

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

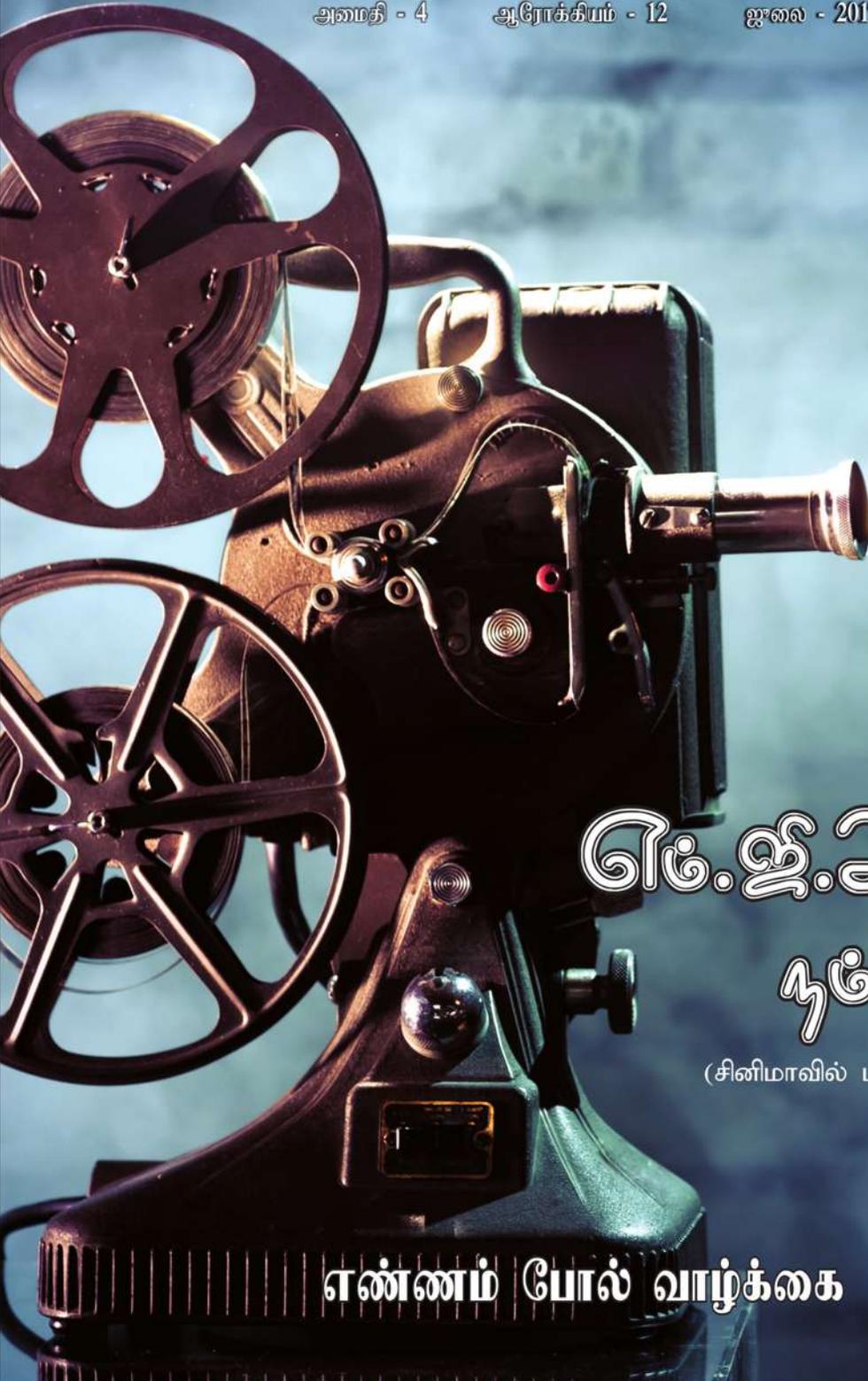


புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 4

ஆரோக்கியம் - 12

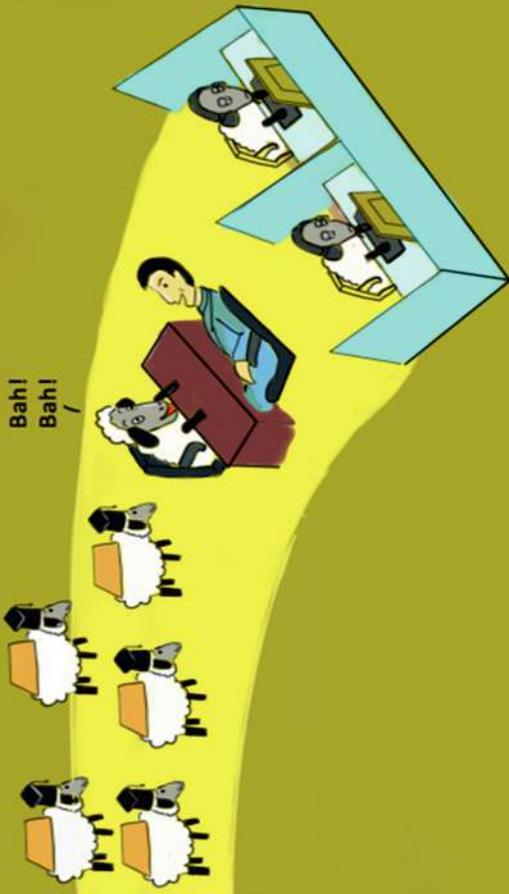
ஜூலை - 2017



டே.ஜி.ஆர் - டூப்லீயர்

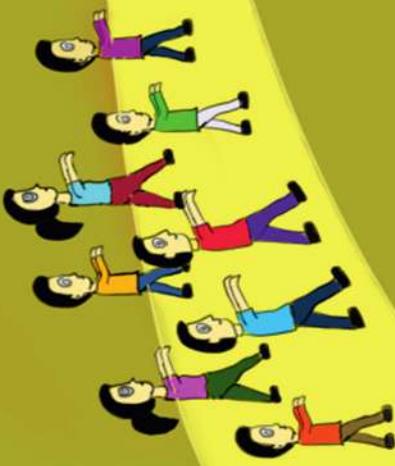
(சினிமாவில் மறைந்திருக்கும்
உண்மைகள்)

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை



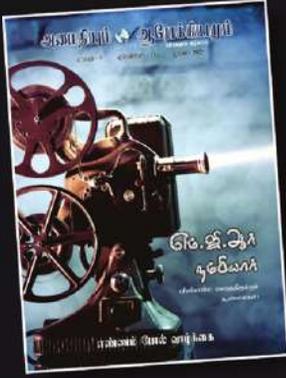
Bah!
Bah!

இன்றைய பள்ளி மற்றும் கல்லூரி



சிவபாலன் முத்து
ஓவியர்

ஜூலை 2017



பொருளடக்கம்

- 04 எம்.ஜி.ஆர் - நம்பியார்
- 08 ஹெல்த் டிப்ஸ்
- 09 சிங்கப்பூரில்
பானுவீட்டுக்கல்வி முறை
- 16 வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்
அழகு சாதனப் பொருட்கள்
- 19 பாமரன் பேசுகிறேன்...
- 23 வாழ்க்கையை
கொண்டாடுங்கள்...
- 26 பணைமரம் வளர்ப்போம்

விலை ரூ. 50/-

ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

Helpline : + 91 96290 32767

Mail : giriyapublications@gmail.com

Web : www.giriyapublications.com

ஆசிரியர் படம்



அன்பு நண்பர்களே !

தமிழகத்தில் வாழும் மக்கள் நல்லவை, கெட்டவைகளைப் பற்றிப் புரிந்துகொண்டு மீண்டும் தற்சார்பு வாழ்க்கை முறைக்கு விரைவாக மாறிவருவதை கண்கூடாக காணமுடிகிறது. நாம் இதை எண்ணி பெருமிதம் கொள்கிறோம். ஊடக விளம்பரங்களை நம்பி சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயை கடைகளில் வாங்கிப் பயன்படுத்தி வந்த மக்கள் அதை தீமை என்று உணர்ந்து புறக்கணிக்கத் துவங்கியுள்ளனர். ஒவ்வொரு ஊரிலும், ஒவ்வொரு தெருவிலும் செக்குகளில் எண்ணெய் அரைப்பதும் மக்கள் அதை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதும் பரவலாக பெருகியுள்ளது. இது போன்று நமக்குத் தேவைப்படுவற்றை நாமே தயாரித்துப் பயன்படுத்துவது தான் தற்சார்பு வாழ்க்கை முறை.

கல்வி முறையிலும் மாற்றங்கள் நிகழத் துவங்கியிருப்பது மகிழ்ச்சியளிப்பதாய் இருக்கிறது. முன்பிருந்த குருகுல கல்விமுறை என்ற பயனுள்ள கல்விமுறைக்கு பள்ளிகள் மாறிக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த தற்சார்பு வாழ்க்கை முறை என்பது தமிழகத்தில் துவங்கி இன்று பிற பகுதிகளுக்கும் வேகமாக பரவி வருகிறது. இதற்கு தமிழகம் மட்டுமே மற்ற மக்களுக்கு முன்னோடியாக திகழ்கிறது என்பதை எண்ணி நாம் பெருமை கொள்வோம்.

தற்சார்பு வாழ்க்கை முறை பற்றிய விழிப்புணர்வை அனைத்து மக்களிடமும் ஏற்படுத்துவதற்காக நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் இதழின் மூலமாக கட்டுரைகளை வெளியிட்டு வருகிறோம். அடுத்த இதழில் டிவியில் விளம்பரம் செய்யப்படும் சோப்பில் உள்ள கேடுகள் பற்றியும், தேங்காய் எண்ணெய் மூலம் வீட்டிலேயே சோப் தயாரிக்கும் முறையைப் பற்றியும் நாம் கற்றுக்கொள்ள இருக்கிறோம். மேலும் கரண்ட் ஷாக் அடிக்கும் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் ஷாக் அடிக்காத கரண்ட் ஒன்று உள்ளது. அந்த அற்புத கரண்ட் பற்றியும் அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

வாழ்க வையகம் !
வாழ்க வளமுடன் !

ஹெலர் பால்கர்

எம்.ஜி.ஆர் புத்தகங்கள்

ஹீலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர்,

அனாடமிக் செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

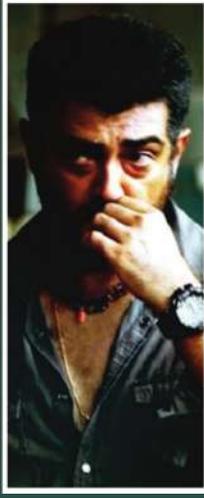
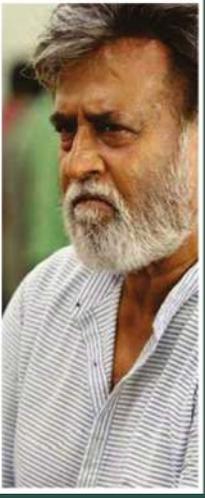
பொழுதுபோக்கு அம்சங்களில் ஒன்றாக நம் வாழ்வில் கலந்துவிட்டது

திரைப்படங்கள். ஆனால் இப்பொழுது வரும் திரைப்படங்களைப் பார்க்கும் இந்த தலைமுறையினர் திரைப்படங்கள் மூலமாகவே பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்த தலைமுறையும், இனிவரும் தலைமுறையும் இத்திரைப்படங்களால் என்னென்ன பாதிப்பிற்கும் உள்ளாகிறது என்பதைப் புரியவைத்து அதிலிருந்து நாம் எப்படி அவர்களை காப்பாற்றுவது என்பதையும் தான் முக்கிய நோக்கமாக கொண்டு இக்கட்டுரையின் மூலம் நாம் அறிய இருக்கிறோம்.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு வெளியான திரைப்படங்களில் எம்.ஜி.ஆர் கதாநாயகனாகவும், நம்பியார் வில்லன் வேடத்திலும் நடித்து வந்தனர். எம்.ஜி.ஆர் கதாநாயகன் நல்லவர், நல்ல காரியங்கள் மட்டுமே செய்வார். அதாவது அம்மாவிடம் அதிக அன்புடன் நடந்துகொள்வார்.

தங்கையிடம் பாசமழை பொழிவார். காதல் என்று வரும்பொழுது காதலையும் ஒழுங்காகச் செய்வார்.

