அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 3 ஆரோக்கியம் - 2 செப்டம்பர் : 2015

மேர்ரி கூன்

பொருத்தமான வரன் தேடும் கலை

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் 2015 மாத இதழ்

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...

09.08.2015 வேலூர்.

12.08.2015 குமாரபாளையம்

16.08.2015 சென்னை

22.08.2015 மன்னார்குடி

23.08.2015 காரைக்குடி

ஐந்து நாள் வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்
15.08.2015 முதல் 19.08.2015 வரை, வேலூர்

ஐந்து நாள் வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்...

21.08.2015 முதல் 25.08.2015 வரை, கோவை.

கீழ்க்கண்ட ஊர்களில்
நமது ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்கள் நடைபெறுகிறது !

கோவை	சென்னை	வேலூர்
+91 88706 66966	+91 99520 82745	+91 95853 77745

கலந்துகொண்டு பயன்பெற வாருங்கள் !

மேலும் விபரங்களுக்கு : www.anatomictherapy.org

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 !!!

என்னைப்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	:	திரு. **ரவி**
துணை ஆசிரியர்	:	திரு. **ஹீலர் பாஸ்கர்,** நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
உதவி ஆசிரியர்	:	திரு. **சுகுமார்** (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.

ஆசிரியரின் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவு படுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது www.anatomictherapy.org – என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்.
4. நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக 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 : 2

விலை : **ரூ.35**

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

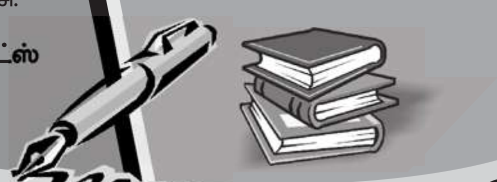
மாத இதழ்

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

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



ஹீலர் பாஸ்கர் வழங்கும் 1000 கேள்விகளுக்கான பதில்கள்

உடல் ஆரோக்கியம், மனநலம், குடும்ப உறவு, ஆன்மீகம், இயற்கை மருத்துவம், யோகா, தியானம், உலக அரசியல், பங்குசந்தை போன்ற பல்வேறு துறைகளைப் பற்றிய உங்களது சந்தேகங்களுக்கு ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் முழுமையான தீர்வு கூறும் பகுதியாக கேள்வி பதில் பகுதியாக இனிவரும் இதழ்களில் தொடர்ந்து இடம் பெற இருக்கிறது.

கேள்வி எண் : 1

உணவை கையால் சாப்பிடுவது, ஸ்பூனில் சாப்பிடுவது எது சிறந்தது ?

பதில் : கையால் சாப்பிடுவது ஸ்பூனில் சாப்பிடுவது ஆகியவற்றை விட ஒழுங்காக சாப்பிடுவதே சிறந்தது. எதில் சாப்பிடுகிறோம் என்பது முக்கியமில்லை எப்படி சாப்பிடுகிறோம் என்பது தான் முக்கியம்.

கையால் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளையும் மேலும் ஸ்பூனால் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளையும் இப்பொழுது பார்க்கலாம்.

கையால் நாம் சாப்பிடும் பொழுது உணவினை நன்றாக மசித்து, பிசைந்து சாப்பிடுகிறோம். எனவே இது நல்லது.

- ஹீலர் பாஸ்கர்

ஆனால் ஸ்பூனில் சாப்பிடும் பொழுது நம்மால் மசிக்க முடிவதில்லை. பிசைய முடிவதில்லை. எனவே இது நல்லது அல்லாத விசயம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

நாம் சாப்பிடும் பொழுது எதைப் பற்றி நினைக்கிறோமோ அந்த எண்ணங்கள், அந்த அதிர்வுகள் கைகளின் வழியாக உணவில் கலந்து நமது உடலுக்குள் செல்கிறது. எனவே சாப்பிடும் பொழுது நல்ல விசயங்களை நினைத்துக் கொண்டே சாப்பிடுவது நல்லது. அதே நேரத்தில் சாப்பிடும் சமயத்தில் டிவி சீரியல் பார்த்துக் கொண்டோ தேவையற்ற வார்த்தைகளைப் பேசிக் கொண்டோ அல்லது கெட்ட விசயங்களை நினைத்துக் கொண்டோ சாப்பிடும் பொழுது அந்த கெட்ட எண்ணங்கள் நமது கைகளின் வழியாக உணவில் கலந்து உடலுக்குள் சென்று நமது உடலின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஆனால் ஸ்பூனில் சாப்பிடும் பொழுது அத்தகைய எண்ணங்கள் நேரடியாக உணவில் கலப்பதில்லை. இதில் நல்லதும் இருக்கிறது. கெட்டதும் இருக்கிறது.

உதாரணமாக இறைபக்தியோடும் நல்ல சிந்தனையோடும் அன்புடனும் நாம் உண்ணும் உணவு மருந்து என்று நினைத்துக்கொண்டு கைகளால் சாப்பிடும் பொழுது அந்த உணவு மருந்தாக வேலை செய்கிறது. அதே சமயத்தில்

கெட்ட எண்ணங்களுடன் உணவினை சாப்பிடும் பொழுது கையால் உணவை எடுத்துச் சாப்பிடுவதால் நமது உடம்புக்கு அது பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் அதே வேளையில் நல்ல சிந்தனையுடன் நாம் சாப்பிடும் பொழுது கையால் சாப்பிடுவதற்கு பதில் ஸ்பூனால் சாப்பிடுவோமானால் நல்ல விசயங்கள் அந்த உணவுடன் கலக்காமல் போவதால் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் கிடைக்காமல் போய்விட வாய்ப்பு இருக்கிறது.

ஆனால் கெட்ட விசயத்தை நினைத்துக் கொண்டு சாப்பிடும் பொழுது ஸ்பூன் பயன்படுத்தி சாப்பிடுவதால் கெட்ட விசயங்கள் உடலுக்குள் செல்லாது என்ற அளவில் சந்தோசமாக இருக்கிறது.

உணவை கையால் எடுத்துச் சாப்பிடும் பொழுது நாம் அளவுக்கு அதிகமான உணவை எடுத்து வாயில் போட்டு விடுகிறோம். எனவே வாயால் அதிகப்படியான உணவை சரியாக ஜீரணம் செய்ய முடிவதில்லை வாய்க்குள் எவ்வளவு குறைவான உணவு இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு வாயினுள் நன்றாக ஜீரணம் நடக்கும். எந்த அளவிற்கு அதிகமான உணவை வாயினுள் போட்டு சாப்பிடுகிறோமோ அந்த அளவிற்கு வாயால் ஜீரணம் செய்ய முடியாது.

பொதுவாக கையால் உணவை எடுத்துச் சாப்பிடும் பொழுது சற்று அளவுக்கு அதிகமாக எடுத்துச் சாப்பிடவேண்டிய சூழலும் கட்டாயமும் உள்ளது. எனவே அந்த உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாமல் இருப்பதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஆனால் ஸ்பூனில் சாப்பிடும் பொழுது அதாவது டீஸ்பூனிலோ அல்லது டேபிள் ஸ்பூனிலோ சாப்பிடும் பொழுது அளவு குறைவாக சாப்பிடுகிறோம். எனவே உணவு நன்றாக ஜீரணம் ஆகிறது.

டீஸ்பூன் என்றும் டேபிள் ஸ்பூன் என்றும் இரண்டு அளவுகளில் ஸ்பூனைப் பயன்படுத்துகிறோம். இது சர்வதேச அளவில் அனைத்து நாடுகளிலும் பழக்கத்தில் உள்ள அளவு முறைகள் ஆகும். டீஸ்பூன் என்பது அளவில் சிறியதாக இருக்கும். டேபிள் ஸ்பூன் என்பது இதைவிட அளவில் சற்று பெரியதாக இருக்கும்.

நாம் டீஸ்பூனிலோ அல்லது டேபிள் ஸ்பூனிலோ சாப்பிடும் பொழுது கண்டிப்பாக அளவு குறைவாகத்தான் சாப்பிடுவோம். எனவே இந்த விதத்தில் ஸ்பூனில் சாப்பிடும் பொழுது நமக்கு நன்மை ஏற்படுகிறது.

சரி, இப்பொழுது நீங்கள் என்னதான் சொல்கிறீர்கள்? நாங்கள் கையால் சாப்பிடுவதா? அல்லது ஸ்பூனில் சாப்பிடுவதா ? என்று நீங்கள் கேட்பது தெரிகிறது.

கையால் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியம் அடையாதவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

ஸ்பூனில் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

எனவே எதில் சாப்பிடுகிறோம் என்பது முக்கியமில்லை எப்படி சாப்பிடுகிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.

ஆகவே இனிமேல் கையால் சாப்பிடுவதே சிறந்தது என்று புரிந்துகொள்வோம். ஆனால் அளவை மட்டும் குறைக்க வேண்டும். அதேபோல் எண்ணத்தையும் ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிடும் பொழுது கையாலேயே சாப்பிட்டு நிச்சயமாக நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

குளிர்பிரதேசங்களான சில நாடுகளில் அங்கு நிலவும் அதிகப்படியான குளிரின் காரணமாக கைகளுக்கு கிளவுஸ் என்னும் கையுறை அணிந்திருப்பார்கள். அவ்வாறு குளிர்பிரதேசங்களுக்குச் செல்லும் பொழுது உணவினை கையால் பிசைந்து சாப்பிட முடியாத காரணத்தினால் அந்த சமயங்களில் ஸ்பூனை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எனவே இனிமேல் சாப்பிடும் பொழுது நமது கைகளால் எவ்வளவு அள்ள முடியுமோ, அவ்வளவு அள்ளி வாயில் கொட்டாமல் ஒரு டீஸ்பூனில் சாப்பிடுவதை போல அல்லது ஒரு டேபிள் ஸ்பூனில் சாப்பிடுவதைப் போல மனதில் நினைத்துக்கொண்டு அளவு குறைவாக உணவை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பின் அதை வாயிலிட்டு மெல்லும் பொழுது அதை வாயால் நன்றாக ஜீரணம் செய்ய முடிகிறது.

உணவை கையால் நன்றாக மசிக்கும் பொழுதும், பிசையும் பொழுதும் உணவின் சுவை கூடுகிறது. சக்தி அதிகமாகிறது. பல்லிற்கு வேலையை குறைக்கிறது. ஆனால் கையால் உணவை சாப்பிடும் பொழுது ஒரே ஒரு விசயத்தை மட்டும் தான் நாம் மறந்துவிட்டோம்.

அது உணவின் அளவு,

எனவே நாம் இனிமேல் எதில்சாப்பிடுவதாக இருந்தாலும் நன்றாகப் பசி எடுத்தவுடன் முழுமனதுடன் உணவில் கவனம் வைத்து உதட்டைமூடி நன்றாக மென்று உமிழ்நீர் கலந்து சுவைத்துச் சாப்பிடும் பொழுது அது நிச்சயம் நன்றாக ஜீரணம் ஆகும்.

சில நாட்களாக காரில் வெளி இடங்களுக்குச் செல்லும் பொழுது நான் ஒரு டிபன் பாக்ஸில் உணவு எடுத்துச் செல்கிறேன்.

பொதுவாக வீட்டில் சாப்பிடும் பொழுதெல்லாம் கையால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு உணவை அதிகமாக எடுத்துச் சாப்பிட்ட பொழுதெல்லாம் உடலுக்கு அந்த அளவிற்கு சக்தி கிடைக்கவில்லை. ஆனால் காரில் பயணிக்கும் பொழுது சின்ன டிபன் பாக்ஸில் கொண்டு செல்லும் உணவை ஸ்பூனால் சாப்பிடும் பொழுதும் ஏதாவது ஒரு ஹோட்டலில் ஒரே ஒரு பொங்கலோ அல்லது கிச்சடியோ வாங்கி ஸ்பூனால் சாப்பிடும் பொழுதும் அன்று சக்தி அதிகமாக இருப்பதாக உணர்ந்தேன். அப்பொழுது தான் எனக்கு ஒரு சந்தேகம் வந்தது.

ஹோட்டலில் சிறிய டப்பாவில் தரும் ஒரு பொங்கலில் நன்றாக சக்தி கிடைக்கிறது.

ஆனால் வீட்டில் சமைத்த பொங்கலை அளவுக்கு சற்று அதிகமாக சாப்பிட்டும் அது ஏன் நமக்கு சக்தியைக் கொடுப்பதில்லை என்று ஆராய்ச்சி செய்யும் பொழுது தான் எனக்கு இந்த விசயம் புரிந்தது.

குறைவாகக் கொடுப்பதனால் நாம் குறைவாகப் சாப்பிடுகிறோம்.

அதிகமாக இருக்கிறது என்பதற்காக நாம் அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதனால் அந்த அளவுக்கு அதிகமான உணவு நமது உடலுக்கு ஒத்துவருவதில்லை.

