

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 1

ஆரோக்கியம் - 12

ஜூலை : 2014

வெக்டரிடான அமைதிக்கு  
பக்கம் கொடுப்பீர்!



எண்ணம் பேரல் வரலுக்கை



அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்  
ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



'சிங்கப்பூரில்' கடந்த ஜூன் மாதம் நடைபெற்ற அனாடமிக் பயிற்சி வகுப்பில் கலந்துகொண்டு பயனடைந்தவர்கள்.



திண்டுக்கல் ஆனந்தசங்கமத்தில்  
அனாடமிக் ஐந்துநாள் பயிற்சி வகுப்பின்  
நிகழ்ச்சியில் திண்டுக்கல் ஐ. வி. யோனி  
அவர்களுடன் ஹீலர் பாஸ்கர்



மறைந்த வேளாண் விஞ்ஞானி  
நம்மாழ்வார் அவர்களுடன்  
ஹீலர் பாஸ்கர் மற்றும் நிகழ்ச்சி  
ஒருங்கிணைப்பாளர் ரவிசந்திரன் அவர்கள்



வாழ்க வானகம் ! வாழ்க பூலோகம் !! தூயவகளை துணை !!!

## எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

**உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்**

'அமைதியும் ஆரோக்கியமும்' என்ற இந்த மாத இதழின் ஆசிரியரான நாம் உலக மக்களுக்கு இந்த புத்தகத்தின் வழியாக தெரியப்படுத்த நினைப்பது என்னவென்றால்,

உலக மனிதர்கள் அனைவரின் நோக்கமும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, தெளிவாக, புத்திசாலித்தனமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக, மகிழ்ச்சியாக, குடும்பம் அமைதியாக, தொழில் சிறப்பாக மற்றும் வசதியாக வாழ வேண்டும் என்பதே.

ஆனால் அதை அடைய சரியான வழி தெரியாமல் தேடி அலைகிறோம். அந்த எளிமையான, சிறந்த, நல்ல மற்றும் அறிவியல் பூர்வமான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து அனைத்து நாட்டு, மத, இன, ஜாதி மக்களுக்கும் எளிமையாக புரியும் விதத்தில் எடுத்துக் கூறுவதே இந்த மாத இதழின் முழு நோக்கமாகும்.

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவு பெறுவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து புரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தித் தெளிவோம் !!!

## எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

## ஆசிரியரின் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org) - என்ற இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்.
4. நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக வியங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவுசெய்து என்னை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
5. இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் உலக மக்களின் அமைதி மற்றும் ஆரோக்கியம். எனவே யார் வேண்டுமானாலும் சமூக சிந்தனை கட்டுரைகள், கவிதைகள், கல்வி மேம்பாடு, மருத்துவம், கலாச்சாரம், சட்டம், பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தப்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பி வைக்கலாம். சிறந்த கட்டுரைகள், புகைப்படம் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
6. ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

### ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர் பாஸ்கர் நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேசன்
உதவி ஆசிரியர்	: சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: சி.கண்ணன், உடுமலை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை.

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 12 விலை : ரூ.30

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

வெளியீடு

மாத இதழ்

**கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.  
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : [giriyyapublications@gmail.com](mailto:giriyyapublications@gmail.com)

Website : [www.giriyyapublications.com](http://www.giriyyapublications.com)



# மொட்டை மாடிக்கு பச்சைத் தொப்பி!



உலக மக்கள் அனைவரும் நிம்மதியாக, ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் எனில் உலகில் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தவேண்டி உள்ளது. அதில் ஒன்று தான் உலக வெப்பமயமாதல். (Global Warming) உலக வெப்பமயமாதலில் இருந்து தப்பித்து உலக மக்கள் அனைவரும் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் எனில் இயற்கையை அழிப்பதை நிறுத்திவிட்டு இயற்கையை வளர்க்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

கிராமங்களில் உள்ள விளைநிலங்களும், தரிசு நிலங்களும், காண்கிரிட் கட்டிடங்களாக மாறி வருகின்றன. பெருமளவு விவசாயம் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் அதில் ஈடுபடுவோர் எண்ணிக்கையும் குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

ஓசோன் மண்டலத்தில் ஓட்டை, கடல் நீர் மட்டம் உயர்வு, அதிக மழை, சில இடங்களில் மழையே இல்லாமல் வறட்சி நிலவுதல் என இப்படி பல துன்பங்களுக்கு உலக மக்கள் ஆளாகி வருகிறார்கள். இதிலிருந்து நாம் தப்பிக்க ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் ஒருகாரியம் செய்ய வேண்டும். அவரவர் தம்மால் முடிந்த காரியத்தினை செய்திடுவேண்டும்.

தம்மால் முடிந்தவற்றைச் செய்துவரும் நபர்களில் உதாரணம் காட்டக்கூடிய ஒருநபரை

ஹீலர் பாஸ்கர்



சமீபத்தில் சந்தித்தேன். அவர் இல்லத்திற்கும் சென்றிருந்தேன். அவர் வீடு சென்னையில் இருக்கிறது. அந்தவீட்டை பார்த்தவுடன் நான் பிரமித்துப் போய்விட்டேன். காரணம் அவர் வீட்டின் அமைப்பும் அதில் அவர் செய்திருந்த வேலைகளும் அப்படிப்பட்டது.

பாரம்பரிய இயற்கை விவசாய - அதிசயமான ஆச்சர்யமான இயற்கை ஏ.சி.வீடு என்று சொல்லும்படி இருந்தது அந்த வீடு.

அந்த ஆச்சரியமான அதிசயமான வீட்டைப்பற்றி தான் விளக்கமாக இப்பொழுது பார்க்கப்போகிறோம்.

அந்த வீட்டிலிருந்து கழிவுப் பொருட்கள் என்பது எதுவுமே வெளியேற்றப்படுவதில்லை அத்தனை கழிவுகளும் மீண்டும் உபயோகம் ஆவதற்கு ஏற்றவாறு மாற்றப்படுகிறது. மறுசுழற்சி முறையை சரியாகப் பயன்படுத்துகிறார்.

அடுத்ததாக அந்த வீட்டில் எந்நேரமும் ஏசியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் அதற்கு அவர்கள் மின் கட்டணம் செலுத்துவதே இல்லை. ஏனென்றால் அது இயற்கையான ஏ.சி. அந்த வீட்டினுள் 24 மணிநேரமும் குளுகுளு என்ற குளிர்ச்சியை அனுபவிக்க முடிகிறது. ஆனால் அவர்கள் கடையில் விற்கும் ஏசி இயந்திரம் பயன்படுத்துவதில்லை.

இயற்கையாகவே வீடு குளுமையாக இருப்பதற்கு ஒரு சிறிய வேலை செய்திருக்கிறார்கள். குளிர்ச்சிக்கு அதுதான் காரணம். அந்த வீட்டில் உள்ள செடி கொடி மரங்களினால் கொஞ்சமாக உலக வெப்பமயமாதலைக் குறைக்க முடியும் ஓசோன்

ஓட்டையில் சிறிதளவேனும் அடைக்கும் நன்மையும் ஏற்படுகிறது. அந்த வீட்டின் பசுமையால் அந்த ஊருக்கு சிறிதளவாவது மழையை வரவழைக்க முடியும். கொசுக்கள் இல்லாமல் வாழ முடியும் துர்நாற்றம் இல்லாமல் வாழமுடியும்.

ஒரு ஊரில் இருக்கும் எல்லா வீடுகளையும் இது போல் மாற்றி விட்டால் அந்த ஊர் வளமான ஊராக மாறிவிடும். அப்படிப்பட்ட ஒரு அதிசய வீட்டினைப் பற்றித்தான் இப்பொழுது பார்க்கப்போகிறோம்.

அதிசயம் ஆனால் உண்மை என்று சொல்வதைப் போல் அந்த வீட்டினை அமைத்த அந்த வீட்டின் உரிமையாளர் பெயர் **தரு.ஆந்தரகுமார்** ஐயா அவர்கள்.

அந்த வீட்டில் என்னவெல்லாம் அதிசயமாக இருக்கிறது என்று பெரிய பட்டியல் இடலாம். அவற்றையெல்லாம் வரிசையாகப் பார்க்கலாம், பாத்திரம் கழுவுவது, துணிக்களைத் துவைத்ததற்குபின் கழிவாக வெளியேறும் சோப்பு நீரை நிலத்தில் சிறிதளவு பாத்திகட்டி அங்குவந்து சேரும்படி அமைத்திருக்கிறார். அந்த இடத்தில் நீர்சோப்பு, கல்வாழை போன்றவற்றை நட்டுவைத்திருக்கிறார். இவை என்ன செய்கிறதென்றால் அந்த சோப்பு நீரை உறிஞ்சிக் கொண்டு உயிர்வாழ்கின்றன. இதனால் கழிவுநீரைப் பயன்படுத்தியது போலவும் ஆயிற்று செடிகளை நட்டுவளர்த்தது போலவும் ஆயிற்று. கழிவு நீரான சோப்புத் தண்ணீர் வீட்டைவிட்டு சாக்கடையில் சென்று கலக்காமல் இருப்பதால், நம்முடைய பங்கிற்கு சுற்றுப்புறத்தை அசுத்தமாக்காமல் இருக்கிறோம். சாக்கடை நீராக வெளியேறிவிடாமல் இருப்பதால் ஊர்மக்களுக்கு மறைமுகமாக நாம் நன்மை புரிந்தவர் ஆகிறோம் மக்கள் நிம்மதியாக வாழ சிறிய அளவில் ஒரு வேலையைச் செய்திருக்கிறோம் என்ற மனநிறைவு ஏற்படும்.

சோப்பு நீரை நம் வீட்டிலேயே செடிகளுக்குப் பயன்படுத்துவதால் கழிவுகளாக

வெளியேற்றவேண்டிய அவசியம் இல்லை. இந்த நீர் தாவரங்களுக்கு பயன்படுவதால் வீட்டைச் சுற்றிலும் சாக்கடை நீர் தேங்காமல் சுத்தமாக இருக்கிறது.

### **வீட்டிலேயே உரம் தயாரிக்கலாம்**

அடுத்தது சமையலுக்கு பயன்படுத்திய பின் ஏற்படும் கழிவுகளும், வீட்டை விட்டு வெளியே செல்வதில்லை. அதாவது காய்கறிகள் நறுக்கிய பின் மிச்சமுள்ள கழிவுகள், வெங்காயம் உறித்த



பின் ஏற்படும் கழிவுகள் போன்றவற்றை ஒன்று சேர்த்து அதையே உரமாக மாற்றுகிறார்கள். இதை எப்படிச் செய்கிறார்கள் எனில் இந்தக் கழிவுகளை போட்டு வைப்பதற்கென்றே ஒரு தொட்டியை பயன்படுத்துகிறார்கள் இந்த கழிவுகளை அதில் கொட்டிவிட்டு அதற்குமேல் காய்ந்த சாணத்தினை லேசாக தூவி விடுகிறார்கள்.

சமையல் கழிவுகளை மொத்தமாக ஒரு இடத்தில் சேர்த்து வைத்தால் அதிலிருந்து ஒரு கெட்ட வாசம் வரும். கொசுக்கள் நிறைய வரும். அதனால் காய்ந்த சாணத்தை லேசாக மேலாக தூவி விட்டால் கெட்ட வாடை வருவதில்லை. அதனுடன் சாணமும் சேரும்பொழுது கழிவுகள் உரமாக மாற்றப் பட்டுவிடுகின்றன. கொசுக்களும் வருவதில்லை.

நம் வீட்டிலும் மிஞ்சுகிற காய்கறிக் கழிவுகளை இதுபோல உரமாக மாற்றிவிட்டால் உரச்செலவு மிச்சம் கழிவுகளையும் வீட்டைவிட்டு வெளியே சென்று கொட்டவேண்டிய அவசியம் இல்லை.



ஒரு உதாரணம்:

நம் வீட்டில் ஒரு டம்ளர் பால் இருக்கிற தென்று வைத்துக்கொள்வோம். அதை அப்படியே வைத்திருந்தால் கெட்டுவிடும் அல்லவா?

ஆனால் ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு துளி தயிர் ஊற்றி வைத்துவிட்டால் அது கெட்டுப் போகாமல் தயிராக மாறிவிடும் அல்லவா? அது போலத்தான் கழிவுகளாக போகக்கூடிய பொருட்களிலும் வேறொன்றை சிறிதளவு கலந்தால் அது கெட்டுப்போகாமல் மறு உபயோகத்திற்குப் பயன்படக்கூடிய ஒன்றாக மாறிவிடும். இது ஒரு அறிவியல்.

இதுபோல நமது சமையலறையில் மிஞ்சும் கழிவுகளை ஒன்று சேர்த்து காய்ந்த சாணத்தை அதன் மீது தூவுவதன்மூலம் உரமாக மாற்றிவிட முடியும். கழிவுகளையும் வீட்டைவிட்டு வெளியேற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. இது போல திறந்தவெளியில் உள்ள கழிவுகளையும் இப்படி மறுசுழற்சி செய்து பயன்படுத்த முடியும்.

மரம், செடி, கொடி போன்றவற்றிலிருந்து உதிரும் இலைகள், சருகுகள், காய்கள், பழங்கள், பூச் செடிகளிலிருந்து உதிரும் காய்ந்த பூக்கள், இலைகள் போன்ற கழிவுகளைக் கொண்டு வந்து ஓரிடத்தில் கொட்டி அதற்கு மேல் பசுஞ்சாணத்தைத் தெளித்துவிடுகிறார். பசுஞ்சாணம் என்பது தண்ணீர் போல சாணியைக் கரைத்து தெளித்துவிடுவது தான். காய்ந்த கழிவுகளுக்கு மேல் இப்படி ஈரசாணத்தைத் தெளித்து விடுவதால் அது உரமாக மாறிவிடுகிறது. ஒரு வேளை சாணநீரை இவ்வாறு தெளிக்காமல் விட்டுவிட்டால் என்ன ஆகும் தெரியுமா?

சூரிய ஒளிபட்டு அந்தக் குப்பைகளில் உள்ள சத்துக்கள் எல்லாம் உறிஞ்சப்பட்டுவிடும் எனவே ஈரமான சாணியை லேசாகத் தூவிவிட்டால் அது உரமாக மாறிவிடுகிறது.

ஆக இனிமேல் நம்வீட்டருகே இருக்கும் திறந்தவெளிக் கழிவுகளையும் உரமாக மாற்று வதற்கு சிறந்த ஒரு யோசனை கிடைத்துவிட்டது.

அதே போல தென்னை மட்டையைத் தலைகீழாகத் திருப்பி தன்னுடைய நிலத்தைச் சுற்றிலும் வேலி போல நடடு வைத்திருக்கிறார். இதனால் சூரிய ஒளி நிலத்தின் மீது நேரடியாகப் படாமல் இருப்பதனால் நிலத்தின் ஈரம் தக்க வைக்கப்படுகிறது. இதைப் போல நம் வீட்டிலும் தென்னை மட்டையை ஊன்றிவிட்டால் நிலத்தின் ஈரம் எளிதில் காயாமல் இருப்பதுடன், செடிகொடிகளுக்குத் தேவையான நீரும் குறைந்த அளவு இருந்தாலே போதுமானதாக இருக்கும்.

