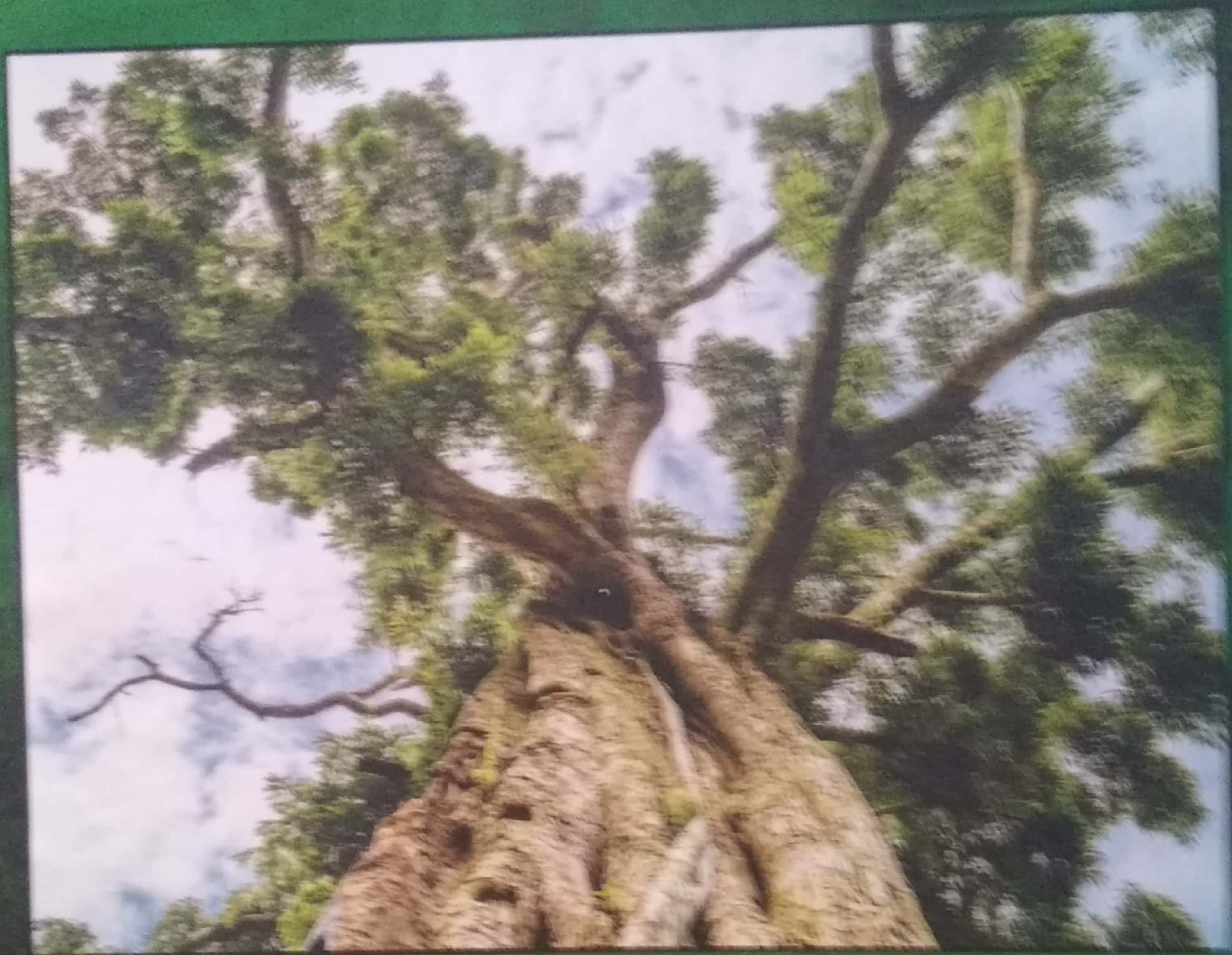
ம.செந்தமிழன்



தெய்வம் உணவு

உணவும் மரபும்

Scanned by CamScanner

தெய்வம் உணர்வு

ம. செந்தமிழன்

செம்மை
வெளியீட்டகம்
தஞ்சாவூர் - 613 004

Scanned by CamScanner

செம்மை
வெளியீட்டகம்

ஆசிரியர்: ம.செந்தமிழன்

இரண்டாம் பதிப்பு: அக்டோபர், 2015

உரிமை: © நூலாசிரியருக்கு

முகப்பு அட்டை வடிவமைப்பாளர்: ப. கலாநிதி

முகப்புப் படம்: கொல்லிமலையில் உள்ள மரங்களில் ஒன்று.

முகப்பு, பின் அட்டை புகைப்படக்காரர்: பால் கிரிகோரி

உள் பக்கங்கள் வடிவமைப்பாளர்: சுதா பா.சு

நன்றிக்குரிய இடங்கள்: ஆச்சாம்பட்டி புதர்க்காடுகள், பாலமலை வனப்பகுதிகள், கொல்லிமலை வனப் பகுதிகள், தஞ்சைப் பெருவுடையார்கோயில் - கருவூரார் சன்னதி, தொகரப்பள்ளி வனப்பகுதி, கோபிநத்தம் வனப்பகுதி.

பயணத் துணைவர்கள்: பால் கிரிகோரி, வெ. இளங்கோவன், மு. நியாஸ் அகமது, விஜயன் கதிர்வேல், சரவணன் (தமிழாசிரியர்), அருள் ஒளி (தொடு சிகிச்சையாளர்), முரளி (தொடு சிகிச்சையாளர்) மற்றும்

மரபு வழி மருத்துவர் து. செல்லகுமார் (பவானி)
கு. செந்தில் குமார், ஆச்சாம்பட்டி.

பக்கங்கள்: 64
விலை : ரூ. 60/-

விற்பனைப் பொறுப்பாளர்: விஜயன் கதிர்வேல்
தொடர்பு எண்: 7358887896

அச்சாக்கம்: விடியல் கணினி அச்சுக்கூடம், மதுரை

பதிப்பகம்: செம்மை வெளியீட்டகம்
1961, விவேகானந்தர் வீதி, இராஜாஜி நகர் விரிவாக்கம் 2
மருத்துவக் கல்லூரிச் சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 004
தொலைபேசி: 04362 246774
மின்னஞ்சல்: semmaivanam@gmail.com

Scanned by CamScanner

காட்டுக்குள் மான் தேடிப் போனால்
மான் தெரியும்.
மான் மட்டுமே தெரியும்

— *பழங்குடிப் பழமொழி*

Scanned by CamScanner

* நன்றிக்குரிய இடங்கள்:

ஆச்சாம்பட்டிப் புதர்க் காடுகள், பாலமலை வனப் பகுதிகள், கொல்லிமலை வனப் பகுதிகள், தஞ்சைப் பெருவுடையார் கோயில் –கருவூரார் சன்னதி, தொகரப்பள்ளி வனப் பகுதி, கோபிநத்தம் வனப் பகுதி.

* பயணத் துணைவர்கள்:

பால் கிரிகோரி , வெ.இளங்கோவன், மு.நியாஸ் அகமது, விஜயன் கதிர்வேல்,

சரவணன் (**தமிழாசிரியர்**), அருள் ஒளி (**தொடு சிகிச்சையாளர்**), முரளி (**மரபு மருத்துவ மாணவர்**)

மற்றும்

மரபுவழி மருத்துவர் து.செல்லகுமார் (பவானி)

செம்மை பண்ணையப் பராமரிப்பாளர் கு. செந்தில் குமார் (ஆச்சாம்பட்டி)

Scanned by CamScanner

ஒரு மறை பொருள்

மறை என்றால், வெளித்தோற்றத்துக்குப் புலப் படாமல் மறைந்து கிடக்கும் உண்மை என்று பொருள். மெய்ப் பொருள் என்பதும் மறை பொருள்தான். எது உண்மையின் சாரமோ, எதை படைக்கவோ, மாற்றவோ, அழிக்கவோ இயலாதோ அது மறை பொருள். உணவு, மரபு ஆகியவற்றைப் பற்றி உரையாடும்போது உண்மையை, உண்மையின் சாரத்தைப் பற்றித் தெரிவித்தாக வேண்டும். ஏனென்றால், உணவும் மரபும் எனது கண்டுபிடிப்புகள் அல்ல. அவை நம் முன்னோரின் அறிவு. அவை, இயற்கையின் கொடைகள். இவை அனைத்தும் வெளிப்படையான தோற்றத்தில் மட்டும் அல்ல, மறை பொருளாகவும் உள்ளன.

பலவகை உணவுப் பெயர்களை அடுக்கி, அவற்றின் மருத்துவ குணங்களை விளக்கிச் செல்வது வெளித்தோற்றத்துக்குப் பயன்தர வல்லவை. அவ்வாறான விளக்கங்களும் அறிமுகங்களும் நம் சமூகத்துக்குத் தேவைப்படுகின்றன. ஆனாலும், நான் நமது மரபின், உணவின் அக உண்மைகளைப் பற்றியே உரையாட விரும்புகிறேன். இவ்விரண்டின், மறை பொருட்களை நான் உணர்ந்த அளவில் உங்களுக்கும் உணர்த்த விரும்புகிறேன்.

Scanned by CamScanner

இயற்கைக்கும் மனிதர்களுக்குமான பிணைப்பைப் பற்றிய நமது முன்னோர்களின் மெய்யறிவை நாம் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டிய காலம் வந்துள்ளதாக எண்ணு கிறேன். இப்போது இது தேவைப்படுகிறது. நாம் வேறு, இயற்கை வேறு என்ற குதர்க்கமான புரிதல் மிகுந்த காலத்தில், நமது தமிழர் மரபு இயற்கையின் மெய்ப் பொருளை உணர்ந்து உருவாக்கப்பட்டது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய சூழல் உருவாகியுள்ளது.

காலம் கணிக்க இயலாத பழமையான ஆலமரத்தின், மிக நீண்ட விழுதாக நீண்டு கிடக்கிறது நமது மரபு. அந்த விழுதின் நுனியில் உள்ள இளந்துளிர் இப்போது மேலும் நீண்டு மண்ணில் தலை புதைத்து, மேலும் ஒரு மரத் தண்டாக வளரத் துடிக்கிறது. அந்த விழுதின் இளந்துளிர் நமது கைகளில் தவழ்கிறது. நாம் இதை அன்பாக வருடிக் கொடுத்து, மார்போடு அணைத்து முத்தமிட்டுக் கீழே இறக்குவோம். அதற்கு நிலம் தெரியும். எந்த நேரத்தில் எந்த இடத்தில் தன்னை நுழைத்துக் கொண்டு வளர வேண்டும் என்பதை ஆலம் விழுதுகள் அறியும். மேன்மை மிகு நமது மரபின் புதிய துளிரை வரவேற்க உங்களையும் அழைக்கவே இந்த நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது.

'மரபு உணவு' என்ற சொல் இப்போது அதிவேக மாகப் பரவி வருகிறது. குறிப்பாக மாநகரங்களில் இந்தச் சொல்லுக்குத் தனி மரியாதையும் மதிப்பும் கூடியுள்ளது. கேழ்வரகு, கம்பு, குதிரைவாலி, சாமை, வரகு உள்ளிட்ட பல தவசங்கள் (தானியங்கள்) நடுத்தர வர்க்க மக்களது அலமாரிகளில் இடம் பிடித்துவிட்டன. மாநகரங்களில் மரபு உணவகங்கள் சிறப்பு கவனம் பெற்றுவிட்டன.

கடந்த 2012 ஆம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் ஓசூரில், எங்கள் செம்மை வெளியீட்டகம் முன்முயற்சியில் 'மரபு உணவுத் திருவிழா' நடத்தப்பட்டது. ஓசூரில் உள்ள பல மரபுவழி ஆர்வலர்கள் இந்நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்தனர். ஆயிரம் பேர்களை நாங்கள் எதிர்பார்த்திருந்தோம். சற்றே கூடுதலாக, முந்நூறு பேர்கள் வரக் கூடும் எனக் கணித்து, ஆயிரத்து முந்நூறு பேர்களுக்கான உணவு சமைத்திருந்தோம்.

Scanned by CamScanner

நிகழ்ச்சி மாலை நேரத்தில் நடந்தது. அன்று காலை முதலே, பல நூறு பேர்கள் குடும்பம் குடும்பமாகக் கட்டணம் செலுத்திப் பதிவு செய்யத் துவங்கினர்.

நான், மரபு வழி வாழ்வியலைப் பற்றி மேடையில் பேசிவிட்டுக் கீழே இறங்கும்போது, ஏறத்தாழ என்னால் உணவுக் கூடத்தை நெருங்கக் கூட முடியாமல் போனது. மக்கள் பெரும் கூட்டமாகச் செல்வதும் வருவதுமாக இருந்தனர். ஒரு வழியாக நானும் என் தோழர்களும் உணவுக் கூடத்துக்குள் சென்றபோது, ஏறத்தாழ எல்லா உணவுகளும் தீர்ந்துவிட்டன. சிகப்பரிசிச் சோறும், சில வகை குழம்புகளுமே மீதமிருந்தன. மக்களோ, உணவு வகைகள் எல்லாம் மிகவும் சுவையாக இருந்ததாக என்னிடமும், ஏற்பாட்டாளர்களிடமும் பாராட்டிச் சென்றனர். ஏறத்தாழ இரண்டாயிரம் பேர்கள் அந்த நிகழ்வில் பங்கேற்றிருந்தனர். உணவு பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு விட்டது. உணவு பற்றாக்குறை ஏற்பட்ட பின்னர் கட்டணம் வாங்குவதையே ஏற்பாட்டாளர்கள் நிறுத்திவிட்டனர். ஆனாலும், கட்டணச் சீட்டு வாங்காமல் வாசலில் இருந்தவர்களிடம் வாக்குவாதம் செய்தும், நிகழ்ச்சிப் பொறுப்பாளர்களின் பெயர்களைப் பரிந்துரையாகக் கூறிக் கொண்டும் மக்கள் குடும்பம்குடும்பமாக உள்ளே நுழைந்துவிட்டனர். எல்லாம் எங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறி நடந்தன. நாங்களும் வேடிக்கை பார்க்கத் துவங்கினோம்.

வந்தவர்கள் அனைவருக்கும் உணவு பரிமாற இயலவில்லையே என்ற கவலைதான் எங்களை வாட்டியது. உணவுக்காக அடித்துக் கொண்ட மக்கள் கூட்டம் அல்ல அது. மரபு வழியின் மீது ஏக்கம் கொண்ட மக்கள் வெள்ளம் அது. மரபு உணவுகளுக்காக, அவற்றின் சுவைக்காக, அவற்றில் பொதிந்துள்ள நலன்களுக்காக, அவற்றை ஏற்பாடு செய்த சின்னஞ்சிறு குழுவினர் மீது கொண்ட மதிப்பின் வெளிப்பாடாகக் கூடிய மக்கள் அவர்கள்.

அதன் பின்னர் ஓசூரில் மரபு உணவு தவசங்கள் விற்பனைக் கடைகள் துவங்கப்பட்டுவிட்டன.

Scanned by CamScanner

இந்த உணவு விழாவைப் பற்றி இணையதளம் வழியாக அறிந்த இதய அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் பிரியா விஜயராகவன் எனக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார். பிரியா இலண்டனில் மருத்துவப் பணியாற்றி வருகிறார். இந்தக் கடிதம் வழியான அறிமுகத்துடன் துவங்கிய எங்கள் நட்பு பின்னாட்களில், நல்லதொரு உறவாகவும் மாறியது. அவரது கடிதம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது எனக் கருது கிறேன். அதை அப்படியே எனது முகநூலில் பதிவிட்டேன். இப்போது, இந்த இடத்திலும் அந்தக் கடிதத்தின் சில பகுதிகளை உங்கள் பார்வைக்கு வைக்கிறேன்.

உணவு குறித்த ஆழமான புரிதல்களுக்கு மிக எளிமை யான திறவுகோலாக இந்தக் கடிதம் அமையும் என நம்புகிறேன்.

அன்புள்ள செந்தமிழன் அவர்களுக்கு,

ஒரு மருத்துவராகச் சமீபத்தில் நான் பார்க்கும் ஒவ்வொரு நோயாளியும் அவர்களின் உடல் பாதிப்புகளும், ஒவ்வொருவரின் இறப்பும் என்னை யோசிக்க வைத்துக்கொண்டே இருக்கின்றன. தினம்தினம் புதுப்புது மருந்துகள் கண்டு பிடித்துக்கொண்டே இருக்கிறோம். நோய்களின் தன்மையும் வேறுபட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. நூறு வருடங்களுக்கு முன் ஆட்கொல்லிகளான புற்றுநோயும், நீரிழிவு நோயும், இருதய நோயும் இருந்திருக்கக் கூடுமோ? இருந்திருக்கலாம். ஆனால் இந்த அளவில் இருந் திருக்குமா என்று கேட்டால், 'நிச்சயமாக இல்லை', என்பதே பதில்.

கடைசியாக நான் படித்த WHO (World Health Organization) ஆய்வில், 2020ல் 26 லட்சம் இந்தியர்கள் இருதய நோயால் இறக்கலாம் என்றும், அவ்வாறு இறப்பவர்கள் பெரும்பாலும் 30 முதல் 69 வயதுக்குட்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள் என்றும் இந்தக் கணிப்பு கூறுகிறது. உலகளவிலான நோய்ச் சுமை ஆய்வு (Global Burden of Disease (GBD) study) பின்வருமாறு சொல்கிறது:

'இந்தியாவில் 70 வயதுக்குக் கீழே உள்ளவர்களில் 52% பேர், அடுத்த பத்து வருடங்களில் இருதய நோயால் இறந்து போவார்கள். இந்த இறப்பு விகிதத்தை உலக அளவில் (EME - established market economy) ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது மற்ற நாடுகளில் இந்த விகிதம் வெறும் 23% தான். அதாவது இந்தியாவில்

Scanned by CamScanner

இந்த மரண விகிதம் பிற நாடுகளைக் காட்டிலும் இரண்டு மடங்கிற்கும் அதிகமாக உள்ளது'

மேலும், '2000ம் ஆண்டு ஆய்வில் கிட்டத்தட்ட 3 கோடி இந்தியர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் (Diabetes) இருந்ததாகவும் அது 8 கோடியாக 2030ல் ஆகும் என்றும் சொல்கிறது', இதே ஆய்வு.

இதே கதைதான் உயர் ரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய் போன்றவைகளுக்கும். இவையெல்லாம் Non communicable என்று சொல்வார்கள். அதாவது ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குத் தொற்றாத நோய்கள். தொற்றும் உயிர்க்கொல்லி நோய்களான காசநோய், HIV/AIDS ஆகியவற்றை எல்லாம் இந்தப் பட்டியலில் சேர்க்கவில்லை.

ஒரு நாட்டில் இப்படி என்றால், ஒவ்வொரு நாட்டிலும் எத்தனை நோயாளிகள் !

அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில் என்று சொல்வார்கள். ஒவ்வொரு மனிதனும் பல்வேறு ரசாயனக் கலவையின் கூட்டுதானே. 'எந்த ஊரு மண்ணெடுத்து உன்னை செஞ்சாங்களோ' என்று என் பாட்டி கேட்டது இப்போதுதான் என் காதில் விழுகிறது. உலகின் எந்தப் பகுதியில் இருக்கிறோமோ அந்தச் சூழலில் நன்கு சிந்திக்கவும் வேலை செய்யவும்தானே தாயின் கருவறை நம் உடலைத் தயார் செய்து அனுப்புகிறது.

மனிதர்களாகிய நம்மை நம் உணவுதானே இயங்கச் செய்யும். உலகின் ஒவ்வொரு மனிதரும் அவருடைய உடலுக்கும், அவர் பிறந்து வாழும் சூழலுக்கும் ஏற்ற சரியான உணவைச் சாப்பிடாமல் போவதால் வரும் ஒவ்வாமையினால்தான் இத்தனையும் நிகழ்கிறதா? இவ்வளவு பெரியபெரிய பூதாகரமான விஷயங்களான இருதயச் சிக்கல், நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய்களால் வரும் இறப்புகள் அனைத்திற்குமே காரணம் தற்சமயம் உண்ணப்படும் உணவு என்ற வெகு சாதாரணமான சிறிய விஷயம் பதிலாக முடியுமா?

'ஆம்' என்று சொல்கிறார்கள் இதைப் பற்றி உலகின் வெவ்வேறு பாகங்களில் வெவ்வேறு வகையான ஆராய்ச்சிகள் செய்து கொண்டே இருப்பவர்கள். தற்சமயம் நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களில் தொடங்கி குடிக்கும் தண்ணீர் அனைத்துமே ரசாயனம் கலந்தவை. விதைக்கும் விதையில் இருந்து வளர்ந்து பழமாகவோ, காயாகவோ, தானியமாகவோ மாறும் வரை ரசாயனத்தில் தோய்த்து வருகின்றன. உபயோகிக்கும் பொருட்களின் அலமாரி ஆயுளை (shelf life) அதிகப் படுத்த, அவை சீக்கிரம் கெட்டுவிடக்கூடாது என்று ரசாயனத்தில்

Scanned by CamScanner

முக்கி எடுக்கப்படுகின்றன. பொருட்கள் கவர்ச்சியாக இருக்க உபயோகிக்கப்படும் நிறங்களில் ரசாயனம். சர்க்கரை, எண்ணெய், உப்பு என்று சமையலின் மிக அடிப்படை விஷயங்களும் ரசாயனச் சேர்கையினால் உருவாக்கப்பட்டவைதான்.

