

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

முதுகத்தின் வழிவாடும்

அமைதி - 1 ஆரோக்கியம் - 3 அக்டோபர் : 2013 - மாநாடு இந்நாள்



எண்ணெய் லோஸ் வாழ்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுகிச்சை நிறுவனர்  
ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் அவர்கள் நடத்திய நிகழ்ச்சிகளில் சில



18-08-2013 முதல் 04-09-2013 வரை மலேசியாவில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று பயனடைந்தவர்கள்



06-08-2013 முதல் 14-08-2013 வரை சிங்கப்பூரில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று பயனடைந்தவர்கள்



12-07-2013 அன்று அவிநாசிலிங்கம் தொழிற்கல்வி நிறுவனத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று பயனடைந்தவர்கள்

## ஆசிரியர் மடல்

வாழ்க வானகம் !

வாழ்க பூலோகம் !!

தூயவைகளே துணை !!!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

**உலக மக்கள் அனைவருக்கும்**

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்,

'அமைதியும் ஆரோக்கியமும்' என்ற இந்த மாத இதழின் ஆசிரியரான நாம் உலக மக்களுக்கு இந்த புத்தகத்தின் வழியாக 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 வழிமுறைகளை கண்டறிந்து அனைத்து நாட்டு, மத, இன, ஜாதி மக்களுக்கும் எளிமையாக புரியும் விதத்தில் எடுத்துக் கூறுவதே இந்த மாத இதழின் முழு நோக்கமாகும்.

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து புரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தி தெளிவோம் !!!



**எண்ணூர்போல் உயிர்க்கை**



## ஆசிரியர் அலெக்சாண்டரோவ் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர் களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவு படுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாடமிக் சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாக புரியும். எனவே படிக்காத வர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org) - என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்
4. நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக விஷயங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவுசெய்து என்னை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
5. 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, புகைப்படம் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
6. ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

### ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் Founder, Anatomic Therapy Foundation
உதவி ஆசிரியர்	: சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: சத்யா, பாண்டிச்சேரி
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை.

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 3

**அமைதியும் ஆரோக்கியமும்**

வெளியீடு

மாத இதழ்

**கிரி ஜயா பம்ளிகேஷன்ஸ்**

எந்.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)

## டுவா தூக்கம்

டுவா தூக்கம் என்றால் என்ன? இந்த தூக்கத்தினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்ன என்பதைப் பற்றி விரிவாக நாம் இப்பொழுது பார்க்க இருக்கிறோம்.

### டுவா தூக்கம்

டுவா என்றால் மலாய் மொழியில் (மலேசியாவில் உள்ள வழக்கு மொழியில்) இரண்டு என்று அர்த்தம். சாதாரணமாக நாம் ஒரு தூக்கம் மட்டுமே தூங்குகிறோம். இது (Double Sleep) இரட்டைத் தூக்கம். இது ஆழ்ந்த தூக்கத்தை (Deep Sleep) குறிக்கும். இந்த ஆழ்ந்த தூக்கத்தின் மூலமாக நமது உடலில் அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தலாம். இதை வெறும் தூக்கம் என்று மட்டும் எண்ணிவிடாதீர்கள். இது ஒரு வகையான சிகிச்சை.

நமது உடலில் மூன்று விஷயங்கள் உள்ளன. உடல், மனம், புத்தி. உடல் பற்றி நமக்கு ஏற்கனவே தெரியும். மனம் என்பது கோபம், டென்ஷன், பயம், பிடித்திருக்கிறது, பிடிக்கவில்லை போன்ற விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்வது மனம். புத்தி என்பது நல்லது, கெட்டது, சரி (right), தவறு (wrong) என்று முடிவெடுத்து அந்த விஷயங்களை யோசிப்பதற்கு புத்தி என்று பெயர்.

இவ்வாறு நம்மிடம் மூன்று விஷயங்கள் உள்ளன. அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்தவர்களுக்கு மற்றும் DVD பார்த்தவர்களுக்கு இந்த மூன்றையும் பிரித்துப் பார்க்கும் பக்குவம் இருக்கும். அந்த புத்தகத்தை முழுவதுமாக படிக்காதவர்கள் உடனே அதை வாங்கிப் படித்துவிட்டு இந்த டுவா தூக்கம் பற்றிய செய்தியைப் படித்தால் நன்றாகப் புரியும்.

உடலுக்கு நோய் என்றால் என்ன என்று தெரியாது. நமது உடல், உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களும் 24 மணிநேரமும் நம் உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும் வேலையை மட்டுமே செய்து கொண்டிருக்கின்றன.

நமது புத்தியில் தான் நோய் இருக்கிறது. இந்த புத்தி மனதைக் கெடுத்து மாசுபட்ட மனம் உடலுக்குள் சென்று நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே நாம் நம்மை ஒரு நோயாளி என்று எண்ணும் பொழுது அந்த நோய் பெரிதாகிறது. இதுவே நம்மை ஒரு ஆரோக்கியமான நபர் என்று எண்ணும் பொழுது ஆரோக்கியம் பெரிதாகிறது. நம்மைப் பற்றி நாம் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோமோ அது உடலில் நடைபெறுகிறது.



வ்ரீலர் பாஸ்கர்

உதாரணமாக ஒரு ஊரிலிருந்து இன்னொரு ஊருக்கு ஒருவர் தனியாகக் காலை ஓட்டிக் கொண்டு பயணம் செய்ய வேண்டும். அவர் காலை ஓட்டத் துவங்குவதற்கு முன்பே '500 கிலோ மீட்டர் 8 மணிநேரம் தொடர்ந்து காலை ஓட்டினால் நான் அந்த ஊருக்குச் சென்றவுடன் களைப்படைந்து விடுவேன்' என்றோ, நான் உடல் பலவீனப்பட்டு விடுவேன் என்றோ முதலிலேயே எண்ணினால் அப்படியே நடக்கும். அதாவது முதலிலேயே கற்பனை செய்து, முதலிலேயே முடிவெடுத்து தன் உடல் பலவீனமாகி விடும் என்று புத்தியில் எண்ணுவதால் பிறகு அதன்படியே உடல் களைப்படைந்து விடுகிறது.

நான் எப்பொழுதும் என் புத்தியை உடலில் வேலை செய்யவே விடமாட்டேன். நான் அவ்வாறு கார் ஓட்டும் பொழுது அப்படி நினைத்துக்கூட பார்க்க மாட்டேன். அதனால் இரவு முழுவதும் கார் ஓட்டி முடித்த பிறகும் களைப்படைவதில்லை. ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு வாய்ப்பாக உள்ளது. இது நமக்குத் தெரியாது. எப்பொழுது நமது புத்தியை நிறுத்துகிறோமோ அப்பொழுது நமது உடலில் உள்ள நோய்கள் குணமாகிவிடும்.

நான் கடந்த 7 வருடங்களாக தினமும் காலை

10 மணிமுதல் மாலை 6 மணிவரை ஒவ்வொரு ஊராட்சிச் சென்று மைக்கில் (mike) பேசி வருகிறேன். ஆனால் பொதுவாக ஆசிரியர்கள், சொற்பொழிவாளர்கள், பேச்சாளர்கள், சில சாமியார்கள், 1 மணிநேரம் அல்லது 2 மணிநேரம் பேசி முடித்தவுடன் சோர்வு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. களைப்படைந்து விடுகிறார்கள். அவர்கள் 'நான் ஒரு மணிநேரம் பேசினேன், இரண்டு மணிநேரம் பேசினேன், மிகவும் களைப்படைந்து விட்டேன்' என்று கூறுகிறார்கள்.

அப்படி இருக்கும்பொழுது என்னால் எப்படி தினமும் 7, 8 மணிநேரம் தொடர்ந்து பேச முடிகிறது என்றால் நான் புத்தியில் 8 மணிநேரம் தொடர்ந்து பேசினால் களைப்படைந்து விடுவேன் என்ற எண்ணத்தை வைத்துக் கொள்வது கிடையாது.

ஆனால் அதற்காக நான் களைப்படைய மாட்டேன் என்று அர்த்தம் கிடையாது. ஒரு வேளை திடீரென்று களைப்படையலாம். உடல் களைப்படையும் பொழுது அது உடலின் வேலை. உடலாகவே களைப்படையும் பொழுது அது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும் என்று எண்ணுவேன். ஆனால் நானாக என் உடல் களைப்படைந்து விடும் என்று முன்னரே முடிவு செய்யமாட்டேன். எனவே தயவு செய்து ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு மனிதனின் புத்தியை நிறுத்தி வைத்துவிட்டால் அந்த வினாடி முதலே உடலில் உள்ள நோய்கள் குணமடைய தொடங்குகின்றன. இதுதான் உண்மை.

மறைமலை அடிகளார் இதை அரிதுயில் என்று கூறுகிறார். எப்பொழுது ஒரு மனிதன் அரிதுயில் அதாவது தன்னை மறந்து எந்த சிந்தனையுமின்றி தூங்குகின்றானோ அவன் குணமடைய ஆரம்பிக்கிறான். நாம் தினமும் தூங்குகிறோம். ஆனால் நோய் இருக்கிறது. ஏனென்றால் உண்மையில் நாம் தூங்கவே இல்லை. இதை எப்படிக்கண்டுபிடிப்பது?

தூங்கச் செல்லும்போது இரவு கடைசியாக எதைப்பற்றி யோசித்துக் கொண்டு தூங்கினோமோ அந்த விஷயத்தை காலை விழித்தவுடன் நாம்

யோசித்தோம் என்றால் நமது புத்தி உடலில் வேலை செய்திருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

சில நேரங்களில் காலை எழுந்திருக்கும் பொழுது நாம் யார்? எங்கிருக்கிறோம்? நம் பெயர் என்ன? என்ன வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறோம்? என்று எல்லாம் மறந்த நிலையில் எழுந்திருப்போம். இந்த மாதிரி எப்பொழுது எழுந்திருக்கிறோமோ அதுதான் உண்மையான ஆழ்ந்த தூக்கம்.

சில குழந்தைகள் அந்த தூக்கத்தை தூங்குகின்றன. குழந்தைகள் எழுந்தவுடன் அப்படியே அமர்ந்து இருக்கும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் அது சுறுசுறுப்படையும். அந்த மாதிரியான குழந்தைகள் ஆழ்நிலைத் தூக்கத்திற்கு சென்று வந்திருக்கின்றன என்று அர்த்தம்.

சில குழந்தைகள் எழுந்தவுடன் வேகமாக செயல்படும். அந்தக் குழந்தைகள் ஆழ்நிலை தூக்கம் கொள்ளவில்லை என்று அர்த்தம். இது பெரியவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

இந்த அரிதுயில் என்ற (டுவா தூக்கம்) ஆழ்நிலைத் தூக்கத்திற்கு பலவிதமான வழிமுறைகள் உள்ளன. ஆனால் இருப்பதிலேயே உலகத்தில் மிகவும் சலபமான ஒரு வழி முறையை நாம் கற்றுக்கொள்ளப்போகிறோம்.

இந்த ஆழ்நிலைத் தூக்கத்திற்கு நாம் எப்படி செல்லவேண்டும் என்றால் இதற்கு இருவர் தேவை. அதாவது ஒரே ஒருவர் மட்டுமே தனியாக இருக்கும் பொழுது அவரது புத்தி உடலுக்குள் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கும். இரு உயிர்கள் எப்பொழுது ஒன்று சேர்கிறதோ அதாவது இரு உயிர்கள் என்பது இரண்டு நபர்களின் நுண்ணுடல் (சூட்சும உடல்) காந்த சக்தி (Aura) ஒன்று சேர்கிறதோ அப்பொழுது இருவரது புத்தியும் நிறுத்தப்படுகிறது. இதுதான் இரகசியம். எனவே இந்த சிகிச்சைக்கு இருவர் தேவை.

டுவா தூக்கம் தூங்க எண்ணுபவர்கள் அமைதியான சூழ்நிலையில் தரையில் ஒரு விரிப்பின்

மீது அல்லது கட்டிலில் மல்லாந்தநிலையில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கால்கள் நீட்டியிருக்க வேண்டும். பின்னக் கூடாது. இரண்டு கைகளையும் தனித்தனியே பின்னாமல் தளர்வாக வைக்க வேண்டும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவேண்டும். அவர் அமைதியாக படுத்திருக்கவேண்டும். சிகிச்சை அளிப்பவர் அவர் தலைக்கு மேலே ஒரு அடி தள்ளி அமைதியாக அமர்ந்து கொள்ளவேண்டும். அவர் தரையில் படுத்திருந்தால் தலைக்கு அருகில் அமர்ந்து கொள்ளலாம். சிகிச்சை பெறுபவர் கட்டிலில் படுத்திருந்தால் சிகிச்சை கொடுப்பவர் நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு இந்த சிகிச்சையை அளிக்கலாம்.

சிகிச்சை கொடுப்பவர் அமைதியாக அமர்ந்து கொண்டு இரண்டு கைகளிலும் உள்ள பத்து விரல்களையும் அதன் நுனிப்பகுதியைக் கொண்டு சிகிச்சை பெறுபவரின் தலையில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் உள்ளங்கை தலையில் படக்கூடாது. அதிகமாக அழுத்தக் கூடாது. அதற்காக படும் படாமலும் வைக்கக் கூடாது. சிகிச்சை பெறுபவருக்கு சிகிச்சையாளரின் பத்து விரல்களும் தம் தலையில் அழுத்தம் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கின்றன என்ற உணர்வு இருக்குமாறு அழுத்தம் தர வேண்டும். ஒரு தேங்காயை கையில் பிடிக்கும் பொழுது எப்படி பத்து இடங்களில் பத்து விரல்களும் படியுமோ அதைப்போல சிகிச்சை அளிப்பவர் அவரின் தலையில் பத்து இடங்களில் தன்னுடைய பத்து விரல்களால் அழுத்தம் தரவேண்டும். சிகிச்சை கொடுப்பவர் எந்த ஒரு முயற்சியும் செய்யவேண்டாம். அதாவது பிராண சக்தியை பிரபஞ்சத்திலிருந்து தன் கைகளின் மூலமாக வாங்கி அவருக்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்று நினைத்து செயல்பட வேண்டியதில்லை. அவருக்கு பிராணிக் ஹீலிங் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. தியானம் செய்யவேண்டிய அவசியம் இல்லை. தியானம் செய்தால் நல்லது. பிராணிக் ஹீலிங் தெரிந்தால் அதை செயல்படுத்தினால் நல்லது. ஆனால் தேவையில்லை. சும்மா உட்கார்ந்திருந்தால்

போதுமானது. இந்த சிகிச்சையை கொடுப்பவர் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் அவர் காது ஒலிவாங்கி மூலம் (Earphone) பாடல் கேட்டுக் கொள்ளலாம். அது அவர் மனதுக்குப் பிடித்த அமைதியான, மென்மையான பாடலாக இருக்க வேண்டும். அந்த அறையில் தொலைக்காட்சி (TV) இயங்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. அலைபேசி (Cellphone) சப்தம் எழுப்பாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எந்த ஒரு சப்தமும் கேட்காமலிருந்தால் மிகவும் நல்லது. முடிந்தவரை அழைப்புமணி (Calling bell), ஒலிப்பான் (Horn Sound) போன்ற சப்தங்கள் எதுவும் இல்லாமல் அந்த அறை அமைதியாக இருந்தால் இந்த சிகிச்சையின் பலன் அதிகமாகக் கிடைக்கும். ஐந்து நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை சிகிச்சை கொடுப்பவர் கை விரல்களை சற்று நகர்த்தி வேறு இடத்தில் அழுத்தம் கொடுக்கலாம். தலைப்பகுதிக்குள் மட்டுமே இந்த மாற்றம் செய்வது இருக்கவேண்டும். முன்தலை, உச்சந்தலை, பின்தலை காதுகளுக்கு அருகில் உள்ள பகுதி ஆகிய இடங்களில் ஐந்து நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை மாற்றி மாற்றி அழுத்தம் கொடுத்து வரவேண்டும். ஏனென்றால் நமது மூளையில் எந்தெந்த இடங்களில் தொடுகிறோமோ அந்தந்த இடம் சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புகள் தூங்க ஆரம்பிக்கின்றன. தலையில் உள்ள அனைத்து இடங்களையும் தொட்டுவிட்டால் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் தூங்கி தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும். சிகிச்சை கொடுப்பவர் கைகளில் வலி ஏற்பட்டால் ஒரு கையின் ஐந்து விரல்களை மட்டும் தலையில் வைத்துக்கொண்டு மற்றொரு கையின் ஐந்து விரல்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்படி முதல்முறை சிகிச்சை கொடுக்கும்பொழுது குறைந்தது 4 மணிநேரம் தலையில் விரல்களால் அழுத்தம் தரவேண்டும்.