### மண்புழுவளர்த்தல்

இவர் வீட்டில் ஏராளமான மண்புழுக்களையும் வளர்த்து வருகிறார். ஆரம்பத்தில் யாரிடமோ சிலபுழுக்களை விலைக்கு வாங்கி வந்திருக்கிறார். அதை அப்படியே வளர்த்து வளர்த்து இன்று நிறையப் புழுக்களை உற்பத்தி செய்துவிட்டார் இதை மற்றவர்களுக்கும் கொடுத்து உதவுகிறார். மண்புழு வளர்த்தல் என்ற கலையை மற்றவர்களுக்கும் கற்றுத்தருகிறார். எனவே மண்புழு வளர்க்கும் கலையை நாம் அவரிடம் சென்று கற்றுக் கொள்ளலாம்.

மண்புழு இருக்கும் இடத்தில் கொசுக்களே வராது. நம் வீட்டில் ஏகப்பட்ட கொசுத் தொல்லை



இருக்கிறது. மண்புழு இருக்கும் இடத்தில் கொசுக்களின் முட்டை அனைத்தையும் அவை சாப்பிட்டு விடும். எனவே கொசுக்கள் உற்பத்தியாக வழியே இல்லை. நம் வீட்டில் மண்புழுக்களை வளர்க்கும் பொழுது இனிமேல் கொசுத் தொல்லைலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம் இரவில் நிம்மதியாக தூங்கலாம் மண்புழுக்களை எப்படி வளர்க்க வேண்டும் என்பதை மிக எளிமையாகவும், விளக்கமாகவும் நேரில் வருகிறவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கிறார் அதனால் நாமே வீட்டில் எளிதாக மண்புழுக்களை வளர்க்கலாம்

### சொட்டுநீர் சட்டி

மரம், செடி, கொடிகள் வளர்க்க வேண்டுமெனில் சாதாரணமாக அவைகளுக்கு நிறைய நீர் தேவைப்படும். தற்பொழுது நிலவி வரும் தண்ணீர் பஞ்சத்தில் அவைகளுக்கு வேண்டிய நீரை அளிப்பது சற்று கடினமான காரியம் தான். குடிப்பதற்கே தண்ணீர் கிடைக்க கஷ்டப்படும் இன்றைய காலகட்டத்தில் வீட்டைச் சுற்றி மரம், செடி, கொடிகளை வளர்ப்பது எப்படி என்றுதான் நிறையபேர் அதைச் செய்வதில்லை ஆனால் அதற்கு ஒரு அருமையான திட்டம் இருக்கிறது.

மண்பானையில் சிறு துளையிட்டு ஆங்காங்கே நிலத்தின் மீது வைத்து அதில் நீரூற்றி வைத்துவிட்டால் அதிலிருந்து சொட்டுச் சொட்டாக நீர் நிலத்தில் இறங்கிக் கொண்டிருக்கும். இதனால் நிலத்தில் ஈரப்பதம் இருந்து கொண்டிருக்கும். அதனால் நீரின் தேவையும் குறைவாகத்தான் இருக்கும். பதினைந்து மண்பானையின் நீர் தேவைப்படும் நிலத்திற்கு இந்த முறையில் மண்பானைகளை துளையிட்டு சொட்டு சொட்டாக நீர் இறங்க வைத்தால் ஒரு மண்பானை நீரே போதுமானது. எனவே நீரின் செலவும் குறைவு.

### சொட்டுநீர் உரம்

உரத்தைக் கூட மொத்தமாக தூவாமல் சொட்டு நீர் வடிவில் நிலத்தில் இறங்குமாறு அமைத்திருக்கிறார். இதற்கு அவர் என்ன செய்திருக்கிறார் என்றால் குடிதண்ணீர் மற்றும் குளிர்மானத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படும் பிளாஸ்டிக்

கேன்களின் அடிப்பாகத்தை நீக்கிவிட்டு நிலத்தில் தலைகீழாகப் புதைத்து வைத்திருக்கிறார் . அதன் மேல் பகுதியில் நீர்மவடிவில் உரத்தினை ஊற்றி வைக்கும் பொழுது அது சொட்டுச் சொட்டாக நிலத்தில் இறங்கி தாவரங்களுக்கு தேவையான உரத்தினை சிறுக சிறுக அளிக்கிறது. இதனால் அடிக்கடி உரம்போட வேண்டிய தேவை இல்லை. இது ஒரு அருமையான திட்டம்.

### அடுக்குப்பானைத் திட்டம்

வீட்டில் குறைவாக இடம் இருப்பவர்கள் பாணைகளை பரவலாக வைத்து செடிவளர்த்தால் அதற்கு நிறைய இடம் தேவைப்படும். அதனால் பாணைகளில் பெரியதை கீழே வைத்துக் கொண்டு வரிசையாக அதை விட சிறிய அளவில் உள்ள வற்றை ஒன்றன் மீது ஒன்றாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பாணையிலும் அதன் முக்கால் பகுதியில் அதாவது மேல் விளிம்பில் இருந்து கால்பங்கு கீழே பக்கவாட்டில் சிறு வட்டமாக துளையினை அந்த பாணைகளில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். அந்த பக்கவாட்டு துளைகள் ஒரு பாணைக்கு இடது புறமாக வருவதுபோலவும் அதற்கு மேல் உள்ள பாணைக்குவலது புறமாக வருவதுபோலவும் மாற்றி மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி அடுக்கி வைக்கப் பட்டுள்ள பாணைகளில் உள்ள துளைகள் வழியே செடிகள் இட்டு வளர்க்கும் பொழுது செடிகளும் ஒன்றுக்கொன்று இடிக்காமல் இடையூறு இன்றி விசாலமாக வளரும். அதனுடன் பாணைகள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று அடுக்கி செடிகள் வளர்ப்பதால் சிறிய இடத்தில் ஒரு அடிக்கு ஒரு





அடியில் பதினைந்திற்கும் மேற்பட்ட செடிகளை இந்த அடுக்கு பாணைத் திட்டத்தில் வளர்த்து விடலாம். வீட்டிற்கு முன்பாகவோ, கொல்லைப் புறத்திலோ மொட்டை மாடியிலோ இந்த அடுக்குப் பாணைத் திட்டத்தினை செயல்படுத்தி மிகக்குறைந்த இடத்தில் மிகுந்த நன்மையைப் பெறமுடியும். இந்த மாதிரித்திட்டத்தை விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ள அவர் வீட்டிற்குச் சென்றால் அறிந்துகொள்ளலாம்.

### உரம் தயாரிக்கவும் பயிற்சி

முட்டையின் ஓடு, இறால், தோல், நண்டு இவற்றின் மேல் ஓடு, மீன் முள், போன்ற சமையலுக்குப் பின் மிஞ்சும் கழிவுகளை வைத்துக் கொண்டு எப்படி உரம் தயாரிக்கலாம் என்பதைக் கற்றுத்தருகிறார்.

உடனே பலபேர் குழப்பமுற்று நீங்கள் சொல்வது எல்லாம் அசைவப் பொருட்களாக இருக்கிறது. நாங்கள் சுத்த சைவமாயிற்றே, என்ன செய்வது? என்று கேட்பீர்கள். அதற்கும் ஒரு வழி இருக்கிறது.

நீங்கள் சைவமாக இருந்தாலும், உங்கள் அக்கம் பக்கத்து வீட்டார் எவரேனும் அசைவம் சாப்பிடுபவராக இருப்பர். அவர்களிடம் சொல்லி மேற்கூறிய அசைவக் கழிவுகளை பெற்றுக் கொண்டு உரம் தயாரிக்கலாம்.

இதில் தயாரிக்கப்படும் உரம் நீர்ம வடிவில் லேசான எண்ணெய்த் தன்மையுடன் இருக்கிறது. இதில் ஒரு டம்ளர் அளவு எடுத்து 50 டம்ளர் அளவு நீரில் கலந்து செடி, கொடி மரங்களுக்குப் பயன்படுத்தும் பொழுது அவை ஆரோக்கிய மாகவும் விரைவாகவும் நன்கு செழித்து வளர்வதைக் பார்க்க முடியும். ஒரு வேளை நீர் கலக்காமல் அந்த நீர்ம உரத்தினைப் பயன்படுத்திவிட்டால் ஒரே நாளில் அனைத்து செடிகளும் கருகிப் போய்விடும் என்பதிலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். எனவே இந்த உரம் பயன்படுத்தும் முன்னர் அவரிடம் விளக்க மாகக் கற்றுக் கொண்டு பின்னர் பயன்படுத்தலாம்.

### எலித்தொல்லைக்கு தீர்வு

நம் வீட்டில் செடி, கொடிகளை வளர்க்கும் பொழுது நாம் சந்திக்கும் இன்னொரு சிக்கல் என்னவெனில் எலித்தொல்லைதான். அவைகள் நிலத்தில் வலைதோண்டி செடி கொடிகளை வேறோடு சில சமயம் அழித்து விடுவதுண்டு. இந்த சிக்கலுக்கு தீர்வாக கிளாடியா என்னும்



செடியினை வீட்டின் பல இடங்களில் நடடு வளர்க்கலாம். அதனால் செடி கொடிகள் மட்டுமின்றி வீட்டில் உள்ள மற்ற உணவுப் பொருட்களையும் அவை சேதப்படுத்துவதிலிருந்து பாதுகாக்க முடியும். ஏனென்றால் இந்த கிளாடியா செடியின் வாசனைக்கு எந்த எலிகளும் கிட்டே நெருங்காது. அதனால் மற்ற வீடுகளுக்கும், வெளிப் பகுதிகளுக்கும் எலிகள் படையெடுக்குமே தவிர நம் வீட்டில் எலித்தொல்லை இருக்காது.

### மலக்கழிவு நீர் பயன்பாடு

நமது வீடுகளில் ஆறு மாதம், ஒரு வருடம் என்று இடைவெளிவிட்டு மலக் கழிவு நீரை சுத்திகரிப்பு செய்ய என்று ஒரு வண்டியை ஏற்பாடு செய்து 2000, 3000 செலவழித்து செட்டிக் பேங்கை கிளின் செய்து வருகிறோம். ஆனால் இந்தப் பெரியவர் இம்மாதிரி எந்த வேலையையும் செய்வதில்லை. தேங்கியிருக்கும் அந்த மலக் கழிவு நீரையும் பயனுள்ள விதமாக மாற்றி விடுகிறார்.

மலக் கழிவு நீர் உள்ள தொட்டியில் பவுடர் போன்ற ஒன்றை ஒரு பாக்கெட் கொட்டுகிறார். அந்த பவுடரில் பாக்கீரியா என்ற நுண்ணுயிர் இருக்கிறது. இதை அந்தத் தொட்டியில் போட்டவுடன் துர்நாற்றம் வீசுவது நின்றுவிடுகிறது. அதனுடன் அந்த பாக்கீரியா பல வேதிவினைகளைப் புரிகிறது. அதனால் மலக்கழிவு நாற்றமில்லாமல் இருப்பதுடன் உரமாகவும் மாறிவிடுகிறது. இந்த





கழிவுநீர் நம் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள செடி, கொடிகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். அதனால் தண்ணீர் தட்டுப்பாடின்றி நம்மால் சமாளிக்க முடிவதுடன் இதை உரமாகவும் பயன்படுத்த முடிகிறது. அதனால் கழிவுநீரை வெளியேற்றுவதற்கு பணம் செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒரே கல்லில் மூன்று மாங்காய் என்று சொல்லலாம்.

இந்த நீரை தாவரங்களுக்கு பயன்படுத்தி அவற்றில் விளையும் காய்கறி, கீரை, பழவகைகளைப் பெற்று பயனடையலாம், உடலுக்கு மிக நல்லது.

ஆனால் பல பேர் சங்கடமாக அதுஎப்படிங்க மலக்கழிவு நீரில் விளையறதை எடுத்து சாப்பிட முடியுமா? என்று கேட்பார்கள். காய்கறிகள் மலமாக மாறியது எப்படியோ அது போலத்தான் மலமும் காய்கறிகளாக, பழங்களாக மாறப்போகிறது. இதைப் புரிந்து கொண்டால் நாம் முகம் சுழிக்க மாட்டோம். நமது கழிவுகள் உரமாக மாற்றப்பட்டுவிட்டது என்று புரிந்து கொண்டால் ஒரு வித்தியாசமும் தோன்றாது.

மலக் கழிவு நீரை சுத்திகரிக்க பாக்கிரியாவை பவுடராக அதனுள் கொட்டுவார் என்று குறிப்பிட்டோம் அல்லவா? அந்த பாக்கிரியாக்களை தொட்டியில் ஒரு முறை கொட்டினாலே அது வாழ்நாள் முழுவதும் வேலை செய்து சுத்திகரித்துக் கொண்டிருக்கும். இதன் விலை 250 ரூபாய் என்ற அளவில் கிடைக்கிறது. அதை வெளியில் எங்கும் வாங்க வேண்டாம் ஏனென்றால்

பாக்கிரியா என்ற பெயரில் போலிகளைத் தயாரித்து விற்று வருகிறார்கள். தேவைப்படுவோர் தண்ணீரே அதை பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்று அந்த பெரியவர் குறிப்பிடுகிறார்.

250 ரூபாய் என்பது மலிவான விலை தானே வெளியில் போலிகளை வாங்கி ஏமாறுவதை விட அந்தப் பெரியவரிடமே இதை வாங்கிக் கொள்ளலாம். தவிர ஒரு முறைதானே வாங்குகிறோம். அதனால் வாழ்நாள் முழுவதும் பயனடையலாமே?

மலக் கழிவு நீரை வெளியேற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் அதை தூர்நாற்றமின்றி தாவரங்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம் என வழி சொல்கிறார்

மலக் கழிவு நீர் தேங்கும் பெரிய தொட்டிக்கு அருகிலேயே பக்கவாட்டில் சிறிய தொட்டி ஒன்றை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பெரிய தொட்டிக்கும் சிறிய தொட்டிக்கும் நடுவில் சிறு துளை அமைத்து கழிவு நீர்த் தொட்டியில் இருந்து தெளிந்த மேலாக உள்ள நீர் சிறிய தொட்டிக்கு வருவதுபோல் அந்த துளை அமைக்கப்பட்டு இருக்கவேண்டும். சிறிய தொட்டியில் இருந்து நீரை எடுத்து தாவரங்களுக்குப் பாய்ச்சுவதற்கு எதுவாக அமைத்திருக்க வேண்டும். அந்த சிறிய தொட்டிக்கு சிறிய மூடி ஒன்றை போட்டு மூடி வைத்திருக்கவேண்டும். தண்ணீர் தேவைப்படும் பொழுது அதை திறந்து பயன்படுத்தி கொள்ளலாம். இந்த திட்டத்தை சொல்லும் பொழுது சிலர் சற்று அருவெறுப்பாக உணர்பவர்கள் இதை செயல்படுத்தி வரும் பெரியவரின் வீட்டிற்கு நேரில் சென்று ஒரு முறை கவனித்து வருவார்கள் எனில் அப்படி உணரமாட்டார்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மனம் தான் காரணம் மனகால் நாம் அருவெறுப்பாக உணரவில்லையெனில் மலக்கழிவுகளை சிறந்த ஒரு உரமாகப் பயன்படுத்தி நன்மைபெறலாம்.

