

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



முதுபுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 3

ஆரோக்கியம் - 1

ஆகஸ்ட் : 2015

## தேவதையா சூரியக்கொழுவரா?



சென்னைப் போஸ் வாழ்க்கை

# ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...



என்.ஜி.எம். கல்லூரி 04.07.2015  
பொள்ளாச்சி.



05.07.2015 பெங்களூர்.



12.07.2015 திருவள்ளூர்



12.07.2015 கோயமுத்தூர்



12.07.2015 பள்ளிப்பாளையம்



12.07.2015 திருவண்ணாமலை



17.07.2015 திருச்செந்தூர்



18.07.2015 வடக்கன்குளம்



19.07.2015 நாகப்பட்டினம்



24.07.2015 கிருஷ்ணா கல்லூரி  
மாணவர்கள், கோவை



25.07.2015 கிருஷ்ணா கல்லூரி  
பேராசிரியர்கள், கோவை



26.07.2015 திருச்சி

ஐந்து நாள் வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்...



10.07.2015 முதல் 14.07.2015 வரை  
சென்னை



17.07.2015 முதல் 21.07.2015 வரை  
சென்னை



24.07.2015 முதல் 28.07.2015 வரை, கோவை.



# ஆசிரியர் மடம்

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

## சென்னைப்பேசு வாய்க்கை

### ஆசிரியர் குழு

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

# ஆசிரியர் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

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 சிசிச்சை” என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது [www.anatomictherapy.org](http://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 விசயங்கள் 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 : 3

ஆரோக்கியம் : 1

விலை : **ரூ. 35**

**அமைதியும் ஆரோக்கியமும்**  
மாத இதழ்

**வெளியீடு**

**கிரியா பப்ளிகேஷன்ஸ்**

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,

கோயம்புத்தூர் - 641 026.

தமிழ்நாடு, இந்தியா.

போன் : + 91 96290 32767

E-mail : [giriyyapublications@gmail.com](mailto:giriyyapublications@gmail.com)

Website : [www.giriyyapublications.com](http://www.giriyyapublications.com)



# தேவதையா ?

## ஆநீயக்கிடுவா?



- ஹீலர் பாஸ்கர்

**உங்களுக்கு 'ரெனோ' பிடிக்குமா? அல்லது 'அந்நியன்' பிடிக்குமா?**

அதாவது அந்நியன் என்றொரு திரைப்படம் சில வருடங்களுக்கு முன் வெளியானதை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். அந்த திரைப்படத்தில் கதாநாயகன் மூன்று கேரக்டர்களை மூன்றுவார். 1. ரெனோ, 2. அந்நியன், 3 அம்பி.

இப்பொழுது உங்களை ஒன்று கேட்கிறேன்.

கணவன், மனைவி இருவரும் ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். இந்த சமயத்தில் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை ரெனோவாக இருந்தால் பிடிக்குமா? அல்லது அந்நியனாக இருந்தால் பிடிக்குமா?



இந்த கேள்விக்கு எல்லோருமே என்ன பதில் சொல்வீர்கள்?

'ரெனோ' தான் பிடிக்கும் என்று ஒருமித்த குரலில் சொல்வீர்கள்!

இவ்வாறு கணவன், மனைவி இரண்டுபேருமே ரெனோவாக வாழ்வது எப்படி என்பதைத் தான் இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் நாம் கற்றுக்கொள்ளப்போகிறோம்.

கடந்த சிலவருடங்களாக என்னைச் சந்திக்கும் நபர்கள் பொதுவாக கேட்கும் மிக முக்கியமான கேள்வி இதுதான்.

என்னுடைய மனைவி அல்லது கணவன் அடிக்கடி கோபப்படுகிறார் அல்லது மூடிசியைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு 'உம்' என்று உட்கார்ந்து கொள்கிறார். அவர் எப்பொழுது இதுபோல நடந்துகொள்வார் என்றும் தெரியாது. எதற்கு இப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்கிறார் என்றும் தெரிந்து கொள்ள முடியாது. இதற்கு ஏதாவது தீர்வு இருக்கிறதா? என்று பலரும் என்னைிடம் கேட்கிறார்கள்.

ஆமாம்.

இந்தக் கேள்விக்கு எதைக்கே பல வருடங்களாக பதில் தெரியாமல் தான் இருந்தது. ஆனால் சமீபத்தில் இதற்கான பதில் கிடைத்தது.

இதற்கான தீர்வு இப்போது தான் கிடைத்தது.

எனவே யான் பெற்ற இன்பம் பெருக இவ்வையகம் என்பதைப் போல அந்தத் தீர்வினை

இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் உங்களுக்குத் தெரியப் படுத்த நாம் முடிவு செய்திருக்கிறோம்.



இருந்தால் உங்கள் கணவரையே நிரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் கட்டுரையில் பொதுவாக ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் சேர்த்துத்தான் கருத்துக்களை வெளியிடலுக்கிறோம்.

ஆணை அல்லது பெண்ணை தாங்கள்

எடுத்த ஒரு முடிவுக்கு வேலை செய்யும் பொழுதோ அல்லது இயங்கும் பொழுதோ அவர்கள் நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள். சந்தோசமாக உணர்கிறார்கள்.

இந்தக் கட்டுரையில் சில இடங்களில் உதாரணத்திற்க்காக கணவன் என்றும் சில இடங்களில் மனைவி என்றும் இடம் பெற்று இருக்கும்.

அந்த நேரத்தில் அவர்கள் தேவதையைப் போல் காட்சி அளிக்கிறார்கள். தேவர்களைப் போல நடந்து கொள்கிறார்கள்.

உடனே எல்லா பெண்களும் இப்படித்தான் என்று நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். அதே சமயத்தில் எல்லா ஆண்களும் இப்படித்தான் என்றும் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

ஆனால் ஒரு ஆணை அல்லது பெண்ணை தனது துணை எடுத்த முடிவிற்கு வேலை செய்யும் பொழுதோ அல்லது அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு நடந்துகொள்ளும் பொழுதோ அது அவர்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவர்களுக்கு அது கஷ்டமாக இருக்கிறது. 'போர்' அடிக்கிறது. கூடாக்கிறார்கள். 'டென்சன்' ஆகிறார்கள். அவர்களுக்குப் பிடிக்காமல் அந்தக் காரியத்தைச் செய்யும் பொழுதெல்லாம் அவர்கள் குறியக்கிடவியாகவோ அல்லது குறியக்கிடவனாகவோ மாறிவிடுகிறார்கள்.

ஒரு சில வீடுகளில் கணவனுக்கோ ஒரு சில வீடுகளில் மனைவிக்கோ நாம் இங்கு கட்டுரையில் குறிப்பிடுவதைப் போன்று குணங்கள் இருக்கலாம்.

பொதுவாக ஆண்கள் ஏதாவது ஒரு விசயத்தை தன் மனைவியிடம் கூறும்பொழுது நேரடியாக அதாவது வெளிப்படையாக அதைப்பற்றி கூறிவிடுகிறார்கள். ஒரே வார்த்தையில் கூறுகிறார்கள். திருக்குறள் போல கூறுகிறார்கள். 'சிப்பிளாக' கூறுகிறார்கள். அந்த விசயத்தை நீளமாக விவரித்துக் கூறுவது கிடையாது. அந்தச் செயலின் முடிவில் ஏற்படும் நன்மை, தீமைகளைப் பற்றி விரிவாகப் பேசுவது கிடையாது.

எனவே கட்டுரையினை இந்த சார்பும் இன்றி பொதுவாதாக வாசித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்றொரு முக்கியமான செய்தி என்னவென்றால் இந்தக் கட்டுரையில் கணவன், மனைவி என்ற வார்த்தைகளுக்கு பதிலாக துணை என்ற வார்த்தையை அதிகப் பயன்படுத்தப் போகிறேன்.

துணை என்ற வார்த்தையை எங்கெல்லாம் படிக்கிறீர்களோ நீங்கள் ஆணாக இருந்தால் உங்கள் மனைவியையோ அல்லது

பெண்ணாக

இந்த முடிவு எடுத்ததற்கு என்ன காரணம் என்று விளக்கமாகக் கூறுவது கிடையாது. இதுதான் ஒரு ஆணின் இயல்பு. ஆனால் இப்படி தான் எடுத்த முடிவை ஒரே வரியில் ஒரு பெண்ணிடம் அதாவது தன் மனைவியிடம் கூறும்பொழுதுதான் ஒரு விசயம் நடக்கிறது. அதாவது உலகில் எந்த ஒரு பெண்ணாக்கும் இப்படிப் பேசுவது பிடிப்பதே கிடையாது.

ஒரு பெண், ஒரு விசயத்தில் முடிவெடுக்கிறாள் எனில் நேரடியாக அதைத் தன் கணவனிடம் கூறுவது கிடையாது. அதை ஒரே வார்த்தையிலும் கூறுவது கிடையாது. திருக்குறள் போல இரண்டு வரிகளில் கூறுவது கிடையவே கிடையாது. சிறப்பினாகவும் கூற மாட்டார்கள்.

அந்த விசயத்தில் முடிவெடுப்பதற்கான காரணங்களை ஒவ்வொரு பாயிண்ட், பாயிண்டாக பேச ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அவர்கள் எடுத்த முடிவில் உள்ள நல்ல விசயத்தினைப் பற்றிப் பட்டியலிடும் பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

அந்த விசயத்தில் உள்ள நல்ல கெட்ட விசயங்களைப் பற்றித் திரும்ப, திரும்ப அந்த ஆணிடம் பேசிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இதுதான் ஒரு பெண்ணின் இயல்பு.

ஆனால் உலகத்தில் எந்த ஒரு ஆணாக்கும் இப்படிப் பேசுவது பிடிக்கவே பிடிக்காது.

ஆண்கள் மற்றுப் பெண்கள் மனோதத்துவத்தை அதாவது சைக்காலஜியை நான் ஏற்கனவே காதல் கலை (The Art of Loving) என்ற தலைப்பில் நிறையப் பேசியிருக்கிறேன். அதை ஏற்கனவே கேட்டவர்களுக்கு இந்த கட்டுரை இன்னும்



கலபமாகப் புரியும்.

ஒருவேளை அதைக் கேட்காதவர்கள் காதல் கலை (The Art of Loving) யு டியூப்பில் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஏற்கனவே அதைப் பற்றிப் பேசியிருந்தாலும் இந்தக் கட்டுரையில் மீண்டும் ஒருமுறை இலேசாக அதில் உள்ள சில விசயங்களை நினைவுப்படுத்த உள்ளேன். அப்பொழுதுதான் இந்த கட்டுரை புரியும்.

ஆண்கள் என்றாலே புத்தி. பெண்கள் என்றாலே மனது.

