

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி



அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 10

மே : 2015

சோற்றுப்பால் சர்க்கரை

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

17.04.2015 முதல்

21.04.2015 வரை

கோவை.

ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

15.04.2015 முதல் 19.04.2015 வரை

சென்னை.



26.04.2015

இடம் : பெர்க்கல் பள்ளி, கோவை.



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 வேண்டும் என்பதே.

ஆனால் அதை அடைய சரியான வழி தெரியாமல் தேடி அலைகிறோம். அந்த எளிமையான, சிறந்த, நல்ல மற்றும் அறிவியல் பூர்வமான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து அணைத்து 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 !!!

நண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் வெண்குடைகள் / ஆர்வியர்

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 - என்ற எங்கள் 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 : திரு. ரவி
- துணை ஆசிரியர் : திரு. ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
- உதவி ஆசிரியர் : திரு. சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
- வடிவமைப்பு : திரு. ல. விஜய், கோவை.
- நிர்வாக அலுவலர்கள் : திரு. ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை.
திரு. செந்துரர் பாண்டி, மதுரை.
திரு. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
- அச்சகம் : கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்டிங் கோவை.



அமைதி : 2
ஆரோக்கியம் : 10
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

Website : www.giriyyapublications.com



- ஹீலர் பாஸ்கர்

இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் நாம் என்னென்ன தெரிந்து கொள்ளப் போகிறோம் தெரியுமா?

1. வெள்ளை சர்க்கரை என்றால் என்ன? இதை எப்படி தயார் செய்கிறார்கள்? இது நல்லதா? கெட்டதா? இதைப் பயன்படுத்தலாமா? வேண்டாமா? என்பது பற்றி பார்க்க இருக்கிறோம்.

2. மற்ற சர்க்கரைகளான நாட்டு சர்க்கரை, அச்சு வெல்லம், உருண்டை வெல்லம், பனங்கருப்பட்டி போன்ற சர்க்கரைகள் எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள்? அது நல்லதா? கெட்டதா? பயன்படுத்தலாமா?

3. ஓரவெல்லம் என்றால் என்ன? அதை எப்படி தயாரிக்கிறார்கள்? இதை பயன்படுத்தலாமா கூடாதா?

4. சோற்றுப்பால் சர்க்கரை என்றால் என்ன? இதை எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள் இதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்ன?

5. சர்க்கரை மதுபானம் (சுகர் ஓயின்) இதை எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள்? இது நல்லதா? கெட்டதா?

6. சர்க்கரையில் எது சிறந்தது? நாம் எதைப் பயன்படுத்த வேண்டும். எதைப் பயன்படுத்தக் கூடாது?

இதுபோன்ற சர்க்கரை பற்றிய தெளிவான புரிதலை இந்த கட்டுரையின் மூலம் நாம் தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

வெள்ளைச் சர்க்கரை என்றால் என்ன?

வெள்ளைச் சர்க்கரை பற்றி ஒரே வார்த்தையில் சொல்ல வேண்டுமென்றால் அது விஷம். துணியில் ஏதாவது அழுக்கு இருந்தால் நீங்கள் வெள்ளை சர்க்கரையைப் பயன்படுத்தித் தேய்த்துப் பாருங்கள். அழுக்கு சுலபமாக நீங்கி விடும். ஏனென்றால் வெள்ளை சர்க்கரையில் அவ்வளவு விஷங்கள் உள்ளது.

வெள்ளைச் சர்க்கரையை எப்படித் தயார் செய்கிறார்கள் என்றும் நாம் பார்க்கலாம்.

கரும்பிலிருந்து முதலில் சாறு எடுக்கப்படுகிறது. அதில் பிளீச்சிங் பவுடர் அல்லது குளோரின் ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒரு கெமிக்கலைப் பயன்படுத்திப் ப்ளூயீடு, பாக்டீரியா கன்ட்ரோலராகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

அடுத்ததாக அறுபது முதல் எழுபது டிகிரி சென்டி கிரேடுக்கு கரும்புச் சாறு சூடுபடுத்தப்படுகிறது. அதில் ஒரு லிட்டருக்கு 200மி.லி. வீதம் பாஸ்போரிக் ஆசிட் எனும் ஒரு கெமிக்கலை

செலுத்துகிறார்கள். இதன் மூலமாக அதில் உள்ள அழுக்குகள் நீக்கப்படுகின்றன. பிறகு 0.2 சதவிகிதம் சுண்ணாம்பை அதில் சேர்க்கிறார்கள். அதில் சல்பர் டை ஆக்ஸைடு வாயு செலுத்தப்பட்டு பின்னர் 102° சென்டிகிரேடு வரை அதை சூடுபடுத்துகிறார்கள். இதனால் அதில் உள்ள பல நல்ல சத்து பொருட்களை, வைட்டமின்களை உயிரிழக்க செய்து விடுகிறார்கள். இத்துடன் செயற்கை சுண்ணாம்பு சத்தை அதிகமாக அதில் சேர்த்துவிடுகிறார்கள்.

அடுத்த படி நிலையாக பாலி எலக்ட்ரோலைட் என்றொரு வேதிப் பொருளைக் கலந்து கரும்புச் சாற்றில் உள்ள மண், சக்கைப் போன்றவற்றை பிரித்தெடுக்கப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனுடன் காஸ்டிக் சோடா, வாசிங் சோடா போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி அடர்த்தி மிகுந்த கரும்பு ஜுஸ் தயார் செய்கிறார்கள். மீண்டும் சல்பர் டை ஆக்ஸைடு, சோடியம் ஹைட்ரோ சல்பேட் ஆகிய இரு பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டு சர்க்கரையை அடுத்த நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

இவ்வாறு தயாராகும் சர்க்கரையில் கடைசியாக இருப்பது கார்பன் என்ற கரியும், சல்பர் டை ஆக்ஸைடு, சோடியம் ஹைட்ரோ சல்பேட் எனப்படும் கெமிக்கல்சு மட்டும் தான் இருக்கின்றன. இது இனிப்பாக மட்டுமே இருக்குமே தவிர இதில் ஒரு துளி கூட மனிதனுக்குத் தேவையான நல்ல பொருள்கள் இல்லை என்பது தான் உண்மை.

வெள்ளைச் சர்க்கரை இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் அதன் விஷத்தன்மை கூடிக் கொண்டே போகும்.

வெள்ளைச் சர்க்கரையை அது தயாரிக்கப்பட்ட நாளிலிருந்து மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு சாப்பிட்டால் எவ்வளவு விஷம் இருக்கிறதோ அதைவிட ஆறுமாதங்கள் கழித்துச் சாப்பிடும் போது பல மடங்கு விஷம் அதிகரித்திருக்கும். ஏனென்றால் அதில் உள்ள சல்பர் டை ஆக்ஸைடு மஞ்சள் நிறமாக மாறி மிகக் கொடிய வீரியமுள்ள நஞ்சாக அது ஆகிவிடும். இதுதான் இப்போதுள்ள எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாக இருக்கிறது.

எனவே வெள்ளைச் சர்க்கரையை சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு நமது பாரம்பரிய சர்க்கரைகளான அச்சுவெல்லம், உருண்டை வெல்லம், மண்டை வெல்லம், பனங்கருப்பட்டி, நாட்டுச் சர்க்கரை என இவ்விதமான நல்ல சர்க்கரைகளை சாப்பிடும் பொழுது நிச்சயமாக நாம் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்போம்.

வெள்ளைச் சர்க்கரை எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது என்பதை என்ஜினியர் சுல்தான் என்பவரும் நூருதீன் என்பவரும் ஈமெயில் மூலமாக இந்த தகவலை எனக்கு அனுப்பி வைத்தார்கள்.

அவர்கள் இருவருக்கும் நன்றி!

மற்ற சர்க்கரைகள் தயாரிக்கும் முறை நாம் இப்போது சீனி அல்லாத மற்ற சர்க்கரைகள் எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி பார்ப்போம்.

அதாவது அச்சுவெல்லம், நாட்டுச்சர்க்கரை, உருண்டை வெல்லம், மண்டை வெல்லம், பனங்கருப்பட்டி போன்றவை எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள்?

இந்த வகை சர்க்கரை எப்படிப்பட்டது? என்பதை அறிந்துகொள்ள இருக்கிறோம்.

முதலில் கரும்பை ஒரு “கிரஷர்” என்ற இயந்திரத்தினுள் செலுத்தி கரும்புச்சாறு பிழிந்தெடுக்கப்படுகிறது. இந்த சாறு கீழ்நிலைத் தொட்டியில் சேகரிக்கப்படுகிறது.

அதன் பின்னர் மோட்டாரைப் பயன்படுத்தி கீழ்நிலைத் தொட்டியில் தேங்கியுள்ள கரும்பு சாற்றை மேல்நிலைத் தொட்டிக்கு அனுப்புகிறார்கள். அந்தத் தொட்டி சுமார் 1000லிட்டர் கொள்ளளவு கொண்டனவாக இருக்கும்.

நான் இப்போது விளக்கிக் கொண்டு வருவது என்னவெனில் சாதாரணமாக கரும்பு விவசாயிகள், அவர்கள் இடத்திலேயே, சர்க்கரையை எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றியது.

இது மட்டுமல்லாமல் பாக்டரிகளில் அதாவது சர்க்கரை ஆலைகளில் சர்க்கரையை பிரம்மாண்டமான முறையில் சர்க்கரை தயாரிக்கப்படுகிறது. அதைப் பற்றி பின்னர் அறிவோம்.

நாம் இப்போது அறிந்து கொள்வதாவது சாதாரணமாக எளிய வழிமுறைகளில் சர்க்கரை எப்படித் தயாரிக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

ஒரு பெரிய அடுப்பு புகைப் போக்கியுடன் இணைந்து இருக்கும். இந்த அடுப்பின் மீது கரும்புப்பாகை காய்ச்சுவதற்கென்று ஒரு பெரிய கொப்பரையை பயன்படுத்துவார்கள். இந்தக் கொப்பரை சுமார் 1000லிட்டர் கரும்புசாறை சூடுப்படுத்துவதற்கு போதுமானதாக இருக்கும்.

இப்போது மேல்நிலைத் தொட்டியில் தேக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள கரும்புச்சாற்றை கொப்பரைக்கு பைப் வழியாக ஊற்றுகிறார்கள்.

கொப்பரையில் சாற்றை ஊற்றியவுடன் அடுப்பு எரிக்கப்படுகிறது. இந்த அடுப்பு எரிவதற்கு விறகுகள் பயன்படுத்துவதில்லை. வேறு என்ன செய்கிறார்கள் தெரியுமா?

கரும்பு சக்கையையே வெயிலில் உலர்த்தி எரிபொருளாக பயன்படுத்துகின்றனர்.

நன்றாக சூடுபடுத்தப்பட்ட கரும்புச்சாறு இலேசான கொதிநிலை வரும்போது அதில் சோடா உப்பு தூவப்படுகிறது.

