

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 5

ஆரோக்கியம் - 4

நவம்பர் - 2017



**மக்கள்  
நீதி மன்றம்**

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

பாதி பரிகிறது



அதிகமா பரிகிறது



மொத்தம் பரியது



ஹன்னுமே பரியலை!



இன்றைய கல்வி முறையை மாற்றி அமைக்க இணைந்திருங்கள்...

பானுவீட்டுக்கல்விமுறை



நவம்பர் 2017

பொருளடக்கம்

04 இலவச சட்ட உதவி  
பெறுவது எப்படி?  
மக்கள் நீதிமன்றம்

14 ஆயகஹலகள் 64

வெளியீடு

கிரியா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

✉ giriyapublications@gmail.com

🌐 www.giriyapublications.com

ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-  
விலை ரூ. 50/-

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

✉ amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

🌐 www.amaithiyumarokiammum.com

Helpline : + 91 88838 05456



ஆசிரியர் மடல்



அன்பு நண்பர்களே !

தமிழகத்திலோ, இந்தியாவிலோ அல்லது உலகத்திலோ எந்த விசயம் நடந்தாலும் உடனே அது குறித்த எனது கருத்துக்களை அறிந்து கொள்ள பலரும் பல இடங்களிலிருந்து என்னைத் தொடர்பு கொள்கின்றனர். எனது ஈமெயில், ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ் அப், அலுவலக தொலைபேசி எண்கள் மூலம் அன்பர்கள் தொடர்ந்து பல கேள்விகளை கேட்ட வண்ணம் உள்ளனர். இந்த கேள்விகளை பற்றி எல்லாம் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்த பொழுது எனக்கு ஒரு விசயம் தெளிவாகப் புரிந்தது.

இந்தக்கேள்விகளில் நூற்றில் தொண்ணூறு சதவிகித கேள்விகளுக்கான பதில்கள் கோவையில் நாம் பல வருடங்களாக நடத்திவரும் ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்புகளில் விரிவாக, விளக்கமாக அளிக்கப்பட்டு வருகிறது என்பதை இங்கு குறிப்பிட விழைகிறேன். எனவே இந்த இதழை வாசித்து வரும் அன்பர்கள் கோவையில் நாம் நடத்தும் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாமிற்கு நேரில் வந்து கலந்து கொள்ளலாம். நேரில் வர இயலாதவர்கள் ஐந்து நாள் பயிற்சியின் வீடியோக்களை நமது அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம். அல்லது இப்பயிற்சிகளின் ஆடியோ, டிவிடிகளைப் பெற்று முழுவதுமாக கேட்டு பயன் பெறலாம். மேற்சொன்னவாறு நேரிலோ அல்லது டிவிடியாக நமது பயிற்சி வகுப்புகளைப் பெற முடியாதவர்கள் onestoneninemango@gmail.com என்ற ஈமெயில் முகவரிக்கு ஒரு வேண்டுகோள் அனுப்பினால் அவர்களின் ஈமெயிலிற்கு GoogleDrive-ல் இணைத்து அனைத்து ஆடியோ, வீடியோ, புத்தகங்கள் பயிற்சி வகுப்புகள் அனைத்தும் இலவசமாக அனுப்பி வைக்கிறோம். எனவே நமது ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாமின் அனைத்து விசயங்களையும் முழுவதுமாக அனைவரும் அறிந்து கொள்ளவேண்டும் என்பது தான் எனது பல வருட கோரிக்கை. இந்த வகுப்பு நம்மைப் பற்றியும், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் பற்றியும் இந்த உலகத்தைப் பற்றியும் அதில் நமது வாழ்வை பற்றியும் ஒரு தெளிவான ஞானத்தை வழங்கும்.

புதிதாக இந்த இதழை வாசிக்கும் அன்பர்கள் மற்றும் நமது ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாமில் இதுவரை கலந்து கொள்ளாத அன்பர்கள் அனைவரையும் இப்பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்ள வருமாறு அன்புடன் வேண்டுகோள் விடுக்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன் ! வாழ்க வையகம் !  
எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே !

வழிவர் பால்வர்



# இலவச சட்ட உதவி பெறுவது எப்படி? மக்கள் நீதிமன்றம்

- ஓர் அறிமுகம்

ஹீலர் பாஸ்கர்  
நிறுவனர், அனாடமிக்  
செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

**இ**ந்தியாவில் யாருக்கு எந்தவிதமான சட்டசிக்கல்கள் இருந்தாலும் அதற்கு எளிதில் தீர்வு பெறுவதற்கான நீதிமன்றம் பல இடங்களிலும் அரசால் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஏற்கனவே வழக்குகளை இந்த நீதிமன்றங்களில் பதிவு செய்திருந்தாலும் பதிவே செய்யாமல் இருந்தாலும், எப்படிப்பட்ட வழக்குகளையும், எந்த செலவும் இல்லாமல் உண்மையான தீர்ப்பை இந்த நீதிமன்றங்களை நாடிப்பெற முடியும். குறைந்த தவணையில் குறுகிய காலத்தில் சுமுகமான தீர்ப்பை வாங்கலாம்...

நீங்க போக வேண்டிய இடம் எடுத்த எடுப்பில் கோர்ட் அல்ல...  
வழக்கறிஞர்களின் அலுவலகம் அல்ல...  
காவல் நிலையம் அல்ல...  
அரசியல்வாதியின் வீடு அல்ல...  
கட்டப்பஞ்சாயத்து செய்யும் தலைவரிடமும் அல்ல...  
நீங்கள் போக வேண்டிய இடம்...  
**மக்கள் நீதிமன்றம்!**

## மக்கள் நீதிமன்றம்

இலவசமாக சட்ட உதவிசேவை மையங்கள் தான். இங்கு அடிக்கடி மக்கள் நீதிமன்றம் நடத்தப்படுகிறது.

லோக் (Lok) என்ற இந்தி வார்த்தைக்கு மக்கள் என்று பொருள். அதாலாத் (Adalat) என்ற இந்தி வார்த்தைக்கு நீதி மன்றம் (கோர்ட்) என்று பொருள். லோக் அதாலாத் அல்லது தமிழில் மக்கள் நீதிமன்றம் என்று நடந்து கொண்டு இருப்பது இப்போது மெல்ல பொதுமக்களுக்கு தெரிய வந்துள்ளது.

தேசிய மக்கள் நீதிமன்றம் என்பதையே இந்தியில் லோக் அதாலாத் என்று கூறுகிறார்கள். இந்த மக்கள் நீதிமன்றங்களை அணுகி நீங்கள் ஒரு தீர்ப்பை வாங்கிவிட்டீர்கள் என்றால் பின்னர் அதை உயர்நீதி மன்றத்திலோ (High Court), உச்ச நீதி மன்றத்திலோ (Supreme Court)மேல் முறையீடு செய்ய முடியாது. இந்த தீர்ப்பை மாற்றவும் முடியாது. அதாவது ஒருமுறை தீர்ப்பு சொன்னால் சொன்னது தான்.



தீர்ப்பளிக்கப்பட்ட பின்னர் தீர்ப்பின் நகலை எங்கும் சென்று இனிமேல் மாற்றிவிட முடியாது. எனவே இனிமேல் நீதி மன்றங்களுக்கு சென்று அலையோ அலை என்று நீங்கள் அலைவதை விட மக்கள் நீதிமன்றத்திற்கு செல்லுங்கள். விரைவில் பிரச்சனைகளை தீர்க்க முடியும்.

இந்தக் கட்டுரையில் மக்கள் நீதிமன்றம் என்றால் என்ன? அதன் நன்மைகள் என்ன? இதன் அமைப்பு எப்படி செயல்படுகிறது? எந்தெந்த விசயங்களுக்காக இந்த மக்கள் நீதி மன்றங்களை நாடி தீர்ப்பு பெறலாம். இதற்கு தமிழகத்தில் எந்தெந்த ஊர்களில் யாரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்? போன்ற அனைத்து விசயங்களையும் உங்களுக்கு தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறோம்.

இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் அனைவருக்குமே இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். நீதி கிடைக்காமல் தவிப்பவர்களுக்கும், சட்டசிக்கல்கள், வழக்குகளில் போராடி வருபவர்களுக்கும் மிகுந்த உதவியாக இது இருக்கும்.

எவ்வித சட்டசிக்கல்களும் இல்லாதவர்கள் இந்த கட்டுரையை ஒருமுறை வாசித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிற்காலத்தில் ஒருவேளை தேவைப்பட்டால் இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

**மக்கள் நீதிமன்றம் இயங்கும் முறை**

மக்களுக்கு ஏற்படுகின்ற சட்டசிக்கல்களை மக்கள் நீதி மன்றங்களை நாடி விரைவில் தீர்வு

பெறலாம். இதற்கு இந்த மக்கள் நீதி மன்றத்தை எவ்வாறு அணுகவேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியமான ஒன்று. மக்கள் நீதி மன்றத்தின் உதவியை நாடும் ஒருவர் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனை குறித்து நேரில் சென்று புகார் மனு ஒன்றை தெளிவாக எழுதி சட்ட உதவி மையத்தில் கொடுக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் மக்கள் நீதிமன்றத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.

ஒருவேளை உங்களது வழக்கு கீழமை, அல்லது உயர்நீதி மன்றத்தில் அல்லது உச்ச நீதிமன்றத்தில் ஏற்கனவே நிலுவையில் இருக்கும் பட்சத்தில் மக்கள் நீதி மன்றத்தில் அந்த வழக்கை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

மக்கள் நீதி மன்றத்தில் வழக்குகளை நடத்துவதற்கு மக்கள் நீதி மன்றமே வழக்கறிஞர்களை ஏற்பாடு செய்து தருகிறது. இதற்கு வழக்கறிஞர்களுக்கு கட்டணம் எதுவும் செலுத்த தேவையில்லை. முற்றிலும் இலவசமாக அவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட அந்த நபரின் வழக்கறிஞராக ஆஜராகி வாதாடுவார்கள்.

கொடுக்கப்பட்ட வழக்கில் சம்பந்தப்பட்ட வாதி, பிரதிவாதி என இருவருக்கும் மக்கள் நீதிமன்றத்திலிருந்து நோட்டீசு அனுப்பப்படும். இதன் பின்னர் குறுகிய காலத்தில் விரைவாக அந்த வழக்கிற்கு தீர்ப்பளிக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்கின்றனர். மக்கள் நீதி மன்றத்திற்கு நேரில் சென்று இந்த

வழக்குகளுக்காக அங்கு விவாதித்து முடிவுக்கு வரும் வரை அவர்கள் குறிப்பிடும் நாட்டில் எல்லாம் சென்று வரவேண்டியது இருக்கும். ஆனால் குறைந்த அமர்வுகளிலேயே அதாவது, குறுகிய காலத்திலேயே வழக்கு சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு நீதி வழங்கி விடுகிறார்கள். சாதாரண நீதிமன்றங்களைப் போல ஏழு வருடம், பத்துவருடம், இருபது வருடம் என்று ஒரு வழக்கை இழுக்காமல் மக்கள் நீதி மன்றங்களுக்கு நேரில் சென்று வழக்கு விசாரணையில் கலந்துகொண்டு வந்தால் போதும். விரைவாக நீதி கிடைத்துவிடும்.

மக்கள் நீதி மன்றத்தில் ஒரு பெண் புகார் மனு (பெட்டிசன்) அளிக்கிறார் எனில் அவருக்கு வருமான உச்சவரம்பு இல்லை. கட்டணமின்றி இலவசமாக அவரது வழக்கு பதிவு செய்யப்படுகிறது. ஆனால் ஆண்கள் பெட்டிசன் கொடுக்கும் பொழுது அவர்களுக்கு வருமான உச்ச வரம்பு உள்ளது.

