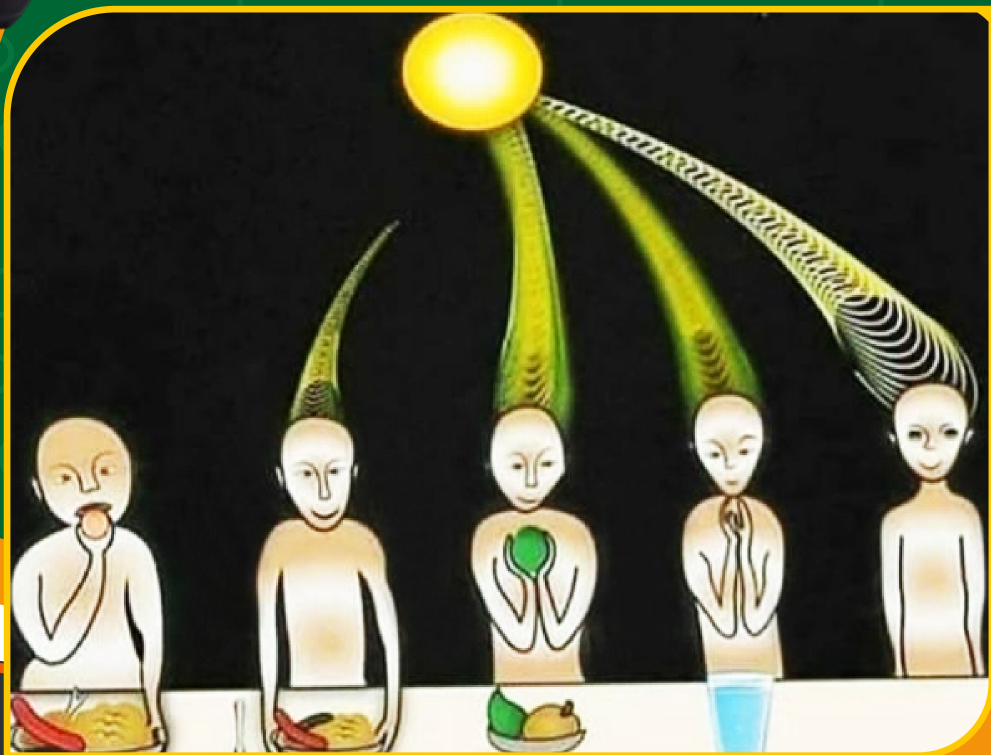
48 Days Online
Rational Yogic Diet Therapy Course

Sri Sai Yogalaya Yoga & Naturopathy

முனைவர்.திரு.மு.இரமேஷ் ரங்கராஜன்
வழங்கும்

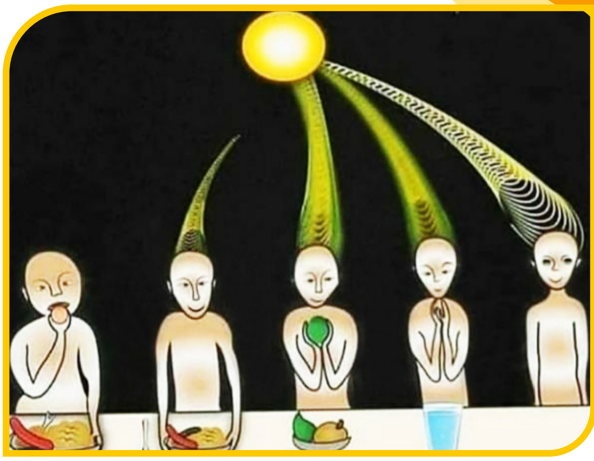
பகுத்தறிவு யோக உணவு மருத்துவம்

(உடல்-மனம்- உயிர்க் கல்வி / உணவில்லாமல் வாழும் கலை)



CHINCHWAD, PUNE - 411 033, MAHARASTRA.
SURANDAI, TENKASI - 627 859, TAMILNADU
90281 10360 786 88 99 078 786 80 80 393

பகுத்தறிவு யோக உணவு மருத்துவம் என்றால் என்ன ?



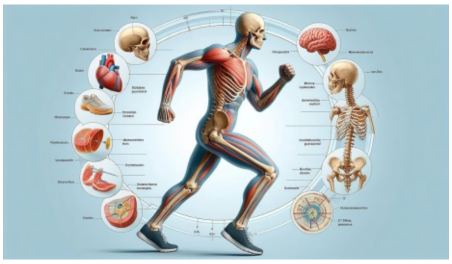
யோக உணவு மருத்துவம்

இரத்தத்தையும், 12மிக முக்கியமான உள் உறுப்புகளையும் தகுந்த உணவுமுறையில் உள்தூய்மை செய்து சளியையும் நச்சுத்தன்மையையும் நீக்கி.

எந்தநோயையும் எதிர்க்கும் வல்லமை பெற்று தானும் தன்சந்ததியும் நிலைத்துவாழும் நிலைக்கு உயர்த்தும் உயரியகலையே பகுத்தறிவு யோக உணவு மருத்துவமெனும் சிகிச்சை முறை கலையாகும் ஆகும்...

உடல் நோய் ஏற்படக் காரணம் என்ன ?

ஐந்தறிவுடன் பிறந்த விலங்கு பருவத்தில் உண்டான செரிமானநீர்(வாதம்,பித்தம்,சளி) மனிதப்பருவத்தில்,உணவுப்பழக்கத்தின் காரணமாகத் தூண்டல், துலங்கள் ஏற்பட்டு,அதனால் இரத்தம் கெட்டு பல்லாயிரம்,பல்லாயிரம் ,மனநோய்,உடல்நோயாக பெருகி,சளியும் நச்சுதன்மை அடைந்து,உடல்இயக்கம் தடைபட்டு உயிராற்றல் பிரிந்துவிடுகிறது மரணம் ஏற்படுகிறது!!!



உட்குற்றம் ஏற்பட்டு மரணம் நிகழாமல் செய்வதே 7ஆம்அறிவாகும்

ஜீரண சுரப்பை கட்டுப்படுத்தி உள்தூய்மை செய்யாவிடில் உள் மரணம் உறுதி...

இரண்டு வகையான உணவுகள் என்ன ?

இரண்டு வகையான உணவுகள் உள்ளன, ஒன்று கடவுளால் உருவாக்கப்பட்ட Alkaline , மற்றொன்று ஆய்வகத்தில் உற்பத்தி செய்யப்படும் அமில உணவுகள். எனவே Alkaline உணவுகளை உண்பவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள் மற்றும் ஆய்வக உணவுகளை உண்பவர்கள் நோய்வாய்ப்படுவார்கள்.

பகுத்தறிவு யோக உணவு மருத்துவம்

(உடல்-மனம்- உயிர்க் கல்வி / உணவில்லாமல் வாழும் கலை)

உங்களுடைய உணவு பழக்கத்தில் சிறிது மாற்றம் செய்து இயற்கையான முறையில் நாம் தினமும் சமையலில் உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களை வைத்தும் & வாழ்வியல் முறைகளை மாற்றம் செய்வது மூலம் உடல் எடையையும் நாட்பட்ட நோய்களின் தீவிரத்தை குறைக்கலாம் .மருந்து மாத்திரைகளில் இருந்து விடுபடலாம்

ஆங்கில மருத்துவ கொடுமைகளிலிருந்து விடுதலை பெற நாம் தெளிவு பெற வேண்டும். அதற்காக முழு முயற்சியுடன் பாடுபட வேண்டும்.

நமது வாழ்க்கை முறையில் சில விஷயங்களை ஒழுங்குப்படுத்துவது, புரிந்து கொள்ளுவதன் மூலமாக மட்டுமே ஆரோக்கியமாக வாழ்வது சாத்தியமாகும்...

அதாவது,

உணவே மருந்து , மருந்தே உணவு
நமது உடலே ஆலயம்
கழிவுகளின் தேக்கமே நோய் , கழிவின் வெளியற்றம் குணம்

இதை மக்களுக்கு புரியவைப்பதே எனது பயிற்சியின் நோக்கம்.

எப்பொருள் யார்யார்வாய்க் கேட்பினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்பு தறிவு –திருக்குறள்

அதாவது, எந்தவொரு பொருள் குறித்து எவர் எதைச் சொன்னாலும், அதை அப்படியே நம்பி ஏற்றுக் கொள்ளாமல் உண்மை எது என்பதை ஆராய்ந்து தெளிவதுதான் அறிவுடைமையாகும்.’

48 நாட்களில் உடலிலுள்ள நாட்பட்ட கழிவுகளை உணவின் மூலமாக நீக்குவதன் மூலம்

10,15,20,25 Kg

உடல் எடையை குறைக்கலாம்

100% எவ்வித பக்க விளைவும் இல்லாமல்

கடின உடற் பயிற்சி எதுவும் இல்லை

தினசரி வேலையில் எந்த இடையூறும் இன்றி

100% Result

எந்தவிதமான மாத்திரைகள் ,மருந்துகள் மற்றும் சப்ளிமென்ட் பவுடர்கள் இன்றி குணமடைதல்.

இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள்

குழுவில் நாள் தோறும் ஆலோசனை தினமும் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு நடை முறை மற்றும் பொதுவான உடல் நல குறிப்புகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் வழுங்கப்படும்

1. உடலில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகள் அனைத்தும் இரத்ததிலிருந்து பிரித்தெடுத்து அனைத்தும் வெளியேறிவிடும். உடல் செல்கள் புத்துணர்வு அடையும் மேலும் தங்களுடைய முக்கிய 12 உள்ளுறுப்புகள் தூய்மை அடையும்.

2. உடல் கழிவுகள் வெளியேறுவதால் உடல் எடை தங்களது உயரத்திற்கு ஏற்ற படி தானாகவே குறைந்து விடும்.