மலேசிய நாட்டை சேர்ந்த மலாய்க்காரர்களும், தமிழர்களும், சீன நாட்டைச்

சேர்ந்த சீனர்களும் உற்பத்தி செய்யும் உணவுப் பொருட்களை யாரும் பொதுவாக வாங்க மாட்டார்கள். இவர்கள் மலக்கழிவுகளை தங்கள் விவசாய நிலத்தில் ஊற்றி விவசாயம் செய்கிறார்கள். அதன் மூலம் காய்கறிகள், பழங்கள் அனைத்தும் உற்பத்தி செய்கிறார்கள். இதைக் கேள்விப்படும் அக்கம் பக்கம் உள்ள கிராமத்தினர் இந்த உற்பத்தி பொருட்களை வாங்க மாட்டார்கள். ஏனென்றால் மலக்கழிவுகளைப் பயன்படுத்தி விவசாயம் செய்கின்றனர் என்பது தான் காரணம். அதனால் மிக சத்தான உணவுப் பொருட்கள் அதிலிருந்து கிடைக்கின்றன என்பது பல பேருக்குத் தெரிவதில்லை.

சில இடங்களில் மலக்கழிவுகளை விலைக்கு வாங்குகிறார்கள். நாம் சுத்தம் செய்வதற்கு 2000, 3000 என்று செட்டிக் டேங்க் கிளினிங் வண்டிகளுக்கு பணம் கொடுத்து சுத்தம் செய்ய ஏற்பாடு செய்கிறோம். மறுபுறம் அந்தக் கழிவுகள் எடுத்துச் செல்லும் நபர்கள் இன்னொரு பக்கம் அதை விலைக்கு விற்று இரண்டு பக்கமும் வருமானம் பார்த்துவிடுகின்றனர்.

இது ஒரு புறமிருக்க, இந்த மலக்கழிவுகளை விலைக்கு வாங்குவோர் தொட்டிகளில் நிரப்பி அதில் சில வேலைகள் செய்து உரமாக மாற்றிவிடுகின்றனர். பின்னர் நாம் உரம் என்று வாங்கும் பொழுது இதை நம்மிடமே விற்று விடுகின்றனர். எல்லாமே காசு தான். நம்மிடமிருந்து எடுக்கும் பொழுதும் காசு கொடுத்து திரும்ப உரமாக வாங்கும் பொழுதும் நாம் காசு கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். இதை விட நாமே அதை உரமாக மாற்றிவிட்டுப் போய்விடலாமே? யோசிப்போம்.

குடிநீர்த் தொட்டி, மலக்கழிவு நீர்த் தொட்டி என எந்தத் தொட்டியையும் முழுவதுமாக மூடிவைக்காமல் சிறிதளவு திறந்து இருப்பதுதான் நல்லது. முழுவதும் அடைத்து வைப்பது தான் கெட்டுபோகவும், விஷவாயுவாக மாறவும், வாய்ப்பாகிவிடுகிறது. சிறுசிறு துளைகளாக நான்கு துளைகள் அந்தந்த தொட்டிகளின் மேற்பரப்பில்



போட்டுவைப்பதனால் வெளிக்காற்றோட்டம் உள்ளே சென்று வெளியேறிக் கொண்டு இருக்கும். இதனால் தொட்டியில் இருக்கும் குப்பைகள், சுத்தங்கள், விஷவாயுக்கள் எதுவும் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம் குடிநீர்த் தொட்டி, மலக்கழிவு நீர்த்தொட்டி என அனைத்திற்கும் இந்த முறை பொருந்தும். இதனால் கரப்பான், கொசு முதலியவையும் பூரான், கரப்பான், தேள், பாம்பு போன்ற விஷ ஜந்துகள் உருவாகி நம் வீட்டிற்குள் வருவதை ஆரம்பத்திலேயே ஒழித்து விடலாம் எனவே அனைத்து இடங்களும் சுத்தமாகவும், சுகாதாரமாகவும் இருக்கும்

### பெர்க்குலேசன் பிட்

அவர் தன்னுடைய வீட்டை சுற்றி பல இடங்களில் வட்டமாக சிறு சிறு குழிகள் ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கிறார். இதற்கு பெர்க்குலேசன் பிட் சென்று பெயர். எப்பொழுதெல்லாம் மழை பெய்கிறதோ அந்த சமயங்களில் இந்தக் குழிகளில் மழை நீர் சென்று நிரம்பிவிடுகிறது. ஆழமாக அமைக்கப்பட்டுள்ள இந்த சிறு சிறு குழிகளில் நிறையும் நீரில் நீண்ட நாட்களுக்கு நிலத்தடியில் ஈரம் குறையாமலிருக்கும். இந்தக் குழிகளில் சிறு சிறு பைப்புகளை நட்டு வைத்திருக்கிறார் என்ன காரணம் எனில் நிலத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த குழிகள் மழை சற்று பெரிய அளவில் வருமபொழுது அடித்துவரப்படும் மண்ணால் நிரம்பி அது மறைந்து விடக்கூடாது என்பதற்காகத்தான். இந்த பெர்க்குலேசன் பிட் எனும் செயல் திட்டத்தினை நமது வீட்டைச் சுற்றிலும் இவ்வாறு அமைத்துப் பயன்படுத்தும் பொழுது நீராதாரத்தினை நாம் தக்க வைத்து கொள்ள முடியும்.

## ஒட்டடை அடிக்காதீர்கள்!

அந்தப் பெரியவர் தன்னுடைய வீட்டில் ஒட்டடை அடிப்பதே இல்லை அவர் வீட்டில் ஆங்காங்கே நிறைய ஒட்டடைகள் இருக்கின்றன. இந்த ஒட்டடையில் உள்ள சிலந்திப் பூச்சிகள் கொசுக்களை உணவாக உட்கொள்வதால் இந்த ஒட்டடையால் நன்மைதான் என்று கூறுகிறார். இது தவிர விஷப்பூச்சிகளையும் இது உணவாக உட்கொண்டு விடுவதால் நாம் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். பார்ப்பதற்கு அசிங்கமாக இருந்தாலும் இது மனிதர்களுக்கு நன்மை செய்வதால் ஒட்டடை அடித்து அதை நீக்கிவிட வேண்டாம் என்று கூறுகிறார். தேவைப்பட்டால் அவ்வப்பொழுது சிறிய அளவில் மட்டும் ஒட்டடை அடித்து சுத்தப்படுத்திவிடலாம் மற்றபடி ஒட்டடை வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் அவர் கூறும் செய்தி.

சிலந்திப் பூச்சிகள் இருக்கும் வீட்டில் கொசுத் தொல்லைகள் இல்லாமல் நிம்மதியாக இருக்கலாம். கொசுத் தொல்லை இருக்காது என்ற ஒரு காரணத்திற்காகவே ஒட்டடைகளைத் தாராளமாக நாம் விட்டுவைக்கலாம். கொசுக்களால் நாம் அடையும் துன்பத்திலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும் சிலந்திகள் நமக்கு எந்த விதத்திலும் தொல்லை கொடுப்பதில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால் நாம் இருக்கும் பகுதியில் அவை அத்துமீறி நுழையாமல் ஏதோ ஒரு மூளையில் அது பாட்டுக்கு இருக்கிறது. நம்மால் அதற்கும் இடையூறு இல்லை. அதனால் நமக்கும் இடையூறு இல்லை. நாம் கீழிருந்தால் அது கூரையில் ஏதோ மூலையில் இருந்துவிட்டுப் போகட்டுமே, அதனால் என்ன இப்பொழுது?

நமக்கும் வீடு ஒட்டடை அடிக்கும் வேலை மிச்சம், கொசுத் தொல்லையிலிருந்து தப்பிக்க அதன் எதிரியான சிலந்திகளை நாம் அழிக்காமல் விட்டு விட்டாலே போதும். கொசுவர்த்திச் சுருள், லிக்யூட், போன்றவை பயன்படுத்துவதால் உடல்நலத்திற்குத் தானே கேடு? செலவின்றி கொசுக்களை ஒழிக்க ஒட்டடைகளை அடிக்காமல் விட்டு விட்டாலே போதும் சிந்தித்து செயல்படுவோம்.



## மொட்டை மாடியில் ஏசி

அவரது வீட்டு மொட்டைமாடியில் உள்ள சுற்றுச் சுவரில் அதாவது பேரபெட்டவால் என்று சொல்லக் கூடியவற்றில் 2 அடிக்கு 2 அடி என்ற அளவில் தொட்டிபோல் அமைத்து அதில் பல விதமான செடிகளை வளர்த்து வருகிறார். அந்த செடி. கொடிகளினால் என்ன நன்மை என்றால் வீட்டிற்கு தேவையான காய்கறிகள் எல்லாம் அதிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம் இது தவிர கரிசாலாங்கண்ணி வெட்டிவேர் போன்ற மூலிகை செடி களையும் அதில் நட்பு வளர்க்கலாம். இப்படி மொட்டை மாடிகளில் செடிவளர்ப்பதால் எந்தக் கோடையிலும் வீட்டிற்குள் வெய்யிலின் தாக்கம் இருக்காது மிக குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

அதே போல மழைக்காலங்களில் இந்த செடிகளில் பட்டு தொட்டியிலிருந்து வெளியேறும் நீரை மூலிகை நீராக நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதனால் மொட்டை மாடி மதில்சுவரை இது போல பயனுள்ளதாக செடிகளை வளர்க்க நாம் பயன்படுத்தலாம்

## ஆகாயவிவசாயம்

பத்தடி நீளமுள்ள அகலமான பைப் ஒன்றை நட்பு வைத்திருக்கிறார். அதில் ஆங்காங்கே வட்ட வட்டமாக துளைகளை இட்டு அந்த பைப் முழுவதும் மண்ணால் நிரப்பிவைத்திருக்கிறார். அந்த பைப்பின் பக்க வாட்டில் ஆங்காங்கே வட்ட வட்டமாக அமைக்கப் பட்டிருக்கும் துளையில் செடிகளை நட்பு வளர்த்து



வருகிறார். நாம் ஏற்கனவே மண் பாணையில் இதுபோல துளையிட்டு பாணைகள் ஒன்றைமேல் அடுக்கப்பட்டிருப்பவற்றில் செடிகளை நடட்டு வளர்க்கும் முறையினைப் பார்த்தோம் அல்லவா?



இந்த பைப் வழியே செடி வளர்ப்பதும் ஏறக்குறைய அதே போலத்தான், நீளமான பைப்பில் துளைகள் சற்று இடைவெளியில் மாறி மாறி வருவது போல அமைத்துக் கொண்டு அதில் செடிகள் வளர்க்கும் பொழுது நமக்கு மிகுந்த நன்மை கிடைக்கிறது ஒரு பைப் ஊன்றி வைக்கும் இடத்தில் நம்மால் பதினைந்து செடிகளை வளர்க்க முடிகிறது. இடமும் குறைந்த அளவு தேவைப்படு வதுடன் வீடு முழுக்க குளு குளு வசதி ஏற்படுகிறது. அவற்றால் வீட்டிற்கும் தேவையான காய்கறிகள் பெற முடிகிறது.

### **கொடி வளர்த்தல்**

மொட்டை மாடியில் கொடிகள் படர்ந்து வளர்வதற்காக மரங்கள், கம்புகளை ஊன்றி பந்தல் போட்டு வைக்கலாம் அல்லது கான்கிரீட்டில் இது போல செய்து கொடிகள் படர்வதற்கு அமைப்பு ஏற்படுத்தலாம். கொடிபோல படர்ந்து வளரக் கூடிய செடிவகைகளை இதில் நடட்டு வளர்க்கும் பொழுது பந்தல் அமைத்ததுபோல் பசுமையாக காட்சி அளிக்கும். அந்த மொட்டைமடியில் இவ்வாறு கொடிவகைகளை பந்தல் போல் படரவிட்டால் வெளியிலிருந்து பார்க்கும் பொழுது மொட்டை மாடிக்கு பச்சை தொப்பி அணிவித்தது போல் இருக்கும்.

மொட்டை மாடியில் செடி, கொடிவகைகள் நிறைய நடட்டு வளர்த்து வருகிறார் அந்தப் பெரியவர். ஆனால் இத்துடன் மரமே நடட்டு வளர்த்து வருகிறார்

என்று சொன்னால் நம்பமாட்டீர்கள். அவர் வீட்டில் மாடியில் மரம் வளர்க்கிறார். நம்பமுடியாமல் இருப்பவர்கள் நேரில் சென்று பார்த்தால் உண்மையைப் புரிந்து கொள்வார்கள். இவ்வாறு மொட்டை மாடியை பச்சைத் தொப்பி அணிவித்தது போல் மாற்றிவிட்டால் மேலே செல்லும் மேகம் இந்த பசுமையைக் கடந்து செல்லும் பொழுது மழையாக மாறிவிடும். இதனால் நம் ஊருக்கு மழை கிடைக்கும்.

### **மொட்டை மாடியில் 150 ரகம்**

தன்னுடைய மொட்டை மாடியில் 150 வகையான தாவரங்களை அந்தப் பெரியவர் வளர்த்து வருகிறார். இதனால் அவர் அடையும் நன்மைகளோ ஏராளம். மழைக்காலங்களில் இந்த செடியில் பட்டு வெளியேறும் மழைநீர் மொட்டை மாடியிலிருந்து ஒரு பைப் மூலம் கீழிறங்குகிறது. அங்கு இத்தனை செடிகளின் மீதும் பட்டு வெளியேறும் நீர் முலிகைத் தன்மைநிறைந்தது அல்லவா? அதனால் அந்த பைப் வழியாக வெளியேறும் நீரை முதல் ஐந்து நிமிடம் வருவதை விட்டுவிட்டு பின்னர் வரும் நீரை சேமித்து வைத்துக் கொண்டு குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்துகிறார். மழைநீர் உலகிலேயே தூய்மையான நீர் அதிலும் 150 விதமான மூலிகைகளின் மீது பட்டு வருவதால் இன்னும் சிறப்பானதாக மாறிவிடுகிறது. இந்த நீரைக் குடிக்கப் பயன்படுத்தலாம். லேசாக குப்பைகள் கலந்து இருந்தால் வெள்ளைநிற பருத்தித் துணியில் அந்த நீரை வடிகட்டி எடுத்துவிட்டால் குப்பைகள் அந்த துணியில் ஒட்டிக்கொள்ளும். பிறகு சுத்தமான நீரை பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.



மிகப்பெரிய மழை வரும் காலங்களில் அத்தனையும் குடிநீராக நாம் சேமிக்க முடியாது. தேவைபடும் அளவிற்கு சேமித்துவிட்டு, மீதம் வரும் தண்ணீரை சுத்திகரிக்கும் தொட்டியில் விழுமாறு ஒரு அமைப்பை செய்து வைக்கலாம். அந்தத் தொட்டி எப்படி அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் எனில் தொட்டியின் கீழ் பகுதியில் அளவில் பெரிய கற்களால் நிரப்பவேண்டும். அதற்குமேல் அதைவிட சிறிய கற்கள், அதற்குமேல் அதைவிட சிறிய கற்கள், அதற்குமேல் மணல் என்று நிரப்ப வேண்டும். ஏறக்குறைய வாட்டர் பில்டர் போன்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தி வைக்கவேண்டும். மழை நீரை அந்தத் தொட்டியில் விழுமாறு செய்ய வேண்டும். அரசின் மெட்ரோ வாட்டர் திட்டம் இந்த மாதிரி அமைப்பில் செயல்படுத்தப்படுகிறது. இந்த முறையில் தண்ணீர் சுத்திகரிக்கப்படுவதால் இதை குடிநீராகப் பயன்படுத்தலாம்.



