

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 5

ஆரோக்கியம் - 3

அக்டோபர் - 2017



எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

ஆங்கில மருத்துவம்

இயற்கை மருத்துவம்





அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

✉ amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

🌐 www.amaithiyumarokiammum.com

Helpline : + 91 88838 05456



ஆக்டோபர் 2017

பொருளடக்கம்

- 04 ஆயுதகலைகள் 64
- 16 அரிசி ஐந்து வகைப்படும்
- 20 விக்கலுக்கு சலமமாக தீர்வு
- 21 விவேகம்
- 24 இஞ்சி சட்டி, பிளையன் சூப், வாய் மணக்க, சூண்டாகனுமா...
- 26 விங்க குளியல்

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,

சேயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

✉ giriyyapublications@gmail.com

🌐 www.giriyyapublications.com

ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-
விலை ரூ. 50/-

ஆசிரியர் மடல்



அன்பு நண்பர்களே !

மீத்தேன் திட்டம், ஹைட்ரோ கார்பன் திட்டம், கதிராமங்களம் பிரச்சனை, நீட் தேர்வு குழப்பம், நீல திமிங்கலம் விளையாட்டு போன்ற பல்வேறு விசயங்கள் குறித்தும் அதற்கான தீர்வு பற்றியும் அடுத்து வரும் மாதங்களில் நாம் கட்டுரைகளாக வெளியிட இருக்கிறோம்.

நாட்டில் நடக்கும் ஒவ்வொரு விசயங்களையும் பார்த்தவுடன், கேள்விப்பட்டவுடன் உடனடியாக ஈமெயில், வாட்ஸ் அப், தொலைபேசி மூலமாக என்னைத் தொடர்பு கொண்டு அதுபற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்றும், அது குறித்து உங்களுடைய கருத்துக்களை கூறுங்கள் என பல அன்பர்கள் என்னிடம் கேட்ட வண்ணம் இருக்கிறார்கள்.

அன்பர்களே ! ஒரு விசயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவசரப்பட்டு உணர்ச்சி பொங்க ஒரு விசயத்தைப் பற்றி நான் பேசுவதற்கு தயாராக இல்லை. ஒவ்வொரு விசயத்தைப் பற்றியும் ஆராய்ச்சி செய்து, புரிந்து, தெரிந்து, தெளிந்து அதன் பின்னர் அதை மக்களுக்குப் பயன்படும் வகையில் அந்த விசயத்தைக் கொடுக்கும் அளவுக்கு எனக்கு ஞானம் வந்த பின்னரே அந்த விசயத்தைப் பற்றி நான் பேசுவதாக உள்ளேன். எனவே தான் ஜல்லிக்கட்டிற்குப் பின்னர் நடக்கும் பல விசயங்களைப் பற்றி நான் பேசாமல் இருக்கிறேன். இப்போது தான் பல விசயங்களுக்கு தீர்வு கிடைத்திருக்கிறது. எனவே இனிவரும் மாதங்களில் ஒவ்வொரு விசயம் பற்றி குறிப்பிட்டு அதன் பக்கவிளைவுகள் பற்றியும் அதற்கான தீர்வுகளையும், கொடுக்க இருக்கிறோம்.

எனவே தொடர்ந்து நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் இதழைப் படித்து வாருங்கள். பயன்பெறுங்கள்.

உங்களுக்கு தெரிந்த நல்ல விசயங்கள் பற்றி என்னிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் அல்லது தபால், மின்னஞ்சல் மூலம் எனக்கு அனுப்பி வைப்புகள். நான் அதை உலக மக்களுக்கு கொடுக்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன் ! வாழ்க வையகம் !
எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே !

வந்தவர் பால்கர்

ஆயுசுடைவு - 64

பகுதி 1



ஹீலர் பாஸ்கர்
நிறுவனர், அனாடமிக்
செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

“ஆயுசுடைவுகள் 64”
என்று சொல்லும்
போது தாம்பத்யம்

பற்றிக் குறிப்பிடுவதாக பொதுவாக
பலரும் தவறாக புரிந்து கொண்டு
விடுகிறார்கள்.

நண்பர்களே!

ஆயுசுடைவுகள் 64 என்பது
உண்மையில் அதைக் குறிப்பிடுவது
அல்ல. மாறாக நம்முடைய பாரம்பரிய
கல்விமுறையில் இருக்கும் கலைகள்
தான் இந்த ஆயுசுடைவுகள் 64.

அதாவது குருகுலக்
கல்விமுறையில் பாடங்களை
கற்றுக்கொள்வது என்பது முன்பு நமது
வழக்கத்தில் இருந்து வந்தது. நமது
முன்னோர்கள் தான் இந்த குருகுல
கல்வி முறையை உருவாக்கி
வடிவமைத்தவர்கள். 64 வகையான

கலைகளை தங்கள் மாணவர்களுக்கு
படிப்பாக குருகுலத்தில் கற்றுக்
கொடுத்து வந்தார்கள்.

நாம் இந்த தொடர் கட்டுரையின்
மூலம் இந்த ஆயுசுடைவுகள் 64 பற்றியும்
விளக்கமாக பார்க்க இருக்கிறோம்.

இந்த கலைகளைப் பற்றி அறிந்து
கொள்வதற்கு முன்பாக ஒரு
முக்கியமான விஷயத்தை இங்கு
குறிப்பிடுகிறோம். அதாவது
இணையதளத்தில் கூகுளில் இந்த
கலைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளத்
தேடினால் அதில் பலவற்றை தவறாக
பட்டியலிட்டு பதிவேற்றி
வைத்திருப்பதையும் காணமுடிகிறது.
உதாரணமாக மர நிறத்தில் (பிரவுன்
கலர்) வண்ணம் கொண்டதாக ஒரு
பட்டியல் காணக்கிடைக்கின்றது. யாரோ
தவறானவற்றை இவ்வாறு பட்டியலிட்டு

பதிவு செய்து
வைத்துள்ளார்கள்.
எனவே
இணையதளத்தில்
இதைக் காணும்
அன்பர்கள் தவறான
பட்டியல் இது என்று
புரிந்து கொண்டு அதை
ஒதுக்கி விடுங்கள்.
நீங்கள் தவிர்க்க
வேண்டிய அந்த பட்டியலை அருகே
உள்ள படத்தில் X குறியிட்டு
காண்பித்துள்ளோம்.



உண்மையான பட்டியல் எது
என்று உங்கள் பார்வைக்காக இங்கே
கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதை நீங்கள்
பார்க்கலாம். (பின்பக்கம் பார்க்க)

இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள
கலைகளின் பட்டியலை ஒவ்வொன்றாக
மெதுவாக தெளிவாக படித்துப் புரிந்து
கொள்ளுங்கள்.

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள கலைகளில்
இரண்டு கலைகள் மட்டுமே எட்டு
வயதிற்குப் பின்னர் கற்றுக் கொள்ள
வேண்டியவை. மற்ற 62 கலைகளும்
எட்டு வயதிற்கு முன்பாகவே கற்க
ஆரம்பித்து விடலாம்.

1. எழுத்து இலக்கணம்

ஆய கலைகள் 64-ல் முதல்கலை
எழுத்து இலக்கணம். அதாவது
குழந்தைகளுக்கு முதன் முதலில் கற்றுக்
கொடுக்க வேண்டியது எழுத்துக்கள்.
இப்போது நமது நாடு மட்டுமன்றி
அனைத்து நாடுகளிலும் Aஃபார் ஆப்பிள்,
Bஃபார் பாய், Cஃபார் கேட் என்று தான்

கல்வி கற்க தொடங்குகிறார்கள். ஆனால்
முதன் முதலில் ஏ,பி,சி,டி கற்றுக்
கொடுக்கப்படும் எந்தக் குழந்தையும்
இந்த உலகத்தில் நிம்மதியாக,
ஆரோக்கியமாக நிச்சயம் வாழமுடியாது
என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
முதன் முதலில் குழந்தைகளுக்கு
கற்றுக்கொடுப்பது அவரவர் தாய்மொழி
எழுத்துக்களாக மட்டும் தான்
இருக்கவேண்டும். “தாய்மொழி கல்வியே
சிறந்தது” என்று விளக்கமாக முன்பே
நாம் கட்டுரை ஒன்றை நமது இதழில்
வெளியிட்டு இருக்கிறோம். எனவே இந்த
இடத்தில் அதைப்பற்றி விரிவாக
சுறுவதை விடுத்து மற்றுமுள்ள
செய்திகளை அறிந்து கொள்ள
இருக்கிறோம். அதே சமயம்
அந்தக்கட்டுரையை படிக்காமல்
கட்டுரையைப் புதிதாக வாசிக்கும்
அன்பர்கள் “கல்வியை அழிக்கும்
ஆங்கில மாயை” என்ற ஒருமணிநேர
ஆவணப்படத்தினைப் பார்த்து அறிந்து
கொள்ள வேண்டும் என வேண்டுகோள்
விடுக்கிறேன். இந்த ஆவணப்படத்தின்
குறுந்தகடு (டிவிடி) வேண்டுவோர் நமது
அலுவலகத்தை தொடர்பு கொண்டு
பெற்றுக்கொள்ளலாம். இந்த ஆவணப்
படத்தினைப் பார்க்கும் பொழுது
உங்களுக்கு தாய்மொழி கல்வியின்
அவசியம் புரிந்துவிடும்.



