

தண்ணீர் மற்றும் இயற்கையும்

தண்ணீர் என்பது உடலைக் கழுவும், உடல் உறுப்புகளை உள்ளே கழுவும். அதேபோல நோயையும் கழுவும். தண்ணீர் என்பது மனித உடலுக்கு இன்றியமையாத நண்பன்.

தண்ணீரின்றி மண்ணில் வாழ்வில்லை. வானின்றி வளமில்லை, வளமின்றி வயிறில்லை, வெப்பத்தால் கடல் ஆவியாகி, மேகமாகிக் குளிர்க்காற்றுப்பட்டு மழையாய் இறங்கி வருவதே இயற்கையாகும்.

மழைநீரில் மூன்றில் ஒரு பங்கு மண்ணுக்குள் செல்கிறது. அதேபோல பாறைகள் வழியே பரவுகிறது. அவற்றால் களிமண் கண்டவிடம் தேங்கிவிடும். அங்கு வெடிப்பிருந்தால் வெளியே பொங்கும். அதுவே நாளடைவில் ஊற்றாகும். மலைக்காடுகளில் இதுபோன்ற ஊற்றுக்கள் அதிகம் உள்ளன. அதன் மூலம்தான் ஆறுகள் உருவாகின்றன.

ஊற்று, ஆறு, ஏரி, உருகும் பனிமலை இவைகள் எல்லாம் உண்ணிகளாகும்.

ஆற்று மணற்கேணி நன்னீர்களாகும். அதேபோல குளம், கிணறுகளைச் சுத்ததம் செய்து சுத்தமாக பாதுகாக்க வேண்டும்.

ஆற்று நீர் வாதம் போக்கும்

ஊற்று நீர் பித்தம் போக்கும்

சோற்று நீர் இந்த இரண்டையும் போக்கும் என்பார்கள்.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு தண்ணீரை முறையாக பயன்படுத்தியும் பருகியும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அனைவரும் உருவாக்க வேண்டும்.

குளிக்கும் தண்ணீர் குடிக்க உதவாது. குடிக்கும் தண்ணீர் குளிக்க உதவாது. அதேபோல காலும் கழுவக் கூடாது.

ஆற்றில் துணிகளை துவைக்கும்போது தனியாக கரையில்ல்தான் துவைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மண்ணுக்கேற்றது தண்ணீர். ஒவ்வொரு மண்ணையும் சோதித்துத்தான் கிணறு வெட்ட வேண்டும்.

ஏற்றக்கேணி, விளைநிலங்களுக்கு உண்டான கேணி 12 அடி சதுரத்தில்தான் வெட்ட வேண்டும்.

வீட்டுக்கேணி 5 அடிச் சதுரத்தில்தான் வெட்ட வேண்டும். சுமார் 4 முதல் 5 அடி கைப்பிடிச் சுவர் இருக்க வேண்டும். அதேபோல கழிவுகளை கிணற்றில் விழாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். ஆட்களும் தவறி விழாமல் இருக்க அல்லது தடுக்கும் வண்ணம் கம்பி வலைகளைக் கொண்டு கிணறுகளை மூடிக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரைக் காப்பதும், உயிரைக் காப்பதும், ஊரைக் காப்பதும், நாட்டைக் காப்பதும் இவ்வலகில் வாழும் ஒவ்வொரு நபர்களுக்கும் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.

குடிநீர் பற்றி பார்ப்போம்

நமது முன்னோர்கள் ஓடுகிற ஆற்று நீரையும் ஊருகிற ஊத்துத் தண்ணீரையும் குடித்துத்தான் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

ஆனால் இன்றோ, பெரிய டப்பாவுல அடைச்சவைச்ச தண்ணீரைக் குடிச்சட்டு, புதுசு புதுசா பலவிதமான நோய்கள் வந்த வண்ணம் உள்ளன.

மனிதர்களை அச்சுறுத்தும் பல விதமான நோய்கள் உருவாக மற்றும் அதிகரித்திருப்பதற்கான காரணம் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கை முறைகள், மற்றும் உணவு முறைகளின் மாற்றம் எனப் பலவிதமான காரணங்கள் இருந்தாலும், நாம் அனுதினமும் குடிக்கும் நீரில் ஏற்பட்ட மாற்றமும் மிக முக்கியமானது. நாம் குடிக்கும் நீரிலும் பல கலப்படம் வந்துவிட்டது.

சுற்றுச்சூழல் மாசு இல்லாத அந்தக் காலத்திலேயே நீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்பதினால் ஏற்படும் நன்மைகளின் முக்கியத்துவத்தைச் சித்தர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

காய்ச்சிய குடிநீர் மனித உடலை கேடயமாகப் பாதுகாக்கும்

காய்ச்சிய வெந்நீரைப் பருகுவதால், உடலில் உள்ள நஞ்சுகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. மற்றும் உடல் நல்ல நிலையில் இயங்கும். அதேபோல மழைக்காலத்தில் அதிகமாகப் பரவும் வைரஸ், பாக்டீரியா போன்ற கிருமிகளிடம் இருந்து தப்பிக்க வெந்நீரில் அதிமதுரப் பொடி, சிறிதளவு மிளகுப் பொடி, துளசி மற்றும் தூதுவளை இலைகளைப் போட்டுக் குடித்து வந்தால் மழைக் காலங்களில் வரும் நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம்.

காய்ச்சிய நீரைக் குடிப்பதனால் ஏற்படும் பலன்கள்

வெந்நீர் குடிப்பதனால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். உடல் தோலின் ஆரோக்கியம் மேம்படுவதின்றி தசைகள் மற்றும் நரம்புகளின் செயல்பாடுகளும் சிறப்பாகச் செயல்படும்.

ரத்தக் கொதிப்பு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும். வெந்நீரில் கருஞ்சீரகம், வெந்தயம் ஊற வைத்து குடித்து வந்தால் மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் வராது.

வெந்நீரை எப்போது குடித்தால் சிறப்பு என்பதைப் பற்றி சித்தர்களின் பாடல்வரிகள்.

“ஊனுக்கு முன்பு வெந்நீருண்டக்காந்தீபன் போம்,
ஊனுக்கு பின்பருந்தினா லூதியமாம் ஊனுக்குப்
பாதியிலுண்டாற் பசியும் பாதியாம்
வெந்நீரே ஓதுசுர வாதமகற்றும்”

உணவுக்கு முன்பு, அதாவது உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்பு வெந்நீர் அருந்தினால் பசி மந்தப்படும். உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவோர் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு வெந்நீர் அருந்தி வந்தால் உடல் எடையைக் குறைக்கலாம்.

அதேபோல உணவு சாப்பிட்ட பின்புதான் வெந்நீர் அருந்த வேண்டும். உணவு வகைகளை உட்கொள்ளும்போது நீர் அருந்தக் கூடாது. உணவு வகைகளை உட்கொண்ட பின்புதான் வெந்நீர் அருந்த வேண்டும். அவ்வாறு வெந்நீர் அருந்துவதினால் மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் வராது.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE