப்போம்.

தீவிர நோயில் சிகிச்சை

அரை குறையாக இதன் தொல்லைகள் முதலில் தோன்றும் தற்கால வாழ்க்கையில் இவைகளைக் கவனிப்பதில்லை பிடிப்புகள், முட்டுவனிகள், சிறிது விக்கங்களென்று, அபாய அறிகுறிகளைப் புறக்கணிப்பது சகஜம். அதிலும், உணவும் ஒழுக்கமும், சீர்த் திருத்த தமாக வேண்டுமேயானால், சிலர் உயிரை இழந்தாலும் காப்பி

மிளகாய்; அசையா ஆனைக்குட்டி வாழ்வை கைவிடமாட்டார்கள். வதைப்படும் நாக்கை அடக்கத் திறன் அற்ற அடிமைத் தனம் சற்று அருவருப்பை உண்டாக்கத்தான் செய்கின்றது. அதிலும்

[இயற்கை வாழ்க்கை]

சறிது பணமுட்டை இருந்து விட்டால், ஊசி வதையிலிருந்து விடுபட்டதும், பழைய வழக்கங்களுக்குள் தலை கீழாகவே பாய்வார். இத்தகைய வாழ்க்கையை விலங்குகளிடத்தில் கூடக்

காணமாட்டோம். இவை பசி இல்லாது உண்பதில்லை. இயற்கை மாறாட்டப் பொருளை நாடுவதில்லை. இவைகளுக்கு நாக்கு, நண்பன்; சத்துருவல்ல.

படித்தும், கலைகள் பயின்றும், பெரும் பதவி பெற்றும், உடல் விஷயத்தில் சோம்பலுக்கு இளையாகி, விழிக்காது வாழ்க்றார்களே, என்ன வீந்தை! இவர்கள் சோம்பலும், இயற்கை விரோத பழக்கங்களும் சமூகத்திற்கே அபாயத்தை விளைவிக்கும்.

இந்த மொழிகளைக் கீல்வாத நோயாளிகள் படித்துச் சிந்திக்க வேண்டும். தங்களிடம் பிறைகள் இருந்தால், திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குப்பின் விதியையும், மனைவியையும் குற்றம் சாட்டலாம். சமூக நன்மைக்கென்றே இவைகள் கூறப்படுகின்றன. நேய்ச்சவுக்கு அடிக்கும் வரைக் காத்திருப்பானேன்? உடலில் விரியமுள்ள பொழுதே விழித்துக் கொள்ளலாமே. படுத்த படுக்கையில் இந்த நோய் நீட்டிவிட்டதென்று வைத்துக் கொள்வோம். கணுக்கால்கள் கைப்பூட்டுகள் வீங்கி வலியாக அசைக்க முடியாத நிலை யென்றும் வைத்துக் கொள்வோம். இத்துடன் மலச்சிக்கல், ஜீரணக் கோளாறுகளும் தலைகாட்டுவது சகஜம். சற்று வலிக்கு இடமானாலும் கைகால்களை சரியான இயற்கை முறையில் நீட்டி ஒய்வு எடுக்கவும்.

சிகிச்சை :- மூன்று வேளை சவாசனம். 3-ம் பாகத்தில் உள்ள படி தன்-மொழிகளையும் உபயோகிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளைக்கும் பத்து நிமிஷ காலம் செய்யவும்.

படுத்த படுக்கையில் நாடிசுத்தி. இதன் முறை மூன்றும் பாகத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு ஆரம்பித்து, வேளைக்குப் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்கு அதிகரித்துக் கொள்ளவும். கை உபயோக மில்லையாதலால், இன்னொருவரை மாற்றி மாற்றிக் சுணக்குப்படி நாசித் துவாரங்களை அடைத்து அகற்றச் சொல்லவும்.

பிறர் உதவியால் விபரீதகரணி, சுருட்டிய படுக்கையின் மேல் செய்யவும். வேளைக்கு மூன்று தடவையாகவும் தடவைக்கு இரண்டி-

விருந்து ஐந்து நிமிஷங்கள் வரைக்கும் செய்யவும். இதன் விவரமும் முன்பே கூறியுள்ளோம்.

விங்கிய பூட்டுக்கள் மீது பிராணப் பிரயோகமும், குடுள்ள நீரால், பதார்த்தத்தால் ஒத்தவும் செய்யலாம். வீக்கஸ்தலத்தைச் சுற்றி, முறை தெரிந்தவர் அமுக்கி(Massage)விடலாம்.

கெட்டி ஆகாரம் நிறுத்தப்பட்டு, கஞ்சி ஆகாரம் கொடுக்கவும். பாசிப்பருப்புக் கஞ்சி, கோதுமை ரவைக் கஞ்சி நலம், பால் சேர்க்க வேண்டும். வெல்லம் அல்லது உப்பு சேர்க்கலாம்.

[உணவு] முன்று வேளை, வேளைக்கு மூன்றிலிருந்து நான்கு அவுன்ஸ் பழரசம், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சி, கறுப்புத் திராட்சி மிகவும் எடுத்தவை. முதல் மூன்று நாட்கள் இவ்வாறு. பின் நான்கு அல்லது விக்கம், வலி தணிந்து குணம் காணும் வரை நாட்கள் ஒரு வாரத்துக்கு மேல் போகாது, இரண்டு மணிகளுக்கு ஒரு தடவை எட்டு அவுன்ஸ் மேற் கூறிய பழரசம் மட்டும் கொடுக்கவும். வேறு ஒரு ஆகாரமும் கொடுக்கக்கூடாது.

எழுந்திருந்து நடமாட சக்தி வரும் வரை கஞ்சி, பாலுடன், பழரசம், பச்சையாக காரெட், வெள்ளரி, வெண்டைக்காயும், சமைத்த கிரைகளும், பாலில் பூண்டு வேகவைத்தும் கொடுக்கவும். இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து, சர்வாங்காசனம், பிறர் உதவியால் கொடுக்கவேண்டும். ஏழுநாளைக்குப் [சர்வாங்காசனம்] பின் இரு வேளையும், அதற்குப்பின் மூன்று வேளையும், வேளைக்குப் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷங்கள் கொடுக்கலாம். நிபுணரின் உதவி நலம். இத்துடன் பிறர் உதவி கொண்டு பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனங்களுக்குத் தூக்கிவிடச் செய்யவும். அங்கங்கள் உபயோகத்திற்கு வந்ததிலிருந்து, நிபுணரையும் கேட்டு கீழ்க்காணும் ஆசனங்களைப் பழகவும்.

புஜங்காசனம், ஸலாசனம், தனுராசனம். பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம். சிரசாசனம், விபீர்தகரணி அர்த்தமத்ச்யேத்ராசனம், யோக முத்ரா, திரிகாணாசனம், பாதஹஸ்தாசனம். உட்டியாண, நௌலி இவைகளைக் காலையில் செய்து, தொடை, கால், மாப்பு, இடுப்பு வயிற்றுப்பயிற்சி முதலிய பயிற்சிகளை மாலைவில் செய்யலாம். 3ம்-பாகம்பார்க்கவும். இக்காலத்தில் மெத்த புஷ்டியாக அதிகம் பால் சேர்த்து உண்ணவும். அதிக விவரங்களை, ஆரோக்கிய உணவு என்ற நூல் விளக்குகிறது.

மலச்சிக்கலுக்கென்று, பேதி மருந்துகளை உபயோகிப்பது உசிதமில்லை; இது கூடாதென்று சிலர் சட்டமிடுகிறார்கள். இரண்டு மூன்று நாளைக்கொருதாம் எனிமா கொடுக்கலாம். லிச்சிட் பேரபின் (Liquidparaffin) உபயோகிக்கலாம். ஆனால் பழரசப் பத்தியமிருந்தால், மலச்சிக்கல் சீக்கிரம் ஒழியும். பயிற்சிகளும் இதை விலக்கும், ஜீர்ணக் கேடும் ஏற்படாது.

வீங்கின பாகங்களை சிறிய குட்டு நீரில் அடிக்கடி அமிழ்த்தி, வைக்கலாம். இம்மாதிரி நீரில் இடுப்பு வரை ஆழ்த்தி (Tub-Bath) விடுவதும் உசிதமாகும்.

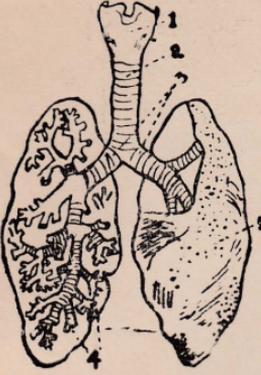
பயிற்சிகளை, உடல்நலம் பெற்றபிறகும், ஆறு மாதங்களி லிருந்து ஒரு வருஷம் வரை, தொடர்ச்சியாகப் பத்தியத்துடன் செய்து இந்த ரோகத்தை உடலிலிருந்து முற்றிலும் விரட்டி விட வேண்டும். வாழ்க்கையில் நித்தியகர்மாவாக தினம் அரைமணி நேரம் ஆசனம் செய்து உணவையும் ஒழுங்குபடுத்தி விட்டால் சுகமாய் வாழலாம்.

இந்த கீல்வாதத்திற்குச் சம்பந்தப்பட்ட குதிவாதம் (Gout) தொடை வாதம் (Sciatica), முதுகுவலி (Lumbago) என்ற வகைகளும். யோக சிகிச்சையால், எளிதில் குணமடையும். முறை களும் ருமேடிசம் போலவேதான்.

சித்திரம்-83

புப்புசங்கள்

சித்திர விளக்கம்

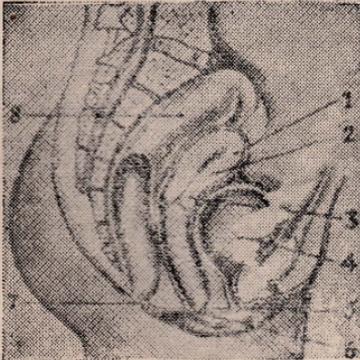


1. ஸ்வாசக் குழாய் ஆரம்பம் (Larynx)
2. ஸ்வாசக் குழாய் (Trachea)
3. கிளை ஸ்வாசக் குழாய்கள் (Bronchi)
4. காற்றுப் பைகள் (Air-sacs)
5. ப்ளூரா (Pleura)

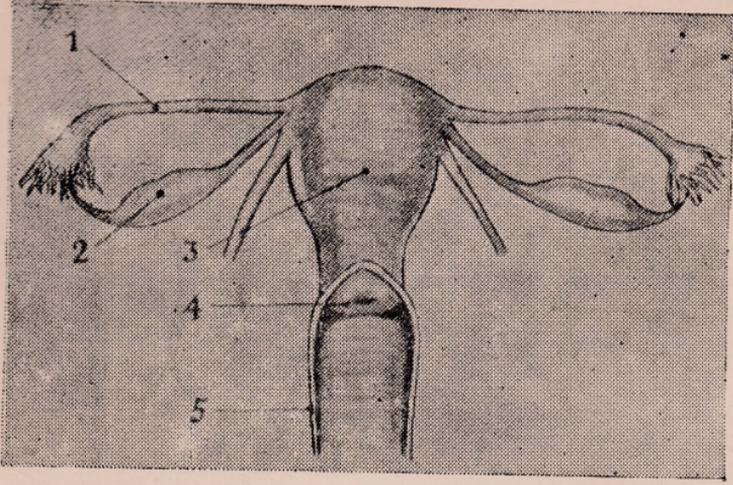
சித்திரம்-84

பெண்களின் இடுப்பை

சித்திர விளக்கம்

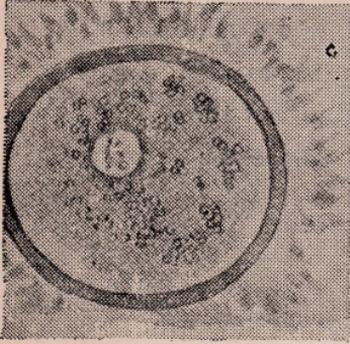


1. & 2. கருப்பை (Uterus)
3. கருப்பையின் கழுத்து
4. மூத்திரப்பை
5. மூத்திரக் குழாய் (Urethra)
6. பெண் குறி (Vagina)
7. ஆசனவாய் (Anus)
8. பெருங் குடலின் கடைசி பாகம் (Rectum)



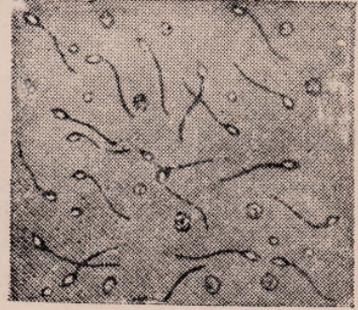
### சித்திரம்-85

1. வெளித்தள்ளப்பட்ட பெண் ஜீவக் கிருமி (ஓவா) கருப்பைக்குள் இழுத்துக்கொள்ள உதவும் குழாய்; 2. ஒவோரி; 3. கருப்பையின் கழுத்து; கருப்பையின் ஆரம்பம்; 5. பெண் குறி.



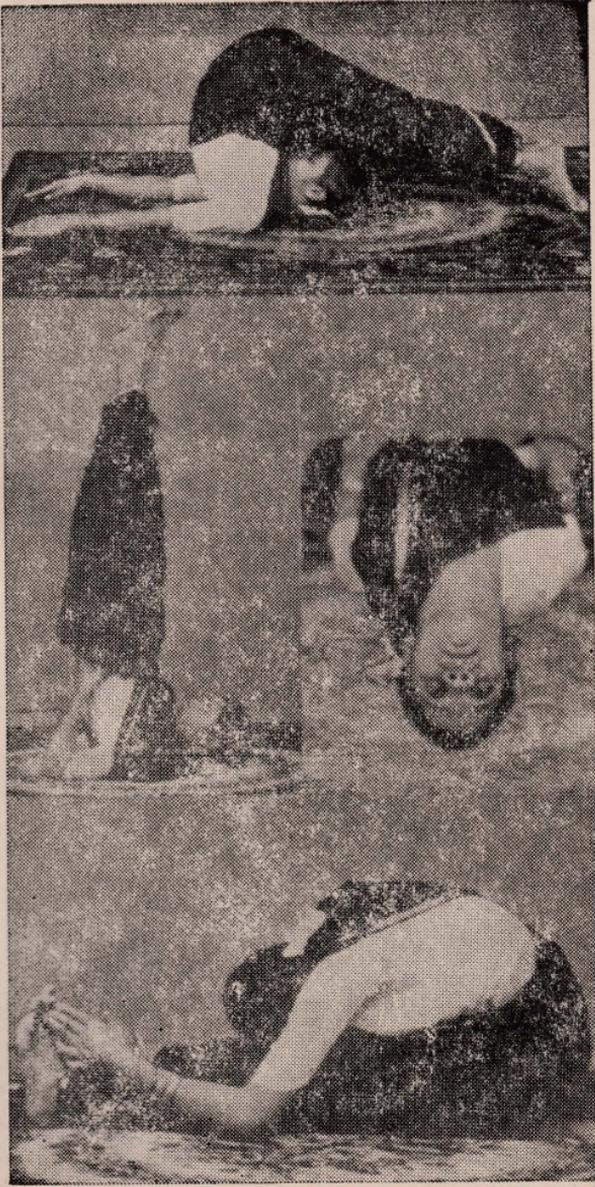
### சித்திரம்-86

ஓவம் அல்லது பெண்களின் ஜீவக்கிருமி (பெரிதாக்கப்பட்டது)



### சித்திரம்-87

ஸ்பர்மட ஸோவா அல்லது ஆண் ஜீவக்கிருமி பெரிதாக்கப்பட்டது



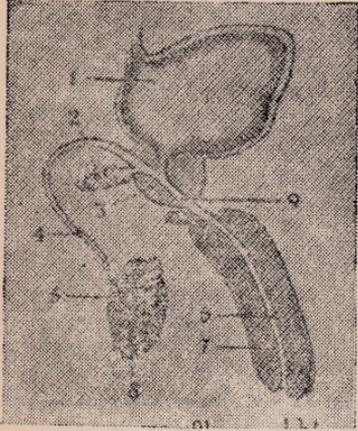
89

88

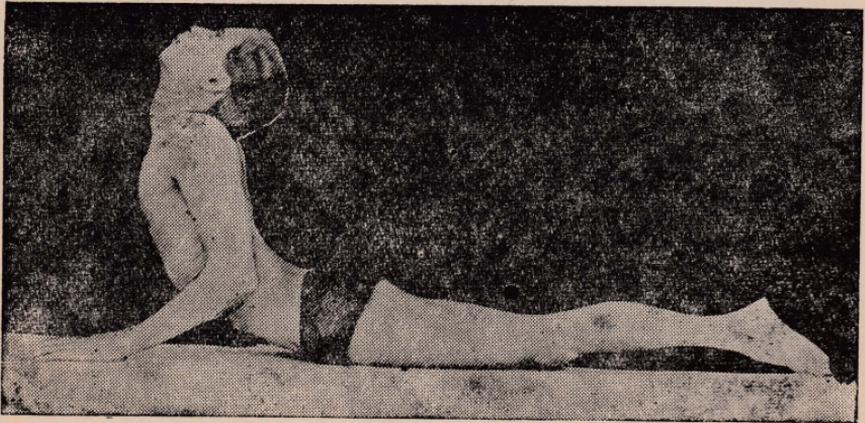
சாரதா யோகாசனம் செய்தல்

சி-88 : சர்வாங்காசனம்; சி-89 : மத்ஸ்யாசனம்; சி-90 : பஸ்சிமோத்தானாசனம்

சித்திரம்-91  
ஆண் குறி விளக்கம்



1. மூத்திரப் பை
2. பிந்து உண்டாக்கும் கோளம் (செமினல் வாசிகிள்)
3. மூத்திரப் பையை சுற்றி- அமைந்துள்ள கோளம் (ப்ராஸ்டேட் கோளம்)
4. மூத்திரக் காயிலிருந்து வெளிச் செல்லும் குழாய் (வாஸ் டிபரன்ஸ்)
5. மூத்திரக் காய் (டெஸ்டிஸ்)
6. ஆண் குறியினுள் ஓடும் குழாய் (யூரீத்ரா)
7. ஆண் குறி (பெனிஸ்)
8. மூத்திரக் காயிலிருந்து வெளிச் செல்லும் குழாய்க்கு முன் அமைந்துள்ள குழாய்
9. பிந்துவை வெளிச் செலுத்தும் குழாய் (எஜேக்குலேடரி டக்ட்)



சித்திரம்-92 புஜங்காசனம்

## அத்தியாயம் — 3

## சிகிச்சைத் திட்டம்

படுத்த படுக்கையாக மிகவும் தீவிரமாக நோய் தாக்கப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறவர்களுக்கு சிகிச்சை என்ன, அது எவ்வாறு அளிக்கப்படவேண்டும் என்பதானது முந்தின அத்தியாயங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. தீவிர நிலை அகன்ற பின்பும், இடம் கொடுக்கும் பொழுது பிறர் உதவியால் அளித்த தீவிர நிலையிலும் மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சித் திட்டம்.

## முதல் படி

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 விருந்து 20 நிமிஷம்
2.	சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி	1	5 ,, 10 ,,
3.	அர்த்த ஹலாசனம்	3	4 ,, 6 வினாடி
4.	அர்த்த பஸ்சிமோத்தானு	3	4 ,, 6 ,,

## இரண்டாம் படி

1.	சவாசனம்		5 நிமிஷம்
2.	புஜங்காசனம்	3	4 விருந்து 6 வினாடி
3.	சலபாசனம்	3	4 ,, 6 ,,
4.	விபரீதகரணி	2	3 ,, 5 நிமிஷம்
5.	அர்த்தஹலாசனம்	3	4 ,, 10 வினாடி
6.	அர்த்தபஸ்சிமோத்தானு	3	4 ,, 10 ,,
7.	சவாசனம்		6 ,, 10 நிமிஷம்
8.	நாடிசுத்தி		10 ,,

## மூன்றாம் படி

1.	புஜங்காசனம்	3	6 வினாடி
2.	சலபாசனம்	3	6 வினாடி
3.	தனுராசனம்	4	4 விருந்து 6 ,,
4.	பஸ்சிமோத்தானு	3விருந்து8	4 ,, 10 ,,
5.	ஹலாசனம்	3 ,, 8	4 ,, 10 ,,
6.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
7.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$ ,, 1 ,,
8.	சிரசாசனம்	4	$\frac{1}{4}$ ,, 2 ,,

9. அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம்	3	3	விருந்து	6	வினாடி
10. பத்மாசனம்	1	1	,,	6	நிமிஷம்
11. சவாசனம்	1			10	,,
12. நாடிசுத்தி				15	,,

நான்காம் படி.

(மூன்றும்படிக்குக் கூடுதலாக)

13. திரிகோணசனம்	2	விருந்து	4	3	விருந்து	4	வினாடி
14. பாதஹஸ்தாசனம்	2	,,	4	3	,,	4	,,
15. உட்டியாண	4	,,	6	5	,,	8	,,
16. நெளவி	4	,,	6	3	,,	8	,,

ஐந்தாம் படி

கும்பக பிரணாயாமம் செய்யலாம்;

6 விருந்து 12கும்பகங்கள்

கும்பக காலத்தை 4விருந்து 15 வினாடிகளுக்கு உயர்த்தலாம்.  
குறிப்பு:—

1. உடல் நிலை கீல்களின் வீக்கம், வலி நிலைக்கு தக்கபடி. சில ஆசனங்களை எடுக்கவும் விலக்கவும் செய்யலாம்.
2. பழகும் வகைகள் மூன்றும் பாகத்தில் காணலாம்.
3. சதை கசக்குதல் அளிக்கவும் (Massage)
4. முறை அறிந்து பிராண அளிக்கும் முறைகளால் கேடுண்ட பாகங்களை உயிர்ப்பிக்கவும்.

விலக்கங்கள்

காரம், கடுகு, எண்ணெய், கிழங்குகள், கடலைகள், புலால் கொத்தவரைக்காய், சுண்டைக்காய், பாவக்காய், சொரர்க்காய், பரங்கிக்காய், கத்தரிக்காய்.

நன்மை தரும் சேர்மானங்கள்

பகவீனால், கீரைகள், ரசமுள்ளபழங்கள் வெள்ளைப் பூண்டு தீட்டாதக்கஞ்சி, பவடிக்காதஅரிசி உணவு, முழு கோதுமை சட்டுபாத்தி

குறிப்பு:—உடல் நிலையை பொறுத்து கெட்டி உணவுகள் விலக்கங்களாகும்; அக்காலத்தில் பாலும் பழ ரசமும் கஞ்சியுமே உத்தமம்.

பகுதி—13

லிவர் நோய்

அத்தியாயம்—1

பித்தகோளத்தின் கேடு

உடலில் உள்ள கோளங்கள் எல்லாவற்றிலும் மிகப் பெரிய கோளமே லிவர். வயிற்றுக்குழியில், வலதுபுறத்தில் டையாப்ரத்திற்குக் கீழே அமைந்துள்ளது. எல்லாக்கோளங்களும் ரஸங்கள் கக்கும். அதுபோல் இதுவும் ரஸங்கள் கக்கும்.

[லிவர்] அதுபோல் இதுவும் ரஸமொன்று கக்குகிறது. இதை தான் பித்தரஸம் அல்லது 'பைல்' என்று அழைக்கிறோம். இந்த ரஸத்தைக் கக்குதல் மட்டும்தான் இதன் வேலை அல்லது முக்கிய வேலை என்று கருது வேண்டாம். ரஸம் கக்குதல் என்பது இதன் பல தொழில்களில் ஒன்று

உண்மையில் இது உடலில் ஒரு பெரிய ரசாயன சாலை (Chemical Factory). போர்ட்டல் 'லின்' அல்லது போர்ட்டல் அகத்த ரத்தக்குழாய் மூலம் ஜீர்ணத்தால் உண்டாக்கப்பட்ட பொருள்களாக இதுபெற்றுக்கொள்கிறது.

[ரசாயன சாலை] இவைகளை இந்த லிவர், பல துண்டுப் பொருள்களாக உண்டாக்கியும், உடல் தேவைக்குத் தக்கபடிவேலை செய்கிறது. உதாரணமாக, கொழுப்பு அதிகமாகக் கிரகிக்கப்படும்பொழுது போர்ட்டல் 'லின்' வழியாகக் கிடைக்கும் சர்க்கரையை—க்ளூகோஸை (Glucose) அதே சத்துக் கொண்ட க்ளைக்கோஜன் (Glycogen) என்னும் பொருளாக மாற்றி தன்னிடத்தில் சேதரித்து வைத்துக்கொள்கிறது. உடல் அனுச்சதைகளுக்கு (Tissues) சர்க்கரைப் பொருள் தேவையாகும்பொழுது, க்ளூக்கோஸாகத் தன்னிடமுள்ள க்ளைக்கோஜனை மாற்றி, ரத்தத்தில் உலாவவிட்டு விடுகிறது. உணவில் சர்க்கரைச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட்ஸ் (carbo-hydrates) இல்லாவிட்டால் புஷ்டிப்பொருள் ஜீர்ணத்திலிருந்து உண்டாகும் வஸ்துக்களிலிருந்து தேவையான சர்க்கரையாக மாற்றிக்கொள்ளுகிறது. புஷ்டியும், கொழுப்பும் ஜீர்ணமாகி, உடல் வாழ்க்கைக்கு உபயோகமாகும் விஷயத்தில் பெரிய வேலையை லிவர் எடுத்துக் கொள்கிறது.

விவர் பித்தரஸம் கக்குகிறதென்று சொன்னேன். இந்தப் பித்தம் சிறுகுடலுக்குள் பாய்ச்சப்படுகிறது. இது பாய்ச்சப்படும் துவாரத்தின் வழியாகவே பான்கிரியாஸ் என்ற இன்னொருச் சதைக் கோளத்தின் ரஸமும் பாய்கிறது. இந்தப் பான் [ரஸங்கள்] கிரியாஸைப் பற்றியும் இன்ஸூலின் என்ற இதன் பொருளைப் பற்றியும் டயபெடிஸ் என்ற பகுதியில் அதிகம் ஆராய்ந்திருக்கிறோம். இந்த ஒரு துவாரப் பாய்ச்சலிலிருந்து இரு ரஸங்களும் ஒன்றுக்கொன்று கலந்து ஒத்துழைப்புடன், உட்செல்லும் உணவுப் பொருள்கள் மேல் வேலை செய்கின்றன என்று ஊகிக்கிறார்கள். ஜீர்ணத்தில் நேராக, இந்தப்பித்தம் உபயோகமாகிறது. சிகப்பு ரத்தக் கிருமிகள் (Haemoglobin) உடைபட்டு அதனால் உண்டாகும் சரக்குகளும் இந்தப் பித்த ரசமாக வெளியேற்றப்படுகிறது. இந்த ரஸம் சதா விவரால் கக்கப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இந்தக் கக்கப்படும் வேலை, சிகப்பு ரத்தக் கிருமிகள் உடைபடும் தொழிலுக்கு ஒத்திருக்கவேண்டும்.

ஜீர்ணத்திற்கு உதவும் ரஸமாக இருக்கும் இந்தப் பித்தம் ஜீர்ணகாலத்தில் மட்டும் தான் தேவையாகிறது. மற்றக் காலங்களில் தேவையில்லை. ஆகையினால் இந்தப் பித்தம் சிறுகுடலுக்குள் தொடர்ச்சியாகப் பாய்ந்து நிற்காது. [இதன் தொழில்] ஜீர்ணகாலத்தில் மட்டும் தொடர்ச்சியற்ற தாய்ப் பாய்ச்சப்படுகிறது ஆகையினால் விவர் இந்தப் பித்தத்தை விடாது கக்கியும், ஆனால் தேவையான பொழுது மட்டும் சிறுகுடலுக்குள் பாய்ச்சியும், தொழில் புரிய வேண்டியிருக்கிறது. தொடர்ச்சியாகப் பித்தத்தைக் கக்கிக்கொண்டே யிருந்தால், உடனே வேறு இடத்திற்கு (தேவை பெறும் குடலுக்குள்) பாய்ச்சாவிட்டால், கக்கப்படுவதை விவர் என்ன செய்கிறது? கல்-ப்ளாடர், (Gal-Bladder) அதாவது பித்த ரஸப்பை என்ற ஒரு சிறு களஞ்சியத்தில் தேக்க வைக்கிறது. விவரிலிருந்து பித்தம் வெளிச்செல்லும் குழாய்களுக்கு இது ஒரு மறு போக்காக இருக்கிறது.

உணவு உட்சென்றதிலிருந்தே பித்தமானது சிறுகுடலுக்குள் பாய ஆரம்பிக்கிறது. இதன் பாய்ச்சல் சமார் மூன்று மணி நேரத்திற்கெல்லாம் தீவிரமாகி, பின்பு வேகமாய் அடங்கி விடுகிறது. பான்கிரியாஸின் ரஸமும், இதுவும் [உணவுக்குப் பின்] ஒத்தாற் போல் பாய்கிற தென்றே சொல்லலாம். புலால் உணவானால் பித்தம் அதிகமாகப் பாய்கிறது. சர்க்கரைப்பொருள் (Carbo-hydrates) அதிகமான உணவானால்

அதாவது தான்யாதிகளின் உணவானால் குறைந்தே பாய்கிறது. பித்தம் பாய்வதால், பித்தரசப்பை காலியாகிறது. உடனே அதிகப் பித்தம் கக்க. லீவர் தூண்டப்படுகிறது. பட்டினியாக இருக்கும் காலத்தில் இந்த பித்த ரசப்பை நிரம்பியும் ஜீர்ண காலத்திற்குப் பிறகு காலியாகவும் இருக்கும். இந்தப்பித்தத்தில், பித்தரச உப்புக்கள் (Bile salts) எனப்படும் பொருள்கள் தான் ஜீர்ணத்திலும் உள்ளிழுக்கப்படுவதிலும் அதிகம் உபயோகமாகிறது.

இந்த விவரை வெட்டியெடுத்து விட்டால் உயிர் தரிக்காது. அவ்வளவு முக்கியமானது. ஜீர்ணத் தொழிலில் என்ன கேடுவினைத் தாலும், அது லீவர்வரை கண்டிப்பாய் பாதிக்க [வெட்டிவிட்டால்] கும். லீவர் தூங்கினதாக இருந்தால் ஜீர்ண மும் தூங்கும். பசி எடுக்காது. தூங்கும் கொண்ட மனிதன் தூங்குமுஞ்சியாகத்தான் இருப்பான். லீவர் பலவீனமானாலும், நோய் கொண்டாலும், மனிதனுடைய சக்தி மாறுபாடு அடையும்: மனதும் கெடும். நெஞ்சீக்கிரம் கோபம்வரும்\* அடிக்கடி கோபம் வரும், காரணமில்லாமலேயே கோபம் வரும்.

#### சர்க்கரை சத்து

உடலின் உணவுசாலை லீவரை பாதிக்கிறதென்றேன். ஜீர்ண மாவதாலும், ஜீர்ணப்பொருள் சக்தியாக மாறுவதாலும், உண்டா கும் செயல்கள், பொருள்கள் எல்லாம் லீவரை பாதிக்கின்றன. ஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் பொருள்களல்லாது, [விவரும் உணவு இழிக்கப்படக்கூடிய குடலினுள்ள எந்தப் சாலையும்] பொருளும் லீவரைச் சேர்கிறது. வாயால் கொடுக்கப்பட்ட மருந்தானாலும் சரி, இதர விஷப்பொருள்களானாலும் சரி, பல நோய்களில் (உதாரணமாக விஷ ஜூரம். (Typhoid), வயிற்றுக்கடுப்பு இன்னும் இதர குடல் தொத்து நோய்களில்) உள்ள கிருமிகளால் ஏற்படும் விஷங்களானாலும் லீவரைச் சேர்கின்றன.

உடலுக்குத் தீங்கிழைக்கக் கூடிய. உடலுக்கு அவசியமற்ற, பொருள்களான இவைகளை எல்லாம் விஷங்கள் என்றே கூறு வோம். இந்த விஷங்கள் உடலைத் தாக்குகின்றன. இத் தாக்குத லிலிருந்து லீவர் தான் சாப்பாற்றுகிறது. இந்த [விஷத்தைத்தாக்க] காப்பை அளிப்பதற்காக லீவர் தன்னை வதைத்துக் கொள்ளுகிறது. தன் நன் நிலைக்கு நஷ்டம் இழைத்துக் கொள்ளுகிறது. இப்படி லீவருக்கு ஏற்படும் நஷ்டமானது அதி தீவிரமாகவும், நாள் பட்டதாகவும் பிரிவடை

கிறது. இவை, விவருக்கு ஏற்படும் கஷ்டமும், அதிகத் தொழிலும், பல தடவைகளோ, எப்பொழுதுமோ உண்டாவதைப் பொறுத்தது. சாதாரணமாக எந்த வியாதியிலும் விவர். கேடடைகிறது என்று கூறலாம்.

சர்க்கரை சத்து க்ளைகோஜன் (Glycogen) விவரில் நிரம்பியிருந்தால் சீக்கிரமோ அதிகமாகவோ கேடுறுவதில்லை. இதில்லாது காவியாக இருக்கும்பொழுதுதான் விவர் கேடுறுவதற்கு அதிகசமயம் ஏற்படும். உணவில் இக்காரணம் பொருட்டு சர்க்கரை சத்து அதிகமுள்ள பதார்த்தங்களைச் சேர்ப்பது அவசியமாகிறது. க்ளைகோஜனாக அளித்தாலும், இந்தத் தொழில் நடத்தப்படுகிறது. இந்த விவரின் தொழிலையும், இது கேடடையும் விதத்தையும் ஆராய்ந்தோம். இந்த ஆராய்ச்சியால், நம்முடைய நாகரிக வாழ்க்கை எம்மட்டும் விவரை பாதித்து, நலத்தையும் பலத்தையும், உயிரையும் நஷ்டமடையச் செய்கிறதென்று நன்கு விளங்கும். உணவேபிராணன், சக்தி. இப் பிராணனும் சக்தியும்

[உணவு] நம் உணவுப் பொருள்களையும் உணவை உண்ணும் வழக்கங்களையும் சார்ந்திருக்கின்றன. உணவுப் பொருள்களும் உணவுப் பழக்கங்களும், பிராணன் சக்தியாக உதவவேண்டுமானால், உணவுச்சாலை அதன் வேலை இவற்றை பொறுத்திருக்கிறது. இந்த உணவுச் சாலை வாயில் ஆரம்பித்து, பெருங்குடலில் முடிவடைகிறது. இதன் தனிக்களைச் சாலைகளே, பான்கிரியாஸ், விவர் முதலியன

இந்தச் சாலை இந்த நல்லுணவுக்காகக் காத்திருக்கிறது. மிக ஆத்திரத்துடன், உருக்கத்துடன் காத்திருக்கிறது. இதற்கு நாம் எதை அளிக்கிறோம்? மெத்த பசியால் வாடி, பசியை ஆற்றிக் களை தீர்க்க (ராகி) கனியுருண்டைக்குக் காத்திருக்கும் ஒரு ஜீவனுக்கு களிமண் உருண்டையைக் கொடுத்தால், எப்படி இருக்கும். இயற்கைப் பொருளை இயற்கை உணவுடன், இயற்கை வழியாய்க் கனியுருண்டை பெறக் காத்திருக்க, இதை அழித்து உருமாற்றி, உயிர் அழித்து ராகுலர்களுடன் பிணைத்து, களிமண் உருண்டையாக அளிக்கிறோம்.

அந்தோ பாவம், இந்தக் கருவிகளின் இயற்கைத் துடிப்புக்கு வருந்துவதா! அல்லது சீர்கெட்டு, மானிடர் இம் மார்க்கத்தால் இவைகளை தினம் நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் சிறுகச் சிறுக செய்து மடிவதை நினைத்து வருந்துவதா! விலங்கு கூட இயற்கைக்கு விரோதமாக நடப்பதில்லையே!

எதற்காக அரிசியை தீட்டிச் சத்தை இழக்கிறோம்? நாக்கிற்காக! எதற்காகக் கஞ்சியை வடிக்கிறோம்? நாக்கிற்காக நாசரிக, பொய் ஷோக்கிற்காக! எதற்காக, எரிபொருள் மிளகாயை வீழுக்குகிறோம்? நாக்கிற்காக! காப்பியை ஏன் குடிக்கிறோம். மயை ஏன் குடிக்கிறோம்? கெட்ட நாப்பழக்க, கெட்ட உடல் தூண்டு தலுக்காக!

மேற்கூறிய பழக்கங்களெல்லாம், விவரைக் கொலை செய்கின்றன. விவர் கொலையாக, தம் பிராணன் சக்

[பழக்கம்]

தியைக் காக்கக் காவலின்றி இக பரம் இரண்டுக்கும் ஆதாரமே அழிகிறது. அல்ப நாக்குக்கு அடியையாகி, பிறர் பெருமை பொய் டம்பத்திற்கு அடியையாகி, ஜீவப் பிரேதமாக அழுகி நிற்பதா வாழ்க்கை?

இப்பேர்ப்பட்ட சமூகத்தில் இவ்வடிமைப் பெற்றோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளே, பிறக்கும்போழுதே விவர் கேட்டுடன் பிறக்கின்றன. இந்தவிவர் கட்டிக் குழந்தைகள் நூற்றில் தொண்ணூற்றொன்பது இக்கொடிய இகத்தைத் துறக்கின்றன. இந்நோயினர் பவலினர், சமூகத்தையே அழித்து, நாட்டை துர்பலமடையச் செய்து, தேசத்திற்கு துரோகமும் இழைத்தவர்களாவார்கள்! பவலினமே பெரும் பாவம் நோய் கொள்ளலே கொடும் துரோகம். ஏன் கடிந்துரைக்கிறோம்? நீங்கள் சீர்த்திருத்தம் அடையவே! இதுவரை அன்னியருக்கு அடியையாக இருந்தோம். சுதந்திரம் பெற்றபின் இனியும் வீர சூரர்களாக வாழாமலிருப்பதா? வெள்ளை அரிசி, காப்பி, கன்னா, மிளகாய், நாக்கு ஷோக்கா வீர சூரர்களைப் படைக்கும்? தென்னாட்டாரைப்போல் நாக்குக்கு அடியையான சமூகம் நம்நாட்டில் வேறெங்கும் இல்லை! உலகிலும் இல்லை! ஆனால் அவர்களைப்போல் புத்தியும் சாதாரணமும் திறமையும், செய்கை வீரியமும் பிறருக்கு வராது என்று கூறலாம்! ஆகையினால்தான் நாம் கண்டிப்பாய் முன்னேற்றமடைவோம். நம்நாட்டில் உலகில் இதர துறைகளைப் போல் உடல் விரிய சக்தியிலும் சிக்கிரம் ஈடற்ற நிலையடைவோமென்ற நம்பிக்கையே திருந்துவதற்காக சடிந்து எழுதத் தூண்டியுள்ளது.



## அத்தியாயம்— 2

### இயற்கையின் சீர்திருத்தம்

கெட்ட விவரைச் சீர்த்திருத்தும் விஷயத்தில் இருமுக்கிய அம்சங்கள் கவனிக்கத் தேவையாகின்றன. பல காரணங்களால் விவர் சீக்கிரம் கேடுறாமலும், இயற்கையானது இதற்கு முக்கிய சதைப் பொருத்த தேவையைக் காட்டிலும் அதிகமாகவே வைத்திருக்கிறது. விவர் சதையானது அதிகம் நோயாலோ, நோயுற்ற பிற்பாடுகளாலோ அழிந்தாலும் மிகுதியானது, உடலுக்குத் தேவையான உழைப்பை வெகுகாலம் நடத்தப்போதுமானதாக இருக்கிறது.

இரண்டாவதாக விவரின் சதை அணுக்களும் இதில் பாய்ந்து பரவிய பித்தக் குழாய்களும், தம்மைச் சீர்த்திருத்தி உயிர்ப்பித்துக் கொள்ள அதிக சக்தி வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றன. [உயிர்ப்பித்துக் கின்றன. அதிகமாகவும், தீவிரமாகவும் நஷ்ட கொள்ளும்] மான விவரைச் சோதித்தால் ஆரோக்கியமான சதை இன்னும் உடல் தொழில் புரிய மிகுந்திருப்பதை அறியலாம். பித்த வாய்க்கால்களும் ஏற்பட்டிருக்கும். அடிக்கடி விவர் நஷ்டம் அடைந்தாஸ்தான் உயிர்ப்பித்த தெழும் சக்தியானது பாதிக்கப்படுகிறது.

விவர் சிகிச்சையானது இந்த இரு அம்சங்களை நன்றாக உபயோகப்படுத்தி, நஷ்டமடையாத விவர் சதைகளைக் காத்து, நஷ்டமானது புத்துயிர் பெறுவதற்குத் தேவையான காலத்தையும் இதற்கு அளிக்க வேண்டும்.

யோக சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைப்புக்காக இருக்கக்கூடியவை: ஓய்வு உஷ்ணக் குறைவாகாமல் காப்பது, க்னுகோஸ் உண்டாக்கும் சர்க்கரை சத்துள்ள பொருள்களை அதிகம் சேர்ப்பது; உணவின் சீர்திருத்தம்; உடலுழைப்பு மன சஞ்சலத்தை அகற்றி, சாதாரண தேவையைக்காட்டிலும் படுக்கையில் ஓய்வு [ஒத்துழைப்புகள்] வெடுப்பது மாகும். உழைப்பு அதிகமிருந்தால் இதற்கு உஷ்ண சக்தி அதிகம் தேவையாகிறது. இதற்கு விவரின் க்னுகோஜன், சர்க்கரைப் பொக்கிஷம் விரயம் ஆகிறது. இச் செலவு விரும்பத்தக்க தல்ல. மற்ற ஜீர்ண சக்தி மாறுபாடுகளுக்காகத் தேவையாகும் விவரின் உழைப்பும் குறையும்.

சில பொருள்கள்: உலோக உப்புக்கள் விவரை மெத்தவும் கெடுக்கின்றன. இவைகளை உண்டாக்கும் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்பவர் விவரால் பாதிக்கப்பட்டு மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். மேல்நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் விவரின் தொழிலும் விவரைச் சம்பந்தப்பட்ட நோயின் சிகிச்சையும் தங்களுக்கு இருட்டறையாக இருக்கிறதென்று ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். இந்த வெளியூர் வைத்தியத்தைப் பின்பற்றி பிழைக்கும் நம்நாட்டு வைத்தியப்புலிகள் இதை ஒப்புக் கொண்டு, அதன்படி நடந்தால் நலமாக இருக்கும். இல்லையென்ற பதம் வாயில் வரக்கூடாது என்று ஏதோ ஊசியையோ, உப்பையோ உந்தள்ளுவதைக் காட்டிலும், இயற்கை சிகிச்சை, யோகசிகிச்சைக்கு நோயாளிகளை அனுப்புதல் இவர்கள் கடமையாகும்.

இவர்களிலும் அறிவாளிகள் உள்ளார்கள். மேல் நாட்டு வைத்தியத்தில் சிகிச்சை இல்லையென்று, ஆயுர்வேத வைத்தியத்திற்காவது செல்லுங்களென்று சொல்லிவிடுகிறார்கள். இது விவரை அதிகம் கெடுக்கும் நோய்கள் நிமோனியா (Phnoeumonia) ஸிபிலிஸ் (Syphillis), மேகநோய், இன்னும் சில வியாதிகள், இவ்வியாதிகளை கவனிக்கும்பொழுது விவரைப் பிரதானமாகக் கருத வேண்டும். ஆயுர்வேத வைத்தியமென்று கூறினேன். இதில் 'தடி' எடுத்தவனெல்லாம் 'தண்டல்காரன்'; அச்சிட்ட மருத்து நூல்கைப் பிடித்ததும் பெரும் வைத்தியனாகிவிடுகிறான். அனுபவம், ஆராய்ச்சி, பாடிப்பின்றி ஏட்டுச் சரைக்காய்க் கறி செய்து வருகிறார்கள்.

நோயாளி கரியாகிறாரே தவிர, நோய் கரி [விவர் வைத்தியம்] யாவதில்லை. கருகுவதில்லை. சரமரியாக வேர்களையும், இலைகளையும் எரித்துக் கருக்கி அரைத்துக் கஷாயமாக்கி, நோயாளி வதையால் வைத்திகம் கற்கிறார்கள். விவருக்குண்டான உண்மை ஆயுர்வேத அனுபவ குண ரகசியம் நல்ல முறையாய்க் கையாளப் படுவதில்லை. சிலர், சிலர் எழுதிவைத்த அரையுறை முறைகளை, ரூபாய் நயாபைசாவாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள். நூற்றில் ஒன்று குணமடைந்தாலும் தொண்ணூற்றொன்பது பயனற்றதாக முடிகிறது. ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் பொய்யல்ல: இதைக் கையாளுபவரின் முறைதான் சரியில்லை. யோக சிகிச்சைதான் இந்த விவர் நோய்க்கு விமோசனம். யோக சிகிச்சை இயற்கை சிகிச்சை. ஆண்டவன் அளித்த உடல் இயற்கை ஒளவுதத்தை உபயோகிக்கிறது. நோயாளியே தன்னைக் குணப்படுத்திக் கொள்கிறார். ஆனால் நாக்கும் ஒழுக்கமும் சீர்திருத்தம் பெற வேண்டும்.

எந்த நிலையிலும் யோக சிகிச்சை உபயோகமாகும் என்பது அனுபவம். பித்த ஓட்டத்தில் தீரா ததடை ஏற்படுவதால், விவர் மிக

வும் பெரிதாகி, மேல் வயிற்றில் பெரும்பாலும் பரவி நிற்கும். “குலைக்கட்டியில்” பல குழந்தைகளைப் பறிக் கொடுத்த தாய்க்கு வயிறு வெளிப்போக்கு விஷயங்கள் தெரியும். செங்கல் நிறம் கொண்டு மலமும் கழியும். பிறந்து அழகாய்த் திரண்டு விளையாடும் குழந்தை திடீரென அழகையுடன் இளைக்க ஆரம்பிக்கும். மற்ற பாகங்களில் இளைத்ததெல்லாம் வயிற்றில் சேர்வது போல் வயிறு மட்டும் உப்ப ஆரம்பிக்கும். ஏழெட்டு மாதக் குழந்தையிடத்தில் சுண்டுபிடித்து விடுவார்கள். சில கர்ப்பங்கள், ‘கட்டி’க் குழந்தைகளையே உண்டாக்கித் தள்ளும் போலும்!

பெரியவர்களுக்குத் தீவிரமான விவர் கேடு வந்து, வீட்டால் உடல் இளைத்து கன்னம் ஒட்டி, தோல், கண்கள் மஞ்சளாகி, பிணம் போலும் காண்பார்கள். இயற்கையின் கேடும், வளர்ப்பில் தவறுதலும், குழந்தைகளுக்கு இக்கட்டி வரக் காரணமாகிறது. பெரியவர்கள் இதைப் பெறுவதெல்லாம் நாக்கின் கூத்தால். நாக்கை அடக்கச் சொன்னால் நகைக்கும் பேய்த் தீனியுள்ள அவர் நாளை ஜீவப்பிரேதமாக ஆவதை இன்று ஏன் கவனிப்பார்கள்? எல்லாம் நெஞ்சைத் தட்டுதலும், வீராப்பும், உணவொழுக்கம் கொண்டவனைக் கேலி செய்வதும் தான்! சிலமாத சில வருஷங்களில் காப்பி பவான்களை குத்தகை எடுத்த குதர்க்க அண்ண “கொட்டம்” ‘மொடுங்கி கொல்லைக் கொட்டத்தில்’ விழுந்து கிடக்கும் [கேடுக்குக் பொழுது, இவரைக் கண்டு இயற்கை வாதி சற்றே நகைக்கத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. காரணம்] தீட்டுதலும், கஞ்சி ஒட்டுதலும், மிளகாயும், காப்பியும், பெருந்தீனியும், இனம் தீனிக்கண்ட்ராக்கும், இக்கதிக்குக் கொண்டு வருகின்றன. சீர்திருத்தம் அடைய, ஒவ்வொருவரும் இக்கதிக்கு வந்துதான் ஆக வேண்டுமா? சிந்தியுங்கள். சமீப மக்களே! ஏழ்மையா காரணம்? ஏழ்மையிலும் தாழ்மை குதர்க்க நாக்கடிமையே காரணம்!

சிகிச்சை அளிக்கு முன், நோயாளியின் வாழ்க்கை உணவுச் சரித்திரத்தை விசாரித்தல் அவசியமாகும். நல்ல வைத்திய நியுணரால், விவர் எந்தவித கேட்டை அடைந்து, எந்த முற்றிய நிலையிலிருக்கிறதென்று அறிந்து கொள்வது உசிதம். நோயாளியின் தற்கால நிலைமைக்குத் தக்கபடி உணவுத் திட்டத்தையும் பரிசீலித் திட்டத்தையும், தீவிரத்தையும் விதிக்க வேண்டும். இந்நோயிலும் உணவு சீர்திருத்தம் முக்கியம். அதிலும் இந்த நோயில் தகுதியான உணவமைப்பு அதி முக்கியம். “நாக்கு” அருவருத்து வருகிறது. எந்தையாவது தின்ன வேண்டும் என்பார்கள்.

இந்த 'அருவருத்' தலுக்கு இடம் கொடுப்பதால் உயிருக்கே அருவருப்பைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டியதே! விவர் கெட்டதும் உணவைத் தள்ளும். வயிறு உணவைத் தள்ளவே, நோயாளி வயிற்றுக்குள் உணவைத் திணிக்க பல சூழ்ச்சிகள் செய்வார்.

அறியாச் சுற்றமும், அதிக உதவி செய்யும்.

[சிகிச்சை முறை] சட்ணிகள் அதிகரிக்கும். போஜனக் கொர டாக்கள் போட்டி போடும். வத்தல் சூழம் புகள் வத்தலாக்கிக் கொண்டே போகும்! தாளிப்பும் காமமும் துள் ளும். கலத்தில்வைத்த இந்தச் சில்லறைப்பிசாகுகள் சம்ஹாரமாகுமே ஒழிய, நோய் பரம சாதுவாயிருக்கும். சத்தற்ற கஞ்சி வடித்த மல்லிகைப்பூவாகத் தீட்டிய அரிசி அமுதுக்கு யாதொரு தீக்கும் இழைக்காது, கலத்தில் விட்டு விடுவார்! இயற்கையே உணவு தேவையில்லை என்று தள்ளும்பொழுது, அதற்கு இதைச் சமத்த ஏன் இத்தனை சூழ்ச்சிகள்? பத்து நாள் நீரிலும், மோரிலும் பழரசத்திலும், பட்டினியாகக் கிடந்தாலும் ஆள் பிழைத்து விடு வானே! ஓய்வால் விவரும், வயிறும், குடலும் புத்துயிர் பெற்று, கொண்டா உணவை' என்று கேட்கும்!

உணவுத் திட்டம்

உணவுத் திட்டமானது, விவர் கெட்ட நோயாளியின் நிலைமை யைப் பொறுத்தது பொதுவாக சர்க்கரைச் சத்துள்ள பொருள் கள் நல்லதே. தீட்டாத, கஞ்சி வடிக்காத அரிசி அமுதை மோருடன் கலந்து அளிப்பது உத்தமம். பொதுவாக பாலும் கொடுக்கலாம். பருப்புக்கள் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாய் உள்ள பொருள்கள் விலக்கம். இதைப்பற்றி முன்னொரு அத்தியாயத்தில் கவனித்துள்ளோம். வெண்டை, வெள்ளரி, ஆப்பிள், சாத்துக்குடி இவைகளும் சன்மை தரும். எல்லாம் நோயின் தீவிரத்தைப் பொருத்தது.

யோச சிகிச்சையில் வயிற்றின் இறுக்கத்தால் விவர் நோயாகத் தாக்கப்பட்டு, தூண்டப்பட்டு, உயிர்ப்பிக்கப்படுகிறது. இதை ஆளும் நரம்புகளும் உயிர்ப்பிக்கப் படுகின்றன. வயிற்றிலும் இறுக் கத்தை இண்ட்ரா அப்டாமினல் பிரஷர் (intra Abodminal press ure) என்கிறோம். இதைப்பற்றி மலச்சுக்கல் பகுதி 2-ல் ஆராயந் திருக்கிறோம். வயிற்றுக்குழியில் நிறுத்தப்பட்ட கருவிகள் எல் லாம் ஒன்றுக்கொன்று உரசி, உள்சதை, மேல் சதைகளால் அமுக்கப்பட்டு, ஸ்வாச சலனத்தினால் உண்டாகும் இறுக்கமே இது. இந்த இறுக்கத்தை அதிகரிக்கும் ஆசனங்களில் தீவிரமானவை சலபாசனமும், மயூராசனமும் நோயாகக் கசக்குவதில் முதன்மை பெற்றவை. தனூராசனமும், புஜங்காசனமும் இதில் சிறிது

பங்கெடுக்கும். இவை சிகிச்சையில் பிரயோகிக்கப்பட்டாலும், இதை எம்மட்டும், எவ்வளவுதடவை என்பது தாமே தீர ஆலோசித்து விதித்துக் கொள்ளலாம். அல்லது நிபுணரைக் கேட்டுக் கொள்வது உத்தமமாகும்.

லிவரை ஆரோக்கியமாகக்கசக்கவும் யோகமுத்ரா, உட்டியாண உபயோகப்படும். பழமும்வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும். இதர ஆசனங்கள் லிவர், ஜீர்ணம் இவைகளைக் கட்டியாலும். நரம்புகளை உயிர்ப்பிக்க பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனம், பாதஹஸ் தாசனம், உட்டியாணவுடீ மெத்த அவசியம். பஸ்சிமோத்தானாசனத்தை வேகமாக அதிக எண்ணிக்கை செய்வதால் இது ஏற்படாது. அதிக காலம் நிறுத்தல் வேண்டும். அதிக காலம் நிறுத்துவதால் முதுகு, உள் வயிற்றுச் சதைகளில் பதிந்துள்ள நரம்பு வலைகள் நரம்புகளெல்லாம் புத்துயிர் பெறுகின்றன. ஆறுவிடடி நிறுத்த ஆரம்பித்து ஒரு நிமிஷம் வரையிலும் நிறுத்தலாம். இந்த ஆசனம் செய்யும் முறையில் ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டுவிடவேண்டுமென்று குறிப்பு. ஆனால் அதிககாலம் நிறுத்தத் திட்டம் அவசியமானால் அக்காலத்தில் ஸ்வாசத்தை வெளிநிறுத்த இயலாது. ஆகையால் இந்த ஆசனத்தில் சிறிதளவாய் ஸ்வாசித்தே நிற்கவேண்டும். ஹலாசனத்திற்கும் இதே திட்டம். யோகமுத்ராவிலும் இந்த ஒரு நிமிஷ காலம் வயிறு வீக்கியோ அதிக பருமனாகவோ இருந்தால், முடிந்த மட்டில்தான் முள்வளைந்து நிற்க வேண்டும். வயிற்றுப் பருமன் குறையும்வரை, உட்டியாண நெளவி சாத்தியமில்லை. சற்றுக்குறைந்ததும் இவைகளை அப்பியசிக்கவும். மழுமையும் நன்றாக வராவிட்டாலும், முயற்சிப்பதால் பலன் உண்டு. எடுத்தவுடன் பழகமுடியாத தொகுதியில் மயூராசனமும் சேர்ந்தது. இதர ஆசனங்கள் பறகிச் சற்று குணம் கண்டபிறகே இதைத் தொடங்க வேண்டும்.

விஷங்கள் ஏற்படுவதால், லிவர் கெடுவதை விளக்கியுள்ளோம், இந்த விஷம் இருக்கும்வரை இதர பயிற்சிகள் மட்டும் நோயைக் குணப்படுத்தாது. யோகத்துக்குத் தெரிந்த ஒப்பற்ற விஷ

[விஷம்]

சம்ஹாரினி சாவாங்காசனம். தைராய்டு உழைப்பால் கிட்டுவது இச்சகம். இதையும் ஆரம்பத்திலேயே பழகவேண்டும். அடிக்கடி செய்வதால் பலன் இல்லை. அதிககாலம் நிறுத்துவதால் பலன் உண்டு. மூன்று நிமிஷம் ஒரு தடவைக்கு நிறுத்த ஆரம்பித்து, இருபது இருபத்தைந்து நிமிஷம்வரை நிறுத்தலாம். ஒரே தடவையில் நிறுத்த இயலாவிடில் இரண்டுமூன்று தடவைகளில் நிறுத்தவும். இந்த முயற்சியில், பிறர் உதவி அவசியமாகும். விஷ

சம்ஹாரத்திலும், விவரைத் தட்டி எழுப்புவதிலும், ரத்தத்தை உன்னதமாப்ச் சுத்தம்செய்வதிலும் உபயோகம். நாடி சுத்தி. இதைக்கும்பகமில்லாத பிராணபாமம் என்று கூறலாம். இதன் விதியும் 3—ம் பாகத்தில் காணலாம். முதல் வாரத்தில் ஐந்து நிமிஷங்கள் செய்து, நான்கு வாரங்களுக்குள் வேளைக்கு இருபது நிமிஷங்கள் செய்ய உயர்த்தலாம். இரண்டாவது வார சிகிச்சையி லிருந்து, காலை மாலை இருவேளை நாடி சுத்தி செய்வது அவசியம். ஓய்விருந்தால் நடுப்பகலையும் சேர்த்து மூன்று வேளை செய்யவும்.

இதைப் பழகுவதால் உடலுக்குண்டாகும் தெம்பு சொல்லி முடியாது. ஆழ்ந்த ஸ்வாசத்தால் 'டையாப்ரம்' நன்றும் இறங்கி, மேலேறி விவருக்கு அளிக்கும் உணர்ச்சி வீரியம் இன்றியமையா தது. சர்வாங்காசன சிரசாசனங்களின் இரண்டிலுள்ள முக்கிய பலன்களைக் கொடுப்பது விபரீதகரணி. இதையும் 3—ம் பாகத்தில் காணலாம், இதைப் படுக்கையின் உதவியால் செய்வது அவசியம். கடவைக்கு முன்று நிமிஷமாக, மொத்தம் இருபது நிமிஷம் நிறுத்துவது அவசியம். விவரையும் புதுப்பிக்கும். உடலையும் புதுப்பிக்கும். எவ்வித கஷ்டமுமின்றி செய்யலாம்.

## கந்தன் புகழ்

இரண்டாம் பதிப்பு

பெரிதாக்கப் பட்டுள்ளது.

குகப்புகழ் இன்பத்தேனமுது; உள்ளம். உருக்கும் உயர்துதிகள், ஞான வைராக்கி யம் ஊட்டும் அறிவுயர் சொற்கள்; பிரேம பக்திப்போற்றல், பஜனைகள் கீர்த்தனங் கள்.

இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள கந்தனின் மூவாண் சித்திரம் எங்கும் கண்டிரா மனதைக் கவரும் பேரொளி இன்பம். ஆசிரியரின் நிற்கும் படமும் சேர்க்கப் பட்டுள்ளது. 152 பக்கங்கள்

விலை ரூ 4-00

தபால் செலவு ரூ 1-80

## அத்தியாயம்-3

### சிகிச்சைத் திட்டம்

#### 1. குழந்தைகளுக்கு

இதை குழந்தைகளுக்கு, நிபுணர் அல்லது பயிற்சி பழகியவர் கொடுத்தல் நலம். சில ஆசனங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் வீதத்தை மூன்றாம் பாகத்தில் காணவும்.

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1	புஜங்காசனம்	3	வீருந்து 6 வீலடி
2	சல்பாசனம்	3	6 வீலடி
3	தலுராசனம்	3	6 வீலடி
4	பஸ்சிமோத்தாசனம்	3	10 6 வீலடி
5	ஹலாசனம்	3	10 6 வீலடி
6	விபீதகரணி	2	2 7 நிமிஷம்
7	சர்வாங்காசனம்	2	2 10 நிமிஷம்
8	சவாசனம்		10 நிமிஷம்

குறிப்பு:— 1. எல்லா ஆசனங்களையும் முதல் தடவையாகவே ஆரம்பித்து விடக்கூடாது. 3, 4, 6, 8, முதல்படி. அத்துடன் 1, 2, சேர்த்து இரண்டாம்படி. அத்துடன் 5, 7 சேர்த்தால் மூன்றாம் படியாகும்.

2. நிறுத்தும் காலத்தையும் எண்ணிக்கைகளையும் படிப்படியாக உயர்த்தவும்.
3. ஆறிலிருந்து பத்து வாரங்களுக்குள் முழுத் திட்டத்திற்கு வரலாம்.
4. நிபுணர் இருந்தால், அவர் ஆலோசனையை அனுசரித்தல் உத்தமம். விவர் எவருக்கும் வீங்கி இருந்தால், "இறுக்கும்" ஆசனங்கள் விலக்கம்.
5. நிபுணர் உதவி கிடைக்காவிட்டால், குழந்தை தாங்கும் சக்தியையும், நோயின் தீவிரத்தையும் கிடைக்கும் அடையாளங்களையும் சீர்தூக்கி, சிகிச்சையின் தீவிரத்தைத் திட்டம் செய்து கொள்ளவும்.

2. மற்றவர்களுக்கு

எண். ஆசனங்கள் தடவைகள் ஒவ்வொரு தடவைக்கும்  
கிறுத்துங் காலம்

முதல் படி

1. சவாசனம்	1	5	வீருந்து 10 நிமிஷம்
2. சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி	1	5	10 ,,
3. விபீ தகரணி	1	5	10 ,,

இரண்டாம் படி

1. சவாசனம்	1	5	வீருந்து 10 நிமிஷம்	
2. சலபாசனம்	2	வீருந்து 4	4	வீருந்து 6 வினாடி
3. தனுராசனம்	3	4	6 ,,	
4. பஸ்சிமோத்தானு	4	6	4	10 ,,
5. ஹலாசனம்	4	6	4	10 ,,
6. விபீ தகரணி	2	3	5	நிமிஷம்
7. சர்வாங்காசனம்	2	3	6	,,
8. மத்ச்யாசனம்	3	.25	1	,,
9. சவாசனம்	1		5	,,
10. நாடி சுத்தி			10	,,

மூன்றாம் படி

1. சலபாசனம்	3		6	வினாடி	
2. தனுராசனம்	3		6	,,	
3. பஸ்சிமோத்தானு	4	6	வீருந்து 12	,,	
4. ஹலாசனம்	4	6	15	,,	
5. மயூராசனம்	3	3	10	,,	
6. சர்வாங்காசனம்	2	6	10	நிமிஷம்	
7. மத்ச்யாசனம்	2	1	2	,,	
8. சிரசாசனம்	4	.5	2	,,	
9. யோகமுத்திரா	3	6	10	வினாடி	
10. பத்மாசனம்	1	2	5	நிமிஷம்	
11. உட்டியாணு	4	வீருந்து 6	4	6	வினாடி
12. நெளலி	4	6	4	6	,,
13. சவாசனம்	1		10	நிமிஷம்	
14. நாடி சுத்தி			10	20	,,

குறிப்பு:—இந்தத் திட்டத்தை நிறைவேற்றிய 8 வாரங்களுக்குப் பிறகு கும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்கவும்.

கும்பகம்—சாதாரண கும்பகம்

கும்பக காலம்

6 விருந்து 12 விடிகள்

கும்பக எண்ணிக்கை

6 ,, 14

பழகும் வகைகள் 3ம் பாகத்தில் காணவும்.

உணவு விலக்கங்கள்

காரம், கடுகு, புளி, எண்ணெய், கடலைகள், புலால், கீழங்கு வறுத்தல், தாளித்தல், கொழுப்புசத்து அதிகமுள்ளவை.

நன்மை தரும் சேர்மானங்கள்

பசுவின்பால், பழரசங்கள், கீரைகள். ஆப்பிள், வெள்ளைப்

பூண்டு, வெள்ளரிக்காய், வெண்டை, காரைட், தக்காளி, பச்சையாச வேகவைக்காது உண்ணலாம்.

பிரதான உணவை, உடல்நிலைக்குத் தக்கபடி சேர்க்கவும்.

## ஸ்ரீ பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி

கலியுகத்தில் நாம சங்கீர்த்தனத்தால் பிரேம பக்தியை விளைத்து உய்வதற்கென்று யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம்அவர்கள், பரமாத்மாவை ஒவ்வொரு மூர்த்தமாகவும் சாட்சாத்தகரித்து, அந்த அனுபவத்தின் அருள் வெள்ளத்தால் எல்லா மூர்த்தங்கள்மேலும் விடுத்த உள்ள முருக்கும் உயர்த்திகள், ஞான வைராக்கியம் ஊட்டும் அறிவுயர்சொற்கள், பிரேம பக்திப் போற்றல், பஜனைகள், கீர்த்தனங்கள், கும்மிகள் கொண்டதே இந்த நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி.

108 பக்கங்கள்

விலை ரூ. 4-00

தபால் செலவு 1-70

# பல்தோய்-பயரியா

அத்தியாயம்— 1

பற்களும் போக்கும்

கடிக்கத்தான் பற்கள் படைத்தார் கடவுள்-கடிக்கின்றோமா? எதைக்கடித்தாலும் சரி, வாயில் போடும் பொருளை மட்டும் கடிப்பதில்லை என்ற விரதம்! இந்த விரதத்தை முறியடிக்கக் குறுக்கிடும் பொருள்களெல்லாம் விலக்கம்!

கடிக்காவிட்டாலும் காட்டுகிறோம் பல்லை. அன்னியருக்கு அடிமையான நாள் முதல், இத் தொழிலில் மகா சமர்த்தர்களாகி விட்டோம். இந்த அடிமைத்தனமும் நாம் கெட்டியாக பிடித்திருக்க முயன்றாலும் அகன்று விட்டது. ஆனால் இன்னொரு அடிமைத் தனம் அசலுவதாகவே காணவில்லை. அது இந்த நாக்கிற்கு அடிமையானதே! இதனுடைய கூத்துக்கு பயந்து பல்லைக் காட்டுவது சொல்லவே முடியாது. ஒரு 'லோட்டா' காப்பிக்கு, ஒரு சுண்டைக்

[பல்லைக் காட்டுதல்]

காய்சைஸ் மினகாய் தொக்குக்கு, ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயத்திற்கு, 'ரெண்டு' கடுக்கு கண் கொள்ளாக் காட்சியாக பூச்சிப்பல்லைக் காட்டுகிறோம். 'பூச்சிப்பல்' என்று எப்படித் தெரியும், எனக் காவிப்பல்லர் நகைக்கலாம். தெரிவது சிரமமே! ஒரு நாளைக்கு இருபது தடவை மேயும் வெற்றிலை புகையிலைப் பூச்சை விலக்கி அது பல்லோ, செங்கல்லோ என்று யாரால் சொல்ல முடியும்! உடலுக்குக் காவியூட்டி துறவடையா விட்டாலும், பல்லுக்குச் சந்நியாசம் பாங்காய்க் கொடுக்கிறீர்கள்! இந்தப் புகையிலை, பல்லுக்குத் துறவு வர்ணம் கொடுத்து வாழ்வில் கடைசி முறையாகப் பல்லைக் காட்ட இழுத்துச் செல்லும் பல் டாக்டரிடம்! இதற்கப்புறம் பல்லைக்காட்டவே மாட்டார்கள்! காட்டுவதற்குப் பல் இருந்தால் தானே!

பல்லைப் பிடுங்குவதில் தற்கால வைத்தியர்கள் நிபுணர்கள்! எத்தனையோ விதத்தில் இவர்கள் நிபுணர்கள்! அறுப்பதிலும், குத்துவதிலும் நிபுணர்கள். 'ஆ! ஹு!' என்றால் 'அறு!' என்கிறார். பல ஹீனம் என்றால் 'ஏத்து கடப்பாரை ஊச்! என்கிறார். ஐயோ பாவம்; இயற்கை கொடுக்கும் சத்துத்தவிட்டை, நாக்கிற்கும், ஷோக்கிற்குமாக அசற்றிவிட்டு, 'வைடமின்' குறைவென்று, தவிட்டு சத்

தைப் பெற ஊசி குத்திக் கொள்வார்களா? 'சும்மா' அல்ல —காசு கொடுத்து! வேண்டாமென்றாலும் இவர்களைக் கண்டு சற்று நகைக்கத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

பழக்கத்திற்கடிமையாகி பல்லைக் காட்டுவதும் உண்டு. 'ஒரு சிம்டா' பொடிக்கு, காம்பு புரையிலைக்கு! ஆரோக்கியத்திற்கும், ஆத்மார்த்தத்திற்கும் விளக்கா இப்பற்களை, அடிமையானதிற்கு அறிகுறியாகக் காட்டுகிறோம்.

பணத்தைக் கொடுக்காவிட்டாலும், பலருக்கு ஏராளமாகப் பற்களைக் கொடுத்திருக்கிறார் கடவுள். இருப்பதற்கு இடமில்லாது குறுக்கும் கோணலுமாக நிற்பது முண்டு. இந் [பல்லும் நினைமை சங்கடமானதே. இதைத் தேய்த்து, பழக்கமும்] சுத்தத்தில் இருந்தவிரும்பும் சுத்தருக்கே தெரியும கஷ்டம். ஒரு வரிசை போதாதென்று பல வரிசைகள் சிப்பாய்கள் அணிவகுத்தது போல் இவ்விடங்களில் அதிக சிரமமுண்டாக்கும்.

இப்பல் வியாசத்திற்கு முக்கியக் காரணங்கள் உண்டு. கொஞ்சம் தமாஷாக எடுத்துரைத்தால், பல்லைக் கொடுக்கும் அதிக வெற்றிலை, புகையிலை, வெள்ளை மா முதலியவைகளை நம் மக்கள் விட்டு விடலாம் என்ற ஒரு கனவு! விபாதி வராமல் தடுக்கும் மார்க்கங்களைக் கைப்பற்ற உணர்த்த வேண்டுமென்பதே! கண் கெட்டால் கண்ணாடி, பல் போனால் தந்த (தங்க) பல், கை போனால் ரப்பர் கை என்ற ஆராய்ச்சி அதிகரிக்கின்றது. இவைகளை இழக்காமல் காக்கும் முறைகளை ஊட்டுவோர்களைக் காணோம். அப்படி ஊட்டினாலும், சமூகத்தில் பெரும்பான்மையோர், ஊட்டும் விரலைத் துண்டிக்கிறார். இல்லாவிடில், ஊட்டுவதைத் துப்பிவிடுகிறார்கள்.

உங்கள் பற்கள் வாழ்க! நீங்களும் நீடுழி வாழ்க! அறியாமை ஒழிக! அடிமைத்தனம் சாம்பலாக!

உங்கள் பற்களைப் பற்றி, நான் எடுத்துரைப்பது, அதிகப் பிரசங்கமாகும். சற்றுக் கண்ணாடி முன் நின்று, பல்லைக் காட்டிக் கவனியுங்கள்! எக்காட்சிகளைக் காண்பீர்களோ [பலவகைப் பற்கள்] நான் அறியேன்! ஆனால் சில அமைப்பை மட்டும் கவனிக்கவும். மேல் வரிசை, கீழ்வரிசை என இரு வரிசைகள் காண்பீர். மற்றும் கூர் பற்கள், தடிபொடி, பள்ளம் விழுந்தவை—எனக் காண்பீர்கள். இவ் வர்க்கங்களை விடாமல், ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குத் தேவையென்றே இயற்கை

பல ரகங்களாக அமைந்திருக்கிறது. கடைவாய்ப் பற்களில் அதிக விசேஷமுண்டு பலவிதமான பொருள்களை, பலவிதமாய்க் கடிக்க, வெட்ட, பொடிக்க, நொறுக்க இவை ஏற்பட்டுள்ளன.

என்ன செய்யலாம்? தற்காலத்திய பேத்தி, முறுக்கை நொறுக்கும் பாட்டியைக் கண்டு பொறுமைப் பெருமூச் செறிகிறார். சாக்கோலேட்டைக் கடித்துக் கடித்து பலமிழந்த பற்கள், தோசை அடையைக் கண்டாலும் அலறுகின்றன! இந்த முறுக்கைக் கண்டாலோ உதிர்ந்துவிடுகிறேன் என்கின்றன! சாக்கோலேட் பெருமையை வெள்ளையர்களே பல்லைக் கெடுக்கிறதென்று விட்டுவிட்டார்கள். நாம் நாகரிகமாகக் குழந்தைகளுக்கு பெருமையுடன் வழங்குகிறோம். தயவு செய்து நிறுத்துங்கள் இதை!

பற்கள் ஒருபட்டி தரித்திருக்கும். இதுவும் அவசியம். பள பளப்புக்குக் காரணம் இதுவே. சரக்கை காப்பதும் இதுவே. இது உதிர்ந்தால் கூசல் உண்டாகி, வேலைக்கு உதவாததாகும். தவிடு நீங்கிய வெள்ளை மாவுப்பணியாரங்கள், வெள்ளைச் சர்க்கரை, சாக்கோலேட், சங்கு போல் தீட்டிக் களைந்து கஞ்சி நீங்கிய ஓய்யார அமுது, எல்லாம் பல்லைத் தொலைக்கும். பல் வளரவும் இறுகி நிற்கவும், உழைக்கவும் உணவுச்சத்து அவசியம். [பல்லின் பட்டி] பல் பதிந்துள்ள ஈறு, சதை பாகங்கள் அதிக முக்கியம். இங்குதான் பல்நோய்கள் துவங்கும். பூச்சிகள் தொத்தும். பற்குழிகள் நரகக் குழிகள் போல் மாறி, தூர் நாற்றம் வீசும்.

முதல்படியாக சில நுட்பங்களைப் பழகவும். இரவில் படுப்பதற்கு முன் வாயை நன்றாகக் கொப்பளித்து. பொருள் எதுவுமில்லாது சுத்தம் செய்து படுக்கவும். பல் தேய்த்தாலும் நன்மையே. காலை எழுந்ததும், வாயை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, ஒரு கோப்பை சுத்தஜலம் அருந்தவும். வாயில் எதைப் போட்டுக் கொண்டாலும் தின்ற பிறகு உடனே நன்றாக சுத்த ஜலத்தால் கொப்பளிக்கவும். ஒரு நாளில் மூன்று தடவைகள் வாயை சுத்தம் செய்யவும்.

பல்லுக்குக் கேடு பல காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது. இதை உபயோகப்படுத்தாமல் இருப்பதால் பலவீனம் கொள்ளும். தவிடு இல்லாத, ஸீடமின் இழந்த பொருள்களை உட்கொள்ளுவதால்,

இதற்குத் தேவையான சரக்கு ரத்தத்தில் இல்லாது, கெடும். பற்களைச் சரியாகக் தேய்க்காதது பெரும் காரணம். இரண்டு வயதுள்ளகுழந்தைகளுக்கும் பற்கள் கழுவப் படவேண்டும். இளம் பருவத்தில் பெரியோர் தேய்த்துவிட வேண்டும். தேய்க்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். வாயை அடிக்கடி சுத்த ஜலத்தால் கழுவாத தால் உண்டாகும் தீமையை எடுத்து உரைக்க முடியாது.

வாயில் கடித்துப் புரட்டப்பட்ட யொருங்கள், தூளாகி வாய் முழுவதும் பரவுகின்றன. பற்களின் இடுக்குகளிலும், எகர் சந்துகளிலும், மாட்டிக் தொங்கிக் கொள்கின்றன. எச்சில் முதலிய ரசங்களில் இவை கலந்து, போக்கிடமில்லாது அழுகி, நாற்ற மெடுத்து விஷம் கக்கி ரத்தத்தில் கேருகின்றன. இது முடிவில் 'பயரியா' என்ற பல் பிடுங்கும் நோய்க்குக் காரணமாகிறது.

கேட்டுக்கு இன்னொரு காரணம், பல் பதிந்திருக்கும் எகரை மறப்பது. இவைகளில் தான் 'சீழ்' வைக்கும். இந்த அருவருப்பான 'சீழே' பற்களை வேரோடு பிடுங்கக் காரணமாகிறது. பற்களில் பூச்சி விழுந்து, சொத்தையாகிப் போவதற்குக் காரணம், கழுவப் படாது தேங்கும் பொருள்களே. ஒரு நாளைக்கு இருபது தரமும் வாயைக் கழுவி மிகுதியைக் குத்தித் தள்ளி பற்களைத் தேய்த்தால் அபாயமில்லை. அந்த கெட்ட எகரே ஜீரணக் கேட்டை விளைவிக்கும் காரணமாகும்.

இப்பல் நோய் வராமல் தடுக்கும் உபாயங்களை இங்கே கூறுவோம். பல்நோய் வந்த பிறகு, இவைகளைக் கையாள, நோயும் சீக்கிரம் அகலும். கடித்துத் தின்று பல்லை உபயோகியுங்கள். இப்படிச் செய்தால் உண்டது சீக்கிரம் ஜீரணமாகும். அரிசி அமுது கடிக்கப்பட்டு வாயில் உமிழ்நீரோடு புரட்டப் பட்டால்தான், அதிலுள்ள பிரதான சர்க்கரைச் சத்து ஜீர்ணமாகும். பல்லுக்கு தினம் வேலை கொடுக்க, தினம் முழு கோதுமை மா சப்பாத்தியைப் போலும், காய்கறிகளைப்போலும் வேறு எதுவும் இல்லை. அண்டை வீட்டுக் காரரைக் கடித்துப் பல்லுக்குப் பலம் தேட முடியாது. எழுந்த உடனேயும், இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் முன்பும் சோம்பலின்றி பற்களைத் தேய்க்கவும்; வாயைக் கழுமவும்.

பல் தேய்க்கத் தற்காலம் விற்பனையாகும் சில உயர்தர பற்பொடிகள் தேவையாகும். இல்லையேல் ஆவாரம்பட்டை, கருவேலம்,

பட்டைப் பொடிகள் முதலியவை கலந்து பொடி தயாரித்துக் கொள்ளவும். வெரும் எருவரட்டிச் சாம்பலோ, கரித்தாளோ போதாது. மணலால் தேய்க்க வேண்டாம். மணலும் பிரதானமான மலிவு. பல்பொடிகளும் கெடுதல் தரும். பல்லின் மேலுள்ள 'எனும்' அழிந்துவிடும்.

[பொடி]

சந்து பொந்துகளில் தூசு இல்லாது அகற்றி நன்றாய்த் தேய்க்க 'ப்ரஷ்' அல்லது தகுந்த குச்சி தேவை. ஆலம் வேலம் குச்சிகளைத் தட்டி உபயோகிக்கலாம். அல்லது நல்ல ப்ரஷ் வாங்கிக் கொள்ளவும். பல் வரிசை 'எல்லாப் பாகங்களிலும் இதைத் துருத்தி உபயோகிக்கவும். தற்காலம் வெளிவரும் சில 'ரூத் பேஸ்ட்'கள் தமிழ் நாட்டு பல்பொடிக்குக் கூட ஈடாகா. இதற்காக காசை விணக்க வேண்டாம்.

[ப்ரஷ்]

பல் தேய்த்துக் கழுவியதும், ஆள் காட்டி விரலால், பல் தடவை அழுத்தி எகர்கள் மேல் தேய்க்கவும். பின் கட்டை விரலையும் உதவியாகக் கொண்டு, எகரைப் பிடித்து உருவித் தேய்க்கவும். கொஞ்சம் வலித்தாலும் பொறுத்துக் கொள்ளவும். இந்தச் செய்கை முக்கியம். இதற்குப் பிறகு நாவை மூன்று விரல்களால் தேய்த்து வாயைக் கழுவி வேலையை முடிக்கவும். பற்கள் நன்றாக நூறு வயது காலமிருக்க வேண்டுமானால் தீட்டாத அரிசியை சுஞ்சி வடிக்காது சமையல் செய்து உண்ணவும். வேண்டாம் வெள்ளை தீட்டும் மோகம்!

[எசருக்கு]

பற்கள் அழுக்கடைந்து பாசி பிடித்து, வர்ணமும் மாறியிருக்கும், 'ப்ரஷ்' உபயோகித்து தேய்க்கப் பாசி அசலும். வெண்மை நிறமும் வரும், பட்டையம் அதிகமாக இருந்தால் பல் டாக்டரிடம் சென்று, பற்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். எளிதில் பற்களைப் பலி கொடுக்காதீர். போசமான ஒன்றிரண்டைப் பிடுங்கிக் கொண்டதும், எல்லா வற்றையும் [கிழமாகாதீர்] இழந்து முப்பது வயதில் பொக்கை வாய்க் கிழமாக மாறத் தேவையிலை. பயரியா வந்து விட்டது என்று உடனே பயந்துவிடவேண்டாம். முன் கூறிய முறைகளைத் தீவிரமாக செய்வதும், அஜீர்ணம். மலச்சிக்கல் இல்லாது தடுத்துக்கொள்ளவும். மலச்சிக்கல் அஜீர்ண விஷம் பயரியாவை அதிகரிக்கச் செய்யும், சிகிச்சையும் கஷ்டமாகும்.

பயரியா விஷத்தை கொல்லும், சர்வாங்காசனப் பயிற்சியை தினம் இருவேளை செய்யவேண்டும். இதற்குப்பின் மத்ச்யாசனம்

[பயிற்சி] செய்யவும். முறைப்படி சர்வாங்காசனம் வேளைக்கு 20நிமிஷம் நிற்கப் பழகவும். மலச் சிக்கல் நிவாரணத்திற்கும் ஜீரணத் தீவிரத்திற்கும், சலபாசனம், உட்டியாண, நௌலி பழகவும்.

இதன் விதிமுறைகளை 3-ம் பாகத்திலிருந்து அறியவும். ஆறு வேளை நாடிசுத்தி செய்யவேண்டும். இதால் ரத்தம் மிகச் சுத்தமடைந்து, நோய் அசலும். விதியை படங்களுடன் 3-ம் பாகத்தில் காணவும். பல்நோய் ஒழியும், தங்கப் பல்லைத் தேடத் தேவை இராது.

## ராஜ யோகம்

எட்டு அங்கம்

உண்டு, புணர்ந்து, உறங்கி, மடியும் மிருக வாழ்க்கையிலும் மேலான மனித வாழ்க்கையின் புயனாகிய எண்ணம் ஒழிக்கும் யோகத்தைப் பற்றி, அழிவற்ற நிகரற்ற ஆனந்தமயமாகிய தன்னைத்தானே அறிந்து உய்ய ஒப்பற்ற வழிகாட்டி இந்நூல்

ராஜயோகத்தின் முதல் ஐந்து படிக்களான யமம், நியமம், ஆசனம் பிராணயமம், பிரத்யாஹாரம் மிக்கத் தெளிவாக படிப்போர் உள்ளத்தில் ஆர்வம் எழுப்பும் முறையில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

கவர்ச்சிக்கும் மூவர்ண் அட்டை

விலை ரூ. 15-00

தபால் செலவு ரூ 2-00

## அத்தியாயம்-2

### சிகிச்சைத் திட்டம்

#### 1. பற்கள்

குழந்தைகளுக்கு பற்கள் நன்றாக இருக்க, வளர தாய் கர்ப்ப வதியாக இருக்கும் பொழுது, பால் பழங்கள், கீரைகள் அதிகம் கலந்த சீரான உணவு அளிக்க வேண்டும். பற்களைச் சரியாக வைத்துக் கொண்டால் வாய் இரைப்பை, குடல்களின் நோய்கள், பல், வராமல் தடுக்கலாம். உடலைத் தாக்கும் இதர நோய்களுக்கும் கெட்ட பற்களுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு.

#### 2. எகர் அல்லது ஈரல்

பற்கள் பதிந்திருக்கும் இந்தச் சதைகள் கெட்டாலும் பல நோய்கள் உடலின் இதர பாகங்களுக்கு ஏற்படும். இந்த மெல்லிய சதைகள் அழிந்திருக்கும், குழி கொண்டிருக்கும். சீழ் பிடித்திருக்கும். ஆரம்ப நிலைகளில் இச்சதைகள் கொழுத்திருக்கும்.

#### 3. பல்லுக்குப் பொருள்

பற்கள் நன்றாக இருப்பதற்கும் விடயின் எ(A), னி(C), டி(D), யும் கால்ஷியமும் போதுமான அளவு கிடைக்க வேண்டும். ஒரு ஆளுக்குப் பக்கா கால்படி, அல்லது 16 அவுன்ஸ் பாலாவது கிடைத்தால் அத்துடன் ஆரஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடியும் காட்லிவர் ஆயிலும் சாப்பிட்டால், இவைகள் போதுமான அளவு கிடைக்கும்.

#### 4. பல்வலி தாங்க முடியாது

இதற்கு ஜூரமும் வரும் கிரம்ப சிரமமான காலத்தில், பிராண சக்திப்பாய்ச்சத் தெரிந்தவர்கள் இந்த வலி விக்கத்தை பிராண சிகிச்சை முறைகளால் குறைக்கலாம், அகற்றலாம்.

பிபுனர், வலி இருக்கும் பாகத்தை தொட்டு, அங்குள்ள கெட்ட சாரத்தை தன்விரல்களால் எடுப்பதாக இச்சித்து, எடுத்து பூமியில் பாய்ச்சுவதாக அதைத் தொடவும். இவ்வாறு முன்றி லிருந்து பத்து தடவைகள் செய்யலாம்.

பின்பு அதே இடத்தில் கையை வைத்துத் தன் குணப்படுத்தும் பிராண அருவியை அவ்விடத்தில் பாய்ச்சி, உறுதிப் படுத்து

வதாகப் பாவித்து, பல வினாிகள் தொட்டுப் பார்க்கவும். இது முடிந்ததும் தரையைத் தொட்டு, நோயாளியிடமிருந்து வெளிவந்த கெட்ட பிராண ரசம் பூமிக்குள் போய் விடுவதாகப் பாவிக்கவும்.

இந்த சிகிச்சை, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். இதால் வலி குறைப. இதர ஆசனப் பிராணாயாம சிகிச்சைகளை முறைப்படி ஏற்கவும்.

### 5. ஆசனப் பிராணாயாமத் திட்டம்

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 வீருந்து 6 வீனாடி.
2.	தனுராசனம்	5	6 10 ..
3.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	6 10 ..
4.	ஹலாசனம்	4	6 10 ..
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 10 நிமிஷம்
6.	மத்யாசனம்	3	25 1 ..
7.	சவாசனம்		5 10 ..
8.	நாடிசுத்தி	-----	5 15 ..

### 6. விலக்கம்

காரம், கடுகு, சாப்பி, ம, ஜன். குளிராக்+ப்பட்டபொருள்கள் புலால், சாகோக்லட், தித்திப்பு வகைகள், வெள்ளைமாவ தயாரிப்புகள் விலக்கம், ஜூரமிருந்தால் கெட்டி ஆகாரம் விலக்கம். பால், பழ ரசம் உத்தமம்.

### 7. தேவையான உணவு

பசுவின்பால், ரஸமுள்ள பழங்கள், கீரைகள் அதிகம் சேர்க்கவும். காட்னிவர் ஆயில் நன்மை தரும்.

### 8. ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.



# டான்ஸிலிடீஸ் - அடினாய்டீஸ்

## (TONSILITIS AND ADENOIDS)

### அத்தியாயம்— 1

#### பொது விளக்கம்

பெயர் புதிதாக இருக்கிறதென்று யோசனை வேண்டாம். பெயர் தெரியாவிட்டாலும், தமிழ் மக்கள் இவ்வியாதியை நன்கு அறிவார்கள். இந்த தட்புடலான ஆங்கிலப் பெயரைத் தவிர, தகுதியான தமிழ்ப் பெயர் தெரியவில்லை. ஆங்கிலம் படித்த நம்

டாக்டர்கள் சாதாரணமாய் உபயோகிப்பதைக் [பழையபோய்] கேள்வியுற்றிருக்கிறோம். இது அபூர்வமான வியாதியும் அல்ல. இந்த இரண்டையும் அண்ணன், தம்பி எனக் கூறலாம். சற்றேறக் குறைய பிரியாச் சகோதரர்கள்; ராமலஷ்மணர் போன்ற அண்ணன் தம்பிகளல்ல; ஹிரண்யகசிபு, ஹிரண்யாக்ஷன் போன்றவர்கள். இவர்கள் ஆட்சிபுரியும் ராஜ்யம், தொண்டையும், உள்வாயின் மேல்புறமும், இன்னும் இவர்களை அடையாளம் தெரியவில்லையா?

அண்ணத்தை (டான்ஸிலிடீஸ்) முழுங்க முடியாமல், பேச முடியாமல் செய்து விடுவார். தம்பி குரப்புலி! மூச்சுவிட முடியாமல் நாசியை அடைத்து, வாயால் மூச்சு விடச் செய்து, காதை மெல்ல குண்டு சப்தத்திற்குக் கீழ் ஸ்தாயிகளைக் கேட்க முடியாமல் செய்து விடுவார். ருசி கூடக் கெட்டுவிடும். முனையும் பாதிக்கப்படும் என்கிறார்கள். தம்பி கொஞ்சம் சுமாராக வேலைசெய்யும். பொழுதே, 'கொரடு' பலமாகவிட்டே நித்திரை செய்ய வரும். இப்பொழுதும் அறிந்து கொள்ளாவிட்டாலும் நிரம்ப [செய்யும் கேடு] சந்தோஷம்! நீங்கள் இவர்களை அறியாமலே இருங்கள்! தற்கால நாகரிக வாழ்வில் இந்த பாக்கியம் நீடித்து நிற்காது. இந்த சகோதரர்கள் நம் வாய்க்குள் குடியேறும் முன்னே இவர்கள் குறிப்பைத் தெரிந்து கொண்டு வராமலே தடுத்து விடுங்கள். இனி கூறப்போகும் விளக்கமும் பயிற்சியும் இந்தக் காரியத்திற்கு உதவும்; வந்த அகரங்களை வீரட்டவும் பிரயோஜனப்படும்.

தொண்டையில் உள் நாக்குக்கு இரு பக்கங்களிலும் இரு சிறு சதைகள் இருக்கின்றன. வாயைத் திறந்து நாக்கைத் தாழ்த்தி கண்ணடியில் நோக்கினால் இவை விளங்கும். இதற்கே 'டான்ஸில்ஸ்' என்பது. இதைப்பிடித்து ஆட்டும் அண்ண அசுரனுக்கே, 'டான்ஸிலிடிஸ்' என்ற பெயர். இந்த அசுர அண்ண இங்கே ஆட்சி செய்வதற்கு அடையாளம் இச்சதைகள் வீங்கி இருக்கும். நிறம் மாறி இருக்கும். ஏதாவது - ரக்கும் வெளியே வரலாம். பெரி

தாசிப் பெரிதாகித் தொண்டையை அடைக் [டான்ஸிலிடிஸ்] கலாம். மிகவும் பெரிதாகிவிட்டால் டாக்டருடைய கத்தி, தன் ஆட்சியைக் கெடுக்குமோ என்ற பயத்தினால் இந்த நோய். அசுரன் சற்று சுமாராக வீங்கச் செய்யும். ஜூரம், இருமல், தலைநோய், புண், ஜலதோஷம் ஸ்வாச சீரமம், முதலிய பலன்களைக் கொடுத்து டாக்டர் மருந்தை யெல்லாம் குடித்து, தான் பலமாகி அவருக்கும் தலை நோவைக் கொடுத்து, உடல் ஒழியும் வரையில் சிரஞ்சீவியாக இருக்கும்.

அம்பி 'அடினாட்டஸ்' ஒட்டிக் கொள்ளும் இடத்தைக் கண்ணால் பார்க்க இயலாது. வாயின் கூறையில் மூக்கின் கடைசி பாகத்தில் பின்புறம் உயர இருக்கிறது. 'அம்பி' இங்கே வந்தவுடனே இந்தச் சதைகளெல்லாம் வீங்கும். மூக்கோட்டை நாசித்து வாரங்கள் அடைபடும். மாமியாருக்கு இது வந்தால், மாட்டுப் பெண்ணுக்குக் கொண்டாட்டம்! மாமியாருக்குக் காதும் சீக்கிரம், கால்செவிடு, அரைச்செவிடு என்று

[அடினாட்டஸ்] கிரீடம் உயர்ந்து, முழுச் செவிடு, பிரங்கிச் செவிடாகிவிடுவான். இந்த அசுரச் சகோதரர் களை நானே அனுபவிக்காததால் இவர்சளுடைய கொடுங் கோல் முற்றிலும் எனக்குத் தெரியாது. வைத்தியர்கள் சொல்லு வார்கள். பணம் செலவழித்துப் பொறுமையற்ற வைத்தியர்களுக்குச் சிரமம் கொடுக்க வேண்டாம். சற்றேறக் குறைய ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் யாராவது ஒருவருக்கு இவை இருப்பதை எளிதில் அறியலாம்.

இந்த நோய்கள் ஏன் நம்மைப் பிடிக்கின்றன? வைத்திய ருக்கே தெரியாது. வைத்திய புஸ்தகமும் மழுப்புக்கிறது. விளக்க மான பதில் கூறுவதில்லை. இவை தாக்குவதற்குக்காரணம். ஒன்றி ரண்டாயிருந்தால் கூறமுடியும். எல்லோரையும் இன்னும் ஏன் இவை தாக்கவில்லை? என்பது தான் ஆச்சரியம்.

[காரணம்] இதற்குத்தான காரணம் தேட வேண்டும்; தாக்கி நிற்பதற்கல்ல. அவ்வளவு ஒழுங்காகவும் உன்னதமாகவும் இருக்கின்றது நமது நாகரிக வாழ்க்கை. உணவுப் பழக்கங்கள் கெட்ட நாக்குக்கு அடிமையாக, நாம் இந்த நோய் அசுரர்களுக்கு ஓயாக் கப்பம் கட்டுகிறோம்.

சறுக்கி விழுந்து உடலில் காயம் பட்டாலும், வைத்தியரைக் கேட்டால் பயப்படும் படியாகத்தான் பதில் உரைப்பார். “இதற்கு விஷம் ஏறுதபடி ‘இன்ஜெக்ஷன்’ எடுத்துக் கொண்டு ஒளவுதம் போடவேண்டும்; இல்லையேல் விபரீதம் ஏற்படும்” என்கிறார். இவர் கூறுவதில் எவ்வளவோ உண்மை இருக்கிறது.

[கவனிப்பு] இவர் அனாவசியமாகப் பயமுறுத்துகிறார்— கலக்கம் கவலை உண்டாக்குகிறார். எனக் குறை கூறுவதற்கில்லை. கவனிக்காவிட்டால் சிறுநோயும் பெரியதாகும். ஆபத்தையும் உண்டாக்கும். டாக்டர் லூயி கூனி என்ற இயற்கை வைத்திய நிபுணர், எவ்வாறு பல வருஷங்கள் கவனிக்கப்படாத மலச்சிக்கல், முடிவில் காசநோயில் முடிந்துவிட்டது என்று தமது நூலில் விளக்கிருக்கிறார்.

நோய்களின் கொடுரத்தை எழுதும்பொழுது, நண்பர்களுக்குப் பயமளிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் என்னுடையதல்ல. இவைகளிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது. சிகிச்சை இல்லை என்பதுமல்ல. மன ஊக்கத்தை இழந்து, அதைரியக் கிணற்றில் குதித்து, கவலைக் கிரையாக வேண்டுமென்று மல்ல. சிறுநோயும்

[எச்சரிக்கை] காலத்தில் சிகிச்சை செய்யப்படா விட்டால் பலகேடுகளை விளைவிக்கு மென்ற, உண்மைக்கு எல்லோரையும் விழிப்பு மூட்டவேண்டு மென்பதே கருத்து. ஒரு நோயைப்பற்றி இங்கு எழுத ஆரம்பித்தவுடனேயே, இந்தக் கள்ளனை ஒழிக்கும் வழியை உணர்த்தவே வரையப்படுகிற தென்று உங்கள் பயங்களைக் களைந்து உற்சாகம் கொள்ளவும்.

இந்த டான்ஸிஸ்டீஸ், அடினாய்டீஸ் நோய்ச் சகோதரரையும் முற்றிலும் ஒழிக்கமுடியும். ஒளவுதம் ஆபரேஷனால் இவைகள் குணமாவதில்லை என்றும், முற்றிலும் குணமாவதில்லை என்றும், மறைந்தவை மறுபடியும் வரலாமென்றும், அனுபவமுள்ள வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். இந்த நோய்கள் வருவதற்குத் தெளிவான காரணங்களையும் வெளிப்படுத்தவில்லை. ஒன்றுமட்டும்

நிச்சயமாகக் கூறலாம். உடலின் இயற்கை பல [ஒழிக்க] வீணமும், ரத்த அசுத்தமும் சேர, வீரிய மிழந்த இப்பாகங்களை அனாரோக்கியமாக வளரச் செய்கின்றது. யோகத்தைப் போல் சுத்தம் செய்யக் கூடிய மார்க்கம் இனி உலகில் வேறு இல்லை. பழக்கங்களைத் திருத்தி, அறவே ஒழிக்கலாம். இவ்விரு நோய்களும் குழந்தைகளிடத்தில் தான் அதிகம் காணப்படுகின்றன. கண்டிக்கப்படாத இவை, வயதாகியும் பலரை உபத்திரவப்படுத்தும்.

பெரியவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதும், பரீட்சை செய்வதும் சுலபம். குழந்தைகளைத் திடப்படுத்த, அதிகப் பொறுமையும், யுக்தியும் தேவை. ஆனால், குழந்தைகளைக் கட்டாயப்படுத்திச் சீர்திருத்தலாம். ஆனால் ஒன்று; வயதானவர்களின் சோம்பேறித்தனத்தையும், அறியாமையையும் தாண்டி நலன் அளிப்பது கஷ்டமாகும். எத்தனையோ வியாதிகளுக்கு எளிதான சிகிச்சை இருக்கின்றது. வியாதிகளைக் கண்டும் பயப்பட அவசியமில்லை. ஆனால் முதல் வைத்தியம், குருட்டுப்போக்கு, சோம்பல், கெட்ட அடிமை மனத்திற்கும் தான் செய்தாக வேண்டும். இந்த வைத்தியமே மிகக் கடினம். கணக்கின்றி ஊசியைக் குத்திக் கொள்ளத் தயார்; ஆனால், இவர்கள் கையைக் காலை, யோக முறைகளில் தூக்கமாட்டேன் என்கிறார்கள்! அதிலும், என்ன ஆனாலும் சரி, நாக்கை மட்டும் கட்டவே முடியாதாம்!