64 கலைகளின் உண்மையான பட்டியல்

1. எழுத்திலக்கணம் (அக்கரவிலக்கணம்)	35. மல்லம் (மல்ல யுத்தம்)
2. எழுத்தாற்றல் (லிளிதம்)	36. கவர்ச்சி (ஆகருடணம்)
3. கணிதம் மற்றும் பாவை செய்தல்	37. ஓட்டுகை (உச்சாடணம்)
4. மறைநூல் (வேதம்)	38. நட்புப் பிரிப்பு (வித்துவேடணம்)
5. தொன்மம் (புராணம்)	39. காமநூல் (மதன சாத்திரம்)
6. இலக்கணம் (வியாகரணம்)	40. மயக்நூல் (மோகணம்)
7. நயனூல் (நீதி சாத்திரம்)	41. வசியம் (வசீகரணம்)
8. கணியம் (சோதிட சாத்திரம்)	42. இதளியம் (ரசவாதம்)
9. அறநூல் (தரும சாத்திரம்)	43. இன்னிசைப்பயிற்சி (காந்தருவவாதம்)
10. ஓகநூல் (யோக சாத்திரம்)	44. பிறவுயிர் மொழியறிகை (பைபீலவாதம்)
11. மந்திர நூல் (மந்திர சாத்திரம்)	45. மகிழுறுத்தம் (கவுத்துக வாதம்)
12. நிமித்திக நூல் (சகுன சாத்திரம்)	46. நாடிப்பயிற்சி (தாது வாதம்)
13. கம்மிய நூல் (சிறிய சாத்திரம்)	47. கலுழம் (காருடம்)
14. மருத்துவ நூல் (வைத்திய சாத்திரம்)	48. இழப்பறிகை (நட்டம்)
15. உறுப்பமைவு நூல் (உருவ சாத்திரம்)	49. மறைத்ததையறிதல் (முஷ்டி)
16. மறவனப்பு (இதிகாசம்)	50. வான்புகவு (ஆகாயப் பிரவேசம்)
17. வனப்பு	51. வான்செலவு (ஆகாய கமனம்)
18. அணிநூல் (அலங்காரம்)	52. கூடுவிட்டுக் கூடுபாய்தல் (பரகாயப்பிரவேசம்)
19. மதுரமொழிவு (மதுரபாடணம்)	53. தன்னுருவக் கரத்தல் (அதிருசியம்)
20. நாடகம்	54. மாயச்செய்கை (இந்திரசாலம்)
21. நடம்	55. பெருமாயச்செய்கை (மகேந்திரசாலம்)
22. ஒலிநுட்ப அறிவு (சத்தப்பிரமம்)	56. அழற்கட்டு (அக்கினித்தம்பனம்)
23. யாழ் (வீணை)	57. நீர்க்கட்டு (சலத்தம்பனம்)
24. குழல்	58. வளிக்கட்டு (வாயுத்தம்பனம்)
25. மதங்கம் (மிருதங்கம்)	59. கண்கட்டு (திருட்டித்தம்பனம்)
26. தாளம்	60. நாவுக்கட்டு (வாக்குத்தம்பனம்)
27. விற்பயிற்சி (அத்திரவித்தை)	61. விந்துக்கட்டு (சுக்கிலத்தம்பனம்)
28. பொன்னோட்டம் (கனக பரீட்சை)	62. புதையற்கட்டு (கனனத்தம்பனம்)
29. தேர்ப்பயிற்சி (ரத பரீட்சை)	63. வாட்கட்டு (கட்கத்தம்பனம்)
30. யானையேற்றம் (கச பரீட்சை)	64. சூனியம் (அவத்தைப் பிரயோகம்)
31. குதிரையேற்றம் (அகவ பரீட்சை)	
32. மணிநோட்டம் (ரத்தின பரீட்சை)	
33. நிலத்து நூல்/மண்ணியல் (பூமி பரீட்சை)	
34. போர்ப்பயிற்சி (சங்கிராமவிலக்கணம்)	

தமிழ்மொழி என்பது வெறும் மொழி மட்டும் அன்று. அது நமது அறிவு. ஆனால் ஆங்கிலம் என்பது அறிவு அல்ல. அது ஒருமொழி. இதைப் புரிந்து கொண்ட பெற்றோர்களும், இதைப் புரிந்து கொண்டு கல்வி பயிலும் குழந்தைகளும் நிச்சயம் வாழ்வில் சிறப்பு பெறுவார்கள். எனவே குழந்தைகளுக்கு முதன் முதலில் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டியது அவரவர் தாய்மொழியில் உள்ள எழுத்துக்களைத்தான். அதன் பின்னர் எழுத்துக்களை வைத்து எவ்வாறு வார்த்தைகளை உருவாக்குவது என்பதை கற்பிக்கலாம். அதன் பின்னர் வார்த்தைகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது? என்பதைக் கற்றுக்கொடுக்கலாம். அதாவது நிகழ்காலம், எதிர்காலம், இறந்தகாலம் ஆகியவற்றை வார்த்தைகளில் எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதைக் கற்பிக்கவேண்டும்.

மேலும் சின்ன “ர” பெரிய “ற” ஆகியன எந்த இடங்களில் எல்லாம் வருகிறது என்பதும், அதன் பொருள் அறிந்து சரியாக பயன்படுத்தவும் கற்றுத்தர வேண்டும். அதேபோல சின்ன “ன” மற்றும் பெரிய “ண” ஆகியன எந்த இடங்களில் வருகிறது எனவும் அதை சரியான இடங்களில் பயன்படுத்துதல் எப்படி என்பது போன்ற பல விசயங்களை ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்ளும் பொழுது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது அவசியம். எனவே அவரவர் தாய்மொழியைக் கற்றுக் கொள்ள துவங்கும் சமயத்தில் அதில் உள்ள எழுத்துக்களை பற்றி முதலில் தெளிவாக அறிந்து கொள்வது தான்

அடிப்படையாக இருக்கிறது. ஆயக்கலைகள் 64-ல் முதல்கலையாக எழுத்துக்கள் இருப்பதன் காரணம் ஒவ்வொரு மொழிக்கும் அதுதான் அடிப்படை. எனவே குழந்தைகளுக்கு தாய்மொழி கல்வியை மட்டுமே முதலில் கற்பிப்போம். அன்னிய மொழிகளான பிற மொழிகளை (ஆங்கிலம் உட்பட) எட்டு வயதிற்கு மேல்தான் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்.

நமது முன்னோர்கள் மொழியின் முக்கியத்துவத்தை நன்றாக அறிந்து வைத்துள்ளனர். ஆயக்கலைகள் 64-ல் அதை முதலாவதாக பட்டியலில் அவர்கள் வைத்திருக்கும் பொழுதே மொழிக்கு அவர்கள் அளித்து வந்திருக்கும் முக்கியத்துவம் பற்றி நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.



2. எழுத்தாற்றல்

எழுத்தாற்றல்

என்பது ஒரு குழந்தைக்கு எழுத, பேச, படிக்க கற்றுக் கொடுத்தவுடன் அந்த குழந்தை ஒரு

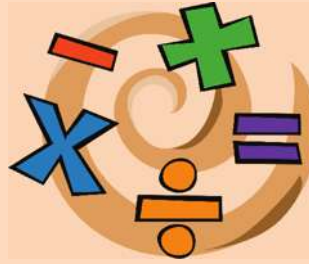
விசயத்தை எவ்வளவு திறமையாக எழுத்து வடிவில் எழுதுகிறது என்பதைக் குறிப்பதே எழுத்தாற்றல். உதாரணமாக வள்ளுவப் பெருந்தகை அவர்கள் ஒன்றே முக்கால் வரிகளில் திருக்குறளின் மூலம் பெரிய விசயங்களை சுருக்கமாக வடித்து நமக்கு வழங்கியிருக்கிறார். எனவே அவரை எழுத்தாற்றல் மிக்கவர் என்கிறோம். அதேபோல கவியரசு கண்ணதாசன் அவர்கள் வீடு வரை உறவு, வீதி வரை மனைவி - காடுவரை பிள்ளை, கடைசி வரை யாரோ என்று நான்கே

வரிகளில் மனித வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய தத்துவத்தை தனது கவிதை வரிகளில் பாடினார். எனவே இவரை தமிழ் மொழியினை ஆளுமை செய்த கவியரசர் என்று குறிப்பிடுகிறோம். இவ்வாறு எதுகை, மோனை நடையில் கலை நயத்துடன் “டைமிங்காக” “ரைமிங்காக” அதே சமயம் பல கருத்துக்களை உள்வாங்கி கொண்டு சுருக்கமாக தெளிவாக ஒரு விசயத்தை எழுத்து வடிவில் எப்படி வெளிப்படுத்துகிறோம் என்பது தான் எழுத்தாற்றல்.

எனவே நமது குழந்தைகளுக்கு எழுத, படிக்க தெரிந்திருந்தால் மட்டும் போதாது. பெரிய விசயங்களையும் சுருக்கமாக, கருத்தாழத்துடன் எழுதுவதற்கும் இக்கலையை கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். உதாரணமாக எனக்கு எழுத்தாற்றல் குறைவு. ஆனால் பேச்சாற்றல் அதிகம். நான் பத்து பக்கங்களுக்கு எழுதி உள்ள கட்டுரைகளை எழுத்தாற்றல் நிறைந்த ஒரு நபரால் அரை பக்கத்தில் சுருக்கமாக எழுதி கொடுக்க முடியும். எனக்கு எழுத்தாற்றல் இல்லை எனும் காரணத்தினால் இந்த கட்டுரையை ஆடியோ வடிவில் பதிவு செய்து என் உதவியாளரிடம் கொடுத்துவிடுவேன். பின்னர் அது கட்டுரை வடிவில் எழுதப்படுகிறது. இப்போது வரை எனது கட்டுரைகள் இந்தமுறையில் தான் எழுதப்பட்டு உங்களுக்கு வந்து சேர்கிறது. படிக்கும் போது உங்களுக்கு இது நன்கு புரியும்.

எனவே நமது குழந்தைகளுக்கு எழுத்தாற்றல் என்றால் என்னவென்று நன்கு கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். திருவள்ளூர், இராமலிங்க அடிகளார், மற்றும் சித்தர்களின் பாடல்கள், திருமந்திரம் ஆகியவற்றுடன் கவியரசு கண்ணதாசன், பட்டுக்கோட்டை கல்யாண சுந்தரம், கவிஞர் வைரமுத்து, கவிஞர் பா.விஜய் ஆகியோரது கவிதை வரிகளை எல்லாம் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். இது போன்று சுருக்கமாகவும் இனிமையாகவும் பாடல் வரிகளை குழந்தைகளையே உருவாக்கி எழுதும்படி ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். அவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஆயகலைகள் 64-ல் இரண்டாம் அங்கம் வகிப்பது எழுத்தாற்றல்.

3. கணிதம் மற்றும் பாவை செய்தல்



1. கணிதம்

கணிதம் என்பது முதலில் எண்களைக் கற்றுக் கொடுப்பதில் தான் துவங்குகிறது. 1,2,3 என்று துவங்கி இலட்சம், கோடி என எண்கள் மற்றும்

இலக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்வது கணிதம் ஆகும். அதன் பின்னர் கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், வகுத்தல் எனும் அடிப்படையான கணிதத்தைக் கற்றுக் கொடுப்பதும், அதன் பின்னர் கணிதத்தில் பல்வேறு யுக்திகளையும், நுணுக்கங்களையும், மிக சுலபமாக கணக்கிடுவது எப்படி என்ற வித்தைகளையெல்லாம் கற்றுக் கொடுப்பதே கணிதம்.