ஆண்கள் எப்பொழுதும் புத்தியில் இருந்து யோசிப்பார்கள்.

பெண்கள் எப்பொழுதும் மனதில் இருந்து யோசிப்பார்கள்.

மனதின் வேலை பிடித்தது. பிடிக்கவில்லை என்பதைப் பற்றி யோசிப்பது அதே சமயம் புத்தியின் வேலை நல்லது, கெட்டது என்பதைப் பற்றி யோசிப்பது.

பொதுவாக ஆண்கள் புத்தியை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறார்கள். மனதைப் பயன்படுத்துவது கிடையாது. எனவே தான் ஆண்களை மனசாட்சியே இல்லாதவர்கள் என்று பெண்கள் கூறுகிறார்கள்.

அதே சமயம் பெண்கள் மனதை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் புத்தியைப் பயன்படுத்துவது கிடையாது. எனவே தான் பெண் புத்தி பின் புத்தி என்று மற்றவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

சரி நாம் விசயத்திற்கு வருவோம். உதாரணமாக ஒரு ஆண் ஒரு விசயத்தில் முடிவெடுத்து விட்டால் அதைத் தன் மனைவியிடம் எப்படிச் கூறுவார் என்பதை பின் வருமாறு உதாரணங்கள் மூலம் அறியலாம்.



முதல் உதாரணம்

ஒரு கணவர் புதியதாக கார் ஒன்றை வாங்கவேண்டும் என்று முடிவெடுத்து விட்டால் அதை தன் மனைவியிடம் எப்படிச் கூறுவாரெனில் “ஏம்மா நமக்கு ஒரு கார் வாங்கலாம் என்று முடிவு செய்திருக்கிறேன். இந்த வாரத்தில் நாம் வாங்கிவிடலாம்”. அவ்வளவுதான் ஒரு வரியில் ஒரு பெரிய முடிவை அவர் கூறிவிடுவார்.

ஆனால் ஒரு பெண் கார் வாங்கவேண்டும் என்று முடிவெடுத்து விட்டால் தன் துணையிடம் “ஏங்க எனக்கு ஒரு கார் வாங்கிக் கொடுங்க எனக்கு கார் வாங்கலாம்னு ஆசைய இருக்கு” என்று கேட்பதே கிடையாது.

அதற்குப்பதிலாக (நான் இப்பொழுது பின் வருமாறு கூறுவதைப் போன்று) பாயிண்ட் பாயிண்டாகப் பேச ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

உதாரணமாகப் பேசுந்தில் சென்று கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் ‘ஏங்க பஸ்ஸில் போவது எவ்வளவு கஷ்டமாக இருக்கிறது இல்லீங்களா?’ என்று கூறுவார்கள்.

என்றாவது டாக்கஸிக்காக காத்திருக்கும் சமயத்தில் “டாக்கஸிக்கு எல்லாம் ஆகிற செலவு அதிகமாக இருக்கிறது இல்லீங்களா? விலைவாசி ஏறிடுச்சு இல்லீங்களா? டாக்கஸியில் போறதுக்கு பதிலா சொந்தமா ஒரு கார் வாங்கிட்டே போய் விடலாம்” என்று கூறுவார்கள்.

கோவிலுக்குச் செல்லும் பொழுது “ஏங்க இதுவே நமக்கு சொந்தமாக கார் இருந்தா நினைச்ச நேரத்துல கோவிலுக்கு வரலாங்க” என்று கூறுவார்கள்.

இவ்வாறு பெண்கள் எப்பொழுதும் ஒரு விசயத்தை நேரடியாகக் கூறாமல் மீண்டும் மீண்டும் அது சம்பந்தப்பட்ட விசயங்களைப் பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

இரண்டாவது உதாரணம்

குடி இருக்கும் வீட்டை மாற்றிக் கொண்டு வேறு இடத்திற்குச் செல்லலாம் என்று ஒரு ஆண் முடிவெடுத்திருந்தால் எப்படி சொல்வார் என்று பார்க்கலாம்.

அவர் தன் மனைவியிடம் சென்று “ஏம்மா இந்த வீடு சரியில்லை. வேறு வீடு மாற்றலாம் என்று நினைக்கிறேன். கூடிய சீக்கிரம் மாற்றிவிடலாம்” என்று ஒரே வரியில் கூறிவிட்டு சென்று விடுவார். இப்படிச் கூறுவது எந்தப் பெண்களுக்கும் பிடிக்காது.



இதே சமயத்தில் ஒரு பெண் தன் துணையிடம் எப்படிக்கூறுவாள் என்பதைப் பார்க்கலாம். ஒரே நேரத்தில் எல்லா பாயிண்டுகளையும் கணவனிடம் கூறிவிட மாட்டார். எப்பொழுதெல்லாம் வாய்ப்பு கிடைக்கிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் சிறுசிறு விஷயங்களை கணவனின் காதில் போட்டு வைத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

உதாரணமாக, “எங்க இந்த வீட்டில் காற்றோட்ட வசதியே இல்லீங்க” என்று கூறுவார்கள்.

மேலும் “எங்க இந்த வீட்டிலிருந்து குழந்தைகள் ஸ்கூலுக்கு போறதுக்கு ரொம்ப தூரமா இருக்குங்க. ஒருவேளை ஸ்கூலுக்குப் பக்கத்திலேயே வீடு நடுக்கு இருந்தா எவ்வளவு நல்லா இருக்கும்” என்று கூறுவார்கள்.

“இந்த வீடு ரொம்ப சூடாக இருக்குங்க” என்று கூறுவார்கள்.

“எங்க இந்த வீட்டில் பைப் டிரைவ் இன்ட் (வேலை செய்யலை) பண்ணவே மாட்டேங்குதுங்க” என்று கூறுவார்கள்.

“எங்க தரை ரொம்ப வடிக்குதுங்க” என்று சொல்வார்கள்.

இதுபோல வீடு மாற்றுவதற்குக் தேவையான விஷயங்களைப் பெண்கள் திரும்பத் திரும்பக் கூறி ஒரு ஆண் மனதில் யோசிக்கத் தூண்டுகிறார்கள்.

இதுபோல பல உதாரணங்களை நீங்கள் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

சிலர் வெளிநாட்டில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது தங்கள் சொந்த நாட்டிற்குத் திரும்பி வரவேண்டும் என்று ஆசைப்படட்டு இவ்வாறு முடிவுகளை எடுப்பதுண்டு.



சிலர் குழந்தைகளின் பள்ளியை மாற்றி வேறு பள்ளியில் சேர்த்து விடுவதற்கு இவ்வாறு பேசுவது உண்டு.

அதே போல வேலையை மாற்றுவது ஒரு சிதிமாவிற்கு செல்வது, புதிய வீடு வாங்குவது, புதிய நகை வாங்குவது என இவ்வாறு பல்வேறு விஷயங்களில் கணவனும், மனைவியும் தங்கள் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துகின்றனர். இதில் குறிப்பாக மனைதாபம் வருவதற்கும் சண்டை வருவதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது.

எனவே ஒரு கணவனுக்கும், மனைவிக்கும் எந்த இடத்தில் முரண்பாடு ஏற்பட்டு சண்டை வருகிறது என்று பார்க்கலாம்.

உதாரணமாக கணவர் தான் எடுத்த முடிவைப் பற்றித் தன் மனைவியிடம் ஒரே வார்த்தையில் கூறுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உலகில் உள்ள எந்த பெண்களும் கணவன் இவ்வாறு ஒரு விஷயத்தைக் கூறும்பொழுது அந்த விஷயம் தனக்குப் பிடித்திருக்கிறது அல்லது பிடிக்கவில்லை என்று ஒரே வார்த்தையில் சொல்வது கிடையாது.





அந்த நேரத்தில் 'சரிங்க நீங்க சொல்ற படியே ஆகட்டுங்க' என்று கூறிவிடுவார்கள்.

அதன் பிறகு திடீரென்று அவர் எடுத்த முடிவு தவறு என்று புரிய வைப்பதற்காக பாயிண்ட், பாயிண்டாக விசயங்களைக் கூறிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

இவ்வாறு சொல்லும் பொழுது ஒரு ஆணைக்கு அந்தப் பெண் மீது கோபம் வருகிறது.

ஒரு ஆண் தான் எடுத்த முடிவிற்கு தனது துணை மரியாதை கொடுக்கவில்லை என்று நினைக்கிறார். தனக்கு மதிப்பு கொடுக்கவில்லை என்று நினைக்கிறார். தனக்கு மதிப்பு இல்லை என நினைக்கிறார். மேலும் தனது மனைவியை திடீரே பிடித்தவள் என்று நினைக்கிறார். இவ்வாறு ஒரு ஆண் நினைக்கும் பொழுது அந்தக் குடும்பத்தில் சண்டை வருகிறது. பிறகு அது கோபமாக மாறுகிறது.

அதே போல ஒரு ஆண் தன் மனைவியிடம் ஒரே வார்த்தையில் தன் முடிவைப் போட்டு உடைக்கும் பொழுது எல்லாப் பெண்களுக்கும் கோபம் வருகிறது.

“இந்த மனுஷன் எதைக்குப் பிடிக்குமா? பிடிக்கவில்லையா என்று ஒரு வார்த்தை கூடக் கேட்காமல் அவரே முடிவெடுத்துவிட்டதாகக் கூறுகிறாள்” என்று அந்தப் பெண் ஆணிடம் கோபப்படுகிறாள். இந்தக் கோபம் சில நேரங்களிக்குப் பிறகு சண்டையாக மாறுகிறது.

எனவே புரிந்து கொள்ளுங்கள். நாம் எருக்கும் முடிவுக்கு நாம் வேலைசெய்யும் பொழுது நாம் தேவதை போல் காட்சி அளிக்கிறோம் அல்லது தேவர்களைப் போல காட்சியளிக்கிறோம்.

அதே சமயம் பிறர் எருக்கும் முடிவுக்கு நாம் வேலை செய்யும் பொழுது நாம் சூனியக் கிடவதாக அல்லது சூனியகிடவியாக மாறிவிடுகிறோம்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் தனது துணை எருக்கும் முடிவிற்காக தாங்கள் கட்டுப்பாட்டு வேலை செய்யும் பொழுது சூனியக்காரர்களாக மாறிவிடுகிறார்கள். அதன் பிறகு அந்தக் குடும்பத்தில் நிம்மதியாக அவர்களால் இருக்க முடிவதில்லை.

சில நேரங்களில் இது உச்சகட்டத்திற்குச் சென்று மிகப்பெரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடுகிறது.

சில சமயங்களில் 'டைவர்ஸ்' எனப்படும் விவாகரத்து வரை செல்வதற்கு கூட வாய்ப்பு இருக்கிறது.

