

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

புது கிழி
2014

அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 5

டிசம்பர் : 2014

நுஸ்ஸு
அரிசி

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்
ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



07.11.2014 முதல் 11.11.2014 வரை 'ஆனந்தசங்கமம்' திண்டுக்கல்லில் நடைபெற்ற
ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 100 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



27-10-2014 அன்று ஈரோட்டியில் உள்ள
ஸ்ரீ குமரன் தங்கமானிகையில்
நடைபெற்ற ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில்
நிறுவன ஊழியர்கள் 80 பேர்
பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.

16-11-2014 அன்று கள்ளக்குறிச்சியில்
நடைபெற்ற ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில்
150 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



ஆசிரியர் மடல்

வாழ்க வானகம்! வாழ்க பூலோகம்!! தூயவைகளே 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 வேண்டாம் என்பதே.

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

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவு பெறுவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம்!

புரியவைத்து புகழ்போம்!!

தெளிவுபடுத்தித் தெளிவோம்!!!

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் வெண்பூக்கள் / ஆர்வப்ப

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாமிக் செவிவழி தொடர்பு சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டும் முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உனே கொரியர் மூலம் அல்லது www.anatomictherapy.org - என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்துத் 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 வேண்டமானாலும் சமூக சிந்தனை கட்டரைகள், கவிதைகள், கல்வி மேம்பாடும், மருத்துவம், கலாச்சாரம், சட்டம், பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தப்பட்ட கட்டரைகள் எழுதி அனுப்பி வைக்கலாம். சிறந்த கட்டரைகள், புகைப்படம் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
6. ஆசிரியர் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
உதவி ஆசிரியர்	: சுசுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
வடிவமைப்பு	: ல. விஜய், கோவை.
நிர்வாக அலுவலகம்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
அச்சகம்	: கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்டிங் கோவை.



அமைதி : 2
ஆரோக்கியம் : 5
விலை : ரூ.30

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ் வெளியீடு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026.
தமிழ்நாட, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriyapublications@gmail.com

Website : www.giriyapublications.com

அன்றாடம் நாம் உண்ணும் உணவில் பெரும்பங்கு வகிப்பது அரிசி. இந்த அரிசியை எப்படி விளைவிக்கிறார்கள்? எப்படி அறுவடை செய்கிறார்கள்? நாம் சாப்பிடும் இந்த அரிசியில் இன்னும் என்னென்ன கலக்கிறார்கள்? இது உடலுக்கு நன்மையானதா? என்பவைகளைப் பற்றியெல்லாம் நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

நாம் சாப்பிடும் அரிசி நல்ல அரிசியா? என்பதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள நாம் ஐந்து விசயங்களைத் தெரிந்து இருக்க வேண்டும். அவை என்னென்ன என்பதைப் பின்வருமாறு பார்க்கலாம்.

1. அரிசியை எப்படி விவசாயம் செய்து விளைவிக்கிறார்கள்?
2. அரிசி ஆலைகளில் அரிசியை எப்படி தயார் செய்கிறார்கள்?
3. இதன் மூலம் நாம் புரிந்து கொள்வது என்ன?
4. இனிமேல் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்.?
5. சத்து மிகுந்த நல்ல அரிசியை நாம் எப்படிப் பெறுவது?

மேற்சொன்ன ஐந்து தலைப்புகளையும் விரிவாகவும் விளக்கமாகவும் நாம் பார்க்க இருக்கிறோம்.

இந்த உலகத்தில் மனிதன் வாழ்வதற்கு ஆதாரமாக இருப்பதில் உணவு முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. சுவாசிப்பதற்கு காற்றுபோல, உண்பதற்கு உணவு. அரிசியை உணவாக உண்பவர்கள் பல நாடுகளிலும் இருக்கின்றனர். ஆனால் இந்த அரிசி எப்படித் தயாரிக்கப்படுகிறது?

எந்த அரிசி நல்லது?
எந்த அரிசி கெட்டது?



யாருக்குமே இது தெரியாத ஒரு புதிர் போலத்தான் இருக்கிறது. அதேபோல எந்த அரிசியில் சத்துகள் நிறைந்துள்ளது?

எந்த அரிசியில் சத்துக்கள் இல்லை என்பதைப் பற்றியும் பலருக்கும் தெரிவதில்லை.

நல்ல அரிசியை நாம் எப்படித் தேர்ந்தெடுத்து வாங்கிப் பயன்படுத்துவது என்பதும் நமக்குத் தெரியாத விசயமாக இருக்கிறது. ஊடகங்களில் பலரும் பலவிதமாக அரிசியைப் பற்றி கருத்துக் கூறி வருகின்றனர். சரியான முடிவு எடுக்க முடியாதபடி பல சிக்கல் நிறைந்த கருத்துக்களாக அவை உள்ளன.

நல்ல அரிசி என்பதைத் தேர்வு செய்வதற்கு நமக்கு என்னதான் வழி?

பத்திரிக்கைகளிலும் தொலைக்காட்சிகளிலும் இதுவரையாரும் கூறாத விசயத்தை



- ஹீலர் பாஸ்கர்

நாம் இங்கு வெளிப்படுத்த இருக்கிறோம். மிக சுலபமான முறையில் நல்ல அரிசியை எப்படிப் பெறுவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

1. நெல் விவசாயம் எப்படி நடக்கிறது?

பல வருடங்களுக்கு முன்னால் நாற்றங்கால் சாகுபடி முறையில் நெல் விவசாயம் செய்யப்பட்டு வந்தது. ஆனால் தற்பொழுது இயந்திரங்கள் மூலமாக ட்ரே முறையில் ரெடிமேடு நாற்றங்கால்களின் மூலம் நெல் விவசாயம் செய்யப்பட்டு வருகிறது.

இந்த ட்ரே முறை விவசாய யுக்தியில் 21 நாட்களில் 18 விதமான இராசயன மருந்துகளையும், பூச்சிக் கொல்லிகளையும் நாற்றங்கால்களில் தெளிக்கின்றனர். மனித குலத்திற்கு இத்தகைய இராசயனங்கள் எத்தகைய ஆபத்துக்களை விளைவிக்கும் என்பதைப்பற்றி சிறிதும் கவலையின்றி இவற்றைச் செய்து வருகின்றனர்.

கார்ப்பரேட் கம்பெனிகள் ஆதிக்கத்தில் சிக்கிக் கொண்ட விவசாயம் மரபுத் தன்மையை இழந்து சிதைந்துவருகிறது. பணத்திற்காக எது வேண்டுமானாலும் செய்யத் துணிந்த சில கம்பெனிகள் எல்லா நாடுகளிலும் விவசாயத்தை இப்படி சீர்குலைத்து வருகின்றனர். அதில் ஒன்றுதான் நெல் நாற்றங்கால்களில் 'ட்ரே' முறையை அறிமுகப்படுத்தியது.

இந்தியாவில் கடந்த 25 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக பாரம்பரிய நாற்றங்கால் விவசாய முறை அழிந்து தற்பொழுது ட்ரே நாற்றங்கால் முறை பயன்படுத்தப்பட்டு வருவது பலருக்கும் தெரியாது.



இப்பொழுதுள்ள பொன்னி, டீலக்ஸ் 43, டீலக்ஸ் 45 போன்ற அரிசி வகைகள் அனைத்தும் நமது பாரம்பரிய வகையைச் சேர்ந்தது கிடையாது. இவை ஹைபிரிட் எனப்படும் மனித குலத்திற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் அரிசி ரகங்களாகும்.

நம்மில் பலருக்கும் நமது பாரம்பரிய அரிசி பெயர் கூடத் தெரியாது என்பதே வெட்கப்படவேண்டிய விசயம். இதற்கு நானும் வெட்கப்படுகிறேன்.

நமது பாரம்பரியரக நெல் விதைகள், மரபு சார் நெல்விதைகள் பல உள்ளன. மாப்பிள்ளைச் சம்பா, குள்ளங்கால், சீரகச் சம்பா, கருங்குறுவை, வாலான் ஆகியன இவற்றில் சில ரகங்களாக உதாரணத்திற்கு சொல்லலாம்.

ஆனால் இந்த வகை அரிசிகள் தற்பொழுது எங்கும் கிடையாது என்பதே கசப்பான உண்மை.

2. அரிசி ஆலைகளில் அரிசியை எப்படி தயார் செய்கிறார்கள். ?

பழங்காலத்தில் கைவேக்காடு என்ற முறையில் அரிசியைத் தயார் செய்து வந்தார்கள். பின்னர் மாடர்ன் ரைஸ் மில் என்ற முறையில் அரிசியைத் தயார் செய்தனர்.

ஆனால் இப்பொழுது ஹைடெக் முறையில் அரிசி தயார் செய்யப்பட்டு வருகிறது.

நாம் பார்த்த இந்த மூன்று முறைகளில்...

பழங்காலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட கைவேக்காடு முறை என்பது மிகவும் நல்லது.

மாடர்ன் ரைஸ் மில் முறை நல்லது. மூன்றாவதான 'ஹைடெக்' முறை நல்லது அல்ல என்று வகைப்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு நாம் தொழில் நுட்பம் என்ற பெயரில் நவீனப்படுத்திக் கொண்டே வருகிறபொழுது அரிசியின் தரம் குறைந்து கொண்டே வருகிறது என்பதே உண்மை.

முதலில் நாம் நெல்லில் இருந்தே ஆரம்பிப்போம். அறுவடை செய்யப்படும் நெல், அரிசி ஆலைக்கு வருகிறது.

மனிதர்களைக் கொண்டு கைகளால் அறுவடை செய்யும் பொழுது தூசுக்கள், குப்பைகள் ஆகியன மிகவும் குறைவாக இருக்கும் அல்லது இருக்காது.

ஆனால் தற்பொழுது இயந்திரங்கள் மூலம் அறுவடை செய்கிறார்கள். இயந்திரங்கள் மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் இந்த அறுவடை முறையில் பதர்கள், தூசுகள், தூத்துவா, வைக்கோல் துண்டுகள், களிமண் துகள்கள், களிமண் கட்டிகள் ஆகியன இருக்கும்.

இவ்வாறு அறுவடை செய்யப்படும் நெற்கதிர்கள் வாகனங்கள் மூலம் அரிசி ஆலைக்கு வருகிறது. அங்கே ஒரு பெரிய பெட்டியில் நிரப்பப்படுகிறது. பின்னர் பாடிகிளினர் எனப்படும் ஒரு இயந்திரத்திற்குள் அனுப்பப்படுகிறது. இங்கு அதிலுள்ள தூத்துவா எனப்படும்

குப்பைகளும், களிமண் குப்பைகளும் வைக்கோல் துண்டுகளும் அகற்றப்படுகின்றன.

பின்னர் வெளிவரும் நெல் எலிவேட்டர் என்னும் முறையில் ஒரு தொட்டிக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இதற்கு ஸ்டோரேஜ் டேங்க் (Storage Tank) என்று பெயர். அங்கு தண்ணீர் நிரப்பப்பட்டு அதில் நெல்லை மூழ்க வைக்கும்பொழுது அதில் உள்ள பதர்கள் மேலே வருகிறது.



வழக்கமாக நாம் மற்றவர்களைத் திட்டும் பொழுது அற்பப் பதரே என்று திட்டவே மா அல்லவா?

பதர் என்றால் என்ன தெரியுமா?

குறைபிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தை என்று பொருள். இந்த நெல் அறுவடை சமயத்தின் பொழுது கால்வாசி, அரைவாசி, முக்கால்வாசி என விளைந்திருக்கும் நெற்பயிர்களையும் சேர்த்து அறுவடை செய்யப்படுவதால் இவ்வாறு முழுமையாக விளையாத நெல்லைத்தான் இங்கு பதர் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

இவ்வாறு தண்ணீரில் நெல்லை மூழ்க வைத்துத்தான் பதர்கள் நீக்கப்படுகின்றன.