குருகுலக் கல்விமுறையில் கரும்பலகை, சாக்பீஸ் என எதுவும் கிடையாது. அந்தக் காலத்தில் பொருட்களை வைத்தே கணிதத்தினைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக சிறுசிறு கூழாங்கற்கள், பழங்கள், விதைகள், நெல் மற்றும் மரங்கள் ஆகியவற்றை வைத்து கணிதத்தை கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். மிகப்பெரிய கணிதத்தினையும் மிகவும் சுலபமாக போட்டு விடை அறிந்துகொள்ளும் திறமையை குருகுலக் கல்விமுறையில் அன்றைக்கு நாம் பெற்றிருந்தோம். ஆனால் இன்றைக்கு உள்ள தவறான கல்விதிட்டத்தினால் பலவருடங்களாக நாம் கணிதம் கற்றுக் கொண்டிருந்தும் நமக்கு கணிதம் பற்றியோ, அதன் பயன்கள் பற்றியோ, முழுமையாக தெரியவில்லை என்பது தான் உண்மை.

எனவே குழந்தைகளுக்கு கணிதம் பற்றி எளிய முறையில் அவர்களை ஆர்வமுடன் கற்றுக் கொள்ள வழிவகை செய்யவேண்டும்.

தற்போது குழந்தைகளுக்கு “அபாகஸ்” எனும் பயிற்சி வகுப்புகள் பிரபலமாகி ஒவ்வொரு ஊரிலும்

ஆங்காங்கே நடத்தி வருகிறார்கள். இதில் கற்பிக்கப்படுபவை நமது குருகுலக் கல்வி முறையில் ஏற்கனவே நடைமுறையில் இருந்தவை தான். ஆனால் அதை பல குறைகளைக் கூறி குருகுலக்கல்வி முறையை முற்றிலும் ஒழித்துவிட்டனர். ஆனால் அதே கல்விமுறை தற்போது வேறு பெயரில் கல்வி நிறுவனமாக நடத்தி அதிக கட்டணம் வசூலிப்பது தான் வியாபாரிகளின் யுக்தி.

நமது குருகுலக் கல்விமுறையில் அவரவர் விரல்களைக் கொண்டே பல்வேறு கணிதங்களுக்கு விடைகளை அறியும் வித்தையை அன்றே கற்றுக் கொடுத்துள்ளனர். இந்த தகவலை நாம் எப்படி உறுதி செய்துகொள்வது என்று சிலருக்கு கேள்வி எழலாம். நம்மவர்களின் கணித அறிவினை விளக்குவதற்கு இதோ ஒரு சான்று. ஆங்கிலேயர்களின் கணிதத்தில் மில்லியின், ட்ரில்லியன் ஆகியவற்றுக்கு மேல் இல்லை. ஆனால் தமிழில் கல்பம், ஒளி ஆண்டுகள் என கோடிகளுக்கு அப்பாலும் கணிதத்தை பல்வேறு வடிவில் விவரித்துக்கொண்டு செல்லும் ஆற்றல் பெற்றிருந்தனர் நம்மவர்கள். வானியல், காலம், தூரம், கோள்கள்

நட்சத்திரங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றியும் துல்லியமாக கணக்கிட்டு கூறியவர்கள் நம் முன்னோர்.

கணித அறிவை நமது குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுத்தல் என்பது முக்கியமான ஒன்று. வேதகணிதம் என்ற நூல் தற்போது கிடைக்கிறது. இதை நமது குழந்தைகளுக்கு நாம் அறிமுகம் செய்து வைக்கவேண்டும். இதைக் கற்றுக் கொடுப்பதன் மூலம் நமது குழந்தைகள் கணிதத்தில் சிறந்து விளங்குவார்கள்.

வேத கணிதத்தைப் பற்றி சிறப்பாக விளக்கும் நூல் பற்றிய தகவல் உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால் அதைப்பற்றி எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். நான் அதை உலக மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்துகிறேன்.

2. பாவை செய்தல்

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுப் பொம்மைகள் மரத்தால் செய்யப்பட்டவையாக அன்று இருந்தன. குறிப்பாக மரப்பாச்சி எனும் மரத்திலிருந்து குழந்தையின் தந்தையார் முதன் முதலில் ஒரு பொம்மை ஒன்றைத் தயார் செய்து அதற்கு விளையாடக் கொடுப்பார். இதில் முக்கியமான விசயம் என்னவெனில் அந்த குழந்தையின் தந்தை தனியாக ஏதோ ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து அந்த மரப்பாச்சி பொம்மையை தயார் செய்யமாட்டார். மாறாக அந்த குழந்தையையும் அருகில் அமர வைத்துக் கொண்டு தான் அந்த பொம்மையை செய்து முடிப்பார்.



எப்பொழுதுமே குழந்தைகளிடம் “இதைச் செய், அதைச் செய்” என்று கூறுவதை விட்டுவிட்டு நாம் செய்வதை கவனிக்கச் செய்தால் குழந்தையும் அதே போலச் செய்யும் என்பது தான் உண்மை.

இவ்வாறு மரத்திலான பொம்மையைச் செய்து அக்குழந்தையிடம் கொடுத்து அதன் தந்தை விளையாடச் சொல்வார். அப்பா பொம்மை செய்யும் போது வேடிக்கை பார்த்திருந்த அந்த குழந்தை சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு தானாக பொம்மை செய்ய முயற்சியை ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு மரத்துண்டு ஒன்றில் பொம்மை செய்யக் கற்றுக் கொள்ளத் துவங்கும் அக்குழந்தை நாளடைவில் செலவில்லாமல் பிற பொருட்களைக் கொண்டு பொம்மைகள் செய்வது பற்றியும் கற்றுக் கொண்டு தானே செய்யத் துவங்கும். அதே போல வீணான பொருட்கள், உபயோகமற்று உள்ள பொருட்களை வைத்து வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களாக, உபகரணங்களாக மாற்றும் வித்தையை கற்றுக்கொண்டு செயல்படுத்தும். அழகிய வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த பொருட்களை உருவாக்குவதிலும் நாளடைவில் தேர்ச்சி பெற்றுவிடுகின்றனர். இவ்வாறு அடிக்கடி தன் தந்தையார் உற்பத்தி செய்யும்

ஒவ்வொரு பொருட்களையும், அதன் நுணுக்கங்களையும் அருகில் இருந்து கவனிக்கும் குழந்தை, யாரும் கற்றுக் கொடுக்காமலேயே அவற்றைக் கற்று அறிவை வளர்த்து கொள்கிறது. அதே சமயம் எந்த செலவுமின்றி அருகாமையில் கிடைக்கும் பொருட்களை வைத்துக் கொண்டு தங்களுக்கு தேவையான பொருட்களை, உபகரணங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதால் செலவு மிச்சப்படுகிறது. இது தவிர பல நன்மைகளும் ஒரு சேர இந்த கலையின் மூலம் பெற்றுவிட முடிகிறது. அதாவது குழந்தைகளின் அறிவு பெருகுதல், பல உபயோகப்பொருட்கள் செய்யும் திறமை, பொருளாதாரத்தினை மிச்சப்படுத்துதல் ஆகியன நன்மைகளாக பெற முடியும். இதுவே பாவை செய்தல் கலை.

சிறு துரும்பும், பல்குத்த உதவும் என்ற வித்தையைக் கற்றுக் கொடுப்பதே பாவை செய்தல். இதைத் தான் கைவினை பொருட்கள் (Handicraft) என்று அழைக்கிறார்கள். தற்போது நேர்த்தியான கலைகள் (Fine Arts) என்ற பெயரிலும் இதை அழைத்துக் கொண்டு இருக்கின்றனர். இருக்கும் பொருளைக் கொண்டு தமக்கு உபயோகமானவற்றைச் செய்யக் கற்றுக் கொள்ளும் ஒரு குழந்தை எந்த சூழ்நிலையையும் சமாளிக்க வல்லது. எந்த வேலையைச் செய்யவும் அதற்கு உரிய உபகரணம் இருந்தால் தான் செய்வேன் என்று அடம்பிடிக்காமல் அதற்கு தேவையான கருவியை இருக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு தானே உருவாக்கி கொள்ளும்.



உதாரணமாக போர் மூண்டிருக்கும் ஆபத்தான சமயத்தில் கத்தி இருந்தால் தான் சண்டையிடுவேன் என்று கூறாமல் தனக்கு தேவையான ஆயுதத்தை இருக்கும் பொருட்களை வைத்து உருவாக்கும் ஆற்றல் கொண்டவர்களாக அவர்கள் இருப்பார்கள்.

இன்றைய நாகரீக வாழ்க்கையில் பலரும் சுகவாசிகளாக வாழ்வதை மட்டுமே விரும்புகின்றனர். குறிப்பாக இந்த பொருள் இருந்தால் தான் வாழ்வேன். இவ்வளவு வசதிகள் நிறைந்த இடத்தில் மட்டுமே தூங்குவேன் என்பன போன்ற பல விருப்பங்களை கொண்டுள்ளனர். ஆனால் இருக்கும் இடத்தில் என்ன உள்ளதோ அதற்கு ஏற்ப வாழவும், தம்மைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளவும் இந்த கலையைக் கற்றுக் கொள்ளும் குழந்தைகள் பக்குவப்பட்டிருப்பார்கள்.



