

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 4 ஆரோக்கியம் - 6 ஜனவரி - 2017

பிரார்த்தனை
செய்வது
எப்படி?

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

பாதி
நிறையல...

பாதி
நிறைஞ்சு
இருக்கு



உங்கள் பார்வையின்
கோணமே உங்கள் வாழ்க்கையை
தீர்மானிக்கிறது...

- ஹீலர் பாஸ்கர்

ஜனவரி 2017



பொருளடக்கம்

- 04 பிரார்த்தனை செய்வது எப்படி?
- 07 ஞான பிரேதம்
- 10 எச்சில் சிகிச்சை
- 12 பாரத் பந்த்
- 16 காவிரி ஆறு
- 18 செரிமானம் சீராக
- 20 ஆரோக்கியத்தின் கதவு
- 21 தீப் வழிபாடு
- 22 அழகு சாதனப் பொருட்களை வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்.

விலை ரூ. 50/-

ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

எந். 69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,
கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Helpline : + 91 88838 05456

Mail : giriyapublications@gmail.com

Web : www.giriyapublications.com

ஆசிரியர் கடல்



அன்பு நண்பர்களே !
உலக அறிவாளிகளே !

நாம் பலவருட காலமாக மருத்துவத்தில் உள்ள குறைகள் பற்றியும், அரசியலில் உள்ள குறைகள் பற்றியும் அதிகம் பேசிவிட்டோம். எனவே இனிமேல் அதற்கான தீர்வுகள் பற்றி அதிகம் பேசலாம் என்று முடிவெடுத்து இருக்கிறோம்.

இதன் தொடக்கமாக எப்பொழுது பிரச்சனைப்பற்றி பேசினாலும் அதற்கான தீர்வுகளைப் பற்றியே அதிகம் பேசுவோமாக!

உதாரணமாக ஒருமணிநேரம் பேசுவதாக இருந்தால் பதினைந்து நிமிடங்கள் மட்டும் பிரச்சனை பற்றி பேசிவிட்டு மீதம் உள்ள 45 நிமிடங்களை அதற்குரிய தீர்வைப்பற்றி பேச ஆரம்பிப்போம். இனிவரும் நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் இதழில் அதிகமாக தீர்வுகளுக்கே முக்கியத்துவம் அளிப்போம் என்பதை இங்கு குறிப்பிட கடமைப்பட்டு இருக்கிறேன்.

நீங்களும் இதற்காக பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளுங்கள். நாமும் இனி தீர்வுகள் பற்றியே அதிகம் பேசுவோமாக !

நன்றி !

வாழ்க வையகம் !!

வநீவர் பால்கர்

பிரார்த்தனை எசய்லது எப்படி?

அவரையும் அறியாமல் ஆழ்மனதிற்குள்
என்னிடம் நல்ல புத்தி இல்லை என்பதை
அவர் உறுதி செய்து கொள்கிறார்.

எனவே பிரார்த்தனை என்பது கேட்பது
அல்ல ! எடுத்துக் கொள்வது ! அதாவது
“எனக்கு நல்ல புத்தியைக் கொடு” என்று
பிரார்த்தனை செய்யாமல் “என்னிடம் நல்ல
புத்தி இருக்கிறது. அதைக் கொடுத்த
இறைவா, உனக்கு நன்றி !” என்று சொல்லும்
பொழுது இந்த வினாடி நல்ல புத்தி
கிடைத்துவிடுகிறது. நமது ஆழ்மனதும், நல்ல
புத்தி இருக்கிறது என்று நம்பி அதற்கான
ஏற்பாடுகளைச் செய்கிறது.

எனவே “இருக்கிறது”. “நன்றி” என்று
கூறும் பொழுது அது சிறந்த
பிரார்த்தனையாக அமைகிறது.

“எனது சர்க்கரை நோயை
குணப்படுத்து” என்று இறைவனிடம்
பிரார்த்தனை செய்யும் பொழுது நம்மிடம்
சர்க்கரை வியாதி உள்ளது என்பதை நமது
ஆழ்மனம் உறுதி செய்கிறது. எனவே “நான்
ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். இதற்கு அருள்
புரிந்த இறைவா ! உனக்கு நன்றி!” என்று
பிரார்த்தனை செய்யும் பொழுது சர்க்கரை
வியாதி குணமடைந்து நாம் ஆரோக்கியமாக
வாழ்வோம்.

அன்பு நண்பர்களே ! உலக
அறிவாளிகளே ! நாம்
பொதுவாக தினமும்

ஏதாவது ஒரு விசயத்திற்காக பிரார்த்தனை
செய்து கொண்டே இருக்கிறோம். இவ்வாறு
பிரார்த்தனையைச் செய்யும் பொழுது
கவனிக்கவேண்டிய சில விசயங்களைப் பற்றி
இந்தக் கட்டுரையில் நாம் சிந்திப்போம்.

முதல் நாள் இறைவனிடம் பிரார்த்தனை
செய்யும் பொழுது “இறைவா ! எனக்கு நல்ல
புத்தியைக் கொடு” என்று ஒருவர்
பிரார்த்தனை செய்தார். இரண்டாம் நாள்
அதே போல “இறைவா ! எனக்கு நல்ல
புத்தியைக் கொடு” என்று அந்த நபர்
பிரார்த்தனை செய்தார். இவ்வாறு அவர்
எத்தனை ஆண்டுகள் பிரார்த்தனை
செய்தாலும் நல்ல புத்தி கிடைக்கவே
கிடைக்காது. ஏனென்றால் “இறைவா!
எனக்கு நல்ல புத்தியைக் கொடு” என்று
பிரார்த்தனை செய்யும் அதே நேரத்தில்

“இறைவா ! எனக்கு நிறைய கடன் இருக்கிறது. எனவே எனக்கு நிறைய பணம் கொடு” என்று கேட்கும் பொழுது கடனை உறுதி செய்வதுடன் தன்னிடம் பணம் இல்லையென்பதும் இந்த பிரார்த்தனையில் உறுதி செய்யப்படுகிறது. இவ்வாறு பிரார்த்தனை செய்யாமல் எனக்குத் தேவையான வருமானம் என்னைத் தேடி வருகிறது. என்னிடம் நிறைய பணம் இருக்கிறது. நான் வசதியான வாழ்வு வாழ்கிறேன். அதற்கு அருள் புரிந்த இறைவா உனக்கு நன்றி ! என்று பிரார்த்தனையாகக் கொள்ளும் பொழுது அவ்வாறே நமக்கு சாதகமாக அமைகிறது.

“என் குடும்பத்தில் உள்ள சண்டை, சச்சரவுகளை சரி செய்து கொடு இறைவா !” என்று பிரார்த்தனை செய்யும் பொழுது குடும்பத்தில் சண்டை உள்ளது என்பதை நாம் இதில் உறுதிசெய்கிறோம். அதைவிட்டு விட்டு “எனது குடும்பத்தில் அனைவரும் நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள். இதற்கு அருள் புரிந்த இறைவா உனக்கு நன்றி” என்று கூறும் பொழுது குடும்பத்தில் அமைதி ஏற்படுகிறது.

இது போன்று பல உதாரணங்களை நாம் எப்படி பிரார்த்தனை செய்யலாம் என்பதற்கு உதாரணமாக கூறிக்கொண்டே போகலாம். நீங்களே உங்களுக்கு தேவையானவற்றை பிரார்த்தனையாக செய்வது பற்றி கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

எனவே நாம் இன்று முதல் நமக்கு என்னவேண்டும் என்று கேட்பதை விட்டு விட்டு அது நம்மிடமே “இருக்கிறது” என்றும் அதற்கு அருள்புரிந்த இறைவா உனக்கு “நன்றி” என்று கூறுவோம். இதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியம் மனநிம்மதி, புத்தியில் தெளிவு, குடும்ப நலம், தேவையான அளவு பொருளாதார வசதி ஆகியவற்றை நாம் எடுத்துக் கொள்வோம். இதுவே சிறந்த பிரார்த்தனையாகும்.

நமது மனதில் முதலில் எண்ணங்கள் (Thoughts) தோன்றுகிறது. இந்த எண்ணங்களினால் நமக்கு துன்பமோ, துயரமோ, நன்மையோ வருவதில்லை. இந்த எண்ணங்களின் வீரியம் அதிகமாகும் பொழுது அது ஆசையைத் (Desire) தூண்டுகிறது. இந்த ஆசை தான் நமக்கு நல்லதையும், கெட்டதையும் கொடுக்கிறது. அந்த ஆசையை நிறைவேற்றுவதற்கு உரிய சக்தி இருந்தால் உடனே நாம் அதை செய்து விடுகிறோம். சக்தி இல்லையென்றால் அதை நாம் தள்ளிப்போடுகிறோம். அந்த செயலை செய்வதற்கு உரிய சக்தி (Power) எப்பொழுது கிடைக்குமோ அப்பொழுது செய்கிறோம்.

சக்தி ஒரு செயலை உருவாக்குகிறது. அந்த சக்தி நல்ல செயலுக்குப் பயன்பாட்டால் நல்ல பலனும், கெட்ட செயலுக்கு பயன்பாட்டால் கெட்ட பலனும் கிடைக்கிறது. இதுவே உலக வாழ்க்கையின் தத்துவமாகும்.

எண்ணங்கள் ஆசைகளாக (Thoughts become Desire) மாறுகிறது. ஆசை சக்திக்காக காத்திருக்கிறது. சக்தி (Power) கிடைத்தால் ஒரு செயல் (Action) நடக்கிறது. அந்த செயலுக்கு ஒரு கர்ம்பலன் (Fruit of Action) கிடைக்கிறது.

எனவே நாம் பிரார்த்தனை செய்யும் பொழுது எனக்கு இந்த சக்தியைக் கொடு, இந்த சக்தியைக் கொடு என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக, இந்த ஆசையைக் கொடு அந்த ஆசையைக் கொடு என்று கேட்பதற்கு பதிலாக, எனக்கு இந்த ஆசையை நிறைவேற்றி வை என்று கேட்பதற்கு பதிலாக, நான் இந்த செயலை செய்யவேண்டும் என்று கேட்பதற்குப் பதிலாக, நேரடியாக எண்ணங்களை ஒழுங்குப்படுத்து என்ற ஒரே ஒரு பிரார்த்தனையைச் செய்வதன் மூலம் மேற்சொன்ன ஐந்து விசயங்களான

எண்ணங்கள் (Thoughts), விருப்பங்கள் (Desire) சக்தி (Power), கர்மபலன் (Fruit of Action) அனைத்தையும் நாம் ஒழுங்குபடுத்த முடியும்.