அதே போல கெட்டகாரியம் செய்பவர்களைத் தட்டிக் கேட்பார், அடிப்பார், கெட்டகாரியங்களைத் தடுத்து நிறுத்துவார். வில்லன் வேடத்தில் வரும் நம்பியார் செய்யும் கெட்டகாரியங்களைத் தடுத்து நிறுத்துவார். வில்லன் வேடத்தில் வரும் நம்பியார் கெட்டகாரியங்கள் செய்வார். மக்களைத் துன்புறுத்துவார். கொள்ளை அடிப்பவராக, சாராயம் காய்ச்சப்பவராக, பொய் சொல்பவராக, கொலை காரராக என பல தீய செயல்களின் வடிவமாக நம்பியார் அந்த வில்லன் வேடங்களில் வருவார். இதுதான் பல வருடங்களுக்கு முன்பு வெளியான எம்.ஜி.ஆர், நம்பியார் பங்கேற்ற படங்களில் கதாநாயகன், வில்லன் ஆகியோரின் குணாதிசயங்களாக இருந்தது.



இரட்டைவேடங்களில் நடித்த படங்களில் ஒன்று கதாநாயகன் வேடம் மற்றொன்று வில்லன் வேடம் என்பதாகத்தான் இருக்கிறது. நடிகர் ரஜினிகாந்த் நடித்த கபாலி திரைப்படத்தில் “கேங்ஸ்டர்” ஆக நடித்திருக்கிறார். இவ்வாறு நாயகர்கள் கெட்டகாரியம் செய்வது போல நடிப்பதற்குப் பின்னணியில் மறைமுகமான சூழ்ச்சி ஒளிந்து கொண்டிருப்பது நம்மில் பெரும்பாலோருக்குத் தெரியாத ஒரு விசயம்.

எம்.ஜி.ஆர், நம்பியார்

காலகட்டத்திற்கு பின்னர் வந்த பல படங்களில் கதாநாயகனே, வில்லனாகவும் நடிக்கும் வழக்கம் திரைப்படங்களில் துவங்கியது. நல்ல காரியங்கள் செய்யும் ஹீரோ வில்லதனமாகவும் நடிப்பை வெளிப்படுத்துவார். அதாவது நல்ல காரியங்கள் செய்து கொண்டிருந்த ஹீரோ அவரே கெட்டகாரியங்கள் செய்யும் வில்லனாகவும் நடிக்கும் படங்கள் வெளியாகின. உதாரணம் நடிகர் ரஜினிகாந்த் நடித்த பில்லா.

நமக்குப்பிடித்த நமது அபிமான நடிகர்கள் கதாநாயகர்களாக நடிக்கும் போது அவர்கள் திரையில் செய்யும் நல்ல காரியங்களை மிகவும் ரசித்துப் பார்த்திருப்போம். அதே நாயகர்கள் பொய் சொல்லுதல், கஞ்சா கடத்தல், கொள்ளையடித்தல், வெளிநாட்டிலிருந்து தங்கம் கொண்டுவருதல், கொலை செய்தல் போன்ற வேலைகளையும் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள்.

சமீபகாலமாக நடிகர் சூர்யாவின் நடிப்பில் வெளியான பெரும்பாலான படங்களில் அவரே கதாநாயகனாக, வில்லனாக செய்திருப்பதை படம் பார்ப்பவர்கள் அறியலாம். நடிகர் அஜித்

உலகை ஆளத்துடிக்கும்

அடிமைகளான இலுமினாட்டிகள் தான் திரைத்துறையிலும் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றனர். நமது அபிமான நடிகர்கள் மூலம் கெட்டகாரியங்கள் செய்வது போன்ற காட்சியில் அவர்களை நடிக்கச் செய்து காட்சிப்படுத்துகிறார்கள். அபிமான நடிகர்கள் எந்தப்படத்தில் நடித்தாலும் அதை ரசிக்கும் மக்கள் அவர் கெட்டகாரியம் செய்வதாக காட்சியில் நடித்தாலும் அதையும் ரசிக்கத் துவங்கிவிடுகின்றனர். எனவே நல்லவற்றிற்கும், கெட்டவற்றிற்கும், வித்தியாசம் தெரியாத மனநிலை மக்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இதுமட்டுமன்றி அடுத்த தலைமுறையும் நல்லது எது ? கெட்டது எது? என்ற வேறுபாட்டை பிரித்து அறிந்து கொள்ள முடியாத பதிவைத்தான். இத்திரைப்படங்கள் ஏற்படுத்தி இருக்கின்றன.

இப்போது முப்பது வயது கடந்த தலைமுறையினர் அனைவருக்குமே நல்லது எது? கெட்டது எது ? என்பது பற்றித் தனித்தனியாக தெளிவாகத் தெரியும். ஏனெனில் நாம் வளர்ந்த விதம் மற்றும் புரிந்து கொண்ட விசயங்கள் நம்மை நல்வழிபடுத்தியிருக்கின்றன. ஆனால் இப்பொழுதுள்ள முப்பது வயதிற்கு கீழ் குறிப்பாக இருபது வயதிற்கு கீழ் உள்ள



இன்றைய இளைய தழுமுறையினருக்கு நல்லது எது? கெட்டது எது? என்பது பற்றி அவர்கள் யாருக்கும், தெரியாது என்பது அவர்களது பெற்றோர்க்கே தெரியாது என்பதுதான் உண்மை.

உதாரணமாக திரைப்படங்களில் ரௌடியாக நடக்கும் வில்லன் நடிகர் சந்தையில் உள்ள ஒவ்வொரு கடைக்கும் மாமூல், கேட்டு வருவார். தலா பத்து ரூபாய் என்று ஒவ்வொரு கடையிலும் அவர் வசூலித்துக் கொண்டு இருப்பார். இதைத் தட்டிக்கேட்கிறேன் என்ற பெயரில் அங்கு வரும் ஹீரோ ரௌடியுடன் சண்டையிட்டு அங்குள்ள கடைகள் அனைத்தையும் அடித்து நொறுக்கிவிடுவார். உண்மையில் மாமூல் பத்துரூபாய் கொடுத்ததை விடவும் அதிகப்படியான நஷ்டம் இந்த கதாநாயகன் அடித்து நொறுக்கியதில் ஏற்பட்டது என்ற ஒரு விசயத்தை யாருமே கவனிப்பதில்லை.

இரண்டாவதாக கார்ட்டூன் சேனல்களை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அந்த கார்ட்டூனில் வரும் ஹீமேன். ஹிட்மேன், சூப்பர்மேன் ஹீரோ கதாபாத்திரங்கள் வில்லனிடம் இருந்து ஒருகாரை உடைப்பதிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்காக ஐம்பது கார், பத்து பஸ், ஏழு ரயில் ஆகியவற்றை உடைத்து நொறுக்கி

விட்டு செல்வார்கள். இதை யாரும் கவனிப்பதேயில்லை.

நமது இளைய சமுதாயத்தினர்க்கு தவறான செய்திகள் புகட்டப்படுகிறது. என்பதை மேற்சொன்ன உதாரணங்களிலிருந்து புரிந்து கொள்ளலாம். அதாவது யார் எக்கேடு கெட்டுப் போனாலும் பரவாயில்லை. நீ நினைத்த காரியத்தை அடைய வேண்டுமானால் எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் என்பதைத்தான் அக்காட்சிகள் மனோதத்துவ ரீதியாக அவர்கள் மனதில் பதிய வைக்கப்படுகிறது.

இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் நல்ல உள்ளங்கள் இனிமேல் சினிமா, டிவி நாடகங்கள், கார்ட்டூன்கள் போன்றவைகளை உருவாக்கும் படைப்பாளிகள், அதன் தயாரிப்பாளர்கள். இயக்குனர்கள் ஆகியோரில் உங்களுக்கு நண்பர்களாக உள்ளவர்களிடம் இதைப்பற்றி விரிவாக எடுத்துக் கூறுங்கள். இனிமேல் இதுபோன்ற நல்லவற்றிற்கும், கெட்டவற்றிற்கும் வித்தியாசம் தெரியாவண்ணம் படம் எடுப்பதை விட்டுவிட்டு நல்லது எது? கெட்டது எது? என்று தெளிவாக புரிந்து கொள்ளும்படியான காட்சிகளைப் படமாக்க கூறவேண்டியது நமது கடமையாகும்.

திரைப்படங்களில் வரும் நல்ல, தீய விசயங்களைப் பற்றிப் பிரித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டிய விசயங்களை பற்றி வரும் தலைமுறையினருக்கும், இந்த தலைமுறையினருக்கும் கொண்டு சேர்ப்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் கடமையாகக் கொள்ளவேண்டும். உதாரணமாக குழந்தைகளை ஏதாவது திரைப்படத்திற்கு அழைத்துச் சென்றால் படம் பார்த்துவிட்டுத் திரும்பி வந்தவுடன் அப்படம் பற்றி குழந்தைகளுடன் கலந்துரையாடவேண்டும். அந்தப் படத்தில் வந்த விசயங்களில் எது சரி? எது தவறு என்பனவற்றை நாம் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டிய கட்டயாத்தில் இருக்கிறோம்.

இந்த உலகில் உள்ள எவரும் தெளிவாக சொன்னால் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய நிலையில் தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் நாமோ அவர்கள் புரிந்து கொள்ளமாட்டார்கள் என்பதை முதலிலேயே முடிவு செய்து அவர்களுக்கு சொல்லாமல் விட்டுவிடுகிறோம். அதனாலேயே அவர்களும் புரிந்து கொள்வதில்லை.

ஒரு விசயத்தை நீங்கள் ஒருவரிடம் சொல்லும் பொழுது அவர் அதன்படி கேட்க வில்லையெனில், அவருக்கு புரிகிறபடி உங்களுக்கு சொல்லத் தெரியவில்லை என்பதுதான் உண்மை. எனவே மற்றவர்களுக்கு புரிகிறபடி சொல்ல வேண்டும் எனும் திறமையை நீங்கள் தான் வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பொதுவாக என் குழந்தை என் பேச்சைக் கேட்டு நடப்பதில்லை எனும் புகாரை பல பெற்றோர்களும் கூறுவதுண்டு. இதன் பொருள் உங்கள் குழந்தையை வளர்க்கும் திறமை உங்களுக்கு இல்லை என்பதை வெளிகாட்டுவதாகும். அதேபோல

இன்றைய இளையதலைமுறையினர் மீதும் அதிக பொறுப்பும், கடமையும் கொண்டவர்களாக நாம் இருக்கிறோம். எனவே அவர்களுக்கு நல்லது எது? கெட்டது எது? சரி எது? தவறு எது? என்று ஒவ்வொரு முறையும் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கவேண்டிய கட்டயாத்தில் இருக்கிறோம்.

இந்த கட்டுரையைப் படிக்கும் அன்பர்களில் சிலர், இதை நாம் தெரிந்துகொண்டு என்ன செய்வது? சினிமா, சீரியல், கார்ட்டூன் போன்றவற்றை எடுக்கும் இயக்குனர்கள், தயாரிப்பாளர்கள் ஆகியோர் தானே தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்? என்று நினைக்கலாம். ஆனால் இந்த விசயத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் ஒவ்வொருவருக்கும் இது சினிமாவில் மட்டுமல்ல எல்லா இடத்திலுமே பயன்படக்கூடிய ஒன்று தான் என நினைக்கவேண்டும். இந்த தத்துவம் உலகையே மாற்ற வல்லது. உலகை ஒருநாள் மாற்றவேண்டும் எனில் அதை இன்று இப்பொழுதே ஆரம்பிக்க வேண்டும். முடியாது என்று கூறி அமர்ந்திருந்தால் இந்த ஜென்மத்தில் முடியாது. முடியும் என்று ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு துகளை நகர்த்தினால் கூட நிச்சயம் ஒருநாள் இந்த உலகை மாற்றிவிட முடியும்.

எனவே நமது இளைய சமுதாயத்திற்கு நல்லது எது ? கெட்டது ? எதுஎன்று புரிய வைக்கமுடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் நாம் ஒவ்வொரு காரியமும் செய்து வருகிறோம். நீங்களும் இதில் இணைந்து கொள்ளுங்கள். நம்புங்கள். நாம் அனைவரும் சேர்ந்து செயல்படுவோம் நிச்சயம் உலகை மாற்றுவோம்.

வாழ்க வளமுடன் !
வாழ்க வையகம் !!



