# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 4 ஆரோக்கியம் - 11 ஜூன் - 2017

## நேர்த்தியான கலைகள் (Fine Arts)

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

கணவன்
மனைவி
இருவரும் ஜெயிக்கனும் என்பதே
வாழ்க்கை விளையாட்டு...
- ஹீலர் பாஸ்கர்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்
புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

ஜுன் 2017

## பொருளடக்கம்

04 நேர்த்தியான கலைகள்

11 ரஜினி

14 ஹம்சா முத்ரா

18 பஞ்ச கவ்யம்

22 நல்லவை நாற்பது

24 சிறப்பாக குழந்தை வளர்ப்பது எப்படி ?

26 வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம் அழகு சாதனப் பொருட்கள்

விலை ரூ. 50/-
ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-

வெளியீடு

**கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**

நெ. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,
கோயம்புத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா.
**Helpline : + 91 96290 32767**
Mail : giriiyyapublications@gmail.com
Web : www.giriiyyapublications.com

# ஆசிரியர் மடல்

அன்பு நண்பர்களே !

பல வருடங்களுக்கு முன்பாக நமக்குத் தேவைப்படும் அனைத்து பொருட்களையும் நாமே உற்பத்தி செய்து வியாபாரம் செய்து வந்தோம். உற்பத்தி செய்யவும், அந்தப் பொருட்களை வாங்கிப் பயன்படுத்தும் வர்த்தக வழக்கமும் நமக்குள்ளே இருந்து வந்தது. இந்த வியாபார முறை இன்று நம்மைவிட்டுபோனதற்கு சில வியாபாரிகள் தான் காரணம். அவர்கள் உலக நாடுகளில் உள்ள மக்கள் எந்தப் பொருட்களை வாங்கினாலும் அவை தங்களுடைய நிறுவனம் தயாரித்த பொருளாகத்தான் இருக்கவேண்டும் என்ற கட்டாயத்திற்கு மக்களை உள்ளாக்கியிருக்கின்றனர். இதனால் பொருட்களின் விலையை ஏற்றி தரத்தைக் குறைத்து பொதுமக்களுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுத்து வருகின்றனர். இந்த நிலை மாற வேண்டும். இதற்கு உடனடித் தீர்வாக நாம் மீண்டும் தற்சார்பு வாழ்க்கை முறைக்கு மாறவேண்டிய அவசியத்தில் உள்ளோம்.

அரிசி, பருப்பு,எண்ணெய், சோப்பு, பற்பொடி பற்பசை, தைலம், ஆடைகள், அழகுசாதனப் பொருட்கள் போன்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் நாமே உற்பத்தி செய்து நம்மிடையே வியாபாரம் செய்து கொள்ளும் தற்சார்பு வாழ்க்கை முறையில் தான் நம்மை நாம் காப்பாற்றி கொள்ள முடியும். எனவே உலகில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களையும் நாமே பாரம்பரிய முறையில் தயாரிப்பது பற்றிய கட்டுரைகளை உங்களிடமிருந்து வரவேற்கிறோம். உலக மக்களின் தற்சார்பு வாழ்க்கை முறைக்கு உங்களின் ஆலோசனைகள் பயன்படட்டும் ! உலக மக்களை காப்போம் !

பாரம்பரிய முறையில் தற்சார்பு வாழ்க்கை வாழ்வோம் !

வாழ்க வளமுடன் !
எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே !

# நேர்த்தியான கலைகள்
## (Fine Arts)

**ஹீலர் பாஸ்கர்**
நிறுவனர்,
அனாடமிக்
செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

நண்பர்களே !

பானு வீட்டுக்கல்வி முறையில் இந்த கலையை நாம் 18வது பாடத்திட்டமாக *(Syllabus)* உருவாக்கியுள்ளோம். தமிழில் நேர்த்தியான கலைகள் என்றும், ஆங்கிலத்தில் *(Fine Arts)* என்றும் அழைப்பதை இங்கு அறிமுகம் செய்து கட்டுரை வடிவில் கொடுப்பதில் நாம் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

நண்பர்களே !

பானுவீட்டுக்கல்வி முறையில் பல விசயங்களைப் புரிந்துகொண்டு அதை செயல்படுத்திக் கொண்டு வரும் அனைத்து நண்பர்களுக்கும் வாழ்த்துக்கள்.

சமீபத்தில் திரு. ராஜேஷ் எனும் 30 வயது இளைஞரை ஒரு பள்ளியில் நான் சந்தித்தேன். அவர் குழந்தைகளுக்கு நேர்த்தியான கலைகளை *(Fine Arts)* கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

இந்த இளைஞர் அண்மையில் வெளிவந்த "கயல்" படத்தின் கதாநாயகனைப் போல பல்வேறு இடங்களுக்கு சுதந்திரமாக சுற்றித்திரியும் ஒரு நபர். இவர் என்னென்ன விசயங்களை பள்ளியில் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்கிறார் என்பதைப்பற்றி முதலில் கூறுகிறேன். பின்னர் நாம் எப்படி நமது பள்ளி, கல்லூரிகளில் இதுபோன்ற வகுப்புகளை நடத்த இவரைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பது பற்றி பின்னர் அறிவோம். ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் மட்டுமன்றி பொதுமக்களும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமான கலை என்பதை இக்கட்டுரையில் நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

பள்ளி மாணவர்களுக்கு இந்த இளைஞர் கற்றுக்கொடுக்கும் கலைகளை நான் இங்கே ஒன்று, இரண்டு என்று பட்டியலாக வெளியிட்டுள்ளேன். முன்னதாக இதைப் படியுங்கள்.

*1.* ஓவியம் வரைதல் (பல்வேறு விதமான தாள்களில் பல்வேறு விதமான பொருட்களைப் பயன்படுத்தி).

*2.* சுவற்றில் பல்வேறு விதமான பொருட்களைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு விதமான வடிவங்களில் ஓவியம் வரைதல்.

*3.* கைப்பைகளை பல்வேறு விதமான பொருட்களைக் கொண்டு பல்வேறு வடிவங்களில் தயாரித்தல்.

*4.* நமது இடத்தை சுற்றியுள்ள சாதாரணப் பொருட்களை வைத்து எளிய முறையில் சாயம் தயாரிக்கும் முறை. (உதாரணம் மஞ்சள் பொடியை வைத்து மஞ்சள் நிறமும், பீட்ரூட்டை வைத்து சிவப்பு நிறமும், செடிகளை வைத்து பச்சை நிறமும் என எளிய முறைகளில் சாயம் தயாரித்தல்).

*5.* களிமண்ணைக் கொண்டு பல்வேறு விதமான சிலைகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள், ஆபரணங்கள், ஓவியங்கள் ஆகியன செய்தல்.

*6.* சுவற்றில் களிமண்ணை வைத்து எம்போசிஸிங் *(Embossing)* 3டி வடிவமைப்பைப்போன்று ஓவியங்கள் வரைதல்.

*7.* காகிதங்களை கத்திரியால் தேவைக்கேற்ப வெட்டிக்கொண்டு அதன் மூலம் பல்வேறு விதமான வடிவங்களை உருவாக்குதல்.

*8.* மணலைக் கொண்டு பல்வேறு விதமான கலைகளைச் செய்தல்.

*9.* மரங்களைக்கொண்டு பல்வேறு விதமான கலைப்பொருட்கள் செய்தல்.

*10.* கரிக்கட்டையைச் செதுக்கி சிற்பங்கள் செய்தல் மற்றும் கரிக்கட்டை மூலமாக ஓவியங்கள் வரைதல்.

*11.* பனைமரத்தின் காய்களைக் கொண்டு பல்வேறு விதமான விளையாட்டுப் பொருட்களையும், அழகுப் பொருட்களையும் செய்தல்.

*12.* தேவையற்ற இரும்புத்துண்டுகளைக் கொண்டு சிலைசெய்தல், கலை நயம் உள்ள பொருட்களை வடித்தல்.

*13.* தேங்காய் தொட்டியைக் கொண்டு, விளக்கு, கப், கம்மல், விலங்கு பொம்மைகள், பறவை பொம்மைகள், மரங்கள், படகு பொம்மை என பல கலைப்பொருட்களைச் செய்தல்.

*14.* முட்டையின் ஓட்டைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு வகையான சிற்பங்கள் அழகுப்பொருட்கள் செய்தல். மேலும் முட்டையின் ஓட்டில் ஓவியம் வரைதல்.

*15.* உடைந்த கண்ணாடி பாட்டில்களையும், உடையாத கண்ணாடி பாட்டில்களையும் பயன்படுத்தி பல்வேறு விதமான கலைப்பொருட்களைச் செய்தல்.

*16.* தேவையற்ற காகிதங்களைக் கூழாக மாற்றி அதனுடன் பசை சேர்த்து சிலைகள், அலங்காரப்பொருட்கள் மற்றும் உபயோகமான பொருட்கள் செய்தல்.

*17.* மரக்கட்டையைக் குடைந்து, செதுக்கி உருவங்கள், கலைப்பொருட்கள் செய்தல்.

*18.* பிரிண்டர் எனும் அச்சுக்கருவி இல்லாமல் நமது முன்னோர்கள் எப்படி பிரதி எடுத்திருப்பார்களோ அதைப் போன்று பிரதி எடுக்கும் கலை.

