

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 1

ஆரோக்கியம் - 6

ஜனவரி : 2014

Happy
New Year !!!

சென்னை
2014

நிம்மதி வந்தால்
காமிசெசலி வரும...

எண்ணம் பேரல் பரங்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்
ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



8.12.2013 முதல் 12.12.2013 வரை "ஆனந்தசங்கமம்" திண்டுக்கலில்
ஐந்துநாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 150பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



15.12.2013 அறந்தாங்கியில்
நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில்
பொதுமக்கள் 500பேர்
பங்கு பெற்று பயனடைந்தனர்.

21.11.2013 திருவையாறில்
நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில்
பொதுமக்கள் 300 பேர்
பங்கு பெற்று பயனடைந்தனர்.



ஆசிரியர் மடல்

வாழ்க வானகம் ! வாழ்க பூலோகம் !! தூயவைகளே துணை !!!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

உலக மக்கள் அனைவருக்கும்

புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

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

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

ஆனால் அதை அடைய சரியான வழி தெரியாமல் தேடி அலைகிறோம். அந்த எளிமையான, சிறந்த, நல்ல மற்றும் அறிவியல் பூர்வமான வழிமுறைகளைக் 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 பூரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தி தெளிவோம் !!!

எண்ணெயில் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹர்லர்ஸ் பாஸ்கர் நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேசன்
உதவி ஆசிரியர்	: சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: விஜய், கோவை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை.

ஆசிரியர் இணைப்புகள் / அறிவிப்பு

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

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 6 விலை : ரூ.30

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

வெளியீடு மாத இதழ்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com

ஆரோக்கியமும் PH-மதிப்பும்

நமது உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும் PH மதிப்பிற்கும் (PH-Value) நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. PH- மதிப்பு என்பது பொட்டன்சியல் ஆப் ஹைட்ரஜன் (Pontencial of Hydrozen) இதை 0 விலிருந்து 14 வரை உள்ள படிநிலைகளைக் கொண்டு கணக்கிடுகிறார்கள். அதாவது 0 முதல் 7 நிலைகள் வரை இருந்தால் அமிலம் (Acid). 7 முதல் 14 வரை இருந்தால் காரம் (Base). காரம் என்பது நாம் சாப்பிடுகிற உணவு சார்ந்த காரம் கிடையாது. அமிலம், காரம் என்று இரண்டு வகை தன்மைகள் உண்டு. இதை ஆசிட (Acid) அல்கலைன் (Alkaline) என்றும் (Basitiy) என்றும் கூறுவார்கள். இதைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு தொடர்ந்து இந்த கட்டுரையைப் படிக்கும் பொழுது புரிந்து கொள்ள வசதியாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஒவ்வொரு திரவத்திற்கும் ஒவ்வொரு உணவிற்கும் (Ph-Value) PH-மதிப்பு உள்ளது. அது என்னென்ன என்று பார்ப்போம்.

நமது இரத்தத்தில் PH-மதிப்பு சுமாராக 7.4 இருக்கும்.

புனித நீர் என்று அழைக்கப்படும் கங்கை நீரிலும் ஜம்ஜம் நீரிலும் PH மதிப்பு-8க்குமேல் இருக்கும். சாதாரணமாக குழாயில் பிடித்து நாம் பயன்படுத்தும் நீரின் PH-மதிப்பு 7.5லிருந்து 8 வரை இருக்கும்.

கடைகளில் வாங்கிப் பயன்படுத்துகிறோமே பாட்டில்களில் அடைக்கப்பட்ட மினரல் வாட்டர் (Mineral Water)-ன் PH மதிப்பு 7-ம் அதற்கும் சற்று கீழே உள்ள மதிப்புகளில் இருக்கும்.

நமது எச்சிலின் PH மதிப்பு-7 முதல் 8 வரை இருக்கும். மழை நீரின் PH மதிப்பு 7 முதல் 8 வரை இருக்கும். PH மதிப்பு 4 முதல் 7 வரை உள்ள

திரவத்திலோ, பொருளி லோ பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்ற கிருமி களும் உ யி ரி ன ங் க ளும் வாழும், வளரும். ஆனால் PH-மதிப்பு 4க்கு கீழேயும் 8க்கும் மேலும் PH மதிப்பு உள்ள பொருட்களில், திரவங்களில் பாக்டீரியாக்கள்,

வைரஸ்கள், உயிரினங்கள் உயிர் வாழ முடியாது. இந்த விஷயத்தை நாம் தெரிந்து கொள்வதன் மூலமாக நம் உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க முடியும்.

கங்கை நீரையும் ஜம்ஜம் நீரையும் பிடித்து ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து வைத்தால் எவ்வளவு நாட்கள் ஆனாலும் அதில் புழுபூச்சிகள் உருவாவ தில்லை. ஏனென்றால் அந்த நீரின் PH மதிப்பு 7.5 லிருந்து 8.5 வரை இருக்கும். எனவே அந்த நீரில் புழு பூச்சிகள் தோன்றுவதில்லை. அதில் பாக்டீரியா, வைரஸ், கிருமிகள் வாழமுடியாது. எனவே இதை நல்ல நீர் என்றும் புனித நீர் என்றும் கூறுகிறோம். அதே சமயம் கடைகளில் விற்கப்படும் குளிர் பானங்கள் மற்றும் சமீபகாலமாக எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கிற இயற்கையான பழச்சாறு (Fruit Juice) என்று கூறி டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டு விற்பனை செய்யும் எந்த வகை பானமாக இருந்தாலும் அதன் PH மதிப்பை நீங்கள் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் 2.8 என்று மட்டும் தான் இருக்கும். எனவே தான் குளிர்பானங்களில் கிருமிகள், புழுக்கள் தோன்றுவதில்லை. பல மாதங்களாக, பல வருடங்களாக இருந்தாலும் அவை கெட்டுப்போவ தில்லை. இப்படி இந்த பானங்களை தயாரிக்கும் பொழுது அந்த பானத்தை கூடாக்கி உடனடியாக குளிரவும் செய்து



ஹீலர் பாஸ்கர்

அதன் PH-மதிப்பை குறைத்து விடுகிறார்கள். PH-மதிப்பு எந்த அளவுக்கு உயர்ந்துள்ளதோ அந்த அளவிற்கு உடலில் ஆரோக்கியம் அதிகம் ஆகும். இப்பொழுது நமது உடலில் இரத்தத்தின் PH மதிப்பு 7.4-ல் இருக்கிறது. இந்த சமயத்தில் பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் குளிர்்பானம் ஒன்றையோ அல்லது (Fresh Fruit Juice) புத்தம் புதிய பழங்களின் பானம் என்று ஏமாற்றி விற்கப்படும் ஒன்றையோ கடையில் வாங்கி சாப்பிடுகிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். PH மதிப்பு 2.8 மட்டுமே உள்ள அந்த பானத்தை நாம் சாப்பிட்டால் நம் உடலில் என்ன மாற்றம் நிகழும் என்று பார்ப்போம்.

நமது இரத்தத்தில் உள்ள PH -ன் மதிப்பு 7.4ம் குளிர்்பானத்தில் 2.8 PH மதிப்பும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலக்கும் பொழுது இரத்தத்தின் PH மதிப்பு உடனடியாக குறைகிறது. PH மதிப்பு குறைவாக உள்ள ஒரு பொருள் இரத்தத்தில் கலக்கும் பொழுது இரத்தத்தின் PH மதிப்பும் குறைந்து விடுகிறது. PH மதிப்பு எந்த அளவிற்கு குறைந்து கொண்டே போகிறதோ அந்த அளவிற்கு நம் உயிருக்கே ஆபத்தான நிலை ஏற்படும். PH-மதிப்பு குறையக் குறைய நம் உடல்நிலை மோசமடைவதாக எண்ணி நம் உடல் மெக்னீசியம், கால்சியம், சோடியம், அயன் என்று பல தாதுக்களை உடலின் சேமிப்பிலிருந்து எடுத்து PH மதிப்பை சமன்படுத்தும் வேலையை செய்கிறது. நமது உடல், மூளைப்பகுதி, கல்லீரல், எலும்பு மஜ்ஜை, தசைநார்கள், போன்ற இடங்களில் நம் உடலுக்குத் தேவையான அத்தியாவசியமான தாதுப்பொருட்களை சேமித்து வைத்திருக்கும். ஆபத்து காலங்களில், உடல் நோய்வாய்ப்படும் சமயங்களில் தேவையான பொருட்களை இந்த சேமிப்பிலிருந்துதான் உடல் எடுத்து பயன்படுத்துகிறது.

கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் தான் நமது உடலில் PH - மதிப்பை கூட்டுவதற்கான தாதுப்பொருட்கள் (Alkaline Minerals) காரத்தன்மை வாய்ந்த பொருட்கள். எப்பொழுது நமது உடலில்

PH-மதிப்பு குறைகிறதோ அந்த சமயத்தில் அமிலத் தன்மையை குறைப்பதற்காக உடலின் எல்லா இடங்களிலும் இருந்து காரத்தன்மை உள்ள தாதுக்களை உடனே எடுத்து இரத்தத்தில் கலக்கிறது. உடனே நமது இரத்தத்தில் ஏராளமான வைட்டமின்களும் தாதுப்பொருட்களும் வந்து குவியும். இது ஏதற்கு என்றால் இரத்தத்தில் குறைந்துள்ள PH மதிப்பை அதிகப்படுத்தி உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக. அந்த சமயத்தில் இரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் தாதுப்பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ள உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் முனைப்புடன் ஈடுபடும். இந்த சமயத்தில் நம் உடலுக்கு புது தெம்பு கிடைத்தது போல் உணர்வோம். உற்சாகம் அடைவோம். இதற்குப் பெயர்தான் உற்சாக பானம். இவ்வாறு பாட்டில்களில் அடைக்கப்பட்ட பானங்களை நாம் குடிக்கிறோம் என்றால் நம் உடலுக்கு மிக பெரும் துரோகம் செய்தவர் ஆகிறோம். நமது உடலை சாகடிக்கிறோம் என்று அர்த்தம். பல வருடங்களாக ஆராய்சியாளர்கள் என்ற பெயரில், மருத்துவர்கள் என்ற பெயரில் விஞ்ஞானிகள் என்ற பெயரில் பலர் நோயல் பரிசு பெற்றிருக்கிறார்கள். பல நாடுகளுக்குச் சென்று தங்கள் புலமைக்குப் பட்டம் பெற்று கொள்கிறார்கள். நிறைய சுற்றுலாத் தளங்கள் சென்று வருகிறார்கள். தங்கள் ஆராய்ச்சியைப் பற்றி நிறைய சிலாகித்து மணிக்கணக்கில் பேசுகிறார்கள். ஆனால் குளிர்்பானம் குடித்தால் என்ன ஆகும்? நம் உயிருக்கு எவ்வளவு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பதை யாருமே இதுவரை தெளிவாக கூறியது இல்லை.

குளிர்்பானம் குடித்துக்கொண்டு இருக்கும் ஒவ்வொருவரின் உடல் ஆரோக்கியமும் கெட்டுக் கொண்டு இருக்கிறது. எனவே தயவு செய்து கடையில் விற்கும் எந்த ஒரு குளிர் பானத்தையும் உற்சாக பானத்தையும் அருந்தாதீர்கள். அதற்கு பதிலாக நீங்கள் விஷம் சாப்பிட்டுவிடலாம். இரண்டும் ஒன்றுதான்.

இன்றைய நாகரிக உலகில் குறிப்பாக இளைஞர்கள் குளிப்பானம் அருந்துவது நாகரிகத்தின் அடையாளமாகிவிட்டது. இப்பொழுது எங்கு திரும்பினாலும் குளிப்பானம் அருந்திக் கொண்டிருப்பவர்களைத் தான் பார்க்க முடிகிறது. இதைவிட உணவு சாப்பிடும் பொழுது இடையிடையே குளிப்பானத்தையும் குடித்துக் கொண்டே சாப்பிடுபவர்களையும் பார்க்கிறோம். இது மிகவும் கொடுமையான விஷயம். உடலுக்கு நாம் செய்யும் துரோகம். ஜீரணம் முறையாக நடைபெறாது. இப்படிச் செய்வதனால், இப்படி குளிப்பானம் குடித்துக் கொண்டே சாப்பிடும் பொழுது ஜீரணம் கெட்டு எல்லாவித கழிவுகளும் உடலில் சேர்ந்து எல்லாவிதமான நோய்களையும் உண்டுபண்ணும்.

இதைப் போலவே மதுபானங்களான சாராயம், பட்டைச்சாராயம், பிராந்தி, விஸ்கி, ரம், ஓயின், கள்ளு, பீர் என்று ஒவ்வொரு மதுபானத்தின் PH மதிப்பும் மிகவும் குறைவாக உள்ளவையே. எப்பொழுது ஒரு பானத்தை அருந்தி அது நமக்கு உற்சாகத்தை, போதையை ஏற்படுத்துகிறதோ (மப்பு ஏறுகிறது என்று சொல்வார்களே) அப்பொழுது நமது உடலில் PH மதிப்பு குறைந்து விட்டது என்று அர்த்தம். இப்படியா ரெல்லாம் போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்துகிறீர்களோ அவர்களது உடலில் PH மதிப்பு குறைந்து உடலில் உள்ள எல்லா சத்துக்களும் குறைந்து மிகப்பெரிய நோய் வரும். போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்தவதும், குளிர் பானங்கள் பயன்படுத்துவதும் இரண்டும் ஒன்றுதான். இரண்டிற்கும் ஒரே வித்தியாசம்தான். போதைப் பொருட்களால் மப்பு ஏறும். குளிர் பானத்தால் மப்பு ஏறாது அவ்வளவு தான் வித்தியாசம். மற்றபடி இரண்டுமே உடலுக்கு தீங்கு விளைப்பது ஒன்றைத் தவிர வேறு நன்மைகள் செய்யாது. எனவே யாருக்காவது ஆரோக்கியம்

வேண்டுமென்றால் போதைப் பொருட்களையும் பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்டு கடைகளில் கிடைக்கும் குளிர் பானங்களையும் குடித்துவிட்டு எனக்கு ஆரோக்கியம் இல்லை என்று புலம்பாதீர்கள். பயனில்லை.

கடைகளில் விற்கப்படும் பொருட்களை சாப்பிடலாம். அது எப்பொழுதாவது ஒரு முறை விருப்பத்திற்காக, நாகரிகத்திற்காக இருக்கலாமே தவிர அதையே வழக்கமாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. நானும் இந்த பானத்தை அருந்தியிருக்கிறேன் என்ற பெயருக்காக சிறிதளவு சாப்பிடலாம். குழந்தைகளுக்கு இந்த பானங்களை அறவே கொடுத்துப் பழக்காதீர்கள். ஏனெனில் அவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை இந்த பானங்கள் தகர்த்துவிடும். அவர்களுக்கு மிகப்பெரிய நோய்களை உருவாக்கும். எனவே குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை இவ்வகை பானங்களை தவிர்ப்பதே ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த வழி.

மழைநீரில் PH மதிப்பு எப்பொழுதுமே 8-க்கு மேல் இருக்கும் இதை சேகரித்து குடிநீராக பயன்படுத்தி வந்தால் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் அதிகமாகும்.

பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட நீரை (Mineral Water) வாங்கிக் குடிப்பதற்கு பதில் குழாயில் வரும் நீரைக் குடித்துக் குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தலாம். ஏனென்றால் பாட்டில் நீரை விட குழாய் நீரின் PH-மதிப்பு அதிகமாகும். எனவே குடிக்கும் பொழுது நகராட்சிகளில் இருந்து நமக்கு குழாய் மூலம் கிடைக்கும் நீரை குடித்துப் பாருங்கள். அது நமது உடலுக்கு கூடுதலான ஆரோக்கியம் தரும்.

