

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 1

ஆரோக்கியம் - 8

மார்ச் : 2014

சாகித்ய அகாடமி
2014

**கொட்டைப்பாக்கும்,
கொழுந்து வெற்றிலையும்
போட்டால் குழந்தை பிறக்கும்.**

ஏண்ணம் பேரல் வரலுக்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்
ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



2.02.2014 முதல் 6.02.2014 வரை "ஆனந்தசங்கமம்" திண்டுக்கலில் நடைபெற்ற 17வது ஐந்துநாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 130பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



15.12.2013 அன்று அறந்தாங்கியில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பொதுமக்கள் 400க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.



25.12.2013 அன்று சோளிங்கூரில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பொதுமக்கள் 500க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.





வாழ்க வானகம் ! வாழ்க பூலோகம் !! தூயவைகளே 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 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 !!!

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியரின் வேண்டுகோள் / 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.

ஆசிரியர் குழு

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

அமைதி : 1 ஆரோக்கியம் : 8 விலை : ரூ.30

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

வெளியீடு

மாத இதழ்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com

ஜோதிடங்கள் ஜாக்கிரதை !



ஹீலர் பாஸ்கர்

ஜோதிடம் என்பது உண்மையா ?
பொய்யா? ஜோதிடத்தை நம்பலாமா ?
வேண்டாமா? ஜோதிடத்தைப் பற்றிப் பலருக்கும்
பலவிதமான கருத்துக்கள் இருக்கும். ஜோதிடம்
என்ன சொல்கிறது என்று அறிந்து கொண்டு
குறித்த நேரத்தில் காரியத்தில் இறங்குபவர்களும்
உண்டு. ஜோதிடமே பொய். ஏமாற்று வேலை
என்று அதைப் புறக்கணிப்பவர்களும் உண்டு.
இவ்வாறான நிலையில் ஜோதிடத்தைப் பற்றிய
நம்பிக்கைகளும் அவ
நம்பிக்கைகளும் ஏற்படுவது
இயல்புதான்.

உண்மையில்
ஜோதிடம். ஜாதகம்
பொன்றவை
உண்மையானவை
அவை மக்களுக்கு
நன்மையைத்தான்
செய்கின்றன.
ஆனால் அதை
சரியாக கணித்து
சொல்வதற்கு சரியான
ஆட்கள் இல்லை என்பது
தான் தற்போதய நிலவரம்.
எனவே ஜோதிடக்கலையினை
முறையாகப் பயின்று அதை நல்லவிதமாகப்
பயன்படுத்தக் கூடிய ஜோதிடரை நாம்
அடையாளம் காண்பதற்காக ஒரு அறிவு
தேவைப்படுகிறது. அதற்கான அவசியம் ஏன்
என்று கூறுகிறேன்.

சில மாதங்களுக்கு முன் ஒரு தம்பதியரைச்
சந்தித்தேன். கணவன், மனைவி இருவரில்
மனைவிக்குப் புற்றுநோய் பாதிப்பு

ஏற்பட்டிருந்தது.
அதற்காக மருத்துவ
ஆலோசனை
பெறுவதற்காக
என்னைப் பார்க்க வந்திருந்தனர். அனாடமிக்
செவிவழி தொடுசிகிச்சை முறைகளையும் அது
பற்றிய புத்தகம், மற்றும் டி.வி.டி. களையும்
அவர்களுக்குக் கொடுத்து அதைப் பின்பற்றி
வருமாறு ஆலோசனை கூறி அனுப்பி
வைத்தேன். அவர்களும் சென்று விட்டனர்.
ஆனால் சில மாதங்களுக்கு பிறகு அந்தப்
பெண்மணி இறந்துவிட்டார். அவர்
இறந்தபின் அவரது கணவர்
உடலை அடக்கம் செய்துவிட்டு
வீடு திரும்பியவர் வீட்டை சுத்தம்
செய்யும் பொழுது அந்த
அறையில் ஒரு புத்தகம் அவர்
கைக்கு அகப்பட்டு
இருக்கிறது. அந்த புத்தகம்
அவரது மனைவியின் டைரி.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர்
தான், ஒரு ஜோதிடரைச் சந்தித்த
பற்றியும் அந்த ஜோதிடர் இவர்
இன்னும் இத்தனை ஆண்டுகளுக்கு
பின்னர் நோய் வாய்ப்பட்டு இறந்துவிடுவார்.
என்று ஜோதிடர் கூறி இருக்கிறார். அதனால் தன்
மன அளவில் விரைவில் இறந்துவிடுவோம்.
என்று கவலைப்படுவதாக அந்த டைரியில்
குறிப்பிட்டு இருக்கிறார். மனைவியின் டைரியை
அதற்கு முன்னர் அவர் பார்த்ததோ, படித்ததோ
இல்லை. இப்பொழுதுதான் முதன்முறையாகப்
பார்க்கிறார். அந்த டைரியில் குறிப்பிட்டு
இருந்ததைப் போல அதே வருட அதே மாதம்
அதே நாளில் அவர் மனைவி இறந்துவிட்டதை



பார்க்கிறார். உடனே அவர் அந்த ஜோதிடரையச் சென்று சந்தித்து என் மனைவி டைரியில் குறிப்பிட்டுள்ள ஜோதிடர் அவரா என்று உறுதிப்படுத்திகொள்கிறார்.

டைரியில் குறித்து வைத்ததைப் போல் என் மனைவி அன்று இறந்துவிட்டார் என்று அந்த ஜோதிடரிடம் கூறியவுடன் முதலில் பயந்த அந்த ஜோதிடர் பின்னர் சுதாரித்துக் கொண்டார். ஆம் அவர் மனைவி தன்னை வந்து சந்தித்தார் என்பதை ஒப்புக் கொண்டார். அந்த ஜோதிடரிடம் “நீங்கள் எப்படி திட்டவாட்டமாக என் மனைவி இத்தனை நாட்களுக்குள் இறந்துவிடுவார் என்று எதை வைத்து முடிவு செய்தீர்கள் ? பதில் கூறுங்கள்” என்று அவர் கேட்டார். சற்றுத் தயக்கத்துடன் பேச ஆரம்பித்த அவர் என்னுடைய ஜோதிடம் பொய்க்காது நான் சொன்னால் சரியாகத் தான் இருக்கும் என்று கூறியுள்ளார். மேலும் ஜோதிடர் தான் கணித்துக் கூறும் ஜோதிடம் ஜாதகம் மிகத்துல்லியமானது என்று தன் பெருமைகளை பட்டியலிட்டுக் கொண்டே நெடு நேரம் கணவரிடம் பேசிக் கொண்டு இருந்திருக்கிறார்.

தொலைபேசியில் என்னிடம் தொடர்பு கொண்டு ஜோதிடர் இவ்வாறு கூறுகிறார். “ஜோதிடம் உண்மையா ? பொய்யா ?” என்று கேட்டார். “ஜோதிடத்தில் அவ்வளவு சரியாக எல்லாவற்றையும் கூறிவிட முடியுமா” என்று என்னைக் கேட்டார். நாம் எல்லோரும் ஒரு உண்மையைப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஜோதிடம் உண்மையானது தான் அதை சரியாகப்

பார்த்து சொல்பவர்கள் தான் இங்கு இல்லை. சில நேரங்களில் ஜோதிடர்கள் கூறும் தவறான கருத்துக்களும் உண்மையாகிவிடுகின்றன. அதனால் ஏராளமானோர் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதற்குக் காரணம் ஜோதிடமோ, ஜாதகமோ அல்ல. அவரவரின் ஆழ்மனப் பதிவுகள் தான் காரணம். அந்தப் பெண்மணியும் அந்த ஜோதிடரையும் அவர் கூறிய வார்த்தைகளையும் உண்மை என்று அப்படியே தன் ஆழ் மனதில் பதிவு செய்து கொண்டுள்ளார். எனவே அவருடைய ஆழ்மனப் பதிவுகள் அவரின் உயிரைப் பறித்துவிட்டது.

ஒரு வேளை அந்த ஜோதிடர் அப்படி கூறாமல் அந்த பெண்மணியின் ஆயுட்காலம் 80 ஆண்டுகள் என்று கூறியிருந்தால் என்பது ஆண்டுகள் வரை அவர் உயிருடன் வாழ்ந்திருப்பார். சிலர் அடுத்தவர் கூறும் விசயத்தை அப்படியே எடுத்துக் கொள்ளாமல் அது உண்மைதானா என்று ஆராய்ந்து பின்னரே ஒப்புக் கொள்வர். அவர்களுடைய ஆழ்மனதில் அவர்களின் அனுமதியின்றி எதுவும் பதியாது. ஆனால் எதையும் எளிதில் நம்பிவிடக் கூடியவர்கள், பாமரர்கள், அப்பாவிகள், மனதை பற்றியும், ஆழ்மனதைப் பற்றியும் ஒன்றும் அறியாதவர்கள், தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபாடு இல்லாதவர்கள் என்று பெரும்பான்மை மக்கள் இருக்கின்றனர். இவர்கள் ஜோதிடர்கள், சாமியார்கள், சாமி ஆடுபவர்கள் குறிசொல்பவர்கள், கோடங்கிகள், சமயப் பெரியவர்கள், ஆன்மீகவாதிகள் போன்றோரின் மீதுள்ள நம்பிக்கையில் அவர்கள் சொல்லும் வார்த்தைகள் அனைத்தும் உண்மை என்று நம்பி அதைத் தாங்கள் ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து கொண்டு விடுகிறார்கள். பின்னர் அவர்களின் வாழ்க்கையும் அதே போல் மாறிப் போய்விடுகிறது. சில நேரங்களில் அது நன்மையையும் பல நேரங்களில் அது தீமையையும் விளைவிக்கிறது. அதாவது நன்மையை விடவும் தீமைகளைத்தான் அதிகம் விளைவிக்கிறது. எனவே புரிந்துகொள்ளுங்கள்

ஜோதிடம், ஜாதகம் போன்ற எவற்றைவிடவும் நம் மனமே வலிமையானது நமது மனதில் ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு இறந்துவிடுவோம் என்று பதிவு செய்து கொண்டால் கண்டிப்பாக ஐந்து வருடங்களுக்குப் பின் இறந்துவிடுவோம்.

இதே போல ஒருவர் என்னிடம் வந்து தனக்குத் திருமணமாகி ஏழு ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டது என்றும் இன்னும் குழந்தை பாக்கியம் ஏற்படவில்லை என்றும் கூறினார். நான் அவருக்கு குழந்தை பாக்கியம் ஏற்படாததற்கு என்ன காரணம் என்று அறிந்து கொண்டு தீர்வு சொல்லலாம் என அவரிடம்

நிறைய கேள்விகளை கேட்டேன். அப்பொழுது தான் அவர் ஒரு விசயத்தைச் சொன்னார். அதாவது திருமணம் முடிந்த பின் அவர் ஒரு ஜோதிடரைச் சந்தித்து இருக்கிறார். அந்த ஜோதிடர் இவர்களுக்கு திருமணமாகி எட்டு



ஆண்டுகள் கழிந்தபின்னர் தான் குழந்தை பிறக்கும் என்று பலன் கூறி இருக்கிறார். அதை அவரது ஆழ்மனம் திடமாகப் பதிவு செய்து கொள்கிறது. அதன் பிறகு அவர் பல மருத்துவ சிகிச்சைகள் மேற்கொண்டும், மருந்து மாத்திரைகள், கோயில், குளம் என்று எவ்வளவோ பார்த்துவிட்டார். ஆனாலும் குழந்தை பிறக்கவில்லை. ஏழு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அந்த ஆழ்மனப் பதிவுகள் தான் குழந்தைபாக்கியம் ஏற்படாததற்கு காரணம் என்று கண்டுபிடித்து இருக்கிறார். நானும் அவருக்கு அதைத் தெளிவுபடுத்தினேன். எனவே அந்தப் பதிவை எப்படியாவது அழித்துத் தாருங்கள் என்று என்னிடம் கேட்டார். நான் சொன்னேன். ஏழு ஆண்டுகள் கழித்துத்தான் குழந்தை பிறக்கும் என்ற ஆழ்மனப் பதிவை

அழிக்க வேண்டியதில்லை அடுத்த வருடம் எட்டாவது ஆண்டு வரப்போகிறது. தானே அழிந்துவிடப் போகிறது. குழந்தை பாக்கியம் ஏற்பட்டுவிடும். அதற்குள் நாம் அந்தப் பதிவை அழிக்க பலவித முயற்சிகள் செய்து அழித்தபின் வேறு ஏதாவது காரணங்களுக்காக குழந்தைபேறு தள்ளிப் போனால் மீண்டும் பலவித மருத்துவங்களையும், பரிசீலனாங்களையும் தேட ஆரம்பித்துவிடுவோம் என்று கூறி அந்தப் பதிவுகளை நான் அழிக்கவே இல்லை. அவருக்கும் அதை அழிப்பதற்கான வழிமுறைகளை சொல்லித் தரவில்லை. பதிவுகளை அப்படியே வைத்திருக்கச் சொன்னேன்.

