

தாய்மொழி

கல்வியே சிறந்தது !



சென்னைப் போஸ்டல் வாகட்க்கை

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...



30.04.2016 கோவை



01.05.2016 நாகர்கோவில்



07.05.2016 பொள்ளாச்சி



09.05.2016 திருநெல்வேலி



15.05.2016 சென்னை



22.05.2016 கோவை



23.05.2016 கோவை



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்
சென்னை

15.05.2016 முதல்
19.05.2016 வரை



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம் கோவை 24.05.2016 முதல் 28.05.2016 வரை

ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் கலந்துகொள்ள விரும்புவோர்

தொடர்புக்கு

கோயமுத்தூர்

சென்னை

+91 88706 66966

+91 99520 82745

அனைவரும் வாருங்கள்! கலந்து கொண்டு பயன்பெறங்கள் !!

மேலும் விபரங்களுக்கு : www.anatomictherapy.org

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. ரவி, சென்னை.
- அச்சகம் : கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ் கோவை.

ஆசிரியர் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் “அனாடமிக் செவிவழி தொடு 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. (சுற்றது 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.

1 வருட சந்தா - ரூ. 400/-

அமைதி : 3
ஆரோக்கியம் : 11
இதழ் : 35
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





கல்வியை எந்த மொழியில் கற்றால் சிறப்பாக புரியும்? ஆனால் நாம் எந்த மொழியில் கற்றுக் கொண்டு இருக்கிறோம்?

மொழி என்பது கல்வியில் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைப் பற்றி இந்த கட்டுரையில் விரிவாகப் பார்க்க இருக்கிறோம்.

2016 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 30 ஆம் தேதியன்று பானு வீட்டுக் கல்வி முறை என்ற ஒரு திட்டத்தினை நாம் அறிமுகம் செய்து வைத்தோம். இந்த நிகழ்வு கோவையில் உள்ள கோவைப்புதூரில் அமைந்துள்ள நமது நிஷ்டை சர்வதேச வாழ் வியல் பயிற்சி மையத்தில் நடைபெற்றது. ஏராளமானோர் பங்கு கொண்ட இந்த நிகழ்ச்சியில் தோழர். சுரேஷ் என்பவர் என்னை நேரில் சந்தித்து இன்றைய கல்வியைப் பற்றிய ஒரு மணிநேர ஆவணப்படம் ஒன்றின் குறுந்தட்டினை என்னிடம் கொடுத்தார். திரு. வே.பி. வினோத்குமார் என்பவரால் அந்த ஆவணப்படம் மக்கள் திரையின் மூலம் உருவாக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த ஆவணப்படத்தின் தலைப்பு “கல்வியை

அழிக்கும் ஆங்கில மாயை.” இந்த ஆவணப்படத்தில் கல்வி என்றால் என்ன? ஒரு குழந்தை எந்த மொழியில் படிக்கவேண்டும்?



தமிழ்நாட்டில் ஹீலர் பாஸ்கர் தற்பொழுது தாய்மொழிக் கல்வியின் நிலை என்ன? போன்ற அனைத்து கேள்விகளுக்கும் மிக தெளிவாகவும், விளக்கமாகவும் கூறப்பட்டு இருந்தது. இந்த ஆவணப்படத்தின் மூலம் கல்வி குறித்து நான் கற்றுக் கொண்ட விசயங்களை இப்பொழுது உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள இருக்கிறேன்.

ஒரு குழந்தை தாய்மொழியின் மூலம் கல்வி கற்றால்தான் அக்குழந்தைக்குப் புரியும். வேறு மொழியில் கல்வி கற்கும் பொழுது அரைகுறையாகப் புரிந்து கொள்ளும் அல்லது தவறாகப் புரிந்து கொள்ளும். இதனைப் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும், கல்விதுறை சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளும் புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே கல்வியை ஒழுங்குப்படுத்த முடியும்.

உதாரணமாக ஆங்கிலவழிக்கல்வி (English Medium) கற்பிக்கும் பள்ளிகளில் ஆசிரியர்கள் பல மணிநேரம் ஆங்கிலத்தில் பாடம் நடத்துகின்றனர். பல குழந்தைகளுக்கு அந்த பாடங்கள் அரைகுறையாகப் புரிகிறது. பல குழந்தைகளுக்கு அது புரிவதே இல்லை. அந்தப்பாடம் தங்களுக்கு புரியவில்லை என்று புரியாத மாணவர்கள் ஆசிரியர்களின் அறைக்கு தனியே சென்று சந்தேகங்களை கேட்கின்றனர். அப்பொழுது அதே ஆசிரியர்கள் ஆங்கில மொழியில்

ஒரு மணிநேரம் வகுப்பில் நடத்திய பாடத்தினை ஐந்தே நிமிடத்தில் தமிழில் கூறும்பொழுது அந்த மாணவர்களுக்கு எளிதில் புரிந்துவிடுகிறது.

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு குழந்தை எந்த மொழியைக் கேட்கிறதோ அந்த மொழியே தாய்மொழியாகும். அந்த மொழியில் ஒரு விசயத்தைக் கற்றுக் கொள்ளும் பொழுது மட்டுமே அக்குழந்தைகளுக்கு புரியும். அதை விட்டுவிட்டு ஐந்து வயதிற்கு மேல் பத்து வயதிற்கு மேல் கற்றுக் கொள்ளும் அன்னிய மொழிகளின் மூலம் எந்த ஒரு விசயமும் சரியாகப் புரியாது.



நமது சந்ததிகளுக்கு ஒழுங்கான, பயனுள்ள கல்விமுறை கிடைக்கச் செய்ய முடியும்.

2012 - 13 ஆம் கல்வி ஆண்டில் தமிழ்நாட்டில் உள்ள 320 அரசு தமிழ்வழிப் பள்ளிகளை ஆங்கில வழிப் பள்ளிகளாக தமிழக அரசு மாற்றியது. 2013-14 ஆம் கல்வி ஆண்டில் 3200 அரசுப்பள்ளிகளையும், 2014-15 ஆம் கல்வி ஆண்டில் 6594 அரசுப் பள்ளிகளையும் தமிழ் வழிக் கல்வியிலிருந்து ஆங்கில வழிக்கல்வி கற்பிக்கும் பள்ளிகளாக தமிழக அரசு மாற்றியிருக்கிறது. இந்த அறிவிப்பை அப்பொழுது தமிழக முதல்வராக இருந்த செல்வி. ஜெயலலிதா அவர்கள் அதிகாரப் பூர்வமாக அறிவித்திருந்தார்.



தாய்மொழி என்று நான்குறிப்பிடும் பொழுது தமிழ்மொழியை மட்டும் நான்குறிப்பிடவில்லை. உதாரணத்திற்கு கேரளாவில் இருக்கும் மாணவர்கள் மலையாளத்தில் படித்தால் மட்டுமே புரியும். ஆந்திராவில் வசிக்கும் மாணவர்கள் தெலுங்கில் படித்தால் மட்டுமே புரியும். அதாவது இந்த கட்டுரையில் தாய்மொழி என்று குறிப்பிடப்படுவது தமிழ்மொழியை மட்டும் அல்ல என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அரசுப்பள்ளிகளை தமிழ்வழியிலிருந்து ஆங்கில வழிக்கல்விக்கு மாற்றியதற்கு முக்கியக் காரணமாக தமிழக அரசு கூறுவது என்னவெனில், மக்கள் அரசுப் பள்ளிகளில் தங்கள் குழந்தைகளை சேர்க்க முன்வருவதில்லை. மக்கள் தனியார் பள்ளிகளில் தங்கள் குழந்தைகள் கல்வி கற்பதை விரும்பி அங்கே சேர்க்கின்றனர். எனவே தனியார் பள்ளிகளில் அளிப்பதைப் போன்ற ஆங்கில வழிக்கல்வி அளிப்பதற்காக அரசுப்பள்ளிகளை ஆங்கில வழிக்கல்விக்கு மாற்றுவதாக அரசு அறிவித்தது. மேலும் அரசுப் பள்ளிகளில் ஒவ்வொரு கல்வி ஆண்டிலும், மாணவர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து கொண்டே செல்கிறது என்பது மற்றொரு காரணம். ஆங்கிலம் கற்றுக்

எனவே தாய் மொழிக் கல்வியை உடனடியாக உலகம் முழுவதும் நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலமாக மட்டும் தான்



கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவும் தங்கள் குழந்தைகளை ஆங்கிலவழி கற்பிக்கும் தனியார் பள்ளிகளில் சேர்ப்பதாகவும் காரணங்கள் கூறுகின்றனர். இவ்வாறு பல

காரணங்களை முன்னிறுத்தி இத்திட்டத்தினை அமுல்படுத்துவதாக, தமிழக அரசு அறிவித்துள்ளது. இதை யாரும் கண்டிப்பாக ஒப்புக் கொள்ள முடியாத ஒரு விசயமாகும்.



“நான் சொன்னதைத் தான் செய்வேன்; செய்வதைத் தான் சொல்வேன்” என்று வாய்கிழியப் பேசியவர்கள் தமிழுக்கும், தமிழ்வழிக் கல்விக்கும் துரோகம் செய்கின்றனர்.

தனியார் பள்ளிகள் அனைத்தும் அனைத்து வசதிகளுடன் உள்ள பொழுது அரசு பள்ளிகள் ஏன் அவ்வாறு இல்லை.

ஆங்கிலம் கற்றுக் கொள்வது தான் பிரச்சனை என்றால் அரசுப்பள்ளிகளில் ஆங்கிலம் கற்றுக்கொடுக்க ஒரு ஆசிரியரை நியமித்தால் போதுமே?

அரசு பள்ளிகள் ஒழுங்காக இல்லை என்பது தமிழக அரசின் கையாலாகாத தனமே தவிர பொதுமக்களின் மீது குறை சொல்வதை கண்டிப்பாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது.



இவ்வாறு பத்தாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட அரசினர் தமிழ்வழிப் பள்ளிகளை ஆங்கிலவழி பள்ளிகளாக மாற்றியதன் மூலம் நமது சந்ததியினர் நிச்சயம் மிகப் பெரிய கல்விச்சுறுக்கலை, சந்திக்க உள்ளனர். தமிழை பள்ளிகளில் இருந்து ஒழித்துவிட்டால் தமிழ் மக்களின் அறிவை ஒழித்துவிடலாம் என்ற எண்ணத்தில் திட்டமிட்டு இதை செய்திருக்கின்றனர்.

“மக்களுக்காக நான் மக்களால் நான்” என்று வாய்கிழியப் பேசிவிட்டு மக்களுக்கு துரோகம் செய்கின்றனர்.

“எங்கள் மண், எங்கள் தேசம்” என்று மேடையில் மட்டும் கொந்தளித்துப் பேசும் சில வீர, தீர அரசியல்வாதிகள் இதை மட்டும் ஏன் கண்டுகொள்வதில்லை?



இப்பொழுதுள்ள அரசியல்வாதிகள் அனைவரும் தங்களுக்கு ஒட்டுப்போடச் சொல்லி வாக்கு சேகரிக்கிறார்களே, அப்பொழுது தமிழில் கேட்கிறார்களா? அல்லது ஆங்கிலத்தில் கேட்கிறார்களா? அரசின் தமிழ்வழிப் பள்ளிகளை,

ஆங்கிலவழிப் பள்ளிகளாக மாற்றிய இந்த கல்வித்துறை அதிகாரிகளும், அரசியல்வாதிகளும் இன்றுமுதல் இனி ஆங்கிலத்தில் தான் பேசவும் வேண்டும். எழுதவும் வேண்டும் என்று உத்தரவு பிறப்பிக்க வேண்டும். சத்தியமாக அவர்களால் இனிமேல் அரசியலும் செய்ய முடியாது அதேபோல தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் இதே போல நடந்து கொண்டால் அவர்களின் தாய், தந்தையர், தாத்தா, பாட்டியினர் என குடும்பத்தில் எவருக்கும் புரியாது எந்த வேலையையும் முழுமையாக, ஒழுங்காக செய்ய முடியாது. இதை அவர்கள் உணர வேண்டும்.

