

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி



அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 9

ஏப்ரல் : 2015



மண்பாறை சுறமயம்

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



19.02.2015 அன்று **சென்னை விமான நிலைய அராங்கில்**
ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் விமான நிலைய ஊழியர்கள் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



01-03-2015 அன்று **கர்நாடகாவில்** நடைபெற்ற
ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 200 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



06.03.2015 முதல் 10.03.2015 வரை **கோவையில் நமது நிஷ்டை ஆசிரமத்தில்**
நடைபெற்ற ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் அன்பர்கள் 45 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 பூரிப்போம்!!

தெளிவுபடுத்தித் தெளிவோம்!!!

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: ரவி	
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.	
உதவி ஆசிரியர்	: சுசுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.	
வடிவமைப்பு	: ல. விஜய், கோவை.	
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா.ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. செந்தூர் பாண்டி, மதுரை. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.	
அச்சகம்	: கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்டிங் கோவை.	

ஆசிரியர் வெண்குளன் / அறிவுப்பு

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 முழு மையாகப் 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.



அமைதி : 2
ஆரோக்கியம் : 9
விலை : ரூ.30

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்
வெளியீடு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com

மண்புறவை சமையல்

நான் கடந்த 2014 ம் வருடம் டிசம்பர் மாதத்தில் திருநெல்வேலி பக்கம் சென்றிருந்தேன். அங்கே எனக்கு சில நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள். அந்த நண்பர்கள் ஆல்பர்ட், செல்வம், காந்தி ஆகிய இந்த மூன்று பேர் பற்றி ஒன்றைச் சொல்ல வேண்டும். இந்த மூன்று பேரும் எனக்கு ஏகாந்த நண்பர்கள்.

ஏகாந்த நண்பர்கள் எனில் ஆன்மீக தேடுதல் உள்ளவர்கள் ஆன்மீகம், அரசியல், அமைதி ஆகியன பற்றி தெளிந்த ஞானம் பெறுவதற்கான தேடல் உள்ளவர்கள்.

நான் திருநெல்வேலி பக்கம் செல்லும் போதெல்லாம் இந்த மூவரும் என்னுடன் வந்து இணைந்து கொள்வார்கள். நாங்கள் நால்வரும் ஒரு குழுவாக சேர்ந்துகொண்டு சித்தர் பெருமக்களை சந்திக்கச் செல்வோம். ஆன்மீக வாதிகளை சந்திப்பது, மலைப்பகுதிகளுக்குச் சென்று வருவது என்பதுமாக நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வோம்.

மொத்தத்தில் நாங்கள் எல்லோரும் தேடுதல்வாதிகள், நாங்கள் நான்கு பேரும் இந்த முறை மூன்று நபர்களைச் சந்திக்கச் சென்றிருந்தோம்.

அவர்கள் யார் யாரெனில், திரு. பரமசிவம் ஐயா, திரு முருகையன்

ஐயா மற்றும் திரு. ராதாகிருஷ்ணன் ஐயா ஆகியோர்.

இதில் திரு. பரமசிவம் ஐயா, காண்ட்ராக்க்டர் ஆகவும். திரு. முருகையன் ஐயாவும், திரு. ராதாகிருஷ்ணன் ஐயாவும் குடிநீர் ஆணையத்தில் அதிகாரிகளாகவும் பணிபுரிந்து வருபவர்கள்.

திரு. பரமசிவம் ஐயா அவர்கள் மதியம் சிறப்பான உணவை அளிக்கப் போகிறேன் என்று எங்களது உரையாடலின் இடையே சொன்னார்.

அவர் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று எங்களுக்கு உணவு சமைத்து தருவார் போலும் என்று நான் நினைத்துக் கொண்டேன். ஆனால் அடுத்த நொடியே, “நான் உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லாமலேயே உங்களுக்கு சிறப்பான உணவை அளிக்கப் போகிறேன்” என்று கூறி எங்களை மேலும் ஆச்சரியப்படுத்தினார்.

அது எந்த அளவிற்கு சிறப்பான உணவு என்று எனக்கு அப்போது தெரியாது.

நாங்கள் ஏழு பேரும் ஒரு உணவகத்தினுள் (மெஸ்) நுழைந்தோம்



- ஹீலர் பாஸ்கர்

அந்த உணவகத்தின் பெயர் அரசன் மெஸ் (மண்பானை சமையல்) என்று அடைப்புக் குறியினுள் இந்த வார்த்தைகளைக் குறிப்பிட்டிருந்தனர். திருநெல்வேலியில் ஒரு பைபாஸ் ரோட்டில் இந்த மெஸ் அமைந்திருக்கிறது.

குடிசையாகத்தான் அமைக்கப்பட்டு இருக்கிறது இந்த மெஸ். கான்கிரீட் கட்டிடம் கிடையாது. சாலையோரமாக அமைந்துள்ளது. இந்த அரசன் உணவகம் இங்கு சமைக்கப்படும் உணவில் அப்படி என்ன சிறப்பு என்பதை பார்ப்போம்.

அரசன் மெஸ்ஸில் சமைத்துப் பரிமாறும் அத்தனை உணவுகளும் மண்பானையில் மட்டுமே சமைக்கிறார்கள். இதுதான் இந்த உணவகத்தின் சிறப்பு. அடுத்து முக்கியமாக குறிப்பிட வேண்டியது சமைப்பதற்கு விறகு அடுப்பை மட்டும் பயன்படுத்துவதுதான். கேஸ் அடுப்பை உபயோகிப்பதில்லை.

அஜினோ மோட்டோ. சோடா உப்பு, எண்ணெய் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவதே இல்லை. அப்பளம் பொரிப்பதற்கு மட்டும் தான் இங்கு எண்ணெய் பயன்படுத்துகிறார்கள் இதுதான் இந்த உணவகத்தின் சிறப்பு.

“அஜினோ மோட்டோவை ஏன் பயன்படுத்துவதில்லை என அவர்களிடம் (மெஸ் முதலாளியிடம்) கேட்டேன். அதற்கு அவர் அளித்த பதில் “அஜினோ மோட்டோ என்பது விஷம். அதை சுவைக்காகத் தான் சேர்க்கிறார்கள். இதை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் ஜீரணம் ஒழுங்காக நடைபெறாது” என்று அவர் சொன்னார்.

அதே போல் சோடா உப்பையும் இவர்கள் பயன்படுத்துவதில்லை அதன் காரணம் அறிந்துகொள்ளக் கேட்டேன்.

“சோடா உப்பு பயன்படுத்துவதால் சாப்பாடு, காய்கறியெல்லாம் சீக்கிரமாக வெந்துவிடும்.



ஆனால் அதில் உள்ள சத்துப்பொருட்கள் எல்லாம் விரயமாகிவிடும். ஆவியாகிப் போய்விடும். எனவே சோடா உப்பு பயன்படுத்தி சமைக்கப்படுகிற எந்த உணவையும் சாப்பிடாதீர்கள். அது வயிற்றுக்கு கெடுதலை உண்டு பண்ணுவதோடு மொத்த உடல் நலத்தையும் கெடுத்துவிடும்”. மேலும் அந்த உணவில் சத்துப்பொருட்களே இருக்காது “என்றார். பொதுவாக எல்லா உணவகங்களிலும் ஓட்டல்களிலும் சோடா உப்பை சமையலுக்கு பயன்படுத்துகின்றனர். அந்த உணவுகளை சாப்பிடும் பொழுது நன்றாக இருக்கும். ஆனால் அரைமணிநேரம் கழித்து வயிறு வலிக்கும்.

ஓட்டல் முதலாளிகளுக்கு எல்லாம் நான் ஒரு விசயத்தை சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

சோற்றில் சோடா உப்பு போடுவதும் அடுத்தவர் வயிற்றில் மண்ணைப் போடுவதும் இரண்டும் ஒன்றுதான். அவ்வாறு உணவைக் கெடுத்து அதை விற்பனை செய்து வரும் வருமானத்தைக் கொண்டு நாம் ஏன் உயிர் வாழவேண்டும் என்று சற்று யோசியுங்கள்.

சோடா உப்பு போடப்பட்டுள்ள எந்த ஒரு உணவையும் சாப்பிடாதீர்கள். அதனால் தான் ஹோட்டல் உணவை தவிர்த்து விடுங்கள் என்று நாம் கூறுகிறோம்.

வீட்டு சாப்பாடு அமிர்தம் மருந்து

ஏனென்றால் வீட்டு சாப்பாட்டில்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

சோடா உப்பு பயன்படுத்துவதில்லை. அரசன் மெஸ்ஸில் சமைக்கப்படும் எல்லா உணவுகளையும் விறகு அடுப்பில் தான் சமைக்கிறார்கள். அப்பளத்தை மட்டும் கேஸ் அடுப்பில் எண்ணெயில் பொரித்துத் தருகிறார்கள். “ஏன் அப்பளத்திற்கு மட்டும் இப்படி செய்கிறீர்கள்.” என்று அவரிடமே கேட்டேன்.

“ஆரம்ப காலங்களில் ஒரு நாளைக்கு இருபது முதல் ஐம்பது சாப்பாடுகள் வரைதான் விற்பனை ஆகும். அந்த சமயத்தில் அப்பளங்களை நெருப்பில் சுட்டுத்தான் உணவுடன் பரிமாறி வந்தேன். ஏனென்றால் அப்பளத்தை சுட்டுப் பயன்படுத்துவதுதான் தான் ரொம்ப ரொம்ப ஆரோக்கியமானது. எனவே அப்படிச் செய்து வந்தேன். ஆனால் தற்சமயம் தினசரி முன்னூறு சாப்பாடுகள் வரை விற்பனையாகிறது. அத்தனைக்கும் தேவையான அப்பளங்களை சுட்டுக் கொடுப்பது என்பது ஆட்கள் பற்றாக் குறையினாலும் நேரமின்மையாலும் என்னால் இயலவில்லை”.



“எனவே அப்பளத்தை மட்டும் கேஸ் அடுப்பில், எண்ணெயிலிட்டு பொரித்துக் கொடுக்கிறேன். இவ்வாறு செய்வது எனக்கு சற்று மனவருத்தமாகத் தான் இருக்கிறது என்றாலும் சில தவிர்க்க முடியாத காரணத்தினால் இந்த காரியத்தை செய்யவேண்டியிருக்கிறது” என்று சொன்னார்.

இதோடல்லாமல் கேஸ் அடுப்பில் அப்பளத்தை பொரிக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய இன்னொரு விசயத்தையும் குறிப்பிட்டார். அதாவது அப்பளத்தை ஒவ்வொன்றாகத் தான் எண்ணெயில்

போட்டு பொரிக்க வேண்டுமே தவிர ஒட்டுமொத்தமாக போட்டு பொறிக்க கூடாது என்றார். காரணம் என்னவென்றால் ஒரு நேரத்தில் ஒரு அப்பளம் மட்டும் போட்டு பொறித்தால் அதில் சத்துக்கள் நிறைய இருக்கும். நிறைய அப்பளத்தை ஒரே நேரத்தில்போடும் பொழுது சத்துக்கள் விரயமாவதுடன், எண்ணெயும் வடியாது. தனித்தனியாக அப்பளத்தை பொரிக்கும்போது அதன் சுவையே தனி என்று கூறினார்.

உண்மையில் கேஸ் அடுப்பில் சமைக்கும் பொழுது செலவு மிகவும் குறைவு. ஆனால் விறகு அடுப்பில் உடல் உழைப்பு, சிரமம் என சற்று அதிகமிருக்கும். ஆட்களின் தேவையும் அதிகமிருக்கும். இருந்தாலும் விறகு அடுப்பில் மண்பானையில் சமைக்கும் உணவில் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும் என்பதற்காக சிரமத்தைப் பாராமல் இவ்வாறு செய்து வருகின்றனர்.

