

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 1

ஆரோக்கியம் - 10

மே : 2014



ஒரே நாளில்
சிறுநீரகக் கற்களைக்
கரைக்கும் **பீன்ஸ்**
வைத்தியம்..

ஏண்ணம் பேரல் வரல்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்
ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



4.04.2014 முதல் 6.04.2014 வரை 'ஆனந்தசங்கமம்' திண்டுக்கலில் நடைபெற்ற மூன்று நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 105 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



07.04.2014 அன்று சிதம்பரம், அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் மாணவர்கள் 300க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.



18.04.2014 அன்று சென்னை, விருகம்பாக்கம் ராதா ஹாலில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் பொதுமக்கள் 550க்கும் 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 தெளிவு பெறுவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து புரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தித் 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 முழு மையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது www.anatomictherapy.org - என்ற 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 : 10 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

கிஷ்கி. கண்டு.. கட...

ஹீலர் பாஸ்கர்

பொறுமையாகக் காத்திருந்து உண்மையைக் கண்டு உணர்ந்து கொண்டு பின்பு கலந்து நடப்பு உறவாட வேண்டும் என்பது தான் இந்த தலைப்பு உணர்த்தும் செய்தி. இந்தக் கட்டுரையை வாசிக்கும் அன்பு உள்ளங்கள் ஒருமுறைக்கு இருமுறை இதை மீண்டும் மீண்டும் படித்து மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறேன். ஏனென்றால் மிகப்பெரிய ஒரு விசயத்தை இங்கு சுருக்கமாக கட்டுரை வடிவில் தர முயன்றுள்ளேன். அதை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முனைவீர்கள் எனவும் நம்புகிறேன்.

உலகில் உள்ள எல்லா மனிதர்களும் இரண்டு விதமான குணாதிசயசங்களைக் கொண்டுள்ளனர். அதாவது ஒருவர் புறப்பார்வைக்கு ஒருவித செயல்பாடு உடையவராக இருப்பார். ஆனால் உண்மையில் உள்ளார்களுக்கு வேறுமாதிரியான விருப்பமும், செயல்பாடும் கொண்டவராக இருப்பார். பார்வைக்கு நல்லவர்கள் போல பலர் இருப்பார்கள். ஆனால் உண்மையில் கெட்டவர்கள். சிலர் பார்ப்பதற்கு கொடுமையாக கெட்டவர்கள் போல இருப்பார்கள். ஆனால் உண்மையில் நல்லவர்களாக இருப்பார்கள். இப்படி அன்றாட வாழ்வில் நிறையபேரை நாம் பார்க்கிறோம்.

சிலபேரைப் பார்க்கும் பொழுது நாமே கூட சொல்லியிருப்போம் “ஆரம்பத்தில் உங்களைப் பார்க்கும் பொழுது ரொம்ப மோசமானவரனு நெனைச்சேங்க, பழக பழகத் தாங்க தெரிஞ்சது நீங்க எவ்வளவு அன்பானவரனு”. அதே போல சிலரை இப்படியும் கூறியிருப்போம். “ஆரம்பத்துல அவரைப் பார்க்கும் பொழுது ரொம்ப நல்ல மனிதர் மாதிரிதான் தெரிஞ்சார். ஆனால் சமயம் பார்த்துக் காலை வாரிவிட்டுவிட்டார்” என்று சொல்வதும் நடந்திருக்கும். உண்மையில் அது என்ன என்பதைத் தெளிவாக இப்பொழுது பார்க்கலாம்.

ஒருவர் பேசுவது, பழகுவது, நடந்து கொள்வதை வைத்து அவர் இந்த மாதிரியான ஆள் என்று ஒரு சான்றிதழை அவருக்கு மனதளவில் நாம் அளித்துவிடுகிறோம். ஆனால் ஒருவரின் ஆழ்மனதில் பதிவாகி இருக்கும் விசயங்களைப் பொறுத்துத்தான் அவர் உண்மையில் எப்படிப்பட்டவர் என்பதைக் கண்டுபிடிக்கமுடியும். ஆனால் வேடிக்கையான ஒரு உண்மை என்னவென்றால் நாம் யாரென்றும் எப்படிப்பட்டவர் என்றும் நமக்கே தெரியாது. இதை உங்களிடம் கூறிக் கொண்டிருக்கும் எனக்கும் என்னைப்பற்றித் தெரியாது. இவ்வாறு நமக்கே நம்மைப் பற்றித் தெரியாத பொழுது நம் உடன் பிறந்தவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் போன்றவர்களுக்கு எப்படித் தெரியும்.

