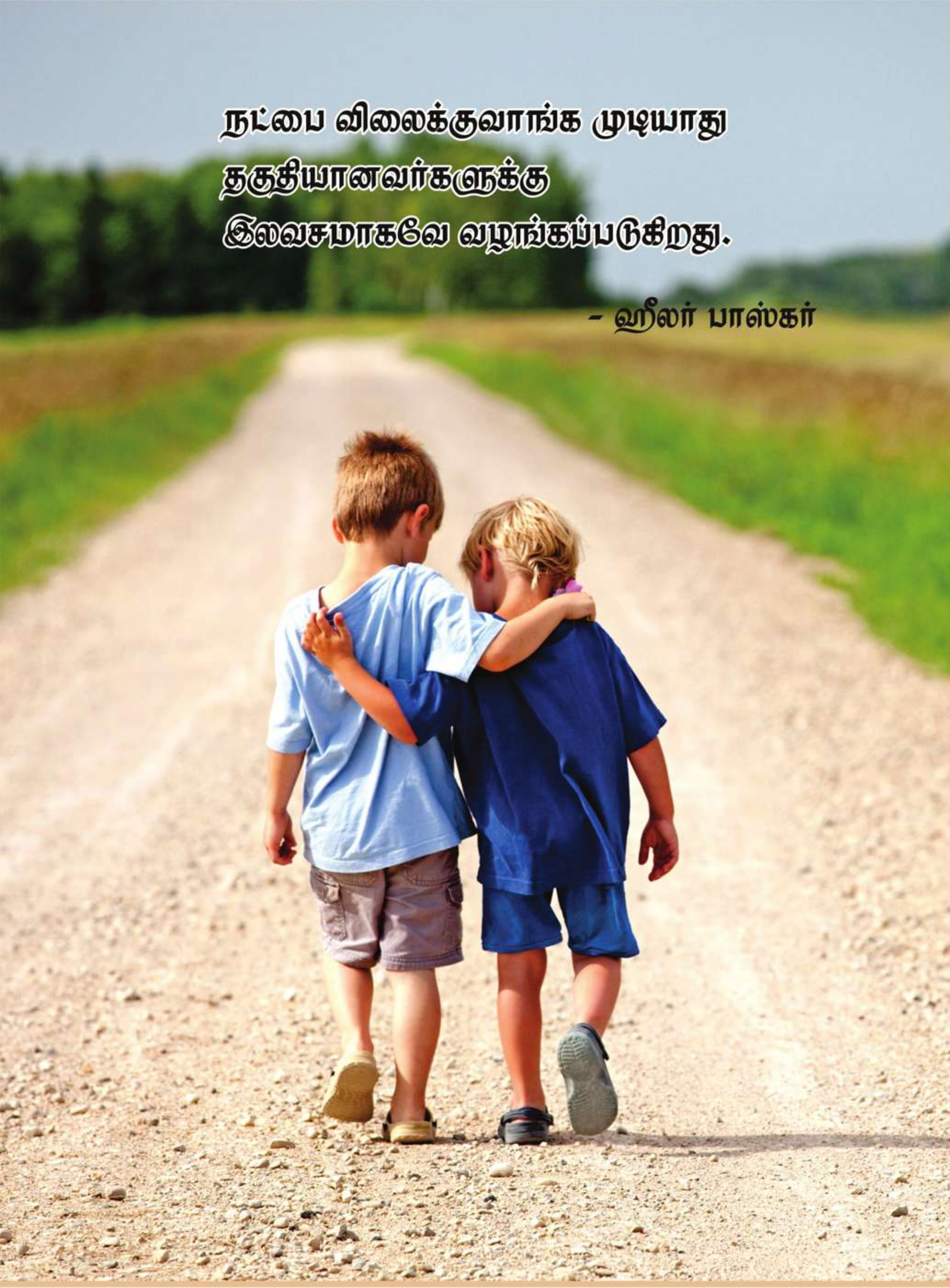
அமைதியும் ஆரோக்கியமும்
புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 5 ஆரோக்கியம் - 2 செப்டம்பர் - 2017

COCONUT OIL
தேங்காய் எண்ணெய் சோப்பு

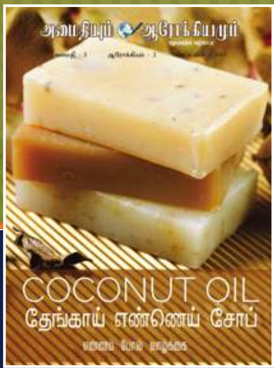
எண்ணம் போல் வாழ்க்கை


நட்பை விலைக்குவாங்க முடியாது
தகுதியானவர்களுக்கு
இலவசமாகவே வழங்கப்படுகிறது.
- ஹீலர் பாஸ்கர்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
www.amaithiyumarokiammum.com
Helpline : + 91 88838 05456



செப்டம்பர் 2017

பொருளடக்கம்

04 தேங்காய் எண்ணெய் சோப்பு

17 உபர் – கார்

22 காலரா, தட்டம்மைக்கு இயற்கை வைத்தியம்

23 சிறுநீரக்கல்லை கரைக்க தென்னம்பாளை வைத்தியம்

24 நுனாத்தேரும் நுங்குவண்டியும்

வெளியீடு

கிரிஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

giriiyyapublications@gmail.com
www.giriiyyapublications.com

ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-
விலை ரூ. 50/-

ஆசிரியர் மடல்

அன்பு நண்பர்களே !

“பொதுமக்கள் யாரும் டி.வியைப் பார்க்க வேண்டாம், ஏனென்றால் டி.வி. தான் மக்களை ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. எனவே டி.வியை உடைத்தெறியுங்கள் என்றெல்லாம் கூறிவரும் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் தற்போது திடீரென காலை 7 மணிக்கு வேந்தர் டிவியிலும் இரவு 8 மணிக்கு மெகா டிவியிலும் பேசி வருகிறார். இது முரண்பாக இருக்கிறது. ஒருவேளை ஹீலர் பாஸ்கரை இலுமினாட்டிகள் விலைக்கு வாங்கிவிட்டார்களா? என்று சிலர் கேள்வி கேட்கின்றனர்.

நண்பர்களே ! என்னைப்பற்றியும் நான் நடத்தி வரும் பயிற்சி வகுப்புகளைப் பற்றியும் முழுமையாக அறிந்தவர்கள் யாரும் டி.வி பார்க்கவேண்டாம்.

நான் டி.வியில் பேசுவது என்னைப்பற்றி தெரியாமலிருக்கும் மக்களுக்கு என்னுடைய வகுப்புகளைப் புரிய வைப்பதற்காக மட்டுமே. டி.வி. சேனல்கள் எந்த நோக்கத்திற்காக என்னை அழைத்திருக்கிறார்கள் என்று எனக்கு தெரியவில்லை. ஆனால் இந்த வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்தி மக்களுக்கு நல்ல விசயங்களைப் புரியவைத்து வருகிறேன். நான் டிவியில் பேசுவதற்கு முக்கியக்காரணம் இதுதான்.

“நெற்றிக்கண் திறப்பினும் குற்றம் குற்றமே’’ என்பதைப்போல டி.வி யாரும் பார்க்ககூடாது என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறேன். என்னைப்பற்றி முழுமையாக அறிந்தவர்கள் டிவியில் மீண்டும் பார்க்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஏனென்றால் அரைத்த மாவைத்தான் டிவியில் மீண்டும் அரைக்கிறேன். நம்முடைய ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்தவர்கள், அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழை தொடர்ந்து வாசித்து வருபவர்கள் டிவியில் நான் பேசுவதைக் கேட்க வேண்டியது இல்லை.

என்னைப் பற்றித் தெரியாத மக்களுக்குத்தான் நான் டிவியில் பேசுகிறேன். மற்றவர்கள் டிவி பார்க்க வேண்டியதில்லை எனவே புரிந்து கொள்வீர்கள் என நம்புகிறேன்.

வாழ்க வளமுடன் ! வாழ்க வையகம் !
எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே !

ஹீலர் பாஸ்கர்

சிறுநீரகத்தையும், தோலையும் குணப்படுத்தும் தேங்காய் எண்ணெய் சோப்பு

ஹீலர் பாஸ்கர்
நிறுவனர், அனாடமிக்
செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

நண்பர்களே !

சிறுநீரகம் மற்றும் தோலில் வரும் அனைத்து வியாதிகளுக்கும் ஒரே காரணம் நமது உடலில் தேங்கும் கழிவுகள் தான். தற்போது ஊடகங்களில் விளம்பரம்செய்யப்படுகின்ற எல்லா சோப்பு வகைகளும் நமது உடலுக்குத் தீங்கு செய்பவை தான். டி.வி. பத்திரிக்கை விளம்பரங்களால் ஈர்க்கப்பட்டு கடைகளில் நாம் வாங்கிப் பயன்படுத்தும் சோப்புகள், ஃபேட்டி ஆசிட் (Fatty Acid) எனும் பொருளால் தயார் செய்யப்படுகிறது. இந்த சோப்புகளைப் பயன்படுத்தும் மக்களுக்கு தோலில் உள்ள அனைத்து வியர்வை துவாரங்களும் அடைக்கப்பட்டு விடுவதால் தோலிலும், சிறுநீரகத்திலும் எண்ணற்ற வியாதிகள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றன.

உண்மையில், சோப்பு என்பது தேங்காய் எண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். இதுதான் சோப்பு. தேங்காய் எண்ணெய் தவிர வேறு எந்த பொருள் கொண்டும் தயாரிக்கப்படுவது சோப்பே கிடையாது. எனவே இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் சோப்பைப்பற்றி பின்வருமாறு பார்க்க இருக்கிறோம்.

சோப்பு என்றால் என்ன? இந்த சோப்பு எவ்வாறு பயன்படுகிறது? தற்போது நாம் பயன்படுத்தி வரும் சோப்புகளில் உள்ள குறைபாடுகள் என்னென்ன? நல்ல சோப்பை எப்படி தயாரிப்பது? இப்போது உள்ள ஃபேட்டி ஆசிட் சோப்பு பயன்படுத்துவதால் வரும் பக்கவிளைவுகள் என்ன? ஒரு சோப்பு நல்லதா? கெட்டதா? என எப்படி சோதனை செய்து அறிவது? டி.எஃப்.எம்

(T.F.M) என்றால் என்ன? பவுடர், சன் ஸ்கீரின், கிரீம்கள் ஆகியவை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன? இவற்றையெல்லாம் நாம் எப்படி ஒழுங்குசெய்வது என்பதை சோப்பு சம்பந்தமான இந்த கட்டுரையில் அனைத்து விசயங்களையும் தெளிவாக நாம் பார்க்க இருக்கிறோம்.

சோப்பைத் தயாரிப்பதற்கு ஏதேனும் ஒரு கொழுப்பு பொருள் போதுமானது. உதாரணமாக பன்றிக்கொழுப்பு, மாட்டுக் கொழுப்பு, ஆட்டுக்கொழுப்பு, ஃபேட்டி ஆசிட் எனப்படும் பாமாயில் கழிவு மற்றும் அனைத்து விதமான எண்ணெய்கள் போன்றவற்றில் எதைக் கொண்டும் சோப்பு தயாரிக்கலாம். ஆனால் இவை எதுவும் தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட சோப்பைப் போல் நன்மை செய்வது இல்லை.

தேங்காய் எண்ணெயைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சோப்பு மட்டுமே உடம்பில் உள்ள கழிவுகளை 79 சதவிகிதம் நீக்குகிறது. இதே போன்று நல்லெண்ணெயிலும் சோப்பு தயாரிக்கலாம். ஆனால் அது வெறும் ஒரு சதவிகிதம் மட்டுமே அழுக்கை நீக்குகிறது. ஃபேட்டி ஆசிட் எனப்படும் பாமாயில் கழிவான கொழுப்பில் தயாரிக்கப்படும் சோப்பு உடலில் எந்தக் கழிவுகளையும் நீக்குவதில்லை. மாறாக தோலில் உள்ள வியர்வை துவாரங்களை அடைத்து விடுகிறது. மேலும் கழிவுகள் வெளியேறுவதை தடுத்து நிறுத்திவிடுகிறது.

