

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 2 - செப்டம்பர் : 2013 - மாநாடு இந்நாள் - விலை : 30



எண்ணெய் உபால் உபாக்கக

**இலவச அனாதமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர் :  
ஹீலர்'ஸ் யாஸ்கர் அவர்கள் நிகழ்ச்சியின்போது...**



**15.08.2013** அன்று சென்னை மறைமலை நகரில் 3000 பேர் நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெற்று பயனடைந்தனர். இலவச உணவு மற்றும் தேநீர் வழங்கப்பட்டது.



**26.07.2013** அன்று திருச்சி, நெரு கல்லூரியில் 1500 மாணவ, மாணவிகள் பங்கேற்று பயனடைந்தனர்.



**20.07.2013** அன்று அரங்கூர் (கோவை), KPR கல்லூரியில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டு பயனடைந்தவர்கள்.

## ஆசிரியர் மடல்

வாழ்க வானகம் ! வாழ்க பூலோகம் !! தூயவர்களே துணை !!!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்,

'அமைதியும் ஆரோக்கியமும்' என்ற இந்த மாத இதழின் ஆசிரியரான நாம் உலக மக்களுக்கு இந்த புத்தகத்தின் வழியாகத் தெரியப்படுத்த நினைப்பது என்னவென்றால்,

உலக மனிதர்கள் அனைவரின் நோக்கமும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, தெளிவாக, புத்திசாலித்தனமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக, மகிழ்ச்சியாக, குடும்பம் அமைதியாக, தொழில் சிறப்பாக மற்றும் வசதியாக வாழ வேண்டும் என்பதே.

ஆனால் அதை அடைய சரியான வழி தெரியாமல் தேடி அலைகிறோம். அந்த எளிமையான, சிறந்த, நல்ல மற்றும் அறிவியல் பூர்வமான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து அணைத்து நாட்டு, மத, இன, ஜாதி மக்களுக்கும் எளிமையாக புரியும் விதத்தில் எடுத்துக் கூறுவதே இந்த மாத இதழின் முழு நோக்கமாகும்.

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !  
புரியவைத்து பூரிப்போம் !!  
தெளிவுபடுத்தி தெளிவோம் !!!

எண்ணூர்ப்போல் உட்கொடுக்க

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 2

ஆசிரியர் அலுவலகம் / அறிவு

- ✦ இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாகக் கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
- ✦ உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- ✦ இந்த மாத இதழ் "அனாடமிக் சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காத வர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org) - என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்.
- ✦ நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக விபியங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவுசெய்து என்னை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- ✦ இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் உலக மக்களின் அமைதி மற்றும் ஆரோக்கியம். எனவே யார் வேண்டுமானாலும் சமூக சிந்தனை கட்டுரைகள், கவிதைகள், கல்வி மேம்பாடு, மருத்துவம், கலாச்சாரம், சட்டம், பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தப்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பி வைக்கலாம். சிறந்த கட்டுரைகள், புகைப்படங்கள் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
- ✦ ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எங்கள் முகவரிக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

### ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்
எடிட்டர்	: சுகுமார் (மருத்துவரி) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: சத்யா, பாண்டிச்சேரி
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை.

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

வெளியீடு

மாத இதழ்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 - 8883805456

E-mail : [amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com](mailto:amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com)

Website : [www.amaidhiyumaarokiyamum.com](http://www.amaidhiyumaarokiyamum.com)



# நீர் பிராணன்



**பிராணன் என்றால் என்ன ?**

பிராணன் என்பது ஒரு சக்தி. ஆற்றல், இந்த சக்தியின் மூலமாக இந்த பிரபஞ்சம் இயங்கி வருகிறது. இந்த உலகில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும், அனைத்து விதமான பொருட்களுக்கும் இயக்க சக்தி இந்த பிராணன் ஆகும். பிராணன் என்பதை வீட்டிலுள்ள நாம் அன்றாட பயன்படுத்தும் மின்சாரத்தைப் போன்றது. நமது வீட்டில் மின்சாரம் உள்ளது. அது மின்கம்பியின் மூலமாக வீட்டில் அனைத்து இடங்களுக்கும் செல்கிறது. இந்த மின்சாரம் மின்விசிறியில் நுழையும்போது அது சுற்றுகிறது. அதே மின்சாரம் ஒரு ரேடியோ பெட்டிக்குள் செல்லும்போது அது பாடுகிறது. அதுவே மாவு அரைக்கும் இயந்திரத்திற்குள் செல்லும்போது சுற்றுகிறது. இஸ்திரிப்பெட்டிக்குள் செல்லும்போது கூடாகிறது.

ஒவ்வொரு பொருளும், ஒவ்வொரு உயிரும் பிராணனை தனது இயக்க சக்திக்காக, தான் செய்யவேண்டிய செயலுக்காக எளிப்பொருளாக பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு உயிரும் பிராண சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் விதமும் அதற்குத் தேவையான மூலப்பொருளும் வேறுவேறு. உதாரணமாக மனிதன் ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொண்டு அதன்மூலமாக பிராணனை உற்பத்தி செய்கிறான். பிராணனை உற்பத்தி செய்ய பயன்பட்ட ஆக்ஸிஜன் காார்பன்-டை-ஆக்ஸைடாக அதாவது கரியமில வாயுவாக மாறுகிறது. இந்த காார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு தாவரத்திற்குள் செல்லும்போது பிராணசக்தியாக மாறுகிறது.

ஒரு பொருளின், ஒரு உயிரின் கழிவு இன்னொரு பொருளுக்கு, உயிருக்கு மூலப்பொருளாக, சாப்பிடும் உணவாக இருக்கிறது. இதுதான் உலக நியதி. இதைப் புரிந்துகொண்டால் பல விபயங்களைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக நாம் மலம் கழிக்கிறோம். அந்த மலத்தை ஒரு நாய் சாப்பிடுகிறது. நமது கழிவுப் பொருள் ஒரு நாய்க்கு உணவாக இருக்கிறது. நாம் அசிங்கமாக அருவெறுப்பாக நினைக்கும் நமது மலம் அந்த நாய்க்கு அமிர்தமாக இருக்கிறது. இதேபோல் ஒரு மரத்தில் ஒரு மாங்காய் இருக்கிறது.

அது நாள்பட நாள்பட கனிந்து மரத்திலிருந்து கீழே விழுகிறது. அந்த மரம், எப்பொழுது அந்த மாம்பழம் அழுகிப்போகிறதோ அது வேண்டாம் என்று கீழே வீசுகிறது. நாம் கீழே கிடக்கும் மாம்பழத்தை ஆசையாக எடுத்து முக்கனிகளில் ஒன்றாக கருதி அதை ஆசையாக வாயில் வைத்து சுவைத்து சாப்பிடுகிறோம். ஒருவேளை அந்த மரம் நினைக்கலாம், நம் மலத்தை இந்த மனிதன் ஓடிவந்து சாப்பிடுகிறானே என்று, எப்படி இவனால் சாப்பிட முடிகிறது என்று அந்த மரம் யோசிக்க வாய்ப்பு உள்ளது. மரத்தின் மலம் மனிதனின் உணவு, மனிதனின் மலம் நாய்க்கு உணவு. இதுதான் உலக நியதி. இது ஒரு சுழற்சி (வட்டம்). இந்த சுழற்சியின் மூலமாகத்தான் இந்த உலகம் இயங்கி வருகிறது. அதனால் பிராணன் என்பது ஒருவிதமான சக்தி. இந்த பிராணன் மூலத்தான் அனைத்தும் இயங்குகிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடலிலும் பிராணமயகோசம் என்று கண்ணுக்கு புலப்படாத சக்தி (அ) ஆற்றல் உள்ளது. நமது உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களும் உறுப்புக்களும் பிராண சக்தியின் மூலமாகத்தான் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. எப்பொழுதெல்லாம் நமக்கு அதிக சக்தி கிடைக்கிறதோ அதை நமது உடல் பிராணனாக மாற்றி சேமித்து வைத்துக்கொள்ளும். நாம் மின்சாரத்தை சேமித்து வைத்துக்கொள்ள சப்ஸ்டேசன் என்று மின்சாரத்தை சேமித்து வைக்கும் ஒரு அமைப்பை பயன்படுத்துவதுபோல நமது உடல் பிராண சக்தியை சேமித்து வைத்துக்கொள்கிறது. ஒருசில மனிதர்கள் ஒரு மணிநேரம் பேசியவுடன் களைப்படைந்து விடுகிறார்கள். ஒருசிலர் எவ்வளவு நேரம் பேசினாலும் களைப்படைவதே இல்லை. அவர்கள் பிராண சக்தியை சேமித்து வைத்து பயன்படுத்துபவர்கள். மனிதனின் உயிர் அவன் சேர்த்து வைத்திருக்கும் பிராண சக்தியைப் பொறுத்து வீரியமாக இருக்கும். மொத்த பிராணன் இழந்தவுடன் நமது உயிர் நம்மை விட்டுப் பிரிகிறது.



ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய அத்தியாவசியமான விசயம் பிராணன்.

### பிராணன் எப்படி பரிமாற்றப்படுகிறது ?

உதாரணமாக இரண்டு பாத்திரத்தில் நீர் இருக்கிறது. ஒரு பாத்திரத்தில் 100 டிகிரி கொதிக்கும் தண்ணீரையும், இன்னொரு பாத்திரத்தில் 20 டிகிரி கொதிநிலை உள்ள தண்ணீரையும் ஒன்று சேர்த்தால் என்ன ஆகும். இப்பொழுது மொத்த தண்ணீரும் 40 டிகிரி அல்லது 50 டிகிரிக்கு வந்துவிடும். அதிக சூடும் அதிக குளிர்ச்சியும் ஒன்று சேரும்போது தண்ணீர் இயல்பான நிலைக்கு வந்துவிடுகிறது. ஒரு பொருள் 1000 மதிப்பிற்கு பிராணன் இருக்கும்பொழுது, இன்னொரு பொருளில் 500 மதிப்பிற்கு பிராணன் இருந்தால், இரண்டும் சேர்ந்து 1500 மதிப்புள்ள பிராணனாக மாறி, இரண்டு பொருளும் பிராணனை 750, 750 என்று சரிபாதியாக பிரித்துக்கொள்கிறது. இதுதான் பிராணன் பரிமாற்றப்படும் உண்மை.

உதாரணமாக சில சாமியார்களை தொடக்கூடாது என்று கூறுவார்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு பலவிதமான பயிற்சிகள் செய்து பிராணசக்தியை சேமித்து வைத்திருப்பார்கள். சாதாரண மனிதர்களும், நோயாளிகளும், உடலில் பிராணன் பற்றாக்குறையுள்ள மனிதர்களும் அவரைத் தொடும்பொழுது பிராணன் நோயாளியின் உடலுக்கு பாய ஆரம்பிக்கிறது. எனவேதான் பலர் தங்களைத் தொடக்கூடாது, தூரமாக நின்று பேசவேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

அக்குபஞ்சர், அக்குபிரசர், டச் ஹீலிங் சிகிச்சை, பிராண சிகிச்சை இதெல்லாம் இது சம்பந்தப் பட்டதுதான். நோயாளியை டச் தெரபி (அ) தொடு சிகிச்சை என்ற முறையில் ஒரு சிகிச்சையாளர் தொடும்பொழுது நோயாளியின் உடலில் பிராணனை அனுப்பி நோயை குணப்படுத்த செய்கிறார். மனித உடலில் வரும் அனைத்து நோய்களுக்கும் ஒரே மருந்து பிராணன். உங்களுக்கு என்ன நோய் உள்ளது என்பதை சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒரு சிகிச்சையாளர் தன் உடலில் உள்ள பிராணனை நோயாளிக்கு செலுத்துவதன் மூலமாக இந்தப் பிராணன் நோயாளியின் உடலில் சென்று, எந்த இடத்தில், எந்த உறுப்பில், எந்த மூலையில் நோய்

இருக்கிறதோ அதை குணப்படுத்தும்.

எனவே தண்ணீர் எப்படி பள்ளத்தை நோக்கி ஓடுகிறதோ, பிராணன் பற்றாக்குறை உள்ள இடத்தை நோக்கி ஓட ஆரம்பிக்கும்.

சில நேரங்களில் நமது வீடுகளில் இரண்டு குழந்தை இருக்கும்போது ஒரு குழந்தைக்கு காய்ச்சல் வந்து படுத்திருக்கும். மற்றொரு குழந்தை ஆரோக்கியமாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கும். இந்த ஆரோக்கியமான குழந்தை காய்ச்சல் வந்த குழந்தை பக்கத்தில் போய் தொட்டு விளையாடும் போது, ஆரோக்கியமான குழந்தையின் பிராண சக்தி, காய்ச்சல் வந்த குழந்தையின் உடலில் பாய்ந்து காய்ச்சல் குணமாகிவிடும். இப்பொழுது காய்ச்சல் வந்த குழந்தை குணமாகி பள்ளிக்கு சென்றுவிடும். ஆனால் ஆரோக்கியமான குழந்தை காய்ச்சல் வந்து வீட்டில் படுத்துவிடும். அதனால்தான், பலரும் சகுனம் பார்க்கிறார்கள். உதாரணமாக விதவைகள், நோயாளிகள் குறுக்கே சென்றால் நாம் போகிற காரியம் விளங்காது என்று. அது அப்படி கிடையாது. அவர்கள் மனதால் வருத்தத்துடன் இருக்கும்போது பிராணன் குறைவாக இருக்கும். இப்படி நோயாளிகள், மனதால் வருந்தி அவஸ்தை படுபவர்கள் பிராணன் குறைவாக இருக்கும்போது அவர்களை தாண்டிச் செல்லும்பொழுதோ, அவர்களைத் தொடும்பொழுதோ, அவர்கள் அருகில் இருக்கும் பொழுதோ நமது பிராணன் உறியப்படுகிறது. இதனால் நாம் சக்தி இழக்கிறோம். எனவேதான் இதைப் போன்ற சகுனங்களை நம் முன்னோர்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் வேடிக்கை என்ன வென்றால், அந்த விதவைப்பெண் மனதில் சந்தோசமாக யோகா செய்துகொண்டு, ஒழுங்காக சாப்பிட்டுக்கொண்டு பிராணன் அதிகமாக சேமித்து வைத்துக்கொண்டிருந்தால் நாம் செல்லும்போது அவர்களை தொடும்பொழுது நமக்கு பிராணன் கிடைக்கும் என்பதுதான் உண்மை. இதில் யார் என்று பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. யாரிடம் பிராணன் இருக்கிறது என்று மட்டுமே பார்க்க வேண்டும். இப்பொழுதெல்லாம் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் தான் பிராணன் இன்றி தவிக்கிறார்கள் என்பதுதான் உண்மை.

ஒருவர் நோயாளியாக படுத்திருக்கும்போது ஏன் சொந்தக்காரர்கள் அவரை பார்க்க வருகிறார்கள்

என்றால், ஆரோக்கியமாக உள்ள அனைத்து நண்பர்கள், உறவினர்கள் அவரைப் பார்த்து அருகில் அமர்ந்து, கவலைப்படாதே நான் இருக்கிறேன், தைரியமாக இரு என்று சொல்லும் போது பிராணன் பரிமாற்றப்படுகிறது. அப்பொழுது நோயாளிகள் குணமாவதற்கு மருந்து கிடைக்கிறது. எனவே நமது உறவினர் யாராவது உடல்நிலை சரியில்லாதபோது எல்லோரும் கிளம்பிப்போய் பார்க்கிறோம். அப்படி பார்க்கக் கூடாது. யார் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்களோ நீங்கள் மட்டும் தான் போய்ப் பார்க்க வேண்டும். ஏற்கனவே நோயாளியாக இருக்கும் நபர்கள், பிராண சக்தி இல்லாத நபர்கள் பல நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள், மனதில் குழப்பிப்போய் இருக்கும் நபர்கள், நிம்மதியாக தூக்கம் இல்லாத நபர்கள் நோயாளியை பார்க்கச் செல்லக்கூடாது. அப்படி செல்லும்போது மேலும் அவரை நோயாளியாக ஆக்குகிறோம் என்பதுதான் உண்மை.

நானும் தொடுசிகிச்சை, அக்குபஞ்சர், அக்குபிரபீர், பிராண சிகிச்சை கற்றுக்கொண்டு, சில ஆண்டுகள் சிகிச்சை அளித்து வந்தேன். நான் தூக்கம் இல்லாதபோதோ, அல்லது மனதில் குழப்பம் இருக்கும்போதோ நான் யாருக்கும் சிகிச்சை அளிக்கமாட்டேன். எனவே நானே ஆரோக்கியம் இல்லாமல் இருக்கும்போது நோயாளியின் பிராணன் எனக்கு வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே நாம் இந்த பிரபஞ்சத்தில் இருந்து பலவழிகளில் பிராணனை சம்பாதித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

### பிராணன் எந்தந்த வழிகளில் நமக்கு கிடைக்கும்?

1. உண்ணும் உணவின் மூலம் பிராணன் கிடைக்கிறது.
2. குடிக்கும் தண்ணீர் மூலம் பிராணன் கிடைக்கிறது.
3. மூச்சுக்காற்றின் வழியாக பிராணன் கிடைக்கிறது.
4. தூங்கும்போது பிராணன் கிடைக்கிறது.
5. குளிக்கும்போது அந்த நீர்மூலமாக உடலுக்கு பிராணன் போகிறது.
6. நமது எண்ணங்கள் அமைதியாக, நிம்மதியாக இருக்கும்போது சக்கரங்கள் மூலமாக நமது உடலுக்கு பிராணன் செல்கிறது.