சரி நாம் இப்பொழுது தீர்வுக்கு வருவோம். கணவன், மனைவி இருவரும் இவ்வாறான குண இயல்புகளைக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நாம் எப்படி அதற்குத் தீர்வு காண்பது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வோம்.

எனவே தயவு செய்து இந்த ஒரு ஆணை உங்கள் மனைவியிடம் ஒரு முடிவைக் கூறும்பொழுது, வெளிப்படையாக, நேரடியாக, சிம்பிளாக, திருக்குறள் போல ஒரே வரியில் உங்கள் கருத்தைக் கூறவேண்டாம். அதாவது மூகத்தில் அடித்தாற்போல கூறவேண்டாம். மூ த லி ல் உ ள் க ள் முடிவைப்பற்றி அமைதியாக உங்கள் துணையிடம் கூறங்கள். அதன் பிறகு அவரிடம் 'பர்மிஷன்' அதாவது அனுமதி கேளுங்கள்.



ஒருவேளை நீங்கள் கூறும் கருத்தை தனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று அவர் கூறிவிட்டால் தயவுசெய்து கோப்பபடாதீர்கள். சண்டையிடாதீர்கள். உடனே நீங்கள் இந்த முடிவு எடுத்தற்கான காரணங்களை அதாவது நல்ல விசயங்களை பட்டியலிட அதுவது ஒவ்வொரு பாயிண்டாக சொல்ல ஆரம்பியுங்கள்.

ஒரு பெண் எவ்வாறு தனக்குத் தேவையான விசயங்களை நேரடியாகக் கூறாமல் அதில் உள்ள நன்மைகளை மட்டுமே விவரித்துக் கூறிக்கொண்டே இருப்பாள் என்று நான் கூறினேனோ அதே போல் ஆண்களும் தான் எடுத்த முடிவில் உள்ள நல்ல விசயங்களை திரும்பத் திரும்ப தன் துணையிடம் கூறவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர்கள் புரிந்து கொண்டு ஆண்கள் எடுக்கும் முடிவிற்கு உதவி செய்வார்கள்.

நாம் சொல்லும் விசயங்களை அவர்கள் புரிந்துகொண்டு அவர்கள் சமாதானமாகி நமக்கு உதவி செய்வார்கள். அப்பொழுது தான் இந்த முடிவு முழு மனதுடன் அவர்களால்

செயல்படுத்தப்படும் அந்தக் குடும்பத்தில் நிம்மதியும் அமைதியும் நிச்சயமாக இருக்கும்.

அதே போல பெண்களே தயவுசெய்து உங்கள் முடிவை நேரடியாக உங்கள் துணையிடம் கூறாமல் பாயிண்டுகளை மட்டுமே பட்டியலிடும் கூறுவதை மூ த லி ல் நிறுத்தங்கள். ஏனெனில் உ ல கி ல் எ ன் த ஆண்க்குமே இவ்வாறு பட்டியலிடும் பேசுவது பிடிக்காது.

மூதலில் நேரடியாக உங்கள் விருப்பத்தைப் பற்றி சொல்லிவிட்டால் அதன்பிறகு அதில் உள்ள நல்ல கெட்ட விசயங்களைப் பற்றி கூறங்கள். அப்பொழுது இந்த ஆணாக இருந்தாலும் அதை ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.

பெண்கள் எப்பொழுதுமே வெட்டு ஒண்ணா, துண்டு இரண்டு என்பது போலப் பேசுவதே கிடையாது. இவ்வாறு பெண்கள் இந்த விசயத்தையும் இதுதான் எனக்கு பிடிக்கும். இது எனக்குப் பிடிக்காது என்பது பற்றி நேரடியாகக் கூறுவதன் மூலம் ஆண்கள் இந்த விசயத்தில் முடிவு எடுப்பது சுலபமாக இருக்கும். அதே சமயத்தில் வெளிப்படையாக பேசும் பெண்களை ஆண்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

அந்நியன் என்ற தமிழ் சினிமாவை பலரும் பார்த்திருப்பீர்கள். அதில் கதாநாயகன் மூன்று வித குணாதிசயங்கள் கொண்ட கேரக்டராக மாறுவார். அதில் உள்ள இரண்டு கேரக்டர்கள் முறையே 1. அந்நியன், 2. ரெனோ.



‘அந்நியன்’ என்ற கதாபாத்திரம் நல்லது கெட்டது பற்றி மட்டுமே ஆராய்ச்சி செய்யக்கூடிய பாத்திரம் இந்த பாத்திரத்தை புத்தி என்று கூறலாம். அல்லது ஆண் என்று கூறலாம்.

‘ரெமோ’ என்னும் கதாபாத்திரம் காதல் செய்யக்கூடிய பாத்திரம் இதற்கு புத்தியே கிடையாது. மனது மட்டுமே உள்ளது. இந்த பாத்திரம் பிடத்தது, பிடக்காதது பற்றி மட்டுமே ஆராய்ச்சி செய்யும் ஒரு பாத்திரம். இதை பெண்கள் என்று கூறலாம் அல்லது மனது என்று கூறலாம்.

கணவன், மனைவி உறவில் உங்களுக்கு அந்நியனைப் பிடக்குமா? அல்லது ரெமோவைப் பிடக்குமா? என்று கேட்டால் எல்லோரும் என்ன பதில் சொல்வோம்?

ரெமோ தான் பிடக்கும் என்று பதில் சொல்வோம்.

வியாபாரத்தில், அரசியலில் வேண்டுமானால் அந்நியன் சிறந்தவன்.

ஆனால் காதலிலும் குடும்பத்திலும் ரெமோ தான் சிறந்தவன்.

எனவே கணவனும் மனைவியும் 24 மணி நேரமும் ரெமோவாக இருக்க வேண்டுமெனில் தயவுசெய்து இப்பொழுது நாம் கூறுவதை சரி செய்யுங்கள்.

கணவன், மனைவி இருவருக்குள்ளும் ஒரு விசயத்தைப் பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டுமென்றால் இருவருக்கும் பிடத்த; சரி என்று ஒப்புக்கொள்ளும் விசயத்தை மட்டுமே செய்யுங்கள்.

1. உதாரணமாக ஒரு விசயத்தில் முடிவெடுக்கும் பொழுது அந்த விசயம் கணவனுக்கும் பிடக்கவில்லை மனைவிக்கும் பிடக்கவில்லை. கணவனுக்கும் நல்லது என்று தோன்றவில்லை மனைவிக்கும் நல்லது என்று தோன்றவில்லை என்றால் அந்த விசயம் குடும்பத்தில் செயல்படவதற்கு வரும்பொழுது இரண்டு அந்நியன்கள் சண்டையிடடால் எப்படி இருக்கும்?

கற்பனை செய்து பாருங்கள்  
டிகப் பெரிய சண்டையாக இருக்கும்.

2. ஒருவேளை ஒருவருக்குப் பிடத்து மற்றவருக்குப் பிடக்கவில்லை. ஒருவர் நல்லது என்று கூறுகிறார். மற்றவர் கெட்டது என்று கூறுகிறார். இந்த மாதிரி ஒரு சிக்கலில் ஒரு விசயம் குடும்பத்தில் அரங்கேறும்பொழுது அது என்ன மாதிரி விளைவை ஏற்படுத்தும்? கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

ஒரு அந்நியனும், ஒரு ரெமோவும் இருப்பார்கள். அதாவது ஒரு தேவதையும் ஒரு கயூனியக்காரனும் இருப்பார்கள். இப்பொழுது சண்டை மீடியமாக (மிதமாக) இருக்கும்.

3. ஒருவேளை இருவருக்கும் பிடத்த நல்லது என்று இருவரும் கூறக்கூடிய விசயம் ஒரு குடும்பத்தில் நடப்பதாக இருந்தால் அதன் விளைவு எப்படி இருக்கும்.

கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

இரண்டு தேவதையுமும், இரண்டு



ரெமோக்கலும் சேர்ந்து வாழ்வதைப் போல் இருக்கும்.

யோசித்துப்பாருங்கள்! இது எப்படி இருக்கும் தெரியுமா?

கம்மா 'குற்றத்து' இருக்கும். லவ்+லவ்ந்து இருந்தா எப்படி இருக்கும்? லவ்வோ லவ்ந்து இருக்கும்.

எனவே குடும்பத்தில் கணாவன், மனைவி இருவரும் சரி என்று ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய விஷயத்தை உடனடியாக அறங்கேற்றுங்கள்.

ஒருவருக்குப் பிடித்த மற்றவருக்குப் பிடிக்காத ஒரு விஷயத்தை உடனே செயல்படுத்திற்றுக் கொண்டுவராமல் இருவரும் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

அந்த விஷயத்தில் உள்ள நல், கெட்ட, பிடித்த, பிடிக்காத விஷயங்களை இருவரும் மீண்டும் மீண்டும் பேசிக்கொண்டே இருங்கள். முடிவு மட்டும் எடுக்க வேண்டாம்.

கோர்ட்டில் எப்படி வக்கீல்கள் இருதரப்பிலும் வாதாடுகிறார்களோ அதுபோல நீங்களும் கோர்ட்டில் வாதாடுவதைப்போல கற்பனையாக நினைத்துக் கொண்டு நீங்கள் இருவரும் வாதாடுங்கள். பேசிக்கொண்டே இருங்கள்.

எப்பொழுது இருவருக்கும் ஒரே முடிவு சரியானது என்று தீர்மானிக்கிறீர்களோ அதை நிறைவேற்றுங்கள்.



சில நேரங்களில் நீங்கள் எடுத்த முடிவு தவறு என்று நீங்கள் உணரும் பொழுது வெட்கம், மானம் பாராமல் தயவு செய்து உங்கள் துணை எடுக்கும் முடிவிற்கு சம்மதம் தெரிவியுங்கள்.

கணாவன், மனைவி உறவுக்குள் வெட்கம், மானம், மரியாதை பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதைதயவுசெய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சில விஷயங்களில் நாம் எடுக்கும் முடிவுக்கு நமது துணை ஒப்புக் கொள்ளுவார்கள் என்பதை ஓபபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எனவே இறுதியாக நாம் என்ன கூறுகிறோம் என்றால் இந்தக் கட்டுரையை மீண்டும் முதலில் இருந்து படியுங்கள். அப்பொழுது தான் நாம் என்ன சொல்ல வருகிறோம் என்பது நன்றாக புரியும்.

அதாவது ஆண்கள் முடிவை உடனே தெரிவிக்க வேண்டாம்.

பெண்கள் முடிவை தாமதமாக தெரிவிக்க வேண்டாம். ஆண்கள் மெதுவாக தங்களது முடிவுகளைச் சொல்லுங்கள்.