3. மேலும் உடலில் உள்ள நாட்பட்ட நோய்களான

- சர்க்கரை நோய்
- இரத்த அழுத்தம்
- ஆஸ்துமா
- தைராய்டு
- மூட்டுவலி மற்றும் உடல்வலி
- தோல் வியாதிகள்
- உடல் பருமன்
- கல்லீரல் கொழுப்பு (**Fatty liver**)
- மாதவிடாய் பிரச்சனைகள்,
- கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டி
- ஆண்மைக் குறைவு
- சிறுநீரக கற்கள் மற்றும் பித்தப்பை கற்கள்
- குறட்டை மற்றும் தூக்கமின்மை பிரச்சனை
- தலை வலி
- கொழுப்புக் கட்டிகள்
- வெரிகோஸ் வெயின்
- ஹார்மோன் குறைபாடுகள்

நாள்பட்ட தீராத நோய்கள் மேலும் உடலில் உள்ள பல நோய்களும் சரியாகிவிடும்.

4. நாள் முழுவதும் தாங்கள் வேலை செய்தாலும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவீர்கள், சோர்வு என்பது இருக்காது.

5. உங்களுடைய மனம் தெளிவடையும் மனம் தெளிவடைந்தால் உங்களுடைய தன்னம்பிக்கை அதிகரித்து ஒவ்வொரு செயலிலும் நீங்கள் வெற்றி பெற முடியும்.

6. உடல் மற்றும் முகம் பிரகாசமடையும்.

7. தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீரும்

8.பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் மற்றும் ஹார்மோன் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

9.உடலில் பிராண சக்தி அதிகரிக்கும் பிரபஞ்ச ஆற்றலை உடல் அதிகமாக கிரகிக்கும் அதனால் தங்களது உடல் அளவிலும் மனதளவிலும் மிகப்பெரிய மாற்றங்கள் நடக்கும்.

ஆகவே இந்த 48 நாள் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு மேலும் பல பலன்களை பெறுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

(குறிப்பு) குழுவில் நிறைய செயல்பாடுகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இதில் பங்குபெற்று அனுபவித்து உணர்வீர்கள்

நவீன மருத்துவம்

நவீன மருத்துவம் எனப்படும் ஆங்கில மருத்துவத்தால் எந்த நாள்பட்ட நோயையும் குணப்படுத்தமுடியாது. நோயின் அறிகுறிகளைச் சிறிது காலம் மறைத்து வைக்க மட்டுமே முடியும்.

நாம் உண்ணும் ஆரோக்கியமற்ற உணவாலும் தவறான வாழ்க்கை முறையாலும் உடலில் கழிவுகள் தேங்கி நமக்கு நோய் ஏற்படுகிறது.

அந்த நோயை சரி செய்ய மருந்து, மாத்திரைகளை வருட கணக்கில் எடுத்து கொண்டு உடலில் மேலும் மேலும் கழிவுகளை சேர்த்துகொண்டு ஆரோக்கியமான உடலை அழிவை நோக்கி கொண்டு போறீங்க

மருந்து, மாத்திரைகள் எடுத்து கொண்டால் நோய்கள் குணமாக வேண்டும். ஆனால் தற்போதைய உலகில் நோயின் நிலை மேலும் தீவிரம் அடைகிறது.

ஒவ்வொரு நோய்க்கும் தனித்தனி மருந்து மாத்திரைகள் கிடையாது ஒவ்வொரு மருந்து மாத்திரைக்கு பின்னாலும் ஒவ்வொரு நோயை பரப்பும் காரணிகள் இருக்கின்றன. ஆகவே நமது நோய் குணமாகவில்லை

20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மருத்துவ மனைகளும் வியாதிகளும் குறைவு.

இன்று அதிக மருத்துவ மனைகளும் நோய்களும் அதிகம் ஏன் சிந்தியுங்கள்.

மருத்துவமனைகளும், நோய்களும் பெருகி கொண்டே போகிறது. மருத்துவத்தினால் நோய்கள் குணமாக வேண்டுமே தவிர பெருக கூடாது. இங்கு மருந்து, மாத்திரைகளால் நோய்கள் சரிசெய்யபடவில்லை, உங்கள் உடலில் நோய்கள் வளர்க்கபடுகிறது.

உடலில் இருக்கும் மற்றும் வரும் எல்லா விதமான வியாதி வருவதற்கான அனைத்து விதமான வாழ்வியல் தவறுகளையும் தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களையும் நாம் செய்து கொண்டு உலகத்திலேயே தலைசிறந்த மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற்றாலும் . உலகத்திலே தலைசிறந்த மருந்து சாப்பிட்டாலும் வியாதி நிரந்திரமாக குணமாகாது, ,மறுபடியும் மறுபடியும் தொடர்ந்து வந்துகொண்டேதான் இருக்கும் .

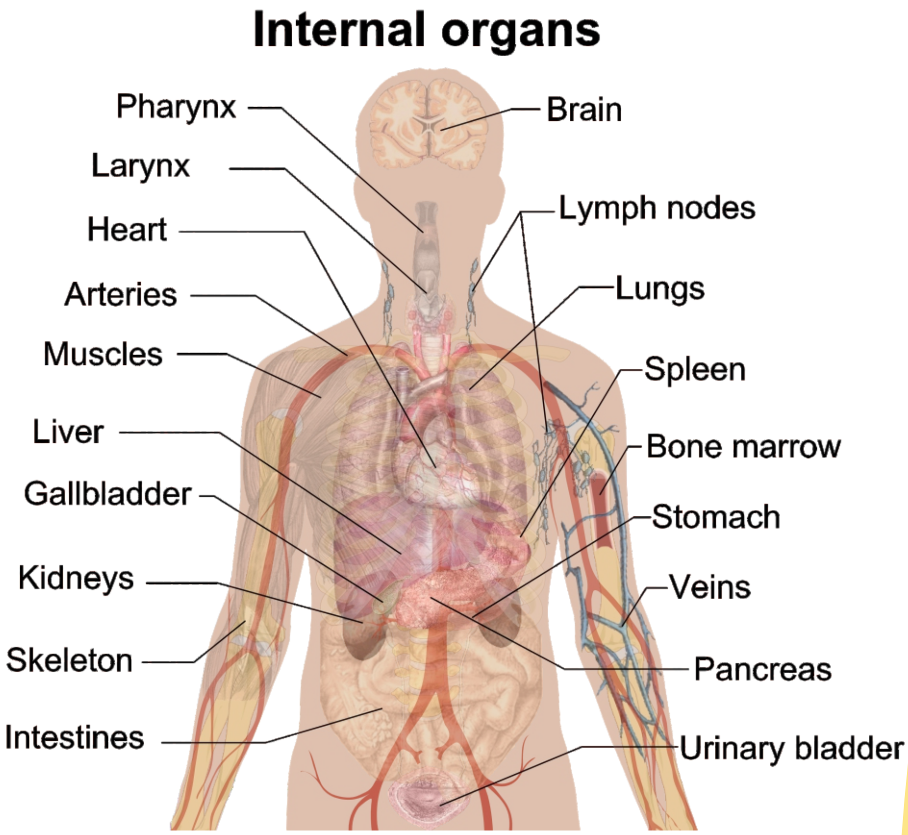
சாகும் வரை மருந்து சாப்பிட்டு கொண்டேதான் இருக்க வேண்டும் , தற்காலிக தீர்வு வேண்டுமென்றால் என்னை அணுகவேண்டாம் நிரந்திர தீர்வு மருந்தில்லாமல் வேண்டுமென்றால் மட்டும் என்னை தொடர்பு கொள்ளவும் .

எங்களிடம், மருந்து, மாத்திரை, ஊசி, சப்லிமென்ட்ஸ் , அறுவை சிகிச்சை, ஜிம் இல்லை , உங்கள் வீட்டில் தினசரி நீங்கள் சமைத்து உண்ணும் உணவு மூலமாகவே எந்த வியாதியாக இருந்தாலும் எப்பேர்ப்பட்ட நிலையில் இருந்தாலும் நிரந்திரமாக குணப்படுத்த முடியும்.

தங்களிடம் உள்ள கெட்ட பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொண்டு உங்கள் உடல் சார்ந்த எந்த பிரச்னையிலிருந்தும் உங்களை காப்பாற்றி கொள்ளும் எண்ணமும், அக்கறையும் இருந்தால் எங்களை அழையுங்கள் இல்லையென்றால் தயவு செய்து என்னை தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம் உங்களுடைய நேரத்தையும், என்னுடைய நேரத்தையும் வீணடிக்கவும் வேண்டாம்.

இந்த மனித உடல் மிக அற்புதமானது ஒரு. ஆணின் விந்து செல்லிலும், ஒரு பெண்ணின் கரு முட்டை செல்லிலும் படைக்கப்பட்ட இந்த உடலில். கோடான கோடி செல்கள் உருவாகிறது. அதில்

கண்
காது
மூக்கு
நாக்கு (ருசியா சாப்பிட நாக்கு.)
பல். (மென்று சாப்பிட பற்கள்)
வாய்,
தலைமுடி,
மூளை (சிந்திக்க மூளை)
இருதயம்
நுரையீரல்
தசை மண்டலம்
கல்லீரல்
வயிறு
சிறுநீரகம்
நரம்பு மண்டலம்
ஜீரண மண்டலம்
கழிவு மண்டலம்



இப்படியே பெரிய தொழிற் சாலையை உடல் தானாகவே அமைத்து கொண்டுள்ளது.

இவ்வளவு ஆற்றலையும் உருவாக்க தெரிந்த உடலுக்கு தன்னை தானே குணப்படுத்த தெரியாதா ?. தன் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளாதா?

நோயை உருவாக்க தெரிந்த உடலுக்கு தன்னுடைய நோயை குணப்படுத்த தெரியாதா? அதற்கு ஆற்றல் இல்லையா? இயற்கைக்கு எதிராக செய்யும் அனைத்தும் உடலுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும். இந்த இயற்கையின் கோட்பாட்டில் பிரபஞ்ச அடிப்படையில் படைக்கப்பட்ட உடலுக்கு அதே பிரபஞ்ச அடிப்படையில் குணப்படுத்த தெரியாதா? நிச்சயமாக இயற்கை ஒரு போதும் தவறு செய்யாது.