### மக்கள் நீதி மன்றத்தின் நன்மைகள்

1. கீழமை நீதிமன்றம், உயர்நீதிமன்றம், உச்சநீதிமன்றம் ஆகியவற்றில் நீங்கள் செலுத்திய கட்டணத்தொகை (Fees) மற்றும் முத்திரைத்தாள் (Stamp Paper) தொகையை இதன் மூலம் திரும்ப பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
2. தீர்ப்பு விரைவாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
3. மக்கள் நீதிமன்றத்தில் தீர்ப்பு பெறப்பட்ட பின்னர் வேறு எங்கும் மேல்

முறையீடு செய்ய முடியாது. உச்ச நீதிமன்றத்திலும் மேல் முறையீட்டிற்குச் செல்ல முடியாது.

4. எவ்வித செலவுகளும் இல்லை.
5. மக்கள் நீதி மன்றத்தில் சாதாரணமாக அமர்ந்து கொண்டு வழக்கு தொடர்பாக தெளிவாக பேசலாம். மக்கள் நீதிமன்றத்தில் பயமின்றி சாதாரணமாக வழக்கு தொடர்பாக தெளிவாக தங்கள் தரப்பு நியாயங்களை எடுத்து சொல்ல முடியும். அதுவே பிற நீதிமன்றங்களில் உங்களுக்காக நீதிபதிகளிடம் உங்கள் வழக்கறிஞர் மட்டுமே பேச முடியும். சினிமாவில் வருவது போல உண்மையான நீதிமன்றத்தில் எல்லா சமயங்களிலும் எல்லோரும் பேசுவது மரபு அல்ல. ஆனால் மக்கள் நீதிமன்றத்தில் அப்படி பேசலாம்.
6. காலதாமதம் ஏற்படாது, வழக்கு பல வருடங்களாக இழுத்துக் கொண்டு இருக்காது. சில மாதங்களிலேயே வழக்கில் தீர்ப்பினைப் பெறலாம்.
7. வெளிநாட்டில் பெறப்பட்டிருந்த குடும்ப பிரச்சனைகளை, வேறு பிரச்சனைகளை விவாகரத்து வழக்கின் தீர்ப்பை இந்த மக்கள் நீதி மன்றத்தினை அணுகி நிறுத்தி வைக்கவோ அல்லது மாற்றவோ முடியும். அதற்காக இலவசமாக பெண்/ஆண் வழக்கறிஞர் சட்ட உதவி ஆணையம் மூலம் ஏற்பாடு செய்து லோக் அதாலத் அல்லது இந்த நீதிமன்றங்களில் வாதாட முடியும்.

## மக்கள் நீதி மன்றத்தினை எந்தெந்த வழக்குகளுக்காக அணுகலாம்?

1. பள்ளிக்கூடத்தில் மாற்றுச்சான்றிதழ் பெறுவதில் சிக்கல் இருந்தால் அணுகலாம்.
2. குடும்ப அட்டை (ரேசன் கார்டு) பெறுவதில் சிக்கல் இருந்தால் செல்லலாம்.
3. வீட்டில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு பிறப்புச் சான்றிதழ் அளிக்கமாட்டேன் என எந்த அதிகாரி மறுக்கிறாரோ அது குறித்து முறையிடச் செல்லலாம்.
4. பள்ளி, கல்லூரிகளில் படிக்க வசதியில்லாத மாணவர்கள் சட்ட உதவி மையத்தை நாடலாம்.
5. வீடு, நிலம் ஆகியவற்றை அரசியல்வாதிகள் யாராவது அபகரித்துக் கொண்டால் மக்கள் நீதிமன்றத்தில் உதவி கேட்டு மீட்கலாம்.
6. இந்தியாவில் திருமணம் செய்து கொண்ட ஆணோ, பெண்ணோ இங்கிருந்து வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று அங்கும் திருமணம் செய்துகொண்டு தலைமறைவாக வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டுள்ளவர்கள் மீது மக்கள் நீதி மன்றத்தின் மூலம் நடவடிக்கை எடுக்கலாம். வெளிநாட்டிற்கு சென்ற கணவனோ / மனைவியோ இந்தியாவில் உள்ள தன் துணையிடம் பேச்சுவார்த்தை இல்லாமல் இருந்தாலோ, திருமண உறவில் இல்லாமல் வேறு திருமணம் செய்து கொண்டிருந்தாலோ அல்லது

- தலைமறைவாகியிருந்தாலோ இலவச சட்ட உதவி ஆணைக்குழுவின் உதவியை நாடலாம்.
7. ஒருவேளை மற்ற சாதாரண நீதிமன்றங்களில் வழக்குகளை நடத்துவதற்கு வழக்கறிஞருக்கு பணம் கொடுக்க வசதி இல்லாத நிலையில் மக்கள் நீதி மன்றத்தை அணுகுவோருக்கு அந்த வழக்குகளை மேற்கொண்டு தொடர்ந்து நடத்துவதற்கு இலவசமாக வாதாடக்கூடிய வழக்கறிஞர்களை அவர்கள் ஏற்பாடு செய்வார்கள்.
  8. பெண்கள் தொடுக்கும் குடும்ப நல வழக்குகளுக்கு அவர்களுக்காக வாதாட தேவை என்றால் பெண் வழக்கறிஞரையே நியமிக்க முடியும்.
  9. மேற்குறிப்பிட்டது மட்டுமன்றி எந்த வித சட்டச்சிக்கல்களானாலும் A to Z வரை அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் மக்கள் நீதிமன்றத்தை அணுகலாம்.

இதைபோன்று பல கஷ்டங்களுக்கு விடிவு காண மக்கள் நீதி மன்றத்தை அணுகி நீதி பெறலாம். அவை என்னென்ன என்று அருகில் உள்ள பட்டியலைப் பார்த்து அறியலாம்.

**கீழே சொல்லப்பட்டுள்ள பல்வேறு வகையான சட்ட மற்றும் வழக்கு அம்சங்களுக்கு அவைகளின் தன்மைக்கு ஏற்ப தீர்வுகளை பெற இயலும்.**

1. சமரசத்திற்குரிய குற்றவியல் வழக்குகள்.
2. காசோலை (செக்) மோசடி வழக்குகள்.

3. மோட்டார் வாகனவிபத்து வழக்குகள். தகவல் பெறப்பட்ட விபத்துக்கள் மற்றும் அரசுப் போக்குவரத்து வழக்குகள்.
4. மணவாழ்க்கைப்பிரச்சனை தொடர்பான வழக்குகள்/குடும்ப நலநீதிமன்ற வழக்குகள்.
5. நிலுவையில் உள்ள தொழில் தகராறுகள்/தொழிற்சாலை கலைப்பு, தொழிலாளர் ஊதியம் மற்றும் இதர சலுகைகள் தொடர்புடைய வழக்குகள்.
6. நில ஆர்ஜிதம் மற்றும் செயலாக்க வழக்குகள்.
7. உரிமையியல் வழக்குகள் (சொத்து மாற்றம், பாகப்பிரிவினை. வாடகை, வங்கி கடன் வசூல் மற்றும் வாழ்வாதார உரிமைககள்).
8. வருவாய்த்துறை வழக்குகள்.
9. மகாத்மா காந்தி தேசிய ஊரக வேலைவாய்ப்பு திட்டம் தொடர்பான பிரச்சனைகள்.
10. மின்சாரம் மற்றும் குடிநீர் கட்டண வழக்குகள் (திருட்டு வழக்குகள் நீங்கலாக)
- 11.விற்பனை வரி, வருமன வரி, மறைமுக வரி, சொத்து வரி. தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்.
- 12.பணிப்பிரச்சனைகள் (ஊதியம், படிக்கள் மற்றும் ஓய்வூதியப்பலன்கள் முதலியவை.
- 13.வனச்சட்டம் தொடர்பான வழக்குகள்.
- 14.கண்டோன்மென்ட் கழகம் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள்.
- 15.இரயில்வே இழப்பீடு கோரும் வழக்குகள்.
- 16.இயற்கை சீற்றம் மற்றும் எதிர்பாரா நிகழ்வுகளுக்கான இழப்பீடுகள் தொடர்பான வழக்குகள்.

- 17.உயர்நீதிமன்றத்தில் குற்றவியல் மேல் முறையீடு வழக்குகள், உரிமையியல் மேல் முறையீடு அசல் வழக்குகள். நீதிபேராணைகள், வாகன விபத்து மற்றும் இதர மேல் முறையீடுகள்.
- 18.வாராக்கடன் வசூல் தீர்ப்பாய வழக்குகள்.
- 19.சட்டத்தினால் தீர்க்கப்படக்கூடிய எந்தவொரு பிரச்சனையும் நீதிமன்றத்திற்கு செல்லாமலேயே முடிக்கக்கூடிய பிரச்சனைகள்.

லோக் அதாலத், வாரம் 1 முறை அல்லது மாதம் 1 முறை, சில சமயங்களில் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு தினமும் நடத்தப்படும்.

நியாயமான தீர்ப்புகளை காலதாமதமின்றி விரைவில் நாம் பெறுவதற்கு இது பெரும் உதவியாக இருக்கும். இதே போல நியாயம் இல்லாமல் நடப்பவர்கள் ஜெயிப்பதை விரைவாகப் பெறும் நீதி மூலம் நம்மால் நிச்சயம் தடுக்கமுடியும்.

வங்கிகளில் பணம் கடனாகப் பெற்றுக் கொண்டு ஏமாற்றுவோர் மீதும் மக்கள் நீதிமன்றத்தின் மூலம் நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். பணம் கட்டாமல் இருக்கும் நபர்களின் மொத்தப்பட்டியலையும், உரிய ஆதாரத்துடன் வங்கியின் மேலாளர் மக்கள் நீதிமன்றத்தில் சமர்ப்பித்தால் அவர்கள் மீது நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்கள். பணம் செலுத்தாமல் உள்ள அந்த நபர்களை மக்கள் நீதிமன்றத்தில் அழைத்து நியாயமானமுறையில் பேச்சுவார்த்தை நடத்துவார்கள். பணம் கொடுக்க



முடியுமா? முடியாதா? என்று அந்த நபர்களிடம் பேச்சுவார்த்தை நடத்துவார்கள். கொடுக்க முடியும் என்று கூறும் நபர்களிடமிருந்து நியாயமான தொகையை வங்கிக்கு சேரவேண்டியதைப் பெற்றுக் கொள்வார்கள். அதேபோல வாடிக்கையாளர்களுக்கு அந்த நபர் கொடுக்க வேண்டிய தொகை எவ்வளவோ அதைப் பெற்றுக் கெண்டு வாடிக்கையாளரிடம் ஒப்படைக்கிறார்கள். இதற்கு செட்டில்மெண்ட் என்று பெயர். மக்கள் நீதிமன்றம் தானே முன்வந்து இந்த சேவையை வங்கிகளுக்கோ, தனிநபர்க்கோ தேடிச் சென்று செய்வதில்லை. வங்கிகளோ, பாதிக்கப்பட்ட மக்களோ மக்கள் நீதி மன்றத்தினை நாடி இந்த சேவையைப் பெற்றுப் பயன்பெறலாம்.

“டெலிகாம்” எனும் தொலைத் தொடர்புத் துறையின் நிலுவையில் இருந்த அனைத்து வழக்குகளையும் சம்பந்தப்பட்ட பொதுமக்களிடம் பேச்சுவார்த்தை நடத்துகிறார்கள். சமூகமான முறையில் மக்கள் நீதிமன்றத்தில் நியாயமான தீர்ப்புகளை வழங்கி வழக்குகளை விரைவில் முடிவுக்கு கொண்டு வருகிறார்கள்.

பணம் திரும்ப வங்கிக்கு / வாடிக்கையாளர்களுக்கு செலுத்தாமல் பேச்சுவார்த்தையில் மக்கள் நீதி மன்றத்தினர் முன் பணம் செலுத்த ஒப்புக் கொள்ளாதவர்கள் மீது அவர்கள் கடுமையாக நடந்துகொள்வது இல்லை. மென்மையான அணுகுமுறையில் ஆக்கப்பூர்வமான நடவடிக்கையையே

மக்கள் நீதி மன்றத்தினர் மேற்கொள்கின்றனர்.