இப்படி பல வழிகளில் நாம் பிராணனை சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். பல வழிகளில் பிராணனை செலவு செய்து கொண்டும் இருக்கிறோம். கண் பார்ப்பதற்கு பிராணன் தேவைப்படுகிறது. படிப்பதற்கு, நடப்பதற்கு பிராணன் தேவைப்படுகிறது. உடல், மனம், புத்திக்கும் வேலை கொடுக்கும்போது நமது பிராணன் செலவாகிறது.

### எவ்வகை தண்ணீரில் குளிக்கலாம்?

கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் குளிக்கக்கூடாது. ஏனென்றால் தண்ணீரை கொதிக்கவைக்கும் பொழுது தண்ணீரில் உள்ள பிராணன், ஆற்றல் (சக்தி) தண்ணீரைவிட்டு வெளியே சென்று விடுகிறது. தண்ணீரில் உள்ள உயிர்ச்சத்துப் பொருட்கள், ஆர்கானிக் பொருட்கள் கொதிநிலையில் அனைத்தும் ஆவியாகிவிடும். இந்த கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் நாம் குளிக்கும்போது நாம் ஏற்கனவே பார்த்ததுபோல பிராணன் இல்லாத பொருளுக்கு, பிராணன் உள்ள பொருளிலிருந்து பிராணன் பரிமாறப்படும் என்ற நியதிப்படி கொதிக்கவைத்த தண்ணீரில் குளிக்கும்போது அந்த பிராணன் இல்லாத தண்ணீர் நமது உடல் வழியாக கடக்கும்பொழுது, உடலில் உள்ள அனைத்து பிராணனையும் எடுத்துவிட்டு பாத்ரம் வழியாக அது வெளியேறிச் செல்கிறது. கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் குளிப்பது உடலுக்கு ஆபத்து. எனவே இனி வாழ்நாளில் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் குளிக்கவேண்டாம்.

### குளிர்ச்சியான நீரில் குளிக்கலாமா?

குளிர்ச்சியான நீரிலும் குளிக்கக் கூடாது. நமது உடலின் வெப்பநிலை 37 டிகிரி செல்சியஸ் இருந்தால் அதுதான் ஆரோக்கியம். குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும்போது நமது தோளில் உள்ள அனைத்து செல்களும் அந்த குளிர்ந்த நீரை 37 டிகிரி செல்சியஸ் ஆக மாற்றுவதற்கு அதிக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் இந்த மாற்றத்திற்கு அதிக சக்தி (ஆற்றல்) செலவாகிறது. எனவே குளிர்ந்த நீரிலும் குளிக்கக்கூடாது.

### எந்த தண்ணீரில் குளிக்கலாம் எவ்வளவு சூடாக குளிக்கலாம்?

தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து குளிக்கக் கூடாது. குளிர்ந்த நீரிலும் குளிக்கக் கூடாது. ஆனால் நீரை விலாவி குளிக்கலாம். அது என்ன விலாவி குளிக்கலாம்? கிராமங்களில் வழக்கமாக

நாம் கேள்விப்படும் வார்த்தை, “தண்ணீர் விலாவி வைத்திருக்கிறேன், போய் குளிங்க” என்பது. அதாவது நாம் ஒரு வாளி தண்ணீரில் குளிக்கிறோம் என்றால், பாதி வாளி தண்ணீரை நன்றாக கொதிக்க வைத்து கடுசெய்து, பாதி வாளி தண்ணீரை கொதிக்க வைக்காமல் பிராணன் இருக்கும் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்த பிராணன் இல்லாத தண்ணீருடன் சேர்த்து குளிக்கும்போது அந்த தண்ணீரில் கும்பம் இருக்கும், பிராணனும் இருக்கும். எனவே இந்த தண்ணீரில் குளிக்கும்போது உடலுக்குத் தேவையான கும்பம் கிடைக்கும், பிராணனும் கிடைக்கும். இது உடலுக்கு ஆரோக்கியமான குளியல். எனவே இனி நம் வாழ்நாளில் முழுவதும் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரில் குளிக்கவேண்டாம்.

குளிர் பிரதேசங்களில் நாம் வெந்நீரில் தான் குளிக்கவேண்டும். அதிக உஷ்ணம் உள்ள நாடுகளில் குளிர்ந்த நீரில் தான் குளிக்கவேண்டும். குளிரும் இல்லாத, உஷ்ணமும் இல்லாத மிதவெப்ப நாடுகளில் சாதாரண ( Room Temperature ) வெப்பநிலையில் உள்ள தண்ணீரில் குளிக்கலாம். எனவே நாம் குளிக்கும் தண்ணீரின் வெப்பநிலை நாட்டுக்கு நாடு மாறுபடும். ஒவ்வொரு தடவெப்ப நிலைக்கும் மாறும். ஆனால் நமது உடலின் வெப்பநிலை 37 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலை இருக்குமாறு குளிக்கவேண்டும். அதற்கு பாதகம் வருமாறு நாம் குளிக்கக்கூடாது.

**உடலுக்கு மட்டும் குளித்தால் நல்லதா ? தலையோடு சேர்த்து குளித்தால் நல்லதா ?**

குளித்தால் தலையோடு சேர்த்துதான் குளிக்க வேண்டும். முழு உடலிலும் நீர் படவேண்டும். இல்லையென்றால் குளிக்கவே கூடாது. உடலுக்கு மட்டும் குளிப்பதால், ஆரோக்கியத்திற்கு உடலுக்கு கேடு வரும். அது எப்படி ? நாம் உடலுக்கு மட்டும் குளிக்கும்போது உடலின் வெப்பநிலை மாறுகிறது. அதை சமாளிப்பதற்கு தலையிலுள்ள அனைத்து செல்களும் வேலை செய்ய ஆரம்பித்துவிடும். ஏனென்றால் கழுத்துக்குமேலே தொண்டை, தாடை, மூளைப் பகுதி ஆகிய அனைத்தும் உடலிலுள்ள அனைத்து செல்களின் வெப்பநிலையை சமன் செய்ய அதிக வேலை செய்யவேண்டும். எனவே தலைப்பகுதி கடுமையான வெப்பத்திற்கு மாறுகிறது. எனவேதான் முடிகொட்டுதல், டென்சன், கோபம், மனோரீதியான நோய்கள், தூக்கமின்மை,

மைக்ரேன், தலைவலி, சைனஸ் போன்ற பல பிரச்சனைகள் மனிதனுக்கு வருகிறது. பொடுகு போன்ற பிரச்சனையும் வருகிறது. எனவே குளித்தால் தலையோடு குளிக்கவேண்டும். இல்லையென்றால் குளிக்கக்கூடாது.

இது ஆண்களுக்கு ஒத்துவரும். பெண்களுக்கு கூந்தல் நீளமாக இருப்பதால் தினமும் தலையோடு சேர்த்து எப்படி குளிக்கமுடியும் ? என்று ஒரு கேள்வி வரலாம். பெண்கள் உடலுக்கு மட்டும் குளித்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் அதில் சில முறைகளை கையாளவேண்டும். ஈரத் துணியை தலையில் கட்டிக்கொண்டு குளியல் அறைக்குச் செல்ல வேண்டும். பின் உடலில் நீரை உலர்த்தி குளிக்க வேண்டும். தலையில் ஈரத்துணி இருப்பதால் தலைப்பகுதி வெப்பமடைய வாய்ப்பு இல்லை. குளித்து முடித்து வெளியே வந்து துடைத்து துணியை மாற்றும்வரை தலையில் ஈரத்துணி இருந்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். பிறகு அதை கழற்றினால் மேலே சொல்லப்பட்ட எந்த ஒரு வியாதியும் அவர்களுக்கு வராது. இது ஆரோக்கியமான குளியல். எனவே பெண்கள் உடலுக்கு மட்டும் குளிக்கும்போது ஈரத்துணியைத் தலையில் கட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

விலாவிய வெந்நீரில் குளிக்கும்போது முதலில் கால்களில் உலர்றவேண்டும். பின்பு மூட்டு, பிறகு இடுப்பு, தோள். கடைசியில் தலையில் உலர்ற வேண்டும். அதேபோல் சாதாரண குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும்போது முதலில் தலையில் உலர்ற வேண்டும், பிறகு உடலில் உலர்றவேண்டும். இதை மாற்றி செய்தால் உடல் ஆரோக்கியம் கெடுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. எனவேதான் ஆறு, குளம், கடல் போன்ற நீர்நிலைகளில் குளிக்கச்செல்லும்போது நாம் அதை கடவுளாக நினைத்து முதலில் கால் வைக்கக்கூடாது, கையில் எடுத்து தலையில் தெளித்துக் கொள்ளவேண்டும் என்ற பழக்கத்தை நம் முன்னோர்கள் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். முதலில் தண்ணீரை எடுத்து தலையில் தெளித்துக் கொண்டு. பிறகு கையில் எடுத்து வாயில் குடிக்கவேண்டும். இந்த இரண்டு காரியத்தையும் செய்துவிட்டு குளித்தால் அந்த தண்ணீர் நமக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

இன்ஸ்டன்ட் வாட்டர் ஹீட்டர் என்ற கருவிமூலம் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து பிராணன் இல்லாத

தண்ணீரை நேரடியாக பீவர் மூலம் குளிக்கிறோம். இதில் முதல் தவறு தண்ணீரை கீடு செய்து பிராணனை எடுப்பது. இரண்டாவது தவறு சுடுதண்ணீரை தலையில் ஊற்றுவது. இதனால் தான் இப்போதுள்ள மக்கள் கோபம், டென்சன், பயத்தோடு சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். மனிதர்கள் ஏன் மனசாட்சி இல்லாத நாய்போல் கத்துகிறார்கள் என்றால் அதற்கு காரணம் குளிக்கும் முறைதான். எனவே இனிமேல் பச்சைத்தண்ணீரில் குளிக்கும் போது தலையிலிருந்தும், வெந்நீரில் குளிக்கும் போது காலிலிருந்தும் ஆரம்பிக்கும்போது நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வழி பிறக்கும்.

### எவ்வகை தண்ணீரில் பிராணன் மிகுதியாக உள்ளது ?

இயற்கையான தண்ணீரில் மிகுதியான பிராணன் உள்ளது. தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கும் போது அதில் உள்ள பிராணன் வெளியேறுகிறது. பிராணன் அதில் இருக்காது.

### வழக்கடியான தண்ணீரில் (பில்லர் வாட்டர்) பிராணன் இருக்குமா?

ஆம். தண்ணீரை வடிகட்டும்போது ( பில்லர் செய்யும்போது ) பிராணன் வெளியேறுவதில்லை. எனவே பில்லர் செய்த தண்ணீரில் பிராணன் இருக்கும்.

### கடைகளில் கிடைக்கும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரில் (பாட்டில்ஸ் வாட்டரில்) பிராணன் உள்ளதா ?

கண்டிப்பாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீரில் (பாட்டில்ஸ் வாட்டரில்) பிராணன் உள்ளது. ஆனால் இயற்கையாக உள்ள தண்ணீரில் உள்ள சத்துப் பொருள்கள் அதில் கிடையாது என்பது வேறு ஒரு உண்மை.

### போர்வெல் தண்ணீரில் பிராணன் உள்ளதா ?

எல்லா போர்வெல் தண்ணீரிலும் பிராணன் இருப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை. சில போர்வெல் தண்ணீரில் பிராணன் இருக்கும் அல்லது இருக்காது. ஏனென்றால் பூமிக்கடியில் சில இடங்களில் விபி வாயுக்களும், பிராணன் இல்லாத நிலையில் இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே போர்வெல் தண்ணீரை உடனடியாக குடிக்கக்கூடாது. சில நேரங்களில் அவை உயிருக்கு ஆபத்தைக்கூட ஏற்படுத்தும். எனவேதான் நமது முன்னோர்கள் போர்வெல் தண்ணீரை எடுத்தவுடன் முதன்முதலில் அதில்

மீன்களை போட்டு சோதிப்பார்கள். 24 மணிநேரம் மீன்கள் உயிரோடு இருந்தால் அந்தத் தண்ணீரில் பிராணன் உள்ளது என்று அந்தத் தண்ணீரை நாம் பயன்படுத்தலாம். போர்வெல் தண்ணீரில் விட்ட மீன் இறந்துவிட்டால் அந்தத் தண்ணீரை பயன்படுத்தக் கூடாது என்று அறிந்துகொள்ளலாம்.

### ஆற்றுநீரில் பிராணன் எவ்வளவு இருக்கும் ?

ஆற்றுநீரில்தான் அளவுக்கு அதிகமான பிராணன் இருக்கும். ஏனென்றால் ஆற்றுநீர் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. ஆற்றுநீர் வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருப்பதால் பூமியிலும், பூமிக்கடியிலும் உள்ள பிராணனை எடுக்கிறது. காற்றில் உள்ள பிராணனையும் எடுக்கிறது. எனவே ஆற்று தண்ணீர்தான் குளியலுக்கு மிகச்சிறந்த தண்ணீர்.

சனி நீராடு என்று தமிழில் இருக்கிறது. சனி என்றால் சனிக்கிழமை என்று அர்த்தம் இல்லை. சனி என்றால் ஓடுகின்ற, குளிர்ந்த என்ற பொருளும் உண்டு என்று நம் முன்னோர்கள் சொல்லி இருக்கிறார்கள். எனவே ஆற்றுநீரில் குளிப்பது உடலுக்கு மிக மிக நல்லது. நாம் ஒருமாதமாக தினமும் ஒருமணிநேரம் யோகா செய்து கிடைக்கும் பிராணனை ஆற்றுத்தண்ணீரில் ஒரு முறை குளித்தாலே எடுத்துவிடலாம்.

### கடல் தண்ணீரில் பிராணன் உள்ளதா ?

கடல் தண்ணீரில் பிராணன் உள்ளது. அளவுக்கு அதிகமாக உள்ளது. ஆனால் அளவுக்கதிகமான உப்பு இருப்பதால் அது நமது உடலில் சேர்வதற்கு சற்று காலதாமதம் ஆகிறது. எனவே கடல் நீரைவிட ஆற்றுநீர் மிகமிக சிறந்தது. ஆனால் கடல்நீரில் குளிக்கும்போது இன்னொரு நன்மை கிடைக்கிறது. எப்போது உப்புதண்ணீரில் குளிக்கிறோமோ உப்பின் மூலமாக மின்சக்தி உடலுக்கு கிடைக்கிறது. நமது உடலில் உள்ள எதிர்மறை சக்தி, நேர்மறை சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. எனவேதான் நமது முன்னோர்கள் கிராமங்களில் சாவுக்கு சென்றுவந்தால் முதலில் கல் உப்பை தண்ணீரில் போட்டு குளித்துவிட்டுத்தான் வீட்டிற்குள் நுழைவார்கள். இதை நாம் மறந்துவிட்டோம். எனவே யாராவது எதிர்மறை எண்ணங்களுடன், கெட்ட எண்ணங்களுடன், தவறான எண்ணங்களுடன் இருப்பவர்கள், தங்களுக்குத் தாங்களே தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள், உப்பை தண்ணீரில் சேர்த்து குளித்துவிட்டு பின் சாதாரண தண்ணீரில் குளித்தால்

எண்ணங்கள் நேர்மறை எண்ணங்களாக மட்டுமே இருக்கும். கடல் நீரில் குளிப்பதால் நமது எண்ணங்கள் நேர்மறையாக மாறுகிறது.

### கிணற்று தண்ணீர் நல்லதா ? கெட்டதா ?

கிணற்று தண்ணீர் ரொம்ப நல்லது. கிணற்றுத் தண்ணீரை இரவு 12 மணிக்குத் தொட்டுப்பார்த்தால் சூடாக இருக்கும். மதியம் 12 மணிக்குத் தொட்டால் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியமான வெப்பநிலை 37 டிகிரி செல்சியஸ் என்பது நம் எல்லோருக்கும் தெரியும். கிணற்று நீர் மட்டும்தான் ஒருமனிதனுக்கு எந்த வெப்பநிலையில் குளித்தால் சரியாக இருக்கும் என்று கொடுக்கக்கூடிய திறன் உடையது. எனவே நாமும் இதே முறையை பின்பற்றுவோம். இரவில் சூடாக குளித்தால் நல்லது. பகலில் குளிர்ச்சியாக குளித்தால் நல்லது. எனவே கிணற்றுத் தண்ணீரில் பிராணன் உள்ளது. ஆனால் ஆற்றுத் தண்ணீரை விட சற்று பிராணன் குறைவாக உள்ளது. ஏனென்றால், கிணற்றுத் தண்ணீர் ஓடுவதில்லை. ஆனால் கெடுதல் கிடையாது. ஆற்றுத்தண்ணீரை ஒப்பிடும்போது கிணற்றுநீர் சற்று குறைவானது. ஆனால் கிணற்றுநீரில் குளிப்பது மிகவும் நல்லது.