அன்பர்களே ! இனிமேல் நாம் பிரார்த்தனை செய்யும் பொழுது “எனது மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் யாவும் இறைவா ! உனது எண்ணங்கள் தான்” என்று பிரார்த்தனை செய்தால் நமக்கு வரும் எண்ணங்கள் ஒழுங்கான எண்ணங்களாகத் தான் இருக்கும். அப்பொழுது அந்த (Thoughts) எண்ணத்தினால் உருவாகும் ஆசைகள் நல்ல ஆசைகளாக (Desire) மட்டுமே இருக்கும். அந்த ஆசைகளுக்கு நிச்சயமாக சக்தி கிடைக்கும். அந்த சக்தி (Power) நம்மை ஒரு செயலை செய்ய வைக்கும். அந்த செயலுக்கு நல்ல பலன் மட்டுமே கிடைக்கும்.

எனவே அவரவர் வணங்கும் தெய்வத்திடம் இனிமேல் என் எண்ணங்களை ஒழுங்குப்படுத்து இறைவா ! என் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் அனைத்தும் உன் எண்ணங்களே. என் மனதில் எந்த எண்ணங்கள் தோன்றினாலும் நான் உடனே அதைச் செய்துவிடுவேன். நல்லதா? கெட்டதா? என்று நான் ஆராய்ச்சி செய்யமாட்டேன். ஏனென்றால் நான் உன்னிடம் மொத்தமாக என்னை அர்ப்பணித்துவிட்டேன். நான் உன்னிடம் சரணாகதி (Total Surrender) அடைந்து

விட்டேன். எனவே என் எண்ணங்களை ஒழுங்குப்படுத்து என்று பிரார்த்திப்பதன் மூலம் நிச்சயமாக நமது வாழ்வில் நல்ல விசயங்கள் மட்டுமே நடக்கும்.

நிறைய சண்டைகளைக் கற்றுக்கொண்டு சண்டையிட்டு வாழ்பவன் ஞானி அல்ல ! சமாதானமாக வாழ்பவனே ஞானி.

பிரச்சனைகளை சமாளிப்பதற்கு பல்வேறு வித்தைகளைக் கற்றுக் கொள்பவன் ஞானி அல்ல. சாந்தியும் சமாதானத்துடனும் வாழத் தெரிந்தவனே ஞானி. எனவே எண்ணங்களை இறை ஆற்றலிடம் நாம் ஒப்படைக்கும் பொழுது நமக்கு நல்ல எண்ணங்கள் மட்டுமே வரும். நல்ல ஆசைகள் மட்டுமே வரும். சக்தி செயல் பாடுகள் அனைத்தும் நல்லவைகளாக மட்டுமே இருக்கும்.

எனவே இந்த வினாடி முதல் நமக்கு இது வேண்டும் அது வேண்டும் என்று கேட்பதற்கு பதிலாக இருக்கிறது நன்றி ! என்று கூறுவோமாக ! எண்ணங்களை இறைவனிடம் முழுவதுமாக ஒப்படைப்போமாக !

நமது வாழ்வு ஆரோக்கியமாக அமைதியாக, நிம்மதியாக, தெளிவாக, வளமாக நிச்சயம் இருக்கும்.

வாழ்வோம் சமாதானமாக !

மோட்சம்

சீடன், “குருவே !
இறப்பிற்கும், மோட்சத்திற்கும்
என்ன வித்தியாசம் ?”

டாக்டர் சீவகுமார், மதுரை.

புத்தா “எப்பொழுது மூச்சுவீடுதல் நன்று மூச்சுகள் தொடர்கிறதோ மீது மரணம் மற்றும் எப்பொழுது மூச்சுகள் மறைந்து மூச்சுவீடுதல் மடரும் தொடர்கிறதோ மீதன் பெயர் மோட்சம்.

இப்படிக்கு, நானே நேரம்

எனக்கான நேரம் வந்துவிட்டது.
ஒரு நிமிடம் முந்தவும் இல்லை.
ஒரு நிமிடம் பிந்தவும் இல்லை.
ஏற்கனவே குறித்த அதே நேரம் !
சரியான நேரம் !
என் உயிர் என்னைவிடகுப் பிரிந்தது !

- ஓரீலர் பாஸ்கர்

உடல் இலேசாக குலுங்கி
அடங்கியது. அதன் பின்னர்
துளி அசைவுக் கூட இல்லை.
எல்லாம் முடிந்து விட்டது. எனது அம்மா,
அப்பா ஆசை ஆசையாக வைத்த பெயரை
மாற்றிவிட்டார்கள்.

நானாக எனக்கு வைத்துக் கொண்ட
பெருமையான பட்டப்பெயர்களை
மறந்துவிட்டார்கள்.

பொதுமக்களால், மற்றவர்களால்
என்னை பாராட்டப் பெறும் வார்த்தைகளை
மறந்து விட்டார்கள்.

அனைத்தையும் மறந்து இப்பொழுது
பிரேதம் என்று புதியதொரு பெயரை எனக்கு
சூட்டிவிட்டார்கள்.

என் பெயரை மட்டும் உச்சரித்து
அழைத்தால் எனக்குப் பிடிக்காது.

என் பெயருக்கு முன்னால்
மரியாதையான பல பட்டங்களை
அளிப்பவர்களை மட்டுமே எனக்குப்
பிடிக்கும். ஆனால் இப்பொழுதோ ஒரே
வார்த்தையில் என் பெயர் பிரேதம்.
எதுவுமே செல்லாதாம் !

எனது சொத்து, எனது பணம்,
பலவகையான ஆடம்பரக் காரர்கள்,
ஆயிரக்கணக்கான செருப்புகள், சுவிஸ்
வங்கியில் உள்ள பணம், அதற்கான
பாஸ்வேர்ட், இடம், நகை, உடைகள் என
இவை எதுவுமே செல்லாதாம் !

உயிரோடு இருக்கும் பொழுது 500
ரூபாயும், 1000 ரூபாயும் செல்லாது என்று
கூறினார்கள், இப்பொழுதோ எதுவுமே
செல்லாது என்று கூறுகிறார்கள். ஏன்?

என் இந்த மாற்றம் ?

நான் வசிப்பதற்காக அரண்மனை போன்று பல இடங்களில் வீடு கட்டி வைத்திருக்கிறேன். பல நாடுகளில் இருந்தும் அலங்காரப் பொருட்களை வாங்கி அதை அலங்கரித்து வைத்திருக்கிறேன். அதில் பல வீடுகள் மலைப்பிரதேசங்களிலும், குளுகுளுநகரங்களிலும் கெஸ்ட் ஹவுஸ் என்று உள்ளவற்றில் நான் அடிக்கடி சென்று தங்குவது வழக்கம். ஆனால் இப்பொழுது அதில் எந்த வீட்டிற்கும் நான் போக முடியாது. என்னை யாரும் அங்கு அழைத்துச் செல்லமாட்டார்கள். அதற்கு எனக்கு உரிமை இல்லையாம் ஏன்?

எனக்கு என்ன ஆச்சு?

பலவகையான ஏ.சி. கார்கள் என்னிடம் உள்ளது. அதில் செல்வதற்கு எனக்கு அனுமதி இல்லையாம். புதிதாக ஒரு பெட்டியில் இப்பொழுது பயணம் செய்ய சொல்கிறார்கள். திடீரென என்னை அழைத்துச் செல்வதற்கு இப்பொழுது பிரத்யேகமாக வாகனத்தை தயார் செய்துவிட்டார்கள்.

நான் ஆசை ஆசையாக கட்டிய எனது குளியலறையில் என்னால் குளிக்க முடியவில்லை. வீட்டு வாசலில் என்னைக் குளிப்பாட்டுகிறார்கள். எல்லாம் அவ்வளவுதானா?

இப்பொழுது தான் எனக்கு வாழ்க்கை என்றால் என்ன? உயிர் என்றால் என்ன? என்று முற்றிலுமாகப் புரிந்தது. இது புரியாமல் “ஐயய்யோ” எத்தனை பந்தா? எத்தனை பொய்? எத்தனை சாபங்கள்? எத்தனை நண்பர்கள்? எத்தனை எதிரிகள்? எத்தனை அவமானம்? எத்தனை கேவலம்? எத்தனை மரியாதை எல்லாவற்றையும் நினைத்துப் பார்த்தால் அவமானமாக இருக்கிறது. நான் இத்தனை வருடங்கள் ஒன்றுமே புரியாமலா வாழ்ந்திருந்தேன்?

இப்பொழுது எல்லாமே புரிந்து விட்டது. ஆனால் என்னால் ஒன்றுமே செய்யமுடியாது.

ஒரு சிறிய கனவு போல் ஆரம்பித்து அந்த கனவு முடிந்துவிட்டது.

என் காலில் மற்றவர்கள் விழுவதை விரும்பினேன். ஆனால் நான் இப்பொழுது இறைவனின் காலில் விழுந்துகிடக்கிறேன். கடைசியாக அனைவரும் விழும் இடம் இறைவனின் காலடி மட்டுமே.

எனக்கு ஏற்பட்டது போன்றுதான் அனைவருக்கும் நடக்குமா? இப்பொழுது புரிந்து கொண்டேன். எனக்கு ஏன் இது முன்பே புரியவில்லை? என்னிடம் யாருமே சொல்லவில்லையே ஏன்?

ம். ஞாபகம் இருக்கிறது ! பலரும் என்னிடம் சொன்னார்கள். நான்தான் அதை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. உயிர் இருக்கும் பொழுதே புரிந்திருந்தால் ஒருவேளை வேறுவிதமாக வாழ்ந்திருக்கலாம் அல்லவா?

ஏன் எனக்குப் புரியவில்லை? இறைவா! நீ ஏன் எனக்குப் புரிய வைக்கவில்லை? அதற்குப் பிராப்தம் வேண்டுமோ?

உயிரோடு இருக்கும்பொழுதே உயிர், மரணம், பிரேதம் இதைப்பற்றி முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டால் நமக்கு ஆணவம், கோபம், திமிர் போன்றவை வரவே வராது. உயிரோடு இருக்கும் பொழுது மரணத்தைப் பற்றிய தெளிவான விளக்கம் இல்லாததால் தான் நமக்கு ஆணவம், கோபம், திமிர் போன்றவை வருகிறது. இப்பொழுது புரிகிறது. எனக்கு எல்லாமே புரிந்துவிட்டது.

பல ஆண்டுகளாக பல புத்தகங்கள், பல குருநாதர்களைப் பார்த்தும் புரியாத பல



ஐந்து நிமிடம்... வேண்டாம், ஒரு நிமிடம் எனக்கு உயிர் கொடு ! நான் புரிந்துகொண்ட விசயத்தை உலக மக்களுக்கு சொல்லிவிட்டு மீண்டும் வந்து படுத்துக் கொள்கிறேன் தருவாயா? முடியாதா?