உதாரணமாக நடிகர் ஜாக்கிசான் நடித்த திரைப்படங்களில் இதுபோன்ற காட்சிகளை நாம் காணலாம். அவரது

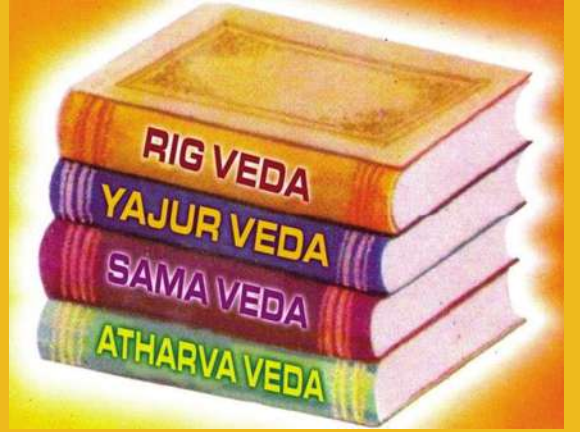
எல்லா படங்களிலும் ஒரே மாதிரியாக சண்டையிடாமல் அந்த இடத்தில், அந்த சூழ்நிலையில் என்னென்ன பொருட்கள்

உள்ளதோ, அதைப் பயன்படுத்தி சண்டையிட்டு எதிரிகளிடம் இருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வது போன்று காட்சிகள் அமைந்திருக்கும். இதற்கென யோசித்து நூதனமாக காட்சிப்படுத்தப்பட்டு இருக்கும் அந்த சண்டைக்காட்சிகள் நம்மை வசீகரிக்கின்றன.

இதுபோன்று நாம் யோசித்துப் பயன்படுத்துவது நமக்கு வாழ்வில் நிம்மதியை கொடுக்கும். நேர்த்தியான கலைகள் (Fine Arts) என்ற தலைப்பில் நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழில் சில மாதங்களுக்கு முன்பு கட்டுரை ஒன்றை வெளியிட்டு இருந்தேன். அதில் திரு. ராஜேஷ் என்ற கலைஞரைப் பற்றி குறிப்பிட்டு இருந்தேன். அவரைத் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் பகுதிகளில் நேர்த்தியான கலைகளை குழந்தைகளுக்கு கற்றுத் தர ஏற்பாடு செய்யுங்கள். இது தவிர நேரடியாக நமது அலுவலகம் வந்தும் இக்கலையை கற்றுக் கொள்ளலாம்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பார்வையில் படும்படியாக பலவித கலைப்பொருட்களை செய்வதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். இதை இன்று முதலே தொடங்கி விடவேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தைகள் டி.வி பார்ப்பது, மொபைல், கம்ப்யூட்டர் கேம் விளையாடுவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

எப்பொழுதும் குழந்தைகளிடம் “இதைச் செய்யாதே அதைச் செய்யாதே” என்று கூறுவதை விட, என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை நாம் செய்து காண்பிப்பதே சிறந்த முறையாகும். எனவே தான் வேதகாலத்திலேயே பாவை செய்தல் எனும் முக்கியமான கலையை மூன்றாவதாக வைத்திருக்கிறார்கள்.



4. மறை நூல் (வேதம்)

வேதம் என்பது ஒவ்வொரு மதத்திலும் புனித நூலாகப் போற்றப்படுகிறது. இஸ்லாமியர்களுக்கு திருகுர்-ஆன் ஆகவும், கிறிஸ்தவர்களுக்கு பைபிளாகவும், இந்துக்களுக்கு ரிக், யஜுர், சாமம், அதர்வணம் எனும் நான்கு மறை நூல்களையும் கொண்டதாக இருக்கிறது. எனவே ஆயகலைகளில் நான்காவது கலையான வேதத்தை நமது குழந்தைகளுக்கு சிறுவயது முதலே ஆரம்பித்து கற்றுக் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

வேதம் என்பது நமது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான வழிமுறைகளையும், நெறிமுறைகளையும்

வகுத்து அளிக்கப்பட்ட கொடையாகும். அணு முதல் அண்டம் வரையிலான விசயங்களைக் கற்றுக் கொடுப்பதே வேதமாகும்.

அனைத்து மத வேதங்களிலும் எல்லா விசயங்களும் தெளிவாக இருக்கிறது. ஆனால் யாரும் இவற்றை முழுவதும் படிப்பது இல்லை. ஒருவேளை படித்தாலும் இதனை புரிந்து கொள்வது இல்லை. அவ்வாறே புரிந்து கொண்டாலும் அதன்படி நடப்பது இல்லை. இவை தான் உலகில் பலவித சண்டைகளும், பூசல்களும் நிலவுவதற்கு காரணமாக இருக்கின்றன. எனவே வேதங்களைப் படிப்பது என்பது கடமைக்காக ஏதோ கடகடவென படித்து முடித்துவிடுவது அன்று. வேதங்களை நன்றாக ஊன்றிப் படிக்கவேண்டும். அதை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டு நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். இதுதான் வேதம். எனவே ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மதத்தினைச் சார்ந்த வேத புத்தகத்தினை முழுவதுமாகப் படித்துப் புரிந்துகொள்வது தான் ஆயகலைகளில் நான்காவதான மறைநூல் கலை.

கிறிஸ்தவர்களுக்கு பைபிள் உள்ளதைப் போன்று, இஸ்லாமியர்களுக்கு திரு குர்-ஆன் உள்ளதைப் போன்று இந்துக்களுக்கும் வேத நூல் இருக்கிறது. அது ரிக், யஜூர். சாமம், அதர்வணம் என்று குறிப்பிடுகிறோம். ஆனால் இந்த நான்கு வேத நூல்களை யார் பார்த்திருக்கிறார்கள் என்று தெரியவில்லை. நானும் இவற்றைப் பார்த்ததில்லை. பார்த்தவர்கள் யார்

என்றும் தெரியவில்லை. அது எங்கே இருக்கிறது என்றும் தெரியவில்லை.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்து மத வேத நூல்களில் பல நூதனமான விசயங்கள் இருக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொண்ட சில வியாபாரிகளும், தீய எண்ணம் கொண்டவர்களும் இந்த நான்கு வேத நூல்களை எடுத்துச் சென்றுவிட்டனர். அதில் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டார்கள். ஆனால் அதைக் கொடுத்த சமுதாயத்திற்கு அதைப் பற்றி ஏதும் தெரியாமல் மறைத்துவிட்டார்கள். எனவே இந்த நான்கு வேதங்கள் தமிழில் தெளிவாக, விளக்கமாக உங்களில் எவரிடமேனும் இருந்தால் அதை எனக்கு கொடுத்து உதவுங்கள். அதைப் படித்துவிட்டு உலகமக்களுக்கு அந்த செய்திகளை நாம் கொடுக்கலாம்.

இப்பொழுது ரிக், யஜூர், சாமம் அதர்வணம், என்ற பெயரில் பல்வேறு புத்தக கடைகளிலும் சிறுசிறு புத்தகங்களாக விற்பனைக்கு வைத்து இருக்கின்றனர். தற்போது அந்த புத்தகங்களை வாங்கி நாம் அதில் உள்ளவற்றைப் படித்துப் புரிந்து கொள்வோம். நான்கு வேதங்கள் என்ன என்று தெரியாமல் வாழ்வதைவிட நமக்கு தற்போது கிடைக்கும் புத்தகங்கள் மூலம் அவற்றை அறிந்து கொள்ள முயற்சிக்கலாம். நாம் அறிந்தவரை, கிடைத்தவரை உள்ள புத்தகத்தில் உள்ள விசயங்கள் நமக்குப் பயன்படும். கடைகளில் தற்போது உள்ள புத்தகங்கள் எந்த அளவிற்கு தெளிவாக இருக்கும் என்பதோ அதை யார் எழுதினார்கள் என்பதோ நமக்குத் சரிவர

தெரியாத போதும் அந்த புத்தகங்களைப் படித்து அறிந்து கொள்ளுதல் நலம். எதுவுமே தெரியாமல் இருப்பதை விடவும் ஏதேனும் சிலவற்றைத் தெரிந்து கொள்வது சிறந்தது.

எனவே ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மத வேத நூல்களைப் படித்து, புரிந்து, தெளிந்து அதன்படி நடப்பதே மறை நூல் கலை என்பதாகும். இதை பெரியவர்களும் கற்றுக் கொண்டு குழந்தைகளுக்கும் கற்றுத் தருதல் வேண்டும்.

5. தொன்மம் (புராணம்)

புராணம் என்பது வேதத்தை முழுமையாக படித்து புரிந்து கொண்ட ஞானியரால் எழுதப்பட்ட கதை ஆகும்.

இக்கதைகள் கடவுள், அரசர் அல்லது ஒரு மனிதனை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டதாகும். இதில் உண்மையும், கற்பனையும் கலந்து இருக்கும். புராணங்களின் நோக்கம் என்னவென்றால் நான்கு வேதங்களையும் முழுமையாக கற்று அறிந்துகொண்ட ஞானியரால் வேதத்தில் உள்ள ஒரு விசயத்தை சாதாரண மக்களுக்குப் புரிய வைக்க எழுதப்பட்ட கதைகள் ஆகும்.

புராணம் என்பது இந்து மதத்தில் மட்டுமன்றி அனைத்து நாடுகளிலும், அனைத்து மதத்திலும், அனைத்து சமுதாயத்திலும் இருக்கிறது. அதாவது உண்மையான வேதத்தைக் கற்றறிந்த பின்னர் அறிஞர்களோ, ஞானிகளோ மக்களுக்குப் புரியவைப்பதற்காக எழுதியவை அனைத்தும் புராணங்களாகும். ஆனால் ஒவ்வொரு

சமுதாயம், மதத்தைப் பொறுத்து அதற்கு வேறு பெயர்கள் வழங்கப்படுகின்றன. தமிழில் புராணம் என்று நாம் அழைக்கிறோம். மற்ற மதங்களில் புராணம் என்று கூறுவதில்லை. பொதுவாக எல்லா மதங்களிலும் இதுபோன்ற புத்தகங்கள் இருக்கின்றன. அவை மக்களுக்கு நல்ல விசயங்களைப் புரிய வைக்கவேண்டும் என்ற நோக்கத்தை மட்டுமே அடிப்படையாக கொண்டு எழுதப்பட்டவையாகும்.

இந்து மதத்தில்

ஆயிரக்கணக்கான புராணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் 18 புராணங்களை முக்கியமாக கருதுகிறார்கள்.

1. விஷ்ணு புராணம் - விஷ்ணு கடவுளை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
2. நாரத புராணம் - நாரதரை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
3. பத்ம புராணம் - ராமரை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
4. கருட புராணம் - விஷ்ணு சகஸ்ர நாமத்தை புரிய வைப்பது.
5. வராக புராணம் - விஷ்ணு கடவுளை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
6. பாகவத புராணம் - விஷ்ணு கடவுளை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
7. பிரம்மாண்ட புராணம் - ஆதி கல்பத்தை புரியவைக்கிறது.
8. பிரம வைவர்த்த புராணம் - ராதா மற்றும் கிருஷ்ணர் காதலை (Art of Loving) புரிய வைப்பது.
9. மார்க்கண்டேய புராணம் - ராமர் மற்றும் கிருஷ்ணரைப் பற்றியது.

10. பவிஷ்ய புராணம் - லார்ட் சைத்தன்யாவை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
11. வாமன புராணம் - கடவுள் திரிவின்மாலை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
12. பிரம்ம புராணம் - புருசோத்த மாலை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
13. மச்ச புராணம் - கோவில் கட்டிடக்கலை பற்றி எழுதப்பட்டது.
14. கூர்ம புராணம் - கடவுள் கிருஷ்ணருக்கும், சூரிய கடவுளுக்கும் நடந்த பேச்சுவார்த்தை.
15. லிங்க புராணம் - காயத்திரியை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
16. சிவமகா புராணம் - சிவனை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
17. கந்த புராணம் - முருக கடவுளை மையமாக வைத்து எழுதப்பட்டது.
18. அக்னி புராணம் - அக்னி தேவனால் இராமர், கிருஷ்ணர் முதலிய அவதாரங்களை பற்றி கூறப்பட்டது.

இந்த புராணங்கள் என்பவை ஆயிரக்கணக்கான பக்கங்களைக் கொண்டவை. எனவே அவற்றைப் படிக்க யாருக்கும் நேரம் இல்லை. மேலும் இந்த புராணங்கள் யாரிடம் உள்ளது என்பதும் தெரியவில்லை.

எனவே ஒரிஜினலாக புராணங்கள் எவரிடமேனும் இருந்தால் அதை முழுமையாக படித்து புரிந்துகொண்டு இப்போது உள்ள நடைமுறைக்கு ஏற்றாற் போல மாற்றி சுருக்கமாகவும், எளிமையாகவும் அதை வடிவமைத்து பொதுமக்களுக்கு கொடுக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு புராணங்களையும் நான் விரைவாக கற்று உணர்ந்து கொண்டு அவற்றைப் பற்றி எளிமையாக கட்டுரை வடிவில் மக்களுக்கு கொடுக்க இருக்கிறேன். மேற்கண்ட புராணங்கள் உங்களில் யாரிடமாவது இருப்பின் ஒரு நல்ல காரியமாக எனக்கு அதை நீங்கள் அனுப்பி வைக்கலாம்.

இந்த இதழில் ஐந்து கலைகளைப் பற்றி மட்டுமே பார்த்து இருக்கிறோம். இன்னும் மீதம் உள்ள 59 கலைகளைப் பற்றி இனிவரும் இதழ்களில் தொடர்ந்து பார்க்கலாம்.

(ஆயகலைகள் 64 பற்றி எனக்கு எளிமை யாகப் புரிய வைத்த திருச்செங்கோட்டைச் சேர்ந்த திரு. மணிகண்டன் அவர்களுக்கு நன்றி !)



இதுவரை யாரும் ஏதாவது ஷாஸ்திர விஷயம் !

ஷாஸ்திர / கைடக தயங்கும் விஷயம் !

18 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கு மட்டும் அனுமதி

ஹீலர் பாஸ்கர் மற்றும் போதி பிரவேஷ் இணைந்து நடத்தும்
தந்திர வாய்ஸ் தர்ப்த்யம்

கணவன், மனைவி இல்லற உறவு முறை

21.10.2017

முதல்

22.10.2017

வரை

இடம் : நிஷ்டை, கோவைபுதூர். முன்பதிவு : (+91) 88706 66966, ஆன்லைன் : www.anatomictherapy.org

அரிசி ஐந்து வகைப்படும்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

நண்பர்களே !

நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தி வரும் அரிசியில் மொத்தம் ஐந்து

வகைகள் உள்ளன.

1. பச்சரிசி, 2. ஒருமுறை வேகவைக்கப்பட்ட புழுங்கல் அரிசி, 3. இரண்டு முறை வேகவைக்கப்பட்ட புழுங்கல் அரிசி, 3. ஆவியில் வேகவைக்கப்பட்ட அரிசி, 5. பாசுமதி அரிசி.

1. பச்சரிசி

பச்சரிசி என்பது வேக வைக்காமல் நெல்லை உடைத்து உமியை நீக்கி அரிசியாக மாற்றி அதை நாம் பயன்படுத்துவது பச்சரிசி ஆகும். இந்த பச்சரிசியை பொதுவாக ஆந்திர மாநில மக்கள் அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர்.

2. ஒருமுறை வேகவைத்த புழுங்கல் அரிசி

நெல்லை சாதாரண தண்ணீரில் பத்திலிருந்து பதினொருமணி நேரம்

வரை வேக வைத்து அதன் பின்னர் உடைத்து அரிசியாக மாற்றினால் இதன்பெயர் ஒருமுறை வேகவைத்த புழுங்கல் அரிசியாகும். பொதுவாக தமிழகத்தில் இவ்வகை அரிசி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

3. இரண்டுமுறை வேகவைத்த புழுங்கல் அரிசி

நெல்லை தண்ணீரில் இட்டு 55 டிகிரியிலிருந்து 60 டிகிரி வரை உள்ள கொதிநிலையில் நான்கிலிருந்து ஐந்துமணி நேரம் வரை ஊறவைத்து பின்னர் 98 டிகிரியிலிருந்து 99 டிகிரிவரை ஆவியில் வேக வைத்து உருவாக்கப்படும் அரிசி, இருமுறை வேகவைத்த புழுங்கல் அரிசியாகும். இதை மட்டை அரிசி என்றும் கார் அரிசி என்றும் அழைக்கிறார்கள். பொதுவாக கேரள மாநிலத்திலும் மேற்குவங்க மாநிலத்திலும் இவ்வகை அரிசியைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

4. ஆவியில் வேகவைக்கப்பட்ட அரிசி

நெல்லை எட்டு நிமிடம் முதல் 20 நிமிடம் வரை ஆவியில் தம் கட்டி உருவாக்கப்படுவது ஆவியில் வேக வைக்கப்படும் அரிசி. பொதுவாக கர்நாடக மாநிலத்தில் இவ்வகை அரிசியை பயன்படுத்துகின்றனர். அதாவது பிரியாணியை சமைக்கும்போது தம் கட்டு உருவாக்குவது போன்று இந்த அரிசி உருவாக்கப்படுகிறது.

5. பாசுமதி அரிசி

அரியானா, பஞ்சாப் ஆகிய மாநிலங்களில் மட்டுமே விளைகிற ஒருவகை நெல்லில் இருந்து பாசுமதி அரிசி பெறப்படுகிறது. அதிகபட்சமாக இந்த அரிசி 18.மி.மீ நீளம் வரை இருக்கும். இந்த அரிசி அரியானா, பஞ்சாப் மாநிலங்களில் மட்டுமே ஓரிஜினல் பாசுமதி அரிசி உற்பத்தி செய்யப்பட்டு, அதில் நூறில் தொன்னூற்று ஒன்பது சதவிகிதம் வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. இந்தியாவில் ஓரிஜினல் பாசுமதி அரிசி கிடைப்பதில்லை என்பதே உண்மை.

பாசுமதி அரிசியில் பச்சரிசி வேகவைக்காத அரிசி, புழுங்கல் அரிசி (வேகவைத்த அரிசி), ஆவியில் வேக வைத்த (ஸ்டீம்) அரிசி என தயார் செய்யப்படுகின்றன. பாசுமதி அரிசியை இந்த மூன்று விதங்களிலும் தயார் செய்கிறார்கள். மற்ற அரிசியைப் போன்று பாசுமதியும் ஒரு ரக அரிசி என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வோமாக !

2017 செப்டம்பர் மாதம் நிலவரப்படி ஒருகிலோ ஓரிஜினல் பாசுமதி

அரிசியின் விலை 90 ரூபாயிலிருந்து 120 ரூபாய் வரை இருக்கிறது. ஆனால் டி.வியில் விளம்பரம் செய்யப்படுகின்ற, அங்காடியில் விற்பனைக்கு வைத்துள்ள எந்த அரிசியும் உண்மையான பாசுமதி அரிசி அல்ல. அவை போலியாக உருவாக்கப்பட்ட ஹைபிரிட் ரகமான 11-21 எனும் நெல் ரகத்தைச் சேர்ந்தது. எனவே தான் இந்த அரிசியை கிலோ 60 ரூபாய்க்கு விற்கிறார்கள்.

உண்மையான பாசுமதி அரிசியை தற்போதைய நிலவரப்படி 90 ரூபாய்க்கும் குறைவாக கொடுக்க முடியாது.

இவ்வாறு மொத்தம் ஐந்து வகை அரிசிகள் உள்ளன. இந்த அரிசிகளின் தன்மை என்ன? அவை நல்லதா? கெட்டதா? யார் எந்த வகை அரிசியைப் பயன்படுத்தலாம் என்பது பற்றிப் பார்க்கலாம்.

பச்சரிசி மிகவும் நல்லது. எனவே பச்சரிசியைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. ஆனால் ஆந்திர மாநில மக்கள் மட்டும் தான் இதை அதிக அளவில் பயன்படுத்துகின்றனர். ஏனென்றால் அவர்கள் ஏற்கனவே சிறுவயது முதலே பச்சரிசி சாப்பிட்டு பழகியிருப்பதால்



அவர்களுக்கு அது ஒத்துக் கொள்கிறது. ஆனால் தமிழகத்தில் பச்சரிசி சாப்பிட்டால் அது நமக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் நாம் சிறுவயது முதலே ஒரு முறை வேகவைத்த புழுங்கல் அரிசியை மட்டுமே சாப்பிட்டு பழகி வந்திருக்கிறோம். எனவே நமது உடல் திடீரென பச்சரிசிக்கு மாறுவதை ஒத்துக்கொள்வதில்லை. இதுதான் உண்மையான காரணம்.

ஒருவேளை நாம் சிறுவயது முதலே பச்சரிசியை, சாப்பிட்டு பழகியிருந்தால் அது நமது உடலுக்கு நிச்சயம் ஒத்துக்கொள்ளும். எனவே இனிமேல் வளரும் சிறு குழந்தைகளுக்கு பச்சரிசி உணவை ஆரம்பத்திலேயே கொடுத்து பழக்கப்படுத்தினால் அந்தக் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரும்.