இந்த உடலின் இயற்கையின் கோட்பாட்டுக்கு எதிராக சிகிச்சையை செய்கிறீர்கள்.
இது எப்படி குணப்படுத்தும் இது சாத்தியமா? இதைப் பற்றி சிந்தீப்பீர்.

இந்த உடல் மகா சக்தியை வைத்து இருக்கிறது.
இறைவனின் பேராற்றலில் படைக்கப்பட்டது.

அதை நச்சு மருந்துகளால் அந்த சக்தியை அழித்து கொண்டு இருக்கிறோம்.

நோய் உருவாகும் காரணம் தெரிந்தால் தான் அதிலிருந்து வெளியேற முடியும்.

கட்டியை நீக்குவதோ, அடைப்பை சரி செய்வதே சிகிச்சை இல்லை.
அது மீண்டும் வராமலும் இருக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை என்பது ஆரோக்கியத்திற்காக இருக்க வேண்டுமே தவிர கால முழுவதும் மருந்துகளோடு, நோயோடு வாழ்வதற்கு அல்ல.

சிகிச்சையே முறையே நோயாக இருந்தால். என்ன செல்வது.

உடலில் கட்டி, வீக்கம், அடைப்பு உடனே அதற்கான தீர்வு நவீன மருத்துவம் அறுவை சிகிச்சை செய்கிறது.

கட்டி, வீக்கம், அடைப்பு ஏற்படும்போது அதற்கு காரணம் அந்த பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தின் பாதிப்பு மற்றும் சக்தி. ஓட்டத்தின் பாதிப்பு ஏற்பட்டு இருக்கிறது. அதனால் கழிவுகள் தேங்க ஆரம்பிக்கின்றன.

அந்த கழிவுகள் கட்டியே, வீக்கமோ, அடைப்பே ஏற்படுத்தலாம்.

இரத்த ஓட்டத்தையும், சக்தி ஓட்டத்தையும் சீர்படுத்தி கழிவுகளை நீக்கினால் எதற்கு தேவை இல்லாமல் அறுவை சிகிச்சை.

கட்டி இருக்கும் பகுதியையோ, அல்லது கட்டி உருவான உறுப்பையோ வெட்டி ஏறிகிறோம்,

அடைப்பு இருக்கும் பகுதியை விட்டு விட்டு அதற்கு பதிலாக வேறு பகுதியில் ஒரு பாதை அமைக்க அறுவை சிகிச்சை செய்வோம். அதற்கு பெயர் பைபாஸ் சர்ஜரி.

இரத்தத்தில் கழிவுகள் சேராமல், உடலின் உயிர் சக்தியை அழிக்காமல் உடலை பாதுகாப்பதே நம் தலையாய கடமையாகும்.

கட்டி, வீக்கம், அடைப்பு போன்றவை உருவாகுவதற்கு நம்முடைய தவறான உணவு பழக்கமே காரணமாக இருக்கும்.

நோய் வந்த பிறகு போராடுகிறேமே தவிர .நோய் வராமல் வாழ்வதற்கு உணவு பழக்கத்தையும் வாழ்வியல் மாற்றத்தையும் மற்றும் உடற்பயிற்ச்சிகளையும் செய்து ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு செய்யும் போது அறுவை சிகிச்சை என்பது தேவையில்லை.

எல்லாமே இவ்வுலகில் இறைவன் எளிமையாக கொடுத்து இருக்கிறான்.

நம்முடைய அலட்சிய போக்கும், உடலின் இயற்கை தன்மையை அழிக்கும் விதமாக வாழ்க்கை அமைத்து கொண்டதின் விளைவாக நோயோடு வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

இந்த உடல் இறைவனின் அருட்கொடை என்பதை உணர்ந்தாலே போதும்.

உங்கள் நோய்களை முழுமையாக குணமாக்க இயற்கை மற்றும் பகுத்தறிவு யோக உணவு முறையில் சேர்ந்து சிகிச்சை பெற்று உடல் மற்றும் மனநலம் பெறுங்கள்.

இயற்கை வழியில் உடல் &
மன நலம் பெறும் வழிகள் கற்பித்தல்.

வாழ்வியல் முறை மற்றும் உணவு முறை இவைகளை ஒழுங்குப்படுத்தாவரை நோயை குணப்படுத்த முடியாது.

ஆரோக்கியத்திற்கான வழிமுறை :

1.வாழ்வியல் முறை மாற்றம்

2.உணவு முறை மாற்றம்.

3. உடற்பயிற்சி
(யோகா , தியானம் , முத்திரைகள், ப்ராணாயாமம்,கிரியைகள்)

இவைகள் சரியாக இருந்தால் நீங்கள் ஆரோக்கியமானவர்கள்.

உடல் புரிதலும், இயற்கை புரிதலும் உள்ளவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறார்கள். அந்த வாழ்க்கை விரும்ப கூடியவர்கள். நோயை கண்டு அஞ்ச வேண்டியதில்லை.

இந்நிலையில் நாங்கள் நோயை முழுவதுமாக சரிசெய்கிறோம் என்று சொன்னால் அனைவருக்கும் வேடிக்கையாகதான் தெரியும்.

மருந்து, மாத்திரைகளால் உடலில் நோய்களை வளர்ப்பவர்கள் வளர்த்துகொண்டே இருங்கள்.

இயற்கையோடு ஒன்றிணைந்து பகுத்தறிவு யோக உணவு முறை (சிகிச்சை) மூலம் சரி செய்து கொள்ள விருப்பம் இருப்பவர்கள் மட்டும் எங்களுக்கு தேவை, அவர்களை நிச்சயம் முழுவதுமாக குணப்படுத்த முடியும்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

என்ற முதுமொழிக்கேற்ப நம்முடைய முன்னோர்கள் உணவையே மருந்தாக உண்டு வாழ்ந்து வந்தார்கள் ஆனால் நம்முடைய நிலையோ இன்று தலைகீழாக இருக்கிறது .

நாம் கெமிக்கல் கலந்த மருந்துகளையே உணவாக உண்டு வருகின்றோம் .நமது நோயும் பல மடங்கு பெருகி கொண்டு இருக்கின்றது. இதற்கு காரணம் நம்முடைய அறியாமையே ஆகும்.

உங்கள் உடல் தொந்தரவுகளுக்கு மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு அலுத்துப் போய் இருக்கிறீர்களா?

சாப்பிட்ட மருந்து மாத்திரைகளால் தொந்தரவுகள் மேலும் அதிகரித்த நிலையில் இருக்கிறீர்களா?

மருந்து மாத்திரைகளுக்காக மாதாமாதம் ஒரு பெரிய பட்ஜெட் ஒதுக்க வேண்டி இருக்கிறதா?

எவ்வளவு மருந்து மாத்திரைகளுக்கு செலவு செய்தாலும் நோயிலிருந்து விடுபட முடியாமல் இருக்கிறீர்களா?

மருந்து மாத்திரைகளில் இருந்து விடுபட்டு, அதேசமயம் உங்கள் நோய்களிலிருந்தும் விடுபட்டு, மருத்துவ செலவு என்பது உங்கள் குடும்பத்தில் இல்லாமல் இருக்க நினைக்கிறீர்களா? வாழ்நாள் முழுக்க மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுகிறீர்களா?

இனி உடலுக்கு ஏற்ற உணவை சாப்பிட்டு நோயை விரட்டலாம்.

நோய்க்கான காரணம் தெரியாமல் வாழ்நாள் முழுக்க சிகிச்சை பெறுகிறீர்களா? இனி நோயிற்கான காரணத்தை தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சை பெறுங்கள். நோயில் மாட்டிக்கொண்டு முழிக்கிறீர்களா? இனி கவலையை விடுங்கள்.

நோய் வராமல் தடுக்கும் வழிமுறையை அறிவுறுத்தும் மருத்துவம் எனவே வாழ்நாள் முழுக்க மருத்துவர் உங்களுக்கு தேவை இல்லை. மருந்து மாத்திரைகள் இல்லா மருத்துவம் எனவே பக்க விளைவுகள் இல்லை. உடல் நோய் பட்டதற்கான காரணத்தை மிக எளிமையாக கூறும் மருத்துவம்.

நோய் படிப்படியாக குணமாகும் வகையில் தெளிவான வழிமுறையை கொண்ட மருத்துவம். நோயிற்கு தான் சிகிச்சை வேண்டுமே ஒழிய நோய் அறிகுறிகளுக்கு அல்ல. உடலில் இருந்து வெளியேறாமல் நவீன மருந்துகள் மூலம் தேக்கிவைக்கபடும் சளிகளே புற்றுகட்டிகளாக மாறுகிறது!

இவை அனைத்திற்கும் 48 நாட்கள் மட்டும் செலவிட நீங்கள் தயாரா?
பகுத்தறிவு யோக உணவு சிகிச்சை முறை.
பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன்பெறுங்கள்.

48 நாட்கள் பகுத்தறிவு யோக
உணவுமுறை (சிகிச்சை)

பயிற்சிக் குழுவில் இணைந்து பயிற்சி செய்ய விரும்புபவர்கள்.
கீழ்க்கண்ட விதிமுறைகளை எல்லாம் கடைப்பிடித்தால்
நிச்சயமாக 48 நாட்களில் அதற்கான பலன்களை நிச்சயம் அடைவீர்கள்.

1. அனைவரும் கட்டாயம் எடை மிஷின் வாங்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (டிஜிட்டல் எடை சிறந்தது)

2. வாரத்தில் ஒரு நாள் தங்களுடைய எடையை நான் சொல்லும்போது பதிவிட வேண்டும்.

3. தினமும் நான் சொல்லும்பொழுது குழுவில் தங்களுடைய தினசரி உணவு அட்டவணை சம்பந்தமான புகைப்படங்களை கட்டாயம் பதிவிட வேண்டும்.

4. டீ ,காபி பூஸ்ட் ஹார்லிக்ஸ் போர்ன்விட்டா போன்ற பானங்களை அருந்தக் கூடாது.