### தண்ணீரை எப்படி சேமித்து வைப்பது ?

நாம் கீழ்நிலைத்தொட்டி, மேல்நிலைத்தொட்டி என்று தண்ணீரை நாம் சேமித்து வைக்கிறோம். இந்த தொட்டியில் உள்ள தண்ணீரில் பிராணன் கிடையாது. ஏனென்றால் அனைத்துத் தொட்டிகளையும் நன்றாக மூடி விடுகிறோம். இப்படி கான்கிரீட்டால் செய்யப்பட்ட தொட்டிகளில் தண்ணீரை மூடி வைப்பதால் அதில் பிராணன் குறைகிறது. தண்ணீருக்கும் காற்றுக்கும் உள்ள இணைப்பை நாம் துண்டிக்கிறோம். தடுக்கிறோம். எனவே பிராணன் குறைகிறது. எனவே கீழ்நிலைத்தொட்டி, மேல்நிலைத்தொட்டியை நாம் கொஞ்சமாவது திறந்துவைத்து, இந்த பிரபஞ்ச காற்றுடன் எப்போதுமே ஒரு தொடர்பு இருந்துகொண்டே இருக்குமாறு செய்யவேண்டும். நாம் குப்பை விழுகிறது, பறவைகள் எச்சம் இடுகிறது என்று மூடிவைக்கிறோம். குப்பை விழுந்தாலும் பரவாயில்லை, எச்சம் விழுந்தாலும் பரவாயில்லை, பிராணன் கிடைப்பது மிகவும் நல்லது. எனவே கீழ்நிலைத்தொட்டி மற்றும் மேல்நிலைத்தொட்டிகளை கொஞ்சமாவது திறந்துவைப்போம். குப்பை விழாமல் இருப்பதற்கும், பறவைகள் எச்சம் விழாமல் இருப்பதற்கும் ஒரு சிம்னி (சல்லடை)

போன்ற அமைப்பை உருவாக்கி, குப்பை செல்லாமலும், எச்சம் விழாமலும் காற்று மட்டும் உள்ளே செல்லுமாறு ஏற்பாடு செய்திருக்க வேண்டும். அந்த தண்ணீரில் குளிக்கும் போது, சமைக்கும் போது நமக்கு பிராணன் கிடைக்கிறது.

Syntex, Plastic போன்ற தொட்டிகளில் தண்ணீர் வைப்பதைவிட சிமென்ட் அல்லது கான்கிரீட் தொட்டிகளில் தண்ணீர் வைப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

### நீர் பிராணனை நாம் எப்படி பயன்படுத்துவது ?

எனவே இனிமேல் நாம் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு நீரிலும் பிராணன் உள்ளதா என்று உறுதி செய்துகொள்ளவேண்டும். இனிமேல் நாம் குடிக்கும் ஒவ்வொரு தண்ணீரிலும் பிராணன் இருக்க வேண்டும். அதற்கான ஏற்பாடுகளை செய்ய வேண்டும். குளிக்கும்போது அதில் பிராணன் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யவேண்டும். நாம் கண்களை கழுவும்போது கண்களில் உள்ள அழுக்கு வெளியே செல்வதற்காக கழுவுவது கிடையாது. கண், கல்லீரல், பித்தப்பை சம்பந்தப்பட்ட எந்தநோயாக இருந்தாலும் பச்சைத்தண்ணீரில் 5 முறை கண்களைக் கழுவினால் தண்ணீரில் உள்ள பிராணன் கண்வழியாக சென்று கண்ணில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது. அதேபோல் வாய்கொப்பளிக்கும்போது வாயிலுள்ள அழுக்கு வெளியே வருவது ஒருபக்கம் இருந்தாலும் தண்ணீரில் உள்ள பிராணன் உடலுக்கு சென்று நம்மை ஆரோக்கியப்படுத்துகிறது. மேலும் கை, கால், முகம் கழுவுவதால் நம் உடலில் உள்ள அழுக்குகள் வெளியேறுகிறது என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அது ஒருபுறம் இருந்தாலும் கை, கால் தான் பிராணனை அதிகமாக இழுக்கும் இடங்கள். உள்ளங்கால், உள்ளங்கைகளை பிராணன் உள்ள பச்சைத் தண்ணீரில் கழுவும்கூடாது அந்தப் பிராணனை நமது உடல் உறிஞ்சிக்கொண்டு நம்மை உற்சாகப்படுத்துகிறது. எனவே சமைக்கும்போதும் பிராணன் உள்ள தண்ணீரில் தான் சமைக்க வேண்டும்.

பிராணன் என்றால் என்ன ? பஞ்சபூதம் என்றால் என்ன ? என்று எந்த அளவுக்கு புரிந்து கொள்கிறோமோ இந்த உலகிலுள்ள அனைத்து விபியங்களையும் புரிந்துகொண்டு அன்பாக அமைதியாக ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு நாம் தகுதியானவர்களாக ஆகிறோம்.

நான் சில சமயங்களில் அதிக நேரம் நிகழ்ச்சிகளில் பேசிவிட்டு திரும்பும்போது பிராணன் பற்றாக்குறையாக இருக்கும். அப்பொழுது குளியலறைக்குச் சென்று, தண்ணீர் குழாயை திறந்துவிட்டு உள்ளங்கையும் உள்ளங்காலையும் நனைத்துவிட்டு, உள்ளங்கையில் தண்ணீரைவிட்டு அந்தத் தண்ணீரில் உள்ள பிராணசக்தி என் உடலுக்கு வருகிறது என்று நினைப்பதன் மூலமாக அந்த நீரில் உள்ள பிராணன் உடலுக்கு வருகிறது.

### மழை நீர் பிராணன்

சுத்தமான மழை தண்ணீரில் அளவுக்கு அதிகமாக பிராணன் இருக்கிறது. மழைநீரில் நனையும்போது பலருக்கு சளி பிடிக்கிறது. தும்மல் வருகிறது, காய்ச்சல் வருகிறது. இது ஏன் வருகிறது. அதாவது மழைநீரில் அளவுக்கு அதிகமான பிராணன் இருப்பதால் நமது உடலில் பட்டவுடன் நமது உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களும் அந்த பிராணனை உறிய ஆரம்பிக்கிறது. உடலில் பல நாட்களாக, பல வருடங்களாக தேங்கிக்கிடக்கும் கழிவுகளைத் தும்மல் வழியாகவும், சளிவழியாகவும், மூக்கு ஒழுக்குத் வழியாகவும் வெளியேற்றுகிறது. ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறானா, இல்லையா என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது என்றால், மழையில் நனைந்தால் அவனுக்கு சளிபிடிக்காமல், காய்ச்சல் வராமல் இருந்தால் அவன் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறான் என்று அர்த்தம். ஒருவேளை சளிபிடித்து, காய்ச்சல் வந்தால், அவன் ஆரோக்கியமாக இல்லை, எனவே அவை ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்று பொருள். எனவே, மழையில் நனைந்து காய்ச்சல் வந்தால் அதைப்பார்த்து பயப்படவேண்டிய அவசியம் இல்லை. தைரியமாக இருங்கள். நமது உடல் நன்மை செய்கிறது. அது ஒரு மருத்துவம். எனவே யாருக்கு எந்த நோய் இருந்தாலும் மழையில் நனைவதன் மூலம் உடலை குணப்படுத்த முடியும்.

மழைநீரை குடிப்பதன் மூலமாகவும் நமது உடலில் பிராண சக்தியை அதிகப்படுத்த முடியும். மழை வரும்போது முதலில் ஒரு ஐந்து நிமிடம் அந்த நீரை குடிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் காற்றில் தூசுகளும், குப்பைகளும், வாகனங்களிலிருந்து வரும் கழிவுப்பொருள்களும், தொழிற்சாலை களிலிருந்து வரும் கழிவுப்பொருள்களும் வானத்தில் இருக்கும். முதல் 5 நிமிடத்தில் மழைநீர் அந்த தூசுகள், குப்பைகளை எடுத்தக்கொண்டு பூமியை

நோக்கி வரும். எனவே முதல் 5 நிமிடத்தில் வரும் மழைநீரை நாம் குடிக்கக்கூடாது. பிறகு 5 நிமிடத்திற்கு பின் வரும் மழைநீரை நேரடியாக பாத்திரத்தின் மூலமாகவோ, தொடடியின் மூலமாகவோ ஒரு கலனை பயன்படுத்தி அந்த நீரை நேரடியாகப் பிடிக்கவேண்டும். ஒருவேளை நமது வீட்டின் கூரை சுத்தமாக இருந்தால் கூரையிலிருந்து வரும் மழைநீரையும் பிடிக்கலாம். இந்த நீர் உலகிலேயே மிகவும் சுத்தமான, தூய்மையான நீர். இதில் பிராணன் அதிகமாக இருக்கும். இந்த தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்திலோ, ஒரு பாட்டிலிலோ காற்று புகாமல் அடைத்து சூரிய வெளிச்சம் படாமல் வீட்டில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் வைத்துவிட்டால் அந்தத் தண்ணீர் ஆறு வருடங்களுக்கு கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும். ஆனால் அந்த நீரில் சூரிய வெளிச்சம் பட்டுவிட்டால், 24 மணிநேரத்தில் அதில் புழு, பூச்சிகள் வந்து அந்த நீர் கெட்டுவிடும். எனவே மழைநீரை சூரிய வெளிச்சம் படாமல் பாதுகாத்து அதை நாம் குடிக்கும்போது, நமது உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து பிராணனும் கிடைத்து, நமது உடலிலுள்ள அனைத்து நோய்களும் குணமாகி, நமது உடல் ஆரோக்கியம் அடைகிறது. எனவே, மழைநீர் பிராணனை நாம் பயன்படுத்துவோம். குழந்தைகள் மழையில் நனைவதை நாம் குற்றம் என்று கூறி விரட்டி அடிக்கவேண்டாம். மழையில் நனைவது மிகவும் அற்புதமான, அருமையான, சந்தோஷமான மனதிற்கு பிடித்தமான ஒரு நிகழ்ச்சி. மேலும் ஆரோக்கியமானதும் கூட. எனவே இனிமேல் மழைவரும்போது நம்மை ஒரு சினிமா நடிகைபோல் நினைத்துக்கொண்டு, அதில் ஆட்டம் போடலாம். நல்லது. மழைநீரை குடிக்கலாம் நல்லது. மழைநீர் பிராணன் ஒரு அற்புதமான மருந்து.

எனவே இனி நம் வாழ்வில் நீர் பிராணனை சேர்த்துக் கொள்வோம். நீர் என்பது சாதாரணம் கிடையாது. உயிர்சக்தி, நீர் பிராணன், நீரில் உள்ள பிராணனை நாம் சரியான முறையில் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக நிம்மதியாக வாழ்வோம்.

வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக.

**ஹீலர்'ஸ் யாஸ்கர்**

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேபிள் கோவை

# உடலுக்கு உண்டு அறிவு

## ஆரோக்கியம் குறித்த விழிப்புணர்வு

ஆரோக்கியமாக வாழ்வது, நிம்மதியாக வாழ்வது, மருத்துவச் செலவின்றி சுகமாக வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பன நம் எல்லோரது விருப்பமாக இருக்கிறது. ஆனால் அதற்கான விழிப்புணர்வு என்பது இன்றும் பெரும்பாலானவர்களிடம் இல்லை. மருத்துவமனைகளில் இன்று குவிந்துவரும் மக்கள் கூட்டத்தைப் பார்த்தால் அப்படித்தான் எண்ணத்தோன்றுகிறது.

ஆரோக்கியம் என்றால் நோயின்றி இருப்பது என்றும் நோய் வந்தபின் ஏதாவது ஒரு மருத்துவத்தை நாடி மருந்து மாத்திரை உட்கொள்வது என்றும் சிலர் நினைக்கின்றனர். இன்னும் சிலரோ எதையும் பொருட்படுத்தாது அலட்சியப்போக்குடனும் இருந்து பின்னர் நோய் ஒரு கட்டத்தில் மிகப் பெரியதாக உருவெடுத்தபின் பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்ற மனோபாவத்துடனும், இப்படி பலரும் பலவாறான எண்ணங்களுடன் இருந்து வருகின்றனர். உண்மையில் ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன என்று அறிவதற்கு நம் உடலைப் பற்றிய பொதுவான சில செய்திகளைத் தெரிந்துகொண்டு அதை கடைபிடிக்க முயன்றாலே நமக்கு ஆரோக்கியம் கிட்டும்.

## மனிதனுக்கு நோய் ஏன் வருகிறது.

முதலில் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்வோம். நோய் என்பதும் ஆரோக்கியம் என்பதும் தனித்தனியான, நிலையான நிலைப்பாடுகள் கொண்டது அல்ல. ஆரோக்கியம் நிறைந்த உடல், மனம் பெற்ற ஒருவருக்கு நோயைப் பற்றிய அச்சமோ, கவலையோ இருப்பதில்லை. அதே சமயம் ஆரோக்கியம் குறைந்து அதாவது உடல் வலிமை குன்றி, மனவலிமை குன்றி, அன்றாட பணிகளில் செயல்பட முடியாத பாதிப்பு போன்றவை ஏற்படும்பொழுது நோய்த்தன்மை பற்றிக் கொள்கிறது. எனவே ஆரோக்கியம் என்பதும் நோய் என்பதும் மனிதனுக்கு ஏற்படும் இருவேறு தன்மைகள். ஒன்று குறையும்பொழுது ஒன்று அதிகரிக்கிறது. அதாவது ஆரோக்கியம் உள்ள பொழுது நோய் என்பதில்லை. நோய் உள்ளபொழுதோ ஆரோக்கியமில்லை.



ஹீலர் ரங்கராஜ்

ஆரோக்கியம் குறைவது உடலளவிலும் மனதளவிலும் ஏற்படும் பாதிப்புகளால் நிகழ்கிறது. முன்னதாக உடலைப்பற்றிய பொதுவான நம் முன்னோர்கள் 5 வித கோசங்களாக பிரித்து உள்ளதைப் பார்ப்போம். 1. அன்னமயகோசம், 2. பிராணமயகோசம், 3. மனோமயகோசம், 4. விஞ்ஞானமயகோசம், 5. ஆனந்தமயகோசம்.

மேற்கண்ட 5 வித கோசங்களில் முதலிரண்டு கோசங்களான அன்னமயகோசம், பிராணமயகோசம் போன்றவை நம் ஆரோக்கியத்திற்கு நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டு உள்ளது. மற்ற 3 கோசங்கள் ஆன்மீக அளவில் பங்காற்றுகின்றன. எனவே அன்னமயகோசம், பிராணமயகோசம் ஆகியன ஆரோக்கியமாக இருக்கும் வழிமுறைகளை அறிந்துகொண்டால் நோய்ப்நொடியின்றி சிறப்பாக வாழலாம்.

## அன்னமயகோசம்

அன்னமயகோசம் என்பது நம்முடைய உடலைக் குறிக்கிறது. பரு உடல் அல்லது உணர் உடம்பு என்றும் குறிப்பிடலாம். அன்னத்தினால் ஆன உடம்பு அதாவது நம் உண்ணும் உணவினால் ஏற்பட்ட உடல் என்பதால் அன்னமய கோசம் என்று கூறுகிறோம்.

மனிதன் உயிர் வாழ உணவு அத்தியாவசியமான ஒன்று. உணவு நன்கு ஜீரணிக்கப்படும் பொழுது அது உடலுக்கு சக்தியாக ஆற்றலாக மாறுகிறது. அதே உணவில் ஜீரணக்குறைவு போன்ற பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உடலில் நோய் தோன்றுகிறது. உடலில் நோய் தோன்ற நாமே காரணமாகிறோம். (நோய் தோன்ற எவ்வளவு காரணங்கள் இருந்தாலும் உணவு முறையே பிரதானமாக அமைகிறது)

## உடலின் அறிவு

மனித உடல் 96 தத்துவங்களோடு இயங்குவதாக இறைசித்தர் திருமூலர் கூறுகிறார். அதாவது ஒரு சிசு தாயின் கருவறையிலிருந்து வெளிவரும் பொழுதே உடலுக்கான மொத்த பிரபஞ்ச அறிவுடனே பிறக்கிறது. உதாரணத்திற்கு ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் வீறிட்டு அழுகிறது. அது நன்கு தேம்பி அழுவதைப் பொறுத்தே நுரையீரல் விசிவடைகிறது. பிராணவாயு உடலுக்குள் சென்று எங்கும் பரவுகிறது. உடலெங்கும் பிராணசக்தி செலுத்தப்படவேண்டும் என்று இந்த உடலின் அறிவு தீர்மானம் செய்கிறது. சுவாசிக்க ஆரம்பித்த சிறிது நேரத்திலேயே குழந்தை தும்புகிறது. காரணம் மூக்கின் வழியே ஏதேனும் தூசு சென்றிருந்தால் அதை வெளியேற்ற 140 கி.மீ.