சூரிய காந்தி எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் போன்ற எந்த தாவர எண்ணெய்களும், எந்த விலங்கினங்களின் கொழுப்புகளும் சோப்பு தயாரிக்க மட்டுமே உகந்தவை. ஆனால் கழிவுகளை நீக்குபவை அல்ல. தேங்காய் எண்ணெய் தவிர பிறவகையில் உள்ள எந்தக் கொழுப்பில் தயாரிக்கப்பட்ட சோப்பும் உடல் கழிவுகளை நீக்குவதில்லை. அத்துடன் தோலில் உள்ள வியர்வை துவாரங்களை அடைத்துவிட்டு கழிவுகள் உடலில் தேங்கும் வேலையைத் தான் மற்ற எல்லா சோப்புகளும் செய்கின்றன.

சொரியாசிஸ், எக்ஸிமா, ஸ்கின் டிசீஸ், போன்ற அனைத்து தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளும் தேங்காய் எண்ணெய் கொழுப்பு அல்லாமல் பிற கொழுப்பு வகையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சோப்பைப் பயன்படுத்துவதால் வியர்வை துவாரங்கள் வழியாக கழிவுகள் வெளியேறாமல் உடலிலேயே தேங்கிவிடச் செய்வது தான். இவ்வாறு கழிவுகள் அதிகரிக்கும் நிலையில் கழிவுகளை நீக்கும் பணிகளைச் செய்யும் முக்கிய உறுப்பான சிறுநீரகமும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் சிறுநீர் சரியாக வெளியேறாமல் இருப்பது. சிறுநீரக கோளாறு ஏற்பட்டு கிரியாட்டின், யூரியா போன்றவற்றின் அளவுகள் சிறுநீரில் அதிகரிக்கத் துவங்குகின்றன. சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றுவதற்கு இதுவும் ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. எனவே இன்று நாம் பயன்படுத்தி வரும் சோப்புகளை அது எந்த கொழுப்பு பொருளால்

தயாரிக்கப்பட்டது என்று சோதித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு கட்டாயத்திலும், அவசியத்திலும் இருக்கிறோம் என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

இன்று நாம் பயன்படுத்தும் எந்த ஒரு சோப்பானாலும் அது உடலுக்கு கெடுதலைச் செய்யும் ஃபேட்டி ஆசிட் எனப்படும் பாமாயில் கழிவினால் தான் தயாரிக்கப்படுகிறது என்பதை ஆய்வு மூலம் உறுதிப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதற்கு எந்த பிரபல நிறுவனத்தின் சோப்பும் விதிவிலக்கில்லை என்பது தான் உண்மை.

நமது உடலின் மேற்புறத் தோலானது வாகனங்களில் பொருத்தப்படும் புகைபோக்கி (சைலன்ஸர்) போல வேலை செய்கிறது. இதன் வழியாக கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. சிறுநீரகம் வழியாக ஒரு நாளைக்கு 1400 எம்.எல் கழிவுகளையும் நுரையீரல் வழியாக 700 எம்.எல் கழிவுகளையும் தோல் வழியாக 600 எம்.எல். கழிவுகளும், மலம் வழியாக 100 எம்.எல்.கழிவுகளுமாக ஆக மொத்தம் ஒரு மனிதனின் உடலிலிருந்து சுமார் 2800 எம்.ல் கழிவுகள் வெளியே செல்கின்றன. இந்த விபரங்களை பனிரெண்டாம் வகுப்பு 2017ஆம் ஆண்டின் விலங்கியல் பாடப்புத்தகத்தில் 8ம் பக்கத்தில் நீங்கள் பார்க்கலாம்.

இது மட்டுமன்றி தோலில் இருந்து பலவிதமான கழிவுப்பொருட்கள் வெளியேற்றப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. உதாரணமாக அதில் இங்கு பத்துப்பொருட்கள் பட்டியலிடப்பட்டு இருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

1.கொழுப்பு, 2. ஆவியாகும் கொழுப்பு எண்ணெய்கள், 3. அல்புமின் புரோட்டீன், 4. யூரியா, 5. லாக்டிக் அமிலம், 6. சோடியம் குளோரைடு, 7. பொட்டாசியம் குளோரைடு,
8. அல்கலைன் பாஸ்பேட் 9. சர்க்கரை, 10. அஸ்கார்பிக் அமிலம்.

மேற்சொன்னவை அல்லாமல் இன்னும் பல கழிவுகளும் சேர்ந்து ஒரு நாளைக்கு ஒரு மனிதனின் தோல் வழியாக சுமாராக 150 கிராம் முதல் 250 கிராம் அளவிற்கு வெளியேறிக் கொண்டிருக்கின்றன.

கழிவுகளை இவ்வாறு வெளியேற்றும் உடலுக்கு நாம் இன்று பயன்படுத்தி வரும். ஃபேட்டி ஆசிட்களால் உருவான குப்பை சோப்புகளைக் கொண்டு குளிக்கும்போது தான் அனைத்து வியாதிகளும் வருவதற்கு முக்கியக் காரணமாகிறது. பின்னர் அதை குணப்படுத்த மருத்துவ சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டி மருத்துவர்களிடம் செல்கிறோம்.

நண்பர்களே ! இந்த இடத்தில் முக்கியமான இன்னொரு உண்மையையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். சோப்பு கம்பெனிகளுக்கான முதலாளியும், மருந்து மாத்திரை கம்பெனிகளின் முதலாளியும் ஒன்று என்பது தான் அது. அதாவது நோயை ஏற்படுத்துவதும் அவர்களே. அதற்கு சிகிச்சை என்ற பெயரில் மருந்து, மாத்திரை தருபவர்களும் அவர்களே. எனவே நாம் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது தான் நமது ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும்.

பக்கவிளைவுகள் (Side Effects)

தேங்காய் எண்ணெய்யில் தயாரிக்கப்படாத வேறு எந்த கொழுப்புப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி சோப்பு தயாரிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அது தோல் கழிவுகளை நீக்குவது இல்லை என்பது ஒருபுறமிருக்க, அந்த சோப்பே ஒரு அழுக்கைப்போன்று உடலில் படிந்துவிடுகிறது. அதை கழுவினாலும் உடலை விட்டு போவது இல்லை. இது மட்டுமன்றி உடலின் வியர்வை துவாரங்கள் முழுவதையும் அடைத்து விடுகின்றது. அதாவது நீங்கள் உங்கள் உடலுக்கு பெயிண்ட் அடித்துக் கொள்வதும் இந்த சோப்பைப் பயன்படுத்துவதும் இரண்டுமே ஒன்றுதான். இதையடுத்து நமது உடலில் வெப்பநிலை தேவையில்லாமல் அதிகரிக்கப் செய்யும் வேலைகளை இந்த சோப்புகள் செய்கின்றன. இதனால் உடலுக்குப் பல்வேறு வியாதிகள் வருகின்றன.

நமது உடலில் இருந்து கழிவுகள் வெளியேற்றப்படாத காரணத்தினால் பித்தப்பையில் கற்கள், சிறுநீரகத்தில் கற்கள், கர்ப்பபையில் கட்டிகள் என பலவும், உடலுக்குள் தேங்கும் கழிவுகளால் ஏற்படுகின்றன. இது மட்டுமன்றி மிகமுக்கியமாக குழந்தையின்மை என்னும் குறைபாடு ஏற்படும் பாதகமான நிலைக்கு இந்த சோப்பை பயன்படுத்துவோர் தள்ளப்படுகின்றனர். இந்த செய்தியை நான் கூறுவதற்கு ஏதும் ஆதாரம் இருக்கிறதா என உங்களுக்கு எண்ணம் தோன்றலாம். ஜெர்மன் மற்றும் டென்மார்க்கைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் இதற்கான ஆய்வுப்பணிகளை மேற்கொண்டு உண்மைகளை ஆதாரத்துடன் உலக மக்களுக்கு தெரியப்படுத்தி இருக்கின்றனர். இது குறித்த விபரங்கள் தி இந்து நாளிதழில் 14-5-2014 அன்று கட்டுரை வெளியாகி இருக்கிறது.

நண்பர்களே !

சோப்பிற்கான மூலப்பொருளான ஃபேட்டி ஆசிட் எனப்படுவது பாமாயிலின் கழிவு. மலேசியாவில் பாமாயில் உற்பத்தி செய்யும் அனைத்து தொழிற்சாலைகளிலிருந்தும் கிடைக்கும் கடைசி கழிவு பொருள் தான் ஃபேட்டி ஆசிட். உலக நாடுகளுக்கு இதை ஏற்றுமதி செய்வதை மலேசியா செய்து வருகிறது. இந்த பாமாயில் கழிவுகளைத்தான் மலேசியாவிலிருந்து உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு நாட்டு சோப்பு கம்பெனிகளும் தங்களுக்கு தேவையான அளவு இறக்குமதி செய்து கொள்கின்றன. இதற்குப் பின்னரும்

மீதம் உள்ள பாமாயில் கழிவுகளை மலேசியாவில் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் அடிக்கடி தீயிட்டு கொளுத்திவிடுகிறார்கள். இதன் காரணமாகத்தான் மலேசியா, சிங்கப்பூர் ஆகிய நாடுகளில் அவ்வப்போது புகைமண்டலங்கள் உருவாகின்றன. ஆனால் இதைப்பற்றிய உண்மைச் செய்தி டி.வி. பத்திரிக்கை போன்ற ஊடகங்களில் வெளியிடப்படுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக இந்தோனேஷியாவில் பரவி வரும் காட்டுத்தீ தான் இதற்குக் காரணம் என்று பொய் கூறி மக்களை ஏமாற்றி வருகின்றனர்.

உலகின் எந்த நாட்டிற்குச் சென்றும் நீங்கள் எந்த ஒரு சோப்பையும் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். அது எவ்வளவு பிரபலமான நிறுவனத்தின் தயாரிப்பாகவும் இருக்கலாம். தோல்நோயை சரிசெய்யும் என தோல் மருத்துவர்கள் அதைப் பரிந்துரைப்பதாக இருக்கலாம். அதன் நம்பகத் தன்மையை பறைசாற்றுவதற்காக அதற்கு பல சான்றிதழ்களும் விளம்பரமும், கொடுக்கப்பட்டு இருக்கலாம். சமூகத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்த்தில் உள்ளவர்கள் அதைப் பயன்படுத்துவதாகவும் இருக்கலாம். அது எந்த வகை சோப்பாக இருந்தாலும் அவை எல்லாமும் ஒரே குட்டையில் ஊறிய மட்டைகளே. அதாவது இவைகளுக்கான மூலப்பொருள் ஃபேட்டி ஆசிட் ஒன்றே தான். இதை வைத்து தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள், சோப்பின் பெயர், வடிவம், வாசனை போன்றவை மட்டும் தான் வெவ்வேறானவை. அனைத்திற்கும் தயாரிப்பு முறையும், மூலப்பொருளும் ஒன்றுதான். இதைப் புரிந்து கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் பாதுகாப்பாக இருப்போமாக!