கேஸ் அடுப்பில் மண்சட்டி வைத்து சமையல் செய்யலாம். ஆனால் அதில் நேரம் அதிகம் விரயமாகும்.

சமைக்கும் போது காய்கறிகள் வேகவைத்த தண்ணீரை இவர்கள் வீணாக்குவதில்லை. அதாவது கீழே கொட்டிவிடுவதில்லை. காய்கறிகள் வேக வைப்பதற்காக அதற்குரிய அளவான நீரையே பயன்படுத்துகின்றனர். இதனால் காய்கறிகள் நீரை வடிக்காத காரணத்தினால் சற்று கொழ கொழ என்றிருக்கும். அவ்வளவுதான்.

சத்துக்கள் வெளியேறி விடக்கூடாது என்பதற்காக காய்கறிகள் வேக வைத்த

நீரை அவர்கள் கீழே ஊற்றுவதில்லை.

சில காய்கறிகள் வேக வைத்த நீரை மட்டும் கீழே ஊற்றுகின்றனர். காரணம் அதில் மண் இருக்கும் என்ற காரணத்தினால்தான்.

அதேபோல இவர்கள் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் அனைத்து கீரைகள், காய்கறிகள், அரிசி ஆகிய அனைத்தும் இயற்கை முறையில் விளைந்தவை. முடிந்தவரை இயற்கை விவசாய முறையில் உரமும் பூச்சிக் கொல்லியும் பயன்படுத்தாமல் விளையும் பொருட்களையே சமையலுக்கு பயன்படுத்துகின்றனர்.

தவிர்க்க முடியாத காரணம் இருந்தால் மட்டுமே சில பொருட்களை தேவை கருதி மார்க்கெட்டில் வாங்கி வருகின்றனர்.

ஒரு சாப்பாட்டின் விலை 60 ரூபாய் தான் இந்த மெஸ்ஸில்!

ஆனால் அதற்காக அவர்கள் செலவிடும் தொகை மற்ற ஓட்டல்களை ஒப்பிடும் பொழுது சற்று அதிகமாகவே இருக்கிறது. ஆனாலும் அறுபது ரூபாய்க்கு வயிறாற அனைவருக்கும் உணவு பரிமாறி வருகின்றனர்.

இந்த உணவகத்தில் சாப்பிடும் பொழுது எனக்கு மிகவும் சந்தோசமாக இருந்தது. வீட்டில் நம் அம்மா கூட இந்த அளவிற்கு உணவை சமைத்து தருவதில்லை. எவ்வளவு அக்கறை இருந்தால் விறகு அடுப்பில் அஜினோ மோட்டோ, சோடா உப்பு, மசாலாப் பொடிகள், கண்ட ஆயில்களைப் பயன்படுத்தாமல் மண்பானையில், இயற்கை விளைபொருட்களை இட்டு

பக்குவமாக சமைத்துத் தருகிறார்கள். இது உண்மையிலேயே ஆச்சர்யமான அதிசயமான உண்மை.

இந்த மெஸ்ஸிற்கு பெயர் அரசன் மெஸ் (மண்பானை சமையல்).

இதன் உரிமையாளர்கள் திரு. சுரேஷ்குமார் ஐயா அவர்களும் திருமதி. பொன்செல்வி அம்மா அவர்களும் ஆவர்.

“எப்படி உங்களுக்கு இதுபோன்ற மெஸ் துவங்கி நடத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றியது?” என்று அவர்களிடம் கேட்டேன்.



அவர் முதல் வரியிலேயே ஒன்றைச் சொன்னார். “நான் வியாபார நோக்கத்துடன் இதை செய்யவில்லை சேவை நோக்குடன் இதை செய்து வருகிறேன்” என்று சொன்னார். எனக்கு இதைக் கேட்டவுடன் மிகவும் சந்தோசமாக இருந்தது.

தயிர் ஐந்து ரூபாய்க்கு இந்த மெஸ்ஸில் தருகின்றனர். ஓர் ஆச்சர்யமான விசயம் என்னவென்றால் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பால் லிட்டர் 20 ரூபாய் என்ற அளவில் இருந்த போதும் ஐந்து ரூபாய்க்கே தயிர் வழங்கியிருக்கின்றனர்.

“தற்சமயம் பால் லிட்டருக்கு 40 ரூபாய் என உயர்ந்துவிட்டபோதும் இன்றும் அதே ஐந்து ரூபாய்க்கே தயிரை கொடுத்து வருகின்றனர். தயிரின் முக்கியத்துவம் என்னவெனில் அது உடலுக்கு மிக நல்லது. குளிர்ச்சியளிக்க வல்லது என்ற காரணத்தினால் எல்லா

மக்களுக்கும் அது சென்று சேர வேண்டும் என்று தான் ஐந்து ரூபாய்க்கு கொடுத்து வருகிறோம்” என்றார்.

எல்லா ரூயிற்றுக்கிழமை நாட்களிலும் அனைத்து அரசு விடுமுறை நாட்களிலும் இந்த மெஸ்ஸிற்கு விடுமுறை விடப்படுகிறது.

பொதுவாக மற்ற எல்லா ஓட்டல்களும் பண்டிகை நாட்களிலும் விடுமுறை நாட்களிலும் தான் கடையைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு வாடிக்கையாளர்களை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். ஏனென்றால் விடுமுறை நாட்களில் தான் நிறைய கூட்டம் வரும் என்று.

ஆனால் திரு. சுரேஷ்குமார் ஐயா அவர்களோ விடுமுறை நாட்களில் கடையை அடைத்துவிட்டு வீட்டில் நிம்மதியாக ஓய்வு எடுக்கிறார்.

இவருக்கு வேறு எந்த சைடு பிசினசும் இல்லை. இதை விட முக்கியமான விசயம் என்னவென்றால் சமையலுக்கான ஆர்டர்கள் மொத்தமாக வெளியிலிருந்து யார் கொடுத்தாலும் இவர் அதை ஏற்றுக் கொண்டு சப்ளை செய்யமாட்டார்.

ஏன் என்ற காரணத்தைக் கேட்டேன். தினசரி நமது உணவகத்திற்கு நேரில் வந்து சாப்பிடுபவர்களுக்கு உணவு தயாரித்துக் கொடுக்கவே நிறைய ஆட்களும், நிறைய நேரமும் தேவைப்படுகிறது. இந்நிலையில் வெளியிலிருந்து ஆர்டர் பெற்றுக் கொண்டால் ஐநூறு பேர், முன்னூறு பேர் என்று கண்டிப்பாக அவர்களுக்கான

உணவை நாம் தயாரித்துக் கொடுத்தாக வேண்டும்.

“முன்னூறு பேர், ஐநூறு பேருக்கெல்லாம் விறகு அடுப்பில் சமையல் செய்து கொடுப்பது என்பது இயலாத காரியம். ஆரம்பத்தில் ஒரு வேளை இதற்கு நாம் ஒப்புக்கொண்டு செய்து கொடுத்தால் கூட, நாளடைவில், நாமும் கேஸ் அடுப்பு பயன்படுத்த வேண்டியது வரும், அஜினோமோட்டோ சோடா உப்பு என அனைத்தையும் போட வேண்டியது வரும். அது மாதிரி ஒரு காரியத்தை நாம் செய்யக்கூடாது என்பதற்காக வெளியிலிருந்து நான் ஆர்டர்களை எடுத்துக் கொள்வதில்லை” என்றார்.



இதைவிடவும் அடுத்ததாக அவர் சொன்ன வார்த்தைகள் என்னை நெகிழ்ச்சியைத் தரும்.

“அவர் சொன்னது பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை எனக்கு இல்லை. வருகிறவர்களுக்கு வயிறாற உணவு பரிமாற வேண்டும். என்பதுதான் என் ஆசை” என்று சொன்னார். வெளியில் இருந்து ஆர்டர்கள் பெற்றுக் கொள்வதாக இருந்தால் மற்றவர்களைப் போல் நானும் நிம்மதியில்லாமல் 24 மணிநேரமும் சமையலுக்காக உழைத்து அதன் பலனாக நிறைய பணம் சேர்த்து கொள்ளவே மனம் ஆசைப்படும்.

ஆனால் நான் எதற்காக மெஸ் துவங்கி நடத்துகிறேனோ அந்த நோக்கம் நிறைவேறாமல் போய்விடும் என்று உறுதியாக இருக்கிறேன் என்றார்.

இந்த மெஸ் ஆரம்பித்து இந்த 13 ஆண்டுகளில் அவர் வெளியில் இருந்து

ஆர்டர்கள் பெறுவதே இல்லை. யாருக்காவது வேண்டும் என்றால் இந்த உணவகத்திற்கு வந்து சாப்பிட்டுச் செல்லட்டும் என்ற கொள்கை வைத்திருக்கிறார். அடுத்ததாக ஒரு விசயத்தை இங்கு குறிப்பிட்டு சொல்லியாக வேண்டும்.

இவர் சரியாக வருமான வரி கட்டி விடுகிறார். ஒரு நாளைக்கு எத்தனை சாப்பாடு விற்பனையாகிறது. என்கிற கணக்கினை எழுதி வைத்துக் கொண்டு வரி செலுத்துகிறார். பொதுமக்கள் பில் பெற்றுக் கொள்கிறார்களோ இல்லையோ ஆனால் சரியாக வருடா வருடம் வரியை செலுத்திவிடுகிறார்.

மக்கள் மிகவும் நேசித்து இந்த மண்பானை சமையலுக்கு உரிய வரவேற்பளித்து தினமும் இந்த ஓட்டலுக்கு வந்து சாப்பிட்டுவிட்டு செல்கிறார்கள்.

சாதாரணமாக அனைவருமே இந்த ஓட்டலுக்கு வருவதில்லை.

நல்லதை விரும்புகிறவர்கள், நல்ல எண்ணம் கொண்டவர்கள் இயற்கையின் மேல் அன்பு கொண்டவர்கள் மட்டும் தான் இந்த ஓட்டலுக்கு வந்து சாப்பிட்டு செல்கின்றனர். இந்த மெஸ்ஸிற்கு காலை ஏழு மணிக்கு ஆண்களும் 9.30 மணிக்கு பெண்களும் வேலைக்கு வந்து விடுகின்றனர். மாலை 6 மணிக்கு கடையை அடைத்து விடுகின்றனர்.

காலையில் டிபன், இரவில் டிபன். சாப்பாடு என்பதெல்லாம் இங்கு இல்லை. டீ,காபியும் கிடையாது.

மதிய உணவு மட்டுமே தருகிறார்கள். இந்தக் கடையில் நிரந்தரமாக வேலை செய்பவர்கள் தான் அதிகம்பேர்.

இங்கு பணிபுரியும் பணியாளர்கள் மிக சந்தோசமாக இருக்கவேண்டும். உணவருந்த வரும் வாடிக்கையாளர்களும் சந்தோசமாக இருக்க வேண்டும். பொதுமக்களுக்கு சேவை செய்யவேண்டும். வருபவர்களுக்கு திருப்தியான சாப்பாடு அளிக்கவேண்டும் என்பதே இவரின் முழுநேர நோக்கமாக இருக்கிறது.

“எங்கள் மெஸ்ஸில் சாப்பிட்டால் ஜீரணத்திற்கு என்று தனியாக ஒரு மருந்து சாப்பிட வேண்டியதில்லை. வேறு எந்த ஓட்டலில் சாப்பிட்டாலும் அது ஜீரண மாவதற்காக வாக்கிங் போகவேண்டும் எலுமிச்சை ஜூஸ் சாப்பிடவேண்டும் அல்லது ஏதாவது ஒரு மருந்து மாத்திரை சாப்பிடவேண்டும்.

ஆனால் நமது உணவகத்தில் சாப்பிட்டால் சாப்பாடே ஜீரண மருந்தாக வேலை செய்வதனால் தனியாக ஜீரணத்திற்கென்று எந்த ஒரு மருந்தும் சாப்பிட வேண்டாம்” என்று கூறுகிறார்.

