



Kalanjiyam International Journal of Tamil Studies

களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

<https://ngmtamil.in/>

DOI: <https://doi.org/10.63300/kijts04052026>



Article Type: Original Research Article

Food Discipline and Fasting: A Comparative Study of the Philosophical and Lifestyle Perspectives of Vallalar and Vethathiri Maharishi

Dr. S. Maheswari*,

Assistant Professor, Department of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi.

*Correspondence: nagarajan1481@gmail.com, Tel: +919626331257

Received: 22-01-2026; Revised: 24-01-2026; Accepted: 27-01-2026; Published: 01-02-2026

Abstract: Food and fasting serve as decisive factors across three dimensions of human existence: physical health, mental discipline, and spiritual excellence. Within the long-standing spiritual and medical traditions of Tamil society, Thiruvalluvar (19th century) and Philosopher Vethathiri Maharishi (20th century) proposed revolutionary and scientific perspectives on nutrition. Based on the core principle of "Jeevakarunyam" (compassion for all living beings), Vallalar viewed hunger as a dire disease and considered its eradication the first step toward spirituality. He emphasized a vegetarian diet and Sattva Guna (purity/harmony) as the pathway to "Soul-Identity-Unity" (Anma Neya Orumaipadu). Conversely, Vethathiri Maharishi defined food as "fuel for the body-machine" and scientifically explained the consequences of deviations in its quantity and method of consumption. In his Manavalakkalai (Simplified Kundalini Yoga) philosophy, he described fasting as a "maintenance service" for the digestive system, detailing how it helps conserve bio-magnetic energy (Uyir Kantha Attral).

This paper compares the thoughts of these two great sages and integrates them with modern medical concepts such as Autophagy and Intermittent Fasting to propose a holistic lifestyle model. This study explores in detail how their ideas guide modern humanity across four domains: bodily purity, mental control, compassion, and spiritual evolution.

Keywords: Jeevakarunyam, Sattvic Diet, Fasting, Body Purification, Moral Discipline, Spiritual Progress, Autophagy, Bio-magnetic Energy, Suddha Sanmargam, Manavalakkalai.



Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Publisher's Note: The views, opinions, and information presented in all publications are the sole responsibility of the respective authors and contributors, and do not necessarily reflect the views of Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors. Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors hereby disclaim any liability for any harm or damage to individuals or property arising from the implementation of ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.

உணவு ஒழுக்கமும் உண்ணாநோன்பும்: வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் தத்துவ மற்றும் வாழ்வியல் பார்வைகளின் ஒப்பீட்டு ஆய்வு

Dr. S. மகேஸ்வரி, உதவி பேராசிரியர், மனிதவள மாண்புத்துறை, நல்லமுத்து கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

1. ஆய்வுச் சுருக்கம்

உணவு மற்றும் உண்ணாநோன்பு ஆகியவை மனித குலத்தின் உடல் ஆரோக்கியம், மன ஒழுக்கம் மற்றும் ஆன்மிக மேன்மை ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும் தீர்மானகரமான காரணிகளாகத் திகழ்கின்றன. தமிழ்ச் சமூகத்தின் நீண்ட நெடிய ஆன்மிக மற்றும் மருத்துவ மரபில், பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த திருவருட்பிரகாச வள்ளலார் அவர்களும், இருபதாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களும் உணவியலைப் பற்றிய புரட்சிகரமான மற்றும் அறிவியல் பூர்வமான பார்வைகளை முன்வைத்துள்ளனர். வள்ளலார் அவர்கள் "ஜீவகாருண்யம்" என்னும் கருணை மையமான சிந்தனையின் அடிப்படையில், பசியை ஒரு கொடிய நோயாகக் கருதி, அதைப் போக்குவதையே ஆன்மிகத்தின் முதற்படியாகக் கொண்டார். அவர் சைவ உணவையும், சத்துவ குணத்தையும் ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாட்டின் வழியாக வலியுறுத்தினார்.

மறுபுறம், வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உணவை "உடல் இயந்திரத்திற்கான எரிபொருள்" என்று வரையறுத்து, அதன் அளவு மற்றும் முறை மாறுபடும் போது ஏற்படும் விளைவுகளை அறிவியல் ரீதியாக விளக்கினார். அவர் உண்ணாநோன்பை உடலின் செரிமான மண்டலத்திற்கு அளிக்கப்படும் "பராமரிப்பு சேவை" என்று அழைத்து, அதன் மூலம் உயிர் காந்த ஆற்றலை எவ்வாறு சேமிக்கலாம் என்பதைத் தனது மனவளக்கலை தத்துவத்தில் விரிவாகக் கூறியுள்ளார். இக்கட்டுரை, இவ்விரு மகான்களின் சிந்தனைகளை ஒப்பிடுவதுடன், நவீன மருத்துவ அறிவியலில் விவாதிக்கப்படும் "ஆட்டோபேஜி" (Autophagy) மற்றும் "இடைப்பட்ட உண்ணாநோன்பு" (Intermittent Fasting) போன்ற கருத்துக்களுடன் அவற்றை ஒருங்கிணைத்து ஒரு முழுமையான வாழ்வியல் மாதிரியை முன்வைக்கிறது. உடல் தூய்மை, மனக் கட்டுப்பாடு, கருணை உணர்வு மற்றும் ஆன்மிகப் பரிணாமம் ஆகிய நான்கு தளங்களில் இவர்களின் கருத்துக்கள் எவ்வாறு நவீன மனிதனுக்கு வழிகாட்டுகின்றன என்பதை இந்த ஆய்வு விரிவாக ஆராய்கிறது.