மத்திய இடைக்கால பட்ஜெட்டில் அறிவிப்பு

சோப்பு, பற்பசை, சன்ஸ்கிரீன் கிரீம்களில் உள்ள ரசாயனங்கள் மலட்டுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும்

நமது அன்பு நண்பர் திரு. ப.சிதம்பரம் எனும் உத்தமபுத்திரர் சில வருடங்களுக்கு முன்பு அறிக்கை ஒன்று வெளியிட்டார். அதைப்பற்றிய செய்தி 18.5.2014 அன்று தினத்தந்தியில் வெளியிடப்பட்டது. அந்த செய்தியில் ஃபேட்டி ஆசிட் மூலம் சோப்பு தயாரிக்கும் நிறுவனங்களுக்கு 7.5 சதவிகிதம் வருமான வரிவிலக்கு அளிப்பதாக திரு. சிதம்பரம் அதில் குறிப்பிட்டு இருந்தார். இதன் மூலம் இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து மக்களையும் நோயாளிகளாக மாற வழி வகுத்தார். அவர். செயற்கரிய இந்த விசயங்களுக்கு காரணமான திரு. சிதம்பரம் மற்றும் அவர் குடும்பத்தார் வாழ்க வளமுடன்.

நண்பர்களே !

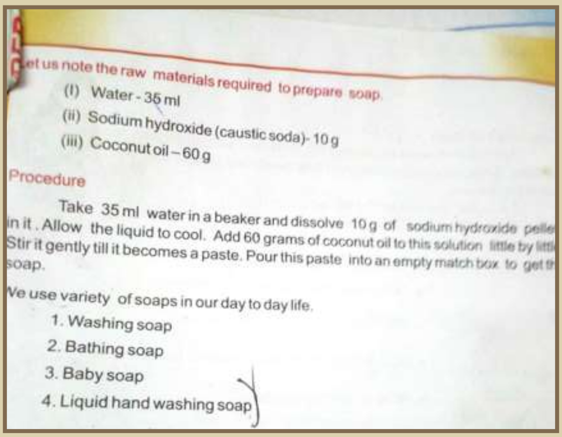
தேங்காய் எண்ணெயில் ரூ.200க்கு தயாரிக்க வேண்டிய தூய்மையான சோப்பை ரூ.10 கொள் முதலில் வியாதிகளை ஏற்படுத்தும் ஃபேட்டி ஆசிட்டில் தயாரித்து கொள்ளை இலாபத்திற்கு மக்களிடம் விற்று பணம் சம்பாதிக்கின்றன சோப்பு நிறுவனங்கள். ஒரே நாளில் அடிக்கடி டி.வி. ரேடியோ, விளம்பரங்கள் ஒளிப்பரப்பின் மூலம் மக்களை கவர்கின்றனர். கோடிக்கணக்கில் இலாபத்தை வாரிக்குவிக்கும் இந்த நிறுவனங்களுக்கு மக்கள் நலனைப் பற்றியெல்லாம் துளியும் கவலையில்லை. இதிலும் அவர்களுக்கு இலாபமே ஏனென்றால் இந்த சோப்பை உற்பத்தி செய்து மக்களை நோயாளியாக மாற்றுபவர்களும், அதற்கு சிகிச்சை என்ற பெயரில் மருந்து மாத்திரை தயாரிக்கும் நிறுவனங்களும் இவர்களே. இதிலும் அவர்கள் பலன் அடைகிறார்கள். எனவே ஒரே கல்லில் நூறு மாங்காய் சாப்பிட்டுக் கொண்டுள்ளனர்.

நல்லசோப், கெட்ட சோப்பு கண்டறியும் சோதனை

தேவையான பொருட்கள் :
அடுப்பு, ஒன்றரை லிட்டர் கொள்ளளவு கொண்ட கண்ணாடி பாத்திரம், கண்ணாடி குச்சி ஒன்று, சல்ஃபூரிக் அமிலம் (கந்தக அமிலம்) (H_2SO_4) 15மி.லி, சோதனை செய்ய எடுத்துக் கொள்ளும் சோப்பு ஒன்று, தண்ணீர் தேவையான அளவு.

செய்முறை விளக்கம்

முதலில் நாம் சோதனை செய்து அறிந்த கொள்ள இருக்கும் சோப்பு ஒன்று எடுத்துக் கொள்ளவும். அதனை பீட்ரூட், கேரட் ஆகியவற்றைத் துருவப் பயன்படுத்தும் துருவியைக் கொண்டு நன்றாகத் துருவி சிறுசிறு தூளாக மாற்றவேண்டும். பிறகு அடுப்பில் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தை வைத்து ஒருலிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி அதை சூடாக்கவேண்டும். தண்ணீர் நன்கு சூடேறியவுடன் தயார் செய்து வைத்திருக்கும் சோப்பு சீவலை அதில் போட்டு கண்ணாடிக் குச்சியால் அதைக் கலக்கி விட்டுக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். சிறிதுநேரம் இவ்வாறு செய்து வரும்பொழுது சோப்பு முற்றிலுமாக தண்ணீரில் கரைந்து விடும். இதன் பின்னர் சல்ஃபூரிக் அமிலக் கரைசலில் இந்த சோப்பை பரிசோதிக்க இருக்கிறோம்.


et us note the raw materials required to prepare soap.

(I) Water - 35 ml
(ii) Sodium hydroxide (caustic soda)- 10 g
(iii) Coconut oil – 60 g

Procedure

Take 35 ml water in a beaker and dissolve 10 g of sodium hydroxide pelle in it. Allow the liquid to cool. Add 60 grams of coconut oil to this solution little by littl Stir it gently till it becomes a paste. Pour this paste into an empty match box to get th soap.

Ve use variety of soaps in our day to day life.

1. Washing soap
2. Bathing soap
3. Baby soap
4. Liquid hand washing soap

சல்ஃபூரிக் அமிலம் 15 மி.லியுடன் 85மி.லி தண்ணீரைச் சேர்த்து கலந்து வைத்துக் கொள்வது தான் சல்ஃபூரிக் அமிலக் கரைசலாகும். இந்தக் கரைசலை மிக கவனமாகத் தயார்

செய்யவேண்டும். அதாவது 85 மி.லி. தண்ணீரில் மிக மெதுவாக சல்ஃபூரிக் அமிலத்தை ஊற்றிக் கலக்கவேண்டும். ஏனென்றால் வேகமாக ஊற்றினால் அமிலம் பொங்கி வெளியே சிந்திவிடும் அபாயம் உண்டு.

தண்ணீர் கலந்து நீர்த்துவிட்ட இந்த அமிலக் கரைசலை ஏற்கனவே கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் வைத்து சூடேற்றப்பட்டுக் கொண்டு உள்ள சோப்பு கரைசலில் ஊற்றி கண்ணாடிக் குச்சியால் மெதுவாக கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். சிறிது நேரத்தில் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு பாத்திரத்தில் கண்ணாடிக் குச்சியால் கலக்குவதையும் நிறுத்திவிட்டு பொறுமையாக கவனித்தால் அந்த சோப்பில் என்னென்ன கலந்திருக்கிறார்கள் என்பதை தனித்தனியே அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

கலந்திருக்கும் பொருட்கள்

சோடியம் பாமாயில், சோடியம் பனைகர்னேட், வாசனை பொருட்கள், குளோரைடு, சோடியம் குளோரைடு, ட்ரைக்ளோசன் பைஹட் டிடோடியம் எட்டா, மைக்கா / டைட்டானியம் டை ஆக்ஸைடு, கிளிசரின், சிட்ரிக் அமிலம், தண்ணீர். மேலும் பல பொருட்கள்...

இதுதான் சோப்பை பரிசோதனை செய்து அறியும் வழிமுறை. இந்த முறையில் நீங்கள் பயன்படுத்தி வரும் எந்த சோப்பு அல்லது பிரபல நிறுவனத் தயாரிப்புகளின் சோப்புகளையும் ஆய்வு செய்து அதன் உண்மை தன்மையை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

டிவியில் விளம்பரம் செய்யப்படும் பிரபல நிறுவனங்களின் சோப்பில் நூற்றில் 99 சதவிகித சோப்புகள் ஃபேட்டி ஆசிட் பயன்படுத்தித்தான் தயார் செய்கிறார்கள் என்பதை மேற்கண்டவாறு ஆய்வின் மூலம் நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். நீங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே இந்த சோதனைகளை மேற்கொண்டு அறிந்து கொள்ளலாம். நீங்கள் நேரடியாக வந்தாலும் சோப்புகளைப் பற்றிய சோதனைகளை உங்கள் முன்னே செய்து காட்டப்படும். ஒருவேளை பலர் ஒன்றுசேர்ந்து அழைத்தால் உங்களது நிறுவனம், அலுவலகம், பள்ளி, கல்லூரி பொதுமேடைகள், சமூக அமைப்புகள் ஆகிய இடங்களில் உங்களுக்கு நேரடியாக இந்தப் பரிசோதனைகளை நாங்கள் செய்து காண்பிக்கிறோம்.

சோப்பின் பட்டியலும், சோதனை முடிவுகளும்

மருத்துவர்களால், பரிந்துரை செய்யப்படும் அனைத்து சோப்பு வகைகளும் ஃபேட்டி ஆசிட்டில் தான் தயாரிக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக டெர்மாடியு (Dermadew), கேட்டோ (Keto), கிளைசெப் (Glyseb) ஆகியவற்றைக் கூறலாம்.

லண்டனில் பிரபலமான சோப்பாக விளங்குகின்ற யார்ட்லி சோப்பு (Yardley

Soap) கூட தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்படுவது இல்லை.

அமெரிக்காவில் மிக உயர்ந்த ரக சோப்பு என கொண்டாடப்படும் டேபிபார் (Debibar) எனும் அதிக விலை கொண்ட சோப்பும் தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்படுவது இல்லை.

உலகில் உள்ள முன்னணி நிறுவனங்களின் சோப்புகள் எதுவுமே தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்படுவது இல்லை என்பது தான் உண்மை.

கீழ்க்காணும் பட்டியலில் நாம் கொடுத்துள்ள சோப்புகள் அனைத்தும் உங்கள் தோல் வியர்வை துவாரங்களை அடைப்பதற்கு மட்டுமே பயன்படுகின்றன. அவை கழிவுகளை நீக்குவதில்லை.

பதஞ்சலி (Pathanjali)
ஹிமாலயா (Himalaya)
ஜான்சன் & ஜான்சன்(Johnson & Johnson)
ஆயுஸ் (Ayush soap)
விமல் (Vimal)
சின்தால் (Chintol)

இவை அனைத்தும்
ஃபேட்டி ஆசிட் கலந்த சோப்புகள்

ஓல்ட் சின்தால் (Old Chintol)
மைசூர் சாண்டல் (Mysore Sandal)
மார்கோ (Margo)
லிரில் (Liril)
லிரில் 2000 (Liril 2000)
லக்ஸ் (Lux)
ரெக்ஸோனா (Rexona)
டவ் (Dove)

இதுபோன்று இப்பட்டியலில் இன்னும் ஏராளமான சோப்புகளைச் சேர்க்கலாம்.

பியர்ஸ் (Pears) சோப்பில் ஆல்கஹால், விளக்கெண்ணெய், எத்தில் ஆல்கஹால், வெள்ளைச்சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கொண்டு கண்ணாடியைப் போல தோற்றமளிக்கும்படி தயார் செய்கிறார்கள். இந்த சோப்பும் தோல் துவாரங்களை அடைக்கிறது. கழிவுகளை நீக்குவதும் இல்லை. எனவே இதுவும் நன்மை தரும் சோப் அல்ல.

தூத்துக்குடியில் தயாராகும் காயகல்பம் எனும் சோப்பில் 50 சதவிகிதம் தேங்காய் எண்ணெய் உள்ளது. இதில் ஃபேட்டி ஆசிட்டிற்க்குப் பதிலாக கல் போன்ற ஏதோ பொருள் ஒன்றை பவுடராக்கி உள்ளே கலக்கிறார்கள். அது என்ன பொருள் என்று பெயர் தெரியவில்லை.

சந்திரிகா சோப்பில் 50 சதவிகித தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஃபேட்டி ஆசிட் போன்று வேறு ஒருவகை அமிலம் 50 சதவிகிதமும் கலந்திருக்கின்றன.