பெண்கள் வேகமாகத் தங்களது முடிவுகளைச் சொல்லுங்கள்.

இருவருக்கும் ஒத்துக்கொள்ளக் கூடிய விஷயங்களை உடனடியாக நிறைவேற்றுங்கள். முரண்பாடு உள்ள விஷயங்களைப் பேசுவார்த்தை நடத்தி தீர்வு



காணாமலாகும். இருவரின் யாராவது ஒருவர் விட்டுக் கொடுத்துப் போவதைப் பின்பற்றுங்கள். பிறகு அந்த விசயத்தை அரங்கேற்றங்கள்.

இரண்டு தேவதைகள் ஒன்றாக வாழ்வதற்கான கலைஇதுதான்.

இந்த விசயத்தை நான் எப்படிக்கற்றுக் கொண்டேன் என்பது

ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை.

சில நாட்களுக்கு முன்பு எனது நண்பர் ஒருவர் என்னைத் தொடர்புகொண்டார். அவருக்கு சில சிக்கல்கள் இருப்பதாகவும், அதற்கு சரியான தீர்வு வேண்டும் என்று கூறி என்னைத் தொடர்புகொண்டார்.

அந்த நண்பர் இந்தியாவில் வசித்து வருபவர். அவர் சில மாதத்திற்கு முன்பாக சிங்கப்பூர் பெண் ஒருவரை திருமணம் செய்து கொண்டார். அந்தப் பெண் சிங்கப்பூரில் ஒரு சாஃப்ட்வேர் கம்பெனியில் வேலை செய்து கொண்டு பெரிய இலக்கத்தில் நல்ல சம்பளம் வாங்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்.

எனது நண்பரோ, இந்தியாவில் ஒரு சேவை அமைப்பைத் துவங்கி நடத்தி வருகிறார். அவரிடம் பெரிய அளவில் பண வசதி ஏதும் இல்லை. ஆனால் சமுதாயத்தில் அவருக்கு நன்மதிப்பும், நற்பெயரும்,



புகழும், மரியாதையும் நிறைய இருக்கிறது. அவருக்குப் பணத்தின் மீது பெரிய ஆசை ஒன்று கிடையாது. சேவை செய்வதை மட்டுமே இலட்சியமாகக் கொண்டு வாழ்ந்து வருபவர்.

எனது நண்பர் தன் மனைவியிடம் திருமணத்திற்குப் பிறகு நாம் இருவரும் ஒன்றாக இருந்தால் தான் நல்லது. எனவே நீ உனது வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு வா. இந்தியாவில் செட்டிமென்ட் இடமில்லை என்று கூறி இருக்கிறார். இவ்வாறு ஒரே வார்த்தையில் கூறியதால் அந்தப் பெண்ணை 'சரிங்க ராமன் இருக்கும் இடம் தான் சீதைக்கு அயோத்தி' என்ற வார்த்தைகளைக் கூறி "நான் எனது வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு இந்தியாவிற்கு உங்களுடன் வந்துவிடுகிறேன்" என்று கூறி இருக்கிறார்.

எனது நண்பரும் அவர் சொன்ன வார்த்தைகளை அப்படியே நம்பிக் கொண்டு பற்பல கற்பனைக் கதைகளுடனும் கோடடைகளுடனும் மனதில் மகிழ்ச்சியுடன் அப்பெண்களை திருமணம் செய்து கொண்டார்.

எனது நண்பரும் பணம் நமக்குப் பெரியதாக தேவையில்லை. அன்பான மனைவியுடன் அமைதியாக, நிம்மதியாக வாழ்ந்தாலே போதும் என்று நினைத்து அதற்கான வேலைகளைச் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டார்.

திருமணமும் இனிதே நடந்து முடிந்துவிட்டது. இந்த இடத்தில் தயவு செய்து ஒரு விசயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அந்தப் பெண் தன் கணவர் வேலையை ராஜினாமா செய்யச் சொன்னவுடன் 'சரி' என்று ஒரு

வார்த்தையில் கூறியிருக்கிறார். ஆனால் உண்மையிலேயே அந்தப் பெண்ணுக்கு வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு வருவதற்கு விருப்பமில்லை. ஆனால் அந்தப் பெண் அதுகுறித்து வாயைத் திறக்கவே இல்லை.

பொதுவாக சில ஆண்களுக்கு சில பெண்களுக்கும் இது போன்ற தொடுகுணம் இருக்கும். ஒரு சில பேருக்குத் தில் அடித்தாற்போல் ஏன்னால் அதைக் கூறிவிட முடியாது என்று கூறுவார்கள்.

சில பேர் ஏன் சொல்வது கேட்பது என்று கூறுகிறேன். நான் ஏன் வடிக்கு இழுக்கிறேன் என்று உண்டு.



திடீராக நீ நான் ஏன் இப்பொழுது சரி பிறகு போகப் போக உன்னை நினைப்பவர்களுடன்

இதில் நீங்கள் எந்த ரகம் என்று நீங்களே முடிவு செய்துகொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு அந்தப் பெண் வாய் வார்த்தையால் மட்டும் சரி என்று கூறி இருக்கிறார். ஆனால் உள்ளே ஐக்கொண்டிருந்தது அதற்கு நேர்மாறான விசயம்.

அதன் பின்னர் அந்தப் பெண் தினமும் என் நண்பரிடம் பேசும் பொழுதெல்லாம் ஒவ்வொரு பாயிண்டாக கூறிக்கொண்டே வந்திருக்கிறார்.

உதாரணமாக “சிங்கப்பூர் ரொம்ப சுத்தமா இருக்குங்க. ஆனால் இந்தியாவில் சுத்தமே இல்லீங்கா.”

மேலும் “சிங்கப்பூரில் எல்லா இடங்களிலும் ஏ.சி. இருக்கும். ஆனால் இந்தியாவில் அப்படி இல்லீங்க.”

மேலும் “சிங்கப்பூரில் ரொம்ப நீட்டா, அமைதியா இருக்குங்க ஆனால் இந்தியாவில் குப்பையாக எங்கு திரும்பினாலும் ஒரே பொல்யூசனாக இருக்குங்க.”

மேலும் “சிங்கப்பூரில் எல்லா இடத்திலும் Wifi கணைக்கென் இருக்குங்க. இந்தியாவில் அப்படி இல்லீங்க.”

மேலும் “சிங்கப்பூரில் எங்கும் ஹாரன் சவுண்டு கேட்காதுங்க. ஆனால் இந்தியாவில் எங்கு பார்த்தாலும் நாய்ஸ் (Noise) அதிகமாக இருக்குங்க. ஹாரன் சுத்தமாக கேட்கக் கொண்டே இருக்குங்க. நிம்மதியாகவே இருக்க முடியாதுங்க.”

இவ்வாறு அந்த பெண் ஒவ்வொரு நாளும் சிங்கப்பூரை பற்றி உயர்வாகவும், இந்தியாவைப் பற்றித் தாழ்வாகவும் தினமும் கூறிக்கொண்டே வந்திருக்கிறார்.

இப்படிப் பலப்பல காரணங்கள் கூறி வேலையை ராஜினாமா செய்யாமல் அவர் வேலையில் தொடர்ந்து இருந்து வந்திருக்கிறார்.

இது எதை நண்பருக்கு கோபத்தை உண்டாக்கிவிட்டது



ஆரம்பத்தில் நான் வேலையை ராஜினாமா செய்து விட்டு வரச்சொன்னபோது ஒப்புக்கொண்ட பெண் இப்பொழுது வரமாட்டேன் என்று கூறும் பொழுது அதைக் கு அவ ம ரி ய ர த த ய ஏற்படுத்திவிட்டதாக அவர் மீது கோபம் கொண்டார்.

அந்தப் பெண் இவ்வாறு நடந்து கொண்டது தன் மீது அவருக்கு மரியாதை இல்லையோ என்கிற கோணத்தில் யோசித்த பொழுது அவருக்கு கோபம் மேலும் ஏற்பட்டுவிட்டது.

சில காலத்திலேயே இந்த கோபம் சண்டையாக மாறிவிட்டது. இந்த சண்டை நாளுக்கு நாள் வலுப்பெற்று உச்சகட்ட சண்டையாக மாறும் சமயத்தில் எதை நண்பர் ஆக்ரோசமாக, கோபமாகத் திட்ட அந்தப் பெண் தை வேலையிலிருந்து ராஜினாமா செய்யவைத்திருக்கிறார்.

இவ்வாறு கட்டாயப்படுத்தி அவரை ராஜினாமா செய்ய வைத்ததால் அந்தப் பெண் அடுத்த வினாடியிலிருந்து க்யூனியக் கிடவியாக மாறிவிட்டார்.

இந்த இடத்தில் ஒரு விசயத்தைக் கவனித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்தக் கதையில் ஒருபெண் க்யூனியக் கிடவியாக மாறியிருக்கிறார். ஆனால் பல வீடுகளில் ஒரு பெண் வலுக்கட்டாயமாக ஒரு ஆணை முடிவெடுக்க நிர்பந்திக்கும் பொழுது அந்த ஆண் க்யூனியக்கிடவனாக மாறிவிடுவான் என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் கதையில் ஒரு பெண் க்யூனியக் கிடவியாக மாறிவிட்டாள் என்று கூறியவுடன் மாதர் சங்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் நீ பெண்களை

அவமானப்படுத்தி விட்டாய் என்று என்னை யாரும் சண்டைக்கு வரவேண்டாம்.

இந்தக் கதையில் தான் ஒரு பெண் க்யூனியக் கிடவியாவதைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறேன். ஆனால் பல இடங்களில் ஆண்கள் க்யூனியக்கிடவர்களாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள் என்பதை நான் இந்த இடத்தில் கூறக்கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

அதன்பிறகு அந்தப் பெண் என் நண்பருக்கு டூத்தம் கொடுப்பதை நிறுத்தியிருக்கிறார்.

அடிக்கடி 'ஐ லவ் யூ' என்று சொல்லி வந்ததை நிறுத்தியிருக்கிறார்.

குட மானிங், குட தைட் என்ற மெசேஜ்கள் கூட அனுப்பவில்லையாம்.

மேலும் க்யூனியக்கிடவியாக மாறிய அடுத்த வினாடி முதல் அவர் பேசுவது செய்வது எல்லாமே எதிர்மறையாக (நெகட்டிவாக) இருந்திருக்கிறது.

உதாரணமாக என் நண்பரைப் பற்றி "உங்களுக்கு தொப்பை அதிகமாக இருக்கிறது. நீங்கள் அடிகாசம் இல்லை" என்று கூறி இருக்கிறார்.