எனவே நமது தாய்மொழியான தமிழ்மொழியை பாதுகாப்பதன் மூலம் மட்டும் தான் கல்வி வளர்ச்சி

பெற முடியும் எனபதை அனைவரும் இந்த தருணத்தில் உணரவேண்டும்.

அரசுப்பள்ளிகளை ஒழுங்குபடுத்த சில யோசனைகள்

1. ஒவ்வொரு அரசுப்பள்ளியிலும் மாணவர்களுக்கு ஆங்கிலம் கற்றுக் கொடுப்பதற்காக ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற்ற ஆசிரியர் ஒருவரை நியமிக்கலாம். ஆனால் அப்படி ஒரு ஆசிரியரை இதுவரை எந்தப்பள்ளியிலும் நியமிக்கப்படவில்லை என்பதே உண்மை.

2. மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு, குடும்ப அட்டை கணக்கெடுப்பு என்று ஆசிரியர்களுக்கு தேவையின்றி எந்த வேலையையும் கொடுக்காமல் இருந்தாலே அவர்கள் கற்பித்தலில் புதியபுதிய விசயங்களைக் கற்றுக்கொண்டு மாணவர்களுக்கு நிச்சயம் நல்லபடியாக கற்றுக் கொடுப்பார்கள். ஆசிரியர்களுக்கு தேவையற்ற வேலைப்பளுவை சுமத்தாமல் இருந்தால் மட்டுமே குழந்தைகளுக்கு அவர்களால் நிம்மதியாக கற்றுக் கொடுக்க முடியும்.

3. அரசுப்பள்ளிகளில் ஈராசிரியர் முறையை நிறுத்தி ஓராசிரியர் முறையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இப்பொழுதுள்ள அரசுப்பள்ளிகளில் ஒரே ஆசிரியரே அனைத்துப் பாடங்களையும் பல வகுப்புகளுக்கு எடுத்து வருகின்றனர். எனவே இதை மாற்றி ஒரு பாடத்திற்கு ஒரு ஆசிரியர் என்று மாற்ற வேண்டும்.



4. ஆசிரியர்களுக்கு வீட்டுப்பாடங்கள் அதிகமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆம் நண்பர்களே! பள்ளிக்குழந்தைகளை விட ஆசிரியர்களே “ஹோம் ஒர்க்” என்ற வீட்டுப்பாடத்தினை செய்து கொண்டிருக்கின்றனர். பேப்பர் ஒர்க் என்ற பெயரில் தேவையின்றி ஆசிரியர்களுக்கு பல தரப்பட்ட வேலைப்பளுவினை கல்வித்துறை அளிக்கிறது. இதனால் ஆசிரியர்களுக்கு இதை செய்வதற்கே நேரம் சரியாக இருக்கிறது. அவர்களுக்கு புதிய விசயத்தினைப் கற்றுக் கொள்ளவும், மாணவர்களுக்கு பாடம் நடத்தவும் நேரமில்லை.

5. ஆசிரியர்களுக்கு, “டிரெய்னிங்” என்ற பெயரிலும் “மீட்டிங்” என்ற பெயரிலும் பல நாட்கள் தேவையில்லாமல் பல விசயங்களை பேசி நேரத்தை வீணடிக்காமல் நல்ல விசயங்கள் மட்டுமே கற்றுக் கொடுப்பதற்கான பயிற்சி வகுப்புகளாக அவற்றை நடத்தினால் நிச்சயம் அரசுப்பள்ளிகள் சிறந்த பள்ளிகளாக விளங்கும்.

கல்வி தொடர்பாக நாம் சிந்திப்பதற்கு சில விசயங்கள்

1. தனியார் பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் செலவை குறைப்பதற்காக குறைந்த சம்பளத்தில் தகுதியில்லாத ஆசிரியர்களையும், வேறுபல இடங்களில் வேலை கிடைக்காத ஆசிரியர்களையும் பணியில் நியமிக்கின்றனர். இதனால் கல்வியின் தரம் குறைகிறது. எனவே தனியார் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி நிர்வாகிகள் குறைந்த சம்பளத்தில் ஆசிரியர்கள் வேலைக்கு கிடைக்கிறார்கள் என்ற காரணத்திற்காக அவர்களை வேலைக்கு சேர்த்துக்

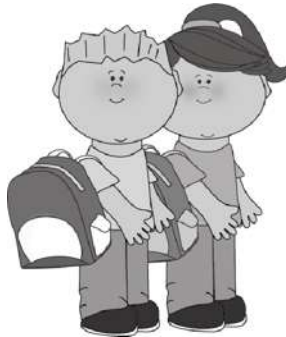
கொள்ளாமல் தகுதியுடைய ஆசிரியர்களை பணியில் அமர்த்துவதன் மூலம் கல்வியின் தரத்தை உயர்த்தலாம்.

2. ஆசிரியர்களுக்கு தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழிகள் நன்றாகத் தெரியுமா? என்று சோதித்து அறியவேண்டும். பல ஆசிரியர்களின் நிலை என்ன வெளியில் அவர்களுக்கே தமிழ், ஆங்கிலம் போன்ற மொழிகள் ஒழுங்காகத் தெரியாததால் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்க முடிவதில்லை.



3. கல்வி எப்பொழுதும் தாய்மொழி வழியில் கல்வி கற்பிக்கப்படுவதாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு குழந்தையிடம் “சூரியன்” என்றால் என்ன? என்று கேட்கும் பொழுது அந்தக் குழந்தை தெரியாமல் விழிக்கிறது. தமிழை தாய்மொழியாக கொண்ட பெற்றோர்கள் “சன்” என்று சொல்கிறோமே. அதுதான் “சூரியன்” என்று குழந்தைகளுக்கு கூறினால் அந்தக் குழந்தை ஆங்கிலத்தை மையமாக வைத்து தமிழ் கற்றுக் கொள்கிறது இது சரியான கல்விமுறை அல்ல.

சன் என்றால் என்ன? என்ற கேள்விக்கு “சூரியன்” என்று சொல்வது தான் “சன்” என்று குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பது தான் சிறந்த கல்வி. எத்தனை மொழிகள் வேண்டுமானாலும் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் “அஸ்திவாரம்” என்னும் ஃபவுண்டேஷன் தாய்மொழியாகத் தான் இருக்கவேண்டும்.



4. ஏ ஃபார் ஆப்பிள் (A For Apple) என்று கற்றுக் கொடுப்பது சரியல்ல, இது தான் ஆப்பிள் இது தான் பந்து என்று அந்தப் பொருளை சுட்டிக் காட்டி கற்றுக் கொடுக்கும் முறையே சிறந்தது.

5. வெளிநாட்டில் வசிப்பவர்கள் நம் நாட்டிற்கு சுற்றுலா வந்து ஊரைச் சுற்றும் பொழுது அரைக்கால் சட்டையும், (பெர்முடால்) டிசர்ட்டும் அணிந்து கொண்டு வருகின்றனர். நம் பகுதியில் வெப்பநிலைக்கு ஏற்றதாய் உடையணிந்து சௌகரியமாக, உடலை இறுக்கமாக பிடித்துக் கொள்ளாதவாறு பார்த்துக் கொள்கின்றனர். ஏராளமான வெளிநாட்டு சுற்றுலா பயணிகளை நாம் இப்படித்தான் பார்க்கிறோம். ஆனால் பள்ளிக்கு செல்லும் நமது குழந்தைகளுக்கு இறுக்கமான சீருடைகளை அணிவித்து, பெல்ட், டை, ஷூ என்று பலவற்றையும் நாம் அணியச் செய்து நமது பகுதியின் தட்பவெப்ப நிலைக்கும் உடலுக்கும் பொருந்தாதவற்றை குழந்தைகள் மீது திணிப்பது சரியா? இது முறையா? இது தகுமா? சிந்தியுங்கள்.

6. பாடங்களை மனப்பாடம் செய்யும் கல்விமுறை சிறந்தது அல்ல. புரிந்து கொண்டு படிக்கும் கல்விமுறையே சிறந்தது. உங்கள் குழந்தை மனப்பாடம் செய்கிறதா? அல்லது புரிந்து கொண்டு படிக்கிறதா என்பதை ஆராய்ச்சி செய்யுங்கள்.

கல்வி ஆராய்ச்சியின் நிலை பல வருடங்களாக இந்தியாவில் கல்வி சம்பந்தமான ஆராய்ச்சிகள்

மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. ஒவ்வொரு முறையும் அதற்கான குழுக்களை அமைத்து அதில் பல அறிஞர்களின் கூட்டு முயற்சியுடன் நமது நாட்டின் கல்வி முறையை மேம்படுத்துவதற்கான



ஒழுங்குப்படுத்துவதற்கான செயல் திட்டங்களை வகுக்க அமைக்கின்றனர். இந்த குழுக்கள் பல வருட ஆராய்ச்சிகளுக்குப் பின் அந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவை ஒரு புத்தகமாக, அறிக்கையாக தயார்செய்து அதை அரசாங்கத்திடம் ஒப்படைத்து விடுகின்றனர்.

இதுவரை பல்வேறு குழுக்கள் நமது கல்விமுறையை ஆராய்ச்சி செய்து அறிக்கைகளை அரசிடம் சமர்ப்பித்து இருக்கின்றன. அக்குழுக்கள் அனைத்துமே தாய்மொழிக்கல்வியே சிறந்தது என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. இப்பொழுது இருக்கும் கல்விமுறை சிறந்தது அல்ல என்றும் இக்கல்விமுறையில் படிக்கும் மாணவர்கள் நிச்சயம் தலைசிறந்த, பண்புள்ள, திறமையான மாணவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள். எனவே உடனடியாக போர்க்கால அடிப்படையில் இந்த கல்விமுறையை மாற்றி தாய்மொழிக் கல்வியை கொண்டு வரவேண்டும் என்று அறிக்கைகள் சமர்ப்பித்து உள்ளனர். ஆனால் இந்த விசயத்தை அதிகாரிகளும், அரசியல்வாதிகளும், இலுமினாட்டிகளும் மறைத்து அந்த அறிக்கை தொடர்பான ஆவணங்களை குப்பையில் போட்டிருக்கின்றனர்.



தாய்மொழிக்கல்வியே சிறந்தது என்று குறிப்பிடுவதை ஆதாரப்பூர்வமாக சோதித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆண்டு

1947

1948

1952

1964

1968

1986

1993

2005

குழுக்களின் பெயர்கள்

தாராசந்த் குழு

டாக்டர். ராதாகிருஷ்ணன் குழு

ஏ.எல். முதலியார் குழு

டி.எஸ். கோத்தாரி குழு

முதல் கல்வி கொள்கை

புதிய கல்வி கொள்கை

- ராமமூர்த்தி குழு

எஸ்பால் சுமையில்லா கல்வி

தேசிய கல்வி திட்டம்

2009 கல்வி உரிமை சட்டம்

நண்பர்களே ! இந்த ஒன்பது குழுக்களும் பல வருடங்களாக ஆராய்ச்சி செய்து உருவாக்கி கொடுத்த ஆவணங்களை குப்பையில் எறிந்து விட்டு இப்பொழுது இருக்கும் அரசு தமிழ் பள்ளிகளை தமிழ்மொழியில் இருந்து ஆங்கில மொழி வழி கல்விக்கு மாற்றம் செய்கிறார்கள் எனில் இதன் பின்னணி என்ன என்பதை சற்று யோசியுங்கள்.

நமது முன்னோர்கள், ஞானிகள், அறிஞர் பெருமக்கள் பல வருடங்கள் கல்விக்காக ஆராய்ச்சி செய்து உருவாக்கினார்களே, அந்த ஆராய்ச்சியின் பலன் என்ன? இவை எதுவும் நடைமுறைப்படுத்தப்படவில்லையெனில் பிறகு எதற்கு ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டும்?