நீர் கடுப்பு நீக்கும் மிளகு வைத்தியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

உடலுக்கு அதிக உஷ்ணம்
சேரும்பொழுது உடலின்
நீர்சமநிலை

பாதிக்கப்பட்டு நீர் வற்றிவிடுகிறது. இதனால்
நீர்கடுப்பு, சிறுநீர் தாரை எரிச்சல், நீர்
குறைபாடு போன்ற பாதிப்புகள் வருவதற்கு
வாய்ப்புகள் உள்ளது.

பொதுவாக சவுதிஅரேபியா, குவைத்,
கத்தார், மஸ்கட், துபாய் போன்ற வளைகுடா
நாடுகளில் வெப்பம் மிகுதியாக நிலவுகிறது.
இதுபோன்று வெப்ப மண்டலங்களில்
வசிக்கும் மக்களின் உடலில் நீர் பெருமளவு
குறைந்துவிடும் பொழுது பலவித உபாதைகள்
ஏற்படுகிறது. அதே போன்று சமையலறையில்
அதிகநேரம் அடுப்பின் அருகே பணிபுரி
பவர்களுக்கும், டீ கடையில் பாய்லர் முன்
அதிகநேரம் நின்று பணியாற்றும்,
ஊழியர்களுக்கும், பவுண்டரிகளிலும்,
தொழிற்சாலைகளிலும் அதிக வெப்பம்
நிலவும் இடங்களில் பணிபுரிபவர்களுக்கும்,
வெயிலில் அதிகநேரம் பணி
புரிபவர்களுக்கும் சிமெண்ட் சீட், தகர சீட்
வேய்ந்த கூரையின் கீழ் வாழ்பவர்களுக்கும்
வெப்பத்தில் உடலில் நீரின் அளவு குறைந்து
விடுவதால் பல்வேறு வியாதிகள் வருகின்றன.
இதிலிருந்து நாம் விடுபட மிளகு வைத்தியம்
செய்தால் போதுமானது. இதைச் செய்யும்
முறையை பார்ப்போம்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து மிளகைச்
சாப்பிடவேண்டும். அதில் இரண்டு
மணிநேரத்திற்கு ஒரு மிளகு வீதம் கணக்கு
வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடலாம். ஒவ்வொரு
முறை மிளகைச் சாப்பிடும்பொழுதும் நன்றாக
மென்று சுவைத்துக் சாப்பிட்டபின்னர் ஒரு
டம்ளர் அளவு நீர் அருந்த வேண்டும்.
இவ்வாறு ஒவ்வொரு நாளும் தினசரி ஐந்து
மிளகுகளைச் சாப்பிட்டு வரும்பொழுது
எவ்வளவு வெப்பம் மிகுந்திருக்கும் நாடுகளாக
இருந்தாலும் நமது உடலை ஆரோக்கியமாக
வைத்துக் கொள்ளலாம்.

உடலில் வெப்பத்தன்மை
எப்பொழுதெல்லாம் அதிகரிக்கிறதோ
அப்பொழுது உடல் அமிலத்தன்மை
பெற்றுவிடுகிறது. இந்த அமிலத்தன்மையை
காரத்தன்மையாக மாற்றும் வல்லமை
மிளகிற்கு உள்ளது. இந்த மிளகு வைத்தியம்
எளிமையானதும், சிறந்ததும் ஆகும்.

எனவே தினமும் ஐந்து அல்லது ஆறு
குறுமிளகினை மென்று சுவைத்து சாப்பிட்டு
வெப்பம் அதிகமாக உள்ள இடங்களில்
ஏற்படும் நீர்க்கடுப்பினை சரிசெய்து
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக !
நன்றி !

திரு. ஆர்.டி கண்ணன் ஐயா, மதுரை,
திரு. கேசவன் ஐயா, மதுரை.
மும்பை ஐட்ஜி. பாஸ்கர் ஐயா,

சிங்கப்பூரில் பானு வீட்டுக் கல்விமுறை

- ஹீலர் பாஸ்கர்



சிங்கப்பூரில் வாழ்ந்து வரும் ஒரு
தம்பதியினர் தங்கள்
குழந்தைகளுக்கு

பானுவீட்டுவழிக்கல்வி முறையை அளித்து
வருகின்றனர். நான் கடந்த ஜூன் 2017ல்
சிங்கப்பூரில் அந்த குடும்பத்தினரைச்
சந்தித்தேன். அந்த தம்பதியின் பெயர் திரு.
ஷேக் மற்றும் திருமதி. ரெஜினா என்பதாகும்.

திரு. ஷேக் தனது குழந்தைகளான
பத்துவயது மகள் ஆஷிக்காவிற்கும் ஒன்பது
வயது மகன் அர்ஷத்திற்கும் தனது மனைவி
திருமதி. ரெஜினாவின் உதவியுடன்
அவர்களை பள்ளிக்கு அனுப்பாமல்
வீட்டிலேயே பானுவீட்டுக்கல்வியை கற்றுக்
கொடுத்து வருகிறார்.



திரு. ஷேக் மற்றும் குடும்பத்தினர்

சிங்கப்பூரில் நமது பானுவீட்டுக்கல்வி
முறையைப் பின்பற்றி வரும் அந்த
தம்பதியினரை நான் கடந்த மாதம் சந்தித்து
உரையாடிவிட்டு வந்தேன். இச்சந்திப்பில்
அவர்களிடம் நான் கேட்ட ஐந்து
கேள்விகளையும் அவர்களின் பதிலையும்
இங்கே கட்டுரை வடிவில் உங்களுக்குத்
தருகிறேன்.

**கேள்வி 1: உங்கள் குழந்தைகளுக்கு
வீட்டுவழிக்கல்வியை அளிக்க ஆரம்பித்தற்கு என்ன
காரணம்? இதில் ஏன் உங்களுக்கு ஆர்வம்
வந்தது?**

பதில் : பல ஆண்டுகளாக என்
மனதில் கல்விமுறை ஒழுங்காக இல்லை.
அதில் ஏதோ தவறு நடக்கிறது என்பதை நான்
யோசித்து வந்தேன். அந்த சமயத்தில் நீங்கள்
(ஹீலர் பாஸ்கர்) யூடியூப்பில்
வெளியிட்டிருந்த பானுவீட்டுவழிக்கல்வி
முறை பற்றிய வீடியோக்களை முழுவதுமாய்
பார்த்தேன். என்னுடன் என் மனைவியும்
அந்த யூடியூப்பில் வீடியோக்களைப்
பார்த்தார். கல்வி இன்றைய சூழலில் எவ்வாறு
உள்ளது என்பதை நாங்கள் புரிந்து
கொண்டோம். கல்வியைப் பற்றிய உங்களின்
பார்வை பயனுள்ளதாகவும்,
நம்பிக்கையூட்டுவதாகவும் இருப்பதை அந்த

வீடியோவின் மூலம் இருவரும் அறிந்து கொண்டதால் எங்களுக்கு அது மிகவும் பிடித்துப் போனது. இதனுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில் சிங்கப்பூரில் கல்வியின் தரம் மிகவும் குறைவாக உள்ளதை உணரமுடிகிறது.

பானுவீட்டுக்கல்விமுறையில் எங்களுக்கு முழுமையான உடன்பாடு ஏற்பட்டு விட்டதால் எங்கள் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்புவதை உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு வீட்டிலேயே கல்வியை கற்றுக் கொடுத்து வருகிறோம்.

கேள்வி 2 : உங்களால் எப்படி இந்தக் கல்வியைக் கொடுக்க முடிகிறது?

பதில் : முதலில் நான் முழுநேரமாக ஒருநிறுவனத்தில் பணியாற்றிக் கொண்டு இருந்தேன். ஆனால் தற்போது என் குழந்தைகளுக்கு கல்வியைக் கற்பிக்கவேண்டும் என்பதற்காக என் வேலையை பகுதி நேரமாக மாற்றிக் கொண்டேன். இதனால் வருமானம் சற்று குறைவாகத்தான் இருக்கிறது. இருந்தபோதும் எங்கள் குழந்தைகளின் கல்விக்காக அந்த வருமானத்தை விட்டுக் கொடுப்பதை நான் பெருமையாக நினைக்கிறேன். மேலும் எனக்கு என் மனைவியும் இதில் உறுதுணையாக இருப்பதனால் சுலபமாக இருக்கிறது.

கேள்வி 3 : உங்கள் குழந்தைகளுக்கு என்னவெல்லாம் கற்றுக் கொடுத்து இருக்கிறீர்கள்?

பதில் : எங்கள் குழந்தைகளுக்கு சமையல்கலையை நன்கு கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறோம். சிலம்பாட்டம் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறேன். நாங்கள் இஸ்லாமிய மதத்தினைச் சேர்ந்தவர்களாக இருந்தபோதும் அவர்களுக்கு தினசரிகாலண்டரில் உள்ள நல்ல நேரம் ராகுகாலம், எமகண்டம், மேல்நோக்கு நாள், கீழ்நோக்கு நாள், கரிநாள் ஆகிய அனைத்தும் பற்றிய விசயங்களைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறோம். ஆனால்

இவ்வாறு நாள்காட்டியைப் பார்ப்பது எப்படி என்பது பலருக்கும் தெரியாது என்பதே உண்மை.

எங்கள் குழந்தைகள், குழந்தைப் பருவத்துக்கே உரிய குணாதிசயங்களுடன் வளர்கின்றனர். ஆனால் இன்று பள்ளிகளுக்குச் சென்று படிக்கும் குழந்தைகளிடம் இந்த விசயத்தைக் காண முடிவதில்லை. உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் போன்ற விசயங்கள் பள்ளிகளில் கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. அவை எவையும் இன்றி அவர்கள் மனித இயந்திரங்களாக, ரோபாட்கள் போல வளர்கிறார்கள். ஆனால் எங்கள் குழந்தைகளுக்கு உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் போன்ற விசயங்களை அறிந்து கொண்டு மனித இயல்புடன் வளர்கிறார்கள். குழந்தைகள் குழந்தைகளாக வளர வேண்டும் எனில் பள்ளிகளுக்கு அனுப்பக் கூடாது என்பதில் நாங்கள் தெளிவாக இருக்கிறோம். ஒரு குழந்தையின் முகத்தைப் பார்த்தாலே அக்குழந்தை உணர்வுப் பூர்வமாக உள்ளதா? இயந்திரத்தனமாக உள்ளதா என்று கண்டறிந்து விடலாம். நீங்கள் இதை சோதித்துக் அறிந்து கொள்ளலாம். எங்கள் குழந்தைகள் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளும் குழந்தைகள். மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டு இதை நீங்கள் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

விருந்தோம்பல் பற்றி எங்கள் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறோம் வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகளை அன்பாக உபசரித்து, பணிவாக மரியாதையுடன் அவர்களிடம் நடந்து கொள்வார்கள். ஆனால் இன்று பள்ளிகளுக்குச் செல்லும் எந்தக் குழந்தையும் விருந்தாளிகளை வரவேற்பதோ அவர்களை நேராகப் பார்ப்பதோ பழகுவதோ இல்லை. எப்பொழுதும் அறைக்குள் புகுந்துகொண்டு கம்ப்யூட்டர், செல்போன், ஐபேட் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எந்த



குழந்தைகளை தனியாக நடக்க வைத்து அவர்களுக்கு தைரியத்தை கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள்.

உறவினர்களுடனும் சுமுகமாகப் பழகுவது இல்லை. வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகளைக் கண்டு கொள்வதும் இல்லை.

சிங்கப்பூர் முழுவதும் எங்கள் குழந்தைகள் தனியாக பயணித்து வீடு திரும்புவதற்கு பயிற்சி அளித்திருக்கிறோம். எனவே எந்தப் பகுதிக்கும் அவர்களால் தனியாக நடந்தோ, சைக்கிளில் பயணம் செய்தோ, கார், பஸ், ரயில்களில் பயணம் செய்தோ எங்கும் சென்று திரும்பி வந்து விடுவார்கள். அவர்களை நம்பி எங்கும் அனுப்பலாம்.

திருக்குறள் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறேன். பியானோ வாசிக்க கற்று வருகிறார்கள். வீட்டு வேலைகள் அனைத்தும் அவர்களே செய்து கொள்ள கற்றுக் தந்திருக்கிறோம். வீடு பெருக்குவது, கழிவறை, குளியலறையை சுத்தம் செய்வது, துணி துவைப்பது பாத்திரம் கழுவுதல் போன்ற பணிகளைச் செய்வார்கள். வீட்டைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பார்கள்.