அது எப்படி நாம் யார் என்பது நமக்கே தெரியாமல் போகும்? என்று கேட்பீர்கள்.

ஒரு உதாரணம் சொல்கிறேன்.

நான் வசித்து வரும் ஊரில் (கோவைக்கு அருகே செல்வபுரம்) நான்கு சாலைகள் சந்தித்துக் கொள்ளும் சிவாலயா தியேட்டர் என்னும் இடத்தில் ஒரு சமயம் ஆளும் கட்சியின் அரசியல் பொதுக்கூட்டம் ஒன்று நடந்தது. அந்த பொதுக்கூட்டம் நடந்த நான்குமுனை சாலை எப்பொழுதும் குண்டும், குழியுமாக சேதமடைந்து தான் இருக்கும். அப்படிச் சேதமடைவது இயற்கையாக நிகழ்வது அல்ல. அந்தத்

சாலை யை
சேதப்படுத்துவதே
உள்ளூர்
அரசியல்வாதிகள்
தான் என்பது
அதிர்ச்சியான
விஷயம். அவர்கள்
ஏன் அப்படிச்
செய்கிறார்கள் என்ற
காரணத்தை கேட்டால்
நொந்து விடுவீர்கள்.



நான் அந்த வழியே காரில் செல்லும் பொழுது யோசிப்பதுண்டு. ஒரு தார்போடு போடுவதற்கு இரண்டு ஆண்டுகள் ஆகுமா? ஏன் இப்படி விட்டுவைத்திருக்கிறார்கள் என எண்ணுவேன். அரசியல் கட்சிகள் என்ன செய்கின்றன என்றால் எங்கள் தொகுதியில் ஆளும் கட்சி தோற்றுவிட்டால் அடுத்த கணம் ரோட்டை வெட்டி சேதப்படுத்திவிடுவார்கள். இங்கு மட்டுமல்ல எந்தெந்த தொகுதிகளில் எல்லாம் ஆளும் கட்சி தோற்றுவிடுகிறதோ அந்தத் தொகுதிகளில் உள்ள சாலைகளை எல்லாம் இப்படி வெட்டிப் போட்டு விடுகிறார்கள். சாதாரணமாக அல்ல. எந்த வாகனத்தையும் அதில் ஓட்ட முடியாத அளவிற்கு அவ்வளவு சேதப்படுத்திவிடுகிறார்கள். சில நேரங்களில் ஜல்லி கொட்டிவிடுவார்கள். இது அடுத்த அடுத்த தேர்தல் வரும் வரை தொடரும். பிறகு தேர்தல் சமயத்தில் ஆளும் கட்சியோ, எதிர்கட்சியோ அவசர அவசரமாக சேதமடைந்த ரோட்டைச் சீரமைத்து அல்லது புதியதாகப்போட்டு நன்கு பளபள என செய்துவிடுவார்கள். பின்னர் அதைக் குறிப்பிட்டு ஓட்டுக்கேட்டு ஊருக்குள் வருகிறார்கள் அரசியல்வாதிகள். சாலைபோட்டுக் கொடுத்த கட்சி வெற்றிபெற்றால் சாலை அப்படியே இருக்கும். மாறாக தோற்றுவிட்டால் பழையபடி வெட்டிப் போட்டு விடுவார்கள். ஆனால் இதிலெல்லாம் வேடிக்கை என்னவென்றால் இதை எந்த மக்களும் ஏன் என்று சம்பந்தப்பட்டவர்களைக் கேட்பதே இல்லை. இப்படிப்பட்ட ஊர்தான் எங்கள் ஊர். எங்கள் ஊரில் ஒரு தேர்தல் முடிந்து மறுதேர்தல் வரும்

வரை சாலை அப்படியேதான் இருக்கும். இந்தியாவின் தேசிய வியாதியே மறதி என்பதைபோல் மக்களும் சாலை என்றால் இப்படித்தான் இருக்கும் என்று முடிவெடுத்துக் கொண்டவர்களாய் அதைப்பற்றி யாரும் கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பார்கள். கிட்டத்தட்ட எல்லா ஊர்களிலும் இதே நிலைதான் என நினைக்கிறேன்.