இவ்வாறு பலவருடங்களாக பல குழுக்களின் உழைப்பில் தயாரிக்கப்பட்ட எந்த ஒரு விசயத்தையும் அரசு அமல்படுத்துவதில்லை. எனவே உடனடியாக போர்க்கால அடிப்படையில் நாம் கல்விமுறையில் மாற்றம் கொண்டுவர வேண்டிய சூழ்நிலையில் இன்று உள்ளோம். எனவே கல்வி சம்பந்தப்பட்ட சிந்தனையாளர்கள் ஒன்று சேர்வோமாக!

நாம் ஏன் ஆங்கிலம் கற்கவேண்டும்?

மொழி என்பது புரிந்து கொள்வதற்கும் அறிந்து கொள்வதற்கும், தெரிந்து கொள்வதற்கும், நமது அனுபவத்தை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் மற்றவர்கள் தங்கள் அனுபவத்தை நம்மிடம் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் உள்ள ஒரு ஊடகம் மட்டுமே ஆகும். ஆங்கிலம் தெரிந்தவன் தான் புத்திசாலி என்று பொதுவாக நாம் நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம். ஆனால் நிச்சயமாக அப்படி ஒன்றும் இல்லை.



புரிந்து கொண்டவர் புத்திசாலி, நாம் எந்த மொழியில் புரிந்துகொண்டோம் என்பது முக்கியமில்லை. புரிந்து கொண்டோமா? இல்லையா? என்பதே முக்கியம்.

ஆங்கிலம் பேசுபவன் புத்திசாலி என்பது “வெள்ளையா இருக்கிறவன் பொய் சொல்ல மாட்டான்” என்ற காமெடியை போன்றது.

கல்லணை, தஞ்சை பெரியகோவில், இந்தோனேஷியாவில் உள்ள அங்கோர்வாட் கோவில், சீனப் பெருஞ்சுவர் போன்றவற்றையெல்லாம் உருவாக்கிய யாருக்கும் ஆங்கிலம் தெரியாது என்பதைப்

புரிந்துகொள்ளுங்கள். நமது முன்னோர்கள் உருவாக்கிய ஜோதிடம், ஜாதகம், கோள்களின் அனுபவ உண்மைகள், வாஸ்த்து பார்ப்பது போன்ற பல்வேறு விசயங்களை நுட்பமாக நுணுக்கமாக உருவாக்குவதற்கு அவர்களுக்கு நிச்சயமாக ஆங்கிலம் தேவைப்படவில்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே ஆங்கில வழிக்கல்வி தான் சிறந்தது என்று நம்பிக்கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களும், குழந்தைகளும், கல்வித்துறையை சார்ந்தவர்களும் இப்பொழுதே தாய்மொழிகல்விக்கு மாறுங்கள். வருங்காலத்தில் நன்றாக வளர்ச்சியடைய முடியும்.

ரஷ்யாவில் ஜார்ஜிய மாணவனுக்காக லெனின் அவர்கள் மருத்துவ புத்தகங்கள் அனைத்தையும் ரஷ்ய மொழியில் மொழிபெயர்த்து கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார். எனவே வேறுமொழியில் உள்ள ஒரு புத்தகத்தை நமது தாய்மொழியில் மாற்றுவது மிகவும் சுலபம். தாய்மொழியில் கற்று புரிந்து கொள்வதுதான் சிறந்த எளிதான வேலை.

பொதுவாக பலரும் கேட்கும் கேள்வி இதுதான். அனைத்து புத்தகங்களும் ஆங்கிலத்தில் இருப்பதால் நாம் எப்படி அதைத் தாய்மொழியில் படிக்க முடியும்?

நாம் நினைத்தால் எதுவும் முடியும்.

கிபி 1850ல் இலங்கையில் உள்ள யாழ்ப்பாணத்தில் ஃபிஷ்கிரீம் (Fishcream) என்பவர் மருத்துவ நூல்களை தமிழில் மொழிபெயர்த்து மாணவர்களுக்கு பாடம் நடத்தியிருக்கிறார்.

தமிழ்நாட்டில் உள்ள தஞ்சைதமிழ்

பல்கலைக்கழகம் மற்றும் தமிழ் வளர்ச்சிகழகம் போன்ற பல்வேறு கழகங்களும் உலகில் உள்ள வேறு மொழியில் உள்ள பல புத்தகங்களை தமிழ்மொழிக்கு மாற்றம் செய்து பாதுகாத்து வருகின்றன. பொது மக்களாகிய நாம் இதுபோன்ற கழகங்களை ஆதரித்து அவர்களுக்கு பொருளுதவியும், அங்கீகாரமும் கொடுத்து அவர்களை ஊக்கப் படுத்த வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும்.



மொத்தம் 34 ஆங்கில வழிபள்ளிகள் மட்டுமே இருந்தது. ஆனால் இப்பொழுதோ ஆயிரக்கணக்கான ஆங்கில வழிபள்ளிகள் இருப்பதை எண்ணிப் பாருங்கள்.

உலகமயமாக்கல் என்றால் என்ன? டி.வி., பத்திரிகை, இணையம் போன்ற ஊடகங்களில் உலகமயமாக்கல் (Globalization) என்ற வார்த்தை அடிக்கடி கேட்கிறோம். ஆனால் இது நிச்சயமாக நமக்கு நன்மை செய்யக் கூடியவிஷயம் அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த உலகமயமாக்கலுக்கு காட் (Gatt) ஒப்பந்தம் என்று பெயர்.

உலகில் அதிகம் பேசப்படும் மொழி ஆங்கிலம் என்று பலரும் பொய்யான தகவல்களை பரப்பி வருகின்றனர். உண்மையில் உலகிலேயே அதிகமாகப் பேசப்படும் மொழி சீனர்கள் பேசும் சீன மொழிதான்.

1990களில் காட் ஒப்பந்தம் எனப்படும் இந்த ஜெனரல் அக்ரிமெண்ட் ஆன் டிரேட் அண்ட் டாரிஃப் (The General Agreement on Trade and Tariff) உருவாக்கப்பட்டது. இந்த ஒப்பந்தத்தைப் பற்றித் தெரிந்தவர்கள் நல்லவர்கள் உலகமயமாக்கலை வரவேற்கமாட்டார்கள். இந்திய மக்களின் கல்வி, உணவு, நீர் மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகியன இந்த ஒப்பந்தத்தின் முக்கியமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அதாவது மருத்துவத்துறை, கல்வித்துறை, விவசாயத்துறை ஆகிய மூன்று துறைகளையும் இஸ்ரேல் நாட்டைச் சேர்ந்த 13 யூதக் குடும்பத்தினரான இலுமினாட்டிகளுக்கு விற்கும் ஒரு மோசமான ஒப்பந்தம்தான் இந்த காட் ஒப்பந்தம். எனவே காட் ஒப்பந்தத்தை எந்தவித நிபந்தனையும் இன்றி அதை ரத்து செய்து கிழித்து எறிந்துவிட்டு நாம் சுயமாக கல்வித்துறை, மருத்துவத்துறை, விவசாயத்துறை ஆகியவற்றை சீரமைத்துக் கொண்டால் தான் நாமும் நமது வருங்கால சந்ததியினரும் நிம்மதியாக வாழ முடியும்.

சீன மொழியே அதிகமாகப் பேசுகின்றனர். உலகில் அதிகம் பேசும் மொழியில் இரண்டாமிடம் வசிப்பது ஸ்பானிஸ் மொழி.

ஒருகாலத்தில் இங்கிலாந்து நாட்டில் பைபிளை ஆங்கில மொழியில் மொழி பெயர்த்து அந்த புத்தகங்களை விநியோகம் செய்ததற்காகவும், படித்ததற்காகவும், சம்பந்தப்பட்டவர்களை கட்டிவைத்து பொது இடத்தில் அடித்துள்ளனர் என்பதை இந்த இடத்தில் நாம் நினைவு படுத்துகிறோம்.

பைபிள் முதலில் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்படவில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

1978ஆம் ஆண்டு தமிழகத்தில்

பிபிபி (PPP) என்றால் என்ன?

பிபிபி என்பது பப்ளிக் பிரைவேட் பார்ட்னர் என்பதாகும். அதாவது அரசாங்கம் தனியார் பள்ளிகளுக்கு கட்டிடம் கட்டி கொடுத்து தனியார் கல்வி மையங்களை ஊக்குவிப்பதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு திட்டம்.

ஏற்கனவே இருக்கும் அரசுப்பள்ளிகளை சீரமைக்க பணம் இல்லையென்று பொய் கூறிவிட்டு தனியார் பள்ளி நிறுவனங்களுக்கு கட்டிடம் கட்டி கொடுப்பது இந்த திட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

அரசியல்வாதிகளும், அதிகாரிகளும் இதைத் தெரிந்து கொண்டு அதைப் பொதுமக்களுக்கு உண்மையை கூறாமல் இதை நல்லதிட்டம் என்று மக்களிடம் கூறிவருகின்றனர்.

அரசின் திட்டங்கள் பொதுமக்களுக்கு நன்மை செய்வதாக இருக்கவேண்டுமே தவிர தனியார் நிறுவனங்களின் சுயலாபத்திற்கு துணை போவதாக இருக்கக் கூடாது என்பதை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் உணர வேண்டும்.

கல்வி வாரி என்றால் என்ன?

கல்வி வாரி என்ற பெயரில் (Education Cess) ஒரு ரூபாய்க்கு மூன்று பைசா வீதம் அரசாங்கம் பொதுமக்களிடம் பிடுங்கி வருகிறது. ஆனால் கல்விக்கு என எந்த செலவும் அரசு செய்வதில்லை.

நீங்கள் செலுத்தும் எந்த வரியிலும் சேல்ஸ் டேக்ஸ் (Sales Tax), சொத்துவாரி (Asset Tax), குடிநீர் வாரி (Water Tax), தொலைபேசி கட்டணம் (Mobile Bill), சாலை வாரி (Road Tax) போன்ற பலவற்றிலும் கல்வி வாரி என்று நம்மிடம் வசூலிப்பதை நம்மில் பலரும் கவனிக்கத் தவறவிடுகிறோம். இந்த

வாரிகளின் மூலம் கல்விக்கு பெறப்படும் தொகையை கல்விக்கு செலவு செய்யாமல் வேறு என்ன செய்கிறார்கள் என்று சற்று யோசியுங்கள்.

இந்த கட்டுரையின் மூலம் நாம் புரிந்து கொள்வது என்னவென்றால் அரசாங்கம் என்பது எப்பொழுதும் வியபாரிகளுக்கு மட்டுமே துணைபோகிறது என்பது நன்கு புரிகிறது. அரசாங்கம் கொண்டு வரும் எந்த ஒரு திட்டமும் பொதுமக்களுக்கு நன்மை பயக்காது என்பதை இனிமேலாவது புரிந்துகொண்டு இதிலிருந்து நம்மை நாம் எப்படிக் காப்பாற்றிக் கொள்வது என்று யோசியுங்கள்.

எனவே மாணவர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், கல்வித்துறையில் உள்ளவர்கள் போன்றோர்கள் உடனடியாக தாய்மொழிகல்வியை அமல்படுத்துவதற்கு எந்தெந்த வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்த முடியுமோ அவை அனைத்தையும் பயன்படுத்தி போர்கால அடிப்படையில் கல்வியை சீரமைக்க, ஒழுங்குபடுத்த நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைவோமாக!

இப்பொழுது இந்த கட்டுரையில் நாம் குறிப்பிட்டிருக்கும் அனைத்து விசயங்களும் “கல்வியை அழிக்கும் ஆங்கில மாயை” என்ற தலைப்பில் மக்கள் திரையால் தயாரிக்கப்பட்டு திரு.வே.பி.வினோத்குமார் என்பவர் உருவாக்கிய ஆவணப்படத்தின் மூலம் கல்வி சம்பந்தமாக நான் கற்றுக் கொண்டவை ஆகும்.

