

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி



அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 7

பிப்ரவரி : 2015

உலக வரலாற்றில்

முதன் முறையாக

3000 யோகா ஆசனங்கள் செய்யும்

அதிசய சிநுமி



எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்
ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



04.01.2015 முதல் 08.01.2015 வரை கோவையில் ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் நடைபெற்ற பொதுமக்கள் 150 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



01-01-2015 அன்று கோவையில் நடைபெற்ற ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் நிறுவன ஊழியர்கள் 500 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



11-01-2015 அன்று கோபிசெட்டிபாளையத்தில் நடைபெற்ற ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் 300 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.

ஆசிரியர் மடல்

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

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்

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

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

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

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவு பெறுவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து புரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தித் தெளிவோம் !!!

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் வெண்பூக்கள் / ஆர்வர்ப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் “அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை” என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது www.anatomictherapy.org - என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்.
4. நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக வியங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவுசெய்து என்னை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
5. இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் உலக மக்களின் அமைதி மற்றும் ஆரோக்கியம். எனவே யார் வேண்டுமானாலும் சமூக சிந்தனை கட்டுரைகள், கவிதைகள், கல்வி மேம்பாடு, மருத்துவம், கலாச்சாரம், சட்டம், பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தப்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பி வைக்கலாம். சிறந்த கட்டுரைகள், புகைப்படம் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
6. ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
உதவி ஆசிரியர்	: சுகுமார் (மருத்துவ) பொள்ளாச்சி.
வடிவமைப்பு	: ல. விஜய், கோவை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா.ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
அச்சகம்	: கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்டிங் கோவை.



அமைதி	: 2
ஆரோக்கியம்	: 7
விலை	: ரூ.30

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

வெளியீடு

மாத இதழ்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com

உலக வரலாற்றில் முதன் முறைப்பாக

3000 யோகா ஆசனங்கள் செய்ப்பு

அதிசய சிறுமி

- ஹீலர் பாஸ்கர்

பொதுவாக யோகக் கலையினை மக்கள் இன்று கற்றுக் கொள்ள முன்வருவதே ஒரு அதிசயமான விசயம். அவ்வாறு கற்றுக்கொண்டாலும் தினசரி அந்தப் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்து வருவது என்பது அதைவிட அதிசயமான விசயம். ஒவ்வொரு ஊரிலும் தெருவிற்குத் தெரு யோகப் பயிற்சி மையங்கள் இருந்தாலும் அவற்றை நாடிச்சென்று பயன்பெறுவேரார் குறைந்த எண்ணிக்கையிலான மக்கள் தான்.

இந்த மாதிரியான இன்றைய காலகட்டத்தில் பதினொரு வயது சிறுமி யோகாசனத்தில் சாதனை படைத்து வருகிறார்.

ஆம். அந்தச் சிறுமி கற்று வைத்திருப்பது நூறல்ல, இருநூறல்ல, மூவாயிரம் யோகா ஆசனங்களை இந்த சிறுவயதில் கற்று வைத்திருக்கிறாள். மூவாயிரம் ஆசனங்களையும் அனாயாசமாக செய்து காண்பிக்கிறாள் இந்தச் சிறுமி. நிச்சயமாக உலக வரலாற்றில் இது ஒரு அதிசயமான விசயம்தான்.

இந்த சிறுமிக்கு 3000 யோகா ஆசனங்களைக் கற்பித்து

பயிற்சியளித்தவர் அவருடைய தந்தையார் திரு. சங்கர் ஐயா அவர்கள். இவர் ஒரு யோகா மாஸ்டர் திருப்பூரைச் சேர்ந்தவர் பதினான்கு ஆண்டுகளாகப் பயிற்சியாளராக இருந்து யோகாவினை அனைவருக்கும் கற்பித்து வருகிறார். அதிலும் குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே இவர் யோகா பயிற்சியினை சொல்லித் தருகிறார். ஏனென்றால் குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதில் தான் தனக்கு அதிக ஈடுபாடு உள்ளதாக கூறுகிறார்.

ஆரம்பத்தில் உடல்நலம் குன்றிவரும் நோயாளிகளுக்கும் தொப்பையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று வருபவர்களுக்கும் யோகாவினைச் சொல்லிக் கொடுக்கும் பொழுது அவருக்கு சற்று மன வருத்தம் இருந்திருக்கிறது. நாளடைவில் குழந்தைகளுக்கு அப்பயிற்சியினைக் கற்பிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்பட்ட பின்பு தான் மிக மகிழ்ச்சி அடைந்து இருக்கிறார். அதுதான் அவருடைய மனதிற்கு மிகவும் பிடித்து இருக்கிறது.



எனவே கடந்த பதினான்கு ஆண்டுகளில் இவர் குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சி அளித்ததே அதிகம்.

திரு. சங்கர் ஐயா இந்தியாவில் தமிழ்நாட்டில் உள்ள கோவைக்கு அருகில் அவினாசியில் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை மணி 7.30 முதல் 10.30 மணிவரை மூன்று பிரிவாக யோகா பயிற்சி அளித்து வருகிறார்.

கிட்டத்தட்ட 42 பள்ளிகளுக்குச் சென்று மாணவர்களுக்கு யோகா கற்றுக் கொடுத்து வருகிறார். இது தவிர நிறைய கல்லூரிகளுக்கும் சென்று பயிற்சியளித்து வருகிறார்.



2013 ஆம் ஆண்டு வேல்்டு சேம்பியன் ஆஃப் சேம்பியன் என்கிற யோகாப் போட்டியில் பங்கேற்று இவருடைய மாணவியான ப. நேகா என்னும் சிறுமி முதல் பரிசை வென்றுள்ளார்.

யோகா திருவிழா என்பது பாண்டிச்சேரி அரசால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் கோலாகலமாக கொண்டாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜனவரி மாதம் 4ம் தேதி முதல் 7ம் தேதி வரை இந்தத் திருவிழா நடைபெறுகிறது. கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக பாண்டிச்சேரி அரசு

இத்திருவிழாவினை நடத்திக் கொண்டு வருகிறது.

கடந்த எட்டு ஆண்டுகளாக இவரிடம் பயிற்சி பெற்றுவரும் மாணவி சேம்பியன் ஆஃப் சேம்பியன் என்னும் பட்டத்தை வென்றிருக்கிறார்.

கிட்டத்தட்ட 22 ஆயிரம் பேருக்கு இதுவரை யோகாப் பயிற்சியினை அளித்துள்ளார். பெரும்பாலும் திருப்பூர் வட்டாரத்திலேயே தான் பயிற்சிகளை அளித்து வருகிறார்.

திரு. சங்கர் ஐயாவின் நீண்ட நாள் கனவு ஒன்று உண்டு.

பத்தாயிரம் யோகாப் பயிற்சியினைக் கண்டறிந்து அதை உலக மக்களுக்கு கற்றுத்தர வேண்டும் என்பதுதான் அது. அதற்காகவே தன்னுடைய முழு நேரத்தையும் செலவிட்டு வருகிறார்.

தற்போது வரை மூவாயிரம் யோகாசனங்களைக் கண்டறிந்துள்ளார்.

பொதுவாக ஒரு யோகா மாஸ்டர் என்றால் நூறு அல்லது இருநூறு ஆசனங்களைக் கற்று வைத்திருப்பார்கள். அதை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். இந்த நூறு, இருநூறு ஆசனங்களையே சரியாக ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு பயிற்சி செய்யவேண்டும். அதைவிட அனைத்துப் பெயர்களையும் சரியாக நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். இதுவே சிரமமான வேலை என மற்றவர்கள் நினைத்துக் கொண்டுள்ள போது இவர் 3000 யோகாவினையும் ஒரு பயிற்சியாளராக எளிதில் நினைவில் வைத்துக் கொண்டு உள்ளார். காரணம்



யோகாவின் மேல் இவருக்கு உள்ள அளவு கடந்த ஈடுபாடு தான். 3000 யோகாவினையும் வகை வகையாகப் பிரித்து அதை தன் குழந்தைக்கும் கற்றுத்தர தூண்டுதலாக இருந்திருக்கிறது.

இந்த மூவாயிரம் வகை யோகா ஆசனங்களைத் தனித்தனியே புகைப்படம் எடுத்து ஆவணப்படுத்தியிருக்கிறார். இந்த மூவாயிரம் ஆசனங்களில் பலவற்றிற்குப் பெயர் தெரியவில்லை. பல ஆசனங்களுக்குத் தெரிந்த வரை பெயர்களைப் பதிவு செய்து வைத்திருக்கிறார். தெரியாத பெயர்களை கண்டறியும் முயற்சியும் செய்து வருகிறார்.

தன்னுடைய கனவான பத்தாயிரம் ஆசனங்களைக் கண்டறியும் முயற்சியில் இதுவரை மூவாயிரம் ஆசனங்களைக் கண்டறிந்து விட்டார். இதில் ஆயிரம் ஆசனங்களைத் தொகுத்து காலண்டர் வடிவில் அச்சிட்டு உள்ளார். மீதம் உள்ள இரண்டாயிரம் ஆசனங்களையும் காலண்டர் வடிவில் அச்சிடுவதற்குத் தயார் செய்து வைத்திருக்கிறார். கூடிய விரைவில் அந்தப்பணி நிறைவடைந்துவிடும்.



வருடத்திற்கு ஆயிரம் ஆசனங்கள் வீதம் கண்டறிந்து இன்னும் ஏழு ஆண்டுகளில் பத்தாயிரம் ஆசனங்கள் என்னும் கனவு இலக்கினை அடைந்துவிட வேண்டும் என்பதை இலட்சியமாகக் கொண்டு தீவிரமாக ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார். இதில் குறிப்பிட வேண்டிய முக்கியமான இன்னொரு விசயம் என்னவெனில் ஒரு பயிற்சியின் சாயலைப் போல்மற்ற பயிற்சி இல்லாமல் ஒவ்வொரு யோகாவும் தனித்தன்மையுடன் வேறு வேறு விதமாக வடிவமைக்கவேண்டும் என்பதுதான் அவர் விருப்பம். தன்னுடைய வாழ்க்கையின் முழுநேரமும் இதற்காக அர்ப்பணித்து முயற்சி செய்து வருகிறார்.

எனவே நாமும் அவருடைய இந்த முயற்சி வெற்றி பெற வேண்டும் என்று வாழ்த்துகளைத் தெரிவிப்போம்.

இவருடைய மனைவியும் ஒரு யோகா ஆசிரியை. பெயர் உமா மகேஸ்வரி இவர்களுக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள் உள்ளனர்.

இவர்களுடைய இரண்டாவது பெண் குழந்தை தர்ஷனாவுக்கு நான்கு வயது பூர்த்தி அடைந்து விட்டது. இப்பொழுதே 120 ஆசனங்களைச் செய்கிறது அந்த குழந்தை என்பது தான் ஆச்சர்யமான விசயம்.

ஆசனங்களைப் பொறுத்தவரை ஒரு முக்கியமான விசயத்தை அனைவரும் கவனிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறார் திரு. சங்கர் ஐயா.

‘ ‘ எ ல் ல ா ஆ ச ன ங் க ளு ம் எல்லாருக்குமே பொருந்தக் கூடியது அல்ல. ஒரு சில ஆசனங்களை ஒரு சிலர் செய்யக் கூடாது. அது எது என்று தெரிந்து கொண்ட பின்னர் தான் தங்களுக்கென ஆசனங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து பயிற்சி செய்யவேண்டும்” என்பதை வலியுறுத்திக் கூறுகிறார்.