2. முக்கிய சொற்கள்

ஜீவகாருண்யம், சத்துவ உணவு, உண்ணாநோன்பு, உடல் சுத்திகரிப்பு, மனஒழுக்கம், ஆன்மிக முன்னேற்றம், ஆட்டோபேஜி, உயிர் காந்த ஆற்றல், சுத்த சன்மார்க்கம், மனவளக்கலை.

3. அறிமுகம்

மனித வாழ்வின் ஆதாரமாகவும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், அறிவுத் தெளிவிற்கும் அடிப்படையாக அமைவது உணவு ஆகும். "உணவே மருந்து" என்ற பழமொழித் தொடர் தமிழ்ச் சமூகத்தில் வெறும் மருத்துவக் குறிப்பல்ல; அது ஒரு கலாச்சாரப் பதிவாகும். உணவு என்பது உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், ஒரு மனிதனின் குணநலன்களையும், எண்ண ஓட்டங்களையும், அவன் அடையும் ஆன்மிக அதிர்வுகளையும் தீர்மானிக்கிறது. அதேபோல், உண்ணாநோன்பு என்பது உலகெங்கிலும் உள்ள பல்வேறு தத்துவ மரபுகளில் உடலைத் தூய்மைப்படுத்தவும், மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு இயற்கை முறையாகக் கருதப்படுகிறது.

தமிழகத்தின் ஆன்மிகப் புரட்சியாளர் வள்ளலார் அவர்கள், பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் கடுமையான பஞ்சச் சூழலில் பசியின் கொடுமையை நேரில் கண்டு, "பசிப்பிணி" ஒழிப்பையே தனது வாழ்நாள் நோக்கமாகக் கொண்டார். அவர் நிறுவிய சக்திய தருமச் சாலையின் அடுப்பு இன்றுவரை அணையாமல் எரிந்துகொண்டிருப்பது, பசியாற்றுதலே உயர்ந்த தர்மம் என்ற அவரது கொள்கைக்குச் சான்றாகும். வள்ளலாரின் கொள்கைகளைத் தனது ஆன்மிக அடித்தளமாகக் கொண்ட வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள், இருபதாம் நூற்றாண்டில் உணவியலை யோக முறைகளுடனும், நவீன அறிவியல் பார்வைகளுடனும் இணைத்தார். வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நிறுவிய "உலகச் சமுதாய சேவா சங்கம்" (World Community Service Center) வழியாக, எளிய உணவு முறைகளும், அறிவியல் ரீதியான உண்ணாநோன்பு நெறிகளும் உலகெங்கும் பரப்பப்பட்டுள்ளன.

இன்றைய வேகமான வாழ்க்கைச் சூழலில், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளும் (Fast Food), தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் மனிதனின் உடல் நலத்தை மட்டுமன்றி, மன அமைதியையும் சீர்குலைத்துள்ளன. நீரிழிவு, இதய நோய்கள், புற்றுநோய் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்ற நவீன கால நோய்கள் பெருகிவரும் நிலையில், வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷியின் உணவியல் கோட்பாடுகள் ஒரு தீர்வாக முன்வைக்கப்படுகின்றன. இந்த ஆய்வறிக்கை, இவ்விருவரின்

சிந்தனைகளில் உள்ள ஒற்றுமைகள், வேற்றுமைகள் மற்றும் அவற்றின் அறிவியல் பின்னணியை மிக விரிவாகவும், ஆழமாகவும் அலசுகிறது.

4. வள்ளலாரின் உணவியல் கொள்கை: ஜீவகாருண்யமும் பசிப்பிணி ஒழிப்பும்

வள்ளலாரின் தத்துவ மரபில் "ஜீவகாருண்யம்" என்பது மையப்புள்ளியாக அமைகிறது. உயிர்களிடத்தில் அன்பு செலுத்துவதே கடவுளை அடையும் ஒரே வழி என்று அவர் போதித்தார். இதில் உணவு என்பது கருணையின் வெளிப்பாடாகவும், ஆன்மிக உயர்வின் படிக்கட்டாகவும் பார்க்கப்படுகிறது.

4.1 ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கம் மற்றும் உணவுத் தத்துவம்

வள்ளலார் அவர்களின் பார்வையில், எந்தவொரு உயிரையும் துன்புறுத்தாமல் இருப்பதும், அந்த உயிர்களுக்கு ஏற்படும் துன்பத்தை நீக்குவதும் "ஜீவகாருண்யம்" எனப்படும். உணவு என்பது உயிரைக் காக்கும் ஒரு கருவி; ஆனால் அந்த உணவைப் பெறுவதற்காக மற்றொரு உயிரைக் கொல்லுதல் என்பது ஆன்மிகத்தின் பெயரால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒன்று என்று அவர் வாதிட்டார்.

வள்ளலார் அசைவ உணவை (மாமிசம்) மிகக் கடுமையாக எதிர்த்தார். புலால் உண்பவர்களை அவர் "புறவினத்தார்" என்றும், அவர்கள் ஆன்மிக ஞானத்தைப் பெறத் தகுதியற்றவர்கள் என்றும் குறிப்பிட்டார். சுத்த சைவ உணவே மனிதனின் அறிவை வளர்க்கும் என்றும், அதுவே "சன்மார்க்க உணவு" என்றும் அவர் நிலைநாட்டினார். அவரது சிந்தனையில், அசைவ உணவு என்பது மனிதனின் மூளையை மழுங்கச் செய்து, வன்முறை மற்றும் காம இச்சைகளைத் தூண்டக்கூடியது. எனவே, தாவர உணவுகளான காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்களே ஆன்மிகப் பயணத்திற்கு உகந்தவை என்று அவர் அறிவுறுத்தினார்.