திரு. சுரேஷ்குமார் ஐயா திருமதி. பொன்செல்வி தம்பதியினருக்கு இரண்டு மகர்கள் உள்ளனர். ஒரு பெண் இன்ஜினியரிங்கும் மற்றவர் எட்டாம் வகுப்பும் படித்து வருகின்றனர்.

இந்த உணவகத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் திரு. சுரேஷ்குமார் ஐயா என்ன செய்து கொண்டிருந்தார் தெரியுமா?

இவர் ஒரு ஆட்டோ எலக்ட்ரிக்கல் கற்றவர். கார்கள் மற்றவாகனங்களுக்கு எல்லாம் எலக்ட்ரிக்கல் வேலை, செய்யக் கூடியவர். ஆனால் படித்தது என்னவோ பத்தாம் வகுப்பு வரைதான். ஆட்டோ எலக்ட்ரிக்கல் துறையில் படித்து பட்டம் வாங்கவில்லையே தவிர அதில் அனுபவக் கல்வியைப் பெற்றிருக்கிறார்.

ஒரு கட்டத்தில் புதிய கார்கள் வரத்தொடங்கியதும் எலெக்ட்ரிக்கல் வேலையிலும் நிறைய மாற்றங்கள் இருந்தது. இவர் ஏற்கனவே சுற்றுக் கொண்டிருந்த அனுபவக்கல்வியைக் கொண்டு அவரால் தொழில் செய்ய முடியவில்லை. புதிய மாற்றங்களுக்கு ஈடுகொடுத்து இவரால் மாறிக்கொள்ள இயலாததால் தொழில் நலிவடைந்தது. எனவே தொழிலை நிறுத்திவிட்டார். ஆனால் குடும்பம் நடத்த பணம் வேண்டுமே?

அப்போதுதான் இவரது மனைவி மெஸ் துவங்கலாம் என்று ஆரம்பித்திருக்கிறார். இவருக்கு மெஸ் நடத்தலாம் என்பதில் எந்த ஆர்வமும் இல்லை. வருமானத்திற்கு ஏதாவது செய்யலாம் என்று இவரது மனைவிதான் மெஸ்ஸை துவங்கியிருக்கிறார்.

முதல்நாள் ஒரே ஒரு சாப்பாடுதான் விற்பனையானது மீதமான அனைத்து உணவுகளையும், கடையிலிருந்து எடுத்துக் கொண்டு வந்து அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்களுக்கு கொடுத்துள்ளார்.

சாப்பிட்டுப் பார்த்தவர்கள் மிக நன்றாக இருக்கிறது என்று பாராட்டியிருக்கின்றனர். அப்போதுதான் வாழ்க்கையில் முதன் முதலில் ஒரு சந்தோசம் வந்திருக்கிறது. தான் சமைத்த வீட்டு உணவை சாப்பிட்டு விட்டு எல்லோரும் நல்லா இருக்கு என்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். உத்வேகம் தந்த வார்த்தைகள் அவை.

இரண்டாம் நாள் பத்து சாப்பாடு போகும் போதுதான் திரு. சுரேஷ்குமார் ஐயாவிற்கும் இதில் சற்று ஆர்வம் ஏற்பட்டு தன்னையும் இந்த பணிகளுக்குள் இணைத்துக்கொண்டார்.

முழுநேரமாக மெஸ் தொழிலிலேயே ஈடுபட ஆரம்பித்தார். நூறு சாப்பாடுகள் வரை தினசரி போவதற்கு ஏறக்குறைய இரண்டாண்டுகள் ஆகிவிட்டது.

“அரசன், மெஸ் என்று ஏன் பெயர் வைத்தீர்கள் என அவரிடம் கேட்டேன்.

“சமையலில் அரசனாக வாழவேண்டும் என்பதாலேயே அரசன் மெஸ் என்ற பெயரை வைத்தேன் என்றார்.

ஊடகத்துறையில் அதாவது ரேடியோ, பத்திரிக்கை, வார, மாத, தினசரி இதழ்கள் என பதினாறு முறை ஊடகத்தில் இவரைப் பற்றிய செய்திகள் வந்திருக்கின்றன.

கடந்த பன்னிரண்டு ஆண்டுகளாக இந்த உணவகத்தை நடத்தி வருகிறார்கள். பதிமூன்றாம் ஆண்டில் விரைவில் அடியெடுத்து வைக்க இருக்கிறார்கள்.

நாம் அனைவரும் திரு. சுரேஷ்குமார் ஐயா அவர்களுக்கும், திருமதி. பொன்செல்வி அம்மா அவர்களுக்கும் நமது வாழ்த்துகளை தெரிவிப்போம்.



ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களுடன் திரு. சுரேஷ்குமார் திருமதி. பொன்செல்வி

இந்த அரசன் மெஸ் அமைந்துள்ள இடம் உடையாம்பட்டி பைபாஸ் ரோடு, ஆர்சி சர்ச் அருகில், திருநெல்வேலி.

இப்போது இந்த மெஸ்ஸில் நாளொன்றுக்கு 250 முதல் 300 சாப்பாடுகள் வரை வியாபாரமாகின்றன.

மன்னிக்கவும், அதை வியாபாரம் என்று சொல்லக்கூடாது. முன்னூறு பேர்களுக்கு வயிற்றுக்கு நல்ல உணவை அளித்து சேவை செய்கிறார் என்றே குறிப்பிடவேண்டும்.

பொதுவாக மற்ற ஓட்டல்களில் உணவு பரிமாறும் போது வழக்கமாக சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு புளிக்குழம்பு, மோர்க்குழம்பு தருவார்கள். ஆனால் இந்த மெஸ்ஸில் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு முளைகட்டிய பயறு குழம்பு தருகிறார்கள். அல்லது நவதானியக் குழம்பு தருகிறார்கள். இவை மிகச் சிறப்பான ஒன்றாக இங்கு இருக்கிறது. வேறு எந்த ஓட்டல்களிலும் இந்த மாதிரி குழம்பு வகைகள் உணவுக்கு தருவதில்லை.

இதை எப்படித் தயாரிப்பது என்று எனக்கு கற்றுக் கொடுத்தார்கள்.

முளைகட்டிய பயறு குழம்பு எப்படி செய்வது என்றால் ஏற்கனவே வத்தக் குழம்பு எப்படி தயார் செய்வோமோ அதே போல் செய்து கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு ஊரிலும் ஒவ்வொரு தேசத்திலும் ஏன் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கூட விதம் விதமாக வத்தக் குழம்பு செய்கிறார்கள்.

உங்களுக்கு எந்த மாதிரி வத்தக் குழம்பு வைக்கத் தெரியுமோ அது போல நீங்கள் வைத்துக் கொள்ளலாம். வத்தக் குழம்பை வைத்துவிட்டு அதில் அடுப்பில் இருந்து இறக்குவதற்கு பத்து நிமிடங்களுக்கு முன்னால் முளைகட்டிய பயறுகளையே அல்லது நவதானியத்தையோ அதில் போட்டு

கலக்கிவிட்டால் போதும். சுவையான முளைகட்டிய பயறு குழம்பு அல்லது நவதானியக் குழம்பு தயாராகிவிடும்.

முளைகட்டிய பயறுகளையோ, நவதானியத்தையோ தனியாக சாப்பிடச் சொன்னால் நம்மால் சாப்பிட முடியாது என்ற காரணத்தினால் இந்த தானியங்களை முளைகட்டி வைத்த வத்தக் குழம்புடன் இவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளலாம் என வழிகண்டிருக்கிறார்கள்.

வத்தக் குழம்பு ஊற்றி சாப்பிட்டது போலவும் ஆயிற்று. தானியங்கள். நவதானியங்கள், முளைகட்டிய பயறுகள் சாப்பிட்டது போலவும் ஆயிற்று.

தானியங்களில் கொண்டைக் கடலை அதாவது சுண்டல்கடலை என்று அழைப்போம். இதை மட்டும் புத்துமணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு துணியில் கட்டி புத்துமணி நேரம் தொங்கவிட வேண்டும். அதன்பிறகு அது முளைகட்டிவிடும். பின்னர் நாம் பயன்படுத்தலாம்.

மற்ற தானியங்கள் எல்லாம் நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்து நான்கு மணி நேரம் துணிகளில் கட்டி தொங்கவிட்டால் போதும்.

நாமும் நமது வீடுகளில் இனிமேல் முளைகட்டிய பயறு குழம்பு நவதானியங்கள் குழம்பு ஆகியவற்றை செய்து சாப்பிடுவோம்.

நவதானியம் என்றால் என்னென்ன என்று சிலருக்குப் புரியாமலிருக்கலாம். அதைப் பற்றி சற்று பார்ப்போம்.

கோள்கள்	தானியம்	கோவில்
1. சூரியன்	கோதுமை	சூரியனார் கோவில்
2. சந்திரன்	நெல் (அ) அரிசி	திங்களுர்
3. செவ்வாய்	துவரை	வைத்தீஸ்வரர் கோவில்
4. புதன்	பாசிப்பயறு	திருவெண்காடு
5. குரு	கடலை	ஆலங்குடி
6. சக்கிரன்	அவரை	கஞ்சனூர்
7. சனி	எள்	திருநள்ளாறு
8. ராகு	உளுந்து	திருநாகேஸ்வரம்
9. கேது	கொள்ளு	கீழ்ப்பெரும் பள்ளம்

இந்த நவதானியங்கள் அனைத்தும் ஒவ்வொரு கோள்களின் சக்தியுடையதைப் பற்றி மேற்கண்ட அட்டவணையில் கண்டோம்.

இந்த நவதானியங்களைப் பயன்படுத்திதான் அரசன் மெஸ்ஸில் சுவையான வத்தக்குழம்பு தயார் செய்கின்றனர்.

சில தானியங்களை மட்டும் குழம்பில் சேர்ப்பதற்கு முன்னால் கொஞ்சமாக வேக வைக்க வேண்டியது இருக்கிறது. அவைகளை முளைகட்டி அப்படியே போட்டு விட்டால் சாப்பிடும்போது நன்றாக இருப்பதில்லை. அவை எந்தெந்த தானியங்கள் என்று நாமே கண்டுபிடித்து விடலாம்.

உதாரணமாக எந்தெந்த தானியங்கள் எல்லாம் முளைகட்டியபிறகு கடினமாக இருக்கிறதோ குழம்பில் போட்டபின் கடிக்க முடியாமல் இருக்கிறதோ அவற்றை மட்டும் தனியே சிறிது நீர் ஊற்றி லேசாக வேக வைக்கவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதன் பின்னர் இதை வத்தக்குழம்புடன் சேர்த்துவிடலாம். சுவையாக இருக்கும்.

இவ்வளவுதான் மண்பானை

சமையலின் கதை. இந்த கட்டுரையை நாம் ஏன் எழுதி இருக்கிறோம் என்றால் இறைவனை அடைவதற்கு ஒரே வழி சேவை செய்வதுதான் என்ற கருத்தை வலியுறுத்துவதற்காகவே.

1. இயற்கை விளைபொருட்களால் உணவை மண்பானையில் இட்டு சமைத்துப் பரிமாறும் அரசன் மெஸ் உரிமையாளர்களான இந்த தம்பதியினர் நிச்சயம் இறைவனை அடைந்துவிடுவார்கள்.

இந்த உலகில் நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு காசு, பணம், புகழ், பதவி எதுவும் தேவையில்லை சேவை மட்டும்தான் முக்கியமான விஷயம் என்பதை நாம் இவர்கள் மூலமாக தெரிந்து கொண்டோம்.