5. பால் மற்றும் பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களை தங்களுடைய உணவில் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.(எ.கா. தயிர்,மோர்,நெய், வெண்ணெய்,சீஸ், பன்னீர்)

6. மைதா மற்றும் மைதா சம்பந்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.(எ.கா. அனைத்து பேக்கரி பொருட்கள் பப்ஸ், கேக், பிஸ்கட் சமோசா, ரொட்டி)

7. பாமாயில் மற்றும் ரீபைண்ட் ஆயில் தங்களுடைய தினசரி உணவில் பயன்படுத்தக்கூடாது

8. வெள்ளைச் சர்க்கரை மற்றும் வெள்ளைச் சர்க்கரையில் செய்யப்படும் உணவு பண்டங்கள் உணவாக எடுக்கக் கூடாது.

9. துரித உணவுகள் என்று சொல்லக்கூடிய சைனீஸ் உணவு வகைகள் நூடுல்ஸ் ஃப்ரைடு ரைஸ் மற்றும் பீட்சா , பர்கர் போன்ற உணவு வகைகளை எடுக்கக் கூடாது.

9. அரிசி , கோதுமை பருப்பு வகைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள், தானிய வகைகள் சொல்லும்போது நிறுத்திவிட வேண்டும்.

10. மது புகைப்பழக்கம் புகையிலை பழக்கம் கூடாது.

11. மட்டன்,சிக்கன், முட்டை போன்ற அசைவ உணவுகள் சுத்தமாக எடுக்கக்கூடாது.

12. அயோடின் கலந்த பொடி உப்பை உணவில் சேர்க்கக்கூடாது.

13. ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட் போன்ற உணவு பொருட்களை எடுக்கக் கூடாது.

14. பேஸ்ட், சோப்பு, ஷாம்பூ உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

உடலில் சர்க்கரை அதிகம் உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் சர்க்கரை குறைவாக உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் கொழுப்பு அதிகம் உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் கொழுப்பு குறைவாக உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் உப்பு அதிகம் உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் உப்பு குறைவாக உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் ஏ, பி, சி, டி, இ, கே சத்து அதிகம் உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் ஏ, பி, சி, டி, இ, கே சத்து குறைவாக உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் தோல் நோய் உள்ளது எனச் சொல்வது எது ? இரத்தம்

உடலில் சிறுநீரகம் பித்தப்பையில் கல், மூளை, கர்ப்ப பை , மார்பகங்கள் கட்டி எதனால் வந்தது. நாம் உண்ட உணவால். அப்போ அதுக்கு மருந்து எது ? நாம் உண்ணும் உணவு.

ஆகையால் உணவினால் உடல் உள் உறுப்புகளிலும் இரத்தத்திலும் தேங்கியுள்ள கழிவுகளை நீக்கவும் அதிக உடல் எடையைக் குறைக்கவும் நாம் உண்ணும் உணவை கொண்டு சுத்தம் செய்து நோயின்றி ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ உணவு முறையையும் வாழ்வியல் முறைகளை கற்றுக் கொடுக்கும் பயிற்சியே

பகுத்தறிவு யோக உணவு சிகிச்சை முறை. பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன்பெறுங்கள்.

பகுத்தறிவு யோக உணவு சிகிச்சை மூலம் பயனடைந்தவர்கள், அனுபவ வீடியோ பதிவுகள். வீடியோ காண கிளிக் செய்யவும்.

திரு.வெங்கடாசலபதி - திண்டுக்கல்
சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், உயர் கொழுப்பு சரியானது

திரு.கோகிலா மனோகரன் - அட்லாண்டா, அமெரிக்கா .48 Day's Rational Yogic Diet Experience

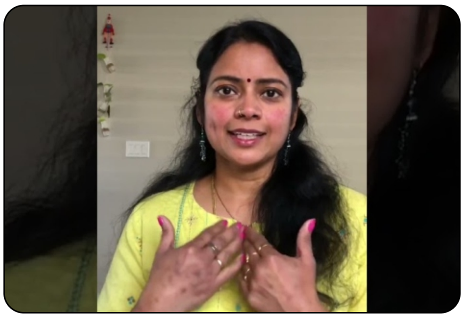
திரு.ராமகிருஷ்ணன் - சென்னை
G - 21 A 48 Day's Rational Diet Experience

திரு.எழில் விழியன் - சேலம் (18 குழு) யோக உணவு முறை பயிற்சி அனுபவம்

திருமதி.சுகன்யா
(G - 22 A -) 48 Day's Rational Yogic Diet Experience
21 kgs Weight Loss

திரு.சரத் பாபு - புது டில்லி
48 நாட்கள் பகுத்தறிவு யோக உணவினால் கொழுப்புக்கட்டிகள் சரியானது.

திரு.முருகேசன், சென்னை
48 நாட்கள் பகுத்தறிவு யோக உணவு மருத்துவம் பயிற்சி அனுபவம்



Mrs. Gowri Dinesh (G-15 Little Rock , USA)
Shared 48 Day's Rational Yogic Diet Experience

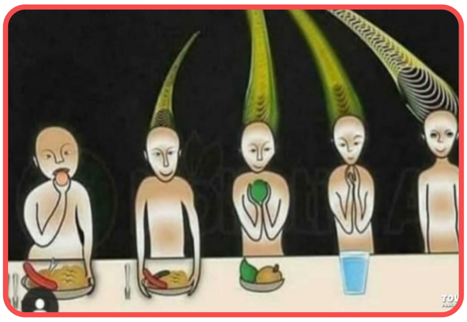
Mr. Senthil Kumar G - 15 Blood Sugar , Blood Urea , Cholesterol , HDL, LDL, Triglycerin Normal

Mr.Jey Veerabahu , (G - 15) Little Rock USA ,
48 Days Rational Yogic DIET Therapy Experience

திரு.அருண்குமார் - சென்னை
48 நாட்கள் பகுத்தறிவு யோக உணவு முறையில் உடல் மற்றும் மனதில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள்

திரு.துரை தாஸ் - பெங்களூர்
தீராத முதுகுவலி முற்றிலும் குணமானது
நேர்மறையான சிந்தனைகள் அதிகமானது

பகுத்தறிவு யோக உணவு சிகிச்சை மூலம் பயனடைந்தவர்கள், அனுபவ வீடியோ பதிவுகள். வீடியோ காண கிளிக் செய்யவும்.



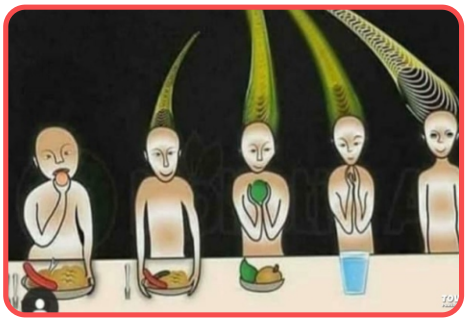
திருமதி.மீனாகாசி - புனே
48 நாட்கள் பகுத்தறிவு யோக முறை பயிற்சியின் மூலம் கிடைத்த அனுபவங்கள்

திரு.பிரசாத் - திருநெல்வேலி
48 நாட்கள் யோக உணவு பயிற்சியில் 17 கிலோ எடை குறைத்து நலமா இருக்கிறேன்

திருமதி.லீனா ஜான் - குஜராத்
Reduced 26kg and PCOD, PCOS, Hormonal Imbalance, Fatty Liver has cured.

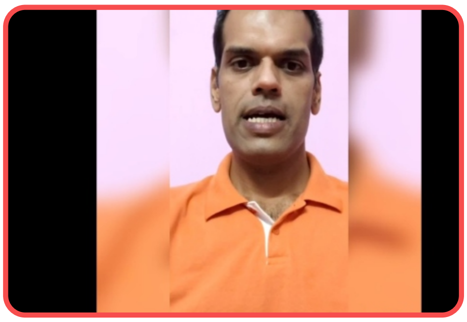
திரு.கிருஷ்ணராஜ் - சென்னை
100 நாட்களில் 40 கிலோ எடை குறைத்து உடல் நலமும் மனநலமும் பெற்றுள்ளார்

திருமதி. மஞ்சுலா(ஆசிரியர்) - சென்னை
பல விதமான உடல் நல குறைபாடுகளிலிருந்து குணமடைந்துள்ளார்



திருமதி.ரசிகா - தர்மபுரி
10 கி.மீ நடைபயிற்சி செய்து குறையாத எடை 48 நாட்களில் 15 கிலோ குறைந்துள்ளது

திரு.இரகுராமன் - திருச்சி KRP GROUPS M.D
25 வருட கனவு நனவானது (15.2 கிலோ உடல் எடை குறைந்துள்ளது)

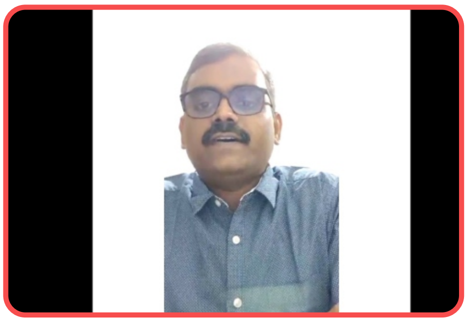


திரு.கிருஷ்ணராஜ் - சென்னை
48 நாட்களில் 25 கிலோ எடை குறைத்துள்ளார் அவருடைய அனுபவம்

திரு.இம்ராஜ் ஜமால் முகமது - புதுக்கோட்ட
48 நாட்களில் 21 கிலோ எடை குறைத்துள்ளார் அவரின் அனுபவங்கள்

திரு.பாலகிருஷ்ணன் - சென்னை
(93-73) 20 கிலோ எடையை குறைத்துள்ளார் அவரின் அனுபவ பதிவு

திரு.பூமாரியப்பன் - தென்காசி
பகுத்தறிவு யோக உணவு முறையில் 18 கிலோ எடையை குறைத்துள்ளார்.



திருமதி.காசி - புனே
பகுத்தறிவு யோக முறை சிகிச்சையில் சைனஸ் தொந்தரவுகளிலிருந்து விடுதலை

பகுத்தறிவு யோக உணவு சிகிச்சை மூலம் பயனடைந்தவர்கள், அனுபவ வீடியோ பதிவுகள். வீடியோ காண கிளிக் செய்யவும்.