நண்பர்களே !

இதுவரை நாம் குறிப்பிட்டிருக்கும் சோப்பு பட்டியலைப் பார்த்து இதில் சந்திரிகா சோப் மற்றும் காயகல்ப சோப்பு மட்டும் தான் சிறந்தவையோ என உங்களுக்கு எண்ணம் தோன்றிடலாம். உடனே இந்த சோப்புகளை மட்டும் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாமா என அவசரப்பட்டு முடிவு செய்து கொள்ளாதீர்கள். ஏனெனில் இதுவரை சோதனை செய்து பார்த்ததில் மற்ற சோப்புகளைக் காட்டிலும் இந்த இரண்டு சோப்புகளில் மட்டும் தான் 50 சதவிகிதம் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்டு தயாரிக்கிறார்கள். ஆனால் முழுவதும் தேங்காய் எண்ணெய் மூலம் தயாரிக்கப்படும் சோப் மட்டுமே நன்மை தரும் சோப்பாக இருக்கும். தேங்காய் எண்ணெய் 50 சதவிகிதம் மேற்சொன்ன இரண்டு சோப்புகளில் சேர்த்திருக்கிறார்கள் என்பதை மட்டுமே இங்கு நாம் குறிப்பிடுகிறோம். இது மற்ற சோப்புகளுடன் ஒப்பிடும் போது பரவாயில்லை எனும்படி உள்ளன. அவ்வளவே, முழுமையாக தேங்காய் எண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சோப்பு மட்டும் தான் உடலுக்கு நன்மை செய்யும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நல்ல சோப்பு, கெட்ட சோப்பு என பிரித்துப் பட்டியலிட்டதைப் பார்த்து அறிந்து கொண்ட பின்னர் சிறந்த சோப்பாக ஏதேனும் ஒன்றைத் தேர்வு செய்து நீங்கள இனிமேல் அதைப் பயன்படுத்த துவங்கலாம். ஒருவேளை இவ்வாறு பெரும்பான்மையான மக்கள் நல்ல சோப்பைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்தால் இலுமினாட்டிகள் அந்த நிறுவனத்தையே விலைக்கு வாங்கிக்கொண்டு வழக்கம் போல உடலுநலனுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் சோப்பாக அதை மாற்றி விடும் வாய்ப்பு உள்ளது என்பதையும் இந்த இடத்தில் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

எனவே நண்பர்களே! இனிமேல் சோப்பை தேர்ந்தெடுக்கும் போது கவனமாக இருங்கள். டி.வி, பத்திரிக்கை போன்ற ஊடகங்களில் விளம்பரம் செய்யப்படும், பிரபல நிறுவனங்களின் தயாரிப்புகளான உடல் நலனுக்கு கேடு செய்யும் சோப்புகளை நாம் வாங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டாம். கடைகளில் நாம் வாங்கும் சோப்புகள் அனைத்தும் இத்தகையை சோப்புகளே.

உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் ஃபேட்டி ஆசிட் சோப்பினைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளை நாம் அறிந்து கொள்வதுடன் பொதுமக்களுக்கும் இதுபற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி இவ்வகை சோப்புகளை வாங்குவதை முற்றிலும் நிறுத்தச் செய்யவேண்டும். இதற்கு மாற்றாக இயற்கையான வடிவில் கிடைக்கும் பொருட்களை குளியலுக்கு உபயோகப்படுத்தி கொள்ளலாம். சீயக்காய் பொடி, அரப்பு, கடலைமாவு, பயத்த மாவு மற்றும் நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும் மூலிகை குளியல் பொடிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஃபேட்டி ஆசிட் சோப்பு பயன்படுத்தி தலைக்கு

குளிப்பவர்களுக்கு தலைமுடி உதிர்தல் பிரச்சனை அதிகரிக்கிறது. இத்துடன் நரைமுடி எனப்படும் வெள்ளை முடி தோன்றுவதும் அதிகரிக்கிறது. எனவே இவ்வகை சோப்புகளை தலைக்கு உபயோகிப்பதையும் தவிர்க்கவேண்டும் என கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

மேலும் சன்ஸ்கீரின், அழகுக்கீரிம், முகபவுடர் என எந்த பெயரிலும் உள்ள அழகு சாதனப்பொருட்களையும் பயன்படுத்தாதீர்கள். ஏனெனில் இது முகத்தில் உள்ள வியர்வை துவாரங்களை அடைக்கும் வேலையை மட்டுமே செய்கின்றன. பவுடர் பற்றிய உண்மைச் செய்தி ஒன்றை இங்கு பதிவு செய்கிறோம். நாம் பயன்படுத்தும் முகபவுடரானது சாதாரண கல்லை 600 மைக்ரான் அளவில் தூள் செய்து அதில் விதவிதமான வாசனைத்திரவியம் சேர்த்து மணக்கும் படி செய்கிறார்கள் என்பது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

எனவே பவுடர், சன்ஸ்கீரின், கீரிம்கள் ஆகியன பயன்படுத்துவது நமது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றைப் பயன்படுத்துவதை உடனடியாக நிறுத்துமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நல்ல சோப்பு தயாரிக்கும் முறை

நண்பர்களே! பல ஆண்டுகளாக சோப்பைப் பயன்படுத்தி வரும் நமக்கு உண்மையில் சோப்பு எதன் மூலம் தயாரிக்கப்படுகிறது என்பது கூட தெரியவில்லை. ஆனால் ஆறாம் வகுப்பு பாடத்திலேயே சோப்பு எதன் மூலம் எப்படி தயாரிக்கலாம், என்பதைப்பற்றி விளக்கமாக கொடுத்திருக்கிறார்கள். அந்த முறையைப் பயன்படுத்தி நாம் வீட்டிலேயே தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம். மற்றவர்களுக்கும் தயாரித்துத் கொடுத்துப் பயன்படுத்தச் செய்யலாம். சிறு தொழிலாக சோப்பு தயாரித்து நாம் வியாபாரம் செய்யலாம். இதன் மூலம் ஃபேட்டி ஆசிட் மூலம் தயாரிக்கப்படும் போலி சோப்புகளை ஒழித்துவிடலாம். நமது தேவைக்கு நாமே பொருட்களைக் தயார் செய்வதன் மூலம் நாம் மீண்டும் தற்சார்ப்பு வாழ்க்கை முறைக்கு திரும்பிவிடலாம். நாம் அனைவரும் ஒன்று கூடி அதற்கான பங்களிப்பு மற்றும் உழைப்பையும் கொடுத்தால் தற்சார்பு வாழ்க்கை முறையை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்ற முடியும்.

வீட்டிலேயே சோப்பு தயாரிக்கும் முறை

தேவையான பொருட்கள்

தண்ணீர் - 35மிலி

சோடியம் ஹைட்ராக்சைடு - 10 கிராம்

தேங்காய் எண்ணெய் - 60 கிராம்

கண்ணாடிக் குச்சி, முகவை

தயாரிக்கும் முறை

முகவையில் 35 மிலி தண்ணீரை எடுத்துக்கொண்டு அதில் 10 கிராம் சோடியம் ஹைட்ராக்சைடைக் கரைத்துக் குளிர வைக்கவேண்டும் அதில், தேங்காய் எண்ணெயைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து கண்ணாடிக் குச்சியால் நன்றாகக் கலக்கிக் கொண்டே இருந்தால் கெட்டியாவதைக் காணலாம். அதைக் காலித் தீப்பெட்டியினுள் ஊற்றி உலரவைத்தால் சோப்பு தயார். (இது ஆறாம் வகுப்பு பாடத் திட்டத்தில் உள்ளது).

டி.எஃப்.எம் (T.F.M)

டி.எஃப்.எம் என்பது ஒரு சோப்பின் மொத்த கொழுப்பின் அளவை நிர்ணயிக்கும் ஒரு அளவு முறை. இதில் டி.எப்.எம் அளவு 76க்கு மேல் இருந்தால் அது முதல் தர சோப்பு என்றும், டி.எப்.எம் 72 லிருந்து 76 வரை இருந்தால் அது இரண்டாவது தர சோப்பு என்றும் டி.எப்.எம் 62 முதல் 72 வரை உள்ளவைகள் மூன்றாம் தர சோப்பு என்றும் டி.எப்.எம் 62க்கு கீழ் உள்ளவை சோப்பே அல்ல என்றும் அரசு தரக்கட்டுப்பாடு நிர்ணயம் செய்துள்ளது.

Total Fatty Matter (% by mass)			
	Brand	TFM Declared (%)	TFM Found in Test Results (%)
Grade 1	Mysore Sandal	80	80.67
	Cinthol	79	80.15
	Superia Silk	76	76.21
	Park Avenue	76	76.17
	Godrej No.1	76	76.15
	Godrej Fair Glow	76	76.07
Grade 2	Vivel	73	74.10
	Margo	71	71.14
	Lux	70	70.10
Grade 3	Hamam	68	68.05
	Medimix	60	60.41
	Lifebuoy	60	60.14

டி.எப்.எம் 76.5 முதல் 80 வரை உள்ள சோப்புகள் மட்டுமே விற்பனை செய்ய வேண்டும் என அரசு சட்டம் இயற்றி உள்ளது. அனைத்து சோப்பு நிறுவனங்களுமே இந்த விதிமுறைகளைத்தான் பின்பற்றி வருகின்றன.

தூய்மையான தேங்காய் எண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கும்போது டி.எப்.எம் 70 க்கு மேல் வராது என்பது கூட தர நிர்ணயம் செய்து வரும் அரசு அலுவலர்களுக்கும், ஆய்வாளர்களுக்கும் தெரியவில்லை என்பது வெட்கக்கேடு ஃபேட்டி ஆசிட்டில் சோப்பு தயாரிக்க ஒப்புதல் வழங்கும் முட்டாள் மந்திரிகளும், முட்டாள் அரசு அதிகாரிகளும் இந்த சோப்பு நிறுவனங்களின் உண்மையான முதலாளிகளான இலுமினாட்டிகளுக்காகத் தான் வேலை செய்கிறார்கள். உலகை தங்களின் சூழ்ச்சியால் ஒட்டு மொத்தமாக அழிக்க நினைக்கும் இலுமினாட்டிகளின் வியாபாரத் தந்திரம் தான் மேற்சொன்ன டி.எப்.எம் தரநிர்ணய முறை. இலுமினாட்டிகளின் வியாபாரத்தைப் பெருக்குவதற்காகத்தான் இதுபோன்ற சட்டங்களை அந்தந்த நாடுகளில் இயற்றச் செய்து மந்திரிகள், அரசு அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்புடன் பொதுமக்களை பெரும் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கி வருகின்றனர். எனவே பொதுமக்கள் தான் இவற்றிலிருந்து தங்களைக் காத்துக்கொள்ள விழிப்புணர்வு பெறவேண்டும்.

அரசு அங்கீகாரம் செய்துள்ள டி.எப்.எம் அளவினைப் பொறுத்து உடலுக்கு நன்மை செய்யும் சோப்பு என ஒன்றை முடிவு செய்து கொள்வது சரியானது அல்ல என்பதை இதன்

மூலம் நாம் புரிந்து கொள்வோம். ஒருவேளை தேங்காய் எண்ணெய் மூலம் நல்ல சோப்பைத் தயார் செய்து அரசு அங்கீகாரத்துடன் விற்பனை செய்ய விரும்புவோர் நாம் கூறும் ஒரு வழிமுறையைப் பின்பற்றுதல் நல்லது. சோப்பில் டி.எப்.எம் அளவு 76.5க்கு மேல் இருக்கவேண்டும் என்பது அரசு நிர்ணயித்துள்ள விதி இதன்படி தேங்காய் எண்ணெய் மூலம் தயார் செய்யப்படும் சோப்பின் டி.எப்.எம் அளவு மேற்குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் வரவேண்டும் எனில் இரசாயனம் எதுவும் கலக்காமல் சோற்றுக் கற்றாழையைச் சேர்த்து சோப்பு தயாரித்தால் பரிசோதனையில் அவர்கள் நிர்ணயம் செய்துள்ள டி.எப்.எம் அளவுக்கு சரியாக காட்டி அங்கீகாரத்தைப் பெறலாம். இது வியாபாரத்தில் ஈடுபடம் விரும்பும் அன்பர்களுக்காக நாம் தரும் கூடுதல் தகவல்.