2. யாராவது வேலையின்றி வருமானமின்றி இருப்பவர்கள் சும்மா இருப்பதற்குப் பதிலாக இது போன்ற ஒரு மெஸ்ஸை துவங்கி மண்பானை சமையல் செய்து பொதுமக்களுக்கு கொடுத்தால் புண்ணியமும் கிடைக்கும் வருமானமும் கிடைக்கும் அல்லவா? எனவே வேலையில்லா பட்டதாரிகள் இதுபோன்ற வித்தியாசமாக முயற்சி செய்து நல்லகாரியங்களைச் செய்தால் நல்ல முறையில் நிம்மதியாக வாழலாம்.

3. ஏற்கனவே ஓட்டல் நடத்திவரும் முதலாளிகள் கவனத்திற்கு நன்றாக யோசித்துப்பாருங்கள் இவர்கள் எங்கே ? நீங்கள் எங்கே ? இருப்பதிலேயே குறைந்த விலைக்கு அரிசியை வாங்கி கொண்டு வந்து அதில் சோடா உப்பையும் அஜினோ மோட்டோவையும் போட்டு சாப்பாட்டைக் கெடுத்து பழைய உணவுகளை, மாவை ப்ரிட்டீசுகளில் சேமித்து வைத்து நாள் கணக்கில் வாரக்கணக்கில் வைத்துக்கொண்டு அதில் இட்லி சுட்டு, தோசை சுட்டு விற்பனை செய்தால் அதை சாப்பிடும் மக்களின் உடல் நலனைக் கெடுக்கலாமா?

இப்படி பொது மக்களைக் கஷ்டப்படுத்தி நீங்களும் கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்த பணத்தைக் கொண்டுபோய் நீங்கள் நிம்மதியில்லாமல் வேறு எவரும் நிம்மதியில்லாமல் வாழ்வதற்கு பதில் இதுபோன்ற நல்ல காரியங்களை நீங்கள் ஏன் செய்யக்கூடாது?

பெரிய பெரிய ஓட்டல்களில் 150 ரூபாய்க்கும் 200 ரூபாய்க்கும் விற்கப்படும் உணவுகளில் ஒரு சத்தும் இருப்பதில்லை. குப்பையைத்தான் தருகிறார்கள்.

ஆனால் இந்த மனிதர் அறுபது ரூபாய்க்கு எவ்வளவு அற்புதமான ஒரு சமையலைச் செய்து தருகிறார் பாருங்கள்.

நிறைய ஊர்களில் ஹோட்டல்களின் கிளைகளை தொடங்குவதைவிட ஒரே ஒரு ஹோட்டலை உருப்படியாக நடத்தினால் அது நாட்டுக்கும் நல்லது உங்களுக்கும் நல்லது.

நல்ல மாட்டிற்கு ஒரு சோடு (பாதை)

இனிமேல் நமது வீடுகளில் மண்பானையில் சமைக்க முடியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. விறகு அடுப்பு பயன்படுத்தாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. உணவை எப்படி சிறப்பாக சமைக்கலாம் என்பதை மற்றவர்களிடம் கற்றுக் கொண்டு உணவை மருந்தாக மாற்றுவோம்.

சோடா உப்பு, அஜினோமோட்டோ எதுவும் தயவுசெய்து பயன்படுத்தாதீர்கள். அது உடலுக்கு கெடுதல்.

எனவே உணவை சிறப்பாக சமைத்து மருந்தாக மாற்றி நாம் நிம்மதியாக வாழ்வோமாக!

அரசன் மெஸ் உரிமையாளரிடம் தொடர்பு கொண்டு பேச வேண்டுவோர் கீழ்க்கண்ட சேவை அழைப்பு எண்ணில் தொடர்பு கொண்டால் அவர்களது தொலைபேசி எண்களைத் தருவார்கள். அவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அவருக்கும் உங்கள் வாழ்த்துகளையும் சொல்லுங்கள்.

இந்தியா +91 9500378441, 95003 78449

மேலும் விபரங்களுக்கு
www.anatomictherapy.org

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!

- ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்





அனாகத தியானம் என்றால் என்ன?

அதன் பயன்கள் என்ன?

அனாகத தியானத்தை எப்படி செய்வது? யார் யாரெல்லாம் இந்த தியானத்தை செய்யலாம்?

இந்த தியானம் எப்படி வேலை செய்கிறது? எந்த நேரத்தில் இந்த தியானத்தை செய்யலாம்?



என்பன போன்ற தகவல்களை இந்த கட்டுரையின் மூலம் நாம் தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

அனாகத தியானம் என்றால் என்ன? நமது உடலில் பல சக்கரங்கள் உள்ளன.

ஒவ்வொரு சக்கரங்களும் மிகவும் முக்கியமானவை.

1. மூலாதாரம்
2. சுவாதிஷ்டானம்
3. மணிப்பூரகம்
4. அனாகதம்
5. விசுத்தி
6. ஆக்ஞை
7. சகஸ்ராரம்
8. குருபீடம்
9. இறைவன்பீடம்
10. தியானச்சக்கரம்

மேற்சொன்ன பத்து முக்கியச் சக்கரங்களும் பல உபசக்கரங்களும் நமது உடலில் உள்ளன. இந்த சக்கரங்கள் ஒழுங்காக வேலை செய்யும்போது தமது உடலில் ஆரோக்கியம் ஒழுங்காக இருக்கும்.

இந்த சக்கரங்களில் ஏற்படும் குளறுபடிகள் தான் ஒரு மனிதனின் நோய்க்கும், துன்பத்திற்கும், துயரத்திற்கும் காரணம்.

இவ்வாறு அனைத்து சக்கரங்களையும் ஒழுங்காக வேலை செய்ய வைப்பதற்காக சக்கரா தியானம் மற்றும் பல்வேறு விதமான தியான முறைகள் இருக்கின்றன.

அதில் குறிப்பாக ஆஞ்ஞா சக்கரத்தை பொதுவாக தியானத்தின் போது அனைவரும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

அதே சமயத்தில் அனாகத சக்கரத்தை நாம் ஒழுங்காக வேலை செய்ய வைப்பதன் மூலம் பல்வேறு விதமான நோய்களை குணப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக நிம்மதியாக வாழலாம்.

அனாகத சக்கரத்தை ஒழுங்காக வேலை செய்ய வைப்பதற்கான

தியானத்திற்கு பெயர் தான் **அனாகத தியானம்**.

2. அனாகத தியானத்தின் நன்மைகள் என்ன?

இது ஒரு சர்வரோக நிவாரணி. அதாவது அனைத்து வியாதிகளுக்கும் ஒரே மருந்து, பொதுவாக எந்த ஒரு பயிற்சியை



செய்வதானாலும் பலரும் கேட்கும் ஒரே கேள்வி இதுதான். அதாவது இந்த பயிற்சியினால் எந்தெந்த நோய்கள் குணமாகும்?

இதனால் என்ன இலாபம்? என்பதுதான் மக்கள் கேட்கும் கேள்வி.

உண்மையில் சொல்லப்போனால் எல்லாப் பயிற்சிகளும் எல்லா வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட பயிற்சி ஒரு குறிப்பிட்ட வியாதியை குணப்படுத்தும் என்று கூறுவதை விட அனைத்துப்

பயற்சிகளும் அனைத்து வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும் என்பதே உண்மை.

இதை நாம் எப்படி புரிந்து கொள்வது?

நான் கார் வாங்க வேண்டும்.

நான் வீடு வாங்க வேண்டும்.

எனவே நான் கார் வாங்குவதற்கு எந்தப் பணம் சம்பாதிப்பது?

வீடு வாங்குவதற்கு எந்தப் பணம் சம்பாதிப்பது? என்று ஒருவர் உங்களிடம் கேட்டால் அது நமக்கு நகைச்சுவையாக இருக்கும் அல்லவா? பணம் சம்பாதித்து விட்டால் அந்தப் பணத்தை வைத்து நமக்கு எந்தப் பொருள் வேண்டுமென்றாலும் வாங்கிக் கொள்ளலாம் அல்லவா? காரும் வாங்கலாம், வீடும் வாங்கலாம்.

அதே போல நமது உடலில் பிராணன் என்பது பணம். இந்த பிராணன் குறையும்போது உடலில் வியாதிகளும், துன்பங்களும், துயரங்களும் வருகின்றன. அந்த பிராணனை நாம் சம்பாதித்து விட்டால் அந்த பிராணனை தான் எல்லா வியாதிகளுக்கு மருந்து. அந்த பிராணன் தான் மனதில் உள்ள எல்லா குழப்பங்களுக்கும் தீர்வு. பிராணன் தான் உயிர்.

பிராணனும், பணமும் ஒன்றுதான். எனவே எந்தப் பொருள் வாங்குவதற்கு எந்தப் பணம் சம்பாதிப்பது என்று கேட்பது எப்படி நகைச்சுவையாக இருக்குமோ, அதே போல இந்தப் பயிற்சி செய்தால் எந்த வியாதி குணமாகும் என்று கேட்பதும் ஒரு நகைச்சுவையான விஷயம் தான்.

எனவே நல்ல விஷயங்களை ஏன் என்று கேட்காமல் தெரிந்து கொண்ட

உடனே அதை நடைமுறைப் படுத்துவதனால் நமது உடலில் பிராண சக்தி அதிகரிக்கிறது. பிராண சக்தி அதிகரிக்கும் பொழுது நமக்கு எந்த வியாதி இருந்தாலும் அந்த வியாதியை அது குணப்படுத்துகிறது.

எனவே இந்த அனாகத சக்கரத்தை ஒழுங்காகச் செயல்படுத்துவதன் மூலம் இதை சர்வரோக நிவாரணியாக பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பாக நுரையீரல் சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் குணமாகிறது.

இருதயம் சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் குணமாகிறது.

நான் ஏன் ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பின் பெயரை சொல்லுவதற்கு யோசிக்கிறேன் என்றால் இதை சில வியாதி உள்ளவர்கள் கேட்கும் பொழுது 'நம்ம' வியாதிக்கு இந்த தியானம் செய்தால் குணமாகாதா? என்று நினைத்து செய்யாமல் விட்டு விடுகிறார்கள் எனவே தான் குறிப்பிட்ட எந்த நோய்க்கும் இது நிவாரணம் என்று பொதுவாக நான் கூறுவதில்லை.

எனவே இது ஒரு நல்ல விசயம் இதன் மூலம் உடலில் பிராணன் அதிகமாகும். பிராணன் அதிகமாகும்போது எல்லா வியாதிகளும் குணமாகும்.

இதுதான் அனாகத தியானத்தின் பயன்கள்.

3.இந்த தியானத்தை செய்யும் முறை என்ன?

அமைதியான சூழல் உள்ள ஒரு இடத்தில், நன்கு வசதியாக அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பத்மாசனம் தெரிந்தவர்கள் பத்மாசனத்தில் அமரலாம்.



வஜ்ராசனம் தெரிந்தவர்கள் வஜ்ராசனத்தில் அமரலாம்.

பத்மாசனம் தெரியவில்லை என்றால் சுகாசனம் எனப்படும் கால்களை சம்மணமிட்டு அமரலாம்.

அதாவது ஒரு அரைமணிநேரம் வசதியாக அமருவதற்கு உங்களுக்கு எந்த ஆசனம் சரியாக இருக்குமோ அந்த ஆசனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

முதுகுத் தண்டை நேராக வைத்து அமர்ந்து இருக்கவேண்டும்.

இருகைகளையும் இரு மார்புக்கு இடைப்பட்ட பகுதியில் வைக்கவேண்டும். அதாவது முதலில் வலது உள்ளங்கையை இரு மார்புக்கும் இடைப்பட்ட நெஞ்சக்குழியில் வைக்கவேண்டும். பின்னர் இடது கையை வலது கையின் மேல் வைக்கவேண்டும். கட்டை விரல் இரண்டின் நுனி லேசாக தொட்டுக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

இதுதான் அனாகதச் சக்கரத்தின் முத்திரை. இரு கண்களையும் மூடியிருக்கவேண்டும். இவ்வாறு அரைமணி நேரம் சம்மா அமர்ந்திருக்கவேண்டும்.

