அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 1 ஆரோக்கியம் - 11 ஜூன் : 2014

எங்கே கிடைக்கும் ஒரிஜினல் எள் எண்ணெய் ?

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...

18.05.2014 முதல் 22.05.2014 வரை **'ஆனந்தசங்கமம்'** திண்டுக்கல்லில் நடைபெற்ற
ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 139 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.

26.04.2014 அன்று திருவண்ணாமலை.
ரமணமகரிஷி முதியோர் இல்லத்தில்
நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் மாணவர்கள் 300க்கும்
மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

1.05.2014 அன்று நாகர்கோவில். கிருஷ்ணவாக சமுதாய பேரவை கூடத்தில்
நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பொதுமக்கள் 400க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

ஆசிரியர் மடல்

வாழ்க வானகம் ! வாழ்க பூலோகம் !! தூயவைகளே துணை !!!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்

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

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

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

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவு பெறுவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து பூரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தித் தெளிவோம் !!!

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியரின் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவு படுத்துங்கள்.
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	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: **ஹீலர் பாஸ்கர்** நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேசன்
உதவி ஆசிரியர்	: **சுகுமார்** (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: **விஜய்,** கோவை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: **ரா. ஸ்ரீனிவாசன்,** கோவை. **ரா. நந்தகுமார்,** கோவை. **ந. சங்கர்,** புதுக்கோட்டை.

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 11 விலை : ரூ.30

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ்

வெளியீடு

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

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

இயற்கை விவசாய காலனி !

ஹீலர் பாஸ்கர்

இரசாயனத்தால் விளைவிக்கப்படும் உணவுகளால் தான் மனிதர்களுக்கு நோய் வருகிறது என்று கூறி இயற்கை விவசாயத்தை ஆதரித்தும் இயற்கை உணவுகளை சாப்பிடச் சொல்லி சமூக அக்கறை உடையவர்கள் வேகமாக பிரச்சாரம் செய்து வருகின்றனர். இது ஒரு புறமிருக்க அதை விட வேகமாக எந்தக் குறையுமின்றி இரசாயன உர விற்பனையும், பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளும் கோடிக்கணக்கில் விற்கப்படுவதும், பயன்படுத்துவதும் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது. இரசாயனமற்ற உணவுகள் இன்று யாருக்குமே கிடைப்பதில்லை. ஆனால் நம் அனைவரின் தேவையும் இயற்கை உணவுகள் தாம்.

இயற்கை விவசாயத்தைப் பற்றி சமூக அக்கறையோடு இன்று பலரும் பேசிவருவதையும், செயலாற்றிவருவதையும் காணமுடிகிறது. பலரும், பலவிதமான வழிகளில் உலகமக்களுக்கு இதைப் புரியவைக்க வேண்டும் என்று பாடுபட்டு வருகின்றனர் என்கிற செய்தி மகிழ்ச்சியையும் சற்று ஆறுதலையும் அளிக்கிறது. ஆனால் இரசாயன உரங்கள், பூச்சிக் கொல்லிமருந்துகள் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் இன்றைய விவசாய முறைகளை ஒப்பிடும் பொழுது மிகக் குறைந்த விழுக்காட்டு மக்களே இயற்கை விவசாயத்தில் ஈடுபடுகின்றனர். நம்முடைய மரபு வழி விவசாயத்தைப் பற்றிய புரிதலும் அதன் மகத்துவமும் தெரியாத காரணத்தால் இரசாயன விவசாய முறைகளில் தாங்களும் கட்டுண்டு, கடன்பட்டு விவசாய நிலமும் பாழ்பட்டு விளையும் பொருள்களிலும் கேடுநிறைந்ததையே அறுவடை செய்யும் நிலையில் இன்று நவீன விவசாயம் இருக்கிறது.

பாரம்பரிய விவசாய முறைகளில் இருந்து விலகி வெகு தொலைவு வந்துவிட்டது இன்றைய நவீன விவசாயம், எங்கும் எதிலும் நவீனமயம் என்பது நமது பாரம்பரிய விவசாயத்தை அழிக்கும் வேலையை வேகமாகச் செய்து வருகிறது. இன்று குற்றுயிரும் குலை உயிருமாய் கிடக்கும் விவசாயத்திற்கு புதிய உயிர்ப்பினைத்தர இயற்கை விவசாயமுறைகளினால் தான் முடியும்.

ஏராளமாய் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் இரசாயன உரங்களாலும் பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளாலும் மண்ணின் உயிர்த்தன்மை எவ்வளவு காலம் தாக்குப்பிடிக்கும்? என்று அனைவரும் யோசிக்க வேண்டாமா? அனைத்து ஜீவ ஆதாரங்களையும் இரசாயனங்களை கொண்டு அழித்து விட்டால் பிறகு எப்படி எதைக் கொண்டு நாம் உயிர் வாழ்வது?

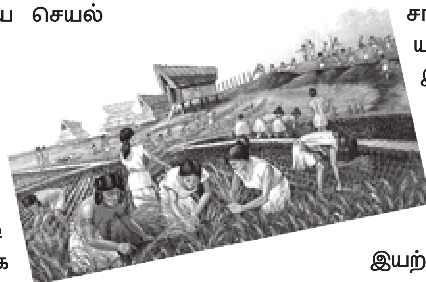
ஏன் இந்த முரண்பாடு ?

மக்கள் நலனில் அக்கறை கொண்டவர்கள் கொஞ்சம் பேர் இருந்தால் போதுமா? ஒட்டுமொத்தமாக எல்லா மக்களுக்கும் தங்கள் நலனில் ஆர்வமும், அக்கறையும் இருந்தால் தான் இயற்கை விவசாயம் நூறு சதவிகிதம் மக்களுக்குப் பயன்படும்.

எனவே பொதுமக்களாகிய நாம் இதற்கு உடனடியாக ஒரு முடிவு கட்ட வேண்டும். இயற்கை விவசாய முறைகளில் விளைவிக்கப்படும் உணவுகளை நாம் விரும்புவதைவிடவும் மிக முக்கியமானது, அனைத்தையும் இயற்கை விவசாய முறைகளுக்கு மாற்றுவது. அது தான் மக்களுக்கு சிறந்ததாகவும் நிரந்தரத் தீர்வாகவும் இருக்கும்.

இயற்கை விவசாயத்திற்காகத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட மறைந்த வேளாண் விஞ்ஞானி கோ.நம்மாழ்வார் அவர்கள் தமிழகம் மட்டுமின்றி உலகம் முழுவதும் களப்பணி ஆற்றினார். இயற்கை விவசாயத்தில் மரபு ரீதியான அணுகுமுறைகளுடன் ஆய்வு செய்து அதை விவசாயிகளுக்கு பல பயிலரங்குகள் மூலம் தான் அறிந்தவற்றை அவர் கற்பித்து வந்தார். தற்பொழுது வட இந்தியாவைச் சேர்ந்த சுபாஷ்பாலேகர் என்பவரும் நாடெங்கும் சென்று இயற்கை விவசாயத்தினைப் பரப்பி வருகிறார். இதனுடன் பல சமூக தொண்டு நிறுவனங்களும் இணைந்து

இயற்கை விவசாயத்திற்காக பாடுபட்டுவருகின்றனர். அந்த முறையில் உலக மக்களுக்கு, இயற்கை விவசாய செயல் முறைகளை எடுத்துக் கூறவும், அது தொடர்பான வழிகாட்டுதலையும் சில முன்னோடி இயற்கை ஆர்வலர்களின் உதவியுடன் அதைப்பற்றி நாம் உங்களுடன் இங்கே பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறோம். அது இயற்கை விவசாயத்திற்கு நல்ல வழிகாட்டுதலாகவும், சிறந்த தீர்வாகவும் இருக்கும் என நம்புகிறேன்.



இயற்கை விவசாயத்தைப் பொறுத்தவரை நாம் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்றால், அது விவசாயிகள் சம்பந்தப்பட்ட விசயம் நமக்கும் அதற்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லையே ? இயற்கை விவசாயத்தைப் பற்றி நான் தெரிந்து கொண்டு என்ன ஆகப்போகிறது ? இந்த ரீதியில் தான் பெரும்பாலானவர்களின் மன நிலை இருக்கிறது.

உதாரணமாக நீங்கள் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியராக இருக்கலாம் அல்லது மளிகை கடை வைத்து நடத்தி வருபவராகவோ, ஆட்டோ ஓட்டு நராகவோ அல்லது ஏதாவது ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் உயர்பதவியில் இருப்பவராகவோ இருக்கலாம். ஆண்களே இப்படி எனில் பெண்கள் மட்டும் விதிவிலக்கா என்ன? நீங்களும் வேலைக்குச் செல்பவர்களாகவோ இல்லத் தரசிகளாகவோ இருப்பீர்கள், உங்களிடம் இயற்கை விவசாயம் குறித்துப் பேசினால் என்ன சொல்வீர்கள் தெரியுமா?

“இதையெல்லாம் ஏன் என்னிடம் கூறுகிறீர்கள் ?

விவசாயிகளிடம் போய் சொல்லுங்கள்'' “என்றுதான் பதில் வரும். முதலில், ஒரு விசயத்தை அனைவரும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். விவசாயம் என்பது நாம் எல்லோரும் பங்கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய விசயமே தவிர விவசாயிகள் மட்டும் யோசிக்கக்கூடிய விசயம் அல்ல. ஒவ்வொரு தினமும் காலை முதல் இரவு வரை ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு கணமும் விவசாயத்தை நம்பித்தான் உலக மக்கள் அனைவரும் வாழ்ந்து வருகிறோம்.

விவசாயம் இல்லையென்றால் உலகமே இல்லை, மக்கள் உயிருடன் இருக்க முடியாது. சாப்பிடுவதற்கு ஒன்றுமே இருக்காது. இதை யாரும் புரிந்து கொள்ளுவதே இல்லை. எனவே இதன் முக்கியத்துவத்தை அறிமுகப்படுத்து கிறோம். அதன் பெயர் இயற்கை விவசாய காலனி.

இந்தத்திட்டத்தின் அடிப்படை விசயம் என்னவெனில் நமக்கு நாமே இயற்கை விவசாயம்.

பல பேர் “இயற்கை விவசாயம் என்பது இன்று நடைமுறையில் சாத்தியப்பட்டுவராது எனவே ஏன் அதையெல்லாம் பேசி உங்கள் நேரத்தை வீணடித்துக்கொண்டிருக் கிறீர்கள்?'' என்று கூறுகிறார்கள்.

அவர்களுக்கெல்லாம் ஒரு அன்பான வேண்டுகோள் தயவு செய்து இயற்கை விவசாயம் நடைமுறையில் சாத்தியமில்லை என்று இனிமேல் யாரும் பேசவேண்டாம். நாம் அனைவரும் ஒன்று கூடி முயற்சித்தால் முடியாத காரியம் ஒன்றும் இல்லை. விவசாயத்தை இயற்கையாக மாற்றினால் மட்டுமே மக்கள் நோய்நொடியின்றி ஆரோக்கியமாக நிம்மதியாக வாழ முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இயற்கை விவசாயம் என்பது இந்தத் தலைமுறையினர் நன்றாக இருப்பதற்கு மட்டுமல்ல வருங்கால சந்ததியினருக்கும் அவர்களின் வளமான வாழ்விற்கும் ஆரோக்கியத்திற்குமான தொலை நோக்குத் திட்டம் தான் இயற்கை விவசாயம்.

பொதுவாக மனிதர்கள் அனைவரும் பணம் சம்பாதிக்கிறார்கள் எனில் அதற்கான காரணம் தங்களின் உயிர்வாழ்தலுக்கு, தேவையான வற்றை பெறுவதற்கு என்பது மட்டும் தான். அதே சமயம் தாங்கள் சம்பாதித்த அத்தனை செல்வங் களையும் தங்கள் வாழ்நாள் முடிவதற்குள்ளாகவே அவற்றை அனுபவித்துக் தீர்த்துவிடலாம் அல்லவா?

ஆனால் அப்படிச் செய்யாமல் கார், பங்களா, நகை வங்கிகளில் இருப்பு என தங்களின் செல்வங்களைத் தங்கள் வாரிசுகளுக்காகவும் பேரப்பிள்ளைகளுக்காவும் சேர்த்து வைக்கிறார்களே என்ன காரணம் ?

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

தங்களுடைய வாரிசுகள் வருங்காலத்தில் எந்தக் குறையுமின்றி மகிழ்ச்சியாக ஆரோக்கியமாக, நிம்மதியாக, வளமாக வாழ வேண்டும் என்ற காரணத்திற்காகத்தானே ஒவ்வொருவரும் பாடுபட்டு சொத்துக்கள் சேர்க்கின்றனர் ?

இயற்கை விவசாயத்தையும் அதே போல பிற்கால சந்ததியினரை மனதில் வைத்து கொண்டு அக்கறையாக அதை காப்பற்றினால்தான் அவர்களின் ஆரோக்கியவாழ்விற்கு உத்திரவாத மான அடிப்படை ஆதாரம் நிலையாக இருக்கும் என்பதை உணர்ந்து செயல்படுவோம்.

இயற்கை விவசாயம் என்பது விவசாயி களுக்கான ஒன்று என்று கருதாமல் நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய மிக முக்கியமான ஒன்று என்பதை மீண்டும் நினைவுபடுத்திக் கொண்டு அதற்கான செயல்முறைத் திட்டங்களைப் பார்ப்போம்.

விவசாயம் என்றாலே பெரிய அளவில் விவசாய நிலம் தேவைப்படுமே நமக்கு அதற்கு வழி இல்லையே என்றுயாரும் யோசிக்க வேண்டாம்.

நமது வீட்டிற்கு அருகிலேயே உள்ள காலியிடத்தில், மொட்டை மாடியில் என்று இருக்கக் கூடிய இடத்திலேயே நமது வீட்டிற்குத் தேவையான காய்கறிகள் கீரைகளை இயற்கை முறையில் வளர்த்து பயன்படுத்தலாம். எந்தக் காய்கறிகளோ, கீரைகளோ இனி கடைகளுக்குச் சென்று வாங்க வேண்டியதில்லை நம் வீட்டிலேயே இலவசமாக அது கிடைப்பதற்கான வழி இருக்கிறது.

வீட்டிற்கு இனி அரிசி வேண்டுமென்றால் கூட நாமே பயிரிட்டு இயற்கையாக விளைவித்து சமைத்துச் சாப்பிடலாம். தக்காளி, கத்தரி, வெண்டை, தேங்காய் என நம் அன்றாட உணவிற்குத் தேவையான அனைத்தும் எந்த இரசாயனக் கலப்பு மின்றி நாமே விளைவிக்க முடியும், இதற்கு வீட்டின் அருகில் சிறிது காலி இடம் இருந்தால் போதும் உங்களுக்கு ஆச்சர்யமாக இருக்கும் வீட்டின் அருகில் சிறிதளவு இடமிருந்தால் இவ்வளவையும் செய்து விட முடியுமா ? பரவாயில்லையே என்பீர்கள்.

ஆனால் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில் வசிப்பவர்களும் வேறு இடவசதி இல்லாதவர்களும் என்ன செய்வது என்ற கேள்வி உங்களுக்கு எழுகிறது அல்லவா?

இதற்காக ஒரு அருமையான திட்டம் ஒன்று இருக்கிறது. இதனை உலக மக்கள் அனைவரும் சிறப்பாக செயல்படுத்தி வெற்றி காணமுடியும் அவ்வளவு சிறந்த எளிமையான திட்டம் இது. இந்தத் திட்டத்திற்குப் பெயர் இயற்கை விவசாயகாலனி.

Nature O Master எனும் பெயரில் நாம் புதிதாக இந்தத் திட்டத்தைத் துவக்கி இருக்கிறோம் அதைப்பற்றி விரிவாக பார்ப்போம்.

இயற்கை விவசாயத்தினைப் பொறுத்தவரை இந்தத் திட்டம் முழு அளவில் வெற்றிபெற நான் ஒருவன் மட்டும் இதனைச் செயல்படுத்தினால் போதாது. நாம் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து இந்தத்திட்டத்தினை செயல்படுத்த முன்வரவேண்டும். இந்தக்கட்டுரையை படிக்கும் நீங்களும் இந்தத் திட்டத்தினைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு அனைவரும் சேர்ந்து செயல்படுத்த முன்வர வேண்டும். ஒவ்வொரு வரும் தங்கள் பகுதி களில் இதை செயல்முறைபடுத்த வேண்டும். எந்த ஊர் மாநிலம் அல்லது நாடு என்று பாகுபாடு எதுவுமின்றி அவரவர் அந்தந்தப் பகுதிகளில் கடைபிடிக்க வேண்டிய செயல்முறைத் திட்டம் இது.

நமது இயற்கை விவசாய காலனி எனும் திட்டத்தை செயல்படுத்த வேண்டும் எனில் குறைந்தபட்சம் ஒரு ஏக்கர் நிலம் இருக்க வேண்டும். இந்த ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் ஐந்து குடும்பங்கள் அல்லது ஐம்பது பேர்களுக்குத் தேவையான உணவு, காய்கறிகள் போன்றவற்றை அதில் விளைவித்துக் கொள்ளலாம். இயற்கை முறையில் எந்த இரசாயனக் கலப்புமற்ற உணவு களை இந்த ஐம்பது நபர்கள் திருப்தியாக சாப்பிட்டு நிம்மதியாக உயிர் வாழலாம். ஐம்பது முதல் நூறு நபர்களுக்கு இந்த ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் விளையும் உணவுகள் போதுமானதாக இருக்கும். இனி இந்தத் திட்டத்தினை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது என்று பார்ப்போம்

ஓர் ஏக்கர் நிலம் விளை நிலமாக இருந்தால் நன்றாக இருக்கும். ஒரு வேளை தரிசு நிலமாக இருந்தாலும் அதை விளை நிலமாக மாற்றுவதற்கு வழிகள்இருக்கின்றன அதைக் கொண்டு நிலத்தின் தன்மையை மாற்றிடலாம். இந்த ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் 810 வகையான மரவகைகளை நட வேண்டும். அடுத்து 400 வகையான தாவரங்களை நட வேண்டும். இதற்கான கன்றுகள் மற்றும் விதைகள் பாரம்பரிய ரகங்களாக இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியம். இத்தகைய பாரம்பரிய ரக மரக் கன்றுகள் மற்றும் விதைகளை நிறையப்பேர் சேகரித்து வைத்துக்

கொண்டிருக்கின்றனர் திருப்பூர், சென்னை என்று பல ஊர்களிலும் பல நாடுகளிலும் பாரம்பரிய ரகங்களைப் பயிரிடுவதும் அவற்றின் விதைகளை சேமித்து வைக்கிறவர்களும் பலர் இருக்கின்றனர், இவர்களை எல்லாம் கண்டறிந்து ஒருங்கிணைத்து நாமும் அவர்களுடன் சேர்ந்து பாரம்பரிய ரக விதைகளை நாம் சேமித்து வைக்கும் பணியிலும் இயற்கை விவசாயத்திலும் ஈடுபட்டு வருகிறோம்.