தாத்தா, பாட்டிகளை அவ்வப்போது வாக்கிங் அழைத்து செல்வார்கள்.

அவர்களுக்கு வேண்டிய உதவிகளையும் செய்வார்கள். எங்கள் குழந்தைகளுக்கு டெலிபதி கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறோம். குடும்பத்துடன் வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும் பொழுது நாங்கள் யாருமே செல்போன் எடுத்துச் செல்வதில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து தனியாக உள்ள மற்றவருக்கு மனதில் எண்ணங்கள் வழியாக அவருக்கு செய்தி அனுப்பி அவரை அந்த இடத்திற்குவரச் செய்து விடுவோம். அவர்களும் நாம் நினைத்த இடத்திற்கு சரியாக வந்துவிடுவார்கள். நானோ, என் மனைவியோ, குழந்தைகளோ யாராக இருந்தாலும் ஒருவர் மற்றவருக்கு இந்த டெலிபரி மூலமாக தகவல் அனுப்பி அவர்களை குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வரசெய்வதற்கு இந்த முறையை பின்பற்றுகிறோம். இது மிகவும் அருமையாக வேலை செய்கிறது. நீங்களும் இதை சோதித்துப் பாருங்கள்.

நாங்கள் எங்கள் குழந்தைகளுக்கு அறிவைக் (Knowledge) கொடுக்கிறோம். வெறும் தகவல்களைக் (Information) கொடுப்பதில்லை. ஆனால் பள்ளிகளில் கல்வி

நல்ல விசயங்களை
மட்டுமே பேசுவதற்கு,
சின்திப்பதற்கு, உணர்வதற்கு
நேர்மறை
எண்ணங்களை
கற்றுக்
கொடுத்திருக்கிறார்கள்.



என்ற பெயரில் தகவல்களை மட்டுமே
கொடுக்கிறார்கள். அறிவைக் கற்பிப்பதற்கும்
தகவல்களைக் கற்பிப்பதற்கும் நிறைய
வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன. மேலும்
சுதந்திரம் என்றால் என்ன என்று கற்றுக்
கொடுத்து இருக்கிறோம். ஆனால்
பள்ளிகளில் எந்த கல்வியும் இதைக்
கற்றுக்கொடுவதில்லை.

வலது மூளையை சிறப்பாகச்
செயல்படுவதற்கான (Right Brain Activation)
என்ற பயிற்சியை கொடுத்திருக்கிறோம். நல்ல
விசயங்களை மட்டுமே பேசுவதற்கும், நல்ல
விசயங்களை மட்டுமே சின்திப்பதற்கும்,
உணர்வதற்கும் நேர்மறை எண்ணங்களை
(Positive Thinking) கற்றுக் கொடுத்து
இருக்கிறோம். இது தவிர சும்மா இருக்க
கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறோம். எந்த குழந்தை
சும்மா இருக்கக் கற்றுக் கொள்கிறதோ அந்த
குழந்தை நல்ல குழந்தையாக வளரும்.
ஆனால் இப்போதிருக்கும் எந்த குழந்தையும்,
பெரியவர்களும் சும்மா இப்போதிருக்கும்
எந்த குழந்தையும், பெரியவர்களும் சும்மா
இருப்பதே இல்லை. அதனால் அவர்களுக்கு
இந்த உலகில் எப்படி வாழ்வது என்றும்
தெரியவில்லை. ஒருவர் எவ்வளவு நேரம்
சும்மா இருக்க ஒதுக்குகிறாரோ அவரால்
நன்கு வாழ்க்கையை புரிந்து கொண்டு
வாழமுடியும். தூங்குவதற்கு முன்பாக எங்கள்
குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும்

குறைந்தது அரைமணிநேரம் சும்மா
இருந்துவிட்டுத்தான் தூங்கச் செல்வோம்.
அப்போது நிம்மதியான தூக்கம் வருகிறது.

ஒவ்வொரு பாடங்களைக் கற்று
முடிந்ததும் குறைந்தபட்சம் ஐந்து நிமிடங்கள்
சும்மா இருக்கிறோம். குழந்தைகள் இவற்றை
வழக்கமாகப் பின்பற்றி வருகிறோம்.
அப்போது கற்றுக் கொண்ட விசயங்கள்
மனதில், நினைவுத்திறனில் நன்கு மனதில்
பதிந்து விடுகிறது. இதுவரை கூறியதில்
இருந்து நாங்கள் குழந்தைகளை எப்படி
வளர்க்கிறோம் என்பதை புரிந்து
கொண்டிருப்பீர்கள். நாங்கள் குழந்தைகளை
குழந்தைகளாக வளர்க்கிறோம். நீங்கள்
எப்படி வளர்க்கிறீர்கள் என்பதை யோசித்துக்
கொள்ளுங்கள்.

**கேள்வி 4 : பள்ளிக்கு செல்லாமல் குழந்தைகளுக்கு
வீட்டிலேயே கல்வி கற்றுக் கொடுப்பதற்கு சிங்கப்பூர்
அரசாங்கம் உங்களுக்கு அனுமதி
கொடுத்திருக்கிறதா?**

பதில் : ஆரம்பத்தில் எங்கள்
உறவினர்களும், நண்பர்களும் என்

குடும்பத்தாரும் பள்ளிக்கு குழந்தைகளை அனுப்பாமல் இருப்பது குறித்து தவறாக எண்ணிக்கொண்டு என்னைத் திட்டினார்கள். இவ்வாறு செய்யக்கூடாது என்று எனக்கு அறிவுறுத்தினார்கள். ஆனால் அதன் பின்னர் இப்போது குழந்தைகள் வளரும் விதம், பண்பு, அவர்களின் திறமை, அறிவுக் கூர்மையை பார்த்து வியந்து பெருமை கொள்கிறார்கள். மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள். எங்களுக்கு உதவி செய்கிறார்கள்.

சிங்கப்பூரை பொறுத்தவரை பள்ளிகளுக்கு சென்று கல்வி கற்க வேண்டும் என்பது தான் சட்டம். ஆனால் நாங்கள் எங்கள் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்பவில்லை. இதனால் சிங்கப்பூர் கல்வித்துறை அதிகாரிகள் இதுகுறித்து விசாரிக்க நேரடியாக என் வீட்டிற்கு வந்தார்கள். குழந்தைகளை ஏன் பள்ளிக்கூடம் அனுப்பவில்லை என்று எங்களிடம் கேட்டார்கள். கல்வி பற்றிய எங்களது கருத்துக்களை தெளிவாக நான் எடுத்துக் கூறினேன். உடனே அந்த அதிகாரிகள் தனியே என்னை அழைத்துச் சென்று பல கேள்விகளை என்னிடம் கேட்டார்கள். அதற்கு நான் கூறிய பதில்களையும் அவர்கள் பதிவு செய்து கொண்டார்கள். உதாரணமாக குழந்தைகளை பள்ளிக்கு ஏன் அனுப்பவில்லை? அவர்களுக்கு எப்படி கல்வி கற்றுக் கொடுக்கிறீர்கள்? அது எப்படி சாத்தியம்? என்பது போன்ற பல்வேறு கேள்விகளைக் கேட்டார்கள். அக்கேள்விகளுக்கெல்லாம் நான் உண்மையான தெளிவான பதில்களைக் கூறினேன். பின்னர் எங்கள் குழந்தைகளை தனியே அழைத்துச் சென்று அவர்களின் அறிவுத்திறனை சோதித்து அறிய பல கேள்விகளைக் கேட்டார்கள். எங்கள் குழந்தைகள் மிக தைரியமாக கேட்ட கேள்விகளுக்கெல்லாம் தன்னம்பிக்கையுடன் சரியான பதிலை உடனுக்குடன் கூறினார்கள்.

இதையெல்லாம் கவனித்துப் பதிவு செய்து கொண்ட அந்த கல்வித்துறையினர் மகிழ்ச்சி அடைந்தனர். இத்துடன் எங்கள் குழந்தைகளுக்கு வீட்டிலேயே கல்வி கற்க அனுமதிக்கிறோம் என்று சான்றிதழ் ஒன்றை முத்திரையிட்டு அளித்துச் சென்றனர்.

இதன் மூலம் சிங்கப்பூரில் முதன் முதலாக பள்ளிகளுக்குச் செல்லாமல் வீட்டிலிருந்தே கல்வி கற்பதற்கு நாங்கள் எங்கள் குழந்தைகளின் மூலமாக புதிய அங்கீகாரத்தை அரசிடம் பெற்றிருக்கிறோம். வீட்டிலேயே கல்வி கற்பதற்கான முன்மாதிரியாக பானுவீட்டுக்கல்வி முறையை சிங்கப்பூர் மக்களுக்கு நாங்கள் தெரியப்படுத்தி இருக்கிறோம் என்பதில் பெருமை கொள்கிறோம்.

பனிரெண்டு வயதை அடைந்த குழந்தைகளுக்கு நேஷனல் எக்ஸாம் என்ற ஒன்றை சிங்கப்பூர் அரசாங்கம் நடத்துகிறது. பள்ளிக்கு செல்லாமலேயே கல்வி கற்று இந்த தேர்வில் தேர்ச்சி அடைந்து விட்டவர்களுக்கு ஒரு சான்றிதழை அளிக்கிறார்கள். இந்த சான்றிதழைப்பெற்றுக் கொண்டு மேல்படிப்பைத் தொடரலாம் அல்லது வேலைக்குச் செல்லலாம். எனவே



சிங்கப்பூரிலும் பள்ளிக்குச் செல்லாமலேயே வீட்டிலிருந்து கல்வி கற்றுக் கொண்டு சான்றிதழ் பெற முடியும் என்பதை இதன் மூலம் நாம் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

கேள்வி 5 : உங்களுக்கு என்ன மாதிரியான உதவி தேவைப்படுகிறது?

பதில் : எங்களைப் போன்றே குழந்தைகளுக்கு வீட்டிலிருந்து கல்வி கற்றுக்கொடுக்க விரும்பும் ஒத்த கருத்துள்ள நண்பர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள். நான் மட்டும் தனியாக இந்த முறையில் குழந்தைகள் கல்வி கற்பிக்க சிரமமாக உள்ளது. இப்போதுள்ள கல்வி முறை ஒழுங்காக இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டே வீட்டுக்கல்விமுறையை தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அளிக்க விரும்பும் நண்பர்கள் சிங்கப்பூரில் இருப்பார்கள் எனில் அவர்களுடன் ஒருகுழுவாக அமைத்துக் கொண்டு இணைந்து செயல்பட தயாராக இருக்கிறோம். அனைவரும் ஒரு முறை, மாதம் ஒருமுறை என அடிக்கடி தங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்துகொள்வது சிறப்பாக இருக்கும் என்று கருதுகிறோம். எனவே சிங்கப்பூரில் வாழும் நண்பர்கள், எங்களைப் போன்ற ஒத்த கருத்து உடையவர்கள் என்னை தொலைபேசிலோ அல்லது நேரிலோ வந்து என்னைப் சந்தித்தால் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். நல்ல விசயங்களை நாம் தான் ஆரம்பித்து வைக்கவேண்டும். எப்பொழுதுமே ஏற்கனவே இருக்கின்ற வழிமுறைகளை ஆட்டு மந்தை போல பின்பற்றி கொண்டு இதுதான் சிறந்தது என்று கூறுவதைவிட நல்ல விசயங்களை நாம் முன்னின்று செய்வது பெருமைக்குரியது.

எனவே நல்ல விசயங்கள் செய்வதற்கு மனதில் தைரியம் உள்ள நல்ல உள்ளங்கள் ஒன்று கூடவேண்டும் என நான் அன்புடன் அழைக்கிறேன்.

எனது முகவரி

Mr. Sheik. Sensoria

No.1, Jalan 4/4 Sembawang x02-12,

Singapore. Ph : +6590072535.

இந்த முகவரி / தொலைபேசியில் என்னைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

நண்பர்களே !

அன்பு உள்ளம் கொண்ட இந்த நண்பரை ஆதரியுங்கள். சிங்கப்பூரில் வீட்டுவழிக்கல்விமுறையை சிறப்பாக அமைத்துக் கொண்டு நமது குழந்தைகளை குழந்தைகளாக வளர்ப்போம்.