எவ்வளவு பணம் வேண்டும்? புதிதாக அச்சிடப்பட்ட இரண்டாயிரம் ரூபாய் நோட்டுக்கள் ஒரு கண்டெய்னர் கொடுக்கட்டுமா? அதுவும் முடியாதா?

விசயங்கள் ஒரே வினாடி மரணம் எனக்குப் புரியவைத்துவிட்டது. இதே போலத்தான் அனைவருக்கும் நிகழும். ஆனால் பாவம், என்னைச் சுற்றியுள்ள பலருக்கும் இன்னும் இது தெரியவில்லை.

இதுவரை நான் எங்கு செல்ல வேண்டும் என்பதை நான் தான் முடிவு செய்து வந்திருந்தேன். ஆனால் இப்பொழுது நான் எங்கு செல்லவேண்டும் என்பதை மற்றவர்கள் முடிவு செய்கிறார்கள்.

நான் “பீச்சில்” தான் தூங்க வேண்டுமாம் யார் இவர்கள்? என்னைக் கேட்காமல் ஏன் முடிவு செய்கிறார்கள்?

எனது வீட்டில் தூங்க எனக்கு அனுமதி இல்லையா?

இப்பொழுது உங்கள் அனைவரையும் பார்க்கும் பொழுது பாவமாக, பரிதாபமாக இருக்கிறது.

நண்பர்களே ! எனது மரணம் உங்களுக்கு ஒரு பாடமாக இருக்கட்டும்.

இறைவா ! எனக்கு ஒரு அனுமதி வேண்டும். எனக்கு ஒரு பத்து நிமிடம்... வேண்டாம்.

அந்தப் பணத்திற்கு மரியாதை இல்லையா? அதைக் கொண்டு இதையெல்லாம் வாங்கமுடியாதா?

நண்பர்களே ! உயிர் இருக்கும் பொழுதே உடல், உயிர், மனம், ஆன்மா, இறைவன், பாவம், புண்ணியம், நல்லது, கெட்டது ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொண்டால் வாழ்வில் அமைதியாக நிம்மதியாக, சந்தோசமாக, ஆனந்தமாக, சமாதானமாக வாழமுடியும். புரியவில்லையெனில் எனது நிலைதான் உங்களுக்கு வரும். எனவே மரணத்திற்குப் பிறகு புரியும் விசயத்தை இப்பொழுதே புரிந்து கொள்வோம் !

பெருவாழ்வு வாழ்வோம் ! இறைவா ! எனக்கு ஒரே ஒரு பிரார்த்தனை மட்டுமே !

நான் புரிந்து கொண்ட விசயத்தை உடனே உலக மக்களுக்கு எனது மரணத்தின் மூலம் புரிய வைக்கவேண்டும் என வேண்டி விரும்பி உன்னிடம் கேட்டுக் கொள்கிறேன் !

இதுவே எனது ஆத்மா சாந்தி அடைவதற்கான வேண்டுகூல்.

இப்படிக்கு,
ஞானபீரோம்

எச்சில் சிக்கச்சை

- ஹீலர் பாஸ்கர்

நமது வாயில் சுரக்கும் எச்சிலைப் பயன்படுத்தி நாம் பல்வேறு மருத்துவ சிகிச்சைகளைச் செய்ய முடியும்.

1. உடலில் எந்த இடத்தில் புண் இருந்தாலும் எச்சிலை அந்த புண் மீது தடவினால் புண் விரைவில் ஆறிவிடும்.

2. எச்சில் என்பது பி.எச். மதிப்பு (PH Value) அதிகமாக இருக்கும் உன்னதமான ஒரு பொருள். அதை புண் உள்ள இடங்களில் தடவும் பொழுது புண்களில் உள்ள உடலுக்கு தீமை செய்யும் கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு புண் விரைவில் குணமடைகிறது.

3. காலில் ஆணி இருந்தால் எச்சிலைத் தடவி வர குணமடையலாம்.

4. கண் சம்பந்தப்பட்ட கிட்டபார்வை, தூரப்பார்வை எச்சிலை சிறிதளவு கண்ணுக்குள் விட்டு பதினைந்து நிமிடம் முதல் முப்பது நிமிடங்கள் வரை கண்களை மூடிப்படுத்துக்கொண்டு அமைதியாக இருந்து பின்னர் கண்களைக் கழுவி வந்தால்

கண்கள் சம்பந்தப்பட்ட மேற்சொன்னவை அனைத்தும் குணமாகும். கண்களுக்கு எச்சில் இடுவதை மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்யலாம்.

5. இப்பொழுது நாம் சாப்பிடும் உணவுகளில் பூச்சி மருந்துகள் அடிக்கப்பட்ட மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவு வகைகளே அதிகம் இருக்கின்றன. இந்த உணவுகளை நாம் சாப்பிடும் பொழுது நன்றாக மென்று உதடுகளைப் பிரிக்காமல் கூழ்போல் அரைத்து நன்கு எச்சில் கலந்து சுவைத்துச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதனால் எச்சிலில் உள்ளவையான ஹெல்ப்பர், கில்லர், சப்பரசர், மெமரி எனும் நான்கு விதங்களில் செயல்பட்டு உணவில் உள்ள நச்சுத்தன்மையையும் கிருமிகளையும் அழிக்கிறது. எந்த ஒரு உணவுப் பொருளையும் நன்றாக மென்று உமிழ்நீர் கலந்து சுவைத்துச் சாப்பிடும் பொழுது அதில் உள்ள வேதிப்பொருட்களும், நச்சுப் பொருட்களும், மலம், சிறுநீர் வழியாக வெளியே சென்றுவிடும். சத்துப் பொருட்கள் மட்டுமே இரத்தத்தில் கலக்கும். விரைவில்

நமது பாரம்பரிய உணவுகளை மீட்டெடுத்து இந்த மரபணு மாற்றப்பட்ட மற்றும் இரசாயனம் கலந்த உணவுகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்போம்.

6. காலை எழுந்தவுடன் பல் துலக்கிய பின்னர் முதன்முதலில் சாதாரண நீரை உதடுகள் மீது டம்ளரின் வாய்பகுதி பதியுமாறு வைத்து கண்களை மூடிக்கொண்டு குடிக்கவேண்டும். இதில் கவனிக்கவேண்டிய விசயம் என்னவெனில் தண்ணீரை அப்படியே ஊற்றாமல் மேற்சொன்ன முறையில் தான் தண்ணீரை குடிக்கவேண்டும். இவ்வாறு ஒருவாய் தண்ணீர் குடித்தால் அதை ஒன்பது பங்காக பிரித்து ஒவ்வொரு பங்காக விழுங்கினால் அந்த தண்ணீர் பி.எச் மதிப்பு அதிகம் கொண்டதாக மாறி நமது உடலை அல்கலைன் (Alkaline) உடம்பாக மாற்றுகிறது. அதாவது அமிலத்தன்மை கொண்ட உடலில் வியாதிகள் வரும்

பொழுது தன்னைத்தானே குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உடலில் இருக்காது. ஆனால் காரத்தன்மை எனப்படும் ஆல்கலைன் தன்மை கொண்ட உடம்பு வியாதிகள் ஏற்படும் பொழுது உடல் தன்னைத் தானே குணப்படுத்தும் சக்தி உடையது.

காலை எழுந்தவுடன் முதன் முதலில் குடிக்கும் நீரை “ஒரு குடி ஒன்பது முழுங்கு” என்ற அடிப்படையில் கண்களை மூடி எச்சில் கலந்து மெதுவாக விழுங்கிவிட்டால் அன்று முழுவதும் உடல் காரத்தன்மை கொண்டதாக இருக்கும்.

இவ்வாறு எச்சில் பல்வேறு நல்ல விசயங்களுக்கு சிகிச்சையாக, மருத்துவமாகப் பயன்படுகிறது.

எனவே எச்சிலைப் பயன்படுத்துவோம் !
எளிமையாக நமது உடலை குணப்படுத்தி
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !!
வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!!!



**புற்றுநோயை
எவ்வ
எளிய வைத்தியம்**

1. கருப்பு பன்னீர் திராட்சையின் விதைகளை 1 டீஸ்பூன் அளவிற்கு எடுத்துக் கொண்டு காலை, மாலை இருவேளையும் நன்கு மென்று சுவைத்துக் சாப்பிட்டு வரவும்.

2. சோடியம் பை கார்பனேட் (ஆப்ப்சோடா) ஆலிவ் எண்ணெயில் கலந்து (1 டீஸ்பூன்) காலையிலும், மாலையிலும் சாப்பிட்டு வரவும்.

3. கருஞ்சீரக எண்ணெய் தேனில் தலா 1 டீஸ்பூன் கலந்து காலை, மாலை இருவேளையும் சாப்பிட்டு வரலாம்.

நன்றி !

தரு, அமீர் மொய்தீன்



பாரத பந்தி

- ஹீலர் பாஸ்கர்

“பந்த்” என்றால் என்ன?

பந்த்தை யார் நடத்துகிறார்கள்? இதனால் பொதுமக்களுக்கு நல்லதா? கெட்டதா? போன்றவற்றைப் பற்றி இந்த கட்டுரையின் மூலம் சிந்திப்போம்.

அன்பு நண்பர்களே !

உலக அறிவாளிகளே !

பல கட்சியினரும் “பந்த்” என்ற பெயரில் பொதுமக்களை கடைசனை மூடும்படியும், அலுவலகங்களை மூடும்படியும் கேட்டுக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் இவர்கள் என்றாவது தங்களுக்கு சொந்தமான தொலைக்காட்சி நிலையங்களை, பத்திரிக்கை நிறுவனங்களை மூடியிருக்கிறார்களா? இதைப் பற்றித்தான் சிந்திக்க இருக்கிறோம். சாதாரணப் பொதுமக்களாகிய நமது ஒரு நாள் வருமானத்திற்கு “பந்த்” மூலம் உலை வைக்கிறார்கள் இந்த அரசியல்வாதிகள். ஆனால் இந்த அரசியல்வாதிகள் நடத்தும்

மிகப்பெரிய கடையாகிய தொலைக்காட்சி கடையையும், பத்திரிக்கை கடையையும் மட்டும் ஏன் மூடுவதில்லை? பந்த்துக்கு ஏன் ஆதரவு தருவதில்லை?

தொலைக்காட்சியில்

விளம்பரங்களுக்கு ஒரு வினாடிக்கு கோடிக்கணக்கில் பணம் வாங்கும் இவர்கள் ஏன் பந்த்திற்கு ஆதரவு அளித்து இன்று ஒருநாள் நாங்கள் விளம்பரங்களை ஒளிபரப்பமாட்டோம் என்றோ, விளம்பரங்களைப் பெற மாட்டோம் என்றோ, தொலைக்காட்சியில் வேறு எந்த நிகழ்ச்சிகளையும் ஒளிபரப்பமாட்டோம் என்றும் அன்று ஒருநாள் இழுத்து மூடுவதில்லை ?