அதுவோ சுக வாழ்க்கை? ஊசிக்கும் மருந்துக்கும் வைத்தியருக்குமா நாம் பிறவி எடுத்தோம்? இந்த நோய்களை ஒழிக்க முக்கிய சிகிச்சை சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், நாடிசுத்தி. இவைகளுக்குத் துணைப்பலமாக தலுராசனம், சீரசாசனம் செய்ய வேண்டும். இதன் பழகும் வகைகளை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

ஸ்வாசிக்கும் கஷ்டம் தான் பயிற்சியில் குறுக்கிடலாம். சர்வாங்காசன அப்யாசத்தில், சதை வீக்கம் குறைந்து ஸ்வாசிக்கசெளகர்யம் ஏற்பட்ட பிறகு சீரசாசனம் பழக [ஸ்வாசம்] வும். சர்வாங்காசனத்திலும், மத்ச்யாசனத்திலும் இருமல் வரலாம். அக்காலத்தில், ஆசனங்களைக் கழற்றி மறுபடி செய்யவும். சில சமயங்களில், முற்றிலும் போட சிரமமாக இருந்தால் கொஞ்சம் தளர்த்தி நிறுத்திச் செய்யவும்.

சர்வாங்காசனம் தேவையான பலனைக் கொடுக்க 15-25 நிமிஷங்கள் நிறுத்தத் தேவையாகும். மத்ச்யாசனம் மூன்று முதல் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை நிறுத்த வேண்டும். எடுத்தவுடன் இவ்வளவு காலம் நிறுத்தப் பழக வேண்டாம். 2 நிமிஷகாலம் நிறுத்திக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உயர்த்திக் கொள் [ஆசனங்கள்] ளவும் கொஞ்ச காலம் நிறுத்தினாலும் 4-6 தடவை செய்து கணக்கை எட்டவும். சீரசாசனம் மொத்த காலம் 10 நிமிஷங்களுக்கு உயர்த்தவும். நாடிசுத்தி 15 நிமிஷங்களுக்கு உயர்த்தவும், தலுராசனம் 6-10 தடவைகள் செய்யலாம். ஸ்வாசத்தை அடக்காது ஸ்வாசிக்கவும். தானாகச் செய்ய இயலாதவர் பிறரின் உதவியால் செய்யவும். குழந்தைகளை சர்வாங்காசன நிலையில் நாமே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உயர்த்தி நிறுத்த

வேண்டும். தணிக்க வேண்டும். ஒப்புக்குப் பிறகு பின்னும் அளிக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நாடி சத்தி செய்யத் தெரியாது. சிரசாசனம் கொடுக்க வேண்டாம். மற்றவைகளை அளிக்கவும். முதல் பலன் 3-5 நாட்களில் தெரியும். முற்றிலும் குணமாக ஒரு மாதம் பிடிக்கலாம். முற்றிலும் குணமான பிறகும் பபிற் சியைப் பல மாதங்கள் பழகி வந்தால் இவை திரும்பி வரா.

## ஸ்ரீ பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி

கலியுகத்தில் நாம சங்கீர்த்தனத்தால் பிரேம பக்தியை விளைத்து உய்வதற்கென்று யோகாசாரியா ஸ்ரீ சுந்தரம்அவர்கள், பரமாத்மாவை ஒவ்வொரு மூர்த்தமாகவும் சாட்சாத்கரித்து, அந்த அனுபவத்தின் அருள் வெள்ளத்தால் எல்லா மூர்த்தங்கள்மேலும் விடுத்த உள்ள முருக்கும் உயர்துதிகள், ஞான வைராக்கியம் ஊட்டும் அறிவுயர்சொற்கள், பிரேம பக்திப் போற்றல், பஜனைகள், கீர்த்தனங்கள், சும்மிகள் கொண்டதே இந்த நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி.

108 பக்கங்கள்

விலை ரூ. -4 தபால் செலவு 1-70

## அத்தியாயம்-2

### சிகிச்சைத் திட்டம்

#### 1. குழந்தைகள்—சிறுவர்கள்

குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இந்த நோய் அதிகமாக வரும்தான். மிகச் சிறு குழந்தையாக இருந்தால், ஆசனங்கள் எப்படி கொடுப்பது? சிறு குழந்தைகளுக்கு, விபரீதகரணியை எவ்வாறு பிடித்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது. 70- வது சித்திரத்தில் காணவும். இவர்களுக்கு சர்வாங்காசனம் கொடுக்க வேண்டிய முறையும் 71வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

சிறுவர்களும், பெரியவர்களும் அதிக காலம் சர்வாங்காசனத்தில் நிற்க, ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்யும் விதத்தை 74வது சித்திரத்தில் காணலாம். மிகச் சிறுவர்களும் பயிற்சி செய்ய முடியும் என்பதற்கு அக்தாட்சியாக, 72, 73-வது சித்திரங்களைக் காணவும். இவைகளில் சாரதா, காத்யாயனி என்ற என் பெண்கள் ஆசனங்கள் பலநாள் பழகி படம் பிடிக்கவும் முன் வந்திருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு இப்பொழுது (1951) முறையே பத்து, ஏழு வயதாகின்றன.

#### 2. சிகிச்சைப் பட்டியல்

எண்.	ஆசனங்கள்	முதல் படி	
		தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	புஜங்காசனம்	2 விருந்து 6	3 விருந்து 6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானை	3 6	3 6 ,,
3.	ஹலாசனம்	3 6	3 6 ,,
4.	விபரீதகரணி	2	3 6 நிமிஷம்
5.	சர்வாசனம்		5 7 ,,

#### இரண்டாம் படி

1.	பஸ்சிமோத்தானை	4 விருந்து 8	3 விருந்து 6 வினாடி
2.	ஹலாசனம்	4 8	3 6 ,,
3.	விபரீதகரணி	2	6 10 நிமிஷம்
4.	சர்வாங்காசனம்	2	3 6 ,,

5.	மத்ச்யாசனம்	3	.25	லிருந்து 1	நிமிஷம்
6.	பத்மாசனம்	1	1	5	,,
7.	சவாசனம்			7	,,
8.	நாடிசுத்தி		3	5	,,

முன்றும் படி

1.	தனுராசனம்	3		10	விடை
2.	பஸ்சிமோத்தானசனம்	4		10	விடை
3.	ஹலாசனம்	4		10	,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	6	லிருந்து 12	நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	.25	2	,,
6.	சிரசாசனம்	4	.25	4	,,
7.	பத்மாசனம்	1	5	7	,,
8.	சவாசனம்		7	10	,,
9.	நாடிசுத்தி		5	20	,,

குறிப்பு:— (1) முன்றும்படி திட்டத்தை எட்டு வாரங்கள் நடத்திய பிறகு, 14 வயதிற்கு மேற்பட்ட நோயாளியாக இருந்தால், சும்பகப் பிராணாமம் செய்யவும்  
சும்பகம்: சாதாரண பந்தங்கள் இல்லாத சும்பக எண்: 6 லிருந்து 16 சும்பகங்கள் செய்யலாம். சும்பக காலம்: 6 லிருந்து 12 விடைகள் நிறுத்தலாம். (2) பழகும் வகைகள் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்

3. உணவு ஒழுக்கம்

காரம், கடுகு, காப்பி, மீ, புலால், ஐஸ், ஐஸ்க்ரீம், ஐஸ் காண்டி, மிகக்குளிர்ந்த பொருள், புகையிலை, விலக்கம்.

பசுவின்பால், கீரைகள் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். இயற்கை முறையில் தயாரித்த பிரதான உணவுகள் ஏற்கவும்.

ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் சில பதார்த்தங்கள், இந்த நோயை வரவழைக்கும். இதை ஆராய்ந்து விலக்கவும்.



# மையோபியா அல்லது கண்ணும்

## கண்ணடியும்

### அத்தியாயம்-1

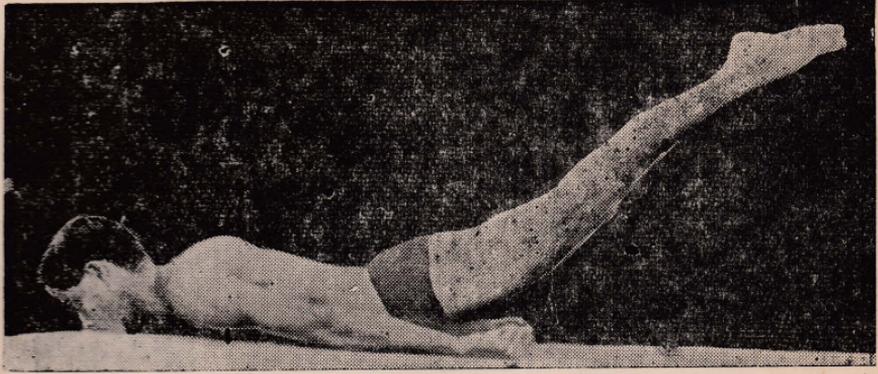
கண் கெடக் காரணம்

கண்ணின் இமைக்கு மட்டும் 94 வித நோய்கள் இருக்கின்றன என்று வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்கள். பின் [நோயின் கணக்கு] விழிக்கு ஏத்தனை யோ? இதில் ஒவ்வொன்றுக்கும் சிகிச்சை கூறுவது இயலாதகாரியமாகும். எந்தப் பிரிவு மனிதனைத் தாக்கியிருக்கிறதென்று யாரல் கண்டு பிடிக்க முடியும்?

பொதுவாகச் சில விஷயங்களைக் கவனிப்போம். இவைகளின் உதவியால், குறைகள் யாதென்று பரீட்சை செய்து கொள்ளாமலே, பல கெடுதிகள் வராது தடுக்கலாம். வந்த பின்னும் ஒழுக்கலாம். மேல் நாட்டுக் கண் வைத்தியம் இன் [பொதுக் குறிப்பு] னும் அதிபால்யத்தில் இருக்கிறது. தவழ்ந்து கொண்டிருக்கிறதென்றும் கூறலாம் நம் நாட்டில் வைத்தியங்கள் இருக்கின்றன, இதை அறிந்தவர் வெளியீடுவதில்லை. சிகிச்சை அளித்தாலும் உலகில் இவர் பகிரங்கப் பிரசுரம் அடைவதில்லை, ஏமாற்றி உள்ள நிலைமையையும் கெடுக்கும் சில போலி வைத்தியர்களை எண்ணிக் கணக்கிட முடியாது.

பொது ஆரோக்கியத்திற்கும் (General Health) கண்களுக்கும் நெருங்கியதொடர்பு உண்டு. உடல்நிலை கெட கண்களும் கேடு அடைவது சகஜம். இந்தக் கேடு, ஒவ்வொருவரின் [பொது நலன்] ரிடத்திலும் ஒவ்வொரு மாதிரியாக வெளிவரும். இமை தடிக்கலாம், சிறு கட்டிகள் வரலாம். பார்வை குன்றலாம். சதை படரலாம். வர்ணக் குருடு என்பதை உண்டாக்கலாம். ஊளைச்சதை தூர்ப் பழக்கங்கள் ஒழிய ஆச்சர்யமாகக் கண்கள் தெளிவடைவதையும் காண்கிறோம்.

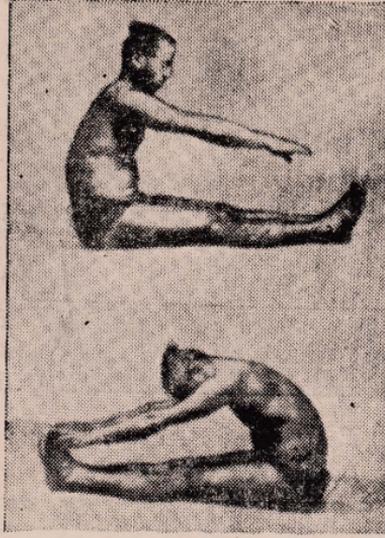
ரத்த சுத்தம் அவசியமாகும். இச் சுத்தத்தை அளித்து வந்தாலே கண்களும் வீரியமடையும். மலச்சிக்கல் பள்ளாண்டு



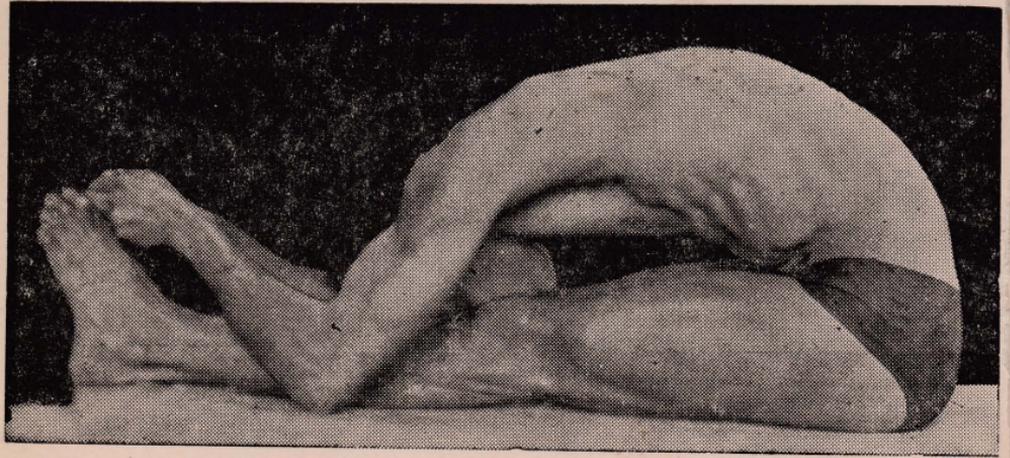
சித்திரம்-93 சலபாசனம்



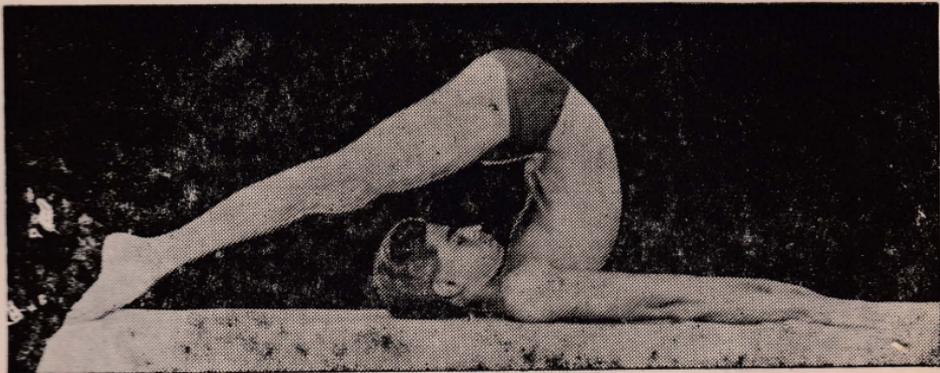
சித்திரம்-94 தனூராசனம்



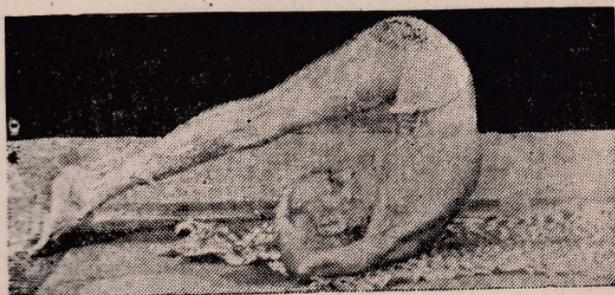
(மேல்) சித்திரம்-95 கை விரல்களால் தால் விரல்களைத் தொட முயற்சி செய்தல்  
(கீழ்) சித்திரம்-96 கை விரல்கள் கால் விரல்களைத் தொட்ட நிலை



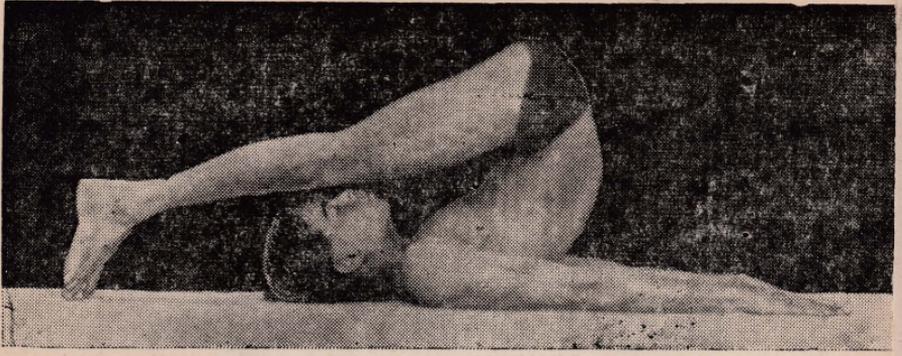
சித்திரம்-97  
முழு பஸ்சிமோத்தானுசனம்



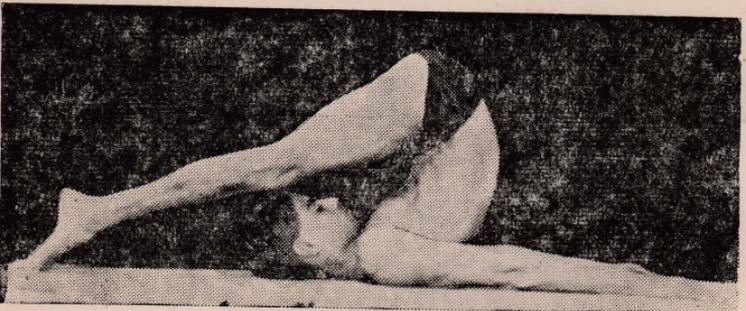
சித்திரம்-98  
ஹலாசனம்-மூன்றாம்



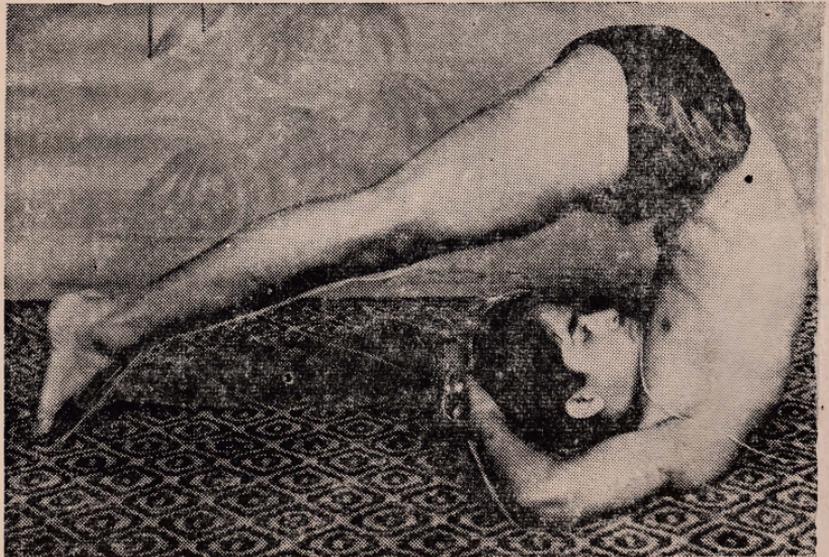
ஸ்ரீ கல்யாண சுந்தரமய்யர்  
ஹலாசனம்-நான்காம் காலம்



சி-99 முதல் காலம்



சி-100 இரண்டாம் காலம்  
ஹலாசனம்



சி-101 கரண்காம் காலம்

ஒருவனிடத்தில் இருந்தால், கண் பார்வை மழுங்கலாம், கண்களில் நீர் வடியலாம். ஜீர்ணக்கேடால் குடலில் வீஷம் ஏற்பட்டு ரத்தத் திற்குள் இழுக்கப் பட்டால், கண்களும் பாதிக்கப்பட்டும், [ரத்த சுத்தம்] ஆகையால், மலச்சிக்கலில்லாது ஜீர்ணத்தை நன்றாக வைத்துக் கொள்வது அதிக அவசியமாகும். இவைகளுக்கு யோசுகிச்சையை விட வேறு மார்க்கங்கள் உத்தமமானதாக இல்லை.

பார்வைக்கேடு ஏற்பட்டு எங்கே திரும்பினாலும், கண்ணடி முகங்கள் காண்கின்றன. தவறும் குழந்தைக்குத்தான் இன்னும் கண்ணடி ஏறினதாகத் தெரியவில்லை. கண்டாக்கடரின் 'போர்' டைப்பிக்க இதற்குத் தெரியாதல்லவா? உட்காரும். குழந்தையிலிருந்து பல் விழுந்து மறுபாலியம் பெற்ற கீழம் வரையில், கண்ணடி ராஜ்யமாக இருக்கிறது! இக் கண்ணடி மாட்டிய பிறகு 'அக்கடா' என்று இருக்கலாம் என்றாலோ, அதுஇயலாத [கண்ணடி மயம்] காரியம். இவ்வருஷம் காசித கனக் கண்ணடி மாட்டியவர் சில வருஷங்களுக்குப் பிறகு தோசைக் கல் கண்ணடி மாட்ட நேர்ந்து விடுகிறது! நாம் கூறும் சிகிச்சையெல்லாம் பலருக்கு 'பாஷ' கை இருக்காது; சொகுசாகவுமிருக்காது. கண்ணடி தரிப்பதும் ஒரு அழகு தானே! அக் கண்ணடி போடாவிட்டால் நாகரிக முள்ளவர்களாகக் கருதப்பட மாட்டாராம்! தங்க 'ப்ரேம்!', கல் பதித்த ப்ரேம், போடும்படியான சிகிச்சை, கண் நோயையே உன்னதமாக உயர்த்தி விடுகிறது!

கண்ணடி போட்டுப் பார்வை இழிவை திருத்தியவர் உண்டா? காப்பிப் பெருமை நமக்கு எதைத் தந்தது? உண்மை பேசும் டாக்டர்களைக் கேளுங்கள்; அகில இந்திய சர்க்காரைக் கேளுங்கள்; இப்பொழுது வெஜீடபிள் நெய் கூட்டம் மகா கெடுதலென்று சமூகத்திலிருந்து ஒழிக்க சூழ்ச்சி தேடுகிறார்கள். ஒரு சிறு விஷயம் மக்கள் அறியவேண்டியது. பரீட்சை ஸ்தலத்தில் எலி [வெஜீடபிள் நெய்] களுக்கு இந்தவகைக் கூட்டுப் பொய்நெய்களை வார்த்து வளர்த்ததில், அவைகள் குருடாகி விட்டன. என்று பத்திரிகைகளின் மூலம் அறிகிறோம். நாம் எல்லாரும் குருடாகவில்லையே என்றால், எலிகளாக இருந்தால் ஆகியிருப்போம். ஆனால் யுத்தியுள்ள மனிதனைதால் பல இதரப் பொருள்களைப் புசிக்க நேரிட, முற்றிலும் குருடாகாமல் முதலில் பொய் நெய்க்குப் கப்பம் கட்டிவிட்டு, மிகுதியைக் கண்டாக்கடருக்கும், வயிற்று நோய்க்கும் அள்ளி விடுகிறோம்.

நேராகக் கப்பம் கட்டுவதில்லை. ஆனால், பலர் காப்பி கூட்டல் சிற்றரசுக்குக் கப்பம் கட்ட, அவர் பொய் நெய் முதலாளிக்கு

கோடிக்கணக்காய் கட்டுகிறார். நீங்கள் 'கரகர' 'மொறு மொறு' என்று நொறுக்குவதெல்லாம் இந்த ஓய்யாரப் பண்டத்தால் வந்தது தானே? என்ன ஏமாற்றம்! இதன் கொடுமைகளை ஆரோக்கிய உணவு நூலில் காணவும். இவர்கள் இந்த 'டின'மேல் இப்பொருளுக்கு, பேஸிக் (Basic) ஆயில், பிரதான எண்ணெய் என்ன என்று ஏன் போடுவதில்லை? பருத்திக்கொட்டை எண்ணெய், கச்சடாப் பொருள் எண்ணெய்க்கும், தேங்காய் எண்ணெய்க்கும் சம்பந்தம் என்ன? இதிலுள்ள சிறுகலப்பு, விடயின், நெருப்புச் சட்டியில் காய்ச்சியதும் எங்கோ பறந்துவிடுகிறது. இந்த வியாபாரத்தில் பல கோடி ரூபாய் முதலில் போட்டிருக்கிறார்களாம். இதற்கு வட்டி நாம் எத்தனை கோடி ரூபாய் கட்டுகிறோம்? இந்த பல கோடி ரூபாய்க்குப் பசுமாடுகள், நல்ல காளைகள், பசும்பூல் தரைகள், பால் டெய்ரிகள், பால்நெய் கூட்டுறவு 'ஸொஸைட்டி'கள் ஏற்படுத்தினால்?

கண்ணோப் போக வேண்டுமென்றால், இந்தப் பொய் நெய்களுக்கு நேராசுவோ, ஹோட்டல் மூலமாகவோ [பொய் நெய் சுப்பம் கட்டுவதை நிறுத்தவும். வெண்ணெய் விலக்கம்] காய்ச்சிய நெய், நெயில் ஆட்டப்பட்ட என்னு, நிலக்கடலை, தேங்காய் எண்ணெய்ச் சையே உடயோகிக்கவும்

நரம்பு சக்தி குன்றுவதாலும் கண்கள் பார்வை கெடும். நரம்பு சக்தி குறைவதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றுண்டு. அதுவே காப்பி. இதனுடைய பலம் ஏற ஏற கண்கள் [நரம்பு சக்தி] பலம் இறங்கும். இதன் கூத்தும் பேய்த் தன்மையும் ஆரோக்கிய உணவில் விளக்கப் பட்டிருக்கின்றன. கண்கள் நன்றாக நீடுழி காலம் நிற்க காப்பியைக் குறையுங்கள். முடிவில் முற்றிலும் அகற்றுங்கள்.

யோக சிகிச்சை ஆரம்பிக்கும் முன் இன்னும் இரண்டு சீர்திருத்தம் வேண்டும். சுருட்டு, பீடி, சிகரெட்டு, நரம்புகளைக் கெடுத்து கண்களில் நீர் வடியச்செய்து பார்வையையும் குறைக்கும். இதற்கும் 'குட்பை' சொல்லி விடுங்கள்! கண்களுக்கு புகையிலை ஆயாசம் (Strain) உண்டாக்கும் காரியங்களில் ஈடுபட வேண்டாம். இந்தப் பழக்கங்கள் இல்லாவிட்டாலும், இயற்கையாக ஏற்பட்ட குறைகளால் பார்வை குன்றி, கண்கெட்டுப் பலர் கஷ்டப்படுவார்கள்.

கண் பயிற்சிகள்

ஹ்ருதயத்தைக் காட்டிலும் உயர்ந்த இடத்தில் இருக்கின்றன. கண்கள் இவைகளுக்கு ரத்தப்பெருக்கு பூமியின் இழுப்பு

சக்திக்கு எதிர்ப்பாகவே செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இயற்கை இந்தக் காரியத்திற்கு இணங்க, வீரியத்துடனே அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் இயற்கைக்கு விரோதமான பழக்கங்களால் இந்த சக்தி குறைவடையும். மற்ற, பிறவி முதலிய காரணங்களாலும், இந்த வீரியம் கெடும். கண்களைக் காக்கும் மிகப்பொடி

[பூமிசக்தி] ரத்த நாடிகளுக்குத் தேவையான ரத்தம் செல்  
[ரத்தப்போக்கு] லுவதில்லை. இதனால் கிடைக்கும் பல செளகரியங்களும் தாழ்ந்துவிடுகின்றன. கண்களை ஆளும் நரம்பு, நரம்பு வலைகளும், வீரியம் இழக்கும். ரத்தப் பெருக்கே இவைகளுக்கு உயிர். நரம்பு, மற்ற ஆட்சி இடங்களிலிருக்கும் மூளைக்குப்போதுமான ரத்தப்பாய்ச்சல் ஏற்படுவதில்லை.

இக்குறைகள் எல்லாவற்றையும் நீக்க, அபூர்வமான, சுலபமான சிகிச்சை ஒன்று இருக்கிறது. இதுவே சிரசாசனம். தலை கீழாக நிற்பதே இதன் பயிற்சி. இதைச் செய்யும் வழி, நிபந்தனைகள், சுவாச நடை எல்லாம் 3ம்-பாகத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தேவையானவர்கள் இதை 'ஆனந்த ரகஸ்ய'த்திலும்,

[சிரசாசனம்] இன்னும், அதி விளக்கமாய், "சாந்தி யோகத்" திலும் காணலாம். பின் கூறிய நூலில், இந்த ஆசனத்தின் பலபடிகள். புகைப் படச் சித்திரங்களின் மூலம் விளக்கப்பட்டுள்ளன. விதியறியாது யாரும் பழகக் கூடாது. தலை கீழாக நிற்பதினால் கண்களின் செத்த அணுக்களின் கழிவும், புதுப்பிக்கத்தேவையான பொருளும் இதன் மூலம் கிடைக்கின்றன. கண்களை ஆளும் நரம்புகள் புத்துயிரும் அதி வீரியமும் பெறுகின்றன.

குன்றியபார்வை(Short Sight) பல பார்வை தோஷங்கள் உள்ளவர் செய்யச் செய்ய குற்றங்கள் விலகி, கண்ணடிக் கொம்புகளை ஒதுக்கி விடுகிறார்கள். முதலாவதாக வருஷா வருஷம் மூக்குக் கண்ணடியின் பலத்தை மாற்ற அவசியமின்றிப்

[பலன்கள்] போகும். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு தாம் போட்டிருக்கும் கண்ணடிகள் சக்தி அதிகமென உணர்ந்து குறைந்த சக்தியுள்ளவற்றை வாங்கித் தரிப்பார்கள். படிப்படியாய்க் கண்ணடி போட்டுக் கொள்வதையே விட்டுவிடுவார்கள். குன்றியபார்வை(Short Sight) ஆரம்பத்திலுள்ளவர்கள் கண்ணடி மாற்ற அவசியமின்றி வெகு சீக்கிரம் குணம் பெறலாம்.

முழுப்பலன் பெறுவதற்கு ஒருநாளைக்கு 20விருந்து 30 நிமிஷங்கள் சிரசாசனத்தில் நிற்க வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே

இவ்வளவு காலம் நிற்க முடியாது; நிற்கவும் கூடாது. படிப் படியாக ஒன்றிரண்டு நிமிஷத்திலிருந்து உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். ஐந்தாறு தடவைகளிலும் இக் கணக்கைச் செய்ய லாம். அல்லது பழகியபலத்தால் ஒரே தடவை யிலும் இவ்வளவு காலம் நிற்கலாம். இப் பார்வை தோஷத்தைத் தவிர, மற்றபடி ஆரோக்கிய முள்ளவர்களே, சிரசாசனம் தானாகப் பழகலாம். மற்ற வியாதிகள் ஹ்ருதய நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், பெரும் சதையுள்ளவர்கள் நிபுணரை நேரில் கண்டு அவர் உத்திரவுப் படி நடக்கவும்.

[காலம்]

விழிகள் ஆட்டம், பார்வை, வீரியம் இவைகளை ஆளும் சதை களின் சக்தியையும் பொறுத்த இச்சதைகளின் பலத்தைப் பெருக்கலாம். பார்வையின் கோணல்களையும் [பயிற்சிகள்] திருத்தலாம், இவைகளை நேராகத் தாக்கும் தனிப்பயிற்சிகள் யோகத்தில் உள்ளன. இவை களை அரை குறையாகக் காப்பியடித்து இயற்கைப் பயிற்சி என்று கூறுவார்கள் மேல்நாட்டார். விழிகளைப் பார்வைகள் மூலம் அங்கும் இங்கும் ஒதுக்குவதாலும், ஒட்ட வைப்பதாலும், இப் பயிற்சிகள் விழிகளுக்கு உயிர் அளிக்கின்றன. பார்வையில் மூன்று விதம் யோகத்தில் கூறியுள்ளார்கள். அதாவது த்ராடகம், நாசாசிரம், ப்ருமத்யம் என்பதே.

த்ராடகம்: ரப்பைகளை முடிந்தவரை முற்றிலும் ஒதுக்கி கண் களை நன்றாகத்திறந்து. நேராகப்பார்த்து நிற்பது; எப்பொருளிலும் குறி கொண்டிருக்காதது (75-வது சித்திரம்) நாசாசிரம்: மூக்கு நுணியை இரு கண்களாலும் பார்த்தே நிற்பது, (76-வது சித்திரம்) ப்ருமத்யம்: இரு விழிகளையும் மேலே தூக்கி, புருவ மத்தியை நோக்கச் செய்வது (77-வது சித்திரம்), இவை (த்ருஷ்டிகள்) களை பத்மாசனத்திலோ, சுகாசனத்திலோ நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து செய்யவேண்டும். த்ராட கத்தில், பெரும் பிரகாசத்தை நோக்கக்கூடாது. வெண்மைபூசிய சுவர் போதும். முதலில் சில வினாடிகள் இவ்வாறு கண் கொட் டாமல் பார்த்து நிற்கவும். படிப்படியாக உயர்த்த வேண்டும். திடீரென அதிக நேரம் நின்றால் நரம்பு களைப்பறும்; தலை நோய் உண்டாகலாம்.

இந்த நிலையில் தேவையான வினாடிகள் நிற்கும்கால், ரப்பை களை கொட்டும் உணர்ச்சி ஏற்பட்டாலும் அதை தடுத்துக்கொள் ளவும். கண்களில் நீர் வடியலாம். பழகப்பழக இந்த நீர் வடிவது நிற்கும். கண்கள் சற்று எரிச்சல் கொடுக்கலாம்; பரவாயில்லை. ஒவ்வொரு தடவை விழித்தலுக்குப் பிறகும் கண்களை மூடி ஓய்வு

கொடுக்கவும். மறுபடியும் செய்யவும். சக்திக்குத் தக்கவாறு மூன்று நான்கு தடவைகள் செய்யலாம். உடல் நன்மையே நினைப்பவர், ஒவ்வொன்றையும் மொத்தம் ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் செய்யத் தேவையில்லை பயிற்சி முடிந்ததும், குளிர்ந்த ஜலத்தில் கண்களைக் கழுவவும். மூன்று திருஷ்டியையும் ஒரே வேளையில் செய்யுங்கால். மொத்தம் பத்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் செய்யத் தேவையில்லை.

யோக இயற்கை உள்ளவர்களுக்கு இந்தப் பார்வைகளில் நீடித்து நிற்க, ஓடும் மனமும் சலனமற்று நிற்கும். உடலுணர்ச்சியும் மறப்பார்கள். உலக ப்ரச்சனஞ் அசலும். அஷ்டாங்க யோகத்தில் ப்ரத்யாகார கட்டத்தில் இந்த திருஷ்டிகள் கலக்கும்

கண்களுக்கு இன்னும் சலனப் பயிற்சியால் கோணல் திருஷ்டிகளையும் நீக்கலாம். அதாவது விழிகளைத் [சலனப் பயிற்சி] தாழ்த்தவும், இடப்பக்கம் ஒதுக்கவும். (78-வது சித்திரம்) மேல் பார்த்துத் தூக்கவும். வலப்பக்கம் ஒதுக்கவும். (79-வது சித்திரம்) பின் நேராகப்பார்த்து ஒய்வெடுக்கவும். ஒவ்வொரு பார்வையிலும் சிலவினாடிகள் நிற்கவும்.

இதற்குப் பின் முன் கூறியபடி வேசமாக ஒதுக்கீடில் கண்கள் சுழலும், பயிற்சி பெறும். இப்படி முடிந்தவரை படிப்படியாக உயர்த்தி சுற்றவும். இம்மாதிரி சுழற்றிய பிறகு, இதற்கு எதிரி டையாகவும் சுழற்றவும். பின்பு ஓய்வெடுத்து பயிற்சியை முடிக்கவும். குற்றம் குறைவற்ற வீரியக் கண்களைப் பெற்று, கண்ணாடிக்கு அடிமையாகாது வாழலாம்.

## அத்தியாயம்-2

### சிகிச்சைத் திட்டம்

#### 1. கண்டெடக் காரணங்கள்

1. பெற்றோரிடமிருந்து, அவர்கள் பலவீன முள்ளவர்களாக, பிந்து வீரியம் குறைந்தவர்களாக, கண்கள் தீவிரமாகக் கெட்டவர்களாக, மேக நோய் வீ.டி.— (Venereal-Disease) உள்ளவர்களாக இருந்தால்—பெறக் கூடும்.
2. உணவுக்குறை, கீரைகள், பால், என்ற துணைப்பொருள்கள் கிட்டாமை, தவிடு, கஞ்சி நீக்குதல்.
3. மணமாகாதவர், வயது வந்ததிலிருந்து, அமிதமாக கையால் பிந்துவை வெளியேற்றுதல்.
4. மணந்தவர் அமிதப்புணர்ச்சி செய்தல்.
5. பிந்து அதிகமாக ஒழுகிவிடுதல்.
6. மிகப் பொடி எழுத்து அதிக காலம் வாசித்தல். ஒளி இல்லா இடத்தில் படித்தல்; தாறுமாறாக எழுத்துக்களை அமைத்து பலமணி நேரங்கள் ஒய்வின்றி உற்று நோக்குதல், படித்தல்.
7. சினிமா அதிகம் பார்த்தல்.
8. எளியியா அல்லது ரத்தமின்மை.
9. நரம்புத் தளர்ச்சி; பொது ஆரோக்கியக் குறைவு.
10. அமிதப் புகை பிடித்தல்; குடி முதலியவை.

#### 2. விலக்கங்கள்

காரம், கடுகு, எண்ணெய், காப்பி, புகையிலை, குடி.

#### 3. அவசிய சேர்மானங்கள்

பல தினசுக் கீரைகள்—முக்கியமாக பொன்னாங்கணி, மணத்தக்காளி, வெள்ளைப்பூண்டு, நெல்லிக்காய், பசுவின் பால், தவிடு சத்துக்கள், திராட்சிப்பழம் அதிகம் சேர்க்கவும்.

கண்பார்வை குன்றியது, வேறு உடற்கோளாறுகளுடன் கலந்திருந்தால், உணவுத் திட்டமும், பயிற்சித்திட்டமும் நிபுணரைக் கலந்து, மேற்கொள்ளவும்.

கண்பார்வை சரியாகும் வரை, பிந்துவை செலவழிக்காமல் காக்க வேண்டும்.

4. கண்ணுடையின் உபயோகம்

யோக சிகிச்சை ஆரம்பித்த இரண்டு வாரத்திற் செல்லாம் கண்ணுடி இல்லாது இருக்கப் பழகவும்; பிறகு அவ்வாறேபடிக்கப் பழகவும். பின்பு முற்றிலும் விட்டுவிடவும்.

கண்ணுடியை மாட்டிக் கொண்டே பயிற்சியில் பலனை எதிர் பார்த்தல் அறியாமை. மிக்க சக்தி வாய்ந்த கண்ணுடி கொண்டு அரைக் குருடாக இருக்கிறவர் கண்ணுடிகளின் சக்தியைக் குறைத்து மாற்றிக் கொண்டே போக வேண்டும்.

நான்கு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை, கண்களின் சக்தியை, எழுத்து வரிசையிலிருந்து வாசத்து சரி பார்க்கவும்- கண்ணுடி இல்லாதிருந்தால் வரும் தலைவலி, கண்ணுடியை இப்பொழுது எடுத்துவிட்டால், சிகிச்சையின் மகிமையால் தலைவலி ஏற்படாது. சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட, கண்களுக்கு குணம் தரும், தைலங்களை உபயோகிக்கலாம். நமது நாட்டு வழக்கப்படி வாரம் ஒரு முறை அல்லது இருமுறைகள் எண்ணெய் ஸ்னானம் செய்தல் நன்மை தரும்.

எண். ஆசனங்கள் தடவைகள் ஒவ்வொரு தடவைக்கும்

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும்
1	தனுராசனம்	6	நிறுத்தும் காலம்
2	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	4 விருந்து 6 விடை
3	ஹலாசனம்	4	6 "
4	சர்வாங்காசனம்	2	6 "
5	சிரசாசனம்	2	7 நிமிஷம்
6	பத்மாசனம்	1	5 15 நிமிஷம்
7	சவாசனம்	1	5 "
8	நாடிசுத்தி	3	3 5 "
			3 10 "

பயிற்சியின் முழுத்திட்டம் முடிந்த பிறகு சிரசாசனத்தை படிப்படியாக, ஒரே தடவையில் முப்பது நிமிஷங்கள் நிறுத்தப் பழகவும்.

கண் பயிற்சிகளுக்கு முதல் அத்தியாயம் பார்க்கவும். எட்டு வாரங்கள் நாடி சுத்தி செய்த பிறகு கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்யவும். கும்பகம்: சாதாரணம்: கும்பக காலம்; ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு விடைகள்; கும்பக எண்: ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு கும்பகங்கள்.

## குஷ்டம்

அத்தியாயம்--1

### யோகத்தால் வெற்றி

வாயால் சொல்லவும் பயப்படுகிறார்கள்: பார்ப்பவர்களுக்கு சசிக்கமுடியாத காட்சியைக் கொடுக்கிறது—கொடிய குஷ்டம்! இதால் வருந்துபவர்களின் கதி என்ன? ஆரம்பத் தழும்பிலிருந்து அங்கங்கள் ஒழிந்தவர்கள் வரை பல நிலைகளில் காணலாம்.

உணர்ச்சியின்றி ஓர் இடத்தில் ஆரம்பிக்கும். [கொடியநோய்] சதை கெட்டழுகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விரல்கள், கை கால்கள் மடிய, வெறும் முண்டங்களாகவும், உயிர் தரித்து சாக வழியில்லாமல் தவிப்பவர்களாகவும் உண்டு. இவர்களிடம் என்னநாற்றம்! கோரக் காட்சி! வரைந்து முடியாது.

ஒருவர் இவருக்குப் பிடித்திருந்தால் கண்களைக் கட்டி மறைக்கலாம். லட்சக்கணக்கான, பத்துலட்சக் கணக்காக இந்தியாவில் ஜனங்கள் இந்நோயால் வாடுகிறார்கள். உலகக் கணக்கை யாரால் புறட்ட முடியும்?

ஒரு ஜாதியரிடம் மட்டும் காண்கிறதென்று இல்லை, பணக்காரன் ஏழையென்ற வித்தியாசத்தையும் காணும். இந்த ஜன்மத்தில், தான தர்மம் செய்யும் தலைவனையும் விட்டு நிற்பதாகவும் இல்லை மானிட யோசனைக்கு எட்டாத கொடுரத் தாண்டவமாடுகிறது. இந்த நோய்.

வைத்திய நிபுணர் ஆராய்ச்சிக் கெல்லாம் அடங்காமல் நகைத்து நிற்கின்றது. விஞ்ஞானிகளை கேலி செய்து விரலால் சுட்டிக் காண்பிக்கிறது. இந்நோய்க்கு ஆதாரமான கிருட்டிை, விஷ ஜந்துவை இன்னும் கண்டு ஒதுக்கவில்லை. 'பிளேக்' 'காலரா' 'வசூரி' முதலியவைகளைக்கூட ஒருவாறு அடக்கி விட்டதாகத் தற்கால வைத்தியர்கள் பெருமையாகச்சொல் [ஒதுக்கவில்லை] லிக் கொள்கிறார்கள். "பெருவாரி நோய்க்கு மாரியாத் தானுக்குப் பூசை தான் போடத் தான் தெரியும்!" என்று ஈசனை வேண்டும் நாகரிகத்தை இன்று நிபுணர்கள் ஏனெனம் செய்கிறார்கள்! பாவம் இம் மேல் நாட்டு நாகரிக வைத்தியர்கள் தலையெழுத்தும் இப்படி ஆச்செ என்று

நமக்கும் பரிதாபம் வருகிறது! குஷ்டம் கட்டுக் கடங்காமல் சதியடிக்கிறதல்லவா? குஷ்டம் தின்னும் முன்பாக, சதையை ஊசிக்கும். 'கீசி'க்கும் இரயாக்கும் மார்க்கம் கூட இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லை போலும்!

மண்ணுலகைவிட்டு, விண்ணுலகையே நோக்கும் பிழைக்கத் தெரியாத கோவண்டிகளாய், காட்டில் திரிகின்றார்கள் யோகிகள். இவர்களுடைய சிகிச்சைக்குத் தொப்பியைத் தூக்கி 'ஸலாம்' போட்டாக்டர் துரைகளுக்கு விதி ஏற்பட்டு விட்டதே என்று வருந்தக் கூடும்.

ஆம்! உண்மை தான்! யோகசிகிச்சை ஒன்றால் தான் இக் கொடிய அரக்கனுக்கு விலங்கிட முடியும். சமயம் போல் இவனைச் சிரச்சேதம் செய்து ஒழிக்க முடியும். இவ்வளவு சக்தி இருக்கிற தென்று பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டறிந்து, ஹடயோக நூல்களில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். இதையார் கவனித்தார்கள்? ஏழைசொல் அம்பலம் ஏறவில்லை. 'யோக மீமாம்சா'வில், ஒரு திருஷ்டாந்தம் கீழே கூறப்போகிறோம். வெளிவரும் ஒன்றுக்கு, குணமான பல 'கேசுகள்' வெளி வராமல் அடக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இந் நன்மைப் பரிசோதனையின் பலன் தர்மபுரி, ஷராப்புக் கடை, பூர் ரங்கநாதன் செட்டியாரைச் சேர்ந்தது. இவரும் இவர் மனைவியாரும் வெகு நாளாக யோக மார்க்கத்தில் தீவிர பக்தி கொண்டு, பழகிப் பலன் பெற்று வருபவர்கள். இவருக்குத் தெரிந்த குஷ்டரோகிக்கு, ஆனந்த ரகஸ்யத் திலிருந்து, சிகிச்சையை தைரியமாய்ப் பிரயோகித்தார். அதிசயமான பலன் கிட்டி யோக நூலின் உண்மை இவரைத் திசைக்கச் செய்தது. இது விஷயத்தில் அவர் பெங்களூருக்கு எழுதிய கடிதத்தை இங்கு அப்படியே எழுதுவது வெகு ஸ்வாரஸ்யமாயிருக்கும்.

9-12-43

தர்மபுரி

“தேவரீர் சுந்தரம் அவர்தளுக்கு,

அநேக நமஸ்காரம். கேஷமம் இவருக்குச் சுமார் 25 வருஷ சாலமாய் வியாதி இருக்கிறது. முதல் மனைவிக்குக் குழந்தைகள் இரண்டு. இவர் 1943-ம் வருஷம் ஜனவரியில் ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தார். சுமார் நான்கு மாதங்கள் சாப்பாட்டுடன் பால்

அருந்தி சர்வாங்காசனம் செய்து வந்ததில் அரை பர்லாங்கு நடந்தால் ஒப்பெடுத்துக் கொண்டிருந்தவர் நாலுமைல் ஆயகசமில் லாமல் நடக்கச் சக்தி வந்தது. அதற்குமேல் தங்களிடம் நேரில் பேசியபின், பால் ஒன்றையே நாலு வேளைக்கு நாலு டம் னர் வீதம் சாப்பிட்டு, காலை மாலை இரு வேளையும் சர்வாங்காசனமே நாலுமாதம் செய்துவந்ததில் தேகம் பூராவும் சொரியும் துர்கந்தமுமாய் இருந்த உடம்பு தேறல் பெற்று, துர்நாற்றம் போய், களை பெற்றது. பாதங்களில் உள்ள குழிப் புண்களில் நீர் ஏராளமாய் வடிந்து கொண்டிருந்தது நின்றது. அப்போது இவர் ஒருநாள் பிரம்மசர்யம் தவறிவிட்டார். உடனே காய்ச்சல் வந்துவிட்டது. மறுபடி புத்திமதிகள் சொல்லி சர்வாங்காசனத்துடன் தனராசனமும், பிராணயாமமும் செய்து வந்ததில், பாதப் புண்களெல்லாம் பூரணமாய் இரண்டே மாதங்களில் ஆறிவிட்டன. எப்போதும் பூட்ஸ் அணிந்து திரிந்தவர் இப்போது பூட்ஸ் இல்லாமல் தாராளமாய் நடக்கலானார். சென்ற நவம்பர் மாதம் நான் அங்கு வந்தபோது இவர் பத்தியம் தவறி பிரம்மசர்யமும் தவறி விட்டார். இந்த ஒரு மாதமாய் நான் அவரைப் பார்க்கவில்லை. அவரும் என்னிடம் வருவதில்லை. இப்போது அவர் பத்தியம் இல்லாமல் எல்லாவித உணவையும் அருந்துகிறார். அவர் பத்தியம் தவறியதற்குக் காரணம் அவர் மனைவி. இரண்டாவது, பால் மாத்திரம் அருந்தி இருக்க இயலாதது. சங்கதி அறியவும். இப்போது எனக்கு நன்றாகப் பசி எடுக்கிறது. ஒரு வேளை டிபனும் இரண்டு வேளை உணவும் அருந்தி வருகிறேன். வேணும். அநேக நமஸ்காரம்.

ஜ.கி. ரங்கநாத செட்டி மிகக் கொடிய வியாதியே குஷ்டரோகம். இது கிருமியால் உண்டாவதென்றே சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் விஞ்ஞானிகள் இதைக் கண்டுபிடித்து ஒதுக்கவில்லை. இதைக் கொல்லும் ஒஷி தத்தையும் தீர்மானம் செய்யவில்லை. யோக சிகிச்சை இந்நோயைத் தாக்குவது விசித்திரமாகவே இருக்கிறது. இது, உன்னத மேதாவிடையான நம் சான்றோரின் மர்மம். இதற்கு இணையாக இது வரையில் ஒன்றும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. இரத்தத்திலேயே, ரத்தத்தில் கலக்கும் சத்துருக்களைக் கொல்லும் சக்தி அமைந்துள்ளது. இதை ஆங்கிலத்தில் ('Anti bacterioleptic power of the blood') அதாவது 'கிருமிகளைக் கொல்லும் இரத்தத்தின் சக்தி, எனக் கூறுகிறார்கள். இந்த சக்திக்கும் குழலற்ற சதைக் கோளங்களுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. இக் கோளங்களில் கசியும் திரவமே விஷததையும் விஷப்

பூச்சிகளையும் கொல்லுகிறது. இக் கோளங்களில் அதி முக்கியமானது 'தெராய்டு' இதனுடையவும், இதன் பக்கத்திலேயே கழுத்தில் அமர்ந்திருக்கும் 'பாரா தெராய்டு' டினுடைய மர்மங்களை யும் விவரமாக "ஆனந்த ரகஸ்ய" த்தில் விளக்கியுள்ளேன். இந்த ரசம் குறைவாக ஊறினாலும், தாறுமாறாக வெளிப்பட்டாலும் உடலுக்குப் பல அபாயங்கள் ஏற்படும். குஷ்டத்திற்கு இதன் சக்தி எவ்வாறு உபயோகமாகிறது என்று கவனிப்போம்.

இந்தத் தெராய்டை நேராக ஆளும் பயிற்சி சர்வாங்காசனம். இதை 109-வது சித்திரத்தில் காணவும். பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. சாதகர் விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். பின் கால்களை வயிற்றின் மேல் மடக்கி உயரக் கிளப்பி, பிருஷ்டங்கள், கீழ் முதுகையும் தரையினின்று எழுப்பி, கைகளின் ஒத்தாசையைக் கொண்டு உடலைத் தாங்கி கால்களை நெட்டக் குத்தலாய் உயர்த்தி நீட்டி மோவாய்க்

கட்டையை நெஞ்சில் அழுத்தி 109-வது தெராய்டு சித்திரத்தில் காட்டிய நிலைக்கு வர வேண்டும்.

சுவாசத்தை சாதாரணமாக விடவும். இவ்வாறு முடிந்தவரை இருந்து, மெதுவாகக் கீழே இறங்கி, கால்களை முன்போல் தரையில் நீட்டி சிரமமாற்றிக் கொள்ளவும். மறுபடி செய்யவும். இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம் இது முடிந்தவுடன், சிறிது காலம் மத்ச்யாசனம் செய்து, கழுத்தின் சிரமத்தைத் தீர்க்கவும்.

இது சாதாரணமாகப் பழகும் வகை, குஷ்ட நிவாரணைக்கு அற்ப சொல்பம் பழகினால் போதாது. சரியாகச் செய்ய வந்த பிறகு இந்த ஆசனத்தை சுமார் இருபத்தைந்து நிமிஷங்கள் நிறுத்தப்பழக வேண்டும், இக்காலம் ஒரே தடவையிலும் அல்லது இரண்டு மூன்று தடவைகளிலும் கிட்டலாம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை செய்தால் மட்டும் போதாது. காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் பழக வேண்டும், இப்பயிற்சிக் காலத்தில் இந்த நோயாளிக்கு வேறு எவ்விதப்பயிற்சியும் இருக்கக் கூடாது. மற்ற சரீர உழைப்பெல்லாம் ஒதுக்கம். தீவிர நோய்ப் பீடிக்கப் பட்டிருப்பவர்களால் மற்றமுயற்சிகளும் முடியாது. வேறு ஆசனங்களும் குஷ்டம் மறையும்வரை தேவையில்லை.

குஷ்டத்தால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் பல கோர நிலையைக் காண்பார்கள். கை கால் அழுகி வழங்காதவர்களும் உண்டு. இவர்கள் சுயமுயற்சியால் ஆசனம் செய்து பயன் பெறமுடியுமா? இது ஒரு பெரிய கேள்வியே, மற்றநோயாளிகளுக்கு இதரர்கள் ஒத்தாசை செய்வது போல், குஷ்டரோகிக்குச் சகாயம் செய்ய முடியாது.

வின் கட்டுக்கதை இல்லை என்றறிந்து குஷ்டர் நிலையங்களை நடத்தும் புண்ணியர்கள், இந்த சிகிச்சையை மேற் கொள்வார்களா? பொதுமக்களாவது இதை மேற்கொள்ளத் தூண்டுவார்களா?

குஷ்டம் தீர சர்வாங்காசனம் ஒன்றே முக்கியப் பயிற்சி. இதற்கு ஒத்துழைப்பாக இதர அப்பியாசங்களும் உண்டு. இவைகளைப் பின்னால் கவனிப்போம். பயிற்சியால் ஒன்றே பயிற்சி மட்டும் இந்த நோய் நீங்கக் கூடியதல்ல. முற்றிலும் குணம்பெற ஆகாரம் பழக்க வழக்கங்களில் கட்டுப்பாடுகள் டிக்க அவசியம்.

இதற்குப் பால் ஒன்றே தனித்து எடுத்த ஆகாரம். இதை மட்டும் உண்டே பல மாதங்களாயினும் நோய் தீரும் வரையில், பிழைக்க வேண்டும். மற்றப் பொருள்களெல்லாம் ஒதுக்கமே புளி, மிளகாய், உப்பு, காய், கிழங்கு, கறி எல்லாம் ஒதுக்கமே. பழங்களைக் கூட, தீவிர பத்தியம் வேண்டுமானால், தள்ளிவிடுவது நலம், இந்தக்கூடும் விதிக்குப் பயப்பட்டால் நோய் தீராது. அவரகுறை பலன்தான் கிடைக்கும். அதிலும் மிகக் கெட்ட நிலையிலுள்ள குஷ்டரோகிகள் இச்சட்டங்களை அணுஅளவும் பிசகாமல் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

திடீரென உண்ட ஆகாரங்களை நிறுத்துவது உடலில் தொல்லைகளை உண்டு பண்ணலாம். நாக்கு எதிர்க்கும். மனதும் மறுக்கும். இவைகளைக் கடைசிவரை வெறுத்து பத்தியத்தைப் பற்றிக் கொள்வதற்குப் போதுமான இச்சா சக்தி இராது. சாதாரணமாக இருவேளை போஜனம் ஒரு வேளை சிற்றுண்டி உட்கொண்டு வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம். மிளகாய், புளி, உடனே நிறுத்தப்பட வேண்டும். முதல் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு வேளை போஜனம் செய்து, ஒரு வேளை சிற்றுண்டியும் இரண்டு வேளை பாலும் உட்கொள்ளவும். இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து சிற்றுண்டியை நிறுத்தவும், ஒரு போஜனமும் மூன்றுவேளை பாலும் சாப்பிட வேண்டும். மூன்றுவது வாரத்திலிருந்து எல்லா ஆகாரங்களும் நிறுத்தி பால் ஒன்றையே சாப்பிட்டு வரவும்.

அருந்துவதற்கு எடுத்தது பசுவின்பால் பசு சத்தமான ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும், மடு அழுக்கடையாமலும் இருந்தால் கறந்ததும் அப்படியே குடிப்புது மிகவும் மேன்மையானது. இம் மாதிரி அமைவது கஷ்டம். நோயாளி பல தடவைகள் அருந்த

வேண்டும். மாடு இரண்டு வேளைகள் தான் கறக்கும். இக்காரணங்  
கள் பற்றி பசும்பாலைச் சாதாரணச் சூட்டில்,  
பால் கொதிக்க வைக்காமல்காய்ச்சி, அதைக் குடிக்க  
வேண்டும். ஒரு வேளைக்கு 'பக்கா' பட்டினம்  
மூன்று வீசம் படயிலிருந்து கால் படயாக, முன்றிலிருந்து நான்கு  
மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரமாக பசிக்கும் அவசியத்திற்குத் தக்க  
வாறு குடிக்கவும். காலை ஏழு மணிக்கு முதல் பானம் ஆரம்  
பித்தால், இரவு எட்டிற்கு மேல் எடுத்துக்கொள்ள அவசியமில்லை.  
காய்ச்சும் பொழுது, ஒன்றிரண்டு அரிசித் திப்பிலியையும் போட்  
டுக் காய்ச்சி அதை எடுத்தெறிந்து விட்டுக் குடிப்பது உசித  
மென்பார்கள்.

குடிக்கும் முன் பாலை ஈசனுக்கு கைவேத்தியம் செய்து,  
நோயைத் தீர்ச்சும் சக்தியைக் கொடுக்க வேண்டுமென்ப  
பிரார்த்தித்துப்பின் அருந்தவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாயில்  
விட்டு, ஊறவைத்து விழுங்கவும்.

ஒரு வேளைக்குப் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்குக் குறையாமல்,  
பால் அருந்த, காலம் எடுத்துக் கொள்ளவும். குணம் தென்  
பட்டு ஒரு விதமான கட்டிற்கு நோய் இணங்கிய பிறகு தேவையானால்  
சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, திராட்சைப் பழங்களின் சாற்றை  
இறக்கி, பாலுக்குப் பின்வைது இடையேயாவது அருந்தலாம்.  
தாகம் எடுத்தால், மிதமாக சுத்த ஜலத்தையும் பருகவும். பால்  
ஏன் முக்கிய ஆகாரம்? பாலில் 'தெராய்டு' ரசத்திற்கு வேண்டிய  
சத்து அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.  
இச்சத்து ரசத்தில் கலக்க விஷப் பூச்சிகளைக் கொல்லப் பலம்  
ஏற்படுகிறது.

சுருட்டு, சுராபானம், லாகிரி வஸ்துக்கள் எல்லாம் கண்டிப்  
பான விலக்கம். மற்ற எல்லா ரசங்களும் விலக்கப்படும் பொழுது  
புலாலும் தள்ளுபடியாகிவிடுகிறது அதிக நடை, சரீர உழைப்ப  
இரவில் விழித்தல் கூடாது. ஒன்பது மணிக்குள் படுத்துவிடுவது  
உசிதம். தினம் ஸ்ணம் செய்வது நன்மையைக் கொடுக்கும்.

பிரம்மசரீய வீரத்தை அனுஷ்டிப்பது அதிக  
விலக்கம் அவசியம். பிந்து வீரியம் தான். இந் நோயைத்  
தாக்கும். குண்டிற்கு வெடிமருந்து. பிந்துவை  
வெகு கவனத்துடன் காத்து ரகசிக்க வேண்டும். இந்த வீரதம்  
ஆயுள்பரியந்தம் அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்றல்ல. நோய் முற்றி  
லும் மறைந்து, இரண்டு வருஷங்கள் கழிந்தபிறகு, கிருகஸ்தாசர்ம  
வாழ்க்கையில் ஈடுபடலாம்.

முக்கியப்பயிற்சி, முக்கியஉணவு இரண்டையும் கவனித்  
தோம். குஷ்டம் தாக்கப்பட்டு குறையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கை கால்கள் வழங்காத சக்தியற்ற நிலைகளில் வேறு எதுவும் செய்ய சாத்தியமிராது. நோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு சில மாதங்களிலேயே, புதிய உணர்ச்சியும் தென்படும். தீவிரமாய்த் தாக்கப்பட்டவர்கள் சற்றுப் பொறுமையுடன் பழக வேண்டும். இரண்டு மாதங்களில் முதல் குணம் தென்படும். பன்னிரண்டு மாதங்களில் முற்றிலும் நோய் அகலக் கூடும். கொஞ்சம் சுவாதினம் கிடைத்தவர்கள் துணைப்பயிற்சிகள் சில செய்ய வேண்டும். இவைகளில் முக்கியமானவை பிராணயாமமும், சவாசனமுமே.

பிராணயாமத்தில் கும்பகம் ஆரம்ப காலத்தில் ஒதுக்கப்பட்டதே. கேவலம் பூரகரேசகமே போதும். இப்பழக்கத்திற்கு “நாடிசுத்தி” என்று பெயர். இந்த நாடிசுத்தி பழகும்வகை—மபாகத்தில் விளக்கியுள்ளேன். நோயாளி இந்த நாடிசுத்தினை” தினம் மூன்று வேளைக்குக் குறையாமல் செய்ய வேண்டும். காலை மாலைகளில் ஆசன அப்பியாசத்திற்குப் பின்பும் பால் அருந்துவதற்கு முன்பும் செய்யவும். நடுப்பகலில் ஒருவேளை பால் அருந்தி இரண்டு மணிநேரங்களுக்குப் பின் செய்யவும். முதன் முதலாக வேளைக்குப் பத்து நிமிஷங்கள் நாடிசுத்தி செய்யவேண்டும். படிப்படியாக இக்காலத்தை அரைமணி அதிகமாக உயர்த்திக் கொள்ளவும்.

கடைசியாகக் கையாள வேண்டியது, சாந்தி தத்துவமே. “சிகிச்சை உன்னத யோக மார்க்கத்தில் செய்கிறோம். இன்னும் என்ன செய்ய முடியும்? மனம் ஏன் கலங்க வேண்டும்? சாந்தியை இழப்பது சக்தியை இழப்பதாகும். நோய் சீக்கிரம் ஒழிவது தடையாகும். குஷ்டமோ கர்மவியாதி. எந்தப் பாவங்களுக்குப் பரிகாரமோ இந்நோய்? என்று” ஈசனை அண்ட வேண்டும். மன முருகிதினம் அவனைப் பலமுறை துதிக்க வேண்டும்.



## அத்தியாயம் --2 சிகிச்சைத் திட்டம்

முதல் எட்டு வாரங்களுக்குத் திட்டம்

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 10 விடை
2.	பஸ்சிமோத்தான	4	4 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ 1 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 5 ,,
7.	உட்டியான	4 விருந்து 6	4 10 விடை
8.	நெள்லி	4 விருந்து 6	4 10 விடை
9.	சவாசனம்		5 10 நிமிஷம்
10.	நாடிகத்தி		5 20 ,,

### தீவிரத் திட்டம்

1.	தனுராசனம்	3	10 விடை
2.	சர்வாங்காசனம்	1	15 விருந்து 30 நிமிஷம்
3.	மத்ச்யாசனம்	1	1 3 ,,
4.	சவாசனம்		5 ,,
5.	நாடிகத்தி		20 ,,

தீவிரத் திட்டத்தை இரண்டு வாரங்கள் பயின்ற பின்பு நாடிகத்தியை மூல பந்தம் உட்டியான பந்தங்களுடன் செய்யவும். பூரகத்திற்கு முன்பு மூல பந்தம் போட்டுக் கொள்ளவும். ரேசகத்திற்கு முன். மூல பந்தத்தை கழட்டி விடவும். ரேசகம் முடிந்ததும், உட்டியான பந்தம் செய்யவும். இதை இரண்டு வாரங்கள் பழகிய பின்பு, பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராயணயாமம் செய்யவும். விளக்கங்கள், சித்திரங்கள் மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.

கும்பககாலம்; 4 விடையிலிருந்து 20 விடை வரை.  
கும்பகங்களின் எண்: ஆறிலிருந்து இருபது வரை.

சிகிச்சை தொடங்கி மூன்று மாதத்தில், காலை மாலை இருவேளை. சர்வாங்காசனம் மத்ச்யாசனம் சவாசனம் நாடிகத்தி

செய்யவும். நான்காவது மாதத்திலிருந்து இரண்டு வேளை கும்பகப பிராணாயாமம் செய்யவும். நாடிகத்தி மூன்று வேளை செய்யவும். தனித்த வாழ்க்கையும் பிரம்மசர்யமும் அனுஷ்டானம் செய்ய வேண்டும். உடலுழைப்பு அதிகம் கூடாது.

உணவுத் திட்டம்

மூன்று மாதத்திற்குள் தனிப்பால், பழ ரசத் திட்டத்திற்கு வந்துவிட வேண்டும். சிகிச்சை ஆரம்ப காலத்தில், காரம், கடுகு, எண்ணெய், புலால் விலக்க வேண்டியது. இருவேளை பசுவின் பால் பெறவும். வெண்டைக்காய் வெள்ளரி, அவரைக் காய்களும், மணத்தக்காளி, பொன்னாங்காணி, பசளை, முதலிய கீரைகளும் வெள்ளைப் பூண்டு மட்டும் சேர்க்க வேண்டியது. பயிற்சி தொடங்கிய இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து ஒரு வேளை போஜனம், நான்கு வேளைகள் பசுவின்பால், பழரசங்கள் கீரைகள் மட்டும் உண்ணவும். பயிற்சி தொடங்கிய மூன்றாவது மாதத்திலிருந்து கீரைகள், பசுவின்பால், பழரசங்கள் மட்டும் உண்ணவும். நான்காவது மாதத்திலிருந்து பசுவின்பால் பழரசத்தைத் தவிர வேறு எந்தப் பொருளும் வாழினுள் போடக் கூடாது.

இயற்கைப்புல் பூண்டுகளைத் தின்று, தவிடு, பருத்திக்கொட்டை உணவு பெற்று, நோயற்ற. நன்றாக மேய்க்கப்பட்ட பசுவை எதிரில் கறந்து, அதன் பால்பெற வேண்டும். இதை நன்றாக குடி செய்து குடிக்கவும். சமார் ஐந்து வேளைகள், இம்மாதிரி பால் அருந்த வேண்டும். பசி நன்றாகத் தீரும்படி களைப்பு வராதபடி போதுமான அளவு பால் அருந்த வேண்டும்.

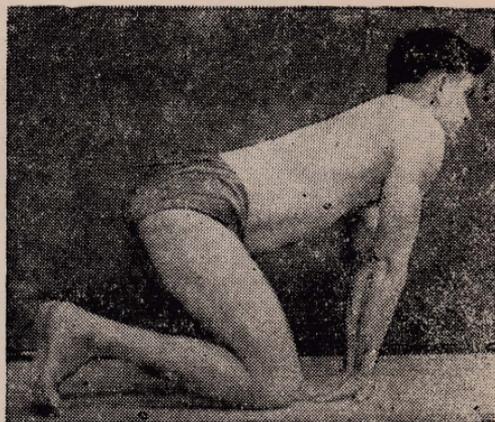
துதி

த்விஜராக இருந்தால் மூன்று வேளை சந்த்யா காயத்ரிசரிவரச் செய்ய வேண்டும். இதைத் தவிர நோய் தீரவேண்டுமென்று சங்கல்பம் செய்து கொண்டு, காயத்ரி தேவதையை தினம் 108 விருந்து 1008 வரை ஜபித்து, நோய் தீர்த்துத் தி செய்யவும். ருத்ரம், சமகம், சாந்தி பஞ்சகம் ஸ்வரஸ்தாயிகளுடன் உச்சரிக்கப் பழகி பாராயணம் செய்யவும். மண்டலத்திற் கொரு முறை ஆயிரத் தெட்டு ஆஹுதி கூடிய, காயத்ரி ஹோமம், இந்த நோய் தீருவதற்காக, வைதிக விதிப்படி செய்யவும். த்விஜரல்லாதார், எம் மதத்தினராயினும், தனக்கிஷ்டமான மூர்த்தத்தை முறைப்படி உபாசித்து, தினம் அதைத்தொழுது பலன் விரும்புதலில் ஈடுபடலாம். தாம் வைதிகரல்லாவிடிலும், உத்தம வைதிகர் மூலம் காயத்ரி ஹோமங்கள், ருத்ராதி ஜபங்கள் தம் நோய் அகலச் செய்வித்து, பனைத் தாம் அடைதல் அவசியமாகும்.



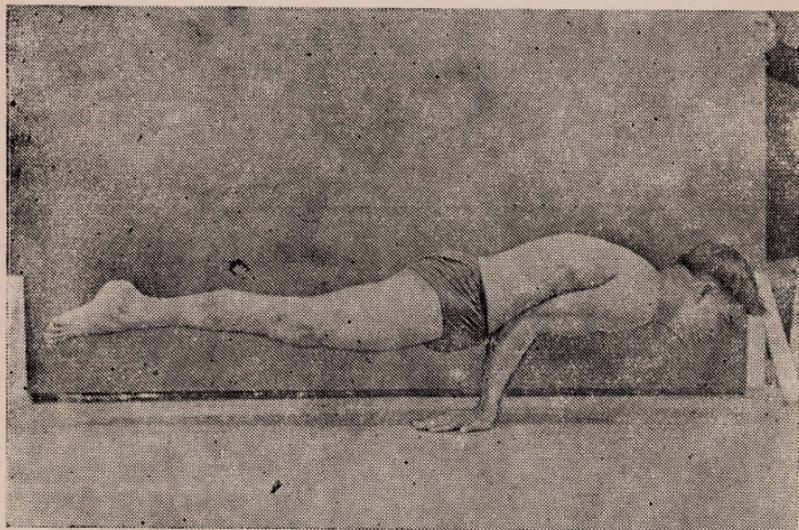
சித்திரம்-103

மயூராசனம்—கை விரித்த நிலை



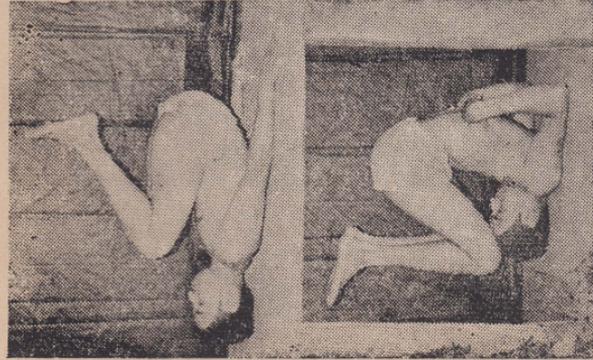
சித்திரம்-104

கைகள் கீழே ஊன்றிய நிலை



சித்திரம்-105

பூர்ண மயூராசனம்



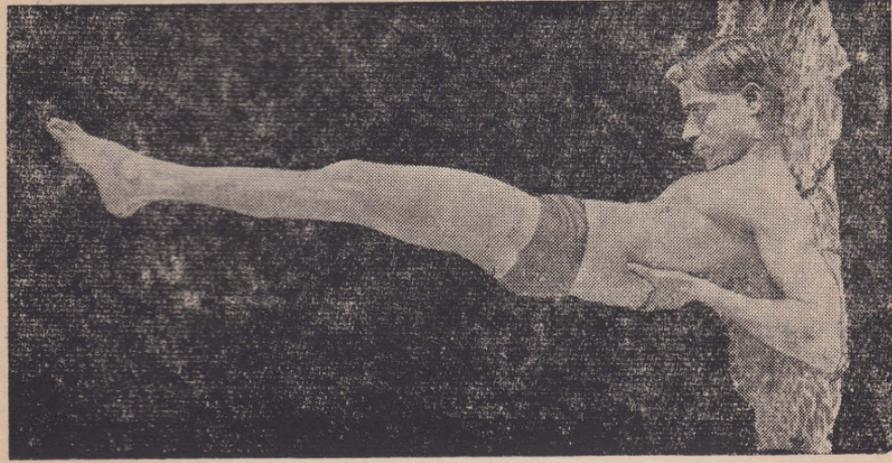
சித்திரம்-106

சர்வாங்காசனத்திற்கு  
துடைகளை உயர்த்துதல்

முதுகின் மீது மடித்து  
நிறுத்துதல்

சித்திரம்-107 (வலது)

பூர்ண சர்வாங்காசனம்



# நரம்பு சக்தி இன்மை

(NEURESTHENIA)

அத்தியாயம்—1

நரம்பும் சக்தியும்

நரம்பு உடலமைப்பே ஒரு நூதனம். கருவிகள், பல பாகங்கள் வேலை செய்வது, ஆராய்ச்சி முடிவிற்கு இடமே கொடுப்பதில்லை. ஒரு செயலும் அமைப்பும் இதில் அறிந்தோமே யானால், இவ்வறிவு நமக்கு விளக்கத்தை அதிகரிப்பதற்குப் பதிலாக இன்னும் அறியப்படாத பல அமைப்பும் வித அமைப்புகளையும், உழைப்புகளையும் வெளிப்பெய்யும் படுத்துகின்றன. உடலின் சேர்க்கையும், தொழிலும் முற்றிலும் அறிந்துவிட்டோ மென்று தற்கால விஞ்ஞான முறைப்படி சொல்வதற்கே இல்லை.

முழுச் சோதனைக்கும், தீர்மானத்திற்கும் இடங் கொடாத உடல் தத்துவங்களில் நரம்புகளின் உறுப்பு, அமைப்பு, உழைப்பு, முதல் ஸ்தானம் பெறுகின்றன வென்று கூறலாம். ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு மாதிரியாக நரம்பு நரம்புகள் சக்தி வேலை செய்கிறது. வெவ்வேறு கருவிகளை வெவ்வேறு விதமாக ஆட்டுகிறது. பிணைப்பற்றதாயும், தொடர்ச்சியற்றதாயும், பல இடங்களில் இதன் வேலைகள், கிளைகள் காண்கின்றன. எனிலும் உழைப்பிலும் தூண்டுதலிலும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டதாய் ஊகிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

மேல்நாட்டு சரீர ஆராய்ச்சியில் நரம்புகளின் பாகங்கள், சேர்க்கைகள், தொடர்ச்சிகள், ஆட்சிகள், விளக்கப்பட்டிருந்தாலும், இவைகளையெல்லாம் பயன்படுத்தக் கூடிய நரம்பு சக்தி ஒன்று தனிப்பட்டு நிற்கின்றதை சோதிக்கிறதாகக் கூறமுடியாது. நரம்பு உணர்ச்சி வாய்க்கால்களெல்லாம் நிர்ணயிக்கப்பட்டதும், இவைகள் மூலம் பூரணமாய் நரம்பு சக்தி பாய் நரம்பு சக்தி கிறதென்றும், உடலில் இச்சக்தி நிரம்பி இருக்கிறதென்றும், காரணியின்றி தீர்மானம் செய்து கொண்டு விடுகிறார்கள். இச்சக்தியின் குறைவு, நிறைவு, இதன் இருப்பிடம், ஆதாரம், இதற்கும் வாழ்க்கைக்கும், மூளைக்

கும், மனதிற்கும், பான்மைகளுக்கும் (Emotions) உள்ள சம்மந்தங்களை கவனிப்பதில்லை. இந்தக் காரணம் பற்றியே நரம்பு, நரம்பு வலை, சக்தி கோசங்கள் சம்பந்தமான நோய்களில், சிகிச்சை பலன் இல்லை என்று ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதுடன், இவர்கள் அளிக்கும் மருந்தும், ரண சிகிச்சைகளும் தேவையான பலன்களை அளிப்பதில்லை.

ஒரு நகருக்கு மின்சார இயல்பு கொண்டு வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம். இதற்கு வேண்டிய கம்பங்கள், கம்பிகள், விளக்குகள், பிணைப்புகள், இயந்திரங்கள் எல்லாம் திட்டம் செய்யப்பட்டு உபயோகத்திற்குக் காத்திருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால், இதால் மட்டும் நகரம் மின்சாரம் ஏற்றதாக ஆகிவிடுமா? இவைகளை மட்டும் சேகரிக்கவோ, நாட்டவோ, இணைக்கவோ, பிரிக்கவோ. இத்தொகுதிகளின் இரகசியங்களை மட்டும் தெரிந்து கொண்டாலோ, நகர மின்சார அளிப்பு தெரிந்ததாய் ஆகி விடுமா?

மின்சார சக்தி இந்த வரிசைகளில் பாய்ந்த பின்பு தானே, நகரம் மின்சாரம் ஏற்றதாகும். இதன் இரகசியமும் உண்டாக்குதலும், ஆட்சியும் தெரிந்து மேற்கொண்டபின்பு தானே, நகர மின்சார உறைப்பு விஞ்ஞானியாகக் கருதமுடியும்! மின்சார சக்தி தான் நரம்புசக்தி. மற்றத் தொகுதிகள், துறைகள்தான் கம்பம், கம்பி, தட்டுமுட்டுகள். உடல்தான் நகரம். வைத்தியன் தான் மின்சார விஞ்ஞானி. எல்லாம் அழகாகத் தொடர்ச்சியுடன் அமைந்தாலும், அமைக்கக் கற்றாலும், இந் நரம்பு சக்தியின் இரகசியம் இல்லாவிடில், எட்டாவிடில்—கூடுதல் என்ன பொம்மை உடலாகும்! இயற்கை உயிர்கொண்ட, உறைக்கும் உடலாகாது.

இவ்வளவு நரம்புகள் எங்கிருந்து பரவுகின்றன? அவைகள் எங்கு பிரிகின்றன. எங்கு காண்கின்றன — என்பவை "எல்லாம் உடல் விஞ்ஞான மேல்நாட்டு நூல்களிலிருந்து ஒப்புக்கொள்ளலாம். நம்நாட்டு நூல்களில் விளக்கம், தொடர்ச்சி மறந்த நமக்கு விளங்காத தாயுமிருக்கும். இம்மேல் நாட்டு

மேல் நாட்டு

ஆராய்ச்சி

ஆராய்ச்சிஎன்கு இயலாது விட்டுவிடுகிறதோ அங்கு நாம் ஆரம்பித்து நம் நாட்டு பண்டை நூல்களுக்குள்ளும் புகுந்து விளக்கத்தையும் சிகிச்சையும் தேடுவோம். கண்களுக்குத் தென்பட்டு நிற்கும் நரம்புகளும், இதன் வலைகளும் சக்கரங்களும், வெறும் வாய்க்கால்கள். இவ்வாய்க்கால்கள் வறண்டதாக அமையாது. நீர் செழிப்புற்றதாக இருப்பதென்பதானது, நரம்பு சக்தியென்ற நீர்நிரம்பிப் பாய்ந்து நின்றால் தான்,

பிராண சக்தி

இந்த நரம்புகளில் பாய்ந்து உயிர்ப்பிக்கும் உழைக்கும் சக்தியைத்தான், யோகத்தில் பிராணசக்தி அல்லது பிராணன் என்று கூறுகிறார். பலவிதமாக உழைக்கும் மொத்தப் பிராணன் தான் உயிர், அல்லது உயிர் சக்தி.

இந்த பிராணனை கண்களால் பார்க்கவோ, கைகளால் எட்டவோ முடியாது. இது நுட்பம். உழைப்பிலிருந்து தான் இதன் இருப்பும், வீச்சும் அறியப்படவேண்டும். இந்தப் பிராண சக்தி எல்லாம் சேர்ந்து, நமது உடலுக்கு மின்சார கோசங்கள் குகும்ப சக்தி கவசமாக மறைந்து ஒட்டி நிற்கின்றது. இதைத்தான் நமது ஜீவிதசாஸ்திர திரத்தில் 'பிராணமய கோச' மென்று கூறுகிறோம். இதர இறுப்புக்கள், மாமிசம், எலும்பு, ரத்தம் சீழ் எல்லாம் சேர்ந்ததை 'அன்னமயகோச' மென்று அழைக்கிறோம்.

இந்த அன்னமயமும், பிராணமயமும் சேர்ந்து தூல வாழ்க்கைக்கு நேராதாரமாய் நிற்கின்றன. இவைகளை ஆட்சி புரிகிறதை 'மனோமயகோச' மெனக் கூறுகிறோம். உடலாட்சி வாழ்க்கைக்கு சம்பந்தப்பட்டதே மனோமயகோசம். தூரமாக நேர் தாக்கு இல்லாமல் இருக்கிறது. எனினும், நமது ஜீவனைத் தாக்கி இன்னும் இரு கோசங்கள் நிற்கின்றன. அவையே விஞ்ஞான மயம், ஆனந்தமயம் என்பவை. இவைகளின் நூலப்பாய்ச்சலை வாழ்க்கையில் அறிவு, சுகம் தேடல் என்ற மனப்பான்மைப் பங்குகளாகக் கருதி, சற்றே நம் நோய் ஆராய்ச்சியில் அதிகம் கலக்க அவசியமற்றதாக ஒதுக்கி வைப்போம்.

இந்தப்பிராணமயகோசத்திற்கு தூல ஆதாரக் கருவிகளே முனை. இதிலிருந்து தொடர்ச்சியான முதுகு நரம்பு, இன்னும் 'எம்பதெடிக்' (Sympathetic) அம்சம். இவைகளின் மூலம் கண்களுக்குப் புலப்படும், நரம்புகளென்ற பல வாய்க்கால்களில் பாய்ந்து உடலின் பல தொழில்கள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

இந்தப் பிராணனை வாயு என்னும் நூல்கள் கூறுகின்றன. இதற்கும் ஆதார முண்டு. ஐந்து தத்துவங்கள்: அதாவது ப்ருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாசம், தத்துவங்கள் என்பது குகும்ப ஆதாரம். இவைகள் அறியப்படும்பொழுதும், காணப்படும் பொழுதும் பூதங்களென்றும் கூறுகிறோம். இந்த வாயுவின் தத்துவம் அல்லது குகும்பநிலையில் விளங்குவதைப் பிராணன் என்றும், தூல அல்லது, பூத நிலையில் விளக்கமாவதை வாயு

அல்லது காற்று என்றும், அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனவே வாயு, பிராணன் என்ற இரண்டும் ஒரே தத்துவ விளக்கமானதால், இரண்டையும் ஒரு பொருள் கொண்டே உபயோகிக்குறர்கள். இது விளக்கமற்ற சாதாரண மனதிற்கு எல்லா இடத்திலும் காற்று என்ற தன்மையில் பொருளாகவே உபயோகிப்பதாம் அர்த்தமாகி அனர்த்த அறியாமையை விளைவிக்கிறது. மேல் நாட்டார் நம் சாஸ்திரத்தில் வழங்கப்படும் 'வாயு' என்ற வார்த்தையைக் கண்டு குழப்பமடைந்து நமது உடல் சாஸ்திரத்தையும், வைத்தியத்தையும் கேலி செய்வதும் உண்டு.

யோக சாஸ்திரத்தை அனுபவ ஆசானிடம் படித்தால் தான் பிராணன். வாயு என்பது விளங்கும். சில இடங்களில் 'வாயு' என்ற பதம் காற்றையே குறிக்கும். சில இடங்களில் நரம்பு சக்தியைக் குறிக்கும்.

இந்தப் பிராணன் அல்லது வாயுவானது பலவிதமான உடல் தொழில்களைப் புரிகின்றது. அந்த அந்தத் தொழிலுக்குத் தக்க படி வெவ்வேறு பெயர்களைப் பெறுகின்றது. நரம்புகள் மூலம் பாயும் சக்தியின் பெயர் நரம்புகளையே குறிப்பதொழிலும் பிட்டதாகவும் வழங்கப்படுகிறது. வெளி நரம்புகளில் நுட்பமாய் பிராணசக்தி பாய்ந்து, பல தொழில் புரிந்து, பல பெயர்களைப் பெறுகிறது. இந்த விளக்கங்களை மனதில் ஊன்றிக்கொண்டால் தான், யோக சிகிச்சை எவ்வாறு நரம்பு நோய்களைத் தீர்க்க மெத்த வல்லமை பெற்றிருக்கிறது என்பது எளிதில் விளங்கும்.

நரம்பு, வேலை நிறுத்தம் தடங்கல் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டால் மோசமான நிலைபென்றும், சிகிச்சை கடினமென்றும், சிகிச்சைகளே பெரும்பான்மையாக இல்லை யென்ற வேலை நிறுத்தம் றும் சரீர வைத்தியநூல்கள் முறையிடுகின்றன. நரம்பு வரைக்கும், நரம்பு சக்தி ஆதாரம் வரைக்கும் கேடு எட்டி விட்டால் மெத்தக் கடினமே.

புலனுக்கு அடிமையான இந்தப் பொய்-நாகரிக வாழ்க்கையில், வெகு எளிதில் நரம்புகளை நோய், பலஹீனம் எட்டி விடுகின்றன. நரம்பு சக்தி அகற்றப்பட்டால் எவ்வளவு அழகாக உடல் உறுப்புக்கள் அமைந்து இருந்தாலும் அது சவமே. சாதாரண உடலில் உணர்ச்சி இல்லாத இடமே கிடையாது. நகம் மயிர் இரண்டில் மட்டும்தான் உயிரில்லை. ஆனால் மயிரை இழுத்தாலும் நகத்தை அழுத்தினாலும் உள் சதையில் உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. எது உணர்ச்சி இழக்கிறதோ, எந்த இடத்திற்கு

சக்திப்பரவுதல்

நரம்பு சக்தி குறைகிறதோ, அந்த இடம் அரை குறைப் பிராணைக நிற்கிறது. அது கருவியாக இருந்தால், தன் தொழிலைத் தாறுமாறாகவோ அரை குறையாகவோ நடத்துகிறது. சக்திப் பாய்ச்சலே இல்லாவிட்டால் கருவி வேலை நிறுத்தம் செய்து விடுகிறது.

குஷ்டத்தை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தழும்பு வந்த இடத்தில் முதலில் உணர்ச்சியற்று விடுகிறது. இந்த நோய்ப் பூச்சிக்கு நரம்புகள், இதன்சக்திமேல் பெருந்த மோகம். முதலிலிருந்தே இவைகளை பட்சிக்கிறது. நரம்பு முனைகள் பட்சிக்கப்பட்டவுடன், சக்திப் பாய்ச்ச உதாரணம் லற்றவுடன் இந்தஇடம் உணர்ச்சி இழக்கிறது, உள் பக்கமாகக் குஷ்டம் குடைந்து தின்று கொண்டே போகப்போக படிப்படியாக சதை வரிசைகள் உணர்ச்சியற்று ரத்த ஓட்டமும் இழந்து, அபூரும் மாமிசமாக மாறி, பல கொடுமைகளை ஜீவனுக்கு அளிக்கிறது. படிப்படியாக எலும்புவரை நரம்புகள் ரத்தவோட்டம் நாசமடைய எலும்புகள் அழிகிறது.

நரம்பு தான்சக்தி, ஆதாரம், ஆழ்ந்தஅடிப்படையாக உள்ளது. இதன் அஸ்திவார கோசங்களைக் கடைசியாகவே தாக்குகின்றது. இது வேலை செய்யும் பல அம்சங்களும்கெட்ட ஆதாரம் கேடு, நரம்புகோச வலைகளைத் தாக்குகிறது. இந்நிலை தான் ஆரோக்கியத்திற்கும் வாழ்க்கைக்கும் கடினநிலை.

சதைகள் அங்கங்கள் தவறான வாழ்க்கையால் சிரமமடைய, வலியாலும் சீர்கேட்டாலும் வேலை நிறுத்தத் எச்சரிக்கை செய்கிறது. இந்த எச்சரிக்கை கவனிக்கப்படாதுபோகவே, நோயும் பலகீனமும் நரம்புக்கு இறங்கிவிடுகின்றன.

நரம்பு முனைகள் உணர்ச்சி மழுங்கும்: உணர்ச்சி இழக்கும்: முனைகள் அழியும். நரம்புகள்விருந்து ஆதாகர வலைகள், அம்சங்கள் முனையிலுள்ள தலைஸ்தானங்கள் தாக்கப்படும். பிறகு மனிதன் அநேக துன்பங்களுக்கு உள்ளாகிறான்.



## அத்தியாயம்--2

# நரம்பும் ரத்தமும்

நரம்பு சக்தியை பிராண சக்தியென்றும் பிராணவிற்கு சூக்ஷ்ம ஆதாரம் பிராணமய கோசமென்றும், இது மனோமய கோசத்திற்குட்பட்ட தென்றும் விளக்கினேன். நரம்புகள் வேலைக்குத் தூலமான, முதல் ஆதாரமான ரத்தப் பாய்ச்சல் சூக்ஷ்மமானதே. ஆராய்ச்சி, புலன்களுக்குத் தென்படா ஒரு சக்தி, பிராணன் அல்லது தேஜஸ்! இந்தப்பிராணன் அல்லது தேஜஸ் கூட்டப்பட்டதே பிராணமய கோசம்.

ஒவ்வொரு நரம்பு, நரம்புவலை சக்கரங்களைச் சுற்றிலும் இவைகளைக் கவர்ந்தும், மிதக்கச் செய்வது போலும் நின்றிருப்பது இத் தேஜஸ். அதிக நரம்பு சக்தி செலவாகும் பொழுதும் இது கீழ்க்கடையாகமாறும் பொழுதும் நோயுண்டா தேஜஸ் உயிர் கிறது கெட்ட புலன், தீச் செயல் ஒவ்வொன்றும் இத்தேஜசைக் குறைக்கிறது, கெடுக்கிறது, முடிவில் அழிக்கிறது. நோயென்ற நிலையை இத்தேஜஸ் மாறாட்ட மென்றே கூறலாம். இத் தேஜஸ் பிராணன் மாறி வெளிப்படாமல் மனோமய கோசத்தில் லயமாகி விட்டால் பிராணமய கோசத்திற்கும், அன்னமய கோசத்திற்கும், வாழ்வில் ஏற்பட்டு நிற்கும் சூக்ஷ்ம சம்பந்தமானது அறுபட, இறப்பு என்ற நிலை ஏற்படுகிறது.

பிராண ஆட்சி சித்தி பெற்ற யோகமேதாவி, இந்த அன்ன, மயத்திற்கும் பிராண மனோ மயத்திற்கும் அறுந்து போன பிணைப்பை இஷ்டம் போல் மறுபடி உண்டாக்க செத்தவன் செத்த ஜந்து எதுவானாலும் பிழைக்கிறது. இதன் தேஜஸ் நோயால் கெடவும் நரம்பு சக்தி குன்ற, நரம்புகள் கெட, இத்தேஜசை நிரப்பி ஒழுங்கு செய்துவிட்டால், நோய் நிலைகழிய, ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது. தற்காலத்திலும் பண்டைக்காலத்திலும் மன ஒருமை செய்து, ஆரோக்கியக் களஞ்சியனை யேய்கி ஒருவன் தொட்டதும் 'நோய் அகன்றது' என்பார்கள்.

யோகி

தொட்டால்

இதில் ஆச்ரியமொன்று மில்லை. மனோமய கோசத்திற்குட்பட்டது பிராணமயகோசமென்றேன். இவ்வரண்டும் அன்னமய உடலை ஆளுகின்ற தென்றேன். எனவே இவ்வாட்சி பெற்ற மேதாவி, தேஜஸ் குறைந்த பாகத்திற்கே, முழு உடலுக்கோ தன் தேஜசை, தனது இச்சா சக்தியால் பாய்ச்ச

கிறான். நொடிப பொழுதில் தேஜஸ் சீரடைய, நிரம்ப, மாயமாக நோய் பறக்கிறது. இதே வேலையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, ஆரோக்கிய யோகசிகிச்சை நிபுணன், தேஜஸ் சிகிச்சையென்ற முறையில் அளிக்கிறான்.

துதிசிகிச்சையிலும் இதே செயலும் பலனும் ஏற்படுகின்றன. மந்திர உச்சாடனத்திலும், வைதிக கர்மார்க்களென்ற ஹோம ஜபங்களாலும். இதே பலன் உண்டாகிறது.

துதியும் எங்கும்நிறைந்த பிராணன், மந்திர சப்த பிராணனும் உச்சாடன தாந்த்ரீகசக்தியால் குறிப்பிட்ட உடலுக்குப் போகிறது. இது தனித் தத்துவம். அதிகம் இங்கே விளக்க இடமில்லை.

சக்தியைத்தான் நாம் உணவு சீர்திருத்தத்தாலும் அளிக்கிறோம். சமயத்திற்கும்பட்டும் சில ஓளஷதங் பிராண-உணவு களாலும் அளிக்கிறோம். ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் ஒவ்வொரு விதமான பிராண தேஜஸ் அம்சம் மிகுதியாக இருக்கிறது. இதை அளிக்க குணம் ஏற்படுகிறது.

இதர வைத்திய சிகிச்சைகள் இந்த தேஜஸை நேராகச் சீர்திருத்த சக்தியற்றதால் பயனற்றதாக இதர வைத்தியம் ஆகின்றன என்பது இப்போது விளங்குகிறது. இதே விளக்கம் இந்த நரம்புகளையும், இச்சிகிச்சைக்கு அடங்காத நரம்பு உலைச் சக்கரங்களையும், கருவிகளையும், கட்டியானும் யோகாசனம் பிராணயாமம் மட்டுமே ஒப்பற்ற இன்றியமையாத சிகிச்சையாகுமென்பதை நிரூபிக்க, பின் கூறப் போகும் மன சம்பந்தமான, உணவு சம்பந்தமான, உடல்சம்பந்தமான முறைகளின் அவசியமும், காரணமும் விளக்கும்.

யோக நிபுணரின் ஸ்பரிசமும், ஸ்வாசப் பிரயோகமும் நரம்பு நோய்ச்னைத் தீர்க்க உதவுமென்பதும் புலன்படும். 'தன் மொழி' வன் (Auto suggestion) எவ்வாறு குணப்படுத்துமென்பதும் விஞ்ஞானமுறைக்குட்பட்டதாகும். "நான் குணமடைகிறேன்" என்பதைப் போன்ற திடநம்பிக்கை, இச்சா

தொடல் பார்வை சக்திப் பிரயோகம் மனதிற்குச் சம்பந்தப் பட்ட தானதால், மனோமய கோசத்தைத் தூண்ட இதன் ஆட்சிக்குட்பட்ட பிராணமய கோசம் சீர்திருத்தமாக இவ்விரண்டுக்கும் அடிமையான அன்மயகோசம் தனக்குத் தானைச் சரியாகிவிடுகிறது. இந்த நுட்ப அம்சங்கள் மறக்கக் கூடியதல்ல. தற்கால பிரபல மேல்நாட்டு வைத்திய ஆராய்ச்சியிலும், மனதையும் எண்ணங்களையும் சிகிச்சை முறையாக

உபயோகிக்கத் தூண்டியுள்ளார்கள். முக்கியமாக நரம்புநோய் களுக்கு (Disease of the Nervous system) இவைகளை எடுத்துக் கூறுகிறார்கள்.

வேறு எந்த சிகிச்சையுமில்லா விட்டாலும், சிகிச்சைக்கே நிலைமை மீறிவிட்டாலும், இதர சிகிச்சைகளுக்குத் துணையாக வானூழும் சரி, இம் மன எண்ணச்சிகிச்சைகளைப் பிரயோகிக்க அவர்களே விதிக்கிறார்கள். சில ஆண்டுகளுக்கு முன் இம் முறைகளை இவர்கள் கேலி செய்து வந்தவர்கள். நமது யோக சாஸ்திரம்

எவ்வளவு உண்மை, உன்னதம் என்பது இப் [மன சிதிச்சை] பொழுகி நன்கு விளங்கும். ஆனால் மேல் நாட்டு வைத்தியர் திருந்தினாலும், இவர்களுடைய கற்றுக்குட்டிகளான நம் வைத்திப்புலிகள், யோக சிகிச்சையால் நோய் தீர்த்ததென்றால், 'பாஷ்!(Bosh)' என்று ஊதிவிடுகிறார்கள். இவர்களுக்கேன் அவ்வளவு அகுவைய, அவநம்பிக்கை, கோபம்? விஷயத்தை ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டுமென்ற மனப்பான்மை கூட இல்லை. இத்தகையினர் நாட்டில் அதிகரித்தால், நமக்கு ஆரோக்ய உலகம் எட்டாக்கனியாகத்தான் நிற்கும், இவருக்கு எதிரிடையாகச் சில வைத்தியர்கள் யோக சிகிச்சையின் வேகத்தை அறிந்து ஒப்புக்கொண்டு இச்சிகிச்சைக்கு செல்லத் தூண்டுகிறார்கள். அழைத்தும் வருகிறார்கள். இத் தொகுதியர் அதிகரிப்பதே நமக்கு கேழமத்தை அளிக்கும். இவர் மனப்பான்மை வைத்திய விஞ்ஞான முறைக்கு (Scientific medical mentality) உட்பட்டதாகும்.