அதே போல எட்டாம் ஆண்டில் அவருக்கு குழந்தை பாக்கியம் ஏற்பட்டது. இது தான் உண்மையில் நடந்தது. மனதின் வலிமை என்றுமே மகத்தானது. நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அது கண்டிப்பாக நடக்கும். எனவே எல்லா ஜோதிடர்கள், சாமியார்கள், சாமியாடுபவர்கள், குறிசொல்பவர்கள், பெரியவர்கள் போன்றோருக்கு ஒரு தாழ்மையான வேண்டுகோளை விடுக்கிறேன். தயவு செய்து உங்களை நம்பி நாடி வரும் மக்களுக்கு கெட்ட விசயங்களைக் கூறி அவர்களின் வாழ்க்கையைத் தொலைத்துவிடும் நிலைக்கு வழிசெய்துவிடாதீர்கள். நல்ல விசயங்களை மட்டுமே பேசுங்கள். எப்பொழுது ஒருவர் உங்களை நாடி வருகிறாரோ அவர் உங்கள் மீது உள்ள நம்பிக்கையால் தான் வருகிறார். என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஜோதிடத்தில் நம்பிக்கையில்லாத எவரும் ஜோதிடர்களைப் பார்ப்பதில்லை. சாமியார்களின் மீது நம்பிக்கை இல்லாத எவரும் அவர்களை

நாடிச் செல்வதில்லை. ஒருவரை நாடி ஒருவர் வருகிறார் என்றால் அவர் மீது உள்ள நம்பிக்கையால் தானே? அரைகுறை நம்பிக்கையில் நாம் எந்த முடிவுக்கும் வருவதில்லை. கால்வாசி நம்பிக்கை முக்கால் வாசி அவநம்பிக்கையில் எந்தக் காரியத்திலும் யாரும் ஈடுபடுவதில்லை. முக்கால் வாசி நம்பிக்கை அல்லது பாதிக்கு மேலான ஒரு நம்பிக்கை ஏற்படும் பொழுது சிறிது அளவு அவ நம்பிக்கையை யாரும் பொருட்படுத்துவதில்லை. அதாவது பெரும்பான்மை நம்பிக்கை வந்துவிட்டால் ஒருவரை மக்கள் நம்ப ஆரம்பித்துவிடுகின்றனர். அப்படி நம்பி வரும் மக்களுக்கு உதவும் நன்மையை மட்டும் பதிவு செய்வது என்று தீர்மானியுங்கள். அவர்களும் நன்றாக வாழ்வார்கள். நாமும் நன்றாக நற்பெயருடன் திகழ்வோம்.

உங்களால்

நன்மையை செய்ய முடியும் என்றால் செய்யுங்கள் இல்லையெனில் அந்த தொழிலை விட்டுவிட்டு வேறு வேலையைப் பாருங்கள். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் மற்றவர்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டும்.



அவ்வாறு செய்ய முடியாவிட்டாலும் பராவயில்லை சும்மாயிருக்கலாம். ஆனால் நமது கருத்துகளால் மற்றவர்கள் துன்பப்படுவது என்பது என்றுமே அனுமதிக்கமுடியாமல் ஒன்று. ஒருவேளை நம்மையறியாமல் நிகழும் பாதிப்புகள் மன்னிக்கப்படலாம். தெரிந்தே செய்யும் தவறுகளுக்கு அதற்குண்டான கர்மப்பலன் எனும் கூலியை அடைந்தே தீர் வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சில நேரங்களில் பாமரமக்களுக்கும் ஏன் படித்தவர்களுக்கும் கூட இந்த ஜோதிடம், குறிசொல்லுதல், சாமியாடுதல் போன்றவற்றில் அவர்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையால் அது தேவைப்படுகிறது. தங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் பல பிரச்சினைகளுக்கும் வடிகாலாக, தீர்வாக அதை நம்பி வருகிறார்கள். அந்த சமயத்தில் நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன். என் குருநாதர் பார்த்துக் கொள்வார். என் குலசாமி பார்த்துக் கொள்ளும், சித்தர் பார்த்துக் கொள்வார் கருப்பராயன் பார்த்து கொள்வார், உனக்கு இனிமேல் நல்லவிதமாய் நடக்கும். கவலைப்படாதே உன் பிரச்சினைகள், வேண்டுகள் போன்றவை சுமுகமாக முடிந்துவிடும் நிம்மதியாக சென்று வா என்று கூறி அனுப்பும் பொழுது பல குடும்பங்களில் பிரச்சினைகள் தீர்கிறது. நோய் குணமடைகிறது. வாழ்க்கை வசந்தமாகிறது. காரணம் அவர்கள் சொன்னதை அப்படியே நம்பிக்கையாக அவர்கள் மனதில் பதிவு செய்து கொண்டதுதான்.

அதே சமயத்தில் “அந்தக் காரியம் நடக்காது. உன் வாழ்க்கை முடிந்துவிட்டது. நீ அழிந்துவிடுவாய் உனக்கு நிம்மதி இருக்காது. நீ நோய்வாய்ப்பட்டுவிடுவாய்” என்று எதிர்மறையாகக் கூறும் பொழுது அதுவும் நடந்துவிடுகிறது. எனவே ஒரு விசயத்தை மக்களுக்குக் கூறும் பொழுது நல்ல விதமாக, நல்லவற்றையே பேசுவது, என்றும் அவர்களின் நம்பிக்கையை நல்ல வழியில் செலுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

எனவே தேவைப்பட்டால் நல்ல வழியில் நல்லவற்றை மட்டுமே எடுத்துக் கூறும் ஜோதிடர்கள், சாமியார்கள், குறிசொல்பவர்களை மட்டுமே மக்கள் அடையாளம் கண்டு கொண்டு அவர்களை நாடலாம். ஜோதிடர்களும் சாமியார்களும் மக்களின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக நடந்து கொள்பவர்களாக இருக்க

வேண்டும். அப்படியில்லாமல் உங்களை தவறான வழியில் இட்டுச் செல்பவர்களையும், பொய் பேசுவதையும், தீமை செய்வதையும் தொழிலாக கொண்டிருப்பவர்களை விட்டுமக்கள் உடனடியாக விலகிவிட வேண்டும். மீண்டும் அவர்களிடம் செல்ல கூடாது.

ஜோதிடம் என்றால் என்ன ? ஜாதகம் என்றால் என்ன? ஜோதிடம் உண்மையா ? பொய்யா? அதன் பலன்கள் என்ன? என்பதைப் பற்றியெல்லாம் நான் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறேன். விரைவில் அந்த ஆராய்ச்சி முடிந்தவுடன் அது சம்பந்தமான புத்தகம் மற்றும் டி.வி.டி வெளியிட உள்ளேன். அதைப் பார்ப்பவர்கள் ஜோதிடத்தை எளிமையாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். பிறந்த நேரம், இடம், தேதி இவற்றை வைத்துக் கொண்டு ஜோதிடம் கணிப்பது, கட்டமிட்டு பலன்கள் அறிவது என்பதை அவரவரே தெரிந்து கொள்ளலாம். ராசி மண்டலம் என்றால் என்ன நட்சத்திரமண்டலம் என்றால் என்ன? கிரக அமைப்பு எவ்வாறு உள்ளது. அதன் பயன் அறிவது எப்படி? அனைத்தையும் துல்லியமாக நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம். அதை வெளியிடுவதற்கு இன்னும்

மூன்று மாதங்களோ, மூன்று வருடங்களோ ஆகலாம். நாம் ஒரு விசயத்தை தெளிவாக அறிந்த பின்னரே அதை மக்களுக்குக் கொடுப்பது என்பதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறோம். எனவே ஜோதிடத்தில் நம்முடைய ஆராய்ச்சியை நிறைவு செய்த பின்னர் மக்களுக்கு கற்றுத்தர உள்ளோம். முழுமையாக ஒரு விசயத்தை அறிந்து கொள்ளாமல் அது குறித்து நாம் பேசுவது இல்லை. முழுமையாகத் தெரியாத விசயத்தை நாம் தெரியாது என்று கூறிவிட்டு சும்மா இருந்துவிடுவோம்.

ஜோதிடத்திலும் நம் ஆராய்ச்சி நிறைவடைந்தபின் மக்களுக்கு அதை வெளிப்படுத்துவோம். அதுவரை பொறுமையாய் இருப்பதுடன் ஜோதிடர்கள், சாமியார்கள் போன்றோரை தேவையெனில் நாடும்பொழுது நல்லவர்களையே நாடுவோம்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!

ஹீலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேபன், கோவை



சென்ற (பிப்ரவரி)மாத இதழில்...

ஆரோக்கியம் வேண்டுமா ? ஃபுல்லா குடியுங்க !

தூக்கமா ? யோகாவா ?
பஹ்ரையில் நடந்த உண்மை சம்பவம்
தேவை வந்தால் தெரிய வரும் !

- ஹீலர் பாஸ்கர்

சாப்பிடக் கற்றுக் கொள்ளீவாஃ!

ஹீலர் ரங்கராஜ்

வாழும் வழி தெரிந்தால்
நலமாக வாழலாம்.

நல்லாசிரியர் வி. சுந்தர்ராஜன்,

இயற்கை விவசாயம் -வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்

இனிவரும் இதழில்...

ஒய்வு வேண்டுமா இதோ புது ஐடியா !

ஐருகண்டி... ஐருகண்டி...

அவள் இல்லாத பொழுது அவல் இருந்தால்

எவளும் தேவையில்லை...

- ஹீலர் பாஸ்கர்

இயற்கை விவசாயம்

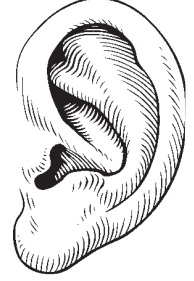
-வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார்

மேலும் ஏராளமான பயனுள்ள தகவல்களுடன்...

தவறாமல் படியுங்கள்.... பயன் பெறுங்கள்...



காதுக்கென்ன பூம்பூ ?



- ஹீலர் பாஸ்கர்

அண்மைக் காலமாக குளிர்காலம் தொடங்கி நம்மை வாட்டிக் கொண்டு இருக்கிறது. கோடையை சமாளித்துவிட்டு தற்சமயம் குளிரையும் எதிர்கொண்டு வருகிறோம். இரவிலும், அதிகாலையிலும் நிலவும் இந்தக் குளிரைப் போக்கிக் கொள்ள நாம் பலவற்றை செய்கிறோம். கம்பளி, ஸ்வெட்டர், குல்லா, இரண்டு, மூன்று உடுப்புகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாய் போட்டுக் கொண்டு பின்னர் போர்வையில் போர்த்திக் கொள்வது, சூடான பதார்த்தங்கள் பானங்கள் என இந்தக் குளிருக்கு கதகதப்பூட்டும் அனைத்தும் சுகமான அனுபவங்கள் அல்லவா?

குளிரை விரட்டுவதற்கு காதை நன்கு மறைத்துக் கொள்ளாமலாவிற்கு ஏதாவது ஒன்றை போர்த்திக் கொள்வது நம் வழக்கம், சமீப காலமாக காதை இரண்டு பக்கமும் காற்று உள்ளே புகாத வண்ணம் அடைத்துக் கொள்ள (ஹெட் போனைப் போல்) காதை இருபக்கமும் கவ்விப் பிடித்துக் கொள்ளும் உபகாரணம் ஒன்று எல்லா இடங்களிலும் விற்பனைக்கு கிடைக்கிறது. நாமும் அதை வாங்கி ஸ்டைலாக உபயோகித்து வருகிறோம். இப்படி காதின் இருபுறமும் காற்றே புகாத அளவிற்கு அடைத்துக் கொள்ளும் கருவிகளை நாம் பயன்படுத்துவதால் நிறைய பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

எப்பொழுதுமே நமது காதுகளை அடைத்துவைக்கக் கூடாது ஏனென்றால் நமது

உடலின் வெப்பநிலையை காதுகள் தான் சமன் செய்கின்றன. உடலில் உள்ள அளவுக்கு அதிகமான சூடு அல்லது குளிர்ச்சியை காதுகள் தான் வெளியேற்றுகின்றன.

ஊட்டி, கொடைக்கானல், ஏற்காடு, சிம்லா, சுவிட்சர்லாந்து போன்ற குளிர் பிரதேசங்களுக்கு சுற்றுலா செல்லும் பொழுது நம் காதுகள் வழியே வெப்பக்காற்று வெளியேறிக் கொண்டு இருப்பதே அதன் காரணம், காதுகள் என்பது நமது உடலில் வீட்டின் சமயலறையில் புகை போக்கியைப் போன்று, சிம்னியைப் போன்று செயல்படுகிறது. புகைபோக்கி ஒவ்வொரு வீட்டிலும் முன்பு பழக்கத்தில் இருந்து வந்தது. காலப் போக்கில் எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன் சமயலறையில் வைத்துக் கொள்வது வழக்கத்திற்கு வந்தது. அதுவும் சில வீடுகளில் இருப்பதில்லை, என்பது வேறு விஷயம்.

சமைக்கும்பொழுது வெளியேறும் புகை மற்றும் அசுத்த காற்றை வெளியேற்ற புகைபோக்கி, எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன் போன்றவை எப்படி உதவுகிறதோ அதே போல உடலில் உள்ள அசுத்தமான காற்று, கழிவுகள் அளவுக்கு அதிகமான உடலின் வெப்பம் போன்றவற்றை வெளியேற்றும் உறுப்பாக நமது காதுகள் இருக்கின்றன.

