

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 4

ஆரோக்கியம் - 10

மே - 2017

சும்பா கிரு

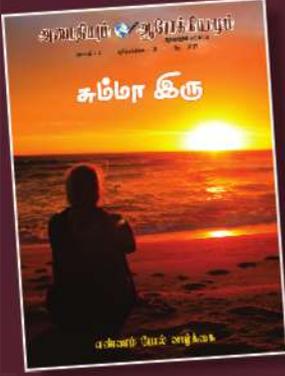
எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

உணர்வுகளை **POSITIVE** ஆக மாற்றினால்
உங்கள் வாழ்க்கை **POSITIVE** ஆக மாறும்.

- ஸீலர் பால்கர்



மே 2017



பொருளடக்கம்

- 04 “சும்மா இரு”
- 10 சீரியல் பைத்தியத்திற்கு-வைத்தியம்
- 13 கேள்வி பதில்
- 17 உடல் சூட்டை 2 நிமிடத்தில் போக்கும் வழிகள்
- 18 காசு பணம் கொட்டு...
- 19 வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம் அழகு சாதனப் பொருட்கள்
- 21 பணம்.. பணம்... பணம்...
- 22 96 தத்துவங்கள்
- 24 வேப்பங் குச்சியில் பல் துலக்குங்கள்.

விலை ரூ. 50/-
ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

Helpline : + 91 96290 32767

Mail : giriyayapublications@gmail.com

Web : www.giriyayapublications.com

ஆசிரியர் கடன்



அன்பு நண்பர்களே !

சமீபகாலமாக விவசாயிகளின் வாழ்வாதாரம் மேம்படுத்தப்படுவதற்கான பல கோரிக்கைகளுடன் தொடர்ந்து சிலர் டெல்லியில் போராட்டம் நடத்தி வருகின்றனர். இதற்கு ஆதரவு தர வேண்டும் என்றும் நாமும் வீதியில் இறங்கிப் போராட வரவேண்டும் என்று சிலர் நமக்கு அழைப்பு விடுக்கின்றனர். இவ்வாறு பேராடுவதால் எந்த ஒரு பலனும் நமக்குக் கிடைக்கபோவதில்லை என்பது தான் உண்மை. அதிர்ச்சியூட்டக்கூடியதாக இந்த உண்மை நிலை இருந்தாலும் இதற்கு தீர்வாக நாம் ஒவ்வொருவரும் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை கடந்த ஆண்டு நமது இதழில் கட்டுரை ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளோம்.

மரச்சித்தர் என்பது அக்கட்டுரையின் தலைப்பு, அதை முழுவதுமாக படித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொருவரும் காலியாக உள்ள சிமெண்ட் பைகளில் மண்ணை நிரப்பி அதில் 10 மரக்கன்றுகளை நட்டு பத்தடி உயரம் வரை வளர்த்து பின்னர் ஊர்ப்புறங்களில் அவற்றை எடுத்துச் சென்று நட்டு வைத்து பராமரிப்பதை அனைவரும் செய்து வந்தால் நிச்சயம் நமக்குத் தேவையான மழையும், விவசாயிகளின் நல்வாழ்வும் திரும்ப பெறலாம்.

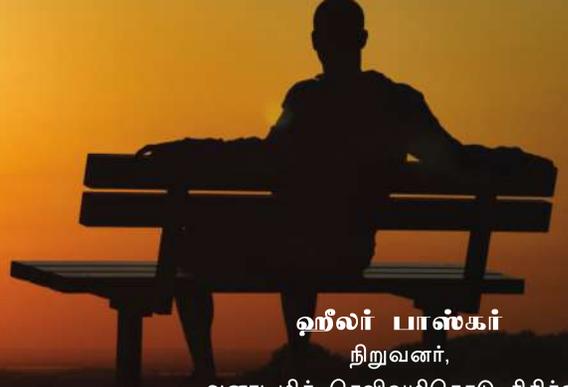
எனவே நமது அலுவலகத்திற்கு தொடர்பு கொண்டு மரச்சித்தர் கட்டுரையை வாங்கிப் படியுங்கள் அல்லது யூடியூப்பில் மரச்சித்தர்-பை-ஹீலர் பாஸ்கர் (Marasidhar-by-Healer Baskar) என்ற தலைப்பில் வெளியாகியுள்ள வீடியோவினைப் பாருங்கள்.

மரம் வளர்ப்போம் !

வளமாக வாழ்வோம் ! வாழ்க வளமுடன் !

ஹீலர் பாஸ்கர்

சும்மா இரு



ஹீலர் பாஸ்கர்
நிறுவனர்,
அனாடமிக் செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

‘சும்மா இரு, சும்மா இரு’
என்று பல ஞானியரும்,
குருமார்களும்

உபதேசிக்கிறார்கள். பல ஆன்மீக நூல்களும்
இதையே பிரதிபலிக்கின்றன.
ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமாக சும்மா
இருப்பதைப் பற்றி விளக்கமளிக்கின்றனர்.
இந்த சும்மா இரு என்பது என்ன? அதனால்
ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன? என்பது பற்றி
இந்தக் கட்டுரையில் பார்க்கலாம்.

ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் “சும்மா
இருக்கிறோமோ” அந்த அளவிற்கு
உடல்நலம், மனஅமைதி, புத்தியில் தெளிவு,
குடும்பநலம், வருமானம், ஆன்மீகம் ஆகிய
அனைத்து விசயங்களும் சிறப்பாக இருக்கும்.

ஒருவரிடம் “சும்மா இருக்கும்
பொழுது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?” என்று
கேட்டால் அவர் “நான் டிவி பார்ப்பேன்”
என்று பதில் கூறுகிறார். அன்பர்களே டிவி
பார்ப்பது என்பது சும்மா இருப்பது அல்ல.

மற்றொருவரிடம் இதே கேள்வியைக்
கேட்டால் “நான் புத்தகம் படிப்பேன்” என்று
கூறுகிறார். இதுவும் சும்மா இருப்பது அல்ல.

இதே கேள்வியை வேறொருவரிடம்
கேட்டால் “நான் எனது நண்பர்களிடம்
போனில் பேசிக் கொண்டிருப்பேன்” என்று
பதிலளிக்கிறார். இதுவும் சும்மா இருப்பது
அல்ல.

சும்மா இருத்தல் என்றால் சும்மா
இருப்பது மட்டும் தான். வேறு எதுவும்
செய்வது அல்ல. அதாவது புதிதாக வேறு
எந்த விசயத்தையும் உள்ளே அனுப்பாமல்
உள்ளே இருக்கும் விசயத்தை
ஒழுங்குபடுத்தும் முறைக்குப் பெயர் தான்
சும்மா இருத்தல்.

உடனுக்கு வேலையை கொடுக்காமல்
இருந்தால் உடல் கெடும் போகும். ஆனால் மனதற்கு
வேலை கொடுத்துக் கொண்டே இருந்தால் மனம்
கெடும்போகும். எனவே உடல், வேலை செய்வது
நல்லது. மனம் வேலை செய்யாமல் இருப்பது நல்லது.
ஆனால் இப்பொழுதோ நமது உடல் வேலை செய்வதே

கீல்லை. மனம் மடருமே வேலை செய்து கொண்டே இருக்கிறது.

“சும்மா இருக்கும் பொழுது தேவையில்லாத எண்ணங்கள் வருகிறது. பயம்வருகிறது. கோபம் வருகிறது, கவலை வருகிறது, இது போன்று பல எண்ணங்களும் வந்து மனதை பாதிப்பதால் நாங்கள் வேறு ஏதேனும் வேலைகள் செய்யும் பொழுது மனம் அதிலிருந்து விடுபட்டு விடுகிறது. எனவே தான் டிவி பார்த்தல், புத்தகம் படித்தல், அரட்டை அடித்தல் போன்ற காரியங்களில் ஈடுபடுகிறோம் என்று பலரும் கூறுகின்றனர்.

அன்பர்களே ! சும்மா இருக்கும் பொழுது அப்படித்தான் கோபம், டென்சன், வரும், ஏனென்றால் அது உங்களது ஆழ்மனதில் இருக்கிறது. எனவே அது வெளிப்படுகிறது. இந்த இடத்தில் நீங்கள் கவனமாக ஒரு விசயத்தைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். கோபம் உங்களிடம் வரவில்லை. ஆழ்மனதில் பதிந்துள்ள கோபம் உங்களிடம் விட்டு வெளியே செல்கிறது. அந்த சமயத்தில் நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறீர்கள். எனவே அந்த சூழ்நிலை உங்களுக்குப் பிடிக்காததனால் அதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக நீங்கள் வேறொரு வேலையைச் செய்கிறீர்கள். இப்பொழுது புதியதாக செய்யும் வேலையின் மூலமாக புதிய கோபங்கள், புதிய கவலைகள் ஆகியன உங்கள் மனதிற்குள் செல்கிறது. ஏற்கனவே இருக்கும் கோபமும், கவலையும் மீண்டும் உள்ளே சென்றுவிடுகிறது. எனவே நாம் ஒவ்வொரு நாளும் கோபம், டென்சன், பயம் கவலை போன்றவற்றை அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். எனவே சும்மா இருப்பது என்பது கண்களை மூடிக்கொண்டிருப்பது அல்ல.

சும்மா இருப்பது என்பது எண்ணங்களே இல்லாமல் இருப்பது அல்ல சும்மா இருப்பது என்பது புதிதாக எந்த குழப்பத்தையும் எந்த விசயங்களையும் எந்த தகவலையும் உள்ளே அனுப்பாமல் மனதின் உள்ளே இருக்கும் குழப்பங்களை ஒழுங்குபடுத்தும் அந்த நிலைக்குப் பெயர்தான் சும்மா இருத்தல்.

ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் நாம் சும்மா இருக்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு உடல் தன்னைத் தானே குணப்படுத்துகிக் கொள்கிறது. கழிவுகளை நீக்குகிறது. சாதாரணமாக அலுவலகத்தில் டென்சனுடன் வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது மலம் வரவே வராது. ஆனால் விடுமுறை நாட்களில் வீட்டில் அமைதியாக ஓய்வெடுத்துக் கொண்டுள்ள சமயத்தில் அதாவது சும்மா இருக்கும் பொழுது இரண்டு, மூன்று முறை மலம் வரும். இதிலிருந்து நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்னவெனில் சும்மா இருக்கும் சமயத்தில் தான் உடல் கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. உடல் தன்னைத் தானே குணப்படுத்துகிறது.

நாம் “பிசி”யாக இருக்கும் சமயத்தில் கவலை, கோபம், டென்சன், பயம் போன்ற உணர்ச்சிகள் நமக்குத் தோன்றுவதில்லை. ஆனால் சும்மா இருக்கும் பொழுது பயம், கவலை போன்றவைகள் வருகின்றன. ஏனென்றால் பயம், கவலை போன்றவைகள் நம்முள்ளே இருக்கின்றன. அதனால் அவை வெளியே வருகின்றன. அவை நம்மைவிட்டு வெளியே போவதற்குத் தான் வருகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அதற்குரிய கால அவகாசம் மட்டும் கொடுத்தால் போதும். அதன் பின்னர் அந்த கோபமோ, அந்த கவலையோ, அந்த பயமோ நமக்கு வரவே வராது. இது புரியாமல் நமக்குள் இருந்து வரும் கோபம், பயம், கவலை போன்றவற்றை வெளியேற அனுமதிக்காமல் பயந்துபோய் புதிதாக வேறு விசயத்தில் இறங்குவதன்

காரணமாக அந்த புதிய விசயத்தின் பாதிப்பும் மனதில் ஏற்படுவதால் ஏற்கனவே உள்ள மனதின் பாதிப்புகளுடன் சேர்ந்து மேலும் கோபக்காரர்களாக நாம் மாறுகிறோம்.