உணவில் இருக்கும் சத்துப் பொருட்களையும் தாதுப் பொருட்களையும் ஜீரணித்து உயிர் வாழவேண்டிய நாம், அதில் கலக்கப்படும் மெதுவாகக் கொல்லும் இது போன்ற வேதிப்பொருட்களை உண்ணுவதால் வரும் நோய்களால் உயிரற்றுப் போகிறோம். எல்லாமே வேகமாகிவிட்ட இந்த 2 நிமிட (Two minutes) உலகத்தில், இப்போது வளர்க்கப்படும், பிறந்த இரண்டே மாதங்களில் முழு வளர்ச்சி அடையும் ப்ராய்லர் கோழிகளைப் போலவே, மனிதர்களும் சீக்கிரம் பிறந்து சீக்கிரம் தேய்ந்து கொண்டேயிருக்கிறோம்.

மாற்றம் நிகழ முதலில் உணர்தல் தேவை. நம்முடைய பாரம்பரிய முறைகள், பழையதென்று தள்ளி வைக்கப்பட்டவைகளை, நம்முடைய நாட்டில் பண்டு தொட்டே இருந்த 'உணவே மருந்து' என்ற கருத்தை மீண்டும் கண்டறிய வேண்டும். எங்கள் பாட்டி சாப்பிட்ட களியும், கொள்ளுப் பயிறு குழம்பும் அவர்களை 70 வரை திடகாத்திரமாக வைத்திருந்தது என்பதை இப்போது என் மனம் நம்பத் தொடங்குகிறது. மீண்டும் இயற்கை வழி விவசாயம் வேண்டும். மீண்டும் ரசாயனக் கலவையால் பதப்படுத்தாத காய்கறி, பழம், தானியங்கள் முக்கியமாகத் தேவை. முடிந்த அளவில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட/பதப்படுத்தப்பட்ட (refined/processed) எண்ணெய், சக்கரை, உப்பு, உணவுப் பொருட்களைப் புறக்கணிக்க வேண்டும்.

கண்ணை விட்டு மறைந்தவை எல்லாம் கருத்தை விட்டு மறையுமாம். அப்படி மறையாதிருக்க, இப்படி ஒரு காலகட்டத்தில் நீங்கள் இப்போது ஈடுபட்டிருக்கும் இந்தப் பழங்குடி உணவுத் திருவிழா மிகப் பெரிய ஒரு முயற்சி. உங்கள் முயற்சிகள் அனைத்தும் நல்ல அங்கீகாரம் பெறவும், மக்களுக்கு நன்மை பயக்கவும் என்னுடைய மனமார்ந்த வாழ்த்துகள்.

அன்புடன்
டாக்டர். ப்ரியா விஜயராகவன்,
மருத்துவப் பதிவாளர்,
பெஸ்ஸட்லா மாவட்ட பொது மருத்துவமனை,
பணிமனை, நோட்டிங்காம்ஷையர்
பிரிட்டன் - S80 2BJ

Scanned by CamScanner

இவ்வளவு தெளிவாகவும் நேரடியாகவும் இங்கே உள்ள அலோபதி மருத்துவர்கள் உங்களிடம் கூறுவதில்லை. விதி விலக்காக வெகு சில நல்ல மனிதர்கள் இங்கும் இருக் கின்றனர். அவர்கள் உணவைப் பற்றி மக்களுக்கு விளக்கு கின்றனர். ஆனால், பொதுவாக உணவுக்கும் உடல் நலனுக்குமான உறவைப் பற்றி அலோபதி மருத்துவம் பேசுவதில்லை. மரபுவழி மருத்துவம், உணவைப் பற்றிப் பேசாமல் சிகிச்சையைப் பற்றிப் பேசாது. உணவு முறை யாக இருந்தால் மருந்தே தேவையில்லை என்பதை நமது மரபு வழிகள் வலியுறுத்தியுள்ளன.

சமீப காலமாக நாம் உருவாக்கி வைத்துள்ள சமூகமோ, உணவை மெல்லக் கொல்லும் நஞ்சாக மாற்றி, மருந்து களை விரைந்து கொல்லும் நஞ்சுகளாக மாற்றி வைத் துள்ளது. மாற்றியதோடு நில்லாமல், 'இதுதான் நவீனம்', 'இதுதான் நாகரிகம்' என்றும் நமது அறிவில் ஆழப் பதிய வைத்துள்ளது.

மறை பொருள்

மரபுவழி உணவுகள் என்றால் என்ன? அவற்றை எப்படி அடையாளம் காண்பது என்ற புரிதலை ஏற்படுத்த, ஓர் எளிய சூழலை உங்கள் மனக் கண்ணில் நிறுத்த விரும்புகிறேன். உங்கள் வீட்டில் தொலைக்காட்சியோ, வானொலியோ, இணையமோ, செய்தித்தாளோ வேறு எந்த ஊடகமோ இல்லை. உங்களுக்கான தகவல் தொடர்பு எந்தக் கருவி வழியாகவும் வரவில்லை. உங்களிடம் உரையாட வேண்டுமானால் உங்களை நேரில் வந்துதான் பார்த்தாக வேண்டும். இந்தச சூழலில் உங்கள் உணவு என்னவாக இருக்குமோ, அதுதான் மரபு உணவு.

புறக்காரணிகளின் தாக்கம் ஏதும் இல்லாத நிலையில் உங்கள் இல்லத்துக்குக் கிடைக்கும் உணவுகளே உங்களுக் கான சரியான உணவு. எது உங்களுக்கான சரியான உணவோ அதுவே மரபு உணவு. நமது தாத்தா பாட்டியின் இளமைக் காலம் இப்படித்தான் இருந்தது. அவர்கள் வாழும் ஊரில் என்ன உணவு விளைந்ததோ அதையே அவர்கள் உணவாகக் கொண்டார்கள். கிராமங்களுக்கென தனித்தனியான

Scanned by CamScanner

சந்தைகள் இருந்தன. மிகவும் சிறிய கிராமங்களாக இருந்தால், அருகே உள்ள பெரிய கிராமத்தில் சந்தை இருந்தது. அந்தச் சந்தைகளில் அந்தப் பகுதிகளில் விளைந்த காய்கறிகளும், தவசங்களும் விற்கப்பட்டன. இப்போதும்கூட சில பகுதிகளில் இவ்வாறான சந்தைகளைக் காணலாம்.

இந்த மாதிரியான சந்தைகள்தான் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக இந்த மண்ணில் இருந்தன. இந்தச் சந்தை முறைக்குப் பின்னால் ஓர் உன்னதமான உண்மை உள்ளது. அந்த உண்மைதான் நமது முன்னோர்களை நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ வைத்தது. வாளேந்திப் போர் புரியச் செய்தது. காட்டு விலங்குகளைச் சமாளித்து உழவு செய்யவும் கால்நடைகள் மேய்க்கவும் துணை செய்தது. நோய்கள் குறித்த அச்சமின்றி இன்புற்றிருக்க உதவியது. பதினாறு குழந்தைகளைக்கூட பெற்றுக் கொள்ள உதவியது.

'நிலமும் வயிறும் ஒன்றுதான்' என்பதே அந்த உண்மை. இது ஒரு மந்திரம். இதுவே மறை பொருள். இந்த மந்திரத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டால் நோய்களை விரட்டி அடித்து விடலாம். இப்படி விரட்டுவதற்காக எந்த மருத்து வரையும் நாட வேண்டியதில்லை. எந்த ஆய்வுக் கட்டுரையையும் படிக்க வேண்டியதில்லை. எந்த மருந்தும் உண்ணத் தேவையில்லை. உணவை மட்டுமே ஆயுதமாகக் கொண்டு நோய்களை விரட்டும் மந்திரம் இது. மீண்டும் சொல்கிறேன், நிலமும் வயிறும் ஒன்றுதான்.

தமிழகத்தின் தென்முனையான இராமேஸ்வரத்தில் புறப்பட்டு மையப் பகுதியான தஞ்சாவூர் வரை ஒரு பயணம் மேற்கொண்டால் உங்களால் இதை மிக நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். நீங்கள் வேறு எதையும் கவனிக்க வேண்டாம். இந்தப் பகுதிகளில் மேயும் ஆடு, மாடுகளைப் பார்த்தால் போதும். இராமநாதபுரம் பகுதி ஆடுகள் வளர்த்தியாக, நெடுநெடுவென, ஓரளவு ஒட்டிய வயிற்றுடன் இருக்கின்றன. புதுக்கோட்டைப் பகுதி ஆடுகள் சற்றே உயரம் குறைந்து, சற்றே பெருத்த வயிற்றுடன் உள்ளன. தஞ்சாவூர், திருச்சி பகுதிகளில் இருவகை பொதுத் தோற்றங்களைக் காணலாம். ஆற்றங்கரைப் பகுதிகளில் உள்ள ஆடுகள்,

Scanned by CamScanner

உயரம் குறைவாக, பெருத்த வயிற்றுடன் இருக்கின்றன. மேட்டு நிலப் பகுதி ஆடுகளோ, ஏறத்தாழ புதுக்கோட்டைப் பகுதி ஆடுகளை ஒத்து இருக்கின்றன. ஆனாலும், அவற்றை விட சற்று கூடுதலான சதைப் பற்றுடன் உள்ளன. குளிரான சூழல் நிலவும் மலைப் பகுதிகளில் உள்ள ஆடுகள் கொழு கொழுவென வளர்ந்து, கற்றையாகப் பிடிக்கும் அளவுக்கு உரோமம் வளர்ந்து காட்சியளிக்கின்றன. இப்படி நிலத்துக்குத் தக்க, ஆடுகளின் உருவம் மாறுகின்றது.

மாடுகளைக் கவனித்துப் பாருங்கள். சேறு நிறைந்த வயல் வெளி மாடுகள் பருத்த உடல், சராசரிக்கும் குறைவான உயரம், சராசரிக்கும் குறைவான கொம்புகளைக் கொண் டுள்ளன. புழுதிக் காட்டு மாடுகள், நல்ல உயரமாக, பருமன் குறைவான உடலுடன், சற்றே நீண்ட கொம்பு களுடன் உள்ளன. காட்டு மாடுகளும் மலை மாடுகளும், நெடுநெடுவென வளர்ந்து ஒல்லியான உடலுடன், நீண்டு வளைந்த கொம்புகளுடன் உள்ளன.

இவ்வாறான வேறுபாடுகள் நிலத்தின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. நிலம் மாறுபடுவதைப் போலவே அந்த நிலத்தில் வாழும் உயிரினங்களின் அமைப்பும் மாறு படுகிறது. நிலம் தனக்கான உயிரினங்களை அழகாக வடி வமைத்துக் கொள்கிறது. ஆடு என்றால் எல்லா ஆடுகளுமே ஒரே வகையிலான உயிரினம்தானே. மாடு என்றால் எல்லாமே மாடுகள்தானே என்பது அரைகுறையான புரிதல். இயற்கையில் ஒவ்வொரு வகை நிலத்திற்கென்றும் தனித் தனியான குணங்கள் உள்ளன. அந்தக் குணங்களுக்குத் தக்கவாறு, அதில் வாழும் உயிரினங்கள் செயல்படுகின்றன, உருவம் பெறுகின்றன, ஆயுள் காலத்தைப் பெறுகின்றன.

நிலத்துக்குப் பொருந்தாத உயிரினங்கள் என எதுவுமே இயற்கையில் படைக்கப்படுவதில்லை. அதாவது, இயற்கை யின் பேராற்றல், நிலத்துக்குப் பொருந்தாத எதையும் படைப்பதே இல்லை. கூட்டம்கூட்டமாகக் கடலில் பறந்து செல்லும் அற்புதமான ஆற்றலைக் கொண்ட கோலா மீன்களை, இயற்கையின் பேராற்றல் கடற்கரை ஓரக் கழிமுகங்களில் படைக்கவில்லை. மாறாக, அவை பறப்பதற்கு

Scanned by CamScanner

ஏதுவான ஆழ் கடலில் படைத்துள்ளது. சேற்றில் உள்ள ஈரப்பதத்திலேயே சுவாசித்து, அதையே உணவாக்கி நீர் இல்லாமலேயே நீண்ட நேரம் வாழத் தக்க, குறவை மீன்கள், நூறடி ஆழமுள்ள ஆற்றில் படைக்கப்படவில்லை. வயலுக்கு நீர் பாயும் வாய்க்கால்களிலும், கோடையில் வற்றிப் போகும் தன்மையுள்ள கிளை நதிகளிலும்தான் குறவை மீன்கள் வாழ்கின்றன.

மா மரங்கள் மலைப் பகுதிகளிலும் உள்ளன. நீங்கள் ஏதேனும் குளிர் மலைப் பகுதிகளுக்குச் செல்லும்போது கவனித்துப் பாருங்கள். அங்கே உள்ள மா மரங்கள் பெரிதாக வளர்ந்திருக்கும், இலைகள் கரும் பச்சை வண்ணத்தில் சற்றே குறுகலான வடிவத்தில் இருக்கும். ஆனால், காய் களோ மிகச் சிறியவையாக இருக்கும். மேலும், காய்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருக்கும். ஏதேனும் ஓர் ஆற்றின் கரையில் இருக்கும் மா மரங்களும் ஏறத்தாழ இதே நிலையில் இருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம். அந்த ஆற்றில் எப்போதுமே நீர் ஓட்டம் இருந்தால், உறுதியாக அந்த மா மரங்கள் மேலே குறிப்பிட்ட வகையில் இருக்கும். குளிர் குறைவாக, மழை மிதமாக உள்ள மலைகளில் உள்ள மா மரங்களைப் பாருங்கள். அவை, உருவத்தில் பெருத்து இருக்கின்றன; அவற்றின் விளைச்சலும் சிறப்பாக உள்ளது.

வெப்பம் கூடுதலான நிலம், மா மரங்களைக் காய்க்கும் படி வளர்க்கிறது. வெப்பம் குறைவாக உள்ள நிலம் மா மரங்களைச் செழிப்பாக வளர்க்கிறது, காய்களைக் குறைத்து விடுகிறது. சேலம், தர்மபுரி, கிருஷ்ணகிரி பகுதிகள் இவ்வாறானவை என்பதால், அங்கெல்லாம் மா மரக் காடுகள் அதிகமாக உள்ளன.

Scanned by CamScanner

மரபும் உணவும்

இயற்கையில் எல்லாமே தனித்தன்மை வாய்ந்தவை. எதுவுமே நகல் எடுக்கப்படுவதில்லை. ஒன்று போல் மற்றொன்று இல்லை. புறத்தோற்றத்திற்கு எல்லாம் ஒரே மாதிரியானவையாகத் தெரியலாம். அகத்தில் அனைத்தும் வேறுவேறு. இந்த வேறுபாட்டினைத் தீர்மானிப்பதில் நிலத்துக்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு. மரபுவழி வாழ்வியல் கோட்பாடுகள் இந்தப் புரிதலைக் கொண்டவை. இயற்கையை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டவை. நிலத்துக்குத் தகுந்தாற் போன்ற வாழ்வியல் முறைகளைத்தான் நமது மரபுகள் கடைபிடித்தன. மனிதர்களாகிய நாமும், ஆடு, மாடு, செடி, மரம், கோழி உள்ளிட்ட உயிரினங்களைப் போல ஓர் உயிரினம்தான். இயற்கையின் பேராற்றலைப் பொருத்தவரை எல்லாமே உயிர்கள்தான். இதில் ஏற்றத்தாழ்வு ஏதும் இல்லை. பிற உயிரினங்களுக்கும் நமக்குமான ஒரே வேறுபாடு நமது மனம் மட்டும்தான்.

மனிதர்களாகிய நாம் மனதால் வாழும் வகையில் படைக்கப்பட்டுள்ளோம். மனதால் நமக்கான விருப்பங்களை நம்மால் கற்பனை செய்து கொள்ள முடியும். அந்தக் கற்பனைகளைச் செயல்வடிவம் பெற வைக்கவும் நமது மனதினால் முடியும். இதுவரை இல்லாத ஒரு

Scanned by CamScanner

பொருளை மனித மனம் விரும்புகிறது. அந்த விருப்பத்திலேயே நிலையாக நிற்கும்போது அந்தப் பொருளை உருவாக்கிக் கொள்ளத் தேவையான அறிவு மனிதர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. இதற்குமுன் இல்லாத அந்த அறிவு இப்போது மட்டும் எங்கிருந்து வந்தது என்றால், இயற்கையின் பேராற்றலால் அது வழங்கப்பட்டது.

இந்த மனம் குறித்த தெளிவு மனிதர்களின் சிறப்பு. இதன் தீய விளைவுகளில் ஒன்றுதான், உணவு குறித்த மனிதர்களின் தவறான செயல்பாடுகள். இயற்கையின் இயல்புக்குப் பொருந்தாத உணவுகளை நமது மனம் நாடுகிறது. அவற்றின் மீது தீராத பற்று கொள்கிறது. விளைவாக, அந்த உணவுப் பொருட்களை அன்றாடம் பயன்படுத்தத் துவங்குகிறோம்.

உங்கள் தெருவில் ஒரு பயணம்

முதலில் உங்களைக் கற்பனை செய்யச் சொன்ன சூழலை இப்போது மீண்டும் மனதில் கொள்ளுங்கள். எந்த ஊடகத் தொடர்பும் இல்லாத நிலையில் உங்களுக்கு எது உணவாக இருக்கும்? நிச்சயமாக, உங்கள் வாழ்விடத்துக்கு அருகே கிடைக்கும் உணவுகள் மட்டும்தான் உங்கள் உணவாக இருக்கும். ஊடகங்களின் வழியாகச் செய்யப்படும் விளம்பரங்கள், அறிவியலின் பெயரால் திணிக்கப்படும் பலவகை பானங்கள், பண்டங்கள் ஆகியவை எல்லாம் உங்கள் மனதின் ஆற்றலை, இயற்கைக்குப் புறம்பான உணவுகளைக் கற்பனை செய்ய வைத்துள்ளன. அவற்றின் மீது பற்று கொள்ள வைத்துள்ளன. இந்த ஊடகங்களின் தாக்கம் வீட்டுக்குள் நுழையும் முன்பு, மரபு உணவுகளைப் பற்றி எவராவது பேச முடிந்ததா? அப்படிப் பேசுவதற்கான தேவையே இருக்கவில்லை. ஏனென்றால், அப்போது மரபு மீறாத உணவுப் பழக்கம் இருந்தது.

ஆடு, மாடுகள் எல்லாம் எப்படி உடல் நலத்துடன் வாழ்கின்றன என்றால், அவை தொலைக்காட்சி பார்த்து, தன் உணவைத் தீர்மானிப்பதில்லை. வேடிக்கையாக இருந்தாலும், இது உண்மைதான். எந்த வகை மாடுகளுக்கு, மனிதர்கள் தீவனங்களை வாங்கிப் போடுகிறார்களோ,

Scanned by CamScanner

அந்த வகை மாடுகளுக்குத்தான் கால்நடை மருத்துவர் தேவைப்படுகிறார். காட்டில், தரிசுகளில் மேயும் நாட்டு மாடுகளுக்குப் பெரும்பாலான நேரங்களில் மருத்துவர் தேவைப்படுவதில்லை. ஆக, மனிதர்களின் அறிவுத் தலையீடு தான் உணவை நஞ்சாக்கி வைத்துள்ளது என்பது அடிப்படை யான செய்தி.

நிலத்தைப் பற்றிய புரிதலை மேலும் ஆழமாக ஏற்படுத்த உங்களை இன்னொரு பயணத்திற்கு அழைக்கிறேன்.

உங்கள் கிராமங்களில், சிறு நகரங்களில் உள்ள தெரு வோரச் செடிகளையும், வேலியோரக் கொடிகளையும் பாருங்கள். நீங்கள் நகரங்களில் இருந்தால், மனதில் உங்கள் ஊர்த் தெருக்களைக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் காணும் எல்லா வகைச் செடிகளையும் பின்வருமாறு பிரிக்கலாம்:

- மனிதர்களுக்கான உணவு வகைகள்
- கால்நடைகள், பறவைகள் உள்ளிட்ட பிற உயிரினங் களுக்கான உணவு வகைகள்
- மனிதர்களுக்கான மருந்துகள்
- பிற உயிரினங்களுக்கான மருந்துகள்

வேறு வகையில் சொல்வதானால் நீங்கள் காணும் எல்லாத் தாவரங்களுமே பயன்படுபவைதான். தேவை யில்லாத எதுவும் உங்கள் தெருவில், வேலியில் முளைப்பதே இல்லை. குப்பைமேனிக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, நாயுருவி (இளந்தளிர்), சுண்ணாம்புக் கீரை, முடக்கத்தான், கோவைக் கொடி உள்ளிட்டவை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன் படுபவை. அரிவாள் மூக்கு, எலும்பொட்டிக் கொடி, நாயுருவி (முற்றியது), கரிசலாங் கண்ணி, வேளைக் கீரை, ஊமத்தை, எருக்கு, வேலிப் பருத்தி, முசுட்டைக் கொடி, பிரண்டைக் கொடி, நித்திய கல்யாணி, அரளி, பேத்திச் செடி, பேய் மிரட்டிச் செடி, தழுதாழைச் செடி, தும்பைச் செடி, காட்டுத் துளசிச் செடி, பீழைப் பூச்செடி உள்ளிட்டவை எல்லாம் மருந்தாகப் பயன்படுபவை. உணவு, மருந்து ஆகிய இரு வகைகளாக மட்டும்தான் நம்மைச் சுற்றியுள்ள தாவரங்கள்

Scanned by CamScanner

நிலத்தினால் வளர்த்தெடுக்கப்படுகின்றன. மனிதர்களுக்குப் பயன்படாதவைகூட பிற உயிரினங்களுக்குப் பயன்படுகின்றன. சில வகைப் பூச்செடிகள் தும்பிகளுக்கும், பட்டாம் பூச்சிகளுக்கும் தேன் தருவதற்காகவே பூத்துக் குலுங்குகின்றன. இப்படி எல்லாமே உயிர்களைப் பேணுகின்றன.