***19.*** *எந்த நவீன கருவியையும் பயன்படுத்தாமல் பெரிய அளவில் போஸ்டர் தயாரித்தல்.*

***20.****எந்த நவீன கருவியையும் பயன்படுத்தாமல் ஒரு போஸ்டரை பலவிதமாக பல பிரதிகள் எடுத்தல்.*

***21.*** *சுட்ட களிமண்ணை கொண்டு பல்வேறு சிலைகள், அலங்காரப்பொருட்கள் செய்தல். இதற்கு நியூரல் (Nural)என்று பெயர்.*

***22.****பழங்குடி இன மக்களின் உருவத்தை வைத்து ஓவியம் வரைதல் இதற்கு வார்லி பெயிண்டிங் (Warli Painting)என்று பெயர்.*

***23.*** *இந்தியன் "இங்க்" (Indian Ink) மற்றும் பிரஷ் வைத்து பல்வேறு விதமான ஓவியம், கலைப் பொருட்கள் செய்தல்.*

***24.****ஊட்டிபோன்ற மலைப்பிரதேசங்களில் கிடைக்கும் பைன் கோன் எனும் ஒரு*

*பொருளைக்கொண்டு அலங்காரப் பொருட்கள், கலைப்பொருட்கள் தயாரித்தல்.*

***25.*** *ஃபேஸ் பெயிண்டிங் (Face Painting) என்னும் முகத்தில் வரையும் கலை.*

***26.*** *பானையை வைத்து பல்வேறு விதமான பொருட்கள் செய்தல் மற்றும் பானையில் வரையும் கலை.*

***27.*** *கற்றாழைப் பூவினைக்கொண்டு பல்வேறு விதமான பொருட்களை உருவாக்குதல்.*

*28.* விதவிதமான போட்டோ ஃப்ரேம்களை *(Photo Frame)* பல்வேறு விதமான பொருட்களை கொண்டு உருவாக்குதல்.
*29.* மூங்கிலைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு விதமான கலைப் பொருட்கள் செய்தல்.

*30.* உடைந்த டைல்ஸ் துண்டுகளைக் கொண்டு பல்வேறு விதமான கலைப்பொருட்கள் செய்தல்.
*31.* ஜிங்க்-ஐ பயன்படுத்தி நாணயத்தின் உருவத்தைப் பதித்தல், இதற்கு எட்ச்சிங் *(Etching)* என்று பெயர்.

இதுபோன்று நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட பயிற்சிகளை அந்த இளைஞர் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டு வருகிறார். இவரது பங்களிப்பினை மாணவர்களுக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும், பயிற்சியளிக்கும் நபர்களுக்கும், பொதுமக்களுக்கும் அறிமுகம் செய்து வைக்கிறேன். நமது வீட்டின் அருகில் உள்ள தேவையற்ற, பயனற்ற பொருட்களை கலைப்பொருட்களாக மாற்றி அவற்றை வியாபாரம் செய்து பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ளலாம். மேலும் இதுபோன்ற கலைப்பொருட்களைச் செய்ய கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் மூளை எதையும் புதிதாக யோசிக்கும். நேரத்தை பயனுள்ளதாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

கார்ட்டூன் பார்ப்பது, கேம் விளையாடுவது, சமூக வலைதளங்களில்

நேரத்தை செலவிடுதல் போன்ற விசயங்களில் இருந்து நமது மாணவர்களை வெளியே கொண்டு வருவதற்கு இக்கலைகள் பெரிதும் உதவி செய்யும். இக்கலைகளை அவர்கள் கற்றுக் கொள்ள செய்வதன் மூலம் மிகவும் ஆர்வமாக அதை செயல்படுத்துவார்கள். இதன் மூலம் விளையாட்டிற்கு விளையாட்டும் ஆச்சு. பொருளுக்குப் பொருளும் ஆச்சு. கலைக்கு கலையும் ஆச்சு. செலவும் இல்லாமல் ஆச்சு. அத்துடன் நேரம் நல்லபொழுதாக கழியும்.

நான் பார்த்த இந்த இளைஞர் திரு. ராஜேஷ் என்பவருக்கு சொந்த ஊர் ஆந்திராமாநிலத்தில் உள்ள ஒரு சிற்றூர். இவரது பெற்றோர் வேலை நிமித்தமாக கொல்கத்தாவிற்கு சென்று தங்கியிருக்கின்றனர். இவர் தற்போது தமிழகத்தில் வசித்து வருகிறார். பி.எப்.ஏ *(Bachelor of Fine Arts)* கல்வித் தகுதியுடன் எம்.எஃப். ஏ *(Master of Fine Arts)* என்ற கல்வியையும் கற்று முடித்திருக்கிறார். இந்த கல்வியை மேற்கு வங்காளத்தில் உள்ள சாந்தி

நிகேதன் எனும் பல்கலைக் கழகத்தில் படித்து பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக தர்மபுரி அருகே உள்ள புவிதம் பள்ளியில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த நேர்த்தியான கலைகளை *(Fine Arts)* சிறப்பாக கற்றுக் கொடுத்து வருகிறார்.

இந்தியா முழுவதும் நடந்த 17 ஓவியக்கண்காட்சிகளில் கலந்து கொண்டு பல்வேறு பரிசுகளை வென்றிருக்கிறார். ஆந்திரா மாநிலத்தில் எம். எட்.பி.எட் பயிலும் மாணவர்களுக்கு இந்த கலையை அவர் கற்றுக் கொடுத்து வருகிறார். பெங்காலி, ஹிந்தி, ஒரியா,போஜ்புரி, தமிழ், ஆங்கிலம் போன்ற பல மொழிகளை இவர் அறிந்து வைத்திருக்கிறார்.

"கயல்" திரைப்படத்தில் வரும் கதாநாயகனைப் போல இவர் ஏகாந்தமாக சுற்றித்திரியும் ஒரு நபர். அதனுடன் பல்வேறு நேர்த்தியான கலைகளை மற்றவர்களுக்கு கற்று கொடுக்க எப்பொழுதும் தயாராகயிருக்கிறார். எனவே இவரை ஒவ்வொரு பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளிலும் இந்த கலையைக் கற்றுக் கொடுக்கப் பயன்படுத்திக்கொண்டு மாணவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கு ஆக்கப்பூர்வமான வழிகளைச் செய்வோமாக!

இந்த இளைஞர் நடத்தும் பயிற்சியில் யாரெல்லாம் கலந்து கொள்ளலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.
1. மாணவர்கள், 2. பெற்றோர்கள், 3. ஆசிரியர்கள், 4 சுயதொழில் செய்ய விரும்புவோர், 5 பயிற்சி வகுப்பு நடத்துவோர்.6. யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.

இக்கட்டுரையின் நிறைவுப் பகுதியில் இவரைத் தொடர்பு கொள்வதற்கான தொலைபேசி எண் தருகிறோம். அதன் மூலம் அவரைத் தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகளை ஏற்பாடு செய்யலாம்.

இந்த வகுப்புகளை ஏற்பாடு செய்யும் போது மூன்று முதல் ஏழு நாட்கள் இந்த பயிற்சிக்குத் தேவைப்படும் என்பதை புரிந்து கொண்டு அதற்கு ஏற்ப ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். ஏழு நாட்களும் முழுவதுமாக இந்த பயிற்சிக்கு ஒதுக்கினால் அனைத்துக் கலைகளையும் அவர் கற்றுக் கொடுத்துவிடுவார். அதற்கு குறைவான நாட்களை ஒதுக்கும்பொழுது இந்த கலைகளை பகுதி பகுதியாக பிரித்து அதற்கேற்ப கற்றுக் கொள்ளலாம். வகுப்பு நடத்துவதற்குத் தேவைப்படும்

பொருட்களைத் தயார் செய்து கொள்ள அவருக்கு ஒரு நாள் தேவைப்படும். ஒரே சமயத்தில் அதிகபட்சம் 30 நபர்களுக்கு மட்டுமே இக்கலையை அவரால் கற்றுக் கொடுக்க இயலும். ஒருவேளை 60 நபர்கள் பயிற்சியில் பங்கேற்க வருவதாக இருந்தால் இவருடைய நண்பரையும் உதவிக்கு அழைத்து வந்துவிடுவார். ஆனால் இவரால் ஒரு சமயத்தில் 30 நபர்களுக்கு மட்டுமே பயிற்சி கொடுக்க முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சுமாராக 30 நபர்கள் பங்கேற்கும் ஒரு ஏழு நாட்கள் கொண்ட பயிற்சிக்கு மொத்தமாக 2000 ரூபாய்க்கு பொருட்கள் வாங்கினால் போதும் என்று குறிப்பிடுகிறார்.

எனவே மேற்சொன்ன விசயங்களை பயிற்சி வகுப்புகள் ஏற்பாடு செய்யும் அன்பர்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். திரு. ராஜேஷ் என்ற இந்த இளைஞர் பயிற்சி வகுப்பினை நடத்திக் கொடுக்க எப்பொழுதும் ஆர்வமாக உள்ளார். எனவே நாம் மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோருக்கு இந்த பயிற்சியின் மூலம் பயன்பெற நாம் உதவி செய்யவேண்டும். அதற்கு எந்த இடங்களில் யாரெல்லாம் ஏற்பாடு செய்யமுடியுமோ அவர்கள் உடனடியாக இதை செயல்படுத்தலாம். இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் அன்பர்கள் நீங்கள் படித்த பள்ளி, கல்லூரிகளில் இந்த பயிற்சியை நடத்த ஏற்பாடு செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சியை பானுவீட்டுக் கல்விமுறையின் மூலம் ஒவ்வொரு மாதமும் தொடர்ந்து நடத்த ஏற்பாடு செய்துள்ளோம். அதன்படி ஜுன் 2017 முதல் கோவை மற்றும் சென்னையில் நேர்த்திக் கலைகள் பயிற்சி (Fine Arts) வகுப்புகள் நடத்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பயிற்சியில் ஒரு குழுவிற்கு 30 முதல் 60 நபர்கள் வரை மட்டுமே சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சென்னையில் ஜுன் 24, 25 மற்றும் ஜுலை 15, 16 மற்றும் ஆகஸ்ட் 19,20 ஆகிய தேதிகளில் பயிற்சி வகுப்புகள் நடைபெறும்.

கோவையில் ஜுலை 1,2 மற்றும் ஆகஸ்ட் 5,6 தேதிகளில் இப்பயிற்சி வகுப்புகள் நடைபெறும்.

எட்டு நாட்கள் ஒதுக்கிப் பயிற்சி பெறும்பொழுது அவரிடம் உள்ள அனைத்துக் கலைகளையும் கற்று அறிந்து கொள்ள முடியும். எனவே மாதம் ஒருமுறை இரண்டு நாட்கள் வகுப்பிற்கு வரும்பொழுது நான்கு வகுப்புகளில் அனைத்து கலைகளையும் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு மாதமும், ஒவ்வொரு நாளும் வேறுவேறு கலைகளின் பயிற்சிகள் தொடர்ந்து நடைபெறும். மொத்தமாக அனைத்து பயிற்சிகளும் கற்றுக் கொடுத்த பின்னர் அடுத்த பயிற்சி வகுப்பு துவங்கும்.