ஒருமுறை வேகவைக்கப்பட்ட அரிசிக்கும், பச்சரிசிக்கும் என்ன வித்தியாசம் என்பதைப் பார்ப்போம். ஒருமுறை ஒரு அரிசியை வேகவைத்து விடும்பொழுது அதில் உள்ள சத்துக்கள் கஞ்சியாக வெளியேறி விடுகிறது. எனவே இது கெட்டது அல்ல. நல்ல சத்துப்பொருட்கள் சற்று

குறைகிறது என்று கொள்ளலாம். ஒருமுறை வேகவைக்கப்பட்ட அரிசியைக் காட்டிலும் பச்சரிசியில் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கிறது. ஆனால் 50,60 ஆண்டுகளாக ஒருமுறை வேகவைத்த அரிசியைச் சாப்பிட்டு வரும் பலர் உடனடியாக பச்சரிசிக்கு மாறவேண்டாம். ஏனென்றால் உடல் அதற்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் போகலாம். எனவே ஒருமுறை வேகவைத்த அரிசியையே தமிழகத்தில் பயன்படுத்துவோமாக.

இரண்டுமுறை வேகவைத்த அரிசியில் உள்ள சத்துக்கள் ஒருமுறை வேகவைத்த அரிசியை விடவும் சத்துக்கள் சற்று குறைவாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் இந்த அரிசியை கேரளா, மேற்கு வங்க மக்கள் சிறுவயது முதலே பயன்படுத்தி வருவதால் அவர்களுக்கு அதை விட்டுவிட்டு வேறு அரிசிக்கு மாறுவது சற்று கடினமானதாக இருக்கும். முடிந்தவரை இருமுறை வேகவைத்த அரிசியிலிருந்து, ஒருமுறை வேகவைத்த அரிசி உணவுக்கு மாறி பின்னர் அதிலிருந்து பச்சரிசி உணவிற்கு மாறுவது அவர்களுக்கு சிறந்ததாக இருக்கும். ஒரே நாளில் இந்த மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தாமல் சற்று கால அவகாசம் எடுத்துக்கொண்டு அவர்கள் மாறலாம்.

ஆவியில் வேகவைத்த அரிசி மிக மிகசிறந்தது. இந்த அரிசி இட்லிக்குச் சமம். உலகிலேயே உன்னதமான சத்தான ஒரு உணவு, இட்லி என்பதை பலரும் ஒப்புக்கொண்டு இருக்கின்றனர். தவிர இதுதான் உண்மையும் கூட. அதேபோல ஆவியில் வேகவைத்த

உணவு மிக மிக சிறப்பு. எனவே ஆவியில் வேகவைக்கப் ஸ்டீம் பாய்ல்டு (Steam Boil) எனப்படும் அரிசி உணவு உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும். ஆனால் பல உணவங்களில் வியாபாரிகள், ஆவியில் வேகவைக்கப்பட்ட அரிசி என்று பொய் கூறி சாதாரணமாக வேகவைக்கப்பட்ட அரிசி உணவைத் தான் கொடுக்கிறார்கள். எனவே அதை சோதித்து பின்னர் பயன்படுத்துமாறு அறிவுறுத்துகிறோம்.

பாசுமதி அரிசி என்பது அரியானா. பஞ்சாப் மாநிலங்களில் விளையும் ஒரு நெல் ரகம். நமது பகுதியில் விளையும், ஒருமுறை வேக வைக்கப்பட்ட அரிசியை விடவும் பாசுமதி அரிசியில் கூடுதலாக சத்துக்கள் இருக்கலாம் என பலரிடமும் ஒரு மாயை நிலவுகிறது. ஆனால் அது உண்மை அல்ல. அந்த அரிசி சற்று சன்னமாக, நீளமாக இருப்பதுடன் அந்த மாநிலங்களில் மட்டுமே விளைகிறது. வேறு எங்கும் இது விளைவது இல்லை. இது பார்ப்பதற்கு அழகாக இருப்பதனால் நாம் பிரியாணி சமைக்க இதைப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். அவ்வளவுதான் நமது பகுதியில் விளையும் அரிசியை விட பாசுமதி அரிசியில் சத்துக்கள் அதிகம்



என ஒருவேளை நீங்கள் எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் அந்த எண்ணத்தை அழித்துவிடுங்கள். அதாவது தமிழ்நாட்டில் கிடைப்பது அவல் என்றால் ஆஸ்திரேலியாவில் கிடைக்கும் அந்த அவலிற்குப் பெயர் ஓட்ஸ். ஓட்ஸ் குடித்தால் உடலுக்கு நல்லது என்று யாராவது கூறினால் எனக்கு சிரிப்புத்தான் வரும். ஓட்ஸ் என்பது ஆஸ்திரேலியாவில் கிடைக்கும் அரிசி வகையினை அழுத்தி உருவாக்கப்படும் அவலாகும். நமது நாட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட அவலை கொண்டுபோய் ஆஸ்திரேலியாவில் அவல் உடலுக்கு நல்லது என்று கூறி விற்பனை செய்தால் எப்படியிருக்குமோ, அதே போன்றது தான் ஆஸ்திரேலியாவின் அவலை நம்முடில் ஓட்ஸ் நல்லது என்று கூறி பயன்படுத்துவதும். பாசுமதி அரிசியை பயன்படுத்துவது நல்லது என்று நம்பி பயன்படுத்துவதும் இதைப்போன்றுதான். பாசுமதியும் நம்முடில் கிடைக்கும் அரிசியைப் போன்றதுதான் என்றளவில் புரிந்து கொள்வோமாக.



மேலும் ஓரிஜினல் பாசுமதி அரிசி இந்தியாவில் எங்குமே விற்பனை யாவதில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டு இனிமேல் பாசுமதி என்ற பெயரில் போலியாக கிடைக்கும் அரிசியை வாங்குவதை நிறுத்திவிடுங்கள். அதற்குப் பதிலாக பின்வருமாறு நாம்

கூறுவனவவற்றைப் பின்பற்றுங்கள்.

நீங்கள் ஆந்திரமாநிலத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால் பச்சரிசியும், தமிழகத்தைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால் ஒருமுறை வேக வைத்த புழுங்கல் அரிசியும், கேரளா, மேற்கு வங்க மாநிலத்தவராக இருந்தால் இருமுறை வேகவைத்த புழுங்கல் அரிசியினையும் கர்நாடக மாநிலத்தவராக இருந்தால் ஆவியில் வேகவைத்த அரிசியையும் பயன்படுத்துங்கள்.

இது தவிர மற்றொரு வழியும் இருக்கிறது. மேற்சொன்ன ஐந்து வகை அரிசிகளையும் மாற்றிமாற்றிப் பயன்படுத்தி வாருங்கள். இதில் எந்த வகை அரிசி உங்கள் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்கிறதோ அந்த அரிசியைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள்.

நமது உடலில் என்ன வியாதி இருக்கிறதோ, அந்த வியாதிக்கு எந்த

மருந்து தேவையோ, அந்த மருந்து எந்த அரிசியில் இருக்கிறதோ அந்த அரிசி உணவு உங்களுக்குப் பிடிக்கும். எனவே மேற்சொன்ன அரிசி வகைகளில் ஒவ்வொன்றையும் மாற்றிப் மாற்றி பயன்படுத்தும் போது நமக்கு எந்த அரிசி கண்களுக்கு பிரகாசத்தை அளிக்கிறதோ, உடலில் சக்தியை அதிகரிக்கிறதோ அது உங்களுக்கு ஏற்ற அரிசி என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

நமது நாட்டு பாரம்பரிய அரிசிகள் எதுவுமே தற்போது நமக்கு கிடைப்பதில்லை. எனவே மீண்டும் அந்த பாரம்பரிய அரிசிகளை விளைய வைத்து மக்களுக்கு கொடுப்பதுடன் அதன் நன்மைகளை அனைவருக்குமே எடுத்துரைப்போமாக ! பாரம்பரிய அரிசி உணவுகளே ஆரோக்கியத்தை தரும்.

அரிசியின் மூலம் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிப்போமாக !
வாழ்க வளமுடன் !!



விக்கல்

விக்கல்களுக்கு சுலபமாக தீர்வு !

1. விக்கலை நிறுத்த முயற்சி செய்யவேண்டாம்.
2. 5 விக்கல்கள் வரை காத்திருங்கள்.
3. பின்னர் வாயை அகலமாகத் திறந்து 2 நிமிடம் முதல் 3 நிமிடம் வரை வைத்திருக்க விக்கல் நின்றுவிடும.

நன்றி
ஜேம்ஸ் ராஜ்
பெரிகனூர்.

விவேகம்

BELIEVE IN YOURSELF

- ஹீலர் பாஸ்கர்

இலுமினாட்டிகள் மிகவும்
மோசமானவர்கள்.
அவர்களை எதிர்த்து

செயல்படும் யாராக இருந்தாலும்
அவர்களை அழித்துவிடுவார்கள்
எனும்போது இலுமினாட்டிகள் குறித்துப்
பேசிவரும் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களை
மட்டும் அவர்கள் இதுவரை ஒன்றும்
செய்யாதது ஏன் என்ற கேள்வி
பலருக்கும் எழுகிறது. இந்த கேள்விக்கு
நடிகர் அஜித்குமார் நடிப்பில் சமீபத்தில்
வெளியான விவேகம் திரைப்படம் பதில்
சொல்வது போல் அமைந்திருக்கிறது.

அண்மையில் நிறைய அன்பர்கள்
விவேகம் திரைப்படம் குறித்து என்னிடம்
பகிர்ந்து கொண்டார்கள். “நீங்கள்
சொல்வதைப் போன்று அப்படியே
இலுமினாட்டிகள் குறித்து படத்தில்
காட்சிகள் வருகிறது. எனவே நீங்கள்
அவசியம் பாருங்கள்” என்று என்னிடம்
கூறினார்கள். நானும் அந்த
திரைப்படத்தைப் பார்த்தேன். அதில்
நிழல் அரசாங்கம் (Shadow Government)

சீக்ரெட் சொசைட்டி, இலுமினாட்டிகள்
பற்றி தெளிவாக கூறியிருந்தார்கள்.
மேலும் இலுமினாட்டிகளுக்கு எதிராக
செயல்படும் மிகவும் நல்ல உள்ளம்
கொண்ட நபர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டும்
விதமாக நேர்மறையான விசயங்களும்
அந்த படத்தில் பதிவு
செய்யப்பட்டிருந்தது.