கண்களை மூடி சும்மா அமர்ந்திருக்கும் நிலையில் நீங்கள் எந்த ஒரு பயிற்சிகளையும் செய்யவேண்டாம்.

உதாரணமாக மூச்சுப்பயிற்சிகள் செய்யவேண்டாம். கவனத்தை புருவ மத்தியில் வைக்கவேண்டாம். கவனத்தை உச்சந்தலையில் வைக்கவேண்டாம். வாசியோகம், உஜ்ஜை போன்ற பயிற்சிகள் தெரிந்தவர்கள் அந்த பயிற்சிகள் எதுவும் செய்யவேண்டாம்.

எதையுமே செய்யாமல் 'சும்மா' அமர்ந்து இரு மார்க்குக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் கவனத்தை மட்டும் வைத்து அமர்ந்திருக்கவேண்டும்.

கண்களை மூடி அமர்ந்திருக்கவேண்டும். கைகளை எப்படி வைக்கவேண்டும். என்பதை படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு பார்த்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு முதுகை நேராக வைத்துக் கொண்டு வலதுகையை நெஞ்சுக்குழியில் வைத்து இடது கையை அதற்குமேல் வைத்து இருகட்டைவிரல் நுனிகளும் இலேசாக தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல் வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடி அரைமணிநேரம் மார்க்குழியை நினைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

இதுதான் அனாகத தியானம் செய்யும்முறை. குறைந்தது இந்த தியானத்தை அரைமணிநேரமாவது செய்தால்தான் பலன் இருக்கும்.

எனவே உங்களின் வசதிக்கு ஏற்றாற்போல் முக்கால் மணிநேரம் அல்லது ஒரு மணிநேரம் அல்லது இரண்டுமணிநேரம் கூட செய்யலாம்.

அவரவர் விருப்பத்தைப் பொறுத்து நேரத்தைப் பொறுத்து அனாகத

தியானத்திற்கான நேரத்தை மாற்றிப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குறைந்தபட்சம் கால்மணி நேரமாவது இந்த அனாகத தியானத்தை செய்யவேண்டும்.

இந்த நேரத்தில் நமக்குப் பிடித்த தியான இசையை ஒலிக்கச் செய்து கேட்டால் மிகமிக நல்லது.

இதற்கு என்றே தனியாக அதாவது அனாகத தியானத்திற்கு என்று தனியாக இசைக் கோர்வை கிடையாது.

இருப்பினும் உங்களுக்குப் பிடித்த தியான இசைகளை இந்த நேரத்தில் கேட்கலாம்.

மெடிடேஷன் மியூசிக் (Meditation Music) என்ற பெயரில் இன்டர்நெட்டில் அல்லது யூடியூபில் நீங்கள் தேடினால் உங்களுக்கு நிறைய இசைக் கோர்வைகள் கிடைக்கவரும்.

அவற்றில் உங்களுக்கு எவை பிடித்திருக்கிறதோ, அவற்றைப் பதிவிறக்கம் செய்து கொண்டு அந்த இசையை தியானம் செய்யும் நேரங்களில் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கலாம்

எந்த இசை உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறதோ? எந்த இசையை நீங்கள் கேட்கும்போது மனதிற்கு நிம்மதியாக இருக்கிறதோ அந்த இசையை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்.

உங்களுக்குப் பிடித்த இசை மற்றவர்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அதைப்பற்றிக் யோசிக்க தேவையில்லை.

எனக்கு பிடித்த இசை உங்களுக்குப் பிடிக்கவேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை.

ஒவ்வொருவருடைய மன இயல்பு, விருப்பத்தைப் பொறுத்து இசையின் மீதான விருப்பங்கள் மாறும்.

இவ்வாறு பதினைந்து நிமிடம், அரைமணி நேரம், முக்கால் மணிநேரம் ஒரு மணிநேரம், இரண்டு மணிநேரம் என்று எத்தனை நேரத்திற்கு நமக்கு இசை தேவையோ அது தேடினால் கிடைக்கிறது.

அதை நீங்கள் பதிவு செய்து வைத்துக்கொண்டு செல்போனிலோ, லேப்டாப்பிலோ அல்லது ஏதாவது ஒரு இசை கேட்கும் கருவியின் மூலமாக அதை ஒலிக்கச் செய்துவிட்டு கண்களை மூடி அமர்ந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு வேளை யாருக்காவது இந்த தியான இசைகள் தேவைப்பட்டால் நீங்கள் நமது அலுவலகத்திற்கு தொடர்பு கொள்ளலாம். அவர்கள் டிவிடி மூலமாக அல்லது சீடி மூலமாக அல்லது மின்னஞ்சல் வழியாக உங்களுக்கு அந்த இசைக் கோப்புகளை அனுப்பி வைப்பார்கள்.

இசையைக் கேட்பதற்கு ஒரு வேளை வாய்ப்பில்லாதவர்களாக இருந்தால் இசை இல்லாமலும் இந்த அனாகத தியானத்தைச் செய்யலாம்.

4. இந்த தியானம் எப்படி வேலை செய்கிறது?

ஒரு மனிதனுக்கு காற்று மிகவும் முக்கியம். சாப்பிடாமல் இருக்க முடியும். தண்ணீர், அருந்தாமல் இருக்க முடியும். ஆனால் மூச்சுக்காற்றை இழுக்காமல் சில நிமிடங்கள் கூட இருக்க முடியாது.

எனவே காற்றை மருந்து காற்றை உயிர்.

இந்த அனாகத தியானம் செய்யும்போது அளவுக்கு அதிகமான காற்று நம் உடல் முழுவதும் பாய்கிறது.

நுரையீரல் தன் கொள்ளளவை அதிகரிக்கிறது. எனவே நிறைய பிராணக் காற்று உள்ளிழுக்கப்படுகிறது.

இந்தப் பிராணன், உடல் முழுவதும் பரவி உடல் முழுவதும் உள்ள எல்லா வியாதிகளையும் குணப்படுத்தி ஆரோக்கியமடையச் செய்கிறது.

மேலும் நமது இருதயம் இருக்கும் இடம் இடது மார்புக்கு கீழே இல்லை. இரண்டு மார்புக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் இருந்து சற்று இடது பக்கம் சேர்ந்தார் போல் இருக்கிறது. எனவே இந்த அனாகத தியானம் செய்யும்போது நமது கைகள் ஏறக்குறைய இருதயத்தின் மீது மட்டுமே இருக்கிறது.

இவ்வாறு இருதயத்தின் மீது இரு கைகளையும் வைத்துக் கொண்டுள்ள போது இருதயம் ஒழுங்காக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது.

இருதயம் ஒழுங்காக துடிக்கிறது. எனவே இருதயம் ஒழுங்கான பிறகு, அந்த இருதயம் உடலில் உள்ள எல்லா செல்களையும் எல்லா உறுப்புகளையும் ஆரோக்கியமடையச் செய்கிறது.

ஆதலால் இந்த தியானம் செய்வதன் மூலமாக இருதயம் மற்றும் நுரையீரல் ஆகிய இரண்டு உறுப்புகள் ஒழுங்காக வேலைசெய்வதுடன் உடலில் உள்ள எல்லா செல்களையும் குணப்படுத்துகிறது.

இந்த தியானம் செய்யும்போது நமது உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்கிறது. குறிப்பாக உடல் உழைப்பு அதிகம் இல்லாதவர்கள் இந்த தியானத்தை அதிகமாக செய்யவேண்டும்.

குறிப்பாக கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்கள், முதலாளிகள், கல்லாப்பெட்டியில் அமர்ந்து கொண்டு

பணத்தை மட்டுமே எண்ணும் வேலை செய்யக்கூடிய மனிதர்கள், சோபாவில் உட்கார்ந்து கொண்டு டிவி சீரியலில் பார்த்து அழுது கொண்டிருக்கும் பெண்கள் ஆகியோருக்கு உடல் உழைப்பு குறைவாக இருக்கும். இந்த அனாகத தியானம் செய்தவன் மூலமாக உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிப்பதன் மூலமாக உடலில் சூடு அதிகரிக்கும். அதனால் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும்.

5. யார், யாரெல்லாம் இந்த தியானத்தை செய்யலாம். ?

யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். யார்யாருக்கெல்லாம் உடலின் மீதும், மனதின் மீதும் ஆரோக்கியத்தின் மீதும் அக்கறை இருக்கிறதோ அவர்களெல்லாம் செய்யலாம்.

எந்த வயதினரும் செய்யலாம். ஒருவேளை படுத்த படுக்கையாக இருக்கும் நபர்கள் என்றால் கூட படுத்த நிலையிலேயே அந்த அனாகத தியானத்தை செய்யலாம்.

படுத்த படுக்கையில் இருப்பவர்கள் தொடர்ந்து இந்த தியானத்தை செய்தால் எழுந்து நடக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

6. அனாகத தியானம் செய்வதற்கான சிறந்த நேரம் எது?

இதற்கு என்று தனியாக ஒரு நேரம் கிடையாது. 24 மணிநேரத்தில் எந்த நேரத்திலும் இதைச் செய்யலாம்.

இரவு நேரம், பகல் நேரம் என எந்த வேளையிலும் இதைச் செய்யலாம்.

கார், பஸ், டிரெய்ன் என எதிலும் பயணம் செய்யும் போதுகூட இந்த

அனாகத தியானத்தை செய்யலாம்.

நள்ளிரவு, பன்னிரண்டு மணிக்கும் செய்யலாம். அதிகாலை நான்கு மணிக்கும் இந்த தியானத்தை செய்யலாம்.

மொத்தத்தில் இந்த தியானத்தை எப்போது வேண்டுமானாலும் யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

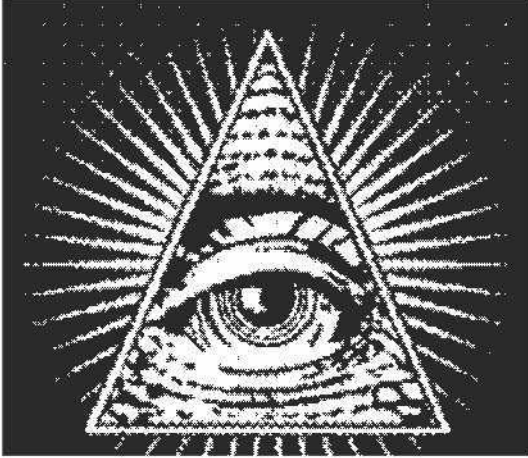
எனவே அனாகத தியானம் என்னும் ஒரு அற்புதமான தியானத்தை நாள்தோறும் செய்து நுரையீரலையும், இருதயத்தையும் ஒழுங்காக வேலைசெய்ய வைத்து உடல் உஷ்ணத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்து உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை உள்ள எல்லா வியாதிகளையும் குணப்படுத்தி நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

மேலும் இந்த தியானம் செய்துவருபவர்களுக்கு மனதில் உள்ள குழப்பங்கள் நீங்கி நிம்மதி ஏற்படுகிறது. புத்தியை தெளிவுப்படுத்துகிறது.

எனவே இது மிகச் சிறந்த சுலபமான அனைவரும் செய்யக்கூடிய ஒரு அற்புதமான தியானம்

எனவே அனாகத தியானம் செய்வோம்.

ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!



“ரெட்” என்ற தலைப்பை பார்த்தவுடன் நடிகர் அஜித் நடித்த ரெட் படத்தைப் பற்றி நான் திரைவிமர்சனம் செய்யப் போவதாக நீங்கள் எண்ணிக் கொள்ளவேண்டாம்.