இந்த நரம்புகளின் நோய் உடலின் பல பாகங்களைப் பற்றி, எண்ணற்ற விதமான கோளாறுகளை உண்டாக்குகின்றன. சதைக் கூட்டங்களைத்தாக்கும். இவைகள் அழுகும்; வேலை செய்

யாது. முனை, முதுகுநரம்பு தாக்கப்படலாம். நரம்பு நோய் கருவிகள் தாறுமாறாக வேலை செய்யலாம். ஒரே காரணம் பலரிடத்தில் பலவிதமான கோளாறுகளை உண்டாக்கலாம், விஷத்தால் இந்த நிலைகள் ஏற்படலாம். ரத்தவோட்டம் அந்த பாகத்திற்குச் சரியாகச் செல்லாததால் உண்டாகலாம். குழலற்ற கோளங்கள் பாதிக்கப்படலாம். அதிக வேலையாலும் அப்பாகம் கெடலாம்.

சரியான காரணம் என்னவென்று வெகுசீக்கிரம் வைத்திய நிபுணர் ஆராய்ச்சியால் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். மேல் நாட்டு முறைகளிலும் ஓய்வு, பயிற்சி, உருவதல், உணவு

என்ற வகையில் சிகிச்சையளிக்கவும், மனதின் கவலையை ஒழித்து மனதை திடப்படுத்தவும் மேல் நாட்டு முறைகள் திட்டமிடுகிறார்கள். பலநிலைகளுக்கு மருந்தே இல்லையென்றும், சில காலங்களில், நோயாளி

யின் உடையா திருத்தலுக்காக அவனுக்குத் தைரியம் கூறி தண்ணீரையாவது ஓளஷதமென அளிக்கச் செய்கிறார்கள். எண்ணற்ற இந்த நரம்பு நோய்களின் கோளாறுகளுக்குத் தக்கபடி தான் சிகிச்சை செய்ய முடியும், பொதுவான சில, சிகிச்சை மர்மங்களை இங்கு விளக்குவோம்.

ஓய்வு: இது உடலுக்கும், புலனுக்கும், மனதிற்கும் தேவை. சாதாரணமாக படுக்கையில் படுக்கவைப்பது அல்லது தாக்கப் பட்ட பாகத்தை தாங்கிக் கொடுப்பது என்பதை வைத்தியர்கள் கூறுவார்கள். இதில் சிறிது பலன் உண்டு. ஆனால் முழுப் பலன் பெறவேண்டுமானால், மனதும் புலனும் உடலும் சாந்தி அடைய வேண்டும். இவ்விஷயத்தில் சாந்தியோகம் என்ற நூல் பெருத்த உதவியாக இருக்கும். உள்ளும் புறமும் ஓய்வடைய வழியுண்டு. சவாசனம் இவ் விஷயத்தில் இன்றி யமையாதது. இந்த சவாசனத்தில் 'தன் மொழி'களை உள் மனப்ரவாகமாக, நளன் பெற உதவியாகக் கொள்ளவும். ஆசன விளக்கத்திற்கு 3-ம் பாகம் பார்க்க.

உணவு: உணவு சீர்த்திருத்தத்தால் உள்ளத ஆரோக்கியம் பெறலாம். எவ்வளவு நாம் இவ்விஷயத்தில் இயற்கையை ஓட்டி நிற்கிறோமோ, அவ்வளவு நாம் சிகிச்சையற்ற நிலைமையை கூடக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். நோய் வருவதற்கு முக்கியமான காரணங்கள் உணவுப் பிழையும், உண்ணும் பிழையும். எள் ஆரோக்கிய நூலில் கூறியுள்ள திட்டங்களை யெல்லாம் இங்கே கவனித்துக் கொள்ளவும். மிளகாய், காப்பி, உ, கொக்கோ, மது எல்லாம் நரம்பு சக்தியை கபளிகரிக்கும்; நரம்பு களைக் கெடுக்கும்; உணர்ச்சியை மழுங்கச் செய்யும். கஞ்சியை நீக்குதல், காய்கறிகளை வேகவைத்து நீரை கக்குதல், காய், கீரைகளின்றி நிரம்ப செட்டாக வத்தல்களிலேயே பிழைத்தல் எல்லாம் நரம்பு சக்தியைக் குறைக்கும்; கெடுக்கும்; அழிக்கும்.

வைட்டின்: சில உப்புக்கள், உலோகங்கள் இவைகள் உணவில் போதுமான அளவு இருத்தல் வேண்டும். அரிசியைத் தீட்டி தவிடை நீக்குதல் வெகு சீக்கிரம் விடமின்புஷ்டிக்குறைவை ஏற்படுத்தி நரம்பு சக்தியை மழுங்கச் செய்யும். நரம்பு நோய்கள் வந்ததும் கெட்ட உணவுப்பழக்கங்களை நிறுத்தி சீர்திருத்தம் செய்து கொள்ளவும். பால், ரசமுள்ள பழங்கள், கீரைகள், தீட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி உணவு, காட்லிவர், ஷார்க் லிவர் ஆயில் இவைகளெல்லாம் நரம்பு நோய்களை ஒழிக்க மெத்த அவசியமாகும். லாகிரி வஸ்துக்கள், மதுபானம், அதிமாயிச போஜனம் எல்லாம் நரம்பு சக்தியை அழிப்பதால் நீக்கப்பட

வேண்டும். இன்ஜெக்ஷனும், மாத்திரைகளும் பலனைக் கொடுக்குமென்று நாடுவது முடிவில் பெரும் ஏமாற்றமாக முடியும்.

மனக் கவலைக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. இதை வெல்லும் வழிகள் என் சரந்தி யோக நூலில் காணலாம்.

பிந்துவை ரக்ஷணை செய்ய வேண்டும். அபிரிமிதமாக இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபடுதல், நரம்பு சக்தியை சுரும்புத்தோட்டத்தில் புகுந்த யானைபோல் அழித்து விடும். பிந்து வீரியம் குறையாதிருந்தால் எந்த நோய் தாக்கினாலும் எளிதில் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஏதாவது உடலுக்கு நோய்கண்டால் உடனே நோய் தீரும் வரை பிரம்மசரிய விரதம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன் அவசியத்தைப் பல கோடி தரம் வற்புறுத்தினாலும் மிகையாகாது. இதன் ரகசியத்தை தற்கால டாக்டர்கள் சந்திப்பதும்

இல்லை. சோதிப்பதும் இல்லை. அரை குறையாய்த் தெரிந்தாலும் சொல்லுவது மில்லை.

சொல்லுவதற்குத் தைரியம் எழுவதுமில்லை. நோயென்ன என்று அறிய முடியாதபடி பிரபல வைத்தியங்கள் புலன் படாமல் போக நம்மிடம் வந்த நோயாளிகள் பலருக்கு இந்த மர்மம் விளக்கப்பட சிகிச்சை வெகு சீக்கிரம் ந்பலனையும், வியப்பையும் கொடுப்பதைக் கண்டுள்ளோம். அறிநாமையாலும், அடக்க மின்மையாலும், இளம் தம்பதிகள்வெகு சீக்கிரம் நோய்க்கும், முதுமைக்கும் அடிமையாகிறார்கள். தன் மார்க்கத்தில் 14 வயதிலிருந்து 22வயதுக்குள் பிந்துவைத் தாமாகவே கழித்து ஜீவப்பிரேதமாக எண்ணுக்கடங்கா யுவர்கள் நம் நாட்டி விருக்கிறூர் களென்பதை ஆராய்ச்சியும் அனுபவமும் விளக்குகின்றன.

மேல்நாட்டிலிருந்தாலும் அவர்களுடைய செல்வச் சமூகமும் இதர நல்ல பழக்கங்களும் காக்கின்றன. இந்த நோய் ரகசியமாய் மூடப்படுவதால், வாட்ட சாட்ட உருவத்துடன், எதிரில் இளைஞன் தோன்றினாலும் இவன் ஆண்மையுற்றவனென்று கண்டு பிடித்து விடலாம். வயது வந்ததும், பிந்துவை சழிப்பவர்களுக்கு நரம்பு நோய், மூளை குழப்பமும், வலிப்பு, பட்சவாதம் முதலியன வருவதும் சகஜமாகும். மக்களே எச்சரிக்கை!

நரம்பு சக்தியும், மனோசக்தியும் பிணைந்துள்ளது என்றும். நரம்பு வியாதி என்ற வர்க்கத்தில் மனோ வியாதியும் சேர்க்கப்பட்டதே. மனதுடல் (Psycho physical) சிகிச்சை யென்றும் பிரபல வைத்தியர்கள் கூறுவார்கள். நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படும்.

ஓயாத மூளை வேலை, வீண் சிந்தனை, மனக்கவலை, பயம், இவை களையெல்லாம் விடுக்க, உடம்பு குணமடைவது சகஜம். மனசக்தி, சூத்தம், வீரியத்தைக் மனமும் நரம்பும் கெடுக்கும். காரணங்களான கீழ்க்கடை சினி ஒழுக்கமும் மாடு படங்கள், சிற்றின்ப நாவல்கள், கெட்ட சோம்பேறி சிநேகிதங்கள், சிறுசகசங்கீதம், நடனம், இழிவான இச்சைக்கோட்டை கட்டுதல், இவைகளை யெல்லாம் ஒழிக்கவும். உத்தமர் சரிதம், நந்நூல்கள் ஓதுதல். சாதுக்கள், பலசாலிகள், பெரியார் சங்கம், ஜெபம், நியமம், இவைகளால் நரம்பு சக்தியைக் காக்கலாம், பெறலாம்.

### மனோ சிகிச்சை

மூன்றாவது அத்தியாயத்தில் நான் விளக்கிய நரம்பு சக்தி, தேஜஸ், மனோமய, பிராணமய, அன்னமய கோசங்களை யெல்லாம் கவனத்திற்குக் கொண்டு ரெஷம். 'றபேடிசம்' என்ற நோய் தலைப்பின் கீழ் தேஜஸ் சிகிச்சை யென்று சில அப்பியாசங்கள் விளக்கியுள்ளேன். இவைகளை யெல்லாம் இந் நரம்பு நோய்களைத் தீர்ப்பதற்காக உபயோகிக்க வேண்டும். இவைகளைப் பொதுவாக 'மனோ சிகிச்சை' என்றும் அழைக்கலாம். இந்த நோய்களால் தாக்கப்பட்டவர்களில் அநேகர், எந்தக் கருவியும் தங்களுள் வைத்திய ஆராச்சிக்கு எட்டி அறியப்படா விட்டாலும் ஆரோக்கியம் குன்றி நாளுக்கு நாள் பிணம்போல் ஆகி வருவார்கள். ஐந்து நிமிஷத்தில் ஐம்பது பேஷண்டுகளுக்கு மருந்து வரையும் டாக்டரும், 'உடம்பில் உமக்கொன்றுமில்லை!' என்று ஒதுக்கி விடுவார்! இல்லாவிடில் ஏதோ இவ்வளவு தூரம் நடந்து வந்து விட்டாரே என்று இரண்டு ஊசி எதையாவது ஏற்றி அனுப்புவார். உண்மையில், இவர்களில் தேர்ந்த டாக்டர், நோயாளியை பொது நரம்பு சக்தி இழந்த மனிதரென்று அறிந்து கொள்வார்.

இந்த நிலைக்குக் காரணம் மனக்கேடாக இருக்கலாம். நெடு நாள் பதுங்கி வதைக்கும், வெளித் தெரியாக் சருவிக் கோளாறுக இருக்கலாம். எதாயினும், மேல் நாட்டு வைத்திய நிபுணர் இவர்களை மனோ சிகிச்சை மேதாவியிடம் அனுப்பி மன நிபுணர் வைப்பார். இங்கேபல நாள் சோதனை. தேஜஸ் பிரயோகங்கள் பெற்று, மனக் கவலை காரண நோயானால், மனக்கேடு, இதால் நீங்க உடல் குணமடையும். வேறு வைத்தியம் எட்டாவிட்டால், மன சக்தி யெழுச்சியால், மனோ மயத்திற்கு அடங்கிய, பிராணமய நரம்பு சக்தி சீரடைய, குணமாகி வாழ்வார்கள்.

இவர்கள் உபயோகிக்கும் தத்துவம், நம் யோக நூல் விளக்குவதில் யோக நிபுணர் உபயோகிப்பதில் ஒரு மிகச் சிறிய பாகம். இந்த மனோசிகிச்சை அல்லது தேஜஸ் சிகிச்சையையும் கையாள வேண்டும். இதை அளிக்கக்கூடியவன் ஆரோக் சிகிச்சை கயக் களஞ்சியமாகவும், புலன்களை வென்றவனாக அளிப்பவன் வும், உலகச் சமுல்களில் அமைதியுடன் இருப்பவனாகவும், யம, நியம, ஆசனப் பிராண யாமத்தில் நேர்ந்தவனாகவும் இருந்தால் தான் பலன் கிட்டும். நோயின் காலம் தீவிரத்திற்குத் தக்கபடி சில நாட்களிலோ, பல நாட்களிலோ, வைத்தியத்திற்கு அடங்காத இந்தநோய் திருந்தும்

நமது சாஸ்திர முறைப்படி ஒவ்வொரு வைத்தியரும், மேற் கூறிய குணங்களைக் கொண்டே காண வேண்டும். இப்பேர்ப்பட்டவர்களுடைய மருந்தைக் காட்டிலும் இவர்களுடைய தொடுதலும், பார்வையும், வருகையுமே, நோயாளியை குணப்படுத்தி விடும், இது உண்மை. ஒரு ஆராக் கியவான், ஆரோக்கியமான தன் தேஜஸை இருந்த இடமெல்லாம் வீசுகிறான்.

தேஜஸ் வீச்சு ஆனால் இவ்வண்மைகளை நம் சர்க்காரும், நம் வைத்திய கலா சாலைகளும் இன்னும் அறியவில்லை. மேல் நாட்டார் அயிந்து வருகிறார்கள். வைத்தியம் செய்ய வரும் வைத்தியப் புலிகளே 'அவுட்பேஷன்' டாகவும் 'இன் பேஷன்' டாகவும் விளங்குகிறார்கள். யம, நியமம், ஒன்றுமே இவர்களிடம் கிடையாது. இவர்கள் குடிக்கும் காப்பியும், டியும், சிகரெட்டும் பேஷன்களுக்கு நோயை அதிகரிக்க மூலமாகுமே தவிர, நோயைத் தவிர்ப்பது சந்தேகமே. எல்லா வைத்தியர்களும் இம்மாதிரி என்று எண்ண வேண்டாம், சிலர். உண்மை வைத்தியர்களே.

ஆரோக்கியக் களஞ்சியமாக இருக்கும் இவர், நியமங்கள் உள்ளவரானால், ஜப தபம் உள்ளவரானால், மனோ சக்தியும் இருக்கும். இந்த சக்தியால் நோயாளிக்கு மர்ம நித் மர்ம நித்திரை திரை (Hypnotic or Mesmeric sleep) அளித்து அதில் நோயாளிக்கு ஆரோக்கிய மொழிப்பிரயோகம் செய்து சரி செய்ய முடியும். மர்ம நித்திரை இல்லாமலும், உணர்ச்சியற்ற, சக்தியற்ற கருவிகளுக்கு, பாகங்களுக்கு, தேஜஸ் பிரயோக உருவுதல் செய்து குணமளிக்கலாம்.

உருவுதல் நரம்பு நோய்க்கு ஒரு சிகிச்சையாகும். முரட்டுத் தனமாக கொடுப்பதால் சதைவரைக்கும் அரை குறை பலன்

உருவதல் எட்டலாம். யோக சிகிச்சை முறையில் சாதூர் யத்துடன் அளித்தால், கெட்ட நரம்பு கோசம், தேஜஸ் வரையில் எட்டி கெட்ட பாகத்தை சரி செய்து விடலாம். உருவுகிறவர்கள் ஆரோக்கிய முள்ளவராகவும், சத்த பழக்கங்கள் உள்ளவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். நோயாளிகளிடம் ஒட்டு நோய்கள் இருக்கக் கூடாது.

நரம்புகள் உடல்மனே ஐக்கிய அமைப்புகளைப் பாதிக்கக் கூடியவை. குழலற்ற சதைக் கோளங்களும் இவைகளிலிருக்கும் ரசங்களும் இவைகளை உன்னதமாக வைத்துக் தைராய்டு கொள்வோடும் யானால், நரம்பு நோய்களைத் தடுக்கலாம். நோய்கள் வந்த பின்பும் இவைகள் மூலம் சரிசெய்துக் கொள்ளலாம். இவைகளுள் முக்கியமானவை, தைராய்டு பாரா-தைராய்டு. இவைகளைக் கட்டியானபவையே சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம். நோயின் விதம், நிலைக்குத் தக்கபடி, இவைகளைப் பிரயோகிக்கலாம்.

சிரசில் புதைந்துள்ள பிடியூடரி கோளம். பினியல்பாடி என்பவையும் ஆரோக்கியமுறையாகத் தூண்டப் பட்டுப் புத்துயிர் பெறவேண்டும். இத்தொழில் சிரசாசனத்தால் சிரசாகனம் சக்தி கூடும். இவ்வாசனம் எப்பொழுது, எம்மட்டும். எவ்வாறு நோய்க்கு அளிப்பதென்பது நிபுணருடைய காரியம். நரம்பும், சாந்தியும், சிரசாசனமும் பற்றிய விஷயங்களை அறிய சாந்தியோகம் என்ற நூலில் உள்ள 9-வது அத்தியாயத்தை அவசியம் படித்து அறியவும். நரம்பு நோய்களை ஒழிப்பதில், புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம் பஸ்சிமோத்தாசனம், ஹலாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், திரிகோணாசனம், உட்டியானா, நெளலி எல்லாம் உபயோகமாக்கும். நோய்கொண்ட பாகத்திற்குத் தக்கபடி இவைகளை உபயோகிக்கலாம்.

#### பிராணயாமம்

மெத்த வலுகொண்ட சிகிச்சை பிராணயாமத்தில் அடங்கியுள்ளது. கும்பகமுள்ளதும, கும்பகமில்லாததும், அளத்தையுள் நிபுணரிடமிருந்து அறியவும். இது எப்படி உயிர்ப்பிக்கு மென்பது, 'சாந்தியோகம்' 4 விருந்து, 8- அத்தியாயங்களைப் பாக்கவும். 'ஆனந்தரகஸ்ய' த்திலுள்ள விளக்கமும் நன்மை தரும்.



## அத்தியாயம்--3

### சிகிச்சைத் திட்டம்

இது மனம். நரம்பு, உடல் கருவிகள் பிணைந்த நோய். ஆசனப் பிராணயாம முறைகளால், நேராக உடல் நரம்புகளைத் தாக்கிச் சீர் செய்யலாம். எனினும் மனதை வழிக்குக் கொண்டு வர வேண்டியது அவசியமாகும்.

மன சிகிச்சை தனக்குத்தானே செய்து கொள்ள இயலும். 'சாந்தி யோகம்' என்ற என் நூலை பலமுறை வாசித்து மனச் சோதனை, எண்ண மொழித்தல், மனஎழுச்சி, சுத்தம் என்பவைகளில் தேர்ச்சிபெற வேண்டும். மனச்சோதனைக்கும், மனோ பலத் திற்கும், ஆசனப் பிராணயாமம் மிக்க உதவியாக இருக்கும்.

யோக—பிஷக் சிகிச்சை அளிப்பதாக இருந்தால், நோயாளியின் உடல் சரித்திரம் தற்கால மனப் போக்குகளின் ஆரம்பம், சலனம் எல்லாம் படிப்படியாய், சிநேகித பாவத்தில் பேசித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தன் முயற்சியின் அவசியத்தை நோயாளிக்கு எடுத்து காட்டுதலோடும் கூட, பிஷக், தன் ஆத்ம சக்தி நிறைந்த—கூடிய திறமையையும் நோயாளியைக் காக்க அளிக்க வேண்டும்.

இவர்களுக்கு முற்றிலும் ஒய்வு கொடுத்து விடுதல் உசிதமாகாது. நோயாளியின் மனக் குறும்புப் போக்கை அறிந்து உசிதமான வகையில் உடலும் மனமும் உழைத்து நிற்க ஏற்பாடு செய்யவும்.

சவாசனத்தால் உபயோகிக்க, நோயாளிக்கு "தன்மொழிகள்", உண்டாக்கித் தர வேண்டும். பஜனை, சத்தங்கம், படிப்பு வேடிக்கை விநோதங்கள், சங்கீதம் எல்லாவற்றையும் துணைப் பியோகமாகச் செய்யலாம்.

### சிகிச்சைப் பட்டியல்

#### முதல் படி

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	3 விருந்து 10 நிமிஷம்
2.	விபரீ தகரணி	2	3 7 ,,
3.	தனுராசனம்	3	4 10 வினாடி
4.	சவாசனம்	1	3 10 நிமிஷம்
5.	நாடிசுத்தி	3	7 ,,

இரண்டாம் படி

1. தனுராசனம்	3	6	வினாடி
2. பஸ்சிமோத்தானை	4	4 விருந்து	10 ,,
3. ஹலாசனம்	4	4	10 ,,
4. சர்வாங்காசனம்	2	2	10 நிமிஷம்
5. மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$	1 ,,
6. சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{4}$	2 ,,
7. பத்மாசனம்		1	10 ,,
8. சவாசனம் (தன்மொழிகளுடன்)	3	3	10 ,,
9. நாடி சுத்தி			10 ,,

மூன்றாம் படி

சவாசனத்திற்கு முன்பாக சேர்க்க வேண்டியது:—  
 உட்டியாண 4 விருந்து 6 4விருந்து 10 வினாடி  
 நெளவி 4 ,, 6 4 ,, 10 ,,

நான்காம் படி

மூல பந்தம் உட்டியாண பந்தங்களுடன், 10 நிமிஷம் அதிக நாடி சுத்தி செய்யக் கற்கவும்.

ஐந்தாம் படி

மூலம், ஜாலந்திரம், உட்டியாண பந்தங்களுடன் சும்பசப் பிராணாயாமம் செய்யவும்.

சும்பச சாலம்: 6 விருந்து 15 வினாடி

சும்பச எண்: 6 ,, 12

குறிப்பு: நாடி சுத்தி, பந்தங்கள்; பிராணாயாமங்கள் பழகும் வகைகள் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

உணவு, காரம், சடுகு, காப்பி, உ. சருட்டு, புகையிலை, மது புலால், மூக்குத்தாள் விலக்கம்

உணவில்: பால், கீரைகள், பழங்கள், காய்கள் அதிகம்சேர வேண்டும். சில சமயங்களில் காட்வீவர் ஆயில் நன்மைதரும்.

நோயாளியின் உடல் கோளாறுகள், எடை அளத்தைகளை ஒக்க உணவுத் திட்டங்களை மாற்ற வேண்டி வரும்.

நோய் முற்றிலும் தீரும் வரை பிரம்மசரியம் அவசியம் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

## பகுதி 19

## ரத்தக் குறைவு

(எனீமியா—Anaemia)

அத்தியாயம்—1

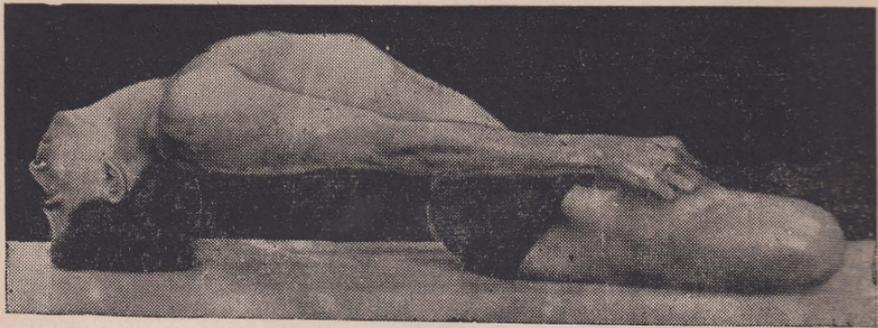
தற்காலப் போக்கு

பலவீன மென்றதும் நோயாளிகளின் கண்களை வைத்தியர் நீக்கிப் பார்ப்பதும் வழக்கம். அங்கே சிகப்பு வர்ணம் குறைந்திருந்தால். “எனீமியா இருக்கிறது! மெத்த இன்ஜெக்ஷன் அபாயம்” என்பார். உடனே தூக்குவார் பெருமை கடப்பாரை ஊசியொன்றை, சதைப்பற்றுள்ள இடத்தில் ஏத்துவார் சுருக்கென்று. எடுப்பார் தாளொன்றை முதல் நீளப் பெயருள்ள அயம் டானிக் ஒன்றை எருதி அனுப்பி விடுவார். பேஷண்ட் மோட்டாரில் ‘வாக்கிங்’ செய்யும் சீமாட்டியாக இருந்தால், மிகப் பெருமையாக நாகரிக ‘கிளப்பில்’ இன்ஜெக்ஷனைப் பற்றியும் வர்ண டானிக்குகளின் பெருமை பேசுவதிலும் மகிழ்ந்து படுக்கையிலே நீளும் வரை காலந் தள்ளுவார்.

• இவர்களைப்பற்றி நாம் கவலை கொள்ளத் தேவை யில்லை. ஆனால், பத்தும் பெற்று, பகல் முழுவதும் பாடுபட்டு, பலம் குறைந்து நிதக்கதியான ஏழை ரத்தம் கெட்ட நோய்ப் பெண்ணுக்கு இந்த வைத்தியம் சரியா, போதுமா, சாக்தியமா?

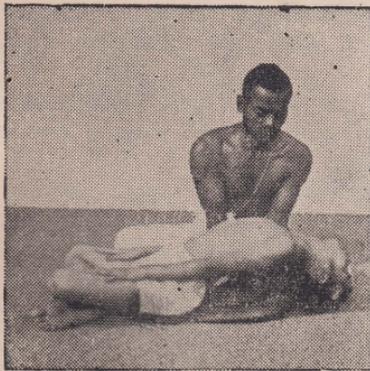
கண்ணில் வெள்ளைச்சதை கண்டவுடன் கையில் கடப்பாரை ஊசியை (லிவர் இன்ஜெக்ஷனுக்காக)த் தூக்குவது வைத்திய மாகாது என்கிறார் மேல்நாடு நிபுணர்கள். அதே மாதிரி சீட்டில் கிறுக்கி டானிக்கைப் பெற அனுப்புவதையும் கண்டனம் செய்கின்றார், “ஐயா இந்நோயிருப்பதாக ஊசித்தால், காரணங்களைப் பிழையின்றி முதலில் கண்டு பிடியும்! ஊசியாம், டானிக்காம்!” என்கிறார்.

இந்தச்சட்டம் எல்லா நோய்க்கும் பொது வென்றாலும் இந்நோய்க்கு இது மீறக்கூடாதது என வற்புறுத்துகிறார். காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்கக் குறுக்கு வழிகள் இல்லை. வெளித் தோல்

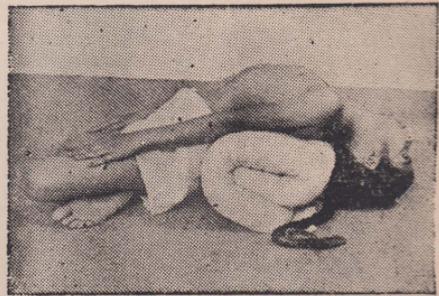


சித்திரம்-110

பூர்ண மத்ஸ்யாசனம்

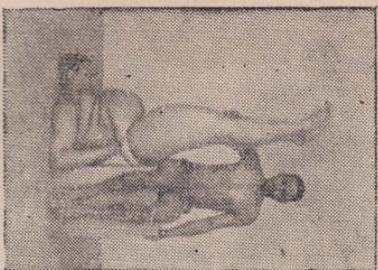


சித்திரம்-111



சித்திரம்-112

உதவியுடன் மத்ஸ்யாசனம்



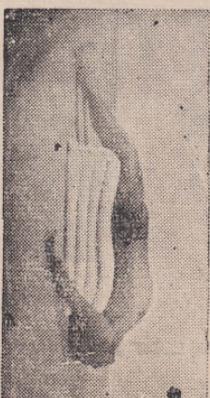
சித்திரம்-108

நோயாளிக்கு முக்காலியின் உதவி  
கொண்டு சர்வாங்காசனம்  
அளித்தல்



சுவற்றின்

உதவியுடன்  
சர்வாங்காசனம்



சித்திரம்-109

தலையனை  
உதவியால்  
மதஸ்யாசனம்

பரீட்சை மட்டுமோ, அல்லது, பிராண வாயுக்குறைவால் ஏற்படும் சிறு சின்னங்களோ போதாது.

தனக்கு ரத்த சோதனை செய்யத் திறனே செளகர்யமோ இல்லாவிட்டால், ரத்த நிபுணரிடம் ரத்தக் கரைபை (Blood Smear) அனுப்பவேண்டும். இன்னும் எலும்புச் சரக்கையும் (Bone marrow) பரிசோதனைக்கு அனுப்பவும். சிகிச்சை துவக்கு முன் பரீட்சைகள் நடக்க வேண்டும். இல்லையேல், ரத்தநிலை, இவர் உள் தள்ளும் சரக்குகளால் மிகவும் மாறி; ரத்த நிபுணர் சோதனைக்கு எட்டாது கெட்டுவிடும்.

“This is particularly likely to occur if the practitioner uses a *shot gun* prescription of both iron and liver extracts, in which case it be difficult or impossible to decide which type of therapy should be continued.

(R. Mc whirter in the Text Book of Medical Treatment by various Authors. P. 395.)

இந்த வைத்தியச் சோம்பலின் உதாரணத்தை அறிய, இன்னொரு உதாரணம் கூறுவோம். கன்னட சோம்பல் தேசத்து சமாரதனைக்கு ஒரு தமிழன் சென்ற வைத்தியம் னாம். சாப்பாடு முடியும் காலத்தில், தட்டில் உணவுப்பொருளை ஏந்தி உண்பவர் வரிசையில் உபசாரத்திற்காக ‘சாகா! பேகா!’ என்று விசாரித்த வண்ணமாய் உணவிடுபவன் போய்க் கொண்டிருந்தான்.

‘போதுமா’ வேணுமா? என்பது இக் கன்னட மொழிக்குப் பொருள். தமிழனுக்கு இது தெரியாது. “இவன் ஒய்சாக்குலே ரெண்டு, பேக்குலே ரெண்டு! போடு என்றாலும்.

ரத்தத்திற்குப் புஷ்டி தேவையா? அயம் தேவையா என்றால் இதென்ன மாளா யோசனை என்று அவசர வைத்தியர்கள் விவரைத் குத்தியும், அயத்தைக் கொட்டியும், ஏக காலத்தில் உள்ளே தள்ளுகிறார்கள். ஏதாவது ஒன்று தானாகவே பவிக்கு மென்ற எண்ணம். பணம் ‘பவி’யாகுமெயொழிய, நலம் பவிக்காது. கெடுதலுண்டாகும். விவர்சத்தால் (Liver Extract) பல வருஷம் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளி பலண்டையாது. பணத்தை இழந்து வாடுகிறான். ஒன்றிரண்டு ரூபாயின் அயசத்தால், குணப்பட்டிருப்பான். இதே மாதிரி அயம் அண்டாவாகக் குடித்தவன் விஷயம்

தெரிந்து கொள்ளாத மூட சிகிச்சை யில்லாவிடில் புஷ்டி சத்தால் குணப்பட்டிருப்பான்.

நம் மக்களும் யோசிப்பதில்லை. “சோம்பலுக்கு வாழைப் பழம் தோலோடே!” வைத்தியரும் அதிர்ஷ்டசாலியாக இருப்பார்.

நாக்கு, பழக்கம் கட்டாமல், புஷ்டியால் செளக் மணம், பலம் கியம் தேடுவது மானிட சோம்பல் பான்மை.

கொள்ளை இது நம்மிடம் இருக்கும் வரைக்கும், இயற்கை வாழ்வைப் புறக்கணிக்கும் வரைக்கும், பணமும்

கொள்ளை, பலமும் குறைவு, ஆயுளும் யமன் புரம்!

நிபுணர்கள் ஒரு உதாரணம் கூறுகிறார்கள். சிறு குடலில் கான்ஸராம் (Cancer). எனீமியா என்று அயம் கொடுத்தார்கள். ரத்த நிறம் தேர்ந்தது. ஆனால் ‘கான்ஸர்’ மட்டும் அதிகமாயிற்று.

ஸ்பீஸி, விவரா, குடலா, வயிறு, பல்லா, ஈறு, உதாரணம் நரம்பா, கிட்னியா, ஜீர்ணமா, உணவா, பழக்

கமா எது கேட்டிற்குக் காரணமென்பது கண்டு பிடிக்கப்பட வேண்டும். இதற்குப் பணம் செலவழிக்கலாம்; பின் இயற்கை முறையான யோக சிகிச்சையால் குணப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

நம் அனுபவ ஆராய்ச்சியிலிருந்து ஒன்று மட்டும் நன்றாக விளங்குகிறது. எந்த விஷயமானாலும் எந்த நோயானாலும் அதைச் சரி செய்ய ஆண்டவன் உடலுள்ளேயும், உணவுப் பொருளிலேயும் பலம் கொடுத்திருக்கிறார் என்பது!

யோக சிகிச்சைக்கு இம்மட்டும் தான் சக்தியென்று கூறுவதற்கில்லை. நாமே இந்த நோய்க்கு இந்த யோக முறை உபயோகமாகுமோ என்று சற்று சந்தேகித்தால், யோகத்தைக் கையாளும் நண்பர்களிடமிருந்தும், சொந்த அனுபவத்திலிருந்தும் அத்தாக்ஷிகள் குவிரந்து வருகின்றன.

பொறுமை, ஆராய்ச்சி நிபுணரின் ஆதரவு, தைரியம், சீர்திருத்தம் இவைகள் கொடுக்கக் கூடிய பலனுக்கு அளவே கிடையாது. எனீமியாவாக, ரத்த நோய்களை சேர்ப்பதுமின்றி, எனீமியாவினுடைய சேஷடைகளில்லாத சில நோய்களையும்,

இதனுடன் சேர்க்கிறார்கள். சிகிச்சை முறைப் பிரிவினைகள் படி நிபுணர்கள் எனீமியாவை 1. விவர் சத்து, அயம், விட்டமின் C சிகிச்சை வர்க்கம்.

2. உள்ளே ரத்தம் ஒழுக்கும் காரணங்களைத் தவிர்த்தும் சிகிச்சை வர்க்கம். 3. இதை உண்டாக்கும் காரணங்களை ஒழிப்பதும் ரத்த மாற்றுதல் (Blood Transfusion) சிகிச்சை வர்க்கம் என்று பிரிக்கிறார்கள்.

ரத்தம் என்பது என்ன பொருள் என்று தெரிந்து கொண்டால், ரத்த நோயின் சிகிச்சை கலபமாகும்.

ரத்தத்தின் விளக்கம்

கையில் சிறுகாயம் பட்டால் ஒரு திரவ பதார்த்தம் வெளி வருகிறது. சில சமயம் சிறிது கருத்துப் போய்மிருக்கும். இது தான் ரத்தம். எந்த பாகத்தைக்கீறிலும் இதுவே வெளி வரும். இது சர்வ வியாபகமாக இருக்கிறது.

வாயில் உணவைக் கொட்டுகிறோம். இது எவ்வாறு நமக்கு உபயோகமாகிறது? உடலின் எண்ணற்ற சதை அணுக்கள் எப்படி வளருகின்றன? செத்த அணுக்கள் எங்கு எவ்வாறு செல்லுகின்றன? மூக்கு வழியாக ஸ்வாசித்து பிராண வாயுவை உள்ளிழுக்கிறோம்; கரியமலக் காற்றை வெளித் தள்ளுகிறோம். இந்தப் பிராணவாயு தேவையான இடங்களுக்கு எவ்வாறு செல்லுகிறது? எது அளிக்கிறது? கரியமலத்தை ஸ்வாசப்பைக்கு (Lungs) எது கொண்டு வருகிறது.

இந்தக் கேள்விகளுக்கெல்லாம் பதிலளிக்கக் கூடியது தான் ரத்தம். இதைத் திரவ பதார்த்த மடங்கிய பொடிச் சதை என்றும் கூறலாம். எளிதில் நிலைமாறக் கூடியதாயும், குழாய்களை விட்டகன்றதும், பலமாறுதல்களைப் பெற்றுவதாயும், ரத்தத்தின் தனக்குள் பல பொருள்களின் அணுக்களைக் தொழில் கொண்டுள்ளதாயும் இருக்கிறது. ரத்தம் தான் உடலின் உயிர்ப்பொருள்களை யெல்லாம் தூக்கிப் பல பாகங்களுக்கும் அளிக்கிறது. ஜீரணமாகும் இடங்களிலிருந்து உணவு சத்துக்களையும் ஸ்வாசப் பையிலிருந்து பிராண வாயுவையும் கிரகித்து எல்லா இடங்களுக்கும் தேவைக்குத் தக்கபடி அளிக்கின்றது. இவ்வுயிர்ப்பொருள்களை அளித்துப் பின் ஆங்காங்கு தள்ளப்படும் கரியமலவாயுவையும், ஜீரண மாறூட்டத்தால் எற்பட்ட செத்த அணுக்களையும் கிரகித்து, வெளித் தள்ளும் கருவிகளுக்குக் கொண்டு போகிறது.

கரியமல வாயு ஸ்வாசப்பை வழியாக வெளித் தள்ளவும் சிறு நீர் கோளங்களுக்கு (கிட்னீஸ்) செத்த அணுக்கள் வெளியேற்றவும் படுகின்றன. இந்த ரத்தச்சரக்கு எந்த உடல் கருவி பாகத்தில் பரவிச் செல்லுகின்றதோ, அதன் வேலைக்கும் குணத்திற்கும் தக்கபடி கருவிகளும் தேவையான உழைப்பு மாறுதலைடுத்து, ரத்தச்சரக்குகளை மாற்றச் செய்யும்.

பூதக் கண்ணாடி வழியாகப் பரீட்சித்தால் பலவித அணுக்கள் பல நிரைகளில் இருப்பதைக் காண்போம். இவைகள் மஞ்சள் நிறமான திராவகத்தில் மிதந்திருப்பதையும் அறிவோம். இந்த அணுக்களை சிகப்பு கிருமிகளென்றும் அறியலாம். ஒரு சிறுரத்தத் துளிக்குள் ஐம்பது லக்ஷத்திற்கு மேலான சிகப்புக் பூதக்கண்ணாடிப் கிருமிகள் இருக்கின்றதாகக் கணக்கிடுகிறார்கள். பரீட்சை இன்னொரு வகுப்பான வெள்ளைக் கிருமிகள் குறைந்திருக்கின்றன. ஐந்நூறு சிகப்பு கிருமிகளுக்கு, ஒரு வெள்ளைக்கிருமியாக இருக்கிறது. சிகப்புக்கிருமிகள் தட்டையாக இருக்க, வெள்ளைக்கிருமிகள் குழாய்கள் போல் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த வெள்ளைக்கிருமிகள் உணவு சத்துக்களையும் பெற்ற அணுக்களையும் ஒட்டினால், அவை விழுங்கும் சக்தியும் பெற்றுள்ளன.

ரத்தத்தின் முக்கியமான குணமொன்று. கட்டியாகத் தன்மை தான் இருக்கும் குழாயிலிருந்து வெளியேறினால் சீக்கிரம் கட்டியாகி விடுகிறது. இத்தன்மையினால் ரத்த ஒழுக்கும், காயம் அடைபட்டு நின்றதுவிடுகின்றது.

ஒரு மனிதனுடைய உடல் கனத்தில் சுமார் இருபதில் ஒருபங்கு எடைக்குச் சரியாக ரத்தம் இருக்கின்றது. எனியாவிலும், இதய நோயிலும், இந்த ரத்த அளவு உடலில் மாறு ரத்த எடை பாடாகிறது. இந்த நோய் கொண்டவர்களிடம் எவ்வளவு ரத்த அளவு இருக்கிறதென்று தீர்மானம் செய்வதும் அவசியமாகிறது.

ரத்தத்தின் குணத்தை 'ஆல்கலி' என்று கூறுகிறார்கள். அதாவது, 'லிட்மஸ்' காகிதத்தை ஊதாவாக மாற்றும் ரத்த குணம் தன்மை கொண்டது. உடலில் விஷ மேறுவதாலும் ரத்தம் கெடுவதாலும், சில சமயம் புளிப்புச்சத்து (Acidity) அதிகரிக்க, 'லிட்மஸ்' காகிதம் சிகப்பாக மாறும் தன்மை பெறும்.

இது அபாயநிலை. ரத்தம் கேடடைந்து இருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனிதன் ரத்தத்தில் மூன்றில் ஒன்றிலிருந்து, பாதி எடை ரத்தக்கிருமிகளாக இருக்கின்றன. சுமார் இருபதிலிருந்து இருபத்தைந்து விழுக்காடு கிருமிகள் (20 or 25%) கனபதார்த்தங்கள், ரத்தச்சரக்குப் பளாஸ்மா (plasma)—உப்பு, சோடா, இதர உப்புக்கள், பாஸ்பரஸ் சரக்கு, கொஞ்சம் கொழுப்புச்சத்து, சிறுநீர் சத்து, தண்ணீர், புளிப்புகள், பிராணவாயு ஆல்புமின் இவைகள் எல்லாம் இருக்கின்றன. ரத்தத்தின் இந்தச்சிறு ஆராய்ச்சியானது

‘எனீமியா’ வின் காரணங்களையும், இந்நிலை வராது தடுத்து நல் வாழ்க்கை நடத்தும் விதத்தையும் கைப்பற்ற உதவியாயிருக்கும்.

ரத்தத்தில் கலந்துள்ள, ரத்தத்தை உண்டாக்கும் சரக்குகளின் குறைவினால் உண்டாகுவதும் ஒருவிதமான எனீமியா. அயசத்துக்குறைவாலும், கருதரித்தாலும், ரத்த ஒழுக்கனுக்குப் பலன் உண்டாவதிலும், பாலப் பருவத்திலும் காணக் கூடியது இது. குடல் பித்த

கோசம், இன்னும் வேறு கருவிகள்கெட்டு, எனீமிய தினுசுகள் விஷம் ஏற்பட்டால் வரக்கூடியது இன்னொரு விதம் வைடமின்—ஸி (C) இல்லாததால் வருவது தைராய்டுக் கோளாறுகளால் வரக் கூடியது. இவைகளுக்குக் கெல்லாம் சிகிச்சை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ரத்தம் கொல்லப் படுவதால் பிப்பூடரியைப் போன்ற கோளக் கேட்டால், எலும்புச் சரக்கு (Bone marrow) கெடுவதால் ஏற்படக் கூடியவை என்று பலவகை எனீமியாக்கள் உண்டு.

உடல் நிலைக்குத் தக்கபடி, இந்த வெள்ளைக் கிருமிகள் மாறுதல் லடைகின்றன. புஷ்டி சத்துள்ள உணவைக் கொண்ட பிறகு அதிகமாகத் தோன்றும், ஒரு சிறு ரத்தத்துளியில் (in a cubic millimetre of blood) 9000—திவிருந்து 1800 வரை இருக்கும். எலும்பின் சரக்கிலிருந்தும் (Bone marrow) சதையின் தீராவாகம் என்ற லிம்பு (Lymph) ஓடும் கோளங்களிலிருந்தும் உண்டாகின்றனவாம். இந்த வெள்ளை அணுக்களின் வீழுக்கும் சக்தியைப்பற்றிக் கூறினோம். ஏதாவது அந்நியர்கள், விஷக்கிருமிகள் உள் நுழைந்தால் அவைகளைக் கபளீகரித்து உடலைக்காக்க இந்தக்கிருமிகள் உடயோகமாகின்றன. செத்த அணுக்களையும் வீழுங்கி வெளிப்படுகின்றன. வீழுங்கும் தொழில் புரியும் வெள்ளைக் கிருமிகள் பலவித ரகங்களாகப் பல தொழில்புரிந்தும் அமைந்திருக்கின்றன. இருந்த இடத்தில் வீழுங்கும் வித்தை செய்தும், உடல் முழுவதும் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்தும் ஆங்காங்கு கிட்டும் பொருள்களையும் பலகாரம் செய்கின்றன.

சிகப்புக் கிருமிகளில் ஒன்றை ஒதுக்கி பூதக்கண்ணடியில் பார்த்தால், மஞ்சள் நிறம் பெற்றதாகக் காணும். லட்சக்கணக்காக இவை குவிந்து காணுங்கால் சிகப்புத் தோற்றம் அடைகின்றன. உடலிலுள்ள ரத்தத்தில் பாதி அளவு சிகப்புக் கிருமிகளாக (Red Corpuscle) இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சிகப்புக் கிருமியும் புஷ்டி சத்து அணுவில் அதிகமடைந்து ஒரு வர்ணம் கொடுக்கும் பதார்த்தத்தால் ‘ஹேமோக்ளோபின்’ (Haemoglobin) வியாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஹேமோக்ளோபின், தான் ரத்தத்திற்குச் சிகப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கிறது. இதற்குத்தான் அயசத்தும் கலந்து

இருக்கிறது. எலும்புச் சரக்கிலிருந்தும் (Bone marrow) சிகப்பு அணுக்கள் உண்டாகின்றன.

உணவும் ஜீர்ணமும்

இந்த நோய் உண்டாவதிலும் குணமடைவதிலும் உணவு பெருத்தபங்கை வகிக்கிறது. இதில் சந்தேசமில்லை. ஆனால் ஒரு அரிய விஷயத்தை வைத்தியர்கள் உள்படப் பலர் மறக்கிறார்கள். அது வது சத்தை ஜீர்ணித்து, உள்ளிழுக்கும் சக்தி இந்த நோயாளிக்கு இருக்கிறதா, எம்மட்டில் நன்றாக இருக்கிறது. அல்லது இல்லையா, என்று கவனிப்பதில்லை. இயற்கைப் பொருத்தமான நல்ல உணவைத் தேவையான நிதானத்தில் உண்டாலும் எனியா வருவதுண்டு. கணக்கில்லா புட்டிகள் அயம் முதலிய டானிக் கொடுத்தாலும் எனியா, சரியாகாமல் பிரபல வைத்தியர்களின் 'பில்' லும் பலன் அளிக்காது போகும். இவைகளுக்குக் காரணம் மனிதரிடம், நோயாளிகளிடம் ஜீரணக் கேடும் சத்திமுக்கும் தன்மையற்ற நிலையுமே காரணம்.

பலர் எம்மிடம் எனியா தீரவில்லை; வேண்டிய டானிக் மருந்து சிகிச்சைகளாகி விட்டன! எனும்போது காரணம் நன்றாக விளங்கும். குடும்பக் காண்ட்ராக்டாக எடுத்திருக்கும் வைத்தியர்களுக்கும் காரணம் புலப்படும். ஆனால் வெளிச்சொல்லிக் சத்து கிரகித்தல் கொள்ள மாட்டார்கள். இயற்கை முறையால் ஆரோக்கிய விரியத்தைப் பெற முடியுமென்று இவர்கள் அறிவார்கள். தற்காப்புத் தொழில் தர்மத்தை மேற்கொண்டு இதைக் கூறுவதில்லை. வைத்தியர் இயற்கை சிகிச்சைகளைக் கூறினால், இவர் பிழைப்புக்கு வழி? நாக்கிற்கும், ஷோக்கிற்கும் அடிமையான தற்கால நோயாளிகள் தான் இவரது வைத்தியத்தை ஏற்பார்களா?

இந்த ஜீர்ணக்கேட்டைத் தகர்ந்து விரியத்தை அளிப்பதாகக் கூறும் சில முண்டாப் பெருத்த வெளிச்சத்தைப் பயிற்சி புரொபசர்கள் வெளிவந்திருக்கிறார்கள். இவரும் நோயாளியின் பணத்திற்கு நஷ்டமே தவிர, நோய்க்கு நஷ்டமாகார். முண்டா சிகிச்சை இவர்களும். யோக சிகிச்சை தான் பயன்படும். என்று அறிந்தாலும், வெளிச்சொல்லுவதில்லை. யோகாசனப் பெருமை விஞ்ஞான மரியாத இவர், தம் பெயரையும் சதைப் பெருமையையும் காப்பாற்ற, உண்மையான உசிதமான யோக சிகிச்சையை இகழ்கிறார்கள். இந்த அனுபவத்தையும் கண்டு அறிந்தாகி விட்டது.

யோக சிகிச்சை மேற்கொண்ட எனீமியா நோயாளிகள் பழைய உணவிலேயே யாதொரு வித டானிக்கு, 'தேள் சிகிச்சை' ஒன்றுமில்லாது, ரத்தம் சுத்தம் புஷ்டி அடைவதைக் கண்டிருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம், குடல் வயிறு ஜீரணக் கருவிகள் யோக சிகிச்சையால், விழிப்பு, வீரியம் பெற்று, உன்னதமாக வேலைசெய்வதே. இந்தக்காரணங்களைக் கொண்டே காரணம் எனீமியா நோயாளியை, அயத்துக்கும், இன்ஜெக்ஷனுக்கும், பலியாக்கும் முன், எனீமியா எதனால் ஏற்பட்டுத் துன்புறுத்துகிறது, என்று கண்டுபிடித்துக் கொள்ள எச்சரிக்கை செய்தது. டானிச், உணவு திருத்தங்கள் மேற்கொள்வதற்கு முன்பு ஜீரணக் கருவிகளின் விழிப்பு வீரியத்தையும் இவைகளைப் பாதிக்கும் மலப்போக்குக் கருவிகளையும் கவனிப்போம்.

ஜீரண சம்பந்த ரசம் கக்கும் கருவிகளான இரைப்பை முதலியவை பெரும் நித்திரை யிலிருக்கலாம். சத்திமூக்கும் குடல் குழாய்கள், ஜீர்ணிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள், தங்களை அண்டிக் கிடக்கும்பொழுது, 'ராவணனாண்டா கருவிகளின் நிலை லென்ன, ராமனாண்டாலென்ன!' என்று உதாசீனத்தில் இருந்துவிடும். யோகாசனச் சவுக்கால் இவைகளை அடித்து எழுப்பி, உதாசீன சித்தத்தையும் ஒழிக்க வேண்டும்.

வயிற்றே திறக்காப் பெட்டி, இதற்குள் புதைந்த பாகங்களை—கருவிகளை சவுக்கால் அடிக்க இஷ்டப்பட்டாலும், எவ்வாறு 'அணுகுவது! 'இன்ஜெக்ஷன்' என்ற ஊசியால் எண்ணற்ற தடவை குத்தினாலும் விழிக்க மாட்டேனென்கிறதே! வயிற்றுள் எங்கு ஓடி ஒளிந்தாலும், யோகச் சவுக்கு இந்த மந்தக் யோகச் சவுக்கு கருவிகளை எட்டி விடும். கருவிகளை சதைகளை இறுக்கித் தளர்த்துவதாலும் வயிற்றினுள் ஏற்படும் இறுக்கம் (Intra Abdominal Pressure) அதிகரிப்பதாலும் இவைகளை ஆளும் நரம்புகளையும், நரம்பு முனைகளையும் விழிப்புற்று வீரியம் பெறச் செய்வதாலும், காரியம் கைகூடும்.

அன்பர்களே, யோகாசனத்தில் 'தனுராசனம்' என்ற ஒரு பயிற்சி இருக்கிறது. வில்லபால் வளைந்து வயிற்றின் மேல் நிற்பது! பழகும் வகை 3-ம்பாகத்தில் காணவும். யாதொரு விதமான தடங்கலுமின்றி முன் துருத்திய தொந்தியும் வரட்சியான உட் சென்ற தொந்தியும் நசங்கும், தொந்தி நசங்கவே, அவையுள் அமர்ந்த இரைப்பை முதல் குடல் சிறு குடல், பெரு குடல் நசங்கவே, விவர் அண்ணவின் கொறடு அகல, அது நசங்கவே ஸ்பளீன், பான்கிரியாஸ் வகையற நசங்கவே ஒரு தரம் நசங்க பலதரம் நசங்க சில விஷு நசங்க சில நிமிஷங்கள்.

நசங்க விழிப்பு வீரியம் வர கதறிக்கொண்டு வேலை செய்யும். இந்த ஆசனத்தை மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவையும், சில விடிகளிலிருந்து இரண்டு நிமிஷங்கள் வரையும் நிற்க படிப் படியாக உயர்ந்த பலன் நம்முடையதாகும். ஓய் வெடுக்கு ம்போது கருவிகளும், சதைகளும், இளக்கம் அடையும். மூலை முடுக்குகளில் தேங்கிக்கிடக்கும் ரத்தமும் ஓட்டம் பிடிக்கும்.

இதே வேலையைச் சற்றும் நரம்பு விழிப்பு விஷயத்தில் பெரிதாகவும் உழைக்கக்கூடியவை பஸ்சிமோத்தானாசனம் ஹலாசனங்கள். நரம்புகள் நரம்பு வலைகள், சக்கரங்கள் நரம்பு முனைகளெல்லாம் உன்னதமாகும். இந்த ஆசனங்கள் ஒவ்வொன்றும் மூன்றிலிருந்து ஏழுமட்டுத் தடவைகள் செய்யவும். தடவைக்குச் சில விடிகளிலிருந்து, ஒரு நிமிஷம் நிறுத்தப் பழகவும். மொத்த நிறுத்தும் காலம் நிபுணரிடம் அறிந்து கொள்ளுதல்நன்மை தரும். அதிகம் நிறுத்தச் சக்தி வந்ததும், தடவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரிக்க சலபாசனம், மயூராசனம் இவை எடுத்தவை. இவைகளை மூன்றிலிருந்து ஆறுதடவை உயர்த்தவும். முன் கூறிய காரியங்களுக்கெல்லாம் ஒத்துழைக்கக் கூடியது உட்டியாணநெளலி என்ற இணையற்ற மயூராசனம் பயிற்சிகள். இவைகளின் பழகும் வகை திட்டங்களெல்லாம் 3-ம்பாகத்திலிருந்து பல தடவை படித்தே தெரிந்து கொள்ளவும். இப்பயிற்சிகள் சித்தியானதும் என மியா முழுக்கவோ முக்கால் பாகமோ போய்விடும் மிகுதியும் ஒழி; யும். உணவுத்திட்டம் என்பதும் உண்டு.

உண்பதில் திட்டம் என்ன? முதல் திட்டம், பசித்து உண்பது; இரண்டாவது, கடித்து உண்பது; மூன்றாவது, வேளையில் உண்பது பசித்து உண்பதை கைப்பற்ற நாம் விலங்குகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். “ஏ விலங்கே! அடக்கமே அடக்கம்! ஒழுக்கமே ஒழுக்கம்! பகுத்தறிவில்லாவிட்டாலும் உண்ணுதல் பசிக்காத காயுத்தில நீ பிஸ்தாக் கொட்டை பருத்திக் கொட்டை சீமைத் தவிடு வைத்தாலும் கண்ணலும் பாராது காலால் உதைத்துக் கொட்டி விடுகிறாயே! எனக்கு இச் சக்தியைக் கொடு என்று அதன் முன் நின்று கை கூப்பிப் பிரார்த்தித்துக் கொள்ளவும்.



## அத்தியாயம்—2

### உணவும், உண்ணும் விதமும்

உண்ணப் பசி என்பதை எதிர்பார்க்காத மானிடத் தன்மை, விலங்கிற்கும் கீழாக இவனைத் தாழ்த்தியிருக்கிறது நாக்கின் தூண்டுதலுக்காக உண்பது, சிநேகிதன் தாட்சண்யத்திற்காக உண்பது சமூகத்தின் கேலிக்காக பயந்து உண்பது பசித்துண்பதாகுமா? பலனைத் தருமா? பசியற்று உண்பதின் கேட்டைத் தவிர்க்குமா?

#### உண்ணும் திட்டம்

குறிப்பிட்ட வேளைக்குப் பசி எடுக்கும்போது உண்ண வேண்டும், இரு வேளை போஜனம்; ஒருவேளை சிற்றுண்டி; இடையில் இந்திரன், சந்திரன், குபேரன், கெஞ்சினாலும் வாயைத் திறக்கக் கூடாது!

கடித்து உண்பதும் நம்மிடம் கிடையாது! கடிக்கும் அவசியம் ஏற்பட்டு விடுமோ என்று, நம் பிரதான உணவை என்ன பாடுபடுத்தி விடுகிறோம்! அரிசியைக் குத்திக் குத்தி, எளிமியா பின் வருவதற்கு அறிகுறியாக, எளிமியாக் கண்ணைக் காட்டிலும் இதை வெண்மையாக்கிக் களைந்து, களைந்து தப்பித் தவிடு சுஞ்சி தவறி ஒட்டி நிற்கும் தவிட்டையும் போக்கி, சுஞ்சியையும் வடித்து உண்ணும் கோடிக் கணக்கான மக்களின் பேதமை என்னே! தற்கொலை செய்து கொள்வதில் ஏன், இவ்வளவு மோகம்? இவர்களை விடப் புத்திசாலி யானவர்கள் — அரிசியைத் தீட்டி மெஷின்களுக்கு லைசென்ஸ் அளிக்கும் அதிகாரிகளும் பிரதானிகளும்—உணவுப் பழக்கத்தை சீர் திருத்தப் பாடுபடலாமே!

இம்மாதிரி 'வெள்ளூரியாய்' உரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மிகுந்த சக்கையே விழுங்கப்படுகிறது. காய் கறிகள், தின்பண்டங்களெல்லாம் இவ்வாறே உட செல்லுகின்றன. இந்த விஷயத்திலும், தயவு செய்து மாட்டிடம் சென்று கை கூப்பிச் சிரம் மென்று தின்னல் வணங்கி 'மாதே! நீயும் புத்திசாலி! மேயும் பொழுது கடித்தது போதாதென்று உணவை மறுபடியும் வாய்க்கு வரவழைத்து 'அசை' போட்டு மெல்லுகிறாயே' இதைக் கண்டாவது கடித்துண்ணும் பழக்கம் எனக்கு வரட்டுமே!' என்று பிரார்த்தித்துக்கொள்ளவும்.

எனவே, எளிமியாவைப் போக்க, பசித்துண்பது, கடித்துண்பது, பொழுதுப்படி உண்பது சிகிச்சையாகும். இனி உண்ணும் பொருளில் ரத்தத்திற்கு வேண்டிய பொருள்கள், அதிலும் அயம்

புஷ்டி மிகுதியாக இருக்கின்றனவா என்று ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

இதையே உணவுத் திட்டம் என்று வற்புறுத்திச் சென்ற அத்தியாயத்தில் கூறினேன். இந்த எனீமியா, ஏழைகள், தொழிலாளர்களிடத்தும் அதிகத் தாண்டவமாடும். பொருளாதார மின்மையால் அவசியமானதும் பாதுகாப்புப் பொருள்களும் (Protective foods) நிறைந்த உணவைப் பெறமுடியாத நிலைமை! ஒரு சமூகம் ஒரு சர்க்கார், இந்தக் காரணத்தை ஒழிக்காத வரை பிணியின் தாண்டவம் குறைவது கடினம். கிடைக்கும் பொருளாதாரத்தையும் தனவந்தரால் பரவப்படும் பொய் நாகரிக உணவு வழிகளால் வீணாக்கி விடுகிறார்கள்.

செல்வந்தர்கள் ஷோக்கில் உயிர்ப் பொருள்களைப் பலி கொடுத்தாலும், பணத்தை வாரி இறைத்து, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், பால், பிஸ்தாக்கொட்டை, வெண்ணெய் முதலியவற்றால் இழந்ததைப் பெறுகிறார்கள். அவர்கள் நம் ஏழைக உயிர்ப் பொருள் னுக்குக் கெட்டப் பழக்க கை காட்டியாக நின்று பலி பணத்தால் தம்மைக் காத்துக்கொண்டு, இவர்களைப் பேதமையால் பின்பற்றும் பாமரர்களைப் பிணிக்கும் நமனுக்கும் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறார்கள்.

சில தனவந்தர்கள் பொய்ச் சுகத்திற்காக பல வருஷங்களுக்கு 'விஷக் காப்பி' யை நாட்டு வரவழைக்க, தற்காலத்தில் கந்தனும், மூக்கனும், நீர் குடிக்கும் சொம்பையும் விற்று, காப்பியைக் குடித்து, பின் றொரு டாக்டர் பில்லுக்கும் சாவுக்கும் பணியில்லாது நாசமடைகிறார்கள்.

நம் வறுமைச் சமூகத்தின் ஏழ்மைச் சகோதர சகோதரியர் புஷ்டி, அயம், விடமின் முதலிய நிறைந்த பொருள்களுக்கு எங்கு செல்வார்கள்? இக்காரணம் பற்றியே, கிடைக்கும் சிறு உணவுப் பொருள்களையும் உயிரழிக்காது உண்ண அடிக்கடி வற்புறுத்துகிறேன். இக்காரணம் பற்றியே தனவந்தரும், கற்றவரும், அறிவாளிகளும் உணவுப் பழக்க சீர்திருத்தங்கள் செய்துகொண்டு தாழ்ந்தோருக்கு நல் வழிகாட்டியாக இருக்க வேண்டு மென்று. கோபம் வரும்படியாகச் 'சுடச் சுட' நல்மொழி கூறுகிறேன்.

நம் வைத்தியர்கள் மருந்து குறிப்பதிலேயே இன்னும் இருக்கிறார்களே தவிர ஒழுங்கான உணவு குறிப்பதற்கு இன்னும் வரவில்லை. பெரும்பாலும் ஏழைகளான இந்த எனீமியா-நோயாளிகளுக்கு, பாதம் ஹல்வா, உணவுத் திட்டத்தை இவர்களிடடாலும், புலன் ஏற்படாது.

## ரத்தக் குறைவு—எனீமியா

எனீமியாவுக்கு உணவுத் திட்டமிடுவதிலும், பொருளாதார வசதியைக் கவனித்து ஏழைகளுக்குக் கிட்டக் கூடியதான உணவுப்பட்டியல்கள் தயாரித்து அவைகளிலி வசதிகள் ருந்து இந்தநோயுண்டாகும் குறைகளை விலக்க வேண்டும். இது பெரும்பாலும் சாத்தியமே. சாத்தியமென்பதும், உசிதமென்பதும், இவைகளே.

எனீமியாவில் அய சத்து குறைவு என்றேன். இந்த அயக்கு றையை மருந்து-புட்டி அயத்தால், குறைந்த செலவில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் இது விரும்பக்கூடிய அயம் மார்க்கமிடில்லையென்று பிரபலவைத்திய நபு ணர்களே ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். சற்று செலவானாலும் உணவுகள் வழியாக இதைத் தேடிக்கொள்வதே உத்தமமாம், இதுவே என் முடிவும், அனுபவமும்.

எனீமியா- நோயாளிகளைப் பரிசோதனை செய்யுங்கால், அய சத்து மட்டும் குறைவாக இராமல், புஷ்டி, இன்னும் பல அம்சம் கள் இழந்திருப்பதைக் கண்டோம். அயத்தை சீர் தூக்க, இது நிறைந்த உணவுப்பொருள்களை அளிக்கும்பொழுது, அதாவது, விவர் இறைச்சி, பால், பருப்புக்கள், தக்காளி, கீரைகள் உட்கொள்ள, நோயாளிகளுக்கு அயசத்துக்குறை நீங்குவதுமன்றி, மிருகப் புஷ்டி, கால்கூழியம், பாஸ்பரஸ், வீடமின் குறைகளும் நீங்கி விடுகின்றன.

இந்த உணவுத்திட்டமும், ரத்தத்தை சமாதானத்திற்குக் கொண்டுவராவிட்டால் அப்பொழுதுதான் மருந்து-அயத்தை உட் கொள்ளச் சட்டமிடுகிறார்கள். நபுணர்கள். மருந்து அயத்திற்குப் பதிலாக மேற்கூறிய உண வுப் பொருள்களைச் சேர்த்தால், இதை வாங்க அவசியமே ஏற்படாதென்பது நமது அனுபவத் திட்டம். யோக சிகிச்சையால், ஜீர்ணமும், சத்திழப்பும் உள்ளதமடைய இந்த உணவு கண்டிப்பாய்பலனளிக்கும்.

### அயம் சம்பாதிக்க

உணவுப் பொருள்களினால் அயம் சம்பாதிப்பது எனிது, உசிதம் என்று கூறினேன். இதில் பணச்செலவு அதிகமில்லாத தைத் தேடிக்கொள்ளலாம். சில வகைகளைக் கவனிப்போம்.

### வேப்பங் கொழுந்து

தமிழ் நாட்டில் வேப்பமரம் இல்லாத இடம் கிடையாது. இதன் கொழுந்துக்கு ஏழைத் தொழிலாளனும் பணம் செலவழிக்

கத் தேவை இல்லை. குடலைச் சுத்தம் செய்து சாந்தி அளிக்கும். இதை நம் பாட்டிமார்கள் நன்கு அறிவார்கள். பேத்திமார்கள் இங்கிலிஷ் படித்த நாகரிக மோஸ்தருல் நீண்ட பெயர் உப்புக்களைத் தான் அறிவார்கள். பாட்டி வர்க்கம் காலியாகு முன் இதன் உபயோக ரகசியத்தை அறிந்து கொள்ளவும். முன் காலத்தில் வீளக்கெண்ணெயை (Castor oil) பேதிக்குச் சாப்பிட்ட மறுநாள் இவ்வேப்பிலைக் கொழுந்தை அம்மியில் சிறிது உப்புடன் கலந்து அரைத்துத் தட்டில் உருட்டி உருண்டைகளாக ஆளுக்கு அரை டஜன் கொடுப்பார்கள். அப்பா பிரம்புடன் நிற்பார். உருண்டைகள் “தொப்! தொப்!” என்று வயிற்றினுள் விழுங்கப் பட்டு குடலில் விழும், வெகு நாட்கள் குடியிருந்த அரைஅடி, ஒருஅடி. மூன்றரை அடி பூச்சிகளும் மறுநாள் காலை செத்து, ‘தொப்! தொப்!’ என்று வீழும். உருண்டைகள் உள்ளே போகாவிட்டாலோ முதுகிலும் பிரம்பு, ‘தொப்! தொப்!’, என்று விழும். இம்மாதிரியாகவே பச்சை உருண்டைகளாகத் தனித்துச் சில உருண்டைகளை விழங்கலாம்.

மணத்தக்காளிக் கீரை

இது கொஞ்சம் கசக்கும். ஆலை வேப்பங் கொழுந்தைப் போல் கசக்காது பாகற்காயைப் பலகாரம் செய்பவர்களுக்கு இது பிரயாதம் இல்லை. பாலில் வேக வைத்து உண்ணலாம். கீரைக் குழம்பு செய்யலாம். வெந்த நீரை மட்டும் எந்தக் கீரைக்கும் எப்பொழுதும் கழித்து விடக் கூடாது.

பச்சைக் கொத்தமல்லி

தயிரில் கலக்கலாம். மிளகாய் இல்லாது சட்டினி செய்து உண்ணுவது உசிதம்.

முருங்கைக் கீரை

சாதாரணமாக யார் வீட்டிலாவது முருங்கை மரம் இல்லாத தெருவே கிடையாது. இதையும் சமையல் செய்து உண்ணலாம். இவைகளினுள்ள ‘அய’க் கணக்கு: வேப்பங் கொழுந்து; 20.3%, மணத்தக்காளி: 20.5%, கொத்தமல்லி: 10%, முருங்கைக் கீரை: 7%.

இந்தக் கீரைகளிலிருந்து அயம் சம்பாதிக்க என்ன செலவாகும்? உணவுத் தானியங் சளிவிருந்து அயம் நன்றாகக் கிடைக்கும். ஆலை இவைகளை ஒழுங்கான இயற்கை முறையில் உண்டால் தான் பலன். அரிசி கோதுமையில் தவிட்டை நீக்குவதால், கஞ்சி

வடிப்பதால், அயம் நமக்கு அல்ல, மாட்டிற்கும் மாடுபோல் கொழுத்துக்காணும் சாக்கடைப் பெருச்சாளிக்கும் கிடைக்கின்றது. 'ஓட்ஸ்' வெளி நாட்டிலிருந்து வருகிறது. இதிலும் அயம் அதிகம். வெளிநாட்டு விஷயங்களையே தெய்வமாகக் கொண்டாடுகிறவர்கள் இதை உட்கொள்ளலாம். அயம் கணக்குக் கீழ் வருமாறு:—

கைக்குத்தலரிசி— 2.8%, முழு கோதுமை—5.4% ஓட்ஸ்—ஒரு அவுன்ஸில் 1.2 மில்லிகிராம். அரிசி, கோதுமை பிரதான உணவாக உள்ளவர்கள் இதை உண்டேயாக வேண்டும். அய சத்தும் தானாகவே ஒழுங்காய்ப் புசிக்கக் கூடி வரும். சொல்பமாகவோ, அதிகமாகவோ, பருப்புகளை உபயோகிக்கிறோம். இவைகளிலிருந்தும் அயம் கிட்டும்: கடலை—9.83%, உளுந்து—9.8%, பாசிப்பயறு—8.4%, துவரை—8.8% காய்களிலும் அயம் உண்டு.

	லென்டிஸ்ஸ் கீரை	பச்சைப் பட்டாணி
	2.2	1.3
ஒரு அவுன்ஸில் மில்லிகிராம்	மொட்ட கோஸ்	உருளைக் கிழங்கு
(சமைக்காத போது)	0.3	0.2

ஆரஞ்சு ரசத்திலும், வெங்காய ரசத்திலும், ஒரு அவுன்ஸ்எடையில்கிடைக்கும் அயம் ஒரு மில்லிகிராம். இதில் இரு விதமான அயக் கணக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, மில்லிகிராம் கணக்கும். நூற்று விழுக்காடு கணக்கும், நூறு கிராம் உளுந்தில், 9.8 கிராம் அயமென்று கணக்கிட்டோம். மனிதனுக்குத் தேவையோ, ஒரு தினத்திற்கு 20 மில்லிகிராம் அயம் தான். மில்லிகிராம் என்றால் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு என்பதாகும். 'அப்பொழுது கொஞ்சம் உளுந்து உட்கொண்டாலே அளவுக்கு மீறி அயம் கிடைக்குமே! முத்தண்ண ஹோட்டலில் இரண்டு இட்லி அடிக்காதவர் யாருமில்லையே; அயக் குறைவு ஏன்?' என்று கேட்கலாம்! ஆனால் 'கிராம்' கணக்கு அயமெல்லாம் அநேகமாக ஜீர்ணகாலத்தில் உதவாததாகி, சொல்பமே உடல் தேவை அயமாக மாறுகிறது. ஆகையினால் தான் 20 மில்லிகிராம் உடல் அயம் தேவையை அரிசி, கோதுமை, பருப்பு, காய், கீரை, பழங்களெல்லாவற்றிலிருந்தும் பெற வேண்டும்.

உதாரணமாக, 100 கிராம் மெஷினரிசியில் (சாதாரணமாய்த் தீட்டிய அரிசியில்) 1.0 கிராம் அயம் கணக்காகும். அதாவது ஒரு அளவுக்கு 0.28917 கிராம் அயம். இந்த அளவு

ஆயம் ஜீரண வேலைக்குப் பிறகு 0.001 உடல் தேவை அயத்தைக் கொடுக்கிறது. இதையே ஒரு மில்லி கிராம் அயம் என்கிறோம். இம்மாதிரி ஒவ்வொரு பொருளில் காட்டிய கிராம் கணக்கு அயமும், உடல் உசித அயத்தை வெகு சொல்பமாகவே கொடுக்கும். வெறும் அரிசியிலிருந்து மட்டும் தினசரி அயத்தேவையை பூர்த்தி செய்ய 20 அவுன்சு அரிசி சாப்பிட வேண்டும்: இது சாத்தியமா?

மெஷின் அரிசியும் பரவாயில்லையே என்று சந்தோஷிக்க வேண்டாம். இந்த அரிசி சராசரி இரண்டு 'பாலிஷ்' அல்லது ஒரு 'பாலிஷ்' கொடுத்த அரிசியைக் குறிக்கிறது. ஆனால் இது வீட்டுக்கு வந்த பின் வீட்டிலோ மறுபடி 'மெஷினிலோ தீட்டப் படுங்கால் அயம் மிஞ்சுவது சந்தேகம். ஆனால், இதைக் கஞ்சி வடித்து உண்ணுங்கால், அயம் இருக்குமென்று சந்தேகப்படவே வேண்டாம்!

காய் கீரைகளைச் சாதாரண வழக்கப்படி உண்டால் அயம் அதிகம் கிட்டாது. இலையில் ஏதோ ஒரு மூலையில் மசித்த கீரை இருந்த இடம் தெரியாமல் ஒதுங்கியிருக்கும். இதிலும் பாதிக்கு மேல் குஞ்சண்ணு கடுகின் சேர்க்கை. இலையில் மற்ற பாகங்களில் லெல்லாம் 'எமன்' கண் ஊறுகாய்கள்' நிரம்பி இருக்கும். காய் கீரைகள் எவ்வளவு உண்ண வேண்டும்?

இடைக்கிட கீரைகாய் சோறுடன் உண்ணக் கிடக்குமே பொன்னுடன் பண்பு! (சந்தரக் குறள்)

## ஜீரண சக்தி

எனீமியாவில் முக்கியக் குறை, அயமுள்ள பொருள்களை யெல்லாம் 'செள செள!' பலகாரம் செய்து விட்டால் குறை நீங்கிவிடுமென ஊகிக்கலாம். பருப்பு, அரிசி, காய், கீரை முதலிய வற்றை உள்ளே தள்ளியதும் எனீமியா நோய் அகல எதிர் பார்க்கலாம். மற்ற விஷயங்களெல்லாம் குறுக்கிடாமல் இருந்தால், இவ்வெண்ணங்களில் குற்றமில்லை.

ஆனால், பருப்பையும் கீரையும் வயிற்றுள் கொட்டியதும் சத்தாக ஜீர்ணிக்கப்பட வேண்டும்! இந்த நோயாளிக்கு ஜீரண சக்தி கெடாமலிருந்தால் எல்லாம் கல்யாணம் தான்! ஆனால் அனுபவத்திலிருந்தும், நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சியிலிருந்தும் பெரும்

பான்மையாக இந்த ஜீரணசக்தி, நோயாளியிடம் இருக்காது. இவர்களிடம் வயிற்றில் புரட்டலும் வாந்தியும் காணலாம். இந்த நிலையில் திடீரென அயம் சக்கை (Roughage) அதிகமாயுள்ள உணவைக் கொடுப்பது உசிதமாகாது. சலபமாய் ஜீர்ணமாகக் கூடிய உணவுப் பொருள்களை இரண்டு மூன்று மணி நேரங்களுக்கொரு தடவை சிறு அளவில் அளிக்க வேண்டும். பசும் பால் நீர் வீட்டுக் காய்ச்சியோ, நீர் வீடாமலோ கொடுக்கலாம். சிறிது பசு வெண்ணெயும் நலன் தரும். தீட்டாத கஞ்சி, வடிக்காத நன்றாய் வெந்த அரிசி அமுதில், கெட்டி மோர் வீட்டுப் பிசைந்து, சக்கையைப் பிழிந்தெடுத்து மிகுதியைக் கொடுக்கலாம். மிளகாய் வர்க்கம், வத்தல், வறுத்தவை எல்லாம் ஒதுக்கவே. ஜீர்ணிக்கும் நரம்பு சக்தியைக் கெடுப்பதில் காப்பியும் பெரும் பங்கெடுத்துக் கொள்ளுகிறது. இதைச் ஒதுக்கவும். இந்த ஆகாரத்தால் சக்தியும், ரத்தத்தின், அயக்கணக்கும் படிப்படியாக உயர, உணவை அதிகப் புஷ்டியாயும் அதிக அயமுள்ளதாயும் மாற்றிக் கொள்ளவும். அஜீர்ணம் தாண்டவமாடும் காலத்தில், பழங்களும் கீரைகளும் கூட ஒத்துக் கொள்ளாது. வேக வைத்த தக்காளிப் பழ (Tomato) ரசம் நல்லது.

முன்னொரு அத்தியாயத்தில், சத்தை இழுக்காது சண்டி செய்யும் குடலைச் சரி செய்ய போகச் சூழ்ச்சிகள் கூறினேன். அவைகளை ஜீர்ணிக்காது சண்டி செய்யும் கருவிகளுக்கு அளித்தால், ஜீர்ணம் உன்னதமடையும். சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம், உட்டியாணை, நெளவி மிக எடுத்தவை. எனீமியாவில் லலஹீனம் அதிகம் குடல் சண்டி இருப்பதால், தனக்குத்தானே இவைகளைப் பழகுவதும் உசிதமில்லை. நிபுணரின் நேர் ஆதரவில் செய்வுது உத்தமம். இது கிட்டாவிடில், உடல் நிலையைத் தெரிவித்து, ஒவ்வொரு பயிற்சியும் எவ்வாறு எத் திட்டத்தில் செய்ய வேண்டுமென்று அறிந்து, இந்த நூலின் உதவியால் பழகவும். இதன் ஆலோசனைக்கும், ஆதரவுக்கும் செவ்வீடும் பணமும் காலமும் வீணாகா.

இந்த எனீமியா ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களிடம் தான் அதிகம். பணக்காரரைக் காட்டிலும் ஏழைகளிடமே அதிகம் ஆட்சி புரியும். கருத்தரிக்கக் கூடிய வயதிலுள்ள பெண்களை இது அதிகம் தாக்கும். போதா உணவால், கெட்ட உணவுப் யாரிடம் அதிகம் பழக்கங்களால் மாதத் தீட்டின் ரத்தச் செலவால் கருத் தரிப்பதின் தேவையால் பெண்களிடம் எனீமியா குடி கொள்ளுகிறது, கருத்தரித்தவுடன் எனீமியா வெளிப்படலாம்; அதிகமாகலாம், கருவின் வளர்ச்சிக்கு அயத்

தேவை ஏற்படுவதால் இக்கதி உண்டாக்கும்: கருச் சிதைவிலும் பிரசவ காலத்திலும் எனியியா உண்டாகும்; அதிகரிக்கும்.

இந்த எனியியா நோயுள்ளவர்களிடம் பல கோளாறுகள் காணலாம். முன் கூறியபடி, ஜீர்ணக் கேடு, கனத்தோற்றம், உண்டவுடன் வயிற்றுள் சங்கடம், புரட்டல், வாந்தி, உப்புசம், மலச்சிக்கல், அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு, இன்வைடமின் சக்கை இயம் புல ஹிம்சைகள் கோன்றும். அநேக நோயாளிகள் மலச்சிக்கலுடன் காணுவார்கள். ஏனெனில் தவிட்டிலுள்ள விடமின் 'பி' யும் சக்கை வகையும் (Roughage) இல்லாததால், குடலுக்கும் வயிற்றுச்சதைகளுக்கும் வீரியம் இராது. நாக்கும் ஒருவித பளபளப்புடன் கெட்டிருக்கும். சில சமயங்களில் நாக்கில் புண்களும், வெடிப்பும், வாடியாரங்களில் பிளவுகளும் காணலாம். இம்மாதிரியான நிலையில் உணவு நீராக இருப்பது நலம். மணத்தக்காளிக் கீரையின் ரஸம், புண்களை ஆறச் செய்யும்.

மரத்துப்போதலும் கை கால் நுளிகளில் 'முணுமுணு' ப்புத் தன்மை ஏற்படுவதும் இதனால்தான். விடமின் 'பி' (B) பில்லைகளைத் தருவித்து, தவிடால் கிடைக்கும் இதற்குக் காசைக் கொட்டி வாங்கி உண்ண வேண்டி வரும். இக்கதி எனியியா தீவிரமாய்த் தாண்டவமாடும்போது உண்டாகும்.

எனியியா வதைக்கும் போது, ஓய்வு மெத்த அவசியம். இந்த ஓய்வு தொழிலின்மை மட்டுமல்ல. படுக்கையில் படுத்திருந்தால் மட்டும் போதாது நரம்புகள், மனம் ஓய்வு ஓய்வு பெற வேண்டும். இந்தச் சாந்தி. ஓய்வு சவாசனத்தால் தான் கிட்டும். ஐந்து நிமிஷத்தினி ருத்து பதினைந்து நிமிஷங்கள் வரை ஒரு தடவைக்கு இதில் அமரலாம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளைகள் இதைச் செய்யவும்.

இந்த ஓய்வு நரம்புகளுக்கு விழிப்பும் சாந்தியும், நாடிசத்தி என்ற பிராணயாம க்ரியையால் நன்கு கிட்டும். தன் மொழித் தத்துவத்துடன் சவாசன முறையும், நாடிசத்தி வீரங்களும் 3-ம் பாசத்திலிருந்து அறியவும். எனியியாவில் பிராணவாயுத் திட்டம் சரியாக இராது. இந்தப் பெருங்குறையை நாடிசத்தி சரி செய்து விடும். இதையும் ஒரு வேளைக்கு ஐந்து நிமிஷத்திலிருந்து இருபது நிமிஷம் வரை செய்து படிப்படியாக உயர்த்தவும். தினம் ஒரு வேளையிலிருந்து மூன்று வேளைகள் செய்யவும்.

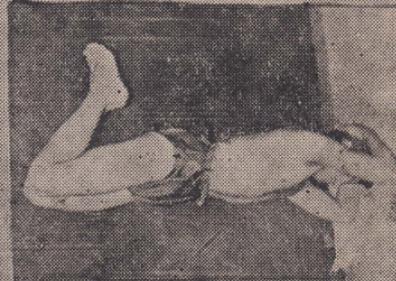
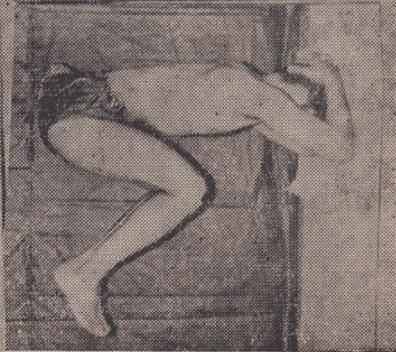
பெண்களுக்கு எனியியா, தீட்டுக் கோளாறுகள் எல்லாம் கலந்து காணும். இவைகளை வெகு எளிதில் நீக்க சர்வாங்காசனம்

கிரகாசனம்—படிகள்

116

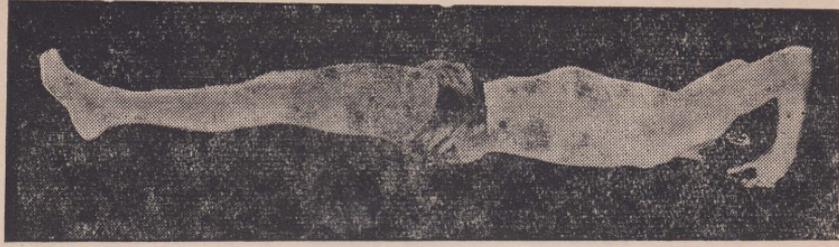


117

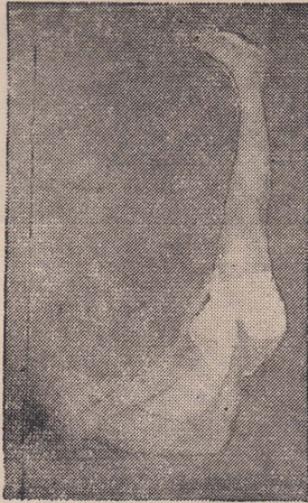


118

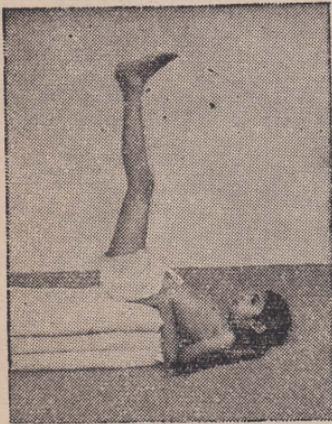
119



சித்திரம்—120



சித்திரம்-113  
உதவியின்றி விபரீதகரணி



சித்திரம்-114



சித்திரம்-115

விபரீதகரணி உதவியுடன்

இணையற்ற நண்பன். நரம்புகளெல்லாம் தளர்ந்து வீரியமிழந்து, அரைகுறையாய் வேலை செய்யும். இதற்குத் தலைமை ஆபீசான மூளைக்கு ரத்தம் செல்லத்திறனும் அளவும் போதாததாக இருக்கும் பயிற்சிகளால் கொஞ்சம் திடம் கிட்டியதும் சிரசாசனத்தைப் படிப்படியாய் மேற்கொண்டால் சீக்கிரம் குணம் தெரியும். சில நோயாளிகளுக்கு ரத்த வோட்டக் கேடு, மயக்கம் படபடப்பு இருக்கும். இவைகளை வெகு சுலபமாய் ஒழிக்க விபரீதகரணிகளும் நல்லது. இந்த ஆசனத்தை 3ம்-பாகத்தில் விளக்கியுள்ளேன்.

## ஸ்ரீ பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி

கலியுகத்தில் நாம சங்கீர்த்தனத்தால் பிரேம பக்தியை விளைத்து உய்வதற்கென்று யோகாசாரியா ஸ்ரீ சுந்தரம்அவர்கள், பரமாத்மாவை ஒவ்வொரு மூர்த்தமாகவும் சாட்சாத்கரித்து, அந்த அனுபவத்தின் அருள் வெள்ளத்தால் எல்லா மூர்த்தங்கள்மேலும் விடுத்த உள்ள முருக்கும் உயர்துதிகள், ஞான வைராக்கியம் ஊட்டும் அறிவுயர்சொற்கள், பிரேம பக்திப்போற்றல், பஜனைகள், கீர்த்தனங்கள், சும்மிகள் கொண்டதே இந்த நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி.

108 பக்கங்கள்  
விலை ரூ. 4- தபால் செலவு 1-70



## அத்தியாயம்--3

## சிகிச்சைத் திட்டம்

## முதல் படி

எண்,	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	3 விருந்து 7 நிமிஷம்
2.	விபரீ தகரணி	3	3 7 ,,
3.	பத்மாசனம்	1	$\frac{1}{2}$ 5 ,,
4.	சவாசனம்	1	3 5 ,,
5.	நாடிசுத்தி		3 5 ,,

## இரண்டாம் படி

1.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 6 வினாடி
2.	விபரீ தகரணி	2	5 10 நிமிஷம்
3.	சர்வாங்காசனம்	3	1 2 ,,
4.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ ,,
5.	பத்மாசனம்	1	3 5 ,,
6.	சவாசனம்	1	7 10 ,,
7.	நாடிசுத்தி		5 15 ,,

## முன்றாம் படி

1.	தனுராசனம்	3	6 விருந்து 10 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானா	4	4 6 வினாடி
3.	ஹலாசனம்	4	4 6 ,,
4.	விபரீ தகரணி	1	7 நிமிஷம்
5.	சர்வாங்காசனம்	3	3 5 ,,
6.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{2}$ 1 ,,
7.	பத்மாசனம்	1	5 ,,
8.	சவாசனம்	1	10 ,,
9.	நாடிசுத்தி	1	10 ,,

## நான்காம் படி

1.	தனுராசனம்	3	10 விருந்து 15 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானா	4	10 15 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	10 15 ,,

4.	மயூராசனம்	3	4	10	„
5.	சர்வாங்காசனம்	2	7	10	நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	3	1	2	„
7.	சிரசாசனம்	3	$\frac{1}{2}$	4	„
8.	பத்மாசனம்	1		5	„
9.	உட்டியாண	4	விரூந்து	6 4	விரூந்து 6 வினாடி
10.	நெளலி	4	6 4	6	„
11.	சவாசனம்			10	நிமிஷம்
12.	நாடிசுத்தி		10	விரூந்து 20	„

குறிப்பு:—

1. தனக்கே செய்ய பலம் வரும் வரை பிறர் உதவியுடன் செய்யவும்.
2. நாடிசுத்தி, சவாசனம் இரண்டு வேளை செய்யலாம்
3. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

உணவுத் திட்டம்

விலக்கம்.— காரம், கடுகு, புளி, வறுத்தல், கடலைகள் புலால், புகையிலை, சுருட்டு, மது.

புளிக்கு பதில் எலுமிச்சம் பழம் சேர்க்கவும். பயிற்சியால் ஜீர்ணசக்தி அதிகரிக்க, புஷ்டியுள்ள உணவை அதிகம் சேர்க்கவும். இரண்டாம் அத்தியாயத்திலுள்ள குறிப்புகளை மேற் கொள்ளவும்.

அவசிய சேர்மானங்கள்

தீட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி உணவு, ராகிக் கூழ், முழு கோதுமை மா சப்பாத்தி, பால், கீரைகள் உத்தமம். தக்காளிப் பழம், சாத்துக்குடி, திராட்சி, பசளை, மணத்தக்காளி முதலிய கீரைகள் நன்மை தரும்; ஜீர்ணம் அதிகரித்த பிறகு ஷார்க் விவர் ஆயில் அல்லது காட்லிவர் ஆயில் உட் கொள்ளவும்.



பகுதி 20

டி. பி. கிளாண்டு

அத்தியாயம்—1

ஒரு குழந்தையின் சரிதம்

80-வது சித்திரத்தில் காணும் குழந்தையைக் கவனியுங்கள். இதன் பெயர் சாரதா. இந்த அழகான உருவப் படம் ஒரு வயதில் எடுக்கப்பட்டது. இது எடுத்த மறுநாளே ஜூரம்கண்டு வெகுநாள் கஷ்டப்பட்டது. உடல் உறுதியின்றி, வாலும் தோலுமாக ஆனது. சுமார் இரண்டு வயதிலிருந்து, கழுத்தின் பின்புறத்தில் சிறுசதை உருண்டைகள் தோன்றின. இவை பெரிதாகிக் கொண்டே வந்தன. மூன்று வயதுக்கும் வலப் பக்கம் சிறு எலுமிச்சை அளவுக்குப் பெரிதாயும், இடப்பாகம் நெல்லிக்காய் அளவுக்கும் வளர்ந்து விட்டன. இவைகளை யாரும் கவனிக்கவில்லை. குழந்தை, உணவும் சரியாக உண்பதில்லை; விளையாடுவதும் இல்லை. இந்தக் கட்டிகள் அதிக வலியும் கொடுக்கவில்லை. வைத்தியர்கள் பார்த்துவிட்டு, என்ன நோய் என்று பெற்றோருக்குத் தெரிவிக்காமல், அவைகளை ஒன்றும் செய்யக்கூடாதென்றும், புஷ்டியுள்ள உணவும் கொடுக்க உத்தரவிட்டார்கள்.

தெருவில் வசிக்கும் நண்பர் ஒருவர் இதைக் கண்டு பெற்றோரிடம், இது 'டி. பி. கிளாண்டு' என்றும் மிகவும் ஜாக் கிரதையாக இருக்கவும் எச்சரிக்கை செய்தார். வைத்தியரிடம் குழந்தை திரும்பவும் காண்பிக்கப்பட்டது. அவர் உண்மையை ஒப்புக் கொண்டு, இதற்குச் சிகிச்சை இல்லையென்றும், அபாயமென்றும், வயதானால் போகக் கூடுமென்றும் தெரிவித்தார். பெற்றோர், 'நோய்' போகக் கூடுமென்று எண்ணியிருப்பார்!

பெற்றோரின் கிலேசத்தை அதிகரிக்கப் பல சம்பவங்கள் நடந்தன. எதிர் வீட்டில் ஒரு டி. பி. நோயாளி படுத்த படுக்கை மரணம் அடைவது நிச்சயம், எப்பொழுது என்பது மாத்திரம் நிச்சயமாகவில்லை. இந்த நோயாளி: பெண்ணிற்கு, இதே மாதிரி கழுத்துக் கட்டிகள் தான், காசநோய்க்கு ஆரம்பம், அறுத்தும்; சட்டும் பயனில்லாமல் போயிற்றும். வரும் சுநேகிதர்கள் சாரதாவைப் பார்த்து விட்டு இம்மாதிரி குழந்தைகள் ஊரில் இருப்பதையும்; ஒவ்வொன்றாக யாத்திரையாகி வருவதையும் அனுதாபமாகத் தெரிவித்து வந்தார்கள்.

கட்டி நோய் வலுத்தது. இது குட்டியொன்று போட்டது. அதாவது ஜூரக்குட்டி! தினம் மாலைக் காலமானவுடன், உடல் உஷ்ணம் தவறாது உடும். பொழுது விடியும் நேரத்தில் சாதாரண உஷ்ணத்திற்கு இறங்கிவிடும். வேறு சிகிச்சை வழி ஒன்றும் இல்லாததை அறிந்த தாயும் யோக சிகிச்சைக்கு அனுமதி கொடுத்தாள். 81 வது சித்திரத்தில் அந்தக் கட்டிகள் இருந்த இடத்தைச் சாரதா விரல்களால் குறித்துக் காட்டி இருக்கிறாள். இந்தச் சித்திரத்திலிருந்து சாரதா பிழைத்தாளென்றும் கட்டிகள் இருந்த இடம் தெரியாது மறைந்து விட்டன என்றும் அறியலாம். உடல் சதைப் பற்றில்லாவிட்டாலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறாள்.

நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி யோகாசனத்தில் அமோகம் என்று அறிவேரம். குஷ்டத்தையே கொல்வதையும் கண்டிருக்கிறோம், எனினும் டி. பி, என்ற அட்சரங்கள் முன் வந்த உடனே; தற்காலம் நடுங்குவது சகஜம். இதைப் போக்க ஆசனப்பிரயோகம் என்பதை, விரும்பார். இரண்டாவதாக மூன்றரை நான்கு வயது சிறு குழந்தைக்கு எவ்வாறு பயிற்சி அளிப்பது? மூன்றாவதாக இக் குழந்தையைத் தொட்டால், கையும் காலும் தொட்ட கையுடனேயே வந்துவிடும் போல் தோன்றின. நான்காவது, எந்த ஆசனத்தைக் கொடுப்பது? ஐந்தாவதாக, அசாத்திய வீம்பு; ஆறாவது; ஒரு ஸ்பூன் உணவை உள்ளே தள்ளப் பற்களைக் கரண்டியால் திறக்க வேண்டி இருந்தது. 1944-ல் நடந்த சரித்திரம்.

எப்படியாவது குழந்தை பிழைக்க வேண்டுமென்ற ஒரே யோசனை. ஈஸ்வரனைத் தியானித்தவாறு, சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப் பட்டது. இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் சழிந்து நனைந்துவிடும். பல தடவை தூக்கிவிட வேண்டும். காதிவிருந்து ஏதோ அழுக்கு வடிந்து கொண்டிருக்கும். மூன்று வாரங்கள் சிகிச்சை நடந்தது. ஜூரத்தில் ஒரு மாறட்டம் ஏற்பட்டது. தினம் குடு ஏற்படாமல் ஒருநாள் இரண்டு நாடொன்று தவறி, சிகிச்சை ஆரம்பித்த ஆறு வாரங்களுக்குள் ஜூரம் முற்றும் நின்று விட்டது. கட்டிகளும் சிறுக்க ஆரம்பித்தன. கரைந்து கொண்டே வந்தன. 72, 73 வது சித்திரத்தில், வெகுநாட்கள் பழகிய சாரதா தனியாக சிகிச்சையைச் செய்து காண்பிக்கிறாள். அவளுக்குச் சிறியவளாய் காண்பவள் அவள் தங்கை காத்யாயினி.

கட்டிகள் முற்றிலும் கரைய ஒரு வருஷத்திற்கு மேல் ஆயிற்று. சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்ட இக் குழந்தையின் பொறுமையும் சிகிச்சை கொடுத்தவருடைய உதஸாகமும் மெச்சத்தக்கவை.

வலது பக்கத்துக்கட்டி மட்டும் மிளகின் பருமனீர்க் வந்த தும், அதுவும் நின்று முற்றிலும் குணமாயிற்று, இந்த க்ளாண்டு செளக்கியமாவதற்குக் கொடுத்த சிகிச்சை சர்வாங்காசனமே, 71-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இம்மாதிரியே சாரதாவுக்கு சர்வாங்காசனம் கொடுக்கப்பட்டது.

எடுத்தவுடன் சர்வாங்காசனத்தை நெட்டக் குத்தலாக நிறுத்த முயல வேண்டாம். படிப்படியாகச் சீர் செய்யவும். தும்மல், இருமல் இடையில் ஏற்பட்டால் காலைத் தணித்து இவை நின்ற பிறகு உயர்த்தவும். 82-வது சித்திரத்தில், பூர்ண குண மான சாரதாவைக் காணவும். பசி ஏற்பட்டு, ஜீர்ணமாவதற்குக் கடைசி மாதங்களில் தனுராசனம் பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனங்களும் கொடுக்கப்பட்டன. பழரசங்கள், பால், முக்கியமான ஆகாரங்கள். வாசனை எடுக்கப்பட்ட ஷார்க் லிவர் ஆயில், 'காட் லிவர் ஆயில்' மிக நன்மை தரும். என்ன சாமர்த்தியம் செய்தும் இந்த எண்ணெய்களைக் குடிக்க சாரதா மறுத்துவிட்டாள். பச்சையாக டொமேடா, வெள்ளரிக்காய் கொடுக்கலாம். ரசமுள்ள எல்லாப் பழங்களும் நன்மையைத் தரும். ஆசனத்தால் பிழைத்த சாரதா எத்தனை நடன இசைத் தட்டுகள் வைத்தாலும் இஷ்டம் போல் ஆடுவாள், தன் ஆட்டச் சறுசுறுப்பை காட்டியே (82-வது சித்திரம்) புகைப்படம் பிடித்துக் கொண்டாள். இவளை 'ஆசனக் குழந்தை' யென்று அழைக்கிறார்கள்.