வேகத்தில் குழந்தையின் உடல் தும்மலாக வெளிப்படுத்துகிறது. ஒரு தூசியோ, கிருமியோ நாசிக்ளுக்குள் செல்வதை உடல் அறிவு புரிந்துகொண்டு தும்மலாக வெளியேற்றுகிறது. அதேபோல மூளையில் உள்ள நரம்பு செல்களுக்கு 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் பிராணவாயு செல்லாமல் இருந்தால் செல்கள் இறந்துவிடும். எனவே தொடர்ந்து சுவாசித்து வருகிறோம்.

இன்னொரு உதாரணம் பசிக்கும்பொழுது குழந்தை அழுகிறது. உடலின் அறிவு அழுகை மூலம் பசியை தன் தாய்க்கு உணர்த்துகிறது. தாயிடம் பாலை அருந்துகிறது. பசி ஆறிய பின் தானே முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்கிறது. இந்த பசி உணர்வும், பசியாறிய உணர்வும் குழந்தையின் உடல் அறிவில் இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது. நமக்கு சிறு காயம் ஏற்பட்டால் கூட உடனே அந்த இடத்தில் இரத்தம் கசிவது நின்று காயம் ஆற்றுவதற்கான முயற்சி மேற்கொள்வது உடலின் அறிவு தானே. கணினியில் கணக்குகள் பராமரிக்க எப்படி Tally என்ற மென்பொருள் பயன்படுகிறதோ அதேபோல நம் உடலிலும் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஒவ்வொரு மென்பொருள் (Software) உடலின் அறிவாக வேலை செய்கிறது.

மனிதன் மட்டுமல்ல உதாரணத்திற்கு ஒரு பசுமாட்டை எடுத்துக்கொள்வோம். ஒரு பசு கன்று ஈனுகிறது. அந்த கன்று பசுவின் மடிதேடிப் பாலை முட்டி அருந்துகிறது. அதற்கு யார் கற்றுத் தந்தது. குழந்தைக்கு கூட அதன் தாய் உதவி புரிகிறாள். ஆனால் கன்றுக்குட்டி தானே தன் தாய்ப்பசுவை தேடிச் செல்கிறது. உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரினமும் தன்னுடைய பிரபஞ்ச உடலறிவாலே இயங்குகின்றன. ஒவ்வொரு உயிரினத்தின் உடலறிவே அவற்றை பாதுகாக்கும் இயற்கை அரணாக உள்ளது. அம்மை நோய் வரும் போது பொதுவாக எந்த மருத்துவமும் பார்ப்பதில்லை. முழு ஓய்வில் இருக்கிறோம். இளநீர், பழங்கள் மட்டுமே எடுத்துக்கொண்டு அம்மை நோயை குணப்படுத்துகிறோம். எல்லா உயிரினங்களும் தனக்கு ஏற்படும் உடல் உபாதைகளை இயற்கையான வழியில் உடலின் அறிவைக் கொண்டு சரிசெய்து கொள்கின்றன.

### பிராணமயகோசம்

பிராணமயகோசம் என்பது ஸ்தூல உடல் அல்லது சூக்கும் உடலாகும். இது சாதாரணமாக வெறும் கண்களால் அறிய முடியாது. இதை நுண் உடம்பு என்றும் கூறுவர். இதை கிரீலியன் போட்டோகிராபி மூலம் அறியலாம்.

பிராணமயகோசம் பாதிப்பதாலும் நமக்கும் நோய் உண்டாகும். கண்களுக்கே புலப்படாத உடல், அதற்கும் நோய் தாக்கும் (அ) நோய் ஏற்படும் என்பது உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

### பிராணமயகோசம் எவ்வாறு நோய்வாய்ப்படுகிறது?

இந்த பரு உடலை வளர்ப்பது, பேணி காப்பது, போ பீாக்கு செய்வது, கழிவுகளை நீக்கி ஆரோக்கியமாய் இருக்கச்செய்வது பிராணமயகோசம். ஒருவர் குடியிருக்கும் வீட்டை சுத்தப்படுத்தி பராமரிப்பதுபோல் பிராணமயகோசம் இந்த உடலைப் பராமரிக்கிறது. கிராமப் புறங்களில் ஒரு சொல்வழக்கு ஒன்று உண்டு. அது 'நோய்க்கும் பார்' 'பெய்க்கும் பார்' என்பது. அதாவது வியாதிக்கு மருத்துவம் பார்த்து ஒரு முன்னேற்றமும் நோயாளியின் உடலில் ஏற்படாமல் இருந்தால் அது பிராண உடலில் ஏற்பட்ட பாதிப்பாக இருக்கக் கூடும் என்று கூறுவதற்காக ஏதாவது பயந்தகோளாறாக இருக்கும் என்று கூறினர். அதற்காக மந்திரித்து விடுதல், திருஷ்டி கழித்தல் ஏதேனும் மந்திரங்கள் கூறி அர்ச்சனை செய்து திருநீறு அல்லது தீர்த்தம் தெளித்தல் என்று பிராண உடலுக்கு சிகிச்சை செய்து வந்தனர். யார் கண்பட்டதோ தனக்கு இப்படியாகி விட்டது. துஷ்டசக்திகள் ஏதாவது பாதித்திருக்குமா? தனக்கு இப்படி ஒரு வியாதி வந்துவிட்டது என்று இன்றும் நடைமுறையில் பலரும் கூறுவதைக் கேட்டிருக்கிறோம்.

இப்பொழுது நடைமுறையில் இருக்கும் ரெய்க்கி, பிராணிக் ஹீலிங், டச் ஹீலிங், தொடுவர்மம் போன்றவை பிராண உடல் பாதிப்பிற்கு சிகிச்சை அளிக்கும் முறைகளாகவே உள்ளன. யோகா, தியானம் முதலான பயிற்சிகள், மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல் மூலம் பிராண உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.

### ஆரோக்கிய வாழ்வு

அன்னமயகோசம், பிராணமயகோசம் ஆகிய இரண்டும் நம் ஆரோக்கிய வாழ்வில் இன்றியமையாத பங்கு வகிக்கின்றன. இன்றைய பரபரப்பு மிகுந்த வாழ்வில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் நேரம் ஒதுக்கி பண்பட்ட ஒழுக்க நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றி வாழ்வோம். நம் உடலில் உள்ள அறிவு நம்மை பேணிக்காக்கும் என்றாலும் அதற்கு நாம் எதிர்ப்பினை செய்யாமல் உடலுக்கும் மனதுக்கும் பொருத்தமான இயற்கையான வழிகளில் வாழ்வோம்.

வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!

ஹீலர் ராங்கராஜ், கோவை.

## குழந்தையின்மை, மாதவிடாய்க் கோளாறு, கர்ப்பய்ப்பை கோளாறு ஆகியவற்றிற்கான இயற்கை முறையில் தீர்வு !

- ✪ பெண்கள் தலைவாரிக்கொள்ளும்பொழுது நடுவகிடு எடுத்து சீவ வேண்டும். நடு வகிடுக்கு மற்றொரு பெயர் சீமந்த ரேகை என்று பெயர். இதை தினசரி தலைவாரும்பொழுது நடுவகிடு எடுத்து சீவியோ அல்லது அந்த பகுதிகளில் விரலால் தொட்டு மசாஜ் செய்தோ வரும் பொழுது கர்ப்பய்ப்பை வலுவடையும். மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் ஏற்படாது.
- ✪ பொட்டு வைக்கும் பொழுது நடுவகிடு எடுத்து சீவுவதன் முன்பகுதியில் பொட்டு வைக்க வேண்டும். பொட்டு இட்டுக் கொள்ளாதவர்கள் அந்த இடத்தை தொட்டு 5 முறை மசாஜ் செய்வதன் மூலம் கர்ப்பய்ப்பை வலுவடையும். அந்த இடத்தில் முள்ளால் கீறிவிடும் வழக்கம் முன்பு இருந்தது. பெண் குழந்தைகளை முன்நெற்றிப் பரப்பில் தன் தந்தை முத்தமிடுவதை பார்க்கிறோம். வீட்டிற்கு வரும் மருமகளை மாமியார் உச்சந்தலையில் முத்தமிட்டு ஆசீர்வதிப்பார். காரணம் இதுதான் தலையில் நடு வகிடு உள்ள இடம் வரம்புள்ளி ஆகும். இது தூண்டப்படுவதால் கர்ப்பய்ப்பை வலுவடையுமா என்று நம் முன்னோர்கள் அறிந்து வைத்திருந்தனர்.
- ✪ பெண்கள் கால்மேல் கால்போட்டு அமரக்கூடாது இந்த முறையில் உட்காரும்பொழுது கர்ப்பய்ப்பை அமுக்கப்படுகிறது. மாதவிடாய் தொடர்பான அனைத்து தொந்தரவுகளும் ஏற்படும். பிராண சக்தி செல்வது தடைபடும். எனவே முற்காலத்தில் பெண்கள் கால்மேல் கால்போட்டு அமரக்கூடாது என்று கூறினார்கள். கால்மேல் கால்போட்டு அமர்வது பெரியவர்களுக்கு மரியாதைக் குறைவு ஏற்படும் என்பதற்காக மட்டும் கூறப்படவில்லை. இதனால் குழந்தை பாக்கியம் தடைபடும் என்பதாலே அப்படி கூறினார்கள். ஆண்களுக்கும் இதுவேதான். தொடர்ந்து கால்மேல் கால்போட்டு அமரும்பொழுது ஆண்மை குறைவு ஏற்படும். இரவு தூங்கும்பொழுது கால்களை பிண்ணிக் கொண்டு தூங்கக்கூடாது.
- ✪ கிழக்கு, மேற்கு நோக்கி உட்கார்ந்து மலம் கழிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் கிழக்கு மேற்காக உட்கார்ந்து மலம் கழிக்கும்பொழுது

கூரியக்கதிர்கள் உள்ளே சென்று கருச்சிதைவு ஏற்பட காரணமாகிறது. வடக்கு, தெற்கு நோக்கி அமர்ந்துதான் மலம் கழிக்கவேண்டும். (ஒருவேளை கிழக்கு மேற்காக அமர்ந்து மலம் கழிக்க வேண்டிய முறையில் கழிவறை இருந்தாலும் நாம் திசைமாறி அமர்ந்து கொள்ளலாம்)

- ✪ இரவு உணவுக்குப் பின் 1 அல்லது 1 1/2 மணிநேரம் கழித்து சுத்தமான பசும்பாலை 1 டம்ளர் அருந்தலாம். ( நாட்டு ) மஞ்சள் வாழைப்பழம் ஒன்று சாப்பிடலாம். இதனால் ஆண், பெண் உடல் நலம் மேம்பட்டு குழந்தை பாக்கியம் ஏற்படும். மாதவிடாய், கருப்பை கோளாறுகள் நீங்கும். கல்யாண தம்பதிகளுக்கு முதலிரவில் பாலும்பழமும் வழங்குவதன் சாராம்சம் இதுவே. இதனுடன் தினசரி இரண்டு பேரிச்சம்பழம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தேங்காய்ப்பால் பகலில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- ✪ மனநிலை அளவிலும் நேர்மறையான எண்ணங்களோடு இருவரும் இருக்க வேண்டும். குழந்தைக்கான திட்டமிடலில் இருவருக்கும் ஒரே மாதிரியான விருப்பங்கள் இருக்கவேண்டும். ஏனெனில் நம் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களே இந்த உடலில் பிரதிபலிக்கின்றன. எனவே நல்ல ஆரோக்கியமான நேர்மறையான சிந்தனையுடன் இருவரும் இருந்தாலே உடலும், மனதும் ஒருமுகப்பட்டு குழந்தைப்பேறு ஏற்பட வழி வகுக்கும்.
- ✪ மேற்கண்ட அனைத்து விபியங்களையும் முறையாக கடைபிடித்து வந்தால் குழந்தைப்பேறு மாதவிடாய் கோளாறு, கர்ப்பய்ப்பை தொடர்பான அனைத்தும் சீராகி ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறலாம்.

### பசிவந்தால் பத்தும் பறந்துபோகும்

“மானம் குலம் கல்வி வண்மை அறிவுடைமை தானம் தவம் உயர்ச்சி தாளாண்மை - தேனின் கசிவந்த சொல்லியர்மேள் காமுறுதல் (காதல்) பத்தும் பசி வந்திடப் பறந்துபோம்”

1. மானம், 2. குலம், 3. கல்வி, 4. வண்மை, 5. அறிவுடைமை  
6. தானம், 7. தவம், 8. உயர்ச்சி, 9. தாளாண்மை, 10. காமம்

## ஆரோக்கியம் தரும் அகத்தி

இயற்கை உணவுகள் சமைத்த உணவைவிட மிகவும் பயன் தரக்கூடியன. இயற்கை உணவுகளில் குறைந்த அளவே கார்போஹைட்ரேட் இருக்கிறது. இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களை பெருக்கி, உடம்புக்கு நோய் எதிர்ப்புத் திறன் தருவதில் இயற்கை உணவுகளுக்கு இணை ஏதுமில்லை.

இயற்கை உணவுகளில் பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், உலர்ந்த தானியங்கள், மூலிகை வகைகள் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும்பங்கு ஆற்றுகின்றன.

அன்றாட உணவில் கீரைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது மிகுந்த பயனளிக்கும். அந்த வகையில் அகத்திக் கீரை மிகுந்த பிரசித்தி பெற்றதும் மருத்துவ குணங்கள் உள்ளடக்கியதுமாகும்.

### அகத்திக் கீரையின் தோற்றம்

அகத்திக் கீரையின் பூர்வீகம் மலேசியா. இது 10 மீட்டர் உயரம் வளரும். இதில் பல வகைகள் உள்ளன. சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை நிற பூக்களை கொண்டது. மென்மையான தட்டையாக தண்டு இருக்கும். இலைகள் இரட்டை சிறகமைப்பு போல் கொண்ட கூட்டு இலைகளாகும். வெள்ளைப் பூக்களைக் கொண்டது அகத்தி எனவும், சிவப்பு பூக்களைக் கொண்டது செவ்வகத்தி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

அடங்கியுள்ள பொருட்கள் : ஈரப்பதம் - 73%, புரதம் - 83%, தாது உப்புக்கள்- 3.1%, நார்சத்து - 2.2%,

மாவுச்சத்து - 12% கொழுப்பு - 1.4 % என்ற அளவில் உள்ளன.

தாது உப்புக்களில் சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் A, தையாமின், நிபோபிளேவின், நிக்கோடினிக் அமிலம், வைட்டமின் C போன்றவை அடங்கியுள்ளன.

**சமைக்கும் முறை :** அகத்தி இலையை கீரையாக நறுக்கி வதக்கியோ, குழம்பில் இட்டோ பயன்படுத்தலாம். பூக்களை கபியமாக்கியும், வதக்கியும் உண்ணலாம். அகத்தியை சாறுபிழிந்து தேனில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

**மருத்துவ பயன்கள் :** அகத்தி இலைச்சாறு 1 ஸ்பூன் வெறும் வயிற்றில் உண்டுவர ஒருமாதத்தில் இருமல் இளைப்பு மாறும். புவை சமைத்து உண்டுவர மலச்சிக்கல் தீரும். இலைச்சாறும் தேனும் சம அளவு சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி தீரும். வயிற்றுப் புண் ஆறும். தாய்மார்களுக்கு பால் சுரப்பை கூட்டும். இலைச்சாறு ஒரு துளி மூக்கில் விட தலையில் நீரேற்றம், சளி, மூக்கடைப்பு, தும்மல் நீங்கும். அடிபட்ட இடத்தில் இலையின் சாற்றை பூசினால் புண்கள் விரைவில் ஆறும். மரப்பட்டையில் டானின் எனும் பிசின் உள்ளது. மருந்துண்ணும் காலங்களில் இக்கீரையை தவிர்ப்பது நல்லது.

## சுறுசுறுப்பாய் இருக்கவேண்டுமா?

சிலர் எப்பொழுதும் கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் சோம்பலாக இருப்பர். எதிலும் உற்சாகமின்றி ஏனோ தானோவென்று இருக்கும் இவர்களுக்கு வைட்டமின் 'B' குறைபாடு இருக்கலாம்.