நிலம் எதை வளர்த்தாலும் அது ஏதோ ஓர் உயிரிக்குத் தேவைப்படுவதாகவே இருக்கிறது. தம் மீது வாழும் உயிர்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பது நிலத்திற்கு நன்றாகவே புரிந்திருக்கிறது. இத்தனை ஆயிரம் வகையான தாவரங்களுக்குமான விதைகளை யார் தூவியது என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஏதோ தற்செயலாக எல்லா விதைகளும் உருவாகி, தற்செயலாக முளைத்து, தற்செயலாக மனிதர்களால் பயன்படுத்தப்படுபவை அல்ல இவை. இவற்றுக்குப் பின்னால், இயற்கையின் விதிகள் இருக்கின்றன. இயற்கையின் பேராற்றலின் விருப்பம் உள்ளது.

நிலத்திற்கும், காலத்திற்கும் தகுந்த உயிர்கள்தான் உருவாகும் என்பது விதி. உருவாகும் உயிர்களுக்கான உணவு அவை சிந்திக்காமலே, அவற்றுக்கு அடையாளம் தெரிய வேண்டும் என்பது விருப்பம்.

ஓர் உயிர் இங்கே பிறந்தால், அந்த உயிருக்கான உணவு ஏற்கென்வே இருக்கிறது என்று பொருள். பிறந்த உயிர் தனக்கான உணவு எது என ஆய்வு செய்ய வேண்டிய தேவை இல்லை. சின்னஞ்சிறிய எறும்புகூட, பிறந்த மறுகணமே தனக்கான உணவைத் தேடி உண்கிறது அல்லவா. கண்ணெதிரே தெரியும் பல இலட்சம் பொருட்களில் எது எனக்கான உணவு எனத் தெரியவில்லையே என எறும்புக் குஞ்சு குழம்புவதில்லையே. அப்படி எந்த உயிரும் குழப்பம் அடைவதில்லை. மனிதர்களும் குழந்தைப் பருவத்தில் எந்தக் குழப்பமும் இல்லாமல், தாயின் முலைக் காம்பைச் சவைத்துத் தமக்கான உணவை உட்கொள்கிறார்கள். வயது கூடும்போது, அறிவும் மனமும் வளரத் துவங்கிய பின்னர்தான் குழப்பங்களும் வளர்கின்றன. ஆனால், அறிவும் மனமும் தீயவை அல்லவே. அவை மனிதகுலத்தின் இன்பங்களைப் பெருக்குவதற்காக வழங்கப்பட்டவை. மிகச் சமீப

Scanned by CamScanner

காலமாக, அறிவின் மீதான நாட்டமும் மயக்கமும் கூடிப் போனதன் விளைவாக, எது உணவு என்பதைக் கூட அறியாத நிலைக்கு நம் சமூகம் தள்ளப்பட்டுள்ளது.

இப்போது நாம் எது நமக்கான சரியான உணவு எனக் கண்டறிய என்ன செய்ய வேண்டும்? நாமாக எந்த முயற்சியும் செய்யாமல் இருக்க வேண்டும். நவீன சமூகம் உருவாக்கியுள்ள எல்லா விதமான தர்க்கங்களையும் தகவல் களையும் தூக்கி வீசி விட்டு, சில பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு நம் ஊரில் என்ன விளைந்தது எனச் சிந்தித்துப் பார்த்தால் என்னவெல்லாம் நினைவுக்கு வருகிறதோ அவையெல்லாம் நமக்கான சரியான உணவுகள். அதாவது, நமது நிலம் நமக்காக எதைப் படைத்து வளர்த்து வைத்திருந்ததோ அதை நோக்கியே திரும்ப வேண்டும்.

இதுதான் மரபு உணவு. நமது நல் வாழ்விற்காவும், நமது வருங்கால சந்ததியின் நலனுக்காகவும் நாம் மரபுக்குத் திரும்பியாக வேண்டும்.

இப்படிச் சொல்வது கூட ஒருவகையில், நமக்கான சுயநலத்தின் வெளிப்பாடுதான். இயற்கையின் வழியில் வாழ்வதுதான் அந்த இயற்கையினால் படைக்கப்பட்ட நமக்கான ஒழுங்குமுறை என்பதாலேயே நாம் இயற்கை யான நமது மரபுக்குத் திரும்ப வேண்டும். இயற்கையின் ஒழுங்குகளை இயன்றவரைக்கும் மீறாமல் இருப்பது எல்லா உயிர்களுக்குமான விதி. மனிதர்களைத் தவிர பிற எல்லா உயிர்களுமே இவ்வாறாகத்தான் வாழ்கின்றன. மனிதர் களாகிய நாம் மட்டும்தான் "ஏன் மரபு வழியில் வாழ வேண்டும்? ஏன் இயற்கை வழியில் வாழ வேண்டும்?" எனக் கேட்கிறோம். இந்தக் கேள்விகள் எழுப்பப்படும் வரை, மனித குலத்துக்கு விடிவே கிடைக்கப் போவதில்லை.

இருந்தும் இல்லாமல் இருத்தல்

கேள்வியே கேட்காமல் இயற்கையில் இயைவதுதான் உன்னதம். எல்லா மனிதர்களும் இவ்வாறு கேட்பதும் இல்லை. புவியெங்கும் வாழும் பழங்குடிகள் இப்படியான கேள்விகளே இல்லாமல்தான், இயற்கையின் பிள்ளைகளாக வாழ்கிறார்கள். அதனால்தான், அவர்களால் நிம்மதியாக,

Scanned by CamScanner

நீண்ட காலம், ஏராளமான பிள்ளைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு வாழ முடிகிறது. ஏறத்தாழ எல்லாப் பழங்குடிகளுமே மரணத்தைக் கொண்டாடுகிறார்கள். வாழும் போதே நல்ல வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறார்கள் அவர்கள். அதனால், மரணம் நெருங்கும்போது அவர்களுக்கு எந்த ஏக்கமும் மிச்சம் இருப்பதில்லை.

ஏறத்தாழ நூறு ஆண்டு காலம் மனிதர்களுக்கான வாழும் காலம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. நூற்று இருபது வயது கொண்டோரைக்கூட, பழங்குடிச் சமூகங்களில் நான் சந்தித்திருக்கிறேன். இத்தனை ஆண்டு காலத்தில் அவர்கள் தங்களுக்கான எல்லா விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

பிறக்கும்போது இருக்கும் மழலைத் தனத்தின் சிறப்பு என்னவெனில், எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாதததுதான். உள்ளுணர்வுகளான பசி, தாகம், கழிவு அகற்றுதல் ஆகியவற்றைத் தவிர வேறெந்த தேவையும் மழலைகளுக்கு இல்லை. ஆயுள் கூடக்கூட, தேவைகள் உருவாகின்றன. தேவைகளுக்கான கடமைகள் தென்படுகின்றன. அந்தக் கடமைகளைச் செய்து கொண்டே இருந்தால், தேவைகள் குறைந்து கொண்டே போகின்றன. தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டே போவது தான் வாழ்க்கையின் சாரம் என நான் எண்ணுவதுண்டு. தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டே போனால், முதுமையில் மீண்டும் மழலைத் தனம் வந்துவிடும். அந்த மழலைத் தனத்தில் மரணம் வலிக்காது.

இவ்வளவு எளிதாக வாழும் வகையில்தான் இயற்கையின் பேராற்றல் நம்மைப் படைத்துள்ளது. நாமோ, தேவைகளை அதிகரித்துக் கொண்டே போவதற்கான வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கி வைத்துள்ளோம். அதனால் தான் மழலைத் தன்மைகூட நமது பிள்ளைகளுக்கு முழுமையாகக் கிடைப்பதில்லை. வயிற்றுக்குள் இருக்கும்போதே, அவர்களுக்கான பள்ளிக் கூட சீட்டுகள் முன்பதிவு செய்யப்பட்டு விடுகின்றன. கருநிலையிலேயே அவர்கள் மீது எண்ணற்ற ஊசிகளும் மருந்துகளும் திணிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

Scanned by CamScanner

பிறந்த பின்னர் அவர்களுக்கான தேவைகள் வீடு கொள்ளாத அளவுக்கு நிறைந்து விடுகின்றன. தேவைகள், தேவைகள் என ஒவ்வொரு கணமும் ஏதேனும் சில தேவைகளால் நிரம்பி வழிகின்றன. இந்தத் 'தேவை'களிலிருந்து விடுபடுவதுதான் வாழும் வழி. தேவைகளைக் கூட்டிக் கொண்டே போனால் பிழைக்கலாம், வாழ முடியாது.

நமது முன்னோர், இதைப் 'பற்று அறுத்தல்' என்றார்கள். காணும் பொருட்கள் மீதான ஆசைகளை, ஏக்கங்களைக் குறைத்துக் கொண்டே போவது பற்றை அறுக்கும் எளிய வழி. 'இவையெல்லாம் வேண்டாம்' என எவ்வளவு பொருட்களை நீங்கள் பட்டியலிடுகிறீர்களோ அவ்வளவு பொருட்களால் வரப் போகும் துன்பத்திலிருந்து நீங்கள் விடுபடுகிறீர்கள். திருவள்ளுவர் இக்கருத்தை,

> யாதனின் யாதனின் நீங்கியான் நோதல்
> அதனின் அதனின் இலன்

என்பார். இயற்கையின் வழியும் இதுதான், நமது மரபில் சொல்லப்பட்ட அறச் சிந்தனையும் இதுவேதான். துன்பங்கள் இல்லாமல் வாழ்ந்து, இன்பமாக இறப்போரைப் பார்த்தால் உங்களுக்குப் புரியும். அவர்கள் தங்கள் வாழ்நாட்களில் தமக்கான தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டவர்களாக இருந்திருப்பார்கள். செல்வச் செழிப்பில் இருப்பது தவறல்ல. அந்தச் செல்வத்தின் மீது பற்று கொண்டிருப்பது பாவம். ஒரு கிராம் தங்கம் குறைந்தாலும், தலைவலி உருவாகும் அளவுக்குப் பற்று கொண்டோருக்கு வாழ்க்கையில் இன்பம் கிட்டாதல்லவா. நமது மரபில் இவ்வாறான அறச் சிந்தனைகள் தான் மிகுந்திருந்தன. ஒருபுறம் செல்வப் பெருக்கம் மறுபுறம் பற்றுகளைக் குறைத்துக் கொண்ட வாழ்க்கை என்பதே நமது மரபு.

செல்வம் சேர்ப்பதைத் தடுக்க நினைப்பதும் மனித இயல்புக்கு முரணானதுதான். செல்வத்தின் மீதான பற்று, மனித மனத்தின் ஆற்றலை விரிவாக்கும் வழிகளில் ஒன்று. ஆகவே, எல்லோரும் ஏழைகளாக வேண்டும் என்பதோ, எல்லோருமே ஒரே அளவிலான செல்வத்தைத்தான் சமமாக அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதோ இயல்புக்கு மாறான

சிந்தனை. ஆகவேதான் நமது முன்னோர்கள் இவ்வாறான செயற்கையான சமத்துவத்தைப் பற்றிப் பேசவில்லை. மாறாக, செல்வத்தின் மீதான பற்றுகளைக் குறைத்துக் கொண்டே போவதைப் பற்றி அறிவுறுத்தினார்கள்.

'இருந்தும் இல்லாமல் இருத்தல்' என்பது இதுதான். செல்வம் இருப்பினும் அதன் மீது பற்று இல்லாமல் இருப்பவர்கள் இயற்கையின் இயல்புக்கு நெருக்கமான வர்கள். அவர்களால், செல்வத்தைப் பிறருக்கு வழங்க முடியும். முறையாக அனுபவிக்கவும் முடியும். பூமியில் வாழும் பல கோடி உயிரிகளில் தாமும் ஓர் உயிரியாகத் தம்மைக் கருதிக் கொள்ளும் மனிதர்களுக்குத் துன்பம் இல்லை.

ஓர் உயிர் வாழ என்னவெல்லாம் தேவையோ அவை எல்லாம் இங்கே படைக்கப்பட்டுள்ளன. இதற்கு அதிகமான எல்லாத் தேவைகளுமே பற்றுகள்தான். அந்தப் பற்றுகளை அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்போது, உடல் நோய் வாய்ப்படுகிறது. இப்படிச் சொல்வது உங்களுக்கு வியப்பாக இருக்கிறது அல்லவா. அல்லது, இது ஏதோ ஒரு துறவறத்துக் கான கவித்துவமான உபதேசம் போலத் தோன்றுகிறது.

அதாவது, பற்றுகளை அதிகரித்தால் நோய்கள் அதிகரிக்கும் என்பதை உங்களால் தர்க்கப்பூர்வமாக ஏற்க முடியவில்லை. ஆனால், இது இயற்கையின் தர்க்கத்தால் கட்டமைக்கப்பட்ட அறிவியல்தான். மரபு வழிப்பட்ட ஐம்பூதக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் உருவாக்கப் பட்ட தொடு சிகிச்சை மெய்யியல் ஐம்பூதங்களுக்கும் நோய் களுக்குமான உறவை விளக்கியுள்ளது. தமிழர் மரபைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமானால், ஐம்பூதக் கோட் பாட்டினைத் தெரிந்துகொண்டே ஆக வேண்டும். நமது வாழ்க்கைக்கான பல தெளிவான வழிகாட்டல்கள் இதில் உள்ளன.

நெருப்பு, நிலம், காற்று, நீர், மரம் (வெளி) ஆகியவை ஐந்து பூதங்கள். இவற்றில், ஒவ்வொரு பூதத்துக்குமான உடல் உறுப்பு மண்டலங்கள் உள்ளன. அவை:

Scanned by CamScanner

நெருப்பு – இதயம், சிறுகுடல்

நிலம் – இரைப் பை, மண்ணீரல்

காற்று – நுரையீரல், பெருங்குடல்

நீர் – சிறுநீரக மண்டலம், இனப்பெருக்க மண்டலம்

மரம் – கல்லீரல், பித்தப் பை

நெருப்பு எனும் மூலகம் (பூதம்) சீர்கேடு அடைந்தால், இதயமும் சிறுகுடலும் பாதிக்கப்படும். நிலம் சீர்கேடு அடைந்தால், இரைப் பையும் மண்ணீரலும் பாதிப்படையும். இவ்வாறே பிற மூலகங்களையும் அவற்றுக்கான மண்டலங் களையும் பொருத்திப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

இதற்கும், பற்றுகளுக்கும் என்ன உறவு என்றால், ஒவ்வொரு மூலகத்துக்கும் ஒவ்வொரு உணர்ச்சி உண்டு என்கிறது ஐம்பூதக் கோட்பாடு. இதை நான் நடைமுறையில் பல நூறு மக்களிடம் கண்டுள்ளேன். குறிப்பிட்ட ஒரு மூலகம் சீர்கேடு அடைவதற்கு முக்கியக் காரணமாக, மனிதர்களின் உணர்ச்சி நிலைகள் உள்ளன. அந்த உணர்ச்சிகளைக் காணலாம்.

நெருப்பு – மகிழ்ச்சி

நிலம் – கவலை

காற்று – பயம்

நீர் – துக்கம்

மரம் – கோபம் அல்லது எரிச்சல்

ஒரு மனிதர் மகிழ்ச்சி எனும் உணர்ச்சியில் நிலைத்து இருந்தால், நெருப்பு மூலகம் சீர்கேடு அடைந்து, இதய நோய்கள் உருவாகின்றன. கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கையில், நிலம் சீர்கெட்டு இரைப்பையும் மண்ணீரலும் பாதிப்படைகின்றன. இப்படியாக ஒவ்வோர் உணர்ச்சியும் ஒவ்வொரு மூலகத்தைக் கெடுத்து, உடல் நலத்தைக் கெடுக்கின்றன.

Scanned by CamScanner

செல்வத்தின் மீதான பற்று அதிகம் இருந்தால் ஒரு மனிதருக்கு மேற்கூறிய எல்லா உணர்ச்சிகளும் மாறிமாறி வந்தே தீரும் என்பதை நான் கூறவும் வேண்டுமோ. உங்கள் அனுபவத்திலேயே இவற்றைப் பொருத்திப் புரிந்துகொள்ள எண்ணற்ற மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள்.

இது இயற்கையின் விதி. இதை மாற்ற முடியாது. இதை உணர்ந்த காரணத்தினால்தான் நமது முன்னோர், பற்றுகளைக் குறைத்துக் கொள்வதைப் பற்றி நிறைய அறிவுரை களைச் சொல்லி வைத்தார்கள். இப்போதைய சமூகத்தைப் பாருங்கள். மகிழ்ச்சிக்காக முயற்சிப்பது, எதற்கெடுத்தாலும் கவலைப்படுவது, நடக்கப் போகின்றவற்றைக் கண்டு அஞ்சுவது, நடந்த்வற்றை எண்ணி துக்கப்படுவது, இந்த எல்லாக் காரணங்களாலும் உள்ளார்ந்த கோபத்திலும் சிடுசிடுப்பிலும் இருப்பது என வாழ்ந்து கொண்டுள்ளது. ஆக, நாம் ஐம்பூதங்களையும் கெடுத்துக் கொள்ளும் வாழ்க்கை முறையைக் கடைப் பிடித்துக் கொண்டுள்ளோம்.

ஐம்பூதங்கள் என்பவை மனித உடலுக்கு வெளியே மட்டும் இல்லை. உடலே ஐம்பூதங்களால்தான் கட்டமைக்கப் பட்டுள்ளது. ஐம்பூதங்களும் சிறப்பாகச் செயலாற்றுவது எந்த நிலையில் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டால், உடலில் நோய்கள் இல்லை.

அமைதி, எனும் நிலைதான் ஐம்பூதங்களுக்கும் உகந்த நிலை. அமைதி என்பது உணர்வு. மகிழ்ச்சி, கவலை, அச்சம், துக்கம், கோபம் ஆகியவை உணர்ச்சிகள். உணர்வு நிலை யானது, உணர்ச்சிகள் நிலையற்றவை. உணர்வு அகத்தில் உள்ளது. உணர்ச்சிகள் புறக் காரணிகளால் உருவாகின்றன. அமைதி மட்டுமல்ல, பசி, தாகம், பாலுறவு ஆகியவையும் உணர்வுகள்தான். இந்த பசி, தாகம், பாலுறவு விருப்பம் ஆகியவை உள்ளே இருந்து உருவாகின்றன. இவற்றை வெளியில் இருந்து ஏதேனும் ஒன்று தூண்டினால் அதுவே உணர்ச்சியாக மாற்றப்படுகிறது. உங்கள் வயிற்றில் பசி வந்தால் உணர்வு. அடுத்தவர் உண்ணும் உணவைப் பார்த்த பின்போ, விளம்பரங்களில் காட்டப்படும் வசீகரங்களைப் பார்த்த பின்போ பசித்தால் அது உண்மையான பசி அல்ல, வெறும் உணர்ச்சி. அது உங்களை ஏமாற்றுகிறது. தாகம்,

Scanned by CamScanner

பாலுறவு ஆகியவற்றுக்கும் இதே நிலைதான். இவையெல்லாம் உள்ளிருந்து உருவாக வேண்டும். புறக் காரணிகளின் தாக்குதலால் இவை உருவானால், அவை நோய்க் காரணிகள்.

நீங்கள் இதை ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பார்க்க முடியும்.

உணர்வுகள் நாம் பிறக்கும்போதே நமக்குள் வழங்கப் பட்டவை. உணர்ச்சிகளோ, நமது சூழலின் வன்முறையினால் நம்மீது திணிக்கப்படுபவை. இது மிக எளிய உண்மை. இந்த எளிய உண்மையைப் புரிந்துகொண்ட சமூகங்கள் தான் புவியெங்கும் உள்ள பழங்குடிச் சமூகங்கள்.

இதனால்தான், பழங்குடிகளிடையே கற்பழிப்பு, பிச்சை எடுத்தல் ஆகியவை இல்லை. இந்த இரண்டைப் பற்றியும் அவர்களால் கற்பனை கூட செய்ய முடியாது. அவர்களுக்கு இவையெல்லாம் தெரியாது. ஏனென்றால், அவர்கள் உணர்வில் வாழ்கிறார்கள். உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்படுவ தில்லை. தி எமரால்டு ஃபாரஸ்ட் (THE EMARALD FOREST) எனும் திரைப்படம் அமேசான் பழங்குடிகள் வாழ்வியலைப் பதிவு செய்த அற்புதமான உருவாக்கம். ஜான் பூர்மன் (John Boorman) அதன் இயக்குனர்.