யோசியுங்கள் !

எனவே கர்நாடகாவிலிருந்து தண்ணீர் திறந்துவிடவில்லை என்றோ, முல்லைப் பெரியாரில் அணை கட்டுகிறார்கள் என்றோ,

பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகள் இந்தியாவினுள் ஊடுறுவல் என்றோ, பெட்ரோல், டீசல் விலை உயர்வு என்றோ, மோடியின் திட்டம் குறித்தோ என எந்த ஒரு காரணத்தைப் கூறி “பந்த்” என்ற பெயரில் நம்மை இயங்காமல் இருக்க அவர்கள் சொன்னால் பதிலுக்கு நாம் ஒன்றை கூறவேண்டும். “முதலில் உங்கள் தொலைக்காட்சி நிலையத்தை மூடுங்கள் அதன் பிறகு பந்த் சமயத்தில் எங்களது கடைகளை அலுவலகங்களை திறக்காமல் ஒத்துழைப்பு தருகிறோம்” என்று பொதுமக்களாகிய நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து அவர்களிடம் ஒருமித்த குரலில் கூறவேண்டும். அவர்கள் பந்த்தை அனுசரிக்காத போது நாம் மட்டும் ஏன் அதற்கு ஒத்துழைப்பு தரவேண்டும்?

பந்த் என்ற திட்டம்

அமல்படுத்தப்பட்டால் முற்றிலும் அனைவரும் சேர்ந்தே அதை செயல்படுத்த வேண்டும். இல்லையெனில் பந்த் திட்டத்தை முற்றிலுமாக கைவிட்டுவிடவேண்டும்.

உதாரணமாக தி.மு.க. பலமுறை பந்த்தை நடத்தியிருக்கிறது. அந்த சமயத்தில் தி.மு.க. தலைவர் கருணாநிதிக்கு சொந்தமான கலைஞர் டிவி உள்ளிட்ட அவருக்கு சொந்தமான எந்த தொலைக்காட்சி நிலையத்தையும் அவர் மூடியதே இல்லை. ஏன்?

அதே போல கலாநிதி மாறனுக்கு சொந்தமான சன்டிவி, சன் நியூஸ், சுட்டி டிவி, ஆதித்யா, கேடிவி, சுமங்கலி கேபிள், கிரண் டிவி, கஸ்தூரி டிவி, உதயா காமெடி, உதயா மியூசிக், குஷி டிவி, ஜெமினி டிவி, ஜெமினி காமெடி, சிண்டு டிவி மற்றும் ஜெமினி மூவி போன்ற எந்த தொலைக்காட்சி நிலையமும் ஒருநாள் கூட மூடப்படவே இல்லை ஏன்?



சிந்தியுங்கள் !

அ.தி.மு.க பலமுறை பந்த் நடத்தி இருக்கிறது. நாமும் கடைகளை அலுவலகங்களை மூடியிருக்கிறோம். ஆனால் ஜெயலலிதாவிற்கு சொந்தமான மாவில் சாட்கான் எனும் கம்பெனி ஜெயா டிவி, ஜெட் மேக்ஸ், ஜெ மூவீஸ், ஜெயா பிளஸ் போன்ற தொலைக்காட்சி நிலையங்களை நடத்தி வருகிறது. இவற்றை ஒருநாள் கூட மூடியதில்லை சிந்தியுங்கள்.

காங்கிரஸ் கட்சிக்கு சொந்தமான மெகா டிவி, வசந்த் டிவி போன்ற டிவிக்கள் காங்கிரஸ் நடத்தும் எந்த பந்த்தின் போதும் நிறுத்தப்பட்டதில்லை..

விஜயகாந்திற்கு சொந்தமான கேப்டன் டிவியும், தி.மு.கவிற்கு பிளாமியான எம். ராஜேந்திரன் என்பவருக்கு சொந்தமான ராஜ் டிவி மற்றும் ராஜ் டிஜிட்டல் பிளஸ், தொலைக்காட்சியும் இதுவரை எந்த பந்த்தின் போதும் கலந்துகொண்டது இல்லை.

பொதுமக்களே சிந்தியுங்கள் ! இவர்களெல்லாம் புத்திசாலிகள், நாம் புத்திசாலிகள் இல்லையா?

காங்கிரஸ் கட்சி பலமுறை பந்த் நடத்தி இருக்கிறது. நாமும் கடை, அலுவலகங்களை அடைத்து பந்த்திற்கு ஒத்துழைப்பு அளித்திருக்கிறோம். ஆனால் சோனியகாந்திக்கு சொந்தமான டைம்ஸ்



இவர்கள் மட்டுமே புத்திசாலிகளா? முஸ்லீம் லீக் செகரட்டரியான எ.கே. மூனீர் அவர்கள் நடத்திவரும் இண்டியா விஷன் என்ற கேரள தொலைக்காட்சியினை இதுவரை முஸ்லீம் லீக் நடத்திய எந்த ஒரு பந்த்தின் போதும் கலந்து கொண்டது இல்லை ஏன்?

காங்கிரஸ் கட்சியை சேர்ந்த மஹாராஸ்டிராவின் முன்னாள் அமைச்சருமான ராஜேந்திரதத்ராவிற்கு சொந்தமான ஐ.யி.என். எல் லோகமாட், டிவி -18 குரூப், லோக்மாட் செய்தி பத்திரிக்கை போன்றவை எதுவும் பந்த்தில் நிறுத்தப்பட்டது இல்லை.

சிந்தியுங்கள் !

காங்கிரஸின் சுகாதாரத்துறை அமைச்சரான ஹிமன்டா பிஸ்வா சர்மாவிற்கு சொந்தமான நியூஸ் லைவ் மற்றும் ரங் டிவிகள் இதுவரை பந்த்தில் மூடப்பட்டது இல்லை.

கர்நாடகாவில் சுற்றுலாத்துறை, அமைச்சராகப் பொறுப்பு வகித்த ஜனார்த்தன ரெட்டிக்கு சொந்தமான ஜன டிவி இதுவரை எந்த பந்த்திலும் கலந்து கொண்டது இல்லை. யோசியுங்கள் !

முன்னாள் முதல்வர் எச்.டி குமாரசாமி அவர்களுக்குச் சொந்தமான கஸ்தூரி டிவி இதுவரை எந்த பந்த்திலும் கலந்து கொள்வதில்லை. ஜெகன் மோகன் ரெட்டிக்குச் சொந்தமான டிவி5, சாக்ஷி டிவி, என்.டி.வி, ஆகியன பந்த்தில் கலந்து கொள்ளலாமே?

பா.ஜ.கவின் தலைவரான ரவிசங்கர் பிரசாத்திற்கு சொந்தமான இ -24, நியூஸ் 24, ஆப்னா 24 போன்ற டிவி சேனல்கள் ஏன் பா.ஜ.க நடத்தும் பந்த்களில் கலந்து கொள்வதில்லை?

குரூப் டிவிகள் எதுவும் இதுவரை மூடப்பட்டதில்லை. பென்னட் அன்ட் கோல்மென் (Bennet & Coleman) என்ற கம்பெனியின் முதலாளி சோனியாகாந்தி என்பது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்? சோனியாகாந்தியின் சொந்த டிவி சேனல்கள் டைம்ஸ் ஆஃப் இண்டியா (Time of India) நவபாரத் (Navbharath), ஸ்டார் டஸ்ட் (Star Dust), விஜய் டைம்ஸ் (Vijay Times Now), விஜய் கர்நாடகா மற்றும் டைம்ஸ் நவ போன்றவை எந்த பந்த்தின் போதும் மூடப்பட்டதில்லை.

சந்திரபாபு நாயுடுவால் பல பந்த்கள் நடத்தப்பட்டு இருக்கின்றன. ஆனால் அவரது பினாமியான சீனிவாசராவ் மூலம் நடத்தப்படும் ஸ்டுடியோ டிவி இதுவரை மூடப்பட்டதே இல்லை ஏன்?

திரிணாமுல் காங்கிரஸ் இதுவரை பலமுறை பந்த் நடத்தியிருக்கிறது. ஆனால் அவர்களுக்குச் சொந்தமான டிவி24 (TV-24) மற்றும் கொல்கத்தா டிவி சேனல்களை இதுவரை மூடியது இல்லை.



சிந்தியுங்கள் !

சி.பி.ஐ. (எம்), கட்சியின் பிரணாய்ராய் அவர்களுக்கு சொந்தமான என்.டி.டிவி குரூப், என்.டி. டிவி. இண்டியா என்.டி. டிவி குட் டைம்ஸ், என்.டி. டிவி, 24x7, என்.டி.டிவி, ப்ராஃப்விட் ஆகியன இவர்கள் நடத்திய பந்தங்களில் கலந்து கொள்வதே இல்லை.

பொதுமக்களே ! அன்பர்களே உலக அறிவாளிகளே ! சற்று சிந்திப்போமாக !

நாம் பல்வேறு கட்சிகளுடன் இணைந்து பல வேலைகளைச் செய்து வருகிறோம். ஆனால் இந்த கட்சியின் தலைவர்கள் பந்த என்ற பெயரில் நம்முடைய உழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். நமது அலுவலகம், வர்த்தக நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றை மூடச் சொல்லி நமது பிழைப்பில் மண்ணைத் தூவி விட்டு இவர்கள் மட்டும் கோடி கோடியாக வியாபாரம் செய்து சம்பாதித்து வருகிறார்கள். இதை நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

அனைத்து கட்சிகளிலும் ஊழியராக வேலைசெய்யும் கட்சி தொண்டர்களே, உலக அறிவாளிகளே, பொதுமக்களே உங்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள், பந்த என்று இனிமேல் எந்த ஒரு கட்சி நடத்தினாலும் அந்த கட்சி டிவியை முதலில் மூடச் சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் மூடினால் மட்டுமே நமது கடை,

அலுவலகம் ஆகியவற்றை மூடுவோம்.

இல்லையேல் வழக்கம்போல் அனைத்தையும் திறந்து வைப்போம்.

பொதுமக்களே புரிந்து கொள்ளுங்கள் !

எப்பொழுதுமே 99 சதவிகித

பொதுமக்களுக்கும் 1 சதவிகித

வியாபாரிகளுக்கும் இடையே உள்ள

இடைவெளி இருந்து கொண்டதான்

இருக்கிறது. இந்த இடைவெளியைத்தான்

பல்வேறு விதமாக நான் உங்களுக்கு

புரியவைத்து வருகிறேன். நீங்கள் நினைப்பது

போல் ஒவ்வொரு கட்சியும் வேறுபாடு

கொண்டவைகள் அல்ல. அனைத்து கட்சியில்

இருப்பவர்களும் “ஒரே குட்டையில் ஊறிய

மட்டைகள்” என்று சொல்வதைப்போல

அவர்களுக்குள் அவ்வளவு ஒற்றுமை உண்டு.