நீங்கள் யாருக்காவது இந்த சிகிச்சையை செய்து பாருங்கள் முதல் அரைமணி நேரத்திலேயே உங்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படும் நபர் இது வரை இல்லாத அளவுக்கு அரை மணிநேரம் சென்றவுடன்

வித்தியாசமான முறையில் அதிக அளவில் குறட்டை விட்டு தன்னை மறந்து தூங்கி விடுவார். படுத்திருப்பவருக்கு தான் யார்? எந்த ஊர்? போன்ற எதுவுமே தெரியாது. ஒருவேளை 4 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு முக்கியமான வேலை இருக்கிறது அல்லது விமான நிலையம் செல்ல வேண்டும் என்ற நிலை இருந்தால் கூட அனைத்தையும் மறந்து அவர் தூங்கி விடுவார். அவர் அவ்வாறு தூங்குவதை நாம் உணரமுடியும் என்றாலும் நாம் விரல்களால் அழுத்தம் கொடுப்பதை தொடர்ந்து செய்யவேண்டும். எவ்வளவு நேரம் அழுத்தம் கொடுக்கிறோமோ அவ்வளவு ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு அவர் செல்வார். எனவே முதல்முறை இந்தப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது தயவுசெய்து குறைந்தது 4 மணி நேரத்திற்கு கைகளால் அழுத்தம் தரவேண்டும். அதற்குத் தகுந்தார்போல் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்பவர் தேவைக்குத் தகுந்தார்போல் உணவருந்திவிட்டு, தாகம் இருப்பின் போதிய அளவு நீர் அருந்திவிட்டு, இயற்கை உபாதைகளை நிறைவு செய்து கொண்டு இந்த சிகிச்சையில் பங்கேற்கவேண்டும். சிகிச்சை அளிப்பவரும் அப்படியே. உணவு, நீர் போன்றவற்றை போதுமான அளவு எடுத்துக் கொண்டு புற வேலைகளை நிறைவு செய்துவிட்டு பின் 4 மணி நேரம் அவருக்கு சிகிச்சை அளிக்கத் தயாராக வேண்டும். ஏனென்றால் ஒருவேளை ஒரு மணிநேரம் கழித்து சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும் என்றோ, மலம் கழிக்கவேண்டும் என்ற உணர்வோ, பசி உணர்வோ ஏற்படும்பொழுது ஆழ்ந்த தூக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு வெளியே வரவேண்டியதாகிவிடும். எனவே சிகிச்சை தருபவர் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வர் இருவரும் இதை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். மற்றொரு முக்கியமான விஷயம், சிகிச்சை அளிப்பவர் இரண்டு மூன்று நாட்கள் தூக்கமின்றி இருக்கும் நிலையிலோ, உடல்நிலை பாதித்திருக்கும் நிலையிலோ சிகிச்சை தரக்கூடாது. பெண்கள் மாதவிடாய் சமயத்தில் சிகிச்சை அளிக்கக் கூடாது. ஆனால் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளலாம். மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் சிகிச்சை அளிக்கக் கூடாது. ஆனால் சிகிச்சை

பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

வீட்டில் மிகப்பெரிய சோகமான நிகழ்ச்சி. நெருங்கிய உறவுகள் யாரேனும் தவறியிருக்கலாம். அத்தகைய சோகமான சூழ்நிலையில் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளலாம். சிகிச்சை அளிக்கக் கூடாது.

சிகிச்சை அளிப்பவர் இளநீர், தண்ணீர், பழச்சாறு போன்றவற்றை அருகில் வைத்துக் கொண்டு தேவைப்பட்டால் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். சிகிச்சைப் பெற்றுக்கொள்பவருக்கு இது தேவைப்படாது. ஏனெனில் ஆழ்நிலைத் தூக்கத்திற்கு சென்று விடுவதால் அவருக்கு இது தேவைப்படாது.

வாசியோகம் தெரிந்தவர்கள், பிராணாயாமம் தெரிந்தவர்கள் சிகிச்சை அளிக்கும்போது வாசியோகம் அல்லது பிராணாயாமம் செய்து கொண்டே சிகிச்சை தரும்போது மிக அற்புதமான பலன் அளிக்கும். பிராணிக் ஹ்ரீலிங் தெரிந்தவர்கள் பிராண சக்தியை தன் உடல் வழியே பெற்று அதை சிகிச்சை பெறுபவரின் உடலில் அனுப்பும்போது நல்ல பயன் அளிக்கும். பிராணிக் ஹ்ரீலிங் தெரியாதவர்கள் அதைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. சும்மா அழுத்தம் கொடுத்தால் போதுமானது. இப்படி செய்வதால் அரைமணி நேரத்திற்குப் பிறகு சிகிச்சை பெறுபவர் தூங்கி விடுவார். சிகிச்சை கொடுப்பவர் அமைதியாக அமர்ந்து தொடர்ந்து 4 மணிநேரம் சிகிச்சை கொடுத்தபின் மெதுவாக கையை எடுத்துவிட்டு தாங்களும் உறங்கச் செல்லவோ அல்லது வேறு வேலைகளிலோ ஈடுபடலாம். தூங்கிக் கொண்டிருப்பவர் அதன்பிறகு பல மணிநேரம் கழித்துதான் எழுவார். இதுவே தொடர்ந்து 48 மணிநேரம் தொடர்ந்து அவருக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் பட்சத்தில் அவர் 48 மணிநேரம் தூக்கத்தில்தான் இருப்பார். ஆனால் அப்படி செய்யக் கூடாது. ஏனென்றால் 8 மணிநேரம் அல்லது 10 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு உடலுக்கு நீர்த்தாகம், உணவுத் தேவை ஆகியன ஏற்படும். மலம், சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும் என்ற உணர்வு இருக்கும். இந்த

விஷயங்களை செய்யாமல் தொடர்ந்து அவருக்கு சிகிச்சை அளிக்கக் கூடாது. பலன் குறைந்து விடும். அதிகபட்சம் 10 மணிநேரம் அல்லது 12 மணிநேரம் வரை சிகிச்சை அளித்தால் போதும். கைகளை எடுத்துவடன் ஒருசிலர் அரைமணி நேரத்தில் எழுந்துவிடுவார்கள். ஒருசிலர் 10 மணிநேரம் கூட தூங்குவார்கள். விட்டு விடுங்கள். அது ஒவ்வொருவரின் உடலின் தேவையைப் பொறுத்து உள்ளது. சிகிச்சையை குறைந்தபட்சம் 4 மணிநேரம் கொடுக்கவேண்டும். அடுத்தநாள் 4 மணிநேரம் சிகிச்சை கொடுத்தால் மிகவும் நல்லது. இல்லையென்றால் 1 மணிநேரம் சிகிச்சை தரலாம். குறைந்தது 1 மணிநேரம் சிகிச்சை அளிப்பதே பலன் அளிக்கும். யாராவது மிகப்பெரிய நோய் உள்ளவர்கள், உலக வைத்தியத்தால் குணப்படுத்த முடியாது என்று முடிவுசெய்யப்பட்ட வியாதிகள் அனைத்தும் இந்த முறையில் முயற்சிசெய்தால் குணமடையலாம்.

தினசரி 4 மணிநேரம் இதற்காக ஒதுக்கினால் போதும். ஒருவரை வேலைக்கு அமர்த்திக் கொண்டு இந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம். தினசரி மற்ற நேரங்களில் TV, ஏதேனும் ஒன்றைப் பார்த்துக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக பொழுதைக் கழித்த வண்ணம் இருப்பதுபோல் ஒருவரை வேலைக்கு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குணப்படுத்த முடியாத வியாதி என்று கூறி அதற்கு பல இலட்சம் அல்லது கோடி ரூபாய் செலவு செய்து மருத்துவம் பார்ப்பதை விட இந்த மாதிரி ஒருவரை சிகிச்சைக்கு மாத சம்பளத்திற்கு நியமித்துக்கொள்வது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். ஒருவருக்கு வேலைகொடுத்த மாதிரியும் ஆயிற்று. நம் வியாதி குணமடைந்த மாதிரியும் ஆயிற்று.

வீட்டில் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாற்றி மாற்றி இந்த சிகிச்சையை கொடுத்துக்கொள்ளலாம். ஒருவர் தலையில் இன்னொருவர் கைவைக்கும்போது இரண்டுபேருடைய ஆராக்களும் ஒன்று சேர்கிறது. இரண்டு உயிரும் கலக்கிறது. ஈருயிர் ஒன்றுசேர்ந்து ஆழ்நிலைத் தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இதற்குப்

பெயர் துவா தூக்கம்.

இந்த சிகிச்சையை மலேசியாவில் முத்தம்மாள் என்கிற பெண்மணிக்கு அவரது தாத்தா கற்றுக்கொடுத்திருக்கிறார். அவர் ஒரு மலேசியவாழ் தமிழர். இந்த சிகிச்சையை அப்போது யாருமே கண்டுகொள்ளவில்லை. இதுவரை யாருமே இதை பயற்சி செய்யவில்லை. ஆனால் இப்போது அவர் எனக்கு கற்றுக்கொடுத்தார். நான் எனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அதை செயல்படுத்தி பார்த்தேன். மிகவும் அற்புதமாக இருக்கிறது. அதனால் தற்போது நான் எல்லா வகுப்புகளிலும் இதுகுறித்து பேசிக் கொண்டிருக்கிறேன். இந்த ஒரே ஒரு சிகிச்சை மட்டும் தெரிந்துகொண்டால் நமது உலகை ஆரோக்கியப் படுத்தி விடலாம். இதைத்தான் கட்டிப்பிடி வைத்தியம் என்று கூறினார்களோ என்னவோ? வகூல் ராஜா எம்.பி.பி.எஸ். என்ற திரைப்படத்தில் கட்டிப்பிடி வைத்தியம் என்று இருக்கிறது.

இப்போது யோசித்துப் பார்க்கிறேன், குழந்தைக்கு நோய் வந்தால் மடியில் படுக்கவைத்து அதன் தலையை தடவிக்கொடுக்கிறோம். இன்னொருவர் அருகில் இருந்தால் போதும். ஒருவருக்கு நோய் வந்தால் மற்றொருவர் அருகில் ஆதரவாக இருந்தாலே போதும் என்பதே உண்மை. ஆனால் இப்போது அனைவரும் அனாதைகளாக சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இன்றைய நாகரிக வாழ்க்கையில் பெரும்பாலானோர் கூட்டுக் குடும்பமாக இல்லை. ஏன் கணவன் - மனைவிகூட வாரம் ஒருநாள் அல்லது மாதம் ஒருநாள் சந்தித்துக் கொள்கின்றனர், வேலை அல்லது தொழில்நீதியான காரணங்களுக்காக தனித்தனியே வாழ்கின்றனர். இதனால் இந்த தனிமையான வாழ்க்கை முறையே அவர்களுக்கு நோயைக் கொண்டுவருகிறது. எப்பொழுதும் இருவர் ஒன்று சேர்ந்து வாழும்போது நம் மனதுக்கும் பிடித்தவர்கள் உடன் இருக்கும்போது நமது நோய்கள் குணமடைகிறது. பல கணவன் மனைவிமார்கள் இருவரும் ஒன்றுசேர்ந்து இருக்கும்போது அன்பாக அமைதியாக ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். குழந்தைகள் பெற்றோர்களை கட்டிப்பிடித்துக்

கொண்டு தூங்குவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். அந்தக் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஏனெனில் டுவா தூக்கம் அங்கே நடைபெறுகிறது. எனவே இனி நாம் தினமும் டுவா தூக்கம் கொள்வோம். நமது உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தி ஆனந்தமாக ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம். எனவே இதை யார், யாருக்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். எனவே இனிமேல் யாருடைய நோயையாவது குணப்படுத்தவேண்டும் என்ற அக்கறை இருந்தால் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் உங்களுக்கு எந்தவித வரம்புள்ளியோ, பிராணிக் ஹீலிங்கோ, முத்ரா, ரெய்க்கி, நியூரோ தெரபி போன்ற எதுவும் தெரிந்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. யார் மீது உங்களுக்கு அக்கறை இருக்கிறதோ, அவர்களை படுக்கவைத்து அவர்கள் தலையில் 10 மணிநேரம் கையை வைப்புகள். அவர்கள் ஆரோக்கியம் அடைவார்கள். நான் இந்த சிகிச்சையை பலருக்கும் கொடுத்து வருகிறேன். மிகவும் அற்புதமாக இருக்கிறது. சில நபர்கள் மிக மோசமான நிலையில் இருக்கும்போது நான் 5 மணிநேரம் 10 மணிநேரம் தொடர்ந்து அவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கிறேன். நான் ஒருவனே அனைத்து நபர்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது. எனவேதான் நான் இதை மற்றவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்கின்றேன். இந்த முறையை நான் மட்டுமல்ல, யார் வேண்டுமானாலும் தங்கள் கையைக் கொண்டு இந்த சிகிச்சையை செய்யலாம். இதற்கு நான் தேவையில்லை. எனவே இதைப் புரிந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்கும் கற்றுக்கொடுங்கள். மற்றவர்களையும் தெளிவுபடுத்துங்கள். ஆரோக்கியமாக வாழ்பவர்கள்.

ஒரு விஷயம் பாருங்கள்! இதைக் கற்றுக் கொண்டு மற்றவர்களுக்கு சொல்லிக்கொடுக்க ஒரு அரை மணிநேரம் ஆகுமா? உங்கள் உறவினர்கள் நண்பர்கள் என அனைவருக்கும் சொல்லித் தாருங்கள். கேட்கிறார்களோ, இல்லையோ, உங்களுக்குத் தெரிந்த இந்த சிகிச்சையை மற்றவர்களுக்கும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

ஒரு வேளை இந்த சிகிச்சையை அவர்கள் பயன்படுத்தி நன்மை அடைந்தால் உங்களைத் தேடிவந்து உங்களை வாழ்த்திவிட்டு செல்வார்கள் பாருங்கள், அந்த சந்தோசத்திற்கு ஈடு இணையே கிடையாது.

சத்தியமாக நான் ஒன்று கூறுகிறேன். இப்போது நான் இறந்தாலும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியாக நிம்மதியாக இறப்பேன். ஏனென்றால் என்மூலமாக இலட்சக்கணக்கான, கோடிக்கணக்கான மக்கள் ஆரோக்கியமடையும் கலையை கற்றுக்கொண்டனர் என்று எண்ணும்போது உயிருக்கு மேலும் மெருகேருகிறது. நாம் வாழ்ந்த வாழ்விற்கு ஒரு அர்த்தம் கிடைக்கிறது. நாம் பிறந்தோம், வாழ்ந்தோம், இறந்தோம் என்று இல்லாமல் எல்லோருக்கும் நன்மை அளிக்கும் விதமாக எதாவது செயல் புரியவேண்டும். இப்போது முதல் ஒரு சங்கல்பம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த சிகிச்சையை எனது நண்பர்கள், உறவினர்கள், எனக்குத் தெரிந்த மற்ற எல்லோருக்கும் கற்றுக் கொடுப்பேன். பேருந்து பயணம் அல்லது வழிப்பயணம் செய்யும்போதோ எதுவாக இருந்தாலும் நான் சந்திக்கும் நபர்களுக்கு ஒரு அரை மணிநேரம் இதுகுறித்து சொல்லிக் கொடுப்பேன். இதன்மூலமாக எனக்கு புண்ணியம் கிடைக்கிறது என்று எண்ணிக் கொள்வீன். இந்த டுவா தூக்கம் மூலமாக, அரிதுயில் மூலமாக, ஆழ்நிலை தூக்கம் மூலமாக நம் உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை  
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !  
குருவே துணை !  
எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே

**ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்**  
நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேபிள்  
கோவை

# யோகா

**மனதை** நடுவு நிலையில் நிறுத்துதல் யோகா என்று பார்த்தோம். இனி யோகத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை பார்ப்போம்.