இந்த சோடா உப்பு எதற்காக சேர்க்கப்படுகிறது என்றால் கரும்பு சாற்றில் ‘மட்டி’ எனப்படும் கழிவுகள் இருக்கும். இந்த மட்டி எனப்படும் கழிவுகளை நீக்காமல் நாட்டுச்சர்க்கரை தயாரிக்கும் போது இந்தப் பணி முழுமையடைவதில்லை அதாவது சோடா உப்பு சேர்க்காமல் கரும்புச்சாறு கொதிக்க வைக்கப்படும் போது அது சர்க்கரைக்கான பதத்தை அடைவதில்லை. எனவே நாட்டுச் சர்க்கரைக்கு பதநிலை அளிப்பதற்காக சோடா உப்பு சேர்க்கப்படுகிறது.

எனவே அதில் உள்ள குப்பைகளையும், மட்டிகளையும் நீக்கியாக வேண்டும்.

சோடா உப்பு சேர்க்கப்படுவதால் அதில் உள்ள குப்பைகளும், மட்டிகளும் தனியாகப் பிரிந்து விடுகின்றன. இதை சல்லடைக் கரண்டி கொண்டு ஒருவர்

அவ்வப்போது நீக்கிக் கொண்டே இருப்பார்.

அதன்பிறகு ஹைட்ரோஸ் என்னும் ஒரு வேதிப்பொருளைப் பயன்படுத்தி மேலும் குப்பைகளை வெளியேற்றவும் சர்க்கரைக்கு நிறம் கிடைக்கவும் செய்கின்றனர். பின்னர் சூப்பர் பாஸ்பேட் என்னும் கெமிக்கலைப் பயன்படுத்தும் போது நிறையக் குப்பைகள் வெளி வருவதுடன் சர்க்கரைக்கு நல்ல நிறமும் கிடைக்கிறது.

இந்த ஹைட்ரோசும், சூப்பர் பாஸ்பேட்டும் எந்த அளவிற்குக் கலக்கிறார்களோ அந்த அளவிற்கு நிறம் கிடைப்பதுடன் குப்பைகள் அகற்றப்பட்டு தூய்மையும் கிடைக்கிறது.

இவ்வாறு குப்பைகள் நீக்கப்பட்டு, கரும்புச்சாறு நன்றாக கொதிக்க வைக்கப் பட்ட பின் அந்தக் கொப்பரையை மாற்றுகிறார்கள். அதாவது அந்த கொப்பரையில் உள்ள கரும்புசாற்றை வேறொரு கொப்பரைக்கு மாற்றுகிறார்கள். அந்தக் கொப்பரையில் கரும்புசாற்றின் சூடு தனிய தனிய அது நாட்டுச் சர்க்கரையாக மாறுகிறது. இதை மீண்டும் மீண்டும் நன்றாக கிளறிவிட்டு கொண்டே இருக்கும்பொழுது அவை தனித்தனி சர்க்கரையாக மாறுகிறது.

இவ்வாறு தான் நாட்டுச்சர்க்கரை தயாரிக்கப்படுகிறது. அதேபோல இந்த கரும்புச் சாற்றை அச்சுகளில் ஊற்றினால் அதற்கு அச்சுவெல்லம் என்று பெயர்.

அதே சமயம் வட்ட வட்ட உருண்டையாக லட்டு போலவோ நீளவாக்கில் உருண்டையாகவோ செய்தால் அது மண்டை வெல்லம்

அல்லது உருண்டை வெல்லம் என அழைக்கப்படும்.

நாட்டுச்சர்க்கரை தயாரிக்கப்படும் போது குறைந்த அளவே ஹைட்ரோஸ், சோடா உப்பு ஆகியன பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் உருண்டை வெல்லம், மண்டை வெல்லம் ஆகியன தயார் செய்யும் போது அவை உருண்டை வடிவில் வரவேண்டும் என்பதற்காக ஹைட்ரோஸ், சோடா உப்பு போன்றவையும் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பனை வெல்லம் அல்லது பனங்கருபட்டி என்றால் என்ன?

கரும்புசாறிலிருந்து தயாரிக்கப் படுவதைப் போன்று பனைமரத்திலிருந்து பெறப்படும் சாறினை எடுத்து அதைக் கொப்பரையில் கொதிக்க வைத்து அதில் தேங்காய் எண்ணெய்யை மட்டுமே ஊற்றும் பொழுது அது பனங் கருப்பட்டியாக மாறுகிறது.

எனவே இருக்கும் சர்க்கரை களிலேயே மிகவும் உயர்தரமானது என்றால் அது பனங்கருப்பட்டி எனப்படும் பனைவெல்லம் தான். ஏனென்றால் இதில் எந்த ஒரு வேதிப்பொருட்களும் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.

கடைகளில் அல்லது சந்தைகளில் விற்கப்படும் நாட்டுச்சர்க்கரை எந்த அளவிற்கு வெள்ளையாக இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு பொதுமக்கள் அதிக விலை கொடுத்து அதை வாங்குகின்றனர்.

எந்த அளவிற்கு கருப்பாக இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தாற்போல் குறைந்த விலை தருகின்றனர்.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் நாட்டுச்சர்க்கரை எந்த அளவிற்கு கருப்பாக இருக்கிறதோ அதில் வேதிப்பொருட்கள் குறைவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்று அர்த்தம்.

எந்த அளவிற்கு சர்க்கரை வெள்ளையாக இருக்கிறதோ அதில் வேதிப்பொருட்கள் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்று பொருள்.

ஆனால் வியாபாரிகளும் பொதுமக்களும் நிறம் எந்த அளவிற்கு வெள்ளையாக இருக்கிறதோ இது நல்ல சர்க்கரை என்று தவறாகப் புரிந்து கொண்டு விடுகின்றனர். இந்த சர்க்கரையை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிப் பயன்படுத்துவது என்பது தங்கள் சொந்த செலவில் நாமே உடம்புக்கு கேடு விளைவித்துக் கொள்கிறோம் என்பது தான் உண்மை.

எனவே நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் தயவுசெய்து வெள்ளை சர்க்கரையான சீனியை வாங்கிப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

அது விஷம்.

அச்சுவெல்லம், உருண்டை வெல்லம், மண்டை வெல்லம், பனங்கருப்பட்டி ஆகியவற்றை வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள். இதில் என்னதான் ஹைட்ரோஸ், சோடா உப்பு, போன்றவை சேர்க்கப்பட்டிருந்தாலும் வெள்ளைச் சர்க்கரையுடன் ஒப்பிடும் பொழுது இது கண்டிப்பாக நல்லதே.

ஆனால் டிவி, பத்திரிக்கை, வானொலி போன்ற ஊடகங்கள் நாட்டுச் சர்க்கரையைப் பற்றி பல தவறான

தகவல்களைப் பரப்பி வருகின்றன. நாட்டுச் சர்க்கரையில் அதைக் கலக்கிறார்கள். அதைப் போடுகிறார்கள், இதைப் போடுகிறார்கள். இது உடலுக்கு கேடு விளைவிக்க கூடியது. எனவே இதை வாங்காதீர்கள், என்று பல வருடங்களாக ஊடகங்களில் செய்தி பரப்பப்பட்டு வருகிறது.

உண்மையில் வெள்ளைச் சர்க்கரையைத்தான் யாரும் வாங்கக் கூடாது.

ஆனால் விஷத்தன்மை கொண்ட வெள்ளைச் சர்க்கரையை தயாரிப்பதற்காக ஆலைகள் அமைத்து அரசு இதனை ரேசன் கடைகள் மூலம் பொதுமக்களுக்கு விநியோகம் செய்வதைப் பார்க்கும் போது தான் மிகவும் வேடிக்கையாக, நகைச்சுவையாக இருக்கிறது.



திரு. மோகன் ஐயா

சோற்றுப்பால் சர்க்கரை சில மாதங்களுக்கு முன்னர் நாம் நடத்தி வரும் ஐந்து நாள் அனாடமிக் பயிற்சி முகாமில் கலந்துகொள்ள வந்திருந்தார் ஒருவர். அவர் பெயர் திரு.

மோகன் ஐயா. அவர் ஈரோடு மாவட்டம் கவுந்தப்பாடி அருகில் உள்ள P.மேட்டுப்பாளையம் என்ற ஊரைச் சேர்ந்தவர்.

திரு. மோகன் ஐயா நமது பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொண்ட மற்றொரு ஐயாவை சந்தித்திருக்கிறார். அவரின் பெயர் கூட எனக்கு தெரியவில்லை. திரு. மோகன் ஐயா அவர்களுக்கும் தெரியவில்லை. அவர் கருரிலிருந்து இந்த முகாமிற்கு வந்திருந்தார்.

நாட்டுச் சர்க்கரையை கெமிக்கல்கள் பயன்படுத்தாமல் இயற்கையாக எப்படித் தயாரிப்பது என்பதை திரு. மோகன் ஐயாவிற்கு விளக்கமாக சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறார்.

முந்தைய காலகட்டங்களில் எவ்வித இரசாயனங்களும் பயன்படுத்தாமல் நாட்டுச் சர்க்கரையை தயாரித்து வந்தார்கள் என்ற விபரத்தை அவர் தெரிவித்திருக்கிறார். அவர்கள் இயற்கையாக நாட்டுச்சர்க்கரையைத் தயாரிக்க பயன்படுத்திய முறைகளை விளக்கமாக அவரிடம் கூறியிருக்கிறார்.

அந்த செயல்முறை விளக்கம் இதுதான்.

சோற்றுக் கற்றாழையின் தோல்பகுதியை நீக்கிவிட்டு சிறிது சிறிதாக அதை நறுக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பின்னர் சிறிது சிறிதாக நறுக்கப்பட்ட இந்த கற்றாழை சுளைகளை ஒரு வெள்ளை நிற பருத்தி துணியில் இட்டு மூட்டை போல கட்டிக் கொண்டு அடுப்பில் கரும்புச்சாறு ஊற்றி கொதிக்க வைக்கப்படும் கொப்பரையின் மீது சற்று உயரத்தில் ஒரு கொம்பின் உதவியுடன் கட்டித் தொங்க விட வேண்டும்.

கரும்புச்சாறு கொப்பரையில் கொதித்து கொண்டிருக்கும் பொழுது மேலெழும் வெப்பச் சூடானது கற்றாழையை கட்டித் தொங்க விடப்பட்டுள்ள மூட்டையின் மீது படும் இந்த சமயத்தில் சோற்றுக் கற்றாழை உருகி சொட்டு சொட்டாக கொப்பரையில் உள்ள கரும்புச் சாற்றில் விழும். இது அழுக்கு நீக்கியாகவும் நிறம் கொடுப்பதற்கும் பயன்படுகிறது.

அதன் பிறகு இறுதியாக சர்க்கரை தயாராவதற்கான கடைசி கொதிநிலையில் ஒரு கொப்பரைக்கு பத்து லிட்டர் பசும்பாலை ஊற்றுவதன் மூலமாக மேலும் அதில் உள்ள அழுக்குகள் வெளியே வந்து விடுவதுடன் சர்க்கரையும் நல்ல நிறம் பெற்று விடுகிறது.

இத்தனை தகவல்களையும் கருகிலிருந்து வந்த அந்த ஐயா தெரிவித்திருக்கிறார்.

நாட்டுச் சர்க்கரை இந்த விதம் தயாரவது பற்றி உங்களுக்கு தெரியுமா?

