அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 5 ஆரோக்கியம் - 1 ஆகஸ்ட் - 2017

"ஷாக்" அடிக்காத கரண்ட்

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

உலக வரலாற்றில் அரசியல்வாதி மற்றும்
வியாபாரிகளை விட மக்கள் சக்தியே
பலமானது என்பதை உணர்ந்த
ஒரே நாடு நம் தமிழ்நாடு.

– ஹீலர் பாஸ்கர்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
www.amaithiyumarokiammum.com
Helpline : + 91 88838 05456

ஆகஸ்ட் 2017

பொருளடக்கம்

04 ஷாக் அடிக்காத கரண்ட்
15 ஹெல்த் டிப்ஸ்
16 வள்ளலாரின் வைத்திய குறிப்புகள்
20 இன்சூரன்ஸ்
23 இளைஞர்கள் கையில் இவ்வுலகம்
25 அழகு க்ரீம் தயாரிப்பு
26 வாழ்க்கை ஒரு விசித்திரம்

வெளியீடு
கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
நெ. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,
கோயம்புத்தூர் – 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.
giriiyyapublications@gmail.com
www.giriiyyapublications.com

ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-
விலை ரூ. 50/-

ஆசிரியர் மடல்

அன்பு நண்பர்களே !

விஜய் டி.வி நடத்தும் “பிக்பாஸ்” என்ற நிகழ்ச்சியைப் பற்றி ஹீலர் பாஸ்கர் என்ன நினைக்கிறார் என்று நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் இதழில் கட்டுரை ஒன்று எழுதுங்கள் என்று பலரும் கோரிக்கை வைக்கின்றனர். இதே போன்று அந்நிகழ்ச்சி பற்றி யூ டியூப்பில் வீடியோ ஒன்றை வெளியிடுமாறும் இமெயில், ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ் அப், தொலைபேசி மற்றும் கடிதங்கள் வாயிலாக அன்பர்கள் எனக்கு கோரிக்கை வைத்துக் கொண்டே இருக்கின்றனர்.

இவர்கள் அனைவருக்கும் ஒரே பதிலாக நாம் கூறுவது இதைத்தான் “பிக்பாஸ்” நிகழ்ச்சி என்பது வேலை வெட்டி இல்லாமல் வெட்டியாக இருப்பவர்கள் பார்க்கும் ஒரு நிகழ்ச்சி. இதைப் பற்றி எழுதுவதற்கோ, பேசுவதற்கோ எனக்கு நேரம் இல்லை. எனவே இந்த நிகழ்ச்சி குறித்து உங்களிடம் நேரிலோ, சமூக வலைதளங்களிலோ, நண்பர்கள் பேசினால் அதை உடனே நிராகரித்து விடுங்கள் அல்லது அவர்களது பேச்சை திசை திருப்பி வேறு உபயோகமான செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

தேவையற்ற விசயங்களைப் பற்றி நம்மைப் பேச வைத்து, தேவை உள்ள விசயங்களை மறக்க வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். எனவே இனிமேல் நமக்கு என்ன வேண்டுமோ அதைப் பற்றி மட்டுமே பேசுவோம்.

இந்த இதழில் வெளியாகியுள்ள பயனுள்ள கட்டுரைகள் அனைத்தையும் படியுங்கள். இதைப்பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசுங்கள். கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையில் முன்னேற இதுபோன்ற விசயங்கள் நமக்கு நிச்சயம் வழிகாட்டியாக அமையும்.

வாழ்க வளமுடன் !
வாழ்க வையகம் !

ஹீலர் பாஸ்கர்

"ஷாக்" அடிக்காத கரண்ட்

ஹீலர் பாஸ்கர்
நிறுவனர், அனாடமிக்
செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

சென்னையைச் சேர்ந்த இளம் விஞ்ஞானி திரு. உமா மகேஷ் என்பவர் "ஷாக்" அடிக்காத மின்சாரத்தைக் கண்டுபிடித்துள்ளார்.

பலவருட ஆராய்ச்சிக்குப் பின்னர் இந்த இளைஞர் ஒரு கருவியை கண்டுபிடித்துள்ளார். அதைத் தன் வீட்டில் பொருத்தியுள்ளார். இந்த கருவியின் சிறப்பு என்னவெனில் இந்த கருவி பொருத்தியிருக்கும் வீடுகளில் மின்சாரம் "ஷாக்" அடிக்காது.

மின்சாரத்தை நேரடியாக கையால் தொடலாம். ஆனாலும் ாக் அடிக்காது. அதேபோல மின்சாரம் பாயும் இரண்டு வயர்களை இணைத்தாலும் "ஷாக்" அடிக்காது. தீப்பொறி வராது. வெடிக்காது. குழந்தைகள் கூட இந்த மின்சாரத்தை நேரடியாக தொடலாம். முற்றிலும் பாதுகாப்பானது.

ஒரு நபர் மின்சாரத்தை நேரடியாக தொடும் பொழுது அந்த நபரின் உடலில் இன்டி கேட்டர் (Indicator) வைத்துப் பார்த்தால் மின்சாரம் பாய்வதை அறிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் அவருக்கு "ஷாக்" அடிக்காது.

இந்த கண்டு பிடிப்பானது உலக வரலாற்றில் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். இன்றைய காலகட்டத்தில் இது புதியதான, புரட்சியான அனைவருக்குமே மிக அவசியமான கண்டுபிடிப்பு ஆகும்.

திரு. உமா மகேஷ்வரன் என்ற இந்த இளைஞர் இதுவரை தனது ஆராய்ச்சியின் மூலம் ஐந்து கருவிகளை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

1. "ஷாக்" அடிக்காத கரண்ட்
2. ரீசார்ஜ் செய்துகொள்ளாமல் 40 ஆண்டுகள் வரை பயன்படும் பேட்டரி.
3. சி.எப்.சி. கேஸ் பயன்படுத்தாமல்

சோலார் மூலம் ஏ.சியை பயன்படுத்தும் முறை.

4. வழக்கமாக உள்ளதை விட குளிர்சாதன பெட்டியை (ஃபிரிட்ஜ்) எளிய முறையில் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும் முறை.

5. காற்றில் இருந்து நீரை எடுக்கும் உபகரணம்.

மேற்கண்ட ஒவ்வொரு கண்டுபிடிப்பிற்குப் பின்னணியிலும் இவரது பலவருட ஆராய்ச்சியும் கடின உழைப்பும், பல இலட்ச ரூபாய் செலவுகள் என அனைத்தும் அடங்கியுள்ளன. பலகட்ட ஆய்வுகளாலும் கடின உழைப்பாலும் "ஷாக்" அடிக்காத கரண்ட்டை கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இங்கு பட்டியலில் குறிப்பிட்டுள்ளவற்றில் இதை மட்டுமே தற்போது உலகுக்கு அறிமுகம் செய்கிறார். மீதம் உள்ள நான்கு கண்டுபிடிப்புகளும் இன்னும் ஆய்வில் உள்ளன. விரைவில் அவற்றையும் வெளியிட உள்ளார்.

இவர் கண்டுபிடித்திருக்கும் ஒரு உபகரணத்தை வீட்டில் பொருத்திவிட்டால் வீட்டில் மின்சாரம் "ஷாக்" அடிக்காது. அந்த உபகரணத்தின் பெயர் இன்டெலிஜண்ட் பவர் பாக்ஸ் (I.P. Box) மேலும் நானோ டிரான்ஸ்பார்மர் (100 KV) என்ற மற்றொரு கருவியையும் கண்டறிந்துள்ளார். இந்தக் கருவியை மின்சார வாரியத்தினர் பயன்படுத்தினால் ஒரு ஊருக்கே "ஷாக்" அடிக்காது.

மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்தும் போது வழக்கமாக நாம் மூன்று வயர்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். 1. ஆர். பேஸ். 2. ஒய். பேஸ் 3. பீ. பேஸ்.

பொதுவாக மின்சாரத்தை தொட்டால் "ஷாக்" அடிக்கும். அதேபோல மின்சாரம் பாய்ந்து கொண்டு உள்ள இரண்டு வயர்களை ஒன்றோடு ஒன்று இணைக்கும் பொழுது தீப்பொறி வருவது அல்லது வெடித்தல் அல்லது உயிருக்கு ஆபத்து போன்றவை ஏற்படும். ஆனால் இந்த கருவியைப்

பொருத்தியிருக்கும் எந்த வீட்டிலும் மேற்சொன்ன எந்த வித அசம்பாவிதமும் நிகழாது. ஏனெனில் “ஷாக்” அடிக்காத தீப்பொறிவராத, வெடிக்காத. உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுத்தாத வண்ணம் இந்தக்கருவி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் தற்போது பயன்படுத்தி வரும் வழக்கமான மின்சாரத்திலிருந்து பின்வருமாறு குறிப்பிட்டு உள்ள பத்து விசயங்கள் நடைபெறும் வாய்ப்புகள் உண்டு. ஆனால் இவை எதுவும் ஐ.பி. பாக்ஸ் (I.P. Box) பொருத்தியிருக்கும் வீடுகளிலோ, ஊர்களிலோ நடப்பதற்கு வாய்ப்பு இல்லை.

1. எர்த் (Earth) மற்றும் ஆர் பேஸ் இரண்டையும் இணைத்தால் சிறிய அளவில் தீப்பொறி வரும் தீ விபத்து ஏற்படும்.

2. எர்த் மற்றும் ஒய் பேஸ் இரண்டையும் இணைத்தால் சிறிய அளவில் தீப்பொறி வரும். தீ விபத்து ஏற்படும்.

