RAOSL NL .1
June 2017
NEWSLETTER
33A, Mallika Lane, Colombo.06, Sri Lanka

Reflexology
பிரதிபலிப்பு சிகிச்சை

Reflexology Association of Sri Lanka ஸ்ரீலங்கா பிரதிபலிப்புச் சிகிச்சைக் கழகம்

5. Old Road Lane. ArukalMadam. Anaiccoddai. Jaffna.Sri Lanka

திருமதி இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம்

Prominent Reflexology Activist in England

கரவெட்டி மேற்கு, வேலாயுதம் - ஈஸ்வரி தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வியாக **திருமதி இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம்** 1949ம் ஆண்டு பிறந்தார்.

ஆரம்பக் கல்வியை கரவெட்டி சரஸ்வதி வித்தியாலயத்திலும், உயர் கல்வியை வட இந்து மகளிர் கல்லூரியிலும் பயின்றார். பலாலியில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இளநிலைப் பல்கலைக் கழகத்தில் வர்த்தகப் பாடத்திட்டத்தில் பட்டம் பெற்று, பின்னர், பலாலி ஆசிரிய பயிற்சிக்கலாசாலையில் பயின்று ஒரு ஆசிரியையாக வெளிவந்தார்.

1973ம் ஆண்டு கொழும்பு விவேகானந்தா கல்லூரியிலும், 1975ம் ஆண்டு தொடக்கம் கரவெட்டி விக்கினேஸ்வரா கல்லூரியிலும் பின்னர், 1992ல் திருகோணமலை மெதடிஸ்த பெண்கள் கல்லூரியில் ஆசிரியர் மற்றும் விடுதிநடத்துனராகவும் கடமைபுரிந்து, 1995ல் இளைப் பாறினார்.

அதே ஆண்டு அவருடைய குடும்பத்தினருடன் இணையும் பொருட்டு இங்கிலாந்து சென்றார். அவரது கணவர் 1997ம் ஆண்டு பாரிசவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட போது அழுத்தல் முறை மூலம் (physiotherapy) சிகிச்சை அளித்தவர்கள், பிரதிபலிப்புமுறை கலையைப் பயின்று அவருடைய கணவருக்கு உதவலாம் என ஊக்குவித்தனர். பிரதிபலிப்புமுறை வித்தையைப் பயின்று கொண்டிருக்கையில், பிரதிபலிப்புமுறை **(Reflexology)** மூலம் விரைவாக குணப்படுத்தலாம்

என்ற கருத்து மேலோங்க, அந்தத் துறையில் பயிற்சி பெற்று, மூன்றே மாதங்களில் கணவர் பூரணசுகமடைந்தார். இந்நிகழ்ச்சி அவருடைய வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தது.

அவருடைய அன்னையார் பிரதிபலிப்புமுறைபற்றிய நூல் ஒன்று தமிழில் இருக்க வேண்டிய தன் அவசியத்தை வலியுறுத்தியதால் "இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு" என்ற தலைப் பில் ஒரு நூல் 2010ல் வெளியாகியது.

GTV, IBC தொலைக்காட்சி பேட்டிகளால் இந்த சிகிச்சைமுறை பிரபலமானது. வயது வித்தியாசமின்றி அனைவரும் சிகிச்சை மூலம் மிக நன்மையடைந்துள்ளனர்.

அண்மையில் நடந்த ஒரு சிகிச்சை பற்றி இவர் குறிப்பிடுகையில், முற்றாக தலைமுடியை இழந்த ஆண் ஒருவரும் பெண் ஒருவரும் வந்து சிகிச்சை பெற்றனர். இருவருக்கும் முடி நன்றாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது!

2015ம் ஆண்டு இலங்கை வந்த சமயம், கொழும்பு ஸ்ரீராம் சந்த்ர மிஷனிலும், அவரது சொந்த ஊராகிய கரவெட்டியில் இளம் வயதினருக்கு இலவசமாக, பிரதிபலிப்புமுறை பயிற்சி அளித்தார். இன்றும் அங்கே ஒரு சிகிச்சை நிலையம் இயங்கிக்கொண்டிருக்கிறது.