சிறையில் உள்ள கைதிகள் நலனிலும் மக்கள் நீதிமன்றம் அக்கரை கொண்டு செயல்பட்டு வருகிறது. சிறைகளுக்குப் பார்வையிடச் செல்லும் இந்த அமைப்பினர் நேரடியாக கைதிகளிடம் பேச்சுவார்த்தையில் ஈடுபடுகிறார்கள். கைதிகளில் எவரேனும் நிரபராதியாக இருந்து தண்டனை பெற்று சிறையில் இருக்கிறார் எனில் அவருக்கு இந்த நீதிமன்றம் விடுதலை பெற உதவி செய்கிறது. தண்டிக்கப்பட்டுள்ள கைதி நிரபராதி என்று பேச்சு வார்த்தையின் மூலம் அவர் கூறுவது உண்மை என அறிந்து கொண்டால் அவரை அந்த தண்டனையிலிருந்து விடுதலை பெறச் செய்ய மக்கள் நீதிமன்றத்தினால் இயலும். அவ்வளவு அதிகாரம் கொண்டது மக்கள் நீதி மன்றம். புழல் சிறையில் இதுபோன்ற நடவடிக்கைகளை நிறைய முறை மேற்கொண்டு மக்கள் நீதிமன்றம் பலரையும் விடுதலை செய்து இருக்கிறது.

பொதிகை தொலைக்காட்சி (துர்தர்சன்) ஒவ்வொரு வாரமும் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 7.30 மணிக்கு மக்கள் நீதிமன்றம் குறித்த நிகழ்ச்சியை ஒளிபரப்பு செய்கிறது. இந்த நிகழ்ச்சியில் நீதிபதிகள் கலந்து கொண்டு ஒவ்வொரு வாரமும் பேசுகிறார்கள். தேவைப்படுவோர் இந்த நிகழ்ச்சியைப் பார்த்து பயனடையலாம்.

நாம் மக்கள் நீதி மன்றத்தினை அணுகி தீர்ப்பு பெறலாம். இப்போது

சிறிய ஊர்கள், கிராமங்களில் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் “கேம்ப” நடத்தப்படுகிறது. இதை மேலும் பிரபலப்படுத்த அனைத்து முயற்சிகளும் இப்போது நடக்கிறது.

மக்கள் நீதிமன்றம் பற்றிய மேலும் தகவல்களைப் பெற விரும்புவோர் கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Toll Free 18000405244 தமிழகத்தில் சென்னை மக்கள் நீதிமன்றத்தின் தொலைபேசி எண்கள் 044 25342834 மேலும் விபரங்களை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இதே போன்று தமிழகத்தில் உள்ள எந்தெந்த ஊர்களில் மக்கள் நீதிமன்றம் இயங்குகிறது எனும் பட்டியலை தொலைபேசி எண்களுடன் கொடுத்துள்ளோம். அந்தப்பட்டியல் இந்த கட்டுரையின் இறுதிப்பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒருவேளை மக்கள் நீதிமன்றத்திற்கு நேரில் செல்ல இயலாதவர்கள் தபால் மூலமும் அனுப்பி வைத்து தங்கள் வழக்குகளை நடத்தலாம். தபால் மூலமும் அனுப்பும் வழக்குகளை அவர்கள் ஊரில் உள்ள சட்ட உதவி மையத்திற்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

மெம்பர் செக்கரட்டரி (Member Secretary, Madras High Court Building)  
மாவட்ட நீதிமன்றம் (District Court)  
மாவட்ட நீதிமன்றம் (Sub. Judge Court)

” மாஜிஸ்திரேட் (Dist. Magistrate) DM  
மாவட்ட முன்சிப் (District Munsif) DM

மேற்சொன்ன யாவருடைய முகவரிக்கும் வீட்டிலிருந்தபடியே தபால் மூலம் தங்கள் பிரச்சனைகளை குறித்து அனுப்பி வைத்து பதிவு செய்யலாம்.

NALSA (National Legal Service Authority, New Delhi) என்ற இந்த அமைப்பு தான் இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து மாநிலங்களிலும், அந்தமான் உள்பட அனைத்து யூனியன் பிரதேசங்களிலும் மக்களுக்கு சேவை வழங்குகிறது.

எனவே எந்த வழக்கிற்கும் மக்கள் நீதிமன்றத்தை நாம் நாடுவோம். குறைந்த காலத்தில் நியாயமான தீர்ப்பைப் பெறுவோம். பெறப்படும் தீர்ப்பு சுப்ரீம் கோர்ட் உட்படவேறு எங்கும் மேல்முறையீட்டிற்கு செல்ல முடியாது என்பதனால் உறுதியான, நிலையான தீர்ப்பாக அது இருக்கும் என்பது உண்மை.

### குறிப்புகள்

1. இந்தியாவில் தமிழ்நாடு மாநில சட்ட உதவி ஆணைக்குழு முதல் இடத்தில் உள்ளது.
2. பல சிறை கைதிகள் பிணை தொகை / அபாரதம் செலுத்த வசதியில்லாமல் தண்டனை காலம் முடிந்தும் சிறையில் இருந்தால் உடனே விடுதலைக்கு உதவி கிடைக்கும்.
3. சிறைச்சாலையிலேயே மக்கள் நீதிமன்றம் அவ்வப்போது கூடுகிறது. கைதிகளின் குடும்பத்தினரோ,



- கைதிகளோ, இலவச சட்ட உதவி பெற்று தங்கள் வழக்கை முடித்து கொள்ளலாம்.
4. குற்றம் புரிந்தவர் திருந்தி வாழ நினைப்பவர்களுக்கு நல்ல எதிர்காலத்திற்கு இந்த சட்ட உதவி உதவி மையம் ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றால் மிகை அல்ல.
5. இனிமேல் தொலைக்காட்சியிலும், செய்திதாள்களிலும் லோக் அதாலத் என்ற தலைப்பில் செய்தி வந்தால் நன்றாக கவனிக்கும்படி பொதுமக்களை கேட்டு கொள்ளப்படுகிறது.
6. மனுக்களை எந்த விலாசத்துக்கு அனுப்புவது என ஐயம் இருந்தாலும் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு பிறகு மனுக்கள் அனுப்பலாம். உயர்நீதி மன்ற இலவச அழைப்பு எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.
7. பிற நீதிமன்றங்களில் ஏற்கனவே வழக்கு நடந்து கொண்டு இருக்கும் போது வாதியோ, பிரதிவாதியோ, நீதிபதியும் நேரிலேயே எனது வழக்கை லோக் அதாலத் திற்கு மாற்றி தாருங்கள் என கேட்கலாம். நீதிபதி கேஸ் கட்டில் எழுதி மாற்றி தருவார்கள்.
8. தங்களது வக்கீல்களிடம் லோக் அதாலத் மாற்றி கொண்டு கேஸை நடத்தலாம் என தங்கள் விருப்பத்தை வாதி, பிரதிவாதி தெரிவித்தால், தற்போது பல வழக்கறிஞர்கள் ஒப்பு கொள்கிறார்கள். வழக்கறிஞர்களே நீதிமன்றத்தில் நீதிபதியிடம் இதை சொல்லி, லோக் அதாலத்திற்கு கேஸை மாற்றுகிறார்கள். இதனால் காலதாமதம் தவிர்க்கப்படுகிறது.

9. வழக்குகள் தேங்குவதன் எண்ணிக்கை குறைப்பதற்கு, விரைந்து முடிப்பதற்கு இப்போது பல நீதிபதிகள், தங்களாகவே வழக்குகள், லோக் அதாலத்துக்கு மாற்றுகிறார்கள். நீதிமன்றத்தில் சட்டப்படி மரபும், வழிவகைகளும் கடைபிடித்தே ஆகவேண்டும். அதனால் தீர்ப்புக்கு தாமதம் ஆகிறது. அது லோக் அதாலத்தில் தவிர்க்க முடிகிறது.

தமிழ்நாடு மாநில சட்ட ஆணைக்குழு விலாசத்திற்கு உங்கள் பிரச்சனை குறித்து எழுதி அனுப்பினாலும், உங்கள் ஊரில் உள்ள, இலவச சட்ட உதவி மையம் அலுவலகத்திற்கு அவர்களே மறுபடியும் போஸ்ட் செய்வார்கள். சம்பந்தப்பட்ட அலுவலகம் உங்களுக்கு தபால் அனுப்பும்.

மக்கள் நீதிமன்றம் குறித்த தகவல்களை பற்றி எனக்கு அளித்து புரியவைத்த சென்னையை சேர்ந்த திருமதி. ஜெய ஸ்ரீ அவர்களுக்கு நன்றி ! இவர் மக்கள் நீதிமன்றத்தில் மெம்பராக பணியாற்றி வருகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



மக்கள் நீதிமன்றத்தைப் பயன்படுத்துவோம் !  
நியாயம் பெறுவோம் !!



# TAMILNADU STATE LEGAL SERVICES AUTHORITY

North Fort Road, High Court Campus, Chennai - 600 104. Phone : 2534 2834, 2534 3353, Fax : 2534 2268, Helpline No. 2534 2441, email : tnlsa@gmail.com, Web : www.tnlegalservices.tn.gov.in



## CHENNAI DISTRICT

### District Legal Services Authority

ADR Building, High Court Campus,  
North Fort Road, Chennai 600 104.

Ph : 044 - 25332412, dlsachenai@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Chief Metropolitan Magistrate Court Campus,  
Egmore, Chennai 600 008.

Ph : 044 - 28592405, tlcsegnore@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Metropolitan Magistrate Court Buildings,  
George Town, Chennai 600 001.

Ph : 044 - 25223128, tlcseorgetown@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Chief Metropolitan Magistrate Court Buildings,  
Saidapet, Chennai 600 015.

Ph : 044 - 22350203, tlcseidapet@gmail.com

### District Legal Services Authority

District Court Buildings,  
Coimbatore - 641 018

Ph : 022 - 2200009, disacoimbatore@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Udumalpet - 642 126.

Ph : 04252 - 223040, tlcudumalpet@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Tirupur - 641 601.

Ph : 0421 - 2230442, tlcetirupur@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Pollachi - 642 001.

Ph : 04259 - 224315, tlcspollachi@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Metupalayam - 641 301.

Ph : 04254 - 227338, tlcmetupalayam@gmail.com

## DISTRICT

### District Legal Services Authority

District Court Buildings,  
Dindigul - 624 001.

Ph : 0451 - 2440008, 2420713(Fax), dlsadindigul@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Palani - 624 601.

Ph : 04545 - 246647, tlcsepalani@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

District Munsif Court Buildings,  
Nilakottai - 624 208.

Ph : 04543 - 232321, tlcnilakottai@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Kodaikanal - 624 101.

Ph : 04542 - 245457, tlcsekodaikanal@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Vedasandur - 624 710.

Ph : 04551 - 261001, tlcvedasandur@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Natham - 624 401.

Ph : 04544 - 244745, tlcenatham@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM Court Buildings,  
Ottanchattram - 624 619.

Ph : 04553 - 244055, tlcottanchattram@gmail.com

### Taluk Legal Services Authority

District Court Buildings,  
Erode - 638 011

Ph : 0424 - 2214281, dlsaerode@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Gobichettipalayam - 638 452

Ph : 04285 - 22328, 225279, tlcgobichettipalayam@gmail.com

## DISTRICT

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Thirukazhikundram - 603 109.

Ph : 044 - 27448577, tlcsethrikazhikundram@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Uthiramerur - 603 406.

Ph : 044 - 27272124, tlcsethramerur@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Sriperumpudur - 602 105.

Ph : 044 - 27163360, tlcseperumpudur@gmail.com

### District Legal Services Authority

District Court Buildings,  
Kanyakumari @ Nagarkovil - 629 001.

Ph : 04652 - 233944, dlsakanyakumari@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Padmanabhapuram - 629 175.

Ph : 04651 - 251028, tlcsepadmanabhapuram@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Kuzhithurai - 629 163.

Ph : 04651 - 264543, tlcsekuzhithurai@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Eraneli - 629 802.

Ph : 04651 - 220220, tlcseeraneli@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Judicial Magistrate Court Buildings,  
Boothapandi - 629 852.

Ph : 04652 - 281017, tlcseboothapandi@gmail.com

### Taluk Legal Services Authority

Combined Court Buildings,  
Karur - 639 007.