காதுகளை அடைத்துவைக்கக் கூடாது. காதுகளை அடைத்து வைக்கும்பொழுது கெட்டவாயுக்கள் உடலைவிட்டு நீங்காமல்

உடலுக்குள் சென்று பலவித நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. திரைப்படங்களில் ஒருவருக்கு கோபம் வரும்பொழுது காதில் புகை வருவதுபோல நாம் சில காட்சிகளைப் பார்த்திருப்போம். உதாரணமாக ஜென்டில்மேன் திரைப்படத்தில் சிக்குபுக்கு என்ற பாடலில் நடிகர் பிரபுதேவா காதில் புகை வருவதுபோல் காட்சி அமைக்கப்பட்டு இருக்கும். இது தவிர காமிக்ஸ், கார்ட்டூன் போன்ற பொம்மைப் படங்களில் கோப உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த காதில் புகை வருவது போன்று சித்தரிக்கப்படுவது உண்டு. கோபம் என்றில்லாமல் உடலின் தேவையற்ற வெப்பம் காதுகள் வழியே வெளியேற்றப்படுகிறது. அப்படிப்பட்ட காதுகளை அடைத்து வைக்கலாமா?

இலண்டன், சுவிட்சர்லாந்து, போலந்து, ஹாலந்து போன்ற குளிர் பிரதேச நாடுகளில் வாழ்கின்ற மக்கள் யாரும் காதுகளை அடைத்து வைத்துக் கொள்வதில்லை. பனிப்பிரதேசங்களில் மைனஸ் பதினைந்து டிகிரி குளிர் நிலவும் பொழுது கூட அவர்கள் காதை அடைப்பதில்லை. நாம் ஏன் காதுகளை அடைத்து வைக்கவேண்டும்.

அவர்கள் காலுக்கு ஷீ கைகளுக்கு கிளவுஸ் (கையுறை) அணிந்திருப்பார்கள். தலைக்கு குல்லா அல்லது தொப்பி உடலுக்கு மிக கனமான, கெட்டியான குளிரைத்தாங்கும் படியான உடைகளை அணிந்திருப்பார்கள். ஆனால் முகம் மற்றும் காதை மட்டும் எதைக் கொண்டும் அடைக்காமல் விட்டு வைத்திருப்பார்கள். ஏனென்றால் நம் உடலின் வெப்பநிலையை சமப்படுத்துவதற்கு காதுக்கு சக்தி உண்டு. எனவே எக்காரணத்தைக் கொண்டும் எந்த காலநிலையிலும் காதுகளை அடைக்க முயற்சி செய்யாதீர்கள்.

காதுகளை அடைத்துக் கொண்டால் குளிர் குக்கு இதமாக இருக்கும் என்று விரும்புகிறவர்கள் வேண்டுமானால் ஒன்று செய்யலாம். ஊட்டி, குன்னூர் ஏற்காடு,

கொடைக்கானல் போன்ற மலைப் பிரதேசங்களில் வசிக்கும் மக்கள் குளிரிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ள ஸ்வெட்டர் அணிந்து கொள்வதைப் பார்த்திருப்போம். தலை மற்றும் காதுப்பகுதிகளை மறைத்துக் கொள்ள வசதியாக குல்லாய்கள் ஸ்வெட்டர்கள் உடன் இணைந்து அல்லது தனித்தும் கிடைக்கும். இது உடலுக்கு நன்மை செய்யக் கூடியது. குரங்குத் தொப்பி (மங்கிகேப்) ஸ்வெட்டரைப் போன்று முகம் தவிர தலை காதுகளை மறைத்துக் கொண்டு குளிரைப் போக்கதாராளமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

ஆனால் ரெக்ஸின், பாலித்தீன் போன்றவற்றால் தயாரிக்கப்பட்டகளை காதுகளை மறைத்துக் கொள்ள பயன்படுத்தக் கூடாது. காற்றோட்டம் காதுகளின் வழியே செல்வதும், வெளியேறுவதும் இதனால் தடுக்கப்படுகிறது. ஆனால் பருத்தி இழைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட கம்பளி, ஸ்வெட்டர் குல்லாய், போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும் பொழுது உடலுக்கு காற்றோட்டம் இருப்பதுடன் வெப்பக்காற்று வெளியேறவும் வசதியாக இருக்கும். இதுதான் நன்மையானது ஒருவேளை காதுகளை மறைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றால் கூட ஸ்வெட்டர் போன்று தூலிழைகளால் செய்யப்பட்டவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

குளிர் பிரதேசங்களுக்கு செல்லும் பொழுது ஒரு சோதனை முயற்சியாக காதுகளை நன்றாக அடைத்துக் கொண்டோம். என்றால் நம் உடல் விரைவிலேயே சோர்வடைந்துவிடும். காதுகளை அடைக்காமல் குளிர் பிரதேசங்களில் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் நம்மால் தாக்குப்பிடிக்க முடியும். எனவே இந்தப் பயனுள்ள விசயத்தை காதில் வாங்கிக் கொண்டு காதுக்கு பூட்டுப் போவதை தவிர்ப்போம். நூலிழைகளால் தயாரிக்கப்பட்டவற்றை மட்டுமே தேவையெனில் காதுகளுக்குப் பயன்படுத்துவோம்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!
வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக !!



கொட்டைப்பாக்கும், கொழுந்து வெற்றிலையும்

போட்டால் குழந்தை பிறக்கும்.

- ஹீலர் பாஸ்கர்

திருமணமாகி பல ஆண்டுகள் ஆகியும் இன்னும் தங்களுக்கு குழந்தை பாக்கியம் இல்லையே என்று ஏங்கும் பல தம்பதியினரையும் இன்று பார்க்க முடிகிறது. குழந்தையின்மைக்கு ஆண் பெண் இருவரிடமே உடற்கூறில் உள்ள சில குறைபாடுகளினால் (ஆண் மலட்டுத்தன்மை, பெண் மலட்டுத்தன்மை) குழந்தைப் பேறு கிட்டாமல் போகிறது. ஆனால் இந்த பிரச்சினைக்கு எளியமுறையில் தீர்வு காணமுடியும். அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற வழிமுறையைக் காண்போம்.

முந்தைய காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் தாம்பூலம் போடுவதை வழக்கமாக வைத்திருந்தனர். அதன் நன்மையை உணர்ந்த அவர்கள் இதை அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடித்து வந்தனர். தாம்பூலம் போடுவதினால் என்ன நன்மை என்றால், உடலுக்குக் கசப்புத்தன்மையும், துவர்ப்பு சுவையும் சேருகிறது. வழக்கமாக நாம் உண்ணும் உணவில் கசப்பும், துவர்ப்பும் சேர்த்துக் கொள்வதே இல்லை. வள்ளலார் போன்ற மகான்கள் தாம்பூலம் என்னும் வெற்றிலையும் பாக்கும் போடுவதன் நன்மையை எடுத்து கூறியும் அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று வழிமுறைகளையும் நமக்கு சொல்லிக் சென்றிருக்கின்றனர்.

பெண்களுக்கான மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், கர்ப்பபை தொடர்பான பிரச்சினைகள் போன்றவை உள்ளவர்கள் இந்த தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்வதை வழக்கமாகக்

கொள்ள வேண்டும். இந்த எளிமையான வழிமுறையைக் கையாண்டாலே போதும், மலட்டுத்தன்மை என்பது இருக்காது.

ஆரம்பத்தில் வெற்றிலை பாக்கு மட்டுமே தாம்பூலம் என்று அழைக்கப்பட்டு அதுமட்டுமே பயன்பாட்டில் இருந்தது. வருடங்கள் செல்லச் செல்ல வெற்றிலை பாக்குடன் சுண்ணாம்பு சேர்த்துப் பயன்படுத்தும் வழக்கம் வந்தது. அதன் தொடர்ச்சியாக பாக்கில் வாசனைக்கும், சுவைக்கும் என்றும் பலவும் கலக்கலயின. பின்னர் போதை வஸ்துகள் அதில் கலந்தும் பான் மசாலா, குட்கா என்று எல்லாக் கடைகளிலும் விற்கப்படும் அளவிற்கு பரிமாணம் அடைந்துவிட்டது. பீடா, ஜர்தா, பீடா 120, 320 என்றெல்லாம் விற்கப்படுகிறது. சுபநிகழ்ச்சிகளில் விருந்துகளில் இத்தகைய பீடா வகைகள் பரிமாறப்படுவது ஒரு அங்கமாகிவிட்டது. நாம் குறிப்பிடும் தாம்பூலத்திற்கும் இவற்றுக்கும் எந்த தொடர்பும் இல்லை. பீடாவில் வெற்றிலை சேர்ந்து இருந்தாலும் உடலுக்கு கெடுதலே.

சாதாரண வெற்றிலையும், பாக்கும் மட்டுமே தாம்பூலமாகும். கிராமத்தில் உள்ள பெரியவர்கள் இவற்றை மட்டுமே பயன்படுத்துகின்றனர். நாம் அப்படிச் செய்தால் மட்டுமே பலன் உண்டு. ஆனால் அதே சமயம் நாம் இன்னொன்றையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். தாம்பூலம் போடுவது ஒருநாளைக்கு ஒருமுறை பயன்படுத்துவது மருந்து. அது நன்மை பயக்கும் மாறாக இரண்டு, மூன்று என்று ஆரம்பித்து ஒரு நாளைக்கு பத்துமுறை

பதினைந்து முறை தாம்பூலம் போடுவது தவறாகும். சிலர் அதற்கே அடிமையாகி எந்நேரமும் தாம்பூலத்தைப் போட்டுக் குதப்பிக் கொண்டே இருப்பர். இதுவும் நோயை உண்டுபண்ணிவிடும்.



வெற்றிலை, பாக்கு போடுவது நல்லது என்று இந்த விசயத்தைச் சொல்லும் பொழுது கூட இதை கவனமாக எச்சரிக்கையாக கூறவேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் இந்தக்கட்டுரையில் கூறப்படுவதைப் போன்று வெற்றிலை, பாக்கு நல்லது என்று பயன்படுத்த ஆரம்பிப்பவர்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை என்ற அளவில் பயன்படுத்தினால் அது மருந்தாக வேலை செய்யும். காலப்போக்கில் அதை போதையாக எண்ணி அதிகம் பயன்படுத்த ஆரம்பித்து விட்டால் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் அபாயம் உள்ளது. எனவே இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் அன்பர்கள் மருத்துவமாக பயன்படுத்துவதற்கே வெற்றிலை பாக்கைப் பற்றி இங்கே கூறப்படுகிறது என்பதை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டுகிறேன்.

கணவன் வெற்றிலையை நன்றாக மென்று அதை மனைவியிடம் தந்து அவரை சாப்பிடச் சொல்லும் பொழுது பெண்ணின் கர்ப்பபை கோளாறுகளும் குழந்தையின்மைக்கான பிரச்சினைகளும் சரிசெய்யப்பட்டு குழந்தைப் பேறு கிட்டுகிறது. இதை நாம் பல திரைப்படங்களிலும் காதல் காட்சிகளாக நாம் பார்த்திருக்கலாம். ஆனால் இதற்குள் இருக்கும் மருத்துவ செய்தி நாம் அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. ஆணின் எச்சில் பட்ட தாம்பூலம் மருந்தாக வேலை செய்கிறது. சாதாரண தாம்பூலத்தைவிட ஆணின் எச்சில் பட்ட தாம்பூலத்திற்கு ஆயிரம் மடங்கு சக்தி அதிகம். இதை நம் முன்னோர்கள் கண்டறிந்து

பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். தம்பதியினர் இதைக் கடைபிடிப்பதால் அவர்களுக்குள் அன்னியோன்யமும், மகிழ்ச்சியும் கூடுவதுடன் குழந்தைப் பேறுக்கான மருத்துவமாகவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உதாரணமாக நாகப்பட்டினத்திற்கும், காரைக்காலுக்கும் இடைப்பட்ட தூரத்தில் அமைந்திருக்கும் நாகூர் தர்காவிற்கு சென்றால் இந்த விசயம் எப்படிப்பட்டது என்று இன்னும் தெளிவாகும். அப்பகுதிக்கு சுற்றுலா செல்பவர்கள் நாகூர் சென்று வந்திருக்கலாம். நாகூர் ஆண்டவர் வரலாறை அறிந்தவர்களுக்கு எல்லாம் நன்றாகத் தெரியும். அவர் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை. ஆனால் நிறைய குழந்தைகள் அவருக்கு உண்டு. எப்படியென்றால் தாம்பூலத்தை மென்று அவர் தருவதனால் அதைப் பெற்றுக் கொள்ளும் பெண்ணுக்கு உடல் குறைபாடுகள் கர்ப்பபை கோளாறு நீங்கி குழந்தைப்பேறு ஏற்படுகிறது. பல பெண்களுக்கு இவ்வாறு அவர் வழங்கியுள்ளார். அவ்வாறு பெற்றுக் கொண்ட பெண்கள் கருவுற்று குழந்தை பெற்றுக் கொண்டனர் என்று அவர் வாழ்க்கை வரலாறை படிக்கும் பொழுது அறிந்து கொள்ளலாம்.

நம் கலாச்சாரத்திலும் திருமணம் ஆன பின் ஆண் சாப்பிட்டுவிட்டு மீதம் வைத்திருக்கும் உணவை மனைவி அதே இலையில் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது என்பது முன்பு பாரம்பரியமாக இருந்த நடைமுறை எனவே தயவு செய்து இதை பெண்ணடிமைத்தன்மை என்று யாரும் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டாம். இதில் உள்ள மருத்துவ குணத்தைப் புரிந்துகொள்வோம்.