ஆனால் தற்பொழுது சந்தைகளில் விற்கப்படும், பழங்கள், காய்கறிகளில் விதைகள் என்பதே இருப்பதில்லை (Seedless) ஆரஞ்சு, திராட்சை, பப்பாளி என்று எதிலும் விதைகள் இல்லாத ரகங்கள் அதிகமாக விற்பனை செய்யப்படுகின்றன விதை இல்லாத உணவுகளை நாம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரும்பொழுது நமக்கும் அது இல்லாமல் போய்விடும் என்பதை அனைவரும் உணர வேண்டும்.

அதாவது விதை உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் மட்டும் தான் நமக்கு வீரியத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கமுடியும் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். எல்லா வகை காய்கறி, பழங்களிலும் விதைகள் அவசியம் இருக்க வேண்டும். அவை இல்லாமல் போகும்பட்சத்தில் நமக்கும் அதே நிலை வந்துவிடும். எனவே மரபணுமாற்றப்பட்ட உணவுகளை அறவே தவிர்ப்போம்.

உலக மக்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதற்காகவே இவ்வாறு மரபணு மாற்றப்பட்ட காய்கறிகள், பழ ரகங்களை உற்பத்தி செய்து வருகின்றன சில அமைப்புகள். உலகை தங்களின் ஆதிக்கத்தின் கீழ் வைத்திருக்கிறது அந்த அமைப்பு. தங்களின் சுயலாபத்திற்காக இத்தகைய காரியங்களில் ஈடுபட்டு வந்தவர்களின் சுய ரூபத்தை மக்கள் அறிந்து கொண்டனர். எனவே அவர்களின் நோக்கம் இனிமேல் பலிக்காது. நம்முடைய பாரம்பரிய ரகங்கள் ஆங்காங்கே சேமிக்கப் பட்டிருந்தவை மீண்டும் நம் பயன்பாட்டிற்கு வந்து விட்டது.

மரபணுமாற்றம் செய்து (ஹைபிரட்) விளைவிக்கப்படும் காய்கறி, பழங்களில் சிறிதளவும் மரபுரீதியான சத்துகள் இருப்பதில்லை. எனவே அதை சாப்பிடும் மக்களுக்கு பெயரளவிற்கு சாப்பிட்ட உணர்வு இருக்குமேதவிர உடலுக்கு சக்தி கிடைப்பதில்லை. முந்தைய காலகட்டத்தில் இயற்கையில் விளைந்த உணவு களை உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்த மக்கள் இன்று செயற்கையில் விளைவிக் கப்பட்ட உணவுகளை உண்டு ஏராளமான வியாதி களினால் சிக்குண்டு மருந்து, மாத்திரைகளினால் நாட்களைக் கடத்தும் அவல நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறார்கள். இதற்கு விவசாயத்தில் பயன்படுத்தப் படும் மரபணுமாற்றப்பட்ட ரகங்களும், இரசாயன உரங்களும், பூச்சிக்கொல்லிகளும் தான் முக்கியக் காரணம்.

நம்முடைய பாரம்பரிய விதை ரகங்களை அழித்து விட்டு செயற்கை ரகங்களை வெளிநாட்டிலிருந்து நாம் இறக்குமதி செய்து மரபணுமாற்றப்பட்ட விவசாயமுறைகளைப் புகுத்த வேண்டும் இன்று எண்ணுகிற சக்தியினை நாம் வேரோடு சாய்கக வேண்டும். நம் பாரம்பரிய விதைகள் அரிதானவையாக என்று மாறிப் போனதற்கு மரபனுமாற்றதை ஆதரிப்பவர்களே காரணம் பல இலட்சகணக்கான நம் பாரம்பரிய விதைகள் அழிக்கப்பட்டுவிட்டன. அவை இருந்த சுவடே இன்று இல்லை. இன்று மீத மிருக்கும் கொஞ்ச ரகங்களையும் நாம் காப்பாற்றாமல் விட்டுவிட்டால் நம் நிலை என்னாகும். ?

எனவே யாரோ சில பேர் மட்டும் பாரம்பரிய விதைகளை வைத்துக் கொண்டிருந்தால் போதும் என எண்ணாமல் அனைவருமே தங்களால் இயன்ற தங்களுக்குக் கிடைக்கின்ற நம் பாரம்பரிய விதைகளை சேமித்து வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்துவது இன்றும் சரி, நமக்குப் பின்னர் வரக்கூடிய சந்ததியினருக்கும் அது பேருதவியாக இருக்கும். இந்த வேண்டுகோள் உலக மக்கள் அனைவருக்குமானது. எனவே தயவு செய்து சேகரித்து வையுங்கள். மற்றவர்களுக்கும் அதைக் கொடுத்து உதவுங்கள்.

எனவே நான் ஒருதிட்டத்தை இங்கு விவரிக்கிறேன் எனில் அதை நான் மட்டும் செயல்படுத்துவதால் மட்டும் நிறைவேறாது நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து அதில் ஈடுபட்டால்தான்

வெற்றி பெற முடியும் என்பதை உங்களுக்கு மீண்டும் நினைவுபடுத்துகிறேன். ஒரு திட்டத்தை எப்படி செய்யலாம் என்ற யோசனையை (Idea) உங்களுக்குத் தருகிறேன் எனவே நானே முழுவதும் செய்து தருவேன் என நீங்கள் எண்ணக் கூடாது, மீன் பிடிக்கக் கற்றுக் கொடுத்துவிட்டால் உங்கள் தேவைக்கு நீங்களே வேண்டிய பொழுது மீன் பிடித்துக் கொள்வீர்கள் அல்லவா. இதைப் போன்றதுதான் உங்களுக்கு நான் விவரிக்கபோகும் இந்த திட்டம்.

ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் (இயற்கை விவசாய காலனியில்) நடுவதற்கு தேவையான பாரம்பரிய விதைகள், இயற்கை உரங்கள் போன்றவற்றை தேவைப்படுவோருக்கு கிடைப்பதற்கான ஏற்பாடு களை நாம் செய்யப்போகிறோம்.

முதலில், ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் முதலில் நடவு செய்யவேண்டிய ரகங்கள் என்னவெனில் இருப் பதிலேயே உயரமாக வளரக்கூடிய மரக்கன்று களைதான். அடுத்து சிறு மரவகுப்புகளை சேர்ந்த மர கன்றுகளை நடவேண்டும். நெடுமர வகைகளிலும் சிறுமர வகைகளிலும சிலவற்றில் கொடிபோல் படர்ந்து இருப்பவை இருக்கும். சிலவற்றில் இல்லாமலும் இருக்கலாம் அடுத்து புதர்கள் போன்று செடிகொடிகள் அடர்த்தியாக வளர்க்க சிறு பகுதி. அடுத்து காய்கறிகள் பருப்பு வகைகள் கீரைகள் மூலிகைகள், பூக்கள், கிழங்கு, வகைகள் என்று விதவிதமாகக் பிரித்து எல்லாவற்றையும் திட்டமிட்டுப் பயிரிடவேண்டும். ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் 40,000 வகைகளைப் பயிர் செய்யலாம் என்றால் உங்களுக்கு ஆச்சர்யமாக இருக்கலாம். ஆனால் உண்மை...

40,000 வகைகளும் ஏதோ ஒன்று இரண்டு என்று இல்லாமல் நமக்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு பயிரிடலாம். உதாரணத்திற்கு சில ரகங்கள் நூறு எண்ணிக்கை நட்டு வளர்க்க வேண்டும் என்று விரும்பினால் அப்படிச் செய்யலாம். கரும்பில் ஐம்பது, கொய்யா இருபது என எத்தனை எண்ணிக்கை நமக்கு வேண்டுமோ, அவ்வளவு நட்டு வளர்க்கலாம்.

ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் நமக்குத் தேவையான எல்லாத் தாவரங்களும் இருப்பது போலப் பார்த்துக்கொண்டு திட்டமிட்டு பயிர் செய்வதுதான் நல்லது. மிக முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விசயம் என்னவெனில் அனைத்தும் பாரம்பரிய ரகங்களாக இருக்க வேண்டும்.

எல்லாம் சரி, மிக முக்கியமான ஒன்றை விட்டுவிட்டீர்கள். “இந்த ஒரு ஏக்கர் நிலத்திற்குப் பாசனம் செய்ய தண்ணீர் வசதி வேண்டாமா? கிணறு, போர்வெல் என்று ஏதாவது வேண்டுமே. அதற்கு என்ன செய்வது ?” என்று தானே கேட்கிறீர்கள் ?

ஆனால் ஒரு உண்மை என்ன தெரியுமா? இந்த ஒரு ஏக்கர் நிலத்திற்கு தண்ணீரே தேவையில்லை தண்ணீரே இல்லாமல் விவசாயம் செய்ய முடியும்.

அது எப்படி தண்ணீர் இல்லாமல் விவசாயம் பார்ப்பது? என்பீர்கள் அதற்கும் வழி இருக்கிறது.

பயிர் வகைகளை நடவு செய்வதற்கு முன்பே 150 மீட்டருக்கு ஒரு பள்ளம் வீதம் சிறு குட்டை போல் நிலத்தில் பறித்து தயார் செய்து விட வேண்டும். அந்தக்குட்டையில் மழை பெய்யும் சமயங்களில் எல்லாம் அதில் நீர் சேகரிக்கப்பட்டுவிடும் இவை பல வருடங்களுக்கு முன்பாகவே செயல் திட்டமாக இந்த மாதிரி குட்டைகளை வடிவமைத்து நீர்த்தேவையை சமாளித்திருர்கிறார்கள். எனவே நாம் இந்த முறையை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். எந்தெந்த செடிகளுக்கு அல்லது மரங்களுக்கு நிறையத் தண்ணீர் தேவைப்படுமோ அதை கருத்தில் கொண்டு குட்டையை அதன் அருகில் அமைக்க வேண்டும், தண்ணீர் குறைவாகத் தேவைப்படும் தாவரங்களை குட்டையிலிருந்து சற்றுத் தொலைவில் இருக்கும்படி ஏற்பாடுகளை செய்து கொள்ள வேண்டும் இந்த மாதிரித் திட்டத்தை வைத்துக் கொண்டு ஒரு ஏக்கர் நிலத்தினை தயார் செய்யவேண்டும்.

ஒரு மாடு இந்த விவசாயப் பணிக்கு உறுதுணையாக இருக்கும் என்பதால் அதையும்

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

வளர்த்து வரவேண்டும். ஒரு மாடு இருந்தால் 40 ஏக்கர் நிலத்தில் விவசாயம் மேற்கொள்ளலாம். எனவே ஒரு ஏக்கர் நிலத்திற்கு மாடு எதற்கு என்று யாரும் எண்ண வேண்டாம். கட்டாயம் ஒரு மாடு வளர்ந்து வரவேண்டும்.

நெல் முதலிய தானியங்களை விளைவிக்க ஏராளமான நீர் வசதி வேண்டும் 120 நாட்கள் முதல் 180 நாட்கள் வரை கூட அவற்றை அறுவடை செய்யும் வரை வளர்த்தவரவேண்டும் என நினைத்திருந்தால் அதை இனிமேல் மாற்றி விடுங்கள். ஏனெனில் எந்த தண்ணீர் வசதியுமின்றி 15 நாட்கள் முதல் 50 நாட்களுக்குள் விளைவித்துவிட முடியும். நம்முடைய நிலத்தில் இயற்கையாக நெல்லை காண முடியும். நம் திட்டத்தினைக் கடைபிடித்தால் பாலீஸ் செய்யப்படாத, ரசாயனக் கலப்பற்ற தூய்மையான கைக்குத்தல் அரிசியை உணவாக்கிக் கொள்ளமுடியும்.

ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் இவை அனைத்தும் செய்து விட முடியும் பொழுது அதற்கு மேற்பட்டு 2 ஏக்கர், 3 ஏக்கர் நிலம் இருக்கிறது எனில் இன்னும் பிரமாதமாக இயற்கை விவசாயம் செய்து விடலாம் ஐந்து ஏக்கர் நிலம் இருந்தால் இன்னும் பெரிய அளவில் சிறப்பான இயற்கை விவசாயத்தை மேற்கொள்ளலாம். எனினும் ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் வெறும் மரம், செடி கொடிகளை மட்டும் நட்டு வளர்ப்பதல்ல நம் திட்டம் – அதில் ஐந்து குடும்பங் களை அல்லது பத்து குடும்பங்களை சுமார் 70 பேர் குடியேற்றும் வசதியும் செய்து கொடுக்கலாம். இந்த வீடுகள் அடுக்குமாடி குடியிருப்பாகவே, தனித்தனி வீடுகளாகவோ இருக்கலாம். இவை ஒரு ஏக்கர் நிலத்தின் ஓரத்தில் அல்லது நடுவில் இருக்கலாம்.

விவசாய நிலத்தின் மத்தியில் குடியிருக்கும் பொழுது தோட்டத்தில் இருந்து தூய்மையான காற்றோட்டத்தினை எளிதில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தண்ணீர் வசதியின்றி விவசாயம் செய்வது எப்படி சாத்தியம் என்று சிலர் கேட்கலாம்.

உண்மையில் ஒரு தாவரம் தனக்குத் தேவையான சத்துப்பொருட்களை எடுத்துக் கொள்வதை விட ஐந்து மடங்கு சுற்றுப்புறத்திலிருந்து வெட்ட வெளியிலிருந்து தனக்குத் தேவையான வற்றை பெற்றுக் கொள்கிறது. ஆனால் நமக்கு இதைப்பற்றி எதுவுமே தெரிவதில்லை.

பல ஆண்டுகாலமாக நம் ஆராய்ச்சியாளர் களும் பல கட்ட ஆய்வுகளுக்குப் பிறகு ஒன்றைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள் அதன் அடிப்படையில் தான் நாம் இந்தத் திட்டத்தினை செயல்படுத்தப் போகிறோம்.

நிலத்தில் ஈரப்பதம் தொடர்ந்து தக்க வைப்பதற்கு அவர்கள் காட்டும் வழிமுறைகள் இதுதான். முதலில் உயரமாக வளரக்கூடிய நெடியரக மரக்கன்றுகளை நட வேண்டும். அடுத்து சிறு மர ரகங்களைஅதன் அடியில் நட வேண்டும். அதன் பின்னர் அந்த இடை வெளிகளில் புதர்கள் கீரைகள், கிழங்குகள், மூலிகைகள் தானிய வகைகள் என்று அந்த இடைவெளிகளில் நட்டு வளர்க்க வேண்டும்.

இந்த முறையில் அமைத்து செடிகளை வளர்க்கும் பொழுது ஒரு தாவரம் மற்ற தாவரத்திற்கு நிழல் கொடுக்கும் சூரிய ஒளி நேரடியாக நிலத்தில் படாதவாறு இந்த ஒரு ஏக்கர் நிலமும் பசுமை போர்த்திய தாய் இருக்கும். ஈரப்பதமும் எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

ஒரு மரம் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சுமார் 200 அடி சுற்றளவிற்கு நிலத்தில் உள்ள ஈரப்பதத்தினைத் தக்க வைக்கிறது. இதனால் மற்ற செடிகளுக்கு தேவையான ஈரப்பதத்தினையும் சத்துக்களையும் மற்ற செடிகளுக்கு ஈர்த்துதருகிறது. இவ்வாறு ஒரு ஏக்கர் நிலமும் நீர்ப்பாசன வசதியின்றி செழிப்பாக வைத்திருக்க முடியும் தண்ணீர் தேவை எப்பொழு தாவது தேவைப்படும் பொழுது அவ்வப்போது பெய்யும் மழையை ஏற்கனவே வெட்டி வைத்திருக்கும் குட்டைகளில் சேகரித்துப் பயன்படுத்தலாம்.

சிறு, சிறு குட்டைகளில் நீர் எப்படி சேகரமாகிறது? அதை எப்பொழுதும் வற்றாமல் வைத்திருப்பதற்கான வழிகள் என்னென்ன என்பதையெல்லாம் நாம் நேரடி வகுப்புகளில் அதைக் கற்றுக் கொடுக்கிறோம்.

இந்த முறை விவசாயத்திற்கு நீர் தேவையே இல்லை. என்பதைப் போல உரங்களும் தேவையில்லை. உண்மையைச் சொல்வதென்றால் இயற்கை விவசாயத்திற்கு உரங்களோ தேவையில்லை. வியாபர நிறுவனங்களும், உரக்கம்பனிகளும் தான் உலகை ஏமாற்றி உரங்களை விற்றுவருகின்றன. விவசாயத்திற்கு உரங்கள் போட்டால்தான் விளையும் என்று ஒரு மாயையை ஏற்படுத்தி இருக்கின்றன. நாம் சொல்லும்

இயற்கை விவசாயத்திற்கு உரங்களும் தேவையில்லை. பூச்சிக் கொல்லிகளும் தேவையில்லை அதற்கான அனைத்து வழிமுறை களையும் நாம் கற்றுக் கொடுத்துவிடுவோம்.