உங்கள்தலையில் நிறைய வெள்ளைமுட்டிகள் இருக்கிறது. நீங்கள் கிடவன் போல் இருக்கிறீர்கள் என்று கூறியிருக்கிறார்.

“உங்கள் முகம் கருப்பாக இருக்கிறது. பார்ப்பதற்கு அசிங்கமாக இருக்கிறது. நன்றாக சோப்பு போட்டுக் குளியுங்கள்” என்று கூறியிருக்கிறார்.

இவ்வாறு நீங்கள் மிகவும் அடக்கா இருக்கிறீர்கள்.

‘ஐலவ்யூ’

“நீங்க ராசா மாதிரி இருக்கீங்க” என்று கூறிய அதே வாயில் திடீரென ஓரே நாளில் அதற்கு நேர்மாறாக பேச ஆரம்பித்திருக்கிறார்.

வித்தியாசமாக நடந்து கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கிறார். எல்லாமே எதிர்மறையாக தலைகீழாக மாறிவிட்டதைக் கண்டு என் நண்பருக்கு ஓரே ஆச்சர்யமும் அதிர்ச்சியும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இந்த சமயத்தில் என் நண்பருக்கும் அவரது மனைவிக்கும் கோபம் டென்சன் எல்லாமே அதிகரித்துவிட்டது.

சந்தோசம் இல்லை  
காதல் இல்லை.

இந்த நேரத்தில் தான் அந்த நண்பர் என்னைத் தொடர்பு கொண்டார்.

“இதற்கு நான் என்ன செய்யவேண்டும் இந்தப் பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வு வேண்டும்” என்று என்னைக் கூப்பிட்டார்.

நான் அந்த நண்பருக்கு சில விசயங்களை கூறியிருந்தேன்.

நான் ஆரம்பத்தில் அவருக்கு சில ஐடியாக்களைக் கொடுத்தேன். ஆனால் அது அவருக்கு உதவவில்லை. ஏனென்றால் நான் எதைக்குத் தெரிந்த ஐடியாக்களை அவருக்குக் கொடுத்தேன். அதனால் அது அவருக்கு உதவவில்லை.



அதன் பிறகு தான் நான் இப்பொழுது கூறிய தேவையா? க்யூனியா கிடவனா? என்கிற இந்த விசயத்தை நான் கற்றுக் கொண்டேன்.

நான் கற்றுக் கொண்டதை அப்படியே அவருக்கும் சொன்னேன்.

நான் இதை யாரிடம் கற்றுக் கொண்டேன். தெரியுமா?

மலேசியாவில் வசிக்கும் ரஜினி என்னும் நபரிடமிருந்து கற்றேன்.

எனது நண்பர் தனது பிரச்சனையை என்னிடம் கூறும் பொழுது நானும் ரஜினி என்னும் நபரும் மலேசியாவில் காரில் சென்று கொண்டிருந்தோம்.

ரஜினி என்பவர் மலேசியாவில் கிளாங் என்ற ஊரில் வசித்து வருகிறார். அவர் ஒரு மிகப்பெரிய வியாபாரி.

கடந்த நாளுக்கு ஆண்டுகளாக மலேசியாவில் நமது

அனாடமிக் தெரபி நிகழ்ச்சியை நடத்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்து வருபவரும், முகன் முதலாக மலேசியாவில் நமது நிகழ்ச்சியை நடத்த என்னைஅங்கு அறிமுகப் பருத்தியவருமான திருமதி. முத்தம்மா அவர்களின் மகன்தான் இந்த ரஜினி.

இந்த ரஜினி மிகப்பெரிய பிசினஸ் மேக்டை. இவர் தான் இந்த தேவதையா? சூனியக்கிடவனா என்ற விசயத்தை எதைக்குப் புரிய வைத்தவர். ஆனால் அவர் இதில் எதைக்கு சில விசயங்களை மட்டுமே கூறினார். அதனை நான் எதைக்குள்ள பல வருட அனுபவங்களையும் நான் படித்த பல புத்தகங்களையும் இதுவரை நான் சந்தித்த பல தரப்பட்ட மக்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களையும் விசாரித்து ஒன்றுசேர்த்து ஆராய்ச்சி செய்து விளிவான ஒன்றாக அதை நான் மாற்றிவிட்டேன்.

எதைக்கு இந்த விசயத்தைப் புரிய வைத்த அதற்கு எதைக்கு கீ வேண்ட கொடுத்த பெருமை ரஜினியை மட்டுமே சேரும்.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு நானும் எதை காதலியும் சில பிரச்சனைகளால் சண்டையிட்டோ, அவஸ்தைப் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுதெல்லாம் இதே ரஜினி என்பவர் என்னைப் பார்த்து ஏனையாகச் சிரித்து இதை யெல்லாம் ஒரு பிரச்சனையாக ருத்துக்கிறதா? இதற்கெல்லாம் ஏனங்கய்யா கவலைப்படுறீங்கா என்று கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

ஆனால் வேடிக்கை என்னவென்றால் இப்பொழுது அவர் வாழ்க்கையிலும் இதுபோல பல வித சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு

பின்னர் அதிலிருந்து வெளியே வந்து தற்போது முழு நேரமாக காதல் ஆராய்ச்சியில் இறங்கியிருக்கிறார்.

எனவே இந்த விசயத்தை எதைக்குப் புரிய வைத்த பிசினஸ் மேக்டை ரஜினி என்பவருக்கு இந்த நேரத்தில் நான் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்த விசயத்தை சிங்கப்பூர் தம்பதிகளுக்கு நான் கூறியவுடன் அவர்கள் இந்த விசயத்தைப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

தற்போது இந்த சிங்கப்பூர் தம்பதிகள் நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள். இருவரும் எதைக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துள்ளனர்.

எனவே இந்த உலகத்தில் நல்லவர்கள், கெட்டவர்கள் என்று யாரும் இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

புரிந்தவர்கள், புரியாதவர்கள் என்று மட்டுமே இருக்கிறார்கள்.

எனவே உலகில் யாரிடமும் எந்த விசயத்திற்காகவும் கோபம், சினம் கொள்ளாமல், அவர்களை குழந்தைகளாய் பாவித்து அவர்களுக்குப் புரியவில்லை என்று





நீதைத்து புரிந்து கொண்டால் நமக்கு அவர்களிடம் அன்பு, கருணை மட்டுமே ஏற்படும் என்பதே உண்மை.

ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் கருத்துக்களை புரிய வைத்து தெரிய வைத்து நிரம்பதியாக வாழ்வோமாக!

தயவுசெய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்!

நான் கடந்த 2015 ஜூன் 7ம் தேதி மலேசியாவை சேர்ந்த பள்ளி ஆசிரியை ஒருவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டேன்.

அவர் தன் வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு இன்னும் இரண்டு மாதங்களில் இந்தியாவில் வந்து என்னுடன் இல்லை

வாழ்வைத் துவங்க இருக்கிறார் என்பதை இந்த நேரத்தில் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

எனது நண்பர் மற்றும் அவரது சிங்கப்பூர் மனைவி ஆகியவர்களைப் பற்றிய விசயத்தை உங்களிடம் கூறினேன் அல்லவா

“அது சத்தியமான உண்மை சம்பவமொன்றாகே”

“புத்திசாலியான இருக்கிறவங்க புரிஞ்சிக்கங்கோ”

எனவே தேவதைகளாக வாழ்வோம்!

தேவர்களாக வாழ்வோம்!

நிரம்பதியாக வாழ்வோம்.!

வாழ்க வையகம் !! வாழ்க வளமுடன் !!!

ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடலிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன், கோவை.



செப் 7-12  
அக் 5-10  
நவ 2-7  
டிச 7-12

## நாலுமாயோகா

ஆறு நாட்கள் சிறப்பு பயிற்சி வகுப்பு

உடலையும், மனதையும் எளிய வழிகளில் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் எளிதாக

செய்யும் செயல்முறைப் பயிற்சிகள்.

காலை 6.30 - 8.00 வரை  
மாலை 7.30 - 9.00 வரை

பயன்பெற வாய்ப்பு!

நன்கொடை

ரூ. 500/-

(மூலிகை தேநீர் உட்பட)

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்:

ஆல்பா தீயானம் மையம்

343, 17வது கிராஸ் ரோடு, 22ம் தெரு, சந்தியா பாபு மருத்துவமனை அருகில், TNHB வள்ளலார் சதுவாச்சாரி, வேலூர்

முன்பதிவு அவசியம் தொடர்புக்கு:

+91 94444 65292

# காது வல்க்கு

## வேப்ப

## எண்ணெய்

## வைத்தியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

அரிப்பு அதுடன் சேர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இத்துடன் காது சரியாகக் கேட்காமலிருக்கிறது. எனவே அவர் உடனடியாக ஆங்கில 'அலோபதி' மருத்துவத்தை நாடிச் சென்று இருக்கிறார்.

அந்த மருத்துவத்தில் காதைப் பரிசேதித்த மருத்துவர்கள், இது தவறஸ் பங்கஸ் அல்லது பாக்கீரியா அட்டாக் என்று கூறியிருக்கின்றனர். அதாவது நடுது காதில் மஞ்சள் நிறத்தில் மெல்லு போன்ற ஒரு திரவம் உற்பத்தியாகிக் கொண்டே இருக்கும். அது உற்பத்தியானால் தான் காதுகள் சுத்தமாக இருக்கும். காற்றின் வழியாக உடலைப் பாதிக்கும் கிருமிகள், நுண்கிருமிகள், தவறஸ் மற்றும் பூஞ்சைகள் போன்றவை காதுகள் வழியே நுடையுப் பொழுது இந்த மஞ்சள் நிற மெல்லு வடிவ திரவம் தான் காதைக் காப்பாற்றி கொண்டிருக்கிறது.

இந்த மஞ்சள் திரவத்தினை ஆங்கிலத்தில் 'செரிபம்' என்று அழைக்கின்றனர். இது சுரக்கவில்லை என்று கூறி அதற்கு ஒரு பெயரை ஆங்கிலத்தில் வைத்து அவருக்கு வைத்தியம் பார்த்திருக்கின்றனர்.

அலோபதி மருத்துவம் மட்டுமன்றி பல்வேறு விதமான மாற்று மருத்துவ முறைகளுக்கும் இவர் சென்று பார்த்திருக்கிறார். ஆனால் பனிரெண்டு ஆண்டுகளாகப் பல்வேறு மருத்துவமுறைகளுக்கும் சென்றும் இவருக்குத் தீர்வு கிடைக்கவே இல்லை.

சமீபத்தில் இராணிப் பேட்டையைச் சேர்ந்த திரு. கே. பசுபதி ஐயா என்பவரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு மெயில் வந்தது.