திரு. க.கணேஷ்பாபு

மனதின் உண்மையான நிலை, 'அமைதி' சஞ்சலமற்று, மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டியது இந்த மனம். ஆனால் என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது. மனம் இன்பம் - துன்பம், வெற்றி - தோல்வி போன்ற இரு சக்திகளால் பந்தாடப்படுகிறது. மனம் தன் அமைதி நிலையை கெடும் போது, அதற்கு பெயர் 'ஆதி' என்று சொல்வார்கள். 'ஆதி' என்றால் முதல், ஆரம்பம் என்று பொருள். இது தான் நோய்களின் ஆரம்ப நிலை. மன அமைதியின்மையே, நோய்களுக்கு மூல காரணம். எனவே ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை தேவை மன அமைதியே (யோக நிலையே)

மனம், பாதிக்கப்படும்போது, அதன் பெயர் ஆதி. ஆதி மூச்சின் போக்கை கெடுத்து, உடலை தாக்கும்போது, அதன் பெயர் 'வியாதி', இப்படித்தான் நமக்கு நோய்கள் வருகிறது.

பயம், கவலை, கோபம், போட்டி, பொறாமை, பேராசை, எதிர்பார்ப்பு போன்றவைகள் நம் மன அமைதியை கெடுக்கிறது.

உடலுக்கும், மனதிற்கும் உள்ள தொடர்பை பார்ப்போம். தலைவலி வந்துவிட்டால் நம்மால் வேலையில் கவனம் செலுத்த முடிவதில்லை. கோபம் அதிகமாகிறது. இப்படி நம் (மன ஆளுமை) Character-யே மாற்றி விடுகிறது. இது எதை குறிக்கிறது எனில், "உடல் நலம் கெட்டால் மன நலம் கெடும்".

இன்னொரு உண்மையும் உண்டு, அது "மனநலம் கெட்டால், உடல் நலம் கெடும்". (உம்) நாம் கோபப்படும்போது (மனநலம் கெடுகிறது) முதலில் மூச்சின் வேகம் மாறுகிறது. இரத்த அழுத்தம்

கூடுகிறது. படபடப்பு உண்டாகிறது. தசைகளும், நரம்புகளும் முறுக்கப்படுகிறது. சிலருக்கு கண் சிவக்கிறது, சிலருக்கு தலைவலி வந்து விடுகிறது. இது தான் மனத்திற்கும், உடலுக்கும் உள்ள சம்பந்தம் ஒரு சில விநாடிகள் கோபப்பட்டாலே போதும் உடலில் பல மாற்றங்கள் உண்டாகிறது.

இதுதான் உடலுக்கும், மனத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு. இவை இரண்டும், பின்னி பிணைந்து உள்ளது. உடல் சோர்ந்தால், மனம் சோர்ந்து விடும் உடலில் வலிமையில்லை என்றால் மனதில் வலிமையிருக்காது.

## (Parameters of Physical Health)

உடல் ஆரோக்கியத்தின் அளவுகோல்கள்

1. மலச்சிக்கல் இருக்கக்கூடாது.
2. நன்கு பசிக்க வேண்டும்.
3. நன்கு ஆழ்ந்த தூக்கம் வேண்டும்.
4. நோய்வாய்ப்படாமல் இருத்தல்.
5. அளவான எடை.

## (Parameters of Mental Health)

மன ஆரோக்கியத்தின் அளவுகோல்கள்

1. கோபம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்க வேண்டும்.
  2. பயம் கூடாது.
  3. மன ஒருநிலைப்பாடு (Concentration)
  4. நல்ல ஞாபகசக்தி
  5. தன்னம்பிக்கை
  6. கவலைப்படாமல் இருத்தல்
- ஆகியவை மனநலத்தின் அறிகுறிகள்

உடல் நலம், மனநலம், சமூக நலம், ஆன்மீக நலம், இவை யாவும் சேர்ந்தது தான் பரிபூரண ஆரோக்கியம். உடல் அளவில் நோய் வராமல் இருந்தால் அது ஆரோக்கியமாகாது. மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். மனம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மட்டும் போதாது சமூகத்துடன் சேர்ந்து, சமூக சட்ட திட்டங்களுக்கு மதிப்பு கொடுத்து வாழத்தொரிய வேண்டும். மேலும் ஆன்மீக நலம் என்பது, நாம் எல்லோரும் ஒரே மூலத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை புரிந்து கொண்டு, எல்லோரையும் ஒரே மாதிரியாக நேசித்து, அன்பு காட்டுதல் ஆகும்.

திரு. க.கணேஷ்பாபு, கோவை  
யோகா மற்றும் மனநல ஆலோசகர்

# ஆன்மீகத்தில் நாம் எதிர்கொள்ளும்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி...

**ஒருவகைப் பிரச்சனைகள்**

அப்படி நாம், நமக்கென எந்தப் பொறுப்பையும் சுமந்து கொள்ளாத நிலையில்,

நமது அகப்பிரச்சனைகள் தாமாகவே தீர்வடைந்துவிடுகின்றன. ஒற்றைப் பிரச்சனையில் நாம் தீர்வு கண்ட நிலையில், நாம் நமது மன இயக்கத்தையும் புரிந்து கொள்கிறோம்.

அதன்பிறகு நாம் இரட்டைப் பிரச்சனையை அணுகுவோமாயின், இரட்டைப் பிரச்சனையை எப்படி அணுகுவது என்பதும் நமக்குத் தெரிந்துவிடும்.

அகப்பிரச்சனையைப் பொறுத்த வரையில், ஒற்றைப் பிரச்சனைக்கும், இரட்டைப் பிரச்சனைக்கும் இடையே எந்த வித்தியாசமும் கிடையாது. அக உணர்ச்சியைப் பொறுத்த அளவில் நாம் செய்வதற்கு எதுவுமே கிடையாது.

- அது ஒற்றைப் பிரச்சனையாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது இரட்டைப் பிரச்சனையாக இருந்தாலும் சரி, புறச்செயலைப் பொறுத்தவரையில், இரட்டைப் பிரச்சனையில் நாம் செய்ய வேண்டிய வேலை இருக்கிறது. செய்யவேண்டிய பொறுப்பு உள்ளது.

அங்கு ஏதோ ஒரு பெயருக்காக செய்ய வேண்டிய வேலை இல்லை; நாம் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யவேண்டிய வேலை அங்கு உள்ளது.

அங்கு நாம் நமது சாமர்த்தியத்தையெல்லாம் காட்டி, நமது பொறுப்பில் வெற்றி வாகை கூட வேண்டும். அங்கு நம்மைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி, தர்மநியாயங்கள் மட்டுமே.

தர்மத்தின் அடிப்படையில் நாம் நமது முழு ஈடுபாட்டையும் காட்டி முயற்சி செய்யலாம். செய்ய வேண்டும்.

புறத்தைப் பொறுத்த வரையில் வெற்றி தான் இலக்கு. அக உணர்ச்சிகளைப் பொறுத்தவரையில் தோல்விதான் இலக்கு.

வெற்றியடைய முயற்சி செய்யலாம். தோற்றுப்போவற்காக எவராவது முயற்சி செய்வார்களா? எவராவது போராடுவார்களா? அகத்தளவில் நாம் நமது இயலாமையை ஒப்புக் கொள்வதுதான், தோல்வியை மனப் பூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்வதாகும். ஒற்றைப்பிரச்சனையைப் பொறுத்த அளவில், தோல்வி தான் இலக்கு, நமது தோல்வியை மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒற்றைப் பிரச்சனையைப் பொறுத்த வரையில் நமக்கு எந்தப் பொறுப்பும் கிடையாது. அது பக்கத்து வீட்டுக்காரருடைய பிரச்சனை. அங்கே நமக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் கிடையாது.

இரட்டைப் பிரச்சனையைப் பொறுத்த வரையில், அக உணர்ச்சிகளை மட்டும் புறக்கணித்து விடுகிறோம்.

புறக்கணிப்பது என்றால் என்ன?

“அது அப்படித்தான் ஏற்படும்; அதன் இயல்பு அப்படித்தான் உள்ளது. அது இருந்தால் இருந்துவிட்டுப் போகட்டும்” - என அதற்கு முழுச் சுதந்திரம் கொடுப்பதுதான்.

- அதனைப் புறக்கணிப்பதாகும்.

இரட்டைப்பிரச்சனை என்பது, தொடர் பிரச்சனையாகக் கூட இருக்கலாம். அது தொடர்ந்து, நமது அமைதிக்கு சவாலாகக் கூட இருக்கலாம். தொடர்ந்து மனத்துயரத்தைக் கூட ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம். அதுதான் நமது இரட்டைப் பிரச்சனையின் மனோ அம்சம். (Psychological aspect) நாம் செயல்படவேண்டிய பகுதிதான் செயல் அம்சம் அல்லது புற அம்சம். (Physical aspect)

செயல் அம்சம் என்பது நம்முடைய செயலைக் குறித்தாலும், சில சமயம் அங்கு தொடர்ந்து செயல்பட முடியாத நிலையும், காத்துக்கிடக்க வேண்டிய சூழ்நிலையும் கூட ஏற்படலாம்.

செயலைப் பொறுத்த அளவில், நம்மால் சாத்தியப்பட்ட செயலை, நமது சாமர்த்தியத்தைப் பயன்படுத்தி செயல்படுத்தும் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இரட்டைப் பிரச்சனையின் போதும், தொடர் மனப்பிரச்சனையைப் புறக்கணிக்கத் தெரிந்து கொண்டாலே, இரட்டைப் பிரச்சனையின் பலம் தளர்ந்துவிடும். ஒற்றைப் பிரச்சனையைத் தீர்வுகண்ட ஒருவருக்கு இரட்டைப் பிரச்சனையில் தீர்வு காண்பதும் எளிதாகிவிடும்.

அகத்தைப் புறக்கணித்த நிலையில் புறத்தை எதிர்கொள்வதும் எளிதாகிவிடும்.

**முற்றும்.**

**ஸ்ரீ பகவத் ஜயா**, திருச்செந்தூர்

amaidhiyumaarokiyam@gmail.com



## அக். 2, காந்தி ஜெயந்தி

இந்தியா உருவாக்கியிருக்கும் நாகரிகம் உலகத்தில் இணையற்றது என்பது என் நம்பிக்கை. நம் மூதாதைகள் போட்ட விதைக்கு மிஞ்சியது எதுவும் இல்லை. ரோம் அழிந்தது. கிரேக்கமும் அதே கதியை அடைந்தது. பாரோக்களின் மகிமை சிதைந்தது. ஜப்பான் மேற்கு நாகரித்தை அபிநயிக்கிறது. சீனாவைப் பற்றி எதுவும் சொல்லுவதற்கில்லை. ஆனால் இந்தியா மாத்திரம் எப்படியோ அடிப்படையில் சரியானபடி இருந்து வருகிறது. பழைய கிரீத்தியெல்லாம் மழுங்கிப் போன

கிரேக்கர் அல்லது ரோமர்கள் எந்தக் காலத்திலோ எழுதி வைத்திருந்தவற்றைக் கொண்டு ஐரோப்பிய மக்கள் பாடம் கற்றுக்கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்களிடமிருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்வதில், கிரேக்கரும் ரோமன்களும் செய்துவிட்ட தவறுவளைத் தாங்கள் தவிர்க்க முடியும் என்று ஐரோப்பியர் எண்ணுகிறார்கள். இதுவே அவர்களுடைய பரிதாபகரமான நிலைமை. இவைகளுக்கெல்லாம் மத்தியில் இந்தியா அசையாமல் தன்னடைய பழம் புகழுடனேயே இருந்து வருகிறது.

.... மகாத்மா காந்தியடிகளின் கட்டுரையிலிருந்து ஒரு பகுதி

## பிரண்டையில் பல நன்மைகள்

- ✍ பிரண்டைத் துவையல் மிக சுவையானது. இதை உணவுடன் சேர்த்தோ, தனியாகவோ உண்டுவர பசிபின்மை மறையும். நல்ல ஜீரணம் ஏற்படும்.
- ✍ குடலில் உள்ள புழுக்களை அழிக்கவல்லது. ஆண்மைக் குறைவு போக்கும். நரம்புத்தளர்ச்சி, கபநோய்கள் நீங்கும்.
- ✍ பிரண்டையின் வேரை நன்கு சுத்தம் செய்து கசாயமாக்கி சாப்பிட எலும்பு முறிவு சரியாகும். உடல்வலிவு பெறும்.
- ✍ பிரண்டைத் துவையலை சிறிது குறுமிளகுடன்

- சேர்த்து நெல்லிக்கனி அளவு தினந்தோறும் உண்டு வர ஆஸ்துமா, மூச்சிறைப்பு, நுரையீரல் நோய்கள் தீரும்.
- ✍ பிரண்டையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து அத்துடன் சிறிதளவு உப்பு, புளி சேர்த்துக் காய்ச்சி உடலில் வலி, வீக்கம், தசை பிரளதல் போன்றவை உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் விரைவில் குணமடையும்.
- ✍ பிரண்டையை அரைத்து துவையல் செய்து அத்துடன் சிறிதளவு சின்னவெங்காயம் சேர்த்து ஒருவாரம் சாப்பிட ரத்த மூலம் நிற்கும்.

## புத்துணர்வு தரும் உடைப்பு பழம்

எல்லா காலங்களிலும் நமக்கு எளிதாக மிக மலிவாக கிடைக்கக் கூடிய பழங்களில் வாழைப் பழமும் ஒன்று விலை மலிவு என்பதால் இதைக் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது. ஏனெனில் இதில் மிகுந்த ஊட்டச்சத்துள்ள பழமாகும்.

இதில் புரோட்டீன், காப்போ ஹைட்ரேட், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் ஏ, இரும்புச் சத்து மற்றும் இதர விட்டமின்கள் இயற்கையான விதத்தில் அமைந்த சுகரோஸ், புரூட்டோஸ், குளுக்கோஸ் போன்ற சர்க்கரை கொண்டுள்ளதால் உடலுக்கு உடனடியாக சக்தி அளிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

இவை தவிர சிறிதளவு உப்பும் மிகுந்த அளவு பொட்டாசியம் சத்தும் நிறைந்துள்ளது. மனம் இறுக்கம் உள்ளவர்கள் வாழைப்பழம் சாப்பிட்டபின்

மனம் இறுக்கம் தளர்ந்து மனமும் மூளையும் சுறுசுறுப்படைந்தது என்று கூறினர். இதற்கு இப்பழத்தில் உள்ள டிரிப்டோபேன் எனும் புரோட்டீன் தான் காரணம் என ஆய்வில் கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

முக்கனிகளில் ஒன்றான சிறப்புப் பெற்ற வாழைப்பழம் நமது இரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைக்கிறது. இதில் உள்ள பி 6 வகை வைட்டமின்கள் இதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன.

வயிற்றுப் புண் (அல்சர்) மலச்சிக்கல் ஆகிய வற்றை குணப்படுத்துவதில் வாழைப்பழம் ஒரு மிகப் பெரிய காரணியாக விளங்குகிறது. இவ்வளவு பயன்பாடுகள் கொண்ட வாழைப்பழத்தை அன்றாடம் பயன்படுத்தி புத்துணர்வு பெறலாம்.

## அறிவியல் ஆன்மீகம்

ஆன்மீக வாழ்க்கையை “பக்தி ஆன்மீக வாழ்க்கை” ஞான ஆன்மீக வாழ்க்கை என்று இரண்டாக பிரித்து சிந்திக்கலாம். பக்தி ஆன்மீகத்தில் தெய்வத்தை நம்பி வணங்கி மனதுக்கு வலுவூட்டும் பயிற்சிகள் உள்ளன. சடங்குகளைக் கடைபிடித்து, மனம் ஒன்றி நம்பும் தெய்வத்தை நினைக்கும் போது மனதுக்கு ஆற்றல் பெருகும்.