இந்த விசயத்தை நாட்டுச் சர்க்கரை தயாரிக்கும் பல்வேறு நண்பர்களிடமும் அன்பர்களிடமும் விசாரித்தேன்.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் அவர்கள் எவருக்கும் நாட்டுச் சர்க்கரையை இதுபோலத் தயாரிக்க வேண்டும் என்ற விபரமே தெரியவில்லை.

பத்து வருடங்கள், இருபது வருடங்கள் அதற்கு மேலும் பல வருடங்களாக விவசாயம் செய்து வருபவர்களுக்கும், நாட்டுச் சர்க்கரை தயாரித்து வருபவர்களுக்கும் கூட இதுபோன்ற முறையில் தயாரிக்கலாம் என்பது பற்றித் தெரியவில்லை.

ஏன் இவர்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றால் இவர்களது தந்தையார், தாத்தா போன்றோர் என்ன செய்து கொண்டிருந்தார்களோ இவர்களும் அதை அப்படியே செய்து வருவதுதான்.

புதியதாக யாரும் எதைப்பற்றியும் யோசிப்பது கிடையாது.

அப்படி யாராவது யோசித்தாலும் புதியதாக ஒன்றை செய்து வந்தாலும் அதை செயல்படுத்திப் பார்க்கும் போது போதுமான சர்க்கரையின் அளவு கிடைக்காமல் போய்விடுமோ என்ற பயமும் தயக்கமும் தான் காரணம்.

ஒரு கொப்பரைச் சர்க்கரை முழுவதும் வீணாகப் போய்விட்டால் என்ன செய்வது என்று பயப்படுகிறார்கள்.

காரணம் என்னவென்றால் எல்லா விவசாயிகளும் மிகவும் சிரமப்பட்டு பலவித கஷ்டங்களை அனுபவித்து விவசாயம் செய்து பொருட்களை உற்பத்தி செய்து வருகின்றனர்.

இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு உருவாக்கும் பொருட்களால் விவசாயிகளுக்கு இலாபம் கிடைப்பதில்லை.

இடைத்தரகர்கள் குறைந்த விலைக்கு விவசாயிகளிடம் இருந்து பொருட்களை வாங்கி அதிக விலைக்கு சந்தையில் அந்தப் பொருட்களை விற்று அவர்கள் இலாபம் சம்பாதித்து வருகின்றனர்.

இடைத்தரகர்கள் மட்டும் முழுப்பலனையும் அடைந்து வருவதனால் விவசாயிகளுக்கு என்றும் பஞ்சப்பாட்டுத்தான்..

எனவே நாம் ஒரு முடிவுக்கு வந்தோம்.

நாமே சொந்தமாக நாட்டுச் சர்க்கரையைத் தயார் செய்து ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கலாம் என்று முடிவு செய்தோம்.

இதற்கென திரு. மோகன் ஐயா அவர்களிடமும் இதுபற்றி பேசினேன். அவரும் இதற்கு ஒப்புக்கொண்டார்.

ஒரு வழியாக கடந்த ஏப்ரல் மாதம் 2014 வருடம் முதல் தேதியன்று ஈரோடு மாவட்டம் கவுந்தபாடியின் அருகில் உள்ள P.மேட்டுப்பாளையம் என்ற ஊருக்குச் சென்றேன்.

நாங்கள் சோற்றுப் பால் சர்க்கரையைத் தயார் செய்வதற்கான ஏற்பாடுகள் செய்தோம். இதில் முக்கியமானவர்கள் நான், திரு. மோகன் ஐயா மற்றும் அவரது அண்ணன் எம்.எஸ். கணேசன் ஐயா ஆகியோர்.

எங்களுடன் மேலும் இரண்டு நண்பர்கள் உதவி வந்தனர். அவர்கள் திரு. விஸ்வநாதன் ஐயா மற்றும் செளந்தரராஜன் ஐயா ஆகியோர்.

நாட்டுச் சர்க்கரைத் தயாரிப்புப் பணியில் மூன்று பேர் ஈடுபட்டு இருந்தார்கள். அவர்களின் பெயர்கள் : திரு. சுப்பிரமணியம் ஐயா திரு. சென்னியப்பன் ஐயா மற்றும் திருமதி. கோகிலா அம்மா.

நாங்கள் எட்டு பேர் கொண்ட ஆராய்ச்சிக் குழுவாக சோற்றுப்பால் சர்க்கரை தயாரிக்கும் பணியில் களமிறங்கினோம்.

நாங்கள் அனைவரும் சேர்ந்து நாட்டுச் சர்க்கரை தயாரிக்கும் பணியை மேற்கொண்டோம்.

அனைவரும் சரவணன் என்பவரது தோட்டத்திற்கு சென்றோம்.



முதலில் சோற்றுக் கற்றாழையை ஆங்காங்கே சென்று ஒரு பத்துக்கிலோ அளவிற்கு கத்தியால் வெட்டி எடுத்து கொண்டு வந்தோம்.

சோற்றுக் கற்றாழையை வெட்டி எடுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விசயம் என்ன வென்றால் கற்றாழையின் பருமன் எந்த அளவிற்கு அதிகமாக பெரிதாக இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு அதிலிருந்து நிறைய பால் நமக்குக் கிடைக்கும் அதே போல சோற்றுக் கற்றாழையின் அடிப்பகுதியை எந்த அளவிற்கு வெட்டி எடுத்துக் கொள்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு அதில் சத்துப் பொருட்களும் நிறைய கிடைக்கும்.

அந்த சமயத்தில் திரு. எம்.எஸ். கணேசன் ஐயா அவர்கள் ஒரு ஆலோசனையைக் கூறினார்.

“கரும்புப்பாலில் கடுக்காயைச் சேர்க்கும் பொழுது அது மருத்துவத் தன்மை கொண்ட சர்க்கரையாக மாறிவிடும்” என்றார்.

எனவே ஒரு கிலோ கடுக்காய் பொடியை நாங்கள் வாங்கிக் கொண்டோம். இந்த கடுக்காய் பொடி என்பது நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கக் கூடிய ஒரு சாதாரண மூலிகைப் பொருள்.

மேலும் 10 லிட்டர் பசும்பாலையும் வாங்கி தயாராக வைத்துக் கொண்டோம்.

சோற்றுக் கற்றாழையை அதன் இருபுறமும் உள்ள தோல் பகுதியை நீக்கிவிட்டு சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொண்டோம். பின்னர் ஏழுமுறை அதை தண்ணீர் ஊற்றி கழுவினோம்.

அதன்பிறகு கடுக்காய் பொடியை அதன்மீது தூவினோம். இப்போது சோற்றுக் கற்றாழை நீராக மாறியிருந்தது. அதாவது சோற்றுக் கற்றாழையை நீராக மாற்றும் தன்மை கடுக்காய்க்கு உள்ளது.

கரூரிலிருந்து வந்து பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொண்ட அந்த ஐயா கூறியது போல நாங்கள் சர்க்கரையை தயாரிக்கவில்லை. அவர் சோற்றுக் கற்றாழையை ஒரு கொம்பில் கட்டிவிட்டு கொப்பரையின் மீது அதன் சாறுவடியும்படி செய்யக் கூறியிருந்தார். இந்த முறையை நீங்கள் யாராவது முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

நாங்கள் செய்து பார்த்தது என்னவெனில் சோற்றுக் கற்றாழையை துண்டு துண்டாக நறுக்கிக் கொண்டு அதை ஏழுமுறை தண்ணீரில் கழுவி பின்னர் அதில் கடுக்காயைச் சேர்க்கும் பொழுது சோற்றுக் கற்றாழை நீராக மாறிவிடுகிறது.

அந்த நீரை சர்க்கரை பாகு கொதிக்கும் கொப்பரையில் ஊற்றிவிட்டோம்.

சோற்றுக் கற்றாழையைச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமெனில் ஏழுமுறை தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும் என்பது

ஆயுர்வேதத்தில் உள்ள மிக முக்கியமான குறிப்பாகும்.

எனக்கு அந்த சமயத்தில் ஒரு யோசனை தோன்றியது.

“சோற்றுக் கற்றாழையைச் சிறிதாக நறுக்கிக் கொண்டு பின்னர் பயன்படுத்தவதைவிட கரும்பை கிரஷரில் போட்டு சாறுபிழியும் போது சோற்றுக் கற்றாழையையும் அதனுடன் சேர்த்து பிழிந்து விட்டால் நமக்கு வேலை மிச்சம்தானே?” என்று கூறினேன்.

ஏனென்றால் சோற்றுக் கற்றாழையைப் பிரித்தெடுப்பது அவ்வளவு சாதாரண விசயமல்ல.

பத்துக்கிலோ சோற்றுக் கற்றாழையை ஏழுபேர் சேர்ந்து நான்கு மணிநேரம் சுத்தம் செய்து நறுக்கிய பின்னர் தான் கடுக்காய் பொடி சேர்த்த பின்நீராக மாறியது.

இது ஒரு மிகப்பெரிய வேலை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அதற்கு பதிலாக கிரஷரில் போட்டுவிடலாம் என்று நான் யோசனை செய்தேன்.

ஆனால் அதற்கு அனைவரும் கூறிய பதில் என்னவென்றால் “சோற்றுக் கற்றாழையை கிரஷரில் விடும் பொழுது அதில் உள்ள சில நச்சுப்பொருட்களும் சேர்ந்து கரும்புப் பாலுடன் கலந்துவிடும். எனவே அது சரியான வழிமுறை அல்ல” என்று விளக்கம் கொடுத்தனர்.

எனவே அந்த யோசனையைக் கைவிட்டுவிட்டோம்.

இதை ஏன் நான் கூறுகிறேன் என்றால் நீங்கள் யாராவது இந்த சோற்றுப்பால் சர்க்கரையைத் தயாரிக்கும் பொழுது இதுபோல ஒரு யோசனையை உங்களுக்குத் தோன்றியது என்றால் செய்துவிடக் கூடாது என்பதற்காகத் தான் இந்த விசயத்தை உங்களுக்கு தெளிவுபடுத்துகிறேன்.

கொப்பரையில் நன்றாகக் கொதித்துக் கொண்டிருந்த கரும்புச் சாற்றில் சோற்றுக் கற்றாழையும் கடுக்காய் பொடியும் கலந்த சாறு ஊற்றப்பட்டது.

இதனால் ‘மட்டி’ என்று அழைக்கப்படும் குப்பைகள் நிறைய வெளியே வந்தன.

சிறிதளவு சோடா உப்பை கரும்புச் சாற்றின் மீது தூவினோம்.

சோடா உப்பே இல்லாமல் சர்க்கரை தயாரிப்பது சற்றுக் கடினம் என்பதனால் வழக்கமாகப் பயன்படுத்துவதை விட மிகவும் குறைவான அளவில் சோடா உப்பைப் பயன்படுத்தினோம்.

ஆனால் ஹைட்ரோஸ் மற்றும் சூப்பர் பாஸ்பேட் ஆகிய இரு கெமிக்கலையும் நாங்கள் பயன்படுத்தவில்லை.

வெளியேவந்த அதிக குப்பைகள் (மட்டி) அவ்வப்போது நீக்கப்பட்டு கொண்டே இருந்தது.