அந்த மெயிலில் தனக்கு வந்த காதுவலியை பாரம்பரியமான வேப்ப எண்ணெய் மருத்துவமுறையைக் கொண்டு தன்னை எவ்வாறு குணப்படுத்திக் கொண்டார் என்பதைப் பற்றி அதில் விவரமாக எழுதி இருந்தார்.

வேப்ப எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றி அவர் குறிப்பிடும் விசயங்களை நான் இப்பொழுது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

திரு. பசுபதி ஐயா அவர்கள் பல வருடங்களுக்கு முன்பாக ஒரு அருவியில் குளிக்கச் சென்றிருக்கிறார். குளித்து முடிந்தவுடன் அவருடைய வலது காதில் ஒரு வலி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அது தானே சரியாகிவிடும் என்று பல நாட்களாக பொறுத்திருந்திருக்கிறார். ஆனால் வலி அதிகரித்துக்கொண்டே சென்றிருக்கிறது. காது வீக்கமும், காதில்

குறிப்பாக அலோபதி மருத்துவத்தில் பூஜ்ஜை, ஆன்டிபங்கஸ் மற்றும் ஆன்டிபாக்டீரியா மருந்துகளையும் இவருக்கு அளித்திருக்கின்றனர். ஆனால் எவ்வித முன்னேற்றமும் அவருக்கு இதனால் ஏற்படவில்லை.

மேலும் ஆன்டிபங்கஸ் டேப்லெட்ஸ் என்று சில வகை மருந்துகளையும் அளித்திருக்கின்றனர். ஆனால் எவ்வித முன்னேற்றமும் இன்றி வலி, வீக்கம், அரிப்பு ஆகியன மேலும் அதிகரித்துக் கொண்டே சென்றிருக்கிறது.

இந்த இடத்தில் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைக் கவனியுங்கள். அலோபதியில் அளிக்கப்படும் இந்த ஒரு மருந்தும் உடலுக்கு கெடுதலை மட்டுமே ஏற்படுத்தும் என்பதைத் தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு கொடுக்கப்படும் ஆன்டிபாக்டீரியல், ஆன்டிபங்கல் மருந்துகளும், மாத்திரைகளும் இவரது காதில் உள்ள மஞ்சள் நிற திரவத்தை உற்பத்தி செய்யும் மூல ஆதார அமைப்பை அகுவது உற்பத்தி மையத்தை அடைத்து விட்டன. இதனால் இவருக்கு பாதிப்பு அதிகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பின்னர் இயர் டிராப்ஸ் எனப்படும் காதில் ஊற்றுவதற்கான சொட்டு மருந்தை இவருக்கு அளித்துள்ளனர். அதை ஊற்றினால் மட்டுமே சற்று பிரச்சனை குறைந்தது போல் நிர்மதியாக இருக்கும். ஆனால் நாளடைவில்

காதில் ஊற்றும் இந்த சொட்டு மருந்துக்கு இவர் அடிமையாகிவிட்டார்.

இவ்வாறு காதுக்கு சொட்டு மருந்தும் சில ஆன்டிபங்கஸ் மற்றும் ஆன்டிபாக்டீரியா மருந்துகளையும் கொடுத்து இவற்றை வாடிநாள் முழுவதும் தொடர்ந்து சாப்பிடவேண்டும் என்று



மருந்துகளுக்கு நம்மை அடிமை யாக்குவதுடன் நமது காதுகளையும் மொத்தமாக செயலிழக்கச் செய்து விடுகிறார்கள் என்பதை இந்த இடத்தில் தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு 12 வருடமாக நமது காது வலியில் அவதிப்படும் கொண்டிருந்த இவருக்கு

ஒருநாள் நமது பாட்டி வைத்தியமான பாரம்பரிய நாட்டு மருத்துவ முறையில் காதுவலியை குணப்படுத்த முயற்சி செய்து பார்க்கலாம் என்று செய்து பார்க்கிறார்.

நாட்டு மருத்துவ முறையில் வேப்ப எண்ணெய் சிகிச்சையை செய்து பார்க்கலாம் என்று முடிவு செய்து அப்படியே செய்திருக்கிறார். அது உடனடியாக பலன் கொடுத்திருக்கிறது.

இந்த வேப்ப எண்ணெய் சிகிச்சையை எப்படி செய்யலாம் என்கிற விபரத்தைப் பார்க்கலாம்.

செய்முறை

வேப்ப எண்ணெயை தேவையான அளவு எடுத்துக் கொண்டு அருப்பில் நன்றாக



கூடு செய்யவேண்டும். பின்னர் அருப்பில் இருந்து அதை வெளியில் எடுத்துக்கொண்டு அதில் சிவப்பு மிளகாயை வரமிளகாய் உடைத்து அதை எண்ணெயில் போட வேண்டும்.

பிறகு தேவையான அளவு வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி அந்த எண்ணெயில் இடவேண்டும். மேலும் சிறிது நேரம் காத்திருந்து அந்த எண்ணெயை வடிகட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.



வடிகட்டிய பின்னர் இந்த எண்ணெயை சிறிதளவு எடுத்து காதில் ஊற்ற வேண்டும்.

தயவுசெய்து எண்ணெயை சுடச்சுட காதில் ஊற்றி விடாதீர்கள் அதே சமயம் மூலமையாக குளிர்ந்த நிலைக்கு செல்லும் வரை வைத்திருந்து பின்னர் காதில் ஊற்றவும் வேண்டாம். இளம் கூடாக அதாவது காது தாங்கும் அளவு கூடு உள்ள சமயத்தில் இதை காதில் ஊற்றலாம்.



வலது காதில் பிரச்சனை இருக்கும் பொழுது இது பக்கமாக தலையை சித்துக் கொண்டு வலது பக்கக் காதில் ஊற்ற வேண்டும்.

பின்னர் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் காத்திருக்க வேண்டும். பிறகு தலையை நேராக கொண்டு வந்து துணி அல்லது பஞ்சின் மூலம் நாம் காதை துடைத்து கொள்ளலாம்.

இந்த வேப்ப எண்ணெய் சிகிச்சையில் வேப்ப எண்ணெய், சிவப்பு மிளகாய் மற்றும் பூண்டும் சேர்ந்தால் இந்தக் கலவை காது தொடர்பான அதைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் அற்புதமான சர்வரோக நிவாரணியாக வேலை செய்கிறது. இந்தக் கலவை நமது காதில் மஞ்சள் நிறத்தில் உற்பத்தியாகும் திரவத்தின் மூலாதார அமைப்பை மீண்டும் வேலை செய்ய வைக்கிறது. மேலும் ஆன்டி பங்கஸ் ஆகவும், ஆன்டி பாக்டீரியலாகவும் ஆன்டி, வைரஸ்களாகவும் வேலை செய்கிறது.

இத்தோடு அல்லாமல் காதினுள் எதிர்பாராமல் நுடைந்து விட்ட ஏறுப்பு ஆகியவற்றைக் கொண்டு ஆன்டி ஆன்டாகவும் (Anti Ant) வேலை செய்கிறது மேலும் சிறு சிறு பூச்சிகள் காதினுள் நுடைந்துவிட்டால் அவற்றையும் கொண்டு ஆன்டி இன்செக்ட் (Anti insect) ஆகவும் வேலை செய்கிறது.

இவ்வாறு வேப்ப எண்ணெய், பூண்டு, சிவப்பு மிளகாயும் சேர்ந்த இந்த அற்புதமான மருந்து காதினுள் உள்ள எல்லா விதமான பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு கொடுத்து காதை ஆரோக்கியமடைய வைக்கிறது.

இந்த நேரத்தில் தயவு செய்து பட்சை (Buds) பயன்படுத்த வேண்டாம். மேலே குறிப்பிட உள்ளவாறு துணி அல்லது பஞ்சால் துடைத்தால் போதுமானது.

வேப்ப எண்ணெய்க்குப் பதிலாக சுத்தமான நல்ல எண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெயை அதாவது ஆமணக்கு

எண்ணெய் ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு பனிரெண்டு வருடமாக காது வலியால் அவதிப்பட்டருக் கொண்டிருந்த இவர் ஒரே நாளில் அப்பிரச்சனைக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்திருக்கிறார். அதற்கு உதவி செய்தது நமது பாரம்பரிய பாடலவைத்தியமான வேப்ப எண்ணெய் வைத்தியம்.

இந்த வைத்தியத்தை மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை செய்து வந்தால் வாடிநாளில் காதுகளுக்கு எந்த ஒரு நோயும் வரவே வராது. காது ஆரோக்கியமாக மட்டுமே இருக்கும்.

ஆனால் நமது பாரம்பரிய வைத்தியமான தாய்ப்பாலை கண்ணில் விடுவது, கழுதைப்பால் குடிப்பது, காதுக்கு வேப்ப எண்ணெய் ஊற்றுவது நக்கில் வேப்ப எண்ணெயை ஊற்றுவது போன்ற சிறந்த வைத்தியங்களை நமது தொலைக்காட்சி, பத்திரிக்கை, வானொலி மற்றும் இணையதளம் போன்ற அனைத்து ஊடகங்களிலும் தவறு என்று பிரச்சாரம் செய்து வருகின்றனர்.

மருந்து, மாத்திரை கம்பெனிகளிடமும் உலகை நசம் செய்து வரும் ரகசிய குரும்பமான இலுமினாட்டிக் குரும்பத்திடமும் பணம் பெற்றுக் கொண்டு பொதுமக்களுக்கு நல்ல விசயத்தைக் கெட்டவிசயமாகவும் கெட்ட விசயத்தை நல்ல விசயமாகவும் தொலைக்காட்சி, பத்திரிக்கை போன்ற ஊடகங்கள் வழியாக செய்தி பரப்பி வருகின்றன. நாம் உடனடியாக இதைத் தடுத்து நிறுத்தி பொதுமக்களுக்கு நல்ல விசயங்களை எடுத்துக் கூறவேண்டியது நமது கடமையாகும்.



திரு. பசுபதி

எனவே மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை வேப்ப எண்ணெய் வைத்தியம் செய்து நமது காதை சுத்தமாக ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வோம்.

இந்த வேப்ப எண்ணெய் சிகிச்சையை அனுபவமாகப் பெற்று நம்முடன் அதைப் பகிர்ந்து கொண்டவர் திரு. பசுபதி ஜயா அவர்கள்.

இவர் இருபது ஆண்டுகளாக ஏன்ஃபோர்ஸில் சர்ஜண்டாக வேலை பார்த்தவர். தற்போது இராணிப்பேட்டை பி.எச்.என்.எல்.ல் வேலை செய்து வருகிறார். இவருக்கு வயது 42 சொந்த குத்துக்குடி.