திரு. வேத சப்பையா

தெய்வத்தை வணங்கி பெற்ற ஆற்றலைக் கொண்டு எந்தச் செயலையும் தீர்ப்படச் செய்யும் ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொண்டாலும், செய்யும் செயலுக்கேற்ற பயனைத் தான் அடைந்தாக வேண்டும். நற்செயல்களைச் செய்யும் போது இன்பமும் தீய செயல்களைச் செய்யும் போது துன்பமும் விளைவாக வரும்.

தீயவர்கள் (அரக்கர்கள்) கூட தெய்வத்தை வணங்கி தெய்வ ஆற்றலை, சக்தியைப் பெறலாம். தீயவர்கள், தீய குணம் உடையவர்களாகையினால் அவர்கள் தீய செயல்களைத்தான் செய்வார்கள். தீயவர்கள் அறநெறிகளை அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். தெய்வநீதி அவர்களுக்கு விளங்காது. தெய்வத்தை நம்பி வணங்கும் மனதின் தெய்வநீதியையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு நாட்டில் வாழும் மக்கள் அந்த நாட்டின் சட்டங்களையும் விதிகளையும் அறிந்திருக்க வேண்டும். அச்சட்டங்களையும் விதிகளையும் மதித்து செயல்பட வேண்டும். சட்டங்களை அறியாமலோ, அறிந்து அலட்சியம் செய்தோ செயல்பட்டால் அரசாங்கம் குற்றங்களை மன்னிக்காது. செய்த தவறை உணர்ந்து திருத்திக் கொள்வதற்கு வாய்ப்பாக தண்டனை அளிப்பதுதான் அரசாங்கநீதி.

தெய்வநீதியை அறியாமலோ அறிந்தும் அலட்சியம் செய்தோ செயல்பட்டால் தெய்வமும் தண்டிக்கும். தெய்வநீதிக்கு முரணான செயல்களைச் செய்யும் போது துன்ப உணர்வைக் கொடுப்பதுதான் தெய்வம் தண்டிக்கும் விதமாகும்.

மனிதன் இன்பத்தை நாடியே எந்தச் செயலையும் செய்கிறான். செயலுக்கு விளைவாக துன்பம் வருகிறது என்றால் செய்த செயல் தெய்வநீதிக்கு புறம்பானது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். செய்த செயலில் தவறு இருக்கிறது என்பதை உணர்த்துவதற்காக வந்ததே துன்ப உணர்வாகும்.

அரசாங்க விதிகளை அறியவேண்டுமானால் சட்டங்களைப் படித்தோ, கேட்டோ அறிந்து கொள்ளலாம். தெய்வநீதியை எப்படி அறிவது? ஆன்மாவாகிய தெய்வத்தை அறிந்தால் தெய்வநீதியை தெய்வமே உள்ளுணர்வாக உணர்த்திடும.

தெய்வநீதியை அறிந்து தெய்வநீதியை உள்ளுணர்வாக அறிந்தவர்கள் தான் ஞானிகள். தன்னை ஆன்மாவாக அறிந்த தத்துவ ஞானிகள் தாங்கள் வாழ்ந்த காலம், இடம், தேவைக்கேற்ற அறநெறிகளை அறிந்திருப்பார்கள். அவர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கையே அறநெறி வாழ்க்கை.

தெய்வநீதியை அறிந்த ஞானிகள்தான் பக்தி ஆன்மீகத்தில் வாழும் மக்களுக்கு உகந்த அறநெறிகளை வகுத்து மத நூல்களாகவும் அறநெறி நூல்களாகவும் வழங்கியுள்ளார்கள். பக்தி ஆன்மீகத்தில் உள்ள மக்களெல்லாம் மதநூல்களிலும் அறநெறி நூல்களிலும் சொல்லப்பட்டுள்ள அறநெறிகளை அறிந்திருக்க வேண்டும். பக்திவழி வணக்க முறைகளால் பெற்ற ஆற்றலைக் கொண்டு அறநெறிகளைக் கடைபிடித்து ஒழுக வேண்டும்.

முற்கால ஞானிகளால் சொல்லப்பட்ட அறநெறிகள் அனைத்தும் தற்கால வாழ்க்கைக்கு பொருத்தமாக இருக்காது. ஆகையினால்

பக்தர்களால் தற்காலத்துக்கேற்ற அறநெறிகளை முழுமையாக அறிந்திருக்க இயலாது. மேலும் அறிந்திருக்கும் அறநெறிகளையும் கடைபிடிப்பதற்குத் தேவையான முழுமையான ஆற்றலையும் பெற்றிருக்க மாட்டார்கள்.

அறநெறி அறிவை “சுருதி” “யுக்தி” “அனுபவம்” என்னும் மூன்று வழிகளில் தான் பெற்றாக வேண்டும் என்று சாஸ்திர நூல்கள் கூறுகின்றன.

“சுருதி” என்பது ஞானிகள் அருளிய நூல்களைப் படித்தும் அவர்கள் ஆற்றிய உரைகளைக் கேட்டும் அறநெறி வளர்த்துக் கொள்ளும் வழியாகும்.

“யுக்தி” என்பது யுகித்து அறிவது தற்காலத் தேவை இடத்திற்கேற்ற அறநெறிகளை யுக அறிவைக் கொண்டு சிந்தித்து அறநெறி அறிவை வளர்த்துக்கொள்ளும் வழியாகும்.

“அனுபவம்” என்பது கற்று கேட்டு சிந்தித்து பெற்ற அறிவைச் செயல்படுத்திப்பார்த்து தற்காலத்திற்கும் தனக்கும் ஏற்ற அறநெறிகளை

அறிந்து கொள்ளும் வழியாகும்.

பக்தி ஆன்மீகத்தில் பக்தர்களின் அறநெறி அறிவு முழுமையாக இருக்கும் என்று சொல்ல இயலாது. மேலும் பக்தர்கள் தெய்வத்திற்கு பயந்து தான் அறநெறிகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். “பக்தி” என்ற சொல்லுக்கு “பயபக்தி” என்றும் பொருள் கொள்வார்கள். அறநெறிகளை தெய்வ தண்டனைக்கு பயந்து கடைபிடிப்பது எல்லோருக்கும் எல்லா காலத்திலும் இயலாது. பக்தர்களுக்கு அறிவுக்குறைபாடும் இருக்கும்.

பக்தன் தெய்வத்தை நம்புகிறான். தெய்வம் பற்றிய தெளிவான அறிவு பக்தர்களுக்கு இருக்காது. ஆகையினால் தெய்வ நம்பிக்கை நிலைக்காது. தெளிவான முழுமையான நம்பிக்கைதான் முழுமையான ஆற்றலைக் கொடுக்கும். தெய்வத்தை தெளிவாக அறிந்தவருக்கு தன்னம்பிக்கை பிறக்கும். “தன்னை நம்புகிறவனே ஆத்திகன்” “தன்னை நம்பாதவனே நாத்திகன்” என்கிறார் விவேகானந்தர்.

அருள்நிதி வேத சம்பையா, கோவை.  
உடல் மனநல ஆலோசகர்

## வெற்றிப் புள்ளி

ஒவ்வொருவருக்கும்  
சாதாரணமாகவே  
விடிகிறது காலை !  
சாதாரணப் பொழுதையும்  
சாதனையாக்கத் துவக்கு  
உன் நாளை !

புள்ளியிலிருந்தே  
துவங்குகிறது  
ஒவ்வொரு எழுத்தும் !

புள்ளியிலிருந்தே  
புறப்படுகிறது  
ஒவ்வொரு கட்டிடத்தின்  
வரைபடமும் !

உன்னையும்  
புள்ளியிலிருந்தே துவங்கு  
அது எழுத்தாய்,  
வார்த்தைகளாய்,  
சரித்திரமாய் மாறும் நாளை !  
புள்ளி,  
கோலம் போட மட்டுமல்ல  
நிலத்தையும்,  
நீலவானையும்  
இணைத்து வைக்கும்  
அதிசயப் புள்ளி !

தனித்துப் பார்த்தால்  
வெற்றுப் புள்ளி  
உன்னைத் தனித்தன்மையோடு  
பார்க்க வைக்கும் ஆச்சரியப் புள்ளி !

தோல்விகளால்  
ஒருபோதும் ஆகாது  
உன் வாழ்க்கைக்கு  
முற்றுப்புள்ளி !

உன்னுடைய தொடர்ந்த  
முயற்சியின் முடிவில்  
அதுவே வெற்றிப்புள்ளி

தடைகள் பலகடந்து  
தரணிபோற்றும்  
நீயே பெரும்புள்ளி.

திரு. சுகுமார்,  
பொள்ளாச்சி

## அனுபவமே சிறந்த ஆசான்

- நீதிக்கதை

கணிப்பொறி தயாரிக்கும் மிகப்பெரிய நிறுவன மொன்றில் ஒரு சாதாரண பணிக்கு ஒருவர் விண்ணப்பித்திருந்தார்.

தரை மற்றும் சுற்றுப்புற இடங்களை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது அந்த பணியின் தன்மை.

நேர்முகத் தேர்வுக்கு அவர் அழைக்கப் பட்டிருந்தார். தரையை மிகச் சுத்தமாக துடைத்துக் காண்பித்தார். தான் செய்யும் வேலையை மிக நேர்த்தியாக செய்யும் விதத்தைக் கண்டு அந்நிறுவனம் அவரை வேலைக்கு அமர்த்திக் கொள்ள முடிவு செய்தது.

அங்கு பணியாற்றும் அதிகாரி அந்த நபரிடம் வந்து உனக்கு இணைய முகவரி (E-mail ID) உள்ளதா என்று வினவினார். அதற்கு அவர் தனக்கு அது குறித்து ஒன்றும் தெரியாது என்றும் தனக்கு அவ்வளவாக படிப்பறிவு கிடையாது என்றும் இதற்கு முன் வெங்காயம் சிறிதளவு வாங்கி அதை கிராமப்புறங்களில் சென்று விற்பனை செய்து வந்ததாகவும் எனவே தனக்கு கணினி குறித்து எதுவும் தெரியாது என்று கூறினார்.

அந்த நபர் வேலையில் அமர்த்தப்பட்டார். நாட்கள் சென்றன. தனக்கு கிடைக்கும் மாதச் சம்பளத்தில் சிறிதளவு வெங்காயம் வாங்கி ஓய்வு நேரங்களில் கிராமப்புறங்களில் சென்று விற்பனை செய்து வருவதை அவர் வழக்கமாகக் கிக் கொண்டிருந்தார். சிறிது சிறிதாக வியாபாரம் வளர்ச்சியடைந்து வந்தது. முதலீடு அதிகரித்தது. வரும் இலாபத்தை வியாபாரத்தைப் பெருக்கவே பயன்படுத்திக் கொண்டார். இதற்கிடையில் கணிப்பொறி தயாரிக்கும் நிறுவனம் மெல்ல சரிவை சந்திக்கத் தொடங்கியது.

தான் பணிசெய்யும் நிறுவனம் சரிவடைந்து வருவது குறித்து கவலையடைந்தார். எனினும் தான் கவனித்து வந்த வியாபாரத்தை தொடர்ந்து சிறப்பாக விரிவுபடுத்தினார்.

நிறுவனம் சரிவை சந்தித்து வந்ததால் ஆட்குறைப்பு நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டது. அதில் முதலாவதாக வெங்காய வியாபாரி மற்றும் சில பேர்களும் வேலை இழந்தனர். மற்றவர்கள் அடுத்து என்ன செய்வது என்று கவலைப்பட்ட நேரத்தில் அவர்களிடம் அந்த வெங்காய வியாபாரி சொன்னார், 'வேலை இழந்ததற்கு கவலைப்பட வேண்டாம், எனக்கு ஏற்கனவே வியாபாரத்தில் அனுபவம் இருக்கிறது. நீங்கள் சம்மதித்தால் இன்னும் விரிவாக வியாபாரத்தை பெருக்கலாம் என்னுடன் நீங்களும் பங்குதாரராக இருக்கலாம்' என்றார்.

வருடங்கள் பல உருண்டன. வெங்காய வியாபாரி மிகப்பெரும் செல்வந்தர் ஆகியிருந்தார். இப்பொழுது கணினி குறித்து சில அடிப்படை நுணுக்கங்களை கற்று தன் வியாபாரத்திற்கும் அதைப் பயன்படுத்தி வந்தார். அப்பொழுது கணினி நிறுவனத்தில் பணியாற்றி வேலை இழந்து இவரிடம் இணைந்த நண்பர் ஒருவர்கேட்டார். கணினி குறித்து நீ ஏற்கனவே அறிந்திருந்தால் உனக்கு நல்ல வேலை கிடைத்திருக்கும் அல்லவா? என்று கேட்டார். அதற்கு அவர் சொன்னார். கணிசமான மாதச்சம்பளத்தில் ஒரு வேலை கிடைத்திருக்கும். ஆனால் இதைப்போன்று மிகப்பெரிய தொழிலதிபர் ஆகியிருக்க முடியாது என்று.

நீதி : ஒன்று தம்மை விட்டு விலகிச் செல்வதனால் வருந்துவதை விடுத்து இருப்பதைக் கொண்டு தன்னம்பிக்கையோடு செயல்படுவனே மிகச் சிறந்த வெற்றியாளன்.

### வாய், வயிற்றுப் புண் ஆற...

1. வாழைக்காய் பிஞ்சுடன் பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்து குறைந்த அளவு காரம் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டுவந்தால் குடல்புண் குணமாகும்.
2. வேப்பம் பூ ரசம் வைத்து சாப்பாட்டில் கலந்து சாப்பிட உடலில் பித்தம் குறையும். வயிற்றில்

- உள்ள பூச்சிகள் அழியும். செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்களை குளிர்ந்த நீரில் போட்டு அருந்தி வர வயிற்றுப் புண் ஆறும்.
3. மணத்தக்காளி கீரை அதிகம் உணவில் சேர்த்து வர வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் ஆறும்.

# அ(ய) தீபாவளி

கொள்ள வெளியிலிருந்து எண்ணெய் தடவுவது, மசாஜ் செய்வது, எண்ணெய்க் குளியல் போன்றவை அவசியம்.

பிறந்த குழந்தைக்கு காலையில் எழுந்ததும் அதன் தாய் செய்கிற செயல் அக்குழந்தையின் உச்சந்தலையில் எண்ணெய் தடவுவது. குழந்தை வளர வளர அந்தப் பழக்கம் மெல்ல மறைகிறது. இன்னும் கொஞ்சம் வளர்ந்தாலோ தலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதையே நாகரிக குறைவாக எண்ண ஆரம்பிக்கிறோம்.

வாரம் ஒருமுறையாவது நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்வோம். ஆண்கள் புதன், சனிக்கிழமைகளிலும் பெண்கள் செவ்வாய், வெள்ளி போன்ற நாட்களிலும் எண்ணெய் குளியல் எடுத்துக் கொள்ளலாம். உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை நல்லெண்ணெயை (சுத்தமான எள் எண்ணெய்) நன்கு தேய்த்து சில இடங்களில் மசாஜ் செய்தும் 1/2 மணி முதல் 1 மணிவரை ஊறவைத்து பின் குளிக்கச் செல்லலாம்.

குளிப்பதற்கு சோப்பு, ஷேம்பு போன்றவை உபயோகிக்காமல் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் இவற்றில் உள்ள காரத்தன்மை நம் சருமத்தையும், கூந்தலையும் பாதிக்கும்.

நம் உடல் இயல்பிலே அமிலத்தன்மையுடன் இருக்கும். சோப்பு, ஷேம்புவில் உள்ள காரத்தன்மை அந்த அமிலத் தன்மையை நீக்கி கூந்தலிலும், சருமத்திலும் வறட்சியை ஏற்படுத்துகின்றன.

எனவே இவற்றிற்கு பதிலாக அமிலத்தன்மை இயல்பிலேயே கொண்ட மூலிகைக் கலவைப்பொடி, சோயா, வெந்தயம், பச்சைப் பயறு கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட குளியல் பொடிகளை பயன்படுத்தி குளிப்பதனால் சருமத்தில் இருக்கும் அழுக்குகள் களையப்பட்டு உடலுக்கு தேவையான எண்ணெய் பசை தக்கவைக்கப்படுகிறது. இதுவே உடலுக்கு ஆரோக்கியம்.

