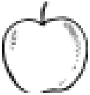
துளசி வழி ஆரோக்கிய வாழ்க்கை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

=



4 துளசி இலைகள் = 1 ஆப்பிள்

நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும் 4 துளசி இலைகளை தினம் தவறாமல் உண்ண வேண்டும் !!

துளசி **K. பாலசுப்பிரமணியன்**

நிறுவனர், உலக பசுமை வளர்ச்சிக் குழு

www.tulasitulasi.org

பூமித்தாயை காக்க வீட்டுக்கு ஒரு துளசிச் செடி

கொதிக்கும் பூமி

கரியமில வாயு பெருக்கத்தின் மூலம் இந்த பூமி வெப்பம் அடைவதை தடுக்கவும், நமது சுற்றுச் சூழலை பேணிக் காக்கவும், நிலம், நீர், காற்று, ஒலி மற்றும் மனம் மாசுபடுவதை தவிர்த்திடவும் அவசர போர் கால தனி மனித நடவடிக்கைகள் அத்தியாவசியமாகிறது !

உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் செய்யும் சிறிய செயலான ஒரு துளசிச் செடி வளர்ப்பு என்ற உன்னத செயல், உங்கள் வாழ்க்கையை புரட்டி போட்டுவிடும் ! உலக ஆக்ஸிஜன் வளத்திற்கும் அடித்தளம் அமைக்கும் !!

இந்த பூவுலகில் நாம் வாழ்வது ஒரு முறை !

அது துளசி வழி வாழ்க்கையாகவே அமையட்டும்!!

உடல்
ஆரோக்கியத்திற்கு

துளசி

உள்ள
ஆரோக்கியத்திற்கு

துளசி

உலக
ஆரோக்கியத்திற்கு

துளசி

துளசிச் செடி மட்டும் தான் இந்த பூமியில் ஒவ்வொரு நாளும் 20 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜன் (O_2) மற்றும் 4 மணி நேரம் ஓசோன் (O_3) கொடுக்கும் ஒரே தாவரம்.

நூல் விவரம்

நூலின் பெயர்	:	**துளசி வழி ஆரோக்கிய வாழ்க்கை**
நூலின் ஆசிரியர்	:	துளசி K. பாலசுப்பிரமணியன்
நூல் பதிப்பு	:	மூன்றாம் பதிப்பு
நூல் வெளியீடு	:	ஏப்ரல், 2015
நூல் அளவு	:	10 செ.மீ. X 10.50 செ.மீ.
நூல் பக்கம்	:	36
ISBN	:	978-81-929713-6-0
காப்புரிமை	:	ஆசிரியருக்கே
நூல் விலை	:	ரூ.12/-

துளசி பப்ளிகேஷன்ஸ்
C-176, பத்தாவது குறுக்கு சாலை,
தில்லைநகர், திருச்சி -620 018.
அலைபேசி : 98432 74012
இ மெயில் : thulasipublications@gmail.com
வெப் : www.thulasipublications.com

துளசி பதிப்பக புத்தக எண் : 7

துளசி வழி ஆனந்த வாழ்க்கை

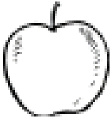
துளசி வழி வாழ்க்கை என்பது ஒரு அர்த்தமுள்ள மனித வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டி. துளசி வழி ஆரோக்கிய வாழ்க்கை என்பது 1...2...3...4...5...6 என்ற ஆறு எண்களுக்குள் அடங்கி உள்ளது !

1. ஒரு நாளைக்கு ஒரு கீரை அல்லது ஒரு நெல்லிக்காயை சாப்பிடுங்கள்.
2. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு பழங்களை கட்டாயம் சாப்பிடுங்கள்.
3. ஒரு நாளைக்கு மூன்று காய்கறிகளை (கேரட், முள்ளங்கி, தக்காளி) பச்சையாக சாப்பிடுங்கள்.
4. ஒரு நாளைக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும் மூலிகை அரசியாம் துளசிச் செடியில் நான்கு துளசி இலைகளை பறித்து நன்றாக மென்று சாப்பிடவும்.
5. ஒரு நாளில் ஐந்து நிமிடம் உயிர் மூச்சைப் பற்றி சிறிது சிந்தித்து பெருமூச்சு விடப் பழக வேண்டும்.
6. ஆறாம் அறிவைக் கொண்டு சிந்தித்து மனம் வழி ஐம்புலன்கள் இயங்கும் வாழ்க்கையை வாழவும் !

துளசிச் செடி – மூலிகையின் அரசி !

ஆப்பிள் – மேலை நாட்டு வீட்டு மருத்துவர்

ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. அது, **"தினம் ஒரு ஆப்பிளை ஒருவர் சாப்பிட்டு வந்தால், அவர் மருத்துவரை வாழ்நாள் முழுவதும் பார்க்க வேண்டிய நிலை வராது !"**



துளசி – தமிழ்நாட்டு வீட்டு மருத்துவர்

தமிழர்களின் முதுமொழி மற்றும் தமிழர்களாகிய நாம் மறந்த பழமொழி...

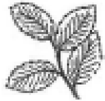
"நான்கு துளசி இலைகளை தினமும் ஒருவர் சாப்பிட்டு வந்தால், மருத்துவரை அவர் வாழ்நாள் முழுவதும் பார்க்க வேண்டிய அவசியம் கட்டாயம் இருக்காது".

துளசி ஒரு சர்வரோக நிவாரணி !

நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு 4 துளசி இலை !!

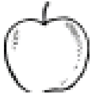
துளசிச் செடியில் இருந்து 4 துளசி இலைகளை இளம் கொத்தாக பறித்து தினம் நாம் சாப்பிடும் போது நம் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு அது அடித்தளம் அமைத்துக் கொடுக்கும் !