இதிலிருந்து புழங்கும் நீர் நேராக கிணற்றில் சென்று சேருமாறு அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த வீட்டின் பெரியவர் இதைப் போன்ற அமைப்பில்தான் செயல்படுத்தி வருகிறார். நம் வீட்டின் அருகில் இருக்கும் கிணற்றில் மழைநீர் சென்று சேருமாறு பார்த்துக் கொண்டால் எல்லாக்காலங்களிலும் நீர் பற்றாக்குறையின்றி நிம்மதியாக வாழலாம். பெரியவர் தன்னுடைய வீட்டில் இதுவரை நீர் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டதே இல்லை என்று கூறுகிறார் எனில் காரணம் இந்த திட்டத்தினை அவர் முறையாக செயல்படுத்தி வருவதுதான்.



கிணற்று நீரில் 5 கிலோ தேற்றான் கொட்டையைப் போட்டு வைத்திருக்கிறார் பெரியவர். தேற்றான் கொட்டையைப் போட்டு குடிநீரை சுத்திகரிக்கும் முறையை நாம் ஏற்கனவே நிறைய அறிந்திருக்கிறோம். இருப்பினும் மீண்டும் ஒரு முறை நாம் அதை நினைவுக்கு கொண்டு வருகிறோம்.

ஒரு பாணை நீரை எடுத்துக் கொண்டு அதில் சிறிது தேற்றான் கொட்டையை எடுத்து பாணையின் உட்புறமாக உள்ள ஓட்டில் தேய்த்து விட்டுவிட்டால் பாணையின் நீர் சுத்தமாகிவிடும். இன்னொரு வழியும் இருக்கிறது. அகல் விளக்கு ஒன்றை எடுத்து தேற்றான் கொட்டையை நீர் விட்டு அதில் நன்றாக உரச வேண்டும். பின்னர் அகல்விளக்கில் சேர்ந்திருக்கும் தேற்றான் கொட்டை நீரை எடுத்து குடிநீர் பாத்திரத்தில் கலந்து விட்டால் அரை நாளில் நீரை சுத்தமாக்கிவிடும்.

நாம் குடிக்கும் நீரை சுத்தமானதாக மாற்றுவதற்கு தேற்றான் கொட்டை சிறந்த சாதனம் இது கழிவுகளை அடிப்புறம் தேங்கச் செய்து சுத்தமான நீரை மேலே இருக்குமாறு செய்கிறது காரைக்குடி தேவக்கோட்டை போன்ற ஊர்களில் நாட்டுகோட்டை செட்டியார் தங்கள் வீடுகளில் இந்த முறையைத்தான் பயன்படுத்துகிறார்கள் ஊருணித் தண்ணீரை எடுத்து வந்து இந்த முறையில் சுத்திகரித்து குடிப்பது அவர்கள் வழக்கம். காலப்போக்கில் இன்று நிறைய குடும்பங்களில் இந்த வழக்கம் மறைந்து போய்விட்டது.

இந்த தேற்றான் கொட்டையைப் போட்டு நீரை சுத்தமாக்குவதை பெரியவர் செய்து

வருகிறார். கிணற்று நீரிலே இதை போட்டு வைத்து விடுவதால் கிணற்று நீர் எப்பொழுதும் சுத்தமாகிக்கொண்டே இருக்கும் என்று கூறுகிறார். நாமும் இதைக் கடைபிடிக்கலாமே

### கரும்புச்சக்கையின் பயன்

சாலையோரங்களில் கரும்பு ஜீஸ் தயாரிக்கும் கடை வைத்திருப்பவர்கள் கரும்பைப் பிழிந்த பின் சக்கையை தூக்கி எறிவதைப் பார்த்திருப்போம். இந்த கரும்புச் சக்கையை எடுத்து வந்து அதையும் மொட்டை மாடியில் உள்ள செடிகளின் பக்க வாட்டில் இருக்கும் வேப்பகுதியில் போட்டு வைக்கவேண்டும். அதனால் செடிகளுக்கு அடியில் மண் ஈரம் காயாமல் இருக்கும் கீழே உள்ள நிலப்பகுதி என்றால் தென்னை மட்டைகளை உணர்றி வைத்து சூரிய ஒளியைத் தடுக்கலாம். மொட்டை மாடியில் உள்ள செடிகளுக்கு இதுபோல் செய்யமுடியாது அல்லவா? அதற்கு பதிலாக கரும்புச் சக்கைகளை இப்படிப் பக்கவாட்டில் பரப்பிவிடுவதால் நன்மை கிடைக்கிறது. இதனால் நிரின் தேவையும் குறைவாகத்தான் இருக்கும்.

### 24 மணிநேரமும் ஏசி

இறுதியாக ஒரு அதிசயம் நம்மை பிரம்மிக்கச் செய்கிறது. அந்தப் பெரியவரின் வீடு எப்பொழுதும் குளு குளு ஏசியில் இருப்பது போல் உணரச் செய்கிறது. அதற்குக் காரணம் அவரது வீட்டு முதல் மாடியான மொட்டை மாடியில் அவர் செய்திருக்கும் சில வேலைகள் தான். அந்த மாடியில் இயற்கையான ஏசியை வைத்திருக்கிறார். ஐந்து அடிக்கு ஐந்தடி என்ற அளவில் சதுமராக சற்று உயரத்திற்கு குட்டி கோபுரம் போல செங்கற்களை வைத்துக் கட்டியிருக்கிறார். பக்கவாட்டில் சிம்னி விளக்கினைப் போன்று இடைவெளிகள் விட்டு வைத்திருக்கிறார் இதற்கு மேலே கூரையாக (Feature Tiles) என்று சொல்லக்கூடிய சூரிய வெப்பம் உள்ளே வராமல் அதன் மேல்பட்டு வெளியே செல்வது மாதிரியான ஓடுகளையும் பொருத்தியிருக்கிறார் பலரது வீடுகளில் மொட்டை மாடியில் இது போன்ற தொரு சிவப்பு நிற ஓடுகளை அழகுக்காக பயன்படுத்துவதைப் பார்த்திருப்போம்.

இவ்வாறு மொட்டை மாடியில் குட்டி கோபுரம் போல் இருக்கும் இந்த அமைப்பினால் வீட்டிற்குள் எப்பொழுதும் குளிர்ச்சியை உணர முடிகிறது. இந்த சுவற்றின் பக்கவாட்டின் நான்கு பக்கமும் ஓட்டை இருப்பதால் ஏந்நேரமும் காற்றோட்டமும், நான்கு புறம் கண்ணாடி பதித்திருப்பதால் வெளிச்சமும் இருந்துகொண்டே இருக்கின்றன. மழைக்காலங்களில் இந்த குட்டி கோபுரம் நீரை உள்ளே விடாமல் தடுத்து குடைபோல் வெளியேற்றிவிடுகிறது. அதனால் வீட்டிற்குள் மழைநீர் வராது. சூரிய வெப்பத்தை மேற்கூரை தடுத்துவிடுகிறது. சூரிய ஒளி கூரையில் கண்ணாடி வழியாக வீட்டிற்குள் வருவதால் வீட்டிற்குள் தனியே மின்விளக்கை பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பக்கவாட்டில் இருக்கும் ஓட்டை வழியே கெட்ட காற்று வெளியேறி விடுவதால் வீட்டிற்குள் தூய்மையான காற்றோட்டம் நிலவுகிறது. இதனால் வீடு ஏந்தநேரமும் குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது. இந்த மாதிரி அமைப்பில் நம் எல்லோருடைய வீடுகளும் அமைந்து விட்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்?



மின்சாரம், ஏசி , மின் விசிறி எதுவுட்ட மின்றி இயற்கையான சுத்தமான காற்றோட்டற்றம் மற்றும் சூரிய ஒளியால் இயற்கையுடன் ஒன்றி வாழலாம். இதை நேரில் சென்று பார்த்து வந்து நாம் நமது வீடுகளிலும் இதை செயல்படுத்துவோம். நன்மை பெறுவோம்.



### இயற்கை விவசாயம்:

இன்றைக்கு நடைமுறையில் இரசாயனங்களைப் பயன்படுத்திதான் நிலங்களில் விவசாயம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இதைத்தவிர இந்த இரசாயனக்கலப்பின்றி எந்த உரங்களும், பூச்சி மருந்துகளும் பயன்படுத்தாமல் செய்துவரும் விவசாய முறைகளும் இன்று புத்துயிர் பெற்று வருகிறது. இதை இயற்கை விவசாயம் என்று நாம் கருதி வருகிறோம். ஆனால் இது இயற்கை விவசாயம் அல்ல. இயற்கை விவசாயம் என்பது மனிதனின் முயற்சி இன்றி காடுகளில் செடிகள், கொடிகள், மரங்கள் தானே வளர்வதும் இயற்கையின் நியதிப்படி அழிந்து மீண்டும் தானே வளர்வது தான் இயற்கை விவசாயம். இதற்கு மனிதர்கள் உதவி சிறிதும் தேவை இல்லை. இயற்கையில் அமைந்த காடுகளில் மட்டுமே



இயற்கை விவசாயம் இருக்கிறது. நாம் செய்யும் விவசாயம் பாரம்பரிய விவசாயம் அல்லது மரபுவழி விவசாயம் என்று தான் குறிப்பிட வேண்டும் என்று அவர் கூறுவது ஏற்றுக்கொள்ள கூடியதாகத்தான் இருக்கிறது. நாம் பாரம்பரியமாக செய்து வரும் விவசாய முறைகள், இன்று செயற்கை உரங்கள், பூச்சிக் கொல்லிகள் பயன்படுத்தும் விவசாய முறைகளும் இயற்கை விவசாயம் அல்ல. சுருக்கமாக மனிதனின் முயற்சியில் செய்யப்படுபவை இயற்கையுடன் சேர்க்க முடியாது.

நிலத்தைப் பாழ்படுத்தும் இரசாயனக்க உரக்கம் பெனிகளும், மருந்துக் கம்பெனிகளும் லாபம் ஈட்டுவதற்காக மக்களை ஏமாற்றி தங்கள் தயாரிப்புகளை விற்றுவருகின்றன. உலக அளவில் உள்ள அரசியல் நிலவரங்களும் இதற்கு சார்பாக இருக்கின்றன. எனவே இரசாயனங்களை

விட்டுவிட்டு மரபுவழி விவசாயத்திற்கு மாறுவோம். இயற்கை விவசாயத்தினைப் புரிந்து கொள்வோம்.

### நன்மைகள்:

வீட்டைச் சுற்றிலும் மொட்டை மாடியில் செடி, கொடிகள் வளர்ப்பதால் ஏராளமான நன்மைகள் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. முதலாவது மின்சாரச் செலவு இருக்காது அல்லது மிகக் குறைந்த மின்கட்டணம் செலுத்தினால் போதும். இரண்டாவது மின்விளக்கின் உதவியின்றி வீடு வெளிச்சமாக இருக்கும். மூன்றாவது வீட்டிற்குள் எப்பொழுதும் குளு குளு என்று காற்றோட்டம் 24 மணி நேரமும் இருக்கும்.

மொட்டை மாடியில் பச்சைத் தொப்பியை போட்டு வைத்தால் வீட்டைக் கட்டிட்டு செல்லும் மேகம் மழை பொழியும் அதனால் ஊருக்கும் நன்மை.

வீட்டில் சேரும் கழிவுகளை வெளியில் சென்று கொட்ட வேண்டியதில்லை. இதனால் அரசுக்கும் நன்மை. ஊருக்கும் நன்மை. உரங்களைக் காசு கொடுத்து வாங்கவேண்டிய தில்லை. பணம் மிச்சம், தண்ணீரை வெளியில் இருந்து காசு கொடுத்து வாங்க வேண்டியதில்லை. பணம் மிச்சம், மழை நீரில் மூலிகைகள் கலந்து வருவதால் அது மருத்துவ குணம் பெற்று விடுகிறது. உடல் நலம் குறைந்த காலத்தில் மருந்து, மாத்திரை என்று செலவு செய்யாமல் இந்த மூலிகைகளால் உடல் நலம் பெற்றுவிடலாம். மூலிகைக் காற்று உடலுக்கு மிகமிக நல்லது. ஊரில் மற்றவர்கள் எல்லாம் கோடைவெயிலில் காய்ந்தாலும் நம் வீடு குளு குளு என்று இருக்கும். ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

ஓசோன் மண்டலத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஓட்டையை அடைப்பதற்கு நம் பங்கிற்கு ஒரு செயலைச் செய்து போலாகும். உலக வெப்பமயமாதலை தடுப்பதற்கு நம் பங்கிற்கு ஒரு வேலையை செய்து போலாகும். தண்ணீர் பற்றாக்குறை என்றுமே வராது. கொசுத்தொல்லை, விஷ ஜந்துகளின் தொல்லை என எதுவும்



இருக்காது. இவ்வாறு ஆயிரக்கணக்கான இலாபங்களை நாம் அடையலாம்.

இதற்கு நாம் செய்யவேண்டிய தெல்லாம் ஒன்றே ஒன்று தான். பாரம்பரிய இயற்கை விவசாய வீடாக நம் வீட்டை மாற்ற வேண்டும். மொட்டை மாடிக்குப் பச்சைத்தொப்பி போடவேண்டும்.

சென்னையில் இத்தகைய சிறப்பான வீட்டை அமைத்துக்கொண்டு மகிழ்வுடன் சாதாரணமாக வாழ்ந்து வரும் அந்தப் பெரியவரின் பெயர் **திரு. சந்திரகுமார்** ஜயா அவர்கள். இவரைப் பார்த்து நாம் பெருமைப்பட வேண்டும். ஏனென்றால் நாம் அனைவரும் நம்முடைய குடும்பம் பிள்ளைகள் என்று அவர்களுக்காக காலை முதல் இரவு வரை படாதபாடுபட்டு வேலை செய்து அவர்களை கவனித்து கொள்ளவே நேரம் போதவில்லை. நமக்கு எதற்காக இப்படி ஓடுகிறோம்? நாம் எதற்கு இவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறோம்?. எதற்காக சம்பாதிக்கிறோம் என்றும் தெரியவில்லை. இறுதியில் எல்லா ஓட்டங்களும் நின்று போய் படுக்கையில் நோயில் விழுந்து பல இலட்சங்கள் மருந்து, மாத்திரை ஆப்த்ரேஷன் என்று இலட்சக்கணக்கில் செலவு செய்து வரும் மக்களிடையே இப்படி ஒரு காரியத்தை செய்து வரும் அந்தப் பெரியவர் இதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்கி இருப்பார்? எவ்வளவு ஆராய்ச்சி செய்திருப்பார்? இந்த மாதிரி மனிதர்களை நாம் பாராட்ட வேண்டும். ஊக்குவிக்க வேண்டும். இவர் ஆற்றி வரும் இந்த சேவையினால் நம்முடைய சந்ததியே பயன்பெறப்

போகிறது. அவர் வீட்டை இந்த மாதிரி அமைப்பில் அவர் செய்து வைத்திருப்பதினால் அவருக்கு மட்டுமின்றி அண்டை அயலார் வீடுகள், மற்றும் யார் யாரோ பயன்அடைகிறார்கள்.