எனவே இனிமேல் கையால் சாப்பிடுவோம். கவனத்தை நாம் உண்ணும் உணவில் வைப்போம்.

நன்றாக உணவினைக் கையால் பிசைவோம் அல்லது மசிப்போம்.

உணவினை எடுக்கும் பொழுது அளவு குறைவாக எடுத்துச் சாப்பிடுவோம்!

மேலும் ஸ்பூனில் சாப்பிடுவது கெட்டது கிடையாது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எதையும் கெட்டது என்று கூறுவதை விட இது நல்லது! இது அதைவிட நல்லது என்று கூறும் பொழுது நாம் நல்ல விசயங்களைப் பற்றி மட்டுமே பேசுகிறோம்.

எனவே ஸ்பூனில் சாப்பிடுவது நல்லது; கையால் சாப்பிடுவது என்பது அதைவிட நல்லது. கெட்ட எண்ணத்துடன் அளவுக்கு அதிகமாக கையால் சாப்பிடுவதைவிட நல்ல எண்ணத்துடன் ஸ்பூனில் குறைவாக சாப்பிடுவது மேல்.

எனவே இனிமேல் நாம் உணவின் அளவைக் குறைப்போம்.

ஆரோக்கியத்தினைக் கூட்டுவோம்.

கேள்வி எண் : 2

நாங்கள் இயற்கை வழி மருத்துவத்தைக் கடைபிடித்து வருகிறோம். மருத்துவமனைக்கே செல்லக் கூடாது என்று முடிவெடுத்து வாழ்ந்து வருகிறோம். ஆனால் சில நேரங்களில் எதிர்பாராதவிதமாக மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சிகிச்சை, ஆப்ரேசன் போன்றவை செய்து கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலை வருகிறது. இந்த சமயத்தில் நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில் : மருத்துவமனைக்கே செல்லக் கூடாது என்றும் மருந்து, மாத்திரைகளையே நான் பயன்படுத்த மாட்டேன். அதை பயன்படுத்தக் கூடாது என்றும் தினமும் இதையே திரும்பத் திரும்ப நினைக்கும் பொழுது

அல்லது சொல்லும் பொழுது விரைவிலேயே மருத்துவ மனைக்குச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும். ஏனென்றால் நமது மனது என்பது மண்ணைப் போன்றது. நாம் திரும்ப திரும்ப எதைப் பேசுகிறமோ நினைக்கிறமோ அது விதையாக மாறி மரமாக முளைத்துவிடும்.

எனவே 'நாங்கள் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட மாட்டோம்' என்று கூறுவதை விட்டு விட்டு 'மருத்துவமனைக்குச் செல்ல மாட்டோம்' என்று கூறுவதை விட்டுவிட்டு "நாங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம். அமைதியாக இருக்கிறோம். நிம்மதியாக இருக்கிறோம்" என்று திரும்பத் திரும்ப சொல்லும் பொழுது நாம் அதுவாக மாறிவிடுகிறோம். பலரும் இயற்கை வழி மருத்துவத்தைக் கடைபிடித்து வரும்பொழுது ஏன் மருத்துவமனை செல்லவேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது என்றால் அவர்களின் எண்ணங்கள் தான் காரணம். எனவே முதலில் எண்ணங்களை மாற்றுங்கள்.

இரண்டாவதாக, எப்பொழுதுமே நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டாம் என்று எங்குமே நான் நிச்சயமாக கூறியதில்லை. நூற்றில் 95 வியாதிகளுக்கு நாம் இயற்கையான வழிகளில் சரிசெய்து கொள்ளமுடியும். ஆனால் ஐந்து சதவித வியாதிகளுக்கு நாம் மருத்துவமனைக்குச் சென்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

மருத்துவமனைக்குச் செல்லவே கூடாது என்பது நமது நோக்கமல்ல. நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்பதே நமது நோக்கம்.

எனவே முடிந்தவரை இயற்கையான வழிகளில், இறைவழியில் நோயை குணப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். அதற்காக பல்வேறு வித முயற்சிகளை மேற் கொள்ளுங்கள். ஒருவேளை முடியவில்லை யென்றால் மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள்.

மருத்துவமனையில் அவர்கள் என்ன சொல்கிறார்களோ அது அனைத்தையும் நம்பிக்கையுடன் கேட்டு நடந்து கொள்ளுங்கள். மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டிற்குத் திரும்பியவுடன் அவர்கள் கொடுத்திருக்கும் மருந்து, மாத்திரைகளைப் படிப்படியாகக் குறைத்து ஆறு மாதத்திற்குள் நிறுத்திவிடுங்கள்.

ஒருவேளை இயற்கை வழி சிகிச்சையை நடைமுறைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் குடும்பத்தினைச் சேர்ந்த யாராவது மருத்துவமனைக்குச் சென்று விட்டார் என்று வைத்தக் கொள்வோம். அங்கு என்ன நடக்கிறது என்றால் நோயாளி படுக்கையில் படுத்திருக்கும் பொழுது அவரது குடும்பத்தினார் நாம் மருத்துவமனைக்கு வந்துவிட்டோம். இவர்கள் உடம்புக்கு ஒவ்வாத தவறான வைத்தியம் தான் பார்ப்பார்கள். மருந்து, மாத்திரைகள் அனைத்திலுமே கெமிக்கல் தான் இருக்கிறது. இது பக்க விளைவுகளை

ஏற்படுத்தக்கூடியது என்று அக்குடும்பத்தினர் என்று நினைக்க நினைக்க அந்த எண்ணங்கள் ஒன்று சேர்ந்து நோயாளியை மேலும் பலவீனமாக்கிவிடும்.

ஒருவேளை நோயாளி ஒரு மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டுள்ளார் எனில், அங்கு அவருக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவரையும், அவர் கொடுக்கும் மருந்துகளையும் பற்றி நல்ல எண்ணம் இல்லாதவராக உள்ளார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இது தவறான சிகிச்சை என்று அவர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் காரணத்தினால் உண்மையில் அவருக்கு விரைவில் குணமாகக்கூடிய வியாதியை காலதாமதப்படுத்துவதற்கும் மேலும் அந்த வியாதி விபரீதமாகி விடுவதற்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

மருத்துவமனைக்கு முடிந்தவரை செல்லாமல் இருங்கள். அங்கு சென்றுவிட்டால் அவர்கள் கூறுவதை நம்பிக்கையுடன் கேளுங்கள். இது தற்காலிகமானது. நீங்கள் மருத்துவமனையைவிட்டு வீட்டிற்கு வந்தவுடன் பின்னர் இயற்கைவழி மருத்துவத்தைக் கடைபிடித்து மீண்டும் இனிமேல் மருத்துவமனைக்குச் செல்லாத அளவிற்கு நன்றாக அதை கடைபிடியுங்கள். இயற்கை வழி மருத்துவத்தில் எந்த இடத்தில் தவறு செய்தோம் என்று கண்டறிந்து மீண்டும் அந்த தவறு நேராத வண்ணம் பார்த்து சரிசெய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். அதை விட்டுவிட்டு மருத்துவமனையில் படுத்துக் கொண்டு அவர்கள் கொடுக்கும் மருந்து மாத்திரைகள் கெமிக்கல்களாக இருக்கிறது. இது உடம்புக்கு கெடுதலை உண்டு பண்ணக் கூடியது என்று நினைக்கும் பொழுது உங்களுக்கு அதிக பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

உங்கள் பக்கத்தில் மருத்துவமனையில் படுத்திருக்கும் ஒருவர் அங்கு கொடுக்கும் மருந்து, மாத்திரைகளை நம்பிக்கையுடன் எடுத்துக் கொள்வார். அவற்றில் கெமிக்கல்கள் இருக்கிறது என்கிற எந்த விசயமுமே அவருக்குத் தெரியாது. அவர் சந்தோசமாக அவற்றையெல்லாம் சாப்பிடுவார். குணமாகி விரைவில் வீடு திரும்பி விடுவார்.

நீங்கள், இந்த மருத்துவர்கள் அளிக்கும் சிகிச்சை தவறாக இருக்கிறது என்றும் அவர்கள் கொடுக்கும் மருந்து, மாத்திரைகள், கெமிக்கல்கள், இவையனைத்தையும் இலுமினாட்டிகளின் கம்பெனிகள் என்று நினைத்துக் கொண்டு மருத்துவர்களை நீங்கள் மனதால் திட்டிக்கொண்டு அல்லது அவர்களை தவறாக நினைத்துக்கொண்டு நீங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும் பொழுது அந்த வைத்தியம் நிச்சயமாக நல்ல வைத்தியமாக இருக்காது.

எனவே ஆற்றில் ஒரு கால், சேற்றில் ஒரு கால் என்று வைப்பதை விட்டுவிட்டு ஒன்று ஆற்றுக்குள் செல்லுங்கள், இல்லை சேற்றுக்குள் செல்லுங்கள்.

ஆகவே இனிமேல் இறைவழி மருத்துவத்தையும், அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சையையும், மருந்தில்லாத வைத்தியத்தையும், பாரம்பரிய வைத்தியத்தையும் கடைபிடித்து வரும்

குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தயவு செய்து மருத்துவமனைக்கு ஏக்காரணத்தைக் கொண்டும் செல்லவேண்டாம். அவ்வாறு செல்ல நேரிட்டால் அந்த இடத்தில் மனதை நன்றாக பக்குவமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நோயாளியின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அனைவரும் அந்த நேரத்தில் என்ன நினைக்கிறார்களோ அந்த எண்ணங்கள் நோயாளிக்கு மருந்தாக மாறி வேலை செய்யும்.

எனவே எந்த வைத்தியத்திற்கு செல்கிறீர்களோ அங்கு நம்பிக்கையோடு செல்லுங்கள். நம்பிக்கை இல்லையென்றால் செல்லாதீர்கள். அங்கு போய்விட்டு அந்த வைத்தியத்தைக் குறை சொல்லும் பொழுது அது நிச்சயம் நமக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கேள்வி எண் : 3

நமது இரத்தத்தின் வகைகளுக்கு ஏற்றார் போல் உணவு உட்கொள்ளவேண்டும் என்று கூறுகிறார்களே. இது எந்த அளவிற்கு உண்மை?

பதில் : Blood Group எனப்படும் இரத்த வகைகளுக்கு தகுந்தாற்போல் உணவு வகைகளை மாற்றி சாப்பிட வேண்டும் என்றும் அவ்வாறு மாற்றிச் சாப்பிடவில்லையென்றால் உடம்பில் வியாதிகள் வந்துவிடும் என்றும் அதை எப்படி மாற்றிச் சாப்பிடுவது என்றும் இப்பொழுது புதிதாக ஊர், உலகத்தில் பேசிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் சொல்வதில் பாதி உண்மை. பாதி தேவையில்லாத என்பதுதான் உண்மையான உண்மை.

அதாவது இரத்தத்தின் வகைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் வேறுவேறு உணவுகள் தான் சாப்பிடவேண்டும் என்பது முற்றிலும் உண்மை. ஆனால் அதன்பின்னர் அந்த உணவுகளை எப்படி மாற்றிமாற்றி சாப்பிடுவது என்று அவர்கள் கூறுவதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம். சற்று எளிதாகவும் விளக்கமாகக் கூறுவது என்றால் உங்களுக்கு எது பிடித்திருக்கிறதோ அது உங்களின் இரத்த வகைக்கு தேவையான உணவாகும். உங்களுக்கு எந்த உணவு பிடிக்கவில்லையோ அது உங்களது இரத்த வகைகளுக்குத் தேவையில்லாதது.

உதாரணமாக ஒருவருக்கு இனிப்பான உணவுவகைகள் அதிகமாகப் பிடிக்கிறது என்றால் அவரது உடலின் இரத்த வகைக்கு இனிப்புதான் மருந்து.

இன்னொருவருக்கு காரம் பிடிக்கிறது என்றால் அவரது இரத்த வகைக்கு காரம் தான் சிறந்த உணவு. இதை நீங்கள் வேறு யாரும் கூறி அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமும் இல்லை, எழுதி வைத்துக் கொண்டு மனப்பாடம், செய்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

உங்கள் நாக்குதான் மருத்துவர். சுவை தான் மருந்து என்பதை முடிவு செய்து கொண்டு உங்கள் நாக்கிற்கு எந்த உணவு பிடிக்கிறதோ அதை சாப்பிடுங்கள். ஆனால் முக்கியமாக இங்கு கவனிக்க வேண்டிய விசயம் என்னவென்றால் கடையில் விற்கப்படும் எந்தப் பொருளுக்கும், பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து விற்கப்படும் எந்த பொருள்களுக்கும் இது பொருந்தாது.

