

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 3

ஆரோக்கியம் - 5

டிசம்பர் : 2015



சென்னைப் போஸ் வாக்ஸ்

ஹீலர் பாஸ்காரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...



01.11.2015 பாண்டிச்சேரி



02.11.2015 பாண்டிச்சேரி

ஹீலர் பாஸ்காரின் அனாதமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
06.12.2015	மலேசியா	+60126646107	RM 25
20.12.2015	திண்டுக்கல்	+91 72007 80252, 89407 55831	ரூ. 150/-
23 - 05.01.2015	இலங்கை	+94773023492, +94776080921	-
31.01.2016	உடுமலை	+91 98434 07566	-

அனைவரும் வாருங்கள்! கலந்துகொண்டு பயன்பெறங்கள்!

தேவியம் நிபந்தகருக்கு : www.anatomictherapy.org



**கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ் வழங்கும்
புத்தாண்டுச் சலுகை**



ஹீலர் பாஸ்கார் அவர்களின் புத்தகம் மற்றும் டிவிட்களுக்கு
20% சிறப்பு தள்ளுபடி

31.12.2015 முதல் 2.01.2016 வரை ஆகிய மூன்று நாட்கள் மட்டுமே

- ◆ இச்சலுகை ஹீலர் பாஸ்கார் அவர்களின் டிவிடி மற்றும் புத்தகங்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்.
- ◆ இந்த சிறப்பு சலுகையை அலுவலகத்தில் நேரடியாகவும், கூரியர் மற்றும் ஆன்லைனில் மூலமாக பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு



கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா.

போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com

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 புரிப்போம்!!

தெளிவுபடுத்தித் தெளிவோம்!!!

சென்னைப்பேசு வாய்க்கை

ஆசிரியர் குழு

- ஆசிரியர் : திரு. ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
- துணை ஆசிரியர் : திரு. சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
- வடிவமைப்பு : திரு. ல. விஜய், கோவை.
- நிர்வாக அலுவலர்கள் : திரு. ரா.ஸ்ரீனிவாசன், கோவை.
திரு. கோ. நந்தகோபால், கோவை.
திரு. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
திரு. ரவி, சென்னை.
- அச்சகம் : கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ் கோவை.

ஆசிரியர் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

- இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
- உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- 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.
- நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (சுற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக விசயங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவுசெய்து என்னை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- 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.
- ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

அமைதி : 3
ஆரோக்கியம் : 5
இதழ் : 29
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
Website : www.giriyyapublications.com





தகவல் அறியும் உரிமைச்சட்டம்



RTI (Rights to Information Act)

தகவல் அறியும் உரிமைச்சட்டம் என்னும் இந்தக் கட்டுரையின் மூலமாக கீழ்க்கண்டவாறு உள்ள பல கேள்விகளுக்கு நாம் பதில் அறிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

1. தகவல் அறியும் உரிமைச்சட்டம் என்றால் என்ன?

2. இதனால் பொதுமக்களுக்கு என்ன பயன்?

3. இதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?

இந்த தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டத்தினை நாம் தெரிந்து கொண்டு பயன்படுத்துவதன் மூலமாக கீழ்க்காணும் பல்வேறு காரியங்களை நாம் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்.

1. உங்கள் சாலைகள் (Road) குண்டும், குழியுமாக இருந்தால் அதை சரி செய்ய முடியும்.

2. அரசு சம்பந்தப்பட்ட தனியார் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து டாக்குமெண்ட் (Document) களையும்

நாம் நகல் எடுத்து அறிந்து கொள்ள முடியும்.

3. அரசு தொடர்பான வேலைகள் தாமதமாக நடைபெறுகிறது எனில் அதை வேகப்படுத்த முடியும்.

4. வழக்குகள் தொடர்பான விசயங்களை துரிதமாக முடிக்க முடியும்.

5. சட்டம் தொடர்பான விசயங்களை துரிதமாக முடிக்க முடியும்.

6. பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் நடைபெறும் முறைகேடுகளைக் களைய முடியும்.

7. மருத்துவ உதவிகளைப் பெற முடியும்.

இவ்வாறு எண்ணற்ற



- ஹீலர் பாஸ்கர்

விசயங்களைச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். எனவே இந்தக் கட்டுரையை முழுமையாகப் படித்து முடிக்கும் பொழுது பல்வேறு கேள்விகளுக்கு நமக்கு பதில் கிடைக்கும்.

இந்தியக் குடிமகனாக இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் இந்த தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டத்தினைப் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இந்த தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டம் என்பது 2005ஆம் ஆண்டு இந்திய அரசால் கொண்டுவரப்பட்டது. இதன் நோக்கம் :

லஞ்ச ஒழிப்பு மற்றும் அரசின் செயல்பாடுகளை துரிதப்படுத்துவதாகும். பொதுமக்கள் அறிந்து கொள்வதற்கு தமிழ்நாடு தகவல் ஆணையம் என்ற அமைப்பு 2005ல் உருவாக்கப்பட்டது. தமிழ்நாடு மட்டுமன்றி ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் இந்த ஆணையம் உருவாக்கப்பட்டது. இந்த ஆணையங்கள் கல்வி, விவசாயம், மின்சாரம் என்று பல்வேறு துறைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு, ஒவ்வொரு துறைக்கும் தலா இரண்டு முக்கிய அதிகாரிகள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். 1. பொதுத் தகவல் அதிகாரி, 2. உதவி பொது தகவல் அதிகாரி.

இந்த இரண்டு அதிகாரிகளுக்கும் கீழே பல அலுவலர்கள் பணியாற்றுகின்றனர்.

இந்த தகவல் அறியும் உரிமைச்சட்டத்தினை (Rights to Information) சுருக்கமாக என்று அழைக்கின்றனர். எனவே இந்தக் கட்டுரையில் இனிமேல் தகவல் அறியும் உரிமைச்சட்டம் என்ற நீளமான வார்த்தைக்குப் பதிலாக RTI என்று சுருக்கமாகக் குறிப்பிடப் போகிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



RIGHTS TO INFORMATION

RTIஐ பயன்படுத்தி இந்தியாவில் உள்ள எந்த துறை சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளையும் பொதுமக்கள் கேட்க முடியும்.

இதற்கு சட்டப்படி முப்பது நாட்களில் அந்தந்த துறை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் சரியான பதிலளிக்க கடமைப்பட்டவர்கள். இந்தச் சட்டம் நிச்சயம் பொதுமக்களுக்கு மிகவும் உதவியானதாய் இருக்கும். ஆனால் இப்படி ஒரு சட்டம் இருப்பதைப் பற்றியோ, இதை பொதுமக்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்பதைப் பற்றியோ தொலைக் காட்சிகளும், பத்திரிகைகளும் அதிகமாகப் பிரச்சாரம் செய்வதில்லை.

பொதுவாக நல்ல விசயங்களைப் பற்றி இந்த தொலைக்காட்சிகளும், பத்திரிகைகளும் ஏன் தான் கண்டுகொள்ளமாட்டேன் என்கிறதோ தெரியவில்லை?

கெட்ட விசயங்களை மட்டும் மீண்டும் மீண்டும் வெளியிட்டு வரும் இந்த ஊடகங்கள், நல்ல விசயங்களுக்கு

எப் பொழுதுமே அவ்வளவு முக்கியத்துவம் அளிப்பதில்லை.

ஆர்.டி.ஐ. பற்றி ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் புரிந்து கொண்டு செயல்படுத்தும் பொழுது அரசு தொடர்பான வேலைகளைக் துரிதப்படுத்தி தங்களுக்கு சாதகமான பலன்களை விரைவில் பெற முடியும். அதாவது பொதுமக்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு 30 நாட்களில் அரசு சரியான பதிலை அளிக்க வேண்டும். இதுதான் ஆர்.டி.ஐ யின் முக்கிய அம்சம்.

நாம் கேட்கும் கேள்விகள் தமிழ் அல்லது ஆங்கிலத்தில் இருக்கலாம். இது ஒரு அடிப்படை உரிமை என்பதால் ஆர்.டி.ஐ. பயன்படுத்துவது அரசாங்கத்திற்கு இடையூறும் அல்ல, பொதுமக்கள் பயப்படவும் தேவையில்லை. எனவே பொதுமக்கள் தைரியமாக கேள்விகளைக் கேட்கலாம்.

நீங்கள் கேட்கும் கேள்விகள் எதுவாக இருந்தாலும் பதிலளிக்க வேண்டியது ஆர்.டி.ஐ. யின் கடமை. எனவே நீங்கள் தைரியமாக கேள்விகளைக் கேட்கலாம்.

நீங்கள் ஏன் இந்தக் கேள்விகளைக் கேட்டீர்கள் என்று யாரும் உங்கள் மீது வழக்குத் தொடரப் போவதில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நாம் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு காரணமும்

சொல்லத் தேவையில்லை; அதை விளக்கமாகக் கூற வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

தமிழ்நாட்டில் இருக்கும் ஒருவர் பஞ்சாபில் உள்ள ஒரு விசயத்தினை குறித்துக் கேள்வி கேட்கலாம். அவர் ஏன் இவ்வாறு கேட்கிறார் என்று அரசாங்கம் எந்தக் கேள்வியும் எழுப்பாது.

ஒருவர் யாரைப் பற்றி வேண்டுமானாலும், எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் கேள்விகள் கேட்க முடியும் என்பதே இச்சட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

ஒருமுறை கேள்வி கேட்பதற்கு கட்டணமாகப் பத்து ரூபாய் செலுத்த வேண்டும். ஒரே முறையில் பத்து கேள்விகள் வரை கேட்கலாம். அதாவது ஒருமுறை ஒரே ஒரு கேள்வி கேட்டாலும் பத்து ரூபாய் தான். பத்து கேள்வி கேட்டாலும் பத்து ரூபாய் தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆர்.டி.ஐ. க்கு என்று இணையதளம் உள்ளது. இந்தத் தளத்தில் நமது கேள்விகளை கேட்கலாம். rtionlinegov.in என்ற இணையதளத்தில் ஏராளமான விசயங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். அதாவது ஆர்.டி.ஐ. என்றால் என்ன? எப்படிப் பயன்படுத்துவது? அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்வி



க ள் எ ன் னெ ன் ன போ ன் ற விசயங்களைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நாம் கேள்விகள் கேட்பதற்கு சுலபமான வழிகாட்டியாக அமையும்.