சோப்பு பற்றிய இந்த கட்டுரையை நான் எழுதுவதற்கு உதவிய அனைத்து அன்பு உள்ளங்களுக்கும் இந்த சமயத்தில் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சோப்பைப் பற்றிய பல்வேறு தகவல்களை எனக்கு அளித்து, நல்ல சோப்பு தயாரிப்பு முறைகளை எனக்கு கற்றுக் கொடுத்த மதுரையைச் சேர்ந்த திரு. ஹாஜி ஏர்வாடி இப்ராஹீம் அவர்களுக்கும் அவரை எனக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்த திரு. ஹாஜி ஜெய்னுலாப்தீன் அவர்களுக்கும் இந்த வேளையில் நான் நன்றி கூற கடமைப்பட்டிருகிறேன்.

நண்பர்களே !

சோப்பு சம்பந்தப்பட்ட பரிசோதனையைப் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ளவும், உங்கள் பகுதிகளில் நேரடியாக இந்த பரிசோதனை மேற்கொள்வதற்காகவும் கீழ்காணும் தொலைபேசி எண்களில் திரு. ஹாஜி ஏர்வாடி இப்ராஹீம் அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். இவரை நேரடியாகச் சென்று சந்தித்தும் சோப்பு பற்றிய பல உண்மை விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். உங்கள் முன்னிலையிலேயே சோப்புகளை பரிசோதனை செய்தும் காட்டுவார்.

பல பத்திரிக்கைகள், புத்தகங்களில் வெளியான சோப்பு பற்றிய செய்திகளைக் கத்தரித்து ஆதாரமாக அவர் சேகரித்து வைத்துள்ளார். சோப்பு பற்றி உண்மைகளைப் பிறருக்கு நிரூபணம் செய்ய இந்த ஆதாரங்கள் உதவிகரமாக இருக்கும். இவற்றை அனைத்தும் நகல் பிரதிகளாக (Xerox) அவரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் உலக மக்கள் அனைவருக்கும் நல்ல சோப்பைப் பற்றிப் புரிய வைப்பதற்கு நாம் முயற்சிகளை மேற்கொள்ள முன்வர வேண்டும். நாம் அனைவரும் மீண்டும் நல்ல சோப்பைப் பயன்படுத்த துவங்கவேண்டும்.

திரு. ஹாஜி ஏர்வாடி இப்ராஹிம் அவர்கள் தூய தேங்காய் எண்ணெயில் சோப் தயாரிப்பினை செய்து வருகிறார். உங்களுக்கு தேவைப்படும் சோப்பினை இவரிடமும் நீங்கள் வாங்கிக் கொள்ளலாம். சோப்பு வாங்க விருப்பம் இல்லையெனில் சோப்பு தயாரிப்பதற்கு

பயன்படும் நூடுல்ஸ் எனும் மூலப்பொருளை இவரிடமிருந்து வாங்கி வந்து உங்களுக்குப் பிடித்த நறுமணத்தைச் சேர்த்து நீங்களே வீட்டில் சோப்பு தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இதை உங்கள் சொந்த உபயோகத்திற்காகவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் அல்லது வியாபாரத்திற்காகவும் தயாரித்து விற்பனை செய்யலாம். இதுதவிர சுத்தமான சோப்பை எப்படித் தயாரிப்பது என்பது குறித்தும் இவரிடம் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

தற்சார்பு வாழ்க்கை குறித்து வாட்ஸ் அப், ஃபேஸ்புக் போன்ற சமூக வலைதளங்களில் விவாதித்துக்கொண்டு இருப்பதைக் காட்டிலும் இந்த சோப்பைப் போன்று நமக்குத் தேவைப்படும் ஒவ்வொரு பொருளையும் நாமே உருவாக்க, பயன்படுத்த, விற்பனை செய்ய முன்வரவேண்டும். நல்ல பொருட்களைப் பற்றி ஆய்வு செய்து அவற்றைத் தயாரிப்பதன் மூலம் கெட்ட பொருட்களின் வியாபாரத்தைத் தடுத்துநிறுத்திவிடமுடியும்.

நாம் அனைவரும் நல்ல பொருட்களை உற்பத்தி செய்து பயன்படுத்துவதுடன் மற்றவர்களுக்கும் அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்திடவேண்டும். நல்ல பொருட்களைப் பற்றி மக்களுக்குப் புரிய வைத்துவிட்டால் போதும். மக்கள் அதை விரும்பி வாங்கிப் பயன்படுத்துவார்கள். நல்ல பொருட்களை உற்பத்தி செய்தல், தேவைகளுக்கேற்ப நமக்கான பொருட்களைத் தயாரித்து பயன்படுத்துதல், பிறருக்கு வியாபாரம் செய்தல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய தற்சார்பு வாழ்க்கை முறைக்கு நம்மை தயார்படுத்திட வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம் என்பதை நாம் அனைவரும் உணரவேண்டிய தருணம் இது.

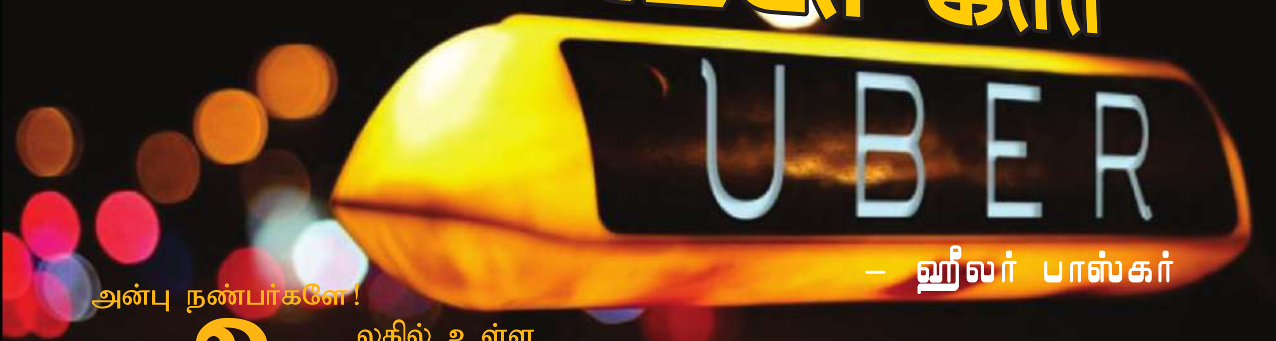
எனவே நண்பர்களே ! இந்த சோப்பு மட்டுமன்றி ஒவ்வொரு பொருட்களையும் இயற்கையாக எவ்வாறு தயாரிக்கமுடியும் என்பது பற்றியும் ஒவ்வொரு பொருட்களிலும் என்னென்ன கலப்படங்கள் செய்கிறார்கள் என்பது பற்றியும் விளக்கமாக எனக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். நீங்கள் தரும் பயனுள்ள செய்திகளை ஒருங்கிணைத்து உலக மக்கள் அனைவருக்கும் கொண்டு சேர்க்க நான் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். எனவே இதுபற்றிய ஆக்கப்பூர்வமான கண்டுபிடிப்புகள், ஆய்வுகள் ஆகியவற்றை நிறைவு செய்து வைத்திருப்போரும், நல்ல பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் வழிமுறைகள் பற்றி அறிந்திருப்போரும் அதுபற்றிய விபரங்களை எனக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

திரு. இப்ராஹிம் அவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு பேசுவதற்கு கீழ்க்காணும் நமது அலுவலக வாடிக்கையாளர் சேவை மைய எண்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

போன் : +91 95003 78441, 95003 78449

செழிக்கட்டும் விவசாயம்
சீர்படட்டும் சோப் நிறுவனங்கள் !
வாழ்க வையகம்! சந்தோசம்

உபர் கார்



– ஹீலர் பாஸ்கர்

அன்பு நண்பர்களே!

உலகில் உள்ள அனைத்து கால்டாக்ஸிகளையும் அதன் ஓட்டுநர்களையும் ஒரே முதலாளியின் கீழ் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வரும் ஒரு திட்டத்திற்கு பெயர் தான் உபர் (Uber) கார். இலுமினாட்டிகள் எனும் ஜோக்கர்களால் தான் இந்த உபர்-கார் திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

அமெரிக்காவின் கலிஃபோர்னியாவில் இந்த உபர் (Uber) கார் திட்டம் துவங்கப்பட்டது. அங்கு துவங்கப்பட்ட இந்நிறுவனம் உலகநாடுகளில் இதுவரை 600க்கும் மேற்பட்ட மிகப்பெரிய நகரங்களில் தனது திட்டத்தை செயல்படுத்தி வருகிறது. உபர் நிறுவனம் தற்காலத்திற்கு ஏற்ப நவீன வடிவில் இயங்குகிறது. நமது மொபைல் போன்களில் விதவிதமான ஆப்ஸ் (Apps) களை நாம் பயன்படுத்துவதைப் போன்று உபர் ஒரு ஆப்ஸ், ஆக இருக்கிறது. தேவைப்படும் எவரும் இதனை பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம். நகரத்தின் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு பயணம் செய்ய ஒருவரின் கால் டாக்ஸி தேவையை இந்த ஆப்ஸை பயன்படுத்தினால் உபர் நிறுவனம் ஏற்பாடு செய்து கொடுக்கிறது. இதில் வேடிக்கை என்னவெனில் இந்த கால் டாக்ஸி நிறுவனத்திற்கு என்று சொந்தமாக ஒரு காரும் கிடையாது.

பல ஆண்டுகளாக யோசித்து நூதனமுறையில் பொதுமக்களை ஏமாற்றுவதற்காக ஒரு திட்டத்தை வடிவமைத்து இருக்கிறார்கள். மேலோட்டமாக பார்க்கும்போது மக்களுக்கு கால்டாக்ஸியை இயக்கும் ஒரு சேவை நிறுவனமாகத்தான் தோன்றும். ஆனால் இந்த உபர் நிறுவனத்தின் கொள்கைகளும், செயல்பாடுகளும் அபாயகரமானவை. இதைப்பற்றித்தான் இந்த கட்டுரையில் நாம் விரிவாக அறிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

ஒருவர் தனக்கு சொந்தமான காரை, உபர் நிறுவனத்திற்கு கால் டாக்ஸியாக ஓட்டி பணம் சம்பாதிக்கலாம். அதாவது ஒருவர் தான் வைத்திருக்கும் காருக்கு உரிய ஆவணங்கள் மற்றும் இன்சூரன்ஸ் ஆகியவற்றுடன் ஓட்டுநர் உரிமம் வைத்திருந்தால் உபர்