எனவே இதுபோன்ற கலைகள் தெரிந்த நபர்களை எங்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வையுங்கள். அவர்களை நாம் உலகிற்கு அறிமுகம் செய்து வைப்போம். பயிற்சிகளில் கலந்து கொள்ள அனைவரும் வாருங்கள் ! நீங்களும் உங்கள் ஊர்களில் பயிற்சியை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

வருங்கால சமுதாயத்தை கலைநயம் உள்ள
யோசிக்கத் தெரிந்த சமுதாயமாக
மாற்றுவோமாக !
தொடர்புக்கு :
+91 9629550091, 9629550377
வாழ்க வளமுடன் ! வாழ்க வையகம் !!

- ஹீலர் பாஸ்கர்

# ரஜினி

“நான் ஒரு தடவை சொன்னா...

# ரோத்சைல்ட்

100 தடவை சொன்ன மாதிரி...”

நண்பர்களே !

நடிகர் ரஜினி அரசியலுக்கு வருகிறார் என திடீரென பரபரப்பு கிளம்பியுள்ளது. பெரிய பெரிய கட்சிகளைச் சேர்ந்த அரசியல் தலைவர்களும் அவர் அரசியலுக்கு வருவதை ஆதரித்து கருத்து தெரிவிக்கின்றனர். பலர் இந்த அரசியல் பிரவேசம் குறித்து நல்லவிதமாகவும், கெட்ட விதமாகவும் கருத்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றனர். இந்தக் கட்டுரையில் ரஜினியின் அரசியல் பிரவேசம் குறித்த உண்மையான காரணமும் அதன் பின்னணி குறித்தும் சுருக்கமாக பார்க்கலாம்.

ரஜினி, நல்லவரா அல்லது கெட்டவரா என்று கேள்வி எழும் பொழுது அவர் நல்லவர் என்று தான் கூற வேண்டும். ஆனால் அவர் கெட்டவர்களின் கைகளில் மாட்டிக் கொண்டுள்ளார்.

உலகை ஆளத்துடிக்கும் அடிமைகளான இலுமினாட்டிகள் எனும் 13 குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கும்பல் தான் ரஜினியின் அரசியல் பிரவேசத்திற்குக் காரணம். அவர்கள் தான் ரஜினியைக் கட்டாயப்படுத்தி அவர்கள் தான் சொல்வதையெல்லாம் கேட்பதற்கு அவரைத் தயார் செய்திருக்கிறார்கள்.

உதாரணமாக அமிதாப் பச்சன் எனும் பாலிவுட் நடிகர் சினிமாவில் சிறப்பாக வளர்ந்து வந்தார். அவர் நல்ல நடிகர் எனவும், சிறந்த மனிதர் எனவும் பொதுமக்களால் அறியப்படுபவர். ஏ.பி.சி.எல் எனும் நிறுவனத்தைத் துவங்கி சிறப்பாக நடத்தி வந்தார். ஆனால் இந்நிலையில் தான் இந்த இலுமினாட்டிகள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அமிதாப்பை தாங்கள் சொல்கிறபடி எல்லாம் கேட்கவேண்டும் என்ற நிபந்தனையுடன் அவர் தொழிலில் குறுக்கிட்டனர். இதற்கு அவர் முடியாது என மறுத்துவிடவும் அவருக்குப் பல நெருக்கடிகளைக் கொடுத்தனர். இதன் விளைவாக அவர் படவாய்ப்புகளை இழந்தார். அவருடைய ஏ.பி.சி. எல் நிறுவனம் முற்றிலுமாக முடக்கப்பட்டது. மிகப்பெரும் கடனாளியாக மாறிப்போனார். இறுதியாக அவர் வீட்டுக்காவலில் வைக்கப்பட்டார்.

இதே போன்றுதான் சமுதாயத்தில் பிரபலமாக இருப்பவர்களை, பெரிய மனிதர்களை இலுமினாட்டிகள் தங்களுடைய அதிகாரத்தைக்கொண்டு வேண்டும் என்றே மிரட்டியும், பல துன்பங்களைக் கொடுத்தும் அவர்கள் சொல்படி கேட்கும்படி பணிய வைக்கிறார்கள். இறுதியாக வேறுவழியின்றி அந்த இலுமினாட்டிகள் சொல்கிறபடி கேட்டு நடக்க அமிதாப் ஒப்புதல் அளித்து கையெழுத்திட்ட பின்னர் தான் அவருக்குப் படவாய்ப்புகள் குவிந்து வருகின்றன. நிறைய டி.வி விளம்பரப்படங்களில் நடிக்கிறார். மிகப்பெரிய புகழ் பெற்ற மனிதராக மாறிவிட்டார்.

இலுமினாட்டிகள் இதே போன்று தான் பலகட்ட துன்பங்களைக் கொடுத்து ஒரு நபரை தங்கள் வழிக்கு கொண்டுவந்து தங்கள் கட்டளையை கேட்டு நடக்கும் நபர்களாக மாற்றிவிடுகின்றனர். ஏற்கனவே நடிகர் தனுஷை தங்கள் வழிக்கு இலுமினாட்டிகள் கொண்டு வந்துவிட்டனர். அவர் மூலம் அவரின் மனைவி ஐஸ்வர்யாவையும் அதன் பின்னர் தற்போது அவர் மூலம் அவரது தந்தையார் ரஜினியையும் அவர்களது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டுவந்து உள்ளனர்.

ரஜினி நடித்த கபாலி திரைப்படம் இந்த இலுமினாட்டிகளால் தான் எடுக்கப்பட்டது. எனவே தான் அவர்களுக்கு சொந்தமான ஏர் ஏசியா விமானத்தில் அந்த படத்தை பற்றி விளம்பரம் செய்தார்கள். இவர்களுக்கு சொந்தமான முத்தூட் பைனான்ஸ் மூலம் அந்தப்படம் பார்க்கும் வசதிக்காக லோன் கூட ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். எனவே நண்பர்களே ! நீங்கள் ரஜினியின் அரசியல் பிரவேசத்திற்கு ஆதரவு அளிப்பது என்பது ரோத்சைல்டுக்கு ஆதரவு அளிப்பதற்கு சமம். அவன் தான் இலுமினாட்டிகள் குடும்பத்தின் பிரதான தலைவர்களில் ஒருவன்.

இலுமினாட்டிகளுடன் ஒத்துழைப்பு தந்து நடந்து கொள்பவர்களை மட்டுமே அனைத்து டி.வி. சேனல்களும் புகழும். இலுமினாட்டிகளிடம் வேலை செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே அனைத்து வாய்ப்புகளும் கொடுக்கப்படும்.எனவே தான் ஆடத்தெரியாத ஐஸ்வர்யாவுக்கு ஐ.நா. சபையில் ஆடுவதற்கு அனுமதி வழங்கினார்கள்.

எனவே தமிழக மக்களை முட்டாள்கள் ஆக்குவதற்காகத்தான் ரஜினியை அரசியலுக்கு வர இலுமினாட்டிகள் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள் அவர் ஒரு அப்பாவி. ஒருவேளை அவர் இதற்கு சம்மதம் தெரிவிக்கவில்லை எனில் அவருடைய அந்தரங்க, காட்சிகளில் பல வீடியோவாக ஊடகங்களில் வெளியிடப்படக்கூடும். அவருடைய மகள் ஐஸ்வர்யாவின் அந்தரங்க காட்சிகளும் அதே போல ஒளிபரப்பப்படும் என்று மிரட்டப்படுவார்கள். வருமான வரித் துறையிலிருந்து அவர்களுடைய வீடு,தொழில் நிறுவனங்களில் ரெய்டு நடத்தப்படும். அவருக்குப் படவாய்ப்புகள் கிடைக்காது.

அவர்களைப் பற்றிய தவறான செய்திகளை மட்டுமே இந்த ஊடகங்கள் பேசும். இதற்குப் பயந்து தான் ரஜினியைப் போன்ற பெரிய மனிதர்கள் இலுமினாட்டிகள் குடும்பத்தாரிடம் சரணடைகிறார்கள். எனவே ரஜினியை திட்டுவதைவிட்டுவிட்டு அடுத்தது நாம்

என்ன செய்யவேண்டும் என்று யோசிப்பதே சிறந்தது.

இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் நீங்கள் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது இதுதான். ரஜினி ஒரு அம்பு. அந்த அம்பை எய்பவன் ரோத்சைல்ட் தான் வில். ரஜினியைத் திட்டும் தைரியம் உள்ளவர்கள். “தில்” இருந்தால் ரோத்சைலட் திட்டுங்கள் பார்க்கலாம்.

அதே சமயத்தில் ரஜினி அரசியலுக்கு வருவதால் ஒரு நன்மையும் மக்களுக்கு ஏற்படப்போவதில்லை. ஏனெனில் நாம் வாக்களித்து தேர்ந்தெடுப்பது ரஜினி என்ற மனிதரை அல்ல. ரஜினி என்ற நபரை இயக்கும் ரோத்சைல்டு-ஐ தான். அரசியலில் நடக்கும் எந்த ஒரு விசயத்தையும் இலுமினாட்டிகள் தான் தீர்மானிக்கிறார்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். இதைப்பற்றி உலக அரசியல் எனும் தலைப்பில் யுடியூப்பில் எட்டு மணிநேரம் உரையாற்றி இருக்கிறேன். வேர்ல்ட் பாலிடிக்ஸ் பை ஹீலர் பாஸ்கர் (*World Politics by Healer Baskar*) எனும் யுடியூப்பில் இதுகுறித்து நீங்கள் விரிவாக தெரிந்து கொள்ளலாம். இதை உடனடியாக செய்யுங்கள்.

உலக அமைதியை ஏற்படுத்த நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டியதும் தற்சார்பு வாழ்க்கை முறையை உலகெங்கும் பரப்புவதையும் முக்கியக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு போர்க்கால அடிப்படையில் நாம் செயல் படவேண்டும். இது தான் உலக மக்களைக் காப்பதற்கான சிறந்த வழி.