அந்தப் படத்தில் காட்டப்படும் பழங்குடிகள் எல்லோரும் முக்கால் நிர்வாணமாக இருப்பார்கள். இடுப்பில் மட்டும் துண்டுத் துணி தொங்கும். அமெரிக்கப் பண்பாட்டுக்கு ஆட்பட்ட வெறியர்கள் அப்பழங்குடிப் பெண்களைக் கடத்திச் சென்று விபசாரத்தில் ஈடுபடுத்து வார்கள். அப்போது அவர்களுக்கு கவர்ச்சிகரமான உள்ளாடைகளும் மேலாடைகளும் வழங்கப்படும்.

சில காலம் சென்று, அப்பெண்கள் அங்கிருந்து மீட்டெடுக்கப்பட்டு, மீண்டும் காட்டுக்குள் செல்வார்கள். வனத்தின் எல்லையை மிதித்த மறுகணம் அவர்கள் செய்யும் வேலை, தங்கள் ஆடைகளைக் கழற்றி வீசி நிர்வாணம் அடைவதுதான். எல்லா ஆடைகளையும் களைந்த பின்னர் தான் அவர்கள் முகங்களில் நிம்மதிப் புன்னகை மலரும்.

இதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா?

Scanned by CamScanner

"நிர்வாணம் மேலானது, ஆடைகள் கீழானவை" என்ற பொருளில் அவர்கள் நடந்து கொள்வார்கள். இது கதையல்ல. அமேசான் காடுகளில் நடந்த நிகழ்வுகளைத்தான் அந்தப் படத்தின் இயக்குனர் கதையாக வடித்தார். இது தான் உணர்வில் வாழ்வதற்கும் உணர்ச்சியில் வாழ்வதற்குமான வேறுபாடு.

ஒரு பெண்ணின் முலைகள் வெளிப்படையாகத் தெரிவதாலேயே அவள் மீது பாய்ந்து வன்புணர்ச்சி செய்வது, உணர்ச்சியில் வாழும் நாகரிகச் சமூகத்தின் இயல்பு. அவள் முழு நிர்வாணமாக இருந்தாலும் அவள் அனுமதி இல்லாமல் அவளைத் தொடாதிருப்பது, நாகரிகம் அடையாத பழங்குடிகளின் இயல்பு. ஏனெனில், பழங்குடிகள் உள்ளுக்குள் பொதிந்துள்ள உணர்வுகளை மதித்து வாழ்கிறார்கள். புறத்தில் காட்டப்படும் மோசடி வித்தைகளுக்கு ஆட்படுவதில்லை.

இதனால்தான் பழங்குடிகள் மீது எனக்குத் தீராக் காதல் ஏற்பட்டது.

நமது முன்னோர் ஆடைகளுக்குப் பெரிய மதிப்பு அளிக்கவே இல்லை. பெரும்பாலான பெண்கள் மேலாடைகள் அணியாமல்தான் இருந்தனர். இத்தனைக்கும், பலவிதமான ஆடம்பர ஆடைகளை கிரேக்கம், எகிப்து, பாரசீகம் உள்ளிட்ட நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்த இனம் இது. தொழில்நுட்பம் தெரியாமல் ஆடைகளைக் குறைத்துக் கொண்டவர்கள் அல்ல நம் முன்னோர். ஆடைகளைவிட உடலே மேலானது எனும் புரிதல் கொண்டவர்கள். அதனால் தான், கோயில்களில் உள்ள அரசிளங் குமரிகளின் உருவம் கூட அரை நிர்வாணமாகச் செதுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றைக் காமக் கண்ணோட்டத்துடன் பார்த்து கேலி செய்யும் பிள்ளைகள் பின்னாட்களில் பிறக்கப் போகிறார்கள் என்று அவர்கள் நினைத்தும் பார்த்திருக்க மாட்டார்கள்.

அமைதி எனும் மன நிலைக்கு மீண்டும் வருவோம். அமைதி எங்கே இருக்கிறது என்றால், அது நமக்கு உள்ளே இருக்கிறது. நிச்சயமாக அது நமக்கு வெளியே இல்லை. அழகான ஓடை, மலைகள், கடல், செவ்வானம், கதிரவன் உதயம், இசை, ஓவியம் ஆகியவற்றில் எல்லாம் அமைதி இல்லை. இவற்றை எல்லாம் பார்த்தாலும் கேட்டாலும்

Scanned by CamScanner

உங்கள் உள்ளத்தில் அமைதி இருந்தால் மட்டுமே அது உண்மையான அமைதி. உள்ளுக்குள்ளே புயல் வீசிக் கொண்டிருக்கையில், புறத்தில் மேற்கண்டவற்றை வேடிக்கை பார்த்து ஆறுதல் அடைவது மாயை.

அமைதியான மனநிலையில் இருக்கும் மனிதர்களுக்கு நோய்கள் இல்லை. அமைதியில் ஐம்பூதங்களும் சீராக இருக்கின்றன. உடலின் உறுப்பு மண்டலங்கள் எல்லாம் ஒத்திசைவுடன் இயங்குகின்றன. அமைதியே இயற்கைக்குப் பிடித்தமான உணர்வு. அமைதிதான் இன்பம். இந்த அமைதி உங்களுக்கு உள்ளே இருந்தே உருவாக வேண்டும். எவராவது ஆறுதல் கூறுவதால் மட்டுமே அமைதி உருவாகக் கூடாது. அது அமைதி அல்ல, ஆறுதல் அடைதல்.

ஆறுதல் அடைதலும் உணர்ச்சிதான். ஆகவே அதுவும் தற்காலிகமானதுதான். எதுவெல்லாம் வெளியே இருந்து வருகிறதோ, அதுவெல்லாம் தற்காலிகமானது. எதுவெல்லாம் உள்ளே உருவாகிறதோ அதுவெல்லாம் நிலையானது.

பற்று அறுத்தல் அமைதிக்கான வழி என்பதையும், அதுவே நல்ல உடல் நிலையில் வாழும் தகுதி என்பதையும் இப்போது உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறதல்லவா. தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டவர்களுக்கு, பற்றுகளைக் குறைத்துக் கொண்டவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி, கவலை, அச்சம், துக்கம், கோபம் ஆகியவை ஏற்படுவதில்லை. அவர்கள் எதற்காக இந்த உணர்ச்சிகளுக்கெல்லாம் ஆட்படப் போகிறார்கள்? என்ன தேவை உள்ளது அவர்களுக்கு? விளைவாக, அவர்கள் அகத்தில் அமைதி நிலையாகக் குடியேறுகிறது. எந்நேரமும் அவர்களால் இன்பமாக வாழ முடிகிறது.

இன்பம் வேறு, மகிழ்ச்சி வேறு. இரண்டையும் குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம். இன்பம் என்பது உணர்வு, மகிழ்ச்சி ஓர் உணர்ச்சி. இன்பம் உள்ளிருந்து உருவாவது, மகிழ்ச்சி புறக் காரணிகளால் தோன்றுவது. இன்பமே நமது இலக்காக இருக்க வேண்டும் என நான் எண்ணுவதுண்டு. புறக் காரணிகளின் தாக்கமே இல்லாமல் இன்பமாக இருப்பது தான் உன்னதமானது. இன்பமாக இருக்கத்தான் நாம்

Scanned by CamScanner

பிறந்துள்ளோமே தவிர, துன்பத்தில் உழல அல்ல. திருநாவுக்கரசர் மிக அற்புதமாகப் பாடினார்,

நாமார்க்குங் குடியல்லோம் நமனை யஞ்சோம்
நரகத்தி லிடர்ப்படோம் நடலை யில்லோம்
ஏமாப்போம் பிணியறியோம் பணிவோ மல்லோம்
இன்பமே யெந்நாளுந் துன்ப மில்லை

'நாம் எவர்க்கும் அடிமை இல்லை, நமக்கு மரணத்தைக் கண்டு அச்சமில்லை, நாம் நரகம் செல்வதுமில்லை, நாம் பொய்மை இல்லாதவர்கள், நமக்கு நோய்கள் இல்லை, நாம் எவருக்கும் பணிய மாட்டோம், நம் வாழ்வில் எந்த நாளும் இன்பமே உள்ளது, துன்பம் இல்லை!'

– என்பது இதன் பொருள். இதைப் படிக்கும்போதே ஓர் உணர்வு பிறக்கிறதல்லவா, அதுவே இன்பம். இது நமது மரபுதான். நமது முன்னோர் ஒருவர் பாடிய பாடல்தான் இது.

இன்பத்தை வேண்டுவதுதான் மனித இயல்பு. இன்பமாக இருக்கத்தான் நாம் விரும்புகிறோம். ஆனால், மகிழ்ச்சியை நாடிச் சென்றுவிடுகிறோம். மகிழ்ச்சி அடைவதும் தவறில்லை. அதுவும் நம் இயல்புதான். ஆனால், மகிழ்ச்சியை நாடிச் சென்று அடையக் கூடாது. அதை அடையும் வழி நன்மைகள் குறைந்தது. மகிழ்ச்சிக் கான பாதைகளில் பாவங்கள் கடை விரித்துள்ளன. இதை நமது வாழ்க்கை அனுபவங்களே நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும். மகிழ்ச்சியை அடைந்த பின்னர், கவலை, அச்சம், துக்கம், கோபம் ஆகிய பிற நான்கு உணர்ச்சிகள் அணி வகுக்கின்றன. எந்த ஒரு மனிதருக்காவது மகிழ்ச்சி நிலைத்துள்ளதா எனச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

ஆனால், காலம் முழுக்க இன்பமாக வாழ்ந்த பெரிய மனிதர்களை உங்களால் நினைவு கூர முடியும். வெளி யுலகிற்கே தெரியாமல் நீண்ட காலமாக இன்பமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மனிதர்களும் இங்கே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வாழ்வில் திடீர்த் திருப்பங்கள் நேர்வதில்லை. அப்படி நேர்ந்தாலும் அவர்கள் அதைப் பொருட்படுத்துவ தில்லை.

Scanned by CamScanner

'இன்பமே எந்நாளும் துன்பமில்லை' என்ற வாசகத்தை வாழ்க்கையில் அனுபவிக்க வேண்டுமானால் பற்றுகளைக் குறைத்துக் கொண்டே போக வேண்டும். புறப் பொருட்கள், பிற மனிதர்கள் மீதுதான் ஒருவருக்கான ஆறுதல் இருக்கிறது என்றால் அவரால் இன்பத்தை உணர முடியாமல் போகும்.

வேண்டுதல் வேண்டாமை யிலானடி சேர்ந்தார்க்கு

யாண்டும் இடும்பை இல

என்றார் திருவள்ளுவர்.

அதாவது, 'தனக்கென எதுவுமே வேண்டாம் எனும் நிலையில் உள்ள இறைவனது அடியை அடைந்து விட்டால், துன்பம் என ஏதும் இல்லை' என்று இதற்குப் பொருள்.

அற்புதமான உண்மை அல்லவா. இறைவனோ, இயற்கையின் பேராற்றலோ இவர்களிடம்தான் எல்லாமே இருக்கிறது. ஆனால், இவர்களுக்கான தேவைகள் என எது உள்ளது? ஏதுமில்லை. எல்லாம் இருந்தும் ஏதும் தேவை இல்லாமல் இருப்பதே இறை நிலையின் சிறப்பு. அந்த இறை நிலையை அடைந்தவர்களுக்குத் துன்பம் இல்லை என்றார் திருவள்ளுவர். திருநாவுக்கரசரும் முன்னர் கண்ட பாடலில்,

தாமார்க்குங் குடியல்லாத் தன்மை யான

சங்கரன்நற் சங்கவெண் குழையோர் காதிற்

கோமாற்கே நாமென்றும் மீளா ஆளாய்க்

கொய்ம்மலர்ச்சே வடிஇணையே குறுகி னோமே

என்றுதான் அறிவுறுத்தியுள்ளார். அதாவது, 'இறைவனாகிய சிவன் யாருக்கும் அடிமையில்லை. அப்படிப்பட்ட அந்த இறைவனது மலர் அடிகளைத் தொழுவோம்' என்கிறார்.

எல்லாம் இருந்தும் தமக்கென ஏதும் தேவைப்படாத தன்மை, எவருக்கும் அடிமையில்லாத தன்மை ஆகிய இவ்விரண்டு தன்மைகள் இறைநிலையின் அடையாளங்களாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. பிறர் மீதான அச்சம், நோய்களைப் பற்றிய அச்சம், தீய வழிகளில் செல்ல வேண்டிய சூழல்கள் குறித்த அச்சம் உள்ளிட்டவற்றையும்

Scanned by CamScanner

பொருட்கள் மீதான பற்றுகளையும் அறுத்தால் இன்பம் கிட்டும் என்பதை இவ்விரு முன்னோர்களும் உரைத்துள்ளனர். இவற்றில் உங்களுக்கு என்ன சிக்கல் உள்ளது?

'எல்லாம் இருந்தும் ஏதும் இல்லா நிலையில் இருத்தல்' என்பதுதான் இறைநிலையின் குணம். அந்தக் குணத்தினை எல்லா உயிர்களுக்கும் அதே இறைநிலை வழங்கியுள்ளது. எல்லா மனிதர்களுக்குமே இதுதான் இயல்பாக வழங்கப்பட்டுள்ளது. பாம்புகளிடம் கொடிய நஞ்சு இருக்கிறது. அதற்காக அவை கண்ணில் தென்படும் எல்லா உயிர்களையும் கொத்திக் கொலை செய்வதில்லை. உணவுக்காகவும் தற்காப்புக்காகவும் மட்டும்தான் அவை தமது நஞ்சைப் பயன்படுத்துகின்றன. வீரம் இருக்கிறது என்பதற்காக, வலிமை உள்ளது என்பதற்காக யானைகளும் புலிகளும் கண்ணில் படும் உயிரிகளை எல்லாம் கொலை செய்கின்றனவா என்ன?

ஆனால், மனிதர்கள் மட்டும்தான் ஏதேனும் ஒன்று 'இருக்கிறது' என்பதற்காக அதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். செல்வம், வலிமை, அழகு, தொடர்புகள், உறவுகள் என எவை எல்லாம் இருக்கின்றனவோ அவற்றை எல்லாம் சுரண்டிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அவை தீரத்தீர புதிய ஆசைகளுக்கு ஆட்பட்டு, தீர்ந்தவற்றை எல்லாம் மீண்டும் தேடி அலைகிறார்கள். இது இறைநிலைக்கு முரணான வாழ்வியல். இவ்வளவையும் செய்துவிட்டு கோயில் கோயிலாக அலைவது இறைநிலையை மேலும் அவமதிக்கும் செயல்.

ஆகவே, உங்களிடம் நிறைய 'இருக்கிறது' என்பது தவறே இல்லை. ஆனால், அவற்றின் மீதான பற்றுகளை நீங்கள் 'இல்லாமல்' செய்ய வேண்டும். சுருக்கமாக, இருந்தும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். இது நமது மரபு வழிப்பட்ட வாழ்வியலின் சாரமான குணம்.

இந்த மரபு வழிக்குத் திரும்ப வேண்டும் நாம்.

Scanned by CamScanner

ஒரே ஒரு கேள்விக்கான விடை கிடைத்தால் போதும்

நம்மால் எளிதாக மரபு வழிக்குத் திரும்ப இயலவில்லை. நமது மனது மாசுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. அறிவு ஆதிக்கம் செய்து மனதை ஒடுக்கி வைத்துள்ளது. ஆகவே, சரியான வாழ்வியலை நம் மனதால் கற்பனை செய்யக் கூட இயலவில்லை. 'அறிவியல் பூர்வமானது, நவீனமானது, பகுத்தறிவின் வழிப்பட்டது' போன்ற வாசகங்கள் நமது சமூக மனநிலையை ஆக்கிரமித் துள்ளன. கருப்பையில் கரு உருவாகும் முன்பே, நவீனம் மற்றும் அறிவியல் ஆகியவற்றின் பேரால், அந்தக் கருவின் மீது சமகாலச் சமூகம் ஆதிக்கம் செலுத்தத் துவங்கிவிட்டது. ஒரு கரு உருவாக எத்தனை உயிரணுக்கள் வேண்டும் என்றெல்லாம் கணக்குகளைப் போட்டு, அத்தனை உயிரணுக்களை 'உருவாக்க' மருந்துகளைக் கருப்பையிலும் விந்துப் பையிலும் திணிக்கிறது நவீன அறிவியல்.

மரணம் கூட இங்கே இயல்பாக நடப்பதில்லை. நாகரிக சமூகத்தின் பெரும்பாலான மக்கள் தமது வீட்டில் இறப்பதில்லை. மருத்துவமனைகளில் இறக்கின்றனர். பிறப்பும் மருத்துவமனையில், இறப்பும் மருத்துவமனையில் என்ற கேடுகெட்ட சூழலில் நாம் சிக்கியுள்ளோம்.

Scanned by CamScanner

நவீனம், அறிவியல், பகுத்தறிவு ஆகிய கருத்துகளால் நாம் அழைத்து வரப்பட்டுள்ள இடம் மிக ஆபத்தானதாக உள்ளது. இங்கே இயற்கையின் தடம் குறைவாகவே புலப் படுகிறது. வாத்துகள், கோழிகள், பூரான்கள், தவளைகள் போன்ற வீட்டைச் சுற்றி வாழ்ந்த உயிரினங்களையே பார்த்திராத குழந்தைகள் இப்போது அதிகரித்துக் கொண் டுள்ளனர். திண்ணைகள் இல்லாத வீடுகள், முதியோரைப் பாதுகாக்க இயலாத குடும்பங்கள், குழந்தைகளைக் கொஞ்ச முடியாத பெற்றோர், மாதவிலக்குக் காலத்திலும் பேறுக் காலத்திலும் கூட ஓய்வெடுக்க வாய்ப்பற்ற பெண்கள், உறக்கத்தில் கூட அலுவலக அச்சத்தில் உழலும் ஆண்கள் நிறைந்த சமூகத்தின் பிரதிநிதிகள் நாம்.

ஆனால், நமது முன்னோர் இப்படி இல்லை. அவர்கள் நன்றாகவே வாழ்ந்தனர். அவர்கள் நன்றாகப் பிறந்து நன்றாக இறந்தனர்.

நீங்களும் நானும் எதற்காகப் பிறந்திருக்கிறோம் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

என்றாவது ஒரு நாள் கண்ணாடி முன்னே நின்று, உங்கள் முகத்தைப் பார்த்து, 'நீ யார்? உன் பிறப்பின் பொருள் என்ன?' எனக் கேட்டதுண்டா நீங்கள். மனதிற் குள்ளேயாவது இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டுப் பாருங்கள். விடை கிடைக்கும் வரை இதைக் கேட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான விடை கிடைக்கும். எல்லோருக்கும் ஒரே பதில் கிடைக்காது. ஏனெனில் நான் ஏற்கெனவே கூறியவாறு, இயற்கையில் எல்லாமே தனித்தன்மை உடையவைதான். எதுவும் நகல் எடுக்கப்படுவதில்லை.

ஆனாலும் ஒரே ஒரு பொதுவான விடையை நாம் அனைவரும் அடைய முடியும். நம் அனைவருக்குமான பொதுவான பதில் ஒன்றை நமது சுயம் சொல்லும். அது என்னவென்றால், 'நான் இன்பமாக இருக்கவே பிறந்தேன்' என்பதுதான். இதில் நீங்கள் மாறுபட வாய்ப்புண்டா?

Scanned by CamScanner

நீங்கள் இன்பமாக இருக்கத்தான் பிறந்தீர்கள் என்பதை நீங்கள் மறுக்கிறீர்களா என்ன? ஒவ்வோர் உயிரும் இன்பம் அனுபவிக்கவே பிறக்கிறது. உயிரின் இயல்பு இன்பம்தான்!

இன்பம் குறையக்குறைய உயிர் மனித உடலில் இருந்து விடை பெறத் தொடங்குகிறது. இது இயற்கையின் நிகழ்வு. இந்த இன்பத்துக்காகத்தான் நாம் செய்யும் செயல்கள் அமைகின்றன. அதாவது, 'நான் யார்? எதற்காகப் பிறந்துள்ளேன்?' என்ற கேள்விக்கு ஆழ் மனதிலிருந்து கிடைக்கும் பதில், இன்பத்தை அடைவதற்கான வழியைத் தான் சொல்கிறது. இந்த இன்பத்தில் ஒரு மனிதர் இன்னொரு மனிதருடன் ஒப்பிடப்படுவதில்லை. 'அவரை விட நான் தாழ்வு அல்லது உயர்வு' என்ற சிந்தனை உயிரின் இன்பத்துக்கு இல்லை. உயிர்கள் எல்லாமே சமமானவைதான். மண் புழுவின் உயிரும் மனிதரின் உயிரும் சமம்தான். உயிர் பிரிந்தால் மண்புழுவின் உடலும், மனிதரின் உடலும் ஒரே நிலையைத்தானே அடைகின்றன. அறிவினால், மனதினால்தான் மனிதர்கள் மாறுபடுகிறார்கள்.

உண்மையான இன்பத்துடன் வாழ வேண்டுமானால், உயிரின் இயல்பைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். 'நான் யார்? எதற்காகப் பிறந்துள்ளேன்?' என்ற கேள்விக்கான விடையில், நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் இருக்கும். நமது ஆயுள்கால விருப்பங்கள் அதில் இருக்கும். அந்தக் கடமைகளை ஆற்றுவதும், அந்த விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதுமே உயிருக்கான இன்பம்.

