

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



முதுகத்தின் வழிகாட்டி

பிரதி : 1 - ஆகஸ்ட் : 2013 - மாநாடு திசு - விடை : 30



எண்ணில் போல் உட்கரை

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் வெளிநாடுகளில் கலந்துகொண்ட நிகழ்ச்சிகளின்போது...



மலேசியா, 19.12.2012 முதல் 23.12.2012 வரை நடந்த நிகழ்ச்சியில்



சிங்கப்பூர், 04.04.2013 முதல் 14.04.2013 வரை நடந்த நிகழ்ச்சியில்



சவுதி அரேபியா, 24.05.2013 முதல் 26.05.2013 வரை நடந்த நிகழ்ச்சியில்

## ஆசிரியர் பக்கம்

வாழ்க வானகம் !

வாழ்க பூலோகம் !!

தூயவர்களே துணை !!!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்,

‘அமைதியும் ஆரோக்கியமும்’ என்ற இந்த மாத இதழின் ஆசிரியரான நாம் உலக மக்களுக்கு இந்த புத்தகத்தின் வழியாக தெரியப்படுத்த நினைப்பது என்னவென்றால்,

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

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

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து புரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தி தெளிவோம் !!!

எண்ணச்சீலால் உட்கரை

## ஆசிரியர்ன் டீண்டுகோள் / அறிவுப்பு

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

அனுப்பவேண்டிய முகவரி

**அமைதியும் ஆரோக்கியமும்**

மாத இதழ்

நெ.34, அலமு நகர், கோவைப்புதூர், கோயம்புத்தூர் - 641 042.

தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 - 8883805456

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

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

## சப்தம் இல்லாத தனிமை கேட்டேன்

இன்று உலகில் உள்ள அனைத்து மனிதர்களும் டென்ன், கோபம், பயம், முடிவெடுக்க முடியாத தன்மை, குடும்பத்தில் சண்டை, வியாபாரத்தில் பிரச்சினை, நிம்மதியில்லாத வாழ்க்கை இப்படி கஷ்டப்பட்டு வருகிறார்கள். இதற்கு அரசியல்வாதிகள் தான் காரணம், வியாபாரிகள் காரணம், இல்லை என் மனைவிதான் காரணம், இல்லை என் நண்பர்கள் காரணம் என்று எல்லோரும் தவறாக நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். உண்மையில் காரணம் அது கிடையாது. ஒரு நாளில் 24 மணி நேரத்தில் ஒரு மனிதன் எவ்வளவு நேரம் சப்தம் இல்லாத தனிமையில் இருக்கிறானோ, அவனால் இந்த உலகத்தில் எல்லா வியத்தையும் சாதிக்க முடியும், கோபம் வராது, டென்ன் வராது, கவலை வராது. யாருமே சப்தம் இல்லாத தனிமையில் இருப்பதே இல்லை. இதுதான் உலகில் உள்ள அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணம்.



ஹீலர் பாஸ்கர்

அமாக்களம் என்ற தமிழ்ப்படத்தில் ஒரு பாட்டு வரும். அதில் சப்தம் இல்லாத தனிமை கேட்டேன். யுத்தம் இல்லாத உலகம் கேட்டேன் என்று ஆயிரம் வியங்களை கேட்டேன் கேட்டேன் என்று அந்தப் பாடல் வரும். அதில் முதல் வரி சப்தம் இல்லாத தனிமை கேட்டேன். இந்த ஒன்று கிடைத்தாலே உலகில் உள்ள அனைவரையும் ஞானிகளாக மாற்ற முடியும்.

உதாரணத்திற்கு உங்கள் வீட்டில், கீழ்த்தொட்டி தண்ணீரை மேலே அனுப்புவதற்கு ஒரு மோட்டார் பம்பு வைத்திருப்பீர்கள். அது ஓடிக்கொண்டிருக்கும், அதன் சப்தம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும். வீட்டிற்குள்ளே நீங்கள் இருக்கும்போது திடீரென அந்த மோட்டார் நிறுத்தப்பட்டவுடன் ஒரு ஆழ்ந்த பெருமூச்சு வரும், சற்று நிம்மதியாக நாம் உணர்வது புரியும். இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது என்றால், அந்த மோட்டார் சப்தம் நமது மூளையை, இவ்வளவு நேரம் கஷ்டப்படுத்தி வந்திருக்கிறது. இது நமக்கே தெரியாமல் இருந்திருக்கிறது. அந்த மோட்டாரை நிறுத்திய பிறகு தான் நாம் இவ்வளவு நேரம் சிரமப்பட்டிருந்தோம், இப்போது நிம்மதியாக இருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. இதேபோல் நமது வீட்டில், ரோட்டில், அலுவலகத்தில் பல சப்தங்கள் நமது மூளையை, ஆன்மாவை, உயிரை எப்போதுமே பாதித்து வந்துகொண்டே

இருக்கிறது .

உதாரணமாக சில வீடுகளில், அலுவலகங்களில் உள்ள மின்விசிறியின் சப்தம் அவர்கள் மூளையை பாதித்து கொண்டிருக்கிறது என்பது அவர்களுக்கே தெரியாது. சில வீடுகளில் மின்விசிறியில் உள்ள பேரிங் பழுதடைந்திருந்தால், கடகட வென இரவு முழுவதும் சப்தம் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இந்த சப்தம் அந்த வீட்டில் இருக்கும் அனைவரின் நிம்மதியைக் கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, உடனடியாக அந்த மின்விசிறியை தூக்கி எறிந்துவிட்டு, சற்று பணம் அதிகமாக செலவானாலும், நல்ல தரமானதாக, அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனத்தின் சப்தமே இல்லாத மின்விசிறியை வாங்கி பொருத்துவதன் மூலமாக நாம் நிம்மதியாக வாழலாம். ஆனால் நாம் எந்தக் கடையில் மிகக் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் என்று கேட்டு, தேடி அலைந்து, மின்விசிறி வாங்கி பொருத்துகிறோம். எந்த அளவுக்கு குறைந்த விலையில் பொருத்துகிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு மின்சாரத்தின் தேவையும் அதிகமாக இருக்கும். அதன் சப்தம் நமக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதை புரிந்துகொண்டு, இதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து நாம் மின்விசிறியின் சப்தம் நம்மை தொந்தரவு செய்யாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சில நேரங்களில் நம் வீட்டு மின்விசிறியிலிருந்து வரும் சப்தம் பக்கத்து வீட்டை கூட தொந்தரவு செய்யும். வேடிக்கையான ஒரு சம்பவம். நான் சில வருடங்களுக்கு முன்பு ஒரு வீட்டில் தங்கி இருந்தேன். அடுக்குமாடி குடியிருப்பு வீடு. நான் படுத்திருக்கும்போது என் காதுக்குள் கடகட என்று சப்தம் கேட்டுக்கொண்டே இருந்தது. நான் மிகவும் சிரமப்பட்டேன். பிறகு தான் தெரிந்தது, கீழ்வீட்டில் உள்ள மின்விசிறியில் உள்ள பேரிங் பழுதடைந்திருந்ததால் அதன் சப்தம் என் காதுக்குள் வருகிறது என்று. நான் கீழ்வீட்டிற்கு சென்று, உங்கள் மின்விசிறியில் பேரிங் போய்விட்டது, மாற்றுங்கள் என்று கேட்டேன். மாற்றமுடியவில்லை என்றால் நானே உங்களுக்கு பணம் கொடுக்கிறேன். புது மின்விசிறி வாங்கித் தருகிறேன் தயவுசெய்து மாற்றுங்கள் என்று கெஞ்சிக்கேட்டு அதை மாற்றினேன். பிறகு என்னால் நிம்மதியாக தூங்க முடிந்தது.

இதேபோல் குளிர்சாதனப்பெட்டியிருந்து வரும் சப்தம் நமது நிம்மதியைக் கெடுத்துக்கொண்டிருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். எனவே படுக்கை அறையில் குளிர்சாதனப்பெட்டி பயன்படுத்தாதீர்கள். இரவு முழுவதும் குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து ஒரு அதிர்வு வரும். அந்த அதிர்வு நமது நிம்மதியைக் கெடுக்கும்.

சில டியூப்லைட்கள் 'கொய்ங்' என்று சப்தம் எழுப்பிக் கொண்டே இருக்கும்.

இந்த சப்தம் நமது மூளைப்பகுதிக்குச் சென்று நமது மூளையின் நிம்மதியைக் கெடுக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு சப்தம் இல்லாத டியூப்லைட்களை பயன்படுத்துவது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

A/c-யில் இருந்து வரும் சப்தம் கூட நமது மூளைப்பகுதியின் நிம்மதியைக் கெடுக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அதையும் சற்று கவனிக்க வேண்டும். இப்படி ஒவ்வொரு வீட்டிலும், ஒவ்வொரு அலுவலகத்திலும் கம்ப்யூட்டர், ரைட்டர், பிரின்டர், ஜெனரேட்டர் போன்றவற்றின் பல சப்தங்கள் காது வழியாக சென்று நம்மை கஷ்டப்படுத்தி வருகிறது. எனவேதான் சில ஆசிரமங்களுக்குச் செல்லும்போது, சில காட்டுப்பகுதிக்கு செல்லும்போதும் அல்லது அமைதியான இடங்களுக்குச் செல்லும்போதும் நமது மனது தெளிவாக இருக்கிறது.