இந்த ஆவணப்படத்தின் மூலமாக பல்வேறு நல்ல விசயங்களை பொதுமக்களுக்கு சிறப்பாக உணர்த்தியுள்ளார். எனவே உடனடியாக இவரது ‘கல்வியை அழிக்கும்

ஆங்கில மாயை” ஆவணப்படத்தை அனைவரும் பார்த்து பயன்பெறுங்கள். இந்த ஆவணப்படத்தின் டிவிடியை கீழ்க்கண்ட எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு கூரியர் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தொடர்புக்கு இந்தியா +91 98424 52508, 9944221007

மேலும் இந்த ஆவணப்படத்தின் இயக்குனர் தோழர் வே.பி. வினோத்குமார் அவர்களை தொடர்புகொண்டு நேரடியாக பேசுவதற்கு கீழ்க்கண்ட எண்களில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

நமது வாடிக்கையாளர் சேவையை இந்தியா +91 9500378441, 9500378449 கல்விதுறையில் தாய்மொழி வளர்ச்சிக்கென பாடுபடும் இந்த தோழர் வே.பி. வினோத்குமார் அவர்களுக்கு பொருளாதார உதவிகளையும், சமூக நலன் பற்றிய மேலும் பல நல்ல விசயங்களை இதுபோன்று நிறைய ஆவணப்படங்களை எடுப்பதற்கான அறிவுப்பூர்வமான உதவிகளையும் கொடுத்து அவரை நன்கு ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

“கல்வியை அழிக்கும் ஆங்கில மாயை” என்ற இந்த ஆவணப்படத்தை எடுப்பதற்கு பல ஆண்டுகள் தன்குழவினருடன், பல இடங்களுக்கு சென்றுபல்வேறு தரப்பில் உள்ள மக்களையும், அறிஞர்களையும், அவர்கள் கருத்துகளையும், ஆவணப்படங்களையும் சேகரித்து பதிவு செய்திருப்பது எவ்வளவு கடினமான பணி என்று இந்த ஆவணப்படத்தை பார்த்தாலே புரியும்.

எனவே நல்ல காரியம் செய்யும் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து இந்த உலகத்தினை அமைதியாக, நிம்மதியாக, ஆரோக்கியமாக,

சமாதானமாக மாற்றுவதற்கு நாம் ஒவ்வொரு நாளும், நாம் நம்மால் முடிந்த காரியங்களை செய்வோம்.

தாய்மொழியில் கல்வி கற்போம் ! தலைநிமிர்ந்து வாழ்வோம் !!

செழிக்கட்டும் விவசாயம்
சீர்பட்டட்டும் நிர்வாகம் !
உலக மக்கள் அனைவரின் முகத்திலும்
நிலவட்டும் புன்சிரிப்பு
வளர்க ஆன்மீகம் வாழ்க வாழ்வாங்கு
-சந்தோசம்-



பானு வீட்டுவழிக் கல்வி முறை

பானு வீட்டுவழிக் கல்வி என்பது ஏற்கனவே இப்போது நடைமுறையில் உள்ள கல்வி முறையை ஒழுங்குபடுத்தி நம் வருங்கால சந்ததிக்கு நல்ல கல்வியை கொடுப்பதற்காக ஹீலர் பாஸ்கரால் உருவாக்கப்பட்டு பல நல்ல உள்ளங்களால் உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு மாறுப்பட்ட கல்வி முறை.

ஏற்கனவே இந்த கல்வியைப் பற்றி யூடியூபில் Banu Home Education Part 1 என்ற பேரிலும் 30.1.2016 அன்று நடந்த முதல் கூட்டத்தை Banu Home Education Part 2 என்ற பெயரிலும் புவிதம் கல்வி முறை பற்றி Banu Home Education Part 3 என்ற பெயரிலும் உள்ளது.

இந்த 3 பாகத்தையும் முதலில் பார்க்க வேண்டும்.

I. கர்ப்பம் அடைவதற்கு முன் செய்ய வேண்டியவை.

1. ஹீலர் பாஸ்கரின் 5 நாள் வகுப்பில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

2. ஒருமுறையாவது விபாசனா பயிற்சிக்கு சென்று இருக்கவேண்டும்.

3. சுகப்பிரசவம் சம்பந்தமான தெளிவை இவர்களிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

a. சாய்தேவி போன் : +91 97906 02414

b. கோமதி போன் : +91 88833 32768

4. டாக்டர் ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான் அவர்களின் புத்தகம் படிக்க வேண்டும்.

a. இறைவழியில் இனிய சுகப்பிரசவம்

b. பெண்களே உங்களுக்காக

5. ஏற்கனவே சுகப்பிரசவம் செய்தவர்கள் தொலைபேசி எண்ணை நமது அலுவலகத்துக்கு போன் செய்து பெற்று தெளிவு பெறுங்கள். +91 9944221007, 98424 52508

II. கர்ப்ப காலத்தில் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறோம். 01.01.2017 அன்று வெளியிடப்போகிறோம். அனுபவம் உள்ள நல்ல உள்ளங்கள் எங்களுக்குளழுதி அனுப்புங்கள்.

III. குழந்தை பிறந்ததில் இருந்து 5வயது வரை என்ன செய்ய வேண்டும் என ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறோம். 01.03.2017 அன்று வெளியிடப்போகிறோம். அனுபவம் உள்ள நல்ல உள்ளங்கள் எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

IV. 5வயது முதல் 12 வயது வரை தர்மபுரி அருகில் உள்ள மீனாட்சி அம்மாள் நடத்தும் புவிதம் என்ற பள்ளியைப் போல் குழந்தையை வளர்க்க வேண்டும். போன் : 91 95857 59184

V. தினமும் அரைமணிநேரம் செலவு செய்து 2 வருடத்தில் 200 மொழிகளை

கற்றுக்கொடுக்கும் சென்னையில் உள்ள மொழிப்பிரியனை தொடர்புகொண்டு உங்கள் குழந்தைக்கு பல மொழிகளை கற்றுக்கொடுங்கள். போன் : +91 97899 60549

VI. தாய்மொழிக்கல்வியே சிறந்தது என்பதைப் பற்றி விரிவாக தெரிந்து கொள்ள தமிழ் திரை வெ.பி. வினோக்குமார் எடுத்த ஒருமணிநேர படத்தை பார்த்து புரிந்து கொள்ளவேண்டும். போன் : +91 99942 62666

VII. சிறுவயது முதலே கல்வித் திட்டங்களை ஆராய்ச்சி செய்து படித்து பட்டம் பெற்று கல்லூரி பேராசிரியாக வேலை செய்து கல்வி, கல்லூரியின் நடவடிக்கைகள் படிக்காமல் வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு முழு நேரமாக மக்களுக்கு படிப்பு சம்மந்தமாக தெளிவை கொடுக்கும் சென்னையை பூர்வீகமாக கொண்டு திண்டுக்கல்லில் வசிக்கும் திருமதி. பிரதீபா அவர்களை தொடர்பு கொண்டு தெளிவு பெறுங்கள். இவரிடம் கல்வி சம்பந்தமான அனைத்து சந்தேகங்களையும் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளலாம். போன் : +91 90032 89793

VIII. உங்களுக்கு தெரிந்த கல்வி சம்பந்தப்பட்ட நல்ல விசயங்களை எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

IX. அடுத்து மூன்றாவது கூட்டம் 27 ஜூலை 2016 அன்று நடைபெறும். தற்போது முன்பதிவு செய்து கொள்ளலாம். தொடர்புக்கு : +91 9944221007 / 9842452508.

ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அடாடமிக் ரெபி ஃபவுண்டேஷன், கோவை.



பொதுவாக நாம் உணவு சமைப்பதற்கு அரிசியைத்தான் பெரும்பாலும் பயன்படுத்துகிறோம். இந்த அரிசியைக் கொண்டு உணவு சமைப்பதிலும் நம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறோம். அரிசி சாதம் தயார் செய்யும் வழிமுறைகளில் எந்த முறை நல்லது என்றும் எந்த முறை நல்லது அல்ல என்றும் எந்த முறையில் அரிசி சாதம் தயார் செய்வது மிகவும் சிறந்தது என்றும் இந்தக் கட்டுரையில் நாம் விரிவாக, விளக்கமாக பார்க்க இருக்கிறோம்.

சில வருடங்களுக்கு முன்னர் விறகு அடுப்பில் மண்பானையில் அரிசி சாதம் தயார் செய்து சாப்பிட்டு வந்தோம். அதன் பின்னர் அடுப்பு விறகில் இரும்புப் பாத்திரமும், ஈயப்பாத்திரம், எவர்சில்வர் என்று உணவு சமைக்க பயன்படுத்திய பாத்திரங்களில் மாற்றம் வந்துகொண்டே இருந்தது. அதே போல விறகு அடுப்பில் சமைத்துக் கொண்டிருந்த நிலை மாறி மண்ணெண்ணெய் அடுப்பைப் பயன்படுத்த துவங்கினோம். பின்னர் அது பம்ப் ஸ்டவ் ஆக மாறி அதன் பின்னர் கேஸ் அடுப்பாக மாற்றமடைந்து தற்போது மைக்ரோ ஓவன், இன்டீக்ஸன் அடுப்பு என்று நவீன யுக்திகளைப் பயன்படுத்தும் அளவிற்கு நாம் மாறிவிட்டோம்.



மேற்சொன்னவை உணவு சமைப்பதில் நாம் ஏற்படுத்திக் கொண்ட படிப்படியான மாற்றங்கள். இதில் மைக்ரோவேவ் ஓவன் -ல் உணவை சமைப்பது நல்லது அல்ல. ஏனென்றால் இந்த மைக்ரோவேவ் ஓவனில் வைத்து பயன்படுத்துவதற்கு என்று பிரத்யேகமாக ஒரு பாத்திரம் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த பாத்திரத்தில் வைத்து சமைக்கும் பொழுது அந்த பாத்திரத்தில் உள்ள உணவு மட்டும் சூடாக இருக்கும். ஆனால் பாத்திரம் சூடாக இருக்காது.

இது ஏன் என்று தெரியுமா?

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் இருந்து வரும் சில கதிர்வீச்சுகள் உணவில் உள்ள மூலக்கூறுகளை வேகமாக உடைப்பதன் மூலமாகவும், வேகமாக அசைவை ஏற்படுத்துவதன் மூலமாகவும் உணவுப் பொருட்கள் சூடாகின்றன. அதில் வைக்கப்படும் பாத்திரங்கள் அந்த கதிர்வீச்சு அலைவரிசைக்கு ஒத்து இருப்பதனால் அதில் வைக்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள் மட்டும் தான் சூடாகும். பாத்திரம் சூடாகாது. இந்த முறையில் உணவினை தயார் செய்வதோ அல்லது உணவினை சூடு செய்வதோ நல்லது அல்ல.

இவ்வாறு அதிகவேகமாக ஒரு பொருளை உடைப்பது மற்றும் அசைவை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் உண்டாகும் உஷ்ணம் அந்த உணவில் உள்ள சத்துப் பொருட்களை சிதைத்து விடுகிறது. எனவே மைக்ரோவேவ் ஓவனில் ஒரு பொருளை சமைக்க அல்லது சூடுப்படுத்திப் பயன்படுத்துவதை முடிந்தவரை தவிர்த்து விடுங்கள். இது நமது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது அல்ல.

இண்டக்ஷன் எனப்படும் மின்சார அடுப்பில் உணவு சமைப்பதில் என்னென்ன விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை அடுத்துப் பார்ப்போம்.



சத்துக்கள் குறைவாக இருப்பதால் இன்றைய நிலையில் குக்கரில் சமைக்கப்பட்ட உணவையே பயன்படுத்துங்கள்.

கேஸ் குக்கரில் அல்லது அடுப்பில் வைத்து தயார் செய்யப்படும் உணவின் சுவையும், சக்தியும், நிச்சயமாக மின்சார அடுப்பில் (இண்டக்ஷன்) தயார் செய்யப்படும் உணவில் இருக்காது.