இவ்வாறான கடமைகளில், விருப்பங்களில் நவீனமும், அறிவியலும், பகுத்தறிவும் இருப்பதில்லை. அல்லது, அவற்றை நிறைவேற்றிக் கொள்ள இந்த மூன்றும் தேவையே இல்லை. ஏனெனில், இவை சமீப காலச் சிந்தனைகள். ஆனால், உயிர் காலங்களைக் கடந்தது. மனம், பல இலட்சம் ஆண்டு கால பரிணாமத்தின் தொகுப்பு. வெறும் இருநூறு ஆண்டு களுக்கு முன்னால் உருவான நவீனத்தைச் சார்ந்து உயிரும், மனமும் இயங்கவில்லை.

Scanned by CamScanner

நீங்கள் யார் என உணர்ந்து, நீங்கள் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளை அறிந்து, நிறைவேற்றிக் கொள்ள வேண்டிய விருப்பங்களைப் புரிந்துகொண்டால் உங்கள் வாழ்க்கை மிகமிக எளிதானதாகிவிடும். அதன் பின்னர், குறிப்பிட்ட மாடல் கார் வாங்கவில்லையே என வருந்த மாட்டீர்கள். குறிப்பிட்ட அளவில் நகைகள் இல்லையே என ஏங்க மாட்டீர்கள். அதிகமான சொத்துகள் இருப்பதைப் பற்றிக் கவலையும் அடைய மாட்டீர்கள். இவை அனைத்துமே, அறிவினால் விளைந்த உணர்ச்சிகள்தானே.

இந்த அறிதல் உங்களுக்குள் நடந்த பின்னர் மனம் மிதக்கத் துவங்கிவிடும். எவராலும் உங்களைக் கோபப் படுத்த முடியாது. ஏதேனும் ஒரு கடமையை ஆற்றும்போது நீங்கள் கோபப்பட நேர்ந்தால் உங்கள் கோபத்துக்கு முன்னால் எவராலும் நிற்கவும் முடியாது. அப்படி ஒரு நிலையை அடையும் வழிதான், 'நான் யார்? எதற்காகப் பிறந்துள்ளேன்?' எனக் கேட்டுத் தெளிவு பெறும் வழி.

இந்த விதமான சிந்தனை நமது முன்னோரிடம் வெகு இயல்பாக இருந்தது. தொல்காப்பியம் முதல் திருக்குறள் வரையிலான சங்ககால இலக்கியங்கள் அனைத்துமே, மனித வாழ்வின் இன்பங்களைப் பற்றி உரையாடுகின்றன. இன்பம் என்றால் வெறுமனே மகிழ்ச்சியாக இருப்பது என்று பொருள் அல்ல. உயிரின் கடமைகளை, விருப்பங் களை அறிந்து அதற்கேற்பச் செயலாற்றுவதே இன்பம். அக வாழ்க்கையில் உச்சகட்டமான காதலை, காமத்தை அனுபவித்தல், புற வாழ்க்கையில் உச்சகட்டமான வீரத்தை, தியாகத்தை வெளிப்படுத்தல் என இரு நிலைகளிலுமே நமது முன்னோர் வாழ்க்கையை அனுபவித்து வாழ்ந்தனர்.

அருவி கொட்டும் வனங்களில், ஓடைக் கரையில் தலைவனும் தலைவியும் பாம்புகள் போல பின்னிக் கிடந்த காட்சிகளை நமது இலக்கியங்கள் பதிவு செய்துள்ளன. குழந்தைக்குப் பதிலாக வெறும் சதைத் துண்டுதான் பிறந்தது என்றாலும், அதையும் வாளால் கீறிய பின்னரே புதைத்தனர். அதாவது, 'பிறப்பென்றால் அதன் முடிவு வீரம் மிக்கதாகவே இருக்க வேண்டும்' என்பதற்கான சடங்கு இது.

Scanned by CamScanner

இந்த இரு நிலைகளையுமே இன்பமாக அனுபவித்தவர்கள் நம் முன்னோர். இந்தளவுக்கு இன்பமயமான வாழ்க்கைமுறை இருந்ததால்தான், அவர்களால் மாபெரும் கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்ய முடிந்தது. வானியல், மருத்துவம், சமயம், மெய்யியல், வேளாண்மை, நீர் மேலாண்மை, போர் முறைகள், கடல் தொழில்நுட்பங்கள், வணிகம், அரசியல், இசை, இலக்கணம், இயற்கையியல், கலை, சிற்பவியல், நகைத் தொழில்நுட்பங்கள், கட்டிடவியல், சுரங்கத் தொழில், மண்ணியல் உள்ளிட்ட எண்ணற்ற தளங்களில் அவர்களால் ஆழ்ந்து பணியாற்றிச் சாதிக்க முடிந்தது.

எந்தச் சமூகம் இன்பமாக உள்ளதோ அந்தச் சமூகம்தான் தனக்கான கடமைகளைச் செய்யும். நம் முன்னோர் தமக்குக் கிடைத்த அனைத்துச் செல்வங்களையும் நமக்குக் கொடுத்துவிட்டுத்தான் சென்றுள்ளனர். நாமோ அவற்றை உதாசீனப்படுத்தி விட்டோம்.

பழமையானவை எல்லாமே நிராகரிக்கத்தக்கவை என்று முடிவு கட்டிவிட்டோம். விளைவு, தண்ணீரைக்கூட பணம் கொடுத்து வாங்கும் இழிநிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளோம். இதைக் காட்டிலும் என்ன மோசமான சூழல் இருக்க முடியும் என நினைக்கிறீர்கள்?

உங்களுக்குத் தாகம் எடுத்தால் உங்களிடம் பணம் இருந்தால் மட்டுமே தாகம் தணியும். போகும் வழியில் தாகம் எடுத்தால் ஏதேனும் ஒரு வீட்டுக் கதவைத் தட்டித் தண்ணீர் கேட்கும் வழக்கமே இப்போது மறைந்துகொண்டுள்ளது.

எந்த வீட்டுக் கதவையும் அவ்வளவு எளிதாக அணுகிவிட இயலாதவாறு, சுவர் எழுப்பப்பட்டுள்ளது. நாய் வளர்க்கப்படுகிறது. காவலர்கள் அமர்த்தப்பட்டுள்ளனர். வாசலிலிருந்து அழைக்கும் குரல் காதில் விழுந்துவிடாதபடி, தொலைக்காட்சி அலறுகிறது. அழைப்பு மணி அடித்தால், கதவுக்கு நடுவே பொருத்தப்பட்டுள்ள குவி ஆடி (lense) வழியாக உற்றுப் பார்த்து, 'என்ன?' எனக் கேட்கும் மக்கள் பெருகிவிட்டனர்.

இவற்றையும் மீறி தண்ணீர் கேட்டால், தருவதற்கான மனம் இருப்போரின் எண்ணிக்கை குறைந்து கொண்டுள்ளது. அப்படியே கொடுத்தாலும், அவர்கள் கொடுப்பதும் பணம் கொடுத்து வாங்கிய நீரைத்தான். ஆக, "வளர்ச்சியடைந்த" வீடுகளில் தாகத்துக்குத் தண்ணீர் பெறுவது இவ்வளவு இடர் நிறைந்ததாக மாறிவிட்டது.

இவ்வளவு கொடுமையான வாசல் அமைப்புக்கான காரணமாக 'திருட்டு பயம்' என்று மக்கள் கூறுவதுண்டு. எப்போதோ வரலாம் என எதிர்பார்க்கப்படும் திருடர்களால், தெருவில் செல்லும் எல்லோருமே திருடர்களைப் போல நடத்தப்படும் சமூக அமைப்பு இது. இவ்வளவு கண் காணிப்புகளும் அவமதிப்புகளும் உங்களுக்கும் எனக்கும் நடக்கத்தானே செய்கின்றன. நாம் திருடர்களா என்ன?

ஒரு வாய்த் தண்ணீரைக்கூட இவ்வளவு சிக்கல் மிக்க தாக மாற்றி வைத்துள்ள இந்த நவீனத்தை, இந்த அறிவியலை, இந்தப் பகுத்தறிவை ஒழித்துக் கட்டாமல் வாழ்க்கையைப் பற்றிச் சிந்திக்கவே வாய்ப்பில்லை. இன்பத்தைப் பற்றிக் கனவு காணக்கூட வாய்ப்பில்லை. இவற்றை ஒழிப்பதைக் காட்டிலும் நமது மரபுகளை மீட்டெடுப்பது மிக எளிதானது தானே. பொதுவாகவே அழிப்பைப் பற்றிப் பேசுவதை விட, ஆக்கத்தைப் பற்றிப் பேச வேண்டும் என எண்ணுவேன் நான்.

எவை எல்லாம் வேண்டாம் என்ற பெரிய பட்டியலை விட, எது வேண்டும் என்ற சிறிய சிந்தனையே சரியானது. நாம் நமது மரபுகளுக்குள் திரும்பிச் சென்று வாழத் துவங்குவது நமக்கான தேவை என்ற அழுத்தமான நம்பிக்கை எனக்குண்டு.

நல்ல மாற்றம் தேவை என நீங்கள் விரும்பினால் அதை அடைவதற்கான வழி மிக எளிமையானது. எந்தப் பெரிய விருப்பத்தையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியும். மிக எளிமையாகவே நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியும். ஐன்ஸ்டீன் கூறிய வாசகங்களில் ஒன்று எனக்குப் பிடித்தமானது. 'When solution is simple, God is answering'

Scanned by CamScanner

என்பதே அது. அதாவது, 'தீர்வு எளியதாக இருந்தால், அதைக் கடவுள் சொல்கிறார்' என்று பொருள். மனித அறிவுக்கு எல்லாமே பெரிய சிக்கல்தான். இயற்கையின் பேராற்றலுக்கு / கடவுளுக்கு எல்லாமே எளியவைதான்.

நல்ல மாற்றம் தேவை என நீங்கள் நினைத்தால், புறச் சூழலைப் பற்றிச் சிந்திப்பதை முதலில் நிறுத்திவிட வேண்டும். அகத்தில் முதலில் மாற்றம் வேண்டும். நீங்கள் மாற வேண்டும் என்பது முதல் தேவை. நீங்கள் மாறினால் உங்கள் சூழல் மாறத் துவங்குகிறது. நீங்கள் மாறுவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்றால், அந்தக் கேள்வியை உங்களுக்குள் கேட்டு விடை காண வேண்டும். நீங்கள் யார்? எதற்காகப் பிறந்துள்ளீர்கள்? எனத் தெரிந்து விட்டால், உங்கள் கடமைகளும் விருப்பங்களும் தென்படுகின்றன. அவற்றை மட்டுமே செய்யத் துவங்குங்கள். வேறு நபர் களைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. வேறு கேள்விகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கவே வேண்டாம். உங்கள் சுயம் வெளிப்படட்டும். அது உங்களை இன்பமாக்கும். நீங்கள் இன்பமாக வாழத் துவங்குவீர்கள்.

இதுவே உணர்வில் வாழும் வழி. நமது மரபு உணர்வைப் பற்றித்தான் கூறியுள்ளது. உணர்ந்து வாழும் வாழ்க்கை தான் உன்னதமானது, உண்மையானது. இன்பம், அமைதி ஆகியவை உணர்வில் உள்ளவை. மகிழ்ச்சி, கவலை, அச்சம், துக்கம், கோபம் ஆகிய உணர்ச்சிகள் எல்லாம் அறிவில் உள்ளவை. அறிவு மாறிக் கொண்டே இருக்கும். உணர்ச்சி களும் மாறிக் கொண்டே இருக்கும். நாம் மரபைக் கடை பிடிக்க வேண்டுமானால், உணர்வில் வாழ வேண்டும்.

விளக்கமே தேவைப்படாமல் மிக எளிதாகப் புரியும்படி திருமூலர் இயற்றிய மந்திரம் இது:

உணர்வுடை யார்கட்கு உலகமும் தோன்றும்
உணர்வுடை யார்கட்கு உறுதுயர் இல்லை
உணர்வுடை யார்கள் உணர்ந்த அக்காலம்
உணர்வுடை யார்கள் உணர்ந்து கண்டாரே.

Scanned by CamScanner

பின்னோக்கித் திரும்புவோம்

உணவு

இப்போதைய நமது நிலைமையைப் பாருங்கள். நமது குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச் சத்து உணவுகள், அவர்களுக்கான சிற்றுண்டிகள், நொறுக்குத் தீனிகள், பானங்கள், பண்டங்கள் அனைத்தும் ஏதோ சில நிறுவனங்களின் தொழிற்சாலைகளில் தயாரிக்கப்படு கின்றன. சமையலறையில்தான் உணவு தயாரிக்க முடியும் என்ற பல ஆயிரம் ஆண்டுகால முறையை வெற்றிகரமாக மாற்றிய சமூகம் நம்முடையது. செருப்புகள், ஆடைகள் போல உணவையும் தொழிற் சாலைத் தயாரிப்புகளாக ஏற்றுக் கொண்டு விட்டோம்.

நமது சமையலறையை உற்று நோக்குவோம். அலமாரிகளில் அடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் எல்லாமே, தொழிற்சாலைத் தயாரிப்புகளாகவே இருக்கின்றன. அவை நிலத்திலிருந்து வந்தவை அல்ல, எந்திரங்களிலிருந்து வந்தவை. அந்தப் பொருட்களை உங்கள் தலையில் கட்டுவதற்காகச் செய்யப்படும் விளம்பரங்களில் வயல்களும், தோட்டங்களும் காட்டப்படுகின்றன. அது ஏமாற்று வித்தை.

சமையலுக்கான எண்ணெய் வகைகளில் நீங்கள் மிக மோசமாக வஞ்சிக்கப்பட்டு வருகிறீர்கள். உங்கள்

Scanned by CamScanner

அலமாரிகளில் உள்ளவை உண்ணத் தகுந்த எண்ணெய்களே இல்லை. அவை தொழிற்சாலைக் கலப்படக் கழிவுகள். முன்னோர்கள், செக்கில் ஆட்டப்பட்ட எண்ணெய் வகை களைப் பயன்படுத்தினார்கள். நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், ஆமணக்கு எண்ணெய், இலுப்பை எண்ணெய் ஆகியவற்றைப் பெரும்பாலான மக்கள் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தினர். இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு சுவையும், குணமும் உண்டு. சமையலறையில் தொங்கிய பானை உரிகளில் இந்த எண்ணெய்கள் ஆடிக் கொண் டிருந்தன. சில பத்தாண்டுகளுக்கு முன், வானொலிப் பெட்டிகள், செய்தி இதழ்களின் வழியாக நல்லெண்ணெய் குறித்த விளம்பரங்கள் வரத் துவங்கின.

நல்லெண்ணெய் மட்டுமே தரமானது போலவும் பிற எண்ணெய்கள் எல்லாம் வீணானவை அல்லது உடலுக்குக் கேடானவை போலவும் மாயை உருவாக்கப் பட்டது. மேலும் செக்கில் ஆட்டப்பட்ட எண்ணெயில் தேவைக்கு அதிகமான கொழுப்பு இருக்கும் என்றும் தொழிற்சாலைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட எண்ணெயில் அக்கொழுப்பு நீக்கப்பட்டு விடுகிறது என்றும் விளம்பரம் செய்யப்பட்டது. சமூகம் இதையெல்லாம் நம்பியது. மக்கள் செக்கு எண்ணெயைப் புறக்கணிக்கத் துவங்கினர். பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்ட எண்ணெயை வாங்கினர். கொழுப்பு அதிகமானால் இதய நோய், மாரடைப்பு வரும் என்று தீவிரமான பரப்புரை செய்யப்பட்டது. நன்றாக நினைவுபடுத்திப் பார்த்தால், இந்தப் பரப்புரையைச் செய்தவை எண்ணெய் நிறுவனங்கள்தான் என்பது நினைவுக்கு வரும். இப்போதும் நமது இதயத்தைப் பற்றி அதிகம் ‘கவலைப்படுவது’ எண்ணெய் நிறுவனங்கள் தானே.

கடலை எண்ணெயில் கொழுப்பு அதிகம் என்றும், அந்தக் கொழுப்பை நீக்கிவிட்டால் அது ‘சுத்திகரிக்கப் பட்ட எண்ணெய்’ (Refined Oil) என்றும் சொல்லப்பட்டது. மக்களுக்கு எந்த நேரமும் மாரடைப்பு ஏற்படும் ஆபத்து இருப்பதாக இந்த நிறுவனங்கள் கூசாமல் பொய் கூறின. தமது நிறுவன எண்ணெயை வாங்கிப் பயன்படுத்தினால்,

Scanned by CamScanner

இதயம் வலுவாகும் என்று கதை கட்டின. நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய் ஆகிய இரண்டும் தொழிற்சாலைகளுக்குள் தயாரிக்கப்படும் பண்டங்களாக்கப்பட்டன. ஊருக்கு ஊர் இருந்த எண்ணெய்ச் செக்குகள் வேலையில்லாமல் மூடப்பட்டன. இப்போதும் ஆமணக்குச் செடிகள் தமது விதைகளை உதிர்க்கின்றன. அவற்றை ஆவலோடு பொறுக்கி எண்ணெய் ஆட்டுவதற்கு ஆளில்லை. வேம்புக் கொட்டைகள் கோடையில் நிலத்தில் காய்ந்து கிடக்கின்றன. அவற்றைப் பொறுக்கும் சிறுவர்களும், பாட்டிகளும் இப்போது இல்லை. மாபெரும் மருந்துகளைத் தம்முள் அடக்கியுள்ள வேம்பு விதைகள், மனிதர்களால் உதாசீனப்படுத்தப்பட்டு, மண்ணோடு மண்ணாக மட்கிப் போகின்றன. இலுப்பை மரங்களைக் காண்பதே அரிதாகி விட்டது. இலுப்பையில் எண்ணெய் எடுக்கலாம் எனும் தகவலைக் கூட, பெரும்பான்மைச் சமூகம் மறந்து விட்டது.

நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய் இரண்டிலும் கொழுப்புச் சத்து மிகுந்தால், அதைச் சீர் செய்வதற்காகவே ஆமணக்கு எண்ணெய், வேப்பெண்ணெய், இலுப்பை எண்ணெய் ஆகியவற்றையும் உணவில் சேர்த்து வைத்தனர் நம் முன்னோர். பலகாரத்திற்குக் கடலை எண்ணெய், பொரியல் வகை உணவுகளுக்கு நல்லெண்ணெய், தாளிக்க ஆமணக்கு எண்ணெய், பண்டிகைச் சமையலுக்கு இலுப்பை எண்ணெய், வாரம் ஒரு முறை மருந்தாக வேப்பெண்ணெய் என வகைப்படுத்தி வாழ்ந்தவர்கள் எல்லோரும் முட்டாள்கள் என நவீனம் அறிவித்தது. அந்த அறிவிப்பைத் தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாடியது நம் சமூகம். அதாவது, எனது பாட்டன் – பாட்டிக்கு அறிவு இல்லை என்பதை நானே ஊருக்கு அறிவித்துவிடுவது போன்ற செயலைச் செய்தது நம் சமகாலச் சமூகம்.

நல்லெண்ணெயின் மூலப் பொருளான எள், கடலை எண்ணெயின் மூலப் பொருளான கடலை ஆகிய இரண்டும் தமிழகம் முழுக்க விவசாயம் செய்யப்படுபவை. இவை நமது நிலத்தின் தன்மைகளுக்கு ஏற்றவை. எந்தக் கோடையிலும் எள் விளையும். ஓரளவுக்கு ஈரப் பதம் இருக்கும்

Scanned by CamScanner

பகுதிகளில் கடலை விளையும். நிலம், காலம் ஆகியவற்றுக் கேற்ப இவ்விரண்டையும் மாற்றிமாற்றி வேளாண்மை செய்தனர் நம் முன்னோர். ஆமணக்கு பெரும்பாலும் இயற்கையாக முளைப்பது. இலுப்பையும் அவ்வாறே. ஆக, எந்தவிதமான சிக்கலும் சிரமமும் இல்லாமல் மேற்கண்ட எண்ணெய் வித்துகள் நமக்குக் கிடைத்துக் கொண்டிருந்தன. இப்போது, விற்பனை செய்யப்படும் பல எண்ணெய்களின் மூலப் பொருள் எதுவெனச் சொல்லப்படுவதில்லை. 'தாவர எண்ணெய்' (vegetable oil) என்று விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

அது எந்தத் தாவரத்தின் எண்ணெய் என்பது மர்மம். சூரிய காந்தி எண்ணெய் மட்டுமே எல்லோருக்கும் புரியும் படியாக விளம்பரம் செய்யப்படுகிறது. இன்னொரு எண்ணெய் நெல் உமியிலிருந்து அதாவது தவிட்டிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. பனை எண்ணெயோ அயல் நாட்டு எண்ணெய்ப் பனைகளில் இருந்து பிழியப்படுகிறது. இந்தப் பனை எண்ணெயைப் பல நாடுகள் தடை செய்துவிட்டன. இப்போது விற்கப்படும் பெரும்பாலான விளம்பர எண்ணெய்கள் கலப்படம் செய்யப்பட்டவைதான். கலப்படப் பொருட்களில் சில: முந்திரி எண்ணெய், இலவம் எண்ணெய், பெட்ரோலிய கச்சா எண்ணெய், பனை எண்ணெய், தவிட்டு எண்ணெய். இவை தவிர மாடுகள், நாய்களின் எலும்புகளி லிருந்து எடுக்கப்பட்ட சாரத்தைச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்களில் கலப்படம் செய்வதாக ஊடகங்களில் செய்தி வெளியானது. அது கண்டு கொள்ளப்படவே இல்லை. ஊடகங்களே, இந்த எண்ணெய் நிறுவனங்களின் விளம்பரங்களைச் சார்ந்து இயங்க வேண்டியுள்ளது.