யார், யார் எந்தெந்த ஆசனங்களை செய்யலாம் என்பதை ஒருவரின் உடல்வாகு, உயரம், உடல் எடை, வயது, நோயாளி எனில் அவருக்கு என்னநோய் எந்த தேசத்தினைச் சேர்ந்தவர் சுற்றுச்சூழல், தட்பவெப்பம் ஆகியவற்றைப் பொருத்து அவர்களுக்கென ஆசனங்களைப் பரிந்துரை செய்கிறார். நேரில் ஒவ்வொரு வரையும் சந்தித்து அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குகிறார்.



இதுவரை நான் இவ்வாறான வழிமுறைகளைப் பற்றி கேள்விப்பட்டதே இல்லை. பொதுவாக எல்லா ஆசனங்களையும் எல்லோரும் செய்யலாம் என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால் இவர் மட்டும் தான் நிறைய ஆசனங்களைத் தெரிந்து கொண்டு ஆசனங்களை மட்டுமே அவரவர் உடல்வாகிற்கு ஏற்ப பரிந்துரை செய்கிறார்.

ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகிற்கும் ஏற்ப ஒரு சில ஆசனங்கள் மட்டுமே கைகொடுக்கும் அதைக் கண்டுபிடித்து அந்தப் பயிற்சிகளை மட்டுமே தொடர்ந்து செய்து வந்தாலே ஆரோக்கியம், அமைதி, நிம்மதி ஆகியன கிடைக்கும் என்று கூறுகிறார்.

“யோகா ஆசிரியராக வரவேண்டும் என்று உங்களுக்கு ஏன் தோன்றியது”? என்று அவரிடம் கேட்டேன்.

அதற்கு அவர் சொன்னார் :

“யோகாவின் மீது ஒரு ஈடுபாட்டை வளர்த்துக் கொண்டேன். சிறுவயது முதலே யாருமே எனக்கு அங்கீகாரம் அளிக்கவில்லை. என்னை ஒரு பொருட்டாக மதிக்கவில்லை, எனக்கு பெரிதாக எதுவும் தெரியாது என்று என்னை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டனர். பின்னர் யோகா கற்றுக் கொண்டு மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க ஆரம்பித்த பின்னர் தான் எனக்கான அங்கீகாரம் கிடைத்தது. நான் ஒரு யோகா டீச்சர் என்று சொல்லும் பொழுதுதான் ஒரு மரியாதை, ஒரு பெருமிதம் ஆகியவற்றை உணர்ந்தேன். இது தவிர யோகா மீது உள்ள அபரிமிதமான ஆர்வம் தான் காரணம். எனவே முழுநேரமாக யோகாவிற்கே என்னை அர்ப்பணித்து பயிற்சியும், ஆராய்ச்சியும் செய்து வருகிறேன்” என்றார்.

பெரியவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் யோகா சொல்லித் தருவதில் தனக்கு விருப்பமில்லை என்று கூறுகிறார்.

ஏனென்றால் அவர்களுடன் பேசும்பொழுதே எதிர்மறை அதிர்வுகள் ஏற்படுவதாகவும் அது தனக்கு பிடிக்கவில்லை என்றும் கூறுகிறார்.

ஆனால் குழந்தைகளுக்கு யோகா கற்றுத்தரும் பொழுது தனக்கு சக்தி அதிகரிப்பதாகக் கூறுகிறார். அதனால்

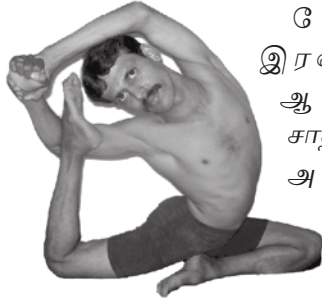
எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் கற்றுத் கொடுக்க முடிகிறது. அதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி ஏற்படுவதாகக் கூறுகிறார்.

குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் பொழுது நான் அவர்களில் ஒருவனாக ஐக்கியமாகி விடுகிறேன். எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்தாலும் சக்தி அதிகரிக்கிறதே தவிர குறைவதில்லை. எனவே அவர்களுடன் இருக்கும் பொழுது மிக சந்தோசமாக உணர்கிறேன் என்கிறார்.

எவ்வளவு அற்புதமான விசயம்?

இவருடைய குருநாதர்கள் இரண்டு பேர் ஒருவர் திரு. செல்வமணி கோவையில் வசித்து வருகிறார்.

மற்றொருவர் திரு. பழனிச்சாமி திருப்பூர் அருகில் உள்ள திருமுருகன் பூண்டியில் வசித்து வருகிறார்.



மேற் சொன்ன இரண்டு யோகா ஆசான்களும் சாதாரண நபர்கள் அல்ல. இவர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுக் கூறுவதற்கு ஏராளமான விசயங்கள் உள்ளன.

கூடிய விரைவில் இவர்களைப் பற்றியும் ஒரு கட்டுரையில் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

மூவாயிரம் யோகாவினை தனித்தனியே வகைப்படுத்தி காலண்டர் வடிவில் பதிவு செய்து வைத்திருப்பதால் பல்வேறு விதமான யோகா ஆசிரியர்களுடன் மற்றவர்களும் திரு. சங்கர் ஐயா அவர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்



தெரிவித்துக் கொண்டுள்ளனர். அவரை கௌரவித்து வருகின்றனர்.

ஏனென்றால் தற்காலத்தில் யாருமே முயற்சி செய்து யோகாவில் இவ்வளவு தூரம் பயணிக்கவில்லை. எனவே அவரின் பங்களிப்பு யோகா கலையினை அடுத்தடுத்த படிநிலைகளுக்குக் கொண்டு செல்லும்.

இவர் வடிவமைத்துள்ள யோகா காலண்டரை 50 செ.மீ 36 செ.மீ என்னும் அளவில் வண்ணத்தில் போட்டோ பிரிண்டாக அச்சிட்டுள்ளார்.

ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் 50 ஆசனங்களை இடம்பெற செய்துள்ளார். ஒவ்வொரு தாளிலும் முன்பக்கம் 50 அதன் மறுபக்கம் 50 ஆசனங்களும் என 100 ஆசனங்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. இவ்வாறு 10 தாள்கள் இணைக்கப்பட்டது 1000 ஆசனங்களைக் கொண்ட அந்த காலண்டர். ஒவ்வொரு ஆசனங்களுமே வெவ்வேறு முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளவை என்பது தான் இதில் முக்கியமான அம்சம்.

இவருடைய பயிற்சி மையத்தின் முகவரி ஸ்ரீ யோகாலயா யோகா சென்டர் 13/67, சபரி நகர், ராக்கிபாளையம், அவினாசி - 54.

இவருடைய குருநாதர் திரு. பழனிச்சாமி ஐயா அவர்களின் முகவரி. தில்லை யோகாலயம் 18/24, திருநீலகண்டர் வீதி, திருமுருகன் பூண்டி, திருப்பூர் - 52.

மூவாயிரம் யோகாக்கள் அடங்கிய வண்ணக் காலண்டர் தேவைப்படுவோர் கீழ்க்கண்ட தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்தியா +91 9500378441, 9500378449



மேலும் திரு. சங்கர் ஐயா திரு. செல்வமணி ஐயா, திரு. பழனிச்சாமி ஐயா அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமே நன்றி செய்து தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் எண்களைப் பெற்றுக் கொண்டு பயன்பெறலாம்.

கட்டுரைகள் மற்றும் நான் நடத்தும் வகுப்புகள் மூலம் இத்தகைய நல்ல விசயங்கள் மற்றும் அதைச் செய்து வருபவர்கள் பற்றித் தொடர்ந்து தெரிவித்து வருகிறேன். நான் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறேன் என்றால் நல்ல காரியம் செய்பவர்களை இந்த உலகிற்கு அடையாளம் காட்ட வேண்டும் என்பதும் அதன் மூலம் அனைவருக்கும் நன்மை ஏற்படவேண்டும் என்பதும் தான் காரணம்.

மீடியாக்களில் நல்ல காரியம் செய்பவர்களைப் பற்றி எந்த செய்தியும்

வருவதில்லை. அவர்களைக் கண்டுகொள்வதே இல்லை. நமது வீட்டின் அறைகளுக்கு வரும் எந்த சேட்டிடை சேனலும் அவற்றை ஒளிபரப்புவதில்லை.

எந்தப் பத்திரிக்கையும் நல்ல செய்திகளை வெளியிடுவதில்லை. டி.வி. ரேடியோ, பத்திரிக்கை போன்ற எந்த ஊடகத்திலும் நல்ல காரியம் செய்பவர்கள் பற்றி எந்த ஒரு தகவலும் இடம்பெறுவதில்லை. ஏனென்றால் இவை காசு கொடுத்தால் மட்டுமே செய்திகள் வெளியிடும். ஆனால் நல்ல காரியம் செய்யும் அனைவரும் வசதி படைத்தவர்களாக இருப்பதில்லையே. ஏனென்றால் அவர்கள் நோக்கம் காசு கிடையாது. பிறகெப்படி காசு கொடுத்து செய்திகளை வெளியிட முடியும்?

பலர் தினசரி டிவிகளில் தோன்றி அரைமணிநேரம் ஒரு மணிநேரம் என்று தங்கள் மருத்துவ சேவையை விளம்பரம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். திங்கள்கிழமை திருப்பூர், செவ்வாய் சேலம், புதன் ஈரோடு என ஒவ்வொரு ஊரிலும் இன்ன, இன்ன லாட்ஜ்களில் தங்களை நேரில் சந்தித்து சிகிச்சை பெற்றுக்



கொள்ளலாம் என்று விமரிசையாக விளம்பரம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். மருத்துவம் என்றில்லை ஜோதிடம் நியூமராலாஜி, வாஸ்து, மாந்திரீகம் போன்ற சகலமானவற்றையும் அதில் ஈடுபட்டிருப்போர் விளம்பரம் செய்து மக்களுக்குத் தெரியப் படுத்துகின்றனர்.

இது எப்படி சாத்தியமாகிறது? இவர்கள் பொதுமக்களிடம் நிறைய பணம் வசூலிக்கிறார்கள், பொருட்களை விற்கிறார்கள். ஆகவே தொலைக் காட்சியில் தினசரி விளம்பரத்தில் தங்களைப் பற்றி பேசிக் கொண்டுள்ளனர். டிவி, பத்திரிக்கை, வானொலி என்று எதிலும் விளம்பரம் செய்து தங்கள் வியாபாரத்தை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர்.

ஆனால் நல்ல காரியம் செய்பவர்கள் வியாபார நோக்கத்துடன் செயல்படுவதில்லை என்பதுதான் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய செய்தி.

எனவே நல்ல காரியம் செய்பவர்களுக்குப் பொதுமக்களாகிய நாம்தான் ஆதரவு அளிக்கவேண்டும்.

உங்கள் ஊரில் உங்கள் பகுதியில் நல்லகாரியம் செய்பவர்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து வைத்திருந்தால் நமக்கு அவர்களைப் பற்றிய விபரங்களை தெரியப்படுத்துங்கள்.

நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து பொது மக்களுக்கு அவர்களை அடையாளம் காட்டுவோம். இதன் மூலம் ஞானம் என்னும் அறிவை உலக மக்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வோம்.

மூவாயிரம் யோகாக்களைச் செய்யும் பதினொரு வயது அதிசய குழந்தைக்கும், அதைக் கற்றுக் கொடுத்த அவர் தந்தை திரு. சங்கர் ஐயா அவர்களுக்கும் மற்றும் அவரது குடும்பத்தாருக்கும் நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழின் மூலமாக என் சார்பாகவும், பொது மக்களாகிய உங்கள் சார்பாகவும் வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி !

வாழ்க வையகம் !!

வாழ்க வளமுடன் !!!

- ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,

அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

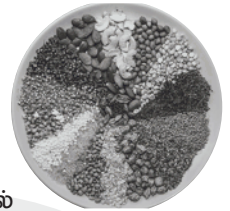


கேழ்வரகு	- 250 கிராம்
கம்பு	- 250 கிராம்
வரகு	- 100 கிராம்
சாமை	- 100 கிராம்
தீணை	- 100 கிராம்
குதிரைவாலி	- 100 கிராம்
சோளம்	- 100 கிராம்
மக்காச்சோளம்	- 50 கிராம்
பாசிபயறு	- 10 கிராம்
வேர்க்கடலை	- 10 கிராம்
முந்திரி	- 10 கிராம்
பாதாம்	- 10 கிராம்
பொரிக்கடலை	- 10 கிராம்
சிகப்பரிசி	- 10 கிராம்
ஏலக்காய்	- 5 எண்ணிக்கை

சத்து மாவுப் பொடி

செய்முறை : மேற்சொன்ன அனைத்தையும் தனித்தனியாக இலேசாக வறுத்து ஆறவைக்கவும். பின்னர் இவற்றை அரவை மில்லில் கொடுத்து அரைத்து பொடி செய்து ஆற வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதை 100மில்லி தண்ணீரில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வீதம் கலந்து காய்ச்சி குடித்து வரலாம். உடல் வலிமைக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஏற்றது.

குறிப்பு : இந்த சத்துமாவு ஆரோக்கியமான உணவு. வளரும் குழந்தைகளுக்கு அவசியமாக கொடுக்க வேண்டிய ஊட்டச்சத்து பானம்.





“ஹாய் ஃப்ரெண்ட்ஸ்”

“நான் தான் பாஸ்கர் பேசுகிறேன்”
உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிப் பேசும் பொழுது எனக்கு ஹீலர் பாஸ்கர் என்று பெயர்.

மனம் பற்றிப் பேசும் போது மாஸ்டர் பாஸ்கர் என்று பெயர். அரசியலைப் பற்றிப் பேசும் போது பீஸ் ஓ மாஸ்டர் என்று பெயர்.

ஆனால் இன்றைக்கு புதிய தலைப்பு இட்லியைப் பற்றி உங்களிடம் பேசப் போகிறேன்.

இந்த இட்லிக்கு மேட் இட்லி (Mat Idly) என்று பெயர்.

இந்த இட்லியை மூலிகை இட்லி என்று சொல்லலாம். ஹெல்த்தி அல்லது ஹெர்பல் இட்லி என்று கூட சொல்லலாம் ஆனால் நான் இதற்கு மேட் இட்லி என்று தான் பெயர் வைத்திருக்கிறேன். அது ஏன் என்று பின்னர் உங்களுக்கு கூறுகிறேன்.

இந்த மேட் இட்லியை எப்படித் தயாரிப்பது?

இது ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு பயன்படுகிறது?

இந்த மேட் இட்லியின் மருத்துவ குணம் என்ன? எவ்வாறு நோய்களை

குணப்படுத்துகிறது? இது போன்ற பல்வேறு விதமான விசயங்களை இன்று நாம் பார்க்கப் போகிறோம்.



திரு. மகேந்திரன்

இட்லியைப் பற்றி இன்றைய தினம் பேசப்போவதால் எனக்கு இட்லி பாஸ்கர் என்று கூட நீங்கள் பெயர் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆரம்ப காலங்களில் இருந்தே உணவை உண்பதற்கு வாழையிலையினை பயன்படுத்தி வருவதை நமது மரபாக, கலாச்சாரமாக நாம் கொண்டிருக்கிறோம். ஏன் தெரியுமா?

பொதுவாக வாழையில் இருந்து நாம் பெறும் அனைத்துப் பொருட்களிலுமே மருத்துவ குணம் நிறைந்திருக்கிறது. அதிலும் சாப்பிடுவதற்கு பயன்படுத்தும் வாழை இலையில் ஸ்டார்ச் எனும் பச்சையம் என்கிற பொருள் உள்ளது. இந்த ஸ்டார்ச் இருப்பதனால் கட்ச்கட உணவினை இலையில் போடும் பொழுது அந்த உணவில் அது கலந்து விடுகிறது.

அந்த உணவின் வழியாக நமது உடலுக்குள் செல்லும் இந்த ஸ்டார்ச் பல்வேறு விதமான வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகிறது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகுந்த உதவியாக இருப்பதனால் நமது தாத்தா-பாட்டி நமது மூதாதையர்கள் போன்றோர் வாழை இலையில் உணவு பரிமாறி சாப்பிடுவதை பரம்பரை பழக்கமாக முக்கியத்துவம் கொடுத்து கடைபிடித்து வந்தனர்.

ஆரோக்கியத்திற்கு இது அவசியமான ஒன்றுதான்.

இதே போல மலேசியாவில் கூட



“நாசிலெம்மா” என்றொரு பாரம்பரிய உணவு வகை உள்ளது. நாசிலெம்மா என்றால் தேங்காய் சாதம் என்று பொருள்.

ஆனால் தற்போது மலேசியாவில் நாசிலெம்மா உணவு என்றால் அதில் தேங்காயையே காணமுடியாது. பாரம்பரியமாக நாசிலெம்மா உணவு என்றாலே தேங்காய் சாப்பாடு என்ற நிலைமாறி இன்று தேங்காய் இல்லாத உணவு தான் நாசிலெம்மாவாக மலேசியாவில் தரப்படுகிறது.

அதில் ஒரு விசயம் மட்டும் தவறாமல் இன்றும் கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

அது என்னவென்றால் நாசிலெம்மா உணவை வாழை இலையில் வைத்துத்தான் தருகிறார்கள்.

சாப்பாடு, சிறிதளவு நிலக்கடலை, சிறிது கருவாடு ஆகியவற்றை கலந்து தயாரிக்கப்படும் இந்த நாசிலெம்மா வாழை இலையில் வைத்து மடித்து பொட்டலமாகத் தருகிறார்கள். இதுதான் அங்கு பாரம்பரிய உணவு.

இதுபோல பல்வேறு நாடுகளிலும் உணவை வாழை இலையில் வைத்து சாப்பிடுவதை கலாச்சார வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்.

இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் வாழை இலை உடம்புக்கு அவ்வளவு

நல்லது. இதில் உள்ள ஸ்டார்ச் எனும் பச்சையம் நமக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது.

ஆனால் வாழை இலையில் நாம் வழக்கமாக உணவு உண்ணும் பொழுதெல்லாம் அதில் உள்ள மொத்த சத்துக்களும் (ஸ்டார்ச்) நமக்குக் கிடைப்பதில்லை.

அதற்கு மூன்று காரணங்கள் உள்ளன.

1. பச்சையாக உள்ள வாழை இலை முழுவதும் அதாவது உணவு சூடாக பரிமாறும் பொழுது, முழு இலையிலும் அது பரவி கருப்பாக மாறும் பொழுதுதான் நாம் சாப்பிடும் உணவின் மூலம் அதன் சத்துக்கள் நமது உடலுக்குள் சென்றுவிட்டது என்று அர்த்தம். ஆனால் குறிப்பிட்ட இடத்தில் மட்டுமே கருப்பாக மாறுகிறது. அதாவது இலையில் சாப்பாடு படும் இடம் மட்டும் முழுதாக கருப்பாக மாறுவதில்லை. எனவே குறைந்த அளவு சத்துக்களே கிடைக்கின்றன.

2. உணவு சூடாக இருக்கவேண்டும். உணவு சூடாக இருந்தால் தான் அது வாழை இலையில் உள்ள பச்சையத்தை உறியும். நாம் வாழை இலையில் சாப்பிடுகிறோம் சூடாக சாப்பிடுகிறோமா? என்பதுதான் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டிய ஒன்று.

3. வாழை இலை முழுவதும் சூடாக உணவு பரிமாறி அந்த இலையில் உள்ள எல்லா இடங்களில் மொத்த பச்சையத்தையும் உணவுக்குள் கிரகிக்கச் செய்துவிட வேண்டும். அவ்வாறு செய்துதான் சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் நாம் அப்படிச் செய்வதில்லை என்பதுதான் உண்மை. எனவே நாம்

பயன்படுத்தும் வாழை இலையில் உள்ள சத்துக்கள் முழுவதுமாக நமது உடலுக்கு வந்து சேருவது இல்லை. நடைமுறையில் இன்று இது சாத்தியப்படுவதும் சற்று சிரமமான ஒன்றுதான்.

எனவே இதற்கெல்லாம் தீர்வு காணும் முயற்சியாக வாழை இலையில் உள்ள எல்லா பச்சையத்தையும் நமது உடலுக்குள் செலுத்துவதற்காக ஒரு புதிய வித்தையைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறோம்.

இந்த வித்தைக்குப் பெயர் தான் மேட் இட்லி என்று பெயர்.

இந்த புதுவகையான மேட் இட்லியை எப்படித் தயாரிப்பது என்ற வழிமுறையைத்தான் நாம் இப்போது பார்க்கப் போகிறோம்.

உலக வரலாற்றில் முதன்முறையாக நாம் இந்த மேட் இட்லியை மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்கிறோம்.

மீண்டும் ஒரு முறை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்துகிறேன். இந்த மேட் இட்லியை மூலிகை இட்லி என்றோ, ஹெர்பல் இட்லி என்றோ, ஹெல்தி இட்லி என்றோ, பாரம்பரிய இட்லி என்றோ எந்தப் பெயரிடும் அழைக்கலாம்.

ஆனால் இதற்கு மேட் இட்லி என்று நான் ஏன் பெயர் வைத்திருக்கிறேன். என்பதை இந்த கட்டுரையின் இறுதியில் உங்களுக்கு சொல்கிறேன்.

இந்த மேட் இட்லியில் நிறைய வகைகள் உள்ளன. அதை ஒவ்வொன்றாகப் பார்க்கலாம்.

முதல்வகை

வாழை இலை மேட் இட்லி பொதுவாக நாம் எவ்வாறு இட்லி சுடுகிறோம் என்றால் ஒரு இட்லி பாத்திரத்தில் சிறிதளவு நீரை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து விடுகிறோம். இட்லி பாத்திரத்தின் உள்ளே இரண்டு தட்டுகளில் இருந்து அதிகப்படியாக பத்து தட்டுகள் வரை அதன் மேல் பகுதியில் துணியால் மூடி அதில் வைக்கிறோம். ஒவ்வொரு தட்டிலும் ஊற்றி வைக்கப்பட்ட மாவு வரிசையாக அடுக்கி அந்த இட்லி பாத்திரத்தை ஒரு மூடியால் மூடி வைக்கிறோம். அடுப்பில் சிறிது நேரம் வைத்து வேக வைத்தால் சுடச்சுட இட்லி தயார். இப்படித்தான் நாம் வழக்கமாக இட்லி சுடுகிறோம்.

பலபேர் யோசிக்கிறீர்கள்.

“ஏப்பா இட்லி எப்படி சுடுகிறோம் என்பது கூடவா எங்களுக்குத் தெரியாது? இதை என்னவோ இவ்வளவு விளக்கமாகப் பேசிக் கொண்டு இருக்கிறாயே? என்று கேட்கிறீர்களா?”

சற்றுப் பொறுங்கள்!

இனிமேல் தான் ஒரு முக்கியமான விசயத்தையே சொல்லப் போகிறேன்.