இந்த உலகமும் ரெட்டாக அதாவது சிவப்பு நிறமாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. அதைப் பற்றி நாம் இப்போது தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

இந்த உலகில் 13 குடும்பத்தினை சேர்ந்த சுமார் ஏழாயிரம் பேர் அனைத்து நாடுகளிலும் உள்ள நிறுவனங்களை நூதன முறையில் ஏமாற்றி பிடுங்கி தன் பெயரில் மாற்றிக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

இது கடந்த 250 ஆண்டுகளாக நடந்து கொண்டு வருகிறது.

இது பலருக்கு தெரியவே தெரியாது. இவர்கள் ரகசியமாக பொதுமக்களின் உழைப்பை உறிஞ்சி மனிதாபிமானம் இல்லாமல் பல நிறுவனங்களைத் தங்கள் வசப்படுத்திக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

இவர்களது கட்டுப்பாட்டில் உலகில் மிகப்பெரிய கம்பெனிகளான 6200 கம்பெனிகள் உள்ளன.

நெட்பு

- ஹீலர் பாஸ்கர்

இதில் எந்த கம்பெனியையும் அவர்கள் சொந்தமாக உருவாக்கவில்லை.

மற்றவர்கள் கஷ்டப்பட்டு உருவாக்கிய கம்பெனியைப் பறித்து இவர்கள் தங்களுக்குச் சொந்தமாக்கி இருக்கிறார்கள்.

இவர்களுக்கு பெயர் இலுமினாட்டிகள் இவர்கள் இவர்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? உலகத்திற்கு எப்படி ஆபத்து வந்து கொண்டிருக்கிறது? வரப்போகிறது என்பன பற்றி நான் ஏற்கனவே உலக அரசியல் என்ற தலைப்பில் எட்டுமணிநேரம் யூடியூபில் பேசி இருக்கிறேன்.

இருந்தாலும் இப்போது சொல்கின்ற விசயம் சற்று வித்தியாசமாக இருக்கும்.

இலுமினாட்டிகள் ஒரு கம்பெனியை தம் வசப்படுத்தியவுடன் அந்த கம்பெனியின் பெயரை மாற்றாமல் நிறத்தை மட்டுமே மாற்றுகிறார்கள்.

அதாவது எந்தெந்த நிறுவனங்களை இவர்கள் பறித்து கொண்டார்கள் என்று கண்டுபிடிப்பதற்கு ஒரு எளிய வழி இருக்கிறது.

நாம் சாலைகளில் கடந்து செல்லும்போது பெரிய பெரிய விளம்பர பேனர்களை பார்த்தவாறு செல்வோம். இலுமினாட்டிகள் பறித்துக் கொண்ட நிறுவனம் ஒன்றின் பெயர்பலகை எப்படி

இருக்குமென்றால் பெயர் பலகை முழுவதும் பின் புறத்தில் சிவப்பு நிறமாக (Background) இருக்கும் மற்றும் கம்பெனியன் பெயர் வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கும் வேறு எந்த ஒரு கலரும் இருக்காது. இவ்வாறு இருந்தால் அந்த நிறு வன த்தை இவர்கள் பறித்துவிட்டார்கள் என்று அர்த்தம்.

இது போல 6200 கம்பெனிகளை பொதுமக்களிடம் இருந்து பறித்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதில் 62 முக்கியமான நமக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த கம்பெனிகளை இங்கு பட்டியலிடுகிறேன்.

1. ஏர் ஏசியா (Air Asia), 2. யமஹா (Yamaha), 3. வோடபோன் (Vodafone), 4. ஹோண்டா (Honda), 5. மஹிந்திரா (Mahindra), 6. ஏர்டெல் (Airtel), 7. நைக் (Nike), 8. கொக்ககோலா (CocaCola), 9.லெனோவா (Lenova), 10. மெகா மார்ட் (Megamart), 11. சௌத் இந்தியன் பேங்க் லிட், (South Indian Bank Ltd.) 12. பேட்டா (Bata), 13.விஐபி சூட்கேஸ் (VIP Suitcase), 14. லிவிஸ் (Levis), 15. டைட்டன் (Titan), 16. நிசான் (Nissan), 17. ரெட் பஸ் (Red Bus), 18. எக்ஸைட் பேட்டரி (Exide Battery), 19. எம். ஆர்.எஃப் டயர் (MRF Tyre), 20. காபிடே (Coffee Day), 21. முத்தூட் பின்கார்ப் (Muthoot Fincorp), 22. கொசமட்டம் பைனான்ஸ் (Kosamattam Finance), 23. எம்.டி.எஸ் செல்போன் (MTS Mobile Phone), 24. ஏசிகி சிமெண்ட் கம்பெனி (ACC Cement Company), 25.ஹேவல்ஸ் (Havells), 26. ஹிண்ட்வேர் (Hindware), 27. காஸ்கேட் (Cascade), 28. சுசுகி (Suzuki), 29. கேனான் (Cannon), 30 அடிடாஸ் (Adidas), 31. ரே பாண்ட் (Rey Band), 32.லாவா, (Lava) 33. இசுகு, (Isuzu)34. ப்ரீத்தி (Preethi), 35. பேரகன் (Paragon), 36. ப்ரெஸ்டிஜ் (Prestige) , 37. டியூன் டாக் (Tunetalk), 38. கல்யாண் ஜுவல்லர்ஸ் (Kalyan Jewellers), 39. ட்வின் ஹோட்டல்ஸ்

- (Twin Hotels), 40. பேஸ் பேட்டரி (Base Battery), 41. கல்யாண் சில்க்ஸ் (Kalyan Silks), 42. ஜான் பிளேயர்ஸ் (John Players), 43 ஐடிசி (ITC), 44. ஐச்சர் (Eicher), 45.பென்ஸ் (Benz), 46.சொமெனி (Somany), 47. ஆங்கர் (Anchor), 48 கர்ல்ஆன் (Kurlon), 49. காயர் ஆன், (Coir On)50. ஆர்ச்சிஸ் (Archies), 51. பிஸ்ஸா ஹட் (Pizza hut) 52.கிறிஸ்டல் (crystal), 53. ரெனால்ட்ஸ் (Reynolds), 54. ஏர் அரபியோ (Air Arabia), 54. விசேசி ஸ்லிப்பர்ஸ் (VKC Sippers), 56. ஹேயர் (Haier), 57. விடோல் (Veedol) 58.எப்கோ ஆயில் துபாய், (Effco Oil Dubai) 59.கே.ஐ.ஏ.மோட்டர்ஸ் (K.I.A Motors), 60. ரா கோல்ட் (Ra Gold),61. வீடியம் கரண்ட் அடுப்பு எலக்ட்ரிக் ஸ்டவ் (Vedium Electrical Stove), 62. சத்யா ஹோம் அப்ளையன்ஸ் (Sathya Home Appliances)



இப்போது நீங்கள் பார்த்த இந்த 62 நிறுவனங்களின் முதலாளி இலுமினாட்டிகள்.

இவர்கள் சாத்தானை வழிபடுபவர்கள் லூசிப்பர் எனும் பெண்கடவுளை வழிபடுவர்களும் 666 என்ற எண்ணையும் 13 என்ற எண்ணையும் தங்களுடைய இராசி எண்களாகக் கருதும் ஆன்டி கிறிஸ்தவக் கும்பல் தான் இலுமினாட்டிகள்.

இவர்கள் இந்துக்களால், அரக்கர்கள் என்றும் முஸ்லீம்களால் டெஜ்ஜால் என்றும் அழைக்கப்படும் கிறிஸ்தவர்களால் சாத்தான் என்று அழைக்கப்படுபவர்கள் ஏழாயிரம் பேர் கொண்ட கும்பல் தான் இலுமினாட்டிகள்.

இந்த உலக மக்களுக்கு 24 மணிநேரமும் கெட்ட காரியங்களை மட்டுமே செய்து வரும் 'தி சீக்கிரட் சொசைட்டி' என்ற அமைப்பைச் சேர்ந்த இலுமினாட்டிகள் குடும்பத்திற்கே உலகில் உள்ள பெரிய நிறுவனங்கள் அனைத்தும் சொந்தம்.

இங்கே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள 62 நிறுவனங்களைப் போல இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான நிறுவனங்களை அவர்கள் பறித்து வைத்திருக்கின்றனர்.

உதாரணத்திற்காக இந்த பட்டியலில் நாம் பார்த்த இந்த நிறுவனங்களை ஆரம்பித்தவர்கள் உண்மையில் சாதாரண மனிதர்கள்.

ஆனால் ஒரு நல்ல நிலைக்கு தங்கள் நிறுவனத்தை உயர்த்த வேண்டும் என்பதற்காக மிகவும் கஷ்டப்பட்டு அந்த கம்பெனியை முன்னேற்றி கொண்டு வரும்பொழுது இவர்களிடம் இருந்து இலுமினாட்டிகள் அபகரித்துவிட்டனர்.

இவ்வாறு இன்னும் பல கம்பெனிகளை அபகரிக்க திட்டமிட்டுள்ளனர்.

இந்த 62 கம்பெனிகளின் பெயர் பலகையைப்பாருங்கள்.

சிவப்பு நிறம் பின்புலமாக, வெள்ளை நிற எழுத்துக்களில் நிறுவன பெயரும் ஒரு மில்லினியம் லோகோ எனப்படும் ஓர் அடையாளமாகக் குறியீடும் இருக்கும்.

வேறு எந்த ஒரு நிறமும் இருக்காது, ஒரு கம்பெனி பெயர் பலகையில் சிவப்பைத் தவிர வேறு எந்த கலரும் இல்லையென்றால் அது சாத்தான் கம்பெனி என்று அர்த்தம்.

ஒருவேளை சிவப்பு நிறத்துடன் வேறு சில நிறங்கள் இருந்தால் அதில் உள்ள நிறத்தைப் பொறுத்து சாத்தான்கள் அல்லாத வேறு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மனிதர்கள் அதில் பங்குதாரர்களாக இருந்து கொண்டு இருக்கின்றனர் என்று முடிவு செய்து கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக ஏர்செல் நிறுவனத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். இந்த நிறுவனத்தின் பெயர் பலகையை பார்த்தீர்கள் என்றால் பாதி சிவப்பாகவும். பாதி நீலமாகவும் இருக்கும்.

பெப்சி, ஹெச்.டி.எப்.சி பேங்க், வீகேசி, டாடா ஸ்கை, ஏசியன் பெயிண்ட்ஸ் என இந்த பட்டியலில் உள்ள நிறுவன பெயர்கள் பாதி நீல நிறத்திலும் பாதி சிவப்பு நிறத்திலும் இருப்பதை காணலாம்.

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் இந்த நிறுவனத்தின் பங்குகளில் பாதி சாத்தான்களிடமும் மீதி அந்தந்த பகுதி பெரிய அரசியல்வாதி அல்லது பெரிய வியாபாரிகளின் கையில் இருப்பதாக நாம்

முடிவு செய்துகொள்ளலாம்.

ஏர்செல் என்ற கம்பெனி எப்பொழுது முழுவதும் சிவப்பு நிறமாக மாறுகிறதோ அப்போது சாத்தான்களிடம் முழுமையாக சென்றுவிட்டது என்று அர்த்தம்.

ஹெச்.டி.எப்.சி பேங்க், இந்தப் பெயரில் ஆரம்பத்தில் சிவப்புநிறம் குறைவாக இருந்தது. இப்போது சிவப்பு நிறம் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. இ தி லி ரு ந்து ந ா ம் பு ரி ந்து கொள்ளவேண்டியது என்னவென்றால் ஹெச்.டி.எப்.சி வங்கியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாத்தான்கள் தங்கள் வசப்படுத்திக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்று அர்த்தம்.

சில நிறுவனங்களை அதன் உரிமையாளர்களிடம் இருந்து 75% வரை பறித்து சாத்தான் தங்கள் வசம் வைத்துக் கொண்டுள்ளனர்.