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்



4 துளசி இலைகள்

=



1 ஆப்பிள்

நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரும் 4 துளசி இலைகளை தினம் தவறாமல் உண்ண வேண்டும் !!

துவர்ப்பு மற்றும் கசப்பு சுவை கொண்ட துளசியை ஒருவர் தினம் தின்று வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.. துளசி இலைகளில் நோயை எதிர்க்கும் குணம் (Anti oxident) அதிக அளவில் உள்ளது !

Ultimate Water "**துளசித் தண்ணீர்**"

ஆயிரம் ஆண்டுகளாக பெருமாள் கோயில்களில் துளசி தீர்த்தத்தை கோயிலுக்கு வரும் பக்தர்களுக்கு வெள்ளிக் கிண்ணத்தில் வைத்து கொடுப்பதை வழிபாட்டு முறையாக நம் முன்னோர்கள் அமைத்தனர். **ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மூலிகை துளசித் தண்ணீரை தினம் சாப்பிட வேண்டியதன் முக்கியத் துவத்தை உலகிற்கு மெய்ஞானத்தால் உணர்ந்து நம் முன்னோர்கள் உரைத்தனர்.**

இன்று துளசி இலையைப் போட்ட 100 கிராம் நீரில் ப்ளோரைட் 7 PPM -ல் இருந்து 1 PPM ஆக குறைந்துள்ளது விஞ்ஞான பூர்வமாக நிருபணம் ஆகி உள்ளது. குடிக்க தகுதியில்லாத ப்ளோரைட் அதிகம் இருந்த தண்ணீர் எந்த ஒரு தண்ணீர் சுத்திகரிப்பு கருவியின் உதவி இல்லாமல் துளசி மூலம் நல்ல குடிநீராக மாற்றமுடியும் என்று விஞ்ஞானிகள் உலகிற்கு பறைசாற்றி உள்ளனர்

நோயற்ற வாழ்விற்கு ஒரு லிட்டர் கொள்ளவு செப்பு பாத்திரத்தில் துளசித் தண்ணீர் !!

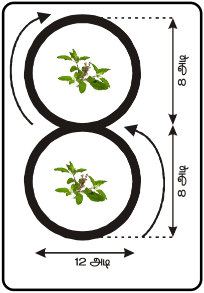
ஒரு செப்பு பாத்திரத்தில் நான்கு அல்லது ஐந்து துளசி இலைகள் கொண்ட கொழுந்து துளசியை கொத்தாக முதல் நாள் மாலையிலே செடியில் இருந்து பறித்து நன்றாக கழுவிய பிறகு இரவில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை விட்டு அதில் இந்த துளசியைப் போட்டு மூடி விட வேண்டும்.

காலை எழுந்தவுடன் அந்த துளசி இலையை வெறும் வயிற்றில் மென்று சாப்பிட்டுவிட்டு அந்த ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எழுந்த சில மணி நேரத்திற்குள் குடித்துவிடவும் !

இவ்வாறு 48 நாட்கள் தொடர்ந்து ஒரு லிட்டர் துளசி தண்ணீரை காலையில் அருந்தி வர ஒருவருக்கு வந்த எந்த நோயும் குணமாகும் ! ஏற்கனவே நாள்பட்டு இருக்கும் நோய்களும் அவற்றின் வீரியத்திற்கு ஏற்ப படிப்படியாக குறையும்.

27 முறை துளசிச் செடி 8 வாக்கிங்

வரை படத்தில் காட்டி உள்ளது போல 8 வாக்கிங் தளம் அமைத்துக் கொள்ளவும். எட்டின் இரண்டு வட்டங்களுக்கு நடுவில் துளசிச் செடி தொட்டியை வைக்கவும் 27 முறை எட்டின் மீது நடக்கவும்.



8 வாட்டத்தில் நடப்பதால் உடலுக்கு நல்ல ஒரு உடற்பயிற்சி. துளசிச் செடியை நடுவில் வைத்து 27 முறை நடப்பதால், துளசி மூலம் தூய ஆக்சிஜன் மற்றும் காலை நேர ஓசோன் உங்கள் உள்ள ஆரோக்கியத்தை மேலும் அதிகரிக்கும் !

ஓசோன் 8 வாக்கிங் (5 a.m. to 6 a.m).

ஆக்ஸிஜன் 8 வாக்கிங் (6 a.m. to 9 a.m).

ஓசோன் + ஆக்ஸிஜன் 8 வாக்கிங் (5.30 a.m. to 6.30 a.m).

பூமித் தாயை அவசர சிகிச்சை பிரிவில் இருந்து துளசிச் செடி வளர்ப்பின் மூலம் காப்போம் !

பூமித் தாயை கரியமிலவாயு ... இருநது

காப்போ...

உயிர் காற்று... மூச்சுக் காற்று

இந்த உலகில் திட உணவை சாப்பிடாமல் ஒருவர் 15 நாட்கள் வரை உயிர் வாழ முடியும் !

இந்த உலகத்தில் தண்ணீர் பருகாமல் ஒருவர் 5 நாட்கள் வரை உயிர் வாழ முடியும் !!

ஆனால், காற்று இல்லாமல், மூச்சு விடாமல் ஐந்து நிமிடங்கள் கூட ஒருவர் உயிர் வாழ முடியாது !!!

புவி வெப்பமயமாதல்

அத்தகைய உயிர் மூச்சுக் காற்று மனிதனின் பேராசை மற்றும் மேலை நாட்டு வழி வாழ்க்கை முறையால் காற்று அசுத்தமாகிவிட்டது. அதாவது, கரியமில வாயு (CO_2) வின் விகிதாச்சாரம் காற்றில் அதிகரித்து விட்டது. இந்த நிகழ்வுக்கு புவி வெப்பமயமாதல் (Global Warming) என்று பெயர்.