Ph : 04324 - 255966, 255080, dlskarur@gmail.com

## DISTRICT

## KANYAKUMARI DISTRICT



## COIMBATORE

### Taluk Legal Services Committee

JM Court Buildings,  
Palladam - 641 664.  
Ph : 04255 - 250700, tsecpalladam@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Valparai- 642 127.  
Ph : 04253 - 223040, tscvalparai@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

JM Court Buildings,  
Avinashi - 641 654  
Ph : 04296 - 275563, tscavinashi@gmail.com

### District Legal Services Authority

District Court Buildings,  
Cuddalore - 607 001.  
Ph : 04142 - 284512, dlsacuddalore@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Chidambaram - 608 001.  
Ph : 04144 - 220215, tscchidambaram@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Virudhachalam - 606 001.  
Ph : 04143 - 232177, tsevirudhachalam@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Paurai - 607 106.  
Ph : 04142 - 240099, tsepanurai@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Neyveli - 607 803.  
Ph : 04144 - 234095, tseneyveli@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Portonovo - 608 502.  
Ph : 04142-228922, tseportonovo@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Tittagudi - 606 106 .  
Ph : 04143 - 255015, tscittagudi@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Kattumannarkovil - 608 301 .  
Ph : 04144 - 260079, tsekattumannarkovil@gmail.com

## ERODE

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Dharapam - 638 366.  
Ph : 04256 - 234281, 231660, tsebhavani@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Bhavani - 638 301  
Ph : 04257 - 230321, tsecangayam@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

District Munsif Court Buildings,  
Kangayam - 638 701.  
Ph : 04257 - 230321, tsecangayam@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Sayamangalam - 638 402.  
Ph : 04295 - 220282, tsecsayamangalam@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Perundurai - 638 052  
Ph : 04294 - 221281, tseperundurai@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Kodumudi - 638 151.  
Ph : 04204 - 224221, 2227066, tsekodumudi@gmail.com

### District Legal Services Authority

Combined Court Complex,  
Chengalpattu - 603 001.  
Ph : 044 - 27428046, tsecchengalpattu@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Campus,  
Kancheepuram - 631 301.  
Ph : 044 - 27222975, tseckancheepuram@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Madhurantakam - 603 306  
Ph : 044 - 27553204, tscmadhurantakam@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Tambaram, Chennai - 600 045.  
Ph : 044 - 22410055, tsc Tambaram@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

District Munsif Court Campus,  
Alandur, Chennai - 600 016.  
Ph : 044 - 22330223, tscalandur@gmail.com

## KARUR

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Kulthitalai - 639 104.  
Ph : 04323 - 223046, tस्कulthitalai@gmail.com

### District Legal Services Authority

District Court Buildings,  
Krishnagiri.  
Ph : 04343-225069

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Dharmapuri.  
Ph : 04342 - 261600

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Hosur - 635 109 .  
Ph : 04344 - 226677

### Taluk Legal Services Committee

Sub Court Buildings,  
Harur - 636 903.  
Ph : 04346 - 220577

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Denkanikottai - 635 107 .  
Ph : 04347 - 235015

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Uthangarai - 635 206.  
Ph : 04341 - 220016

### Taluk Legal Services Committee

DM Court Buildings,  
Palacode - 635 808.  
Ph : 04348 - 223000, dlsacuddalore@gmail.com

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Pennaigarai - 636 810.  
Ph : 04342 - 254444

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Pochampalli - 635 207.  
Ph : 04341 - 253095

### Taluk Legal Services Committee

DM-cum-JM Court Buildings,  
Pappireddipatti - 636 905 .  
Ph : 04346 - 247433

## KRISHNAGIRI DISTRICT

## CUDDALORE DISTRICT

# ஆயுர்வேதம் - 64 பகுதி 2

## 6. இலக்கணம் (வியாகரணம்)

ஆயுர்வேதம் 64-ல்  
ஏற்கனவே எழுத்து  
இலக்கணம்

என்பதை முதலாவதாக பார்த்து  
விட்டோம். பின்னர் ஏன் இங்கு  
இலக்கணம் என்பது மீண்டும்  
ஆறாவதாக வருகிறது என்று சிலருக்கு  
கேள்விகள் எழலாம். அதற்குரிய  
விளக்கத்தை அறிந்து கொண்டு பின்னர்  
இலக்கணம் பற்றி பார்ப்போம்.

ஒவ்வொரு மொழிக்கும் எழுத்து  
என்பது அடிப்படை. அந்த எழுத்தக்களை  
அடிப்படையாக கொண்டு அமைவது  
இலக்கணம், அதாவது எழுத்து  
இலக்கணத்தை ஆரம்பக்கல்வி (Basic)  
என்று வைத்துக் கொண்டால்  
இலக்கணத்தை உயர்கல்வி வகுப்பு  
அல்லது சிறப்பு வகுப்பு (Advance) என்று  
குறிப்பிடலாம். இதுதான் இரண்டிற்கும்  
உள்ள வேறுபாடு. ஆரம்ப பள்ளிகளில்  
படிக்கும் பொழுது ஒவ்வொரு  
விசயங்களிலும் அடிப்படையாக  
சிலவற்றைப் படித்துப் புரிந்து  
கொள்கிறோம். அதுவே கல்லூரிகளில்  
சென்று பயிலும்பொழுது அந்த  
விசயங்களை விரிவாக, விளக்கமாக

பயில்கிறோம் அல்லவா? அது போன்றது  
தான் எழுத்து இலக்கணம் மற்றும்  
இலக்கணத்திற்கு உள்ள வேறுபாடு  
என்பதைப் புரிந்து கொள்வோமாக !

எழுத்து இலக்கணம் என்பது  
சாதாரணமாக இறந்தகாலம்,  
நிகழ்காலம், எதிர்காலம் ஆகியன  
பற்றியும், ர,ற, ன,ண,ல,ள,ழ ஆகியன  
போன்ற எழுத்துக்கள் எந்தெந்த  
இடங்களில் வருதல், வேண்டும்  
என்பதைப்பற்றி கற்றுத் தருவதாகும்.  
இலக்கணம் என்பது ஒரு மொழியை  
இப்படித்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்  
எனவும் அதில் உள்ள ம்,ப்,த்  
போன்றவை எங்கு  
பயன்படுத்தவேண்டும்? எங்கு  
உபயோகிக்க கூடாது? ஆகியவற்றை  
தெளிவாக கற்றுத் தருவது  
இலக்கணமாகும். இந்த இலக்கணம்  
தெரிந்திருந்தால் தான் ஒரு மொழியில்  
புலமைபெற முடியும். புலவராக, கவிதை  
புனையும் ஆற்றல் பெற்றவராக திகழ  
முடியும். இது மட்டுமின்றி மந்திரச்  
சொற்களை உருவாக்க, பயன்படுத்த  
இலக்கணம் அறிந்திருக்கவேண்டும்.  
ஆயுர்வேதத்தில் பதினொராவதாக உள்ள  
மந்திரக் கலையைக் கற்றுக்

கொள்ளவேண்டும் எனில் அதற்கு இலக்கணம் நன்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக வளம், குணம், பணம், நலம் ஆகியவை அம் ஈற்றுச் சொற்கள், இதனுடன் வேற்றுமை உறுபு சேரும்போது அத்துச்சாரியை வரவேண்டும். அதனால் வளத்துடன், குணத்துடன், பணத்துடன், நலத்துடன் என்றே சொல்லவேண்டும். “வாழ்க வளமுடன்” என்பதை “வளத்துடன் வாழ்க” என்று சொல்லவேண்டும்.

“முடன்” என்றால் “முட்டாள்” என்று பொருள். வளம் உடன் என்று தனியே சொல்ல வேண்டும் அல்லது வளத்துடன் என்று சொல்லவேண்டும்.

எனவே இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள உதாரணத்தைப் போன்று ஒரு மொழியை இலக்கணத்துடன் படிப்பதே வியாகரணம் ஆகும்.

## 7. நயனூல் (நீதி சாத்திரம்)

நீதிநூல் என்பது ஒவ்வொரு நாட்டிலும், ஒவ்வொரு இனத்திலும் அதைச் சார்ந்த, ஞானிகள், அறிஞர்களால் அந்தந்த மக்களுக்கு போதிக்கப்பட்டவையாகும். ஒருமனிதன் வாழ்வில் பின்பற்ற வேண்டிய விசயங்கள், நல்லவை, கெட்டவை மற்றும் எது சரி? எது தவறு? என்பன போன்ற விசயங்களை அவர்கள் கற்றுக் கொடுத்ததை நூலாக மாற்றியமைக்கப்பட்டதே நீதி சாத்திரமாகும்.

உதாரணமாக திருக்குறளை ஒரு நயனூல் என்று குறிப்பிடலாம்.

திருக்குறளில் பல்வேறு தலைப்புகளில் எளிமையான முறையில் எது சரி? எது தவறு என்பதை மிகவும் தெளிவாக திருவள்ளுவர் கூறியிருக்கிறார். இதே போன்று வள்ளலாரும் வாழ்வியல் நெறிமுறைப் பற்றியும், எது நல்லது? என்பது பற்றியும், பல்வேறு விசயங்களையும் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார். இதுபோன்று அர்த்த சாஸ்த்திரம் என்ற நூலின் மூலம் ஒரு மனிதன் எப்படி வாழவேண்டும் என்பதை சாணக்கியர் விளக்கியிருக்கிறார்.

இந்தக்கட்டுரையில் நயனூலுக்காக மூன்றே மூன்று உதாரணங்களைத் தான் கொடுத்திருக்கிறேன். எனவே இவை மட்டும் தான் நீதி நூல்கள் என முடிவு செய்திடவேண்டாம். இவை உதாரணங்கள் மட்டுமே !

இதுபோன்று ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒவ்வொரு மதத்திலும், பல்வேறு ஞானிகள், அறிஞர்கள் நீதி நூல்களை இயற்றி இருக்கின்றனர்.

நீதி என்பது வேறு. தர்மம் என்பது வேறு. ஆயகலைகளில் ஏழாவது கலை நீதி. ஒன்பதாவது கலை தர்மம். ஒன்பதாவது கலையான தர்மத்தைப் பற்றி பார்க்கும் போது நீதிக்கும், தர்மத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அறிந்து கொள்ளலாம்.

டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான் அவர்கள் எனது குருநாதராவார். இவர் பல்வேறு நல்ல விசயங்களை கூறிவருகிறார். அவர் கூறியவற்றை எல்லாம் ஒரு புத்தகமாக எழுதினால்

அதுவும் ஒரு நீதி நூல் தான். இதே போன்று எனது குருநாதர் ஹீலர் ரங்கராஜ் அவர்கள் நாம் பின்பற்ற வேண்டிய பல்வேறு நல்ல விசயங்கள் குறித்து மக்களிடம் பேசி வருகிறார். அதையெல்லாம் தொகுத்து ஒரு புத்தகமாக வெளியிட்டால் அதுவும் ஒரு நீதி நூல் தான்.

ஹீலர் பாஸ்கராகிய நான் அனாடமிக் தெரபி எனும் **செவிவழிதொடு சிகிச்சை, மனிதின் மனம்** என்பன போன்ற பல்வேறு விசயங்களை மக்களுக்கு பயிற்சி வகுப்புகளாக நடத்தி வருகிறேன். இதுவும் நீதி போதனைகள் தான். அதாவது மனிதன் வாழ்வதற்குத் தேவையான நல்லது, கெட்டது ஆகியவற்றைப் புரியவைக்கும் அனைத்துமே நீதி நூல்கள் தான்.

ஆனால் ஒவ்வொரு நீதி நூல்களிலும் சில முரண்பாடுகள் இருக்கலாம்.

உதாரணமாக டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான் அவர்கள் அசைவம் சாப்பிடுங்கள். அது நல்லது தான் என்று குறிப்பிடுவார். ஹீலர் ரங்கராஜ் அவர்கள் அசைவம் சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறுவார். இவர்கள் இருவருமே எனக்கு குருநாதர்கள் தான் என்ற போதும் இவர்கள் கூறும் கருத்தை நான் அப்படியே எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அதாவது யார் எது சொன்னாலும் அதை அப்படியே எடுத்துக் கொள்ளாமல் அதில் நமக்குப் பிடித்த விசயங்களை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு பிடிக்காத விசயங்களைத் தவிர்த்துவிடுவேன்.