இந்த இணையதளத்தினுள் சென்று நாம் கேள்விகள் கேட்பதற்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப் படிவத்தினை நகல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் நகல் எடுத்த விண்ணப்பத்தினைப் பூர்த்தி செய்து நமது கேள்விகளைக் குறிப்பிட்டு பதிவுத் தபால் மூலம் அதில் கொடுக்கப் பட்டுள்ள முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும். கவனிக்கவும் சாதாரண தபாலில் அனுப்ப வேண்டாம். ஏனென்றால் ஒருவேளை நமது மனுவிற்கு பதில் வரவில்லையெனில் அது பயனற்றதாகிவிடும். எனவே பதிவு தபாலில் அனுப்பப்படும் விண்ணப்பங்கள் மூலம் ஒருவேளை நமக்கு குறித்த காலத்தில் பதில் வரவில்லையென்றால் அது குறித்து மேல்முறையீடு செய்வதற்கு உபயோகமானதாக இருக்கும்.

விண்ணப்பங்களை அனுப்பும்போது கேள்விக்கான கட்டணத்தை ஆன்லைனிலும், நெட் பேங்கிங் முறையிலும் செலுத்தலாம் அல்லது எந்த பெயரில் டி.டி எடுத்து அனுப்பக் கூறி



இருக்கிறார்களோ அந்த முறையிலும் கட்டணத்தைச் செலுத்தலாம். இதற்கான விபரத்தினை இணையதளத்தில் குறிப்பிட்டு இருக்கின்றனர்.

நாம் கேட்கும் ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் 30 நாட்களில் கண்டிப்பாக பதில் வரவேண்டும். அவ்வாறு வரவில்லையெனில் நாம் மேல்முறையீடு செய்யலாம்.

ஒருவேளை நமக்கு வேண்டிய தகவல்கள் அரசு சார்ந்த அல்லது அரசு சாராத துறைகள் எதுவாக இருந்தாலும் அதைப் பற்றிய எந்த கேள்விகளையும் கேட்கலாம். அந்தத் துறைகளைப் பற்றிய டாக்குமென்ட்களின் நகல்களை நமக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டாலும் அனுப்பி வைக்கிறார்கள். இதற்காக ஒரு காப்பிக்கு 2ரூபாய் என கட்டணம் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒருவேளை நாம் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு 30 நாட்களில் பதில் வரவில்லை என்றால் அது குறித்து மேல்முறையீடு செய்வதற்கு கட்டணம் எதுவும் கிடையாது.



ஆர்.டி.ஐ யின் முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால் நாம் கேட்கும் எந்தக் கேள்விகளுக்கும் காரணம் சொல்ல வேண்டிய அவசியமே இல்லை. எனவே எந்தக் கேள்வியை வேண்டுமானாலும் கேட்கலாம். இந்தியாவில் உள்ள எந்த ஒரு துறையைப் பற்றியும் அனைத்து

விசயங்களையும் கேட்டுப் பெற முடியும். இதற்கு நாம் இந்தியக் குடிமகனாக இருந்தால் மட்டும் போதும்.



கேள்விகளை அனுப்பும் பொழுது நமது பெயர் முழு முகவரி, நமது இருப்பிடத்தைக் குறிப்பிடும் அடையாளக் குறிப்பு

பின்கோடு, தொலைபேசி எண், ஈமெயில் ஆகிய அனைத்து விசயங்களையும் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டு அனுப்பவேண்டும். இவ்வாறு அனுப்புவதால் நமக்கு அனுப்பப்படும் பதில் மனுக்களும் சுலபமாக நம்மைவந்து சேரும்.

கேள்விகள் எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் நீங்கள் கேட்கலாம். உதாரணமாக உங்கள் ஊரில் எத்தனை அரசுப் பள்ளிகள் இருக்கின்றன? எத்தனை தனியார் பள்ளிகள் இருக்கின்றன? என்று நீங்கள் கேட்பீர்களானால் அதற்குரிய சரியான பதிலை அவர்கள் அனுப்பி வைப்பார்கள். இவ்வாறு நீங்கள் கேள்விகளை அனுப்பும் முன்னர் நீங்கள் எந்தத் துறை சார்ந்த கேள்விகளைக் கேட்கிறீர்கள் என்பதை தேர்வு செய்யவேண்டும் பின்னர் அந்த துறைக்கு அனுப்பி வைக்கவேண்டும். உதாரணமாக விவசாயத்தை சார்ந்த கேள்விகளை மருத்துவ துறைக்கு அனுப்பி வைப்பீர்கள் எனில் உங்களுக்கான பதில் வருவதற்கு கற்று காலதாமதம் ஏற்படும்.

ஏனென்றால் வேறொரு துறைக்கு அனுப்பப்பட்ட கேள்விகளை அதற்குரிய துறைக்கு அனுப்பி பதில் பெறுவதற்கு சற்று காலதாமதம் ஏற்படும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஆனால் இவ்வாறு துறை மாறி வேறு துறைக்கு அனுப்பப்பட்ட கேள்விகளுக்கு நாங்கள் பதிலளிக்கமாட்டோம் என்று அவர்கள் கூறுவதற்கு சட்டத்தில் இடமில்லை.

நாம் கேட்கும் கேள்விகளை அதற்குரிய சரியான துறையைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியாமல் வேறொரு துறைக்கு அனுப்பி வைத்துவிட்டோம் என்றாலும் பொதுத் தகவல் அதிகாரியானவர் அந்த மனுவை அதற்குரிய துறைக்கு அனுப்பி வைக்கவேண்டியது அவரது கடமை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



ஒருவேளை சில டாக்கு மென்ட்களை நகல் எடுத்து ஆர்.டி.ஐ யினால் நமக்கு அனுப்ப முடியாத பட்சத்தில் நேரில் சென்று அதைப் பார்வையிடுவதற்கு அனுமதி கேட்கலாம். அவ்வாறு கேட்கும் பொழுது அந்த குறிப்பிட்ட டாக்கு மென்டைப் நேரில் பார்வையிட அனுமதிக்கும் விதத்தில் இருந்தால் ஒரு குறிப்பிட்ட நாளை அதற்காக ஒதுக்குவார்கள். அவர்கள் குறிப்பிடும் நாளில் குறிப்பிட்ட அலுவலகத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள அதிகாரியை

அணுகும் பொழுது அவர்கள் நம்மைச் கூட்டிச்சென்று அந்த டாக்குமென்ட் ஐ பார்ப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்கிறார்கள்.

மிகவும் அவசரமான சூழ்நிலை மற்றும் உயிர் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளுக்கு 45மணி நேரத்திற்குள் பதிலளிக்க வேண்டும் என்று சட்டத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

மிகவும் அவசரமான கேள்விகளை எமர்ஜென்சி என்று நாம் குறிப்பிட்டு அனுப்பும்பொழுது 48 மணிநேரத்தில் அதற்கு பதில் கூறுகிறார்கள்.

நீங்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு 30 நாட்களுக்குள் பதில் வரவில்லையெனில் அப்பீல் எனப்படும் மேல்முறையீடு செய்யலாம். அப்பொழுது நீங்கள் எந்தத் தேதியில் மனுவை அனுப்பினீர்கள், விண்ணப்பக் கட்டணம் எவ்வாறு செலுத்தினீர்கள். எந்தத் துறைக்கு பதிவு அஞ்சலில் அனுப்பி வைத்தீர்கள், அதற்குரிய சான்று என அனைத்தையும் சரியாக நீங்கள் கையில் வைத்திருக்க வேண்டும். 30 நாட்களில் பதில் வரவில்லை எனில் அதன் பின்னர் நீங்கள் வழக்குப் பதிவு செய்யலாம். சம்பந்தப்பட்ட துறை அதிகாரி வேண்டுமென்றே காலதாமதம் செய்திருந்தால் அவருக்கு ரூ. 250 முதல் ரூ. 25,000 ரூபாய் வரை அபராதமாக விதிக்கப்படும் என்று சட்டத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.



ஆனால் சில கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கப்பட மாட்டாது என்பதையும் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக நாட்டின் பாதுகாப்பு விசயங்களைப் பற்றிய கேள்விகளுக்கு பதில் கிடைக்காது. அதே போல வியாபார நுணுக்கங்கள் போன்ற சில கேள்விகளுக்கும் பதில் கிடைக்காது. இவ்வாறு 20 துறைகள் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கப்பட மாட்டாது என்று ஏற்கனவே ஆர்.டி.ஐ வரையறை செய்து பட்டியல் வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

மக்கள் தகவல் பெற அனுமதி விலக்களித்துள்ள துறைகளின் பட்டியல் அவைமுறையே :

1. தனிப்பிரிவு, குற்றப் புலனாய்வுத் துறை சி.ஐ.டி,
2. கியூ பிரிவு குற்றப் புலனாய்வுத் துறை சி.ஐ.டி,
3. தனிப்பிரிவு
4. பாதுகாப்புப் பிரிவு,
5. கோர் செல் சிஐடி,
6. கருக்கெழுத்து அமைவனம்,
7. மாவட்டத் தனிப்பிரிவுகள்,
8. காவல்துறை ஆணையர புலனாய்வு பிரிவுகள்,
9. தனிப் புலனாய்வு செல்கள்,
10. ஆணையரகங்கள் மாவட்டங்களில் இருந்து,
11. நக்சலைட் தனிப்பிரிவு,
12. குற்றப்பிரிவு சிஐடி,
13. தனிப்படை புலனாய்வு குழு,
14. திரைத் திருட்டுப் பிரிவு,
15. போதைப்பொருள் தடுப்பு மற்றும் நுண்ணறிவு அமைவனம்,
16. கொள்ளைக்கெதிர் பிரிவு,
17. பொருள்தாரக் குற்றச் செயல்கள் சரகம் 1&2,
18. சிலைத்திருட்டு தடுப்பச்சரகம்,
19. சிசிஐ டபிள்யூ குற்றப் புலனாய்வுத் துறை,

20. குடிமைப்பொருள்கள் வழங்கல் குற்றப் புலனாய்வுத் துறை, 21. கணினி குற்றப்பிரிவு, 22. மாவட்டக் குற்றம்- மாநகர குற்றப்பிரிவுகள், 23. சிறப்புத் தனிப்படை, 24. பயிற்சிப் படை மற்றும் பள்ளி, 25. கடலோரக் காவல்படை, 26. விரல் ரேகைப்பிரிவு, 27. காவல்துறை வானொலிப் பிரிவு, 28. உள் (காவல் நான்காம்) துறை.