இந்த இடத்தில் இன்னொரு விசயத்தை யும் குறிப்பிட வேண்டி உள்ளது. அதாவது உரம் போட்டால் விளைச்சல் அதிகரிக்கும் என்றுதானே பயன் படுத்துகிறோம், விளைச்சல் அதிகமானால் நல்லதுதானே என்று பொதுவாக நாம் நினைக் கலாம். ஆனால் உண்மை என்ன தெரியுமா ? அதிகமாக மகசூல் தரக்கூடிய எந்த தாவரங்களும் உடலுக்குத் தீங்கு செய்யக் கூடியதே. உடலுக்கு சக்திகளைக் கொடுக்க கூடிய தாவரங்களின் மகசூல் குறைவாக இருந்தாலும் அதுதான் நல்லது.

பொதுவாக ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் 4 மூட்டை மகசூல் எடுத்த ஒருவரையும் அதே ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் 2 மூட்டை மகசூல் எடுத்த ஒருவரையும் ஒப்பிட்டுக் கூறும் பொழுது நாம் என்ன சொல்வோம் எனில் நான்கு மூட்டை மகசூல் எடுத்தவர் சிறப்பாக விவசாயம் பார்த்தார் என்றும் இரண்டு மூட்டை மகசூல் எடுத்தவர் அப்படிச் செய்யவில்லை என்றும் கூறுவோம் ஆனால் இந்தக் கண்ணோட்டம் தவறு. நான்கு மூட்டையா ? இரண்டு மூட்டையா ? என்பதல்ல பிரச்சனை. எந்ததானியத்தில் சத்துகளும் வீரியமும் இருக்கிறது என்பது தான்.

.

இன்று கடைகளில் விற்கப்படும் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்றவைகளைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

சாதாரண நாட்டு ரகங்களை விட அளவில் பெரியதாகவும் விதைகளற்றும் அவை இருப்பதைப் பார்க்க முடியும்.

இதற்குக் காரணம் செயற்கை இரசாயன உரங்களும் செயற்கை விதைகளும் தான் இவை அனைத்துமே ஹைபிரிட் ரகங்கள். இவற்றை எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் அவற்றால் உங்களுக்கு நன்மையில்லை ஏனென்றால் அவற்றில் சத்துக்களே இல்லை.

நான்கு கிலோ ஆப்பிள் சாப்பிட்டாலும் அதனால் நம் உடலுக்கு சத்துக்கள் கிடைக்காது ஆனால் இயற்கையான முறையில் விளை விக்கப்படும், மரபுசார்ந்த ஒரு ஆப்பிள் என்பது வீரியமும் சத்துக்களும் கொண்டது. இந்த ஒரு ஆப்பிள் நூறு ஹைபிரட் ஆப்பிள்களுக்கு இணையானது. அவ்வளவு சத்துக்களை தன்னுள் கொண்டுள்ளது. இவ்வாறு இயற்கையில் விளையக் கூடிய பொருட்களின் தன்மையையும் வீரியத்தையும் தான் கவனிக்க வேண்டுமே தவிர எவ்வளவு மகசூல் அதிகம் கிடைக்கிறது என்பதைப் பார்க்கக் கூடாது.

இந்த ஒரு ஏக்கர் இயற்கை விவசாயப் பராமரிப்பிற்கு குறைந்தது ஐந்து நபர்கள் தேவைப்படுவார்கள். விவசாயத்தினைப் பற்றி ஓரளவு அனுபவம் கொண்டவர்களாக அவர்கள் இருக்க வேண்டும். இந்த ஐந்து நபர்களும் முழுநேரமாக விவசாயப் பணிகளில் ஈடுபட வேண்டியதில்லை. காலையில் ஆறுமணி யிலிருந்து ஒன்பது மணி வரை மாலையில் மூன்று மணியிலிருந்து ஆறு மணி வரை என பகுதிநேரமாக இதில் ஈடுபட்டால் போதும்.

விவசாயத்தைப் பற்றி முழுவதும் தெரிந்தவர்கள் தான் இதில் ஈடுபடவேண்டும் என்பது இல்லை. இதைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. அவர்களுக்கு நாம் வேண்டிய பயிற்சிகளை கற்றுத் தரத்தயாராக இருக்கிறோம்.

வேலைக்குச் செல்வோர் ஓய்வு நேரங்களில் தங்களை இதில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம். சில பேர் நிறையப் படித்துவிட்டு எந்த வேலைக்கும் செல்லாமல் சும்மா சுற்றிக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களும் இதை முழு நேர வேலையாக எடுத்துக் கொண்டு செய்யலாம் தனக்காகவும் தங்கள் நாட்டிற்காகவும் உருப்படியான ஒன்றை செய்தது போல ஆகும்.

இவ்வாறு ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் ஆயிரக்கணக்கான பயிர் ரகங்களை தண்ணீரே இல்லாமல் பயிர் செய்ய முடியும், பத்து குடும் பங்கள் அல்லது எழுபது பேருக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்கள் வெளியில் எங்கும் வாங்க வேண்டிய தில்லை அத்தனை பேருக்கும் தேவை யான உணவுப் பொருட்கள் நாம் இருக்கும் இடத்திலேயே இயற்கையான முறையில் விளைந்து எந்த செலவுமின்றி நமக்குப் பயன்தரப் போகிறது எனில், நினைத்துப் பார்ப்பதற்கே எவ்வளவு ஆனந்தமாக இருக்கிறது ?

இதை நடைமுறைப்படுத்தினால் மகிழ்ச்சி இன்னும் பலமடங்கு ஆகும்

உடனே நிறையப் பேர் கேட்பார்கள். இதற்கு நிறைய பணம் செலவு ஆகுமே என்ன செய்வது ?

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

நிறைய செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை ஏனெனில் இன்றைய சூழ்நிலையில் நகர்ப்புறத்தில் அடுக்குமாடிக்குடியிருப்பில் ஒரு சிறிய வீட்டிற்கு பல கோடி ரூபாய் விலையாகக் கொடுக்கிறோம். ஒரு வரவேற்பறை, ஒரு படுக்கை அறை என்று சிறிது சிறிதாக அறை உள்ள அந்த வீட்டிற்கே மூன்று கோடி ஐந்து கோடி அதற்கு மேலும் என்று கொடுத்து வாங்கிவிட்டு மிக நெரிசலான குடியிருப்புகளில் நிம்மதியின்றி வாழ்வதை விட, நகரத்தைவிட்டு சற்று ஒதுங்கி இருக்கும் கிராமத்தில் சென்று குடியேறினால் இத்தனை கோடிகளில் பாதிகூட செலவு ஆகாது. கோடிக் கணக்கில் கூட செலவு ஆகாது. இலட்சக் கணக்கில் தான் செலவு ஆகும். அதிலேயே குடும்பம் மன நிறைவாய், மகிழ்வாய் மக்களின் நெரிசலின்றி இயற்கையான சூழலில் வசிக்கலாம்.

இந்தத் திட்டத்தினை புரிந்துகொண்டு நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதற்கான வேலைகளை ஒவ்வொரு ஊர்களிலும் ஒவ்வொரு பகுதிகளுக்கு சென்று செயல்திட்டத்தினை விரிவுபடுத்தினால் என்னென்ன நன்மைகள் நடக்கும் தெரியுமா?

முதலாவதாக எல்லோருமே சுவாசிப் பதற்கான சுத்தமான காற்று கிடைக்கும், குளிர்ச்சி யான காற்றுக் கிடைக்கும். உலகில் வேறெங்கும் இது போன்ற சுத்தமான காற்று இல்லை எனும் அளவிற்கு அவ்வளவு தூய்மையாக இருக்கும் ஆக்ஸிஜன், பிராணன் போன்றவை அதில் நிறைந்திருக்கும் எப்பொழுதுமே ஒரு குளிர்ச்சியான பிரதேசத்தில் வசிப்பது போன்ற சூழ்நிலையே அவ்வளவு குளிர்ச்சியாக மாறிவிடும் ஊட்டி, கொடைக்கானலில் நாம் வசித்திருப்பது போல் சூழ்நிலை ரம்மியமாக மாறிவிடும்.

இதனுடன் இயற்கை முறையில் விளை விக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களினால் நம் முடைய ஆரோக்கியம் பல மடங்கு கூடும். ஏற் கனவே இருக்கும் வியாதிகளிலிருந்தும் நம்மால் எளிதில் விடுபடமுடியும். முன்பைவிடவும் நல்ல ஆரோக்கி யமாக வாழ்வதற்கு இது நல்ல அடிப் படையான ஒன்றாக இருக்கும்.

இதன் மூலம் உலகினுக்கு பெரும் சேவை செய்தது போல் ஆகும். ஏனெனில் இந்த ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் இருந்து வெளிப்படக்கூடிய ஆக்ஸிஜன் சுற்றி உள்ள மக்களுக்கும் சென்று சேர்கிறது அல்லவா? இதனால் உலகினர் பயனடைவதுடன் நாம் அவர்களுக்கு சிறந்த முன்னுதாரணமான மனிதர்களாகவும் இருப்போம். இதற்கொன்றும் பெரியஅளவில் பணம் செலவிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

இதுவரை சொல்லப்பட்டதிட்டங்கள் மிகச் சுருக்கமான வடிவில் இருக்கலாம் ஆனால் இதைப்பற்றி இன்னும் விரிவாக சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். தேவைப்படும் பொழுது இது குறித்த வகுப்புகளும் நடத்த இருக்கிறோம். தற்சமயம் இது குறித்து மக்கள் அனைவரும் அறிந்து கொள்வதற்காக இங்கே குறிப்பிட்டு இருக்கிறோம்.

இந்த தகவல்களை எல்லாம் சுகா (Suka) என்னும் அறக்கட்டளையைச் சேர்ந்தவர்கள் தான் விளக்கமாக என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டனர். இந்த அமைப்பு சென்னையில் இருந்து கொண்டு செயல்பட்டு வருகிறது. இதன் தலைவராக ஒரு விஞ்ஞானி இருக்கிறார் தன்னுடன் பத்து உதவியாளர்களை வைத்துக் கொண்டு இத்திட்டத்தினை செயல்படுத்தி வருகிறார். 25 ஆண்டுகாளாக இந்த ஆராய்ச்சிக்கென தான் பார்த்துவந்த வேலையை உதறிவிட்டார். முழு நேரமாக இதில் ஈடுபட்டிருந்த அவர் தான் கண்டறிந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவில் அதை செயல்திட்டவடிவில் ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் இயற்கை விவசாயம் செய்து வருகிறார்.

கூடிய விரைவில் இதைப் பொதுமக்களின் பார்வைக்காக அந்த மாதிரிப் பண்ணையை திறக்க இருக்கிறார்கள் அது எங்கே? எப்பொழுது போன்ற தகவல்கள் இப்பொழுது தெரியப்படுத்த வேண்டாம் என அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டதனால் பின்னர் அறிவிக்கிறேன், காத்திருங்கள்.

கூடிய விரைவில் அனைத்தும் தயார் நிலைக்கு வந்தவுடன் அவர்களின் பெயர், முகவரி தொடர்பு எண்கள் எந்த இடத்தில் நடக்கிறது போன்ற அனைத்தும் உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துகிறேன்.

இந்த மாதிரித் திட்டத்தின் அடிப்படையைப் புரிந்து கொண்டு இதை உலக மக்கள் அனை வருக்கும் எந்த விதத்திலாவது கொண்டு சேர்ப்பது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். யாருக்கெல்லாம் விருப்பம் இருக்கிறதோ. யாருக்கெல்லாம் உலக மக்களுக்கு சேவை செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணமும் உலக மக்கள் நிம்மதியாக மகிழ்ச்சியாக வாழ வைக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனை உடைய

வர்கள் என அனைவரும் ஒன்று சேர வேண்டும். நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து ஒரு ஏக்கர் மாதிரி இயற்கை விவசாய நிலத்தினை பார்வையிட்டுவிட்டு பின்னர் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பகுதிகளில் அதை செயல்படுத்த களமிறங்கவேண்டும்.

தற்சமயம் நிறைய ரியல் எஸ்டேட் நிறுவனங்கள் பெருகி உள்ளன. நிறைய இடங்களில் வீடுகளைக் கட்டி விற்கும் கட்டுமான நிறுவனங்களும் களத்தில் இருக்கின்றன. இவர்களுக்கு இந்த இயற்கை விவசாயத்திட்டம் நல்ல பலன் அளிப்பதாகும். அவர்களுக்கு வியாபார ரீதியாகவும் தொழில் வளர்ச்சி பெற இந்ததிட்டம் சிறப்பாக உதவி புரியும், எனவே ரியல் எஸ்டேட்டில் ஈடுபட்டிருப்போர், கட்டிட இன்ஜினியர்கள் புரமோட்டர்கள் போன்றோர் இதைக் கவனித்து நடைமுறைப் படுத்தலாம்.

பத்து வீடுகளை ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் உருவாக்கி இயற்கை விவசாயத் திட்டதினை செயல்படுத்தலாம். ஒரு ஐந்து ஆண்டு காலத் திட்டமாக இதனை அவர்கள் செயல்படுத்தலாம்.

ஐந்து ஆண்டுகளில் மரம், செடி, வகைகளைப் பயிரிட்டு அவை நல்ல வளர்ச்சி அடைந்தவுடன் அந்த 10 வீடுகளையும் பொது மக்களுக்கு விற்றுவிடலாம். அதற்கு என அசோசியேசன் ஏற்படுத்தி அந்த உறுப்பினர்களுக்கு அந்த மரம், செடி கொடிகளை எப்படிப் பராமரிப்பது என்று பயிற்சி அளித்துவிட்டால் போதும் இதற்கு சிறிதளவு தான் செலவு ஆகும் அதனால் நமக்குக் கிடைக்கும் பயன்களோ அளவற்றதாக இருக்கும்.

இதையே இன்னொருவிதமாகவும் செய்யலாம் அதாவது ஒரு ஏக்கர் திட்டத்தினை தேர்வு செய்து இங்கு 10 வீடுகள் கட்டப் போகிறோம் இயற்கை விவசாய காலனியாக உருவாக்கப் போகிறோம் என்று கூறி பொது மக்களிடம் முன் பணம் பெற்றுக் கொண்டும் இத்திட்டத்தினை நிறைவேற்றலாம்.

பத்து வீடுகளைக்கட்டி முடித்தபின் அந்த வீடுகளில் மக்கள் குடியேறிய பின்னர்கூட அவர்களின் கண்ணெதிரிலேயே இயற்கை விவசாயப் பண்ணையை அமைக்கலாம்.

இப்படி இரண்டு விதங்களில் முதலிலேயே பண்ணை மற்றும் வீடுகளை அமைத்துவிட்டு ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து மக்களுக்கு ஒப்படைக்கலாம் அல்லது வீடு கட்டிக் குடியேறியபின் அடுத்து இயற்கை விவசாயத்திட்டத்தினை செயல்படுத்தலாம்.

இந்த இரண்டு திட்டங்களில் வீடுகட்டிக் குடியேறியபின் இயற்கை விவசாயத்தினை செயல்படுத்தும் திட்டம் தான் சிறந்த ஒன்றாக இருக்கும் என நான் கருதுகிறேன். ஏனெனில் வீட்டில் குடியேறியபின் அவர்கள் கண்முன்னே பயிரிடப்பட்டு வளர்க்கப்படும், செடிகொடிகள் மீது அவர்களே அறியாத ஒரு பற்றுதல் ஏற்படும் குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது போல், வளர்பது போல் அவ்வளவு கண்ணும் கருத்துமாக அதைப் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

அதுவே திடீரென மரம், செடி கொடிகள் வளர்த்துவிடப் பட்ட இடங்களில் குடியேற்றப்படு பவர்களுக்கு அதன் அருமை தெரியாமல் போகலாம்.

நாம்புதிதாக ஒரு இயக்கத்தினை துவங்கி இருக்கிறோம் பத்துக் குடும்பங்கள் ஒற்றுமையாக ஓரிடத்தில் குடியேற விரும்புகிறீர்கள் எனில் நம்முடைய Nature O Master எனும் அமைப்பில் இணையலாம் நமக்கு வழிகாட்டியாக இந்தத் திட்டத்தினை உருவாக்கித் தந்த சுகா அறக் கட்டளைக்கு நம் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்வோம். விரைவில் சுகா அறக்கட்டளைப் பற்றிய விரிவான செய்திகளை உலகுக்குத் தெரிவிக்க இருக்கிறோம்.

இவ்வாறு நம்முடைய அமைப்பில் யாருக்கெல்லாம் ஆர்வம் இருக்கிறதோ அவர்கள் இணையலாம். அவர்களுக்குத் தேவையான பயிற்சிகள் மூன்று நாட்கள் முதல் ஐந்து நாட்கள் வரை செயல்முறைப் பயிற்சியினை நாம் வழங்குகிறோம். இந்தப் பயிற்சியினை ஒவ்வொரு ஊராக கொண்டு சென்று மூன்று நாட்கள், நான்கு நாட்கள் என நடத்தவும் திட்டமிட்டு உள்ளோம்.

இயற்கை விவசாயம் எப்படிச் செய்வது? மரபுசார்ந்த விதைகளுக்கு யாரை அணுகுவது? இயற்கை விவசாய முறைகளை சிறப்பாக கொண்டு செல்ல என்னென்ன செய்யலாம்? போன்ற பல கேள்விகளுக்கு வழி காட்டுதலாக இந்தப் பயிற்சி வகுப்புகள் அமையும். இவ்வாறு நடத்தப்படும் பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொள்வோர் தங்கள் பகுதிகளில் செயல் படுத்தி வந்தாலே போதும் இந்த உலகினையே இயற்கை விவசாயத்திற்கு மாற்றிவிட முடியும். அனைவருக்கும் ஆரோக்கிய வாழ்வு மருத்துவ செலவின்றி அமையும் ஒரு உண்மை என்ன

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

வென்றால் உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்களுக்கு இந்தியாவில் மட்டும் விவசாயம் செய்தாலே உணவளித்து விடமுடியும், வேறு எந்த நாட்டிலும் விவசாயம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இன்றி நாமே உலக மக்களுக்கு உணவளிக்கலாம். ஆனால் இந்தியா விவசாய நாடாக இருந்தும் இலட்சக் கணக்கான மக்கள் பசியிலும், பட்டினியிலும் வாடுகின்றனர் எனில் அதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா? யாருக்குமே சமுதாயத்தின் மீது கவலையும் அக்கறையும் இல்லாதது தான். அவரவர் தன் குடும்பத்திற்காக சம்பாதித்தோமா? அவரவர் வேலைகளையும் குடும்பத்தையும் பார்த்தோமா என்று சென்று கொண்டிருப்பதுதான் காரணம்.