கடந்த சில வருடங்களாக முழு நேரமாக உடல் ஆரோக்கியம், ஆன்மீகம், மதம், ஜாதி, ஆரோக்கியம், ஜோதிடம், அரசியல் போன்ற பல்வேறு விசயங்களை ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார்.

இவரது ஆராய்ச்சி சிறப்பாக நடைபெறுவதற்கு எல்லாம் வல்ல இறை ஆற்றல்துணைபுரியுமாக!

திரு. பசுபதி ஜயாவை தொடர்பு கொண்டு பேசவும் மேலும் விபரங்களைப் பெறவும் கீழ்க்காணும் நமது சேவை அலைபேசி எண்களில் அலைக்கவும்,

இந்தியா : 91 95003 78441, 95003 75449  
வாங்க வைக்க! வாங்க வளமுடன் !!





# வாழ்த்தும் புகழும்

திரு. பிரகாஷ், சோளிங்கர்

வாழ்த்துதல் என்பது நமது பண்பாடு. நாம் பிறரை வாழ்த்தும் பொழுது மனதார வாழ்த்த வேண்டும். மனதார வாழ்த்தும் பொழுது அதன் பயன் அவருக்கும், வாழ்த்துபவருக்கும் என இருவருக்குமே கிடைக்கிறது.

வாழ்த்துதல் என்பதை அனைவரும் இன்று பயன்படுத்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். ஆனால் வாழ்த்துதல் என்பதன் நோக்கம் என்ன என்பதைப் பற்றி நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்.

“வாழ்த்துவது என்றால் வடக்கமாக எல்லோரும் சொல்வது தானே?”

பிறந்த நாள் வாழ்த்து திருமணவாழ்த்து சுபகாரியங்களுக்கு வாழ்த்து, தேர்வில் வெற்றி வெற்றிபெற வாழ்த்து என பல வாழ்த்துக்கள் கூறுகிறோம். இன்று எல்லாவற்றுக்கு வாழ்த்துக்கள் கூறுவது பத்தோடு பதினொன்று ஆகிவிட்டது.

வாழ்த்துவதன் நோக்கம் என்ன தெரியுமா?

வாழ்த்துவது ஒருவரை மகிழ்ச்சி அடையச் செய்வதற்காக மட்டும் அல்ல என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பொதுவாக நமது குடும்பத்தினர் களையா, உறவினர்களையோ, நண்பர்களையோ புதியதாக அறிமுகமாகும் நண்பர்களையோ சந்திக்கும் பொழுது அல்லது தொலைபேசியில் பேசும் பொழுது நாம் உச்சரிக்கும் முதல் வார்த்தை என்ன தெரியுமா?

“ஹாய், ஹலோ நலமாக இருக்கிறீர்களே செளக்கியமாக இருக்கீங்களா?”

ஆனால் இதைவிடவும் பயனுள்ள வார்த்தையை இந்த இடங்களில் பயன்படுத்தவீர்கள் என்றால் அது அவர்களுக்கும், உங்களுக்கும் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கும்.

ஒருவரிடம் நாம் உரையாடலைத் துவங்கும் பொழுதே வாழ்க வையகம் வளமுடன் என்று கூறி பேச ஆரம்பிக்கும் பொழுது அந்த சூழ்நிலை முதலில் இதமாயாததாக மாறுகிறது.

அருத்தத்தாக, நீங்கள் சந்திக்கும் நபர் எவ்வளவோ கவலைகள், பிரச்சனைகள், நிறைவேறாத ஆசைகள் குடிப்பம் ஆகியவை கொண்ட நபராக இருக்கலாம். ஆனால் வாழ்க வளமுடன் என்று நீங்கள் மனதார அவரிடம் கூறும் பொழுது அந்த வார்த்தை அவருக்குள் ஒரு டிகப்பெரிய நம்பிக்கையை விதைக்கிறது. வாழ்க வளமுடன் என்று உச்சரிக்கும் பொழுது அவர்களது பிரச்சனைகளை சற்று மறந்து புதிய உற்சாகம் கிடைக்கப் பெற்றவர்கள் ஆவார்கள்.

தொடர்ந்து இந்த வார்த்தைகளை அடிக்கடி மனதார உச்சரிக்கும் பொழுது எல்லாப்

பிரச்சனைகளையும் எளிதாக அணுகுவதற்கான மனதிடத்தை அதிகரிக்கிறது.

நாம் இவ்வாறு மற்றவர்களை வாழ்த்தும் பொழுதும் மற்றவர்கள் நம்மை வாழ்த்தும் பொழுதும் ஏற்படும் பரவசம் இந்த வாழ்க வளமுடன் என்று கூறுவதில் தான் அடங்கியிருக்கிறது.

நாம் நலமாக, வளமாக வாழ்வதைப் போன்று மற்றவர்களும் உலகில் உள்ள இன்ன பிற உயிரினங்களும் அவ்வாறே வாழவேண்டும். அதற்கு நம்மால் இயன்றதை செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணத்தின் துவக்கமாக வெளிப்பட்டதே வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !

இந்த வார்த்தைகளை உபதேசித்தவர் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்கள்.

எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றை சீரமைத்து வாழ்வில் உயர்வடையும் கலையினை தனது தத்துவங்கள் மூலமாக உலகுக்கு உணர்த்தியவர் மகரிஷி அவர்கள்.

எனவே மனநிறைவோடு நாம் உச்சரிக்கும் வார்த்தைகள் மிகப்பெரிய வாழ்த்தாக அமையும்.

பெயரளவில் ஒருவரை வாழ்த்துவதைவிட வாழ்க வளமுடன் என்ற மனதார வாழ்த்தி மகிழ்வோம்.

வாழ்த்துவதினால் ஏற்படும் பயனை மற்றவர்களுக்கும் ரெுத்துக் கூறுவோம் !

வாழ்த்துவோம் ! பயன் பெறுவோம் !!  
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!



**நன்கொடை**

**ரூ. 500/-**

(மூலிகை தேநீர் உட்பட)

## ஆல்ஃபா தியானம்

நாகூர் மூலி அவர்களின்

**ஒரு நாள் சிறப்பு பயிற்சி வகுப்பு**



நினைவாற்றலை மேம்படுத்த, மனக்குழப்பம், டென்சன், பயம், விரக்தி, வேலையில் கவனமின்மை ஆகியவற்றிற்கு சிறந்த தீர்வு **ஆல்ஃபா தியானம் !**

முன்பதிவு அவசியம் தொடர்புக்கு :

**+91 94444 65292**

**நடைபெறும்**

**நாட்கள் :**

பயிற்சி நடைபெறும் இடம் :

**ஆல்பா தியானம் மையம்**

343, 17வது கிராஸ் ரோடு, 22ம் தெரு, சந்தியா பாபு மருத்துவமனை அருகில், TNHB வள்ளலார் சதுவாச்சாரி, வேலூர்

**செப்டம்பர் 6, அக்டோபர் 4**

**நவம்பர் 1, டிசம்பர் 6**



# பயனுள்ள சில போசுனுகள்



கொசுத் தொல்லை சூழிய...

கொசுத் தொல்லைக்கு குடநூட போன்றவற்றை பணம் செலவழித்து வாங்குவதற்கு பதிலாக வீட்டில் அருகே வளரும் தும்பைச் செடியை அரைத்து இரவில் பூசிக்கொண்டு பருத்தால் கொசுக்கள் கடிக்காது. தும்பைச் செடி உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரக்கூடியது.



அகலமான தடரு சூற்றில் நீரை ஊற்றி அதனுடன் பச்சைக் கற்பூரம் சிறிதளவு பொடி செய்து கலக்கி விட்டால் போதும். அதன் வாசனைக்கு அறையில் கொசுக்கள் வராது.

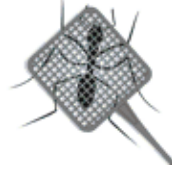
ஈ-மொய்ப்பதை தடுக்க...

சமையலறை, தைலிங் டேபிள் ஆகிய இடங்களில் ஈ-மொய்த்தால் ஒரு குவளை நீரில் 2 டீஸ்பூன் உப்பு கலந்து அந்த இடங்களில் தெளித்து விட்டால் ஈ-மொய்க்காது.



பல்லியை விரட்ட...

வீட்டில் பல்லிகள் நடமாடும் இடத்தில் பாச்சை உருண்டை சூன் றிரண்டை போட்டு வைத்தால் பல்லி எட்டையே பார்க்காது. நாடும் பல்லி பற்றிய பயமின்றி நிம்மதியாக வீட்டுவேலைகளைக் கவனிக்கலாம்.



எறும்புகள் வராமல் தடுக்க...

எறும்பு பவுடர் போடும் போது அதை அப்படியே துவை வைத்தால் மின்விசிறி சுற்றும் போது காற்றில் பறந்து சாப்பாட்டில் கூட கலந்துவிடலாம். அதனால் எறும்பு பவுடரை மண்ணெண்ணெயில் குறைத்து பூசி விட்டால் எறும்பு வராது. அதிகப் பவுடரும் ஆகாது.

கர்ப்பான் பூச்சிகளை சூழிக்க...

கர்ப்பான் பூச்சிகள் இருக்கும் இடத்தில் வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி சிறு சிறுதுண்டுகளாக்கி சிதறி இருக்கும்படி போட்டுவைத்தால் கர்ப்பான் பூச்சிகளை சூழிந்துவிடும்.



மூட்டைப் பூச்சிகளை சூழிக்க...

தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரத்தை கலந்து அதை பிரஷ் சூற்றினால் ரெத்து வீட்டிலுள்ள மரச்சாமான்களின் மீது தடவி வந்தால் மூட்டை பூச்சிகள் சூழிந்துவிடும்.

# மரு வை

## அகற்ற எளிய சிகிச்சை முறை



மடடின் வால் முடி அல்லது குதிரையின் வால் முடியை எடுத்து மருவின் அடிப்பகுதியில் முடிச்சுப் போடும் வகையில் இறுக்கமாகக் கட்டி விட்டால் போதும்.

திரு. ஜெயசீலன், எடும்பி, சேளிங்கர்

மறுபடியும் அங்கு மரு வரவே வராது. இதை நானும் செய்திருக்கிறேன். சமீபத்தில் என் மகனுக்கும் செய்தேன். மிகுந்த பலன் கிடைத்தது. மரு இருந்த அடையாளமே அந்த இடத்தில் தெரியவில்லை.

இரண்டு, மூன்று நாட்கள் கழித்து மரு வேறோடு எந்தவித ரத்த கசிவுமின்றி உதிர்ந்து விடும்.

இதை தாங்கள் மற்றவர்களுக்கும் தெரியப்படுத்த வேண்டுமென்று தங்களிடம் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.