மின்சார அடுப்பில் அதிவேகமாக உணவில் உள்ள மூலக்கூறுகளை வெப்பப்படுத்துவதால் அதில் உள்ள சத்துப்பொருட்கள் மிக வேகமாக வெளியேறிவிடுகின்றன. எனவே உணவை சமைப்பதற்கு மின்சார அடுப்பான இண்டக்ஷன் அடுப்பைப் பயன்படுத்துவதும் நல்லது அல்ல. எனவே முடிந்தவரை மின்சார அடுப்பை பயன்படுத்தாமல் இருப்பதே சிறந்தது.



நான் இதை பலவருட ஆராய்ச்சிக்குப் பின்னர் கண்டறிந்து கூறுகிறேன். உண்மையில் மிகவும் சத்துக்கள் கொண்ட உணவு சமைக்கவேண்டுமெனில் விற்றகு அடுப்பில் மண்பானையினால் உணவு தயாரித்தும் பயன்படுத்த வேண்டும். ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்தில் விற்றகு அடுப்பிற்கும், மண்பானைக்கும் சாத்தியமில்லை என்பதனால் நாம் கேஸ் அடுப்புகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

சாதாரணமாக ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி கொதிக்க வைத்து பின்னர் அதில் அரிசியை இட்டு வேக வைக்கும் முறையில் பலரும் கஞ்சியை வடித்து எடுத்து விடுகிறார்கள். இவ்வாறு வடித்து எடுத்துவிடுவதால் உணவில் உள்ள சத்துப்பொருட்கள் கஞ்சி வழியாக வெளியேறிவிடுகின்றன. நாம் வெறும் சக்கையை மட்டுமே சாப்பிடுகிறோம். எனவே கஞ்சி வடிக்காத சாப்பாடு தான் சத்துக்கள் நிறைந்தது. கஞ்சி வடித்த சாப்பாடானது சத்துக்கள் குறைந்தது. எனவே சாதத்தில் கஞ்சியை வடிக்க வேண்டாம்.

குக்கரில் சமைக்கப்படும் உணவு உடலுக்கு நல்லதல்ல என்று சமீபகாலமாக ஒரு பிரச்சாரத்தினை மக்களிடையே சிலர் பரப்பி வருகின்றனர். தயவு செய்து இந்த வதந்தியினை யாரும் நம்பவேண்டாம்.



இப்பொழுது உள்ள நிலையில் குக்கரில் சமைக்கும் உணவு சிறந்ததாக இருக்கிறது. குக்கரில் சமைக்கப்பட்ட

உணவினைக் காட்டிலும் இண்டக்ஷன் அடுப்பிலும் மைக்ரோவேவ் ஓவனிலும் வைத்து தயாரிக்கப்படும் உணவுகளிலும்

நல்ல, தரமான அரிசி உணவை தயார் செய்து சாப்பிடவேண்டுமெனில் இன்றைய காலகட்டத்தில் கேஸ் அடுப்பில் குக்கரில் சமைத்து சாப்பிடவேண்டும் அல்லது கேஸ் அடுப்பில்

அடுப்பில்

எவர்சில்வர் பாத்திரத்தினை வைத்து சமையல் செய்யவேண்டும். ஆனால் கஞ்சியை வடிக்கக் கூடாது.



ஒரு டம்ளர் அரிசிக்கு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் தண்ணீரை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவேண்டும். அரிசி முக்கால் பங்கு வேக்காட்டினை அடைந்திருக்கும் சமயத்தில் அடுப்பினை அணைத்து பாத்திரத்தினை மூடி வைத்து விடவேண்டும். இந்த முறையில் உணவு சமைக்கப்படும் பொழுது கஞ்சி வடிக்காமல் உணவுவினை நாம் தயாரிக்க முடியும்.

இந்த முறையைப்பயன்படுத்தி நாம் சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்.

சமையல் செய்யும் பொழுது கேஸ் அடுப்பில் பெரிய அளவாக வேகமாக தீயை எரிய வைப்பதை விட குறைவாக அதாவது மெதுவாக சிம்மில் வைத்து எரியவிட்டு உணவு சமைக்கும் பொழுது அதில் உள்ள சத்துப்பொருட்கள் அதிகமாக வெளியேறுவதில்லை. எனவே இனிமேல் சமைக்கும் பொழுது சிம் நிலையில் வைத்து சமைப்பதையே முடிந்தவரை செய்யவேண்டும். இதனால் வழக்கமாக சமைக்கும் நேரத்தை விட சற்று கூடுதலாக நேரம் தேவைப்படும். இருப்பினும் சத்துள்ள உணவுப்பொருளை நாம் பெறுவதற்கு இது சிறந்த வழியாக இருப்பதால் நாம் இந்த முறையை பயன்படுத்தலாம்.

பொதுவாக நமது வீடுகளில் தயார் செய்யப்படும் உணவில் அஜினோ மோட்டோ

மற்றும் சோடா உப்பு பயன்படுத்துவதில்லை. ஆனால் ஹோட்டல்களில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளில் மேற்சொன்ன இரண்டையும் பயன்படுத்தி சமைத்து பரிமாறுகின்றனர். இது உடலுக்கு கேடானது அஜினோமோட்டோ மற்றும் சோடா உப்பு பயன்படுத்தும் அந்த ஹோட்டல்களிலும் உணவை சாப்பிடாதீர்கள். ஏனெனில் அது உடம்புக்கு நல்லது அல்ல. ஆனால் இப்பொழுது பெரும்பாலும் அனைத்து ஹோட்டல்களிலுமே அஜினோமோட்டோ மற்றும் சோடா உப்பைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

எனது அறிவுக்கு எட்டியவரையில் மற்றும் நான் பார்த்த உணவகங்களில் திருநெல்வேலியில் உள்ள அரசன் மெஸ் என்ற உணவகத்தில் மட்டுமே அஜினோமோட்டோ, சோடா உப்பு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் உணவுசமைத்துப் பரிமாறுகின்றனர். இதே போன்று வேறு எவரேனும் உணவகங்கள் நடத்துகிறார்கள் எனில் அதைப் பற்றிய விபரங்களை எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.



கல்யாணம், காதுகுத்து வைபவம், திருவிழா போன்ற விசேஷ காரியங்களின் போது மக்கள் நூற்றுக்கணக்கில் ஆயிரக்கணக்கில் குவிகின்றனர். அந்த சமயத்தில் உணவு தயாரிக்கும் பொழுது கஞ்சி வடிக்கும் வழிமுறையில் தான் சாதம் தயார் செய்கிறார்கள். இவ்வாறு தயாரிக்கப்படும் உணவிலும் சத்துக்கள் இருப்பதில்லை.

எனவே “தம் சாப்பாடு” எனும் முறையில் உணவினை தயார் செய்யும் பொழுது விசேஷ காரியங்களுக்குத் தயார் செய்யும் உணவு மற்றும் ஹோட்டல் உணவுகளையும், சத்துள்ள உணவாக மாற்ற முடியும்.

இந்த தம் சாப்பாடு என்றால் என்ன என்பதைப்பற்றி விளக்கமாகப் பார்க்கலாம்.

தம்சாப்பாடு என்பது உணவு சமைக்கும் பொழுது கஞ்சியை வடிக்காமல் உணவில் உள்ள சத்துக்களை வெளியேற்றாமல் நிறையபேருக்கு பெரிய அளவில் ஒரே சமயத்தில் உணவை எளிதாக தயாரிக்கலாம்.

இதை சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ளும்படி சொல்ல வேண்டுமெனில், பிரியாணி தயாரிக்கும் முறைதான் தம் சாப்பாடு என்று சொல்லலாம்.

இந்த தம் சாப்பாடு முறையை நாம் பிரியாணி தயாரிப்பதற்கும், குஸ்கா தயாரிப்பதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

இனிமேல் எப்பொழுதெல்லாம் அரிசி சாதம் செய்கிறோமோ, எங்கெல்லாம் இந்த உணவை தயார் செய்கிறோமோ ; அப்பொழுதெல்லாம் எல்லா இடங்களிலும் தம் சாப்பாடு முறையில் உணவினை தயார் செய்வோம். இதன் மூலம் பத்து கரண்டி அளவு உணவு உண்ணவேண்டும் என்ற தேவை உள்ள இடத்தில் ஒரே ஒரு கரண்டி உணவை உட்கொண்டாலே போதும். உடம்புக்கு அந்த அளவிற்கு அதிக சக்தி கிடைக்கிறது.



செய்வோம். இதன் மூலம் பத்து கரண்டி அளவு உணவு உண்ணவேண்டும் என்ற தேவை உள்ள இடத்தில் ஒரே ஒரு கரண்டி உணவை

உட்கொண்டாலே போதும். உடம்புக்கு அந்த அளவிற்கு அதிக சக்தி கிடைக்கிறது.

தம் சாப்பாடு செய்யும் முறை

பொதுவாக ஒருபடி அரிசி எடுத்துக் கொண்டு அதற்கு நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் கொதிக்க வைத்து, சோறு நன்றாக வெந்த பின்னர் அதில் மீதம் உள்ள தண்ணீரை நீக்குவார்கள் அல்லது கஞ்சியை



வடித்து விடுவார்கள். ஆனால் இப்படி செய்வதை விட்டுவிட்டு ஒருபடி அரிசிக்கு 2 லிட்டர் தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரிசி முக்கால் பதமாக சோறாக வெந்த பின்னர்

அடுப்பை அணைத்துவிட வேண்டும். பிறகு அடுப்பிலிருந்து இந்த உணவு பாத்திரத்தினை கீழிறக்கி வைத்து அதன் வாய் பகுதியை ஒரு தட்டினால் மூடி வைக்கவேண்டும். மூடிய தட்டின் மீது அடுப்பில் உள்ள நெருப்பு கங்குகள் அல்லது எரிந்து கொண்டிருக்கும் கரித்துண்டுகள் சிறிதளவு போட்டு வைக்கவேண்டும். இதனால் ஏற்கனவே முக்கால் பங்கு வெந்திருக்கும் அரிசியானது இவ்வாறு தட்டினால் மூடி வைக்கப்பட்டு அதன் மீது நெருப்பு கங்குகளை போட்டு வைப்பதனால் சாப்பாடு முழுமையாக வெந்து தம் கட்டப்படுகிறது. இவ்வாறு உணவு தயாரிக்கும் பொழுது மூடி வைக்கப்பட்டுள்ள தட்டினை எடுத்துவிட்டு கரண்டியைக் கொண்டு நன்றாக கிளறிவிடவேண்டும். அதாவது கீழிருக்கும் சாப்பாடு மேலாகவும், மேலே உள்ள சாப்பாடு கீழே செல்லுமாறும் நன்கு கிளறிவிட்டு பின்னர் அந்த தட்டினைக் கொண்டு மீண்டும் மூடி வைத்து விடவேண்டும். இவ்வாறு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை கிளறி மூடிவைக்கவேண்டும். இதுதான் தம் கட்டிய சாப்பாடு.

இந்த முறையில் தான் பிரியாணி மற்றும் குஸ்கா போன்றவை தயாரிக்கப்படுகிறது. இதே முறையில் நாம் உணவை தயார் செய்யும் பொழுது விரைவாகவும், எரிபொருள் சிக்கனத்துடன் சமைக்க முடிவதுடன்

உணவில் சத்துப்பொருட்களை அப்படியே இருக்குமாறும் செய்து விடுவதால் ஆரோக்கியமான சத்தான உணவு நமக்கு கிடைக்கிறது.

விறகு அடுப்பில் சமைக்கும் பொழுது இந்த தம் சாப்பாடு செய்யும் வழிமுறை நெருப்பு கங்குகள் கிடைக்கும். அதை சாப்பாடு பாத்திரத்தின் மூடியில் அவற்றை போட்டு தம் கட்டுவதற்கு வசதியாக இருக்கும். ஆனால் கேஸ் அடுப்பில் சமைக்கும் பொழுது நூற்றுக்கணக்கானோர்க்கு பெரிய அளவில் சமையல் செய்யும் பொழுது எவ்வாறு தம் கட்டுவது? நெருப்பு கங்குகளுக்கு எங்கே செல்வது? என்று உங்களுக்கு சந்தேகங்கள் எழலாம்.