எனவே ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் சும்மா இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் சும்மா இருங்கள். இதுவே அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வாக அமையும்.

மிகப்பெரிய வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் உலகப்புகழ் பெற்ற செல்வந்தர்கள் எல்லாம் அதிகநேரம் சும்மா இருப்பார்கள். யார் ஒருவர் சும்மா இருக்காமல் எதையாவது ஒன்றை செய்து கொண்டே இருக்கிறார்களோ அவர்களால் சிறிய அளவில் தான் சம்பாதிக்க முடியும். அவர் சிறுவியாபாரி அல்லது சிறு தொழிலதிபராகத்தான் இருக்கமுடியும். ஒருநாளில் எவ்வளவு அதிக நேரம் சும்மா இருக்கிறாரோ அவரே மிகப்பெரிய தொழிலதிபர்.



உலகில் 150க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் தங்களது தொழில், வியாபாரத்தைப் பெருக்கியிருக்கும் முதலாளிகள் அனைவரும் பொதுவாக சும்மா தான் இருப்பார்கள்.

இதற்கு ஒரு உதாரணம்.

நீங்கள் காலை தூங்கி எழுந்தலிருந்து வீட்டை விட்டுக் கிளம்பி வெளியில் சென்று ஏறத்தாழ ஐம்பது வேலைகளை அன்றைக்கு செய்துவிட்டு திரும்பவும் வீட்டிற்கு வந்து சேரும் ஒரு நபர் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த ஐம்பது வேலைகளையும் கஷ்டப்பட்டு செய்திருப்பீர்கள். டென்சனுடன் செய்திருப்பீர்கள். அவற்றில் பல வேலைகளை மறந்திருப்பீர்கள். ஆனால் நான் சொல்வது போல் நீங்கள் செய்து பாருங்கள். ஐம்பது வேலைக்குப் பதிலாக 100 வேலைகள் இருந்தாலும் டென்சன் இல்லாமல், கஷ்டப்படாமல், ஜாலியாக எல்லாவேலைகளையும் சுலபமாக செய்து முடிப்பீர்கள்.

வீட்டை விட்டு நீங்கள் கிளம்புவதற்கு முன்பு அன்றைக்கு செய்யவேண்டிய வேலைகளை சிறுதாளில் பட்டியல் போடுங்கள். பின்னர் கண்களை மூடி அரைமணிநேரம் சும்மா இருங்கள் அல்லது கண்களைத் திறந்து கொண்டும் சும்மா இருக்கலாம். டிவிபார்த்தல், புத்தகம் படித்தல், மற்றவரிடம் பேசுதல் போன்றவற்றை இந்த சமயத்தில் செய்யக்கூடாது. ஒரு சேரிலோ, சோபாவிலோ ஓய்வாக அமர்ந்து கொள்ளலாம் அல்லது சிறுநடையாக சற்று உலாவலாம். சும்மா இருப்பது என்பது புதிதாக எந்த விசயத்தையும் மனதிற்கு உள்ளே அனுப்பாமல் இருப்பது மட்டும் என்பதை புரிந்து கொண்டால் போதும்.

ஒருவேளை கண்களைத் திறந்து கொண்டிருப்பதனால் உங்களுக்கு புதியபுதிய

விசயங்கள் மனதில் தோன்றுகிறது எனில் கண்களை மூடிக்கொண்டு அரைமணிநேரம் சும்மா இருக்கலாம். இவ்வாறு அரைமணிநேரம் சும்மா இருக்கும் பொழுது அன்றைக்கு செய்யவேண்டிய 100 வேலைகளில் எவைஎவை முக்கியமாக அன்று செய்ய வேண்டியவை, எவற்றையெல்லாம் ஒத்திவைக்கலாம். எவற்றையெல்லாம் நீங்கள் செய்யாமல் பிறர் மூலம் அந்த வேலையை ஒப்படைத்து செய்து முடிக்கலாம். என்பவற்றையெல்லாம் தீர்மானித்து மனம் ஒரு திட்டமிடலுக்கு வந்துவிடும். மனம் திட்டமிட்டு முழுமையாக ஒரு முடிவுக்கு வந்த பின்னர் அன்று 50 வேலைக்கு பதிலாக 100 வேலைகளை சிறப்பாக, ஜாலியாக செய்யமுடியும்.



சும்மா இரு என்பதைத்தான் ஓய்வு (Rest) என்று அழைக்கிறார்கள். தியானம் என்றபெயரிட்டும் அதை அழைக்கிறார்கள். எல்லாமே ஒன்று தான். சும்மா, இருப்பது எப்படி என்று மட்டும் ஒருவருக்குத் தெரிந்துவிட்டால் அவருக்கு எல்லாமே கிடைத்துவிடும். எனவே எப்பொழுதெல்லாம் நேரம் கிடைக்கிறதோ அப்பொழுது சும்மா இருக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நான் இல்லாவிட்டால் எனது நிறுவனம் ஒழுங்காக நடக்காது என்று யாரெல்லாம் எண்ணுகிறார்களோ அவர்கள் முதலாளி அல்ல, அவர்கள் தொழிலாளி. அதே சமயத்தில் தான் இல்லாவிட்டாலும்

தனது நிர்வாகம் ஒழுங்காக செயல்படும் என்று யார் கூறுகிறாரோ அவர் தான் முதலாளி, அவர் ஞானி.

உலகில் மிகப்பெரிய சாதனைகள் செய்த அனைவரும் சும்மா இருக்கத் தெரிந்தவர்களே, ஆனால் பலரும் தங்களுக்கு நிறைய வேலைகள் இருக்கிறது எனவும் சும்மா இருந்தால் அந்த வேலைகள் செய்து முடிக்க காலம் தாமதமாகும் என்றும் தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் சும்மா இருக்கும் நேரம் அதிகமாகும் பொழுது அந்த வேலைகள் விரைவாக நடக்கும். தெளிவாகவும் நடக்கும். சும்மா இல்லாதவர்கள் ஒரே வேலையை திரும்ப திரும்ப செய்வார்கள். ஆனால் சும்மா இருப்பவர்கள் ஒரு வேலையை மிகவும் அவசியமெனில் அதை ஒரே முறையில் விரைவாக செய்து முடிப்பார்கள்.

உதாரணமாக ஒருவர் அலுவலகத்தில் வேலை பார்த்து வருகிறார். அவருடைய மேனேஜர் அவரை ஏதோ காரணத்திற்காக திட்டிவிடுகிறார். உடனே அந்த நபருக்கு கோபம் வந்துவிடுகிறது. அதீத கோபத்துடன் தனது நாற்காலியில் வந்து அமர்கிறார். அந்த கோபம் இன்னும் தீரவில்லை. அதற்குள் புதிதாக சில நபர்களை அலுவலக வேலையாகச் சந்திக்கிறார். அதனுடன் பல வேலைகளையும் அலுவலகத்தில் செய்து கொண்டிருக்கிறார். தீராமல் இருக்கும் அவருடைய கோபம் அவருடைய ஆழ்மனதினுள் பதிந்துவிடுகிறது. எப்பொழுதெல்லாம் அவர் சும்மா இருப்பாரோ அந்த கோபம் அவர் மனதிலிருந்து வெளியேவரும். உடனே அவர்வேறு ஏதாவது வேலையில் ஈடுபட்டு அந்த கோபத்தை மீண்டும் உள்ளே அனுப்பிவிடுவார். ஆனால் அவர் இப்படி செய்வதை விட்டுவிட்டு ஒருவேளை கோபம் வருகின்ற சமயத்தில் நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு அந்த கோபத்தை பற்றி மட்டுமே

பத்து நாட்கள் மௌனமாக இருப்பதை
 தயானவகுப்புகளின் டேயிது கொண்டு வெளியே
 வருபவர்களே ஞானி என்று குடிகளை
 ஊறிக்கொள்ளும் பொழுது மாடுக்கணக்கில்,
 வருடக்கணக்கிலும் சிறை தண்டனை
 சிறப்பித்து விடுதலையடைந்தவர்கள்
 மிகப்பெரும் ஞானிகளாக சிந்திக்க காலத்தின்
 இருந்தார்கள்.



யோசித்துக் கொண்டிருந்தால் அதிலிருந்து
 தெளிவு கிடைத்திருக்கும். மேனேஜர்
 திட்டியதிற்கு காரணம் தான் தவறு
 செய்திருக்கலாம் அல்லது அவர் தவறு
 செய்திருக்கலாம் என்பது புரிய வரும். தான்
 தவறு செய்திருந்தால் இனிமேல் இந்த
 இடத்தில் இதுபோல் நடந்து
 கொள்ளக்கூடாது என்று தன் தவறை திருத்திக்
 கொள்வார். இதனால் அவருடைய கோபம்
 அவரை விட்டுப் போய்விடும். மற்றொரு
 காரணமான மேனேஜர் தவறு செய்திருந்தால்,
 அவருக்கு இதுபற்றி எப்படி சொல்லி
 புரியவைப்பது அல்லது அந்த மாதிரி
 சமயங்களில் எப்படி நடந்து கொண்டு
 அவரிடமிருந்து தப்பிப்பது என்பதைப்
 புரிந்துகொண்டு அதன் படி நடக்கலாம்.
 இவ்வாறு ஒரு கோபம் ஏன் வருகிறது. யார்
 மேல் தவறு? நாம் என்னசெய்யவேண்டும்?
 என்பன போன்றவற்றைப் புரிந்து கொண்டு
 அந்த கோபத்தை வெளியே
 அனுப்புவதற்கும், மீண்டும் அதே கோபம்
 வராமல் இருப்பதற்கும் செய்யக்கூடிய நல்ல
 முயற்சியாக இது இருக்கும்.

ஆனால் நமக்கு பல ஆண்டுகளாக
 மனதினுள் இருக்கும் கோபம் ஏன் வந்தது?
 யார் மீது தவறு என்று புரியாமல் உள்ளேயே
 இருந்து கொண்டிருப்பதனால் அதே கோபம்
 பல இடங்களில் நம்மிடமிருந்து

வெளிப்பட்டு வந்து கொண்டே இருக்கிறது.

வாழ்க்கையில் தவறு நிகழ்வது
 பொதுவான விசயம். ஆனால் ஒரே தவறைத்
 திரும்பதிரும்ப செய்வது தான் சரியல்ல. ஒரு
 முறை ஒரு விசயத்திற்காக கோபம், டென்சன்,
 பயம், போன்றவை ஏற்பட்டால் சும்மா
 இருக்கும் நேரங்களில் அதுபற்றி ஆராய்ச்சி
 செய்து ஒருமுடிவுக்கு வந்துவிட்டால்
 மீண்டும் அதே விசயத்திற்காக கோபமோ,
 பயமோ, டென்சனோ நமக்கு வராது, ஆனால்
 வேறு விசயத்திற்காக நமக்கு மேற்சொன்ன
 கோபமோ, பயமோ வரலாம்.
 அப்படியெனில் அந்த விசயம் நமக்கு
 புரியவில்லை என்று பொருள். நமக்கு
 எவ்வளவு அதிகம் கோபம், டென்சன், பயம்
 போன்றவை ஏற்படுகிறதோ அந்த அளவிற்கு
 நமக்கு ஏதோ புரியவில்லை என்பது தான்
 பொருளே தவிர பிறர் மீது குறைசொல்வது
 சரியல்ல. எனவே இன்று முதல் எவ்வளவு
 நேரம் சும்மா இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு
 நேரம் சும்மா இருங்கள். நிச்சயம்
 அனைத்துமே நல்லபடியாக நடக்கும்.