நன்றாக கரும்புச்சாறு கொதித்துக் கொண்டு இருந்தபோது இறுதிக்கட்ட கொதிநிலையில் பத்து லிட்டர் மாட்டுப்பாலை அதில் ஊற்றினோம்.

மேலும் மட்டி வெளியே வந்தது. அனைத்தும் நீக்கப்பட்டது.

பின்னர் வேறொரு கொப்பரைக்கு கரும்புச்சாற்றை மாற்றினோம்.

கரும்புச்சாறு மெல்ல மெல்ல நாட்டுச் சர்க்கரைக்கான பதத்திற்கு மாறியது.

நாட்டுச்சர்க்கரை தயாரானது.

ஹைட்ரோஸ் மற்றும் சூப்பர் பாஸ்பேட்டிற்கு பதிலாக சோற்றுக் கற்றாழையையும், கடுக்காயையும், பசும்பாலும் பயன்படுத்தியதால் ஒருவேளை சர்க்கரை வருமோ, வராதோ என பலவருடங்களாக நாட்டுச் சர்க்கரை தயாரித்து கொண்டிருக்கும் அவர்களுக்குமே சந்தேகம் இருந்தது.

ஆனால் நல்ல படியாக நாட்டுச் சர்க்கரை தயாரானது.

மாட்டுப்பாலை தயவு செய்து கரும்புச் சாறு கொதிக்கும் முதல் கொதிநிலையிலேயே ஊற்றவேண்டாம்.

ஏனென்றால் மாட்டுப்பால் ஆவியாகிவிட வாய்ப்பு உள்ளது.

கடைசியாக அதாவது இறுதிகட்ட கொதிநிலையில் மாட்டுப்பாலை அதனுடன் சேர்க்கும் போது மாட்டுப் பாலில் உள்ள சத்துப் பொருட்கள் அதனுடன் சேர்ந்துவிடுவதால் நமக்கு ஆரோக்கியமான நாட்டுச் சர்க்கரை கிடைக்கிறது.

இப்போது நமக்கு சுத்தமான ஆரோக்கியமான சோற்றுப்பால் சர்க்கரை தயார்.

ஒரு சிறுகுறிப்பு :

உருண்டை வெல்லம் தயாரிக்கும் பொழுது அதிகப்படியான ஹைட்ரோஸ் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

உருண்டை வெல்லம் கேரளாவில் அதிக அளவில் விற்பனையாகிறது.

எனவே உருண்டை வெல்லத்தை வாங்கும் பொழுது யோசித்து வாங்குங்கள். ஏனென்றால் இதில் அதிக அளவில் ஹைட்ரோஸ் சேர்த்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

சோற்றுப்பால் சர்க்கரைக்கும், நாட்டுச் சர்க்கரைக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

சோற்றுப்பால் சர்க்கரை	நாட்டுச் சர்க்கரை
1. இதைத் தயாரிக்க நேரம் அதிகமாகத் தேவைப்படும்.	1. குறைந்த நேரம்போதும்.
2. இதில் அழுக்குகள் இயற்கையான வழிகளில் முறையாக நீக்கப்படுகிறது.	2. அழுக்கைப் பொதுவாக அதிகம் நீக்குவதில்லை. ஏனென்றால் அழுக்கை முழுவதுமாக நீக்கிவிட்டால் சர்க்கரையின் எடை குறைந்துவிடும். எனவே அழுக்கை அதாவது குப்பைகளை நிறம்மாற்றி சர்க்கரை போல் ஆக்குவதற்குத்தான் சோடா உப்பும், ஹைட்ரோசும் அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
3. இதில் ஹைட்ரோஸ் பயன்படுத்துவதில்லை.	
4. சோடா உப்பு குறைவான அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.	

சோற்றுப்பால் சர்க்கரை

நாட்டுச் சர்க்கரை

5.பாலுக்கு செலவு செய்ய வேண்டியது இருக்கும்.

6.சோற்றுக் கற்றாழையை நீராக மாற்றுவதற்கு அதிக நேரமும் உழைப்பும் தேவைப்படுகிறது.

7. கலர் நிறம் சற்று குறைவாக இருக்கும்.

8. கடுக்காய் பொடி வாங்கிப் பயன்படுத்துவதற்காக கூடுதல் செலவு ஆகும்.

9. சுவை சற்று குறைவாக இருக்கும். ஏனென்றால் சோற்றுக் கற்றாழை மற்றும் கடுக்காய் சேர்க்கப்படுவதால் இலேசாக சுவை குறைந்து சற்று கசப்பு கலந்த இனிப்பு சுவையில் இருக்கும்.

10. அதிக நேரம் கொப்பரையில் இட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டியது இருக்கும். எனவே எளிபொருள் அதிக அளவில் தேவைப்படும்.

11. இது சுத்தமானது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது. இயற்கையானது கெமிக்கல்கள் இல்லாதது. மருத்துவ குணம்கொண்ட சர்க்கரை ஆகும். இந்த சர்க்கரைக்கு சோற்றுப்பால் சர்க்கரை என்று நான் தான் பெயரிட்டுள்ளேன். ஏனென்றால் சோற்றுக் கற்றாழையையும் பாலும் கலந்து இந்த சர்க்கரை உருவாக்குவதால் சோற்றுப்பால் சர்க்கரை என்று இன்றுமுதல் உலகம் அழைக்கட்டும்.

3. இதில் ஹைட்ரோஸ் பயன்படுத்துக்கிறார்கள்.

4.சோடா உப்பு அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

5. பால் வாங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டியது இல்லை.

6. சோற்றுக் கற்றாழையை நீராக மாற்றுவதற்கு அதிக நேரமும் உழைப்பும் தேவைப்படுகிறது. சோற்றுக் கற்றாழை பயன்படுத்துவதில்லை. எனவே நேரம் மிச்சப்படும்.

7. நிறம் நன்றாக, வெண்மை கலந்தாற்போல் இருக்கும்.

8. கடுக்காய் பயன்படுத்துவது இல்லை.

9. சுவை நன்றாக இருக்கும்.

10. குறைந்த எளிபொருள் செலவாகும்.

11. உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கக் கூடியது என்றாலும் கெமிக்கல்கள் இவற்றில் சற்று கூடுதலாக சேர்க்கிறார்கள். இதற்கு நாட்டுச் சர்க்கரை என்று பெயர்.



ஓரவெல்லம்

ஓர வெல்லம் என்பது என்னவென்றால் அடுப்பிலிருக்கும் கொப்பரையில் உள்ள கரும்புச் சாற்றினை அடுப்பில் இல்லாத ஒரு கொப்பரைக்கு மாற்றியவுடன் வழக்கமாக நிறைய சோடா உப்பு சேர்த்தால் தான் நன்கு பொரிப்பொரியாக வரும்.

ஆனால் அவ்வாறு சோடா உப்பு

சேர்ப்பதற்கு முன்பாக கொப்பரையில் ஒரு கரண்டியின் மூலமாக கொப்பரையின் பக்கவாட்டில் தேய்ப்பதால் அது ஒரு வித்தியாசமான ஒரு வெல்லமாக வருகிறது. அது சாக்வேட் போல மிக இனிப்பாக அருமையாக இருக்கிறது.

இது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

ஆனால் இதனை அதிக அளவில் தயாரிக்க முடியாது.

ஏனென்றால் கொப்பரையில் உள்ள சர்க்கரையை உலர்வதற்குள் அதை நாட்டுச் சர்க்கரையாக மாற்றிவிட வேண்டும். இல்லையென்றால் இது கெட்டியாக மாறிவிடும்.

எனவே அந்த வேலையைச் செய்து கொண்டு இருக்கும் தருணத்தில் ஓரவெல்லம் எனப்படும் இந்த வெல்லத்தைத் தயாரித்துக் கொண்டு இருக்க முடியாது. வேண்டுமென்றால் ஒரு கொப்பரைக்கு அரைகிலோ அல்லது 1கிலோ வீதமாக இந்த ஓரவெல்லத்தினை தயாரிக்க முடியும்.

இந்த ஓரவெல்லம் மென்று சாப்பிடச் சற்று கடினமாக இருக்கும். ஆனால் சாக்லேட் போன்று சுவையாக இருக்கும்.

இதை நாம் கடித்தோ அல்லது சப்பி சுவைத்தோ சாப்பிடும் போது அதன் இனிப்பான சுவையை அனுபவித்து மகிழ்வோம்.

ஆனால் இதை நாம் வேறு எதற்கும் எளிதில் பயன்படுத்த முடியாது. உதாரணமாக சமையலறையில் தேநீர், காபி, அல்லது இனிப்பு பண்டங்கள் தயாரிக்கும் போது இதை சுலபமாக பயன்படுத்துவது என்பது இயலாது. ஏனென்றால் இது சற்று கெட்டியாக இருக்கும்.

உண்மையைச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் நான் எனது வாழ்வில் ஓர வெல்லம் என்பதை முதன் முதலில் இப்போதுதான் பார்த்தேன்.

இந்த இடத்தில் நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டியது என்னவென்றால் இத்தனை வருட காலமாக உலகத்தில்

வாழ்ந்து கொண்டிருந்த எனக்கு இந்த ஓரவெல்லம் என்றால் என்ன என்று தெரியாமல் கூட வாழ்ந்து வந்திருக்கிறேன் என்று நினைக்கும் பொழுது எனக்கு மிகவும் அதிசயமாக இருக்கிறது.

நமது ஊரில் நமது நாட்டில் உள்ள பல்வேறு விசயங்கள் பற்றி நமக்குத் தெரியாமலே இருக்கிறது.

இந்தக் கட்டுரையைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் எத்தனை பேருக்கு இந்த ஓரவெல்லம் என்றால் என்ன என்று தெரியும் என சற்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

இந்த ஓரவெல்லம் சோடா உப்பு கலக்கப்படாததால் மிகவும் அருமையானது. ஆனால் இதை அதிக அளவில் தயாரிக்க முடியாது. தேவைப்பட்டால் ஒரு கொப்பரைக்கு அரைகிலோ அல்லது ஒருகிலோவை தயாரித்து தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சர்க்கரை மதுபானம் (சுகர் ஓயின்)

கரும்புச் சாற்றிலிருந்து மதுபானத்தைத் தயாரிக்க முடியும். கரும்புச் சாற்றினை ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் ஊற்றிகாற்றுபுகாத வண்ணம் ஒரு மூடியால் அடைத்துக் கொண்டு மண்ணிற்குள் புதைத்து வைத்துவிடவேண்டும்.

பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் இந்த கரும்புச் சாற்றினை ஊற்றி அடைத்து வைக்கக் கூடாது.

ஏனென்றால் பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கும் பொழுது

பிளாஸ்டிக்கில் உள்ள நச்சுப் பொருட்கள் அந்த கரும்புச் சாற்றில் கலந்து விஷத்தன்மையை ஏற்படுத்திவிட வாய்ப்பு உள்ளது.

எனவே கண்ணாடி பாட்டில் தான் இதற்கு மிகவும் சிறந்த வழி.

இவ்வாறு கண்ணாடி பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட கரும்புச்சாற்றினை பூமியில் குழிபறித்து உள்ளே வைத்து மூடிவிடவேண்டும்.

குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு அதை எடுத்துப் பருகினால் அருமையான இயற்கையான சர்க்கரை மதுபானம்தயார்.

மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு எவ்வளவு நாட்கள் கழித்து எடுக்கிறோமோ அவ்வளவு சுவையாகவும், போதையூட்டுவதாகவும் 'கிக்' காகவும் இருக்கும்.

இந்த பானத்தைத் தான் நமது முன்னோர்கள் அந்தக் காலத்தில் இயற்கை போதைப் பொருளாகப் பயன்படுத்தி வந்தார்கள்.

இந்தக் கரும்புச் சாற்றில் தேவைப்பட்டால் திராட்சை முதலான பழங்களை நேரடியாகவோ அல்லது துண்டுதுண்டாக நறுக்கிப் போட்டோ அல்லது சாறாகப் பிழிந்தோ அதனுள் ஊற்றி வைக்கும் பொழுது அது தேவ அமிர்தமாக மாறிவிடும்.

எவருக்கேனும் இயற்கையான போதைப் பொருள் வேண்டுமென்றால் இந்த முறையில் தயாரித்துச் சாப்பிடுங்கள். அது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

ஆனால் இந்த விசயத்தைப் பொதுமக்களுக்கு பிரச்சாரம் செய்து எடுத்துச் சொல்லும் பொழுது நமது அரசு அதிகாரிகளும் அரசியல்வாதிகளும், நாட்டின் மீது மிகவும் அக்கரை இருப்பது போல் நடடிக்கும் இவர்கள் உடனே ஒரு கேஸைப்போட்டு இவர் போதைப் பொருளைத் தயாரித்துப் பயன்படுத்துமாறு பொதுமக்களுக்குப் பிரச்சாரம் செய்கிறார் என்று உள்ளே தள்ளிவிடுவார்கள்.

இந்த இடத்தில் ஒரு விசயத்தை தெளிவுப்படுத்த விரும்புகிறேன். நாமாக இயற்கையான வழிகளில் ஒரு போதைப் பொருளைத் தயாரித்துக் குடித்தால் அதைக் கள்ளச்சாராயம் காய்ச்சுகிறார்கள் என்று கூறி காவல்துறை நம்மீது நடவடிக்கை எடுத்துவிடும்.

ஆனால் 13 குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இலுமினாட்டிகள் எனப்படுபவர்கள் ஒவ்வொரு ஊரிலும் பிராந்தி, ரம், விஸ்கி என்ற பெயரில் மதுபானத் தொழிற்சாலைகளில் தயாரித்து விற்கிறார்கள். இதில் 100% கெமிக்கல்கள் மட்டுமே இருக்கின்றன. அரசு அனுமதியுடன் டாஸ்மாக் என்ற பெயரில் கடைகளில் விற்கப்பட்டு வருகிறது. இதற்கு அரசு அங்கீகாரம் அளிக்கிறது.

ஊரில் எவரேனும் பீர் கம்பெனி வைத்திருந்தால் அவரைப் பார்த்து இதோ போகிறாரே அவர்தான் பீர் கம்பெனி முதலாளி என்கிறார்கள்.

ஆனால் சாராயம் காய்ச்சுபவர்களை விஜயகாந்த் போன்ற நடிகர்கள் அடித்து, உதைத்து அவர்களை மோசமான ஆட்கள் போல சினிமாவில் சித்தரிக்கிறார்கள்.

உண்மையைச் சொல்லப்போனால் கிராமங்களில் நாம் அந்தக் காலத்தில் குடித்துக் கொண்டிருந்த போதைப் பொருட்கள், மதுபானங்கள் ஆகியன உடம்புக்கு நல்லது.

ஆனால் இப்போது அரசு அனுமதியுடன் விற்கப்படும். அனைத்து போதைப் பொருட்களும் முற்றிலும் 100% கெமிக்களால் உருவாக்கப்பட்டவை.

இது கண்டிப்பாக உடலுக்கு கெடுதலை மட்டுமே உண்டு பண்ணக் கூடியது.

என்ன உலகம் இது?

கரும்பு விவசாயம்

கரும்பு விவசாயத்தை மாற்ற வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளோம்.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு நாட்டுச் கரும்பு ரகங்களே விவசாயத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. இவற்றில் 45 கணுக்கள் இருக்கும். சற்று சிவப்பு நிறமாக இந்தக் கரும்புகள் இருக்கும். 12 மாதங்கள் அதாவது ஒரு வருடகாலம் இதன் விளைச்சல் காலமாக இருக்கும்.

ஆனால் இப்போது இருக்கும் எல்லா கரும்பு ரகங்களும் ஹைபிரிட் இனத்தைச் சேர்ந்தவை. அதாவது ஜெனிடிக்ஸின் மாடிஸ்பைடு சீடு வகைகள் தான் இன்று பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

விளக்கமாக கூறுவதென்றால் இன்று நாட்டு ரக கரும்புப் பயிர்களைப் பயிரிடாமல் ஹைபிரிட் எனப்படும் போலி ரகங்களைப் பயன்படுத்துவதால் சீக்கிரமாக விளைந்து அறுவடைக்கு தயாராகி விடுகின்றன. அது குறுகிய கால

அறுவடைக்குத் தயார் செய்யப்பட்ட போலி ரகங்களே.

இதில் பச்சைக் கரும்பு, நீலக் கரும்பு என்று பல்வேறு போலி கரும்பு ரகங்களைக் கண்டறிந்துள்ளனர். இவற்றுக்கும் மேலாக இந்தக் கரும்பின் விதைகளே ஓரிஜினல்கள் இல்லை என்பது இன்னொரு அதிர்ச்சியான உண்மை.

மேலும் இவற்றிற்கு பூச்சி மருந்துகளும், இரசாயன உரங்களும் பயன்படுத்தி தயாரிப்பதால் கரும்பின் தன்மையையே கெடுத்துவிடுகிறார்கள்.

சில வருடங்களுக்கு முன்னர் பயன்படுத்திய நாட்டு கரும்பு ரகங்களின் மூலமாக சர்க்கரை தயாரிக்கப்பட்ட போது அதற்கு ஹைட்ரோஸ், சோடா உப்பு, சூப்பர் பாஸ்பேட் போன்றவை போட வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

சிறிதளவு சோடா உப்பு மட்டுமே போட்டுத் தயாரிக்கும் பொழுது நல்ல நிறத்துடன் நிறைய சத்துக்களுடன் நாட்டுச் சர்க்கரை தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆனால் இப்போதுள்ள கரும்பின் தரம் குறைந்திருப்பதால் தான் ஹைட்ரோசும், சோடா உப்பும் பயன்படுத்த வேண்டியது நமக்கு அவசியமாகிறது.

எனவே பொறுத்திருங்கள்!

கூடிய விரைவில் விவசாயத்தையும் நாம் மாற்ற வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம்.

முதலில் உணவை எப்படி சாப்பிடுவது என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ளப்போகிறோம்.

இரண்டாவது சமையலை எப்படி செய்வது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வோம்.

மூன்றாவது முறையான விவசாயம் எது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளப்போகிறோம்.

நான்காவது நமது பாரம்பரிய விதைகளை மீட்டெடுப்போம்.

ஐந்தாவது நமது கல்வித்துறையில் இப்போதுள்ள கல்வி முறையை மாற்றவேண்டும்.

ஆறுவதாக அரசியல் அமைப்பையே மாற்றி அமைக்க வேண்டி உள்ளது.

இவ்வாறு பலவேலைகள் நமக்கு இருக்கிறது.

காத்திருங்கள்!

ஒவ்வொன்றாக மெதுவாக நாம் மாற்றுவோம்!

இதுவரை நாம் புரிந்து கொண்டது என்ன? என்பது சுருக்கமாக பார்ப்போம்.

1. சீனி எனப்படும் வெள்ளைச் சர்க்கரை எனப்படும் அஸ்கா எனப்படும் ஓயிட் சுகரை தயவுசெய்து வாங்காதீர்கள் இது விஷத்திலும் விஷம்.

2. வெள்ளைச் சர்க்கரை அல்லாத மற்ற சர்க்கரைகளை வாங்குங்கள் உதாரணமாக நாட்டுச்சர்க்கரை, அச்சுவெல்லம், உருண்டை வெல்லம், மண்டை வெல்லம், பனங்கருப்பட்டி போன்றவைகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள். இந்த சர்க்கரைகளில் சோடா உப்பு, சூப்பர் பாஸ்பேட் போன்றவை பயன்படுத்துவது இருந்தாலும் வெள்ளைச் சர்க்கரையை

விட மிகவும் நல்லதே என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

3 பனங்கருப்பட்டி தான் இருப்பதிலேயே மிகவும் சிறந்தது. ஏனென்றால் அதில்தேங்காய் எண்ணெய் மட்டுமே ஊற்றுகிறார்கள். இது தவிர வேறு எந்த ஒரு வேதிப்பொருளையும் பயன்படுத்துவதில்லை. எனவே பனங்கருப்பட்டி எனப்படும் பனைவெல்லத்தினை அதிக அளவில் வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள்.

4. ஓர வெல்லத்தினை எங்கேனும் கிடைத்தால் வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள். ஏனென்றால் அதில் சோடா உப்பு பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. மேலும் மிகவும் சுவையாகவும், உடலுக்கு ஆரோக்கியம் அளிப்பதாகவும் இருக்கிறது.

5.. நாட்டுச் சர்க்கரையை வாங்கும் பொழுது கலர் நன்றாக இருப்பதை அதாவது அடர்ந்த பிரவுன் நிறத்தில் இருப்பதைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

6. நாட்டுச் சர்க்கரையை வாங்கும் பொழுது அதன் நிறம் எந்த அளவிற்கு வெண்மையாக இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு அதில் கெமிக்கல்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே வெண்மையாக இருக்கும் சர்க்கரையை பிரவுன் கலரை விட நிறம் சற்று குறைவாக உள்ள சர்க்கரையை வாங்காதீர்கள்.

7. அச்சுவெல்லம் வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள். அது மிகவும் நல்லது.

8. உருண்டை வெல்லம், மண்டை வெல்லம் ஆகியவற்றை முடிந்தவரை வாங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

ஏனென்றால் அதில் அதிக அளவில் ஹைட்ரோஸ் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஒருவேளை உருண்டை வெல்லம், மண்டை வெல்லம், ஆகியன டார்க் பிரவுன் நிறத்தில் இருக்குமானால் அதை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

9. இருப்பதிலேயே மிகவும் மோசமானது வெள்ளைச் சர்க்கரை என்பதைப் புரிந்து கொண்டு தயவு செய்து அதை வாங்காதீர்கள்.

இனிநாம் என்ன செய்ய வேண்டும். ?

1. இந்த விசயத்தை நீங்கள் புரிந்து கொண்டது போல் உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் ஆகியோருக்கு தயவு செய்து புரியவைங்கள்.

2. கடைக்காரர்கள், கடை முதலாளிகள் அங்கு பணிபுரிவோர் ஆகியோருக்கு இந்த விசயத்தை எடுத்துக் கூறி புரியவைங்கள்.

3. சர்க்கரையை வாங்கி விற்கும் டீலர்கள் எனப்படும் இடைத்தரகர்களுக்கு இந்த விசயத்தைப் புரிய வைங்கள்.