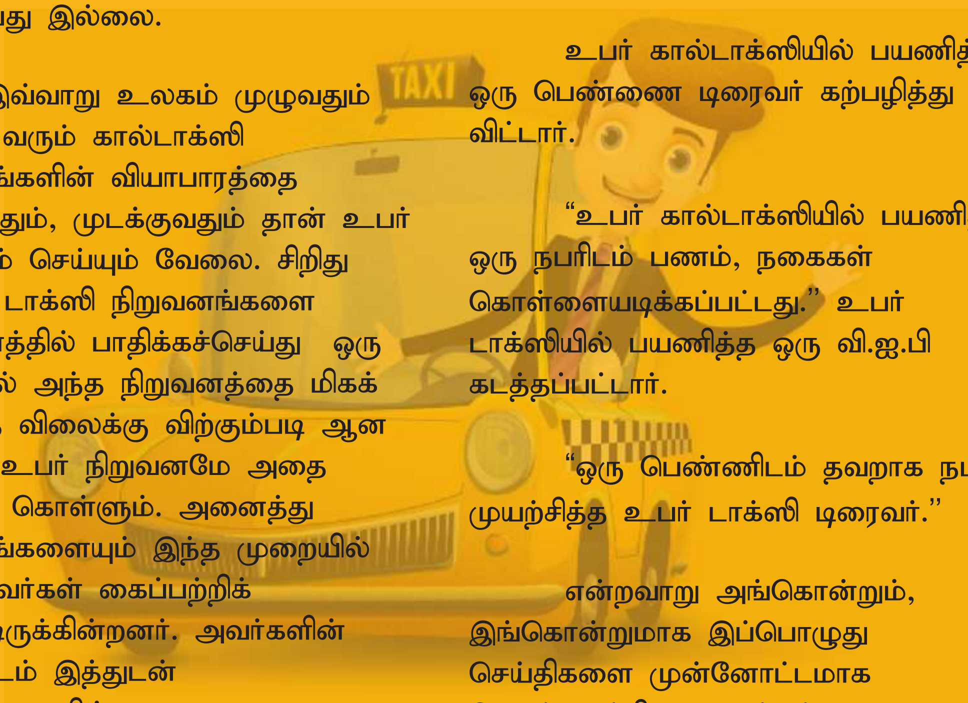
நிறுவனத்திற்கு கால்டாக்ஸி ஓட்டுவதற்கு இணைந்து தன்பெயரை பதிவு செய்து கொள்ளலாம். இந்த ஆவணங்களை உபர் நிறுவனத்திற்கு நேரடியாக கொண்டுசென்று அங்கு பதிவு செய்த பின்னர் சில நாட்கள் பயிற்சிகளை அவர்கள் வழங்குவர். சில நாட்கள் பயிற்சி என்பது இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் நடைபெறுவதாக இருக்கும். சில இடங்களில் ஒரு நாள் பயிற்சியாக இருக்கலாம். இந்தப் பயிற்சிகளை முடித்த பின்னர் சொந்த கார் வைத்திருக்கும் அந்த நபர் தான் எப்பொழுது ஓய்வாக, கால்டாக்ஸி ஓட்டுவதற்கு தயாராக இருப்பாரோ அப்போது அவருக்கு வேலை கொடுக்கப்படும். இதற்கு உபர் நிறுவனத்தின் ஆப்ஸில் தன் அடையாள எண் பதிவிட்டு தற்போது (Free) எனும் பட்டனை க்ளிக் செய்தால் போதும். அவர் இருக்கும் இடத்தைக் குறிப்பிடச் சொல்லி அதுபதிவு செய்து கொள்ளும். அந்த பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்குச் செல்ல இருக்கும் பயணிகள் உபர் நிறுவன ஆப்ஸில் பதிவு செய்திருப்பார்கள். இந்த தகவலைப் பெற்றுக் கொண்டு கார் ஓட்டுநரிடம் அவர்களது தொலைபேசி எண்ணை வழங்குவர். அதே போல பயணிகளுக்கு டாக்ஸி ஓட்டுநரின் தொலைபேசி எண் தருவர்.

பயணிகள் அழைக்கும் இடத்திற்கு சென்று தனது காரில் அவர்களை ஏற்றிக்கொண்டு அவர்கள் எங்கு குறிப்பிடுகிறார்களோ அங்கு இறக்கிவிட வேண்டியது அந்த ஓட்டுனரின் வேலை. வாடகைக்கட்டணம் ஆன்லைன் வழியாக உபர் நிறுவனத்திற்கு சென்றுவிடும். கார் ஓட்டுனருக்கு உரிய தொகை ஒவ்வொரு மாதமும் அவரது வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தப்படும்.

இந்த திட்டத்தில் பலரும் தங்களுக்கு வேலை வாய்ப்பும், வருமானமும் கிடைக்கிறது என்று நினைத்து இணைந்து வருகிறார்கள். பலநாடுகளிலும் இந்த நிறுவனம் வெவ்வெறு பெயர்களில் இயங்கி வருகிறது. நம்பிக்கையுடன் இதில் இணைவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. ஆனால் இதில் உள்ள சதியும் இதனால் பொதுமக்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தைப் பற்றியும் யாரும் அறிந்திருக்கவில்லை. எனவே நாம் அதைப்பற்றி விரிவாக உங்களுக்கு கூறுகிறோம்.

உலகில் உள்ள அனைத்துக் கால்டாக்ஸிகளையும் அதன் ஓட்டுனர்களையும் தங்கள் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டு வருவது தான் உபர் நிறுவனத்தின் திட்டம். இந்த நிறுவனம் உபர், க்ரேப் என ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது. இதை இயக்குபவர்கள் இஸ்ரேல் நாட்டை பூர்வீகமாகத் கொண்டவர்களும், சாத்தான் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்களுமான இரகசியக் குழுவினர் ஆவர். உலகை தங்கள் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டுவரத் துடிப்பவர்களும் இவர்கள் தான்.

இவர்களின் உபர் கால்டாக்ஸியில் உலகம் முழுவதும் அதிகப்படியான மக்கள் தங்கள் பயணத்தை மேற்கொண்டு வருவதால் ஏற்கனவே உள்ளூரில் செயல்பட்டு வரும் கால்டாக்ஸி நிறுவனங்களுக்கு நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. இதனால் டாக்ஸி டிரைவர்களுக்கு ஊதியம் வழங்க இயலாமை, போதிய இலாபமின்மை போன்றவை உள்ளூர் டாக்ஸி நிறுவனங்களுக்கு பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. இதைப்பற்றி யாருமே யோசிப்பது இல்லை.



இவ்வாறு உலகம் முழுவதும் இயங்கி வரும் கால்டாக்ஸி நிறுவனங்களின் வியாபாரத்தை நசுக்குவதும், முடக்குவதும் தான் உபர் நிறுவனம் செய்யும் வேலை. சிறிது சிறிதாக டாக்ஸி நிறுவனங்களை வருமானத்தில் பாதிக்கச்செய்து ஒரு கட்டத்தில் அந்த நிறுவனத்தை மிகக் குறைந்த விலைக்கு விற்கும்படி ஆன பின்னர் உபர் நிறுவனமே அதை வாங்கிக் கொள்ளும். அனைத்து நிறுவனங்களையும் இந்த முறையில் தான் இவர்கள் கைப்பற்றிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்களின் சதித்திட்டம் இத்துடன் நிறைவடையவில்லை.

உலகம் முழுவதும் உள்ள டாக்ஸி நிறுவனங்கள் அனைத்தும் தாங்கள் கைப்பற்றிய பின்னர் அடுத்த சதித்திட்டத்தை அமல்படுத்துவர். உபர் கால்டாக்ஸி நிறுவனத்தால் ஆங்காங்கே பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதாக டி.வி. பத்திரிக்கை போன்ற ஊடகங்களில் அவர்களே தவறாக செய்தியைக் பரப்புவார்கள். உலகம் முழுவதும் பரவலாக இந்த செய்தியை பெரிய தாக்கத்தை மக்களிடம் ஏற்படும்படி பரப்புவார்கள். இதன் விளைவாக அந்தந்த நாட்டு அரசுகள் இந்த உபர் நிறுவனத்தை தடை விதிக்கும்படி செய்வார்கள்.

அவர்கள் பரப்பும் செய்திகள் உதாரணத்திற்கு பின்வருமாறு இருக்கலாம்.

உபர் கால்டாக்ஸியில் பயணித்த ஒரு பெண்ணை டிரைவர் கற்பழித்து விட்டார்.

"உபர் கால்டாக்ஸியில் பயணித்த ஒரு நபரிடம் பணம், நகைகள் கொள்ளையடிக்கப்பட்டது." உபர் டாக்ஸியில் பயணித்த ஒரு வி.ஐ.பி கடத்தப்பட்டார்.

"ஒரு பெண்ணிடம் தவறாக நடக்க முயற்சித்த உபர் டாக்ஸி டிரைவர்."

என்றவாறு அங்கொன்றும், இங்கொன்றுமாக இப்பொழுது செய்திகளை முன்னோட்டமாக செயல்படுத்தி வருவார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் மொத்தமாக இத்தகைய செய்திகளை பூதாகரமாக்கிய பின்னர் உபர் நிறுவனத்தைத் அரசு தடைசெய்யும் உத்தரவை பிறப்பிக்கும். அதாவது இந்த நிறுவனத்தை இயக்கி வருபவனே அதை நிறுத்திக் கொள்வதற்கு ஏற்பாடு செய்வான். அதற்கும் காரணம் இல்லாமல் இல்லை.

உலகம் முழுவதும் உபர் நிறுவனம் தடைசெய்யப்படப்போகும் நாளை அவர்கள் முன்பே அறிந்திருப்பார்கள் என்பதால் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் முன்பே திட்டமிட்டு இருப்பார்கள். அரசாங்கம் இவர்கள் சொல்கிறபடி கேட்கும் கைப்பாவைகளாகத்தான் இருக்கின்றன. எல்லா நாட்டு அரசுகளிடமும் இவர்கள் அதிகாரம் செலுத்திக்கொண்டிருப்பதால் இலுமினாட்டிகளின் திட்டத்திற்கு அவை துணையாக இருக்கின்றன. உபர் டாக்ஸி திட்டம் தடைசெய்யப்பட்ட பின்னர் உலகம் முழுவதும் வேறு பெயர்களில் புதிய கால்டாக்ஸியை இலுமினாட்டிகள் மட்டுமே இயக்குவார்கள். இவர்களைத் தவிர வேறு எவரும் கால்டாக்ஸி இயக்குவதற்கு உலக நாடுகளின் அரசுகள் அனுமதி வழங்காது. அரசே கால் டாக்ஸி நிறுவனங்களை ஏற்று நடத்துவதாக ஓர் அறிவிப்பை வெளியிடும். ஆனால் அரசின் பின்னணியில் கால் டாக்ஸி நிறுவனங்களை இலுமினாட்டிகள் தான் இயக்குவார்கள். இது பொதுமக்களுக்கு தெரியாது. உண்மை இவ்வாறு இருக்க வேறு எவரும் கால்டாக்ஸி தொழிலைச் செய்ய முடியாது. ஏற்கனவே உலகம் முழுவதும் தங்கள் நிறுவனத்தையும், டாக்ஸியையும், ஓட்டுனர்களையும் தயார்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளும் வேலையைத்தான் தற்போது செய்து வருகிறார்கள். எனவே எல்லா வகையிலும் அவர்கள் திட்டமிட்டபடி காய்களை நகர்த்தி வருகிறார்கள் என்பதுதான் பொதுமக்கள் எவருக்கும் தெரியாமலே இருக்கிறது.

பொதுமக்களுக்கு இதனால் என்னென்ன பாதிப்புகள் நேரும் என்பதைப் பார்ப்போம்.

தற்போது சுயமாக தொழில் செய்து வரும் கால் டாக்ஸி நிறுவனங்களின் உரிமையாளர்களும், ஓட்டுனர்களும் தங்கள் தொழிலை இனிமேல் தொடர்ந்து செய்ய முடியாது. இலுமினாட்டிகளின் நிறுவனத்தில் ஓட்டுனராக மட்டுமே விரும்பினால் இருக்க முடியும். இல்லையேல் சொந்தமாக கால் டாக்ஸி ஓட்டுவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டார்கள். அப்போது அவர்கள் குடும்பம் வருமானமின்றி தெருவில் நிற்கும் நிலை வரலாம். எனக்குத் தெரிந்த பல நண்பர்கள் சிங்கப்பூரிலும், மலேசியாவிலும் தாங்கள் பார்த்து வந்த வேலையை ராஜினாமா செய்து விட்டு வருமானத்திற்காக உபர் டாக்ஸியை ஓட்டுகின்றனர். இவர்கள் ஒருநாள் தெருவில் நிற்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவார்கள்.