குறைந்தபட்சம் முதல் குழந்தைப் பேறு அடையும் வரை கணவன் உண்ட எச்சில் பட்ட உணவை மனைவி சாப்பிடுவதனால் குழந்தையின்மைக்கான கோளாறுகள் நீங்கி பெண் ஆரோக்கியமடைகிறார். குழந்தைப்பேறு

எளிதாக அமைகிறது. உடனே பெண்களில் சிலர் “அவர் சாப்பிட்டதை நான் ஏன் சாப்பிட வேண்டும். நான் சாப்பிட்டு எச்சில்பட்ட உணவை அவர் சாப்பிடுவாரா?” என்று கேட்பது என்காதிஸ் விழுகிறது. சற்றுப் பொறுமையாக இருங்கள் விரைவில் இது தொடர்பாக பெண்கள் சாப்பிட்ட எச்சில் உணவை ஆண்கள் சாப்பிடுவதினால் நோய் குணமாகுமா? என்னென்ன நோய்கள் குணமாகிறது என்று ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருக்கிறேன். விரைவில் அதில் உள்ள நன்மைகள் குறித்து மருத்துவ பயன்கள் கூறி உங்களுக்கு சாதகமாக உள்ளவற்றைப் பற்றியும் கூறுகிறேன்.

பொதுவாக எல்லா இன, ஜாதி மதங்களிலும் சில மருத்துவ காரணங்களுக்காக சில செயல்கள் கடைபிடிக்கப்பட்டு வரலாம்.

அவற்றை கேலி, கிண்டல் செய்யாமல் அதில் புதைந்து உள்ள உண்மைகளைப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுத்துவோம்.

நாம் கூறியுள்ள இந்த தாம்பூல யுக்தியைப் பயன்படுத்துவதற்கு ஒன்றும் சிரமப்படவோ அதிகம் செலவழிக்க வேண்டியதோ இல்லை. முக்கியமாக இதனால் எந்த பின்விளைவுகளும் இல்லை. இது அனைவரும் அறிந்த உண்மை. எனவே இதைக் கடைபிடித்துப் பார்க்கலாமே. காசா? பணமா?

கொட்டைபாக்கும், கொழுந்து வெற்றிலையும் போட்டால் வாய் சிவக்கும்! குழந்தை பேறுக்கும்! குறைவற்ற ஆரோக்கியத்திற்கும் அது வழிவகுக்கும்!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!

நேர்முக தேர்வில் வெல்ல கவனிக்க வேண்டிய 10...

சுகுமார்,

பொள்ளாச்சி.

1. தேர்விற் கு குறித்த நேரத்திற்கு சற்று முன்னதாகவே அந்த இடத்திற்கு சென்று விடவும்.

2. நேர்த்தியாக உடையணிந்து பளிச் சென்று இருக்க வேண்டும்.

3. தேர்வு நடக்கும் அறைக்குள் அழைக்கப்பட்டபின்பு அனுமதி பெற்று உள்ளே செல்லவும். பதட்டத்தை தவிர்த்து தன்னம்பிக்கையுடன் தேர்வில் கலந்து கொண்டு பதில் கூற வேண்டும்.

4. தேர்வு நடத்துபவர்களின் பார்வையை நேரடியாக எதிர்கொண்டு பதில் கூறுவது உங்கள் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும்.

5. நீங்கள் பதில் கூற முடியாத தெரியாத கேள்விகளுக்கு வெளிப்படையாக ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்.

6. நேர்முகத்தேர்விற்கு அழைக்கப் பட்டிருக்கும் நிறுவனம் தொடர்பாக மேலோட்டமாகவாவது சில விபரங்களை முன்கூட்டியே தெரிந்து வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

7. தேர்விற்கு கலந்துகொள்ளச் செல்வதற்கு முன்பு மிதமாக உணவை எடுத்து கொள்ளலாம். எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாத உணவையும் அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உண்டு செல்வதையும் தவிர்க்கவும்.

8. புகை பிடிக்கும் மது அருந்தும் பழக்கத்தை அறவே தவிர்த்து விட்டு புத்துணர்வுடன் தேர்விற்கு செல்லவும். ஏனெனில் உங்களிடம் இருந்து வெளிப்படும் வாசனை உங்களைப் பற்றிய அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தும்.

9. தேர்வில் நீங்கள் முன்பு பணியாற்றி நிறுவனம் மற்றும் அனுபவம் குறித்துப் பேசும் பொழுது நல்லவிதமாக தெரிவியுங்கள். அது உங்களின் மீது நன்மதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

10. தேர்வில் நீங்கள் வெற்றி பெற முடியவில்லையென்றாலும் அதற்காக மனம் தளர்ந்துவிடாதீர்கள். உங்கள் முன் இருக்கும் ஏராளமான வாய்ப்புகளில் ஒன்றை இழந்திருக்கிறீர்கள். அவ்வளவு தான் மீண்டும் தன்னம்பிக்கையுடன் முயற்சி செய்யுங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

வாழ்த்துக்கள்.



ஜனனி

- ஹீலர் பாஸ்கர்

கூடந்த சிலவாரங்களுக்கு முன்பாக சென்னையில் ஜனனி எனும் பதினெட்டு வயது இளம் பெண் புற்றுநோயால் இறந்து போனார். இறந்து விட்ட அந்தப் பெண்ணிற்காகவும், அவரது பிரிவால் வாடும் அவரது குடும்பத்தாருக்கும் இக்கட்டுரை சமர்ப்பணம்.

பதினெட்டு வயதே ஆன இளம்பெண் திடீரென இறந்து போனது அவரது குடும்பத்தாரையும், மற்றவர்களையும் அதிர்ச்சியடைய செய்திருக்கிறது. அவர் இறந்து போனது எவ்வாறு என்று ஆராய்ந்த பொழுது அதற்கு புற்றுநோய் என்று காரணம் சொல்லப்பட்டாலும் அதன் பின்னணி மிகவும் வினோதமாகவும், சிந்திக்க வைப்பதாகவும் உள்ளது. ஏனென்றால் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு என்று உலக மருத்துவம், பலவிதமான காரணங்களை இதுவரை கற்பித்து வருகிறது. ஆனால் அது எதுவுமே உண்மையான உண்மை கிடையாது. புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு உண்மையான பல காரணங்கள் உண்டு.

1. கழிவுகள் உடலில் அதிகமாகத் தேங்கும் பொழுது புற்றுநோய் வருகிறது.
2. தவறான பழக்க வழக்கங்களினால் வருகிறது.
3. மனதிற்குப் பிடிக்காத வாழ்க்கை வாழும்பொழுது வருகிறது.
4. புற்றுநோயைப் பற்றி அதிகம் ஆராய்ச்சி செய்வதனால் வருகிறது.

இவ்வாறு பலவித உண்மைக் காரணங்கள் இருக்கின்றன. இதில் ஜனனி என்ற இளம்பெண் இறந்து போனதற்கு காரணம் நான்காவதாக சொல்லப்பட்ட காரணம் தான்.

கல்லூரியில் இறுதியாண்டு படித்துக் கொண்டிருந்தார். இந்த ஜனனி. கல்லூரி இறுதியாண்டின் பொழுது செயல்முறைத்திட்டம் Project ஐ அனைத்து மாணவ மாணவிகளும் ஏதாவது ஒன்றை ஆய்வு செய்து அது தொடர்பான விபர அறிக்கையை கல்லூரியில் சமர்ப்பிக்கவேண்டும். தாங்கள் சேகரித்த ஆய்வு அறிக்கைகளை ஒவ்வொரு மாணவர்களும் அனைவரது முன்னிலையில் கல்லூரியில் விளக்கமளித்து கூற வேண்டும். இதற்குப் பெயர் புராஜக்ட் ஒர்க் இது எல்லா கல்லூரிகளிலும் உள்ள பொதுவான நடைமுறையாகும். ஜனனி என்ற இந்தப் பெண்ணுக்கு புற்றுநோயைப் பற்றிய ஆய்வறிக்கை தயாரித்து அளிக்க வேண்டிய ப்ராஜக்ட் பணி ஒப்படைக்கப் பட்டிருந்தது.

பெற்றோரின் செல்ல மகளாக, வளர்ந்த ஜனனி தன் குடும்பத்தினர் உட்பட அனைவரிடமும் அன்பும், பிரியமுமாய் நடந்து கொள்ளும் நல்லபெண் கல்லூரியிலும் சிறந்த மாணவி என்று பெயரெடுத்தார். படிப்பதிலேயே எந்நேரமும் கவனம் செலுத்திவந்தார். நல்ல மதிப்பெண்கள் பெறுவார். வீட்டிற்கு வந்த பின்னும் தன் அறையில் படிப்பதையே வழக்கமான ஒன்றாக வைத்திருந்தவர். அழகும், அறிவும் ஒரு சேர அமையப் பெற்ற பெண் என்று தன் மகளைப் பற்றிய எதிர்காலக் கனவுகளுடன் சந்தோசமாய் வாழ்ந்து வந்தனர் அந்த பெற்றோர்.

அவ்வளவு அறிவும், புத்திசாலித் தனமும் நிறைந்த பெண்ணுக்கு அதுவே எமனாக மாறும் என்று அந்த பெற்றோருக்கோ பெண்ணுக்கோ அப்பொழுது தெரிந்திருக்கவில்லை.

அந்தப் பெண் புற்றுநோயைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டவுடன் அது தொடர்பான புத்தகங்கள், இணையதளத்தில் கூடுகள்,



விக்கிப்பீடியா என்று அனைத்திலும் விபரங்களை சேகரிக்கத் தொடங்கினார். புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் அதன் பாதிப்புகள், அதில் இறந்தவர்கள் என்று எவ்வளவு தகவல்களைத் திரட்டமுடியுமோ அவ்வளவையும் முழுமூச்சாக ஈடுபட்டு சேகரித்தார். இறுதியாக புற்றுநோயை எந்த மருத்துவத்தாலும் குணப்படுத்த முடியாது என்று அதில் தவறாக கூறப்பட்டிருந்ததையும் பதிவு செய்து கொண்டார். புற்றுநோய் வந்தவர்களுக்கு விரைவில் மரணம் ஏற்பட்டுவிடும். அதைக் குணப்படுத்த முடியாது என்று புற்றுநோயைப் பற்றிய தவறான கருத்துகளே நிறைய இருந்தன. அதையே திரும்பத் திரும்ப படித்து ஆய்வு செய்து இறுதியில் தன் ஆழ்மனதில் அதைப்பற்றிய பதிவுகளை நிறைய சேர்த்துக் கொண்டார்.

புற்றுநோய் ஏற்பட்டால் கண்டிப்பாக குணப்படுத்த முடியாது. அது ஒரு கொடிய ஆட்கொல்லி நோய். அதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இறந்துவிடுவார்கள் என்று ஆறுமாத காலமாக தொடர்ந்து அதைப்பற்றியே 24

மணிநேரமும் சிந்தித்து அவ்வாறு திரட்டிய தகவல்களையெல்லாம் பலபக்கங்கள் வரக்கூடியதான அறிக்கையை தயாரித்தார் ஜனனி.

மாணவர்கள் தாங்கள் அதுவரை சேகரித்திருந்த திட்ட அறிக்கைகளை கல்லூரியில் சமர்ப்பித்து விளக்கமளித்துப் பேச வேண்டிய அந்த நாளும் வந்தது. மாணவர்கள் ஒவ்வொருவராய் தங்களின் ஆய்வு அறிக்கைகளை Project மேடையில் விளக்கிக் கொண்டிருந்தனர். ஜனனியின் முறை வந்தது. மேடையேறிவள் புற்றுநோயைக் குறித்து உணர்ச்சிதரும்ப தான் சேகரித்தவற்றை விவரித்தாள். அனைத்தையும் கூறிகைத்தட்டலை பெற்றார். நிகழ்ச்சி முடித்தபின் அவர்களிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டு வீடு வந்து சேர்ந்தார்.

அன்று இரவு உறங்கச் சென்றவர் மறுநாள் காலையில் அவரால் எழுந்திருக்க முடியவில்லை. உடல் வலி, சோர்வு, காய்ச்சல் ஆகியவற்றால் படுக்கையிலேயே இருந்தார். அவரால் கல்லூரிக்குச் செல்ல முடியவில்லை. மருத்துவமனைக்குச் சென்று பரிசோதித்த பொழுது அவருக்கு புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருப்பதாக மருத்துவர்கள் தெரிவித்தனர். அந்தப் பெண்ணும் பெற்றோர்களும் மிகுந்த அதிர்ச்சியடைந்தனர். புற்றுநோய் வந்துவிட்டதென்றால் அதை குணப்படுத்த ஏதாவது வழி செய்தாக வேண்டுமே என்று அவர்களும் போராடினர். எல்லாவித மருத்துவங்களையும், சிறப்புப்பட்டம் பெற்ற மருத்துவர்கள் என்று என்னென்ன உண்டோ அனைத்தையும் நாடி ஏராளமாக செலவழித்து தங்கள் மகளைக் குணப்படுத்திவிட வேண்டும் என்று முயற்சி செய்தனர்.