அன்றைய சமுதாயத்தில் தவறு செய்து
 குற்றவாளிகளை சிறையில் அடைத்து
 வைத்தார்கள். மாதக் கணக்கில்
 வருடக்கணக்கில் அவர்களது தண்டனைக்
 காலத்தை சிறையில் கழிக்கவேண்டும். அந்த

தண்டனை என்பது அவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் மிகப்பெரிய தியானம். சிறையினுள் டிவி கிடையாது. செய்தித்தாள் கிடையாது. பேசி, அரட்டை அடிக்க ஆட்கள் கிடையாது. மூன்றுநேர உணவு, தாகம் தீர்க்க தண்ணீர் போன்றவற்றுடன் மல, ஜலம் கழித்துவிட்டு தனிமையில் சும்மா இருக்கும் பொழுது அந்த குற்றவாளிக்கு எல்லாமே புரிந்துவிடும். தான் எங்கு தவறு செய்தோம். மற்றவர்கள் எங்கு தவறு செய்தார்கள். அவர்கள் பாவம் ஒன்றும் அறியாதவர்கள் என்பவை போன்ற பல விசயங்கள் புரிந்துவிடும். பத்து நாட்கள் மௌனமாக இருப்பதை தியானவகுப்புகளில் செய்து கொண்டு வெளியே வருபவர்களே ஞானி என்று தங்களை கூறிக்கொள்ளும் பொழுது மாதக்கணக்கில், வருடக்கணக்கிலும் சிறை தண்டனை அனுபவித்து விடுதலையடைந்தவர்கள் மிகப்பெரும் ஞானிகளாக அந்தக் காலத்தில் இருந்தார்கள்.

ஆனால் இப்பொழுது சிறை தண்டனை என்பது நேர்மாறாக இருக்கிறது. சக கைதிகளுடன் பேசுவதற்கு அனுமதிக்கிறார்கள். மேலும் செய்தித்தாள், டிவி போன்றவற்றைப் படிக்க, பார்க்க அவர்களுக்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே சாதாரண குற்றத்திற்காக சிறை செல்லும் குற்றவாளிகள் இது போன்ற கைதிகளுடன் நட்பு பெற்று பவே குற்றவாளிகளாக வெளியே வருகின்றனர். எனவே உலக நாடுகளில் உள்ள சிறைகள் அனைத்திலும் அதன் சூழ்நிலைகளை மாற்றி அவர்கள் தனிமையில் சும்மா இருக்கும் சூழ்நிலைக்கு மாற்றிவிட்டால் கைதிகள், குற்றவாளிகள் அனைவரும் மூன்றே மாதத்தில் ஞானிகளாக மாறி விடுதலையடைந்து வெளியே வருவார்கள். அவர்களால் நல்ல விசயம் மட்டுமே சமுதாயத்தில் நடக்கும்.

சிலர் தனியாக, சும்மா இருப்பது என்றால் பைத்தியமே பிடித்துவிடும் என்பார்கள். “நானா? தனியாகவா? சத்தியமாக என்னால் தனியாக இருக்க முடியாது” என்று யாரெல்லாம் கூறுகிறார்களோ அவர்களுடன் யாருமே வாழமுடியாது.

“தனிமையில் எவ்வளவு நேரம் சும்மா இருந்தாலும் எனக்கு சந்தோசமாக இருக்கும்” என்று எவர் கூறுகின்றனரோ அவர்களுடன் யார் வேண்டுமானாலும் வாழலாம்.

குடும்ப வாழ்க்கையில் சும்மா இருக்கத் தெரிந்தவரும், சும்மா இருக்க தெரியாதவரும் இணைந்து வாழும் பொழுது துன்பங்கள் வருகிறது. சும்மா இருக்கத் தெரியாதவரால் சும்மா இருக்க தெரிந்தவருக்கு அடுக்கடுக்காக கஷ்டம் வந்து கொண்டே இருக்கும் வியாபாரத்திலும் இந்த விசயத்தை நாம் பொருத்திப் பார்த்து புரிந்து கொள்ளலாம்.

எனவே நாம் சும்மா இருக்க கற்றுக் கொள்வோம். உடல் நலம், மனநிம்மதி, புத்தியில் தெளிவு, குடும்பநலம், வருமானம், ஆகியவற்றை அபரிமிதமாகப் பெருக்கிக்கொண்டு நிம்மதியாக வாழ்வோம்.

இந்தக் கட்டுரையைப் படித்து முடித்தவுடன் குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது சும்மா இருங்கள். அப்பொழுது தான் இந்த கட்டுரையே நன்கு புரியும்.

செழிக்கட்டும் விவசாயம் !
சீர்பட்டட்டும் நிர்வாகம் !
உலக மக்கள் அனைவரின்
முகங்களிலும் நிலவட்டும் புன்சிரிப்பு
வளர்க ஆன்மீகம் ! வாழ்க வாழ்வாங்கு !
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன்



வெமகா சீரியல்களைப் பார்ப்பவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. இந்த சீரியல்களைப் பார்ப்பதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் பற்றியும் இதிலிருந்து வெளியே வருவதற்கான யோசனைகளையும் இந்த கட்டுரையில் பார்க்கலாம்.

சீரியல்களைப் பார்ப்பதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்

1. நமது நேரத்தை வீணடிக்கிறது.
2. கெட்ட, விசயங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கிறது.
3. எதிர்மறை சிந்தனைகளை அதிகரிக்கிறது.
4. உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கிறது.
5. மன நிம்மதியைக் கெடுக்கிறது.
6. நமது புத்திக்கு தேவையில்லாத வேலையைக் கொடுத்து டென்சன், கோபம், பயம், கவலை போன்ற எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது.
7. குடும்பத்தில், கணவன், மனைவியிடையே நம்பிக்கையில்லாத எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது.
8. குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு இடையேயும், உறவுகளுக்கு இடையேயும் தேவையற்ற சண்டைகளை மூட்டி விடுகிறது.
9. உறவுகளின் மீது சந்தேகத்தை அதிகரிக்கிறது.
10. மொத்தத்தில் நம் உயிரை வாங்குகிறது.

சீரியல் பார்க்கும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?

பலருக்கும் சீரியல் பார்ப்பது தவறு, இதனால் நமது நேரம் வீணாகிறது;கெட்ட

எண்ணங்கள் வருகிறது என்பதையும் இப்பொழுது புரிந்து கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் இந்த சீரியல்கள் பார்க்கும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு எப்படி வெளியே வருவது என்று தெரியாமல் தவித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

உதாரணமாக மதுப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல், போதை பழக்கம் போன்றவற்றிற்கு அடிமையானவர்களுக்கு அந்த பழக்கங்கள் தவறு என்று தங்களுக்கு தெரிந்திருந்தும் அதிலிருந்து வெளியே வரமுடியாத நிலையில் இருப்பார்கள். அதே போலத்தான் சீரியல் பார்ப்பது என்பது ஒரு அடிமைத்தனம். இதிலிருந்து விடுபட்டு வெளியே வருவதற்கு நாம் ஒரு வழிமுறையை கண்டறிந்துள்ளோம். இந்த பயிற்சியை செயல்முறையைப்படுத்தி சீரியல்கள் பார்க்கும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு வெளியே வந்து நீங்கள் நிம்மதியாக வாழ்வீர்களாக !

சீரியல்கள் நம்மை அடிமைப்படுத்துவதற்கு முக்கியமான மூன்று காரணங்கள்

1. அடுத்து என்ன நடக்கும் என்று யாரும் யூகிக்க முடியாமல் எதிர்ப்பார்ப்பை தூண்டும் விதத்தில் சல்பென்ஸ்சாக கதையை நகர்த்துவது.

2. முக்கியமான தருணத்தில் காட்சியை நிறுத்தி தொடரும் என்ற வார்த்தையைப் போட்டு முடிப்பது.

3. சீரியல்களில் காட்சிகளுக்குப் பின்னணி இசையாக ஒலிப்பவை நம்மை அதன் மீது வசியப்படுத்துகின்றன.

இந்த மூன்றிலிருந்தும் நாம் வெளியே வரவேண்டும் எனில் நமது ஆழ்மனதில் சில பதிவுகளை நாம் ஏற்படுத்தவேண்டும். அதாவது சீரியல் ஒடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது அதன் காட்சிகள் நேரடியாக நமது ஆழ்மனதிற்குச் செல்கிறது. இதனால் நமது ஆழ்மனம் சீரியல்களை மேலும் மேலும் பார்க்கத் தூண்டுகிறது. இந்த சமயத்தில் சீரியல்கள் பார்ப்பது கெடுதல், அது நமக்குத் தேவையில்லாதது, இதை நாம் நிறுத்திவிட வேண்டும் என்று ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து விட்டால் சீரியல்கள் பார்க்கும் வழக்கம் நம்மை விட்டு முற்றிலும் நீங்கிவிடும்.

இதற்கு நாம் சில வேலைகளைச் செய்யவேண்டியது உள்ளது.

வாரத்தில் ஆறுநாட்கள் தொலைக்காட்சிகளில் சீரியல்கள் ஒளிபரப்பாகி வருகின்றன. நீங்கள் பார்க்கும் சீரியல்களில் ஏதேனும் ஒன்றைத்தேர்வு செய்து, அந்த வாரத்தில் ஒளிபரப்பாகும் ஏதேனும் ஒருநாளில் அந்த சீரியலின் சத்தத்தினை முழுவதுமாக நிறுத்திவிடும் (Mute) பட்டனை அழுத்திவிட்டு வெறும் படக்காட்சியினை மட்டும் ஓட விட்டு வேடிக்கை பார்க்கவேண்டும். அதாவது அந்த சீரியலில் சத்தத்தை நிறுத்திவிட்டு ஊமைப்படக் காட்சிகளைப் போன்று அன்றைய சீரியலைப் பார்க்கவேண்டும்.

ஆனால் வீடுகள் அருகருகே இருப்பதனால் இன்று நமது வீட்டு தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும்

சீரியலில் சத்தத்தை நிறுத்தி வைத்துவிட்டாலும் பக்கத்து வீடுகளிலும் இதே சீரியலைத்தான் பார்க்கிறார்கள் என்பதால் அங்கிருந்து சத்தம் நமக்கு கேட்கும் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே பக்கத்து வீடுகளிலிருந்து வரும் டிவியின் சத்தத்தினை கேட்காத அளவிற்கு கதவு, ஜன்னல்கள் ஆகியவற்றை அடைத்து விடவேண்டும். இவ்வாறு வாரத்தில் ஒரு நாள் சத்தமற்ற சீரியலைப் பார்க்கவேண்டும்.