3. எர்த் மற்றும் பி.பேஸ் இரண்டையும் சேர்த்தால் தீப்பொறி மற்றும் தீ விபத்து ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

4. ஆர்.பேஸ் மற்றும் ஒய். பேஸ் இரண்டையும் சேர்த்தால் வெடிக்கும் அல்லது தீவிபத்து ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

5. பிபேஸ் மற்றும் ஒய்.பேஸ் இரண்டையும் சேர்த்தால் வெடிக்கும் அல்லது தீவிபத்து ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

Merits of Nano Distribution Transformer

1. No possibilities of Fire Accidents at the entire electrical network,
2. No possibilities of Shock death,
3. No possibilities of Short Circuit issues,
4. No possibilities of Property Damages,
5. No possibilities of High Voltage,
6. No possibilities of Low Voltage,
7. No possibilities of Single Phase failure issues,
8. No need of 3 phase changeover in every house,
9. No possibilities of Neutral Failure,
10. No possibilities of Fluctuations,
11. No possibilities of Surge / Spikes,
12. No possibilities of HARMONICS,
13. No possibilities of Losses like eddy current, Hysteresis, etc... ,
14. No possibilities of Unbalanced load issues,
15. No need of earth pits at transformer and earth wiring at homes,
16. No possibilities of oil burnouts due to Unbalanced load,
17. No possibilities of Transformer Burst / damages,
18. No need to maintain the Transform for minimum 40 years,
19. No need to worry about electrical issues for 40 years,
20. No need of Insurance / maintenance of your premises,

DEMERITS:
Need to connect Power Conditioner to drive 3 phase systems

Nano Transformer
Electrical Fire Free & shock proof Power Supply

Short Circuit Possibilities	Existing Power Transformer	Nano Power Transformer
Earth + R phase	Spark / Fire	Safe / No Effect
Earth + Y phase	Spark / Fire	Safe / No Effect
Earth + B phase	Spark / Fire	Safe / No Effect
R phase + Y phase	Blast / Fire	Safe / No Effect
B phase + Y phase	Blast / Fire	Safe / No Effect
R phase + B phase	Blast / Fire	Safe / No Effect
R ph + Y ph + B ph	Explosion / Fire	Safe / No Effect
Electrocution / Human Shock Possibilities		
R Ph + Human body	Shock / Death	Safe / No Effect
Y Ph + Human body	Shock / Death	Safe / No Effect
B Ph + Human body	Shock / Death	Safe / No Effect
Protection system	Tripping by ELCBs (but fails, get stuck)	No need to Trip / disconnect
Protect Function	Mechanical Release	Nano bond
During Failure	Disaster / Explosion	No Power output
Failure rate	50 %	No Chance
Future	Risky	Relax
Guarantee	5 years	25 years
Safety	0 %	100 %
Conclusion	Highly Risk	Complete Safe

6. ஆர் பேஸ் மற்றும் பி பேஸ் இரண்டையும் இணைத்தால் வெடிக்கும் அல்லது தீவிபத்து ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

7.ஆர். பேஸ், பி. பேஸ் மற்றும் ஒய்பேஸ் ஆகிய மூன்றையும் இணைத்தால் பெருவெடிப்பு ஏற்படும் அல்லது தீ விபத்து ஏற்படும்.

8. ஆர்.பேஸ் உடன் மனித உடலை இணைக்கும் போது “ஷாக்” அடிக்கும் அல்லது உயிர் பறிபோகும்.

9.ஒய்.பேஸ் மற்றும் மனித உடலை இணைக்கும் போது “ஷாக்” அடிக்கும் அல்லது உயிர் பறிபோகும்.
10. பி பேஸ் உடன் மனித உடலை இணைக்கும் போது ாக் அடிக்கும் அல்லது / உயிர் பறிபோகும்.

நண்பர்களே !
மேலே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் பத்து விசயங்களும் ஐ.பி. பாகஸ் பயன்படுத்தப்படும் வீடுகளிலோ, தொழிற்சாலைகளிலோ, கிராமங்களிலோ, நகரங்களிலோ ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. எனவே இது ஒரு அருமையான கண்டுபிடிப்பு.

“ஷாக்” அடிக்காத கரண்டினால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

1. No Possibilities of fire accidents at the entire electrical net work. இந்தக்கருவியைப் பயன்படுத்துவதால் தீ விபத்து ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை.

2. No Possibilities of shock death. இந்த உபகரணத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் “ஷாக்” அடிக்காது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை யாவரும் பயமின்றி மின்சார சாதனங்களை உபயோகிக்கலாம் பாதுகாப்பானது. உயிர் சேதம் ஏற்படாது.

3. No Possibilities of short circuit issues. இரண்டு பேஸ் இணையும் போதும், மின்கசிவு ஏற்படும் போதும் நடக்கும் ஷார்ட் சர்க்யூட் பிரச்சனைகள் ஏற்படாது.
4. No Possibilities of property damages. மிகப்பெரிய தீவிபத்து ஏற்பட்டால் கட்டிடங்கள், பொருட்கள் சேதமடைய வாய்ப்புகள் உண்டு. ஆனால் இதில் அப்படி எதுவும் நடக்க வாய்ப்பு இல்லை.
5. No Possibilities of high voltage. திடீரென நிகழும் உயர் மின்னழுத்தத்தால் எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை.

6. No Possibilities of low voltage. திடீரென ஏற்படும் குறைவான மின்னழுத்தத்தாலும் எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை.

7. No Possibilities of single phase failure issues. மின்சாரப் பகிர்விலிருந்து திடீரென ஒருபேஸ் மின்சாரம் இல்லாமல் போனாலும் அதாவது (Single phase Failure) ஆனபோதும் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

8. No need of 3 phase change over in every house. மும்முனை மின்சாரப் பகிர்விலிருந்து ஒன்றோ, இரண்டோ பேஸ் குறையும் போது உடனே ஓடிச் சென்று அதை மாற்றவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

9. No Possibilities of neutral failure. நியூட்ரல் ஃபெய்லியர் என்ற ஒன்று நிகழும் போது மின்சாதனப் பொருட்களான டி.வி, வாஷிங்மெஷின், மிக்ஸி, கிரைண்டர், கம்ப்யூட்டர் ஆகியன பாதிப்பு ஏற்படும். ஆனால் இந்த ஐ.டிபாக்ஸ் பொருத்தப்பட்டிருந்தால் இவை எதுவும் ஏற்படாது.

10. No Possibilities Fluctuations. ஃபிளக்சுவேசன் என்பது திடீரென உயர் அல்லது குறைந்த மின்சாரம் பாய்வதனால் மின்சார உபகரணங்களில் பாதிப்புகள் ஏற்படுத்தும். ஆனால் இந்த முறை பின்பற்றும் பொழுது அவ்வாறு ஏற்படாது.

11. No Possibilities of surge / Spikes. சர்ஜ் ஸ்பைக்ஸ் எனப்படும் மின்சார இணைப்பில் சரிவர இணையாமல் வினாடிக்கு வினாடி விட்டுவிட்டு வரும் மின்சாரத்தினால் (Loose Connections) மின்சாதனங்கள் பாதிக்கப்படுவதை இதன் மூலம் தவிர்த்து விடலாம்.

12. No Possibilities of Harmonics. ஹார்மோனிக்ஸ் எனப்படும் கண்களுக்குப் புலப்படாத மின்காந்த அலைவரிசையினால் தீப்பொறிகள் ஏற்பட்டு வெடிவிபத்து, தீவிபத்து ஆகிய ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. தொழிற்சாலைகளில் இதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் உள்ளன. மின்சாரத்துறையினர் கண்களுக்கு புலனாகாத ஹார்மோனிக்ஸ் எந்த அளவிற்கு உள்ளது என்று ஒரு உபகரணத்தின் மூலம் அடிக்கடி சோதனை செய்து பார்ப்பார்கள். இதன் அளவு ஐந்தாவது லெவல், ஆறாவது லெவல் என்று அளவீடு செய்கிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் இந்த அலைவரிசை அங்கு இருக்கும் பொழுது மின்வாரியத்தினர் அந்த தொழிற்சாலைக்கு வழங்கி வரும் மின்சாரத்தை தடைசெய்து நிறுத்திவிடுவார்கள். அல்லது அதிகப்படியான அபராதத் தொகையை தொழிற்சாலைக்கு விதிக்கிறார்கள். இதற்கு பயந்து கொண்டு பல தொழிற்சாலையினர் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் விழித்துக்கொண்டு இருக்கின்றனர். இதற்கான ஒரே காரணம் என்னவெனில் இப்போது பயன்படுத்தி வரும் டிரான்ஃபார்மர் நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கண்டறியப்பட்டதையே இன்னும் பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பதுதான். ஆனால் தற்போது இந்த இளைஞர் பழைய டிரான்ஸ்ஃபார்மர்களை விட மேம்படுத்தப்பட்ட தொழில் நுட்பத்துடன் ஹார்மோனிக்ஸ் அளவை கட்டுப்படுத்துகிற உபகரணத்தைக் கண்டுபிடித்து செயல்படுத்தி வருகிறார். எனவே இதுதான் சிறந்த தீர்வாக அமையும்.

13. No Possibilities of losses like eddy current Hysteresis etc. எடிகரண்ட் மற்றும் ஹைஸ்டீரிசிஸ் போன்றவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை இதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். அதாவது தற்போது புழக்கத்தில் உள்ள டிரான்ஸ்ஃபார்மர்கள் ஈ.என்.ஐ (E.N.I) தொழில்நுட்பத்தால் உருவாக்கப்பட்டவை. இதன் வழியாக மின்சாரத்தை ஓரிடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு கொண்டு செல்லும் பொழுது 40 சதவிகிதம் வரை

மின்சார இழப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால் இந்த புதிய கண்டுபிடிப்பான டிரான்ஸ்பார்மரால் ஒரு சதவிகிதம் கூட மின்சார இழப்பு ஏற்படாமல் 100 சதவிகிதம் மின்சாரத்தை ஓரிடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு கொண்டு செல்லலாம்.

14. No Possibilities of unbalanced load issues. Unbalanced load எனும் சிக்கலில் இருந்து இதன் மூலம் விடுதலை பெறலாம்.

15. No need of earth pits at transformer and earth wiring at homes. பொதுவாக டிரான்ஸ்ஃபார்மருக்கு எர்த் பிட் பதிப்பதற்கு நிலத்தில் குழியைத் தோண்டி கரித்துண்டு மற்றும் சில வேலைகளை சேர்த்து செய்து முடித்தால் தான் எர்த் சிக்கல்களில் இருந்து டிரான்ஸ்பார்மரைக் காப்பாற்ற முடியும். ஆனால் இந்த நவீன கருவிக்கு எர்த் பிட் தேவையில்லை. மேலும் வீட்டிற்கான வயரிங் செய்யும் பொழுது எர்த் வயரிங்கை சேர்த்து அமைப்பது வழக்கமான ஒன்று. ஆனால் இந்த உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தும்போது எர்த் வயரிங் தேவையில்லை.

16. No Possibilities of oil burn outs due to unbalanced load. மின்சாரம் தாறுமாறாக பாயும்போது டிரான்ஸ்ஃபார்மரில் உள்ள எண்ணெய் வெடித்து சிதறும் அபாயம் உள்ளது. டிரான்ஸ்பார்மர் வெடித்து விட்டது. என்று கூறும் வாக்கியத்தை நாம் அடிக்கடி கேள்விப்பட்டிருப்போம். இதற்கு காரணம் அதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள எண்ணெய் வெடிப்பதே. இந்த நவீன கருவியைப் பயன்படுத்துவதால் அப்படி ஒன்று நிகழ்வதற்கு வாய்ப்பே இல்லை.