3000 பேர்களிடம் (ஆண்கள், பெண்கள்) இரத்தம் பரிசோதித்து பார்த்ததில் இந்த 'B' குறைபாடு வைட்டமின் குறைவாக உள்ளதே காரணம் என்று ஒரு பல்கலைக் கழக ஆய்வு முடிவில் தெரியவந்துள்ளது.

கீரைவகைகள், திராட்சை, பச்சைப்பட்டாணி, அவித்த சுண்டல் போன்றவற்றில் இந்த வைட்டமின் 'B' நிறைய உள்ளது.

பள்ளி, கல்லூரி, அலுவலகம் செல்வோர், வேறு பணியாளர்கள் உட்பட காலை உணவாக சிறிது

பச்சைப் பட்டாணியும் அவித்த சுண்டலும் சாப்பிட மூளையும், இருதயமும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறது. வைட்டமின் 'B' தொடர்ந்து செயலாற்றி மூளையையும் இதயத்தையும் புத்துணர்வு பெறச் செய்கிறது.

இது தவிர கொண்டைக்கடலை, தண்டுக்கீரை, முட்டை, பால், வாழைப்பழம் ஆகியவைகளில் தயாமின் ஏராளமாக இருப்பதால் இவைகளை உணவாக எடுத்துக்கொள்ளும்பொழுது மலச்சிக்கலையும், சோர்வையும் போக்குகிறது. 10 மணி நேரங்களுக்கு மேல் ஒருவர் சுறுசுறுப்பாய் இருக்க உதவுகிறது.

## இலக்கை அடைய சிறகுகள் ஏராளம் !

சிறகுகளை விரித்துப்  
பறக்கும் பறவை !  
எப்படியும் அடைந்துவிடுகிறது  
தன் இலக்கை !

மனிதனும் பறவையே !  
இலட்சியப் பாதையைத்தொட  
உண்டு சிறகுகள் ஏராளம் !

சிறந்தனைச் சிறகுகள் !  
காதல் சிறையில்  
அகப்பட்டுக் கொண்டன கொஞ்சம் !

சிறுவர்களின்  
வசந்த சிறகுகள் !  
திரையரங்குகளில்  
தொலைந்து போனது கொஞ்சம் !

தொழிலாளர்களின்  
உழைப்புச் சிறகுகள் !  
பணமுதலைகளிடம்  
அடகாய்ப்போனது கொஞ்சம் !

படித்தோரின்  
திறமை சிறகுகள் !  
பன்னாட்டுக் கம்பெனிகளுக்கு  
விலைபோனது கொஞ்சம் !

இருக்கும் ஒரு  
ஜனநாயக வாய்ப்பையும்  
காசுக்காய் வாக்குச் சிறகுகள் !  
கடனாய் போனது ஏராளம் !

பொன்னான பொழுதுகளையும்  
வாழ்க்கையையும்  
தொலைக்காட்சிப்பெட்டியின்  
சீரியலிலே அழுது தொலைத்த  
ஆனந்த சிறகுகள் ஏராளம் !

இன்னும்...  
உதிர்த்திட நம் சிறகுகள்  
ஏராளம்... ஏராளம்...

பறவையின் சிறகுகள் !  
எத்தனை உதிர்த்தாலும்  
அது  
தன்னை புதுப்பித்துக்  
கொள்ளும் !

எத்தனை சிறகுகள் !  
உதிர்த்தால் என்ன  
பறவையினும் பலம்  
நம்மிடம் உண்டு ஏராளம் !

அயராது  
நம் இலக்கை அடைவோம் !  
புதுயுகம் படைப்போம் !

திரு. சுசுமார், பொள்ளாச்சி

## நீதிக்கதை

ஒருவர் ரொட்டிக்கடை வைத்திருந்தார்.

அவருடைய கடைக்கு வெண்ணெய் விநியோகம் செய்து வந்தார் ஒரு வியாபாரி. அந்த வியாபாரி மீது ரொட்டிக்கடைக்காரருக்கு வெகு நாட்களாக ஒரு சந்தேகம் இருந்துவந்தது. அவர் தன்னை ஏமாற்றுவதாக எண்ணினார். அரை கிலோ வெண்ணெய் வாங்கினால் அந்த எடை சரியாக இல்லாமல் சற்று குறைவாகவே இருந்தது. இது குறித்து வெண்ணெய் வியாபாரியிடம் ரொட்டிக்கடைக்காரர் பலமுறை விவாதித்துப் பார்த்தார். அவர் ஒப்புக் கொள்வதாயில்லை.

சண்டை முற்றி ஒருநாள் வழக்கு நீதிபதி முன் வந்தது.

ரொட்டிக்கடைக்காரர் வெண்ணெய் வியாபாரி தந்த வெண்ணெயை நீதிபதி முன் நிறுத்து காட்டினார். அதன் எடை 450 கிராம்தான் இருந்தது. ரொட்டிக்கடைக்காரர் கூச்சலிட்டார். இப்படித்தான் ஒவ்வொரு முறையும் வெண்ணெய் வியாபாரி தன்னை ஏமாற்றி வருவதாக நீதிபதியிடம் முறையிட்டார்.

நீதிபதி வெண்ணெய் வியாபாரியிடம் கேட்டார்.

ஒவ்வொரு முறையும் 50 கிராம் குறைவாக எடைபோட்டு தந்திருக்கிறீர்கள் இது குற்ற மில்லையா? என்று கேட்டார்.

அதற்கு வெண்ணெய் வியாபாரி 'ஐயா என்னிடம் எடைக்கல் இல்லாததால் கல்லுக்கு இணையான எடையுள்ள ஏதேனும் ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்துவது வழக்கம். பெரும்பாலும் இவரது கடை ரொட்டியைத்தான் வாங்குகிறேன். அதையே அவ்வாறு பயன்படுத்துவேன். பாக்கெட் மீது எடை 500 கிராம் என்று எழுதப்பட்டிருப்பதை நம்பி இவரது கடை ரொட்டியை எடைக்கல்லுக்கு பதில் தராசில் பயன்படுத்தி வந்தேன். இப்பொழுது பாருங்கள் வெண்ணெயும் ரொட்டியும் சம அளவு எடையாக இருக்கும் என்று கூறி தராசு தட்டுகளில் இரண்டையும் எதிர் எதிராக வைத்தார். சமமாக இருந்தது.

நீதி: எல்லோரும் பிறர் தன்னை ஏமாற்றக்கூடாது என்று நினைக்கிறார்களே தவிர தானும் பிறரை ஏமாற்றக்கூடாது என்று நினைப்பதில்லை.

# ஆரோக்கியத்திற்கான வழிமுறைகள்

## II குடி தண்ணீர் (நீர்)

1. நீரை மண்பானையில் 2 மணிநேரம் வைத்தபின் பயன்படுத்தவும்.
2. தாகம் இல்லாமல் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது.
3. சிறுநீர் கழித்தால் உடனே நீர் அருந்த வேண்டும்.
4. நீரை அண்ணாந்து குடிக்கக்கூடாது. மெதுவாக சப்பி குடிக்கவேண்டும்.
5. பருத்தி ஆடையில் நீரை வடிகட்டி குடிக்கலாம்.
6. வாழைப்பழம் தோல், செம்பு காசு அல்லது செம்பு தகடு குடிநீரில் போட்டு வைத்து அரைமணிநேரம் கழித்து நீரை குடிக்கலாம்.

## III காற்று (வாயு)

1. கொசுவர்த்தி காயில், லிக்யூடு பயன்படுத்தக் கூடாது.
2. வீடு, அலுவலகம், தொழிற்சாலை, படுக்கை அறை எங்கும் எப்பொழுதும் காற்றோட்டம் நன்றாக இருக்க வேண்டும்.
3. தூங்கும்பொழுது ஜன்னல்களை அடைத்துவைக்கக் கூடாது.
4. கொசு கடிக்காமல் இருக்க கொசுவலையை பயன்படுத்தலாம்.
5. 24 மணிநேரமும் நல்ல காற்று உள்ளே வந்து, அசுத்த காற்று வெளியேறும் வகையில் காற்றோட்டம் இருக்கவேண்டும்.

## IV ஓய்வு (தூக்கம்) (ஆகாயம்)

1. வடக்கே தலைவைத்து படுக்கக் கூடாது.
2. டீ, காபி குடிக்கக் கூடாது.
3. வெறும் தரையில் படுக்கக் கூடாது.
4. உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் குறைந்தது 6 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.
5. மனதுக்கும் புத்திக்கும் வேலை கொடுப்பவர்கள் குறைந்தபட்சம் 6 மணிநேரம் ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.
6. தூக்கத்திற்கும் ஓய்வுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
7. இரவில் பல்விலக்கி படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.
8. தாடைக்கு கீழ்தடவி கொடுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.
9. தலையில் உச்சிக்கும், சுழிக்கும் நடுவில் மசாஜ் செய்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும்.

## V உழைப்பு (நெருப்பு)

1. பசித்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
2. உடலின் வெப்பநிலை எப்பொழுதும் 37°C(98.4°F) இருக்குமாறு A/C-யின் வெப்பநிலையை வைக்கவேண்டும்.
3. உழைப்புக்கேற்ற உணவு (அ) உணவுக்கேற்ற உழைப்பு வேண்டும்.
4. தினமும் உடலில் உள்ள அனைத்து இணைப்புகளுக்கும் வேலை கொடுக்க வேண்டும்.
5. இரத்தம் ஓட இருதயம் உதவும், ஆனால் நிணநீர் ஓட உடல் உழைப்பு மட்டுமே உதவும்.
6. உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்கு நிணநீர் ஓட்டம் நன்றாக இருக்காது. இதுதான் பல நோய்களுக்கு காரணம்.

ஹீலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேசன்  
கோவை

## ஆசைப்பட்டதெல்லாம் உண்ணலாம் !

ஆசைப்பட்ட எல்லாத்தையும் காசிருந்தா வாங்கலாம்

அம்மாவ வாங்க முடியுமா - நீயும் அம்மாவ வாங்க முடியுமா

என்ற பாடலின் மெட்டில் அனாடமிக் செவி வழி தொடு சிகிச்சை மூலம்

ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் அவர்கள் கூறும் கருத்துகள்

இலகுவாய் மக்களை சென்றடைய திரு. K. அப்துல் முனாப், (தஞ்சாவூர்) அவர்கள் பாடலாய் இயற்றியுள்ளார்

ஆசைப்பட்ட உணவையெல்லாம் பசியிருந்தா உண்ணலாம்(ம்)

அசைபோட்டு மென்னு உண்ணனு(ம்) - அதையும்-கூழாக்கி உள்ள விழுங்கனு(ம்)

ஆயிர(ம்) வேல நம்ம அவசரமே செய்தாலும்

அத்தனையும் ஒதுக்கி வைக்கனு(ம்)-உண(ை)வ-ரசித்து ருசித்து உண்ணனு(ம்)

உண்ணுவதில் தெளிவு நமக்கு இருந்திட்டா-உலகில்

வியாதிகளே இருக்காது திருந்திட்டா

(இ)ரெத்த(ம்) சீராக நிணநீரு அவசிய(ம்) நிணநீர் சீராக(இ)ரெத்த(ம்) அவசிய(ம்)

(இ)ரெத்த(ம்) சீராக நிணப்பவர் யாவரு(ம்) நித்த(ம்) ஐவேலை உட(ை)ல வளைக்கனு(ம்)

உண(ை)வ வாயில் வைத்து வாய்முடி மென்றாக்க உமிழ்நீர் உஹ்றெடுத்து உணவில் கலக்குங்க

சரிமான(ம்) சரியானா சீக்கே இல்லீங்க சிகிச்சை செய்வதுவே நம் உமிழ் நீருங்க

உணவில் கவன(ம்) வைக்க உள்ள(ம்) மறந்தாக்க உணவை உள்வாங்கும் உடற்கூறே மாறுங்க

உணவது இறைதந்த கொடையென மதித்தாக்க உணவில் மட்டுமே கவன(ம்) இருக்குங்க

தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து தாதுக்களை அழிக்காம மண்பானை தண்ணீர் மாண்போடு பருகுங்க

நினைபடி தண்ணீர் அன்னாந்து குடிக்காம அமர்ந்து நீங்க வாய்வச்ச உரிஞ்சி குடியுங்க

உண்பதற்கு இடையிடையே தண்ணீர்க் குடிக்காம உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் அரைமணி தவிருங்க

வெந்நீரில் குளிப்பதை வெறுத்து ஒதுக்குங்க உஹ்றத்தண்ணீரில் உடல்முழு குளியுங்க

எங்கேயு(ம்) எப்போது(ம்) காற்றோட்ட(ம்) வேணுங்க காற்றோட்டமிருந்தாக்க கடும்பிணி தீருங்க

கொசுக்களை விரட்டுவதாய் கொலை செய்து கொள்ளாமல் இயற்கை கொசுவிரட்டி இருக்குது தேடுங்க

தீங்குதரு(ம்) டீ காபி தேவையில்லீங்க திரிகடுக பானமுண்டு திரும்பிப்பாருங்க

நாளும் இருவேளை பற்களை துலக்குங்க பாய்விரித்து படுப்பதையே பழக்க(ம்) ஆக்குங்க

இந்நாட்டு சூழலுக்கு ஏற்றபடி வாழுங்க அன்னிய கலாச்சார(ம்) ஆகாது நமக்குங்க

முன்னோரின் வாழ்வியலை முறையாக தேடுங்க செவிவழி தொடுசிகிச்சை சொல்வது மிதையேங்க

# ஆன்மீகத்தில் நாம் எதிரீகொள்ளும்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

**இருவகைப் பிரச்சனைகள்**

**நமக்கு ஏற்பட்ட இழப்பு**  
ந ம க் கு ம ன தி ல்  
வேதனையை ஏற்படுத்தி  
விடுகிறது.



ஸ்ரீ பகவத் ஐயா

“இனி எந்தக் காலத்தில்  
இப்படிப்பட்ட பைக்கை  
வாங்க முடியும்?  
இன்ஸ்யூரன்ஸ் செய்து  
எடுத்து வந்திருந்தால் இந்த  
நஷ்டம் ஏற்பட்டிருக்காதே. இனிமீண்டும் சைக்கிளில்  
தான் போகவேண்டும். நண்பர்கள் எல்லோரும்  
துக்கம் விசாரிப்பார்களே.”

இப்படி அலை அலையாக நினைவுகள் ஏற்பட்டு,  
மனவேதனைக்கு உயிர் ஊட்டிக் கொண்டிருக்க  
கின்றன.

இங்கு பைக் அழிந்துபோனது. புற நிகழ்வு. அது  
அழிந்தது, அழிந்ததுதான். அதைத் திரும்பப்  
பெறமுடியாது. பைக்கைத் திரும்பப் பெற்று,  
வெளிநிகழ்வுக்கு, தீர்வு கண்டிடச் சாத்தியமில்லை.

இங்கு மனதில் மட்டுந்தான் தீர்வு காண  
வேண்டியது உள்ளது. மனவேதனை மட்டுமே தீர்வு  
காணவேண்டிய பிரச்சினையாக உள்ளது.

இதுதான் ஒற்றைப்பிரச்சினை. பிரச்சினை, வெளி  
நிகழ்விலிருந்து ஆரம்பித்தாலுங்கூட, வெளி  
நிகழ்வில் இனி எந்த மாற்றத்தையும் கொண்டுவர  
முடியாது. அநிகழ்வில் மட்டுமே மாற்றம்  
தேவைப்படுகிறது. மனவேதனையிலிருந்து மட்டுமே  
விடுபட வேண்டியதுள்ளது.

அடுத்தது இரட்டைப் பிரச்சினை. நம் வீட்டின் முன்பு  
நாம் கஷ்டப்பட்டு வாங்கிய பைக்கை  
நிறுத்தியுள்ளோம். பைக்கை எவனோ களவாடிச்  
சென்றுவிட்டான்.

பைக்கைப் பறிகொடுத்ததால் மனவேதனை  
ஏற்படுகிறது. - இது அகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள  
பிரச்சினை. இதற்கு நாம் தீர்வு காணவேண்டும்.  
காணாமல்போன பைக்கை விட்டுவிடமுடியுமா?  
அதையும் கண்டுபிடிக்க வேண்டியுள்ளது. இங்கு  
அகத்திலும் தீர்வு காணவேண்டியுள்ளது. புறத்திலும்

தீர்வு காண வேண்டியுள்ளது. இதுதான் இரட்டைப்  
பிரச்சினை.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள பிரச்சினைகள் யாவும்  
தொடர் பிரச்சினைகளாகவே உள்ளன. ஆகவே  
பெரும்பாலும் இரட்டைப் பிரச்சினைகளாகவே  
உள்ளன.

அகத்திலும், தீர்வு காணவேண்டியுள்ளது ;  
புறத்திலும் தீர்வு காண வேண்டியுள்ளது.

“உள்ளே நாம் எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை.  
வெளியே செயல்பட்டுத்தான் ஆக வேண்டும்”  
எனும்போது,

பலரும் குழம்பி போவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்  
பட்டுள்ளது.