பானுவீட்டுக்கல்வி தொடர்பான மேலம் பல விசயங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள கீழ்காணும் இணையதளம், மின்னஞ்சல் முகவரியிலும் அல்லது தொலைபேசி எண்களிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Web : www.selfeducationathome.com

Email : selfeducationathom@gmail.com

Phone : + 918220667120, 8220667135

பானுவீட்டுக்கல்வி முறைக்கு தேவைப்படும் அனைத்தும் உதவிகளையும் எங்கள் குழு செய்ய காத்திருக்கிறது.

செழிக்கட்டும் விவசாயம் !

சீர்பட்டட்டும் நிர்வாகம் !

உலக மக்கள் அனைவரின்

முகங்களிலும் நிலவட்டும் புன்சிரிப்பு

வளர்க ஆன்மீகம் ! வாழ்க வாழ்வாங்கு !

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன்





அசிடிடடி நெஞ்சு எரிச்சலுக்கு நீர் வைக்கியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

அசிடிடடி மற்றும் நெஞ்சு எரிச்சல் வருவதற்கு காரணம் தூக்கம் வரும் சமயங்களில் தூக்கத்தை தவிர்ப்பதும் பிரபல நிறுவனங்களின் பல்பொடி, பற்பசை என்று விளம்பரம் செய்யப்படும் பொருட்களை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதே. இதுதவிர பாக்கெட்டுகளிலும், பாட்டில்களிலும் அடைத்து விற்கப்படும் குளிர்பானங்கள் உணவுப்பொருட்களை வாங்கிச் சாப்பிடுவதும் ஒரு முக்கியக் காரணம். இந்த மூன்றையும் தவிர்த்தால் தான் அசிடிடடி, நெஞ்சு எரிச்சல் ஆகிய உபாதைகளிலிருந்து விடுபட்டு நாம் ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும்.

1. ஊடகங்களில் விளம்பரம் செய்யப்படும் எந்த பற்பசை, பற்பொடிகளையும் எவரும் வாங்கிப் பயன்படுத்தாதீர்கள். அதற்கு மாற்றாக நாட்டு மருந்துகடைகளில் கிடைக்கும். பெயர் பிரபலமாகாத மூலிகை பற்பொடிகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள். இவை உடலுக்கு நன்மையைச் செய்யும்.

பல நிறுவனங்களும் தங்கள் நிறுவன பற்பசை பற்பொடிகளை விளம்பரம் செய்து மக்களை ஏமாற்றி வாங்கச் செய்கின்றனர். உண்மையில் இவற்றால் நன்மைக்குப் பதிலாக உடனடியாக அசிடிடடி தொந்தரவு மட்டுமன்றி பல்வேறு வியாதிகளும் தோன்றுகின்றன.

2. இரவு நேரங்களில் தூக்கம் வரும்பொழுது தூங்காமல் இருக்கக் கூடாது.

அவ்வாறு தூங்காமல் ஏதேனும் பணியை செய்ய வேண்டும் என்ற நிலையிருந்தால் ஒருபத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடம் வரை உட்கார்ந்து தூங்கிவிட்டு பின்னர் பணியைத் தொடரலாம். இதனால் தூங்காமல் இருப்பதால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமடையலாம்.

3. மாலை வேளைகளில் குளிர்ந்த நீரில் கண்களைக் கழுவதன் மூலம் அசிடிடடி, நெஞ்சு, எரிச்சலைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

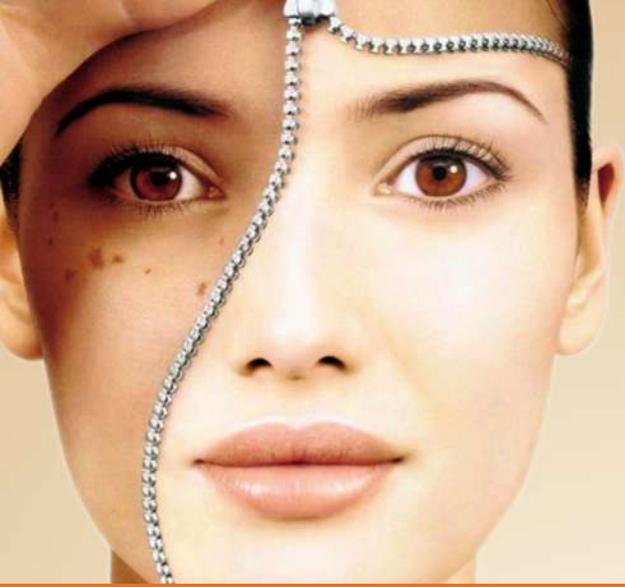
4. சிறிதளவு, தண்ணீரை வாயில் ஊற்றி கொப்பளித்துவிடாமல் சிறிதுநேரம் வாயில் வைத்திருந்து விழுங்குவதன் மூலம் அசிடிடடி, நெஞ்சு எரிச்சல் உபாதையிலிருந்து மீள முடியும். அடிக்கடி தண்ணீரை வாயில் ஊற்றி கொப்பளித்து வரவேண்டும்.

குறிப்பு : அடிக்கடி வாயில் ஊற்றி கொப்பளிக்கும் தண்ணீரை விழுங்கக் கூடாது. துப்பிவிட வேண்டும். ஆனால் வாயில் வைத்திருந்து சிறிது நேரம் கழித்து குடிக்கும் நீரை விழுங்கலாம்.

மேற்சொன்ன விசயங்களைப் பின்பற்றி அசிடிடடி மற்றும் நெஞ்சு எரிச்சலில் இருந்து நம்மை குணப்படுத்திக் கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக !

நன்றி !

திரு. ஆர்.டி கண்ணன் ஐயா, மதுரை,
திரு. கேசவன் ஐயா, மதுரை.
மும்பை ஜட்ஜ். பாஸ்கர் ஐயா,



வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம் அடகு சாதைப் பொருட்கள்

இயற்கை அழகு தரும் ப்ளீச்

திருமதி. கோமதி கண்ணன்
கோயமுத்தூர்

பியூட்டி பார்லருக்கு அடிக்கடி சென்று முகத்தை ப்ளீச் செய்துகொள்ளும் பெண்கள் ஏராளம். பெண்களுக்கு இணையாக ஆண்களும் தற்பொழுது அதிக அளவில் ப்ளீச்சிங் செய்துகொள்ள அழகு நிலையங்களை நாடுகின்றனர். இரசாயனங்களை கொண்டு இவ்வாறு ப்ளீச் செய்து கொள்வது அழகாய் நம்மை வெளிப்பட வைத்தாலும் நாளடைவில் இதனால் முகச்சுருக்கம் ஏற்பட்டு வயோதிகத் தோற்றம் ஏற்படுவதை தவிர்க்க முடியாது. எனவே இதற்கு மாற்றாக வீட்டிலேயே எளிதாக ப்ளீச் செய்வது எவ்வாறு என்பதைப் பார்ப்போம்.

தேவையான பொருட்கள்
அரைக்கீரை - சிறிதளவு
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு



செய்முறை
அரைக்கீரையை அரைத்து சாறு எடுத்துக் கொண்டு அதில் சிறிதளவு மஞ்சள் தூளை கலந்து முகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து

கழுவிவிட முகத்தில் உள்ள அழுக்கு நீங்கி பளிச்சென்று மாறிவிடும். இதன் பின்னர் பப்பாளி பழம் மசித்து சாறெடுத்து முகத்தில் தடவி கழுவிட முகம் நன்கு பிரகாசிக்கும். குளிக்கும் பொழுது ஆவாரம் பூ, கடலை மாவு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி முகத்தில்



தேய்த்துக் குளிப்பதனால் முகம் சிவப்பழகு பெறும். தினசரி திராட்சை ஜூஸ் சாப்பிடுவது மிகுந்த பலன் அளிக்கும்.



நீயூரோதெரபி
கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்
9, ரேவதி பவனம், இந்திரா நகர், முத்துச்சாமி காலனி பஸ் ஸ்டாப், செல்வபுரம், கோவை. செல் : 88833 32707, 88833 32768.





மூலநோய்க்கு காற்றுப்பை வைத்தியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

செய்யலாம். இந்த சிறு தலையணை அல்லது காற்றுப்பை பருத்தி அல்லது இலவம் பஞ்சால் தயாரிக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். ரப்பர்ஃபோம் தலையணைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஒரே இடத்தில் அதிகநேரம் அமர்ந்து வேலைசெய்பவர்கள் அவர்கள் அமரும் நாற்காலியில் ஆசனவாய் பதியுமிடத்தை சிறிதளவு வட்டமாக ஓட்டைசெய்து பயன்படுத்தலாம். இவ்வாறு ஓட்டை செய்த நாற்காலியில் அமர்ந்து பணியாற்றும் பொழுது ஆசனவாய்க்கு காற்றோட்டம் கிடைக்கப்பெறுகிறது. இதனால் உடல்குளிர்ச்சியடைகிறது. உடல் உஷ்ணம் ஏற்படுவதில்லை. வட்டவடிவில் அல்லது சதுரவடிவில் சிறிய தலையணையை தயார் செய்து அதில் நடுவே ஐந்து இன்ச் அளவில் துளையிட்டு காற்றோட்டம் ஏற்படுமாறு செய்து அதன் மீது ஆசனவாய் உள்ளவாறு அமர்ந்தும் பணியைச் செய்யலாம்.

ஆசனவாய் உள்ள பகுதியை அடைத்து, காற்றோட்டம் இல்லாதவாறு நீண்டநேரம் உட்கார்ந்து பணியைச் செய்வதாலோ அல்லது பயணம் செய்வதாலோ ஏற்படும் மூலம் மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற உபாதைகளுக்கு மேற்சொன்ன வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி தீர்வு காணலாம்.

நன்றி !

திரு. ஆர்.டி. கண்ணன் ஐயா, மதுரை,
திரு. கேசவன் ஐயா, மதுரை.
மும்பை ஜட்ஜ். பாஸ்கர் ஐயா,

அதிக நேரம் நாற்காலியில் அமர்ந்து பணி புரிகிறவர்களுக்கும், நீண்டநேரம் அமர்ந்து பிரயாணம் செய்பவர்களுக்கும் மூலநோய்வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே மூலநோய் வந்தவர்களுக்கும், இனிமேல் மூலநோய் வராத வண்ணம் காத்துக் கொள்வதற்கும் எளிய சிகிச்சை முறையாக என்ன செய்யலாம் என்று பார்ப்போம்.

வாய்வழியே காற்றை ஊதி நிரப்பும் படியான சிறிய தலையணை ஒன்றை வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நீண்டநேரம் அமர்ந்து பணியாற்றும் பொழுதோ அல்லது, கார், பஸ், ரயில் பயணங்களில் நீண்டநேரம் அமர்ந்திருக்கும் பொழுதோ காற்று நிரப்பிய இந்த சிறுதலையணையைப் பயன்படுத்தலாம். வலது கால் தொடைப்பகுதியின் கீழே இந்த சிறு காற்றுப்பையை வைத்து அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதனால் ஆசனவாய்க்கு காற்றோட்டம் கிடைக்கிறது. அதிகமான நேரங்கள் காற்றோட்டமின்றி ஆசனவாயை அடைத்து வைப்பதனால் தான் மூலநோய், மலச்சிக்கல் என்பன போன்ற வியாதிகள் வருகின்றன. எனவே ஆசனவாய் எப்பொழுதுமே காற்றோட்டமாக இருக்கவேண்டும்.

வலதுகால் தொடைப்பகுதியின் கீழே சிறிய தலையணை அல்லது காற்றுப்பையை வைத்து அமர்வதன் மூலம் ஆசனவாயை நாம் எப்பொழுதும் காற்றோட்டமாக இருக்கச்

வெள்ளை தோலுக்கு மாங்காய் வைத்தியம்

- ஓலீவர் பாஸ்கர்



சுலருக்கு தோலில் சாதாரண நிறம் மாறி ஆங்காங்கே வெண்மை நிறமாக

வட்டவட்டவடிவில் உடல் முழுவதும் படர்ந்திருக்கும். இதற்குப் புளிப்பு சுவையை சேர்த்துக் கொள்வது வைத்தியமாக உதவி செய்கிறது.