கைக்கடிகாரம், சுவர் கடிகாரம், கைபேசி இப்படி பல ரூபத்தில் சப்தங்கள் நம்மை ஆட்டிப் படைத்து வருகிறது. கைக்கடிகாரத்திலிருந்து வரும் டிக்டிக் சப்தம் கூட மூளைப்பகுதியை பாதிக்கிறது என்பதை யாராலும் நம்பமுடியாது. ஆனால் அதுதான் உண்மை.

இப்போது செல்போன்களில் கொசுக்களை விரட்டுவதற்கென்று ஒருசில சாஃப்ட்வேர் வந்துகொண்டிருக்கிறது. இது அனைவரும் அறிந்ததே. அது எப்படி வேலை செய்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம். பல்வேறுவிதமான அலைவரிசையில் அதிர்வுகள் உள்ளன. ஒருசில அதிர்வு ஒருசில உயிர்களுக்கு பிடிக்கும், பிடிக்காது என்று கணக்கு இருக்கிறது. எனது குருநாதர்களில் ஒருவரான திரு. சுந்தர்ராஜன் ஐயா அவர்கள் ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூரில் வாழ்கிறார். இவர் மிகப்பெரிய அறிவியல் விஞ்ஞானி. இவர் அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தும் ஒரு சிறிய கருவியைக் கண்டுபிடித்தார். அந்த கருவியில் சப்தத்தினை மாற்றுவதற்காக சில அட்ஜஸ்ட்மென்ட்டு-களையும் கண்டுபிடித்தார். அந்த கருவியை அவர் வீட்டில் வைத்து ஒரு குறிப்பிட்ட அலைவரிசையில் ஒரு குறிப்பிட்ட அதிர்வை உருவாக்கும்போது வீட்டில் உள்ள அனைத்து பல்லிகளும் வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்கிறது. வேறு அலைவரிசைக்கு அதிர்வை மாற்றும்போது கரப்பான்பூச்சிகள் வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்கின்றன. ஒருசில குறிப்பிட்ட அதிர்வுகள் வைக்கும்போது கொசுக்கள் அந்த அதிர்வுகள் பிடிக்காமல் வீட்டிற்குள் வராமல் ஓடி செல்கிறது. இப்படி ஒவ்வொரு சப்தமும் ஒவ்வொரு அதிர்வும் ஒருசில உயிருக்குப் பிடிக்கும் அல்லது பிடிக்காது. மனித மனத்திற்கு பிடித்த சப்தம், பிடிக்காத சப்தம் என்று இருக்கிறது. இந்த சப்தத்தின் அளவை கூடியவிரைவில் தெளிவாக அறிவியல்பூர்வமாக நாம் விரிவாக நிரூபிக்க உள்ளோம். இப்போது நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது என்னவென்றால், ஒவ்வொரு சப்தத்திற்கும்

ஒவ்வொரு அதிர்விற்கும் ஒரு சக்தி உண்டு. எனவேதான் மொபைல் போனில் கொசுக்களை விரட்டும் அந்த அதிர்வை ஏற்படுத்தும்போது கொசுக்களுக்கு அந்த சப்தம் பிடிக்காமல் அந்த பகுதிக்குள் வருவது இல்லை. எனவே முடிந்தவரை நமது வீட்டில் சப்தம் இல்லாத தனிமையில் வாழும்போது நம் உடல் ஆரோக்கியம் அடைகிறது. மனம் நிம்மதியாக வாழ்கிறது. உயிர் சந்தோமாக இருக்கிறது. எனவே முடிந்தவரை இரவு தூங்கச்செல்லும்பொழுது அனைத்து எலக்ட்ரானிக், எலக்ட்ரிக் சாதனங்களை அனைத்துவிட்டு, தூங்கும்போது கனவில்லாத நிசப்தமான நிம்மதியான தூக்கமாக இருக்கும்.

எனது நண்பரிடம் இந்த வியத்தைக் கூறினேன். அவர் என்னிடம் கேட்டார். எனக்கு அந்த சாதனம் கண்டிப்பாக வேண்டும், செய்து கொடுக்கமுடியுமா என்று. நானும் அவருடைய ஆர்வத்தைப் பாராட்டி நல்ல வியத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும் நண்பரை நினைத்து பெருமைப்பட்டேன். அவரிடம் எதற்காக அந்த சாதனம் வேண்டும் என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர் எந்த அலைவரிசையில் எந்த அதிர்வில் வைத்தால் என் மனைவி எனக்கு மிகவும் தொல்லை கொடுக்காமல் இருப்பாள் என்று கூறினார்.

எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு நாளில் எவ்வளவு நிமிடம், எவ்வளவு நேரம், எத்தனை நாள் சப்தம் இல்லாத தனிமையில் வாழ்கிறோமோ, நம்மால் குடும்பத்தை சிறப்பாக கவனிக்க முடியும், அனைவரிடமும் அன்பாக பழக முடியும், ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும், நிம்மதியாக வாழ முடியும், தைரியமாக வாழ முடியும், அலுவலகத்தில் சிறப்பாக வேலைகள் செய்யமுடியும், வியாபாரத்தை நல்லமுறையில் பார்க்கமுடியும், நிம்மதியாக வாழமுடியும்.

சின்ன சின்ன வியங்களுக்கு கோபம், டென்ன், பயம், ஏன் நாம் கோபப்படுகிறோம் என்று தெரியாமல் பலரும் அதை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது என்று தெரியாமல் பலரும் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே, இனி தயவுசெய்து கோபத்திற்கும், பயத்திற்கும் மற்றவர்களை காரணம் சொல்லாமல் நாம் சப்தம் இல்லாத தனிமையில் வாழாததுதான் காரணம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு இனி நம் வாழ்க்கையில் நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு வழிகளைத் தேடுவோம்.

**வாழ்க வானகம்!**  
**தூயவர்களே துணை !!**

**வாழ்க யூலோகம்!!**  
**தூயவைகளே துணை !!**

**எல்லாம் புகழும் இறைவனுக்கே!**

**ஹீலர் பாஸ்கர்**



## பசுமையைக் கர்ப்பேரம்

வெப்பம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது. காரணம், நாம் தான்.



நாம் பயன்படுத்தும் குளோரின் சேர்மங்கள், குறிப்பாக குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து வெளிவரும் குளோரோ புளோரோ கார்பன்கள், பிளாஸ்டிக் குப்பைகளின் புகை மற்றும் அழிக்கப்படும் வனம் ஆகியன புவி வெப்பமடைய காரணமாகின்றன. ஓசோன் மண்டலம் பாதித்ததால் வெப்பம் அதிகரிக்கிறது.

### காற்றை மாசுபடுத்தும் வாயுக்கள்

**கார்பன் மோனாக்சைடு :** பெட்ரோலியம், இரும்பு, பிளாஸ்டிக், காகித தொழிற்சாலைகள், வாகனப் புகைகள், காற்றில் பரவுகின்றன. இதனால் சரும பாதிப்பு, அலர்ஜி ஏற்படுகிறது.

**கந்தக ஆக்சைடு :** நிலக்கரியை எரிப்பதால் கந்தக ஆக்சைடு உருவாகிறது. தொழிற்சாலை, அனல் மின் நிலையங்கள், வாகனப் புகை ஆகியவற்றிலிருந்து வெளியாகும் கந்தக ஆக்சைடு காற்றில் கலக்கிறது. இதனால் மரங்கள் பட்டுப்போதல், மனிதர்களுக்கு மூச்சுக்குழல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், கண்களில் எரிச்சல், வாந்தி, மயக்கம், தொண்டைப்புண், அடிவயிற்று வலி, இரும்பு, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் உருவாக அடித்தளமாக அமைகிறது.

**நைட்ரஜன் ஆக்சைடு :** நிலக்கரி, எண்ணெய், பூமிக்கடியில் உள்ள இயற்கை எரிவாயு இவற்றை எரிப்பதால் நைட்ரஜன் ஆக்சைடு காற்றில் கலக்கிறது. இதை சுவாசிக்கும் பொழுது சில சமயங்களில் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்தாக முடிகிறது.

**நுண்துகள்கள் :** காட்டுத்தீ, நிலக்கரி, குப்பைக்கழிவு, பயன்பாடு இல்லாத எலக்ட்ரானிக் கருவிகள் போன்றவற்றை எரிக்கும்பொழுது காற்றில் நுண்துகள் கலக்கிறது. இதனால் காற்றில் மிதந்துவரும் (கல்நாடி) ஆஸ்பெஸ்டாஸ் போன்றவை நுரையீரலை பாதிக்கிறது.

எனவே இவ்வகையான பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மை மீட்க பசுமையைக் காப்போம், இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வோம். ஆரோக்கியமாய் ஆனந்தமாய் வாழ்வோம்.

## ஆச்சாரம் ஆரோக்கியம்

எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதுவே அன்றி  
வேறொன்றும் அறியேன் பராபரமே.

உலக மக்கள் தொகையில் பெரும்பான்மை சதவிகித மக்கள் இன்றைக்கு ஆரோக்கியமின்றி நோயால் அல்லல்படுகின்றனர். விதவிதமான மருத்துவம், மருந்துகள், விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் ஏற்பட்டிருக்கின்ற அதிநவீன மருத்துவ முறைகள். அதற்கான உபகரணங்கள் என எண்ணற்றவை இருந்தாலும் மக்களின் ஆரோக்கியம் கவலையளிப்பதாகவே இருக்கிறது. இதற்கெல்லாம் ஒரு தீர்வு கண்டறியப்பட மாட்டாதா? என்று இருக்கும் இந்த சூழ்நிலையில் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையான ஆச்சாரம் ஆரோக்கியம் பற்றி தெரிந்துகொள்ள இருக்கிறோம்.