நாம் வழக்கமாகச் சுடும் இட்லியைப் போன்றது அல்ல இந்த வாழை இலை மேட் இட்லி.

சில மாற்றங்களை இதில் ஏற்படுத்தி மேட் இட்லி தயாரிக்கப் போகிறோம். அந்த மாற்றம் என்னவென்றால்.

இட்லிப்பாத்திரத்தில் சிறிதளவு நீரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். பின்னர் இட்லித் தட்டுகளில் துணியால் மூடுவதோ அதில் இட்லி மாவை ஊற்றுவதையோ செய்யக்கூடாது. இந்த இட்லி தட்டுகளின்

மேற்பரப்பில் வாழை இலையினை போட்டு வைக்கவேண்டும். அதன் பின்னரே அதில் இட்லி மாலை ஊற்றி வைக்கவேண்டும். இட்லிப் பாத்திரத்தில் கீழிருந்து வைத்துக்கொண்டு வரும் தட்டுக்களில் இதுதான் கீழே முதலாவதாக இருக்கவேண்டும். இதற்கு அடுத்து, அடுத்து வைக்கும் இரண்டாவது, மூன்றாவது தட்டுகளில் கூட வாழை இலையைப் போட்டு வைக்கலாம் அல்லது போட்டு வைக்காமலும் கூட விட்டுவிடலாம். ஆனால் முதலாவதாக உள்ள இந்தத் தட்டில் அவசியம் வாழை இலை வைத்துத்தான் மாலை ஊற்றி வைக்கவேண்டும்.

தட்டுக்களில் துணிக்குப் பதிலாக வாழை இலையைப் போட்டு மாவு ஊற்றுவதில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய விஷயமும் இருக்கிறது.

அதாவது வாழை இலையை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கசக்கி தட்டுக்களில் வைத்து மாவு ஊற்றக்கூடாது. ஒருவேளை கசக்கிய வாழை இலையைப் பயன்படுத்தினால் அந்த இட்லி கசப்பாக இருக்கும். சாப்பிட முடியாத அளவிற்கு ஆகிவிடும். அதே போல் வாழை இலையைப் பிழிந்தும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

வாழை இலையை சிறிது சிறிதாக நறுக்கி தட்டுக்களில் உள்ள குழிகளில் அளவாகப் பயன்படுத்தலாம் என்பதையும் செய்யக்கூடாது. தட்டுக்களின் வடிவத்திற்கு ஏற்ப அதை முழுவதுமாக பொருந்தும் அளவிற்கு

விட்டு ஓரங்களை மட்டும் நறுக்கிக் கொள்ளலாம் அல்லது மடித்துவைத்துக் கொள்ளலாம்.

கீழே இருக்கும் முதல் தட்டில் வாழை இலையைப் பயன்படுத்தி இட்லி மாலை ஊற்றி வைத்துவிட்டு மற்றுமுள்ள இரண்டாவது, மூன்றாவது தட்டுக்களில் நாம் வழக்கமாக இட்லி சுடுவதற்கு செய்வதைப் போல் செய்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் என்ன நடக்கிறது.?



இட்லிப் பாத்திரத்தின் அடிப்புறத்தில் உள்ள நீர் சூடாகி நீராவி (ஸ்டீம்) முதல் தட்டில் உள்ள வாழை இலை மீது பட்டு அதில் உள்ள பச்சையத்தை எடுத்துக் கொண்டு அதற்கு மேல் உள்ள இரண்டாவது, மூன்றாவது தட்டிற்கு வருகிறது. இவ்வாறு வரும்பொழுது அங்குள்ள மாவு இந்த நீராவியில் உள்ள பச்சையத்தை உறிஞ்சிக்கொண்டு விடுவதால் தயாராகும் அனைத்து இட்லிகளும் பச்சையம் நிறைந்த இட்லிகளாக மாறிவிடுகின்றன. ஸ்டார்ச் நிறைந்த இட்லிகளாக மாறிவிடுகின்றன.

இதன் மூலம் நமது உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய ஸ்டார்ச் இட்லி நமக்கு கிடைத்துவிடுகிறது.

இப்பொழுது பச்சையம் நிறைந்த ஸ்டார்ச் இட்லியான மேட் இட்லி தயார்.

நாம் வழக்கமாக இட்லி சுடுவதைப் போன்று இந்த முறையில் தயாரிக்கப்படும் மேட் இட்லியிலும் சுவை எந்த விதத்திலும்

மாற்றமிருக்காது. வாழை இலை பயன்படுத்துவதால் சுவை மாறிவிடுமோ என்று நாம் நினைக்க வேண்டியதில்லை. ஏறக்குறைய சுவை முன்புநாம் வழக்கமாக சும் இட்லியின் சுவையை ஒத்துத்தான் இருக்கும்.

வாழை இலை பயன்படுத்துவதால் அதன் பச்சையம் சுவையை மாற்றிவிடுவதில்லை. எனவே சுவை மாறாமல் நமக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைத்துவிடும்.

இவ்வாறு வாழை இலையை பயன்படுத்தி இட்லி சுடுவதற்கு ஒரு இலையை இரண்டு முதல் ஐந்து முறை வரை பயன்படுத்தி நாம் இட்லி கூடலாம்.



முதல் முறை பயன்படுத்துவதிலேயே எல்லா பச்சையமும் செலவழிக்கப்படுவதில்லை. இரண்டாவது முறை பயன்படுத்தும் போதும் அதிலிருந்து நமக்கு சத்துக்கள் கிடைக்கிறது. இவ்வாறு ஐந்து முறை ஒரு இலையைப் பயன்படுத்தலாம். அதாவது அந்த இலை முழுவதும் கருப்பாக மாறும்வரை நாம் பயன்படுத்தலாம்.

ஒருவேளை அதிகம் வசதி படைத்தவர்கள் எனில் இந்த இலையை ஒருமுறை பயன்படுத்திவிட்டு கீழே எறிந்துவிடலாம்.

வசதி குறைந்தவர்கள் ஏழைகள் என்றால் இலை கருப்பாக மாறும் வரை பயன்படுத்தலாம் முதல் முறை பயன்படுத்தும் பொழுது அதிகப்படியான ஸ்டார்ச் கிடைத்துவிடும். இரண்டாவது மூன்றாவது முறைகள் பயன்படுத்தும் பொழுது ஸ்டார்ச் சற்றுக் குறைவாகத்

தான் கிடைக்கும். ஆனாலும் கிடைப்பது வரை இலாபம்தானே?

மேட் இட்லி தயாரிக்கும் முறையை இனிமேல் நாமும் பயன்படுத்தலாம் அல்லவா?

வாழை இலையைப் பயன்படுத்தி இட்லி சுடுவதைப் போன்று இன்னும் பல்வேறு இலைகளைப் பயன்படுத்தியும் இட்லியை தயார் செய்யலாம்.

என்னென்ன இலைகளைப் பயன்படுத்தலாம் என்று ஒரு பட்டியலைக் கீழே காணலாம்.

1. அரசமர இலை, 2. ஆல மரஇலை, 3. அத்தி இலை, 4. பூவரசமர இலை, 5. கொய்யா இலை, 6. வில்வ இலை, 7. நாயுருவி இலை, 8. மா மர இலை, 9. துத்தி இலை, 10. கல்யாண முருங்கை இலை, 11. முருங்கை இலை, 12. முசுமுசுக்கை இலை, 13. வல்லாரை இலை, 14. புளியாரை இலை, (புளியோதரை இலை என்று அர்த்தம் கொள்ள வேண்டாம்), 15. தாளிக் கீரை 16. பிரண்டை இலை, 17. முடக்கறுத்தான் இலை.

இவ்வாறு நீண்ட பட்டியல் இட்டுக் கொண்டே செல்லலாம். அவ்வளவு இலைகள் உள்ளன. இவையனைத்தும் உடலுக்கு நன்மை செய்யும் டார்ச் வகைகளை அதிகம் கொண்டுள்ளன.

இவை தவிர சில இலைகள் கசப்புத் தன்மை கொண்டவையாகவும் இருக்கின்றன. அந்த இலைகளை நீங்கள் தயவு செய்து பயன்படுத்த வேண்டாம்.

உதாரணமாக பாகற்காய் இலை, கறிவேப்பிலை. கொத்தமல்லி போன்ற

இலைகள் கசப்புத் தன்மை கொண்டவை. இந்த இலைகளைப் பயன்படுத்தி இட்லி தயார் செய்தோம் எனில் அவற்றில் உள்ள மொத்த கசப்புச் சுவையும் இட்லியில் கலந்துவிடும். அதன் பின்னர் அந்த இட்லியை சாப்பிட முடியாதபடி ஆகிவிடும். அவ்வளவு அதிகப்படியான கசப்புத்தன்மை அதில் ஏறிவிடும்.

இந்த இலைகளைப் பயன்படுத்தி சோதனை முயற்சியாக இட்லி தயார் செய்து பார்த்து விட்டார்கள். சாப்பிட முடியாத அளவிற்கு அதில் கசப்புத் தன்மை இருந்ததை நேரடியாகவும் அறிந்து கொண்டார்கள். எனவே நீங்களும் இதை முயற்சி செய்ய வேண்டியதில்லை.

ஏனென்றால் நாம் நல்லது என்று சில பொருட்களைத் தயார் செய்து விடுவோம். ஆனால் அவை சாப்பிடவே முடியாத அளவிற்கு கசப்புச் சுவை உடையதாக இருந்தால் என்ன செய்வது?

ஆகவே சில இலைகள், தழைகள் ஆகியவற்றை மேற்சொன்ன இந்த பட்டியலில் ஏன் சேர்க்கவில்லை யென்றால் அவைகளைப் பயன்படுத்தி சமைக்கும் பொழுது அதிகப்படியான கசப்புத்தன்மை உணவில் கலந்து விடுவதே காரணம்.

புதியதாக நீங்கள் வேறு பல இலைகளைப் பயன்படுத்தி மேட் இட்லி தயாரிப்பதை முயற்சி செய்யலாம்.

ஆனால் இதில் கவனிக்க வேண்டிய விசயம் ஒன்றே ஒன்றுதான். அது கசப்புத்தன்மை மிகுந்ததாக இருந்தால் அவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

கறிவேப்பிலை, கீரை, கொத்தமல்லி ஆகியவற்றின் இலைகளை உருவி சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவோம். உருவிய பின் அதில் மிஞ்சிய தண்டுகளைத் தூக்கி குப்பையில் எறிந்துவிடுவோம். ஆனால் இனிமேல் அப்படிச் செய்ய வேண்டியதில்லை. அந்தத் தண்டுகளையும் இலைகளைப் பயன்படுத்தி இட்லி தயார் செய்வதைப் போன்று பயன்படுத்தலாம். கசப்புத் தன்மை சுவை தரும் தண்டு வகைகளை மட்டும் நீக்கிவிடலாம்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் தண்டுகளில் உள்ள சத்துக்களையும் நாம் பெற முடியும். ஒன்றிரண்டு முறை முயற்சி செய்வதன் மூலம் கசப்புத் தன்மை உடைய தண்டுகளை நீக்கி விட்டு மற்ற தண்டுகளை கண்டறிந்து நாம் வழக்கமாகப் பயன்படுத்தத் துவங்கிவிடலாம்.

அன்றாடம் நம் வீடுகளில் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தியது போக உள்ள காய்கறி, கீரைகள். பழங்கள் ஆகியவற்றின் கழிவுகளை இனிமேல் குப்பைத் தொட்டியில் எறிந்துவிடாமல் அந்த கழிவுகளில் உள்ள சத்துப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் வழிகளை அறியவேண்டும்.

காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள் ஆகியவற்றின் கழிவுகளிலும் மூலிகை குணம் கொண்டவை என அறிந்தால் நம்மால் அவற்றைக் குப்பையில் போட முடியுமா?

எனவே இனிமேல் கழிவுகளாக நாம் ஒதுக்கும் பொருட்களிலும் உள்ள சத்துப் பொருட்களை பல வழிகளில் நமக்கு திரும்ப எவ்வாறு பயன்படும் என்று கண்டறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

அதில் ஒருவகையாக நமது மேட் இட்லிக்கு அவற்றைப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்.

மூலிகைகள், கீரைகள், பழங்கள், பூக்கள் போன்ற எந்த பொருளிலும் அதில் சத்துப் பொருட்களை நாம் பெறுவதற்கு வழியைக் கண்டறிய வேண்டும். மேட் இட்லி தயாரிக்கவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உலகில் எத்தனையோ மருந்து மாத்திரை கம்பெனிகள் இருக்கின்றன.

துணை உணவு என்று விற்கப் படுவதை தயாரிக்கும் கம்பெனிகள் 24 அத்திவாசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது என்று விளம்பரம் செய்து பாக்கெட்டுகளில் விற்கப்படும் அனைத்து தயாரிப்புகளும் அந்த நிறுவனங்கள் 500 ரூபாய், 1000 ரூபாய், 5000 ரூபாய், 10,000 ரூபாய் என்று விற்பனை வருகிறார்கள்.

அந்தப் பொருட்கள் எல்லாம் எதிலிருந்து தயாரிக்கிறார்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியும் அல்லவா?

கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், பூக்கள், மூலிகைகள் என இவை இல்லாமல் அந்த கம்பெனிகளால் சத்துப் பொருட்களை எடுத்து விற்பனை செய்ய முடியுமா?

ஆனால் மேற்சொன்ன பொருட்கள் அனைத்தும் நமக்கு எளிதாகக் கிடைப்பவையே நாம் அன்றாடம் சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவதிலும், கழிவுகள் என ஒதுக்கியவற்றிலும் ஏராளமான சத்துக்கள் அடங்கி இருக்கும் பொழுது அதை விட்டுவிட்டு செயற்கையாய் தயாரிக்கப்பட்ட

சத்துணவு உட்பாக்களை காசு கொடுத்துக் கடைகளில் நாம் ஏன் வாங்க வேண்டும்?

காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றில் ஒவ்வொன்றையும் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு கலந்து தயாரித்தால் நமக்குத் தேவையான சத்துள்ள ஆகாரங்களை இயற்கையாக நாம் பெற்றுக் கொள்ளலாமே!

எனவே ஆராய்ச்சி செய்யுங்கள் ஓய்வாக இருக்கும் நேரங்களில் நிறைய ஆராய்ச்சிகளை செய்ய வேண்டும். நிறைய ஆராய்ச்சி செய்தோமானால் நிறைய நல்ல விசயங்களைக் கண்டறியலாம்.

எந்த வேலையும் இன்றி சும்மா இருப்பவர்களுக்கு நிறையவே நேரம் இருக்கிறது. எனவே நிறைய ஆராய்ச்சி செய்யலாம் நிறைய விசயங்களை கண்டறியலாம்.

இதுவரை நாம் இட்லியில் பல விசயங்களை அறிந்து கொண்டோம். மேட் இட்லியை பற்றியும் அதன் நன்மைகளும் பற்றியும் அனைவரும் அறிந்து கொண்டோம். இனிமேல் இதை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவோமாக!

மேட் இட்லி என்னும் பச்சய இட்லியை உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

நிறைவாக, மேட் இட்லி என்பதற்கான பெயர்க் காரணத்தை கூறிவிடுகிறேன். ஒருவேளை நீங்கள் மறந்திருந்தாலும் நான் கூறவேண்டுமல்லவா?

இந்த மேட் இட்லியைக் கண்டுபிடித்தவர் திரு. மகேந்திரன் ஐயா அவர்கள். இவர் சென்னை அருகே உள்ள

மறைமலை நகரில் வசித்து வருகிறார். இவர் ஒரு தையற்கலைஞர் துணிகள் தைப்பதோடு மட்டும் நில்லாமல் மூலிகைகள் தொடர்பாகவும், உணவு வகைகள் தயாரிப்பு பற்றியும் ஆர்வமுடன் நீண்டகாலமாக ஆய்வு செய்து வருகிறார்.

மேலே குறிப்பிட்ட மேட் இட்லியைப் பற்றிக் கண்டறிந்தவரும் இவரே, கடந்த மூன்றாண்டுகளாக இந்த இட்லியைப் பற்றி இவர் ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார்.

முதல் 6 மாதங்களில் சமையற்கட்டில் நுழைந்து இட்லியில் அதைப் போடுகிறோம், இதைப் போடுகிறோம் என்று பல்வேறு விதமாக ஆய்வுக்காக ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு விதமாக செய்து பார்த்திருக்கிறார். இதில் மேட் இட்லியை கண்டறிவதற்குள் இவர் மனைவி இவருடன் பலமுறை சண்டையிட்ட நிகழ்வுகளும் கூடுதலாக நடந்தேறியிருக்கிறது.

இவ்வளவு சண்டை, சச்சரவுகளுக்கிடையேயும் இவருடைய இட்லி ஆராய்ச்சி பணியைத் தொடர்ந்து செய்து வந்திருக்கிறார்.

ஒரு கட்டத்தில் இவர் மனைவி உணவைப் பற்றியும் மூலிகையைப் பற்றியும் நல்ல காரியத்திற்காக ஆர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்வதைப் புரிந்து கொண்டு முழு ஆதரவும், உதவியும் அளிக்கத் தொடங்கி இருக்கிறார்.

எனவே தான் இவரால் மூன்றாண்டுகளாக இட்லியில் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்ய முடிந்தது.

மேட் இட்லியைப் பற்றி அறிந்துகொண்டு யாரெல்லாம் செய்து பயன்பெறுகிறீர்களோ அவர்களின் அங்கீகாரமும் வாழ்த்தும் முழுக்க திரு. மகேந்திரன் ஐயா (டெய்லர்) அவர்களையே சாரும்.

இது தவிர மூலிகை குடிநீர் பற்றியும் இவர் ஆய்வு செய்திருக்கிறார்.

போர்வெல் தண்ணீர், குழாயில் வரும் தண்ணீர், குடிநீராகப் பயன்படுத்த முடியாத தண்ணீர், உப்புக்கரிக்கின்ற நீர் ஆகியவற்றை மூலிகை குடிநீராக எவ்வாறு மாற்றுவது என்பது பற்றி ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார்.

இதுபற்றி விரிவாக அடுத்த இதழில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

மூலிகைத் தேநீர் என்று நான்கு ஐந்து பொருட்களை (இயற்கையானவற்றை) ஒன்றாகக் கலந்து செய்வது பற்றியும் ஆய்வு செய்திருக்கிறார். இதுவும் உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடியதாக எவ்வாறு உள்ளது என விளக்கமாக கூறுகிறார்.

மேலும் மூலிகை தொடர்பாக இன்னும் பல விசயங்களை ஆராய்ச்சி செய்துவருவதாகக் கூறுகிறார். அவற்றை நமக்கும் கற்றுத்தருவதாக கூறுகிறார். அவற்றைப் பற்றியும் இனிவரும் நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழில் ஒவ்வொன்றாக உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். நல்ல விசயங்கள் அனைத்தும் அனைவருக்கும் சென்று சேர வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கம்.

எனவே மூலிகைகள் பற்றி பற்பல ஆராய்ச்சிகள் செய்து பொதுமக்களுக்கு அதன் நன்மைகள் சென்று சேர

தன்னாலான பங்களிப்பைச் செய்து வரும் திரு. மகேந்திரன் ஐயா அவர்களை எவ்வளவு பாராட்டினாலும்தகும்.

ஏனென்றால் அவர் ஒரு டெய்லராக இருந்தாலும் இது போன்ற பல விசயங்களை ஆராய்ச்சி செய்ததனால் தான் நமக்கு புதுமையான வித்தியாசமான மூலிகை இட்லி என்னும் மேட் இட்லி கிடைத்திருக்கிறது.

அதற்காக அவரையும் அவரது குடும்பத்தையும் மனதார நாம் பாராட்டக் கடமைப்பட்டுள்ளோம். அனைவரும் அவரை வாழ்த்துவோம்.

ஸாரி நான் கடைசி வரை அந்த இட்லிக்கு ஏன் மேட் இட்லி என்று பெயர் வந்தது என சொல்ல வேயில்லை.

இப்பொழுது கூறிவிடுகிறேன்.

மேட் இட்லி என்பதன் பொருள் மகேந்திரன் அண்ட் டெய்லர்ஸ் இட்லி.

M	மகேந்திரன்	Mahendran
A	அண்ட்	and
T	டெய்லர்ஸ்	Tailors

மகேந்திரன் அண்ட் டெய்லர்ஸ் இட்லி என்பதன் சுருக்கமே மேட் இட்லி.

இந்த மேட் இட்லி என்ற பெயரை நானே வைத்திருக்கிறேன். அவ்வளவு தான். இதற்கானபின்னணியில் பெரிய கதையெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. மற்ற இட்லியைப் போல் அல்ல இந்த இட்லி என்பதை அடையாளப்படுத்த ஒரு பெயர் வேண்டும். அதற்கு கண்டுபிடித்தவரின் பெயரையே வைத்தால் போயிற்று என்ற முடிவில் நான் வைத்த பெயர் தான் மேட் இட்லி.

முதலில் இதற்கு ஹெர்பல் இட்லி என்று பெயரிடலாம் என்று நினைத்தேன். பின்னர் வாழை இலை இட்லி, மூலிகை இட்லி, ஹெல்த்தி இட்லி, என பல்வேறு பெயர்களை யோசித்துப் பார்த்தேன். ஆனால் இதையெல்லாம் விட நமக்கு வித்தியாசமான ஒருபெயர் என்றால் நன்றாக இருக்குமே என்று வித்தியாசமான பெயர் உள்ளவை என்றால் வழக்கமாக நமக்கும் பிடிக்குமே என்று மேட் இட்லி என வைத்து விட்டேன்.

நிறைய விளம்பரங்களை பார்த்திருப்போம். அன்கோ என்றும் அன் சன்ஸ் என்றும் எவ்வளவோ வருகின்றன. நாம் ஒரு புது முயற்சியாக இட்லிக்கு திரு. மகேந்திரன் ஐயா அவர்களைப் பெருமைப்படுத்தும் விதமாக மேட் இட்லி என அழைத்து அதை பிரபலப்படுத்தலாமே!

இந்தக் கட்டுரையை யார் வேண்டுமானாலும் நகல் எடுத்தோ அச்சடித்தோ பொதுமக்களுக்கு இலவசமாக வழங்கலாம். இதன் மூலம் பொதுமக்களும் பயன்பெறுவார்கள். மூலிகைகள் கலந்த உணவு நமது உடலுக்குள் செல்லும் பொழுது நமக்கு ஆரோக்கியம் இயல்பாக கிட்டும்.

பொதுமக்கள் இந்த முறையை பயன்படுத்தி இட்லி தயார் செய்து சாப்பிட்டும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தும்.

அதே போல உணவகங்கள் (ஹோட்டல்), இட்லி கடைகள் போன்ற இடங்களில் இதைப் போன்ற ஒரு ரெசிப்பியைத் தயார் செய்து மக்களுக்கு விற்பனை செய்யலாம். கடைகளுக்கு முன்பாக மேட் இட்லி. கிடைக்கும் என்று விளம்பர போர்டுகள் வைத்து

வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தெரியப் படுத்தலாம்.