நான்குமுனை சாலை சந்திப்பில் ஆளும் கட்சியின் அரசியல் பொதுக்கூட்டம் நடந்தது என்று சொன்னேன் அல்லவா? ஏற்கனவே குண்டும் குழியுமாக, இவர்களே சேதப்படுத்திய அந்த சாலையின் மத்தியில் தான் கட்சியின் பொதுக்கூட்டம் நடந்து கொண்டிருந்தது. எந்த வாகனமும் எளிதில் அந்த சாலைகளில் பயணிக்கமுடியாதபடி அவ்வளவு மோசமான சாலைகளில் வாகனப் போக்குவரத்து எந்நேரமும் மிகுந்திருக்கும் பொழுது பாதையை மறித்து அந்தப் பொதுக்கூட்டம் நடந்து கொண்டிருந்தது. சுற்றிலும் கும்பலாக மக்கள் நின்று கொண்டிருந்தனர். இந்தச் சூழ்நிலையில் நான் எனது காரில் அந்த வழியே பயணித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

அந்தச் சமயத்தில் எதிர்பாராத விதமாக நான் ஒன்று செய்தேன். நான் அப்படியெல்லாம் செய்வேன் என்று எனக்கே முன்பு தெரியாது. நான் மிகவும் அமைதியானவன் எதுவாக இருந்தாலும் எதையும் மனதிற்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டு அமைதியாக காரியம் சாதித்துக் கொள்வேன் என்று நான் என்னை நம்பிக் கொண்டிருந்தேன். இது தான் என் குணம் என்று அதுவரை நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் அன்றுதான் இதுமட்டுமல்லாமல் என்னுள் இன்னொருவன் இருக்கிறான். அவன் பயங்கரமான கோபக்காரன் என்று தெரிந்து கொண்டேன்.

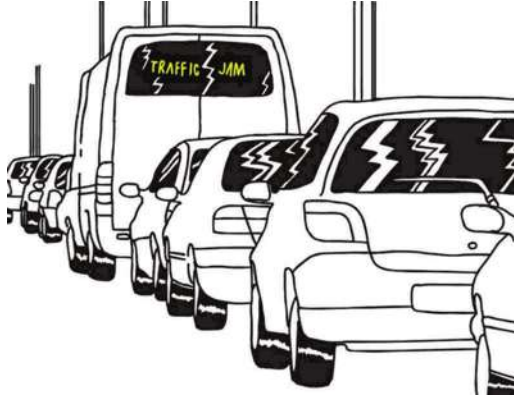
நான் காரில் சென்று கொண்டிருந்த பொழுது இந்த அரசியல் பொதுக்கூட்டத்தினால் போக்குவரத்து ஸ்தம்பித்துப் போயிருந்தது. மக்களும், வாகனத்தில் செல்லுவோரும்

மேற்கொண்டு நகர முடியாமல் நீண்ட தூரம் நின்று இருந்தனர். என்னுடைய காரும் மேற்கொண்டு செல்லமுடியாமல் அங்கயே நிறுத்தி இருந்தேன். அப்பொழுது யாரும் எதிர்பாராத விதமாய் எனக்குள் இருந்த இன்னொருவனால் என் காரின் ஹாரனை தொடர்ந்து அடித்துக் கொண்டே இருந்தேன். இப்படி தொடர்ந்து நான் ஒலி எழுப்பிக் கொண்டு இருந்ததால் இந்த சப்தத்தினால் நடந்து கொண்டிருந்த பொதுக்கூட்டத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டு இருக்கவேண்டும். உடனே அவர்கள் கூட்டத்தை நிறுத்தினர். உடனே சுற்றும் முற்றும் இருந்த அத்தனை பேரின் பார்வையும் என் காரின் மீது விழுந்தது. நான்கு, ஐந்து காவலர்கள் என்னை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்தனர். என்னிடம் வந்து என்னப்பா? என்று கேட்டனர்.