தினமும் ஒருமணி நேரம் அல்லது மாதத்தில் ஒரு நாள் என்று ஒதுக்கிக் கொண்டு நாம் வாழும் இந்த சமுதாயத்திற்காக நல்ல காரியங்களைச் செய்ய முன்வரவேண்டும்.

ஏற்கனவே ஹீலர் பாஸ்கர் எனும் பெயரில் அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சையினைப் பார்த்தோம். அதில் நமது உடலில் வரும் நோய்களுக்கெல்லாம் ஐந்து காரணங்கள் தான் என்று அதில் விளக்கியிருப்பேன். அடுத்து மாஸ்டர் பாஸ்கர் என்ற பெயரில் நமது மனம் குறித்தும் நமது மனதில் எழும் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது நம் குறிக்கோளை அடைவது ஆன்மீகம் போன்றவற்றை அதில் விளக்கமாக கூறியிருப் பேன். அதற்கடுத்து பீஸ் ஓ மாஸ்டர் என்ற பெயரில் உலக அரசியலைப் பற்றிக் கூறி இருக்கிறேன். அதில் 13 இலுமினாட்டிக் குடும்பங்கள் உலகினை எவ்வாறு ஆதிக்கம் செலுத்தின நாம் அவற்றை ஒழிக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை விளக்கமாகப் பார்த்தோம்.

தற்பொழுது நேச்சர் ஓ மாஸ்டர் (Nature O Master) என்ற பெயரில் இயற்கை விவசாய காலனி எனும் திட்டத்தினை நாம் அறிமுகப்படுத்தப் போகிறோம். இதில் யாரெல்லாம் விருப்பம் உடையவர்களாக இருக்கின்றனரோ அனைவரும் ஒன்றிணையலாம். இதில் இணைய விரும்புபவர்கள் (Nature O Master) என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு (Email Id) தங்கள் பெயர் முகவரி மற்றும் தங்கள் செய்யும் தொழில், தொடர்பு எண்கள் போன்றவற்றைப் பதிவு செய்து கொண்டீர்கள் என்றால் இயற்கை விவசாயம் குறித்த தகவல்கள் அவ்வப்பொழுது உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும் மீண்டும் ஒரு முறை மின்னஞ்சல் முகவரியினை கவனமாகப் படித்துப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள் இது தவிர 09842452508, 0994421007 போன்ற எண்களிலும் தொடர்பு கொண்டு இதைப் பற்றி அறியலாம்.

அனைவரும் ஒன்றிணைந்து இயற்கை விவசாயத்தினை பெரிய அளவில் உலகம் முழுவதும் செயல்படுத்துவோம். இயற்கை விவசாய காலனிகளை உருவாக்குவோம். மேலும் பல விரிவான பல தகவல்கள் தெரிந்துகொள்ள புத்தகங்கள், DVDகள், என அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்வோம். இணையதளம், யூ டியூப் போன்றவற்றில் பதிவு செய்தும் உலக மக்கள் அறிந்து கொள்ளுவதற்கு வசதியாக பல மொழிகளில் அதை வெளியிடவும் இருக்கிறோம்.

இயற்கை விவசாயம் சார்ந்த ஆர்வம் இருப்பவர்கள் பணியில் இருந்து ஓய்வு பெற்று வீட்டில் இருப்பவர்கள், பணம் நிறையச் சேர்த்து வைத்துவிட்டு எதற்குச் சேர்த்தோம் என்று தெரியாமல் இருப்பவர்கள், ரியல் எஸ்டேட்டில் ஈடுபடுபவர்கள், வீடுகள் கட்டி விற்பவர்கள், கட்டிட என்ஜினியர்கள் என அனைவரும் நமது அமைப்பில் ஒன்று சேர்ந்து திட்டமிட்டு செயல்படுத்தினால் விரைவில் இந்த உலகினை இயற்கை விவசாய உலகமாக மாற்றிவிடலாம்.

எங்கும் இயற்கையால் விளைந்த உணவுகளே எல்லோருக்கும் கிடைக்கச் செய்வோம். இயற்கையை போற்றவும் நேசிக்கவும் அனைவருக்கும் கற்றுக் கொடுப்போம்!

புவியைக் காக்கப் புதிய ஒரு விதியினைச் செய்வோம்!

இயற்கை விவசாயமே எங்கும் தழைக்கச் செய்வோம்!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

ஹீலர் பாஸ்கர்
நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்,
கோவை

எங்கே கிடைக்கும் ஒரிஜினல்

எள் எண்ணெய் ?

– ஹீலர் பாஸ்கர்

நம்முடைய ஆரோக்கியத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கக் கூடியது எள் எண்ணெய். ஆனால் தற்பொழுது யாருமே அதைப் பயன்படுத்துவதைக் காணமுடியவில்லை காரணம் அதன் பயன் என்ன என்று நமக்குத் தெரியாமலிருப்பது தான். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பயன்பட்டுவந்ததைப் போலவே விளக்கேற்றவும் எள் எண்ணெய் உபயோகத்தில் இருந்து வந்தது. ஆனால் இன்று பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து கடைகளில் விற்கப்படும் எந்த எண்ணெய்களும் நல்ல எண்ணெய்கள் அல்ல அதிலும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட (ரீபைண்ட்) எண்ணெய்கள் எல்லாம் கழிவு எண்ணெய்களே.

எள் எண்ணெய்யும் பாக்கெட்டுகளில் நாம் வாங்கும் பொழுது கழிவு எண்ணெயைத்தான் பயன் படுத்துகிறோம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். இதில் தீபம் ஏற்றும் எண்ணெய் என்று வேறு தனியாக மட்டமான கழிவு எண்ணெயை விற்பனை செய்கிறார்கள். இந்த எண்ணெய்களால் நமக்கு எந்தப் பயனும் இல்லை.

அப்படியானால் தரமான தூய்மையான நல்லெண்ணெய் கிடைக்க என்ன செய்வது?

எந்த எண்ணெய்க்கும் இல்லாத ஒரு சிறப்புப் பெயர் எள் எண்ணெய்க்கு உண்டு, எண்ணெய் வித்துக்களின் பெயரில் தான் ஒவ்வொரு எண்ணெய்யும் இருக்கும். ஆனால் எள் எண்ணெய் மட்டும் தான் நல்லெண்ணை என்று வழங்கப் படுகிறது.

ஆரம்பகாலத்தில் எள்ளில் இருந்து எண்ணெய் எடுப்பதற்கு மரச்செக்குகளைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். அந்த மரச் செக்குகள் வாகை மரத்தில் செய்யப் பட்டவையாக இருந்தன. மாடுகளைக் கொண்டு இந்த செக்குகளில் எண்ணெய் அரைக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டுவந்தது. இந்த முறையில் எண்ணெய் தயாரிப்பதற்கு Cold Plus Oil என்றுபெயர்.

சிறிது காலம் கடந்த பின் இந்த மரச்செக்குகளில் மாடுகளுக்குப் பதில் சிறிய அளவு மோட்டார் பொருத்தி செக்குகளை இயக்கும் நிலை வந்தது, அந்த மோட்டாரின் இழுவைத் திறன் 2HP எனும் அளவில் இருந்தது. செக்குகளை ஆட்டுவதற்கு மாடுகளைப் பயன்படுத்துவதைவிட இந்த HP மோட்டார் கொண்டு மரச் செக்குகளைச் சுற்றச் செய்து எண்ணெய் எடுத்த பொழுது சில வேறுபாடுகள் வந்தது.

அதாவது மாடுகளைப் பயன்படுத்தி செக்கில் அரைக்கப்பட்ட எண்ணெயை விட மோட்டார் பயன்படுத்தி அரைக்கப்பட்ட எண்ணெய் சற்று சூடாக இருந்தது, இது முந்தையதை விட சற்று தரம் குறைந்தது, உடனே இது கெட்டது என்று எடுத்துக் கொள்ளவேண்டாம்.

செக்கில் மாடுகளைப் பயன்படுத்தி எண்ணெய் அரைக்கப்பட்டபோது மோட்டார் பயன்படுத்தி அரைக்கப்பட்ட எண்ணெய் அளவுக்கு சூடாக இல்லாமல் இருந்ததால் எண்ணெயில் தன்மை கெடாமல் சிறந்த தரமான எண்ணெயாக அது இருந்தது. மோட்டார் பயன்படுத்தி எண்ணெய் எடுக்கும் நிலையில் அதன் தரம் சற்றுக் குறைந்தது என்று புரிந்து கொள்வோம்.

மரச்செக்குகளைப் பயன்படுத்தி எண்ணெய் அரைக்கும் காலம் ஏறக்குறைய முடிவுக்கு வரும்தருவாயில் இரும்பினால் ஆன இயந்திரங் களைக் கொண்டு செக்குகள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இவ்வாறு இரும்பு மற்றும் உலோ கங்கள் கொண்டு உருவாகும் இயந்திரங்களை ரோட்டரி (Rotary) என்று சொல்வர். இந்த இயந்திரங்கள் முன்பு நாம் பார்த்த இரண்டு முறைகளை விடவும் சற்று வேகமாக சுழலக் கூடியதாக இருந்தது.

இந்த முறையில் அரைக்கப்படும் எண்ணெய் மர செக்குகளில் அரைக்கப்பட்ட எண்ணெயை விடவும் அதிக சூடாக இருந்தது. இதனால்

எண்ணெயின் தன்மையும் சற்று மாறுபட்டு இருந்தது. இயந்திரத்தில் அதிவேகமாக அரைக்கப்படும் எண்ணெயில் அதன் வெப்ப நிலை சற்று தூக்கலாகதான் இருக்கும் எனவே தரம் சற்று குறைவான எண்ணெயாக அது இருந்தது. இவ்வாறு அதிகரித்த வெப்பநிலையால் எண்ணெயில் நல்ல சத்துகள் வீணாகிப் போக நிறையவாய்ப்புகள் இருந்தன.

இன்றைய காலகட்டத்தில் எண்ணெய் எடுப்பதற்கு அதிநவீன இயந்திரங்கள் பயன்பாட்டிற்கு வந்துவிடடன. எக்ஸ்பில்லர் என்னும் மிகப்பெரிய நவீன இயந்திரத்தில்இன்று எள் எண்ணெய் அரைக்கப்படுகிறது இந்த இயந்திரத்தினால் அரைக்கப்படும் எண்ணெயின் கொதிநிலை மிக மிக அதிகம்.

இதுவரை நாம் பார்த்த அனைத்து முறைகளைவிடவும் இந்த எக்ஸ்பில்லர் இயந்திரத்தில் அரைக்கப்படும் எண்ணெயின் கொதிநிலை எவ்வளவு தெரியுமா?

கிட்டத்தட்ட 200 டிகிரிக்கு மேல். இந்த 200 டிகிரி வெப்பநிலையில் அந்த எண்ணெயில் உள்ள உடலுக்கு நன்மை செய்யும் சத்துகள் அழிந்துபோய் விடுகின்றன. இந்த எண்ணெயை பயன்படுத்துவது கூட குறைந்த அளவாவது உடலுக்கு நன்மை செய்யும் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் சத்துப் பொருட்கள் அழிந்து போனாலும் இந்த எண்ணெய் உடலுக்கு நன்மை மட்டுமே செய்யும் ஆனால் அதை சுத்திகரிக்கிறோம், ரீபைன்ட் செய்கிறோம் என்ற பெயரில் அந்த எண்ணெயில் உள்ள எல்லா சத்துப் பொருட்களையும் உறிஞ்சி எடுத்து விடுவதால் அது சக்கையாகிப்போன தரம் குறைந்த கழிவு எண்ணெயாக அது மாறிவிடுகிறது.

இது கூடப் பரவாயில்லை என்று சொல்லுமளவிற்கு ஆகிவிட்டது இன்று கடைகளில் வாங்கிப் பயன்படுத்தும் எண்ணெய்கள் எந்த ஒரு எண்ணெயும் நல்லெண்ணெய் உட்பட சுத்தமான ஒரிஜினல் எண்ணெய்களே இல்லை. கடலை எண்ணெய் சூரியகாந்தி எண்ணெய் போன்ற எதுவுமே ஒரிஜினல் அல்ல. அவை தரமான எண்ணெய்களும் அல்ல குறிப்பாக செய்தித்தாள்களிலும் வானொலி தொலைக்காட்சிகளிலும் பல நிறுவனப் பெயர்களில் எண்ணெய்கள் விளம்பரம் செய்யப்படுகின்றன. இவை அனைத்துமே போலிகள்.

எல்லா எண்ணெய்களிலும் லிக்யுட் பாரபைன் என்னும் பெட்ரோலியம் தயாரிக்கும் போது உருவாகும் ஒருவித எண்ணெய் போன்ற இராசயனப் பொருளை (Petroleum 'by Product') அதனுடன் கலக்கிறார்கள்.

இந்த இரசாயனப் பொருளை ஒரு லிட்டர் அளவிற்கு எடுத்துக் கொண்டு 350 லிட்டர் அளவுள்ள கழிவு எண்ணெயில், சத்துக்கள், முழுவதும் எடுத்துவிட்ட சக்கையான எண்ணெயில் இதைக் கலந்துவிட்டால் போதும், மொத்த எண்ணெயும் தரமான எண்ணெய் என்று சொல்வதைப் போல் போலியாக தயாரித்து விட முடியும்.

பெட்ரோலியம் பாரபைன் எனும் திரவத்தைக் கலப்பதற்கு இன்றைய சந்தை மதிப்பில் ஒரு லிட்டர் பத்து முதல் இருபது ரூபாய் ஆகும்.

இப்படி மோசடி வேலைகள் செய்து தான் எல்லா கம்பெனிகளும் எண்ணெய் விலையை ஒரே மாதிரி நிர்ணயித்து வைத்துள்ளன.

நீங்கள் கவனித்துப் பார்த்தால் உங்களுக்கு ஒரு விசயம் புலப்படும் எண்ணெய் வித்துக்களின் சாகுபடி குறைந்திருக்கும் பொழுது அல்லது அவற்றின் விலைவாசி உயர்ந்துவிட்டபொழுது என சந்தையில் ஒரு பொருளின் தேவை விற்பனை அளவைப் பொறுத்து அவற்றின் விலையில் மாறுதல் இயல்பாக இருப்பதுண்டு ஆனால் கடையில் விற்கப்படும் எண்ணெயில் மட்டும் எப்பொழுதும் எந்த விதத்திலும் மாறுதல் ஏற்படுவதில்லை ஏன்?

எனவே நாம் பயன்படுத்தும் எந்த எண்ணெயும் ஒரிஜினல் அல்ல அனைத்துமே போலிகள். அடுத்து நமக்கு ஒரு கேள்வி எழும் அதாவது சுத்தமான ஒரிஜினல் நல்லெண்ணெய் எங்கு கிடைக்கும்?

எந்த நிறுவனத்தின் எண்ணெயை வாங்குவது?

யாரைப் போய் பார்ப்பது? எந்த ஊரில் சென்று வாங்குவது என இப்படி பல கேள்விகள் உங்களுக்குக் கேட்கத் தோன்றும்.

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

எனக்குத் தெரிந்த வரையில் நிறைய இடங்களில் சுத்தமான நல்ல எண்ணெயை அரைத்துக் கொடுத்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் அவர்களில் யாரையும் நான் உங்களுக்கு சிபாரிசு செய்யமாட்டேன். ஏனென்றால் அதற்கு காரணம் இருக்கிறது.

என்னிடம் பலரும் வந்து நான் ஒரிஜினலான நல்லெண்ணெயை அரைத்து விற்று வருகிறேன் எனவே நீங்கள் என்னைப்பற்றிக் குறிப்பிட்டால் நல்லெண்ணெய் வியாபாரம் இன்னும் பலமடங்கு விரிவடையும் நீங்கள் நடத்தும் நிகழ்ச்சி யின் மூலமும் You Tube இணையதளம் ஆகியவற்றில் நீங்கள் நல்லெண்ணெய் என்னிடம் கிடைக்கும் என்று குறிப்பிட்டு என் தொலைபேசி எண் மற்றும் முகவரியை தெரியப்படுத்துங்கள் என்று பலரும் என்னிடம் வந்து கேட்கிறார்கள்.

தயவு செய்து ஒரு விசயம் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அந்த நபர்களையோ அவர்களின் தொலைபேசி எண்களையோ நான் எங்கும் தெரியப்படுத்தப் போவதில்லை ஏனென்றால் அவர்களில் உண்மையில் யார் கலப்படம் செய்து விற்கிறார்கள் என்று கண்டுபிடிப்பது கடினம். சில பேர் பேசும் பொழுது "நான் தரமான நல்லெண்ணெயைத் தான் விற்பனை செய்கிறேன்" என்று கூறுகிறார்கள் ஆனால் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் கலப்பட எண்ணெயாக இருக்கிறது. இப்படி எத்தனை பேரை பரிசோதனை செய்து பார்த்து நாம் அறிந்து கொள்ள முடியும் ?

இதில் இன்னொரு சிக்கலும் இருக்கிறது.

அதாவது ஒரு நபர் இன்றைக்கு நல்ல தரமான நல்லெண்ணெயை தயார் செய்து விற்றுவருகிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். ஆரம்பத்தில் நல்ல தரமான எண்ணெயைக் கொடுத்து வியாபாரத்தைப் பெருக்கிவிடுகிறார், நிறைய மக்கள் அவரை நாடி வருகின்றனர் எனும் சூழ்நிலையில் மேலும் அதிகமான அளவில் எண்ணெய் உற்பத்தி செய்ய வேண்டிய நிலை வரும் பொழுது அவருக்குக் கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகள் ஏற்படலாம்.