இதன் மூலம் வியாபாரம் நல்ல முறையில் வளர்ச்சியடையும்.

பொதுமக்களும் இந்த உணவுகளை உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்கள். மீண்டும் மீண்டும் இந்த உணவுகளை விரும்பி உண்பதற்காக வருவார்கள் என்பதுதான் இங்கு குறிப்பிடவேண்டிய முக்கிய அம்சம்.

ஆனால் இதற்கான காப்புரிமை என்பது திரு. மகேந்திரன் ஐயா அவர்களிடம் இருக்கிறது. தேவைப்படுவோர் அவரைத் தொடர்பு கொண்டு காப்புரிமை பெறலாம்.

திரு.மகேந்திரன் ஐயா அவர்களின் கொள்கை என்னவென்றால் இறைசத்து அறிவு - இயற்கை மருத்துவம்.

அதாவது இறைசத்தின் அறிவு யாருக்கு கிடைக்கிறதோ அவர்களுக்கு இயற்கை மருத்துவம் பற்றிய ஞானம் கிடைக்கும் என்பதுதான் இவரது ஆழ்ந்த கருத்தாகும்.

இவரது முகவரி
திரு. ஜே. மகேந்திரன்
508, எஸ்.ஐ.சி. பரிமேலழகர் தெரு, மறை
மலை நகர், காஞ்சிபுரம் Dist. 603209.

திரு. மகேந்திரன் ஐயாவின் மனைவி பெயர் திருமதி. சித்ரா இவர்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர். முதலாமவர் கோபிநாத் இரண்டாமவர் காவ்யா.

திரு. மகேந்திரன் ஐயாவைத் தொடர்பு கொள்ளவேண்டுமோர் கீழ்க்கண்ட வாடிக்கையாளர் சேவை எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக்கொள்ளலாம். இந்தியா : +91 9500378441, 9500378449.

ஸ்டார்ச் இட்லி என்னும் மேட் இட்லியை உணவாக உண்போம்.

ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !!

மேலும் விபரங்களுக்கான www.anatomictherapy.org/ www.positivebaskar.org என்ற இணையதளத்தை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!



சென்ற (ஜனவரி 2015) மாத இதழில்...

நீங்களும் பேசலாம்

ஓரிஜினல் தைலம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

மருத்துவ கவிதை

- கவிஞர் வைரமுத்து

யாவரும் நண்பர்களே

- திரு. செளந்திரராஜன்



இனவரும் இதழ்களில்

ஹீலர் பாஸ்கர்ன் படைப்புகள்...

1. குழந்தை வளர்ப்பு...
2. எது நடந்தால் இது நடக்கும் ?
3. கிறைவன் அனுமதித்தால்
4. 95 95 தத்துவம்
5. தண்ணீர் விரதம்
6. தெளியவச்சு தெளியவச்சு அடிங்க...

ராமர் பிள்ளை

- ஹீலர் பாஸ்கர்

ராமர் பிள்ளை என்ற பெயரைக் கேட்டவுடன் நமக்கு சட்டென ஞாபகம் வரும். நாம் எல்லோருமே கேள்விப்பட்ட நபர்தான் இந்த ராமர் பிள்ளை. இவர் மூலிகைப் பெட்ரோலைக் கண்டுபிடித்தவர். சில வருடங்களுக்கு முன்னர் எல்லா ஊடகமும் இவரைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டு இருந்தது. உலகமே இவரைத் திரும்பிப் பார்த்தது. டி.வி. ரேடியோ, இண்டர்நெட், பத்திரிக்கைகள் என அனைத்து ஊடகமும் இவரைப் பற்றி செய்திகள் வெளியிட்டன. பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் இவரைப் பற்றி கருத்துக்களைத் தெரிவித்திருந்தார்கள். உலகில் உள்ள பல முக்கியமான பல்கலை கழகங்கள், IIT போன்றவை இவரைப் பற்றிய செய்திகளை சேகரித்தன.

பல ஆராய்ச்சியாளர்களும் பல்கலைக் கழகங்களும் இவரது கண்டுபிடிப்பான மூலிகைப் பெட்ரோலைச் சோதனை செய்து பார்த்தார்கள். கடைசியில் இவர் கண்டுபிடித்த மூலிகைப் பெட்ரோல் மூலிகைப் பெட்ரோலை அல்ல. இவர் ஒரு ஏமாற்றுக்காரர் என்று கூறி அந்த விசயத்தை மூட்டை கட்டிவிட்டார்கள். இந்த விசயம் நம் அனைவருக்குமே ஞாபகம் இருக்கும் என நினைக்கிறேன். ஆனால் இந்த ராமர் பிள்ளை என்பவர் சென்னையில் சில காலம் இந்த மூலிகைப் பெட்ரோலை குறைந்த

விலைக்கு விற்றுவந்தார். அதையும் நிறுத்தி விட்டார்கள்.

அது மூலிகைப் பெட்ரோலை அல்ல. அதைப் பயன்படுத்தினாலே



வாகனங்களுக்கு ஆபத்து என்று ஊடகங்களில் திரும்ப, திரும்ப செய்தி வெளியிட்டு அந்த மூலிகைப் பெட்ரோலை மக்கள் வாங்கவிடாமல் செய்துவிட்டார்கள்.

உண்மையிலேயே நடந்தது என்ன என்பது பற்றி சற்று யோசித்துப் பார்ப்போம். கண்டிப்பாக இந்த ராமர் பிள்ளை எதையோ கண்டுபிடித்து இருக்கிறார். அவருக்கு ஏதோ ஒன்று தெரிந்திருக்கிறது. நெருப்பு இல்லாமல் புகையாது.

ஏதோ ஒன்று இருந்திருக்கவேண்டும் இல்லையென்றால் இத்தனை ஆராய்ச்சியாளர்களும் பல்கலைக் கழகங்களும், ஊடகங்களும் இவரைப் பற்றிப் பேசவேண்டிய அவசியமே இருந்திருக்காது.

உலக அரசியல் என்ற தலைப்பில் நான் பேசிய ஏழு மணி நேர உரையை ஆடியோவில் கேட்டிருப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். ஒருவேளை அவ்வாறு கேட்காதவர்கள் அந்த ஆடியோ டிவிடியை நமது அலுவலகத்தை தொடர்பு கொண்டு பெற்று அதில் உள்ள விசயங்களைக் கேட்டுப் புரிந்து கொள்ளுமாறு வேண்டுகிறேன்.

இந்த உலகத்தை, பைபிளில் சாத்தான் என்றும் குரானில் டெஜ்ஜால் என்றும்

இந்துக்களால் அரக்கர்கள் என்று அழைக்கப்படுபவர்களும் 13 மற்றும் 666 ஆகிய எண்களை ராசியான மற்றும் மந்திர எண்களாக கொண்ட இலுமினாட்டிகள் தான் ஆண்டு வருகிறார்கள். இந்த இலுமினாட்டிகள் எனும் சாத்தான்களின் பிடியில் தான் உலக நாடுகள் அனைத்தும் சிக்குண்டு கிடக்கிறது. இதைப்பற்றி ஏற்கனவே உலக அரசியல் என்னும் தலைப்பில் விரிவாக விளக்கியிருக்கிறேன்.

இந்த இலுமினாட்டிகள் எரிபொருள் என்ற கச்சா எண்ணெய், பெட்ரோல், டீசல் போன்றவற்றை மிக்பெரிய ஆயுதமாக வைத்துக்கொண்டு உலகநாடுகளைத் தங்கள் சுட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கின்றனர். எரிபொருள் பயன்பாடு என்பது உலகப் பொருளாதாரத்தில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

இந்த எரிபொருள் வர்த்தகத்தின் கீழ்தான் உலக வர்த்தகமும் பொருளாதாரமும் சிக்கியிருக்கின்றன.

இந்த எரிபொருளின் சந்தை மதிப்பை ஒருவர் உடைப்பாரெனில் அதன்பிறகு உலகத்தின் பொருளாதாரமும் வளர்ச்சியும் மிகப்பெரிய மாற்றமடைந்து முற்றிலும் வேறு திசையில் பயணிக்க ஆரம்பித்து விடும்.

எனவே ராமர்பிள்ளை கண்டுபிடித்த மூலிகை பெட்ரோல் வெளியே வரும்பொழுது உலக பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படும் என்ற அச்சத்தின் காரணமாக தடுத்துவிட்டனர். பாதிப்பு

என்று கூறினால் இந்த இடத்தில் கெட்டுவிடும் என்று அர்த்தம் கொள்ளக்கூடாது. பாதிக்கும் என்றால் இந்த இடத்தில் உலகப் பொருளாதாரம் நன்றாக இருக்கும் என்று பொருள். உலகப் பொருளாதாரம் நன்றாக இருந்தால் இந்த சாத்தான்களுக்குத் தான் பாதிப்பு. உலகப் பொருளாதாரம் கெட்டுப் போய் இருந்தால் மக்களுக்கு பாதிப்பு.



எனவே இந்த இலுமினாட்டிகள் எனப்படும் சாத்தான்கள், அரசு

அதிகாரிகள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் பல்கலைக் கழகங்களில் உள்ள உயர் அதிகாரிகள் போன்றோருக்கு பெரிய அளவில் பொருள் கொடுத்தும் இலஞ்சம் கொடுத்தும் மூலிகைப் பெட்ரோல் அமுக்கப்பட்டுவிட்டது என்பது தான் உண்மையான உண்மை.

இந்த ராமர்பிள்ளை செய்த மிகப்பெரிய தவறு எதுவென்றால் தான் கண்டுபிடித்த விசயத்தை வெளிப்படையாக உலக மக்களுக்குத் தெளிவாக தெரிவிக்காதது தான்.

ஒருவேளை நான் ராமர்பிள்ளையாக இருந்திருந்தால் அல்லது அந்த மூலிகைப் பெட்ரோல் தயாரிக்கும் யுக்தி (ஃபார்முலா) தெரிந்திருந்தால் நான் மூலிகைப் பெட்ரோல் தயாரிக்கும் விதத்தினை ஆராய்ச்சி செய்து கண்டறிந்திருந்தால் உடனடியாக அந்த ஃபார்முலாவை, அந்த ரகசியத்தை ஒட்டு மொத்தமாக ஒரு வீடியோ காமிராவில் செயல் முறை விளக்கங்களுடன் செய்து காண்பித்து படம்

பிடித்து பதிவு செய்து வைத்திருப்பேன். அத்துடன் அதைத் தயாரிக்கும் முறையை ஒளிப்பதிவு ஆடியோ ரெக்கார்டு செய்திருப்பேன். மேலும் அந்த விபரங்களை புத்தக வடிவில் முழுவதுமாக எழுதி முடித்து என்னால் முடிந்த அளவு அத்தனை மொழிகளிலும் அதை மொழிபெயர்த்து வெளியிட்டு இருப்பேன். இதனுடன் இந்த வீடியோ, ஆடியோ, புத்தகங்கள் என அத்தனையும் சோஷியல் நெட்வொர்க் எனப்படும் வெப்சைட், ஈமெயில், ட்விட்டர், பேஸ்புக் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களின் மூலமும் உலக மக்கள் அனைவருக்கும் இலவசமாகக் கொடுத்திருப்பேன்.