ஆரோக்கிய காற்று... மாசுபட்ட காற்று

நாம் சுவாசிக்க வேண்டிய ஆரோக்கியமான காற்றில் கரியமில வாயு (CO_2) வின் அதிகபட்ச

எல்லை அளவு 350 PPM (Parts Per Million) என்ற நிலைக்குள்தான் இருக்க வேண்டும். ஆனால், நாம் இன்று சுவாசிக்கும் காற்றில் கரியமில வாயுவின் அளவு 400 PPM என்ற உயரிய நிலையில்... கரியமில வாயு 50 PPM அதிகமாக ஆரோக்கியம் அற்ற நிலையில் இருக்கிறது.

எப்படி காற்று மாசு ஆனது ?

இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்த மனிதன் 18ம் நூற்றாண்டின் மத்தியில் செயற்கையோடு ஒன்றி வாழ முற்பட்டான். தொழில் புரட்சி என்ற போர்வையில் விஞ்ஞான முன்னேற்றம் வேகமாக நடைபெற்றது.

உலகின் பல பாகங்களில் வேகமாக பொருளாதார முன்னேற்றம் நடைபெற்று மனிதனின் வசதி வாய்ப்புகளும் நினைத்து பார்க்க முடியாத அளவுக்கு அதிகரித்தது.

புகை நமக்கு பகை

தொழிற்சாலைகள் பெருக்கம் அடைந்தது. தொழிற்சாலையில் இருந்து வரும் (CO_2) புகையும்

பெருக்கம் அடைந்தது. உடல் உழைப்பை நம்பி இருந்த மனிதன் கடந்த 263 ஆண்டுகளில் பல்வேறு இயந்திரங்களுக்கு அடிமையானான் !

நியுட்டனின் 3 வது விதி

எந்த ஒரு செயலுக்கும் எதிர் விளைவு உண்டு என்பது நியுட்டனின் 3வது விதி. அதற்கு ஏற்றாற்போல் மனித குலம் இன்று கண்டுள்ள பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு, இந்த பூமியின் இயற்கை வளத்தை அதிக அளவில் சுரண்டி, பூமித்தாயை தினம் தினம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாம் பலி கொடுத்து கொண்டே இருக்கிறோம் !

போலி வாழ்க்கை

ஆறாம் அறிவை கொண்டு இந்த பூமியில் நல்ல வழியில் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள வேண்டிய மனிதன், பூமியின் மதிப்பை உணராமல் செயற்கையாக... விஞ்ஞான போர்வையில் போலி வாழ்க்கை வாழ்ந்து முதலில் தன் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டான்.

உலக கரிநாள்

இரண்டாவதாக நவநாகரீக மனிதன் இயற்கை அன்னையையும் மிக அதிக கரியமில வாயு (CO_2) வெளியிட்டு மூச்சுத் திணற வைத்து விட்டான்.

நவநாகரீக மனிதன் கடந்த 30 லட்சம் வருடங்களில் பூமித்தாய் காணாத கரியமில வாயு (CO_2) வின் அளவான 400 PPM என்ற நிலையை அடைய வைத்து, 12.05.2013 அன்று இந்த பூமியை உலக கரி நாளாக மாற்றி விட்டான் !

2023 ல் 2033 ல் காற்றில் கரியமில வாயு

காற்றில் கரியமில வாயுவின் அளவு நமது பேராசை மற்றும் சொகுசு வாழ்க்கை முறையால் மேலும் அதிகரித்து 2023 ஆம் ஆண்டில் பூமியைச் சுற்றி உள்ள வளிமண்டலத்தில் 450 PPM என்ற மிக உயரிய நிலையை அடையும் !

2033 ஆம் ஆண்டு காற்றில் கரியமில வாயுவின் அளவு 500 PPM என்ற மிக, மிக உயரிய அளவை கட்டாயம் அடைந்துவிடும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது !!

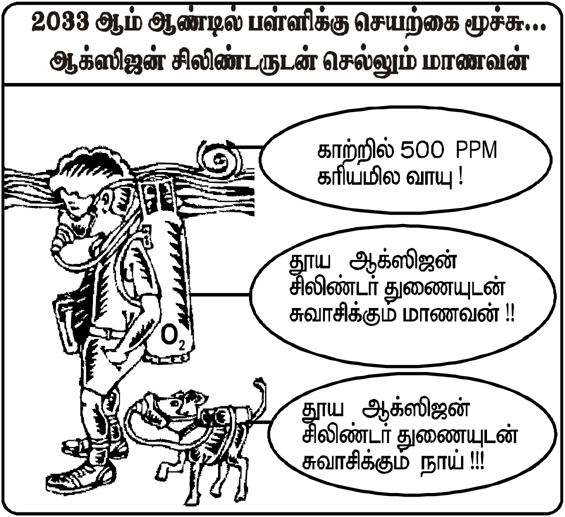
காற்றில் கரியமிலவாயு, 500PPM என்ற நிலையை அடைந்தால் நாம் தற்பொழுது உள்ள நிலை போல் சாதாரணமாக இயற்கையாக இந்த உலகில் மூச்சு விட முடியாது.

செயற்கை மூச்சு

2033 ஆம் ஆண்டு முதல் இந்த பூமியில் வாழும் ஒவ்வொருவருக்கும் கரியமில வாயு (CO_2) அதிகரித்த காற்றால் மூச்சு திணறல் ஏற்படும். அதை சமாளிக்க செயற்கை ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரின் துணையை சாதாரணமாக மூச்சு விடவே தேட வேண்டி வரும் !