‘எங்கே செயல்படுவது. எங்கே செயல் இல்லா  
மலிருப்பது’ என்ற குழப்பம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

ஒற்றைப் பிரச்சினையை நாம் எடுத்துக்  
கொண்டால்,

நாம் செய்வதற்கு என்ன இருக்கிறது?

வெளியே நாம் செயல்படுவதற்கான வாய்ப்பு  
எதுவுமே கிடையாது.

வாசலில் நிறுத்தியிருந்த பைக் அழிந்து போனது,  
போனதுதான். அங்கே நாம் செய்வதற்கு என்ன  
இருக்கிறது? அங்கு நாம் செய்வதற்கு எதுவுமே  
கிடையாது.

அகத்தில் நமக்கு மனவருத்தம் ஏற்படுகிறது. அது  
சம்பந்தமாகவாவது நாம் செய்வதற்கு ஏதாவது  
இருக்கிறதா?

நமக்கு ஏற்படும் அக அனுபவங்கள் யாவும்,  
தாமாக ஏற்பட்டு, தாமாகவே மறைந்துவிடுகின்றன.

ஒரு வானம் வெடித்துச் சிதறி மறைந்து விடுவதைப்  
போல்,

நமக்கு ஏற்படும் அக உணர்ச்சிகள் யாவும்,

ஒரு வெடிப்பாகவே ஏற்பட்டு,

அக அனுபவத்தைக் கொடுத்துவிட்டு மறைந்து  
விடுகின்றன.

நமது ஒவ்வொரு அக உணர்ச்சியின் ஆயுளும்  
ஒரு மைக்ரோ வினாடியே. அவை தாமாகவே

மறைந்து விடுகின்றன.

நாம் அது சம்பந்தமாக ஏதாவது செய்வதற்கு முனையும் போதுதான்,

அந்த உணர்ச்சிகள் யாவும் மீண்டும் உயிர் பெற்று, தேக்கமடைய ஆரம்பிக்கின்றன.

அந்த உணர்ச்சிகள் சம்பந்தமாக நாம் செய்வதற்கு எதுவுமே இல்லை என்பதைக் கண்டுகொண்ட நிலையில்,

அகப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு, தாமாகவே ஏற்பட்டுவிடுகின்றது.

ஆகவே, ஒற்றைப் பிரச்சினை சம்பந்தமாக நாம் அகத்திலும் எதையும் செய்யத் தேவையில்லை; புறத்திலும் எதையும் செய்யத் தேவையில்லை.

ஒற்றைப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு நாம் எந்தப் பொறுப்பையும் எடுத்துக் கொள்ளாத நிலையில்,

அந்தப் பிரச்சினை உடனடியாகத் தீர்வு பெற்றுவிடுமா?

மன அமைதி உடனடியாக ஏற்பட்டு விடுமா? அல்லது மன அமைதி ஏற்பட, சற்று கால அவகாசம் தேவைப்படுமா?

ஒரு மின்விசிறி ஓடக்கொண்டிருக்கிறது. அதன் சுவீட்சை அழுத்தி நிறுத்திவிடுகிறோம். மின் இணைப்பு உடனடியாக துண்டிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

ஆயினும், அந்த மின் விசிறி, சிறிது சிறிதாகத்தான் தனது சுழற்சியை நிறுத்தும்.

இதுபோல், நாம் நமது மன உணர்ச்சிகளை எதிர்த்து, நாமாக சீரமைக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபடாவிட்டாலுங்கூட,

நமது மனோ இயக்கம் சம்பந்தமாக,

நாமாகச் செயல்படுவதற்கு எதுவும் இல்லை என்பதைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நம் மனோ இயக்கம் சம்பந்தமாக எது நடந்தாலும்,

அது,

தாமாக நடக்கும் இயக்கமாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.

தானாகவே இயங்கும் மனம், தானாக தன்னைச் சரிசெய்துகொள்ளும்.

நமக்கு அங்கு வேலை இல்லை என்பதை மட்டும் நாம் புரிந்துகொண்டால் போதும்.

ஒற்றைப் பிரச்சினையைப் பொறுத்த அளவில்

நமக்கு, அகத்திலும் வேலை கிடையாது; புறத்திலும் வேலை கிடையாது.

‘நமக்கு அங்கு வேலை இல்லை. எது நடந்தாலும் அது தாமாகத்தான் நடந்தாக வேண்டும்.

இப்படி, நாம் முழுக்க முழுக்க பொறுப்பை எடுக்காத நிலையில், நமது அகப்பிரச்சினை தாமாகத் தீர்வடைகிறது.

நம்மைப் பொறுத்தவரையில் அதற்குக் கூட நாம் பொறுப்பு எடுத்துக்கொள்வதில்லை.

‘அது தீர்ந்தாலும் சரி; அந்தப் பிரச்சினை - அந்த மனவேதனை அப்படியே நீடித்தாலும் சரி, அது சம்பந்தமாக நமக்கு எந்தப் பொறுப்பும் கிடையாது’

- என்ற நிலையில் நாம் அதனைப் புரிந்து கொள்கிறோம்.

நமக்குப் பழக்கமில்லாத ஒருவர் நமது வீட்டுக்குள் நுழைந்தால்,

அவரை விசாரித்து நிர்வாகம் செய்யவேண்டிய பொறுப்பு நமக்கு உள்ளது.

ஆனால் நமக்குப் பழக்கம் இல்லாத ஒருவர் நமது பக்கத்து வீட்டினுள் நுழைவாரேயானால்,

அவரை விசாரித்து, நிர்வாகம் செய்யவேண்டிய பொறுப்பு நமக்கு ஏது?

அது அந்த வீட்டுக்காரரைச் சார்ந்தது. ஒருவேளை அவர் அந்த வீட்டுக்காரருக்கு வேண்டியவராகக் கூட இருக்கலாம்.

அப்படி நாம், நமக்கென எந்தப் பொறுப்பையும் சுமந்து கொள்ளாத நிலையில்,

நமது அகப்பிரச்சினைகள் தாமாகவே தீர்வடைந்து விடுகின்றன.

ஸ்ரீ பகவத் ஐயா, திருச்செந்தூர்

## ஆயுள் முழுவதும் ஆரோக்கியம்

யோகம் நான்கினையும்  
யோகி அடைந்திருப்பதும்,  
செல்வங்கள் பதினாறையும்  
செல்வந்தன் பெற்றிருப்பதும்  
மட்டுமே ஆரோக்கியம் ஆகாது.

எல்லாரும் எல்லாமும் பெற முடியும்,  
ஆரோக்கியம் இருந்திட்டால் - கூடவே  
ஞானமும் சேர்ந்திட்டால்,  
ஆயுள் முழுவதும் ஆரோக்கியந்தான்.

## ஜோதிடம் புதிய பார்வை

பண்டைக்காலம் முதலே ஒன்றைக் குறிப்பிட, பெயரிட்டு அழைக்க, அடையாளப்படுத்திக்காட்ட என பலவாறாய் மொழிப் பயன்பாடு அவசியமாகிறது. அதிலும் நம் செம்மொழியாம் தமிழ்மொழி இன்று பயன்பாட்டில் உள்ள கிழமைகள், தமிழ் மாதங்கள், தமிழ் மாதங்களில் வரும் பண்டிகைகள், நட்சத்திரங்கள், கோள்கள், பருவகாலங்கள் போன்ற ஏராளமானவற்றிற்கு குறிப்பிட்டிருக்கும் பெயர்களும் அதற்குரிய காரணிகளையும் ஆராயும்பொழுது வியக்காமல் இருக்க முடியாது. ஜோதிடம் தொடர்பாக மட்டுமே அதுவும் ஒருசிறு பகுதியை மட்டுமே நாம் இங்கே காண இருக்கிறோம்.

முதலில் வாரத்தில் உள்ள ஏழுநாட்களும் அவற்றின் கிழமைகளான ஞாயிறு, திங்கள், செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி, சனி வரையில் உள்ள பெயர்க்காரணம் அறிவோம். பொதுவாக கோள்களின் கதிர்வீச்சு பூமிப்பந்தில் விழும் வீரியத்தினைப் பொறுத்தே அன்றைய கிழமைகளின் பெயரை நம் முன்னோர்கள் அழைத்தார்கள் பின் வருவனவற்றில் அதன் விபரங் களை அறியலாம்.

ஞாயிறு : சூரியனின் (Sun) கதிர்வீச்சு அன்றைய தினம் மிகுந்திருப்பதால் ஞாயிறு என சூரியனைக் குறிப்பிடும் விதமாக அமைந்தது.

திங்கள் : சந்திரனின் (Moon) கதிர்வீச்சு அதிகம் தாக்கம் பெறுவதால் திங்கள் என்று அமைந்தது.

செவ்வாய் : செவ்வாய் (Mars) கிரகத்திலிருந்து வரும் கதிர்வீச்சு அன்றைய தினம் மிகுந்திருப்பதால் செவ்வாய் என அமைந்தது.

புதன் : புதன் (Mercury) கிரகத்திலிருந்து வரும் கதிர்வீச்சு மிகுந்திருப்பதால் புதன் என அமைந்தது.

வியாழன் : வியாழன் கிரகம் (Jupiter) வெளியிடும் கதிர்வீச்சு மிகுதியால் வியாழன் என அமைந்தது.

வெள்ளி : (Venus) சுக்கிர கிரகத்திலிருந்து வெளியிடும் கதிர்வீச்சு மிகுதியால் வெள்ளி என அமைந்தது.

சனி : (Saturn) சனி கிரகத்திலிருந்து வரும்

கதிர்வீச்சு மிகுதியால் சனி என அமைந்தது.

இந்த கிரகங்களின் கதிர்வீச்சால் ஜோதிட ரீதியாக மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் மாற்றத்தை குறிப்பிட்டு சொல்வதற்கு அந்தந்த கோள்களின் பெயராலேயே சூரியதிசை, சந்திரதிசை, புதன் திசை என்று கூறுவது நடைமுறையில் உள்ளது.

அடுத்து 12 தமிழ்மாதங்களில் உள்ள தமிழ்ப்பெயர்களான சித்திரை, வைகாசி, ஆனி, ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, காந்திசை, மார்கழி, தை, மாசி, பங்குனி முறையே செவ்வாய், வீனஸ், புதன் கிரகங்களின் அடிப்படையிலேயே நம் முன்னோர் அமைத்தார்கள். மனிதர்களின் பிறப்பு ஜோதிடமும் இதனடிப்படையில் தான் அமைத்தார்கள். 12 மாதங்களுக்கும் 12 ராசிகளாக மேடம், ரிப்பம், மிதுனம் போன்ற ராசிகளும் அமைந்தது.

கிரகங்களின் கதிர்வீச்சு என்பது நட்சத்திரங்களின் கரையும் அமிலத்தன்மைகளால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. நட்சத்திரங்களின் வகைகள் 27 ஆக பகுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு கிரகத்திலும் நட்சத்திரங்கள் ஆதிக்கம் பெறுகின்றன. அசுபதி, பரணி, கிருத்திகை என 27 நட்சத்திரங்களுக்கும் தமிழ் பெயர்களை வைத்தார்கள்.

ஜோதிட ரீதியாக 12 தமிழ் மாதங்களும் நம்முடைய 12 ராசிகளும் ஏழு கிரகங்களும் எவ்வாறு அமையப்பெற்றது என்பதை கீழ்க்காணும் அட்டவணை மூலம் அறியலாம்.

மீனம் குரு (ஜீபிடர்) 12	மேடம் செவ்வாய் 1	ரிப்பம் சுக்கிரன் (வீனஸ்) 2	மிதுனம் புதன் 3
பங்குனி	சித்திரை	வைகாசி	ஆனி
கும்பம் சனி (சாட்டர்ன்) 11	மாசி மகரம் சனி (சாட்டர்ன்) 10	தை	கடகம் சந்திரன் 4
தனுசு குரு (ஜீபிடர்) 9	விருச்சிகம் செவ்வாய் 8	துலாம் சந்திரன் 7	ஆடி சிம்மம் சூரியன் 5
மார்கழி	காந்திசை	ஐப்பசி	ஆவணி கன்னி புதன் 6
			புரட்டாசி

ஜோதிடத்தில் ராசிக்கட்டம் அமையப் பெறுவதற்கும் இதுவே அடிப்படையாகவும் இருக்கிறது.



திரு. A. ரஃபிக் ராஜா

அடுத்து, தமிழர் கொண்டாடும் தமிழ் மாத பண்டிகைகள், சுபநாட்கள், பெளர்ணமி, அமாவாசை, கிருத்திகை, ஏகாதசி போன்ற பலவும் கோள்கள், நட்சத் திரங்கள் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் நம் நடை முறை வழக்கில் இருப்பதை அறிவோம். உதாரணமாக சித்திரை மாதத்தில் நாம் கொண்டாடும் விழாக்களான சித்ரா பெளர்ணமி, அழகர் ஆற்றில் இறங்கும் வைபவங்கள் போன்றவை மேடி ராசியில் சூரியனும் துலாம் ராசியில் சந்திரனும் உள்ளபொழுது சித்திரை நட்சத்திரத்தின் ஆதிக்கத்தில் சந்திரன்

இருக்கும்பொழுது இருக்கும்பொழுது இந்த விழாக்கள் கொண்டாடப்படுகிறது.

இதைப்போலவே ஒவ்வொரு மாதத்திலும் சூரியன், சந்திரன் நட்சத்திர சஞ்சாரங்களைப் பொறுத்து ஆடிப்பெருக்கு, தைப்பூசம் போன்ற பண்டிகைகள் கொண்டாடுகிறோம்.

இது தவிர ஒவ்வொரு பருவகாலங்கள் மாற்றம் ஏற்படும் பொழுது அதை முன்பனிக்காலம், பின்பனிக்காலம், இளவேனில், முதுவேனில், இலையுதிர்க்காலம் என்று காலச்சுழற்சியினை ஒவ்வொரு வகையாய் அழகு தமிழால் குறிப்பிடுகிறோம்.

இதுவரை நாம் கண்டவை ஒரு சிறு துளியே. இன்னும் எண்ணிலடங்காத சொற்கவையிலும், பொருட்சுவையிலும் மங்காத தமிழுக்கு அழகு சேர்த்த, சேர்க்கும் சான்றோர் பெருமக்களை எண்ணி பெருமிதம் கொள்வோம்.

திரு. A. ரஃபிக் ராஜா, ஜோதிடர், கோவை.

## தாலாட்டுப் பாடல்கள்

உடம்பெல்லாம் நோகுதாம்மா - கண்ணே!

உனக்கு ஒத்தந்தான் கொடுக்கட்டுமா?

ஏலமும், இஞ்சிச்சாறும் - கண்ணே!

உனக்கு எட்டுச் சொட்டு கொடுக்கட்டுமா?

எண்ணையிலே ஒத்தடமும் - கண்ணே!

வெந்நீரில் ஒத்தடமும்

இன்னும் வேறு ஒத்தடமும் - கண்ணே!

உனக்குக் கொடுக்க தாதிக்கள் பலர் உண்டு.

மண்டை இடி பொறுக்கலையா - கண்ணே!

உனக்கு மருந்து அரைத்து போட்டுமா?

கோரோசனை கொடுக்கட்டுமா?

அல்லது வேப்பங்கொட்டை அரைத்து போட்டுமா?

மண்டை இடித் தைலம் கூட - கண்ணே!

உனக்கு மாமன் வாங்கி வர்ராரு

தொந்தரவு செய்யாமலே - கண்ணே!

நீ தொட்டியிலே தூங்கிடும்மா.

திரு. ம. இராசரத்தினம், கும்பகோணம்.

## பதினாறும் பெற்று பெறுவாழ்வு வாழ்க

யாரையாவது வாழ்த்தும்போது பொதுவாக பதினாறும் பெற்று பெறுவாழ்வு வாழ்க என்று வாழ்த்துவது வழக்கம். அவைகள் பின்வருமாறு :

1. புகழோடு வாழ வேண்டும்.
2. கண்போன்ற கல்வியை கற்று வாழ்தல் வேண்டும்.
3. வலிவுடனும், பொலிவுடனும் வாழ வேண்டும்.
4. வெற்றி, வீரத்துடன் வாழவேண்டும்.
5. நன்மைகளைப் பெற்று வாழவேண்டும்.
6. பொன்னோடும், பொருளோடும் வாழ வேண்டும்.
7. உழவுசெய்து நெற்களஞ்சியத்துடன் வாழ வேண்டும்.
8. நல்ல உழை நமக்குத் துணை நிற்கவேண்டும்.
9. பாடுபட்டு தேடிய பலனை அனுபவிக்க பாக்கியம் வேண்டும்.
10. பிறர் துன்பம் போக்கிட பறந்த மனம் வேண்டும்.
11. பிறர் நம்மைக்கண்டு பழிக்காமல் வாழ்தல் வேண்டும்.
12. படாடோபமின்றி பண்புடன் வாழ வேண்டும்.
13. இளமையோடு இல்லறத்தில் வாழ வேண்டும்.
14. அடுத்தவர்களுக்கு அஞ்சாமல் வாழ வேண்டும்.
15. நோயின்றி சுகமுடன் வாழவேண்டும்.
16. நீண்ட நாட்கள் முதிர்ந்த வயதோடு வாழ வேண்டும்.