என்ற அப்போதைய நிலையையும், எந்தத் துறையில் எந்த அதிகாரி அதைப் பரிசீலித்துக் கொண்டு இருக்கிறார் என்பதையும் அறிந்துகொள்ள முடியும். இதில்

முக்கியமான விசயம் என்னவென்றால் நாம் அனுப்பும் கேள்விகளை சரியான துறையைத் தேர்ந்தெடுத்து அனுப்புவதுதான் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். சரியான துறைக்கு நமது கேள்வி மனுவினை அனுப்பி வைக்கும் பொழுது பதில் விரைவாக வரும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு ஒரு 28 துறைகள் சம்பந்தப்பட்ட எந்த ஒரு கேள்விக்கும் பதிலளிக்கப்படமாட்டாது என்று சட்டம் தெளிவாகக் கூறுகிறது. எனவே அது தொடர்பான கேள்விகளைக் கேட்கவேண்டாம். இந்த ஆர்.டி.ஐக்கு உரிய இணையதளமான rtionlinegov.in சென்று பல்வேறு விசயங்களை நாம் திரும்ப திரும்பப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கும் பொழுது தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டத்தினை எவ்வாறு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற அறிவை மேம்படுத்திக் கொண்டு நாம் சிறப்பாக அதைப் பயன்படுத்தலாம்.



உதாரணமாக, உங்கள் ஊரில் எத்தனை அரசு மற்றும் தனியார் பள்ளிகள் இருக்கிறது என்று முதல் கேள்வியைக் கேட்கலாம். இரண்டாவது கேள்வி.

ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் குறிப்பாக தனியார் பள்ளியில் எத்தனை விழுக்காடு ஃபீரீகோட்டா எனப்படும் ஏழை மாணவர்களுக்கான இலவச கல்வி ஒதுக்கீடு எவ்வளவு சதவீதம் பேருக்கு அளிக்கிறார்கள் என்பதனைக் கேட்கலாம்.

கேள்விகளை அனுப்பும் பொழுது பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண், ஈமெயில் முகவரி ஆகியவற்றைச் சரியாக குறிப்பிட்டு அனுப்பும் பொழுது நமது மனு விற்கான பரிசீலனை எண் ஒன்றை நமக்களிக்கிறார்கள். இதன் மூலம் ஸ்டேட்டஸ் எனப்படும் நமது மனு எந்த நிலையில் பரிசீலனையில் உள்ளது

மூன்றாவது அந்த கோட்டாவின் மூலம் இதுவரை எத்தனை மாணவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டு இருக்கிறார்கள்? இன்னும் எத்தனை இடம் காலியாக இருக்கிறது? எந்தெந்த பள்ளிகளில் எத்தனை இடங்கள் காலியாக இருக்கின்றன?

இதுபோன்று ஒரு பத்துக் கேள்விகளை அனுப்பி வைத்து அதற்குரிய பதிலை நாம் பெற்றுக் கொண்ட பின்னர் குறிப்பிட்ட பள்ளி நிர்வாகத்திடம் சென்று கேள்விகளைக் கேட்டால் அந்த பள்ளி நிர்வாகம் பொய்யான தகவல்களைக் கூறுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. ஆனால் இதை யாரும் தற்போது ஒழுங்காகப் பயன்படுத்துவது இல்லை. ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் இலவசமாகக் கல்வி அளிக்கப்பட வேண்டும் என்று சில விழுக்காடுகள் இட ஒதுக்கீடு செய்யப்படுகிறது. ஆனால் பல பள்ளிகளில் அந்த இடங்களையும் பணம் வாங்கிக்கொண்டு கொடுத்து விடுகின்றனர். இலவசமாக கொடுத்ததாக அதற்கு கணக்கும் எழுதி வைத்துக் கொள்கின்றனர்.

இப்பொழுது ஆர்.டி.ஐ. என்னும் சட்டத்தினை நாம் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வதன் மூலமாக இதுபோன்ற விசயங்களை நாம் ஒழுங்குபடுத்தலாம். இதில் குறிப்பிட வேண்டியது என்னவெனில் எப்படிக்கேள்விகள் கேட்கவேண்டும் என்பதே முக்கியமான விசயம்.

கேள்விகளில் வியூகம் அமைத்து திறமையான கேள்விகளை நாம் கேட்பதன் மூலமாக நமது காரியங்களை நாம் சாதித்துக் கொள்ளவேண்டும். எனவே நாம் கேட்கும் பத்துக் கேள்விகளும் குறிப்பிட்ட

10 Questions

விசயத்தினைப் பற்றி மடக்கி மடக்கிக் கேட்பதாக இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு நாம் கேள்விகளைக் கேட்கும் விதத்திலேயே நமக்கு சாதகமான காரியங்களை ஆர்.டி.ஐ யின் மூலம் செயல்படுத்த வைக்க முடியும் என்பதை ஊர்ஜிதம் செய்து கொள்ள முடியும்.

உதாரணமாக நமது நண்பர் திரு. விஜயகாந்த் என்பவர் இந்தச் சட்டத்தினைப் பயன்படுத்தி ஒரு காரியம் செய்தார். திருப்பூரைச் சேர்ந்த இந்த நண்பர் தான் ஆர்.டி.ஐ பற்றிப் பல்வேறு விசயங்களை எனக்குப் புரிய வைத்தவர். எனவே இந்த நேரத்தில் நானும், நீங்களும் திரு. விஜயகாந்த் அவர்களுக்கு நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.



திரு. விஜயகாந்த் அவர்கள் தான் வசித்து வரும் திருப்பூரில் உள்ள சடையப்பன் கோவில் தெருவின் சாலைகள் பல ஆண்டுகளாக ஒழுங்காகப் பராமரிக்கப்படாமல் குண்டும், குழியுமாக இருந்து வந்திருக்கிறது. அடிக்கடி பல்வேறு துறையைச் சார்ந்தவர்களின் பணிகளுக்காக ரோட்டினை ஆங்காங்கே தோண்டப்பட்டு சரிவர மூடப்படாமல் இருந்திருக்கிறது. தார்ச்சாலை என்பதோ இல்லவே இல்லை. இந்த சாலை மட்டுமல்ல திருப்பூரை

பொறுத்தவரை சாலைகள் எல்லாம் இது போலவே இருந்து வருகிறது. (அடிக்கடி தோண்டிக் கொண்டே இருக்கின்றனர்).

திருப்பூரில் எந்த ஒரு ரோடும் . அதிக வாகனப்போக்குவரத்து இருக்கும் முக்கியமான ரோடுகள் கூட எப்பொழுதும் ஒழுங்காக இருந்ததே இல்லை. திருப்பூரில் வசிக்கும் மக்களுக்கு இது நன்றாகத் தெரியும். பொதுமக்களுக்கு தொல்லைகள் கொடுக்கவேண்டும் என்பதற்காகவே அரசு அதிகாரிகளும் , அரசியல்வாதிகளும் வேண்டுமென்றே இவ்வாறு செய்து வருகின்றனர்.

இவ்வாறு இருக்கும் சூழ்நிலையில் தான் நண்பர் திரு. விஜயகாந்த் ஒரு காரியம் செய்தார். தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டத்தினைப் பயன்படுத்தி தான் வசிக்கும் தெருவின் சாலையைப் புத்தம் புதிதாக மாற்றி இருக்கிறார். ஒருநாள் பத்து கேள்விகள் அடங்கிய மனுவினை ஆர்.டி.ஐக்கு அனுப்பி இருக்கிறார். அதாவது சடையப்பன் கோவில் வீதியில் கடைசியாக தார் சாலை எப்பொழுது போடப்பட்டது?

அதற்கு எவ்வளவு நிதி ஒதுக்கப்பட்டது? இந்த சாலை போட்ட ஒப்பந்ததாரர் யார்? இன்ஜினியர் யார்? எப்பொழுது பணம் ஒப்பந்தாரருக்கு அளிக்கப்பட்டது? சாலை அமைக்கும் பணி எப்பொழுது முடிந்ததாக பதிவு செய்யப்பட்டு உள்ளது.

இது போன்ற ஒரு பத்து கேள்விகளை திறமையாக அவர் கேட்டிருக்கிறார். இக்கேள்விகளை ஆர்.டி.ஐக்கு ஆன்லைனில் அனுப்பியுள்ளார். சில நாட்களில் தேசிய நெடுஞ்சாலைத் துறையிலிருந்து அவருக்கு ஒரு கடிதம் வந்திருக்கிறது. அந்தக் கடிதத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிட்டு இருந்திருக்கிறது.

நீங்கள் கேட்ட விபரங்கள் குறித்து எங்களுக்கு எதுவும் தெரியாது. ஏனெனில் இது தமிழ்நாடு நெடுஞ்சாலைத் துறைக்கு தொடர்பானது. எனவே சென்னைக்கு உங்கள் மனுவினை அனுப்பி வைத்துவிட்டோம் என்று அதில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. பிறகு சில நாட்கள் கழித்து இது எங்களுக்கு சம்பந்தப்பட்டது அல்ல. திருப்பூரில் உள்ள நெடுஞ்சாலை துறையைச் சார்ந்தது. எனவே திருப்பூருக்கு அந்த மனுவினை அனுப்பிவிட்டோம் என்று குறிப்பிட்டிருந்தது. அதன் பின்னர் திருப்பூர் நெடுஞ்சாலைப் பிரிவிலிருந்து தொலைபேசி மூலமாக அழைத்து நண்பரிடமிருந்து கேள்விகளை மீண்டும் கேட்டிருக்கிறார்கள். அவரும் தன் முகவரியுடன் தன் கேள்விகளை அவர்களுக்கு மீண்டும் தொலைபேசியின் மூலமாக தெரிவித்து இருக்கிறார். அதன் பின்னர் இது எங்களுக்கு தொடர்பானது அல்ல திருப்பூர் நகராட்சிக்குத் தொடர்பு

உடையது என்று கடிதத்தினை அங்கு அனுப்பி வைத்துவிட்டனர்.

அவர்கள் ஒவ்வொரு துறைக்கு கடிதத்தினை மாற்றி மாற்றி அனுப்பி வைக்கும் பொழுது எல்லாம் இவருக்கு அக்கடிதத்தின் அனைத்து நகல்களை இவரது ஈமெயிலுக்கு அனுப்பி வைத்துள்ளனர். இறுதியாக திருப்பூர் மாநகராட்சியானது ஏழே நாட்களில் அவர்களது தெருவினை தார்சாலையாக மாற்றி புத்தம் புதிதாக பளபளவென சாலை அமைத்து கொடுத்துள்ளனர். தார்சாலையின் நடுவே வெள்ளைக் கோடுகளைப் போட்டு அதன் நடுவில் இரவு நேரங்களில் மினுக்கும் ரிப்ளக்டர் ஒளி விளக்குகளை நடுவில் பொருத்தி தூய்மையானதாக அந்த சாலையை மாற்றி கொடுத்துவிட்டார்கள்.