இதனிடையில் இதைப்பற்றி கேள்விப்பட்ட நான் அனாடமிக் சிகிச்சை தொடர்பான புத்தகம் மற்றும் டி.வி.டி.ஐ. அவர்களுக்கு அளித்து இதை பார்த்தும், படித்தும் செயல்படுத்திவாருங்கள் குணமடைந்துவிடுவா

என்று அவர்களை சந்தித்து கூறினேன். ஆனால் நான் கூறியதை அந்தப் பெற்றோர் புரிந்து கொண்ட அளவிற்கு ஜனனி என்ற அந்தப் பெண்ணால் ஒப்புக் கொள்ள முடியவில்லை. நம் சிகிச்சை முறையில் உள்ள கருத்துக்களை அவர் ஏற்க முடியாத அளவிற்கு தன்னுடைய ஆழ்மனதில் அவர் சேகரித்திருந்த புற்று நோயைப் பற்றிய தவறான கருத்துக்களும் அது ஏற்பட்டால் குணப்படுத்தமுடியாது மரணம் தான் என்ற சிந்தனையில் அவ்வளவு உறுதியாக இருந்தார். எவ்வளவோ தூரம் எடுத்துக் கூறியும் அதை ஏற்றுக்கொள்ள அவர் மறுத்துவிட்டார்.

பல இலட்ச ரூபாய்கள் செலவு செய்து பல மருத்துவர்கள் சிகிச்சை செய்வதும் ஏராளமான மருந்து மாத்திரைகள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது என்று நாட்கள் சென்று கொண்டிருந்தன. நாளுக்கு நாள் உடல்நிலை மேலும் மோசமாகிக் கொண்டே சென்றது.

பெற்றோர்களை மீளாத் துயரில் விட்டுவிட்டு கடந்த மாதம் ஜனனி என்ற அந்தப் பெண் இறந்துபோனார். காரணம் புற்றுநோய் என்பதைவிட அந்தப் பெண்ணின் ஆழ்மனதில் பதிவு செய்து வைத்திருந்த எண்ணம் தான் என்று அழுத்தமாக இங்கே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நமது எண்ணம் தான் நம்மை வழி நடத்துகிறது. அந்த எண்ணமே அப்பெண்ணுக்கு நோயைக் தந்திருக்கிறது.

பாவம் அந்த சிறிய பெண்ணுக்கு எவ்வளவு பெரிய தண்டனை? நாம் எதைப் பற்றி இடைவிடாமல் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோமோ, ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டு இருக்கிறோமோ நாம் அதுவாக மாறிவிடுகிறோம். நம் எண்ணங்களுக்கு அவ்வளவு வலிமை இருக்கிறது.

எனவே தான் தொலைக்காட்சிகளில் வரும் நெடுந்தொடர்களைப் பார்க்கவேண்டாம் என்று நான் அறிவுரை கூறுகிறேன். ஏனென்றால் அதில் ஒன்றில் கூட ஆக்கபூர்வமான

பயனுள்ளவற்றை பார்க்க முடிவதில்லை. நம்முடைய நேரம் அதில் பெருமளவு விரயமாவதுடன் நம்முடைய வாழ்க்கையையும் அது சீரழிக்கிறது.

உதாரணத்திற்கு பெரும்பாலும் எல்லா தொடர்களிலுமே ஒரு ஆணுக்காக இரு பெண்கள் சண்டையிட்டுக் கொள்வதாகவும் ஒருவருக்கு எதிராக மற்றவர் சதிசெய்வதும் காட்சிகளாக காண்பிக்கப்படுகிறது. இதைப் பார்க்கும் குடும்பங்களிலும் இதே போல பிரச்சினைகள் வருகின்றன.

இன்னும் குறிப்பாக சொல்வதென்றால் பத்து நாட்களில் உன் குடும்பத்தை சின்னாபின்னமாக்குகிறேன் பார் என்று சவால் விட்டு மூன்றரை ஆண்டுகளாக அதையே ஒளிபரப்புவதையே எல்லா தொடர்களிலுமே பெரும்பாலும் பார்க்கமுடிகிறது.

தங்கள் குடும்பத்தையும், உறவுகளையும் விட தொலைக்காட்சி தொடர்களில் வரும் கதாபாத்திரங்களையும் காட்சிகளையும் ஒன்றிப் போய் பார்ப்பவர்கள் அவர்களுக்காக கவலைப்படுகிறார்களே ஒழிய தங்கள் குடும்பத்திற்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் தருகிறார்களா என்று தெரியவில்லை.

தொடர்களில் காட்டப்படும் வன்முறை, ஆபாசம், குடும்பச் சீரழிவு போன்றவற்றை எந்த அளவிற்கு அவர்கள் விரும்பிப் பார்க்கிறார்களோ நிஜ வாழ்வில் தாங்களுக்கும் அதை எதிர் பார்க்கும் கழ்நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். பின்னர் அவர்கள் விரும்பாவிட்டாலும் அவர்களுக்கு அவ்வாறே நடக்கிறது. நாம் எதை விரும்புகிறோமோ நாமும் அதுவாகவே மாறிவிடுகிறோம்.

கலாச்சாரம் பண்பாடு எல்லாம் அழிந்து வருவதாக கூப்பாடு போட்டுக்கொண்டே மறுபக்கம் அதையே ரசித்துப்பார்ப்பதை பொழுதுபோக்காகவும் வைத்திருக்கும் நமது ரசனை அட! அட!

எனவே பள்ளி, கல்லூரிகளில் படிக்கும் மாணவர்கள் அவர்கள் எதைப் பற்றிப் படிக்கிறார்கள். என்ன யோசிக்கிறார்கள் எதில் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்கள் என்று பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் கவனிக்க வேண்டும். குறிப்பாக ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு எந்த நோய் சம்பந்தமாகவும் ஆராய்ச்சி செய்து வரச் சொல்லி அவர்களது மனநிலையைக் கெடுத்துவிடக்கூடாது. நோயைப் பற்றிய தவறான புரிதல்கள் அவர்களிடத்தே நோயை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே இதை கவனமாக கையாள வேண்டிய ஒன்று என்பதனால் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் இதை கருத்தில் கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகள் எதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்கிறார்களோ அதுவாகவே மாறிப் போய்விடுகிறார்கள். எனவே இக்கட்டுரைப் படிக்கும் பொதுமக்கள், ஆசிரியர்கள் பெற்றோர் ஆகியோர் தயவு செய்து கவனியுங்கள் அவர்களுக்கு இதுபோன்றதோர் கழலை ஏற்படுத்திவிட வேண்டாம் என்று கேட்டுக் கொள்கிறோம். அதனால் நமக்கு நன்மை தரக்கூடிய செய்திகளை மட்டுமே பேச, கேட்க, சிந்திக்க கற்றுக்கொள்வோம். நமக்குப் பயன்படாத, எதிர்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவற்றை இனிமேலாவது புறந்தள்ளுவோம்.

உலக சர்க்கரை நோய் என்று ஒரு தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. அன்றைய தினம் அரசு அலுவலகங்கள் மருத்துவமனைகளில் நீல நிற விளக்குகளால் அலங்கரித்து சர்க்கரை நோயைக் கொண்டாடுகிறார்கள். இதைக் கேட்பதற்கே எவ்வளவு கேவலமாக இருக்கிறது?

ஆனால் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு என்று எந்த நாளாவது உலகில் கொண்டாடப்படுகிறதா?

ஆரோக்கியமாக இருப்பதைக் கொண்டாடினால் ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைக் கொண்டாடினால் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம்.

அமைதியைக் கொண்டாடினால் அமைதி நிலவும், கருப்பு தினம் என்று கொண்டாடினால் அன்றைய தினம் கருப்பாக, துக்கதினமாக மாறும்.

எனவே நாம் எதைக் கொண்டாடுகிறோமோ அதுதான் நாம் வாழ்வில் அடையப்போவது. நமது எண்ணங்களை நல்ல எண்ணங்களாக வலுப்படுத்தி செம்மைப்படுத்துவோம் என்று உறுதி எடுத்துக் கொள்வோம்.

நாம் தினந்தோறும் உலக அமைதியும் ஆரோக்கியமும் எப்பொழுதும் நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்பதை எண்ணத்தில் கொண்டு செயல்படவேண்டும். வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயா அவர்களின் கருத்துரைகளை மனதில் கொண்டு இவ்வுலகம் அன்பாகவும், வளமாகவும், அமைதியாகவும் திகழ வேண்டும் என்று சங்கல்பம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உலகில் உள்ள பொறுப்புடைய தலைவரெல்லாம் உயிரறிவை உள்ளுணர்வாய் பெறுதல் வேண்டும். உலகனைந்து நாடுகளின் எல்லைகாக்க ஓர் உலக கூட்டாட்சி வலுவாய் வேண்டும். உலகில் போர், பகை, அச்சம் இன்றி மக்கள் உழைத்து உண்டு வளம் காத்து வாழவேண்டும். உலகெங்கும் மனிதகுலம் அமைதி என்றும் ஒரு வற்றாத நன்னிலை பெற்று உய்ய வேண்டும். என்று அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் கூறியதை தினந்தோறும் திரும்ப திரும்பக் கூறி வருவதால் இவ்வுலகை நம்மால் மாற்ற முடியும்.

ஒருநாளில் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் நான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன்.

நான் நிம்மதியாக வாழ்கிறேன்.

என் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் நிம்மதியாக வாழ்கிறார்கள். நான் என் தொழிலை மிகவும் சிறப்பாக செய்கிறேன். நான் மிகவும்

மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

நான் புத்திசாலி, நான் பலசாலி,

என்னிடத்தில் எல்லோரும் அன்பாக இருக்கிறார்கள். நானும் எல்லாரிடத்திலும் அன்பாக இருக்கிறேன்.

இவ்வாறு நல்ல எண்ணங்களை, நல்ல வார்த்தைகளைத் திரும்புதிரும்ப சிந்திக்கும் பொழுது, பேசும் பொழுது நம்மைச் சுற்றி நல்ல விஷயங்கள் மட்டுமே நடக்கும்.

ந ம து எ ண் ண ங் க ள் ந ம வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கின்றன.

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை!

நல்லதையே நினைப்போம் ! நல்லதே நடக்கும்!

ஜனனி என்ற அந்தப் பெண்ணிற்கு நாம் அனைவரும் மெளன அஞ்சலியைக் காணிக்கையாக்குவோம்.

மீண்டும் இந்த உலகில் ஜனனியைப் போன்று பாதிப்புகள் யாருக்கும் ஏற்பட்டால் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உரிய வழிமுறைகளைக் கற்றுக்கொண்டு நமக்குப் பின் வரும் சந்ததியினருக்கும் அதைக் கற்றுக் கொடுத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

விபரீத ஆசையின்

விளைவு...

இறந்தவர்களைப் பிழைக்க வைக்கும் சக்தி இயேசுவியம் இருப்பதாகக் கேள்விப்பட்டு மூன்று சீடர்கள், அவரிடம் வந்து சொன்னார்கள்; எங்களுக்கு மோட்ச சாம்ராஜ்யமும் வேண்டாம் இரட்சிப்பும் வேண்டாம். செத்தவரைப் பிழைக்க வைக்கும் இரகசியத்தைக் கற்றுத் தாருங்கள். என்று கேட்டார்கள்.

அந்த மந்திரத்தை அவர்கள் தங்களுடைய உயிர் பிழைப்பிற்காகப் பயன்படுத்த முடியாது. காரணம் அவர்கள் இறந்தபின் எவ்வாறு மந்திரம் சொல்ல முடியும்? ? மற்றவர்களை உயிர்ப்பிப்பதால் என்ன லாபம்? ? அதனால் எப்படிச் சாகாமலிருப்பது என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்கிறேன். என்றார் இயேசு!

“எங்கள் சாவைப் பற்றி நாங்கள் கவலைப்படவில்லை. செத்தவனை எவ்வாறு

பிழைக்க வைப்பது என்பதை அறிவதில்தான் ஆர்வம்” என்று அவர்கள் தெரிவித்தார்கள்.

சமாதானம் சொல்லி சலித்துப்போன இயேசு, அவர்களுக்கு அந்த வித்தைகளைக் கற்று கொடுத்தார். உடனே அவர்கள் அங்கிருந்து புறப்பட்டு விட்டார்கள் பிணங்களைத் தேடி ! மந்திரம் மறந்து போவதற்குள் செய்து பார்த்துவிட வேண்டுமென்ற ஆவல்.!

முதலில் எதிர்ப்பட்ட கிராமத்தில் செத்தவர் கிடைக்காததால் அடுத்த ஊர் நோக்கி நடந்தார்கள். வழியில் ஒரு எலும்புக்கூடு கிடந்தது. உடல் கிடைக்காததால். அதையே உயிரூட்டிப் பார்க்கலாம் என்று மந்திரம் சொல்லிப் பார்த்தார்கள்.

அது சிங்கத்தின் எலும்புக்கூடு
அது உயிர் பெற்றது! மூவரையும் அடித்துக் கொன்றது.

நீதி : அறம் தவறிய மனதின் ஆசை விபரீதத்தில் தான் முடியும்.