“புளிப்புச்சுவையை சேர்க்க வேண்டாம். புளிப்பான பொருட்களைச் சாப்பிடவேண்டாம். அதனால் உடலில் அரிப்பு ஏற்படும்” என்று பலரும் கூறுவார்கள். ஆனால் அது உண்மை அல்ல. புளியம் பழத்தில் உருவாகும் புளிப்புத்தான் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கிறது. புளியம் பழம் அல்லாத மற்றவைகளில் உள்ள புளிப்பு சுவையானது தோலிற்கு நன்மையே செய்கின்றன. எனவே தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதி உள்ளவர்களும், உடல் முழுவதும் அரிப்பு உள்ளவர்களும் சொரியாசில் எக்ஸிமா, தோல் வெள்ளையாக மாறுவது போன்ற அனைத்து வகையான தோல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கும் புளியம் பழம் அல்லாத மற்ற புளிப்புச்சுவையை எடுத்துச் கொள்ளும்பொழுது விரைவில் குணமடையலாம்.

அன்னாசிப்பழம் (பைனாப்பிள்), மாம்பழம், எலுமிச்சப்பழம், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, புளித்த தயிர், தேங்காய் எண்ணெய், கரிசாலை, குப்பைமேனி, கறிவேப்பிலை,

புதினா போன்ற பொருட்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரும் பொழுது உடலுக்குத் தேவையான புளிப்புச்சுவை கிடைக்கப்பெற்று தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமடைகிறது. குறிப்பாக தோலில் வெள்ளை நிறம் தோன்றும் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு முற்றிலும் சரியாகிறது. மேலும் சூரியக்குளியல் செய்து வந்தால் தோலின், நிறம் மாற்றமடையும். வாய்ப்பு கிட்டும் நேரங்களில் காலையும், மாலையும் இளம் வெயிலில் சூரிய ஒளி உடலில் படும்படி ஆடைகள் குறைவாக அணிந்து உட்கார்ந்து அல்லது படுத்து ஓய்வு எடுக்கலாம். இந்த சமயத்தில் கண்களை ஏதாவது துணியால் போர்த்திக்கொண்டு உடல் முழுவதும் சூரிய ஒளிபடும்படி செய்யலாம் இதனால் தோலின் நிறம் மாற்றமடையும்.

எனவே புளிப்பு என்றாலே கெடுதல் என்ற எண்ணத்தை கைவிட்டுவிட்டு மாம்பழம், திராட்சை, அன்னாசி போன்றவற்றில் உள்ள புளிப்புச்சுவை சிறந்தது என அவற்றைப் பயன்படுத்தி வரவேண்டும். புளிப்பு சுவையைப் பயன்படுத்துவோம், தோல் சம்பந்தமான வியாதிகளை முழுவதும் குணப்படுத்துவோம்.

நன்றி !

திரு. ஆர்.டி கண்ணன் ஐயா, மதுரை,
திரு. கேசவன் ஐயா, மதுரை.
மும்பை ஜட்ஜ். பாஸ்கர் ஐயா,

பாமரன் பேசுகிறேன்...

விநோதமான விசித்திர உலகம் இது. தவறுகளையே சரி என்னும் தறுதலை உலகம் இது.

குழந்தைகளை முட்டிபோட வைத்துவிட்டு சுதந்திரம் பற்றி ஒரு மணிநேரம் நீதி போதனை செய்கிறார் ஓர் ஆசிரியர்.

வகுப்புக்கு வெளியே வானம் பார்த்தவர்களைபிரம்புகளால் கை குலுக்கிவிட்டு கரும்பலகையில் ஆகாயம் வரைகிறார் ஒரு போதகப்பிதா.

அஞ்சு பைசாவுக்குப் பயனில்லாத அல்ஜீப்ரா, வெக்டார் கால்குலேஷன், டிஃப்ரன்ஷியேஷன் கால்குலஸ், ப்ராபபல்டி போதித்து விட்டு வீட்டின் பால் கணக்கிற்கு கால்குலேட்டர் தேட்சு சொல்கிறார் ஒரு ராமானுஜர்.

கொள்ளையடிக்க வந்த கஜினி முகமதை கோரி முகமதை, கில்ஜி வம்சத்தை தைமூர் பரம்பரையை, மொகல் பரம்பரையை, ஆங்கிலேயே ரௌடிகளை மனப்பாடம் செய்யசொல்லிகுழந்தை மூளையை கெட வைக்கிறார் ஒரு வரலாற்று வாஸ்கோடகாமா.

சும்மா கிடந்த தவளையை கொலை செய்ய வைத்து குழந்தையை கொலைகாரன் ஆக்குகிறார் ஒரு விலங்கியல் வேதாந்தி.

செத்துப்போன லத்தீன் பெயர்களை எங்கள்

ஊர்ப்பூக்களுக்கு சொல்லிசெடிகளைத் தற்கொலை செய்ய வைக்கிறார் ஒரு தாவரவியல் சாக்ரடஸ்.

நிறுத்துங்கள் எங்கள் ஆசிரிய தெய்வங்களே இந்த இதயமற்ற அரசிடம் இனியாவது பேசுங்கள்.

பிள்ளைகளின் அறிவுத்திரியில் தீபமேற்ற ஏதாயினும் திட்டம் தீட்டுங்கள்.

அவனவனுக்கு எதுவருமோ அதைக் கற்றுக் கொடுங்கள். இவன் உயர்ந்த ஜாதிகாரன் இவன் தாழ்ந்த ஜாதிகாரன் என்கின்ற மாயையை கிள்ளி எறிய கற்றுக்கொடுங்கள். அனைவரும் சமம் என்பதை போதியுங்கள்.

வள்ளுவன் கையில் ஜாவா திணிக்காதீர்கள் பில்கேட்ஸ் கையில் தொல்காப்பியனை செருகாதீர்கள்.

பிள்ளைகள் மிருதுவானவர்கள் அவர்களை மனப்பாடம் செய்யும் ஏடிஎம் ஆக்காதீர்கள்.

யாரையும் யாரோடும் ஒப்பிடாதீர்கள்.

முதல்மதிப்பெண் பெற்றவனே மூளைக்காரன் என்ற இந்த முகவரியை மாற்றுங்கள்.

மூன்றாம் பரிசு பெற்ற செந்தமிழ் நாடெனும் போதினிலே இன்னும் வாழ்கிறது முந்திய இரண்டைக்காணவில்லை.

மூன்றுமணிநேரம் தின்றதை வாந்தியெடுக்க அவர்களுக்கு இனிமா தராதீர்கள்.

புரியும்படி சொல்லிக்கொடுங்கள் புரியும் வரை சொல்லிக் கொடுங்கள்.

வீட்டுப்பாடம் என்ற பெயரில் அவர்களைக் காட்டுக் குரங்குகளாக மாற்றாதீர்கள். ஒன்று கவனித்தீர்களா.

காலையில் பள்ளிக்கூடம் கவலையோடு வரும் குழந்தைகள் மாலை எத்தனை மகிழ்வோடு ஓடுகிறது பாருங்கள்.

எங்கே பிழை எது சரியில்லை கண்டுபிடியுங்கள்.

உங்களுக்கு ஆயிரம் பிரச்சினை மறுக்கவில்லை மகான்களே.

இன்னும் கரிசனையோடு அணுகுங்கள் கனவான்களே.

பள்ளிக்கூடத்தால் துரத்தி விடப்பட்டவன் தான் எடிசன்.

ஆகபாடப்புத்தகம் மட்டுமே வாழ்க்கையில்லை.

சாக்ரடீஸ் என்பவன் படித்தவனில்லை.

ஆனால் புத்தகங்களுக்கே ஆனா ஆவன்னா சொல்லிக் கொடுத்தவன்.

ஜன்ஸ்டீன் தன் மரணப் படுக்கையிலும் சூத்திரங்கள் எழுதியவன்.

பீத்தோவன் தன் உடற்குறைபாட்டிலும் புதிய புதிய இசைக்குறிப்பு செய்தவன்.

கண் தொலைந்த பிறகும் கண்டுபிடித்தவர் மேரி கியூரி.

உங்கள் பாடப்புத்தகத்தை பாராயணம் செய்தவர்களை விட உலகம் உணர்ந்தவன் வென்றிருக்கிறான்.

சரவணா ஸ்டோர்ஸ் நிறுவியவன் படித்தவனில்லை. அவனிடம் எம்பிஏக்கள் வரிசையில் நிற்கிறார்கள்.

வாடகைக் கூரை வீட்டில் மெஸ் நடத்தியவன் சரவணபவன் அவன் கிளை இல்லாத தேசம் இல்லை.

கம்பன், இளங்கோ, பாரதி, கண்ணதாசன் எங்கே படித்தனர்? அவர்கள் படைத்தவைகள் பல்கலைக்கழங்களுக்கே பாடங்களாய்.



இந்த மண் அறிவாளிகளின் மண்.

இந்த மண் ஞான மாணாக்கர்களின் மண்.

அவனவன் நதி மாதிரி.

அவனவனை அவன்போக்கில் விடுங்கள்.

அப்போது தான் இந்த நிலம் செழிக்கும் இந்த வனம் செழிக்கும்.

அவனவனின் சுயசிந்தனையை வளருங்கள்.

இந்தத் தேசத்தைக் காதலிக்கச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

இந்த மக்களை அன்பு செய்யக் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

சாதி, மதம் என்கின்ற பிரிவினை இல்லாத, ஏழை பணக்காரன் என்கின்ற பிரிவினை இல்லாத வேறுபாடு இல்லாத நேசத்தை உருவாக்கி கொடுங்கள்.

தாயை விட உயர்ந்தது தாய்நாடு என்கின்ற தேசப்பற்றை கற்றுக்கொடுங்கள்
தேசத்திற்காக உழைத்து உயிரை விட்ட வீரபாண்டிய கட்டபொம்மன், வஉ சிதம்பரனார், அம்பேத்கர், நேதாஜி சுபாஷ் சந்திரபோஸ், பகத்சிங், திருப்பூர் குமரன், ஜான்சிராணி ஆகியோரை பற்றி பாடங்களை சொல்லிக்கொடுங்கள்.

பகத்சிங் உணர்வுகள் பாரெங்கும் பரவி வளரட்டும்.

எல்லோர்க்கும் எல்லாம் என்கின்ற சூழல் வளர முயற்சியுங்கள் இதை உங்கள் கல்வியில் உயிரெழுத்தாய்க் கொடுங்கள்.

சமூகத்தை நேசிக்கக் கற்றுக் கொடுங்கள். பண்பாடு கலாச்சாரம் பற்றி புரிய வையுங்கள்.

பெண்களை மரியாதையோடு பார்க்கஇளைய கண்களுக்கு எழுதிக்கொடுங்கள்.

ஒவ்வொரு பெண்ணும்தாய் என்று உணர வையுங்கள்.

ஈவதை எங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள் பரமபிதாக்களே.

அதைவிடுத்து உங்கள் பிள்ளை சரியில்லை என மாதக்கூட்டத்தில் ஒப்பாரிப்பத்திரம் வாசிக்காதீர்கள்.

எங்களை விட அதிக நேரம் உங்களிடமே இருக்கிறார்கள் எங்கள் பிள்ளைகள்.

எங்கள் குழந்தைகள் பச்சை மூங்கில் அதை புல்லாங்குழலாக்குங்கள்.

எங்கள் மழலைகள் வெறும் நதி தான் அதை கடலில் சேருங்கள்.

நான் ஒரு பாமரன்.

நான் சொன்ன எல்லாவற்றையும் கணக்கில் எடுக்காதீர்கள்.

எதுதேவையோ அதை மட்டும் எடுங்கள் இந்தச் சமூகம்.

பயன்படும்படி
பலம்படும்படி
வளம்படும்படி
நலம்படும்படி

இதோ இந்தப் பாமரன் மன்றாடிக்கொண்டே இருப்பேன். இந்தச் சமூகத்தைச் சலவை செய்யும்படி...