உதாரணமாக இந்தோனேஷியாவில் உள்ள காடுகளில் நெருப்பு பற்றிக் கொள்கிறது என்றால் மலேசியாவின் கோலாலம்பூரில் புகை வரும். ஆனால் இந்தோனேஷியாவில் புகை வராது. இதுபோல ஒரு நாட்டின் பசுமைக்காடுகளினால் வேறொரு நாடுகளில் மழைப்பொழிவு இருக்கும். ஒருநாடு வறட்சியினால் காய்ந்து போனால் வேறொரு நாடும் அதுபோலாகிவிடும். இதுபோல பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து நிரூபணம் செய்திருக்கிறார்கள். இந்த அடிப்படையில் ஒரு நாடு இன்னொரு நாட்டிற்கு மரம் வளர்ப்பதற்கு நிதியுதவி அளித்து காடுகளை வளர்க்கிறார்கள். நம் மாநிலத்தில் திருவாரூரில் காடுகள் அதிகம். இதனால் வேறொரு நாடு பயன்பெறுகிறது. எனவே இதை அறிந்த அந்த நாடு நம் அரசியலவாதிகளுக்கு காசு கொடுத்து மேற்கொண்டு வனங்களை அழிக்காமல் பாதுகாக்க வலியுறுத்துகிறார்கள். இன்னும் இது நடந்து வருகிறது.

ஜப்பானியர்கள் தங்கள் நாட்டிற்கு மழை பெற வேண்டுமானால் அவர்கள் வேறொரு நாட்டில் மரம் வளர்க்க வேண்டும். இப்படி ஒவ்வொரு நாடும் தங்கள் நாட்டிற்கு மழைபெய்ய எந்த நாட்டில் மரம் வளர்த்தால் மழைகிடைக்கும் என்று கண்டுபிடித்து அந்த நாட்டில் மரம் வளர்க்க நிதிக்கொடுத்து ஊக்குவிக்கிறார்கள்.



எனவே நம் வீடுகளில் சுற்றிலும் செடிகள் வளர்த்து, மொட்டை மாடியில் பச்சைத் தொப்பி என்பதைப்போல நிறைய செடி, கொடிகளை வளர்ப்பதை செய்து வந்தால் அது நமக்கும் நன்மை தருவதோடு மற்ற எல்லோருக்கும் அது நன்மையைச் செய்கிறது. உலகில் யார் யாருக்கோ இதனால் இலாபம் கிடைக்கிறது. எனவே இந்த மாதிரி காரியங்களில் ஈடுபட்டு சமூகத்திற்கு சேவை செய்யும் நல்ல மனிதர்களுக்கு சல்யூட் அடித்து நாம் மரியாதை செய்ய வேண்டும். அவர்கள் யாராக இருப்பினும் அவர்கள் செய்யும் செயல்களை ஊக்குவிக்கவேண்டும். அவர்களை பெருமைப்படுத்தவேண்டும். அவர்களுக்கு உதவி புரிவதன்மூலம் நாமும் இந்த செயல்களில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளலாம். அவர்களுடன் இணைந்து உதவியாகப் பல வேலைகளைச் செய்யலாம். இல்லையெனில் நாமே தனித்தும் கூட அதுபோல செய்யலாம்.

எனவே சென்னையில் உள்ள இந்த ஐயா அவர்களின் வீட்டிற்கு நாம் நேரடியாக சென்று அங்கு செயல்படுத்தி வரும் இந்தத் திட்டத்தினை பார்வையிட்டு வரலாம். அதன்பின்னர் நம் வீட்டினையும் இதே போன்ற அமைப்பிற்கு மாற்றி அமைக்க முன் வரவேண்டும். ஒருவேளை இப்படிச் செய்வதற்கு நமக்கு நேரமில்லை என்றால் குறைந்த பட்சம் நீங்கள் பார்த்து வந்த செயல்முறைகளைப் பற்றி நான்கு பேருக்கு எடுத்துச் சொல்லலாம் அல்லவா?

அந்த நான்கு பேரில் யாராவது ஒருவர் இந்தத் திட்டத்தினை செயல்படுத்தினாலும் அதன்மூலம் உலக மக்கள் நன்மை அடைவார்கள் அல்லவா?

எல்லோரும் இது நமக்கெதுக்கு?

இது நமக்கெதுக்கு? என்று ஒதுங்கிக் கொண்டால் யார் இந்த ஊரை நாட்டை உலகைக் காப்பாற்றுவது? கடைசியில் நம்மைக் காப்பாற்றவும் ஒருவரும் இன்றிப் போய்விடுவோம்.

எனவே ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீடுகளில் இந்த அமைப்பினை ஏற்படுத்துவது தங்கள் கடமை என்று உணர்ந்து செயல்பட்டால் தான் உண்டு. அந்த ஐயா வீட்டிற்கு நேரில் சென்று பார்வையிடும் பொழுது அங்கே ஒரு 50 செயல்திட்டங்கள் நடைபெறுகிறது என்றால் அதில் நம்வீட்டில் எவ்வளவு செய்யமுடியுமோ அவ்வளவு திட்டங்களை செயல்படுத்தலாம். இன்னொன்று அந்த வீட்டைப் பற்றி நமக்கு தெரிந்தவர்கள் உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரிடமும் கூறி அவர்கள் சென்று பார்த்து வந்து தங்கள் வீடுகளில் அதுபோல் செய்வார்கள் எனில் அந்தப் புண்ணியம் நமக்குத் தானே?

### குருநாதர்

**திரு. இந்திரகுமார்** ஐயா அவர்கள் தன்னுடைய குருநாதர் சுல்தான் இஸ்மாயில் பாய் என்று குறிப்பிடுகிறார். அவரைப்பற்றி யார்? எங்கிருக்கிறார்? போன்ற விபரங்களை நீங்கள் நேரில் சந்தித்துப் பேசும் பொழுது தெரிந்து கொள்ளலாம்.

### புத்தகங்கள்

வீட்டுத் தோட்டம் அமைப்பதற்காக சில புத்தகங்களைப் பரிந்துரை செய்கிறார் இந்திரகுமார் ஐயா. இந்தப் புத்தகங்களில் நிறைய செய்திகள் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியவையாக உள்ளன என்று பல புத்தகங்களைக் குறிப்பிடுகிறார். விகடன் பிரசுரம் வெளியிட்டுள்ள **ஜீரோ பட்ஜெட்** இரண்டாவது **ஒற்றை வைக்கோல்** புரட்சி என்ற நூல் மாஸானா புக்காகோ எழுதியது. மூன்றாவது **உழவுக்கு உண்டு வரலாறு** மற்றும் **தாய்மண்** என்று நான்கு புத்தகங்களை நாம் அவர் கூறிய வற்றிலிருந்து குறிப்பிட்டுள்ளோம். எனவே இந்த நூல்களை வாசித்துப் பயன்பெறுவோம்.

### முகவரி:

இந்த வீட்டைப் பற்றி இவ்வளவு செய்திகளையும் கேள்விப்பட்டவுடன் நமக்கு ஒரே ஆச்சர்யமாக இருக்கும். சென்னையில் இப்படி ஒரு வீடா? அது எங்கிருக்கிறது? சென்று



பார்க்கவேண்டுமே என்று ஆர்வம் மிகுதியாகும். எனவே அந்த வீட்டின் முகவரியை இங்கே குறிப்பிடுகிறோம்.

வீட்டின் உரிமையாளர் பெயர் : திரு. இந்திரகுமார் ஐயா அவர்கள், வெது வீதி, சங்கர் நகர், பம்மல், சென்னை -75. இந்தியா. தொலைபேசி எண்கள் : வீடு 044 - 22486494, செல் : +919941007057

### குறிப்பு :

தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்வோர் இரவு 7 மணியிலிருந்து 8 மணிக்குள் மட்டும் தொடர்பு கொண்டு பேசலாம். மற்ற நேரங்களில் அவர் நிறைய வேலைகளில் ஈடுபட்டிருப்பார். பல கல்லூரி, பள்ளிகளுக்கும் சென்று வீட்டுத் தோட்டம் பற்றி பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார். எனவே மற்ற நேரங்களில் அவரை போனில் தொடர்பு கொள்வது அவருக்கு இடையூறாக இருக்கும். இதுவரை அவரின் வீட்டை பல இலட்சம் பேர் சென்று பார்வையிட்டு வந்திருக்கின்றனர். பார்த்துச் சென்றவர்களில் நிறையப்பேர் அதே போல தங்கள் வீட்டினையும் மாற்றி அமைத்திருக்கின்றனர். தொலைபேசி எண்தான் கிடைத்துவிட்டதே என்று நினைத்த நேரத்திற்கு அவரைக் கூப்பிட்டு தொந்தரவு செய்யாதீர்கள். தேவையான விஷயங்களுக்காக குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சுருக்கமாகப் பேசிவிட்டு அவரை நேரில் சந்திக்கும்பொழுது விளக்கமாகப் பேசிக் கொள்வது நலம். அதற்கு முன்பாக அவரிடம் முன் அனுமதி பெற்றுக்கொண்டு அவரை சந்திக்கச் செல்லலாம்.

மின்ஞ்சலில் அவரைத் தொடர்புகொள்ள [exnorakumar@reddiffmail.com](mailto:exnorakumar@reddiffmail.com) என்ற மின்ஞ்சல் முகவரியில் (இ-மெயிலில்). கடிதம் அனுப்பினால் உங்களுக்கு பதில் அளிப்பார்.

நேரில் சென்று பார்க்க முடியாத வண்ணம் நிறைய வேலைகளில் பிசியாக இருப்பவர்கள் போனில் நீண்டநேரம் பேசி அவருடைய நேரத்தை வீணடிக்கவேண்டாம். அவருக்கு உதவி செய்வதாக இருந்தால் செய்யலாம். இல்லையென்றால் அவரை தொந்தரவு செய்யாமல் இருக்கலாம். இது

என்னுடைய தாழ்மையான வேண்டுகோள்.

[www.homeexnora.org](http://www.homeexnora.org) என்ற இணையதளத்தில் இந்த வீட்டைப் பற்றியும் இவரைப் பற்றியும் நிறைய செய்திகளைக் காணமுடிகிறது. ஓய்வு நேரங்களில் இதை கவனித்து வந்தால் உங்களுக்கு மிகுந்த நன்மை அளிப்பதாக இருக்கும். இந்த கட்டுரையைப் படித்தும், கேட்டும் இந்த செய்திகளை அறிந்து கொண்டவர்கள் சென்னை வரும் பொழுது அந்த ஐயாவை அவசியம் சந்தித்து இந்தத் தகவல்களைப் பற்றி நேரில் அறிந்து கொண்டு செல்லவேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். நமது ஊரிலும் உலக நன்மைக்காக உழைக்கும் உத்தமர்கள் வாழ்ந்து வருகிறார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் காட்டும் நல்ல வழியில் நாம் நடக்கவேண்டும். ஏதோ பிறந்தோம். வளர்ந்தோம், சாப்பிட்டோம் என்ற சிறிய எல்லையில் நம் சிந்தனையை சுருக்கிக் கொண்டால் நமக்கு எதுவும் தெரியாது. நமக்கு அருகிலேயே நல்லவர்கள் ஊருக்கு சேவை செய்பவர்கள் இருக்கும் பொழுது நாம் அவர்களை அடையாளம் காணவேண்டாமா? அவர்களை பின்பற்றி நாமும் இந்த உலகிற்கு நம்மால் முடிந்த நன்மைகளை செய்துவிட்டுப் போவோம். இந்த உலகையே மாற்றிக் காட்டுவோம்.

நம்மால் இந்த மனித சமுதாயம் ஆரோக்கியமாக, நிம்மதியாக, இயற்கையுடன் இணைந்த பாரம்பரியமாக. மகிழ்ச்சியாக, உற்சாகமாக, தூய்மையான பிரபஞ்ச சூழ்நிலையால் வாழ்நாள் முழுவதும் இனிமையாக நீடுழிவாழ்வார்கள் என்பது உறுதி.

சென்னை செல்பவர்கள் இந்திரகுமார் ஐயா அவர்களையும் அவர் வீட்டையும் அவசியம் பார்த்துவிட்டு வாருங்கள். தங்களது வீடுகளையும் இதுபோல அமைக்க வேண்டும் என்று உறுதி கொண்டு செயல்படுங்கள். இந்த சமுதாயத்திற்கு நீங்கள் பயன்பள்ள பணி ஒன்றை துவங்கிவிட்டீர்கள். வாழ்த்துக்கள் !!!

வாழ்க வையகம்!

வாழ்க வளமுடன் !



# பிறந்த நாள் தியானம்

ஹீலர் பாஸ்கர்

வருடத்தில் ஒருமுறை நமக்குப் பிறந்த நாள் வருகிறது. நாமும் அதை விமரிசையாக அவரவர் விருப்பம் போல் கொண்டாட மகிழ்கிறோம். பிறந்த நாள் அன்று பெரியவர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்களிடமிருந்து போனிலும், நேரிலும் வாழ்த்துப் பெறுவதில் சிலருக்கு மகிழ்ச்சி இருக்கும் மற்றும் சிலருக்கு அன்றைய தினம் பொழுதைக் கழிக்க எங்காவது சென்று வரலாம் என்று எண்ணம் இருக்கும். புத்தாடை அணிந்து கொண்டு எல்லோருக்கும் இனிப்புக் கொடுத்து மகிழ்வோம். கோவிலுக்குச் செல்வது, சினிமாவிற்கு செல்வது அல்லது சுற்றுலா செல்வது என்று அன்றைய தினம் கழியும். சிலர் வேலைக்குச் சென்று அங்கு சுக ஊழியர்களிடம் பிறந்த நாளைக் கொண்டாடுவதும் உண்டு (பிறந்த நாளைப் பற்றிய கவனமே இல்லாமலும் சிலர் இருப்பார்கள் அவர்களைப் பற்றி சொல்வதற்கு என்ன இருக்கிறது?)

நம்முடைய பிறந்த நாளை மகிழ்ச்சியாக கொண்டாடும் இத்தகைய தருணத்தில் நாம் பிறந்த நாள் தியானம் என்று ஒன்றை அறிமுகப்படுத்தப் போகிறோம்.

இந்த தியானம் மூலம் நாம் அடையப் போகும் நன்மைகள் என்ன என்று அறிய இருக்கிறோம். முதலில் பிறந்த நாள் அன்று எதைச் செய்ய வேண்டும் எதைச் செய்யக்கூடாது என்று நமக்குள் ஒரு தெளிவை ஏற்படுத்திக் கொள்வோம்.

பிறந்த நாள் அன்று நம்முடைய உடல், மனம், புத்தி, உயிர், ஆன்மா இவை எப்படி இருக்கும் தெரியுமா?