எண்ணெய்க் குளியல் எடுத்துக்கொண்ட நாள் முழுவதும் அன்று குளிர்ச்சி தரும் உணவுகளை

உண்பது, பகலில் தூங்குவது, தாம்பத்தியம் கொள்வது போன்றவை செய்யக் கூடாது.

நல்லெண்ணெய்க் குளியல் எடுத்துக் கொள்வது உடல் சூட்டைத் தணித்து சருமம் மற்றும் கூந்தல் வறட்சியைப் போக்குகிறது. உடலுக்கு ஒருவித பலத்தையும், பளபளப்பையும் தருகிறது.

நல்லெண்ணெயில் (Oil Pulling) வாய் கொப்பளித்தல் மூலம் பல நன்மைகள் பெறலாம். தினசரி 15 அல்லது 20 நிமிடங்கள் 2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெயை வாயில் இட்டுக் கொண்டு கீழே துப்பிவிடாமல் கொப்பளித்து பின் அது எண்ணெய்த் தன்மை மாறி நீர்த்துப் போனபின் துப்பிவிடலாம். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் பற்கள், ஈறுகள், தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள், சுவாச கோளாறுகள் நீங்குவதுடன் உடலின் உட்புற கழிவுகளுடன் நெகிழ்வதன்மை ஏற்பட்டு உடலை விட்டு நீங்குகின்றன.

ஏதோ தீபாவளி அன்று மட்டும் சம்பிரதாயத் திற்காக நல்லெண்ணெய் குளியல் எடுத்துக் கொள்வதோடு நில்லாமல் ஒவ்வொரு வாரமும் நல்லெண்ணெய் குளியலை வழக்கப்படுத்திக் கொள்வோம். இதனால் கண் எரிச்சல் நீங்கி நல்ல தூக்கம் கிட்டுகிறது. மன அழுத்தம் நீங்குகிறது. உடல் புத்துணர்வுடன் இளமையும் ஆரோக்கியமும் நீடிக்கிறது.

அடுத்து பண்டிகை என்றாலே இனிப்புப் பண்டங்கள், சுவை மிகுந்த மசாலா சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள் ஆகியன நிறைய சாப்பிடுவோம். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சுதானே ? தீபாவளி பண்டிகையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அளவுக்கு அதிகமாக நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் தீன்பண்டங்கள் ஒருவேளை நம் உடலுக்கு அஜீரணத்தையும் உடல்நலக் குறைவையும் ஏற்படுத்தலாம். இதைப் போக்க மிளகு, சீரகம், ஓமம், கண்டந்திப்பிலி, சுக்கு, நெய், அரிசித்திப்பிலி, தேன், பரங்கிப்பட்டை, ஜாதித்திரி, ஜாதிக்காய், தனியா, சித்திரத்தை, அதிமதுரம், ஏலக்காய், வெல்லம் முதலியன சேர்த்து அரைத்து சாப்பிடுவதால் பண்டிகைக் காலங்களில் ஏற்படும் வயிற்று உபாதைகள் நீங்கும்.

**சுத்தமான எள் எண்ணெய் தயாரிக்கும் முறை**

சுத்தமான எள்ளிலிருந்து தயாரிக்கப்படுவதே நல்லெண்ணெய் ஆகும். எள் சாதாரணமாக அனைத்துப் பெரிய அங்காடிகளிலும் கிடைக்கும்.

## அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

## பாட்டி வைத்தியம்

அனுபவங்கள் எப்பொழுதும் நமக்கு சிறந்த வழிகாட்டிகளாக அமைகின்றன. பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல்நீதியான பிரச்சினைகளுக்கு தன்னுடைய அனுபவத்திலிருந்து சிறந்த அறிவுரைகளை உங்களுக்கு வழங்குகிறார் செஞ்சி பாட்டி என்று அழைக்கப்படும் பவலு அம்மாள்.

**கர்ப்ப காலங்களில் வாந்தி அதிகமாக வருகிறது என்ன செய்வது?**

கர்ப்ப காலங்களில் வாந்தி வருவது இயல்பான ஒன்றுதான், எனினும் பித்த உடல்கூறு உள்ளவர்களுக்கு வாந்தி அதிகம் வரும். புளிப்புச் சுவை உள்ள பொருட்களின் மீது அதிக விருப்பமிருக்கும். மாம்பழம், திராட்சை போன்ற விரும்பிய பழங்களையும் உணவுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாயில் உள்ள சுவைத் தன்மை மெல்ல மாற்றம் அடையும்பொழுது வாந்தி நிற்கும்.

**கர்ப்ப காலத்தில் சோம்பல் உணர்வு, மந்தநிலை ஏற்படுகிறது என்ன செய்வது?**

புதியதாக ஒரு சிசு உடலில் உருவாக்கும் பணியை மேற்கொண்டிருக்கும் பொழுது, உடல் சோம்பலாகவும், மந்தமாகவும் இருப்பது இயல்பானது தான். 4 அல்லது 5 மாதங்களுக்கு இதுபோல் இருக்கும். பின்னர் சரியாகிவிடும். 2 ஏலக்காய், சிறிது தோல் நீக்கிய இஞ்சி இரண்டையும் கசக்கி வெந்நீரில் கலந்து 1 டம்ளர் அருந்தி வர உடல் சோர்வு நீங்கும்.

**கர்ப்ப காலங்களில் என்ன மாதிரியான உணவு சாப்பிடலாம்?**

கர்ப்ப காலத்தின் முதல் 5 மாதங்களுக்கு நீங்கள் என்ன விரும்பினாலும் விரும்பிய உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். அதற்குப் பின் வரும் நாட்களில் மாம்பழம், பலாப்பழம் போன்றவை தவிர்க்க வேண்டும். இதைச் சாப்பிடுவதால் மாந்தம் உண்டாகும். இவை தவிர ஆரஞ்சு, திராட்சை, சப்போட்டா, ஆப்பிள் போன்ற பழங்களை நிறைய எடுத்துக் கொள்ளலாம். மிகுந்த குளிர்ச்சியான, மிகுந்த சூடான உணவுகளையும், பானங்களையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

**கர்ப்ப காலத்தில் கால்சியம், இரும்புச் சத்து மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாமா?**

தேவையில்லை. ஏனெனில் நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களிலேயே தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. அவற்றை முறையாக உட்கொண்டாலே போதுமானது. சிறுக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, பசலைக் கீரை போன்றவற்றை சுத்தம் செய்து சமைக்கும் பொழுது கடலைப்பருப்பு சேர்த்து சமைத்துவர உடலுக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து, எளிதாக கிடைத்து விடும். இது தவிர பழங்கள், தானியங்கள், காய்கறிகள் சேர்த்துக்கொள்வதால் உடல், மனநலம் பெறுவதோடு மிக எளிதாக சுகப்பிரசவம் (குழந்தைப்பேறு) அமையும் வாய்ப்பும் கிட்டும்.

## 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.

**எமலும் ஸ்பர்சுகளுக்கு :**



**கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**

69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : +91-96290 32767,

எமது சிறியான வெளியீடுகள்

giriiyyapublications@gmail.com/ www.giriiyyapublications.com



## ஆபிரகாம் லிங்கனின் கடிதம்...

**லிங்கன் தன் மகனைப் பள்ளி எவ்வாறு உருவாக்க வேண்டும்.... வழவமைக்க வேண்டும்.... பயன்படுத்த வேண்டும்... என்ற நோக்கில் எழுதியது, இந்த கடிதம் ! ஆனால் இந்தக் கடிதத்தின் கருத்துக்கள் எந்த நாடாக இருந்தாலும் .... எந்த பள்ளியாக இருந்தாலும் மாணவர் அனைவருக்கும்.... பொருந்துவதாக உள்ளது..**

**அவர் எழுதிய கடிதம் பின்வருமாறு**

மதிப்பிற்குரிய ஆசிரியருக்கு...

உங்கள் மாணவனுக்கு எல்லா மனிதர்களும் நியாயத்திற்காகவும் உண்மைக்காகவும் நிற்பதில்லை என்பதைக் கற்றுக்கொடுங்கள். ஒவ்வொரு சுயநலமிக்க அரசியல்வாதிக்கு மாற்றாக ஒரு தன்னலமற்ற தலைவன் இருக்கிறான் என்பதை தெரிவியுங்கள். ஒவ்வொரு அயோக்கியனுக்கும் எதிராக ஒரு நல்ல மனிதன் உண்டு என்பதை உணர்த்துங்கள். அவனுடைய எதிரிகள் எண்ணிக்கைக்கு துணையாக நண்பர்களும் இருப்பார்கள் என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுங்கள். இவற்றைச் சொல்லிக் கொடுப்பதில் சிரமம் இருக்கலாம். இருந்தாலும் முயலுங்கள். உழைத்துப் பெற்ற ஒரு டாலர் ஊதியம், தானாகக் கிடைக்கும் 5 டாலர்களை விட உயர்ந்தது என்பதை விளக்குங்கள். அவனை இழப்பைச் சந்திப்பதற்குத் தயாராக்குங்கள் அதே சமயம் இழந்ததை மீண்டும் வெல்லும்போது கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியைப் பற்றியும் சொல்லுங்கள்.

பொறாமைப் படுதலைத் தவிர்க்கச் சொல்லுங்கள். புன்னகையின் இரகசியத்தைக் கற்றுக்கொடுங்கள். வாய்ச்சவடால் பேசும் போலி வீரர்கள் விரைவில் வீழ்ந்து விடுவார்கள் என்பதை எளிதில் புரியுமாறு உணர்த்துங்கள். புத்தகங்களின்

மகிமையை அவனது மனதில் பதிய வைப்புகள். அதே சமயத்தில் பறவைகளின் இன்னிசையைக் கேட்கும் ஆர்வத்தையும் மனதில் பதிய வைப்புகள். மலர்களின் நறுமணத்தை அனுபவிக்கவும் அவனுக்கு போதிய அவகாசத்தைக் கொடுங்கள்.

**போராடித் தோற்பது என்பது ஏமாற்று வதை விடச் சிறந்தது** என்று பள்ளிப் பருவத்திலேயே அவன் கற்றுக் கொள்ளட்டும். தனக்கென்று ஒரு கொள்கையை உருவாக்கட்டும். அது பிறரால் தூற்றப்பட்டாலும் பரவாயில்லை. கடுமை யானவர்களிடம் கடுமையாகவும் மென்மை யானவர்களிடம் மென்மையாகவும் இருக்க பழக்குங்கள். **கூட்டத்தோடு செல்லும் மந்தை ஆடாக அவனை ஆக்காதீர்கள்.** அவன் அவனாகவே முடிவெடுக்கட்டும். எல்லோர் சொல்லையும் பொறுமையுடன் கேட்கட்டும். அதே சமயத்தில் அதில் உள்ள உண்மையைப் பிரித்தெடுக்கப்பழகட்டும்.

“இன்னல் வருங்கால் நகு” என்று சொல்லிக்கொடுங்கள், அதே சமயத்தில் இரக்கத்தின் பேரில் கண்ணீர் சிந்துவது தவறில்லை என்பதையும் கற்றுக்கொடுங்கள். விரக்தியானவர்களை ( தன்னம்பிக்கை இழந்தவர்களை ) விட்டு விலகக் கற்றுக் கொடுங்கள். வெறுமனே வாய் இனிக்கப் பேசுபவர்களைப் பற்றி கவனமாக இருக்கும்படி எச்சரிப்புகள். **தன்னுடைய அறிவுக் கூர்மையையும் உடல் உழைப்பையும் அவன் காசாக்கலாம். ஆனால் தன்னுடைய ஆன்மாவை அடகு வைக்கக் கூடாது.** நியாயத்திற்காகப் போராடக் கற்றுக் கொடுங்கள். ஆனால் பொறுப்பற்ற கூச்சலுக்குச் செவிசாய்க்கச் சொல்லாதீர்கள்.

அன்புடன் சொல்லிக் கொடுங்கள். அதே

நேரத்தில் செல்லம் கொடுத்து விடாதீர்கள், ஏனெனில், புடம் போட்ட உலோகம்தான் வலிமை பெறுகிறது. அநீதி கண்டு அவன் பொறுமை இழக்கட்டும். அதே சமயத்தில் அநீதியை வெல்லப் போதுமான துணிச்சலைப் பெறப் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கட்டும். தன் மீது முழு நம்பிக்கை கொள்ளட்டும். அதுவே மானுடத்தின் மீதான நம்பிக்கையாக மாறட்டும்... எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொடுங்கள். அவனுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. ஒன்று மட்டும் சொல்கிறேன் என் மகன் மிகவும் நல்லவன்.

ஒரு செருப்பு தைத்த தொழிலாளி பண்ணையில் ஏர் பிடித்த உழைப்பாளி, எப்படி அமெரிக்க குடியரசு தலைவரானார் என்பதற்கான சான்று இந்தக் கடிதத்தில் உள்ளன. தன்னை உயர வைத்த பண்புகளைத் தன் மகன் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்பது விங்களின் ஆவல்.

பள்ளிக் கூடங்கள்.... கல்வி நிறுவனங்கள் “கிளிப்பிள்ளைகளை” தயாரித்து அனுப்பும்

உணர்வற்ற இடமாக இல்லாமல் மனிதனை மாண்புறச் செய்யும் இடமாக செயல்பட வேண்டும் என்பது விங்களின் வேட்கை

தேர்வுகள்... மதிப்பெண்கள் என்ற மாணவனின் கல்லூரி வாழ்க்கை முடிந்து விடக்கூடாது. பூக்களை ரசித்து... பசுமையில் மகிழ்ந்து, காய் கனிகளின் மேன்மையில்...

**பயன்பாட்டில் வியந்து நிற்க வேண்டும்.** வாழ்வின் உண்மைகளைக் கற்று, பண்புகளில் சிறந்து, சிறுவிதையாகத் தோன்றிய அவன்

**புயலையும் தாங்கி நிற்கும் ஆலமரமாக வேர்விட வேண்டும்.** கிளை பரப்ப வேண்டும் விழுதுகள் விடவேண்டும். குளிர்ந்த நிழலைத் தர வேண்டும். இன்னிசை பாடும் பறவைகளுக்குப் புகலிடமாகவும் ஆகவேண்டும்.

**கஷ்டப்படுபவர்கள் எல்லாம் வெற்றி பெறுவதில்லை – ஆனால்**

**வெற்றி பெற்றவர்கள் அனைவரும் கஷ்டப்பட்டவர்களே.**

## பரிசளிப்பு...



மணமகன் **N. பிரபாகரன்**, M.S., மணமகன் **C. கிருத்திகா**, ME., இவர்களுக்கு **15.09.2013**, ஞாயிறு அன்று திருப்பூரில் திருமண விழா நடைபெற்றது. அவர்களுக்கு **அமைதியும் ஆரோக்கியமும்** மாத இதழ் மற்றும் **அனாடமிக் தொழி ஃபவண்டேஷன்** தங்களின் வாழ்த்துகளை தெரிவித்து இந்த ஃபவண்டேஷனில் கலந்துகொண்ட அனைவருக்கும் ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர் அவர்களின் உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர் என்ற ஆரோக்கியம் குறித்த உரை அடங்கிய **AUDIO DVD** தயாரித்து அளிக்கப்பட்டது.



**28.09.2013** அன்று காஞ்சிபுரத்தில் நடைபெற்ற அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நடத்திய நிகழ்ச்சியில், வேதாத்திரி மகரிஷி ஜயா அவர்களின் மனவளக்கலை மன்ற அன்பர்களுக்கு பாஸ்கர் அவர்களின் உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர் என்ற ஆரோக்கியம் குறித்த உரை அடங்கிய **AUDIO DVD**, நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளர் குருஜி பேராசிரியர் **V.நாகேஸ்வரன்** தலைமையில் வழங்கப்பட்டது.