எல்லாப் பத்திரிக்கைகளுக்கும் நாளிதழ்கள், மாத, வார இதழ்களுக்கும் மூலிகைப் பெட்ரோலின் தயாரிப்பு முறைகளின் விளக்கப் பிரதியை நகல் எடுத்து அனுப்பி வைத்திருப்பேன். அதனுடன் அனைத்து மீடியாக்களுக்கும் அதேபோல நகல் பிரதிகளை அனுப்பி வைத்திருப்பேன். மேலும் என்னிடம் இருக்கும் பொருளதாரத்தைப் பொறுத்து என்னால் முடிந்த அளவிற்கு அந்த விசயத்தை டிவிடியாக, சிடியாக பிரதி எடுத்துக்கொண்டு அனைத்து ஊர்களுக்கும் சென்று விநியோகம் செய்திருப்பேன். ஒவ்வொரு வீடுகளுக்கும் அது கிடைக்கச் செய்திருப்பேன். இவ்வாறு செய்துவிட்டால் அதன் பிறகு இனி அந்த ஃபார்முலாவிடமிருந்து ரகசியம் என்பதே கிடையாது.

உலக மக்கள் அனைவரிடமும் அது எப்படியும் சேர்ந்துவிடும். அதன் பிறகு அந்த ரகசிய ஃபார்முலா பொதுவுடைமையாகிவிடும். எல்லா மக்களுக்கும் தெரிந்த ஒன்றாகத்தான் இருக்கும்.

ராமர்பிள்ளை என்ற மனிதன் சென்னையில் தான் தயாரித்த மூலிகைப் பெட்ரோலைக் குறைந்த விலையில் கொடுக்க முடியும் என்பது உண்மை ஆனால் நாமும் அந்த பெட்ரோலைத் தயாரித்து பயன்படுத்த முடியும் அல்லவா?

வீட்டிலேயே சாம்பார் வைப்பது போல ரசம் வைப்பது போல பெட்ரோலைத் தயார் செய்து நமது வாகனங்களுக்கு பயன்படுத்தலாம் என்பது நிதர்சனமான உண்மை.

எனவே ராமர்பிள்ளை விசயத்தில் அவர் மீதுதான் தவறு இருக்கிறது. அவர் தான் அறிந்த ரகசியத்தை யாருக்கும் தெரியப்படுத்தக்கூடாது. தானே அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் சுயநலவாதியாக யோசித்துவிட்டார்.

உண்மையிலேயே அவர் கண்டுபிடித்தது மூலிகைப் பெட்ரோல் தான் என்றிருந்தால் உண்மையிலேயே அவருக்கு உலக மக்கள் மீது அன்பு இருந்தால்.. உண்மையிலேயே பொருளதாரத்தைச் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று அக்கரையிருந்திருந்தால் உண்மையிலேயே அவருக்கு நாட்டுப்பற்று இருந்திருந்தால்.. இந்நேரம் அவர் அந்த ரகசியத்தைப் பொது உடமையாக மக்களுக்குக் கொடுத்திருக்கவேண்டும்.

ஒருவேளை அவர் இந்த அளவிற்கு யோசிக்காமல் கூட இருந்திருக்கலாம். அறியாமல் கூட இருந்திருக்கலாம். இப்பொழுதும் ஒன்றும் கெட்டுப் போய்விடவில்லை. இப்பொழுதேனும் அவர் அந்த ரகசியத்தை பொது உடமையாக்கி மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்தினால் பொதுமக்கள்

சொந்தமாக மூலிகைப் பெட்ரோல் தயாரித்துப் பயன்படுத்துவார்கள். அப்பொழுது நாட்டின் அனைத்து பெட்ரோலியத் தேவைகளையும் நிறைவேற்ற பொதுமக்கள் வழி செய்துவிடுவார்கள். ராணுவத்திற்கு எரிபொருள் கொடுப்பது உட்பட அனைத்திலும் தன்னிறைவு பெறுவோம்.

அதன் பின்னர் இதை எந்த அரசியல்வாதியாலும் எந்த அரசாங்கத்தாலும் எந்த சாத்தானாலும் எரிபொருள் என்ற விசயத்திற்காக பொதுமக்களை ஏமாற்றி இனிமேல் கோடிக்கணக்கில் சம்பாதிக்க முடியாது.

ராமர்பிள்ளை அந்த ரகசியத்தை வெளியே கொண்டுவருவார் எனில் உலகப் பொருளாதாரத்தில் ஒரு மிகப்பெரிய மாற்றம் ஏற்படும்.

எரிபொருள் புரட்சி ஏற்படும் என்பது உண்மை. எனவே நாம் அந்த மூலிகைப் பெட்ரோல் ரகசியத்தை உடனடியாகப் பொதுவுடைமையாக்க வேண்டும்.

மூலிகைப் பெட்ரோல் மட்டுமல்ல இந்த உலகில் உள்ள எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் அடிப்படையான காரணம்...

ஞானத்தை, அறிவை மறைத்து வைப்பதே ஆகும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குரிய வழிமுறைகளை மறைத்து வைத்ததால் தான் இன்று ஏராளமான நோய்கள் மனித இனத்தை ஆட்டிப் படைத்து வருகின்றன.

மனதை நிம்மதியாக, அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை ரகசியங்களை, ஞானங்களை பலரும்

தங்களுக்குத் தெரிந்தவற்றை ரகசியமாக வைத்திருப்பதால் தான் மனப் பிரச்சனைகளான டென்சன், கோபம், பயம், விரக்தி, கவலை போன்றவை மக்களிடம் தலைவிரித்தாடுகிறது.



புத்தியைத் தெளிவாக வைத்துக்கொள்ள தேவையான ஞானம் இல்லாததால் நமக்கு பல சிக்கல்கள் ஏற்படுகிறது. கணவன், மனைவி இருவருக்குள்ளும் அன்பு புரிதல், விட்டுக் கொடுத்தல் போன்றவற்றைப் பற்றிய ஞானம் மறைத்து வைக்கப்பட்டதால் பல குடும்பங்களில் பலவிதமான பிரச்சனைகள் வெடிக்கிறது.

இவ்வாறு ஒரு மனிதன் இந்த உலகில் நிம்மதியாக வாழ்வதற்குத் தேவையான பல விசயங்களை, ரகசியங்களை பலரும் மறைத்து வருகிறார்கள்.

இந்த விசயங்களை எல்லாம் வெளியில் கொண்டுவரும் பொழுது உலக மக்கள் நிம்மதியாக, அமைதியாக, ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும்.

எனவே ஞானத்தின் மூலமாக மட்டுமே இந்த உலகில் அமைதியையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொண்டு வரமுடியும். என்பது உண்மை. ஆதலால் இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் நல்ல உள்ளங்களுக்கு ஓர் அன்பான வேண்டுகோள்.

இந்த சமுதாயத்திற்கு யாரெல்லாம் நல்லது செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ தயவு செய்து

ராமர்பிள்ளையை நேரில் சந்திக்கச் செல்லுங்கள். அவரிடம் பேசுங்கள்.

தெரியப்படுத்த கண்டிப்பாக முயற்சி எடுப்பேன்.

இந்தக் கட்டுரையில் இதுவரை நாம் குறிப்பிட்டு வந்த கருத்துக்களை அவரிடம் எடுத்துச் சொல்லிப் புரிய வையுங்கள். இப்பொழுது அந்த ரகசியம் அவருக்கும் பயன்படாமல் உலக மக்களுக்கும் பயன்படாமல் போய்விடப்போகிறது. தான்

கண்டறிந்த விசயத்தை யாருடைய நன்மைக்கும் பயன்படாமல் போவதால் என்ன பயன்?



ஒருநாள் எப்படியும் இந்த உலகை விட்டு அவர் விடைபெறப் போகிறார். அவர் மட்டுமல்ல அனைவரும் ஒருநாள் விடைபெறப் போகிறவர்கள் தான் அதற்குள் நாம் கொண்டு வந்ததென்ன?

இனிமேல் கொண்டு செல்லப் போவதென்ன?

சிந்தியுங்கள்.

இந்த மாறுபட்ட கோணத்தில் அவரைச் சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள்.

அவரைச் சந்தித்து பேசிப்புரிய வைத்து அந்த ரகசியத்தை பொது உடைமையாக்குவதற்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள். அல்லது அவரது தொலைபேசி எண் அல்லது அவரின் முகவரியை எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். நான் அவரிடம் நேரில் சென்று பேசி மூலிகைப் பெட்ரோல் பற்றிய ரகசியத்தை வெளியுலகிற்குத்

நாம் எதை நினைக்கிறோமோ நிச்சயமாக இந்த உலகில் நூறு சதவிகிதம் நடைபெறும். எனவே இந்தக் கட்டுரையை படிக்கும் அனைவரும் தினமும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

மூலிகைப் பெட்ரோலைப் பற்றிய ஃபார்முலாவை உலக மக்கள் அனைவரும் தெரிந்து கொண்டு அதை அவரவர் வீட்டிலேயே தயார் செய்து பயன்படுத்துவதைப் போல கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

ஒரே விசயத்தை உலக மக்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து கற்பனை செய்து பார்க்கும் பொழுது கனவு காணும் பொழுது அது கண்டிப்பாக நடைபெறும் என்பது உண்மை.

நல்ல விசயங்களை வெளியுலகிற்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். மறைந்திருக்கும் ரகசியங்களையும், ஞானத்தையும் மக்களுக்கும் பயன்படச் செய்வோம்.

அஞ்ஞான இருள் நீங்கி உலகில் ஞானச்சுடர் எங்கும் பிரகாசிக்கச் செய்வோம். வெளிச்சத்திற்கு வருவோம். இந்த உலகத்தை அமைதி, நிம்மதி, ஆரோக்கியம் நிறைந்த இடமானதாக மாற்றுவோம். பூரணத்துவமான, நிம்மதியான வாழ்வு வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம் !!



கண்ணடிக்கலாம் வாங்க!

- ஹிலர் பாஸ்கர்

தலைப்பை படித்தவுடன் உங்கள் அனைவருக்கும் சின்னதாக “ஷாக்” அடித்து போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். இது ஏதோ இளைஞர்களைக் குறிப்பிட்டு அவர்களுக்காக இந்தக் கட்டுரையில் எதுவோ சொல்லப் போகிறோம் என யாரும் எண்ணிக் கொள்ளவேண்டாம்.

இது எல்லா தரப்பினருக்கும், எல்லா வயதினருக்கும் உரிய ஒரு பொதுவானது. அந்த விசயத்தைப் பற்றிதான் பார்க்கப் போகிறோம்.

கண்ணடிப்பது என்பது மிகச்சிறந்த ஒரு தியானம். கண்ணடிப்பதால் நமது உடலுக்கு, மனதிற்கு, புத்திக்கு, கண்களுக்கு என அனைத்திற்கும் பலவிதத்தில் நன்மைகள் உண்டாகிறது.

ஒரு நிமிடம் தொடர்ந்து கண்ணடிப்பது என்பது ஒரு மணிநேரம் தொடர்ந்து தூங்குவதற்கு சமமாகிறது. கண்ணடிப்பது என்பது கம்ப்யூட்டரில் ரீஃப்ரஷ் என்ற ஒன்றைப் பயன்படுத்துவது போலாகும்.

அதாவது (Refresh) என்ற பட்டனை அழுத்தி கம்ப்யூட்டரை ரீஃப்ரஷ் செய்து கொள்வது போல நமக்கு இந்த கண்ணடித்தல் பயன்படுகிறது.

தினசரி யாரெல்லாம் இந்தக் கண்ணடித்தலை அதிக நேரம் செய்கிறார்களோ அவர்கள் மனதிற்குப் பிடித்தது போல வாழ்பவர்கள் என்று கொள்ளலாம்.