ஒரு குழந்தை கருவாக தன் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் பொழுது அந்த தாயின் உடலில் ஒரு அங்கமாக இருக்கிறது, தாயின் உயிரோட்டத்துடன் முழுமையான இணைப்பில் இருக்கும். அந்தக் கருவிற்கு என்று தனிப்பட்டதாக எந்த அதிர்வும், குறிப்பிட்ட அலை வரிசைகளின் (frequency) தாக்கமும் இருக்காது, எந்த வினாடியில் தாயின் கருவறையிலிருந்து வெளிப்பட்டு இந்த பூமியில் வந்து விழுகிறதோ, அந்த இடத்தில் என்ன மாதிரியான அலைவரிசை இருக்கிறதோ அதற்கு ஏற்றாற் போல் குழந்தையின் உடலும், உயிரும், இதுதான் பிரபஞ்ச அலைவரிசை என்று நினைத்துக் கொண்டு, அந்த அலைவரிசையில் உயிர் வாழ்வதற்கு தகுந்த குழந்தையாக தயாராகிறது. அதாவது உதாரணமாக எந்த வினாடியில் ஒரு குழந்தை பிறக்கிறதோ, அந்த வினாடியில் பூமி எந்த நிலையில் இருக்கிறது, சூரியனிலிருந்து எவ்வளவு தொலைவில் இருக்கிறது சந்திரனில் இருந்து எவ்வளவு தொலைவில் இருக்கிறது, என ஒன்பது கிரகங்களும் எவ்வளவு தொலைவில் அமைந்திருக்கின்றன என்றும் 27 நட்சத்திரங்களும் 12 ராசிகளும் எந்த அமைப்பில் இருக்கின்றன என்றும் அன்று அமாவாசையா, பெளர்ணமியா என்பனவும், இரவு, பகல் எந்த ஊர், எந்த நாடு என்பதைப் பொறுத்து பிரபஞ்ச அலைவரிசை வேறு வேறு மாதிரி இருக்கும்.

குழந்தை பிறந்த அந்த சமயத்தில் இதுதான் இந்த உலகத்தின் பிரபஞ்ச அலைவரிசை என தவறாகப் புரிந்து கொண்டுவிடுகிறது. அதாவது ஒவ்வொரு ஆண்டும், ஒவ்வொரு மாதமும், ஒவ்வொரு கணமும் இந்த அலைவரிசை மாறிக்

கொண்டிருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் அந்த அலைவரிசைக்கு ஏற்றார் போல் உடல், மனம், புத்தியை வடிவமைத்துக் கொள்கிறது, அதைத் தொடர்ந்து தக்கவைத்துக் கொள்ளும் முயற்சியைத்தான் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்கிறது.

இந்த அலைவரிசையில் உடல், மனம், புத்தி இருந்தால் தான் ஆயுள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக, மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும் என்று உயிர் முடிவு செய்து கொள்கிறது அந்த கணத்தில் உள்ள பிரபஞ்ச அலைவரிசைக்கு தக்கவாறு பிறந்த குழந்தையின் உடலில் பதிவு செய்து கொள்கிறது.

ஒரு வேளை நாம் பிறக்கும் சமயத்தில் இருக்கும் பிரபஞ்ச அலைவரிசை 24 மணி நேரமும் இருப்பதைப் போன்று இந்த உலகை மாற்றி விட்டால் நமக்கு வாழ்வில் அழிவு என்பதே கிடையாது. நம்முடைய உடலை விட்டு உயிர் போகாது. ஏனென்றால் நமது உடலில் எந்த ஒரு செல்லும் அழியாது, அதன் படி உடல் அதற்கு ஏற்றது போல் வடிவமைக்கப்பட்டு விடும்.

ஆனால் நமக்கு ஏன் வயதாகிறது ? முதுமை வருகிறது ? உடல் உறுப்புகள் அழிந்து கொண்டும், நோய்வாய்ப்பட்டுக் கொண்டும் இருக்கிறது? வாழ்க்கையில் இன்ப, துன்பங்கள், ஏற்ற, இறக்கங்கள் போன்றவற்றை ஒவ்வொரு வரும் அனுபவிப்பதற்குக் காரணம் என்ன?

காரணம் ஒன்று தான்.

அது இந்த பிரபஞ்ச ஆற்றல் மாறிக் கொண்டே இருப்பதுதான். காரணம்.



அ ம அ வ அ ச ய ன் று ப ி ற க் கு ம் குழந்தையை உதாரணமாக எடுத்துக் கொண்டால் அந்தக் குழந்தையின் உயிருக்கு பெளர்ணமி பற்றித் தெரியாது ஏனென்றால் அக்குழந்தை பிறக்கும் அந்த, வினாடியில் அன்றைய தினத்தில் சந்திரனுடைய ஆற்றல் இல்லாத உலகத்தில் வாழ்வதற்குத் தயாராகிவிட்டது.

பின்னர் பதினைந்து நாட்கள் கழித்து சந்திரனுடைய ஆற்றல் வெளிப்படும் பெளர்ணமி அன்று குழந்தையின் உயிர் பயத்தில் தடுமாறுகிறது. ஏனெனில் இவ்வளவு நாட்களில் சந்திரனின் ஆற்றலை, அலைவரிசையை அது சந்தித்ததே இல்லையே, அதை எப்படி சமாளிப்பது என்று பயப்படும். அதன் உடல், மனம், உயிர், புத்தி போன்றவை தடுமாறும் துன்பத்தை அனுபவிக்கும்.

கிரகங்கள், நட்சத்திரங்கள் இவற்றின் இயக்கத்தை வைத்துத்தான் ஜாதகம், சோதிடம் போன்றவை கணிக்கப்படுகிறது.

ஒரு மனிதன் குழந்தையாகப் பிறக்கும் இடம் எந்த ஊர், எந்த நாடு என்பதைப் பொறுத்து இந்த சோதிடம் ஜாதகம் போன்றவை மாறுபடும். அட்சரேகை, தீர்க்கரேகை போன்றவற்றின் அமைப்பும் அதைத் தீர்மானிக்கிறேன்.

அமெரிக்காவில் பிறக்கும் குழந்தைக்கும், அதே நாள், அதே நேரத்தில் அதே நிமிடத்தில் இந்தியாவில் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் ஜாதகம் என்பது வெவ்வேறானது. இடம், நேரம் என்பதையெல்லாம் பொறுத்துத்தான் ஜாதகம் எழுதப்படுகிறது.

தமிழ் நாட்டில் பிறக்கும் குழந்தைக்கும், ஆந்திராவில் பிறக்கும் குழந்தைக்கும், குஜராதில் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் நாள், நேரம், நிமிடம் என்று அனைத்தும் ஒன்றாக இருந்தாலும் ஜாதகம் என்பது வேறு வேறாகத்தான் இருக்கும்.

ஜாதகம், ஜோதிடம் என்பதைப் பற்றிப் பேசுவது என்றால் அது ஒரு தனிப்பாடமாக ஜாதகம்



சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஜோதிடம், ஜாதகம் என்பதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்காக இங்கே குறிப்பிடுகிறேனே தவிர நாம் சொல்லவருவது வேறு விசயம். ஜோதிடம், ஜாதகம் பற்றித் தனியாக புத்தகம் மற்றும் DVD வெளியிடுவோம் நீங்கள் அதைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இதற்கு முன்பும் ஜோதிடம் பற்றி வெளியிட்டு உள்ளோம். நீங்கள் அதைப் பார்த்து பயன் அடையலாம்.

நாம் எந்த கணத்தில் பிறந்திருக்கிறோமோ நமது உடல் சார்ந்த க்யூநிலைக்குத் தகுந்தவாறு உயிர் வாழ்வதற்கு தயாராகிவிடுகிறது. அதன் பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் பூமி சூரியனுக்கு அருகாமையில் செல்லும் அல்லது தூரத்தில் சென்று கொண்டிருக்கும். கிரகங்கள் தங்கள் நிலையிலிருந்து மாறி, மாறி வெகு காலமாக சுற்றிக் கொண்டிருப்பதால் நமது உடலிலும் பஞ்ச பூத ஆற்றல்கள் மாறி மாறி இயங்க ஆரம்பிக்கும், அதற்கு ஏற்றாற் போல் கவலை, பயம், கோபம், நிம்மதி, சந்தோசம், சக்தி, போன்றவை மாறி மாறி வந்து கொண்டே இருக்கும்.

எனவே பிறந்த நாள் அன்று நாம் எந்த ஒரு வேலையும் செய்யக் கூடாது, பிறந்த தினத்தன்று நமது உடலும், உயிரும் இந்த பிரபஞ்ச ஆற்றலுடன், ஏக இறைவனுடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருக்கும். நாம் பிறந்த நாள் குறிப்பிட்ட நட்சத்திரம், நேரம் போன்றவற்றுடன் கலந்த நேரம் அது. அந்த நேரத்தில் தேவையற்ற எந்த வேலையும் செய்யக் கூடாது. ஆனால் இன்றைக்கு பிறந்த நாளைக் கொண்டாடுகிறோம் என்று மது, சாராயம் போன்றவை அருந்து விடும் மாளமிடுகின்றனர் இன்றைக்கு “எனக்கு பிறந்த நாள் டா மச்சான் அதனால் உங்களுக்கு பீட் கொடுக்கிறேன்” என்று பிராந்தி, விஸ்கி போன்ற போதை வஸ்துகளை அருந்திவிட்டு உடலைக் கெடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் இதை யெல்லாம் பார்க்கும் பொழுது சிரிப்பாகவும், இன்னொருபுறம் கவலையாகவும் வருகிறது. எனவே பிறந்தநாள் அன்று இது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடாமல் இருப்பவர்களே பாக்கியவான்கள்.

பிறந்த நாளைக் கொண்டாடுவதிலும் நம்மில் பலருக்கு சரியான நாள் எது என்று தெரிவதில்லை. தேதிக் காலண்டரில் குறித்துள்ளவாறு நமது பிறந்த நாளை அன்றைய தேதியில் கொண்டாடுவதையே பலரும் செய்து வருகின்றனர், ஆனால் இது சரியானது அல்ல. நட்சத்திரம், திதி போன்றவற்றைப் பார்த்து அன்றைய தினம் அந்த நேரத்தில் தான் பிறந்ததினம் கடைபிடிக்க வேண்டும் பிறந்த தினத்தன்று ஏதாவது பத்திரம் எழுதுதல், முக்கிய முடிவுகளை எடுத்தல் போன்ற எதுவும் செய்யக் கூடாது. அன்று எந்த வேலையும் செய்யாமல் முழுமையான ஓய்வில்தான் இருக்க வேண்டும்.

புதிதாக தொழில் துவங்கும் வேலைகளைச் செய்வது யாரையாவது சந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்கி வைத்து அவர்களைப் பார்ப்பது, வியபார நிமித்தமாக செய்யும் வேலைகள் போன்ற எதுவும் செய்யாமல் இருக்கவேண்டும். குறிப்பாக தொலைக்காட்சி, சீரியல் போன்றவை பார்க்காமல் இருக்க வேண்டும். இதனால் பயம், கோபம், டென்சன், போன்ற எதுவுமின்றி மனம், அமைதியாய் இருக்கும்

தயவு செய்து அன்றைய நாள் முழுவதும் ஓய்வு எடுக்கவும், தியானம் செய்யவும் ஒதுக்கவேண்டும்.

என்ன செய்யலாம் ?

அன்றைய தினத்தில் கோவிலுக்கு, சர்ச்சுக்கு அல்லது பள்ளிவாசலுக்கு சென்று முழு நாளும் முழுமையான தியானத்தில் இருக்கலாம் அதனால் இறைவனுடன் இன்னும் நெருக்கமான தொடர்பில் இருக்கலாம்.

அருகில் இருக்கும் தியானக் கூடம், யோகா மையம் போன்ற இடங்களுக்குச் சென்று தியானத்தில் இருக்கலாம் அல்லது அருகில் இருக்கும் மலைக் கோவில் அல்லது மலை என்று எது இருக்கிறதோ அங்கு சென்று அமர்ந்து கொள்ளலாம்.

தனிமையில் இருக்கவேண்டும் என்பது தான் அன்றைய தினத்தின் மிக முக்கியமான ஒன்று.

தனிமையில் இருக்கும் பொழுது உடலுக்கும் மனதிற்கும் அதிகப்படியான சக்தி கிடைக்கும். உடன் வேறு யாராவது இருப்பார்கள் எனில் அவர்களின் அலை வரிசையும், நமது அலைவரிசையும் ஒன்று சேரும் பொழுது நமக்கு அந்த சக்தி கிடைக்காமல் போகலாம். எனவே முடிந்தவரை அன்று தனிமையில் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

பிறந்த நாள் அன்று உடலுக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது. ஏன் என்றால் அன்று எண்ணெய்க் குளியல் செய்து கொள்ளும் பொழுது நமது உடலில் உள்ள பஞ்ச பூதத்தில் மிகப் பெரிய மாற்றம் ஏற்படும், உடல் குளிர்ச்சியடைந்து விடும். இறைவனுடன் நம்மால் தொடர்பு கொள்ள முடியாமல் போகும். போதைப் பொருட்கள் எதையும் அறவே பயன்படுத்தக் கூடாது. டீ, காபி கூட சாப்பிடக்கூடாது.

அன்றைய தினம் பசியெடுத்தால் மட்டுமே இயற்கை உணவை அளவாக உண்ணவேண்டும். தாகமெடுத்தால் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் தூக்கம் வரும்பொழுது தூங்க வேண்டும்,

அன்றைக்கு ஒரு நாள் மட்டும் நம் மனம் விரும்பியவாறு வாழவேண்டும்.

தியானத்தில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் அன்று 24 மணி நேரமும் தியானத்தில் கண்களை மூடி அமர்ந்து கொள்ளலாம். தனிமையில் அமர்ந்து தியானம் செய்யும் பொழுது நமக்கு நிறைய சக்தி கிடைக்கும்.

அன்றைய ஒரு நாளை சாக்லேட், இனிப்பு, போன்றவை கொடுத்து கொண்டாட வேண்டும் என்ற அவசியம் எதுவும் கிடையாது. பலரும் செய்வது என்னவென்றால் பிறந்த நாள் கொண்டாடுவதற்கு போனை காதில் வைத்துக் கொண்டு எல்லோருடனும் அன்றைய தினம்

முழுவதும் பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு ஏர்டெல், பி.எஸ்.என்.எல், ஏர்செல் போன்ற தொலைத் தொடர்பு அலை வரிசைகளின் கதிர்வீச்சுதான் உடலுக்குள் செல்லும் தவிர கடவுளின் பிரபஞ்ச ஆற்றல் உடலுக்குள் போகவே போகாது.

எனவே பிறந்த நாள் அன்று அதைக் கொண்டாட நினைப்பவர்கள் அந்த நாளுக்கு முந்தைய தினமே மற்றவர்களிடம் அதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களின் வாழ்த்துக்களைப் பெறுவதும் முன்தினமே பெற்றுக் கொள்ளுங்கள் அல்லது அடுத்த நாள் சென்று அதாவது பிறந்த நாளுக்கு அடுத்த நாளில் மற்றவர்களிடம் இதைப்பற்றிக் கூறி மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தவும், இனிப்பு கொடுப்பதையும் செய்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு பிறந்த நாளன்று தனிமையில் தியானத்தைக் கடைபிடிப்பதன் மூலமாக ஒரு ஆண்டிற்குத் தேவையான இந்த உலகத்தில் வாழ்வதற்கான ஆரோக்கியம், அமைதி, நிம்மதி, சந்தோசம் எல்லாவற்றையும் நாம் சேர்த்து வைக்க முடியும்.

தயவு செய்து இனிமேல் பிறந்த நாள் நட்சத்திரம், தீதி ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பிறந்தநாளை சரியான நாளில் கொண்டாடுவோம். அமைதியாக தியானத்தில் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து நாம் இதைச் செய்யும் பொழுது நமக்கு அளவற்ற ஆற்றல் கிடைக்கிறது. பிறந்த நாள் அன்று இருக்கும் அலைவரிசை வேறு எந்த ஒரு நாளிலும் நிச்சயம் இருப்பது இல்லை. எனவே பிறந்த நாள் தியானம் செய்வோம், ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, செளக்கியமாக சந்தோசமாக வாழ்வோம். மற்றவர்களுக்கும் இதைக் கற்றுக் கொடுப்போம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!