உணவை எந்த அளவிற்கு உதடுகளை மூடி பற்களால் நன்கு அறைத்து சுவைத்து உமிழ்நீர் கலந்து சாப்பிடுகிறோமோ உமிழ்நீரில் உள்ள PH மதிப்பு அதிகமாக இருப்பதனால் அது உடலுக்கு தேவையான சத்துகளாக எளிதில் பிரிக்கப்படுகிறது. இந்த முறையில் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அஜீரணம்,

அல்சர், IBS எனப்படும் Irritable Bowel Syndrome - எதுக்களித்தல், நெஞ்சு எரிச்சல், அசிடிட்டி பிரச்சினைகள் வயிறு உப்புசம் என்று பலருக்கும் வரும் உடல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் வராது. நிறையப் பேர் காரணமே இன்னதென்று தெரியாமல் வயிற்றுப் பிரச்சினைகளால் கஷ்டப் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதற்கு தீர்வு சாப்பிடும் பொழுது முறையாக உணவை உதடுகளை மூடி மென்று உமிழ்நீர் கலந்து சாப்பிடுவதான். இதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத் திணைப்பெறமுடியும்.

உணவை கூழ்போல் அரைத்து எச்சில் கலந்து நாம் சாப்பிடும் உணவால் நம் உடலுக்கு PH மதிப்பு கூடும். குறையவே குறையாது. வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் வராது. எச்சில் கலக்காமல் சாப்பாட்டை அப்படியே எப்பொழுது விழுங்குகிறோமோ அந்த உணவு நமது உடலில் PH மதிப்பை குறைக்கிறது. எனவே எல்லா வியாதிகளும் வரும். எச்சில் கலந்து உண்பது ஆல்கலைன் (காரத்தன்மை). இது குடல் பகுதிகளை சுத்தமாக வைத்திருக்கும்.

விலங்குகளை கவனித்துப் பார்த்திருப்பீர்கள் என்றால் உங்களுக்கு ஒரு விசயம் புரிந்திருக்கும். அதாவது அவைகள் தங்கள் உடலில் ஏதாவது புண் அல்லது காயங்கள் உள்ள இடத்தை தன் நாவால் வருடிக் கொடுக்கும். தன்னுடைய எச்சிலை அந்த இடத்தில் படும்படி செய்யும்பொழுது அவ்விடத்தில் உள்ள கிருமிகள் அழிந்துவிடுகின்றன. எச்சிலில் எந்த ஒரு கிருமியும் வாழமுடியாது. தன்னுடைய புண் ஆறுவதற்கு அந்த விலங்கினங்கள் தன்னுடைய எச்சிலையே பயன்படுத்துகின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவில் ஏராளமான இரசாயனங்கள் இருக்கின்றன. அதை எல்லாம் மாற்றிவிட இப்பொழுது உடனடியாக முடியாது. ஆனால் கண்டிப்பாக மாற்றித்தான் ஆகவேண்டும். அதற்கு சில காலங்கள் பிடிக்கும். ஆனால்

இப்பொழுது நமக்கு இருக்கும் ஒரே வழி சாப்பிடும் உணவை எச்சில் கலந்து சாப்பிடும் பொழுது அனைத்து ரசாயனங்களும் செயலிழந்து விடும். நம் உடலுக்குள் சென்று பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதை இதன் மூலம் தடுக்கமுடியும். இரசாயனங்கள், கிருமிகள், வைரஸ், பாக்டீரியா என்று எதுவும் இருக்காது. தைரியமாக சாப்பிடலாம். அதே போல நீரைக் குடிக்கும்பொழுது சுவைத்து சப்பிக் குடிக்கும் பொழுது உமிழ்நீர் கலந்து இரைப்பைக்குச் செல்லும். உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் எல்லா கெட்ட கிருமிகளும் அழிக்கப்பட்டுவிடும். Ph-மதிப்பு இரத்தத்தில் கூடுதலாகும்.

நீரை மண்பானையில் ஊற்றிவைத்துப் பயன்படுத்தும் பொழுது 12 மணிநேரத்தில் அதன் PH-மதிப்பு அதிகமாகிறது. பாட்டிலில் அடைத்து விறக்கப்படும் மினரல் தண்ணீரை மண்பானையில் ஊற்றி வைத்தால், ஊற்றுவதற்கு முன்பு PH மதிப்பு 7-ஆக இருந்தது. 12 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு PH மதிப்பு 8 -ஆக உயர்ந்துவிடும். மினரல் தண்ணீரின் தன்மை மொத்தமாக அமிர்தமாக மாறிவிடும். எனவே மண்பானை நீர் அருந்துங்கள் உடலுக்கு மிக மிக நல்லது.

செம்பு, தாமிரம் போன்ற பாத்திரங்களில் (குடம், தவளை, அண்டா) நீரை ஊற்றி வைக்கும் பொழுது அதன் PH மதிப்பு நான்கு மணி நேரத்தில் அதிகமாகிவிடும். உடனடியாக மாற்றம் பெறுகிறது. வெண்கலப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்தால் 12 மணி நேரத்தில் PH-மதிப்பு கூடுதலாகும். இந்த PH-மதிப்பை பற்றிய செய்திகளை நாம் உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்வதன் காரணம் அமெரிக்க போன்ற வளர்ந்த நாடுகள் PH மதிப்பை ஒவ்வொருவர் உடலிலும் கண்டறிந்து அது அதிகமாக குறைவாக இருப்பதற்கு தகுந்தாற்போல் மாத்திரைகள் கொடுக்கத் தயாராகி விட்டார்கள். ஏற்கனவே இல்லாத வியாதிகளான சர்க்கரை, BP என்று பெயரைச் சொல்லி உலக மக்களை ஏமாற்றி



மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிட வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களே அதே போல இப்பொழுதும் PH மதிப்பு என்று ஒன்றை கண்டறிந்து அதற்கு எல்லோரையும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி மருந்து மாத்திரைகளை வியாபாரம் செய்வதற்கு இந்த மருந்து கம்பெனிகள் தயாராகிவிட்டன. தெளிவாக இப்பொழுதே இந்த PH மதிப்பு பற்றிய உண்மையை நன்றாக நீங்கள் அறிந்து கொண்டால் இந்த மருந்துக் கம்பெனிகளின் ஏமாற்றுவேலைகளில் இருந்து நம்மை நாம் காத்துக்கொள்ளலாம்.

இரத்தத்தில் பரிசோதனை செய்து சர்க்கரை வியாதியை உருவாக்கி எப்படி மருந்து மாத்திரைகளை வாழ்நாள் முழுவதும் சாப்பிட்டச் சொல்கிறார்களே? அதே போல PH-மதிப்பு பரிசோதனை செய்து உயர்வாக உள்ளது அல்லது குறைவாக உள்ளது இதற்கு நீங்கள் இன்னின்ன மருந்துகளை சாப்பிடவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்தி வீட்டுக்கு அனுப்பி விடுவார்கள். நாம் ஏற்கனவே காரணமில்லாமல் நிறைய மருந்துகளை சாப்பிடுவதைப் போல இதற்கும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வாழ்நாளை எண்ணிக் கொண்டு இருக்க வேண்டுமா?

யோசியுங்கள்!

இயற்கை உணவுகளில் தேங்காய்தான் PH-மதிப்பு அதிகம் இருக்கக்கூடிய பொருள். எனவே எந்த அளவிற்கு தேங்காயை உணவாக உட்கொள்கிறோமோ அதனால் நமது உடலின் PH மதிப்பு கூடும். அதனால் தான் முன்பிருந்த காலகட்டத்தில் உயிருக்கு போராடிக் கொண்டிருக்கும் நபர்களுக்கு தேங்காய்ப் பால் கொடுத்தால் உடலுக்கு புத்துணர்வு பெற்று எழுந்து அமர்ந்துவிடுவர். அந்த அளவுக்கு தேங்காய்ப் பாலை நிறைய எடுத்துக்

கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு வேளை உணவின் போதும் சிறிதளவு தேங்காயை நன்கு மென்று சுவைத்துச் சாப்பிடும் பொழுது நாம் சாப்பிட்ட உணவின் அமிலத் தன்மை, காரத்தன்மையாக மாற்ற மடைந்து உடலில் உள்ள எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்திவிடும்.

சமைத்த உணவில் PH-மதிப்பு அதிகம் உள்ளது. ஆனால் நேரம் செல்ல செல்ல அதன் மதிப்பு குறைந்துகொண்டே வரும். எனவே சமைத்த உணவை உடனே சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள். எந்த அளவிற்கு தாமதமாகிறதோ அதன் PH மதிப்பு குறைந்துவிடும். காலையில் சமைத்த உணவை காலையில் சாப்பிடும் பொழுது அதன் PH மதிப்பு அதிகமாக இருக்கும். மதியம் சமைத்த உணவை மதியம் சாப்பிடுங்கள். இரவு சாப்பிடவேண்டாம். இவ்வாறு முடிந்தவரை முயற்சி எடுத்து சமைத்த உணவை உடனே சாப்பிட முயற்சி செய்வோம்.

அதேபோல குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பயன்படுத்தும் உணவின் PH-மதிப்பு குறைந்துவிடும். உணவு சமைத்தவுடன் அதன் PH-மதிப்பு அதிகமாக இருக்கும். அதுவே குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உணவை வைத்தவுடன் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் அதன் Ph மதிப்பு குறைந்து கொண்டே போகும். பார்ப்பதற்கு உணவு நன்றாக இருக்கும். ஆனால் அதில் பிராணன் இருக்காது. PH மதிப்பு குறைவாக இருக்கும்.

உதாரணமாக ஒரு நபரைக் கொண்டு போய் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து விடுங்கள். புகைப்படம் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கதவை மூடிவிடுங்கள் ஒரு பத்து நாட்கள் கழித்து குளிர்சாதனப் பெட்டியைத் திறந்து பார்த்தால் முன்பு அவர் அமர்ந்திருப்பதைப் போலவே அமர்த்திருப்பார். நன்கு நிறமாக சிவப்பாக இருப்பார். ஆனால் உயிர் மட்டும் இருக்காது. பிராணன் இருக்காது.

PH-மதிப்பு இருக்காது. எனவே குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உணவை வைத்து சாப்பிடாதீர்கள். ஒருவேளை அப்படி சாப்பிட வேண்டி இருந்தால் அதிக நேரம் வைக்காமல் உடனடியாக எடுத்து சாப்பிட்டு விடுங்கள்.

எனவே உடலின் காயகல்பம் என்பது PH-மதிப்பை பாதுகாப்பதுதான். நமது உடலின் PH மதிப்பு எந்த அளவிற்கு அதிகமாக இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு நாம் ஆரோக்கியமாக பல்லாண்டுகாலம் வாழ முடியும். எந்த அளவிற்கு உடலின் PH மதிப்பு குறைவாக இருக்கிறதோ நோய்வாய்ப்பட்டு விரைவாக உயிர் போய்விடும்.

எனவே நமது உயிர் PH மதிப்பை எப்படி நல்ல நிலையில் பராமரிப்பது என்பதைப் பார்ப்போம்.

1. எப்பொழுது எந்த உணவை சாப்பிடுவதாக இருந்தாலும் உதடுகளை மூடி எச்சில் கலந்து நன்றாக கூழ்போல் அரைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

2. தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது எச்சில் கலந்துதான் குடிக்கவேண்டும்.

3. பானையில் வைத்துப் பயன்படுத்தும் நீர் உடலுக்கு மிக மிக நல்லது.

4. செம்பு, வெண்கல பாத்திரங்களில் நீரை வைத்துப் பயன்படுத்தும் பொழுது அது நமது உடலில் PH மதிப்பை அதிகரிக்கும்.

5. போதைப் பொருட்களை எப்பொழுதும் பயன்படுத்தவே கூடாது.

6. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துள்ள உணவையும் நீரையும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

7. உணவு சமைத்த உடன் சாப்பிட வேண்டும். தாமதிக்கக் கூடாது.

8. இயற்கையான வழியில் குழாயில் கிடைக்கும் நீரை சிறந்தது. பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட மினரல் நீரை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

9. மழை நீர் மிக மிக நல்லது. எப்பொழுதும் குடிக்கலாம். கங்கை நீர், ஜம் ஜம் நீர் PH மதிப்பு அதிகம் உள்ளவை எப்பொழுதும் பயன்படுத்தலாம்.

10. எச்சில் கலந்த உணவு மிக நல்லது. எச்சில் கலக்காத உணவு கெட்டது.

11. பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர் பானங்கள், பழச்சாறுகள், உணவுப்பண்டங்கள் என்று எவற்றையும் வாங்கிப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

12. தேங்காய் மிகச் சிறந்த இயற்கை உணவு. அடிக்கடி தேங்காய், தேங்காய்ப் பால் சாப்பிடவேண்டும்.

நாம் முகச்சவரம் (Shaving) செய்து கொண்டபின் முடிதிருத்தங்களில் (Saloon) வெள்ளை நிறத்தில் உள்ள படிகாரம் கொண்டு சவரம் செய்த இடங்களை தேய்த்து விடுவதைப் பார்த்திருப்போம். இதற்கான காரணம் சவரம் செய்யும் பொழுது கத்தி, பிளேடு போன்றவற்றால் முகத்தில் ஏதாவது கீறல் ஏற்பட்டிருந்தால் கிருமிகள் உடலில் புகுந்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். படிகாரத்தில் உள்ள PH மதிப்பு கூடுதலாக இருப்பதால் அது கிருமிகள் அனைத்தையும் கொன்று விடும். எனவே இதை சவரம் செய்யும் பொழுது பயன்படுத்தி விடுகிறார்கள்.

நம் முன்னோர்கள் எதை செய்யும் பொழுதும் அதற்குரிய காரண காரியங்களுக்காக சரியானவற்றையே தேர்வு செய்து பயன்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள். அது இந்த PH மதிப்பு சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்திலும் சான்றாக இருக்கிறது. பிற்காலத்தில் இப்படி PH மதிப்பு என்றெல்லாம் கண்டுபிடிப்பார்கள் என்று தெரிந்தோ, தெரியாமலோ முன்கூட்டியே அதற்கு வழிமுறைகளை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்களின் அறிவாற்றல் தான் எவ்வளவு உயர்ந்தது. இவ்வாறு நம் முன்னோர்கள் வருங்கால சந்ததிகளுக்காக PH மதிப்பை



ஒவ்வொன்றிலும் எவ்வாறு சரியாக பராமரிப்பது என்று இந்த வித்தைகளை யெல்லாம் அவர்களுடைய பயன்படுத்தி பயன் பெறட்டும் என்று விட்டுச் சென்றிருக்கிறார்கள். நினைத்துப் பார்ப்பதற்கே ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது. இன்று விஞ்ஞான வளர்ச்சி இவ்வளவு முன்னேறியுள்ள அறிவியல் சாதனங்கள் பெருமளவு, வந்துவிட்ட காலத்தில் கூட நமக்கு இந்த PH மதிப்பு பற்றி ஒன்றும் தெரியாமல் இருக்கிறோம். ஆனால் நம் முன்னோர்கள் இவை எதுவும் இல்லாத காலத்திலேயே உணவு, நீர் மற்ற பொருட்கள் அவைகளைப் பயன்படுத்தும் விதம் அதில் உள்ள PH மதிப்பு பற்றி பகுத்து ஆய்வு செய்திருக்கிற விதத்தை நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது நமக்கெல்லாம் பெருமையாக இருக்கிறது.

PH மதிப்பு பற்றி இன்னும் ஏராளமான செய்திகள் இருக்கலாம். இன்னும் ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. தற்சமயம்

இங்கு கூறப்பட்டுள்ள கருத்துகள் வரையே நாம் அறிந்தது. இன்னும் கூடுதலான தகவல்கள் இது பற்றி தெரிந்தவர்கள் எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். கற்றது கை மண் அளவு, கல்லாதது உலகளவு.

எனவே உங்களுக்குத் தெரிந்த அறிவியல் ரீதியான கருத்துகளை, கட்டுரைகளை எங்களுக்கு தபால் மூலமோ, மின்னஞ்சல் வழியாகவோ அனுப்பி வைக்கும் பொழுது அதை உலக மக்களுக்கு பயன்படும் வண்ணம் நமது இதழில் வெளியிடலாம். ஆவண செய்வீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

குருவே துணை!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே!

ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் கோவை

மன உறுதி (ஜென் கதை)

ஓர் புகழ்பெற்ற வில்வித்தைக்கார ஜென் துறவி இருந்தார். அவரிடம் போட்டியிட ஓர் திறமை வாய்ந்த இளம் வில்வித்தைக்காரர் முன்வந்தார்.