திரு.ஹாஜா முகைதீன் - புதுக்கோட்டை
சர்க்கரை நோய் கொலஸ்ட்ரால் யூரிக் ஆசிட் நோய்களிலிருந்து விடுதலை

திரு. ஸ்ரீகாந்த் - மைசூர்
போஸ்ட் மாஸ்டர்- 14 கிலோ எடை குறைத்துள்ளார் 48 நாள் பயிற்சியில்.

திரு. சகாயராஜ்(உடற்கல்வி ஆசிரியர் - சென்னை பகுத்தறிவு யோக முறை பயிற்சியின் மூலம் கிடைத்த அனுபவங்கள்

திரு.கண்ணன்- பெங்களூர்
12 கிலோ எடை குறைத்துள்ளார். உயர் இரத்த அழுத்த மாத்திரை நிறுத்தியுள்ளார்.

திரு.இராபர்ட் பாஸ்கர் - சேலம்
48 நாட்கள் பயிற்சியில் 12.5 கிலோ எடையை குறைத்துள்ளார்

திருமதி. அமர லட்சுமி - செங்கோட்டை
48 நாட்கள் பகுத்தறிவு யோக உணவு முறை அனுபவம்

Mrs.Nagalakshmi (Assitant Education Officer ,Chennai) 48 Days Rational Yogic Diet Experience

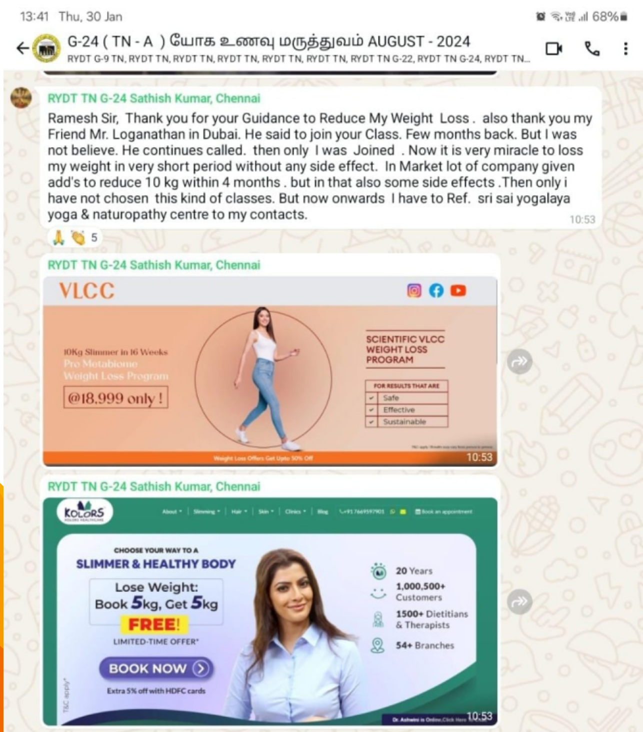
திரு.கஜநாதன் - புனே
3 நாட்கள் தேன் மட்டுமே உணவாக எடுத்து 1000 கிலோ மீட்டர் பயணம்

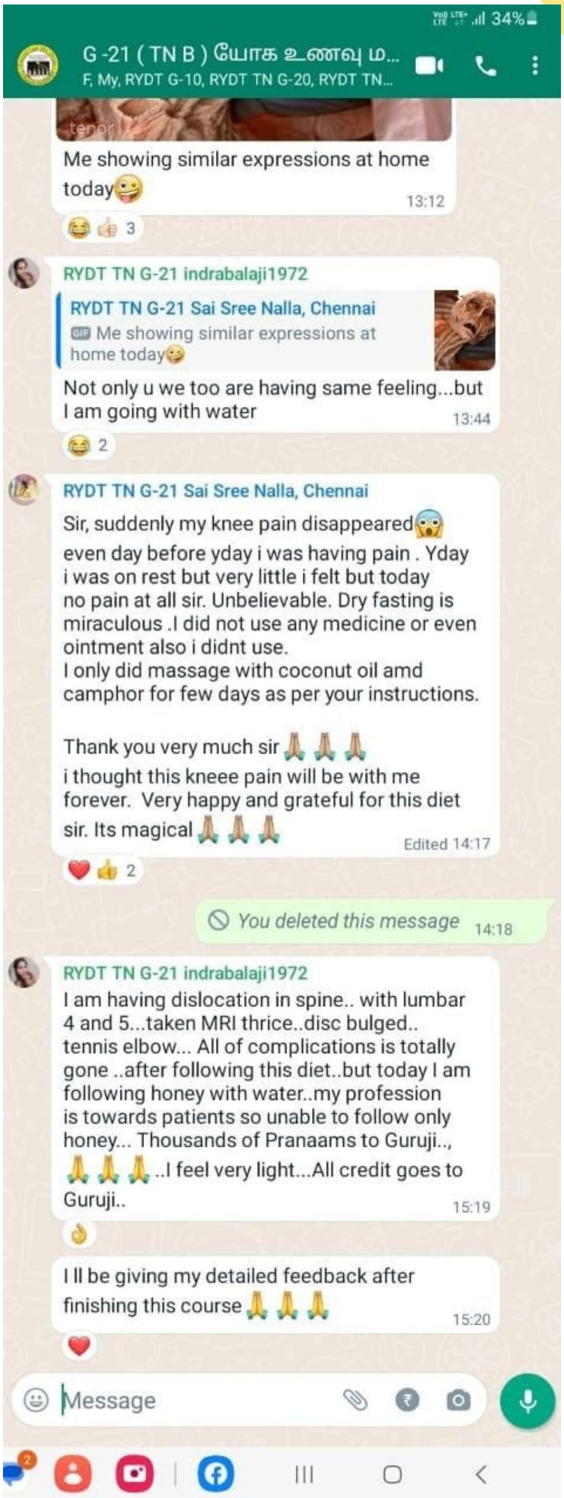
திருமதி. ரீனா - கனடா
12 கிலோ எடை குறைத்து, மூச்சித்திணறல் மற்றும் உடல் சோர்வு நீங்கியது

திரு.சுகன்யா - செங்கோட்டை, தென்காசி
48 நாட்கள் யோக உணவு சிகிச்சை மூலம் 17 கிலோ எடை குறைந்துள்ளது.

மேலும் பல அனுபவ பதிவுகள் தெரிந்துகொள்ள
இங்கே கிளிக் செய்யவும்

பகுத்தறிவு யோக உணவுமுறை கடைபிடித்து பலனடைந்தோர் வாட்சப் அனுபவ பதிவுகள்





பகுத்தறிவு யோக உணவுமுறை கடைபிடித்து பலனடைந்தோர் வாட்சப் அனுபவ பதிவுகள்

20:25 Thu, 30 Jan 66%

G -20 (TN A) யோக உணவு மருத்துவம்/ நவம்பர் 2023
Kavitha, RYDT TN, RYDT TN, RYDT TN, RYDT TN, RYDT TN G-20, RYDT TN G-20 Dr. V., RYDT TN G-20 G. B...

Im preetha Mahesh Aged 48 I live in Chennai, run a palliative to care Center. Since I'm in menopause cycle with too much of mood swings and gained too much weight I was completely in worse stages .. inthis stage my friend Gautham introduced this Beautiful life changing Yoga and Naturopathy a 53-day program led by Dr. Ramesh Rangarajan which resulted in a weight loss of 14 kilograms. The program provided me with a structured plan that greatly influenced my overall well-being and confidence in my daily life.

Under the guidance of our guru Dr. Ramesh, the naturopathy program focused on natural healing methods to improve my health and weight management. The program included various holistic approaches, such as dietary adjustments, physical activities, relaxation techniques, and natural remedies.

One of the highlights of the program was the personalized diet plan. Dr. Ramesh carefully analyzed my dietary habits and crafted to our needs. The diet plan consisted of wholesome and nutritious foods, including fruits, dry fruits vegetables, juices & water teraphy. . It also emphasized reducing the consumption of processed foods, sugars, and unhealthy fats. Following this diet plan not only supported my weight loss goals but also helped me to adopt healthier eating habits.

Additionally, the naturopathy program incorporated physical activities to enhance overall fitness and promote weight loss. Regular exercise sessions, such as yoga and meditation, played a significant role in improving my stamina, flexibility, and mental well-being. These activities not only aided in shedding excess weight but also provided a sense of relaxation and mindfulness.

These included herbal supplements, detoxification treatments, and wellness practices.

As a result of the 53-day program, I successfully lost 14 kilograms, which greatly boosted my self-confidence and improved my overall sense of well-being. Dr's expertise and guidance throughout the program were instrumental in achieving these transformative results... ultimately generating a newfound confidence in various aspects of my life. 19:56

57%

RYDT TN Naveeth Basha Thopp...

Monday

Messages and calls are end-to-end encrypted. No one outside of this chat, not even WhatsApp, can read or listen to them. Tap to learn more.

Today

Messages and calls are end-to-end encrypted. No one outside of this chat, not even WhatsApp, can read or listen to them. Tap to learn more.