முதுகில் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர்

நாமும், நமது சந்ததியர்களும் இந்த பூமியில் சாதாரணமாக சுவாசிக்கவே இன்னும் 18 ஆண்டுகளில் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரை முதுகில் கட்டிக் கொண்டு செல்லும் நிலைக்கு கட்டாயம் தள்ளப்பட உள்ளோம் !



இந்த மூச்சுக் காற்று பிரச்சனை ஒரு கட்டுக் கதையோ அல்லது கற்பனையோ அல்ல !! இந்த பூமியில் நிகழ இருக்கும் நிஜத்தின் முன்னோட்டம் !!!

20 ஆண்டுகளுக்கு முன் குடிக்க தண்ணீர் பாட்டில் கிடையாது. இன்று குடிக்க தண்ணீர் பாட்டில் என்பது அத்தியாவசியம் ! காலத்தின் கட்டாயம் !

நமக்கு தேவை இக்கணம் இந்த மூச்சுக் காற்று அல்லது ஆக்ஸிஜன் பற்றாக்குறை பற்றிய விழிப்புணர்வு ! பிறகு, செயற்கை ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரை விற்காமல் இருக்கும் நிலை வர காற்றில் உள்ள அதிக கரியமில வாயு (CO_2) வின் அளவை குறைக்கும் செயல் திட்டம் !!

நச்சுக் காற்றை குறைக்கும் வழிகள்

இந்த உலகில் நச்சு கரியமில வாயு (CO_2) கலந்த காற்றில் கரியமில வாயுவின் அதிக அளவை குறைத்து சமநிலைக்கு கொண்டு வர இரண்டே தீர்வுகள் தான் உள்ளது.

1. பசுமைப் போர்வையை…காடுகளின் பரப்பளவை அதிகரிப்பது… மரங்களை, செடிகளை உலகெங்கும் போர் கால அடிப்படையில் அதிகரிப்பது !

2. எளிமையான அத்தியாவசிய தேவைக்காக பொருட்களை நுகரும் வாழ்க்கைக்கு உலக மக்கள் அனைவரும் மாறுவது !!

முதல் தீர்வு... பசுமைப் போர்வை

மரங்களை மற்றும் செடிகளை அதிக அளவில் வளர்த்து முறையாக பராமரிக்கப் பழக வேண்டும். மேலும், தற்பொழுது இருக்கும் மரங்களையும் வெட்டாமல் இருக்கும் விழிப்புணர்வு நமக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

பூமித் தாயை குளிர்விக்க மரம் வளர்ப்பு

இந்த புத்தகத்தை உருவாக்க தேவையான காகிதத்தை மரத்தில் இருந்தான் பெறுகிறோம். மரத்தை வெட்டாத பொருளாதாரத்தை நோக்கி வசதி வாய்ப்புகளை இது நாள் வரை அனுபவித்த இந்த உலக மக்கள் எளிதாக செல்ல முடியாது.

இருக்கின்ற மரங்களையும் நவநாகரீக மனிதன் தனது ஆடம்பர வாழ்க்கைத் தேவைக்காக

வேகமாக வெட்டிக் கொண்டு இருக்கும் இந்த காலக் கட்டத்தில்... மரம் வளர்ப்பு சாத்தியமா ?

பூமியை குளிர்விக்கும் அளவிற்கு சாத்தியமா ? அதுவும் உடனடியாக மரம் வளர்ப்பு சாத்தியமா ? என்ற கேள்விகள் நமக்கு எதார்த்தமாக எழும் !

மரம் வளர்ப்பா ? செடி வளர்ப்பா ?

மரம் வளர்த்தால் இந்த பூமியில் மழை வரும். மரம் வளத்தால் ஆக்ஸிஜன் வளம் பெருகுமா ? மில்லியன் டாலர் கேள்வி ! ஒவ்வொருவரும் பகுத்தறிவு கொண்டு சிந்திக்கும் பொழுது எழும் ஒரு எதார்த்த கேள்வி !!

உலகில் பசுமைப் போர்வை

இந்த உலகில் உள்ள நிலப்பரப்பில் 33% காடுகள் இருந்தால் தான் இந்த பூமியில் தட்ப வெப்ப நிலை பாதுகாக்கப்பட்டு, நல்ல பருவ மழை அந்தந்த பருவத்தில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பெய்யும்.

இந்தியாவில் பசுமைப் போர்வை

இந்தியாவில் இன்று உள்ள மொத்த நிலப் பரப்பில் 24 சதவீதத்தில் மட்டுமே காடுகள் மற்றும் மரங்களின் வளம் இருக்கிறது !

தமிழகத்தில் பசுமைப் போர்வை

தமிழகத்தை எடுத்துக் கொண்டால் மொத்தம் உள்ள தமிழக நிலப் பரப்பில் 17 சதவீதம் தான் காடுகள் மற்றும் மரங்களின் வளம் இன்று இருக்கிறது !!

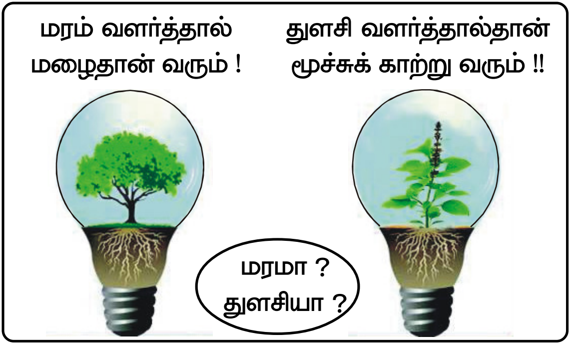
பசுமை அழிவின் விளிம்பில் தமிழகம் !