இவளுடன் 'க்ளாண்ட்' நோய் கண்ட சிசுக்களெல்லாம் ப லோகம் எட்டி விட்டன. எதிர் வீட்டு ஸ்திரீயும் டி.பி. கட்டியில் ஆரம்பித்து டி.பி.யே தொத்தி இக் குழந்தைக் குணமாவதைக் கண்டவாறே தான் நோய்க்கு இரையானாள். இனி இந்த 'க்ளாண்டு' நோய் தொத்திய எந்தக் குழந்தையும் பிழைத்து விட லாம். சிகிச்சையும் இதுவே. மரணபயத்தை மக்கள் ஒழிக்கலாம். குழந்தைக்கு மட்டுமல்ல; பெரியவர்களுக்கும் இந்த 'க்ளாண்டு' ஏற்படுகிறது. இது வரக்காரணம் என்ன வென்று கண்டு பிடிக்க வில்லை. மதன்ப்பன்னி ஸானிடோரியத்தில் இருந்தும் குணமாகாது. பயனின்றி, வெளிவந்து, யோக சிகிச்சையை மேற்கொண்டு பூர்ண குணம் பெற்ற ஒருவர் தென் தேசத்தில் வாழ்ந்து வருகிறார்.



## அத்தியாயம்-2

### சிகிச்சைத் திட்டம்

#### குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும்

நீபுணரோ, சுற்றமோ முறை அயிந்து குழந்தைகளுக்கு முற்றிலும் சிகிச்சையை கொடுக்க இயலும். விபரீதகரணி சர்வாங்காசனம் எப்படிக்க கொடுக்க வேண்டியது என்பதை 70,-71-வது சித்திரங்கள் காட்டுகின்றன. ஒரு சிறுவர் இன்னொருவருக்கு சர்வாங்காசனம் கொடுப்பதை 74-வது சித்திரத்தில் காணவும். சிறுவர்கள் பழசப் பழக தாடே இவைகளைச் செய்யும் சக்தி பெறுவார்கள். இதற்கு உதாரணமாக 73-வது சித்திரங்களைப் பாருங்கள். மத்ச்யாசனம் கொடுக்கும் வகை, பெரியவர் விபரீதகரணிக்கு உதவுதல், எல்லாம் 3-ம் பாகத்தில் சித்திரத்துடன் விளக்கப் பட்டுள்ளன

#### முதல் படி

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	3 விருந்து 5 நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	3	2 7 "
3.	சவாசனம்	1	3 5 "

#### இரண்டாம் படி

1.	விபரீதகரணி	2	7 10 "
2.	சர்வாங்காசனம்	2	1 5 "
3.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{2}$ 1 "
4.	சவாசனம்	1	3 7 "

#### மூன்றாம் படி

1.	தனுராசனம்	3	4 4 விநாடி
2.	பஸ்சிமோத்தாசனம்	3	4 6 "
3.	ஹலாசனம்	3	4 6 "
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	1 1 $\frac{1}{2}$ "
6.	சவாசனம்	1	7 10 "

## பெரியவர்களுக்கு

தடவைகள்

முதல் படி

1.	தனுராசனம்	3	4	விருந்து	6	விடை
2.	பஸ்சிமோத்தானு	4	4		6	,,
3.	ஹலாசனம்	4	4		6	,,
4.	விபரீதகரணி	3	3		5	நிமிஷம்
5.	சவாசனம்	1	3		7	,,
6.	நாடிசுத்தி		3		5	,,

இரண்டாம் படி

1.	தனுராசனம்	3	4	விருந்து	6	விடை
2.	பஸ்சிமோத்தானு	4	4		6	,,
3.	ஹலாசனம்	4	4		6	,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2		15	நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{2}$		1	,,
6.	பத்மாசனம்	1	1		8	,,
7.	சவாசனம்	1	5		10	,,
8.	நாடிசுத்தி		5		15	,,

குறிப்பு:

1. பழகும் வகைகள், நீண்ட காலம் ஆசனத்திலிருக்க, பிறர் உதவி பெறும் விதம் எல்லாம் சும்-பாகத்தில் காணவும்.
2. பயிற்சி தொடங்கி பத்து வாரங்களுக்குப் பிறகு சர்வாங்கா, மத்ச்யா, சவாசன, நாடிசுத்தி காலை மாலை இரு வேளைகள் செய்யவும். விபரீதகரணியும் செய்தல் அவசியம்.
3. முன்றுவது மாதத்திலிருந்து சாதாரண கும்பகப் பிராணையாமம் செய்யவும்.  
 கும்பக காலம் 6 விருந்து 20 விடைகள்  
 கும்பக எண் 6 விருந்து 15

உணவுத் திட்டம்

சாதாரண உணவுடன், முன்று வேளை பசுவின் பால் குடிக்க வேண்டும். வேளைக்கு எட்டு அவுன்சிலிருந்து பன்னிரண்டு அவுன்ஸ் அருந்தப் பழகவும். ரசமுள்ள பழங்கள், தக்காளி, கீரைகள் சேர்க்கவும். காட்லிவர் ஆயிலும் சேர்க்கவும். கட்டிகள் கரைந்த பின், முன்று வருஷங்களுக்குப் பயிற்சி தொடர வேண்டும்.

# ஆஸ்த்மா

அத்தியாயம்—1

பலனடைந்தார் பலர்

மனிதனுடைய உயிர் நிலைக்கு ஸ்வாசம் தான் முக்கியம். இது எக்காரணத்தால் தடைபட்டாலும் இவன் படும் அவதி சொல்லித் தொலையாது. ஆஸ்த்மாவில் நோயாளி இந்த ஸ்வாசத்திற்காக இழுப்பு, இருமல் இருக்கும்பொழுது நரக வேதனை அடைகிறான்! ஸ்வாசக்குழாய்களின் சதைகள் வலித்து இறுகிக்கொள்வதால், முக்கியமாகக் காற்று வெளிச்செல்லுவதின் தடையால் ஏற்படுவதே இந்த ஆஸ்த்மா என்ற நிலை. சில வைத்தியர்கள் மருந்துகிடையாதென்றும் கூறினாலும் ஆரோக்ஷ்வாசத் தடை கிய நிலை தவறி இயற்கையால் விதித்த தொழிலைச் செய்ய சக்தி மாறாட்ட மடைந்துள்ள இந்தக் கருவிகளின் அம்சங்களை நாம் நோயென்றே கூறுவோம். இதற்கு மருந்தும் உண்டு. வேர், மூலிகை, ஊசி மருந்தல்ல: யோக சிகிச்சையென்ற மருந்து இந்த மருந்து. குணப் படுத்த தவறவே தவறாது. இதைக் கண்டுபிடித்த யோக மேதாவி்களுக்கு நன்றி செலுத்துவதுடன், ஆஸ்த்மாவுக்கு மருந்தில்லையே என்ற மயக்கத்திற்கு இடம் கொடுக்காது தைரியமரகவே வாழ்வோம்.

யோகாசனப் பிராணாயாம முறைகளால் ஆஸ்த்மா ஒழியும் என்பதை பல வருஷங்களுக்கு முன் ஆராய்ந்து விட்டேன். நிபுணரின் உதவியின்றி ஆசன முறைகளைக் குருட்டுத்தனமாய்கையாண்ட ஒரு பெரியவர், ஆஸ்த்மா குணமடைந்து விட்டதை மெத்த ஆச்சர்யத்துடன் தெரிவித்தார். நம் புதுக்கோட்டை பிக்கை பெற்ற இந்த தாத்தா நமது பேரப் பேரப் பேரப் பிள்ளைக்கு ஆசனங்கள் அளிக்க, பதினேரு வயதில் தாக்கிய இந் நோய் ஒழிவதைக் கைகண்ட பளைய்ப் பெற்றார். அச்சம்பவம் புதுக் கோட்டை எல்லைக்குள் நடந்தது. அதிலிருந்து தொடர்ந்த ஆராய்ச்சி ஆச்சர்யகரமான அத்தாட்சிகள் அளித்து வர, ஒரு அனுபவத்தை மட்டும் இங்கே விளக்குகிறேன்.

‘விசிட்டுக்குப் பின்பும், பெட்டியிலிருந்து பணம் குறையும்; உடலிலிருந்து சக்தியும் கழியும். முடிவில் ரத்த மின்மை உண்டாகும். பலஹீனம் எடுத்துரைக்க முடியாது. எழுந்திருக்க உட்காரக் கூட கடினமாக ஆகும்.

மலேரியா வெகு நாட்கள் வந்து கொண்டே இருந்தால் இயற்கை உடலைக் காப்பதற்காக ஒரு சூழ்ச்சி செய்கின்றது. இந்த நேரய்க் கிருமிகளை அதிகம் பரவாது கட்டி திரட்டி, ‘ஸ்ப்ளீன்’ என்ற கருவி தன் உள் அடக்கிக் கொள்கிறது. அதைத்தான் மலேரியாக் கட்டி என்கிறார்கள். இந்தக்கட்டி கரையாதவரை நோயும் அகலாது. நோய் ரத்தத்திலிருந்து அகன்று விட்டால் கட்டியும் கரைந்து விடும்.

மருந்தால் இதை வெல்ல இயலாது. யோக சிகிச்சை முற்றிலும் குணம் அளிக்கிறதென்ற உண்மை சுமார்: முப்பது வருஷங்களாகத் தெரிந்த விஷயம். ஆனந்த பூச்சி கொல்லும் ரகசியத்தில் தைராய்டு என்று கழுத்திலுள்ள சதைக் கோளத்தை விவரிக்குங்கால், பூச்சிகளால் ஏற்படும் விஷத்தை கொல்லும் இதன் சக்தியை ஆராய்ந்திருக்கிறோம். இந்த சக்தியைக் கொண்டே மலேரியாக் கிருமிகளை நசிக்கச் செய்து, ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

மலேரியாக் கட்டி வரும் வரை நோயாளி காத்திருக்க வேண்டாம். அதற்கு முன்பாகவே மலேரியாவை ஒழிக்கச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவும். தற்பொழுது, புதிதாக மலேரியா பூச்சியைக் கொல்லும், ‘பாட்லுட்டின்’ என்ற சரக்கைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இதனாலோ, கொய்வாலோ ஜூரம், குளிர்ப்பருவதை நிறுத்தியவுடன், மெல்ல யோக சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கவும், உடல் மிக்க பலஹீனம் அடைந்திருக்கும். பிறர் உதவி கொண்டு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவும். ரத்தத்தின் சிகப்புக் கிருமிகளை எல்லாம் நோய் உண்டு வீடுகிறது.

நோயை வெல்லும் தந்திரம் சர்வாங்காசனமே. இதில் நிற்பதற்கு உதவி செய்ய யாரும் கிடைக்காவிட்டால் சுவரை நண்பகைக் கொண்டு செய்யவும். சுவரின் உதவியை தந்திரம் எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதை 3-ம் பாகம் விளக்குகிறது. சுவர் அருகே மல்லாந்து படுத்துக் கால்களைச் சுவரின் மேல் வீசி, கை முதுகு பலத்தால் காலை உயர்த்தி; கழுத்து சிரசைத் தவிர இதர பாகம்

கள் சுவரில் சாயும். முடிந்தவரை இதில் நின்றபின், அதை விட்டகன்று ஓய்வெடுக்கவும். பலம் ஏற்பட்டதும் சுய பலத்தால் சுவரின் உதவியின்றி நிற்கப்பழகவும். இம்மாதிரியாக நிற்கும்காலத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு தடவையிலோ, பல தடவைகளிலோ சுமார் இருபது நிமிஷங்கள் நிற்கத் தேவையாகும்.

இதன் பிறகு மத்ச்யாசனம் இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்யவும். முதல் வாரம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தரம் செய்யவும். பின்பு இரு வேளைகள் காலை, மாலை செய்யவும். இத்துடன் நாடி சுத்தி என்ற பிராணாயாமத்தில் சம்பந்தப்பட்ட கிரியையைச் செய்ய வேண்டும். ஐந்து நிமிடத்திலிருந்து பத்து நிமிடங்கள் செய்யலாம். இம்மாதிரி காலை, நடுப்பகல் மாலை மூன்று வேளைகளிலும் செய்யவும்.

ஐரம் திரும்பி வராது. கட்டியும், நான்கு ஐந்து வாரங்களில் கரைய ஆரம்பிக்கும். அல்லது கரைந்துவிடும். தொடர்ந்து பயிற்சியை ஆறுமாதங்கள் செய்ய வேண்டும். மறுபடியும் இது நம்மைத் தாக்காமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். பலம் பெற சிகிச்சை சீக்கிரம் பலனை அளிக்க நல்ல புஷ்டி உள்ள ஆகாரம் தேவை. விடயின் சததுக்கள் அதிகம் சேர வேண்டும் இரு வேளை நல்ல பழம் பால் அவசியம். தீட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி அமுது உண்ணவும்; கீரைகள் பழங்கள் தினம் உட்கொள்ளவும்.



## அத்தியாயம்—2

## சிகிச்சைத் திட்டம்

இந்த மலேரியா தாக்கி கட்டியுள்ளவர் மிக்க பலவீனராகத் தானிப்பார்கள். பிறருடைய உதவியைக் கொண்டே தான் இவர்கள் செய்ய வேண்டும். குறிப்பிட்ட காலம் நிற்க வேண்டும்.

எண்.	ஆசனங்கள்	முதல் படி தடவைகள்	10 நாட்கள் செய்யவும் ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிற்கும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	3 விருந்து 7 நிமிஷம்
2.	விபீ தகரணி	3	2 5 ,,
3.	சவாசனம்	1	3 7 ,,

	இரண்டாம் படி	6 வாரம் செய்ய வு
1.	சவாசனம்	1 7 விருந்து 10 நிமிஷம்
2.	புஜங்காசனம்	3 4 10 விநாடி
3.	விபீ தகரணி	2 5 7 நிமிஷம்
4.	சர்வாங்காசனம்	2 2 5 ,,
5.	மத்ச்யாசனம்	3 1/4 1 ,,
6.	பத்மாசனம்	1 1 4 ,,
7.	சவாசனம்	1 7 ,,
8.	நாடிசுத்தி	3 5 ,,

	மூன்றாம் படி	2 மாதம். செய்யவும்
1.	புஜங்காசனம்	3 4 விருந்து 8 விநாடி
2.	தனுராசனம்	3 3 6 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தாலு	4 4 10 ,,
4.	ஹலாசனம்	4 4 10 ,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2 5 15 நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	3 1 2 ,,
7.	பத்மாசனம்	1 1 5 ,,
8.	சவாசனம்	1 7 ,,
9.	நாடிசுத்தி	10 10 00

1 அ. சலபாசனம்	4 விருந்து	6 விருந்து	8 வினாடி
4 அ. மயூராசனம்	3	4 ,,	10 வினாடி
5 அ. யோகமுத்ரா	3 விருந்து	6 4 ,,	8 ,,
6 அ. உட்டியாண்டு	4 ,,	6 4 ,,	8 ,,
7 அ. நெளவி	4 ,,	6 4 ,,	8 ,,

குழந்தைகளுக்கு இக்கட்டி இருந்தாலும். நிபுணரோ, அறிந்த சுற்றமோ சிகிச்சையை அளித்து குணப்படுத்தலாம். குழந்தைகளுக்கு உட்டியாண்டு, நெளவி, மயூராசனம், யோகமுத்ரா, நாடி சுத்தி விலக்கம்.

### உணவுத் திட்டம்

சாதாரணமாக நோயாளிக்கு ஜீரண சிரமம் இருக்கலாம். சிகிச்சை தீவிரமாக ஏற்படும் வரையில் எளிதில் ஜீர்ணமாகும் உணவே நன்மை. கஞ்சி, ராகிக்கூழ், பால் போன்ற நீராகாரமாக உண்ணுதலும் நன்மை தரும்.

காரம், கடுகு, புலால், எண்ணை, புளி, விலக்கம். மூன்று வேளை பசுவின் பால், அவசியமாகும். ரசமுள்ள பழங்களும், கீரைகளும் சாதாரண உணவுடன் சேர்க்கவும். புளிக்குப் பதில், எலுமிச்சம் பழரசம் சேர்க்கலாம்.



பகுதி-22

## தோல் நோய்

அத்தியாயம் --1

குணம் பெற்றோர் நன்றி

கீழ்க் கண்டவாறு எழுதப்பட்ட ஒரு கடிதம் கிடைத்தது.

சிவசாமிபுரம்,  
புதூர், 24-5-1947.

ஆசிரியர் ஸ்ரீ எஸ். சந்திரம் அவர்கள் திவ்விய சமூகத்திற்கு எழுதியது. தங்கள் இயற்றிய 'யோகாப்டியாசம்' புத்தகத்தை வாசித்துப் பார்த்தேன். கண்டிராத உள் அங்க சமாசாரங்கள் எல்லாம் அடங்கியிருக்கின்றன.... எனக்கு தேகம் பூராவும் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரையிலும் சிகப்பு சிகப்பாய் புள்ளிகள் விழுந்து அதிக கோரமாய்விட்டது. பார்ப்பதற்குச் செந்தூரம் பூசினால் எப்படியிருக்குமோ அப்படி இருந்தது. என்னிடத்தில் சினேகிதர்கள் கூடப் பேசமாட்டார்கள். நான் கடையில் உட்கார்ந்து என் காரியங்களைக் கவனிப்பதுமில்லை. இப்படி ஆறு மாதங்கள் கஷ்டப்பட்டேன். பிராணனைப் போக்கக் கூட எத்தனித்தேன். எத்தனையோ மருந்து சாப்பிட்டு ரூபாய் செலவானதுடன் பிரயோஜனம், வாடிப்போன பயிருக்கு எருவு போட்டாற் போல் வியாதி அதிகரித்ததுதான்.

பிறகு கடவுள் கிருபையால் என் நண்பர்கள் என்னைச் சந்தித்து சர்வாங்க ஆசனம் செய்யச்சொல்லி பழக்கினார். ஒரு மாதத்திற்குள் எனக்குப் பெரிய மாறுதல் தென்பட்டது. பிறகு எனக்கும் என் நண்பர்களுக்கும் சேர்ந்து நான்கு புத்தகத்திற்கு எழுதினோம். புத்தகத்தைப் படித்து அதில் உள்ள பத்திரங்களை அறிந்தேன். பிறகு ஆசனம் செய்யத் தொடங்கி இது முதல் நான்கு மாதமாய் மருந்து நிறுத்திவிட்டு சர்வாங்க ஆசனமே பெரிய மருந்து என்று நினைத்து. காலையிலும் மாலையிலும் செய்து முக்காலே மூன்று வீசம் சுகமாய் விட்டது. இன்னும் ஒரு மாதத்தில் பூரண சுகமாய் விடும் என்று நம்பும்படி நான் பூரண சுகமானதும் தம் இருப்பிடம் வந்து தங்களிடம் பூரண குணமடைந்த இவருடைய சரித்திரத்தை எமக்கு அனுப்பி இருந்தார்.

பேசவேண்டும் என்று பிரிபமாய் இருக்கிறேன். ஒவ்வொரு நாளும் கடைக்கு வருபவர்களிடத்தில், எப்படி நான் சுகம் அடைந்தேன் என்று பதில் சொல்ல என்னால் முடியவில்லை.

இப்படிக்கு மனவார்த்த வந்தனம். எஸ். வெள்ளி மலை கவுண்டர்.

நீண்ட கடிதம். ஆச்சர்யம் குதூகலம் ததும்பியுள்ளன. நன்றி அறிவால் துள்ளும் மனம். இவர் உணர்ச்சிபை மெச்சுகிறேன். நம்பிச் செய்த பலன் பெற்ற பாக்கியமே பாக்கியம். 10-7-47 எழுதிய கார்டில் முற்றிலும் குணமடைந்ததாகவும், கடிதத்தை பிரசுரிக்கச் சம்மதமென்றும் இவர் தெரிவித்திருக்கிறார். ஆசனத்தால் சுகம் பெற்றதைக் குறிக்கும் அநேக கடிதங்கள் வந்துக் கொண்டிருக்கின்றன பலன் பெற்ற ஒவ்வொருவரும், பிறர் நன்மைக்கு வழிகாட்டியதாக, தாம் பெற்ற சுகத்தை எனக்குத் தெரிவிக்க பெருந்தன்மை உணர்ச்சி கொள்வார்களேயானால் இங்கு இக்கடிதங்கள் ஒரு சிறுமலை போல் குவியும்.

எந்தத் தோல் வியாதிக்கும் கை கண்ட மருந்து யோகசிகிச்சை. யோக சாஸ்திரமே பலனைக் குறிக்கிறது. எண்ணுக்கு அடங்காமனிதர்களின் அனுபவமும் அதை நிரூபிக்கிறது. இந்த நாகரீக சமூகத்தில் பிரபலமாகத் தாண்டவமாடி வரும் எக்ஸிமா முதலிய பலவிதமான படைகள் ல்யூகோடர்மா, சிரங்குகன், வரட்டுத் தோல் எல்லாம் ஒழிந்து இயற்கை பள பளக்கக் கூடிய பட்டுத் தோலைத் தரும். இதில் ஐயமில்லை. தோல் நோய் என்று குறிக்கின்றேன். ஆனால் தோலிலேயே உண்டாகி அத்துடன் நிற்பது என்று எண்ணக் கூடாது, உடலுள் புகுந்து ரத்த வோட்டத்தில் கலந்து, ரத்தத்தைக் கெடுக்கும் அபாயக்கிருமிகளையும் பொருள்களையும், இயற்கை வெளியே தள்ளும் காலத்தில் தோல், நோய் கொண்டதாகக் காண்பிக்கிறது, உள்சென்ற கிருமிக்குத் தக்கபடி தோல் பலவிதமான கெடுதலை அடைகிறது. சற்றேறக் குறைய, தோலின் வெளித் தேற்றத்தையும் ரத்தத்தையும் பரீட்சை செய்து நிபுணர்கள் காரணங்களைக்கண்டு பிடித்து விடுவார்கள். பல பெயர்களும் நேயர்க்கு இடப்படுகின்றன.

இந்த வியாதிக்கு இடம் கொடுத்த தீய பழக்கங்கள் முதலில் ஒதுங்கவேண்டும். ரத்த வோட்டம் துரிதமாய் சம்பூர்ணமாய் நடக்க வேண்டும். அபாயக்கிருமி, உட்புகும் களர்களளைச் சம்ஹரிக்கும் சக்தியை அதிகரிக்க வேண்டும். இவ்வேலைகளை இயற்கை முறையில் செய்வதே யோகசிகிச்சை. இதற்கு ஒத்துழைப்பாக, இச்சண்டைக்கு ஆபுதங்களைத் தீட்டும் உணவுப் பொருள்களும் தேவையாகின்றன. குகூடத்தைத் தீர்க்க தற்கால வைத்தியத்

திற்குச் சக்தி இருக்கிறதா? இந்த நரக கர்ம ரோகத்தையே அழித்து அகற்றும் சக்தி வாழ்ந்த இந்த சர்வாங்காசனமே இதில் அதிகம் உபயோகமாகும்.

பண்டை காலத்தில் கவியொருவன் போஜ ராஜன் முன் நின்று வாழ்த்தினான். இது நூதனமாக இருந்தது. கவிராஜனுக்குக் கோபம் முதலில் உதித்தது. “சொறி சிரங்குள்ளவனுக்குத் தான் சொறிந்து கொள்ளுங்கால் ஏற்படும் சுகம் உனக்காகட்டும்!” என்றான் கவி. “அருவருப்பு நோய் கொண்டவனுக்கு நம்மையும், நம் சுகத்தையும்!” என்று மனத்தாங்கல் கொண்டான் அரசன். “சொரிந்த பின் ஏற்படும் கொடும் எரிச்சல், உன் சத்குருக்களுடையது ஆகட்டும்!” என்று அரிப்பு வாழ்த்தி முடித்தான் கவி! அப்பொழுதே, எரிச்சல் சாதுர்யத்தை அறிந்த போஜன் கவிக்கு அட்சர லட்சம் கொடுத்ததாக கதை. சொறியும் பொழுது ஏற்படும் சுகம் எப்படி இருக்குமென்று நாவால் கூற முடியாது! ‘சிரங்கு வத்திகளே’ அறிவார்! அதன் பின் உண்டாகும் எரிச்சலின் பாதை, பார்த்துக் கேட்டுச் சகியாதது. தோல் நோய்களில் இதுவே பெரும்பாதை. சதையை சுகமடைய விடாது இந்த அரிப்பு.

யோக சிகிச்சையின் தீவிரம், நோயை உள்ளிருந்து தாக்கி வெல்லுவதற்கு முன்பாக, தற்சமய உதவிகள் சில தேடிக் கொள்வது அவசியமாகும். இந்த அரிப்பைத் தணிக்க வேண்டும். உணவிலிருந்து உப்பை ஒழிப்புது அரிப்பை தணிக்கும். ரத்தம் சுத்தமடைந்த பின் மிதமாகச் சேர்க்கலாம். உப்பை விட்டு விட்டால், விட முடியாத மிளகாய் சிநேகிதரை என்ன செய்வது? உப்பில்லாமல் மிளகாயை மட்டும் தின்று தான் பாருங்களேன், முடிகிறதா என்று? ரத்தத்தில் உயிர்க் கிருமிகளை விழுங்கும் இந்த மிளகாயை முற்றிலும் அகற்ற வேண்டும். மறுபடி உப்பைச் சேர்த்தாலும், மிளகாயை அண்டவீடக் கூடாது. சொறி சிரங்கு அல்லது அழுகணிச் சிரங்கு என்பது தென் தேசத்தில் நிலை கொள்ளாத தாண்டவமாகும். இது கைகால்களை எல்லாம் குத்தகை எடுத்து யோக சிகிச்சை மேற்கொள்ள இடம் கொடுக்காது. இதற்கும் இயற்கை முறையில் தற்சமய சிகிச்சை உண்டு. சுத்தமான அசல் சந்தனத்தித் தைலத்தை தினம் பல தடவை இந்த இடங்களில் தடவி வரவேண்டும். நாட்களில் இவை உதிர்ந்து விடும். உள்ளுக்கும் சில துளிகளை பானகத்தில் கொட்டி சாப்பிடலாம், பின்பு யோக சிகிச்சை செய்ய அதிகக் கஷ்டம் இராது.

தோல் நோய்களைப் போக்க விடமின் ஏ.பி.ஸி.டி. முக்கியமாக உதவும். சிலர் விடமினை ஊசி மூலமாக உடலில் ஏற்றிக்



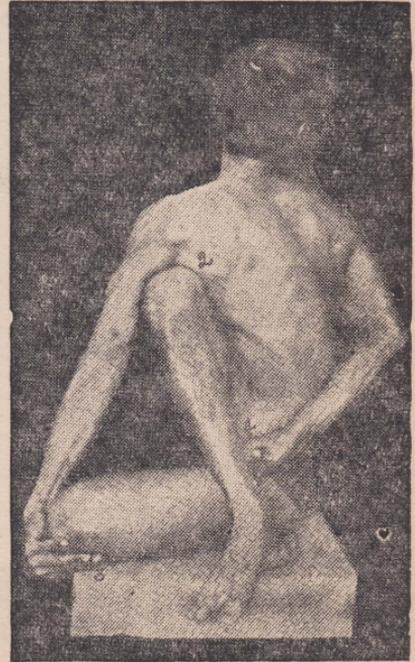
சித்திரம்-123

அர்த்த பஸ்சிமோத்தாஸனம்  
முதல் இரண்டு காலங்கள்



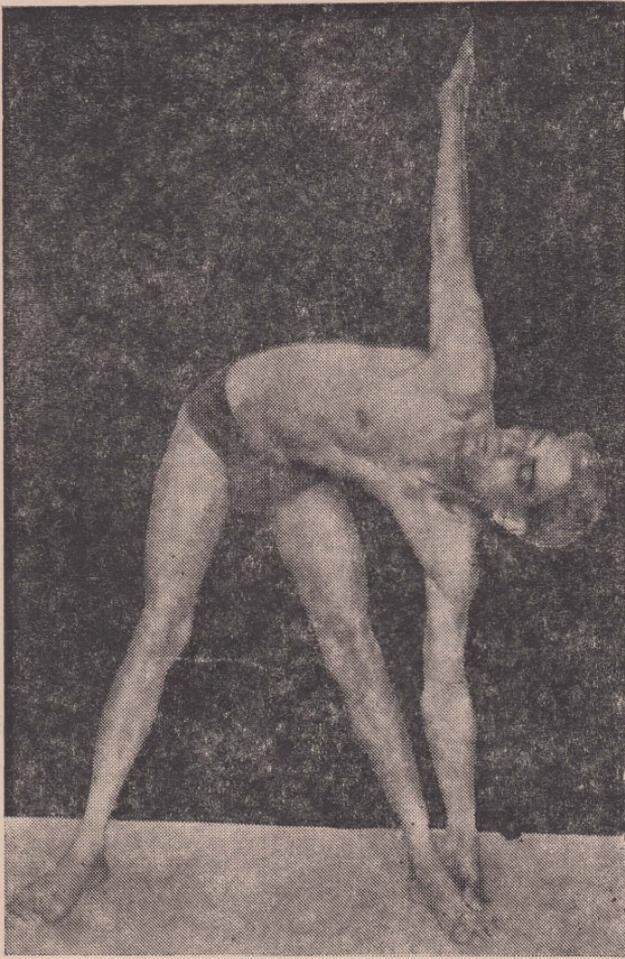
சித்திரம்- 21

குழந்தைக்கு சிரசாசனம்  
அளித்தல்

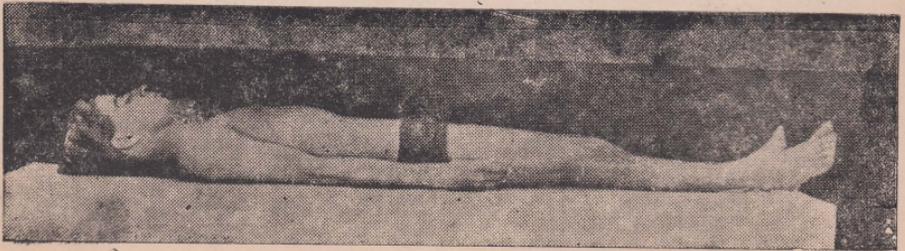


சித்திரம்-122

பூர்ண  
அர்த்த மதஸ்யேந்த் ராசனம்



சித்திரம்-124 திரிகோணசனம்



சித்திரம்-127 சுவாசனம்

கொள்வார்கள். தீட்டாத அரிசியிலுள்ள விடமின் தவிட்டை கண்ணுக்கு இது நன்றாக இல்லை என்று தீட்டி விலக்கிய சரக்கைச் சேர்க்க ண்சியால் சித்திரவதை கொண்டு டாக்டர்களுக்குக் கப்பம் கட்டுகிறார்கள்!

‘தும்பைப் பூ போல் என்ன அரிசி, அடாடா!’ என்னும் அறியாமையை என்னென்று உரைப்பது? இதென்ன வெள்ளை மோகமோ! நாமே கறுப்பாய் இருக்கும் பொழுது, நாம் தின்னும் அரிசி சிவப்பாயிருக்கக் கூடாதா? கத்திரிக்காய், பாவக்காய், புகையிலை கூட முரட்டுத்தனம் இல்லையாம்! தவிடு முரடாம், சக்கையாம், உள்ளே செல்லுவதில்லையாம்! தீட்டிக் கஞ்சி வடிக் கும் நாகுக்கு தமிழரை விட்டொழியும் வரை இவ தவிடு ருக்கு ஆரோக்கிய உலகில் கதிமோட்சம் கிடை யாது. தோல் நோயும் போகாது. யோக சிகிச்சை பலனைத்தர விடமின் வர்க்கம் தினம் அதிகமாக உட் கொள்ள வேண்டும்.

இரு வேளை சுத்தப் பசும்பாலும் நீர் வடிக்காது வேகவைத்த கீரைகளும், தீட்டாத சஞ்சி வடிக்காத அரிசி அமுதும் தினம் உட் கொண்டால் விடமின் தவறாது கிடைக்கும். ரத்தத்தில் அன்னிய வஸ்துக்கள் சேர்ந்து விஷம் ஏற்படுவதால் இத் தோல் வியாதிகள் உண்டாகின்றன. மலம் தினம் நன்றாகக் கழிந்து, குடல் சுத்தமாகாவிட்டால் இதனால் ஏற்படும் விஷமும் பாதையும் அதிகரிக்கும். குடல் சுத்தம், இயற்கை உணவு, நல்ல பழக்க முள்ளவர்களுக்கு இந்நோய்கள் தாக்கா. தொத்தினாலும் படராமல் எளிதில் குணப் பட்டு விடும்.

மலச்சிக்கலைப் போக்கவும், தடுக்கவும் யோகாசன மருந்தை விட வேறு ஒளஷதம் உலகில் இல்லை. முக்கியமாக சலபாசனம், தனுராசனம், பல்சிமோத்தாசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம், யோக முத்ரா, உட்டியாண, நௌலி, முறைப்புடிப் பழகவும். 3-ம் பாகத்திலிருந்து விதிகளைத் தெரிந்து செய்யவும். இந்நூலில் வீளக்கியுள்ளபடி ஆசனங்களை தீவிரமாய்ச் செய்ய ரத்த வோட்டம் தீவிரமாகி, தோலின் பொடிக்குழாய்களும் உள் சதைகளும் பயன் பெறும். சதை அணுக்களெல்லாம் புதுப்பிக்கப்படும். சதைக் கூட்டங்கள் இளகி இறுகி உயிர் பெற்று, ஆரோக்கியம் பெற, தோல் இயற்கை நிறம் அடையும். மேற்கூறிய ஆசனங்களை மூன்று தடவைகள் செய்ய ஆரம்பித்து, ஒவ்வொன்றையும் பத்துப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்தால் பலன் சீக்கிரம் கிட்டும். இவைகளை அதிக காலம் நிறுத்தத் தேவையில்லை. ஆறு எட்டு விடிக் கிறுத்தி திருப்பித் திருப்பிச் செய்யவும். ஒரு மணி நேரமாவது பயிற்சி செய்யவும். தினம் இரு வேளை செய்தால் சீக்கிரம் குணமுண்டாகும்,

தோல் நோய் உண்டாக்கிய விஷக்கிருமிகள் நசிய வேண்டும். இதன் பிறகு ரத்தம் தானாகவே சுத்தமடையும் இதற்கு சர்வாங்கசனம் தான் அபூர்வக்குளிகை. தைராய்டு, பாரா தைராய்டு கோளங்களில் விஷத்தை, விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி அபூர்வமாகப் பதிந்துள்ளதை ஆராய்ச்சி செய்துள்ளோம். இந்தக் கோளங்களை உன்னதமாக வேலை செய்ய சர்வாங்காசனம் தூண்டுகிறது. இந்த ஆசனத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்து நிறுத்தி. ஒரு வேளைக்கு மொத்த காலம், இருபதிலுந்து முப்பது நிமிஷம் வரை நிறுத்தப் பழக வேண்டும். இந்தஆசனத்தை செய்ததும் ஒன்றிரண்டு தடவை மத்ச்யாசனமும் செய்யவும். ரத்தம் சுத்தியடைய நாடிசுத்தி என்ற ஸ்வாசக்ரியை கட்டாயம், ஆசனம் செய்து ஒய்வெடுத்த பிறகு செய்ய வேண்டும். இதுவும் ஒப்பற்ற சிகிச்சை. வேளைக்கு ஐந்து நிமிடங்கள் இதை செய்யப்பழகி, பதினைந்து இருபது நிமிடங்களுக்கு உயர்த்திக் கொள்ளவும். இரு வேளையும் செய்வதோடு நடுப்பகவிலும் செய்யலாம். இந்த நாடிசுத்தி செய்து பழகிய பிறகு, சும்பகம் கூடிய பிராணாயாமம் முறைப்படி செய்தால், நோய் வெகு சீக்கிரம் அகலும். மறுபடி எந்தக் கிருமியும் ரத்தத்தில் தலையெடுக்காது. தினம் சும்பகம் பந்தங்களுடன் முறைப்படி பழகும் மனிதனிடம் ப்ளேக், காலரா, அம்மை கூட அண்டாது. பிரம்மசர்ய விரதம் பூண்டே யோகசிகிச்சை செய்யவும். பிராணாயாம வழி 3-ம் பாகத்தில் காணலாம். உடல் உஷ்ணம் கொள்ளாது இருப்பதற்கு வாரம் இரு முறை சுத்தமான தைல ஸ்னானமும், இதர நாட்களில் சூரிய உதயத்திற்கு முன் குளிர்ஜல ஸ்னானமும் செய்யவும். சினம் வெல்லம் கலக்த எலுமிச்சம்பழ ரச பானகம் உட்கொள்ள வேண்டும். உணவுப் பழக்கமும் ஒழுங்காக இருந்தால் யோகாசனங்களால் உஷ்ணம் அதிகரிக்காது.



## அத்தியாயம் -2

### சிகிச்சைத் திட்டம்

தோல் நோய், கரப்பான் அழகுணிச் சிரங்கு எல்லாவற்றுக்கும் இந்த சிகிச்சை திட்டமே உபயோகிக்க வேண்டும்.

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவை யிலும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	5	4விருந்து 6 விடி
2.	பஸ்சிமோத்தாசனம்	4	4 6 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 6 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ 1 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 1 ,,
7.	சவாசனம்	1	5 7 ,,
8.	நாடிசுத்தி		5 20 ,,

திட்டம் ஆரம்பித்த எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, காலை மாலை இரு வேளையும் சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சவாசனம், நாடிசுத்தி செய்யவும். நாடிசுத்தி மூன்று வேளை செய்யவும்.

#### உணவுத் திட்டம்

அரிப்பு இல்லாமலிருக்க உப்பைக் குறைக்கவும். உப்பை சில நாட்கள் விட்டு விடுதலும் நலமே.

காரம், கடுகு, புளி, புலால், சொரக்காய், கத்தரி, பரங்கி, பாகை விலக்கம்.

பசுவின் பால் மூன்று வேளை சாப்பிடவும், சாதாரண உணவுடன் கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள் சாப்பிடவும். காட் லிவர் எண்ணெய் நன்மை தரும்.

நல்லெண்ணெயை ஒதுக்கி தேங்காய் எண்ணெயை உடலுக்கும் தலைக்கும் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்ய உபயோகிக்கவும்.

மலேரியா கட்டி

அத்தியாயம்—1

கொசு ராஜா

கொசுவை அறியாதவர் யாரும் இல்லை. இதிலும் இரு ஜாதிகள் இருக்கின்றன: நல்ல ஜாதி. கெட்டஜாதி எனப் பிரிக்கலாம். நல்ல ஜாதி என்றால் கடிக்கா தென்ற அர்த்தமல்ல. நன்றாகக் கடித்து, சுண்டைக்காய் போல் உப்பிக்கொள்ளச் செய்யும். ஆனால் கடித்து, ரத்தத்தை உள்ளிழுப்பதுடன் சரி. அதற்கு மேல் “கடித்தேனே! சிரமத்திற்குக்கூலி கொடு!” என்று கேட்காது; வேறு கெடுதல் எதுவும் செய்யாது. டாக்டர் நம்மை ஊசியால் குத்தக் காசு கேட்பது போல், கொசுவும், ‘பீஸ்’ கேட்குமென்று சந்தேகப்பட வேண்டாம்!

கெட்ட ஜாதிக்கொசு தான் நாம் இங்கே கவனிக்கப்போவது. கடிப்பதுமின்றி, அன்னிய ஸம்சார மொன்றை ரத்தத்தில் குடியேற்றிவிட்டுப் போகிறது, மணிக்கு லட்சக் கணக்காகக் குடியேறிய இந்த சம்சாரம் பெருகி, நம் செலவில் பெரு வாழ்வு வாழ்ந்து நம்மைச் சிதைத்து பலவீனப்படுத்தி வதைக்கிறது. இதுவே மலேரியா. இப்பயங்கர நோயை ஒழிப்பதற்கு காசு, மானிடர் கொசு வேட்டையாடுகிறார் மலேரியா கொசு கள்! “கரடி புலி வேட்டை சரி! கொசு வேட்டையா?” என்று நகைக்கலாம். கரடி புலி கூட அவ்வளவு மோசமில்லை. இவைகளின் வேட்டையும் அவ்வளவு கடினம் அல்ல. ஆனால், இக்கொசுவேட்டையோ, அபாயகரமே. இது தீராத வேட்டை. விலங்குகள் அழிந்தாலும் இந்த வர்க்கம் அழிபாத அமுருதத்தைக் குடித்து வாழுகிறது. சதுப்பு நிலம், ஓடாத சாக்கடை, ஏரிக்கரை, தேங்கு தண்ணீரெல்லாம் கொசுவுக்கு சுவர்க்கம்.

இந் நோயைப் பற்றி அதிகம் விஸ்தரிக்கத் தேவையில்லை. இதை அற்பொற்பமர்வது அனுபவிக்காதவர்களில்லை. அந்த ருசியான கொய்ரைப் பொருளைச் சாப்பிட்டு, நோயைப் போக்குகிறார்கள்; காதும் ஒலி இழக்கிறது. இந்த வியாதி அடிக்கடி வந்து கொண்டே ரத்தத்தில் குதுகலமாய் வாழும். போகிறது போல் போகும்; ஆனால் மாதம் ஒரு முறையாவது டாக்டர் பில் லுடன் விசிட் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும். ஒவ்வொரு

நோயாளிகளிடமிருந்து கடிதங்கள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. 1942-ம் வருஷ ஆரம்பத்தில் ஒரு கடிதம் வந்தது. கள்ளிக்கோட்டையிலிருந்து எழுதியிருந்தார் ஒருவர், அது வியப்பையும் சந்தோஷத்தையும் அதிகரித்து. அவர் மனைவிக்கு ஆஸ்த்மா இருந்தது. தினம், வாரந்தோறும் மாத வருஷக் கணக்காகப் பட்ட அவஸ்தை சொல்லி முடியாது. மேல்நாட்டு வைத்திய முறைகளை யெல்லாம் பிரயோகித்துப் பலன் அடையவில்லை. நாட்டு வைத்தியத்தில் இறங்கினார், இந்த வைத்தியரின் கட்டுப்பாடு வாழ்க்கையை வகையாக மாற்றியது.

தண்ணீரைத் தொடக் கூடாது ஸ்னானம் கிடையாது? எல்லாம் உஷ்ணமயம். பால், தயிர்விலக்கம், புளி, காய், எல்லாவற்றுக்கும் நிபந்தனைகள், இம்மாதிரியாக நோயாளி பல மாதங்கள் வதை கண்டிருந்தார். அவர் கணவர் நண்பர்களிடம் சிகிச்சைக்காக முறையிட, அவருடன் உத்தியோகம் பார்த்த ஒருவர் 'ஆனந்தரகஸியம்' கோட்டை நூலைக் கொடுத்து ஒரு ஆசனத்தை மனைவிக்கு கேஸ் அளிக்கும் படி ஏவினார். சாதாரண காலத்தில் சொல்லியிருந்தால் இந்த யோசனை டலித்திராது; நகைப்பதற்கு இடம் கொடுத்தும் இருக்கலாம், நிரகதியாகத் தவிக்கும் இந்த காலத்தில் வேறு விதியின்றி "இதையும்" தான் பார்ப்போமே!" என்று நம்பிக்கை இழந்த நிலைமையில், நூலை வாங்கிப் படித்து மனைவிக்குச் சிகிச்சை அளித்தார்.

இரண்டு வாரங்கள் ஆயின. இழுப்பு இருமல் மறைந்தன. தண்ணீரைத் தொடாத அந்த நோயாளி, தினம் குளிக்கவும், வாரம் இருமுறை தலை ஸ்னானம் செய்யவும் ஆரம்பித்தார்: தடையான பால் தலையெடுத்தது. தினம் அரைப்படிக்கு மேல் உள் சென்றது. நடுக்கம் கொடுக்கும் மோர், தயிர் வயிற்றினுள் குடி புகுந்தன. இவ்வளவு குணம் கண்டதும் ஊக்கம் அதிகரிக்க. இரண்டு மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்தார். நோய் முற்றிலும் ஒழிந்தது. சந்தோஷம் பொங்கும் இம்மாதின் கணவர் தம் நன்றியைப் பிரமாதமாக எழுதி நேரில் என்னைப் பார்த்து தரிசித்து, பழம் பூக்களால் நன்றி செலுத்திச் சென்றார்.

இம்மாதிரியாக, பழம் பூக்கள் கல்யாண முடிவை 'ஆஸ்த்மா' நோயாளி ஒவ்வொருவரும் அடையலாம். இதில் சந்தேசமில்லை. இவர்கள் இன்னும் வருந்தக் காரணம்—?

அறியாமை. அநெம்பிக்கை, வைத்திய உலகத்தார், சர்க்கார் நம் புராதன உண்மைகளைப் புறக்கணித்தல்; ஏற்றுக் கொள்ளாது உதாசீனம் செய்தல்! லட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு இச் சிகிச்சைகளை உதவச் சக்தி வாய்ந்தவர்களை, தினசரி

வாழ்க்கை பாரத்திற்கு இரையாக்கி பலன் படுத்திக் கொள்ளாத ஒரு வித சமூகம், இவை காரணங்கள்:—

நோயின் காரணங்களை அறியாது சிகிச்சை கூறுதல் பேதமை யாகும். காரணங்களைத் தெரிந்துகொண்டு விட்டால், பாதி சிகிச்சை பெற்றதாகும். வைத்திய நிபுணர்கள் காரணங்கள் இந்த ஆஸ்த்மா நிலை பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படுமென்றும், இந்தக் காரணங்களைக் கண்டு பிடித்துவிட்டால், இந் நிலை குணப்படு மென்றும் விளக்குகிறார்கள்

இந்த விஷயத்தில் ஆஸ்த்மா, ருமேடிசத்தை (Rheumatism) ஒக்கும். பல் சொத்தை விழுந்து விஷம் கக்கினாலும், ருமேடிஸம் ஏற்படும். உடலுக்கு ஒவ்வாத சிறு உணவுப்பொருளிலிருந்து கூட ஆஸ்த்மா உண்டாகலாம்.

தற்கால வைத்தியம் எல்லாம் ஆஸ்த்மா, திகை இழுப்பு சின்னங்களை குணப்படுத்துவதுடன் நின்றுவிடுகிறது. இதற்காகக் கணக்கின்றிய மருந்துச் சரக்குகளைப் படிப் படியாக உடலுக்குள் ஊசி முனையால் தள்ளுகிறார்கள். சின்னங்கள் சாந்தியுடன் நிற் பது சிகிச்சையாகாது. ஆஸ்த்மா உண்டாகும் காரணம் மறுபடி வலுத்து, உடல் சக்தி குன்றியதும். வதைக்கும் சின்னங்கள் வெளிப்படும்.

நமது கட்டுப்பாட்டுக்கு மீறிய நரம்புகளின் ஆட்சிக்குட் பட்டதே ஸ்வாசம். இத்தகையதே இதய நடையும். இந்தநரம்புகளையே, இவைகளின் ஆதாரத்தையோ, இவைகளின் முனையோ ஏதாவது உடல் கோளாறு, சேஷ்டை, சம்பவம்; பொருள் உறுத்தினால், தாக்கினால் ஸ்வாசக் கருவிகளில் மாறுதல்கள் உண்டாகும். ஸ்வாச நிலை தவறும். உடல் அவஸ்தை கொள்ளும். காரணங்களை ஆராய்வதற்கு முன்பு, ஸ்வாச நடை, கருவி உழைப்பு மர்மங்களைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

#### ஸ்வாச விஞ்ஞானம்

ஸ்வாசிப்பது இயற்கையாக இருக்கிறது. சாதாரணமாக இதைப்பற்றி யார் சிந்திக்கிறார்கள்? நமது விருப்பு—வெறுப்பு முயற்சியை லட்சியம் செய்யாது நாம் தூங்கினாலும், விழித்திருந்தாலும் அது நடந்து கொண்டே இருப்பதால் இதன் மர்மங்களை நாம் சிந்திப்பதில்லை. நமது அறியாமைக்கு அளவே இல்லை. நாம் எதைப்பற்றி அறியாவிட்டாலும், ஸ்வாசத்தைப்பற்றி ஆராய்ந்து, நடக்காவிட்டால், கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டு கிணற்றின் மேல் நடப்பது போலாகும். உட்காருவதில் தவறு. நடப்பதில் தவறு,

எல்லாவற்றிலும், கூன் முதுகு, குறுகிய மார்பு, தீர்க்க ஸ்வாசம் என்பதே மனிதர்களில் பெரும்பான்மையோருக்கு இல்லையென்று கூறலாம். ஸ்வாசமே உயிர். ஸ்வாசத்தால் தான் பிராண வாயு உள் இழுக்கப்பட்டு, அபாயமான கரியமிலம் வெளிச்செல்லுகிறது. இந்தப்பிராணவாயுவே நரம்புகளுக்கு உயிர்; ரத்தத்தில் இன்றியமையாத முக்கியச் சரக்கு! மார்புக் குழியில் அமைந்துள்ளதே ஸ்வாசப்பைக் கருவி. இதை ஆங்கிலத்தில் லங்ஸ் (Lungs) என்பார்கள். இதில் எப்போதும் காற்று இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. இதிலுள்ள காற்று சதா புதுப்பிக்கப்படுகிறது. இத் தொழில் மார்பின் சலனத்தால் நடைபெறுகிறது. ஸ்வாச உள்ளிழுப்பைப் போக பாஷையில் பூரகமென்று கூறுகிறோம். பூரகத்தில் மார்பு, பெரியதாகி உள்ளிருக்கும் இடம் அதிகரிக்கிறது. இந்த இடத்தை நிரப்புவதற்காக, லங்ஸ் பெரிதாகிறது. இதிலுள்ள ஸ்வாசக் குழாய்களின் அளவு பெரிதாவதால் அதிகரித்த இந்த இடத்தை நிரப்ப, காற்று ஸ்வாசக்குழாய் வழியாக உள் இழுக்கப்படுகிறது. பூரகம் முடிந்ததும் உள்காற்றை வெளி அனுப்பதல், அதாவது ரேசகம் ஆரம்பமாகிறது.

இப்பொழுது மார்பு ஒடுங்கிக் காற்றை வெளியே துரத்துகிறது. பூரகத்திற்குப் பின்பு சாதாரணமாக மிகச் சிறிய ஓய்வு ஏற்படுகிறது. இம்மாதிரியான பூரக ரேசகம் கொண்ட ஸ்வாசநடையது வந்த மனிதனிடம், ஒரு நிமிஷத்திற்குப் பதினேழு, பதினெட்டுத் தடவைகள் ஏற்படுகின்றது. இந்தக் கணக்கில், உடல் நிலை மாறாட்டத்திற்கும் வயதிற்கும் தக்கபடி ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்படும். அதிக உழைப்பில் ஸ்வாசத்தின் வேகம் அதிகரிக்கும். மனோநிலைக்கும் ஸ்வாசத்திற்கும் சம்பந்தமுண்டு. ஓரளவில் இந்த ஸ்வாசம், நமது இச்சைக்குக் கட்டுப்பட்டதென்று கூறினாலும், ஒரு கணத்திற்கு மேல் இதை வெளியில் நிறுத்தவோ, உள்ளே நிறுத்தவோ நம்மால் முடியாது.

பூரக காலத்தில் மார்பின் உள்ளளவு, எல்லா திக்குகளிலும் அதிகரிக்கிறது. மேலிருந்து கீழ்நோக்கி விரிவடைகிறது.

டையாப்ரம் (Diaphragm) என்ற சதைவளை

பூரகம் வால், பக்கங்களில் மார்பெலும்புகளால்

(Ribs) பெரிதாகிறது. டையாப்ரம் தான்

மார்பையும் வயிற்றையும் இரு குழிகளாகப் பிரித்து வைத்திருக்கிறது. இது குறுகி, தணிந்து கீழேயுள்ள வயிற்றுக் கருவிகளையெல்லாம் கீழ் நோக்கித் தள்ளுகிறது. வயிற்றிலுள்ள இறுக்கத்தையும் அளிக்கிறது. இந்த மார்பெலும்புகளில் முன் தட்டை முன் முதுகெலும்புடன் பிணைக்கப்படாத, சில மிதந்து நிற்கும் எலும்புகள் தூக்கப்படுவதால் மார்புக்குழி பக்கங்களில் விரிவடைகிறது. இந்தச் செய்கை மார்பெலும்பு இணைச்சதைகளாலும் inter Costal

**muscles** பின் முதுகு பக்கச் சதைகளாலும் **Quadratuslumborum** உண்டாகிறது. பூரகம் அதிக தீர்க்கமாக தீவிரமாக இருந்தால் இருதயம் அடங்கிய சதைப் பிணைப்பும் **tendon**, மற்றும் தன் கோசத்தை ஓட்டியதும் வயிற்றை நோக்கித் தாழ்த்தப்படுகிறது. வயிற்றுக் கருவிகளும் வயிற்றினுள் இறுக்கமும் டையாப்ரத்தின் சலனத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

இதர மார்பு எலும்புகளும் **Ribs** பங்கெடுக்கின்றன. ஒவ்வொரு பூரகத்திலும் கீழெலும்பு மேலெலும்பு, முன் இருந்த இடத்திற்கு எழும்பி விடுகின்றன. இந்த எலும்புகள் தூக்கப் படவே இவைகளைப் பிணைக்கும் சதைகள் இடிக்கப்படுகின்றன. சாதாரணமரகப் பூரகத்தில் இச்சதைகளே உபயோகமாகின்றன. உழைப்பாலோ மற்ற எக்காரணத்தாலோ, பூரகம் மிகவும் வலுத்தால் மார்பைச் சுற்றியமைந்த பல பெயர்கள் கொண்ட பல தொழில்கள் புரியும் சதை வர்க்கங்கள் உபயோகமாகின்றன.

இந்த பூரகச் செயலுக்கு எதிரிடையான பான்மை கொண்டதே ரேசகம். ரேசகமானது சாதாரணமாக முயற்சியின்றி இயற்கையாக ஏற்படுகிறது. ஒரு ரப்பர் பலூன் **Balloon** பையை வாயில் வைத்து ஊதினால் காற்றின் நிரைவால் ரேசகம் உப்புகிறது. வாயிலிருந்து குழாயை எடுத்து உப்பின பந்தை கையில் பிடித்து நின்றால் வேறு முயற்சியின்றி வலுத்து விரிக்கப்பட்ட ரப்பர் இயற்கை நிலைக்குக் குறுகுவதால் காற்று தானாகவே வெளித்தள்ளப்பட்டுச் சென்று விடுகிறது. பூரகத்திற்குக் காரணமான சதைக் கூட்டங்கள் பின்னும் இறுகாது, நின்று விடவே பலூன் போல் சுபாவத்திற்கு மேல் விரிவடைந்த லங்ஸ் தன் இயற்கை ரப்பர் குணசக்தியால் **Elastic tendency** குறுகுகின்றது. மார்பும் தன் சுயசனத்தால் உள்ளடங்கி மார்பெலும்பு இணைப்புச் சதைகளின் ரப்பர் தன்மையாலும் சிறிதாகிறது.

சாதாரண ஓய்வு நிலையில் ரப்பர் தன்மை லங்ஸின் ரப்பர் தன்மைக்கு எதிரிடையாக இருக்கிறது. தீவிரமாக ரேசகம் செய்யும் பொழுது வயிற்றின் சுவர்ச் சதைகளும் உபயோகப்படுகின்றன. காற்றும் உள் நுழையும் சப்தமும் வெளிச் செல்லும் சப்தமும் சம்பந்தப்பட்ட பாகங்களில் காது வைத்தால் கேட்கலாம் இதன் மாறுபாடு கோளாறு களிலிருந்து லங்ஸ் எக்கதயில் இருக்கிறது, என்று அறியலாம்.

உள் இழுப்பதற்கும் வெளிச் செலுத்துவதற்கும் தூண்டும் சக்தி எது? இந்தச் சக்தி வேகஸ் என்ற [மாண்டி ஆட்சிக்கு

உட்படாத நரம்பில் இருப்பதாகக் கூறுகிறார் வேகஸ் நரம்பு கள். யோகம் இதை ஒத்துக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை. வேகஸ், இச் சக்தி பாய்வதற்கு வாய்க்காலாக இருக்கலாம். ஆனால் இதுவே சக்தி ஸ்தாபனமல்ல. லங்ஸை ஆள்வது மனதின் சக்தி. இதற்கு ஸ்தூல அங்கியாக சில மூளை பாகங்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள 83-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இதுவே ஸ்வாசக் கருவியின் சித்திர விளக்கம். உயரத்தில் குரல் ஒலிக்கும் கருவிப் பெட்டி [Voice box] இருக்கிறது. அதிலிருந்து வளையங்கள் போட்ட குழாய் போல் ஒரே பருமனை இறங்குவதே 'ட்ரக்யா' அல்லது பிரதான ஸ்வாசக் குழாய். இந்த வளையங்கள், இறுகின சதை வளையங்கள் (cartilage rings) இதிலிருந்து கிளைகள் பிரிகின்றன. இவையே ப்ரதானக் கிளைகள். ஒவ்வொன்றும் ப்ரான்கி என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஒரு ப்ரான்கி இடது லங்ஸிலுள்ளும் மற்றொன்று வலது லங்ஸிலுள்ளும் நுழைகிறது. ஒவ்வொரு ப்ரதானக் கிளையும், அநேக பொடிக் கிளைக் குழாய்களாகப் பிரிகின்றது. இவைகளை ப்ரான்கியல் ப்யூப்ஸ் என்கிறோம்; சுவாசப் பொடிக் குழாய்களென்று அறியலாம்.

ஒவ்வொரு மிகப்பொடி சுவாசக் குழாயும் ஒரு அங்குலத்தில் முப்பதில் ஒரு பாகம் அகலமுள்ள குழாயில் முடிகிறது. இதற்கு இன்பண்டிபுலம் (Infundibulum) என்று பெயர். இந்தக் குழாயின் சுவர்களிலிருந்து சிறு தட்டைகள் துருத்தி, இதைப் பல சிறு அறைகளாக, பைகளாகச் செய்கின்றன. இவைகளைக் காற்றுப் பை [Air sacks] என்று அறிய வேண்டும். இந்தக் காற்றுப் பைகளைச் சுற்றிலும் மிகப் பொடி ரத்தக் குழாய்கள் பின்னியிருக்கின்றன. பல இன்பண்டிபுலம் ஒன்று சேர்ந்து சிறு காது போல் தொங்க. இவைகளில் பல சேர்ந்து காது முடி போலாக, இவைகள் பல சேர்ந்ததே லங்ஸாக அமைகின்றன.

ஒவ்வொரு லங்ஸும் ஒரு சதைப்பையால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. இதன் பெயர் ப்ளூரா. இது இரட்டைப்பை. உள் பை லங்ஸை தழுவி நிற்கிறது. வெளிப் பை ப்ளூரா மார்புக் குழியை ஒட்டியிருக்கிறது. உள் பைக்கும் வெளிப்பைக்கும் மத்தியில் ஒரு திரவ பதார்த்தம் இருந்து, உரசுவதை வழுவழுப்பாய்ச் செய்கிறது. மார்புக் குழிச் சதைகள் நன்றாய்முடி பிளவு படாத வரையில் உள்வெளிப் பைகள் ஒட்டியிருக்கின்றன. இந்த மார்புச் சுவரில் துளையிட்டுவிட்டால், லங்ஸ் முறுகி ஓடுங்கும். இரு பைகளுக்கும் இடையே காற்றின்மை ஏற்படுவதால், சுவளிக் காற்றின் இறுக்கம் லங்ஸை விரியச் செய்து ப்ளூராவின் இரு பைகளையும்

ஒட்டச் செய்கிறது. துனையிட்டவுடன் லங்ஸினுள் இறுக்கமும் வெளியிறுக்கமும் ஒன்றாகவே, இயற்கை சுபாவத்தால், லங்ஸி தன்னை விரிக்கும் இறுக்கமின்மையால் ஒட்டிக் கொள்கிறது) (Collapse). இதன் அதிக விளக்கங்கள், பஞ்சரி என்ற நோயின் யோக சிகிச்சைக்கு சம்பந்தப் பட்டவை.

மற்றொரு விஷயம் நாம் அறியவேண்டும். இந்த லங்ஸி லிருந்து ரேசகம் எவ்வளவு தீவிரமாய்ச் செய்தாலும் எல்லாக் காற்றையும் வெளிச் செலுத்த முடியாது. கொஞ்சம் காற்று இருந்து கொண்டே இருக்கின்றது. உள்ளிழுக்கும்

உள் தங்கும் காற்றெல்லாம் இன்பண்டிபுலத்தினுள் நுழைந்து காற்றுப்பைக்குள் செல்வதில்லை.

ஒரு பாகம், ஸ்வாசம் பெறும் கிளைக் குழாய்களை நிரப்புவதில் நின்று விடுகிறது. இது மாதிரியாக, ரேசகத்தில் இச்சிறு காற்றுப்பைகளிலுள்ளவைகளைல்லாம் வெளி வருவதில்லை. அவைகளில் உள்ளவை கொஞ்சமும், இதரக் குழாய்களில் உள்ளவையும் வெளித்தள்ளப்படும்.

ஸ்வாசக் கருவி, அமைப்பு, குழாய்கள், ஸ்வாசம் எல்லாம் கவனித்தோம். இன்னும் ஸ்வாசக் குழாய்ச் சதைகளின் குணமும், இச்சதைகள் இறுகுவதும் அறிந்து விட்டால், ஆஸ்த்மாவின்தன்மை எளிதாய்ப் புரியும். இந்நிலை விளங்கவே, இது

எப்படி மருந்தால் குணமடையாது. என்றும் ஸ்வாசக் குழாய்ச் எப்படி இதன் மர்மங்களை யோகப் பயிற்சி சதைகள் கட்டியாண்டு, சீர்திருத்தம் செய்கிறதென்றும் நாம் அறிவோம். இந்த அறிவு உதித்தவுடன் ஆஸ்த்மாவின்தன்மை பயம் அகலும். மருந்து ஊசிகளைத் தேடாது இந்தப் ப்ரான்கியல் குழாய்கள் எதிர்பார்க்கும் உதவியை சூஷ்ம யோகப் பயிற்சி முறையால் அளித்து, வெற்றி அடைவோம்.

பெரிய சிறிய ஸ்வாசக் குழாய்களைல்லாம், ஒரு விதமான சதை நாறுகளால் இறுக்கினால், துவாரம் குறுகிச் சிறுக்கும்; லங்ஸின் காற்றளவும் இதன் வீக்கம் ஒடுங்கும், குறையும். மிகப் பொடி இன்பண்டிபுலத்திலுள்ள காற்றுப் பைகளிலிருந்து உள் வெளிச் செல்லும் அடிகரிக்கும்.

வலிப்பு ஏற்பட்டு, ஸ்வாசக்குழாய்களின் சதைகள் இறுக்கினால் துவாரம் குறுக, பூரகம் வேகமாயும், பலாத்தாரமாகவும் உண்டாகும். ஸ்வாசம் வெளிச் செல்லும் காலத்திலோ, இச்சதைகளின் இறுக்கம் இருக்கவே கூடாது. பூரகத்தில் ஒத்துழைக்கும். சதைகள் யதார்த்தமாயிருக்க, தன் ஒடுங்கும் சக்தியால் லங்ஸி மெதுவாய்க் காற்றை வெளித்தள்ள வேண்டும். இவ்விதமும் சடைபட்ட மாறாட்ட நிலை தான் ஆஸ்த்மா.

## ஆஸ்த்மா வரக் காரணங்கள்

சுவாசக் குழாய்களின் சதைகள் இறுகி, குழாய் வீல்தீரணம் துவாரம் குறுகி, பூரகரேசகம் தடைப்பட்டுக் குறைவடைகிறது. அதனால் தேவையான அளவு காற்று குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் உள் வெளிச் சலனம் பெறாமல் போக, உடலுக்கு ஆபத்தான கரியமில வெளிப்போக்குத் தடையாகி, விஷ நிலைமை உண்டாக்கி ஆஸ்த்மா என்ற தன்மையால், சித்திரவதை அடைகிறான் ஜீவன்.

உயிர்ப்பிக்கும் பிராணவாயு, சுத்த ரத்த வோட்டம், எங்கு குறைகிறதோ, மாறுபடுகிறதோ அங்கு செத்த அணுக்கள் சேர, சுபமாக மாறி ஸ்வாசத்தை இன்னும் தடை செய்கிறது. இவை உடலிலிருந்தால் ஆபத்து என்று, இதை இருமல், கபம் வெளித் தள்ள முயலுகிறது. இந்த முயற்சியே இருமல். கபம் வெளிச் செல்லும் வரை ஓயாது. கபம் கெட்டிப்படாமல் வெளிவராமல் இம்சிக்கிறது. இயற்கை இருமலைத் தூண்டுகிறது. இவைக் கெல்லாம் இடம் கொடுக்க ஜீவன் படாத பாடு படுகிறான்.

எனவே, இந்த ஸ்வாசத்தை ஆளும், 'வேகல்' நரம்பைத் தூண்டிச் சரி செய்ய, தற்கால வைத்தியம் ஊசியாலும் மருந்தாலும் முயற்சிக்கிறது. இந்த நிலை ஏற்பட்ட காரணத்தை ஒழித்து இச்சைக் குட்படாத இத்த சூக்ஷ்ம நரம்பு ஆட்சியை பாதிக்க வழி அறியாததால், இதற்கு ஒளஷதயில்லை, சிகிச்சை இல்லை என்கிறார்கள்.

ஹிருதயத்தையே இஷ்டம்போல் நிறுத்தி சுவாசமே மணிக்கணக்காய் இல்லாமல், பூமிக்கு அடியிலும் புதைந்து சிடக்க சக்தி அளிக்கும் ஹடயோக சாதனங்களின் பகுதிகளே நரம்புகளை அதன் மூலம் சுவாசக் குழாய்களை, சதைகளை ஆட்சி கொள்ளும். எனவே 'ஆஸ்த்மா'விற்கு உலகில் யோக சிகிச்சையே விமோசனம்.

ஆஸ்த்மா வருவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு என நியுணர்கள் ஆராய்ச்சி செய்கிறார்கள். இக் காரணங்களை ஆராய்ந்து, முறைப்படி நடந்து கொள்வதால் வலிப்பு, வாதையின் கொடுமை தை சிறிது தடுத்துக் கொள்ளலாமென்பதில்

உண்மை உண்டு. ஆனால் இந்த இழுப்பு வருவதற்கு வெளிக் காரணங்கள் இரண்டாவது இடம் வகிக்கின்றன. முக்கிய காரணம் லங்ஸின் [Lungs] இயற்கை ஆட்சி தாறுமாறானதுதான்! இதைச் சரி செய்து விட்டால் வெளிக் காரணங்கள் ஒன்றும் பாதிக்காது. இது சிகிச்சை பெறாத வரை. ஆயுள் முழுவதும் 'இந்தக் காரணமோ' 'அந்தக் காரணமோ' என்ற ஓயாச் சிந்தனை நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டு நரகத்தில் வாழ நேரிடும்.

யோக சிகிச்சையால் லங்ஸை சீர்திருத்தம் செய்வதே அவசியம். ஆனால் யோகசிகிச்சையால் போதுமான பலம் ஏற்படும் வரை வலிப்பு, இழுப்பை உண்டாக்கும் காரணங்களை விலக்குவது உசிதமாகும்.

இதரக் கருவிகள் கேட்டாலும், வேறு உடல் கோளாறுகளாலும் ஆஸ்த்மா ஏற்படக் கூடுமென்பது வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயம். இதில் உண்மை இருக்கிறது. இந்தத் தொகுதியில் சேர்ந்தது ஜீர்ணக் கேடு, ஜீர்ணக் கருவிகள் கேட்டால் ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டலாம். என்-அனுபவத்திலும் அந்த நோயுள்ளவர் பலர் ஜீர்ணக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டு வருந்துகிறார்கள். சிலருக்குப் பல நாட்கள் இவை இருந்த பிறகே, ஆஸ்த்மா ஏற்பட்டிருப்பதையும் அறிவேன். சில உணவுப்பொருள்கள் இவர்களுக்கு விரோதமாகும். இவைகளை உபயோகித்தால் ஆஸ்த்மா சிரமம் அதிகரிப்பதும் அவைகளை விலக்கினால் வதை குறைவதும் உண்டு. இவ்வர்க்கத்தில் சேர்ந்ததாக பால், கோதுமை, மீன் ரசமுள்ள பழங்களையும் சேர்க்கலாம். மோர், தயிர் இத்தன்மைக்கு உட்படும்.

ஜீர்ணக் கேட்டை ஒழிக்கும் யோகப் பயிற்சிகளெல்லாம் ஜீர்ணக் கேட்டை காரணமாகக் கொண்ட ஆஸ்த்மா நிலையைத் தவிர்க்க ஒத்துழைக்கும். நிபுணர்கள் மனக் கோளாறுகளை [Psychological factors] பிரதான காரணங்களாகக் கருதுகிறார்கள்.

ஸ்வாசக் குழாய்ச் சதைகளை இறுக்கும் இடமானது, மிகவும் உணர்ச்சித் தீவிரத்திலிருக்கிறது. சாதாரண மனிதனைப் பாதிக்காத சிறு காரணங்கள் இந்த உணர்ச்சித் தீவிரத்தைத் தூண்ட வலிப்பை இழுப்பை உண்டாக்கும். இந்த மனப்பான்மை மிகவும் குஷ்மம். அறிவதும் சிரமமாகும். வீட்டில் படாதபாடு படுத்தும் சில ஆஸ்த்மா நிலைகள், ஆஸ்பத்திரியில் நுழைந்து சில ஊசிகள் ஏற்றினதும் தற்காலிகமாக குணமடைவதைக் கண்டுள்ளார்கள். நர்ஸுகளும், டாக்டர்களும் தட்புடலாய்த் திரிந்து பல திட்டங்கள் அளிப்பதைக் காண்பதால்

தைரியம் உண்டாக, ஆஸ்த்மா குறையும். சில ஊசிகளைக் குத்தின வுடனே, மனப்பான்மை திருப்தியடைய குணம் பெறுவார்.

இந்த மனப்பான்மைப் பேர்வழிகளுக்கு, எத்தனைபாடாக டர்கள் சுத்தமான [Distilled water] ஊசியால் ஏற்றி யிருக்கிறார்கள். இதைப் பெற்றதும் மனோதைரியம் கொண்ட நோயாளிகள், நல்ல மருந்து உட்செலுத்தப்பட்டதாக நினைத்துத் தங்கள் மனோ ராஜ்யத்தால் குணமடைந்திருக்கிறார்கள்.

ஒரு தாய்க்கு இரண்டு பிள்ளைகள் இருந்தார்களாம். ஒருவனுக்கு ஆஸ்த்மா; அந்தப் பையனைத் தாயார் மிகவும் ஆதரித்து அணைத்து, கொஞ்சி அருமை பதார்த்தங்களை அளிப்பதை மற்றொரு பையன் கண்டான். தனக்கும் ஊட்டப்படுமென்று சிந்தித்திருந்தாலும், இந்த நிலையையே சிந்தித்து, இதன் வரவிற்கு ஆசைப்பட்டு நின்றுருந்த இப்பையன் உண்மையாகவே ஆஸ்த்மா நிலையை அடைந்து விட்டான் இவர்களின் குடும்ப டாக்டர் நிரம்ப புத்திசாலி, தீவிரமாய் விசாரிக்கவே, விஷயம் தெரிந்து பையன் தனக்குத்தானே செய்து கொண்ட தீங்கை விளக்க, தாய்க்கும் நடந்து கொள்ள சூறிப்புகள் கொடுக்கப்பட, சில நாட்களில் இந்த நிலை அகன்றதாம்,

மனக்கவலை, வாழ்க்கையில் ஏமாற்றம், சிலரைக் கண்டால் ஏற்படும் அருவருப்பு, பகை, இவைகளைல்லாம் ஆஸ்த்மாவை உண்டாக்கும் என்று நிபுணர்கள் ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள். டிரில் சினாசுக்கு டிமிக்கியடிக்க நோய் கொண்டாடும் மனப்பான்மை, அனுதாபம் பெறவோ, இஷ்டமில்லாத வேலைகளினின்றும் கடமைகளினின்றும் நழுவுவதற்கோ ஆஸ்த்மாவை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். வைத்தியர்களுக்கு நாம் சட்டமிடவரவில்லை. ஆனால் தனக்குத்தானே சிகிச்சை தேடி நல்ல நிலையை அடையவிரும்பும் இந்நோயாளிக்குச் சில புத்திமதிகளைக் கூறுவது அவசியமாகிறது. தன் வாழ்க்கையை, தன் நடத்தையை, தன் கொள்கைகளை ஏற்றத்தாழ்வை சிந்தித்து காரணங்களை விலக்கிக் கொள்வது அவசியமாகும் இதற்கு 'சாந்தி யோகம்' என்ற என் நூலில் கூறியுள்ள முறைகள் மிக்க அனுகூலமாக இருக்கும்.

ஆஸ்த்மா வருவதற்கும், அதிகரிப்பதற்கும் மனக்கோளாறுகள் கவலைகள் காரணமாகுமென்றும் கூறினோம், இந்நோயாளிக்கு சிகிச்சை அளிக்கவரும் குடும்ப வைத்தியர் இவைகளைச் சீர்தூக்கிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். தற்கால மனக்கவலை வைத்தியர்கள் பெரும்பான்மையாக ஊசியேற்று வதையே அறிந்தவர்களாக இதைமட்டும் செய்

கிறார்கள். பணம் கட்டி வீட்டிற்கு அழைத்து வந்தாலும் காவில் கஞ்சியைக் கொட்டிக் கொண்டவர் மாதிரியாக எதையோ கூறிவிட்டு மற்றொரு வீட்டுக்கு 'விஸிட்' முடிக்கத் துடிப்பதைக் காண்கிறோம். உடல் ஆராய்ச்சியையே சரியாகச் செய்யாது, 'பேஷண்ட்' வாயைத் திறக்குமுன் மருத்துச் சீட்டை வரைந்து முடிப்பதையும் காண்கிறோம்.

வைத்தியர்களுக்குக் காலக் குறைவு சிறிது காரணமாயிருந்தாலும் அதிகமாய்த் தொழில் செய்து முன்னேறத் தூண்டும் அவசரமும் ஆசையும், தேசத்தில் வைத்தியர்களின் குறைவும், இவர்களிடம் பொறுமையின்மையும். வைத்திய முன்னேற்ற விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளைத் தெரிந்து நடக்காத அறியாமையும் மிகக் கேட்டை விளைவிக்கின்றன. ஆஸ்த்மா ஏற்பட்டு விட்டால் வைத்தியர் காரணங்களைத் தீர ஆராய்ச்சி செய்யா விட்டாலும் அறிவுள்ள நோயாளியோ அல்லது நோய் ஏற்பட்டுள்ள இடத்து குடும்பத் தலைவர், தலைவியோ கீழே கூறப்படும் விதிகளை அனுஷ்டித்தால் நோயைச் சீக்கிரம் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். வைத்தியரைக் காட்டிலும் குடும்பத்தலைவர், தலைவி இந்த ஆராய்ச்சியை நடத்த மிகவும் தகுதியுள்ளவராவார்கள்.

இந்த நோய் தாக்கப்பட்டவன் குடும்பத்தாருடனும் சிநேகிகர்களுடனும் எந்த சம்பந்தம், சரசத்துடனிருக்கிறான் தொழில் எஜமானனுடன் சம்பந்தம், பொருளாதார நிலைகள்; தன் உடல் நிலையைப் பற்றி நோயாளியின் சொந்த அபிப்பிராயம்; என்று இம்மாதிரியான பகுதிகளில் அறிவைச் செலுத்தி விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள குடும்பக் காரணம் வேண்டும். சில வைத்திய நிபுணர்களின் அபிப்பிராயப்படி கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு நோயாளிடமிருந்து விடைகளைப் பெற முயன்று எந்த மனக் கோளாறுகள் எம்மட்டும் ஆஸ்த்மா உண்டாக்கவும் அதிகரிக்கவும் காரணமாகின்றன என்பதை தெரிந்து கொள்ள சட்டமிடுகிறார்கள்.

ஆஸ்மாவைத் தவிர வேறு விதத்தில் துடிப்பாகவும், படப் படப்பாகவும் இருப்பதாக நோயாளி தெரிவிக்கிறாரா? ஏதாவது தனிப்பட்ட சம்பவம், அல்லது மனோ நிலை இவருக்கு ஆஸ்த்மாவை உடனே வரச் செய்கிறதா? அதிகச் சிந்தனை, கவலை, சமீகடமான மனப் பான்மையாலேயே இவர் தினசரி வாழ்க்கமாய் வாழ்க்கை நடத்துகிறாரா? தம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் நிலைக்குத் தக்சபடி தம்மை மாற்றிப் பிணைத்து வாழச் சக்தியற்றவராக இருக்கிறாரா? இவரது இல்லற வாழ்க்கை, போகம் திருப்திகரமாக இருக்கிறதா, குழந்தையிலிருந்தே நரம்புக் கோளாறு

களுக்கு உட்பட்டவரா? இவர் மனக்குறுக்குகளை அறிய சின்னங்கள் இருக்கின்றனவா? இவர் மன சமாதான நிலை பெற்றவரா? இவர் குடும்பமே நரம்புக் கேடு நோய்களுக்கு உட்பட்டதா? மற்றும் இந்த நோயாளி எத்தகைய மனிதர்? கோபதாபங்கள் அதிகமுள்ளவரா? ஸ்திரபுத்தி யற்றவரா? ஏன் குறித்த காலத்தில் நோய் கொண்டார்? இந்த முதல் முதல் நோய் கொள்ளும் தருணத்திற்கு முன்பு என்ன நடத்தை, என்ன சம்பவங்கள் நடந்தன? எதைக் கைப்பற்ற இந்த நோய் நிலையை, இம்மனிதர் உபயோகிக்கிறார்—என விசாரித்து அறிவது அவசியம்.

மேலும் இந்த ஆராய்ச்சியால் கிடைக்கும் விடைகளால் நோயாளியின் கொடுரத்தைத் தீர்க்க உபயோகிக்கலாம். குழந்தைகள் விஷபத்தில் இந்த வழிகள் மிக்க பலனைக் கொடுக்கும்.

இத்துடன் ஆராய்ச்சி நிற்பதற்கில்லை. யோக சிகிச்சை இந்தக் காரணங்களை எல்லாம் பொருட்படுத்தாது, பலனைத் தரக் கூடியதாயிருந்தாலும், சிகிச்சை ஆரம்ப காலத்தில் வேதனையைக் குறைக்கவும், சீக்கிரம் குணமடையவும் யோக சிகிச்சைக்கும் இந்த ஆராய்ச்சி முக்கியமாகும். சில சமயங்களில் இந்த ஆஸ்த்மா இதரப் பொருள்களால் சூக்ஷ்மமாய் பாதிக்கப்படும். ஒரு புஷ்டி தரும் பொருள் ஏதாவது மருந்து (அஸ்பைரின்) முதலியவை ஆஸ்த்மாவை உண்டாக்கலாம். முதல் முதல் ஆஸ்த்மா வந்ததை தீவிரமாய்ச் சோதனை, அல்லர்ஜி செய்வது அவசியமாகும். அதிக

இளம் பிராயத்தில் ஆஸ்த்மா ஏற்படுமேயாயானால் ஏதோ ஒத்துக்கொள்ளாத பொருள் காரணமென்று அதிகமாக நிச்சயிக்கலாம். கர்ப்பான் (Eczema) சில ஜீவங்கள், இருந்திருந்தாலும் குடும்பத்திலேயே சில பொருள்கள் பிடிக்காததாயிருந்தாலும் ஆஸ்த்மாவிற்குக் காரணங்கள் ஏற்படும்.

இது ஒத்துக்கொள்ளாத பொருள் உட்செல்வதாக இருக்கலாம். அல்லது உள் சுவாச வாசனைக் குட்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். அபூர்வமாயள்ள உண்ணும் பொருளானால், இந்த ஆஸ்த்மாதூண்டும் பொருளைச் சீக்கிரம் கண்டு பிடித்து விலக்கலாம். கோதுமை, முட்டை, பால் போன்ற சாதாரணப் பொருளானால், எது ஆஸ்த்மாவை தூண்டுகிறதென்று கண்டுப்பிடிப்பது கஷ்டமாகும். இவை இயற்கை ரூபமாகவோ, மாறுபட்டோ உணவில் கலந்து கொள்கின்றன.

வைத்திய நிபுணர்கள் இந்த சாதாரணப் பொருள்களில், எது ஒத்துக் கொள்வதில்லை என்பதைக் கண்டுபிடிக்க சில சூழ்ச்சிகள் சொல்லுகிறார்கள். அவசியமிருந்தால் இந்த

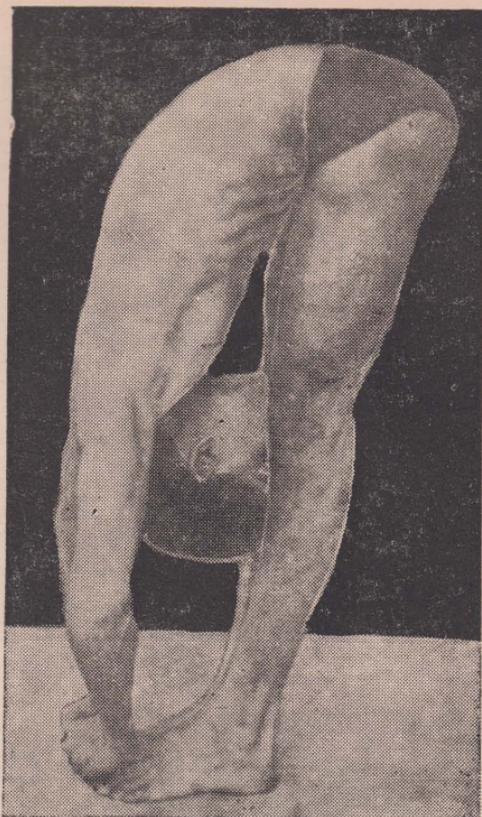
சோதனை செய்து ஒத்துக் கொள்ளாததை யோக சிகிச்சையின் வீரியம் வலுக்கும்வரை ஒதுக்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். நோயாளிக்கு மலப்போக்கு நன்றாகப் போனபிறகு, ஒன்றிரண்டு சாதாரணப் பொருட்களை மட்டும் பிரதான உணவாக அளிக்க வேண்டும். ஆரஞ்சு ரசம், பால் ஒத்துக் கொண்டால் அதையேகொடுக்கலாம். மூன்று நாங்கு நாட்களுக்கு இதிலேயே இருந்த - பிறகு சாப் பாட்டில், மற்றொரு உணவுப் பொருளைச் சேர்க்க வேண்டும்.

இம்மாதிரி தினமும் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து வந்து, நிலை எவ்வாறு மாறுதலடை கிறதென்று ஆராய்ந்தால் ஒத்துக் கொள்ளாத, ஆஸ்த்மாவை வரவழைக்கும் அல்லது அதை அதிக ரிக்கும் உணவை தனிப்படுத்திவிடலாம். தனிப்படுத்திய பிறகு, இதை உணவிலிருந்து அறவே விலக்கலாம், அல்லது இது அவ சியமானால், குறைத்து உபயோகிக்கலாம்.

ஒத்துக்கொள்ளாத உணவுப் பொருள் உள்ளிழுக்கப்படுவதால் 'ஆஸ்த்மா' நிலை ஏற்படலாம், அதிகரிக்கலாம். ஜீர்ணக் கருவி மார்க்கமாய் உட்சென்று கஷ்டப்படுத்துவது குழந்தைகளிடத்தில் சாதாரணமாகும். இப்படி வேண்டாத வஸ்துக்களில் கோதுமை, முட்டை, பாலுடன் சாகோலெட், பீன்சு, உருளைக்கிழங்கு, புலால் உண்பவர்களுக்குப் பலவித மாமிசங்களும் சேரும். சிறுவயதிலும் இளம் பிராயத்திலும் ஆஸ்த்மா நிலை உண்டாவதற்கு சுவாசிப்ப தில் சம்பந்தப்பட்டவை முக்கியமாகும். குதிரைக்கூளம், குப்பை, சிறகுகள் (Feathers), வீட்டுத் தூசி, பூத்தண்டின் தூள்கள், நடு வயதிலும், வயோதிகத்திலும் நெடுநாள் பதிந்துள்ள தொத்து நோய்களாலும் இந் நோய் ஏற்படலாம்.

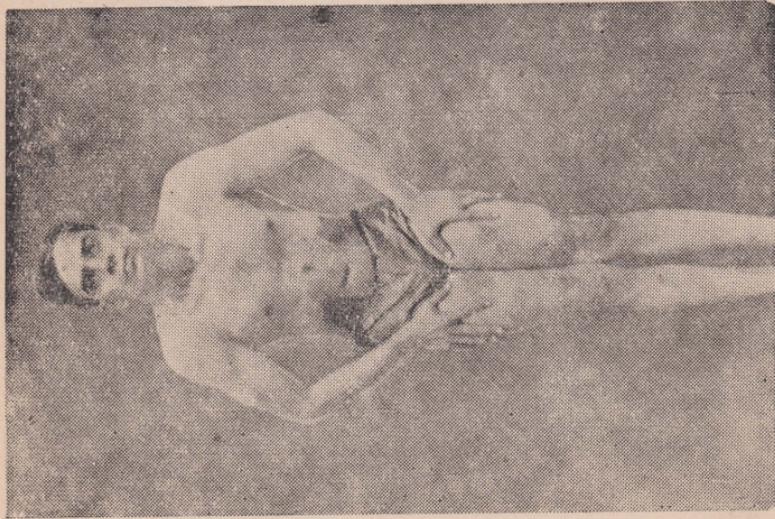
நோயாளியின் அபிப்பிராயத்தை, நோய்க் காரணத்தைக் கண்டு பிடிக்க உபயோகிக்க வேண்டுமென்று கூறுகிறேன். ஆனால் அநேக காலங்களில் இவர்கள் அபிப்பிராயம் தவறாக இருக்கும். மனப்பிரமையே ஆஸ்த்மாவை உண்டாக்க மற்றொன்று காரணம் என்று கருதுவார்கள். ஒரு நோயாளிரோஜாவின் வாசனை ஆஸ்த்மா வைத் தனக்கு உண்டாக்குகிறதென்று கருதினோம். இதைப் பரீட்சி க்க ஒருநேர்த்தியரணகாகிதத்தால் இயற்கை மலரைப்போல் காணும் ரோஜாவைக் கொண்டுவர, இதைக் கண்டதும் அவனுக்கு ஆஸ்த்மா உண்டாயிற்றும், எனவே காரணம் ரோஜாவிலிருந்து வரும் வாசனையல்ல, மனப்பான்மையே என கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ஆஸ்த்மா முறைகளைச் சிகிச்சை முறைகளால் அடக்கமுடியா விடில் இந்த சில்லறை வாய்க்கால்களில் புக வேண்டு மென்றும்,

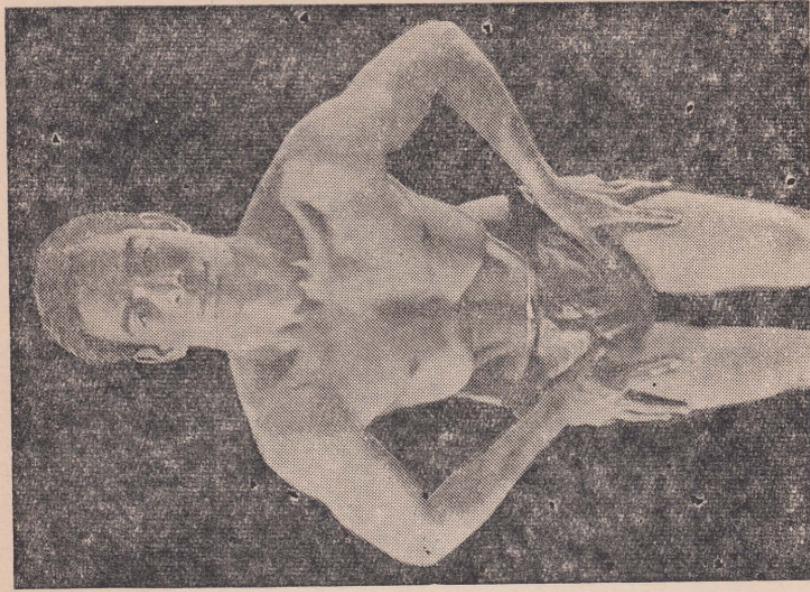


சித்திரம்-125 பாதஹஸ்தாசனம்

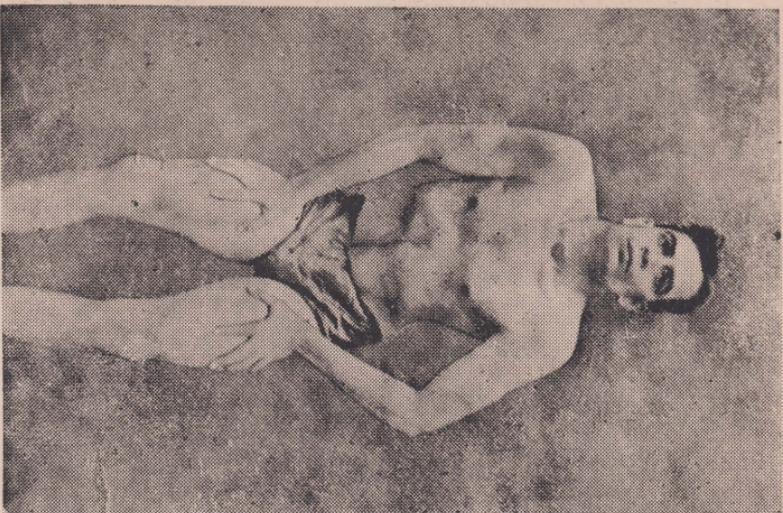




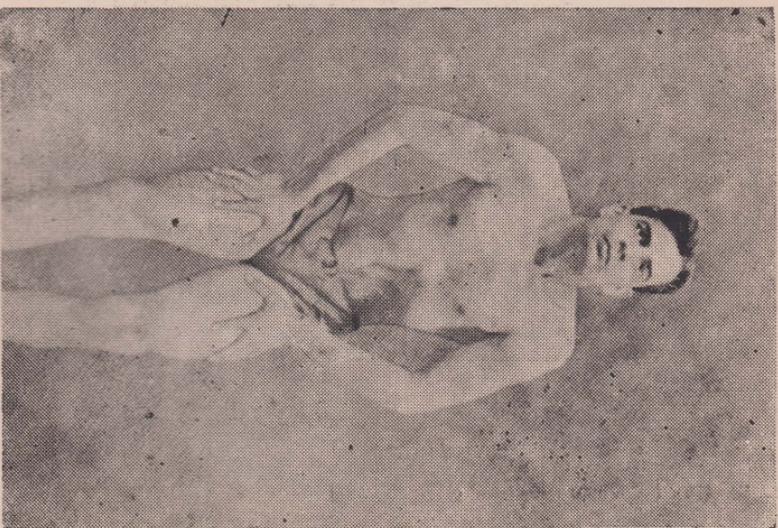
சித்திரம்-129  
மத்திய நெளலி



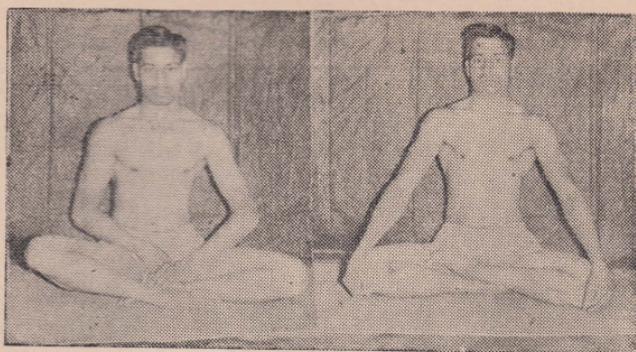
சித்திரம்-128  
உட்டியாணை



சித்திரம்-130 வாய-நெளலி



• சித்திரம்-131- தட்சின-நெளலி



சித்திரம்-132  
சித்தாசனம்-ஆரம்ப நிலை

சித்திரம்-133  
பூர்த்தி நிலை



சித்திரம்-134

சித்திரம்-135

நாடி சுத்தி

இடது நாசி வழியாக  
மூச்சை உள்ளிழுத்தல்

வலது நாசி வழியாக  
மூச்சை வெளி விடுதல்

இல்லையேல் காலம், பணவிரயம் ஏற்படுமென்றும் வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். நான் கூறுவதும் இதர சோதனை இதுவே. யோக சிகிச்சையால் சமாளிக்கக் கூடிய நிலைமை, தீவிரமான இந்த இதர சோதனைகளுக்கு உட்படுத்த அவசியமில்லை. அளவுக்கு மீறி வதை ஏற்படும் காலத்திலும், சிகிச்சை ஆரம்பத்திலும், யோக சிகிச்சைக்கும் தாடதபலன் ஏற்படும் பொழுது மேற்கூறிய ஆராய்ச்சி உசிதமாகும். மேல் நோக்காக விளங்கக் கூடிய சில திட்டங்களை தெரிந்தமட்டில் அனுஷ்டிப்பது அவசியம் என்று புறக்கணிக்க வேண்டாம்.

ஓத்துக் கொள்ளாத வஸ்துக்களை. உட்கொள்ளவோ ஸ்வா சிக்கவோ, தவிர்க்க முடியாத அவசியம் ஏற்பட்டால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இவையனை உபயோகித்து உடலுக்கு அறிமுகப்படுத்தி இதனால் ஏற்படும் கெடுதல் தூண்டுதலை ஒழிக்க வேண்டும். மூக்கின் நிலையால் ஆஸ்த்மாவும் அடிக்கடி வர மூக்கின் கேடும் ஏற்படலாம். அனாரோக்கிய அதி உணர்ச்சியால் தூசு, குளிர் காற்று முதலியவை மூக்கு உறுத்தி ஆஸ்த்மாவை வரவழைக்கலாம். மூக்கின் கோளாறுகளுக்கு ரணசிகிச்சையை சாதாரணமாக உபயோகிப்பதை வைத்திய நிபுணர்கள் கண்டனம் செய்கிறார்கள். ஆஸ்த்மா வருவதற்கு முன் மூக்கின் நிலை உறுத்தல், ரொழுதுதல் தும்மல் ஏற்படுதல், இவை வருஷத்தில் எந்தப் பருவங்களில் எம் மாதங்களில் உண்டாகின்றன என்பதையும், தூசு படிந்த ஆகாசத்தின் சேஷ்டையையும், ஆராய்ந்தால் பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் அமைத்துக் கொள்ளலாம். மூக்குக் கேட்டால் சுவாசத் தடை ஏற்படுவதும் ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டலாம்.

ஜீர்ண வெளிப்போக்குக் காரணங்களை முன்பே கூறினேன் ஏதாவது உணவுப் பொருள் அஜீர்ணத்தை உண்டாக்கலாம். அல்லது மலச்சிக்கல், ஜீர்ணக்கேடு இவைகள் சில நரம்பு வலைகளை எதிரிடையாய்த் தாக்க ஆஸ்த்மா உண்டாக இடமுண்டு. ஆஸ்த்மா நோயாளிகள், காலை, நடுப்பகல் உண்பதை திடமானதாயும் இரவில் உண்பதை மிதமாகவும் அமைத்துக் கொள்வதும் அவசியம். இரவில் படுப்பதற்கு இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு முன்பே உண்டுவிட வேண்டும்: இஷ்டம் போல் உசிதமானதைச் சாப்பிட்டாலும், நோயாளி தனக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத பொருளையும், அஜீர்ணம், உப்புசம், வாயு, உண்டாக்கும் வஸ்துக்களையும் அறவே விலக்க வேண்டும். தடித்த உணவுத் திட்டங்கள் உசிதமில்லை. ஜீர்ணக்கேடு, மலச்சிக்கல் இருந்தால் இவைகளுக்கும் யோக சிகிச்சையில் பயிற்சிகள் கூட்டிப் பழக வேண்டும்.

ஆஸ்த்மா சிகிச்சையில், சில பொதுத் திட்டங்கள் அனுஷ்டிப்பது அவசியமாகும். உடல் களைப்பு, நரம்பு சக்திக்கு அதிக சிரமம் இல்லாமல், தினசரி வாழ்க்கையையும், தொழிலையும், உழைப்பையும் சீர்திருத்தம் செய்து கொள்ள [பொதுத் திட்டம்]வேண்டும். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் இது தனிப்பட்ட முறையாகும். குழந்தைகளுக்குச் சிறிது காலம், யோக சிகிச்சையுடன் மின்சார சூர்ய கிராண சக்தி தினம் அளிக்கலாம், இது மழை காலங்களில் முக்கியமாகும். இது பொது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க ஒரு வழியாகும், காட் விவர் அல்லது ஷார்க் விவர் எண்ணெய், புளிப்பு (Yeast) யோக சிகிச்சையுடன் ஒத்துழைக்கும்.

சீதோஷண ஸ்திதியும் ஆஸ்த்மாவில் அதிகப் பங்கெடுத்துக் கொள்கிறது. சீதோஷணங்கள் சிரமப்படுத்தினாலும், யோக சிகிச்சையின் தீவிர பலத்தை இவை குறைக்க முடியாது. ஒத்துக் கொள்ளாத சீதோஷண ஸ்திதியிலும் யோக சிகிச்சை நோயை வெல்லும் மென்பதில் சந்தேகமில்லை. காந்த ஒத்துக் கொள்ளா நீரற்ற அடிக்கடி அதிகம் மாறாத நிலை கொண்ட ஊர் ஆகாயம் நன்மையாகும், மழை கொட்டிக் கொண்டிருந்தாலும், வெய்யிலடித்தாலும் கொழும்பு போன்ற சில இடங்களில் துணி உவராது. நரம் ஆகாயத்தில் அதிகமாக கலந்திருப்பதால் இப்படி ஏற்படுகிறது

மலைப்பிரதேசமாக சுமார் 5000 அடி உயரமாக ஊர் அமைத்திருந்தால், இந்த நோயாளிகளுக்குப் பொதுவாக நன்மை காண்கிற கென அறியப்படுகிறது. இத்தகைய சூழிப்புக்கு உட்பட்ட தேகர்டைக ராஜதானியின் தலைநகரமான பெங்களூர் இதன் உயரம் 2900 அடியிலிருந்து 3100-க்குள் இருக்கிறது. ஆகாயத்தில் நரம் அதிகமில்லாது காந்த நிலை கொண்டது. ஆனால் எந்த இடம் ஒத்துக்கொள்வதென்பது நோயாளியைப் பொறுத்ததாகவும் உள்ளது. இந்த இடம் அந்த இடம் என்பதும் மனப்பான்மையாகவும் இருக்கும்.

#### யோக முறைகள்

ஆஸ்த்மாவில் சுவாசத்தடையே முக்கிய அம்சம் என்று விளக்கினேன். சுவாச நடத்தை நரம்புகள், சாதாரண மனித இச்சைக்கு உட்பட்டதல்ல. மிகவும் குஷ்மமாய் வேலை செய்பவை. ஆனால் காற்று உட்செல்லவும் வெளிச் செல்லவும், டல விதமான சகைகள், லங்ளை விரிக்க, குறுக்க ஆதாரமாக நிற்கின்றனவென்றும் ஆராய்ந்தோம். நோயாளிக்கு சிகிச்சையாக இடப்படும் ஆசனங்கள் இந்த விளக்கங்களை நன்கு உபயோ

கிக்கின்றன. இத் தாலில் மார்புச் சதைகள், முதுகுச் சதைகள்) மார்புக் கூட்டின் இணைப்புச் சதைகள், (Inter Costal muscles, டையாப்ரம் எல்லாம் ஈடுபடுகின்றன. நோயை லங்ஸிலுள்ள காற்றுப்பைகளை தாக்கக் கூடிய பயிற்சிக்கு முன்பாக, நோயாளிகள் இச்சதைகளை உபயோகித்து, விரியப்படுத்தி, இவைகளை ஆளும் நரம்புகளைக் கட்டுப்படுத்தி புலனளிக்கும் பயிற்சிகளை முன்பாகப் பெறவேண்டும். மேல்கண்ட குறிப்பிற்குட் பட்டவைகளே புஜங்காசனம், சலபாசனம், பஸ்சிமோத்தாஸனம், ஹலாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், இவ்வாசனங்கள் அநேக தடவைகள் வினக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனந்த ரகஸ்ய மூலமாகவோ, நேரிலோ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். புஜங்காசனத்தில் தலை கழுத்து, மேல்முதுகு, நடுமுதுகு வரை பின் வளைக்கப்பட்டுள்ளன. தூக்கி நிறுத்தப்படுகின்றன. இதில் சுவாசச் சதை சில கூட்டங்கள், முக்கியமாக முன்புறத்திலுள்ளவை, இளக்கி நீட்டப்படுகின்றன. மார்புக் குழியும் விரிகின்றது. இச்சதைகள் மூலமாக லங்ஸை விரியவும், குவியவும் செய்யும் நரம்பு ஆதாரங்கள் சீர்திருத்தமடைகின்றன. புஜங்காசன நிலைக்கு வரும் பொழுது, சுவாசம் சிலருக்குச் சில சமயங்களில் வெளிச் செலுத்தியவாறு இருக்க நேரிடும். பழகப்பழக ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து, மார்பை அகலச்செய்து நிறுத்துவதை லட்சியமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

சுவாசத் திணறல் இருப்பதால், நோயாளி ஆசனத்தில் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துச் செய்வதா, வெளியிட்டவாறு செய்வதா, எப்பொழுது எந்த உடல் நிலையில் எவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென்பது முக்கியமாகின்றது. எத்தனை காலம் ஒவ்வொரு ஆனத்திலிருப்பது? ஸ்வாசத்தைக் கட்டுவதும் விடுவதும், அளவு கால நிர்ணயம், எல்லாம் சிகிச்சைசை பாதிக்கும். நிலையறியாது கொடுத்தால், இருமல் அதிகரித்து, பதுங்கிய திணறல் வெளிக்கிளம்பும், சலபாசனத்தில் வயிற்றினுள் இறுக்கம் அதிகரிக்கப்பட்டு, டையாப்ரமும், தீவிரமாய் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இந்த டையாப்ரம் ஸ்வாசத்தில் அதிமுக்கியம் பங்கெடுத்துக் கொள்கிறதென்று ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவும். பஸ்சிமோத்தாஸனத்தில் புஜங்காசனத்திற்கு எதிரிடைச்செயல் கொண்ட சதைக் கூட்டங்கள், ஆட்சிக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, விரியம் பெறுகின்றன. அதில் இறுகிய சதைக் கூட்டங்கள் இதில் இளகியும் உபயோகமாகும். இறுக்க இளக்கமும், இருபான்மை சதைக்கூட்டங்களும் தான் ஸ்வாசம் நடக்க லங்ஸைக் குறுக்கி விரிக்கும் இயந்திரங்கள். ஹலாசனம் சுவாசச் செயலுக்குப் பலனையளிக்கும். இவ்விரு ஆசனங்களிலும், சுவாசநடை நோயாளிக்கு எவ்வாறிருக்க வேண்டு

மென்பது சுவனிக்கத் தக்கது. இந்நோய் கொண்ட எல்லோருக்கும் ஒரே விதியெனக் கூறுவது தவறாகும், பாதஹஸ்தாசன மென்பது, நின்ற பஸ்சிமோத்தானுசனம் என்று கூறலாம். இதன் தன்மை விவரங்கள் பஸ்சிமோத்தானுசனத்தைப் போலவே முக்கியமாக ஆஸ்த்மாவை ஒழிக்க நேராகத்தாக்கும் பயிற்சியே விபரீதகரணி. லங்ஸ், இதயம் ஆகிய கருவிகளை குஷ்மத்திலிருந்து ஆனம் நரம்புகள், நரம்பு வலைகள் சீர்திருத்தம் செய்யப்படுகின்றன. எப்படி என்பது வெளி, ஆராய்ச்சிக்கும் புலப்படுவதாக இல்லை. மற்றொரு பெரிய தொழிலை இது செய்கிறது. லங்ஸிலுள்ள சதை அணுக்கள் சதைப் பைகளுக்கெல்லாம் மிகப்பொடி ரத்தக் குழாய்களால், அதிக ரத்தம் பாய்ச்சி, 'அங்கே தேக்கம் கொடுத்து, உயிர்ப்பித்து. உள்ளேமிகப்பாய்ச்சி, அங்கே தேக்கம் கொடுத்து உயிர்ப்பித்து, உள் மிகப்பொடி நரம்புகளை விரியப் படுத்தி, செத்த அணுக்களைத் துரத்தி, புதுப்பித்துப் பலனளிக்கிறது. இதன் பலன் அளவு கடந்தது.

இவைகளைச் சில நாட்களோ, சில வாரங்களோ, உபயோகித்த பிறகே, சர்வாங்காசனத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். இந்த ஆசனம் வெகு சுகஜமாகவும், பலருக்குத் தெரிந்ததாயும் உள்ளதே. விஷத் தூண்டுதலால் ஆஸ்த்மா ஏற்பட்டாலும் விஷத்தைக் கொல்லும். இது தைராய்டு போன்ற குழலற்றசதைக்கோளங்களையும்[Endicorine glands]அவைகளின் ரசம் செயல் - எல்லாவற்றையும் ஆளுகிறதென்று அறிவோம். ஸ்வாசத்தைத் தாக்கும் சூக்ஷ்ம நரம்பு உழைப்புக் காரணங்களை ஆட்சி கொண்டு சரி செய்வதிலும் மெத்த லல்லமை பெற்றது. அவசரப்பட்டு முதலிலேயே இதைக் கொடுத்துவிட்டால், இருமல் அதிகரிக்கலாம், சர்வாங்காசனம் செய்தபின் மத்ச்யாசனம் செய்யும் வழக்கம் நல்லது. ஆனால் நோய் தீவிரத்தில் இது செய்ய முடியாது. இந்நிலையில் சுவாசிக்க நோயாளி கஷ்டப்படுவார். ஆனால் நோய் சற்று அடங்கியதும் கொடுத்தால் நெஞ்சை விரித்து சுவாசப்பையை நிரப்பும் இதன் சக்தி அவசியமாக இருக்கும்.

அடுத்தபடியாக இன்றியமையாத, ஆஸ்த்மாவை வெட்டும் சக்தி, நாடிசக்தி என்ற ஸ்வாசப் பயிற்சி. அதன் விவரங்கள், 3-ம் பாகத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைசளுக்குத் துணையாக தனுராசனம், அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம், யோக முத்ரா உபயோகமாகும். நோய் முற்றிலும் கட்டுக்கு வந்த பிறகு, சிரசாசனமும் நல்ல பலனைத் தரும்.

மருந்து, கட்டையில் விற்றாலும், அதை எவ்வளவு அருந்துவது எப்படி அருந்துவது என்பதை வைத்தியர் தான் சொல்ல முடியும். தாறுமாறாக உட்கொண்டால் பலன் கிட்டாது. அது

போல, என்ன ஆசனங்கள் குணப்படுத்து மென்று, நோயாளி தனக்குத் தேவையானதை நிபுணரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நேரிலும் கேட்கலாம். ஆனால் மற்ற உடல் கோளாறுகளையும் விளக்க வேண்டும். இந்த நோயுடன் ஹர்னியா, அஜீர்ணம், வயிற்றுப்புண், இதய நோய் மற்றவை இருந்தால் சிகிச்சை மாறுபாடடையும். உடலை ஊசிகளால் சூத்தித் துளைக்க மிக்க ஏழைகளும் பணம் செலவழிக்கின்றனர். உன்னத யோக சிகிச்சையை அறிய சிறு பணச் செலவை பெரிதாய் கருதுவது நீண்ட நாள் நோயால் வாட இடம் தரும்.

## ஸ்ரீ பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி

கலியுகத்தில் நாம சங்கீர்த்தனத்தால் பிரேம பக்தியை விளைத்து உய்வதற்கென்று யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம்அவர்கள், பரமாத்மாவை ஒவ்வொரு மூர்த்தமாகவும் சாட்சாத்கரித்து, அந்த அனுபவத்தின் அருள் வெள்ளத்தால் எல்லா மூர்த்தங்கள்மேலும் விடுத்த உள்ள முருக்கும் உயர்துதிகள், ஞான வைராக்கியம் ஊட்டும் அறிவுயர்சொற்கள், பிரேம பக்திப் போற்றல், பஜனைகள், கீர்த்தனங்கள், சும்மிகள் கொண்டதே இந்த நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி.

108 பக்கங்கள்

விலை ரூ. 4- தபால் செலவு 1-70

## அத்தியாயம் -3

### சிகிச்சைத் திட்டம்

ஆசனத் திட்டம் நோய்கள் உடல் நிலைக்குத் தக்கபடி மாறும்.

#### முதல் படி

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	புஜங்காசனம்	3 விருந்து	4 4 விருந்து 6 வினாடி.
2.	அர்த்த ஹலாசனம்	4	6 3 4 ,,
3.	அர்த்தபஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	6 3 4 ,,
4.	விபரீதகரணி	2	4 2 3 நிமிஷம்
5.	சவாசனம்	1	3 ,,

#### இரண்டாம் படி

1.	புஜங்காசனம்	6	6 வினாடி.
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	6	4 ,,
3.	ஹலாசனம்	6	4 ,,
4.	விபரீதகரணி	2	3 விருந்து 10 நிமிஷம்
5.	சவாசனம்	1	3 5 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	3 5 ,,
7.	நாடிசுத்தி		3 ,,

#### மூன்றாம் படி

1.	புஜங்காசனம்	6	6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	6	6 ,,
3.	ஹலாசனம்	6	6 ,,
4.	விபரீதகரணி	2	10 விருந்து 15 நிமிஷம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 10 ,,
6.	மத்ச்யாசனம்	3	1 1 ,,
7.	அர்த்தமத்ச்யேத்தரா	4	4 6 வினாடி
8.	பத்மாசனம்	1	4 நிமிஷம்
9.	உட்டியாண	4 விருந்து 6	4 விருந்து 6 வினாடி.
10.	நெளலி	4 விருந்து 6	4 6 ,,
11.	சவாசனம்	1	5 10 நிமிஷம்
12.	நாடிசுத்தி		10 ,,

#### நான்காம் படி

மாறுதல்:—

1. விபரீதகரணி காலத்தை தடவைக்கு 10 நிமிஷங்களுக்குக் குறைக்கலாம், அல்லது ஒரே தடவையில் 20 நிமிஷங்கள் நிற்கலாம்.

2. மத்ச்யாசனத்திற்குப் பிறகு சிரசாசனம் மூன்று தடவைகள், தடவைக்கு, ½ நிமிஷத்திலிருந்து 5 நிமிஷங்கள் நிற்கப் பழகவும்.
3. நாடி சத்தியை ஒரு நாளைக்குமூன்று வேளை செய்யவும்.
4. இத் திட்டங்களை இரண்டு மாதங்கள் நிறைவேற்றியபின் மூல, உட்டியான பந்தங்களுடன் நாடிசுத்தி செய்யவும்.

இதை இரண்டு வாரங்கள் பழகிய பின் மூல ஜாலந்திர' உட்டியான பந்தங்களுடன் சும்பகப் பிராணாயாமம் செய்யவும்.

சும்பக காலம்: 4 விருந்து 20 வினாடிகள்  
 சும்பக எண்: 6 விருந்து 20.

எதிலும் அவசரப் படக்கூடாது. சும்பகப் பிராணாயாமத்தை மேற்கொள்ள, சிகிச்சை ஆரம்பித்து 3 மாத காலம் அல்லது உடல் பலவீன மூற்றதானால் ஆறுமாதம், ஒரு வருஷமும் ஆகலாம். முழு எண்ணிக்கை நிறுத்தும் காலம் கைகூட. சும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பித்து 3 மாதமாகலாம்.

எல்லாம் உடல் நிலை நோயாளியைப் பொறுத்தது.

மத்ச்யாசனம் தானாகச் செய்ய முடியாத பொழுது உதவியுடன் 3 விதமாகச் செய்யலாம். இதன் விளக்கம் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

### உணவுத் திட்டம்

இத்திட்டம் விதிப்பதே கஷ்டம். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஒவ்வொரு பொருள் ஒத்துக் கொள்ளாது. இதை அறிந்து அவரவரே சீர் திருத்தம் செய்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

பொதுவாக, காரம், கடுகு, தீட்டுதல், கஞ்சிவடித்தல், காப்பி கருட்டு, புஷையிலை, பொடி குடி விலக்க வேண்டும்.

சிகிச்சையின் குணம் தீவிரமாகப் புயன்படும் வரை, கபணைக் கரைத்து, தினரலை ஒழிக்கத் தற்போதைய சாந்தியாக, வழங்கப்படும் ஒளஷிதங்களைச் சேர்க்கலாம். முடிந்த வரை இவைகளை ஒதுக்கி தினரலைக் சகித்துக் கொள்ள முயல வேண்டும்.

ஓத்துக்கொண்டால், பசுவின்பால், பழங்கள், கீரைகள், காட் லீவர் எண்ணெய் நன்மை தரும்.

இந்த நூலின் கடைசி பாகத்தைப் படித்தால், குணம் பெற்றோரின் கூற்றால், எவ்வளவு கடுமையாக இருந்தாலும், இந்த நோயை வெல்ல முடியுமென்ற நம்பிக்கை ஏற்படும்.

## வெனிர்ல் டிசீஸ்

### மேகப்படை நோய்

#### விளக்கம்

இந்த நோயை ஆங்கிலப் பெயர்களிட்டு அழைக்கிறோம். இது இரு முக்கிய பிரிவினைகள் கொண்டுள்ளது. - அதாவது, கொளேரியா, (Gonorrhoea) ஸிபிலிஸ் (Syphilis). இது ஒட்டு நோய், விஷக்கிரமி எப்படி உண்டாயிற்று என்று கூறுவாரில்லை. ஆனால் இது மனிதன் மனிதத் தன்மைகளை மறந்து, மிருகத்தன்மைகளுக்கு இடம் கொடுத்து, இஷ்டம்போல் எவருடனும் புணர்ச்சி செய்வதால், தொத்திப் பரவி, பல சமயங்களில் சந்ததிக்கும் பெற்றோர் சொத்தாக ஏற்படுவது. இது ஒளி மறைவில் தொத்தி, ஒளி மறைவில் வளர்ந்து, ஒளிமறைவில் பரவி, நோயாளியைச் சிதைத்து, சமூகத்தை வாட்டுகின்றது. இந்த நோய் இல்லாத ஊரோ, தே-மோ இல்லை என்று கூறலாம்.

#### எச்சரிக்கை

இந்த நோய் முற்றினால் பலவித ஆபத்துக்கள் ஏற்படும். அதிலும் ஸிபிலிஸ் என்பதில், கண், கால், கை, எதுவும் போகலாம், பைத்தியமும் பிடிக்கலாம். வாழ்நாள் முழுவதிலும், இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் எண்ணத்தை அறவே ஒழுக்க நேரிடும். தவறுதலான சேர்க்கை ஏற்பட்டு விட்டதென்று தெரிந்ததும், ஆண், பெண் கருவிகள் நோய்ச் சின்னங்களை வெளிப்படுத்தும். டாக்டரை உடனே ஆலோசனைக்கும், சிகிச்சைக்கும் அணுக வேண்டும். ஆண் பெண் கருவிகள் பட்டிகளால் முடப்பட்டு இவைகள் கழட்டப்பட்டதும் எறியப்படவேண்டும்.

#### அல்லோபதி சிகிச்சை

கொளேரியா:-பென்சிலின் (pencilin) இன்ஜெக்ஷனால், சில நாட்களுள் இந்த நோய் முற்றிலும் குணமடைகிறதாக இம்முறை விளக்கும் நூல்கள் கூறுகின்றன. இப்படி ஆவதானால், இது நல்ல சிகிச்சையே. ஆனால் கவனிக்க வேண்டியது இந்த பென்சிலின் வேறு எதிர்ச்செயலை (Reaction) உடலில் உண்டாக்காமலிருக்க வேண்டும். இந்த கொளேரியா நாளப்பட்டு விட்டால், பென்சிலின் முழு குணம் எளிதில் தருகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டியவரும்.

ஸிபிலிஸ் : இந்த நோய் பற்றிய முதல் காலங்களில் பென் சிலின் ஏதோ குணம் தருவதாகக் கூறுகிறார்கள். ஆனால் இது குணமாகி விடுமென்ற அழுத்தமான அபிப்பிராயம், கொளேரியாவுக்குக் கூறுவது போல் இல்லை. அதிலும் இந்த நோய், இரண்டாவது மூன்றாவது நான்காவது காலம் எட்டி விட்டால் அல்லோபதி சிகிச்சை பலனற்ற தென்றே கூறலாம்.

### நோய் ஆராய்ச்சி

இதர வைத்தியங்களுக்கு, வி. டி. (V. D.) தாக்கப்பட்ட நோயாளிக்கு கொளேரியாவா, ஸிபிலிசா என்று ஆராய்ச்சி செய்தபின் சிகிச்சை பெற வேண்டும். யோக சிகிச்சைக்கு இந்த அவசியமில்லை. ஏதானாலும் குணப்படுத்த ஒரே சிகிச்சை தான்.

### பொதுக் குறிப்பு

இந்த நோயாளி உடனே பிரம்மசரியத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். ரத்தப்பீக்கையால், இந்த நோயின் எவ்வகையும் இல்லையென்று டாக்டர் கூறிய பிறகே, புணர்ச்சியில் ஈடுபடலாம்.

### உணவுத் திட்டம்

அல்லோபதிக்குப் பத்தியமில்லை என்று கூறிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் யோக சிகிச்சைக்குப் பத்தியம் மிக்க அவசியமாகின்றது. காரம், கடுகு, எண்ணெய், புளி, புலால், கத்தரிக்காய், பரங்கிக்காய், சொரக்காய் விலக்கம். உப்பு-அரை உப்பு சேர்க்கவும். பசுவின் பால் மிக்க அவசியமானது. ஜீர்ணமாகும் முறையில் தானிய உணவுக்குப் பதிலாக எம்மட்டும், இதைச் சேர்க்க முடியுமோ அம்மட்டும் சேர்ப்பது உத்தமமாகும், விரும்பத்தக்கது. பழங்களில் கறுப்பு திராசை உத்தமம். மணத்தக்காளிக் கீரையும் வெள்ளைப் பூண்டும் தினம் சேர்க்கவும்.

### கருவிகளுக்கு வெளிச்சிகிச்சை

நோயால் தாக்கப்பட்ட ஆண், பெண் கருவிகளுக்குத் தற்கால சிகிச்சைகள், எந்த வைத்திய முறையிலும் செய்து கொள்ளலாம். யோக சிகிச்சையின் சக்தி அதிகரிக்க, வேறு சிகிச்சைகள் தேவையற்றுப் போகும்.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

நோயாளியின் நிலை, உடல் சக்திக்குத் தக்கப்படி, சிகிச்சை திட்டத்தை முற்றிலுமோ படிப்படியாகவோ மேற்கொள்ள வேண்டும்.

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 10 விடாடி
2.	பஸ்சிமோத்தாசனம்	3	4 ,, 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	3	4 விருந்து 10 விடாடி
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 15 நிமிஷம்
(பழகப் பழக, சர்வாங்காசனத்தை ஒரே தடவையில் 20-விருந்து 30 நிமிஷம் வரை நிறுத்தப் பயிலவும்.)			
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ விருந்து 2 நிமிஷம்
6.	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ ,, 8 ,,
7.	சவாசனம்	1	3 ,, 10 ,,
8.	நாடி சுத்தி		3 ,, 20 ,,
(சிகிச்சை ஆரம்பித்த எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு)			
9.	உட்டியாண	4	விருந்து 9 4 விருந்து 10 விடாடி
10.	நெளலி	4	,, 6 4 ,, 10 ,,
சேர்க்கவும்.			

இவைகள் பழகிய நான்கு வாரங்களுக்குப் பிறகு மூல, ஜாலந்திர உட்டியாண பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்கவும்.

கும்பக காலம் : 6 விருந்து 10 விடாடி  
 கும்பக எண் : 6 ,, 15 தடவைகள்  
 (பழகும் வகைகள் மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.)

யோக சிகிச்சை பலன் தருமா என்ற சந்தேகம் தேவை இல்லை. மேகப் படை என்ற இந்தப் படு நோயை, யோகாசனங்களால் துரத்திய ஒரு நண்பர் எழுதியதைப் படித்துப் பாருங்கள்.

இந்தக் கொடும் நோய் தோலை முற்றிலும் கோரமாக மாற்றி விட்டது. பெற்றோருக்கு ஒரே வீடு இருந்தது. அதைத் தவிர வேறு சொத்து கிடையாது. இதை ரூபாய் மூவாயிரத்திற்கு விற்று முழுவதையும் தங்கள் மகனின் நோய் தீர வைத்தியத்தில் செலவழித்தார்கள், பயனற்றதாயிற்று. இவருடைய அதிர்ஷ்டவசமாய், நண்பர் ஒருவர் 'ஆனந்த ரகஸ்ய'த்தைத் தர அதைப் படித்துப் பயிற்சிகள் எல்லாவற்றையும் அதி தீவிரமாய்ச் செய்தார். இரண்டு மாதங்களில் படை அகல, தோல் இயற்கை நிறம் கொள்ள, பெற்றோர் ஆச்சர்யப்பட ஆனந்தம் தாங்காத இவர் தமது அனுபவத்தையும் நன்றியையும் எழுதியிருந்தார். அதில் ஒரு வார்த்தை குறிக்கப்பட்டிருந்தது.

"இந்த நூல் ஆனந்த ரகஸ்யம் மட்டுமல்ல, "ஆனந்த" என்பதை அடித்து 'தெய்வ' என்று எழுதிக் கொண்டேன்!" என்று கண்டிருந்தது.

## ஹர்னியா-குடலிறக்கம்

# HERNIA OR RUPTURE

### விளக்கம்

சாதாரணமாக ஆண்களுக்கு ஏற்படுவது. சிறு குடலானது அதைத் தாங்கும் வயிற்றுச் சதையில் கிழிதல் அல்லது, பலஹீனம், அல்லது ஓட்டை ஏற்பட கீழே இறங்கி விடுகிறது. இது இருப்பது வீக்கத்தால் தெரியும். இடப் பக்கத்திலும் ஆகலாம். வலப் பக்கத்திலும் ஆகலாம் அல்லது இரு பக்கங்களிலும் ஏற்படலாம். ஹர்னியா குழந்தைகளுக்கும் உண்டாகலாம்.

### இதன் விதங்கள்

இறங்கும் குடல் : தன் தலத்திற்குத் தானே திரும்பலாம். இறங்கிய குடல் கைகளால் தள்ளப்பட தன் ஸ்தானத்திற்கு ஏறிக் கொள்ளும். இறங்கிய குடல், விரைகள் இருக்கும் தோல் பைக்குள் இறங்கி மேல் செல்லாது நின்றுவிடும்.

இந்தக் கடைசி நிலையில் நரக வேதனை உண்டாகி, மரணமும் சம்பவிக்கலாம். உடலை நிலை மாற்றித் தூக்கிவைத்து, உள் தன்னுடலுக்கு இடங்கொடா விட்டால், உடனே ரண சிகிச்சை பலன் தரலாம். நிச்சயம் கூற முடியாது.

### ஆராய்ச்சி

அடிவயிறு. விலாப் பக்கங்களில் வலி ஏற்பட்டால், அதிலும், சிறு உருண்டைகள் போன்ற வீக்கம் கீழே தென்பட்டால் உடனே டாக்டரை ஆலோசித்து இது ஹர்னியாவா என்று தீர்மானித்து, உடனே யோக சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும்.

### வெளி உதவிகள்

யோக சிகிச்சை தீவிரமாகி பலன் தரும் வரையில் தன் தலைக்கும், உடலளத்தைக்கும் சரியாக அமைக்கப்பட்ட 'ட்ரஸ்' (Truss) அல்லது பட்டி அல்லது பாண்டேஜ் அணிதல் நலம். படுத்த காலம் தவிர மற்ற காலங்களில் இதை அணிந்தே வேலை செய்தல் நலம். பலவித ஹர்னியா உண்டு.

## எச்சரிக்கை

இந்த நிலை திடீரென்றும் வரலாம். உடனே அதிக நடை, வேக நடை, ஓட்டம், துவிச்சக்கர வண்டி, மோட்டார் சைகிள் சவாரி, அதிக நேரம் நிற்கல், கனம் தூக்குதல் எல்லாம் விலக்கம். மலச்சிக்கல் வராமல் உணவு ஒழுக்கங்களைத் திட்டம் செய்து கொள்ளல் நலம்.

## முக்கிய குறிப்பு

இந்தத் திட்டத்தில் குறிக்கப்பட்டவைகளைத் தவிர, வேறு எந்த ஆசனப் பிராணாயாம, மற்ற முறைகளும் செய்யக்கூடாது.

இதை மீறிச் செய்தால் கெடுதி ஏற்படும்.

## ஆசனத் திட்டம்

எண் ஆசனங்கள் தடவைகள் ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்

## முதல் படி

1. சவாசனம்	1	5	நிமிஷம்
2. விபரீதகரணி	2	3 லிருந்து 15	„
3. சவாசனம்	1	5	„

## இரண்டாம் படி

1. விபரீதகரணி	1	10 லிருந்து 20	நிமிஷம்
2. சர்வாங்காசனம்	2	2	12 „
3. மத்ச்யாசனம்	1	$\frac{1}{4}$	1 „
4. சவாசனம்	1	5	„

## மூன்றாம் படி

1. விபரீதகரணி	1	20	நிமிஷம்
2. சர்வாங்காசனம்	1	20	„
3. மத்ச்யாசனம்	1	1	„
4. சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{4}$ லிருந்து 8	„
5. சவாசனம்	1	7	„

மூன்றாம் படி திட்டம் இரண்டு மாதங்கள் நடத்தியபின் யோகமுத்ரா 3 6 லிருந்து 10 வினாடி பஸ்சிமோத்தானாசனம் 3 6 15 „ உட்டியானா 4 லிருந்து 6 6 லிருந்து 10 வினாடி சேர்த்துக்கொள்ளலாம். நிபுணர் ஆலோசனை நன்மை.

யோக சிகிச்சையின் விஞ்ஞானம்

சிறு குடலை தன் இருப்பிடத்தில் அதிக காலம் நிறுத்தி, கிழிந்த, பலஹீன சதைக்கு ஓய்வு கொடுக்கிறது. இறங்கிய குடலை, தினம் இருப்பிடம் சேர்க்கிறது. வயிற்றுச் சதைகளை பலப்படுத்துகிறது. மற்றவித ஹர்னியாவிலும், கிழிந்த நிலையை, இயற்கை ஆறுதல் ரசத்தை கக்கச் செய்து, புண் பலஹீனத்தைப் போக்கி, மறுடிப அவ்விடத்தை உறுதிச் சதைகளால் மூடச் செய்கிறது.

ரண சிகிச்சை

இது திருப்திகரமானதல்ல; திரும்பி இந்த நிலை வருவதுண்டு. இளம் பிள்ளைகளுக்கு வந்தால், ரணசிகிச்சை பலனளிப்பதில்லை.

உணவுத் திட்டம்

காரம், கடுகு, புலால், விலக்கம். சாதாரண உணவில், காய் கீரைகள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். பசுவின் பால் இரண்டு வேளைகளாவது சேர்த்தல் அவசியமாகும்.

## வ லி வு ம் வ ன ப் பு ம்

(ஆசிரியர் : ஸ்ரீ சுந்தரம்)

மிக்க பலஹீனன் அதி பலசாலியாக  
அபூர்வ நூல், அனுபவ நூல்

தமிழன்பர்களே! நமது நாடு முன்னேற்றமடைய வேண்டமா? எத்தனை நாள் நோயுற்ற வாழ்வில் துன்புறப் போகிறீர்கள்? நமது நாட்டில் பீமன், அர்ஜுனன், கார்த்தவீரியன் என்ற அதி பலிஷ்டர்கள் இருந்ததை

★ ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் ★

விலை ரூ. 10 - 00

தபால் செலவு ரூ. 2 - 00

தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ் பெங்களூர்-1.

# பெண்களின் நோய்கள்

## 1. மாதத் தீட்டு

அத்தியாயம்—1.

### பெண்களுக்கு சீல பொன்மொழிகள்

ஆண் பெண் இருவர் அடங்கியதே சமூகம். இது மேன்மை பெற இருவரும் உடல் திடகாத்திரத்துடன் இருக்க வேண்டும். ஆணை கவனித்துப் பெண்ணை மறக்கிரேம; நம் நாட்டின் உயிர் நிலை குறைந்தே நிற்கின்றது. சமூக உடலின் ஒரு பாகம் இளைத்து ஊழித்து, நோய் கொண்டாலும், மற்ற பாகமும் இதனால் பாதிக்கப்பட்டு குன்றும்; அபாயத்திற்குள்ளாகும். அதிலும் பிறப்பிக்கும் தர்மத்தைப் பெண்கள் காக்கிறார்கள். தேசத்தின் பிரஜாபிவிருத்தி இவர்கள் ஆரோக்கியத்தைச் சார்ந்திருக்கிறது. தாய் தந்தை இருவரும் வீரியம் பெற்றிருந்தால் குழந்தையும் வீரியத்துடன் பிறக்கும். இவ் வுண்மைகளைப் பெரும்பாலும் படித்திருந்தும், கேட்டிருந்தும், நாம் பலன் செய்து கொள்வதில்லை. சமூகம் விழித்துக் கொள்ளவில்லை.

புராதன காலத்திலிருந்து நம் சமூகம் இவ்வாறு இருந்ததில்லை. கல்வியிலும் கலையிலும், உடல் பயிற்சி, அஸ்திர சஸ்திர ப்ரயோகம், ராஜ்யம், யோகம், வாகன சவாரிகள், ஆட்டம், ஓட்டம், உரிமை முதலிய எல்லாவற்றிலும் பெண்கள் தகுந்த, ஆண்களுக்கு ஈடான நிலையையும் பொறுப்பையும் கண்ணிதையும் பெற்றிருந்தார்கள். நம் சாஸ்திரங்கள், புராணங்கள், சரித்திரங்கள் இவைகளுக்கு அத்தாட்சியாக இருக்கின்றன.

யுக தர்மம் மாறியது. அன்னியர்கள் படை எடுத்தனர், வேதோத்த, சனாதன, வீரியத்தை இழந்தோம் குருட்டுப் பழக்கங்கள் மேலேறின. குழம்பிய அடிமை மனதை முரட்டு சக்தி அதிகரித்த மேல் நாட்டினரின் நாகரிகம் தாக்கியது. நம் பெண் பகுதியை, அடுப்பங்கரைக்கு அடகு வைத்தோம். இவர்களுக்கும் உடல் பயிற்சி, ஓய்வு, உணவு, மன சமாதானம் தேவை—என்பதைக் கட்டுடன் மறந்தோம். வறுமை மேலிட்டது. நாடே நோய் கொண்டது. உன்னத புராதன, மேன்மையிலிருந்து படிப்படியாகப் படுகுழியில் விழுந்து வருகிறோம்.

எல்லாவற்றைக் காட்டிலும், ஆண்கள் நாக்கிற்கும், அறியாமையுக்கும் கடைசியாக நோய்க்கும் அடிமையாகத் தாழ்ந்ததே பெரும் காரணம். ஆணை தனக்கு எது நலம் என்று அறியாத பொழுது, அறிந்தும் சீர்திருத்த மனோதிடம், வீரியம் கொள்ளாத பொழுது, இதுவரை அண்டிப் பிழைக்கச் சரண்புகுந்த பெண்களின் கதியைக் கேட்பானேன்! கொஞ்சமாவது நல்லுணர்ச்சி, திருந்தும் எண்ணம் இருந்தால், பெண்கள், குழந்தைகளெல்லாம் மேம்பாடு அடைய வழியுண்டு.

பெண்கள் தாழ்ந்ததற்கு நாமே காரணம். பெண்களின் உயிர், ஆரோக்கியம், நம்முடைய பொறுப்பு. மனைவி அற்பாயுளில் அழிய, மனை பாழாவது சகஜம். குழந்தைகளின் கதி என்ன? அதற்குப் பின் குடும்பத் தலைவருக்குத் தான் சாந்தி, சுகம் ஏது? பெண்கள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முதல் முயற்சி ஆண்களிடமிருந்து வர வேண்டும். கோணக்கால் பாட்டிகளின், சோம்பேறிகளின் வம்பை கவனியாது ஈஸ்வர தர்மமெனக் கருதி இவர்களுக்குத் தேவையான பயிற்சி, இதற்குகந்த நூல்கள், வெளிச்சலனம், உணவு சீர்திருத்தம் எல்லாம் அளிக்க வேண்டும். இத் தலைமுறையில் அரைகுறை சீர்திருத்தம் துவக்கினாலும், வரும் தலைமுறையிலாவது, வீரப் பெண்களும் சூர ஆண்களுமாக நம் நாடு ஒளி பெற முடியும்.

பெண்களே! சிருஷ்டி, ஸ்திதி, லயம் மூன்றையும் அடக்கியவள் அன்னை சக்தி. சக்தி ஸ்வரூபம் நீங்கள். பார்ப்பதற்கு வலிவற்றவர்கள்போல் இருந்தாலும், உண்மையில் உங்கள் சக்திக்குப் பணிந்தவர், பலிஷ்டர் மாந்தர். வலுத்த உடல், வீரமனம், குன்றூச் சுகம் உம்முடைய பிறப்புரிமைகள்! வீட்டிற்கு எஜமானி நீங்கள். 'வீடு' என்பதற்கு 'முக்தி' என்பதும் பொருள். ஆத்மார்த்தமும் நீங்கள் மனம் வைத்தால் கை கூடும். ஆண்சீர்திருத்த மடையவோ, அவர் உதவிக்கோ, எதிர் பார்த்துச் சோம்பலில் வாழ்வது தர்மமாகாது.

ஏன் பலஹீனம்? எதற்கு உங்களை வாட்டும் இந் நோய்? தீட்டுக் காலத்தில் வதையுற வேண்டுமென விதியா? கருச்சிதைந்து கஷ்டமுற வேண்டுமென்பது என்ன சட்டமா! சுகப் பிரசவமென்பது, ஆபூர்வமாக இருக்க வேண்டுமா? மாதங்கள் சுமந்து, மருந்து காயம் கூட்டி, மகளைப் பெற்று, மடி மேல் கொஞ்சி, மழலைச் சொல்லால் களித்து, வயோதிகத்தில் சுகக் காப்பிற்கென நீடுழி காலம் வாழ்ந்திராது, குழந்தையைப் பெற்றவுடன் பரலோகம் சேர்ப்பிப்பது தான் தர்மமா?

இல்லவே இல்லை! நீங்கள் சுகமாய் வாழ, யோகம் ஒத்துழைக்கக் காத்து, கை நீட்டி நிற்கின்றது. பற்றுங்கள்!

எளிதில், மேன்மை அடையுங்கள். பெண்களின், குழந்தைகளின் ஆயுள் கணக்கில் மேல் நாட்டாருக்கும் நமக்கும், அதிக வித்தியாச முள்ளது. சம்பத்தும் சுதந்திரமும், மேல் நாட்டாருக்கு அதிக உதவியைத் தருகின்றன. எனினும், இது குன்றி யிருந்தாலும் சோம்பல், அறியாமை இல்லாதிருந்தால் பாதிக்கு மேல் நாம் இன்னும் உன்னதத்தில் இருக்கலாம்.

இது வரையில் கவனித்து வந்த நோய் சிகிச்சைகளெல்லாம், பொதுவாக ஆண், பெண், சமய உசிதம் போல் குழந்தைகளுக்கும் ஒன்றே. ஆனால், இயற்கை கொடுத்த பொறுப்பாலும், உடலமைப்பாலும் பெண்களுக்கு மட்டும் சில தனிப்பட்ட நிலைகளும், உபாதிகளும் உண்டு. இவைகளை முக்கியமாக மூன்று தலைப்புகளில் பிரிக்கலாம். (1) தீட்டு சம்பந்த நோய்கள். (2) கருச் சிதைவு, கஷ்டப் பிரசவம். (3) தீட்டு நிறறல் கோளாறுகள். சரீர அமைப்பில் ஆரோக்கியத்திற்காக, இத்தீட்டு, குறித்த காலங்களில் திருப்தியாக, தவறாது, சிரமமின்றி நடக்க வேண்டும். மாதமொரு முறை ஏற்படுவதில்லை, தாறுமாறாகத் தவறி உண்டாகும். திருப்தியாக இராது. இவை எல்லாவற்றையும் காட்டிலும், இத் தீட்டு காலத்தில், பலர்படும்பாடு சொல்ல முடியாது. தலைவலி, வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி, அன்னத் துவேஷம், குரங்கு குணங்கள் என்ற பல பாதைகளாகி வாட்டும். தீட்டுக்கு முன்பும் உடல் நலம் கெடும், பின்பும் கோளாறுகள் உண்டு.

மிக்க எளிதாய் முயன்று, நான்கு வாரத்திற்குள் இக்குறைகளை நீக்கி விடலாம். அனுபவமே அத்தாட்சி உடல் யோக சாஸ்திரம் சட்டமிடுகின்றது இந்த கோளாறுகள், குழலற்ற கோளங்களாலும், இவைகளால் தாக்கப்பட்டும், தனிமையாகவும். நரம்பு சக்கர வலைகள் மாருட்ட க்ஷீணங்களாலும் ஏற்படுகின்றன. பிட்யூட்டரி (Pituary), தைராய்ட் (Thyroid), ஒவேரி (Ovary) இம் மூன்றும் இதில் முக்கிய சம்பந்தம் கொண்டுள்ளன. இவைகளைக் கையாள யோகாசனங்களை விட வேறு பயிற்சிகள், சூழ்ச்சிகள் இனி கண்டுபிடிக்க முடியாது.

### பொது விளக்கம்

தீட்டு நிகழ்ச்சி உபாதிகளைக் குழலற்ற சதைக் கோளங்கள் ஆளுகின்றனவென்றே. தைராய்டு (Thyroid), ஒவேரி (Ovary) பிட்யூட்டரி (Pituary), பினியல் பாடி (Pineal body) என்ற கோளங்களும் பங்கெடுக்கின்றன. தைராய்டு மூலமாக மற்றக் கோளங்களைத் தாக்க முடியும். சர்வாங்காசனமே இக் கைகண்ட பலனைத் தரும் இதன் மகிமை ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு நோயிலும் கண்டுள்ளோம். இதனால் கக்கப்படும் ரசம், ரத்தத்தில்



சித்திரம்-139 பத்மாசனம்



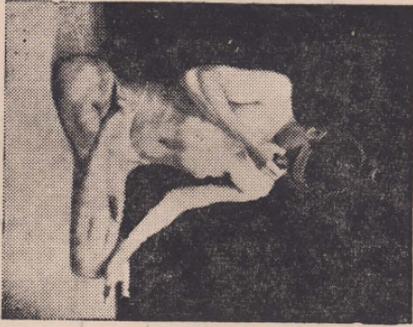
சித்திரம்-140 சர்வாங்காசனம்



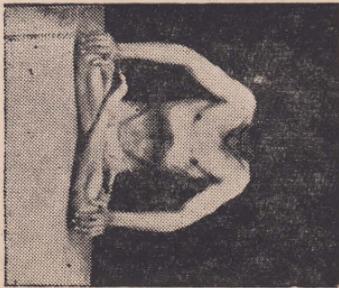
சித்திரம்-141 சிரசாசனம்



சித்திரம்-136  
ஜாலந்திர பந்தம்



சித்திரம்-138  
பந்தங்களுடன் பிராணையாமம்



சித்திரம்-137  
உட்யாண பந்தம்

கலந்து இதர கோளங்களையும், தீட்டையாளும் நரம்பு வலைகளையும் பாதிக்கின்றது. தைராய்டு தாறுமாருக நடப்பதால் கேடு விளையும். சிலருக்கு இயற்கையாகவே ஒழுங்கு நடை கொண்டிருப்பது. பலருக்கு இளம் வயதில் கொடிய நோய்கள் இருப்பதாலும் பாதை உண்டாகிறது.

சர்வாங்காசனத்தைப் பழகப் பழக, தைராய்டின் நடை ஒழுங்காக, ரசம் கக்கப்பட்டு காலத்தில் சீரடைய, குணம் ஏற்படுகிறது கருப்பையும் ஒட்டியுள்ள ஒவேரியும் இந்த ரசக் கலப்பால், நன்மையாகத் தாக்கப்படுகின்றது. வேளைக்கு 15-லிருந்து, 20 நிமிஷங்கள் இதில் நிற்கப் பழக வேண்டும். இந்த நிற்கும் காலம், ஆரம்பித்தவுடன் எட்ட முடியாது. ஒரு தடவைக்கு இரண்டிலிருந்து ஐந்து நிமிஷங்கள் நிறுத்தப் பழகி, தேவையான தடவைகள் செய்யவும். ஒரே தடவை செய்யவும், ஒரே தடவையில் இவ்வளவு காலம் நிற்க முடிவது நலமே. காலை மாலை இரு வேளையும் செய்யவும். இதை முடித்தவுடன் மத்ச்யாசனம் இரண்டு, மூன்று தடவைகள் செய்யவும். ஒரு தடவைக்குப் பத்து விடிகளிலிருந்து இரண்டு நிமிஷம் வரை நிறுத்தலாம். நேராக பிட்யூடரி, பினியல் பாடிகளைத் தாக்கக் கூடியது சிரசாசனம். தலைகீழாய் நெட்டக் குத்தலாய் வளையாது நிற்பதே இது. இதையும் ஒரு தடவைக்கு ஒன்றிரண்டு நிமிஷங்களாக நிறுத்தப் பழகி பத்துப் பதினைந்து நிமிஷம் நிறுத்தப் பழகவும். அதிகம் பருத்த சரீரம் உள்ளவர்களும், ஹிருதயம் மிக்க பலஹீனம் பெற்றவரும், எடுத்தவுடன் இதைச் செய்ய வேண்டாம். இதர ஆசனங்களால், சதைகளைக் கரைத்த பிறகு, இதை ஆரம்பிக்கலாம். குழலற்ற சதை கோளங்களாலும் உன்னதம் பெறலாம். நரம்புகளாகக் கெல்லாம் தலைநகரான உற்பத்தி இணைப்பு ஸ்தலமான மூளைக்கு நல்ல ரத்தத் தேக்கம் ஏற்பட, நரம்பு, நரம்பு சக்தி மேலோங்க அநேக பலன்கள் ஏற்படும்.

வயிற்றுப் பாகத்தை ஆளும் நரம்புகளும், போதுமான வீரியத்தில் இருக்க வேண்டும். இதற்குள்ள பயிற்சிகள் அடுத்த தொகுதியில் கூறப்பட்டுள்ளன.

### கருச் சிதைவுகள்

கருத் தரித்த பிறகு இது இயற்கை தர்மத்தை ஒட்டி நன்றாக வளர்ந்து, 270 லிருந்து, 290 நாட்களுக்குள் குழந்தையாக சுகமாய் ஜனனமாக வேண்டும். ஆனால் குறைந்த மாதங்களில் இது உருவெடுக்கு முன்னும், உருக்கொண்ட பின்னும் சிதைந்து பாழாகி விடுகிறது. முழுப் பிரசவத்தில் அவ்வளவு வேதனையில்லை. இதால் ஏற்படும் அவஸ்தையே அதிகம். சில தடவைகள் இவ்வாறானால், மிக்க பலஹீனர்களாகி, ரத்த மின்மையைப் பெறு

கிரூர்கள். இது வெகு அபாயகரமான நிலை. இச்சிதைவுக்கு முக்கியமான காரணம், வயிற்றுச் சதைகளுக்கும், கருப்பைக்கும் போதுமான பலம் இல்லாததே. இவைகளை ஆளும் நரம்புகளும் வீரியமிழந்து, வீரியம் குறைந்தும் இருப்பதே காரணம். தான் இயற்கை இடத்தை விட்டு, கருப்பை கீழிறங்கி விடுவதாலும் கெடுதல் உண்டாகும். இயற்கை அமைந்த இடத்தில் கருப்பையை திரும்பிச் சேர்த்து அமர்த்தவும். சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், உதவியாகும். இத்துடன் யோக முத்ராவையும் செய்தால் அதிக நன்மை உண்டாகும்.

வயிற்றுப் பாகங்களில் ரத்தவோட்டத்தையும் துரிதப் படுத்தி. அதிகரித்து, சதைகளைப் பலப்படுத்த தனூராசனம், பஸ்சிமோத்தாஞ்சனம், ஹலாசனம் செய்ய வேண்டும், இவைகளை ஒரே நிலையில் சில வினாடிகளுக்கு மேல் நிறுத்தாது பல தடவைகள் செய்வது நலம். ஒவ்வொன்றையும் நான்கிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யவும். பஸ்சிமோத்தாஞ்சனம், ஹலாசனம் செய்யவேண்டும். இவைகளை ஒரே நிலையில் சில வினாடிகளுக்கு மேல் நிறுத்தாது, பல தடவைகள் செய்வது நலம். ஒவ்வொன்றையும் நான்கிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யவும். பஸ்சிமோத்தாஞ்சனம், ஹலாசனங்களைப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்ய உயர்த்திக்கொள்ளவும். இவ்விரண்டையும் இரண்டு வேளைகள் செய்யலாம்.

### உயிர்ச் சேதம்

இதற்குக் காரணம் மேற்கூறிய காரணங்களே. இடுப்பிலும் பலம் இருப்பதில்லை. இந்த இடுப்பும், வயற்றுச் சதைகளும். தீவிர பலம் பெற பகுதி—10ல் கண்டுள்ள இடுப்பு, வயிற்றுப் பயிற்சிகள் பலன் தரும். சதை, கருப்பையை நேராக அழுத்தித் தளர்த்தி, கோளத்தைத் தூண்டி எல்லாவற்றையும் வீரியம் பெறச் செய்ய உடடியான, நெளலி ஒப்பற்ற சாதனங்கள். இவைகளை மறக்கவே முடியாது. மேற்கூறிய ஆசனங்களையும், இவ்விரு பயிற்சிகளையும் கையாண்டவர்களுக்குச் சுகப் பிரசவம் தானே சித்திக்கும். நாள் கணக்காகவோ, வலியால் கஷ்டப் படத் தேவையில்லை. சிறிது காலம் அப்பியாசம் செய்தால், தீட்டின் பாதைகள் நீங்குவதிலிருந்தே இவை முழுவதும் உண்மையென்று அறியலாம். வெறும் பயிற்சி மட்டும் போதாது. கருத்தரித்த பிரசவத்திற்கு மூன்பின் காலங்களிலும், பெண்மணிகள், பால், தயிர், பழம், கீரைகள், தீட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி அமுது நன்றாக உண்ண வேண்டும். நரம்பைக் கெடுக்கும், காப்பி மிகையாக ஒதுக்குவது நலம். கருத்தரித்த இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்குள் ஏற்படும் வாந்தி, மசக்கை உபாதைகள் மிகவும்

குறையும்; முற்றிலும் விலகலாம். தீட்டிருக்கும் பொழுது பயிற்சி செய்யக் கூடாது. ஓய்வெடுக்க வேண்டும். இக் காலத்தில் பலருக்குக் கோபம், தாபம், சண்டை, அழுகை எல்லாம் காரணியின்றி அதிகரித்து நிற்கும். இவையும் பயிற்சியால் ஒழியும், கருத்தரித்த பின், மாதக் கணக்குப்படி சிற்சில பயிற்சிகளை ஒதுக்கியோ, குறைத்தோ பழகவேண்டும்.

தற்காலத்தில் பெண்கள் சபை ஏற்பட்டு, இவர்கள், வேடிக்கை காலப் போக்குக்காக நடைபெற்று வருகின்றன. இவர்கள் இவ்விஷயமாக சிரத்தை யெடுத்து, புத்திமதிகளைக் கூறலாம்; பயிற்சி தரும் இடமும் ஸ்தாபனமும் செய்து பயன்படுத்தலாம். தாயைச் சீராகக் கவனிக்காது, குழந்தை—கேடும் ஸ்தலங்களால் மட்டும் நன்மை எதிர்பார்ப்பது அறியாமை. சிசுவை கருவிலிருக்கும் பொழுதிலிருந்தே கவனித்துப் பின்னும் கவனிப்பதே உத்தமம். பிரஸவித்த ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு ஆசனங்களை மறுபடி துவக்கலாம்.

## ஆரோக்கிய உணவு

(அரிய பெரிய அநுபவ நூல்)

உணவு, விஞ்ஞானம், பல உணவுப் பொருள்களின் தன்மை, உண்ணும் விதம் காலம், தூபச் சரக்குகள், காரப்பொருள்களின் கெடுதல்கள், விடமின் குறைபாடுகளை நீக்கும் வழி, பட்டினி, ஆகிய பல விஷயங்கள் மிக்கத் தெளிவாக ஹாஸ்யம் ததும்பும் விறுவிறுப்பான நடையில் விரிவாக இந் நூலில் உரைக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

“ஆகாரத்தை பக்குவம் செய்யும் விதத்தில், எளிதில் கிடைப்பதும் அதிக செலவில்லாததுமான அரிய வழிகளை **பூர்வான் சுந்தரம்** அவர்கள் இந் நூலில் சொல்லியிருக்கிறார்கள்” என்கிறார் லேடி ராமன், தாம் எழுதிய இந்நூலின் முன்னுரையில்.

பலம், சுத்தம், சுகம் பெற விரும்பும் ஒவ்வொரு தமிழ் அன்பரும் அவசியம் வாங்கிப் படிக்க வேண்டிய உன்னத ஒப்பற்ற நூல் இது.

விலை. ரூ. 10-00

தயால் செலவு ரூ. 2-00

## 2. ஹர்மோன்களும் தீட்டுக் கோளாறுகளும்

உயிருண்டாவதும், உயிருண்டாக்கும் கருவிகளின் நன்மைகளும், இன்னும் நன்றாக ஆராய்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்கவில்லை. இவைகளைப் பற்றிய விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி, ஆரம்ப நிலையில் தான் இருக்கிறது. இயற்கையின் இச் செயல்களை, இதற்கென இயற்கை அளித்த இக் கருவிகளை, புறக்கணிக்க சிறிதும் இயலாது. சிருஷ்டி தன்னை அதிகரித்துச் செல்லுதலுக்கென்றே ஜீவராசிகளையும், மானிட வர்க்கத்தையும், திட்டமிட்டு, பலவித அமைப்புகள் போக்குடன் உண்டாக்கி இருகின்றது. இக் கருத்தைகொண்டே, எல்லாவற்றையும், ஆண், பெண் என்றிரு அமைப்புகளாக வகுத்திருக்கின்றது. இவ்வளவு அமைத்தது மின்றி, இவ்விரண்டிற்கும் கூடுதல் என்ற தொழிலையும் வைத்திருக்கிறது. இக் கூடுதல் நடக்க விரும்பியே, கூடுதலுக்கென்ற இச்சையையும் படைத்திருக்கிறது. இந்த இச்சை சாதாரண மல்ல. இயற்கை தன் முழு பலத்தை இதில் காட்டியிருக்கிறது. இது மறக்க முடியாததாயும், தடுக்க முடியாததாயும். அனேகமாக இக் சக வாழ்க்கைகள் இன்றியமையாததாயும், படைத்திருக்கின்றது. மானிடர் உள்பட உயிர்ப் பிராணிகள் எல்லாவற்றையும் தாக்கி நிற்கும் மனப்போக்குகளுக்கெல்லாம் மேல் போனதாக, ராஜாவாக, வலுத்ததாக, இந்த இச்சை நிற்கின்றது. இதை வெல்லுகிறவன் செயலில் மட்டுமல்ல, மன வாக்கிலும் கூட, இயற்கையைவே வென்று விடுகிறான். இந்த இயற்கை அல்லது ப்ரக்ருதியிடம், இதை விடப் பெரிய ஆயுதமே கிடையாது. கோப, லோப, மோக, மத, மத்சரம், ஆசை, பாச மெல்லாம் இந்தக் கூடுதல் இச்சை, அதாவது, காமத்தை ஒட்டியும், இதைத் தாக்கியும் இதற்கடிமையாகியும் இருக்கின்றன. இதுதான் கூடுதலின் மர்மம். புணரத் தூண்டும் இச்சையின் மர்மம். புணர்வதெற்கென்றேற்பட்டுள்ள கருவி, பல அறிய முடியா அமைப்புகள், நம்மிடம் இருத்தலின் மர்மம்.

ஏதோ, மானிட உருக்கொண்ட காமப் பேய்கள், நினைப்பதைப்போல், தங்கள் மூர்க்கத் தன்மைகளை தீர்த்து வாழ்வதற்கென்று கருவிகள் ஏற்பட்டவையல்ல! இவை, தன்னைப் பெருக்கிக் காத்துக் கொள்ள, மானிட வர்க்கத்தின் திட்டங்கள்.

இத் திட்டத்தில், பெண் சில அமைப்புகள் தன்மைகளைக் கொண்டும், ஆண் சில தனிப்பட்ட அமைப்புகள், தன்மைகளைக் கொண்டும், பிறக்கின்றனர். இந்தப் பெண் அமைப்பில், ஆண் ஜீவக் கிருமியைப் பற்றி பெண் ஜீவக் கிருமி உயிர் கொண்டு பின் உயிர் கொண்ட இது (Fertilised Ovum) எண்ணற்ற முறை பெருக்கி, முடிவில், ஒரு புது முழு ப்ரஜையை, உலகிற்களிக்கின்றது. இந்தப் ப்ரஜை உற்பத்தி வளர்ச்சிக்குப் பூமியில் பிறந்த பின்பு, சிறிது காலம் பெரிதாவதற்கும் பெண்ணிடத்தில் அமைப்புகளை இயற்கை ஏற்பாடு செய்திருக்கிறது.

இதற்குதவும் பெண் பாக அமைப்பை 84-வது சித்திரத்தில் காணுங்கள். இது பெண் இடுப்பை நேராக செதுக்கினால் எப்படி அமைப்புகள் இருக்குமோ, அவ்வாறு காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. பெண்களுக் கென்று ஏற்படும் பல நோய்களை அறியவும். அந்த நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும். அவைகள் வந்தாலும் குணப்படுத்தவும் “யோக சிகிச்சை” விஞ்ஞானத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவும் சில விஷயங்களை நாம் ஆராயவேண்டும். பெண்ணின் அமைப்புகள் என்ன. அவை எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன, ஏன் கெடுகின்றன என்பதையும் சிறிது விளக்கமாக வேண்டும். 84-வது சித்திரம் பெண்களின் தனிப்பட்ட அமைப்பை விளக்குகின்றன. ப்ரஜோத்பத்திக்கு, பெண்களிடம் ஏற்பட்டுள்ள முக்கிய கருவிகள், ஒவேரிஸ் (Ovaries), பெண் கிருமி அல்லது ஓவம் நுழையும் பல்லோபியன் குழாய், (Fallopian Tube) கருப்பை (Uterus or Womb) பெண்குறி (vagina).

ஒவேரிஸ் என்பவை இரண்டு. இவைகள் கோழி முட்டை வடிவங்கொண்டு தட்டையாகவுள்ளன. வயிற்றுக் குழியின், கீழ்ப்பாரிசத்தில், பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இருக்கின்றன. இவைகள் முன் பக்கத்தில், ப்ராட் லிகமென்ட் என்ற சதை நாரால், ஒரு நிலையில் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன. பக்கங்களிலும் பின் பாகத்திலும் எதிலும் படாது நிற்கின்றன. இந்த ஒவேரிஸ் புணர்ச்சி அறியாத பெண்ணில், குழந்தை பெற்றவளுடையதைக் காட்டிலும் பெரிதாக உள்ளன. இவை சுமார் ஒன்றரை அங்குலம் நீளமாயும், அரை அங்குலம் கனமுள்ளதாயும் முக்கால் அங்குலம் அகலமுள்ளதாயும் உள்ளன. இந்த ஒவேரிகள், தடித்த சதைத் தகடால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்கடியிலுள்ள வரிசையில், வெகு சிறுச் சதைத் துணுக்குகள் ஒட்டி உள்ளன. இவைகளை க்ராபியன் பாலிகில்ஸ் (Graffian follicles) என்கிறார்கள். இந்த ஒவ்வொரு ‘பாலிகி’ளும் ஏதோ ஒரு திரவபதார்த்தத்தையும் கண்ணிற்குப் புலப்படாத ஒரு வஸ்துவையும் அடக்கியுள்ளது. இந்த வஸ்து தான், பக்குவமாகாத ஓவம் அல்லது பெண் ஜீவக்கிருமி.

ஓவேரிகள் இருக்குமிடம், கருப்பை முதலியவைகளை 85-வது சித்திரம் காண்பிக்கிறது. 86-வது சித்திரம், பெண் ஜீவக்கிருமி, அல்லது ஓவம், என்பதை விளக்குகின்றது. இந்த ஓவம் என்பதானது மிகவும் பெரிதாக்கப்பட்ட நிலையில் சித்திரம் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. பிறந்த ஒரு பெண் குழந்தையின் ஓவேரிகளுக்குள், சுமார் முப்பதினாயிரம் ஓவா இருப்பதாகக் கணக்கிடுகிறார்கள். பெண் குழந்தை தாய் வயிற்றை விட்டுப் பிறந்த பிறகு இவை புதிதாக உடலில் உண்டாவதில்லை.

பெண், இயற்கையளித்த ப்ரஜோத்பத்தித் தொழிலுக்கு எப்பொழுது, எப்படித் தயாராகிறாள்? இத் தொழில், சுமார் பதின்மூன்றிலிருந்து பதினாறு வயதிற்குள் ஆரம்பமாகிறது. சுமார் நாற்பத்தி ஐந்திலிருந்து, ஐம்பத்தி ஐந்து வயதிற்குள் முடிந்து விடுகிறது. இந்த பிரஜோத்பத்தி ஏற்படும் வயதில், 'ஓவா' தானிருக்கும் 'பாலிகின்' களுடன், ஓவேரியின் மேல்ஸ்தலத்திற்கு வந்து பக்குவமாகி, பெரிதாகின்றது. சுமார் ஓவ்வொரு இருபத்து எட்டு நாட்களுக்கு ஒரு தடவை, இந்த க்ரூபியன் பாலிகின்களில் ஒன்று வெடிக்கின்றது. அதனுள் இருக்கும், ஓவம், அதனுடன் கூடிய திரவ பதார்த்தம், இரண்டும் வயிற்றுக்குழிக்குள் தள்ளப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு ஓவேரிக்கும் சமீபத்தில், புனல் போன்ற வாய் கொண்ட ஒரு குழாய் (பல்லோபியன் ட்யூப், Fallopian Tube—No. 1 சித்திரம் 85) இருக்கின்றது. இந்த புனல்-வாய், ஓவேரிக்கருகே கவிழ்ந்திருக்கின்றது. இக் குழாயினுள், கண்ணுக்கு விளங்காமலியர் போன்றவைகள் இருக்கின்றன. இவைகள், சதா ஆடிக்கொண்டே இருப்பதால் பல்லோபியன் ட்யூபிலுள்ள, உரிஞ்சிக் கொள்ளும் தாரை ஒன்று ஏற்படுகின்றது. இந்த தாரையால் வெளித் தள்ளப்பட்ட ஓவம், ட்யூபின் முடிவான கருப்பை (Uterus or womb—No. 3 சித்திரம் 85)-க்குள் சேர்ந்து விடுகின்றது. இருபக்கங்களிலும் வீசி நிற்கும் இந்த ட்யூபுகள் ஒவ்வொன்றும் சுமார் மூன்றரை அங்குலம் நீளம் கொண்டவை. பக்குவமான இந்த ஓவம், வட்டமாகவும், ஒரு அங்குலத்தில் நூற்றிருபதில் ஒரு பாகம் கொண்ட குறுக்களவாய் முள்ளது.

இந்த கர்ப்பப்பை, கருத்தரித்திராத பொழுது கோண வடிவமுள்ளதாயும், சுமார் மூன்றங்குலம் நீளமுள்ளதாயும், இருக்கின்றது. இதன் சதைச் சுவர்கள் மிகத் தடித்து, அழுத்தமானவை. இதனுள் துவாரம் மிகச் சிறியதாக இருப்பதால், இதன் இரு சுவர்களும் தொடும் போல் காணும். இதனுடைய அகலமான பாகம், உயர் நிலையில் நிற்கின்றது. கீழ் பாகத்தில் தடித்த கழுத்துள்ள குழாயில் முடிவடைகிறது. இத்த கழுத்தானது பெண் குறிக்குள் (vagina) துருத்துகிறது. கருப்பையின்

இந்தக் கழுத்தின் 'மத்தியில்' ஒரு துவாரம், பெண் குறிக்குள் திறந்து நிற்கின்றது. இந்தப் பெண் குறி என்பது சுமார் நான்கு அங்குல நீளமுள்ள கருப்பையிலிருந்து வெளி உடலுக்குச் செல்லும் ஒரு குழாய்.

ஓவ்வொரு மாதமும், விடுதலை யடைந்து, பெண் ஜீவக் கிருமி (ஓவம்) கருப்பையில் சென்றதும், அங்குள்ள தடித்த சதைத் தகடுகளையும் நன்றாகப் பரவிய இரத்தக் குழாய்களையும் காண்கின்றது. இம்மாதிரியாக கருப்பையில் இந்த ஓவம் பிரவேசமானதும், ஆண் ஜீவக் கிருமியுடன் (சித்திரம்—87) பிணைந்து விட்டால், கருப்பையின் சதைகளில், உரம் பெற்று வளர்ச்சி அடைகின்றது. இப்பொழுது இந்த ஸ்திரீ கர்ப்பவதியாகிருள். புது ப்ரஜையின் சிருஷ்டி ஆரம்பமாகிவிட்டது.

ஓவம் ஒவோரியிலிருந்து வெளி வந்த சில தினங்களுக்குள் ஆண் ஜீவக் கிருமியை சந்திக்கா விட்டால், மாதத் தீட்டு என்ற நிலை ஆரம்பமாகின்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில், கருப்பையின் மேல் சதைப் பூச்சு பிரிந்து இரத்தம் உண்டாகிறது. இந்த இரத்தமும், செத்த சதை அணுக்களும், ஆண் ஜீவக் கிருமியுடன் பிணையாது, ஓவமும் பெண்குறி வழியாக வெளித்தள்ளப்படுகிறது.

புது கிராபியன்பாலிகின் தயாராகி, இன்னுமொரு ஓவம், வெளித்தள்ள ஆரம்பமாகின்றது. இது சில வாரங்களானாலும், மேற்கூறிய சம்பவங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த ஓவம் வெளித்தள்ளுதலானது இரு தீட்டிற்கும் மத்தியமான காலத்தில் ஏற்படுகிறதாக நம்பிக்கை உண்டு. நாம் இந்தப் பகுதியில், மேல் கூறிய வாறு ஏற்படும் மாதத் தீட்டு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு சிகிச்சை கூறுவதற்கு முன்பு முதல் எச்சரிக்கை ஒன்று செய்ய வேண்டி இருக்கின்றது. அதாவது, ப்ரஜோத்பத்தி சம்பந்தமான கருக்களும், விஷயங்களும், குழலற்ற சதைக் கோளங்களின் மர்மங்களும், திருப்திகரமாக மேல்நாட்டு ஆராய்ச்சியில் முன்னேறவில்லை. எனவே யோக சிகிச்சை உண்டாக்கும் உன்னத குணங்களை மேல் நாட்டு விஞ்ஞான முறையில் விஞ்ஞானம் கூறி விளக்குதல் கடினமாகிறது. விஞ்ஞானம் எவ்வாறு ஆயினும், கிடைக்கும் குணம், விவாதத்திற் கிடமற்றதாக நிற்கின்றது. பொதுவாகக் கூறுமிடத்து ப்ரஜோத்பத்திக் கருவிகள் பெண்களின் தனி அமைப்புகளின் சம்மந்தமான நோய்களெல்லாம் (Endocrinous system) குழலற்ற சதை கோளங்கள் அமைப்புடன் நெருங்கிய சம்பந்தம் கொண்டிருக்கிறது. இத் தீர்மானம் மறுக்கக் கூடியதல்ல. இந்தக் கோளங்களை, யோக சிகிச்சை ஆட்சி செய்வது போல், எதுவும் செய்வதில்லை, செய்யவும் முடியாது. பெண்களின் தனிப்பட்ட இந்த நோய்களுக்கு ஒப்பற்ற மருந்து யோக சிகிச்சையே.

டாக்டர் டி. என். மேக்ரிகார். (Dr. T. N. Macgregor) என்பவர் 'மெடிக்கல் டிரீட்மெண்ட்' என்ற நூலில், எழுதியுள்ள சில அனுபவ மொழிகளைக் கவனிப்போம்.

“ Although there are many hypotheses, the actual cause of menstruation itself is not yet explained.

It is difficult to estimate the importance of the role played by certain of the endocrine glands such as the thyroid, adrenal and pancreas, in menstrual and reproductive functions. All are essential to a general hormonal balance, and there is evidence to suggest that dysfunction of any one of these glands may adversely affect the reproductive process. Chief interest, however, has been centred round those glands vitally concerned in the menstrual function, namely, the Pituitary and ovaries ”.

“எத்தனையோ அனுமானங்கள் இருந்த போதிலும் மாதத்தீட்டு ஏற்படுவதின் காரணம், இன்னும் விளக்கப்படவில்லை. என்டோக்ரின் கோளங்கள் (குழல்ற்ற சதைக் கோளங்கள், அதாவது தைராய்ட், அட்ரினல், பான்கிரியாஸ், போன்றவை) மாதத்தீட்டு பிரஜோத்பத்தி கிரமங்களில் எவ்வளவு முக்கியமான பாகம், எடுக்கின்றன என்று கணக்கிடுவற்கில்லை. எல்லாக்-கோளங்களும் ஹர்மோன்களின் சமாதான நடைக்கு வேண்டி இருக்கின்றது. இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று கெட்டாலும் மற்றவைகளை கெடச் செய்கின்றது. ப்ரஜோத்பத்தி சம்பந்தமான கிரமங்கள் கேடடையும் என்பதற்குப் போதுமான அத்தாஷி இருக்கின்றது. ஆனால் பிரதானமான கருத்து, மாதத்தீட்டில் ஈடுபட்ட கோளங்களான பிட்யூட்டரி, ஒவேரிஸ் என்பவைகளின் மேல் நின்றிருக்கின்றன.

ஹர்மோன் என்ற பதத்தை, விடுதலையடையும் ரசாயனப் பொருளுக்குக்கு ஒத்திருக்கிறார்கள். இச் சிறிய அணுக்கள் அபாயகரமான மாறுதல்களையும் தொழில்களையும் வாழ்வில் விளைவிக்கின்றன. பிட்யூட்டரியின் முன்பாகத்திலிருந்து ஒரு ஹர்மோன் உண்டாகிறது. இது ஒவேரிஸ் என்ற, முன் விளக்கப்பட்ட கோளங்களின் செயல்களை ஆளுகின்றது. ஒவேரிகளின் டுராபியன் பாலிக்குகள் ஒரு ஹர்மோனை விடுவிக்கின்றது. இவை களெல்லாம் மாதத்தீட்டை ஆளுகின்றன.

எனவே இந்த மாதத்தீட்டுக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டால், காரணங்கள், பிட்யூட்டரியிலும், ஒவேரிகளிலும் தேட வேண்டும்.

உபாதிகள் அகல, இக் கோணங்களைச் 'சேக்ரல்' சீர் செய்ய வேண்டும். இந்தத் தொழில்களில் 'லம்போ சேக்ரல்' நரம்புகள், வயிற்றுச் சதைகள் எல்லாம் பங்கெடுத்துக் கொள்ளுகின்றன. மாதத் தீட்டுக் கோளாறுகளை

1. மாதா மாதம் கணக்குப்படி தீட்டு ஏற்படாமை.
2. தீட்டு ஏற்பட்டாலும், திருப்திகரமாக இரத்தம் போதல் இல்லாமை.
3. தீட்டுக் காலத்தில், தலைவலி, உடல், கை, கால்கள் வலி, இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி, உணவின்மை, அஜீர்ணம், வாந்தி, பசி இன்மை முதலியவை உண்டாதல்.
4. மனமும் குணமும் கெடல்.
5. அதிக இரத்தம் போதல், அதிக நாள் போதல் எனச் சில தொகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்.

மேற் கூறிய கோளாறுகள், எத் தீவிரத்தில் இருந்தாலும், எவ் வகைகளாக இருந்தாலும், சிகிச்சை ஒன்றே. எல்லாவற்றையும் போக்கக் கூடியது யோக சிகிச்சையே.

## ராஜயோகம்

(முதல் பாகம்)

உண்டு, புணர்ந்து, உறங்கி, மடியும் மிருக வாழ்க்கையிலும் மேலான மனித வாழ்க்கையின் பயனாகிய எண்ணம் ஒழிக்கும் யோகத்தைப்பற்றி, அழிவற்ற நிகரற்ற ஆனந்த மயமாகிய தன்னைத்தானே அறிந்து உய்ய ஒப்பற்ற வழிகாட்டி இந்நூல்.

ராஜயோகத்தின் முதல் ஐந்து படிகளான யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாஹாரம் மிக்கத் தெளிவாக படிப்போர் உள்ளத்தில் ஆர்வம் எழுப்பும் முறையில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

508 பக்கங்கள்

கவர்ச்சிக்கும் வர்ண அட்டை

## யோக சிகிச்சைத் திட்டம்

1. **ஓய்வு :-** தீட்டுக் காலத்தில், சரீர உழைப்பு கண்டிப்பான விலக்கம், புணர்ச்சி கூடாது. புராதன வழக்கங்களை இந்த காலத்தில் அனுசரித்தல் மிக்க நன்மையைத் தரும்.
2. **உணவு:-** தீட்டு காலத்தில், பெண்களுக்கு, நாக்கின் துடிப்பு அதிகமாக இருக்கும். இல்லாததை எல்லாம் கேட்கும். இருப்பதை எல்லாம் வேண்டாமென்று சொல்லும். எதிலும் திருப்தி அடையாது. இதை ஒருவாறு அடக்கியும், சிறிது அதன் போக்கை அனுசரித்தும், உணவை திட்டம் செய்து கொள்ளவும்.

மற்ற உடல் கோளாறுகள் இருந்தால் அவைகளுக்கொத்த படி, உணவை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளவும். இந்த நோய்களுக்கு சிகிச்சை எடுப்பவர், சிகிச்சை காலங்களில் காரம், கடுகு, புலால், காப்பி, டீ விலக்க வேண்டும். மற்ற ஆரோக்கிய உணவுத் திட்டங்களை அனுசரிக்கவும். கிரைகள், பசுவின் பால் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். தவிடு மிக்க அவசியம். காட்லிவர் எண்ணெய் சாப்பிடலாம்.

ஓ. **யோகு:-** தீட்டு கண்டு நிற்கும் வரை, யோகாசனப் பயிற்சி விலக்கம். சுவாசனம், நாடி சுத்தி மட்டும் செய்யலாம்.

### சிகிச்சை திட்டம்

#### முதல் படி

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 விருந்து 10 விநாடி
2.	தனுராசனம்	3	4 10 விநாடி
3.	பஸ்சிமோத்தாசனம்	4 விருந்து	6 4 20 ,,
4.	ஹலாசனம்	4	6 4 10 ,,
5.	சர்வாங்காசனம்	3	2 5 நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ 1 ,,

7. சவாசனம்	1	5	..
8. நாடிசுத்தி		5	..

### இரண்டாம் படி

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	10 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	6	20 ..
3.	ஹலாசனம்	6	12 ..
4.	சர்வாங்காசனம்	2	10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	1 விருந்து 2 ..
6.	சிரசாசனம்	3	$\frac{1}{2}$ 5 வினாடி
7.	அர்த்தமத்ச்யேந்திரா	3	6 ..
8.	யோகமுத்ரா	3	6 ..
9.	சவாசனம்		7 நிமிஷம்
10.	நாடி சுத்தி		7 ..

### மூன்றாம் படியில்

சவாசனத்திற்கு முன்பாக

1. உட்டியாணை	4	6	4	11	வினாடி
2. நௌலி	5	6	9	10	..

செய்யவும்

பழகும் வகைகளை மூன்றாம் பாகத்தில் காணவும். சர்வாங்காசனம் சிரசாசனம் இயலாத காலங்களில், அதே காலத்திட்டத்திற்கு விபரீதகரணியைச் செய்யவும்.

## அன்னையின் திருவடி மலர்கள்

கந்தனை ஈன்ற அன்னை சக்தியின் புகழ். துக்கக்கடல் தாண்டி மிக்கச் சுகம் பெறும். உள்ளம் உருக்கும் அருள் பாடல்கள். கண்ணைக் கவரும் உள்ளத்தை உருக்கும் அன்னையின் வர்ணப் படம்.

110 பக்கங்கள்

விலை ரூ. 4-50

தபால் செலவு ரூ. 1-50

## பெண்களின் நோய்கள்

### ஓ. பருவம் அடையா நிலை

வயதாகியும், சில பெண்கள் வளர்ச்சியின்றி, பெண் சின்னங்கள் எதுவுமின்றி உலகில் காணப்படுகிறார்கள். இது ஒரு கொடிய நிலை. இளம் வயதில் மணம் முடிந்தவர்களானால், 'இருஷி' என்று தூஷிக்கப்பட்டு, கணவன் மறு மணம் செய்து கொள்வதையும் பார்க்கிறார்கள். எம் மருந்தும் இவர்களைக் காக்கப் பலன் படுவதில்லை. சிலருக்கு அரை குறை பலன் ஏற்பட்டால், மிக்க தாமதத்தில் உண்டாகின்றது. இந்த நோய் நிலையை ஒழிக்க, யோக சிகிச்சை காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. உலகத்தின் நோக்கம் இச்சிகிச்சையில் ஊன்றினால் பல இன்னல்களால் தாக்கப்பட்ட சமூகம் ஒருவாறு பண்புறும்.

வயது கணக்கின்றி ஆகியும் இம்மாதிரி ஆவதுண்டு. பருவ மடைவது என்பதானது முதல் தீட்டு ஏற்படுவதே. இந்தத் தீட்டை ஆளும் உடல் அமைப்புகளில், முதல் ஸ்தானம் பிட்யூடரி, தைராய்டு, ஒவேரி முதலிய குழலற்ற கோளங்கள் பெறுவதை நாம் ஆராய்ந்துள்ளோம். இந்த விஸ்தாரமான ஆராய்ச்சியை, பகுதி 26-ல் அத்தியாயம் 2-ல் காணவும். அதைப் படித்துத் தேர்ச்சி பெறுதல் நன்மை தரும். வேறு விஞ்ஞான விளக்கத்திற்கு அவசியமில்லாததால், சிகிச்சைத் திட்டத்தைக் கொடுத்து விடுகிறேன்.

உணவு, பால், கீரைகள், காய்கள் மிகுந்ததாயும், காரம், புளி விலக்கியதாயும் இருத்தல் நலம்.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானா	4	4 விருந்து 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ 2 ,,
6.	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ 12 ,,

எண்      ஆசனங்கள்      தடவைகள்      ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்

7.	பத்மாசனம்			விருந்து 3 நிமிஷம்
8.	சவாசனம்		5	"
9.	நாடி சுத்தி		5	"

பழகும் வகைகள் மூன்றும் பரகத்தில் காணவும்.

பல வருஷங்களுக்கு முன், நான் யோகாசனப் பிரசாரம் துவக்கும் கால் பெண்களுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை யென்றும், அவர்கள் எப்படிக்கற்பது, எவ்வாறு செய்ய முடியும் என்றும். கேள்விகள், சந்தேகங்கள், தலை தூக்கி ஆடின. இன்றைய தினத்தில் இவைகளுக்கு இடமில்லை. ஆயிரக் கணக்கான பெண்மணிகள் செய்கிறார்கள்.

குணம் பெற்றோரின் குறிப்பைப் பார்த்தீர்களேயானால் அநேக நாரீமணிகள் யோக சிகிச்சை மூலம் வெற்றியுற்றிருப்பதை அறிவீர்கள்.

## ஸ்ரீ பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனுவளி

கலியுகத்தில் நாம சங்கீர்த்தனத்தால் பிரேம பக்தியை விளைத்து உய்வதற்கென்று யோகாச்சாரியா ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்கள், பரமாத்மாவை ஒவ்வொரு மூர்த்தமாகவும் சாட்சாத்கரித்து, அந்த அனுபவத்தின் அருள் வெள்ளத்தால் எல்லா மூர்த்தங்கள் மேலும் விடுத்த உளமுருக்கும் உயர்துதிகள், ஞான வைராக்கியம் ஊட்டும் அறிவுயர் சொற்கள், பிரேம பக்திப் போற்றல், பஜனைகள், கீர்த்தனங்கள் கும்மிகள் கொண்டதே இந்த நாம சங்கீர்த்தன பஜனுவளி.

108 பக்கங்கள்

விலை ரூ. 4-00

தபால் செலவு ரூ. 1-70

## பெண்களின் நோய்கள்

### 4. . கருச் சிதைவு—கஷ்டப்பிரசவம்

உடல் சக்தி குறைந்த நம் பெண் சமூகத்தில், கருச் சிதைவு சாதாரணமாக ஏற்பட்டு வருகிறது. இது சமார், கருத்தரித்த ஆறு மாதங்களுக்குள் ஏற்படக் கூடியது. இதற்கு மேல் ஏற்படுவதை, அகால பிரசவம் எனக் கூறுவார்கள். ஒரு தரம் கருச் சிதைந்தால், பல ஸ்திரீகளுக்கு இதுவே தொழிலாகி விடும். அதாவது, ஒவ்வொரு கர்ப்பமும் சிதையவே ஏற்படும். சாதாரணமாக, இச் சிதைவு, உடல் சக்தி இன்மை முதன்மையாகி, சில புத்திக் குறைவான செயல்களால் ஆரம்பிக்கப் படுவதுண்டு.

ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகக் கூறலாம். பொது ஆரோக்கியமும், நரம்பு சக்தியும், வயிற்றுச் சதைகளின் வலிவும் இருந்தால் அச் சந்தர்ப்பங்கள் அடி, பயம், நோய் முதலியவை ஏற்பட்டாலும் கரு சிதைக்கப்படாது. பூர்த்தியாகி முழுக் குழந்தையாக உயிருடன் உற்பத்தியாகும். கரு, சிதையும் தன்மையை ஒழிக்கவும், கரு சிதைக்கப்படாது தடுக்கவும், யோக சிகிச்சை உன்னதமான பலன் தரும் இச் சிகிச்சையைப் போல் பொது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க நரம்பு வீரியத்தை உண்டு பண்ண, வயிற்று, இடுப்புச் சதைகளை பலப்படுத்த, கருப்பையின் தோஷங்களை அழிக்க, இச் செயல்களை ஆளும் குழலற்ற கோளங்களை சீர்திருத்தம் செய்ய, பலன் தரக் கூடிய வேறு வழியோ, மருந்தோ உலகில் கிடையாது.

கஷ்டப் பிரசவத்திற்குக் காரணம் பலமின்மையே. பலவிதமான பலஹீனங்கள் பெண்களை பாதிக்கும். கருச் சிதைவைத் தடுக்கும் முறைகளே சுகப் பிரசவத்தையும் கொடுக்கும். கருத்தரித்த காலத்திலும் அதற்குப் பின்னும் ஏற்படக் கூடிய எனீமியாவையும் தடுக்கும், குணப்படுத்தும்.

### கரு தரிக்கும் முன் சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக் கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3 விருந்து 6 தடவைகள்	4 விருந்து 6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானா	4 ,, 4 ,,	4 ,, 10 ,,

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
3.	ஹலாசனம்	4 விருந்து 12	4 விருந்து 6 வினாடி
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ 10 நிமிஷம்
6.	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ 10 நிமிஷம்
7.	யோக முத்ரா	3	6 15 வினாடி
8.	பத்மாசனம்	1	3 5 நிமிஷம்
9.	உட்டியாணை	4 விருந்து 6	4 10 வினாடி
10.	நௌலி	4 6	5 10 "
11.	சவாசனம்		5 நிமிஷம்
12.	நாடி சுத்தி		5 10 "

### மற்றவை

1. மாதத் தீட்டு நின்றதும் உட்டியாணை, நௌலியை நிறுத்தி விடவும்.
2. மூன்றாம் மாத கர்ப்பம் வந்ததும், தனுராசனம் யோக முத்ராவை நிறுத்தி விடவும்.
3. ஆறாம் மாதத்திலிருந்து சிரசாசனம் நிறுத்தவும். முழு பஸ்சிமோத்தாசனம், ஹலாசனங்களை அர்த்த ஹலாசனம், அர்த்த பஸ்சிமோத்தானாவாக மாற்றிக் கொள்ளவும்.
4. எட்டாம் மாதத்திலிருந்து சர்வாங்காங்குப் பதிலாக விபரீதகரணியை செய்யவும்.
5. ஒன்பதாம் மாதத்திலிருந்து முடிந்தால் பத்மாசனம்; மற்றவை எல்லாம் நிறுத்தவும்.
6. நாடி சுத்தி முடிந்தளவு, பிரசவ காலம் வரை செய்யலாம்.

தனிப்பட்ட நிலைகள் ஏற்படும்பொழுது, நிபுணரைக்கேட்டு, திட்டத்தில் மாறுதல்கள் செய்து கொள்ளவும். கருச் சிதைவுச் சின்னம் ஆரம்பித்தாலும், அதிக காலம் விபரீதகரணியில் நிற்பதால் தடுத்து விடலாம்.

### பொதுக் குறிப்புகள்

1. உணவு: காரம், கடுகு, நீங்கினதாக இருந்தால் நலம். கீரைகள், பசுவின் பால், ஷார்க் லிவர் ஆயில் நன்மை தரும்.

2. இந்த கருச்சிதைவு சாதாரணமாக, மாதத்தீட்டு ஏற்படும்முறை காலத்தில் உண்டாவது அனுபவம். அந்தக் காலங்களில் கடின வேலைகள் செய்யாமல் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். சவாசனம் விபரீதகரணி, நாடி சுத்தி மிக்க நன்மை தரும்.
3. சிறு தீட்டுக் கண்டாலும் மிக்க எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.
4. மலச்சிக்கல் ஏற்படவே கூடாது. மலச்சிக்கல் போவதற்காக பேதி மருந்துகள் சாப்பிடவே கூடாது. மிக்க அவசியமானால் எனிமா உபயோகிக்கலாம்.
5. தவிடு நிறைந்த உணவு மெத்த அவசியம்.
6. கருச்சிதைவு எதிர்ப்பார்க்கிறவர்கள், கரு தரிக்கு முன்பயிற்சி செய்து பழகி பலம் பெற்றிராவிட்டால் எப்பயிற்சியும் மேற்கொள்ளாது, கீழ்க் குறிப்பிட்ட திட்டத்தை நிறைவேற்றவும்.

1. சவாசனம்	5 விருந்து	10 நிமிஷம்
2. விபரீதகரணி	3	20 ,,
3. சவாசனம்		5 ,,
4. நாடி சுத்தி	5 விருந்து	10 ,,

கருத்தரித்த பின், தீட்டு ஏற்படக் கூடிய காலத்தைத் தாண்டியதும் சிறிது சிறிதாக அர்த்த ஹலாசனம், அர்த்த பஸ்சிமோத்தானா பழகவும். தீட்டு ஏற்படக்கூடிய காலம் நெருங்கியதும் இவைகளை நிறுத்தி மேல் கூறிய திட்டத்தை மட்டும் அனுசரிக்கவும்.

## யோகாசனப் படம்

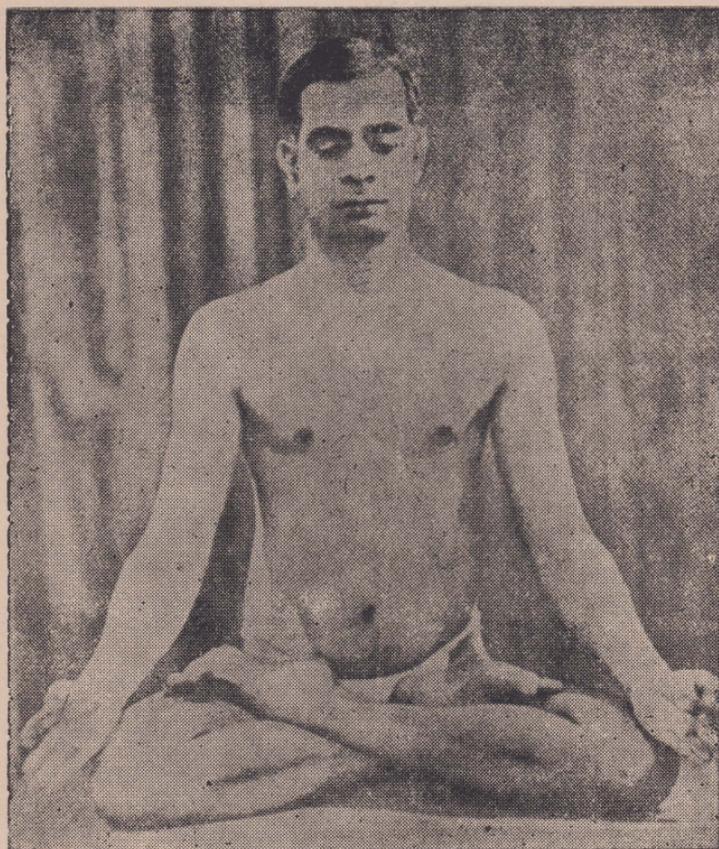
டபிள் கிரௌன் அளவில் கெட்டி ஆர்ட் காகிதத்தில், 17 ஆசனப் படங்களும் அவைகளைச் செய்ய ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் குறிப்புகள் அடங்கிய உன்னதப் படம்.

விலை ரூ. 4-00

தயால் செலவு ரூ. 1-70



ஸ்ரீமதி ஜெயலக்ஷ்மி  
சிரசாசனம்



சித்திரம்-102

பத்மாசனம்

## பெண்களின் நோய்கள்

### 5. தாய்ப் பாலின்மை

நாகரிகம் பெருத்த வெள்ளை நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் கூட பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் தான் உத்தம ஆகாரம் என்று விதிக்கிறார்கள். இந்த தாய்ப் பாலின் விஞ்ஞானம் என்ன?

தாயின் ஸ்தன காம்புகளில் பல துவாரங்கள் உள்ளன. இந்த துவாரங்களெல்லாம், ஸ்தனங்களின் சதைக்குள் போகும் குழாய்களின் முடிவுகள்; இச் சதைகளுக்குள் கோளங்கள்; அக் கோளங்கள் கக்குவதை காம்புகளுக்கு இழுத்துச் செல்லக் குழாய்களும் ஸ்வாசாசயத்துள் காற்றுக் குழாய்களின் பிரிவினைகள் போல் உள்ளன. இக் கோளங்களின் சதைகள் பாலை உண்டாக்கித் தள்ளுகிறது. இந்தப் பால் தாயின் ரத்தத்திலிருந்து உண்டாக் கப்படுகிறது. கரு முத்தியதும், ஸ்தனங்களின் பால் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. பிரசவத்திற்கு முன்பே சிறிது நீர் காம்புகள் வழியாக வெளிவரும். குழந்தை பிறந்ததும், பால் ஜனித்து வெளி வருகின்றது; குழந்தைக்கு அதை உணவாக அளிக்கிறது.

பால் உண்டாகாத நிலை, பிட்யூடரி க்ளாண்டு வெளித் தள்ளும் ஒரு ஹர்மோன் இல்லாத காரணமாகும். அதிகப் பால் சுரப்பதற்கு வெளி சிகிச்சைகளான, சூடு, குளிர்ச்சி ஒத்தடங்கள், அதிக நீர், பால் குடித்தல், ஸ்தனங்களை முற்றிலும் பீச்சி விடுதல், முதலியன பலன் தராவிட்டால் இந்த பிட்யூடரியைத் தூண்ட வேண்டும்.

‘பிட்யூடரி’ என்ற சிரசில் உள்ள கோளத்தை யோக சிகிச்சை வெகு நன்றாக சீர்திருத்தம் செய்து விடும்.

### சிகிச்சை முதல் படி

பிரசவித்து மூன்று வாரங்கள் ஆனதும்  
எண் ஆசனங்கள் தடவைகள் ஒவ்வொரு தடவைக்கும்  
நிறுத்தும் காலம்

- |                |   |                       |
|----------------|---|-----------------------|
| 1. விபரீதகரணி  | 2 | 3 விருந்து 12 நிமிஷம் |
| 2. சவாசனம்     |   | 5 ”                   |
| 3. நாடி சுத்தி |   | 5 ”                   |

பிரசவித்த நான்கு வாரங்கள் கழியவே.

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	விபரீதகரணி	2	3 நிமிஷம்
2.	சர்வாங்காசனம்	2	2 விருந்து 10 ..
3.	சவாசனம்		5 ..
4.	நாடி சுத்தி		10 ..

எட்டு வாரங்கள் கழிய, சிரசாசனம் கொடுக்கவும். நான்கு தடவைகள், தடவைக்கு,  $\frac{1}{2}$  விருந்து 4 நிமிஷம் தரலாம். போகப் போகத் தடவைகளைக் குறைத்து

2 தடவை தடவைக்கு 5 விருந்து 10 நிமிஷம் நிறுத்தலாம்.

சாத்வீக, புஷ்டியுள்ள, எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவும் சேர்த்தால் பலன் நன்றாக உண்டாகும்.

கசகசா, பாதாமி, பருத்திக் கொட்டை ஊற வைத்து, மறு நாட்காலை அறைத்துப் பாலெடுத்து, பசுவின் பாலுடன் கூட்டி, கல்கண்டு சேர்த்து அளித்தலும் தாய்ப் பாலை அதிகரிக்கும்.

## சந்தியா காயத்ரி ஜெபயோகம்

சந்தியா காயத்ரியின் அவசியம் - ஏன் - எதற்காகச் செய்ய வேண்டும் என்பதற்கு விளக்கம். இதில் தமிழ் ஸம்ஸ்கிருத எழுத்துகளில் ரிக், யஜுர், ஸாமவேதிகளுக்கு மந்திரங்கள், எல்லா மதத்தாருக்கும் இன்றியமையாத ஜெபயோகம். காயத்ரி சாவித்ரியின் மூவர்ணப் படங்கள் கொண்டது.

விலை ரூ. 5-00

தபால் செலவு ரூ. 1-80

## பெண்களின் நோய்கள்

### 6. தீட்டு நிற்பல் கோளாறுகள்

தீட்டு நிற்பதற்கு முன்பும், தீட்டு நின்ற பின்பும், பல ஸ்திரீ-கள் காரணமின்றி பலவித நோய்ச் சின்னங்களால் தாக்கப்படுகிறார்கள். சிலர் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். பெண் கருவி மூலம் அமித ரத்தப் போக்கு, சக்தி இன்மை, தலை, உடம்பு வலி, கோப-தாபங்கள், பயம், சில சமயங்களில் இருதய படபடப்பு — என்ற பல சின்னங்களைக் காணலாம். இவைகளெல்லாம் ஒவேரி (க்ளாண்டு) கோளங்களுள் மாறுதலால் ஏற்படலாம்.

இதற்குச் செய்யும் அல்லோபதி வைத்தியம் குணத்தைக் கொடுப்பதில்லை. வெகு நாள் ஹர்மோன், எக்ஸ்ரே முதலிய சிகிச்சைகள் செய்து வதையுற்று சிறிது தேறுகிறார்கள். 26-வது பகுதியின் இரண்டாவது அத்தியாயத்தைப் படித்துப் பாருங்கள். அதிலிருந்து பிட்யூடரி, ஒவேரியின் சம்பந்தங்களும், இவைகளை நேராகத் தாக்கி சீர்திருத்தம் செய்யும் யோக மார்க்கத்தையும் தெளிவாக அறியலாம். ஒவேரியின் மாறுதல்களால் உண்டாகும் நரம்பு, சதை கருவிகளின் கோளாறுகளையும் தடுத்து, ஒழிக்கக் கூடியவை யோகாசனங்கள். பொது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கக் கூடிய சூழ்ச்சிகளும் மிக்க அவசியமாகின்றன.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

#### முதல் படி

எண் ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1 சலபாசனம்	3	3 விருந்து 6 வினாடி
2 தனுராசனம்	3	3 6
3 பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	4 8
4 ஹலாசனம்	4	4 8
5 விபரீதகரணி	2	3 10 நிமிஷம்
6 நாடி சுத்தி	3	6 10

## இரண்டாம் படி.

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	6 விருந்து 10 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானு	4	8 10 „
3.	ஹலாசனம்	4	8 10 „
4.	விபரீதகரணி	2	7 நிமிஷம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 விருந்து 10 „
6.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$ 1 „
7.	அர்த்த மத்ச்யேந்திரா	3	4 8 வினாடி
8.	சவாசனம்	1	7 10 நிமிஷம்
9.	நாடி சுத்தி		10 „

## மூன்றாம் படி.

யோக நிபுணரின் உத்திரவுப்படி ப்ளட்ப்ரஷர், ஹ்ருதய ஸ்வாசாசய சிரமங்கள் இல்லா விட்டால்:-

விபரீதகரணிக்குப் பதிலாக

சிரசாசனம் 3 தடவை  $\frac{1}{4}$  விருந்து 5 நிமிஷம்  
அர்த்தமத்ச்யேந்திராவிிற்குப் பிறகு

உட்டியானு 4 விருந்து 6 4 விருந்து 10 வினாடி  
நௌலி 4 6 4 10 „  
சேர்க்கவும்.

முதல் படியிலிருந்தே பத்மாசனத்தில் தினம் அதிக நேரம் உட்கார மிக்க நன்மை தரும்.

## உணவுத் திட்டம்

பொதுக் குறிப்புகள் தான் கொடுக்க முடியும். ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் இக் காலத்தில் வெவ்வேறு விதமாகத் தாக்கப் படுவதால், ஜீர்ணக் கோளாறு முதலியவைக்குத் தக்கப்படி திட்டம் மாறும். ஆனால் காரம், காப்பி விலக்கவும். கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள், பசுவின் பால் அதிக நன்மை தரும்.

## ரி ங் வ ர் ம்

### RING WORM

இதற்கு இந்திய பாஷைகளில் பல பெயர்கள் வழங்கப்படுகின்றன. இது தலையிலும் வரலாம். உடலிலும் வரலாம். தலையில் சாதாரணமாகக் குழந்தைகளுக்கு வருவதுண்டு. உடலில் வரும்பொழுது, சாதாரணமாக துணிக்கட்டும் இருப்பைச் சுற்றி வட்டவட்டமாக வருவதுண்டு. உடலில் வருவதை, அம்பட்டன் சாரி, வண்ணான், என்று அழைப்பதும் உண்டு.

இது மிகவும் ஒட்டு நோய். இது வந்தவர்களின் துணிகள், படுக்கை, அங்கிகள், மற்றவர் மேல்படாமல், மற்றவர்களுடைய வைகளில் கலக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும். அரிப்பு அதிகமிருக்கும்; நீர் வரலாம். இந்த நிலையை யோக சிகிச்சை தான், முற்றிலும் எளிதில் குணப்படுத்துதல்.

### உணவுத் திட்டம்

அரிப்பைத் தணிக்க உப்பைக் குறைத்தால் நலம். உப்பில்லாது ஒரு மண்டலம் கொள்ளுதல் மிக்க நன்மை தரும். உப்பில்லாத உணவென்றால் தனிக் கஞ்சியைக் குடித்து சிரமப்பட வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. உப்புப்போடாத முழு கோதுமை மா சப்பாத்தி; வெல்லத் தோசை; பால் சாதம் தயிர் அல்லது மோர் சாதம்; முளைவந்த பயிர்களில் சிறிது வெல்லம் சேர்த்த சுண்டல், பச்சையாக வெண்டைக்காய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளிப் பழம், காரெட், இவைகளெல்லாம் சேர்த்து உணவெடுக்கலாம். நல்ல பசுவின் பால் நன்மை தரும்.