17. No Possibilities of Transformer burst / damages. அடிக்கடி டிரான்ஸ்பார்மர் வெடிப்பது, சேதமடைவது போன்றவற்றை இந்த நவீன கருவியை உபயோகிப்பதால் தவிர்க்கலாம்.

18. No need to maintain the transform for minimum 40 years. இந்த நவீனகருவியைப் பயன்படுத்துவதால் 40 ஆண்டுகளுக்கு பராமரிப்பு செலவே இருக்காது.
19. No need to worry about electrical issues for 40 years. 40 வருடங்களுக்கு டிரான்ஸ்பார்மர் பராமரிப்பு செலவு எதுவும் செய்யவேண்டியதில்லை என்பதால் கவலையில்லை மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

20. No need of insurance / Maintenance of your Premises. இந்த உபகரணத்திற்கு இன்சூரன்ஸ் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஏனெனில் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படப் போவதில்லை.

21. மழை, வெள்ளம் போன்ற காலங்களில் மின்சாரக் கம்பி அறுந்து கீழே விழுந்து விடுவதால் ஏற்படும் உயிரிழப்புகளை இக்கருவியினால் தடுக்கலாம்.

22. பாதுகாப்பு நடவடிக்கையாக தற்போது மின்சார "ஷாக்" அடிக்கும் போது மின்சாரத்தைத் துண்டிப்பதற்காக இரண்டு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி வருகிறார்கள்.

1.எம்.சி.பி முறை.

இந்த வழிமுறையைப் பின்பற்றும் போது மனித உடலில் மின்சாரம் பாயும்போது மின்சாரம் பொதுவாக துண்டிக்கப்படுவது இல்லை. எனவே உயிரிழப்பு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

2.ஈ.எல். சி.பி முறை (Earth Leakage Circuit Braker) இந்த முறையிலும் மனித உடலில் மின்சாரம் படும்போது பலநேரங்களில் துண்டிப்பு செய்வது இல்லை. எனவே இதனால் நிறைய பாதிப்புகள் வந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

ஆனால் இந்த நவீன கண்டுபிடிப்பினால் இரண்டு வயர்களை ஒன்று சேர்த்தாலோ, மனித உடலில் மின்சாரம் பட்டாலோ "ஷாக்" அடிப்பதோ, தீப்பொறி வருவதோ, மின்துண்டிப்பு (Trip) ஆவதோ இருப்பதில்லை.எனவே இது பாதுகாப்பானது.

தற்போது பயன்படுத்திவரும் மின் பயன்பாட்டில் சாதாரணமான மெக்கானிக்கல் முறையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் இந்த புதிய வழிமுறையில் நேனோ பாண்ட் (Nano Band) எனும் புதிய தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதால் மிகவும் பாதுகாப்பானது.

மின்சாரம் சார்ட் சர்க்யூட் (Short-Circuit) ஏற்படும் போது பெரு வெடிப்புகளும், தீ விபத்துகளும் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளது.

ஆனால் இந்த நவீன கண்டுபிடிப்பான உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தும்போது உடனடியாக மின்சாரத்தைப் துண்டிக்கப்படுவதால் பெரும் தீ விபத்தைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

மின்சாரப் பாதுகாப்பிற்காக தற்போது பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் பாதுகாப்பு கருவிகள் அனைத்தும் 50 சதவிகிதம் மட்டுமே பாதுகாப்பானவைகளாக இருக்கின்றன. ஆனால் இந்த புதிய கண்டுபிடிப்பு 100 சதவிகிதம் பாதுகாப்பை அளிக்கிறது.

26. தற்போது நடைமுறையில் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் மின்சாரத் துண்டிப்பு கருவிகள் அனைத்தும் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு மட்டுமே உத்திரவாதம் அளிக்க கூடியது என்று விற்பனை செய்து வருகிறார்கள். ஆனால் இந்த நவீன கருவியினை கண்டறிந்தவரோ 25 ஆண்டுகள் தரத்திற்கு உத்திரவாதம் அளிக்கிறார்.

27. தற்போது பயன்பாட்டில் உள்ள மின்சாரம் 0 சதவிகிதம் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஆனால் இந்த "ஷாக்" அடிக்காத கரண்ட் 100 சதவிகிதம் பாதுகாப்பானது.

நண்பர்களே !

மேற்சொன்னவாறு பட்டியலிட்டுள்ள 27 நன்மைகள் மட்டுமே இந்த நவீன கருவியின் சிறப்பம்சம் அல்ல. இது ஒரு புரட்சிகரமான புதுமையான கண்டுபிடிப்பு, இதன் மூலம் உலகில் பல்வேறு நன்மைகளை நாம் ஏற்படுத்த முடியும்.

வருங்காலத்திட்டங்கள்

1. காந்தத்தைப் பயன்படுத்தி தானியங்கி (Automatic) முறையில் அதுவே ரீசார்ஜ் (Recharge) செய்து கொள்ளும் பேட்டரியை கண்டறிந்து வருகிறார். இந்த பேட்டரியை ஒருமுறை ரீசார்ஜ் செய்துவிட்டால் 40 வருடங்களுக்கு மீண்டும் மீண்டும் ரீசார்ஜ் செய்ய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. உலகில் உள்ள அனைத்து வாகனங்களிலும் இதைப் பயன்படுத்த துவங்கி விட்டால் பெட்ரோல், டீசல் எதுவுமின்றி இயக்க முடியும் என்று இவர் கூறுகிறார்.

2. ஏ.சி (AC) இயந்திரத்தை சி.எப்.சி. கேஸ் எனும் ஒரு வாயு உபயோகப்படுத்தி இயக்குவதை வழக்கமாக பயன்பாட்டில் வைத்திருக்கிறோம். இதனால் சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதிக்கப்படுகிறது என தடைசெய்திருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்த வாயு மற்றும் கம்ப்ரசர் என எதுவுமின்றி சூரிய ஒளியை பயன்படுத்தி இயங்கக்கூடிய ஏ.சி இயந்திரத்தைச் கண்டறிந்து வருகிறார். இந்த கருவியைக் கண்டறிந்து விட்டால் ஏ.சியை இயக்குவதற்கு மின்சாரம் தேவையே இல்லை.

3. பொதுவாக ஏ.சி. மற்றும் ஃபிரிட்ஜ் போன்றவற்றில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்காக வழக்கமான முறை ஒன்றை அந்த மின்சாதனப் பொருட்களில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். ஆனால் இந்த இளைஞர் இதற்கு மாற்றான முறை ஒன்றை கண்டறிந்து வருகிறார். இந்த கண்டுபிடிப்பு நிறைவடைந்து விட்டால் ஏ.சி. பிரிட்ஜ் போன்ற மின்சாதனப் பொருட்களை சுற்றுப்புறச் சூழல் பாதிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கப்படுவதுடன் மிகமிக குறைந்த அளவு மின்சாரமே இவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்குப் போதுமானதாக இருக்கும்.

4.காற்றிலிருந்த தண்ணீரை எடுக்கும் ஒரு கருவியைக் கண்டுபிடித்து வருகிறார். இந்தக் கருவியின் மூலம் தினசரி நமது பயன்பாட்டிற்கு தேவைப்படும் நீரை காற்றிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் ஆறு, குளம்,ஏரி, போர்வெல் போன்ற நீர் நிலைகளை சார்ந்து இருக்கவேண்டியது இல்லை. மேலும் பாலைவனப் பகுதியிலும் இந்தக் கருவியைப் பயன்படுத்தி தண்ணீர் எடுக்க முடியும் என்று கூறுகிறார். இந்தக் கருவியைப் பயன்பாட்டிற்கு கொண்டுவரும் பொழுது உலகில் தண்ணீர் தொடர்பான பிரச்சினைக்கு நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும் என்று நம்பிக்கை அளிக்கிறார்.

பொதுமக்களின் பங்கு என்ன?

நண்பர்களே !

இந்தக்கட்டுரையை வாசித்த பின்னர் பொதுமக்களாகிய நாம் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் என்னென்ன என்று பார்ப்போம்.

இந்த இளைஞர் கண்டறிந்திருக்கும் அரிய கருவிகளை உடனடியாக உலகம் முழுவதும் அமலுக்கு கொண்டு வருவதற்கு நாம் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இந்தக் கருவியை அனைவரும் பயன்படுத்தத் துவங்கிவிட்டால் நிச்சயமாக

மின்சாரத்தில் ஒரு மிகப்பெரிய புரட்சியை நாம் ஏற்படுத்தலாம்.
தொழிற்சாலைகளில், வீடுகளில் உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும் மின்விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம். தீ விபத்துக்களை தடுக்கலாம். மழை, வெள்ளம் போன்ற காலங்களில் மின்கம்பிகள் அறுத்துவிழுவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளையும் முற்றிலுமாக தவிர்க்கலாம்.

இந்த இளைஞர் தன்னுடைய பெரும்பாலான நேரங்களை இந்த கண்டுபிடிப்புகளுக்காக ஒதுக்கி ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார். இதற்காக பல இலட்சக்கணக்கான ரூபாய்களை செலவு செய்திருக்கிறார். எனவே நாம் நம்மால் இயன்ற உதவிகளை அவருக்கு செய்திடல் வேண்டும். இத்துடன் கண்டுபிடிப்பில் உள்ள இன்னும் நான்கு கருவிகளுக்கான பணிகள் நிறைவடையவும் நம்மால் முடிந்தவற்றை செய்து அவருக்கு உதவவேண்டும். இதன் மூலம் உலகில் மிகப்பெரிய அளவில் மின்சாரப் புரட்சியை நாம் ஏற்படுத்த முடியும்.