தினசரி யாரெல்லாம் குறைவான நேரம் கண்களை இமைத்து வாழ்கிறார்களோ அவர்களெல்லாம் புத்திக்குப் பிடித்தது மாதிரி வாழ்பவர்கள் எனக் கொள்ளலாம்.

பெண்களின் கண்களை வேடிக்கைப் பார்த்திருந்தால் உங்களுக்கு ஒரு விசயம் புரிந்திருக்கும். அதிகமுறைகள் ஒரு நாளில் கண் சிமிட்டுபவர்களாக அவர்கள் இருப்பதைப் பார்க்கமுடியும்.

ஆண்கள் எப்பொழுதுமே குறைவாகத்தான் கண்களை சிமிட்டுவார்கள். சில நுட்பமான வேலைகளில் ஈடுபடும்பொழுது இயல்பாகவே கண்களை சிமிட்டுவது குறைந்து போய்விடும் அது என்னென்ன வேலைகள் தெரியுமா?

கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்கள். சாப்லீட்டேவர் இன்ஜினியர்கள். பெரிய நிறுவனங்களின் முதலாளிகள் புத்திக்கு அதிக வேலை கொடுக்கக்கூடிய துறையில் வேலை செய்பவர்கள் தொழில் நுட்பக்கலைஞர்கள், கம்ப்யூட்டர் முன் அமர்ந்து நீண்டநேரம் வேலை செய்பவர்கள் போன்றோரை உதாரணமாக சொல்லலாம்.

சுருக்கமாக புத்திக்கு அதிகம் வேலைதரக்கூடியவற்றைச் செய்பவர்களுக்கு கண் சிமிட்டுதல் என்பது குறைவாக இருக்கும்.

இவ்வாறு கண்சிமிட்டுதல் குறையும் பொழுது டென்சன், கோபம், பயம், தூக்கமின்மை குழப்பம் ஆகியவை வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

எனவே நாம் இப்பொழுது கண்சிமிட்டும் பயிற்சியை அறிமுகப்படுத்த போகிறோம்.

ஒரு நிமிடம் தொடர்ந்து கண் சிமிட்டுவது ஒரு மணிநேரம் தூங்குவதற்கு சமமாக இருக்கிறது.

தூக்கம் தான் நமது உடல், மனம், புத்தி ஆகிய மூன்றிற்கும் புத்துணர்வு ஊட்டக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதனால் நமது கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கு தூங்காமல் தூங்குவதற்கு ஒரு பயிற்சியைச் செய்ய இருக்கிறோம்.

ஒரு நிமிடம் கண்களைச் சிமிட்டும் பயிற்சிதான் இது.

ஒரு நிமிடம் தொடர்ந்து கண்களைச் சிமிட்ட வேண்டும். கண்களைச் சிமிட்டும் பொழுது வேகமாக சிமிட்டக் கூடாது. அதே சமயத்தில் மிக மெதுவாகவும் சிமிட்டக் கூடாது.

ஒரே சீரான அளவில் கண்களைச் சிமிட்ட வேண்டும். குறைந்தது ஒரு நிமிடம் கண்களைச் சிமிட்டும் பயிற்சியைச் செய்யலாம். அதிகபட்சமாக மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். ஆனால் ஒரு நிமிடம் கண்களைச் சிமிட்டினால் போதுமானது.

கண்களைச் சிமிட்டும் பொழுது முழுக் கவனத்தையும் கண்களின் மீது வைக்கவேண்டும். கண்களுக்கு முன்னால் தெரியும் காட்சி மறைந்து மறைந்து தெரிவதை பார்க்கவேண்டும்.

ஒரு கண் சிமிட்டலுக்கும், அடுத்த கண்சிமிட்டலுக்கும் இடையே போதுமான கால அவகாசம் இருக்கவேண்டும். அவசர அவசரமாக செய்வதால் எந்த பலனும் கிடைக்காது.

இவ்வாறு ஒருநாளில் ஒரு முறை முதல் ஐந்து அல்லது பத்து முறை வரை கண்களை சிமிட்டலாம்.

இதனால் நமக்குக் கிடைக்கும் பலன்கள் என்ன?

தூக்கமின்மை என்ற வியாதி குணமாகிறது. தூங்கும் நேரம் மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது என

எண்ணுபவர்களுக்கு இந்தப்பயிற்சி உதவி செய்கிறது. தூக்க மாத்திரை பயன்படுத்தி தூங்குவோர் இனிமேல் இந்த கண்சிமிட்டலைச் செய்து வருவதால் ஒவ்வொரு மாதமும் தூக்க மாத்திரைகளின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து பின்னர் ஆறுமாதங்களில் முற்றிலும் நிறுத்திவிடலாம்.

டென்சன், பயம், கோபம், கவலை போன்றவைகள் குறைகிறது. கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்கள், சாப் ஃ ட் வேர் இன்ஜினியர்கள் மூளைக்கு அதிகமாக வேலை கொடுப்பவர்கள் என அனைவரும் இதன் மூலம் தங்கள் வேலைகளை சிறப்பாக இப்பயிற்சி மூலம் செய்யமுடியும்.

இதனால் கண்களுக்கு கீழள்ள கருவளையங்கள் மறைகிறது. நாம் மனதிற்கு பிடித்தது போல வாழ்வதற்கு ஆரம்பித்து விடுவோம்.

எனவே கண்சிமிட்டுதல் என்பது ஒரு நல்லபயிற்சி என்பதைப் புரிந்து கொண்டு ஒருநாளில் இரண்டு மூன்று முறைகளாவது ஒரு நிமிட அளவிற்கு கண்களைச் சிமிட்டுவதை இனிமேல் வழக்கமாகச் செய்வோம்.

நாம் ஆரோக்கியமாக நிம்மதியாக வாழ்வோம்.

குறிப்பு : கண்களைச் சிமிட்டும் பொழுது தயவுசெய்து மற்றவர்களைப் பார்த்து சிமிட்டிவிடாதீர்கள். இதனால் வரும் பின்விளைவுகளுக்கு நாங்கள் பொறுப்பல்ல.

எனவே யாரும் இல்லாத இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து கண்களைச் சிமிட்டுங்கள்.

கண்களைச் சிமிட்டுவோம். !
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம். !
கண்ணடிக்கலாம் வாங்க!
ஆரோக்கியமாக வாழலாம் வாங்க!
வாழ்க வையகம்!



ஹீலர் பாஸ்கரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
13.02.2015	வேலூர் (வாலாஜாபேட்)	+91 90803 08010, 94424 17183
15.02.2015	அரக்கோணம்	+91 98423 01251, 96292 98197
பிப் 21 - பிப் 22	அந்தமான்	+91 94742 34252, 99332 20212
01.03.2015	ஹிரியூர் (கர்நாடகம்)	+91 94482 33766, 99456 02090
13.03.2015	புளியம்பட்டி	+91 93446 26261
15.03.2015	நெய்வேலி	+91 99442 21007, 98424 62508
12.04.2015	சத்தியமங்கலம்	+91 94874 90678
26.04.2015	கோயமுத்தூர்	+91 81481 25060, 75027 66999
03.05.2015	சேலம்	+91 96886 82853, 73734 87037
17.05.2015	நாகர்கோவில்	+ 91 99528 39378
24.05.2015	தூத்துக்குடி	+ 91 95664 06638
27.06.2015	நாமக்கல்	+91 9944221007, 98424 62508
செப் 01 - செப் 15	பிரான்ஸ்	schengenbaskar@gmail.com
செப் 16 - செப் 30	ஜெர்மனி	schengenbaskar@gmail.com
அக் 01 - அக் 10	ஷெங்கன்	schengenbaskar@gmail.com

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

மார்ச் 06 - 10 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
மார்ச் 20 - 24 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
ஏப் 03 - 07 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
ஏப் 15 - 19 வரை	சென்னை	+91 9944221007, 98424 62508
ஏப் 17 - 21 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
மே 01 - 05 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966

ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் பயிற்சி

முன்பதிவு மிக அவசியம் தொடர்புக்கு : **88706 66966**

இமெயில் : anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

குறிப்பு : அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஒரு நாள் மற்றும் ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு பயிற்சி முகாம்களை உங்கள் ஊரில் நடத்துவதற்கு ஆர்வம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தொடர்புக்கு : **ரா. சீனிவாசன் ☎ 80566 44944**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு **அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்**

(H.Off) : நெ. X- 172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641026. தமிழ்நாடு. இந்தியா

போன் : **99442 21007, 98424 52508**

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

சந்தா விண்ணப்பப் படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் :

பிறந்த தேதி : வயது :

தொழில் : இனம் : ஆண் பெண்

தொலைபேசி : கைபேசி :

இ-மெயில் :

முகவரி :

..... பின்கோடு

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

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை கா. எண்

வரைவோலை வ. எண்

மணி ஆர்டர் ரசீது எண்

இணையதள பண பரிமாற்றம் இ.ப.எண்

பணம் நேரடியாக வங்கி

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

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 350/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :

2. பதிவு தேதி : 4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரீ ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326
வங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

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

மேலும் விவரங்களுக்கு



மாத இதழ்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



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

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

மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

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



நுன்றி.

இப்படிக்கு,
உங்கள் பால்கார்

Owned Published and Printed by E. Ravi Published from 5A/2, Bharathi Street, Thirupathi Nagar Extn., Kolathur, Chennai - 99 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics, 14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

1000 யோகா ஆசனங்கள்

அடங்கிய வண்ண காலண்டர்

இதுவரை நீங்கள் அறிந்திராத அரியவகை ஆசனங்களின் தொகுப்பு

ஒவ்வொரு ஆசனங்களும் வெவ்வேறு விதமானவை.

ஆசனங்களின் ஒவ்வொரு நிலைகளும் அதன் பெயர்களும் வண்ண படங்களுடன்.



ரூ.
500/-

உங்கள் உயர்வு பெறுங்கள்...

காலண்டரை பெற விரும்புவோர் தொடர்புக்கு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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



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

கோவையில்
ஹீலர் பாஸ்கரின்

அனாதமிக் நிகரமி ஆரோக்கிய பயிற்சி முகாம்

இயற்கை சூழலில் ஐந்து நாட்களும் தங்கியிருந்து
பயிற்சி பெற அன்புடன் அழைக்கின்றோம்... ☆

நிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

- ✦ வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகளின்றி ஆரோக்கியமாக வாழும் வழிகள்
- ✦ உடற்பயிற்சி யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி, வர்மா, முத்ரா, அக ஒளி தியானம்
- ✦ வாழை இலை குளியல்
- ✦ மூக்கு, வாய், குடல் சுத்தம்
- ✦ இயற்கை உணவு , அறுசுவை உணவு
- ✦ எண்ணம்போல் வாழ்க்கை
- ✦ ஆழ்மனரகசியங்கள் மூலம் வெற்றி பெற வழிகள்



12-02-2015 முதல் 16-02-2015 வரை

இடம் : நெ.1, லட்சுமி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர்,
கோயம்புத்தூர் - 641042. தமிழ்நாடு, இந்தியா.

இனிவரும் நாட்களிலும் அனாதமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும்

பிப் 12 - 16 வரை

கோயமுத்தூர்

+91 88706 66966

மார்ச் 06 - 10 வரை

கோயமுத்தூர்

+91 88706 66966

பங்கு ஷோஷோல்!

பயன்பெறுவோம்!

முன்பதிவு அவசியம் தொடர்புக்கு : +91 8870666966

Website : www.anatomictherapy.org