நமது வீடியோக்களை எல்லாம்
முழுவதும் பார்த்த பிறகு தான் இந்த
திரைப்படத்தை எடுத்திருப்பார்கள்
என்பதை நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.
சமீபத்தில் வெளியான பெரும்பாலான
படங்களில் ஹீரோவை எதிர்மறை
பாத்திரத்தில் காட்டிவிட்டு, வில்லன்
கதாபாத்திரத்தை பாசிட்டிவாக, காட்டும்
போக்குதான் திரைப்படங்களில்
வழக்கமாக நாம் காண்பதாக இருந்து
வந்தது. அதாவது வில்லத்தனம்
செய்யக்கூடிய கேரக்டர்களை மட்டுமே
மக்கள் மனதில் உயர்த்திப் பிடிப்பதாக
காட்சி அமைப்புகள் திரைப்படங்களில்
அதிகரித்து வந்தது. ஆனால் இந்த படம்

வில்லன்களை விட்டு விட்டு ஹீரோவை பாசிட்டிவாக காண்பித்த படம் என்று இதை நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த படத்தில் சீக்ரெட் மற்றும் ரங்கராட்டின இரகசியம் பற்றி நமது வகுப்புகளில் கற்றுத்தருவதைப் போன்று இதில் வரும் காட்சிகள் அதை பிரதிபலிக்கின்றது. ஆபத்து காலங்களில் நாம் எப்படி நேர்மறையாக சிந்திக்க வேண்டும் என்பதை மிகவும் தெளிவாக காட்டியிருக்கிறார்கள். எனவே எதிரியின் பலத்தை விட நமது விவேகமே முக்கியம் என்பதை புரிந்து கொள்வதற்கு இந்த திரைப்படத்தினை ஒரு உதாரணமாக கூறலாம்.

உலகையே ஆட்டி வைத்துக் கொண்டிருக்கும் இலுமினாட்டிகளுக்கு எதிராக ஹீலர் பாஸ்கராகிய என்னால் எப்படி செயல்பட முடிகிறது என்பதை பின்வரும் கதை உங்களுக்கு புரிய வைக்கும்.

அர்ஜெண்டினாவில் இருந்து பார்ன்சுவாலோ (Barnswallow) என்ற சின்னஞ்சிறு பறவையினம் தனது இனப்பெருக்கத்திற்காக, ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி மாதம் புறப்பட்டு சுமார் 8300கி.மீ பயணம் செய்து மார்ச் மாத இறுதியில் கலிபோர்னியா சென்றடைகிறது. கலிபோர்னியாவில் உள்ள கேபிஸ்மூரானோ தேவாலாயப் பகுதியில் தங்கி இனப்பெருக்கம் முடிந்தபின் தங்கள் புதிய தலைமுறையோடு அக்டோபரில் புறப்பட்டு மீண்டும் 8300 கி.மீ தூரம் புறந்து அர்ஜெண்டினாவுக்கு செல்கின்றன.



இனப்பெருக்கத்திற்காக சில ஆயிரம் கி.மீ புறப்பது பறவைகளுக்கு இயல்பான விசயம். இதில் என்ன ஆச்சர்யம் இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்.

ஆச்சர்யம் இருக்கிறது. பார்ன்சுவாலோ பறவை இனம், அர்ஜெண்டினாவில் இருந்து கலிபோர்னியாவுக்கு வந்து, போக புறந்து செல்லும் 16.600கி.மீ, தூரத்தில் எங்கும் நிலப்பரப்போ, மலைபரப்போ, கிடையாது. கடற்பரப்பின் மீது தான் பறந்தாக வேண்டும். அப்படியானால் பசியெடுத்தால் அவை எப்படி இரைதேடும்? களைப்படைந்தால் அவை எப்படி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும்?

அவை அர்ஜெண்டினாவில் இருந்து புறப்படும் போது சிறு குச்சி ஒன்றை தன்னுடைய அலகில் கவ்விக்கொண்டு பறக்கின்றன. எப்பொழுதெல்லாம் அவற்றிற்கு பசியும், களைப்பும் ஏற்படுகின்றதோ. அப்பொழுதெல்லாம் அவை கடல் பரப்பிற்கு தாழ்வாகப் பறந்து வந்து, அலகில் கவ்விய குச்சியை கடல் பரப்பின் மீது போட்டு அதன் மீது நின்று கொண்டு இரைதேடிக்கொள்கின்றன ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கின்றன.

பார்ன்சுவாலோ பறவைக்கு ஒரு சிறுகுச்சி 16,600 கி.மீ புறப்பதற்கான வாழ்வாதாரமாக இருக்கிறது என்றால், கையும், காலும், ஐம்புலன்களும், ஆற்றிவும் பெற்ற மனிதனுக்கு வாழ்க்கையை முன்னெடுத்துச் செல்ல வாழ்வாதாரம் கிடைக்காமலா போய்விடும்.

நம்பிக்கை அதுதான் அனைத்தும்
இந்தக் கதையின் மூலம் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், பிரம்மாண்டமான கடலாகிய இந்த இலுமினாட்டிகளைக் கடப்பதற்கு நமக்கு ஒரே ஒரு குச்சியும், நெஞ்சில் துணிவும், தைரியமும் இருந்தால் போதும் என்பது மட்டுமே. ஒரு சிறுபறவை ஒரு குச்சியை வைத்துக்கொண்டு 16,600 கி.மீ தூரத்தைக் கடப்பதற்கு அது பயன்படுத்தியது அறிவையும், விவேகத்தையும் மட்டுமே. எனவே நாமும் ஒற்றுமை மற்றும் கூட்டுப்பிரார்த்தனை என்ற இரண்டு குச்சிகளை எடுத்துக் கொண்டு அனைவரும் பயணித்தால் இலுமினாட்டிகள் எனும் கடலை நாம் சுலபமாக கடந்து விட முடியும்.

எனவே நான் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தும் ஒரு விஷயத்தை இங்கு இப்போதும் குறிப்பிடுகிறேன். இந்து, முஸ்லீம், கிறிஸ்துவம் என்றோ, ஜாதி,

மத, இன மொழிகள் என்றோ நம்மை வேறுபடுத்திக் கொள்ளாமல், பிரிந்திருந்திருக்காமல் நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்தால் மட்டுமே அந்த சிறுகுச்சி நம் கைக்கு கிட்டும். மேலும் சீக்ரெட் மற்றும் ரங்கராட்டின இரகசியம் ஆகிய இரண்டையும் நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்துவதுடன், இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் இடைவிடாமல் ஒற்றுமையாக கூட்டு பிரார்த்தனை செய்வதை நாம் வழக்கமாகக் கொள்ளவேண்டும். இதன் மூலம் பார்னசவாலோ என்ற சிறிய பறவையைப்போல் நம்மாலும் வெற்றிபெற முடியும்.

வாழ்க வளமுடன் !

குறிப்பு : ரங்கராட்டின ரகசியம், சீக்ரெட், ஆகியன புத்தகம், டிவிடி வடிவில் நமது அலுவலகத்தில் கிடைக்கும்.





கோவையில்

நம்மை நாமே உள்ளோக்கி சென்று பார்க்க

யோகா விபாசனா

YOGA VIPASSANA

அக்டோபர் 13 முதல் அக்டோபர் 15 வரை

Contact : **+91 88706 66966**
Place : **NISTAI** , Coimbatore.
Web : **www.anatomictherapy.org**

- மித்ர ஸ்ரீ யதார்த்தானந்த சரஸ்வதி

செய்முறை

இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும் தண்ணீரில் மேற்கண்ட நான்கு பொருட்களையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக சேர்க்கவேண்டும். சேர்த்த பின் மீண்டும் தண்ணீர் கொதித்த பின்பு இறக்கி மிதமான சூட்டில் கண்களை மூடி சிறிது சிறிதாக சுவைத்து அருந்துவது நன்மை தரும்.

இஞ்சி சட்னி

இஞ்சி சட்னி தயார் செய்வது எப்படி?

நன்கு விளைந்து முற்றிய இஞ்சி ஒரு விரல் நீளத்திற்கு ஒரு துண்டு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்த பின் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இதனுடன் உளுந்தம் பருப்பு ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்துக் கொள்ளவும். நறுக்கிய இஞ்சி மற்றும் உளுந்தம் பருப்பினை ஒரு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுக்கவும். வறுத்தபின்பு உப்பு சேர்த்து அரைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவும்.



தயாரிப்பது எப்படி?

பிளேயன் சூப்

பிளேயன் சூப் தயாரிப்பது செய்வது எப்படி?

தேவையான பொருட்கள்

- | | |
|-------------|--------------|
| உப்பு | - 1 பங்கு |
| மஞ்சள் தூள் | - 3 பங்கு |
| மிளகுத்தூள் | - 2 பங்கு |
| நல்லெண்ணெய் | - 1 டீஸ்பூன் |

24 | அக்டோபர் 2017

www.amaithiyumarokiamum.com



வாய் மணக்க...

வாய் துர்நாற்றத்தை எவ்வாறு நீக்குவது?

வாய் துர்நாற்றம் என்பது வாயிலிருந்து வருவது அல்ல. இது இரைப்பையின் புளிப்புத் தன்மையிலிருந்து வருகிறது. காலையில் எழுந்தவுடன் பல் துலக்காமல், சிறுநீர் கழித்து விட்டு நிறைய தண்ணீர் கொண்டு வாய்கொப்பளித்துத் துப்ப வேண்டும் அவ்வாறு செய்வதால் தண்ணீர் அருந்தாமல் தானாகவே மலம் வெளியேறிவிடும். மலம் வெளியேறிய பின் பல் துலக்கவேண்டும். அப்பொழுது வாய் துர்நாற்றம் அகல்வதுடன் ஜீரண உறுப்புகளும் பலம் பெறும். ஒருநாள்

முழுவதும் உணவு எடுத்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம். ஆனால் காலை பத்து மணிக்குள் ஏதாவதொரு உணவு சிறிதளவு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்படி செய்வதால் பற்களும் பலமாக இருக்கும். தலைமுடியும் அடர்த்தியாக வளரும்.