இந்த சமயத்தில் உங்களுக்கு அந்த சீரியலில் அந்த நாளில் இடம் பெற்ற கதை தொடர்பு விடுபட்டுப் போய்விடுமே என்று யோசிக்க தோன்றும். அந்த அளவிற்கு சீரியலின் மீது உங்களுக்குப் பற்றுதல் இருக்குமானால் அடுத்த நாள் அந்த சீரியலைத் தொடர்ந்து பார்த்து வருவோரிடம் கதையைக் கேட்டு என்னவென்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். அல்லது யுடியூப்பில் அந்த குறிப்பிட்ட சீரியலை பின்னர் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் சீரியல் ஒளிபரப்பாகும் அன்றைக்கு சத்தம் இல்லாமல் பார்க்கவேண்டும். அதாவது அந்த சீரியல் ஒளிபரப்பாகும் வாரத்தில் ஏதாவது ஒருநாள் மட்டும் சத்தம் இல்லாமல் வெறும் காட்சிகளை மட்டும் தான் பார்க்கவேண்டும். இது தான் பயிற்சி. இவ்வாறு செய்வதால் என்ன நடக்கும் என்பதைப் பார்ப்போம்.

தினமும் சத்தத்துடன் (பின்னணி இசையும் சேர்த்து) சீரியல்களைப் பார்த்து பழகிய காரணத்தினால் அது உங்களது ஆழ்மனதுடன் இறுக்கமாக ஒட்டி விடுகிறது. எனவே உங்களால் அதில் இருந்து வெளியே வர முடியாமல் தவிக்கிறீர்கள். அந்த அளவிற்கு அது உங்களை வசியம் செய்துவிடுகிறது. ஆனால் வாரத்தில் ஒருநாள் ஒரு குறிப்பிட்ட சீரியலை மட்டும் நீங்கள் சத்தம் இன்றி பார்க்கும் பொழுது உங்களது புத்திவேலை செய்யதுவங்குகிறது. முதல்

வாரம் இவ்வாறு கவனிக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது அந்தக் காட்சியில் தோன்றும் கதாபாத்திரங்கள் என்ன பேசிக் கொள்கின்றன என்று நீங்களாக கற்பனை செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

தொடர்ந்து இரண்டாவது வாரம் அந்த சீரியலை சத்தம் இன்றி மௌனக் காட்சியாகப் பார்க்கும் பொழுது அந்தக்காட்சியில் தோன்றும் நடிகர்கள் யார்? என்று ஆராய்ச்சி செய்வீர்கள். இவர்கள் எவ்வளவு சம்பளம் பெறுவார்கள்? இவர்கள் ஏன் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள்? என்பன போன்றவற்றை யோசிப்பீர்கள்.

மூன்றாவது வாரம் தொடர்ந்து இவ்வாறு சத்தமின்றி அந்த சீரியலைப் பார்க்கும் பொழுது நாம் யார்? நாம் ஏன் தேவையில்லாமல் இந்த சனியனைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று யோசிப்பீர்கள்.

நான்காவது வாரம் இவ்வாறு தொடர்ந்து சீரியலைப் பார்க்கும் பொழுது உங்களது கண்கள் மெல்ல டிவியிலிருந்து விலகி உங்கள் வீட்டு சுவர், அலங்காரம் போன்றவற்றில் கவனம் போகும். வீட்டுச் சுவற்றில் நிறைய படங்கள் அழகழகான வர்ணம் பூசப்பட்ட சுவற்றில் மாட்டப்பட்டிருப்பதைப் பார்ப்பீர்கள். அந்த படங்களில் ஒன்றில் உங்களுக்கு அருகே ஒருவர் சேர்ந்து நின்றிருக்கும் புகைப்படம் மாட்டப்பட்டிருக்கும். சட்டென்று அந்த சமயத்தில் இவரை எங்கேயோ பார்த்திருக்கிறோமே என்பது போல ஞாபகம் வரும், பின்னர் தான் நினைவுக்கு வரும், தன்னுடன் ஜோடியாக நின்றிருப்பவர் தனது கணவர் அல்லவா? என்று.

ஆறாவது வாரம் உங்கள் கண்கள் வீட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருட்களையும் பார்க்கும். வீடு அழுக்கடைந்திருப்பதும்

அதை சுத்தப்படுத்த வேண்டும் என்றும் புதிய வர்ணத்தை சுவற்றுக்குப் பூச வேண்டும் என்பதையும் உணர்ந்தும். பொருட்கள் சிலவற்றை இடம் மாற்றி வைத்தால் நன்றாக இருக்கும் என்றும் எண்ணுவீர்கள். குழந்தைகளின் விளையாட்டு பொம்மைகள் உட்பட வீட்டிற்குள் ஒவ்வொன்றாக பொருட்களைக் கவனித்து அதை சரிப்படுத்துவதற்கு துவங்கும் பொழுதுதான் நீங்கள் யார்? உங்கள் நோக்கம் என்ன? அதற்கு என்னசெய்யவேண்டும்? நீங்கள் நிம்மதியாக, அமைதியாக, ஆரோக்கியமாக இல்லாமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம்? அதை சரிசெய்ய என்ன செய்யவேண்டும் என்பதெல்லாம் பற்றி உங்களுக்கு யோசிக்கத் தோன்றும்.

பின்னர் நாடகங்கள் (சீரியல்கள்) என்பவை ஒரு மாயை. இதைப் பார்த்து நமது பொன்னான நேரத்தை ஏன் வீணடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று உங்கள் ஆழ்மனதில் பதிவுகள் ஏற்படும். மேற்சொன்ன பயிற்சி முறைகளை தொடர்ந்து நான்கு வாரங்கள் செய்து வந்தால் நிச்சயமாக ஐந்தாவது வாரம் நீங்கள் முழுவதுமாக சீரியல் பைத்தியமாக இருப்பதிலிருந்து தெளிவாகி நீங்கள் நிம்மதியாக வாழலாம்.

நண்பர்களே !

உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் இந்தப் பயிற்சிகளைப் கற்றுக் கொடுத்து, நாம் யார்? நாம் எங்கிருந்து வந்திருக்கிறோம்? நாம் என்ன செய்யவேண்டும்? என்பதைப் புரிந்துகொண்டு நமது வாழ்வின் பொன்னான நேரத்தை பாழாய் போன டிவி சீரியல்களுக்கு கொடுக்காமல் நிம்மதியாக, ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக வாழ்வோமாக ! வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!

ஹீலர் பாஸ்கரின்

கேள்வி

Q

&

A

பதில்கள்

கேள்வி பதில் எண் 37

தீட்சை என்றால் என்ன? விளக்கம்
தேவை

ஹீலர் பாஸ்கர்

தீட்சை என்ற வார்த்தைக்கு குறிப்பிட்ட அர்த்தம் என்று எதுவும் கிடையாது. ஒவ்வொரு ஆசிரமத்திலும், ஒவ்வொரு ஊரிலும், ஒவ்வொரு காலகட்டத்தில் அதன் குருமார்கள் தீட்சை என்பதற்கு வெவ்வேறு பொருள்கள் வழங்கியிருக்கின்றனர். தீட்சை என்பது ஒரு அடையாளம். தீட்சை என்பது ஒரு குறிப்பு. தீட்சை என்பது ஒருவகையான சான்று. இவ்வாறு வேறுவேறு வார்த்தைகளில் அதைக் குறிப்பிடலாம்.

உதாரணமாக ஒரு ஆசிரமத்தில் ஒருவருக்கு பயிற்சிகளை ஒரு குருநாதர் கற்றுக் கொடுத்துவிட்டார் எனில் அவருக்கு தீட்சை வழங்கிவிட்டார் என்று பொருள். மற்றொரு ஆசிரமத்திலோ தீட்சையை கொடுத்த பின்னர் தான் அந்த குருநாதர் பயிற்சிகளைக் கற்று தருவது என்பதை கொள்கையாக கடைபிடிப்பார்..

ஆயிரம் ரூபாய்க்கோ சில இலட்ச ரூபாய்களுக்கோ சிலர் தீட்சை கொடுக்கத் தயாராக இருப்பதாக கூறுகிறார்கள். சிலர்

முதல் நாளிலேயே தீட்சை கொடுத்து விடுகிறார்கள். சிலர் அனைத்து விசயங்களையும் உடனிருந்து நேரடியாக, கற்றுக்கொண்டதனால் அந்த பயிற்சி பெற்ற நபர் தன்னுடைய வாழ்வில் நமது விசயங்களைக் கடைபிடித்து நடப்பார் என்ற நம்பிக்கையில் தீட்சை கொடுக்கிறார்கள்.

எனவே தீட்சை என்பதற்கு ஒவ்வொருமும் ஒவ்வொரு அர்த்தமும், ஒவ்வொரு விளக்கமும் கூறுவார்கள். இது ஒவ்வொருவரும் அந்தந்த காலகட்டத்திற்கு ஏற்ப உருவாக்குவது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு நாம் அதை ஒரு சான்றிதழ் (Certificate) என்று எடுத்துக் கொள்வோமாக !

தீட்சை என்பதை சில ஆசிரமத்தில் அடையாள அட்டையாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். சில ஆசிரமங்களில் பயிற்சிகள் நிறைவு செய்ததற்கான சான்றிதழாக தீட்சையைப் பயன்படுத்துகின்றனர். எனவே தீட்சை என்பதைப் பற்றி பெரிதாக ஆராய்ச்சி செய்யாமல் அது ஒவ்வொரு இடங்களுக்கும் ஏற்ப மாற்றத்திற்கு உட்பட்டது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு நாம் தெளிவாக இருப்போம்.

கேள்வி பதில் எண் 38

சூரிய குளியலுக்கும், எண்ணெய் குளியலுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

ஹீலர் பால்கர்

எண்ணெய் குளியல் என்பது நமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை

நல்லெண்ணெயை (எள் எண்ணெய்) உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் கொண்டு சூரிய வெளிச்சத்தில் அரைமணிநேரம் இருந்துவிட்டு பின்னர் சுடுதண்ணீரில் குளிப்பதாகும். இந்த குளியலினால் உடல் ஆரோக்கியமும் கால்சியம் சத்தும் அபரிமிதமாகப் பெறலாம். அதனுடன் வியர்வை துவாரங்கள் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றன. இது ஒரு அருமையான இயற்கை வழி சிகிச்சை.

சூரிய குளியல் என்பது குளிப்பிரதேச நாடுகளில் அவசியமான ஒன்று ஜெர்மன், பிரான்ஸ், இத்தாலி போன்ற குளிர்நாடுகளில் ஆண்டில் ஒன்பது மாதங்களுக்கு சூரியனைக் காணமுடியாது என்பதால் கடும் குளிரைச் சமாளிக்க உடல் முழுவதும் கனமான பல ஆடைகளுடன் வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள். கால்களில் ஷூக்கள், ஷாக்ஸ் மற்றும் கைகளுக்கு கையுறை போன்றவற்றை எப்பொழுதும் அணிந்து கொண்டும் உடல் முழுவதும் மறைத்துக் கொண்டு குளிரை அந்த சமயங்களில் சமாளிக்கின்றனர். சூரிய ஒளியின் சக்தி உடலுக்கு கிடைக்காத காரணத்தினால் அவர்களுக்கு வைட்டமின் டி பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இதனால் வருடத்தில் மூன்று மாதங்கள் மட்டுமே வரும் சூரிய வெளிச்சத்தில் குறைந்த ஆடைகளுடன் கடற்கரை மணலில் பல மணிநேரம் படுத்துக் கொண்டிருந்து சூரிய குளியலை எடுத்துக் கொள்கின்றனர். பின்னர் வரும் ஒன்பது மாத காலத்திற்கான சூரிய வெளிச்சத்தின் சக்தி மற்றும் வைட்டமின் டியை அந்த மூன்று மாத காலத்திற்குள் சூரிய ஒளி மற்றும்

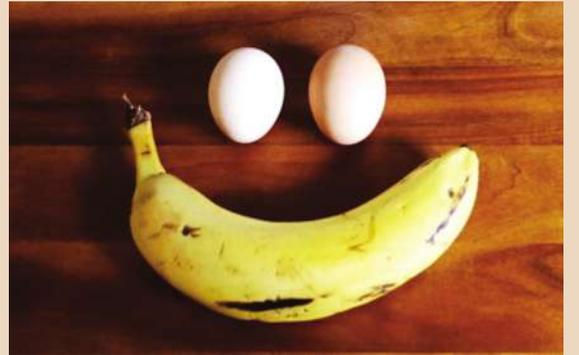
வைட்டமின் டி-யை இருக்கும் சமயத்தில் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காக செய்யும் செயலே அங்கு சூரிய குளியலாகும்.