அதற்கும் எளிதான வழிமுறை ஒன்று இருக்கிறது.

ஒரு டம்ளர் அரிசிக்கு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் நமக்கு தேவையான அளவு அரிசி மற்றும் நீரை எடுத்துக்கொண்டு கேஸ் அடுப்பில் நன்றாக

வேக வைக்கவேண்டும். அரிசி முக்கால் பதம் சோறாக வெந்த பின்னர் அடுப்பை

அணைத்து உணவினை ஒரு தட்டினால் மூடி வைத்துவிடவேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து மூடியை எடுத்துவிட்டு ஒரு கரண்டியால் நன்கு உணவினை கிளறிவிடவேண்டும். அதாவது பாத்திரத்தின் கீழ்பாகத்தில் உள்ள

உணவு மேல் பாகத்திற்

கும், மேல் பாகத்தில் உணவு கீழ்பாகத்திற்கும் செல்லவேண்டும் நன்றாக கிளறிவிட்டு பின்னர் அந்த தட்டினால் மீண்டும் மூடி வைத்து விடவேண்டும்.

சற்று நேரத்தில் தம் கட்டப்பட்ட சாப்பாடு தயாராகி விடும். இந்த உணவில் கஞ்சியும் இருக்கும். சத்துக்களும் அப்படியே இருக்கும்.



இந்த முறையில் கேஸ் டுப்பில் உணவு சமைப்பவர்கள் உணவுத்தட்டின் மீது நெருப்பு கங்குகளை போட்டு வைக்காமலேயே உணவை தம் சாப்பாடாக மாற்ற முடியும்.

இனிமேல் நமது வீடுகளிலும், ஓட்டல்களிலும், விசேஷ காரியங்களின் போதும் உணவினை சமைக்கும் பொழுது இந்த தம்கட்டும் முறையில் உணவினை தயார் செய்வோம். கஞ்சி நீரை வெளியேற்றாமல் நாம் இவ்வாறு உணவு தயாரித்து உண்ணும் பொழுது நிச்சயமாக நமக்கு ஆரோக்கியத்தை மட்டுமே அளிக்கும்.

இந்த தம் சாப்பாடு செய்யும் வழிமுறைகளை நாம் மற்றவர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுப்போம். அவர்களும் இதனால்





பயன்பெறச் செய்வோம். நமது வீட்டு சமையல் முறையிலும், விசேஷங்களிலும் ஓட்டல்களிலும் இதே முறையைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியம் பெறுவோம்.

இந்த கட்டுரையைப் படிக்கும் ஓட்டல் முதலாளிகள் தங்களது உணவகத்திலும் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி சமைத்து வாடிக்கையாளர்களுக்கு பரிமாறும் பொழுது நிச்சயமாக அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள். “எங்கள் ஓட்டலில் உணவில் கஞ்சி வடிக்காமல் முழு சத்துடன் உணவைத் தயாரித்து பரிமாறுகிறோம்” என்று முதலாளிகள் ஒரு விளம்பர அறிவிப்பு பலகை வைத்தால் அதைப் பார்த்து பொதுமக்கள் நிறையபேர் அந்த ஓட்டலுக்கு சாப்பிட வருவார்கள். அல்லது எங்களது ஓட்டலில் அஜினோமோட்டோ, சோடா உப்பு

போன்றவை பயன்படுத்தாமல் தம் கட்டும் முறையில் உணவு தயாரித்து சத்துக்கள் நிறைந்த உணவாக உங்களுக்குப் பரிமாறுகிறோம் என்று விளக்கமாக அச்சடிக்கப்பட்ட நோட்டீசுகளை ஊர் முழுவதும் சப்ளை செய்து பொதுமக்களுக்கு தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் அதிக அளவில் வாடிக்கையாளர்கள் உங்கள் ஓட்டலுக்கு வருவார்கள். இதனால் உங்கள் ஓட்டலுக்கு நல்ல பெயரும் இருக்கும் பொதுமக்களும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்கள். ஓட்டல் முதலாளிகள் இதனை கவனத்தில் எடுத்துக் கொண்டு செயல்படுத்துவார்களாக!

எனவே நாம் இனிமேல் தம் கட்டி சாப்பிடுவோம்!

ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!

ஓரே கஸ்டீஸ் ஒன்பது மாங்கா...

Email : onestoneninemango@gmail.com

என்ற மெயிலுக்கு ஓரே 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. ருவா 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



1000 கேள்விகளுக்கான பதில்கள்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

கேள்வி பதில் எண் 8 :

கேள்வி : காய்ச்சல், சிக்கன் குனியா, காலரா, டைப்பாய்டு, டெங்கு போன்ற எதற்கும் ஆங்கில மருத்துவத்தில் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாமல் இயற்கையாக சரியாகும் என்று கூறுகிறீர்களே, இந்த சமயத்தில் எடுத்துக் கொள்வதற்கான இயற்கை மருந்துகள் பற்றி ஆலோசனை கூறுங்கள்.

பதில் : சிறிதளவு வேப்பிலைகளை பறித்துவந்து அதில் உள்ள இலைகளை எல்லாம் நீக்கி விட்டு இலைகள் ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கும் தண்டு அதாவது வேப்ப ஈர்க்கு (Midrib) என்று கூறப்படுவதை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதை துண்டு துண்டாக வெட்டி தண்ணீரில் போட்டு கேஸ் அடுப்பில் சிம்மில் வைத்து 30 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து பின்னர் வடிகட்டி குடித்தால் எந்த காய்ச்சலானாலும் விரைவில் இயற்கையாக குணமாகும். இந்த கசாயத்திற்கு வேப்ப ஈர்க்கு கசாயம் என்று பெயர்.

கேள்வி பதில் எண் 9 :

கேள்வி : சிலர் வேப்பிலையில் அடித்து வைத்தியம் செய்கிறார்

களே, இதை நமக்கு நாமே செய்து கொள்ளலாமா?

பதில் : வேப்பிலை அடித்து வைத்தியம் செய்வது மிகவும், எளிமையான, அருமையானதொரு வைத்தியம். இதை யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். குடும்பத்தில் உள்ள முதல் (முத்த) குழந்தை இந்த வேப்பிலை வைத்தியம் செய்தால் பலன் அதிகம்.

வேப்ப இலையை கையில் பற்றிக் கொள்ளும் அளவு இருக்கவேண்டும். குறிப்பாக வேப்ப இலையை மரத்தில் பறித்ததிலிருந்து கீழே வைக்காமல் நேரடியாக சிகிச்சை அளிக்க அதை பயன்படுத்த வேண்டும். உடலில் தலையிலிருந்து கால்வரை மேலிருந்து கீழாக இலைகளால் தடவி வரவேண்டும். இவ்வாறு தடவிவரும் பொழுது அவரவருக்கு உரிய இஷ்ட தெய்வத்தை நினைத்து விரைவில் குணமடைய வேண்டும் என்று மனதினுள் வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு 5 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் வரை செய்வது நல்லது.

இந்த வேப்பிலை சிகிச்சையானது உடல் மற்றும் மனம் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும் சர்வரோக நிவாரணியாக செயல்படுகிறது.

கேள்வி பதில் எண் 10 :

கேள்வி : சோப்பு கிரீம் போன்ற இரசாயன பொருட்களை பயன்படுத்தாமல் சவரம் (சேவிங்) செய்ய எளிய யோசனை கூறுங்கள்.

பதில் : ஒரு பாத்திரத்தில் மிதமான சுடுநீரை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சவரம் (சேவிங்) செய்ய பயன்படுத்தும் ரேசரை

(Razer) அந்த நீரில் நனைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதே போல தாடை, கன்னம் போன்ற சேவிங் செய்ய வேண்டிய பகுதியிலும் சுடுதண்ணீரை எடுத்து தடவிக்கொண்டு சவரம் செய்யும் பொழுது சோப்பு, கிரீம் என எதுவுமின்றி முகத்திற்கு மிருதுவானதாகவும், எளிமையானதாகவும் இருக்கும். செய்துபாருங்கள். பலன் உணர்வீர்கள்.

கேள்வி பதில் எண் 11 :

கேள்வி : ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு பிறப்பு உறுப்பு மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் அரிப்பு, சொறி, புண் ஆகியன இருந்தால் எப்படி சரிசெய்வது?

பதில் : அரிப்பு, சொறி, புண் ஆகியன தோன்றுவதற்கு மூன்று காரணங்கள் உள்ளன.

1. உள்ளாடையின் தன்மை
2. ஈரப்பதம்
3. சோப்பின் தரம்

1. உள்ளாடைகள் தன்மை

உள்ளாடைகள் (ஜட்டி/கோவணம், அன்டர் டிராயர்) சுத்தமான 100 சதவீத பருத்தி துணியால் ஆனவையாக இருப்பதே சிறந்தது. ஆனால் தற்போது பாலியஸ்டர், மிக்ஸ்டு பாலியஸ்டர் போன்ற உள்ளாடைகளே கடைகளில் கிடைக்கின்றன. எனவே இனிமேல் உள்ளாடை வாங்கும் பொழுது 100 சதவிகிதம் காட்டன் (பருத்தி) ஆடைகள் மட்டுமே வாங்கி பயன்படுத்தலாம்.

உள்ளாடைகளை ஒருவருடத்திற்கு மேல் பயன்படுத்தவேண்டாம். பலர் பலவருடமாக ஒரே உள்ளாடைகளை பயன்படுத்துகின்றனர் இதை தவிர்க்கவும்.

உள்ளாடைகளை துவைக்கும் பொழுது எல்லா இடங்களிலும் நன்றாக தேய்த்து துவைத்துப் பின்னர் பயன்படுத்தலாம்.

2. ஈரப்பதம்

பிறப்பு உறுப்பிற்கு அருகில் நீரப்பதம் இருந்தால் சொறி, சிரங்கு, புண், அரிப்பு போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே எப்பொழுதும் ஈரப்பதம் இல்லாமல் உலர்வாக வைத்திருக்க வேண்டும். இதற்காக டிஸ்யூ பேப்பரை பயன்படுத்தலாம். அடிக்கடி வெளியிடங்களுக்கு செல்வோர் எப்பொழுதும் கைவசம் டிஸ்யூ பேப்பர்களை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு ஈரப்பதம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொண்டாலே அந்த பகுதிகள் சொறி, சிரங்கு, புண், இன்றி சுத்தமாக இருக்கும்.

3. சோப்பின் தரம்

டிவி, பத்திரிக்கை போன்ற ஊடகங்களில் விளம்பரப்படுத்தும். சோப்புகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துவது உடலுக்கும், தோலுக்கும் கெடுதல் செய்யும்.

எனவே டிவியில் விளம்பரம் வராத சோப்புகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள். ஒருவேளை நீங்கள் பலவருடமாக பயன்படுத்தும் சோப்பு திடீரென டிவியில் விளம்பரப்படுத்தப்படுகிறது எனில் அதை பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிடுங்கள்.

வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக !





ராஜபேதி மருந்து

- ஹீலர் பால்கர்

கடந்த எட்டு ஆண்டுகளாக நான் பல ஊர்களுக்கும், பல நாடுகளுக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் அனாடமிக் தெரபி பயிற்சி முகாம்களை நடத்துவதற்கு சென்று வருகிறேன். அவ்வாறு சென்று வரும் சமயத்தில பல அன்பர்களின் இல்லத்திற்கும் சென்று வருவது வழக்கம். நான் எந்த வீட்டிற்குச் சென்றாலும் அந்த வீட்டில் உள்ள உறுப்பினர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு பரிசு பொருளை அவர்களுக்கு கொடுப்பதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறேன். எனவே ஓய்வு நேரங்களில் பரிசுப் பொருட்களை அவை விற்கும் கடைகளுக்குச் சென்று நிறைய வாங்கி வைத்துக் கொள்வேன். எனது வீட்டில் பரிசுப் பொருட்கள் எப்பொழுதும் இருப்பில் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

ஒவ்வொரு முறை நான் வெளியூர்/வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் பொழுதும் பத்து முதல் முப்பது பரிசுப் பொருட்களையும், எனது பயணத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்து ஒரு பேக்கில் எடுத்துச் செல்வேன். குறிப்பாக பரிசுப்பொருட்களை அளிப்பதில் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி தருவதாகும்.

என்னுடைய இந்த வழக்கமான பரிசளிப்பு முறையில் கடந்த சில மாதங்களாக ஒரு பரிசுப் பொருளை நான் செல்லும் வீடுகளுக்கு எல்லாம் கொடுத்து வருகிறேன். இந்த பொருள் சற்று வித்தியாசமானது. ஆகவே இதே பொருளை நீங்களும் மற்றவர்களுக்கு அன்பளிப்பாக கொடுத்தால் உங்கள் உறவினர்களும், நண்பர்களும் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

அந்த அன்பளிப்பிற்கு பெயர் ராஜபேதி மருந்து

ஆம்!

நாட்டு மருந்துக்கடைக்குச் சென்று ராஜபேதி மருந்து என்று கேட்டு வாங்குங்கள்.

ஒரு சிறிய மஞ்சள் நிற அட்டைப் பெட்டியினுள் இரண்டு குப்பிகளும் அதனைப் பற்றிய விளக்கம் இடம்பெற்றிருக்கும் ஒரு காகிதமும் இருக்கும். இதன் விலை சுமார் பதினைந்து ரூபாய்.

ஒரு குப்பியில் உள்ள மருந்து பேதியை உண்டாக்கி மலக் குடலை சுத்தம் செய்யக் கூடியது.

மற்றொரு குப்பியில் உள்ள மருந்து பேதியை நிறுத்துவதற்கு பயன்படுகிறது. அதில் வைக்கப்பட்டு உள்ள தாளில் இந்த ராஜபேதி மருந்தை எப்படி பயன்படுத்துவது என்று குறிப்பிடப்பட்டு இருக்கும்.

இதுதான் ராஜபேதி மருந்து இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்துவது எளிமையானது. பாதுகாப்பானது மற்றும் ஆரோக்கியமானது.

நாம் என்னதான் ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டாலும், நமது குடலில் வயிற்றுப்

பகுதியில் குப்பைகள் சேர்ந்துவிடுகின்றன. எனவே மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை நாம் பேதி சாப்பிட்டால் மட்டுமே நாம் சுத்தமாக ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். இதை பல வருடங்களாக நாம் அறிவுறுத்திவருகிறோம். ஆனால் பலரும் இந்த பேதி எடுத்துக் கொள்வதை அமல்படுத்துவதே இல்லை. எனவே இப்பொழுது அதிரடி முயற்சியாக நான் எந்த வீட்டிற்குச் சென்றாலும் பரிசுப் பொருட்களாக ராஜபேதி மருந்தை அந்த வீட்டில் உள்ள உறுப்பினர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ராஜபேதி மருந்து டப்பாக்களை தலா ஒன்று கொடுத்து அந்த மருந்தைப் பற்றியும், பேதி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியதன் அவசியத்தைப்

பற்றியும் ஐந்து நிமிடங்கள் விளக்கம் கூறுவேன்.

நான் கொடுத்து வரும் பரிசுப் பொருட்களில் இந்த ராஜபேதி மருந்தே சிறப்பானது என்று என்னிடம் கூறி பலரும் தங்கள் சந்தோசத்தை வெளிப்படுத்துகின்றனர். எனவே நீங்களும் மற்றவர்களுக்கு கிப்ட் எனும் அன்பளிப்பு கொடுக்கும் பொழுது இந்த ராஜபேதி மருந்தைக் கொடுத்து அவர்களது ஆரோக்கியத்திற்கு உதவி செய்வோமாக!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!



உங்கள் சிந்தனைக்கு...

- பணத்தால்,
உணவை வாங்கலாம்!
பசியை வாங்கமுடியாது!
- பணத்தால்,
மருந்தை வாங்கலாம்!
ஆரோக்கியத்தை வாங்க முடியாது!
- பணத்தால்,
ஆயுதங்களை வாங்கலாம்!
துணியை வாங்க முடியாது!
- பணத்தால்,
விளம்பரம் செய்து கொள்ளலாம்!
புகழை வாங்க முடியாது!
- பணத்தால்,
பெண்ணை வாங்கலாம்
காதலை வாங்க முடியாது!
- பணத்தால்,
சிலையை வாங்கலாம்!
கடவுளை வாங்க முடியாது!
- பணத்தால்,
கல்வியை வாங்கலாம்!
அறிவை வாங்க முடியாது!

பணத்தால்,

வசதியை வாங்கலாம்!
நிம்மதியை வாங்க முடியாது!
என் அன்பிற்குரிய உறவுகளே,
பணம் என்பது
வெறும் படிக்கட்டு தான்!
அங்கேயே நின்றுவிட்டால்,
அங்கேயே நின்று விட்டால்
மாளிகையில் வாழ்வது
எப்போது?

தூர்கா

தமிழ் ஆசிரியை
காட்பாடி.





- ஹீலர் பாஸ்கர்

கண்காட்டி வித்தை

மடிந்த ஈ உயிராகும் ஜாலம்

வாயகன்ற ஓர் பாத்திரத்தில் ஜலத்தை வைத்து அதில் ஈ ஒன்றை பிடித்துப் போட சிறிது நேரத்தில் அந்த ஈ யானது ஜலத்தையருத்தி மயங்கி இருந்துபோல் விழுந்துப் போகும் உடனே அதை கையிற்படாமல் குச்சியால் தள்ளி சிறிது முட்டைச் சாம்பலை அதின் மீது தூவ, அந்த சாம்பல் ஈ குடித்த ஜலத்தை வடித்துக்கொள்ளும், உடனே அது மயக்கம் தெளிந்து எழுந்து பறந்து ஓடும், பார்ப்பவர்களுக்கும் இது ஆச்சரியமாகவே இருக்கும்.

கோழிகள் மூர்ச்சையாகும் ஜாலம்

பாலக்காட்டு புகையிலையை கொஞ்சம் எடுத்து நன்றாகக் காயவைத்து தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு, கொஞ்சம் சாதத்தில் அந்த தூளைக்கலந்து, சாதத்தை மூடிவைக்க அதை கோழி அருந்தியதும் மயங்கி கீழேவிழும் உடனே கொஞ்சம் தண்ணீரை அதின் மீது தெளிக்க உயிர்பெற்று ஓடும்.

பேன்கள் உதிரும் ஜாலம்

ஒருவர் தலைமுடியில் பேன் அதிகரித்து பாதித்து வந்தாலும் அல்லது சீவி எடுக்க சந்தர்ப்பம் இல்லாது இருந்தாலும், சினிகாரத்தைச் சிறிது துண்டு ஜலத்தில் கரைத்து அதை முடியில் தளும்பத் தடவ சுமார் 15 நிமிடத்தில் பேன்கள் தானே உதிர்ந்துப்போகும், உடனே

சிக்கங்கோலால் உதிர்த்து சுத்தமாக சீயக்காய்ஸ் நானம் செய்யவும் அல்லது பேன் கொட்டையை பசும்பால் விட்டரைத்துப் பூசி ஸ்நானம் செய்தாலும் பேன்கள் ஒழியும்.

அளவுக்கு மீறிய ஜலத்தை அருந்தும் ஜாலம் குப்பைமேனி, சியத்தினி, சிறுபீளை, இம் மூன்று வன மூலிகையின் வேர்களைக்கொண்டு வந்து நறுக்கி வாயில் போட்டு அடக்கிக்கொண்டு சபையிலிருக்கும் ஒருவரை பெரிய ஓர் சொம்பு நிறைய ஜலம் கொண்டு வரச்செய்து அந்தஜலத்தையுத் குடிக்கலாம் மற்றும் அதுபோலவே இன்னும் இரண்டு மூன்று சொம்பு ஜலமும் அருந்தலாம் பார்ப்பவர்களும் ஆஹா! இவரென்ன அளவிற்கு மீறி ஜலத்தை அபாரமாக குடிக்கிறாரெனவும் ஆச்சரியப்படுவார்கள்.

முட்டையை புட்டிக்குள் காட்டும் ஜாலம் சீமைக்காடியைக் கொண்டுவந்து அதில் ஒரு கோழி முட்டையைப் போட்டு மூன்று நாள் வரையில் ஊறவைத்து எடுத்துப்பார்க்க துவண்டுபோயிருக்கும், அதை எடுத்து ஒரு வெளுமையான புட்டியினுள் நுழைத்து உள்ளேவிட, சற்றுநேரத்தில் எல்லாம் முட்டையானது பழைய ரூபத்தை எடுத்துக்கொள்ளும் அதை சபையோருக்குக் காட்டி இதோ பாருங்கள் இந்த புட்டியின்வாய் எவ்வளவு சிறிய துவாரமாக இருக்கின்றது. இதனுள் இந்த முட்டை எப்படி வந்திருக்கும் என்று கூற பார்ப்பவர்கள் அதிசயப்படுவார்கள்.





- ஹில் பாஸ்கர்

விவசாய விஞ்ஞானிகள் நமது முன்னோர்!

நம் முன்னோர்கள் முட்டாள்கள் அல்ல. அவர்கள் விவசாய விஞ்ஞானிகள்.

ஒரு விவசாயி ஒரு இடத்தை வாங்கும் முன், முதல் நாள் இரவு ஒரு சேவலோடு அந்த இடத்திற்கு சென்று தங்குவார்.

விடியற்காலையில் சேவல் வழக்கம்போல் கூவினால் மண்ணில் உயிர் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். ஒருவேளை கூவாவிட்டால் அந்த மண்ணில் சத்து இல்லை என்று அர்த்தம்.

சேவல் நன்றாக கூவினால் மட்டுமே அந்த இடத்தை வாங்குவார் விவசாயி.

இதிலுள்ள முக்கியமான உண்மை என்னவென்றால் சேவல் மண்ணைக் கீறி அதனுள் உள்ள புழுக்களை தின்று மறுநாள் தெம்பாக கூவும். அவ்வாறு தோண்டி புழுக்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால் அந்த கூவலின் ஆற்றலில் தெரிந்துவிடும்.

புழுக்கள் அதிகம் இருக்கும் மண் விவசாயத்திற்கு ஏற்றது.

ஒரு கிணறு வெட்டவேண்டும் எனில் அந்த விவசாய நிலத்தின் நான்கு பக்கமும்

உள்ள நிலப்பகுதியை அடைத்துவிட்டு பால் சுரக்கும் பசுக்களை அந்த நிலத்திற்குள் மேயவிடவேண்டும். பின்னர் அந்த பசுக்களை கவனித்தால் மேய்ந்த பின்னர் குளிர்ச்சியான இடத்தில் படுத்து அசைபோடுகின்றனவாம். அவ்வாறு அவை படுக்கும் இடங்களை 4, 5 நாட்கள் கவனித்துப் பார்த்தால் அவை ஒரே இடத்தை தேர்ந்து எடுத்து படுப்பதை அறிய முடியும். அந்த இடத்தில் கிணறு தோண்டினால் வற்றாத நீருற்று கிடைக்குமாம்.

அறிவியல் வளர்ந்து விட்டது. எங்களால் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்று கூறி மக்களை நோயாளியாக்கி அவன் உயிரைக் காப்பாற்ற அவனையே மிரட்டி காசு பறிப்பதுதான் இப்போது உண்மையான அறிவியல் வளர்ச்சி என்றாகிவிட்டது.