இனிமேல் ரஜினி செய்யும் ஒவ்வொரு செயல்களையும் அதை மக்களின் நன்மைக்கு எதிரானது என்று புரிந்து கொள்வதுடன் மற்றவர்களுக்கும் புரியவைத்து கவனமாக வாழ்வோமாக!

ரஜினி ஒரு தடவை சொன்னா..
இலுமினாட்டிகள் 100 தடவை சொன்ன மாதிரி... என்று புரிந்து கொண்டு மற்றவர்களிடம் இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவோமாக !

செழிக்கட்டும் விவசாயம் !
சீர்படட்டும் நிர்வாகம் !
உலக மக்கள் அனைவரின்
முகங்களிலும் நிலவட்டும் புன்சிரிப்பு
வளர்க ஆன்மீகம் ! வாழ்க வாழ்வாங்கு !
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன்

புத்தகம்
250/-
மட்டுமே

## கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

புதிய வெளியீடு

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் அனாடமிக் தெரபி புத்தகம் தமிழ், ஆங்கிலம், கன்னடம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் வெளியாகிவிட்டது. தற்பொழுது **அனாடமிக் புத்தகம் இந்தி** மொழியிலும் வெளியாகியுள்ளது. வாங்கி படியுங்கள் பயன் பெறுங்கள்...

தொடர்புக்கு
**கிரிஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**
**Helpline : + 91 96290 32767**
Mail : giriiyyapublications@gmail.com
Web : www.giriiyyapublications.com

# ஹம்சா
## ஒற்றுமையின் சின்னம்

**- ஹீலர் பாஸ்கர்**

நமது மூதாதையர்களின் காலத்திலிருந்தே முத்திரைகளை நாம் பயன்படுத்தத் துவங்கியிருக்கிறோம். முத்திரைகளைப் பொறுத்தவரை அதன் செயல்முறைகளும், பலன்களும் ஏராளம். முத்திரைகளை எல்லா மதமும் கொண்டாடும் சின்னம் என்று அழைப்பது பொருத்தமாக இருக்கும். ஏனெனில் உலகில் உள்ள எல்லா மதங்களிலும் முத்திரைகள் இன்றளவும் பயன்பாட்டில் இருந்து வருகின்றது. இதில் ஹம்சா முத்திரை என்று ஒரு தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த முத்திரை. இந்த ஹம்சா முத்திரை பற்றியும் அதன் வடிவம் மற்றும் சிறப்புகள் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள இருக்கிறோம். இத்துடன் ஒவ்வொரு மதத்திலும் ஹம்சா முத்திரை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பது குறித்தும் விரிவாக இக்கட்டுரையின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

முதலில் ஹம்சா முத்திரை குறித்த பொதுவான சில தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

**ஹம்சா முத்ரா என்றால் என்ன?**

ஹம்சா முத்ரா என்பது ஒரு குறியீடு, ஒருபடம், ஒரு வடிவம், ஒரு சின்னம்.

**ஹம்சாவின் பலன் என்ன? எந்த மதம் சம்பந்தப்பட்டது?**

கிறிஸ்துவம், புத்தம், யூதர்கள் என உலகில் உள்ள அனைத்து இனங்களிலும் இது பயன்படுத்தப்படுகிறது.

**ஹம்சா சின்னம் வரையும் முறை**

குறிப்பு : படத்தினுள் வலது கை, இடது கை என்று குறிப்பிடுவது இந்த வடிவம் பற்றி நாம் புரிந்து கொள்வதற்காக.

ஒரு வெள்ளைத் தாளில் முதலில் நமது வலது கையின் விரல்களைப் பதித்து அதில் கட்டை விரல், ஆள் காட்டி விரல் மற்றும் நடுவிரல் நுனிப்பகுதிவரை, வெளிப்புற வடிவத்தை *(Outline)* வரைந்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் இடது உள்ளங்கையை அதே போல தாளில் பதித்து கொள்ள வேண்டும். ஏற்கனவே நடுவிரலின் நுனிப்பகுதி வரை வரைந்திருக்கும் கோட்டை ஒட்டியவாறு இடது கையின் நடுவிரல் நுனிப்பகுதி ஒட்டி இருப்பது அவசியம். அதிலிருந்து இடது கையின் ஆட்காட்டிவிரல் மற்றும் கட்டை விரலில் வெளிப்புற வடிவத்தினை படத்தில்

காட்டியுள்ளது போல வரைந்து கொள்ளவும். இவ்வாறு கிடைக்கும் வடிவமே ஹம்சா சின்னமாகும்.

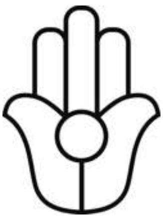
**இந்தப்படம் ஹம்சா முத்திரையின் சாதாரண வடிவம்**

**வலது கையின் தன்மைகள்**

ஆண், சூரியன், கருணை, சக்தி.

**இடது கையின் தன்மைகள்**

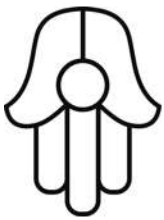
கொடுக்கும் சக்தி, அறிவு, சக்திகள், உணர்ச்சி பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தி, நினைவிழந்த நிலை, நியாயம், வெளிப்புறம்.



**விரல்கள் மேல் நோக்கி அமைந்திருக்கும் முத்திரையின் பலன்கள்.**

1. தீய / கெட்ட / எதிர்மறை சக்தி மற்றும் சிந்தனையிலிருந்து பாதுகாப்பு.
2 நல்ல எதிர்மறை சக்தி

**விரல்கள் கீழ்நோக்கி அமைந்திருக்கும் முத்திரையின் பலன்கள்.**



1. செல்வம், 2. வெற்றி, 3. வளம்

**இந்து மதத்தில் ஹம்சா விரல்கள் மேல்நோக்கிய நிலை (சுயமுத்திரை)**

1. பாதுகாப்பு, 2 நம்பிக்கை

**விரல்கள் கீழ்நோக்கிய நிலை (வர்தா முத்திரை)**

1. ஆசீர்வாதம் 2. குழந்தை பாக்கியம், 3. பிரார்த்தனை பெறுதல், 4. கடவுள் அனைத்தையும் அருள, 5 நேர்மறை.

**இந்துக்கள் கையின் நடுவில் பலவகையான ஓவியங்களை வரைகின்றனர்.**

1. ஓம், 2 கத்தி, 3. சிவன்முகம், 4. லிங்கம், 5 வேல், 6. சங்கு, 7 சக்கரம்.

**இஸ்லாம் மதத்தில் ஹம்சா** *(Hand of Fathima)*

ஹம்சா முத்திரையை இஸ்லாம் மதத்தில் பாத்திமாவின் கை என்று அழைக்கிறார்கள். (Hand of Fathima) பாத்திமா என்பவர் நபிகளின் மகள், பாத்திமா என்பது புனிதத்தன்மை.

**பலன்கள்**

1. பெண்கள் பாதுகாப்பு, 2 குழந்தைகள் பாதுகாப்பு. 3. குழந்தை பாக்கியம், 4. கர்ப்பிணிகள் பாதுகாப்பு.

ஹம்சா என்றால் அரபு மொழியில் 5 என்ற எண்ணைக் குறிக்கும். 5 என்ற எண் தீய/கெட்ட/எதிர்மறை சக்திகளை அழித்து நல்ல / நேர்மறை சக்திகளைக் கொடுக்கும் எண் ஆகும்.

இஸ்லாமியர்கள் கையின் நடுவில் பிறை நிலா, அரபுச் சொற்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

**சன்னி முஸ்லீம்கள் ஹம்சா முத்திரையில் உள்ள 5 விரல்களை கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறார்கள்.**

1. நம்பிக்கை, 2. விரதம், 3. புனித பயணம், 4. தொழுகை, 5. வரி.

**சியா முஸ்லீம்கள் ஹம்சா முத்திரையில் உள்ள 5 விரல்களை கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறார்கள்.**

1. முகம்மது நபிகள், 2. பாத்திமா (நபிகளின் மகள்), 3. ஹாட்சன் அலி, 4. ஹீசைன் (பேரன்), 5. ஹாசன் (பேரன்).

**கிறிஸ்தவ மதத்தில் ஹம்சா முத்திரை**

கிறிஸ்தவ மதத்தில் ஹம்சா முத்திரையை மரியின் கை *(Hand of Mary)* என்று அழைக்கிறார்கள். மேரி அன்னை அல்லது புனித மேரி என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

**பலன்கள்**

1. செல்வம், 2 வளம், 3. பாதுகாப்பு

**யூத மதமும் ஹம்சா முத்திரையும்**

1. இவர்கள் ஹம்சா முத்திரையை மரியத்தின் கை *(Hand of Miriam)* என அழைக்கிறார்கள்.

2. மரியம் என்பவர் ஜோசப் மற்றும் ஆருணின் தங்கை.

3. ஹம்சா என்றால் யுதர்களின் மொழியான ஹீப்ரூவில் 5, *HEU* (புனித வார்த்தை), கடவுள் போன்ற பொருளில் பயன்படுத்துகின்றனர்.

4. 5 விரல்களையும் 5 புனித புத்தகங்களாக கருதுகிறார்கள். *1.Genesis, 2. Exodus, 3. Leviticus, 4. Numbers, 5. Deuteronomy*

**புத்தமதத்தில் ஹம்சா**

புத்த மதத்தில் விரல்கள் மேல்நோக்கி இருக்கும் சின்னத்தை "அபய முத்ரா" என்று அழைக்கிறார்கள்.

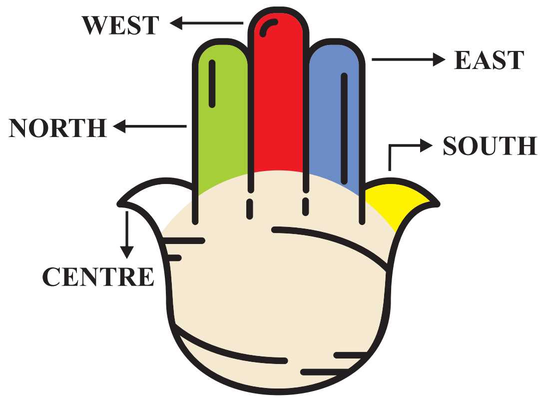
பலன் : தீய சக்தியில் இருந்து பாதுகாப்பு.