இப்பொழுது திருப்பூரில் எந்த ஒரு சாலையும் ஒழுங்காக இல்லாத பட்சத்தில் முக்கியமான சாலைகளே ஒழுங்காக இல்லாத பொழுது சடையப்பன் கோவில் தெருவில் மட்டும் ஏன் இந்த சாலை புத்தம் புதிதாக மாற்றப்பட்டது என்பது பற்றி அந்தக் தெருவில் உள்ள எவருக்கும் தெரியாது.

அது நமது நண்பர் திரு. விஜயகாந்திற்கு மட்டுமே தெரியும். இது ஒரு உதாரணம் தான்.

இவ்வாறு ஆர்.டி.ஐயின் மூலமாகப் பல கேள்விகளைக் கேட்கும்

பொழுது பல்வேறு காரியங்களை நாம் சாதிக்க முடியும். மேலும் சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்.



பத்திரம் பதிவு செய்யும் அலுவலகத்திற்குச் செல்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அங்கு உங்களை அலைக்கழிக்கின்றனர். இது போன்ற தருணங்களைப் ஆர்.டி.ஐ. மூலம் நாம் ஒரு பத்துக் கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலமாக நமது வேலையை சுலபமாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

ஜாதிச் சான்றிதழ், வருமான வரிச் சான்றிதழ், பிறப்பு, இறப்பு பதிவுகள், பட்டா மற்றும் பத்திரங்கள் சட்டம் சம்பந்தப்பட்ட குறிப்புகள் என பல்வேறு துறைகளில் பலவருடங்களாக நிலுவையில் உள்ள அரசு காரியங்களை ஆர்.டி.ஐ. பயன்படுத்தி கேள்வி கேட்கும் முறையின் வாயிலாக நாம் சரி செய்ய முடியும்.



எனவே இந்த அருமையான தகவலை நமக்கு அளித்த நண்பர் திரு. விஜயகாந்த அவர்களுக்கு மீண்டும் நன்றியினையும் வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்வோம்.

இந்தக் கட்டுரையினைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் இனிமேல் இந்த தகவல் அறியும் உரிமைச்

சட்டத்தினைப் பயன்படுத்தி பல நல்ல காரியங்களைச் செய்வீர்களாக!



ஆர்.டி.ஐ. யின் மூலம் வேறொருவரே கேட்ட கேள்விகளுக்கு என்ன பதில் அளித்தீர்கள் என்பதைக் கூட நாம் கேட்டுப் பெற

முடியும் என்பது இதன் சிறப்பம்சம்.

உதாரணமாக ஆர்.டி.ஐ. யில் நான் ஒரு கேள்வி கேட்டு இருக்கிறேன். அந்தக் கேள்விக்கு எனக்குப் பதில் வந்திருக்கிறது என வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் நான் கேட்ட கேள்விக்கு என்ன பதிலைக் கூறினீர்கள் என்று ஆர்.டி.ஐ. யிடம் கேட்கலாம். அதற்கும் அவர்கள் சரியான பதிலைக் கூறவேண்டும் என்பதே சட்டமாகும். எனவே இந்தக் கட்டுரையைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் படித்து முடித்தவுடன் உங்களுக்கு நிலுவையில் உள்ள காரியத்தினையும் தேவையான டாக்குமென்ட்களின் நகல்களையும் ஆர்.டி.ஐ. யின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

ஒருவேளை இதன் மூலம் நீங்கள் பயன் அடைந்துவிட்டீர்கள் எனில் நீங்கள் அடைந்த பலனைப் பற்றிய விபரங்களை

ஆதாரப் பூர்வமாக நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு



அனுப்பி வைத்தீர்கள் எனில் அது சுவையாக, பயனுள்ளதாக தெளிவாக இருக்கும் பட்சத்தில் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு பக்கத்தினை ஒதுக்கி அதை வெளியிடலாம் என முடிவு செய்திருக்கிறோம். மேலும் இதுபோன்ற விசயங்களில் ஒரு நபருக்கு பயிற்சியளித்து பொதுமக்களுக்கு உதவி செய்யலாம் என்றும் முடிவு செய்திருக்கிறோம். விரைவில் அதற்கான நபரை நாம் தேர்தெடுக்க உள்ளோம்.

எனவே இது சம்பந்தப்பட்ட மேலும் விபரங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு உங்களது சந்தேகங்களை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். தயவு செய்து உடனே போன் செய்து உங்களது சந்தேகங்களை கேட்காதீர்கள். முதலில் ஆர்.டி.ஐ என்ற இணையதளத்திற்குச் சென்று பார்வையிட்டு அதில் உள்ள விசயங்களை பொறுமையாகப் படியுங்கள். அதன்பின்னர் உங்களுடைய கேள்விகளை ஆர்.டி.ஐ.க்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

பொதுவாக மக்களில் பலருக்கும் ஒரு தொலைபேசி எண் அளித்து விட்டோம் எனில் அதில் தொடர்பு கொண்டு கேள்வி கேட்பதையே வழக்கமாக வைத்து இருக்கின்றனர். ஆனால் அவர்களே முன் வந்து அந்த விசயங்களை செய்து



பார்ப்பதற்க்கோ கற்றுக் கொள்வதற்க்கோ நேரமே இல்லை என்று கூறுகின்றனர். உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க உங்களுக்கு

நேரம் இல்லை எனில் எங்களுக்கு மட்டும் நேரம் இருக்குமா?

எனவே தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்பாக அது சம்பந்தப்பட்ட எல்லா முயற்சிகளையும் செய்து விட்டு

அவசியம் இருந்தால் மட்டுமே தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். தகவல் அறியும் சட்டத்தினைப் பயன்படுத்தி அரசு இயந்திரங்களை பழுது நீக்கி அவற்றை ஒழுங்காக வேலை செய்ய வைப்போமாக!

தொடர்புக்கு :

+91 9600362627 / +91 9600362628

(இந்தியா)

வாழ்க வையகம்!

வாழ்க வளமுடன் !!

ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அடைமிக் நெர்பி ஃபவுண்டேஷன், கோவை.



எனக்கு ஒரு உண்மை தெரிஞ்சாகணும்...



அன்பர்களே, நண்பர்களே சீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு எனக்கு சரியான தீர்வு தெரியவில்லை. உங்களில் யாரேனும் இதற்கு பொருத்தமான தீர்வுகளை அறிந்திருந்தால் எனக்கு தெரிவிக்கலாம். பொதுமக்களும் மற்றும் சரியான மருத்துவ வழிகாட்டுதலின்றி தவிப்பவர்களுக்கும் நீங்கள் அளிக்கும் தீர்வுகள் மிக பயனுள்ளதாக இருக்கும் எனில் நீங்கள் அளிக்கும் மருத்துவக் குறிப்புகளை உங்கள் பெயர் மற்றும் புகைப்படத்துடன் நமது இதழில் வெளியிடுகிறோம்.

1. தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதி, 2. குழந்தை கை சூப்புவது
3. பிறப்பறுப்பில் வெள்ளை நிறபடிவுகள் வருவது
4. பெண்களுக்கு தேவையற்ற இடங்களில் முடி முளைப்பது.

நன்றி !

ஆசிரியர்

ஹீலர் பாஸ்கர்.

- ஹீலர் பாஸ்கர்



நியூஸ்தெரபி

இந்தக் கட்டுரையின் மூலமாகக் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு நாம் விடை அறிந்துகொள்ள இருக்கிறோம்.

1. நியூஸ்தெரபி என்றால் என்ன? அது நமக்கு எப்படி உதவுகிறது?
2. நாம் 'பாஸிட்டிவ் பெர்சன்' (Positive Person) ஆக மாறுவது எப்படி?
3. எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்து வெளியே வருவது எப்படி?
4. நிம்மதியாக வாழ்வது எப்படி?
5. "எனக்கு மட்டும் ஏன் கஷ்டம் வருகிறது? அதிலிருந்து வெளியே வருவது எப்படி?" என்ற பலரது கேள்வி.

இதுபோன்ற பல கேள்விகளுக்கு நாம் பதில்களைத் தெரிந்துகொள்ள இருக்கிறோம். இதற்குப் பெயர் நியூஸ்தெரபி.

இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்க தொடங்குவதற்கு முன்பாக நீங்கள் செய்யவேண்டிய காரியம் ஒன்று இருக்கிறது. இன்றிலிருந்து ஒரு பத்து

நாட்களுக்கு டி. வி., வானொலி போன்றவற்றில் வரும் செய்திகள், செய்திப் பத்திரிக்கைகள், வார, மாத இதழ்கள், இணையதளம் போன்ற ஊடகங்களில் வெளியாகும் செய்திகளை அறிந்து கொள்வதற்காக தினசரி நாம் சிறிது நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டும். தினசரி நீங்கள் அறிந்து கொண்ட செய்திகளில் முக்கியமான பத்து செய்திகளை மட்டும் அன்று இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு முன் ஒரு தாளில் அல்லது நோட்டில் சுருக்கமாக எழுதி வைத்து கொண்டு வர வேண்டும்.

உதாரணமாக, ஒரு செய்தியைப் பற்றி நீளமாக, முழுமையாக எழுத வேண்டும் என்பது இல்லை. அந்த செய்தியின் சாராம்சத்தினை மட்டும் இரண்டு வரிகளில் அதாவது பத்து முதல் இருபது வார்த்தைகளுக்குள் இருக்குமாறு எழுதி வைக்கவேண்டும். இதைப் போலவே பத்து செய்திகளையும் சுருக்கமாக தலா இரண்டிரண்டு வரிகளுக்குள் வருமாறு எழுதி வரவேண்டும். பத்துநாட்கள் இதே போல நீங்கள் அறிந்த செய்திகளை எழுதி வாருங்கள். இந்த பத்துநாட்கள் என்பது ஏதாவது ஒரு பத்து நாட்களாக இருக்கலாம். இவ்வாறு நீங்கள் எழுதிவைத்துக் கொண்ட பின்னர் தான் இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்க வேண்டும். அதுவரை இந்தக் கட்டுரையைப் படிப்பதை நிறுத்தி வையுங்கள் அல்லது இந்தக் கட்டுரையை மட்டும் தனியாக எடுத்து

வைத்து விடுங்கள். எனவே பத்துநாட்களுக்கு மேலே சொன்னவாறு செய்திகளை எழுதிவைத்துவிட்டு பின்னர் இக்கட்டுரையைத் தொடர்ந்து படியுங்கள்.