எனவே சூரிய வெளிச்சம் எல்லா மாதங்களிலும் சிறப்பாக இருக்கக் கூடிய இந்தியா, இலங்கை, சிங்கப்பூர், மலேசியா போன்ற நாடுகளுக்கு எண்ணெய் குளியலே சிறந்தது. மேலும் சூரிய வெளிச்சம் மிகவும் குறைவாக இருக்கும் நாடுகளில் சூரியக் குளியல் சிறந்தது. இந்த நாடுகளில் சூரியன் வரக்கூடிய அந்த நாட்களில் உடலில் எவ்வளவு சூரிய ஒளிபட்டு உடலின் நிறத்தை கருப்பாக மாற்றுகிறோமோ அந்த அளவு ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்று அவர்கள் புரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

எனவே நாடுகளின் தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப சூரிய குளியலும், எண்ணெய் குளியலும் தேவைக்கு ஏற்ப அந்தந்த நாடுகளில் வாழும் மக்கள் தங்களுக்கு எதுதேவை என்பதை புரிந்து கொண்டு பயன்படுத்துவது தான் சிறந்தது.

கேள்வி பதில் எண் 39

வாழைப்பழத்தையும், முட்டையையும் ஒன்றாக சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உயிருக்கு ஆபத்து என்று கூறுகிறார்களே? இது உண்மையா?



ஹீலர் பால்கர்

நிச்சயமாக இந்த தகவல் உண்மை இல்லை. நன்றாக பசி எடுக்கக் கூடிய அந்த சமயத்தில் உதடுகளை மூடி நன்றாகமென்று

கூழ்போல் அரைத்துச் சாப்பிட்டால் அந்த உணவினால் நன்மை மட்டுமே நடக்கும்.

“பாஸ் இவங்க எப்பவுமே இப்படித்தான் பாஸ் எதையாவது சொல்லிக்கிட்டே இருப்பாங்க இனிப்பு சாப்பிட்டால் சர்க்கரை வியாதி வரும் என்று சொன்னார்கள். உப்பு சாப்பிட்டால் BP வரும் சொன்னாங்க, தக்காளி சாப்பிட்டால் கிட்னியில் கல் வரும்னு சொன்னாங்க பூமிக்கு கீழே விளையிற பொருளான உருளைகிழங்கு, வெங்காயம், பீட்ரூட் போன்றவை சாப்பிட்டால் ஆகாது அப்படினு சொன்னாங்க.

“பாலும் பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருளும் வேண்டாம்னு சொன்னாங்க. கார்போஹைட்ரேட் உடம்புக்கு கேடு அதனால் அரிசி உணவு சாப்பிட வேண்டாம்னு சொன்னாங்க.”

இப்படி எதையாவது சொல்லி நம்மை எதையுமே சாப்பிடவிடாமலே செய்துவிடுவார்கள். அதனால் எதைச் சாப்பிட்டாலும் நன்கு பசியெடுத்த பின்னர் உணவை நன்கு கூழ்போல் அரைத்து உதடுகளை மூடிச் சாப்பிட்டால் நிச்சயம் அந்த உணவு நன்மை செய்வதாகத் தான் இருக்கும்.



கேள்வி பதில் எண் 40
யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், செய்வதற்கு சரியான நேரம் எது? சரியான வெப்பநிலை எவ்வளவு?

ஹீலர் பாஸ்கர்

யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் செய்வதற்கு உகந்த நேரம் எது என்று

இதுவரை பலராலும் கேட்கப்பட்டு வரும் பொதுவான கேள்வியாகும் இது. ஆனால் மது, சாராயம், சிகரெட் போன்றவை குடிப்பதற்கும், புகையிலை, பாக்கு போன்றவை உபயோகிப்பதற்கும், கெட்ட காரியங்கள் செய்வதற்கும் சிறந்த நேரம் எது என்று இதுவரை யாருமே கேட்டது இல்லை.

ஒரு நாளில் 24 மணிநேரத்தில் எந்த நேரத்திலும் பீடி, சிகரெட், மது சாராயம் போன்றவற்றைக் குடிக்கிறார்கள். கெட்ட காரியம் செய்கிறார்கள். ஆனால் நல்ல காரியம் செய்வதற்கு மட்டும் ஏன் நாம் நல்ல நேரம் பார்க்கவேண்டும்?

எனவே இந்த கேள்விக்கு பதில் என்னவெனில் உங்களுக்கு எப்பொழுது வாய்ப்பு இருக்கிறதோ, எப்பொழுது நேரம் இருக்கிறதோ, எப்பொழுது யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், செய்வதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலை அமைகிறதோ அந்த நேரமே சிறந்தது.

உதாரணமாக ஒருவர் அதிகாலை 5 மணிக்கு வேலைக்கு சென்றுவிட்டு இரவு 9 மணிக்குத்தான் வீடு திரும்புகிறார். எனவே அவர் இரவு 9 மணிமுதல் 10 மணிவரை யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சியினை செய்துவிட்டு அதன் பின்னர் உணவு சாப்பிட்டு விட்டு அவர் தூங்கலாம்.

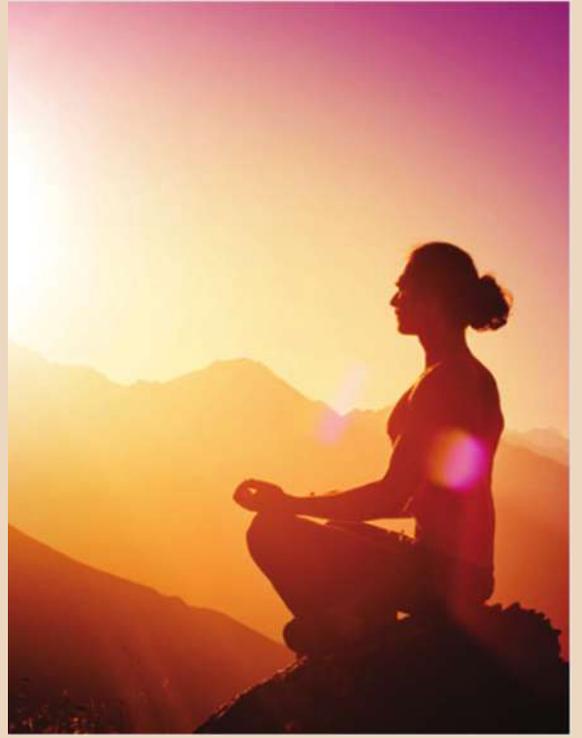
ஒரு சிலருக்கு இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்ய அதிகாலை 4 மணிமுதல் 6 மணிவரை தான் நேரம் கிடைப்பதாக இருக்கும். எனவே அவர்கள் அந்த நேரத்தில் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

சில பெண்களுக்கு மதியம் உச்சி வெயில் நிலவும் நேரத்தில் தான் பயிற்சிகள் செய்ய ஓய்வு நேரம் இருக்கும். இவர்கள் அந்த சமயத்திலும் செய்யலாம்.

நண்பர்களே ! புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
பயிற்சிகளைச் செய்யாமல் இருப்பதை விட
கிடைக்கிற ஏதேனும் நேரத்தில்
பயிற்சிகளைச் செய்வதே சிறந்தது.

யோகா செய்வதற்கு
பிரம்மமுகூர்த்தம் எனப்படும். அதிகாலை
4.30 மணி முதல் 6 மணி வரையிலான நேரம்
தான் சிறந்தது என்று சிலர் கூறுவார்கள். ஆம்.
அந்த நேரம் சிறந்தது தான். ஆனால் ஒருவர்
தனது பணிகளை முடித்துவிட்டு நள்ளிரவு
ஒரு மணிக்குத்தான் உறங்கச் செல்கிறார்
எனில் அவர் அலாரம் வைத்து
எழுந்துகொண்டு அந்த பிரம்மமுகூர்த்தத்தில்
தியானம் செய்யவேண்டும் என்பதற்காக
தூக்கத்தை கைவிடவேண்டும் என்ற
அவசியமில்லை. தியானம் செய்வதைவிட
தூங்குவது சிறந்தது. தூக்கத்தைக்கெடுத்து
கொண்டு யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம்
போன்றவற்றைச் செய்யவேண்டாம்.
நன்றாகத் தூங்கி எழுந்த பின்னர் ஓய்வு
நேரத்தில் பயிற்சிகள் செய்வது சிறந்தது.
எனவே நல்ல காரியத்தை எப்பொழுது
செய்தாலும் அது நன்மையை மட்டுமே தரும்
என்பதைப் புரிந்துகொண்டு ஓய்வு
கிடைக்கும் சமயங்களில் அவரவர்
ஒதுக்கமுடிகின்ற நேரத்திற்கு ஏற்ப இந்த
பயிற்சிகளை செய்து கொள்ளலாம்.

யோகா. மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம்
செய்வதற்கான சிறந்த வெப்பநிலை 28
டிகிரிக்கு சற்று கூடுதலாக அல்லது குறைவாக
இருப்பது நன்று என்று கூறுகின்றனர்.
உண்மைதான். இருப்பினும் சில நாடுகளில்
ஐந்து அல்லது பத்து டிகிரி வெப்பநிலை
என்ற அளவில் இருக்கும். சில நாடுகளிலோ,
45 டிகிரி அல்லது 50 டிகிரி என்ற
அளவிலும் வெப்பநிலை இருக்கும். இவ்வாறு
28 டிகிரியிலிருந்து மிகவும் குறைவாக அல்லது
மிகவும் கூடுதலாக உள்ள நாடுகளில்
வசிப்பவர்கள் அதிக அளவில் யோகா
பயிற்சிகளைச் செய்துவரவேண்டும்.



வெளிவெப்பநிலை எந்த நிலையில்
இருந்தாலும் இந்த பயிற்சிகளைச் செய்து
வருவதன் மூலம் அதை ஈடுகட்டிக்
கொள்ளலாம் என்பதை நாம்
புரிந்துகொள்ளவேண்டும். நல்ல விசயங்களை
எப்பொழுது செய்தாலும் அது நன்மையை
மட்டுமே தரும்.

எனவே குறிப்பிட்ட நேரத்தில்
குறிப்பிட்ட வெப்பநிலையில் பயிற்சிகள்
செய்து வருவதால் அதிக பலன் கிடைக்கும்
என்பது உண்மைதான். அதற்காக
மற்றநேரங்களில் பயிற்சி செய்வது தவறு
என்றுபொருள் அல்ல. நமது உடலின்
வெப்பநிலையை விட வெளி
வெப்பநிலையானது மிகவும் அதிகமாக,,
மிகவும் குறைவாக இருக்கும் சமயங்களில்
நமக்கு சக்தி இழப்பு ஏற்படுகிறது. எனவே
மேற்சொன்ன பயிற்சிகளைச் செய்துவரும்
பொழுதுதான் சக்தியுடன் நம்மால்
வாழமுடியும்.