## ஒரு குடி, 4 முழுங்கு...

ஹீலர் பாஸ்கர்

மனித ஆரோக்கியத்திற்கு நீர் சக்தி மிக மிக அவசியம். பொதுவாகப்பலரும் உணவின் மூலமாகத்தான் உயிர்சத்துகள் நம் உடலுக்குக் கிடைக்கிறது என்று நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் உணவில் எப்படி சத்துப் பொருட்கள் இருக்கிறதோ அதே போல நீரிலும் நிறைய சத்துப் பொருட்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் நாம் அதைப் பெரிதாகக் கண்டு கொள்வதே இல்லை.

நீரை எப்படிக் குடிக்க வேண்டும் என்பது குறித்து ஏற்கனவே பல விஷயங்களில் நாம் விளக்கமாகப் பார்த்திருக்கிறோம். இப்பொழுது புதிதாக ஒன்றையும் நீரைப் பற்றி நாம் பார்க்கப்போகிறோம்.

குடிநீரை அன்னாந்து வாயில் ஊற்றிக்குடிக்கும் முறையைத்தான் நாம் வழக்கமாக செய்துவருகிறோம். இப்படிக்குடிக்கும் பொழுது தண்ணீர் வேகமாக தொண்டை வழியாக இறங்கும். இதனால் அந்த நீர் பலவித உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்த வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே வாயில் தண்ணீரை ஊற்றும் பொழுது அதே வேகத்தில் தொண்டைப் பகுதிக்குச் செல்வதால் நீரை அப்படியே விழுங்கக் கூடாது.

நீர் அருந்தும் டம்ளர் அல்லது பாத்திரத்தில் வாயை வைத்து சப்பிக் குடிப்பதன்மூலம் நம் உடலுக்கு அந்த நீரினால் சக்தி கிடைக்கிறது. எனவே முடிந்தவரை குடிநீரை சப்பிச் சப்பிக் குடிப்பதுதான் நல்லது.

குடிநீரைக் குடிக்கப் பயன்படுத்தும் டம்ளர் அல்லது பாத்திரத்தினை வாயில் வைத்து சப்பிக் குடிப்பது நல்லது என அறிந்து கொண்டோம். ஆனால் வெளியிடங்களில் இந்த முறையைக் கடைபிடிப்பது சங்கடமாகவும், நாகரீகமற்றதாகவும் இருக்குமே? மற்றவர்கள் வினோதமாக நம்மை வேடிக்கை பார்ப்பார்களே என்ன செய்வது? என்று கேட்பவர்களுக்கு ஒரு யோசனை.

அந்த மாதிரி இடங்களில் நீர் அருந்தும் பொழுது அன்னாந்து வாயில் ஊற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் தண்ணீரை உடனே விழுங்கிவிடக்கூடாது. தண்ணீரை அன்னாந்து வாயில் ஊற்றிவிட்டு பின்னர் வாயை மூடிக் கொண்டு அதை நான்கு பங்காக சிறிது சிறிதாக மெதுவாக விழுங்கவேண்டும். இப்படி நீரை அருந்தும் பொழுது வாயில் நீரை ஊற்றிய பின் கண்களை மூடிகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை நீரை விழுங்கும் பொழுதும் சுவாசக் காற்றினை நாமாக முயற்சி செய்து உள்ளிழுக்கவும் கூடாது வெளியேற்றவும் கூடாது. ஒவ்வொரு முறை நீரை விழுங்கும் பொழுதும் சுவாசம் சீராக நடைபெறவேண்டும். நாம் அதைக் கண்களை மூடி வேடிக்கை பார்க்கும் பாவனையில் மட்டும் இருக்க வேண்டும்.

நீரை ஒவ்வொருமுறை விழுங்கும் பொழுதும் சுவாசக்காற்று உள்ளே செல்லலாம் அல்லது வெளியே செல்லலாம்... நாமாக அதை உள்ளே செல்லவேண்டும் என்றோ நீரை விழுங்கிய பின் வெளியே செல்லவேண்டும் என்றோ கணக்கு எதுவும் வைத்துக்கொள்ளாமல் சாதாரணமாக





மூச்சுக்காற்றை  
கவனித்தால்  
போதும்.

நான்காம் விழுங்கு என்று வாயில் உஹ்றிய நீரை  
இப்படி நிதானமாக குடிப்பதன் மூலம் நீரை நாம்  
மருந்தாக மாற்ற முடியும்.

நீரை  
ஒரு முறை  
இப்படி வாயில்

உஹ்றிய பின் உதட்டை மூடி, கண்களை மூடிக்  
கொண்ட பின் வாயில் உள்ள நீரை நான்கு பங்காக  
இருப்பதாக எண்ணி கொண்டு நான்கு முறை  
விழுங்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை நீரை  
விழுங்கும் பொழுதும் நாம் சுவாசிப்பதை  
இயல்பாக கவனம் வைத்து கொண்டு விழுங்க  
வேண்டும்.

1 லிட்டர் நீரை குடித்தால் கிடைக்கும் சக்தி  
இந்த முறையில் நீரை அருந்தும் பொழுது 100  
மில்லி நீர் அருந்தினாலே கிடைத்து விடும். எனவே  
நாம் தண்ணீரை குடிக்கும் பொழுது உதட்டை மூடி,  
கண்களை மூடி நிதானமாக நம் சுவாசத்தினை  
கவனித்து கொண்டே ஒரு வாய் நீரை நான்கு  
விழுங்காக மெதுவாக குடிக்கும் பொழுது அந்த  
நீரினால் நமக்கு நிறைய சக்தி கிடைக்கிறது. இதை  
அன்றாட வாழ்வில் அனைவரும் கடைப்பிடித்து  
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

முதல் விழுங்கு,  
இரண்டாம் விழுங்கு,  
மூன்றாம் விழுங்கு,

வாழ்க வையகம்!

வாழ்க வளமுடன்!!



**ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்**

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
18.7.2014	குன்னூர்	+91 98944 42564
10.08.2014	கோயமுத்தூர்	+91 93617 45603, 81481 25060
15.08.2014	ஆற்காடு	+91 98943 15575, 96774 99944
17.08.2014	ஹைதராபாத்	+91 99442 21007
24.08.2014	பரோடா (குஜராத்)	+91 99442 21007
31.08.2014	அகமதாபாத்	+91 99442 21007
13.09.2014	பொள்ளாச்சி	+91-98420 81129, 98422 16465
21.09.2014	சென்னை	+91 95000 90093
12.10.2014	சாத்தான்குளம்	+91 93644 01430

## ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் பயிற்சி

இந்த வகுப்பில் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக பயிற்சி அளிக்கிறார் மற்றும் இயற்கை மருத்துவ முறையில்  
வாழை இலை குளியல், யோகா, இயற்கை உணவு மற்றும் அறுசுவை உணவு அடங்கிய ஐந்து நாள் சிறப்பு பயிற்சி

**அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்**

ஆகஸ்ட் 03 - ஆகஸ்ட் 07 வரை திண்டுக்கல் +91 88706 66966

முன்பதிவு மிக அவசியம்

தொடர்புக்கு : **88706 66966**

இமெயில் : [anatomictherapy5dayscamp@gmail.com](mailto:anatomictherapy5dayscamp@gmail.com)

# உலோக ஊக்க நீர்



நல்லாசிரியர் வி. சுந்தரராஜன்

தங்க பஸ்பத்தால் இருதய பலமும், நல்ல பொன் நிறத்தில் உடலும் பெற்று ஆரோக்கியமாக இருந்தார்கள். வெள்ளி பஸ்பத்தால் கிட்னி பெயிலியரே வராமல் நலமாக வாழ்ந்தார்கள். அயச்செந் தூரத்தால் நரம்புகள் பலமாக அமைந்து, உற்சாகமாக உழைத்து பக்கவாதம் என்ற நோயே அறியாமல் ஆனந்தமாக வாழ்ந்தார்கள்.

முற்காலத்தில் சித்த மருத்துவத்தில் தங்க பஸ்பம், வெள்ளி பஸ்பம், அயச்செந்தூரம் என்று தங்கம், வெள்ளி, தாமிரம், இரும்பு முதலியவற்றை தாவரசாற்றினால் சுத்தம் செய்து, புடம் போட்டு பஸ்பமாக தயாரித்தார்கள். அவைகள் தயாரிக்கும் முறைகளில் பல சித்தர்கள் இருந்தனர். மிகுந்த பணச்செலவு, தயாரிப்பு மிகுந்த சிரமமான வேலை இவைகள் அரசர்களுக்காகவே தயாரிக்கப்பட்டது. முற்காலங்களில் அரசவைகளில் சித்த மருத்துவர்களுக்கு மிகுந்த செல்வாக்கு இருந்தது. இந்த பஸ்பங்கள் மிகவும் பயனுடையதாவே இருந்தன.

அரசவைகளில் உள்ள பண்டிதர்களுக்கும். சில நேரங்களில் நாட்டிலுள்ள பாமரர்களுக்கும் கிடைத்தது. அதன் பயன் பாட்டினால், உடலும் உள்ளமும் வலுவாக, நலமாக நாட்டிலுள்ளோர் நலமாக வாழ்ந்தார்கள்.

நாளாக நாளாக இந்த முறைகளை மிகவும் ரகசியமாக வைத்திருந்து, யாருக்கும் விரிவாக விவரமாக கற்றுக் கொடுக்காததால், அதை செய்த மருத்துவர்கள் காலத்தோடுகாலமாக அழிந்தே போனார்கள்.

சென்ற நூற்றாண்டில் சாதாரண மக்கள் பூக்கள், காய், கனி, கீரைகளில் தங்கச்சத்து, வெள்ளி சத்து தாமிரசத்து, இரும்புசத்து முதலியவை இருப்பதை அறிந்து தேர்ந்தெடுத்து, அவைகளின் பலன்கள்கெடாமல் சமைத்து உண்டார்கள். இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டார்கள். ஆதலால் வளமாக, நலமாக ஆனந்தமாக வாழ்ந்தார்கள். பாரம்பரிய மருத்துவத்தையும் அறிந்திருந்தார்கள்.

இந்த நூற்றாண்டில், இயற்கையாக கிடைக்கும் தாவர இனங்களில் கிடைக்கும் சத்துப் பொருட்களை அறியாமலும், நம் முன்னோர்களின் பாரம்பரிய அறிவாற்றலை தெரிந்து கொள்ளாத தாலும், ரசாயன பொருட்களிலிருந்து தயாராகும் மாத்திரைகளையும், ஊசி மூலம் செலுத்தும் மருந்துகளையும் நம்புகிறோம். இதன்மூலம் உடல் தானே தன்னை சரி செய்து கொள்ளும் தன்மையைக் கெடுத்து கொண்டு வருகிறோம். உடல்தனக்கு வேண்டிய மருந்துகளை நாம் உண்ட ஆகாரத்திலிருந்து தயார் செய்து கொள்கிறது என்று அறியாமல், நாம் செயற்கையான ரசாயன மருந்துகளை உண்டு, உடல் நலமாக்கும் வேலையை தடைசெய்து வருகிறோம்.

நாம் உட்கொள்ளும் ரசாயன மருந்துகளில் உடல் நலமாவதற்கு மிக சிறிய அளவு எடுத்துக் கொண்டாலும் நாம் அளவுக்கு அதிகமாக, உடலுக்கு அளித்து திரும்ப திரும்ப அந்த மருந்துகளையே உடலுக்குள் அனுப்பும் பொழுது, உடல் அந்த மருந்துகளை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கிறது. மேலும் தேவைக்குப் போக மீதி மருந்துகளை உடலிலிருந்து எப்படியாவது வெளியேற்றி உடலை பாதுகாக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறது. எவ்வளவோ முயற்சி செய்கிறது உடல். அந்த மருந்தின் அதிகப்படியான வீரியம் நம் உடலிலிருந்து வெளியேற மறுத்து, பக்க விளைவுகளையும் புதிய புதிய வியாதிகளையும் தோற்றுவிக்கிறது. இந்த மருந்தின் பக்க விளைவுகளை போக்க இதே வேலையைத்தான் பக்க விளைவுகளுக்காக கொடுத்த மருந்தும் செய்கிறது.

உடலில் தொடர்கதையாக நோய்கள் மேலும் மேலும் பெருகி, உடலில் அந்த பகுதியையே ஆபரேஷன் மூலம் அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

இந்த நிலைமை நம் உடலுக்கு ஏற்படா வண்ணம் நம்மை நாம் ஒரு வரையறைக்கு உட்படுத்த பழகிக் கொள்ளவேண்டும்.

பசி ஏற்பட்ட பின்னரே உண்ண வேண்டும். தாகம் எடுக்கும்போது மட்டும் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். கடுமையான வேலை செய்த பிறகு ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். இரவு கண்விழிக்காமல், காலை 4 மணி வரை நன்றாக தூங்கவேண்டும். உணவு உண்ட பிறகு நினைத்த நேரத்தில் தின்பண்டங் களையும், பாட்டில் பானங்களையும், ஐஸ்கிரீம் போன்றவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும். ஏற்கனவே நாம் உண்ட உணவு ஜீரணம் ஆகி கொண்டிருக்கும் வேலையில் மேலே குறிப்பிட்டவைகளை சாப்பிட்டால், ஜீரணம் பாதிக்கப்படும் உடல் வேலை செய்வதற்கு சக்தியாக மாற்ற சுரக்கும் இன்சலின் சுரப்புக்கு தடை ஏற்பட்டு, இன்சலின் சுரப்பு பாதிக்கப்படும். சக்தி குறைவதால் உடல் உழைப்பு குறைந்து, களைப்பு ஏற்படும். உடலில் கெட்ட சர்க்கரை ரத்தத்தில் தேங்கி,

சர்க்கரை நோயாளியாக மாற நேரிடும்.

பசித்தபின் புசிப்பது, தாகம் எடுத்தால் மட்டும் நீர் அருந்துவது உடல் களைத்தபோது ஓய்வு எடுப்பது, முறையான தூக்கம் இந்த நான்கு செயல்களையும் சரியாக செய்து வந்தால், நம் உடல் தன்னைத்தானே சரிசெய்து கொண்டு, ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

மேலும் உடலுக்கு வேண்டிய முக்கியமான தங்கச் சத்து, வெள்ளிச்சத்து, தாமிர சத்து, இரும்புசத்து கொடுத்தால் எந்த வியாதியும் வராமல் வாழலாம்.

தங்கச்சத்தால், இருதயத்தில் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாமல் ரத்த குழாய்களில் எந்த வித அடைப்பும் ஏற்படாமல், இருதய பைபாஸ் சர்ஜரி ஏற்படாமலும், வெள்ளிச்சத்தால், சிறுநீரக தொந்தரவும், கிட்னி பெயிலியர் ஏற்படாமலும், தாமிர சத்தினால், தோல் சம்பந்தமான எந்த வியாதியும்வராமலும், இரும்பு சத்தினால் நரம்பு சம்பந்தமான எந்த வியாதியும் வராமலும், பக்கவாதம் எந்த காலத்திலும் ஏற்படாமலும் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆனந்தமாக வாழலாம்.