இதைப் போலவே தங்களுடைய இல்லம், அலுவலகத்தில் நடைபெறும் ஃபுநிகழ்ச்சிகளுக்கு நினைவுப் பரிசாக ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர் அவர்களின் DVD-கள் மற்றும் புத்தகங்களை அளிக்க விரும்புவோர் கீழ்க்காணும் எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

தொடர்புக்கு

**கிரி ஜயா பப்ளிகேசன்ஸ்**

**போன்: +91-9629032767**

**www.giriyapublications.com / giriyapublications@gmail.com**

# ஜோதிடம் புதிய பார்வை

விண்வெளியில் எண்ணற்ற கோள்கள் நட்சத்திரங்கள் உள்ளன. இவைகளை ஒவ்வொன்றாக தனித்தனியே எண்ணிக்கையில் இவ்வளவு உள்ளது என அளவிட்டுக் கூறிவிட முடியாது. ஆனால் இவைகளை வகைப்படுத்தி மண்டலங்களாக பெயரிட்டு அழைப்பது எளிதான ஒன்று. உதாரணமாக நான்குபேர் கொண்ட குடும்பத்திற்கு உணவு சமைப்பதற்கு அரிசி எவ்வளவு தேவை என்பதை எப்படி கணக்கிடுகிறோம்? ஒவ்வொரு அரிசியாக எண்ணிக்கொண்டா இருக்க முடியும்? ஒருகிலோ, இரண்டு கிலோ என்று ஒரு அளவீட்டு முறையை பயன்படுத்துவது போல இந்த நட்சத்திரங்களையும் 27 வகை மண்டலங்களாக நம் முன்னோர்கள் வகுத்திருக்கிறார்கள். கோள்கள் 27 வகை நட்சத்திரங்களின் இயக்கத்தன்மைகளைப் பொறுத்தே நாம் பிரபஞ்ச மாற்றங்களை சந்தித்து வருகிறோம். (27 நட்சத்திரங்களுக்குரிய மண்டலங்கள்)

**நட்சத்திரங்களும் மாதங்களும் :** ஒவ்வொரு தமிழ் மாதங்களும் (ராசி மண்டலங்கள்) ( ஆங்கில மாதங்களுடனும் கணக்கிடலாம் ) நட்சத்திரங்களோடு அதன் சஞ்சாரங்களை வைத்து கணக்கிடப்படுகிறது. 30 நாட்கள் கொண்டது ஒரு ராசி மண்டலம் என்றும் 13 1/4 நாட்கள், 1 நட்சத்திர மண்டலம் என்றும் வகுத்துக்கொள்கிறோம். அதாவது 30 நாட்கள் கொண்டது ஒரு மாதம். ஒரு ராசி மண்டலம் 2 1/4 நட்சத்திர மண்டலங்களை உள்ளடக்கியது. விதிவிலக்காக சில மாதங்கள் 31 அல்லது 32 நாட்கள் இருக்கலாம். ஒரு நட்சத்திர மண்டலம் ஒரு ராசி மண்டலத்தைக் கடக்க 13 1/4 நாட்கள் என்று எடுத்துக் கொள்கிறோம். 1 ராசி மண்டலத்தை நட்சத்திர மண்டலம் ஒரு சுற்றுவட்டப்பாதையில் 360° கடக்கிறது என்று கொள்வோமானால் ஒரு பாதம் 13.20 பாகை என்று கணக்கிடுகிறோம். 12 ராசி மண்டலங்களுக்கும் இந்த முறையே பொருந்துகிறது.

**ஜாதகம் :** ஜாதகம் சூரியன், ஏழு கிரகங்கள்,

27 நட்சத்திர மண்டலங்கள் இவைகளைப் பொறுத்தே தனி ஒரு மனிதனின் பிறப்பு ஜாதகம் கணிக்கப்படுகிறது. ஒரு மனிதன் பிறந்த நேரம், அந்த நேரத்தில் கோள்களின் இருப்பு நிலை நட்சத்திரங்களைப் பொறுத்து ஒரு மனிதனின் ஆயுள், கல்வி, திருமணம், பெற்றோர், தொழில் முதலானவற்றை அறிந்து கொள்ள முடியும். இந்தியாவில் மட்டுமே எண்ணற்ற விதமான ஜோதிட முறைகள் நடைமுறையில் உள்ளன. 82 விதமான ஜோதிட முறைகளில் நட்சத்திர கோள்களைக் கொண்டு ஜாதகம் கணிக்கப்படுகிறது. சூரியன், சந்திரன் இவற்றை மட்டுமே பார்வையாகக் கொண்டு தமிழகத்தில் பெரும்பாலும் ஜாதகம் கணிக்கப்படுகிறது.

இராசிக் கட்டம் : சித்திரை மாதத்தில் ஒரு குழந்தை பிறந்த நேரம் காலை 6 மணி என வைத்துக் கொண்டால் அந்த குழந்தைக்கு மேச லக்கினம், அசுபதி நட்சத்திரம் அதிபதியாக இருக்கும். காலை 6 மணியில் சூரியன் எந்த ராசிக் கட்டத்தில் அமைகிறதோ அது லக்கினம் எனப்படும். அதாவது குழந்தையின் பிறப்பு நேரம் லக்கினம் ஆகும். அதாவது ராசிக் கட்டத்தில் முதலாவது லக்கினம் ஆகும்.

சூரியனின் ஒளிவட்டம் ஒவ்வொரு ராசியிலும் 2 1/4 மணி நேரம் வீதம் 12 ராசியிலும் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. சூரியனின் பார்வை விழும் கட்டம் ஒரு நாளில் 12 ராசிகளைக் கடக்கும் பொழுது ஒரு குழந்தை பிறக்கும் நேரம் அந்த ராசியில் லக்கினமாக அமைகிறது. சந்திரன் என்பது உடலாகவும் சூரியனை உயிராகவும் பாவிப்பது ஜோதிட மரபு. சூரியனின் பார்வையே ஒரு குழந்தையின் அதிமுக்கியமான தலைவிதியை நிர்ணயிப்பதாக உள்ளது.

சூரியன் லக்கினமாகவும், சந்திரன் ராசியாகவும் எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

மீனம் குரு (ஜூபிடர்) 12	மேடும் செவ்வாய் 1	ரிப்பம் சுக்கிரன் (வீனஸ்) 2	மிதுனம் புதன் 3
பங்குனி	சித்திரை	வைகாசி	ஆணி
கும்பம் சனி (சாட்பர்ன்) 11			கடகம் சந்திரன் 4
மாசி மகரம் சனி (சாட்பர்ன்) 10			ஆடி
தை			சிம்மம் சூரியன் 5
தனுசு குரு (ஜூபிடர்) 9	விருச்சிகம் செவ்வாய் 8	துலாம் சந்திரன் 7	கன்னி புதன் 6
மார்கழி	கார்த்திகை	ஐப்பசி	புரட்டாசி

**ராசிக்கட்டத்தின் பலன்கள்**

**முதல் கட்டம் (லக்கனம்) :** 12 ராசியில் எந்த ராசியில் வேண்டுமானாலும் லக்கினம் அமையலாம். இது முதல் ஸ்தானம். பிறப்பு நேரத்தை அடிப்படையாக கொண்டது. தலைவிதியை நிர்ணயிப்பது.

**இரண்டாம் கட்டம் :** கல்வி, கலைகள் ஒருவருக்கு எவ்வாறு அமையும் என்பதை சொல்லும் கட்டம்.

**மூன்றாவது கட்டம் :** ஒருவரின் உடல் பிறப்புகள், அவர்களது குணாதிசயங்கள், சண்டை சச்சரவுகள், காதல், வீரம், விளையாட்டு போன்றவற்றை இந்த கட்டத்தில் அறிய முடியும்.

**நான்காவது கட்டம் :** ஒருவரின் தாய் ஸ்தானம், வீடு, வாகனம், சொத்துக்கள் முதலியவற்றை இந்த கட்டத்தில் அறியலாம்.

**ஐந்தாவது கட்டம் :** உறவினர்களின் அமைப்பு, மற்றவர்களிடம் உதவி, பிறக்கும் குழந்தைகள், சொத்துக்கள் பற்றி இந்த கட்டத்தில் அறியலாம்.

**ஆறாம் கட்டம் :** விளையாட்டு, பந்தயம்

போன்றவற்றில் ஒருவர் ஈடுபட்டு ஒருவர் வெற்றி பெறுவாரா ? உடல் நோய்வாய்ப்படுதல், உடல்திறன் போன்றவற்றை இந்த கட்டம் மூலம் அறியலாம்.

**ஏழாம் கட்டம் :** வாழ்க்கைத் துணை, அவரின் பண்புகள், குடும்ப ஒற்றுமை ஆகியன இந்தக் கட்டத்தில் அறியலாம்.

**எட்டாம் கட்டம் :** ஆயுள் காலம் குறித்து இந்த கட்டத்தில் அறியலாம்.

**ஒன்பதாம் கட்டம் :** தந்தை ஸ்தானம், அறிவு பெருமை, தந்தை வழி சொத்துக்கள் பெறுதல் ஆகியன குறிப்பிடும் முக்கிய கட்டம். பாவ புண்ணியங்கள், ஆலய வழிபாடு, சேவை போன்றவை அறியும் கட்டம்.

**பத்தாம் கட்டம் :** தொழில் ஸ்தானம், செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என்று கூறுவோம். தொழில் ஒருவருக்கு எத்தகையதாக அமையும் என்று அறிய தொழில் முறைகள் சிறக்குமா இல்லையா என அறிய இந்தக் கட்டம் உதவுகிறது.

**பதின்மொன்றாம் கட்டம் :** இதை இலாப ஸ்தானம் அல்லது மூத்த சகோதர ஸ்தானம் என்று குறிப்பிடுகிறோம். சந்ததிகளை பற்றி அறிய மற்றும் நம்மை வழிநடத்திச் செல்லும் முன்னோர்கள், பெரியோர்களை பற்றி அறிய உதவும் கட்டம்.

**பன்னிரெண்டாம் கட்டம் :** அயன சயன யோகம் என்று இந்த கட்டத்தை கூறுவோம். ஒருவர் மகிழ்ச்சியான வாழ்வைப் பெறுவது குறித்து இந்த கட்டம் கூறுகிறது. பொருளாதார சூழ்நிலை பெற்று ஏகபோகங்களுடன் ஒருவர் வாழ்வாரா அல்லது அத்தகைய வாழ்வு கிடைத்து ஒருவர் எளிய வாழ்வு வாழ்வாரா என்று இந்தக் கட்டம் கூறுகிறது.

**திரு. A. ரஃபிக் ராஜா, ஜோதிடர், கோவை.**

**நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க**

1. ந ர ம பு த்  
த ள ர் ச் சி  
உ ள் ள

வர்கள் திராட்சைப் பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வரவும். திராட்சை சாறுடன் தேன் கலந்தும் சாப்பிட்டு வரலாம். இது நரம்புகளுக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுக்கும்.

2. வெள்ளைப் பூண்டை நெய்யில் வதக்கி உண்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமடையும்.

3. ஆப்பிள் பழத்துண்டுகளை தேனில் ஊறவைத்து சாப்பிட்டு வர கண்பார்வை தெளிவாகும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். நல்ல பசி ஏற்படும்.

4. உணவில் அடிக்கடி அவரைக்காய் சேர்த்து உண்டு வர இருதய நோய், இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகியவை குணமாகும்.

5. அத்திப்பழ தேனூறல் தினசரி அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

# இயற்கை உணவு

இயற்கை உணவுக் கலவைகள், அடுப்போ, நெருப்போ இல்லாமல் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதனால் சத்துக்கள் முழுமையாகவும், சுவையாகவும் இருக்கின்றன. வேக வைக்காத உணவால் மனத்தூய்மை, உடல்தூய்மை உண்டாகிறது. தயாரிக்க அதிக நேரம் பிடிப்பதில்லை. சமைக்கும் உணவைப்போல சிரமப்படவேண்டியதில்லை. மிக எளிதானது. சிக்கனமானது. நேரமும், பொருளும் மிச்சப்படும்.

## இனிப்பு அவல்

(5 நபர்களுக்கு)

### தேவையான பொருட்கள் :

கைக்குத்தல் அவல்

(or) கெட்டி அவல் = 1/2 கிலோ

தேங்காய் = 1 மூடி

நாட்டுச்சர்க்கரை = 100 கிராம்

ஏலக்காய் = 2

## முன்னேற்பாடு :

அவலைக் கழுவி நீரை வடிகட்டி அரைமணிநேரம் வைக்கவும். தேங்காயை துருவிக்கொள்ளவும். ஏலக்காயை தூள் செய்யவும். நாட்டுச்சர்க்கரையில் கட்டிகளை உடைத்து தூள் செய்யவும்.

## செய்முறை

அவலையும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கிளறவும். பின்னர் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து கலக்கவும். இறுதியாக ஏலக்காய்த் தூள் சேர்க்கவும்.

இப்போது இனிப்பு அவல் தயார்.

## சுரைக்காய் சாலட்

### தேவையான பொருட்கள்

சுரைக்காய் = 1/4 கிலோ

தேங்காய் = 1 மூடி

கொத்தமல்லி இலை = சிறிதளவு

கறிவேப்பிலை = சிறிதளவு

## செய்முறை

சுரைக்காயை நன்கு கழுவிக்கொண்டு அதன் தோலை நீக்கி பொடிப்பொடியாக நறுக்கவேண்டும். தேங்காயை துருவிக்கொள்ள வேண்டும். கறிவேப்பிலை. மல்லித்தழை பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். சுரைக்காய், தேங்காய்த் துருவல் இரண்டையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். பின்னர் நறுக்கி வைத்திருக்கும் கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலையை சேர்த்துக் கலக்கவும். இதற்கு காரம், புளி, உப்பு தேவையில்லை.

இப்பொழுது பறிமாறுவதற்கு சுரைக்காய் சாலட் தயார்.

## பழக்கலவை

பழங்களை சாப்பிடுவது உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். அதிலும் முக்கனிகளில் இரண்டான மா, வாழை சேர்த்து செய்யும் பழக்கலவை சுவை மிக்கதுடன் உடலுக்கு ஏற்ற சத்துகளையும் அள்ளித் தருகிறது. பழக்கலவை தயார் செய்யும் முறையை காண்போம்.

### தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழம் = 1

வாழைப்பழம் = 1

தேன் = 1 தேக்கரண்டி

தேங்காய்ப்பால் = 1 கப்

பனைவெல்லம் = தேவையான அளவு

உலர்ந்த திராட்சை = சிறிதளவு

## செய்முறை

மாம்பழம், வாழைப்பழம், இரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி மிக்ளியில் அடித்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் தேங்காய்ப்பால், பனைவெல்லம், தேன் உலர்ந்த திராட்சை சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். நன்கு கலக்கியவுடன் எடுத்து பரிமாறலாம்.

சுவையான பழக்கலவை, நாம் மீண்டும் சுவைக்கத் தோன்றும் அதன் சுவை.

திருமதி மல்லிகா, திருச்சி

எந்த அளவுக்கு உயர்ந்தவனாக விரும்புகின்றாயோ, அந்த அளவுக்கு கடுமையான சோதனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியதாய் இருக்கும்.

– சுவாமி விவேகானந்தர்

## இரத்தக் குழாய் அடைப்பை எளிய முறையில் நீக்கலாம்

இன்றைய சூழ்நிலையில் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் எந்த நேரத்திலும், ஆரோக்கியம் இல்லாமல் போகலாம் (ஹார்ட் அட்டாக் வரலாம்). ஐந்து நிமிடத்தில் உயிர் போனவரும் உண்டு. ஐந்து மணிநேரம் தாக்குபிடித்து வைத்தியம் பார்த்து உயிர் பிழைத்தவரும் உண்டு. ஹார்ட் அட்டாக்சிற்கு எத்தனையோ காரணங்கள் இருக்கலாம்.

ஆனால் ஹார்ட் அட்டாக்சிற்கு இருதயம் மட்டும் காரணம் அல்ல!