'சுத்திகரிக்கப்பட்டது' என விளம்பரம் செய்யப்படும் எண்ணெய்களில் இவையும், இவை போன்ற பல வகை எண்ணெய்களும் கலக்கப்படுகின்றன. தேங்காய் எண்ணெயில் நடக்கும் கலப்படங்களுக்கு அளவே இல்லை. இந்தக் கலப்படங்கள் உங்களுக்குத் தெரிந்துவிடாமல் இருக்கும் வகையில் விளம்பரங்கள் செய்யப்படுகின்றன.

சரி, செக்கு எண்ணெய்களை மட்டுமே பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்த காலத்தைக் காட்டிலும் இப்போது நோய் களின் எண்ணிக்கையும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையும்

Scanned by CamScanner

குறைந்துவிட்டனவா? வீட்டுக்கொரு நோயாளி என்ற விகிதத்தில் சர்க்கரையும் இதய நோயும் பரவிவிட்டன. இந்தியாவில் இறந்துபோகும் மக்களைப் பற்றிய ஆய்வினை மேற்கொண்ட 'உலக இதயவியல் இதழ்' (World Journal of Cardiology) பின்வருமாறு முடிவு எடுத்துள்ளது. 'இந்தியாவில் மக்களின் மரணத்திற்கான முக்கியமான ஐந்து காரணங் களில், முதன்மையான காரணமாக இதய நோய்கள் உள்ளன'.

அதாவது இதய நோய்களால் மரணமடையும் மக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறது என்கிறது அந்த ஆய்வு.

உலக சுகாதார நிறுவனமும் (World Health Organization) இதேபோன்ற அறிக்கையைத்தான் வெளியிட்டுள்ளது. மருத்துவர் பிரியாவின் கடிதம் இந்த நிலையைத் தெளி வாகவே விளக்கியுள்ளது. இவ்வாறான நிலைமை கடந்த இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருக்கவில்லையே.

எப்போது இந்த எண்ணெய் நிறுவனங்கள் எல்லாம், 'உங்கள் இதயத்துக்கு நல்லது' என விளம்பரம் செய்யத் துவங்கினவோ, அப்போதிலிருந்துதான் நம் சமூகத்தில் இதய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கத் துவங்கியது.

உங்கள் சமையலறையின் அலமாரிகளை அலங்கரிக்கும் ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் இப்படிப்பட்ட மோசமான பின்புலம் உண்டு. மிளகாய்த் தூளைக்கூட ஒரு தொழிற் சாலை தயாரிக்க வேண்டுமா? மிளகாயே இல்லாத மிளகாய்த் தூள் நிறுவனங்களை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா? வெறும் தவிட்டையும், உமியையும் அரைத்து, அவற்றின் மீது சிகப்புச் சாயம் கலந்து, காரத்திற்காக தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய இரசாயனச் சாரத்தைக் (Chemical Essence) கலந்து உங்களிடம் விற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன அந்த நிறுவனங்கள்.

மஞ்சளே இல்லாத மஞ்சள் தூள் தொழிற்சாலைகள், மல்லியே இல்லாத மல்லித் தூள் தொழிற்சாலைகள் எல்லாம் இப்போது உருவாகிவிட்டன என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள இயலாது. அவை எல்லாம் பகட்டான விளம்பரங்களால் மறைக்கப்பட்டுள்ளன.

Scanned by CamScanner

சமையலறை, இயற்கையின் கொடைகளால் நிரம்பி இருக்க வேண்டிய உன்னதமான இடம். இப்போதோ, கொள்ளைக்காரர்களின் பலிப் பொருட்களால் நிரம்பி வழிகிறது. அங்கே இருக்கும் அத்தனையும் உடலை, உயிரைப் பறிக்கும் பலிப் பொருட்கள்தான். இதில் சந்தேகம் வேண்டாம். அவற்றை நிலம் எனும் தாய் வழங்கவில்லை; தொழிற்சாலை எனும் பிசாசு தயாரித்துள்ளது.

இப்போதும் தெருவோரக் குப்பை மேடுகளில் நமக்கான சரியான உணவு வகைகள் காத்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. நாமோ, அந்தக் குப்பை மேடுகளில் ஊன்றப் பட்டுள்ள பகட்டான விளம்பரப் பலகைகளில் கண் வைத்துள்ளோம்.

தமிழகக் கால்நடைத் துறையில் உயர் பொறுப்பில் உள்ள எனது நண்பர் கூறியது நினைவுக்கு வருகிறது. ஏறத்தாழ முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, கிராமங்களில் பணியாற்றிய கால்நடை மருத்துவர்களுக்கு ஒரு பணி வழங்கப்பட்டது. ஊர் ஊராகச் சென்று, நாட்டுக் கோழிகள் வளர்க்கும் மக்களிடம், வெளிநாட்டு லகான் கோழிக் குஞ்சுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும் என்பதே அப்பணி.

முதலில், கிராம மக்கள் இந்த ஏற்பாட்டுக்கு உடன் படவில்லை. ஆனால், மருத்துவர்கள் லகான் கோழிகளின் கூடுதல் எடை, கறியின் சுவை, முட்டைகளின் எண்ணிக்கை, தரம் உள்ளிட்ட பல காரணங்களை எடுத்துக் கூறி, அவற்றை வளர்க்கும்படி வற்புறுத்தினர். நாட்டுக் கோழிகள் இருக்கும் வரை, நமது கிராம மக்கள் லகான் குஞ்சுகளை வளர்க்க மாட்டார்கள் என்று அறிந்த மருத்துவர்கள், ‘நாட்டுக் கோழிகளைக் கொடுத்துவிட்டு லகான் குஞ்சுகளை இலவசமாக வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்’ என்ற திட்டத்தை அறிவித்தார்கள். இதற்கு நல்ல பலன் கிடைத்தது. மக்கள் கூடை கூடையாக நாட்டுக் கோழிகளைத் தூக்கிக் கொடுத்து, லகான் குஞ்சுகளை வாங்கிக் கொண்டனர்.

மருத்துவர்களுக்கு என்ன சங்கடம் என்றால், நூற்றுக் கணக்கில் நாள்தோறும் தங்களிடம் சேர்ந்துவிட்ட நாட்டுக் கோழிகளை என்ன செய்வதெனத் தெரியவில்லை. தினசரி

Scanned by CamScanner

மாலையில் கோழிகளைச் சமைத்து உண்டார்கள். அதுவும் அலுத்துப் போனபின்னர், கூட்டம் கூட்டமாக நாட்டுக் கோழிகளைக் கொன்று தீயிட்டுக் கொளுத்தி விட்டார்கள். இவ்வாறாக, வெற்றிகரமாக லகான் கோழிகள் நமது கிராமங்களுக்குள் செலுத்தப்பட்டன. ஊசியில் நஞ்சேற்றி இரத்த நாளங்களில் செலுத்துவதைப்போல, நமது கிராமங் களுக்குள் அயல் நாட்டு உயிரினங்கள் செலுத்தப்பட்டன.

நாட்டு மாடுகளை ஒழித்துக் கட்டவும் இதே வகையில் தான் கால்நடைத் துறை செயல்பட்டது. ஊசியில் அயல் நாட்டு மாடுகளின் விந்தணுவை ஏற்றி, அதை நமது நாட்டுப் பசுக்களின் கருப்பையில் செலுத்தினர். விளைவாக, கலப்பின மாடுகள் உருவாகியுள்ளன. இந்த முறை இப்போதும் நடைமுறையில் உள்ளது.

நாட்டுக் கோழி முட்டைகள் எவ்வளவு உன்னத மானவை என்பதை, அந்த முட்டைகள் தாராளமாகக் கிடைத்த காலத்தில் நாம் உணரவே இல்லை. இப்போது, ஒரு நாட்டுக் கோழி முட்டை பனிரெண்டு ரூபாய்க்கு விற்கப்படுகிறது. அதுவும் அரிதாகவே கிடைக்கிறது.

நமது ஆறுகளில், கெண்டையில் பல வகைகள், விலாங்கு மீன், கொக்கு மீன், கெளிறு மீன், கெளுத்தி மீன், வாளை மீன், அயிரை மீன், மஞ்சப் பிரட்டை மீன், குரவை மீன், விறால் மீன் உள்ளிட்ட பல நூறு வகை மீன்கள் இருந்தன. ஆற்றில் புது நீர் வரத்து இருக்கும்போது சில வகை மீன்களும், ஆற்று நீர் சில மாதங்கள் நிலை பெற்ற பின்னர் சில வகை மீன்களும், நீர் வற்றத் துவங்கும்போது சில வகை மீன்களும் கிடைக்கும். இவை எல்லாமே நமக்கான உணவுகளாக இருந்தவைதான். ஒவ்வொரு மீன் வகைக்கும் ஒரு சுவை, சத்து, மருத்துவ குணம் உண்டு.

இப்போது, என்ன மீன் கிடைக்கிறது எனச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். கட்லா, ரோகு, மிர்கால் ஆகிய மூன்று வெளிநாட்டு கெண்டை வகைகள்தான் அதிகளவில் நன்னீர் (ஆற்று நீர்) மீன் வகைகளாகச் சந்தைக்கு வருகின்றன. நம் ஆறுகளில் இருந்த மற்ற மீன் வகைகள் எங்கே? ஆறுகளில் மணல்

Scanned by CamScanner

கொள்ளை அடிப்பதாலும், வேளாண் நச்சுகள், தொழிற் சாலை நச்சுகள் கலப்பதாலும் பல அற்புதமான மீன் இனங்கள் அழிந்துவிட்டன. இந்த மூன்று அயல்நாட்டு வகைகளும் மீன் வளத் துறையினால் போற்றி வளர்க்கப் படுபவை. மீன் வளத்துறை, இந்த மண்ணில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக இருந்த மீன் வளங்களைப் பாதுகாப்பதில்லை. மாறாக, அயல்நாட்டு வகைகளை இங்கே வளர்த்துப் பாதுகாத்துக் கொண்டுள்ளது.

நவீன அறிவியல், வேளாண்மையில் தலையிட்ட பின், வேளாண்மை அழியத் தொடங்கியது. கால்நடைத் துறையில் தலையிட்ட பின்னர்தான், நாட்டுக் கால்நடை வளம் அழியத் தொடங்கியது. மீன்வளத்தில் தலையிட்ட பின்னர்தான், உள்நாட்டு நன்னீர் மீன்வளம் அழியத் தொடங்கியது. உணவுத் துறையில் தலையிட்ட பின்னர் தான், உணவு வகைகள் எல்லாமே நஞ்சாக மாறத் தொடங்கின. மருத்துவத் துறையில் தலையிட்ட பின்னர் தான், நோய்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது.

நாம் எப்படி ஏமாற்றப்பட்டோம் என்றால், ‘அறிவியலின் பேரால் ஏமாற்றப்பட்டோம்’ என்று ஒரே வரியில் விடை கூறிவிடலாம். கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக, எதற்கெடுத் தாலும் அறிவியல் விளக்கங்கள் தரப்பட்டு வருகின்றன. நமது முன்னோர்கள் உண்ட உணவை ‘உடல் நலனுக்குக் கேடானது’ என இந்த நவீனத்தின் அறிவியல் அறிவிக்கிறது. இவர்கள் எதையெல்லாம் அறிவியலின் பேரால் அறிமுகப் படுத்தியுள்ளார்களோ அதையெல்லாம் வீட்டிலிருந்து வீசி எறிந்தால் நம் சந்ததி வாழ்வதற்கான தகுதி பெறும்.

எண்ணெய் வகைகளில், நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய் ஆகிய இரண்டைப் பற்றி மேலும் சில தகவல் களை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். இந்தத் தகவல்கள் உங்களைச் செயல்படத் தூண்டும் என்ற நம்பிக்கை எனக்குண்டு. எல்லாவற்றையும் வெறுமனே படித்துக் கொண்டிருப்பதில் என்ன நன்மை விளைந்து விடும்? செயலில் இறங்க வேண்டும். அதுவே நமக்கான தகுதி.

Scanned by CamScanner

நல்லெண்ணெயின் மூலப் பொருள், எள்.

ஒரு கிலோ எள்ளில் இருந்து 450 மிலி எண்ணெய் கிடைக்கும். இது மிகவும் குறைந்தபட்சமான அளவு. தரமான எள்ளிலிருந்து 500 மிலி, அதாவது அரை லிட்டர் எண்ணெய் கிடைக்கும். நாம் குறைந்தபட்சக் கணக்கையே பார்க்கலாம். இதன்படி, ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெய்க்குச் சராசரியாக இரண்டே கால் கிலோ எள் தேவை. ஒரு கிலோ எள்ளின் விலை நூறு ரூபாய் முதல் முப்பது ரூபாய் வரை மாறுபடுவதுண்டு. நாம் சராசரியான ஐம்பது ரூபாயைக் கணக்கிடுவோம். ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெய் கிடைக்க, இரண்டே கால் கிலோ எள் தேவை. இதன் சராசரி விலை, ரூ. 112.50. மணத்திற்காகவும், தரத்திற்காகவும் எள்ளுடன் பனை வெல்லம் சேர்க்கும் வழக்கம் நமது மரபில் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. மேற்கண்ட அளவுக்கு நூறு கிராம் பனை வெல்லம் சேர்க்கலாம். இதன் மதிப்பு அதிகபட்சம் ரூ. 7.50. ஒரு கிலோ எள் ஆட்டுவதற்கான செக்குக் கூலி ஐந்து ரூபாய். இரண்டே கால் கிலோவுக்கான கூலி, பன்னிரண்டு ரூபாய் எனக் கொள்வோம். மொத்தச் செலவு, நூற்று முப்பத்து இரண்டு ரூபாய். இப்போது உங்கள் கையில் ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெய் கிடைத்து விட்டது. எண்ணெய் மட்டுமல்ல, ஏறத்தாழ அரை கிலோ எள்ளுப் புண்ணாக்கும் சேர்த்தே கிடைத்திருக்கிறது. எண்ணெயாக வடிந்தது போக மீதம் எல்லாம் புண்ணாக்காகக் கொட்டிக் கிடக்கிறது. ஒரு கிலோ எள்ளுப் புண்ணாக்கினைச் செக்குகளிலேயே இருபது ரூபாய்க்கு வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். அதை அவர்களிடமே விற்று விட்டால், அரவைக் கூலி போக உங்கள் கையில் ஐந்து ரூபாய் மீதமாகும். மொத்தச் செலவுக் கணக்கான நூற்று முப்பத்து இரண்டு ரூபாயில் இந்த ஐந்து ரூபாயைக் கழித்தால், ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெய்க்கான அடக்கச் செலவு ரூ. 127 மட்டும்தான்.

இது சாதாரண எண்ணெய் அல்ல. நீங்களே அரைத்து வடித்த முதல் தரமான செக்கு எண்ணெய். இதில் கலப்படம் என்ற சிந்தனைக்கே இடம் இல்லை. இது உங்களது நேரடித்

Scanned by CamScanner

தயாரிப்பு. நீங்கள் வாங்கிக் கொண்டுள்ள எந்த நல்லெண்ணெயும் இப்படியான தரத்தில் இல்லை. ஆனாலும், அந்தக் குப்பைச் சரக்குகளுக்கெல்லாம் நீங்கள் என்ன விலை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் எனச் சிந்தியுங்கள்.

அடுத்ததாகக் கடலை எண்ணெய்.

ஒரு கிலோ கடலையில் 400 மிலி எண்ணெய் ஆட்ட முடியும். இதுவும் மிகவும் குறைவான பிழிதிறன் கணக்குதான். ஒரு கிலோ கடலையின் விலை சராசரியாக அறுபது ரூபாய். நல்லெண்ணெயில் பனை வெல்லம் சேர்ப்பதுபோல, இதில் ஏதும் சேர்க்கத் தேவையில்லை. அப்படியே ஆட்டி எடுக்கலாம். ஒரு லிட்டர் கடலை எண்ணெய்க்கு இரண்டரை கிலோ கடலை தேவை. இதன் விலை நூற்று ஐம்பது ரூபாய். அரவைக் கூலி பதினைந்து ரூபாய். மொத்தச் செலவு நூற்று அறுபத்து ஐந்து ரூபாய். கடலைப் புண்ணாக்கு ஒன்றரை கிலோ கிடைக்கும். இதன் விலை சராசரியாக முப்பது ரூபாய். ஆக, அடக்கச் செலவு நூற்று முப்பத்து ஐந்து ரூபாயில் உங்களுக்கு ஒரு கிலோ கடலை எண்ணெய் தரமானதாகக் கிடைக்கிறது.

விளம்பரங்களைப் பார்த்து, நீங்கள் வாங்கிக் கொண்டிருக்கும் எதுவும் கடலை எண்ணெயே இல்லை. அவற்றுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலையைப் பற்றிப் பேசவே வேண்டாம்.

இந்த இரு எண்ணெய்களிலும் ஒரு சூதாட்டத்தை எண்ணெய் நிறுவனங்கள் நடத்திக் கொண்டுள்ளன. உண்மையில், நல்லெண்ணெய்க்கான அடக்கச் செலவு குறைவு, கடலை எண்ணெய்க்கான செலவு சற்றே அதிகம். ஆனால், சந்தையில் எப்போதுமே நல்லெண்ணெயின் விலை மிக அதிகமாகவும், கடலை எண்ணெயின் விலை மிகக் குறைவாகவும் இருக்கும். உண்மையான மூலப் பொருட்களான எள்ளையும் கடலையையும் பயன்படுத்தினால்தானே விலையும் அவற்றுக்குத் தக்க இருக்கும். இந்த நிறுவனங்கள் பயன்படுத்துபவை எல்லாமே இரசாயன நச்சுகளும், கலப்படக் குப்பைகளும்தான். இவை போக, விளம்பரங்களுக்காக இந்த நிறுவனங்கள்

Scanned by CamScanner

நடிகைகளுக்கும் நடிகர்களுக்கும் வாரி இறைக்கும் பணத்தையும் உங்கள் சம்பாத்தியத்திலிருந்துதான் பிடுங்க வேண்டியுள்ளது. ஆகவே, உண்மையான நிலவரத்துக்கும் இவர்களது விலை நிலவரத்துக்கும் தொடர்பே இருப்பதில்லை.

சட்டப்படி நம்மால் இந்தக் கேள்விகளை எழுப்ப முடியாது. சட்டம், விலை நிர்ணயத்தை அப்படியெல்லாம் வரையறுப்பதில்லை. மேலும், நெருக்கிப் பிடித்துக் கேள்விகள் கேட்டால், 'எண்ணெயைச் சுத்திகரிப்பு' செய்வதில் எங்களுக்குக் கூடுதல் செலவு ஆகிறது என அந்த நிறுவனங்கள் பதில் கூறும். எள்ளில் இருந்தும் கடலையில் இருந்தும் எடுக்கும் எண்ணெய்களை ஏன் சுத்திகரிப்பு செய்ய வேண்டும்? அவை இரண்டுமே மனிதர்களின் உணவுப் பொருட்கள்தானே? காலகாலமாக நம் முன்னோர் அவற்றை அப்படியேதானே உண்டு வந்திருக்கிறார்கள்? எனக் கேட்டால், 'அவற்றை அப்படியே உட்கொண்டால் இதயம் பாதிக்கப்படும், சர்க்கரை நோய் வரும்' என்று அச்சுறுத்தி விடுவார்கள்.

ஆக, 'உங்கள் உயிருக்கு ஆபத்து' என்று அச்சுறுத்தித் தான் இங்கே எல்லாப் பொருட்களும் விற்பனை செய்யப் படுகின்றன. உங்கள் சம்பாத்தியமும் உங்கள் உடல் நலமும் இந்த நிறுவனங்களால் அநியாயமாகக் கொள்ளை அடிக்கப் படுகின்றன.

உங்கள் சமையலறையில் அடுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள எல்லாப் பொருட்களும் மோசமான முறைகளில் உங்களைச் சுரண்டிக் கொண்டுள்ளன. இதனால்தான், நீங்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுகிறீர்கள். இதனால்தான் நீங்கள் கடன் வாங்க வேண்டிய சூழல் உருவாகியுள்ளது.

மீண்டும் சொல்கிறேன். உணவு என்பது இயற்கை அன்னையின் கொடை. உங்கள் வீட்டு அலமாரிகளில் இருப்பவை தொழிற்சாலைப் பிசாசுகளின் பலி பொருட்கள். 'மரபுக்குத் திரும்ப வேண்டும்' என்று கூறுவதன் அவசியம் இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும் என எண்ணுகிறேன்.

Scanned by CamScanner

நமக்கான உணவை நாம் உண்பதற்காகவே நாம் மரபுக்குத் திரும்ப வேண்டியுள்ளது. இது மிகவும் அடிப்படையானது அல்லவா. உணவைக்கூட மாசுபடுத்தி விட்டு, எதைச் சம்பாதிக்கப் போகிறோம் நாம்! நம் பிள்ளைகள் நாம் எதை ஊட்டி விட்டாலும் புன்னகையுடன் வாய் திறக்கிறார்கள். அதில், மெல்லக் கொல்லும் நச்சுகளை ஊட்டுவது மனிதத்தன்மையே இல்லையே.