தன்னுடைய கால் டாக்ஸி நிறுவனத்தை தன் கண் முன்னால் வேறு ஒருவன் பிடுங்கிக்கொண்டு அந்த டாக்ஸியை இயக்குவதைப் பார்க்கும் அந்த முதலாளியின் மனம் வேதனையில் புரளும். இதே போன்று உலகம் முழுவதும் உள்ள கால் டாக்ஸி நிறுவனங்கள் அதன் உரிமையாளர்களிடம் இருந்து பிடுங்கப்பட்டு இருக்கும். எந்த நிறுவன உரிமையாளரும் மனம் உவந்து அதை விற்றிருக்க மாட்டார் என்பதனால் அவர்கள் பிடுங்கி எடுத்துக்கொண்டது தான் உண்மை நிலையாக இருக்கும்.

வேறு எவருக்கும் கால் டாக்ஸி துவங்க அனுமதி இல்லை எனும்போது இலுமினாட்டிகள் மட்டுமே உலகம் முழுவதும் அதற்கு உரிமையாளர்களாக இருப்பார்கள். இதன் பின்னர் அவர்கள் வைத்தது தான் சட்டம். அவர்கள் நிர்ணயிக்கும் கட்டணம் எவ்வளவு அதிகமாக இருந்தாலும் கொடுத்து அதைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டி வரும். எல்லா நாட்டு பொதுமக்களும் இந்த பாதிப்பை சந்திக்கவேண்டிய சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்படுவார்கள்.

கால் டாக்ஸி மட்டுமன்றி உலக நாடுகளில் உள்ள பஸ் போக்குவரத்தையும் தங்கள் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டு வர ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது தான் ரெட்பஸ்.காம் இதில் பதிவு செய்து கொண்டு பயணிக்கும்படி கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களை ஊடகங்களில் பரப்பி வருகின்றனர். பொதுமக்களும் இதற்குப் பின்னால் இருக்கக் கூடிய பாதிப்புகள் எதைப்பற்றியும் தெரியாமல் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். வழக்கம் போல ரெட்பஸ் காமிற்கு சொந்தமாக ஒரு பஸ் கூட இல்லை. ஆனால் எல்லா பஸ்களையும், உரிமையாளர்களையும் தங்கள் திட்டத்தின் கீழ் கொண்டுவரும் சதி திட்டத்தினை வைத்திருக்கிறார்கள்.

உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் உள்ள துறைகளையும், அது சார்ந்த நிறுவனங்களையும் கைப்பற்றிக் கொள்வதற்காக முட்டாள் இலுமினாட்டிகள் பல வருடங்களாக திட்டம் தீட்டி வருகிறார்கள். பொதுமக்களாகிய நாம் ஒவ்வொரு விசயத்திலும் கவனமாக இருக்கவேண்டிய சூழ்நிலையில் உள்ளோம். நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் ஒவ்வொரு விசயத்தையும் அது ஏன், எதற்காக நடக்கிறது என்றும் இதனால் வரும் பின் விளைவுகள் என்னென்ன என்று யோசிக்க வேண்டும். பொதுமக்களுக்கு கேடுகள் செய்யும் எந்த ஒரு விசயத்தையும் உங்கள் சுயநலத்திற்காக, வருமானத்திற்காக செய்யாதீர்கள். அதற்கு ஆதரவும் கொடுக்காதீர்கள். எனவே உபர், கிரேப் போன்ற டாக்ஸிகள் ஓட்டுபவர்கள் உடனடியாக அதிலிருந்து வெளியே வாருங்கள். அதை விட்டு முழுமையாக வெளியேறி வேறு வேலை பார்க்குமாறு பொதுமக்கள் சார்பாக அறிவுறுத்துகிறோம்.

பொதுமக்களாகிய நாம் உபர், கிரேப் போன்ற கால் டாக்ஸியில் பயணம் செய்யாமல் உள்ளூர் கால் டாக்ஸி நிறுவனங்களின் டாக்ஸிகளில் பயணம் செய்யலாம். இதனால் உள்ளூர் டாக்ஸி நிறுவனங்களுக்கும், நமது நண்பர்களாகிய ஓட்டுனர்களுக்கும் வருமானத்தை அளிக்கலாம். இலுமினாட்டிகளின் எந்த சதித்திட்டத்தையும் ஒரு ஒற்றுமையும், ஒத்துழைப்புடன் நாம் முறியடித்து விட முடியும். உலக நாடுகளில் உள்ள பொதுமக்களுக்கு இதையே நாம் வேண்டுகோளாக வைக்கிறோம்.

செழிக்கட்டும் விவசாயம் !
சீர்படட்டும் கால் டாக்ஸி!!
வாழ்க வளமுடன்! வாழ்க வையகம் !

காலரா, தட்டம்மைக்கு இயற்கை வைத்தியம்

– மித்ர ஸ்ரீ யதார்த்தானந்த சரஸ்வதி

காலரா, தட்டம்மை போன்ற நோய்களுக்கும் வைரஸ் காய்ச்சலுக்கும், தடுப்பு நடவடிக்கை ஏதேனும் உண்டா?

நோய் வந்தபின் நோய் தீர்ப்பதற்கு ஏதேனும் வழிமுறைகள் உண்டா?

பொதுவாக மருத்துவ முறையில், வருமுன் காப்பது, நடைமுறைப்படுத்துதல், மற்றும் சரியான முறை, மற்றும் சரியான வழிகளில் முடிப்பது ஆகிய மூன்று வழிகள் உள்ளன.

1. Pre - Operative
2. Operative
3. Post - Operative

பொதுவாக காய்ச்சல் என்று எடுத்துக்கொண்டால், பாக்டீரியா காய்ச்சல் என்று எதுவும் இல்லை. உடலில் உருவாகும் கழிவுகள் வெளியேறாததால் ஆசன வாய் முதல் மலக்குடல் வரை அதன் இயக்கத்தில் வேகம் குறைவதால் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியின் இயக்கத்தின் வேகமும் குறைகிறது. இவ்வாறு இயக்கத்தில் வேறுபாடு ஏற்படும் பொழுது உடலின் உஷ்ண அதிகரிப்பே காய்ச்சல் எனப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு முறையும் நாம் மலம் கழிப்பதற்கு முன்பாக மூன்று முறை தோப்புக்கரணம் போடுவதால் நம் உடம்பிலிருக்கும் வாயுக்கழிவு மற்றும் மலம் வெளியேறி மலக்குடல் சுத்தமாகிறது. மலக்குடல் சுத்தமான பிறகு அந்தப்பகுதியில் ஏற்படக்கூடிய வெப்பம் சீராக மாறுகிறது.

தினமும் காலை மோருடன் உப்பு, பெருங்காயம் கலந்து அருந்துவதால் வயிற்றில் இருக்கும் வாயு கரைந்து வெளியேறுவதால் மலம் வெளியேறுகிறது. வயிறு சுத்தமாகிவிட்டால் மலக்குடலின் இயக்கம் சீராகிறது. மலக்குடலின் இயக்கம் சீராக இருக்கும் பொழுது கால்வலி வருவதில்லை.

மலம் சிக்கலின்றி வெளியேறுவதற்கு கழிவறையில் அமர்ந்து இடுப்பைச் சுற்றிலும் குளிர்ந்த நீர் ஊற்றினால் மலம் சிக்கலின்றி வெளியேறுகிறது. மேலும், மலக்குடல் பலமாக மாறுகிறது.

மேற்கண்ட முறைகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நாம் நமக்கு வரக்கூடிய பாக்டீரியா காய்ச்சல் முதலிய எல்லாவித நோய்களையும் வராமல்

தடுக்கவும், நோய் வந்த பின்பு சரி செய்யவும் நம்மால் முடியும்.

நமது உடலின் முதுகுத்தண்டு புவிஈர்ப்பு மையப்பகுதியாக இருப்பதால் முதுகுத் தண்டின் மையப்பகுதியில் ஏற்படும் வெப்பமாறுபாடுகளை சமன் செய்வதன் மூலம் எல்லாவித நோய்களையும் சரிசெய்ய முடியும்.

காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கசப்பு, உப்பு, சுவையுள்ள உணவு அளிக்கவேண்டும்.

அதற்கு தேவை :

மஞ்சள் தூள், மிளகுதூள், உப்புத்தூள், தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து பிறகு மேற்கண்ட பொருள்களை கலந்து ஒரு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு மீண்டும் கொதித்தவுடன் இறக்கி பருகவேண்டும்.

இதை பருகும் பொழுது கண்களை மூடி சிறிது சிறிதாக பருக, காய்ச்சல் குறைந்து சகஜ நிலை திரும்பும், அவ்வாறு பருகும் பொழுது அமிலத்தன்மை குறைந்து, இரைப்பை சுத்தமாகிறது. இது ஒரு எளிமையான உணவாகும், இவ்வாறாக செய்வது குளுக்கோஸ் ஏற்றுவதற்கு சமமானதாக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

மித்ர ஸ்ரீ
யதார்த்தானந்த
சரஸ்வதி

தீர்வு : பிளெய்ன் சூப் அருந்துவது, இரண்டு முறை குளோப்ஜாமூன் உண்பது, சாம்பார் இட்லி அல்லது சாம்பார் வடை உணவாக எடுத்துக் கொள்வது. மேலும் விபரங்களுக்கு சுத்த வைத்தியம் புத்தகத்தை படியுங்கள். தொடர்புக்கு : +91 80982 79405.

சிறுநீரகக்கல்லை வெளியேற்ற மிக எளிய முறை

சிறுநீரகத்தில் (கிட்னியில்) கல் இருந்தால் வெடிக்காத தென்னம்பாளையின் உள்ளே உள்ள பருப்பை (அரிசி போன்று இருக்கும்) ஒரு கையளவு எடுத்து அதை சாறு பிழிந்து எடுத்து காலை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்த 5-7 நாட்கள் சாப்பிட்டால் எத்தனை பெரிய கல் ஆயினும் முழுமையாக வெளி வந்து விடும். சாப்பிட்ட உடனே கடுமையாக உள்ள வலி முற்றிலும் குறைந்துவிடும். தென்னைம்பாளையை பெறுவதற்கு தென்னை மரம் ஏறும் நபர்களிடம் கூறுங்கள் அவர் உதவி செய்வார்கள்.

நுனாத்தேரும் நுங்குவண்டியும்...

கருவறை கண்டபின்
கல்லறை காணும் வரை
காணும் அனுபவம்
கணக்கற்றதாயினும்...
குழந்தைப் பருவத்தில்
கூடுதல் சுகமே!!!

நடை வண்டி பயிற்சியும்
நரம்பு பையில் புத்தங்களும்
நுனா தேரும் நுங்கு வண்டியும்

குரங்கு பெடல்
மிதிவண்டி காயங்களும்
குண்டுமணி பதித்த
களிமண் பொம்மைகளும்

பஞ்சு தாத்தா பறக்க விட்டதும்
பனம் பழம் சுட்டுத் தின்றதும்
பானைக்குள் மீன் பிடித்ததும்

பெட்டி அடைத்த
தொலைக்காட்சி பெட்டியும்
பெருட்ருமாஸ் விளக்கு எரிந்த
பெட்டிக் கடைகளும்
பெயிண்ட் அடிக்கப்பட்ட
மாட்டுக் கொம்புகளும்

கண்ணாமூச்சி, கபடி, பம்பரம்,
கோலி, கிட்டிப்புள், குதிரையேற்றம்,
சில்லுக்கோடு, சூட்டுக்காய், பகடை,
பாண்டி, பேபே, பல்லாங்குழி,
பரமபதம், டயர் வண்டி போட்டி,
நண்டூருது நரியூருது, இன்னும்...