துறவிக்கு சவால்விடக் கூடியவராய் அந்த இளம் வில்வித்தை வீரர் இருந்தார். இருவரும் பல போட்டிகளிலும் வென்று முன்னேறினர்.

தூரத்தில் இருக்கும் ஒரு மாட்டு பொம்மையின் கண்ணில் மிகச் சரியாக முதல் அம்பால் அடித்து, பின் அடுத்த அம்பால் அந்த அம்பையே இரண்டாகப் பிளந்து சாதனை செய்து காட்டினார் இளம் வீரர்.

‘அருமை என்று பாராட்டிய துறவி, என்னுடன் ஒரு இடத்துக்கு வா, அங்கு வந்து ஜெயிக்க முடிகின்றதா என்று பார்ப்போம்’ என்றார்.

அடக்க முடியா ஆவலுடன் துறவியைப் பின்தொடர்ந்தார் இளம் வீரர்.

ஒரு பெரிய மலைச்சிகரத்தில் ஏறிய துறவி, மிக உயரத்தில் இரண்டு மலைகளினிடையே நடந்து செல்வதற்காக போடப்பட்டிருந்த சின்னஞ்சிறிய

மரப்பாலத்தின் நடுவில் சென்று நின்றார். பாலம் ஒருவர் மட்டுமே செல்ல முடிந்ததாய் இருந்தது. கீழே பாதாளம், கொஞ்சம் சறுக்கினால் மரணம் நிச்சயம்.

தன் வில்லை எடுத்த துறவி, அம்பைத் தொடுத்து தூரத்தில் இருந்த ஒரு மரத்தின் கனியில் மிகச் சரியாக அடித்தார்.

அடித்து விட்டு, ‘இப்போது உன் முறை’ என்றபடி பாலத்தில் இருந்து மலைப் பகுதிக்குச் சென்று நிற்கொண்டார்.

இளம் வீரருக்கோ கை, கால் எல்லாம் உதறியது. கனியை சரியாக அம்பால் எய்ய முடியவில்லை.

அவரது முதுகைத் தடவிக்கொடுத்த துறவி, ‘உன் வில்லில் இருக்கும் உறுதி மனதில் இல்லை’. என்றார். வீரன் தன் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்டான்.

மன உறுதி இல்லாதவனின் உள்ளம் குழம்பிய கடலுக்கு நிகரானது. மன உறுதி இல்லாவிட்பால் உலகில் எந்த செயலையும் சாதிக்க முடியாது.

மகாகவி பாரதியார்.

நிம்மதி வந்தால் காய்ச்சல் வரும்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

ஒரு மனிதனுக்கு காய்ச்சல் வருவதற்கு மூன்று காரணங்கள் இருக்கின்றன என்று ஏற்கனவே நாம் அறிந்ததே. அவை

1. உடலுக்குள் கிருமிகள் செல்லும்போது அவற்றை கொல்லுவதற்காக காய்ச்சல் வரும்.
2. உடலில் கழிவுகள் அதிகரிக்கும்பொழுது அந்தக் கழிவுகளை உடலைவிட்டு வெளியே தூக்கி எறிவதற்காக காய்ச்சல் வரும்.
3. உடலில் நோய்கள் வரும்பொழுது அதைக் குணப்படுத்துவதற்கு காய்ச்சல் வரும்.

மேற்கண்ட மூன்று காரணங்களுக்காக மட்டும் இல்லாமல் புதியதாக இன்னொரு காரணத்தையும் இந்த பட்டியலில் சேர்க்க இருக்கிறோம். அந்த நான்காவது காரணம் நிம்மதி வந்தால் காய்ச்சல் வரும்.

பலருக்கும் அதிர்ச்சியாக இருக்கும். நிம்மதி வந்தால் அது எப்படி காய்ச்சல் வரும்? இந்தக் கேள்வி மனதில் எழுவதை உங்களால் தவிர்க்க முடியாது. அது எப்படி என்பதற்கு விடை அறிவோம்.

எப்பொழுது நாம் ஒரு விசயத்திற்காக அல்லது இலட்சியத்திற்காக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறோமோ அப்பொழுது காய்ச்சல் வராது. உதாரணமாக உங்களின் மகளுக்கு திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டிய முயற்சியில் இருக்கும் பொழுது அல்லது கடன் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்காக உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அல்லது காதலன் தன் காதலிடம் ஐ லவ் யூ என்று தன் காதலை வெளிப்படுத்துவதற்காக அவள் பின்னால் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அல்லது எதிரியைப் பழிவாங்க வேண்டும் என்று துரத்திக் கொண்டிருக்கும் பொழுது காய்ச்சல் வராது. அதாவது ஒவ்வொருவர் மனதிலும் இது நடந்தால் நிம்மதி, அது நடந்தால் நிம்மதி என்று

பலவிசயங்களைப் பதிவு செய்து வைத்திருக்கிறோம். அந்த விசயங்கள் எப்பொழுது நடக்கிறதோ, நடந்து முடிகிறதோ அப்பொழுது முதல் அடுத்த வினாடியிலிருந்தே நமது உடல் நோய்களை குணப்படுத்த ஆரம்பிக்கிறது. கழிவுகளை உடலைவிட்டு வெளியேற்ற ஆரம்பித்து விடும். கிருமிகளை கொலை செய்ய ஆரம்பித்துவிடும். அதுவரை அதாவது காய்ச்சல் வருவதற்கு முன்பு வரை நம்முடைய இலட்சியம், ஆசை நிறைவேறுவதற்காக உடலில் உள்ள உறுப்புகளுக்கும், உடலுக்கும், மனதுக்கும், மூளைக்கும் தேவையான சக்தியை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் எனவே தான் கழிவுகளை நீக்கி உடலை ஆரோக்கிப் படுத்துவதற்கான செயலைச் செய்வதில்லை. நிம்மதி வந்தவுடன் காய்ச்சல் வருகிறது.

சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம். அதிலிருந்து நாம் நிம்மதி வந்தால் காய்ச்சல் வருவதைப் புரிந்துக் கொள்வோம்.

1. பெரும்பாலும் பெற்றோர்கள் தங்கள் மகனுக்கோ, மகளுக்கோ திருமணம் நடந்தால் தான் நான் நிம்மதியாக வாழ்வேன் என்று தங்கள் மனதில் எண்ணப் பதிவை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். அவ்வாறே திருமணம் முடிந்த உடன் அவர்களின் உடல் நோய்களை நீக்கும் வேலையை ஆரம்பிக்கும் பொழுது அவர்களுக்கு காய்ச்சல் வருகிறது. உடலின் கழிவுகள் நீக்கப்பட்டு ஆரோக்கியம் அடைவதற்காக தான் காய்ச்சல் வருகிறது. எனவே அதைப்பார்த்து பயப்பட வேண்டியதில்லை. தைரியமாக தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கலாம்.

2. காதலனோ, காதலியோ தங்கள் காதலை மனதுக்குள் வைத்துக்கொண்டு ஒருவர் மற்றவரிடம் வெளிப்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். அவர்கள் எங்கு சென்றாலும் பின் தொடர்வது அவர்களையே



நினைத்துக் கொண்டிருப்பது என்று இருக்கும் பொழுது, அவர்கள் உடலின் மொத்த சக்தியும் தங்கள் காதலை வெளிப்படுத்தி காதலனிடமோ, காதலியிடமோ சம்மதம் பெறுவதற்கான முயற்சிக்கே செலவழிந்து கொண்டிருக்கும். உடலைப் பராமரிக்கவும் நோய்களை எதிர்த்துப்போரிடவும் சக்தி இருக்காது. காதலன் அல்லது காதலி தங்களது சம்மதத்தை ஐ லவ் யு என்று என்றைக்கு வெளிப்படுத்துகிறாரோ அதைக் கேட்ட நொடியி லிருந்து காய்ச்சல் துவங்கி விடுகிறது. அதுவரை வாழ்வின் இலட்சியத்திற்கு, தேடலுக்கு என்று உடலின் சக்தி முழுவதும் செலவழிக்கப் பட்டது. அது நிறைவேறிய உடன் உடல் தன்னை ஆரோக்கியப் படுத்திக் கொள்ள காய்ச்சல் வருகிறது. காய்ச்சல் என்பது நல்லது என்று நாம் ஏற்கனவே பார்த்திருக்கிறோம்.

3. காணாமல் போன குழந்தை கிடைத்த வுடன் அந்தப் பெற்றோருக்கு நிம்மதிப் பெருமூச்சு வரும். மனம், மகிழ்ச்சி, அடைந்து நிம்மதியான பெருமூச்சை சுவாசிக்கும் பொழுது அந்தப் பெற்றோருக்கு காய்ச்சல் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

4. பெரும் கடன் சுமையில் சிக்கித் தத்தளிப்பார்கள் மனதில் சஞ்சலம் ஏற்படும். அந்த நிலையில் உள்ளவர்கள் ஊரைவிட்டு எங்காவது சென்று விடலாமா? தற்கொலை செய்து கொள்ளலாமா? என்று பலவிதமான எண்ணங்கள் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது திடீரென்று ஏதாவது ஒன்றினால் அவர்களின் கடன் முழுவதும் அடைபட்டுவிடுமானால் அதனால் ஏற்படும் நிம்மதியில் அவர்களுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

5. நமது எதிரி தோற்று விட்டாலோ, இறந்துவிட்டாலோ, கொல்லப்பட்டுவிட்டாலோ நாம் எதிரியை ஜெயித்துவிட்டாலோ அல்லது எதிரிக்கு ஏதாவது துன்பம் வரும் பொழுதோ அப்பாடா நமது எதிரி அழிந்துவிட்டான் என்று நம்முடைய ஆழ்மனதில் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் பழிவாங்கும் பதிவு அழிந்தவுடன் மனம் நிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் அடைகிறது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் காய்ச்சல் வர வாய்ப்புள்ளது.

6. நீண்டநாள் சந்தேகங்கள் தெளிவடையும் பொழுது காய்ச்சல் வர வாய்ப்புள்ளது. பல காலமாக மனதை அரித்துக் கொண்டிருந்த சந்தேகங்களுக்கு விடை கிடைக்கும். பொழுது பல வருடங்களாக புரியாத புதிராக உள்ள கேள்விகளுக்கு விடை கிடைக்கும் போது காய்ச்சல் வர வாய்ப்பிருக்கிறது. அல்லது உறவுகளிடையே கணவன்-மனைவி தொழில் பங்குதாரர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோரிடையே சந்தேகத்தினால் அல்லது புரிதலின்மையால் மனதுக்குள்ளேயே சங்கடங்களோடு வாழ்ந்து வந்து பின்னர் ஒரு நாள் சந்தேகமும், புரிதலின்மையும் நிவர்த்தி ஆகும் பொழுது மனம் மகிழ்ச்சி அடைந்து காய்ச்சல் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

7. நமது வாழ்க்கை இலட்சியம் நிறைவேறும் பொழுது காய்ச்சல் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. உதாரணமாக நமது சொந்த ஊரில் சொந்த வீடு கட்டினால் நிம்மதி அல்லது வெளிநாட்டில் வேலை கிடைத்தால் நிம்மதி அல்லது வெளிநாட்டில் இருந்து நம் தாய் நாட்டிற்குத் திரும்பினால் நிம்மதி என்று வாழ்க்கையின் இலட்சியம் வைத்திருப்பவர்களுக்கு அது எப்பொழுது நிறைவேறுகிறதோ அப்பொழுது அவர்களுக்கு காய்ச்சல் வருவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.

8. மாணவர்களுக்கு தாங்கள் தேர்ச்சி பெற்றுவிட்டோம் என்று அறியும் பொழுதோ அல்லது பள்ளியிலோ, கல்லூரியிலோ மாநிலத்திலேயோ முதல் மாணவனாக வரும் பொழுதோ அந்த சந்தோஷத்தில் நிம்மதியில் காய்ச்சல் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

9. நீதி மன்றத்தில் உள்ள வழக்கில் நமக்கு சாதகமாக தீர்ப்பு வரும்பொழுது பத்தாண்டுகளுக்கு மேலாக இருந்த மன உளைச்சல் நீங்குகிறது. மனது நிம்மதி அடைந்து மனதின் சக்தி, உடலின் சக்தி இரண்டும் உடலில் உள்ள நோயை குணப்படுத்துவதற்காகவும், கிருமிகளைக் கொல்வதற்காகவும் மாற்றப்பட்டு வரும்பொழுது காய்ச்சல் வர வாய்ப்புள்ளது.

10. மனதுக்குப் பிடித்தவாறு நல்ல வேலை கிடைக்கும் பொழுதுபிடிக்காத வேலையில் இருந்து

வெளியேறும் பொழுது நல்ல கணிசமான சம்பளம் கிடைக்கும்பொழுது எதிர்பாராத பதவி உயர்வு கிடைக்கும்பொழுது என்று இப்படி வேலை சம்பந்தப்பட்டவை நம்மனதில் பிடித்தவாறு நடக்கும் பொழுது காய்ச்சல் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

எனவே அளவுக்கு அதிகமான நிம்மதியும், சந்தேகமும் கூட காய்ச்சலை உண்டுபண்ணும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டால் திடீரென்று வரும் காய்ச்சலுக்கு நாம் பயப்பட வேண்டியதில்லை. அப்பொழுது தெளிவாக இருக்கலாம். மனதுக்குப் பிடித்தவாறு மனைவி அமைந்து விட்டால் கூட காய்ச்சல் வரும். எனவே தயவு செய்து காய்ச்சல் என்றால் என்ன அது வரும் பொழுது நாம் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை அனாடமிக் செவிவழித் தொடு சிகிச்சை என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாக படித்து புரிந்து கொண்டு அதில் கூறியுள்ள முறைப்படி மருந்து மாத்திரையின்றி நம்முடைய நோயை நாம் குணப்படுத்திக் கொண்டால் நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். எனவே தீரென்று வரும் காய்ச்சலுக்கு நிம்மதி கூட காரணமாக இருக்கலாம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு இனிமேல் பயப்படுவதையும், கவலைப்படுவதையும் தவிர்ப்போம்.

நாம் எப்பொழுது நிம்மதியாக வாழ்கிறோமோ அப்பொழுது நமது உடல்

தன்னைத்தானே குணப்படுத்தி கொள்கிறது. நாம் எப்பொழுது நிம்மதி இல்லாமல் வாழ்கிறோமோ உடல் தன்னைத்தானே வருத்திக்கொள்கிறது. மனதுக்கும் உடலுக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. எனவே இனிமேல் நிம்மதியாக வாழ்வதற்காக நேரங்களை ஒதுக்குவோம். பணம் செலவழிப்பதைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் நிம்மதிதான் முக்கியமானது. பலர் பணத்திற்காக புகழுக்காக, பதவிக்காக, கௌரவத்திற்காக என்று பல காரணங்களுக்காக நிம்மதியை இழக்கிறார்கள். ஆனால் நிம்மதிக்காக பணம், புகழ், அந்தஸ்து என்று எதை வேண்டுமானாலும் இழக்கலாம். ஏனென்றால் நம்முடைய ஆரோக்கியம், நிம்மதி இதைவிடப் பெரிதல்லவா?

நிம்மதியாக வாழ்வது எப்படி என்பதை நம்முடைய மனதின் மணம் புத்தகத்தைப் படித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே நிம்மதி வந்தால் காய்ச்சல் வரும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு நிம்மதியாக வாழ்ந்து காய்ச்சல் வந்து உடலை ஆரோக்கியப்படுத்தி ஆனந்த வாழ்வு பெறுவோம்.

நிம்மதியாக வாழ்வோம் ! ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !.

ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவண்டேபன் கோவை

சென்ற (டிசம்பர்)மாத இதழில்...

பிடித்ததைப் பிடி சீட பெல்ட் (Seat Belt) புண்ணியல் வேண்டுகா ?

-ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்



இயற்கை விவசாயம் -வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்

சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீர் குடிக்கலாமா ? - ஹீலர் ரங்கராஜ்
காதுவலி உடனடியாக நீங்க வழி - நல்லாசிரியர் வி. சுந்தரராஜன்

இதயத்தை திறப்போம் - டாக்டர் சிவகுமரன்

உங்கள் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளரவேண்டுகா ?

- மருத்துவர் சுகுமார்

அடுத்த (பிப்ரவரி) மாத இதழில்...