ஏனென்றால் கடையில் விற்கப்படும் எந்தப் பொருட்களிலும், பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து விற்கப்படும் பொருட்களிலும் செயற்கையாக பல வேதிப்பொருட்களை சுவைக்காகவும், நிறத்திற்காகவும் சேர்க்கிறார்கள். இவ்வாறு சேர்க்கப்பட்ட அதிகப்படியான செயற்கைச் சுவை நமது நாக்கின் சுவை மொட்டுகளைத் தூண்டி அதற்கு நம்மை அடிமையாக்கிவிடுகின்றன. இது உடலுக்கு கேடானது. எனவே நாம் கூறுவது வீட்டில் சமைக்கப்படும் எல்லா உணவுகளுக்கும் பொருந்தும்.

உங்களுக்கு எந்த பழங்கள் பிடிக்கிறதோ, எந்த காய்கறி பிடிக்கிறதோ, எந்த உணவு பிடிக்கிறதோ அது உங்களின் இரத்த வகைக்கு பொருத்தமானதாகும்.

சிலர் எப்பொழுதும் தோசை மட்டும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பதை வழக்கமாக வைத்திருப்பார்கள். "தோசை மட்டும் தான் எனக்குப் பிடிக்கும்" 'வேறு எதுவும் எனக்குப் பிடிக்காது' என்று கூறுவார்கள். தோசை மட்டுமே சாப்பிடலாம். நல்லது தான்.

சில குழந்தைகள் பால் மட்டுமே குடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. வேறு எதையுமே சாப்பிடமாட்டேன் என்கிறது என்று

பெற்றோர்கள் கவலையுடன் கூறுகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு பால் மட்டுமே சாப்பிடப் பிடிக்கிறது என்றால் அதை மட்டுமே கொடுங்கள். உங்களுக்கு எது பிடிக்கிறதோ அதை நீங்கள் சாப்பிடுங்கள். அந்த குழந்தைக்கு எதுபிடிக்கிறதோ அதை சாப்பிட வையுங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடித்ததை குழந்தைகள் சாப்பிட முடியாது. குழந்தைகளுக்குப் பிடித்ததை நீங்கள் சாப்பிட முடியாது. ஏனென்றால் குழந்தையின் உடலில் உள்ள இரத்தத்தின் வகைக்கு பால் தான் சரியான உணவாக இருக்கிறது. எனவே அதை சாப்பிட்டு வருகிறது. நன்றாக இருக்கிறது.

எனக்கு இனிப்பு பிடிக்கவே பிடிக்காது. ஊருக்கெல்லாம் இனிப்பு சாப்பிடுங்கள் என்று நான் கூறுகிறேன். ஆனால் எனக்கோ இனிப்பு பிடிப்பதே இல்லை. ஏனென்றால் என்னுடைய இரத்த வகைக்கு இனிப்பு தேவையில்லை போல் தெரிகிறது. அதற்காக நீங்களும் இனிப்பு சாப்பிடாமல் இருக்க வேண்டாம். எனக்கு ஒருவேளை காரம் பிடிக்கலாம். கசப்பு பிடிக்கலாம், நான் விரும்பி சாப்பிடுவேன்.

யாருக்கு எந்த சுவை பிடித்திருக்கிறதோ அந்த உணவைச் சாப்பிடுங்கள் உங்கள் விருப்பத்தினை மற்றவர்களிடத்தில் திணிக்க வேண்டாம். எனவே உங்கள் இரத்தத்தின் வகை எந்த வகையாக இருந்தாலும் அந்தவகை

இரத்தத்திற்கு எந்த உணவு சாப்பிட்டால் உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பது உங்கள் உடலுக்குத் தெரியும். உங்கள் நாவிற்குத் தெரியும்.

எனவே உங்கள் நாவிற்கு எது பிடிக்கிறதோ அதை சாப்பிடுங்கள். எது பிடிக்கவில்லையோ அதை நிறுத்துங்கள்.

இன்று பிடிக்கும் ஒரு பொருள் நாளைபிடிக்காமல் போகலாம். இன்று பிடிக்காமல் போன ஒருபொருள் நாளை பிடிக்கலாம். எனவே எதையுமே முடிவு செய்து கொள்ளாதீர்கள்.

உதாரணமாக ஒருவர் அலுவலகத்தில் வேலை செய்துகொண்டு வருகிறார். அந்த அலுவலகம் குளுகுளு ஏ.சி அறையைக் கொண்டதாக இருக்கலாம். திடீரென அவருக்கு வேறு ஊருக்கு சென்று பணியாற்றும்படி டிரான்ஸ்பர் கொடுத்து விடுகிறார்கள். வேலை மாறுதலாகிப் போன புதிய இடத்தில் ஏ.சி இல்லாத சாதாரண அறையில் பணிபுரிய நேரிடலாம். அப்பொழுது அவருடைய உணவு முறை மாறிவிடும்.

க்ளைமேட் எனப்படும் தட்ப வெப்பநிலை மாறிவிட்டாலோ வேறு ஊர் மாறிவிட்டாலோ வேலையின் தன்மை மாறிவிட்டாலோ உடனே நமது உணவுப் பழக்கவழக்கமும் மாறிவிடும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உதாரணத்திற்கு நான் ஒருவர் வீட்டிற்கு விருந்தாளியாகச் செல்கிறேன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர்கள் ஐந்து வகையான உணவினை சாப்பிட கொடுக்கிறார்கள். அந்த உணவில் உருளைக்கிழங்கினை மட்டும் நான் சாப்பிடாமல் வைத்துவிட்டேன். அவர்கள் 'இந்த உருளைக் கிழங்கினை ஏன் சாப்பிடவில்லை' என்று என்னைக் கேட்கிறார்கள் 'உருளைக் கிழங்கு எனக்குப் பிடிக்கவில்லை' என்று பதில் கூறுகிறேன்.

உடனே எனக்கு உருளைக் கிழங்கே பிடிக்காது என்று யாரும் முடிவு செய்து விடாதீர்கள். அந்த நேரத்தில் என்னுடைய இரத்த வகைக்கு உருளைக்கிழங்கு தேவைப்படவில்லை எனவே நான் சாப்பிடவில்லை.

ஒருவேளை நான்கு நாட்கள் கழித்து அதே வீட்டிற்கு சாப்பிடச் செல்கிறேன் என்றால் அப்பொழுது உருளைக்கிழங்கினை கொடுத்தால் விரும்பிச் சாப்பிட வாய்ப்பிருக்கிறது.

எனவே எப்பொழுதுமே ஒரு உணவினை வேண்டாமென்றோ, அது பிடிக்காது என்றோ முடிவு செய்யாதீர்கள். இப்பொழுது பிடிக்கவில்லை. நாளை ஒரு வேளை பிடிக்கலாம் என்று மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் இப்பொழுது இரத்த வகைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் உணவினை சாப்பிடவேண்டும் என ஆராய்ச்சி செய்த கருத்தினை மையமாகக் கொண்டு பல செய்திகளை பரப்பி வருகிறார்கள். அதற்கு சில துணை உணவு என்று சொல்லிக் கொண்டு ஃபுட் சப்ளிமன்டரி என்னும் இரசாயனங்கள் கலந்த உணவினை சாப்பிட்டால் போதும்

என்று கடைசியாக சொல்லி முடிக்கிறார்கள்.

தயவு செய்து இவ்வாறு வியாபார நோக்கத்தில் செயல்படும் நபர்கள் கூறுவதை நம்பாமல் இருந்தால் போதும். நமது வீடுகளில் சாதாரணமாக சமைக்கப்படும் உணவினையே நமது இரத்தத்திற்கு உகந்ததாக மாற்ற முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு எது பிடிக்கிறதோ அதை சாப்பிடுங்கள் எது பிடிக்கவில்லையோ அதை சாப்பிடாமல் தவிர்த்து விடுங்கள்.

குழந்தைகள் எப்பொழுதுமே ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் எந்த உணவு பிடிக்கிறதோ எப்பொழுது பிடிக்கிறதோ அப்பொழுது மட்டுமே சாப்பிடுகிறார்கள். பிடிக்கவில்லை யென்றால் சாப்பிடுவதில்லை.

எனவே பிடித்தால் சாப்பிடுங்கள். பிடிக்கவில்லை என்றால் சாப்பிடவேண்டாம். நாம் ஆரோக்கியமாக மட்டுமே இருப்போம்.

யாரோ சொல்கிறார்கள் என்று ஃபுட் சப்ளிமன்டரி எனப்படும் கெமிக்கல்கள் கலந்த எந்த உணவினையும் தயவு செய்து வாங்கிப் பயன்படுத்தாதீர்கள் இதனால் உடலுக்கு நன்மை ஏதும் இல்லை.

இயற்கையான உணவினையே
சாப்பிடுவோம் !
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !!

ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன், கோவை.

நன்கொடை
ரூ. 500/-
(மூலிகை தேநீர் உட்பட)

நாகூர் ரூமி அவர்களின்

ஆல்ஃபா தியானம்

ஒரு நாள் சிறப்பு பயிற்சி வகுப்பு

மனச்சோர்வு, மனக்குழப்பம், டென்சன், பயம், விரக்தி, கோபம், வேலையில் கவனமின்மை
ஆகியவற்றை நீக்கி புத்துணர்வு தருவது ஆல்ஃபா தியானம் !

நடைபெறும் நாட்கள் : **அக்டோபர் 4 , நவம்பர் 1, டிசம்பர் 6**
முன்பதிவு அவசியம் (தொடர்புக்கு) : **+91 94444 65292**

பயிற்சி நடைபெறும் இடம் :

ஆல்பா தியான மையம்
343, 17வது கிராஸ் ரோடு, 22ம் தெரு, சந்தியா பாபு மருத்துவமனை அருகில்,
TNHB வள்ளலார் சதுவாச்சரி, வேலூர்

கலந்து கொண்டு பயன்பெற வாருங்கள் !

மேர்ரி சூன்

பொருத்தமான வரன் தேடும் கலை

- ஹீலர் பாஸ்கர்

நமக்கு தேவையான, பொருத்தமான கணவனை அல்லது மனைவியை எப்படி சுலபமாக தேடுவது என்பதைப் பற்றி இந்த கட்டுரையில் கற்றுக்கொள்ள இருக்கிறோம். மேட்ரிமோனியல் அல்லது திருமணத் தகவல் மையம் என்ற பெயரில் வரன் தேடும் பொது மக்களை எந்த அளவுக்கு ஏமாற்றி வியாபாரம் செய்து கஷ்டப்படுத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்பதை பற்றியும் பார்க்க இருக்கிறோம். ஊரில் பல ஏமாற்றுப் பேர்வழிகள் மேட்ரிமோனியலைப் பயன்படுத்தி வரன் தேடுபவர்களின் போட்டோ, தொலைபேசி எண், ஈ-மெயில் ஐடி போன்றவைகளைப் பயன்படுத்தி வரன் தேடுபவர்களை எப்படி ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை பற்றியும் பார்க்க இருக்கிறோம். இப்படி வரன் தேடித்தருவதாக வீட்டுக்குள் வந்து, நம்மை கஷ்டப்படுத்தி ஏமாற்றுபவர்களிடமிருந்தும், வரன் தேடிக் கொடுக்கிறேன் என்ற பெயரில் நம்மிடம் நிறைய பணம் வாங்கிக் கொண்டு நம்மைச் சுற்ற வைக்கும் இந்த வரன் தேடும் கம்பெனிகளிடமிருந்தும் நம்மை பாதுகாப்பது எப்படி என்பதையும் கற்றுக் கொள்ள இருக்கிறோம்.

ஒரு மனிதனுக்கு இந்த உலகில் சில முக்கியமான தேவைகள் இருக்கிறது. உணவு, வீடு, உடை, கல்வி, ஆரோக்கியம், பணம் மற்றும் கல்யாணம். இப்படி ஒரு மனிதனுக்கு மிகவும் அத்தியாவசிய தேவையே மொத்தமாக ஒரு பத்து விசயம்தான் இருக்கும். அதில் திருமணம் என்பது எல்லோராலும் உடனே மாற்றிக்கொள்ள முடியாத ஒரு முக்கியமான விசயமாக இருக்கிறது. உணவு வீட்டில் இல்லை என்றால் கடைக்கு செல்லலாம். கடை பிடிக்கவில்லை என்றால் வேறு கடைக்கு செல்லலாம். வீடு சரியில்லை என்றால் வீட்டை விற்கலாம், வாடகைக்கு செல்லலாம் அல்லது மாற்றலாம். உடை பிடிக்கவில்லை என்றால் மாற்றலாம். கல்வி சரியில்லை என்றால் வேறு கல்லூரியில் படிக்கலாம், வியாபாரத்தில் பணம் வரவில்லை என்றால் கம்பெனியை இழுத்து மூடிவிட்டு வேறொரு கம்பெனியை ஆரம்பிக்கலாம், ஆனால் திருமணம் என்பது நினைத்தால் உடனே செய்ய முடியாத அல்லது மாற்ற முடியாத ஒரு விசயமாக இருக்கிறது. சில காலங்களுக்கு முன்பு துணையைப் பிடித்திருக்கிறதோ இல்லையோ கடைசி வரை வாழ்ந்து வந்தார்கள். ஆனால் இப்பொழுது பிடிக்கவில்லை என்றால், ஒத்துவரவில்லை என்றால் மாற்றவேண்டிய சூழ்நிலைகள் இருப்பதால்

பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது. இது குறிப்பாக படிப்பறிவு அதிகமாக இருக்கும் ஊர்களில் அதிகமாக இருக்கிறது. எனவே நமக்குப்பிடித்த பொருத்தமான ஒரு துணையைத் தேடுவது இந்தக்காலத்தில் மிகவும் அத்தியாவசிய தேவையாக இருக்கிறது. அப்படி கண்டுபிடிப்பதற்கு நமக்கு மிகுந்த திறமை தேவைப்படுகிறது. அது ஒரு கலையாகவே மாறிவிட்டது.