சிறிய அளவில் உப்பு சேர்க்கவும். காரம், கடுகு, எண்ணெய் கத்தரிக்காய், பரங்கிக்காய், சுரைக்காய் விலக்கம். புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சம் பழம் சேர்க்கவும். பசுவின் பால் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைத் திட்டம் செய்து கொள்ளவும். தக்காளிப் பழம், சாத்துக்குடி, திராசை நன்மை தரும். கீரைகள் தினம் சேர்க்கவும்.

## சிகிச்சைத் திட்டம்

இந்த நோயைப் போக்கடிக்கப் பிரதானமாக சர்வாங்காசனம், நாடி சுத்தி உதவும். மற்றவை ஜீரணம், மலப்போக்கிற்காக, துணை ஆசனங்கள். நாடி சுத்தி ரத்தத்தை சுத்தி செய்யும்.

எண் ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1 தனூராசனம்	3	4 விருந்து 6 வினாடி.
2 பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	4 6
3 ஹலாசனம்	4	4 6
4 சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5 மத்ச்யாசனம்	3	3 1
6 சவாசனம்		5
7 நாடி சுத்தி		3 10

சிகிச்சை தொடங்கி ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், நாடி சுத்தி, சவாசனம் காலை மாலை இரு வேளையும் செய்யலாம். மேலுக்கு சந்தணதித் தைலம் தடவலாம். துளசியும் உதவும். பழகும் வகைக்கு மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.

## சூர்ய நமஸ்காரம்

(ஆசிரியர் : யோகாசார்யா சுந்தரம்)

இந்த நூலில் சூர்ய நமஸ்காரத்தைப் பற்றி மிக்க தெளிவாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏன் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும் அதனால் என்ன லாபம், எப்படிப் பழகுவது, சகல மதத்தினரும் செய்யலாமா, நாத்திகர்கள் எப்படி சூர்ய நமஸ்காரம் செய்வது என்பவை எல்லாவற்றிற்கும் இந் நூலில் விரிவான விளக்கம் காணலாம்.

விலை ரூ. 4-00.

தயால் செலவு : ரூ. 1-70

# லாகோடர்மா அல்லது

## வெண் குஷ்டம்

தோலில் வெண் நிறம் ஏற்பட்டு, முடிவில் உடல் முழுவதும் அவ்வாறே மாறி விடுகின்றது. இது குஷ்டமல்ல; சாதாரணமாகப் பொதுமக்கள் இவ்வாறு இதை அழைப்பதால், அப்பெயரை இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. எக் காரணத்தினாலோ ரத்தத்தின் வர்ண சக்தி கொல்லப்பட்டு இந்த நிலை ஏற்படுகிறது.

இதற்கு வைத்திய சிகிச்சை அனுபவத்தில் ஒன்றுமில்லை ஆனால் இந் நோய், யோக சிகிச்சையால் பலரிடமிருந்து ஒழிந்திருக்கிறது.

### துணை சிகிச்சை

பசு மாட்டின் கோமயம் அல்லது சிறுநீரை ஏந்தி, வெள்ளை காணும் இடத்தில் போட்டு, வெய்யலில் காயவைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு முன்று தடவைகள் செய்யலாம்.

### உணவுத் திட்டம்

காரம், கடுகு, எண்ணெய், கத்தரிக்காய், சொரைக்காய், பரங்கிக்காய் விலக்கம். சாதாரண உணவுடன், முன்று வேளை பசுவின் பால் உட்கொள்ள வேண்டும். பல தினுசான கீரைகள் தினம் உபயோகிக்கவும். மற்ற காய்களும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இதற்கும் முக்கியமாக உதவுவது சர்வாங்காசனமே. சிரசாசனத்திற்கு இதில் சிறிது இடமுண்டு. மற்றவைகள் பொது நலத்திற்காகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. சர்வாங்காசனம், நாடிசுத்தி காலை மாலை இரு வேலைகளும் செய்யவும். பயிற்சி தொடங்கி எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகே இரு வேளை செய்யலாம்.

எண் ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1. தனுராசனம்	3	6 வினாடி
2. பஸ்சிமோத்தானாசனம்	3	6 " "

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
3.	ஹலாசனம்	3	6 விநாடி
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 விருந்து 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	1/4 1 "
6.	சிரசாசனம்	3	1/4 விருந்து 3 "
7.	சவாசனம்		5 "
8.	நாடி சுத்தி		3 விருந்து 5 "

ஆறு வாரங்கள் சிகிச்சை கொண்ட பிறகு சாதாரண, பந்தங்கள் இல்லாத கும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்க நாடி சுத்தி பத்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் செய்யத் தேவை இல்லை. பழகும் வகை மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.

- |    |              |                      |
|----|--------------|----------------------|
| 1. | கும்பக காலம் | 6 விருந்து 15 விநாடி |
| 2. | கும்பக எண்   | 4 " 16 விநாடி        |

சஞ்சல உலகில் சாந்தியில் நிலைக்க

இதோ வழி காட்டி!

## சாந்தியோகம்

உலகில் எது இருந்தால் என்ன? செல்வம், செல்வாக்கு, மனைவி, மக்கள் இருந்தும் சாந்தி ஒருவனுக்கு இல்லாவிடில் அவன் வாழ்க்கை ஓர் நரகமாகிறது. கொடுமை நிறைந்த இப்பயங்கர உலகில் எப்படி வாழ்ந்தால் சுகம், சாந்தி கிட்டும் என்பதை யோகாசிரியர் ஸ்ரீ சந்திரம் அவர்கள் ஆவேச மொழிகளில் தெளிவாக விளக்குகிறார்.

சுகம் ப் பிராணாயாமம், பிராணனும் மனமும், சாந்தியும் மூளையும், ஒழுக்கமும் சாந்தியும், யாருக்கு சாந்தி, பிறப்பு இறப்பு மர்மம், சத்சங்கத்தின் அவசியம், சிறு உதாரணக் கதைகள், யோகாசிரியரின் சத்குரு ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்த-கிரியாரின் வாழ்க்கை வரலாறு கொண்டது.

சுகம் சாந்தி உங்களுடைய பிறப்புரிமைகள்! இவைகளை அடைய இந்நூலை ஒரு முறை படிங்கள்.

208 பக்கங்கள்

விலை ரூ. 10-00

தபால் செலவு ரூ. 2-00

# வலிப்பு - காக்காய் வலிப்பு

## (EPILEPTIC FITS)

**1. காரணம்:-** குணப்படுத்தும் சிகிச்சை கண்டு பிடிக்கப்படாத நோய்களில் இது ஒன்று. இதற்குக் காரணமும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை என்றே கூறலாம். இந்த வலிப்பில் சில தினங்கள் கூறுகிறார்கள். வெளிக் கோளாறுகள் எல்லாம் சற்றேறக்குறைய ஒன்றே. மூளையின் அணுக்களிலிருந்து அபரிமிதமான திரவபதார்த்த கக்குதலால் ஏற்படுவதாகக் கூறுகிறார்கள். இந்த திரவபதார்த்த வெளி ஏற்றுதல், ஏன் ஏற்படுகின்றது? இதையும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. மனக்கோளாறுகள் முதற்கொண்டு, மூளை நோய்கள், அதில் சதை அல்லது கட்டி வளர்ச்சி, ரத்தக் குழாய் நோய்கள், சிபிலிஸ், மூளையில் காயம் இன்னும் ஏதேனும் இருக்கலாம்.

**2. அடையாளங்கள்:-** கை கால் இழுப்பு, உதறல், கண் விழிகளின் போக்கு, நாக்கைக் கடித்துக் கொள்ளல், வாயில் நுரை தள்ளுதல்; திடீரென்று கூச்சலிட்டுத் தரையில் விழுதல்; முடிவில் மயக்கமான நித்திரையில் ஈடுபட்டு விழித்துக் கொள்ளுதல், விழிப்பு, பிரஞ்ஞை ஏற்படாமல் நின்று விட்டால், மரணமும் சம்பவிக்கலாம். நெருப்பு, தண்ணீர் இவர்களுக்கு ஆபத்தான விஷயங்கள். பிரஞ்ஞை இழந்து திடீரென முன் எச்சரிக்கை இன்றி விழுந்து விடுவதால், நெருப்பு அருகே இருந்தால், உயிருக்கே ஆபத்து நேரிடலாம். இக் காரணங்கள் பற்றியே சில அங்குல ஆழமுள்ள நீரிலும் கூட இவர்கள் உயிரை இழக்கக் கூடும். இவர்கள் இயந்திர சாலை வேலைகளுக்கும், கார், சைகிள் முதலிய வாகனங்கள் விடுவதற்கும், சவாரிக்கும், அதிக சரீர உழைப்பிற்கும் வாயக்கற்றவர்கள். இவர்கள் குளிக்கச் சென்றாலும், நெருப்பு அருகே சென்றாலும், இவர் நிலையைத் தெரிந்தவர், துணைக்காக அருகே இருத்தல் அவசியமாகும்.

**3. தற்போதைய சிகிச்சைகள்:-** வலிப்பு இருக்கும் பொழுது எதுவும் அதிகமாகச் செய்வதற்கில்லை. நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டு விடாமல் கரண்டிக் காம்பு, ஸ்பூன் ஏதாவது பல்லிற்கிடையே வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். கால் கைகளை நீட்டி அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். வலிப்பு நின்றதும், அமைதியுடன் தூங்க விடுதல் நன்மை தரும்.

**4. யோக சிகிச்சை:-** இந்த நோய்க்கும். பாரா தைராய்டு ரசத்திற்கும் சம்பந்த மிருக்கலாமென ஊகிக்கப்படுகிறது. மூளையில் ஏற்படும் நோய்களும் காரணமாகலாம். உணவு உஷ்ண சக்தியாக மாறும் 'மெடபாலிக்' நிகழ்ச்சியில் விளையும் விஷங்கள் அகற்றப்படாமல் மூளையில் கோளாற்றையும்; அபரிமிதமான திரவ பதாப்த, வெளியேற்றுதலையும் தூண்டலாம்.

எவ்வளவு தீவிரமாக இந்த நோய், எவ்வளவு வருஷங்கள் தாக்கி இருந்தாலும், இதை யோக சிகிச்சையால், ஏதோ திட ரென மயக்கத் தாக்கல் நிலைக்குக் குறைத்து விடலாம். வலிப் பிற்குப் பின் ஏற்படும் பலஹீனம், மூளை மழுக்கம், மற்ற கிளை நோய்களை கண்டிப்பாய் ஒழிக்கலாம். இழுப்புக்கள் கை கால் களில் ஏற்படாமலும் நிறுத்தி விடலாம். இதனுடைய தீவிரம் கண்டிப்பாய் குறையும். இதைத் தாங்க சக்தி அதிகமாக உண்டா கும். முடிவில் விடாமுயற்சியாகப் பயிற்சியும் பத்தியமும் இருந் தால், இந்த நோயை ஒழித்து முழு வெற்றியும் பெறலாம். இந்த நோயாளிகள், மலச்சிக்கல், அஜீர்ணம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

### முதல் படி.

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4 விருந்து 6	4 விருந்து 15 ..
3.	ஹலாசனம்	4	6 2 15 ..
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	2 ..
6.	பத்மாசனம்	1	1 3 ..
7.	பாதஹஸ்தாசனம்	4	4 6 வினாடி
8.	திரிகோணாசனம்	4	4 6 ..
9.	அர்த்தமத்ச்யேந்திரா	4	4 6 ..
10.	சவாசனம்	1	5 7 நிமிஷம்
11.	நாடி சுத்தி		5 7 ..

### இரண்டாம் படி.

1.	தனுராசனம்		6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	10 ..
3.	ஹலாசனம்	4	10 ..

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
4.	சர்வாங்காசனம்	2	10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	2 ..
6.	சிரசாசனம்	2	½ விருந்து 8 நிமிஷம்
7.	பத்மாசனம்	1	4 ..
8.	உட்டியாண	4 விருந்து 6	4 விருந்து 6 விநாடி
9.	நௌலி	4 6	3 6 ..
10.	சவாசனம்	1	10 நிமிஷம்
11.	நாடி சுத்தி		15 ..

### மூன்றாம் படிக்

மூன்று மாதம் சிகிச்சை எடுத்த பிறகு சாதாரணமான கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்யலாம்.

கும்பக காலம்  
கும்பக எண்

3 விருந்து 12 விநாடிகள்  
4 20

### நான்காம் படிக்

நிபுணரின் நேர்ப் பார்வையில் மூன்று வித ஜாலந்திர, மூல, உட்டியாண பந்தங்களுடன், கும்பகப் பிராணாயாமம் பழகி சிகிச்சையில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. இப்பொழுது சாதாரண கும்பகப் பிராணாயாமத்திற்கு அவசியமில்லை.

### உணவுத் திட்டம்

காரம், காப்பி, கடுகு, எண்ணெய் விலக்கம். அதிகம் பசுவின் பால், கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளைப்பூண்டு பாலில் வேகவைத்து தினம் உண்ணவும்.

## கந்தன் புகழ்

இரண்டாம் பதிப்பு பெரிதாக்கப்பட்டுள்ளது.

குகப்புகழ் இன்பத்தேனமுது; உள்ளம் உருக்கும் உயர் துதிகள், ஞான வைராக்கியம் ஊட்டும் அறிவுயர் சொற்கள்; பிரேம பக்திப்போற்றல், பஜனைகள், கீர்த்தனங்கள்.

இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள கந்தனின் மூவர்ண சித்திரம் எங்கும் கண்டிரா மனதைக்கவரும் பேரொளி இன்பம். ஆசிரியரின் நிற்கும் படமும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

152 பக்கங்கள்

விலை ரூ. 4-00

தபால் செலவு ரூ. 1-80

# யானைக்கால்; விரை வீக்கம்

## (FILARIA—HYDROCELE)

இந்த நோய்களை ஒழிக்க தற்கால வைத்திய முறையில் சிகிச்சை இல்லை. பைலேரியா ஒரு விஷப் பூச்சியால் ஏற்படுகிறது. இதை ஒதுக்கிக் கொல்லும் மருந்தை இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. இந்தப் பைலேரியா என்பது கால் தோல்களுள் தாக்கிகினால் யானைக்கால் (Elephantiasis) ஏற்படுகிறது. இது விரையைத் தாக்கினால், விரை வீக்கம் ஏற்படுகிறது. தொண்டைப் பக்கம் தாக்கினால், மிக அபாயகரமான நிலை ஏற்படக் கூடும். விரைப் பையில் 'நீர்' சேருவதாலும், விரைச் சதைகள் கெடுவதாலும், வீக்கம் ஏற்பட்டு வலியும் உண்டாகிறது. இதுதான் ஹைட்ரோசில் அல்லது விரை வீக்கம் என்பது. பைலேரியா, ஹைட்ரோசில் (Hydrocele), இரண்டிற்கும் யோக சிகிச்சை ஒன்றே.

சில சமயங்களில் ஜூரம் வருவதும் உண்டு. யோக சிகிச்சை யால் பலர் முற்றிலும் குணமடைந்திருக்கிறார்கள். நோயால் தாக்கப்பட்ட உடனே யோக சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் வெகு சீக்கிரம் நோயைப் போக்கி விடலாம். நாள் பட்ட நோயானால், முழு குணம் கிடைக்க வெகு நாட்களாகும். ஆனால் சீக்கிரத்திலேயே, இந்த நோய் அதிகரிக்காமல் யோக சிகிச்சை தடுத்து விடும். விஷக் கிருமி எதையும் கொல்லக் கூடிய சர்வாங்காசனமே இதற்குப் பிரதான ஆசனம். மற்றவை துணை ஆசனங்கள். கும்பகப் பிராணாயாமமும் இதற்கு அவசியமாகின்றது.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனங்கள்	த -வைகள்	ஒவ்வொரு தடவை மிலும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம் (முடிந்தால்)	3	4 விருந்து 6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	4 10 ..
3.	ஹலாசனம்	4	4 10 ..
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	1/4 1 ..
6.	விபரீதகரணி	2	3 10 ..
7.	சவாசனம்	1	5 ..
8.	நாடி சுத்தி		5 15 ..

சிகிச்சை தொடங்கி ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு சாதாரண கும்பகப் பிராணயாமம் செய்யவும்.

கும்பக காலம்  
கும்பக எண்:

6 விருந்து 15 விடாடி  
4 16

எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், நாடி சுத்தி, சவாசனம், காலை மாலை இரு வேளைகளும் செய்யலாம்.

### உணவுத் திட்டம்

காரம், கடுகு, எண்ணெய், பரங்கி, கத்தரி, சொரக்காய் விலக்கம். உணவில் பசுவின் பால் பிரதானம் பெறவேண்டும். கீரைகள், தக்காளிப்பழம், மற்ற காய்களும் சேர்க்கவும்.

### நான்கு வந்த அத்தாட்சி

இந்த நோயை அகற்றுவதில் வெற்றியடைந்த நோயாளி யிடமிருந்து வந்த கடிதத்தை கீழே பிரசுரிக்கிறேன்.

உ

17—12—51,

பூட்டுத் தாக்கு

ஸ்ரீ யோகாசிரியர் அவர்களுக்கு M. தசரத முதலியார் எழு திக்கொண்ட நிருபம். நலம். தாங்கள் எனக்கு அனுப்பிய சுந்த ரோதயத்தின் விலாசம் தவறுதலாக எழுதப்பட்டு வருகிறது. அதை அடியில் கண்டமாதிரி திருத்திக் கொள்ளவும்—தவிர,

எனக்கு ஆனைக்கால் வாதம் உண்டாகிறதென்று நெடு நாளுக்கு முன் தங்களுக்குத் தபால் எழுதினேன். அதில் தாங்கள் இன்ன ஆசனம் செய்தால் தீரும் என்று எழுதுவதற்கு ரூபாய் 7—0—0 அனுப்ப எழுதியிருந்தீர்கள். ஆனால் எனக்கு என் குடும் பம் வறுமையால் போதிய ரூபாய் அனுப்பி அதை தெரிந்து கொள்ள முடியாமல் தாங்கள் ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் சொல்லிய சில ஆசனங்களைச் செய்து கொண்டு வந்தேன். இப்போது எனக்கு ஆனைக்கால் வாதம் நீங்கி இருக்கிறது என்பதை வெகு சந்தோஷமாக தங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறேன். இதையும் தாங்கள் சுந்தரோதயத்தில் எழுத இஷ்டமிருந்தால் எழுதவும். வேணும் வணக்கம் பல; நமஸ்தே.

(Sd.) M. Dasaratha Mudali

என் விலாசம்:

M. தசரத முதலியார்,

பூட்டுத் தாக்கு. P.O., (Via) மேல் விஷாரம், N.A.

## மஞ்சள் காமாலை—ஜான்டிஸ்

**1. விளக்கம்:**—காமாலை என்பது தனிப்பட்ட நோயாகக் கருதப்படவில்லை. லிவர், அதாவது, பித்தகோசம் நோய் கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் குறிக்கிறது. லிவரின் ஒரு தொழில் இடையூறுகி இருக்கிறது என்பதற்கு அடையாளம். இந்தத் தொழிலானது, பித்தத்தை உண்டாக்கி வெளிப்படுவதில் சம்பந்தப்பட்டது. இந்த நிலைமையில், நோயாளியின் தோல் மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்படுகிறது. பித்தமானது, ரத்தத்திற்குள் இழுக்கப்படுகிறது. கண் விழிகளின் வெண்மை, பச்சையாகவோ மஞ்சள் நிறமாகவோ மாறுகின்றது; பார்வையும் தாக்கப்படுகிறது. பார்த்ததெல்லாம் மஞ்சளாகக் காணப்படுகிறது. மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. மலம் வெண்மையாகவோ, களிமண் அல்லது ஒரு மாதிரி செங்கல் நிறமாகவோ இருக்கும். சிறுநீர் நல்ல மஞ்சள் நிறமாக (அரக்கு) வெளிச்செல்லும்; தோலில் அரிப்பு இருக்கலாம். வாயில் கசப்பு அல்லது துவர்ப்பு ருசி ஏற்படலாம். நாக்கு அழுக்கடைந்து இருக்கும். வயிற்றுள் குமட்டலும் ஏற்படுவதுண்டு.

**2. பித்தம்:**—இது ஒரு ரசம். கொழுப்புகள் ஜீர்ணிப்பதற்காகச் சிறு குடலில் பாய்ந்து தொழில் புரிய வேண்டிய இது, அவ்வாறு செய்யாமல் ரத்தத்தில் கலந்து உடலில் பரவுகின்றது. ஓரளவு, சிறுநீர் கோளங்களால் (Kidneys) சிறுநீறுடன் வெளிச் செலுத்தப்படுகின்றது. பித்த உப்புக்கள் (Bile-Salts), பித்த கோசத்தால் உண்டாக்கப்படுகின்றன. இவை லிவரால் விடுவிக்கப்படும் பொருள். பித்த வர்ணமானது, மலத்துடன் வெளியாகும் பொருள். இது பித்த கோசத்தில் உண்டாவதாக நிச்சயிக்கப்படவில்லை. ஆனால் பித்த கோசத்தில் இந்த வர்ணம் பிரிந்து வெளிப்படுத்துகிறது.

**ஓ. காமாலையின் வகைகள்:**— லிவரிலிருந்து பித்தமானது வெளிச்செல்லுதல் தடையாகிறது. இந்த நிலையில், பித்தத்தினுடைய பித்த உப்புக்கள், கொலேஸ்ட்ரால் (Cholestrol) என்ற ஒரு பொருள், பித்த வர்ணம் ஆகிய மூன்றும், ரத்தத்தில் நின்றுவிடுகின்றன. இது ஒருவித காமாலை.

**விஷமேறிய, விஷமேற்றக்கூடிய காமாலை:**—இது சாதாரணமாக லிவருக்கு நஷ்டம் கஷ்டம் ஏற்பட்டால், உண்டாகக்

கூடியது. இதிலும் மேற்கூறிய மூன்று பொருள்களும் அதிகமாக ரத்தத்தில் நின்று விவர் அல்லாத வழிகளில் வெளித்தள்ளப்படும் பொழுது நோய் ரசங்கள் வெளியாகின்றன. இது இரண்டாவது வகை. மூன்றுவது தினுசில், அபரிமிதமாக ரத்த உடைபடுதலில் ஏற்படுகின்றது. விவர் மிருதுவாயும் பெரிதாயும் காணலாம்.

**4. மேல்நாட்டு சிகிச்சை:-** விவர் நோய்களுக்கே அல்லோபதி வைத்தியம் மருந்து சரியானபடி இல்லை என்று கையை விரித்துவிடுகிறது. ஓய்வையும் உணவையும் கூறுகிறது ஏதோ சாஸ்திரத்திற்கு ஒரு மிக்சரைக் கூறுகிறது. யோக சிகிச்சையைப் போல் இதை குணப்படுத்தும் மருந்து கிடையாது.

**5. விலக்குகள்:-** விவர், பெரிய விஷங்களைப் பிரித்து வெளித் தள்ளி உடலைக் காக்கும் ஒப்பற்ற ரசாயன சாலை. கெட்ட உணவு, அமித உணவு, அதிக உழைப்பு, மனக்கவலை முதலியவை எல்லாம் விவரைத் தாக்குகின்றன. விவருக்கு அதிக வேலை, திணரத் திணரக் கொடுக்கும் உணவுப்பழக்க வழக்கங்களெல்லாம் நிறுத்தப்பட வேண்டும். காரம், கடுகு, காப்பி, புலால், எண்ணெய், கடலைகள், உளுந்து, வெண்ணெய், வறுத்தல் தாளித்தல் எல்லாம் விலக்கம்.

**6. சேர்மானங்கள்:-** பசுவின் பால்; (ஆடை அகற்றிக்குடித்தல் நலம்) மோர் அல்லது பாலன்னம்; இனிப்புப் பழ ரசங்கள், எலுமிச்சம்பழப் பானகம் இவைகள் நன்மை தரும். வெண்டை, வெள்ளரி, காரெட், தக்காளிப் பழம், பச்சையாக உண்ணுதல் நன்மை. கீரைகள் சேர்க்கலாம்.

**7. கீரை:-** மஞ்சள் கருசராங்கண்ணிக் கீரை காமாலையில் வெகு நன்மையுடன், நோயாளிகள் உபயோகப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். இதை வேகவைத்து உண்ணலாம். இக்கீரையைக் காயவைத்து பொடி செய்து, வெல்லத்துடன் உருண்டையாக உருட்டியும் உண்ணலாம்.

**8. சிகிச்சைத் திட்டம்:-** இந்த நோயால் தாக்கப்பட்டவர்கள், பலவிதமான பலவீன நிலையில் இருக்கக்கூடும். சமயம் கிடைத்தால் யோக நிபுணரின் திட்டப்படி சிகிச்சைத் தீவிரத்தை அமைத்துக்கொள்ளவும். விவரின் சதை அணுக்கள், கெட்டுச் சாவதைத் தடுத்து, அவைகளில் பதிந்துள்ள இயற்கை சுய சக்தியால், தமக்குத்தாமே புதுப்பித்துக்கொள்ள சிகிச்சை உதவ வேண்டும். இத் தொழிலையே யோக சிகிச்சை செய்கிறது.

எண் ஆசனங்கள் தடவைகள் ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்

## முதல் படி

1.	சவாசனம்	1	5	நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	3	2 விருந்து 4	
3.	பத்மாசனம்	1	1	2
4.	சவாசனம்		3	5

## இரண்டாம் படி

1.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	விருந்து 6	3	விருந்து 6	வினாடி
2.	ஹலாசனம்	4	6	3	6	
3.	விபரீதகரணி	2		5	7	நிமிஷம்
4.	சர்வாங்காசனம்	3		1	3	"
5.	மத்ச்யாசனம்	3		$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	"
6.	பத்மாசனம்				2	"
7.	சவாசனம்	1			7	"
8.	நாடி சுத்தி			3	விருந்து 5	"

## மூன்றாம் படி

1.	சலபாசனம்	3	3	விருந்து 6	வினாடி
2.	தனுராசனம்	3	4	10	"
3.	பஸ்சிமோத்தானா	6	6	12	"
4.	ஹலாசனம்	6	6	12	"
5.	சர்வாங்காசனம்	2	4	10	நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{2}$	2	"
7.	சிரசாசனம்	2	3	6	"
8.	யோகமுத்திரா	8	4	10	வினாடி
9.	அர்த்தமத்ச்யேந்திரா	1	4	6	"
10.	பத்மாசனம்			2	நிமிஷம்
11.	சவாசனம்			10	"
12.	நாடி சுத்தி			15	"

## நான்காம் படியில்

ஹலாசனத்திற்குப் பின்

மயூராசனம்	3	4	விருந்து 10	வினாடி
பத்மாசனத்திற்குப் பின்பு				
உட்டியானா	4	4	விருந்து 6	4
நெளலி	4	6	4	விருந்து 10

சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

9. பிராண சிகிச்சை அல்லது மந்திரம் செய்தல்:-

காமாலைக்கு மந்திரிப்பது என்பதைக் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். இதை மனோபலம், ஆரோக்கியம் உள்ள யாவரும் கையாளலாம். மனோசங்கல்ப பலத்தால், லிவரின் கெட்ட ரசங்களை வெளிப்படுத்தி, **பிஷுக்** தன்னுடைய நல்ல பிராணனை அதற்குள் பாயும்படி செய்கிறான்: இதை சுலபாக இருவகைகளில் செய்யலாம்.

1. லிவர் இருக்கும் வயிற்றுப் பாகத்தின் மேல் பட்டும் படாததுமாக வலக்கை, உள்ளங் கையை வைக்க வேண்டியது. நோய் நிலையைத் தன்கையால் இழுப்பதாகப் பாவித்து, ஒரு தட்டையில் உள்ள தண்ணீரில் பாய்ச்சுவதாகக் கைகளை உதறவும். இப்படி பத்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யவும். பிறகு கையை ஆகாயத்தில் உதறி தன் ஆரோக்கிய ரசம் கைவிரல் நுனிகள் வழியாக ஒழுகச் செய்து, ஒழுகுவதாக பாவித்து லிவருக்கு நேராக சில வினாடிகள் மன ஒருமையுடன் தொங்க விட்டுப்பிடிக்கவும். பின்பு கைகளைக் கழுவி பூமியைத் தொட்டு நோய் தன்னைச் சேராத வண்ணம் விலக்கிக் கொள்ளவும்.

2. நோயாளியை உட்கார வைக்கவும். தன் இரு கட்டைவிரல்களையும், நோயாளியின் கண்களருகே தொடுவது போல் கொண்டுபோய் பின்பு காமாலையை இரத்தத்திலிருந்து நீர்க்குள் இறக்குவதாகப் பாவித்து கட்டைவிரல்களை தட்டையில் உள்ள தண்ணீருள் உதறவும். இவ்வாறு பதினேழு தடவை செய்யலாம்.

இப்படி இரண்டு மூன்று நாட்களில் பெருத்த குணத்தை அளிக்க முடியும்.

## DIET AND DIGESTION

In this book Yoga Expert Sri SUNDARAM has presented an array of facts, regarding a healthy diet, its components and copious notes scientifically with considerable benefits.

Price Rs. 8-00 Postage Re. 1-80

## மலட்டுத் தன்மை

### STERILITY

**விளக்கம் :-** கலியாணமாகிப் பன்னிரண்டு வருஷங்களாகியும், ஒரு ஸ்திரீ கருதரிக்கா விட்டால் கருத்தடை இருக்கிற தென்று அறியப்படுகிறது. சுமார் நாற்பது வயது வரையில் இம்மாதிரியாக நின்று விட்டால், மலடு என்ற பெயரிட்டழைக்கின்றார்கள். தீட்டு நின்று விட்டால் இந்த ஸ்திரீ வாழ்நாள் முழுவதும் மலடி என்ற பட்டம் பெயர் பெற்று தனிப்பட்ட ஒதுக்கு தலுக்குள்ளாகிறாள்.

**காரணங்கள் :-** நவக்கிரகங்கள் கோபித்திருத்தல், பக்ஷி, பாம்பு வகையரு தோஷங்கள் என்ற காரணங்களை நாம் இங்கு ஆராய இடமில்லை. இதை ஜோசியர்களுக்கும் அவர் வாக்கிற்கு மட்டும் அடிமையாகிற செயலற்ற சோம்பேறிகளுக்கும் விட்டு விடலாம். ஆண்டவன் கொடுத்த அறிவையும், அவன் கொடுத்த அமைப்பையும் மட்டும் நாம் ஆராய்ந்து முடிவு கட்டுவோம்.

இதுவரை நடந்த ஆராய்ச்சியில் மலட்டு நிலைக்கு இதுதான் காரணம் என்று முடிவு கட்டவில்லை;-

1. ஓவா என்ற பெண் ஜீவக் கிருமி உண்டாகி வெளித் தள்ளப்படுதலில் கெடுதலிருக்கலாம்.
2. ஒவோரியின் கோளாறுகளால் மாதத்தீட்டு பல மாறுதல்கள் பெற்றிருக்கலாம்.
3. கருப்பை முடியிருக்கலாம். கொழுப்பு திரண்டிருக்கலாம்.
4. ஓவா கெடுமுன், ஆண் ஜீவக் கிருமி உள் நுழைந்து சந்திக்காது இருக்கலாம்.
5. கூடுதலில் தவறு இருக்கலாம்.
6. கணவன் ஆண்மையற்றவனாகவோ ஜீவக் கிருமிகள் குறைவுபட்டவனாகவோ இருக்கலாம்—எனக் காரணங்கள் பல வகைப்படும். ஆண்மையின்மைக்கு சிகிச்சை அடுத்த பகுதியில் காணவும்.

இப்பகுதி சிகிச்சைத் திட்டத்தின் விஞ்ஞானத்தை அறிய, பகுதி 26-ல் உள்ள விளக்கங்களைப் படித்துப் பார்க்கவும், கொழுப்பைக் கரைக்கவும், தடை செய்யும் அனாவசியச் சதைகளை ஒழிக்க

வும், இடுப்பு நரம்புகளையும், வயிற்றுச் சதைகளையும் ஆளும் சக்தி, யோகாசனப் பிராணயாம வழிக்கு மிக உன்னதமாக உண்டு. குழலற்றசதை கோளத்தின் ஆட்சி, வேறு எந்த சிகிச்சையிலும் கிடையாது. தீவிரமாக யோக சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுகிறவர்கள் ஆரோக்கியமுள்ள மக்கட் பேறு எளிதில் அடையலா மென்பதற்கு ஐயமில்லை.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 விருந்து 10 வினாடி
2.	தனுராசனம்	3	4 10 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4 விருந்து 8	4 15 ,,
4.	ஹலாசனம்	4 8	4 15 ,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2	4 15 நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{2}$ 1 ,,
7.	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$ 8 ,,
8.	யோக முத்ரா	4 விருந்து 6	4 10 வினாடி
9.	பத்மாசனம்	1	1 2 நிமிஷம்
10.	உட்டியாண	6 விருந்து 6	4 10 வினாடி
11.	நௌலி	4 6	4 10 ,,
(நௌலிக்கிரியாவும் செய்யவும்)			
12.	சவாசனம்		5 நிமிஷம்
13.	நாடி சுத்தி		3 விருந்து 10 ,,

### உணவு

பால், பழம், கீரைகள், தவிடுகள் நிறைந்த உணவாக்க இருக்க வேண்டும். காரம், கடுகு, அதிகப் புளி விலக்கம். புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்தல் நலம்.

# ஆண்மை இன்மை

## IMPOTENCY

1. **ஆண் தன்மை:-** மானிட ஜாதியை அழியாது வளர்க்க, இயற்கை, ஆண் பெண் தன்மைகளையும், ஆண் பெண் கருவிகளையும் எவ்வாறு அமைத்துள்ளன? பெண் தன்மை கருவிகளை பகுதி—26ல் கவனித்தோம். ஆண் ஜீவக் கிருமிகளை (Spermatozoa), ஆண் கருவிகள் உண்டாக்கி, இதைப் பெண் ஜீவக்கிருமி (Ovum) யுடன் கலக்க விடுதலை செய்கிறது. இந்த ஜீவக்கிருமி களானவை கோடிக்கணக்காக, ஒவ்வொரு தரம் வெளித் தள்ளப் படும் பிந்துவிலும் உள்ளன. இந்த பிந்துவை ஆங்கிலத்தில் 'செமன்' (Semen) என்கிறார்கள். சுமார் பதினான்கு வயதானதும் ஆண் பருவமடைகிறான். ரோமம் வளருதல், மனப்போக்கு, முகத் தோற்றம், குரல் எல்லாம் மாறுகின்றது.

ஆண் தன்மைக்கு சம்பந்தப்பட்ட கருவிகளையும், குறிகளையும், 93-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

1. சிறுநீர்ப்பை. 2. அதற்குப் பக்கங்களில் அமைந்த சுக்கிலப்பை (Vesicles). 3. சிறுநீர்ப்பை கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள கோளங்கள் (Prostrate). 4. விரையிலிருந்து கிளம்பும் குழாய் (Vas Deferens). 5. விரை. 6. நீரோட்டை (Urethra). 7. ஆண் குறி. 8. விரையிலிருந்து கிளம்பும் குழாயின் ஆரம்பம் (Epididymis). சுக்கிலப்பையும், விரையின் குழாயும் கலந்தது (Ejaculatory duct).

விரையிலிருந்து ஒரு திரவ பதார்த்தமும், சுக்கிலப்பையில் இருந்தும், சிறுநீர்ப்பை கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள கோளத்திலிருந்தும், திரவ பதார்த்தங்கள் உண்டாகிச் சேர்ந்து, கூடுதல் காலத்தில், ஆண் குறியில் பதிந்துள்ள ஓட்டை வழியாக ஆண் ஜீவக்கிருமிகளுடன் பிந்து என்ற பெயர் கொண்டு பெண் குறிக்குள் விழுகின்றது. இந்த பிந்துவின் தன்மையிலும், விசேஷ குணங்களிலும் மேல்நாட்டு முறையில் ஆராய்ச்சி நன்றாக ஏற்படவில்லை. உடல் ஆரோக்கியம், மனச் சுத்தம், திடம், அறிவு முதற்கொண்டு பிந்துவில் பிந்து ரக்ஷணையில், பிந்துவை மறுபடி உடலுக்குள் கலக்கச் செய்வதில் உள்ளது என்று நம் சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. இதை அழிக்கிறவன், வாழ்க்கையையே அழித்துக் கொள்ளுகிறான் என்பதில் சத்தேகமே இல்லை. இதை

ரக்ஷணை செய்து யோகம் புரிகிறவன் இயற்கையையே வெல்லுவான் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

**2. ஆண்மையற்ற நிலை:-** இந்த நிலையிலுள்ள ஒரு மனிதன் கூடும் காலத்தில், இச்சை பூர்த்தியானதும், பிந்து வெளி வராமல் சிறிது கசியலாம். ஒன்றிரண்டு சொட்டு வெளி வரலாம். திருப்தியடையாது. ப்ரஜை உண்டாக்கச் சக்தியற்று, திருப்தியும் கொடுக்காது இருஷித்தன்மை (நபும் சகம்) கலந்தவன் போல், உடல், மன, புலன் வாழ்க்கை ஏற்படும்.

**3. காரணம்:-** மெத்தவும் ஆராய்ச்சிக்கு இந்த நிலை இடம் கொடுக்கின்றது. பிந்து உண்டாக்குவதில் பங்கெடுக்கும் எக் கருவி கெட்டாலும், வேலை நிறுத்தம் செய்தாலும் பிந்து திரளாமல், வெளி வருவதற்கில்லாமல் போகிறது. ஆண்ஜீவக் கிருமி இவன் பிந்துவில் இல்லாமல் போனாலும் போகலாம்.

**4. யோக சிகிச்சை:-** இது ஒன்றே இந்தப் பரிதாபகரமான நிலையைச் சரி செய்ய முடியும். பிந்து கக்கும் கோளங்களின் செயல் தைராய்டு, பிட்யூட்டரி, அட்ரினல்ஸ் எல்லாவற்றுடனும் பிணைந்துள்ளது என்பது உண்மை. இவைகளில் நரம்பு மூளைகளின் நித்திரை, நரம்பு சக்தி, ரத்த ஓட்டத் தடைகளிலிருந்தாலும் ஆசனங்கள் சரி செய்து விடும், செய்வது, யோகாசனங்களின் இயற்கை.

### யோகாசனத் திட்டம்

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 விருந்து 10 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	4 30 ..
3.	ஹலாசனம் (முதல் இரண்டு காலங்கள் ஒவ்வொரு காலமும்)	4	4 10 ..
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	3 2 ..
6.	சிரசாசனம்	2	2 10 ..
7.	அர்த்தமத்ச்யேந்திரா	3	4 10 வினாடி
8.	பத்மாசனம்	1	1 2 நிமிஷம்
9.	உட்டியானா	4 விருந்து 6	4 12 வினாடி
10.	நெளலி	4	4 15 ..
11.	சவாசனம்	1	3 5 நிமிஷம்
12.	நாடி சுத்தி		3 7 ..

உட்டியான ஜாலந்தர மூல பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணயாமம்.

கும்பக காலம் : 6 விருந்து 15 வினாடி  
கும்பக எண் : 4 20

உணவு:-கீரைகள், தவிடு, பால், பழங்கள் நிறைந்த உணவாக இருக்க வேண்டும். காரம், கடுகு விலக்கம். எலுமிச்சம் பழ ரசம் சேர்க்கவும்.

## Yogic Physical Culture or The Secret of Happiness

SUNDARAM

The sole purpose of this book is to help you to solve the biggest personal problem you face—the problem of freeing yourself from the clutches of deadly diseases that torture you to premature death. It will easily double and treble the happiness you are getting out of life. It will perfect your body, cure your diseases; add years to your life; help you to save the money that goes to your family doctor and medical shop; give you vibrant Health, dynamic health—health, the equal of which no other system in the world has given or could give.

### PRESS OPINION

“..... But there was lacking a complete treatise on the subject, especially in the English language, which would put the aspiring novice in touch with the detailed technique of the various Yogic exercises known as ‘Asanas and the science of Breath-control, ‘Pranayam’. Sri Sundaram’ book fulfills this great want. The treatment is thorough and scientific”.

“Hindu” Literary Supplement”

Price Rs. 15-00

Postage Rs. 2-00

## பிந்து நோய்கள்

**விளக்கம் :-** பிந்து, சுக்கிலம், அல்லது ஆண் வீரியம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்; அதாவது, பிந்துவை அளவுக்கு மீறி பாழ் செய்வதால் ஏற்படும் நோய்கள். பிந்து, ஆண் குறி முதலியவை இந்த தலைப்பில் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

1. பிந்து நீத்துப் போதல்.
2. ஆண் குறி சிறுத்து விடுதல், விறைப்பு இழத்தல்.
3. தூக்கத்தில் பிந்து ஒழுகி விடுதல்.
4. சிறுநீரில் பிந்து கழிதல்.
5. கூடும் காலத்தில் வெகு சீக்கிரம் பிந்து வெளிப்படல்.
6. பிந்து இழந்ததால் ஏற்படும் பலஹீனம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ரத்தமின்மை, மறதி, மனக் கோளாறுகள், பார்வை மங்குதல்.

இந்த நோய் தொடர்ச்சிகளுக்கு இங்கு சிகிச்சை விளக்கப் படுகிறது.

**காரணங்கள்:-** நமது தேசத்தில் பிறந்த ஆண்கள், பருவமடையும் 100 மக்களில், 90 பேர்களுக்கு மேல் முஷ்டிமைதுனம் சீய்து பிந்துவைக் கழிக்கிறார்கள் எனக் கூறலாம். முஷ்டிமைதுனம், அதாவது, தன் கையால் ஆண் குறியை கசக்கி பிந்துவை வெளிப்படுத்தல். இதனால் நூற்றில் அறுபது பேர்கள், இப் பழக்கம் போவதற்கு முன் வாழ்க்கைக்கு உதவாத நடைப் பிணமாகி விடுகிறார்கள்.

மணமானவர்கள், மற்றவர்கள், அமிதப் புணர்ச்சியால் பிந்துவை இழந்து மேல் கூறப்பட்ட நிலைமைகளை அடைகிறார்கள்.

**எச்சரிக்கை:** பிந்து கழித்தலை உடனே நிறுத்தி, ஆறு மாதத்திலிருந்து ஒரு வருஷம் வரை அல்லது கூடுதலாகவே பிரம்மசரிய விரதம் மேற்கொள்ள வேண்டும். இது மணமானவர்களுக்கு.

மணமகாதவர்கள், முஷ்டிமைதுனத்தை நிறுத்தி, சுமார் பூன்று வருஷ காலமாவது மணம் செய்து கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் மணம் செய்து கொள்ளுகிறவர், பெண் தன்மைக்குத் தீராத கொடுமை இயற்றி இகத்திலேயே ஓரகத்தை அனுபவிப்பார்கள்.

**மருந்து:-** மருந்தால், இழந்ததைப் பெறமுடியவில்லை என்று நூற்றுக்கு நூறு விழுக்காடு இந்த நோயாளிகள் கூறுகிறார்கள். ஆங்கில முறை வைத்தியர்கள் பிந்துவின் மர்மத்தையும் முக்கியத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்யாததால், இவர்களின் நோய் ஆராய்ச்சியும் (Diagnosis) சிகிச்சையும் பலன் தருவதில்லை.

இந்த நோய் ஒரு பயங்கர உலகம். பெற்றோர்களே! உங்கள் மகன் 14 வயது வரும் காலத்திலிருந்து, முஷ்டிமைதுன அசுரர் நேசம், ருசி பெற்று விடாமல் காப்பாற்றுங்கள்! நம் இளைஞர் சமூகத்தைக் கடவுள் காப்பாற்றட்டும்!

### சிகிச்சைத் திட்டம்

#### முதல் படி

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	3	4 விருந்து 10 வினாடி
2.	ஹலாசனம்	3	6 4 10 "
3.	விபரீதகரணி	2	3 10 நிமிஷம்
4.	சவாசனம்	1	3 7 "
5.	நாடி சுத்தி		3 7 "

#### இரண்டாம் படி

1.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4	10	20 வினாடி
2.	ஹலாசனம் (முதல் மூன்று காலங்கள் காலம் ஒவ்வொன்றும்)	2	4	8 "
3.	சர்வாங்காசனம்	2	2	10 நிமிஷம்
4.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$	1 "
5.	சிரசாசனம்	3	$\frac{1}{2}$	2 "
6.	சித்தாசனம்	1	$\frac{1}{2}$	2 "
7.	சவாசனம்	1	3	7 "
8.	நாடி சுத்தி		7	10 "

#### மூன்றாம் படி

1.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	2	20	30 வினாடி
2.	ஹலாசனம்	2	4	8 "
3.	தனூராசனம்	3	4	10 "

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவை கும் நிறுத்தும் காலம்
4.	சர்வாங்காசனம்	2	10 விருந்து 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	1 2 ..
6.	சிரசாசனம்	2	2 10 ..
7.	சித்தாசனம்	1	1 5 ..
8.	பத்மாசனம்	1	1 3 ..
9.	உட்டியாண	4 விருந்து 6	4 10 வினாடி
10.	நௌலி	4 6	4 10 ..
11.	சவாசனம்	1	10 நிமிஷம்
12.	நாடி சுத்தி		15 ..

இந்தத் திட்டம் நான்கு வாரம் நிறைவேற்றிய பிறகு, சாதாரண கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்யவும்.

கும்பக காலம்	6 விருந்து	15 வினாடி
கும்பக எண்	6	14

இந்தத் திட்டம் நிறைவேற்றிய பிறகு நான்கு வாரம் கழித்து பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்யவும்.

கும்பக காலம்	6 விருந்து	15 வினாடி
கும்பக எண்	6	12

•உணவு:- காரம், கடுகு, காப்பி விலக்கம். மூன்று வேளை பசுவின் பால் சேர்க்கவும். தினம் கீரைகள், காய்கள் அதிகம் உண்ணவும். ஷார்க் லிவர் அல்லது காட் லிவர் ஆயில் சேர்க்கவும். மணத்தக்காளிக் கீரையில் இரு பிடி பாலில் வேகவைத்துத் தினம் சாப்பிடவேண்டும். தினம் வெள்ளைப் பூண்டு உணவில் சேர்க்கவும்.

சில உதவிகள்:-

1. எப்பொழுதும் கௌபீனம் அல்லது லங்கோடு தரிக்கவும்.
2. இரவில் உண்டு இரண்டு மணி கழித்து நித்திரைக்குச் செல்லவும்.
3. இரவில் அரை வயிறு உண்ணவும்.
4. இரவில் மல ஜலம் கழித்துப் படுக்கவும். தூக்கத்தைப் பாதியில் கலைத்து, நீர் கழித்துப் படுக்கவும்.
5. மல்லாந்துப் படுக்க வேண்டாம்; பக்கத்தில் திரும்பிப் படுத்து உறங்கவும்.

6. மலச்சிக்கல் ஏற்படாது தடுக்கவும்.
7. சினிமா, நாவல், பெண்கள் சங்கம், பெண் சிந்தனை ஒதுக்கவும்.
8. முடிந்த மட்டில், ஓட்டம், ஆட்டம், கால் நடையில் ஈடுபடவும்.
9. சத்சங்கம், சத் சம்பாஷணை கொள்ளவும்.
10. சதா ஆண்டவனை, நோய் அகன்று வீரியம் கொடுத்து தேஜோவானுக்கத் துதிக்கவும்.

முஷ்டி மைதுனத்தைத் துறக்க:-இது மிகக் கடினம்; ஆனால் முயற்சிக்கு முழு வெற்றி உண்டு. இதைத் தடுக்கத் திட்டங்கள் :

இவ் வெண்ணம், உணர்ச்சி வரும் போலிருந்தால்:

1. தனித்திராதீர்கள்; சங்கம் நாடி ரஸ்தா, பொது இடம் செல்லுங்கள்.
2. உணர்ச்சியைப் போக்க, ஆண் குறி, விரைகளை குளிர் ஜலத்தில் கழுவங்கள்.
3. பத்மாசனம், சித்தாசனத்தில் அமரலாம்; நாடி சுத்தி பழகலாம்.
4. இவ் வெண்ணம் வலுக்காதிருக்க ஈசன் நாமத்தை ஓயாது உணர்ச்சி கழியும் வரை மனதில் ஜெபியுங்கள்.
5. தடுக்கும் முயற்சியில் பலதரம் தோல்வியுற்றாலும், ஊக்கம், திடம் இழக்காதீர்கள். ஓயாத வெற்றிக்கு உழையுங்கள். விடா முயற்சியால் வெற்றி உமதாகும்.

# ப்ளட் ப்ரஷர் - ரத்த இறுக்க

## நோய்

பகுதி—39

**விளக்கம் :-** ஹிருதயம் ரத்தத்தை உதைத்துத் தள்ளுகிறது. இந்த சுத்த ரத்தம் குழாய்களின் சுவர்களை உதைத்துக்கொண்டு பாய்கின்றன. இந்த ரத்தக் குழாய்களும் ரத்தப் பாய்ச்சலுக்கு அகன்று குறுகி, அழுக்கி மேல் தள்ளுகின்றன. இந்த ரத்தம் குழாய்ச் சுவரில் தாக்கும் இறுக்கமே 'ப்ளட்ப்ரஷர்' என்பது. இது 'ஸிஸ்டோலிக்: (Systolic), டையாஸ்டோலிக் (Diastolic) என்று இரு வகைப்படும். சாதாரண நிலையில், அளத்தைக்கு இவ்விறுக்கம் 125/75 இருக்கும்; நோய் நிலையில் இது ஏறிக்கொண்டே போகும்.

இந்த ரத்த இறுக்கம் குறைவதுமுண்டு. இது மிகக் குறைந்தால், மோசமான நிலை ஏற்படும்.

**எச்சரிக்கை:-** மிகவும் அதிகமான நிலைக்கும், மிகவும் தாழ்ந்த நிலைக்கும் இங்கு சிகிச்சை கூறுதல் இயலாது. நிபுணரின் நேராதரவில் உசிதம் போல் சிகிச்சை எடுக்கவும். தானே சிகிச்சை எடுக்கும் காலத்தில் அடிக்கடி நிபுணரையும், வைத்தியரையும் ஆலோசனைக் கேட்டு வாரம் ஒரு முறை ப்ளட் ப்ரஷர் கருவியால் கணக் கெடுக்கவும். இதன் நிலைக்குத் தக்கபடி சிகிச்சைத் திட்டங்களும் மாறுபாடடையும்.

**காரணங்கள்:-** இதற்குக் காரணங்கள் கண்டுபிடித்தல் கடினம் என்றும், கூறுதல் இயலாதென்றும் நோயாளிக்கு நோயாளி காரணங்கள் வெவ்வேறாகும் என்றும் நிபுணர்கள் ஒத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

சதை கனம் அதிக மிருந்தால், இது குறைதலும் ப்ளட் ப்ரஷருக்கு அனுகூலமாகும். ஒவ்வொரு நோயாளியையும் உடல், மன உலக வாழ்க்கை விஷயங்களை நன்றாக விசாரித்து பின்புதான் காரணங்களை நிச்சயித்தல் இயலும்.

ஆனால் யோக சிகிச்சையால் பூளட் பிரஷரை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

**உணவுத் திட்டம்:-** இதுவும் நோயாளியின் சரித்திரத்திற்குத் தக்கபடி தான் விதிக்க முடியும். பொதுவான உணவு

ஒழுக்கத் திட்டங்கள் இப்பாகக் கடைசிப் பகுதியில் கூறியபடி அமைத்துக் கொள்ளவும். பெரும் சதை இருந்தால், மொத்த உணவு 1000-த்திலிருந்து 1200 கலோரி (Calory) உஷ்ணப் பிரமாணத்திற்கு மேல் போகாமல் இருத்தல் நலம்.

### சிகிச்சைத் திட்டம்

#### முதல் படி

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	3 விருந்து 5 நிமிஷம்
2.	சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி செய்தல்	3	.. 5 நிமிஷம்

#### இரண்டாம் படி

1.	சவாசனம்		5 ..
2.	அர்த்த ஹலாசனம்	4	3 விருந்து 7 வினாடி
3.	அர்த்தபஸ்சிமோத்தானா	4	3 6 ..
4.	விபரீதகரணி	3	2 5 நிமிஷம்
5.	சவாசனம்		5 ..
6.	நாடி சுத்தி		5 விருந்து 7 ..

#### மூன்றாம் படி

1.	தனூராசனம்	3	4	6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	3	3	6 ..
3.	ஹலாசனம்	3	3	6 ..
4.	விபரீதகரணி	2	2	10 நிமிஷம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2	7 ..
6.	மத்ச்யாசனம்	3	1	1 ..
7.	சவாசனம்		5	10 ..
8.	நாடி சுத்தி		5	15 ..

இதற்கு மேல் நோய் தீவிரமாக இருந்தால் நோயாளி நேரில் தன்னுடைய நிலைக்குத் தக்கபடி நிபுணரிடம் தெரிந்து கொள்ளல் அவசியம்.

மற்ற நோய்கள் இத்துடன் கலந்திருந்தால் நிபுணரின் ஆலோசனையின்றி செய்தல் தவறு. பிறர் உதவியை கொண்டு செய்தல் அவசியம்.

# எல்லா நோய்களுக்கும் பொது

## வயதானவரும் யோக சிகிச்சையும்

பெண்கள், குழந்தைகள், சிறுவர்கள் எல்லாருக்கும் யோக சிகிச்சை அளிக்க முடியும் பலன் தரும் என்று விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு சந்தேகம் வரலாம். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு யோக சிகிச்சை பலன் தருமா, அவர்களால் செய்ய இயலுமா என்று பெரிய சந்தேகம் கிளம்பலாம். இதற்குச் சமாதானம் என் எழுத்தால் சொல்லத் தேவையில்லை. 68-வது வயதில் ஆசனங்கள் கற்க ஆரம்பித்து, அவருடைய 72-வது வயதில் எடுத்த ஆசனப் படங்களை ஒரு கிழவனார் அனுப்பியிருக்கிறார். இதற்கும் மேலான அத்தாட்சி தேவை இராது.

இந்த முயற்சியும் கீர்த்தியும் ஸ்ரீ கல்யாண சுந்தரம் அய்யருடையது. இவர் போலீஸ் வேலையிலிருந்து பென்ஷன் ஆன பிறகு புத்தகத்திலிருந்து ஆசனங்களை 68-வது வயதில் கற்றார். அரை மணி நேரம் சிரசாசனத்தில் நிற்கக் கூடியவர். இவரைப் பார்த்தால் நம் மஹரிஷிகள் போல் காணப்படுவார். சுமார் 1940-ம் வருடத்திற்கு முன் எடுத்த படங்களை எனக்கனுப்பி வைத்தார். விகடனில் உபயோகப்படுத்தி இப்பொழுது இந்த நூலில் நம் பிக்கை யூட்ட அச்சிட்டிருக்கிறேன். இவருடைய படங்களாவன :

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. பத்மாசனம்                   | 141-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும்              |
| 2. சர்வாங்காசனம்               | 142-                    "                    " |
| 3. சிரசாசனம்                   | 143-                    "                    " |
| 4. ஹலாசனம் முதல் காலம்         | 144-                    "                    " |
| 5.        ,,   மூன்றாவது காலம் | 145-                    "                    " |
| 6.        ,,   நான்காம் காலம்  | 146-                    "                    " |

வயது முதிர்ந்தவர்களும் யோகாசனம் செய்யமுடியும். யோக சிகிச்சையால் பலனடைய முடியும். வயதாக வயதார்க, ஜீவக் கருவிகளின் சக்தி குன்றுவதால், குணம் சற்று நிதானமாக ஏற்படலாம். முயற்சியின் தீவிரமும் குறைவாக ஏற்படும்.

2. காப்பி, டீ, கொக்கோ, மது, புகையிலை (அதாவது பீடி சிகரெட், சுருட்டு, புகையிலை மேய்தல், மூக்குப் பொடி) காரம் (அதாவது மிளகாய், மிளகு), கடுகு, கஞ்சா, அபின் வகையரு, வெஜிடபில் நெய் (அதாவது டால்டா போன்றவை) முற்றிலும் விலக்கம்.
3. சிகிச்சையில் விதிக்கப்பட்டாலொழிய, மிருக உணவு (புலால், மீன், முதலியவை — non-vegetarian food) கண்டிப்பான விலக்கம்.

அரிசி தீட்டாததாயும், அதன் அமுது கஞ்சி வடிக்கப் படாததாயும் இருக்க வேண்டும்.

### முக்கியக் குறிப்புகள்

1. நோய் தீரும் வரை பிரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.
2. மனதை சாந்தியாகவும், வீண் எண்ணங்கள் கவலை அற்ற தாயும் வைத்துக் கொள்ளவும். இதற்கு சாந்தி யோக நூல் உதவும்.
3. பெண்கள் ஆரோக்கிய இயற்கைத் தீட்டுக் காலத்தில் ஆசனப் பிராணாயாம சிகிச்சை எடுக்கக் கூடாது.
4. கருத்தரித்த பெண் நோயாளிகள், ஆசனப் பிராணாயாம சிகிச்சை எம்மட்டும், எம்மாதம் வரையிலும் செய்யலாம் என்று நிபுணரின் ஆலோசனையின் பேரில் செய்ய வேண்டியது.
5. பிரசவித்த பிறகு இச் சிகிச்சைகள் எம்மட்டும் எடுக்கலா மென்பதும் நிபுணரே விதிக்க வேண்டும்.
6. சிகிச்சைத் திட்டத்தின் தீவிரம் அதிகமாக இருந்தால் குறைக்க வேண்டியது. சக்திக்கு மீறிச் செய்யக் கூடாது.
7. ஒவ்வொரு தடவைக்குப் பின்பும் ஓய்வு, நோய் தேவைக்குத் தக்கபடி எடுத்துச் செய்யவும். இதே மாதிரி ஒவ்வொரு ஆசனம் பிராணாயாமத்திற்குப் பின்னும் ஓய்வு தேவை. ஹ்ருதயம், ஸ்வாச நோய், ப்ளட் ப்ரஷர் உள்ளவர்கள், ஓய்வின் திட்டத்தை நிபுணரிடம் அறிந்து செய்யவும்.
8. நோயாளிகள், பிறருடைய உதவியின் பேரில், குறிப் பிட்ட காலம் நிறுத்தலோ, குறிப்பிட்டவைகளைச் செய்தலோ நன்மை தரும். நோய்க்குத் தக்கபடி, இது இன்றியமையாததாகும்.

9. ஹலாசனம் என்று சிகிச்சையில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வேறு சொல்லப்படா விட்டால், ஹலாசனம் மூன்றாம் காலத்தைச் செய்ய வேண்டியது.
10. பகுதி (11), பகுதி (16), பகுதி (36), பகுதி (37), பகுதி (38) இவைகளுக்கு ஹலாசனத்தின் முதல் காலம், இரண்டாம் காலத்தையும் உபயோகிக்கவும்.
11. பகுதி (26), (27), (33), (37) இவைகளுக்கு நான்கு கால ஹலாசனமும் உபயோகமாகும்.
12. மூன்றாம் காலத்தைச் செய்து தேர்ச்சி பெற்ற பின்பே, மற்ற காலங்களை பயிலவும். நிறுத்தும் காலம் சிகிச்சைத் திட்டத்தில் கொடுத்தவை மூன்றாம் காலத்திற்கே. மற்ற காலங்களை இரண்டு தடவைக்கு மேல் போகாமலும், ஆறு-வினாடிக்கு மேல் நிறுத்தாமலும் செய்தல் நலம்.
13. இரண்டு மூன்று நோய்கள் கலந்திருந்தாலும், ஒரு பிரதான நோயுடன் கிளை நோய்கள் கலந்திருந்தாலும், எந்த ஆசனங்கள், உணவு, தன் நிலைக்கு ஒதுக்கம் என்பதை நிபுணரிடம் அறிந்த பின்பே சிகிச்சை தொடங்கவும். புத்தி கூர்மை, தைரியம் இருந்தால், நோய்ச் சின்னங்களுக்கு உகுந்தவாறு பல பகுதிகளையும் பார்த்து விலக்கங்கள் திட்டம் செய்து கொண்டு சிகிச்சை ஆரம்பிக்கவும்.



# மூன்றாம் பாகம்

பழகும் வகைகள்

பகுதி—1

ஆசனங்கள்

புஜங்காசனம்

விரிப்பில் குப்புறப்படுத்து, கைகளை சரீரத்தின் பக்கத்தில் நீட்டித் தரையுடன் ஒட்டிவைத்துக் கொள்ளவும்: சரீரத்தை அதிகம் விறைக்காமல், இளக்கமாய் பூமியில் தாங்கி விடவும். பிறகு கைகள் இரண்டையும் தூக்கி, உள்ளங்கைகளைப் புஜங்களின் பக்கமாக அக்குளுக்குக் கீழாக ஊன்றி, மெல்லத்தலையைத் தூக்கி நிமிரவும். தொப்புளிலிருந்து கால் வரைக்கும், சரீரத்தை இளக்கத்துடனேயே முடிந்த மட்டும் தரையில் ஒட்டியவாறே வைத்துக்கொள்ளவும். தலையையும் கழுத்தையும் தூக்கிப்பின்னால் வளைத்து ஊன்றிய கைகளை சற்று அழுக்கி முதுகையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பின்னால் வளைத்து 94-வது சித்திரத்தில் காட்டியிருக்கும் நிலைக்கு வரப் பிரயத்தனப்பட வேண்டும்.

சுவாசத்தை தலையை நிமிர ஆரம்பித்ததிலிருந்து 94-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு உயர்த்தும் வரைக்கும், சில விநாடிகளுக்கு வெளி விட்டே வர வேண்டும். நன்றாகப் பயிற்சியாகி முதுகெலும்பு இளமைப்பட்ட பிறகு, புஜங்காசனத்தில் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தாமல் மெல்ல மெல்ல விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

புஜங்காசனத்தை இரண்டு மூன்று விநாடிகள் நிறுத்திய பிறகு மெதுவாய் கீழே இறக்கி முகத்தை விரிப்புடன் வைத்து சில விநாடிகள், போதுமானவரை சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொள்ளலாம்.

சலபாசனம்

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும். 95-வது சித்திரத்தில் காட்டியது போல் முகத்தை விரிப்புடன் தாழ்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும் உள்ளங்கைகள் மேல் பார்த்து விரல்கள் முடிய வண்ணம் பக்கத்தில் அமர்த்திக் கொள்

ளவும். கால்கள் இரண்டும் கீழே பட, முழங்கால்கள் கணுக்கால்  
கள் ஒன்றுக் கொன்று தொட்டே இருக்கும்படியாக ஜோடித்து,  
கட்டைவிரல்களை நெடுக நேராக நீட்டி உயரத்திருப்பி வைத்துக்  
கொள்ளவும். ஸ்வாசத்தை உள்ளே இழுத்து வயிற்றுச் சதைகளை  
இறுகச் செய்யவும். இருப்பிலிருந்து கட்டைவிரல் வரைக்கும்  
ஓரே விறைப்பாய் நீட்டி கைகளை விரிப்பில் அழுத்தி, முகத்தை  
சற்றுக் கீழே ஊன்றி மெதுவாகத் தொடைகளையும் கால்களையும்  
உயர்த்தவும். அதிக சிரமமின்றிப் போகும் வரையிலும் உயர்த்தி  
இரண்டு மூன்று வினாடிகள் நிறுத்தவும். பின் மெல்லக் கால்களை  
இறக்கி விரிபில் அமர்த்தி ஸ்வாசத்தை விடவும். சரீரம் முழு  
வதையும் நன்றாக இளக்கிக் களைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்.

### தனுராசனம்

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்து கைகளைப் பக்கத்தில் வைத்து,  
கால்களை நீட்டி முகம் கீழே பட சரீரத்தை இளக்கிவைத்துக்  
கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும் முழங்காலிடத்தில் மடித்து  
முதுகின் பக்கமாய் வளைத்து இரு கைகளாலும் இரு கால்களையும்  
96-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு பாதங்களுக்குமேல் பிடித்துக்  
கொள்ளவும். பின் ஸ்வாசத்தை மெள்ள வெளியிட்டவாறே  
தலையையும் கழுத்தையும் மேல் தூக்கி வளைத்து கைகளால்  
கால்களை மேலே தூக்கி இழுக்க சரீரத்தை வளைக்கவும். கால்கள்,  
தொடைகள் வளைந்து உயரவேண்டும். எவ்வளவு தூரம் முடியு-  
மோ அவ்வளவு தூரம் உயர்த்தி, இரண்டு மூன்று வினாடிகள்  
நிறுத்திய பிறகு மெதுவாய்க் கைகால்களையும், வயிற்றையும்  
கீழே இறக்க ஸ்வாசத்தை இழுத்து களைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்.

பழகப் பழக ஸ்வாசத்தை ஆசனம் செய்யும் பொழுது, விட  
வும் இழுக்கவும் செய்யலாம். அப்பியசிக்கும் பொழுது வில்லின்  
வளைவையும் அமைப்பையும் மனதில் வைத்துக்கொண்டே செய்ய  
வும். வயிற்றின் மேலேயே சரீரம் வளைந்து நிற்பது போல்  
தோன்ற வேண்டும்.

இப் பயிற்சி நன்றாக வந்த பிறகு கால்களை அகற்றாமல்  
தொடை, முழங்கால் பாதங்கள் ஒட்டியவாறே உயர்த்த முயற்  
சிக்கவும்.

தனுராசனம் 96-வது சித்திரத்தில் காண்பித்தவாறு வந்து  
விட்டால் வயிற்றின் மேல் சரீரம் நிற்பது போல் தோன்று  
மென மேலே கூறினேன். இப்படி நின்றுருக்கும் சரீரத்தை  
இரண்டு விதமாக ஆட்டி வைக்கவேண்டும்—முன்னும் பின்னு  
மாகச் சாய்மானக்குரிச்சி போலவும். ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்ற  
ஒரு பக்கத்திற்குத் தலையாட்டிப் பொம்மை போலவும். இப்படி

ஆட்டும்பொழுது ஸ்வாசத்தை பந்தனம் செய்வது உசிதமல்ல. சமயத்திற்கு தக்கவாறு வயிறு நசுங்கும் மாதிரியைக் கவனித்து, ஸ்வாசத்தை மெள்ள மெள்ளவிடவும் இழுக்கவும் செய்யவும்.

### பஸ்சிமோத்தானுசனம்

இதைப் பழகும் வகையை நான்கு பாகங்களாகப் பிரிப்பது நலம்.

### அர்த்த பஸ்சிமோத்தானுசனம்

முதல் காலம்:-விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை ஜோடித்து ஒட்டியவாறு வைத்துக் கொள்ளவும். பின் கைகளைத் தலைப்பக்கம் நீட்டிக் காதுகளுடன் ஒட்டியவாறு கைகளைக் கூப்பிக் கொள்ளவும். சற்று சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஒரே முயற்சியில் தலை, கைகள் முதுகு எல்லாவற்றையும் இடுப்பு வரையிலும் எழுப்பி கால்கள் நீட்டியவாறு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலைமைக்கு வந்து, கைகளை முன் நீட்டவும். 95-வது படத்தைப் பார்க்கவும்.

கைகளை முடிந்த மட்டும் முன் நீட்டிய பிறகு, பின் போய் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். தேவையானால் இளைப்பாறிக் கொண்டு அடுத்த படியைச் செய்யவும்.

இரண்டாம் காலம்:-முதல் காலத்தில் கூறியவாறு கைகளைக் கூப்பித் தரையிலிருந்து எழுப்பியவுடன், கைகளைக் கால்களுக்குச் சமமாக முன் நீட்டவும். இப்படித் தொடுவதற்குப் பிரயத்தனிக் கும் பொழுது முழங்கால்கள் உயரக் கிளம்பிடாது, உடலை, கால்கள் மேல் வளைத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கைகளைக் கால்களிடம் அணுகச் செய்து கட்டைவிரல்களைத் தொட்டுவிட வேண்டும். 96-வது சித்திரம் பார்க்கவும். இதுவே அர்த்த பஸ்சிமோத்தானுசனம்

### முழுப் பஸ்சிமோத்தானுசனம்

முன்றும் காலம்:- விரல் நுனிகளால் தொட முடிவது மட்டும் போதாது. கட்டைவிரல்களைக் கெட்டியாய் முழுமையும் பிடித்துக் கொள்ள அப்பியசிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்குச் சரீரத்தை மிகவும் மடிக்க வேண்டி வரும். ஸ்வாசம் உள்ளிருந்தால் அது முடியாது. கட்டைவிரல்களைத் தொடப் பிரயத்தனிக் கும் பொழுதே ஸ்வாசத்தை மெதுவாக விட்டுக் கொண்டே வந்து, விரல்களை நன்றாய்ப் பிடிக்கவும். பின் கட்டைவிரலைச் சுற்றி ஆள் காட்டி விரலையும் நடு விரலையும் கொக்கி போல்

வளைத்து, சரீரத்தை இழுக்கும் பொழுது ஸ்வாசத்தை முழுதும் விட்டு விடவும். தலையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குனியச் செய்யவும். பழகப் பழக நெற்றியானது முழங்கால்களுடன் சேருவதற்கு நெருங்க வேண்டும். முடிந்த மட்டும் கீழே இறங்கின பிறகு விரல்களைக் கழற்றிப் பின் சாய்ந்து தரை மேல் படுத்துக் கொள்ளவும். இளைப்பாற்றிக் கொண்டு மறுபடியும் செய்யவும். கால்கள் விறைத்தவாறே இருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் உயரக் கிளம்பக் கூடாது. நிதானமாகச் செய்ய வேண்டுமே யொழிய கீழிலிருந்து அதி வேகமாய்க் கிளம்பி முழங்கால்கள் மேல் "தொப்" பென்று விழப் பிரயத்தனிக்கக் கூடாது.

நான்காம் காலம் :- மேற் கூறியவாறு சிரசை வளைத்துக் கொண்டே வந்து முழங்கால்கள் மத்தியில் அழுக்கவும். முழங்கைகளை 99-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு வளைத்துப் பஸ்சிமோத்தானுசனத்தைப் பூர்த்தி செய்யவும்.

### உத்தான பாதாசனம்

சமதளத்தில் விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை உடலுக் கருகே நீட்டி விரிப்பின் மேல் அமைத்துக் கொள்ளவும். கால்களை விறைத்து நன்றாக நீட்டி மெள்ள உயரத் தூக்கவும். கால்களை தரைக்கு சுமார் 45 டிகிரி கோணம் உண்டாக்கும் வரை உயர்த்தவும். 9-வது சித்திர நிலை வந்ததும் அவ்வாறே நிறுத்தவும். முடிந்த வரையில் நிற்கலாம். ஆறு வினாடிகளிலிருந்து அரை நிமிஷம் வரை நிற்கலாம். பின், கால்களை கீழிறக்கி, தரையிலமர்த்தி இரண்டொரு வினாடி ஓய்வெடுக்கவும்; மறுபடியும் செய்யவும். மேலே காலை தூக்கும்பொழுது ஸ்வாசத்தை வெளி விடவும்; கீழே இறக்கும்பொழுது, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். தரையில் நிறுத்தி ஓய்வெடுக்கும் காலத்தில், ஸ்காசம் சாதாரணமாக நடக்க வேண்டும். மேலே தூக்கி அதிககாலம் நிறுத்தும் பொழுது, சாதாரண ஸ்வாசம் குறைத்து விடலாம்.

### பவன முக்தாசனம்

சமதரையில் விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து கால்களை நீட்டிப் படுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு காலை வயிற்றை ஒட்டிய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். கைகளைக் கோர்த்து, முழங்கால்மேல் வைத்து வயிற்றின் மேல் அழுக்கவும். 12A, சித்திரம் பார்க்கவும். இம் மடித்த காலை முன்னிருந்த நிலைக்குத் தள்ளவும் பின், மற்றொரு காலை இதே மாதிரியாக மடித்து கையால் அழுக்கவும். இம் மாதிரியாக ஒன்றின் பின் ஒன்றாகக் கால்களை மடித்து மடித்து நீட்டிச் செய்யவும். பிறகு இரு கால்களையும் கீழே வைத்துச் சிரம

மாற்றிக் கொள்ளவும். கால் வயிற்றின் மேல் மடியுங்கால் ஸ்வாசம் வெளி விடவும், நீட்டும் பொழுது உள்ளிழுக்கவும்.

### அர்த்த ஹலாசனம்

சமதளத்தில் விரித்த விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து சுகமாய்ப் படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் சேர்ந்து குதிகள் ஒட்டி விறைத்து நீட்டியிருக்க வேண்டும். கைகளை இரு பக்கங்களில் தரையின் மேல் அமர்த்தவும். கால்கள் இரண்டையும் ஒரே தடவையில் அவசரமின்றித் தூக்கி செங்குத்தாய் இடுப்பு, வயிற்றுக்கு நேர் உயரமாய் நிறுத்தவும். முழங்கால்கள் மடியவே கூடாது. 10-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். பின் கீழே மெதுவாய் இறக்கவும். தரையில் தொடும் வரைக்கும் தாழ்த்திக் கீழே வைக்கவும். மறுபடியும் முன்போல் உயர்த்தி நிறுத்தவும். பின்பு தாழ்த்தவும். மேற்கூறிய அப்பியாசத்தைச் செய்யும் பொழுது ஸ்வாசத்தை ஒழுங்கு செய்துகொள்ள வேண்டும். கால்கள் உயரக் கிளப்பும்பொழுது மூச்சை விட வேண்டும். இவை தணிந்து நீட்டப்படும்பொழுது, மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

### ஹலாசனம்

இவ் வப்பியாசத்தால் முழுப் பலனடைய ஹலாசனத்தை நான்கு காலங்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொன்றையும் சிரத்தையுடன் பழக வேண்டும்.

### முன்றும் காலம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து கால்களை ஜோடித்து நீட்டி கைகளையும் பக்கத்தில் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளங்கை குப்புறப் படுத்திருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் ஒட்டியிருக்க வேண்டும். மூச்சைக் கொஞ்சம் உள்ளிழுத்து கால்களை இடுப்பிலிருந்து மேல் கிளப்பி உயர்த்திச் சீரத்தின் மேல் வளைத்து, ஸ்வாசத்தை மெதுவாக விட்டுவிட்டு கட்டை விரல்களை தலைக்குப் பின் தொடவும். 98-வது சித்திரம் பார்க்கவும்) முதலில் இரண்டு கட்டை விரல்களும் தொடாவிட்டாலும் ஒன்று மாற்றி ஒன்றாய்த் தொட, முயற்சிக்கவும். நன்றாய்த் தரையைத் தொட்டவுடன் முதுகை நன்றாய் வளைத்து, மார்பு முகவாய்க்கட்டையை அழுத்த,

பிடரி நீண்டு தரையிலெட்ட, கால்கள் போகும்ளவிற்கு அதிகம் அதிகமாகத் தலைக்குப்பின் தள்ளவும். சித்திரத்தில் காட்டியிருப்பது போல் நன்றாய் வளைத்து ஒழுங்கான நிலைக்கு வரவும்.

### இரண்டாம் காலம்

99-வது சித்திரத்தைப் பார்த்தால் இதன் நிலைமை நன்றாய் விளங்கும். இதில் முதுகு கொஞ்சம் தரையை நோக்கி இழுக்கப் பட்டிருக்கிறது. இடுப்பிடத்தில் தொடைகள் அதிகம், சரீரத்தை நெருங்கியிருக்கும். முழங்கால்கள் நெற்றியைத் தொட, கால்கள் வளைவின்றி நீட்டப்பட்டு, கட்டைவிரல்கள், தலைக்குப்பின் தரையைத் தொட்டிருக்கின்றன. இந் நிலைக்கு வருவதற்கு, சூன்றும் காலத்தில் அமர்ந்திருக்கும் கால்களை நீட்டியவாறே வயிற்றை அதிகம் மடித்து, பின் தள்ளி ஸ்வாசத்தை முழுவதும் விட்டு, முழங்கால்களை நெற்றியைப் பார்க்க நெருங்கித் தொடவும்

### முதல் காலம்

இக் காலத்தில் 100-வது சித்திரத்தில் அமைந்தவாறு மூக்கு, முழங் கால்களின் மத்தியிலிருக்கிறது. கால்களும், தொடைகளும் சரீரத்தை அணுக மிகவும் மடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வயிறு உள்ளிழுக்கப் பட்டிருக்கிறது. இரண்டாம் காலத்திலிருக்கும் தலையை நிமிர்த்தி ஸ்வாசத்தை விட்டு வயிற்றை உள்ளிழுத்து, கால்களையும் பின்னிழுத்து, சரீரத்தின்மேல் நன்றாய் மடித்து, முழங் கால்களை முகத்தை நெருங்கச் செய்து, முகத்தைத் தொடச் செய்யவும். கால்களை வளைக்கக் கூடாது. கட்டைவிரல்கள் தரையைத் தொட்டவண்ணமே இருக்கவேண்டும்.

### நான்காம் காலம்

இதில் கைகள் பின்கொண்டு போகப்பட்டுள்ளன. விரல்கள் பின்னப்பட்டு உச்சந் தலையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உடல் முழுவதும் தூக்கப்பட்டுப் பிடரியும்தோளும் தான் கீழிருக்கின்றன. இடுப்பு நன்றாய்த் தலைக்கு மேல் வளைந்திருக்கிறது. முகவாய்க் கட்டை பந்தம் (Chin-lock) முழுமையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது மார்பு பலமாக முகவாய்க்கட்டையை ஒட்டி யிருக்கிறது. 101-வது சித்திரத்தை நன்றாய்க் கவனிக்கவும்.

இதற்கு ஸ்வாசத்தை முழுவதும் வெளியே விட்டுவிட வேண்டும். கைகளைத் தரையிலிருந்து எடுத்து, விரல்களைப் பின்னி

முதுகை நன்றாய் உயர்த்தி வளைத்து விரல்களை அதிக தூரம் சறுக்கி மார்பை முகவாய்கட்டையில் அழுத்தி, இடுப்பையும் அழுக்கி வளைத்து இந்நிலைக்கு வரவும்.

### பத்மாசனம்

சமமான தரையில், கெட்டி விரிப்பைச்சுருக்கமின்றி விரித்துக் கொள்ளவும். அதில் உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டிக் கொள்ளவும். வலது காலை இரு கைகளாலும் பிடித்து சந்து வரைக்கும் மெள்ள இழுத்து இடது தொடை மேல்வைத்து, குதியங்காலை அடிவயிற்றுச் சதையை ஒட்டச் செய்யவும்; பாதம் நிமிர வேண்டும். பிறகு இடது காலைப் பிடித்து வலது தொடை மேல் வைத்து, குதியங்காலை அடிவயிற்றைத் தொடும்படி செய்யவும். இடது காலைத் தூக்கிவைக்கும் போது வலது கால் முட்டியின் மேல் வைக்காமல் தள்ளி வைக்கவும். பிறகு இரண்டு தொடைகளும், முழங்கால் களும் பூமியில் அமர வேண்டும். முதுகைக் கோணலின்றி நிமிர்த்தி கை விரல்களை சின்முத்திரையில் அமர்த்தவும். கண்களை மூக்கு நுனிதிருஷ்டி செய்து அல்லது முழுவதும் மூடி ஆண்டவனைத் தியானம் செய்யவும் 104-வது சித்திரத்தை அடிக்கடி கவனித்துத் திருத்திக்கொள்ளவும்.

### மயூராசனம்

விரிப்பின் மேல் மண்டியிட்டுக் கொண்டு உட்காரவும். முழங்கால்கள் கீழ் அமர்ந்திருக்கும். பாதங்கள், கட்டைவிரல்கள் தரையில் ஊன்றப்பட்டு நெட்டுயரமாய் நிற்கக் குதிக்கால்கள் மேல் பிருஷ்ட பாகம் அமரவேண்டும். முழங்கால்களிலிருந்து கைகள் இரண்டையும் சேர்த்து சுண்டுவிரல் ஒட்ட உள்ளங்கைகளை விரித்து 105-வது சித்திரத்திலிருப்பது போல் செய்யவும். கைகள் தரையில் அமர, விரல் நுனிகள் முழங்கால்களை அண்டி நிற்கும் 106-வது சித்திரம் பார்க்கவும். சரீரத்தையும் மார்பையும் சற்று முன்னால் நீட்டி, முதுகைத் தாழ்த்தி வயிற்றை முழங்கைகளின் மேல் அமர்த்தவும். கால்களை ஒவ்வொன்றாகப் பின்னால் நீட்டி ஸ்வாசத்தை சற்று உள்ளிழுத்து, வயிற்றைக் கெட்டி செய்து, சரீரத்தை முன்னால் நீட்டி, கால்களை உயரக் கிளப்பி 107-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு மயூராசன நிலை அடையவும்.

### சர்வாங்காசனம்

இவ்வாசனத்தைச் சித்தி செய்வது எவ்வாறு? சாதகர் சமமான தரையில் விரிப்பை விரித்து அதில் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகளைப் பக்கத்தில் விரிப்பின் மீது அமர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். பின், கால்கள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டியவாறே

முழங்கால்களை உயர்த்தி மடித்துத் தொடைகள் வயிற்றை அணுகித் தொடவும். 106-வது சித்திரத்தின் மேல் படத்தைப் பார்க்கவும். பாதங்கள் உயர நோக்கும் படியாகக் கிளப்ப வேண்டும். பின் கைகளை இடுப்பின் இரு பக்கங்களுக்கும் முதுகு சார்பாக ஆதாரமாய் கொடுத்து, இடுப்பையும் முதுகையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பூமியிலிருந்து உயரக் கிளப்பிக் கால்களைத் தலை பக்கம் தாழ்த்தி காதுகளுக்கே முழங்கால்களை மடித்து, பாதங்கள் உயர நோக்க நிறுத்தவும். 106-வது சித்திரத்தின் கீழ்ப்படத்தைப் பார்க்கவும். முதுகு, இடுப்பு, கால்கள் உயர உயரக் கைகளின் மேல் முதுகுக்குத் தள்ளிக் கொடுக்கவும். புஜம், முழங்கைகளைக் கீழுன்றிக் கைவிரல்களை விரித்து உள்ளங்கைகளால் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு சரீரத்தைத் தாங்கவேண்டும். இம் மாதிரி தாங்கிக் கொண்டு சரீரத்தை நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தி அதை நன்றாய் நீட்டி, மோவாய்க் கட்டையை மார்பை நோக்கி அமிழ்த்தி, கால்களை ஒட்டி 107-வது சித்திரத்திலிருக்கும் நிலைக்கு வரவும். இதற்கே சர்வாங்காசனம் என்று பெயர்.

இவ்வாறு நின்ற பிறகு, முழங்கால்களை மடித்து முதுகைத் தாழ்த்தி கைகளை இடுப்புப் பக்கம் வழுக்கித் தாங்கி, மெதுவாய் முதுகு, இடுப்பை விரிப்பில் அமர்த்தவும். பின் கால்களை நீட்டி, கைகளை பக்கத்தில் அமர்த்தி, இளைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்.

சர்வாங்காசனத்தில் தன் சக்தியால் அதிக நேரம் நிற்க வெகு நாட்களாகலாம். ஆனால் நேரம் தீருவதற்காக, குறிப்பிட்ட அதிக காலம் நின்றே தீரவேண்டும். இந்த சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவதால் இதற்குச் சுலபமாக எங்கும் சாதாரணமாகக் கிடைக்கும் சூழ்ச்சிகளைத் தேடவேண்டும். ஒரு யோக பிஷக் நோயாளியை, அதிக நேரம் சர்வாங்காசனத்தில் நிறுத்த விரும்பினால், இச் சூழ்ச்சிகளை சமயத்திற்குகந்தவாறு, தேவையானவைகளைக் கையாள வேண்டும்.

### சூழ்ச்சி

1. சர்வாங்காசன நிலைக்குத் தூக்க நோயாளிக்கு உதவி செய்யவும். இந்த நிலை வந்ததும் தனது முழங்கால்களால் நோயாளியின் பின் பாகத்தை தாங்கி, தன் கைகளால் அவர் கால்களைச் சூழ்ந்துப் பிடித்துத் தன் மேல் சாய்த்துக் கொள்ளவும். இந்த நிலையைத் தான் 74-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

2. நோயாளியை சர்வாங்காசன நிலைக்கு தள்ளி, ஒரு 'ஸ்டீ'லிற்குத் தலையைக் கொடுத்து, அதை முதுகிற்கு இடித்து நிறுத்தி அதன் மேல் அமர்ந்து தன் கையால் நோயாளியின் கால்களை நிமிர்த்தி, பிடித்து நிற்கவும். இந்த உதவி எடுத்தவுடன் கொடுக்க முடியாது. முதல் சூழ்ச்சியால் மூன்று நாளுக்கு

நிமிஷங்கள் நோயாளியை சர்வாங்காசனத்தில் நிறுத்திய பிறகு 5 நிமிஷங்களுக்கு மேல் அதிக காலம் நிறுத்த ஏற்பட்டால், இந்த சூழ்ச்சியைக் கையாளவும். இதை 110-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

3. பிறருதவி கிடைக்கா விட்டால் சுவரருகே சர்வாங்காசனம் செய்து, சிரமத்துடன் நகன்று, முதுகு கால்களைத் தூக்கி, சுவற்றை ஒட்டி சர்வாங்காசன நிலையில் தேவையான காலம் நிறுத்தலாம்.

யோக பிஷக் சிறுவர்களுக்கு அதிக காலம் சர்வாங்காசனம் கொடுக்க நேரிடின், சுவரருகே சிறுவரை தலையணை மேல் படுக்கச் செய்து, கால்களைப் பற்றி, தலையையும் தள்ளி, சுவரை ஒட்டி, சரியான சர்வாங்காசனத்தில் நிறுத்தலாம். காலம் முடிந்ததும் தலையணையை மெதுவாக முன்னிழுத்தால் சிறுவர் கீழே வழக்கிப் படுத்த நிலைக்கு வந்து எழுந்து விடுவார்கள். சுவரில் செய்யும் நிலை 111-வது சித்திரத்தில் மேல் படத்தில் உள்ளது.

### மத்ச்யாசனம்

விரிப்பில் அமர்ந்து 104-வது சித்திரம் போல் பத்மாசனம் போடவும் பின் மெதுவாகக் கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி, முழங்கைகளை மடித்துத் தாங்கி, சரீரத்தை விரிப்பில் நழுவிப் படுக்கச் செய்யவும். பத்மாசனத்தில் நன்றாய் மல்லாந்து விரிப்பில் படுத்துக் கொள்ளவும் கைகளை பக்கங்களில் அமர்த்திக் கொள்ளவும். இப்பொழுது முதுகை வில் போல் மெள்ள வளைத்து, கழுத்தைப் பின்னால் வளைத்து, தலையை உட்பக்கம் தள்ள வேண்டும். 112-வது சித்திரத்தை நன்றாக கவனித்து, பாகங்கள் எவ்வாறு எப் பக்கம் வளைந்திருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். இப்படி வளைப்பதற்குக் கைகளைப் பின்புறம் வளைத்துத் தலைக்குப் பின்னால் ஊன்றி, இடுப்பிலிருந்து முதுகு, சரீரம் மூழுவதும் உயரக் கிளப்பி, தலையைப் பின்னால் வைத்து, உச்சியைத் தரையில் அமர்த்திப் பாரத்தைத் தாங்கிவைக்க வேண்டும் நன்றாக நேராக கோணலின்றி அமர்த்தியவுடன், மெதுவாகக் கைகளைத் தரையினின்றும் நீக்கி, முன்னால் கொண்டு வந்து கட்டை விரல்களைப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு சில வினாடிகள் இருக்கும் பொழுது, நெஞ்சை நன்றாய் உயர்த்தி, ஸ்வாசத்தை நிதானமாய் முழுவதும் உள்ளிழுத்து மார்பு அகல சுவாசித்து, பின் இன்னும் சற்று நிதானமாய் வெளியே விடவும். எக் காரணம் பற்றியும் ஸ்வாசத்தைப் பந்தம் செய்யாதீர்கள். முதன் முதல் பழகுகிறவர்கள் அரை நிமிஷமிருந்து, முன்போல் கைகளை வளைத்துப் பின்னால் அமர்த்தி

சீரத்தை தாங்கி, தலையை வெளியே இழுத்து நீட்டி, முதுகையும் சிரசையும் விரிப்பில் அமர்த்தி, சிரமப்பரிகாரம் செய்து கொள்ளவும்.

ஆறு மாதங்கள் போட்டாலும் சிலருக்குப் பத்மாசனம் வருவதில்லை. கால்களைப் பத்மாசனம் போடுவதற்குப் பதிலாகச் சாதாரணமாய் உட்காரும்பொழுது மடித்துக் கொள்வது போல் மடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு மத்ஸ்யாசனம் செய்யவும். இச் சுலபமான வழியையே மேற்கொண்டால் சரியான மத்ஸ்யாசனம் வராது. சிறிது நாட்களில் சரியான முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

### மத்ஸ்யாசனத்தில் உதவி

நோயாளிகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் மத்ஸ்யாசனம் கொடுத்தல் தனித் தொகுதியாகும். யோக பிஷக்கோ அறிந்தவர்களோ, நடு முதுகில் கைகளைக் கொடுத்து மத்ஸ்யாசன நிலையில் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை 111 சித்திரம் விளக்குகிறது.

இன்னுமொரு விதமாக சிறுவர்களையோ, நோயாளிகளையோ மத்ஸ்யாசனம் செய்ய வைக்கலாம். அதிக நேரம் மார்க்பை அகட்டித் தீர்க்க ஸ்வாசம் செய்ய ஓக்க வேண்டுமென்றாலும். இந்த சூழ்ச்சியைக் கையாளலாம். ஒரு தலையணையையோ, சிறு படுக்கையையோ போதுமான அளவு உயரத்திற்கு நோயாளிக் குத் தக்கபடி சுருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். அதன் முன்பாக கால்களை மடக்கி அமரச் செய்து சுருட்டிய தலையணை மேல் படுக்கச் செய்து, தலை விரிப்பை இடிக்கச் செய்யவும். இந்த சூழ்ச்சியை 112-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

இந்த மத்ஸ்யாசன முயற்சியே சிரமமாகலாம். அல்லது நிற்கும் காலம் போதாமலிருக்கலாம். அப்போது நெஞ்சின் ஸ்வாசம் நன்றாக ஏற்பட ஒரு வழி இருக்கிறது. தலையணைகளை தேவையான உயரத்திற்கு அடுக்கி, அதன் மேல் நோயாளியை மல்லாந்து படுக்கச் செய்து சிரம் தரை தொட நன்றாக ஸ்வாசிக்கச் செய்யவும். இந்த நிலை 109-வது சித்திரத்தின் கீழ்ப் படத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

### விபரீதகரணி

சமதள விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். சவாசனத்திற்குப் படுப்பது போல் அமரவும். கால்களை வயிற்றின் மீது மடித்து

உயரத் தூக்கிக் கைகளின் உதவியால் பிருஷ்டத்தையும், முதுகையும் உயரக் கிளப்பி கழுத்தருகே முதுகு, தரையுடன் சுமார் 45<sup>0</sup> கோணம் அளவிற்கு வந்ததும், முழங்கைகளை கீழே நன்றாக ஊன்றி, விரிந்த கையால் பிருஷ்டத்தைத் தாங்கி, கால்களை ஜோடித்து பூமிக்கு நெட்டக்குத்தலாய் நிறுத்தவும். இருக்க வேண்டிய நிலை 113-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

ஆனால் கைகள் பிருஷ்டத்தைத் தாங்குவதற்குப் பதிலாக, சுருட்டப் பட்ட ஒரு படுக்கையால், இதையும் முதுகையும், தாங்கிக் கொள்ளச் செய்யலாம். கைகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, நெடு நேரம் சிரமமின்றி நிற்பதற்கு இயலும். இதனால் பலன் சிறிதும் குறைவு படாது, கை மேல் பாரம் தாங்கும் சிரமமும் இல்லாததால், பலனும் அதிகரிக்கின்றது, இந்த நிலை 114-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

### இதில் உதவி

தலையணைகள் மேல் அல்லது சுருட்டிய படுக்கையின் மேல் செய்வதற்கு இதன் உயரம், நோயாளியின் உயரத்தைப் பொருத்தது. இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட உதவி மேல் நோயாளியைப் படுக்க வைத்து கால்களருகே நின்று கைகளால் பிடித்துத் தன் மேல் சாய்த்து, உதவி புரியவும். இதன் விளக்கம் 115-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

சிறு குழந்தையாக இருந்தால் மடியில் வைத்துத் தொடையை கையால் தாங்கி, விபரீதகரணி அளிக்கவும். இந்த விளக்கம் 70-வது சித்திரத்தில் காணவும்,

### சிரசாசனம்

சாதகர் பயிற்சிக்குத் தயாராகித் தரை மேல் அரை அங்குல கனம் கொண்ட விரிப்பைச் சமமாய் சம தளத்தில் விரித்து, அதன் அருகே முழங்கால் மண்டியிட்டு, கை விரல்களைக் கோர்த்து முன் கைகளை விரிப்பில் அமர்த்தி, தலை தூக்கி நிற்பதே 116-வது சித்திரம்.

அடுத்தபடியாக, சிரத்தை வளைத்து சிர மத்தியை விரிப்பில் பிணைந்த விரல்கள் முன் சிரசை ஒட்டித் தாங்க செய்து நிறுத்தப்பட வேண்டும். இதன் நிலையை 117-வது சித்திரத்தில் காணவும். சிரம் கீழே ஊன்றி நிற்க, கால்கள் உடலுக்கு அருகே கொண்டு வரப்பட்டு, உடல் இரண்டாக மடிந்து முழங்கால் களிலிருந்து பாதம்வரை நீண்டு நிற்பது காணப்படுகிறது.

(சித்திரம்-117), 119-வது சித்திரத்தில் மடித்த தொடைகளும், கால்களும் மேலே தூக்கி விளக்கப்பட்டு, கால்கள் பின் மடிந்த நிலையில் நெட்டகுத்தலாய்க் காண்கிறோம். 119-வது சித்திரத்தில் காட்டிய நிலைக்கு வந்த பிறகு பின் மடிந்த கால்களை நெட்டக்குத் தலாக விரித்து, 120-சித்திரத்தில் தோன்றும் சம்பூர்ண சிரசாசனத்திற்கு வரவும். ஸ்வாசம் சமமாய் நடக்க வேண்டும். குறித்த காலம் நின்ற பிறகு மேலே சென்றபடியே கீழே இறங்கவும்,

நோய்கொண்ட சிறு குழந்தையானால் இதற்கு சிரசாசனம் எவ்வாறு அளிப்பது! சிறு குழந்தைகள் சிரசாசனம் செய்யத் தேவை இல்லையே எனலாம், ஆனால் மூளைக் கோளாறுகளுக்கு இது கொடுக்க நேருகிறது. இதற்கு சூழ்ச்சி, 121-வது சித்திரத்தைப் பார்த்தவுடனேயே தெரியும். யோகப் பிஷக் சாமர்த்தியமாக இதை அளிக்க வேண்டியது.

### அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம்

122-வது சித்திரத்தை நன்றாய்க் கவனித்து எப்படி முதுகைத் திருப்பிக் கசக்க வேண்டும் என்று அறிந்து கொள்ளவும். விரிப்பில் கால்களை அகட்டி நீட்டி அமரவும். இடது காலமடக்கி, இடது குதியங்காலைத் தொடைகள் சந்திற்குக் கொண்டு வரவும். பின், இதை ஆசன வாயின் சதையருகே அமர்த்தி, வலது அடித் தொடை முடிவால் வெளியே அகன்று விடாமல் தடுத்துக் கொள்ளவும்.

வலது முழங்காலை மடித்து நிறுத்தி, இடது முழங்கால் அருகே வலது பாதத்தைக் கொண்டு வரவும். இப்பொழுது இடது தொடை, கால் முழுவதும் மடிந்த நிலையில் தரையில் ஒட்டியவாறே இருக்க வேண்டும். சரீரம் இடது பக்கம் சிறிது சாய்ந்தாலும் பரவாயில்லை, இடது கையையும் இடயின்றி ஊன்றிக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது வலது பாதத்தைத் தூக்கி இடது தொடையைத் தாண்டி, 123-வது சித்திரத்தின் மேல் படத்தில் காட்டியவாறு கீழே அமர்த்தவும். இப்பொழுது வலது முழங்கால் மடித்தவாறே நெட்டக்குத்தலாயிருக்கும். உடனே சரீரத்தை வலப்பக்கம் திருப்பி, இடது கையை வலது முழங்காலுக்கு வெளியே வீசி பின்புறமாய் முழங்காலை அழுத்தி, இடது கையால் இடது முழங்காலையும் பிடித்துக் கொள்ளவும். 123-வது சித்திரத்தின் கீழ்ப்பட நிலை இதுவே.

இப்பொழுது முதுகை நன்றாய் வலப் பக்கம் திருப்பி, வலது கையைப் பின்னால் வீசி, ஸ்வாசத்தை பாதிக்கு

மேல் வெளியே விட்டு, வலது கை விரல்களால், வலது காலில் மாட்டி சரீரத்தை இன்னும் திருப்ப, கொக்கி போல் இழுக்கவும். இதுவே அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம். 122-வது சித்திரம் பார்க்கவும்.