ஆனால் நாம் தான் கட்சி என்றும், ஜாதி

என்றும், நாடு என்றும் நமக்குள் அடித்துக்

கொள்கிறோம். பொதுமக்களாகிய நமக்குள்

சண்டையை மூட்டிவிட்டு அவர்கள் மட்டும்

ஒற்றுமையாக இருக்கிறார்கள். எனவே

பொதுமக்களாகிய நாம் இதைப் புரிந்து

கொண்டு ஜாதி, மதம், இனம், நாடு என ஒரு

சின்ன வட்டத்திற்குள் பிரிந்திருக்காமல் நாம்

அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து இந்த

வியாபாரிகளின் தந்திரத்தைப்

புரிந்துகொண்டு தெளிவடைவோம். நாம்

நிம்மதியாக வாழ்வோமாக !

எனவே ஒற்றுமையும்,

கூட்டுப்பிரார்த்தனையும் தான் மூன்றாம்

உலக அமைதிக்கான முக்கியமான அம்சம்

என்பதைப் புரிந்து கொண்டு நாம்

அனைவரும் ஒற்றுமையாக இருப்போம்.

கூட்டுப்பிரார்த்தனை செய்வோம் !

பொதுமக்களாகிய நாம், நம்மை நாமே

காப்பாற்றிக் கொள்வோம்.

வாழ்வோம் ஒற்றுமையாக

கூட்டுப்பிரார்த்தனையுடன்...



காவிரி ஆறு

காவிரி ஆறு கரூரிலிருந்து திருச்சி வரை அகண்ட காவிரி ஆறாக உள்ளது. இதனால் காவிரி ஆற்றின் இரு கரைகளையும் சுமார் 10 அடியிலிருந்து 15 அடிவரை உயர்த்தி தடுப்பணையை மிக எளிதாக கட்டலாம்.

தேன் பயன்கள்

1. ஆற்றின் இருகரைகளை 15 அடி உயர்த்தி சாலைகள் அமைத்து, போக்குவரத்து நெரிசலை வெகுவாக குறைக்கலாம்.

2. 15 அடிகள் உயர்த்தி நீர் தேக்கி வைக்கும் போது தஞ்சையில் முப்போகம் தங்குதடையின்றி விளையும்.

3. ஒரே ஒரு முறை காவிரி நீர் மற்றும் மழை நீர் கொண்டு தேக்கி வைத்தால் அங்குள்ள மண் மூலம் அத்தண்ணீர் கிரகிக்கப்படுவதால் அடுத்த மூன்றாண்டுகளுக்கு தண்ணீர் பஞ்சமே இருக்காது.

4. விவசாய தரிசு நிலங்கள், விளைநிலங்களாக மாறும் பொழுது அது சார்ந்த இன்ஜினியரிங் படித்த மாணவர்களுக்கு ஏகப்பட்ட தொழில் வாய்ப்புகள் அமையும்.

5. ஆங்காங்கே இரு கரைகளுக்கு இடையே பாலங்கள் கட்டி போக்குவரத்து தூரங்களை குறைக்கலாம். அத்துடன் இரு ஊர்களின் இடையே உள்ள பொருட்களை மிக எளிதாக பண்டம் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

6. இந்த நீண்ட தடுப்பணையில் மீன்கள் வளர்க்க ஏற்பாடு செய்யலாம். அதன் மூலம் அரசு மிகப்பெரும் வருவாய் ஈட்டலாம்.

7. மிகப்பெரிய அளவில் நடக்கும் மணல் கொள்ளை தடுப்பணை கட்டிவிட்டால் கனவிலும் அது நடைபெறாது.

8. கரூர், திருச்சி, தஞ்சை போன்ற சுற்றுவட்டாரப் பகுதிகளில் இன்னும் ஐந்தே ஆண்டுகளில் உலகின் முக்கிய நகரங்களில் ஒன்றாகிவிடும். சுற்றுலா வருமானம் மூலம் நாட்டில் அந்நிய செலாவணி மதிப்பை உயர்த்திக் கொள்ள முடியும்.

9. இன்னும் இதுபோன்று ஏராளமான நன்மைகளை மேற்சொன்னவை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் சாத்தியப்படுத்தலாம்.



கதை சிறுகதை

கருத்தோ பெருக

அருணா ரவி
பொள்ளாச்சி.

இரண்டு மன்னர்களுக்குள் சண்டை, தோற்றவனிடம் வென்றவன் சொன்னான். நான் கேட்கும் கேள்விக்கு சரியான பதிலைச் சொன்னால் உன்நாடு உனக்கே.

கேள்வி : “ஒரு பெண் தன் ஆழ்மனதில் என்ன நினைக்கிறார்” என்று வென்ற மன்னனின் காதலி அவனிடம் இக்கேள்வியை கேட்டுவிட்டு “விடை சொன்னால் தான் நமக்கு திருமணம்” என்று கூறியிருந்தாள்.

தோற்ற மன்னன் பலரிடமும் இக்கேள்வியைக் கேட்டான். விடைகிடைக்கவில்லை. கடைசியாக சிலர் சொன்னதால் ஒரு சூனியக் காரக் கிழவியிடம் சென்று கேட்டான். அவள் சொன்னாள், “விடை சொல்கிறேன். அதனால் அவனுக்கு திருமணம் ஆகும். உனக்கு நாடு கிடைக்கும். ஆனால் எனக்கு என்ன கிடைக்கும்?”

அவன் சொன்னான் “என்ன கேட்டாலும் தருகிறேன். சூனியக்காரக் கிழவி விடையைச் சொன்னாள் தன் சம்பந்தப்பட்ட முடிவுகளைத் தானே எடுக்கவேண்டும் என்பதே ஒரு பெண்ணின் ஆழ்மனது எண்ணம்”

அவன் இப்பதிலை ஜெயித்த மன்னனிடம் சொல்ல அவன் தன் காதலியிடம் சொல்ல அவர்கள் திருமணம் நடைபெற்றது.

பின்னர் சூனியக்காரக் கிழவியிடம் வந்தான் “வேண்டியதைக் கேள்” என்றான்.

அவள் கேட்டாள். “ நீ என்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ளவேண்டும்” என்றாள். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றுவதற்காக அவன் ஒப்புக்கொண்டான்.

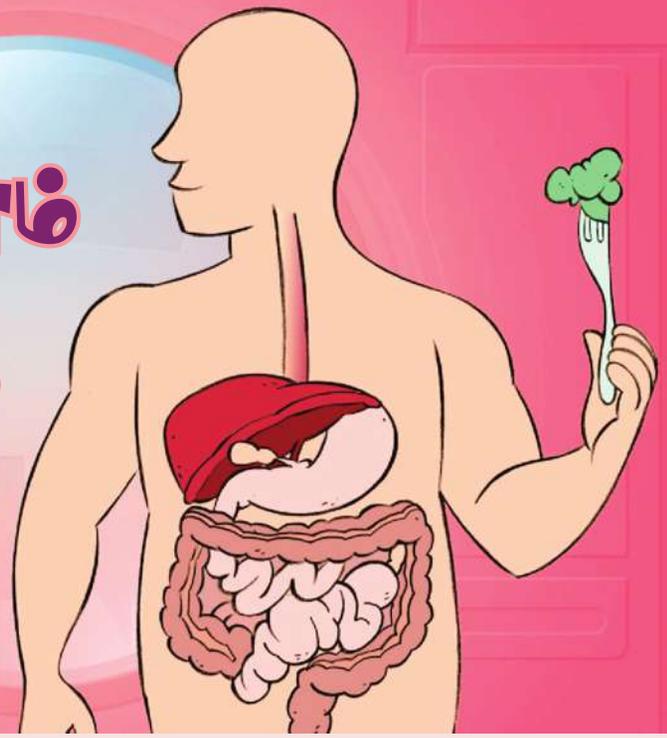
உடனே கிழவி ஒரு அழகிய தேவதையாக மாறி காட்சி அளித்தாள். அவள் சொன்னாள் “நாம் வீட்டில் தனியாக இருக்கும் பொழுது நான் கிழவியாக இருந்தால், உன்னுடன் வெளியே வரும்பொழுது தேவதையாக இருப்பேன்.”

ஆனால் உன்னுடன் நான் வெளியே வரும் பொழுது கிழவியாக இருந்தால், வீட்டில் உன்னுடன் அழகிய தேவதையாக இருப்பேன். இதில் எது உன் விருப்பம்?” என்றாள்.

அவன் சற்றும் யோசிக்காமல் சொன்னான். “ இது உன் சம்பந்தப்பட்ட விசயம் முடிவு நீ தான் எடுக்கவேண்டும்” என்று. அவள் சொன்னாள்” முடிவை என்னிடம் விட்டு விட்டதால் நான் எப்போதும் அழகிய தேவதையாக இருக்க தீர்மானித்து விட்டேன்” என்றாள்.

ஆம் ! பெண் அவள் சம்பந்தப்பட்ட முடிவுகளை அவளே எடுக்கும் பொழுது தேவதையாக இருக்கிறாள். முடிவுகள் அவள் மீது தினிக்கப்படும் போது சூனியக்காரக் கிழவியாக மாறி விடுகிறாள். அனைவரும் புரிந்து செயல்படுங்கள்.

சொரிமானம் சீராக...



உணவில் நாம் சேர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்கள் ஒவ்வொத்தவையாக

இருக்கும்பொழுது செரிமானக்குறைவு ஏற்படுகிறது. அவற்றில் ஆறு பொருட்களைக் குறிப்பிட்டு, அவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்புகளையும் அதை சரிசெய்யும் வழிகளையும் பின்வருமாறு காண்போம்.

1. வெள்ளைச்சர்க்கரை, 2. ஆங்கில மருந்துகள், 3. இரசாயன உணவுகள் (கெமிக்கல்), 4. அசைவ கொழுப்பு, 5. ரீபைண்டு ஆயில், 6. மைதா, முட்டை மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்கள் கழிவுகளாக உடலிலேயே நீண்ட நாட்கள் தங்கி விடுகின்றன. இதனாலேயே மனிதர்களுக்கு நோய் என்ற ஒன்று ஆரம்பமாகிறது. சரி அந்தக் கழிவுகளை உடலிலிருந்து வெளியேற்றமுடியாதா? எனில் நிச்சயம் முடியும்.

காய்கறிகளுக்கு அந்த மகத்துவம் உண்டு. எந்தக் கழிவை எந்தக் காய்கறிகள்

மூலம் நீக்க முடியும் என்ற பட்டியல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

1. வெள்ளைச் சர்க்கரையின் கழிவுகளை உடலிருந்து வெளியேற்ற...