அவருடைய சகோதரர் "சிவன் பௌண்டேஷன் (**Shivan Foundation)** அளப்பரிய சேவையிலீடுபட்டு வருகிறார்.

திருமதி இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் எழுதிய நூல்கள்: திருமூலர் கண்ட சுகவாழ்வு; மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு; அறநெறிக் கதைகள். என்பனவும் மனித வாழ்வுக்கான நல்வழி காட்டுவனவாகும்.

இவ்வருடம் ஏப்ரலில் இலங்கை வந்துள்ள தருணத்தில் , கொழும்பு ஸ்ரீராம் சந்த்ர மிஷனில், தொடங்கி யாழ்ப்பாணம்ஈ வடமராட்சியில் பருத்தித்துறை, தென்மராட்சியில் சாவகச்சேரி சங்கத்தானை, மன்னார் தாழ்வுபாடி, திருகோணமலை, கிளிநொச்சி, வ்வுனியா வரையும் இறுதியில் மீண்டும் யாழ்பாணத்திலும் இலவசமாக, பிரதிபலிப்புமுறை சிகிச்சையும் பயிற்சியும் ஆயிரக் கணக்கானவாகளுக்கு அளித்துள்ளார்..

பிரதிபலிப்புமுறை (REFLEXOLOGY): மருந்தில்லா வைத்தியம்

Prominent Reflexology Activist in England

திருமதி இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம்

அவர்களின் 2017.04.14 முதல் 2017.06.12 வரையிலான பிரதிபலிப்புமுறை சிகிச்சை பற்றிய கருத்தரங்கு முகாங்களும் சிகிச்சை நிலைய நிகழ்வுகளும்

2017.04.14 முதல் 2017.04.21 - 8 நாட்கள்

Shri Ram Chandra Mission

ஸ்ரீராம் சந்த்ர மிஷன்

வெள்ளவத்தை-கொழும்பு

இங்கிலாந்திலிருந்து வருகை தந்திருக்கும் திருமதி. இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் 2017.04.14 முதல் 2017.04.21 வரை கொழும்பு 33A மல்லிகா லேனில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீராம் சந்த்ர மிஷன் ஹாலில் பிரதிபலிப்புமுறை விளக்கவுரையைத் தொடர்ந்து சிகிச்சை, செயல்முறை விளக்கம் இலவசமாக, நடத்தினார். பாரிச வாதம், பார்க்கின்ஸன் நோய் மற்றும் பலவகையான நோய்களுடன் வந்தவர்கள் பயனடைந்தனர்.

2017.04.23 முதல் 2017.04.28 - 6 நாட்கள்

Geriatrics Society of SriLanka

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

யாழ்.சென் ஜோன் அம்புலன்ஸ் மண்டபம்,
161, முதலாம் குறுக்குத் தெரு, யாழ்ப்பாணம்

திருமதி. இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் அவர்கள் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம், ஸ்ரீராம் சந்த்ர மிஷன், யாழ்பாண பிரிவின் ஒழுங்கில் 2017.04.23 முதல் 2017.04.28 வரை 6 நாட்கள் யாழ்ப்பாணம், முதலாம் குறுக்குத்தெருவில் அமைந்துள்ள சென் ஜோன் அம்புலன்ஸ் மண்டபத்தில், பிரதிபலிப்புமுறை விளக்கவுரையைத் தொடர்ந்து 6 நாட்கள் சிகிச்சை, செயல்முறை விளக்கம் இலவசமாக, நடத்தினார்

<u>2017.04.27 - வியாழன் பி.ப. 2.30 தொடக்கம் 4.30 வரை</u>
<u>யாழ் தாதியா பயிற்ச்சிக் கல்லுரரி</u>

தாதியர் பயிலுனருக்கும் தாதிய உத்தியோகத்தர், வைத்தியர்களுக்கும் பிரதிபலிப்பு சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தக் கூடிய தீராத நோய்களும் அவய குறைபாடுகளும் இனங்காணப்பட்டு நோய்களுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து சுகமாக்கப்படக் கூடிய தகுந்த சிகிச்சைகள் கருத்துக்கள் வழங்கப்பட்டன.