இருதயம் ஒரு பம்பிங் ஸ்டேஷன் மட்டுமே. தனக்குள் வரும் இரத்தம் ஒரே சீராக வராமல் இருக்கும்பொழுது இருதயம் திணறும். அதே மாதிரி தனக்குள் வந்த இரத்தத்தை அழுத்தமாக வெளியே போகும் இரத்தக்குழாய்க்குள் தள்ளும்போது சரியாக போகாவிட்டால் வலி ஏற்படும். இருதய துடிப்பும் நிற்க துவங்கும். இதுவே ஹார்ட் அட்டாக். இப்பொழுது உடலில் நுரையீரல் காற்றை உள்ளே இழுத்து, வெளியில் விடுவதை நிறுத்த ஆரம்பிக்கும். இந்த நிலையில் மருத்துவமனையில் டாக்டர்கள் நுரையீரல் பகுதியை மேலும் கீழுமாக அழுத்தி, அந்த உடல் சுவாசித்து மூச்சை இழுத்துவிட முயற்சி செய்வார்கள். முடியாதபொழுது செயற்கை முறையில் அந்த உடல் சுவாசிக்க ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் குழாயில் இணைத்த முகமுடியை மூக்கின் மேல் மாட்டி சுவாசிக்க விடுவார்கள். சில நேரங்களில் லேசான மின் அதிர்ச்சி கொடுத்து நுரையீரலை இயக்க முயற்சி செய்வார்கள். சில நேரங்களில் முயற்சி வெற்றி பெறும். சில நேரங்களில் முடியாமல் போகும்.

இருதயத்திற்கு வரும் இரத்தக் குழாயிலும், வெளியேறும் இரத்தக் குழாயிலும் கடுமையான அடைப்பு காரணமாக, இருதயம் இரத்தத்தை பம்பு செய்யமுடியாது. அப்பொழுது ஹார்ட் பீட் குறைய ஆரம்பிக்கும் அவரது நுரையீரல் காற்றை உள்ளே

இழுத்து வெளியே விடும் செயலும் சிறிது சிறிதாக ஸ்தம்பிக்க ஆரம்பிக்கும். இருதய துடிப்பு குறைய ஆரம்பிக்கும். இரத்தம் உடலில் ஓடாததால் உடல் ஜில்லிட்டு உயிர் போய்விடும். இந்த நிலை உடலில் உடனே ஏற்படுவதில்லை. இதற்கு முன் இரண்டு தடவை இதேமாதிரி லேசாக ஏற்பட்டிருக்கும். இது மூன்றாவது தடவை. இந்த தடவை கடுமையாக ஏற்பட்டிருக்கிறது.

சிறிது காலமாகவே அவருடைய இரத்தக்குழாய்களில் கால்சியமும், கொழுப்பு சத்தும் படிந்து இரத்த ஓட்டத்தை தடை செய்திருக்கும். சில வேளைகளில் அவருக்கு மூச்சுத் திணறல் வர ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுதே இரத்தக் குழாய்களில் படிந்துள்ள கால்சியத்தையும், கொழுப்பையும் சிறுநீரில் வெளியேற்றியிருந்தால் இந்த நிலை ஏற்பட்டிருக்காது.

இதற்கு எளியவழி இரத்தக் குழாய்களின் உட்பகுதியில் கால்சியமும், கொழுப்பும் படியாமல் இருக்க முயற்சி செய்திருந்தால் அடைப்பு ஏற்பட்டிருக்காது. இந்த அடைப்பு ஏற்படாமல் நம்மால் செய்ய முடியும்.

கால்சியம் உடல் உறுதியாவதற்கும், எலும்புகள் வளர்ந்து உடலை தாங்கும் சக்தி பலமாவதற்கும் வேண்டும். உடலில் கால்சியம் சேமித்து வைக்க முடியாது... தேவைக்கு போக மீதம் இருக்கும் கால்சியம் சிறுநீரில் வெளியேறிவிடும். இதை நம் உடல் செய்துவிடும்.

கொழுப்பு அவசியம் தேவை உடலுக்கு, தேவையான கொழுப்பு சத்தை நமது உடலிலுள்ள கல்லீரலில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. தேவையான கொழுப்பு மட்டுமே சேமிக்கப்படுகிறது. மீதம் உள்ள கொழுப்புகள் மனிதனின் தசைப்பகுதியில் தேங்க ஆரம்பிக்கிறது. இப்பொழுதுதான் உடல் பருமனாக குண்டாக ஆக்கப்படுகிறது. இப்படித்தான் உடல், கணமான தோற்றத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறது. மேலும், மேலும் கொழுப்பு சத்து உணவையே உட்கொள்ளுவதால், இரத்தக் குழாய் உட்புறமும் கொழுப்புபடிய ஆரம்பிக்கிறது.

இரத்த நாளங்களில் படையும் கால்சியமும்,



டீ. வி. சந்திரராஜன்

கொழுப்பும் நரம்புகளின் பாதையை குறுகலாக ஆக்கிவிடுகிறது. இதனால் இருதயத்திற்கு வெளியேயும், உள்ளேயும் செல்லும் நரம்புகளில் முற்றிலும் தடை ஏற்படுத்தி இரத்தம் இருதயத்திற்கு உள்ளே செல்ல முடியவில்லை. இருதயம் செயல் இழந்து ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கின்றது.

இதற்கு எளிய வழி ஒன்று இருக்கிறது.

‘சுக்குக்கு மிஞ்சிய மருந்தும் இல்லை  
சுப்ரமணிய சுவாமிக்கு மிஞ்சிய தெய்வமும்  
இல்லை’ என்று கிராமங்களில் கூறுவார்கள்.

பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு சிறிது காலத்திற்கு பிறகு இஞ்சி சாறு எடுத்து கஷாயம் செய்து தருவார்கள். பிரசவித்த கர்ப்பப்பை சுருங்கி உடலில் அது இருந்த இடத்தில் பழையபடி அமைந்து, அடுத்த பிரசவம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் தயாராகி விடும்.

கிராமங்களில் சுக்குமல்லி காபி குடிப்பது வழக்கம்.

இது ஒரு ஆரோக்கிய பானம். இதன் விபரம் அறிந்தவர்கள் இன்றும் இந்த காபியை அருந்திக்கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்.

இந்த காபியை காலையும், மாலையும் அருந்திவந்தால் நரம்புகளில் படிந்து இரத்த ஓட்டத்தை தடை செய்யும் கால்சியத்தையும் கொழுப்பையும் முற்றிலும் கரைத்து, சிறுநீரில் வெளியேற்றிவிடும். இருதயத்திற்கு இரத்த நாளங்களிலிருந்து இரத்தம் தடையில்லாமல் வந்து உடம்பிலுள்ள எல்லா பாகங்களுக்கும் இரத்தம் தடையில்லாமல் போய் சேரும். ஹார்ட் அட்டாக் வரவே வராது. இரத்தம் வேகமாக சீராக உடலின் எல்லா பாகங்களில் உள்ள நரம்புகளில் ஓடுவதால் எந்த வகை வலிகளும் ஏற்பட வழியில்லை. இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, கால் வலி, கைவலி, தலைவலி, கழுத்துவலி எந்த வலியும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். கொழுப்பை கரைக்கும் சக்தி கொத்துமல்லி விதைக்கு உண்டு.

சுக்குமல்லி காபியை நாமே தரமாக தயாரித்துக் கொள்ளலாம். அந்த முறையைப் பார்ப்போம். தரமான நாட்டு மருந்து கடையில் நூறு கிராம் சுக்கு வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். சுக்கை நன்றாக புதப்படுத்தி வைத்திருப்பார்கள். இஞ்சிதான் காய்ந்து சுக்காக மாறுகிறது. இஞ்சி தரையின் கீழ் பூமியில்

உண்டாகிறது. இஞ்சி தனக்கு வேண்டிய காரசத்தினை, பூமியிலிருந்து உறிஞ்சும்போது வேண்டாத கழிவுகளை, இஞ்சியின் மேல்தோல் தடுத்து காரசத்தை மட்டும் இஞ்சி எடுத்துக் கொள்கிறது.

இஞ்சியை நாம் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும்போது தோலை நன்றாக சீவி எடுத்து விட்டுத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். அதேபோல சுக்குமல்லி காபிக்கு பயன்படுத்தும் பொழுது, சுக்கின் மேலுள்ள தோலை நன்கு அறவே நீக்கித்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் வாங்கிய சுக்கை நன்றாக கத்தியால் தோலை நீக்கி, ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு சூடாக்கி வறுத்தெடுங்கள், பொன்வறுவலாக லேசாக வறுத்தால் போதுமானது. கருகவிட்டு விடாதீர்கள். பிறகு 50 கிராம் கொத்தமல்லி விதையை புதியதாக உள்ளதையும், மண்சட்டியில் போட்டு பொன்வருவலாக லேசாக, வாசனை வரும்படி வறுத்தெடுங்கள். இரண்டு பொருட்களையும் நன்றாக பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது சுக்குமல்லி காபி பொடி தயார்.

அடுப்பில் இரண்டுடம்ளர் நீர் வைத்து கொதிக்க விடுங்கள். இப்பொழுது சுக்குமல்லி காபி பொடியை இரண்டு கரண்டி அளவு போட்டு சிறிது நேரம் கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு அதில் உங்கள் ருசிக்கு ஏற்ற அளவு பனங்கருப்பட்டி சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சுக்கின் காரம் நம் நாக்கு ஏற்றுக்கொள்ளும் அளவிற்கு மிக குறைவான அளவே பனங்கருப்பட்டி சேர்க்க வேண்டும். எந்த காரணம் கொண்டும் வெள்ளை சர்க்கரையை கண்டிப்பாக சேர்க்கக்கூடாது. சர்க்கரையை சிலபேர் அ-ஜீனி என்று கூறுவார்கள். இதேபோல பாலும் சேர்க்கக்கூடாது.

இந்த பானத்தை தினசரி காலை மாலையில் பருகிவந்தால், உங்கள் ரத்தக்குழாயில் படிந்துள்ள கால்சியமும், கொழுப்பும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கரைந்து, சிறுநீரில் வெளியேறிவிடும். ஹார்ட் அட்டாக் எந்த காலத்திலும் வராது. இரத்த தடையினால் ஏற்படும் வலிகள் ஏதும் வராது. இது ஒரு ஆரோக்கிய பானம். இது மருந்தில்லா மருத்துவம். சுக்கும் மல்லியும் நாம் பயன்படுத்தும் சமையல் அறை பொருட்களே இதனால் எந்த பக்கவிளைவுகளும் உண்டாகாது. நாம் செய்து பயனடையலாமே!

நல்லாசிரியர் V. சுந்தராஜன், ஸ்ரீ வில்லிப்புத்தூர்

## மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு...

ஆரோக்கிய வாழ்வை விரும்பாத மக்கள் உண்டா ? நோய் நொடியற்ற வாழ்வை வாழவேண்டும் என்பதே அனைவரின் பெரு விருப்பமாக இருக்கிறது. ஆனால் எவ்வளவு முன்னெச்சரிக்கையுடன் வாழ்ந்தாலும் ஏதாவது ஒரு வகையில் ஆரோக்கியக் குறைவு என்பது நம்மை ஆட்கொண்டு விடுகிறது. நோய் வராமல் நம்மை காத்துக் கொள்வது எப்படி? நோய் வந்தபின் மருந்தில்லா மருத்துவம் மூலம் எப்படி சரி செய்வது? இவ்வாறு நம் மனதில் எழும் கேள்விகளை செந்நாப் புலவர் திருவள்ளுவர் கூறும் வழிவகைகளைக் கைக்கொண்டு விடை காண்போம்.

### ஆரோக்கியக் குறைவுக்கு மூல காரணம்

பெரும்பாலான நோய்களுக்கு தோற்றுவாய் நம் உணவு முறைகளே. ஒவ்வொருவரும் தம் உடல் தேவைக்கேற்ப உணவு உண்ணவேண்டும். பசி ஏற்படும்பொழுது அளவறிந்து உண்பது நலம். சுவைக்காக மிகுதியாக உண்ணக்கூடாது. ஒரு வேளை உணவு உண்டபின் மறுவேளை நன்கு பசித்தபின்னே உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். இதுவே ஆரோக்கியத்திற்கான முதல்படி.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின். (942) குறள்

என்று வள்ளுவனார் கூறுவது இதையே.

எதற்கும் ஒரு அளவு உண்டு என்று வழக்கத்தில் அனைவரும் கூறுவது இயல்பு. இது மற்றவற்றிற்கு பொருந்துகின்றதோ இல்லையோ நாம் உண்ணும் உணவிற்கு மிகப் பொருத்தமானதாகும். முன் உண்ட உணவு செரிமானம் அடைந்தபின் அடுத்த வேளை பசி ஏற்படும் பொழுது உண்ணவேண்டும். உணவின் அளவு தேவைக்கு அதிகமாக உண்டாலும் அல்லது பசி உள்ளபோது உணவை உட்கொள்ளாமல் இருந்தாலும் ஆரோக்கியக்குறைவு ஏற்படும். இதனை அறிந்தே

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் (941)

என்று குறிப்பிடுகிறார்.

அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு பெற்றான் நெடிகுய்க்கு மாறு. (943) குறள்

இவையெல்லாம் நோய் வராமல் நம்மைக் காக்கச் செய்யும்.

### நீண்ட நாள் வாழ

ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்பட்ட பின் பல்வேறு வகையான மருந்துகளை உட்கொள்கின்றனர். இன்னும் சிலர் காயகற்பம், தங்க பஸ்பம் என்று ஏதாகிலும் ஒன்றையோ, பலவற்றையோ உண்டு தங்களின் வாழ்நாளான நீட்டித்துக்கொள்ள முயல்கின்றனர். இவை அனைத்தும் எந்த வகையிலும் பயன்தரா. அதற்கு பதிலாக நாம் உண்ணும் உணவு முறைகளையே முறையாக வகுத்துக் கொண்டால் நீடித்த ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது உறுதி.

நன்கு பசித்தபின் உணவு உண்பது, முன் உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணம் அடைந்த பின் அடுத்த வேளை உணவு உண்பது, பற்களால் நன்கு மென்று உதடு பிரிக்காமல் கூழ்போல் அரைத்து சுவைத்து சாப்பிடுவது, பசி ஏற்படும் நேரத்தில் டீ, காபி போன்றவற்றை அருந்தாமல் உணவு எடுத்துக் கொள்வது ஆகியவற்றை உணவு முறைகளில் கடைபிடிப்பது, பசி இல்லாதபொழுது, நோய் வாய்ப்படும் பொழுது உணவை உண்ணாமல் இருத்தல் போன்ற எளிய வழிமுறையை கடைபிடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறலாம்.

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு. (945) குறள்

என்று வள்ளுவர் நவில்கிறார்.

பசி அடங்கியபின் உண்பதை நிறுத்தி விடலாம். ருசிக்காக உண்பதை தவிர்த்து விட்டாலே உடல்பருமன் ஏற்பட வழியில்லை.

தீஅயள அன்றித் தெரியான் பெரிது உண்ணினிள்  
நோய் அளவு இன்றிப்படும். (947) குறள்

மேற்கண்டவை கடைபிடிப்பதன் மூலம் நமக்கு  
நோய் வராமலும் வந்தால் உணவு முறை மூலம்  
தற்காத்துக் கொள்ளவும் வள்ளுவப் பேராசான்  
நமக்கு சொல்லும் வழிமுறைகளாகும்.

**மருத்துவம் :** உணவு முறைகளையெல்லாம்  
சரிவர கடைபிடித்த பின்னும் சில காரணங்களால்  
நோய் ஏற்படின் அதற்கு மருந்தில்லா மருத்துவ  
முறையில் வழிகாணலாம். வள்ளுவப் பெருந்தகை  
கூறும் மருத்துவத்திற்கான வழிமுறைகள்

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்  
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல். (948) குறள்

நோயாளி, மருத்துவர், மருந்து, மருந்து  
கொடுப்பவர் என்ற நான்கும் மருத்துவ முறையில்  
மிக முக்கியமானதாகும்.

ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்பொழுது  
அதற்குரிய காரணங்களை ஆய்வு செய்து  
அதற்கேற்ப, அவரின் உடல்நிலை, கால அளவு,  
மருந்தின் தன்மை ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்து

பின்னரே, மருத்துவம் கையாளப்படவேண்டும் என்று  
வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானெற்று  
அப்பால் நாற்கூற்றே மருந்து. (950) குறள்

வள்ளுவரின் கூற்று மிகச்சிறந்த மருந்தாளர்  
நரின் கூற்றைப் போல மிகச்சிறந்த அனுபவ  
மொழிகளாகும்.

உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்  
கற்றான் கருதிச் செயல் (949)

பிணி நீக்குபவர், நோயாளியின் வயது,  
நோயின் தன்மை, காலம் ஆகியவற்றை அறிந்து  
பின்விளைவுகளைற்ற, நோயாளியின் உடலுக்கும்,  
உயிருக்கும் உற்று விளைவிக்காத சிறந்த மருத்துவ  
முறைகளை கற்று உணர்ந்திருக்க வேண்டும் என்று  
நியதி வகுத்துள்ளார். உடலை நலமுடன் வைத்திருக்க  
வள்ளுவர் கூறும் மருந்தில்லா மருத்துவத்தை  
அனைவரும் கையாள்வது எளிதாகும். வள்ளுவர்  
வழி வாழ்க்கையை அமைத்து அனைவரும்  
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

டாக்டர் சிவகுமரன், மதுரை

## தன்வினைத் தன்னைச் சுடும்

ஒரு செல்வந்தர் தன் வீட்டில் மனைவி மற்றும்  
மகனிடம் தொலைபேசிக் கட்டணம் மிகவும்  
அதிகமாக வந்திருப்பதன் காரணம் என்ன என்று  
விவாதித்துக் கொண்டு இருந்தார்.

செல்வந்தர் தான் அலுவலகம் சென்று  
தன்னுடைய சொந்த தேவைகளுக்கு பேச வேண்டி  
யிருந்தால் அலுவலக போனையே பயன்படுத்திக்  
கொள்வேன். அதனால் நான் வீட்டு போனை உப  
யோகிக்கவில்லை என்றார். அவருடைய  
மனைவியும் அவ்வாறே அலுவலகம் சென்று பேசிக்  
கொள்வதாகவும், வீட்டு போனை உபயோகிக்க  
வில்லை என்று கூறினார். மகனை விசாரித்தார்,  
அவனும் வீட்டு தொலைபேசியை உபயோகிக்க  
வில்லை என்றான்.

செல்வந்தர் வாடிக்கையாளர் சேவை

மையத்தினை தொடர்பு கொண்டார். தனக்கு  
தொலைபேசிக் கட்டணம் அதிகமாக வந்திருப்  
பதற்கான காரணத்தைக் கேட்டார் அவர்களும்  
நீங்கள் உபயோகப்படுத்தியிருக்கிறீர்கள். அதனால்  
தான் கட்டணம் அதிகரித்தது என்று விபரம் கூறினார்.

அதுவரை அமைதியாக அனைத்தையும்  
கவனித்துக் கொண்டிருந்த அந்த வீட்டு வேலைக்  
காரன் மெதுவாகக் கூறினான். 'நானும் அலுவலக  
தொலைபேசியைத் தான் உபயோகிக்கிறேன்.  
என்னுடைய போனை பயன்படுத்துவது இல்லை.

நாம் நமக்கு சரியென்று படுகின்ற ஒருசெயல்  
இன்னொருவருக்கு எத்தகைய பாதிப்பை  
ஏற்படுத்தும் என்பது, நமக்கே திரும்ப நிகழும்போது  
தான் தெரியும்.

**நீதி: தன்வினை தன்னைச் சுடும்**

## தற்போது பயன் அளிக்கும் வகையில்

அனாடமிக் வெளியீடு

தலைப்பு	வெளியிடுமீ முறை	எண்ணிக்கை	விலை
c அனாடமிக் சுயசிகிச்சை கலை (குமிழ், ஆங்கிலம், உருது, மலாய், இந்தி, தெலுங்கு)	புத்தகம்	1	200
c அனாடமிக் சுயசிகிச்சை கலை (குமிழ், ஆங்கிலம், கன்னடம், மலையாளம், இந்தி, தெலுங்கு)	DVD	4	200
c எண்ணம்போல் வாழ்க்கை	DVD	1	100
c நாலுமா யோகா - 1	DVD	1	100
c நாலுமா யோகா - 2	DVD	1	100
c கேள்வி பதில் (மனம் சார்ந்த) - 1	DVD	1	100
c கேள்வி பதில் (ஆரோக்கியம்) - 2	DVD	1	100
c கேள்வி பதில் (பொதுவான) - 3	DVD	1	100
c இரகசியம் (Secret)	DVD	1	100
c நியூரோ தெரபி (Neuro Therapy)	DVD	1	100

12 DVD கள் அடங்கிய ...

**அனாடமிக் Super DVD Pack**

**₹.600/-**

(சுயசிகிச்சை கலை - 1,2,3,4 / எண்ணம்போல் வாழ்க்கை / நாலுமா யோகா - 1,2 கேள்வி பதில் (1,2,3), இரகசியம், நியூரோ தெரபி)

பிற வெளியீடுகள்

தலைப்பு	ஆசிரியர்	வெளியிடுமீ முறை	விலை
c பாட்டி வைத்தியம்	செஞ்சி பாட்டி	DVD	100
c ஆச்சாரம் ஆரோக்கியம்	ஹீலர் ரங்கராஜ்	DVD	100
c பெண்களே உங்களுக்காக	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	புத்தகம்	200
c இறைவழியில் இனிய சுகப்பிரசவம்	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	புத்தகம்	250
c நீங்களும் ஆங்கில மருத்துவராகலாம்	ஃபஸ்லூர் ரஹ்மான்	புத்தகம்	125
c தியான ரோஜா	லிபின் ஜோசப்	புத்தகம்	50
c கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு	பகவத் ஐயா	புத்தகம்	100
c நீங்களும் ஞானியாகலாம்	பகவத் ஐயா	புத்தகம்	40
c சித்தவேதம்	சுவாமி பரமஹம்சர்	புத்தகம்	160
c தாலாட்டு பாடல்கள்	இராசரத்தினம்	புத்தகம்	30
c ஆண்களின் யூர்வீகம் செவ்வாய் பெண்களின் யூர்வீகம் சுக்கிரன்	ஜான் கிரே	புத்தகம்	200

**DVD மற்றும் புத்தகங்களை கூரியர்மூலம் பெற்றுக்கொள்ள  
99442 21007 (India)**

# 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 வாங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326  
 வாங்கி : 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

### அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
அக் 16 to 18, 2013	சுவதி அரேபியா	0502478379
19.10.2013	ரியாத்	0540753261
26.10.2013	ஆரணி	(+91) 99446 65477
27.10.2013	விருத்தாசலம்	(+91) 93457 77785
09.11.2013	சென்னை	(+91) 98843 40580
17.11.2013	காகிதபுரம் (கரூர்)	(+91) 9443756296
24to28.11.2013	திண்டுக்கல்	+91) 8870666966
08to12.12.2013	திண்டுக்கல்	+91) 8870666966
22.12.2013	பல்லடம்	(+91) 9994476777
25.12.2013	சோளிங்கர்	(+91) 94430 99709
31.12.2013	ராமநாதபுரம்	(+91)98424 52508

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு



# ஆனந்த சங்கமம் ஆரோக்கியத்தின் இனிய துவக்கம்

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான ஆனந்த சங்கமம் வேடசந்தூர், லக்ஷ்மணன்பட்டி, நால் ரோடு பேருந்து நிறுத்தம் அருகில் உருவாகியுள்ளது. அதில் நடத்தப்பட்ட முதல் 5 நாள் அனாடமிக் சிறப்பு பயிற்சியின் நிகழ்வுகள் ....

தொடர்புக்கு : (+91) 88706 66966

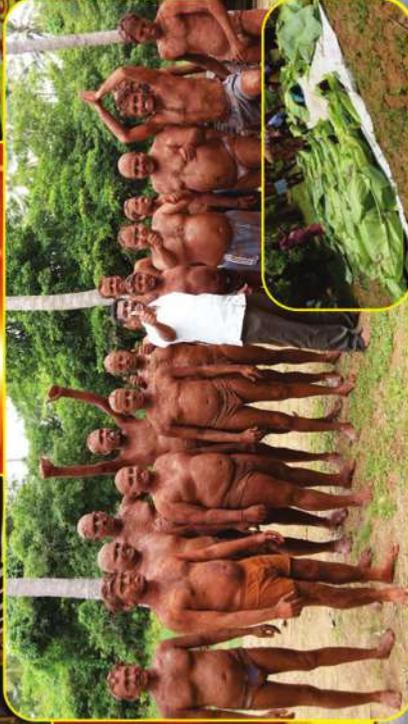


பயிற்சியின் ஐந்து நாட்களும் உடற்பயிற்சியே ரகசியம் மற்றும் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத பயிற்சிகள் அனைத்தும் கற்றுத் தரப்படுகிறது.



## வாழை இலை குளிப்பல்

உடல் முழுவதும் வாழை இலையால் போர்த்தப்பட்டு சூரிய ஒளி நன்கு படும் இடத்தில் குறைந்தது ½ மணி நேரத்திலிருந்து 1 மணி நேரம் வரை தரையில் படுத்திருக்கும்பொழுது வியர்வையாக நம் உடல் கழிவுகள் வெளியேறி நம் உடல் புத்துணர்வு பெறுகிறது.



## மண் குளிப்பல்

பூற்று மண் அல்லது குளக்கரை மண் நேரில் கெட்டியாக கரைத்து நம் உடலில் மண்பட்டிட்டு சூரிய ஒளி நன்கு படும் இடத்தில் 1 மணி நேரம் அல்லது 2 மணி நேரம் வரை இருக்கும்பொழுது மண்பட்டிகாழ்ந்து நம் உடல் கழிவுகள் தோல்குதிமில் வெளியேறுகிறது. உடல் ஆரோக்கியமும் மேனி அழகும் கூடுகிறது.



நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்டவர்களின் குழு புகைப்படம்

# ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் குருநாதர்கள்



நேரடி குருநாதர் - ஹீலர் ரங்கராஜ் - கோவை குமிழ்நாடு-இந்தியா)

நோயாளி பாஸ்கரை ஹீலர் பாஸ்கராக மாற்றிய பெருமை இவரையே சேரும். நான் கற்றதில் பாதி இவரிடமிருந்தே.

மாணசீக குருநாதர் - நத்துவஞானி வேதாந்திரி மகரிஷி:

உடல், மனம், புத்தி, உயிர், ஆன்மா, இறைசக்தி, குடும்பநலம், யோகா, எதிரிகளை வாழ்த்துதல், உலக அமைதி மற்றும் மனித நல்வாழ்விற்கு தேவையான அனைத்து தலைப்புகளிலும் தெளிவான விளக்கத்தை கொடுத்த ஐயா. வாழ்க வேதாத்திரியம்.

அமைதி குருநாதர் - எஸ்.என். கோயங்கா ஜீ-சிபாசனா தியானம்

ஒரு கொலைகாரனாக சிறையில் இருக்க வேண்டிய என்னை அமைதிப்படுத்தி, தெளிவுபடுத்தி உலக மக்கள் அனைவரிடமும் அன்பாக பழக, புரியவைத்த அற்புதமான அமைதி குரு கோயங்கா ஜீ அவர்கள் . (www.dhamma.org).

மருத்துவ குருநாதர் - டாக்டர் பன்னுர் ரஹ்மான், MBBS, MD,

உடலே மருத்துவர், அறிவே மருந்து என்பதை ஆணித்தரமாக புரியவைத்த மருத்துவ குரு. மருந்து மாத்திரைகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளை பல வருடங்களாக தமிழக மக்களுக்கு எடுத்துரைக்கும் அலோபதி மருத்துவர்.

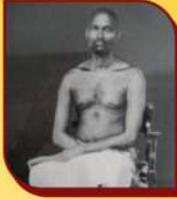
ரேடிடியோ குருநாதர் - ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் ஜீ - வாலும் கலை

ரேடியோ ஆர்ட் ஆப் லிவிங் என்ற சேட்டிலைட், ரேடியோ மூலமாக பல வருடங்களாக ஸ்ரீ ரவிசங்கர் குரு தேவரின் உரைகளைக் கேட்டு பல விஷயங்களை கற்றுக் கொண்டேன். இவரிடமிருந்து எளிமையாக பேசுவதைக் கற்றுக்கொண்டேன்.

The Art of Living (Bangalore) JAI GURU DEV.

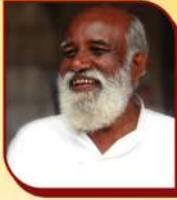
பிரம்ம குரு - பிரம்ம பாபா

பிரம்ம குமாரிகள் - ஓகர் சென்டில் உள்ள சகோதரர் பி.கே. வேடியப்பன் மற்றும் கொடைக்கானலில் உள்ள சகோதரர் பி.கே. சேதுராமன் ஆகிய இருவரும் என்னை ராஜஸ்தான் மவன்ட் அபுவுக்கு அழைத்துச் சென்று உடல், மனம், புத்தி அகங்காரம் மற்றும் ஆன்மாவைப் பற்றி புரிய வைத்தார்கள். இதற்கு அனுமதியளித்த பிரம்ம பாபாவுக்கு நன்றி.



வாசி குருநாதர் - சுவாமி சிவானந்த பரமஹம்சர் - வடகரை கேரளா

மூச்சுப் பயிற்சியின் தலைவனான வாசியோகத்தை அனைத்து ஜாதி, மத மக்களுக்கும் கற்றுக்கொடுத்த வள்ளல் சுவாமி சிவானந்த பரமஹம்சர். வாசியோகம் கற்றுக்கொள்ள நேரு ஐயாவை தொடர்பு கொள்ளுங்கள். Cell: 9786391444.



பிரவாக குருநாதர் - ஸ்ரீ பகவதீஜயா

ஞானியரை வணங்குவதைவிட, நாமே ஞானியாவது சிறப்பு மற்றும் எளிமை என புரியவைத்தார். மனதைப் பற்றிய ஒரு தனித்துவம், உடல் வேலை செய்தால் ஆரோக்கியம், ஆனால் மனம் வேலை செய்யாமல் இருந்தால் ஆரோக்கியம் என்பதை புரியவைத்தவர்.



அன்பு குருநாதர் - நல்லாசிரியர் சுந்தர்ராஜன், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்.

யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, ஹோமியோபதி, இயற்கை வைத்தியம், நியூரோதெரபி, முத்திரா, ரெய்ச்சி, பிராணிக் ஹீலிங், அக்குபஞ்சர் போன்ற பல துறைகளில் ஆராய்ச்சி செய்து எழுதி பொது மக்களுக்கு பல புத்திரிகைகளில் நல நல்ல செய்திகளை பிரச்சாரம் செய்து வரும் ஒரு விஞ்ஞானி. நான் நடத்தும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு வந்து பல தகவல்களை எனக்கு எளிமையாக விளங்கவைக்கும் அன்பு குருநாதர்



பேயாறா குருநாதர் - ஸ்ரீ. கணேஷ்பாபு (கோவை)

மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டு பல சைக்காடிரிக் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுவந்த என்னை யோகா சிசிக்கை மூலம் குணப்படுத்தி, யோகா மூலம் நோய்களை குணப்படுத்தும் முறைகளை கற்றுக்கொடுத்த யோகா குரு.



பிராண குருநாதர் - சீசா காத் சுயம்

பிராணிக் ஹீலிங் மூலம் மருந்தின்றி செலவின்றி எளிய முறையில் உடலை, மனதை குணப்படுத்தும் பல முறைகளை கற்றுக்கொடுத்த பிராண குரு.



இயற்கை குருநாதர் - டாக்டர் இயற்கை குமார் கோவை குமிழ்நாடு - இந்தியா)

உடலின் மொழியை புரிந்துகொண்டாலே நோய்கள் குணமாகி ஆரோக்கியம் அடையலாம் என இவர் நடத்திய 2-நாள் வகுப்பில் தான் நான் தெளிவாக கற்றுக்கொண்டேன். மருத்துவர்களின் மொழிகளை கேட்டு ஏமாற்றமடைந்த என்னை உடலின் மொழி கேட்டு ஆரோக்கியமாக்கிய இயற்கை குரு.