இருக்க வேண்டிய பசுமை போர்வை அளவான 33 சதவீதத்தில் வெறும் பாதி அளவே இருக்கும் இந்த தமிழக காடுகள் மற்றும் மரங்களின் வளமும் நகர மயம் ஆதல், விளை நிலங்கள் வேகமாக பிளாட்டாக மாறுதல், தொழில் நுட்ப பூங்கா மற்றும் பெரிய தொழிற்சாலை கட்டுமானத்திற்கு என்று தினம், தினம் இரையாகிக் கொண்டே வருகின்றன.

மேலும், இன்று தெருக்களில்... சாலை ஓரங்களில் நம் முன்னோர்கள் தமிழ் சமுதாயம் நல்லபடியாக வாழ வேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணத்தில் வளர்த்த 50 ஆண்டுகள்... 100 ஆண்டுகள் நன்கு வளர்ந்த மரங்களையும் சாலையை அகலப்படுத்த வேண்டும் என்றும், சாலை போக்குவரத்திற்கு இடையூறாக இருக்கிறது என்றும் தினம் ஆயிரக்கணக்கான மரங்கள் நமது பேராசை கோடாலிக்கு இரையாகிக் கொண்டே இருக்கிறது.

கரியமில வாயு பிரச்சினைக்கு தீர்வு ?

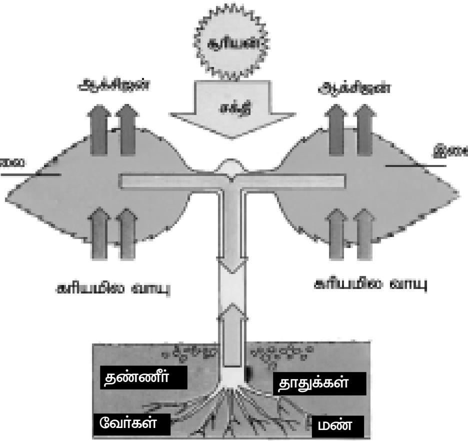
மரம் வளர்த்தால் பருவ மழை வரும். ஆனால் மரம் வளர்ப்பின் மூலம் இன்று காற்றில் உள்ள கரியமில வாயுவின் அதிக அளவான 400 PPM என்ற உயரிய அளவில் இருந்து ஆரோக்கிய காற்றில் இருக்க வேண்டிய கரியமில வாயு அளவான 350 PPM என்ற சமநிலைக்கு கொண்டு வர முடியாது ! ஏன் ?



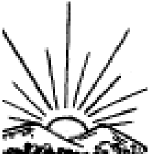
ஒளிச் சேர்க்கை

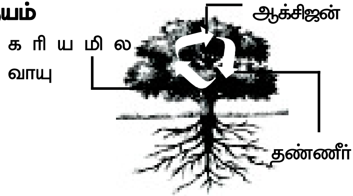
தாவரங்கள் காற்றில் இருந்து கார்பன்–டை ஆக்ஸைடை இலைகள் மூலம் உறிஞ்சிக் கொண்டு, வேர்களின் மூலம் நீரில் இருக்கும் ஹைட்ரஜனை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு சூரிய ஒளியை பயன்படுத்தி குளுக்கோஸை தயாரிக்கிறது. அதாவது தாவரங்கள் தங்களுக்கு தேவையான உணவுகளை தயாரித்துக் கொள்கின்றன.

ஒளிச் சேர்க்கை – CO_2 உள்ளே... O_2 வெளியே



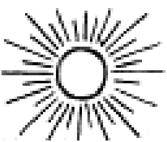
காலை – சூரிய உதயம்

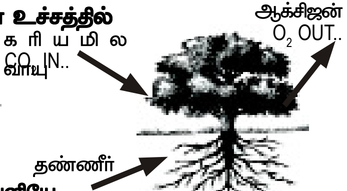




காலை 6 மணிக்கு சூரியன் உதயமாகிறது, மரத்தில் சூரிய ஒளி விழுகிறது. மண்ணில் சூரிய ஒளி விழுந்து தண்ணீர் ஆவியாகிறது. தாவரங்கள் தங்களுக்குத் தேவையான உணவை தயாரிக்க ஆம்பிக்கின்றன !

நண்பகல் – சூரியன் உச்சத்தில்





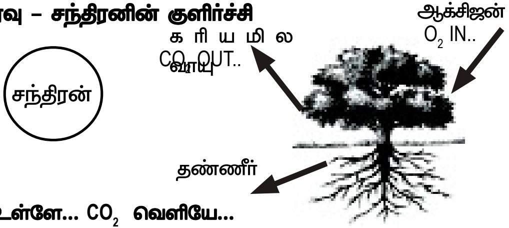
CO_2 உள்ளே... O_2 வெளியே...

பகல் 12 மணிக்கு சூரியன் உச்ச நிலையில் உள்ளது. சூரியனின் கடும் வெப்பத்தால் மண்ணில் உள்ள தண்ணீர் ஆவியாகிறது. மரம் காற்றில் இருந்து கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு ஆக்சிஜனை வெளியிடுகிறது !

காலை – சூரிய உதயம்

மாலை 6 மணி சூரியன் அஸ்தமனம் ஆகிறது. மரத்தின் சூரிய ஒளி விழவில்லை. மண்ணில் உள்ள தண்ணீர் ஆவி ஆகவில்லை! தாவரங்கள் தங்களுக்குத் தேவையான உணவை மறுபடியும் தயாரிக்க ஆரம்பிக்கின்றன !

இரவு – சந்திரனின் குளிர்ச்சி



O_2 உள்ளே... CO_2 வெளியே...

இரவு 12 மணிக்கு சூரியன் இல்லாத நிலையில்... ஆகாயத்தில் சந்திரன் உள்ள நிலையில் மரம் ஆக்சிஜனை எடுத்துக் கொண்டு கரியமில வாயுவை வெளியிடுகிறது !!