4.2 பசிப்பிணி: ஒரு உலகளாவிய நோய்

வள்ளலார் பசியை வெறும் உணர்வு என்று அழைக்காமல், அதை ஒரு "கொடிய நோய்" (பசி என்பது பெரிய நோய்) என்று வரையறுத்தார். ஒரு மனிதனுக்குப் பசி ஏற்படும்போது, அவனது அறிவும், ஒழுக்கமும், பொறுமையும் மறைந்துவிடுகின்றன. பசியினால் வாடுபவன் எத்தகைய தீய

செயல்களையும் செய்யத் துணிகிறான். எனவே, பசியைத் தீர்ப்பதே ஒரு சமூகத்தின் முதன்மையான கடமை என்றார்.

அவர் தனது திருவருட்பாவில் பசியின் கொடுமையை மிக உருக்கமாகப் பதிவு செய்துள்ளார். பசியினால் இளைத்த ஏழைகளைக் கண்டு அவர் பட்ட துயரம் இன்றும் நம்மை உறைய வைக்கிறது:

"வாடிய பயிரைக் கண்டபோ தெல்லாம் வாடினேன் பசியினால் இளைத்தே வீடுதோ றிரந்தும் பசியறா தயர்ந்த வெற்றரைக் கண்டுளம் பதைத்தேன் நீடிய பிணியால் வருந்துகின் றோர்என் நேர்உறக் கண்டுளந் துடித்தேன் ஈடினமா னிகளாய் ஏழைகளாய்நெஞ் சிளைத்தவர் தமைக்கண்டே இளைத்தேன்."

இந்த வரிகளில், தண்ணீரின்றி வாடும் பயிரைக் கண்டபோது ஒரு ஞானிக்கு ஏற்படும் வலி, பசியால் வாடும் மனிதர்களைக் கண்டபோது பலமடங்காகிறது. ஒரு மனிதன் தனது மானத்தை விட்டுவிட்டு வீடுதோறும் சென்று இரந்தும் அவனது பசி தீரவில்லை என்றால், அந்தச் சமூகம் ஆன்மிக ரீதியாகத் தோல்வியடைந்துவிட்டது என்று வள்ளலார் கருதினார். பசி அகன்றால் மட்டுமே தத்துவங்கள் தழைக்கும், அன்பு பிறக்கும், அறிவு ஒளிரும் என்பது அவரது திண்ணமான நம்பிக்கை.

4.3 "பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு" - ஆன்மிக மற்றும் வாழ்வியல் விளக்கம்

வள்ளலார் வழங்கிய புகழ்பெற்ற இந்த வழிகாட்டுதலில் "பசித்திரு" என்பது அவரது உணவியல் தத்துவத்தின் உச்சமாகும்:

1. **பசித்திரு (Stay Hungry):** இது வெறும் வயிற்றைக் காயப்போடுதல் அல்ல. உணவின் மீதுள்ள ஆசையைக் கட்டுப்படுத்துவதையும், எப்போதும் ஒரு மெல்லிய பசியின் உணர்வைப் பராமரிப்பதையும் குறிக்கிறது. வயிறு முழுமையாக நிரம்பி இருக்கும்போது மனிதன் சோம்பலடைவான்; ஆனால் பசியின் உணர்வு இருக்கும்போது அறிவு விழிப்புடன் இருக்கும்.
2. **தனித்திரு (Stay Alone):** புற உலகக் குழப்பங்களிலிருந்து விலகி, தனது அக உலகை ஆராய வேண்டும் என்பதாகும். இது மௌன விரதத்தோடும், தியானத்தோடும் தொடர்புடையது.
3. **விழித்திரு (Stay Awake/Alert):** தூக்கம் மற்றும் சோம்பலிலிருந்து விடுபட்டு, எப்போதும் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதாகும். இது ஆன்மிக விழிப்புணர்வைக் குறிக்கிறது.

வள்ளலார் தனது ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தில், பசியால் வாடும் உயிர்களுக்கு உணவு வழங்குவதே மோட்ச வீட்டின் திறவுகோல் (Jeeva Karunya Ozhukkame Motcha Veettin Thiravukol) என்று கூறுகிறார். அதாவது, கடவுளைத் தேடி எங்கும் செல்ல வேண்டியதில்லை, பசித்தவனுக்கு உணவளிப்பதே இறைவனை அடைவதற்கான எளிய வழி என்பது அவரது அடிப்படைத் தத்துவமாகும்.

5. வேதாத்திரி மகரிஷியின் உணவு மற்றும் நோன்பு கொள்கை: அறிவியல் அணுகுமுறை

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வள்ளலாரின் கொள்கைகளை உள்வாங்கிக் கொண்டு, அதை நவீன காலத்திற்குத் தேவையான அறிவியல் மற்றும் மனவியல் கோணங்களில் விரிவுபடுத்தினார். அவர் உணவை ஒரு ஆன்மிகச் சடங்காக மட்டும் பார்க்காமல், உடல் இயந்திரத்தின் செயல்பாடாகப் பார்த்தார்.

5.1 உணவு - உடல் இயந்திரத்திற்கான எரிபொருள்

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் தனது "உடல், உயிர், மனம்" என்ற நூலில், உடலை ஒரு அற்புதமான இயந்திரமாகவும், உணவை அதற்குத் தேவையான எரிபொருளாகவும் வர்ணிக்கிறார். ஒரு இயந்திரத்திற்குத் தேவையான அளவை விட அதிகமான எரிபொருள் ஊற்றப்பட்டால் அது எவ்வாறு பாதிப்பை ஏற்படுத்துமோ, அதேபோல் அளவுக்கு மிஞ்சிய உணவு உடலில் நச்சுக்களாக (Toxins) மாறுகின்றன என்பது அவரது வாதம்.

அவர் தனது பாடலில் உடல் மற்றும் உணவின் தொடர்பை இவ்வாறு விளக்குகிறார்:

"உடல் உணவுப் பொருளின் உருமாற்றம் ஆகும்; உயிருக்கது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று; இடையும் அளவும் முறைமாறிச் சென்றால் உடலை உணவுண்ணத் தொடங்கிடு மன்றோ?"