நான் திரும்ப அவர்களிடமே கோபமாய்க் கேட்டேன். “எனக்கு ரோடு கிளியரா இருக்கலாம். ஏற்கனவே ரோடு குண்டும் குழியுமாக போக்குவரத்திற்கு சிரமமாக இருக்கிறது. அதை சரி செய்வதற்கு வக்கில்லை. அதைவிட்டுவிட்டு ரோட்டை மறித்து இப்படி மேடைபோட்டு அரசியல் கூட்டம் நடத்துவது தேவையா? அரசியல் வாதிகள் என்றால் மக்களுக்கு நன்மை செய்வதற்காகவா? இல்லை. இப்படி இடைஞ்சல் செய்தவர்காகவா? இவர்களும் இவர்களின் அரசியில் கூட்டமும் நன்மை செய்யாவிட்டாலும் இடைஞ்சலாவது செய்யாமல் இருக்கலாமே?” என்று சத்தம்போட ஆரம்பித்துவிட்டேன். பத்திரிக்கையாளர்கள் தொலைக்காட்சி நிருபர்கள், காவல் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் பொதுமக்கள் என அனைவரும் நான் பேசுவதைக் கேட்டுக் கொண்டு அமைதியாகத் தான் இருந்தார்களே ஒழிய யாரும் என் மீது கோபப்படவில்லை. யாரும் திரும்ப என்னைத் திட்டவில்லை. ஏனென்றால் நான் கேட்ட கேள்வி நியாயமாக இருந்தது. அந்த

இடத்தில் இருந்து என்னுடைய காரை ஓட்டிக்கொண்டு செல்வதற்கு வசதியாக பலரும் முன்வந்து போக்குவரத்தை ஒழுங்குபடுத்தினார்கள். நான் அந்த இடத்தைவிட்டு அகன்றதும் மீண்டும் பாதையை அடைத்துக் கொண்டார்கள்.

நான் வீடு வந்து சேர்ந்த பின்னர் நடந்த அந்த விசயத்தை அசைபோட்டு பார்த்த பொழுதுதான் எனக்கு ஒரு உண்மை புரிந்தது. என்னுடைய ஆழ்மனதில் அரசியல் வாதிகளின் மீது கடுமையான கோபம் இருந்திருக்கிறது. ஆனால் வெளியே நான் ஒரு அமைதியான ஆள் என்று காட்டிக் கொள்கிறேனே தவிர எனக்கு ஆழ்மனதில் அவ்வளவு கோபம் இருப்பது அன்று தான் எனக்கே தெரிந்தது. இதிலிருந்து ஒரு விசயம் புரிகிறது. நாம் யார் என்று நமக்கே தெரியாது. சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலை ஆகியன வருகின்ற பொழுதுதான் நம்முடைய சுயரூபம் நமக்குத் தெரிகிறது.



இரண்டாவது ஒரு உதாரணம் : மதுரை, கோவை, செங்கற்பட்டு போன்ற பல இடங்களில் தேசிய நெடுஞ்சாலையில் கட்டணம் வசூலிப்பதற்கான காலவரையறை முடிந்த பின்னும் இன்னும் வசூலித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். அந்த சுங்கச் சாவடிகளின் காலவரம்பு முடிந்த பின்னும் உள்ளூர் அமைச்சர்கள், காவல்துறை அதிகாரிகள், எம்.எல்.ஏக்கள் போன்றோர்கள் கூட்டு சேர்ந்துகொண்டு வசூலிக்கும் பணத்தைப் பங்கிட்டுக் கொள்கின்றனர். இப்படி எந்தெந்த சுங்கச் சாவடிகளின் காலவரம்பு முடிவற்றுபின்னும் இவர்கள் வசூல் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதில் சில எனக்குத்