1. எண்ணெயின் தேவை அதிகரிக்கும் பொழுது கூடுதலாக இன்னும் இலாபம் வருமே என்று அதன் தரத்தைக் குறைக்கலாம்.

2. எண்ணெய் அரைத்து விற்கும் தொழிலை வேறொருவருக்கு அளித்துவிட்டு அவர் ஒதுங்கிக் கொள்ளும் பொழுது அதுவரை இருந்த தரம் மேலும் தொடரும் என்று சொல்ல முடியாது.

3. நன்கு வளர்ச்சி அடைந்த பின் இதனை அவரிடமிருந்து வேறு யாராவது பிடுங்கிக் கொண்டு அந்தத் தொழிலை நடத்தும் பொழுதும் தரம் உத்திரவாதம் சொல்ல முடியாததாகிவிடும்.

இந்தக் காரணங்கள் மட்டுமன்றி வேறு பல காரணங்களும் நல்லெண்ணெயைத் தொடர்ந்து தரமாகக் கிடைக்குமா என்ற கேள்வியை எழுப்பு கின்றன.

எனவே தான் நாம் யாரையும் புரிந்துரைப் பதில்லை. ஆனால் மக்கள் அனைவருக்கும் தூய்மையான நல்லெண்ணெய் கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும் என்ற விருப்பம் இருக்கிறது.

மனமிருந்தால் மார்க்கம் உண்டு என்பதைப் போல தரமான எண்ணெயை எப்படி தயாரித்துக் கொள்ளலாம் என்ற விருப்பம் இருக்கும் பொழுது அதற்கான விடையும் நிச்சயம் இருக்கத்தானே செய்யும் ?

இப்படிச் சொல்லுவதனால் நான் ஏதோ நல்லெண்ணெய் அரைத்துக் கொடுக்கும் கம்பெனி வைக்கப் போகிறேனோ என்று நீங்கள் எண்ணிவிட வேண்டாம் எனக்கு அப்படி ஒரு யோசனை எதுவும் இல்லை. அது என் வேலையும் இல்லை.

ஒரு வேளை நல்லெண்ணெய் அரைத்து விற்பதற்காக நான் ஒரு நிறுவனம் துவங்கினால் நிச்சயம் கோடிக்கணக்கான மக்கள் நம்மிடம் தங்கள் தேவைக்காக எண்ணெய்வாங்குவார்கள். பல கோடி ரூபாய்கள் வருமானமாக நான் ஈட்டிக்கொள்ள முடியும். ஆனால் என்னுடைய நோக்கம் அதுவல்ல எனவே ஒருபோதும் நான் அதைச் செய்யமாட்டேன்.

என்ன காரணம் தெரியுமா ?

இது நிரந்தரமான தீர்வாக இருக்காது மக்களுக்கு என்றைக்குமே தரமான நல்லெண்ணெய் கிடைக்க வேண்டுமெனில் அதற்கு நிரந்தரமான தீர்வைத் தான் கண்டறிய வேண்டும்.

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

கவனமாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்தத் தீர்வின்படி நாம் செயல்படும் பொழுது உலக மக்களுக்கு நல்ல தரமான நல்லெண்ணெய் கிடைப்பதற்கான வழிமுறையைச் செய்யலாம். அதனுடன் நம் குடும்பத்திற்கும் இது பயன்படுவதாக இருக்கும்.

அதற்கு முன்பாக நல்லெண்ணெயின் சிறப்பினைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம். நல்லெண்ணெய் என்று கூறப்படுவது எள் எண்ணெயைக் தான். எள் எண்ணெய்க்கு மட்டும் அந்தப் பெயர் ஏன் வந்தது ?

தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய்கள் விளக்கெண்ணெய் என்று எண்ணெய்களுக்குப் பெயர் இருக்கும் பொழுது எள் எண்ணெய்க்கு மட்டும் நல்லெண்ணெய் என்று தமிழில் நம் முன்னோர்கள் ஏன் பெயர் வைத்தார்கள் தெரியுமா ?

இருக்கக்கூடிய எண்ணெய்களிலேயே எள் எண்ணெயில் தான் நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான முக்கியமான தாதுப்பொருட்கள் அதிக அளவில் நிரம்பி இருப்பதனால் அதற்கு நல்லெண்ணெய் என்ற பெயர் வந்தது.

கிராமப்புறங்களில் வசிக்கும் தாத்தா, பாட்டியினர் தங்கள் பேரக்குழந்தைகளுக்கு காலையில் எழுந்ததும் இரண்டு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெயை அவர்கள் வாயில் ஊற்றுவார்கள். அப்படி சிறுவயது முதலே நல்லெண்ணெய் குடித்து வரும் பழக்கம் பிற்காலங்களில் உடல் ஆரோக்கியமாகவும், எலும்புகளும் வலுவானதாகவும் மாறி நல்ல திடகாத்திரமான உடலைப் பெறுவதற்கு உதவி இருக்கும்.

தாத்தா பாட்டியினர் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்காக சிறுவயதில் கொடுத்த நல்லெண்ணெயைக் குடிக்காமல் தட்டி விட்டுவிட்டு யாரெல்லாம் ஓடினார்களோ அவர்கள் தான் முழங்கால் மூட்டுவலி, ரூமாட்டாய்டு ஆர்த்தரைட்டீஸ் என்று அநேகமாக பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இன்று இருப்பார்கள்.

இன்று சுத்தமான நல்லெண்ணெயை மட்டும் வியாபாரம் செய்து பல கோடி ரூபாய்கள் சம்பாதிக்கும் கம்பெனிகள் உலகெங்கிலும் பரவியுள்ளன. நான் பல வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று வரும் பொழுதுதெல்லாம் இப்படி நிறைய நிறுவனங்களைப் பார்க்கிறேன். மல்டி லெவல் மார்க்கெட்டிங் (Multilevel Marketing) என்று சொல்கிறார்கள் அல்லவா? ஒரு பொருளை விற்றால் நான்கு பேர் அதன் இலாபத்தைப் பங்கிட்டுக் கொள்வது தங்களுக்கு கீழ் உறுப்பினர்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு அவர்கள் வாங்கும் பொருள்களிலிருந்தும் கமிஷன் பெறுவது என நடக்கும் நெட்வொர்க் மார்கெட்டிங்கில் சுத்தமான தரமான நல்லெண்ணெய் பல கோடிகள் சம்பாதிக்கிறார்கள். ஆனால் அதில் கவனிக்க வேண்டிய விசயம் என்னவெனில் அது சுத்தமான நல்லெண்ணெய் என்று அவர்கள் யாருக்கும் சொல்வதில்லை. எனவே வாங்கும் மக்களுக்கும் அது நல்லெண்ணெய் தான் என்று தெரியாமலே எளிதாகப் பெற்றுவிடக் கூடிய எண்ணெய்க்கு பல ஆயிரங்கள் செலவு செய்து வாங்குகின்றனர்.

அமேசான் காடுகளில் விளைந்த அற்புத மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்து என்று கூறி உலக மக்களை ஏமாற்றி வருகின்றனர். மக்களும் அதைப் பற்றிய உண்மை அறியாமல் வாங்கிச் சென்று கொண்டிருப்பதான் பரிதாபம்.

நடந்த சம்பவம் ஒன்றை உங்களுக்கு இப்பொழுது சொல்லப்போகிறேன். நான் வழக்கமாக வெளிநாடுகளுக்கு வகுப்புகள் நடத்தச் செல்வதுண்டு. அப்படி ஒரு நாட்டிற்குச் செல்லும் வாய்ப்பு தொடர்ச்சியாக இருந்தது. அப்படி நான் அங்குவகுப்பு நடத்த ஒரு சமயம் சென்றிருந்தேன். வழக்கமாக என்னுடைய ஒவ்வொரு வகுப்புகளிலும் சுமார் 300, பேர் 500 பேர், 600 பேர் என்று பொதுமக்கள் கலந்துகொள்வதுண்டு. அப்படி ஒரு சமயம் நான் வகுப்பு நடத்திக் கொண்டிருந்த பொழுது இடைவேளை சமயத்தில் என்னை ஒருவர் வந்து சந்தித்தார். தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்ட அந்த நபர் ஒரு விசயத்தைச் சொன்னார். எந்த நோயாக இருந்தாலும் தன்னிடம் உள்ள ஒரு மருந்தின் மூலம் அதைக் குணப்படுத்திவிட முடியும் என்றும் தினசரி காலை வெறும் வயிற்றில் ஐந்து சொட்டுகள் அந்த மருந்தினை எடுத்துக் கொண்டால் போதும் என்று அந்த மருந்து டப்பாவைக் காண்பித்தார்.

அந்த டப்பா மிக சிறிய அளவில் இருந்தது. மை பேனா வைத்திருப்பவர்கள் கடையில் மை பாட்டில் வாங்கிப் பயன்படுத்துவார்களே அதே போன்ற சிறிய அளவில் இருந்தது. அந்த மருந்து. பாட்டில் மையை எடுத்து பேனாவில் நிறைப்பதற்கு வசதியாக இங்குபில்லர் வைத்திருப்பதைப் போன்று சிறிய ஒரு பில்லர் ஒன்றும் அந்த மருந்தை எடுத்து உபயோகிப்பதற்காக வைத்திருப்பதைப் காண்பித்தார்.

"இந்தப் பில்லரின் மூலம் ஐந்து சொட்டுகள் அளவிற்கு தினசரி காலையில் நாக்கில் விட்டுக் கொண்டு வந்தால் போதும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். நீங்கள் இதைப் பரிசோதித்துப் பாருங்கள் என்று என்னிடம் தந்தார். அதன் மதிப்பு இந்திய ரூபாயில் ஏழாயிரம் என்று சொன்னார்.

எனக்கு ஒரே ஆச்சர்யமாக இருந்தது. இந்த ஒரே மருந்து உலகில் உள்ள அனைத்து வியாதிகளையும் போக்கிவிடுமா? இது என்ன மருந்து? இது எந்த முறைகளில் தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது? இதில் என்னென்ன கலக்கப் பட்டிருக்கிறது ? என்று எனக்குள் பல கேள்விகள் எழுந்தன. நான் அவரிடம் இது பற்றிக் கேட்டேன். "இது என்ன மருந்து, எப்படித் தயாரிக்கிறீர்கள்?" என்றேன்.

அவர் பதில் சொல்ல மறுத்து என்று விட்டார் ''இது தொழில் ரகசியம் எனவே அதைக் கூறமாட்டேன்.

நானும் அதைச் சாப்பிட்டு பார்த்தேன் நன்றாகத் தான் இருந்தது.

நான் ஏற்கனவே யோகா, தியானம் மூச்சுப்பயிற்சி போன்றவற்றைச் செய்து வருவ தாலும் இயல்பாகவே நான் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாலும் பெரிய அளவில் எனக்கு வித்தியாசத்தை அந்த மருந்து காட்டவில்லை. ஆனால் அந்த நாட்டில் இந்த மருந்தை வாங்கிப் பயன்படுத்திய பலபேர் குணமடைந்திருக்கின்றனர் என்பதைக் கேள்விப்பட்டேன். பலர் என்னிடம் நேரடியாகவும் அதைப் பற்றிக் கூறியிருக்கின்றனர்.

எனவே அந்த மருந்து என்னவாக இருக்கும் என்று அறிந்து கொள்ளும் ஆவல் மேலும் அதிகமாகியது எனக்கு மீண்டும் அவரிடம் இது குறித்து ''அது என்ன மருந்து என்று சொல்லுங்களேன் என்று கேட்டுப்பார்த்தேன். ஆனால் அவர் அதை மட்டும் சொல்ல மறுத்துவிட்டார்.

அந்த மருந்து என்ன என்ற ரகசியத்தை சொல்ல மறுத்துவிட்டாரே தவிர இன்னொரு விசயத்தை என்னிடம் சொன்னார்.

அதாவது "என்னுடைய வகுப்புகளில் இந்த மருந்தைப் பற்றி எடுத்துக் கூறி விளம்பரம் செய்து உதவினால் அதன் மூலம் விற்பனையில் வரும் இலாபத்தை இரண்டுபேரும் பங்கிட்டுக் கொள்ளலாம். இதற்கு நீங்கள் சம்மதிக்கிறீர்களா? என்று கேட்டார்.

"எனக்கு வியாபாரம் என்பதே பிடிக்காது. உலகில் உள்ள யாரும் மருந்து மாத்திரைகளே சாப்பிடாதீர்கள். இயற்கையான முறையில் நம் முடைய நோய்களைக் குணப்படுத்தி கொள்ளலாம். இணை உணவு துணை உணவு (Food Supplementary) என்று கூறி ஆயிரக் கணக்கிலும் இலட்சக்கணக்கிலும் பணம் பறிப்பவர்களை நம்பி ஏமாற வேண்டாம்" என்று பிரச்சாரம் செய்து வரும் என்னிடமே ஒருவர் வந்து இந்த மருந்தை விற்றுக் கொடுத்தால் இலாபத்தில் பங்கு தருகிறேன் என்று கூறினால் ?

உலக மக்களின் அமைதிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் எந்தவித பிரதிபலனும் எதிர்பாராமல் சேவை செய்துவரும் என்னிடம் வந்து இப்படி ஒருவர் கூறினால் அவர் மீது எவ்வளவு கோபம் வரும் எனக்கு?

இருப்பினும் கோபத்தை வெளிப்படுத்தாமல் அவரிடம் பொறுமையாகப் பேசினேன். இது என்ன மருந்து இதை எப்படித் தயாரிப்பது? என்றும் அதற்கு என்னென்ன செய்யவேண்டும் என்று கூறினால் பொதுமக்களுக்கு அதை அப்படியே விளக்கமாக கூறிவிடுவேன். அவர்களும் சொந்தமாக அதை தயாரிப்பது எப்படி என்று கற்று கொள்வார்கள் அல்லவா ?" என்று கேட்டேன்.

ஆனால் அவரோ ''மக்களே தயாரித்து கொண்டால் பிறகு நமக்கு என்ன இலாபம்" என்று கூறி சொல்ல மறுத்தார். எனக்கோ அந்த இரகசியத்தை எப்படியாவது தெரிந்து கொண்டால் அது மற்றவர்களுக்கு பயன்படுமே என்று தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்து கொண்டே இருந்தேன்.

பிறகு ஒரு முடிவுடன் ஒரு நாள் அவரை சந்தித்தேன் அவரிடம் உள்ள இரகசியத்தை அறிந்தகொள்ள ஒரு பொய் சொல்வது என்று தீர்மானித்து "இனி என்னுடைய வகுப்புகளில் உங்கள் மருந்தை பற்றி விளம்பரம் செய்கிறேன். விற்பனையாவதில் இருந்து இருவரும் இலாபத்தை பங்கிட்டு கொள்ளலாம் என்று முடிவுசெய்து இருக்கிறேன். ஆனால் என்ன மருந்து என்று என்னிடம் மட்டும் இரகசியமாய் கூறுங்கள். பிறகு என் வகுப்புகளில் இந்த இரகசியத்தை கூறாமல் மருந்தை பற்றி பேசி விளம்பரம் செய்கிறேன்" என்று பொய்யாக அவரிடம் கூறினேன். எனக்கு அவரிடம் இரகசியத்தை பெற இதை விட வேறு வழி தெரியவில்லை.

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

நான் இவ்வாறு கூறியதும் சற்று யோசித்தவர் என்னை தனியாக கூட்டிசென்று சுற்றும் முற்றும் பார்த்துவிட்டு யாரும் இல்லை என்று உறுதி செய்துகொண்டு என்னிடம் இரகசியமாய் சொன்னார்.

உங்களிடம் மட்டும்தான் கூறுகிறேன். எனவே "யாரிடமும் இதை பற்றி நீங்கள் கூற கூடாது. இது சுத்தமான தரமான நல்லெண்ணை தான் வேறு ஒன்றும் இல்லை இந்த ஒரிஜினல் நல்லெண்ணையை நாம் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கும் பொழுது நம் உடலில் உள்ள அனைத்து வியாதிகளும் குணமாகி நம் ஆரோக்கியம் அடைகிறோம்" என்று கூறி முடித்தார்.

உலகம் முழுவதும் பல நிறுவனங்கள் சுத்தமான நல்லெண்ணெயை இலட்சகணக்கான ரூபாய்களுக்கு விற்று வருகின்றன. என்னிடம் இரகசியமாக சொன்ன நபர் சிறிய பாட்டிலில் விற்கும் எண்ணெய் ஐந்து ரூபாய் அதிக பட்சம் பத்து ரூபாய் வேண்டுமானல் இருக்கும். ஆனால் அதையே 7000 ரூபாய்க்கு விற்கிறார்கள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

10 ரூபாய் எங்கே? 7000ரூபாய் எங்கே? எவ்வளவு வித்தியாசத்தில் ஒரு பொருள் விற்கப்படுகிறது பார்த்தீர்களா ? நல்ல விசயங்களை நம் பெரியவர்கள் நமக்கு சொல்லி கொடுக்கும் பொழுது அதன் அருமை நமக்கு தெரிவதே இல்லை. ஆனால் நமது கிராமங்களில் வாழும் பெரியோர் இன்றும் அப்படித்தான் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள் நாம்தான் மதிப்பதோ அவர் சொல்லி கொடுப்பதை கேட்பதற்கோ தயார் இல்லை. வெளிநாட்டில் இருந்து கோட்சூட் போட்டுக்கொண்டு வந்து இலாவகமாய் பேசி நம் நாட்டில் மூதாதையர்கள் முதல் நம் பெரியவர்கள் வரை பயன்படுத்திய பொருட்களையே வாயில் நுழையாத விளங்கி கொள்ளமுடியாத பெயரிட்டு விற்று கொண்டு இருக்கிறார்கள் என் பதை பார்த்த பிறகாவது நமக்கு அறிவுவருகிறதா என்றால் அதுவுமில்லை.