மேலே கூறியவாறு அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம் செய்யும் பொழுது முதுகெலும்பு வலது பக்கம் முறுக்கித் திருப்பப் பட்டிருக்கிறது, இவ்வாசனத்தில் இது ஒரு தொகுதியேயாகும். முழுப் பலனை அடைய இடது பக்கத்திலும் இம்மாதிரியே முதுகைத் திருப்ப வேண்டும். செய்ய வேண்டிய விதியெல்லாம் ஒன்றே. ஆனால் இடது காலை மடித்து குதியங் காலை வலது பிடுஷ்ட பாகத்தைத் தாக்கி வைப்பதற்குப் பதிலாக, வலது காலை மடித்து, வலது குதியங்காலை முன் கூறியமாதிரி அமர்த்த வேண்டும். பின் இடது காலை இழுத்து மடக்கி, நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தி, வலது தொடையைத் தாண்டி நிறுத்தவும். வலது அக்குளுக்கு அடியே இடது முழங்காலை வரச் செய்து, இடது கையைப் பின்னால் வீசி, முதுகை நன்றாய் இடது பக்கம் திருப்பி இடது விரல்களால் இடது கணுக் காலண்டை கொக்கி போல் மாட்டி இழுக்கவும்.

### திரிகோணசனம்

கால்கள் உயரத்திற்குத் தக்கவாறு அவற்றை இரண்டு அல்லது மூன்று அடிகள் அகற்றி நிற்கவும். கைகளைப் பக்கங்களிலிருந்து மேலே உயர்த்தி தோள்களுடன் ஒரே நீளமாக வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் நீட்டியவாறே சரீரத்தை இடது பக்கம் வளைத்து, இடது கை விரல் நுனியால் இடது பாதத்தைத் தொட்டு, அவ்வாறே சில வினாடிகள் 124-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நிற்கவும். முகமானது உயரத் திருப்பப்பட்டு, வலது கை விரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும்.

பின் சரீரத்தை மெதுவாக உயர்த்தி, நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து, வலது பக்கமாய் முன் கூறியது போல் வளைத்து வலது கை விரல் நுனியால் வலது பாதத்தைத் தொடவும். சில வினாடிகள் தொட்டவாறு இருந்து சரீரத்தை முன்போல் நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து கைகளைப் பக்கங்களுக்குத் தொங்க விட்டு, சிரமப்பரிகாரம் செய்து கொள்ளவும்.

சரீரம் மடிந்து கைகள் கீழே இறங்கும்பொழுது ஸ்வாசத்தை மெதுவாய் விட்டு விட வேண்டும். விரல் பாதத்தை தொடும் சமயத்தில் நன்றாக ஸ்வாசமெல்லாம் விட்டு விட வேண்டும் திரும்ப உயரக் கிளம்பும்பொழுது ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

பாதஹஸ்தாசனம்

இரு கால்களையும் கூட்டி ஜோடித்து, நிமிர்ந்து நிற்கவும் கைகளைப் பக்கங்களில் தளர்த்தியாகத் தொங்க விடவும். ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டவாறே குனிந்து இரு கைகளாலும், கால்களின் பெரு விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். முழங்கால் கொஞ்சமும் வளையக் கூடாது; மிக விறைப்பாயிருக்க வேண்டும். ஸ்வாசத்தை நன்றாக வெளியே விட்டு, முகத்தை, முழங்காலை நோக்கி அணுகச் செய்யவும். வயிற்றை எக்கும் பலத்தாலும், கால்களை மாட்டி இழுக்கும் வலிவாலும், முகத்தை முழங்கால் கள் மத்தியில் பதியச் செய்து 125-வது சித்திரத்தில் காட்டிய வாறு ஆசனத்தைப் பூர்த்தி செய்யவும். உடனேயோ சில வினாடிகள் கழித்தோ முகத்தைத் தூக்கிக் கைகளை விலக்கி, வரவும். சிரமப்பரிசாரம் செய்துகொண்டு, திரும்பவும் செய்யவும்.

யோகமுத்தரா

இதற்குப் பத்மாசனம் நன்றாய் வர வேண்டும். இதை அறியாதவர்கள் முதலில் இவ்வாசனத்தை தினம் பல தடவைகள் பல நேரங்களில் பழகி, ஒரு தடவைக்கு மூன்று நான்கு நிமிஷங்களாவது உட்கார்ந்திருக்கக் கூடிய சக்தியைப்பெறவேண்டும். முதலில், பத்மாசனத்தில் அமரவேண்டும். குதியங்கால்களை எவ்வளவு உயரமாய் வயிற்றை ஒட்டிவைக்க முடியுமோ அவ்வளவு உயரமாய் வைத்துக்கொள்ளவும். இரு குதியங்கால்களையும் இரு உள்ளங்கைகளால் சுற்றி மூடிக் கொள்ள வேண்டும். கொஞ்சம் வயிற்றை எக்கி, கை மணிக்கட்டுகளை குதிகளுக்கும் வயிற்றுக்கும் மத்தியில் தாழ்த்த வேண்டும். முழங்கைகள் பக்கங்களில் துருத்திக் கொள்ளும். இப்படி அமைத்தால் மேற்கூறியபடி இரண்டு மர்ம ஸ்தானங்களிலிருக்கும் பாகங்களைக் கைகள் அமுக்கி நிற்கும்.

இப்பொழுது மெதுவாய் ஸ்வாசத்தை வெளியே விட்டுக் கொண்டே சரீரத்தை முன்னால் வளைக்கவும். இரண்டு கைகளும் வயிற்றினுள் பதியும். வளைந்து சென்று, முகத்தை விரிப்புடன் 126-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு ஒட்டி விடவும். ஸ்வாசத்தை முழுவதும் விட்டுவிட வேண்டும். முடிந்த வரையில் சில வினாடிகள் அப்படியே இருந்த பின் மெதுவாகச் சிரத்தை தூக்கி, முதுகை நிமிர்த்திப் பத்மாசனத்திற்கு வரவும். நியும்பொழுது ஸ்வாசத்தை உள் இழுக்கவும்.

சிரமப்பரிகாரம் தேவையானால் செய்துகொண்டு மறுபடியும் செய்யவும். யோக முத்ராவைப் பழகப் பழக, முகத்தைப் பல வினாடிகள் தரையில் நன்றாக இளக்கி வைத்திருக்கவும். கணுக்கால்களை வலி இல்லாமல் சுகமாய் அமர்த்தவும் சக்தி ஏற்படும். இப்பொழுது முகத்தை விரிப்பில் அமர்த்தியவுடன் அதே நிலையில் அங்கங்களின் ஸ்தானத்தைக் கொஞ்சமும் மாற்றாமல் ஸ்வாசத்தை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். வயிறு உப்பி, முன் துறுத்தி, கைகளை அழுக்கவும். முடிந்த வரையில் உள்ளிழுத்துப் பின், ஸ்வாசத்தை வெளியே விடவும்.

### சுவாசனம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை ஜோடித்து சேர்த்துக் குதிகளையும் ஒட்டிவைத்துக் கொள்ளவும். விரல்கள் அகன்றிருக்க வேண்டும். கைகள் பக்கங்களில் விரிப்பின் மீது உணர்வற்றவை போல் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். விரல்களை முடியதும் மூடாததும்போல் வைத்துக் கொள்வது உசிதம். முகம் நிமிர்ந்தவாறு உயரப் பார்க்க வேண்டும். கண்களை இஷ்டப்பட்டால் முழுவதும் மூடிவிடலாம் அல்லது அரைப் பார்வையையும் வைத்துக் கொள்ளலாம். சுவம்போல் 127-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு அமர்ந்து கொள்ளவும்.

மல்லாந்து அமர்ந்தவுடன் ஸ்வாசத்தைச் சாதாரணமாய் அவசரம் இன்றி அமைதியாய் இழுக்கவும் விடவும் வேண்டும். இவ்வாசனத்தால் சர்வாங்கமும் தளர்த்தி அதற்கு ஆறுதலும் அமைதியும் கொடுக்கப் படுகிறதென்ற எண்ணம் மட்டும் வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

கால்களிலிருந்து சரீரத்தைத் தளர்த்த ஆரம்பியுங்கள். கால் விரல்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்களை இளக்கி, அதற்கு மேல் அமர்ந்த சதை மூலம் முழங்கால்களுக்கு வரவும். மேல் கண்ட ஒவ்வொரு பாகத்திலும் மானசீகமாக "சதைகள் இளகி இருக்கின்றன, சரீரம் அமைதி அடைந்திருக்கிறது; நான் செளக்கியமாய் அமைதியுடன் இருக்கிறேன்" என்று ஜெபிக்க வேண்டும். இந்த எண்ணங்களுக்கு ஒத்தவாறு அந்தந்த பாகங்களைத் தளர்த்தவும். பின், முழங்கால் பூட்டுக்குள் நுழைந்து ஆரோக்கிய மந்திரத் திறமையால் கழுவி, ஊடுருவி தொடைகளின் வெளிச்சதை, உள் சதைகளுக்குள் தளர்ச்சி எண்ணங்களைக் குளிர்ந்த அருவி போல் பாய்ச்சவும். தொடைகளைக் கட்டவிழ்ந்தது போல் இறுக்க மின்றி வெளிப்பக்கம் உருள விட்டு அமர்த்திய பிறகு மெதுவாய் மனோ மார்க்கத்தால் இடுப்பைச் சாந்தி செய்து, வயிற்றுக்கு வரவும்.

மெதுவாய் ஓய்வற்ற டையாப்ரத்திற்கு ஆரோக்கிய மொழி, தளர்ச்சி பொறுமையை அளித்து, மேல் பாய்ந்து நெஞ்சிற்கு வரவும். கீழே கடந்த பாகங்களை இளக்கி மேல் செல்லச் செல்ல மனது அவற்றை மறந்து மேல் பாகங்களுக்குப் போகப் போக கடக்கப்பட்ட பாகங்கள் மரக் கட்டை போல் அசைவின்றி அமர வேண்டும். சதைகள் தொங்கி, அப் பாகங்கள் யாருடைய சரீரத்தைச் சார்ந்தவையோ என்று தோன்ற வேண்டும்.

நெஞ்சில் புகுந்தவுடன் எண்ணங்கள் ஆரோக்கிய ஓடையாக மாறி தளர்ச்சி, அமைதி என்ற இரு அருவிகளாய்ப் பிரிந்து நுரை-ஈரல் (Lungs) வலைக்குள் புகுந்து, ஓய்வு கொடுக்கச் செய்யவும். ஆரோக்கிய பாணம், சூக்ஷ்ம இந்திரியங்கள் இவ்வாறு கவனிக்கப்படும்பொழுது, இவற்றை அடக்கிய கூடு, மேல் சதைகள் அதாவது, முதுகு, மேல் வயிறு, மார்பு எல்லாம் இளகி அமர வேண்டுமென எண்ணி, பூமியின் மேல் தாங்கித் தொங்கச் செய்யவும். இடுப்பிலிருந்து தளர்த்தும் பொழுதே எண்ணங்கள் மேலேரும். கைகள் இரண்டும் முறுக்கின்றி அமர, முழங்கைகள், பூட்டுகள், புஜங்கள் எல்லாம் தளர்ந்து முயற்சி அற்றவையாகிப் பூமியின் மேல் உட்கார வேண்டும். பின், தோள்களையும் அமைதி பெறச் செய்து, மார்பிலிருந்து வெளிப்புறும் சாந்தி தூதனுடன் கை கலந்து கழுத்தை சிரமமாறச் செய்து, வீரிய கப்பத்தைத் தைராய்டு, பாராதைராய்டு மன்னர்களுக்குச் செலுத்தி, முகத்தில் பிரவேசிக்கவும். தாடை, நாசி, பற்கள். நாக்கு, காது இவற்றை சாந்தியால் களைப்பு நீக்கி, நெற்றியை ஒரு வட்டமிட்டு, மூளைப்பிரதேசத்திற்கு வரவும்.

சமுத்திரத்தில் மூழ்கியவன் போல், ஆன்மாவை ஆழ்ந்தச் செய்யவும். “சாந்தி, சாந்தி” என்ற உச்சாடனம் மயக்கி, உலகத்தையே மறக்கடிக்கச் செய்ய வேண்டும். சாந்த ஸ்வரூபன் மருவி விளையாட முகத்தின் சுருக்கங்கள் விடும். நிஷ்களங்க, பெளர்ணமிச் சந்திரன் போல் சாத்வீக ஒளி வீசும். கடுகடுப்பு மறையும். கண் இமைகள் கவிழும். விழிகள் உள் நோக்கும், உதடுகள் மலரும். வெளி உலகத்தில் நடக்கும் மாயத் தாண்டவக் கூத்தும் குரலும் அகன்று கனவில் கனவாய் மறையும்.

கடைசியாய், ஆரோக்கிய ஆனந்த அமைதியை கொடுக்கும் இச்சையானது (WILL) அணு மாத்திரமாகி, வெண்ணிறம் பூண்ட இரு இதழ் கொண்ட, அந்தர்முகமாய் மூளையில் புருவ மத்தியில் ஜொலிக்கும் தாமரை மலரில் புக, சாதகர் “ஓம்! ஓம்!!” என்ற பீஜாக்ஷரத்தை மனதில் ஜெபித்தவாரே தேகம் மறந்து இருக்க வேண்டும். இதுவே உண்மைச் சுவாசனம்.

இவ்வாறு தேவையான காலம் இருந்த பிறகு, சவாசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். திடீரென்று எழுந்திருந்து உட்காரக் கூடாது. மனதின் சக்தி அபாரம். உண்மையில் அங்கங்களைக் கட்டை போல் ஆக்கியிருக்கும். பூட்டுகளெல்லாம் தயாரின்றி நித்திரையில் இருக்கும். சதைகளும் சித்தமாயிரா. அப்பொழுது அங்கங்களுக்கு மானசீகமாக முன் எச்சரிக்கை கொடுக்காமல் பலாத்காரம் செய்தால் பிடிப்புகள், தலைவலி முதலியவை ஏற்படலாம். ஆகையால் சவாசனத்தைக் கலைக்க விரும்பும் சாதகர், விழிப்பு ஏன்ற எண்ணத்தை 'ராம பாண' மாகக் கருதி மூளையிலிருந்து தொடுத்து விட்டால் உணர்ச்சிப் பிரவாகத்தை ஒரு நிமிஷத்தில் தலையிலிருந்து கால்வரைக்கும் பரவச் செய்து, மூளை அம்புருத் துணியில் வந்து அமர்ந்து விடும். பின்; கட்டைவிரல்களை அசைத்து பா தங்களையும் கால்களையும் உருட்டி, தொடைகளையும் இடுப்பையும் மெள்ள உலுப்பி, விரல்களை மூடித் திறந்து கைகளைத் தூக்கி, வளைத்து, சரீரத்தைப் புரட்டி, சாய்த்து பிறகு எழுந்திருந்து மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்கவும். சரீரத்தில் ஏதாவது ஓரிடத்தில் வலியோ வியாதியோ சிகிச்சைக்கு அடங்காமல் உபத்திரவித்தால் சவாசனத்தில் அமர்ந்து, அந்த இடத்திற்கு வந்தவுடன், ஆரோக்கிய எண்ணங்களால் பல நிமிஷங்கள் அதைத் தாக்கினால், ஆச்சரியப்படும்படியான, எதிர்ப்பாராத நன்மைகளைக் கொடுக்கும்.

### உட்டியானா

கால்களை ஓரடி அகற்றி நின்று கொள்ளவும். சாதாரணமாய் வாந்தி செய்யும்பொழுது வயிறு, ஸ்வாசம் எந்நிலை அடைகின்றன என்று சிறிது ஆலோசித்து, மனதில் ஆழ்த்திக் கொண்டு, அதே போல நாமாக வயிற்றை அந் நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அக் காலத்தில் ஸ்வாசம் வெளியே அடைபடுகிறது. உட்டியானா வில் டையாப்ரம், மேல் நோக்கிப் பறக்க, வயிறு, அங்கங்களை அமுக்கி உள்ளாழ்த்தி மேலே டையாப்ரத்துடன் சேர்க்க முயலுகிறது.

கைகளை 128-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு தொடைகள் மேல் அமர்த்தி. முதுகை முன்னால் வளைத்து, வயிற்றை இறுக்க மின்றித் தொங்கவிட்டுச் ஸ்வாசத்தை வெளியேற்றவும். பின், வயிற்றை எக்கி கைகளைத் தொடைகள் மேல் அமுக்கும் சக்தியாலும் உள் முதுகுச் சதை-பக்கச் சதைகளை இறுக்குவதாலும் உள்ளிழுத்து ஐந்தாறு வினாடிகள் நிறுத்தி, வயிற்றை தொங்க விட்டு ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து நிமிர்ந்து சிரமமாற்றிக் கொள்ளவும். இதுவே உட்டியானா.

### நீபந்தனைகள்

உட்டியாணு கண்டிப்பாய்க் காலையில் தான் பழக வேண்டும். காலையில் பழகுவதாயிருந்தால் ஆகாரமுண்டு, எட்டு மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு செய்யலாம் பதினான்கு வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர், சிறுமிகள் செய்யத் தேவையில்லை, செய்யா மலிருப்பது உசிதம்.

### நெளலி

கால்களை அகற்றி நின்று, கைகளைக் கோர்த்து, 12-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு தொடைகள் மேல் அமர்த்திக் கொள்ளவும், முன்னால் சாய்ந்து குனிந்து கொள்ளவும், ஸ்வாசம் முழுமையும் மெதுவாய் வெளியில் விட்டு வயிற்றை எக்கி உட்டியாணு செய்யவும்.

உட்டியாணு வந்தவுடன், தளர்ச்சியடைந்த சதைகளை இறுக்கிக் கெட்டி செய்யவும். இப்படி இறுக்கியவுடன், மேல் சென்ற வயிறு தானாக முன்னால் துருத்தும். இப்படி முன் துருத்த உதவிக்காக, கைகளால் இடுப்பைப் பின்னால் தள்ளுவது போலவும் பழகவும்.

தளர்ந்திருந்த சதை இறுக்கம் அடையவே தடிபோல் முன் வந்து நிற்கும். இதிலும் மனது, இச்சா சக்தி, சாதாரணமாய்க் கட்டுக் கடங்கா உள் சதைகள், பக்கச் சதைகள் ஒத்து உழைக்க வேண்டும். இவ்வாறு முன்னால் துருத்தி சில வினாடிகள் நின்ற பிறகு, சதையை நழுவ விட்டு, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து, நிமிர்ந்து இளைப்பாறிக் கொள்ளவும்,

ஹிருதயத் துடிப்புடையவர்கள், பலஹீனமுற்றவர்கள். மற்ற எளிய சாதனைகளால் இக்குறை ஒழித்து, ஹிருதயம் சாதாரண பலம் பெறும் வரை உட்டியாணு, நெளலிகள் பழகக் கூடாது.

மத்திய நெளலியும் உட்டியாணுவும் சில காலம் நன்றாய்ப் பழக வேண்டும். பழகப் பழக, உள் சதைகள் சுலபமாய் உதவிக்கு வரும். இதன் பிறகு, மற்ற நெளலி சாதனைகளைத் துவக்க வேண்டும்.

வாம நெளலியில் இடப் பக்கம் வயிற்றுச் சதை கயிறு போல் துருத்தப்படும், வலப் பக்கம் உள்ளாழ்ந்து உட்டியாணு வாகவும் இருக்கும். 130-வது சித்திரம் பார்க்கவும். தட்சிண நெளலியில் வலப் பக்கம் சதை உருட்டித் திரட்டப்படும், இடப்

பக்கம் உட்டியாணுவாகவும் இருக்கும். 131-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும்.

மத்திம நௌலியில், முன்னால் துருத்திய சதையைத் திருவது போல் அசைக்க வேண்டும். பின் மெதுவாய் இடப் பக்கமும், வலப்பக்கமும் சதையை ஒதுக்க வேண்டும். இது கொஞ்சம் கைகூடினதும் இடப் பக்கம் அதிகமாய்ச் சாய்ந்து, இடது தொடையில் சற்றுப் பாரம் போட்டு, இடக் கையை உள்ளழுக்கி, வலக்கையை இளக்கி விடவும். அப்பொழுது இடப் பக்கம் இறுக்க மிருக்க, வலப் பக்கம் தளர்ச்சி பெற்று சதை தானாகவே வெளி ஆகாய அழுக்கத்தால் உள் செல்லும். இதுவே வாம நௌலி பழகும் வகை. தட்சிண நௌலிக்கு வலக் கையை உள்ளாழ்த்தி, வலப் பக்கம் சாய்ந்து, இடக் கையைத் தளர்த்தி இடது வயிற்றைத் தொங்க விடச் செய்தால், இடப் பக்கம் உள் சென்று வலப் பக்கம் மட்டும் கயிறுபோல் நிற்கும்.

இவ்விரண்டு நௌலிகளும் வந்த பிறகு மத்திம நௌலியை இடப் பக்கமும் வலப் பக்கமுமாய் மாற்றி ஒதுக்கவும். அலை ஒரு கரையிலிருந்து இன்னொரு கரைக்கு மோதுவது போல் நௌலியை மாற்றி மாற்றி ஒதுக்கவும். இதை வேகமாய்ச் செய்யவும், சக்கரம் போல் சுழற்றவும் பிரயத்தனித்து உள் சதைகள் ஒத்துழைப்பதற்காக இச் சுழலுக்கு ஒப்ப இடுப்பையும் அசைத்துக் கொடுக்கவும். இச் சுழற்றலைப் பிரதட்சணமாகவும் எதிரிடையாகவும் செய்யலாம். ஒவ்வொன்றிலும் ஆளுகை வேளுனதால் பலனும் மாறுபடும். இச் சாதனைக்குத் தான் நௌலிக்ரியா என்று பெயர்.

### பஸ்தி

ஆரம்பத்தில் பஸ்தி செய்ய ஒரு கருவி தேவை; அதாவது, ஆறு அங்குல நீளம், அரை அல்லது முக்கால் அங்குல அகலமுள்ள கெட்டி நாணல், அல்லது மூங்கில் குழாய் தேவை. இந்தக் குழாயை, ஆசன வாய்க்குள் நுழைக்கவும் எடுக்கவும் பழக வேண்டும். இக் குழாயின் மேல் நெய்யையோ, விளக்கெண்ணெயையோ தடவி ஆசனவாய்ச் சதைகளை இறுக்காமல் இளக்கி மெதுவாக இக் குழாயின் ஒரு முனையை உள்ளே தள்ள வேண்டும். முதல் அரை அங்குலம் நுழைவது தான் கஷ்டமாக இருக்கும். பின்பு தாராளமாக உள்செல்லும். முழுக் குழாயும் உள் செல்லக் கூடாது. சுமார் மூன்று அங்குலம் உள்ளே செலுத்த வேண்டும். வெளியே மிகுதி துருத்திக் கொண்டிருக்கும். ஒரு அரை அடி உயரத்தில் கவிழ்க்கப்பட்ட அடுக்கு மேல்,

சுமார் நான்கங்குல ஆழமுள்ள அகலப் பாத்திரத்தில் நீரை வைக்க வேண்டும். வெளி நீண்ட குழாய், இத் தண்ணீரில் அமுங்கும்படி குதி தூக்கி, உட்கார வேண்டும்.

உட்கார்ந்ததும் மத்திம நௌலி செய்து, முடிந்த வரையில் நிறுத்தவும். உடனே கீழுள்ள தண்ணீர் 'சர்' என்று குடலுக்குள் பாயும். நௌலி நிறுத்தும் சக்தி ஓயும் சமயத்தில் குழாயின் கீழ் ஓட்டையை விரலால் அடைத்து, நௌலியை கழட்டிக் குழாயை உருவி எழுந்திருந்து விடவும்.

இப்படி இழுக்கப்பட்ட தண்ணீரைத் தனது இஷ்டம் போல் 15 அல்லது 20 நிமிஷங்கள் குடலில் நிறுத்தவும். நீரை இழுத்த பிறகு வாம நௌலி, தக்ஷிண நௌலி, மத்திம நௌலி பல தடவைகள் செய்யவும். குடலில் இழுக்கப்பட்ட நீர் அங்கும் இங்கும் கசக்கிப் பிதுக்கப்பட்டு குடல் முழுவதும் பரவ ஆரம்பிக்கும் பின்பு நௌலிக் கிரியை, மௌள்ளவும் போகப் போகத் துரிதமாகவும் செய்யவும். நீர் 'சீகம்' வரையில் பரவி, காய்ந்து ஓட்டிக் கிடந்த, உருண்டைகளான மலங்களை எல்லாம் கரைத்து, வெளித் தள்ள சித்தமாகும். குறித்த காலம் முடிந்தவுடன் மலம் கரைந்த நீரை வெளித் தள்ளி விடவும்.

### சீத்தாசனம்

சமதள விரிப்பின் மேல் கால்களை அகன்றவாறு முன்விட்டு அமரவும். இது பழகு முன் கௌபீனம் கட்டாயம் கட்டிக் கொள்ளவும். இடது கையை விரைகளுக்கிடையே கொடுத்து 132-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு மேலே தூக்கிக் கொள்ளவும். வலது குதிக்காலை, விரைக் கடியே ஆசனவாய்க்கு அருகே யுள்ள பாகத்தில் இடித்தமைக்கவும். இடது கையை நீக்கி, விரையையும் குறியையும் குதி மேல் விட்டு விடவும். பின்பு, இடது காலை அருகே இழுத்து, குதியைத் தூக்கி ஆண் குறி உற்பத்தி ஸ்தானத்திற்கு மேல் அமைத்து, பாதத்தை கீழ்நோக்கி விடவும். முழங்கால்கள் கீழே தொட பிருஷ்டம், தொடைகள் விரிப்பைத் தொட்டவாறே, கைகளை முழங்கால்கள் மேல் அமர்த்திக் கொள்ளவும். விரைகளையும் குறியையும் செளகரியம் போல் அமைத்து, ஒதுக்கிக் கொள்ளவும். முதுகு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். ஸ்வாசம் சாந்தியுடன் தடையின்றி நடைபெற வேண்டும். கண்களை மூடியும், பாதி திறந்தும் பூர்ண பார்வையை மூக்கு துனியிலோ, புருவ மத்தியிலோ அமைக்கவும். பூர்ண சித்தாசனம் 133-வது சித்திரத்தில் பார்க்கவும்.

## பிராணயாமம்

நாடி சுத்தி

இது பிராணயாம கட்டத்தில் கலந்த முதற்படி. இந்தச் சாதனையைப் பத்மாசனத்திலாவது சித்தாசனத்திலாவது ஸ்வஸ்திகாசனத்திலாவது, சாதாரணமாகவாவது உட்கார்ந்து செய்யலாம். முதுகு நிமிர்ந்திருப்பது முக்கியம். 134-வது சித்திரத்தில் பத்மாசனத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

நாசிகளைச் சுத்தம் செய்து, முகம் கை கால்களைக் கழுவி, சுத்தக் காற்று சஞ்சரிக்கும் அறையில் யோகாசனம் போட்டு அமரவும். வலக்கையை உயரத் தூக்கி வலக் கட்டைவிரலால் வல நாசியை அமுக்கி மூடவும். மோதிர விரல் இட நாசியருகே நிற்க வேண்டும். மெள்ள ஸ்வாசத்தை இட நாசி மூலம் உள்ளிழுத்து நெஞ்சை நன்றாய் நிரப்பவும், 135-வது சித்திரத்தில் காணவும் உடனே வல நாசியைத் திறந்து மெள்ள மூச்சை வெளிவிடவும்.

இட நாசியை மூடியபடியே, வல நாசி வழியாய் முன்போல் காற்றை உள்ளிழுத்து வல நாசியை மூடி இட நாசியால் வெளி விடவும். இது ஒரு கணக்காகும். இப்படி ஐந்திலிருந்து இருபது தடவை செய்யலாம். ஒவ்வொரு கணக்கிற்குப் பிறகும் தேவையானால் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்; அவசரப்படக் கூடாது.

காலை மாலை இரு வேளையும் செய்யலாம். பிராணவை உள்ளிழுப்பதாகவும்; வெளியே ஸ்வாசம் விடும்பொழுது களைப்பைத் தள்ளுவதாகவும் மனதில் நினைத்துப் பழக வேண்டும். வெளித்தள்ளும் காலம், மூச்சை உள்ளிழுக்கும் காலத்தை இரட்டித்திருக்க வேண்டும்.

சாதாரண சூம்பகப் பிராணயாமம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, வலது நாசியை வலது பெரு விரலால் அமுக்கி அடைத்து, இடது நாசி வழியாகப் பூரகம் செய்யவும். எவ்வளவு காற்று உட்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு உட்கொண்ட பிறகு, இடது நாசியையும் வலது மோதிர விரலால் அடைத்து ஐந்திலிருந்து பத்துப் பிரணவ காலம் ஸ்வாசத்தை உள்ளேயே நிறுத்தி, வலது பெரு விரலை

வலது நாசியிலிருந்து விலக்கி, அதைத் திறந்து ஸ்வாசத்தை அந் நாசி வழியாக, அதி நிதானமாய் ரேசகம் செய்யவும். பின் இரு நாசிகளையும் திறந்து இரண்டு மூன்று தரம் சாதாரணமாய் ஸ்வாசித்து, சிரமம் ஆற்றிக் கொள்ளவும்- பின் இடது நாசியை அடைத்து வலது நாசி வழியாகப் பூரகம் செய்து, ஸ்வாசம் நெஞ்சில் நிரம்பியவுடன் வலது நாசியையும் அடைத்து எட்டிலிருந்து பத்துப் பிரணவம் வரை கும்பகம் செய்யவும். இதன் மேல் இடது நாசி வழியாக ரேசகம் செய்யவும். முன்போல் சில வினாடிகள் சிரமம் ஆற்றிக் கொள்ளவும். இவ்வளவும் அடங்கிய பிராணயாமம் ஓர் எண்ணிக்கையாகும். ஆகாரம் உட்கொண்டு மூன்று, நான்கு மணிக்குப் பின் கும்பகப் பிராணயாமம் செய்வது தான் உசிதம்.

### பந்தங்கள்

#### ஜாலந்திர பந்தம்

பத்மாசனத்தில் அமரவும். முதுகெலும்பைக் கொஞ்சமும் வளைக்காமல் தலையை மட்டும் முன் சாய்த்து மோவாய்க்கட்டையால் மார்பின் மேல் தொட்டு அழுத்தவும். இப்படி ஐந்தாறு வினாடியிலிருந்து அரை நிமிஷம் நிறுத்தப் பழக வேண்டும். கைகள் முழங்கால்கள் மேல் அமர வேண்டும். சம்பூர்ண நிலை 136-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. பழகும்போது ஸ்வாசத்தை மெள்ள விட்டு இழுக்கவும்.

#### உட்டியாண பந்தம்

நின்று செய்வது. 3-ம் பாகம், முதல் பகுதி, எண் 19-ல் காணவும்.

பத்மாசனம் போட்டு அமரவும். இதில் ஒவ்வொரு காலும் மற்றொரு தொடை மேல் போடப்பட்டு, தொடை, முழங்கால்கள் முற்றிலும் தரையில் அமர, முதுகு, சிரம் நிமிர்ந்து நெட்டக்குத்தலாய் நிற்கும். இப்பொழுது இரு கைகளையும் முழங்கால்களின் மேல் அழுத்தி, ஸ்வாசத்தை முழுதும் வெளிவிட்டு சிரத்தை மட்டும் முன் சாய்த்து வாந்தி செய்வது போல் வயிற்றை எக்கவும். மோவாய்க்கட்டையை நெஞ்சில் அழுத்தி ஜாலந்திர பந்தம் செய்யவும். இந் நிலை 137-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. மூன்றிலிருந்து ஆறு வினாடிகள் நிறுத்திப் பின் வயிற்றைத் தொங்கவிட்டு, தலையை நிமிர்த்தி ஸ்வாசிக்கவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஆறிலிருந்து முடிந்த வரையில் செய்யலாம்.

ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில் இரண்டொரு தரம் சாதாரணமாய் ஸ்வாசிக்கவும்.

### மூல பந்தம்

முதன்மையாக, நின்றனுகொண்டு சில நாள் பழகி இதன் மர்மத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். கால்கள் ஒட்டியிருக்க வேண்டும். பிருஷ்ட பாகச் சதைகளை இறுக்கி ஆசனவாய்ச் சதைகளையும் இறுக்கவும். இப்படித் தினம் சில தடவைகள் யோகாசனங்கள் செய்யும் வேளைகளில் தனித்த அப்பியாசமாகச் செய்யலாம்.

இப் பந்தம் உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது நன்றாகச் செய்யப் பழக வேண்டுப். பத்மாசனம் போட்டு அமரவும். தரையில் தொட்டு நிற்கும் பிருஷ்ட பாகச் சதைகளை இறுக்கவும். மலத்துவாரத்தை இறுக்கி மூடி, ஆசனவாய்ச் சதைகளையும் இறுக்கி மேல் நோக்கி இழுத்து நிறுத்தவும். வெளிச் சதையை இறுக்கினால் மட்டும் போதாது. உள் சதைகள் நன்றாக இறுகி மேல் இறுக்கப்பட வேண்டும். இப்படி நிறுத்துவதே மூலபந்தம்.

இதைப் போட்டிருக்கும் பொழுது இறுக்கப்பட்ட பிருஷ்ட பாகச் சதைகள், கல்போல் உறுதி பெற்று நிற்கும். மூல பந்தம் தீவிரமாய்ப் பழகியவர்களுக்கு வெளிச் சதைகளை இறுக்க அவசியமில்லை. ஆசனவாய்ச் சதைகளை மட்டும் நெருக்கி நிறுத்த முடியும்.

### பந்தங்களுடன்

#### பிராணாயாமம்

இந்தப் பிராணாயாமத்தில் பூரகம், ரேசகம், கும்பகம் என்ற மூன்று அம்சங்கள் உள்ளன. பூரகம் ஆரம்பிக்கு முன் மூல பந்தம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கும்பக காலத்தில் நிற்க வேண்டும். ரேசகம் ஆரம்பிக்கும் பொழுதே இதைக் கழற்றி விட வேண்டும்.

கும்பக காலத்தில் மூலபந்தம், ஜாலந்திர பந்தம், உட்டியாண பந்தம் மூன்றும் பிரயோகமாகும், ரேசகம் செய்யும் பொழுது பந்தங்களே கிடையாது, ஸ்வாசம் அதிக வேகமாய் வெளியே வருமானால் ஜாலந்திர பந்தத்தை உபயோகிக்கலாம். ரேசகம் முடிந்தவுடன் உட்டியாண பந்தம் செய்து விடவேண்டும்.

பத்மாசனத்தில் நிமிர்ந்து, தலையை நேராக நிறுத்தி அமரவும். இடக்கையை முழங்கால் மேல் வைக்கவும். வலக்கையை நாசி அருகே கொண்டுபோய்க் கட்டைவிரலால் வலநாசியை மூடி, இடநாசி வழியாக ஆறு வினாடிக்குள், நெஞ்சு நிரம்பஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். இந்நிலை 138-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. பூரகம் ஆரம்பிக்கு முன் மூலபந்தம் போட்டு நிறுத்தவும்.

நெஞ்சில் ஸ்வாசம் நிரம்பியவுடன் இரு நாசிகளையும் மூடி ஜாலந்திர பந்தம் செய்து வயிற்றை முடிந்த வரையில் எக்கி, உட்டியாணை செய்து கும்பகத்தில் இருக்கவும். இந்நிலை 137-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

இப்படி ஸ்வாசத்தை நெஞ்சில் ஆறு வினாடிகள் நிறுத்தியவுடன் மூல ஜாலந்திர, உட்டியாணை பந்தங்களைக் கழற்றி வலநாசியை மட்டும் திறந்து அதன் வழியாக மெள்ள ஸ்வாசத்தை ஒரே நிதானமாய் முறிக்காமல், பன்னிரண்டு வினாடிகள் தாங்க வெளிவிடவும். இந்நிலை 135-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

முடிந்த வரையில் உட்டியாணை மூன்று, நான்கு வினாடிகளுக்கு மேல் நிறுத்த வேண்டாம். செய்து கழற்றிச் சாதாரணமாய்ப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இரண்டு மூன்று ஸ்வாசங்கள் இரு நாசிகளாலும் செய்து சிரமம் அகற்றிக் கொள்ளவும்.

இடநாசி வழியாகப் பூரகம் செய்து, கும்பகம் முடித்து, வலநாசி வழியாக ரேசகம் செய்வதைக் கவனித்தோம். இத்துடன் பிராணயாமம் முடியவில்லை. அரைப்பாகமே நடந்திருக்கிறது. அதாவது, 'இடா' வழியாகப் பூரகம் செய்தோம். 'பிங்களா' வழியாகவும் பூரகம் நடக்க வேண்டும். இதன் பின் பிராணயாமம் முடியும்.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தபடியே, வலக்கையை நாசியருகே உயர்த்தி மோதிர விரலால் இடநாசியை மூடி வலநாசியால் ஸ்வாசத்தை ஆறு வினாடி காலத்திற்குள் உள்ளிழுத்து ஸ்வாசப்பையை முழுவதும் நிரப்பவும். இதைத் துவக்கும் முன் மூலபந்தம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆறு வினாடிகள் கும்பகத்தை நிறுத்திய பிறகு இடநாசியை மட்டும் திறந்து, பந்தங்களைக் கழற்றி, அதன் வழியாக ரேசகம் செய்யவும். ஸ்வாசம் முழுவதும் வெளியே போவதற்குப் பன்னிரண்டு வினாடிகள் கழிய வேண்டும்.

இந்தப் பிரானாயாமத்தை உணவு உண்டவுடன் செய்யக் கூடாது. கனத்த ஆகாரமானால் உண்ட நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே செய்ய வேண்டும். லேசான ஆகாரமாயின் உண்டு இரண்டு மணி கழித்துப் பழகலாம்.

ஸ்வாச நோய், ஹிருதய நோய் கொண்டவர்கள் தன்னந்தனியே பிரானாயாமம் துவக்கக் கூடாது. இதில் தேர்ந்த நிபுணரை அண்டி அவர் மேற்பார்வையில், அவர் கட்டளைகளைச் சிரமேற் கொண்டு பயில வேண்டும்.

தினம் துதியுங்கள்!

வினை கழியுங்கள்!!

## அன்னையின் திருவடி மலர்கள்

(ஆசிரியர் : யோகாசார்யா சுந்தரம்)

கந்தனை ஈன்ற அன்னை சக்தியின் புகழ். துக்கக் கடல் தாண்டி மிக்க சுகம் பெறும் உளமுருக்கும் அரும் பாடல்கள் வினை வெல்லும் அன்னையின் துதிகள், மனமுருகிக் கதறி, பக்திச் சுகனை வீழ்ந்து மறவாதிருக்கப் பேரின்ப சூழ்ச்சிகள், “கந்தன் புகழ்” மகிழ்ந்தவர்க்கு அவன் “அன்னையின் திருவடி மலர்கள்” மறக்கவே முடியாது.

பக்தி, ஞான, வைராக்கியத்திற்குதவும் அநேக குறள் வெண்பாக்களும் அடங்கியது. கவர்ச்சிக்கும் மூவர்ணப் படங்கள்.

விலை ரூ.4-50

தபால் செலவு ரூ. 1-50

## நான்காம் பாகம்

பிராண, துதி சிகிச்சைகள்

பிராண சிகிச்சை

பிராணனின் விளக்கம், இரண்டாம் பாகம் பகுதி (12), பகுதி (18) களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இவைகளைப் படித்த பின் இங்கு கூறும் முறைகளை ஆராய்வது எளிதாகும்.

அன்னமய கோசம் என்பது தான், காணும் நமது உடல், இதனுள் அடங்கியவை அபூர்வமான கருவிகள், பாகங்கள், தன்மைகள். இந்த அன்னமயம் அல்லது உடலானது, சவம் அல்லது பொம்மையாக இராது. உயிர் கொண்டு வேலை செய்ய, இதற்குள் பிராணன் என்பது புகுந்து பரவி நின்று, உழைப்பிடுகின்றது. இந்தப் பிராணன் உடலில் இல்லாத இடமே கிடையாது. அந்தப் பிராணன் எத்தகையது? வெளி விஞ்ஞான மேல்நாட்டு ஆராய்ச்சிக்கு எட்டாதது. எப்படி தாமிரக் கம்பி என்ற தூலத்தில் மின்சாரம் என்ற பிராணன் பாய்கின்றதோ, அதேமாதிரி உடலென்ற கம்பியில், பிராணன் என்ற மின்சாரம் பரவி நிற்கின்றது. கம்பியில் பாயும் மின்சாரம் செயலால் புலப்படுமே தவிர, அது பாயும் தூலமின்றி தனியாகத் தொடவோ, கூட்டவோ, கழிக்கவோ, பார்க்கவோ, இயலாத பொருள். தூல உடலின்றி இதில் பரவியுள்ள பிராணனும் தொடவோ, காணவோ எத்தகைய தனிப்பட்ட ஆட்சிகளுக்கும் இடம் கொடுக்காதது. கண்ணிற்குக் காண விட்டாலும். எப்படி மின்சாரம் கம்பியுள் இருப்பது உண்மையோ, அது போல, கண்களுக்குக் காண, கைகளுக்குத் தொட இடம் தராவிட்டாலும், இந்தப் பிராணன் இருப்பது உண்மை.

இந்தப் பிராணனை ஆராய்ச்சி செய்தவர் யோகிகள் ஒருவரே, நேராக ஆட்சி செய்கிறவரும் அவர்களே. இதை ஆளும் முறையும் யோக விஞ்ஞானமே. தற்காலக் கண்ணாடிக் குழாய் ஆராய்ச்சிக்கு (Test Tube-Experiment) இடம் கொடுக்காதது. இந்தப் பிராணனிற்கு ஆதாரம் இருப்பிடம், களஞ்சியம், பிராணமய கோசம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உடலின் ஆரோக்கியம், உயர்நிலை, வீரியம், எல்லாம் பிராணமய கோசத்திற்கு உட்பட்டது, சம்பந்தப்பட்டது. உடல் நோய் கொண்டால்

பிராணமய கோசம் சீர்கெட்டிருக்கிறதென்று அறிய வேண்டும். பிராணமய கோசக் கேடே அன்னமய கோச உடலில், மாறுபாடுகளை விளைவிக்கின்றது.

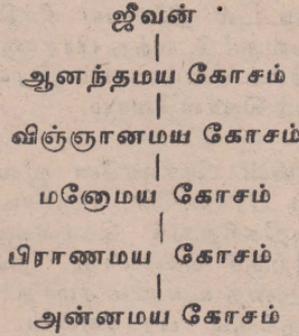
முன்பே இந்தப் பிராணவை உணவு ஒழுக்கம், மருந்து, ஓய்வு என்ற பல தூல முறைகளால் நோய் போக்க எவ்வாறு உபயோகித்துக் கொள்ளுகிறோம் என்று விளக்கியுள்ளேன். இந்தப் பிராணவைத் தாக்க, மாற்ற, உயர்த்த தணிக்க, சீர்திருத்த, இன்னுமொரு வழி இருக்கின்றது. அது தான் மன வழி. மனத்தால், பிராணனை சீர்திருத்த முடியும். நாம் அறிந்தும், அறியாமலும், சிறிதளவிலோ, பெரிதளவிலோ, இம் மனதை நமது இச்சா சக்தியால் (Will Power) உபயோகித்து தினசரி வாழ்வில் ஒவ்வொருவரும் பிராணவை உபயோகித்து, உடலைத் தாக்கச் செய்து, வாழ்வை நடத்துகிறோம்.

**உதாரணம்:**—சக்தியின்றிக் காய்ச்சலில் படுத்திருக்கிறீர்கள். நெருப்பு பற்றுகிறது. எழுந்து ஓடுகிறீர்கள். உடலில்லாத சக்தி எங்கிருந்து வந்தது? பயத்தால் மனம் தூண்ட, பிராணமய கோசம், அதற்கடிமையாகி, சக்தி தருகின்றது.

இதைப் போல் எண்ணற்ற உதாரணங்கள் கூறலாம். பிராணவை அன்னமய மென்ற உடலும் மனதில் அடங்குவானேன்?—அதாவது, மனோமய கோசத்திற்கு அடங்குவானேன்?—என்றால் சிருஷ்டி முழுவதும் ஈசனுடைய மனதிலிருந்து உண்டாகியவை. அம்மனதின் சங்கல்பத்தால் (by the Power of the Cosmic Mind) உண்டாகி, அம் மனதின் சங்கல்பத்தால் நிலை நிறுத்தப்பட்டு, அம்மனதின் சங்கல்பத்தால் முடிவில் அழிக்கவும் படுகிறது. எண்ணற்ற ஜீவ மனதும், ஈசன் மனதின் பிரதி பிம்பங்கள். அந்த மா மனதின் தன்மையைக் கொண்டவைகள். அண்டாண்டம் எப்படியோ, அப்படியே பிண்டாண்டமும் (Microcosm is Cast in the puality of the Macrocosm) மா மனது அல்லது ஈசன் மனது சிருஷ்டி முழுவதையும் ஆட்சி புரிகிறது. ஜீவ மனது ஜீவன் வாழும் உடல், கோசங்கள், கருவிகள், அமைப்புகள் எல்லாவற்றையும் ஆட்சி புரிகின்றது.

மனது என்பது மனோமய கோசத்தின் சத்து, சாரம். மனதிற்கு வாஹனம் மனோமய கோசம். இம் மனதிற்குச் சம்மந்தப்பட்டே, இன்னும் இரண்டு மேற்போன கோசங்கள் உள்ளன. அவைகளே விஞ்ஞான மயம், ஆனந்த மயம் என்பவை. இவைகளை

இங்கு தள்ளி வைப்போம். இவைகளுக்கெல்லாம் ராஜா தான் 'நான்! நான்!' என்று கிளம்பி நிற்கும் ஜீவன். நீங்கள், நான், எல்லோரும். எனவே;



சாதாரண பாஷையில் விளக்குங்கால், ஜீவன் அல்லது நாம் மனோமயம் அல்லது மனதால், பிராண மயம் என்ற பிராண மூலம் அன்னமயம் என்ற உடலை ஆணுகிறோம். இது சாஸ்திர உண்மை; அனுபவ உண்மை.

இம் மனதே பெரிது. தூலத்தை, தூலச் செயல்களைத் தாக்கி, ஆட்சி புரியும் என்பதற்குத் தற்கால உதாரணங்கள் உங்களுக்கு நம்பிக்கை வருவதற்காகக் கூறுகிறேன்.

1. ஆட்ட ஓட்ட உலகில் முதன்மை (Championship) பெற்றவர்களில் அனேகர், இள வயதிலும் ஆரம்ப காலத்திலும் நோயாளிகளாகவும், நொண்டிகளாகவும் கை கால் உதவாதவர்களாகவும் இருந்திருக்கிறார்கள். மனோதிட மொன்றே, இவர்களைத் தாங்கி, உழைக்கச் செய்து, முதன்மையில் வெற்றி பெறச் செய்தது. இப்பேர்ப்பட்டவர்களின் பட்டியல் 1951 - வுடைய டிசம்பர் மீ 30 உ ஹிந்து (Hindu) பத்திரிகையில் வெளி வந்துள்ளது.
2. ரேடியோ டெலிவிஷன் மூலமாக, பல ஜனங்களை ஒரே காலத்தில் நிபுணர் மர்ம நித்திரையிலாழ்த்துவது (Mass hypnosis through Radio) என்பதைப் பரீக்ஷித்து, இதன் வேகத்தை அறிந்த ஆங்கிலேய சர்க்கார், இதைத் தடுத்து விட்டார்கள். ஹிப்னாடிசம் யாரும் செய்யக் கூடாதென்று சட்டமூலம் தடை போடப் போவதாகவும் கேள்வி (1951)

இதிலிருந்து, மனதால் பிராணவை ஆளலாம் என்ற முடிவுக்கு வருகிறோம். அணிமா, கரிமா, லஹிமா என்ற அட்டமா சித்திகளும், பஞ்சபூத சிருஷ்டி மேல் ஆட்சி புரியும் மனோ சக்தி ஜெயத்தைத் தவிர வேறில்லை. மனதால் பிராணனை உபயோகிக்க முடியும். பிராணனால் உடல் நிலையை சீர்செய்ய முடியும். இனி இதில், 1. எப்படி செய்வது? 2. எந்த பிராண உபயோகமாகிறது?—என்ற இரண்டு கேள்விகள் கிளம்பலாம். இரண்டாவது கேள்வியை முதலாவதாக எடுத்துக் கொள்வோம்.

அகண்ட சிருஷ்டியின் பிராணனை ஜீவப் பிராணாக வகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஜீவப் பிராணனை, சிருஷ்டிப் பிராண (Cosmic Prana) விலிருந்து அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். வெளியிலுள்ள பிராண களஞ்சியத்திற்குச் செல்லாது. தனக்குள்ள பிராணனை வைத்துக்கொண்டே அதை உடலில் சமாதானம் செய்து கொள்ளலாம். பிற ஜீவனிலிருக்கும் பிராணவை தேவையான அளவு கடன் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

முதல் கேள்விக்குச் செல்வோம். இந்த பிராணச் சீர்திருத்தம், பிராண எடுத்துக் கொள்ளுதல், எப்படி நிறைவேற்றுவது? முதல் வழி; தன் இச்சா சக்தியால், தன் மனப் பிரயோகத்தால், இரண்டாவது வழி : யோக பிஷக், இந்த நோயாளிக்காக, இச் செயலை நிறைவேற்றுவது.

இம் மனப் பிராண சிகிச்சையால் குணப்படுத்தக் கூடியதற்கு வரம்புமில்லை, எல்லையுமில்லை இந்த விஞ்ஞானம், இந்த செயலில் தேர்ச்சி பெற்ற யோகி, இறந்தவனையும் பிழைப்பிக்கலாம். எந்த நோயையும் போக்கலாம். இத் தொழிலுக்கீடான சித்தி பெற்ற யோகி, இந்த செயல்களுக்கு இறங்குவானா? இத்தகைய சங்கல்பங்கள் அவனுக்கு ஏற்பட வேண்டுமே—என்பதுதான் சந்தேகம்.

**தனக்குத் தானே சரி செய்தல் :-** இது 'தன் மொழி'ப் பிரயோகத்தால் (use of Auto-Suggestions) செய்ய வேண்டியது. சவாசனம் இதற்கு நல்ல உதவி, நாடிசுத்தி, பிராணயாமம் செய்யும் பொழுதும், தான் நோயை வெளித் தள்ளுவதாக கேடுண்டபாகத்தைச் சரியாவதாகப் பாவித்து ஒருமையாக ஸ்மரித்தலும் வழி; இதன் முழு விவரங்களுக்கு சாந்தி யோகம் என்ற நூலைப் படிக்கவும்.

**யோக பிஷக் உதவுதல் :-** நோயாளிக்கு, யோக பிஷக் பிராண சிகிச்சை (Magnetic Healing) கொடுக்க முடியும். யம,

நியம, ஆசனப் பிராணாயாம, ஆரோக்கியம். சுத்தம் நிறைந்த ஸ்திரியோ புருஷரோ தான் யோக பிஷக் என்று இரண்டாம் பாகத்தில் விளக்கியுள்ளேன். இவரிடத்தில் பிராண மிகுதி, இச் செயலுக்கு அவசியமான மன ஒருமை, இச்சா சக்தி (Will Power) இருக்க வேண்டும்; இருக்கிறதென்றே திட்டம். இல்லையேல்; இவர் யோக பிஷக்காக மாட்டார். இந்த யோக பிஷக் எவ்வாறு பிராண சிகிச்சை செய்வது? இவருக்குச் சில உபாயங்கள் தான் எழுத முடியும். நிபுணரை அண்டி தேர்ச்சி, அனுபவத்தாலும், அவர் அளிக்கும் பயிற்சியாலும் பெற வேண்டும். நோயின் தன்மைக்குத் தக்கவாறு, தாக்கிய பாகத்திற்கு உகந்தவாறு

1. எண்ணத்தால்
2. பார்வையால்
3. ஸ்வாசத்தால்
4. ஸ்பர்சிக்காத கை வீச்சால்
5. ஸ்பரிசிப்பதால்

என்ற முறைகளால் பிராண சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

பிராண சிகிச்சையின் வெற்றிக்கு நோயாளியின் நம்பிக்கை மிக்க அவசியம். இவற்றால், சாதாரண யோக பிஷக் செய்யக் கூடியது மிகச் சிறிதளவேயாகும். சில சமயங்களில் ஒன்றுமே முடியாது. நோயாளியின் ஒத்துழைப்பும் மனப்பான்மையும் தேவையாகும். பகுத்தறிவு தீவிரமாகாத, 'நம்பிக்கை, அவநம்பிக்கை' என்ற தன்மை உண்டாகாத, தீவிரமாகாத, சிறுவர்கள், குழந்தைகளிடத்தில், இந்த ஒத்துழைப்பை எதிர்பாராமல் பிராண சிகிச்சை அளிக்க முடியும். இது யோக பிஷக்கின் சக்தியையும், அனுபவத்தையும் பொருத்தது.

1. எண்ணத்தால் அளிப்பது : பலரால் இது இயலாதென்றே கூறலாம். இச் சக்தி கொண்டவர் அதிகம் உலக விவகாரத்தில் காண்பதில்லை.

ஆனால் இச் சக்தி என்னால் வாழ்வில் தினம் உபயோகப்படுத்தப்பட்டே வருகிறது. இதற்குப் பெருமை எனதல்ல. ஏதோ தன் செயலைப் புரிய அனுப்பிய ஈசன், அதற்காக இச் சக்தி அளித்திருக்கிறான். இதைப் பெற நான் நீண்ட தவம், எச் சிரமம் எடுத்துக் கொண்டதில்லை. நோயாளியே அறியார், இம் மாதிரியாகத் தான் குணப்படுத்தப்பட்டா ரென்பதை. இதை அதிகம் விளக்க

2. பார்வையால்:- பிராணவைப் பாய்ச்ச, கண்கள் ஒரு தீவிரமான கருவி. இதற்கும் யோக பிஷக் மிகத் தேர்ச்சி பெற்ற வராக இருக்க வேண்டும். நோய் கொண்ட பாகத்தை, குணப் படுத்தும் சங்கல்பத்துடன் இச்சா சக்தி கொண்டு பார்ப்பதால் குணப்படுத்துவது.

3. ஸ்வாசத்தால்:- தொடுவதற்கு விரும்பாத காலத்தில் தொட, நோய் நிலை இடம் கொடாவிட்டால், தேவையான சங்கல்பத்துடன், நோய் கொண்ட பாகத்தின் மேல் ஊதுவது.

4. தொடாமல் பிராணப் பிரயோகத்தால்:- இதன் வழி 'ருமேடிசம்' என்ற பகுதியில் காணலாம்.

5. தொட்டு அளிப்பது:- இதையும் தொடாமல் பிராணப் பிரயோகம் அளிப்பது போல் கொடுக்க வேண்டும். அதில் ஸ்பரிசு மற்று அளிக்கிறோம். இதில் ஸ்பரிசம் செய்து அளிக்கிறோம். இது தான் வித்தியாசம்.

### தற்பாதுகாப்பு

நோயாளியின் நோய் தன்னைத் தொத்திக் கொள்ளாமல், யோக பிஷக் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். மனோ சங்கல்பத் தினாலும், தொட்ட விரல்களை பூமியில் ஒத்துவதாலும் ஜலத்தில் கழுவுவதாலும், தன்னைக் காக்க வேண்டியது அவசியம்.

எச்சரிக்கை

## துதி சிகிச்சை

இதனுடைய முழு விளக்கங்களுக்கு 'சந்த்யா காயத்ரி ஜெப யோகம்' என்ற என் நூலைப் படிக்கவும். இங்கும் சுருக்கமாகக் கூறுகிறேன்.

எந்தச் செயலால் ஜீவன் கேடுண்டானே, அதைத் துறந்து, மனம் வருந்தி, சர்வ சக்தி வாய்ந்த ஈசனிடம் முறையிட்டு மனம் கரைந்தழுது, பிணியைப் போக்கிக்கொள்ளலே துதி சிகிச்சை. இது தனக்குத்தானே செய்துகொள்ளலாகும். இதிலும் இருவிதம்: உபாசனா மார்க்கம்; வைதிக கர்ம மார்க்கம். இரண்டு விதங்களையும் உபயோகிக்கலாம். அகண்ட சச்சிதானந்த பரவஸ்துவை எந்த மூர்த்த ஸ்வரூபத்தில் தன் மனது ருசிக்கின்றதோ, அந்த மூர்த்தத்திற்கு வேண்டிக்கொள்ளல்: அவர் நாமத்தைக் கொண்டு பிரேமை பொங்கத் துதித்தல். இதற்கு உலகப் பணி புரிதல்; நோன்பு நோற்றல், மன வாக்குச் செயல் சுத்தத்துடன் எல்லாம் செய்ய வேண்டியது. இதுவே உபாசன மார்க்கம். இம் மாதிரி போக்கலாம் என்பதற்குத் தற்காலத்திலும் எத்தனையோ உதாரணங்கள் உள்ளன. முன் கால உதாரணமாக நக்கீரரையும், அருணகிரிநாதரையும் கூறலாம்.

**வைதிக கர்மங்களுரல் :-** ருத்ரம் முதலிய ஜெப கர்மாக்கள் செய்வித்தல், வேதபாராயணம், சூர்ய நமஸ்காரங்கள் செய்வித்தல் என்பதே.

த்விஜராக உள்ள நோயாளி, தான் மறந்த நித்திய கர்மாவான, சந்தியா காயத்ரியை மூன்று வேளை விதிப்படி செய்தல். காயத்ரி தேவியை தரிசித்து காயத்ரி மஹாமந்திரத்தை ஜெபித்து, தன் நோய் போக விசேஷ கர்மாவாக ஜெபித்தல்—வழியாகும்.

### பிறர் துதியால் பிணி விலகுதல்

இந்த முறையை யோக பிஷக் உபயோகிப்பார், தற் காலத்தில் காணப்படும், மணி, தாடி, ஜடை, ருத்ராஷும் மட்டும் பூண்டு ஏமாற்றும் பல வேஷதாரிகளை நம்பி விடாதீர். உலகில் வேஷமே அதிகம், உண்மைத் துதி சிகிச்சை காணுதலரிது.

இந்தத் துதியை உபயோகிக்கிறவரிடம் யமம், நியமம், யோக விதிகளிருப்பதால், துதி சிகிச்சை உபயோகிக்கும் யோக பிஷக் என்று அறியலாம்.

சத்குரு மூலமாக மூர்த்தி தாரணையும், மந்திரத்தையும் பெற்று, பக்தி மார்க்கத்தில் உபாசித்து, பச்சாத்தாபத்தை உண்டு பண்ணும், பிணியால் வதை கொண்டவரைக் காக்க உபயோகிக்கவும். அனுபவத்திலிருந்து இது சாத்திய மென்பது பறை சாற்றுகிறேன் !

எச்சரிக்கை:- நோயாளியின் ஊழ்வினை என்ற கொடிய பல் சக்கரமிருக்கின்றது. எனவே, இந்த சிகிச்சையை பாத்திரமறியாது உபயோகித்து, அவர் கர்மாக்களுக்குத் தான் வினையால் பட வழி உண்டாகாது காத்துக் கொள்ளவும்.

அவரவர்கள் மதப்படி துதிகளை உபயோகிக்கலாம்.



# ஐந்தாம் பாகம்

## குணம் பெற்றோர் குறிப்புகள்

சென்ற இருபத்தைந்து ஆண்டிற்குள் யோக சிகிச்சையால் அநேக மக்கள் குணம் பெற்றனர். சிலர் தெரிவித்தனர். பலர் தெரிவிக்கவில்லை. தெரிவித்தவர்களில் நூற்றுக் கணக்கான கடிதங்கள் வைக்கப்படாமல் ஒதுக்கப்பட்டன. சமீபத்தில் கிடைத்த கடிதங்களில் சிலவற்றை பதிவுசெய்து கொண்டுள்ளேன். இவைகளிலிருந்து, சுருக்கமான சாராம்சம், கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. முழு விபரங்களுடன் இவை “சந்தரோதயம்” பத்திரிகையில் வெளிவந்துள்ளன.

### 1. ஆனந்தரங்கசர்மா—சென்னை

பெயர் தெரியாத பயங்கரநோய் அகன்றது!

o—o

நோய் : பெயர், விளக்கம் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை.

வயது : 1949-ஊ. நோய் காலத்தில் வயது 22.

உயரம்: 5½ அடி; எடை (ஆரோக்கியத்தில்) 120 ராத்தல்.

உணவு, சுத்த ரத்தம், சக்தி ஏதுமின்றி 58 ராத்தல் எடையுடன் இறந்து விடுவேனென்று கூறப்பட்டு, சென்னை ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வீட்டிற்கு அனுப்பப்பட்டேன். எலும்பும், தோலும், மயக்கமும் தானிருந்தது. “யோக சிகிச்சை” ஏற்றேன். உயிர் பிழைத்தேன். மூன்று மாதங்களில் எடை 96 ராத்தலுக்கு ஏறிற்று, பின்பு முற்றிலும் குணமடைந்து, பலரை “யோக-சிகிச்சையால்” குணப்படுத்தி, நான் “ஸ்ரீ சுந்தர யோகாசனக் கலாசாலை” என்று ராமசாமி பிள்ளை தெரு, புரசையிலும், ஸ்ரீ லக்ஷ்மிபுரம், அமிஞ்சிக்கரையிலும் நடத்தி வருகிறேன். கல்யாணமாகி மூன்று குழந்தைகள் உண்டு. பெற்றோரிடம் பெயர் ரங்கனாதன்.

## 2. ஸ்ரீ வெள்ளிமலை கவுண்டர்—சேலம்.

சர்ம நோயினின்று வெற்றி !

நான் 1924-ம் ஆண்டு சேலம் ஜில்லாவில் பிறந்து 19வயது வரை ஆரோக்கியமாகவே வாழ்ந்து வந்தேன். ஒரு நாள் திடீரென நாசி துவாரத்தில் ஓர் முளைப்பு வந்தது. அது எடுக்கப்பட்ட சில தினங்களுக்குள்ளே முகவாய் உதடு பக்கம் பரவிற்று. சில மாதங்களுக்குள் வியாதி முகம் முழுவதும் அடி வயிறு, தொண்டை, முதலிய பாகங்களிலெல்லாம் பரவிற்று. ரோமம் இருக்குமிடமெல்லாம் முளைப்புகள் வந்தன. சிவப்புச் சிவப்புப் புள்ளிகள் விழுந்தன. பலவிதமான வைத்தியர்கள் என் வியாதிக்கு மேகநீர் சம்பந்தம், குஷ்டரோகம், தண்ணீர் தாண்டல் என்று பலவாறு பெயர் கொடுத்துப் பல்வேறு மருந்துகள் வழங்கினரே தவிர, நோய் சிறிதும் குணமாகவில்லை. நோயும் அதிகரித்தது. பத்தியமும் பாதி உயிரை வாங்கிக் கொன்றது.

ஆனந்த டாக்டர்ஸ் முறைப்படி பயிற்சி எல்லாவற்றையும் ஸ்ரீ கணேச பாகவதர் என்ற ஒருவர் கற்றுக் கொடுத்தார். பயிற்சி பத்தியத்துடன் நடந்தது. சில மாதத்திற்குள் இருதய படபடப்பு முழுவதும் நின்று வியாதி கண்டிப்பாக குணமாகும் என்ற நம்பிக்கையும் ஏற்பட்டது. மாதம் செல்லச் செல்ல வியாதியும் முக்காலே மூன்று வீசம் குணமானது. குருதேவரின் ஆசியாலும் ஆசனப் பயிற்சியின் தீவிரத்தாலும் இன்னும் சில மாதங்களில் வியாதி முழுவதும் அகன்று புத்துயிர் பெற்று புதிய மனிதனானேன். யோக சிகிச்சையின் பலனாக, நோயும் அகன்று தேகத்தில் குன்றா ஆரோக்கியமும் முகத்தில் தேஜசும் பெற்றேன்.

இப்பொழுது “ஞான குரு யோகாசனக் கலாசாலை” நடத்தி பலருக்கு சிகிச்சை அளித்து வருகிறேன். தற்போதைய விலாசம்: சிவசாயிபுரம், புதூர் போஸ்ட், சேலம்.

ஓ. ஸ்ரீமதி ஜெயலக்ஷ்மி கிருஷ்ணன் - ஜபல்பூர்

முகத்தில் விகார முளைகள் அழிதல்; மக்கட்பேறு அடைதல்!

எனக்குக் கலியாணமாகி ஏழு வருஷங்கள் ஆனதும் குழந்தை பிறக்காது என்று எல்லோரும் சொன்னார்கள். ஆஸ்பத்திரியிலும் அவ்வாறே சொன்னார்கள். இன்னும் இரண்டு வருஷங்கள் கழிந்தன. என் தந்தையும் குருதேவருமாகிய யோகாசாரியரிடம் இரண்டு மாதங்கள் ஆசனங்கள் பயின்றேன். டாக்டர் விதித்த ஆபரேஷனுக்கு அவசியமின்றி யோகாசனப் பயிற்சியின்பலனாக எனக்குப் பெண் குழந்தை பிறந்தது.

என் பெண் குழந்தைக்கு ஒரு வயது நடக்கும்போது எனக்கு வலது கன்னத்தில் கறுப்பாகவும், விகாரமாகவும் கடுகு அளவுக்கு ஒரு முளை புறப்பட்டது. அது பெரிதாகி மிளகு அளவுக்கு வந்தது. காலண அகலம் கன்னத்தில் விகாரமாய் வெளுத்து "ரோஸ்" கலரில் ஒரு கறை ஏற்பட்டு மத்தியில் பழைய முளை நடு நாயகமாய் விளங்கி விட்டது. இப்படியாக 4, 5 மாதமான பின் அவ்விடம் ஒரு சொரசொரப்பும், கருப்பு வர்ணமும் ஏற்பட்டு பாதி அறுந்த என் முனையும் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்து வந்தது. மெதுவாக முன்னிருந்த முளைக்குப் பக்கத்தில் மற்றொன்றும், அந்த வட்டாரத்திலுள்ள இடத்திலெல்லாம் பொரி பொரியாயும் ஒரே அடையாகவும் எல்லாம் ஏக காலத்தில் திடீரென்று கிளம்பி விட்டன. யார் யாரோ ஏதேதோ மருந்துகள் சொன்னார்கள். அவையெல்லாம் போட்டதில் என் பொறிகளுக்குக் கோபம் வந்துள்ளதாகத் தோன்றி விட்டன!

அப்படியே ஆறு மாதம் சென்றது. என் கன்னத்திலுள்ள பொறிகளெல்லாம் மிளகை விடப் பெரிதாகிச், சுமார் 5, 6 ஆக வளர்ந்து வந்தன. இச்சமயம் நான் என் இரண்டாவது குழந்தையைக் கர்ப்ப முற்றிருந்தேன். பெங்களூருக்குப் பிரசவத்திற்கு என் தாய் வீட்டுக்கு வந்தேன். ஆஸ்பத்திரியில் இரண்டாவதாக ஆண் குழந்தையும் பிறந்தது. இப்படியாகக் குழந்தை பிறந்த ஒரு மாதத்திற்குப் பின் என் தந்தையான யோகாசாரியர் அவர்களை யோசனை கேட்போம் என்று கருதி அவரிடம் கூறினேன். பிரசவித்த ஒன்றரை மாதத்தில் சகல தெய்வங்களையும் பிரார்த்தித்து ஆசனம் ஆரம்பித்தேன். மற்ற ஆசனங்களுடன் சர்வாங்காசனம் 30 நிமிஷம், அதாவது, அரை மணி நேரம் அவருடைய உதவியால் நிற்பேன். ஆசனத்தையும் அவரையும் தீவிரமாக நம்பினேன். 4, 5 வேளை நாடி சுத்தி, ஜெபம் கூடப்பழகி வந்தேன். இத்துடன் சில பத்தியங்கள். இரண்டு மாதம் சென்றன. அவருடன் நானும் என் கணவரும் குழந்தைகளும் பழநி சென்றோம். இந்த ஏழைக்காக அவரே ஆண்டவனை என் பிணி நீங்குமாறு பிரார்த்தனை செய்து அபிஷேகம், அர்ச்சனை செய்தார்.

ஒரு வாரமாயிற்று. கொஞ்சம் குறைந்தன போல் முனைகள் காணப்பட்டன. பிரமை என்று இருந்து விட்டேன். பின் ஒரு மாதமாயிற்று. கால் பாகம் இருந்த உருண்டைகளும் குறைய ஆரம்பித்தன. ஆசனங்களும் பத்தியமும் தீவிரமாக நடந்து கொண்டிருந்தன. 3 மாதத்தில் முக்கால் பாகம் குணமடைந்தேன். பின்பு முற்றிலும் மறைந்தன. என் களிப்பைச் சொல்ல முடியுமோ!



#### 4. ஸ்ரீமதி பாக்கியலக்ஷ்மி ரங்கநாதன்—தர்மபுரி.

**கஷ்டப் பிரசவத்தை ஒழித்து சுகப் பிரசவ வெற்றி!**

என் பெயர் பாக்கியலக்ஷ்மி, தர்மபுரியில் வசித்து வருகிறேன். என் கணவர் ஸ்ரீ ரங்கநாதன் செட்டியார். இங்கு ஷராப் வியாபாரம். சுமார் 20 வருஷங்களுக்கு முன்பு என்னைப் போல் பிரசவ காலங்களில் கஷ்டப்பட்டவர் எவரும் இருந்திருக்க முடியாது, இருக்கவும் முடியாது என்று கூறல் மிகையாகாது. குழந்தை பிறக்கும் முன்பும், பிறகும் நான் பட்ட துன்பத்தை இப்பொழுது நினைக்கவும் பயமாயிருக்கிறது.

1938-ம் ஆண்டு என் குருதேவரும் யோகாசாரியருமாகிய ஸ்ரீ சந்திரமவர்கள் தமிழ் நாட்டிலேயே முதன் முதலாக ஆசனப் பிராணாயாமங்களைப் பற்றி 'ஆனந்த விகட' னில் எழுத ஆரம்பித்தார். விகடனைத் தொடர்ச்சியாகப் பார்த்து வரும் என் கணவர், குருநாதர் எழுதும் ஆசனங்களில் பற்றுக் கொண்டு பழக ஆரம்பித்தார். நன்கு பயின்று பலன் கண்ட இவர் என்னையும் ஆசனம் பழக வற்புறுத்தினார். என் கணவரிஷ்டம் போலவே பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். பயிற்சியில் ஊக்கமும், பற்றும் அதிகமாகவே, இன்னும் தீவிரமாகப் பழக ஆரம்பித்தேன். மூன்றாவது கர்ப்பமும் தரித்தது கர்ப்பமுண்டான காலத்திலுண்டாகும் மசக்கையும். வாந்தியும் என்னை இத் தடவை பேட்டி காணவில்லை. கர்ப்ப காலத்தில் எனக்குச் சாதாரணமாக ஏற்படும் பல உபாதைகளும் போன இடம் தெரியாது மறைந்தன. ஸ்ரீ குருதேவர் கூறியபடி 10 மாதமும் விடாது, கொடுத்த பயிற்சியை செய்து வந்ததில் ஒரு நாள் இரவு :-

மலம் கழித்துவிட்டுக் கணவரிடம் சென்று பிரசவக் குறிகள் காண்கின்றேன். உடனே மருத்துவச்சியை அழைத்து வாருங்கள் என்றேன். அவர் தன் தம்பியிடம் சொன்னார். பிறகு நாங்களிருவரும் வார்த்தையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே மருத்துவச்சியும் வந்து விட்டாள். நானும் அவளும் தனி அறைக்குச் சென்றோம். அவள், தான் சுற்றிப்போடத் தேங்காய் கொண்டு வரும்படி சொன்னாள். தேங்காய் வாங்கி வர விட்டிலிருந்து தெருவில் கால் வைத்த அவர் தமயன், உள்ளே குழந்தை அழும் சத்தம் கேட்டு ஒரே ஆச்சரியத்துடன் விட்டிற்கு வந்துவிட்டார். இவையெல்லாம் பத்து நிமிஷத்திற்குள் நடந்துவிட்டன.

இச் சுகபிரசவம் எல்லோருக்கும் கனவாகவே தோன்றிற்று. சிறிதும் சிரமப்படாது பிரசவித்த எனக்கும் மற்றும் எல்லோருக்கும் ஒரே வியப்பும் சந்தோஷமும் உண்டாயின. குழந்தை பிறந்து 3-நாள் வயிற்று வலியோடு கஷ்டப்படும் நான். இப் பிரசவத்தில் வயிற்று வலி சிறிதும் ஏற்படாது சாதாரணமாகவே இருந்தேன்.

### 5. ஸ்ரீ S. முனிஸ்வாமி—கோவில் பிதாகை

#### மாயக்காய்ச்சல் மறைவது—உணவிழுத்தது!

என் பெயர் முனிஸ்வாமி. தற்பொழுது கோவில் பிதாகை என்னும் இடத்தில் வாசம் செய்கிறேன். 1944-ம் வருடம் முதல் முதலாக உத்தியோகத்திற்குச் சென்றேன். சில தினங்களில் காய்ச்சல் வந்தது. பேதியும், உடல் முழுவதும் குத்துவதும் குடைவதும் போன்ற வலியும், மயக்கமும் தொடர்ந்து வந்தன. பல மருந்துகள் கொடுத்தும் பலன் சிறிதும் காணவில்லை. நாளுக்கு நாள் நோய் அதிகமாகிக் கொண்டே வந்தது. உடல் மெலிந்து ஆகாரமும் உட்கொள்ள முடியாமல் போயிற்று. ஒரே படுக்கையாகிவிட்டேன். உத்தியோகத்தையும் ராஜினாமா செய்து விட்டேன். அடிக்கடி சபாவம் மாறும். சில தினங்கள் சுரணையே இல்லாது படுக்கையிலேயே கிடப்பேன். பழையபடி காய்ச்சல் வர ஆரம்பித்தது. மறுபடியும் உடல் மெலிய ஆரம்பித்தது. அம்மை, டைபாய்ட், சிரங்கு, இவை முறையே ஒவ்வொன்றாகத் தாக்கின, பதினைந்து தினங்களுக்கு ஒரு முறை காய்ச்சல் வருவது மாத்திரம் நிற்கவில்லை.

எனது வாழ்வு மலரும் நன்னூள் வந்தது. 10-11-48 எனது நண்பர் உதவியால் சென்னையிலுள்ள யோகாசார்யா சுந்தரம் அவர்களின் சீடர் உயர் திரு V.N. குமாரஸ்வாமி அவர்களிடம் சென்றேன். அவர் கருணையோடு ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களின் ஆனந்த ரகஸ்ய நூலொன்றைக் கொடுத்து யோக சிகிச்சையும் வழங்கினார். முதல் முதல் சர்வாங்காசனமும் மதஸ்யாசனமும் பழகினேன். இவைகள் செய்யும் காலத்தையும் படிப்படியாக உயர்த்தினேன். திடீரென்று காரண மறியாது ஒரு நாள் அதிக மரகக் காய்ச்சல் தாக்கியது. மனம் சற்று தளர்ந்தேன். சிறிது குணம் கண்டதும் யோகாசாரியரைக் காண பெங்களூர் சென்றேன். அவர், இந்தக் காய்ச்சல் பழைய 'ஸ்டாக்' என்றும், தளர வேண்டாமென்றும் கூறி காய்ச்சல் உள்ளவரை சிகிச்சையை நிறுத்தச் சொன்னார். நான் தைரியம் பெற ஆனந்த ரகஸ்ய நூலிலிருந்து சில ஆதாரங்களும் உண்மைகளும் போதித்தார்.

மறு வாரம் புஜங்கா, சலப, தனுர் ஆசனங்களும் நாடி சுத்தி சுவாசனமும் கற்றுக் கொடுத்தார். பின்னர் பஸ்சி, ஹலா, மயூராசனங்கள் கற்றுக் கொடுத்தார். பிறகு சர்வாங்கா, மதஸ்யா, சிரசாசனம் கற்றுக் கொடுத்தார். வியாதியின் பழைய 'ஸ்டாக்' அடிக்கடி வெளிக் கிளம்பும். ஆனால் அதன் தீவிரம் படிப்படியாக குறைந்துகொண்டே வந்தது. மூன்று மாதம் கழித்துப் பூர்ண சுகம் கிட்டியது, இதுவரை இவ் வியாதி திரும்பி வரவில்லை.



## 6. ஸ்ரீ தீர்த்தகிரி—சேலம்.

**இருமல், கடி, தோல் நோய்களில் வெற்றி!**

நான் 1936-ம் வருடத் துவக்கத்திலிருந்து 42-ம் வருடம் வரை காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தேன். கோழை கட்டி, பெரு மூச்சு வாங்கி இரவும் பகலுமாக என்னை வாட்டி வதைத்தது. மேலும், எனக்குக் 'கடி' என்ற மற்றொரு வியாதியும் ஏற்பட்டாக்டர்களிடம் நிறைய ஊசிகளும் போட்டுக் கொண்டேன். அப்படி போட்டுக்கொண்டும் உடம்பின் வெளிப் பாகத்தில் மருந்து பூசியும் மறையவில்லை. இருமல் சொல்லவே முடியாது.

பலஹீனம் அதிகரித்தது. உடலோ ஒருங்கி விட்டது. 'கடி' வியாதி யினால் என் உடம்பு முழுவதும் வெள்ளை வெள்ளையாக மாறியிருந்தது, நமைச்சல் சொல்ல முடியாது.

இப்படி என் வாழ்க்கை சென்று கொண்டிருக்கும்பொழுது ஒருவர் என் வியாதியின் கொடுமையைப் பார்த்துச் சகிக்க முடியாது, ஆனந்த ரகஸ்யம் என்னும் நூலை வாங்கிப் பயிற்சிகள் செய்தால் எனக்குப் பூரண குணம் கிட்டும் என்றார். முதலில் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், பிராணாயாமம் மூன்று மாதம் செய்தேன் பிறகு உடல் பலம் பெறவே சலபாசனம், தனுராசனம், மயூராசனம், யோக முத்ரா பழகி னேன். பயிற்சியின் தீவிரத்தால் ரத்த சுத்தம், நரம்பு வீரியம் அதிகரித்தன. இருமல், மூச்சடைப்பு ஒழிந்தன. எனக்கு இருந்த முன்கோபம், கட்டுக்கடங்கா காமவெறி நீங்கி, ஆயுள் அபிவிர்த்தியும் குறையா யெளவனமும், மனக் கவலை இல்லாமல் வாழச் சக்தியும் அளிக்கப் பெற்றேன். இப்பொழுது மற்ற ஆசனங்களையும் தினம் பழகி வருகிறேன். இந் நோய் இதுவரை திரும்பி வந்ததே கிடையாது.



## 7. ஸ்ரீமதி வேம்பு கிருஷ்ணமூர்த்தி—கண்ணனார்.

**பலஹீனம் விளைத்த பல வியாதிகளை ஒழித்து வெற்றி!**

எனது இருபத்து ஐந்து வயதிற்குள் அடிக்கடி ஏற்பட்ட பிரசவங்களினாலும் இயற்கையிலேயே சற்று மெலிந்த உடல் காரணமாகவும் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டது. பிறகு இதயப் படபடப்பு ஆரம்பமாயிற்று. இவைகளால் அடிக்கடி தலைசுற்றல், மார்பில் பொறுக்க முடியாத வலி முதலியவைகளுடன், அன்னம் தண்ணீர் விழுங்க முடியாது மூச்சுத் திணறி ஸ்வாசம் நெஞ்சிலேயே தங்கி விடுவது போலப் பிரமை உண்டாகும். ஒவ்வொரு விலா எலும்பு முனையிலும் எலும்புகளுக்கு இடையிலும் வலி அடிக்கடி ஏற்படும். மயக்கம் உண்டாகும், மயக்கம் இல்லாத சமயம் கோபம்; அசதி, தலைவலி என்னை விட்டு அகலுவதே இல்லை. உடல் தளர்ந்தது. எலும்புகள் தெரிய மார்பு அகன்றது.

இத்துடன் அடிக்கடி கர்ப்பான் உபத்திரவம் உண்டு. இன்னும் இரண்டு பக்கங்களுக்கு மேல் 'ஓடக்கூடிய வியாதிகளை என் சரீரம் தாங்கிக் கொண்டிருந்தது. இங்கிலீஷ் வைத்தியம், நாட்டு வைத்தியம் மாறி மாறி நடந்தது. ஆசனப் படங்களைப் பார்த்து 'பயிற்சியைத் துவக்கினேன். சரியானபடி அப்பியாசம் செய்யாததால், முச்சுப் பிடித்துக் கொண்டது. அத்துடன் விட்டு விட்டேன். பிறகு சந்தர்ப்பத்தில் யோகாசாரியர் அவர்களை நேரில் காணும் சமயம் கிடைத்தது.

மீண்டும் பயிற்சியை நிதானமாகச் செய்ய ஆரம்பித்தேன். பத்மாசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம் முதலியவை அரை அல்லது முக்கால் மணி நேரம் செய்து வந்தேன். குடும்பத்தில் ஈடுபட்ட என்னால், ஆகாரநியமம் முதலியவை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிக்க முடியவில்லை. ஆனாலும், என் முயற்சியின் பலன் இப்பொழுது, என் கால்கள் உறுதியுடன் நிற்கின்றன. விலா எலும்புகளில் உள்ள வலி தீர்ந்தது. மார்பு இறுகிப் பலப்பட்டது. தினமும் பக்திப் பரவசமாகப் பாடி இன்ப மடைகிறேன். என் மனதில் அச்சம் நீங்கித் தெளிவடைந்தேன்.

8. ஸ்ரீ முருகையன்—நீடாமங்கலம்

மலேரியாவை ஒழித்து வெற்றி!

○—○

தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த நீடாமங்கலம் எனது சொந்த ஊர். இப்பொழுது எனக்கு வயது 24 ஆகிறது. இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் அரசாங்கப் பரீட்சை எழுத ஒரு மாத காலம் இருக்கும்பொழுது மலேரியா காய்ச்சலால் நான் பீடிக்கப்பட்டேன். ஒரு மாத காலத்திற்குத் தொடர்ந்து காய்ச்சல் இருந்து வந்தது. ஒரு நாளைக்கு இரு முறை 1½ அல்லது 2 மணி நேரம் காய்ச்சல் அடிக்கும். அதோடு கடும் குளிரும் நடுக்கலும் இருக்கும். பின்னர் நின்றுவிடும். இதனால் உடல் மிகவும் இளைத்து பலஹீனமும் ஏற்பட்டு விட்டது. உணவும் சரியாகச் செல்லவில்லை. பத்தடி தூரம் நடந்தால்கூட மேல்முச்சு கீழ் முச்சு வாங்கும்.

நீடித்த பெரும் வைத்தியத் தாக்குதலுக்குப் பின் நோய் ஓரளவு குணமாயிற்றே தவிர, பூரண குணம் உண்டாகவில்லை. உடல் நிலை இவ்வாறு இருந்தபடியால் பரீட்சை எழுத முடியாமற் போய் விட்டது. சொந்த ஊர் திரும்பினேன், ஒரு வார காலத்திற்குள் மறுபடியும் காய்ச்சல் துவங்கி விட்டது.

என் நண்பர் முதலிலேயே கொடுத்திருந்த ‘ஆனந்த ரகசிய’ நூலில், காய்ச்சல் விட்டபின் மனமுடைந்த நிலையில், என்னோய் தீர ஆசனம் ஏதாவது அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறதா எனப் பார்க்க எண்ணி அந்த நூலைப் புரட்டினேன். ‘மலேரியாவே ஒழி!’ என்ற தலைப்பு என் கண்ணில் பட்டது. சர்வாங்காசனத்தால் இந்த நோய் அகலுமெனக் கூறப்பட்டிருந்தது. அன்றே என் வியாதி ஒழிந்துவிட்டது போல் ஆனந்தப்பட்டு ஆசனம் பழகியே நோயகற்றிக் கொள்வது என உறுதி கொண்டு, மருந்து சாப்பிடுவதையும் நிறுத்திக் கொண்டேன்.

மறுநாளிலிருந்து ஆசனங்கள் பழக மிகவும் ஆவலுடன் ஆரம்பித்தேன். தொடர்ந்து பழகி வந்ததும் துவக்கத்தில் பலன் ஒன்றும் தெரியவில்லை. 3 மாத காலத்துக்குப் பின் காய்ச்சலின் கடுமை குறைய ஆரம்பித்தது. முன்போல் அடிக்கடி வருவதில்லை. எப்போதாவது லேசாக வரும் உடனே விட்டு விடும். இதனால் எனக்கு ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சியையும், நம்பிக்கையையும் என்னென்பது! ஒவ்வொரு நாளும் பலவீனம் போய் உடல் பலம் பெற்றது. சர்வாங்காசனம் தினம் 3 மணி நேரம் இரு தடவைகளில் நின்றேன். சிரசாசனம் போன்ற இதர பல ஆசனங்களை பயின்று ஆரோக்கியமான முறையில் உணவும் உட்கொண்டதால் ஆசனம் பயில ஆரம்பித்த 5 மாத காலத்திற்குப் பின் காய்ச்சல் அறவே நின்று விட்டது. ‘மலேரியாவே ஒழி’ என்ற ஆசிரியரின் வாக்கும் வீண் போசவில்லை. அதோடு இதற்கு முன் பல ஆண்டுகளாய் எனக்கு இருந்துவந்த வயிற்றுக் கோளாறு, கண் பார்வைக் குறைவு, உடல் நடுக்கம் போன்ற சிறு வியாதிகளும் நீங்கி விட்டன.

## 9. ஸ்ரீகிருஷ்ணன்—புவனகிரி

பலவீனம், காமம், க்ரோதம், நாஸ்திகம் ஒழிய வெற்றி!

என் பெயர் கிருஷ்ணன். அப்போது வயது 26. யோகா சாரியரால் யோக சிகிச்சை பெற்றுக் குணமடைந்த பலரும்

நானும் ஒருவன். எனக்கு இயற்கையிலேயே பலவீனம் உடலில் அதிக உஷ்ணம், கட்டுக்கடங்காத காமம், முன்கேர்பம், பொறமை நாஸ்திக புத்தி ஆகிய இவைகள் இருந்து வந்தன. நாட்டு வைத்திய மருந்துகள், இங்கிலிஷ் மருந்துகள், ஊசிகள் இவைகளை நீண்ட நாட்களாய்ப் பல டாக்டர்கள் மூலம் உபயோகப் படுத்தியும் வியாதியின் வேகம் அதிகரித்ததே தவிர சிறிதும் குணம் கிடைக்கவில்லை. உடலுடன் புத்தியும் அதிகமாகக் கெட்டு நாஸ்திகம் என்னிடம் தலைவிரித்தாடியது. கோவில்சன், பக்தர்கள், ஸாதுக்கள், வைதிகர்கள், ஆகிய எல்லோரையும் தூஷிப்பேன். இதனால் நிரம்ப பாவங்களையும் சம்பாதித்துக் கொண்டேன். உடலும் நாளுக்கு நாள் அதிக உஷ்ணமாகி, அதனால் இருமல் வந்து அதிகஅவஸ்தைப் பட்டேன். ஆனந்த ரகச்ய நூலைப் படிக்க ஆவல் கொண்டு அந்நூலையும் வாங்கிப் படித்தேன்; திரும்பத் திரும்பப் பன்முறை படித்தேன். 'ஆரோக்கிய உணவு' என்ற நூலின் படி உணவுக் கட்டுப்பாடும் ஒழுக்கமும் மேற்கொண்டு பயிற்சிகளைச் சிறிய அளவில் பயின்றேன்.

உணவு சாத்வீகமாக மாற்றப்பட்டதால் புத்தியும் தெளிந்து சிறிது சிறிதாக தெய்வ நம்பிக்கை; பக்தி முதலியவைகளில் மனம் ஈடுபட ஆரம்பித்தது, யோகத்தைப் பற்றி ஆராயத் தொடங்கியது. குருதேவர் எழுதிய 'சாந்தியோகம்' என்ற புத்தகத்தையும் வாங்கி ஆவலுடன் படித்தேன். அதைப் படித்த பின்பு சாந்தியுடன் வாழ்வதில் உள்ள சுகத்திற்கு, உலகப்பொருள்களில் பிணைந்துள்ள புலன்கள், மனம், இவைகளினால் ஏற்படும் சுகம் ஈடாகாது என்று நம்பினேன். சாந்தியுடன் வாழ ஆசை தூண்டியது. முடிந்த அளவு ஆசனங்கள், நாடிகத்தி, ஆகார நியமம், ஒழுக்கம் குரு பக்தி ஆகிய இவைகளினால் என் புத்தி தானாக நாஸ்திகத்திலிருந்து பூரண விடுதலை அடைந்தது. சாதனைகளுக்கிடையே வரும் இடையூறுகளைத் தாண்டி, வீடாமல் பயிற்சிகளை உணவு நியமத்துடன் செய்தேன். இவைகளின் பயனாக எனக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்க ஆரம்பித்தது. பின்னும் அவர் அருளிய 'சந்த்யா சாயத்ரி ஜெபயோகம்' 'அன்னையின் திருவடி மலர்கள்' இப் பொழுது வெளியீடும் சந்தரோதயம் பத்திரிகையில் கரிணும் ராஜயோகம் ஞான இரத்தினங்கள், கீர்த்தனங்கள் முதலிய இவைகளை எல்லாம் பார்த்த பின், என் புத்திக்கெட்டியவரை குருதேவரை மனிதப்பிறவியாக நினையாது, பசி, பிணி, ஆசை, பாசம் முதலியவற்றில் உழன்று பரிதவிக்கும் உலகை நேர்மைப் படுத்த இறைவனே அவதரித்திருப்பதாக எண்ணி, அவரை நேரில் காணக் குடும்பத்துடன் சென்றேன், நாகரிக உலகில் சாதாரண மனிதராகவே தோற்றமளிக்கும் அவருடைய வேஷத்தைக் கண்டு மயங்காமல் அவரை நமஸ்கரித்து இக பர சுகங்களைக்

கொடுக்கவும், துன்பங்களைப் போக்கவும் முறையிட்டேன். அவர் என்னை ஆதரித்து தைரியமும், உற்சாகமும் கொடுத்து, வீடா முயற்சியே வெற்றிக்குக் காரணம் என்று அருளி ஆட்கொண்டார். பவக் கடல் தாண்டிப் பேரின்பம் பெறும் வழியையும் காண்பித்தார்.

10. ஸ்ரீ ராமய்யர் (மஹபூப் நகர்)

விரைவீக்கம், மூலம், பெரும் சதை ஒழித்து வெற்றி!

“எனதன்புள்ள குருநாதர் அவர்களுக்கு சிஷ்யன் ராமய்யர் அநேக நமஸ்காரம்.

நான் தற்பொழுது ஹைதராபாத் அருகிலுள்ள ஓர் சிறிய ஊரில் இருக்கிறேன். என் ஊர் பாலக்காடு. பிழைப்புக்காக இவ்வூரில் இருக்கிறேன். சுலியாணமாகி விட்டது.

என்னுடைய 23-ம் வயதில் ஆசனம் செய்து கொண்டிருந்தேன். பிறகு பல அசௌகரியங்களால் ஆசனம் பழகுவதை நிறுத்திவிட்டேன். ஆசனம் பழகுவதை நிறுத்தியபிறகு இரண்டு வருஷத்திற்குப் பின் என் உடம்பு கெட்டு மூலவியாதி, விரைவீக்கம் வந்தன. இனி தாமதித்தால் நிலைமை மோசமாகி விடுமென்று உடனே ஆசனப் பயிற்சிகளைத் துவக்கினேன். பயிற்சிகளை விடாமல், தினம் ஊக்கத்துடன் பழகி வந்தேன். சில மாதங்களில் விரைவீக்கம் முழுதும் நின்றுவிட்டது. மூல வியாதி பாதி குணம். சீக்கிரத்தில் பூர்ண குணம் கிட்டும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. (1951).

சமீபத்தி ஒருவருடன் பத்தயம் போட்டுக் கொண்டேன். என் வயிற்றின் சுற்றளவு 36 அங்குலம் இருந்தது. இதை 30 அங்குலமாக இரண்டு மாதத்திற்குள் குறைத்தால் பந்தயம் போட்டவர் எனக்கு 25 கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு மாதத்திற்குள், கூறியபடி வயிற்று ஊளைச் சதையில் ஆறு அங்குலம் குறைக்காவிடில் நான் அவருக்கு ரூ. 30 கொடுக்க வேண்டும். இது அசாத்தியமான காரியமென்று நினைத்துத் தைரியமாகப் பந்தயத்தில் இறங்கினார். ஆசனப் பயிற்சியின் பலன்களை அறியாத அவர் வியக்குபடி இரண்டு மாதத்திற்குள் ஆறு அங்குலச்

சதையை குறைத்துக் காண்பித்தேன். அவர் சந்தோஷப்பட்டு உடனே ரூ. 25 கொடுத்தார். இத் தொகையை இன்று மணியார்டர் மூலம் குரு காணிக்கையாக அனுப்பி இருக்கிறேன். மறுக்காது பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுகிறேன்.

எனக்குத் தற்பொழுது ஐந்து குழந்தைகள். கடைசி குழந்தைக்குத் தங்கள் திருநாமம் வைத்திருக்கிறேன். தங்கள் ஆசீர்வாதம் எங்கள் எல்லோருக்கும் உரித்தாகுக.”

ராமய்யர்

## 11. ஸ்ரீ V.S. ஸ்ரீநிவாசன்—குடந்தை.

காய்ச்சல், மலச்சிக்கல், வாய்ப்புண் அகன்று வெற்றி!

நான் இல்லற வாழ்க்கை ஆரம்பித்து சுமார் 5 வருஷங்கள் ஆகின்றன. இந்த நிலைமையில் என் குடும்பச் சொத்தாக இருந்த காச நோயானது சென்ற 1950-ம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் பனிக் காலத்தில் என்னை உறவு தேடிப் பற்ற ஆரம்பித்து விட்டது. சென்ற வருஷம், இதன் கொடுரத் தன்மையை அனுபவித்து, அதனால் ஏற்பட்ட கஷ்டங்களை நான் தற்சமயம் நினைத்தாலோ நிரம்பவும் பயங்கரமாய்த் தோன்றுகிறது. யோகாசனத்தின் மகிமையைக் கேள்விப்பட்டும், 'சந்தரோதயம்' என்ற பத்திரிகையைக் கண்டும், அதில் கண்டபடி யோகாசாரியரை நினைத்து, பிறர் உதவியின்றி நானே ஆசனங்கள் பழக ஆரம்பித்தேன். இரவு பூராவும் நோயால் அவதிப்படுவேன். விடியற்காலை நேரத்தை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துச் சில ஆசனங்கள் பழகுவேன். இருமல் நின்று என் உடலுக்கு நூதன சக்தி ஏற்பட்டு சுகமான நித்திரை வரும்.

பின்னர் சில மாதங்கள் முன் நான் மதுரை சென்றிருந்த சமயம் என் நண்பர் ஒருவர் வைத்திருந்த 'ஆனந்த ரகச்யம்' என்ற நூலை வாசித்து அதன்படி பல ஆசனங்கள் செய்யக் கற்றுக் கொண்டேன். என் வாழ்க்கையில் அடிக்கடி இடையூறு ஏற்படுத்தி வந்த வாய்ப்புண், மலச்சிக்கல் முதலிய வியாதிகளும் அறவே ஒழிந்தன. சிரசாசனத்தின் மகிமையால் சுண் எரிச்சல் குணமாயிற்று.

12. ஸ்ரீ ராமானந்தன்—பம்பாய்.

‘கொடிய வயிற்றுவலி ஒழித்து வெற்றி!

நாகர் கோவிலைச் சேர்ந்தவன் நான். எனது 13-வது வயதில் வயிற்று வலி என்னும் கொடும் பேய் என்னைப் பற்றிக் கொண்டது. பார்க்காத வைத்தியமில்லை, வேண்டாத தெய்வமும்மில்லை. கிடைத்த பலன், வீண் பணச் செலவு. வயிற்றுவலி என்றால் சாதாரண வயிற்று வலியா? அப்பப்பா! அந்த வயிற்று நோயை நினைத்தால் இன்றும் என்னவோ செய்கிறது. வயிற்று வலி ஆரம்பித்தவுடன் என்னால் எழுந்திருக்க முடியாது, நடமாட முடியாது, படுக்கையிலேதான் படுத்திருக்க வேண்டும். ஆகாரம் சரியாக உள்ளே செல்லாது. நான் ஆசனப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கத் தொடங்கினேன். குறுகிய காலத்தில் வயிற்று நோய் மாயமாக மறைந்தது. நல்ல பசி ஏற்பட்டது. முகத்தில் மீண்டும் ஓர் களை; உடம்பிலே ஓர் தெம்பு. இன்று நல்ல உடல் கட்டுடன், வியாதி அற்றவகை இருக்கிறேன்.

13. டாக்டர் போல்டர்மென், M. D. (ஹாலந்து)

பயங்கர நிலைக்கு வளர்ந்த ஹிருதயம் இயற்கை

அளவுக்குக் குறுகியது!