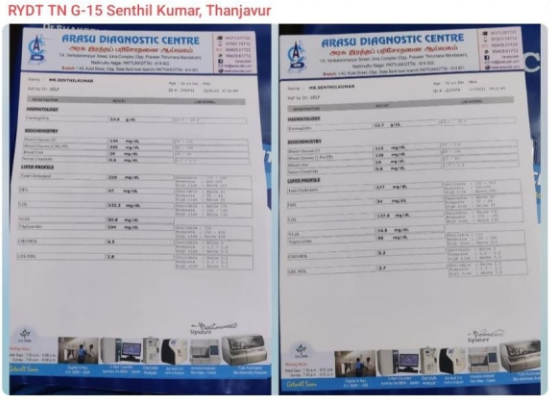
Vanakkam sir
With the blessings of nature
Our brother and sister in law had got girl baby delivered normally without any complications
They had been advised for IVF only
After followed your diet program and following natural lifestyle now they had gifted by nature 🙏
Please deliver your program so that many people get benifited and return to nature
Let nature bless us all
Thank you 🙏🌱 16:42

Anni Name : Sharmila Naveer Basha 16:44

12:34 Fri, 31 Jan 61%

G-15 யோக உணவு மருத்துவம்
only admins can send messages

RYDT TN G-15 Senthil Kumar, Thanjavur



G-15 பேஜ் ஆரம்பமாகும் போது நான் இரத்த பரிசோதனை செய்தேன். அதுவரை நான் சுகர் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் பிரசர் மாத்திரைகள் எடுத்து கொண்டு இருந்தேன். அந்த நிலையில் எடுத்த பரிசோதனை முடிவுகள் தான் 22-1-23 அன்று எடுத்தது. அதன் பிறகு பயிற்ச்சி ஆரம்பித்த உடன் ஆசிரியர் அவர்கள் அறிவுரைபடி நான் எந்த மாத்திரையும் எடுக்கவில்லை. அவர் வழிகாட்டுதல் பேரில் உணவு முறை எடுத்து ,11-3-23 அன்று பயிற்ச்சியின் 48வது நாள் மறு டெஸ்ட் எடுத்தேன். முன் டெஸ்டில் மாத்திரை சாப்பிட்டும் நார்மல் லெவலை விட அதிகமாக இருந்த சுகரும் கொலஸ்ட்ராலும் பயிர்ச்சிக்கு பின் மாத்திரை எடுக்காமல் மிக நார்மலாக இருந்தது மிக்க மகிழ்ச்சி தரும் விசயமாக இருந்தது. 🙏🙏 21:57

👍🤝❤️ 4

12:48 Mon, 14 Oct 50%

G-25 (TN - A) யோக உணவு மருத்துவம் September - 2024
My, RYDT TN, RYDT TN, RYDT TN, RYDT TN G-21 SAI SREE NALLA, RYDT TN G-25, RYDT TN G-25, RYDT...

Meena Jeyanthi 11:47

RYDT TN G-22 Mohanasundari

> You
> Voice message (0:32)

வணக்கம் சார். நான் 22, 23 பயிற்சி ஜாயின் பண்ணேன் சார். starting weight 131 kg. இரண்டு முறை பயிற்சி முடிந்த பிறகு கம்மி பண்ண வெயிட் 17 kg சார். நான் உங்களோட பயிற்சியில் ஜாயின் பண்றதுக்கு முன்னாடி எனக்கு நிறைய பிரச்சனைகள் இருந்தது பீரியட்ஸ் ப்ராப்ளம், ரெண்டு நிமிஷம் நிக்க முடியாது, நடக்க ரொம்ப கஷ்டப்படுவேன், நிறைய உடல் முழுக்க கட்டிகள் வரும், நைட்டு தூக்கம் வராது ,யூரின் இன்பெக்சன் இருந்தது. ஆனால் பயிற்சிக்குப் பிறகு எனக்கு பிரச்சினைகள் எதுவும் இல்லை நான் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் இப்போ நல்லா இருக்கேன் சார் . இரண்டு தடவை கம்மி பண்ண மாதிரி இந்த தடவை கம்மி ஆகவில்லை சார். 11:52

20:37 Thu, 30 Jan 69%

G -20 (TN A) யோக உணவு மருத்துவம்/ நவம்பர் 2023
Kavitha, RYDT TN, RYDT TN, RYDT TN, RYDT TN, RYDT TN G-20, RYDT TN G-20 Dr. V., RYDT TN G-20 G. B...

RYDT TN G-20 Preetha Mahesh, Chennai

எங்கள் அன்புள்ள குருவுக்கு ஆயிரம் கோடி நன்றி. 🙏
என்னை மீண்டும் 25 வயதிர்க்குரிய மன உருதுயும் 70 வயதிர்க்குரிய மனப்பக்குவமும் இந்த 48 நாள் பயிர்ச்சி அளித்து என்னை பக்குவப்படுத்தியத- ர்க்கு.. 🙏 22:09

I will 100% write Google review and send vedio sir.. not just for getting concession.. For teaching us this great mind control sessions.. 🙏 I'm great ful to you sir 22:11

Tamil Review 👉

English Review

மேலும் பல அனுபவ பதிவுகள் தெரிந்துகொள்ள இங்கே கிளிக் செய்யவும்

பகுத்தறிவு யோக உணவுமுறை கடைபிடித்து பலனடைந்தோர் கூகுள் அனுபவ பதிவுகள்

Padmini Sundaresan
1 review

★★★★★ 3 months ago

Hi I am Padmini Sundaresan from Chennai. I joined பகுத்தறிவு யோகா உணவு முறை பயிற்சி in batch RYDT-G 23 TN - C. I reduced my weight by 11.8 kg. Thanks to Mr Ramesh Rangarajan for helping me to attain this.ly and tested one. No side effects. Thank you so much for helping Really a superb method to reduce the weight without any side effects. It's a planned and perfect programme. Each day diet programme was planned perfectly. That covers all the ancient good practices that we forget in these days. Sir was taking care on all the members with a one to one contact method. He observes our diet and suggest modifications to get a good result. Already he tested all the diet programme then he suggests it to the group members. During online meeting (Gmeet) he gave wonderful ideas of past participants. He used to give remedy if we raise doubts during online meeting. Those who want to purify the body naturally can go for this wonderful prgramme. Many of my friends attended this programme and experience good health improvement without any medicines. All items used here are cent percent top quality. My sincere thanks to Mr Ramesh rangarajan for his great service. He guides us in each and every step. We feel so proud of him. I pray to God for you to continue this service. Thank you sir.

Shanthi Sakthi
3 reviews

★★★★★ 7 months ago

It was a great experience with this Rational yogic diet with Dr. Ramesh Rengarajan. I lost 24 lbs in this 48 days diet program. It's not just a diet program but also a great healthy living program for life. He taught as how to detox our body. I saw a big change in my blood work after this program and my functional medicine physician told that my blood looks toxin free by looking at its color and the flow while drawing my blood. My cholesterol level and pre diabetic range changed big time.
Feeing more energetic and refreshed and felt light and think better. Vision got better.
Overall it's a great healthy living program in many ways and it's working if we follow a per the instructions from Dr. Ramesh.
Also, I wanted to mention about the Herbal Tooth Powder which I bought from him. I always have a sensitive teeth issues and I have a hard time with my teeth sensitivity whenever I go for my regular dental cleaning once in every 6 months. But surprisingly after using this herbal tooth powder for more than 6 months continuously I have No more sensitive teeth issues. It's completely gone. I'm super happy 😊 even after the diet program I'm continuing the herbal tooth powder and It's a Great product.
It's a blessing to know about his program and I'm benefited from it. I wish everyone knows about it and gets benefit from this great Rational yogic program.

Like Share

mohankumar N
1 review

★★★★★ a month ago

I am Dr.Mohankumar from Bengaluru and joined SRI SAI YOGALAYA YOGA & NATUROPATHY CENTRE for 48 days course. It was a wonderful experience and I have lost almost 21 kg. It kept both my body and Mind free. Thanks to Ramesh Sir for his valuable efforts and social thinking

Like Share

Saishree Patil
2 reviews

★★★★★ a month ago

I experienced many health benefits in 48 days as I had stress,kneepain,overweight. My body was totally detoxifed. Really thank you sir, for showing me good way for good health 🙏 .I'm extremely happy for the course. 'll join the course again. ...

Like Share

Aswini Kiruthika
Local Guide · 17 reviews

★★★★★ a month ago

I have done the diet twice under Sir's guidance. Once I lost 13 kg and the next time I lost 10 kgs.
This not just a weight loss course, it taught me to look at food in a different way. Emphasis is on basics of how to eat food and when to eat. After seeing the transformation in me, many of.my friends also have joined and benefited through the 48 day detoxification process. I will continue to participate yearly in his programs.

Like Share

Sreepriya Lakshmanan
3 reviews · 8 photos

★★★★★ a month ago

I am really happy to share that this yogic diet has given me immense benefits along with 14kg weight loss in 48 days. It gave me good skin texture, reduced the darkness around my neck. It reduced my fatty liver. Thought the diet is challenging, Sir provided good encouragement and kept us motivated. Through this diet I was able to correct my sleep cycle which was so helpful. I am extremely thankful to Ramesh Sir for this very very effective diet plan!!

Like Share

மேலும் பல அனுபவ பதிவுகள் இங்கே கிளிக் செய்யவும்

https://g.page/SSYYNC?share

பகுத்தறிவு யோக உணவுமுறை கடைபிடித்து உடல் எடை குறைத்தோர் (முதல் 3 நபர்கள்) பேட்ச் 1 – 25

G-1

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	SEJAL	NASHIK	G-1	21	160	83	77	6	73	4	69.5	3.5	69.5	0	68	1.5	64.5	3.5	64	0.5	64	19
2	POO MARI	TENKASI	G-1	28	182	98	96	2	93	3	90.5	2.5	89	1.5	86	3	83.7	2.3	80	3.7	80	18
3	BALAKRISHNAN	CHENNAI	G-1	46	165	93	90	3	85	5	83	2	83	0	82	1	79	3	79	0	79	14

G-2

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	KRISHNA RAJ	CHENNAI	G-2	45	190	118	114	4	109.1	4.9	105.2	3.9	103.1	2.1	100.5	2.6	96.3	4.2	92.9	3.4	92.9	25.1
2	IMRAN JAMAL MOHAMED	PUDUKKOTTAI	G-2	30	176	132	124.45	7.55	123.05	1.4	121.15	1.9	120	1.15	118	2	114.8	3.2	111.7	3.1	111.7	20.3
3	KRITHIKA	CHENNAI	G-2	41	164	99.7	95.8	3.9	91.8	4	90.8	1	90.1	0.7	88.4	1.7	85.8	2.6	80.2	5.6	80.2	19.5