கடந்த மாதத்திற்கு முந்தைய நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் இதழில் இந்த நியூஸ் தெரபியைப் பற்றிய முன்குறிப்புகளை வெளியிட்டு இருந்தோம். அதில் இங்கே குறிப்பிட்டது போன்று செய்திகளை தினமும் எழுதிவைத்துக் கொண்டு வாருங்கள் என்று ஒரு அறிமுகம் கொடுத்திருந்தோம். அவ்வாறு குறிப்பிட்டதைப் போன்று ஏற்கனவே நீங்கள் செய்துவிட்டீர்கள் எனில் இப்பொழுது இக்கட்டுரையைத் தொடர்ந்து படிக்கலாம். இல்லையெனில் அந்த வேலையை முடித்துவிட்டுப் படிக்கத்துவங்குங்கள்.

பத்து நாட்களில் எழுதி வைத்திருக்கும் அந்த முக்கியமான செய்திகளை எடுத்து அருகில் வைத்துக் கொண்டு இந்தக் கட்டுரையைப் படியுங்கள்.



ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் எழுதி வைத்துக் கொண்டு வந்த பத்துப் பத்து விசயங்களில் எத்தனை விசயங்கள் நல்ல விசயம் (Positive) மற்றும் எத்தனை விசயங்கள் கெட்ட விசயம் (Negative) என்று ஒரு கணக்குப் போடுங்கள்.

நீங்கள்

குறிப்பிட்டுள்ள விசயங்களுக்கு ஏற்றாற்போல் உங்களுக்கு நீங்களே மதிப்பெண் போடுங்கள். ஒரு வேளை முதல் நாள் குறிப்பிட்ட விசயங்களில் மூன்று விசயங்களில் மூன்று நல்ல விசயங்கள் இருந்தால் அதற்கு 30 மதிப்பெண் போடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை 30 சதவிகிதம் பாசிட்டிவாக உள்ளது என்று நம்புங்கள். அதாவது நமக்குக் கிடைக்கும் தகவல்களில் நல்ல விசயங்களை நாம் கவனிக்கும் பொழுது நாம் நன்றாக வாழ்கிறோம். கெட்ட விசயங்களைக் கவனிக்கும் பொழுது நாம் நன்றாக வாழ்வதில்லை என்பதைத் தான் நாம் இந்த நியூஸ் தெரபி மூலம் தெரிந்துகொள்ள இருக்கிறோம். இந்த நியூஸ் தெரபியைக் கண்டறிந்தவர் ஹீலர் ஜானிகண்ணன் என்னும் கோவையைச் சேர்ந்த ஒரு நியூரோதெரபிஸ்ட்.

நியூரோதெரபி மருத்துவ சிகிச்சை என்பது மும்பையில் லஜ்பதிராய் மெஹ்ரா என்ற 90வயது இளைஞரால் நடத்தப்பட்டு வரும் ஒரு மருந்தில்லாத வைத்திய முறையாகும். அவரிடம் பயிற்சி பெற்ற ஹீலர் ஜானிகண்ணன் அவர்கள் கோவையில் கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர் என்ற மையத்தில் நியூரோதெரபி மருத்துவ சிகிச்சையின் மூலம் பல்வேறு வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்து வருகிறார். இவரிடம் மருத்துவ சிகிச்சைக்காக வரும் நபர்களுக்கு நியூரோதெரபி சிகிச்சையுடன் முதல்

மூன்று நாட்களில் டிவி, நியூஸ் பேப்பர் போன்றவற்றைப் பார்க்க வைத்து அதன் மூலமாக அவர்களை “நீங்கள் எந்தெந்த விசயங்களைத் தெரிந்து கொண்டீர்கள்” என்று கேட்கிறார். இவ்வாறு மூன்று நாட்களும் அந்த நபர்கள் கூறும் விசயங்களைப் பதிவு செய்து கொள்கிறார்.



பொதுவாக இவ்வாறு செய்யப்படும் பதிவுகளின் போது எதிர்மறை விசயங்கள் எனப்படும் ‘நெகட்டிவ்’ செய்திகளைத்தான் அதிகமாக புரிந்து

கொண்டதாக பெரும்பாலானவர்கள் குறிப்பிட்டுக் இருக்கின்றனர். “அவர்கள் குறிப்பிடும் விசயங்களில் நல்ல விசயங்களை பார்க்கவே இல்லையா” எனக் கேட்டபொழுது பொதுவாக அனைவரும் ‘இல்லை’ என்றே பதில் கூறியிருக்கின்றனர்.

பின்னர் நான்காம் நாளிலிருந்து அவர்களுக்கு சில அறிவுரைகளை அளிக்கிறார். “இன்று முதல் டிவி மற்றும் பத்திரிக்கைகளில் நீங்கள் பார்க்கும் விசயங்களில் நல்ல விசயங்களை மட்டுமே என்னிடம் கூறவேண்டும்” என்று அறிவுறுத்துகிறார். ஆனால் அவர்கள் முன்பு போலவே “நல்ல விசயங்கள் எதுவுமே இல்லை, எல்லாம் கெட்ட செய்திகளாகத்தான் இருக்கிறது” என்று தாங்கள் கவனித்ததைக் குறிப்பிடுகின்றனர். அதன்பிறகு அவர்கள் அன்று பார்த்த

அதே டிவியில் வெளியான நல்ல விசயங்களையும் அதே பத்திரிக்கையில் வெளியான நல்ல விசயங்களையும் அவர்களுக்கு சுட்டிக்காட்டுகிறார். அதைப் பார்த்த பிறகு அவர்களுக்கு மிகவும் ஆச்சர்யமாகிவிடுகிறது. தாங்கள் எப்படி இத்தனை நல்ல விசயங்களைக் கவனிக்காமல் தவறவிட்டோம் என்று யோசிக்கத் தொடங்குகின்றனர்.

ஒவ்வொரு நாளும் நல்ல விசயங்களும், நேர்மறையான விசயங்களும் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டே தான் இருக்கின்றன. பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி, வானொலி போன்ற ஊடகங்கள் அவற்றைப் பற்றிய செய்திகளை வெளியிட்டுக் கொண்டே தான் உள்ளன. ஆனால் எதிர்மறையான எண்ணங்களுடன் நமது கண்களால் பார்க்கும் பொழுதோ காதுகள் மூலமாக கேட்கும் பொழுதோ அதுமட்டும் நமக்கு நினைவுக்கு வருகிறது என்பதுதான் உண்மை.



நல்ல விசயங்களை நேர்மறையான விசயங்களை மட்டுமே நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும் என்று கூறிய பின்னர் அந்த நபர்கள் அத்தகைய விசயங்களை மட்டும் தேடித்தேடி கவனித்துக் குறித்து வைத்துக் கொள்கிறார்கள். அன்றைய செய்திகளைப் பற்றிக் கேட்கும் பொழுது

அதை மட்டுமே கூறுகிறார்கள். இதனால் நல்ல விசயங்களைப் பற்றிய சிந்தனை மற்றும் செயல்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றன.

நல்ல விசயங்கள் எப்பொழுதுமே தலைப்புச் செய்திகளைப் போல நம் முன்னால் வந்து நிற்பதில்லை. எனவே நல்ல விசயங்களை நாம் தான் தேடிப்போக வேண்டும். நல்ல செய்திகள் ஏதோ ஒரு ஓரமாக சிறிய அளவில் வெளியிடப்பட்டு இருக்கும். நாம் அதைத் தேட வேண்டும்.



செய்தித்தாள்களில் நல்ல விசயங்கள் எப்பொழுதுமே கடைசிப் பக்கத்திலோ

அல்லது சிறு கட்டத்தின் அளவிலோ வெளியிடப்பட்டு இருக்கும். நாம் தான் தேடிப் பார்க்கவேண்டும். இவ்வாறு நல்ல விசயங்களைப் பற்றி நோயாளிகளுக்கு அறிவுறுத்தி அத்தகைய விசயங்களைப் பற்றி மட்டுமே அவர்களைப் பேசுவதற்கு ஹீலர் ஜானி கண்ணன் தயார் செய்கிறார்.

சில நாட்களுக்குப் பின்னர் அந்த நபர்கள் டிவியிலும், பத்திரிக்கைகளிலும் பார்த்த நல்ல விசயங்களைப் பற்றி மட்டுமே பேசுகிறார்கள். அதனால் அவர்களுடைய மனம் நிம்மதியடைகிறது. அவர்களது விசயங்களும் விரைவில்

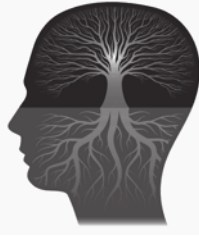
குணமாகி ஆரோக்கியமடைந்து விடுகின்றனர். அதே போல தொலைபேசியில் மற்றவர்களுடன் உரையாடுவதையும் இந்த நியூஸ்தெரபி முறையால் சரிபடுத்துகிறார். இவரிடம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் நபர்களுக்கு வரும் தொலைபேசி அழைப்புகளிலும் நல்ல விசயத்தினை மட்டுமே பேசுகின்றனர் என்று அவர்களுக்கு அறிவுறுத்துகிறார்.

உதாரணமாக, சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு யாராவது தொலைபேசி அழைப்பு செய்து “எப்படி இருக்கிறீர்கள்?” என்று கேட்கும் பொழுது பொதுவாக அவர்கள் “இன்று எனக்கு இருமல் வந்தது.”

“தலை சுற்றியது” “என்னால் நடக்க முடியவில்லை” என்கிற ரீதியில் பதில் கூறாமல் அன்றைய தினம் நடந்த நல்ல விசயங்களை மட்டுமே பதிலாக கூறுங்கள் என்று அறிவுறுத்துகிறார். இதனால் “இன்று உணவு மிகவும் நன்றாக இருந்தது” “இன்று நான் சந்தோசமாக சிரித்து மகிழ்ந்தேன்.” இன்றைய தினம் இனிதே கழிந்தது போன்ற நல்ல விசயங்களை மட்டுமே அவர்கள் பேசுகின்றனர். இவ்வாறு பேசுவதன் மூலமாக அவர்கள் மனம் நிம்மதி அடைகிறது. அதன் மூலம் அவர்களது உடல் ஆரோக்கியமடைகிறது.