ஹீலர் ரங்கராஜ்

முதலில் ஆச்சாரம் என்றால் என்ன? என்று புரிந்து கொள்வோம். ஆச்சாரம் எனும் இந்த வார்த்தையை உச்சரிக்கும் பொழுதே நீங்கள் யோசிப்பது புரிகிறது. இது ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தினர் மட்டுமே பயன்படுத்தும், உச்சரிக்கும் சொல்லாச்சே ! என எண்ணுவது புரிகிறது. உண்மையில் ஆச்சாரம் என்ற சொல்லை பகுத்துப் பார்க்கும்பொழுது ஆ + சாரம் = ஆ என்றால் நல்ல என்றும் சாரம் என்றால் நடத்தை என்றும் பொருள் உண்டாகிறது. ஆக இது ஒன்றும் குறிப்பிட்ட சமூகத்திற்கு மட்டுமல்ல அனைவருக்கும் பொதுவானது என்று அறிந்து கொள்கிறோம்.

ஆச்சாரம் என்பது முன்னோர்கள், ஞானிகள், யோகிகள், ரிஷிகள், சித்தர்கள் போன்றோர், மனித சமுதாயம் ஆரோக்கியத்துடன் நிலைபெற்று வாழவேண்டும் என அருளிச்சென்ற ஒரு உயர்ந்த ஆரோக்கிய நெறியின் நுட்பம் இந்த ஆச்சாரம் ஆகும். நம் முன்னோர்கள் வழிவழியாகப் பின்பற்றி வந்த மரபு ஆச்சாரம். இவற்றை அறிவியல் பூர்வமாக ஆராய்ந்து பார்த்தாலும் அதில் வியக்க வைக்கும் பல அரிய நல்ல கருத்துகள் காணக்கிடைக்கும். எவற்றையும் ஆராயாமல் மூடநம்பிக்கைகள், பழங்கதைகள் என்றும் ஒதுக்காமல் நம் முன்னோர்கள் வகுத்துத் தந்துள்ள கருத்தியலை திறந்த மனதுடன் அணுகி, அதில் கூறப்பட்டுள்ள நற்கருத்துகளை கடைபிடித்து ஆரோக்கியம் பெறுவோம்.

இப்பொழுது காலை எழுந்தவுடன் கண்விழித்ததும் நம்மில் அனேகம் பேர் கைபார்த்தல் (அல்லது) கண்ணாடி பார்த்தல் என்பதை வழக்கமாக வைத்திருப்போம். இதை ஏன் செய்கிறோம்? இதனால் என்ன நன்மை என்று அறிந்து கொள்வோமா?

இரவில் ஆழ்ந்த நித்திரை கொள்கிறோம். உடல் முழுவதும் ஓய்வு கொள்வதில் உடலுக்கு புத்துணர்வு ஏற்பட்டு சக்தி கிடைக்கிறது. சேமிக்கப்படும் சக்தி நம்

கண்களின் வழியே வெளியே பாய்கிறது. யோகாசனம் பயில்வோர், வர்மம் பயில்வோர் ஆகியோர் இதைப்பற்றி நன்கு அறிந்திருப்பர். அதாவது சாந்தி ஆசனம், சவாசனம், தியானம் போன்ற கண்களை மூடி செய்யும் பயிற்சிகள் முடிந்தபின் கண்விழிப்பதற்கு முன்பாக நமது இரு கைகளையும் நன்கு உரசி கண்களின் இமைகளின் மேல் தடவிகொடுத்து பின் சற்று முன்தள்ளி பிடித்து கண்களுக்கு நேராக உள்ளங்கை இரண்டையும் பார்வையில் படும்படி கண்களை விழித்துப் பார்க்கிறோம்.

அதாவது உறங்கும்பொழுதும் சரி, தியானம் செய்யும் பொழுதும் சரி நம் கண்களைச் சுற்றியுள்ள ஆற்றல் மையங்களில் சக்தி சேமிக்கப்படுகிறது. கண்களைச் சுற்றியுள்ள வர்மபுள்ளிகள் ஆற்றலை சேமிக்க உதவுகின்றன. இவ்வாறு சேமிக்கப்பட்ட சக்தி விரயமாகாமல் மீண்டும் உடலுக்கு உள்ளேயே செலுத்துவதற்கு நாம் கைபார்த்தல் அல்லது கண்ணாடி பார்ப்பதை வழக்கில் வைத்திருக்கிறோம். புராணக் கதையில் கூட நாம் கேள்விப்பட்டிருப்போம். காந்தாரி தன் மகன் துரியோதனனை போர்க்களத்தில் பாண்டவர்களுடன் போரிட செல்வதற்கு முன் தன்னிடம் ஆசிபெற்று செல்ல அழைப்பாள். வரும்பொழுது உடலில் ஆடை எதுவும் அணியாது தன் முன் வருமாறு கூறியிருப்பாள். ஆனால் தாயின் முன் நிர்வாணமாய் செல்ல தயங்கி இடையில் மட்டும் சிறு உடையுடன் தாய்முன்னே துரியோதனன் போய் நிற்பான். அப்பொழுது அவ்வளவு நாட்களும் தன் கணவனைப் போல் இருக்கவேண்டி, கண்களை கட்டி வாழ்ந்து வந்த காந்தாரி, முதன்முறையாக கண்கட்டை பிரித்து கண்களின் வழியே சக்தி முழுவதும் துரியோதனின் உடலில் பரவ விடுவாள். அதனாலே துரியோதனன் உடல் முழுவதும் ஒரு உலோகம் போன்று மிகுந்த வலிமை உடையவனானான் என கேள்விப்பட்டிருப்போம். இனி இன்றைய காலகட்டத்தில் என்ன செய்யலாம் என பார்ப்போம்.

காலை எழுந்ததும் கண்விழித்ததிலிருந்து நாம் அன்றாட நடவடிக்கையில் ஈடுபடுகிறோம். அன்றைய பொழுது நல்லவிதமாக அமைந்ததென்றால் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கின்றோம். அவ்வாறு இல்லையெனில் யார் முகத்தில் விழித்தோமோ என்று எரிச்சல் உணர்வுடன் செயல்படுகிறோம். அதனால் நம்மீது அன்பு கொண்டிருக்கும் பெற்றோர் மற்றும் பெரியோர் முகத்தில் விழிப்பதால் நேர்மறை சக்தி வெளிப்பட்டு நல்ல பயன் அளிக்கும். அல்லது கைகள் இரண்டையும் உரசி இமைகளை மெதுவாக தடவிகொடுத்து 2 அங்குலம் முகத்திற்கு முன்தள்ளிப்பிடித்து கைகளைப் பார்க்கலாம்.

ஆக கண்களின் வழியாக சக்தி வெளியேறுகிறது என அறிந்துகொண்டு, வெளியேறும் சக்தியை கைபார்த்தல் மூலமாக உடலுக்கு உள்ளேயே திருப்பி அனுப்புவது முக்கியமான ஒன்றாக கருதி அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடிப்போம். ஆரோக்கியம் பெறுவோம்.

**ஹர்லர் ரங்கராஜ்**

கோவை

## ஆன்மீகத்தில் நாம் எதிர்கொள்ளும்

### இருவகைப் பிரச்சனைகள்



ஸ்ரீ பகவத் ஜயா

நமக்கு என்ன தேவை ?

இன்பமா ? மகிழ்ச்சியா ?

அனைவரும் இன்பத்தை நாடுகிறோம். மகிழ்ச்சியை விரும்புகிறோம்.

ஆனால் சோதனை என்னவென்றால், இன்பத்தைத் தொடர்ந்து, துன்பம் வந்துவிடுகிறது ; மகிழ்ச்சியைத் தொடர்ந்து மனவருத்தம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

துன்பத்தை நாம் கூப்பிடவில்லை ; மன வருத்தத்தை நாம் கூப்பிடவில்லை. நாம் விரும்பி அழைத்தது, இன்பத்தையும், மனமகிழ்ச்சியையும் மட்டுமே. ஆனால் வந்தவையோ வேறு.

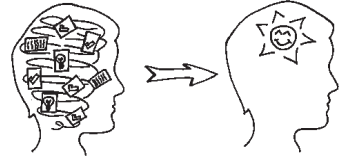
இன்பமும் துன்பமும் இரட்டைப் பிறவிகள். மகிழ்ச்சியும், மனவருத்தமும் இரட்டைப் பிறவிகள். ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்களைப்போல். அவை ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றைப் பிரிக்கமுடியாது. அதுதான் இயற்கை. அனுபவித்து பார்த்த பிறகுதான் அது தெரிகிறது.

கடைசியில் ஒரு முடிவுக்கு வந்து விடுகிறோம். 'இன்பமும் வேண்டாம், துன்பமும் வேண்டாம் ; மனம் நிம்மதியாக இருந்தால் போதும்.'

இன்பதுன்பங்களால் பந்தாடப்படுபவர்கள் அனைவரும், கடைசியில், இந்த முடிவுக்குத்தான் வந்துவிடுகிறார்கள்.

மனம் நிம்மதியடைய, நாம் என்ன செய்யவேண்டும் ? - அல்லது என்ன செய்யக்கூடாது ?

இது சம்பந்தமாக, நாம் நம் மனதின் செயல்பாட்டைப் பல கோணங்களிலும் ஏற்கனவே ஆய்வு செய்து விட்டோம்.



அதனால் நாம் என்ன முடிவுக்கு வந்துள்ளோம் ?