## காற்றே உன் பெயரைக் கேட்டேன் !

காற்று என்றால் சுதந்திரம். சுதந்திரம் என்பதால் அது லேசாக இருக்கிறது. மலரைவிட மென்மையாக இருக்கிறது. எதிலும் முதன்மையாக திகழ்கிறது காற்று.

ஒரு குழந்தை பிறந்ததும் காற்றுதான் அதற்கு முதல் உணவு. குழந்தைக்கு இயற்கை உண்டுகின்ற காற்று என்கின்ற முதல் உணவுக்குப் பிறகு தண்ணீரோ, சர்க்கரை தண்ணியோ, தேனோ, தாய்ப்பாலோ எதுவும் செல்லுபடியாகும். மனிதனுக்கு முதல் உணவு காற்றுதான். இறுதி உணவும் காற்றுதான்.



திரு. இயற்கை குமார்

வாழ்க்கைக்கு ஆயிரம் தேவைகள். தேவைகளைத் தேடிச் செல்லவேண்டும். நீரைத் தேடிச் செல்ல வேண்டும். உணவைத் தேடிச் செல்லவேண்டும். எதுவேண்டுமானாலும் அதைத் தேடிச் செல்ல வேண்டும். எதையும் நாடிச் செல்லவேண்டும். ஆனால், காற்று மட்டும் நம்மை நாடி வருகிறது. நம்மை தேடி வந்து தழுவிக்கொள்கிறது. மனித வாழ்க்கையில் சலிப்பில்லாத ஒரு தழுவல். இடைவிடாத ஒரு தழுவல் காற்றுதான்.

உலகில்,

மண்ணுக்கு விலை உண்டு,  
தண்ணீருக்கு விலை உண்டு  
உணவுக்கு விலை உண்டு  
ஆனால் காற்றுக்கு ?

உழைப்பைக் கேட்காமல், காசு கேட்காமல், தேடச் செய்யாமல் எப்பொழுதும் கிடைக்கின்ற காற்றின் கருணைக்கு எதுவும் ஈடில்லை.

நீர் அருந்தாமல் சில நாட்கள் இருக்க முடியும். உணவு உண்ணாமல் சில நாட்கள் இருக்க முடியும். புத்து நிமிடங்கள் காற்று இல்லாமல் இருந்தால் என்னவாகும்? உயிர் வாழ்க்கை சாத்தியமில்லாமல் போய்விடும்.

காற்று என்பது 24 மணிநேரத்திற்கான உணவாக உள்ளது. எனவேதான் இயற்கை அதனை எப்பொழுதும் கிடைக்கும்வண்ணம் எங்கும் நிறைத்து

வைத்துள்ளது. காற்று என்கின்ற உணவுக்கு மத்தியில் நாம் உலாவிக்கொண்டு இருக்கின்றோம்.

காற்றுக்கென்று தனித்த பண்புகள் உண்டு. அது ஒரு கவிதை. உயிர்க்கவிதை.

நதியில் விளையாடி

கொடியில் தலைசீவி

நடந்த இளந்தென்றலே...

--காற்று பாசமா கிறது.

காற்றினிலே அவள் தென்றல்

-- காற்று காதலா கிறது.

வைகைக்கரை காற்றே நில்லு

வஞ்சிதனை பார்த்தால் சொல்லு

--காற்று தூதுவனாகிறது.

இப்படி எல்லா கவிஞர்களின் மனதிலும் காற்று மனிதப்பண்பாய் நிறைந்துள்ளது.

காற்றுக்கு குளிரவும் தெரியும்.

அனலாகவும் தெரியும்

புயலாகவும் தெரியும்

காற்றுக்கு எல்லாம் தெரியும்

ஆனால் -

காற்றோடு இருக்க நமக்குத்தான் தெரியவில்லை!

ஜன்னல்களை வைத்திருக்கிறோம்.

மூடுவதற்காக

இராசயன உரங்கள் இட்டு மண்ணைக் கெடுத்தோம்.

தண்ணீரைக் கெடுத்தோம். மண்ணை கொள்ளையிட்டு ஆற்றைக் கெடுத்தோம், பல வகையில் காற்றையும் கெடுத்துக்கொண்டு இருக்கின்றோம். தொடர்ந்தால் காற்றுக்கும் விலை வந்துவிடும். வருங்கால சந்ததிகள் முதுகில் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரைக் கட்டிக்கொண்டு திரியவேண்டியிருக்கும்.

உறவுக்கு நேசம் முக்கியம்

உடலுக்கு சுவாசம் முக்கியம்

இரண்டும் தூய்மையாக இருக்கவேண்டும். நுகர்வு கலாச்சாரத்தால் மனிதன் இரண்டையும் கெடுத்துக் கொள்கிறான். நம்மை தழுவிடும் காற்றின் சுகத்திலிருந்து நாம் மெல்ல நழுவிச் செல்வது ஆரோக்கியமன்று.

காற்றின்மூலம் உடல் ஆரோக்கியம் பெறலாம். காற்றின்மூலம் மன அமைதி பெறலாம். காற்றை புரிந்து கொள்வதன் மூலம் ஞானத்திற்கான விழிப்புணர்வையும் பெறலாம்.

Hr. இயற்கை குமார், M.Acu.கோவை.



# உடல் வலியை நீக்க

## உங்கள் விரல் ஒன்றே போதுமே

வியாதி இல்லாதவர் இல்லை. மாத்திரை விழுங்காத மனிதரும் இல்லை. வியாதியும் மாத்திரைகளினால் குறைவது போன்று மறைந்து, நாளும் பொழுதும் திரும்ப திரும்ப வந்து கொண்டேயிருக்கிறது. இதற்கு எத்தனையோ காரணங்கள். அவற்றில் சில நமக்கு தெரிந்தவைகளே.

உண்டச்சத்து குறைவான உணவு. சரி-விகித உணவு இல்லாதது. சரியான நேரத்தில் உணவு உண்ணாதது. ரசாயன கலப்பட உணவுகள் உண்பது. தூங்கும் நேரத்தில் விழித்திருப்பது. விழித்திருக்க வேண்டிய நேரத்தில் தூங்குவது. எப்பொழுதும் கம்ப்யூட்டர் முன்னால் உட்கார்ந்து எதையாவது பார்த்துக்கொண்டே இருப்பது. இடைவெளி இல்லாமல் செல்போனில் தொடர்ந்து உரையாடுவது, சிறுநீர், மலம் அடக்குவது. வியர்வை வெளியே வரவிடாமல் எப்பொழுதும், ஏர்கண்டிசன் அறையில் இருப்பது சம்பந்தம் சம்பந்தம் இல்லாமல் எதையாவது எப்பொழுதும் சிந்தித்து கொண்டேயிருப்பது.



திரு. வி. சுந்தர்ராஜன்

வயதானவர்கள் ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது. மின் விசிறியை அதிக வேகத்தில் சுழலவிட்டு அதனடியில் எப்பொழுதும் நாள் முழுவதும் இருப்பது. இது போன்றவைகளே உடலில் வலிகள், வியாதிகள் வருவதற்கு காரணங்களாக அமைகின்றன.

என்னதான் காரணங்கள் கூறினாலும், வலிகள் வரும்பொழுது அவஸ்தைபடுபவர்கள் நாம் தான். வலிகள் வந்ததின் காரணத்தை நினைத்து வருந்தாமல், வந்த வலியை போக்குவதற்கு உடனே ஏதாவது செய்ய நினைக்கின்றோம். வலிகளை நீக்குவதற்கு மாத்திரைகளை முழுங்கவும் வேண்டாம்! அந்த மாத்திரைகளின் பக்க விளைவுகளினால் அவதிப்படவும் வேண்டாம்! வலி நிவாரண

தைலம் எதையும் உடலில் தேய்க்கவும் வேண்டாம்! அந்த வலிகளை சில நிமிங்களில் போக்குவதற்கு உங்கள் ஆட்காட்டி விரல் ஒன்றே போதும்.

நமக்கு அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற தலைவலி, கழுத்துவலி, தோள்பட்டை வலி, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, தொடைவலி, முழங்கால் வலி, கணுக்கால் வலி, பாதவலி, கைமூட்டு, கால் மூட்டு வலி, தசை வலி, வயிற்று வலி முதலியவைகள் நம்மை எந்த வேலையையும் செய்ய விடாமல் சோர்வடையச் செய்கின்றன.

முதலில் உடலில் வலி எப்படி ஏற்படுகிறது, என்று அறிவோமானால் அவைகளை நீக்குவது எளிது.

நாம் உண்ட ஆகாரம் இரைப்பையில் சென்று, ஜீரண நீர்களால் சத்துக்களாக மாறி குழம்பாக சிறுகுடலில் செல்லும் பொழுது, சிறுகுடலில் உள்ள குடல் உறிஞ்சிகளால் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்தில் சேருகிறது. அந்த இரத்தம் உடலில் உள்ள கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் மற்றும் உள்ள எல்லா சுரப்பிகளிலும் உள்ளே சென்று சுற்றி வரும் பொழுது, அவைகளுக்கு வேண்டிய சத்துகளை கொடுத்துவிட்டு, அவைகளில் ஏற்பட்ட கழிவுகளை இரத்தத்தில் ஏற்றுக்கொண்டு வரும்பொழுது, இரத்தத்தில் கழிவுகள் அதிகம் சேருமானால், அதன் காரணமாக இரத்தத்தில் அடர்த்தி அதிகமாகிறது. அடர்த்தி காரணமாக இரத்த ஓட்டம் மெதுவாக தேங்க ஆரம்பிக்கிறது. எந்த இடத்தில் இரத்தம் தேங்க ஆரம்பிக்கின்றதோ உடலில் அந்த இடத்தில் வலியை உண்டாக்குகிறது.

வீட்டில் உள்ள வாய்க்காலின் நடுவே கழிவுகள் சேருமானால், பின்னால் வரும் நீர் தேக்கமடைந்து வாய்க்கால் அடைத்துவிடும். அப்பொழுது வாய்க்காலின் நடுவே அடைத்த கழிவுகளைத் தள்ளிவிடுவோமானால் பின்னால் வரும் கழிவுநீர் விரைவாகச் சென்று வாய்க்கால் சுத்தமாகிவிடும். அதுபோல நமது உடலில், கழிவுகள் சேர்ந்த இரத்த ஓட்டத்தையே நீக்கி, விரைவாக செல்ல வழி செய்வோமானால், நமது உடலில் ஏற்பட்ட வலி நீங்கிவிடும்.

இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகள் இருவகைப்படும். 1. நீரில் கரையும் கழிவுகள், 2. காற்றில் கரையும் கழிவுகள். கழிவுகளை ஏற்றுக்கொண்ட இரத்தம், சிறுநீரகத்திற்கு சென்று, நீரில் கலந்த கழிவுகளை பிரித்து சிறுநீரகம் மூலம், சிறுநீர் பைக்கு அனுப்பி சிறுநீரை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுகிறது. காற்றில் கரையும் கழிவுகள் நிறைந்த இரத்தத்தை நுரையீரலுக்கு அனுப்பி நாம் மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுக்கும் பொழுது, அதிலுள்ள ஆக்ஸிஜனைப் பெற்று இரத்தம் சுத்தமடைந்து, தன்னிடமுள்ள காற்றுக் கழிவுகளை கரியமில வாயுவாக மாற்றி மூக்கின் மூலம் இரத்தம் இருவழிகளில் சுத்தமடைந்து உடல் சுறுசுறுப்பு அடைகிறது.

நமது உடலில் கழிவுகள் வெளியேற நான்கு வழிகள் உள்ளன. கழிவுகள் தினமும் உடலைவிட்டு வெளியேறினால்தான் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உடலில் வியாதிகள் ஏற்படாது வலிகளும் உண்டாகாது.

1. நாம் உண்ட ஆகாரத்தில் சத்துக்கள் ஏற்றுக்கொண்டது போக மீதி சக்கையான கழிவுகள் மலமாக உடலைவிட்டு வெளியேறுகிறது.
2. உடலுக்கு வேண்டாத உப்புச்சத்துக்கள் வியர்வை மூலமாக, தோலின் மேல் வியர்வை துவாரங்கள் மூலமாக வெளியேறுகிறது. இதில் தடை ஏற்பட்டால் தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகிறது.
3. இரத்தத்தில் கலந்துள்ள கழிவுகள் சிறுநீரகத்திற்கு சென்று வடிகட்டி, கழிவுகள் சிறுநீர் மூலம் உடலிலிருந்து வெளியேறுகிறது. இரத்தம் சுத்தமாகிறது.
4. நுரையீரலுக்குச் சென்ற கழிவுகள் நிறைந்த இரத்தம் நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள ஆக்ஸிஜனைப் பெற்று சுத்தமடைந்து, இரத்தத்திலுள்ள கழிவுகளை கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு வாயுவாக மாற்றி மூக்கின் மூலம் வெளியேறுகிறது.

இப்படி நான்கு வழிகளிலும் வெளியேறாத கழிவுகள் உடலின் உள்ளே இருந்து இரத்த ஓட்டத்தை

ஏற்படுத்தி வலியை உண்டாக்குகிறது. நாம் அவதிப்படுகிறோம்.

தலை, கழுத்து, தோள்பட்டை, முதுகு, இடுப்பு, தொடை, முழங்கால், கணுக்கால், பாதம், கைகள் வயிறு முதலிய பகுதிகளில் கழிவுகள் சேர்ந்த இரத்த ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படும் பொழுது வலிகளை உண்டாக்குகிறது. அந்த இடங்களில், நரம்புகளில் தேங்கும் கழிவுகள் கலந்த இரத்த ஓட்டத்தை ஓடவைத்து விட்டால் வலிகள் குறைந்து, சிறிது நேரத்தில் முற்றிலுமாக வலி போய்விடும்.

உடலில் ஏற்பட்ட வலியை நீக்க நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன என்பதை பார்ப்போம்.

உடலில் வலி ஏற்பட்டுள்ள இடத்திலும், அதைச் சுற்றியும் உங்கள் ஆட்காட்டி விரலால் மெதுவாக அழுத்தம் கொடுத்துக் கொண்டே வாருங்கள். வலியுள்ள குறிப்பிட்ட இடத்தில் மட்டும் வலி தெரியும். மற்ற இடங்களில் உங்கள் ஆட்காட்டி விரலின் வெறும் விரல் அழுத்தம் மட்டுமே தெரியும். வலியுள்ள இடத்தை கண்டு கொள்ளுங்கள். அந்த இடத்தில் பத்து தடவை உங்கள் ஆட்காட்டி விரலால் சிறிது அழுத்தம் கொடுத்து, விட்டு விட்டு, திரும்ப திரும்ப அழுத்தம் கொடுங்கள். மூன்று, நான்கு தடவை அழுத்தம் கொடுங்கள். நீங்கள் திரும்ப திரும்ப கொடுத்த அழுத்தத்தினால், நரம்புகளில் தேங்கியிருந்த கழிவுகலந்த இரத்தம் மெதுவாக போக வேண்டிய இடத்திற்கு நகர ஆரம்பிக்கும். இரத்தம் ஓட ஓட நமக்கும் வலி குறைய ஆரம்பிக்கும். சிறிது நேரத்தில் முற்றிலும் வலி போய்விடும். உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படுத்தி வலி உண்டாக்கிய கழிவு கலந்த இரத்தத்தை உங்கள் ஆட்காட்டி விரலால் தட்டுதல் மூலம் உடலில் அப்பகுதியிலிருந்து விரைவாகச் செல்ல வழி செய்துள்ளீர்கள். இது தான் உங்கள் வலி குறைவதற்கான காரணம்.

இதனால் உடலுக்கு எந்த வித பாதிப்பும் ஏற்படாது. பக்க விளைவுகளும் இல்லை. மருந்து, மாத்திரை தேவையில்லை. மிகவும் சுலபமான வழி, உடலில் வலி வரும் பொழுது உங்கள் ஆட்காட்டி விரலால் அழுத்தம் கொடுத்துத்தான் பாருங்களேன்! உங்கள் உடலின் வலியைப் போக்க, உங்கள் ஆட்காட்டி விரல் ஒன்று மட்டும் போதுமே!