நியூஸ்தெரபி உருவான காரணம் : ஹீலர் ஜானி கண்ணன் அவர்கள் பல வருடங்களாக நியூரோதெரபி என்ற

மருத்துவத்தின் மூலமாக மக்களுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளித்து வருகிறார். இவர் ஆண்களுக்கு சிகிச்சையளித்து வருகிறார். இவருடன் பெண்களுக்கும் சிகிச்சையளிப்பதற்காக கோமதி என்பவர் மருத்துவ சேவை புரிந்து வருகிறார். இந்த நியூரோதெரபி மருத்துவம் ஒரு மருந்தில்லா வைத்திய முறையாகும். வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு நபருக்கு காலையில் பத்து நிமிடங்களும் மாலையில் பத்து நிமிடங்களும் சிகிச்சை அளித்தால் போதுமானது.



கோவையைச் சுற்றியுள்ள ஊர்களில் மட்டுமன்றி வெளியூர்களிலிருந்தும் இவரிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள வருகின்றனர். வெளியூரிலிருந்து சிகிச்சை பெற வரும் நபர்கள் இவரது மருத்துவ மையத்திலேயே தங்கிக் கொள்கின்றனர். காலையில் பத்து நிமிடங்கள் மாலையில் பத்து நிமிடங்கள் அவர்களுக்கு நியூரோதெரபி சிகிச்சை அளிக்கப்படும் பொழுது வியாதிகளிலிருந்து நிச்சயமாக குணமடைகின்றனர். ஆனால் இவரிடம் வந்த பல நபர்கள் குணமடையாமல் திரும்பிச் சென்றிருக்கிறார்கள். பத்து நாட்கள், பதினைந்து நாட்கள், இருபது நாட்கள் தங்கி இருந்து சிகிச்சை பெற்றும் பலருக்கும் முன்னேற்றம் இல்லாமல் இருந்தது.

அது ஏன் என்று ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்த பொழுதுதான் இவருக்கு ஒரு விசயம் தெளிவாகப் புரிந்தது.

ஒரு நாளில் 24 மணிநேரத்தில் சுமார் 15 மணிநேரம் விழித்துக்கொண்டு இருக்கிறோம். அப்போது மனமும், புத்தியும் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கிறது. தினமும் 20 நிமிட சிகிச்சையை

அளிக்கும் பொழுது உடனடியாக குணமடைந்தாலும் மற்ற நேரங்களில் அதாவது அந்த நாளின் மீதி இருக்கும் நேரமெல்லாம் ஒரு அறையிலோ, வெளியிலோ ஒரு இடத்தில் தங்கியிருக்கும் சமயத்தில் சுமார் இருக்கும்பொழுது வெளியூரிலிருந்து உறவுகளை விட்டு இங்கு வந்து தங்கியிருக்கிறோம் என்று அவர்களுடைய மனம் கண்டதை எல்லாம் நினைத்துக் குழம்பிக் கொண்டே இருக்கின்றனர். இதுமட்டுமன்றி அவர்களுக்கு வரும் தொலைபேசி அழைப்புகளில் அவர்களின் உடல் நலம் பற்றி விசாரிக்கும் பொழுது எல்லாம் அவர்களுடைய நோயைப்பற்றி பேசிப்பேசி அதே எண்ணத்தில் இருப்பதனால் அவர்களுக்கு நோய் அதிகரிக்கிறது என்று கண்டறிந்தார்.



மனமே வியாதி என்ற ஒஷாவின் கூற்று இவருக்கு நன்றாக புரிந்தது. அதன் பின்னர் நியூரோதெரபி சிகிச்சையுடன் தற்போது நியூஸ்தெரபியையும்

சேர்த்து சிகிச்சையாக அளித்து



வருகிறார். இதனால் இங்கு வரும் நேராளிகளின் அனைவரும் முற்றிலுமாக குணமாகிச் செல்கின்றனர். மேலும் குணமாகிச் செல்லும் அனைவரின் வாழ்க்கை முறையையும் வேறு விதமாக வாழ ஆரம்பிக்கின்றனர். அதாவது நேர்மறை எண்ணத்துடன் வாழும் வாழ்க்கை முறைக்கு மாறிவிடுகின்றனர்.

எனவே தயவு செய்து பத்திரிக்கையில், டிவியில் பார்க்கும் கெட்ட விசயங்களை உடனே மறந்துவிட்டு நல்ல விசயங்களை மட்டும் நாம் அனைவரும் பேசுவோமாக!

நேரிலோ, தொலைபேசியிலோ பேசும் போதும் அன்று நடந்த நல்ல விசயங்களைப் பற்றி மட்டுமே பேசும்போது நமது மனம் நிம்மதி

அடைவதுடன் உடல் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கிறது. மூளையில் நல்ல விசயங்கள் பதிவாகி நல்ல வளத்துடனும், அன்புடனும், சாந்தத்துடனும், கருணையுடனும் வாழ ஆரம்பித்துவிடுவோம்.



தீரு. ஜானிகண்ணன்

எனவே நல்ல விசயத்தைப் பற்றி யோசிப்போம் !

நல்ல விசயத்தைப் பற்றி பேசுவோம் !
நல்ல விசயத்தைக் கனவு காண்போம் !

நேர்மறையான எண்ணத்துடன் வாழ்வோம் !!

மேலும் விபரங்களுக்கு

ஹீலர் ஜானிகண்ணன்

+91 88833 32707, 8883332768

Web : www.kannanhealthcentre.com

Email : kannanhealthcentre@gmail.com

வாழ்க வையகம் !

வாழ்க வளமுடன் !!



ஓரே கஸ்டிஸ் ஒன்பது மாங்கா...

Email : OneStoneNineMango@gmail.com என்ற மெயிலுக்கு ஓரே ஒரு மெயில் அனுப்பினால் உங்களுக்கு ஒன்பது யீஸ் டிஸிஸ் 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

- திருமதி. கோ. புவனேஸ்வரி
நெய்வேலி



தாய்மை எனப்படுவது யாதெனின் குழந்தையின்மை பற்றிய ஒரு சரியான புரிதல்

“யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக
இவ்வையகம்”

யான் பெற்ற இன்பம் எது?

எங்களுக்கு திருமணமாகி 22 வருடங்களாகிறது. தாய்மையை உணர்வினால் அடைந்திருக்கிறோம். உடலில் அல்ல, அதாவது எங்களுக்கு குழந்தை இல்லை. ஆனால் அதைப் பற்றிய ஒரு சரியான புரிதலோடு ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்கிறோம். இந்தப் புரிதலை இந்த மன அமைதியை யாம் பெற்ற இன்பமாகும்.

இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கம் : இதே நிலையில் இருக்கும் அதாவது குழந்தையின்மை நிலையில் இருக்கும் அனைவரும் அதை சரியான நோக்கில் புரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதே ஆகும்.

பொதுவாக இந்த சமுதாயத்தில் திருமணத்திற்கு பின் அனைவரும் எதிர்பார்ப்பது அதன் விளைவான குழந்தையைத்தான். ஆனால் வாழ்க்கை நாம் எதிர்பார்ப்பதை எதிர்பார்க்கும்



நேரத்தில்தருவதில்லையே சில (இயற்கை) முரண்பாடுகளால் போதிய காலகட்டத்திற்குப் பின்னும் குழந்தை தபிறக்கவில்லையென்றால் அதன் விளைவுகளை அனுபவித்தவர் மட்டுமே உணர்வர்.

இதற்கான தீர்வு தான் என்ன? பிரார்த்தனை என்று இடைவிடாது முயற்சிகள் செய்கின்றோம்.

இவை அனைத்து முயற்சிகளும் தோல்வியில் முடியும் போது நாம் என்ன செய்ய முடியும்? எப்படி மனநிலை சூழ்நிலை ஆகியவற்றைக் கடப்பது?

இந்த மனித முயற்சிகளுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட நிலையில் தான் நாம் வாழ்க்கையையும், இயற்கையின் தத்துவத்தையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது அனைவருக்கும் சாதாரணமாக நடைபெறும் ஒரு செயல்பெருமுயற்சிக்குப் பின்னும் சிலருக்கு நடைபெறவில்லையென்றால்...

என்னவென்று சொல்வது?

ஆனால் இதுதான் இயற்கையின் சூட்சுமம். அவர்கள் இதை சரியான புரிதலோடு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதை ஏன் இறைவழி என்று குறிப்பிடுகிறேன் என்றால் நாம் எதிர்பார்ப்பில்லாமல்

ஏற்றுக்கொள்ளும் போது, இந்த பிரபஞ்சமே இணக்கமாகி நம்மை வழி நடத்துகிறது. நாம் நம் சூழ்நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளும் போது உண்மையிலேயே இறைவனை நோக்கிய பயணத்தைத் தொடங்குகிறோம். எனவே தான் இந்த மனநிலையை இறைவழி என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

சிறிது சரியான சிந்தனை இருந்தாலே நாம் இருக்கும் நிலையைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். வாழ்க்கையில் நாம் எதை அடைந்திருக்கிறோம். எதை அடையாமல் இருக்கிறோம் என்பனவையெல்லாம் முக்கியமில்லை.

நாம் அதை அப்படியே ஒத்துக்கொள்கிறோமா? அல்லது எதிர்க்கிறோமா என்பது மட்டுமே நம் நிம்மதியையும், துக்கத்தையும் தீர்மானிக்கிறது.

ஆனால் பெரும்பாலான குழந்தையில்லா தம்பதியர் இதை உணராமல் வாழ்க்கையை மிகவும் துக்கத்துடனும், சுயபச்சாதாபத்துடனும் வாழ்கின்றனர். இப்படி வேதனைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் அனைவரிடமும் ஒரு அடிப்படை கேள்வியை மட்டுமே முன் வைக்கிறேன்.

அதாவது நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான தகுதி எது?

இதற்கான பதிலை ஒருமுறை உங்களுக்குள் நீங்களே தேடுங்கள். இந்த பதில் எல்லா கேள்விகளுக்குமான பதிலாக அமைந்து விடுவதைக் காண்பீர்கள்!

என்னைப் பொறுத்தவரை வாழ்வதற்கான அடிப்படைத் தகுதி என்பது சரியான சிந்தனை மட்டுமே.