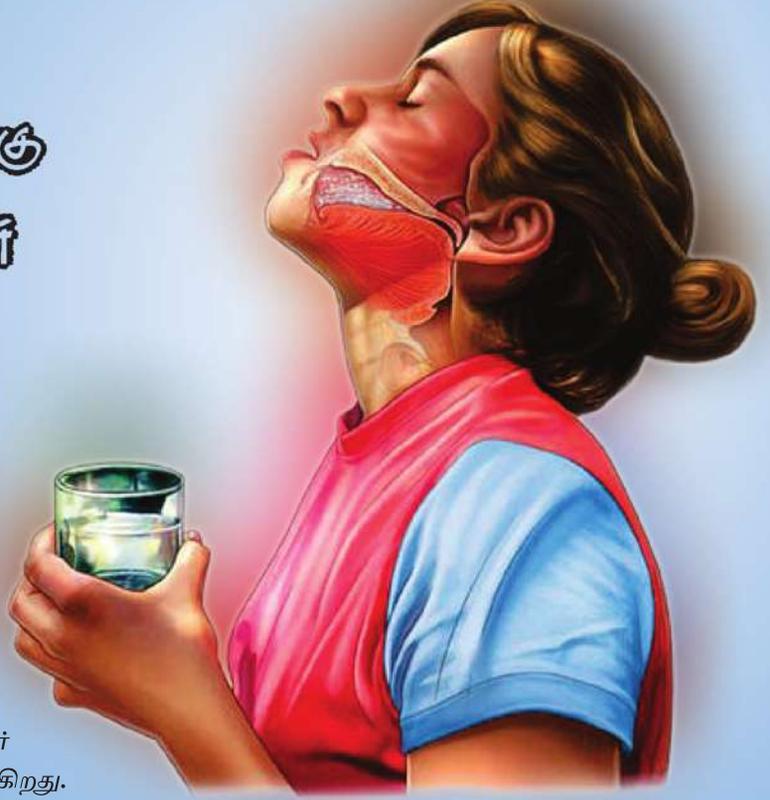
சிறுநீரக கோளாறுகளுக்கு கூடுபு குண்ணீர் வைத்தியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

சிறுநீரக கோளாறு,
சிறுநீரக கற்கள்
மற்றும் சிறுநீரகம்

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
வியாதிகளுக்கும் இடுப்புத் தண்ணீர்
வைத்தியம் எளிதில் பலன் கொடுக்கிறது.

குளியலறையில் இதற்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம். வாயில் சிறிதளவு சாதாரண நீரை ஊற்றி வாயை மூடிக்கொள்ளவேண்டும். இந்த தண்ணீரை விழுங்கக்கூடாது. ஒரு கப்பில் தண்ணீரை எடுத்துக்கொண்டு இடமிருந்து வலது பக்கமாக பத்து சுற்றும் வலமிருந்து இடதுபக்கமாக பத்து சுற்றும் அந்த கப்பில் உள்ள நீரை இடுப்பை சுற்றி ஊற்றவேண்டும். உதவிக்கு எவரேனும் இருந்தால் நீங்கள் வாயில் தண்ணீரை ஊற்றி கண்களை மூடி நின்று கொள்ளவேண்டும். உதவியாளர் தண்ணீர் நிரம்பிய கப்பினை உங்களைச் சுற்றி இடமும், வலமும் ஊற்ற வேண்டும். உதவிக்கு எவரும் இல்லாத பட்சத்தில் இதைச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு ஊற்றி முடித்தவுடன் மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை வாயில் ஊற்றிய தண்ணீரை அப்படியே



வைத்துக்கொண்டு மூச்சுக்காற்று உள்ளே செல்வதையும், வெளியே வருவதையும் கண்களை மூடி வேடிக்கை பார்க்கவேண்டும். பின்னர் வாயில் உள்ள நீரை துப்பிவிடலாம். இவ்வாறு தினமும் காலையும், மாலையும் என இருவேளைகள் செய்து வந்தால் 30 முதல் 100 நாட்களில் சிறுநீரகம் தொடர்பான அனைத்து வியாதிகளும் குணமாகிவிடும்.

தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கத்தேவை இல்லை. சாதாரண, குளிர்ந்த நீரையே பயன்படுத்தலாம். குளிர்ந்ததேசங்களில் வாழ்பவர்கள் தண்ணீரை இலேசாக சூடாக்கிப் பயன்படுத்தலாம்.

நன்றி !

திரு. ஆர்.டி கண்ணன் ஐயா, மதுரை,
திரு. கேசவன் ஐயா, மதுரை.
மும்பை ஜட்ஜ். பாஸ்கர் ஐயா,

வாழ்க்கையை

ஏகாண்டாடுங்கள்



ஒரு போட்டியில் உங்களுக்கு ஒரு பரிசு கிடைத்திருக்கிறது. பரிசு

என்னவென்றால் ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் உங்கள் வங்கிக் கணக்கில் 86,400 ரூபாய் உங்கள் சொந்த செலவுக்காக வரவு வைக்கப்படும்.

ஆனால் இந்தப் பரிசுக்கு சில கண்டிஷன்கள் உண்டு. அவை

1. அந்த நாளில் நீங்கள் செலவு செய்யாத பணம் உங்கள் கணக்கிலிருந்து எடுக்கப்பட்டுவிடும்.

2. உங்கள் பணத்தை நீங்கள் வேறு அக்கவுண்டிற்கு மாற்றமுடியாது.

3. அதை செலவு செய்ய மட்டுமே உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.

4. ஒவ்வொரு நாளும் விடியும்போது உங்கள் வங்கிக்கணக்கில் அந்த நாளின் செலவிற்காக 86,400 ரூபாய் வரவு வைக்கப்படும்.

5. எப்போது வேண்டுமானாலும் வங்கி இந்த ஆட்டத்தை முன்னறிவிப்பு இல்லாமல் நிறுத்திக்கொள்ளலாம்.

6. வங்கி முடிந்தது கணக்கு என்று சொன்னால் அவ்வளவு தான் வங்கிக் கணக்கு மூடப்படும், மேற்கொண்டு பணம் வரவு வைக்கப்படமாட்டாது. இப்படி இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? உங்களுக்கு பிடித்த எல்லாம் வாங்குவீர்கள் இல்லையா? உங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் உங்கள் மனதுக்கு பிடித்தவர்களுக்கும் வாங்கித்தருவீர்கள் இல்லையா? உங்களுக்கு முன்பின் அறிமுகம் இல்லாதவர்களுக்காகவும் செலவு செய்வீர்கள். ஏனென்றால் அவ்வளவு பணத்தையும் உங்களுக்காக மட்டும் செலவு செய்வது சாத்தியமில்லை என்பதால் அப்படித்தானே முடிந்தவரை உபயோகிப்பீர்கள் தானே?

உண்மையில் இது ஆட்டமில்லை நிதர்சனமான உண்மை. ஆம் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இப்படியான ஒரு வங்கிக்கணக்கு இருக்கிறது நாம் தான் அதை கவனிக்கவில்லை.

அந்த ஆச்சரிய வங்கிக்கணக்கின் பெயர் காலம் ஒவ்வொரு நாள் காலையும் நாம் எழுந்திருக்கும்போது வாழ்க்கையின் அதியுன்னத பரிசாக 86400 வினாடிகள் நமக்கு வழங்கப்படுகிறது. இரவு தூங்கப்போகும் போது நாம் மிச்சம் வைக்கும் நேரம் நமக்காக சேமித்து வைக்கப்படுவதில்லை.

அன்றைய பொழுது நாம் வாழாத வினாடிகள் தொலைந்தது தொலைந்தது தான். நேற்றைய பொழுது போனது போனது தான். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் புத்தம் புதிதாக நம் கணக்கில் 86400 நொடிகள் எச்சரிக்கையே இல்லாமல் எப்போது வேண்டுமானாலும் வங்கி உங்கள் கணக்கை

முடக்க முடியும் அப்படியிருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

உண்மையில் 86400 வினாடிகள் என்பது அதற்கு சமமான அல்லது அதற்கும் மேலான பணத்தை விடவும் மதிப்பு வாய்ந்தது அல்லவா?

இதை ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டால் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நொடியையும் நாம் கொண்டாடிக் கழிக்கமாட்டோமா? காலம் நாம் நினைப்பதை விட வேகமாக ஓடிவிடும் சந்தோஷமாக இருங்கள் சுற்றியுள்ளவர்களை ஆழமாக நேசியுங்கள். வாழ்க்கையைக் கொண்டாடுங்கள்.



என்னும் ஒரு வழிகாட்டி

மக்கள் அனைவரும் தத்தம் நட்சத்திர லக்கின மற்றும்

ராசியின் குணாதிசயங்களை சுற்று உணர்ந்து கொண்டு, எண் கணித முறைப்படி பெயர் அமைத்துக்கொண்டு எந்த திசையில் வாழ்ந்தால் நல்லது என்பதை கண்டறிந்து அதன்படி மனை வாங்கி வாஸ்துப்படி வீடு கட்டி, தத்தம் துணையை சரியாக தேர்வு செய்து நன்னாளில் மணம் முடித்து தங்கள்

மனைவி மற்றும் குழந்தைகளின் ஜாதக யோகங்களோடு தம்முடைய யோகங்களையும் ஒப்பிட்டு ஜாதகத்தில் உள்ள சக்திவாய்ந்த கோள்களின் திசா,புத்தி, அந்தரங்களின் நடப்பில் எல்லாம் வல்ல இறைவனை வழிபட்டு வாழ்க்கையின் முக்கியமான காரியங்களை செய்து அனைத்து காரியங்களிலும் வெற்றி பெறுகின்றனர். சக்தியற்ற கோள்களின் திசா, புத்தி, அந்தரங்களின் நடப்பில் எல்லாம் வல்ல இறைவனை துதித்து வணங்கி எளிய மக்களுக்கு தம்மால் முடிந்த தானதர்மங்களை செய்து எல்லா பகஷிகளுக்கு, மிருகங்களுக்கு, விருக்கஷங்களுக்கும், நன்மைகள் செய்து வானில், மின்னும் ஒரு தங்க நட்சத்திரத்தை போல இறைவனின் அருளோடு அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களையும் பதினாறு வித செல்வங்களையும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்கின்றனர். எல்லாம் வல்ல இறை ஆற்றலுக்கு நன்றி !

ஃபைப்ராய்டு கட்டிகளுக்கும் எண்ணெய் குளியல் சீக்க்சை

- ஹீலர் பாஸ்கர்

வாரம் ஒருமுறை
உடல்முழுவதும்
நல்லெண்ணெய் தேய்த்து

வெயிலில் அரைமணிநேரம் வரை நின்று
பின்னர் குளித்து வந்தால் ஃபைப்ராய்டு
தொந்தரவு முற்றிலும் நீங்கி விடும்.

ஒருவேளை சூரிய ஒளிபடும்படி நிற்க
இயலாதவர்கள் சூரிய ஒளி உள்ள சமயங்களில்
வீட்டிற்குள்ளேயே எண்ணெய் குளியல்
முறையை பின்பற்றலாம். எண்ணெய் தேய்த்து
கொண்ட பின்னர் சுடுதண்ணீரில் தான்
குளிக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்து
வரும்பொழுது மூன்று மாதகாலத்திற்குள்
ஃபைப்ராய்டு நீங்கி குணமடையலாம்.

நமது உச்சந்தலையில் பிரபஞ்ச
ஆற்றலை ஈர்பதற்கான அமைப்பு உள்ளது.
பிறந்த குழந்தையின் உச்சி துடித்துக் கொண்டே
இருக்கும். வயது ஆக ஆக அந்த நுண்துளைகள்
அடைபட்டுக்கொண்டே வரும். அவ்வாறு
உச்சந்தலையில் அளவுக்கதிகமான அடைப்பு
ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் ஃபைப்ராய்டு
நோய் வருகிறது. எனவே அந்த உச்சியில் உள்ள
அடைப்புகளை அகற்றி திறப்பதற்கு எண்ணெய்
குளியல் தான் சிறந்த தீர்வாக இருக்கிறது.
எண்ணெய் குளியல் செய்து கொள்ள எந்தெந்த
நாட்களைத் தேர்வு செய்யலாம் என முன்பே
நமது முன்னோர்கள் வகுத்துள்ளனர். பெண்கள்
செவ்வாய், வெள்ளி கிழமைகளிலும், ஆண்கள்
புதன், சனி கிழமைகளிலும் எடுத்துக் கொள்வது
சிறந்தது.

மேற்சொன்னவாறு நாட்களில்
ஆண்களும், பெண்களும் எண்ணெய் குளியல்



எடுத்துக்கொள்வது மிகச்சிறந்தது. எனவே
முன்பு சொல்லப்பட்ட கிழமைகளில்
எண்ணெய் குளியல் எடுத்துக்கொள்ள
இயலவில்லையே என யாரும் அதை தவிர்க்க
வேண்டாம். அதற்கு பதிலாக வாரத்தின் மற்ற
கிழமைகளில் எண்ணெய் குளியல் செய்து
கொள்வதும் நல்லது தான். மற்ற
தினங்களிலாவது எண்ணெய் குளியல்
எடுப்பதை முக்கியமாக கருதி எடுத்துக்
கொள்ளவேண்டும்.