பின்னர் பாய்லர் என்று அழைக்கப்படும் வேகவைக்கும் அடுப்பிற்கு அந்த நெல் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.

பழங்காலத்தில் விறகு எரித்துப் பயன்படுத்தும் அடுப்புகளில் நெல்லை வேக வைத்தனர். ஆனால் இப்பொழுது



(நெல்லை) இரண்டு முறை மூன்று முறைக்கு மேல் வேக வைப்பதால் கிடைப்பது புழுங்கல் அரிசி ஆகும்.

ஸ்லீம் அடுப்புகளில் நீராவியால் வேக வைக்கப்படுகிறது.

இரண்டிற்கும் என்ன வித்தியாசம் என்றால் மண்பானையில் உணவு சமைத்து உண்பது போன்றது முதல் வகை. குக்கரில் சமையல் செய்து சாப்பிடுவதைப் போன்றது இரண்டாவதாக கூறியது. இப்பொழுதுள்ள ஸ்லீம்களில் நீராவியால் வேக வைத்த இந்த அரிசியால், குக்கரில் உணவு சமைப்பதைப் போன்று உடலுக்கு நன்மை செய்வதில்லை.

இதில் சிங்கிள் பாய்லிங், டபுள் பாய்லிங் என்று அழைக்கப்படும் ஒற்றை வேக்காட்டு முறை, இரட்டை வேக்காட்டு முறைகள் கையாளப்படுகின்றன. இது அரிசிக்குத் தகுந்தவாறு அல்லது அந்த அரிசி எந்த பகுதிக்கோ, வேறு மாநிலத்திற்கோ, வேறு நாடுகளுக்கோ அனுப்ப இலக்குகளை அடங்கி ஏற்றவாறு ஒருமுறை வேக வைத்தல் அல்லது இரண்டு முறை வேக வைக்கும் முறைகளை மேற்கொள்கின்றனர்.

அரிசியை வேக வைக்காமல் தயார் செய்தால் அது பச்சரிசி என்று அழைக்கப்படும்.

நெல்லை ஒரு முறை இரண்டு முறை வேக வைத்து தயாரிக்கும் பொழுது அதற்குப் பெயர் புழுங்கல் அரிசி. பலருக்கும் பச்சரிசிக்கும், புழுங்கல் அரிசிக்கும் வித்தியாசமே தெரியாது.

மீண்டும் ஒருமுறை உங்களுக்கு நினைவுப்படுத்துகிறேன். அரிசியை

வேக வைக்காத நெல்லில் கிடைக்கும் அரிசிக்கு பெயர் பச்சரிசி, இரண்டு மூன்று முறை வேக வைத்த அரிசியானது டிரையர் எனப்படும் உலரவைக்கப்படும் பகுதிக்கு வருகிறது. இங்கு அரிசியில் உள்ள ஈரப்பதம் நீக்கப்படுகிறது. பின்னர் அலர் எனப்படும் இயந்திரத்திற்குள் செல்லும் பொழுது நெல்லின் உமி நீக்கப்படுகிறது. இதற்கு உடைத்தல் என்று பெயர். இந்த இயந்திரத்தில் அரிசியின் மேலே உள்ள உமி எனும் மேல் தோல் அகற்றப்படுகிறது. இந்த உமிக்கு ஷெல்லர் என்று பெயர்.

பின்னர் ஒரு சல்லடையின் மூலமாக உமி முற்றிலுமாக வடிகட்டப்படுகிறது. இந்த இடத்தில் பெறப்படுகின்ற அரிசி மிக மிக நல்ல அரிசி. இந்த அரிசியில் எல்லா வித சத்துக்களும் இருக்கும்.

நார்ச்சத்து (பைபர்) இதில் நிறைய இருக்கும். புரதச்சத்து (புரோட்டீன்) நிறைய இருக்கும். ஆனால் இதற்குப் பின்னர் செய்யப்படும் செயல்களின் மூலம் தான் அரிசியில் ஏழரை (கெடுதல்) ஆரம்பமாகிறது.

இந்த சத்துமிக்குந்த அரிசி பின்னர் ஓயிட்னர் எனப்படும் ஒரு இயந்திரத்திற்குள் அனுப்பப்படுகிறது.

அங்கு சாதாரணமாக நமது வீடுகளில் பயன்படுத்தும் கிரைண்டர்களில் உள்ள கற்களைப் போன்று நிறையக் கற்கள் இருக்கும். இந்த கற்களுக்கு இடையில் இந்த அரிசியைப் போட்டு பாலீஸ் செய்வது தான்

ஒயிட்னரின் வேலை. இதனால் அரிசியில் உள்ள சத்துப் பொருட்கள் முழுவதும் நீக்கப்பட்டு அரிசியின் நிறம் பளிச்சிடும் வெண்மை நிறத்திற்கு மாறுகிறது.

இந்த ஒயிட்னர் இயந்திரத்திற்குள் செல்வதற்கு முன்னால் அரிசியின் நிறம் சற்று பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். ஒயிட்னர் இயந்திரத்திற்குள் சென்று வந்த பின் அரிசியின் நிறம் வெண்மை நிறத்திற்கு மாறிவிடும்.

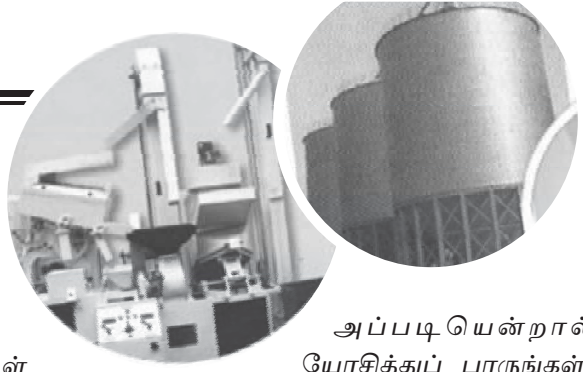
இவ்வாறு இரண்டு அல்லது மூன்று இயந்திரத்திற்குள் சென்று வரும்பொழுது அரிசி வெண்மை நிறமாக மாறிவிடுகிறது. இந்த சமயத்தில் ஒயிட்னரில் இருந்து வெளிப்படும் தவிடு, இங்கேயே நீக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

இங்கு ஒரு முக்கியமான விசயத்தை நன்றாக கவனியுங்கள்.

இவ்வாறு ஒயிட்னர் இயந்திரத்தின் மூலம் அரிசியில் நார்ச்சத்து எனப்படும் ஃபைபரும் புரதச்சத்து எனப்படும் புரோட்டீனும் மற்றும் பலவிதமான சத்தக்களும் இந்த இடத்தில் நீக்கப்படுகிறது.

இதைத்தான் அரிசித் தவிடு என்று கூறுகிறார்கள். இதில் ஒரு நகைச்சுவையான விசயமும் இருக்கிறது.

இந்த அரிசித் தவிடை அரிசி ஆலைகளில் இருந்து வாங்கிச் சென்று பிழிந்தெடுக்கும் பொழுது ஒரு எண்ணெய் வருகிறது. இந்த எண்ணெய்க்குப் பெயர் தான் ரைஸ் பிரேன் (Rice Brane) ஆயில். அரிசித் தவிடு எண்ணெய்.



அப்படியென்றால் யோசித்துப் பாருங்கள். அரிசியில் எண்ணெய் இருக்கிறது.

அரிசியில் கொழுப்பு இருக்கிறது. இந்த கொழுப்பு நல்ல கொழுப்பு (HDL) ஆகும்.

மனித உடலுக்கு கொழுப்பு மிகவும் அவசியம் தேவை. ஒரு மனிதனுக்கு நல்ல கொழுப்பு எனப்படும் கொழுப்பு எவ்வளவு அதிகம் இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

அப்படிப்பட்ட அத்தியாவசியமான மருந்தான மனித உடலிற்குத் தேவைப்படும் நல்ல கொழுப்பான (HDL) இங்கு நீக்கப்படுகிறது. ஆனால் அரிசியிலிருந்து நீக்கப்பட்டது எண்ணெய் வடிவில் மீண்டும் நமக்கே விற்கப்படுகிறது.

மிகவும் நகைச்சுவையாக இருக்கிறது அல்லவா?

இதனுடன் இந்த அரிசியில் மேற்கொள்ளப்படும் செயல் நின்றிடுவதில்லை. இன்னும் இது தொடர்கிறது. பின்னர் அந்த அரிசியில் கண்ணாடி போன்று பளபளப்பு ஏற்றுவதற்காக சில்கி செய்யப்படுகிறது.

அரிசியின் மேல் தண்ணீர் தெளித்து அதனைப் பாலீஸ் செய்யும் பொழுது அந்த அரிசி கண்ணாடி போல் ஆகிறது.

ஆனால் முன்னாடி இருந்த எந்த ஒரு சத்துப் பொருளும் அந்த அரிசியில் இருக்காது என்பதே உண்மை.

இவ்வாறு ஏற்கனவே பாலீஸ் செய்த அரிசியை எக்ஸ்ட்ரா பாலீஸ் எனப்படும் சில்கி கண்ணாடி பாலீஸ் செய்யும் பொழுது அரிசியில் உள்ள மொத்த சத்துக்களும் அகற்றப்படுகிறது.

இதிலிருந்து வரும் தவிட்டிலும் சத்துக்கள் இருக்கும்.

இவ்வாறு எல்லா சத்துக்களையும் இழந்த அரிசி பாலீஸ் செய்யப்பட்டதால் கண்ணாடி போல் பளபளப்பாக இருக்கும்.

கண்ணாடி போல் இவ்வாறு பளபளப்பு சேர்க்கப்பட்ட அரிசியில் சில கருப்பு அரிசிகளும் சில கற்களும் கலந்தே இருக்கும். இவற்றை நீக்குவதற்காக சார் டெக்ஸ் (Sortex) எனும் இயந்திரத்தினுள் அனுப்பப்படுகிறது. இங்கு ஒவ்வொரு அரிசியாக வரிசையாக அணிவகுத்துச் செல்வது போல இந்த இயந்திரத்தினுள் அனுப்பப்படுகிறது.

இயந்திரத்தினுள் செல்லும் ஒவ்வொரு அரிசியும் கம்ப்யூட்டர் மூலமாக காமிராவால் கண்காணித்து கருப்பு அரிசி மற்றும் கற்களை காற்றின் விசையைப் பயன்படுத்தி ஊதி வெளியேற்றும் தொழில் நுட்பத்தையும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இவ்வாறு இந்த இயந்திரத்தின் மூலம் கருப்பு அரிசி, குப்பை மற்றும் கற்கள் நீக்கப்படுகிறது.

இந்த கருப்பு அரிசிகள் கோழிகளுக்குத் தீவனமாக அனுப்பப்படுகிறது.

இப்பொழுது கண்ணாடி போன்ற பளபளப்பான குப்பை அரிசி தயார்.

இந்த அரிசியைத்தான் உலகம் முழுவதும் உள்ள எல்லா மனிதர்களும் சாப்பிடுவதற்குப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

இதில் ஒரு மிகப்பெரிய நகைச்சுவை என்னவென்றால்...

பத்திரிக்கை தொலைக்காட்சி, வானொலி, இணையதளம் போன்றவற்றில் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு என்று தனியாக சுகர் ஃப்ரீ பொருட்களை சாப்பிடுவதற்கென்று நிறைய விளம்பரம் செய்கின்றனர்.

மிகப்பெரிய ஷாப்பிங் மால்களில் உள்ள கடைகளிலும் குளிரூட்டப்பட்ட அங்காடிகளிலும் இன்னும் நாட்டின் பல்வேறு இடங்களிலும் சுகர்ஃப்ரீ என்று சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு என்றே விற்று வருகின்றனர். அதில் ஒன்று தான் சுகர்ஃப்ரீ அரிசி.

இந்த சுகர்ஃப்ரீ அரிசி இந்திய ரூபாயின் மதிப்பில் இருநூறு ரூபாயிலிருந்து முன்னூறு ரூபாய் வரை விற்கப்படுகிறது. இந்த அரிசியில் என்ன இருக்கிறது என்று இதுவரையாரும் விசாரித்ததே இல்லை.