எனவே நம்மை வேதனைப்படுத்தும் விசயங்களை தள்ளி வைத்துவிட்டு நமக்கு உண்மையான தேவை என்ன? என்பதை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



இனி உங்களிடம் யாராவது உங்களைப் புண்படுத்தும் நோக்கத்தில் பேசினால் ஒரு புன்சிரிப்பிலும் சில புத்திசாலித்தனமாக வார்த்தைகளாலும் சூழ்நிலையை சமாளியுங்கள். ஆனால் உங்களுக்குள் கவனமாக விழிப்புணர்வினால் உங்களை பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்த மனிதர்களை சமாளிக்கத் தெரியாமல் இருப்பதாலேயே நம்மை நாமே தொலைத்து விடுகிறோம்.

ஆம்! இது தான் நிஜம்!

நாம் தொலைந்துவிட்டோம். ஒரு பெரிய திருவிழாக் கூட்டத்தில் அல்ல. நம் சொந்த சிந்தனைகளாலும், கனவுகளாலும், தினசரி நடவடிக்கைகளாலும் நாம் நமக்குள்ளே தொலைந்து நிற்கிறோம்.

எனவே தற்போதைய உடனடித் தேவை முதலில் உள்ளதை உள்ளவாறு ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை மட்டுமே.



இந்த மனப்பான்மை நம் மனதில் அமைதியும், எண்ணங்களிலும் ஒரு தெளிவையும் ஏற்படுத்தி, நம்முடைய அடுத்த கட்டத்திற்கான சரியான சூழலை அமைத்துக் கொடுக்கிறது.

உள்ளதை உள்ளவாறு ஏற்றுக்கொள்வது என்பது மேலோட்டமாகப் பார்க்கும்பொழுது எளிமையாகவும், சுலபமாகவும் தோன்றும். ஆனால் செயல்படுத்துவது அத்தனை சாதாரண காரியம் அல்ல. இதற்கு கவனமான விழிப்புணர்வு தேவை. இந்த கவனமான விழிப்புணர்வு மட்டுமே நமது பழைய நெடுங்காலமாக இருந்து வரும் வழக்கத்தை அழிக்கிறது.

எனவே நாம் மனஅமைதியுடனும், நிறைவுடனும் வாழவேண்டுமென்றால் முதலில் நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் அனைத்திற்கும் நன்றியோடு இருப்போம். இந்த நன்றியுணர்வு நமக்கு ஆனந்தத்தை தரும்.

இந்த ஆனந்தமே நம்மை வாழ்வின் சரியான பாதையான தியானத்தின் பாதைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

நிறைவாக என் குருநாதரின் வார்த்தைகளில் சில...

மட்டவானவற்றிற்காக
ஏங்குபவர்கள், அதை அடைந்தாலும் ஆனந்தத்தை அடைவது இல்லை.

ஞானத்திற்காக ஏங்குபவர்கள் அதை அடைய முடியாவிட்டாலும் கூட ஆனந்தத்தில் நிறைந்து விடுகின்றனர்.

மனிதன் வாழ்நாள் முழுவதும் கிடைத்ததை மறந்து விடுகின்றான். கிடைக்காதவற்றை நினைவில் வைத்திருக்கிறான். அந்த மனிதன் தவறான ஆதாரத்தில் நிற்கிறான்.

கிடைத்திருப்பதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு அதையே ஆதாரமாக்கி அந்த ஆதாரத்தின் மீது நிற்கும் மனிதனாகி விடுங்கள். இதுவே வாழ்க்கையின் சரியான புரிதல்.

- ஓஷோ

எனவே புரிந்து கொள்வோம். நாமும் ஆனந்தத்தை அடைந்து, அடைந்த ஆனந்தத்தை அனைத்து மனிதர்களிடமும் பகிர்ந்து இயற்கையிடம் அதை அர்ப்பணிப்போம்!

தாய்மை எனப்படுவது யாதெனின் யாதொன்றும் தனக்கில்லாமல் அர்ப்பணிப்பதேயாகும்.

வாழ்க வையகம் !
வாழ்க வளமுடன் !!



நல்லாசிரியர் வி. சுந்தர்ராஜன்
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்

மயில் தோகையும் மனிதனுக்கு மருந்தாகும் !

மனிதனுக்கு சுகாதாரமற்ற உணவுகளாலும், அசுத்தமான குடிக்கும் நீராலும் வியாதிகள் உருவாகின்றன. கவனமாக, சுத்தமான சுகாதாரமான உணவுகளை உண்பதாலும், குடிநீரை காய்ச்சி குடிப்பதாலும் வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் பிரபஞ்சத்தின் சுற்றுச்சூழலால் வியாதியை உருவாக்கும் கிருமிகள் உடலின் உள்ளே நுழைவதை தடுக்க வேண்டும். அதற்கு மயில்தோகை பயன்படுகிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உடலுக்கு வெளியே சிறிது தூரம் வரையில் ஆரா என்ற காந்தக்களம் இருப்பதை நம் முன்னோர்கள் உணர்ந்துள்ளனர். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அது வேறுபடுகிறது. சிலருக்கு அதிக தூரம் வரை பரவி இருக்கிறது. சிலருக்கு மிக குறைவாகவும், சிலரிடம் இல்லாமலும் இருக்கிறது.

இந்த ஆராவின் சக்தியை அதிகப்படுத்திக் கொண்டால் அல்லது பலப்படுத்திக் கொண்டால் பிரபஞ்சத்திலிருந்து வரும் வியாதிகளை மனிதனின் உடலில் உள்ளே நுழையாதபடி தடுத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு மயில் தோகைகள் பயன்படுகிறது என்பது ஆச்சரியமான விஷயம். இதை நம் முன்னோர்கள் நன்கு உணர்ந்திருந்தனர்.

கண்படுதல் என்று ஒன்று உண்டு. இது பலரும் அறிந்த உண்மை ! சில நபர்கள் நம் வீட்டிற்கு வந்து சென்றால், வீட்டில் உள்ள சிலர் நோய்வாய்ப்படலாம். நம் வீட்டில் நல்ல கொழு, கொழு என்ற நம் குழந்தைகள் இருந்தால் சிலர் நம் வீட்டிற்குள் வரும் பொழுது “இந்த குழந்தை அழகாய் இருக்கே!” என்று நினைத்து அவர்கள் பார்த்தால் அந்த குழந்தைக்கு அன்று மாலையிலேயே உடல் நலமில்லாமல் போய்விடும். கொள்ளிக் கண்கள் ! இதுபோல வேறு பலருக்கும் கண்படுவது உண்டு. நீங்கள் இதை அறிந்திருப்பீர்கள் ! அனுபவித்திருப்பீர்கள் !

இது சில பேர்களின் கண்படுவதால் ஏற்படும். இதற்கு வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் அந்த மாதிரி ஆட்கள் வீட்டிற்கு வந்து பேரானபின்பு கண்பட்டு தாக்கப்பட்டவர்களை உட்காரவைத்து உப்பு, மிளகாய் கொண்டு அவர்கள் தலையைச் சுற்றி அவைகளை நெருப்பில் போடுவது வழக்கம்.

இதற்கு இன்னொரு தீர்வு உண்டு! மயில் தோகைகளினால் தினமும் காலையிலோ, மாலையிலோ வீட்டில் உள்ளவர்கள், குழந்தைகள் உட்பட அனைவரின் உடலை தலையிலிருந்து முன்புறமும், பின்புறமும் உடலின் பகுதிகளை தடவி விட வேண்டும். மயில் தோகைகளால் நம் உடலை வருடுவதால் நம் உடலை சுற்றியுள்ள காந்த வளையம் பலம் பெறுகிறது. கண்படுதலின் தாக்கம் உடலின் உள்ளே நுழைய முடிவதில்லை. எனவே கண்படுவதால் நமக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

பண்டைய கால மன்னர்கள் ஆட்சியில், மன்னர் நலமாக மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் தான் நாட்டு மக்களும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள் என்று உணர்ந்திருந்தார்கள். மயில் தோகையின் காற்று மன்னர் மேல் படுவதால் அவருடைய காந்த களம் வலிமை பெற்று ஆரோக்கியமாக இருப்பார் என மக்களும் அரசும் நம்பினார்கள். ஆதலால் மன்னர் வீற்றிருக்கும் சிம்மாசனத்திற்கு அருகில் இரண்டு பக்கமும் இரு பணிப் பெண்கள் பெரிய மயில்தோகை விசிறியால் மன்னருக்கு விசிறிக் கொண்டிருந்தது நாம் சரித்திரத்தின் வாயிலாக அறிந்த விஷயம்.

கடவுள் கண்ணனுக்கே கண்பட்டு விடக்கூடாது என்று தான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனின் தலைக் கொண்டையில் மயில் இறகு ஒன்றை கோபியர்கள்

சொருகி வைத்தார்கள். கோபியர்கள் கொஞ்சி மகிழ்ந்த குழந்தை கண்ணன் முதல், கீதை உபதேசம் செய்த ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் வரை பூஜைக்குரிய தெய்வீக ஓவியங்கள் தீட்டிய அனைத்து சித்திரங்களிலும் மயில் தோகை தலையில் சூடிய கண்ணனையே வரைந்திருப்பார்கள் இதை நீங்கள் கவனித்திருப்பீர்கள்.

மேலும் மயிலிறகிற்கு இன்னொரு பயனும் உண்டு. வீட்டில் பல்லிகள் அதிகம் இருந்தால் இரவு நேரத்தில் டியூப் லைட்டைச் சுற்றி இருந்து பூச்சிகளை பிடித்து திண்ணவரும். சில பல்லிகள் மிகப் பெரியதாகவும். பார்ப்பதற்கு அருவருப்பாகவும் இருக்கும். பல்லியின் எச்சங்கள் உணவுப் பொருட்களிலோ குடிநீரிலோ கலந்து விடுமானால் அது அதிக விஷத் தன்மையாக மாறிவிடும். ஆகவே பல்லியை வீட்டிலிருந்து விரட்டுவதற்கு மயில் தோகைகள் பயன்படுகிறது.

டியூப் லைட் அருகில் சில மயில் தோகைகளை விரித்து தோகையின் கண்போன்ற பகுதி பளிச் சென்று தெரியும் படியாக கட்டிவிட வேண்டும். மயில் தோகையின் கண்போன்ற பகுதியை பல்லி பார்க்கவேண்டும். பல்லி மயில் தோகையின் கண்போன்ற பகுதியை பார்த்த உடன் பல்லிகள் அனைத்தும் விலகி ஓடிவிடும். பிறகு பல்லி அந்த பக்கமே வராது. எங்கோ ஓடிவிடும்.