எண்ணெய் குளியல்

எடுத்துக்கொள்ளும் சமயங்களில் பகலில்
உறங்கக்கூடாது. குளிர்ச்சியான எந்த
உணவையும் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. நகம்
வெட்டுதல். தாம்பத்யத்தில் ஈடுபடுதல்
போன்றவை கூடாது. சோற்றுக்கற்றாலை.
இளநீர் போன்ற குளிர்ச்சியான பொருட்களை
சாப்பிடக்கூடாது.

சூடான உணவுகளையும், சூடான
குடிநீரையும் தான் தேவைப்படும் சமயங்களில்
எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இது எண்ணெய்
குளியல் எடுத்துக்கொள்ளும் நாளன்று
அவசியமாக பின்பற்றவேண்டிய
விதிமுறையாகும்.

வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக்
குளிப்பதை வழக்கமாக கொண்டால் மூன்று
முதல் ஆறு மாதங்களுக்குள் ஃபைப்ராய்டு
முற்றிலுமாக நீங்கிவிடும்.

நன்றி !

திரு. ஆர்.டி கண்ணன் ஐயா, மதுரை,
திரு. கேசவன் ஐயா, மதுரை.
மும்பை ஜட்ஜ். பாஸ்கர் ஐயா,

பனை மரம் ஊர்ப்பேரம்!

விவசாயத்திற்கும் பெரும் நீர் ஆதாரங்களாக விளங்கும் ஏரிக்கரை மற்றும்

குளக்கரைகளை சுற்றி பனைமரங்களை நட்டுவைத்தனர் நம் முன்னோர்கள். இப்பனைமரங்கள் மழை நீர் நிலத்தடி நீரோடு கலப்பதற்கு பெரும் உதவி புரிகின்றது. சுடுமையான வறட்சித் காலங்களில், மழை நீரையும், நிலத்தடி நீரையும் எதிர் பார்க்காமல் வளரும் தன்மை கொண்ட இப்பனைமரங்கள் மண் அரிப்பு ஏற்படாமல் கரைகளை பாதுகாத்து மண்ணுக்குள் நுண்ணுயிர்களை வாழ வாழ்செய்து, சுடுமையாக வீசும் புயல் காற்றின் சீற்றத்தை குறைக்கும் தன்மையும் கொண்டுள்ளதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். இப்பனை மரத்தை சார்ந்து பதினாறு வகை பறவை இனங்கள் உள்ளன. பனைமரம் நமக்கு நுங்கு, பதநீர், கருப்பட்டி, பனைவெல்லம் பனங்கற்கண்டு, கள் ஆகியவற்றை தருகின்றது. மரத்தில் இருக்கும் பனம்பழத்தை வெட்டி குழியில் புதைத்து பனங்கிழங்கு சாகுபடி செய்கிறோம். இனிப்பும், இளங்கசுப்பும், துவர்ப்பும் நிறைந்த நாரசத்துடைய பனங்கிழங்கை சிறிது பனைவெல்லம் மிளகு, இஞ்சி, உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூளோடு வேகவைத்து அதன் மேல்தோலினையும் நடுவில் இருக்கும் நரம்பினையும் எடுத்துவிட்டு சாப்பிட்டால்

உடலுக்கு குளிர்ச்சியும், வலிமையும் தருவதோடு, மலச்சிக்கல் ஏற்படாமலும் பார்த்துக்கொள்ளும் தேங்காய்பாலோடு சேர்த்து சாப்பிட்டால் பெண்களுக்கு



திரு. அஸ்வின்

கர்ப்பப்பை பலமடைந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் கிடைக்கிறது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் பனங்கொட்டைக்குள் இருக்கும். பூவினை சாப்பிட்டால் இருதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. பனை ஓலைகளை வீட்டின் கூரையாக்கி இதன் நார்களை விசிறிகள், தொப்பிகள், பாய்கள், கூடைகள், கயிற்று கட்டில்கள் என செய்து உபயோகப்படுத்தினர். இத்தகைய நற்குணங்கள் நிரம்பி இருந்ததால் இப்பனைமரங்கள் தமிழகத்தின் மாநில மரங்கள் என்ற ஒரு அந்தஸ்த்தினைப்பெற்றிருந்தது. இன்று இப்பொருட்களை எல்லாம் தள்ளிவிட்டுவிட்டு செயற்கை கூரைகள் மற்றும் மக்காத பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் வந்து இயற்கையை சீர்கெடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. மனிதனின் ஆரோக்கியத்தை சீர்குலைந்து மருந்து மாத்திரைகளை சாப்பிடவைக்க வேண்டும் என வர்த்தகநிறுவனங்கள் திட்டம் போட்டு அரசோடு கைகோர்த்து இந்த பனைத் தொழிலை முடக்கிவிட்டார்கள். நீரின்றி நமக்கு இவ்வளவு பயன்களை தரும் இப்பனை மரங்களை ஆதரித்து, பனை சார்ந்த தொழிற்சாலைகளை உருவாக்கி பல லட்சம் மக்களுக்கு வேலைவாய்ப்பை கொடுத்து பலகோடி ரூபாய் லாபம் ஈட்டி நம் நாட்டினை ஒரு வல்லரசாக மாற்றுவோமாக !

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



05.06.2017
Port Dickson, Malaysia.



06.06.2017
Sepang, Malaysia.



07.06.2017
Puchong, Malaysia.



10-11.06.2017
Singapore.



15.06.2017 முதல் 19.06.2017 வரை,
ஐந்து நாள் வீடியோ பயிற்சி முகாம், சென்னை.



16.06.2017 முதல் 18.06.2017 வரை,
மூன்று நாள் யோக விபாசனா, கோவை.



18.06.2017, சென்னை.



21.06.2017, கோவை.



ஜூன் 25 முதல் ஜூன் 26 வரை
நேர்த்தியான கலை, சென்னை.



21.06.2017 முதல் 25.06.2017 வரை, ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம், கோவை.



கோவையில் அனாடமிக் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1. லக்ஷ்மி நகர், பாரியூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர். கோவை - 641 042,
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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

12-16
JUL 2017



சென்னையில் அனாடமிக் ஐந்து நாள் வீடியோ பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஜோதி இயற்கை வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 5. வாசுதேவன் வீதி, கோகுலம் காலனி,
காரணைபுதுச்சேரி, உரப்பாக்கம், சென்னை.
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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

19-23
JUL 2017



கோவையில் யோக விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1. லக்ஷ்மி நகர், பாரியூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர்,
கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 85267 34307

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 500/- பயிற்சி இறுதி நாளில் பணம்
திரும்பித்தரப்படும்.

21-23
JUL 2017

Organiser



திரு. கார்த்திகேயன்

காரைக்குடியில் அனாடமிக் ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : காரைக்குடி.

தொடர்புக்கு : +91 96554 66777, 87786 77983,
+91 82204 88998

23
JUL 2017



கோவையில் பானுவீட்டுக்கல்விமுறை கலந்தாய்வு கூட்டம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1. லக்ஷ்மி நகர், பாரியூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர்,
கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 85267 34307

அனுமதி இலவசம் (உணவு, தேநீர் உட்பட)

29
JUL 2017



சென்னையில் தந்திரா வழியில் தாம்பத்ய வாழ்க்கை

இடம் : ஜோதி இயற்கை வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 5. வாசுதேவன் வீதி, கோகுலம் காலனி,
காரணைபுதுச்சேரி, உரப்பாக்கம், சென்னை.
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு கட்டணம் : ரூ.4000/- (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

29-30
JUL 2017

முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508

www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



49, புகழ்ப்பிள்ளை வீதி, சென்னை - 600 026

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

தொழில்

இணம் : 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

இ.ப.எண்

பண பரிமாற்றம்

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 :

3. புதுப்பித்தல் தேதி :

2. பதிவு 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.

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்
புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

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

Helpline : +91 88838 05456

Mail to : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

Web : www.amaithiyumarokiammum.com

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்

திரு. **ஹீலர் பாஸ்கர்**, நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.

துணை ஆசிரியர்

திரு. **சுகுமார்** (மருத்துவரி), பொள்ளாச்சி.

திரு. **மகாலிங்கம்**, பாண்டிச்சேரி.

திருமதி. **மணிமொழி**, திருச்சி.

திரு. **சந்திரராஜன்**, ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.

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

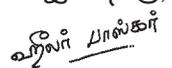
சண்முகா ப்ராசஸ்ஸ், சிவகாசி.

உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகொடுத்த 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.

26

நன்றி.

இப்படிக்கு,


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

யோக ஆசனங்கள்

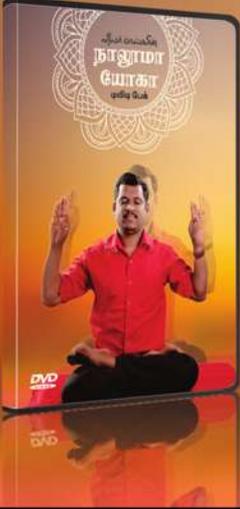
இதுவரையில் கற்க நேரம் இல்லாதவர்களுக்கும்
எங்கு கற்று கொள்வது என்று தெரியாமலிருப்பவர்களுக்கும்
பயன் அளிக்கும் வகையில்

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷனில்

ஹீலர் பாஸ்காரின்

நாலுமா யோகா

சூப்பர் டிவிடி பேக்



• யோக ஆசனங்கள் மற்றும் தியானங்கள் •

உடற்பயிற்சி - ஆசனங்கள் - மூச்சப்பயிற்சி - நாடிகுத்தி
சவாசனம் - வர்மபுள்ளிகள் - முத்திரைகள் - வாசியோகம்
கவசதியானம் - சூரிய நமஸ்காரம் - மியூசிக் தெரபி
யோக நித்ரா - அகலுளி தியானம் - ஜோதி திராட்டகம்
குருதர்ஷன் தியானம் - சக்ரா தியானம்

Price : 300/- ♦ Place : Giriyya Publications, Coimbatore. ♦ Contact : +91 96290 32767 ♦ www.giriyyapublications.com

ஓஷோவின்

காமத்திலிருந்து ...கடவுளுக்கு



விலை

ரூ. 150/-

மட்டுமே

காமம் தான் ஆரம்ப இடம்
அதில் தான் மனிதன் பிறந்துள்ளான்.

கடவுள் காமத்தைத்தான் படைப்பின்
ஆரம்ப நிலையாக ஏற்படுத்தியுள்ளார்.

ஓஷோ காமத்திலிருந்து கடவுளுக்கு
என்ற புத்தகத்தில் காமம்+காதல்=கடவுள்
என்ற நிலையை ஆழமாக
பதிவு செய்திருக்கிறார்.

டிவிடிகள் மற்றும் புத்தகங்கள் பெற

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்



இந்த புத்தகம் ஆன்லைன்
மூலம் பெற

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



+ 91 96290 32767

அனாடமிக் திரேபி ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்
அனைத்து நோய்களுக்கு ஆரோக்கிய தீர்வு !

சென்னை (வீடியோ)
JUL 19th - 23rd
கோவை
SEP 28th - OCT 2nd

தந்திர வறியில் தாம்பத்ய வாழ்க்கை

கணவன், மனைவி இல்லற உறவு
(18 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கு
மட்டும் அனுமதி)

சென்னை
JUL 29th - 30th
கோவை
AUG 14th - AUG 15th

யோக விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

நம்மை நாமே உள்நோக்கி பார்க்கும் ஓர் பயிற்சி

கோவை
JUL 21st - 23rd
சென்னை
AUG 11th - 13th

அனாடமிக் திரேபி மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

உடல் நலம், மனநலம் மற்றும்
வாழ்வியல் கலை பயிற்சி...

கோவை
AUG 11th - 13th

பானுவீட்டுக்கல்வி முறை கலந்தாய்வு கூட்டம்

குழந்தைகளை எப்படி வளர்க்க வேண்டும்?
கல்வியை எப்படி கற்றுத்தரவேண்டும்?
என்பதற்கான ஓர் பயிற்சி...

கோவை
JUL 29th

வாழை இலை குளியல் & அனாடமிக் திரேபி

உடலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றும்
ஓர் சிறப்பு பயிற்சி மற்றும் மருந்தில்லா மருத்துவம் !

சென்னை
JUL 16th
கோவை
JUL 30th

பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

நிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல்
பயிற்சி மையம்
கோயமுத்தூர்.

ஜோதி

இயற்கை வாழ்வியல்
பயிற்சி மையம்
சென்னை.

+91 88706 66966 www.anatomictherapy.org