இவ்வாறு 300 ரூபாய் கொடுத்து வாங்கும் அரிசி எந்த அரிசி தெரியுமா?

அரிசி ஆலைகளில் பாலீஸ் செய்வதற்கு முன்பாக எடுக்கப்படும் அரிசிதான் சுகர்ஃப்ரீ அரிசி.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் சுகர் இருக்கும் அரிசிக்கு சுகர்ஃப்ரீ அரிசி என்றும் சுகரே இல்லாத அரிசிக்கு சாதாரண



அரிசி என்றும் பெயர் சூட்டி
விற்பு வருகின்றனர்.

இந்த இடத்தில்
நமது அனாடமிக்
தெரபியில் சர்க்கரை
நோய் குறித்து
விளக்கமாகக்
கூறியுள்ளதை
உங்களுக்கு
நினைவு

படுத்துகிறேன்.

அனாடமிக் செவிவழித் தொடு
சிகிச்சை என்னும் புத்தகத்தை அல்லது
டிவிடியை படித்தும் அல்லது பார்த்தும்
புரிந்து கொண்டவர் களுக்கு சர்க்கரை
நோய் பற்றி விளக்கமாக தெரியும். சர்க்கரை
நோய் என்பதே உலகத்தில் இல்லை என்று.

ஒரு வேளை புத்தகம் அல்லது
டிவிடியில் பார்க்காதவர்கள் அதை
முழுவதுமாகப் பார்த்துப் புரிந்து
கொண்டபின் இந்தக் கட்டுரையைத்
தொடர்ந்து படியுங்கள்.

பாலீஸ் எனப்படும் ப்ராசசிங்
செய்யப்பட்ட அரிசி வகைகள் இன்று
கிலோ ஐம்பது, அறுபது ரூபாய் என்று
விற்கப்படும் பொழுது பாலீஸ்
செய்யப்படாத அரிசி வகைகள் கிலோ 300
ரூபாய்க்கு விற்பது உலக மகா
நகைச்சுவையாக இருக்கிறது.

அந்தக் காலத்தில் எந்தப் பொருளிலும்
நல்ல பொருள், கெட்ட பொருள் என்று
தரம் பிரித்துப் பார்த்து பயன்படுத்தி
வந்தோம்.

ஆனால் இப்பொழுதே
பிடித்திருக்கிறது அல்லது பிடிக்கவில்லை
என்ற வகையில் பொருட்களைப் பிரித்துப்

பார்த்துப் பழகிவிட்டது தான் நமது
ஆரோக்கியம் கெட்டுப் போவதற்கு
அடிப்படைக் காரணம்.

பாலீஸ் செய்யப்பட்ட, கண்ணாடி
போன்ற பளபளப்பான அரிசி பார்ப்பதற்கு
நன்றாக இருக்கும். நமக்குப் பிடித்த மாதிரி
இருக்கும். ஆனால் அதில் சத்துக்கள்
ஒன்றுமே இருக்காது. சாப்பிடுவதற்கு
நன்றாக இருக்கும்.

அதேபோல் பாலீஸ் செய்யப்படாத
அரிசி பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும்.
பார்த்தவுடன் நமக்குப் பிடித்து விடுகிற
மாதிரி வெண்மை அதில் இருக்காது.
ஆனால் சத்துக்கள் நிறைய இருக்கும்.
சாப்பாடு சற்று சுவை குறைவாக இருக்கும்.
நன்குமென்று சுவைத்து
சாப்பிட வேண்டியதிருக்கும். இது
ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

பாலீஸ் செய்யப்பட்ட அரிசி ஏன்
சுவையாக இருக்கிறது என்றால் இந்த
அரிசியின் உணவுடன் குழம்பு, ரசம்,
சாம்பார் ஆகியவற்றைக் கலந்து சாப்பிடும்
பொழுது பாலீஸ் செய்யப்பட்டு சக்கையான
இந்த அரிசி எவ்வித சுவையும் சத்தும்
இல்லாமல் இருப்பதால் குழம்பின்,
சாம்பாரின், ரசத்தின் சுவையாக நேரடியாக
அப்படியே கொடுப்பதால் நமக்கு
சுவையாகத் தெரிகிறது.

பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியில்
ஏற்கனவே ஒருவித சுவை இருப்பதால்
குழம்பு, ரசம், மோர் போன்றவை
சேரும்பொழுது அது வித்தியாசமான
சுவையாக மாறுவதால் சுவை சற்றுக்
குறைவதாக நமக்குத் தோன்றுகிறது.
ஆனால் இந்த பாலீஸ் செய்யப்படாத
அரிசியில் உள்ள சத்துப்பொருட்களோ
அபரிமிதமானது.

அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும் மருந்து இந்த பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியாகும்.

எனவே பிடித்தது, பிடிக்கவில்லை என்ற கருத்தை விட்டுவிட்டு நல்லது, கெட்டது என்று பகுத்துப் பார்த்துப் புரிந்து கொள்ளும் விசயத்தை நோக்கி இனிமேல் நாம் திரும்ப வேண்டும்.

கடைவீதியில் நாம் பார்க்கும் அரிசிகளில் எந்த அரிசி பழுப்பு நிறமாக, பிரவுன் நிறமாக, அசிங்கமாகத் தெரிகிறதோ அந்த அரிசியை வாங்க மறுக்கிறோம். இந்த அரிசியின் விலை மிகவும் குறைவு.

எந்த அரிசி வெண்மையாக, கண்ணாடி போன்று பளபளப்பாக இருக்கிறதோ அதற்கு அதிகவிலை கொடுக்கின்றனர். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் எந்த அரிசி பழுப்பாக பிரவுனாக இருக்கிறதோ அதில் சத்துப்பொருட்கள் அதிகமாக இருக்கிறது. எந்த அரிசி வெண்மையாக, கண்ணாடி போல் பளபளப்பாக இருக்கிறதோ அதில் சத்துப்பொருட்கள் ஒன்றுமே இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

இந்த அரிசியில் உள்ள சத்துக்களைப் பிரிக்கும்பொழுது கிடைப்பதற்கு தவிடு என்று பொருள். நல்ல தரம் வாய்ந்த தவிட்டில் 24 சதவிகிதம் எண்ணெய் இருக்கிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மோசமான தவிட்டில் கூட ஆறு சதவிகிதம் எண்ணெய் இருக்கிறது. இந்த எண்ணெய் உடலுக்கு நல்லது.

உலகத்தில் இன்று விற்பனையாகும் அனைத்து பிஸ்கட் வகைகளிலும் எந்தப் பொருள் பயன்படுத்துகிறார்கள் தெரியுமா?

அரிசியிலிருந்தும் பெறப்பட்ட தவிட்டில் தான் பிஸ்கட் தயாரிக்கிறார்கள். இந்த தவிடுகளிலிருந்து செய்யப்பட்ட பிஸ்கட்டில் தான் ஆறு டம்ளர், ஏழு டம்ளர் பாலின் சக்தி உள்ளது, மோரின் சக்தி உள்ளது என்று நம்மிடமே பிரச்சாரம் செய்து ஏமாற்றி விற்பது தான் மிகப்பெரிய மோசடி வேலை.

இவ்வாறு தவிடுகளில் செய்யப்பட்ட பிஸ்கட்டுகளுக்கு நாம் வாடிக்கையாளர்களாகப் பழக்கப்படுத்தப்பட்டு விட்டோம் என்பது ஒருபுறமிருக்க இவ்வாறு எண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட தவிடும் அதிகவிலைக்கு விலைபோகிறது. இந்த தவிடுகளில் இருந்து தான் ஊட்டச்சத்து பானம் என்று சொல்லப்படுகிற ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட், போன்விட்டா போன்றவை தயாரிக்கப்படுகிறது. என்பது இன்னொரு கொடுமையிலும் கொடுமையான விசயம்.

ஆரம்பத்தில் நெல்லை தண்ணீரில் முழுகடித்து பதரைத் தனியே பிரித்து எடுப்பார்கள் என்று பார்த்தோம் அல்லவா?

அவ்வாறு நீக்கப்பட்ட பதர்கள் வேறு ஒரு ஆலைக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. அந்த இடத்தில் பதர்களில் உள்ள குப்பைகளை நீக்கிவிட்டு தவிடாகவும், குருணை அரிசியாகவும் தயார் செய்யப்படுகிறது.

குருணையை நொய் என்றும் அழைப்பர். இது மாட்டுத் தீவனத்திற்கும் பயன்படுகிறது. இந்த நொய்க் குருணையை கஞ்சி போலக் காய்ச்சி மாட்டுக்கு அளிக்கின்றனர். தவிட்டை நேரடியாக மாட்டிற்கு வழங்குகின்றனர். இவற்றை சாப்பிட்டுதான் மாடுகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றன. சத்துள்ள பாலை நமக்கு வழங்குகின்றன.

அரிசியிலிருந்து நீக்கப்பட்ட பதரும் ஒரு சத்துப்பொருளாகவே இருக்கிறது. அதாவது அதிலுள்ள அரிசி ஒருவகை சத்துப்பொருள் எனில் தவிடு ஒரு வகை சத்துப்பொருள்.

இவ்வாறு அரிசியில் உள்ள எல்லா சத்துப் பொருட்களையும் பிரித்து எடுத்து கம்பெனிகளுக்கு விற்றுவிட்டு சக்கையான சத்துக்கள் அற்ற அரிசியைப் பாலீஸ் செய்து நமக்கு விற்கின்றனர்.

அரிசியில் இருந்து நீக்கப்பட்ட சத்துப்பொருட்கள் அனைத்தும் வேறு வேறு வடிவில் வேறு வேறு பொருட்களாக கோழித்தீவனம், மாட்டுத் தீவனம், ஆட்டுத் தீவனம் மனிதர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து மிக்க பானங்கள், பிஸ்கட், ரைஸ் பிரேன் எண்ணெய் போன்ற வகைகளாக மதிப்புக்கூட்டப்பட்ட பொருட்களாக அதிக விலைக்கு நம்மிடமே வந்து சேருகிறது என்பதுதான் உண்மை.

நமது அண்டை மாநிலமான கேரளா மற்றும் பல பகுதிகளுக்கு அனுப்பப்படும் அரிசி இரண்டு முறை வேக்காடு போடப்பட்ட டபுள் பாய்லிங் அரிசி உணவுதான் அவர்களுக்கு நன்றாக ஜீரணம் ஆகிறது.

நமது தமிழகத்தில் வசிக்கும் மக்களுக்கு ஒரு முறை வேக்காடு (பாய்லிங்) போடப்பட்ட அரிசி தான் நன்கு ஜீரணம் ஆகும்.

ஆந்திரா, தெலுங்கானா போன்ற மாநிலங்களில் பச்சரிசியை அதாவது வேக்காடு போடப்படாத அரிசியை உணவாக உட்கொண்டால் தான் ஜீரணம் ஆகும்.

இவ்வாறு அரிசியைப் பலவிதமாக, ஒரு முறை, இரண்டு முறை, பல முறை வேக வைத்த, வேக வைக்காதது பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி என்று பலவிதமாகப் பிரித்து வைத்திருப்பதும் காரணமாகத்தான்.

ஒவ்வொரு பகுதியிலும் தட்பவெப்பம் நிலப்பரப்பின் தன்மை, நீர் போன்ற பஞ்ச பூத சக்திகள் எனப்படும் ஜீவ சக்திகள் காரணமாக அங்கு வசிக்கும் மக்களுக்கு ஜீரணத்தன்மை வெவ்வேறு விதமாக அமைந்திருக்கும்.

கடைகளில் விற்கப்படும் பல ரகமான அரிசிகளில் நமது உடலுக்கு ஏற்றுக்கொள்வதாக ஆரோக்கியம் அளிப்பதாக நன்கு ஜீரணமாவதாக சத்துக்கள் இருக்கிறதோ அந்த அரிசியை நாம் தேர்வு செய்யலாம்.