தினமும் 200 கிராம் பூசணிக்காயை அதன் தோல், விதை, சதை, சார் ஆகியவற்றுடன் அரைத்து வடிகட்டி சிறிது மிளகு சேர்த்து பருகவும்.

2. கருமையான பக்கவீளைவுகள் தரும் மூங்கலை மருந்துகளின் நஞ்சுகளை உடலிலிருந்து வெளியேற்ற...

காலை, மாலை இருவேளையும் கொத்தவரை 6 எண்ணிக்கையுடன் முழு எலுமிச்சை ஒன்றை தோலுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து வடிகட்டாமல் குடிக்கவும்.

3. பாக்டெரிகளால் அடைத்து வீறகப்பறும், கடைகளில் நாம் பெறும் தண்ணீர்ப்பாக்கிகள் அரிசு, தானியங்களில் கலந்துள்ள நஞ்சை உடலிருந்து வெளியேற்றும் வடி...

இரவு தூங்கச் செல்லும் முன் 250 கிராம் புடலங்காய் விதையுடன் ஒரு முழு எலுமிச்சையை தோலுடனும் சேர்த்து எடுத்துக் கொண்டு மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து பருகவும்.

4. நார்ச்சத்து இல்லாத உணவு குடலில் ஓட்டிக்கொண்டு வராமல் தேங்க்ன்கறது. இதனை வெளியேற்றும் வந்...

காலை, மதியம், இரவு என மூன்று வேலையும் கோவைக்காயை தலா 2 எண்ணிக்கை பச்சையாக நன்கு மென்று சாப்பிடவும்.

5. ரீபைண்டு மூலில் பயன்படுத்துவதால் சேரும் தேவையற்ற கொழுப்பை உடலிலிருந்து வெளியேற்ற...

காலை, மதியம், இரவு மூன்று வேளையும் 50 கிராம் கொப்பரை தேங்காயை (நன்கு எண்ணெய் பதம் நிறைந்த) நன்கு மென்று உமிழ் நீருடன் கலந்து பருகவும்.

6. மைதா மற்றும் முட்டைக் கழிவுகளை உடலில் இருந்து வெளியேற்ற...

காலை மற்றும் இரவு வேளையில் ஒரு முழு எலுமிச்சையை தோலுடன் மிக்ஸியில் நீர்விட்டு அரைத்து வடிகட்டாமல் சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து பொறுமையாக சப்பி குடிக்கவும்.



என் கேள்விக்கு என்ன பதில்



கடந்த அக்டோபர் 2016 இதழ் நாம் கேட்டிருந்த நான்காவது கேள்வியான ஆணுறை பயன்படுத்தாமல் கர்ப்பம் தரிப்பதை தள்ளிப்போடுவது எப்படி? என்பதற்கு திரு. மேனகை கண்ணன் (விருதுநகர்) அவர்களின் பதில்.

ஆணும், பெண்ணும் உடல்உறவு கொள்ளும்போது நரம்புக்கம் என்ற அஸ்வினி முத்திரையை இருவரும் தொடர்ந்து போட்டுக் கொண்டு வந்தால் விந்து வெளியேறாமல் சுகமான அனுபவம் கிடைக்கும். இதனால் கர்ப்பம் தரிப்பது தவிர்க்கப்படும்.

குறிப்பு : அஸ்வினி முத்திரை என்பதை எவ்வாறு செய்யலாம் என்று அருகில் உள்ள வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களின் மனவளக்கலை மன்றங்களை அணுகிக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியத்தின் கதவு

அக்பரிடம் ஒருவர் சவால்விட்டார். என் வேலைக்காரன் நல்லா சாப்பிடுவான். ஒருமாதம் வைத்திருந்து நிறைய நல்ல உணவுகளைக் கொடுங்கள். அவன் வேலையோ, உடற்பயிற்சியோ செய்யக்கூடாது. ஆனால் ஒரு கிலோ கூட அவன் உடல் எடை கூடக்கூடாது.

அக்பர் யோசித்தார். பீர்பாலைப் பார்த்தார். பீர்பால் அரசர் சார்பாக அந்த சவாலை ஏற்றுக் கொண்டார். அந்த நபருக்கு மூன்றுவேளையும் மகத்தான விருந்து படைக்கப்பட்டது.

ஒரு மாத இறுதியில் அந்த நபரின் உடல் எடை அப்படியே இருந்தது. அக்பருக்கு ஆச்சர்யம் பீர்பால் சொன்னார், “அவனுடைய இரவுப் படுக்கையை சிங்கச் கூண்டின் அருகே அமைத்தேன். கூண்டின் கதவு சரியாக இல்லை என்று சொன்னேன். அச்சம் காரணமாக அவன் உடலில் சத்துக்கள் எதுவும் ஒட்டவில்லை.”

பயம் ஒரு பெரிய நோய். நிறைய பேருக்கு வியாதி வரக்காரணம் தங்களுக்கு நோய் வந்துவிடுமோ என்ற பயம் தான். அச்சமின்மையே ஆரோக்கியம் !

பின்னூற்பு : இந்த கதையை எனக்கு நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் சொன்னார். அந்த நண்பரை மேலும் கீழும் பார்த்தேன். அவர் திருமணத்திற்கு முன்பு எப்படி இருந்தாரோ அப்படியே தான் இப்பொழுதும் இருந்தார்.

சரிதான்! சிங்கத்துடன் வாழ்க்கை நடத்துகிறார் போலும் !!



தீப வழிபாடு

கே. சம்பக்குமார்.
மயிலம்பாடி, பவானி.

தீபந்தோறும் தீபம் ஏற்றி வழிபாடு செய்வது மிகமிக அவசியம். அதிகாலை நாலரை மணி முதல் ஆறு மணிக்குள்ளும், மாலை ஐந்தரை மணி முதல் ஆறு மணிக்குள்ளும் தீபம் ஏற்றி வழிபாடு செய்வதால் நிறைவான வளமும் நற்பலன்களும் உண்டாகும்.

எத்தனை முகம்

1. குத்துவிளக்கில் ஒரு முகம் ஏற்றினால் மத்திம பலன்.
2. இருமுகம் ஏற்றினால் குடும்ப ஒற்றுமை.
3. மூன்றுமுகம் ஏற்றினால் புத்திரசுகம், கல்வி கேள்விகளில் விருத்தி.
4. நான்கு முகம் ஏற்றினால் பசு, பால், பூமி, சேர்க்கை.
5. ஐந்துமுகம் ஏற்றினால் சர்வபீடை நிவர்த்தி, ஐஸ்வர்யலட்சுமி கடாட்சம் ஆகியவை பெருகும்.

குத்துவிளக்கு ஏற்றுவதன் பலன்

1. குத்துவிளக்கின் தீபம் கிழக்கு முகமாக ஏற்றினால் துன்பம் நீங்கி வசீகரம் உண்டாகும்.
2. வடக்கு முகமாக ஏற்றினால் கல்வி மற்றும் சுபகாரியங்களில் ஏற்படும் தடைகள் நீங்கும். திரண்ட செல்வம் உண்டாகும்.

3. தெற்கு மற்றும் மேற்கு முகமாக ஏற்றினால் அபசகுணம் பெரும்பாவம் உண்டாகும்.

வீளக்கு தீரீயின் பலன்கள்

1. தாமரை தண்டில் திரியிட்டால் மூன்று ஜென்ம பாவங்கள் போகும்.
2. வாழைத்தண்டு நூலில் திரியிட்டால் குலதெய்வ குற்றம், சாபம் நீங்கும்.
3. புதுமஞ்சள் சேலை துண்டில் திரிபோட தாம்பத்ய தகராறு நீங்கும்.
4. புது வெள்ளை துணியில் பன்னீரை விட்டு உலரவிட்டு போட்டால் வீட்டில் லாபம் வந்து சேரும்.

வீளக்குகளில் வீறும் எண்ணெயின் பலன்கள்

1. நெய் - வருமானம்
2. இலுப்பை - பூஜிப்பவருக்கும், பூஜிக்கப்படும் இடத்திற்கும் விருத்தி உண்டு.
3. விளக்கெண்ணெய் - துன்பங்கள் விலகும்
4. நல்லெண்ணெய் - மத்திமம்

குறிப்பு

கடலை எண்ணெய், இதர தரம் குறைந்த எண்ணெய்களை உபயோகம் செய்வது தீவினையை தரும் என்பதால் அவற்றை நீக்கிவிட வேண்டும்.

கோலமீடுதல்

வீட்டுவாசலில்
கோலமிடுவதால் கெட்ட
ஆவிகள் வீட்டினுள்
நுழையாது.

1. கோலமிடுவதை
வேலையாட்கள்
செய்யக்கூடாது.

2. அமாவாசை, திவசம்
ஆகியநாட்களில் வாசலில் கோலம்
போடக்கூடாது. அசுப காரியங்களுக்கு
இரட்டை கோடு கோலம் போடக்கூடாது.



3. தெற்கு பார்த்து நின்று கோலம்
போடக்கூடாது. கோலம் இடும் போது
கோடு தெற்கில் முடியக்கூடாது.

பத்னாறு பேறுகள்

பெரியோர்கள் வாழ்த்தும்
போது “பதினாறும் பெற்று
பெருவாழ்வு வாழ்க” என்று
வாழ்த்துவார்கள் அவைகளாவன.

1. புகழ், 2. கல்வி, 3. வீரம், 4. வெற்றி, 5.
குழந்தை, 6. பெருஞ்செல்வம், 7. துணிவு, 8.
தானியம், 9. இன்பம், 10. ஞானம், 11. அழகு,
12. சிறப்பு, 13. குடியிருப்பு, 14. நோயின்மை,
15. நல்லமனம், 16. நீண்ட ஆயுள்.

நன்றி !



பாம்பு கடிக்கு எளிய வைத்தியம்

ஒரு மனிதனை பாம்பு
கடித்துவிட்டால் அவர் இரத்த ஓட்டம்
இருதயம் செயல் இழக்க எவ்வளவு நேரம்
ஆகும்? அதற்குள் அவருக்கு சிகிச்சை
அளித்து உயிரை காப்பாற்றி விட முடியுமா?
என்ற சந்தேகம் பலருக்கும் இருக்கும்
எளிமையான இந்த சித்த மருத்துவ முறையில்
அவரைக் காப்பாற்றிவிடலாம் என்பது தான்
விடை.

பாம்பு கடித்த ஒருவரை நீங்கள்
டாக்டரிடம், காட்டும் பொழுது அவர்
பரிசோதித்துப் பார்த்து இறந்துவிட்டார் என்று

சொல்லிவிட்டால் நீங்கள் பயப்படத் தேவை
இல்லை.