தெரியும். அவற்றில் சில சுங்கச் சாவடிகள் நான் நேரடியாக பயணத்தின் போது அறிந்தவை. இதைத் தெரிந்து கொண்டபின்னும் சுங்கச் சாவடிகளில் அவர்கள் பணம் வசூலிப்பதைத் தடுக்க நம்மால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஏனெனில் அதிகாரிகள், மந்திரிகள் என அனைவரும் உடந்தையாக இருப்பதனால் நாம் என்னதான் நம் எதிர்ப்பைக் காட்டினாலும் சத்தம் போட்டாலும் வேலைக்கு ஆகாது. மிஞ்சிமிஞ்சிப் போனால் நாம் செலுத்தும் 20 அல்லது 30 ரூபாயைக் கொடுக்காமல் சத்தம் போட்டு சண்டையிட்டு விட்டு வரலாம். இதனால் அரைமணி நேரம் போக்குவரத்து பாதிப்பு ஏற்படும். பின்னர் பழையபடி எப்பொழுதும் போல் கட்டணம் வசூலிப்பதை அவர்கள் நிறுத்தப் போவதில்லை. இது ஏற்கனவே தெரியும். அவ்வளவு தான் அமைதியாக காசு கொடுத்து போக வேண்டியது தான். இப்படிப்பட்ட மனநிலை உள்ளவன் தான் நான். நாம் என்ன செய்துவிட முடியும் என்று இயல்பாக இருந்துவிடுவேன் என நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் ஒருநாள் நான் வேறு மாதிரி நடந்து கொண்டேன்.

ஒருமுறை அப்படி சுங்கம் வசூலிக்கும் காலவரையறை முடிந்த பாதையில் பயணித்துக் கொண்டிருந்தேன். அங்கே ஒரு தடுப்பு வைத்து நிறுத்தி பணம் கட்டியவுடன் அதைத் திறந்து வாகனங்களை மேற்கொண்டு செல்ல அனுமதித்துக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் நான் கட்டணம் செலுத்தாமல் குறுக்கே இருந்த தடுப்பை இடிப்பதுபோல சென்றவுடன் அந்தத் தடுப்பை பயந்துபோய் அவர்கள் எடுத்துவிட்டனர். நானும் நிற்காமல் அங்கிருந்து வந்துவிட்டேன்.

இந்தச் செயல் நடப்பதற்கு முந்தைய கணம் வரை நான் அப்படி எதுவும் செய்யவேண்டும் என்ற திட்டமிடவில்லை. அந்த ஒரே கணத்தில் என்னையும் மீறி காரில் வேகமாக கட்டணம் செலுத்தாமல் வந்துவிட்டேன். சிறிது நேரம் கடந்துவந்த பின்னர் தான் சுய உணர்வு பெற்றேன். நான் ஏன் இப்படி நடந்து கொண்டேன்? ஒரு 20 ரூபாயை கட்டணமாக செலுத்தியிருக்கலாமே அதை விட்டு விட்டு

எதற்குத் தேவையில்லாமல் கோபப்பட்டு, இவ்வளவு வேகமாக வந்திருக்க வேண்டுமா? என யோசிக்க ஆரம்பித்தேன். அப்பொழுது தான் தெரிந்தது எனக்குள் இருக்கும் கோபக்காரன் அன்றுதான் வெடித்திருக்கிறான். தன்னை வெளிப்படுத்தி இருக்கிறான். இது போன்ற விசயங்களில் அவனைப் பார்த்திருக்கிறேன்.

சில உதாரணங்களை மட்டுமே பார்த்திருக்கிறோம். இதைப்போல நிறைய உதாரணங்களை சொல்லிக் கொண்டே போகலாம், எனவே தயவு செய்து புரிந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் யாரென்று உங்களுக்கே தெரியாது. நான் யாரென்று எனக்கே தெரியாது. இதற்காக நிறைவாக ஒரு உதாரணத்தைப் பார்த்துவிடலாம்.