சில காலங்களுக்கு முன்பு நமது முன்னோர்கள் திருமணம், காது குத்து போன்ற சுப மற்றும் துக்க தினங்களில் குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து 3 முதல் 5 நாட்கள் வரை ஒன்றாக இருந்தார்கள். அப்பொழுது அங்கே வருபவர்களில் ஒருவர் குடும்பத்தைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன பேசுகிறார்கள் என்று கேட்டு தெரிந்து கொண்டார்கள். யார் யாருக்கு கல்யாண வயதில் பெண் அல்லது ஆண் இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு இது போன்ற குடும்ப நிகழ்வுகளில் (Family functions), குடும்பங்கள் ஒன்று சேர்ந்து சந்திக்கும் பொழுது, திருமணத்திற்கு சரியான துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு நல்ல வாய்ப்பாக அமைந்து வந்தது. ஆனால் இப்பொழுது உலகம் வேகமாக போய்க்கொண்டிருக்கிறது. இப்பொழுது திருமண வரவேற்பு என்று வைக்கிறார்கள். அதில் 2 அல்லது 3 மணி நேரங்கள் மட்டுமே குடும்பங்கள் ஒன்று சேர்கிறது. அதிலும் பொண்ணு மாப்பிள்ளையைப் பார்ப்பதற்கு வரிசையாக நிற்பதற்கும், சாப்பாட்டுக்கு வரிசையாக நின்று எப்பொழுது எந்திரிப்பாரோ என்று அடுத்த பந்தியைப் பார்த்துக் கொண்டு நிற்பதற்குமே நேரம் சரியாக இருக்கிறது. இந்தச் சூழ்நிலையில் வரன் தேடுவது சற்று கடினமாகவே உள்ளது. இப்போதுள்ள சூழ்நிலையில் நமது குடும்பத்தை சார்ந்தவர்கள் எங்கே இருக்கிறார்கள், யார் யார் என்ன உறவு என்று கூட தெரியாத அளவுக்கு கலாச்சாரம் எல்லை மீறிப்போய் கொண்டிருக்கிறது. இந்த நிலையில் நமக்கு உள்ள வாய்ப்புகளில் மேட்ரிமோனியல் எனப்படும் இணையதளத்தில் நம்மைப் பற்றி விசயத்தைப் பதிவு செய்து அதன் மூலமாக வரன் தேடுவதே இப்பொழுது ஒரு முக்கியமான வாய்ப்பாக உள்ளது. எனவே நாம் அனைவரும் மேட்ரிமோனியலை பயன்படுத்த வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளோம்.

ஆனால் மேட்ரிமோனியல் எனப்படும் வரன் தேடும் திட்டம் எவ்வளவு பெரிய கொடுமையான, ஏமாற்றுத்தனமுள்ள, மக்களின் பணத்தை சுரண்டக்கூடிய, நேரத்தை வீணடிக்கின்ற, நயவஞ்சகர்களுக்கு உதவி செய்யக்கூடிய, நம்மை குழப்பக்கூடிய ஒரு விசயமாக இருப்பதென்று இதுவரை யாரும் தைரியமாக சொன்னதும் இல்லை, யாருக்கும் இந்த விசயம் தெரிவதும் இல்லை. உண்மையிலேயே மேட்ரிமோனியல் என்பது பொது மக்களுக்கு நல்ல வரன் கொடுப்பதற்காக அமைக்கப்பட்டதே கிடையாது. பொது மக்களை எப்படியாவது குழப்பி அவர்களுக்கு வரன் கிடைப்பதை தாமதம் செய்தால்தான் மாதா மாதம் அவர்கள் பணம் கட்டுவார்கள் என்று வியாபார முதலைகளால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஒரு

சதித்திட்டம்தான் மேட்ரிமோனியல். மேட்ரிமோனியல் என்ற பெயரில் ஒரு மிகப்பெரிய கொள்ளை வியாபாரம் நடந்து கொண்டு வருகிறது. பணம் போனால் பரவாயில்லை ஆனால் மன உளைச்சல், சரியான துணை அமையாமல் அதை விட முக்கியமான விசயம் சில திருட்டு குடும்பத்திடமும், திருட்டு மனிதர்களிடமும், அபலைப் பெண்களும் அப்பாவி ஆண்களும் மாட்டிக்கொண்டு ஏமாற்றப்பட்டு வருகிறார்கள். இப்பொழுது போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு வரும் அதிகமான குற்றங்களில் மேட்ரிமோனியல் மூலமாக நடக்கும் குற்றமும் வருகிறது. இதுவே அதிகமாக இருக்கிறதென்றால் இதுவரை போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கே வராத குற்றங்கள் எவ்வளவு இருக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். மேட்ரிமோனியல் வியாபாரம் எப்படி நடக்கிறது, மக்களை எப்படி குழப்புகிறார்கள், இதன் மூலமாக எப்படி ஏமாற்றப்படுகிறார்கள், இனி நாம் அதிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிகொள்வது, நமக்குத் தேவையான சரியான வரனை எப்படி சுலபமாகவும், செலவே இல்லாமலும் எவ்வாறு தேர்வு செய்வது என்பதைப்பற்றி நாம் இப்போது விளக்கமாகப் பார்க்க இருக்கிறோம்.

இந்த வரன் தேடும் கலையை எனக்கு கற்றுக்கொடுத்தவர் விஜயகாந்த் என்ற அன்பர். திருப்பூரைச் சேர்ந்த MCA படித்த இவர் பெங்களூரில் ஒரு சாப்ட்வேர் கம்பெனியில் வேலை செய்து வந்திருக்கிறார். இவரது நண்பர்கள் பலரும் வரன் தேடி அலைந்து திரிந்து, பல மாதங்களாக பல வருடங்களாக சரியான வரன் கிடைக்காமலும், சிக்கலாகவும், அவஸ்தைப்படுவதையும் பார்த்திருக்கிறார். இதனால் இதிலிருந்து மக்களை காப்பாற்ற வேண்டும் என்று இவருக்கு தோன்றியிருக்கிறது. எனவே கடந்த 2 வருடங்களுக்கு முன்னர் தான் செய்து கொண்டிருந்த வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு முழுநேர வேலையாக இப்பொழுது புழக்கத்திலுள்ள பெரிய பெரிய மேட்ரிமோனியல்

திரு. விஜயகாந்த்

வெப்சைட்களை ஆராய்ச்சி செய்தும், நண்பர்கள், உறவினர்கள், தெரிந்தவர்கள் வரன் பார்க்கும் போது எற்பட்ட சங்கடங்களை, சிக்கல்களை, நேர விரயத்தை, வருத்தங்களை, நஷ்டங்களை ஆராய்ச்சி செய்து இதிலிருந்து எப்படி காப்பாற்ற வேண்டுமென்று யோசித்தும் அதற்காக புதிதாக MarrySoon என்ற ஒன்றை உருவாக்கி உள்ளார். அதற்கான ஒரு வெப்சைட்டையும் ஆரம்பித்துள்ளார். இதன் மூலமாக ஏற்கனவே இருக்கும் ஏமாற்றுப்பேர்வழிகளிடம் இருந்து மக்களை காப்பாற்றி, குறைந்த செலவின் மூலமாக பொருத்தமான வரனைத் தேட முடியும் என்று நம்புகிறார். அந்த வெப்சைட்டின் பெயர் www.MarrySoon.com ஆரம்பத்தில் இவர் வந்து என்னிடம் கூறும்பொழுது நான் நம்பவில்லை. ஏனென்றால் சில வருடமாக பலரும் என்னிடத்தில் வந்து, அவர்களிடமுள்ள பொருளை பொது மக்களிடம் விற்பதற்காக என்னிடம் நல்லவர்கள் போல் பேசி, என் மூலமாக பொது மக்களிடம் கொண்டு செல்ல திட்டமிட்டே என்னை பார்க்க வருகிறார்கள். ஆரம்பத்தில் பல விசயத்தில் ஏமாந்த நான் இப்பொழுது உசாராகிவிட்டேன். ஆனால் அதன் பிறகு அவர் கூறிய விசயத்தை ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது எனக்கு அவர் சொல்வது உண்மை என்று புரிந்தது. எனவே இப்பொழுது இந்த கட்டுரையை படித்து முடிக்கும் போது உங்களுக்கும் அது புரியும் என்று நம்புகிறேன். ஏற்கனவே புழக்கத்தில் இருக்கும்

மேட்ரிமோனியல் வெப்சைட்களுக்கும் இவர் ஆரம்பித்த வெப்சைட்டிற்கும் என்ன வித்தியாசம் என்று 12 வித்தியாசங்களை பார்க்க இருக்கிறோம். இதைப் பார்க்க பார்க்கவே உங்களுக்கு எல்லா உண்மைகளும் புரிந்துவிடும். இதைப் படித்து முடித்தவுடன் இதுவரையுள்ள மேட்ரிமோனியல் மூலமாக ஒரு நல்ல வரனைத் தேட முடியாது என்பதைப் புரிந்து கொள்வீர்கள். உங்கள் நேரத்தை தேவையில்லாமல் செலவு செய்து ஏமாற வேண்டாம் என்பதே இந்தக் கட்டுரையின் முழு நோக்கமாகும். மேலும் MarrySoon அதற்கு தீர்வாக எவ்வாறு அமையும் என்பதையும் காண்போம். மேர்ரிசூன் வித்தியாசங்கள் 1. கட்டணம், 2. வரன் பதிவு, 3.பாதுகாப்பு, 4.பொருத்தமான வரனைத் தேடுவது எப்படி 5. ஆன்லைன், 6. கண்காணிப்பு, 7. வருங்காலத்திட்டம், 8. நீங்களும் ஏஜெண்ட் ஆகலாம், 9. திரு விஜயகாந்தைப் பற்றி, 10. அவருக்கு உதவும் நண்பர்களைப் பற்றி, 11. மேர்ரிசூன் எப்பொழுது பொது மக்களுக்கு கிடைக்கும், 12. எப்படி தொடர்பு கொள்வது.