பாம்பு கடித்துவிட்டால் இரத்த
ஓட்டமும், இருதய துடிப்பும் நின்றுவிடும்.
ஆனாலும் உடலில் உயிர் இருக்கும்.

கடிபட்டவர் உடலில் உயிர் உள்ளதா
என்று தெரிந்துகொள்ள..

அவரின் ஒருபக்கக் காதில் எண்ணெய்
ஊற்ற வேண்டும். எண்ணெய் மறுகாதின்
வழியாக வெளியே வந்தால் அவர்
இறந்துவிட்டார் என்று பொருள்.

மறுபக்கக் காதின் வழியாக
எண்ணெய் வரவில்லையென்றால் அவர்
உடம்பில் உயிர் உள்ளது என்று பொருள்.

அதன் பின்னர் கரு ஊமத்தை
இலையை அரைத்து அவரது மூக்கில் 3
லிருந்து 5 சொட்டுக்கள் விடவும்.

இதனால் அவர் உயிர் பிழைத்து
எழுந்து கொள்வார்.

அழகு சாதனப் பொருட்களை வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்

- திருமதி. கோமதி கண்ணன்

“ஏழே நாட்களில் சிவப்பழகு தருகிறது என்றும் முடி உதிர்வதை தடுக்கும், கூந்தல்

கருமையாய் வளரும் என்றும் உதடுக்கு வண்ணம் சேர்க்கும் லிப்ஸ்டிக் நகத்தை அழகாக்கும் நெயில் பாலிஸ்” என்று உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை விளம்பரங்களால் அழகு சாதனப் பொருட்கள் பல நம்மிடம் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. இந்த இரசாயன அழகு சாதனப் பொருட்களால் நம்மை அழகாக்கிவிட முடிகிறதா? என்பதை விட இந்த அழகு சாதனப் பொருட்களில் கலக்கப்பட்டிருக்கும் வேதிப் பொருட்கள் நம் ஆரோக்கியத்தினை சீரழித்துக் கொண்டிருப்பது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும் ?

இரசாயனங்கள் ஒவ்வொன்றும் பல்வேறு உபாதைகளை நமது உடலில் ஏற்படுத்தக் கூடியவை என்பதால் இதற்கு

மாற்றாக நாம் வேறு எதைப் பயன்படுத்துவது என்ற கேள்வி எழுவது நியாயம்தான்.

நாம் அன்றாடம் வீட்டில் உபயோகிக்கும் சில பொருட்களைக் கொண்டு இயற்கையான வழியில் மிக எளிதாக அழகுசாதனப் பொருட்களைத் தயாரிக்கலாம். இன்று நாம் பயன்படுத்தும் அழகு சாதனப் பொருட்களில் உள்ள இரசாயனங்கள் மற்றும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் ஆகியவற்றை நீக்கி எவ்வாறு வீட்டிலேயே அழகுசாதனப் பொருட்களைத் தயாரிப்பது பற்றி ஒவ்வொன்றாக பார்ப்போம்.

கடைகளில் விற்கப்படும் லிப்ஸ்டிக்ஸ் உள்ள வேதப்பொருட்கள் ;

அலுமினியம் காட்மியம், குரோமியம், மாங்கனீஸ் ஆகிய இரசாயனங்கள் கலந்துள்ளன. இதில்

குறிப்பாக குரோமியம் குடல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக் கூடியது.

உதட்ட சாயம் (லிப்ஸ்டிக்) தயாரிக்கும் முறை தேவையான பொருட்கள்

பீட்ரூட், தேங்காய் எண்ணெய், பருத்தி துணி, கண்ணாடி குவளைகள் கையுறைகள்.

செய்முறை :

கைகளில் கையுறை அணிந்து கொண்டு பீட்ரூட்டின் மேல்தோலை நீக்கிவிட்டு அதை நன்றாக துருவிக் கொள்ளவேண்டும். துருவிய பீட்ரூட்டின் துருவலை காட்டன் துணி போட்டு அதிலுள்ள சாற்றை பிழிந்தெடுக்கவேண்டும். இந்த சாற்றில் 1 டீஸ்பூன் அளவிற்கு 4 டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் என்ற விகிதத்தில் கலந்துகொள்ளவேண்டும். நமக்கு தேவையான அளவை மேற்சொன்ன 1:4 என்ற விகிதத்தில் கலந்துகொண்டு சிறுசிறு கண்ணாடி குவளைகளில் இட்டு மூடி அதை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் எடுத்து வைத்துவிடவேண்டும். ஒரு மாதகாலத்திற்கு அப்படியே வைத்துவிட இந்தக்கலவை கெட்டியாகி லிப்ஸ்டிக் போலாகிவிடும். பின்னர் எடுத்து நமது தேவைக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பீட்ரூட்டைப் பயன்படுத்தி இயற்கைமுறையில் லிப்ஸ்டிக் தயாரிப்பது போன்றே ஒவ்வொன்றையும் பயன்படுத்தி நாம் வேறுவேறு வண்ணங்களையும் பெறமுடியும். உதாரணமாக கேரட், ஸ்ட்ராபெரி. மாதுளை போன்றவை பயன்படுத்தும் பொழுது நமக்கு விருப்பமான அடர்த்தியான, மெலிதான வண்ணங்களில் லிப்ஸ்டிக்கைப் பெறலாம். அதேபோல உதடுகளுக்கு மிருதுத்தன்மை மற்றும் போஷாக்கு வேண்டும் என்பவர்கள் மேற்சொன்ன தேங்காய் எண்ணெய்க்கு

பதிலாக பாதாம் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியன பயன்படுத்தி லிப்ஸ்டிக் தயாரிக்கலாம்.

குறிப்பு

1.

லிப்ஸ்டிக் கலவையை தயார் செய்து ஒரு மாதகாலத்திற்கு ஃபிரிட்ஜில் சேமித்து வைக்க வேண்டும் என்று மேலே கூறி இருந்தேன். ஃபிரிட்ஜ் பயன்படுத்த விருப்பம் இல்லாதவர்கள் மண்பாத்திரங்கள் போன்று குளிர்சாதனப் பெட்டிகளும் மண்ணில் தயார் செய்து விற்பனை செய்கிறார்கள். அவ்வாறு உள்ளவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். கண்ணாடி குவளைகளை இறுக்கமாக மூடிவைக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமான ஒன்று.

2. கண்ணாடி குவளைகளைப்

பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக இப்பொழுது கடைகளில் கிடைக்கும் லிப்ஸ்டிக் குப்பிகளைப் போன்று பயன்படுத்த விரும்புவோர் கடைகளில் அதே போன்ற வடிவத்தில் கிடைக்கும் காலி குப்பிகளை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். லிப்ஸ்டிக் கலவையை அதில் நிரப்பி நன்றாக மூடி வைத்துவிட்டு ஒரு மாதம் கழித்து எடுத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

நியூரோதெரபி

கண்ணன் வெறல்த் செஸ்டர்

9, ரேவதி பவனம், இந்திரா நகர், முத்துச்சாமி காலனி பஸ் ஸ்டாப். செல்வபுரம், கோவை. செல் : 88833 32707, 8883332768.



கேள்வி பதில்கள்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

கேள்வி :

எனக்கு தினமும் இரவு நேரத்தில் திடீரென தூக்கத்திலிருந்து விழிப்பு ஏற்படுகிறது. ஒரு லிட்டர் அளவிற்கு சிறுநீர் கழித்துவிட்டு மீண்டும் தூங்கச் செல்கிறேன். என் வீட்டில் என்னைத் தவிர மனைவி, மகன், மகள் அனைவரும் இரவு தூங்கச் சென்றால் காலையில் தான் எழுந்திருக்கின்றனர். இவர்களுக்கும் எனக்கும் என்ன வித்தியாசம்? நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேனா? இது நல்லதா? கெட்டதா? குழப்பமாக இருக்கிறது. விளக்கம் கூறுங்கள்.

ஹீலர் பாஸ்கர்

நீங்கள் பகல் பொழுதில் உடலுக்குத் தேவையான அளவிற்கு தண்ணீர் குடித்திருக்க மாட்டீர்கள். மேலும் நீங்கள் உங்களது அலுவலகத்தில் ஓய்வின்றி பரபரப்பாகவும், டென்சனாகவும் வேலை செய்யும் நபராக இருக்கலாம்.

நமது உடல் எப்பொழுதுமே அமைதியாக, நிம்மதியாக “சும்மா” இருக்கும் பொழுது தான் கழிவுகளை வெளியேற்றும் பரபரப்பாக டென்சனாக வேகமாக சிந்தனைகளோடு இருக்கும் பொழுது கழிவு நீக்க மண்டலங்கள் வேலை செய்யாது.

உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் பகல் பொழுதில் சும்மா இருப்பவர்களாக இருப்பர். எனவே அவர்களுக்கு அப்பொழுதே கழிவுகள் வெளியேறிவிடுகின்றன. எனவே அவர்கள் நிம்மதியாக தூங்கி விடுகின்றனர். ஆகவே நீங்களும் பகல் நேரத்தில் அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்து, அமைதியாக இருந்து தியானம் செய்து கழிவு நீக்க மண்டலத்திற்கு ஒத்துழைப்புக் கொடுத்தால் இரவுப் பொழுதில் நீங்கள் இப்பொழுது குறிப்பிடுவது போன்று ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

எப்பொழுதுமே மற்றவர்களுடன் உடல் ரீதியாக ஒப்பிட்டுப் பார்த்து பயப்படத் தேவையில்லை.

ஒவ்வொருவருடைய உடல் எடை, உயரம், மனம், நாடு, ஊர், பாலினம், வயது, வேலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து உணவின் அளவும், தண்ணீரின் அளவும், சிறுநீரின் அளவும், மலத்தின் அளவும், கழிவு வெளியேறும் நேரமும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும்.

எனவே யாரும் யாருடனும் தங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டாம். அவரவர் உடம்பு எது செய்கிறதோ அது நல்லது என்று ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். ஏற்றுக் கொண்டு வாழுங்கள்.

இதுபோன்று இரவில் திடீரென எழுந்து சிறுநீர், கழித்துவிட்டு பின்னர் படுத்து உறங்குவதால் தவறு ஒன்றும் இல்லை. நல்லது தான். இருப்பினும் அப்படி எழுந்திருக்காமல் முற்றிலுமாக தூங்கி இருந்தால் இன்னும் சிறப்பாக தூங்கியிருக்கலாம்.

எனவே பகல் நேரங்களில் ஓய்வு கொள்ளுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். “சும்மா” இருங்கள். கழிவு நீக்க மண்டலத்திற்கு ஒத்துழைப்பு கொடுங்கள். இதனால் நீங்களும் மற்றவர்களைப் போல் நடுவில் எழுந்திருக்காமல் நிச்சயம் நன்றாகத் தூங்குவீர்கள்.