உடல் சூட்டை 2 நிமிடத்தில் போக்கும் வழிகள்

தற்போது நிலவி வரும் பருவ மாற்றத்தால் நம்மில் பலருக்கு உடலில் அதிக

உஷ்ணம் (வெப்பம்) ஏற்படுகிறது. இது முக்கியமாக அதிக நேரம் வெளியில் பயணங்கள் மேற்கொள்வதாலும், அதிக நேரம் நாற்காலி, சோபா மீது உட்கார்ந்திருப்பதாலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் நம் தலை முடி முதல் கால் வரை உள்ள அனைத்தும் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நோய்கள் முக்கியமாக முகப்பரு தோல் வியாதிகள், தலை முடி உதிர்ந்தல். வயிற்று வலி, உடல் எடை குறைதல் போன்ற எரிச்சலூட்டும் உபாதைகள் ஏற்படுகிறது. இதனை சரி செய்ய நம் சித்தர்கள் அன்றைய காலகட்டத்திலேயே நமக்கு அளித்த ஒரு எளிய மற்றும் ரகசியமான வழியை உங்களுக்காக கொடுக்கிறோம்.

செய்முறை

நல்லெண்ணெய் ஒரு குழி கரண்டியில் தேவையான அளவு எடுத்து கொண்டு அதனை மிதமான சூட்டில் சூடு படுத்தவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் அதில் மிளகு மற்றும் தோல் உரிக்காத பூண்டை போட்டு சில நிமிடத்தில் சூடானதும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கிவிடவும். சூடு ஆறினதும் எண்ணெய்யை இருகால்களில் பெருவிரல் நகத்தில் மட்டும் பூசிவிட வேண்டும். 2 நிமிடங்கள் கழித்து உடனே காலை கழுவி விட வேண்டும்.

இதனை செய்யும் போதே உங்கள் உடம்பு குளிர்ச்சி அடைவதை உணர முடியும்.

2 நிமிடத்திற்கு மேல் இதனை விரலில் வைத்திருக்க கூடாது.

சளி, ஜீரம் உள்ளவர்கள் இதனை முயற்சி செய்யவேண்டாம். மிகுந்த மன அழுத்தம். உஷ்ண உடம்பு உள்ளவர்கள் இதனை கட்டாயம் செய்து பயன்பெறுங்கள். இதன் வாசனை தெய்வீக தன்மை கொண்டதாக இருக்கும். அந்த காலத்தில் சித்தர்கள், குழந்தை இல்லாத ஆண்கள் தங்களிடம் குழந்தை வேண்டும் என்று வந்தால் மேல் குறிப்பிட்ட மருத்துவ முறையையே சொல்வர்களாம். இதனை ஐ.டி துறையில் வேலை செய்பவர்கள் தினமும் காலை குளிக்கபோகும் முன் எண்ணெய்யை தடவினால் மன அழுத்தம் நீங்கும் மேலும் சிறியவர்களாக இருந்தால் வாரத்தில் இருமுறை இதனை செய்யலாம்.

தேவையான
பொருட்கள்

நல்லெண்ணெய்
பூண்டு
மிளகு

காசு...பணம்...கொட்டு...

MONEY... MONEY...

பணம் சேர்ப்பதற்கு எளிய வழிமுறை இருந்தால் அதை விரும்பாதவர்கள் யார்?

உண்மையில் பணம் ஈட்டுவது எளிய காரியம் தான். ஆனால் அதன் சூத்திரம் மிக நுணுக்கமாய் இருக்கிறது. இது யாருக்கும் தெரியவில்லை. தெரிந்தவர்கள் பலரும் அதை மறைவாகவே வைத்துவிட்டார்கள். சொல்லவும் தயங்குகிறார்கள். இந்த வழிமுறைக்கு நீங்கள் மந்திரம் சொல்லத் தேவையில்லை. தியானம் எதுவும் செய்யவேண்டாம் சொல்லிக் கொடுக்கப்படும் வழிமுறையைப் பின்பற்றினால் போதும்.

முதலாவதாக நீங்கள் செலவழிக்கும் பணம் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். உதாரணமாக மின்சார கட்டணம், மளிகை சாமான் வாங்கவேண்டிய பணம், பள்ளி கட்டணம் செலுத்தவேண்டிய பணம் என்று எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். அந்தப் பணத்தை உங்கள் இருகைகளிலும் வைத்துக் கொண்டு, கண்களை மூடியவாறு பின்வரும் வார்த்தைகளை மனமாற கூறவேண்டும்.

இந்தப் பணம் யார் யாரிடம் செல்கறதோ, அவர்களுக்கு பல நன்மைகளை செய்துவிட்டு இதே போல் பணம் எனக்கு ஆயிரம் மடங்காக தீரும்பி வரவேண்டும் என மூன்று முறை கூறிய பின்னர் இந்தப் பணத்தை செலவு செய்து பாருங்கள்.

நீங்களே ஆச்சர்யப்படும் அளவுக்கு சில தினங்களிலேயே மாற்றங்கள் தெரியும். இதேபோல ஒரு காபி சாப்பிட்டாலும் அதற்குரிய பணத்தை செலுத்தும் பொழுது இந்தப் பணம் பலமடங்காக என்னிடம் திரும்பிவரவேண்டும் என வாழ்த்தி அனுப்புங்கள். இவ்வாறு செய்யச் செய்ய பிரபஞ்சம் உங்கள் கணக்கில் வாழ்த்துக்களைச் சேர்த்துக் கொண்டே போகும். இப்படி நாம் வாழ்த்தி அனுப்பும் பணம் பிரபஞ்சத்தில் கலந்து எப்படி நமக்காக வேலை செய்கிறது என்று பார்ப்போம்.

நம்மிடமிருந்து பிரார்த்தனை செய்த பின் ஒரு ஐநூறு ரூபாய் வெளியே செல்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஒருவர் மருத்துவமனைக்கு கட்ட (அவரிடம் பணம் நிறைய இருந்தாலும்) சில்லரைக்காக தேடும்பொழுது நம்முடைய ஐநூறு ரூபாய் அங்கே உதவிகரமாக இருக்கும்.

இந்த வழிமுறை நிச்சயம் நல்ல பலனைத்தரும். இதை அனைவருக்கும் பகிர்ந்து மற்றவர்களும் பலனடைய உதவினால் அதே போல் பல மடங்கு பிரபஞ்சம் நமக்கு வாரி வழங்கும். இதை நீங்கள் வாசித்து வரும் பொழுதே சில மாற்றங்கள் ஏற்படுவதை உணரலாம்.

இந்த பிரபஞ்சம் அனைவருக்கும், அனைத்தையும் கொடுக்கத் தயாராக உள்ளது. பெறுவதற்கு நாமும் தயாராக இருந்தால் நமது குடும்பத்தினர், உற்றார், உறவினர்கள் என அனைவருடனும் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்.



வீட்டிலேயே குயாரிக்கலாம் சிழகு சாதனப் பொருட்கள்

திருமதி. கோமதி கண்ணன்
கோயமுத்தூர்



முகபவுடர் தயாரிக்கும் முறை

இப்பொழுது நாம் தினசரி பயன்படுத்தக் கூடிய முகப்பவுடரில் மெக்னீசியம்

சிலிக்கேட்டில் இருந்து பெறப்பட்ட தாதுப்பொருட்கள் உள்ளன. இதை டால்கம் அல்லது டால்கிட் என்று சொல்வார்கள். இதனால் நமது சுவாசமண்டலம் பெருமளவு பாதிக்கப்படுகிறது. ஆஸ்த்மா, வீசிங், தும்மல், சைனஸ், டஸ்ட் அலர்ஜி உள்ளிட்ட நுரையீரல் கோளாறுகள் சுவாச கோளாறுகள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

முகபவுடர் தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள்

மக்காச்சோளம் மாவு - 100கிராம்
அரிசிமாவு - 100கிராம்
தூய சந்தனப்பொடி - 25 கிராம்

செய்முறை

மக்காச் சோளமாவாக கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளலாம் அல்லது

மக்காச்சோளத்தை வாங்கி நாமே மாவாகவும் அரைத்துக் கொள்ளலாம். அதேபோல அரிசி, சந்தனத்தையும் அரைத்து பொடி செய்து கொள்ளவும்.

மக்காச்சோள மாவு மற்றும் அரிசிமாவு இரண்டையும் கலந்துகொண்டு முதலில் ஒரு மெலிதான காட்டன் துணியில் முடிந்து கொண்டு சலித்து மிருதுவாக உள்ளவாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சலித்து எடுத்த பவுடருடன் சந்தனப் பொடியைக் கலக்க வாசனையான முகப்பவுடர் தயார்.

குறிப்பு

மேற்சொன்னவற்றில் சந்தனம் 25 கிராம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளோம். மேலும் கூடுதலாகவும் நீங்கள் விரும்பத்திற்கேற்ப சந்தனத்தை இதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால் நிறமும், மனமும்



கஸ்தூரி மஞ்சள் - 3 கிராம்
(விரும்பினால் சேர்க்கலாம்)

செய்முறை

பன்னீர் ரோஜாபூவை நிழலில் காயவைத்து நன்கு தூளாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதே போல சிவப்பரிசியையும் பொடியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இவை இரண்டையும் மெல்லிய காட்டன் துணியில் சலித்து எடுத்துக் கொள்ள முகத்திற்கான ரோஸ்பவுடர் தயார். விரும்புகிறார்கள் கஸ்தூரி மஞ்சள் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பலன்கள்

பன்னீர் ரோஜாவில் தயாரிக்கப்படும் ரோஸ் பவுடர் முகத்திற்கு அழகுடன் மிருதுத்தன்மை அளிக்கிறது. முகம் பளிச்சென்ற நிறம் பெற கஸ்தூரி மஞ்சள் பயன்படுகிறது. மேலும் கஸ்தூரி மஞ்சள் பயன்படுத்துவதால் பெண்களுக்கான ஹார்மோன் கோளாறுகள் சீரடையும். ஆண்களுக்கு ரோஸ்பவுடர் தயாரிக்கும் பொழுது கஸ்தூரி மஞ்சளைத் தவிர்த்துவிடலாம்.



கூடும். கஸ்தூரி மஞ்சளும் 2 கிராம் அளவில் இதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சந்தனம் நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும். சந்தனக் கட்டையாக கிடைத்தாலும் அதையும் பொடி செய்து பயன்படுத்தலாம்.

முக பவுடர் தயாரிக்கும் முறையை அறிந்தோம். இதில பல்வேறு வாசனைப் பவுடர்களைத் தயாரிக்கமுடியும். உதாரணமாக சிலருக்கு மல்லிகையின் மணம் பிடிக்கும் எனில் மல்லிகையை காயவைத்து இதனுடன் அரைத்துப் பயன்படுத்தலாம். அதே போல ரோஜா, மகிழம்பூ, ஜாதிமுல்லை போன்ற பல பூக்களையும் நம் விருப்பத்திற்கேற்ப காயவைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

ரோஸ் பவுடர்

பெண்கள் தங்கள் முக அழகை மேலும் அழகாக்க ரோஸ் பவுடர் உபயோகிக்கின்றனர். வெளியிடங்களுக்கு செல்லும் போதோ, விழாவில் கலந்து கொள்ளும் பொழுதோ பயன்படுத்தும் இந்த ரோஸ் பவுடரை வீட்டிலேயே எவ்வாறு தயாரிப்பது என்று பார்க்கலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

பன்னீர் ரோஜாப்பூ - 1/4கிலோ
சிகப்பரிசி - 100 கிராம்

நியூரோதெரபி

(கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்),
9, ரேவதி பவனம், இந்திரா நகர், முத்துச்சாமி காலனி பஸ் ஸ்டாப், செல்வபுரம், கோவை.
செல் : 88833 32707,
88833 32768. www.kannanhealthcentre.com



பணம்... பணம்... பணம்...