ஆனால் இயற்கையை கடவுளாக பாவித்து வணங்கி இயற்கையோடு ஒன்றி வாழும் மனிதன் நம்மை பொறுத்தவரை படிப்பறிவில்லாதவன்.

கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மேற்சொன்னவற்றைப் போல இன்னும் பல விசயங்களை நமது பாட்டன், பூட்டன்கள் நமது நன்மைக்கென விட்டுச் சென்றுள்ளனர்.

படிப்பறிவற்ற பாமர மக்களான அவர்கள் இன்றைய நவீன கண்டுபிடிப்புகளை விடவும் பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பே பயனுள்ள இயற்கை நலன் சார்ந்த கண்டுபிடிப்புகளை நமக்கு கொடுத்துச் சென்றுள்ளனர். எனவே அவற்றையெல்லாம் நீங்கள் தேடி கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



இதய நோயை



குணப்படுத்தும்

கிச்சி கிச்சி விளையாட்டு

அம்மா நமக்கு எதை செய்தாலும் அது நம் நன்மைக்கே இருக்கும். அதுபோல தான் நம் முன்னோர்களும் பாடமாக இருந்தால் அது எளிதில் மனதில் பதியாதென்று பாடத்தை எல்லாம் பாட்டாக எழுதி வைத்தார்கள். பல அரிய வைத்தியங்களை எளிய விளையாட்டுகள் மூலமும், வழிப்பாட்டு மூலமாகவும் வைத்திருந்தனர் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டாய் செய்ய கூடிய விடயங்களிலும் கூட பல ஆழ்ந்த மருத்துவ பலன்கள் உள்ளன. அதில் ஒன்று தான் நண்டு ஊறுது, நரி ஊறுது என உள்ளங்கைக்குள் தொடங்கி, இரண்டு விரல்களை கொண்டு காலால் நடப்பது போல், ஊர்ந்து, கக்கத்தில் கிச்சி, கிச்சி மூட்டி குழந்தைகளை சிரிக்க வைப்பது.

விளையாடும் முறை

முதலில் கை மூட்டை குழந்தைகளின் உள்ளங்கையில் வைத்து பப்பு கடையம்மா,

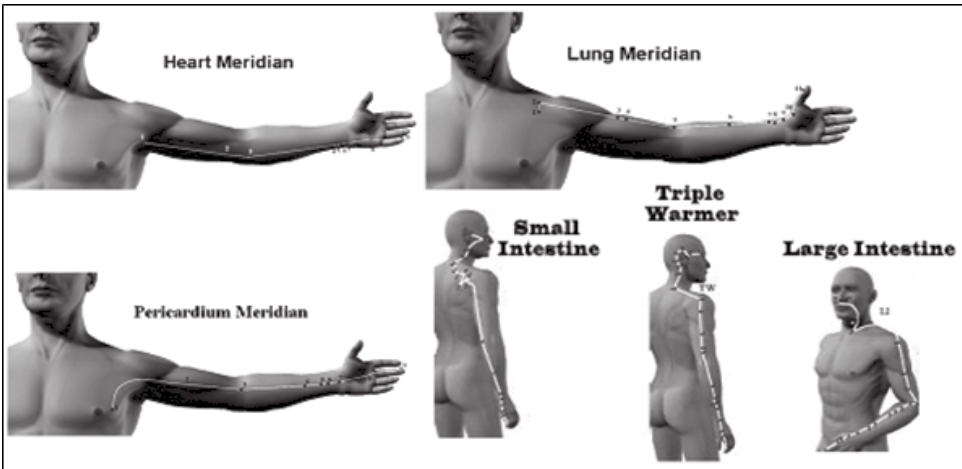
பப்பு கடையம்மா, பப்புகடை என சொல்லி மூட்டால் உள்ளங்கையில் அழுத்தம் கொடுப்பார்கள். அது அக்குபஞ்சர் புள்ளி பி8. இந்த புள்ளியில் தொடுவதால் இதயம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் மன நோய்கள், வாந்தி எடுத்தல் குணமடைகிறது.

உள்ளங்கையில் இருந்து கக்கம் வரை, ஒவ்வொரு அங்குலம் இடைவெளியில் இதய, நுரையீரல், சிறுகுடல், கல்லீரல், மூவெப்ப மண்டல உறுப்புகளின் சக்தி ஓட்டப் பாதை மற்றும் புள்ளிகள் இருக்கின்றன. நண்டு ஊறுது நரி ஊறுது என அவை ஒவ்வொன்றாய் தொடப்படுகிறது.

அப்படியே சென்று, கக்கத்தில் கிச்சு, கிச்சு மூட்டுகின்றார்கள். கக்கத்தின் மைய பகுதியில் எச்1 புள்ளி இருக்கிறது. இது இதயத்திற்கான முக்கிய புள்ளி, இதய வலி வரும் பொழுது இந்த புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுத்தால் இதய வலி குறையும்.

இப்படியாக கிச்சு, கிச்சு மூட்டுவதால் இதய குறைபாடுகள் எல்லாம் நீங்கிவிடும். இனி குழந்தைகள் மட்டும் அல்ல, அனைவரும் கிச்சு, கிச்சு மூட்டி விளையாடுங்கள்.

- ஷீலர். யுவராஜ்



என்ன, கிச்சு, கிச்சு, விளையாடு ரெடியா !!!

ஹீலர் பாஸ்காரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
05.06.2016	மலேசியா	+60165072191	-
13.06.2016	மலேசியா	+0165530770	-
15 & 16.06.2016	சிங்கப்பூர்	+6581189802	-
20.06.2016	சிங்கப்பூர்	+6581189802, +6591057595	இலவசம்
21.06.2016	மலேசியா	0199213011	-
22.06.2016	மலேசியா	0122717776, 0123025643	RM50
23.06.2016	மலேசியா	0199213011, 0124369955	RM10
25.06.2016	மலேசியா	0123459381, 0126646107	-
26.06.2016	மலேசியா	0196697274, 0132055201	-
03.07.2016	கோயமுத்தூர்	+91 814812 5060, 83445 77555	இலவசம்
24.07.2016	வடலூர்	+91 99769 69333, 94434 05130	ரூ. 100/-

ஹீலர் பாஸ்காரின் ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஜூன் 14 - 21	சென்னை (வீடியோ பயிற்சி)	+91 99520 82745	நன்கொடை ரூ. 3000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
ஜூன் 26 - 30	கோயமுத்தூர் (நேரடி பயிற்சி)	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
ஜூலை 29 - ஆக 02	கோயமுத்தூர் (நேரடி பயிற்சி)	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
ஆக 25 - ஆக 29	கோயமுத்தூர் (நேரடி பயிற்சி)	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

அனாடமிக் தெரபி ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி முகாம் மற்றும் வாங்க பழகலாம்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஜூன் 26 - 30	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

ஹீலர் பாஸ்காரின் மூன்று நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஜூன் 10 - 13	மலேசியா	+60165072191	RM 380
ஜூன் 17 - 19	சிங்கப்பூர்	+6581189802	-

கலந்து கெரண்டு பயன்பெற வரலாட்கள் !

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.amaitiyumarokiammum.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 : 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 தெரிவிப்புகள். 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

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

உங்கள் கவனத்திற்கு

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

இப்படிக்கு,

புள்ளி.

செல்வா 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.

Post Reg. No. CB/133/2016-18

RNI No. TNBIL/2013/58540

Dated : 5th August 2013



www.giriiyypublications.com

ONLINE PURCHASING PORTAL



உங்கள் கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் தற்பொழுது **புத்தம் புதிய பொலிவுடன்**

முற்றிலும் புதிய வடிவத்தில் மாற்றப்பட்டுள்ளது.



உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கான டிவிடி மற்றும் புத்தகங்களை இந்தியா முழுவதும் கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ் இணையதளம் (Online) மூலம் வீட்டிலிருந்தபடியே பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



உங்கள் டிவிடி, புத்தகங்களை அதிவிரைவாக (Fast Delivery) பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



குறைந்தபட்ச டெலிவரி கட்டணம் (Shipping Charges).



Friendly Customer Care Service.

தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

+ 91 96290 32767

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSX வீதி செல்வமம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

For Online Purchase : www.giriiyypublications.com
For Enquiry : giriiyypublications@gmail.com



மூன்றே நாளில் நீங்களும் மருத்துவராகலாம் !

ஜூலை 15 முதல் ஜூலை 17 வரை 2016

மருந்து மாத்திரைகளின்றி அனைத்து வியாதிகளையும் எளிதில் குணப்படுத்தலாம்.

மாற்று மருத்துவத் துறையில் தற்பொழுது பிரபலம் அடைந்து வரும் அக்குபங்சர் மருத்துவத்தை கற்றுக்கொள்ள ஓர் சிறந்த வாய்ப்பு !



அடிப்படை பயிற்சி சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

ஹீலர் P. பெரியசாமி
பயிற்சி அளிப்பவர்

நன்கொடை : ரூ. 3000/- உணவு, தங்குமிடம் உட்பட | கல்விதகுதி : எழுத, படிக்க தெரிந்தால் போதும்

வேலூர் அக்குபங்சர் அகாடமி

பயிற்சி அளிப்பவர்கள்

ஹீலர் P. பெரியசாமி B.Sc.,M.A.(YHE), M.Acu., | ஹீலர் G. பரசுராமன் B.Sc.,M.A.(YHE), M.Acu.,

ஹீலர் T. அசோக் D.E.E.E. DYHE., M.Acu.,

நிஷ்டை

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ.1. லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,

கோவைபுதூர், கோயம்புத்தூர் - 641 042.

தொடர்புக்கு :

+91 88706 66966

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

அனுமதி இலவசம்

03.07.2016

09.30am 5.00pm

குயிற்றிக்கிழமை

9.30am 5.00pm

நமது கோவைவில் ...

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக

கலந்துகொண்டு பயிற்சி அளிக்கும்

கோவை பெர்க்ஸ் பள்ளி வளாகத்தில்

நாவல்காவது முறையாக

3000 பேர்களுக்கும் மேல் திரளாக கலந்துகொள்ளும் பிரம்மாண்ட நிகழ்ச்சி

ஆனாடரிக் நிரூபி இவைச ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

அனைத்து நோய்களுக்கும் ஆறு மணிநேரத்தில் தீர்வு !

+91 81481 25060
+91 83445 77555
+91 83445 99555
+91 99442 21007



இடம் :
பெர்க்ஸ் பள்ளி வளாகம்

கோயமுத்தூர்

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

சிறப்பு ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

மற்றும்

வாங்கிய பழகலாம்



1. ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி வகுப்பிற்கு தினமும் இரண்டு விஜயிகள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளிப்பார்கள்.

2. பயிற்சி வகுப்பிற்கு இறுதி நாட்கள் மட்டுமே ஹீலர் பாஸ்கர் நேரடியாக பயிற்சி அளிப்பார். மீதம் நாட்கள் வீடியோ மூலம் பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

3. அனாடரிக் தெரபி ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி வகுப்பில் நடைபெறும் அனைத்து நிகழ்வுகளும் இந்த பயிற்சி முகாமில் நடைபெறும்.

நாள் : 26.06.2016 முதல் 30.06.2016 வரை

முன்பதிவு செய்யுங்கள் தொடர்புக்கு :

+91 88706 66966

நன்கொடை :
ரூ. 5000/-
உணர்வு தூண்டுதல் உட்பட.

பெறுநர் :

Postal Reg. No : CB/133/2016 - 18
RNI No. : TNBIL/2013/58540
Date of Posting : 5th & 6th every Month
Month of Posting : JUNE 2016
Office of Posting : BPC, Coimbatore
(H.O) - 641001.
1 Year Subscription : Rs. 400/-
Single Magazine : Rs. 35/-

அனுப்பநர் :

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் (மாத இதழ்)
கிரி ஜயா பள்ளிகேள்
நெ. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு. இந்தியா. Web : www.amaihiyumarokiammum.com
Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
செல் : +91 88838 05456.