சொல்லமறந்தது ஏராளம்...
ஐந்து பைசா பத்து பைசா மிட்டாய்களும்
ஐந்து ரூபாய் திருவிழா கடை சர்பத்தும்
ஐந்தாம் வகுப்பு பாட புத்தகத்தில்
குட்டி போட்ட மயிலிறகும்

பனை மட்டை காத்தாடியும்
பரணி வைத்த
மாட்டுத் தொழுவமும்
படச்சுருள் கொண்டு பார்த்த
வேட்டிப் படங்களும்

அம்மியும் திருவையும்
ஆட்டுக்கல் மாவில்
சுட்ட தோசையும்

உரலில் குத்திய நெல்லும்
உறியில் கட்டிய தயிறும்
உண்டியல் பணத்தில் வாங்கிய
முதல் இங்க் பேனாவும்

ஊர்புற தொலைக்காட்சியில்
ஒன்றாய் அமர்ந்து ரசித்த
ஒளியும் ஒலியும்
ஒணிடா மண்டையும்
ஊஞ்சலாடிய ஆலமர
விழுதுகளும்

பசி மறந்த பங்குனி
வெயிலில் ஆடிய ஆட்டமும்
பதனீர் குடிக்க ஓடிய ஓட்டமும்
பக்கத்து வீட்டு சமையல் அன்பும்

பக்கத்து ஊர் வரை சென்று
பிடித்த பட்டாம்பூச்சியும்
புங்க மரத்தில் ஏறிப் பிடித்த
பொன்வண்டுகளும்
பார்த்து பார்த்து கட்டிய
மணல் வீடுகளும்

கூட்டு வண்டியும் கூட்டாஞ்சோறும்
குரும்பைத் தேரும் கொல்லைப்புற
குப்பைக்குழியும்

கூடை வைத்த குண்டு பல்பும்
கூடை வைத்து குருவி பிடித்ததும்
கூராய் சீவ முயன்ற
பென்சில் காயங்களும்

பூவரச இலையில் செய்த பீப்பியும்
பூதக்கண்ணாடி ஒளியில் எரிந்த சருகும்
பூம்பூம் மாட்டின்
தலையாட்டல் ஒலிகளும்

கல்லு சிலேட்டும்
கோவை இலை அழிப்பானும்
கெண்டியில் சுவைத்த தேனீரும்

கரகாட்டம் மயிலாட்டம்
ஒயிலாட்டம் காண ஓடிவரும்
திருவிழா கூட்டமும்
கல் உப்பு வீசி உடைத்த
திருவிழாக்கால பலூன்களும்
கருவாட்டு கிழவி காதோரம்
கண்ட தண்டட்டையும்

மரப்பலகையும் மட்பாண்ட சமையலும்
மரப்பாச்சி பொம்மைகளும்
மழைக்கால கப்பலும்
மண்பூசிய வீடுகளும்
மார்கழி மாத லாந்தர் தாத்தாவும்
விடிய விடிய விழித்து செய்த
தீபாவளி பலகாரமும்
வீடு வீடாய் பகிர்ந்த பரிமாற்றமும்
விறகு அடுப்பு சமையலில் கண்ட
சுவையும்
அனைவரின் அரவணைப்பில்
கிட்டிய அன்பும்
அரைஞான் கயிற்றில்
கட்டிய கண்டிப்பும்

ஆல் இந்தியா ரேடியோவும்
ஆகாச வானியும்
ஆடிப்பெருக்கில் ஆற்றில்
தேடிய பேரிக்காயும்

வைக்கோல்போர் அருகே
தட்டிய வரட்டியும்
வயல்வெளி பனைமர
தூக்கனாங்குருவிக் கூடும்

விரட்டியோடி வைத்த
வானூர்தி ஒலிகளும்
விறகு அடுப்பில் படுத்து உறங்கிய
பூனைக்குட்டியும்

டெக் வீடியோவும் டேப்ரிக்கார்டரும்
டெலிபோனில் சுற்றி விட்டு செய்த சில
இரவல் அழைப்புகளும்

தெருவிளக்கு பூச்சிகளைத்
தேடிப்பிடித்த இரவுப் பறவைகளும்
திருவிழாவை அறிமுகப்படுத்தும்
இராட்டின ஒலிகளும்
நெருப்பு நீர்க்குமுன்
தேடியெடுத்த சொக்கப்பானை
பனைமட்டைகளும்
நெருப்பில் வெடித்து நெடிமூட்டிய
திருஷ்டி மிளகாய்களும்
நாவல்மர செவ்வெறும்புக் கடிகளும்

சீப்பில் சிக்கிய பேனை
சீக்கிரமே நசுக்க எழுப்பிய
சிறு ஒலிகளும்
சீயக்காய் புகைமூட்டத்தில்
ஓடிய கொசுக்களும்

சோப்புநுரையில் காட்டாமணக்கு
பால் சேர்த்து வைக்கோல் துண்டு
வைத்து வாயால் ஊதிய
வண்ண முட்டைகளும்

ரிப்பன் கட்டிய
ரெட்டை சடையும்
தாத்தா காட்டிய
ரெட்டைவால் குருவியும்

நித்தம் விரும்பிய
நிலாச் சோறும்
ரத்தம் அரும்பிய
தை மாத பல் ஈறும்

திண்ணையில் சுற்றிய
தேக்கு மர தூண்களும்
தென்னையில் கிட்டிய
புயல்கால குருத்துகளும்

சிமிலி விளக்கும்
சுரைக்குடுக்கும்
சில தடவை கேட்ட
ஒப்பாரியும் தாலாட்டும்

நெல் முளை விட்டதும்
நெல்லால் கீறி
பல் முளை விட்டதும்
கொல்லையில்
அவித்த நெல்லும்

துண்டு போட்டு
உடும்பு பிடித்ததும்
தூண்டில் போட்டு
பாம்பு மாட்டியதும்

நலம் நாடிய கடிதங்களும்
மனம் வாடிய தந்திகளும்
வாழ்த்து கூறிய பொங்கல்
வாழ்த்து அட்டைகளும்
குதிரிலும் பத்தாயத்திலும்

நிறைந்த நெல்லை அண்டி
வந்த அந்துப் பூச்சிகளும்
மரத்தில் விண்மீன்களைக் காட்டிய
மின்மினிப் பூச்சிகளும்

கொடுக்காப்புளியும்
தண்ணீர்கொடுத்தான் பழமும்
குளத்தில் போட்ட
கண் சிவந்த குளியலும்
வாழைச் சருகில்
சாப்பிட்ட இட்லியும்
வடகம் காய வைத்த
முற்றம் வைத்த ஓட்டு வீடும்

இரவு நேர தாத்தா பாட்டி கதைகளும்....
இதில்
சொல்லிவிட்ட நிகழ்வுகளும்
சொல்லவிட்ட நிகழ்வுகளும்
ம(றை)றந்துவிட்ட மகிழ்ச்சிகளே!!

நண்பர்களே !

இது கவிதை அல்ல, நமது வாரிசுகளுக்கு நாம் காட்ட வேண்டிய, புரிய வைக்கவேண்டிய தற்போது மறந்துபோன விசயங்கள். இதை கவிதையாக பார்க்காமல் நமது குழந்தைகள், பேரன், பேத்திகள் ஆகியோருக்கு இந்த கவிதையில் உள்ள ஒவ்வொரு விசயத்தையும் அவர்களது கண்களுக்கு காட்டி புரியவைத்துவிட்டால் அவர்கள் மீண்டும் இந்த பழைய வாழ்க்கைக்கு திரும்புவதற்கு இது உதவியாக இருக்கும். எனவே இந்த கவிதை படிப்பதற்கு மட்டுமல்லாமல் நமது வருங்கால தலைமுறைக்கும் புரிய வைப்பதற்காக என உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். பானுவீட்டுக்கல்வி முறையைப் பயன்படுத்துவோருக்கு இதுவும் ஒரு பாடமாக இருக்கட்டும்.

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்

29.07.2017 - கோவை.

30.07.2017 - கோவை.

30.07.2017, பிரம்மகுமாரி, கோவை.

06.08.2017 - திருஞ்செங்கோடு.

18.19 & 20.08.2017 சென்னை

20.08.2017, கோட்டக்குப்பம் பாண்டிச்சேரி

11.08.2017 முதல் 13.08.2017
மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம், கோவை

27.08.2017, ஏர்வாடி, திருநெல்வேலி.

26 & 27.08.2017 - சென்னை.
தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம்

25 முதல் 27 வரை
யோக விபாசனா, கோவை.

கோவை
8 - 10
SEP 2017

நேர்த்தியான கலை

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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

சென்னை
15 - 17
SEP 2017

அனாடமிக் தெரபி மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

முன்பணம் : **Rs. 1000/-** (முன்பணம் இறுதி நாளில் திருப்பி தரப்படும்.)

கோவை
15 - 17
SEP 2017

யோகா விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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

கோவை
23-24
SEP 2017

தந்த்ரா வழியில் தாம்பத்யம் இரண்டு நாள் பயிற்சி

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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

சேலம்
24
SEP 2017

அனாடமிக் தெரபி ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : செங்குந்தா முதலியார் திருமண மண்டபம்
நெ. 1, அம்மாபேட்டை, சேலம்.
தொடர்புக்கு : +91 9080 349601

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

சென்னை
28 - 2
SEP - OCT
2017

அனாடமிக் தெரபி ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்
நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

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

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

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. **கோ. நந்தகோபால்**,மேலாளர்,கோவை.
திரு. **ரா.ஸ்ரீனிவாசன்**,ரிப்போர்ட்டர்,கோவை.
திரு. **ரவி**, ரிப்போர்ட்டர்,சென்னை.
திரு. **ப.பூபதி**, துணை மேலாளர்,திருச்சி.

அச்சகம்
சண்முகா ப்ராசஸ்ஸ், 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.

இப்படிக்கு,

நன்றி.

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

Place : **Giriiyya Publications,** Kovaipudur, Coimbatore. ✦ Contact : **+91 96290 32767** ✦ **www.giriiyyapublications.com**

சென்னை ஜோதி இயற்கை
வாழ்வியல் பயிற்சி மையத்தில் ஹீலர் பாஸ்கரின்

அனாடமிக் தெரபி

மனிதன் மனிதனாக வாழும் கலை

மூன்று நாள் இலவச வீடியோ பயிற்சி முகாம்

SEPTEMBER
15,16,17 (2017)

முன்பணம் ரூ.**1000/-** முன்பணம் இறுதி நாளில் திருப்பித்தரப்படும்.

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

Contact : **+91 88706 66966** | Place : **Jothi Iyarkkai Valzhviyal Maiyam,** Chennai. | Web : **www.anatomictherapy.org**

Post Reg. No. CB/133/2016-18 | RNI No. TNBIL/2013/58540 | Date of Posting : 5th or 6th Every Month

29 ஆயுதபூஜை, 30 விஜயதசமி, 1 மொஹரம்,
2 காந்தி ஜெயந்தி....

ஆகிய நான்கு விடுமுறை தினங்களை உபயோகமுள்ளதாக பயன்படுத்திக் கொள்ள ஓர் அரிய வாய்ப்பு....

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள்
நேரடியாக கலந்து கொண்டு
பயிற்சி அளிக்கும்

மனிதன் மனிதனாக
வாழும் கலை

அனாடமிக்
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

செப்டம்பர் 28 முதல் அக்டோபர் 02 வரை

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

பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

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

+91 88706 66966 www.anatomictherapy.org

நேர்த்தியான கலைகள் வருகிற 08.09.2017 முதல் 10.09.2017 வரை மற்றும் பெண்களே பெண்களுக்காக 10.09.2017 ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற இருக்கிறது. (தொடர்புக்கு : 88706 66966, 85267 34307)

ATF170