இந்த வரிகள் மிக ஆழமான ஒரு எச்சரிக்கையைத் தருகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவு நமது உடலையே சிதைக்கத் தொடங்கும் நிலை எப்போது வரும் என்றால், உணவின் அளவு (Quantity) மற்றும் முறை (Method) மாறும் போதுதான். அதாவது, செரிமான சக்தியைத் தாண்டி நாம் உண்ணும்போது, அந்த உணவு உடலில் தங்கி நோய்களை உருவாக்கி, இறுதியில் உடலையே தின்னத் தொடங்குகிறது.

5.2 உணவு ஒழுக்கம் மற்றும் உண்ணும் முறைகள்

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வெறும் உணவைப் பற்றி மட்டும் பேசாமல், அதை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும் என்ற ஒழுக்கங்களைப் பற்றி விரிவாகப் பேசுகிறார். அவர் பண்டைய தமிழ்ச் சித்தர்களின் மரபிலிருந்து 12 வகையான உண்ணும் முறைகளை எடுத்தாள்கிறார் :

1. **பசி வந்தபின் உண்:** பசி என்பது உடல் உணவு கேட்பதற்கான அறிகுறி. பசி எடுக்காமல் உண்பது என்பது கழிவுகளின் மேல் கழிவுகளைச் சேர்ப்பதாகும்.
2. **அளவாக உண்:** வயிறு முட்ட உண்பதைத் தவிர்த்து, சிறிதளவு இடைவெளி விட வேண்டும்.
3. **மெதுவாக மென்று உண்:** வாயிலேயே பாதி செரிமானம் நடக்க வேண்டும். "உணவைக் குடிக்க வேண்டும், நீரை உண்ண வேண்டும்" என்ற பழமொழியைப் போல, உணவைக் கூழாக்கி விழுங்க வேண்டும்.
4. **செரிமானத்திற்கு இடைவெளி கொடு:** முந்தைய உணவு முழுமையாகச் செரிமானம் ஆன பின்னரே அடுத்த வேளை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். செரிமானம் ஆவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னரே வயிற்றுக்கு ஓய்வு அளிக்கப்பட வேண்டும்.

மேலும், கைகளால் உண்பதன் மூலம் உயிர் காந்த ஆற்றல் (Bio-magnetism) உணவில் பாய்கிறது என்றும், தரையில் அமர்ந்து உண்பதன் மூலம் கால்களின் இரத்த ஓட்டம் வயிற்றுப் பகுதியை நோக்கிச் சென்று செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது என்றும் அவர் அறிவியல் விளக்கங்களை வழங்குகிறார்.

5.3 உண்ணாநோன்பின் அறிவியல் விளக்கம் (The Science of Fasting)

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உண்ணாநோன்பை ஒரு இயற்கை மருத்துவ முறையாகக் கருதினார். நோன்பு என்பது உடலின் செரிமான மண்டலத்திற்கு ஓய்வு அளித்து, அதன் மூலம் தேங்கியுள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றும் "உடல் சுத்திகரிப்பு" (Detoxification) நிகழ்வாகும்.

அவரது நூல்களில் உண்ணாநோன்பின் போது உடலில் நிகழும் மாற்றங்கள் இவ்வாறு விளக்கப்படுகின்றன:

- **செரிமான ஓய்வு:** உடல் செரிமான வேலையை நிறுத்தும்போது, அந்த ஆற்றல் முழுமையாக உடலில் உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்தவும், கழிவுகளை அகற்றவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- **இரத்த சுத்திகரிப்பு:** இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்புகள் எரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது.
- **உயிர் காந்தச் சேமிப்பு:** உணவு செரிமானம் ஆகும்போது அதிகப்படியான உயிர் காந்த ஆற்றல் செலவாகிறது. நோன்பின் போது இந்த ஆற்றல் சேமிக்கப்பட்டு, மன வலிமைக்கும் தியானத்திற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மகரிஷி அவர்கள் நோயாளிகளுக்கும், உடல்நிலை சரி இல்லாதவர்களுக்கும் நோன்பு வகைகளை வகைப்படுத்தியுள்ளார்.

அட்டவணை 2: வேதாத்திரி மகரிஷியின் உண்ணாநோன்பு வகைப்பாடு

நோன்பு வகை	முறை	யாருக்கு ஏற்றது?
முழு நோன்பு (Complete Fasting)	நாள் முழுவதும் உணவு தவிர்த்து, நீர் அல்லது எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தேன் மட்டும் அருந்துதல்.	உடல் பருமன் கொண்டவர்கள், அஜீரணக் கோளாறு உள்ளவர்கள், வாரம் ஒருமுறை சுத்திகரிப்பு தேவைப்படுவோர்.
பகுதி நோன்பு (Half Fasting)	ஒரு வேளை மட்டும் எளிய உணவு, மற்ற வேளைகளில் பழச்சாறு அல்லது மூலிகை தேநீர்.	சர்க்கரை நோயாளிகள், வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள், அதிக உடல் உழைப்பு செய்பவர்கள்.
மென்மையான உணவு நோன்பு (Light Food)	கஞ்சி, பழங்கள் அல்லது ஆவியில் வெந்த மென்மையான உணவுகள் மட்டும் உட்கொள்ளுதல்.	உடல் நலிந்தவர்கள், முதியவர்கள், நோன்பைத் தொடங்குபவர்கள்.