## அக்குபஞ்சர் பயிற்சி வகுப்புகள்

அடிப்படை பயிற்சி வகுப்பு		டிப்ளமோ சான்றிதழ் பயிற்சி	
பயிற்சிக்காலம்	- 6 மாதம்	பயிற்சிக்காலம்	- 12 மாதம்
மொத்த வகுப்புகள்	- 12	மொத்த வகுப்புகள்	- 12 + 12
கல்வித்தகுதி வயது வரம்பு	- ஏதுமில்லை	கல்வித்தகுதி வயது வரம்பு	- ஏதுமில்லை

### வகுப்புகள் நடைபெறும் இடங்கள்

கோயமுத்தூர் 18.10.2015 ஞாயிற்றுக்கிழமை	சென்னை 27.09.2015 ஞாயிற்றுக்கிழமை	வேலூர் 25.10.2015 ஞாயிற்றுக்கிழமை
தொடர்புக்கு : <b>+91 88706 66966</b>	தொடர்புக்கு : <b>+91 99520 82745</b>	தொடர்புக்கு : <b>+91 95853 77745</b>

# திணைப் பிபாங்கல்



திருமதி. ரேகா

சிறு தானிய உணவு இயற்கை நமக்கு அளித்த உணவில் சிறந்த உணவாகும். எனவே இந்த தானியங்களை நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

சிறு தானியங்கள் வரகு, சாமை, திணை, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் என பல வகைகள் உள்ளன.

சிறு தானியங்களை வீட்டில் வைத்தால் எறும்புகள் அதில் புகுந்து கொள்ளும். நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் அரிசிவகைகள், பருப்பு வகைகள் எவற்றிலும் எறும்புகள் எட்டி கூட பார்ப்பதில்லை. எனவே சிறுதானியங்களில் சத்துக்கள் எவ்வளவு இருக்கும் என்று யோசித்து பாருங்கள். எனவே சிறு தானியங்களை உண்போம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

## திணை பொங்கலுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

திணை	1 கப்
இஞ்சி	1/2 இஞ்சி

நல்லெண்ணெய்  
மிளகு  
கறிவேப்பிலை  
முந்திரி  
சீரகம்  
நெய்  
உப்பு

## செய்முறை :

திணையை கழுவி 20 நிமிடம் ஊற வைத்து, நீரை வடித்து 3 கப் நீரை ஊற்றி குழைய வேக வைத்து கொள்ளவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை துருவிய இஞ்சி தாளித்து பொங்கலில் போட்டு கலக்கவும். பிறகு நெய்யில் முந்திரியை வறுத்து பொங்கலுடன் சேர்த்து கிளறி மூடி வைத்து பிறகு பரிமாறவும்.

திணை பொங்கலுக்கு சின்னவெங்காய சாம்பார், தேங்காய் சட்னி சேர்த்தால் சுவைத்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

**திணைப் பிபாங்கல்**  
அருமையான உணவு

## ஒரே கஸ்பிஸ் ஒன்பது மாங்கா...

Email : [onestoneninemango@gmail.com](mailto:onestoneninemango@gmail.com) என்ற மெயிலுக்கு ஒரே ஒரு மெயில் அனுப்பினால் உங்களுக்கு ஒன்பது பிப்ஸ் டிவிட்ஸ் அனுப்பப்படும்.

1. அனாடமிக் தெரபி - 10 மணி நேர பேச்சு சிசிச்சை.
2. மனதின் மணம் - 10 மணி நேர பேச்சு.
3. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் PDF அனைத்து மாத இதழும்.
4. ரங்கராட்டின இரகசியம்,
5. டுவா தூக்கம்
6. 60 வகை தலைப்புகளில் விளக்க உரை,
7. உலக அரசியல் - 8 மணிநேர உரை
8. தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்தி, ஆங்கிலம், மலாய் புத்தகம்,
9. அறிமுக உரை

ஹீலர் பாஸ்காரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
12.08.2015	குமாரப்பாளையம்	+91 93620 40896, 94433 92061	இலவசம்
16.08.2015	சென்னை	+91 98408 05045, 93827 83705	ரூ. 100/-
22.08.2015	மன்னார்குடி	+91 99442 39797	-
23.08.2015	காரைக்குடி	+91 82204 88998	-
04.09.2015	மஸ்கட்	+96899321482	Ro 6
27-29.11.2015	மலேசியா	+60165072191, +60125786110	-

ஒவ்வொரு மாதமும் பிரதி இரண்டாம் ஞாயிற்றுக்கிழமை

ஹீலர் பாஸ்காரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை வீடியோ வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஆக 9, செப் 13, அக் 11, நவ 08, டிச 13	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	இலவசம் (தேநீர் மற்றும் மதிய உணவு உட்பட)
ஆக 9, செப் 13, அக் 11, நவ 08, டிச 13	வேலூர்	+91 9585 377745 +91 9444 465292	
ஆக 9, செப் 13, அக் 11, நவ 08, டிச 13	சென்னை	+91 99520 82745	
ஆக 9, செப் 13, அக் 11, நவ 08, டிச 13	பள்ளிப்பாளையம் (நாமக்கல் மாவட்டம்)	+91 97517 22755 +91 98422 42253	

ஹீலர் பாஸ்காரின் புதிய நிகழ்ச்சி "1000 கேள்வி பதில்கள்"

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
அக்டோபர் 21 - 25	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/-

ஐந்து நாட்கள் வீடியோ பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஆக 14 - செப் 18	சென்னை	+91 99520 82745	நன்கொடை ரூ. 3000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
ஆக 15 - 19	வேலூர்	+91 95853 77745	
ஆக 21 - 25	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	

ஆல்பா தியானம் பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
செப் 6, அக் 4, நவம்பர் 1, டிசம்பர் 6	வேலூர் காலை 9.00 - 2.00 வரை	+91 94444 65292	நன்கொடை ரூ. 500/- (முலிகை தேநீர் உட்பட)

நாலுமா யோகா பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
செப் 7-12, அக் 5-10, நவ 2-7, டிச 7-12	வேலூர் காலை 6.30 - 8.00 வரை மாலை 7.30 - 9.00 வரை	+91 94444 65292	நன்கொடை ரூ. 500/- (முலிகை தேநீர் உட்பட)

மேலும் போன் : 99442 21007, 98424 52508  
விபரங்களுக்கு : Website : www.anatomictherapy.org



# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

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

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

## சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

பிறந்த தேதி  வயது :

தொழில் ..... இனம் : ஆண்  பெண்

கைபேசி  தொலைபேசி

இ-மெயில்

முகவரி

பின்கோடு

வருட சந்தா தொகை : தமிழ்நாடு ரூ. 400/- மட்டுமே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ. 500/-

பணம் செலுத்தும் முறை

- காசோலை  கா. எண் .....
- வரைவோலை  வ. எண் .....
- மணி ஆர்டர்  ரசீது எண் .....
- இணையதள பண பரிமாற்றம்  இ.ப.எண் .....
- பணம்  நேரடியாக  வங்கி .....
- (வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடுக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

புதுப்பித்தல்

புதியதாக

சந்தாதாரர் கையொப்பம் .....

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

### அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

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

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326

வங்கி : ICI, கிளை : R.S. புரம், கோயமுத்தூர். IFSC Code : ICI0000342

## சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

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

## உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகொர்த்த 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.



டபிள்யூ.

இப்படிக்கு,

ஏ.ரவி பால்கர்

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.



# செல்வத்தரசி அன்பு உள்ளங்கள்

**அனுப்புநர்**

**ஹீலர் பாஸ்கர்**

கோவை, தமிழ்நாடு, இந்தியா

**பெறுநர்**

அன்பு உள்ளங்கள்

**வார்ப்பு**

எனது திருமணத்திற்கு தங்கள் ஆசீர்வாதம்

வேண்டி விண்ணப்பம்



அன்பு உள்ளங்கள் கொண்ட உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்திற்கு வணக்கம். நீங்கள் ஆரோக்கியமாக அமைதியாக நிம்மதியாக வளமாக வாழ்வீர்கள் என நம்புகிறேன்.

எனக்கும் கே. செல்வத்தரசி என்ற மலேசிய நாட்டில் கெடாவை சேர்ந்த பள்ளி ஆசிரியைக்கும் கடந்த ஜூன் 7 கோவையில் திருமணம் நிம்மதியாக சிறப்பாக நடைபெற்றது.

திருமணத்திற்காக அழைப்பிதழை You Tube, Website, Facebook, Sms மற்றும் நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் என்ற மத இதழ் மூலம் தெரியப்படுத்தி இருந்தோம்.

என் மீது அன்பு கொண்டவர்கள் கேள்விப்பட்டாலே வந்துவிடுவீர்கள் என நம்பினேன். ஆனால் பத்திரிக்கை வைத்தால் தான் அல்லது போன் செய்து சுவாப்பிட்டால் தான் வருவீர்கள் என இப்போது தான் எனக்கு புரிந்தது. எனவே என்னை மன்னித்து விடுங்கள்.

மேலும் என்னையும், மனைவியும் நீங்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் ஆசீர்வாதம் செய்யுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு

**தஸ்ஸி!**

புது மாப்பிள்ளை **ஹீலர் பாஸ்கர்** மற்றும்

மணமகள் **கே. செல்வத்தரசி**







முடிசு முறையாக

கோவை...  
கோவை...



ஹீஸர் பாஸ்கின் பதிவு செய்த வகுப்பு

1000 கேள்வி பதில்கள்

மற்றும்

இயற்கை வாழ்வியல் பயிற்சி

இயற்கை வாழ்வியல் பயிற்சி

நாள் : அக்டோபர் 21 முதல் 25 வரை

அனாதமிக் தெரபி

- ♦ மனதின் மணம் ♦ முக்தி ♦ உலக அரவியல் ♦ கணவன் மனைவி ஒற்றுமை
- ♦ கல்வி ♦ இயற்கை வாழ்வியல் ♦ வர்மா ♦ முத்ரா ♦ சுகப்பிரசவம் ♦ பங்குச் சந்தை
- ♦ ஜோதிடம் ♦ யோகா ♦ மூச்சு பயிற்சி ♦ தியானம் ♦ உடற்பயிற்சி
- ♦ ஆழ்நிலை தியானப்பயிற்சிகள் ♦ இயற்கை உணவு ♦ அறுசுவை உணவு

பங்கேற்ற படிப்பினை வாருங்கள் ....

நுகரிக்கான ரூ. 5000/- (2000 ரூபாய் அளவிற்கும் 2500 ரூபாய்)

நடைபெறும் இடம்

நிஷ்டை உள்வகுறை வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பாரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர், கோவை - 641042.

முன்பதிவு அவசியம் தொடர்புக்கு : + 91 88706 66966

Website : [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org)