எல்லா ஊர்களிலும் வசிக்கும் மக்களுக்கும் பச்சரிசி அல்லது புழுங்கல் அரிசி என்று ஏதோ ஒன்று மட்டுமே சரியென்று வரையறுத்துக் கூறிவிடமுடியாது. சில ஊர்களுக்கு பச்சரிசி தான் ஒத்துக்கொள்ளும்.

பச்சரிசியில் தான் நிறைய சத்துக்கள் உள்ளன என்றாலும் புழுங்கல் அரிசி உணவுதான் சில பகுதிகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் உணவாக இருக்கும். அப்படிப்பட்ட நிலையில் புழுங்கல் அரிசியைத் தாராளமாக உணவாகக் கொள்ளலாம். பச்சரிசி உணவினை ஏற்றுக் கொள்ளும் ஜீரணத்தன்மை கொண்ட மக்கள் அதையே சாப்பிடலாம்.

எந்த வகை அரிசியை நாம் பயன்படுத்தலாம் என்பதை சோதித்து அறிந்து கொண்டு பயன்படுத்தி கொள்ளலாம்.

அரிசியினை உமி நீக்கப்பட்ட காலத்திலிருந்து எவ்வளவு நாட்கள் கழித்துப் பயன்படுத்துகிறோமோ அவ்வளவு சத்துக்கள் அதன் மூலம் கிடைக்கும்.

பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியைத் தயார் செய்ய வேண்டுமெனில் பாலீஸ் செய்யப்பட்ட அரிசியைக் காட்டிலும் உண்மையில் செலவு குறைவாகத்தானே ஆகவேண்டும்?

ஆனால் இப்பொழுது நேர்மாறாக நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அதாவது பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசிதான் அதிக விலைக்கு விற்கப்படுகிறது.

பழங்காலத்தில் பாலீஸ் செய்வதற்கென்று இயந்திரம் தனியே இல்லாத காரணத்தினால் அதன் செலவு குறைவாக இருந்தது.

ஆனால் இப்பொழுது அரிசி ஆலைகளிலும் பாலீஸ் செய்யப்பட்டுப் பின்னர் தான் அரிசி வெளியேறும் படியான அமைப்பில் உள்ள இயந்திரங்களை வைத்துப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள அரிசி ஆலைகளுக்குச் சென்று பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசி வேண்டும் என்று ஒரு வேளை நீங்கள் கேட்பீர்களானால் அதன் விலை மிக அதிகமாக கூறுவார்கள்.

ஏனென்றால் அரிசி இயந்திரத்திற்குள் நெல்லைப் போட்டவுடன் தானியங்கியாக உமி தனியாகவும், அரிசி தனியாகவும் பிரிக்கப்பட்டு சுத்தப்படுத்தப்பட்டு உலர்த்தப்பட்டு பாலீஸ் செய்யப்பட்டு பள பள அரிசியாக வெளிபடுகின்றது. அந்த

இயந்திரங்களின் வழியாக வெளிவரும் அரிசி அப்பொழுதே மூட்டைகளில் பிடிப்பதற்கு ஏதுவாக வெகு சலபமாக இந்த வேலைகள் அனைத்தும் நடந்து முடிகின்றன. இதற்குக் குறைந்த அளவு மனிதர்களின் உழைப்பு போதும்.

ஆனால் பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசி வேண்டும் எனில் சில இயந்திரங்களை இயங்காமல் செய்துவிட்டு ஆட்களைக் கொண்டுதான் பல வேலைகளைக் செய்ய வேண்டி உள்ளது. அந்த இயந்திரத்தின் ஒருபகுதியில் ஆட்களைக் கொண்டு குறிப்பிட்ட அளவு நெல்லைக் கொட்டவேண்டும். அங்கிருந்து உமியும் நெல்லும் நீக்கப்பட்ட பின் ஆட்களைக் கொண்டு கருப்பரிசி, கல், குருணை நீக்கும் இயந்திரத்திற்குச் கொண்டு செல்ல வேண்டும். இதற்கு முன்பாக பாலீஸ் செய்யப்படுவதற்காக உள்ள இயந்திரத்தினை நிறுத்தி வைக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஆட்களைக் கொண்டு இவ்வாறு தயார் செய்யப்படுவதால் ஆட்களின் கூலி அதிமாகவும், உற்பத்தியின் அளவு குறைவாகவும், உற்பத்தி நேரம் அதிகரிக்கவும் செய்கிறது.

அதாவது ஒரு மணி நேரத்தில் அரைக்கப்படும் அரிசியின் அளவை இந்த முறையில் தயார் செய்ய இரண்டு மணிநேரமும் அதிகச் செலவும் பிடிக்கிறது. எனவே பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசி தற்போதைய நடைமுறையில் விலை சற்றுக் கூடுதலாக இருக்கிறது.

அதே போல புழுங்கல் அரிசியை விடவும் பச்சரிசிக்கு விலை சற்று கூடுதலாக இருக்கிறது. ஏன்?



ஒரு அரிசியை வேக வைத்துக் புழுங்கல் அரிசியாக மாற்றுவதகு செலவாகும் என்பதால் அதற்கு அதிக விலையும், வேகவைக்காத பச்சரிசிக்கு விலை குறைவாகத்தானே இருக்கவேண்டும் என்று தானே நாம் எண்ணுவோம்.

ஆனால் உண்மையில் நடப்பது வேறு. பச்சரிசி தயார் செய்யும்பொழுது அரிசியை வேகவைப்பது இல்லை. ஆனால் உமி நீக்கி அரிசியை தரமாக ஒரே சீரான அரிசியாக மாற்றுவதற்காக அலர் இயந்திரத்திற்குள் இதைப் போடுகின்றனர். ஒவ்வொரு அரிசியும், ஒவ்வொரு அளவுகளில் சிறிது, பெரிதாக இருப்பது இந்த இயந்திரத்திற்குள் போட்டுவிடுவதால், சீராக்கப்படுகிறது. ஆனால் இங்குதான் சிக்கல் எழுகிறது.

அலர் இயந்திரத்திற்குள் அரிசியை ஒரே சீரான அரிசிகளாக்க போடப்படும் பொழுது நிறைய அரிசிகள் குருணைகளாக உடைந்து விடுகின்றன. இந்தக் குருணைகள் வெளிச் சந்தைகளிலும் மிகச் குறைந்த விலைக்கே வாங்கப்படுகிறது. எனவே முழுவடிவில் கிடைக்கும் பச்சரிசியை தயாரிக்க அதிக சேதாரம் ஆவதால் இதன் விலை அதிகமாக இருக்கிறது.

ஆனால் புழுங்கல் அரிசி எனப்படும் ஒருமுறை இரண்டு முறை வேகவைக்கப்பட்ட அரிசியை அலர் இயந்திரத்திற்குள் போடும் பொழுது மிக குறைந்த அளவிலேயே குருணைகள் வெளிப்படுகின்றன. ஏனென்றால் வேக

வைக்கப்படும் பொழுதே அனைத்து அரிசிகளும் ஏறக்குறைய ஒரே நிலையாக அதிகம் உடையாத தன்மையை அடைந்து விடுகின்றன. எனவே அரிசி ஆலையினருக்கும் அதிக லாபம் கிடைக்கிறது.

எனவே தான் பச்சரிசியை விட புழுங்கல் அரிசி விலை குறைவாகக் கிடைக்கிறது.

3. இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்வது என்ன?

1. பாரம்பரிய அரிசிதான் உடலுக்கு நல்லது. ஹைபிரிட் எனப்படும் மரபுமாற்றப்பட்ட அரிசி உடலுக்குக் கெடுதல் என்பதைப் புரிந்துகொண்டோம். இதை உடனே மாற்றமுடியாவிட்டாலும் நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்தால் எதிர்காலத்தில் முற்றிலுமாக மாற்றிவிடலாம். இதனை விரைவாக நிறைவேற்ற வேண்டிய கட்டாயத்தில் இன்று உள்ளோம்.

2. உரம், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் விவசாய விளைபொருட்கள் நம் உடலுக்குக் கேடு. இரசாயனக் கலப்பின்றி இயற்கையாகக் கிடைக்கும் மாட்டுச்சாணம், கோமியம், மண்புழு உரம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் இயற்கை விவசாய முறையே நல்லது. நாம் இதைப் புரிந்து கொண்டு வெகு விரைவில் மாற்றிவிடவேண்டும். இதைத்தான் மறைந்த வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வாரும் வட இந்தியாவைச் சேர்ந்த சுபாஷ் பாலேக்கரும் பல்வேறு செயல்முறைத் திட்டங்களின் மூலம் மக்களிடம் பரப்பி இருக்கின்றனர்.

3. அரிசியை வேக வைத்து புழுங்கல் அரிசியாக மாற்றினால் அதில் உள்ள சத்துக்கள் குறைந்து போய்விடுகிறது.

அரிசியை வேக வைக்காமல் பச்சரிசியாக சாப்பிட்டால் அதில் சத்துக்கள் அதிகமாக உள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்வோம். ஆனால் இந்த விசயத்தில் ஒவ்வொரு பகுதிகளுக்கும் அங்கு வசிக்கும் மக்களின் ஜீரண சக்திக்கும் ஏற்ற அரிசியை உணவாகத் கொள்வது தான் சரி. இதைப் பற்றி மேலும் அதிகமாக யோசிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

எந்த ஊரில் பச்சரிசி ஜீரணமாகிறது. அந்த ஊரில் பச்சரிசியைத் தயார் செய்வோம். இதில் பெரிதாக மாற்றுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை.

4. பாலீஸ் செய்யப்பட்ட அரிசி கெட்டது. பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசி நல்லது என்பதைப் புரிந்து கொண்டோம். இதை நாம் உடனடியாக மாற்றத்திற்கு கொண்டு வந்துவிடலாம். இது வெகு சுலபமான காரியம் தான். ஆனால் நாம் உண்ணும் உணவில் சுவை சற்று குறைவாக இருக்கும். மேலும் அதிக நேரம் இந்த உணவை மென்று சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டியதிருக்கும். இந்த அரிசிதான் உடலுக்கு மிக மிக நல்லது.

இந்த அரிசியைவிட உடலுக்கு சக்தி அளிக்கும் அற்புதமான பொருள் உலகில் இருக்க முடியாது. இவ்வாறு பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவில் ஒரு கவளத்தைச் சாப்பிடுவதென்பது 100 வாய் சாப்பாடு சாப்பிட்டதற்குச் சமம்.

எனவே இந்த நான்காவது விசயத்தை உடனடியாக செயல்படுத்துவதற்கான காரியத்தில் இறங்குவோம். முதலாவது, இரண்டாவது என்று குறிப்பிடப்பட்ட விசயத்தை கூடிய விரைவில் செயல்படுத்துவோம்.

4. நாம் என்ன செய்யவேண்டும்? மற்றும்

5. சத்துமிக்குந்த நல்ல அரிசியை நாம் எப்படி பெறமுடியும்?

I. பயிற்சி அளித்தல்

ஆற்காடைச் சேர்ந்த திரு. K.S. விநாயகம் ஐய, திரு. ஜெயகுமார் ஐய, மற்றும் திரு. அசோக் என்ற அன்பர்கள் பாலீஸ் செய்யப்படாத இயற்கையான அரிசி குறித்து நிறைய ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். இயற்கையான வழியில் பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியும் மற்றும் சில பொருட்களை உற்பத்தியும் செய்து வருகின்றனர்.



அசோக்குமார் என்பவர் ஆழியார் அமுதக் களஞ்சியம் இயற்கை அங்காடி என்பதை நடத்தி வருகிறார்.

மேற்சொன்ன இரண்டு அன்பர்களும் பொதுமக்களுக்கு சத்துமிக்குந்த நல்ல அரிசியைப் பற்றியும் அதை நாம் எப்படிப் பெறுவது என்பது பற்றியும் கற்றுக் கொடுக்கின்றனர்.