மகரிஷி ஒரு முக்கியமான எச்சரிக்கையையும் வழங்குகிறார்: குடல் புண் (Ulcer) உள்ளவர்கள் ஒருபோதும் வயிறு காலியாக இருக்கக் கூடாது. அவர்கள் குறைந்த அளவில் அடிக்கடி உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது அவரது சிந்தனையின் நெகிழ்வுத்தன்மையையும், மனித உடல்நலத்தின் மீதுள்ள அக்கறையையும் காட்டுகிறது.

6. ஒப்பீட்டு ஆய்வு: வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி

வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆகிய இருவருமே உணவை ஒரு வாழ்வியல் ஒழுக்கமாகக் கருதினர். இருப்பினும், அவர்களின் அணுகுமுறை மற்றும் இலக்குகளில் சில நுட்பமான வேறுபாடுகள் உள்ளன. அவற்றை விரிவாகப் பின்வரும் அட்டவணை மற்றும் விவாதத்தின் மூலம் காணலாம்.

அட்டவணை 3: வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி - ஒரு ஒப்பீடு

பண்பு	வள்ளலார் (வள்ளலார்)	வேதாத்திரி மகரிஷி (வேதாத்திரி மகரிஷி)
தத்துவ அடிப்படை	கருணை மற்றும் ஜீவகாருண்யம்.	ஆரோக்கியம் மற்றும் அறிவியல் சமநிலை.
உணவின் வரையறை	ஆன்மிக முன்னேற்றத்திற்கான அடித்தளம்.	உடல் இயந்திரத்திற்கான எரிபொருள்.
அணுகுமுறை	பசிப்பிணி ஒழிப்பு மற்றும் பசியாற்றுதல் (அன்னதானம்).	உணவு ஒழுக்கம் மற்றும் தற்கட்டுப்பாடு (Self-discipline).
உணவு வகை	சுத்த சைவம் மற்றும் சத்துவ உணவு மட்டுமே.	மிதமான, இயற்கை மற்றும் சத்துவ உணவு.
நோன்பின் நோக்கம்	ஆன்மிகக் கட்டுப்பாடு மற்றும் "பசித்திரு" நிலை.	உடல் சுத்திகரிப்பு மற்றும் செரிமான ஓய்வு.
முக்கிய இலக்கு	உயிரிரக்கம் வழியாக இறைநிலை அடைதல்.	உடல்-மன சமநிலை மற்றும் சமூக அமைதி.
நிறுவன வடிவம்	சத்திய ஞான சபை மற்றும் தரும சாலை.	உலகச் சமுதாய சேவா சங்கம் (WCSC).

வள்ளலார் அவர்கள் உணவைக் கருணையின் வடிவமாகக் கண்டார். பசியால் வாடுபவனைக் கண்டால் அவரது மனம் உருகியது. "ஆன்ம உருக்கம்" (Soul Melting) என்பது அவரது அகத் தேடலின் விளைவாகும். அவர் பசியைத் தீர்ப்பதை ஒரு சமூக இயக்கமாக மாற்றினார். ஆனால் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உணவை "உடல் இயந்திரம்" என்ற கோணத்தில் அணுகி, தனிமனித

ஒழுக்கமே சமூக மாற்றத்திற்கு வித்திடும் என்று கருதினார். மகரிஷி அவர்கள் தனது தத்துவப் பயணத்தில் வள்ளலாரைத் தனது "கனவு வழிகாட்டி" (Dream Guide) என்று அழைத்தது, இவர்களுக்கிடையேயான குரு-சீடர் உறவைப் போன்ற பிணைப்பைக் காட்டுகிறது.

வள்ளலார் ஒரு ஆன்மிகப் புரட்சியாளராகப் பசியை ஒழிக்கப் போராடினார் என்றால், வேதாத்திரி மகரிஷி ஒரு தத்துவ விஞ்ஞானியாக உணவின் தரத்தையும் முறையையும் ஒழுங்குபடுத்தினார். இருவரின் இலக்கும் ஒன்றே: அது மனிதனைத் துயரங்களிலிருந்து விடுவித்து, அவனைப் பேரின்ப நிலைக்கு அழைத்துச் செல்வதுதான்.

7. உணவின் தத்துவ அடித்தளம்: குணங்களின் தாக்கம்

இந்தியத் தத்துவ மரபில் உணவு என்பது வெறும் கலோரிகள் அல்ல; அது மூன்று குணங்களைப் (Gunas) பிரதிபலிக்கிறது. வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி ஆகிய இருவருமே சத்துவ உணவின் மேன்மையை வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

7.1 சத்துவ உணவு (Sattvic Food)

காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், பால் மற்றும் நட்சு போன்றவை சத்துவ உணவுகள் ஆகும். இவை மனதிற்கு அமைதி, தெளிவு மற்றும் தூய்மையை அளிக்கின்றன. வள்ளலார் அவர்கள் சத்துவ உணவையே ஆன்மிக முன்னேற்றத்திற்கு ஏற்றதாகக் கருதினார். ஏனெனில் இத்தகைய உணவுகள் வன்முறை எண்ணங்களைத் தூண்டுவதில்லை. வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் சத்துவ உணவோடு, "அளவான கலோரி" (Moderate Calorie) மற்றும் "சீரான செரிமானம்" ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வலியுறுத்தினார்.

7.2 ரஜஸ் உணவு (Rajasic Food)

அதிக காரம், புளிப்பு, மசாலா நிறைந்த மற்றும் வறுத்த உணவுகள் ரஜஸ் உணவுகள் ஆகும். இவை உடலில் ஒருவித வேகத்தையும், பதற்றத்தையும் உண்டாக்குகின்றன. இது காம மற்றும் கோப உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக்கூடியது. நவீன காலத்து "ஸ்பைசி" உணவுகள் மனிதனின் மன சமநிலையைச் சீர்குலைப்பதாக வேதாத்திரி மகரிஷி தனது "மனம் மற்றும் உடல் ஒருமைப்பாடு" ஆய்வுகளில் குறிப்பிடுகிறார்.