“நமக்கு ஏற்படும் அக உணர்வுகள் - பயம், கோபம், வருத்தம் போன்ற அக அனுபவங்கள், அனைத்தும் நம்மைக் கேட்காமல், தாமாகத் தோன்றி தாமாக மறைந்துவிடுகின்றன. அவற்றைத் தீர்வு செய்ய நாம் எந்த முயற்சியையும் எடுக்கத் தேவையில்லை. அவற்றைச் சீரமைக்கும் முயற்சியே, நாம் விரும்பாத உணர்வுகளுக்கு உயிர் கொடுத்து அவற்றைப் புதுப்பித்துவிடுகிறது. அகத்தளவில் சும்மா இருத்தலே போதும் ; எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டாலே போதும்...”

“ஆனால் புறச் செயல்களைப் பொறுத்து, நாம் எதுவும் செய்யாமல் சும்மா இருந்துவிடமுடியாது. புறச் செயல்கள் அனைத்தையும், நாமாக முயன்று தான் செய்தாக வேண்டும்...”

“அகத்தில் சும்மா இருக்கவேண்டும் ; புறத்தில் செயலோடிருக்கவேண்டும். சும்மா இருப்பதால் மட்டுமே அகப்பிரச்சினை தீர்வடைகின்றது. செயலோடிருப்பதால் மட்டுமே புறப்பிரச்சினை தீர்வடைகின்றது.”

இந்தக் கருத்து, பலருடைய பிரச்சினைகளைத் தீர்வு செய்து கொண்டு வருகின்றது.

ஆனால் சிலர் குழம்பிக் கொள்கிறார்கள். “பிரச்சினை தீர்ந்தமாதிரி இருக்கிறது. ஆனால் மீண்டும் வந்து விடுகிறது. புறப்பிரச்சினைகளைத் தீர்வு செய்ய முயற்சி செய்யும்போது அகப்பிரச்சினையும் உயிர் பெற்றுவிடுகிறதே? அகத்தில் சும்மா இருப்பது ; அதே நேரத்தில் புறத்தில் செயலோடிருப்பது என்றால் என்ன ? அது எப்படி சாத்தியம் ?

- இப்படி அவர்கள் வினவுகிறார்கள்.

நமக்குப் பிரச்சினை எங்கே இருக்கிறது?

நமக்கு அகத்திலும் பிரச்சினை இருக்கிறது; புறத்திலும் பிரச்சினை இருக்கிறது.

அகப்பிரச்சினையையும் தீர்வு செய்யவேண்டும்; புறப்பிரச்சினையையும் தீர்வுசெய்யவேண்டும்.

நாம் எங்கு தீர்வு செய்தாலும், நமது பழக்கம் என்னவென்றால்,

நமது முயற்சியைப் பயன்படுத்தியே, நமது பிரச்சினைகள் அனைத்தையும் தீர்வு செய்கிறோம்.

ஆனால் இங்கு நமது அகத்தைப் பொறுத்த அளவில் முயற்சியின் இயலாமையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

நமது பிரச்சினைகள் இரண்டு வகையாக உள்ளன. அவை ஒற்றைப்பிரச்சினை, இரட்டைப்பிரச்சினை என இரண்டு வகையாக உள்ளன.

ஒற்றைப் பிரச்சினையில், அகத்தில் மட்டும் தான் தீர்வு தேவைப்படுகிறது. புறத்தில் தீர்வு சாத்தியம் இல்லை.

இரட்டைப் பிரச்சினையில், அகத்திலும் தீர்வு தேவைப்படுகிறது. புறத்திலும் தீர்வு தேவைப்படுகிறது. நாம் சிறுக சிறுக பணம் சேர்த்து, நாம் ஆசைப்பட்ட பைக் ஒன்றை வாங்கி வீட்டு வாசலில் நிறுத்தியிருக்கிறோம். இனிதான் பதிவு செய்து பதிவெண் வாங்கவேண்டும். இன்ஸ்யூரன்ஸ் கட்டவேண்டும். வண்டியைக் கொண்டுவந்து நிறுத்திய இரவிலேயே மின்னல் தாக்கி வண்டி தீப்பிடித்து, எரிந்து, வெடித்துச் சிதறிவிட்டது என வைத்துக்கொள்வோம்.

பிறகு என்ன செய்வோம் ?

தெளிவோம்...

## திருமண வாழ்த்து... பரிசளிப்பு...

**P. வடிவேல், M.E.,(Ph.D) M.ACU**

**P. பிரபா, B.E.,**



மணமக்களுக்கு ஜூலை 15 (2013) அன்று திருமண வரவேற்பு விழா நடைபெற்றது. அவர்களுக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் மற்றும் அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேன் தங்களின் வாழ்த்துகளை தெரிவிக்கிறது. இந்த சுபவிழாவிற்கு சலுகை விலையில் ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர் அவர்களின் உங்களுக்கு நீங்களே மருத்துவர் என்ற ஆரோக்கியம் குறித்த உரை அடங்கிய DVD (1000) தயாரித்து நிகழ்ச்சிக்கு வருகைபுரிந்த அனைவருக்கும் அளிக்கப்பட்டது.

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

தொடர்புக்கு

**போன்: +91-9629032767**

**E-mail: amaidhiyumarokiamum@gmail.com Website: www.anatomictherapy.org**

## கவிச்சோலை

### புது யுகம் படைப்பாய்

தோழனே!  
விதி உன்னை புயலாய்  
கூழ்ந்து வந்தாலும்,  
புறத்தே நிற்க வைப்பாய்.  
துன்பம் உன்னை மலையாய்  
அடைத்து நின்றாலும்,  
மலராய் குவிய வைப்பாய்.  
போராடி பழகுவாய்,  
இப்புவிடே உனக்கு  
விளையாட்டுப் பந்தாக  
மாற்றிடுவாய்.  
முயற்சித்து முன்னேறுவாய்,  
சிகரமும் உனக்கு சிரம் தாழ்த்தி  
நிற்பதை காண்பாய்.  
ஒளி மங்கிக் கிடக்கும்  
எதிர்காலத்தை,  
நம்பிக்கை எனும் ஒளியால்  
கலைத்திடுவாய்.  
புதுயுகத்தின் பிரதிநிதியாய்  
நீ வழிகாட்டுவாய் என்று,  
உலகே உனக்காய் காத்திருக்கிறது  
நீ வருவாய்!

மரு. அருமீ,  
பொள்ளாச்சி

**வேல்தா**  
உடல் உயிரோடு பேசும்  
மொழி

**நட்பு**  
ஈடு இணையற்றது  
ஒப்பிட முடியாதது  
விளக்க முடியாதது - எளிதில்  
விளங்கிக் கொள்ளக் கூடியது.

**உயர்வு-தாழ்வு**  
உயர்வும் தாழ்வும்  
உள்ளத்தில் தான் இருக்கிறது.  
உண்மையில்  
இல்லவே இல்லை.

**உண்மை உழைப்பு**  
உண்மையும்  
உழைப்பும் இருந்தால்  
உயர்வுக்கு பஞ்சமில்லை.

சுதீயா, பாண்டி

### காலச்சக்கரம்

கடந்தகாலம் - நீ அதை கடந்துவிட்டாய்  
எதிர்காலம் - அது குறித்து நிறைய கனவு கண்டாய்  
நிகழ்காலம் - அதற்காக நீ என்ன செய்கிறாய் ?

மரு. அருமீ, பொள்ளாச்சி

## விழிப்புணர்வு (Awareness)

புத்தர் தம் மாணவர்களுடன் உரையாற்றிக் கொண்டிருந்தார்.

முன் வரிசையில் மன்னன் பிரச்சேதனனும் அமர்ந்திருந்தான். அவன் அடிக்கடி வந்து புத்தரின் மொழிகளைக் கேட்பது வழக்கம்.

மன்னன் தரையில் அமர வேண்டியிருந்தது. யார் வந்தாலும் அப்படித்தான். அங்கே யாருக்கும் தனி ஆசனம் (இருக்கை) கிடையாது.

மன்னனுக்குத் தரையில் அமர்ந்து பழக்கமில்லை. உட்கார முடியாமல் மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான். இப்படியும் அப்படியும் சாய்ந்தும், காலை மாற்றிப்போட்டு மடக்கி அமர்ந்தும், நிலை கொள்ளாமல் தவித்துக் கொண்டிருந்தான்.

அதே சமயம் தான் சிரமப்படுவது புத்தருக்குத் தெரியாமலிருக்கவும் முயற்சி செய்து கொண்டிருந்தான். இந்தப் போராட்டத்தில் அவனை அறியாமல் ஒரு காரியம் நடந்து கொண்டிருந்தது. அவனுடைய கால் கட்டை விரல் கட்டைவென்று ஆடிக் கொண்டிருந்தது.

புத்தர் அதைக் கவனித்து விட்டார். உடனே தம் பேச்சை நிறுத்தினார்.

“ஏன் அப்படி உன் கால் கட்டை விரல் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறது?” என்று கேட்டார்.

பிரச்சேதனன் திடுக்கிட்டுக் குனிந்து தன் காலைப் பார்த்தான். பார்த்தவுடன் ஆட்டம் நின்றுவிட்டது.

பிரக்கை இல்லாமல் நடந்தது, பிரக்கை வந்ததும் நின்று விட்டது.

அதைக் கவனித்த புத்தர், “ஏன் விரல் ஆட்டுவதை நிறுத்திவிட்டாய்? என்று கேட்டார்.