G-3

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	WEEK8	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	ABHIJEET KULKARNI	AURANGABAD	G-3 RYDT -PUNE	23	175	88.7	85.4	3.3	85	0.4	83.8	1.2	79.7	4.1	75.8	3.9	71.8	4	65.3	6.5	61.7	3.3	61.7	27
2	SUMEDH JOSHI	PUNE	G-3 RYDT -PUNE	17	177	88.9	85.5	3.4	82.7	2.8	81	1.7	78.7	2.3	77.1	1.6	74.4	2.7	71.6	2.8	71.6	0	71.6	17.3
3	ASHA MOHAN	UDUPI	G-3 RYDT -PUNE	57	150	77.6	71.5	6.1	69.1	2.4	67.6	1.5	66.1	1.5	64.6	1.7	62.4	2	60.5	1.9	60.5	0	60.5	17.1

G-4

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	LEENA JOHN	SURAT	G-4 TN RYDT	36	163	83.2	77.2	6	75.7	1.5	73	2.7	73	0	69.9	3.1	65.3	4.8	57	8.3	57	26.2
2	JAGDEEP	MYSORE	G- 4 MH-PUNE RYDT	47	160	87	83.8	3.2	81.6	2.2	78.7	2.9	75	3.7	72	3	68	4	67	1	67	20
3	VARATHAN	SIRKALI	G-4 TN RYDT	33	168	93	87.8	5.2	85.7	2.1	85.7	0	82	3.7	79	3	77	2	73.8	3.2	93.2	19.2

G-5

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1																						
2																						
3																						

G-6

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	Y.NAVEETH BASHA	DHARMAPURI	G-6 TN RYDT	28	175	148.5	142	6.5	139.5	2.4	136.7	2.9	135.6	1.1	133.7	1.9	128.8	4.9	124.3	4.5	124.3	24.2
2	PR. PREMJITGAUTAM	KANYAKUMARI	G-6 TN RYDT	40	164	85	81.6	3.4	78.1	3.5	74	4.1	72.3	1.7	71	1.3	67.8	3.2	65	2.8	65	20
3	ERIC ANTO PAULSON	TRICHY	G-6 TN RYDT	23	165	103	98.5	4.5	96.2	2.3	94.3	1.9	91.2	3.1	90	1.2	8.7	3	83	4	83	20

G-7

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	ANBAZHAGAN	SALEM	G-7 TN RYDT	45	164	156	145.9	9.9	144.1	1.8	142.25	1.9	138.8	3.5	136.65	2.3	132.6	4.05	132.6	0	132.6	23.4
2	VIVEK KHATI	WASHINGTON,USA	G-7 MH-PUNE RYDT	50	173	100.8	95.2	5.6	92.5	2.7	91.6	0.9	88.8	2.8	86.3	2.5	82.4	3.9	82.4	0	82.4	18.4
3	SENDILKUMAR	CHENNAI	G-7 TN RYDT	49	172	84.5	78.7	5.8	77.25	1.45	76.6	0.7	73.35	3.3	71.75	1.6	67.8	3.95	67.8	0	67.8	16.7

G-8

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	MANIKANDAN	COIMBATORE	G-8 TN RYDT	47	185	102.4	97.5	4.9	95.15	2.35	93.75	1.4	92.2	3.55	87.1	3.1	84.4	2.7	84.4	0	84.4	18
2	PRIYANKA JADHAV	PUNE	G-8 MH-PUNE RYDT	33	163	78	72.1	5.9	69.6	2.5	67.6	2	65.6	2	64.1	1.5	61.4	2.7	61.4	0	61.4	16.6
3	PADMA.D	BANGALORE	G-8 MH-PUNE RYDT	58	150	82.5	76	6.5	73.6	2.4	72.1	1.5	69.9	2.2	68.4	1.5	66.5	1.9	66.5	0	66.5	16

பகுத்தறிவு யோக உணவுமுறை கடைபிடித்து பலனடைந்தோர்

G-9

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	SUDHAKAR	CHENNAI	G-9 TN RYDT	41	162	95.5	90	5.6	84.3	5.7	82	2.3	80.4	1.6	78.8	1.6	75.4	3.4	71.7	3.7	71.7	23.8
2	THAMBURAJ J	THIRUVARUR	G-9 TN RYDT	40	181	119.3	114.6	4.7	112.1	2.5	111.1	1	109.8	1.3	106.9	2.9	103.3	3.6	99	3.8	99	20.3
3	SOMNATH R	BIJAPUR	G-9 MH-PUNE RYDT	52	165	103.6	97.7	5.9	94.6	3.1	93.7	0.9	91.2	2.5	89.6	1.6	86.4	3.2	84.3	2.1	84.3	19.3

G-10

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	SANDIYA SRI	CHENNAI	G-10 TN B RYDT	29	158	121.4	115.4	6	112.4	3	109.25	3.2	106.6	2.7	103.6	3	102.3	1.3	99.9	2.4	99.9	21.5
2	ASHOK KUMAR	CHENNAI	G-10 TN RYDT	43	175	109.3	103.9	5.4	102.6	1.3	99.8	2.8	96.1	3.7	92.3	3.6	91.25	1	91.2	0	91.2	18
3	SUNDAR THANGAM	CHENNAI	G-10 TN B RYDT	46	176	128.5	126.3	2.2	123.6	2.7	121.5	2.1	121	0.5	118.3	2.7	114	4.3	110.7	3.3	110.7	17.8

G-11

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	FRANKLIN EDEN	CHENNAI	G-11 TN RYDT	40	183	142.9	137.3	5.6	134	3.3	132.5	1.5	130.7	1.8	129.5	1.2	127	2.5	123.6	3.4	123.6	19.3
2	WINGLING PAULA FARI	UAE	G-11 TN RYDT	34	156	88.6	84.6	3.8	82.5	2.3	80.6	1.9	79.1	1.5	78.6	0.5	75.2	3.4	73.4	1.8	73.4	15.2
3	SIVARANJANI K	PADUR	G-11 TN RYDT	36	155	95.4	91.4	4	89.4	2	88.4	1	88	0.4	86.5	1.5	84	2.5	81.7	2.3	81.7	13.7

G-12

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	MURUGESAN RAVIKUMAR	CHENNAI	G-12 TN -A RYDT	31	183	127	122.2	4.8	118.8	3.4	117	1.8	114.95	2	111.8	3.1	106.6	5.2	103.65	3	103.65	23.4
2	DHARSHINI NATARAJAN	THANJAVUR	G-12 TN RYDT	31	143	79	76.4	2.6	73.75	2.7	71.2	2.5	68.15	3.1	66.6	1.5	62.7	3.9	56.3	6.4	56.3	22.7
3	LAKSHMIKANTH	CHENNAI	G-12 TN - B RYDT	34	175	93	88.9	4.1	86.4	2.5	84.4	2	83.2	1.2	81.5	1.7	78	3.5	72.6	5.4	72.6	20.4

G-13

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	DINESH SHANMUGAM	USA	G-13 TN B RYTD	49	168	85.8	80	5.8	77.6	2.4	75.9	1.7	73.7	2.2	72	1.7	66.9	5.1	65.4	1.5	65.4	20.4
2	VIJAY SIVANANDHAM	TRICHY	G-13 TN- A RYDT	43	176	97.1	90.8	6.3	89.5	1.3	85.95	3.55	84.3	1.7	83.5	0.8	82	1.5	78.95	3.1	78.95	18.2
3	RAJA	CHENNAI	G-13 TN- A RYDT	51	169	114	109.65	4.35	108.55	1.1	105.95	2.6	104.1	1.9	103.3	0.8	99.6	3.7	96.7	2.9	96.7	17.3

G-14

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	GAYATHRI KANNAN	CHENNAI	G-14 TN RYDT	44	163	130.1	122.9	7.2	121.6	1.3	118.9	2.7	116.5	2.4	113.9	2.6	109.7	4.2	106.1	3.6	106.1	24
2	MARISELVAM	SURANDAI	G-14 TN -C RYTD	38	172	97	89.7	7.3	88	1.7	85.2	2.8	83.2	2	81.55	1.7	78	3.6	74.45	3.6	74.45	22.6
3	K.GOWTHAM	CHENNAI	G-14 TN -C RYTD	42	175	119	116.6	7.4	109.2	2.4	107.8	1.4	104.7	3.1	103.6	1.1	99.1	4.5	96.9	2.2	96.9	22.1

G-15

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	GAYATHRI KANNAN	CHENNAI	G-15 TN -B	44	163	110.2	106.3	3.9	103	3.3	99.8	3.2	96.2	3.6	93.4	2.8	90	3.4	86.9	3.1	86.9	23.3
2	PRASANTH APTIL	PUNE	G-15 AIG IND	29	176	104.7	102	2.7	98	4	95.9	2.1	95.2	0.7	92.6	2.6	87.3	5.3	84.6	2.7	84.6	20.3
3	RAJAGOPAL (RAJESH)	CHENGALPATTU	G-15 TN - A	35	173	136.5	135.5	1	129.6	5.9	129.2	0.4	125.6	3.6	125.3	0.3	119.2	6.1	117.3	1.9	117.3	19.2

G-16

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	ULAGANATHAN ESWARAN	USA	G-16 USA	47	180	104.5	97.7	6.8	94.7	3	91.2	3.5	89	2.2	85.45	3.55	81.1	4.4	76.9	4.2	76.9	27.6
2	SHOBAN	USA	G-16 USA	46	173	104.5	99.6	4.9	94.9	4.7	91.53	3.4	89.45	2.1	88	1.45	84.1	3.9	80.8	3.3	80.8	23.7
3	RONJAY SENGUPTA	KOLKATA	G-16 AIG IND	54	183	129.35	123.1	6.25	122.15	0.95	119.4	2.75	117.1	2.3	115.3	1.8	111.85	3.45	105.9	5.9	105.9	23.4