7.3 தமஸ் உணவு (Tamasic Food)

மாமிசம், பழைய (stale) உணவுகள், புகையிலை, மது மற்றும் போதைப்பொருட்கள் தமஸ் உணவுகள் ஆகும். இவை மனிதனைச் சோம்பலில் ஆழ்த்தி, அவனது சிந்திக்கும் திறனை மழுங்கச் செய்கின்றன. வள்ளலார் அசைவ உணவைத் தமஸ் உணவின் உச்சமாகக் கருதினார். அது ஆன்மாவை இருளில் தள்ளும் என்று எச்சரித்தார். வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் அசைவ உணவு உடலில் அதிகப்படியான நச்சுக்களைச் சேர்த்து, செரிமான மண்டலத்தைச் சிதைக்கிறது என்று அறிவியல் ரீதியாக விளக்கினார்.

8. நவீன அறிவியல் ஆய்வுகளும் மகான்களின் கருத்துக்களும்: ஒரு ஒருங்கிணைப்பு

வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷி கூறிய பல கருத்துக்கள் இன்று நவீன மருத்துவ அறிவியலால் மெய்ப்பிக்கப்பட்டு வருகின்றன. குறிப்பாக உண்ணாநோன்பு மற்றும் உணவு ஒழுக்கம் பற்றிய ஆய்வுகள் இவர்களின் தீர்க்கதரிசனத்தைப் பறைசாற்றுகின்றன.

8.1 ஆட்டோபேஜி (Autophagy): செல்லுலார் மறுசுழற்சி

2016 ஆம் ஆண்டு ஜப்பானிய விஞ்ஞானி யோஷினோரி ஓசுமி (Yoshinori Ohsumi) உண்ணாநோன்பின் போது உடலில் நிகழும் "ஆட்டோபேஜி" என்ற செயல்முறைக்காக நோபல் பரிசு பெற்றார். ஆட்டோபேஜி என்பது உடலின் செல்கள் தங்களைத் தாங்களே சுத்தம் செய்துகொள்ளும் ஒரு நுட்பமாகும்.

- **வள்ளலார்-வேதாத்திரி இணைப்பு:** உண்ணாநோன்பு இருக்கும்போது, செல்களுக்கு வெளியிலிருந்து எரிபொருள் கிடைக்காததால், அவை உடலில் உள்ள சேதமடைந்த புரதங்கள், பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் பழைய செல் உறுப்புகளைத் தின்று, அவற்றைப் புதிய செல்களாக மாற்றுகின்றன. இது வேதாத்திரி மகரிஷி கூறிய "உடல் இயந்திர பராமரிப்பு" மற்றும் வள்ளலாரின் "பசித்திரு" கொள்கைக்கு அறிவியல் பூர்வமான விளக்கமாக அமைகிறது.

8.2 இடைப்பட்ட உண்ணாநோன்பு (Intermittent Fasting - IF)

இன்று உலகம் முழுவதும் பரவலாகப் பின்பற்றப்படும் 'இடைப்பட்ட உண்ணாநோன்பு' முறையானது, வேதாத்திரி மகரிஷி வலியுறுத்திய "பசி வந்தபின் உண்" மற்றும் "செரிமான இடைவெளி" ஆகிய கருத்துக்களுடன் நேரடியாக ஒத்துப்போகிறது.

- **நன்மைகள்:** 12 முதல் 16 மணிநேரம் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பது இன்சலின் உணர்திறனை (Insulin Sensitivity) அதிகரிக்கிறது, இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- **வளர்சிதை மாற்ற மாற்றம் (Metabolic Switching):** உண்ணாநோன்பின் போது உடல் குளுக்கோஸிலிருந்து கொழுப்பை (Ketones) எரிக்கும் நிலைக்கு மாறுகிறது. இது மூளைச் செல்களைப் பாதுகாப்பதுடன், புற்றுநோய் செல்கள் வளருவதைத் தடுப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

8.3 குடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நுண்ணுயிரிகள் (Gut Microbiome)

உண்ணாநோன்பு குடலில் உள்ள நச்சு நுண்ணுயிரிகளைக் குறைத்து, நன்மை செய்யும் நுண்ணுயிரிகளின் (*Faecalibacterium prausnitzii*) எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கிறது என்று தற்போதைய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இது உடலின் ஒட்டுமொத்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலிமையாக்குகிறது. வேதாத்திரி மகரிஷி உணவைப் போலவே தண்ணீரின் தூய்மையையும் வலியுறுத்தியது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

9. நோய் மேலாண்மை மற்றும் தற்காப்பு: நடைமுறைப் பயன்பாடு

வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷியின் உணவியல் நெறிகள் நவீன கால நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் எவ்வாறு உதவுகின்றன என்பதைப் பின்வரும் பகுதிகள் விளக்குகின்றன.

9.1 சர்க்கரை நோய் (Diabetes Type-2) மேலாண்மை

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு எளிய உணவு முறைகளைப் பரிந்துரைத்தார். வெள்ளைச் சர்க்கரை, தேன் மற்றும் இனிப்புகளைத் தவிர்த்து, சிறுதானியங்கள் (Millets) மற்றும் நார்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணச் சொன்னார்.