“பெருமானே, என்னைச் சங்கடமான கேள்வி கேட்டு விட்டீர்கள். அது ஆடிக் கொண்டிருந்தது எனக்குத் தெரியவே தெரியாது. நீங்கள் கேட்டதும் அது தானாக நின்றுவிட்டது. நான் ஒன்றுமே செய்யவில்லை. ஆட்டவும் இல்லை, நிறுத்தவும் இல்லை,” என்று மன்னன் சொன்னான்.

அதைக்கேட்ட புத்தர் தம் சீடர்களை நோக்கி பேச ஆரம்பித்தார்.

“விஷயம் என்ன என்று கவனித்தீர்களா? இந்தக் கட்டை விரல் இவருக்குச் சொந்தமானது, அது ஆடுகிறது. ஆனால் இவருக்கு அதைப்பற்றி ஒன்றுமே தெரியாதாம். ஆனால் கவனம் வந்ததும் நின்றுவிட்டது. அதாவது நான் கேள்வி கேட்டதும் நின்றுவிட்டது. விழிப்புணர்வு தோன்றியதும் நின்றுவிட்டது. விழிப்புணர்ச்சி மட்டுமே தேவை. எல்லாம் அடங்கிவிடும்.

நன்றி : ஜென் கதைகளிலிருந்து.....

# ஆரோக்கியத்திற்கான வழிமுறைகள்

## உணவு (மண்)

1. சாப்பிடுவதற்கு முன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.
2. பசி இல்லாதபோது சாப்பிடக்கூடாது. பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிடவேண்டும்.
3. உணவில் ஆறு சுவை இருக்க வேண்டும். முதலில் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும்.
4. நாக்கால் சுவையை ரசித்த பின்னரே விழுங்க வேண்டும். ஆறு சுவையும் தீகட்டும்வரை உண்ணவேண்டும்.
5. சாப்பிடும்பொழுது கண்களை மூடி, உதட்டை மூடி, உதட்டை பிரிக்காமல் மென்று கூழ் போல் அரைத்து பின் விழுங்கவேண்டும்.
6. பல் இல்லாதவர்கள் தன் கை, பருப்பு மத்து அல்லது மிக்னி துணையுடன் அரைத்து சாப்பிடவேண்டும்.
7. சாப்பிடுவதற்கு 1/2 மணிநேரம் முன்பும் பின்பும் நீர் அருந்தக்கூடாது.
8. சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் மூன்றுமுறை உள்ளங்கையில் நீரை உறிஞ்சிக் குடிக்கவேண்டும்.
9. குளித்தபின் 45 நிமிடத்திற்கு பிறகு மட்டுமே சாப்பிடவேண்டும். சாப்பிட்டபிறகு 2 1/2 நேரத்திற்கு குளிக்கக்கூடாது.
10. சாப்பிடும் முன் கை, கால், முகம் கழுவ வேண்டும்.
11. டி.வி. பார்த்துக்கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது.
12. பேசிக்கொண்டே சாப்பிடக்கூடாது.
13. கால்களை தொங்கவைத்து அமர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது.
14. அம்மா தன் பிள்ளைகளுடன் அமர்ந்து சாப்பிடக்கூடாது.
15. புத்தகம் படித்துக்கொண்டே சாப்பிடக்கூடாது.
16. நின்றுகொண்டு மற்றும் நடந்துகொண்டு சாப்பிடக்கூடாது.
17. முதல் ஏப்பம் வந்தவுடன் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடவேண்டும். ஆனால் பசி எடுத்தால் மீண்டும் சாப்பிட வேண்டும்.
18. முடிந்தவரை வீட்டு உணவு (நம்மேல் அக்கறை கொண்டவர்கள் செய்த உணவை) உண்ணவும்.
19. சாப்பிடும்போது நம் கவனத்தை உணவில் மட்டுமே வைக்கவேண்டும். வேறு சிந்தனை கூடாது.
20. ஹோட்டல் உணவை விட வீட்டு சமையல் நல்லது. அன்பாக சமைத்தல் மிக நல்லது.

**பசிமீட்பு எதையும் உண்ணாதீர் - உண்ணும்போது உணவைத் தவிர எதையும் எண்ணாதீர் !**

ஹீலர் பாஸ்கர்



## இயற்கை உணவு இனுவல் தந்த உணவு

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

### குறிப்பு:

1. அளவுகள் உத்தேசமானவை
2. 5 நபர்களுக்குத் தேவையானவை
3. அளவுக்கு ஏற்றாற்போல் புளி காரம், உப்பு இவற்றைக் கூட்டியோ, குறைத்தோ சேர்க்கவும்.

உணவில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவந்தால் தான் உணர்வில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவரமுடியும்.

### முளைக்க வைத்தவை

#### 1. முளை கட்டிய பச்சைப்பயறு

தேவையான அளவு : பச்சைப்பயறு 100 கிராம்.

செய்முறை : பச்சைப்பயறைத் தூசு, கல் நீக்கத் தண்ணீரில் கழுவவும். 12 மணிநேரம் ஊறவைத்து பின்னர் நீரை வடிகட்டி, ஒரு பருத்தித்துணியில் (Cotton Cloth) முடிந்து வைக்கவும். பின் 12 மணிநேரத்திற்கு பின் பயறு முளைத்திருக்கும். பின்னர் எடுத்துப் பறிமாறலாம்.

குறிப்பு : இதைப்போல கொள்ளு, கம்பு, காராமணி, கொண்டைக் கடலை போன்றவற்றையும் செய்யலாம்.

#### 2. முளைகட்டிய நிலக்கடலை

தேவையான அளவு : பச்சை நிலக்கடலை 100 கிராம்

செய்முறை : தூசு, கல் நீக்கி கழுவி தண்ணீரில் 12 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். பின் 12 மணிநேரம் கழித்து நீரைவடித்து புதியநீரை ஊற்றி மேலும் 12 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். 24 மணிநேரம் கழித்து நீரை வடித்து ஒரு பருத்தித் துணியில் முடிந்து வைக்கவும். 24 மணிநேரத்திற்குள் முளை தோன்றிவிடும். பின்னர் எடுத்துப் பறிமாறலாம்.



## எலுமிச்சை அவல்

### தேவையான பொருட்கள்

கைக்குத்தல் அவல் அல்லது

கெட்டி அவல் - 1/2 கிலோ

தேங்காய் - 1 மூடி

எலுமிச்சை பழம் - 1 பெரியது

சீரகம், மிளகு தூள், உப்பு தேவையான அளவு

ஏலக்காய், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை

வறுத்த வேர்க்கடலை - 50 கிராம்

கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு

### முன்னதாக தயார்செய்ய வேண்டியவை

அவலைக் கழுவி நீரை வடிகட்டி 1/2 மணிநேரம் வைக்கவும். தேங்காயை துருவிக் கொள்ளவேண்டும். ஏலக்காய் பொடி செய்து கொள்ளவும். கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி பொடியாக நறுக்கவும்.

கலவை: அவலில் எலுமிச்சைச்சாறு, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும். பின்னர் வறுத்த வேர்க்கடலை, சீரகத்தூள், தேங்காய் துருவல் சேர்த்துக் கிளறவும்.

இறுதியாக கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். சுவையான எலுமிச்சை அவல் தயார்.

## கேரட் கீர்

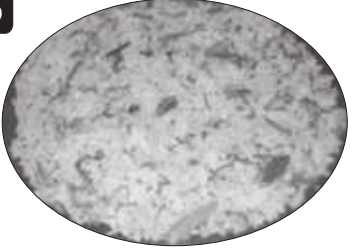
தேவையான பொருட்கள் : கேரட் 1/4 கிலோ, தேங்காய் - 1, நாட்டுச்சர்க்கரை 1/4 கிலோ, ஏலக்காய் - 2, வெள்ளை நிற பருத்தித் துணி சிறிதளவு (கர்ச்சீப் அளவு)-1

### முன்னதாக தயார்செய்து கொள்ள வேண்டியது.

கேரட்டை நன்கு துருவி பின் மிக்சியில் அரைத்துச் சாரு எடுத்து துணியில் பிழிந்து வடிகட்டவும். தேங்காயைத் துருவி தேங்காய் பால் எடுக்கவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்யவும்

கலவை : கேரட் சாரையும், தேங்காய் பாலையும், கலக்கவும், பின் நாட்டுச்சர்க்கரையும் அடுத்து ஏலக்காய் தூளையும் சேர்க்கவும்.

இப்போது சுவையான கேரட் கீர் தயார்.



உணவுகள்  
உடல், மனம்,  
உணர்வுகளை  
சீரமைக்கிறது.



திருமதி மல்லிகா, திருச்சி

## ஜோதிடம்—புதிய பார்வை

நூலும் கருதினும் கைகூடும் காலம்

கருதி ஓடத்தால் செயின்.

ஏற்ற காலத்தையும் ஓடத்தையும் ஆராய்ந்து முடிவு செய்து செயல் செய்யத் தொடங்கினால் இந்த உலகத்தையே பெற வேண்டும் என்றாலும் பெற்றுவிடலாம்.

ஜோதிடம் காலத்தை ( நாள்கள், கோள்கள், நட்சத்திரங்கள் ) அடிப்படையாக வைத்து இயங்குகிறது. ஒன்றை செய்வதற்கு உகந்த காலம் எது என்று அறிந்துகொள்ள ஜோதிடம் உதவி செய்கிறது.