1) கட்டணம்: பொதுவாக மேட்ரிமோனியல் வெப்சைட்டுகளில் இப்போது புழக்கத்தில் இருக்கும் பதிவு அல்லது உறுப்பினர் கட்டணத்திற்காக குறைந்தபட்சம் மாதம் 1,000 ரூபாய் வாங்குகிறார்கள். இதில் கோல்ட், சில்வர், பிளாட்டினம், டைமண்ட் என்று பல்வேறு திட்டங்கள் இருக்கிறது. நீங்கள் குறைவாக பணம் கட்டினால் மாதத்திற்கு 30 வரன்களை மட்டுமே பார்க்க முடியும். அதன் பிறகு உங்களால் வரன்களை பார்க்க முடியாது. அதிகமாக பணம் கட்ட கட்ட 40, 50 என்று அதிகப் படுத்துகிறார்கள். மேலும் பிரிப்பெய்டு என்ற முறையில் 3 மாதத்திற்கு முதலிலேயே பணம் கட்ட வேண்டும். மேலும் ஒரு மாதத்திற்கு அதிகபட்சமாக ரூ.20,000 வரை சில வியாபாரிகள் வாங்கி வருகிறார்கள். 6 மாதத்திற்கு ரூ.40,000, ரூ.80,000 அதிகபட்சமாக, ரூ.1,20,000 வரை உள்ளது. 6 மாதத்திற்கு ரூ.1,20,000 கட்டும் பொழுது பிரபல டீவியில் கூட நீங்கள் அமர்ந்து பேசலாம். இப்படி விதவிதமாக வைத்திருக்கிறார்கள். உண்மையிலேயே விரைவில் திருமணம் ஆகட்டும் என்ற எண்ணம் கொண்டவர்களாக இருந்தால் எல்லோருக்கும் ஒரே கட்டணம் வசூலிக்க வேண்டும். அதிக பணம் கொடுத்தால் அதிக பேரைக் காட்டுவோம் என்றால் என்ன அர்த்தம்? அப்பொழுது இந்த கம்பெனிகள் எல்லாம், எப்படி எல்லாம் நம்மால் சரியான வரனைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாதோ அதற்கெல்லாம் பிளான் செய்து நம்மை குழப்பினால்தான் பல மாதங்களாக ஒருவருக்கும் சரியான வரன் கிடைக்காமல் இருந்தால்தான் கட்டணம் மேலும் மேலும் வசூலிக்கலாம் என்ற திட்டத்துடன் ரூம் போட்டு பிளான் செய்து ஒரு விசயத்தை செய்திருக்கிறார்கள். இப்படி பொது மக்கள் பணம் மாதா மாதம் கோடிக்கணக்கில் இவர்களுக்குப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் யாருக்கும் சரியான பெண்ணோ மாப்பிள்ளையோ கிடைப்பதே கிடையாது. இவர்கள் அதிக வசதி செய்து கொடுப்பதாக சொல்லி நம்மை குழப்பி ஏமாற்றி வருகிறார்கள் என்பதே உண்மை. ஆகவே அதிக பணம் கட்டினால் அதிக வரன்களைத் தருவோம் என்ற மேட்ரிமோனியல்கள் மற்றும் திருமணத்தகவல் மையங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஆனால் மேர்ரிசூன்.காம் (www.MarrySoon.com) ல் பதிவு செய்ய

ஒரு வருடத்திற்கு ரூபாய் 99 மட்டுமே கட்டணமாக பெறுகிறார்கள். வேறு எந்த கட்டணமும் கிடையாது. வெவ்வேறு வகையான உறுப்பினர் கட்டண திட்டமும் கிடையாது. ஆன்லைன் மூலமாக ஒருவர் பதிவு செய்யும் பொழுதும் இதே கட்டணம்தான். இந்த குறைந்தபட்ச கட்டணம் கூட இணையதள பராமரிப்பு, விண்ணப்பத்தை பதிவு செய்தல், அலுவலக தேவைகள், தொலைப்பேசிக் கட்டணங்கள் போன்றவற்றிற்காக செலவிடப்படுகின்றன.

2. வரன் பதிவு: பொதுவாக மேட்ரிமோனியல்களில் இலவசம் என்று கூறி பதிவு செய்ய அழைக்கிறார்கள். அவ்வாறு பதிவு செய்த பின்னர் சொல்கிறார்கள் பதிவு மட்டுமே இலவசம் வரன்களைப் பெற கட்டணம் செலுத்த வேண்டும் அதுவும் சில ஆயிரங்கள் மட்டுமே என்று தூக்கிவாரி போடுகிறார்கள். பதிவு செய்யும் பொழுது கொடுத்துள்ள தொலைப்பேசி எண்ணின் மூலமாக இலவசமாக பதிவு செய்தவரை தொடர்பு கொண்டு கட்டணம் எப்போது செலுத்துவீர்கள் என்று நச்சரிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். ஆகவே தயவு செய்து வரன் தேடுபவர்கள் இலவசம் என்று கூறும் மேட்ரிமோனியல் அல்லது திருமணத் தகவல் மையங்களில் பதிவு செய்யும் முன்னர் பதிவு மட்டும் இலவசமா அல்லது வரன் பெறுவதற்கும் இலவசமா என்பதை முழுமையாகத் தெரிந்த பின்னர் பதிவு செய்யவும். இதன் மூலம் தேவையற்ற நச்சரிப்பையும், எரிச்சலையும் தவிர்த்து விடலாம்.

MarrySoon இணையதளத்தில் ஆன்லைன் மூலமாக கம்பியூட்டர், லேப்டாப், செல்போன் வழியாக நேரடியாக உங்களைப் பற்றிய வரன் விவரங்களை நீங்களே பதிவு செய்யலாம். இரண்டாவதாக திருப்பூரில் உள்ள அலுவலகத்திற்கு வந்து பதிவு செய்ய விரும்புபவர்கள் நேரடியாகவும் சென்று பதிவு செய்யலாம். மூன்றாவதாக கொரியர் மூலமாகவும் பதிவு விண்ணப்பத்தை பெற்று பதிவு செய்யலாம். ஒரு வருடத்திற்கான உறுப்பினர் கட்டணமாகிய 99 ரூபாயை டிடி, மணியாடர் அல்லது பேங்க் மூலமாகவும் செலுத்தலாம். மேர்ரிசூன் இணையதளத்தின் மூலமாக ரூபாய் 99 – ஐ நெட்பேங்கிங், டெபிட் கார்டு, கிரெடிட் கார்டு வழியாகவும் செலுத்தலாம். வரன் பதிவு விண்ணப்பத்தில் முக்கியமான 10 விசயம் கேட்கப்படுகிறது. 1. வயது, 2. தாய்மொழி, 3. முதல் திருமணமா இல்லை ஏற்கனவே திருமணம் ஆகிவிட்டதா, 4. ஜாதக வகை, 5. மதம், 6. ஜாதி, 7. படிப்பு, 8. தொழில், 9. மாத வருமானம், 10. வசிக்கும் நாடு. கடைசியாக உங்களது புகைப்படம். இதுதான் உங்களைப்பற்றி நீங்கள் கொடுக்க வேண்டிய முக்கியமான விசயம். இதே போல் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் வரன் எந்த வயதுக்குள் இருக்க வேண்டும், எந்தந்த மொழி தெரிந்தவராக இருக்க வேண்டும், முதன் முறையாக திருமணம் செய்பவராக இருக்க வேண்டுமா அல்லது ஏற்கனவே திருமணமாகி விவாகரத்துப் பெற்றவர்கள், மறுமணம் செய்பவர்களையும் ஏற்றுக் கொள்வீர்களா என்பதை தெரிவிக்க வேண்டும். ஜாதகப் பொருத்தம் பார்ப்பீர்களா, தேவையில்லையா, எந்த மாதிரி இருக்கும் ஜாதகம்தான் வேண்டும்,

எந்த மதம் வேண்டும் அல்லது எல்லா மதமும் ஏற்றுக் கொள்வீர்களா என்பதைக் குறிப்பிட வேண்டும்.

ஜாதி, படிப்பு, மாத வருமானம், வசிக்கும் நாடு என்று உங்களைப் பற்றி எந்தெந்த விசயங்களைக் கொடுக்கிறீர்களோ அதே போல் எந்தெந்த விசயங்கள் எதிர்பார்க்கும் வரனிற்கு வேண்டும் என்பதையும் அதில் தெளிவாக குறிப்பிட்டு இருக்க வேண்டும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது அவ்வளவு தான். விண்ணப்பம் வழியாக பதிவு செய்யும் பதிவுகளும் இணையதளத்தில் பதிவு செய்யப்படுகிறது. இப்பொழுது 10 கேள்விகள் மட்டுமே கேட்கப்படுகிறது, வருங்காலத்தில் நடைமுறை சிக்கல்களை வைத்து இந்த கேள்விகள் தரமும் கேள்விகளின் எண்ணிக்கையும் மாற்றப்படும்.

3. பாதுகாப்பு: உதாரணமாக எனக்குத் தெரிந்த பெண்மணி ஒருவர் அவருக்கு இரண்டாவது திருமணம் செய்து கொள்வதற்காக மாப்பிள்ளை தேடி ஒரு பிரபல மேட்ரிமோனியல் வெப்சைட்டில் பதிவு செய்தார். இதைப்பார்த்த ஒருவர் தனது பெயர் சன்ஜய் நம்பியார் என்றும் பெங்களூரில் ஏர்போட்டில் வேலை செய்கிறேன் என்றும் தவறான விசயத்தைக்கூறி அவர் வீட்டிற்கு வந்து அவரிடம் போலியாக அன்பாக இருப்பது போல் பழகி, நான் பர்சைத் தொலைத்துவிட்டு ஒரு வாரமாக ஹோட்டலில் தங்கிருந்தேன் இப்பொழுது பணம் கட்டுவதற்கு பணம் இல்லை, நான் பெங்களூர் சென்று திருப்பி தருகிறேன் தற்சமயத்திற்கு கொடு என்று அவரிடம் வாங்கிவிட்டு சென்றவர் இதுவரை திரும்பி வரவேயில்லை. போன் செய்தால் போன் எடுப்பதும் இல்லை, இப்பொழுது ஏமாற்றப்பட்ட இவர் என்ன செய்ய முடியும். இப்பொழுதும் அவர் புகைப்படம் அந்த மேட்ரிமோனியலில் இருக்கிறது, அவரது செல்போன் நம்பர் ஆனில் இருக்கிறது. இது சம்பந்தமாக பேசினால் அவர் இணைப்பைத் துண்டித்துவிட்டு அந்த எண்ணை பிளாக் செய்து விடுகிறார். வாட்ஸ்–அப்பில் நாம் தொடர்பு கொள்ளும் போது உடனே அந்த எண்ணை பிளாக் செய்து விடுகிறார்.

அதே போல் இன்னொரு ஊரில் எனக்கு தெரிந்த ஒரு பெண்மணியின் வீட்டிற்கு ஒரு நபர் இதே போல் திருமணம் செய்து கொள்வதாக வந்து இரண்டு மூன்று முறை நன்றாகப் பேசிவிட்டு நான்காவது முறை என்னை பஸ் ஸ்டாண்டில் டிராப் செய்யுங்கள் என்று கூறிக்கொண்டு போகும் பொழுது அந்த பெண்மணியின் இரண்டு சக்கர வாகனத்தை அவர் ஓட்டிச் சென்று அந்த பெண்மணியை ஒரு இடத்தில் இறக்கி விட்டுவிட்டு வண்டியை வேகமாக எடுத்து சென்றுவிட்டார். இதுவரை அந்த வண்டி திரும்ப வரவேயில்லை. இப்படி பல்வேறு விதமான புகார்கள் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். இவர்களின் புகைப்படம் இருக்கிறது, விலாசம் இருக்கிறது, போன் நம்பர் இருக்கிறது ஆனால் இவர்களை ஒன்றுமே செய்ய முடியவில்லை. பல்வேறு வீடுகளில் நகைகளைத் திருடிச்சென்றிருக்கிறார்கள், அன்பாக இருப்பது போல் பேசி ஏமாற்றுகிறார்கள். இந்த உலகத்தில் எல்லோரும் தேடுவது அன்பு. அந்த அன்பை போலியாகக் கொடுத்துவிட்டு பணத்தையும், நகையையும், நேரத்தையும் திருடிச் சென்றுவிடுகிறார்கள். எனவே இது போன்ற சிக்கல்கள் இப்பொழுது பிரபலமாக உள்ள எல்லா இணையதளத்திலும் நிறையவே இருக்கிறது. நமது வீட்டுக்

குழந்தையின் அந்தரங்கத்தை அப்படியே நாம் ஊர் மக்களிடம் கொடுப்பது போல் உள்ளது. இப்படி 10 பேர் நமக்கு அழைக்கும் போது அதில் 9 பேர் சரியான ஆட்களாக இருப்பதில்லை. எனவே திருமணத்திற்கு மிகப்பெரிய தடையாக இந்த உதவாக்கரைகள் இருக்கிறார்கள் என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். இதிலிருந்து வெளியேற வேண்டுமென்றால் நாம் நமது எண்களை அதில் கொடுக்கவே கூடாது. பெண்கள் பதிவு செய்யும் போது உங்களுடைய தொலைப்பேசி எண்களுக்குப் பதிலாக பெற்றோர், உறவினர் அல்லது ஆண் நண்பர்களின் தொலைப்பேசி எண்களைக் கொடுப்பது சிறந்தது.