பகல் CO_2 உள்ளே... O_2 வெளியே !

மரம் பகல் பொழுதில் காலை 6 மணிக்கு சூரியன் உதயமானது முதல் மாலை 6 மணிக்கு சூரியன் மறையும் வரை காற்றில் உள்ள கரியமில வாயு (CO_2) வை எடுத்துக் கொண்டு ஆக்ஸிஜன் (O_2) வாயுவை வெளியிடுகிறது.

இரவு O_2 உள்ளே... CO_2 வெளியே !!

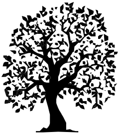
ஆனால் அதே மரம் மாலை 6 மணி முதல், மறுநாள் காலை 6 மணி வரை இரவுப் பொழுதில் காற்றில் உள்ள ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொண்டு கரியமில வாயுவை வெளியிடுகிறது.

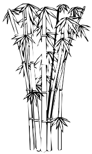
ஆகையால் **இந்த பூமியில் தற்பொழுது உள்ள 400 PPM கரியமில வாயு (CO_2) வின் நிலையில் இருந்து 350 PPM கரியமில வாயு (CO_2) வை கொண்டு வர சாதாரண மரங்கள் மற்றும் செடிகளால் இயலாது !** அப்படியானால், பூமியில் நமது மூச்சு காற்றில் தினம் அதிகரித்து வரும் கரியமில வாயுவை குறைக்க வழி தான் என்ன ?

அதிசய 24 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜன் கொடுக்கும் தாவரங்கள்

இந்த உலகில் 24 மணி நேரமும் காற்று மண்டலத்தில் உள்ள கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு ஆக்சிஜனை மட்டுமே தரக்கூடிய மூன்று அதிசய தாவரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள்

1. அரசமரம் 2. மூங்கில் 3. துளசி



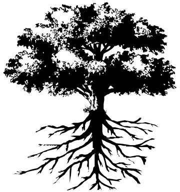


அர்த்தமுள்ள அரசமரம்

மரங்களின் அரசன் என்று நம் முன்னோர்களால் கருதப்பட்ட அரசமரம் தமிழர்களின் வாழ்வோடு பின்னிப் பிணைந்த ஒரு மரமாகும்.

தமிழகத்தில் உள்ள 16,000 கிராமங்களிலும்

இன்றும் குறைந்த பட்சம் ஒரு அரச மரத்தையாவது நம்மால் காண முடியும். நம் முன்னோர்கள் அரச மரத்தை சுற்றி வருவதை ஒரு வழிபாடாகவே மாற்றினார்கள். ஏன் ?



தலைமுறைக்கு ஆரோக்கியத்தை தரும் அரசமரம்

அரச மர வழிபாட்டின் மூலம் தமிழக மக்கள் 24 மணி நேரமும் நல்ல ஆக்ஸிஜன் உள்ள காற்றை சுவாசித்து ஆரோக்கியம் காத்து 120 ஆண்டுகள் வரை முழுமையாக வளமாக வாழ வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கில் நம் முன்னோர்கள் சிந்தித்தனர்.

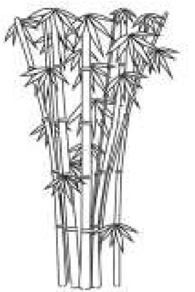
ஒரு அரச மரம் ஒரு கிராமத்திற்கே ஆக்ஸிஜன் வளத்தைக் கொடுக்கும் தொழிற்சாலையாக அமைந்தது !

தாவர மூச்சு... மனித மூச்சு !

"இந்த பூமியில் செயற்கையாக ஆக்ஸிஜனை விஞ்ஞானத்தை கொண்டு உற்பத்தி செய்ய முடியாது ! இந்த பூமியில் தாவரங்கள் மட்டும் தான் இயற்கையாக மனித குலம் தழைக்க ஆக்ஸிஜனை உற்பத்தி செய்ய முடியும் என்ற உண்மையை ஒவ்வொரு மனிதனும் மனதில் ஆழமாக பதிய வைக்க வேண்டும் !!"

அர்த்தமுள்ள மூங்கில்

அரச மரத்தைப் போல் மூங்கிலும் ஒரு அற்புதமான தாவரம். மூங்கில் மரமும் 24 மணி நேரமும் காற்றிலுள்ள கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு ஆக்ஸிஜனை வெளியிடும் தன்மை கொண்டது.



மூங்கில் மூச்சு

தமிழகத்தில் உள்ள

16,000 கிராமங்களிலும் கடந்த நூற்றாண்டில் பச்சை மூங்கில் பச்சை பசேல் என்று நெடுந்து உயர்ந்து வளர்ந்து இருந்தது. தமிழனின் பல்வேறு தேவைகளை பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை மூங்கில் பூர்த்தி செய்தது. மேலும், மூங்கில் மரம் தமிழக கிராமங்களின் ஆக்ஸிஜன் பார்லராக திகழ்ந்தது.

மூங்கில் படுக்கை

மூங்கிலின் மகத்துவத்தை உணர்ந்த நம் முன்னோர்கள் மனிதனின் இறுதிப் பயணத்திற்கு பச்சை மூங்கிலை உபயோகிப்பதை ஒரு சடங்காக மாற்றினார்கள்.

அவ்வளவு ஏன், நாம் இறுதி பயணத்தில் தணல் சட்டியை வைக்கும் சட்டங்கள் கூட பச்சை மூங்கிலால் செய்யப்பட்டது தான் என்பதை ஒவ்வொரு தமிழ் மக்களும் நினைத்து பார்க்க வேண்டும். அதில் பொதிந்து உள்ள உட்பொருளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தமிழனின் ஒவ்வொரு சடங்கிலும் ஒரு அர்த்தம் உள்ளது !