ஆரோக்கியம் வேண்டுமா ? ஃபுல்லா குழாய்க் !
துக்கமா ? யோகாவா ?
பஹுரைனில் நடந்த உண்மை சம்பவம்
தேவை வந்தால் தெரிய வரும் !
- ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

அறிவியல் ஆன்மீகம்

திரு. வேதசுப்பையா

சாப்பிடக் கற்றுக் கொள்வோம்!

ஹீலர் ரங்கராஜ்

இயற்கை விவசாயம்

-வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்

மேலும் ஏராளமான பயனுள்ள தகவல்களுடன்...

தவறாமல் படியுங்கள்....

சைவ சூப் (Veg Soup)

நாம் இப்பொழுது சைவ சூப் என்றால் என்ன? என்பதைப் பற்றியும் அதை எப்படி தயாரிப்பது என்பதையும் அதன் பயன்கள் என்ன என்பதைப் பற்றியெல்லாம் விரிவாக பார்க்க இருக்கிறோம்.

எப்படி தயாரிப்பது ?

சைவ சூப் செய்வதற்கு முருங்கைக்காய், கீரை உட்பட அனைத்து கீரை வகைகளையும், கேரட், தக்காளி, முட்டைக்கோஸ், இஞ்சி, வெங்காயம், பூண்டு, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா போன்ற எந்தெந்த காய்கறிகள், கீரைகள் நாம் சமையலுக்கும் பயன்படுத்துகிறாமோ அனைத்தையும் பயன்படுத்தி சைவ சூப் தயார் செய்யலாம்.

நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் கீரை, காய்கறி போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒரு வகை அல்லது பல வகைகளையும் சூப் தயாரிக்க பயன்படுத்தலாம். முதலில் அவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி தேவையான அளவிற்கு சாதாரண நீரை எடுத்துக்கொண்டு அதில் போடவும். பின்னர் அதை அடுப்பில் வைத்து சூடேற்றவும். பொதுவாக சமைப்பதற்கு கேஸ் அடுப்பைப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். சமைக்கும் பொழுது நெருப்பை அதிகமாக தூண்டிவிட்டு சமையல் செய்வோம். ஆனால் சூப் தயாரிக்கும் பொழுது அப்படி நெருப்பை எரியவிடக்கூடாது. மிதமான நெருப்பில் வைத்து தான் சூப் தயாரிக்க வேண்டும். ஒரு உணவை எந்த அளவிற்கு மெதுவாக சூடு செய்கிறாமோ அந்த அளவிற்கு அதில் சத்துப் பொருட்கள் வீணாவது தடுக்கப்படுகிறது. எந்த அளவிற்கு வேகமாக பொருளை அதிக அளவு நெருப்பில் சமைக்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு அதில் உள்ள சத்துப்பொருட்கள் வீணாகிவிடும். எனவே தான் வீட்டு சமையல் அதிக சத்துள்ளதாகவும் ஹோட்டல் உணவுகளில் சத்து

குறைவாகவும் உள்ளது. ஏனென்றால் வீடுகளில் மெதுவாக எரியும் நெருப்பில் நிதானமாக சமைக்கிறார்கள். சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும். ஹோட்டல் திருவிழாக்கள், வீட்டு சுபகாரியங்கள் போன்றவற்றில் சமைக்கும் பொழுது பெரிய அடுப்புகளில் வேகமாக நெருப்பை எரியவிட்டு சமைக்கிறார்கள். எனவே அந்த உணவுகளில் சத்துப்பொருட்கள் குறைவாக உள்ளதை உணரமுடியும். எனவே சூப் தயாரிக்கும் பொழுது எந்த அளவிற்கு நெருப்பை மெல்ல எரியவிட்டு தயார் செய்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு அதில் சத்துக்கள் அடங்கி இருக்கும்.

பத்து நிமிடம் அல்லது இருபது நிமிடங்கள் அடுப்பை மெதுவாக எரிய வைத்து பாத்திரத்தில் உள்ள நீர் சூடானவுடன் நறுக்கிய காய்கறிகள் அல்லது கீரையை போடவும். நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் இவை அதிக நேரம் கொதிக்க வைத்து தயாரிக்கும் சூப்பை விட கொதிக்கவிடாமல் தயாரிக்கப்பட்ட சூப்பில் அதாவது அதிக நேரம் மிதமான நெருப்பைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட சூப்பில் சத்துப் பொருட்கள் அதிகம் இருக்கும். அதிக நேரம் கொதிக்க வைத்த சூப்பில் அதில் உள்ள பிராணசக்தி ஆவியாகிவிடும். நீரில் கலந்திருக்கும். ஈத்தேன், மீத்தேன் ஆகிய பொருட்களும் ஆவியாகிவிடும். ஆனால் காய்கறிகளில் உள்ள சத்துப்பொருட்கள் நீருக்குவரும். சூப் என்பது ஒரு வகை உணவு அது நீர் அல்ல. தண்ணீருக்கு நிகர் தண்ணீர் மட்டுமே நமக்கு நீர் தாகம் ஏற்படும் பொழுது சாதாரண நீரைத்தான் குடிக்க வேண்டும். சீரகம் போட்டு கொதிக்க வைத்து குடித்தால் குழம்பாக, இரசமாக செய்து குடித்தல் போன்றவை நீர் ஆகாது. அவை உணவு. ஏனென்றால் தண்ணீரை எப்பொழுது நாம் சூடு செய்கின்றோமோ அது அப்பொழுதே தண்ணீர் என்ற தன்மையை இழந்துவிடுகிறது. நாம் ஏற்கனவே தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து

குடிக்கக் கூடாது என்பதையும் அதற்கான காரணங்களையும் பார்த்திருக்கிறோம்.

இந்த இடத்தில் உங்களுக்கு ஒரு சந்தேகம் வரும் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து குடிக்கக்கூடாது என்றால் சூப் மட்டும் கொதிக்க வைத்து தயார் செய்யலாமா?

தண்ணீர் என்பது வேறு, சூப் என்பது வேறு. சூப்பில் உள்ள நீரில் எந்த பிராணனும் உயிர்ச் சத்தும் இருக்காது ஆனால் காய்கறிகள் அல்லது கீரையில் உள்ள எல்லா சத்துக்களும் நீருக்கு மாற்றப்படுகிறது. சூப் சாப்பிட்ட அரைமணி நேரம் கழித்து நமக்கு தாகம் ஏற்படும். அப்பொழுது மீண்டும் சூப் சாப்பிடக்கூடாது. தண்ணீரையே குடிக்க வேண்டும். எனவே தான் அன்றைய காலகட்டத்தில் சூப் தயாரிக்கும்பொழுது அதை எரியும் அடுப்பில் வைத்து தயார் செய்ய மாட்டார்கள். சமைத்த பின் விறகு அடுப்பை அணைத்து வைத்திருக்கும் அடுப்பின் மீது வைப்பார்கள். அதில் உள்ள தணல் மிதமான சூட்டை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும். இரவு ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பின் மீது சூப் செய்வதற்கான வற்றை அதில் போட்டுவிடுவார்கள், காலை எழுந்து பார்க்கும்பொழுது சூப் தயாராகிவிடும்.

இந்த சூப்பிற்கு மிளகு மற்றும் கல் உப்பை தேவையான அளவிற்குப் பயன்படுத்தி அதன் சுவையைக் கூட்டலாம். இதுதான் சூப் தயாரிக்கும் முறை முடிந்தவரை காய்கறிகள், கீரைகள் கொண்டு தயார் செய்யும் சைவ சூப்பையே பயன்படுத்துங்கள் அசைவ சூப்பை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்துவிடுங்கள். கோழிக்கால். ஆட்டுக்கால் போன்றவற்றில் செய்யப்படும் சூப்பைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். சைவ சூப்தான் உடலுக்கு மிகமிக நல்லது. எனவே சூப் என்றாலே சைவ சூப் தான் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

சூப் தயாரிப்பதற்கு முருங்கைக்காய், முருங்கைக் கீரைகள் முக்கியமாக பயன்படுத்தி சூப் வகைகளை தயார் செய்வதை வழக்கமாக்கி

கொள்ளுங்கள். கீரைகளின் அரசன் என்று முருங்கைக் கீரை குறிப்பிடப்படுகிறது. ஏனென்றால் அதில் உடலுக்கு நன்மை தரும் சத்துக்கள் முருங்கையில் அவ்வளவு அதிகமாக உள்ளது. அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கும் அற்புதமான மருந்து நமக்கு விருப்பமான எந்த கீரைகள் அல்லது காய்கறிகளுடனும் இதைச் சேர்த்து தயாரிக்கலாம். மிளகும், கல் உப்பும் தேவைக்கு ஏற்ப பயன்படுத்திகொள்ளலாம்.

இந்த சைவ சூப் எதற்கெல்லாம் பயன்படுத்தலாம்?

1. சிலருக்கு பசியின்மை, வயிறு மந்தமாக இருக்கிறது என்று கூறுவார்கள். எப்பொழுது பசி எடுக்கவில்லையோ அப்பொழுது தீடமான, கடினமான உணவுகளை சாப்பிடுவதை விட்டுவிட்டு வறும் சூப் மட்டும் சாப்பிட்டு வரலாம். எப்பொழுது நன்கு பசி உணர்வு ஏற்படுகிறதோ அப்பொழுது சாதாரண உணவுகளை சாப்பிடலாம்.

2. காய்ச்சல் ஏற்பட்டு ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது சூப் சாப்பிட்டால் உடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கும். காய்ச்சலை குணப்படுத்துவதற்கு தேவையான தாதுப்பொருட்களை இந்த சூப் வழங்கும்.

3. தண்ணீரே குடிக்காமல் விரதம் இருப்பது தண்ணீர் குடித்து விரதம் இருப்பது, பால் சாப்பிட்டு விரதம் இருப்பது இளநீர் சாப்பிட்டு விரதம் இருப்பது. தேன் நீர் மட்டும் சாப்பிட்டு விரதம் இருப்பதைப்போல் சூப் மட்டும் சாப்பிட்டு விரதம் இருப்பதை இனிமேல் கடைபிடிக்கலாம். மாதம் ஒருமுறை இரவு தூங்கும் பொழுது நாளை காலை முதல் இரவு ஏழுமணி வரை சூப் மற்றும் தண்ணீர் மட்டுமே குடிப்பேன் என்று சபதம் எடுத்துக் கொண்டு சூப் விரதம் இருக்கும் பொழுது உடலில் உள்ள கழிவுப்பொருட்களை நாம் வெளியேற்றுவதற்கு நாம் ஒத்துழைப்பு கொடுக்கிறோம்.

சூப்பில் இரண்டு வகை உள்ளது.

1. தீடமாக அதாவது கெட்டித்தன்மையுள்ள சூப்

2. நீரைப்போன்ற தன்மையுள்ள சூப்

பசி உணர்வு நன்றாக உள்ள பொழுது சூப்பை கெட்டியாக சாப்பிடலாம். அதிலுள்ள பருப்புகள், காய்கறிகள், கீரைகள் இவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு பருப்பு மத்தால் மசித்து விட்டால் அந்த சூப் கெட்டியாக மாறிவிடும். பருப்பு மத்தில் கடைவதற்கு வாய்ப்பில்லாதவர்கள் தேவைபட்டால் மிக்னி இட்டு மெதுவான வேகத்தில் அதை அரைத்துப் பயன்படுத்தலாம். கெட்டியாக சாப்பிடும் பொழுது வயிற்றுக்கு அதிக ஜீரண வேலை ஏற்படும். நீரைப்போன்ற தன்மையில் சூப்பைக் குடிக்கும் பொழுது உடலுக்கு சத்துக்கள் எளிதாக கிடைக்கும். வயிற்றிலும் எளிதாக ஜீரணம் நடைபெற்றுவிடும். எனவே விரதம் இருக்கும் பொழுது, காய்ச்சல் இருக்கும் பொழுது பசி இல்லாத பொழுது வெறும் சூப்பை மட்டுமே குடியுங்கள் அதில் உள்ள காய்கறிகளையோ, கீரையையோ சாப்பிடாதீர்கள். பசியாக உள்ள பொழுது அதில் உள்ள காய்கறி, கீரைகளையும் சேர்த்து சாப்பிட்டுக்கொள்ளவும்.

கடையில் விற்கும் டீ, காபி போன்றவற்றை சாப்பிடாதீர்கள், ஏனென்றால் அது அத்தனையும் விஷம். நம் நாட்டில் விளையும் டீ, காபி போன்றவற்றில் தரம் நிறைந்தவற்றை வெளி நாடுகளுக்கு அனுப்பிவிட்டு பின்னர் அதன் கழிவுகளை சூப்பர் டஸ்ட் டீ என்றும், பிரீமியம் டஸ்ட் டீ என்றும் குப்பையில் வீச வேண்டியவற்றை பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து டி.வி. போன்ற தொலைதொடர்பு சாதனங்களில் விளம்பரம் செய்து நம்மை முட்டாளாக்கி விற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆதலால் டீ.காபி சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக சைவ சூப் சாப்பிடும் பொழுது உடல் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும் டீ.காபி போன்றவற்றை சாப்பிட்ட உணர்வும் இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்வோம். எனவே சூப் சாப்பிட்டு சூப்பராக வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக!

அனாபயிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
04.01.2014	திருநெல்வேலி	0462-2337355
05.01.2014	திருநெல்வேலி	0462-2337355
07.01.2014	சங்கரன்கோயில்	(+91) 9894387239
19.01.2014	சங்கரன்கோயில்	(+91) 9655574200
பிப். 13' to மார்ச் 03' 2014	மலேசியா	012-6646107
08.03.2014	திருவாரூர்	(+9) 9965981733
16, 22, 23.03.2014	பெங்களூர்	+91-9900583525
30.03.2014	அவினாசி	(+9) 9787287777

அனாபயிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	தொடர்புக்கு	இடம்
12 to 16.01.2014	(+91) 88706 66966	ஆனந்த சங்கமம் லக்ஷ்மணன்பட்டி நால்ரோடு பஸ் ஸ்டாப், வழி : திண்டுக்கல் to வேடசந்தூர், திண்டுக்கல் தாலுக்கா & மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.
02 To 6.02.2014		
09 To 13.03.2014		

உதவி செய்யுங்கள் ஆனால் சோம்பேறியாக்காதீர்கள் !

நாம் ஒருவருக்கு உதவி செய்ய நினைக்கும் பொழுது ஒரு விஷயத்தை நன்றாக நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நாம் செய்யும் உதவியைப் பெற்றுகொள்பவர்கள் அதனால் பயன்பெற்று செயல்படுகிறார்களா அல்லது சோம்பேறியாகி விடுகிறார்களா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். அதை கவனத்தில் வைத்துக் கொண்டே அவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். அதாவது ஒருவருக்கு மீன்பிடிக்க கற்றுக்கொடுக்கலாமே தவிர நாமே அவர்களுக்கு மீன் பிடித்து தரக்கூடாது. அப்படி நாமே அவர்களுக்கு மீன் பிடித்துத் தரவேண்டிய சூழல் ஏற்படுகிறதென்றால் அந்தச் சமயத்தில் அது அவசியமானதாக, உயிரைக் காப்பதற்காக அவர்களுக்கு செய்யும் உதவியாக அவர்களுக்கு மீன்பிடித்து தரலாமே தவிர அதை வழக்கமாகச் செய்து கொடுத்து அவர்களை சோம்பேறிகளாக்கிவிடக்கூடாது.

சில ஆண்டுக்கு முன்பு எனக்கு நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் ஐம்பதாயிரம் ரூபாய் கடன் பிரச்சினையில் மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அப்பொழுது நான் நல்ல வசதியான நிலையில் இருந்தேன். என் நண்பர் அந்தக் கடன் பிரச்சினையில் இருந்து வெளியில் வர முடியாத சூழ்நிலையில் இருந்தார். ஊரைவிட்டு ஓடிவிடலாமா? தற்கொலை செய்து கொள்ளலாமா? என்று பலவித எண்ணங்களுடன் மனதில் அமைதியின்றி தவித்து வந்தார். என்னிடம் உதவி கேட்டு வந்தார். என்னிடம் இலட்சக்கணக்கான ரூபாய் பணம் இருந்தது. நான் நினைத்திருந்தால் ஒரே நிமிடத்தில் ஐம்பதாயிரம் ரூபாய் பணத்தை அவருக்குக் கொடுத்து உதவியிருக்க முடியும். அவரும் கடன் பிரச்சினையில் இருந்து மீண்டிருப்பார். ஆனால் நான் அதைப்போல் செய்யவில்லை. ஏனென்றால் அப்படி ஒரு நிமிடத்தில் பணத்தை அவரிடம் கொடுத்து கடனை அடைக்கச் சொல்லிருந்தால் அவரும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் வாங்கிச் சென்று இருப்பார். ஆனால் அந்த நேரத்தில் நான் அவருக்கு உதவியதன் அருமை அவருக்குத் தெரியாமல் போயிருக்கும்.