இவர்கள் அளிக்கும் பயிற்சிக்குச் சென்று உண்மையான தரமான சத்துள்ள அரிசியை எப்படிப் பெறுவது என்பது பற்றிப் பொதுமக்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

இவர்கள் மாதம் ஒருமுறை இதுபோன்ற பயிற்சி வகுப்புகளை ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் ஏதாவது ஒரு ஊரில் நடத்தி வருகின்றனர்.

எனவே அனைவரும் இந்தப் பயிற்சி வகுப்புகளில் தவறாது கலந்துகொண்டு பயன் பெற வேண்டும்.



தீரு. அசோக்குமார்

உங்களுக்கு எப்பொழுது நேரம் கிடைக்கிறதோ அந்த சமயத்தில் இவர்கள் நடத்தும் வகுப்புகளுக்கு நேரடியாகச் சென்று கலந்துகொண்டு புரிந்து கொண்டு நல்ல தரமான அரிசியை உருவாக்குங்கள்.

குறைந்தபட்சம் 50 விருந்து 100 நபர்கள் இருந்தால் நீங்கள் உள்ள பகுதிக்கு அவர்களே நேரடியாக வந்து இந்தப் பயிற்சியை அளிக்கின்றனர்.

அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

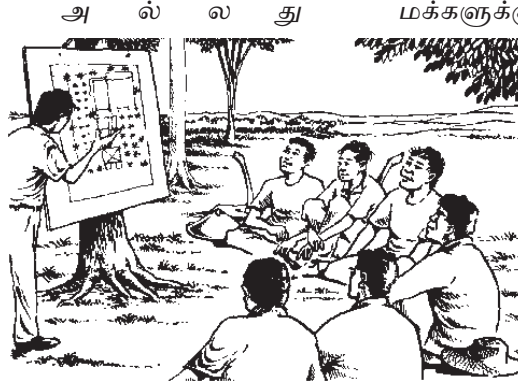
இந்தியா (+91) 9500378441, 950037844 என்ற செல்போன் எண்ணிற்குத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

II. அரிசி ஆலை வைத்திருக்கும் உரிமையாளர்கள் தயவு செய்து மேலே சொன்ன இரண்டு அன்பர்களின் பயிற்சி

வகுப்பில் அவசியம் கலந்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் இந்த இதழில் வெளியாகியுள்ள இந்தக் கட்டுரையை பிரதி எடுத்து சிறு புத்தக வடிவில் உங்கள் பெயர் அரிசி ஆலையின் பெயர் தொலைபேசி எண்கள் ஆகிய வற்றை அச்சிட்டு குறைந்த விலையில் உங்கள் பகுதியில் உள்ள அனைவருக்கும் விநியோகம் செய்யுங்கள்.

பொதுமக்கள் புழங்கும் முக்கிய இடங்கள் கடைவீதி ஆகிய இடங்களுக்கும், மக்கள் பார்வையில் உள்ளவாறு இருக்கும் அனைத்து இடங்களிலும் இந்த சிறு புத்தகத்தினைக் கொடுத்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துங்கள்.

இதன் மூலம் மக்கள் உங்கள் அரிசி ஆலையினை நாடி வருவார்கள்.



அல்லது

மக்களுக்கு பாலீஸ் செய்யப்படாத

நல்ல அரிசியின் நன்மைகளை விளக்கமாகக் கூறுவதன் மூலம் மக்களும் நன்மையடைவார்கள். இதன் மூலம் நீங்களும் லாபம் சம்பாதிக்கலாம்.

பொதுமக்களுக்கு நல்ல தரமான அரிசியைக் கொடுத்ததற்கான திருப்தியும், இந்த

சேவையை மக்களுக்கு அளித்த நன்மையும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

இதனால் உங்களுக்கு லாபம் கிடைப்பதுவுடன் புண்ணியமும் வந்து சேரும்.

III. பொதுமக்கள் தங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள அரிசி ஆலைக்கு சென்று இந்தக் கட்டுரையை அந்த அரிசி

ஆலையின் முதலாளி படிப்பதற்கு தயவு செய்து கொடுங்கள். அவர் இந்த கட்டுரையைப் படிக்கட்டும்.

நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் உங்கள் பக்கத்து வீடுகள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோரின் தேவைகளுக்கென்று மொத்தமாக 300 கிலோ, 400 கிலோ என்று அரிசி ஆலைகளில் ஆர்டர் கொடுத்து பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியை நேரடியாக வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். இதனால் உங்கள் மூலம் அவர்களுக்கும் பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசி பற்றியும் அதன் நன்மைகள் பற்றியும் அறிந்துகொண்டு பயன்படுத்த வழிவகுக்கிறீர்கள்.

4. சுய தொழில் செய்யவேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள் இந்தக் கட்டுரையுடன் தங்கள் பெயர் முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிட்டு அச்சிட்டு பொதுமக்களுக்கு விநியோகம் செய்யுங்கள். இதைப் படிக்கும் மக்கள் நிச்சயம் உங்களைத் தொடர்பு கொள்வார்கள். உங்கள் ஊரில் அல்லது அருகாமையில் உள்ள அரிசி ஆலையில் பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியை மொத்தமாக வாங்கி வந்து பொது மக்களுக்கு விற்பனை செய்யலாம். இதன் மூலம் நீங்கள் சுய தொழில் செய்வது போலவும் ஆயிற்று சமூகத்திற்கு சேவை செய்தது போலவும் ஆயிற்று.

ஒருவேளை உங்கள் பகுதியில் அரிசி ஆலை இல்லையென்றாலோ பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசி கிடைப்பதில்லை என்றாலோ நாம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருந்த திரு. K.S. விநாயகம் ஐய, திரு. ஜெயகுமார் ஐய, மற்றும் திரு. அசோக்

ஆகிய அன்பர்களைத் தொடர்பு கொண்டால் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள். இவர்களிடம் அரிசி வாங்கிக் கொண்டு பொதுமக்களுக்கு விற்பனை செய்யலாம்.

ஆகமொத்தம் இனிமேல் பாலீஸ் செய்யப்படாத நல்ல அரிசியை உணவாகக் கொள்வோமாக!

மேலும் விபரங்களுக்கு : இந்தியா (+91) 9500378441, 9500378449 என்ற செல்போன் எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம். அரிசியிணைப்பற்றிய பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொண்டு பயன்பெறலாம். அதனுடன் பாலீஸ் செய்யப்படாத தரமான அரிசியினையும் தேவைக்குப் பெற்று பயன்படுத்தலாம்.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு, இயற்கையான பாலீஸ் செய்யப்படாத அரிசியே நமது உணவாக இருக்கட்டும்.

அனைவரும் இயற்கையான அரிசியையே இனிமேல் பயன்படுத்துவோமாக! அல்லது www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளங்களில் அடிக்கடி கவனித்து வாருங்கள்.

நல்ல அரிசி சாப்பிட்டு நல்ல விதமாக, ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக!

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!

ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

அஞ்சறைப் பெட்டி

- ஹீலர் பாஸ்கர்

அஞ்சறைப் பெட்டி என்றால் என்ன?

அதன் பயன்கள் என்ன என்பதைப் பற்றியெல்லாம் நாம் விரிவாகப் பார்க்க இருக்கிறோம்.

அஞ்சறைப் பெட்டி என்றவுடன் நமக்கு நினைவுக்கு வருவது, சமையலறையில் சிறு சிறு அறைகள் கொண்ட ஒரு டப்பா. அதில் மஞ்சள் தூள், மல்லித்தூள், மிளகுத்தூள், சாம்பார் பொடி, ரசப்பொடி, மசாலாப் பொடி, கடுகு என்று பல பொருட்களைப் போட்டு வைத்து சமையலுக்குப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். பொதுவாக அஞ்சறைப் பெட்டி என்று கூறும் பொழுது பலருக்கும் இந்தப் பெட்டிதான் நினைவுக்கு வரும்.

ஆனால் உண்மையில் அஞ்சறைப் பெட்டி என்பது மேற் சொன்னது கிடையாது.

அஞ்சறைப் பெட்டி என்பது அனைத்து வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும் சர்வரோக நிவாரணி என்று அழைக்கப்படும் மருந்தினைத் தயாரிக்கப் பயன்படும் ஒரு பெட்டி.

நமது முன்னோர்கள் முதல் நமது தாத்தா பாட்டிகள் வரை தங்கள் வாழ்வில் பயன்படுத்தி வந்த மகத்தான மருத்துவ பெட்டி. இந்த அஞ்சறைப் பெட்டியைக் கொண்டுதான் சித்த மருத்துவம் குறிப்பிடும் நான்காயிரத்து நானூற்று நாற்பத்தெட்டு வியாதிகளுக்கும் மருந்து தயாரித்துப் பயன்படுத்தி குணமடைந்திருக்கிறார்கள் எனத் தெரியவரும்பொழுது மிகவும் ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது.

இந்த அஞ்சறைப் பெட்டி வைத்தியமானது மிகமிக சுலபமானது. மிக விரைவாக தயாரிக்கக் கூடிய ஒன்று வீட்டிலேயே தயார் செய்து கொள்ளலாம். மிகக் குறைந்த காசு செலவழித்தால் போதும் ஆரோக்கியம் பெறுவதற்கு இது ஒரு சிறந்த வழிமுறையாகும். இதை நாம் பாட்டி வைத்தியம் என்றும் கூட அழைக்கலாம்.

அஞ்சறைப் பெட்டியைப் பயன்படுத்தி அனைத்து வியாதிகளையும் நாம் எப்படிக் குணப்படுத்தலாம் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

அஞ்சறைப் பெட்டி என்பது மரத்தினால் செய்யப்பட்ட ஐந்து அறைகள் கொண்ட பெட்டி ஆகும். இது சுமார் ஒரு அடி நீளமும், முக்கால் அடி அகலமும் இருக்கும். இதன் உயரம் ஆறு அல்லது ஏழு அங்குலமும் இருக்கும். இந்தப் பெட்டி தற்பொழுது எங்கும் கிடைப்பதில்லை. அரிதாக சில வீடுகளில் இன்னும் இது புழக்கத்தில் இருக்கலாம். மற்றபடி இந்தப்பெட்டியை உருவாக்குவது எனில் நாம் தான் ஒரு தச்சரிடம் (ஆசாரி) செய்து தரக் கூறி இதைப்போல் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

இந்த அஞ்சறைப் பெட்டியில் ஒரு அறை, மற்ற நான்கு அறைகளைவிட சற்றுப் பெரிதாக இருக்கும். அதாவது மற்ற நான்கு அறைகளில் ஒரு அறையைப் போன்று 1 ½ மடங்கு பெரிதாக இருக்கும். கொள்ளளவு



அதிகம் கொண்ட இந்த ஒன்றரை மடங்கு பெரிய அறையில் சீரகம் இருக்கும். மற்ற நான்கு அறைகளில் முறையே மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு, ஏலக்காய் ஆகிய நான்கு பொருட்கள் இருக்கும்.

இந்த ஐந்து பொருட்களைக் கொண்டு முன்னூறு விதமான மருந்துகள் தயாரித்துப் பயன்படுத்த முடியும். ஒருவேளை, இந்த ஐந்து பொருட்களில் எதை, எதை சேர்த்து எந்த அளவுகளில் எப்படித் தயாரிப்பது என்று தெரியாதவர்கள், எந்த வியாதிக்காக இருந்தாலும் இந்த ஐந்து பொருட்களையும் மொத்தமாக எடுத்து மருந்து தயாரிக்கலாம்.

உதாரணமாக, எந்த வியாதியாக இருந்தாலும் உடனடியாக இந்த ஐந்து பொருட்களில் சீரகத்தை மட்டும் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் அளவு எடுத்துக் கொண்டும், மற்ற நான்கு பொருட்களான மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, ஏலக்காயை தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டும் அஞ்சறைப் பெட்டி மருந்து தயாரிக்கலாம்.