4. உங்களுக்கு தெரிந்த சர்க்கரை ஆலை முதலாளிகளுக்கும் கரும்பு விவசாயம் செய்துவரும் விவசாயிகளுக்கும் இந்த விசயத்தைக் கூறி புரிய வைங்கள்.

5. விவசாயிகளுக்கு இந்த விசயத்தை தயவு செய்து எடுத்துக் கூறி புரிய வைங்கள்.

6. நாம் இப்போது ஆரம்பித்தால் கண்டிப்பாக குறுகியகாலத்திலேயே அனைவருக்கும் புரிய வைத்து விட முடியும். என்னைப் பொறுத்தவரை இந்த உலகில் நல்ல மாற்றத்தினை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்றால் அனைவருக்குமே

நல்ல விசயங்கள் புரியவேண்டும். எந்த அளவிற்கு மக்களுக்கு இது புரிகிறதோ அந்த அளவிற்கு உலகில் நல்ல காரியங்கள் நடக்கும் என்பதே உண்மை.

7. வெள்ளைச் சர்க்கரை வாங்குவதை நிறுத்துங்கள்.

8. நல்ல சர்க்கரையை வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள்.

9. அருகில் உள்ள நாட்டுச் சர்க்கரை ஆலைகளுக்கோ விவசாயிகளிடமோ சென்று உங்களுக்கு தேவையான சர்க்கரையை நீங்களே உங்களுக்குத் தேவையான முறையில் தயாரித்துப் பயன்படுத்துங்கள்.

10. இவ்வாறு சர்க்கரை மட்டுமல்லாமல் மற்ற எல்லா பொருட்களையும் பாரம்பரிய முறையில் தயாரிப்பதற்கு புதுப்புது யுக்திகளைக் கண்டுபிடிங்கள். அதை பொதுமக்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

11. வேலை வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள். வருமானம் இல்லாதவர்கள் கரும்பை மொத்தமாக வாங்கி உங்கள் இடத்தில் கரும்புச்சாறை காய்ச்சுவதற்கு ஏற்றவாறு கொப்பரைகளையும், அடுப்பையும் தயார் செய்து கொள்ளவேண்டும். பின்னர் நாட்டுச் சர்க்கரையை நீங்கள் தயார் செய்கிறீர்கள் என்னும் விபரத்தை ஒரு விளம்பரமாக நோட்டீஸ் அச்சடித்து ஊர் பொதுமக்களுக்கு விநியோகம் செய்யலாம். இதன் மூலம் ஒரு நல்ல பொருளை உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்கிறோம் என்ற திருப்தியும் உங்களுக்கு இருக்கும் உங்களுக்குத் தேவையான வருமானமும் வரும். மக்களுக்கு சேவை செய்கிறோம் என்ற சந்தோசமும் உங்களுக்கு இருக்கும்.

கெட்டப் பொருளை மக்களுக்கு சேரவிடாமல் தடுத்தோம் என்ற மனநிறைவும் இருக்கும்.

12. ஒருவேளை சொந்தமாக நாட்டுச் சர்க்கரை தயாரிக்கும் தொழிலை செய்யமுடியாமல் அல்லது நாட்டுச் சர்க்கரை உற்பத்தியாளர்கள் அருகில் இல்லாத பகுதிகளில் வசிப்பவர்களாக நீங்கள் இருந்தால் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் நான் கீழே குறிப்பிடும் தொலைபேசி எண்களுக்கு போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம். அவர்கள் உங்களுக்கு தகுந்த ஆலோசனையைக் கூறுவார்கள் அல்லது உங்களுக்கு எந்த மாதிரி சர்க்கரை வேண்டும் என்று கூறுகிறீர்களோ அதை நீங்கள் பெறுவதற்கு ஏற்பாடு செய்வார்கள். தமிழகத்தில் பல இடங்களில் வருடம் முழுவதும் நல்ல தரமான சர்க்கரையை உற்பத்தி செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். அவற்றில் சரியான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து உங்களுக்கு சர்க்கரை கிடைக்க ஏற்பாடு செய்வார்கள்.

குறிப்பாக ஈரோடு மாவட்டம் கவுந்தபாடியில் பல இடங்களில் சர்க்கரை தயாரிப்புப் பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. அங்குள்ள விவசாயக் காடுகளில் தினசரி ஆங்காங்கே கொப்பரையில் சர்க்கரைப்பாகை காய்ச்சும் பணிகள் மும்முரமாக நடைபெற்றுவருகின்றன. எனவே சர்க்கரைத் தயாரிக்கும் இடங்களுக்கே நேரடியாகச் சென்று நமக்கான சர்க்கரையை தேவையான அளவு நமக்கு வேண்டியவாறு தயாரித்துப் பெற்று கொள்ளலாம். இதில் கீழ்க்காணும் நன்மைகள் நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

ஹைட்ரோஸ், சோடா உப்பு, சூப்பர் பாஸ்பேட் என எதுவும்

கலக்கப்படாத சர்க்கரையை நாம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

1. இவ்வாறு கிடைக்கும் சர்க்கரை விலை மிகவும் குறைவாக இருக்கும். ஆனால் நிறம் சற்று கருப்பாக இருக்கும் என்பது மட்டும் தான் உண்மை.

2. சூப்பர் பாஸ்பேட் மட்டும் கலக்காமல் சர்க்கரையை தயாரிக்கச் செய்யலாம்.

3. ஹைட்ரோஸ், சூப்பர் பாஸ்பேட் என இரண்டும் போடாமல் சர்க்கரை தயாரிக்கலாம்.

4. சோற்று காற்றாழையும், பசும்பாலும், கடுக்காயும் சேர்த்து தயாரிக்கலாம்.

5. உங்களுக்கு எந்த மாதிரி சர்க்கரை தயாரித்துத் தரவேண்டும் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்களோ அதற்குத் தகுந்த மாதிரி சர்க்கரையை தயாரித்து அளிக்கலாம்.

ஆனால் இதில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விசயம் என்னவென்றால் எந்த சர்க்கரையை தயாரிப்பதானாலும் குறைந்தது 100கிலோ தயாரிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் ஒரு கொப்பரையில் அதன் கொள்ளளவான 100கிலோ சர்க்கரையை ஒரே சமயத்தில் தயாரிக்கப்படுகிறது.

எனவே குறைந்தது 100கிலோ சர்க்கரை வேண்டும் என்பவர்கள் நான் கூறும் எண்களில் தொடர்பு கொண்டால் நீங்களாக எவ்வாறு நாட்டுச் சர்க்கரையை தயாரிக்கலாம் என்பதை முதலில் கூறுவார்கள்.

எனக்குத் தெரிந்தவரையில் நீங்கள்

போனில் தொடர்பு கொண்டு கேட்பதற்கு அவசியமே இல்லை. ஏனென்றால் நான் அந்த அளவிற்கு அனைத்தையும் விளக்கமாகக் கூறிவிட்டேன்.

ஒருவேளை உங்களுக்கு சர்க்கரை வேண்டுமென்றால் மட்டும் இந்த எண்களில் தொடர்புகொண்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இதே போல வெண்டைக்காய் ஜூஸ் வைத்து சர்க்கரை தயாரிப்பது, செம்பருத்திசாறை வைத்து சர்க்கரை தயாரிப்பது என்று பல வழிகளில் சர்க்கரை தயாரிப்பதை பலரும் முயற்சி செய்து வருகிறார்கள்.

இவற்றில் நான் கேள்விப்பட்ட விசயம் என்னவென்றால் இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையின் விலை 1 கிலோ 230 ரூபாய், 250 ரூபாய் என்று விற்று வருகிறார்கள்.

எனக்கு என்னவோ இது சரியாகப்படவில்லை. ஒருகிலோ 250 ரூபாய் கொடுத்து வாங்கவேண்டுமா என்று யோசியுங்கள்.

பொதுவாக எல்லோராலும் 250 ரூபாய் கொடுத்து வாங்குவதற்கு பொருளாதார வசதி ஒத்துழைக்காது.

எனவே நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரை செய்வது என்னவென்றால் ஹைட்ரோசும், சோடா உப்பும் போடாத சர்க்கரையை நாம் எளிதில் வாங்கிப் பயன்படுத்த முடியும். ஏனென்றால் இந்த சர்க்கரை எல்லா இடங்களிலும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய ஒன்றாக இருப்பதுடன் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் சர்க்கரையின் விலைக்கு

இணையாக அல்லது அதைவிட சற்று கூடுதலாகவோ குறைவாகவோ உள்ள விலையில் மட்டுமே இருக்கும். எனவே நாம் சலபமாக வாங்கிப் பயன்படுத்த முடியும்.

இந்த சர்க்கரையின் விலையை விட ஐந்து மடங்கு, ஆறுமடங்கு கூடுதலாக உள்ள சர்க்கரையை தயவுசெய்து வாங்கவேண்டாம். ஏனென்றால் அது எந்த அளவிற்கு தரமாக இருக்குமென்று தெரியாது. நீங்களே தயார் செய்தால் மட்டுமே அது பற்றி அறிந்து கொள்ளமுடியும். மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் சர்க்கரையை விட நல்ல தரம் வாய்ந்த சர்க்கரையை நல்ல எண்ணம் கொண்டவர்கள் தயாரிக்கும் போது கண்டிப்பாக வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள்.

விரைவில் நேச்சுரோ புட்ஸ் பயிற்சி மையம் ஒன்றை ஆரம்பிக்க இருக்கிறோம். இதன் மூலம் அரிசி, பருப்பு, நல்லெண்ணெய் போன்றவைகளை இயற்கையாக தரமாக எப்படி நாமே தயாரிப்பது என்று கற்றுத்தரப் போகிறோம்.

கடைகளில், சந்தைகளில் விற்கப்படும் பொருட்கள் எப்படித் தப்புத்தப்பாக தயார் செய்கிறார்கள் என்றும் கலப்படம் செய்கிறார்கள் என்றும் நாம் அதிலிருந்து எவ்வாறு விடுபட்டு வெளியே வருவது என்றும் நல்ல பொருட்களை நாமே எப்படித் தயாரிப்பது என்பன போன்ற விசயங்களையும் அதில் கற்றுத்தர உள்ளோம்.

இதனுடன் சுயதொழில்கலை என்னும் சுயதொழில் தொடங்குவதற்கான பயிற்சிகளையும் கற்றுக்கொடுக்க இருக்கிறோம்.

இதற்காக என ஒவ்வொரு வாரமும், ஒவ்வொரு பொருளை தயாரிக்கும் இடங்களுக்குச் சென்று நானே நிறைய ஆராய்ச்சி செய்து சுயதொழில்கள் பற்றி கற்றுக் கொண்டு வருகிறேன்.

ஆறுமாதங்கள் அல்லது ஒரு வருடங்களுக்குள்ளாக நிறைய விசயங்களை சேகரித்துக் கொண்டு இதுபோல் நிறைய பொருட்களை நாமே தயாரிப்பது எப்படி என்பது குறித்த வகுப்புகளை நடத்த இருக்கிறோம்.

இந்த வகுப்புகளில் கலந்து கொள்பவர்கள் பயனுள்ள நிறைய நல்ல விசயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அதன்பிறகு நமக்கு நாமே நல்ல தரமான பொருட்களை சொந்தமாக உற்பத்தி செய்து பயன்படுத்த ஆரம்பித்துவிடுவோம்.