நீதி நூல் என்பவை ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் மக்கள் ஒழுங்காக வாழவேண்டும் என்பதற்காக அவ்வப்போது ஏற்படுத்தப்பட்ட விதிமுறைகளை உள்ளடக்கியவைகளாகும். காலம், சூழல் ஆகியன மாறும் போது அதற்கேற்ப சில விசயங்கள் மாறுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. நீதி நூலில் ஏதோ ஒரு தனி மனிதனின் கருத்துக்களை கொண்டவையாக இருக்கும்போது அதில் சில முரண்பாடுகளும் இருக்கும் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

எனவே ஒருவர் மீது ஒருவர் மாற்றி மாற்றி குறை கூறிக் கொண்டிருப்பதோ, திட்டிக் கொண்டிருப்பதோ, அவமானபடுத்திக் கொண்டிருப்பதோ செய்யாமல் அவர்களிடம் உள்ள நல்ல விசயங்களை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு பின்பற்றலாம். நமக்குப் பிடிக்காத விசயங்கள் அல்லது அவர்கள் தவறாக கூறியிருக்கும் விசயங்களைத் தவிர்த்து விட்டு பயனுள்ள பிற விசயங்களை எடுத்துக்கொண்டு வாழ்வில் பின்பற்றுவதே புத்திசாலித்தனமான முடிவாக இருக்கும்.

ஆகவே நமது குழந்தைகளுக்கு நீதி நூல்களையும் அதில் உள்ள விசயங்களையும் கற்றுத்தருவது அவசியமான ஒன்றாகும்.

## 8. கணியம் (ஜோதிட சாத்திரம்)

ஜோதிடம் என்பது ஒருகலை. ஜோதிடம் உண்மையானது. ஆனால்



ஜோதிடத்தைச் சரியாக கணித்துக் சொல்வதற்கும் அதை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கும் நம்மிடையே சரியான நபர்கள் இல்லை என்பதே உண்மை.

ஜோதிடத்தைப் பற்றி நல்லவிதமாகவும், கெட்ட விதமாகவும் பலரும் பல்வேறு கருத்துக்களைப் பேசி வருகின்றனர். உண்மையில் ஜோதிடம் என்பது ஒரு அருமையான கணிதமுறை. இதை கணியம் என்று சொல்வார்கள். இதைப்பற்றிப் பார்க்கலாம்.

ஒருகுழந்தை தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளியே எந்த வினாடி இந்த பூவுலகில் வந்து விழுகிறதோ அதுவே அக்குழந்தையின் பிறந்த நேரம். ஆனால் பலரும் பிறந்த நேரம் குறித்து பலவிதமான கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர். கரு உருவாகும் நேரம் தான் குழந்தை பிறந்தநேரம் என்கின்றனர் சிலர். தொப்புள் கொடி வெட்டும் நேரம் தான் குழந்தையின் பிறந்த நேரம் என்கின்றனர் மற்றும் சிலர். உண்மையில் ஒரு குழந்தை அம்மாவின் வயிற்றிலிருந்து வெளியே வந்து விழும் அந்த வினாடியே அக்குழந்தையின் பிறந்த நேரம்.

இவ்வாறு பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் ஆகியவற்றைக் கொண்டு ஒரு குழந்தையின் வாழ்வில் வரும் அனைத்து விதமான பஞ்சபூத ஏற்றத்தாழ்வுகளை முன்கூட்டியே கணக்கிட்டு கூறுவதே ஜோதிடமாகும்.

உதாரணமாக, ஒருகுழந்தை தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளியே

வந்ததும், அந்த வினாடி தன்னைச் சுற்றியுள்ள பஞ்சபூத சக்திகளை உணர்ந்து கொள்கிறது. பின்னர் இந்த சக்திதான் எப்பொழுதும் நிலையாக இருக்கும் என்று தனக்குள் புரிந்துகொண்டு ஒரு பதிவை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது. அந்த சக்தியைக் கொண்டு நீண்ட நாள் சாகாமல் உயிர் வாழ்வதற்கு ஏற்ப தன் உடல், புத்தி ஆகியவற்றைத் தயார் செய்து கொள்கிறது. ஆனால் கிரகங்கள், நட்சத்திரங்கள், பருவகாலங்கள் ஆகியவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இரவு, பகல், பௌர்ணமி, அமாவாசை ஆகியன நிகழ்கின்றன. சூரியன் பூமிக்கு அருகே வருவதும், தொலைவாக இருப்பதும் மாறிமாறி நிகழ்ந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. இதுபோன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும்போது அந்த குழந்தையின் உடலிலும், உயிரிலும் பஞ்சபூதங்களின் சக்தி நிலைகளில் மாறுதல் ஏற்பட்டு நோய்கள், இன்பம், துன்பம், ஏற்றம், இறக்கம் ஆகியன ஏற்படுகின்றன. இதைப்பற்றி கணக்கிட்டு கூறுவதுதான் ஜோதிடத்தின் முக்கிய அம்சம்.

உதாரணமாக அமாவாசை தினத்தில் பிறந்த ஒரு குழந்தைக்கு சந்திர சக்தி இருக்காது. எனவே அக்குழந்தை சந்திரனில்லாமல் வாழ்வதற்கு உடலைத் தயார் செய்துகொள்கிறது. அதே உடல் பௌர்ணமி தினத்தில் சந்திரனின் ஆதிக்கம் அதிகம் இருக்கும் சமயத்தில் வலிமை இழந்து காணப்படுகிறது. அந்த நேரத்தில் உடலில் சக்தி குறைவாக இருப்பதால் அதை குழந்தை நோய்

என்று எண்ணிக் கொள்கிறது. அதேபோன்று தொழில், வியாபாரம் போன்றவற்றில் ஈடுபடும் போதும் அன்றைய தினம் அவர்களுக்கு பெரிதாக பலன் ஒன்றும் இருக்காது.

மற்றொரு உதாரணமாக பெளர்ணமி அன்று பிறந்த குழந்தைகளை எடுத்துக்கொள்வோம். பெளர்ணமி தினத்தில் பிறந்த குழந்தை ஒவ்வொரு பெளர்ணமி அன்றும் மிகுந்த சக்தியுடன் திகழும். ஆனால் அமாவாசை வரும் தினத்தில் சக்தியிழந்தது போல் காணப்படும்.

பெளர்ணமி தினத்தில் பிறந்தவர்கள் அன்றைய தினம் சக்திநிலையில் மிகபலமாக இருப்பார்கள். முக்கியமான விசயங்களைப்பற்றி யோசிக்கும் போது அதைப்பற்றிய விரைவான சரியான முடிவை எட்டமுடியும். அந்த சமயத்தில் செய்யும் எந்த ஒரு தொழில், வியாபாரம் சார்ந்த நடவடிக்கைகளும் சிறப்பாக இருக்கும். பெரிய காரியங்களையும் சுலபமாக நடத்த முடியும். இவற்றையெல்லாம் கணக்கிட்டுக் கூறுவதே ஜோதிடமாகும்.

ஒரு ஆரஞ்சுப்பழத்தில் 12 சுளைகள் இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் ஒவ்வொரு சுளையும் ஒவ்வொரு ராசி என்று கொள்ளுங்கள். பூமியை இதே போன்று 12 சுளையாகப்பிரித்து ஒவ்வொரு சுளைக்கும் ஒரு ராசி என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள். அதே போன்று வானத்தில் 27 நட்சத்திரக் கூட்டங்கள்

உள்ளது. இந்த 27 நட்சத்திரக்கூட்டத்தில் உருவத்தை வைத்து அதற்குப் பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள்.

ஒன்பது கிரகங்கள் ஒரு மனிதனின் உடலை, மனதை, உயிரை இயக்குவதற்குத் தேவையான சக்தி 12 ராசிகள், 27 நட்சத்திரம், 9 கிரகங்கள் மூலமாக கிடைக்கிறது. இதில் தொடர்ந்து மாறுதல்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு மனிதனின் அப்போதைய காலகட்டத்திற்கு ஏற்ப இவற்றின் ஆதிக்கநிலைகள் எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பதை மையமாக வைத்து கணித்துக் கூறுவதே ஜோதிடமாகும்.

நமது முன்னோர்கள் மிகப்பெரிய ஞானிகள் பலவருடங்களுக்கு முன்பே அனைத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்து முடித்தவர்கள். அவர்களின் ஆராய்ச்சி நமக்குப் புரியவில்லை என்பதற்காக அதைக் குறை கூறுவது நல்லது அல்ல. எனவே நமக்கு முழுமையாகத் தெரியாத ஒரு விசயத்தைக் குறை கூறுவதும், குற்றம் கூறுவதும் அது தொடர்பான விமர்சனங்கள் கூறுவதும் நல்லது அல்ல.

பூமி, சூரியனை நீள்வட்டப் பாதையில் சுற்றி வருகிறது. பூமி, தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொண்டு சூரியனை அந்த நீள்வட்டப்பாதையில் ஒரு சுற்று சுற்றி வருவதற்கு ஒரு ஆண்டு நிறைவடைகிறது. இதில் இரண்டு முறை சூரியனுக்கு அருகிலும், இரண்டு முறை சூரியனுக்கு வெகு தொலைவிலும் செல்கிறது. உதாரணமாக பூமி சூரியனுக்கு அருகில்

வரும் போது பிறக்கும் ஒரு குழந்தைக்கு பூமி சூரியனை விட்டு வெகு தொலைவில் செல்லும் காலங்களில் உடல் வலிமையும், மன வலிமையும், குறைந்து காணப்படும். எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் வருடத்தில் இரண்டுமுறை அதிக ஆரோக்கியத்துடனும், இரண்டு முறை ஆரோக்கியம் இழந்தும் காணப்படுவான். இவ்வாறு பல்வேறு விசயங்களை இது தொடர்பாக கூறலாம்.

நமது உடலில் இவ்வாறு பஞ்சபூதங்கள், ராசிகள், நவகிரகங்கள், நட்சத்திரங்கள் ஆகியவற்றின் மாறுதலுக்கு ஏற்ப பரிகாரங்கள் செய்து நிவர்த்தி அடையலாம். இந்த பரிகாரங்கள் பலவகைப்படும். அவை.

**1.மந்திரங்கள் ஜெயிப்பது, 2. இராசிக்கற்கள் அணிவது, 3. நிறங்களின் மூலம் பரிகாரங்கள் செய்வது, 4. ராகங்கள் மூலம் பரிகாரம், 5. மூலிகைகள் மூலம் பரிகாரம், 6. திருத்தலங்களுக்கு செல்லும் பரிகாரம், 7. ஹோமம் செய்வது, 8. மனதிற்குப் பிடித்த மாதிரி வாழ்வது, நாக்கிற்குப்பிடித்த உணவுகளைக் சாப்பிடுவது**

இவ்வாறு பல பரிகாரங்கள் உள்ளன.

இது தொடர்பாக மேலும் முழுமையான விபரங்கள் வேண்டுவோர் இணையதளமான யூடியூப்பில் அஸ்ட்ராலஜி / ஹீலர் பாஸ்கர் எனும் தளத்தில் சத்யா என டைப் செய்தால் திருமதி. சத்யா அவர்கள் ஜோதிடம் குறித்து, அவர் விளக்கமாகப் பேசியிருக்கும். உரையினைக் கேளுங்கள். அல்லது நமது

அலுவலகத்தை 9944221007,9842452508 எனும் எண்ணை தொடர்பு கொண்டு இது தொடர்பான வீடியோ, டிவிடியைப் பெற்று பொறுமையாகப் பார்த்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முந்தைய காலகட்டத்தில் இந்த ஜோதிட முறையைக் கையாண்டு ஒருநாட்டின் மீது போர்தொடுக்க ஏற்ற காலத்தைக் கணித்திருக்கிறார்கள். அரசன் அல்லது இளவரசனின் ஜாதக கட்டத்தை கிடைக்கப் பெறும் எதிரி நாட்டவர் அந்த அரசனோ, இளவரசனோ கிரக சஞ்சாரங்களின் அடிப்படையில் எப்பொழுது பலவீனமாக இருப்பார்களோ அந்த காலகட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அப்போது அந்நாட்டின் மீது போர் தொடுப்பார்கள்.