புத்த மதத்தில் விரல்கள் கீழ்நோக்கி இருக்கும் சின்னத்தை "வர்தா முத்ரா" *(Varada Mudra)* என்று அழைக்கிறார்கள்.

பலன் : பயம், பிரார்த்தனையை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்.

**ஐந்து விரல்களையும் ஐந்து நிறங்களாக பிரிக்கின்றனர்.**

1. வெள்ளை, 2 மஞ்சள், 3. சிவப்பு, 4.நீலம், 5. பச்சை.




**ஐந்து விரல்களை ஐந்து திசைகளாக பிரிக்கின்றனர்.**

| | | |
|---|---|---|
| 1 கிழக்கு | - | நம்பிக்கை, தைரியம் |
| 2. வடக்கு | - | புனிதம், அமைதி |
| 3. மேற்கு | - | கவசம் |
| 4. தெற்கு | - | ஞானம், துன்பத்திலிருந்து விடுதலை |
| 5. மையம் | - | சுதந்திரம், வளம் |

**பயன்படுத்தும் முறைகள்**

1. ஆபரணம் *(Jewells)*, 2. கை காப்பு *(Bangles)*, 3. சுவர் ஓவியம் *(Wall Paint)*, 4. மாலை (செயின்) *(Chains)*, 5. மோதிரம் *(Ring)*, 6. மெட்டி, 7. கொலுசு மற்றும் பல

**ஹம்சாவின் மற்ற பெயர்கள்**

1. ஹம்சா, 2. கம்சா, 3. ஹமேஸ், 4. சம்சா

**குறிப்பு**

1. உலகை ஆளத்துடிக்கும் அடிமைகளாகிய இலுமினாட்டிகள் ஹம்சா முத்திரையின் மத்தியில் ஒற்றைக் கண் வடிவத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர். எனவே நாம் பயன்படுத்தும் ஹம்சா முத்திரையில் ஒற்றைக்கண் இல்லாமல் இருப்பதே சிறப்பு.

2. அவரவர் சார்ந்திருக்கும் மதத்திற்கும், நம்பிக்கைக்கும் ஏற்றவாறு குறியீடுகள், படங்கள், ஓவியங்கள் ஆகியவற்றை இந்த ஹம்சா முத்திரையான கை வடிவத்திற்குள் வரைந்து கொண்டு பயன்படுத்தலாம்.

3. ஹம்சா *(Hamsa) Hands of Mary, Hands of Marian, Khamsa, Hamesh. Chamsa* என்பது எந்தப் பெயரில் இணையதளமான கூகுளில் தேடினாலும் ஒரே வடிவமாக ஹம்சா முத்திரை தான் வரும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

4. ஹம்சா சின்னத்தை சிவப்பு கயிறைக்கட்டி பயன்படுத்தி வருவது சிறப்பு.

5. *(BC 1150-330)* கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 1550 வருடத்திற்கு முன்னரே மெசபடோனியா, ஈராக், துனீசியா என்று பல நாடுகளில் ஹம்சா முத்திரையைப் பயன்படுத்திய வரலாறு உள்ளது.

6. தற்போது இணையதளங்களில் ஹம்சா முத்திரையை வேறு, வேறு விதங்களில் மாற்றிப்போட்டும் உண்மையான முத்திரையை மக்கள் அறிந்து கொள்ளக்கூடாது என குழப்பம் செய்யும் வேலைகளும் நடந்து வருகிறது. உதாரணமாக இரண்டு கைகளும் முதுகுப்பக்கம் வணக்கம் செய்வதுபோல் காட்டுகிறார்கள். இது ஹம்சா முத்திரை அல்ல. எனவே இதுபோன்று வரும் போலியான சின்னங்களை ஒதுக்கிவிடுதல் நலம்.

7. உலக மக்களைப் பிரித்தாலும் சூழ்ச்சியை இலுமினாட்டிகள் எனப்படும் உலகை ஆளத்துடிக்கும் அடிமைகள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். அதில் அவர்கள் ஆதாயம் பெற்று வருகின்றனர். மக்களுக்கு இந்த இலுமினாட்டிகளைப் பற்றிய போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தினால் அவர்கள் இதை தங்களுக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இலுமினாட்டிகள் குறித்து மேலும் விரிவாக அறிந்து கொள்ள வேர்ல்ட் பாலிடிக்ஸ் பை ஹீலர் பாஸ்கர் *(World Politics by Healer Baskar)* எனும் யுடியூப் தளத்தில் காணலாம்.

இந்த உலகம் அமைதியாக, நிம்மதியாக, வாழ நாம் அனைவரும், ஒன்றிணைந்து ஒற்றுமையும், கூட்டுப் பிரார்த்தனையயும் அதிகரிக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

அதில் ஒன்றாக ஹம்சா முத்திரையைக் நாம் ஒற்றுமையின் சின்னமாக கருதி நாம் அனைவரும் அதைப்பயன்படுத்தி உலகை அமைதிப்படுத்துகிறோம்.

செழிக்கட்டும் விவசாயம் !
சீர்படட்டும் நிர்வாகம் !
உலக மக்கள் அனைவரின்
முகங்களிலும் நிலவட்டும் புன்சிரிப்பு
வளர்க ஆன்மீகம் ! வாழ்க வாழ்வாங்கு !
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன்

பா. பூங்குழலி
திருச்செங்கோடு


# பஞ்சகவ்யம்

## மறைந்திருக்கும் அறிவியல் உண்மைகள்

பஞ்சகவ்யம் என்பது சுமார் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாக பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் ஓர் அற்புதமான மருந்தாகும். திருமூலர் மருந்து என்பதற்கு பின்வருமாறு இலக்கணம் கூறுகிறார்.

மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது உள்நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது இனிநோய் வராதிருத்தல்
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாகும்

அதாவது மருந்து என்பது உடல், உள்ளம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் நோய்களை போக்கவேண்டும். இனிமேல் நோய் வராமல் தடுக்கவேண்டும். மரணத்தை தள்ளிப்போடும் காயகல்பமாக செயல்படவேண்டும். இத்தகைய அனைத்து பண்புகளையும் உள்ளடக்கியது பஞ்சகவ்யம். வந்த நோயைப்போக்கும் இனிமேல் நோய் வராமல் தடுக்கும்.

பசுமாட்டின் பால், தயிர், நெய், சாணம்,சிறுநீர் ஆகிய ஐந்தின் கலவையே பஞ்சகவ்யம் ஆகும். பசுமாட்டின் இந்த ஐந்து பொருட்களும் பஞ்சபூதங்களுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொண்டவை.

| | |
|---|---|
| சாணம் | - நிலம் |
| கோமியம் | - நீர் |
| பால் | - நெருப்பு |
| தயிர் | - வாயு |
| நெய் | - ஆகாயம் |

இவை அனைத்தும் கலந்த பஞ்சகவ்யத்தை சாப்பிடும்போது நம் உடலில் உள்ள பஞ்சபூதங்களின் இயக்கமும் சீராகும். கூடுதல் சுவைக்காக இப்போது இளநீர், நாட்டுச்சர்க்கரை, வாழைப்பழம், கள் ஆகியவை சேர்க்கப்படுகிறது.

பஞ்சகவ்யத்தை விவசாயத்தில் பயன்படுத்தலாம் என்பதை முதன் முதலில் கண்டறிந்து உலகிற்கு கூறியவர் கொடுமுடியைச் சேர்ந்த நடராஜன் என்பவர். இவர் எம்.பி.பி.எஸ் பயின்ற அலோபதி மருத்துவர். இவர் 1998 ஆம் ஆண்டு பெங்களூரில் நடந்த சர்வதேச மூலிகைக் கருத்தரங்கில் கலந்து கொள்ளும்போது அவருக்கு ஆர்கானிக் ஃபார்மிங் சோர்ஸ்

என்ற ஆங்கிலப்புத்தகம் கிடைத்திருக்கிறது. அதில் ஒரு பிரேசில் நாட்டு விஞ்ஞானி பசுமாட்டின் கோமியம், சாணம் ஆகியவற்றை பயன்படுத்தி திராட்சை தோட்டத்தில் அதிக விளைச்சல் பெற்றதாக எழுதியிருந்தது. பின்பு மற்றொரு நாள் சிவராத்திரி அன்று கோவிலுக்கு சென்றபோது அர்ச்சகர் அனைவருக்கும் பஞ்சகவ்யத்தை பிரசாதமாக வழங்கியிருக்கிறார். இவர் அர்ச்சகரிடம் “மாட்டு சாணத்தையும், கோமியத்தையும் பிரசாதமாக வழங்குகிறீர்களே?” என்று கேட்டபோது அர்ச்சகர், “வந்தநோயைப் போக்கும், இனி நோய் வராமல் தடுக்கும்” என்று பஞ்சகவ்யத்தை பற்றி கூறி இருக்கிறார். அப்போது தான் அவருக்கு தான் புத்தகத்தில் படித்ததற்கும் இதற்கும் உள்ள ஒற்றுமை புரிந்திருக்கிறது.

அங்கேயும் இதே மாட்டுச்சாணம், கோமியம் விவசாயத்திற்கு பயன்படுகிறது. இங்கே உடல் நலத்திற்கு பயன்படுகிறது. அடுத்தநாளே அந்த அர்ச்சகர் வீட்டுக்குச் சென்று “பஞ்சகவ்யம்” எவ்வாறு தயாரிப்பது என்றுகேட்டு அறிந்திருக்கிறார். அதில் சாணம், 2 நெல்லிக்காய் அளவு மட்டுமே கலக்கப்படுகிறது. விவசாயத்திற்கு இது போதாது என்று அளவு முறைகளை மாற்றி அமைத்து பஞ்சகவ்யத்தை விவசாயத்திற்கும் பயன்படும் வகையில் உருவாக்கி இருக்கிறார். முதலில் பஞ்சகவ்யம் செய்முறை பற்றி பார்ப்போம்.