உலகை ஏமாற்றி வரும் இலுமினாட்டிகளிடம் இருந்து நாம் தப்பிக்க வேண்டுமெனில் நமக்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் நாமே தயாரித்தால் தான் முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே நாம் இனிமேல் பயன்படுத்தும் சர்க்கரையானது சோற்றுப்பால் சர்க்கரையா? அல்லது சொதப்பல் சர்க்கரையா? என்பதை தயவு செய்து அறிந்து கொண்டு நல்ல சர்க்கரையை மட்டுமே பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வழிகாணவேண்டும் என்று நாம் உங்களை கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு இந்தியா 9500378441 அல்லது 9500378449 ஆகிய

இரண்டு எண்களில் ஏதாவது ஒன்றை தொடர்பு கொண்டு சோற்றுப்பால் சர்க்கரை குறித்த உங்களது சந்தேகங்களை தெளிவுப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த சோற்றுப்பால் சர்க்கரையை தயாரிப்பதற்கு எனக்கு உதவி செய்த திரு. மோகன் ஐயா திரு. கணேசன் ஐயா ஆகியோருக்கு மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இவர்களுடன் சோற்றுப்பால் சர்க்கரை தயாரிக்க உதவிய திரு. விஸ்வநாதன் ஐயா மற்றும் செளந்தரராஜன் ஐயா அவர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

சோற்றுப்பால் சர்க்கரை தயாரிப்பில் உதவிபுரிந்த தொழிலாளர்களான திரு. சுப்பிரமணியம் ஐயா, திரு. சென்னிப்பன் ஐயா மற்றும் திருமதி. கோகிலா அம்மா அவர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

சர்க்கரை தயாரிப்பதற்கு தங்களது கொப்பரையைப் பயன்படுத்துவதற்கு அளித்த திரு. சரவணன் ஐயா அவர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இனிமேல் நல்ல சர்க்கரையை மட்டும் பயன்படுத்துவோம்!

ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!
வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

- ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்





உய்ய்கை உணவு மருந்து

- ஹீலர் பாஸ்கர்

வாய்கை உணவு மருந்து என்றால் என்ன?

அதை எப்படி தயார் செய்வது? இதன் பலன் என்ன?

இது எந்தெந்த வியாதிகளை எல்லாம் குணப்படுத்தும் என்பன போன்ற அனைத்து விசயங்களையும் பார்க்க இருக்கிறோம்.

நாம் உண்ணும் உணவு ஏன் மருந்தாக மாறுவதில்லை?

ஏனென்றால் நாம் ஒழுங்காக சாப்பிடுவதில்லை.

நமக்கு தேவையான எல்லா சத்துக்களும் நாம் சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் எல்லா உணவுகளிலும் இருக்கிறது. இருப்பினும் நமக்கு ஏன் வியாதி வருகிறது என்றால் நாம் சாப்பிடும் உணவை ஒழுங்காக ஜீரணம் செய்வதில்லை.

நாம் சாப்பிடும் சாப்பாடு ஜீரணம் ஆகாததற்கு நிறைய காரணங்கள் இருக்கிறது. அதில் ஒரு வித்தியாசமான காரணத்தை நாம் இப்போது பார்க்கலாம்.

நாம் சாப்பிடும் போது உணவை மெல்லும் பொழுது கைகளுக்கு வேலை கொடுத்தால் சாப்பாடு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆவதில்லை.

அதே சமயம் நாம் சாப்பிடும் பொழுது உணவை வாயில் மெல்லும் பொழுது கைகளுக்கு வேலை கொடுக்காமல் இருந்தால் சாப்பாடு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகிறது ஏன்?

அதாவது பொதுவாக நாம் சாப்பிடும் பொழுது உணவை வாய்க்குள் மெல்லும் பொழுது ஒருவேளை உணவைப் பிசைந்து கொண்டிருக்கலாம் அல்லது தண்ணீரை கையில் எடுத்துக் கொண்டிருக்கலாம் அல்லது சாம்பாரை ஊற்றிக் கொண்டிருக்கலாம் அல்லது கலக்கிக் கொண்டு இருக்கலாம். அல்லது சாப்பாட்டை ஒன்று சேர்த்துக்கொண்டு இருக்கலாம்.

இன்னும் சிலபேர் செல்போனில் எஸ்.எம்.எஸ் அல்லது வாட்ஸ் அப் பார்ப்பதற்கு கையைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு இருக்கலாம்.

இவ்வாறு உணவை வாயில் மென்று கொண்டு இருக்கும்பொழுது நமது கை ஏதாவது ஒரு வேலையைச் செய்துகொண்டு இருக்குமானால் நமது முழுவனமும் கைகளுக்குச் செல்வதால் வாயில் ஜீரண சுரப்பிகள் சுரப்பதில்லை. எனவே வாயில் ஒழுங்காக ஜீரணவேலைகள் நடப்பதில்லை.

ஆகவே இனிமேல் நாம் சாப்பிடும் பொழுது உணவை வாயில் மெல்லும்



பொழுது கைகளுக்கு வேலை கொடுக்காமல் அமைதியாக சும்மா இருக்கச் செய்வதன் மூலம் உணவை மருந்தாக மாற்ற முடியும்.

இன்றுமுதல் உணவை மெல்லும் பொழுது கைகளுக்கு வேலை கொடுக்காதீர்கள்!

இவ்வாறு செய்துவரும் பொழுது நீங்கள் வித்தியாசத்தை உணர்வீர்கள்.

இதனால் நாம் சாப்பிடும் உணவு மிகச்சிறந்த மருந்தாக சக்தியாக மாறும்.

இந்த விசயத்தைப் பற்றி சிறிது நாட்களாக நான் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்த போதுதான் புரிந்தது.

சமீபத்தில் நான் ஒரு நண்பரின் வீட்டிற்கும் சென்றிருந்தேன். அவர் பெயர் திரு. குமார் ஐயா அவரது துணைவியார் திருமதி. பரமேஸ்வரி அம்மா இவர்கள் சமீபத்தில் தான் சலூதி அரேபியாவிலிருந்து குடும்பத்துடன் கோவை வந்திருந்தனர்.

அப்போது திருமதி. பரமேஸ்வரி அம்மா அவர்கள் ஒரு விசயத்தைக் கூறினார்கள். “என்னோட மகள் மது நீங்க கற்றுக் கொடுத்திருக்கிற அனாடமிக் தெரபி டெக்னிக்கை தான் நல்லா ஃபாலோ பண்ணா. அவ அட்வான்சா புதுப்புது விசயங்களை எல்லாம் கண்பிடிச்சுக்கிட்டு இருக்கா” என்றார் பல விசயங்களைப் பற்றி பேசினார்.

அவர்களது மகள் மது என்பவர் கண்டறிந்த விசயம் என்னவென்றால் சாப்பிடும் பொழுது உணவை வாயில் மெல்லும் பொழுது கைகளுக்கு வேலை கொடுத்தால் உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆவதில்லை என்பதை கண்டுபிடித்துள்ளார். எனவே அவர்கள் சாப்பிடும் கைக்கு வேலை கொடுக்காமல் சாப்பிட்டு வருகின்றனர்.

இதை அவர்கள் என்னிடம் சொல்லும்போது எனக்கு ஒரே ஆச்சர்யமாக இருந்தது. ஏனென்றால் இதைத்தான் நான் கடந்த சில மாதங்களாக ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறேன்.

எனவே தயவுசெய்து இனிமேல் சாப்பிடும் போது கைகளுக்கு வேலை கொடுக்காதீர்கள்.

நான் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டு வந்த விசயத்தைப் போல அவர்கள் பெண் மதுவும் ஆராய்ச்சி செய்து இதைக் கண்டுபிடித்துள்ளதால் “இதற்கு மது தெரபி என்று பெயரிட்டு விடலாமா?” என்று அவர்களிடம் கேட்டேன்.

அதற்கு திரு.குமார் ஐயா அவர்கள் “ஐயா தயவு செய்து மது தெரபி என்று பெயரிட்டு விடாதீர்கள். ஏனென்றால் அதைக் கேட்டு சில குடிமகன்கள். மது குடித்தால் நோய்கள் குணமாகிவிடும். என்று கிளம்பி விடுவார்கள்”. என்று கூறினார்.

வாய் கை உணவு மருந்து என்றால் நீங்கள் என்னவோ ஏதோ என்று நினைத்துக் கொள்ளவேண்டாம்.

நாம் ஒவ்வொரு விசயத்தைச் சொல்லும் போதும் அதற்குப் புதியதாக ஒரு பெயர் வைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும், மக்களுக்கு அது ஒரு

“ஜாலி” யாக இருக்கும் என்பதற்காகப் பெயர் வைக்கிறோம். அவ்வளவுதான்.

இந்த முறைக்கு வாய் கை உணவு மருந்து என்று பெயரிட்டுள்ளோம்.

எனவே வாய்கை உணவு மருந்து என்பது உணவை வாயில் மெல்லும் பொழுது கைகளுக்கு வேலை கொடுக்காமல் இருக்கும் பொழுது அந்த உணவு மருந்தாக மாறுகிறது.

எனவே இனிமேல் வாய்கை உணவு மருந்தை சாப்பிடுவோம்!

ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !
வாழ்க வையகம் !! வாழ்க வளமுடன் !!!



மூச்சுபிடிப்பு உடனடியாக போக்குவதற்கு மருந்தில்லா மருத்துவம்

நல்லாசிரியர் **வி. சுந்தர்ராஜன்,**
ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்

வீட்டில் சிலநேரம் காஸ் அடுப்பில் இணைப்பதற்காக புதிய சிலிண்டரை பிடித்து தூக்குவோம். அப்பொழுது நமக்கு இடுப்பில் இருபக்கங்களில் இருக்கும் விலா எலும்புகள் இருக்கும் இடத்தில் ஒரு வலி ஏற்படும். அந்த வலி அப்படியே முதுகில் பிடித்துக் கொள்ளும். அந்த வலியை நம்மால் தாங்க முடியாது. அதற்கு பிறகு குனியமுடியாது. உட்கார முடியாது. அடுத்தவர் உதவி இல்லாமல் நடக்கக் கூட முடியாது. மூச்சு கூட இழுத்துவிட முடியாது. மூச்சு விட்டால் கூட நெஞ்சு வலிக்கும். நடக்க கூட மிகவும் சிரமப்படுவோம். இந்த வலியை நீக்க எந்த மாத்திரையை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஊசி போட்டுக் கொண்டாலும் தீராது.

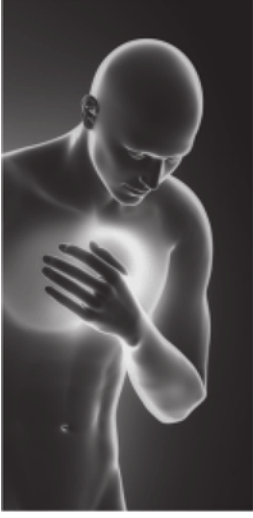
இந்த மாதிரி ஏற்படும் மூச்சுப்பிடிப்பை எளிய முறையில் நீக்கலாம். இதற்கு எளிய மருந்தில்லாத மருத்துவ முறை இருக்கிறது. உடனடியாக பலன் அளிக்கும். வலி சிறிது நேரத்தில் முற்றிலும் போய்விடும் பழைய நிலைக்கு உடல் வந்துவிடும்.