மீண்டும் அவர் இதே போல கடனை ஏற்படுத்திக் கொண்டு ஐந்து லட்சம் அல்லது பத்து லட்சம் என்று என்னிடமோ வேறு யாரிடமோ சென்று தன்னை கடன் பிரச்சினையிலிருந்து மீட்க உதவ சொல்லி நிற்பார். எனவே நான் வித்தியாசமாக ஒன்றை சிந்தித்து அவருக்கு உதவி செய்தேன். அதே போல அவர் வாழ்வில் மீண்டும் கடனாளி ஆவதற்கான சூழலையும் தடுக்க ஒரு தந்திரம் செய்தேன். என்னிடம் பல இலட்சம் பணம் சும்மா இருந்தாலும் நான் அவரிடம் என்னிடம் பணமே இல்லை. உங்களுக்கு உதவி செய்யுமளவிற்கு என்னிடம் வசதியில்லையே என்று பொய் சொன்னேன். இருந்தாலும் என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் வட்டிக்கு பணம் தரும் தொழிலை செய்து வருகிறார். அவரிடம் நான் உங்களுக்காக சிபாரிசு செய்து உத்தரவாதமாக ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட்டு உங்களுக்காக பணம் வாங்கித்தர முடியும். ஆனால் மாதா மாதம் நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை செலுத்தி அந்த காலத்தவணைக்குள் முழுபணத்தையும் கட்டிவிடவேண்டும் என்று அவரிடம் கூறினேன். அவரும் அதற்கு சரி என்று ஒப்புக்கொண்டார். நான் எனது இன்னொரு நண்பரிடம் சென்று இந்த விசயத்தைக் கூறி அவரிடம் ஒரு உதவி கேட்டேன். நான் உங்களிடம் ஐம்பதாயிரம் ரூபாய் பணம் தந்துவிடுகிறேன். ஆனால் நான் அந்த நண்பரை அழைத்து வரும் பொழுது பணத்தை நீங்கள் தருவதாக அவரிடம் நடந்துகொள்ளுங்கள். நான் கொடுத்த விசயத்தை எந்தக் காரணம் கொண்டும் அவருக்கு தெரிவிக்க கூடாது. தவிர பாண்டு பேப்பர், வெற்றுத்தாள், வெற்றுக் காசோலை முதலியவற்றில் அவரிடம் கையெழுத்து வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். மாதா மாதம் அவரிடம் பணம் தவறாமல் கட்ட வேண்டும் என்று அவருக்கு அறிவுறுத்துங்கள். குறைந்த வட்டியை வசூலியுங்கள். அவர் உங்களிடம் செலுத்தும் பணத்தை பின்னர் நான் பெற்றுக் கொள்கிறேன் என்று அந்த நண்பரிடம் விளக்கமாக கூறவும் அதற்கு அவரும் ஒப்புக் கொண்டார். பின்னர் நண்பரை அவரிடம் அழைத்துக் சென்று

பணம் வாங்கிக் கொடுத்தேன். நான் அவரிடம் ஒவ்வொரு மாதமும் தவறாமல் பணம் கட்டிவிடுங்கள். நீங்கள் கட்டவில்லையென்றால் அவர் என்னிடம் தான் கேட்பார். ஏனென்றால் ஜாமீன் கையெழுத்து உங்களுக்காக நான் போட்டிருக்கிறேன் என்று சொன்னேன். அவரும் இந்த உதவியை நான் மறக்கமாட்டேன். தவறாமல் பணம் செலுத்திவிடுகிறேன் என்று கூறி பணத்தை வாங்கிச் சென்று தன்னுடைய கடன் பிரச்சினையை தீர்த்தார்.

ஒவ்வொரு மாதமும் தவறாமல் அந்த நண்பர் பணம் கட்டி வந்தார். ஒரு சில மாதங்கள் பணம் கட்ட தாமதம் ஆகும் என்றாலோ பணம் கட்டமுடிய வில்லை என்றாலோ என்னை அழைத்து விபரத்தைச் சொல்லுவார். நானும் அவர் சொல்வதை கேட்டுக் கொள்வேன். பணம் கட்ட முடியாத சமயத்தில் இந்த மாதம் உனக்காக நான் கட்டிவிடுகிறேன். அடுத்த மாதத்திலிருந்து தவறாமல் கட்டிவிடு என்று சொல்லி நடிப்பேன். மூன்று வருடத்தில் அந்த தொகையை சிறிது சிறிதாக கட்டினார். இப்படி மூன்று வருடங்களில் ஐம்பதாயிரம் ரூபாயை அவர் முழுவதும் அடைத்தார். நான் அவரை கவனித்துக் கொண்டே இருந்தேன். இந்த கடன் தொகையால் அவர் பட்ட கஷ்டத்தை போக்க உதவினேன். அவரைக் கைவிடவில்லை. அதே சமயம் அவர் சோம்பேறியும் ஆகிவிடவில்லை. ஏனென்றால் அந்த கடனை கட்டி முடித்ததும் அவர் தானே.

இப்பொழுது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வருகிறார். இனிமேல் அவர் தன் வாழ்நாளில் கடன் பிரச்சினையால் துன்பப்படமாட்டார். ஏனென்றால் அவருக்கு வந்த துன்பத்தைப் போக்க மூன்று வருடங்கள் கடனை அடைத்து அனுபவப்பட்டு கற்றுக் கொண்டார். பணத்தின் அருமை புரிந்துவிட்டது.

ஒரு வேளை நான் நினைத்திருந்தால் ஐம்பதாயிரம் பணம் கொடுத்து உதவியிருக்கலாம் ஒரு நிமிடத்தில் அவருடைய கஷ்டம் தீர்ந்திருக்கும். ஆனால் அதன் அருமைபுரியாமல் கண்டிப்பாக மீண்டும் அவர் தவறுசெய்வார். மேலும் மேலும் துன்பத்தை அடைந்திருப்பார். எனவே புரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களின் சுமையை இறக்கி

வைப்பதாகவும் அவர்களின் சிரமத்தை போக்கு வதாகவும் நினைத்துக்கொண்டு அவர்களுக்கு நல்ல காரியம் செய்பவர்கள் அவர்களை சோம்பேறியாக்கிவிடாதீர்கள்.

அதே போல சில வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு நண்பர் சில பிரச்சினைகள் காரணமாக தன் மனைவி மற்றும் குழந்தைகளுடன் ஊரைவிட்டு ஒடி வந்துவிட்டார். என்னிடம் வந்து தனக்கு உதவச்சொல்லி சரணடைந்தார். முதலில் எனக்கு உதவி செய்வதைப்பற்றி இந்த அளவிற்கு அறிவு இல்லாத காரணத்தால் அவருக்கு எல்லா வற்றையும் செய்து கொடுத்து அவரைக் காப்பற்றினேன். அதாவது அவர்களுக்கு வீடு வாடகைக்குப் பிடித்துக் கொடுத்து சமையல் பாத்திரங்கள் மற்றும் வீட்டு பொருட்கள் வாங்கிக் கொடுத்தேன். ஒவ்வொரு மாதமும் அவர்களுக்கு செலவுக்குப் பணம் கொடுத்து வந்தேன். அவர்களுக்கு ஏற்படும் எல்லா வகையான செலவுகளையும் நான் ஏற்றுக் கொண்டேன், வீட்டு வாடகை உட்பட அவரை ஒரு வேலையில் சேர்த்துவிட்டேன். அதில் மாதா மாதம் கணிசமான சம்பளம் பெற்றுக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் அவரது ஆசை அதிகமாகிவிட்டது. ஒரு நாள் தீரென்று என்னுடைய இரு குழந்தைகளையும் பள்ளியில் சேர்க்கவேண்டும். அதற்கு புத்தாயிரம் ரூபாய் பணம் வேண்டும் என்று கேட்டார். எனக்கு அப்பொழுதுதான் ஒரு விசயம் புரிந்தது. சாப்பாட்டிற்கே வழி இல்லாத அவருக்கு நான் சம்பாதித்து என்னுடைய அத்தியாவசிய தேவைக்கு என்று சேர்த்த பணத்தைக் கொண்டுபோய் அவருக்கு கொடுத்து உதவி வந்திருக்கிறேன். ஒரு வேளை இவரே சம்பாதித்து இவர் குடும்பத்தை காப்பாற்றியிருந்தால் கண்டிப்பாக ஏதாவது அரசுப் பள்ளியில் தான் குழந்தைகளைச் சேர்த்துப் படிக்க வைப்பார். நான் உதவி செய்வதால் அவர் பணத்தைப் பற்றிய அருமை தெரியாமலும், தன் குழந்தையைப் படிக்க வைக்க தான் முயற்சி எடுக்க வேண்டிய அக்கறையில்லாமலும் என்னை நாடி வந்து உதவி கேட்கிறார். அதன் பின்னர் முட்டாள்தனமாக எல்லாவற்றையும் நானே அவருக்கு செய்து அவரைச் சோம்பேறியாக்கியதைப் போல் இனிமேல் நடந்து கொள்வதில்லை என்று முடிவு செய்தேன். அதன் பின்னர் அத்தியாவசிய

தேவைகள் என்றால் மட்டும் உதவி செய்வதை வழக்கமாக்கினேன்.

எனது நண்பர் ஒருவர் சில வருடங்களுக்கு முன்னர் இரண்டு இலட்ச ரூபாய் கடனில் சிரமப்பட்டு வந்தார் நான் அவரை வீட்டில் சென்றுபார்த்த பொழுது இதைப்பற்றிச் சொன்னார். எனக்கு மிகவும் மனக்கவலையாகப் போய்விட்டது. என்னுடைய நண்பருக்கு நான் உதவி செய்ய வேண்டும் என்று விரும்பினேன். அவருடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது எப்படி இரண்டு இலட்ச ரூபாய் கடன் ஏற்பட்டது என்று கேட்டேன். அவரோ இரண்டு இலட்ச ரூபாய் கடனால் தன் நிம்மதி பறிபோய்விட்டது. எந்த வேலையிலும் ஈடுபட முடியவில்லை. இதைச் சரிசெய்யவும் முடிய வில்லை எங்காவது ஓடிவிடலாமா அல்லது தற்கொலை செய்து கொள்ளலாமா? என்றல்லாம் எனக்குள் எண்ணம் வருகிறது என்று புலம்பிக் கொண்டே இருந்தார். அப்பொழுது ஒன்று சொன்னார் யாரையாவது கொலை செய்தால் எனக்கு இரண்டு லட்சம் பணம் தருகிறேன் என்று யாராவது சொன்னால் நான் அதற்கும் தயாராக இருக்கிறேன் என்று கூறினார். அவரைப்பற்றி அக்கம் பக்கம் விசாரித்ததில் பல உண்மைகள் தெரியவந்தன. அவர் சொந்தமாக வீடு கட்டுவதற்காக வாங்கிய கடனைத் திருப்பிக் கொடுக்க முடியாமல் கஷ்டப்பட்டு வந்தார். மேலும் அவருக்கு ஊரில் சில ஏக்கர்கள் நிலம் சொந்தமாக இருக்கிறது. அவர் என்ன செய்தார் என்றால் வீட்டை ஆடம்பரமாக கட்டி சொகுசு வாழ்க்கை வாழ்வதற்காக நிறைய கடன் வாங்கி சிக்கலில் சிக்கிக் கொண்டார். அவர் நினைத்திருந்தால் அந்த வீட்டை விற்றுவிட்டு கடனை அடைத்துவிடலாம். வேறு வாடகை வீட்டிற்குச் சென்று குடியேறி நிம்மதியாக வாழலாம். அல்லது நிலத்தை சிறிதளவு விற்று கடனை அடைத்துவிட்டு நிம்மதியாக வாழலாம். ஆனால் அதை விட்டுவிட்டு யாரையாவது கொலை செய்தால் கூட என்று மனதில் சிந்திக்கிறார். அப்பொழுதுதான் புரிந்தது கொலை கூட செய்யச் சிந்திக்கும் மனம் வீட்டை விற்றதற்கு சிந்திக்க மறுக்கிறது. எனவே தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் செய்யும் உதவி உண்மையிலேயே அந்த நபருக்கு பயனுள்ளதா? அதற்கு அந்த நபர்

பொருத்தமானவரா? என்பதையல்லாம் பார்க்க வேண்டும். இந்த உலகத்தில் அத்தியாவசியத் தேவைக்கு மட்டும்தான் உதவி செய்ய வேண்டும். அனாவசிய தேவைகளுக்கு என்று மே எப்பொழுதுமே உதவி செய்யக் கூடாது.

சிலர் தங்களது வாரிசுகளின் திருமணத்தை ஆடம்பரமாக நடத்த வேண்டும் என்பதற்காக சிறப்பாக செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணி மிகப்பெரிய ஆடம்பரமான திருமண மண்டபத்தை பிடித்து ஏராளமானவர்களை அழைத்து தங்களது சுற்றத்தார் மத்தியில் பெருமையாக தங்களை நினைக்க வேண்டும் என்று நிறையப் பொருளை விரயம் செய்வதும், வகை வகையான கார்களில் சுற்றத்தார்கள் வந்து தங்களது பெருமையைக் காட்டுவதும் மின்சாரத்தை சிக்கனமாக செலவழிக்க வேண்டிய இந்தக் கால கட்டத்தில் கண்களைப் பறிக்கும் அலங்கார விளக்குகளை நிறைய பயன்படுத்துவதும் ஆர்கெஸ்ட்ரா, வானவேட்கை என்று ஏகப்பட்டபுகளே பாரங்கள் நடந்து முடிகின்றன. பின்னர் திருமணத்திற்கு இவ்வளவு இலட்சங்கள் நான் கடன்பட்டுவிட்டேன். இப்படி ஆடம்பரமாகச் செய்து விட்டு கடனை ஏற்படுத்திக் கொள்பவர்களுக்கு திருமணம் மட்டுமல்ல எந்தக் காரியத் திற்காக என்றாலும் உதவி செய்யாதீர்கள். அப்பொழுதுதான், அவர்கள் தங்களின் தவறுகளை உணவார்கள். அறிவுடையோர் ஆவார்கள். எனவே மீன் பிடிக்க கற்றுக் கொடுங்கள். யாருக்கும் மீன்பிடித்து தராதீர்கள்.

எனது மாமா ஒருவர் சில வருடங்களுக்கு முன்னால் மண்ணெண்ணெய் ஊற்றி தன் உடலுக்கு தீவைத்துக் கொண்டு இறந்து போனார். அவரின் சாவிருக்க காரணம் எனது குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் அவருக்கு உதவி செய்வதே சிறுவயதில் இருந்தே அனைவரும் அவருக்கு உதவி செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். பல நேரங்களில் அவர் தன் தொழிலில் நஷ்டமடைந்து விட்டது என்று திரும்பி வருவார். அனைவரும் தங்களிடம் உள்ள பணத்தை ஆளுக்கு சிறிது போட்டு பல ஆயிரம், பல இலட்சம் என்று அவருக்கு கொடுத்து அவ்வப்போது உதவி வந்தனர். தங்களுடைய கையில் உள்ள பணத்தைக் கொடுத்து அவருடைய கடனை அடைத்துவிட்டு மேலும் புதிய தொழில் தொடங்குவதற்கு முதலீடாக

அவருக்குப் பணம் கொடுத்து வந்தனர். இப்படியே பலமுறை அவர்கள் உதவி செய்வதும், மாமா தொழிலில் நஷ்டமடைந்து வருவதும் தொடர் கதையாக நடந்து வந்தது. இப்படிப் பலமுறை உதவி செய்த அவர்கள் ஒருமுறை அவருக்கு எந்த உதவியும் செய்யவில்லை. எனவே மனமுடைந்து அவர் தீக்குளிக்கும் முடிவை எடுத்துவிட்டார். ஏனென்றால் அவருக்கு முறையாகத் தொழில் செய்து சம்பாதிக்கவே தெரியவில்லை. தன்னுடைய நிலையைச் சொல்லி அழுதால் தான் கஷ்டப்பட்டு வதைப் பார்த்தால் தனக்கு மற்றவர்கள் உதவி செய்வார்கள் என்று தன்னுடைய ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து கொண்டார். அதையே அவர் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வந்தார். ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்கு மேல் அது பயனளிக்க வில்லை என்றதும் தன்னால் சுயமாக சம்பாதித்து நிலைமையை சமாளித்துக் கொள்ளலாம் என்று யோசிக்காமல் தற்கொலை செய்துகொண்டார்.