மரபு

'பின்னோக்கித் திரும்புவோம்' என்ற வாசகத்தை நான் பெரிதும் நேசிக்கிறேன். சமீப காலமாக, 'முன்னேற்றம்' என்ற சொல் தாறுமாறாகப் புழங்கிக் கொண்டுள்ளது. எந்தத் துறையிலும் 'முன்னேற்றம்', எந்த மனிதர் வாழ்விலும் 'முன்னேற்றம்' என்பதே ஒரே சிந்தனையாக மாறிவிட்டது.

'முன்னேற்றம்' என்று எதைக் குறிப்பிடுகிறார்கள் என்றால், ஒரு மனிதர் எந்தளவுக்கு இயல்பை மீறி வாழ்கிறாரோ, அந்தளவுக்கு அவர் 'முன்னேறி'விட்டார் என்கிறார்கள். இயற்கையான தன்மைகளை, இயற்கையான நெறிமுறைகளை மீறியவர்களைத்தான் இந்தச் சமூகம் 'முன்னேறியவர்கள்' என்கிறது.

இந்த முன்னேற்றம் வீடுகளின் அமைப்பிலேயே துவங்கி விடுகிறது. இயற்கையான காற்றைத் தடுத்து, குளிர்சாதன வசதி செய்வது, நன்னீரில் குளிக்காமல் வெந்நீரில் குளிப்பதற்கான வெப்பமூட்டி (Heater) வைத்துக் கொள்வது ஆகியவை அந்தக் குடும்பம் 'முன்னேற்றம்' அடைந்த அடையாளங்கள். கழிப்பறைகளில் இயற்கையான முறையில் உட்காராமல், பாதி நின்று, பாதி உட்காரும் மேற்கத்திய முறையிலானவற்றை வைத்திருப்பதும் 'முன்னேற்றத்தின்' அடையாளம்தான்.

ஒரு நாள் சமைத்த உணவைப் பல நாட்கள் வைத்திருந்து உண்பதற்கான குளிர்பதனப் பெட்டி வைத்திருப்பாதும் 'முன்னேறியவர்களால்' மட்டும்தான் முடியும். முன்னேறாமல் பின் தங்கியவர்களோ, இயற்கையான காற்றை வீட்டுக்குள் அனுமதிக்கிறார்கள், நன்னீரில்

Scanned by CamScanner

குளிக்கிறார்கள், அதையே குடிக்கிறார்கள், இயற்கையான முறையில் உட்கார்ந்து மலம் கழிக்கிறார்கள், தேவையான உணவை அவ்வப்போது சமைத்து உண்கிறார்கள்.

இந்த இரு விதமான வாழ்க்கை முறைகளில் எது சரியானது? எனக் கேட்டால், பின் தங்கியோரது வாழ்க்கை முறைதான் என்பேன் நான். இது இயற்கைக்கு நெருக்க மானது. ஆதலால், உடலுக்கும் உயிருக்கும் தீங்கு செய்யாத வாழ்க்கை முறை இது.

உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும், உயிரைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எல்லோருக்கும் உண்டு. ஆனால், அதற்கான வழிமுறையைப் பற்றிய சிந்தனையில்தான் சிக்கல் நேர்ந்துவிட்டது. கடந்த நூற்றாண்டில் நமக்கு என்ன சொல்லிக் கொடுக்கப் பட்டுள்ளதென்றால், 'எவை எல்லாம் காலம்காலமாகக் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றனவோ, அவை எல்லாம் பிற்போக்கானவை. எவையெல்லாம் நவீனமானவையோ அவை எல்லாம் முற்போக்கானவை'

இந்தக் கருத்தை நீங்கள் நிச்சயமாகக் கடந்து வந்திருப்பீர்கள். முன்னோர்களின் நம்பிக்கைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்களும் செயல்படுத்த முயற்சித்தபோது, உங்களைப் 'பிற்போக்குவாதி' என்றோ இதற்கு நிகரான வேறு வார்த்தை களாலோ இந்தச் சமூகம் இழிவு செய்திருக்கும். குறைந்த பட்சம், வீட்டில் சாம்பிராணிப் புகை போடுவதைப் 'பிற்போக்குத்தனம்' என்று சொல்லும் மனிதர்களையாவது நீங்கள் சந்தித்திருக்கலாம். அதே மனிதர்கள் வீட்டிற்குள் கொசுக் கொல்லி, பூச்சிக் கொல்லி ஆகிய நச்சுகளைத் தெளிப்பதையும் நீங்கள் பார்க்கலாம். சாம்பிராணிப் புகையை வீடுகளில் எழுப்பும் வழக்கம், இயற்கை முறையில் பூச்சி விரட்டும் செயல்பாடுகளில் ஒன்று. இந்தப் பழக்கத்தைப் 'பிற்போக்குத் தனம்' எனக் கேலி செய்யும் சமூகம்தான், பூச்சிக் கொல்லி நச்சுகளைப் படுக்கை அறைக்குள் பரவ விடுகிறது. இது 'முன்னேற்றம்' அடைந்த சமூகத்தின் பழக்கம் தானே தவிர, 'பின் தங்கிய'வர்களின் பழக்கம் அல்ல.

Scanned by CamScanner

ஏனென்றால், பிற்போக்குத் தனமான கிராமங்களில் மேற்கண்ட நச்சுகளைப் பயன்படுத்துவதில்லை.

உங்கள் தோட்டத்தில் அல்லது வீட்டு வாசலில் ஒரு பெரிய மரம் இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த மரத்தின் வயது என்ன என உங்களுக்கோ உங்கள் முப்பாட்டனாருக்கோ கூடத் தெரியாது. அவ்வளவு பழமை யான மரம் அது. இப்போது ஒருவர் வருகிறார். அந்த மரத்தை வெட்டிச் சாய்க்கச் சொல்கிறார். அதை வெட்டிச் சாய்த்துவிட்டு, அந்த இடத்தில் ஒரு குரோட்டன் செடியை நட்டு வைக்கச் சொல்கிறார். 'ஏன் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும்? எனக் கேட்டால், 'இதுதான் நவீன காலத்துக் கேற்ற தாவரம்' என்கிறார். அந்த முது மரத்தின் இலைகள் கொட்டி, தோட்டம் குப்பையாகிறது, அம்மரத்தில் பாம்புகள் வசிக்கின்றன, அந்த மரம் பழங்கள் தருவதில்லை, அந்த மரத்தில் கம்பளிப் பூச்சிகள் இருக்கின்றன எனப் பல காரணங்கள் அந்த மரத்தை வெட்டுவதற்காக அடுக்கப் படுகின்றன. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, உங்களுக்கும் அந்த மரத்துக்கும் இருந்து வரும் உணர்வுப்பூர்வமான பிணைப்பை, 'இது பகுத்தறிவுக்குப் புறம்பான மூடநம்பிக்கை' என்று கூறி கேலி செய்கிறார்.

தனிப்பட்ட முறையில், நீங்கள் அந்த நவீன மனிதரின் பேச்சைக் கேட்டு மரத்தை வெட்டி விட்டு, குரோட்டன் செடியை வளர்ப்பீர்களா என எனக்குத் தெரியாது. ஆனால், நமது சமகாலச் சமூகம் இதைச் செய்து முடித்து விட்டது. இந்தச் சமூகத்தில்தான் நீங்களும் நானும் வாழ்கிறோம் என்பதால், இதைப் பற்றி உரையாட வேண்டியுள்ளது.

மரபு வழியின் ஒரே ஒரு செயல்பாட்டை அழிப்பது, பல நூற்றாண்டுகள் வளர்ந்த ஒரு மரத்தை வெட்டிச் சாய்ப்பதைப் போன்றது. துல்லியமாகச் சொல்வதானால், அந்த மரத்தின் விதைகளைக் கூட தீயில் போட்டுப் பொசுக்குவதைப் போன்றது. ஒரே ஒரு பழக்கம் அல்லது செயல்பாடு நம்மை வந்தடையும் முன், அந்தப் பழக்கம் பல கோடி மனிதர்களால் கடைப் பிடிக்கப்பட்டு, காப்பாற்றப் பட்டு வந்துள்ளது. நேற்று இரவு எவர் கனவிலும் தோன்றி,

Scanned by CamScanner

இன்று காலை நடைமுறைக்கு வந்தவை அல்ல, மரபு வழிகள்.

மிளகு எனும் ஓர் உணவுப் பொருளை எடுத்துக் கொள்வோம். இந்த மிளகினை நாம் கண்டறியவில்லை. நம் பெற்றோர், பாட்டன், பாட்டி கண்டறியவில்லை. காலத்தில் பின்னோக்கிப் பயணித்தால் மிளகு முதன் முதலில் எந்தக் காலத்தில் கண்டறியப்பட்டது என்று சரியாகச் சொல்வது சாத்தியம் அற்றது.

ஏறத்தாழ ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் முற்பட்ட சங்க காலத்தில் மிளகு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தமிழகத் துறைமுகங்களிலிருந்து கப்பல் கப்பலாக மிளகுப் பொதிகள் கிரேக்கம், எகிப்து உள்ளிட்ட பல நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டன.

ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட தடயங்களாக இவையெல்லாம் கிடைத்துள்ளன என்றால், முதன் முதலில் மிளகு உணவுப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டது எப்போது எனக் கேட்டால், எவரால் பதில் சொல்ல முடியும்?

மிளகின் தன்மை, காரம். உடலில் அமிலத் தன்மை அதிகரித்தால், மிளகு அதைச் சரி செய்யும். செரிமான மண்டலத்தைத் தூண்டுவதில் மிளகு தனிச் சிறப்பு மிக்கது. உடலின் நச்சுகளை அகற்றுவதில் மிளகு ஆற்றல் வாய்ந்தது. சிலவகைப் பாம்புகள் கடித்தால் கூட, மிளகை மென்று விழுங்கினால் நச்சு முறிந்து போகும். நுரையீரல் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கு மிளகு சிறந்த மருந்து. கடுமையான வயிற்று வலி, வயிற்று மந்தம் தொடர்பான தலை வலி உருவானால், மிளகுத் தூளுடன் உப்பு சேர்த்து வெது வெதுப்பான நீரில் கரைத்துப் பருகினால் வலி மறையும்.

மிளகைப் பற்றி இன்னும் ஏராளமாக எழுதிக் கொண்டே போகலாம். இப்போது மீண்டும் எனது கேள்விக்கே வருகிறேன். 'மிளகைக் கண்டறிந்தவர் யார்? அது எந்தக் காலத்தில் கண்டறியப்பட்டது?'

இந்தக் கேள்வி இப்படியே இருக்கட்டும். சீரகம், கடுகு, மஞ்சள், நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய்,

Scanned by CamScanner

பெருஞ்சீரகம், பூண்டு, இஞ்சி, வெந்தயம், தேன் என உங்கள் சமையலறையில் உள்ள எல்லா மரபுவழிப்பட்ட பொருட்களையும் பட்டியலிட்டுக் கொள்ளுங்கள். இவற்றில் ஏதேனும் ஒரே ஒரு பொருளின் ஆதியைக் கண்டறிய முயற்சி செய்யுங்கள்.

'முதன் முதலில் ...... கண்டறிந்தவர் யார்?' என்ற கேள்வியில் கோடிட்ட இடத்தை மட்டும் மரபு வழிப் பொருட்களால் நிரப்பிச் செல்லுங்கள். ஒரு கேள்விக்கும் விடை தெரியாது என்பது நிச்சயம். இந்தப் பொருட்களை எல்லாம் நாம் உண்கிறோம், உடல் நலம் பேணுகிறோம், உயிர் வளர்க்கிறோம். ஆனால், அவற்றின் ஆதியை நம்மால் அறிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை. அப்படியானால், இந்த மரபின் தொன்மை எவ்வளவு அருமையானது! இது எவ்வளவு கோடி மனிதர்களின் வாழ்க்கையைப் பார்த்துவிட்டு நமது வாழ்க்கைக்குள் வந்துள்ளது. இதை வீசி எறிந்துவிட்டு வெற்று விளம்பரங்களின் மீது மயக்கம் கொண்டு நமக்கு நாமே கல்லறை எழுப்பிக் கொள்வது 'பகுத்தறிவு' என்றாகிவிடுமா? அல்லது இதுதான் நவீனமா?

மரபுக்குத் திரும்புவது சுகமானது. அதில் நமக்கு வேலை அதிகம் இல்லை. நாம் அதிகமாகச் சிந்திக்க வேண்டியதே இல்லை. முன்னோர் வகுத்த முறைமைகளை முறையாகக் கடைபிடித்தால் போதும், நல்ல உணவும், நல்ல இல்லமும், நல்ல சூழலும் நமக்குக் கிடைக்கும்.

மரபு வழிப்பட்ட வாழ்வியல் என்றால், அது ஏற்கெனவே நிரூபிக்கப்பட்டது. மரபு வழிகளை எந்தச் சோதனைச் சாலையிலும் சோதிக்க வேண்டிய தேவை இல்லை. ஏனெனில், அவை மக்களது வாழ்க்கையில் சோதிக்கப்பட்டவை. எது மேலான நிரூபணம் என எண்ணுகிறீர்கள்? உங்கள் முன்னோர் உண்ட உணவை நம்புவதா? அல்லது ஏதோ ஒரு சோதனைச் சாலையில் பரிசோதிக்கப்பட்டு, சர்வதேசச் சான்றிதழ் பெற்ற உணவை நம்புவதா?

முன்னது அனுபவம். பின்னது அறிவியல். அனுபவம் என்பது, முற்றும் முழுதான உண்மை. அறிவியல் எப்போதுமே

Scanned by CamScanner

முழுமையடையாத தகவல். ஏன் அனுபவத்தை நம்ப வேண்டும் என்றால், அதை உங்களைப் போன்ற மனிதர்கள் அனுபவித்து நன்றாக இருக்கிறார்கள். அதற்கும் மேல் அதில் என்ன ஆராய்ச்சி வேண்டியுள்ளது? அறிவியலோ, இப்போதுதான் ஒரு சோதனைச் சாலையில் பிறந்துள்ளது. அதை மக்கள் இன்னும் அனுபவிக்கவில்லை. அப்படி அனுபவிக்கும் மக்களும் இன்னல்களுக்கும் உயிர் ஆபத்து களுக்கும் உள்ளாகிறார்கள். நவீன கால சமையல் எண்ணெய் குறித்த அறிவியல், அவை எல்லாம் உடல் நலத்துக்கு உகந்தவை என்றுதான் சொன்னது. இப்போதோ அதே அறிவியல், அவை வந்த பின்னர்தான் இதய நோய்கள் அதிகரித்தன என்ற புள்ளி விவரங்களையும் தருகிறது. இந்த மாற்றத்துக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில், இந்த எண்ணெய்களால் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் எத்தனை கோடி, இறந்தவர்கள் எத்தனை இலட்சம்! இதற்கெல்லாம் யார் பொறுப்பேற்பது?

ஆனால், மரபு வழியில் நமது முன்னோர் உட்கொண்ட எந்த உணவு நம்மைக் கொலை செய்தது? ஏதும் இல்லையே!

ஆகவேதான் சொல்கிறேன், ‘பின்னோக்கித் திரும்புவோம்’. இதுவரை வந்த வழியில் சொர்க்கம் காணக் கிடைக்கவில்லை. எங்கு பார்த்தாலும் சடலங்கள் அழுகிக் கிடக்கின்றன. மடியில் வைத்துள்ள சில்லறைக் காசுகூட கொள்ளை அடிக்கப்படுகிறது. காற்றில் துர்நாற்றம் பரவுகிறது. கொசுக்களைக் கொல்ல வந்த இரசாயனங்கள், மனிதர்களின் சுவாசத்தை முடக்கிக் கொண்டுள்ளன. நீர் நிலைகள் எல்லாம் நஞ்சாகிக் கொண்டுள்ளன. காலை விடியும் பொழுதிலிருந்து இரவு அடங்கும் வரை, நோய் களைப் பற்றிய விளம்பரங்களும், மனச் சிதைவு குறித்த எச்சரிக்கைகளுமே ஐம்புலன்களையும் ஆட்கொள்கின்றன. நல்ல சேதிகளைக் கேட்க முடிவதில்லை. அப்படியே எவராவது, நன்னம்பிக்கை ஊட்டினாலும் அதைக் கேட்பதே ஒரு மூட நம்பிக்கை, அவர் சொல்வதெல்லாம் பகுத்தறி வுக்குப் புறம்பானவை என்ற வன்முறை கட்டவிழ்த்து விடப்படுகிறது. இந்தக் கேடுகெட்ட வழியிலேயே மேலும் முன்னேறிச் சென்று, எதைச் சாதிக்க நினைக்கிறீர்கள்?

Scanned by CamScanner

வந்த வழி பாவிகள் காட்டிய வழி. இப்போது நிற்கும் இடம், கொள்ளையர்களின் பலிக் கூடம். இந்த அருவருப்பு உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்பட்டு விடாத வகையில் உங்கள் கண்கள் காணும் இடமெல்லாம், இந்த இடத்திற்கு 'நவீன யுகம், அறிவியல் யுகம், பகுத்தறிவு காலம்' என்ற பகட்டான விளம்பரங்கள் பரப்பி வைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த விளம்பரங்கள், பரப்புரைகள் எல்லாம் மனித அறச் சிந்தனைகளைப் பலி வாங்கிய இரத்த ஆற்றை மறைத்துக் கொண்டுள்ளன.

இந்த வழியிலேயே ஏன் தொடர்ந்து செல்ல வேண்டும்?

இயேசுவின் வாசகங்களில் என்னை மிகவும் கவர்ந்த வற்றில் ஒன்று,

> 'குறுகலான வழியில் செல்லுங்கள். அகலமான வழியில் பெரும்பாலானோர் போகிறார்கள் என்பதற்காக நீங்களும் செல்லாதீர்கள். உங்களுக்கான சரியான வழி குறுக லானதுதான் என்றால், அதிலேயே செல்லுங்கள்'

என்பது.

என்ன ஒரு உன்னதமான வாசகம்! இப்போதும் எனக்கு இது பொருத்தமானதாகப்படுகிறது. பெரும்பான்மை மக்கள் நவீனம், அறிவியல், பகுத்தறிவு ஆகிய வித்தைச் சொற்களின் பின்னால் செல்கிறார்கள் என்பதற்காக, நீங்களும் ஏன் செல்கிறீர்கள். இந்தக் கேடுகெட்ட வழியில் 'முன்னேற்றம்' அடைந்தது போதும். அப்படியே, பின்னோக்கித் திரும்புங்கள். நாம் 'பின்னோக்கிச் செல்வோம்'. நமக்கான வாழ்க்கையை வாழும் வழியும் அதுதான். நமக்கான இன்பங்களை வைத்துக் கொண்டு காத்திருக்கும் இலக்கும் அந்தத் திசையில்தான் இருக்கிறது.

இப்படி மரபுகளின் மீது நம்பிக்கையும் நல்லெண்ணமும் வைக்கும்போது ஓர் அற்புதம் நிகழ்கிறது. சமீபகாலமாக அந்த அற்புதம் நிகழவே இல்லை. மீண்டும் அது நிகழ வேண்டிய தேவை இப்போது உள்ளது.

Scanned by CamScanner

தெய்வம் உணாவே

காடுகளில் எவ்வளவோ தாவரங்கள் உள்ளன. நெடு மரங்கள், குறு மரங்கள், பருத்த மரங்கள், நெடிய மரங்கள், புதர்ச் செடிகள், கொடிகள், சிறு செடிகள், புற்கள், பூண்டுகள், படரும் தாவரங்கள், ஒட்டுண்ணிகள், பாசிகள் இன்னும் ஏராளமான வகைகள் உள்ளன அல்லவா. உங்கள் தெருவிலும், ஊரின் புறநகர்ப் பகுதித் தரிசுகளிலும் கூட பல வகைத் தாவரங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றை எல்லாம் கணக்கிட்டு முடிக்க முடியாது. அவ்வளவு வகைகள், வடிவங்கள், குணங்கள் தாவரங்களில் உள்ளன. இவற்றில் ஏதேனும் ஒரே ஒரு தாவரத்தை 'இது உணவுக்கானது' என நீங்கள் புதிதாகக் கண்டு பிடியுங்கள். நிறைய அல்ல, ஒன்றே ஒன்றைக் கண்டு பிடித்தால் போதும். அப்படிக் கண்டுபிடிப்பதோடு நில்லாமல், அது எப்படிப்பட்ட உணவு, அதன் மருத்துவ குணம் என்ன, அதைச் சமைக்கும் முறை என்ன எனவும் நீங்கள் கூற வேண்டும்.

நிச்சயமாக, இது உங்களுக்கான சவால் அல்ல. இப்படியான ஒரு அழைப்பை நீங்கள் கற்பனை செய்து பார்த்தால்தான் நமது உணவு மரபுக்குப் பின்னால் உள்ள அற்புதங்கள் புரியும். மறைந்த

Scanned by CamScanner

நம்மாழ்வார் ஐயா அடிக்கடி கூறும் சேதிகளில் ஒன்று, 'கடந்த நூறு ஆண்டுகளில் நமது சமூகம் உணவுக் கான ஒரே ஒரு கானுயிரைக் கூட கண்டறியவில்லை' என்பது.