2017.04.30 - ஞாயிறு பி.ப. 1.00 தொடக்கம் 4.00 வரை
வட இலங்கை மருந்தியலாளர் சங்கம்
மருந்தியலாளர் கல்விக்கூடம், யாழ்ப்பாணக் கல்லுரரி(வெளிவாரி பட்டப்படிப்பு)
464, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்

மருந்தியலாளர் கல்வி பயிலுனருக்கும் **மருந்தியலாளர்**, பாமசி உரிமையாளர் போன்றவர்களுக்கு பிரதிபலிப்பு சிகிச்சைகள் பற்றிய விளக்கம் அளிக்கப்பட்டது.

<u>2017.04.30 முதல் 2017.05.06 வரை 5 நாட்கள்</u>

RAJARANI SEVAI ILLAM
ராஜா ராணி சேவை இல்லம்
6ம் குறுக்குத்தெரு பருத்தித்துறை

பருத்தித்துறையில் 4ம்குறுக்குத்தெருவிலுள்ள **திரு.யோ.இரதயராஜா பொறுப்பிலுள்ள** ராஜா ராணி இல்ல, **மூத்தோர் குழந்தைகள் நலன்புரி பேணகத்தில்** 2017.04.30 முதல் 2017.05.06 வரை ராஜா ராணி இல்ல, திருமதி. இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் அவர்கள் பிரதிபலிப்புமுறை விளக்கவுரையையும் சிகிச்சையும் நடாத்தினர். 15க்கு மேற்பட்ட இளம் பெண்களும் ஆண்களும் பிரதிபலிப்பு சிகிச்சை முறையை கற்றுக் கொண்டதுடன் 400க்கு மேற்பட்ட பொதுமக்கள் இந்த <u>5 நாட்களிலும்</u> பிரதிபலிப்பு சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொண்டனர்.
ராஜா ராணி இல்ல பொறுப்பாளரும் குடும்பத்தினரும் உறுப்பினர்களும் சகல உதவிகள் ஆதரவுகளை வழங்கியதுடன் இறுதி நாளான <u>6</u>ம்திகதி சனிக்கிழமை பிரதிபலிப்புமுறை நிபுணர் திருமதி. இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் அவர்கள் ஊர் பிரமுகர்கள், உறுப்பினர்கள், சிகிச்சை கற்றோர், சிகிச்சை பெற்றோர் முன்னிலையில் கௌரவிக்கப்பட்டு பாராட்டப்பட்டு பாராட்டிதழ்கள், நினைவு சின்னங்கள் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.

<u>2017.05.08 முதல் 2017.05.10 வரை 3 நாட்கள்</u>

சங்கத்தானை சாரதா சனசமூக நிலையம்
சங்கத்தானை கிராம அபிபிருத்திச் சங்கம்,
தென்மராட்சி ப.சே.ஓய்வுதியர் சங்கம்
சாரதா வீதி, சங்கத்தானை, சாவகச்சேரி

தென்மராட்சி ப.சே.ஓய்வுதியர் சங்க தலைவர் திரு.செ.சுப்பிரமணியம் அவர்கள் ஒழுங்கில் பிரதிபலிப்புமுறை நிபுணர் திருமதி. இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் அவாகளால் 2017.05.08 முதல் 2017.05.10 வரை 3 நாட்கள் சாவகச்சேரி சங்கத்தானை சாரதா வீதி சனசமூகநிலையத்திலும் சிகிச்சையும் செயல்முறை விளக்கமும் அளிக்கப்பட்டது.

சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை பிரதிபலிப்பு சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தக் கூடிய தீராத நோய்களும் அவய குறைபாடுகளும் இனங்காணப்பட்டு நோய்களுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து சுகமாக்கப்படக் கூடிய தகுந்த சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டன. 12க்கு மேற்பட்ட இளம் பெண்கள் ஆண்கள் பிரதிபலிப்பு சிகிச்சையை கற்றுக் கொண்டதுடன் 120க்கு மேற்பட்ட பொதுமக்கள் இந்த 3 **நாட்களிலும்** பிரதிபலிப்பு சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொண்டனர்

2017.05.16 முதல் 2017.05.19 வரை <u>4 நாட்கள்</u>

மன்னார் தாழ்வுப்பாடு, தாழ்வுப்பாடு
வளன் அகம், தாழ்வுப்பாடு வீதி, மன்னார்

வண. துரம்.அ.ம.தி அவர்களின் ஒழுங்கில் மன்னார் தாழ்வுப்பாடு, தாழ்வுப்பாடு வீதியில் அமைந்துள்ள “வளன் அகம்“ என்ற முகவரியில் சிகிச்சையும் செயல்முறை விளக்கமும் 2017.05.16 முதல் 2017.05.19 வரை நடைபெற்றது.

பிரதிபலிப்பு சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தக் கூடிய தீராத நோய்களும் அவய குறைபாடுகளும் இனங்காணப்பட்டு நோய்களுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து சுகமாக்கப்படக் கூடிய தகுந்த சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டன.

பிரதிபலிப்பு சிகிச்சையை கற்றுக் கொண்டதுடன் 100க்கு மேற்பட்ட பொதுமக்கள் இந்த 3 **நாட்களிலும்** பிரதிபலிப்பு சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொண்டனர்

<u>2017.05.21 முதல் 2017.05.24 வரை 4 நாட்கள்</u>

ART OF LIVING, Trincomalee

வாழும் கலை நிறுவனம், திருகோணமலை

வாழும் கலை நிறுவனம் திருகோணமலை, 65, சீ வியூ வீதியிலுள்ள ART OF LIVING CENTREல் 2017.05.21 முதல் 2017.05.24 வரை சிகிச்சையும் செயல்முறை விளக்கமும் சிகிச்சையும் செயல்முறை விளக்கமும் அளிக்கப்பட்டது. 100க்கு மேற்பட்ட பொதுமக்கள் இந்த 3 **நாட்களிலும்** பிரதிபலிப்பு சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொண்டனர்

2017.05.26 முதல் 2017.05.28 வரை 3 நாட்கள்

கிளிநொச்சி, ஆனந்தபுரம் தொழில்நுட்ப நிலையம்

கிளிநொச்சி, ஆனந்தபுரம் தொழில்நுட்ப நிலையத்தில் 2017.05.26 முதல் 2017.05.28 வரை சிகிச்சையும் செயல்முறை விளக்கமும் அளிக்கப்பட்டது. 80க்கு மேற்பட்ட பொதுமக்கள் இந்த 3 **நாட்களிலும்** பிரதிபலிப்பு சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொண்டனர்

2017.05.30 முதல் 2017.06.01 வரை 3 நாட்கள்

வவுனியா ஹோட்டல் தம்பா.

2017.05.30 முதல் 2017.06.01 வரை வவுனியா ஹோட்டல் தம்பாவில் சிகிச்சையும் செயல் முறை விளக்கமும் நடைபெற்றது. 50க்கு மேற்பட்ட பொதுமக்கள் இந்த 3 **நாட்களிலும்** பிரதிபலிப்பு சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொண்டனர்