நாம் ஜோதிடத்தை குறை கூறிக்கொண்டுள்ளோம். ஆனால் இந்த உலகத்தை ஆளத்துடிக்கும் அடிமைகளான இலுமினாட்டிகள் எனும் சீக்ரெட் சொசைட்டியினர் நமது நாட்டிற்கு வந்து நமது பாரம்பரிய ஜோதிட வல்லுநர்களிடம் அக்கலையைக் கற்றுச் சென்றிருக்கின்றனர். அவ்வளவு எளிதில் கற்றுக் கொள்ள முடியாதிருந்த அந்தக் காலகட்டங்களில் இலுமினாட்டிகள் அந்த ஜோதிட வல்லுனர்களின் மகளைத் திருமணம் செய்துகொண்டு அதன் மூலம் இக்கலையை அவர்களிடம் இருந்து முழுவதும் கற்றுக்கொண்டு சென்றுள்ளனர். இப்போதும் இலுமினாட்டிகள் ஜோதிடத்தை சரியான முறையில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

ஜோதிடம் என்பது ஒரு அறிவியல். இதை சரியான முறையில் கற்றுக்கொண்டு சரியாகப் பயன்படுத்தினால் நிச்சயமாக அது நமக்கு நன்மையைத் தரும். எனவே நமது குழந்தைகளுக்கும், வருங்கால சந்ததியினருக்கும் ஜோதிடத்தை முழுமையாக கற்றுத்தரவேண்டும். இருநூறு, முன்னூறு வருடங்களுக்கு முன்னர் அனைவருக்கும் ஜோதிடத்தை கல்வியாக நமது முன்னோர் கற்றுக் கொடுத்து வந்தனர் என்பது தான் உண்மையான செய்தி. எனவே ஜோதிடத்தை முழுமையாக நமது குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுக்காவிட்டாலும் கூட அதில் உள்ள அடிப்படையான விசயங்களை மட்டுமாவது நாமும் கற்றுக்கொண்டு அவர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். இது போலி ஜோதிடர்களிடம் நாமும், நமது குழந்தைகளும் ஏமாறாமல் இருப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும். நாமும் நமது குழந்தைகளும் ஜோதிடத்தைக் கற்றுக்கொள்வது அவசியமான ஒன்றாகும்.

எனவே ஜோதிடம் என்பது நன்மை செய்யும் அறிவியல் என்று உணர்ந்து அதை அனைவரும் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

## 9. அறநூல் (தரும சாத்திரம்)

ஆயகலைகளில் ஒன்பதாவதாக அமைந்திருப்பது தர்மசாத்திரம். நீதி சாத்திரத்திற்கும், தர்ம சாத்திரத்திற்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் உள்ளன என்பதை நாம் தெளிவாகப்

புரிந்துகொள்ளவேண்டும். நீதி என்பது எது சரி? எது தவறு? என்பதைப்பற்றித் தெளிவாகக் கூறுவது. ஆனால் தர்மம் என்பது எந்த நேரத்தில், எந்த சூழ்நிலையில் எது சரி? எது தவறு? என்று விளக்குவது ஆகும். இரண்டிற்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் உள்ளது.

நீதியை மட்டுமே அறிந்தவர்கள் மற்றவர்களை எப்பொழுதும் குறைகூறிக்கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்களும் நிம்மதியாக வாழமாட்டார்கள். மற்றவர்களையும் நிம்மதியாக வாழவிடாமல் குறைகூறிக்கொண்டே இருப்பார்கள். ஆனால் நீதியும், தர்மமும் தெரிந்தவர்கள் மற்றவர்களை எப்பொழுதும் குறை கூறமாட்டார்கள். அனைத்தையும் புரிந்துகொண்டு நடந்து கொள்வார்கள். மற்றவர்கள் நிம்மதியாக இருக்கச் செய்வதுடன் தாங்களும் நிம்மதியாக இருப்பார்கள்.

உதாரணமாக அண்மையில் ஒரு வீடியோ காட்சிப் பதிவு ஒன்று வாட்ஸ் அப் மூலம் எனக்கு வந்தது. அது ஏதோ ஒரு வெளிநாட்டு மிருகக்காட்சி சாலையில் எடுக்கப்பட்டிருந்த நேரடி ஒளிப்பதிவு என்பது அதைப்பார்க்கும் போது அறிய முடிந்தது. அதில் ஒரு தாய் தனது கைக்குழந்தை ஒன்றை கொரில்லா குரங்கு இருக்கும் பகுதியின் உள்ளே தவறிவிட்டு விடுகிறார். உடனே குழந்தையை நோக்கி ஓடி வரும் அந்தக் குரங்கு குழந்தையைத் தூக்கி விளையாடுகிறது. இழுத்துக்கொண்டு செல்கிறது. நகத்தால் குழந்தையை பிறாண்டுகிறது. இதையெல்லாம்



கவனித்துக் கொண்டிருந்த அக்குழந்தையின் பெற்றோர்களும், அங்கு கூடியிருந்தோரும் திகைத்து பதறிப்போய் அந்த விலங்கியல் பூங்கா பராமரிப்பாளர்களிடம் உடனடியாக குழந்தையை அக்குரங்கிடம் இருந்து காப்பாற்றும்படி கூச்சலிடுகின்றனர். அங்கிருந்த ஒரு காவலர் தன் கையிலிருந்த துப்பாக்கியால் குரங்கைச் சுட்டு குழந்தையைக் காப்பாற்றுகின்றார்.

குரங்கைத் துப்பாக்கியால் சுடுவது தவறு இது தான் நீதி. ஆனால் இந்த நேரத்தில் இவ்வளவு ஆண்டுகளாக உணவு கொடுத்துப் பராமரித்து வந்த அக்குரங்கினை அவர்கள் குழந்தையைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு ஒரே வினாடியில் சுட்டுக்கொன்றது தர்மம். எனவே நீதி என்பதும் தர்மம் என்பதும் வேறுவேறு என்பதைப் புரிந்து கொள்வோம்.

மற்றொரு உதாரணத்தைப் பார்ப்போம். எனக்கு நன்றாகத் தெரிந்த அறிமுகமான ஒரு பெண்மணி. உயிர்களைக் கொல்வதும், வதைப்பதும் பாவம் என்று போதிக்கும் ஒரு அமைப்பில் பல வருடங்களாக அவர் இணைந்து செயல்பட்டுக்கொண்டு வருபவர். ஒரு எறும்பை நசுக்குவதை யாராவது செய்வதை கண்டால் கூட உடனே அவர்களிடம் சென்று ஒரு உயிரைக்கொல்வது பாவம் என்று எடுத்துக் கூறும் இயல்பினைக் கொண்டவர். இவ்வாறிருக்க ஒருநாள் அவரது வீட்டினுள் ஒரு பாம்பு நுழைந்துவிட்டது. நுழைந்த பாம்பு வீட்டிலிருந்த அப்பெண்மணியின் குழந்தை அருகே சென்று நின்றுவிட்டது.

ஒருநிமிடம் தாமதித்தாலும் பாம்பு குழந்தையைக் கொத்திவிடுமோ என்ற அச்சத்தில் அந்த பெண்மணி கைக்கு கிடைத்த ஏதோ ஒரு குச்சியை எடுத்து அந்த பாம்பினை அடித்துக்கொண்டு விட்டார். இத்தனை ஆண்டுகளாக உயிர்களைக் கொல்வது பாவம் என்று கூறிவந்த இந்த பெண்மணி இப்போது ஏன் ஒரு உயிரைக் கொன்றார் எனில் இந்த இடத்தில் இதுவே தர்மம்.

எனவே மற்றவர்கள் வாழும் வாழ்க்கையையும், அவர்கள் செய்யும் செயல்களை எப்போதும் குறைகூறிக் கொண்டே இருப்பவர்கள் யாரெனில் நீதி சாத்திரம் மட்டுமே அறிந்த மனிதர்கள். யார் எப்படி இருக்கிறார்களோ அவர்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் உள்ளவர்களே நீதியும், தர்மமும் தெரிந்தவர்கள்.

தலைவலியும், வயிற்றுவலியும் தனக்கு வந்தால் தான் தெரியும் என்பதைப் போல எப்பொழுதும் ஒவ்வொரு விசயத்தைப்பற்றியும் குறை கூறுவதற்கு முன் அவர்கள் பார்வையில் அவர்களிடத்திலிருந்து பார்க்கும் போது தான் அதில் உள்ள நீதியும், தர்மமும் புலப்படும்.

நீதிக்கும், தர்மத்திற்கும் உள்ள வேறுபாட்டினை நாம் புரிந்து கொள்வதற்கு ஒருநாள் முழுவதும் வகுப்பு நடத்திப் புரிய வைக்கவேண்டிய கட்டாயத்தில் தான் இன்று இருக்கிறோம். எனவே நமக்கே நீதிக்கும், தர்மத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசம் தெரியாத காரணத்தினால் அதை பற்றி நமது

குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்க இயலாதவர்களாக இன்று நாம் இருக்கிறோம். ஆனால் குருகுலக்கல்வியில் மிக முக்கியமான கல்வி நீதிக்கும், தர்மத்திற்கும் உள்ள வேறுபாட்டைக் கற்றுக் கொடுப்பதாக இருந்து வந்தது. இதற்காகவே பல்வேறு புராணங்கள் காவியங்கள், இதிகாசங்கள் மூலம் நேரடியாக சொல்ல முடியாத பல விசயங்களை கதைகள் வடிவில் நமது முன்னோர்கள் அப்போது கூறி வந்தார்கள்.

விரைவில் தர்மத்திற்கும், நீதிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை இன்னும் விரிவாக விளக்கும் விதமாக பல உதாரணங்களுடன் ஒருகட்டுரை ஒன்றை எழுதி நமது இதழில் வெளியிட இருக்கிறோம். பல நீதி மன்றங்களும், பல நீதிபதிகளும், பஞ்சாயத்து கூட்டி நீதிவழங்கிக் கொண்டிருக்கும் நாட்டாமைகளும் அறிந்த கொள்ளவேண்டிய முக்கிய செய்தி என்னவெனில் நீதியை மட்டுமே புரிந்துகொண்டு தீர்ப்பளித்தல் சரியானது அல்ல. நீதியுடன் தர்மத்தையும் சேர்த்துப் புரிந்துகொண்டு தீர்ப்பளிக்கும் போதுதான் தீர்ப்பு சரியானதாக இருக்கும்.

உதாரணமாக பெரும்பாலான காவல்துறையினரும், வழக்கறிஞர்களும், நீதிபதிகளும் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கும், தங்களுக்கு வேண்டியவர்களுக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு தர்மத்தின்படி தீர்ப்பு வழங்குகின்றனர் அல்லது அதற்கு ஏற்ப நடந்து கொள்கின்றனர். ஆனால்

மற்றவர்களுக்கு வரும் பிரச்சனைகளுக்கு நீதியின்படி தீர்ப்பை அளிக்கின்றனர். இந்த நிலையை முற்றிலும் மாற்றத்திற்கு உட்படுத்த வேண்டும். அனைவரின் பிரச்சனைகளுக்கும் தர்மத்தின் படி தீர்ப்பு கொடுக்கும்போது அது சரியானதாக, ஏற்றுக் கொள்ளும்படியானதாக இருக்கும். எனவே நமது குழந்தைகளுக்கு தர்மத்தைப் புரியவைப்போம். சிறப்பாக வாழவைப்போம்.

## 10. ஓகநூல் (யோகசாத்திரம்)

யோகா என்றாலே பலரும் கையைக், காலை நீட்டி மடக்கிச் செய்யக்கூடிய ஆசனங்களைத்தான் எண்ணிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் யோகா என்பது அதுமட்டுமல்ல.