காட்டுத் தாவரம் எதையும் இந்தச் சமகால சமூகம் உணவுக்கானதாக அறிந்து கொள்ளவே இல்லை. ஒருபக்கம், அதி நவீன கருவிகள், நுண்ணோக்கிகள், ஆய்வுகள், சாதனைகள், புதியபுதிய கண்டுபிடிப்புகள் பெருகிக் கொண்டுள்ளன. மறுபக்கமோ, உணவுக்கான தாவரமாக ஒன்று கூட கண்டறியப்படவில்லை. குறிப்பாக நமது தமிழகத்தில் ஒரு காட்டுத் தாவரத்தை உணவுக்கானதாகக் கண்டறிந்து பல நூற்றாண்டுகள் ஆகிவிட்டன. சமையலில் நாம் பயன்படுத்தும் எல்லாமே பல நூற்றாண்டுகளாக நமது மரபில் இருப்பவைதான். அல்லது ஏதேனும் ஒரு அயல் நாட்டிலிருந்து இங்கே இறக்குமதியானவைதான்.

இப்படியான தேக்க நிலை ஏன் உருவாகியுள்ளது என்றால், இப்போதைய சமூகத்தில் ஆய்வுகளுக்கு அப்பாற் பட்ட உணர்வு நிலை கொண்ட மனிதர்கள் வெகுவாகக் குறைந்துவிட்டனர். காட்டுத் தாவரங்களை நமது முன்னோர் உணவுக்கானவையாக இனம் கண்டதும் அவற்றின் குணங் களைப் புரிந்து கொண்டதும் ஆய்வு செய்து அல்ல. நாம் இன்றைக்குப் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு தாவரப் பொருளை யும் சோதனைக் கூடத்தில் வைத்து ஆய்வு செய்து, அதன் வேதியல் – உயிரியல் கூறுகளை எல்லாம் அளந்து பார்த்து, 'இது உண்ணத் தக்கது' என்று அவர்கள் அறிவிக்கவில்லை.

அப்படிச் செய்ததாக இதுவரை எந்தப் பதிவும் செய்யப் படவும் இல்லை. மூலிகைகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். முன்னோரால் இனங்காணப்பட்டு, பயன்படுத்தப்பட்ட பல்லாயிரம் மூலிகைகள் உள்ளன. அவற்றை எல்லாம் ஆய்வு செய்துதான் கண்டு பிடித்தார்கள் என்றால், அது சாத்தியமற்றது அல்லவா.

எனக்குத் தெரிந்த மூலிகை மருத்துவர் தனது அனுபவத்தைச் சொன்னார். அவர் தனது குருவிடம்

Scanned by CamScanner

தனக்கான நோய் தீர்க்கச் சென்றார். குரு அவரிடம் குறிப்பிட்ட கொடிவகை மூலிகையைப் பறித்து வரச் சொன்னார். ‘எனக்கு அந்தக் கொடியைத் தெரியாதே’ என்றார் இவர். அதற்கு குரு, ‘நீ அந்தப் பக்கம் போய்க் கொண்டே இரு. அந்தக் கொடியே உன்னைக் கூப்பிடும்’ என்றார். இவரும் அதே போல குறிப்பிட்ட பகுதியில் நடந்த போது, குறிப்பிட்ட கொடி இவரது காலில் சுற்றி விட்டது. ‘ஏதோ ஒன்று காலை இழுக்கிறதே’ என இவர் பார்த்து அதைப் பறித்து வந்து குருவிடம் காட்டினார். ‘இதுதான் நான் சொன்ன மூலிகை’ என்றார் அவர்.

ஏதோ மந்திரக் கதை போல தோன்றுகிறது அல்லவா. ஆனால், மூலிகைகளும் உணவு வகைத் தாவரங்களும் இப்படித்தான் கண்டறியப்பட்டன. இது எனது நண்பர் ஒருவரது அனுபவம் மட்டுமல்ல. மூலிகைகளைத் தேடிச் செல்லும் எல்லா மரபு வழி மருத்துவர்களும் இதைச் சொல்வார்கள். வன விலங்குகளைத் தேடிச் செல்லும் எல்லா ஆர்வலர்களுக்கும் இவ்வாறான அனுபவங்கள் உண்டு. பறவைகளைப் பார்க்கச் செல்லும் எல்லா பறவையியலாளர்களுக்கும் இது நடக்கிறது. பாம்புகளைப் பிடிக்கச் செல்லும் எல்லா இருளர்களுக்கும் இது நடக்கிறது.

பழங்குடிப் பழமொழி ஒன்று. இந்தப் பழமொழிதான் எனது வாழ்க்கையை முற்றிலும் திருப்பி விட்டது. அது என்னவென்றால்,

> ‘மான் தேடி காட்டுக்குள் சென்றால், மான் தெரியும். மான் மட்டும்தான் தெரியும்’

நீங்கள் எதைத் தேடிப் போகிறீர்களோ அதைக் காணலாம். அதை மட்டும்தான் காணலாம். இந்தப் பழமொழி, வாழ்க்கைக்கான தத்துவத்தை எளிய சொற்களில் கூறுவதாக நான் எண்ணுகிறேன். ஆனால், காட்டைப் பொறுத்தவரை இது மறுக்கவியலாத உண்மை. காடு உங்கள் கண்களை மறைக்கும். அங்கே எல்லாமே அபரிமிதமாக உள்ளது. எதைப் பார்ப்பது எதை விடுப்பது என உங்களால்

Scanned by CamScanner

முடிவு செய்யவே இயலாது. அந்த நிலையில் உங்கள் உணர்வு உண்மையானதாக இருந்தால், உங்கள் விருப்பம் வலுவானதாக இருந்தால், உங்கள் தேடல் முழுமையானதாக இருந்தால், நீங்கள் எதைத் தேடிப் போகிறீர்களோ அதை அந்த காடு உங்களுக்குக் காட்டும்.

இயற்கையுடன் உணர்வால் கலக்கும் நிலையில் இது சாத்தியம். மூலிகைகளைக் கண்டறிந்தவர்களைச் சித்தர்கள் என்கிறோம். இந்தச் 'சித்தர்' எனும் சொல்லுக்கான பொருளிலேயே இதற்கான விளக்கம் உள்ளது. மனிதர்களுக்கு,

அறிவு

மனம்

சித்தம்

– ஆகிய மூன்று நிலை உணர்வுகள் உள்ளன. அறிவு என்பது இப்போது கூறப்படும் பகுத்தறிவு அல்ல, மெய்யறிவு. இந்த அறிவுக்கு அடுத்த நிலையில் உள்ளது மனம். அறிவுக்கும் மனதுக்குமான வேறுபாடு – அறிவு, இருப்பதை அறியும். மனம், புதிதாக விரும்பும். பெரும்பாலான மக்கள் இந்த இரு நிலைகளில்தான் வாழ்கின்றனர். சித்தம் என்பது இவற்றைக் கடந்த நிலை. அது, இந்தச் சமூக நிலையைக் கடந்து, பேராற்றலுடன் உறவாடுவதற்கான சிந்தனையின் ஊற்று. சித்தம் வேறு, மனம் வேறு, அறிவு வேறு. சித்தத்தினால் இறைநிலையை உணர்ந்தவர்கள்தான் சித்தர்கள் எனப்பட்டனர். அவ்வாறு உணர்ந்தவர்கள் இயற்றிய மெய்யியல்தான் சித்தாந்தம்.

இப்படியான சித்த நிலையை அடைவது இயலாத ஒன்று அல்ல. ஏதேனும் ஒரு விருப்பத்தை மனதில் கொண்டு, அந்த விருப்பத்தை அடைவதற்கான முயற்சிகளே செய்யாமல், வெறும் எண்ணமாக மட்டுமே கொண்டிருக்கப் பழகினால் சித்த நிலையை அடைவது சாத்தியம். இதுதான் தவம். மெய்ப்பொருளை அறிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் மனிதர்களால் என்ன முயற்சி செய்துவிட முடியும்?

Scanned by CamScanner

மெய்ப்பொருளை அறிந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் விருப்பத்திலேயே ஓரிடத்தில் புலன்களை அடக்கி உட்கார்ந்திருந்தால், மெய்ப் பொருள் புலப்படும்.

அதாவது, விருப்பம் இருக்க வேண்டும், முயற்சி செய்யக் கூடாது. காட்டில் பறவைகள், விலங்குகளைக் காணச் செல்லும் ஆர்வலர்கள் என்ன முயற்சி செய்ய முடியும்? விருப்பத்துடன் சென்று கொண்டிருக்கலாம். அந்த விருப்பம் சித்தத்தினால் உணரப்பட்டு, இயற்கையால் நிறைவேற்றப் படுகிறது. பழங்குடி மக்கள் வெகு இயல்பாக இவ்வாறான நிலைப்பாட்டில் இருக்கிறார்கள். அதனால்தான், எங்கோ தொலைவில் இருக்கும் நச்சுப் பாம்பைக் கூட இவர்களால் உணர முடிகிறது. அதேபோல், பழங்குடிகளைப் பாம்புகள் தீண்டும் நிகழ்வுகள் மிக அரிது. இது சித்த நிலை.

ஆறடி ஆழத்தில் மண்ணுக்குள் ஏறத்தாழ சமாதி நிலையில் இருக்கிறது மண்புழு. பூமிக்கு மேலே ஈரம் விழுந்தால், அந்த ஈரத்தில் தனக்கான உணவு இருந்தால் ஆறடி பயணித்து, மண்ணைத் துளைத்துக் கொண்டு அது மேலே வந்து விடுகிறது. இது வெறும் புலன் அறிவு அல்ல, உணர்தல் அறிவு. இப்படியான உணர்தல் எல்லா உயிரிகளுக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

மனிதர்களுக்கான உணவுகளை விட்டுத் தள்ளுங்கள்.

ஒரு ஆட்டுக் குட்டியை அது பிறந்தது முதலே தனியாக அடைத்து வையுங்கள். அதற்குப் பற்கள் முளைத்ததும் அரளிச் செடியை அதற்குக் கொடுத்துப் பாருங்கள். அது முகர்ந்து பார்த்து விட்டுத் திரும்பிக் கொள்ளும். அது உண்ணத் தகாத செடி என அதற்கு எப்படித் தெரியும்? எல்லா உயிர்களுமே தமக்கான உணவுகளை எப்படி அறிந்து கொள்கின்றன? அதுதான் உணர்தல் அறிவு. இந்த நிலம், உயிர்களின் வயிற்றுக்கானது. எந்த உயிருக்கு எந்த உணவு தேவை என்பதை நிலம் அறியும். நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உணர்வால் நிலத்துடன் கலக்க வேண்டியது மட்டுமே.

Scanned by CamScanner

பிற உயிர்களுக்கு இது இயல்பானது. மனிதர்களுக்குச் சித்த நிலையில் மட்டும் நடக்கிறது. ஏனெனில், நமக்கு அறிவும் மனமும் வளர்ச்சியடைந்த நிலையில் உள்ளன. அவை இரண்டும் சித்தத்தை மறைக்கின்றன. ஆனால், அறிவையும் மனதையும் கடந்த சித்தர்கள் ஆயிரக் கணக்கான மூலிகைகளைக் கண்டறிந்தனர். குறிப்பிட்ட நோய்க்கான மருந்தினைத் தேடி, ஆழமான விருப்பத்துடன் காட்டில் திரியும்போது, அதற்கான மூலிகை ஏதேனும் ஒரு வகையில் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறது.

இதைத்தான் அரிதாக நடக்கும் அற்புதம் என்று குறிப்பிட்டேன். இப்படித்தான் நமது முன்னோர் பல வகையான உணவுத் தாவரங்களையும் உணர்வால் கண்டறிந்தனர். சித்தர்களின் உணவுவழி மருத்துவ முறைகளை ஓரளவுக்குத் தொகுத்து, 'ஆயிரம் உணவு தானிய பதார்த்த மூலிகை குண விளக்கம்' (முல்லை பி.எல். முத்தையா / என்சிபிஎச் பதிப்பகம்) எனும் நூல் சமீபத்தில் வெளியிடப் பட்டுள்ளது.

மருத்துவ குணங்களுடன் சித்தர்கள் கண்டறிந்த தண்ணீர் வகைகளின் பட்டியலிலிருந்து சில:

மழை நீர், ஆலங்கட்டி நீர், பனி நீர், தண்ணீர், ஆற்று நீர், குளத்து நீர், ஏரி நீர், சுனை நீர், ஓடை நீர், கிணற்று நீர், ஊற்று நீர், அருவி நீர், தாமரைக் குளத்து நீர், அல்லிக் குளத்து நீர், அதிகக் குளிர்ச்சியுள்ள குளத்து நீர், தாமரைக் குளத்து நீர், பாறை நீர், சுக்கான் பாறை நீர், கரும்பாறை நீர், அடவி நீர், சிவந்த நீர், கருமை நீர், வயல் நீர், நண்டுக் குழி நீர், பாசி நீர், நீராகார நீர், குளிக்க, குடிக்க உதவாத நீர், காடி நீர், உப்பு நீர், கடல் நீர், நாவல் நீர், கருங்காலி நீர், இலவு நீர், வாழை நீர், மட்டை நீர், இளநீர், செவ்விள நீர், பழைய இளநீர், உணவுக்கு முன் அருந்தும் இளநீர், உணவுக்குப் பின் அருந்தும் இளநீர், மூன்று வித இளநீர்.

இந்த ஒவ்வொரு நீருக்கும் தனித்தன்மையுள்ள மருத்துவ குணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. இதேபோல,

Scanned by CamScanner

பூமி வகைகள், நெல் வகைகள், அரிசி வகைகள், அன்ன (சோறு) வகைகள், பால் வகைகள், வெண்ணெய் வகைகள், நெய் வகைகள், தயிர் வகைகள், மோர் வகைகள், கஞ்சி வகைகள், பலகார வகைகள், கீரை வகைகள், தானிய வகைகள், மது வகைகள், மர வகைகள், மரத்தின் இலை வகைகள், மரத்தின் பூ வகைகள், மரத்தின் பிஞ்சு வகைகள், மரத்தின் காய் வகைகள், மரத்தின் பழ வகைகள், மரத்தின் கிழங்கு வகைகள், மரத்தின் பட்டை வகைகள், மரத்தின் பிசின் வகைகள், மரத்தின் வேர் வகைகள், மரத்தின் வித்து வகைகள், மரத்தின் சமூல வகைகள், செடி வகைகள், கொடி வகைகள், புல் வகைகள், புல்லின் கிழங்கு வகைகள், பாஷாண வகைகள், சிறுநீர் வகைகள், சாண வகைகள், குளிக்கும் வகைகள், உடை வகைகள், புசித்தம் வகைகள் – உள்ளிட்ட எண்ணற்ற வகைகள் அடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இவை அனைத்துக்குமான மருத்துவ குணங்கள் கூறப் பட்டுள்ளன. சித்தர்களின் பரபில் மேலே கூறப்பட்டவை சிறு துளியே. அவர்கள் உரைத்தவற்றை எல்லாம் தொகுத்தால் பல தலைமுறைகளுக்குப் பணியாற்ற வேண்டி வரும்.

இப்போது சொல்லுங்கள், 'சோதனை மற்றும் அறிதல்' எனும் சமகால பகுத்தறிவு முறையில் இவ்வளவு நுட்பமான தகவல்களை அறிவது சாத்தியமா? அப்படிச் சாத்தியம் எனில், இப்படியான உன்னதமான கண்டுபிடிப்புகள் இதுவரை ஏன் நிகழ்த்தப்படவில்லை?

நீரில் எவ்வளவு வகைகளை உணர்ந்து உரைத்துள்ளார்கள் நம் முன்னோர். இப்போது, நாம் எல்லோருமே ஒரே ஒரு நீரைத்தானே அருந்த வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப் படுகிறோம். 'மினரல் வாட்டர்' என்ற பெயரில், நாட்டில் இருந்த பல நூறு நீர் வகைகளை ஒழித்துக் கட்டியதுதான் நவீனம். இந்தப் புட்டி நீரில் எந்தச் சத்தும் இல்லை. அதில் இருப்பதெல்லாம் வேதி நச்சு மட்டும்தான்.

ஏறத்தாழ ஆயிரத்து முந்நூறு அரிசிகள் நமது மரபில் இருந்தன. அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு தனித் தன்மை உண்டு. இப்போதோ அரிசியின் பெயர்கள் கூட

Scanned by CamScanner

எவருக்கும் தெரியாது. நாற்பது ரூபாய் அரிசி, ஐம்பது ரூபாய் அரிசி, இலவச அரிசி என்று அழைக்கிறது நம் சமூகம். இது பகுத்தறிவின் பிடியில், அறிவியலின் பிடியில் சிக்கிய சமூகம்.

நம் முன்னோர், மெய்யறிவில் வாழ்ந்தனர். சித்த நிலையில் உண்மைகளைக் கண்டறிந்தனர். உணவு வேண்டுமானால், நிலத்துடன் உணர்வால் கலந்தனர். நிலம் அவர்களுக்குத் தமது செல்வங்களைக் காட்டியது. மூலிகைகள் வேண்டுமானால், உணர்வால் வனத்திடம் சரணடைந்தனர். வனம் அவர்களுக்கு மூலிகைகளைக் காட்டியது.

எந்தக் குச்சியில் கூடு கட்டினால் தாங்கும் எனத் தெரிந்துதான் எல்லாப் பறவைகளும் கூடு கட்டுகின்றன. இதற்காக அவை தமக்கான குச்சிகளைத் தெரிவு செய்கின்றன. அந்தப் பறவைகளுக்குக் குச்சிகளைக் காட்டுவது, எந்த இயற்கையின் பேராற்றலோ அதே பேராற்றல் மனிதர்களுக்கும் உணவுகளைக் காட்டும்.

இது ஒன்றும் விந்தையல்ல, அடிப்படையான உண்மை.

நிலம் நம் வயிற்றுக்கான தேவைகளை நிறைவேற்றும். நமது நிலத்தில் இயற்கை எதை விளையச் செய்கிறதோ, அதுவே நமக்கான உணவு. நிலம் சார்ந்துதான் உணவும், வாழ்வியலும் அமையும். இதைத்தான் தொல்காப்பியர் திணைக் கோட்பாடாக வகுத்தார். குறிஞ்சி, முல்லை, பாலை, மருதம், நெய்தல் ஆகிய ஐவகை நிலங்களுக்கும் ஐந்து தனிப்பட்ட வகை உணவுகள், வாழ்வியல் முறைகள் அக்காலத்தில் இருந்தன.

நிலம் சார்ந்த வாழ்க்கை முறையில் எல்லாமே தனித்தன்மை வாய்ந்தவை என்பதைத் தொல்காப்பியர் ‘கருப் பொருட்கள்’ என்று குறிப்பிட்டார். அதாவது, நிலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு சமூகத்தில் இருக்கும் கருவான பொருட்கள் அல்லது சாரமான பொருட்கள் என அவர் குறிப்பிட்டவற்றுள் முதலாம் பொருள் – தெய்வம், இரண்டாம் பொருள் – உணவு. இதன் பின்னர் பல பொருட்களை அவர் அடுக்கியுள்ளார்.

Scanned by CamScanner

அந்தப் பாடல்,

தெய்வம் உணாவே மாமரம் புட்பறை
செய்தி யாழின் பகுதியொடு
அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப

என்பதாகும்.

'உணா' என்றால் உணவு. நிலத்துக்குத் தகுந்தாற் போலத்தான் உணவு அமைய வேண்டும் என்பதை அவர் விளக்கிச் சென்று பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் கடந்துவிட்டன.

நிலத்திற்கும் நமது வயிற்றுக்குமான இயற்கையான உறவைக் கொஞ்சமும் மதிக்காமல், நமது சமூகம் உணவு முழுவதையும் தொழிற்சாலைகளின் பொறுப்பில் ஒப்படைத்து விட்டது.

நமது மரபு, உணர்வால் வாழ்ந்தது. நமது மரபு உண்மையான இறைநிலையை உணர்ந்தது. நமது மரபு இயற்கையின் பிள்ளைகளாக மனித குலத்தைப் பராமரிக்க முயன்றது. நமது மரபு நமது நல வாழ்விற்கான இரகசியங்களை, மறை பொருட்களை நமக்காக உரைத்துச் சென்றுள்ளது.

தனிப்பட்ட முறையில் என்னிடம் 'ஏன் மரபுக்குத் திரும்ப வேண்டும்?' எனக் கேட்டால், நான் உண்மையில் இவ்வளவு விளக்கங்கள் தருவதில்லை. அமைதியாகப் புன்னகைத்துவிட்டுக் கடந்து விடுவேன். 'எல்லாவற்றையும் நமது வார்த்தைகள் விளக்க வேண்டாம், நாம் வாழும் வாழ்க்கை விளக்க வேண்டும்' என்ற எண்ணமே எனது அந்தப் புன்னகைக்குக் காரணம்.

Scanned by CamScanner

செம்மை
வெளியீட்டகம்

காடுகளில் எவ்வளவோ
தாவரங்கள் உள்ளன. ஏதேனும்
ஒரே ஒரு தாவரத்தை
'இது உணவுக்கானது' என
நீங்கள் புதிதாகக் கண்டுபிடியுங்கள்.
நிறைய அல்ல, ஒன்றே ஒன்றைக்
கண்டுபிடித்தால் போதும்.
அப்படிக் கண்டுபிடிப்பதோடு
நில்லாமல், அது எப்படிப்பட்ட
உணவு, அதன் மருத்துவ குணம்
என்ன, அதைச் சமைக்கும் முறை
என்ன எனவும் நீங்கள் கூற
வேண்டும். இதை முயற்சித்துப்
பார்த்தால், மரபின் அருமை
எல்லோருக்கும் புரியும்!

விலை: ரூ.60

Scanned by CamScanner