- ஒஷோ

(மறைந்திருக்கும் உண்மைகள் என்ற நூலிலிருந்து)



திரு. நம்மாழ்வார்

“மாற்றத்தை விரும்பினால் அந்த மாற்றத்தை உள்விடமிருந்து துவங்கு” என்ற தேசத்தை மகாத்மா காந்தியடிகளின் வாக்கு இன்றைய காலகட்டத்தில் அவசியமான நம் எல்லோராலும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய ஒன்று அது சரியில்லை இது சரியில்லை என்று காரணம் கூறி எல்லாவற்றையும் தட்டிக் கழித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இந்த வரிகள் உறைக்கச் செய்யும். சந்தர்ப்பவாத தரகு அரசியலாலும், உரம், பூச்சிக் கொல்லிகளால் மண்ணைப் பாழ்படுத்தும் வியாபார நிறுவனங்களாலும் விவசாயிகளின் வாழ்க்கை நசுக்கப்படுகிறது. துரித உணவு துரித வாழ்க்கை என்று சாமானியர்களும் வாழ்வை ஓட்டுகிறார்கள். மருத்துவமனையே கதி என்று கிடக்கும் மக்களுக்கு அடிப்படையில் மாற்றப்பட வேண்டியவற்றை மாற்றினால் எல்லாப் பிணிகளிலிருந்தும் விடுபட வழிகிடைக்கும்.

நச்சுக்களற்ற, இரசாயனக் கலப்பில்லாத, மரபணு மாற்றப்படாத உணவுகளை எல்லோரும் பெறச் செய்வதற்கான மாற்றத்தை நாம் துவங்குகிற பொழுது தான் ஆரோக்கியத்திற்கான விடிவுள்ளியை காண முடியும்.

ஐயாயிரம், ஆறாயிரம் ஆண்டுகளாக உழுவையே பிரதானமாய்க் கொண்டு உலகுக்கு உணவளித்த சமூகம் இன்று உழவு என்றால்

இயற்கை விவசாயம்

மண்ணையும், மனிதனையும் மீட்டெடுப்போம்.

அதைவிட்டு வேறுவேலை பார்த்தால் என்ன என்று தடம்மாறிக் கொண்டிருக்கும் அவல நிலை இன்று ஏன் வந்தது?

நீங்கள் இதுவரை யோசித்து உண்டா? பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் கொண்ட பாரம்பரிய விவசாய முறைகளில் இரசாயனம் எனும் நச்சுகள் இல்லை. அறுபது எழுபது ஆண்டுகளில் நவீனம், விஞ்ஞானம் என்று மரபுமுறைகளைப் புறந்தள்ளிவிட்டு மண்ணுக்கு இரசாயனங்களைத் தெளிப்பதில் தொடங்கியது இந்த அவலநிலை. இவ்வளவாயிரம் ஆண்டுகளில் அடையாத சீர்கேடு அறுபது ஆண்டுகளில் மண்ணையும், மனிதனையும் ஆட்கொண்டு விட்டது. பாலில் கலந்த சிறுதுளி விஷம் முழுவதையும் நஞ்சாக்குவதைப் போன்றது இது.

எனவே மாற்றம் என்பது அடிப்படையில் இருந்தே செய்யப்பட வேண்டியதாக உள்ளது. அறிவியலின் பெயரைச் சொல்லி மேலும் மண்ணை மலடாக்குவதிலிருந்து மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட விவசாய முறைகளை தடைசெய்வது வரை அனைத்தையும் விரைந்து செய்ய வேண்டும்.

மாற்றம் என்று குறிப்பிடும் பொழுது இயற்கை வேளாண்மையைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்ளும் சமயத்தில் இரசாயன உரங்களுக்குப் பதிலாக வெறும் சாணத்தைப் போட்டு விவசாயம் பார்ப்பது என்னும் மலிவான நினைப்பை முதலில் ஒழிக்க வேண்டும். அத்தோடு பாரம்பரிய வேளாண்மையைப் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மையையும் அவநம்பிக்கையையும் அறவே நீக்க வேண்டும்.

நிறைய பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் முறையை விட அந்த உற்பத்தியில் அதிகம் பேர் பங்கேற்கிற உற்பத்தி தான் இயற்கையோடு ஒன்றியதாக இருக்கும். பொருட்களை மட்டும் பெருமளவு உற்பத்தி செய்யும் போக்கு அதிகாரிக்கும் பொழுது இயற்கைச் சுரண்டல், வேவையில்லாத திண்டாட்டம் போன்றவற்றிற்கு வழி வகுக்கும். விவசாயத்தை அடிப்படையாக கொண்டு இருக்கும் நாட்டில் விவசாயிகளைப் பற்றிய கவலையின்றி அவர்களின் வாழ்வாதாரத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். வகையில் போடப்படும் திட்டங்கள் அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல அனைத்து மக்களுக்கும் பெரும் பாதகமாய் முடியும்.

பசுமைப் புரட்சியால் தான் உணவுத் தேவை பூர்த்தி செய்யப்பட்டு மக்கள் பசி, பஞ்சத்திலிருந்து மீண்டார்கள் என்று இராசயனத்துக்கு ஆதரவான குரல்கள் ஒலிக்கின்றன. ஆனால் அதில் எள்ளளவும் உண்மை இல்லை. பல்லாயிரம் ஆண்டுகாலப் பாரம்பரிய இந்திய வேளாண்மை முறையால் அன்று ஏற்பட்ட உணவுப் பற்றாக்குறையை பூர்த்தி செய்திருக்க முடியும். அதைவிட்டுவிட்டு நவீன வேளாண் முறையைத் தேர்ந்தெடுத்ததால் நிலங்களில் கணிசமான பகுதி அத்தீதமான இராசயன, பூச்சிக்கொல்லிகளின் பயன்பாட்டால் மண் உவர் நிலமாகிவிட்டது. உணவு நஞ்சாகிப் போனது. ஆயிரக்கணக்கான பாரம்பரிய நெல்ரகங்கள் அழிந்துபோயின. நிலத்தடி நீர்மட்டம் குறைந்துபோனது. இருக்கும் நீரிலும் மாசுக்கள், குடிநீர் ஆதாரம் சுருங்கிப் போனது. உழவன் என்றால் கடனாளி எனும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டான். முப்பது கோடி மக்கள் தினந்தோறும் ஒருவேளை பட்டினியால் வாடுகின்றனர். நான்கில் மூன்று குழந்தைகள் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டோடு பிறக்கின்றன. அரைமணி நேரத்திற்கு ஒரு விவசாயி கடன் தொல்லையால் தற்கொலை செய்து கொள்கிறான்.

இவை தான் நவீன விவசாயத்தின்

சாதனைகள். விவசாயிகள் பொதுமக்களின் வாழ்க்கைதரத்தை கேள்விக்குறியாக்கிவிட்டு உணவில் தன்னிறைவு பெற்றுவிட்டதாய் பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறோம். வெட்கப்பட வேண்டிய விசயம் அல்லவா?

சிறிய அளவில் சமரசம் செய்து கொண்டு இராசயனத்தையும் இயற்கை விவசாயத்தையும் தொடர்வது என்பது வெற்றியைத் தராது. மாற்றம் என்பது முழுஅளவில் செய்யப்பட வேண்டும். முற்றாக நம் மண்ணை விட்டு நச்சுக்களை நீக்கியே ஆக வேண்டும்.

இயற்கை வேளாண்மை என்பது வெறும் தொழில்முறை அல்ல. அது ஒரு வாழ்க்கை முறை. நீங்கள் இயற்கையோடு இணைந்த ஒரு வாழ்க்கைக்கு தயாராகிவிட்டீர்கள் என்றால் சிறுசிறு செடிகள், புல், புழு, பூச்சிகள் என அனைத்திற்கு நன்மை செய்பவர் ஆகிவிடுவீர்கள். அதிலிருந்தே சமூகத்திற்கு நல்ல மாற்றங்களும் ஆரம்பித்து விடும்.

மாற்றம் என்று குறிப்பிடும் பொழுதே மாற்றுப்பயிர் முறைகளையும் விவசாயிகள் அறிந்து வைத்திருந்து காலத்திற்கேற்ப மண்ணுக்கு தகுந்த பயிர்களை விளைவிக்க முன்வரவேண்டும். அப்படிப்பட்ட விவசாய மாறுதல்கள் வளமையைக் கொண்டுவரும். வறட்சிப் பிரதேசங்களில் கூட விளைச்சலைப் பெருக்க முடியும். அதற்கு ஏற்ற புன்செய் நில ரகங்களை தேர்வு செய்துவிதைக்கலாம். உதாரணமாக சோளம், கம்பு, வரகு. கேழ்வரகு, குதிரைவாலி. சாமை, தினை, கொள்ளு, துவரை, எள்ளு, ஆமணக்கு போன்ற தானியங்களை விதைக்கலாம். இவற்றில் புத்து, பனிர்ரண்டு வகை தானியங்களைக் கலந்து நிலத்தில் பயிர் செய்யும் பொழுது இயற்கை சூழ்நிலையால் கோடை, பனிப்பொழிவு போன்ற சில காரணங்களால் விளைச்சல் சில ரகங்களில் குறைந்தாலும் மற்ற ரகங்களில் பாதிப்பின்றி விளைச்சலைக் கொடுக்கும். எனவே

கலப்புமுறை விவசாயம் என்பது ஏதோ ஒன்றையே நம்பி பயிர் செய்வதற்கு மாற்றாக எந்த கழநிலையிலும் கைகொடுக்கக் கூடியது. தவிர புன்செய் ரக தானியங்களைப் பயிர்செய்வதற்கு நெல் விளைவிக்கப் பயன்படும் நீரின் தேவையில் பத்தில் ஒரு பங்கு இருந்தால் போதுமானது சுழற்சி முறையில் வருவாயையும் தொடர்ந்து ஈட்டித் தரும்.

குறுகிய காலத்தில் பயன் அளிக்கக் கூடியவை எனில் அரைக்கீரை, முளைக்கீரை, முள்ளங்கி போன்றவை 25 நாட்களில் விளைந்து பயன் தருபவை, ஆமணக்கு, வெண்டை 32 நாட்களிலும், வெங்காயம் 45 நாட்களிலும், தக்காளி, கத்தரிக்காய், பாசிப்பயிறு 60 நாட்களிலும் அறுவடை செய்யலாம். குறுந்தானியங்கள் அனைத்தும் பெரும்பாலும்

90 நாட்களில் விளைச்சலைத் தருபவை நெல் கோதுமையை விடவும் இவைகள் சத்துமிகுந்தவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

குறுகிய காலப் பயிர் ரகங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வயதுடையவை என்பதால் தொடர்ந்து பயன் கிடைத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

மாற்றம் என்பது நமது பாரம்பரிய விவசாய முறைகளை மாற்றாமல் தொழில் நுட்பத்தில் மாற்றம் செய்து ஏற்றம் பெறுதலை என்போம்.

மீண்டும் புதிய சிந்தனைகளுடன் சந்திப்போம்.



முதன் முறையாக
மூன்று நாட்கள்
அனாடமிக்
பயிற்சி வகுப்புகள்

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை 3 நாட்கள் பயிற்சியின் சிறப்புகள்

இயற்கையான சுற்றுச் சூழலில் மூன்று நாட்கள் தங்கி பயிற்சி பெற ஆனந்த சங்கமம் அன்புடன் அழைக்கிறது. பயிற்சி வகுப்பில் ஹீலர்ஸ் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாகப் பயிற்சி அளிக்கிறார். பயிற்சியில் காலை, மாலை, உடற்பயிற்சி,

யோகா, தியானம், வர்மா, முத்ரா, கணவன் மனைவி இடையே சுமுக உறவை மேம்படுத்தும், ஆழ்மன ரகசியம் ஆன்மீகத்தில் முக்தி பெறுவதற்கான வழி போன்ற பல பயிற்சிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன.

உடல்சுத்தம் : அதிகாலையில் எழுந்ததும் குடல் சுத்தம் செய்தல் (எனிமா), கண் கழுவுதல், மூக்கு கழுவுதல், நல்லெண்ணெயில் வாய் கொப்பளித்தல் போன்றவை கற்றுத்தரப்படுகிறது. (மண்குளியல், வாழை இலை குளியல் போன்ற பயிற்சிகள் மூன்று நாட்கள் வகுப்பில் இல்லை).

தங்கும் வசதி : ஆண்களுக்கு, பெண்களுக்கும் தனித்தனிப் பகுதியில் தங்கும் வசதிகள் உண்டு. அடிப்படை வசதிகள் அனைத்தும் உண்டு.

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை மூன்று நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

தேதி	இடம்
04.To 06.04.2014	ஆனந்த சங்கமம் லக்ஷ்மணன்பட்டி நாலரோடு பஸ் ஸ்டாப், வழி : திண்டுக்கல் to வேடசந்தூர், திண்டுக்கல் தாலுக்கா & மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.
02.To 04.05.2014	

முன்பதிவு மற்றும் தொடர்புக்கு : (+91) 88706 66966



நல்லாசிரியர்
வி. சந்திரராஜன்,
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்



மாத்திரைகளையும், மருந்துகளையும் விலைகொடுத்து வாங்கி, அவருக்குரிய கட்டணத்தையும் கொடுத்து, ஆறுமாதம் சாப்பிட்டாலும் ஏதோ சிறிது பரவாயில்லை என்று சொல்லும் அளவிற்கு உள்ளதே தவிர, மறுபடியும் பழைய நிலையில் பாதிக்கட்சரியாகவில்லை.