A. ரஃபிக் ராஜா



மனித வாழ்வின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரையும் ஏன் அதற்கு பின்னும் கூட ஜோதிடம் என்பது மக்களின் வாழ்வில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. ஆயக்கலைகள் 64-ல் ஜோதிடக்கலை தலையாயது. நட்சத்திரங்கள், கோள்கள் இவற்றின் கூட்டால் பிரபஞ்சத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஜோதிடம் வெளிப்படுத்துகிறது.

**இனி ஜோதிடம் என்றால் என்ன எனக் காண்போம்.**

மண்டலங்கள் மூன்று, அவையாவன :

1) ஆகாயம்

2) நட்சத்திரங்கள்

3) 7 கோள்கள் (ராகு கேது நீங்கலாக)

நட்சத்திரங்கள் அமிலத்தன்மை வாய்ந்தவை. கரைந்துகொண்டே இருக்கும் உதாரணமாக எரிநட்சத்திரம் நம் பூமியிலிருந்து பார்க்கும்பொழுது தோன்றி சட்டென்று மறைவதை காண்கிறோம்.

கோள்களின் சுழற்சியில் நட்சத்திரங்களின் அமிலத்தன்மை ஆகாய மெங்கும் பரவிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இதற்குப் பெயர்கள் ஜீவகாந்த அணுக்கள், விண்சக்தி, விண்காந்த சக்தி என்றும் பலவிதமாக அழைக்கிறார்கள்.

இந்த காந்தவிசையை ஒருமுகப்படுத்தி மனித சமுதாயத்திற்கு பயன்படும் விதமாக நம் முன்னோர்கள் கோயில்கள் ஏற்படுத்தினார்கள். கும்பங்கள் (கலசங்கள்) கொடிமரம் வழியாக கோயில்களை கருவறையில் உள்ள மூலவர் ( தெய்வத்திற்கு ) ஏற்றாற்போல அதற்கு கீழே தகடுகளை அமைப்பார்கள். கொடிமரம் மூலமாக ஜீவகாந்த விசை கருவறையில் உள்ள மூலவர்க்கு செல்கிறது. மூலவரை நாம் வணங்கும்பொழுது சக்தியாக மாறி நம்மீது பரவுகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக பிரசித்திபெற்ற கோயில்களுக்கு சென்று தரிசிக்கும்பொழுது மன அமைதி பெறுகிறோம்.

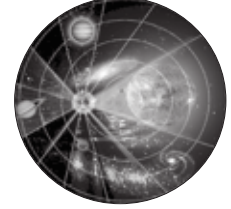
அதைப்போலவே நம் அன்றாட உபயோகத்தில் உள்ள கிழமைகள், மாதங்கள் அவற்றின் பெயர்கள், நட்சத்திரங்களையும் கோள்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டே நம் முன்னோர்கள் அமைத்தார்கள். அதை என்ன என்று காண்போம்.

ஞாயிறு - சூரியன், திங்கள் - சந்திரன், செவ்வாய்-செவ்வாய், புதன் - புதன், வியாழன் - குரு, வெள்ளி - சுக்ரன், சனி - சனி

அதைப்போல 12 தமிழ் மாதங்களும் 12 ராசிகள் அடிப்படையில் வகுத்திருக்கிறோம்.

சித்திரை - மேம், வைகாசி - ரிபம், ஆனி - மிதுனம், ஆடி - கடகம், ஆவணி - சிம்மம், புரட்டாசி - கன்னி, ஐப்பசி - துலாம், கார்த்திகை - விருச்சிகம், மார்கழி - தனுசு, தை - மகரம், மாசி - கும்பம், பங்குனி - மீனம்.

கோள்களுக்கும் கிழமைகளுக்கும் தொடர்பு உள்ளது. தமிழ் மாதத்திற்கும் 12 ராசிகளுக்கும் தொடர்பு உள்ளது.



அடுத்து நட்சத்திரங்களைப் பார்ப்போம்.

நட்சத்திரங்கள் 27 மண்டலங்களாக பிரிக்கப்படுகிறது.

வளர்பிறை, தேய்ப்பிறை, அமாவாசை, பௌர்ணமி, ஏகாதசி, கிருத்திகை ஆகிய இவை அனைத்தும் நட்சத்திரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு இயங்குகின்றன.

அவற்றின் பெயர்கள் பின்வருமாறு :

### 27 நட்சத்திரங்கள்

- |               |              |                  |
|---------------|--------------|------------------|
| 1. அசுபதி     | 10. மகம்     | 19. மூலம்        |
| 2. பரணி       | 11. பூரம்    | 20. பூராடம்      |
| 3. கிருத்திகை | 12. உத்திரம் | 21. உத்திராடம்   |
| 4. ரோகிணி     | 13. ஹஸ்தம்   | 22. திருவோணம்    |
| 5. மிருகசீரம் | 14. சித்திரை | 23. அவிட்டம்     |
| 6. திருவாதிரை | 15. சுவாதி   | 24. சதயம்        |
| 7. புனர்பூசம் | 16. விசாகம்  | 25. பூரட்டாதி    |
| 8. பூசம்      | 17. அனுரம்   | 26. உத்திரட்டாதி |
| 9. ஆயில்யம்   | 18. கேட்டை   | 27. ரேவதி        |

**A. ரஃபிக் ராஜா**

கோவை

## ஆரோக்கியமான வீட்டை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்!

காலத்தின் மாற்றத்தால் கடுமையான விலைவாசி ஏற்றத்தால், நடுத்தர குடும்பங்கள் வீட்டு வாடகை கொடுத்து வசிக்க முடியாத ஏக்கத்தால், எப்படியாவது ஒரு சொந்த வீடு கட்டிக் கொள்ளவேண்டும் என்ற தகுதிக்கு மீறிய ஆசையால் தூண்டப்படுகிறார்கள். T.V.யில் வரும் விளம்பரத்தைப் பார்த்து மனம் தடுமாறுகிறார்கள். சின்னத்திரை நடிகர்களும், நடிகைகளும் பேசும் கவர்ச்சியான பேச்சுக்களால், அவர்கள் குறிப்பிடும் வீட்டுமனைகளை, தாங்கள் வாங்கியதாகவே கனவு காணுகிறார்கள். வீட்டுமனை அருகிலேயே கல்லூரிகள், பிரசித்தி பெற்ற கோயில்கள், 10 நிமிடங்கள் நடந்தால் மெயின் ரோடு, சுத்தமான காற்று, சுவையான குடிநீர், இருபத்தி நான்கு மணிநேரமும் எங்கு செல்ல வேண்டுமானாலும் வசதியாக செல்ல போக்குவரத்து வாகன வசதிகள் என்று அவர்கள் பேசும் அழகில் மெய்மறந்து போகிறார்கள். இந்த போன் நம்பருக்கு நீங்கள் தொடர்பு கொண்டால், நாங்களே உங்கள் இருப்பிடத்திற்கு வந்து சொகுசு பஸ்ஸில் அழைத்துச் சென்று, காலை, மதியம் சுவையான உணவுகளுடன் கூட, நீங்கள் வாங்கும் வீட்டு மனையை காண்பிக்க, அழைத்துச் செல்ல காத்திருக்கிறோம் என்று விளம்பரம் செய்கிறார்கள். பரிசுப் பொருட்களுடன் தங்க நாணயங்களும், கொடுப்பதாக அறிவிப்பு செய்கிறார்கள்.

நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும், முக்கியமான இடங்களில் டிஜிட்டல் போர்டில், வீட்டின் அழகான தோற்றத்தைக் கட்டுவதற்கு முன்பாகவே கட்டப்பட்டுள்ளதாக விளம்பரம் வைக்கப்படுகிறது. அந்தப் படத்தைப் பார்ப்பவர்கள், இவ்வளவு அழகான வீட்டை, இவ்வளவு வசதிகளுடன் தாமே வாங்கியதாக நினைத்து மகிழ்கிறார்கள்.



இடம் வாங்கி வீடு கட்டி விற்பவர்கள், நல்ல விலைக்கு விற்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தால் வீட்டின் உள்புறம் முழுவதும் பளபளப்பான டைல்ஸ் பதித்தோ, அல்லது சலவைக்கல் பதித்தோ பளபளவென்ற தோற்றத்தில் விற்று விடுகிறார்கள். வீடு வாங்குபவர்களும் வீட்டின் தரை பளபளப்பில் மயங்கி சொன்ன விலைக்கு வாங்கி குடியேறுகிறார்கள். வாசல்படி முதல், சமையல் அறை, பாத்ரூம், கழிவறை முதற்கொண்டு எல்லா இடத்திலும் பளபளப்பு டைல்ஸ் பிரகாசிக்கிறது.

வீடு வாங்கிய சில மாதங்களிலேயே அதில் வசிப்பவர்களுக்கு, தொல்லைகள் ஆரம்பிக்கிறது. வயதானவர்களாக இருந்தால், தரையில் தண்ணீரோ அல்லது

எண்ணையோ விழுந்திருந்தால், 'டைல்சின் பளபளப்பில் தெரிவதில்லை. தெரியாமல் சிந்திய தண்ணீரிலோ, எண்ணையிலோ காலை வைத்தால் வழக்கி விழுந்து இடுப்போ அல்லது காலோ உடைந்து மாவு கட்டு போட்டு நிரந்தர நோயாளியாக படுக்கையில் கிடக்கிறார்கள். அவர்களை பராமரிப்பதற்கே தனியாக ஒரு நபர் நாள் முழுவதும் அருகிலேயே இருக்கவேண்டும். இளைஞர்களாக இருந்தால் வழக்கி விழாமல் சமாளிக்கிறார்கள். என்றாவது ஒருநாள் அவர்களுக்கும் எலும்பு முறிவு வந்து சேரும். மேலும் பலருக்கு மூட்டு வலி, முழங்கால் வலி, கணுக்கால் வலி, பாதவலியால் நாள் முழுவதும் அவதிப்படுகிறார்கள். வாங்கிய வீடு ராசியில்லையோ என்று வாஸ்து பரிகாரம் செய்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

மூட்டு வலி, முழங்கால் வலி, கணுக்கால் வலி, பாதவலி முதலியவைகள் பளபளப்பான டைல்ஸினாலும், மார்பிள் சலவைக் கல்லினாலும் வருகிறது என்று பல பேர் உணர்வதே இல்லை! தெரிவதும் இல்லை.