செயல்முறை விளக்கம்.

மேலும் சில நேரங்களில் நமது உடல் மிகவும் உஷ்ணமடைந்திருந்தால், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும் பொழுது கூட மூச்சுப் பிடிப்பு பிடித்துக் கொள்ளும். பிறகு நாம் எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. எழுந்து நடமாடுவதே மிகவும் சிரமமாகிவிடும்.

முதலில் இந்த மாதிரி மூச்சு பிடிப்பு வந்தவரை அவராகவே தரையில் குப்புற படுக்கச் சொல்லவும், நாம் அவர் படுக்க உதவி செய்தால் கூட அவரால் வலியை பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது. இந்த வலியை அவரால், தானே போக்கி கொள்ள முடியாது. இன்னொருவர் தான் வலியை போக்க முடியும்.



முதலில் வீட்டில் உள்ள பிரிட்ஜில் இருந்து கொஞ்சம் ஐஸ் கட்டிகளை எடுத்து ஒரு சிறிய பாஸ்தீன் பையில் போட்டு சிறு மூட்டையாக கட்டிக் கொள்ளுங்கள். அந்த ஐஸ் மூட்டையின் கட்டிய பகுதியை பிடித்துக் கொண்டு, மூச்சு பிடிப்பு வந்தவரின் முதுகில்

வலி உள்ள பகுதியில் லேசாக படும்படி செய்யுங்கள். வலி உள்ள பகுதியானால் வலிக்கு ஐஸ் ஒத்தடம் இதமாக இருக்கும். பிடிப்பு இல்லாத இடமாக இருந்தால் ஐஸ்ஸின் குளிர்ச்சியை தாங்க முடியாது. ஐஸ் கட்டிகளை எடுத்து விடச் சொல்லுவார். இப்பொழுது மூச்சுப்பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் வைத்த ஐஸ்கட்டி வலிக்கு இதமாக சுகமாக இருக்கும். நேரம் ஆக ஆக ஐஸ் குளிர்ச்சியானது வலியை கார்ட்டிலும் அதிகமாகிவிடும். இப்பொழுது அவர் ஐஸ்கட்டியை எடுத்து விடச் சொல்லுவார். இப்பொழுது அந்த இடத்திலிருந்து ஐஸ்கட்டியை எடுத்துவிட்டு மற்ற வலி உள்ள இடங்களிலும் ஒத்தடம் கொடுத்துக் கொண்டே வரவும். ஒரு நிலையில் ஒத்தடம் கொடுப்பதை முற்றிலும் நிறுத்தச் சொல்லுவார். இப்பொழுது நீங்கள் ஒத்தடம்

கொடுப்பதை நிறுத்தி விட்டு ஒத்தடம் கொடுத்த பகுதியை பார்த்தால் முதுகில் பிடிப்பு ஏற்பட்ட பகுதி முழுவதும் சிகப்பு நிறமாக மாறிவிடும். இப்பொழுது வலியை ஏற்படுத்திய ஓடாத ரத்தம் முதுகின் மேல்பகுதிக்கு வந்து சிகப்பு நிறமாக மாறிவிடும்.

இப்பொழுது நீங்கள் உங்கள் வலதுகை உள்ளங்கையைால் சிகப்பு நிறமாக மாறிய பகுதியில் நன்கு அழுத்தி தேய்க்கவும். அதிக வலி ஏற்படுத்திய அந்த பகுதி குளிர்ச்சியடைந்து மரத்து போன நிலை ஏற்படும் நீங்கள் அந்த இடத்தை தேய்த்தால் வலி தெரியாது. இதமாக இருக்கும்.

சிறிது நேரத்தில் சிகப்பாக தோற்ற மளித்த இரத்தம் முழுவதும் இருதயம் நோக்கி செல்ல ஆரம்பித்துவிடும். இப்பொழுது மூச்சுவிடும் பொழுது ஏற்பட்ட வலி குறைய ஆரம்பிக்கும். இதே மாதிரி முதுகில் ஏற்பட்ட பிடிப்புவலியும் சிறிது சிறிதாக குறைந்து முற்றிலும் உடல் பழைய நிலைமைக்கு வந்துவிடும்.



ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுப்பதை இரண்டு மூன்று தடவை கொடுத்து உள்ளங்கையால் இரண்டு மூன்று தடவை தேய்த்து விடவேண்டும்.

நமக்கு மூச்சு பிடிப்பு ஏற்படும் பொழுது இந்த எளிய மருந்தில்லா மருத்துவம் செய்து பாருங்கள் !.





(Towel Therapy)

- ஹீலர் பாஸ்கர்

ஒரு துண்டை வைத்து, தோல் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வியாதிகளையும் சுலபமாக குணப்படுத்துவதற்கு இந்த துண்டு வைத்தியத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஸ்கின் டிசீஸ், சொரியாசிஸ், எக்ஸிமா, தோல்வியாதிகள் தோல் பகுதியில் வெள்ளையாக திட்டுத்திட்டாக இருப்பது, கொப்புளங்கள், புண்கள் என இது போன்ற தோல் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வியாதிகளுக்கும் இந்த துண்டு வைத்தியம் அருமையானதொரு தீர்வைக் கொடுக்கிறது.

துண்டு வைத்தியம்

தினமும் குளித்து முடிந்தவுடன் ஒரு துண்டை பச்சைத் தண்ணீரிலோ அல்லது இலேசாக சூடாக்கப்பட்ட சுடு தண்ணீரிலோ நன்றாக நனைத்துப் பிழிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் அந்தக் துண்டை எடுத்து உடலின் அனைத்து இடங்களிலும் தேய்க்க வேண்டும். இதில் குறிப்பாக கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் துண்டைக் கொண்டு கீழிருந்து மேலாக மட்டுமே தேய்க்க வேண்டுமே தவிர மேலிருந்து கீழாகத் தேய்க்கக் கூடாது.

அதாவது கணுக்கால் பகுதியில்

இருந்து மூட்டு வரை தேய்க்கலாம். ஆனால் மூட்டிலிருந்து கணுக்கால் வரை தேய்க்கக் கூடாது.

கை மணிக்கட்டில் இருந்து கை மூட்டுவரை தேய்க்கலாம். ஆனால் கை மூட்டிலிருந்து மணிக்கட்டுவரை தேய்க்கக் கூடாது.

பொதுவாக துண்டை எடுத்துக் கொண்டு நமது உடலில் துடைக்கும் பொழுது மேலிருந்து கீழாகத்தான் துடைப்பதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறோம்.

இனிமேல் நாம் கூறிய இந்த முறையில் கீழிருந்து மேலாகத் துடைக்கும் பொழுது தோலில் உள்ள அசுத்தங்கள் அகற்றப்படுகிறது. மேலும் இரத்த ஓட்டம் நன்றாக ஓடுவதற்கு உதவி செய்கிறது. இத்துடன் செல்கள் புதிதாக மாறுகிறது.

இதை நமது தாத்தா, பாட்டிகள், முன்னோர்கள் வழக்கமாக செய்து வந்தனர். ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர்.

எனவே, இந்த துண்டு வைத்தியத்தினை பயன்படுத்தி தோலில் உள்ள வியாதிகளைக் குணப்படுத்துவோம். அதன் மூலம் தாய்மையான ஆரோக்கியமான தோலுடன் வாழ்ந்து நிம்மதியாக இருப்போமாக !.

இந்த விசயத்தை ஸ்ரீலட்சுமி என்பவர் இ-மெயில் மூலமாக எனக்கு தெரியபடுத்தினார்.

அவருக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழின் மூலம் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன்!!



ஹீலர் பால்கரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
03.05.2015	சேலம்	+91 96886 82853, 73734 87037
16.05.2015	திண்டிவனம்	+91 99432 23236, 99629 94992
17.05.2015	நாகர்கோவில்	+ 91 99528 39378
24.05.2015	தூத்துக்குடி	+ 91 95664 06638
31.05.2015	வேலூர்	+91 99447 85803
27.06.2015	நாமக்கல்	+91 9944221007, 98424 52508
12.07.2015	திருவள்ளூர்	+91 9585498157
செப் 01 - செப் 15	பிரான்ஸ்	schengenbaskar@gmail.com
செப் 16 - செப் 30	ஜெர்மனி	schengenbaskar@gmail.com
அக் 01 - அக் 10	ஷெங்கன்	schengenbaskar@gmail.com

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

மே 02 - 06 வரை	அரக்கோணம்	+91 88830 64345, 98423 01251
மே 09 - 13 வரை	திருவண்ணாமலை	+91 95853 77745, 95435 63387
மே 15 - 19 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
மே 23 - 27 வரை	திருவண்ணாமலை	+91 88830 64345, 98423 01251
ஜூன் 12 - 16 வரை	சென்னை	+91 99520 82745
ஜூன் 26 - 30 வரை	சென்னை	+91 99520 82745
ஜூலை 19 - 23 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966

**ஐந்து நாள் சிறப்பு
அனாடமிக் பயிற்சி**

முன்பதிவு மிக அவசியம் தொடர்புக்கு: **88706 66966**
இமெயில்: anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

குறிப்பு : அனாடமிக் செவிவழி தொடு 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, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு. இந்தியா

போன் : 99442 21007, 98424 52508

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026, 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 : கிளி ஐயா 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 வீரங்களுக்கு



மாத இதழ்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



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

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

மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகொடுத்த 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 கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.



நுன்றி.

இப்படிக்கு,

விறலர் 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.

சோற்றுப்பால் சர்க்கரை



திரு. மோகன் ஐயா



தயாரிப்புக் குழு



சோற்றுக் கற்றாழை



சோற்றுக் கற்றாழை எடுத்துச் செல்லுதல்



கரும்புச்சாறு



மட்டி



மட்டி நீக்குதல்



ஓர வெல்லம்



ஓர வெல்லம் ரொடி



வேறு கொப்பரைக்கு மாற்றுதல்



சோற்றுப்பால் சர்க்கரை



கிரஷர் மெஷின்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

உலகம்/குல்

அதிரடி சலுகை

உங்கள் இல்லத்தில் நடைபெறும் அனைத்து சுபகாரியங்களுக்கும் மற்றும் நிறுவனத்தின் பெயர்களில் பயனுள்ள நினைவுப் பரிசுகளை அளிக்க விரும்புவோர்...

வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து மாத்திரைகளின்றி ஆரோக்கியமாய் வாழ வழிகாட்டும் **ஹீலர் பாஸ்கர்** அவர்களின் ரூ.100/- மதிப்புள்ள **அனாடமிக் செவிவழிதொடு சிகிச்சை** அடங்கிய ஆறுமணி நேர டிவிடியை நினைவு பரிசாக அளிக்கலாம்.

1000

டிவிடிகள்

மொத்தமாக ஆர்டர் செய்தால்

ஒரு DVD-யின் விலை

22/-
மட்டுமே



DVD மற்றும் புத்தகங்கள் பெற விரும்புவோர்...
தொடர்புக்கு



கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

E-mail : giriyyapublications@gmail.com / Website : www.giriyyapublications.com