- தினசரி உணவு முறை: காலையில் கஞ்சி மற்றும் தேங்காய், மதியம் அரிசி உணவு மற்றும் காய்கறிகள், இரவில் கோதுமை உணவுகள். இந்த உணவு முறை இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு திடீரென உயராமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.
- ஆய்வு முடிவு: வேதாத்திரி மகரிஷியின் உணவு முறையைப் பின்பற்றியவர்களில் HbA1c அளவு கணிசமாகக் குறைந்திருப்பது ஆய்வுகளில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

9.2 புற்றுநோய் மற்றும் நரம்பு மண்டல நோய்கள்

உண்ணாநோன்பு புற்றுநோய் செல்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதுடன், கீமோதெரபியின் பக்கவிளைவுகளையும் குறைப்பதாக அறியப்படுகிறது. மேலும், அல்சைமர் (Alzheimer's) மற்றும் பார்கின்சன் (Parkinson's) போன்ற நோய்களில் மூளைச் செல்கள் சிதைவதைத் தடுக்க ஆட்டோபேஜி உதவுகிறது. வள்ளலாரின் "பசித்திரு" மற்றும் மகரிஷியின் "உயிர் காந்த ஆற்றல் பாதுகாப்பு" ஆகியவை நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

9.3 உடல் பருமன் மற்றும் இதய நோய்கள்

தவறான உணவு நேரமும், அதிகப்படியான கலோரிகளுமே உடல் பருமனுக்குக் காரணம். "அளவாக உண்" என்ற மகரிஷியின் விதி, தேவையற்ற கொழுப்பை உடலில் சேரவிடாமல் தடுக்கிறது. உண்ணாநோன்பு இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை (LDL) குறைப்பதாக ரமலான் நோன்பு குறித்த ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

10. சமூக மற்றும் நெறியியல் பரிமாணங்கள்

உணவு ஒழுக்கம் என்பது தனிமனித ஆரோக்கியத்தைத் தாண்டி, ஒரு சமூக ஒழுக்கமாகவும், அறமாகவும் இவ்விரு மகான்களால் முன்வைக்கப்பட்டது.

10.1 சமத்துவ உணவுமுறை (Equitable Dining)

வள்ளலார் நிறுவிய "சமரச சுத்த சன்மார்க்க சத்திய சங்கம்" ஜாதி, மத வேறுபாடின்றி அனைவரும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து உண்பதை ஒரு புரட்சியாக மாற்றியது. "வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடினேன்" என்ற அவரது வரிகள், ஒரு தனிமனிதனின் பசி என்பது ஒட்டுமொத்த சமூகத்தின் பொறுப்பு என்பதை உணர்த்துகின்றன. பசியாற்றுதலே ஆன்மீகத்தின்

உச்சம் என்ற அவரது கொள்கை, இன்றுவரை வடலூர் தருமசாலையில் பல்லாயிரக்கணக்கானோருக்குப் பசி தீர்க்கும் பணியாகத் தொடர்கிறது.

10.2 உலக சமாதானம் மற்றும் உணவு (World Peace)

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள், "உலகச் சமாதானத்திற்கு உணவு ஒழுக்கம் அடிப்படை" என்று கருதினார். ஒரு மனிதன் உண்ணும் உணவு அவனது எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது. அசைவ மற்றும் ரஜஸ் உணவுகள் மனிதர்களிடையே வன்முறை மற்றும் ஆதிக்க உணர்வைத் தூண்டுகின்றன. மாறாக, சத்துவ உணவு அமைதியையும், சகோதரத்துவத்தையும் வளர்க்கிறது. எனவே, உலக சமாதானம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனின் தட்டுலிருந்தே தொடங்குகிறது என்பது அவரது தத்துவமாகும்.

10.3 ஒழுக்கமும் தவ வாழ்வும்

வள்ளலார் தனது "ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கத்தில்" பசி, கொலை, தாகம், பிணி போன்ற துன்பங்களை நீக்குவதே ஒரு மனிதனின் சுப குணங்களை வளர்க்கும் என்று கூறுகிறார். வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நோன்பை "ஆன்ம உணர்வை மேம்படுத்தும் தவம்" என்று அழைத்தார். உணவைக் கட்டுப்படுத்துபவன் தனது மனதை எளிதாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இது தியானம் மற்றும் தவப் பயிற்சிகளுக்கு மிகச் சிறந்த அடித்தளமாக அமைகிறது.

11. நவீன கல்வி மற்றும் யோகா பயிற்சியில் இதன் பங்கு

இன்றைய மாணவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே உணவு ஒழுக்கம் மற்றும் யோகப் பயிற்சிகளைக் கொண்டு செல்வதன் அவசியம் குறித்து இவ்விரு சிந்தனைகளும் வலியுறுத்துகின்றன.

11.1 மாணவர்களுக்கான உணவு நெறிகள்

வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மாணவர்களுக்கு எளிமையான உடற்பயிற்சிகளையும் (Simplified Physical Exercises), உணவு ஒழுக்கத்தையும் பரிந்துரைத்தார். ஃபாஸ்ட் ஃபுட் மற்றும் இனிப்புகளைத் தவிர்ப்பது மாணவர்களின் நினைவாற்றலையும் (Memory), ஒருமுகப்படுத்தும் திறனையும் (Concentration) அதிகரிக்கும். வள்ளலாரின் "பசித்திரு" கொள்கை மாணவர்களுக்குத் தன்னடக்கத்தையும், மற்றவர்களுக்கு உதவும் பண்பையும் வளர்க்கிறது.

11.2 காயகல்ப யோகா மற்றும் வாழ்நாள் நீட்டிப்பு

வேதாத்திரி மகரிஷி வழங்கிய "காயகல்ப யோகா" என்பது விந்து சக்தியை (Sexual-Vital Fluid) ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றி, உடலை நோயின்றி நீண்ட காலம் வாழ வைக்கும் கலையாகும். இதற்கு அடிப்படையாக அமைவது முறையான உணவு மற்றும் நோன்பு ஆகும். முறையற்ற உணவு காயகல்பத்தின் பலனைக் குறைத்துவிடும் என்று அவர் எச்சரிக்கிறார்.