நல்லாசிரியர் V. சுந்தராஜன், ஸ்ரீ வில்லிப்புத்தூர்



# யோகா



**ஆ சி ர ம த் தி ல்** குளித்துக்கொண்டிருந்த போது வடை சுடும் வாசனை மூக்கை துளைத்தது. ஆஹா, எனக்கு பிடித்த வடை, இன்று சீக்கிரமாக சிற்றுண்டிக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். ஆசனங்கள் செய்யும்போதும், பிராணாயாமம் செய்யும்போதும், தியானம் செய்யும்போதும் என் ஞாபகம் வடையில் இருப்பதை உணர்ந்தேன். அறைக்கு சென்று உடையை மாற்றிக் கொண்டு காலை சிற்றுண்டிக்கு கிளம்பும்போது, போன் ஒலித்தது. போன் பேசிவிட்டு, சிற்றுண்டி சாலைக்குச் செல்ல சற்று காலதாமதம் ஆகிவிட்டது. நான் உணவு வாங்க வரிசையில் நின்றேன். என் முறை வரும்போது வடை தீர்ந்துவிட்டது. எனக்கு வடை கிடைக்கவில்லை. என் மனம் சற்று சஞ்சலமடைந்தது. என் தாமதத்திற்கு காரணமான அந்த போன் செய்த நண்பன் மேல் கோபம் வந்தது. அன்று முழுவதும் பாடத்தில் கவனம் செல்லவில்லை. மறுநாள் பகவத் கீதை பாடத்தின்போது எனக்கு என் மன சஞ்சலத்திற்கும், குழப்பத்திற்கும் கோபத்திற்கும் விடைகிடைத்தது.

பகவத் கீதை அத்தியாயம் இரண்டு சுலோகம் 62, 63-ல் பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் கூறியிருப்பது பொருள்களை நினைப்பதால் பற்று உண்டாகிறது. பற்று ஆசையாகப் பரிணமிக்கிறது. ஆசை சினமாக வடிவெடுக்கிறது. சினத்தால் மனக்குழப்பம், குழப்பத்தால் நினைவின்மை; நினைவு நாசத்தால் புத்திநாசம், புத்திநாசத்தால் மனிதன் அழிகிறான்.

என் கோபத்திற்கும், குழப்பத்திற்கும் பதில் கிடைத்து விட்டது. ஆனால், இன்னொரு கேள்வி மனதில் எழுந்தது. ஒரு வடைமேல் கூட ஆசை வைக்கக் கூடாதா? மீண்டும் யோசிக்க ஆரம்பித்தேன். மறுநாள் யோகா என்றால் என்ன? என்று வகுப்பு எடுத்தார்கள். பகவத் கீதை அத்தியாயம் இரண்டு, சுலோகம் 48-ல் யோகா என்றால் என்ன? என்று பகவான் கூறியதை விளக்குகிறார்கள்.

“தனஞ்ஜயா, யோகத்தில் நிலைப்பெற்று, பற்று அற்று, வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாகக் கொண்டு, கருமம் செய், “நடுவு நிலை” (Balance & Equanimity) யோகம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

விளக்கம் : தான் செய்யும் வினையெல்லாம்



திரு. கணேஷ்பாபு

ஈசுவரனுடையது என்கிற எண்ணத்தில் நிலைத்திருப்பது, யோகத்தில் நிலைத்திருப்பதாகிறது. செயலெல்லாம் அவனுடையது என்று எண்ணுவதால் பற்றுதல் போய் விடுகிறது. ஈசுவரனுடைய வேலைக் காரணமாகத் தன்னை வைத்துக்கொண்டு யோகி வினையாற்றுகிறான் (செயல் புரிகிறான்).

வடை, நியாயத்திற்கு வருவோம். வடைமேல் ஆசைப்பட்டது, சாப்பிட நினைத்தது குற்றம் என்று கூற முடியாது. ஆனால் வடை கிடைக்காமல் போனபோது மனதை தளரவிட்டது தான் தவறு. ஆசையில்லாமல் வாழ முடியுமா? ஆசையிருக்கலாம், பேராசை தான் கூடாது. ஆசையிருக்கலாம், ஆனால் ஆசைப்பட்டது கிடைக்காதபோது, அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை, நாம் பெற வேண்டும், அதுவே யோகநிலை.

இன்பம் - துன்பம் : நல்லது - கெட்டது

வெற்றி - தோல்வி : ஆகியவை ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களைப் போன்றது. பிரிக்க முடியாது. இந்த இரு நிலைகளால் மனம் பந்தாடப்படுகிறது. இந்த இரு நிலைகளையும், ஒரே மாதிரியாக ஏற்றுக்கொள்ள பழகவேண்டும். அதுவே யோகம்.

தராசு முள் போன்று, மனது நடுநிலையில் இருப்பதற்கு யோகம் என்று பெயர். இன்பம் வரும்போது இன்புற்று, சமநிலையைத் தவறுகிறது. துன்பம் வரும்போது துண்டு சுருண்டு சமநிலையை தவறுகிறது. இவ்விரண்டும் ஓரம் சார்ந்த நிலையாகும். இன்பம், துன்பம் இரண்டையும் ஒரே பாங்கில் பொருள்படுத்துவது நடுவுநிலை. அதனால் மனத்தகத்துத் தெளிவும், உறுதியும் உண்டாகின்றன. தெளிந்து அசையாதிருக்கும் நீரில் பிம்பம் நன்கு புலப்படுகிறது. தெளிந்து உறுதி பெற்ற உள்ளத்தில் மெய்ப்பொருள் காட்சி நன்கு புலனாகும்.

திரு. கணேஷ் பாபு, கோவை  
யோகா மற்றும் மனநல ஆலோசகர்

## ஆரோக்கிய குறிப்புகள்

- ✍ தினசரி காலை பல் துலக்கியதும் மிதமான சுடுதண்ணீரில் தேன் கலந்து சாப்பிட உடல் எடை குறையும்.
- ✍ உணவில் முருங்கைக்காய், முள்ளங்கி போன்றவை அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கை, கால் வீக்கம் வராது.
- ✍ தொண்டைக்கட்டு, இருமல், சளி, கபம் போன்றவை நீங்க சிறிதளவு குருமிளகை பொடி செய்து அதனுடன் தேன்கலந்து சாப்பிட சரியாகும்.

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## சந்தா விண்ணப்பப் பழுவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் : .....  
 பிறந்த தேதி : ..... வயது : .....  
 தொழில் : ..... இனம் : ஆண்  பெண்   
 தொலைபேசி : ..... கைபேசி : .....  
 இ-மெயில் : .....  
 முகவரி : .....  
 ..... பின்கோடு

வருட சந்தா தொகை : தமிழ்நாடு ரூ.350/- மட்டுமே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ.400/-

### பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை  கா. எண் .....  
 வரைவோலை  வ. எண் .....  
 மணி ஆர்டர்  ரசீது எண் .....  
 இணையதள பண பரிமாற்றம்  இ.ப.எண் .....  
 பணம்  நேரடியாக  வாங்கி .....

பணம் செலுத்திய நாள்   
 செலுத்திய தொகை

(வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடுக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

சந்தாதாரர் கையொப்பம் .....

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 350/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

### அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : ..... 3. புதுப்பித்தல் தேதி : .....  
 2. பதிவு தேதி : ..... 4. வருட சந்தா தொகை : .....  
 அலுவலர் கையொப்பம் .....

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326  
 வங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

**அனைவருக்கும் வணக்கம் !**

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 காலவரையறையின்போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

**அமைதியும் ஆரோக்கியமும்**

மாத இதழ்

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

தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 - 8883805456

E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com Website : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

**அனாபதிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்**

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
செப் 15 to 25, 2013	கத்தார்	(+97) 455991394
28.09.2013	காஞ்சிபுரம்	(+91) 99441 42267
29.09.2013	ஈரோடு	(+91) 94437 69960
அக் 11 to 19, 2013	சுவதி அரேபியா	(+91) 98424 52508
26.10.2013	சென்னை	(+91) 99446 65477
27.10.2013	விருத்தாசலம்	(+91) 93457 77785
09.11.2013	சென்னை	(+91) 98843 40580
10.11.2013	சோளிங்கனூர்	(+91) 94430 99709
17.11.2013	கடூர்	(+91) 9443756296
29.12.2013	காரைக்கால்	(+91) 94425 63778
31.12.2013	ராமநாதபுரம்	(+91)98424 52508



## ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாதமிக சிகிச்சை

அனைத்து நோய்களுக்கும் இயற்கை மருத்துவ முறையில் வாழை இலை குளியல், மண் குளியல், இயற்கை உணவு, அறுசுவை உணவு மற்றும் யோகா அடங்கிய ஐந்து நாள் சிறப்பு பயிற்சி

**முன்பதிவு மிக அவசியம்**

**தொடர்புக்கு :**

**+91 88706 66966**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு

போன் : **+91 99442 21007, +91 98424 52508**

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

## அனைத்து நோய்களுக்கும் நியூரோ டைர் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு



- ♦ சர்க்கரை
- ♦ இடுப்பு, தலைவலி
- ♦ இரத்த அழுத்தம்
- ♦ தோல் நோய்கள்
- ♦ ஆஸ்துமா, அல்சர்
- ♦ ஆண்மைக்குறைவு
- ♦ உடல் பருமன்
- ♦ இருதய நோய்கள்
- ♦ முதுகு, மூட்டு வலி
- ♦ தைராய்டு

வீட்டிற்கு எவரேனும் ஒருவராவது இக்கலையை கற்றுக்கொண்டால் குடும்ப செலவுகளில் இனி மருத்துவத்திற்கு செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை. மேலும் நோயற்ற குடும்பத்தை வழி நடத்தலாம்.

## கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்

**ஹீலர் ஜானி கண்ணன்**

நெ.14, EF, அம்முலு நகர், முத்துசாமி காலனி பஸ் ஸ்டாப் எதிர்புறம், இந்திரா நகர், பேரூர் மெயின் ரோடு, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026.  
செல் : **+91 88833 32707 / டூன் : 0422 - 2349660**

**E-Mail : [kannanhealthcentre@gmail.com](mailto:kannanhealthcentre@gmail.com)**  
**Website : [www.kannanhealthcentre.com](http://www.kannanhealthcentre.com)**

**மேலும் தங்க சிகிச்சை பெறவும் வசதி உள்ளது.**

## உங்களுக்கு ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு

உங்களது கதை, கவிதை, கட்டுரை, நாவல், சிறுகதை போன்றவைகள் புத்தகமாக வெளியிட வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா ? சரியான வாய்ப்புகள் இன்றி உங்கள் படைப்புகளை வெளியிட முடியாமல் தவிக்கிறீர்களா ? உங்களது திறமைக்கு களம் அமைத்துத் தரும் விதமாக எங்களது நிறுவனம் உங்களுக்கு உதவ காத்திருக்கிறது. உங்களது படைப்புகளுக்கு உரிய அனுமதி பெற்றுத் தருதல், அச்சிடுதல், வெளியீடு போன்றவைகளை மிகக் குறைந்த செலவில் அமைத்துத் தருகிறோம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு :



## கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

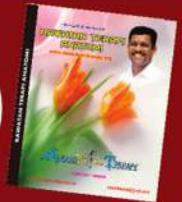
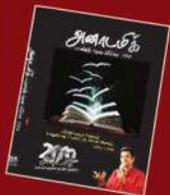
69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026.

தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : **+91-96290 32767**

**[giriyyapublications@gmail.com](mailto:giriyyapublications@gmail.com)**

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

எமது சிறப்பான வெளியீடுகள்



# அமைதியும்



# ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

உலக மனிதர்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, தெளிவாக, புத்திசாலித்தனமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக, மகிழ்ச்சியாக, குடும்பம் அமைதியாக, தொழில் சிறப்பாக மற்றும் வசதியாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காக ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர் அவர்கள் அமைதியும் ஆரோக்கியமும் என்ற மாத இதழை வெளியிடுகிறார். எனவே அனைவரும் சந்தாதாரராக இணைந்து, இதழை பெற்று பயன் பெறுங்கள். இதில் ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர் அவர்களின் புதிய புதிய சிந்தனைகளும், நிகழ்வுகளும் இடம்பெறும். மேலும் சியற்கை உணவு, தொழில் நுட்பம், ஜோதிடம், புதிய கலைகள் மற்றும் பல பயன்தரும் தகவல்களும் இடம்பெறும். இதில் சந்தாதாரராக இணைய ரூ.350/- மட்டியே ( ஒரு வருட சந்தா ) செலுத்தி எங்களுடன் கைகொடுத்து இணைந்திருங்கள் ( இது ஒரு விளம்பரம் இல்லாத மாத இதழ் ஆகும்) முன்பதிவிற்கு : (+91) 8883805456

## ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் பயிற்சி

சியற்கை எழிலும், அமைதியும் குடிக்கொண்டிருக்கும் இனிய சூழலில் அமையப்பெற்ற ஆசிரமத்தில் ஐந்து நாட்களும் அனாடமிக் தெரபி பலண்டேசனின் நிறுவனர் ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர் அவர்கள் வகுப்பில் நேரடியாக பயிற்சி அளிக்கிறார். பயிற்சியில் காலை, மாலை உடற்பயிற்சி, யோகா, தீயானம், அனாடமிக் செவிவழி தொகுசிகிச்சை வகுப்பு, மனம் அக ஓளி தீயானம், வர்யா மற்றும் முத்திரா, கணவல்-மனைவி இடையே சமூக உறவை மேம்படுத்துவது போன்ற பல பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன. உடலை சுத்தம் செய்ய மண்குளியல், வாயை இலை குளியல் போன்றவையும் அன்பர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது. இது தவிர அதீகாலையில் எழுந்ததும் குடல் சுத்தம் செய்தல் ( எனியா ), கண் கழுவுதல், மூக்கு கழுவுதல், நல்வெண்ணெயில் வாய் கொப்பளித்தல் (Oil Pulling) போன்றவையும் கற்றுக்கொடுக்கிறது. காலை - சியற்கை உணவு, மதியம் - அறுசுவை உணவு, இரவு - சூடான நானியக் கஞ்சியும் நுகவெலும் தரப்படுகிறது. காலை மாலை இருவேளையும் முனிகை தேனீர் அல்லது சூப் வழங்கப்படுகிறது. ஆண்கள் தனிப்பகுதியிலும் பெண்கள் தனிப் பகுதியிலும் தங்க வைக்கப்படுகிறார்கள். அடிப்படை வசதிகள் அனைத்தும் உண்டு. முன்பதிவிற்கு : (+91) 88706 66966

## அப்பளிப்பு

உலகெங்கிலும் வாழும் மக்கள் சமுதாயம் ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக வாழவேண்டும் என்பதே அனாடமிக் தெரபி பலண்டேசன் நிறுவனர் ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர் அவர்களின் நோக்கம். இதற்காக கடந்த 6 ஆண்டுகளாக அனாடமிக் செவிவழி தொகுசிகிச்சை என்னும் சுயமருத்துவ கலையை தமிழகத்தின் பல்வேறு ஊர்களிலும், பிற மாநிலங்களிலும், வெளி நாடுகளிலும் நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார். இடைக்கணக்கான மக்கள் இதில் கலந்துகொண்டு பலதரப்பட்ட வியாதிகளிலிருந்து குணமடைந்து வருகின்றனர். இதுதவிர அனாடமிக் செவிவழி தொகுசிகிச்சை DVD வாயிலாகவும், புத்தகம் வாயிலாகவும், இவைசமமாக இணையதளங்களில் இச்சிகிச்சை குறித்து வீடியோவை பார்த்தும், புத்தகங்களை படித்தும், இவைசமமாக டவுன்லோடு (பதிவிறக்கம்) செய்துகொண்டும் நாள்தோறும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் பயனடைந்து வருகின்றனர். இந்த சிகிச்சை முறை பற்றிய DVD மற்றும் புத்தகங்கள் உலகின் அனைத்து மொழிகளிலும் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு, அனைத்து சமுதாய மக்களுக்கும் இதைக் கொண்டு சேர்க்கவேண்டும் என்பதே நமது முக்கிய கடமையாக கொண்டு மக்கள் பணி செய்து வருகிறோம். அனாடமிக் செவிவழி தொகுசிகிச்சையை மேம்படும் விரிவுபடுத்தி அனைத்து மொழிகளிலும் உருவாக்கம் செய்ய நிறைய பொருளுதவி தேவைப்படுவதால் அப்பு உள்ளங்கள் தங்களால் சீக்கற்ற நன்கொடை அளித்து ஒத்துழைப்பு நல்குமாறு அனாடமிக் தெரபி பலண்டேசன் தாய்மையுடன் வேண்டுகிறது.

## இலவச பதிவிறக்கம் / Free download

அனாடமிக் நிகழ்ச்சி நடைபெறும் இடத்திற்கோ அல்லது கோவையில் உள்ள அலுவலகத்திற்கோ நீங்கள் Hard Disc மற்றும் Pen Drive கொண்டு வந்தால் அனாடமிக் DVD மற்றும் புத்தகங்களை பதிவு செய்து தருகிறோம். [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org) என்ற இணையதளத்தில் DVD மற்றும் புத்தகங்களை இலவசமாக (டவுன்லோடு) பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம். இதனை உங்கள் உறவினர், நண்பர்கள் மற்ற யாவருக்கும் தெரியப்படுத்தி அவர்களும் பயனடைய உதவுங்கள்.

## அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்