மீண்டும் யாராவது எந்த பெயரை சொல்லி விற்க வந்தாலும் நாம் கணிசமான அளவு பணம் கொடுத்து வாங்க தயாராகதான் இருக்கிறோம். அன்னிய நாட்டு பொருள்களின் மீது நாம் கொண்ட மோகம் எதையும் ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்க விடுவதில்லை.

இனி மேலாவது ஏமாறாமல் இருப்போம். உண்மை எது என்று உணருவோம்.

எள் எண்ணெய் என்பது ஒரு சிறப்பான எண்ணெய். வீட்டில் சமையல் செய்வதற்கு, தலையில் தேய்த்து குளிப்பதற்கு, சில சொட்டுக்கள் குடிப்பதற்கு, எண்ணெயில் வாய் கொப்பளித்தல் செய்வதற்கு, இட்லி பொடியுடன் கலந்து சாப்பிடுவதற்கு என்று எல்லாவற்றிற்கும் எள் எண்ணெய் பயன்படுத்தும் போது நமது ஆரோக்கியம் என்றுமே நிலைத்திருக்கும். எள் எண்ணெய்களின் சிறப்புகளை பற்றி மேலும் மேலும் சொல்லிகொண்டே போகலாம். அவ்வளவு சிறப்பான அற்புதமான எண்ணெய், சிறந்த மூலிகை மருந்து சித்த மருத்துவத்தில் தனி இடம் பெற்றது இந்த நல்லெண்ணெய்.

இனி சுத்தமான எண்ணெய் எப்படி தயாரிப்பது என்று பார்ப்போம்.

இந்த எள் எண்ணெய் எப்படி தயாரிப்பது என்று அறிந்து கொண்டவர்கள், தாங்கள் அரைத்துக் கொள்ள வாய்ப்பிருப்பவர்கள் பின் வரும் முறையில் செய்து கொண்டால் பயனடைவீர்கள்.

முதலாவது கடைத் தெருவிற்குச் சென்று சுத்தமான தரமான எள்ளை தேர்வு செய்து வாங்கிக் கொள்ளவேண்டும் எள்ளிலும் எண்ணற்ற ரகங்கள் இருப்பதால் எண்ணெய் அரைக்க வேண்டிய உபயோகத்தைக் குறிப்பிட்டு கடைக்காரரிடம் கேட்டு வாங்கவேண்டும் .

ஏனென்றால் சில எள் ரகங்களில் மட்டும் தான் எண்ணெய் வரும். சில எள் ரகங்களில் எண்ணெய் வராது. ஏதோ ஒரு ரகத்தினை வாங்கி அரைத்துக் கொண்டு அதில் எண்ணெய் வரவில்லையே என்று பின்னர் குறைபட்டு பயனில்லை .

எனவே எள்ளைத் தேர்வு செய்யும் பொழுது கவனமாக எண்ணெய் வரக்கூடிய ரகமாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். எள் வாங்கும் பொழுது ஒரு கிலோ இரண்டு கிலோ ஐந்து கிலோ என்று வாங்கிக்கொண்டு செக்கில் எண்ணெய் அரைக்கச் செல்லக் கூடாது. ஏனென்றால் இவ்வளவு குறைவான அளவு எள்ளைப் போட்டால் அது செக்கில் எந்த மூளையில் இருக்கிறது என்றே கண்டுபிடிக்க முடியாது. இன்னொன்று இப்படிக் குறைந்த அளவு எள்ளைப்போட்டு அவ்வளவு பெரிய செக்கில் அரைக்க முடியாது எனவே வாங்கும் பொழுது குறைந்தது 20 கிலோ 30 கிலோ என்று எள்ளை வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அந்த எள்ளை சூரிய ஒளி படுமிடத்தில் பரப்பிவிட்டு நன்கு காயவிட வேண்டும் இரண்டு நாள்கள் இவ்வாறு நன்கு காய்ந்த எள்ளை எடுத்து தூசுகள் குப்பைகள் நீக்கி சுத்தப் படுத்த வேண்டும்.

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

20 கிலோ கருப்பு எள்ளிற்கு 1 கிலோ பனங்கருப்பட்டி என்ற அளவில் எடுத்துக்கொண்டு போய் எள் எண்ணெய் அரைக்கும் இடத்தில் தரவேண்டும் இந்த இடத்தில் அனைவருக்கும் ஒரு முக்கியமான சந்தேகம் வரும் எள் எண்ணெய் அரைக்குமிடத்தை எங்கு சென்று கண்டுபிடிப்பது ?

எங்கள் ஊரிலோ, எங்கள் பகுதியிலோ அப்படி ஒரு இடத்தை இது வரை நான் பார்த்ததே இல்லை என்று பலரும் கூறுவது என் காதில் விழுகிறது, கவலைபடாதீர்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய எளிய விசயம் இது. உங்கள் ஊரில் கோதுமை, ரவை, மாவு போன்றவற்றை அரைத்துக் கொடுக்கும் மில் எங்கே இருக்கிறது என்று விசாரித்து அங்கே செல்லுங்கள். நாமே இதற்கு முன்பாக நம் வீட்டின் தேவைக்காக அரிசி, கடலை மிளகாய் போன்றவற்றை அரைப்பதற் காக ஏற்கனவே சென்றிருந்தோம் எனில் பரிச்சயமான அந்த இடங்களுங்கு எளிதில் போய் விடலாம். அவர்களிடம் எள் எண்ணெய் அரைக்கும் இடம் பற்றி கேட்டால் கண்டிப்பாக அவர்களுக்கு தெரியாமல் இருக்காது.

அவர்கள் குறிப்பிடும் இடம் நீங்கள் வசிக்கும் ஊரிலேயே இருக்கலாம் அல்லது சற்று தொலைவில் இருக்கலாம். சற்று தொலைவில் உள்ள ஊராக இருந்தால் கூட பரவாயில்லை. சற்றும் சிரமம் பாராமல் சென்று எள் எண்ணெய் அரைத்து கொண்டு வந்துவிட்டீர்கள் எனில் உங்கள் ஆரோக்கியம் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்துவிட்டது எனசொல்லலாம்.

"எள் எண்ணெய் அரைக்க எள் மட்டும் போதாதா? எதற்கு பனங்கருப்பட்டி அதனுடன் சேர்க்கவேண்டும்?" என்று கேட்ப்பீர்கள். வெறும் எள்ளை மட்டும செக்கில் போட்டால் அது அரைபடாது. எனவே கருப்பட்டியும் அதனுடன் சேர்த்து இடும்பொழுது எள் நன்றாக அரைபட்டு அதில் இருந்து எண்ணெய் வெளிவரும். 20 கிலோ எள் இளுக்கு 1 கிலோ பனங்கருப்பட்டி என்ற விகிதத்தில் எவ்வளவு வேண்டுமென்றாலும் கொண்டுசென்று அரைத்து கொள்ளலாம். ஆனால் ஒன்று வீட்டில் இருந்தே எள்ளையும் பனங்கருப்பட்டியையும் கலந்து எடுத்து செல்லகூடாது. எண்ணெய் அரைக்கும் இடத்திற்கு கொண்டு சென்று தனித்தனியாக அரைப்பவர்களிடம் தர வேண்டும். மேலும் நாம் கொடுக்கும் கருப்பட்டியையும் எள்ளையும் முழுவதும் போட்டு அரைக்கிறார்களா ? என்று அருகில் இருந்து கவனிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் சில இடங்களில் பாதி கருப்பட்டியை அவர்களே பதுக்கி எடுத்து வைத்து கொள்வதும் நடக்கிறது.

எள் எண்ணெய் அரைக்கப்படும் பொழுது அருகில் இருந்து கவனியுங்கள் நீங்கள் கொடுத்த எள்ளும், கருப்பட்டியும் அரைமணி நேரத்தில் எண்ணெய்யாக மாறி வெளியே வரும். அதைத் தனியே ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்திலோ, டப்பாவிலோ சேகரித்துக் கொண்டு வீட்டில் கொண்டு வந்து வையுங்கள். ஒரு நாள் முழுவதும் சூரிய ஒளி படுமிடத்தில் அந்த எண்ணெயை வைத்தால் அது இன்னும் சுத்திகரிப்பு ஆகிவிடும். அந்த எண்ணெயின் அடி பகுதியில் கசடுகள் வண்டலாக படிந்துவிடும். பிறகு வேறு ஒரு பாத்திரத்திற்கு அதை மாற்றும் பொழுது அதை வடித்து நீக்கிவிடலாம்.

பின்னர் அந்த எண்ணெயில் சிறு சிறு துண்டுகளாக பனங்கருப்பட்டி அல்லது வெல்லத் தினை போட்டு வைக்கலாம். அந்த எண்ணெய் வருடகணக்கில் கெடாமல் இருக்கும்.

இவ்வாறு நாமே எள் எண்ணெய் அரைக்கும் பொழுது நாம் யாரையும் நம்பி இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.

உடனே பலபேர் கேட்பீர்கள். ?

"எனக்கு வேறு வேலை இல்லையா? நான் ஒரு கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியராக இருக்கிறேன். மாதம் 50,000க்கு மேல் சம்பாதிக்கிறேன். என் மனைவியும் வேலை பார்க்கிறார். எங்களுக்கு நேரமே இல்லாத அளவிற்கு நாங்கள் பிஸியான ஆட்கள். இப்படியிருக்க நாங்கள் எங்கு போய் எள் எண்ணெய் அரைக்க முடியும் ?" என்று கேட்பீர்கள்.

தயவு செய்து ஒரு விசயம் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உலகத்தில் என்னைவிடவும் பிஸியான ஆட்களை பார்க்கமுடியாது. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வேலையாக எதாவது செய்து கொண்டுதான் இருப்போமே தவிர நாம் தான் எப்படியாவது நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டும்.

நாமே நேரடியாக சென்றுதான் அரைக்க வேண்டும் என்பது இல்லை. வீட்டில் ஓய்வாக இருப்பவர்கள், வீட்டு வேலைகாரர்கள், பெரியவர்கள் என்று யாரிடமாவது இந்த வேலையை ஒப்படைக்கலாம்.

இல்லையெனில் உங்கள் ஊரில் உள்ள உறவினர்கள் அல்லது தெரிந்தவர்களிடம் அல்லது வேலையின்றி ஊரைச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும்

ஏதாவது இளைஞர்களிடமோ இந்த வேலையை ஒப்படைத்தால் அவர்கள் எண்ணெய்அரைத்துக் கொண்டுவந்து கொடுத்துவிடுவார்கள் .

கிராமப்புறங்களில் போதிய வேலை வாய்ப்பின்றி நிறையப் பேர் இருக்கின்றனர். அவர்களில் யாராவது ஒருவரிடம் இந்த வேலையைச் செய்து கொடுக்கச் சொல்லலாம். வயது முதியவர்கள் தாத்தா, பாட்டி போன்று இருப்பவர்களிடம் கூட இந்த உதவியைக் கேட்கலாம் "எங்களுக்குத் தேவைப்படும் நல்லெண்ணெயை மாதாமாதம் அரைத்துக் கொடுங்கள் அதற்குரிய ஊதியத்தை உங்களுக்குக் கொடுத்துவிடுகிறேன்" "என்று கூறினால் நிச்சயம் ஒத்துக் கொள்வார்கள்.

கடையில் விற்கும் எண்ணெயைவிட பத்து ரூபாய் கூடுதலாக செலவாகும். இப்படி நாமே எண்ணெயை தயாரித்துப் பயன்படுத்தினால் என்ன?

தரமற்ற மட்டரகமான கழிவு எண்ணெய்க்கு அவ்வளவு காசு கொடுத்து வாங்குகிறோமே தூய்மையாக நாமே தயாரிக்கும் தரம் நிறைந்த நல்லெண்ணெய் பத்து ரூபாய் கூடுதலாக செலவானால் என்ன தவறு?

உண்மையில் யாருக்கெல்லாம் அக்கறை இருக்கிறதோ அவர்கள் மேற்கண்டயோசனைகளில் எதையாவது ஒன்றைப் பின்பற்றி நல்லெண்ணெய் தயாரித்து விடமுடியும்.

யாருக்கு அக்கறை இல்லையோ அவர்கள் ஏதாவது சாக்கு போக்கு சொல்லிக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள் .

யாரெல்லாம் இதைச் செய்ய முடியாது சாத்தியமில்லாதவிசயம் என்று கூறுகிறீர்களோ உங்கள் உடல் நலனில் அக்கறை கொள்ளாதவர் களுக்கு வேறு யார் வந்து உதவி செய்துவிட முடியும்?

நாம் மனது வைத்தால் நல்ண்ணெய் அரைப்பது என்பது முடியாத கடினமான காரியம் அல்ல. உங்களால் நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலேயே புத்திசாலித்தனத்தை உபயோகித்து ஒரு போன் காலில் எண்ணெய் அரைத்துக் காடுப்பதர்கான ஏற்பாட்டை செய்து விடமுடியும். எல்லாவற்றுக்கும் வழி இருக்கிறது. திட்டமிடல் எல்லாக்காரியத்தையும் எளிதாக்கிறது. முயன்று பாருங்கள் நிச்சயம் உங்களால் முடியும்.

ஆக நல்லெண்ணெயை நாமே அரைத்துப் பயன்படுத்திவதுதான் சிறப்பு என்பதைப் புரிந்து கொண்டோம். ஆனால் இன்னொரு சிக்கல் இதில் இருக்கிறது. அது என்னவெனில் பல ஊர்களில் எண்ணெய் அரைப்பதற்கான இயந்திரங்கள் கிடையாது. எனவே அதற்கும் ஒரு யோசனை கூறுகிறேன் செய்து பாருங்கள்.

பலபேர் என்ன வியாபாரம் செய்வது என்று யோசித்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். எல்லோருக்கும் தங்கள் வாழ்க்கையை நடத்த பொருளாதாரத் தேவைக்கு என ஏதாவது தொழில் செய்ய யோசித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். சில பேர் ஏற்கனவே வேறு ஏதாவது தொழில் செய்து கொண்டு கூடுதலாக ஏதாவது செய்யலாம் என்று விரும்புவர்களும் இருப்பார்கள். அவர்களுக்காக இந்த யோசனை.

எள் எண்ணெய் அரைக்கும் இயந்திரம் ஒன்று வாங்கி உங்கள் ஊரில் அந்தப் பணியைத் தொடருங்கள். ஏற்கனவே உங்கள் ஊரில் இப்படி யாரும் செய்து கொண்டு இருக்காத சமயத்தில் நீங்கள் முயன்று இந்தத் தொழிலில் இறங்குவது ஊர்மக்களுக்கு ஒரு சேவை செய்வது போன்றதாகும் மக்களுக்கு சுத்தமான தரமான எண்ணெய் தரவேண்டும் என்ற சிந்தனையுடன் நீங்கள் அத்தொழிலைச் செய்து வரலாம்.

எள் எண்ணெய் இயந்திரம் வாங்கியவுடன் அதை ஒரு இடத்தில் நிறுவிவிட்டு அதற்கான விளம்பரம் செய்யுங்கள் துண்டறிக்கை, பேனர், நோட்டீஸ் என்று எள் எண்ணெய் பற்றியும் அதன் சிறப்புகள் குறித்தும் அச்சிட்டு அந்த விளம்பரங்கள் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு ஊர் முழுவதும் நீங்கள் எள் எண்ணெய் அரைக்கும் நிறுவனம் துவங்கி இருப்பது பற்றி அனைவரும் கேள்விப்படவேண்டும்.

எள் எண்ணெய் சிறப்புபற்றி விளம்பரம் செய்ய நம்முடைய இந்தகட்டுரையையும் இது குறித்துப் பேசி இருக்கும் ஆடியோ, வீடியோ DVD போன்றவைகளையும் பல பிரதிகள் எடுத்து பொதுமக்களுக்குத் தருவதற்குப் பயன்படுத்தலாம் எள் எண்ணெயின் சிறப்புபற்றி மிகத்தெளிவாக அச்சடித்து அதை ஒரு புத்தகமாக கூட பொதுமக்களிடம் விநியோகம் செய்யலாம்.

எள் எண்ணெய் அரைத்துக் கொடுப்பதை துவங்கியபின் உங்கள் பெயர், தொலைபேசி எண் முகவரி உள்ளிட்டவற்றையும் அந்த விளம்பரங்களில் குறிப்பிடுங்கள் உங்களைத் தொடர்பு கொண்டு எண்ணெயை பற்றி விசாரிக்க வருபவர்களிடம் எள்

எண்ணெய் பற்றிய சிறப்புகளைக் கூறி நீங்கள் அரைத்து கொடுத்து விடுவதையும் அவர்களிடம் எடுத்துக் கூறுங்கள்.

அவர்களை எங்கள் வாங்கிவரச் செய்து நீங்கள் அரைத்துக் கொடுப்பதற்கு ஆகும் செலவில் பத்து ரூபாய் கூடுதலாக அவர்களிடம் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம் தவறில்லை.

ஏனென்றால் மருந்து மாத்திரைகளுக்காக இலட்சக் கணக்கில் செலவழிக்கும் மக்கள் நல்ல பொருட்களுக்கு பத்து ரூபாய் கூடுதலாக செலவு செய்வதை பற்றி மிகவும் யோசிக்கிறார்கள். பத்து ரூபாய் அதிகமா என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்கிறார்கள். உடலுக்கு தீங்கு செய்யும் பல பொருட்களை அவை என்ன விலை என்றாலும் கொடுத்து வாங்கின்ற பொதுமக்களாகிய நீங்கள் நல்லவற்றை பெறுவதற்கு மட்டும் ஏன் விலையை பற்றி யோசிக்கிறீர்கள் ?