இந்த இளைஞரின் கண்டுபிடிப்புகளை சென்னையில் நேரில் வந்து பொதுமக்கள் பார்த்து செல்வதற்கு வசதியாக மாதத்தில் ஒரு நாளை ஒதுக்கியிருக்கிறார். அந்த சமயத்தில் நேரடியாக இந்த கருவிகளைப் பற்றி அவரிடம் விளக்கம் கேட்டுப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

மேலும் இந்த கருவியை உற்பத்தி செய்து உலகம் முழுவதும் விற்பனைக்கு கொண்டு வர வேண்டுமெனில் இரண்டிலிருந்து மூன்று கோடிரூபாய் வரை முதலீடு தேவைப்படுகிறது. எனவே நல்ல எண்ணமும் அதே சமயம் நியாயமான முறையில் சம்பாதிக்கவேண்டும் என்ற கொள்கையை கொண்ட நல்ல உள்ளங்கள் இக்கருவிகள் தயாரிப்பில் அவருடன் பங்குதாரராக இணைந்து முதலீடு செய்யலாம். விருப்பம் முதலீட்டாளர்களை அவர் எதிர்பார்க்கிறார். இதன் மூலம் உலக நாடுகளில் இக்கருவிகளை விற்பனைக்கு கொண்டு வரவும் அதன் உற்பத்திக்காக தொழிற்சாலைகள் பல நிறுவிடவும் திட்டங்கள் வகுத்து வைத்திருக்கிறார். இத்தகைய அரிய கண்டுபிடிப்புகளை உலக மக்கள் பயன்பாட்டிற்கான கருவிகளை உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்வதால் பொதுமக்களுக்கு நல்ல காரியம் செய்த நிறைவு ஏற்படும். மேலும் நியாயமான முறையில் தேவையான வருமானத்தையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தன்னுடைய முழுநேரத்தையும் ஆராய்ச்சிப்பணியில் ஈடுபடுவதற்காக செலவிடுவதால் இந்த இளைஞர் தொழிற்சாலைகள் நிறுவி இந்த கருவிகளை உற்பத்தி செய்வதைப் பற்றி முழுவதும் அறியாதவராக இருக்கிறார். தொழிற்சாலைகள் அமைத்தல், பேட்டன் வாங்குதல், கருவிகளை உற்பத்தி செய்து சந்தைப்படுத்துதல், உலக மக்களுக்கு இதை விரைவாக கொண்டு சேர்த்தல் ஆகியவற்றைப் பற்றிய அனுபவங்கள் எதுவும் இல்லாதவராக இருக்கிறார். எனவே இவருக்கு

உறுதுணையாக இருந்து மேற்சொன்னவற்றை நிறைவேற்றினால் இந்த இளைஞரின் அரிய கண்பிடிப்புகளை உலக மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கலாம். நல்ல உள்ளம் கொண்ட முதலீட்டாளர்கள் இவரை நேரில் சென்று பார்த்து அவருக்கு உதவி செய்யுமாறு இதன் மூலம் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

நான் இங்கு குறிப்பிடுவதைப் பற்றி படித்துவரும் அன்பர்கள் அல்லது யூடியூப்பில் இதுபற்றிய எனது உரையைக் கேட்கும் அன்பர்களுக்கு இத்தகைய அரிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கு உரிய நபரான அந்த இளைஞரிடம் உடனே பேசவேண்டும் என்ற எண்ணம் எழுவது அனைவருக்கும் இயல்பு. ஆனால் முழுநேரமாக ஆராய்ச்சிப் பணியில் ஈடுபட்டு வரும் அந்த இளைஞருக்கு தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கும் தொலைபேசி அழைப்புகள் பெரும் இடையூறாக அமைகின்றன. எனவே அவருடைய ஆய்வுப் பணிக்கான பொன்னான நேரம் இந்த அழைப்புகளுக்கு பதிலளிப்பதற்காக கழிகிறது. ஆகவே அவர் கூறியிருக்கும் அனைத்து விசயங்களையும் இங்கு கட்டுரை வடிவில் விளக்கமாக கொடுத்திருக்கிறேன். இது தவிர அவரது கண்டுபிடிப்புகளை அறிந்து கொண்டு அவரிடம் பேச விரும்புவோர் மாதம் ஒருமுறை அவர் நடத்தும் செயல்முறை விளக்க (Demo) நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு பயன்பெறலாம்.

இந்த இளைஞருக்கு தற்போது முதலீட்டாளர்களும், இந்த தொழிற்சாலை குறித்த ஆலோசனை வழங்குபவர்களும் தான் உடனடியாக தேவை என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அவர்கள் மட்டும் தொடர்பு கொள்ளலாம். நேரத்தை விரயப்படுத்தாமல் பேசவேண்டியவற்றை சுருக்கமாகப் பேசி முடித்துக்கொண்டு உதவி செய்பவர்கள் முன்வரலாம். உதவ முடியாதவர்கள் ஒதுங்கிக்கொள்ளலாம். ஏனெனில் ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு நேரமும், பணமும் மிக முக்கியம். அவர்களின் கண்டுபிடிப்புகளுக்கு இதுவே பிரதானம். எனவே இதைப்புரிந்து கொண்டு முதலீட்டாளர்களும், ஆலோசகர்களும் அவரைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு நான் வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இவரைத் தொடர்பு கொள்ள
திரு. உமா மகேஷ்வரன்
Web : www.skycommtechno.com
Email: skycommtechno@gmail.com
தொலைபேசி எண் : 044 65555050

திரு. உமா மகேஷ்வரன்

தமிழகம் மட்டுமன்றி, இந்தியாவிலும், உலக நாடுகளிலும் பல அரிய கண்டுபிடிப்புகளை அவ்வப்போது கண்டுபிடித்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். ஆனால் எதையும் நடைமுறைப்படுத்துவது கிடையாது. இத்தகைய கண்டுபிடிப்புகள் பொதுமக்களின் கைகளுக்குச் சென்றால் பல பெரிய வியாபாரிகளின் வியாபாரம் சரிந்து விடும் என்ற காரணத்தினாலேயே

அவற்றை வெளிக் கொண்டுவராமல் வைத்திருக்கிறார்கள். உதாரணமாக நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக கோவையில் ஒரு விஞ்ஞானி எத்தனை முறை பயன்படுத்தினாலும் முனைகள் மழுங்காமல் அப்படியே பதமாக இருக்கும் பிளேடை கண்டுபிடித்தார். ஆனால் அது உற்பத்தி செய்யப்படவில்லை. ஏனென்றால் அதை உற்பத்தி செய்தால் பிளேடு கம்பெனிகள் நடத்தமுடியாது என்பதுதான் காரணம். அதே போன்று வட இந்தியாவில் பேட்டரி தொழிற்சாலை ஒன்று இருந்தது. சாதாரண பேட்டரியைப் போன்று தான் அது இருக்கும். ஆனால் அதைவிட நூறு மடங்கு பலன் தருவதாக இந்த பேட்டரி உள்ளது. இதைப்பற்றி வெளியில் அவ்வளவாக யாருக்கும் தெரிவதில்லை. விரைவில் அதைப்பற்றிய கட்டுரையை வெளியிட உள்ளோம்.

இவ்வாறு உலகில் இதுவரை பல்வேறு அரிய கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தியிருக்கிறார்கள். அனைத்தும் பொதுமக்களுக்கு பயன்படாமல் முடங்கி இருக்கிறது. இத்தகைய கண்டுபிடிப்புகளை நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து வெளியே கொண்டுவரவேண்டும். இவற்றை நாம் அனைவரும் பயன்படுத்தும் போதுதான் தற்சார்பு வாழ்க்கையை நாம் வாழமுடியும்.

தமிழகத்தில் ஏராளமான பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன. இதற்காக சாலைகளில் இறங்கி போராட்டம் நடத்துவது என்பது நமது நேரத்தையும், சக்தியையும் இழப்பதாகும். அராஜகம் செய்வது, அடிப்பது, உதைப்பது, வன்முறையில் இறங்குவது ஆகியன நமக்குள் வேற்றுமை உணர்வைத்தான் ஏற்படுத்தும், எனவே இவற்றை விடுத்து அறிவு சார்ந்த போராட்டங்கள் மட்டுமே இனிமேல் நாம் செய்யவேண்டும். அதாவது பிரச்சனைகள் பற்றிப் பேசுவதை நிறுத்திவிட்டு தீர்வுகளைப் பற்றி பேசவேண்டும். ஆனால் தற்போது வாட்ஸ் அப், யூ-டியூப், ஃபேஸ் புக் போன்ற சமூக வலைதளங்களில் பலரும் பிரச்சனைகள் பற்றியே பேசி வருகின்றனர். இதனால் எந்த லாபமும் கிடையாது. பிரச்சனைகளைப் பற்றி ஐந்து நிமிடம் பேசினால், அதற்கான தீர்வைப்பற்றி ஐம்பது நிமிடங்கள் பேச வேண்டும்.

எனவே நாம் அறிவு சார்ந்த விசயங்களை அதிகப்படுத்தி நாம் இந்த உலகத்தை வளமாக மாற்றுவோமாக !

“ஷாக்” அடிக்காத கரண்ட் ஓர் அற்புத கண்டுபிடிப்பு இதை நாம் உலக மக்களுக்கு அளித்து அனைவரும் பயன்படச் செய்வோம்! மின்சாரத்துறையில் ஓர் மாபெரும் புரட்சியை ஏற்படுத்துவோமாக !

செழிக்கட்டும் விவசாயம்
சீர்படட்டும் நிர்வாகம் !
உலக மக்கள் அனைவரின்
முகத்திலும் நிலவட்டும் புன்சிரிப்பு
வளர்க ஆன்மீகம்
வாழ்க வாழ்வாங்கு
- சந்தோசம்-

கிட்னி கல் கரைக்கும் பைனாப்பிள் வைத்தியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

கிட்னியில் உருவாகும் கல்லை அசிட்டோன் கல் என்று அழைக்கிறார்கள். அசிட்டோன் என்பது ஆசிட் ஸ்டோன் என்பது ஆகும். இதை கரைக்கும் மருந்து பைனாப்பிளில் உள்ளது. எனவே இதை தினமும் காலையும், மாலையும் பைனாப்பிள் ஜூஸை கண்களை மூடி நன்கு ரசித்து, ருசித்து அதன் சுவை உணர்ந்து அருந்தி வந்தால் ஏழுநாட்களில் சிறுநீரக கற்கள் முழுமையாக கரைந்துவிடும்.

சிறுநீரக கற்களைக் கரைக்கும் ஆல்கலைன் சத்துக்களும், சில முக்கியமான தாதுக்களும் பைனாப்பிளில் அடங்கியிருக்கிறது. எனவே தினமும் இருவேளை பைனாப்பிள் ஜூஸை சாப்பிட்டால் சிறு நீரக கற்களை கரைத்துவிடலாம்.

நன்றி !

திரு.ஆர்.டிகண்ணன் ஐயா, மதுரை,
திரு.கேசவன் ஐயா, மதுரை,
மும்பை ஜட்ஜ். **பாஸ்கர்** ஐயா,

வள்ளலார் வைத்தியக் குறிப்புகள்

- வடலூர் வாசகர்

கேள்வி : பால், வெள்ளைச்சீனி, உப்பு ஆகிய மூன்று வெள்ளையான பொருட்களும் நமக்குத் தீங்கு செய்கின்றன என்பது உண்மையா?