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலக்காய் தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எனில் சீரகம் மட்டும் இரண்டு மடங்காக இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் அளவு எடுத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் அஞ்சறைப் பெட்டியில் சீரகத்திற்கான அறை மட்டும் சற்றுப் பெரிதாக அமைக்கப்படுகிறது என்பதை மீண்டும் நாம் கவனத்தில் கொள்வோம்.

சீரகம் இரண்டு பங்கும் சுக்கு, மிளகு,

திப்பிலி, ஏலக்காயை தலா ஒரு பங்கும் எடுத்துக் கொண்டு ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு இளஞ்சூட்டில் மெதுவாக வறுக்கவேண்டும். பின்னர் இந்த ஐந்து பொருட்களையும் அம்மியில் வைத்து அரைத்துப் பொடி செய்யவேண்டும்.



எம். எஸ். கணேசன்

இந்தப் பொடியை முதல் நாள் தேனில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இதை உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன்பாகவோ, பின்னரோ அல்லது இரண்டு உணவு வேளைகளுக்கு இடைப்பட்ட ஏதோ ஒரு நேரத்திலோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு ஒரு நாளில் எந்த நேரத்திலேனும் இந்தப் பொடியை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டுவிட வேண்டும்.

இரண்டாவது நாள் நெய்யுடன் கலந்து இந்தப் பொடியை சாப்பிடவேண்டும்.

மூன்றாவது நாள் இந்தப் பொடியைப் பனங்கருப்பட்டியுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

மூன்று நாட்களுக்கும் தேவைப்படும் பொடியை மொத்தமாக அரைக்காமல் அன்றன்றைக்குத் தேவையான பொடியைப் புதியதாகத்தான் அரைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

அஞ்சறைப் பெட்டியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் இந்தப்பொடிக்கு பஞ்ச தீவார்த்தினி சூரணம் என்று பெயர். நமது உடலில் ஏற்படும் 4448 வியாதிகளுக்கும் ஒரே மருந்து சர்வரோக நிவாரணியான இந்த பஞ்ச தீவார்த்தினி சூரணம்.



இந்த பஞ்சதீவார்த்தினியைத்தான் அஞ்சறைப் பெட்டி வைத்தியம் என்ற பெயரில் நமக்கு நாமே மருத்துவம் என்பது போல செய்து குணப்படுத்திக் கொண்ட நமது முன்னோர்கள் நீண்ட ஆயுளோடு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தனர்.

ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் இந்த அஞ்சறைப் பெட்டியின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி எதுவும் தெரியாதவர்களாக, அது நம் நினைவைவிட்டே அகன்றுவிட்டவர்களாக ஆகிவிட்டோம்.

எனவே அதை மீண்டும் இங்கு நினைவுபடுத்துகிறோம். நம்முடைய அன்றாடப் பயன்பாட்டில் அஞ்சறைப் பெட்டி அவசியம் இருக்கவேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.



சீரகம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலக்காய் ஆகிய இந்த ஐந்து பொருட்களின் கலவையான பஞ்ச தீவார்த்தினியை மூன்று விதமான பொருட்களில் கலந்து உண்ணலாம். அதாவது தேன், நெய், கருப்பட்டி ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

தேன், நெய், கருப்பட்டி ஆகியவற்றை இந்த அஞ்சறைப் பெட்டி மருந்துடன் முன்னூறு வேறு வேறு அளவுகளில் தயாரித்து முன்னூறு வகையான மருந்துகளாக தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம்.

உதாரணமாக

1. பேதி ஆகும் பொழுது (டயாரியா) இந்த ஐந்து பொருட்களையும் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் பேதி ஆவது நிற்கும்.

2. கர்ப்பகாலத்தில் பெண்களுக்கு அடிக்கடி வாந்தி ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இந்த சமயத்தில் திப்பிலியை வறுத்து பொடி செய்து கருப்பட்டியுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும்.

3. பசியின்மை, வயிறு மந்தம் அல்லது மலம் அதிகஅளவில் உடலைவிட்டு வெளியேறிக் கொண்டே இருக்கும் சமயத்தில் இந்த ஐந்து பொருட்களையும் கருப்பட்டியுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் சரியாகும்.

இவ்வாறு எந்தெந்த வியாதிக்கும் இந்த ஐந்து பொருட்களை எந்தெந்த விகிதத்தில் தேன், நெய், கருப்பட்டி ஆகியவற்றில் எதனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் உடலில் என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும் என்று அறிந்து வைத்திருந்த நமது முன்னோர்கள் அஞ்சறைப் பெட்டியையே இயற்கை மருந்துக்கடையாகப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள்.

எனவே நமது ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் அஞ்சறைப் பெட்டியை கட்டாயம் இடம்பெறச் செய்வோம். எந்த நோய், எப்பொழுது வந்தாலும் அஞ்சறைப் பெட்டியில் உள்ளவற்றுடன் எந்தப் பொருளை என்னென்ன விகிதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியம் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு பயன்படுத்துவோம்.

ஒரு வேளை எந்தப் பொருளை எதனுடன் கலப்பது, எவ்வளவு கலப்பது என்று தெரியாத பட்சத்தில் அஞ்சறைப் பெட்டியில் உள்ள ஐந்து பொருட்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து முதல் நாள் தேனிலும், இரண்டாம் நாள் நெய்யிலும், மூன்றாம் நாள் கருப்பட்டியிலும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரலாம். இதன் மூலம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

இந்த அஞ்சறைப் பெட்டி மருத்துவத்தைப் பற்றி எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தவர் தமிழ்நாட்டில் ஈரோடு மாவட்டம் கவுந்தப்பாடி அருகில் உள்ள டி. மேட்டுப்பாளையம் என்ற ஊரில் விவேகானந்தர் தெருவில் வசிக்கும் எம்.எஸ். கணேசன் என்பவர். இவர் ஒரு இந்தியப் பாரம்பரிய முறை வைத்தியர். இவர் அந்த ஊரில் ஒம்புரீகுரு வைத்திய ஜோதிடசாலை என்ற ஒரு அமைப்பை நிறுவி பல வருடங்களாக நடத்தி வருகிறார்.

சில நாட்களுக்கு முன்பு இவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. இவர் மூலம் அஞ்சறைப் பெட்டி மருத்துவ ரகசியம் பற்றித் தெரிந்து கொண்ட பொழுது மிகுந்த மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. அதே சமயம் எனக்கு வெட்கமாகவும் இருந்தது. ஏனென்றால் இவ்வளவு காலம் அஞ்சறைப் பெட்டி என்பதன் அர்த்தம் தெரியாமலேயே வாழ்ந்திருக்கிறோம் என்று. இருப்பினும் இப்பொழுதாவது தெரிந்துக்கொண்டோமே என்று நினைக்கும் பொழுது மிக மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

அஞ்சறைப் பெட்டி மருத்துவம் குறித்து உங்களுக்கு மேலும் விபரங்கள் தெரியவேண்டுமெனில் இந்தியா (+91) 9500378441, 9500378449 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நமது வீடுகளில் இனிமேல் அஞ்சறைப் பெட்டியைப் பயன்படுத்துவோம்!

ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறுவோம்!!
வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

சென்ற (நவம்பர்) மாத இதழில்...

ரங்கராட்டின இரகசியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்



இவ்வரும் இதழ்களில் ஹீலர் பாஸ்கர் படைப்புகள்...

1. கற்றது கை மண் அளவு.
2. ஒரு அம்மாவும் 150 குழந்தைகளும்.
3. குழந்தையும் பெண்களும் குணத்தால் ஒன்று.
4. சங்கல்பம்.
5. மூலிகை குடிநீர்.
6. சீது எங்க ஏரியா...
7. பிரேக் பாஸ்ட்.



விபாசனா என்றால் என்ன ?

விபாசனா என்றால் ஒரு விதமான தியானமுறையாகும். இது மற்ற தியானங்களைப் போல சாதாரண தியானம் கிடையாது.

மற்ற தியானங்கள் எல்லாம் அரைமணி நேரம் அல்லது ஒரு மணிநேரம் என பயிற்சி இருக்கும். ஆனால் விபாசனா என்பது குறைந்தபட்சம் பத்துநாட்களுக்குத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவேண்டிய முறையாகும்.

பயிற்சி என்றால் கை, கால்களை மடக்குவது, மூச்சை தம்கட்டி இழுத்து வெளியேற்றுவது கண்களை மூடி கவனித்து பார்ப்பது போன்ற எந்த ஒரு வேலையும் கிடையாது.

பத்துநாட்கள் கண்களை மூடி சும்மா உட்கார்ந்திருப்பதற்குப் பெயர்தான் விபாசனா தியானம்.

ஒஷோ அவர்கள் விபாசனா தியானம் செய்யாதவர்களை தியானம் செய்தேன்

என்று கூறினால் ஒப்புக் கொள்ளவே மாட்டார்.

யார் யார் விபாசனா தியானத்தை முடித்திருக்கிறார்களோ அவர்கள் தான் தியானம் செய்தேன் என்று கூற முடியும்.

ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் அழுக்குத் தண்ணீர் இருக்கும் பொழுது அதை சுத்தம் செய்வதற்கு நாம் என்ன முயற்சி எடுத்தாலும் அதைச் சுத்தம் செய்வது கடினம். ஆனால் அதை ஒன்றுமே செய்யாமல் ஆடாமல் அசையாமல் அந்தக் கண்ணாடி பாத்திரத்தை ஒரு மேஜை மீது வைத்துவிட்டால் சில மணி நேரத்திற்கு அந்த கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் உள்ள குப்பைகள் அழுக்குகள் கீழே படிந்துவிடும். மேலே உள்ள தண்ணீர் தூய்மையானதாக இருக்கும்.

அதே போல நமது மனதில் உள்ள டென்சன், கோபம், பயம், கவலை போன்ற அனைத்து விசயங்களும் குப்பைகளைப் போன்றது. நாம் மனதில் உள்ள குப்பைகளை நீக்குவதற்காகக் குச்சியைச் விட்டுக் கிளறும்பொழுது அது மீண்டும் மீண்டும் மேலே வருகிறது. பலவிதமான வித்தியாசமான, எத்தனையோ பயிற்சிகளைச் செய்யும் பொழுதும் அது மீண்டும் மீண்டும் மேலே வந்து கொண்டே இருக்கிறது.

ஆனால் ஒன்றுமே செய்யாமல் அமைதியாக உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது அனைத்தும் அழிந்துவிடுகிறது. அதன் பிறகு அது நம்மை தொந்தரவு செய்வதே கிடையாது.

இவ்வாறு நம் மனதில் உள்ள டென்சன், பயம், கவலை, விரோதம், காழ்ப்புணர்ச்சி போன்ற கெட்ட எண்ணங்களை வேறொரு

அழிப்பதற்கான பயிற்சி முறைதான் விபாசனா தியானம்.

இந்த விபாசனா தியானத்தைப்பற்றி ஏற்கனவே

புத்தகத்திலும் ஆடியோ, வீடியோ, டிவிடிகளிலும், இணையதளம், யூடியூப் போன்ற ஊடகங்களிலும் நாம் தெளிவாக விளக்கமாகக் கூறியிருக்கிறோம்.



எனவே இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவரும் தயவு செய்து விபாசனா குறித்து நான் பேசியவற்றைப் படித்துவிட்டு அல்லது டிவிடிகளில் பார்த்தோ, கேட்டுக் கொண்டோ உடனடியாக விபாசனா பயிற்சிக்குச் சென்றுவாருங்கள்.

உலகில் உள்ள அனைத்து நாடுகளிலும் இந்த விபாசனா தியான மையங்கள் உள்ளன. இதனை உலகுக்கு அளித்தவர், பர்மாவைச் சேர்ந்த கோயங்கா ஜீ என்பவர் இவர் சமீபத்தில் இயற்கை எய்தினார்.