நல்லெண்ணெயை அரைத்து கொடுப்பதை தொழிலாக துவங்க நினைப்பவர்கள் உண்மையில் பொதுமக்களுக்கு நன்மை செய்யும் உயர்ந்த எண்ணத்தில் உள்ளவர்கள் என்று பாராட்டலாம். அவர்கள் தாங்கள் வசிக்கும் பகுதியிலேயே எள் எண்ணெய் அரைக்கும் தொழிலை துவங்கி சிறப்பாக நடத்தலாம். ஆனால் ஒன்று. எள் எண்ணெயை வியாபாரம் செய்யாதீர்கள். ஏன் என்றால் நீங்களே எள்ளை வாங்கி அரைத்து எண்ணெயாக விற்க ஆரம்பித்தால் ஆரம்பத்தில் நன்றாகதான் போகும். ஆனால் நாட்கள் செல்ல செல்ல அதிலேயே பல வியாபாரத் தந்திரங்கள் உள்ளே புகுந்து இலாபநோக்கத்திற்காக எண்ணெய் விற்பதாக மாறும். எண்ணெய் விற்பதிலும் அதன் தரத்திலும் பல மாற்றங்கள் வந்துவிடும். எனவே எள் எண்ணெயை விற்பதை விட்டுவிட்டு அதை அரைத்து கொடுக்கும் வேலையை மட்டும் செய்யலாம்.

பொதுமக்களும் தாங்களே முன் வந்து அரைத்து வாங்கிகொண்டு செல்லும் பொழுதுதான் அதை பயன்படுத்தும் பொழுது அவர்களுக்கு திருப்தியும், சந்தோஷமும் ஏற்படும். இந்த ரீதியில் செல்லும் பொழுது உலகம்முழுவதும் எள் எண்ணெய் தயாரிப்பது அவரவர்களே செய்து கொள்ளக்கூடிய அளவில் சுலபமான ஒன்றாகிவிடும். எனவே இது தான் சிறந்தவழி என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சில பேர் என்ன யோசிப்பார்கள் எனில், தனியாக ஒரு கம்பெனி ஆரம்பித்து தரமான எள் எண்ணெயை நிரந்தரமாகக் கொடுத்துகொண்டு இருக்கலாமே ? கம்பெனியும் செயல்பட்டு கொண்டே இருக்கும். பொதுமக்களுக்கும் அதனால் தரமான எண்ணெய் கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும். இது நல்லதுதானே என்ற எண்ணம் வரும். ஆனால் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சிறந்த தரத்துடன் விற்பனையில் உச்சத்தில் இருக்கும் ஒரு கம்பெனியை போட்டியாளர்கள் ஏதாவது செய்ய தயங்கமாட்டார்கள். நாளை அந்த கம்பெனியே வேறு ஒருவர் வாங்கிவிடலாம். பிறகு என்னாவது?

தரமான எண்ணெயை நிரந்தரமாக மக்கள் பெறுவதற்கு வழியின்றிப் போய்விடும். அரசியல்வாதிகள், அதிகாரிகள், காவல்துறை அதிகாரிகள் போன்றோரில் பணத்திற்காக எதுவும் செய்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் கூட்டுச்சேர்ந்து எந்த ஒரு காரியத்தையும் செய்துவிடுபவர்களாக இருப்பதை நாம் அன்றாடம் பார்த்துதானே வருகிறோம்? அந்தவகையில் நல்ல தரமான கம்பெனியையும் செயல்படவிடாமல் செய்துவிட்டால் அதுவரையில் கஷ்டப்பட்டு உருவாக்கிய நிறுவனமும் அதன் தரமும் அத்தோடு நின்றுபோகும்.

எனவே எள் எண்ணெய் கம்பெனி ஆரம்பிக்காதீர்கள். அதற்கு பதிலாக எள் எண்ணெய் அரைக்கும் இயந்திரத்தை வாங்கி வைத்து கொண்டு அரைத்து கொடுக்கும் வேலையை மட்டும் செய்யுங்கள். யாருக்கு தேவை இருக்கிறதோ, அக்கறை இருக்கிறதோ அவர்கள் தேடிவந்து எள் எண்ணெய் அரைத்து கொண்டு செல்வார்கள் .

இந்த கட்டுரையின் மூலம் உங்களிடம் நான் வைக்கும் வேண்டுகோள் என்னவெனில்...

எள் எண்ணெயை எளிதாகவும், மிகக் குறைந்த விலையிலும் அரைத்து தரும் இயந்திரம் பற்றி யாருக்காவது தெரிந்தால் எனக்கு தெரியப் படுத்துங்கள். இணையதளத்திலோ, யூ டியூப்பிலோ அதைப் பற்றி தகவல் சேகரிக்கலாம்.

உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் அல்லது உறவினர்கள் மூலம் இதை பற்றிய தகவல்கள் கிடைத்தாலும் எனக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். நான் அந்த தகவல்களை உலகமக்களுக்கு தெரிவிக்கிறேன்.

அதேபோல உங்கள் ஊர்களில் எள் எண்ணெய் அரைத்து கொடுக்குமிடம் பற்றி எனக்கு முழு முகவரியுடன் தெரிவியுங்கள். மேலும் எள் எண்ணெய் அரைக்கும் தொழிலை புதிதாக நீங்கள்

துவங்குவதாக இருப்பினும் அந்த முகவரியை கொடுத்தால் என்னுடைய இணையதளம் மற்றும் நாம் நடத்தும் வகுப்புகளில் அவற்றை குறிப்பிட்டு சொல்லும் பொழுது பொதுமக்களுக்கும், உங்களுக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மீண்டும் ஒன்றை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்துகிறேன். தயவு செய்து எள் எண்ணெயை விற்காதீர்கள். மக்களுக்கு அக்கறை இருந்தால் அவர்களே முன்வந்து எள் எண்ணெய் அரைத்து கொண்டு செல்வார்கள். அவர்களே முன்வந்து அரைத்து செல்வதுதான் சிறப்பான ஒன்றாகவும் இருக்கும்.

எள் எண்ணெய் மட்டுமின்றி தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் போன்ற கடையில் விற்கப்படும் எந்த எண்ணெய்களும் சரியானதாக இல்லை. அவற்றின் தரம் மிக மிக மோசமாக இருக்கிறது.

தேங்காய் எண்ணெய் வேண்டுமா?
கடலை எண்ணெய் வேண்டுமா?
நமக்கு வேண்டிய எந்த எண்ணெயையும் கடையில் சென்று வாங்க வேண்டியது இல்லை. நாமே எல்லா வற்றையும் அரைத்து கொள்ள முடியும். இவற்றை எப்படி அரைப்பது என்பதை நம் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களிடமோ அல்லது அக்கம் பக்கம் இதை பற்றி தெரிந்தவர்களிடமோ இதை பற்றி விசாரி யுங்கள். அவர்கள் இதை பற்றி சொல்வார்கள். நமக்குத் தேவைப்படுவதை நாமே உருவாக்கி கொள்வது தான் இனிமேல் சிறந்தவழியாக இருக்கும். யாரையும் நம்பி எதையும் வாங்கிவிட முடியாத அளவிற்கு எல்லாவற்றிலும் போலிகள் மலிந்துவிட்டன. நமது ஆரோக்கியம் குறித்து நமக்கு அக்கறை இருக்கும் பட்சத்தில் நமக்கானவற்றை நாமே தயாரித்துக் கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

நமக்குநாமே என்று திட்டமிட்டு வாழ்ந்துகொள்வதன் மூலம் நம் தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்துகொள்ள முடிவதுடன் நிம்மதியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வாழமுடியும்.

இதற்கான வழிமுறைகள் என்னென்ன என்று அறிந்து கொண்டு அதை உலகமக்களுக்குக் கற்றுத்தரவேண்டும் என்பதுதான் என்னுடைய நோக்கம். இதைவிடுத்து நானே எள் எண்ணெய் அரைத்து விநியோகம் செய்யும் எந்த யோசனையும் எனக்கு இல்லை. அது ஏன்னென்றால் நான் முன்பே கூறியது போல நிலையானதாக இருக்க முடியாது. முடிவில் அது சென்றடையும் விதம் வேறுமாதிரியாகி விடும். எனவே நமக்கு தேவையானவற்றை நாமே தயாரிக்க கற்று கொள்வதுதான் சிறந்த, நிரந்தர தீர்வு.

எள் எண்ணெய் அரைப்பது தொடர்பாக உங்களுக்கு தெரியும் தகவல்களை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

சமீபத்தில்கூட எள் எண்ணெய் அரைக்கும் சிறிய இயந்திரம் பற்றி கேள்விப்பட்டேன். அது நமது வீட்டிலேயே எள் எண்ணெய் அரைத்து கொள்ளலாம் என்பதை சாத்தியப்படுத்துவது போல் எளிமையாக சிறிய வடிவில் அந்த இயந்திரம் இருந்தது.

புனல் வடிவத்தில் இருக்கும் அதன் ஒரு பகுதியில் எள்ளை போட்டு கைகளால் சுழற்றிபோன்ற அமைப்பை சுழற்றுவதால் இன்னொரு புறம் எள் எண்ணெய் வெளிவருகிறது. அது சிறிய லேத்து இயந்திரம் போல் இருந்தது. இதை நான் பார்த்தது இணையத்தின் யூ டியூப்பில்தான். ஆனால் அந்த இயந்திரத்தை பற்றி மேலும் விரிவான தகவல்களோ , அது எங்கு கிடைக்கும் என்ற விபரமோ அதில் இல்லை.

எனவே இதை பற்றி தெரிந்தவர்கள் மற்றும் இணையதளத்தின் இந்த தகவல்களை சேகரிப்பவர்கள் தங்களுக்கு தெரியும் தகவல்களை உடனுக்குடன் எனக்கு தெரியப்படுத்தினால் மக்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

அந்த இயந்திரம் பற்றித் தெரிந்தால் அதை உற்பத்தி செய்யப்படும் இடத்தினை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தலாம் அல்லது நாமே அதை மொத்தமாக வாங்கி அசல் விலையில் அனைவருக்கும் கிடைக்க செய்யலாம். அல்லது அந்த இயந்திரத்தின் தொழில் நுட்பத்தை அறிந்து கொண்டு அதை போன்று நாமே வடிவமைக்கலாம் அல்லது அதனை யாராவது ஒருவர் பொறுப்பில் ஒப்படைத்து தயாரிப்பு வேலைகளை செய்து

மக்களுக்கு வழங்கலாம். இதை விட அந்த இயந்திரத்தின் தொழில் நுட்பத்தை அறிந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்கும் அதை கற்று கொடுத்து அவர்களே செய்து கொள்ள உதவலாம்.

இதன் மூலம் உலகமக்கள் அனைவருக்கும் நல்லெண்ணெய் மிக எளிதாக கிடைக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும் என்பது தான் நம்முடைய முழு விருப்பமாகும்.

நல்லெண்ணெய் அரைக்கும் இயந்திரம் பற்றி தகவல் விரும்புபவர்கள் கீழ்க்கண்ட தொலைபேசி எண்களிலும், மின்னஞ்சல் முகவரியிலும் தொடர்புகொள்ளலாம்.

தொலைபேசி எண்கள் 9842452508, 9944221007 அல்லது originaloilmaster@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் அல்லது anatomictreatment@gmail.com, anatomictherapyteam@gmail.com என்ற முகவரியில் நீங்கள் சேகரித்த தகவல்களை தெரிய படுத்துங்கள்.

உலக மக்கள் தங்களுக்கு தேவையான நல்லெண்ணெயை தாங்களே தயாரித்து கொள்ளுவதற்கான வழிமுறைகளை விரைவில் செய்துகொடுப்போம். அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
11.06.2014	மலேசியா	+60167152610, +60177947472
19.06.2014	சிங்கப்பூர்	+6591057595
15.08.2014	ஆற்காடு	+91 98943 15575, 96774 99944
17.08.2014	ஹைதராபாத்	+91 99442 21007
24.08.2014	குஜராத்	+91 99442 21007
31.08.2014	அகமதாபாத்	+91 99442 21007
13.09.2014	பொள்ளாச்சி	+91-98420 81129, 98422 16465
21.09.2014	சென்னை	+91 95000 90093

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை மூன்று நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

ஜூன் 06 – ஜூன் 08 வரை	மலேசியா	+012 6646107, +60126041347
ஜூன் 13 – ஜூன் 15 வரை	மலேசியா	+012 5786110, +60165072191
ஜூன் 20 – ஜூன் 22 வரை	சிங்கப்பூர்	+6581189802, +6582669257

அனாடமிக் செவிவழி தொடு வீடியோ சிகிச்சை நடைபெறும் நாட்கள்

08.06.2014	கோவை	+91 85267 34307
29.06.2014	கோவை	+91 85267 34307

ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் பயிற்சி

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

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

ஆகஸ்ட் 03 – ஆகஸ்ட் 07 வரை	திண்டுக்கல்	+91 88706 66966

முன்பதிவு மிக அவசியம்

தொடர்புக்கு : **88706 66966**

இமெயில் : **anatomictherapy5dayscamp@gmail.com**

அனாடமிக் செவி வழி தொடு சிகிச்சை பற்றிய விபரங்களை ஹிந்தி மற்றும் மலாய் மொழியில் பெற விரும்புவோர் பழைய எண்கள் உபயோகத்தில் இல்லாததால் கீழ்கண்ட புதிய எண்களில் தொடர்பு கொள்ளலாம் :

ஹிந்தி : +91 96889 10346, 96889 10454 / மலாய் : +91 98421 85432

www.anatomictherapy.org

– ஹீலர் பாஸ்கர்

ஓசோன் குளியல்

அதிகாலையில் எழுந்துகொண்டு அன்றைய தினப்படி வேலைகளைத் தொடர்வது என்பது நிறையப் பேருக்கு அதுஒரு மலைப்பான வேலை – காலையில் எழுந்து குளித்து முடித்துவிட்டு ஏதோ பேருக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டு அவசர அவசரமாய் அலுவலகத்திற்கு ஓடிக்கொண்டிருப்பவர்கள் தான் நம்மில் அதிகம். அவர்களுக்கும் காலையில் ஏழு மணி அதற்கும் மேற்பட்டு எழுந்துகொள்வதற்கே மிகவும் சோம்பலாக உணர்பவர்களுக்கு அதிகாலையில் 4 மணிக்கு எழ வேண்டும் என்று நாம் சொல்லும் போது அவர் களுக்கு கொஞ்சம் கசப்பை விழுங்கியது போல் தான் இருக்கும்.

அதிகாலையில் சூரிய உதயத்திற்கு 1 ½ மணிநேரம் முன்பாக எழுவதுதான் நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது.

ஏன் அதில் அப்படியென்ன விசேஷம் என்கிறீர்களா?

அதிகாலையில் சூரியன் உதிப்பதற்கு 1 1/2 மணி நேரம் முன்பு தொடங்கி சூரியன் உதயமாகின்ற கணம் வரை விண்வெளியிலிருந்து பல அற்புதமான சக்திகள் பூமியை வந்தடைகின்றன. குறிப்பாக ஓசோன் படலம் என்னும் அற்புதமான சக்தி அதிகாலை நேரங்களில் பூமியைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் எனவே தான் பல ஆன்மீக குருமார்கள் யோகப் பயிற்சி ஆசிரியர்கள் தியானம் செய்வோர் சமயம் சார்ந்த பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுவோர் போன்றோர் இந்த நேரத்தில் யோக தியானப் பயிற்சிகள், பிரார்த்தனைகளில் ஈடுபடுவது தான் சிறந்தது என வலியுறுத்துகின்றனர்.

குறிப்பாக இந்த வேளைகளில் நாம் விழித்திருந்தாலே நம் உடலுக்கு நிறைய சக்திகள் கிடைக்கும் பயிற்ச்சிகள் செய்தால் இன்னும் கூடுதல் பலன் கிடைக்கும்.

அதிகாலையில் பூமியைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஓசோன் படலத்தின் சக்தியினை நாம் குளியலுக்கு எவ்வாறு பயன்படுத்தி கொள்ளலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

அதிகாலையில் சூரிய உதயத்திற்க்கு 1 1/2 மணி நேரம் முன்பாக நாம் குளிக்கப் பயன்படுத்தப்போகும் சாதாரண நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வெட்ட வெளியில் வைக்க வேண்டும். அந்தத் தண்ணீரில் ஓசோனின் சக்தி இறங்க ஆரம்பிக்கும். சூரிய உதயத்திற்கு பின்னர் அந்த ஓசோன் சக்தி ஆவியாகி விடும் என்பதனால் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாகவே அந்த நீரை எடுத்து குளிப்பதற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

சூரிய உதயத்திற்கு 1 1/2 மணி நேரம் முன்பாக தண்ணீரை எடுத்து ஒருபாத்திரத்தில் வைத்திருந்து குளிப்பதனால் ஓசோன் சக்தியை அந்த நீர் ரகித்துக்கொண்டு நமக்கு நன்மையை அளிக்கிறது. சூரிய உதயத்திற்குப் பின்னர் குளிக்கும் பொழுது அந்த நீரில் ஓசோன் சக்தி குறைந்திருக்கும் சூரிய உதயத்திற்கு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து அந்த நீரைக் குளிப்பதற்குப் பயண்படுத்தினால் அந்த நீரில் ஒன்றுமே இருக்காது. அது சாதாரண நீராகத்தான் இருக்கும்.

எனவே முடிந்தவரை சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாக நீரை எடுத்துவைத்துக் கொண்டு பயன் படுத்துவதால் நமக்கு ஓசோன் சக்தி கிடைக்கிறது.

இதற்கு இன்னோரு சிறந்த வழி முறையும் இருக்கிறது. அது என்னவேனில் இரவு தூங்கப்போவதற்கு முன்பே காலையில் குளிக்கப் பயன்படுத்தும் நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வெட்டவெளியில் வைத்துவிட வேண்டும். அது மொட்டை மாடியோ வீட்டிற்கு வெளியே உள்ள ஏதோ ஒரு இடத்திலோ கொல்லை புறமாகவோ அது இருக்கலாம். மொத்தத்தில் நேரடியாக வானத்தைப் பார்த்தவாறு இருக்கும்படி அந்த தண்ணீர்ப் பாத்திரத்தை வைக்க வேண்டும்இவ்வாறு செய்யும் பொழுது இரவு நேரங்களில் எல்லாக் கோள்களிலிருந்தும், நட்சத்திரங்களிலிருந்தும் வெளிப்படும் சக்தி பூமியை நோக்கி வந்து கொண்டிருக்கும் அந்த சக்தி பாத்திரத்தில் உள்ள நீருக்கும் கிடைக்கும். இந்த நீரைக் கொண்டு நாம் குளிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் பொழுது நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. அதனை நாம் அன்றாடம் தொடர்ந்து ஒரு பயிற்சியினை போல் செய்து பயன் பெறலாம்.