பதில் : உரிய பக்குவம் செய்யாவிட்டால் இந்த மூன்றும் தீங்கு செய்வது உறுதி.

கேள்வி : பாலை எவ்வாறு பக்குவம் செய்வது?

பதில் : பால் சாப்பிடுவதென்றால் பசும்பால் மட்டும் தான் சாப்பிடவேண்டும். ஒரு டம்ளர் பசும்பால் சாப்பிட வேண்டுமெனில் அதனுடன் ஒரு டம்ளர் நீர் கலந்து வரும் 2 டம்ளர் அளவை ஒரு டம்ளராக சுண்டக்காய்ச்சி நாட்டு சர்க்கரை கலந்து சிறிது சிறிதாக அருந்தினால் எந்தக் குற்றமும் ஏற்படாது. நன்மை தரும்.

கேள்வி : பசும்பால் கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்யலாம்?

பதில் : பாலை மறந்து விடலாம். பயம் வேண்டாம். பாலில் உள்ள சத்துக்களை விட அதிக அளவு சத்துக்கள் வெற்றிலைப் பாக்கு என்று நாம் அழைக்கும் தாம்பூலத்தில் நிறைய இருக்கின்றன.

கேள்வி : பாலில் தானே கால்சியம் சத்து உள்ளது?

பதில் : உண்மை தான். எல்லோரும் பால் சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். 40 வயதிற்கு மேல் ஏன் எலும்பு பலவீனமாகிவிடுகிறது. ஆஸ்டியேபொராசிஸ் நோய் ஏற்பட்டு தவறிவிழுந்தால் எலும்பு உடைந்தோ, நொறுங்கியோவிடுவது ஏன்? பாலில் உள்ள கால்சியம் சத்து எழும்பை வழுப்படுத்தாமல் வேறு எங்கு செல்கிறது?

கேள்வி : எப்படி டீ, காபி சாப்பிடாமல் இருப்பது?

பதில் : அதற்குப் பதிலாக சுத்தி செய்த சுக்குபானம் பால் கலந்து சாப்பிடலாம். நன்னாரி பானம். நமது பாரம்பரிய கொதிபானமான ஆவாரம்பூ கொதிபானம் சாப்பிடலாம். வில்வம் கொதிபானம் சாப்பிடலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக வள்ளலார் கூறியுள்ள கரிசாலைதூளை முசுமுசுக்கை, சீரகம், கலந்த பானத்தை அருந்தி மிகு பயன் பெறலாம்.

கேள்வி : வெள்ளைச் சர்க்கரை இல்லாமல் எங்களால் இருக்க முடியாதே?

பதில் : உண்மை தான், அமுதமான தாம்பூலம் இருந்த இடத்தில் வெள்ளைச் சீனி என்ற விம் வந்துவிட்டது. தாம்பூலம் வழங்கி உபசரிப்பது, வரவேற்பது, கௌரவிப்பது நம் கலாச்சாரத்தின், உச்சநிலை புத்திசாலித்தனம். ஆனால் இன்று அதற்கு மாறாக சல்பர் போன்ற கொடிய நஞ்சுகள் கலந்த வெள்ளைச் சர்க்கரையை டீ, காபியிலும், பலகார இனிப்பிலும் கலந்து நம்மை அழித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நம் உடலிலும், மனத்திலும் பல நோய்களை உருவாக்கவும், வளர்க்கவும் துணை நிற்பது வெள்ளைச் சீனி.

கேள்வி : வெள்ளைச்சீனி அவ்வளவு கேடுகள் செய்யுமா?

பதில் : ஒரு சிலர் தயாரிக்கும் வெள்ளைச் சீனியில் தான் சில குறைகள் உள்ளன. இருந்தாலும் சீனியைத் தவிர்த்தால் தான் அமுதமான வெல்லத்தைப் பயன்படுத்த முடியும்.

கேள்வி : வெள்ளைச் சீனிக்குப் பதிலாக?

பதில் : அதே சுவைவேண்டுமென்றால் டயமண்டு, கற்கண்டு பயன்படுத்தலாம். சமையல் சோடா சேர்க்காமல் தயாரிக்கப்பட்ட நாட்டுச்சர்க்கரையை அல்லது வெல்லத்தைப் பயன்படுத்துவதே சிறப்பானது. தேவையான பொழுது மருந்தாக பனைவெல்லத்தை (கருப்பட்டி) பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இவற்றால் செய்யக்கூடிய இனிப்பு வகைகளை அவசியம் செய்து வீட்டில் வைத்திருப்பது வெள்ளைச் சீனி இனிப்பால் ஏற்படும் பல தீமைகளை தவிர்க்கும்.

கேள்வி : உப்பை எப்படி சுத்தி செய்வது?

பதில் : கல் உப்பை மண்சட்டியில் இட்டு 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் இலேசாக வெடிக்க வறுத்து வைத்துப் பயன்படுத்தவேண்டும். ஒரு கிலோ உப்பிற்கு இரண்டு பிடி ஆடாதோடை இலை, வெள்ளை கர்க்கரட்டான் (சங்குப்பூ) இலை அல்லது முருங்கைக் கீரை இட்டு வறுத்துக் கொள்வது நல்லது. இதனால் விம் மருந்தாகிவிடுகிறது. மருந்தானாலும் அளவோடு தான் பயன்படுத்தவேண்டும்.

கேள்வி : சுத்தி செய்த உப்பினால் வேறு என்ன பயன்?

பதில் : இரத்த அழுத்த நோய், இருதய நோய் நீங்கும் ஊளைச்சதை குறையும். அதிக எடை குறைந்து தேகம் இளமையாகும்.

கேள்வி : வெள்ளைச் சீனியில் உள்ள "சல்பர்" என்ற விம் நம்மனதில் சில கோளாறுகளைச் செய்து நம்மைப் பல நல்ல விசயங்களைச் செய்யவிடாமல் செய்கிறதே? அவை என்னென்ன?

பதில் : கண்ணைத் திறந்து கொண்டே பாழுங்கிணற்றில் விழும் பல செயல்களைச் செய்ய வைப்பதில் வெள்ளைச் சீனியில் உள்ள சல்பருக்கு பெரும்பங்கு உண்டு அவற்றுள் சில.

1. வைகறையில் எழாது விடிந்தும், தூங்குவது, பகலில் தூங்குவது.
2. வெற்றிலையில் பாக்கை (தாம்பூலம்) கைவிட்டது.

3. மிளகுக்குப் பதிலாக மிளகாய் சேர்ப்பது.

4. தவிடு, நீக்கப்பட்டு, தீட்டப்பட்ட வெள்ளை அரிசி சாதம் உண்பது.
5. பசியே இல்லாமல் உண்பது, அதிகமாக உண்பது.

6. இரண்டு வேளை உணவுப் பழக்கத்தைவிட்டு விட்டு 5 வேளையும் அதற்கு மேலும் உண்பது.

கேள்வி : அதிகாலையில் (வைகறையில்) எழுந்திருப்பதால் என்ன பயன்?

பதில் : பசித்திருத்தல், தனித்திருத்தல், விழித்திருத்தல் சாத்தியமாகும். எண்ணம்போல் வாழ்வு அமையும். திண்ணியராகும் பக்குவம் ஏற்படுவதால் எண்ணிய எண்ணியாங்கு (பதவி) எய்தலாம்.

கேள்வி : அதிகாலையில் 5 மணிக்கு முன் எழுந்து என்ன செய்வது ?

பதில் : 1. படுக்கையிலேயே நேராக நிமிர்ந்து அமர்ந்து இன்றைய நாளை நமக்கு வழங்கிய இறைவனை வாழ்த்தி நன்றி தெரிவிக்கலாம்.

2. களிப்பாக்கு மிகுதியாக தாம்பூலம் (வெற்றலைப்பாக்கு) தரித்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் உலாவலாம்.

3. சுக்குக் குடிநீர் தயாரிக்கலாம்.
4. நல்ல, சிறந்த உடற்பயிற்சிகளைக் செய்யலாம்.

5. குறுகிய கால, மத்திய கால, நீண்டகால இலட்சியங்களை எண்ணி அதற்கான திட்டங்களை வகுக்கலாம்.

கேள்வி : கெட்ட பழக்கமாகிய தாம்பூலம் (வெற்றிலைப்பாக்கு) என்ன பயன் தந்துவிடப்போகிறது?

பதில் : புகையிலை சேர்ந்தால் தான் கெட்ட பழக்கம், உண்மையில் தாம்பூலம் நமது உடலுக்கு உயிர் போன்றது. குடும்பத்துக்கு குலவிளக்கு தாம்பூலத்தின் நன்மையை, உயர்வைப் பற்றி பின்வரும் பகுதியில் காண்க.

கேள்வி : வெண்பொங்கலில் சேர்க்கும் மிளகையே எடுத்துப் போட்டுவிட்டுத்தான் சாப்பிடுவது வழக்கம் மிளகு ருசிக்குமா?

நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் பிராண வாயுவை எடுத்துக் சென்று சக்தியளிப்பதும், சுத்தி செய்வதும் மிளகுதான். உடலுக்கு சக்தி குறையும் போது உரைப்பான சுவை கேட்கும் நாவிற்கு நாம் வழங்க வேண்டியது அமுதம் மிளகு. ஆனால் நஞ்சாகிய மிளகாயைக் கொடுப்பது நாமே நமக்கு செய்து கொள்ளும் வஞ்சனை; துரோகம்.

கேள்வி : தும்பைப்பூ போல சாதம் சாப்பிடுவது தானே தமிழருக்கு சிறப்பு?

பதில் : எவை எவை வெள்ளையாக இருக்கவேண்டும் என்ற விபரம் தெரிந்தும் நாம் செய்து கொண்டிருக்கும் மிகப்பெரிய பாவ காரியம் அரிசியைத் தீட்டுவது. மதியமும், இரவும் இரண்டு வேளை உணவாக தீட்டாத அரிசி சாதம் சாப்பிட்டு வந்தாலே நீரிழிவு நோய் நீங்கிவிடும். பல நன்மைகள் ஏற்படும்.

கேள்வி : சிகரெட் போல் வெற்றிலை பாக்கும் கெட்ட பழக்கம் தானே?

பதில் : நாம் தான் புகையிலையை வெற்றிலைப் பாக்குடன் சேர்த்து அதை கெட்டபழக்கம் ஆக்கிவிட்டோம். புகையிலை இல்லாத வெற்றிலைப்பாக்கு அமுதம் ஆகும்.

கேள்வி : நல்லபடியாக இருக்கிற பல்லை கறையாக்க வழி சொல்கிறீர்களா?