ஹீமோகுளோபின் உடலில் அதிகரிக்க எளியவழி

உடலில் அதிகமான அசதி. எந்த செயலையும் செய்ய வேண்டுமானாலும், பிறகு செய்து கொள்ளலாம் என்று தள்ளிப்போடும் மனநிலை, உற்சாகமின்மை, எதிலும் ஆர்வமின்மை உண்பதற்கு கூட எழுந்துபோய் உட்கார்ந்து உண்ண வேண்டுமே, என்று எண்ணத்தோன்றும்! எப்பொழுது பார்த்தாலும் களைப்பு, தூங்கவேண்டும் போல் இருக்கும். ஆனால் படுத்தால் தூக்கம் வராது. தூக்கம் வராததால் உடல் ஓய்வு பெறாமல் ஏற்படும் உடல் வலி அதனால் ஏற்படும் அசதி. எழுந்து வேலை செய்ய சோம்பேறித்தனம். இந்த நிலையில் தான் இன்று பலபேர் இருக்கின்றனர்.

இந்த நிலைமையை நீக்க, மருத்துவரிடம் சென்று இதற்கு ஏதாவது மாத்திரை, மருந்து வாங்கி சாப்பிடலாம் என்று மருத்துவமனையில் வரிசையில் காத்திருந்து அவரை பார்த்தால் பல பரிசோதனைகளை செய்யச் சொல்லுவார். அவர் கூறிய பரிசோதனைகள் அனைத்தும் செய்து, அந்த பரிசோதனைகள் அனைத்தையும் அவரிடம் காண்பித்தால், உங்களுக்கு ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைவாக இருக்கிறது என்று கூறுவார். நான் உங்களுக்கு மாத்திரை, மருந்து எழுதித்தருகிறேன். ஆறு மாதங்கள் சாப்பிடுங்கள் சரியாகிவிடும் என்பார். அவர் கொடுக்கும் அதிக விலையுள்ள

நமது உடலில் ஹீமோகுளோபின் குறையும் பொழுது அந்த அணுக்கள் குறைந்த ரத்தம் உடல் முழுவதும் உற்சாகமாக ஓட முடியவில்லை. உடல் களைப்பு அடைகிறது. பத்து பேர் செய்ய வேண்டிய வேலையை இருவர் செய்வார்களானால், எவ்வளவு தாமதம் ஆகுமோ, எவ்வளவு தடங்கல் ஏற்படுமோ, அதே தடங்கலும் தாமதமும் நம் உடலில் ஏற்படுகிறது. உடலில் ஹீமோகுளோபின் குறையும் பொழுது மேலே குறிப்பிட்ட அத்தனை குறைபாடுகளும் ஏற்பட்டு உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகிறது.

நமது உடல் அதற்கு தேவையான சத்துக்களை, நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்திலிருந்து பிரித்து எடுத்துக் கொள்கிறது. எவ்வளவு சத்துக்கள், எந்தெந்த சத்துக்கள் தேவையோ, அந்த அளவு மட்டும் உறிஞ்சி எடுத்துக்கொண்டு, மீதி உள்ளவற்றை கழிவு பொருட்களாக உடலிலிருந்து வெளியேற்றி விடுகிறது. அதிகமான சத்துக்களை நாம் உண்டாலும், அத்தனை அளவு சத்துக்களையும் உடல் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. மீதியை கழிவுப் பொருட்களாக தள்ளிவிடுகிறது.

ரத்தத்தில் ஆண்களுக்கு ஹீமோகுளோபின் 14-18 கிராம் அளவிலும், பெண்களுக்கு 12-16 கிராம் அளவிலும் இருக்கவேண்டும். 8 கிராம் அளவிற்கு கீழே குறையும் பொழுது, இரத்த சோகை என்ற நோயும், மற்ற தீவிரமான நோய்களும்

வருவதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகின்றன. ரத்தத்தில் எவ்வளவு அளவு ஹீமோகுளோபின் இருக்கிறது. என்பதை சோதனைச் சாலையில் ரத்தத்தை பரிசோதிக்கும் பொழுது தெரியவரும். ஹீமோகுளோபின் இருக்க வேண்டிய அளவிற்கு குறையும் பொழுது, உடல் மெலிந்து, களைப்பு, இயலாமை முதலியன ஏற்பட ஆரம்பிக்கின்றன.

ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும் பொழுது ரத்தம் நல்ல சிகப்பு நிறமாகவும், உடலில் ரத்த ஓட்டத்தின் போது நுரையீரலுக்குச் சென்று நாம் மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுக்கும் போது அந்த மூச்சுக் காற்றில் உள்ள ஆக்ஸிஜனை ரத்தம் ஏற்று உற்சாகம் பெறுகிறது. பிறகு ரத்தம் உடல் முழுவதும் சுற்றி வரும் பொழுது, தன்னில் ஏற்கும் கழிவுப்பொருட்களை கார்பன்டை ஆக்ஸைடு ஆக மாற்றி, நுரையீரலுக்கு திரும்ப வந்து வெளியேற்றுகிறது. பிறகு உற்சாக ரத்த ஓட்டமாக மாறி உடலுக்கு சக்தியூட்டுகிறது. மேலும் நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள சத்துக்களை



ரத்தத்தில் ஏற்றுக்கொண்டு, உடலில் உள்ள பல சுரப்பிகளுக்கு வழங்கி, அவைகளை நன்கு இயக்கி உடலுக்கு வேண்டிய தீர்வங்களை உற்பத்தி செய்ய வைக்கிறது.

உடலில் ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிப்பதற்கு எளிய வழி இருக்கிறது. நாட்டு மருந்து கடைகளில் உலர்ந்த திராட்சை பழம் கிடைக்கும். அவற்றை வாங்கி 72 நல்ல கருப்பு உலர்ந்த பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு டம்ளரில் தண்ணீர் நிறைய எடுத்துக் கொண்டு, அதில் முதல் நாள் மூன்று பழங்களை மாலை 6 மணிக்கு நீரில் போட்டு இரவு முழுவதும் ஊறவிடுங்கள். காலை 6 மணிக்கு பல் துலக்கி விட்டு, காலை ஒரு பழத்தை தின்று விட்டு சிறிது பழம் ஊறிய நீரை குடியுங்கள். பிறகு மதியம் 12 மணிக்கு ஒரு பழத்தை தின்று விட்டு, சிறிது பழம் ஊறிய நீரை குடியுங்கள். மாலை 6 மணிக்கு கடைசியாக உள்ள பழத்தை தின்று விட்டு மீதியுள்ள நீரை குடியுங்கள். இதே மாதிரி கீழே உள்ள பட்டியலில் குறிப்பிட்டபடி பழங்களை தின்று விட்டு, பழம் ஊறிய நீரை குடியுங்கள்.

நாட்கள்	காலை மணி 6 மணி	மதியம் 12 மணி	மாலை 6 மணி	மொத்த பழங்கள்
முதல் நாள்	1	1	1	3
2வது நாள்	2	2	2	6
3வது நாள்	3	3	3	9
4வது நாள்	4	4	4	12
5வது நாள்	4	4	4	12
6வது நாள்	4	4	4	12
7வது நாள்	3	3	3	9
8வது நாள்	2	2	2	6
9வது நாள்	1	1	1	3
			மொத்த பழங்கள்	72

ஒன்பது நாட்கள் செய்து முடித்த பிறகு, ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் பரிசோதித்துப் பாருங்கள். தேவையானால் மறுபடியும் ஒரு தடவை பட்டியலில் குறிப்பிட்டபடி செய்து பாருங்கள். இப்பொழுது உங்கள் ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் திருப்தியான அளவில் உயர்ந்து இருக்கும். இந்த ஹீமோகுளோபின் உயர்வு நமக்கு பல வியாதிகளை வராமல் தடுக்கும். உடலில் உற்சாகம் பெருகும். வலிவோடும். வனப்போடும் உடல் மிளிரும்.

இப்படி செய்து அருந்தும் கருப்பு திராட்சை உணரிய நீர் ரத்தத்தில் கலந்து ஹீமோகுளோபின் உருவாக காரணமாக இருக்கும். செலவு அதிகமில்லாத இந்த எளிய வழியால் உடலில் இழந்த சக்தியையும், உற்சாகத்தையும் நாம் பெறலாம்.

செய்து பார்க்கலாமே!

(நன்றி : மாற்று மருத்துவம் இதழ் அக்டோபர் ...2009)



அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
08.03.2014	திருவாரூர்	+91 99659 81733
16, 22, 23.03.2014	பெங்களூர்	+91 99005 83525
30.03.2014	அவினாசி	+91 98941 72776
01.04.2014	பல்லடம்	+91 98420 18138
ஏப்ரல் 4 - ஏப்ரல் 6 வரை	திண்டுக்கல்	+91 88706 66966
13.04.2014	திருச்சி	+91 98424 52508
18.04.2014	சென்னை	+91 95000 90093
26.04.2014	திருவண்ணாமலை	+91 94868 43163
27.04.2014	கள்ளக்குறிச்சி	+91 94433 06988,
01.05.2014	நாகர்கோவில்	+91 9443152983, 9442654839
மே 2 - மே 5 வரை	திண்டுக்கல்	+91 88706 66966
25.05.2014	ராமேஸ்வரம்	+91 90438 85320
ஜூன் 18 - ஜூன் 22 வரை	திண்டுக்கல்	+91 88706 66966
ஜூன் 13 - ஜூன் 15 வரை	மலேசியா	+012 5786110
15.8.2014	ஆற்காடு	+91 98943 15575

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை மூன்று நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

தேதி	இடம்
04.To 06.04.2014	ஆனந்த சங்கமம் லக்ஷ்மணன்பட்டி நால்ரோடு பஸ் ஸ்டாப், வழி : திண்டுக்கல் to வேடசந்தூர், திண்டுக்கல் தாலுக்கா & மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.
02.To 04.05.2014	

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

18.To 22.05.2014	ஆனந்த சங்கமம் லக்ஷ்மணன்பட்டி நால்ரோடு பஸ் ஸ்டாப், வழி : திண்டுக்கல் to வேடசந்தூர், திண்டுக்கல் தாலுக்கா & மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.
------------------	---

முன்பதிவு மற்றும் தொடர்புக்கு : (+91) 88706 66966

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு...

இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படுவது ஏன்? அதனை உட்கொள்ளலாமா ?

திருமதி. மணிமொழி, திருச்சி மகளிர் நல ஆலோசகர்

கர்ப்பம் என்பது ஒரு சாதாரண இயற்கை நிகழ்வு. இந்த பூமியின் முதல் ஆண், பெண்ணான ஆதாம், ஏவாள் தோன்றியதிலிருந்து இன்றுவரை பல கோடிக்கணக்கான மனிதர்கள் பிறந்துள்ளனர். அத்தனை பிறப்புகளும் மிகவும் எளிமையாக ஆரோக்கியமாக, இயற்கையான முறையிலேயே பிறந்துள்ளன.

ஆனால் இன்றைய அலோபதி மருத்துவமான ஆங்கில மருத்துவம் கர்ப்பத்தை ஒரு நோயாக பாவித்து மாத்திரை, மருந்து, ஸ்கேன் பரிசோதனை என ஒரு ஆரோக்கியமான கர்ப்பிணியை பயமுறுத்தி நோயாளியாக்கி வருகிறது. கர்ப்ப காலத்தின் 3 வது மாதத்திலிருந்து இரும்பு சத்து மாத்திரைகளை கர்ப்பிணிகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என வலியுறுத்துகிறது. சிறிது யோசித்துப் பாருங்கள். நமது அம்மா, பாட்டி போன்றோர் எந்த இரும்புச் சத்து மாத்திரையை சாப்பிட்டார்கள்? நாம் நமது அம்மா ஆரோக்கியமாக பிறக்க வில்லையா? நீங்கள் கூறலாம். அன்றைய உணவு முறை வேறு மாதிரி இருந்தது என. ஒன்றை நாம் புரிந்துக் கொள்ளவேண்டும். அதாவது இந்த சமுதாய மாற்றம் உணவு மாற்றம் என்பது ஒவ்வொரு காலத்திற்கும் மாறுபடும். நம் வீட்டு பாரியவர்கள் கூற கேட்டிருப்பீர்கள். அதாவது

அந்தகாலம் மாதிரியா இப்ப இருக்கு? என்று ஆகையினால் ஒவ்வொரு கால மாற்றத்திலும் மக்கள் ஆரோக்கியமாகத்தான் இருந்திருக்கின்றனர். எனவே காலத்திற்கு ஏற்ப மாறுபடும் உணவுமுறை, உடல் உழைப்பு இவற்றை தயவுசெய்து யாரும் குற்றம் கூறவேண்டாம்.