இதே போல் சில பேர் தங்கள் மேல் சுயபாச்சாதாபத்தை ஏற்படுத்தி மற்றவர்களிடமிருந்து உதவி பெறுவதை வாடிக்கையாகக் கொண்டுள்ளனர். ஆரம்பத்தில் அவர்கள் வாழ்வில் ஏதாவது பிரச்சினை ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதை தொடர்ந்து அந்த ஒன்றையே குறிப்பிட்டு மற்றவர்களின் பரிதாபத்தைப் பெறுவது. உதாரணத்திற்கு ஒரு பெண்ணின் கணவன் தினமும் குடித்துவிட்டு வருகிறார். குடும்ப செலவுக்கு பணமே தருவதில்லை. எங்கள் குடும்பம் கடனில் உள்ளது. எங்கள் வீடு நெடுஞ்சாலை விரிவாகத்தின் போது பறிபோய்விட்டது. என் மகனுக்கு வேலை இல்லை என்று இப்படி ஏதாவது ஒரு காரணத்தைச் சொல்லி மற்றவர்களிடம் உதவி பெறுபவர்கள். பின்பு உழைத்து பணம் சம்பாதிப்பதை விட்டுவிட்டு சுயபாச்சாதாப உணர்வை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அழுது புலம்பி மற்றவர்களிடம் உதவியோ அல்லது பணம் பெற்றுக் கொண்டு பழக்கப்பட்டவர்கள் நாளைடவில் இதையே ஒரு தொழிலாக வாழ்க்கை முழுவதும் தொடர்ந்து செய்வதை வழக்கப்படுத்தி கொள்கின்றனர். எனவே உதவி செய்வதற்கு முன்னர் உண்மையிலேயே அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டதில் வருத்தப்படுகிறார்களா? அல்லது போலியாக கண்ணீர் சிந்தி காரியம் சாதித்துக் கொள்ள நினைக்கின்றனரா? என்பதை கண்டறிய

வேண்டும். பின்பு உதவி செய்யவேண்டும்.

இப்பொழுது பல ஆசிரமங்கள் பல குருமார்களைக் கொண்டு நடத்தப்பட்டு வருகிறது. அவைகள் ஏராளமான நன்கொடைகள் பெற்று வருவதும் நாம் அறிந்ததே. ஆனால் அந்த நன்கொடைகள் சமுதாயத்திற்குப் பயனளிக்கும் வகையில் சரியானபடி பயன்படுத்தப்படுகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். எந்த ஒரு ஆசிரமம் அல்லது இயக்கம் தங்களது ஒளி, ஒலி (வீடியோ, ஆடியோ) கோப்புகளை புத்தகங்களை நகல் எடுக்கக் கூடாது. மீறி நகல் எடுப்பவர்கள் மீது நடவடிக்கை எடுப்போம். அடிப்போம், உதை கொடுப்போம் என்று சொல்கிறார்களோ இவர்கள் சமுதாயத்திற்கு எந்த சேவையும் செய்வதில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது ஏறக்குறைய எல்லா ஆசிரமங்களிலும் விற்கப்படும் வீடியோ அல்லது ஆடியோ டி.வி.டீக்கள் அதிலிருந்து மேற்கொண்டு எந்த பிரதியும் எடுத்துக் கொள்ள முடியாத தொழில் நுட்பத்துடன் தயாரிக்கின்றனர். சமுதாயத்திற்கு சேவை செய்வதற்காக ஆரம்பிக்கப் பட்டதாக சொல்லும் ஒரு இயக்கத்தின் தலைவர் அல்லது ஒரு ஆசிரமத்தின் குருநாதர் அவர் பேசிய ஒரு மணிநேர ஆடியோ, வீடியோவை கூட பொதுமக்கள் பிரதி எடுத்துக்கொள்ள கூடாது என்னும் அளவிற்கு அதை வர்த்தகப்படுத்தும் அவர்களது சமுதாய நலனைக் கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள்.

யார் ஒருவர் தன்னுடைய ஆடியோ, வீடியோவை இலவசமாக பிரதி எடுத்துக்கொண்டு மற்றவர்களுக்கும் அதைக் கொடுத்து பயனடையச் சொல்கிறாரோ அவர்தான் உண்மையில் சமுதாய நலனில் அக்கறை உள்ளவர், என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் நான் சிறுவயது முதலே மிகவும் கஷ்டப்பட்டு சேமித்து வைத்த பல ரூபாய் பணத்தை எத்தனையோ ஆசிரமங்களுக்கு நன்கொடையாக கொடுத்துள்ளேன். ஆரம்பத்தில் அவர்களின் பேச்சும் நடவடிக்கையும் மிகவும் உண்மையான சேவை மனப்பான்மையுடன் அவர்கள் இதை நடத்தி வருவதைப் போன்ற தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும். பின்னர் தான் ஒரு சரியான சமயத்தில் யாருக்கும் அவர்கள் உதவி செய்யாததைப் பார்த்து மிகவும் வருத்தப்

பட்டுள்ளன. எனவே யோசித்து உதவி செய்யுங்கள்.

நான் இது தொடர்பாக பல ஆசிரமங்களிலும் பேசும் பொழுது அவர்கள் குறிப்பிட்ட விசயம் என்னவென்றால் நம்முடைய ஆசிரமம் அல்லது இயக்கத்தின் பெயரைக் கூறிக்கொண்டு தவறாக நிறையப்பேர் ஏமாற்றுகிறார்கள் மோசடி செய்துவிடுகிறார்கள். எனவே தான் நாங்கள் காப்புரிமை பெற்றுக் கொண்டு யாரையும் பிரதி எடுக்க அனுமதிப் பதில்லை என்கின்றனர். இதை நான் ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டேன். தவறான முறையில் பயன்படுத்துபவர்கள் உலகம் முழுவதும் இருந்து கொண்டேதான் இருப்பார்கள். இப்படி நான்குபேர் தவறாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். என்பதற்காக நான்கு கோடிப் பேருக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளை நாம் தடுத்து நிறுத்தக் கூடாது என்பதைப்பிரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அதே சமயத்தில் சமுதாய மக்களுக்கு சேவை செய்பவர்கள் எப்பொழுதுமே தாங்கள் சமுதாயத்திற்கு தொண்டு செய்கிறேன் என்ற வார்த்தையை என்றுமே பயன்படுத்த வேமாட்டார்கள். ஆனால் எப்பொழுது நான் சமூகத்திற்கு சேவை செய்வன் (சோஷியல் சர்வீஸ் வெரர்க்கர்) என்று யாரெல்லாம் உங்களிடம் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்கிறார்களோ நிச்சயமாக அவர் சமுதாயத்திற்கு தொண்டு செய்யும் ஆளே கிடையாது. என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். உலகத்தில் சமூக நலனுக்காகப் பாடுபடும் யாரும் வாயைத்திறந்து நான் சமுதாயத்திற்காக சேவை செய்து வருகிறேன். என்று சொல்லமாட்டார்கள். அவர்கள் தங்கள் வேலையை எப்பொழுதும் போல செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். மற்றவர்கள் தான் அவரைப்பற்றி கூறுவார்கள்.

நான் கேட்கிறேன், உங்கள் குழந்தைகளுக்கு (பையனுக்கோ, பெண்ணுக்கோ) எத்தனை முறை பாலூட்டினீர்கள் எத்தனை முறை சோறு ஊட்டினீர்கள். மலஜலம் கழித்தபோது எத்தனை முறை சுத்தப்படுத்தினீர்கள். கழுவிவிட்டீர்கள், குளிப்பாட்டினீர்கள் என்று கணக்குப்பார்த்துக் கொண்டு இருப்பீர்களா? அதை சமூகசேவை என்று கூறுவீர்களா? ஆனால் பக்கத்து வீட்டுக்

குழந்தைக்கு ஒருமுறை இட்லி வாங்கிக் கொடுத்துவிட்டால் அதைப் பெரிய சமூக சேவை செய்துவிட்டதாக எல்லோரிடமும் கூறி பீற்றிக் கொள்கிறார்கள்.

உலகில் உள்ள அனைவரையும் நம் குடும்ப உறவுகளாக அண்ணன், தம்பி, அக்கா, தங்கை, தாத்தா, பாட்டி, மாமா, அத்தை, பெரியப்பா, சித்தப்பா என்று எண்ணும்பொழுது நமது வாயில் சமூகத் தொண்டு என்ற வார்த்தையே வராது. ஆனால், நமது செயல்கள் உண்மையிலே அப்படித்தான் இருக்கும். எனவே பேசுவதை விட்டுவிட்டு இனிமேல் செயலில் இறங்க வேண்டும். மேலும் நாம் செய்யும் உதவி பயன்பெறுகிறதா? இல்லையா? என்று பாருங்கள் தயவு செய்து நல்ல எண்ணத்தில நான் நல்லவன் என்ற பெயரில் எல்லோருக்கும் உதவி செய்து மற்றவர்களை சோம்பேறியாக்காதீர்கள். உதவி செய்யுங்கள் ஆனால் அத்தியாவசியத் தேவையான ஒரு விசயத்திற்கு மட்டும் உதவி செய்யுங்கள். வீண் ஆடம்பரமாக செய்யப்படும் எந்த ஒன்றிற்கும் உதவி செய்யாதீர்கள். ஆடம்பரமாக நடைபெறும் திருமணத்திற்குச் சென்று மொய் வைக்காதீர்கள். பல திருமணங்கள் இன்று எளிமையாக நடக்கின்றன. ஏதாவது ஒரு கோவிலில் திருமணம் ஏற்பாடு செய்து கொண்டு ஹோட்டலில் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்பாடு செய்வார்கள். அந்தத் திருமணங்களைப் பார்த்தாலே அவர்களின் வசதியின்மை தெரிந்துவிடும். ஆடம்பரமாக செய்யப்படும் திருமணத்திற்கு வைக்காமல் விட்ட மொத்த மொய்ப்பணத்தையும் சேர்த்து இது போல எளிமையாய் நிகழும் திருமணத்திற்கு வையுங்கள். ஆனால் நாம் என்னசெய்கிறோம் என்றால் யார் வசதியாக இருக்கிறார்களோ அவர்களைக் கூப்பிட்டு விருந்து வைக்கிறோம். பசியுடன் இருக்கும் ஏழைகளுக்கு நாம் உணவு கொடுக்க முன் வருவதில்லை. அவர்களுக்கு வெறும் கையை விரிக்கின்றோம்.

சமுதாயத்தில் முக்கியமாக மதிக்கப்படுபவர்கள் (வி. ஐ. பி. கள், அரசியல்வாதிகள், பிரபலமானவர்கள் என்று திருமணத்திற்கு அவர்களை அழைத்து வரவேற்பதிலும் உபசரிப்பதிலும் அவர்களுக்கு மாலை, மரியாதை, பதக்கம், பாராட்டு, அன்பளிப்பு, விருந்து என்று அவர்களை

நன்கு கவனித்து கொள்கிறோம். ஆனால் நமக்கு அருகில் வசிப்பவர்களில் தெருவில் இருப்பவர்களில் சாப்பாட்டிற்கு வழிஇல்லாத வர்களை, ஏழைகள் என்றால் இவர்களை யாருமே கவனிப்பதில்லை.

நாம் செய்யும் காரியங்களையும், உதவிகளையும் இறைவன் ஒருவன் மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களிடம் போலி கௌரவத்திற்காகாவும் வீண் ஆடம்பரத்திற்காகவும், விளம்பரத்திற்காகவும், பந்தாவாக மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதை நிறுத்திவிடுங்கள். இந்த உலகையும், அண்ட பிரம்மாண்டத்தையும் படைத்த எல்லாம் வல்ல இறைவன் எல்லாவற்றையும் கணக்கில் வைத்துக்கொள்வான். நாம் இறைவனைப் பற்றி பேசும்பொழுது மட்டுமே மிகப் பெருமையாக பேசிக்கொள்கிறோம். ஆனால் எந்தசெயலில் நாம் ஈடுபடும் பொழுதும் நாம் அவரை மதிப்பதே இல்லை. அண்ட பிரம்மாண்டத்தையும் படைத்த கடவுளுக்கு நாம் செய்யும் உதவிகள் தெரியாதா? அவர் கணக்கு வைத்துக் கொள்ளமாட்டாரா? தயவு செய்து யோசித்துப்பாருங்கள்.

எனவே உதவி செய்யுங்கள், யாரையும் சோம்பேறியாக்காதீர்கள். மீன் பிடிக்க கற்றுக் கொடுங்கள். ஆனால் நீங்கள் மீன் பிடித்துக் கொடுக்காதீர்கள்.

உங்கள் மகனாக்கோ, மகனாக்கோ, பேரனாக்கோ, பேத்திக்கோ, என்று பணம், சொத்து சேர்த்து வைத்துவிட்டு இறந்துவிடாதீர்கள். பணத்தை சம்பாதித்து எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொடுங்கள். நம்மில் பலரும் தங்கள் சந்ததிக்கு என்று நிறையப் பணம் சேர்த்து வைத்துவிட்டு இறந்துவிடுகிறார்கள். அதன்பிறகு அந்த பணத்தை வைத்துக்கொண்டு எப்படி வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு பயன்படுத்தலாம் என்று தெரியாமல் அதை பல வழிகளிலும் விரயப்படுத்தி அழித்துவிடுகிறார்கள். பின்னர் அவர்கள் வாழ்வதே தீண்டாட்டம் ஆகிவிடுகிறது. பணத்தை சம்பாதிப்பவர்களால் மட்டுமே அதைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளமுடியும். யாரோ சம்பாதித்த பணத்தை இன்னொருவர் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள முடியவே முடியாது என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள். நமது குழந்தைகளுக்கு வாழ்வதற்கு கற்றுக்கொடுங்கள். அவர்கள் வாழ்க்கையை அவர்கள் வாழட்டும். அவர்களது வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழாதீர்கள். எனவே நாம் செய்யும் உதவி அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வோம். அவர்களை சோம்பேறியாக்கிவிடக்கூடாது என்பதை கவனத்தில் கொள்வோம். உலக மக்கள் அனைவரையும் ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக வாழவைப்போம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்

ஹீலர்'ஸ் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்
கோவை

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் தேனீர்

துளசி இஞ்சி டீ

தேவையான பொருட்கள்

துளசி இலை	- 30
இஞ்சி (துண்டாக நறுக்கியது) - சிறிதளவு	
வெல்லம் (தூள் செய்தது)	- 2 மேஜைக்கரண்டி
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	- 2 மேஜைக்கரண்டி
தண்ணீர்	- 2 ½ கப்

செய்முறை: தண்ணீர் கொதிக்கும்போது மேற்சொன்ன வற்றைப் போட்டு 2 கப் ஆகும்வரை அடுப்பை சிம்மில் வைக்கவும். வடிகட்டி கப்பில் ஊற்றிக் குடிக்கலாம்.

குறியீடு : டீயை கொதிக்க விடாதீர்கள். அப்படி செய்தால் கசந்துவிடும். எலுமிச்சை பழத்தின் மேல்தோலின் கசப்பு வராமலிருக்க இரண்டாக அரிந்த பின் ஒரு தடவை பழத்தைக் கழுவிவிட்டுப் பிழிவுவும்.

இயற்கை விவசாயம் :

மண்ணையும், மனிதனையும் மீட்டெடுப்போம்.

- திரு. நம்மாழ்வார்

உழவுக்கும், தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வோம்,

வீணில் உண்டு களித்திருப்போரை நிந்தனை செய்வோம்.