பதில் : உணவில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கி உடலில் பல விசங்களாகிய கறைகள் படியாமல் காப்பது தாம்பூலம். தீமை பல அகற்றி நன்மைகளை வழங்கி மனக்கறைகளும் படியாமல் காப்பது தாம்பூலம். பல்லின் இயற்கையான நிறத்தைக் காப்பதும் தாம்பூலம் தான்.

கேள்வி : அப்படியானால் பற்களுக்கு அழகு?

பதில் : தாம்பூலச்சிவப்பு

ஹெல்த் டிப்ஸ் -9

சிறுநீரக கற்களுக்கு தேங்காய் எண்ணெய் சிகிச்சை

- ஹீலர் பாஸ்கர்

சிறுநீரக கற்கள் இருப்பவர்கள் தினமும், காலை, மாலை, இருவேளையும் இரு உள்ளங்கால்களையும், ஐந்து நிமிடங்கள் வரை சூடு பறக்க தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி தேய்த்து விடவேண்டும். இவ்வாறு மசாஜ் செய்வதால் சிறுநீரக கற்கள் கரைந்து விடுகிறது.

தேங்காய் எண்ணெயை சூடுபடுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஊடகங்களில் விளம்பரம் செய்யப்படும் எந்த எண்ணெய்யாக இருந்தாலும் அவை உண்மையான எண்ணெய்கள் இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். எனவே ஒரிஜினல் தேங்காய் எண்ணெயை வாங்கி அல்லது நீங்களே வாங்கி செக்கில் அரைத்துப் பயன்படுத்துங்கள்.

எனவே சிறுநீரக கற்களைக் கரைக்க தூய தேங்காய் எண்ணெயை உள்ளங்கால்களில் தினசரி தேய்த்து மசாஜ் செய்து ஆரோக்கியம் பெறுவோம்.

நன்றி !

இன்சூரன்ஸ் நம்மை எப்படி ஏமாற்றுகிறது என்பது பற்றி ஒரு தகவல். இன்சூரன்ஸ் செய்திருக்கும் அன்பான வாடிக்கையாளர்களுக்கு,. நீங்கள் முக்கியமாக தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தகவல் இது.

நீங்கள் இருபது வருடத்திற்கான இன்சூரன்ஸ் எடுத்தீர்கள் என்றால் இன்சூரன்ஸ் தொகை 20 வருடங்கள் செலுத்திய பிறகு உங்களுக்கு கிடைக்கும் தொகையைப் பற்றிக் கவனியுங்கள்.

மாதத்தொகை ரூ. 1000வீதம் 20வருடங்கள் செலுத்திய மொத்தத் தொகை ரூ.2,40,000 (இரண்டு இலட்சத்து நாற்பதாயிரம்).

இன்சூரன்ஸில் 20 வருடங்களுக்கு பிறகு கிடைக்கும் தொகை அசல் - 2,40,000 - வட்டி 1,60,000 - மொத்த தொகை 4,00,000.

ஆனால் நாம் இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியை நம்பாமல் நாமாகவே சேமித்தால் கிடைக்கும் பலன் இதோ, மாதம் ரூ.1000/- திற்கு.

பித்தளை, வெண்கலம், செம்பு தங்கம், எஸ்.எஸ். ஸ்டீல் குறிப்பிட்ட மரப்பொருள் போன்ற பொருட்களை வாங்கி பயன்படுத்துங்கள்.

மாதம் ரூ.1000 வீதம் 20 வருடங்கள் மொத்தம் ரூ.2,40,000த்திற்கு உண்டான பொருட்கள் வாங்கினால் அதன் மதிப்பு 20 வருடங்களுக்கு பிறகு இருப்பது ஐந்து மடங்காக அதிகரிக்கிறது.

எடுத்துக்காட்டாக :

20 வருடங்களுக்கு முன்பு செம்பு ஒருகிலோ விலை - ரூ.20/- இன்றைய விலை செம்பு ஒரு கிலோ விலை - ரூ.500/- 25மடங்கு அதிகரித்துள்ளது.

அதே போல் அடுத்த 20வருடங்களுக்கு பிறகு இன்றைய விலையிலிருந்து 25 மடங்கு அதிகரிக்கும்.

ஆதலால் மாதம் ரூ,1000 வீதம் 20 வருடங்களில் நீங்கள் வாங்கிய பொருட்களின் மதிப்பு - 2,40,000, 20வருடங்களில் 25 மடங்கு அதிகரித்து வருடங்கள் குறைய குறைய சராசரியாக 20 மடங்காக அதாவது,

2,40,000 20 - 48,00,000
தேய்மானம் - 8,00,000 குறைந்தால்
கூட - 40,00,000ற்கு உண்டான பொருட்களின் மதிப்பு இருக்கும்.

20 வருடங்களுக்கு பிறகு
இன்சூரன்ஸ் மதிப்பு - ரூ.4,00,000/-
வாங்கிய பொருட்களின்
மதிப்பு - ரூ. 40,00,000/-
மாதம் ரூ.1000/- சேமிப்பின் மூலம் நமக்கு 20 வருடங்களுக்கு பிறகு கிடைக்கும்
மதிப்பு - ரூ.40,00,000
ஆனால் இன்சூரன்ஸ் கம்பெனி நமக்கு கொடுக்கும் தொகை - ரூ. 4,00,000/-
இதனால் நாம் இழக்கும்
தொகை - ரூ.36,00,000/-

இதை புரிந்து கொண்டு இனிமேலாவது நாம் இன்சூரன்ஸை நம்பாமல் நம்மை நாமே நம்பி சேமிப்போம். இதே போல் ஒரு ஐம்பது வருடங்கள் சேமித்தால் பிளாஸ்டிக் ஒழிக்கப்படும்.

கேள்வி :

இன்சூரன்ஸ் செலுத்தி பாலிசிதாரர் பாதியில் இறந்து விட்டால் முழுத்தொகை கொடுத்து விடுகிறார்களே, அதனால் இலாபம் தானே?

பதில் :

வாழும்போது வாழ்வதற்கு பணம் தராமல் இறந்த பிறகு வரும் பணத்தால் என்ன பயன். “கயல்'' என்ற திரைப்படத்தில் கூட இதைப்பற்றி காட்சி வருகிறது.

கேள்வி :

பொருட்கள் வாங்கினால் பாதுகாப்பு இல்லையே அதற்கு என்ன செய்வது?

பதில் :

வாகனம் வாங்கினால் அதை எவ்வாறு பாதுகாப்பீர்களோ, அதே போல் பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டியது நமது கடமை.

நீங்கள் பாதுகாத்தால் அது உங்களுக்கும் வாரிசுகளுக்கும் பயன்படும். உங்கள் பணத்தை வேறு ஒருவர் பாதுகாத்தால் அவர் வாரிசுகளுக்குப் பயன்படும் அவ்வளவு தான்.

கேள்வி :

பொருட்களின் விலை அப்படியே இருந்து விட்டால் நட்டம் தானே?

பதில் :

நம் பூமியில் உள்ள அனைத்து நாடுகளிலும் கண்டிப்பாக ஒரு குறிப்பிட்ட வருடங்களுக்கு ஒருமுறை தனிமனித வருமானத்திற்கு ஏற்ற விலை நிர்ணயம் செய்தாக வேண்டும். அதனால் பொருட்களின் மதிப்பு அதிகரித்தே ஆக வேண்டும். இல்லையேல் பொருளாதார வீழ்ச்சி ஏற்படும். எனவே பொருளின் மதிப்பு அதிகரித்தே தீரும். இதனால் நாம் வாங்கும் பொருட்களினால் நமக்கு லாபமே !

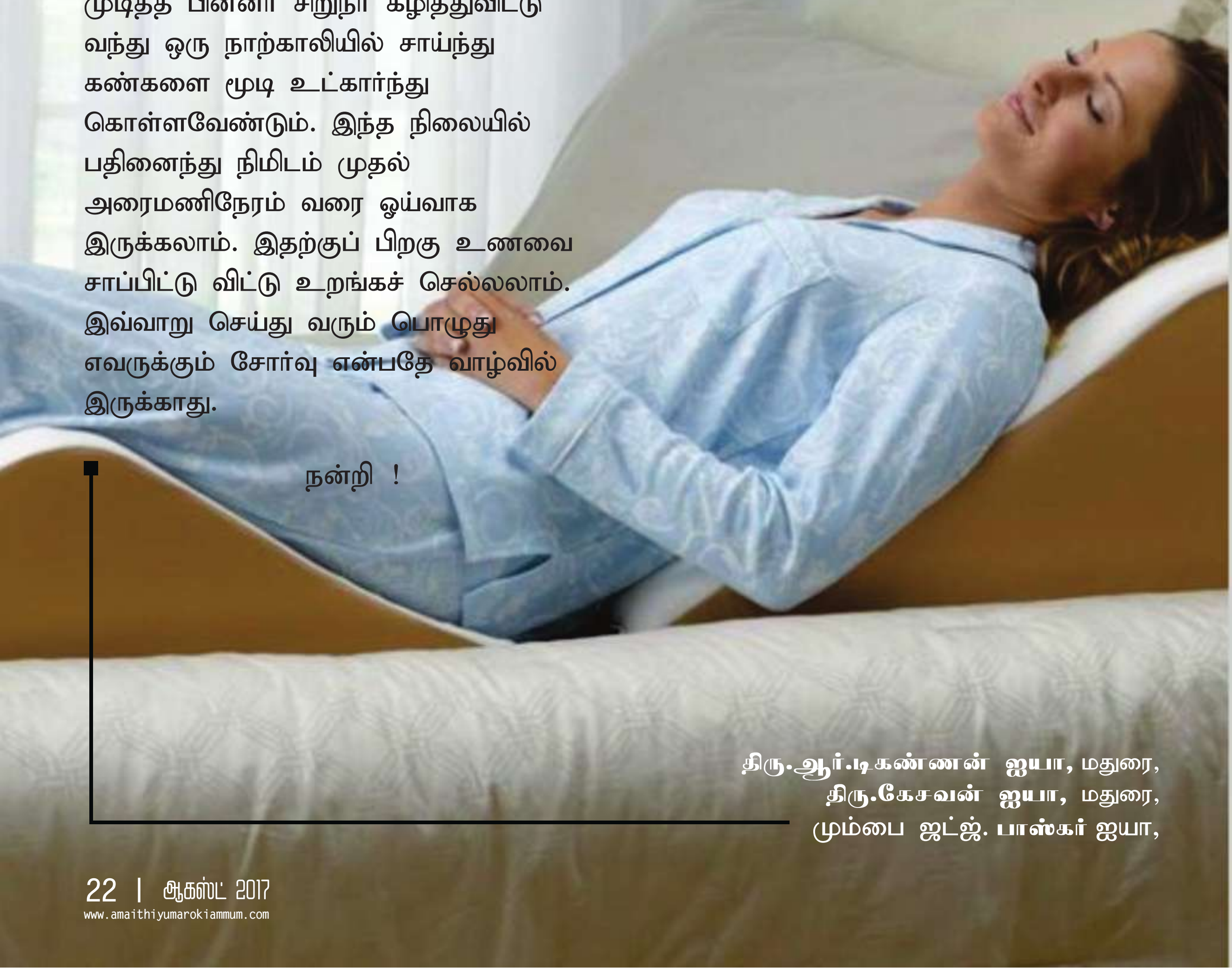
உடல் சோர்விற்கு உட்கார்ந்து தூங்கும் வைத்தியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

சிலருக்கு அதிகமாக உழைப்பதால் சோர்வு ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு உழைக்காமல் இருப்பதால் சோர்வு ஏற்படுகிறது. இந்த இரண்டு சோர்வுகளையும் நீக்குவதற்கு என்னசெய்யவேண்டும் என்று பார்க்கலாம்.