MarrySoon இணையதளம் மற்ற இணையதளத்தை விட மிகவும் பாதுகாப்பானது. ஏனென்றால் இதில் உங்கள் பெயர், தொலைப்பேசி எண், ஈ-மெயில் ஐடி, அட்டரஸ் போன்றவைகள் மற்றவர்கள் பார்க்கும்படியாக இருக்காது. இதுதான் மிகமுக்கியமான வித்தியாசம். ஏனென்றால் இப்பொழுது உள்ள இணையதளங்களில் பதிவு செய்து பணம் கட்டினால் ஒருவருடைய போட்டோ, பெயர், முகவரி, போன் நம்பர், ஈ-மெயில் என்ற அனைத்தும் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். இங்குதான் மிகப்பெரிய தவறு நடக்கிறது. யாராரோ உங்களை போன் வழியாக தொடர்பு கொள்கிறார்கள். உங்கள் வீட்டைக் கண்டுபிடித்தவுடன் வீட்டுக்கு நேரில் வருகிறார்கள். உங்கள் வீட்டுக்கு அருகே உள்ளவர்கள் இந்த வீட்டில்தான் ஒரு பொண்ணு திருமணமாகி கணவன் இறந்து விட்டார், தனியாக இருக்கிறாள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு வம்பிழுக்கவும், அவர்களிடம் தவறாக நடப்பதற்கும் முயற்சி செய்கிறார்கள். வாட்ஸ்அப், பேஸ்புக் மூலமாக எப்படியாவது அவர்களை ஏமாற்றுவதற்கும் அவர்களை தவறாக பயன்படுத்துவதற்கும் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். இதில் முக்கியமாக புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் முதலில் நமக்கு சரியான வரனா என்று பார்த்து முடிவு செய்த பிறகு மட்டுமே மற்றவர்கள் நம்மை தொடர்பு கொள்ளவேண்டும். இல்லையென்றால் தேவையில்லாமல் தொடர்பு கொள்ளும் பொழுது, பல தொந்தரவுகள் ஏற்படுகிறது. ஆனால் இந்த இணையதளத்தில் வரனின் பெயரும், அவர்களின் தொடர்பு விவரங்களும் கண்டிப்பாக இருக்காது. பிறகு அவர்களை எப்படித் தொடர்புகொள்ள முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அதாவது எப்படி வரன்கள் பார்க்க வேண்டுமென்பதை அடுத்த 4 வது தலைப்பில் விளக்கமாக பார்க்க இருக்கிறோம். பாதுகாப்பு என்ற இந்த தலைப்பில் இதை மட்டும் பார்த்தால் போதும் என்று நினைக்கிறேன்.

அதே போல் ஒருவருடைய புகைப்படத்தை கொடுக்கும் பொழுது அந்த புகைப்படத்தை இவர்கள் வரன் விவரத்திற்கான புகைப்படமா என்று ஆய்வு செய்து போலி என்று தெரிந்தால் அதை உடனே நீக்கிவிடுகிறார்கள். அதற்கு சில ரகசிய தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். மேலும் அந்த போட்டோவுக்கு மேலே வாட்டர்மார்க் என்னும் மேரிசூன் என்ற எழுத்து வருவது போல் மாற்றிவிடுவார்கள். இதே போட்டோவை வேறுயாராவது பயன்படுத்தும் போது இது மேரிசூனில் இருந்து எடுக்கப்பட்டது என்று தெளிவாகத் தெரியுமாறு அந்த புகைப்படம் இருக்கும். தவறான விசயங்களைக் கொடுக்கும் பொழுது அவர்கள் மேல் நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு பல பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. உதாரணத்திற்கு ஒருவர் ஒரு

செல்போனில் இருந்தோ அல்லது கம்யூட்டர், லேப்டாப்பிலிருந்தோ பதிவு செய்திருந்தால் அந்த கம்பியூட்டர் அல்லது செல்போனின் ஐபி அட்டரஸ் எனப்படும் முக்கியமான தகவலை இவர்கள் சேமித்து வைத்துக் கொள்கிறார்கள். ஒரு வேளை ஒரு குறிப்பிட்ட நபர் மீது எப்பொழுதாவது புகார் வரும் போது அவர் எந்த கம்பியூட்டர் அல்லது செல்போனில் இருந்து அனுப்பினார் என்பதை கண்டுபிடிப்பதன் மூலமாக நிச்சயமாக இப்பொழுதிருக்கும் தொழில்நுட்பத்தில் ஒருவரைப் பிடிப்பது மிகவும் சுலபமாக இருக்கும். அதே போல் நேரடியாக ஒருவர் ஆன்லைன் மூலமாக ரெஜிஸ்டர் செய்த பதிவு நேரடியாக மற்றவர்கள் பார்க்கும்படி வராது, அப்படியே ரெஜிஸ்டர் செய்யும் பொழுது அதை உடனே மக்கள் பார்வைக்கு கொண்டு செல்வதில்லை. அவர்கள் அந்த ரெஜிஸ்டர் செய்த பதிவை ஆராய்ந்து ஈ-மெயில் வெரிபிகேசன் செய்த பின்னரே மக்கள் பார்வைக்கு கொண்டு வருகின்றனர். ஒரு வேளை போலியான வரன் பதிவு இருக்கும் போது அதை நிராகரிக்கிறார்கள். மேலும் சரியான வரன் அமைந்தால் மட்டுமே நமது தொலைப்பேசி எண்களை அதுவும் நாம் நினைத்தால் மட்டுமே கொடுப்பது போல் ஏற்பாடு செய்துள்ளார்கள். இந்த முறை குறிப்பாக பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பானது.

4) வரன்களை எப்படி தேடுவது / பெறுவது : இந்த இணையதளத்தில் மியூச்சுவல் மேட்ச் (Mutual Match) என்ற முறைப்படி மட்டுமே வரன்கள் தேடப்படுகின்றன. மியூச்சுவல் மேட்ச் என்றால் இருவரது எதிர்பார்ப்புகளும் பொருந்தும் போது மட்டுமே அவர்களுக்கு தொலைப்பேசி எண் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனால் உலகில் உள்ள மற்ற எல்லா மேட்ரிமோனியல்களும் பொருத்தம் இல்லாத நபர்களின் தொலைப்பேசி எண்ணைக் கொடுத்துவிட்டு நாங்கள் தேடுவதற்கு உதவி செய்தோம் என்று பீற்றிக் கொள்கிறார்கள். உதாரணமாக ஒரு பெண்மணி MBBS டாக்டருக்கு படித்திருக்கிறார். அவர் தெளிவாக அவரது எதிர்பார்ப்பில் MBBS டாக்டர்தான் வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டு இருக்கும் பட்சத்தில் அவர் போட்டோவை 3 வது படித்த ஒருவருக்கு ஈ-மெயில் அனுப்புவதன் மூலமாகவும், அவர் கண்ணில் டாக்டரின் போட்டோவை காட்டுவதன் மூலமாகவும் அவருக்கு எந்தவொரு பிரயோசனமும் இல்லை. ஒருவேளை அந்த 3 வது படித்த நபர் MBBS வரனை விரும்பினால்கூட அவர் தெளிவாக எனக்கு டாக்டர் மாப்பிள்ளைதான் வேண்டும் என்று கூறியிருக்கும் பொழுது இவர் போட்டோவை ஏன் அனுப்புகிறீர்கள்? இப்படி நமது போட்டோவை எடுத்து யாராருக்கோ மெயில் அனுப்புவது, யாராருக்கோ மெசேஜ் அனுப்புவது, வெப்சைட்டில் ஓப்பனாக நமது காண்டேக்ட் டீட்டெயில்களைப் போடுவதன் மூலமாக நம்மை குழப்பிக் கொண்டு வருகிறார்கள் இந்த வியாபாரிகள். எனவே மியூச்சுவல் மேட்ச் (Mutual Match) என்ற முறைப்படி மட்டுமே வரன்கள் தேடப்பட்டு தகவல் தெரிவிக்கும் முறையில் செயல்படும் மேட்ரிமோனியலில் பதிவு செய்தால்தான் உங்கள் நேரம் மிச்சப்படுத்தப்படும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

MarrySoon இணையதளத்தில் வரன் பற்றிய அனைத்து தகவல்களும் இருக்கும். ஆனால் அவர்களது போன் நம்பர், ஈ-மெயில் ஐடி, வாட்ஸ்–ஆப் நம்பர், பெயர் போன்ற தகவல்கள் இருக்காது. எனவே யார்வேண்டுமானாலும் வரன் விவரங்களைப்

பார்க்க முடியும் ஆனால் அவர்களை நேரடியாக அவர்களின் அனுமதியின்றி தொடர்பு கொள்ளவே முடியாது. ஒருவர் இந்த இணையதளத்தில் பதிவு செய்திருந்தால் மேர்ரிசூன் அலுவலகத்திலிருந்து உங்களுக்குத் தேவையான, எதிர்ப்பார்ப்புகளுக்கு பொருத்தமான வரன்களை கம்யூட்டர் மூலமாக தேர்வு செய்து உங்களுக்கு போன் மூலமாகத் தெரிவிப்பார்கள். இவ்வாறு மேர்ரிசூனிலிருந்து அவர்களாகவே பதிவு செய்தவருக்குத் தொடர்பு கொண்டு பொருத்தமான வரன் பற்றி தெரிவிப்பதால் வரன் தேடுபவரின் நேரம் மிச்ச படுத்தப்படுகிறது. மேலும் அலுவலகத்திற்கு வந்தால் தான் வரன் விவரங்களை கூறுவோம் என்று இல்லாமல் தொலைபேசி வழியாகவே தெரிவிப்பதால் பயண நேரமும் மிச்ச படுத்தப்படுகிறது. அவ்வாறு தகவல் தெரிவிக்கும் போது வரனின் தொலைபேசி எண்ணும் கொடுக்கப்படுவதால் பெண் மற்றும் மாப்பிள்ளை வீட்டைச் சார்ந்தவர்கள், எவ்வித இடைத்தரகர்கள் இன்றி பேசிக்கொள்ளலாம். இப்படி வரன்களை நாம் தேடுவதன் மூலமாக கண்டிப்பாக நல்ல முறையில் நமக்கு வரன்கள் கிடைக்கும்.

5) ஆன்லைன்: அதாவது இண்டர்நெட், கம்பியூட்டர் போன்றவற்றில் பழக்கமுடைய நபர்கள் இதில் சுலபமாக வரனைத் தேட முடியும். ஆன்லைன் மூலமாக தங்கள் தகவலைப் பதிவு செய்தவர்கள் இந்த இணையதளத்தில் உள்ள அனைத்து நபர்களையும் நீங்கள் பார்க்க முடியும். ஒரு வேளை நீங்கள் பார்க்காமலே இருந்தால்கூட நீங்கள் என்ன எதிர்பார்த்து காத்திருக்கிறீர்களோ அதே எதிர்பார்ப்பில் இருக்கும் பொருத்தமான வரனை ஆட்டமேட்டிக்காக உங்களுக்கு தெரியப்படுத்துவார்கள். உங்களுக்கு தகுதி இல்லாத ஒத்துவராத எந்த ஒரு வரனையும் உங்களுக்கு காட்டப்படுவதில்லை.

இதனால் உங்கள் நேரம் மிச்சமடைகிறது. ஒருவேளை நீங்கள் ஃபிரியாக இருந்தால் ஒவ்வொரு வரனாக பார்த்து வரலாம். ஒரு வேளை யாரையாவது பிடித்திருக்கிறதென்றால் அவரை நேரடியாக நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. உங்கள் விருப்பத்தை நீங்கள் விரும்பிய வரனிற்கான பகுதியில் தெரிவிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு அந்த வரனுக்கு உங்கள் விருப்பம் தெரிவிக்கப்படும். அவர் உங்களுடைய வரன் விவரங்களைப் பார்த்த பின்னர் அவருக்கும் விருப்பம் இருக்கும் பொழுது அவர் சம்மதம் என்று தெரிவிக்கலாம். இதனைத் தொடர்ந்து அவர்களுடன் சாட் (Chat) என்ற இணையதளத்தின் மூலம் பேசிக் கொள்ளும் முறையில் நீங்களாகவே பேசிகொள்ளலாம். இவ்வாறு ஆன்லைன் மூலமாக MarrySoon அலுவலகத்திற்கு போன் செய்யாமல்கூட வரனுடன் பேச முடியும். அப்படி நீங்கள் இருவரும் பேசிக்கொள்ளும் போது என்ன பேசுகிறீர்கள் என்பதை இணையதளம் பதிவு செய்கிறது. இது எதற்காக என்றால் அவ்வாறு பேசிக்கொண்ட வரன்களில் ஒருவர் மோசடியான விசயம் செய்யும் போது அவரை பிடிப்பதற்காகவே அவ்வாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த முறையின் மூலமாக கண்டிப்பாக நல்லவர்கள மட்டுமே இந்த இணையதளத்தில் இருக்க முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே பர்சனலான விசயங்களை இதில் சாட் செய்ய வேண்டாம். உதாரணத்திற்கு ஒருவர் இன்ஜினியரிங்

படித்திருக்கிறார் என்று இருக்கும் பொழுது என்ன படித்திருக்கிறீர்கள்? சிவிலா, மெக்கானிக்கலா என்று கேட்டு கொள்ளலாம். இப்படி பிடித்தவரிடம் சாட் செய்யும் போது அவரைப் பற்றிய போதுமான தகவல்களைப் பெற்று அதனை முடிந்தவரை உறுதி செய்த பின்னரே நீங்கள் பர்சனல் நம்பரை கொடுக்கவும். ஆனால் நீங்கள் இந்த இணையதளத்தின் மூலமாக பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் கண்டிப்பாக பதிவில் இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஒருவேளை நீங்கள் விருப்பம் தெரிவித்த வரனுக்கு சம்மதம் இல்லை அதாவது பிடிக்கவில்லை என்று தெரிவித்துவிட்டால் அதன் பிறகு நீங்கள் அவரிடம் சாட் தொடங்கவே முடியாது. சாட் செய்யும் பொழுது அவருக்கு விருப்பம் இல்லை என்று தெரிவித்தால் கூட அதன் பிறகு நீங்கள் அவரிடம் சாட் செய்ய முடியாது. எனவே உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் யாரும் உங்களிடம் ''ஹலோ சாப்பிட்டீங்களா?'' என்று கேட்பதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. மேலும் நீங்கள் விருப்பம் தெரிவித்த வரனுக்கு கம்யூட்டரே தெரியாது என்றாலும்கூட மேரிசூன் அலுவலகத்தில் இருந்து அந்த வரனுக்கு போன் மூலமாக உங்கள் விருப்பம் தெரிவிக்கப்படும். அந்த வரனுக்கு உங்கள் வரன் விவரம் பிடிக்கும்பட்சத்தில் அவர்களாகவே உங்களைத் தொடர்பு கொள்வார்கள்.