இரவில் தண்ணீரை வெட்டவெளியில் எடுத்துவைப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் பாத்திரம் பிளாஸ்டிக்கால் ஆனதாக இருக்கக் கூடாது. மண்பானையில் வைத்துப் பயன்படுத்து வது மிக மிக சிறப்பு. செம்புப் பாத்திரத்தில் அல்லது வெண்கலப் பாத்திரத்தில் நீரை வைத்துப் பயன்படுத்துவதும் சிறப்பு. இரும்பு பக்கெட்டில் வைத்திருந்தும் கூட நீரைப் பயன்படுத்தலாம். சிமென்ட் தொட்டிகளில் வைத்திருந்தும் கூட நீரைப் பயன்படுத்தலாம் ஓரளவு நன்மை அதில் உண்டு ஆனால் பிளாஸ்டிக் பாத்திரத்தில் சின்டெக்ஸ் எனும் நீர் தேக்கத் தொட்டிகளிலும் வைத்திருந்த நீரைப் பயன்படுத்துவது பயனற்றது. பிளாஸ்டிக்குகளால் ஆன எந்தப் பொருளுக்கும் ஓசோன் சக்தியினை இழக்கும் ஆற்றல் அற்றது எனவே அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

காலையில் குளிப்பது என்றால் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாகக் குளிக்க வேண்டும் அதே போல் மாலையில் குளிப்பது என்றால் சூரியன் மறைவிற்குப் பின்னர்தான் குளிக்க வேண்டும். இரவில் குளிப்பதென்றால் ஒன்றும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை சூரியன் முன்பே மறைந்திருக்கும் எனவே நீரினை வெட்ட வெளியில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து அல்லது ஏற்கனவே வெட்டவெளியில் இருக்கும் நீரினைக் (பிளாஸ்டிக் தவிர்த்து) குளிப்பதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

கேரளத்து மக்கள் இந்த வழிமுறை களைத்தான் பின்பற்றுகின்றனர். அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு இதுதான் காரணம், கேரளப் பெண்களின் கூந்தல் கருமையாகவும் நீளமாகவும், அடர்த்தியாகவும் இருப்பதற்கும் இதுதான் காரணம்.

எனவே அதிகாலை சூரிய உதயத்திற்கு 1 1/2 மணி நேரம் முன்பாகவே எழுவோம் நமக்கு ஆரோக்கியத்தினை அளிப்பதற்காக நம்மைத் தேடிவரும் ஓசோனை குளிக்கும் நீரில் கிரகிக்கச் செய்து குளிப்போம். என்றும் ஆரோக்கியமாக ஓஹா என்று வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!

சுகுமார்,
பொள்ளாச்சி.

உன் தன்னம்பிக்கை நெருப்பளவு எனில்
அணைந்து போகலாம்!
எனவே எரிமலையாய் இருக்கட்டும் !
குன்றளவு எனில் புரட்டிவிடலாம்
எனவே மலையளவு இருக்கட்டும் !
புவிபரப்பு அளவு எனில் அளந்துவிடலாம்
எனவே ஆகாயம் அளவு இருக்கட்டும் !
அளவற்ற தன்னம்பிக்கை உனக்கு இருக்கட்டும்!
அறிவார்ந்த சமூகத்தின் தலைவன் நீ
என்ற வரலாறும் இருக்கட்டும்!

மூலிகைப் பானம்

ஓமம் தேநீர்

தேவைப்படும் பொருட்கள்

இடித்த ஓமம்	–	1/2 மேஜைக்கரண்டி
தூய தேன்	–	2 மேஜைக்கரண்டி
தண்ணீர்	–	2 1/2 டம்ளர்

செயல்முறை

ஓமத்தை தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். 2 1/2 டம்ளர் தண்ணீர் 2 டம்ளராக குறைந்தவுடன் வடிகட்டி எடுக்கவும். அதில் தேனைக் கலந்து குடிக்கலாம். தேனுக்குப் பதிலாக பனைவெல்லம், கருப்பட்டி, கரும்புச் சர்க்கரையையும் பயன்படுத்தலாம்.

ஆரோக்கியம் அளிக்கும் டானிக்

நல்லாசிரியர் **வி. சுந்தர்ராஜன்,**
ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.

வீட்டில் உள்ள நபர்களில் பாதிப்போர்கள் ஏதாவது ஒரு வியாதியால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள். அடிக்கடி டாக்டர்களிடம் சென்று மருந்து, மாத்திரை வாங்கி சாப்பிட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். உணவே மருந்து என்பார்கள். ஆனால் பல பேருக்கு மருந்தே உணவாகத்தான் இருக்கிறது. தன் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க, டாக்டரிடம் "ஏதாவது டானிக் எழுதிக்கொடுங்கள்" என்று கேட்டு தவறாமல் வாங்கி சாப்பிட்டுக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள். பாட்டிலா டானிக்கை பாட்டில், குடித்துக் கொண்டேதான் இருப்பார்கள். ஆனால் ஒரு முன்னேற்றமும் தெரியாது ! பழையபடி உடம்பு அதே மாதிரிதான் இருந்து வரும்.

டாக்டரிடம் கேட்டால் "நான் டானிக் தான் எழுதித் தரமுடியும். மேலே கையைக் காட்டி ஆண்டவன் தான் உங்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும். நீங்கள் ஆண்டவனிடம் பிராத்தனை செய்யுங்கள்". என்று கூறுவார். நம் வீட்டிலேயே நல்ல டானிக் இருக்கிறது. நாம் தான் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லை.

இந்து மதத்தில் ஒரு வழக்கம் உண்டு. வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் அதிகாலையில் குளித்து முடித்து பூஜை செய்துவிட்டு அபிஷேக தீர்த்தம் என்று ஒன்றைப் பருகுவர். பிறகு வீட்டில் உள்ளவர்களும் குளித்துவிட்டு அந்த தீர்த்தத்தை பருகுவார்கள். இதில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விசயம் என்னவென்றால் அந்த தீர்த்தம் அருந்தினால் உடல் சுத்தமாகிறது. அந்தத் தீர்த்தத்தைப் பருகும் பொழுது அது உடலுக்குள் சென்று இரத்தத்தில் கலந்து நாளமில்லா சுரப்பிகளை நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கிறது. அவ்வளவு சக்தி மிக்கது தீர்த்தம். நாம் உண்ணும் உணவை ஜீரணித்து சக்தியாக மாற்றுவதற்கு உடலைத் தயார் நிலையில் பக்குவப்படுத்துகிறது. அந்தத் தீர்த்தம் உடலை ஊக்கப்படுத்தும் டானிக்.

நம் வீடுகளில் இதைப் போன்று தீர்த்தம் தயாரித்துக் கொள்வது எளிதானது. பூஜை, வழிபாடு போன்றவை செய்யாதவர்களும் இந்தத் தீர்த்தத்தின் நன்மைகளைப் பெற முடியும். அந்தத் தீர்த்தத்தில் துளசி இலைதான் பயன்படுத்தப்படுகிறது. துளசி இலையை நீரில் போட்டால் அந்த நீர் தீர்த்தமாகிறது. எனவே துளசியைப் பயன்படுத்த எந்தவித மாறுபாடுமின்றி அனைவரும் அதைப் பயன்படுத்தி பயன் பெறலாம்.

துளசியை வாயில் இட்டு சுவைத்து மென்று தின்றால் நம் உடலுக்கு எந்த விதவியாதியும் வராமல் பாதுகாக்கும் ஆரோக்கிய டானிக்காக வேலை செய்யும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை.

நகரங்களில் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்பவர்களாக இருந்தால் அவசர அவசரமாக குளித்துவிட்டு அவசரகதியில் சமையலை முடித்துவிட்டு காலைக்கும், மதியத்திற்கும் இருடப்பாக்களில் அடைத்துக் கொண்டு இரண்டு சக்கர வாகனத்திலோ அல்லது பேருந்துகளிலோ பரபரப்பாக அலுவலகம் சென்று சேருவதற்குள் காலை பத்துமணி ஆகிவிடும்.

வேலைமுடிந்து வீடு திரும்புவதற்கு பலருக்கு இரவு ஒன்பது மணி வரை கூட ஆகிவிடலாம். அதற்கு மேலும் இரவு நெடுநேரம்

வரை கழித்து தான் நாங்கள் வீடு திரும்புகிறோம் என்ற குரல்களும் கேட்கத்தான் செய்கிறது. இப்படி தினசரி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில் உடல்நிலை பாதிக்கத்தான் செய்யும். உடல் நிலை பாதிக்காமல் ஆரோக்கியமாக இருக்க ஒரு எளிய வழி இருக்கிறது. இதனை யார் வேண்டுமானாலும் செய்து உடல் ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

இரண்டு டம்ளர் நீர் கொள்ளக் கூடிய அளவில் ஒரு தாமிரப்பாத்திரம் ஒன்றை தாமிர செம்பாக இருந்தாலும் சரி பாத்திரக் கடையில் தரமானதாக வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதை உள்ளும், புறமும் நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்து கொண்டு இரவில் அதில் தண்ணீர் ஊற்றி நிரப்ப வேண்டும். தாமிர சொம்பில் இரண்டு மணி நேரம் தண்ணீர் இருந்தால் தாமிரச் சத்து அந்த நீரில் இறங்கிவிடும். தாமிரச் சத்து நரம்புகளின் சக்தியை வலுவாக்கும்.

தாமிர சொம்பில் புதியதாகப் பறித்த பத்து துளசி இலைகளை ஊறப்போட்டு மூடிவையுங்கள். இரவு முழுவதும் தாமிரப் பாத்திரத்தில் துளசி இலைகள் நன்றாக ஊறட்டும்.காலையில் எழுந்து பல்துலக்கிவிட்டு. தாமிரசொம்பில் ஊறிய மூன்று நான்கு துளசிஇலைகளை நன்றாக மென்று அதன் சாறை சுவைத்து உட்கொள்ளவும். பிறகு தாமிர சொம்பில் உள்ள நீரைப் பருகவும். இந்தச் சாறு நம் சுவாசத்தை ஆரோக்கியப்படுத்துகிறது. நம் நுரையீரலில் எந்த வியாதியும் வராமல் பாதுகாக்கிறது. ஜீரணம் நன்றாக நடைபெற உதவுகிறது. சளி தொந்தரவு ஏற்படுவதில்லை. ஏற்கனவே உள்ள சளித் தொந்தரவும் விரைவில் நீங்குகிறது. இந்தச் சாறை அருந்திய அரை மணி நேரத்திற்குள்ளாக வேறு எந்த பானங்களையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். பின்னர் அரைமணி நேரம், ஒருமணி நேரம் கழித்து உணவோ வேறு பானங்களோ உட்கொள்ளலாம்.

தாமிரச் சொம்பில் மீதம் உள்ள துளசி இலைகளையும் நீரையும் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம். வைணவத் திருத்தலங்களில் துளசி தீர்த்தம் பிரசித்தம். தினசரி இந்த ஆலயங்களில் இலவசமாக கிடைக்கும் துளசி தீர்த்தத்தை போன்று நாமே வீட்டில் இலவசமாக தயார் செய்து கொள்ளலாம். தினசரி தாமிரப்பாத்திரத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்வது அவசியம்.

மருந்துகளையும், டானிக்குகளையும் நிறைய செலவழித்து வாங்கி உண்பதில் என்ன பயன்? எளிதாக, இலவசமாக நாமே தயாரித்துக் கொள்வதற்கு எளிதான துளசி தீர்த்தம் நம் ஆரோக்கியத்தினை வளப்படுத்தும் சிறந்த டானிக் என்றால் அது மிகையில்லை.

சென்ற (மே)மாத இதழில்...

காத்து.. கண்டு... கல....

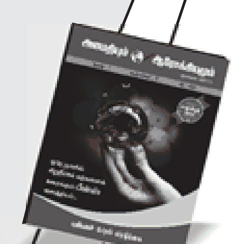
ஒரே நாளில் சிறு நீரக கற்களை கரைக்கும் பீன்ஸ் வைத்தியம் !

ஒரு ஓய்வே ஓய்வு எடுக்கிறதே ? !

தைரியக் கோளாறு...

வள்ளலாரின் நீர் சிகிச்சை !

- ஹீலர் பாஸ்கர்



இனிவரும் இதழில்...

பிறந்த நாள் தியானம்

அலோபதிக் அரிட்டா...

- ஹீலர் பாஸ்கர்

இருதய வலி வரும் பொழுது முதலுதவி

ஸ்ரீவில்லிப்புதூர் சுந்தர்ராஜன்

மேலும் ஏராளமான பயனுள்ள தகவல்களுடன்...

தவறாமல் படியுங்கள்... பயன் பெறுங்கள்.....

www.amaidhiyumaarokiyamum.com + 91 - 8883805456 amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

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

சந்தா விண்ணப்பப் படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் : ....

பிறந்த தேதி : .... வயது : ....

தொழில் : .... இனம் : ஆண் ☐ பெண் ☐

தொலைபேசி: .... கைபேசி : ....

இ-மெயில் : ....

முகவரி : ....

.... பின்கோடு ☐☐☐☐☐☐

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

<u>பணம் செலுத்தும் முறை</u>

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 : **கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**, கணக்கு எண் : 034205500326

வங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

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

மேலும் விபரங்களுக்கு

மாத இதழ்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

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

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

மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

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

இப்படிக்கு,

நன்றி.

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.

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் -ன் புதிய வெளியீடுகள்

அனாடமிக் செவி விழி தொடு சிகிச்சை

தற்போது கன்னடம் மற்றும் தெலுங்கு
மொழிகளிலும் புத்தகம் கிடைக்கிறது
இத்துடன்

தமிழ், ஆங்கிலம், உருது, மலாய்,
ஹிந்தி, மலையாளம்
ஆகிய மொழிகளில் புத்தங்களாகவும்,
DVD களாகவும் கிடைக்கிறது

புத்தகம் மற்றும் DVD
வேண்டுவோர் தொடர்புக்கு
+91 96290 32767

படித்து பாதுகாக்கவும். மற்றவர்களுக்கு
பரிசளிக்கவும் உகந்த பயனுள்ள
மருத்துவ படைப்புகள்

விளம்பரதாரர்கள் கவனத்திற்கு...

தங்களது வர்த்தக விளம்பரங்களை
கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
இணையதளத்தில் வெளியிட்டு
பயன்பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்

விளம்பரத் தொடர்புக்கு :
80566 44944

GIRI IYYA PUBLICATIONS

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767
E-mail : giriiyyapublications@gmail.com,
Website : www.giriiyyapublications.com

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் வெளியீடு

ஹீலர் பாஸ்கர்-ன்

அனாடமிக் செவி வழி தொடு சிகிச்சை

அனாடமிக் சுய சிகிச்சை கலை

நமது உடலில் ஏற்படும் எந்த வித நோய்களுக்கும் மருந்து மாத்திரையின்றி குணப்படுத்திக்கொள்வது எப்படி என இந்த நான்கு பகுதிகளில் எளிமையாக விளக்கப்பட்டுள்ளது

பகுதி - 1
பகுதி - 2
பகுதி - 3
பகுதி - 4
ரூ 200

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

சிறப்பான வாழ்கைக்கும், இல்லறத்தில் கணவன் மனைவி ஒற்றுமையாக வாழ்வதற்கும், ஆன்மீகத்தில் முக்தி அடைவதற்கும் வழிகாட்டும் ஒரு சிறந்த படைப்பு.

பகுதி - 5 ரூ 100

நாலுமாயோகா

உடற் பயிற்சி, தியானம், யோகா, மூச்சு பயிற்சி, வர்மா, முத்ரா, கவச தியானம், சக்கரா தியானம், யோகநித்ரா போன்றவற்றினால் உடலையும், மனதையும் ஒரு நிலைப்படுத்தவும், ஆரோக்கியத்தை, மேம்படுத்தவும் உதவும் பயிற்சிகள் இந்த இரண்டு பகுதிகளில் விளக்கமாக அளிக்கப்பட்டுள்ளது

பகுதி - 6
பகுதி - 7
ரூ 200

கேள்வி– பதில்கள்

மனம் சார்ந்த, ஆரோக்கியம் சார்ந்த, பொதுவான சந்தேகங்களுக்கு தெளிவான விளக்கங்களுடன் கேள்வி- பதில்கள் மூன்று பகுதிகளாக :

மனம் சார்ந்த கேள்வி- பதில்கள்	பகுதி - 8 - ரூ 100
ஆரோக்கியம் சார்ந்த கேள்வி- பதில்கள்	பகுதி - 9 - ரூ 100
பொதுவான கேள்வி- பதில்கள்	பகுதி - 10 - ரூ 100

இரகசியம்

நம் வாழ்வின் லட்சியங்களை எளிதில் அடைவதற்கு ஆழ்மன இரகசியங்களைப் பற்றி விரிவாக கற்றுத்தருகிறது.

பகுதி - 11 ரூ 100

நியூரோதெரபி

குடும்பத்தில் ஒருவர் இந்த எளிய மருத்துவ சிகிச்சை முறையைக் கற்றுக்கொண்டால் போதும். அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

பகுதி - 12 ரூ 100

மேற்கண்ட 12 DVD களும் அடங்கிய மொத்த பேக்கேஜின் விலை

ரூ. 600/- மட்டுமே

DVD மற்றும் புத்தகம் பெற விரும்புவோர்... தொடர்புக்கு

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767
E-mail : giriiyyapublications@gmail.com,
Website : www.giriiyyapublications.com

GIRI IYYA PUBLICATIONS