உதாரணமாக 1. ஐசிஐசிஐ வங்கி, 2. ஆக்ஸிஸ் வங்கி, 3. எல்.ஐ. , 4. ஹீரோ, 5. மாருதி, 6 சன் டைரக்ட், 7. சென்னை சில்க்ஸ், 8. எமிரேட்ஸ்.

நான் மேலே குறிப்பிட்டது உதாரணத்திற்காக சில நிறுவனங்களை மட்டுமே.

இது போல பட்டியலிட்டுக் கூறுவதாயின் இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான கம்பெனிகளின் பெயர்களை குறிப்பிடலாம்.

நான் ஒரு தமிழன். தமிழ்நாட்டை சேர்ந்தவன். எனவே நான் எனக்குத் தெரிந்த நான் கண்ணில் பார்த்த சில நிறுவனங்களைப் பற்றி உதாரணத்திற்கு இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளேன். ஒரு வேளை நான் இந்தியாவை சேர்ந்தவனாக அல்லாமல் பிரான்ஸிலோ, ஜெர்மனியிலோ, அமெரிக்காவிலோ

இருந்திருந்தால் அங்கு இருக்கும் கம்பெனிகளைப் பார்த்துப் பார்த்து சாத்தான்கள் வசம் அங்கு உள்ள கம்பெனிகளின் பட்டியலை உதாரணமாக சொல்லியிருப்பேன்.

எனவே உதாரணத்திற்காக நான் இங்கே குறிப்பிட்டிருக்கும் கம்பெனிகள் மட்டும் தான் சாத்தான்களுடையது என்று யாரும் எண்ணிவிடாதீர்கள். இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான கம்பெனிகள் உள்ளன. நான் தமிழ் மக்களுக்குப் புரிவதற்காக எனக்கு தெரிந்த சில கம்பெனிகளின் பெயர்களைப் பட்டியலிட்டுள்ளேன்.

எனவே புரிந்துகொள்ளுங்கள். இந்த இலுமினாட்டிகள் என்ன செய்கிறார்கள் தெரியுமா?

எந்தெந்த நிறுவனங்கள் எல்லாம் நல்லபடியாக வளர்ச்சியடைந்து இலாபம் ஈட்டிக்கொண்டிருக்கிறதோ, நன்றாக வியாபாரம் நடத்திக்கொண்டுள்ளதோ அந்த நிறுவனங்களை, அதன் பங்குகளை மெதுவாக தங்கள் கைவசம் கொண்டு வருவதற்கான வேலைகளைச் செய்கின்றனர்.

பணத்திற்காக எதுவும் செய்யக் கூடிய அரசியல்வாதிகள், அதிகாரிகள், காவல்துறையினர் போன்ற துறைகளில் உள்ள கேடுகெட்ட மனிதர்களைப் பயன்படுத்தி இந்த நிறுவனங்களின் முதலாளிகளுக்கு தொல்லைகள் கொடுத்து நூதனமுறையில் யாருக்கும் தெரியாமல் ரகசியமாக அந்த நிறுவனங்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அபகரித்து பின்னர் முழுவதும் சொந்தமாக்கி கொள்கின்றனர் இலுமினாட்டிகள்.

உதாரணமாக ஏர் ஏசியாவை எடுத்துக் கொள்வோம். மலேசியா என்னும் நாட்டில் ஏர் ஏசியா விமானங்கள் மட்டுமே அதிகளவில் உள்ளது. இதன்

உரிமையாளர் ஒரு தமிழர் என்று வெளியே கூறிக்கொள்கின்றனர். ஆனால் உண்மை அதுவல்ல. அந்த குறிப்பிட்ட நபர் ஏர் ஏசியாவில் சம்பளத்திற்காக வேலை செய்யும். சி.இ.ஓ. இவருக்கு ஏர்ஏசியா சம்பளம் மட்டுமே அளிக்கிறது. ஆனால் இந்த ஏர் ஏசியாவின் முதலாளி யார் என்று இதுவரை யாருக்குமே தெரியாது. ஆனால் நான் அந்த உண்மையை அறிவேன். இதன் முதலாளி 13 குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஏழாயிரம் பேரான அனைவருக்கும் அது சொந்தம் மலேசியன் ஏர்லைன்லோ, மலேசியா நாட்டில் அந்த நாட்டைச் சேர்ந்த வேறு எந்த கம்பெனியாலும் கூட ஒழுங்காக ஏர்லைலை நடத்த முடியாதபோது ஏர் ஏசியா எப்படி சிறப்பாக நடத்துகிறது. என்று சற்று யோசியுங்கள்.

அதேபோல மஹிந்திரா அண்ட் மஹிந்திரா என்பது இந்திய நாட்டைச் சேர்ந்த கம்பெனி இதன் முதலாளி ஒரு இந்தியர். ஆனால் அவரிடமிருந்து அது பறிக்கப்பட்டபின் தற்போது மஹிந்திரா என்று மாற்றப்பட்டுவிட்டது. ஏற்கனவே இருந்த நிறம் மாறி தற்போது முற்றிலும் சிவப்பு நிறமாக அது மாறியிருக்கிறது.

ஏர்டெல் என்ற செல்போன் நிறுவனம் முதலில் பாதி நீலமாகவும், பாதி சிவப்பு நிறமாகவும் அதன் பெயர் இருந்தது. ஆனால் தற்போது ஏர்டெல் என்பது முழுவதும் சிவப்பு நிறமாக மாறிவிட்டது. ஏனென்றால் முழுதாக அது சாத்தான்கள் கைகளுக்குச் சென்றுவிட்டது.

சௌத் இந்தியன் பேங்க் லிமிடெட், இது ஒரு சிறு வங்கியாக இருந்தது. ஆனால் தற்போது திடீரென சிவப்பு நிறமாக இதன் பெயர் பலகை மாற்றப்பட்ட இதிலிருந்து ஏராளமான கிளைகள் வந்துவிட்டன. ஸ்டேட் பேங்க் ஆப்

இண்டியாவை விட அதிகப்படியான ஏ.டி.எம் கிளைகளைக் கொண்டு இருக்கிறது. ஒவ்வொரு தெருவிற்கும் அதை காண முடிகிறது. கடனுதவிகள் வட்டி விகிதம் அதிக அளவில் வியாபாரம் நடக்கிறது. இது ஏன் என்று யோசித்துப் பார்த்தீர்களா?

முத்தூட் பைனான்ஸ்

இது கேரளாவை சேர்ந்த ஒருவருக்குச் சொந்தமானது. அவர் பல வருடங்களாக சிரமப்பட்டு இந்த பைனான்ஸை விரிவுப்படுத்தி நல்ல வளர்ச்சியடைந்து வந்த நிலையில் சாத்தான்களால் அது பிடுங்கப்பட்டது. ஏற்கனவே நீல நிறத்தில் இருந்தது தற்போது சிவப்பு நிறமாக மாறிவிட்டது. முத்தூட் பைனான்ஸில் இன்று நிறைய லோன் அளிக்கப்படுகிறது. இந்தப் பணம் எங்கிருந்து வந்தது? யாருடைய பணம் என்று யாருமே கேட்பதில்லை. இந்நிறுவனம் சாத்தான்கள் வசம் இருக்கிறது. இதே போலத் தான் கொசமட்டம் பைனான்ஸையும் சொல்லலாம்.

ஏசியா சிமெண்ட் ஃபாக்டரி

இந்நிறுவனத்தின் பெயர் முதலில் இருந்த நிறம் வேறு. இப்போது முழுவதும் சிவப்பாக மாறிவிட்டது. இப்போது அதிக விளம்பரங்கள் ஏன்? என்ன நடந்தது.

ஏனென்றால் அது சாத்தான்கள் வசம் சென்றுவிட்டது. சாத்தான்கள் பெரியபெரிய கம்பெனிகளை மட்டுமே குறிவைப்பது கிடையாது.

சாதாரண நிலையில் உள்ள சிறுசிறு நிறுவனங்களையும் சோப்பு, சீப் என சிறு பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் கம்பெனிகளையும் தங்கள் வசப்படுத்திக் கொள்ள மூக்கை நுழைக்கிறார்கள்.

உதாரணமாக கல்யாண் சில்க்ஸ்

கல்யாண் சில்க்ஸ் முதலில் மஞ்சள்

நிறத்தில் இருந்தது. தற்போது செக்கச் சிவப்பாக மாறிய அடுத்த நிமிடம் துபாயில் நான்கு கிளைகள். மேலும் பல நாடுகளில் கிளைகளை அமைத்துக் கொண்டுள்ளனர். தற்போது இதன் விளம்பரங்கள் அதிகமாக வருகின்றன. வியாபாரம் தாராளமாக நடைபெறுகிறது.

யோசித்துப்பாருங்கள்.

அதாவது இந்த இலுமினாட்டிகள் நோக்கம் என்னவென்றால் அவர்கள் சொந்தமாக கம்பெனி ஆரம்பிக்கமாட்டார்கள். அவர்கள் நினைத்தால் எந்த ஒரு கம்பெனியையும் எந்த ஒரு வங்கியையும் சொந்தமாக ஆரம்பிக்க முடியும். இருந்தாலும் ஏன் அவ்வாறு ஆரம்பிக்கமாட்டார்கள் தெரியுமா? மற்றவர்களிடம் இருந்து தட்டிப் பறிப்பதால் அவர்களுக்கு ஒரு சந்தோசம்.

அவர்களுக்கு இது ஒரு விளையாட்டு இதை ஒரே கல்லில் ஐநூறு மாங்காய் என்று சொல்லலாம்.

அதாவது மற்றவர்களின் உழைப்பைப் பிடுங்கும் பொழுது அதில் ஒரு திறமை இருக்கிறது. அதை அவர்கள் ரசிக்கிறார்கள்.

இரண்டாவது போட்டி நிறுவனத்தை விலைக்கு வாங்கிவிட்டோம் என்ற ஒரு எண்ணம். எத்தனை வருடங்கள் இவ்வாறு உலகில் யார் எந்த மூலையில் கஷ்டப்பட்டு நிறைய நிறுவனங்களை உருவாக்கினாலும் இவர்கள் தங்களுடைய அசுரத்தனமான, கேவலமான, கீழ்த்தரமான சக்திகளைப் பயன்படுத்தி உலகில் உள்ள நிறுவனங்களை பிடுங்கி வருகிறார்கள் என்பது இதுவரை யாருமே சொல்லாத உண்மை.

இவர்கள் எந்த ஒரு மதத்தைச் சார்ந்த குறியீட்டையும் பயன்படுத்த

மாட்டார்கள்.

இவர்கள் சிம்பல்களை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் அதை சர்வதேச அளவில் பயன்படுத்திக் கொள்வார்கள். ஒருமுறை ஒரு சிம்பலை வைத்துவிட்டார்கள் எனில் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அதை மாற்றமாட்டார்கள்.

சில நேரங்களில் சில நிறுவனங்களின் பெயர் பலகைகளில் சிவப்பு நிறம் பின்புலமாகவும் வெள்ளை நிற எழுத்துகளும் கொண்டிருப்பதை காணலாம். ஆனால் அது யதேச்சையாக நடத்த ஒன்றாக இருக்கலாம். தவிர இதற்கும் சாத்தான்களுக்கு தொடர்பு இல்லை என்று கூட சொல்லலாம். அதை பார்க்கும்போது கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

ஏனென்றால் அந்த சிவப்புநிறம் ஒரு தனித்துவமானதாக இருக்கும்.