என்னை கவர்ந்த வாசகங்கள்...

பேசி தீருங்கள். பேசியே வளர்க்காதீர்கள்.

உரியவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

ஊரெல்லாம் சொல்லாதீர்கள்.

நடப்பதைப் பாருங்கள். நடந்ததைக் கிளறாதீர்கள்.

உறுதி காட்டுங்கள். பிடிவாதம் காட்டாதீர்கள்.

விரைங்கள் சொல்லுங்கள். வீண்வார்த்தை சொல்லாதீர்கள்.

தீர்வை விரும்புங்கள். தர்க்கம் விரும்பாதீர்கள்.

விவாதம் செய்யுங்கள். விவகாரம் செய்யாதீர்கள்.

விளக்கம் பெறுங்கள். விரோதம் பெறாதீர்கள்.

சங்கடமாய் இருந்தாலும், சத்தியமே பேசுங்கள்.

செல்வாக்கு இருந்தாலும், சரியானதைச் செய்யுங்கள்.

எதிர்தரப்பும் பேசட்டும். என்னவென்று கேளுங்கள்.

எவ்வளவு சீக்கிரம் தீர்வு வரும் பாருங்கள்.

நேரம் வீணாகாமல் விரைவாக முடியுங்கள்.

தானாய்த்தான் முடியுமென்றால்.

வேறுவேலை பாருங்கள்.

யாரோடும் பகையில்லாமல் புன்னகைத்து வாழுங்கள்...

ஹீலர் பாஸ்கான் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



04.12.2016 Shahalam, Malaysia



10.12.16 Kapar, Malaysia



11.12.16 Johor Bahru, Malaysia



12.12.16 Dengkil, Malaysia



13.12.16 Thiruvalluvar Mandapam, Malaysia



19.12.16 Ipoh, Malaysia



14.12.2016 முதல் 18.12.2016 வரை
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம், மலேசியா.



23.12.2016 முதல் 25.12.2016 வரை
வியாசனா பயிற்சி, கோவை.



16.12.2016 முதல் 18.12.2016 வரை
ஐந்து நாள் வீடியோ பயிற்சி முகாம், கோவை.



கோவையில் அனாடமிக் தெரபி ஐந்து நாள் வீடியோ பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042.
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 5000/-

13-17
JAN 2017



விருதுநகரில் அனாடமிக் தெரபி ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஸ்ரீராம் ஜே.பி. ரெஸிடேன்ஸி

மூர்த்தி ரோடு, விருதுநகர் - 626 001.
தொடர்புக்கு : +91 99942 11644

நேரம் : 9.00 am to 5.00 pm

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 150/-

22
JAN 2017



கோவையில் யோக விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர்,
கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 85267 30207

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 500/-

பயிற்சி இறுதி நாள் பணம்
திருப்பித்தரப்படும்.

20-22
JAN 2017



கோவையில் பானுவீட்டுக்கல்வி முறை ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042.
தொடர்புக்கு : +91 85267 30207

நுழைவு கட்டணம் : அனுமதி இலவசம்

04
FEB 2017



கோவையில் அனாடமிக் தெரபி ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042.
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 5000/-

10-14
FEB 2017



குவைத்தில் அனாடமிக் தெரபி நான்கு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : WAFRA KUWAIT

தொடர்புக்கு :
+96569022898, +96551764919, +96594470855
+96599545296, +96566485980

நுழைவு கட்டணம் : -

23-26
FEB 2017

முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508

www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



43, பக்கிள் வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / Web : www.amaitiyumarokiammum.com

சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

பிறந்த தேதி வயது :

தொழில் இனம் : ஆண் பெண்

கைபேசி தொலைபேசி

இ-மெயில்

முகவரி

பின்கோடு

தமிழ்நாடு : 1 வருட சந்தா ரூ. 600/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1200/- 5 வருட சந்தா ரூ. 2750/-
பிறமாநிலங்கள் : 1 வருட சந்தா ரூ. 700/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1400/- 5 வருட சந்தா ரூ. 3250/-

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை கா. எண்

வரைவோலை வ. எண்

மணி ஆர்டர் ரசீது எண்

இணையதள பண பரிமாற்றம் இ.ப.எண்

பணம் நேரடியாக வங்கி

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

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

புதுப்பித்தல்

புதியதாக

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 400/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

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

அலுவலர் கையொப்பம்

ரசீது எண் :

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : அமைதியும் ஆரோக்கியமும், கணக்கு எண் : 034205008485

வங்கி : ICICI, கிளை : ஆர்.எஸ்.புரம், கோயமுத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

1. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வர விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.
2. வருட சந்தா செலுத்தி உங்கள் பெயரை பதிவு செய்தபின் தொடர்ந்து 12 மாதங்கள் இந்த இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வரும்.
3. இதழ் தொடர்ந்து உங்களுக்கு கிடைப்பதில் தாமதம் அல்லது கிடைக்கவில்லை எனில் எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
4. உங்கள் வீடு, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் மாற்றத்தின்போது எங்களுக்கு தெரியப்படுத்தினால் மாற்றப்பட்ட முகவரிக்கு தொடர்ந்து இதழ் அனுப்பப்படும்.
5. உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு இந்த இதழ் குறித்து தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
6. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின் போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

அமைதியும்  **ஆரோக்கியமும்**
புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

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

Helpline : +91 88838 05456

Mail to : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

Web : www.amaithiyumarokiammum.com

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்

திரு. **ஹீலர் பாஸ்கர்**, நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.

துணை ஆசிரியர்

திரு. **சுகுமார்** (மருத்துவரி), பொள்ளாச்சி.

திரு. **மகாலிங்கம்**, மணமேடு.

திருமதி. **மணிமொழி**, திருச்சி.

திரு. **சந்திரராஜன்**, ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.

வடிவமைப்பு

திரு. **ல. விஜய்**, கோவை.

நிர்வாக அலுவலர்கள்

திரு. **கோ. நந்தகோபால்** - மேலாளர், கோவை.

திரு. **ரா.ஸ்ரீனிவாசன்** - ரிப்போர்டர், கோவை.

திரு. **ரவி** - ரிப்போர்டர், சென்னை.

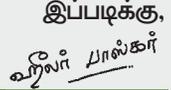
திரு. **ஆல்பர்ட் ராஜ்** - துணை மேலாளர், சென்னை.

அச்சகம்

கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ்
கோவை.

உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகொடுத்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக் கொள்ளவும். மேலும் மாத இதழ் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொடுக்காத அன்பர்கள் இந்த மாத இதழ் இறுதி பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து எங்கள் முகவரிக்கு கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

நன்றி. 
இப்படிக்கு,
ஹீலர் பாஸ்கர்

Owned Published and Printed by : S.S. Baskar Published from No. 191, Ramamoorthy Pathai, Housing Unit, Selvapuram North, Coimbatore - 641 026 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics, 14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

Post Reg. No. CB/133/2016-18

RNI No. TNBIL/2013/58540

Dated : 5th August 2013



கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
இந்த மாத வெளியீடு

தனி
டிவிடி விலை
ரூ. **100/-**
மட்டுமே

அன்பா சமைக்கலாம் வாங்க

மற்றும்

பகுதி 1 & 2

நீஷ்வரத் சமையல்

பகுதி 1



இயற்கையான முறையில் ஆரோக்கியம் மற்றும் சத்தான உணவுகள் சமைக்கும் முறை.



ஹீலர் பாஸ்கரின்

புத்திய வெளியீடு

SHOP NOW

Rs. 400/-*

பானு வீட்டுகல்வி முறை (12 பகுதிகள்)

1. பானுவீட்டுக் கல்விமுறை, 2. புவிதம், 3. ஹீலர் பாஸ்கரின் கல்வி சிந்தனைகள்,
4. மருட்டி சுகப்பிரசவம், 5. சாகம்பரி மழலையர் பள்ளி, 6. தாய்மொழி கல்வியே சிறந்தது
7. இரண்டு வருடத்தில் 200 மொழிகள், 8 & 9. கதை வழிக்கல்வி
10. தென்றல் அவர்களின் கல்வி சிந்தனைகள், 11. ஆக்கவிய ஆசிரியம், 12. கல்வியின் மாற்றத்திற்காக.

புத்தகங்கள் மற்றும் டிவிடிகள் பெற விரும்புவோர்



கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ. 1. என்.எஸ்.கே. வீதி, செல்வபுரம், கோயமுத்தூர்.

மேலும் விபரங்களுக்கு : Ph : +91 96290 32767

For Online Purchase : www.giriyapublications.com



வீட்டுக்கல்வி முறை.

பள்ளிகள் எப்படி இருக்கவேண்டும்.

★ குழந்தை வளர்ப்பு முறை.

பெற்றோர்கள் எப்படி இருக்கவேண்டும்.

200 மொழிகள் கற்கும் முறை

உலக கல்வி மாற்றம் நமது கைகளில்.

குழந்தை எதிர்காலத்தில் 10000 பேரில் ஒருவராக வேலை செய்ய வேண்டுமா?

10000 பேருக்கு வேலை தரும் இடத்தில் இருக்கவேண்டுமா?



நாள் : **04.02.2017**
சனிக்கிழமை

வாருங்கள் நம் கல்வி மாற்றத்திற்கான சிறந்த நேரம் 2017 கல்வி மாற்றம் நமது கைகளில்...

நிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.

அனுமதி இலவசம்

உணவு மற்றும் தேநீர் உட்பட

தொடர்புக்கு : **+91 85267 34307** ஆன்லைன் மூலம் முன்பதிவு செய்ய www.anatomictherapy.org



கோவை நிஷ்டை ஆசிரமத்தில்

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளிக்கும்

அனாடமிக் ரிதரபி

சிறப்பு ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்



உலகில் உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும் மருந்து மாத்திரை இல்லாமல் ஐந்தே நாட்களில் நிரந்தர தீர்வு !

- ★ அனாடமிக் தெரபி
- ★ வாழை இலை குளியல்
- ★ இயற்கை உணவு
- ★ அறுசுவை உணவு
- ★ மனதின் மணம்
- ★ முத்திரைகள்
- ★ நியூரோதெரபி
- ★ யோகாசனங்கள்
- ★ மூச்சுபயிற்சிகள்
- ★ உடற்பயிற்சிகள்
- ★ உலக அரிசியல்
- ★ கணவன், மனைவி புரிதல்

நாள் : **10.02.2017 முதல் 14.02.2017 வரை**

நன்கொடை :
ரூ. 5000/-
உணவு, தங்குமீடம் உட்பட

நிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.

முன்பதிவு செய்யுங்கள் **+91 88706 66966**
www.anatomictherapy.org