இரவு உணவினை சாப்பிடப்போகும் முன் கை, கால், முகத்தினை கழுவிக்கொண்டு வாயை குளிர்ந்த நீரால் (சாதாரண நீர்) நன்றாக கொப்பளித்துவிடவும். பின்னர் அரைலிட்டர் நீரை பொறுமையாக குடித்து முடித்த பின்னர் சிறுநீர் கழித்துவிட்டு வந்து ஒரு நாற்காலியில் சாய்ந்து கண்களை மூடி உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். இந்த நிலையில் பதினைந்து நிமிடம் முதல் அரைமணிநேரம் வரை ஓய்வாக இருக்கலாம். இதற்குப் பிறகு உணவை சாப்பிட்டு விட்டு உறங்கச் செல்லலாம். இவ்வாறு செய்து வரும் பொழுது எவருக்கும் சோர்வு என்பதே வாழ்வில் இருக்காது.

நன்றி !



திரு.ஆர்.டிகண்ணன் ஐயா, மதுரை,
திரு.கேசவன் ஐயா, மதுரை,
மும்பை ஜட்ஜ். பாஸ்கர் ஐயா,

இளைஞர்கள் கையில்

இவ்வுலகம்

- திரு. அஸ்வின்

ஒவ்வொரு இளைஞனும் தொலைநோக்கு பார்வையோடும் தனித்தன்மையோடும் தன் வாழ்க்கையை வாழ விரும்புகிறான். இவ்வுலகம் அவனை இந்த இலக்கை அடையவிடாதபடி எதிர்மறையான செயல்களை ஒவ்வொரு தினமும் செய்ய வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது. இதனை தகர்த்தெறிய ஒவ்வொரு இளைஞனும் தனக்கென்று ஒரு இலக்கினை நிர்ணயம் செய்துகொண்டு அந்த துறையில் வெற்றி பெறுவதற்கு தேவையான எல்லா விசயங்களையும் தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டு ஒருபோர் வீரனை போன்று எதிர்வரும் தடைகளை எல்லாம் தகர்த்தெறிந்து முழு மூச்சோடும், தன்னம்பிக்கையோடும், ஒரு சுயக்கட்டுப்பாடோடும் தனது கனவு இலக்கினை நோக்கி பயணிக்கவேண்டும். நேற்றைய வெற்றி முறைகள் இன்று வெற்றி தராது என்பதால் ஒவ்வொரு முறையும் புது யுக்திகளை கையாண்டு புதுமைகளை புகுத்தி தனது துறையில் தனித்துவம் பெறுவதற்கு தன்னை தொடர்ந்து மெருகேற்றிக் கொண்டிருக்கவேண்டும். மற்றவர்களுடன் போட்டியிடாமல் தனக்குத்தானே போட்டியிட்டு எந்த இலக்காயினும் தானே களத்தில் இறங்கி தனித்தன்மை அடையவேண்டும். இவ்வாறு தனித்தன்மை அடைந்தபின் இந்த வெற்றி மந்திரத்தை தன்னுடன் இணைந்து பணிபுரியும் அனைவருக்கும் எடுத்துக்கூறி அனைவரையும் தயார்படுத்தி அவரவர்களுக்கு இலக்குகளை நிர்ணயித்து தொடர்ந்து அவர்கள் சரியாக இந்த வெற்றி மந்திரத்தை பின்பற்றுகிறார்களா என்பதனை முழு மூச்சோடும் கண்காணித்து வருபவன் எல்லா சிகரங்களையும் எட்டிப் பிடித்து மிகப்பெரும் தனவான் ஆகின்றான்.

பித்தப்பை கல்லைக் கரைக்கும் சாம்பார் வடை வைத்தியம்

- திரு. ஹீலர் பாஸ்கர்

பித்தப்பையில் உருவாகும் கல் என்பது ஐஸ் கட்டியைப் போன்றது. அது நீரைப் போன்று மாறினால் வெளியே வந்துவிடும். அவ்வாறு நீர்தன்மையைப் போன்று பித்தப்பை கற்கள் மாறுவதற்கு சாம்பார் வடை உதவி செய்கிறது. எனவே தினமும் மாலை வேளையில் சாம்பாரை நிறைய ஊற்றி அதில் ஒருவடையைப் போட்டு ஊறவைத்து சிறிது நேரம் கழித்து சாப்பிட்டு வர பித்தப்பை கற்களைக் கரைத்து விடுகிறது. இவ்வாறு ஒரு மாதம் வரை தினசரி சாம்பார் வடை சாப்பிட்டு வருவதை வைத்தியமாக மேற்கொண்டு வரவேண்டும்.

வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்பட்ட சாம்பார் வடையாக இருப்பது சிறந்தது. உளுந்து பருப்பில் செய்த வடையாக இருக்கவேண்டும். அதேபோல பருப்பு சாம்பார் தயார் செய்து வடையை சிறிது நேரம் அதில் ஊற வைக்கவேண்டும். பின்னர் அந்த வடையை நம் கண்களை மூடியவாறு ரசித்து, ருசித்து, கூழ்போல் அரைத்து விழுங்கவேண்டும். மதிய உணவிற்கும், இரவு உணவிற்கும் இடைப்பட்ட வேளையில் இந்த சாம்பார் வடையைச் சாப்பிட்டு வரும்பொழுது பித்தப்பை கற்கள் எளிதாக கரைந்து விடுகிறது.

நன்றி !

திரு.ஆர்.டிகண்ணன் ஐயா, மதுரை.
திரு.கேசவன் ஐயா, மதுரை.
மும்பை ஜட்ஜ். பாஸ்கர் ஐயா.

இல்லற வாழ்வில்
இன்னல் இன்றி
இன்னிசை ஒலிக்க
இன்றியமையா
இசை ஸ்வரங்கள்
ஏழு அல்ல
மூன்றே மூன்று தான்
“ச ரி ம”

வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம் அழகு சாதனப் பொருட்கள்

அழகு கிரீம் தயாரிப்பு

– திருமதி. கோமதி கண்ணன்

முகத்தின் அழகை கூட்டுவதற்கும், பருக்கள் மறையவும், தினசரி நாம் பலவகை கிரீம்களைப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். இந்த கிரீம்களில் பலவகை இராசயனங்கள் நிறத்திற்காக, மணத்திற்காக, நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருப்பதற்காக என பல காரணங்களுக்காக சேர்க்கப்படுகின்றன. இந்த கிரீம்களில் ஒயிட் பெட்ரோலியம் ஜெல்லி, பெர்மாஸிட்டி திமிங்கலத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் ஒரு வித கொழுப்பு பொருள் ஆல்கஹால், டிரைக்ளோசன் ஆசிஸிபெயன் போன்றவை சேர்க்கப்படுகின்றன.

வீட்டிலேயே முக அழகு கிரீம் தயாரிக்கும் முறை

ரோஜா இதழ்கள்	- 10 கிராம்
சந்தனத்தூள்	- 10 கிராம்
பப்பாளி பழகூல்	- 2 டீஸ்பூன்
முல்தானி மெட்டி	- 5 கிராம்
கற்றாழை ஜெல் அல்லது வெள்ளரி காயின் கூழ்	- 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை

மேற்சொன்ன அனைத்தையும் தேவையான அளவு தண்ணீரில் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முகத்தில் பூசி பதினைந்து முதல் இருபது நிமிடங்கள் கழித்து முகத்தை கழுவி விடவேண்டும். வாரம் மூன்று முறை இவ்வாறு செய்து வர முகம் பளிச்சிடுவதுடன் மேலும் அழகாக இருக்கும்.

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

வாழ்க்கை ஒரு விசித்திரம்

நடைபயிற்சியை முடித்துக்கொண்டு ஒரு மாலைநேரத்தில் ஒரு தம்பதியினர் வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தனர்.

வரும் வழியில் ஒரு கயிற்றுப்பாலம் இருந்தது. சற்று இருட்டியிருந்ததால் இருவரும் வேகமாக நடக்கத் துவங்கினர். திடீரென மலைச்சாரலும் வீசத் துவங்கயிதும் இருவரும் ஓடத் தொடங்கினர்.

கணவர் வேகமாக ஓடி அந்தக் கயிற்றுப் பாலத்தை கடந்து முடிக்கும் சமயத்தில் தான் அவர் மனைவி அந்த கயிற்றுப் பாலத்தை வந்தடைந்தார். மலைச் சாரலோடு கும்மிருட்டும் சேர்ந்திருந்ததால் மனைவி பாலத்தைக் கடக்க பயப்பட்டார்.

அதனுடன் இடியும், மின்னலும் சேர்ந்து கொள்ள பாலத்தின் மறுமுனையில் இருந்து தன் கணவனை அழைத்தாள் அப்பெண்மனி தன்னால் முடிந்தவரை சத்தமிட்டு தன் கணவனை அழைத்தார்.

கணவன் திரும்பிப்பார்க்கவில்லை. அவளுக்கு அழுகையாக வந்தது. இப்படி பயந்துபோய் அழைக்கிறேன். ஆனால் இவர் திரும்பிப் பார்க்காமல் இருக்கிறாரே, என்ன மனிதர்? என மிகவும் மனம் வருந்தினாள். மிகவும் பயந்துகொண்டே கடவுளின் மீது பாரத்தைப் போட்டு மெல்ல, மெல்ல பாலத்தைக் கடந்தார்.

பாலத்தைக் கடக்கும் போது உதவி செய்யாத கணவனை நினைத்து கோபத்தோடு அவரைப் பார்க்கிறாள்.