விபாசனா தியானமாக பத்துநாள் பயிற்சிக்கு எந்த ஒரு கட்டணமும் கிடையாது. பத்துநாட்களும் தங்குமிடம் மூன்று வேளை உணவு ஆகியன இலவசமாகவே உலகம் முழுவதும் உள்ள தியான மையங்களில் அளிப்பதற்கு கோயங்கா ஜீ அவர்கள் ஏற்பாடு செய்துள்ளார்.

நான் கடந்த எட்டு ஆண்டுகளாக அனாடமிக் தெரபி வகுப்புகளை இந்தியாவிலும் வெளிநாடுகளிலும் நடத்தி

வருகிறேன். என்னுடைய வகுப்புகளில் எல்லாம் தவறாமல் இந்த விபாசனா தியானம் கற்றுக் கொள்ளச் செல்லுங்கள் என்று மக்களிடம் வலியுறுத்திக் கூறி வருகிறேன். கட்டணங்களில்லாத இந்தப் பயிற்சியை அனைவரும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என வழிகாட்டி வருகிறேன். இதன் மூலம் உலகம் முழுவதும் உள்ள விபாசனா மையங்களுக்கு என்னால் ஆயிரக்கணக்கானோர் சென்று பயனடைந்துள்ளனர்.

பேராகும் பொழுது நிம்மதியின்றி, அமைதியின்றி, சந்தோஷமின்றி, தூக்கமின்றி, கவலையுடன் சென்றவர்கள் நிம்மதியாக, அமைதியாக, சந்தோஷமாக ஆரோக்கியமாக நம்பிக்கையுடனும் மிகத் தெளிவுடனும் திரும்பி வருவார்கள்.

இந்த விபாசனாவைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள www.dhamma.org என்ற இணையதளத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது நமது அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் அலுவலத்திற்கு 98424 52508, 9944221007 என்ற எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அது பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

இந்த விபாசனா தியானத்திற்கு விளம்பரமாக இதுவரை நோட்டீஸ், விசிட்டிங்கார்டு போன்ற எதையும் யாரும் அச்சடித்து விநியோகம் செய்ததில்லை. டிவி, பேப்பர் போன்ற எதிலும் விளம்பரம் செய்ததும் இல்லை.



கோயங்கா ஜீ அவர்கள் நோக்கம் என்னவென்றால் யார் ஒரு வருக்குப் பிரபந்தம் இருக்கின்றதோ அவர்க ண்டிப்பாக விபாசனா தியானத்திற்கு தேடிவருவார் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் என்னால் அவரைப்போல் சும்மா இருக்க முடியவில்லை. ஏனென்றால் நான் விபாசனா தியானத்திற்கு சென்றதால்

மிகப்பெரிய பலனை அடைந்தேன். நிம்மதியில்லாமல் இருந்த நான் இந்தப் பயிற்சியை செய்த உடன் நிம்மதியான ஒரு மனிதனாக மாறிவிட்டேன்.

‘யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்’ என உலக மக்களுக்கு இந்த விபாசனா தியானத்திற்கு செல்லுங்கள் என்று பிரச்சாரம் செய்து கூறிவருகிறேன்.

இப்பொழுது பல விபாசனா மையங்களில் இருந்து என்னைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு பேசிவருகிறார்கள். உலகில் உள்ள பல விபாசனா தியான மையங்களில் இருந்தும் அதன் நிர்வாகத்தினர் நீங்கள் யார்? உங்களின் பெயரைக் கூறி பலபேர் இங்கு வந்து செல்கிறார்கள். நீங்கள் ஏன் இதற்கு எல்லோரிடமும் பிரச்சாரம் செய்கிறீர்கள்? என்று கேட்கிறார்கள்.

நானும் இதனால் மிகுந்த பலனைந்துள்ளேன். அதனால் மக்களை அனுப்பிவைக்கிறேன் என்று கூறுகிறேன். அனைத்து விபாசனா தியான மைய நிர்வாகிகளும் என்னிடம் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு நன்றி கூறிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

‘நீங்கள் சொன்னதால் இந்த தியானத்திற்கு வந்துள்ளேன்’. என்று கூறுபவர்களே இங்கு வருபவர்களில் 40 முதல் 50 சதவிகித்தினர் என்று என்னிடம் அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

அதே சமயத்தில் ஒரு வித்தியாசமான விசயத்தையும் அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். அது என்னவென்றால் ஹீலர் பாஸ்கர் ஆகிய நான் அனுப்பி வைத்த அன்பர்கள் பத்து நாட்கள் தியானப் பயிற்சி முடிந்தவுடன் ஒரு பைசா கூட கொடுக்காமல் அதாவது நன்கொடை எதுவும் அளிக்காமல் சென்றுவிடுகிறார்கள் என்று வேடிக்கையாக கூறுகின்றனர்.

அதாவது நான் பொதுமக்களை அந்தப் பயிற்சிக்கு செல்லுங்கள் என்று வலியுறுத்தும் பொழுது அங்கு கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. எனவே செல்லுங்கள் என்று ஒரு அக்கரையுடன் கூறுகிறேன். ஆனால் பொதுமக்கள் பலரும் செல்லும் பொழுது பணம் எடுத்துச் செல்வதில்லையாம்.

‘ஓசி’யில் தானே நடத்துகிறார்கள் என்று பொதுமக்கள் பத்துநாட்கள் தியான முகாமில் கலந்து கொண்டு பத்துநாட்கள் நன்றாகச் சாப்பிட்டுவிட்டு தங்கி அனைத்து வசதிகளையும் பயன்படுத்தி விட்டு இறுதியில் ஒன்றுமே கொடுக்காமல் திரும்பிச் சென்று விடுகிறார்கள் என்று

வேடிக்கையாக நகைச்சுவையாக கூறுகின்றனர்.

அதே நேரத்தில் இந்தப் பயிற்சிக்கு மக்களை அனுப்பி வைப்பதற்காக அவர்கள் எனக்கு நன்றி தெரிவிக்கின்றனர்.

ஏற்கனவே இந்த ஆசிரமங்களில் பயிற்சிக்கு சென்று வந்தவர்களுக்கும் மீண்டும் செல்ல இருப்பவர்கள், புதியதாக செல்பவர்கள் அனைவருக்கும் ஒரு அன்பான வேண்டுகோள்.



உலகில் பல ஆசிரமங்களில் பல விதமான பயிற்சிகள் அளிக்கப்பட்டு வருகின்றன. பெரும்பாலும் 'காஸ்ட்லி' யான பயிற்சிகள் தான் அங்கு அளிக்கப்படுகின்றன. அதிக அளவில் கட்டணம் வசூலிக்கும் ஆசிரமங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு இலட்ச ரூபாய் ஐம்பதாயிரம் என்று அன்பர்களிடம் பெற்றுக் கொள்கின்றன. அப்படியிருக்கும் இந்த உலகத்தில் பத்துநாட்கள் தங்குவதற்கு இடம், உண்ண உணவு பயிற்சி மற்றும் பிற வசதிகளும் செய்து கொடுக்கும் ஒரு ஆசிரமத்திற்குச் சென்று பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டு இறுதியில் ஒன்றுமே கொடுக்காமல் திரும்பி வருவீர்களானால் அந்த ஆசிரமத்தை எப்படி நடத்தமுடியும் என்று சற்று யோசியுங்கள்.

இப்படி ஒரு ஆசிரமம் நடத்துவதற்கு கண்டிப்பாக அவர்களுக்கு பொருளாதார உதவி தேவைப்படும் குறைந்தபட்சம் நாம் சாப்பிடுவதற்கும், தங்குவதற்குமான நிதியையாவது கொடுக்க வேண்டும் அல்லவா?

எனவே யோசித்துப்பாருங்கள். ஏற்கனவே விபாசனா சென்று வந்தவர்கள் இனிமேல் புதியதாகச் செல்லப் போகிறவர்கள் ஆகியோர் இதைப் புரிந்து கொள்வீர்களாக!

நீங்கள் பத்து நாட்கள் பயிற்சி முடிவில் ஏதேனும் மாற்றத்தை உணர்வீர்கள். அப்படியானால் அவர்களின் பயிற்சிக்கும் உபசரிப்பிற்கும் நாம் பதிலுக்கு எதாவது செய்யவேண்டும் அல்லவா?

ஒரு வேளை பயிற்சியின் முடிவில் உங்களுக்கு எவ்வித மாற்றமும் தோன்றாமலிருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் பத்துநாட்கள் ஆசிரமத்தில் நமக்கு தங்குவதற்கும் உணவும் வசதியும் செய்துக் கொடுத்ததற்கு பலனாக நாம் அவர்களுக்கு பொருளாதார உதவி செய்ய வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆகமொத்தம் அங்கு பயிற்சிக்கு சென்றவர்கள் என்மானத்தை வாங்கிவிட்டார்கள் என்பது மட்டும் புரிகிறது. ஹீலர் பாஸ்கர் அனுப்பியிருக்கும் நபர்கள் என்றாலே பிச்சைக்காரர்கள் என்று சொல்லும் அளவிற்கு ஆகிவிட்டது. எனவே தயவு செய்து என்மானத்தைக் காப்பற்றுங்கள்.

ஓசியில் விபாசனா பயிற்சிகள் நடத்தினாலும் நாம் ஓசியாகச் சென்று வருவதைவிட குறைந்தபட்சம்

நன்கொடையாவது அளிக்கவேண்டும் என்பதை ஒவ்வொருவரும் நினைவில் கொள்ளவேண்டும் என்பதை தாழ்மையுடன் வலியுறுத்துகிறேன்.

வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது அனைவரும் கண்டிப்பாக விபாசனா பயிற்சிக்குச் செல்லவேண்டும்.

ஒரு வருடம் முழுவதும் நடந்த பல விசயங்களில் நமக்கு ஏற்பட்ட டென்சன், கோபம், பயம் ஆகியவற்றை பத்துநாட்கள் பயிற்சியின் மூலம் நீக்கிவிட்டால் நாம்

நிம்மதியாக, சந்தோஷமாக, அமைதியாக வாழமுடியும்.

எனவே நாம் நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு வருடத்திற்கு ஒருமுறை (பத்துநாட்கள்) விபாசனா தியானப் பயிற்சிக்குச் செல்வதற்கு அனைவரும் முன்வர வேண்டும் என்று வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

விபாசனா தியானம் செய்வோம் ! அமைதியாக வாழ்வோம். !

வாழ்க வையகம் ! குருவே துணை ! எல்லாபுகழும் இறைவனுக்கே !

இயற்கையான தக்காளி பப்ஸ்



தேவையான பொருட்கள்

தக்காளி - 1 எண்ணிக்கை

[அளவில் சற்று பெரியது]

மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

தேங்காய் துருவல் - 1 கைப்பிடி

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த தக்காளியை முழுதாக எடுத்துக்கொண்டு கத்தியால் அதை இரண்டாக சம அளவாக வெட்டவும். மிளகுத்தூள், சீரகத் தூள், தேங்காய் துருவல் மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கிக் கொள்ளவும். பின்னர் இந்த மசாலாவை பாதித்தக்காளியுடன் மற்றொரு பாதியாக வெட்டிய தக்காளியால் மூடவும். இப்பொழுது இயற்கையான தக்காளி பப்ஸ் தயார்.

சிறப்பு : வைட்டமின் Ff நிறைந்தது.



உங்களுக்குத் தெரியுமா ?

- பொள்ளாச்சி சுருமார்

காய்ச்சலின் போது ஏன் வாய் கசக்கிறது ?

இரண்டு நாட்களாக காய்ச்சல் அடிக்கிறது என்று உடனே சிகிச்சை பெறவேண்டும் என மருத்துவரைத் தேடி ஓடுகிறோம்.