இப்பொழுது இரும்பு சத்து என்றால் என்ன என பார்ப்போம். நமது உடலின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் இரத்தத்தின் வழியாகதான் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. இந்த இரத்தத்தின் அளவு ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு 5 லிட்டர் இருக்கும். ஒரு கர்ப்பிணிக்கு 6 முதல் 7 லிட்டர் வரை இருக்கும். இரத்தத்தில் பல சத்துப் பொருட்கள் இருக்கிறது. அதில் ஹீமோகுளோபினும் ஒன்று. இதன் அளவு ஆண்களுக்கு 14 முதல் 18 பெண்களுக்கு 12 முதல் 16 என்ற அளவில் இருக்கும். இந்த அளவு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும். இன்றையமையாதது. ஏனென்றால் இந்த ஹீமோகுளோபின் தான் நமது உடலிற்கு தேவையான ஆக்ஸிஜன் எனப்படும். பிராணவாயுவை இரத்தத்தின் மூலம் எடுத்துச்செல்கிறது. இதன் அளவு 6,7 என்கிற அளவிற்கு குறைகின்ற பொழுது, இரத்தசோகை மற்றும் பெண்களுக்கு பிரசவகாலத்தில் ஆக்ஸிஜன் குறைபாடு ஏற்பட்டு மூச்சுதின்றல் உண்டாகி, உயிரிழப்பு நேரிடுகிறது. எனவேதான் ஹீமோகுளோபின் குறைவால் ஏற்படும் பிரசவகால உயிரிழப்பை தடுப்பதற்காக தான் தற்பொழுது அராசாங்கமே இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை கர்ப்பிணிகளுக்கு இலவசமாக அளித்து வருகிறது.

ஆனால் கர்ப்பிணிகள் இந்த மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டுமா என்றால் கண்டிப்பாக உட்கொள்ளக்கூடாது. நமது அம்மா, பாட்டிமார்கள் எந்த



மாத்திரைகளை சாப்பிட்டார்கள் பெபாதுவாக கர்ப்பிணிகளுக்கு 3வது மாதத்தில் இருந்து இந்த அயர்ன், (இரும்புச்சத்து).

ஃபேபாலிக்கள் மாத்திரைகளை இன்றைய மருத்துவர்கள் உட்கொள்ளச் சொல்கிறார்கள்.

இதன் விளைவு என்ன தெரியுமா?

இன்று புதிதாக மருத்துவர்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள கர்ப்பகால சர்க்கரையம் இரத்த அழுத்தமும் தான்.

சரி இந்த இரும்பு சத்து மாத்திரை சாப்பிடாமல் நமது இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவை எப்படி அதிகரிப்பது என பார்ப்போம். அதற்கு முன்னால் ஹீமோகுளோபின் என்றால் என்ன என பார்ப்போம். ஹீமோகுளோபின் என்ற சொல்லை ஹீம் + குளோபின் என இரண்டாக பிரிப்போம். இதில் ஹீம் என்றால் அயர்ன் (இரும்பு) எனவும், குளோபின் என்றால் புரோட்டின் (புரதம்) எனவும் பொருள்படும். இந்த புரதம் என்பது நாம் சாப்பிடும் உணவின் மூலம் மிக எளிதாக முழுமையாக நமது உடல் உட்கிரகித்து கொள்ளும். ஆனால் நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் மூலம் கிடைக்கும் இரும்புச்சத்தை மட்டும் நமது உடல் அப்படியே கிரகித்துக் கொள்ளாது. உதாரணமாக 10மிகி அளவுள்ள இரும்புச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை சாப்பிட்டால் நமது உடல் 1மிகி அளவே கிரகித்துக் கொள்ளும். காரணம் நமது உடலின் தன்மை அப்படித்தான். மேலும் இந்த 1 மிகி அளவையும் உடல் கிரகித்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் நம் உடலில் உயிர்சத்தான விட்டமின் சி இருக்க வேண்டும். மற்ற உயிர் சத்துக்களான விட்டமின் ஏ, பி, டி, கே போன்றவற்றை நமது உடல் சேமித்து

வைத்துக்கொள்ளும். ஆனால் விட்டமின் சி யை மட்டும் தேவையான அளவிற்கு எடுத்துக்கொண்டு மீதியை நமது உடல் கழிவாக வெளியேற்றிவிடும். எனவே விட்டமின் சி-க்கும் இரும்புச்சத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு.

சரி, கர்ப்பிணிகள் எல்லோருக்கும் இந்த இரும்பு மற்றும் புரதத்தை எப்படி இரத்தத்தில் உயர்த்திக் கொள்வது என்றால் கர்ப்பம் என உறுதியானவுடன் தினமும் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் பெரிய நெல்லிக்காய், ஆரஞ்சு போன்றவற்றை தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும். பெரிய நெல்லிக்காயை அப்படியே Raw வாக தான் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுதுதான் சத்து முழுமையாக கிடைக்கும். ஆனால் தினமும் சாப்பிடுவது என்பது சிறிது கடினமாகத்தான் இருக்கும். இதற்கு கீழ்க்கண்ட முறையில் எடுத்துக்கொள்ளலாம். 1. 2 நெல்லிக்காய், 1கேரட் (அ) 1சிறிய பீட்ரூட் (அ) வெள்ளரி போன்றவற்றுடன் மிக்ஸியில் இட்டு சாறாக்கி அத்துடன் பனைவெல்லம் (அ) தேன் சேர்த்து குடிக்கவும். சுவைக்கு எப்பொழுதும் கர்ப்பிணிகள் பனைவெல்லம், தேன் மட்டுமே சேர்க்கவும், ஏனெனில் இவை இரண்டிலும் இரும்புச்சத்து மிகுதியாக உள்ளது. 2. 2நெல்லிக்காய், சிறிய வெங்காயம் - 5, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய் 1, சிறிய தக்காளி இவற்றை கொண்டு பச்சையாக அரைத்து சட்னிபோல், இட்லி, தோசை, சப்பாத்திக்கு சாப்பிடலாம் அல்லது கெட்டியாக அரைத்து சாதத்திற்கு துவையலாக வைத்து சாப்பிடலாம்.

மேலும் பச்சை நிறம் அழுத்தமாக உள்ள கீரைகளான முருங்கை, அகத்தி போன்றவற்றை வாரம் இருமுறை சூப்பாகவோ, கூட்டு, பொரியலாகவோ வைத்து சாப்பிடலாம். மேலும் அன்றாடம் ஏதேனும் ஒரு கீரையை உட்கொள்வதால் இரும்பு சத்துடன், சுண்ணாம்பு சத்து, தாய் மற்றும் குழந்தை வளர்ச்சிக்கு தேவையான தாது பொருட்களும் கிடைக்கும். அத்துடன் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலும் தீரும்.

அது மட்டுமல்லாமல் அந்தந்த பருவகாலத்தில் விளையும் மிகக் குறைவான விலையில் கிடைக்கும் அத்தனை பழங்களையும் நிறைவாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். விலை உயர்ந்த பழங்களில் தான் (ஆப்பிள், மாதுளை) அதிக சத்து நிறைந்துள்ளது என்ற எண்ணம் பொதுவாக எல்லோருக்கும் உள்ளது. இது தவறான கருத்து நம்மூர் பன்னீர் திராட்சை, கொய்யாபழம், நாட்டுமாதுளை இவற்றில் இல்லாத சத்தா குளிர் பிரதேசத்தில் விளையும் ஆப்பிளில் உள்ளது? எனவே கர்ப்பிணிகள் ஏதேனும் ஒரு கீரை, பழம், ஃபிரஷ்காய் கறிகள் உட்கொள்ளுங்கள்.

மேலும் இரும்புசத்தை அதிகரிக்க, உலர் பழங்களான பேரிச்சை, உலர் திராட்சை, அக்ரூட், பாதாம் போன்றவைகள் சாப்பிடலாம்.

மேற்கூறிய உணவு முறைகளை கர்ப்பிணிகள் அன்றாட உணவில் கடைபிடிப்பதன் மூலம் நம் அம்மா, பாட்டிமார்கள் போன்று எந்த மாத்திரை மருந்துகளும் உட்கொள்ளாமல் இயற்கையான, எளிமையான முறையில் ஆரோக்கியமான குழந்தையை சுகபிரசவத்தின் மூலம் பெற்றுக்கொள்வீர்கள்.

இயற்கை உணவு

தேவையான பொருள்கள்

- (அ) 1. புடல்
2. பீர்க்கு
3. முட்டைகோஸ் -
இவற்றுள் ஏதேனும் 3 அல்லது
எல்லாம் மொத்தம் 1/4 கிலோ
4. கேரட்
5. செளசெள
6. வெள்ளரிக்காய்

முன்னேற்பாடு

1. காய்கறிகளைக் கழுவிக்கொள்ளவும்.
2. தடித்த தோல் உள்ள காய்களின் தோல் நீக்கவும்.
3. பொடிப்பொடியாக நறுக்கவும்.
4. தக்காளி, மாங்காய் இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக்கவும்,
5. பெல்லாரி வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும்.
6. கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழைகளை காம்பு நீக்கி அரிந்து கொள்ளவும்.
7. தேங்காயை துருவிக்கொள்ளவும்.

கலவை

1. நறுக்கிய காய்கள், தக்காளி மாங்காய்த் துண்டுகள்.
வெங்காயத்துண்டுகள் இவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
2. தேவையான அளவு மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், உப்புத்தூள்
சேர்த்துக் கிளறவும்.
3. தேவையான துருவல் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
4. கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை போடவும்.

இப்போது காய்கறிப் பசுங்கலவை தயாராகிவிட்டது.

காய்கறிப் பசுங்கலவை

- ஆ) 1. தக்காளி - 2
2. ஒட்டு மாங்காய் சிறியது - 1
3. பெல்லாரி வெங்காயம் - 2
4. தேங்காய் - 1 மூடி
5. கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
6. மல்லித்தழை - 1 கட்டு
7. மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு
8. சீரகத்தூள் - தேவையான அளவு
9. உப்புத்தூள் - தேவையான அளவு



திரு. ஆ.சா. ரமேஷ்

இயற்கை உணவு
தயாரிப்பு பயிற்சியாளர்
யோகா ஆசிரியர்
ஆ.சா. ரமேஷ்,
கும்பகோணம்

சின்தனை வயப்பட்டு
சோர்ந்திருக்கும் மனதைத்தட்டு !

சோம்பல் சேற்றை விட்டு
சுறுசுறுப்பாய் வெளியே வா நடையிட்டு !

துன்பத்தில் சிறைப்பட்டு
துவண்டிருந்த நாட்களுக்கு போடு டூட்டு !

வாழ்வில் உனைச்சூழ்ந்த இருட்டு
ஓடிவிடும் முயற்சியின் வெளிச்சம் பட்டு !

விடாமுயற்சியால் வென்றோரை எண்ணிடலாம் விரல்விட்டு
வெற்றிக்கனி பறித்தோரின் எண்ணிக்கையை நீ கூட்டு !

எட்டு எட்டாக சீரான நடையிட்டு,
உன் வல்லமை பேசட்டும் திக்கெட்டு !

நாளை அல்ல இன்றே உனது சாதனையால் தோள்தட்டு !
வரலாறு தன் பக்கத்தில் பதித்துவிட்டு !
முத்தாய்ப்பாக சொல்லும் விடா முயற்சியே வெற்றிப்படிக்கட்டு.

வெற்றிப்படிக்கட்டு



சுகுமார்,
பொள்ளாச்சி

முன்பதிவு
அவசியம்

நியூரோ தெரபி

Hr. ஜானி கண்ணன்
88833 32707

மருந்தில்லா மருத்துவம்

உணைத்து நோய்களுக்கும் நியூரோ தெரபி மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு

வீட்டிற்கு எவரேனும் ஒருவராவது இக்கலையை கற்றுக்கொண்டால் குடும்ப செலவுகளில்
இனி மருத்துவத்திற்கு செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை. மேலும் நோயற்ற குடும்பத்தை வழி நடத்தலாம்.

மூன்று நாட்கள் சிறப்பு பயிற்சி வகுப்புகள்
நடைபெறுகின்ற நாட்கள்

மார்ச் 2014
21, 22, 23

கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்

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

Email : kannanhealthcentre@gmail.com / www.kannanhealthcentre.com

மேலும் தங்கி பயிற்சி மற்றும் சிகிச்சை பெற வசதி உள்ளது

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



(மாத இதழ்)

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

சந்தா விண்ணப்பப் படிவம்

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

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

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

மேலும் விபரங்களுக்கு



மாத
இதழ்

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 88838 05456

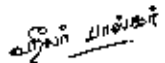
E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com Website : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

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.

நுன்றி.

இப்படிக்கு,



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.

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி



திரு. E. ரவி

ஆசிரியர், சென்னை



ஹீலர் பாஸ்கர்

நுண்ண ஆசிரியர், கோவை



திரு. சுகுமார்

உதவி ஆசிரியர், பொள்ளாச்சி



திரு. விஜய்

வடிவமைப்பாளர், கோவை

கட்டுரை ஆய்வாளர்கள்



திருமதி. மணிமொழி

மகளிர் நல் ஆலோசகர்,
திருச்சி



நல்லாசிரியர்

திரு. வி. சுந்தர்ராஜன்
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்



திரு. பிரேம் ஆனந்த்

தமிழாசிரியர், கோவை



திரு. மகாலிங்கம்

பாண்டிச்சேரி

நிர்வாக அலுவலர்கள்



திரு. ரா. ஸ்ரீவிவாசன்

கோவை



திரு. ரா. நந்தகுமார்

கோவை



திரு. ந. சங்கர்

புதுக்கோட்டை



திரு. கந்தவழவேல்

பொள்ளாச்சி

ஏண்ணம் பேரல் வரதீக்கை



GIRI IYYA PUBLICATIONS



NO.69, N S K STREET, SELVAPURAM, COIMBATORE - 641 026, TAMIL NADU, INDIA.

Mobile : +91 96290 32767, Email : giriyyapublications@gmail.com, Web : www.giriyyapublications.org

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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					

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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	