நான் முன்பு உதாரணத்திற்காக கூறிய 62 நிறுவனங்களின் பெயர் பலகைகளிலும் ஒரே மாதிரி வகையான சிவப்பு நிறம் இருக்கும். ஏனென்றால் சிவப்பு என்பதிலேயே பல வகையான சிவப்பு நிறங்கள் உள்ளது என்பதை நாமறிவோம். ஆனால் இந்த 62 நிறுவனங்களின் பெயர்களில் அமைந்துள்ள எல்லா சிவப்பு நிறமும் ஒரே மாதிரியாகத் தனித்தன்மையை கொண்டு அமைந்துள்ளது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஹீரோ என்ற கம்பெனியின் பெயரைப் பாருங்கள். அந்தப் பெயரில் சிவப்பு நிறத்தின் இடையே இலேசாக கருப்பு நிறத்தில் ஒரு கோடு உள்ளது. இது லிருந்து என்ன புரிந்து

கொள்ளவேண்டுமெனில் ஏறக்குறைய பத்து சதவிகித பங்குகள் இந்தியநாட்டைச் சேர்ந்த ஒரு முதலாளியிடம் உள்ளது மீதம் 90 சதவிகித பங்குகள் சாத்தான்கள் பிடுங்கிவிட்டனர்.

நீங்கள் பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள். ஒருநாள் ஹீரோ என்ற நிறுவனத்தின் பெயர் முழுவதுமாக செக்க சிவப்பாகமாறும். அப்போது சாத்தான்கள் அதை முழுவதுமாய் பிடுங்கிவிட்டார்கள் என்று அர்த்தம்.

இதுமட்டுமல்ல உலகில் உள்ள அனைத்துக் கம்பெனிகளும் இலுமினாட்டிகள் எனப்படும் சாத்தான்களுக்குத்தான் சொந்தம். அதில் எத்தனை சதவிகிதம் அவர்களுக்கு சொந்தம் என்பது தான் தற்போது கண்க்கிடப்பட வேண்டியது. இவர்கள் அனுமதியில்லாமல் உலகில் யாருமே எந்த ஒரு தொழிலும் செய்துவிடமுடியாது. அப்படி செய்தால் ஒன்று அதை பிடுங்கிக் கொள்வார்கள் அல்லது அந்த தொழிலை நிறுத்தி விடுவார்கள்.

இந்த 13 குடும்பங்களைப்பற்றி நான் ஏற்கனவே யூடியூப்ல் பேசி இருப்பதால் இந்தக் கட்டுரையில் அதைப் பற்றி அதிகமாக குறிப்பிட விரும்பவில்லை.

எனவே பொதுமக்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் நாம் நினைப்பது போல் இந்த உலகம் இல்லை. நமது உழைப்பு எவனோ ஒருவனிடம் பறிபோய் கொண்டிருக்கிறது. அதனால் நாம் அனைவரும் ஜாதி, மதம், இனம், மொழி ஆகியவை கடந்து ஒன்று சேரவேண்டும்.

இந்த 13 குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்

இந்துக்களும் கிடையாது. முஸ்லீம்களும் கிடையாது. கிறிஸ்தவர்களும் கிடையாது. இவர்களுக்கு என்று ஒரு மதத்தினை உருவாக்கி கொண்டு தனியான குடும்ப வகையாக இருக்கின்றனர்.

உலகில் உள்ள இந்து, முஸ்லீம், கிறிஸ்துவ அமைப்புகளுக்குள் சண்டையை தோற்றுவிப்பதும் ஜாதி, இனப்பிரிவினையைத் தூண்டி சண்டையை தோற்றுவிப்பதும் நாடுகளுக்கிடையே பிரிவினையைத் தூண்டி கலவரத்தை உண்டுபண்ணுவதும் இந்த இலுமினாட்டிகளின் வேலைதான்.

இவர்கள், நம் அனைவரையும் சண்டையிட வைத்துவிட்டு அதற்கு நடுவில் புகுந்து வியாபாரம் செய்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

எனவே இதன்மூலம் நான் தெரிவிக்க வருவது என்னவென்றால் இந்து, முஸ்லீம், கிறிஸ்துவம் என்று மதங்களாக பிரிந்து இல்லாமல் ஜாதி, மதம், இனம், நாடு என இவைகளைத் தூண்டி நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்தால் மட்டுமே நம்மை காப்பாற்றிக் கொள்ளமுடியும்.

இப்போதுள்ள எனது அறிவிற்கு இவ்வளவுதான் என்னால் சொல்ல முடிகிறது. நான் யோசித்துக் கொண்டு வருகிறேன். கண்டிப்பாக இதற்கு சிறந்த தீர்வு விரைவில் நமக்குக் கிட்டும்.

எல்லாம் வல்ல இறைவன் இதிலிருந்து நம்மை எப்படிக் காப்பாற்றி கொள்வது என்பதற்கான தீர்வை விரைவில் நிச்சயம் தருவார் என்று நம்புகிறேன்.

எனவே நீங்களும் இதுபோன்ற ஒரு

கோணத்தில் யோசியுங்கள்.

கேளுங்கள்.

இதற்கு தீர்வு என்ன?

நாம் என்ன செய்யவேண்டும்? இதை அறிவுடையோர் தயவு செய்து யோசியுங்கள்.

நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு திட்டம் தீட்டி நம்மை நாம் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

www.anatomictherapy.com

அல்லது என்ற இணையதளத்தை அடிக்கடி தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

மேலும் ஹீலர் பாஸ்கர் (Healer Baskar), பீஸ் ஓ மாஸ்டர் (Peace O Master), மாஸ்டர் பாஸ்கர் (Master Baskar) என்ற பெயர்களில் இணையதளத்தில் உள்ள யூடியூபில் நான் பேசியுள்ளவற்றைக்

இந்த உலகத்தை சாத்தான்கள் ரெட்டாக (Red) மாற்றிக் கொண்டு இருக்கின்றனர்.

நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து அதை கிரீன் (Green) ஆக மாற்றவேண்டும் என்பதை நாம் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காகவே இந்த கட்டுரையை நான் எழுதுகிறேன்.

விரைவில் இலுமிணாட்டி கறிமருந்து நம்மை எப்படி காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நாம் தெரிவிப்போம், காத்திருங்கள்

சிந்திப்போம்! ஒன்று சேர்வோம்!!

ஒன்று சேர்வோம்!

உலகைக் காப்போம்!

உலகைக் காப்போம்!!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன் !!



சென்ற (மார்ச் 2015) மாத இதழில்...

மேட் மூலிகை குடிநீர்

எளிய இயற்கை வைத்தியம்
50 மருத்துவ குறைப்புகள்

மேட் மூலிகை டீ

- ஹீலர் பாஸ்கர்

வெறுப்பு என்ற நெருப்பு

எதிரியை வெல்வது எப்படி?

- திரு.கே. சௌந்திரராஜன்



**இனிவரும் இதழ்களில்
ஹீலர் பாஸ்கரின் படைப்புகள்...**

1. கற்றது கை மண் அளவு.
2. தீது எங்க ஏரியா...
3. மூக்குல தீழுத்து வாயில விடு.
4. அறிவுகெட்ட அண்ணாமலை
5. உள்ளங்கையில் திருதயம்.
6. திறைவன் அனுமதித்தால்.

ஹில் பாஸ்கரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
29.03.2015	சென்னை	+91 99623 94949, 98842 61626
04.04.2015	தஞ்சாவூர்	+91 93602 47788
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
16.05.2015	திண்டிவனம்	+91 99432 23236, 99629 94992
17.05.2015	நாகர்கோவில்	+ 91 99528 39378
24.05.2015	தூத்துக்குடி	+ 91 95664 06638
31.05.2015	வேலூர்	+91 99447 85803
27.06.2015	நாமக்கல்	+91 9944221007, 98424 52508
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

ஏப் 03 - 07 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
ஏப் 15 - 19 வரை	சென்னை	+91 99520 82745
ஏப் 17 - 21 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
மே 01 - 05 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
மே 08 - 05 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
மே 15 - 19 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
மே 22 - 26 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
ஜூன் 12 - 16 வரை	சென்னை	+91 99520 82745
ஜூன் 26 - 30 வரை	சென்னை	+91 99520 82745
ஜூலை 19 - 23 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 - 641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா

போன் : **99442 21007, 98424 52508**

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

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

சந்தா விண்ணப்பப் பழுவம்

(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

பணம் செலுத்திய நாள்
 செலுத்திய தொகை

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

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

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

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

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

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரி ஐயா 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 வீடுகளுக்கு



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 கைகொடுத்த 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,
உறவினர் பரஸ்கார்

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.

கோவை பெர்க்ஸ் பள்ளி வளாகத்தில் மூன்றாவது முறையாக

26.04.2015 ஞாயிற்றுக்கிழமை

3000 பேர்களுக்கும் மேல் திரளாக கலந்துகொள்ளும்
பிரம்மாண்ட நிகழ்ச்சி

அனாடமிக் நெரயி ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்



சர்க்கரை மற்றும் அனைத்து நோயாளிகளும் சிகிச்சை முடிந்த அடுத்த வினாடி முதல் எல்லா இனிப்புகள், பழங்கள், எண்ணெய் பலகாரங்கள், மனதுக்கு பிடித்த எல்லா உணவுகளையும் வாழ்க்கை முழுவதும் தாராளமாக சாப்பிடலாம். உப்பு, புளி, காரம் குறைக்கத் தேவையில்லை. பத்தியமும் இல்லை. ஒரே ஒரு முறை சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் போதும் இரண்டாவது முறை சிகிச்சை எடுக்க அவசியம் இல்லை. இந்த சிகிச்சைக்கு நோயாளிகள் மொத்தம் ஆறு மணி நேரம் செலவு செய்தால் போதும்.

அனுமதி இலவசம்

தேநீர் மற்றும்
மதிய உணவு உட்பட ...

இடம் : பெர்க்ஸ் பள்ளி வளாகம், கோயமுத்தூர்

நேரம் : 9.30am 4.00pm

முன்பதிவுக்கு : +91 75027 66999, +91 81481 25060, +91 75028 66999



ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நேரடி பயிற்சி வகுப்பு
ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு அனாடமிக் நெரயி பயிற்சி

17-04-2015 முதல் 21-04-2015 வரை

இயற்கை சூழலில் ஐந்து நாட்களும் தங்கியிருந்து
பயிற்சி பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

இந்த பயிற்சி வகுப்பின் சிறப்பம்சங்கள்

- ❖ எண்ணம்போல் வாழ்க்கை
- ❖ உற்பயிற்சி யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி
- ❖ அக ஒளி தியானம்
- ❖ வாய்று இலை குளியல்
- ❖ மூக்கு, வாய், குடல் சுத்தம்
- ❖ இயற்கை உணவு
- ❖ அறுசுவை உணவு

இடம் : **நீஷ்டை** சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ.1, லட்சுமி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுத்தூர்,
கோயம்புத்தூர் - 641042. தமிழ்நாடு, இந்தியா.

முன்பதிவு அவசியம் தொடர்புக்கு :
8870666966

நன்கொடை ரூ. 5000/-

திருமண வரவேற்பு அழைப்பிதழ்

அன்புடன்
அழைக்கிறோம்..



மணமக்கள்:

சிரஞ்சீவி. **S.S. ஹீலர் பரீஸ்கர்** B.E, BASM, D ACCU.

சௌபாக்கியவதி. **K. செல்வத்திரி** BA, Hons

நாள்: 07.06.2015, ஞாயிற்றுக்கிழமை

நேரம்: காலை 9.00 மணிமுதல் இரவு 9.00 மணிவரை

இடம்: **நீஷ்டை** (சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்),
சாந்தி ஆசிரமம் அருகில் நெ.1, லட்சுமி நகர், (முன்னாள் சுந்தரி முதியோர் இல்லம்)
பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர்,
கோயம்புத்தூர் 641 042, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

திருமண வரவேற்பு விழாவிற்கு தாங்கள் தங்கள் சுற்றமும் நட்பும் சூழ வந்திருந்து
மணமக்களை வாழ்த்தியருள அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

தொடர்புக்கு: 962949799, 9629519338, 9688910346, 9688910454