டைல்ஸ்சும், மார்பிலும் சுற்றுச் சூழ்நிலையில், வெய்யில் காலத்தில் அதிக உஷ்ணத்தையும், குளிர் காலத்தில் அதிக குளிர்ச்சியையும் கிரகித்து அப்படியே வெளிவிடுகிறது. வெய்யில் காலத்தில் எப்பொழுதும் டைல்ஸ் தரை சூடாகவே இருக்கிறது. அதில் நடப்பதால், அதன் சூடு கால்களில் ஏறி, பாதவலி, கணுக்கால் வலி, மூட்டு வலி வருகிறது. குளிர் காலத்தில் டைல்ஸ் தரை அதிக குளிர்ச்சியை கிரகித்து வெளியிடுவதால், ஜலதோசம், கால் மரத்துப் போதல், கால்கள் நடப்பதற்கு சிரமப்படுதல் போன்ற வியாதிகள் நிரந்தரமாக ஏற்படுகின்றன. சிலவீடுகளில் சுவர் முழுவதும் 3 அடி உயரத்திற்கு டைல்ஸ் பதித்து இருப்பதால், சுவற்றிலும் சாய முடிவதில்லை. தரையிலும் உட்கார முடிவதில்லை. நடமாடவும் முடிவதில்லை. குளிர்காலத்தில் தரையில் படுக்கவும் முடிவதில்லை. நடக்கவும் முடிவதில்லை.

இதற்காக சிலபேர்கள் வீட்டிற்குள் செருப்பு அணிந்து நடமாடுகிறார்கள். குளியலறை செல்லும் பொழுது வேறு செருப்பு, கழிவறை செல்ல மற்றொரு செருப்பு, வீட்டிற்குள் நடமாட செருப்பு, வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்பொழுது வேறு செருப்பு, இப்படி செருப்பு மயம்தான். வீட்டில் நான்கு பேர் இருந்தால் பதினாறு ஜோடி செருப்பு வேண்டும். வீட்டில் செருப்புகள் போடுவதற்கென்றே ஒரு தனியான இடம் ஒதுக்க வேண்டும்.

வீட்டிற்குள் செருப்பு போட்டு நடக்க மனம் இல்லாதவர்கள் கால்களில் ஏற்படும் வலிகளால் அவதிப்படுகிறார்கள். இதற்கு இரண்டு வழிகளில் தீர்வு உண்டு.

ஒன்று (1) : வீடு கட்டும்பொழுதே வீட்டின் தரை முழுவதும் கொல்லம் இரட்டை யானை மார்க் சதுர செங்கல்லை பதித்து இருக்கவேண்டும் என்று

தீர்மானித்திருக்கவேண்டும். அல்லது வீடு வாங்கவேண்டும் என்று முடிவெடுத்து, வாங்கும்பொழுது கட்டிட காண்டிராக்டரிடம், வீட்டின் தரை முழுவதும் கொல்லம் சதுர செங்கல் பதித்த வீடுதான் வேண்டும் என்று உறுதியாக சொல்லியிருக்க வேண்டும். அப்படி என்ன கொல்லம் சதுர செங்கல்லின் தன்மை என்று நீங்கள் உணர்ந்தால் மனம் மகிழ்வீர்கள். கோடை காலத்தில் வெப்பத்தை ஈர்த்து, குளிர்ச்சியை வெளியிடும். குளிர்காலத்தில், அதிக குளிர்ச்சியை உறிஞ்சி, கால்களுக்கு இதமான லேசாக கூடாக இருக்கும். பாதவலி, கணுக்கால் வலி, முழங்கால் வலி, மூட்டு வலி வரவே வராது. தண்ணீரோ, எண்ணையோ செங்கல்லில் விழுந்தால் உறிஞ்சிக் கொள்ளும். வழக்கவே வழக்காது. தவறி அந்த இடத்தில் மிதித்தாலும் கால் வழக்கி காலோ, இடுப்போ, உடைந்து போகாது. செங்கல் தரையை சுத்தம் செய்வது எளிது. பண்டிகை, மங்கல நாட்களில் கோலங்கள் போடலாம். பளிச்சென்று தெரியும். டைல்ஸ், மார்பிள் தரையில் கோலங்கள் போட்டால் கண்ணுக்கே தெரியாது. இவ்வளவு வசதிகள் உள்ள கொல்லம் சதுர செங்கல்லை நாம் கட்டும் வீட்டில் தரையில் ஏன் பதிக்கக் கூடாது.

2வது தீர்வு : நாங்கள் ஏற்கனவே மார்பிள், டைல்ஸ் பதித்த வீட்டை வாங்கி விட்டோம் என்ன செய்வது? இதற்கு ஏதாவது தீர்வு உண்டா ? என்று கேட்பது தெரிகிறது. அதற்கும் தீர்வு உண்டு.

சோபாக்கள் இருக்கும் அறையில், அதற்கு கீழே விரிக்க அழகான விரிப்புகள் இருக்கிறது. அவைகளை வாங்கி சோபாக்களின் முன்னால் கீழே விரித்தால், தரையில் கால்கள் படாமல், விரிப்பின் மேல் வைத்துக் கொள்ளலாம். கூடு அல்லது குளிர்ச்சி கால்களை தாக்காது. நாற்காலிகள் உள்ள வீட்டில், அதன் கீழே போடக் கூடிய விரிப்பும் கிடைக்கிறது. அதைப் போட்டுக் கொண்டால் தரையில் கால்கள் மிதிக்காமல் இருக்கலாம். சமையல் அறையில் நின்று கொண்டே சமையல் செய்யும் பெண்களுக்கு அவர்கள் காலடியில் போட்டுக்கொள்ள மிருதுவான மிதியடிகளும் கிடைக்கிறது. அதில் நின்றுகொண்டு சமையல் செய்வதால் டைல்சினால் வரும் கூடு, குளிர்ச்சியினால் கால்வலிகள் வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை. குளியலறை, கழிப்பறை முன்னால் பாதையில் போடக்கூடிய தேங்காய் நார் மிதியடிகள் கிடைக்கிறது. அவைகளைப் பயன்படுத்தலாம். அவை நீரை உறிஞ்சும். வழக்காது.

மற்றும் வீட்டின் ஒவ்வொரு அறையின் நடைபாதையிலும், தேங்காய் நாரில் செய்த பலவாண் நடைபாதை விரிப்புகள் வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டால், வெறும் தரையில் நடப்பதால் வரும் கால்வலிகள் வராது. வழக்கி விழவும் தேவையில்லை.

மேலே கூறியபடி உங்கள் வீட்டை ஆரோக்கியமாக அமைத்துக்கொண்டால், வாழ்நாட்கள் முழுவதும் வசந்தமாக அமையும்.

நல்லாசிரியர் **வி. சுந்தர்ராஜன்**, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்.

நன்றி : மாற்று மருத்துவம் ஜூலை 2012

## ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு வயிற்ச முகாம்

இயற்கை எழிலும், அமைதியும் குடிகொண்டிருக்கும் இனிய சூழலில் அமையப்பெற்ற ஆசிரமத்தில் 5 நாட்கள் தங்கி, பயிற்சி பெறுகிற, சிறப்பு பயிற்சி முகாம் நடைபெறும். உலகெங்கிலும் இருந்து வரும் ஆண்கள், பெண்கள் இரு பாலரும் கலந்துகொண்டு பயனடைகின்றனர். ஐந்து நாட்களும் தங்கியிருந்து பயிற்சியில் கலந்துகொள்ளும் அன்பர்கள் உடலாலும் மனதாலும் புத்துணர்வு பெறுகிறார்கள். முற்றிலும் இயற்கை முறையில் நடைபெறும் இந்த பயிற்சி முகாமில் உடலின் உள்ளிருந்து வரும் அனைத்து நோய்களுக்கும் தீர்வு அளிக்கப்படும்.

**அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை :** பயிற்சி முகாமில் ஐந்து நாட்களும் அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேனின் நிறுவனர் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் வகுப்பில் நேரடியாக பயிற்சி அளிக்கிறார். பயிற்சியில் காலை, மாலை உடற்பயிற்சி, யோகா, தீயானம், அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை வகுப்பு, மனம் அக ஒளி தீயானம், வர்மா மற்றும் முத்ரா, கணவன்-மனைவி இடையே சுமுக உறவை மேம்படுத்துவது போன்ற பல பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன.



**உடல் சுத்தம் :** மண்குளியல், வாழை இலை குளியல் போன்றவையும் அன்பர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது. இது தவிர அதிகாலையில் எழுந்ததும் குடல் சுத்தம் செய்தல் (எனிமா), கண் கழுவுதல், மூக்கு கழுவுதல், நல்லெண்ணெயில் வாய் கொப்பளித்தல் (Oil Pulling) போன்றவையும் கற்றுத்தரப்படுகிறது.