யோகா என்பது எட்டுவிதமான அங்கங்களைக் கொண்டது அவை.  
1. இயமம், 2. நியமம், 3. ஆசனம், 4. பிராணாயாமம், 5. பிரத்யாகாரம், 6. தாரணை, 7. தியானம், 8. சமாதி.

இவை ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும், பின்வருமாறு சுருக்கமாக பார்ப்போம்.

### 1. இயமம்

எந்தெந்த விசயங்களையெல்லாம் செய்தால் நமது உடலில், மனதில், உயிரில் உள்ள சக்தியின் அளவு குறையும் என்பதைத் கண்டறிந்து அவற்றை உடனே நிறுத்த வேண்டும். உயிர், ஆன்மா என்ற கல்வியை கற்றுக் தருவதே இயமமாகும். அதாவது நமது உடல் என்பது ஓர் பாணையைப் போன்றதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இந்த பாணையில்

நிறைய ஓட்டைகள் இருந்தால் என்ன நிகழும்? ஓட்டைகள் உள்ள பாணையில் தண்ணீரை ஊற்றினால் எப்படி விரயமாகிக் கொண்டிருக்குமோ அதே போல தவறான பழக்க, வழக்கங்களால் உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றின் சக்தி விரயமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. நாம் உடலுக்கு நல்ல காரியங்கள் செய்கிறோம் என்ற பெயரில் தினமும் யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, தியானம் ஆகியவற்றை மேற்கொண்டு உடலுக்கு சக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்டு உள்ளோம்.

அதாவது பாணையை தினமும் நிரப்புகிறோம். ஆனால் அவை எல்லாம் பாணையில் உள்ள அதிக ஓட்டையினால் சக்தியை விரயமாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. எனவே பாணையில் உள்ள ஓட்டையை அடைப்பதே முதல்வேலை.

பலரும் கூறும் பொதுவான வாக்கியமாக இதை அடிக்கடி இப்போது கேட்க முடிகிறது. “உடம்பு ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக நான் தினமும் வாக்கிங் போகிறேன். யோகா செய்கிறேன், தியானம், மூச்சுப்பயிற்சியெல்லாம் தவறாமல் செய்து வருகிறேன். ஆனாலும் நான் நன்றாக இல்லை” என்று புலம்புகிறார்கள். இதற்குக்காரணம் அவர்கள் செய்யும் நல்லகாரியங்களை விட சக்தியை விரயம் செய்யும் கெட்ட காரியங்கள் அதிகமாக உள்ளது. சுருக்கமாக சொல்வதெனில் கூட்டிக்கழித்துப் பார்த்தால் உடலுக்கு சக்தியளிக்கும் காரியங்களையே அதிகம் செய்வதாக இருக்கவேண்டும்.

எனவே தவறான பழக்கவழக்கங்களை எவ்வளவு சீக்கிரம் நிறுத்தமுடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் நிறுத்தவேண்டும். இதை கற்பிப்பதே இயமம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு நாம் அனைவரும் அதைக் கடைபிடிக்கவேண்டும். இதை நமது குழந்தைகளுக்கும் கற்றுத்தந்து கடைபிடிக்கச் செய்யவேண்டும். யோக சாத்திரத்தில் முதல் நிலை இயமம் ஆகும்.

## 2. நியமம்

எந்தெந்த காரியங்களை செய்வதன் மூலம் நமது உடல், மனம், புத்தியில் சக்தி நிலை அதிகரிக்கும் என்பதைக் கற்றுக் கொண்டு அந்த காரியங்களைச் செய்வதே நியமம் ஆகும். உதாரணமாக உணவை பசியெடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிடுவது, உதடுகளைப் பிரிக்காமல் உணவை மென்று கூழ்போல் அரைத்துச் சாப்பிடுதல், இரவில் தாமதமின்றி விரைவாக உறங்கச் செல்லுதல், யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் செய்வது. இறை சிந்தனையோடு வாழ்வது என இவ்வாறு சொல்லிக் கொண்டே செல்லலாம். உலகில் தோன்றிய பல மகான்களும், ஞானியரும் எந்தெந்த காரியங்கள் நல்லது என்பதை சொல்லியிருக்கின்றனர். அவற்றில் எவையெல்லாம் நமக்குப் பிடித்திருக்கிறதோ, அவற்றை நாம் கடைபிடித்து நடத்தல் வேண்டும். இதற்குப் பெயர் நியமம் ஆகும். எனவே நாம் நியமங்களைக் கற்றுக் கற்றுக்கொள்வதுடன், குழந்தைகளுக்கும், அவசியம் அவற்றைக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்.

### 3. ஆசனம்

ஆசனப்பயிற்சிகளான கை, கால்களை நீட்டி, மடக்கி உடலை முன்னும், பின்னுமாக வளைந்து, குனிந்து, நிமிர்ந்து செய்யும் பயிற்சிகளையே ஆசனங்கள் என்று அழைக்கிறோம். பலரும் ஆசனங்களை மட்டுமே பயிற்சி செய்துவிட்டு யோகா செய்ததாக கூறுகிறார்கள். யோகாவில் ஆசனம் என்பது எட்டுவிதமான அங்கங்களில் மூன்றாவதாக இருப்பதே. இந்த ஆசனப் பயிற்சிகளை நாம் கற்றுக்கொண்டு குழந்தைகளுக்கும் கற்றுக்கொடுத்தால் உடல்நிலை, மனநிலை, உயிர்நிலை ஆகியவை ஆரோக்கியத்தில் மேம்பட்ட நிலையை பெற்று நிம்மதியான வாழ்வு வாழலாம்.

### 4. பிராணாயாமம்

மூச்சை ஒழுங்குப்படுத்தும் பயிற்சிகள் அனைத்துமே பிராணாயாமம் ஆகும். இதில் நாடிசுத்தி, பிராணாயாமம், அக்னிசார்,சுதர்சன கிரியா, பஸ்த்திரிகா, அடுலோமா, மிடுலோமா, கபாலபதி என பல்வேறு வகைகளும் நிலைகளும் உள்ளது. இந்தப்பயிற்சிகளை பல்வேறு ஆசிரமங்களில் பல்வேறு குருமார்களும் யோகா பயிற்சியளிக்கும் பல்வேறு யோகா ஆசிரியர்களும் கற்றுக்கொடுத்து வருகின்றனர். ஏதாவது மூச்சுப்பயிற்சியினை கற்றுக்கொண்டு நாம் தினமும் செய்து வந்தால் உடலுக்கும், மனதிற்கும் உயிருக்கும் நல்லது. எனவே பிராணாயாமம் கற்றுக்கொண்டு குழந்தைகளுக்கு அதைத் கற்றுக் கொடுப்போமாக !

### 5. பிரத்யாகாரம்

நமது ஐம்பொறிகளான இந்திரியங்களை மறந்து இருக்கும் நிலையே பிரத்யாகாரம் ஆகும். அதாவது காதில் கேட்கும் ஓசைகளை மறந்து, கண்ணில் தெரியும் காட்சிகளை மறந்து தொடு உணர்வு மறந்த நிலையில் மௌனமாக, மூச்சுக்காற்றை சுவாசித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்ற எண்ணத்தையும் மறந்த நிலையில் இருப்பதே பிரத்யாகாரம் ஆகும்.

சில நேரங்களில் நாம் எதையாவது யோசித்துக் கொண்டே நடந்து சாலையில் சென்று கொண்டு இருப்போம். நமக்கு பின்னால் வரும் வாகனத்தின் ஹாரன் சத்தம் எதுவும் நமக்கு கேட்காத நிலையில் நாம் பாட்டுக்கு சென்று கொண்டிருப்போம். அப்போது அந்த வாகன ஓட்டுனரோ, அங்கு உள்ளவர்களோ “எவ்வளவு சத்தமாக ஹாரன் அடித்தது உனக்குக் கேட்கவில்லையா?” என்று கேட்பார்கள். நாம் அதற்கு “இல்லை ஏதோ நினைவில் இருந்து விட்டேன். எனக்கு எதுவும் கேட்கவில்லை” என்று கூறுவோம். இந்த நிலையே பிரத்யாகாரம்.

சில நேரங்களில் நமது கண்முன்னே ஒருவர் நடந்து நம்மைக் கடந்து சென்றிருப்பார். நாம் அதைப் பார்த்திருப்போம். ஆனால் அது நமது கவனத்தில் இருக்காது இதுவே பிரத்யாகாரம்.

முக்கியமான விசயம் குறித்து தீவிரமாக யோசித்து கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் சிலநேரங்களில் யாராவது



நமது தோளைத் தொட்டு கூப்பிட்டால்  
கூட நாம் திரும்பி பார்க்காமல்  
இருப்போம். தொடு உணர்வு அந்த  
சமயத்தில் தெரியாத அளவு நாம்  
சிந்தனையில் இருந்திருக்கிறோம்.  
இதுவே பிரத்யாகாரம்.

இவ்வாறு ஐந்து இந்திரியங்களான  
கண், காது, மூக்கு, வாய் மற்றும் தொடு  
உணர்வு ஆகிய ஐம்புலன்களையும்  
தனித்தனியாக இல்லாமல்  
அனைத்தையும் ஒரே சமயத்தில்  
அவற்றின் உணர்வுகள் மறந்த நிலையில்  
அமர்ந்து இருப்பதே பிரத்யாகாரம்  
ஆகும். இந்த நிலையை  
அடையவேண்டுமெனில் தவறான பழக்க,  
வழக்கங்களை முதலில்  
நிறுத்தவேண்டும். அதாவது இயமத்தைக்  
கடைபிடிக்கவேண்டும். இரண்டாவதாக  
நல்ல பழக்க, வழக்கங்களை  
மேற்கொள்ளும் நியமத்தைக் கடைபிடிக்க  
அதிகரிக்கவேண்டும். மூன்றாவதாக  
ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்து  
பிராணாயாமம் எனும் மூச்சுப்பயிற்சியைச்  
செய்து பின்னர் தான் ஐந்தாவது என  
பிரத்யாகாரம் எனும் நிலைக்கு வர  
முடியும். இதை நாமும் கற்றுக்கொண்டு  
நமது குழந்தைகளுக்கும் கற்றுக்  
கொடுப்போமாக !

## 6. தாரணை

ஏதேனும் ஒரு விசயத்தை  
மட்டுமே மனதில் நினைத்துக்  
கொண்டிருப்பது தாரணையாகும்.  
அதாவது பிரத்யாகாரத்தில் ஐந்து  
இந்திரியங்களையும் மறந்த நிலையில்  
அமர்ந்திருப்போம். ஆனால் அப்போதும்  
பல எண்ணங்களைப் பற்றி மனம்  
நினைத்துக்கொண்டே இருக்கும்.

பிரத்யாகாரத்திற்கும் ஒருபடி மேலே  
உள்ள நிலைதான் தாரணை.

இந்த தாரணையில்  
ஐம்புலன்களை மறந்த நிலையில்  
விசயங்களை எண்ணாமல் ஏதாவது ஒரு  
விசயத்தை மட்டுமே மனதில் நினைத்துக்  
கொண்டிருந்தால் அந்த நிலைக்கு  
தாரணை என்று பெயர். இந்த நிலை  
கைவரவேண்டுமெனில் பிரத்யாகாரத்தில்  
சிறந்த முறையில் கைவல்யம் ஆனால்  
மட்டுமே இந்த நிலைக்கு வரமுடியும்.

எனவே ஐம்புலன்களை மறந்து  
ஒரே விசயத்தை மட்டும் நினைத்து  
தாரணை செய்வோம். குழந்தைகளுக்கும்  
இதைக் கற்றுக் கொடுப்போம்.