12. ஒருங்கிணைந்த வாழ்வியல் மாதிரி: ஒரு தொகுப்பு

வள்ளலார் மற்றும் வேதாத்திரி மகரிஷியின் கருத்துக்களை ஒருங்கிணைத்து ஒரு முழுமையான வாழ்வியல் மாதிரியை (Integrated Lifestyle Model) நாம் உருவாக்க முடியும்.

1. **கருணை (Compassion):** உணவை ஒரு தர்மமாகவும், சக உயிர்களின் மீதான அன்பின் வெளிப்பாடாகவும் கருதுதல்.
2. **அறிவியல் (Science):** உணவின் தன்மையை அறிந்து, உடலின் செரிமானத் திறனுக்கேற்ப உட்கொள்ளுதல்.
3. **ஒழுக்கம் (Discipline):** சத்துவ உணவைத் தேர்ந்தெடுத்தல் மற்றும் அசைவ/போதைப்பொருட்களை முழுமையாகத் தவிர்த்தல்.
4. **சுகாதாரப் பராமரிப்பு (Maintenance):** வாரம் ஒருமுறை அல்லது மாதம் ஒருமுறை முறையான உண்ணாநோன்பு மேற்கொண்டு உடலைத் தூய்மைப்படுத்துதல்.
5. **ஆன்மீகப் பரிணாமம் (Evolution):** உணவு மற்றும் நோன்பு வழியாகப் பெற்ற ஆற்றலைத் தியானம் மற்றும் உலக நலப்பணிகளில் ஈடுபடுத்துதல்.

இந்த ஐந்து நிலைகளும் ஒரு மனிதனை உடல் ஆரோக்கியம், மன அமைதி மற்றும் ஆன்மீக உச்சத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் என்பது உறுதி.

13. முடிவுரை

உணவு மற்றும் உண்ணாநோன்பு என்பது வெறும் வயிற்றை நிரப்புவதும், பட்டினி கிடப்பதும் அல்ல. அவை மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கான கருவிகள். வள்ளலார் அவர்கள் "பசி" என்ற நோய்க்கு "உணவு" மற்றும் "கருணை" என்ற மருந்தை வழங்கினார். வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்

"உடல் இயந்திரத்திற்கு" "உணவு ஒழுக்கம்" மற்றும் "நோன்பு" என்ற பராமரிப்பு முறையை வழங்கினார்.

வள்ளலார் தனது ஆன்ம நேய ஒருமைப்பாட்டின் மூலம் மனிதர்களை ஒன்றிணைத்தார். வேதாத்திரி மகரிஷி தனது மனவளக்கலையின் மூலம் மனிதர்களைத் தூய்மைப்படுத்தினார். இவ்விரு மகான்களின் சிந்தனைகளும் இன்று நவீன அறிவியல் ஆய்வுகளுடன் கைகோர்த்து நிற்கின்றன. ஆட்டோபேஜி மற்றும் இடைப்பட்ட உண்ணாநோன்பு போன்ற நவீன மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புகள், நமது முன்னோர்களின் ஞானம் எவ்வளவு ஆழமானது என்பதை உலகிற்குப் பறைசாற்றுகின்றன.

நவீன மனிதன் சந்திக்கின்ற பல நோய்களுக்கும், மனப் போராட்டங்களுக்கும் இவ்விருவரின் உணவியல் நெறிகள் மிகச் சிறந்த தீர்வாக அமைகின்றன. "பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு" என்ற வள்ளலாரின் மந்திரமும், "பசி வந்தபின் உண், அளவாக உண்" என்ற மகரிஷியின் வாழ்வியல் விதியும் இணைந்து ஒரு புதிய ஆரோக்கியமான உலகைப் படைக்கட்டும். "வாழ்க வளமுடன்" மற்றும் "அருட்பெருஞ்ஜோதி தனிப்பெருங்கருணை" என்ற முழக்கங்கள் நமது உணவிலும், வாழ்விலும் ஒரு அங்கமாக மாறும்போது, மனித குலம் மரணமிலாப் பெருவாழ்வையும், உலக சமாதானத்தையும் எட்டும் என்பது திண்ணம்.

ஆதாரங்கள்

- [1]. வள்ளலார் (1823–1874). *திருவருட்பா*. வடலூர்: சமரச சுத்த சன்மார்க்க சத்திய சங்கம் வெளியீடு.
- [2]. வள்ளலார். *ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கம்*. வடலூர்: சத்திய ஞான சபை பதிப்பகம்.
- [3]. வேதாத்திரி மகரிஷி (1911–2006). *உடல், உயிர், மனம்*. ஈரோடு: வேதாத்திரி பதிப்பகம், 12ஆம் பதிப்பு, 2018.
- [4]. வேதாத்திரி மகரிஷி. *ஞானக் களஞ்சியம் – பகுதி 1*. ஈரோடு: வேதாத்திரி மகரிஷி பதிப்பகம், 7ஆம் பதிப்பு, 2019.
- [5]. World Community Service Center. *Yoga for Human Excellence – Course Material*. Chennai: WCSC Publications.
- [6]. சத்திய ஞான சபை. *அன்னதான வழிகாட்டி மற்றும் ஆன்மிக ஒழுக்கம்*. வடலூர் வெளியீடு.
- [7]. Rangasamy, P. (1996). *Manitha Deivam Gandhi Kathai*. Chennai: Vanathi Pathippagam.
- [8]. Natural Medicine Research Council of India. (2015). *Fasting and Detoxification Therapy – Clinical Review Report*. New Delhi: Government of India Publication.
- [9]. Satchidananda, S. (2002). *The Yoga Sutras of Patanjali – Commentary*. Integral Yoga Publications.
- [10]. Indian Council of Medical Research (ICMR). (2020). *Dietary Guidelines for Indians*. New Delhi: ICMR Publication.