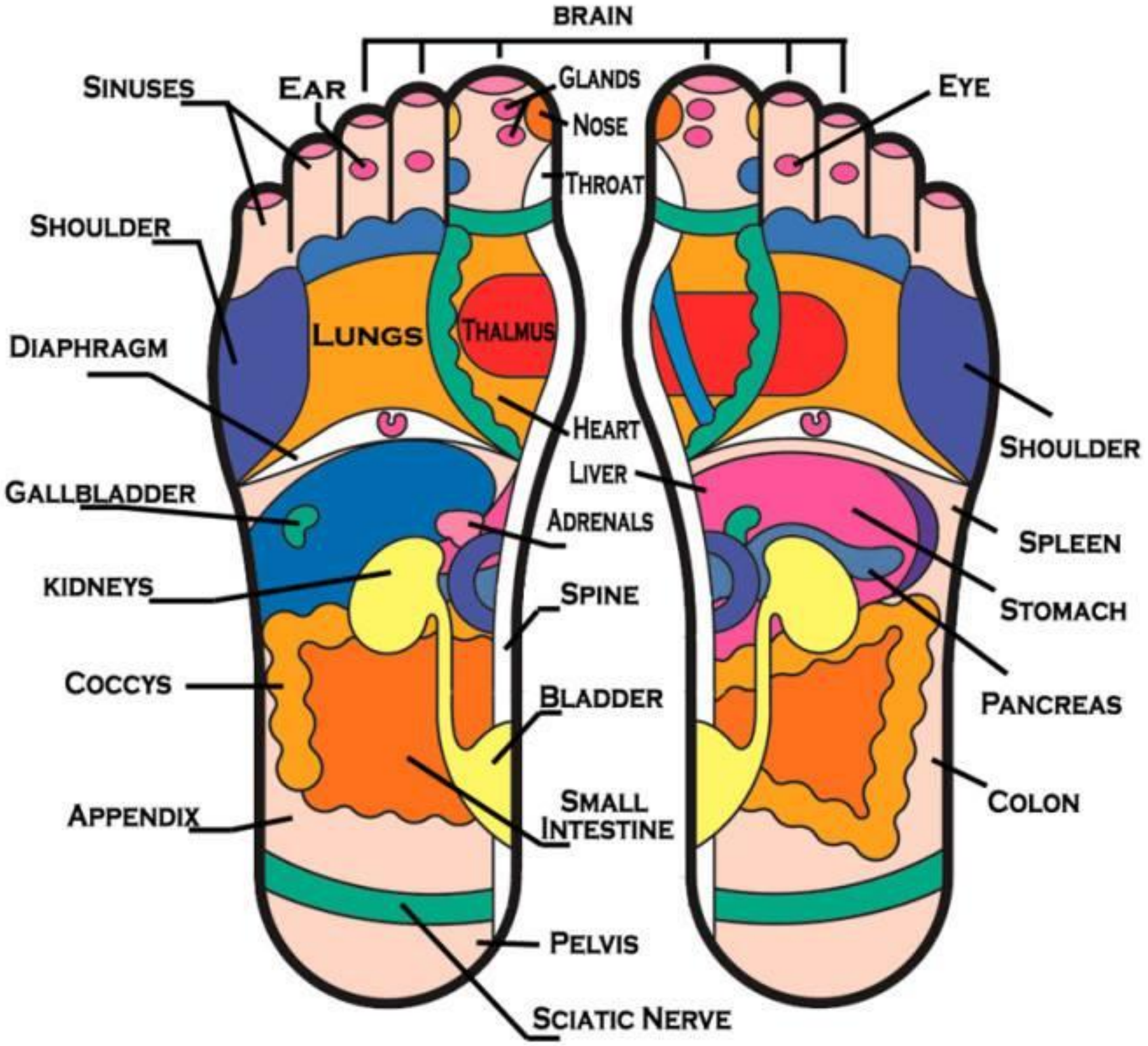
2017.06.03 முதல் 2017.06.08 - 6 நாட்கள்

Geriatrics Society of SriLanka

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

யாழ்.சென் ஜோன் அம்புலன்ஸ் மண்டபம்,
161, முதலாம் குறுக்குத் தெரு, யாழ்ப்பாணம்

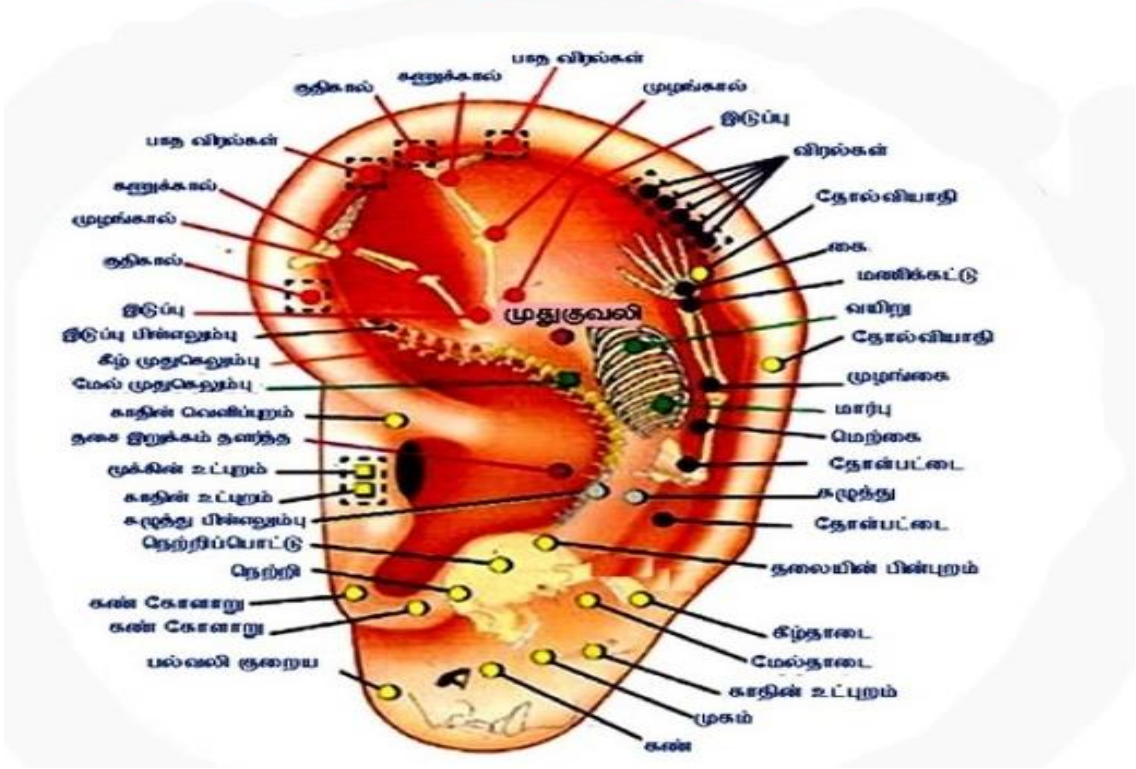
2017.06.03 முதல் 2017.06.08 வரை யாழ்ப்பாணம் 161 முதலாம் குறுக்குத்தெருவில் அமைந்துள்ள சென் ஜோன் அம்புலன்ஸ் ஹாலில் சிகிச்சையும் செயல்முறை விளக்கமும் திருமதி. இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் அவர்களின் ஸ்ரீலங்கா விஜயத்தின் இறுதி நிகழ்வாக நடைபெறும். இறுதிநாளான 2017.06.08 அன்று வியாழக்கிழமை பிரதிபலிப்புமுறை நிபுணர் திருமதி. இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் அவர்கள் முதியோர், ஓய்வுதியர் கழகங்களின் பிரமுகர்கள், உறுப்பினர்கள், , சிகிச்சை பெற்றோர், சிகிச்சைகள் கற்றோர் முன்னிலையில் கௌரவிக்கப்பட்டு