**(20 லிட்டர் பஞ்சகவ்யம் செய்ய தேவையான பொருட்கள்)**

| | |
|---|---|
| பசுஞ்சாணம் | - 5 கிலோ |
| கோமியம் | - 3 லிட்டர் |
| பசுநெய் | - 1/2கிலோ |
| பால் | - 2 லிட்டர் |
| தயிர் | - 2 லிட்டர் |
| நாட்டுச்சர்க்கரை | -1/2கிலோ |
| இளநீர் | - 3 லிட்டர் |
| வாழைப்பழம் | - 12 |
| கள் | - 2 லிட்டர் |
| தண்ணீர் | - 3 லிட்டர் |

இளநீரை சாணத்தில் போட்டு மூடிவைத்து நான்கு நாட்கள் வைத்திருந்தால் அது நொதித்து கள்ளாக மாறிவிடும். கடைகளில் செயற்கையாக கிடைக்கும் ஈஸ்ட்டை பயன்படுத்தக்கூடாது.

முதலில் சாணியில் நெய் ஊற்றி பிசைந்து விடவேண்டும். இதை 3 நாட்கள் வைத்திருந்து, பின்பு மற்ற பொருட்கள் அனைத்தும் கலந்து வெயில் இல்லாத இடத்தில் வைத்துவிடவேண்டும். பாத்திரத்தின் வாய்ப்பகுதியை சுத்தமான துணியைக் கொண்டு மூடிவிடவேண்டும். இல்லையென்றால் ஈ, கொசு போன்றவை உள்ளே போய் முட்டை போட்டு புழுவை உண்டாக்கிவிடும். ஒவ்வொரு நாளும் சூரியன் உதிக்கும் போதும், மறையும் போதும், காலை, மாலை இருவேளைகளிலும் சுத்தமான குச்சியை வைத்த வலப்புறமாக 50 முறையும், இடப்புறமாக 50 முறையும் சுற்ற வேண்டும். அப்போது தான் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள காஸ்மிக் கரண்ட் (Cosmic Current) பஞ்சகவ்யத்தில் கலந்து அதை உயிர் காக்கும் மருந்தாக மாற்றுகிறது. இதை 21 நாட்களுக்கு பிறகு பயன்படுத்த தொடங்கலாம். ஆரோக்கியமற்றவர்கள் காலை வெறும் வயிற்றில் 30மி.லியும் மாலை (இரவு உணவுக்கு முன்) 30மி.லியும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால்

48 நாட்களில் எல்லா நோய்களுக்கும் நல்ல குணம் தெரியும்

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு கூட காலையில் 10 சொட்டும், மாலையில் 10 சொட்டும் கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளரும்.. 5 வயதிற்குள் இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு 5மிலி, 10 வயதிற்குள் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு 10மிலி பெரியவர்கள் 15 மிலி, நோயாளிகளுக்கு 30மிலி காலை, மாலை இருவேளைகளிலும் வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர வேண்டும். ஆட்டுப்பால், தயிர், நெய், சாணம், சிறுநீர் ஆகியவற்றில் இருந்தும் பஞ்சகவ்யம் தயாரிக்கலாம். ஆட்டிலிருந்து செய்யும் பஞ்சகவ்யத்தை சாப்பிட்டால் 48 நாட்களில் மூக்குக்கண்ணாடியை கழற்றிவிடலாம். இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார் ஐயா தன்னுடைய 39வது வயதில் ஆங்கில மருத்துவரின் பரிந்துரையால் கண்ணாடி அணிந்தார். பின்பு தன்னுடைய 65 வயதில் ஆட்டுப்பாலில் செய்த பஞ்சகவ்யத்தை சாப்பிட்டு கண்ணாடியை கழற்றிவிட்டார். இதை நம்மாழ்வார் ஐயாவே பல்வேறு மேடைகளில் கூறியிருக்கிறார்.

வீடுகளில் உள்ள ஆடு, மாடு, கோழிகளுக்கு தீவனத்துடன் கலந்து வைக்கலாம். இதனால் அவற்றின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி பெருகும். ஆடுமாடுகள், சீக்கிரம் சினைக்கு வரும். முட்டைகள் எடை அதிகமாக இருக்கும். இறால் பண்ணைகளிலும் மீன் பண்ணைகளிலும் பஞ்சகவ்யத்தை பயன்படுத்தினால் அதன் எடை அதிகமாக இருக்கும். மனிதர்கள் உண்ணும்போது கால்நடைகளுக்கும் இதனை நேரடியாகவே பயன்படுத்தலாம். விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்தும்போது 100 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 3 லிட்டர் பஞ்சகவ்யம் என்ற விகிதத்தில் கலந்து பயன்படுத்த வேண்டும். ஏனெனில் இதில் மாட்டின் சிறுநீர் கலந்து இருப்பதால் நேரடியாக தெளித்தால் இலைகள் கருகிவிடும்.

இதில் பேரூட்டச்சத்துக்களான தழைச்சத்து, சாம்பல் சத்து உள்ளிட்ட 16 சத்துக்களும், நுண்ணூட்டச் சத்துக்களும் மண்ணை வளப்படுத்தும் உயிரிகளான அசோஸ்பைரிலா, அசிட்டோஸ்பேக்டர், பாசோபேக்டீரியா, சூடோமோனாஸ் ஆகியவை உள்ளன. எனவே விவசாயத்தில் இது அபிரிமிதமான பலன்களைக் கொடுக்கும். இதனை தெளிப்பானாக பயன்படுத்தலாம். பாசன நீரில் கலந்துவிடலாம். விதை நேர்த்தி செய்யலாம். நாற்றுக்களை பஞ்சகவ்யத்தில் நனைத்து பயன்படுத்தலாம்.

இதன் மூலம் செடி நன்கு வளரும். இலை அகலமாக இருக்கும். இதனால் செடிகளில் உணவு (ஸ்டார்ச்) உற்பத்தி அதிகமாக இருக்கும். வேர் ஆழமாகப் போகும். வறட்சியைத் தாங்கி வளரும் பழங்களின் இனிப்பு 75% வரை அதிகமாக இருக்கும். பழங்களின் அளவு பெரியதாக இருக்கும் நெடுநாட்கள் வாடாமல் இருக்கும். நெல். நிலக்கடலை, சூரியகாந்தி போன்றவை ஒருமூட்டைக்கு 10 முதல் 15கிலோ எடை அதிகமாக இருக்கும்.

மனிதர்களில் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளைக் குணப்படுத்தும். புற்றுநோயாளிகளுக்கு ஹீமோதெரபியால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளைக் குறைக்கும் புற்றுநோய் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருக்கும்போது பஞ்சகவ்யத்தை உண்டுவந்தால் முற்றிலும் குணமாகும். ஆனால் இந்த காலகட்டத்தில் அவர்கள் சமைக்காத இயற்கை உணவுகளை மட்டுமே உண்டுவர வேண்டும். இரண்டாம், மூன்றாம் கட்டத்தில் இருக்கும் புற்றுநோயாளிகளின் வாழ்நாளை அதிகரிக்கலாம். எயிட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு எடை அதிகரிக்கும்.

இவர்களுடைய வாழ்நாளும் அதிகமாகும். குழந்தையின்மை மாதவிலக்கு சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். சைனஸ் முழங்கால், மூட்டுவலி ஆகியவை குணமாகும். ஆஸ்துமாவிற்கு 1 மாதத்தில் நல்ல குணம் தெரியும். மன அழுத்தம் குறையும். நன்கு தூக்கம் வரும். தியானத்தின் போது மனம் ஒருமைப்படும். தற்காலத்தில் நிறைய ஞானிகள் தியானத்தின் போது மனம் ஒருமைப்படுவதற்கு பஞ்சகவ்யத்தை பயன்படுத்துகின்றனர். பஞ்சகவ்யம் உடல், மனம், ஆத்மா என்ற மூன்று வகைகளிலும் செயல்படக்கூடியது. ஆத்மாவில் இருக்கும் கர்மவினைகள் அழியும். மொத்தத்தில் மனிதனின் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் நல்ல தீர்வளிக்கும்.

பஞ்சகவ்யத்தை தயாரித்து முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை பயன்படுத்தலாம்.

# மனிதரை ஆழநேசித்து... கணியுங்கள்...

ஒரு அழகான சிறுமி தன் கைகளில் இரண்டு ஆப்பிள் வைத்திருந்தாள்.

அங்கு வந்த அவளின் தாய் “நீ இரண்டு ஆப்பிள் வைத்திருக்கிறாயே. அதில் ஒன்றை எனக்கு கொடு” என்று கேட்டாள்.

தன் தாயை ஒரு வினாடி பார்த்த அந்த சிறுமி பின்னர் ஒரு ஆப்பிளை எடுத்துக் கடித்துவிட்டாள். அதன் பிறகு மற்றொரு ஆப்பிளையும் கடித்துவிட்டாள்.

இதைப்ப பார்த்த தாயின் ஏமாற்றத்தை வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவித்தாள்.

உடனே அந்த சிறுமி தன் தாயிடம் சொன்னாள். “அம்மா இந்த ஆப்பிள் தான். இனிப்பாக இருக்கிறது. எனவே இதை நீ எடுத்துக்கொள்” என்று கூறினாள்.

நட்புகளே நீங்கள் யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். எவ்வளவு அனுபவமும், அறிவும் கொண்டவராகவும் இருக்கலாம். ஆனால் ஒருவரைப் பற்றிக் கணிப்பதை சற்று தள்ளிப்போட்டு நிதானமாகவும் கவனிக்கவும்.

அடுத்துவருக்கு போதுமான அளவு இடைவெளி கொடுத்து அறியவும்.

நீங்கள் மேலோட்டமாக அவரைப் பற்றிக் கணித்தது தவறாகவும் இருக்கலாம்.

அவசரப்படாமல் ஆழ யோசித்து கணியுங்கள்.

மனக் கணக்கு தவறலாம். மனிதரைப் பற்றிய கணக்கு தவறக்கூடாது.

# நல்லவை நாற்பது

- திரு. அஸ்வின்

நான் எனது தாய் தந்தையரை பேணிப்பாதுகாப்பவன்.

நான் எனது குருமார்களின் பேரன்பை பெற்றவன்.

நான் எல்லாம் வல்ல இறைவனின் பரிபூர்ண அனுக்கிரஹம் பெற்றவன்.