அங்கு கணவர் ஒரு பக்கம் உடைந்து தொங்கிக் கொண்டிருந்த கயிற்றுப் பாலத்தை அந்த மழையில் தாங்கிப் பிடித்துப் கொண்டிருப்பதைக் கண்டார்.

சில சமயம் கணவர் எதுவும் செய்யாதது போல் தோன்றும். அவர் தான் குடும்பத்தைத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு இருப்பார். தூரத்தில் பார்க்கும் பொழுது அன்பு இல்லாதவர் போல் இருந்தாலும் அருகில் சென்று பார்க்கும் போது தான் அவரின் அன்பு தெரியவரும்.

வாழ்க்கை ஒரு விசித்திரமான விந்தை. தூரத்தில் இருப்பது தெளிவாக தெரிந்தாலும் அருகில் வரும் போதே பொருள் புரிகிறது.

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்

28.06. 2017, உடுமலைபேட்டை.

01.07. 2017 - 02.07.2017, கோவை.

02.07.2017, செய்யாறு.

07.07. 2017 - 09.07.2017
தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம், கோவை.

07.07. 2017 - 09.07.2017
யோகா விபாசனா, சென்னை.

09.07. 2017, சின்னசேலம்.

12.07. 2017 - 16.07.2017, ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம், கோவை.

16.07. 2017,
வாழை இலை குளியல்,சென்னை.

19.07.2017 - 23.07.2017
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்,கோவை.

21.07. 2017 - 23.07.2017
யோக விபாசனா, கோவை.

23.07. 2017, காரைக்குடி.

24.07. 2017, தேவக்கோட்டை.

25.07. 2017, காரைக்குடி.

கோயமுத்தூர்

11 - 13 AUG 2017

அனாடமிக் தெரபி மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042.
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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

சென்னை

11 - 13 AUG 2017

யோகா விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஜோதி இயற்கை வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
நெ. 5, வாசுதேவன் வீதி, கோகுலம் காலனி,
காரணைபுதுச்சேரி, உரப்பாக்கம்.
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு கட்டணம் : **Rs. 500/-** (உணவு, தேநீர் உட்பட)

கோயமுத்தூர்

14 - 15 AUG 2017

தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம் இரண்டு நாள் பயிற்சி

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042.
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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

பாண்டிச்சேரி

20 AUG 2017

அனாடமிக் தெரபி ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : மதர்ஸ் சாந்தி மஹால்
கிழக்கு கடற்கரைச் சாலை, கோட்டுக்குப்பம், புதுச்சேரி.
தொடர்புக்கு : +91 82203 60017, 73958 89305,
+91 86082 57812, 97919 28163

Entry Free (உணவு, தேநீர் உட்பட)

திருநெல்வேலி

27 AUG 2017

அனாடமிக் தெரபி ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : மாஸ்டர்ஸ் மஹால்
South மெயின் ரோடு, ஏர்வாடி, நெல்லை.
தொடர்புக்கு : +91 99944 51353, 94422 63055
+91 89032 84284

நுழைவு கட்டணம் : **Rs. 100/-** (உணவு, தேநீர் உட்பட)

ORGANISER

திரு.முஸ்தபா

முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508
www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

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

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

சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

பிறந்த தேதி வயது :

தொழில் .... இனம் : ஆண் ☐ பெண் ☐

கைபேசி வாட்ஸ் அப் நெ.

இ-மெயில்

முகவரி ....

....

.... பின்கோடு

தமிழ்நாடு : 1 வருட சந்தா ரூ. 600/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1200/- 5 வருட சந்தா ரூ. 2750/-

பிறமாநிலங்கள் : 1 வருட சந்தா ரூ. 700/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1400/- 5 வருட சந்தா ரூ. 3250/-

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை ☐ கா. எண் ....

வரைவோலை ☐ வ. எண் ....

மணி ஆர்டர் ☐ ரசீது எண் ....

இணையதள பண பரிமாற்றம் ☐ இ.ப.எண் ....

பணம் ☐ நேரடியாக ☐ வங்கி ....

(வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடுக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

புதுப்பித்தல் ☐

புதியதாக ☐

சந்தாதாரர் கையொப்பம் ....

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

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

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

அலுவலர் கையொப்பம் .... ரசீது எண் :

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : **அமைதியும் ஆரோக்கியமும்,** கணக்கு எண் : **034205008485**

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

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

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

ஆசிரியர் குழு

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

துணை ஆசிரியர்
திரு. **சுகுமார்** (மருத்துவர்),பொள்ளாச்சி.
திரு. **மகாலிங்கம்**,பாண்டிச்சேரி.
திருமதி. **மணிமொழி**,திருச்சி.
திரு. **சுந்தர்ராஜன்**,ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.
திரு. **பிரேம்குமார்**,கோவை.

வடிவமைப்பு
திரு. **ல. விஜய்**,கோவை.

நிர்வாக அலுவலர்கள்
திரு. **கோ. நந்தகோபால்**,மேலாளர்,கோவை.
திரு. **ரா.ஸ்ரீனிவாசன்**,ரிப்போர்டர்,கோவை.
திரு. **ரவி**, ரிப்போர்டர்,சென்னை.
திரு. **ப.பூபதி**, துணை மேலாளர்,திருச்சி.

அச்சகம்
சண்முகா ப்ராசஸ்ஸ், சிவகாசி.

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்
புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி
நெ. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.
amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
www.amaithiyumarokiammum.com
Helpline : + 91 88838 05456

உங்கள் கவனத்திற்கு

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

நன்றி.

இப்படிக்கு,
ஹீலர் பாஸ்கர்

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

Post Reg. No. CB/133/2016-18 | RNI No. TNBIL/2013/58540 | Dated : 5th August 2013

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

புத்தம் புதிய பயனுள்ள டிவிடி

திருமதி. மணிமொழி
மற்றும்
பவுனும்மாள் அவர்களின்

பெண்களே பெண்களுக்காக

டிவிடி
ரூ.250/-
மட்டுமே

பெண்களுக்கான மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்கு வழிகாட்டுகிறார். திருமதி. மணிமொழி மற்றும் செஞ்சி பவுனும்மாள்.

மாதவிடாய் கோளாறுகள், கர்ப்ப காலங்களில் கவனிக்க வேண்டியவை, குழந்தை பிறப்பின் போது கடைபிடிக்க வேண்டியவை, குழந்தைகள் நலம் என்று பல்வேறு காலகட்டங்களில் பெண்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆலோசனைகள் தரும் பயன்தரும் படைப்பு.

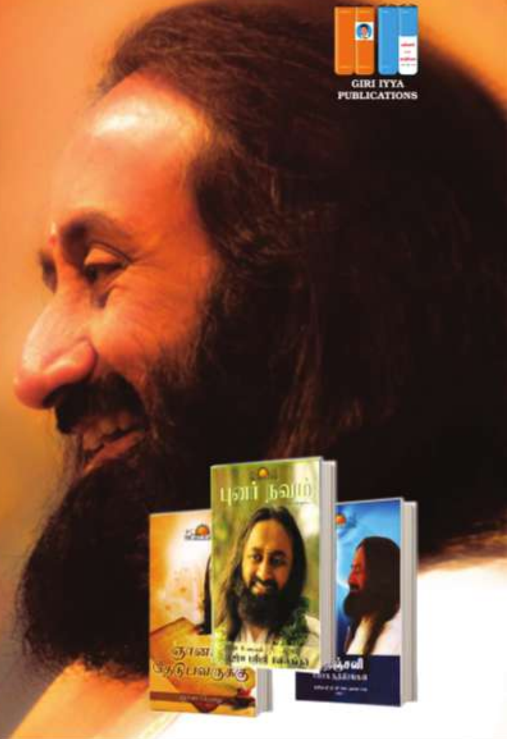
Place : **Giriiyya Publications,** Kovaipudur, Coimbatore. ✦ Contact : **+91 96290 32767** ✦ **www.giriiyyapublications.com**

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்-ல்

ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கரின்

புத்தக படைப்புகள்

ஞானம் தேடுபவருக்கு	- ரூ. 449/-
புனர் நவம்	- ரூ. 99/-
பதஞ்சலி யோக சூத்திரங்கள்	- ரூ. 179/-
அறிந்து கொள்ளுங்கள் உங்கள் குழந்தையை	- ரூ. 129/-
அன்பைக் கொண்டாடுதல்	- ரூ. 129/-
நாரத பக்தி சூத்திரங்கள்	- ரூ. 129/-
மௌனம் ஒரு கொண்டாட்டம்	- ரூ. 179/-



ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியாகும் அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ்களை கிரிஜயா பப்ளிகேஷனில் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் | இந்த புத்தகம் ஆன்லைன் மூலம் பெற | E-mail : giriiyyapublications@gmail.com Website : www.giriiyyapublications.com | + 91 96290 32767

Post Reg. No. CB/133/2016-18 | RNI No. TNBIL/2013/58540 | Date of Posting : 5th or 6th Every Month

கோவை நமது நிஷ்டை சர்வதேச
வாழ்வியல் பயிற்சி மையத்தில் ஹீலர் பாஸ்கரின்

அனாடமிக் தெரபி

மனிதன் மனிதனாக வாழும் கலை

மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

11,12,13 **AUGUST 2017**

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

போதி பிரவேஷ் மற்றும் ஹீலர் பாஸ்கர்
இணைந்து நடத்தும்

தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம்

இரண்டு நாள் பயிற்சி முகாம்

14,15 **AUGUST 2017**

இதுவரை யாரும் தெளிவாக சொல்லாத விஷயம் !
சொல்ல / கேட்க தயங்கும் விஷயம் !

ஆண், பெண் இருவருக்குள்ளும் ஆழ்ந்த புரிதலை
ஏற்படுத்தி இல்லறம் சிறக்கச் செய்யும் ஒரு கலை.
ஆண், பெண் குணாதிசயங்கள்
அறிய, அன்பு மொழி பேச கற்றுத்தரும் கலை.

Contact : **+91 88706 66966** | Place : **Nistai,** Kovaipudur, Coimbatore. | Web : **wwww.anatomictherapy.org**

விடுமுறை தினங்களை உபயோகமுள்ளதாக பயன்படுத்திக் கொள்ள ஓர் அரிய வாய்ப்பு....

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளிக்கும்

மனிதன் மனிதனாக வாழும் கலை

(அனாடமிக் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்)

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

செப்டம்பர் 28 முதல் அக்டோபர் 02 வரை

பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ.1, லக்ஷ்மிநகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர்.

+91 88706 66966 **www.anatomictherapy.org**

ATF168