6) பராமரிப்பு: ஒவ்வொரு இரண்டு மாதத்திற்கும் ஒரு முறை இதில் பதிவு செய்யப்பட்ட அனைவருக்கும் MarrySoon அலுவலர்கள் போன் மூலம் அழைத்து உங்களுக்கு திருமணம் ஆகி விட்டதா இல்லையா என்று தகவல் கேட்பார்கள், அவ்வாறு திருமணம் ஆகியிருந்தால் உங்கள் வரன் விவரம் நீக்கப்படும். மேலும் நீங்கள் பதிவின் போது கொடுத்த தகவலில் ஏதும் மாற்றம் இருந்தால் அதனைக் கூறும் போது உங்கள் வரன் விவரம் மாற்றப்படும், இது மாதிரி எந்த ஒரு இணையதளத்திலும் செய்வதே கிடையாது ஏனென்றால் அப்பொழுது தான் நிறைய வரன்கள் இருப்பதாக காட்டும், அதே சமயத்தில் பொது மக்களும் குழம்பித் திரிவார்கள் என்று வேண்டுமென்றே இந்த காரியத்தை செய்யாமல் இருக்கிறார்கள். பல நேரங்களில் நாம் வரனைத் தேடி நல்ல வரனாக கண்டுபிடித்து தேடி போன் செய்யும் போது அவர்கள் எனக்கு திருமணமாகி இரண்டு வருடங்கள் ஆகிறது என்று சொல்லும் போது நமது நேரம் தேவையில்லாமல் செலவாகிறது. நீங்களும் உங்களுக்கு திருமணம் ஆனால் உடனடியாக அவர்களுக்கு (MarrySoon) தெரியப்படுத்த வேண்டும் என்பதை கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

பொதுவாக போலியான வெப்சைட் ட்ராபிக், சர்ச் இஞ்சின் சீட்டிங், டூல்பார் இன்ஸ்டால் இது போன்ற மோசடி வேலைகளை சில இணையதளங்கள் மிகவும் சிறப்பாக செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். கோடிக்கணக்கான பணம் சம்பாதிக்கும் இந்த மாதிரியான மேட்ரிமோனியல் இணையதளங்கள் தேவையில்லாமல் ட்ராபிக்கை அதிகம் செய்வதற்காக சில சாப்ட்வேர்களை பயன்படுத்தி இந்த இணையதளத்தை நிறைய பேர் பார்ப்பதாக வேண்டுமென்றே பொய் சொல்கிறார்கள். அதே சமயத்தில் டூல் பார் எனப்படும் ஒரு விசயத்தை திடீரென தோன்றச் செய்து இன்ஸ்டால் செய்யுங்கள் என்று வரும். அப்படி இன்ஸ்டால் செய்து விட்டீர்கள் என்றால் நீங்கள் தினமும்

நூறு முறை பார்ப்பதாக, அதாவது எப்பொழுதெல்லாம் நீங்கள் இன்டர்நெட்டை தொடர்பு கொள்கிறீர்களோ ஒரு நாளைக்கு நூறு முறை பார்ப்பதாக அதுவே கணக்கு எடுத்துக் கொள்ளும் இப்படி மோசடி வேலைகளை செய்யும் இந்த இணையதளங்கள் பொது மக்களுக்கு எப்படி உதவி செய்யும் என்று நம்புகிறீர்கள். கூகுள் சீட்டிங் செய்து ஏமாற்றுகிறார்கள் அவர்களே அவர்கள் இணையதளத்தை உலகில் முதலாவது, தமிழ்நாட்டில் முதலாவது என்று பீத்திக் கொள்கிறார்கள். உண்மையிலேயே நல்ல சிறப்பான மேட்ரிமோனி எது என்று பொது மக்கள் தான் சொல்ல வேண்டும்.

ஒரு வேளை யாருக்காவது இன்டர்நெட் அனுபவம் இல்லை என்றால், உங்களுக்கு நேரடியாக திருப்பூர் அலுவலகத்திற்கு வரும் பொழுது உங்களுக்கு உதவி செய்யப்படும் அல்லது தொலைபேசி மூலமாக தொடர்பு கொண்டால் உங்களுக்கு தெளிவாக தொலைபேசியின் மூலமாகவே புரிய வைக்கப்படும் அல்லது நீங்கள் இன்டர்நெட் கம்பியூட்டர் தெரிந்த ஒரு நபரை தொடர்பு கொள்ளும்போது அவர்கள் உங்களுக்கு வரன் பதிவு செய்ய உதவி செய்வார்கள். ஒருவேளை ஆன்லைன் மூலம் பதிவு செய்யத் தெரியாதவர்களுக்கு நீங்கள் அப்பிளிகேசன் மூலமாக பதிவு செய்திருந்தால் அவர்களே சரியான வரன் வரும் போது தங்கள் செலவிலேயே உங்களுக்கு போன் செய்து தகவல் தெரிவிப்பார்கள். ஒரு மாதத்திற்கு இத்தனை முறைதான் என்ற கணக்கு எல்லாம் இல்லாமல் எத்தனை முறை உங்களுக்கு ஏற்ற வரன் வருகிறதோ கணக்கு பார்க்காமல் உங்களுக்கு போன் செய்து வரன் பற்றிய தகவல் கொடுக்கப்படும், எனவே நீங்கள் நேரடியாக அலுவலகம் வர வேண்டிய அவசியமே இல்லை, பல கம்பெனிகள் இருவரையும் அலுவலகத்திற்கு வரச் சொல்லி பேச வைக்கிறார்கள் இதனால் தேவையில்லாத பண விரயம், கால விரயம் ஆகிறது, நேரில் பார்த்த பிறகுதான் அவர்கள் தகவலை பரீசீலனை செய்யும் போது இருவருக்கும் ஒத்து வராது என்று புரிந்து கொள்கிறார்கள்.

7) வருங்காலத் திட்டம் : தற்போது பதிவு செய்வது என்பது விண்ணப்பம் மற்றும் இணையதளம் மூலமாக மட்டுமே உள்ளது. எனவே ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு ஊரில் திருமண பதிவுத் திருவிழா என்ற நிகழ்ச்சியின் மூலம் வரன் பதிவு செய்ய திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. உங்கள் ஊரில் பொது நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் இடத்தில் இந்த நிகழ்ச்சியை நடத்த விருப்பம் உள்ளவர்கள் உதவும் பொழுது பதிவு நிகழ்ச்சியை நடத்தி மக்களுக்கு இந்த சேவையைத் தெரியப்படுத்தி கொண்டு சேர்க்கலாம். இதுவரையுள்ள மேட்ரிமோனியல் எல்லாமும் ஆங்கிலத்திலேயே உள்ளது. மேர்ரிகூன் இணையதளத்தை முற்றிலும் தமிழ் வழியாகவே பார்க்க ஏற்பாடுகள் நடைபெற்றுக்கொண்டு வருகின்றது. இதன் மூலம் குறைவாக படித்தவர்கள், ஆங்கிலம் தெரியாதவர்களும் இந்த வரன் தேடும் இணையதளத்தை பயன்படுத்தலாம். அதன் பின்னர் படிப்படியாக மலையாளம், கன்னடம், ஹிந்தி என்று எல்லா மொழிகளிலும் செயல்படுத்தப்படும். இவ்வாறு மொழிமாற்றம் செய்யும் போது அதற்காக உதவி செய்பவர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.

8) ஏஜென்ட் / ஏஜென்சி: இந்த விசயத்தை உலக மக்களுக்கு கொண்டு சேர்த்து வருடத்திற்கு 99 ரூபாய் மட்டுமே பெற்றுக் கொண்டு, பொருத்தமான வரன்களை

விரைவாக பொது மக்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்திலும், போலி / ஏமாற்று வேலை செய்கின்ற இணையதளத்திலிருந்து வெளியே வரவேண்டும் என்று மக்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள், எனவே ஊரில் உள்ள நல்ல மனிதர்கள் இந்த விசயத்தை மக்களுக்கு கொண்டு செல்ல உதவி செய்வீர்கள் என்று நம்புகிறோம், அதற்காக ஏஜென்சிகள் கொடுக்கப்படுகிறது, ஏஜென்சி என்று கூறியவுடன் இதில் அதிகமாக சம்பாதிக்கலாம் என்று தயவுசெய்து யாரும் வராதீர்கள் ஏனென்றால் இதில் அதிக வருமானம் கிடைக்காது, ஒரு வேளை நீங்கள் ஏஜென்சி எடுக்க வேண்டுமென்றால் உங்களுடைய இடம் மக்கள் அதிகமாக வந்து போகும் இடமாக இருக்க வேண்டும். மேலும் ஏஜென்சி எடுப்பதற்கு பதிவு கட்டணம் ரூபாய் 99 மட்டுமே. நாங்கள் தரும் சிறு விளம்பர ஸ்டிக்கரை நீங்கள் ஒட்டிக்கொள்ளலாம். அதில் மேர்ரிசூன் அப்பிளிகேசன் இங்கு கிடைக்கும் என்று இருக்கும். நீங்களாகவும் விளம்பரம் செய்யலாம். மக்கள் உங்களிடம் கேட்கும் போது, மேர்ரிசூனின் பிரவுச்சரைக் கொடுக்கலாம் அதில் MarrySoon செயல்படும் விதம் விளக்கப்பட்டுள்ளது அல்லது நீங்கள் இதைப் பற்றி விளக்கமாகக் கூறி அவர்களுக்கு புரிய வைக்கலாம், அவர்கள் உங்களிடம் பதிவு விண்ணப்பம் இருக்கிறதா என்று கேட்டால் நீங்கள் விண்ணப்பத்தைக் கொடுத்து அதை பூர்த்தி செய்து நீங்கள் அவர்களுக்கு அனுப்பலாம் அல்லது வரன் தேடுபவர்களே மேர்ரிசூனிற்கு அனுப்பலாம். அப்படி அனுப்பும் போது நீங்கள் அவர்களிடம் வாங்கும் 99 ரூபாயில், ரூபாய் 49 ஐ நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம், கண்டிப்பாக இந்த 49 ரூபாயை வைத்து நீங்களும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது, மேர்ரிசூனும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது இருந்தாலும், ஒரு வேலை செய்வதற்கான சிறிய தொகை. ஒருவேளை உங்களுக்கு அந்த 49 ரூபாயும் விருப்பம் இல்லை என்றால் 99 ரூபாயையும் மேர்ரிசூனிற்கே அனுப்பி விடலாம். இந்த இடத்தில் நான் கூட எனது நண்பர் விஜயகாந்தை கேட்டேன், ஒரு வேளை 500 ரூபாயாக வைத்து 250 ரூபாயை கமிசனாக கொடுத்தால் நிறைய ஊர்களில் இதை ஆரம்பிப்பார்கள், சீக்கிரமாக மக்களிடம் போய் சேரும் என்று, அதற்கு அவர் கண்டிப்பாக முடியாது என்று கூறிவிட்டார். நாம் ஆரம்பிப்பதே பொதுமக்களுக்கு குறைந்த செலவில் கொடுக்க வேண்டும் என்பதுதான், நாமும் 500 ரூபாய் வைத்தால் அது சிறிது காலத்திற்கு பிறகு 1,000 ரூபாய் என மாறி மீண்டும் ரூ. 10,000த்திற்கு போய் விடும் என்றும் அது வியாபாரம், நமது நோக்கம் வியாபாரம் அல்ல வரன் தேடுபவர்களுக்கு விரைவில் திருமணம் நடக்கவேண்டும் என்றார். கண்டிப்பாக இந்த விசயம் மக்களுக்கு போய் சேரும் என்று நம்புகிறேன். 99 ரூபாய் போதும் என்று பிடிவாதமாக, தெளிவாக கூறினார். அவரது தெளிவு எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது.