**உணவு :** காலை - இயற்கை உணவு, மதியம் - அறுசுவை உணவு, இரவு - சூடான தானியக் கஞ்சியும் துவையலும் தரப்படுகிறது. காலை மாலை இருவேளையும் மூலிகை தேனீர் அல்லது சூப் வழங்கப்படுகிறது.

**தங்கும் வசதி :** ஆண்கள் தனிப்பகுதியிலும் பெண்கள் தனிப்பகுதியிலும் தங்க வைக்கப்படுகிறார்கள். அடிப்படை வசதிகள் அனைத்தும் உண்டு.

**முகாமில் கலந்துகொள்வோர் கொண்டு வரவேண்டியவை :** பாஸ்போர்ட் சைஸ் போட்டோ - 1, யோகா மேட், டார்ச் லைட், 5 நாட்களுக்கு தேவையான உடைகள், பெட்ஷீட். யோகா செய்வதற்கு வசதியான உடைகள்



மற்றும் பணம் கட்டிய வங்கி ரசீது அல்லது மணி நெட் டிரான்ஸ்பர் மொபைல் SMS கொண்டுவருவது நல்லது. ஏற்கனவே மருந்து, மாத்திரை எடுத்துக்கொள்பவர் எனில் அதையும் எடுத்து வரவும். விலை உயர்ந்த பொருட்கள் கொண்டுவருவதை தவிர்க்கவும்.



பயிற்சியின் முதல் நாள் காலை 9.30 மணிக்கு வகுப்பு ஆரம்பிக்கப்படும். பயிற்சி பெறுகிற அனைவரும் காலை 8.00 மணிக்கு வகுப்பு நடைபெறும் இடத்தில் இருக்கவேண்டும். தாமதமாக வரும் நபர்களுக்கு அனுமதி இல்லை. கலந்துகொள்ள விரும்புவோர் கீழ்க்காணும் எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

## முன்பதிவு அவசியம்

மேலும் விபரங்களுக்கு  
+91 8870666966  
[www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org)



**ஐந்து நாள் சிறப்பு பயிற்சி முகாம் நடைபெறும் நாட்கள்**

செப்டம்பர்	08.09.2013	முதல்	12.09.2013
நவம்பர்	24.11.2013	முதல்	28.11.2013
டிசம்பர்	08.12.2013	முதல்	12.12.2013

நடைபெறும் இடம்

## ஆனந்த சங்கமம்

லக்ஷ்மணன்பட்டி, நால்ரோடு சாலை,  
வழி : திண்டுக்கல் to வேடசந்தூர்,  
திண்டுக்கல் தாலுக்கா, திண்டுக்கல் மாவட்டம்,  
தமிழ்நாடு, இந்தியா.



## அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேன்

ஹீல் பஸ்கர் சிவநாள்  
அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை  
1நாள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
06 & 11.08.2013	சிங்கப்பூர்	+65 98103834,
04.08.2013	செங்கல்பட்டு	+9194425 05306
15.08.2013	செங்கல்பட்டு மறைமலைநகர்	+9198943 15575
20.08.2013 To 03.09.2013	மலேசியா	+012-6646107 +016-5072191,
19.09.2013 & 21.09.2013	தோஹா, கத்தார்	+97455991394, +97455394064,
செப்டம்பர்	கம்பாளா, உகாண்டா	+ 256757744349 +256712744349
31.12.2013	கீழக்கரை	(+91)8526734307



**ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் சிகிச்சை**  
அனைத்து நோய்களுக்கும் இயற்கை  
மருத்துவ முறையில் வாழை இலை குளியல்,  
மண் குளியல், இயற்கை உணவு,  
அறுசுவை உணவு மற்றும் யோகா அடங்கிய  
ஐந்து நாள் சிறப்பு பயிற்சி  
முன்பதிவு மிக அவசியம்

**தொடர்புக்கு :**

**+91 88706 66966**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு

போன் : +91 99442 21007, +91 98424 52508

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

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

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

## சந்தா விண்ணப்பப்படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் : .....

பிறந்த தேதி : ..... வயது : .....

தொழில் : ..... இனம் : ஆண்  பெண்

தொலைபேசி : ..... கைபேசி : .....

இ-மெயில் : .....

முகவரி : .....

..... பின்கோடு

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

### பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை  கா. எண் ..... பணம் செலுத்திய நாள்

வரைவோலை  வ. எண் .....

மணி ஆர்டர்  ரசீது எண் ..... செலுத்திய தொகை

இணையதள  இ.ப.எண் .....

பண பரிமாற்றம்

பணம்  நேரடியாக  வங்கி .....

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

சந்தாதாரர் கையொப்பம் .....

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

### அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : ..... 3. புதுப்பித்தல் தேதி : .....

2. பதிவு தேதி : ..... 4. வருட சந்தா தொகை : .....

அலுவலர் கையொப்பம் .....

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

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

## அனைவருக்கும் வணக்கம் !

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

மேலும் விபவரங்களுக்கு

### அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

நெ.2/5A, பாரதி வீதி, திருப்பதி நகர் விரிவு,

கொளத்தூர், சென்னை - 99, தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 - 8883805456  
E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com Website : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

### ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர் பாஸ்கர் (Founder of Anatomic Therapy)
எடிட்டர்	: சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
வடிவமைப்பு	: சத்யா, பாண்டிச்சேரி.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை.
வெளியீடு	: கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ் நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா. தொடர்புக்கு : 9626032767 E-mail : giriyyapublications@gmail.com Website : www.giriyyapublications.com

ÄÍ>V>V«ïï^ ïkaYJuz

## ஆறாதார கண்ணாடி

கவை	பஞ்சபூதம்	உள்உறுப்பு	துணைஉறுப்பு	வெளி உறுப்பு	உணர்ச்சி
இனிப்பு	மண்	மண்ணீரல்	வாயிறு	உதடு	கவலை
புளிப்பு	ஆகாயம்	கல்லீரல்	பித்தப்பை	கண்	கோபம்
காரம்	காற்று	நுரையீரல்	பெருங்குடல்	மூக்கு	துக்கம்
உப்பு	நீர்	சிறுநீரகம்	மூத்திரப்பை	காது	பயம்
கசப்பு	நெருப்பு	இருதயம்	சிறுகுடல்	நாக்கு	மகிழ்ச்சி
துவர்ப்பு		இருதய மேலுறை	உடல் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டு உறுப்பு		



Dr. லஜ்ஜத்ராய் மெஹ்ராண்

# நியூரோ தெரபி



- ◆ சர்க்கரை
- ◆ புகையை நிறுத்த
- ◆ குடியை நிறுத்த
- ◆ ஆட்டிசம்
- ◆ இரத்த அழுத்தம்
- ◆ கர்ப்பப்பை நோய்கள்
- ◆ மூக்கு, வாய்நோய்
- ◆ செரிபெரல்சி
- ◆ ஆஸ்துமா, அல்சர்
- ◆ அலர்ஜி, மூலம்
- ◆ சரவாங்கி
- ◆ பார்க்கின்சன் நோய்
- ◆ உடல் பருமன்
- ◆ மனநோய்கள்
- ◆ முடி கொட்டுதல்
- ◆ மஸ்குலார் டிஸ்டிரோபி
- ◆ முதுகு, மூட்டு வலி
- ◆ சிறுநீரக கல்
- ◆ குழந்தையின்மை
- ◆ ஃபிட்ஸ்
- ◆ இடுப்பு, தலைவலி
- ◆ தூக்கமின்மை
- ◆ TB, வாயுதொல்லை
- ◆ சிசோஃபெர்னியா
- ◆ தோல் நோய்கள்
- ◆ மலச்சிக்கல்
- ◆ வயிற்று வலி
- ◆ மியாஸ்தெனியா கிரேவிஸ்
- ◆ ஆண்மைக்குறைவு
- ◆ மாதவிடாய்
- ◆ பித்தப்பை கல்
- ◆ ஸ்டேமரிங்
- ◆ இருதய நோய்கள்
- ◆ சுகப் பிரசவத்திற்கு
- ◆ நாள்பட்ட நோய்கள்
- ◆ பேம்பூஸ்பைன்
- ◆ தைராய்டு
- ◆ கொழுப்புக் கட்டி
- ◆ குடலிறக்கம்
- ◆ மென்ட்ல் ரிட்ரேன்
- ◆ பக்கவாதம்

**உணைத்து நோய்களுக்கும் நியூரோ தெரபி மூலம் நரந்தரத் தீர்வு**

வீட்டிற்கு எவரேனும் ஒருவராவது இக்கலையை

கற்றுக்கொண்டால் குடும்ப செலவுகளில்

இனி மருத்துவத்திற்கு செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை.

மேலும் நோயற்ற குடும்பத்தை வழி நடத்தலாம்.

**கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்**

**ஹீலர் ஜானி கண்ணன்**

நெ.14, EF, அம்முலு நகர், முத்துசாமி காலனி பஸ் ஸ்டாப் எதிர்புறம்,

இந்திரா நகர், பேரூர் மெயின் ரோடு, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026

செல் : +91 88833 32707 / போன் : 0422 - 2349660

E-Mail : kannanhealthcentre@gmail.com

Website : www.kannanhealthcentre.com

**மேலும் தங்க சக்ச்சை பெறவும் வசத் உள்ளது.**

**அமைதியும் ஆரோக்கியமும்**



வெளியீடு

(மாத இதழ்)

**கிரி ஜயா பப்ளிகேன்ஸ்**

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

தமிழ் நாடு, இந்தியா. தொடர்புக்கு : + 91 - 8883805456, +91 - 9629032767

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