அர்த்தமுள்ள துளசி

தமிழகத்தில் பல வீடுகளில் துளசிச் செடியை மாடங்களில் வைத்து நம் முன்னோர்கள் தினம் வழிபட்டு வந்து உள்ளனர். ஏன்? துளசிச் செடி ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் காற்றில் உள்ள கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஓசோனை தரும் ஒரு உன்னத தாவரம் ஆகும்.

நம் முன்னோர்களின் முற்போக்கான சிந்தனையை உணராமல் அதில் பொதிந்துள்ள உட்பொருளை உணராமல், தமிழர்களாகிய நாம் இன்று 24 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜனை அள்ளிக் கொடுக்கும்...

- ★ அரச மரத்தை அடியோடு மறந்தோம் !
- ★ மூங்கிலையும் பாதி மறந்து விட்டோம் !!
- ★ துளசி செடியையும் மெதுவாக மறந்துக் கொண்டே இருக்கிறோம் !!!

விளைவு, தமிழர்களாகிய நம் கையில் இருந்த ஆரோக்கிய வாழ்வு... இன்று பல ஆங்கில மருத்துவர்களின் கைகளுக்கு சென்று விட்டது. தமிழர்களாகிய நாம் விட்ட ஆரோக்கியத்தை மறுபடியும் துளசிச் செடியின் மூலம் பிடிக்க வாருங்கள் !

தேவை இக்கணம், துளசிச் செடி பற்றிய விழிப்புணர்வு ! மேலை நாட்டு மோகத்தை விட்டு, இந்திய கலாச்சாரம் மற்றும் ஆரோக்கிய தமிழக மண்ணின் கலாச்சார வாசனையை துளசிச் செடி மூலம் நுகர முயற்சிப்போம் !!

ஏன் துளசி வளர்ப்பு ?

24 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜன் வளம் தரும் அரச மரம் வளர அதன் வேர் பரவ ஒரு ஏக்கர் நிலம் தேவை. மேலும் அரச மரம் நன்கு வளர்ந்து முழு ஆக்ஸிஜனை பெற 10 ஆண்டுகள் வரை நாம் காத்திருக்க வேண்டும் !!

24 மணி நேரம் ஆக்ஸிஜன் வளம் தரும் மூங்கில் உலகிலேயே வெகு வேகமாக வளரும் ஒரு தாவரம். ஆனால், சாதாரண இரக மூங்கில் வளர 5 ஆண்டுகள் ஆகும் ! அதே சமயம், ஒட்டு இரக

மூங்கில் நன்கு வளர்வதற்கு குறைந்தது இரண்டு ஆண்டுகள் ஆகும்.

மூங்கில் மரத்தின் மூலம் முழு ஆக்ஸிஜன் பலன் நமக்கு கிடைக்க நாம் குறைந்தது 2 ஆண்டுகள் வரை காத்து இருக்க வேண்டும்.

ஆனால், துளசிச் செடியோ விதை போட்டதில் இருந்து நான்கு மாதங்களில் அல்லது துளசி கன்று வைத்ததில் இருந்து இரண்டு மாதங்களில் முழு ஆக்ஸிஜன் பலனை தர போதும் !!

துளசியின் மகிமை – ஒரே O_5 தாவரம்

உலகத்திலேயே 24 மணி நேரமும் கரியமில வாயுவை சுவாசித்து ஆக்ஸிஜனை மற்றும் ஓசோன் வெளியிடும் ஒரே தாவரம் துளசிச் செடி மட்டும்தான்!

$O_5 \downarrow O_2 + O_3$

துளசிச் செடி ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் கரியமில வாயுவை காற்றில் இருந்து எடுத்துக் கொண்டு தூய ஆக்ஸிஜனை 20 மணி நேரமும், ஓசோனை 4 மணி நேரமும் நமக்கு கொடுக்கும் ஒரு உன்னதமான மனித குல வரப் பிரசாத தாவரம் !

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு துளசி

துளசியின் மகத்துவத்தை உணர்ந்த நமது முன்னோர்கள் 5000 வருடங்களுக்கு முன்னரே துளசியை வீடுகளில் வளர்த்து வழிபட்டு வந்துள்ளார்கள். வீட்டில் துளசிச் செடி வளர்ப்பு என்பது தமிழனின் ஆரோக்கியத்தின் சின்னம் !

துளசி – சர்வ ரோக நிவாரணி

தாய்மை வரம் தரும் துளசி... சுகப் பிரசவத்திற்கு துளசி... சளிக்கு துளசி... சர்க்கரை நோய்க்கு துளசி... புற்று நோயக்கு துளசி,,, இதய நோய்க்கு துளசி... மன இறுக்கத்தை போக்க என்று உலகத்தில் மனிதனுக்கு வரும் 4000க்கும் மேற்பட்ட வியாதிகளுக்கு ஒரே அரிய மருந்து துளசி இலைச் சாறு !

நான்கு துளசி இலையை தினம் உண்டு வந்தால் எந்த வியாதியும் நம்மை அண்டாது என்பது நம் முன்னோர்கள் கண்ட மிகப் பெரிய உண்மை !

வீடுகளில் துளசிச் செடி வளர்ப்பு ... ஆக்ஸிஜன் புரட்சிக்கு அடித்தளம்

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் முறையாக துளசிச் செடியை இன்றே வளர்ப்போம்... அந்த துளசிச் செடியை இயற்கையாக வளர்த்து முறையாகப் பாதுகாப்போம்.

துளசிச் செடி வளர்ப்பிற்கு மன நெருக்கடி

1. துளசிச் செடியை வீட்டில் வளர்க்க சுத்த பத்தமாக இருக்க வேண்டும் !

2. பெண்கள் மாத விலக்கின் போது துளசி செடியைத் தொட்டால் துளசிச் செடி வளராது !!