9) இதை செய்து கொண்டிருப்பவரைப் பற்றி : அவர் பெயர் விஜயகாந்த். இவர் பெங்களூரில் மாதம் ரூபாய் ஒரு இலட்சம் சம்பளத்தில் வேலை பார்த்து வந்தார். தனது வேலையை இராஜினாமா செய்து விட்டு முழு நேரமாக கடந்த இரண்டு வருடங்களாக இந்த ஆராய்ச்சியை செய்து அதற்காக மேர்ரிசூனை உருவாக்கி உள்ளார், கூடுதலாக சொந்தமாக சாப்ட்வேர் எழுதி இந்த இணையதளத்தையும் உருவாக்கியுள்ளார். இப்படி ஒரு

இணையதளத்தை உருவாக்கிக் கொடுத்து மீண்டும் மறுபடியும் தனது சாப்ட்வேர் இஞ்சினியர் வேலைக்கே சென்று விடலாம் என்று திட்டமிட்டிருக்கிறார், ஆனால் இந்த இரண்டு வருடத்தில் அவருக்கு மக்கள் படும் வேதனையும், இவரது ஆர்வமும் அதிகரித்து விட்டதால், இனிமேல் முழுநேரமாக இந்தவேலை மட்டுமே செய்வதற்காக தன்னை தயார் படுத்திக்கொண்டார். கடந்த 2 வருடமாக இவர் தனது வேலையிலேயே இருந்திருந்தால் சுமாராக 20 இலட்ச ரூபாய் வருமானம் பெற்றிருப்பார். ஆனால் அவர் வரன் தேடுபவர்களுக்கு ஒரு நல்ல தீர்வு வேண்டும் என்பதற்காக அவர் இவ்வாறு செய்துள்ளார். இவரது சேவையை நாம் அனைவரும் பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று. நாம் செய்ய வேண்டியது வரன் தேடுபவர்கள் இதில் பதிவு செய்து பயன்படுமாறு தெரியப்படுத்தி பயன்பெறச் செய்வதே நாம் இவருக்கு செய்யும் மரியாதை மற்றும் உதவியுமாகும்.

10) உதவி செய்பவர்கள்: இவருக்கு சிலர் உதவி செய்து வருகிறார்கள் 1. கார்த்திக் – பிரவுச்சர், 2. ரமணி – வெப்சைட் டிசைன், 3. வெப்சைட் சாப்ட்வேர் டெஸ்டிங் செய்தவர்கள் – ஹரி, அசோக், சுரேஷ், பிரபாகரன் மற்றும் அனிதா. இப்படி பல நண்பர்கள் இவருக்கு உதவி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் மீண்டும் செய்வார்கள். இவர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றிகள்.

11) எப்பொழுது ஆரம்பம்: ஏற்கனவே இப்பொழுது இது ஆரம்ப கட்ட நிலையாக டெஸ்டிங் செய்வதற்காக இயக்கப்பட்டு வருகிறது, இப்பொழுது யார் வேண்டுமானாலும் பார்க்கலாம், இப்போதே பதிவும் செய்யலாம், இருந்தாலும் 2015 அக்டோபர் மாதம் 25ம் தேதி கோவையில் நமது அலுவலகமான நிஷ்டை இன்டர்நேசனல் லைப் ஸ்டைல் சென்டரில் அதிகாரபூர்வமாக இதை பொது மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தும் விழா நடக்க இருக்கிறது, ஏற்கனவே அக்டோபர் மாதம் 21 தேதி முதல் 25ம் தேதி வரை ஹீலர் பாஸ்கர் ஆகிய நான் ஐந்து நாள் வகுப்பு ஒன்றை நடத்த திட்டமிட்டுள்ளேன், அதாவது வெறும் கேள்வி பதில்கள், ஒரு ஆயிரம் கேள்விகள் எனது கையில் இருக்கிறது, அதில் எத்தனை கேள்விகள் முடியுமோ அத்தனை கேள்விகளை நானே கேட்டு பதில் சொல்பவராக ஒரு சிறப்பு நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்துள்ளேன். அதில் உடல், மனம், புத்தி, இயற்கை, விவசாயம், தொழில் கல்வி என பல்வேறு கேள்விகள் அதில் இருக்கும். இந்த ஐந்து நாள் வகுப்பில் கடைசி நாளான 25.10.2015ம் தேதி இந்த மேரிசூன்.காம் (www.MarrySoon.com) இணையதளத்தை அதிகாரப் பூர்வமாக பொது மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதற்கு திட்டமிட்டுள்ளோம்.

12) தொடர்பிற்கு:
இணையதள முகவரி / வெப்சைட் :
www.MarrySoon.com
ஈ-மெயில் ஐடி : mail@MarrySoon.com

அலுவலக முகவரி :
5/3, சடையப்பன் கோவில் வீதி,
வாலிபாளையம், திருப்பூர் – 641 601.
தொலைபேசி : +91 8144143142

மேலும் விபரங்களுக்கு இவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறுங்கள்.

முடிவுரை : இந்த மேரிசூன் மற்றும் அதன் இணையதளத்தை பொது மக்கள் அனைவரும் பயன்படுத்த ஆரம்பித்து விட்டால், கண்டிப்பாக
நமக்கு

ஏற்ற வரனை மிகவும் சுலபமாக கண்டுபிடிக்க முடியும், எனவே பொதுமக்கள் தயவுசெய்து இந்த மேர்ரிஆனை அனைவருக்கும் அறிமுகம் செய்து வையுங்கள். உங்கள் நேரம் மிச்சப்படுத்தப்படும், தேவையில்லாத குழப்பங்கள் வராது. நமக்கு தேவையில்லாத அமையாத வரன்களை திரும்ப திரும்ப பார்த்து உங்கள் நேரத்தை விரயம் செய்யாதீர்கள். இப்படி ஒவ்வொருவரும் ஒரு துறையை ஆராய்ச்சி செய்து அதில் உள்ள தவறுகளை சுட்டிக் காட்டி தைரியமாக புதிதாக நாம் என்ன செய்ய வேண்டுமென்று பொதுமக்களுக்கு கொடுக்கும் பட்சத்தில், கண்டிப்பாக நாம் அதை மக்களுக்கு கொடுப்பதற்கு தேவையான ஏற்பாடுகளை செய்வோம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இப்படி ஹீலர் பாஸ்கர் ஆகிய நான் ஒவ்வொரு மாதமும் பல்வேறு நல்ல உள்ளங்களை பார்த்து அவர்கள் செய்யும் விசயத்தை மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி வருகிறேன். எனவே அன்பர் விஜயகாந்த் மற்றும் அவரது நண்பர்களுக்கு நாம் மனமார்ந்த பாராட்டுகளை தெரிவிப்போமாக.

மேலும் விபரங்களுக்கு நீங்கள் தயவுசெய்து நேரடியாக மேர்ரிஆனை தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இந்த இணையதளம் மென்மேலும் வளர்ந்து பொது மக்கள் நன்றாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவருக்கு தேவையான உதவிகளை செய்து கொடுக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!
வாழ்வோம் பொருத்தமான துணையுடன்.
வாழ்க வையகம் !!

ஒரே கல்லில் ஒன்பது மாங்கா...

Email : OneStoneNineMango@gmail.com என்ற மெயிலுக்கு
ஒரே ஒரு மெயில் அனுப்பினால் உங்களுக்கு *ஒன்பது பதில் மெயில்* அனுப்பப்படும்.

1. அனாடமிக் தெரபி – 10 மணி நேர பேச்சு சிகிச்சை. 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

அக்குபஞ்சர் பயிற்சி வகுப்புகள்

பயிற்சி அளிப்பவர் :
ஹீலர் கோபி

வகுப்புகள் நடைபெறும் இடங்கள்

கோயமுத்தூர்	சென்னை	வேலூர்
18.10.2015	**27.09.2015**	**25.10.2015**
ஞாயிற்றுக்கிழமை	ஞாயிற்றுக்கிழமை	ஞாயிற்றுக்கிழமை
தொடர்புக்கு	தொடர்புக்கு	தொடர்புக்கு
+91 88706 66966	+91 95431 23233	+91 95853 77745

ஹீலர் பாஸ்கரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
04.09.2015	மஸ்கட்	+96899321482	Ro 6
13.09.2015	காரைக்கால்	+91 98424 93585, 97880 88668	ரூ. 50/-
27.09.2015	ராமநாதபுரம்	+91 99421 84384, 95667 45589	-
4.10.2015	கும்பகோணம்	+91 94425 63778	-
11.10.2015	திருநெல்வேலி	+91 97888 44809	-
18.10.2015	கரூர்	+91 9443756296	-

ஒவ்வொரு மாதமும் பிரதி இரண்டாம் ஞாயிற்றுக்கிழமை

ஹீலர் பாஸ்கரின் இலவச அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை வீடியோ வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன

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

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் ஐந்து நாட்களும் நேரடியாக பயிற்சி அளிக்கிறார்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
செப்டம்பர் 16 - 20	**கோயமுத்தூர்**	**+91 88706 66966**	**நன்கொடை ரூ. 4000/-**

ஹீலர் பாஸ்கரின் ஐந்து நாட்கள் வீடியோ பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
செப்டம்பர் 18 - 22	**வண்டலூர்**	**+91 99520 82745**	**நன்கொடை ரூ. 3000/-** (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
செப்டம்பர் 19 - 23	**வேலூர்**	**+91 95853 77745**	

ஹீலர் பாஸ்கரின் புதிய நிகழ்ச்சி "1000 கேள்வி பதில்கள்"

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

ஆல்பா தியானம் பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

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

மேலும் விபரங்களுக்கு : போன் : **99442 21007, 98424 52508**

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 : **அமைதியும் ஆரோக்கியமும்,** கணக்கு எண் : **097005002632**
வங்கி : **ICICI,** கிளை : பெரம்பூர், சென்னை. IFSC Code : **ICIC0000970**

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.

மாத இதழ்

தொடர்புக்கு

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

இப்படிக்கு,

நன்றி.

ஹீலர் பாஸ்கர்

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.

முதல் முறையாக

கோவையில்...

ஹீலர் பாஸ்கரின் புதிய நேரடி வகுப்பு

1000 கேள்வி பதில்கள் மற்றும்

இயற்கை வாழ்வியல் பயிற்சி

ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

நாள் : 21.10.2015 முதல் 25.10.2015 வரை

நன்கொடை ரூ. 5000/- (உணவு மற்றும் தங்குமிடம் உட்பட)

நிஷ்டை நிகழ்ச்சிகள்	
16.09.2015 - 20.09.2015	ஐந்து நாள் அனாடமிக் தெரபி சிறப்பு நேரடி பயிற்சி
21.10.2015 - 25.10.2015	ஆயிரம் கேள்வி பதில்கள்
18.10.2015	அக்குபஞ்சர் பயிற்சி வகுப்புகள்
ஒவ்வொரு மாதமும் 2ம் ஞாயிற்றுக்கிழமை	உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர் (வீடியோ வகுப்பு)

பங்கேற்று பயன்பெற வாருங்கள் ....

நடைபெறும் இடம்

நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர், கோவை – 641 042.

முன்பதிவு அவசியம் தொடர்புக்கு : + 91 88706 66966

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

மூன்றாம் ஆண்டில் இனிதே அடியெடுத்து வைக்கும் இவ்வேளையில் நம்முடன் கைகோர்த்து இருக்கும் சந்தாதாரர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மூன்றாம் ஆண்டு துவக்கத்தினை ஒட்டி நமது

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழை கீழ்க்கண்டவாறு சலுகை விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

26 இதழ்கள் கொண்ட தொகுப்பு	ரூ. **260/-** மட்டுமே	ஆகஸ்ட் 2013 முதல் செப்டம்பர் 2015 வரை
24 புத்தகங்கள் கொண்ட 2 வருட தொகுப்பு	ரூ. **250/-** மட்டுமே	ஆகஸ்ட் 2013 முதல் ஜூலை 2015 வரை
12 புத்தகங்கள் கொண்ட ஒருவருட தொகுப்பு	ரூ. **150/-** மட்டுமே	ஆகஸ்ட் 2013 முதல் ஜூலை 2014 வரை அல்லது ஆகஸ்ட் 2014 ஜூலை 2015 வரை

தனி இதழின் விலை ரூ. 35/- மட்டுமே

சந்தா விபரம்

1 வருடம்	ரூ.400/-	2 வருடம்	ரூ.800/-	3 வருடம்	ரூ.1200/-	5 வருடம்	ரூ.1750/-

தொடர்புக்கு **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

AMAIDHIYUM AROKIYAMMUM English & Tamil Monthly September 2015, TC.NO.TNBIL 03861/2013