குண்டாசூனியமா?

மெலிந்த உடல்வாகினர் குண்டாக வேண்டுமா?

உடல் மெலிந்தவர்கள் மதிய உணவிற்குப் பின் அரைமணிநேரம் கழித்து மோரில், உப்பு பெருங்காயம் கலந்து குடித்து வர உடல் பலமாக மாறும், உடல் பலமாவதற்கு இது ஒரு சிறந்த வழிமுறையாகும்.



நிர்வாகத் திறமை வளர...

நிர்வாக திறமையை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி?

மிக அதிகமான ஆட்களைக் கொண்டு வேலை பார்ப்பவர்கள் ஒரு நிர்வாகியை நியமித்துக் கொள்ள

வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதால் நிர்வாகியின் அளவுக்கு நாம் சிந்தித்தால் போதுமானது. முக்கியமாக இந்த மாதிரியான மனதால் உழைப்பவர்கள் பேரிச்சம் பழமும், நாட்டுச் சர்க்கரையும் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு செவ்வாய்க்கிழமையையும் நான்கு பேரிச்சம் பழம், கை நிறைய நாட்டுச்சர்க்கரை கலந்து வீட்டில் பூஜை செய்த பின் பழங்களையும் நாட்டுச் சர்க்கரையும் சாப்பிட்டு வந்தால் நமது உடம்பில் இரும்புச்சத்து கிடைக்கும். நமக்கு நிர்வாகத் திறமை அதிகரிக்கும். நிச்சயமாக பெரிய நிறுவனங்களை நம்மால் நிர்வாகிக்க முடியும் நமக்கும் போதுமான சுண்ணாம்பு சத்து மற்றும் இரும்புச்சத்து கிடைக்கும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு சுத்த வைத்தியம் புத்தகத்தை படியுங்கள். தொடர்புக்கு :
+91 80982 79405



மித்ர ஸ்ரீ
யதார்த்தானந்த
சரஸ்வதி



லிங்க குளியல்

ஆண்கள் குளிக்கும் சமயத்தில் முதலில் ஆண் உறுப்பை நீரால் நனைத்து குளிப்பாட்டிய பின்னரே உடல் முழுவதும் நீர் ஊற்றிக் குளிக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் உடல் ஆரோக்கியமும், ஆண்மைசக்தியும் அதிகரிக்கிறது.

சாதாரண நீரில் (குளிர்ந்தநீர்) குளிப்பவர்கள் ஆண் உறுப்பாகிய லிங்கத்தில் முதலில் தண்ணீர் ஊற்றிக் கழுவவேண்டும். அதன் பின்னர் நீரை முதலில் தலையில் ஊற்றிக் குளிக்கவேண்டும். அதன் பின்னர் தான் உடலில் உள்ள பிறபாகங்களுக்கு நீர் ஊற்றிக் குளிக்கவேண்டும்.

சுடுதண்ணீரில் குளிக்கும் வழக்கம் உள்ளவர்கள் முதலில் லிங்கத்தை நீரில் குளிப்பாட்டியபின்னர் காலில் ஊற்றி குளித்த பின்னர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலின் மேற்பகுதிகளில் நீர் ஊற்றி குளிக்கவேண்டும். குறிப்பாக சுடுதண்ணீரில் குளிக்கும் பொழுது லிங்கத்திற்கு அதிக சூடான நீரை பயன்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வாறு லிங்கக் குளியல் செய்து வரும்பொழுது ஆண்மைச்சக்தி அதிகரிப்பதுடன், உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



9 & 10.09.2017
சிங்கப்பூர்.



07.09.2017
கப்பார், மலேசியா.



நேர்த்தியான கலை

08 - 10.09.2017
கோவை.



பெண்களே பெண்களுக்காக

10.09.2017 - கோவை



யோக விபாசனா

15 - 17.09.2017 - கோவை.



23.09.2017 - சென்னை.



தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம்

23 & 24.09.2017 - கோவை



24.09.2017 - சேலம்.



24.09.2017 - ஏற்காடு.



28.09.2017 முதல் 02.10.2017
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம், கோவை

ஈரோடு

08

OCT 2017

அனாடமிக் தெரபி ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : கொங்கு கலையரங்கம்

சம்பத் நகர், ஈரோடு.

தொடர்புக்கு : +91 90928 67999

நுழைவு கட்டணம் : **Rs. 250/-** (உணவு, தேநீர் உட்பட)



தர்மபுரி

15

OCT 2017

அனாடமிக் தெரபி ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : அம்மன் திருமண மண்டபம்

சென்ட்ரல் பேங்க் இந்தியா அருகில், கிருஷ்ணபுரம்,

தர்மபுரி - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 95005 52092

முன்பணம் : **Rs. 130/-** (உணவு, தேநீர் உட்பட)



கோவை

13 - 15

OCT 2017

யோகா விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பதுார்,

கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

முன்பணம் : **Rs. 500/-** (முன்பணம் இறுதி நாளில் திருப்பி தரப்படும்.)



கோவை

21-22

OCT 2017

தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம் இரண்டு நாள் பயிற்சி

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பதுார்,

கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு கட்டணம் : **Rs. 3000/-** (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)



கோவை

25 - 29

OCT 2017

அனாடமிக் தெரபி ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பதுார்,

கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு கட்டணம் : **Rs. 5000/-** (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)



கோவை

04

NOV 2017

பாது வீட்டுக்கல்விமுறை கலந்தாய்வு கூட்டம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பதுார்,

கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு **ENTRY FREE** (உணவு, தேநீர் உட்பட)



முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508

www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



434 பக்கத்திள் வடுகடடடி

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / Web : www.amaitiyumarokiammum.com

சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

பிறந்த தேதி வயது :

தொழில் இனம் : ஆண் பெண்

கைபேசி வாட்ஸ் அப் நெ.

இ-மெயில்

முகவரி

பின்கோடு

தமிழ்நாடு : 1 வருட சந்தா ரூ. 600/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1200/- 5 வருட சந்தா ரூ. 2750/-
பிறமாநிலங்கள் : 1 வருட சந்தா ரூ. 700/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1400/- 5 வருட சந்தா ரூ. 3250/-

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

புதுப்பித்தல்

புதியதாக

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 400/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் :
2. பதிவு தேதி :
3. புதுப்பித்தல் தேதி :
4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்

ரசீது எண் :

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : அமைதியும் ஆரோக்கியமும், கணக்கு எண் : 034205008485

வங்கி : ICICI, கிளை : ஆர்.எஸ்.புரம், கோயமுத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

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 காலவரையறையின் போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்

திரு. ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.

துணை ஆசிரியர்

திரு. சுகுமார் (மருத்துவர்), பொள்ளாச்சி.

திரு. மகாலிங்கம், பாண்டிச்சேரி.

திருமதி. மணிமொழி, திருச்சி.

திரு. சந்திராஜன், ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.

திரு. பிரேம்குமார், கோவை.

வடிவமைப்பு

திரு. ல. விஜய், கோவை.

நிர்வாக அலுவலர்கள்

திரு. கோ. நந்தகோபால், மேலாளர், கோவை.

திரு. ரா.ஸ்ரீனிவாசன், ரிப்போர்டர், கோவை.

திரு. ரவி, ரிப்போர்டர், சென்னை.

திரு. ப.பூபதி, துணை மேலாளர், திருச்சி.

அச்சகம்

சண்முகா ப்ராசஸ்ஸ், சிவகாசி.

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

நெ. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

✉ amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

🌐 www.amaithiyumarokiammum.com

Helpline : + 91 88838 05456

உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகோர்த்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக் கொள்ளவும். 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.

நன்றி.

இப்படிக்கு,

ஹீலர் பாஸ்கர்

Owned Published and Printed by : S.S. Baskar Published from No. 191, Ramamoorthy Pathai, Housing Unit, Selvapuram North, Coimbatore - 641 026 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics, 14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

Post Reg. No. CB/133/2016-18

RNI No. TNBIL/2013/58540

Dated : 5th August 2013



கோவை நிஷ்டையில் நேர்த்தியான கலை

(இறைவனின் படைப்பில் எதுவும் பயனற்றதல்ல)



நாம் அன்றாடம் உபயோகப்படுத்தி தேவையற்றது என தூக்கி எறியும் பொருட்களை எடுத்து மீண்டும் அதனை நமக்கு உபயோகம் உள்ளதாக மாற்றும் கலையை மக்களுக்கு கற்று கொடுத்து வருகிறார். திரு. ராஜேஷ் அவர்கள். தற்போது இவர் திரு.ஹீலர் பாஸ்கர் ஐயாவுடன் இணைந்து தனது கலை சேவையை வழங்கி வருகிறார். எந்த வயதினாராக இருந்தாலும் இந்த கலையை கற்றுக் கொள்ளலாம்.

அனுமதி இலவசம்
முன்பதிவு அவசியம்

“கலைகளை கற்க வயதில்லை”

முன்பணம் ரூ.
500/- முன்பணம் இறுதி நாளில் திருப்பித்தரப்படும்.

நவம்பர் 04 முதல் நவம்பர் 05 வரை

டிசம்பர் 09 முதல் டிசம்பர் 12 வரை

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம், கோயமுத்தூர்.

+91 85267 34307

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் மனிதன் மனிதனாக வாழும் கலை

ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

மருந்தில்லா மருத்துவம், மனதின் மணம், யோகா, தியானம், மூச்சு பயிற்சிகள், இயற்கை உணவு, காதல் கலை, சுயதொழில் கலை, உலக அரசியல், நியூரோதேரபி, பாணு வீட்டு கல்வி முறை, வாழை இலை குளியல் மற்றும் பல பயனுள்ள தலைப்புகள்

அக்டோபர் 25 முதல் அக்டோபர் 29 வரை
டிசம்பர் 22 முதல் டிசம்பர் 26 வரை



நன்கொடை

ரூ. 5000/-

உணவு, தங்குமிடம் மற்றும் உட்கட்ட



பயிற்சி
நடைபெறும்
இடம்

நிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல்
பயிற்சி மையம்

9ந், 1, லக்ஷ்மிநகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைமுத்தூர், கோயமுத்தூர்.

+91 88706 66966 www.anatomictherapy.org



ATF176