பல்லி பகலில் வெளியே வராது. படங்களுக்கு பின்போ, மறைவான இடங்களிலோ பதுங்கிவிடும். இரவு விளக்கு வெளிச்சத்தில் தான் வெளியே வரும். மேலும் பல்லிக்கு பார்வை திறன் குறைவு, பல்லியின் கண்களுக்கு மயில் தோகைகளில் கண் போன்ற பகுதியை பல்லி பார்க்கும் பொழுது தன்னைக் காட்டிலும் பெரிய கண்களை உடைய வேறு ஒரு பெரிய பிராணி தன்னை தாக்கிக் கொல்ல காத்திருக்கிறது என்றுபயந்து ஓடிவிடும்.

பல்லி ஒரு பயந்த பிராணி. இன்னொரு பல்லி அதனுடன் சண்டையிட வந்து அதன் வாலை பிடிக்கும் பொழுது தனது வாலை தானே துண்டித்து விட்டு ஓடிவிடும். வால் இழந்த பல்லிக்கு சிறிது காலம் கழித்து புதியதாக வால் முளைத்து விடும். இது பல்லிக்கு மட்டுமே உள்ள விசித்திரமான இயற்கை வினோதம்.

மதுரை மீனாட்சியம்மன் கோவிலில் தரிசனம் செய்துவிட்டு வெளியில் வரும் பொழுது பக்தர் ஒருவர் பெரிய மயில்தோகை விசிறியால் கோவிலுக்கு வந்த பக்தர்களுக்கு தொண்டு உள்ளத்துடன் விசிறிக் கொண்டே இருப்பார். ஆண்டவனை தரிசித்த அனைவரும் ஆரோக்கியமாக இருக்கட்டும் என்ற பரந்த உணர்வினால் இந்த தொண்டு ஆற்றுகிறார். இதுபல வருடங்களாக நடந்து வருகிறது.

மதுரை சித்திரை திருவிழாவிலும் பல நகரங்களில் நடைபெறும் தேர்த்திருவிழாவிலும் மக்கள் கூட்டத்தின் நடுவே பெரிய பெரிய மயில் தோகை விசிறிகளால் விசிறுவதை பார்த்திருப்பீர்கள் கூட்ட நெரிசலில் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் களைப்புற்ற பக்தர்களுக்கு மயில்தோகை விசிறியால் விசிறும் போது ஏற்படும் காற்று அயற்சியையும், அயாசத்தையும் போக்கி உற்சாகமூட்டுகிறது.

நோயால் நொந்து நூலாகி, மருந்துகளினால் இந்த வியாதி தீராது என்று நினைத்த மக்கள் அறுபடை முருகன் கோவிலுக்கு நேர்த்திக்கடனாக மயில்தோகை காவடி எடுத்து நடைபயணமாக ஆடி ஆடி நடந்து போகும் பொழுது காவடியின் இருபக்கங்களிலும் கட்டிய மயில் தோகைகள் மீதுபட்ட காற்று காவடி எடுத்து வருபவர் மேனி முழுவதும் படும் பொழுது அவரின் ஆராவின் சக்தி கூடி அவரின் வியாதிகள் தீருவதாக மக்கள் நினைக்கிறார்கள்.

மேலும் தினசரி வீட்டில் அனைவரும் குழந்தைகள் உட்பட ஐந்து அல்லது ஆறு முழு மயில் தோகைகளை ஒன்று சேர்த்து காலையிலும், மாலையிலும், தலையிலிருந்து கால்வரை, முன்னும், பின்னும் மயில் தோகையால் நான்கைந்து முறை வருடி விடுங்கள். உங்களுக்கு ஆராவின் சக்தி அதிகமாகி காந்த ஈர்ப்பு மெருகேறும் யார் கண்ணும் நம்மை தாக்காது.

வீட்டில் உள்ள அறைகளில் படங்களை சுற்றி நான்கைந்து மயில் தோகைகளை அதன் கண்பகுதி நன்றாக தெரியும் படி சொருகி வையுங்கள். வீட்டில் உள்ள பல்லிகள் எல்லாம் விரைவில் வெளியே சென்றுவிடும்.



சில நேரங்களில் சிறிய நம்பிக்கைகள் கூட நம்மை நலமாக்கும்.

நம்பிக்கைகளே நம் நல் வாழ்வின் நங்கூரங்கள்!

மயிலிறகால் பல்லிகளை விரட்டலாம். மயிலிறகால் பல நோய்களை விரட்டலாம்.

மயிலிறகு உடலின் காந்தக்களத்தை அதிகரிக்கும்.

எனவே மயிலிறகு பயன்படுத்துவோர் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.



அகத்தியர் அருளாளர் சாது சுப்பிரமணி

டெய்டு

உய்ச்சல்

அறிகுறிகள்:

கை, கால், உடல் முழுவதும் மிக சோர்ந்து கருமையான வலி ஏற்படும். தொண்டையில் கரகரவென அடைப்பாக இருக்கும். காய்ச்சல் கடுமையாகி உள்ளூறுப்புகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஜீரணம் மந்தமாகி வாய்கசப்புச் சுவை கொண்டதாக மாறிவிடும்.

குணப்படுத்தும் வழிகள்:

நிலவேம்பு, சுக்கு, மிளகு, பற்படாகம், சீந்தில்கொடி ஆகியன சேர்ந்த நிலவேம்பு சூரணத்தினை 5 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு 125மிலி தண்ணீரில் போட்டு 50மிலி ஆகும் வரை நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும். பின்னர் அதை ஆற வைத்து வறகட்டிய பின்னர் குடித்து நன்றாக ஓய்வெடுக்கவும். டெங்கு காய்ச்சலை ஒரே நாளில் நிலவேம்பு கசாயம் குடிப்பதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

பின்குறிப்பு : நிலவேம்பு சூரணம் அருகில் உள்ள நாட்டு மருந்து கடையில் கிடைக்கும்.

நன்றி!

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

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : அமைதியும் ஆரோக்கியமும், கணக்கு எண் : 034205008485

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

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

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

தொடர்புக்கு



அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



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

மாத
இதழ்

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.

புகழ்.

இப்படிக்கு,

வந்தவர் பால்கர்

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

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின்

நமது
கோவையில்

அனாடமிக் தெரபி

08.01.2016
முதல்
12.01.2016
வரை

சிறப்பு ஜந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

உலகில் உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும்
மருந்து மாத்திரைகள் இல்லாமல் ஜந்தே நாட்களில் தீர்வு

- ✦ அனாடமிக் தெரபி
- ✦ மனதின் மணம்
- ✦ மூச்சுபயிற்சிகள்
- ✦ வாழை இலை குளியல்
- ✦ முத்திரைகள்
- ✦ உடற்பயிற்சிகள்
- ✦ இயற்கை உணவு
- ✦ நியூரோதெரபி
- ✦ உலக அரசியல்
- ✦ அறுசுவை உணவு
- ✦ யோகாசனங்கள்
- ✦ கணவன், மனைவி புரிதல்

நன்கொடை :
ரூ. 5000/-
உணவு, தங்குமிடம் உட்பட

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

நிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரியூர்ணா
எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர்,
கோயமுத்தூர் - 641 042.

முன்பதிவு செய்யுங்கள் தொடர்புக்கு :

+91 88706 66966

ஆன்லைன் மூலம் பதிவு செய்ய இணையதளத்தில் பதிவு செய்யுங்கள் www.anatomictherapy.org

கீழ்க்கண்ட இடங்களில் நமது ஜந்து நாள் பயிற்சி முகாம்கள் நடைபெறுகிறது !

10.12.2015 - 14.12.2015

கோவை

+91 88706 66966

24.12.2015 - 28.12.2015

சென்னை

+91 99520 82745

16.12.2015 - 20.12.2015

வேலூர்

+91 95853 77745

அனைவரும் பங்கிடுவோம் பங்கிடுவோம் !!

சந்தா எண் :

சப்தக உப்பன்

இக்கூப்பனை கொண்டு வரும் அமைதியும் ஆரோக்கியமும்
சந்தாதாரர்களுக்கு பயிற்சி கட்டணத்தில் 10% தள்ளுபடி.

பெயர் :

உள் :

தொலைபேசி :

அலுவலர் கையொப்பம்

*இந்த கூப்பன் 8.01.2016 - 12.01.2016 வரை கோவை நிஷ்டையில் நடக்கும் பயிற்சி முகாமிற்கு மட்டும் பொருந்தும்.

*ஒரு கூப்பனுக்கு ஒரு நபருக்கு மட்டுமே தள்ளுபடி அளிக்கப்படும்.

நமது கோவை நிஷ்டை ஆசிரமத்தில்

வாங்க படிக்கலாம் ...



உங்கள் வாழ்வின்
கே முக்கியமான
மூன்று நாட்கள்

நாள் : டிசம்பர் 18.12.2015 முதல் 20.12.2015 வரை



- பல அறிஞர்கள் மருத்துவர்கள், சிந்தனை யாளர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், ஆன்மீகவாதிகள் போன்றவர்கள் தங்கள் கற்றறிந்த உலக உண்மைகளை கற்றுத்தரும் ஓர் அற்புதமான அரிய நிகழ்ச்சி.
- மூன்று நாட்களில் பல உலக உண்மைகளை அறிய வாருங்கள்.

◆ ஹீலர் பாஸ்கர்

அனாகத தியானம்
சுய சிகிச்சை கலை
நவீன கல்விமுறை

◆ பகவத் ஐயா

எளிதில் ஞானம்
அடையலாம்.

◆ டி.கே. சதானந்தம்

ரெய்கி பயிற்சி

◆ ரூபேஷ்குமார்

முதல்தவி பயிற்சி முறை

◆ சௌந்தரராஜன்

நடன யோகா
மைனமிக் யோகா
ஜென் நமஸ்காரம்

◆ எழில் நடராஜன்

இயற்கை பாசனம்

◆ விஜயகாந்த்

தகவல் அறியும் சட்டம்
தீருமண வரன்

◆ சாய்தேவி

சுகப்பிரசவம்

◆ நாகலிங்கம்

மலர் மருத்துவம்

◆ சுரேஷ்குமார்

காயகல்ப பயிற்சி

நன்கொடை :
ரூ. 4000/-
உணவு மற்றும்
தங்குமிடம் உட்பட

பயிற்சி நடைபெறும் இடம் நிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைபுதூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.

ஆன்லைன் மூலம் பதிவு செய்ய
இணையதளத்தில் பதிவு செய்யுங்கள்

www.anatomictherapy.org

முன்பதிவு செய்யுங்கள் தொடர்புக்கு :

+91 88706 66966

அனைவரும் பங்கேடு பெறங்கள் பயன் பெறங்கள் !!