இதற்கு தீர்வாக ஒரு எளிய முறை இருக்கிறது. அதுதான் உலோக ஊக்கநீர் அல்லது செறிவுட்பட்ட ஊக்கநீர் எனலாம் இதை charged water என கூறலாம். இதை நாமே தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

இதற்கு வேண்டிய பொருட்கள் :

### தங்கம்

தங்க காகுகள் இரண்டு கற்கள் பதிகாத எனாமல் வேலை செய்யப்படாத இரு வளையல். சாதா தங்கமோதிரம். ( தங்கச் சங்கிலிகள், மாலைகள், நெக்லஸ் இவைகளை பயன்படுத்தக் கூடாது இணைப்பி வேலைக்காக வேறு உலோகங்களை பத்த வைப்பதற்காக பயன்படுத்தி இருப்பார்கள்).



## வெள்ளி

சு த் த ம ன ன வெள்ளி காசுகள் இரண்டு அ ச ல் வெ ள் ளி நாணயங்கள் இரண்டு குழந்தையின் கால்களில் போடும் சு த் த ம ன வெள்ளி காப்பு இரண்டு.

( வெ ள் ளி கொலுசுகள், சங்கிலிகள் பயன்படுத்தக் கூடாது இணைப்பு வேலைக்காக ஒ யி ட் மெ ட்ட ல் பயன்படுத்தி இருப்பார்கள்)



## தாமிரம்

தாமிர தகடுகள் சிறியது இரண்டு சுத்த தாமிர கம்பி வயர்கள் கொஞ்சம்.

## இரும்பு

இரும்பு ஆணிகள் பாக்கிரியிலிருந்து புதியதாக வெளிவந்திருக்கும் புதிய இரண்டு இஞ்ச ஆணிகள் நான்கு.

## உலோக உணக்கநீர் தயாரிக்கும் முறை :

இரண்டு விட்டர் நீர் கொள்ளும் அளவுள்ள ஒரு மண் சட்டி அல்லது பீங்கான் பாத்திரம் எடுத்து நன்றாக கழுவி, அதில் ஒரு விட்டர் சுத்தமான தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும், தண்ணீர் சூடு ஏறிய பின் குறிப்பிட்ட அளவில் தங்கம், வெள்ளி, தாமிரம், இரும்பு உலோகங்களை நன்கு கழுவி அந்த பாத்திரத்தில் இடவும். தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பிக்கட்டும். ஒரு விட்டர் தண்ணீர் கொதித்து முக்கால் விட்டராக வற்றட்டும். இப்பொழுது தண்ணீர் நீராவிடாமல் மாறி காற்றுக் குமிழிகளாக நீரின் மேல் வந்து மறையும். இப்பொழுது பாத்திரத்தில் உள்ள உலோகங்கள் சூடேறி, அவைகளின் மேல் காற்றுக் குமிழிகள் தோன்றி கொதிக்கும் நீரில் மேலே வந்து கரைந்து மறையும். அந்த உலோகத்தின் மேலிருந்து, அந்த உலோகத்தின் அணுக்கள் வாயுக்களாக மாறி

தண்ணீரில் மேலே வந்து கரையும் அந்த உலோகத்தின் சத்து அந்த நீரில் சேரும். இப்பொழுது நீரில் கரையும் வாயுக்கள் அந்த உலோகத்தன்மை பெறும்.

இப்பொழுது அடுப்பை அணைத்துவிட்டு மண்மூடி அல்லது பீங்கான் மூடியால் அந்த பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவும். நன்கு ஆறிய பிறகு, அந்த நீரை வடிகட்டி கண்ணாடி பாட்டிலில் சேகரித்து கார்க் மூடியால் அழுத்தமாக மூடவும். சூடேறி நீரானதால் எந்த கிருமியும் இருக்காது இந்த பாட்டிலை உலோக மூடி கொண்டு மூடக் கூடாது. கார்க் மூடிதான் வேண்டும்.

இ ப் ப ஔ மூ து இ ந் த க ண் ண ா டி பாட்டிலுள்ள நீர் உலோக வாயுக்கள் கரைந்த நீர் அந்த நீரில் அந்த உலோகங்களின் சக்தி அடங்கியிருக்கும். இடைத்தான் உலோக உணக்க நீர் அல்லது செறிவுட்ப்பட்ட நீர் ஆங்கிலத்தில் charged water என்று சொல்லப்படுகிறது. இதில் எந்த மருந்தும் இல்லை. பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதற்கும் வழியில்லை.

ஏற்கனவே நாம் தங்கத்தை ஆபரணமாக செய்து அணிந்து மகிழ்கிறோம். வெள்ளியில் உணவருந்தும் தட்டு, நீர் அருந்த, பால் அருந்த டம் ளர், செம்பு முதலியவை செய்து பயன்படுத்துகிறோம். தாமிர அண்டாவில் வெந்நீர் போட்டு குளிக்கிறோம் சமையலில் இரும்பு வாணலியில் சட்டியில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் முதலியவைகளை எண்ணெயில் தாளித்து குழம்பு, ரசத்தில் இட்டு உண்கிறோம். ஆகவே இந்த உலோகங்கள் நமக்கு பழக்கப்பட்டவைகள்தான்.

இந்த உலோக உணக்கநீரை காலை மாலை சிறிதளவு உட்கொண்டு வந்தால் எந்த வியாதியும் நம்மை அணுகாமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். நமக்கு வேண்டியபோது நாமே செய்து கொள்ளலாம்.



# கவனமாக இருப்போம்!



வொள்ளாச்சி சுதமார்

கூலக்கு தொட்டுவிடும் தூரத்திலும் கூருக்கலாம்.  
 கவனமாக இருப்போம் !  
 கைமப்பொழுதில் கூட வெற்றி நழுவிவிடலாம்.  
 கவனமாக இருப்போம் !  
 பாதைகள் நம்மை சறுக்கச் செய்யலாம்,  
 கவனமாக இருப்போம் !  
 அசலவிட போலிகள் நம்மை ஈர்க்கலாம்,  
 கவனமாக இருப்போம் !  
 முன்னேற்றம் நமது முழு உம்ச்சாய் இருப்பதில்,  
 கவனமாக இருப்போம் !  
 வாழ்வின் நிலை உயர்ந்த போதும்,  
 கவனமாக இருப்போம் !  
 வளமான எதிர்காலம் நிலையாக இருக்க  
**கவனமாக இருப்போம் !**

<p>சென்ற (ஜன்)மாத இதழில்...</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>இயற்கை விவசாய காலனி !                  ஓசோன் குளியல்                  எங்கே கிடைக்கும்                  ஓரிஜினல் என் எண்ணெய் ?</b>                  - ஹீலர் பாஸ்கர்</p> <p><b>ஆரோக்கியம் அளிக்கும் டானிக்</b>                  - ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர்                  சுந்தர்ராஜன்</p> </div>	<p>இனிவரும் இதழில்...</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>மோடி நல்லவரா ? கெட்டவரா ?                  விவசாய கால்சென்டர்.                  கேள்வியாக வாழுங்கள்!</b>                  - ஹீலர் பாஸ்கர்</p> <p><b>கிருதய வலி வரும் பொழுது                  முதலுதவி</b>                  - ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர்                  சுந்தர்ராஜன்</p> </div> <p>மேலும் ஏராளமான பயனுள்ள தகவல்களுடன்...</p>
<p><b>தவறாமல் படியுங்கள்... பயன் பெறுங்கள்.....</b></p>	

<p><b>அமைதியும் ஆரோக்கியமும் <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">மாத இதழ்</span> அன்பளிப்பு விண்ணப்பப்படிவம்</b></p>	
<p>எனது நண்பர்களுக்கு/உறவினர்களுக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமும் புத்தகத்தை அன்பளிப்பாக அளிக்க விரும்புவதால் கீழ்க்கண்ட நபருக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/> வருடங்களுக்கு அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன். அதற்கான தொகை ரூ. ....க்கான காசோலையை (எண் ..... வங்கி .....) இத்துடன் இணைத்துள்ளேன்.</p>	
<p><b>அன்பளிப்பு புத்தகம் அனுப்ப வேண்டிய நண்பரின் / உறவினரின்</b></p>	
<p>பெயர் .....</p> <p>விலாசம் .....</p> <p>இடம் .....பின்கோடு ..... போன்.....</p>	
<p><b>என்னுடைய சந்தா எண் <input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/> விபரம்</b></p>	
<p>பெயர் .....</p> <p>விலாசம் .....</p> <p>இடம் .....பின்கோடு ..... போன்.....</p>	

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## சந்தா விண்ணப்பப் படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் : .....

பிறந்த தேதி : ..... வயது : .....

தொழில் : ..... இனம் : ஆண்  பெண்

தொலைபேசி : ..... கைபேசி : .....

இ-மெயில் : .....

முகவரி : .....

..... பின்கோடு

வருட சந்தா தொகை : தமிழ்நாடு ரூ.350/- மட்டுமே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ.400/-

### பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை  கா. எண் .....

வரைவோலை  வ. எண் .....

மணி ஆர்டர்  ரசீது எண் .....

இணையதள பண பரிமாற்றம்  இ.ப.எண் .....

பணம்  நேரடியாக  வங்கி .....

(வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடுக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

சந்தாதாரர் கையொப்பம் .....

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 350/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

### அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : ..... 3. புதுப்பித்தல் தேதி : .....

2. பதிவு தேதி : ..... 4. வருட சந்தா தொகை : .....

அலுவலர் கையொப்பம் .....

Photo

### கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : சிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326  
வங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342



## அனைவருக்கும் வணக்கம் !

1. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வர விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.
2. வருட சந்தா செலுத்தி உங்கள் பெயரை பதிவு செய்தபின் தொடர்ந்து 12 மாதங்கள் இந்த இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வரும்.
3. இதழ் தொடர்ந்து உங்களுக்கு கிடைப்பதில் தாமதம் அல்லது கிடைக்கவில்லை எனில் எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
4. உங்கள் வீடு, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் மாற்றத்தின்போது எங்களுக்கு தெரியப்படுத்தினால் மாற்றப்பட்ட முகவரிக்கு தொடர்ந்து இதழ் அனுப்பப்படும்.
5. உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு இந்த இதழ் குறித்து தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
- 6.. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின்போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு



மாத இதழ்

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.  
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 88838 05456

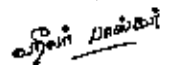
E-mail : [amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com](mailto:amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com) Website : [www.amaidhiyumaarokiyamum.com](http://www.amaidhiyumaarokiyamum.com)

### மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகோர்த்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக்கொள்ளவும். மேலும் மாத இதழ் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொடுக்காத அன்பர்கள் இந்த மாத இதழ் இறுதி பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து எங்கள் முகவரிக்கு கொரியார் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

நுன்றி.

இப்படிக்கு,



Owned Published and Printed by E. Ravi Published from 5A/2, Bharathi Street, Thirupathi Nagar Extn., Kolathur, Chennai - 99 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics, 14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

## வாழை இலை குளியல் சீக்கச்ச முகாம்

வாழை இலைக்குமேல் படும் சூரிய ஒளி அப்படியே உடலுக்குள் ஊடுருவுகிறது. பசுமையான வாழை இலை சூரிய ஒளியை கிரகித்து நம் உடல் பொறுத்துக் கொள்ளும் அளவான வெப்பமாக நம் உடலில் செலுத்துகிறது. உடலுக்குள் பெறப்பட்ட வெப்பத்தின் மூலம் உடல் கழிவுகள் வியர்வை துளைகள் மூலமாக வெளியேறி விடுகின்றன.



### நன்மைகள்

- ◆ 1 லிட்டர் முதல் 3 லிட்டர் வரை அசுத்த நீர் வியர்வையாக வெளியேறுகிறது.
- ◆ கழிவுகள் இக்குளியல் மூலம் நீங்கப் பெறும் பொழுது நம் உடல் புத்துணர்வு பெறுகிறது.
- ◆ உடல் இளைக்க, உடல் பொழிவுடன் ஆரோக்கியமாய் திகழ வாழை இலை குளியல் மிகுந்த பயன் கொடுக்கிறது.



இயற்கை மருத்துவர்  
கந்தவழுவேல்

குறிப்பு : ஆண்கள் மட்டும் கலந்து கொள்ளலாம். முன்பதிவு செய்பவர்களுக்கு மட்டும் அனுமதி. காலை 9.30 மணிக்குள் முகாமிற்கு வரவேண்டும்.

கட்டணம் ரூ. 200/-

நாள் : 13.07.2014 ஞாயிற்றுக்கிழமை  
காலை 9.30 மணிமுதல் 1.00 மணிவரை

இடம் : கோவைப்புதூர்



## இலவச அக்குப்பஞ்சர் தொடுச்சீக்கச்ச முகாம்

நம் உடலில் உள்ள சக்தி ஓட்டப் புள்ளிகளை தூண்டுவதன் மூலம் அனைத்து வியாதிகளிலிருந்தும் விடுபட்டு ஆரோக்கியம் பெறலாம். ஆரோக்கியம் பெற வாரீர் !



மருத்துவர். சுசுமார்

நாள் : 20.07.2014 ஞாயிற்றுக்கிழமை  
காலை 10.00 மணிமுதல் 1.00 மணிவரை

இடம் : கோவைப்புதூர்

மேற்கண்ட இரண்டு முகாம்களின் முன்பதிவிற்கு +91 85267 34307

முகாம் அமைப்பு :

அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

(Office) : நெ.34, அலமு நகர், கோவைப்புதூர், கோயம்புத்தூர் - 641 042, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

போன் : 99442 21007, 98424 52508 / Website : www.anatomictherapy.org





# உலகு ஜோசைபிஸ்...

அனைத்து நோய்களுக்கும்  
ஆறு மணிநேரத்தில் தீர்வு

3000 நபர்களுக்கு  
மேல் பங்குபெறும்  
மாபெரும் நிகழ்ச்சி

**அனுமதி இலவசம்**

தேநீர் மற்றும்  
மதிய உணவு உட்பட ...

**ஹீலர் பாஸ்காரின்**

**“உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர்”**

## அனாடமிக் செவ்வழிதொடும் சிகிச்சை

சர்க்கரை மற்றும் அனைத்து  
நோயாளிகளும் சிகிச்சை முடிந்த  
அடுத்த வினாடி முதல் எல்லா  
இனிப்புகள், பழங்கள், எண்ணெய்  
மனதுக்கு பிடித்த எல்லா உணவுகளையும் வாழ்க்கை  
முழுவதும் தாராளமாக சாப்பிடலாம். உப்பு, புளி, காரம்  
குறைக்கத் தேவையில்லை. பத்தியமும் இல்லை.

ஒரே ஒரு முறை சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் போதும் இரண்டாவது  
முறை சிகிச்சை எடுக்க அவசியம் இல்லை. இந்த சிகிச்சைக்கு  
நோயாளிகள் மொத்தம் ஆறு மணி நேரம் செலவு செய்தால் போதும்.

**முன்பதிவுக்கு :**

**+91 93617 45603**

**+91 81481 25060**

**இடம் : கோயமுத்தூர்**

**10.08.2014**

**ஞாயிற்றுக்கிழமை**

**9.30am 4.00pm**

மேலும் விபரங்களுக்கு

**அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்**

(Office) : நெ.34, அலமு நகர், கோவைபுதூர், கோயம்புத்தூர் - 641 042, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

போன் : 99442 21007, 98424 52508 / Website : [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org)