தோளில் தன் மகனைத் தூக்கிக் கொண்டு பேருந்தில் சென்றார் அவர். முகத்தில் ஏனோ ஒரு கவலை. “டிக் கெட்” என்று நடத்துனர் கேட்ட போது பதில் எதுவும் பேசவில்லை.

“யோவ் எங்கய்யா போகணும்?” என கண்டக்டர் டென்சனுடன் கேட்டு நடுங்கும் கைகளில் அவரிடமிருந்த காசினை வெடுக்கென்று பிடுங்கிக்கொண்டு “காலாங்காத்தால வந்துட்டானுங்க” என்று முணுமுணுத்துக் கொண்டே நகர்ந்தார் கண்டக்டர்.

ஜன்னல் ஓரத்தில் அமர்ந்திருந்ததாலோ என்னவோ காற்றும், தூசியும் பட்டு கண் கலங்கினார். தோளில் கிடந்த துண்டை எடுத்து கண்களை துடைத்துக் கொண்டு தொடர்ந்து மௌனமாக பயணத்தைத் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தார். ஏதோ ஒரு துயரச்சம்பவம் அவர் வாழ்வில் நடந்திருக்கிறது என்ற தெரிந்தது.

நான் இறங்கும் இடம் வந்தது. ஆனால் இறங்க மனமில்லை. அவர்கள் ஏன் இப்படி சோகமாக இருக்கிறார்கள் என்று எண்ணிய படியே பேருந்தை விட்டு இறங்கினேன். நான் இறங்கிய அதே பஸ்ஸ்டாப்பில் தொடர்ந்தேன். அவர்கள் சென்ற இடம் எனக்கு அதிர்ச்சியளித்தது.

தன் மகனை தோளில் சுமந்து கொண்டு அவர்கள் சென்ற இடம் ஒரு சுடுகாடு, அங்கு அவர்களின் உறவினர்கள் பலர் ஏற்கனவே வந்து கூடியிருந்தனர். தூக்கி வந்த மகனை கீழே இறக்கி வைத்து தலையிலும், நெஞ்சிலும் அடித்துக் கொண்டு அவர் வெடித்து அழுதார்.

ஏன் அந்த நபரின் மகன் இறந்தான்? காரணம் எதுவும் தெரியவில்லை. ஆனால் ஒன்று மட்டும் தெளிவாகப் புரிந்தது. இறந்தவர்களின் இறுதிசடங்கின் பொழுது திருவிழா போல் கொண்டாடும் இந்த காலத்தில் இறந்துபோன தன் மகனை பாடை கட்டித் தூக்கி வரும் அளவுக்குக் கூட அவரிடம் பணம் இல்லை என்று.

இறந்துபோன உயிருக்கு உயிரான தன் மகனை தோளில் சுமந்துகொண்டு, துக்கத்தை நெஞ்சில் புதைத்துக்கொண்டு கண்டக்டருக்கு தெரியாமல் பயணித்த தந்தையின் வலி இன்னமும் என் மனதில் நீங்காமல் இருக்கிறது.

உயிரோடு இருக்கும் வரைதான் பணம் தேவை என்று நினைத்தேன். மரணித்த பின்னரும் பணம் தேவைப்படுகிறது இந்த உலகத்தில்...

96 தத்துவங்கள்



குணம்.....3.....
 மண்டலம்.....3.....
 ஈடனை(பற்று).....3.....
 தோம்.....3.....
 மலம்.....3.....

சத்துவ குணம்	இராசத குணம்	தாமச குணம்
அக்கினி	ஆதித்யம்	சந்திரன்
பொருள்	புத்திரன்	உலகம்
வாதம்	பித்தம்	கபம்
ஆணவம்	மாயை	கன்மம்

அந்தகரணம்,.....3.....

மனம்	புத்தி	சித்தம்	அகங்காரம்
நனவு	கனவு	உறக்கம்	பேருறக்கம்
உணவுடம்பு	வளியுடம்பு	மன உடம்பு	அறிவுடம்பு

அவஸ்தை.....5.....

கோம்.....5.....

ஆசயம்.....5.....

இரைகுடல்	செரிகுடல்	நீர்குடல்	மலகுடல்	வெண்ணீர்குடல்
----------	-----------	-----------	---------	---------------

கன்மேந்ரியம்.....5.....

பேசுதல்	நடத்தல்	கொடுக்கல் வாங்கல்	மலம் கழித்தல்	கழித்தல்
---------	---------	-------------------	---------------	----------

புலன்.....5.....

வாய்	கால்	கை	மலவாய்	கருவாய்
------	------	----	--------	---------

ஞானேந்ரியம்.....5.....

கேட்டல்	உணர்தல்	பார்த்தல்	ருசித்தல்	முகர்தல்
---------	---------	-----------	-----------	----------

பொற.....5.....

செவி	மெய்	கண்	வாய்	மூக்கு
------	------	-----	------	--------

பூதம்.....5.....

ஆகாயம்	வாயு	நெருப்பு	நீர்	மண்
--------	------	----------	------	-----

நாடி.....10.....

இடைகலை	பிங்கலை	சுழுமுனை	காந்தரி	அத்தி	சிசுவை	அலம்புடை	புருடன்	சங்கினி	குகு
--------	---------	----------	---------	-------	--------	----------	---------	---------	------

வாயு.....10.....

பிராணன்	அபாணன்	வியானன்	உதானன்	சுமானன்	நாகன்	கூர்மன்	சிடுகரன்	தேவதத்தன்	தனஞ்செயன்
---------	--------	---------	--------	---------	-------	---------	----------	-----------	-----------

விகாரம்.....8.....

காமம்	குரோதம்	லோபம்	மதம்	மோகம்	மாச்சர்யம்	இடம்பம்	அகங்காரம்
-------	---------	-------	------	-------	------------	---------	-----------

ஆதாரம்.....6.....

மூலாதாரம்	சுவாதிஷ்டானம்	மணிபுரகம்	அனாதகம்	விசுத்தி	ஆஞ்ஞா
-----------	---------------	-----------	---------	----------	-------

வினை.....2.....

நல்வினை	தீவினை
---------	--------

96

தத்துவங்கள்

குணம்.....3.....	சத்துவ, இராசத, தாமச
மண்டலம்.....3.....	அக்கினி,ஆதித்யம்,சந்திரன்
ஈடனை(பற்று).....3.....	பொருள், புத்திரன், உலகம்
தோம்.....3.....	வாதம்,பித்தம், கபம்
மலம்.....3.....	ஆணவம், மாயை, கன்மம்
அந்தகரணம்.....3.....	நனவு, கனவு, உறக்கம், பேருறக்கம், உயிரடக்கம்
கோம்.....5.....	உணவு உடம்பு, வளியுடம்பு, மன உடம்பு, அறிவுடம்பு, இன்பஉடம்பு
ஆசயம்.....5.....	இரைகுடல், செரிகுடல், நீர்குடல், மலகுடல், வெண்நீர்குடல்
கன்மேந்திரியம்.....5.....	வாய், கை, கால், மலவாய், கருவாய்.
புலன்.....5.....	வாய், கை, கால், மருவாய், கருவாய்.
ஞானேந்திரியம்.....5.....	கேட்டல், உணர்தல், பார்த்தல், ருசித்தல், முகர்த்தல்
பொரி.....5.....	செவி,மெய்,கண்,வாய்,முக்கு
பூதம்.....5.....	ஆகாயம், வாயு, நெருப்பு, நீர், மண்
நாடி.....10.....	இடைகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, சிகுவை, புருடன், காந்தரி, அத்தி, அலம்புடை, சங்கினி, குகு
வாயு.....10.....	பிராணன், அபாணன், வியானன், உதானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன்
விகாரம்.....8.....	காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சர்யம், இடம்பம், அகங்காரம்
ஆதாரம்.....6.....	மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனாதகம், விசுத்தி, ஆஞ்ஞா
வினை.....2.....	நல்வினை, தீவினை

வேப்பங் குச்சியல் பல் துலக்குங்கள்



மேற்கத்திய நாட்டவரைப் போல நாம் வாழவேண்டும் என்ற மோகத்தினால் பல்துலக்குவதற்கு பாரம்பரியமாக நாம் பயன்படுத்தி வந்த வேப்பங்குச்சி ஆலமரத்தின் விழுதுகள், நாட்டு கருவேல மரத்தின் குச்சிகள், நாயுருவி வேர்கள் ஆகியவற்றை மறந்து டீத் பிரஷ் மற்றும் பற்பசையினை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தோம். இந்த பற்பசையில் எந்த மருத்துவ குணங்களும் கிடையாது.

சண்ணாம்பும், நுரைவருவதற்கான இரசாயனங்களும், சுவையையும் , நிறத்தையும் கொடுக்கும் இரசாயனமும் இதில் கலக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை உடல் நலனுக்கும், பற்களுக்கும் மிகுந்த தீங்கிழைப்பவை.

வேப்ப மரத்திலிருந்து ஒரு சிறுகுச்சியை ஒடித்து நுனிப்பகுதியை நன்கு மென்று அதை தூரிகை (பிரஷ்) போல் செய்து நம் முன்னோர்கள் பல் துலக்கியது அன்றாடம் செய்து வந்ததால் எல்லா கிருமிகளும் ஒழிந்து, பற்கள் உறுதியாகி, ஈறுகளில் வீக்கம், இரத்தக்கசிவு ஆகியன ஏற்படா வண்ணம் நிரந்தரத் தீர்வாக அவர்களுக்கு அமைந்தது. அதற்குக் காரணம், வேப்பங்குச்சியில் எண்ணற்ற ஆன்டி செப்டிக் (Antiseptic) மற்றும் ஆன்டிபயாடிக் (Antibiotic) இருப்பது தான்.

வேப்பங்குச்சினால் பற்களைத் துலக்கினால் பற்கள் நன்கு சுத்தமாக பளிச்

சென்று இருக்கும். துர்நாற்றம் நீங்கும். அதோடு பற்களில் நோய்கள் எதுவும் வராமல் காக்கும். வேப்பமர இலைகளுடன் கொய்யா, துளசி இலைகளும் சேர்த்து பல்துலக்கலாம்.



திரு. அஸ்வின்

கடுக்காய்த்தூள் மற்றும் உப்பு (கல்உப்பு) சேர்த்தும் பல் துலக்கலாம். கடுக்காய்த்தூள் மற்றும் இலவங்கத்தூள் கலக்கி பல் துலக்கலாம்.

கடுக்காய்த்தூளில் பல் துலக்கும் சமயத்தில் விரலுக்கும், பற்களுக்கும் இலையில் பிடிப்பு கிடைப்பதால் நன்றாக பல் துலக்க முடிகிறது.

பற்பொடி தயாரிக்க
நெல்லிக்காய் - 30 கிராம்
தான்றிக்காய் - 30 கிராம்
கடுக்காய் - 30 கிராம்
கிராம்பு - 5 கிராம்
உப்பு - 5 கிராம்

மேற்சொன்ன வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி பல் துலக்குவதால் மீண்டும் நமது பாரம்பரிய பழக்கவழக்கத்தினைத் தொடர்வதாகவும், நமது ஆரோக்கியத்தினை பேணிப்பாதுகாப்பதாகவும் அமையும்.