பகுத்தறிவு யோக உணவுமுறை கடைபிடித்து பலனடைந்தோர்

G-17

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	MUTHU RAJA .S	TENKASI	TN G-17 C	21	171	102.3	97.15	5.2	93.3	3.9	90.15	3.15	89.25	0.9	86.4	2.85	81.35	5.05	79.5	1.85	79.5	22.9
2	VIVEK MUTHUKUMAR	COIMBATORE	TN G-17 C	37	174	129.6	123.5	6.1	121.7	1.8	118.4	3.3	117.4	1	115.1	2.3	110.7	4.4	108.3	2.4	108.3	21.3
3	NAGESH KOWLIGI	TORONTO	AIG 17	42	175	103.9	93.3	4.6	95.5	3.8	94	1.5	91.6	2.4	88.9	2.7	86.2	2.7	83.4	2.8	83.4	20.5

G-18

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	MADHU UNNIKRISHNAN	USA	RYDT-G-18-AIG	42	173	99	95.75	3.25	91.7	4.05	88.7	3	86.3	2.4	83.85	2.45	81.25	2.6	76.5	4.75	76.5	22.5
2	JAYKIRAN	USA	RYDT-G-18-AIG	47	175	134.71	131.13	3.58	125.8	5.33	123.8	2	122	1.8	118.8	3.2	114.9	3.9	114	0.9	114	20.71
3	SANTOSH N J	QATAR	RYDT-G-18-NRI	45	167	86.7	82.3	4.4	79.5	2.8	76.9	2.6	75.4	1.5	73.2	2.2	70.7	2.5	66.3	4.4	66.3	20.4

G-19

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	CHANDRA OBUL REDDY	TEXAS/USA	G-19 AIG	42	175	97.52	95.71	1.81	93.93	1.78	91.08	2.85	89.22	1.86	87.63	1.59	83	4.63	79.46	3.54	79.46	18.06
2	MEENAKSHI	CHENNAI	G-19 TN- A	44	144	95	92.5	2.5	89.5	3	86.8	2.7	84.8	2	82.5	2.3	80	2.5	77.9	2.1	77.9	17.1
3	THIRUMALAI BASHYAM	QATAR	G-19 NRI-A	50	183	108.6	105.8	2.8	103.7	2.1	102.7	1	100.3	2.4	99.3	1	94.7	4.6	93.3	1.4	93.3	15.3

G-20

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	MANOJ	BANGALORE	TN G-20 B	46	160	120	114.7	5.3	112.7	2	109.2	3.5	107.05	2.5	105.95	1.1	103.2	2.75	100.25	2.95	100.25	19.75
2	RAJESH KUMAR	CHENNAI	TN G-20 B	38	172	111.3	107.8	3.5	105.4	2.4	101.6	3.8	100	1.6	98.6	1.4	96.45	2.15	91.9	4.55	91.9	19.4
3	THIRUVENKADAM K	SATYAMANGALAM	TN G-20 A	48	178	112.7	108.7	4	105.6	3.1	103	2.6	100.5	2.5	98.6	1.9	96.5	2.1	94.7	1.8	94.7	18

G-21

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	RISHI KESAVAN	CHENNAI	RYDT G-21 TN-A	33	176.78	137.8	134.9	2.9	129	5.9	127.1	1.9	125.2	1.9	122.2	3	118.1	4.1	114.9	3.2	114.9	22.9
2	ROY S THOMAS	CHENNAI	RYDT G-21 TN-B	41	183	112.45	109	3.45	105.7	3.3	103.85	1.85	101.85	2	101	0.85	98.35	2.65	90.35	8	90.35	22.1
3	VIJAY	NV USA	RYDT G-21 NRI-B	40	171	84.4	80.6	3.8	78.2	2.4	76.5	1.7	74.7	1.8	72.3	2.4	68.36	3.94	69.1	1.26	67.1	17.3

G-22

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	SUGANYA	SENGOTTAI	RYDT G-22 TN (A)	30	156	122.1	119.3	2.8	116.7	2.6	115.2	1.5	112.35	2.85	109.9	2.45	104.25	5.65	100.6	3.65	100.6	21.5
2	SRINIVASAN	SALEM	RYDT G-22 TN (A)	48	179	127.7	124.1	3.6	121.1	3	116.4	4.7	114.5	1.9	112.5	2	109	3.5	106.6	2.4	106.6	21.1
3	GOPI MATHIVANAN	GEORGIA USA	RYDT G-22 NRI (A)	36	185	117.3	113.87	3.43	109.6	4.27	107.8	1.8	105.7	2.1	104.2	1.5	99.2	5	96.5	2.7	96.5	20.8

G-23

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	NATESHAN SOUNDARAPANDIAN	FLORIDA,USA	RYDT-G-23 NRI-A	50	185.92	96.16	90.81	5.35	86.99	3.82	86	0.99	83.91	2.09	82.6	1.31	79.83	2.77	77.9	1.93	77.9	18.26
2	VINITH KUMAR	CHENNAI	RYDT-G-23 TN-A	30	167	106.1	101.4	4.7	98.05	3.35	95.8	2.25	94.6	1.2	93.4	1.2	91.2	2.2	89.3	1.9	89.3	16.8
3	SUBBA KONDU	CALIFORNIA,USA	RYDT-G-23 AIG-NRI-B	49	179.83	115.39	109.6	5.7	108.9	0.79	104.78	4.12	102.5	2.28	102.5	0	100.24	2.26	99.1	1.14	99.1	16.29

G-24

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	MEENAKSHY BHASKAR	SINGAPORE	RYDT-G-24 AIG-NRI	61	5'3	80.7	79.3	2.4	75	3.3	73	2	72	1	70	2	65.1	4.9	65.1	0	65.1	15.6
2	CHANDRA SHEKHAR	USA	RYDT-G-24 AIG-NRI	50	5'6	93.89	90.53	3.36	88.23	2.3	86.55	1.68	86.55	0	83.09	3.46	79	4.09	78.18	0.82	78.18	15.71
3	TOSHI	CALIFORNIA,USA	RYDT-G-24 AIG-NRI	41	157	78.5	75	3.5	72.4	2.6	70.7	1.7	70.6	0.1	68.55	2.05	66	2.55	64.15	1.85	64.15	14.35

G-25

S.NO	NAME	PLACE	GROUP	AGE	HEIGHT	WEIGHT	WEEK1	W/L	WEEK2	W/L	WEEK3	W/L	WEEK4	W/L	WEEK5	W/L	WEEK6	W/L	WEEK7	W/L	FINISHED WEIGHT	WEIGHT LOSS
1	KARTHIK S	CHENNAI	RYDT G-25 (TN - A)	46	180	113.4	110.9	2.5	107.4	3.5	105.2	2.2	103.3	1.9	100.9	2.4	96.4	4.5	92.6	3.8	92.6	20.8
2	SRIDHAR J SEATTLE	USA	RYDT G-25 (AIG-NRI)	42	166	87.6	84	3.6	81.9	2.1	79.5	2.4	78.3	1.2	75.3	3	71.7	3.6	71.7	0	71.7	15.9
3	PRABHAKAR	CHENNAI	RYDT G-25 (TN - A)	60	167	92.9	89.5	3.4	86.95	2.55	84.85	2.1	83.65	1.2	81.55	2.1	77.85	3.7	77.05	0.8	77.05	15.85

Account Details for Indian Members

Account Name :	MURUGAIAH MUDHALIYAR SARASWATHI AMBAAL MEMORIAL TRUST
Account No :	612901096894
IFSC Code	ICIC0006129
Bank Name	ICICIBANK
Branch	Tenkasi
A/c Type	Savings
UPI ID	MURUGAIAHMUDHALIYAR MEMORIALTRUST @ icici

ICICI Bank

MURUGAIAHMUDHALIYARMEMORIALTRUST@icici / 9028110360

G Pay PhonePe Paytm 99942 28992

Account Details for NRI foreign members

Account Name :	M. RAMESH RANGARAJAN
Account No :	612905500152
IFSC Code	ICIC0006129
Bank Name	ICICIBANK
Branch	Tenkasi
A/c Type	CURRENT ACCOUNT
UPI ID	MURUGAIAHMUDHALIYAR MEMORIALTRUST @ icici

ICICI Bank

VPA ID : eazypay.576950438@icici

Kindly send the screen shot of
your payment details to : +91 9028110360

For Appointments

Office : 046 33 - 35 92 35

90281 10360 786 88 99 078 786 80 80 393

View Google Reviews

https://g.page/SSYYNC?share

Social Media DEMO Customer Reviews

Visit Our Website for More Details

https://srisaiyogalaya.in

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி உணின். – திருக்குறள்

நோயில்லாத உயிர்கள் இல்லை!
தீர்வில்லாத நோய்கள் இல்லை!!

நாம் வெளி உறுப்புகளுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றோமோ, அதே அளவிற்கு நம் உள் உறுப்புகளின் உணர்வுகளும், மொழிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.

அப்போதுதான் நாம் ஆரோக்கியமாகவும், அழகான தோற்றத்துடனும் இருக்க முடியும்.உடல் நோயற்று இருப்பதும், மனம் கவலையற்று இருப்பதுமே முதல் இன்பம், இனி அதை நோக்கி பயணிப்போம்..!!

நாம் அனைவரும் முதலில் நம் உடலை நேசிப்போம், நம் உடல் உள் உறுப்புகளை நேசிப்போம், நாம் நம்மை நேசிப்போம்.

உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் என்றும் அக்கறையுள்ள...

முனைவர் . மு.இரமேஷ் ரங்கராஜன்

Msc(Yoga & Naturopathy) ,PGDCA ,Ph.D(Yoga)

நல்லதே நினைப்போம் நல்லதே நடக்கட்டும்!
தனி மனித மாற்றமே நம் சமுதாயத்தின் மாற்றம்.
பாரம்பரியம் நோக்கி திரும்புங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்

ஸ்ரீ சாய் யோகாலயா யோகா & இயற்கை ஆசிரமம்.
உடல் மற்றும் மனநலம் ஆலோசனை மையம்.
சின்சிவாட் , புனே , மகாராஷ்டிரா - 411033
9028110360
சுரண்டை , தென்காசி மாவட்டம் - 627859
9994228992

உங்கள்
அனுபவங்கள், கருத்துக்களை
பகிர்ந்துகொள்ள **QR CODE** - ஐ ஸ்கேன்
செய்யவும்..