நான் ஆய கலைகள் அறுபத்தி நான்கினையும் கற்று சர்வ வல்லமையோடு வாழ்பவன்.

நான் அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களையும் பதினாறு வித செல்வங்களையும் பரிபூர்ணமாக பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்பவன்.

நான் இயற்கை விவசாயத்தையும் விவசாயியையும் தெய்வமாக கும்பிடுபவன் எம்முடைய கோ சாலையில் ஏராளமான நாட்டு மாடுகள் நிரம்பி இருக்கின்றன.

நான் பரிபூர்ண தேக ஆரோக்கியத்தோடு வாழ்பவன் நான் மிக்க அழகான தோற்றத்துடன் மிகுந்த வசீகரத்துடன் திகழ்பவன். நான் கூர்மையான அறிவும் தெளிவான புத்தியும் உடையவன்.

நான் மிகுந்த மன நிம்மதியோடும் மிகுந்த சந்தோஷத்தோடும் வாழ்பவன்.

நான் பெரும் புத்திசாலியாகவும், சக்திசாலியாகவும் திகழ்பவன்.

என் குடும்பத்தினர் அனைவரும் மிகுந்த அன்பும் பாசமும் நேசமும் கொண்டவர்கள். எனது குழந்தைகள் வீர விளையாட்டுக்களில் கைதேர்ந்தவர்கள்.

நான் எனது மனதிற்கு பிடித்த உத்தியோகத்தை மிகுந்த ஆனந்தத்தோடும் உற்சாகத்தோடும் செய்துகொண்டிருக்கிறேன்.

எமக்கு தேவையான அனைத்து பொருளாதாரங்களும் தாமாகவே இஷ்டப்பட்டு எம்மை தேடி வந்தடைகின்றன.

நானும் என் குடும்பத்தினரும் சகலவித வாஸ்து அம்சங்களும் நிரம்பிய இயற்கை அழகு ததும்பும் ஒரு மிக அற்புதமான அரண்மனையில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றோம்.

நாங்கள் இயற்கை வளத்தின் மீது அதீத பற்று கொண்டவர்கள்.

எங்கள் பகுதியில் இயற்கை விவசாயம் தழைத்தோங்கி இருப்பதற்கு நானே முழு காரணம்.

நாங்கள் குளம் குட்டைகளை தூர்வாரி மழை நீரை சேகரித்துக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

ஒவ்வொரு வருடமும் எங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளோர் பிறந்த நாள் அன்று அவரவர்களின் வயதின் எண்ணிக்கையில் மரக்கன்றுகளை நட்டு வருகின்றோம்.

நான் அனைத்து ஜீவராசிகளிடமும் அன்போடும் பாசத்தோடும் பரிவோடும் பழகுவன்.

அனைத்து ஜீவராசிகளும் என்னோடும் என் குடும்பத்தோடும் அன்போடும் பாசத்தோடும் பரிவோடும் பழகுகின்றார்கள். எமக்கு மிக அற்புதமான நண்பர்கள் கூட்டம் உண்டு.

நான் இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்து சுற்றுலா தலங்களையும் கண்டு களித்தவன். நான் உலக சமதானத்தை மிகவும் விரும்புவன்.

உலக மக்கள் முகங்களில் புன்சிரிப்பு நிலைத்திருப்பதற்கு ஒவ்வொரு தினமும் எல்லாம் வல்ல இறைவனிடம் வேண்டிக்கொள்கின்றேன்.

செழிக்கட்டும் விவசாயம்
சீர்படட்டும் நிர்வாகம்
வளர்க ஆன்மீகம்
வாழ் வாழ்வாங்கு
நானே கருணை
நானே சமாதானம்
நானே அனைத்தையும் குணப்படுத்தும்
வல்லமை பொருந்தியவன்
நானே அன்பு
நானே இவை அனைத்தும் நிரம்பிய ஒரு மிக
மிக தெய்வீக சக்தி வாய்ந்த இவ்வுலகம்
போற்றும் ஒரு மிக அழகிய மாமனிதன்.
அனைத்து ஜீவா ராசிகளும் இறையருள்
பெற்று வாழ்வார்களாக
எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே
வாழ்க வையகம் !
வாழ்க வளமுடன் !!

**திரு. அஸ்வின்**

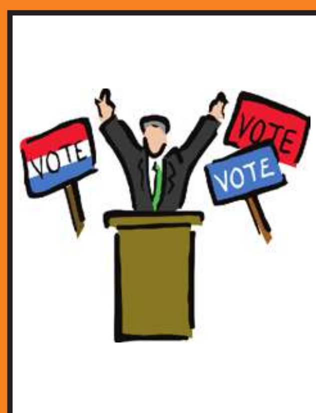
# சிறப்பாக குழந்தை வளர்ப்பது எப்படி ?

குழந்தைகளுக்கு தம்முடைய வீடே சொர்க்கம், தாய்,தந்தை, பாட்டி மற்றும் தாத்தாவே கண் கண்ட தெய்வங்கள் நமது பிள்ளைகளுக்கு விளையாட கற்றுக்கொடுத்து அவர்களோடு ஆடி,பாடி, விளையாடி, நல்லொழுக்கம் மிகுந்த கதைகளை கற்றுக்கொடுத்து, தைரியத்தையும், வீரத்தையும், விவேகத்தையும், முன்னிறுத்தி, மிகுந்த அன்போடும், பாசத்தோடும், நேசத்தோடும் அவர்களை வளர்க்கவேண்டும். நமது குடும்பங்களில் நல்லொழுக்கங்களை கொண்டுவரவேண்டியது நம்முடைய தலையாய கடமை இவற்றை நாம் தான் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கவேண்டும். அதுவும் நம் வீட்டிலிருந்து நம்மிடம் இருந்து தான் ஆரம்பிக்கப்படவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அழகான ஆடைகளை உடுத்தி, அவர்களை அழகுப்படுத்தி, சந்தோஷப்படுத்தி சரியான முறையில் உணவு உண்பதையும், தண்ணீர் பருகுவதையும், சரியாக உறங்கும் முறைகளையும், அதிகாலையில் எழுந்து உடற்பயிற்சி மற்றும் பாடங்கள் படிக்கும் நற்பண்புகளையும், வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினரை புன்முறுவலோடு உபசரித்தும், வயதில் பெரியவர்களோடு நாம் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது இடையில் குறுக்கிடாமலும் மற்றவர்களோடு அன்போடு பழகவும், எப்போதும் உண்மைகளை பேசவும், பெற்றோரின் அனுமதியோடு எல்லா காரியங்களையும் செய்யவும், தமக்கு உதவியவருக்கு மனதார நன்றிகளை கூறியும், எல்லாம் வல்ல இறைவன் மீது நம்பிக்கை வைத்தும் வாழ பழக்கப்படுத்தவேண்டும். மேலும் அவர்களுடைய பள்ளிகளுக்கு செல்லும் பொழுது சிறப்பான முறையில் நாம் உடையணிந்து கொண்டும், பள்ளி ஆசிரியர்களிடத்தில் மதிப்போடும், மரியாதையோடும், கனிவோடும் நடந்துகொண்டும், குழந்தைகள் முன்பு பிறரை திட்டாமலும், சபிக்காமலும் கடும் சொற்கள் பேசாமலும், சண்டையிட்டுக்கொள்ளாமலும், பிறரோடு

ஒப்பிட்டு பேசாமலும் இருக்கவேண்டும் சிறு குழந்தைகள் முன்பு நாம் ஆடைகளை களைந்து வேறு ஆடைகளை மாற்றுவதும், குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதில் ஒன்றும் தெரியாது அல்லது நம்மை பார்க்கமாட்டார்கள் என நினைத்துக்கொண்டு குழந்தைகள் இருக்கும் அறையில் இரவில் கணவனும், மனைவியும் உடலுறவு கொள்வதும் முற்றிலுமாக தவிர்க்கப்படவேண்டும். இந்த நிர்வாண படங்களை அல்லது நிர்வாண கோலத்தில் இருக்கும் மனிதர்களைப் பார்க்கவேண்டும் என்ற ஆர்வம் மிக்க ஒரு நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். இது குழந்தைகளுக்கு பாலியல் இலக்கியம் கற்பித்தலுக்கு சமமானது. பாலியல் இன்பத்தை தூண்டும் படம் அல்லது சுயஇன்பம் காணுதல், என இயல்புக்கு மாறுபட்ட கற்பனைகள் இவர்கள் மனதை சூழ்ந்து கொள்ளும். மேலும் நாம் வீட்டிலுள்ளபோது கால்களை அகற்றி உட்கார்வதையும் நமது உள்ளாடைகள் தெரியும்படி இருப்பதையும் முற்றிலுமாக தவிர்க்கவேண்டும். படுக்கையறைக்கென வரையறுக்கப்பட்ட ஆடைகளை படுக்கையறைக்கு வெளியில் பயன்படுத்தாமல் இருக்கவேண்டும். “ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது” என்பதற்கேற்ப பிள்ளைகளை சிறு வயதில் திருத்தி வளர்க்காவிட்டால் அவர்கள் வளரவளர அவர்கள் மனதை மேலும் நஞ்சாக்கக்கூடிய நிலையே இன்றைய சமுதாயத்தில் நிலவுகிறது. ஒருவருக்கு படிப்போ, அதிகாரமோ, செல்வமோ, செல்வாக்கோ, அந்தஸ்த்தோ கூட கொடுக்கமுடியாத வாழ்வின் உச்சங்களை நாம் கற்பிக்கும் இந்த நற்பழக்கவழக்கங்கள் மிக எளிதில் சிகரத்தின் உச்சிக்கே எளிதாக அழைத்துச் சென்றுவிடுகிறது. பெற்றோர்களே இதனை தயவு கூர்ந்து கவனிப்பீர்களாக.

ப்ளஸ்டூவில் பாஸ் ஆன அனைத்து வருங்கால ஊழியர்களுக்கும் வாழ்த்துக்கள் ...

:பெயிலான அனைத்து வருங்கால தொழிலதிபர்களுக்கும் வாழ்த்துக்கள்...




பரீட்சையே எழுதாத வருங்கால அரசியல்வாதிகளுக்கும் வாழ்த்துக்கள்...

# வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம் அழகு சாதனப் பொருட்கள்

## முகத்தில் எண்ணெய் பிசுபிசுப்புத்தன்மை நீங்க...

**திருமதி. கோமதி கண்ணன்**

எண்ணெய் வழியும் சருமம் உள்ளவர்கள் தினசரி நீராவி பிடிப்பதன் மூலம் முகத்தில் உள்ள வியர்வை துவாரங்களை தளர்த்தி எண்ணெய் பசையை நீக்கலாம்.

தினசரி மூன்று, நான்குமுறை தூய்மையான நீரால் முகத்தை நன்கு கழுவலாம்.

காய்ச்சாத பசும்பாலை தினசரி சிறிதளவு எடுத்து முகத்தில் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து முகம் கழுவ முகத்தில் உள்ள அழுக்கு, எண்ணெய் பிசுபிசுப்பு தன்மை ஆகியன நீங்கும்.

கார்போக அரிசி 1 டீஸ்பூன், பாசிப்பயிறு மாவு 2 டீஸ்பூன், கடலைமாவு 2 டீஸ்பூன் ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு சோப் பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக முகம் கழுவும் பொழுதெல்லாம் இதைப் பயன்படுத்தி வர முகத்தில் உள்ள அழுக்கும், எண்ணெய் வழியும் சருமம் ஆகியன நீங்கும்.

**குறிப்பு**

மேற்சொன்ன குறிப்பில் கார்போக அரிசியைப் பற்றி கூறி இருந்தோம். கார்போக அரிசியை மாவாக அரைத்துக் கொண்டு பின்னர் பயன்படுத்தலாம்.

உணவு வகைகளில் கீரை, தக்காளி, எலுமிச்சை, தயிர் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ள எண்ணெய் பசை கொண்ட சருமம் விரைவில் சரியாகும்.

**நியூரோதெரபி**
கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்
9, ரேவதி பவனம், இந்திரா நகர், முத்துச்சாமி காலனி பஸ் ஸ்டாப், செல்வபுரம், கோவை.
செல் : 88833 32707, 88833 32768.

# ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்

30.04.2017, பழனி

06.05.2017, ஆனைமலை.

14.05.2017, உத்திரமேரூர்.

11.05. 2017 முதல் 14.05.2017 வரை
தந்த்ராவழியில் தாம்பத்யம், கோவை.

21.05.2017, நாகர்கோவில்.

16.05. 2017 முதல் 20.05.2017 வரை, ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம், கோவை.

26.05. 2017 முதல்
28.05.2017 வரை,
மூன்று நாள் யோக விபாசனா,
கோவை.

## சிங்கப்பூரில் அனாடமிக் பயிற்சி முகாம்

இடம் : **ஸ்ரீ வீர மாகாளியம்மன் திருக்கோவில்**

3rd Floor, 141Serangoon Road, Singapore -218042.

தொடர்புக்கு : **+91 81189802, 90083052**

**நுழைவு கட்டணம் :** **$35** One Day Fees | **$65** Two Day Fees

**10-11 JUN 2017**

## சென்னையில் வீடியோ அனாடமிக் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : **ஜோதி இயற்கை வாழ்வியல் மையம்**

நெ.5, வாசுதேவன் வீதி, கோகுலம் காலனி, காரணனை புதுச்சேரி. உரபாக்கம். தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**

**நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 3000/-** (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

**15-19 JUN 2017**

## கோவையில் யோக விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி

இடம் : **நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்**

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : **+91 85267 34307**

**நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 500/-** பயிற்சி இறுதி நாளில் பணம் திருப்பித்தரப்படும்.

**16-18 JUN 2017**

## சென்னையில் அனாடமிக் ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : **ஸனந்தா திருமண மண்டபம்**

மடம்பாக்கம் மெயின் ரோடு, ராஜாகீழ்ப்பாக்கம். சென்னை.

தொடர்புக்கு : **+91 9840297579, 93441 72567**
**+91 72001 33414, 79048 47121**

**அனுமதி இலவசம்** (உணவு, தேநீர் உட்பட)

**18 JUN 2017**

## கோவையில் அனாடமிக் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : **நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்**

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**

**நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 5000/-** (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

**21-25 JUN 2017**

## கோவையில் தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம் பயிற்சி முகாம்

இடம் : **நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்**

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**

**நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 4000/-** (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

**07-09 JUL 2017**

**முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508**

**www.anatomictherapy.org**

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

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

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


## சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர் ______________________

தொழில் ...................................................... இனம் : ஆண் ☐ பெண் ☐

கைபேசி ______________ வாட்ஸ் அப் நெ. ______________

இ-மெயில் ______________________

முகவரி ......................................................

......................................................

...................................................... பின்கோடு ______

**தமிழ்நாடு : 1 வருட சந்தா ரூ. 600/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1200/- 5 வருட சந்தா ரூ. 2750/-**

**பிறமாநிலங்கள் : 1 வருட சந்தா ரூ. 700/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1400/- 5 வருட சந்தா ரூ. 3250/-**

**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** ........................ ரசீது எண் :

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 காலவரையறையின் போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

**அமைதியும் ஆரோக்கியமும்**
புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

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

**Helpline : +91 88838 05456**

Mail to : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
Web : www.amaithiyumarokiammum.com

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்
திரு. **ஹீலர் பாஸ்கர்,** நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.

துணை ஆசிரியர்
திரு. **சுகுமார்** (மருத்துவர்), பொள்ளாச்சி.
திரு. **மகாலிங்கம்**, பாண்டிச்சேரி.
திருமதி. **மணிமொழி**, திருச்சி.
திரு. **சுந்தர்ராஜன்**, ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.

வடிவமைப்பு
திரு. **ல. விஜய்,** கோவை.

நிர்வாக அலுவலர்கள்
திரு. **கோ. நந்தகோபால்** – மேலாளர், கோவை.
திரு. **ரா.ஸ்ரீனிவாசன்** – ரிப்போர்டர், கோவை.
திரு. **ரவி** – ரிப்போர்டர், சென்னை.
திரு. **பூபதி** – துணை மேலாளர், திருச்சி.

அச்சகம்
**சண்முகா ப்ராசஸ்ஸ்,** சிவகாசி.

## உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகோர்த்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக் கொள்ளவும். 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.

நன்றி.

இப்படிக்கு,
ஹீலர் பாஸ்கர்

**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**

ஜூன் 2017
24,25
சென்னை

# கோவை மற்றும் சென்னையில்

திரு. ராஜேஷ் அவர்கள் நடத்தும்

# நேர்த்தியான கலைகள்

இரண்டு நாள் பயிற்சி வகுப்பு

ஜூலை 2017
01,02
கோவை

- தேவையற்ற பொருட்களை பயனுள்ள பொருட்களாக மாற்றும் கலை.
- தேங்காய் தொட்டிகள், இரும்புத் துண்டுகள், உடைந்த கண்ணாடி பாட்டில்கள் மற்றும் காகிதங்கள் ஆகியவற்றை கொண்டு பல்வேறு விதமான கலைப்பொருட்களை செய்தல்.
- எந்த நவீன கருவிகளையும் பயன்படுத்தாமல் அனைத்து பொருட்களையும் உருவாக்குதல். இது போன்ற பயனுள்ள கலைகளை கற்றுக்கொள்ள வாருங்கள்.

**கலைகளை கற்போம் ! கலைஞர்களாக மாறுவோம் !!**

நன்கொடை
ரூ. 1500/-
உணவு, தங்குமிடம் உட்பட

மேலும் விபரங்களுக்கு : www.anatomictherapy.org தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

ANATOMIC THERAPY FOUNDATION INDIA

ஹீலர் பாஸ்கரின்

# அனாடமிக் தெரபி

**சிறப்பு ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்**

மருந்தில்லா மருத்துவம், மனதின் மணம், யோகா, தியானம், மூச்சு பயிற்சிகள், இயற்கை உணவு, காதல் கலை, சுயதொழில் கலை, உலக அரசியல், நியுரோதெரபி, பானு வீட்டு கல்வி முறை, வாழை இலை குளியல் மற்றும் பல பயனுள்ள தலைப்புகள்

நாள் :
**ஜீன் 21 முதல் ஜீன் 25 வரை**
(நேரடி பயிற்சி)
நன்கொடை **ரூ.5000/-** உணவு, தங்குமிடம் உட்பட

நாள் :
**ஜீன் 15 முதல் ஜீன் 19 வரை**
(வீடியோ பயிற்சி)
நன்கொடை **ரூ.3000/-** உணவு, தங்குமிடம் உட்பட

இடம் : **நிஷ்டை** வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
கோயமுத்தூர்.

இடம் : **ஜோதி** இயற்கை வாழ்வியல் மையம்
சென்னை.

+91 88706 66966
www.anatomictherapy.org

**ஹீலர் பாஸ்கர்**
மற்றும்
**போதி பிரவேஷ்**
இணைந்து நடத்தும்

இதுவரை யாரும் தெளிவாக சொல்லாத விஷயம் !

## சொல்ல / கேட்க தயங்கும் விஷயம்

# தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம்

## மூன்று நாள் பயிற்சி வகுப்பு

(கணவன், மனைவி
இல்லற உறவு முறை)

சுகம். இன்பம். மன அமைதி. பணியில் கவனம். தொழிலில் வெற்றி.
நிம்மதியான உறக்கம். மகிழ்ச்சியான இல்லறம். வெற்றிகரமான வாழ்க்கை.
குழந்தைகளுக்கான எதிர்காலம். உடல் நலம் மற்றும் நீண்ட ஆயுள்
என இவை அனைத்தையும் பெற்று, வாழ்வைக் கொண்டாடி
மகிழ்ந்து வாழ விரும்பும்ஆண்களுக்கான,
ஆலோசனை ! விழிப்புணர்வு ! வழிகாட்டி !

நடைபெறும் நாள் : **07.07.2017** முதல் **09.07.2017** வரை | நன்கொடை **ரூ.4000/-**
உணவு, தங்குமிடம் உட்பட

18 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கு மட்டும் அனுமதி

**நிஷ்டை**
சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
www.anatomictherapy.org

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்
நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.
தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**

ATF159