கட்டுப்பிரார்த்தனை

இயற்கை விவசாயம்

இவ்வுலகெங்கும் மனிதனுக்கு காய்கனிகளை தரும் பல

ஆயிரம் விதவிதமான பூத்து காய்த்து குலுங்கிக்கொண்டு பரிசுத்தமான காற்றினையும், தண்ணீரையும் மாதம் மும்மாரி மழையையும், அபரிமிதமாக தர, ஏரிகள், குளம், குட்டைகள் தூர் வாரப்பட்டு தண்ணீரை சேமிக்க, ஏராளமான கோசாலைகள் அமைந்து நாட்டு மாடுகள், கோழிகள், ஆடுகள் நிரம்பி இருக்க கால்நடைகளின் சாணங்களையும், இலை தழைகளையும் சேறில் போட்டு மிதித்து ஆத்து மண், குளத்து மண் எல்லாம் ஒன்றுசேர்க்க மண் பௌதீகத்தன்மை அடைந்து,

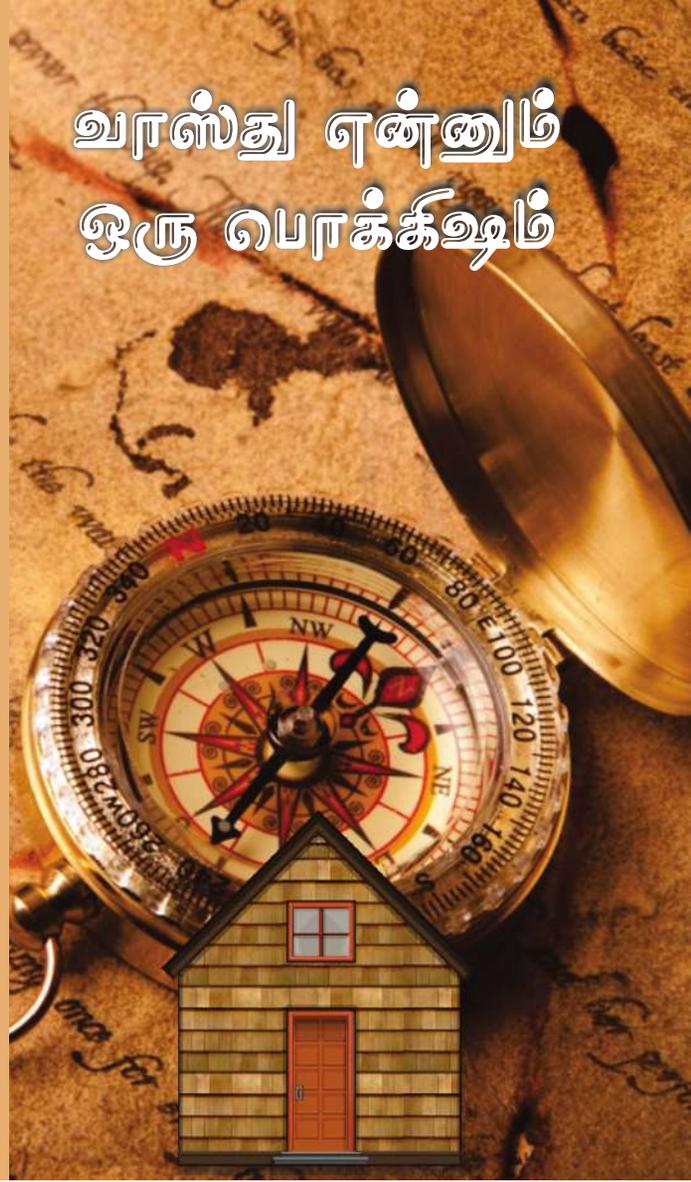
மனிதனுக்கு தேவையற்றதை கால்நடைகளுக்கு உணவாக்கி, மாட்டின் சாணம், மூத்திரம் வண்டுக்கும், வண்டின் புழு கோழிக்கும், கோழியின் புழு பாக்டீரியாவிற்கும், பாக்டீரியாவை மண்புழு சாப்பிட மண்புழுவின் கழிவு தண்ணீரில் கலந்து அனைத்து இயற்கை ரசாயனங்கள் மண்ணுக்கும் மரங்களுக்கும் கிடைத்து விடுகின்றன. மூலிகை பூச்சி விரட்டிகள், பஞ்சகவ்யங்கள் பூச்சிகளை கட்டுப்படுத்த, இயற்கை விவசாயம் தழைத்தோங்கி இருக்கிறது மக்கள் யாவரும் மிகுந்த ஆரோக்கியத்துடனும் சகல ஐஸ்வர்யங்களுடனும், பரிபூரண புத்தி கூர்மையுடனும் அன்பும் பாசமும் நேசமும் நிறைந்து காணப்படுகின்றனர் இயற்கையின் சுழற்சி மிகச் சிறப்பாக ஏற்பட்டு கொண்டிருக்கின்றது எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு கோடான கோடி நன்றிகள்.

மனமிருந்தால் மார்க்கமுண்டு...
மரம் வைத்தால் மார்க்கு உண்டு...
என்றால்
சாலையெல்லாம் சோலையாகும்
முயற்சிப்போம்... பயிற்சிப்போம்...

தேன்கூடு

வாஸ்து புருஷனின் நன்னாளில் அவரை வழிபட்டு நன்மனையடிகளின் அளவுப்படி உள்கூடும் வெளிக்கூடும் அமைய-தென்மேற்கு, தெற்கு, மேற்கு பாகங்கள் உயர்ந்தும் வடகிழக்கு தாழ்ந்தும் நிலத்தடி தண்ணீர் தொட்டியோடு இருக்க, சமையல் அறை தென்கிழக்கில், வடமேற்கில் விருந்தினர் அறை மற்றும் செப்டிக் டேங்க் அமைய, குடும்ப தலைவனும், தலைவியும் தென்மேற்கு அறையில் உயர்நிலை தண்ணீர் தொட்டி உள்ள பாகத்தின் கீழ் உறங்க, தெய்வங்கள் கிழக்கு நோக்கி பிரம்ம ஸ்தானத்தில் இருக்க, உச்சஸ்தானமாம் கிழக்கில், வடகிழக்கு, வடக்கில் வடகிழக்கு, தெற்கில் தென்கிழக்கு மற்றும் மேற்கில் வடமேற்கு மூலைகளில் கதவுகளும், ஜன்னல்களும், வாயிற்கதவுகளும் அமைய காம்பெளண்ட் சுவர்களுக்குள் கிழக்கு மற்றும் வடக்கு பாகங்களில் அதிகப்படியான காலி இடங்கள் அமைய பெற்றவன் எல்லாம் வல்ல இறைவனின் அருளோடு நன்மக்களை பெற்று மிகுந்த தனவான் ஆகி ஒரு பேரரசனை போல வாழ்வாங்கு வாழ்வான்.

வாஸ்து என்னும் ஒரு பொக்கீஷம்



டிவி யாரும் பார்ப்பதில்லை...



அலபி காவலூர் அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் சுமார் 350 பேர்கள் இரவு 7 மணிக்குமேல் தொலைக்காட்சிப் பார்ப்பதில்லை என்று முடிவெடுத்துள்ளார்கள். ஏனென்றால் அவர்களது குடும்பத்தை நாடகங்களிலிருந்தும் மற்ற தீமைகளிலிருந்தும் காப்பாற்றுவதற்காக பார்ப்பதில்லை. அந்த நேரத்தை அவர்கள் தங்களின் குடும்பத்தார்களுடன் மகிழ்ச்சியாக செலவிடுகின்றனர். இதை அனைத்து பெற்றோர்களும் ஒரு மனதாக ஒப்புக்கொண்டுள்ளார்கள்.

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



02.04.2017, திருச்சி.



09.04.2017, கரூர்.



23.04.2017, கள்ளக்குறிச்சி.



21.04.2017 முதல் 23.04.2017 வரை,
மூன்று நாள் யோக விபாசனா, கோவை.



14.05.2017 முதல்
16.05.2017 வரை,
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்,
கோவை.



தந்திரா வழியில் தாம்பத்ய வாழ்க்கை

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/- (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

11-14
MAY 2017

Organiser



திரு. மா.கேசவன்

காஞ்சிபுரத்தில் அனாடமிக் ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : உத்திரமேரூர்

காஞ்சிபுரம்.
தொடர்புக்கு : +9188831 00158

நுழைவு கட்டணம் : அனுமதி (மூலிகை தேநீர்
இலவசம் உணவு உட்பட)

14
MAY 2017



அனாடமிக் 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/- (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

16-20
MAY 2017

Organiser



திரு. கிருஷ்ணதாஸ்

நாகர்கோவிலில் அனாடமிக் ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஹிந்து கல்லூரி வளாகம்

நாகர்கோவில்.
தொடர்புக்கு : +91 94431 52983, 94431 72175

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 150/- (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

21
MAY 2017

Organiser



திருமதி. பிருந்தா

மும்பையில் அனாடமிக் பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஸ்ருதி ஸ்மிருதி சேவா அறக்கட்டளை

வாசி நெருல், மும்பை.
தொடர்புக்கு : +91 76665 80805, 9920812383, +91 9769685201,
+91 9223229843, 9833341955

25-30
MAY 2017



கோவையில் யோக விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர்,
கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 85267 34307

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 500/- பயிற்சி இறுதி நாளில் பணம்
திரும்பித்தரப்படும்.

26-28
MAY 2017

முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508

www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



494கத்திள் வடுகடடட

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

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

சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

தொழில்

இணம் : ஆண்

பெண்

கைபேசி

வாட்ஸ் அப் நெ.

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

இ.ப.எண்

பண பரிமாற்றம்

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 : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :

2. பதிவு 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

சந்தாதரர்கள் 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 - 641026.
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**, பாண்டிச்சேரி.

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. **ப. பூபதி** - துணை மேலாளர், திருச்சி.

அச்சகம்

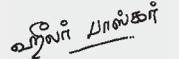
சண்முகா ப்ராசஸ்ஸ், சிவகாசி.

உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகோர்த்த 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,



26

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 புதிய வெளியீடு

டிவிடி
ரூ.200/-
மட்டுமே



திருமதி. சத்யாவின்

ஜோதிடம்

வீடியோ டிவிடி

- ஜோதிடம், ஜாதகம் என்றால் என்ன ? அவற்றை நம்பலாமா?
- பரிகாரங்கள் செய்வதால் தோஷங்கள் நீங்குமா?
- ஜோதிடத்தை சரியான முறையில் அறிந்து கொள்ள என்னசெய்யவேண்டும் ? போன்ற வினாக்களுக்கு விரிவாக தெளிவாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

புத்தகம் மற்றும் டிவிடி பெற விரும்புவோர்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.



+91 96290 32767



www.giriyyapublications.com

நம்மாழ்வாரின்



களை எடு!

செலவில்லாமல் விவசாயம் செய்ய முடியுமா?

லாபம் ஈட்ட முடியுமா?

முடியும் அதற்கு இயற்கை விவசாயம்

ஒன்றுதான் தீர்வு!



புத்தகம் மற்றும் டிவிடி பெற விரும்புவோர்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.



+91 96290 32767



www.giriyyapublications.com

புத்தகம்

ரூ.115/-

மட்டுமே