என்று எழுச்சிக் கவிஞன் மகாகவி பாரதியார் பாடினார்.

ஆனால் இன்று அந்தக் கவி இருந்திருந்தால் வீணில் உண்டு களிப்போரை விட உழவிலும், தொழிலும் ஊறுவிளைவிக்கும் மாந்தர்களை முதலில் நிந்தனை செய்வோம் என்று பாடியிருப்பான். விவசாயத்தில் எவ்வளவு இரசாயனங்கள் விளைபொருட்களில் எத்தனை கலப்படங்கள், வர்த்தகத்தில் எத்தனை ஏமாற்றுவேலைகள்? இதனால் பாதிக்கப்படுவது பொதுமக்களாகிய நாமே தான், நம்முடைய விழிப்புணர்வே நம்மைக்காக்கும் அரணாகும். இயன்ற வரை இயற்கையோடு ஒருங்கிணைந்த வாழ்வு வாழ்வதே இயற்கையை பாதுகாக்கும் வழி கூடவே நாமும் நம் சந்ததியும் ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் அனைத்து வளங்களும் குன்றாத வாழ்வு பெறுவோம். விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனங்கள் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் நாம் அறியாதது அல்ல. காரணம் தெரியா புதுப்பது நோய்கள் உருவாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன. மனித குலம் அதிலிருந்து மீள்வதற்காக மருத்துவத்துடன் போராடிக் கொண்டிருக்கிறது. அடிப்படை பஞ்ச பூதங்களான மண், நீர், காற்று மாசுபட்டதாலே நோய்கள் வருகிறதென்று ஒரு புறம் காரணம் கூறிக்கொண்டு மறுபுறம் மண், காற்று, நீரை மாசுபடுத்தும் வேலைகள் இடைவிடாமல் நடந்த வண்ணமே உள்ளது. அவற்றைக் காக்க எந்த நடவடிக்கையும் மேற்கொள்ளாமல் குறை கூறிக்கொண்டே இருப்பதால் என்ன பயன்? உரமும், பூச்சிக் கொல்லி மருந்தும் பயன்படுத்தாமல் விவசாயம்



திரு. நம்மாழ்வார்

அதற்கு மாறும் எண்ணம் இல்லாவிட்டால் நடைமுறையில் அது எப்படி சாத்தியமாகும்? வெறும் வாய் வார்த்தைகளில் மட்டுமல்லாது செயலிலும் மாற்றத்தை கொண்டு வந்தால் தானே நம்முடைய வாழ்வாதாரத்தை காப்பாற்றமுடியும்? சிந்தியுங்கள்.

இரசாயனங்களை மண்ணில் கொட்டினால் தான் விளைச்சலைப் பெருக்க முடியுமா? இயற்கையிலேயே உள்ள மரபு சார்ந்த விவசாயத்தில் அதிக விளைச்சலைப் பெறுவதற்கான வழிகள் உள்ளனவா? நாட்டு ரகப் பயிர்களில் விளைந்த உணவு தானியங்கள், பழங்களுக்கும், நவீன ஹைப்பிரிட் முறையில் விளைவிக்கப்பட்டவைகளுக்கும் எப்படி வேறுபாடு காண்பது? போன்ற கேள்விகளுக்கு இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி திரு. நம்மாழ்வார் அவர்கள் கூறும் வழிமுறைகள் என்ன என்று பார்ப்போம்.

விவசாயத்தில் விளைச்சலை பெருக்குவதற்கான இரகங்கள் என்று தனியாக ஒன்றும் இல்லை. மண்ணைப் பொறுத்தே விளைச்சல் பெருகுகிறதே ஒழிய இரகங்களில் விளைச்சலைப் பெருக்குவதற்கு வழி இல்லை. இயற்கை என்று வரும் பொழுது இந்த மண்ணை நம்முடைய தாயாக பாவிக்க வேண்டும். நம்முடைய தாய் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் குடும்பத்தை நல்லமுறையில் பேணிக்காப்பாள். அவளுக்கு ஆரோக்கிய குறைவு ஏற்பட்டால் குடும்பத்தில் மற்றவர் நலனும் பாதிக்கப்படும். இந்த பூமியும் தாயைப்போல் தான், பூமி ஆரோக்கியமாய் உள்ள

வரை அதில் உள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும் அதைச் சார்ந்து ஆரோக்கியமாய் வாழமுடியும். ஆரோக்கியமான தாவரங்களிலிருந்து ஆரோக்கியமான உணவு கிடைக்கும். ஆரோக்கியமாய் வாழ்வார்கள். எனவே மண்ணை எவ்வளவு வளமாய் நாம் வைத்துக் கொள்கிறோமோ அதைப் பொறுத்து விளைச்சலை கூடுதலாய் பெற முடியும். ஆரோக்கியமான மண்ணை விளைச்சலைப் பெருக்கும் காரணி. அதனால் விளைச்சலை அதிகம் தரும் வீரியரக விதைகள் என்று பொய்சொல்லி தான் விற்கிறார்கள். அதை நம்ப வேண்டாம். இரசாயனங்களால், உரம், பூச்சிக் கொல்லிகளால் விளைச்சலைப் பெருக்க முடியும் என்பது முற்றிலும் பொய். ஏனென்றால் என்ன உரம், இரசாயனங்கள் போட்டாலும் சிமெண்ட் தளத்தில் ஒரு செடியைக்கூட விதைத்து வளர்த்து விட முடியாது. அதற்கு மண்தான் தேவை. எனவே மண்ணின்றி இரசாயன உரங்களால் எந்தப் பயனும் இல்லை.

அடுத்ததாக இந்தப் பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள் புழு, பூச்சிகளை கட்டுப்படுத்தி விளைச்சலுக்கு பயன்படுகிறது என்பதும் தவறான கருத்தாகும். புழு, பூச்சிகளைக் கட்டுபடுத்த நமது முந்தைய விவசாய முறைகளில் இயற்கையான வற்றையே பயன்படுத்தி வந்தனர். அதுவே பயன் கொடுத்து வந்தது. நவீன விவசாய முறையில் பூச்சிக் கொல்லிகளை பயன்படுத்த துவங்கிய பின்னர் தான் செடிகளுக்கு நோய்த்தாக்குதல் பெருகியதுடன் மண்ணும் வளம் குன்றிப்போனது. ரசாயன பூச்சிக் கொல்லிகளின் பயன்பாடு கடந்த அரை நூற்றாண்டுகளுக்கு மேலாகத்தான் இருந்துவருகிறது. இந்த இரசாயனப் பயன்பாட்டால் பூமி சீரழிந்து வருகிறது.

இரண்டாம் உலகப்போரின் போது எதிரிகளை அழிப்பதற்காக இரசாயன மருந்தைக் கண்டுபிடித்தார்கள். பெருமளவு உற்பத்தியும் செய்தார்கள். அந்த மருந்து ஆட்களைக் கொல்கிறது என்று பரிசோதித்து அதன் விஷத்தன்மையை அறிந்து கொண்டார்கள். அவர்கள் நினைத்தது போலவே அந்த இரசாயன

மருந்து நிறையப்பேரை காவு வாங்கியது. துரதிர்ஷ்டவசமாக போர் முடிவுக்கு வந்தவுடன் உற்பத்தி செய்து வைத்திருந்த அவ்வளவு இரசாயனங்களையும் வீணாக்காமல் என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்தார்கள். அதன்படி செடிகளுக்கு இதை தெளித்தால் பூச்சிகள் சாகிறதா? என்று ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தார்கள். பூச்சிகள் அழிந்தன. அப்படி விளையும் உணவினால் அதை உண்ணும் மனிதனும் நோயால் அழிந்து கொண்டதான் இருக்கின்றான். இன்றுவரை. உண்மையில் அவை பூச்சிக் கொல்லிகள் அல்ல ஆட்கொல்லிகள். ஆனால் பூச்சிகள் சாகிறது என்று ஒன்றைக் காரணம் சொல்லியே பூச்சிக் கொல்லிகள் விவசாயத்தில் பயன்படுத்துகிறார்கள். மனிதனைப் பற்றி இங்கே யாருக்கு கவலை?

செடிகளுக்கு இந்த இரசாயனங்களை பயன்படுத்துவதால் பூச்சிகள் செத்துவிடுகின்றன. அதில் விளையும் உணவை மனிதன் சாப்பிடுகிறான். மனிதனுக்கு நோய் வருகிறது. மருந்து கொடுக்கிறார்கள். பின் மனிதனும் சிகிச்சை பலனின்றி மாண்டுபோகிறான். இதிலிருந்து ஒரு உண்மை புரிகிறது. மருந்துகளால் பூச்சிகள், மனிதன் மட்டுமல்ல எந்த உயிரினமும் வாழ முடியாது.

இயற்கையின் முறையில் விளைவிக்கப்பட்ட பொருள்களும் மரபணு மாற்றப்பட்ட விளை பொருட்களையும் எளிதில் நம்மால் இனம்காண முடியாது. நாட்டு ரகங்களை விட ஹைப்பிரிட் ரகங்கள் உருவத்தில் சற்று பெரியதாக, வேறு நிறமாக இருப்பதை வைத்து ஓரளவு கண்டுபிடிக்கலாம். தவிர அதன் சுவையை வைத்துதான் இரண்டிற்கும் வேறுபாடு அறிய முடியும்.

எதிலும் வேகம், அவசரம், பொறுமையின்மை என்று சென்று கொண்டிருக்கும் இன்றைய தலைமுறையினருக்கு தகுந்த சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணக்கூட நேரமில்லை. இவர்களின் அவசரத்திற்காகவே காய்களை கனியாக்கி விற்பனை செய்து வரும் யுக்தியை

வியாபாரிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். காய் கனிந்து பழமாகி அதன் பிறகு உண்பதற்கு நமக்கு நேரமோ, பொறுமையோ இல்லை. இலாபம் சம்பாதிப்பதை மட்டுமே குறிக்கோளாய் கொண்ட வியாபாரிகளும் எவ்வளவு சீக்கிரம் சம்பாதிக்க முடியுமோ அவ்வளவு காய்களையும் கிராஃபைட் இரசாயனத்தால் பழக்க வைத்து மக்கள் தலையில் கட்டி விடுகின்றனர். மாம்பழம், சப்போட்டா, பப்பாளி என்று பழவகைகள் மட்டுமல்லாமல் மல்லிகை மொட்டுகளை பூவாக விரிய வைக்கவும் கிராஃபைட் பயன்படுகிறது என்பது அதிர்ச்சித் தகவல். இயற்கையில் விளைந்த பொருட்களை சாப்பிடும் பொழுது உடலுக்கு சக்தியினை அளிக்கும். உடலின் ஆக்கப்பூர்வமான மாறுதல்களை அவை உண்டுபண்ணும். செயற்கையில் விளைவித்த, பழுக்க வைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் ஜீரணத்தில் கேடு விளைவிப்பதுடன் பற்பல உடல் உபாதைகளையும் கொண்டு வருகிறது. இயற்கையை விட்டு நாம் எந்த அளவிற்கு முரண்பட்டு இருக்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு

நமக்கு ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்படுவதையும் நம்மால் தடுக்க முடியாது.

ஒவ்வொரு நாளும் புதுப்புது யுக்தியை மக்களை ஏமாற்றக் கண்டுபிடித்துக் கொண்டதான் உள்ளனர். நாம் தான் விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட்டு நம்மை நாம் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏமாறுபவர்கள் இருக்கும்வரை ஏமாற்றும் பேர்வழிகள் இருக்கத்தான் செய்வார்கள். அவர்களை அரசு என்றாவது தண்டிக்கக் கூடும். ஆனால் அதுவரை ஏற்படும் உடல் ரீதியான, பொருள் ரீதியான பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மை யார் காப்பது? நிச்சயமாக நாம் ஒவ்வொருவரும் விழிப்புணர்வு பெறுவதை தவிர வேறு வழி இல்லை.

ஒன்றுபடுவோம் ! இயற்கை விவசாயத்தினை மேம்படுத்துவோம்.

மீண்டும் புதிய சிந்தனைகளுடன் சந்திப்போம்.

தைத் தீங்களே வருக !

தீரு. சுகுமார்

பொள்ளாச்சி

தை மகனே வருக ! புதுமைகள் பல தருக !
எங்கும் வளமே பெருக ! செந்தமிழ்போல் வருக !

உழவையும், உழைப்பையும் மூலதனமாக !
கொண்டு சுழலும் உலகுக்கு நீவா அச்சாணியாக!
மாசற்ற காற்று, நீர், பசுமை நிறைந்தவளம் தருக !
உயிர் சத்தான உணவுகளை நிரந்தரமாக்குக !
இதை சிதைக்காமல் போற்றிக் காக்க !
எம்மக்களுக்கு நல்லறிவு தருக !

உலகுக்கே உணவிடும் உழவனை உயர்ந்த மனிதனாக்குக !
வேளாண்மை செய்பவன் வேந்தன் போல் வாழ்க !
முதுகு வளையா மனிதர்களையும்
கவனத்தில் கொள்க !
அவர்கள் ஏமாற்றிச் சேர்த்த பொருள்தனை
எளியவர்க்கே தருக !
சாதி, சமய, மூட சம்பிரதாயங்களை வேரறுக்க ;

புதிய சமத்துவ சரித்திரம் படைக்கவே வருக !
காணும் பொங்கல் பொங்க
கணப்பொழுதும் மறையா அன்பு தங்க
எல்லா உயிர்களும் வாழ்வில் ஏற்றம்
பெற்று செழிக்க !
தைப்புத்தாண்டே வருக !
வையத்தை வாழ்விக்க வருக !



சிறு பொருள்கள் தாங்கி

பல நேரங்களில் வீட்டில் பல சிறிய பொருள்களைத் தேடுவோம், கிடைக்காது. கோபமும் எரிச்சலும் ஏற்படும். வீட்டில் உள்ளவர்களைத் தீட்டுவோம். இரத்த அழுத்தம் அதிகம் உள்ள நபராக இருந்தால் இரத்த அழுத்தம் உயரலாம். இந்த வீட்டிலே ஒரு பொருளை வைச்சா, வைச்ச இடத்திலே இருக்கா? என்று சலித்துக் கொள்வோம். இதற்கு முடிவு? உண்டு!



திரு. வி. சந்திராஜன்

தேடும் நேரத்தில், தேடக்கூடிய பொருள் கைக்கு கிடைத்தால் எவ்வளவு மகிழ்ச்சி! யாரையும் கோபிக்க வேண்டியதில்லை. நேரம் மிச்சம். பணம் மிச்சம். அந்தப் பொருள் தேடிய நேரத்தில் கிடைக்கவில்லை என்றால், அதே பொருளை கடையில் மறுபடியும் விலை கொடுத்து வாங்கி அப்போதைய தேவையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய தாய் இருக்கிறது. ஒரு சிறு திருகாணி இல்லாவிட்டால் ஒரு பெரிய இயந்திரம்கூட இயங்காமல் நிற்க நேரிடும்!

வீட்டில் அடிக்கடி தேடப்படுபவை சிறிய பொருட்கள்தாம். அவை தகுந்த நேரத்தில், தேடும் நேரத்தில் நம் கைக்கு கிடைக்காமல் அவதிப்படுகிறோம். இரவு நேரத்தில், திடீரென்று மின்சாரம் தடைப்பட்ட நேரத்தில் தேடுவது தீப்பெட்டி, மெழுகுவர்த்தி, திருமணத்திற்கு புறப்படும் நேரத்தில், சலவைக் கடையிலிருந்து வெளத்து வந்திருக்கும் ஆடைகளிலிருந்து, அணிந்து கொள்வதற்காக சட்டையை எடுக்கும்பொழுது, அந்தச் சட்டையில் இரண்டு பித்தான்கள்

இருக்காது. பித்தான்கள் இல்லாத சட்டையை அணியமுடியாது. வேறு சட்டையும் சலவை செய்து வைத்திருக்க மாட்டோம். அப்பொழுது ஊசி, நூல்கண்டு, பித்தான்களை தேடுவோம். மேலே சொன்ன பொருள்களை, வீட்டில் முன்னெச்சரிக் கையாக வாங்கி வைத்திருப்போம். ஆனால் வேண்டிய நேரத்தில்தான் கிடைக்காது. ஜலதோஷம், தலைவலி வந்த நேரத்தில் உரிய மருந்து டப்பாவைத் தேடுவோம். வீட்டில் எங்கு தேடினாலும் கிடைக்காது.