1944ம் ஆண்டு நான் ஜப்பானியர் கைதிகள் விடுதியில் கைதியாக இருந்தேன். ஒரு நாள் ஜப்பானியர்கள் எங்கள் விடுதியில் புகுந்து என்னைத் தனிப்படுத்தி ரகஸியங்கள் பெற வேண்டி என்னை சித்திரவதை செய்தனர். என் பற்களில் ஒட்டையிட்டனர். வலி பொறுக்க முடியாமல் நான் அறிந்த ரகஸியத்தைக் கூறினேன். மிகவும் மோசமான உணவு எனக்கு அளிக்கப்பட்டது. இதன் விளைவாக என்னை திடீரென்று வாதம் தாக்கிற்று (Rheumatic Attack). இதனால் என் ஹிருதயம் தாக்குண்டது. எல்லோரும் ஆச்சரியிக்கும்படி என் ஹிருதயம் சாதாரண அளவைப்போல் மூன்று மடங்கு பெரிதாகிவிட்டது பல பெரிய டாக்டர்கள் பரிசோதனை செய்தனர். நான் வாழ்நாள் முழுவதும் எச்செயலுக்கும் லாயக்கற்றவகை விட்டேன் என்று அவர்கள் ஒரு மனதுடன் தீர்மானத்திற்கு வந்தனர்;

டாக்டர்களின் இத் தீர்மானம் என் மனதைக் கெடுத்து விட்டது. உற்சாகமிழந்தேன். நோயால் அவதிப்படும் எண்ணற்றோருக்கு சிகிச்சை செய்த உதவிக்கு எனக்கு இதுதான் பலன் என்று நினைத்து மெத்தவும் வருந்தினேன். என்னுடைய நூதன வியாதிக்கு சிகிச்சையே இல்லையே என்று நினைக்க நினைக்க வாழ்க்கையே வெறுத்து விட்டது.

நான் கைதியாக இருந்த விடுதியில் என்னுடன் பத்தாயிரம் பேர் கைதிகளாக இருந்தனர். ஒருநாள் எங்கள் விடுதியிலிருந்த ஒருவர் என்னைப் பார்க்க நேர்ந்தது. அவருடன் அளவளாவிப் பேசிக்கொண்டிருந்தேன். அவர் இந்தியாவிலிருந்து வந்தார். யோக விஷயம் தெரிந்தவராக காணப்பட்டார். என் தீரா நோய் குணமாகும் என்றார். என் நூதன நோய் குணமே ஆகாது என்று பிரபல டாக்டர்கள் கூறியிருக்க, திடீர் என ஒரு இந்தியர்—என்னுடன் கைதியாகி இருக்கும் ஒருவர், என் நோய் குணமாகும் என்பதை கூறியவுடன் மிகவும் ஆச்சரியம் அடைந்தேன். யோகத்தைப் பற்றிப் பல விஷயங்கள் அவரிடமிருந்து தெரிந்துக் கொண்டேன்.

நான் நோயைக் கண்டு அஞ்சாது தைரியமாயிருக்க வேண்டுமென்று கூறினார். பிறகு பல ஆசனங்கள் சுற்றுக் கொடுத்தார். அவ்வாசனங்களில் நான் மிகவும் முக்கியமாக கருதி செய்தது விபரீதகரணி. பிராணாயாமம் போன்ற சில மூச்சுப் பயிற்சிகளும் பழகினேன்.

இதுமட்டுமல்ல தன்மொழிப் பிரயோகமும் அவசியம் என்றார். ஹ்ருதயம் நன்னிலை அடைய அதற்குத் தன்மொழி அளிக்க வேண்டும் என்றார். “ஓ ஹ்ருதயமே! நீ நன்றாய் வேலை செய்ய வேண்டும். நன்கு குறுகி, விரிந்து ரத்தத்தை எல்லா பாகத்திற்கும் அளிக்க வேண்டும். கெட்ட ரத்தம் எங்கும் தங்காது மீண்டும் அதை சுத்தமாக்கு; பெரிய அளவில் இருக்கும் நீ, சரியான அளவுக்கு வந்து விடு.”—இவ்வாறு தினம் ஹ்ருதயத்திற்கு தன்மொழிப் பிரயோகம் செய்தேன்.

குணம் உடனே கிட்டவில்லை. பதினான்கு மாதங்கள் பொறுமையுடன், நம்பிக்கையுடன் பயிற்சி பயின்றேன். பூர்ண குணம் கிட்டியது. ஹ்ருதயம் வாதத் தாக்குதலுக்குப் பறகு ஒரு

வேலைக்கும் லாயக்கற்றிருந்தவன், பதினான்கு மாத யோக சிகிச்சைக்குப் பிறகு எல்லாவிடமான, எப்பேர்ப்பட்ட தொழிலுக்கும் லாயக்கானவனானேன்.

நான் பெரிய இதயம் படைத்துத் துன்புற்றபோது ஒரு 'எக்ஸ்-ரே' (X-Ray) படம் பிடித்திருந்தேன். மூன்று மடங்கு பெரிதான ஹ்ருதயம் சாதாரணமானபின்பு எங்கள் தேசமான ஹாலந்தில் (Halland) ஒரு 'எக்ஸ்ரே' படம் எடுத்தேன். என்ன ஆச்சரியம்! 3 மடங்கு பெரியதாயிருந்த ஹ்ருதயம் இப்போது இயற்கையான அளவில் இருப்பதை அப்படத்தில் கண்டேன். என் நோய் பற்றிப் பல சிகிச்சைகள் பயனின்றிப் போனது பற்றியும், முடிவில் யோக சிகிச்சை என்னைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்தியது பற்றியும் ஹாலந்திலுள்ள பெரிய டாக்டர்களுக்குக் கூறினேன். அவர்கள் என்னைப் பரிசோதித்து தற்போதைய 'எக்ஸ்ரே' படம் பார்த்துவிட்டு, என் கூற்றை நம்ப மறுத்து விட்டனர். ஆனால் நல்ல வேளைக்கு என்னுடைய பழைய 'எக்ஸ்ரே' படம் இருந்தது. அதைக் காட்டிய பிறகே அவர்கள் என் பேச்சை நம்பினார்கள். அவர்கள் ஆச்சரியத்திற்கு அளவேயில்லை.

இந் நிகழ்ச்சியிலிருந்து நான் யோக விஷயத்தில் மிகவும் நம்பிக்கை பெற்றுவிட்டேன். நானே எங்கள் ஊரில் ஒரு பெரிய டாக்டர். எம்.டி (M. D.) பட்டம் பெற்ற நான் தனி சிகிச்சை சாலை நடத்தி வருகிறேன். இனி என்னிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு எங்கள் மருந்துடன் யோக சிகிச்சையும் கொடுக்கப் போகின்றேன்.

14. ஸ்ரீ எஸ். ஆனந்தன்—பெங்களூர் சிடி.

டயபெடிஸ் ஒழித்து வெற்றி!

1950 ஆகஸ்டு மாதத்தில் வயிற்றின் இடது பாகத்தில் ஒரு கட்டி வந்தது. அதற்கு சிகிச்சை செய்துள்ள டாக்டரிடம்போனதில் அவர் என்னுடைய நீரைப் பரீட்சை செய்து பார்த்து அதில் சர்க்கரை இருப்பதாகச் சொல்லி அதற்கு மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமென்று சொல்லி, பிறகு சில நாட்களில் கட்டிமைக் குணம் செய்தார், அதோடு கூட எனக்கு

காலையில் பேதியாவதும் புளியேப்பம் வருவதும் இந்த மாதிரி யாக அஜீர்ணத்தினால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். கட்டி குணமான பிறகு நான் சாதம் சாப்பிட வேண்டுமென்றும், அதுவும் அளவோடு சாப்பிட வேண்டுமென்றும், டாக்டர் சொன் னார். அவர் சொல்லிய படியே சிலநாள் அனுசரித்து வந்தேன், அப்படியும் என்னை நோய் விட்டபாடில்லை. பிறகு நான் 23-9-51 தேதியிலிருந்து ஸ்ரீ சந்தரமவர்கள் அளித்த 8 வாரத் திட்டத் தின் பிரகாரம் அப்பியாசம் செய்துகொண்டு வந்த பிறகு சுமார் 7 வாரமானதும் ஆவலுடன் என்னுடைய ரீரையும், ரத்தத்தையு மும், டாக்டரிடம் பரிட்சை செய்து பார்த்ததில் ரீரிலும் ரத்தத் திலும் சர்க்கரையில்லை என்று தெரிய வந்தது. இப்போது அஜீர் ணமும் கிடையாது. பேதியும் நின்று விட்டது.

15. ஸ்ரீ S சிவராமன், சங்கரமடம் N. Street—திருவானைக்காவல்

நினைக்கவும் பயங்கரமான டி.பி. வியாதி (ஃபரோகம்)

யோக சிகிச்சையால் விரட்டோட்டப்பட்ட விந்தை

எனக்கு 1949-ம் வருஷம் ஐனவரி மாதத்திலிருந்தே சில சில வேளைகளில் காய்ச்சல், தலைவலி, பனி மழைக் காலங்களில் சுவா சிக்கும் சமயமெல்லாம் சப்தத்துடன் சுவாசம் வெளி வருவதும், இருமலால் கோழை வெளிவருவதுமாக இருந்து, ஒவ்வொரு நாளும் உடல் நிலையும் தோற்றமும் குறைந்து கொண்டே வந்தது; சதா சோம்பலும், ஞாபகமறதியும் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தது, சில மாதங்கள் கழித்து என் நண்பர் Dr. V. V. Parameswaran, B. A., M.B.B.S. அவர்களிடம் கேட்டதில் இடது பக்க நுரை யீரல் பூராவும் விஷக் கிருமிகளால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டிருப்பதாயும், வலது பாகத்துக்கும் பரவகிறபடியால் துரிதமான சிகிச்சை தேவை என்றதால் ("ஸ்ட்ரெப்டோமைஸின்") வாங்கி சுமார் 30 இன்ஜெக்ஷன் வரைக்கும் செய்துகொண்டதில் குணம் சிறிது ஏற்பட்டது. ஆறுமாதம் கழித்துப் போய் X-Ray மூலம் பரி சோதித்ததில் எந்த நிமிஷத்திலும் மறுபடி திரும்பித் தாக்கு மென்றும், தாக்கினால் வைத்தியத்திற்கு அப்பாற்பட்ட விஷய மென்றும் சொன்னார், அதைக் கேட்டு எனக்குத் தற்கால வைத் தியத்தில் நம்பிக்கையும் சிரத்தையும் குறைந்து விட்டன. அந்த சமயம் என் வீட்டிற்கு வந்த ஒரு நண்பரின் கையில் "ஆனந்த

ரகஸ்யம்” என்ற புத்தகத்தைப் பார்த்தேன். பிறகு அவர் ஆலோசனைப்படி சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், மத்ச்யாசனம் என்ற மூன்றையும் காலைில் விடாது செய்துகொண்டு வந்தேன். 3 மாதத்திலேயே என் வியாதியும் குரியனைக், கண்ட பனி போல் மறைந்தோடிவிட்டது. இப்பொழுது தினமும் காலைில் 1 மணி நேரம் ஆசனப் பயிற்சியும், மாலைில் 1 மணி நேரம் “வலிவும் வனப்பும்” என்ற புத்தகத்தில் சொல்லியபடி தேகப்பயிற்சியும், செய்து வருகிறேன். முன்பு கொஞ்ச தூரம் வேகமாக நடந்தாலும் பெருமூச்சும், களைப்பும், ஏற்படும். இப்போது ஒரு மைல் ஓடினாலும் களைப்போ, பெருமூச்சோ ஏற்படுவதில்லை. நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன்.

16. ஸ்ரீமதி கமலா—ஷண்முகாபுரம்

டி. பி. குணமான விர்தை!

....ஆஸ்பத்திரி சென்று “எக்ஸ்ரே” பார்த்ததில் இப்பொழுதுதான் இடது லங்ஸில் டி. பி. ஆரம்பிக்கிறதென சொல்லி ஊசி போட்டார்கள். பிறகு காச நோய்காரர்களுக்கான தனி இடத்தில் கொண்டுபோய் விட்டார்கள். அந்த இடத்திலுள்ள நோயாளிகளைப் பார்ப்பதற்கே பயங்கரமாக இருந்தது. அங்கு செளகரியமாகாதவர்கள் தான் நிறைந்திருந்தார்கள்!

எனக்குக் காசம் என் கேள்விப்பட்டதிலிருந்தே ஒரு அடிகூட என்னை நடக்கத் திடனற்று விட்டது. இங்கு அந்த நோய்க்கான நல்ல மருந்து கிடையாது. மதனப் பள்ளி அல்லது திருச்சி சென்றால் குணமாகலாம் என்று சொல்லி விட்டார்கள்.

உடனே இருந்தவைகளை விற்று, உறவினர் உதவியால் திருச்சி வந்து சேர்ந்தோம். தனியாக டாக்டர் வைத்துக் கொண்டு ‘எக்ஸ்ரே’ படம் எடுத்தோம். திருச்சியில் படம் எடுத்துப் பார்த்து விட்டு ஆபத்தான கேஸ் என்று நிராகரித்து விட்டார் டாக்டர்.

பிறகு எனது தாயாருக்குத் தெரிந்த ஒருவர் மூலமாகச் சிபார்சு செய்து, மறுபடி சிகிச்சைக்கு ஒப்புக்கொண்டார், வீடு வாடகைக்கு எடுத்துக்கொண்டு தினம் காலை, மாலை வண்டியில் சென்று டாக்டர் வீட்டிலேயே ‘Dihydrostreptomysin” என்ற ஊசி போட்டுக் கொண்டு வந்தேன்.

3-7-49 விருந்து 10-8-49 வரை 40 கிராம் மருந்தை இரு வேளையாக மாற்றி மாற்றிக்குத்தி சல்லடையாகத் துளைத்தார்கள். பிறகு A.P இன்ஜெக்ஷன் என்று 8 ஊசி ஏற்றினார்கள். இந்த A.P போடும்போதும் பிறகு மறுநாள் வரைக்கும் மூச்சு விட முடியாமல் மாப்பு வெடித்து விடும் போலிருக்கும். இவ்வளவும் சகித்துக் கொண்டேன். இதன் மத்தியில் 7, 8 'எக்ஸ்ரே' படம் எடுத்தார்கள்.

இவ்வளவு சீக்கிரம், ஊசி போட்டுக் கொண்டதால் நோய் சௌகரியமாகி விட்டதென்று நினைக்க வேண்டாம். வீடு வந்ததும், நாடிசுத்தி என்னும் பிராணயாமம் கற்றுத் தருவார். என்கணவர். அதையும் விடாமல் பழகுவேன். அது பழகியதிலிருந்து தான் அடிக்கடி எனக்கு வந்துக்கொண்டிருந்த பெரு மூச்சு சுத்தமாக நின்றுவிட்டது. அதிலிருந்து தான் ஆசனப்பியாசங்களில் நம்பிக்கையும் ஏற்பட்டது.

ஸ்ரீ சுந்தரம் எழுதிய 'ஆரோக்கிய உணவு' சமையல் புத்தகத்தை வைத்துக்கொண்டு என் கணவர் சமைத்து விடுவார். 1-வருடக் குழந்தையை, எனது வயது முதிர்ந்த தாய் வசம் வேறு அறையில் பாதுகாத்துக் கொண்டு, அவரும் ஆசனங்கள் செய்து கொண்டு வருவார். அதுசமயம் ஆனந்தவிகடனில் ஸ்ரீ சுந்தரம் பழநி சென்று திருச்சி வருவதாகத் தெரிந்தது. என்கணவர் மட்டும் போய்ப் பார்த்து வருவதாகச் சென்றார். 5-10-49ல் திருச்சியில் அவரைப் பார்த்து எல்லாவற்றையும் தெரிவித்தார். பிறகு ஸ்ரீ. சுந்தரம் ஆசனத் திட்டம் வகுத்துத் தந்தார்.

அதன்படி நேரே வீட்டுக்கு வந்து அன்றையிலிருந்து பிராணயாமம் சர்வாங்கா, மத்ச்யா, பஸ்சிமோத்தானாசனம் முதலிய ஆசனங்களை செய்து வருகிறேன். நோய் முற்றிலும் அகன்று விட்டது. பிறகு ஒரு ஆண் குழந்தையும் பிரசவித்து திரேக சௌகரியத்துடனிருந்து வருகிறேன்.

17. ஸ்ரீ எம். கே. நரசிம்மன்—சேலம்

டி.பி.வியாதி மறைந்த விந்தை!

என் பெயர் நரசிம்மன். சேலம் வாசி. இரண்டு ஆண்டு களுக்கு முன்பு மாப்புச் சளி பிடித்து அதனுல் மிகத் தொந்தரவு

அடைந்தேன். மாதம் இருமுறை மார்பில் சளி பிடிக்கும். வலி, இருமல் ஏற்படும். காரி உமிழ்ந்தால் 'கோழை' வரும். இப்படி என்னை வாட்டி வதைக்கும். இதற்கு டாக்டர்கள் ஊசியும், மருந்தும் கொடுத்தார்கள். சிறிது நாள் குணம் தெரியும், பிறகு மறுபடியும் வந்துவிடும். ஆறுமாதங்கள் சென்றன வியாதி குறையவில்லை. டாக்டர்கள் கூடி "இது டி. பி. வியாதி" என்று கூறினார்கள். என் பயம் அதிகரித்தது. எவ்வளவோ மருந்தும், மாத திரைகளும், ஊசிகளும் பயனற்றுப் போயின. உடம்பு இளைத்தது. டாக்டர்கள் 'இது குணமாவது கடினம்' என்று கூறி என் பயத்தை அதிகரித்தனர். டி. பி. வியாதி உச்ச நிலையை அடைந்தது. வருஷமும் இரண்டாயிற்று. இளைத்துத் துரும்பாகப் போய் விட்டேன். பலஹீனம் அதிகமாயிற்று. எமனிடமிருந்து ஓலை வரும் நாளை எதிர்பார்த்து இருந்தேன்.

ஒரு நாள் அதிர்ஷ்டவசமாக ஒரு நண்பரைச் சந்தித்தேன். தாம் யோக கிரிச்சையால் குணமானதைத் தெரிவித்து என்னை யும் யோகசிகிச்சை பெறச் சொன்னார். இவர் கூறியது எனக்கு மிக உற்சாகத்தையும் தெரியத்தையும் கொடுத்தது. அன்று முதல் எங்களுரிலுள்ள யோகசாலையில் பலகையின் உதவியால் தினம் பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டு வந்தேன். பிரதி தினமும் என்னைப் பரிசோதனை செய்து அதற்குத் தக்கவாறு பயிற்சி கொடுத்து வந்தார்கள். இரண்டு மாதங்கள் கழிந்தன. வழக்கம் போல் ஒருநாள் என்னைப் பரிசீலனை செய்யும்பொழுது அக் கலாசாலை நிர்வாகி ஸ்ரீ வெள்ளிமலை கவுண்டரின் முகம் சந்தோஷக் குறிகள் காண்பித்தது. நோய் குணமாகிக்கொண்டு வருகிறதென்றார். பயிற்சிகள் தீவிரமாகச் செய்து வந்தேன். இப்பொழுது என் வியாதி இருந்த இடமே தெரியாமல் போயிற்று. மிக்க பல ஹீனன் அதிக ஆரோக்கியவானாக இருக்கிறேன்.

18. ஸ்ரீ எம். பழனிசாமி—மருதூர், கோயமுத்தூர்.

ஹர்னியா அல்லது குட்விறக்கம் ஒழிந்தது.

1952-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதத்தில் ஒரு நாள் திடீரென்று எனது அடிவயிற்றில் உயிர் நிலைக்கு வலப் பக்கத்தில் சிறிய சதைப் பிதுக்கம் காணப்பட்டது. அது நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளரத் தொடங்கியது. அப்பொழுது

தெல்லாம் வலி ஏற்படவில்லை. ஒரு நாள் சற்று வேகமாக நடந்ததினால் அந்தச் சதைப் பிதுக்கம் இருந்த இடத்தை விட்டு சற்று மேலேறிக் கொண்டது. மேலேறினது தான் தாமதம். எனக்குச் சகிக்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு அங்குமிங்கும் அசைய முடியாமல் படுத்துக் கொண்டேன். பிறகு நாள் வேலை செய்து வரும் பஞ்சாலை (நெசவு) மில்லிற்கு வரும் டாக்டரிடம் சென்று காண்பித்ததற்கு ('ஆபரேஷனால்) குணமாணல் உண்டு; இல்லை யெனில் வேறு எந்தவிதமான மருந்துகளாலும் குணம் கிடையாது: என்று கூறிக் கை விரித்து விட்டார்.

நானே சாதாரண ஏழைத் தொழிலாளி. அத்துடன் வயிற்றுறில் ஆபரேஷன் செய்துகொண்டு வேதனைப்படும் பலரைக் கண்டும், கேட்டும் அவர்கள் நடைபிணம் போல் ஒன்றும் உதவாமல் இருப்பதை எண்ணினதும் 'எனக்கு ஆபரேஷன் செய்து கொள்ள மனம் வரவில்லை. அச்சமயம் எனது பந்து ஒருவர் யோகசிகிச்சை (ஆசனப் பிராணாயாம சிகிச்சை) மேற் கொண்டால் குணம் கிடைக்கும்' என்றார்.

சென்ற மாாச்ச மாதத்தில் எங்கள் ஊர் யோகாசனசாலைக்குப் போய் சாலையின் நிர்வாகி திரு R. மாரியப்பனிடம் எனது குறையை விரிவாகக் கூறினேன். அவர் யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களின் ஆசியாலும் ஆண்டவனின் கருணையினாலும் சீக்கிரம் குணம் கிடைக்கும் என்று கூறி, ஆகார நியமனங்களுடன் ஆசனப் பயிற்சி அளித்தார். மேலும் அவ்வப்பொழுது நிலைமைக் ஏற்ப பயிற்சி திட்டத்தை மாற்றினார். நான் செய்துவந்த ஆசனங்களில் முக்கியமானவை விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனம், மத்சயாசனம், பத்மாசனம். இந்த ஐந்து மாதத்திற்குள் பரிபூரண குணம் பெற்றேன்.

19. ஸ்ரீமதி லக்ஷ்மி.—ஆறுவாய்மொழி

கொடும் வாத நோயிலிருந்து தப்பிய விதம்!

என் பெயர் லக்ஷ்மி. ஊர் ஆறுவாய் மொழி. வயது 55 எனக்கு 15 வயதிலிருந்தே வாத நோய் ஆரம்பம். குளிர் மழை காலங்களில் காலில் வீக்கம், வலி வந்துவிடும். சில சமயங்களில் படுக்கையில் படுத்து விடுவேன், அப்பொழுது எல்லாம் வைத்

தியர் மருந்து, தைலம் என்ற முறைகளில் குணமாகி விடும் இப்படி 40 வயது வரை மருந்தும் பத்தியமுமாகக் கழித்து விட்டேன். 40-க்கு மேல் 15-ந்து வருஷ காலமாக கால் முட்டியிலும் குதியங்காலிலும் வீக்கம், வலி, சதா இடுப்புவலி, முச்சு முட்டுதல் இருந்தன. தேகமும் ரொம்ப ஸ்தூலம். ரொம்ப சிரமம். பிறகு டாக்டர் மூலமாக மருந்து, ஊசி யெல்லாம் போட்டுப் பார்த்தேன். 2 மாதம் குணம் போலிருக்கும், பழைய படி வந்துவிடும் என்று சொன்னார்கள். எனக்குப் பெரும் கவலையாகி விட்டது. என்ன செய்வது என்று வருந்தும்பொழுது 'ஆனந்த ரகஸ்யம்' என்ற நூல் கிடைத்தது. அதைப் பார்த்து எந்தேக நிலையை டாக்டரிடம் பரிசோதித்தேன்.

பெங்களூர் யோகாசாரியார் ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களுக்கு எழுதி சுடித மூலம் சிகிச்சை பெற்று 6 மாதம் பயின்று வந்தேன். ஆசனங்கள் சரியாய் வரவில்லையானாலும் வியாதி கொஞ்சம் குணம் தெரிந்தது. அதிலிருந்து மருந்துக்கு விடை கொடுத்து விட்டேன். குணம் தெரிந்த உடனே பெங்களூர் சென்று ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர் சனாக் கண்டு 2 மாதம் சிகிச்சை, ஆகாரத் திட்டம் முறைப்படி அவரிடம் பெற்றேன். முன் 128 பெளண்டு எடையிருந்த தேகம் 8 பெளண்டு குறைந்திருக்கிறது. இன்னும் ஆரோக்கிய நிலைக்கு 20 பெளண்டு குறைந்தால்தான் சர்வாங்காசனமும், ஹலாசனமும் தனியே செய்ய முடியும். இப்பொழுது ஆள் உதவியோடுதான் செய்கிறேன். அப்படியிருந்தும் முக்கால்வாசி வியாதி யெல்லாம் குணமாகி விட்டன.

இன்னும் 6 மாதம் சரியாய்ச் செய்யும் பொழுது தேக கனமும் குறைந்து வியாதியும் மூற்றிலும் குணமாகி ஆரோக்கியமும் கிடைக்குமென்று திட நம்பிக்கையுடன் கட்டுரையை முடித்துக் கொள்கிறேன்.

20. அ. மெய்யப்பன், கலைமகள் கல்லூரித் தலைவர்.

(புதுக்கோட்டையைச் சேர்ந்த) கொப்பபைட்டி:

எனக்கு இப்பொழுது வயது. 60 இரண்டு ஆண்டுகட்கு முன்-1950ம்<sup>ஸ்</sup> செப்டம்பர் மாதம் திடீரென வாந்தி வந்தது உடனே டாக்டர் அழைக்கப் பெற்று ஊசி குத்தலும், மருந்தும் அளிக்கப் பெற்றேன் வாந்தி நிற்கவில்லை.

பின்னர் ஆயுர்வேத வைத்தியர் ஒருவர் அழைக்கப் பெற்று அவர் கொடுத்த மருந்துகளை உண்டதில் வாந்தி எடுப்பது

நின்றது என்றாலும் வாந்தி அதிர்ச்சியால் ஏற்பட்ட இடது பக்க வாத்தம், நடக்க முடியாமை, இடது கை கால் எல்லாம் சுவாதீன மில்லாமை, உட்காரவும் எழுந்திருக்கவும் கூட இயலாத நிலை ஏற்பட்டு யாரேனும் ஒருவர் உதவி எப்போதும் வேண்டியிருந்தது. சிறந்த டாக்டர்கள் பலருடைய ஊசி சூத்தல், மாத்திரைகள் உண்ணல், ஆயுர்வேத முறை பஸ்மங்கள், ரஸாயனங்கள், தைலங்கள் தேய்த்தல் முதலியன யாவும் பெரும் பொருட் செலவில் செய்தும் முற்றிலும் குணமாகவில்லை.

நான் தற்செயலாக மதுரை கோபால கிருஷ்ணகோலூர் புத்தகக் கடைக்குப் போக நேர்ந்தது. அங்கே ஏதேனும் புதிய புத்தகங்கள் விற்பனைக்கு வந்திருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொண்டு வரும்பொழுது பெங்களூர் குருதேவர் ஸ்ரீ. சுந்தரம் அவர்களுடைய புத்தகங்களைப் பார்த்தேன். எல்லாவற்றிலும் ஒவ்வொரு பிரதி வாங்கினேன். விடாமல் ஒரு வாரம் படித்தேன். பிறகு அப்பியாசம் செய்யத் தொடங்கினேன். நாள் ஆக ஆக நோய் நீக்கமும் மன மகிழ்ச்சியும் தெரிந்தன. விடாமல் காலை மரலை சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம், பஸ்சிமோத்தாசனம், சல பாசனம், மத்ச்யாசனம், பாதஹஸ்தானாசனம், யோகமுத்தரா, உட்டியாணை, நெளவி, திரிகோணாசனம், தலுராசனம், பத்மாசனம், பிராணயாமம் முதலியன செய்து வருகிறேன். இப்பொழுது ஆள் உதவியின்றி தினம் ஒரு மைல் தூரம் நடந்து வர முடிகிறது.

21. ஸ்ரீ சிங்காரம்—சேலம்.

சரும் நோய் தீர்ந்தது!

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஒரு நாள் எனது உடலில் முன் கை, கழுத்து, குதியங்கால் முதலிய இடங்களில் நமைச்சல் ஏற்பட்டது. சொரிந்து கொடுக்கும் வரையில் இதமாக இருக்கும். பின்னர் அவ்விடங்களிலெல்லாம் வாழைக்காயளவு வீங்கிக் கொள்ளும். அவ்விக்கம் வடியாது அப்படியே நின்று விடும். நேரற்ற இடங்களை பெய்யிலில் காட்டவும் முடியாது. இவ்வாறே உடலில் வேறு இடங்களிலும் முகத்திலும் ஏற்பட்டதின் பயகை வெளியில் செல்லவோ கூவரம் செய்து கொள்ளவோ முடியாத நிலையும் உண்டாயிற்று. வெய்யில் பட்டாலோ எரிச்சல் எடுக்கும்பொழுது கூவரம் செய்து கொண்டால் கேட்க

வேண்டுமா? உடனே நோயைக் குணப்படுத்த வேண்டி டாக்டர் களை நாடிச் சென்றேன்.

ஒரு டாக்டரால் கூட நோய் இன்னதுதான், இன்ன சிகிச்சை செய்தால்தான் குணப்படும் என்று திட்டமாகச் சொல்ல முடியவில்லை. இதற்குள் நான் சூத்திக்கொண்ட ஊசியும் உடலினுள் சென்ற மருந்தும் குணப்படுத்தியதாகத் தெரியவில்லை. முடிவாக சென்னை மாகாணத்திலேயே பெயர் பெற்ற சரும வைத்திய நிபுணர் (skin specialist) ஒருவரையும் பார்த்துவிட்டு வைத்தியம் செய்து கொள்ளுவதையே நிறுத்திவிடலாம் என்ற எண்ணத்துடன் சென்னைக்குச் சென்று அவரிடமும் காண்பித்து எல்லா விவரங்களையும் சொன்னேன். அவரும் மற்ற டாக்டர்களைப் போலவேதான் சொன்னாரே அன்றிப் புதிதாக ஒன்றும் சொல்லிவிடவில்லை, அது எனக்குப் பெரும் ஏமாற்றமாகவே இருந்தது. பாவம் டாக்டர்களைக் குறைகூறி என்ன பயன்! அவர்களது ஆங்கில மருத்துவக் கலை அவ்வளவு தூரத்திற்குத்தான் வளர்ச்சி அடைந்திருக்கிறது.

இறுதியில் ஊழ்வினையின் பயனாக யோகாசாரியார் ஸ்ரீ. சுந்தரம் அவர்களிடம் நேரில் சிகிச்சை பெறும் பாக்கியம் பெற்றேன். ஒரு மாத காலம் அவர்களது இல்லத்திலேயே இருந்து சிகிச்சையும் பெற்றேன். உடலில் குணமாகும் குறிகள் தென்பட்டன. ஊர் திரும்பி பல மாதங்கள் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு வந்ததில் உடல் நிலை முற்றும் குணமடையும் பேறு பெற்றேன்.

## 22. G.ஸ்ரீ வெங்கடேசன், L,E,E.—சென்னை—2

தேக வளர்ச்சியும், வனப்புப் பெற்றேன்!

நான் உயர்ந்து வளரவும், உடல் வனப்புத் தோற்றத்திற்கும் ஸ்ரீ. சுந்தரமவர்களின் யோக சிகிச்சைத் திட்டத்தை ஒரு வருஷத்திற்கு முன்பு வரவழைத்து அதன்படி இன்றும் பழகி வருகிறேன். இந்த யோக சிகிச்சை திட்டத்தினால் தான் நான் என் வளர்ச்சியிலும்; உடல் வனப்பிலும் நல்ல பலனைக் கண்டேன். இப் பேருதவிக்கு ஸ்ரீ சுந்தரமவர்களின் உயர்தர புத்திமதிகளையும் என்றென்றும் மறவேன்.

மேலும் அண்ணர் வெளியீட்டுள்ள யோகாப்பியாச, தேகாப்பியாச நூல்கள் ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு நேரிடை குருவின்றியே போதிக்க வல்லதாயு முள்ளது. முக்கியமாக யோகாசனங்கள் வெகு தெளிவாயும் யாவரும் புரிந்து அனுஷ்டிக்கும் முறையில் வெகு விரிவாகவும் விளக்கமாகவும் வரையப்பட்டுள்ளது. எனது சுவாஜபவத்தினால் நான் கண்டறிந்த உண்மை யாதெனில், உடல் வனப்பிற்கோ யோகாசனப் பயிற்சியே எந்நாளும் சிறந்தது என்பதாகும்.

### 23. ஸ்ரீ N. S. அரசர்தனம்—இலங்கை

வயிற்று வலி, சிரங்குகள் ஒழிந்தன!

1944-ம் ஆண்டு நான் கல்லூரியில் படிக்கும்போது காலையில் அல்லது மாலை சதா வயிற்றுவலி வந்து கொண்டே யிருக்கும். அத்துடன் மாரி காலத்தில் சிரங்கு வரத் தவறுவதேயில்லை. பெற்றோர் குடும்ப வைத்தியம் செய்தனர். சிறிது காலம் வயிற்று வலி சுகமாய் இருந்தது. ஆனால் சில காலத்திற்குள் திரும்பவும் அந்த வலி வந்து விட்டது. பின் மேல் நாட்டு வைத்தியர்களிடம் காட்டி சிகிச்சை பெற்றேன். சில காலம் சுகமளிப்பதுபோல் இருந்து பின் அவ்வியாதி வந்துவிடும். பின் திருநெல்வேலியில் யாழ்ப்பாணம் ஊர் பயில்வானிடம் குஸ்தி போன்ற தேகாப்பியாசங்கள் கற்றேன். வயிற்றுவலியைப் போக்க நிரந்தர பலன் அளிக்கவில்லை.

அதிர்ஷ்டவசமாக 1949-வருஷம் பெங்களூர் சுந்தரம் எழுதிய ஆனந்த ரகஸ்யம் என்னும் நூலை வாங்கிப் படித்தேன். நான் அதில் ஆர்வங்கொண்டு சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சவாசனம், பிரானாயாமம் இவைகள் பயின்றேன். இவை செய்யத் தொடங்கிய இரண்டு மாதத்திற்குப்பின் வயிற்று வலி, தலையிடி, தடிமன், சிரங்கு போன்றவை அடியோடு மறைந்து போய் விட்டன. ஆசனம் செய்யாவிட்டால் திரும்ப வியாதி வருமோ என்று பார்க்க ஒரு மாத காலம் ஆசனம் செய்யாமல் விட்டேன். ஆனால் போனவலி தலைகாட்டவேயில்லை.

எங்கள் கல்லூரி இளைஞர் சமூக சேவாசங்கத்தில் ஸ்ரீ சுந்தரத்தினுடைய சீடர் பெர்னாண்டோவின் பேகுதவியோடும் மக்களின் ஆதரவுடனும், மக்களுக்கும், பெரியோர் சிறியோர் என்று பாராது அனைவருக்கும் ஆசனப் பயிற்சி அளித்து வருகின்றோம்.

24. ஸ்ரீ நடேசன்—மாரிக்குப்பம் (கே.ஜி.எப்.)

கொடு வயிற்று வலியிலிருந்து தப்பிய மர்மம்!

எனக்கு 12-9-1946ல் இரண்டாந்தாரமாக விவாகம் நடந்தது. 17-9-46ல் காலை 8 மணிக்கு சிறு வயிற்று வலி ஏற்பட்டு மணிக்கு மணி அதிகமாகிப் பொறுக்க முடியாமல் பிற்பகல் 2-மணிக்கு இங்கு கம்பெனியாரால் ஏற்படுத்தியிருக்கும் வைத்தியசாலைக்கு ஆம்புலன்ஸில் கொண்டு சேர்க்கப்பட்டேன். அங்கு எனக்கு வடனே ஆபரேஷன் நடக்க வேண்டும் இல்லையெல் இன்னும் இரண்டு மணிக்குள்ளாக மரணமடைவேன் என்று சொல்லி விட்டார். என்னை அழைத்து சென்ற தோழா திருவேங்கடம் குடும்பத்தாரின் உத்தரவின்றி ஆபரேஷனுக்குத் தாமே ஏற்றுக் கொண்டார். எனக்கு 17-9-46 பிற்பகல் 3-30 மணிக்கு ஆபரேஷன் செய்து வார்டில் கொண்டு போய்ப் படுக்கையில் போட்டு விட்டார்கள். பிறகு 22-9-46 அன்று தான் நான் ஆஸ்பத்திரியில் இருப்பதை உணர்ந்தேன். பிறகு 3 மாத காலம் ஆஸ்பத்திரியில் மருந்து சாப்பிட்டு வேலைக்குப் போக நேர்ந்தது.

வேலை கடினமானது. சுரங்க, வேலை உழைக்க முடியாது வேளா வேலைக்கு ஆகாரம் ஏற்காது. இப்படி 12-12-48 வரை வயிற்று வலியால் கஷ்டப்பட நேர்ந்தது. 17-9-46 முதல் 12-12-48 வரை வேலை மீதும் படுக்கையில் சதா மருந்து மாத்திரைகளை ஜோபியில் வைத்துக் கொண்டிருக்க நேர்ந்தது. இவ்விதம் கஷ்டப்படும் சமயம் நான் வசிக்கும் இடத்தில் ஸ்ரீ மதுரகவி ஆழ்வார் சபை ஒன்று இருக்கிறது அதில் மூன்று பேர் ஸ்ரீ அர்ஜுனன் அவர்களிடம் ஆசனப் பயிற்சி கற்றுக் கொண்டு மாலைவேளையில் மேற்படி அவரிடம் பழகி வந்தார்கள். அவர்களைப் பார்த்து நானும் நேரில் மேற்படி அவரிடம் பத்மாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்சயாசனம், சவாசனம் கற்றுக்கொண்டேன். அன்று முதல் இன்று வரை ஆசனங்களைப் பழகுகிறேன். மேற்படி நோய்சிறுகச்சிறுக ஆறு மாத காலத்தில் தலை காட்டாமல் சூரியனைக் கண்ட பனி போல் விலகியது.

25. ஸ்ரீ. என். எஸ். சேஷன்—கல்லல்

பயங்கரக் கொப்புளங்கள் அகன்றன!

எனக்கு 1951-52 உடம்பிலும் மார்பிலும் முதுகிலும் திடீரென்று சில கொப்புளங்கள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. நான்

மிகவும் புயந்து டாக்டர்களிடம் காண்பித்ததில் அவர்கள் அது மிகவும் சிக்கலான வியாதி என்றும் குணமாவதற்கு வெகு நாட்களாகு மென்றும், சிகிச்சை இல்லாத பட்சத்தில் வெளியில் தலை காட்டக்கூட முடியாத நிலைமை ஏற்படக் கூடும் என்று கூறினார்கள், இதனால் நான் மிகவும் பயந்து விட்டேன்.

குரு தேவரின் ஆசியினாலும் எனது அதிர்ஷ்டத்தினாலும் இந்த ஊரில் உள்ள எனது நண்பர் ஒருவரிடம் உள்ள 'ஆனந்த ரகஸ்யம்' என்னும் புத்தகத்தைப் பரர்க்க நேர்ந்தது. இதே சமயத்தில் திருச்சியிலிருந்து யோகாசாரியாரின் சீடரும் திருச்சியில் ஆசனப் பிரசாரம் செய்பவருமான ஸ்ரீ A.R. ரங்காச்சாரி அவர்கள் மூலம் சுந்தரோதய பத்திரிகைகளும், ஆசனத்தைப் பற்றிய குறிப்புகளும் பெற்றேன். பனதில் திடம் கொண்டு குருதேவரையும் தியானித்து ஆவணி மாதம் முதல் ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தேன். ஆறு மாத பயிற்சிக்குள்ளாக, உடம்பிலுள்ள கொப்புளங்கள் முழுவதும் மறைந்து உடல் பழைய நிலைக்கு வந்து விட்டது, இதற்கிடையில் நான் செய்து வந்ததிலிருந்து சிறு பிழைகளைத் திருச்சி சென்று ஸ்ரீ A.R. ரங்காச்சாரி அவர்கள் மூலம் திருத்திக் கொண்டு ஒழுங்காகவும், ஆகாரத்தில் காரத்தை மிகக் குறைத்தும் உட்கொண்டு வந்ததில், இப்பொழுது உடம்பில் தழும்பு தவிர யாதொருவிதமான வியாதியோ அல்லது உபாதையோ இல்லை.

26. ஸ்ரீ R. பழனிசாமி—மருதூர்—இராமநாதபுரம் கோவை

இருமல், வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றில் எரிச்சல்,

பிந்துக் கழிவு ஒழிந்தன!

வயிற்றுப் போக்கும், வயிற்றில் எரிச்சலும், ஓய்வில்லா இருமலும் எனக்கு உண்டு. இருமலின் காரணமாக சில சமயங்களில் உமிழ்நீருடன் இரத்தமும் வெளிவரும். என்னுடைய வீர்ய பிந்துவும் வாரத்தில் இருமுறை. மும்முறை வெளி ஏறிக் கொண்டிருந்தது. இதனால் உடல் மெலிந்து வலுவிழந்து, நோயின் உபத்திரவத்தினால் டாக்டரிடம் சரண்புகுந்தேன். ஏதேதோ மருந்துகளைப் பருகினேன். குணம் தெரியவில்லை. பின்னர் நாட்டு வைத்தியரை அணுகினேன். பாதி குணம் கிடைத்தது. ஆனால் மறுபடியும் நோய் என்னைப் பற்றிக் கொண்டது.

இச் சமயத்தில் தான், அதாவது 1949-ல் எனது நண்பர் R. மாரியப்பன் அவர்களின் மூலமாக நமது யோகாசாரியார் ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களைத் தியானித்து ஸ்ரீ மாரியப்பன் (நிர்வாகி) ஸ்ரீ சுந்தர யோகாசன கலாசாலை மருதூர், (இராமநாதபுரம்) அவர்களின் நேர் பார்வையில் பயிற்சியை செய்து வந்தேன். இப்படி இரு வாரங்கள் ஆசனப் பிராணயாமப் பயிற்சிகளுடன் உணவு ஒழுக்கங்களைக் கைக் கொண்டவுடன் உயிர்ந்தால் ரத்தம் வருவது நின்று விட்டது. மேலும் மேலும் ஆசனப் பிராணயாமப் பயிற்சி வலுக்க வலுக்க என்னிடமுள்ள நோய்களெல்லாம் குசியனைக் கண்ட பனி போல் விலகி விட்டன. இப்பொழுது பூர்ண குணத்துடன் இருக்கிறேன். ஆசிரியர் குடுத்துத் தந்த எல்லா ஆசனங்களையும் பழகி வருகிறேன்.

27. ஸ்ரீ T. V. கோபினாத்—புதுடில்லி.

கரப்பான் என்ற தோல் நோயிலிருந்து வெற்றி!

ஆபூர்வமான சக்தி வாய்ந்த யோக சிகிச்சையால் குணமடைந்த அதிர்ஷ்டசாலிகளில் நானும் ஒருவன். கரப்பான் என்ற பயங்கரத் தோல் நோயினின்றும் யோக சிகிச்சையால் விடுதலை பெற்றேன். நானறிந்த வகையில் விஞ்ஞானம் இந்நோய்க்குச் சரியான பரிசாரம் எதுவும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. என்னை அறியாமல் யோக முறையில் இறங்கவும், இப்பிணியின் இரும்புப் பிடி களிலிருந்து விடுபட்டேன்.

1947-ம் ஆண்டு தற்செயலாகக் கீழே விழுந்து வலது முழங்காலில் சிராய்த்துக் கொண்டேன். ஏதோ களிம்பைப் போட்டு விட்டுச் சும்மா இருந்தேன். ஆனால் அப்புண் அளவிலும் தீவிரத்திலும் வர வரப் பெருகிக் கொண்டே வந்தது. எந்த மருந்துக்கும் மசியாது இரண்டு மாதங்களிலெல்லாம் ஒரு முட்டையின் அளவாகத் தோற்றமளித்தது. பயங்கரமாக வீங்கி, சீழ் கோர்த்துக் கொண்டு பலவகை விஷப் பொருளுக்கும் இடமாக இருந்தது. ஒரு டாக்டர் மேல் பூச்சுக்கான மருந்துகளும் உட்கொள்ள மாத்திரைகளும் கொடுத்தார். ஆனால் அது அதிகமாயிற்றே ஒழியக் குறையவில்லை.

1948-ம் ஆண்டு பிற்பகுதியில் ஆயுர்வேத மருந்துகள் பிரயோகிக்கப்பட்டன. காலமும், பணமும் கரைய, வெறுப்பு வளரத் தோல் நோய் தானும் வளர்ந்து முழங்காலில் பாதி இடத்தைப் பற்றிக் கொண்டது, அந்த வருஷக் கடைசியில் கண்களின் பலவீனத்தைப் போக்க யோகாசனப் பயிற்சி தொடங்கினேன். சில மாதங்கள் சிகிச்சையில் கழிந்தன. ஆனால் எதிர்பாராத சில சம்பவங்களால் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்ய முடியவில்லை. தடைபெற்றது. இக்காலத்தில் என்னை அறியாமல் இம் மூன்று மாதப் பயிற்சி காலத்தில் வீங்கிவிருந்த முழங்கால் தானாகக் குணமுறவும் தழுப்புசனைத் தவிர வேறென்றும் மிகுதியாகாது போயிற்று.

28. ஸ்ரீ முனிஸ்வாமி—மாரிக்குப்பம் [K. G. F.]

கொடிய இருமலை ஒழித்து வெற்றி!

1947-ம் வருடம் நான் இருமல் நோயால் அதிகக் கஷ்டப் பட்டு வந்தேன். வைத்தியரிடம் பரிசோதித்து சிகிச்சை பெற்று மருந்துகளும் ஊசிகளும் என் திரேகத்தில் ஏற்றிக்கொண்டேன். ஒருவிதப் பிரயோசனமும் தென்படவில்லை. மீண்டும் என்னைப் பரிசோதித்து பலவீனம் வியாதி ஒன்றுமில்லை. ஆதலால் புஷ்டியான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட உத்தரவிட்டார். தாண்டவமாடும் வறுமையினாலும், எப்படியும் பிழைக்க வேண்டுமென்ற ஆசையினாலும் கடன் வாங்கியாகிலும் புஷ்டி தரும் ஆகாரங்களைச் சாப்பிட நேர்ந்தது என்றாலும் சுகமில்லை.

இருமல் சாதாரணமானதல்ல. இரவு பூராவும் சதா இருமல்; நரக வேதனை. சில சமயங்களில் சாப்பிட்ட ஆகாரம் அளவுக்கு மீறிய இருமலால் வாந்தி ஒருவகுமுண்டு. இப்படிப் பிராணவஸ்தைப்படும் சமயங்களில் நோயின் லேசம் தாக்க முடியாமல் தற்கொலை புரிந்து கொள்ளவும் முயற்சித்ததுண்டு.

எனது நண்பர் கெக்காதரம் என்பவர் 'ஆனந்த ரகஸ்யம்' வைத்திருந்தார். அதைப்பற்றி என்னிடம் மிகவும் புசழ்ந்து பேசினார். நான் டடனே அதை வாங்கி சர்வாங்காசனத்தைப் பற்றி வாசித்து அவர் செய்து காட்ட உடனே அதே மாதிரி

செய்ய முயற்சித்தேன். ஆரம்பித்து ஒரு நாள் இரு வேளை அப்பி யாசத்தில் அன்றைப தினமே எனக்கு இருமல் கொஞ்சம் தனிந் தது போல் உணர்ந்தேன். அப்படியே சர்வாங்காசனமும், மதச் சாசனமும் இரண்டு வாரம் இரு வேளைகளிலும் தவறாமல் செய்து வந்ததில் இருமல் நோயிலிருந்து பூரண குணம் பெற்றேன். புஷ்டி தரும் ஆகாரங்களை ஏற்றுக் கொண்டு தினம் ஒரு புதிய ஆசன மாக, முறையே புஜங்காசனம், சலபாசனம், என்ற மற்ற ஆச னங்களையும் செய்யும் நேரத்தையும் அதிகப்படுத்தி வந்தேன். ஸ்ரீ சுந்தரமவர்களைக் கண்டு ஆசனத் திட்டங்கள் பெற்றேன். அதன்படி அப்பியாசித்து என் நோய் முழுவதையும் விலக்கிக் கொண்டேன்.

எனது சகோதரர் சுமார் 15 வருட காலமாக இருந்த வயிற்று வலிக்கு எவ்வளவு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லாமல் ஆசனப் பயிற்சியினால் பூரண குணமடைந்து 3 வருடமாக ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நடத்தி வருகிறார்.

29. அய்யாஸ்வாமி—மருதூர், இராமநாதபுரம். கோயமுத்தூர். ஆஸ்தமா நோய் அகன்றது!

எனது பதினான்றாம் ஆண்டு விதியின் விளையாடல். 'விதி' ஒன்றிரண்டு நாட்கள் தனது திருவிளையாடலைப் புரிந்து விட்டுப் போயிற்று? இல்லை! இல்லை! இன்று நியமம் பதினேழாம் ஆண்டு ஈறாக என்னை வாட்டி வதைத்ததை இறைவனுக்குத்தான் விண்ணப்பிக்க வேண்டும்!

அந்தோ பாமுடலைப் பற்றிய படுமோச நோய். இருந்திருந் தாற்போல் ஜலதோஷத்தை உண்டாக்கும். இடைவிடாது துமம ஜம தும்மும்போது விலா எலும்புகள் இருபத்துநான்கும் அழுத்த, வலியும் உண்டாகும். இஃதுயாவும் பகற்பொழுதில் நடப்பன. இராப்பொழுதிலோ துண்டு துண்டாக வெட்டி வேதனைப்படும் ஒருவனது உயிர், உடலை விட்டுப் பிரிவதற்குள் எல்லையின்றி அடையும் துன்பம் தொல்லைக்கு ஒக்கும்.

ஆரம்பத்திலேயே என்னைப் பற்றிய நோய், நுரையீரல் சம்பந்தமானது. இடைவிடாது; எளப்பமும் இருமலும் ஆகும். எளப்பமும் இருமலும் வருகையில் இருதயத்தில் அழுத்தமான

வேதனையும் கரடு முரடான சப்தமும் ரீங்காரித்துக் கொண்டே இருக்கும், பகற் பொழுதில் பாயும் படுக்கையுமாக அல்லற்பட்டுக் கிடப்பேன். படுத்தால் படுக்கை கொள்ளாது. தூக்கமும் வராது. வீட்டுக்குள்ளேயே அங்கும் இங்கும் ஊசலாடிக் கொண்டு 'ரொக் ரொக்' என்று இருமிக்க கொண்டும் நடக்கவும் சக்தியற்றுக் கிடப்பேன். இஃது 'கூபரோகம்' என்று பலர் கூறினர். கூபரோக சம்பந்தமான இந் நோயைக் கண்ட டாக்டர்கள், 'ஆஸ்துமா' வியாதி என்று ஐயுறுத்தினர். இவ் வியாதி வருடத்திற்கு நான்கு அல்லது 5 தடவைகள் வரும். வந்தபோதெல்லாம் நாட்டு வைத்தியர்களிடம் எண்ணற்ற மருந்து சாப்பிட்டேன். குணம் ஒன்றும் இல்லை. சில பார்மஸிகளிலும் மருந்து வாங்கினேன். குணமாகவில்லை. இங்கிலீஷ் மருந்து ஷாப்புகளிலும் மருந்து வாங்கினேன். பிரபலமான டாக்டர்களிடமும் சென்று மருந்து வாங்கினேன். குணம், மருந்தை உட்கொண்ட மட்டிலும் சொஸ்தமாய் விடுகிறது அனால் மழை, பனி, குளிர் ஈரக்காற்று பட்டால் உடனே வந்து விடும்! சர்க்கார் ஆஸ்பத்திரிகளிலும் வருடத்திற்கு 4,5 தடவை ஆஜர் ஆனேன். குணம்? கால் சலிக்க நடந்து உடல் மெலிந்தது தான் கண்ட பலன்! அந்தோ பாழுடலைக் காக்க பல மருந்துகளை உண்டும் குணமில்லையே!

கோடையில் ஆஸ்துமா வரவிடும் சுவாசக் கோளாறு மட்டும் கரடு முரடான சப்தத்துடன் ஒலித்தது. இது நிற்க, கோயமுத்தூரைச் சேர்ந்த மருதூர் என்னும் பகுதியில் பயிற்சி சாலை ஒன்று சில ஆண்டு கட்கு முன்பிருந்தே நடத்தப்பட்டு வருகிறது. அங்கு நான் சென்று பார்க்கையில் 'ஸ்ரீ சுந்தர யோகாசன கலாசாலை' என்று எழுதியிருந்தது. பயிற்சிசாலையில் ஓர் அங்கத்தினனாகச் சேர வேண்டும். என ஊர்ஜிதம் செய்து நல்லநாளில் பயிற்சி சாலை சென்று குறிப்பிட்ட சில பயிற்சிகள் மட்டும் செய்து வந்தேன். நான் ஆக ஆக சில புதிய பயிற்சிகளில் முக்கியமானவை சர்வாங்காசனமும் வீபீதகரணியுமே ஆகும்.

இப்பயிற்சி ஆரம்பித்து ஆறு மாதங்களில் ஆஸ்துமா எங்கு சென்றதோ எனக்கே தெரியவில்லை! ஒவ்வொரு வருடமும் காலாண்டுத் தேர்வு நடக்கும் பொழுது குறைந்தது. ஒரு மாத ஓய்வு பெற்றிருப்பேன். ஆனால் இவ்வாண்டு ஓய்வு எடுக்காமல் நன்றாகப் படித்து காலாண்டுத் தேர்வுக்கும் ஆஜர் செய்தேன். யோகாசனப் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பத்திலிருந்து எளப்பு

இருமல், சுவாசத்ததடை, ஐலதோஷம் இவை யாவும் ஒன்றும் இன்றி உடல் நன்னிலையிலிருக்கிறது.

30. தியாகராஜா, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

கொடிய டயபெடிஸிலிருந்து விடுதலை

8 °/சர்க்கரை மறைந்த வீந்தை!

1950-வது வருஷ முடிவில் என் உடலில் பல மாறுதல்கள் ஏற்பட்டன. என் தாகம் சொல்லி முடியாது. சதா தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டே இருப்பேன். சிறுநீரும் அடிக்கடி கழிக்க நேரிடும். ஒருநாள் பகல் காட்சி சினிமா பார்க்கக் கொழும்பு சென்றேன். 2-30 மணி நேரம் படம் பார்ப்பதற்குள் 4 தடவை நீர் சாப்பிடவும் 3 தடவை சிறுநீர் கழிக்கவும் வெளிவர நேர்ந்தது. படம் பார்த்துவிட்டு தமையனாரது ஊர் திரும்பினேன். கொழும்பிலிருந்து 3 மைல்தூரத்திலுள்ள (Kaleniya) கெணியாஸ்டேஷன் ரெவதற்குள் சிறுநீர்ப்பை பெரிதாகி அடக்கமுடியாத போக, என் புது சராபெல்லாம் (Pant) சிறு நீராகி விட்டது. தாகமும் சொல்ல முடியாது, ஒரே மயக்கம். நினைவு, பிரக்ஞை போய்விடும். எங்கு விழுந்து உயிர் போய்விடுமோ என்று பயந்தேன். எனக்குப் பொறுக்க முடியவில்லை. அழுதுகொண்டே என் தமையனார் ஊரான (Hunpitya) சென்று அண்ணனிடம் என் கஷ்ட நிலையைக் கூறினேன்.

என் தமையனார் ஒரு பிரபல டாக்டரிடம் என்னை அழைத்துச் சென்றார். அவர் என்னைப் பரீட்சித்து என் அண்ணனைத் தனியாகக் கூப்பிட்டு நீங்கள் இன்னும் ஒருநாள் தாமதித்திருந்தால் அப்பையன் இறந்திருப்பான் என்றாராம். அது இப்பொழுது தான் எனக்குத் தெரியும். வடனே அவர் சொல்படி அன்றிரவே கொழும்பு ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியில் சோக்கப்பட்டேன் 12 நாட்கள் அங்கிருந்தேன். தினம் காலை மாலை இரு வேளையும் ஊசி குத்தினார்கள். இந்த 12 நாட்கள் சிகிச்சையில் மரணதாகமும் அடிக்கடி நீர் கழிதலும் சற்று குறைந்ததே தவிர சிறு நீரின் சர்க்கரை அளவோ குறையவில்லை. டாக்டரும் எனக்கு வந்திருப்பது என்ன வியாதி என்று என்னிடம் கூறவில்லை. தமையனாரிடம் மட்டும் தனியாக எனக்குப் தீவிர சர்க்கரை வியாதி என்று கூறினாராம்.

குணம் நன்கு தெரியாததால் ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வெளிவந்ததும் ஒரு நாட்டு வைத்தியரிடம் சிகிச்சைக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டேன், மூன்று மாதங்கள் நாட்டு வைத்தியம்

பெற்றேன். இதிலும் குணம் சரியாகத் தெரியவில்லை. என் உடல் மிகவும் மெலிந்து எழுமடிக் கூடாக மாறியது. அதிக சோர்வு, மயக்கம், அடிக்கடி தாகம், நீர் கழிவது ஆரம்பித்தன. தலைமயிர் உதிர்ந்தது இரவில் தூக்கம் வராது. தண்ணீரைப் பார்த்தால் ஏதோ பெரும் பொக்கிஷத்தைப் பார்ப்பது போல் இருக்கும். கண்டதும் குடித்து விடுவேன். சிகிச்சை தராமல் நடக்க உடலில் சக்தி இல்லை. என் நிலையைக் கண்டு எல்லோரும் பயந்து எனக்கு கஷயரோகம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்றும், பிழைக்க மாட்டேன் என்றும் பயந்தனர், வருத்தப்பட்டனர். மந்திகை என்ற இடத்தில் உள்ள சர்க்கார் ஆஸ்பத்திரியில் சிறுகீர் பரீட்சிக்க, சர்க்கரை 8% இருப்பதை அறிந்தேன். உடனே மற்ற ஒரு யிடம் நாட்டு வைத்தியம் எடுத்துக் கொண்டேன்: இது நோயை அதி கரித்ததே தவிர சிறிதளவும் குணம் காட்டவில்லை. நான் இறந்து விடுவேன் என்று எல்லோரும் முடிவு கட்டினர். எல்லா வைத்தியத்திலும் நம்பிக்கை இழந்தேன். கடைசியாக என் ஊர் அருகே உள்ள முருகன் கோயிலுக்குச் சென்று சந்திதானத்தில் அழுகேன். இப்படி 52 நாட்கள் கழிந்தன நான் மூத்திரம் கழிந்தால் சிறு நீரைச் சுற்றி சிறிய எறும்புகள் ஒரே கும்பலாகக் கூடி மொய்க்கும். மீண்டும் நம்பிக்கை உண்டாக்கிக் கொண்டு மூளாய் என்ற ஊரில் உள்ள கோ ஆபரேடிவ் ஆஸ்பத்திரியில் 12 நாட்கள் இருந்து காலை 30 யூனிட்களும் மாலை 20 யூனிட்களும் இன்ஸூலின் போட்டுக் கொண்டேன். என்ன ஆச்சர்யம்! இவ்வளவு அதிகமாக இன்ஸூலின் எடுத்துக் கொண்டு 12 நாட்களுக்குப் பிறகு சிறு நீரைப் பரீட்சித்ததில் சிறிதும் குணம் தெரிய வில்லை! டாக்டரே பயந்து போனார். பிறகு அவர் என்னை 2 நாள் பட்டினி போட்டார், அதாவது ஒரு நாளைக் கெல்லாம் 3 ஸ்லைஸ் (கால் பவண்டு இருக்கலாம்) ரொட்டியும் சிறிது காய்கறியும் தான் உணவு. இத்துடன் இன்ஸூலின் சிகிச்சை வேறு. இவ் விரண்டு சிகிச்சைகளால் 21 நாட்களுக்குப் பிறகு சிறிது குணம் தெரிந்தது சர்க்கரை அளவும் சிறிது குறைந்தது. பூரண குணம் கிட்டாததால் ஆஸ்பத்திரியை விட்டு வெளியேறினேன்.

1952-ம் வருஷ ஆரம்பத்தில் ஒரு நாள் என் நண்பர் என் நிலைகண்டு சுந்தரோதயத்தில் வெளி வரும் குணம் பெற்றேரின் கூற்று படிக்கச் சொன்னார். பெங்களூர் சுந்தரயோக சாலைக்கும் எழுதச் சொன்னார். இவ்வளவு சிகிச்சையாகிவிட்டது. இனியேர்க சிகிச்சை என்ன செய்ய முடியும் என்று நினைத்தேன். எனினும் கடிதம் மூலமாக சிகிச்சை பெற்று அதையும் பார்த்து விடலாம் என்று பெங்களூருக்குக் கடிதம் எழுதினேன். பதிலும் தராமல் தீயாமல் வந்தது. கடிதம் பார்த்ததும், நேரில் சிகிச்சை பெறுவதுதான் நல்லது. என்று தோன்றியது.

என் தமையனார் என்னை அழைத்துக் கொண்டு விமான மூலம் 16—7—52-ல் ஊர் விட்டு கிளம்பினார். இந்தியாவிக்கு நான் வரு முன் எடுத்த படம் இங்கு பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதைப் பார்த்து. நான் எப்படியிருந்திருப்பேன். என்பதை ஊகித்துக் கொள்ளலாம். சென்னை வந்தவுடன் ஒரு யோசனை தோன்றியது. உடலோ எலும்புக் கூடு. நோயோ தீவிர நிலையில் இருக்கிறது. கால் கை தூக்கி ஆனம் செய்யும் போது இறந்து விட்டால் என்ன செய்வது என்று நினைத்து அங்குள்ள ஸ்டான்லி மெடிகல் காலேஜ் ப்ரொபஸரும், பெரிய டாக்டருமான 'பால்' என்பவரிடம் சென்றேன். 8 மாதம் அங்கேயே தங்கி, தினம் 40 யூனிட்டுகள் இன்ஸூலின் ஏற்றுக் கொண்டேன். சிறுநீர் அளவும் குறைய ஆரம்பித்தது. உடம்பு தேற ஆரம்பித்தது. இந்த சிகிச்சையைப் பரீட்சிக்க 2 நாள் இன்ஸூலின் சிகிச்சை பெறாமலே இருந்துவிட்டேன். அதனால் சிறுநீரில் சர்க்கரை மறுபடியும் ஏற ஆரம்பித்தது. பயந்தேன். டாக்டரிடம், வெறுப்புடன், இன்னும் எவ்வளவு நாள் இப்படி ஊசி குத்திக் கொள்வது. மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது, என்றேன். அதற்கு அவர், ஊசியா! நீ உயிருடன் வாழும் வரை தினம் ஊசி குத்திக் கொண்டே யிருக்க வேண்டும். நடுவில் நிறுத்தவே கூடாது! என்றார். நீயே ஊசி குத்திக்கொள்ள கற்றுக் கொடுக்கிறேன்! பயப்படாதே! என்றார். அவர் கூறிய வார்த்தைகளைக் கேட்டவுடன் ஒன்றும் பேசாமல் வெளியேறினேன். அன்றே இன்ஸூலினுக்கு 'குட்பை' என்றேன் இதுவரை அதைப் பார்க்கக் கூட இல்லை. உடனே தீர்மானம் செய்தேன். என் தமையனாரிடம் 22—10—52ல் பெங்களூர் வந்து சேர்ந்தேன். இந்த சிகிச்சையும் கை நழுவி விட்டால் நான் இறந்து விடுவேன் என்று யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரமவர்களிடம் கூற அவர், என் தமையனாரைத் தேற்றி, ஈசன் கிருபையால் நோய் முற்றிலும் அகலும். பயப்படாமல் இருங்கள், என்று பயந்த என் அண்ணன் என்னைப் பார்த்து அழைக்கிறேன் ஊருக்குத் திரும்பினார்.

அன்று மாலையே யோக சிகிச்சை மிகச் சிறிய அளவில், உதவியுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. சாப்புாடு திட்டமும் கடுமைதான். எனக்குத் தேவையான உணவு சுந்தர யோகசாலையில் கிடைத்தது. அன்றே சிறுநீர்ப் பரீட்சையும், ரத்தப் பரீட்சையும் செய்யப்பட்டன.

சிகிச்சை வாரத்திற்கு வாரம் அதிகரித்து வந்தது. குணமும் அதற்குத் தகுந்தாற் போல் தெரிந்து வந்தது. உடலும் தேறிற்று. கனமும் ஏறிற்று. 'இறப்பேன்' என்ற கொடிய பயம் அறவே ஒழிந்தது. முகத்தின் பிரேதக் களை அகல ஆரோக்கிய ஒளி

பிரகாசிக்க ஆரம்பித்தது. 50 கஜம் நடக்க சக்தியற்றிருந்தவன் 5-மைல்கள் சிறிதும் களைப்பின்றி நடக்கச் சக்தி பெற்றேன். 1953-ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் யோகாசாரியாரைக் கோவைக்கு அழைத்திருந்தனர், நானும் அங்கு சென்றேன். பூர்வாசிரியருஷணன் அவர்கள் வீட்டில் தங்கினோம், நிறைய தித்திப்புப் பண்டங்கள் எங்களுக்கு வழங்கப்பட்டன. நோய் மீண்டும் வந்து விடுமோ என்று உள்ளூர்ப்பயம். இவ்வளவு தித்திப்பு சாப்பிடும் சிறுநீரில் சிறிதும் சர்க்கரை காணவில்லை. எனக்கு மிகவும் ஆச்சர்யமாக இருந்தது. பெரிய டாக்டர்களால் பல மாதங்களிலும் குணப்படுத்த முடியாத இப்பெரிய நோயை சுந்தர யோக சிகிச்சை 5 மாதத்திற்குள் பூர்ணகுணப்படுத்தி விட்டது.

நோய் பூர்ணமாக ஒழிந்தது. ஆரோக்கியம் நிறைய கிட்டியது. எனிலும் இன்னும் கற்கவேண்டிய ஆசனங்களைப் பயில சுந்தர யோக சாலையில் மே மாதம் வரை தங்கினேன். ஆகாரக் கட்டுப்பாடு ஒன்றும் இல்லை. பிறகுணர் திரும்பினேன். இப்போது எடுத்த படக்கதைப் கொடுத்துள்ளேன். ஊரில் என்னைக் கண்டவுடன எல்லோருக்கும் ஆச்சர்யம்! சந்தேஷம்! என்னை இப்படிப் பார்ப்பார்கள் என்று யாரும் கனவிலும் கருதவில்லையாம். முருகப்பெருமானின் கருணையை முன்னிட்டு காவடி எடுத்தேன். எங்கள் ஊர் வெய்யிலில் 7 மைல் தூரம் எதிர்காற்றில் அதிவிரைவாகக் காவடி எடுத்தே சென்றேன், ஒரு காலத்தில் 50 கெஜ தூரம் நடக்க சக்தியற்றவன்!

முன் எனக்கு இன்ஸூலின் சிகிச்சை அளித்த எங்கள் ஊர் பிரபல டாக்டர் என்னை அழைத்துச் சென்று சிறுநீர் பட்சை செய்தார். சிறிதளவும் சர்க்கரை காணாத அவர், தாம் வெகு நாட்களாகச் சர்க்கரை விபாதிபால் கஷ்டப்படுவதை ஒழிக்க சுந்தர யோகசாலை செல்வதற்கு முன்பு கட்டிக் கொண்டார்! (1953-ல் இதே பிரபல டாக்டர் 1-மாத சிகிச்சை பயன்பெடிஸுக்காக சுந்தர யோக சாலையில் பெற்று வெற்றியுடன் ஊர் திரும்பினார்)

### 31. பார்வதி—(சேலம்)

குஷ்டம் ஒழிந்தது!

என் பெயர் பார்வதி. சேலம் ஜில்லாவைச் சேர்ந்த நாள் சிங்களந்தபுரம் என்னும் கிராமத்தில் பிறந்தேன், கலியாணம்

ஆகி 2 வருடம் கழித்து ஒரு ஆண் குழந்தை பிறந்தது. கவியாணத்திற்கு முன்பே குஷ்ட நீர் சரீரத்தினுள் ஒளிந்திருந்தது. பிரசவம் ஆன 40 நாள் கழித்து, எனக்கு ஒரு வாரம் கடுமையாக ஜூரம். இது நின்றதும் உடம்பு முழுவதும் சிவப்பு நிறத்தடிப்புகள் காணப்பட்டன. ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று மருத்துண்டு வந்தேன். ஆனால் யாதொரு குணமும் ஏற்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. பிறகு எங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் சுமார் ஒரு வருடகாலம் மருத்துசாப்பிட்டேன் இதனால் 3, 4 மாதங்கள்குணமடைந்த பாவ்னை காட்டி முன்பிருந்ததை விடப் பன்மடங்கு அதிகமாக ஆரம்பித்து விட்டது.

பிறகு சேம்பரர் கோவில் என்னும் ஊரிலுள்ள வைத்தியர் ஒருவரிடம் புகை போட்டால், பூரண குணமடையும் என்று கேள்விப்பட்டே அதன்படி அவரிடம் 11 முறைகள் புகை போட்டுக் கொண்டேன். அதன் பயனால் 5 மாதங்கள் குணமாக இருந்தது பிறகு 2 தினங்கள் ஜூரமடித்து அம்மை கண்டது. அம்மை குணமான பிறகு முன்னிலும் அதிகமாகிவிட்டது. பல ஊசிகள், பல பல மருந்துகள் யார் யார் எதைச் சொன்னார்களோ, அவைச் செய்தும் வந்தேன். குணம் காண்பது இனி இந்த ஜென்மத்தில் இல்லை என ஏங்கிக் கதறலானேன்.

கை கால்களில் ரணம் உண்டாகி, குழி குழியாய்ப் போய் அதனின்றும் சீழ் ஐலம், இரத்தம் வடியும். புண் தான் ஆறவே ஆளுது. இத்தனை கஷ்டத்தில் கொஞ்சம் புண்ணியம் செய்தவள் நான்! கை கால் குறைவு மாத்திரம் காணவில்லை உடல் ஊதல்—கண் சிவப்பு—முகத்தில் பிரம்மஹத்திக் களை. அதிகக் காம வெறி இன்னும் என்ன வேண்டும் நேயர்களே?

என் அண்ணரின் தூண்டுதலால் குடந்தை ஸ்ரீ. சுந்தர குரு குலத்தில் சரண புசுந்தேன். நிர்வாகியைக் கண்டேன். கண்ணீர் வடித்தேன். எனது பரிதாப நிலையைக் கண்டார். அவர்கள் என் னிடம் சொன்னதாவது:—கடும் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்—ஒழுங்காய்ப் பயிற்சி செய்வதோடு தீவிர தெய்வ நம்பிக்கையோடு 5 ஆண்டுகள் பிரம்மசாரியம் அனுஷ்டித்தால் குருகுலம் உன்னை ஏற்கும் என்றார். இவைகளைக் கேட்டதும் தலையில் ஒரு சுற்றல் உண்டாயிற்று. ஆனால் என் வியாதியை நீனைக்கும் போது எதை வேண்டுமானாலும் செய்துவிடலாம் என்று மனம் துணிந்து, எனது திடசித்தம் ஏப்படி என்பதை நிர்ணயிக்க 15 நாள் கடும் பத்தியம். ஒருமுறை குருகுலம் போனேன். என்னை உட்கார வைத்து ஏதோ சொல்லிக் கொண்

வார் மனதில் (துதி சிகிச்சை போலும்) ஒரு மாதம் ஆனதும் எதிர்பாராத வெற்றி! தடிப்புகள் மறைப புண்கள் ஆறி வந்தன. இப்படி 2 மாத காலம் ஆகிப் பிறகு தான்பயிற்சி கற்றுக் கொடுத்தார். தினம் இரு வேளை பயிற்சி. வேளைக்கு 20 நிமிடங்கள் சர்வாங்காசனம் தான். இப்படி 2 மாதம் பிறகு படிப்படியாய் பூர்வசுந்தர வழியைக் கடைப்பிடித்தேன். 5 மாதத்தில் பரிபூர்ண வெற்றி! வெற்றி! வெற்றி!

இப்போது நான் சிரசாசனம் முதல், அரை மணி நாடிகசத்தி வரை பயில்கின்றேன். சமூகம் என்னை வெறுத்தது. இன்று குருகுலம் என்னை ஏற்று சமூகத்தில் திரிய வைத்தது. இம்மாதிரி குருகுலம் மேலா? அழக வைத்து மடியச் செய்யும் குண்ட ஆஸ்பத்திரி மேலா! தேய்களோ நீங்களே சித்தியுங்கள்!



### 32. A.R. பாலகிருஷ்ணன், கோயமுத்தூர்

[அபரிமிதமான ஊளைச் சதை, ப்ளட் பிரஷர், எடை குறைந்த அதிசயம்—290 ராத்தல் இருந்தான், தற்பொழுது 165 ராத்தல் தான் இருக்கிறேன்!]

என் ஐந்தாம் ஆண்டிலிருந்தே என் உடல், வயதிற்கு இருக்க வேண்டியதை விட அதிக வளர்ச்சியை அடைந்திருந்தது, ஐந்தாம் ஆண்டிலேயே சுமார் 10 ஆண்டு பையனைப் போல இருந்தேன். ஆகையால் எந்தப் பள்ளியும் செல்லவில்லை. வீட்டிலேயே உபாத்தியாயரை ஏற்படுத்தி தமிழ், ஆங்கிலம், வட மொழி முதலியன பயின்று வந்தேன்.

5ம் ஆண்டிலேயே என் எடை குறைக்க என்னவெல்லாமோ முயற்சிகள் செய்து வந்தார்கள் என் பெற்றோர்.

இரண்டாம் மகா யுத்தத்திற்கு முன் எங்கள் குடும்ப வைத்தியர் வெளி நாட்டிலிருந்து உடம்பைக் கரைக்கும் மருந்து வரவழைத்து ஊசியின் மூலம் உடலில் செலுத்தி வந்தார். வாரத்திற்கு 2 ஊசிகள் ஏற்றினார். 2 வருஷ சிகிச்சைக்குப் பிறகும் உடல் குறைந்த பாடில்லை.

யுத்தத்திற்குச் சென்ற டாக்டர் திரும்பி வந்த பிறகும், அநேக வித ஊசி மருந்துகளும் என் உடலில் ஏற்றினார். அநேக வகை மாத்திரைகளை வாய் வழியாக விழுங்க வைத்தார். வீட்டில்

அழகழகான காலி மாத்திரை பாட்டில்கள் சேர்ந்தனவே தவிர, உடல் கனம் சிறிதும் குறையவில்லை; சிகிச்சை ஆரம்பத்திற்கு முன் இருந்ததைவிட அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்.

7 வருஷங்களுக்கு முன் [1946] என்சன் ஊருக்கு ஆந்திரா தேசத்திலிருந்து ஒரு பைல்வான் வந்திருந்தார். அவரிடமும் உடலைக் கரைக்க பயிற்சிகள் சற்றேன். என் வயிற்றைக் கரைப்பதற்கு சில பயிற்சிகள் கூறினார். மண் வெட்டியால் மண் வெட்டுவது கீழே படுக்கவைத்துக் கால் பெருவிரல் இரண்டையும் கயிற்றினால் கட்டி இழுத்து அர்த்தவஹாசன நிலைக்குக் கொண்டு வருவார். இப்படியே, வயிற்றைக் கையில் பிடிக்கச் சொல்லி இழுத்து பஸ்சிமோத்தானை நிலைக்குக் கொண்டு வருவார்.

டாக்டரே அமெரிக்காவிலிருந்து பருந்தைத் தருவித்து என் வீட்டிற்கு வாரம் இரண்டு முறை வந்து ஊசி குத்திவிட்டுச் செல்வார். இது தான் நான் எடுத்துக் கொண்ட கடைசி மருந்து சிகிச்சை. கடைசியாக என் உடல் கனம் ஏறி 250-குப் பக்கத்தில் வந்து விட்டது.

எங்காவது வெளியில் செல்ல வேண்டுமானால் ஏதாவது வாகனம் அவசியம் வேண்டியிருந்தது. கண்டிப்பாக குதிரைவண்டியில் ஏறவே மாட்டேன். கார்தான் வேண்டியிருக்கும். என் பிருஷ்டம் வயிறு தொடை மாப்பு, முதலிய அங்கங்கள் சதை பெருத்து அசிங்கமாகத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். சதைகள் குலுங்க 4அடி எடுத்து வைத்தாலும் மேல்முச்சு, கீழ்முச்சு வர ஆரம்பிக்கும். இரத்த இறுக்கமும் (Blood-Pressure) அதிகரிப்பு அபாய நிலையில் இருந்தது.

அதிர்ஷ்டத்தை ஒரு உதாரணத்தால் விளக்கலாம்; ஆண்டவனின் சரணைக் கடாசும் என் மேல் சிறிது விழுந்தது. ஆசன மச்சமையைச் செய்வதற்குப் உற்சாசம் எர்ட்டடது. ஒருவர் வாயிலாகப் பெரும் சதை தைராய்டு சேட்டினாலும் ஏர்ட்டடாம் என்றும், சர்வாங்காசனம் செய்வது நல்லது என்றும் தெரிந்து கொண்டேன். டாக்டரும் தைராய்டைச் சரி செய்வதற்குத் தான் ஊசிசனைக் குத்திக் கொண்டிருந்தார். ஆகையால் சர்வாங்காசனம் செய்தால் என்ன என்று தோன்றியது. இதே சமயத்தில் என் தகப்பனர் குரு தேவர் அருளிய 'ஆரோக்கிய உணவு' நூலை வாங்கி வந்தார்.

ஆனந்த ரசஸ்யம் புத்தசம் சைக்குக்கிடைத்தது, படிக்க ஆரம்பித்தேன். புத்தசம் மிகவும் கவராஸ்யமாக இருந்தது.

துப்பறியும் நாவலைப் படிக்க ஆரம்பித்தால் எவராவது அதை மடிக்காமல் கீழே வைப்பார்களா? நூல், யோகத்தைப் பற்றி இருந்த போதிலும் துப்பறியும் நாவலையும் தூக்கி அடித்து விட்டது! புத்தகம் கிடைத்த மறுநாளிலிருந்தே ஆசனம் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டேன்.

என் தகப்பனுக்கு நான் ஆசன நிபுணரின் மேற்பார்வை இல்லாமல் பழகுவது உசிதமாகப் படவில்லை. பெங்களூர் சென்று பழகச் சொன்னார்.

ஆசன நிபுணர் பார்வையில் தான் நான் ஆசனம் செய்ய வேண்டும் என்று என் தந்தையார் நினைத்ததற்கும் காரணம் இல்லாமல் இல்லை.

என்னை 'Insure' செய்ய ஒரு கம்பெனி மாணேஜர் விரும்பினார். வைத்தியர் என் எடையையும், இரத்த இறுக்கத்தையும் சொதித்து, தந்தையிடம் தனியாக டெனே ஏதாவது சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்து வந்துவிடும். உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் காட்டுங்கள் என்றாராம். என்னிடம் அப்பொழுது ஒன்றும் சொல்லவில்லை. இப்பொழுதுதான், இரத்த இறுக்கம் குறைந்த பிறகு தேதிய வந்தது.

குரு தேவருக்குக் கடிதங்கள் எழுதினோம். (Sep. 1951) நானும் என் தந்தையும் பெங்களூர் சென்றோம். குருதேவரைக் கண்டு விபரங்கள் அறிந்தோம். வைத்தியரிடம் சென்று டெல் நிலையைச் சோதிக்க வேண்டும் என்றார் குருதேவர். நாங்கள் வந்த காரிலேயே, பக்கத்திலிருக்கும் பெளரிங் ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றோம். அங்குள்ள தலைமை வைத்தியர் என்னைச் சோதனை செய்து குரு தேவரிடம் தனியாக ஏதோ சொன்னார். பிறகு தெரிய வந்தது விஷயம். "ஏன் இந்தக் கேசை எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள்? உடல் நிலை மிகவும் மோசமாக இருக்கிறது" என்றாராம்.

ஸ்ரீ குருதேவர் அவர் சொல்லை லட்சியம் செய்யாமல் எனக்குச் சிகிச்சை ஆரம்பித்தார்.

ஒரு நல்ல நாள் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப் பட்டது. 1 மாதம் சிகிச்சை பெற்ற பிறகு ஊர் திரும்பி மறுபடியும் குருதேவரின் பிறந்த நாள் விழாவுக்கு வந்தேன். அப்பொழுதும் 15-நாள் இருந்து ஊர் திரும்பினேன்.

பிறகு 3, 4 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை 15, 20 நாட்கள் அவ்விடம் தங்கி ஆசன சிகிச்சையும் கருவிப்பயிற்சிகள் Dumbells, Bar bells) முதலியனவும் செய்து வந்தேன்.

2-வருஷங்களுக்கு முன் நான் என் நண்பருடன் அவர் நண்பர் ஒருவர் வீட்டுக்கு வந்திருந்தார். அவர் அப்பொழுது, ஒரே முறை தான் என்னைப் பார்த்திருக்கிறார். அவர் சமீபத்தில் இரண்டாம் முறை, என் வீடு வந்தார். என்னிடம் “உங்கள் சகோதரர் எங்கே சென்றிருக்கிறார்” என்று வினவினார். எனக்குச் சகோதரர்களே இல்லையே” என் பெற்றோருக்கு நான் ஒருவன் தானே!” என்று நான் பதில் உரைத்தேன். பிறகு என் உடல் கனம் குறைந்த விதத்தை அவருக்குச் சொன்னதில் மிக்க ஆச்சரியமும் சந்தோஷமும் அடைந்தார்.

1 வருடத்திற்கு முன் சந்தித்த நண்பரை, இப்பொழுது சந்தித்தவுடனே, அவர் என்னை அடையாளம் கண்டுபிடிக்கவே முடியவில்லை. என் கனம் இவ்வளவு குறையும் என்று நம்பவே இல்லை. 290 ராத்தலிலிருந்து, 65 ராத்தல் உருவதென்றால் என்ன சாதாரண காரியமா? தெய்வத்தின் கருணையில்லாமல் எந்தக் காரியத்தையும் சாதிக்கவே முடியாது என்று சொன்னார்.

குடும்ப டாக்டரிடம் என் உடல்நிலையைக் காட்ட அவர் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தார். அவரும் ஆனத்தின் மகிமையை ஒப்புக் கொண்டார்.

“எந்தக் கலையில் அரிசி வாங்கி சாப்பிடுகிறாய்!” என்று கேட்ட சோணங்கி உடல் காரர்களெல்லாம் இப்பொழுது என்னைப் பார்த்து “எனக்கும் ஒரு ஆசனம் சொலவிக் கொடேன். என் தொந்தி பெருத்துவிட்டது, உன்னைப் பார்த்துச் சிரித்தேன் அதன் பின்னால் என் தொந்தி பெருத்து விட்டது” என்கிறார்கள்.

உடல் இப்பொழுது சாதாரண கனத்திற்கு, 165 ராத்தல் வந்துவிட்டது. சதைகள் இன்னும் சிறிது சிறுக வேண்டும்.

‘சந்தரோதய’ த்தில் பிரசுரமான என் சுட்டுரையைப் பார்த்துத் “தங்கள் கனம் ஆசனங்களினால் தான் குறைந்ததா அல்லது ஏதாவது வியாதி வந்து குறைந்ததா!” என்று கேட்டு எழுதியிருக்கிறார் ஒருவர்.

ஒரு நண்பர் சில தினங்களுக்கு முன் தான் எனக்குப் பீச் சய மாணர். சந்தரோதயத்தில் வந்து படத்தைப் பார்த்து, ஆனை நேரில் பார்க்காவிடில், இதை சுத்த ‘ஹம்பக்’, என்று தான் கூறுவேன். இப்பொழுது உள்ள உருவத்தைப் பார்த்து சில வருடங்களுக்கு முன் இந்த உருவத்தில் (சதை மலை மலையாய்) இருந்திருப்பீர் என்று கற்பனை கூடச் செய்து பார்க்க முடியாது” என்றார்.

நண்பர்களே! என்னை உதாரணமாகக் கொண்.ாவது சிலர் நலனடையட்டும் என்று தான் தெங்கும் சதைகளுடன் கூடிய என் உருவப்படத்தைப் பொதுமக்கள் முன்னிலையில் பிரசரம் செய்ய அனுமதித்தேன். சகோதரர்களே, இப்பொழுதாவது கண் திறந்து மருந்துப் புட்டிகளையும் ஊசிகளையும் கை விட்டு விட்டு ஆசனப் பிராணயாமங்களைக் கைப்பற்றி ஆரோக்கியத்தைப் பெறு வீர்களாக.

33. ஸ்ரீ கே. கே. கோபாலன்—சிலோன்

வயிற்று வலியிலிருந்து விடுதலை!

சுமார் 14 வருஷங்களாக நான் ஒரு கொடிய வயிற்றுவலியால் சஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். நான் அப்போது வைத்தியத் திற்காக ஏராளமாகப் பணம் செலவழித்தேன். ஒன்பது வருஷங்க ளுக்கு முன்னால் திருச்சூர் சிவில் ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சை பெற் றேன். அப்போது டாக்டராயிருந்தவர் A.K. மேனன். பிறகு நான் இலங்கையில் இருந்த போது 2 மாத காலம் டாக்டர் P.K. நாயர் (M.D.) என்பவரிடம் மருத்துவம் பார்த்துக் கொண்டேன். அதன் பிறகு பிரசித்தி பெற்ற, நீண்ட காலம் அனுபவம் வாய்ந்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களிடம் நான் பெற்றசிகிச்சைக்குக் கணக்கே யில்லை. ஆறு வருஷங்களுக்கு முன்னே திருச்சூருக்கு அருகிலுள்ள ஒரு ஆயுர்வேத வைத்தியசாலையில் “உழிசில்” “சீழி” என் பதை உட்கொண்டேன். அது தற்காலிக நிவாரணமாகவே இருந் தது. பிறகு முன்பிருந்ததை விட அதிகமாக வயிற்றுவலி வந்து விட்டது. அதனால் மிகவும் கஷ்டப்பட்டேன். மலச்சிக்கல் என்னைப் பிடித்துக் கொண்டது. 3-அல்லது 4-நாட்களுக்கொரு முறைதான் வெளிக்குப் போனேன் ஏதாவது உண்டால் உடனே வயிற்றுவலி வந்து விடும். வாயில் உமிழ் நீர் (எச்சில்) அதிகமாகச் சுரந்து கொண்டே இருந்தது. உடல் நலமிராது. என்னால் கொஞ்ச தூரம் கூட நடந்து செல்ல முடியாது.

நான். யோக சிகிச்சையைப் பற்றி முன்னமே கேள்விப்பட்ட ிருந்ததுடன். மலையாளத்தில் சில புத்தகங்களும் படித்திருந்தேன் நூலில் சொல்லியுள்ளபடி நானே சில ஆசனங்களை என் சொந்த முயற்சியில் சுமார் ஒருவருஷம் செய்தேன், அப்பொழுது கொஞ்சம்

குணம் ஏற்பட்டது. என்னுடைய, சரியான முறையறியாத பயிற்சியே பூரண குணம் ஏற்படாததற்குக் காரணம் என்று நினைத்தேன். சமீப காலத்தில் தான் யோகாசாரியார் ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு விவரமறிந்தேன். உடனே நான் யோகசாஸ்திர யில் ஒரு அங்கத்திணைகி அவரது புத்தி மதிக்கேற்ப 28-4-52 முதல் 18-5-52 வரை ஆசனங்கள் பழகினேன். என்ன ஆச்சரியம்! இந்த குறுகிய காலத்தில், நான் முன்னால் செய்து கொண்ட சிசிச்சைகள் ஒன்றிலும் காணாத அளவுக்குக் குணம் கண்டேன். மிளகாய், கடுகு, பெருங்காயம், டீ, புகையிலை பல வடிவ உபயோகங்கள் எல்லாவற்றையும் நீக்கிய மிகக் குறுகிய கால யோக வாழ்க்கை எனக்குப் பரிபூரண குணத்தையும், அமைதியையும் அளித்தது. இப்போது எனக்குப் பிணியின் அறிகுறியே இல்லை.

### 34. ஸ்ரீ லா. குமாரஸ்வாமி

‘பருவச் சேஷ்டை’ நோயை வென்றேன்!

எனக்கு எப்போதும் ஒரு நோயும் கண்டதில்லை; பருவ நிலை ஏற்படும்வரை மிகவும் ஆரோக்கியமாயிருந்தேன். பருவ நிலை அடைந்தேன். வந்தது கேடு. துஷ்டர் சுவகாசத்தாலும், தற்கால டாம்பிக் நாகரீக மோகத்தாலும் என் மனம் கெட ஆரம்பித்தது. நான் என்ன செய்கிறேன் என்றே தெரியாது பருவச் சேஷ்டைகளில் முற்பட்டேன். உடல் ஆரோக்கியம் பறக்க ஆரம்பித்தது. உடலில் சிறிதும் வீரியம் இல்லாமல் போயிற்று. இந்நிலை முற்றிற்று. பல மருந்துகள் வாங்கி சாப்பிட்டேன். நிலை சிறிதும் மாறவில்லை. வாழ்க்கையில் வெறுப்பு தட்டிற்று. என் நோயை யாராலும் குணப் படுத்த முடியாதா என்று ஏங்கினேன். ஒருவராலும் குணப்படுத்த முடியவில்லை. இவ்வாறு சில காலம் சென்றது.

எல்லாவற்றுக்கும் விமோசனம் உண்டு என்பது என் விஷயத்தில் உண்மையாயிற்று. ஒரு நாள் என் நிலைமையை நினைத்து ஏங்கியவாறு இருக்க, என் நண்பர் ஒருவர் யோகாசனங்களைப் பற்றி தெரிவித்தார். எவ்வளவோபேர்கள் பல கொடுமையான நோய்களையும் குணப்படுத்திக்கொள்கிறார்களே, நீ ஏன் யோகாசனம்

பழகக்கூடாது? என்று கேட்டார். எனக்கு இச் செய்தி தேவச் செய்தி போல் தோன்றிற்று. நானும் இசைந்தேன்.

எங்களுரிலேயே யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரமவர்களிடம் சுந்தர யோகபிஷக் பட்டர பெற்று பல நாயாளிகளைக் குணம் செய்துள்ள திரு மாரியப்ப தேவர் இருந்தார். அவரை நான் அண்டி. என் முழு சரித்திரத்தையும் மறைக்காது கூறினேன். அவர் என் நடத்தையைக் கண்டு கோபிக்காது, ஆறுதல் கூறி யோக சிகிச்சை கொடுக்க ஆரம்பித்தார். உண்மையை அன்று உணர்ந்தேன். நான் சாப்பிட்ட எவ்வளவோ மருந்துகள் கொடுக்காத பலனை இந்த நூதன சிகிச்சை அளிப்பதை அன்று கண்டேன். உடலில் தெம்பு ஏற்பட்டது; மனம் நிம்மதி பெற்றது. விறையமான சக்தி மீண்டும் உடலில் ஊற ஆரம்பித்தது.

நான் இப்போது மனிதன். மனிதன்போல இருந்தவன் மனிதனை இப்போது இருக்கிறேன். யோக சிகிச்சையில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை இப்போது ஏற்பட்டுள்ளது. தினம் ஆசனம் பழகி வருகிறேன்.

### 35. திரு மருதாசலம்—கோவை

டாக்டர் கூற்று பொய்யாயிற்று!

ஐந்து ஆண்டுகளாக என் கண் வெள்ளை விழியில் வளர்ந்து வந்த சதை, கருவிழியிலும் பரவ ஆரம்பித்தது. கண் வைத்திய நிபுணர்களிடமும், அரசாங்க வைத்திய சாலைகளிலும், மற்ற வைத்தியர்களிடமும் சென்றபொழுது ரண சிகிச்சையின்றி குணமாகா தென்று கூறிவிட்டனர்.

அச்சமயம் கண் எப்பொழுதும் சிவப்பாகவே இருந்து வந்தது. மார்பில் வலியும் உடலில் சோர்வும், நாகியில் ரத்தம் அடிக்கடி கசிவதுமாக இருந்தது.

கண் சம்பந்தமாக நான் அதிக கவலைப்பட்டு வந்த சமயம் என் நண்பர் ஒருவர் ஆசன சிகிச்சை பற்றிய விபரம் தெரிவிக்க, உடனே கோவை மருதூர் ஸ்ரீ சுந்தர யோகாசன கலாசாலை, சுந்தரயோக பிஷக் திரு இரா. மாரியப்பன் அவர்களிடம் கலந்தேன்.

அவர் யோக சிகிச்சை செய்ய ஒப்புக்கொள்ள, சிகிச்சை பெற்றேன்.

இப்பொழுது என் உடலில் இருந்த நோய் முழுவதும் குணமடைந்து விட்டது. ரண சிகிச்சையின்றி எதுவும் செய்ய இயலாது என்ற டாக்டர்களின் கூற்றை என் அனுபவம்பொய்ப்பித்து விட்டது.

36. M. C. A. ஹமீத்—தம்புலா, இலங்கை.

ஆஸ்த்மா ஒழிந்த விந்தை!

மேன்மை தங்கிய என் குருநாதர் அவர்களின் திவ்விய சமூகத்திற்கு மிகப் பணிவுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் எழுதும் சங்கதியாவது.

எனது சகோதரரின் மகள் கித்திபாயிசாவின் ஆஸ்த்மா நோய் சம்மந்தமாகத் தங்களுக்கு விவரமாய் எழுதியபின் 2-3-57 கிடைத்த தங்களின் யோகசிகிச்சை திட்டம் கிடைக்கப் பெற்றேன். அதன்படி 16-4-57 தொடக்கம் சிகிச்சை அளிக்க ஆரம்பித்தேன். துவங்கிய 4 வது நாள் நோய் தீவிரமடைந்தது. உடன் டாக்டரிடம் போய் ஊசி ஏற்றிக் கொள்ளச் செய்தேன். தணிந்தபின் மறுநாள் காலைவிரிந்து காலை மாலை இரு வேளையுமாகத் தொடர்ந்து இன்று வரை பயிற்சி அளித்து வருகிறேன். ஆண்டவன் அருளால் நோய் இன்று வரை திரும்பி வரவேயில்லை. ஆலை சிற்சில சமயங்களில் காலை மட்டும் கொஞ்சம் லேசாக தலை காட்டுவது போல் தோன்றும். உடன் நாடிசுத்தி ஆரம்பித்த இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்குள் மறைந்து விடும். பயிற்சி ஆரம்பிக்கும்போது கனம் 90 பவுண்டு. இப்பொழுது 5 பவுண்டு கூடியிருக்கிறது. மார்பு ஒரு அங்குலம், கழுத்து கால் அங்குலம் கூடியிருக்கிறது என்பதையும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

சென்ற மூன்று நான்கு வருடங்களாகத் தினசரி இக்கொடிய நோயுடன் போராடிய இக்குழந்தை இந்த குறுகிய காலத்திற்குள் (இரண்டாவது) நிம்மதியாக மூச்சு விட முடிந்ததை முன்னிட்டு இங்கு அனைவருமே ஆனந்தமும் ஆச்சரியமும் அடைந்திருக்கின்றனர். இது சுந்தர யோக சிகிச்சையின் வெற்றி என்பது மிகையன்று.

37. ஸ்ரீ எஸ். ஜெபபெருமாள்—பந்தாரவேலா, இலங்கை

கண்பார்வை பெற்றது!

என் பெயர் பெருமாள். இலங்கையில் வியாபாரியாகவும் ஏஜண்டாகவும் வேலை பார்த்து வருகிறேன். நான் எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பவன்.

1953-ம் ஆண்டு நான் மோட்டார் சைக்கிளில் சென்று கொண்டிருக்கும்போது, என் கண்கள் திடீரென வலிக்கத் தொடங்கின. பொருக்க முடியாத வலியாய் மூறிற்று. எனவே மோட்டார் சைக்கிளை நிறுத்திக் கீழே இறங்கினேன். மோட்டார் சைக்கிளைப் பிறகு விடவே முடியவில்லை.

அன்றிலிருந்து கண்பார்வையும் சிறிது சிறிதாக மங்க ஆரம்பித்தது. விரைவாக செல்லும் ரெயில், பஸ் ஒன்றையும் என்னால் பார்க்க முடியாது போயிற்று. போகப் போக கண் கோளாறு மோசமாகத் தொடங்கியது. எழுத்துக்களைப் படிப்பது முடியாது போயிற்று. அது போல எழுதுவதும், இயலாததாயிற்று.

நான் மிக்க பயந்து விட்டேன். நான் குருடனாகி விடுவேனோ என்று அஞ்சினேன். எங்களுரிலுள்ள மூன்று பிரபல கண்டாக்டர்களைக் கலந்து பேசினேன். அவர்களுக்கு ஒன்றும் புரியாது. கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ளக் கூறினார்கள். நான் அந்த யோசனையை விட்டு விடாது கண்ணாடி போட்டுப் பார்த்தேன். பல மாற்றினேன். கண்பார்வை மீண்டும் வரும் எனபதற்கான அறி குறி கூடத் தென்படவில்லை. குருடனாகி விட்டேனே என்று மிக வருத்தப்பட்டேன்.

நான் யோகாசாரியா பெங்களுர் ஸ்ரீ. சுந்தரம் அவர்களைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஒருநாள் ஒரு யோசனை தோன்றியது “ஏன் அவரை நேரில் கண்டு சிகிச்சை பெறக் கூடாது” என என்னம் எழ 4-9-56 பெங்களுர் வந்து ஸ்ரீ யோகாசாரியாரைப் பார்த்தேன். அவர் என்னைப் பரீட்சித்து சிகிச்சைதிட்டம் எழுதிக் கொடுத்தார். இரண்டு மாத திட்டம் அது.

என்ன ஆச்சரியம்! இரண்டுமாத திட்டம் முடிந்தவுடன் என் கண்பார்வை முழு சக்தி பெற்றது. இன்னும் பிரகாசமாகவே இருக்கின்றன. என் கண்கள்! இப்போது ஆனந்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கிறேன்.