3. துளசிச் செடியின் இலைகளை தினமும் தின்று வந்தால் ஆண்மை குறைபாடு ஏற்படும் !

4. பெண்கள் துளசிச் செடியின் இலைகளை தினமும் தின்று வந்தால் குழந்தை பிறக்காது !

இத்தகைய காற்றில் மிதந்து வரும் பல்வேறு துளசிச் செடியைப் பற்றிய பத்தாம் பசலி கூற்றுகளில் எள்ளளவும் உண்மை இல்லை !

காலம் காலமாக துளசியின் அருமையை தமிழர்களாகிய நாம் உணர முடியாமல் தடுக்கும் முகமாக வழி... வழியாக வந்த கட்டுக் கதைகள் அல்லது மூட நம்பிக்கைகள் என்று கூட நாம் இந்த விஞ்ஞான விளக்கம் இல்லாத கூற்றுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இத்தகைய செவி வழி கூற்றுகளுக்கு செவி சாய்த்து மன நெருக்கடிக்கு இந்த விஞ்ஞான உலகத்தில் ஆளாகாமல் தைரியமாக துளசிச் செடியை உங்கள் வீட்டில் இன்றே உங்கள் உடல்... உள்ள ஆரோக்கியம் காக்க வளர்க்க முயலுங்கள்.

மூதேவி போய்... ஸ்ரீ தேவி வர துளசி !

துளசிச் செடியை வீடுகளில் வளர்த்தால் கரியமில வாயு (மூதேவி– நோய் பிரச்சனை குறைந்து) வீட்டை விட்டு தானே வெளியேறி, ஆக்ஸிஜன் வளம் (ஸ்ரீதேவி– ஆரோக்கியம்) அதிகரித்து குடும்ப நிம்மதி நிலையாக குடிகொள்ளும் !!

துளசி மூச்சுப் புரட்சி

சிறிய... சிறிய மாற்றங்கள் அல்லது முயற்சி சிறிய.. சிறிய மனிதர்களால் உலகின் பல பாகங்களில் நிகழ்த்தப்படும் பொழுது அது உலகத்தில் மிக பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் அந்த சிறிய... மிகச் சிறிய மனிதர் நீங்கள்தான் ! அந்த சிறிய மாற்றம் அல்லது முயற்சிதான் உங்கள் வீட்டில் துளசி வளர்ப்பு !

மனம் இருந்தால் மார்க்கம் உண்டு ! இந்தியா 1960-ல் பசுமைப் புரட்சி மற்றும் 1970-ல் வெண்மை புரட்சி மூலம் தானிய உற்பத்தியில், பால் உற்பத்தியில் தன்னிறைவு கண்டது !

இன்றைய காலகட்டத்தில் தேவை துளசி மூச்சு புரட்சி ! ஆக்ஸிஜன் புரட்சி !! துளசிச் செடி மூலம் பூமித் தாயை... இயற்கையை... கரியமில வாயு பிரச்சனையில் இருந்து காப்பாற்ற முயலுவோம்!

வாருங்கள் ஊர் கூடி துளசித் தேர் இழுப்போம் !

ஆக்ஸிஜன் வளத்தைப் பெருக்குவோம் !

வாழ்க துளசி !! வளர்க துளசி !!!

மூச்சுக் காற்று பிரச்சனைக்கு ஒரே தீர்வு	வீட்டுக்கு வீடு துளசி வளர்ப்பு ! தெருவுக்கு தெரு துளசி வளர்ப்பு ! ஊருக்கு ஊர் துளசி வளர்ப்பு ! நாட்டுக்கு நாடு துளசி வளர்ப்பு !

துளசி இருக்க நோய் பயம் ஏன் ?

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு	துளசி !
உள்ள ஆரோக்கியத்திற்கு	துளசி !
ஆன்ம ஆரோக்கியத்திற்கு	துளசி !
வளி மண்டல ஆரோக்கியத்திற்கு	துளசி !
பூமித் தாய் ஆரோக்கியத்திற்கு	துளசி !

உன்னையும் நேசி ! பூமித் தாயையும் நேசி !!

உன் உடலை நேசி.... தினமும் உடற்பயிற்சி செய் !
உன் உள்ளத்தை நேசி... தினமும் மௌனமாக இரு !
உன் நல்ல எண்ணத்தை நேசி... துளசி வழி வாழ் !
உன் குடும்பத்தை நேசி... உன் தாய் நாட்டை நேசி !

With Hearts and Hands together urgent need to save earth & mankind. Cultivate 7200 crore tulsi for rich O_2

சிறிய துளசிச் செடி... மிகப் பெரிய பலன் !!

இந்த பூமியில் கரியமில வாயுவை CO_2 வை தற்பொழுது உள்ள 400 PPM என்ற உயரிய நிலையில் இருந்து சாதாரண 350 PPM க்கு குறைக்க...

72 கோடி அரசமரம் அல்லது

720 கோடி மூங்கில் அல்லது

7200 கோடி துளசிச் செடிகள் தேவை !

கார்பன் காலடி (கார்பன் ஃபுட் பிரிண்ட்)

இதில் உங்களது சிறிய பங்களிப்பாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கட்டாயம் 16 துளசி செடிகளை வளருங்கள் ! சிறு துளி பெரு வெள்ளம் !!

உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் மற்றும் குடும்ப ஆரோக்கியத்தையும் காத்து உலக ஆக்ஸிஜன் வளம் பெருக்கும் புரட்சிக்கு துளசிச் செடி வளர்ப்பு மூலம் உதவுங்கள்.

மனித குலம் நலம் பெற, நல்ல உள்ளங்களை துளசிச் செடியின் மூலம் இணைப்போம் !!