தலைவலி அதிகமாகும். உடனே கடைக்குச் சென்று மறுபடியும் தலைவலிக்கு மருந்து டப்பா வாங்க நேரிடும். வீட்டில் உள்ள பொருள்களையே திரும்ப பணம் கொடுத்து வாங்க வேண்டிய தாகிவிடும்.

நம் வீட்டிற்கு, நண்பர்களின், உறவினர்களின் திருமண அழைப்பிதழ்கள் ஒரு வாரத்திற்கு முன்னதாகவே, தபாலிலோ, நேரிலோ வந்திருக்கும். எங்காவது வைத்துவிடுவோம். திருமணத்தன்றுதான் வீடுமுழுவதும் அந்த அழைப்பிதழைத் தேடுவோம். கிடைக்காது. திருமணத்திற்கும் போக முடியாது. வாழ்த்துத் தந்தியும் அனுப்ப முடியாது; திருமண அழைப்பி தழைப் பார்த்தால்தானே எங்கு திருமணம் நடக்கிறது; எப்பொழுது நடக்கிறது என்று விபரம் தெரியவரும். அருகில் உள்ள நண்பர் வீட்டிற்குச் சென்று நடக்கவிருக்கும் திருமணத்திற்கு விலாச மாவது வாங்கிவரலாம் என்று சென்றால், அந்த நண்பர் வீட்டிலும் இதே நிலைதான்! அங்கேயும் அவர்களும் திருமணப் பத்திரிகையைத்தான் தேடிக் கொண்டிருப்பார்கள். அனேகமாக எல்லோருக்கும் ஏற்படுகின்ற நிலைதான்.

முக்கிய நண்பர் அவசர காரியத்திற்கு உடனே தெரியப்படுத்துவதற்காக, டெலிபோன் நம்பரை காகிதத்தில் குறித்து நம்மிடம் கொடுத்திருப்பார். அந்த அவசர நேரமும், அவசிய காரணமும் வந்துசேரும். அந்த நேரத்தில் நண்பர் எழுதிக் கொடுத்த காகிதத்தைத் தேடுவோம். வீடு முழுவதும் தேடுவோம். கிடைக்காது. அவசியமான தகவல்களைத் தெரிவிக்க முடியாமல் தவிப்போம். அந்த நேரம் நமக்கு எப்படி இருக்கும்?

கோபம் அதிகமாகும். எரிச்சல் ஏற்படும். நாம் தேடும் பொருள்கள், தேடிய நேரத்தில் கிடைக்கும் படியாக இருந்தால், கோபமும் எரிச்சலும் எதற்காக வரவேண்டும், யாரையும் நொந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இதை தவிர்ப்பதற்கு தேடும் நேரத்தில், தேடும் பொருட்கள் கிடைப்பதற்கு சிறு பொருள் தாங்கி என்ற போர்டு பயன்படும்.

வீட்டில் அனைக்கமாக தேடக்கூடிய பொருள்கள் என்ற பட்டியல் தயாரித்தால், தீப்பெட்டி, மெழுகுவர்த்தி, ஊசி, நூல்கண்டு, குண்டுசி, சிறிய ஆணிகள், ஸ்கூரு ஆணிகள், பித்தான்கள், பென்சில், பிளேடு, பேனர், ரப்பர், தலைவலி அல்லது வலிபோக்கும் மருந்து டப்பி, சிறு கத்தரிக்கோல், சுத்தி, ஹேர்பின் சேப்பிள், சிறு ஸ்கூரு டிரைவர்கள், ஸ்பானர்கள், திருமண அழைப்பிதழ்கள், விலாசங்கள், தொலைபேசி எண்கள், ரயில், பேருந்துகால அட்டவணை காகிதங்கள் மற்றும் அவரவர்கள் தேடும் சிறு பொருள்கள்தாம்.

இவை அத்தனையும் வீட்டில் உள்ள ஒரு பலகையில் ஒட்டிக் கொண்டு, தொங்கிக் கொண்டிருந்தால் எவ்வளவு வசதி! இதுதான் சிறு பொருள்தாங்கி.

இதை நாமே செய்து கொள்ளலாம். மின்சாரப் பொருள்கள் விற்கும் கடையில் 37 செ.மீ.

25 செ.மீ., 4 செ.மீ. அளவுள்ள மின்சார சுவிட்சுகளை பொருத்தும் போர்டு ஒன்று வாங்க வேண்டும். அதில் மேல் பலகையை மட்டும் பிரித்து எடுத்துவிட்டு, அதன் உட்பகுதியில் கெட்டுப்போன ஸ்பீக்கர் ஐந்தை பழைய இரும்புக் கடையில் வாங்கி பொருத்த வேண்டும். மேல் பகுதியில் கண்ணாடிப் படக் கடையில், படத்திற்கு பின்னால் பொருத்தப்படும் தகரத்தை, இந்த போர்டு அளவில் விலைக்கு வாங்கி, போர்டை மூடி, சுற்றிலும் சிறிய ஆணிகளினால் அடிக்க வேண்டும். தகரம் கையை அறுக்காமல் இருக்கவும், பார்ப்பதற்கு அழகாக இருப்பதற்கும் நான்கு புறமும் ஸ்டீக்கிரிப் டேப்பால் ஒட்டவும், போர்டின் பின்புறம் வளையம் ஒன்று பொருத்தி சுவரில் தொங்க விடலாம். சிறுபொருள் தாங்கி தயாராகி விட்டது. வீட்டில் இனிமேல் எந்த சிறிய பொருளையும் தேட வேண்டாம்! நாம் தேடும் பொருள்களை இந்த போர்டின் அருகில் கொண்டுபோனால், தானாகவே ஒட்டிக் கொள்ளும். அந்த போர்டு அந்த பொருட்களை பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்.

போர்டின் உள்ளே பொருத்தப்பட்ட ஸ்பீக்கர்கள் நல்ல நிலைக்காந்தம். அவற்றின் மேல் தகரம் வைக்கப்பட்டிருப்பதால், தகரம் காந்தமாக மாறிவிடும். நாம் தேடக்கூடிய இரும்பினாலான பொருள்களை காந்தமான போர்டு பிடித்துக் கொண்டுவிடும். இரும்பு அல்லாத பொருள்களை, இரும்புப் பொருள்களோடு இணைத்து இந்த போர்டின் அருகில் கொண்டு சென்றால், இரும்புப் பொருள்களைப் பிடித்துக்கொள்ளும்பொழுது இரும்பு அல்லாத பொருள்களையும் சேர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ளும். தீப்பெட்டியின் உட்பகுதியில் பழைய பிளேடு ஒன்று வைக்கவேண்டும். மெழுகுவர்த்தியில் ஒரு சிறிய ஆணியைக் குத்த வேண்டும். நூல்கண்டின் அட்டைக் குழாயில் ஒரு



சிறிய தகரத்தை வளைத்துச் சொருக வேண்டும். பித்தான்கள் பிளாஸ்டிக் பாக்கெட்டில் உள்ளே சிறிய ஆணி இரண்டைப் போடவேண்டும். இப்படி இரும்பு அல்லாத பொருள்களில், இரும்புப் பொருட்களை இணைத்தால், இரும்புப் பொருட்களைப் பிடிக்கும் அந்த காந்த போர்டு, அதோடு இணைந்த பொருள்களையும் பிடித்துக் கொண்டுவிடும்.

முக்கிய தொலைபேசி எண்கள் எழுதிய கடிதங்கள், விலாசங்கள், திருமண அழைப்பிதழ்கள் முதலியவற்றை சிறிய தகர கிளிப்பில் பிடித்து, இந்த போர்டு அருகில் தூக்கிப் போட்டால் இந்தப் பலகை பிடித்துக் கொள்ளும். இந்த பலகை மாதிரி நீங்களே ஒன்று

செய்துகொண்டால் வீட்டில் எந்த சிறிய பொருளையும் தேடவேண்டாம்.

நமக்கு அடிக்கடி தேவைப்படும் பொருள்களான தீப்பெட்டி, மெழுகுவர்த்தி, சிறிய ஆணிகள், வலி நிவாரணிகள், சுத்தி முதலியவற்றை பல இடங்களில் தேடாமல் ஒரே இடத்திலிருந்து பெறுவதற்கு சிறுபொருள் தாங்கி பயன்படுகிறது.

நல்லாசிரியர் V. சுந்தராஜன்,
ஸ்ரீவில்லிப்புத்தூர்

**இந்த பிரபஞ்சத்தில் உள்ள தன்மை
நாம் உடலாக கொண்டிருக்கும் போது
பிரபஞ்சமும் நாமும் எப்படி
வேறுவேறாக இருக்க முடியும்.**

தூக்கி எறியும் பொருளல்ல கறிவேப்பிலை

நம் அன்றாட சமையலில் வாசனைக்காக சேர்க்கப்பட்டு பின் தூக்கி எறியும் ஒன்றாக இருப்பது கறிவேப்பிலை. கறிவேப்பிலையின் நன்மை தெரிந்தால் அப்படி செய்வோமா என்ன?

கறிவேப்பிலையில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி மற்றும் கால்சியம், இரும்புச் சத்துகள் இருப்பது ஏற்கனவே நமக்கு தெரிந்ததுதான். புற்று நோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் இதில் நிறைந்துள்ளது என்று சமீபத்தில் ஒரு ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளனர். மருந்து மாத்திரைகளை விட புற்றுநோய்க்கு எதிராக சிறப்பாக செயலாற்றுகிறது. இதுதவிர இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு கறிவேப்பிலை நல்ல நிவாரணம் அளிக்கிறது. இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை கரைக்கிறது. கறிவேப்பிலையில் இருந்து எண்ணெய் தயாரித்து தலைக்குத் தடவி வருவதால் கூந்தல் உதிர்வது தடுக்கப்படுகிறது. கண் நோய்கள், நுரையீரல், சம்பந்தமான

அனைத்து நோய்களையும் போக்கும் அருமருந்தாகிறது கறிவேப்பிலை. கறிவேப்பிலையில் கேரய்னிஜாக், குளுசைட், ஒலியோரெசின், ஆஸ்பர்ஜான் சொரின், ஆஸ்பார்டிக் அமிலம், அயாமைன், புரோலைன் போன்ற அமினோ அமிலங்கள் தான் கறிவேப்பிலையின் வாசனைக்கும், மருத்துவத்திற்கும் காரணம். இதில் குறிப்பிட வேண்டிய முக்கியமான விசயம் என்னவென்றால் சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்திய கறிவேப்பிலையை தனியே ஒதுக்கி விடுவதுதான் சிறந்தது. ஏனென்றால் சமைக்கும் பொருட்களில் இருந்து வெளியேறிய நச்சுப்பொருட்கள் கறிவேப்பிலையில் படிந்திருக்கும். எனவே சமையலுக்குப் பயன்படுத்தாமல் கறிவேப்பிலையை தனியாக அரைத்து துவையலாக பயன்படுத்தினால் கறிவேப்பிலையின் முழுப் பயனையும் பெறலாம்.

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

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

சந்தா விண்ணப்பப் பழுவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் :

பிறந்த தேதி : வயது :

தொழில் : இனம் : ஆண் பெண்

தொலைபேசி : கைபேசி :

இ-மெயில் :

முகவரி :

..... பின்கோடு

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

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை கா. எண்

வரைவோலை வ. எண்

மணி ஆர்டர் ரசீது எண்

இணையதள பண பரிமாற்றம் இ.ப.எண்

பணம் நேரடியாக வாங்கி

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

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

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

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :

2. பதிவு தேதி : 4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்

Photo

கீழ்க்கண்ட வாங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

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

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

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

மேலும் விபரங்களுக்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

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

தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 88838 05456

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

மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகோர்த்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக்கொள்ளவும். 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.

இப்படிக்கு,

நன்றி.

உறுப்பினர்

Owned Published and Printed by E. Ravi Published from 5A/2, Bharathi Street, Thirupathi Nagar Extn., Kolathur, Chennai - 99 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics, 14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

இதுவரை வெளிவந்துள்ள நமது மாத இதழ்கள்...

ஆகஸ்டு - 2013 இதழில் ...



சப்தம் இல்லாத தனிமை கேட்டேன் - ஹீலர் பாஸ்கர்
ஆச்சாரம் ஆரோக்கியம் - ஹீலர் ரங்கராஜ்
ஆன்மீகத்தில் நாம் எதிர்கொள்ளும்
இருவகைப் பிரச்சனைகள் - ஸ்ரீ பகவத் ஐயா
இயற்கை உணவு - திருமதி. மல்லிகா
ஜோதிடம்-புதிய பார்வை - திரு. A. ரஃபிக் ராஜா
ஆரோக்கியமான வீட்டை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்!
நல்லாசிரியர் வி. சுந்தர்ராஜன், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்.



நீர் பிராணன் - ஹீலர் ஸ் பாஸ்கர்

உடலுக்கு உண்டு அறிவு - ஹீலர் ரங்கராஜ்

ஜோதிடம் புதிய பார்வை - திரு. A. ரஃபிக் ராஜா

ஆன்மீகத்தில் நாம் எதிர்கொள்ளும் இருவகைப் பிரச்சனைகள் - ஸ்ரீ பகவத் ஐயா

இயற்கை உணவு - திருமதி. மல்லிகா

காற்றே உன் பெயரைக் கேட்டேன்! - Hr. இயற்கை குமார், M.Acu.

அறிவியல் ஆன்மீகம் - திரு. வேத சுப்பையா

உடல் வலியை நீக்க உங்கள் விரல் ஒன்றே போதுமே - திரு. வி. சுந்தர்ராஜன்

செப்டம்பர்- 2013 இதழில் ...



அக்டோபர்- 2013 இதழில் ...



ஓவா தூக்கம் - ஹீலர் ஸ் பாஸ்கர்

யோகா - திரு. கணேஷ்பாபு

அறிவியல் ஆன்மீகம் - திரு. வேத சுப்பையா

பாட்டி வைத்தியம்

ஜோதிடம் புதிய பார்வை - திரு. A. ரஃபிக் ராஜா

இரத்தக் குழாய் அடைப்பை

எளிய முறையில் நீக்கலாம் - திரு. வி. சுந்தர்ராஜன்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு... - டாக்டர் சிவகுமரன், மதுரை

நிம்மதியாக வாழவேண்டுமா? - ஹீலர் ஸ் பாஸ்கர்

இயற்கை விவசாயம் - திரு. நம்மாழ்வார்

உடலுக்கு உண்டு அறிவு - ஹீலர் ரங்கராஜ்

அறிவியல் ஆன்மீகம் - திரு. வேதசுப்பையா

குழந்தைகள் உடல் வலுப்பெற - திருமதி. பவனு அம்மாள்

ஆரோக்கியம் - திரு. கணேஷ்பாபு

நவம்பர்- 2013 இதழில் ...



டிசம்பர்- 2013 இதழில் ...



பிடித்ததைப் பிடி - ஹீலர் ஸ் பாஸ்கர்

சீட் பெல்ட் (Seat Belt) - ஹீலர் ஸ் பாஸ்கர்

புண்ணியம் வேண்டுமா? - ஹீலர் ஸ் பாஸ்கர்

இயற்கை விவசாயம் - திரு. நம்மாழ்வார்

சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீர் குடிக்கலாமா? - ஹீலர் ரங்கராஜ்

இதயத்தை திறப்போம் - டாக்டர் சிவகுமரன், மதுரை

காதுவலி உடனடியாக நீங்க வழி - நல்லாசிரியர் ஈ. சுந்தர்ராஜன்,

உங்கள் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளரவேண்டுமா? - திரு. சுருமார்

ஆசனங்கள், சூரிய நமஸ்காரம்



ANATOMIC THERAPY FOUNDATION



No. X-172, NORTH HOUSING UNIT, SELVAPURAM, COIMBATORE - 641 026. TAMILNADU INDIA.

Mobile : +91 9944221007, Email : anatomictreatment@gmail.com, Web : www.anatomictherapy.org

January

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

February

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

March

S	M	T	W	T	F	S
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

April

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

May

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

June

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

July

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

August

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

September

S	M	T	W	T	F	S	
	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

October

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

November

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

December

S	M	T	W	T	F	S	
	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					