அவரும் தற்சமயம் உள்ள சீசனுக்கு ஏற்றாற்போல் ஏதோ ஒரு வைரசின்பெயர் சொல்லி அதன் பாதிப்பால் உங்களுக்கு காய்ச்சல் வந்திருக்கலாம் என்று சில பல பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு ஊசி, மருந்துகளுடன் சிகிச்சையளித்து வீட்டிற்கு அனுப்புகிறார். சில சமயம் அந்த சிகிச்சை வாரக்கணக்கில், மாதக்கணக்கில் கூட நீடிக்கக் கூடும்.

காய்ச்சல் என்பது நோயல்ல. நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியால் உடல் பாதுகாக்கப்படுதவற்கு உடலே செய்யும் ஒரு மருத்துவம் என்பது நிறைய பேருக்குப் புரிவதில்லை. காய்ச்சலுக்கு மருத்துவ

சிகிச்சையை வெளியில் இருந்து எடுத்துக்கொள்ளும் பொழுது உடலுக்குள் மேலும் பல நோய்களை உருவாக்க அது வழிசெய்துவிடுகிறது.

இது ஒரு புறமிருக்க காய்ச்சல் இருக்கும் பொழுது நமக்கு ஏன் வாய் கசக்கிறது தெரியுமா?

நமது நாக்கில் உள்ள சுவை உணரும் மொட்டுக்களில் நிறைய என்சைம்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இந்த என்சைம்களின் உதவியால் தான் நாம் சுவையை உணர முடிகிறது. நமது உடலின் இயல்பான வெப்பநிலையான 98.4 டிகிரிஃபாரன் ஹீட்டை விட காய்ச்சலின் போது 102, 103 பாரன் ஹீட் என்று தாண்டி விடுகிறது. இவ்வாறு அதிகரிக்கும் உடல் வெப்பநிலையால் நாக்கில் உள்ள சுவை மொட்டுக்களின் என்சைம்கள் செயலிழந்து போய் விடுகின்றன. இதனால் இந்த சமயங்களில் நாம் எது சாப்பிட்டாலும் கசப்பாக இருக்கிறது அல்லது எவ்வித சுவையுமின்றி சப் என்று இருக்கிறது.

மீண்டும் காய்ச்சல் குணமாகி உடல் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பிய பின்னர்தான் நாக்கில் உள்ள என்சைம்கள் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. கசப்புத் தன்மை மாறி அனைத்துச் சுவைகளையும் நம்மால் சுவைக்கமுடிகிறது.

வாயில் உள்ள கசப்புத்தன்மை, நீங்கி இயல்பு நிலைக்குவரும் பொழுது நாம் குணமடைந்துவிட்டோம். என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

ஹீலர் பாஸ்கரின் அனா மிக் செவிவழி தொட ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
07.12.2014	மாயவரம்	+ 91 99655 24387, 94436 79592
13.12.2014	பாரிஸ்	0033648811325, 0033646032066
14.12.2014	பிரான்ஸ்	+33626302814, 0033651231787
15.12.2014	பிரான்ஸ்	0695611439, 0033651231787
16.12.2014	பிரான்ஸ்	0650246908
17.12.2014	ஜெர்மனி	0651695752, 0033651231787
20.12.2014	ஜெர்மனி	00496174259814, 004961749358261
21.12.2014	ஜெர்மனி	00496174259814, 004961749358261
28.12.2014	தீருப்பூர்	+91 98940 3101
01.01.2015	கோயமுத்தூர்	+91 95008 07497, 96295 50377
11.01.2015	கோபிசெட்டிபாளையம்	+ 91 94885 67089, 94430 33015
18.01.2015	சென்னை	+ 91 90428 11616, 98412 77273
ஜன 24 - பிப் 02	மலேசியா	+60126646107
ஜன 30 - பிப் 01	மலேசியா	0165072191, 012-5786110
பிப் 06 - பிப் 08	மலேசியா	+60167152610, +60177947472
13.02.2015	வேலூர்	+91 90803 08010, 94424 17183
பிப் 21 - பிப் 22	அந்தமான்	+91 94742 34252, 94742 34252
01.05.2015	நாகர்கோவில்	+ 91 99442 21007

அனா மிக் செவிவழி தொட சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

ஜன 04 - 08 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
----------------	-------------	-----------------

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

முன்பதிவு மிக அவசியம்

தொடர்புக்கு : **88706 66966**

இமெயில் : anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

குறிப்பு : அனாடமிக் செவிவழி தொட சிகிச்சை ஒரு நாள் மற்றும் ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு பயிற்சி முகாம்களை உங்கள் ஊரில் நடத்துவதற்கு ஆர்வம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தொடர்புக்கு : **ரா. சீனிவாசன் ☎ 80566 44944**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு **அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்**
(H.Off) : நெ. X- 172, வ க்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாட. இந்தியா

போன் : **99442 21007, 98424 52508**

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



(மாத இதழ்)

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

சந்தா விண்ணப்பப் படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோட் ன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் :
 பிறந்த தேதி : வயது :
 தொழில் : இனம் : ஆண் பெண்
 தொலைபேசி : கைபேசி :
 இ-மெயில் :
 முகவரி :
 பின்கோட்

வரு சந்தா தொகை : தமிழ்நாட ரூ.350/- மட்டமே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ.400/-

பணம் செலுத்தும் முறை

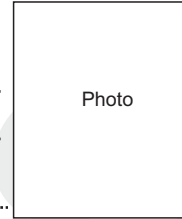
காசோலை கா. எண் பணம் செலுத்திய நாள்
 வரைவோலை வ. எண்
 மணி ஆர்டர் ரசீது எண் செலுத்திய தொகை
 இணையதள இ.ப.எண்
 பண பரிமாற்றம்
 பணம் நேரடியாக வங்கி
 (வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

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

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டம்

1. பதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :
 2. பதிவு தேதி : 4. வரு சந்தா தொகை :
 அலுவலர் கையொப்பம்



கீழ்க்கண் வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

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

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

1. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் உங்கள் வீட தேடி வர விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.
2. வரு சந்தா செலுத்தி உங்கள் பெயரை பதிவு செய்தபின் தொர்ந்து 12 மாதங்கள் இந்த இதழ் உங்கள் வீட தேடி வரும்.
3. இதழ் தொர்ந்து உங்களுக்கு கிடைப்பதில் தாமதம் அல்லது கிடைக்கவில்லை எனில் எங்களுக்கு தெரியப்பட த்துங்கள்.
4. உங்கள் வீட, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் மாற்றத்தின்போது எங்களுக்கு தெரியப்பட த்தினால் மாற்றப்பட முகவரிக்கு தொர்ந்து இதழ் அனுப்பப்பட ம்.
5. உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு இந்த இதழ் குறித்து தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
- 6.. சந்தா புதுப்பிக்கப்பட ம் காலவரையறையின்போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்ட புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

மேலும் உங்களுக்கு

மாத இதழ்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

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

E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com Website : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுள் கைகோர்த்த அனைவரும் வாழ்க வளமுன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுள் ரசீது இணைக்கப்பட்டள்ளது. இதனை பெற்றுக்கொள்ளவும். மேலும் மாத இதழ் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொடக்காத அன்பர்கள் இந்த மாத இதழ் இறுதி பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டள்ள விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து எங்கள் முகவரிக்கு கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

நுன்றி.

இப்படிக்கு,
உங்கள் பால்கர்

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.



ஹீலர் பால்கர் அவர்களின் முக்கிய குறிப்புகள்

- ❖ “யான் பெற்ற இன்பம் பெருக வையகம்” என நாம் எப்படி உலகப்பொது மக்களுக்கு பிரச்சாரம் செய்கிறேனோ அதே போல் நீங்களும் உங்கள் உணரில் நம் நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்யுங்கள். புத்தகம், DVD, CD-ஐ காப்பி செய்து இலவசமாக மற்றவர்களுக்கு கொடுங்கள். எனது புத்தகம் CD, DVD ஏற்கும் காப்பி ரைட் கிடையாது. பென்டிரைவ், பிளாஸ் மற்றும் ஹாட்டு டிஸ்கில் இலவசமாக காப்பி செய்து கொடுக்கலாம்.
- ❖ உலக மக்களுக்கு நல்ல விசயத்தை, அமைதியை, ஆரோக்கியத்தை கொடுக்க 30 ஊழியர்களுக்கு சம்பளம், அலுவலக வாடகை, இணையதள கட்டணம், போக்குவரத்து செலவு, போன் பில் என 2014 ஆகஸ்டு மாதம் கணக்குப்படி மாதம் 6 லட்சம் இந்திய ரூபாய் தேவைப்படுகிறது. எனவே மன முள்ளவர்கள் பொருளாதார உதவி செய்யலாம்.
- ❖ வாரத்தில் ஒரு முறையாவது இணையதளத்தில் பார்த்து எங்கெல்லாம் நமது நிகழ்ச்சி நடக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்கு கூறுங்கள்.
- ❖ தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், இந்தி, மலையாளம், உருது, மலாய் மற்றும் ஆங்கில மொழிகளில் இலவசமாக www.anatomictherapy.org என்ற இணையதளத்தில் வீடியோ மற்றும் ஆடியோ இலவசமாக பதிவிறக்கம் செய்ய முடியும்.
- ❖ நமது புத்தகம், ஆடியோ, மற்றும் வீடியோவை அரபிக், சைனீஸ், போன்ற அனைத்து உலக மொழிகளிலும் மொழி மாற்றம் செய்ய வேண்டியது உள்ளது, எனவே ஒவ்வொரு மொழிக்கும் யாரேனும் பொறுப்பேற்றால் நன்றாக இருக்கும்.
- ❖ நாம் பிறந்தோம், சாப்பிட்டோம், வளர்ந்தோம், சப்பாதித்தோம், கல்யாணம் செய்தோம், பிள்ளைகளைப் பெற்றோம், வேலைக்கு சென்றோம், சுய நலமாக வாழ்ந்தோம், இருந்தோம் என சாதாரணமாக வாழாமல் அனைவரும் ஒருநாளில் ஒரு மணி நேரமாவது சமுதாய சேவை செய்தால்...

அமைதியான உலகம். ஆரோக்கியமான மனிதர்கள். அன்பு, கருணை, உலக அமைதி எல்லாம் நம் கையில் - எண்ணம்போல் வாழ்க்கை - வாழ்க வையகம்

இப்படிக்கு

ஹீலர் பால்கர்





அனாடமிக் தெரபி 2015 DVD வெளியீட்டு விழா

மற்றும்

ஹீலர் பாஸ்கரின்



ஒருநாள் பயிற்சி ஆரோக்கிய கருத்தரங்கு

அனைத்து நோய்களுக்கும் ஆரோக்கியத் தீர்வு !

இடம் : மிட்லேன்ட் ரெசிடென்சி A/c
SF நெ. 232/1-B, தெலுங்குபாளையம் பிரிவு,
பேரூர் மெயின் ரோடு, கோயமுத்தூர்

நேரம் : காலை 9.30 முதல் மாலை 5.00 மணி வரை



4டி வருடத்தில் 2டையம். 08டிடிடி
4டிடிடிடிடி கொள்ள ஓர் வாய்ப்பு...

விழாவின் சிறப்பு :

கலந்து கொள்பவர்களுக்கு இலவச டிவிடி - இலவச பதிவிறக்கம்
மதிய உணவு மற்றும் தேநீர் - அமைதியும் ஆரோக்கியம் புத்தகம்

நாள் : ஜனவரி -1

முன்பதிவு அவசியம்
தொடர்புக்கு :

+91-96295 50377
+91-95008 07497

முதன் முறையாக

ஹீலர் பாஸ்கரின்

ஐந்து நாட்கள் இயற்கையான அனாடமிக் தெரபி
ஆரோக்கிய பயிற்சி முகாம்

நாள் : 04.01.2015 முதல் 08.01.2015 வரை

இயற்கை சூழலில் பயன் பெறுவோம்.

முன்பதிவு அவசியம் : +91 88706 66966

குறிப்பு : பயிற்சி வகுப்புகள் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக நடத்தப்படுகிறது.