பராட்டப்பட்டு பாராட்டிதழ்கள், நினைவு சின்னங்கள் பரிசுகள் வழங்கப்பட ஒழுங்குகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.


BRAIN
SINUSES
EAR
GLANDS
NOSE
THROAT
EYE
SHOULDER
LUNGS
THALMUS
DIAPHRAGM
HEART
SHOULDER
LIVER
GALLBLADDER
ADRENALS
SPLEEN
KIDNEYS
SPINE
STOMACH
COCCYS
BLADDER
PANCREAS
COLON
APPENDIX
SMALL INTESTINE
PELVIS
SCIATIC NERVE

நம் உடல் நலம் நமது கையில்

நமது உடலின் உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் நமது கைகளிலும் கால்களிலும் பிரதிபலிக்கின்றது இங்குள்ள படத்தில் அது தெரியும். நாம் இந்த கை விரல்களில் அனைத்து பகுதிகளிலும் தினசரி 20 விநாடிகள் அழுத்தம் கொடுத்தால் அந்த உறுப்புகள் நன்கு செயல்படும்.

நோய் வருவதை தடுக்கலாம்.

நோயுற்றபோது குறிப்பிட்ட பகுதியில் அழுத்தம் கொடுத்தால் நோயின் தீவிரம் குறையும்.

காதில் நமது உடல் உறுப்புகள்