## 7. தியானம்

தியானம் என்பது ஐம்புலன்களை  
மறந்த நிலையில், எண்ணங்களே  
எதுவும் இல்லாமல் 12 வினாடிகள்  
வெறுமனே அமர்ந்திருந்தால் அதற்கு  
தியானம் என்று பெயர். அதாவது  
பிரத்யாகாரத்தில் ஐந்து இந்திரியங்களை  
மறந்த நிலையில் மட்டுமே இருப்போம்.  
ஆனால் மனதில் பல விசயங்களை  
நினைத்துக் கொண்டிருப்போம். அதற்கு  
அடுத்த நிலையான தாரணையில் ஒரே  
ஒரு விசயத்தை மட்டும்  
நினைத்துப்பயிற்சி செய்வோம். அந்த  
ஒரு விசயத்தையும் மறந்து எண்ணமற்ற  
நிலையில் இருப்பதே தியானமாகும்.  
அதாவது புத்தியை முழுவதுமாக  
மறக்கும் நிலையே தியானம்.

தூங்கும் பொழுது நாம் புத்தியை  
மறக்கிறோம். புத்தியை நாம் எப்பொழுது  
மறக்கிறோமோ அப்போது மனம்  
அடங்கிவிடும். மனம் அடங்கிவிடும்

சமயத்தில் நாம் தூங்குகிறோம். ஆனால் தூங்காமல் விழிப்பு நிலையில் இருக்கும் போதே, தூங்கும் போது எப்படி புத்தியை மறக்கிறோமோ அதே போன்று புத்தியை மறந்த நிலையில் இருப்பதே தியானமாகும்.

எனவே தியானபயிற்சியை நாம் கற்றுக் கொண்டு செய்வதுடன் குழந்தைகளுக்கும் கற்றுக் கொடுப்போம்.

### 8. சமாத்ரி

சமாத்ரி என்பது சாவு அல்ல. இரண்டு மணிநேரம் தொடர்ந்து தியானம் செய்வது சமாத்ரி ஆகும். அதாவது இரண்டு மணிநேரம் ஐந்து இந்திரியங்களை மறந்து, எந்த ஒரு எண்ணமும் இல்லாமல் புத்தியை மறந்து, தூங்கும்பொழுது எப்படி இருக்கிறோமோ அதே போன்று இரண்டுமணிநேரம் தொடர்ந்து இருந்தால் சமாத்ரிநிலை என்று பெயர். இந்த சமாத்ரி நிலைக்கு அடிக்கடி செல்பவர்களின் உடலில் விபூதியே பூசாமல் அவர்களிடமிருந்து விபூதி வாசம் அடிக்கும். எனவே ஒருவர் சமாத்ரிநிலை அடைந்தவர் எனில் அவரிடம் பேசித் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதில்லை. அவர் பக்கத்தில் செல்லும் போது வீசும் விபூதி வாசமே காட்டிக்கொடுத்துவிடும்.

எனவே வாழ்வில் சமாத்ரிநிலையை எட்டும் பயிற்சியை நாம் அனைவரும் கற்றுக்கொண்டு அதை குழந்தை களுக்குக் கற்றுத்தருவோமாக ! நண்பர்களே!

இந்த எட்டு அங்கங்களும் ஒன்றிணைந்தது தான் யோகா. இந்தப் பயிற்சிகளையே பல்வேறு குருநாதர்கள், மகான்கள், யோகா ஆசிரியர்கள், பல்வேறு புத்தகங்களின் மூலமும் நாம் கற்றுக் கொள்ளலாம். யார் மூலமாக நாம் இந்தப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்வதாக இருந்தாலும் அவற்றைக் குறை கூறாமல் அனைத்து யோக முறைகளையும் கற்றுக் கொள்ள நாம் முன்வரவேண்டும். கற்றுக்கொண்ட பயிற்சிகளில் நமக்கு விருப்பமானவற்றைக் தேர்ந்தெடுத்து ஒவ்வொரு நாளும் செய்து யோகத்தில் உயர்ந்து வாழ்வோமாக

இனிவரும் இதழ்களில் ஆயக்கலைகள் 64-ல் மீதம் உள்ளவற்றை தொடர்ந்து பார்ப்போம்.

(ஆயகலைகள் 64 பற்றி எனக்கு எளிமை யாகப் புரிய வைத்த திருச்செங்கோட்டைச் சேர்ந்த திரு. மணிகண்டன் அவர்களுக்கு நன்றி!)





## அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

இந்த மாத மூலம் ஆங்கிலத்தில் ஈமெயில் மூலமாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஐந்து வருட சந்தா ரூ. 500/- மட்டுமே

www.amaithiyumarokiammum.com Contact : + 91 88838 05456



# ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



08.10.2017  
ஈரோடு.



பெண்களே பெண்களுக்காக

08.10.2017  
கோவை.



வாழை இலை குளியல்

08 - 10.09.2017  
கோவை.



யோக விபாசனா

13 - 15.10.2017 - கோவை.



14.10.2017 - கோவை.



15.10.2017 - தர்மபுரி.



22.10.2017 - காஞ்சிபுரம்.



தந்திரா வழியில் தாம்பத்யம்

21 & 22.10.2017 - கோவை



25.10.2017 முதல் 29.10.2017  
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம், கோவை



தர்மபுரி

12

NOV 2017

## அனாடமிக் தெரபி ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : மதுரபாய் சுந்தர்ராவ் கல்யாண மண்டபம்

சேலம் மெயின் ரோடு, பாரதிபுரம், தர்மபுரி.

தொடர்புக்கு : +91 98942 69269, 94432 28615, 98947 69869

நுழைவு கட்டணம் : **Rs. 200/-** (உணவு, தேநீர் உட்பட)



கோவை

10-12

NOV 2017

## யோகா விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பதுார்,

கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

முன்பணம் : **Rs. 500/-** (முன்பணம் இறுதி நாளில் திருப்பி தரப்படும்.)



கோவை

18-19

NOV 2017

## தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம் இரண்டு நாள் பயிற்சி

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பதுார்,

கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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



கோவை

18-19

NOV 2017

## வாங்க பழகலாம் இரண்டு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பதுார்,

கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

முன்பணம் : **Rs. 500/-** (முன்பணம் இறுதி நாளில் திருப்பி தரப்படும்.)



சென்னை

19

NOV 2017

## அனாடமிக் தெரபி ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : பரணி ஹால்

ஆற்காடு ரோடு, சாலிகிராமம், வடபழனி அருகில், சென்னை.

தொடர்புக்கு : +91 95005 52092

நுழைவு கட்டணம் : **Rs. 200/-** (உணவு, தேநீர் உட்பட)



கோவை

22-26

NOV 2017

## அனாடமிக் தெரபி ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பதுார்,

கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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



முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508

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



# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



434 பக்கத்தில் வகுக்கப்பட்டது

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

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

## சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

பிறந்த தேதி  வயது :

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 : .....
2. பதிவு தேதி : .....
3. புதுப்பித்தல் 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.

## 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.

திரு. பிரேம்குமார், கோவை.

வடிவமைப்பு

திரு. ல. விஜய், கோவை.

நிர்வாக அலுவலர்கள்

திரு. ஆனந்தராஜ், மேலாளர், கோவை.

திரு. ரா.ஸ்ரீனிவாசன், ரிப்போர்டர், கோவை.

திரு. ரவி, ரிப்போர்டர், சென்னை.

திரு. ப.பூபதி, துணை மேலாளர், திருச்சி.

திரு. கோ. நந்தகோபால், ரிப்போர்டர், கோவை.

அச்சகம் : சண்முகா ப்ராசஸஸ், சிவகாசி.

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

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

✉ amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

🌐 www.amaithiyumarokiammum.com

Helpline : + 91 88838 05456

## 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



**கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**

இம்மாத ரிவளியீடு

வறிலர் பால்கரின்

**பாணு வீட்டுக்கல்வி முறை**

இதுவரை வெளிவந்த 18பகுதிகளும் புத்தகமாக அடங்கியது



புத்தகம்

**ரூ.299/-**

மட்டுமே

குழந்தைகள்  
நீங்கள் சொல்வதைக்  
கேட்டு வளர்வதை விட,  
நீங்கள் செய்வதை பார்த்து மட்டுமே  
அதிகம் வளர்வார்கள்.

மேலும் பயனுள்ள புத்தகங்களுக்கு  
**GIRIYYA PUBLICATIONS**

Kovaiipudur, Coimbatore.

Contact : **+91 96290 32767**

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



**மனிதன்  
மனிதனாக  
வாழும் கலை**

**ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்**



நன்கொடை  
**ரூ.5000/-**

உணவு தங்குமீடும்  
மற்றும் உட்பட.

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

**நவ 22 முதல் நவ 26 வரை (2017) டிச 20 முதல் டிச 24 வரை**

பயிற்சி  
நடைபெறும்  
இடம்

**நீஷ்டை**

சர்வதேச வாழ்வியல்  
பயிற்சி மையம்

நெ.1, லக்ஷ்மிநகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,  
கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர்.

+91 88706 66966

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





# நமது கோவை நிஷ்டையில் இலவச பயிற்சி வாங்க பழகலாம்

உங்கள் வாழ்வில் மிக முக்கியமான இரண்டு நாட்கள்



2017  
Nov  
18 & 19



உச்சந்தலை வழியாக மூச்சுக்காற்றை சுவாசிக்கும் கலையை பற்றி விலக்கமளிக்கிறார்.

**வாசியோகம்**  
திரு. நேரு ஐயா

96 வயதில்  
யோகா செய்யும்  
அற்புத பாட்டி

யோகா செய்வதற்கு வயது தடை இல்லை என்பதை நிரூபிக்கும் பாட்டி.



ஞானம் அடைவது கடினம் அல்ல. ஞானம் அடைய ஒரு நிமிடம் போதும்.

**ஞானம்**  
பகவத் ஐயா

**நடன யோக**  
திரு. சேனாதிராஜன்

உங்களுக்கு பிடித்த பாடல் மற்றும் நடனத்தை கூட யோகாவாக மாற்றலாம். யோக செய்ய நேரம் தேவையில்லை.



அடுப்பு இல்லாமல் இயற்கை பொருட்களை கொண்டு உணவுகளை தயாரிக்கும் கற்றுக் கொடுக்கிறார்.

**இயற்கை உணவு**  
திருமதி. மல்லிகா

**நியூரோதெரபி**  
ஜுனி கன்னன்

வலிப்பு, ஆட்டிசம் போன்ற நோய்களுக்கு நியூரோதெரபி மூலம் நிரந்தரவு தீர்வு உள்ளது. எனவே அந்த நோய்களுக்குரிய முக்கிய புள்ளிகளை கற்றுத்தருகிறார்.



கோடிக்கணக்கான செடிகளை வளர்த்து அதனை வீடு வீடாக மற்றும் ரோட்டின் ஓரங்களிலும் நடடு வைத்து மரங்களாக மாற்றி சத்தமில்லாமல் சாதனை படைத்து வரும் மாபெரும் சித்தர்.

**மரசித்தர்**  
திரு. அர்ஜீன்

**கல்வியை அழிக்கும் ஆங்கில மாயை**  
திரு. வினோத்

கல்வியை தாய்மொழியில் கற்றால் மட்டுமே சிறந்தது. பலரின் தாய்மொழியில் அழிப்பதற்கே ஆங்கில உள்ளது. ஆதாரங்களுடன் நிரூபிக்கிறார். திரு. வினோத்.



நமது ராஜ உறுப்புகளையும் உடல் பஞ்ச பூதங்களையும் முறையாக பராமரிப்பதன் மூலம் இயற்கை முறையில் ஆரோக்கியம் பெற முடியும்.

**இயற்கை மருத்துவம்**  
திரு. ஓவீஸ் சுகுமார்

**பெண்களே பெண்களுக்காக**  
திருமதி. மணிமொழி

மாதவிடாய் கோளாறுகள், கர்ப்ப காலங்களில் கவனிக்க வேண்டியவை, குழந்தை பிறப்பின் போது கடைபிடிக்க வேண்டியவை. குழந்தைகள் நலம் என்று பல்வேறு காலகட்டங்களில் பெண்களுக்குத் தேவைப்படும் பயிற்சி.



பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

**நிஷ்டை**

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்  
நெ.1, லக்ஷ்மிநகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்பேட்டை, கோவைமுத்தூர்.

+91 88706 66966 www.anatomictherapy.org



குறிப்பு : ரூ.500/- முன்பணம் இறந்தி நாளில் திருப்பித்தரப்படும்.