ஒரு சில பேர் கூறுவார்கள் “எனக்குப் பணத்தின் மேல் எந்தப் பற்றுதலும் கிடையாது. அதை நான் ஒரு பொருட்டாக மதிப்பதில்லை. பணம் எனக்குத் தேவையே இல்லை. என்றெல்லாம் வாயால் சொல்லிக்கொண்டு இருப்பார்கள். அவர்களுடன் இருப்பவர்களும் அதை உண்மை என்று நம்பிக் கொண்டு இருப்பார்கள். உண்மையில் அவர்களுக்கு பணத்தின் மீது பேராசை கூட இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு அப்படி ஒரு நபர் ஆளரவமற்ற காட்டுவழிப்பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்தப் பாதையில் அவர்பார்வையில் படும்படி ஒரு கூடகேசில் ஐந்து இலட்ச ரூபாய் பணமும் அதன் அருகில் ஒரு விசிட்டிங் கார்டும் தென்படுகிறது. அந்த விசிட்டிங் கார்டில் ஒரு பிரபலமான பெரிய நிறுவனத்தின் பெயர் அதன் முதலாளி பெயர் தொடர்பு கொள்ளும் எண் போன்றவை குறிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இப்படி ஒரு ஏற்பாட்டைச் செய்துவிட்டு மறைவில் நின்று நாம் என்ன நடக்கிறது என்று பார்த்தோம். என்றால் அந்த வழியே வந்த நபர் பணத்தை எடுத்துக் கொண்டு சுற்றிலும் பார்ப்போர். யாரும் தன்னைக் கவனிக்கவில்லை. என்பதை உறுதி செய்து கொள்வார். இந்த கும்பலையில் தான் அந்த நபர்

என்ன செய்யப் போகிறார்? அந்த நபர் விசிட்டிங் கார்டில் உள்ள எண்ணைத் தொடர்புகொண்டு இந்த இடத்தில் ஐந்து லட்ச ரூபாய் பணம் பெட்டியோடு கிடக்கிறது என்று கூறி அவர்களிடம் அதை ஒப்படை அசைத்து விடுவார் என்றால் அப்பொழுது தான் உண்மையிலேயே அந்த நபர் பணத்தின் மீது பற்று இல்லாதவர், உண்மையில் பணத்தாசை இல்லாத நபர் என்று அவருக்கும் நமக்கும் தெரிந்துவிடுகிறது. அந்தக் கணத்தில் உண்மையில் நாம் யாரென்று அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது. நம்முடைய ஆழ்மனது யாரும் பார்க்கவில்லையே, யாருக்கும் தெரியப்போவதில்லையே என்று அந்த விசிட்டிங் கார்டை கிழித்துப் போட்டுவிட்டு அந்தப் பணத்தை எடுத்துக்கொண்டு வீட்டிற்கு கொண்டு வந்துவிட சொல்கிறது என்றால் அது தான் உண்மையான சுயரூபம். பணத்தாசை உடையவர் என்று பொருள் கொள்ளலாம். இந்த தருணத்தில் நீங்களாக இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்? கற்பனை செய்து கொண்டு உங்களை அடையாளம் காணுங்கள்.

இதே போல நிலம், பொன், புகழ், பெண், ஆண் என்று ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொன்றின் மீது விருப்பங்கள் இருப்பது வெளிப்படையான பார்வைக்கு ஒன்றாகவும் ஆழ்மனதில் அதைப்பற்றிய விருப்பங்கள் வேறாகவும் இருக்கிறது. யாரும் பார்க்கவில்லை யாருக்கும் தெரியப் போவதில்லை என்னும் சூழ்நிலையில் தான் அவர்களின் சுயரூபம் வெளிப்படும். அரிதாக சிலபேர் எல்லா சூழ்நிலையிலும் ஒரே மாதிரி இருக்கலாம். சிலபேர் பெண்ணாசையே இல்லை என்று கூறுவார்கள். அதே போல ஆண்களின் மீது எந்த விருப்பமும் இல்லை என்று சில பெண்களும் கூறுவார்கள். ஒரு சந்தர்ப்பம், சூழ்நிலை ஏற்படும் பொழுதுதான் நமக்கே நாம் என்ன மாதிரியான ஆள் என்று தெரியும். இதைப்பற்றி இவ்வளவு விளக்கமாக நாம் கூறுவதற்குக் காரணம் இதை பற்றி அறிந்து கொள்வதன் மூலம் வாழ்வில் நாம் நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு வழி கிடைக்கும்.

இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் வலியுறுத்தக்

கூடிய கருத்து என்னவெனில் நான் யாரென்று எனக்கு தெரியாது. உலகில் உள்ள யாருக்கும் தாங்கள் யாரென்று தங்களுக்கே தெரியாமல் தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒரு சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை வரும் பொழுதுதான் உண்மையான சுயவெளிப்பாடு அவர்களுக்குத் தெரியும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டால் இனிமேல் நமது வாழ்க்கை நிம்மதியாக அமையும்.

அதற்கும் நிம்மதியாக வாழ்வதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று யோசிக்கிறீர்களா?

கவலை, கோபம், பயம், விரக்தி, டென்சன், குடும்பத்தில் தகராறு, நண்பர்களுடன் கருத்து வேறுபாடு, உறவுகள் பிரிந்து செல்வது, தொழில் கூட்டாளிகள் பிரிவது, சொத்து தகராறு போன்ற இவையெல்லாம் நமக்கு ஏன் வருகிறது? என்று எந்த ஒரு மனிதனும் இதுவரை சிந்தித்தது கிடையாது. மேலே சொல்லப்பட்ட அனைத்தும் ஒரு தனிமனிதன் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல. தன்னுடன் இருப்பவர்கள் நடந்து கொள்வதிலும், நாம் அவர்களிடம் நடந்து கொள்ளும் விதத்திலும் தான் ஏதோ புரியாததால் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. நம்முடன் கூட இருப்பவர்களைப் பற்றி நாம் ஆராய்ச்சி செய்வதே இல்லை. எனவே நம்மைப் பற்றியும், அவரைப் பற்றியும் உண்மையில் எதுவும் தெரியாததால் தான் பின்னர் என் நண்பர் என்னை ஏமாற்றிவிட்டார் நான் எதிர்பார்த்தது போல் அவர் இல்லை என்ற புலம்பல்களில் முடிகிறது. நீங்கள் ஏன் அவர் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்கள். உங்கள் எதிர்பார்ப்பின் அவர் இருக்க முடியாது. அவர் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது தான் தவறு.

என் கணவர் என்னை ஏமாற்றிவிட்டார். அவர் சொன்னது ஒன்று செய்தது ஒன்று. என் மனைவி என்னை ஏமாற்றிவிட்டார். என் குழந்தை என்னை ஏமாற்றிவிட்டது. இதுபோன்ற பல ஏமாற்றங்களை நாம் அன்றாடம் பார்த்துக் கொண்டு வருகிறோம். அதற்கு மற்றவர்களை

குற்றம் சொல்வதற்கு ஒன்றுமே இல்லை. அவர்கள் யாரென்று இதுவரை நாம் கண்டுபிடிக்கவே இல்லை. அவர்களின் உண்மையான சுயரூபத்தைக் காட்டும் பொழுது நமக்கு அதிர்ச்சியோ, கவலையோ, கோபமோ, விரக்தியோ, ஆச்சர்யமோ ஏற்படுகிறது.

உதாரணத்திற்கு என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் பணத்திற்காக என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யக்கூடியவர். இது தெரியாதவரை அவர் மூலமாக எனக்கு நிறைய நடவடிக்கை ஏற்பட்டுவந்தது. ஆனால் இப்பொழுது அதைப் புரிந்து கொண்ட பின்னர் நானும் என் நண்பர்களும் சமூகமான நட்பில் தான் இருக்கிறோம். அவரால் எனக்கு எந்தவித கஷ்டமும் ஏற்படுவதில்லை.

அவர் பணத்தைதாசை பிடித்தவர் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அவரிடம் நான் பழகிவரும் பொழுது எந்தவித சிக்கலும் வருவதில்லை. அதே போல இன்னொரு நண்பர் ஒரு செய்தித்தாளில் அவர் விரும்பியப் படித்த செய்தியும் அதற்கு அவர்காட்டிய மனதின் வெளிப்பாடும் அவரைப்பற்றி புரிந்துகொள்ள உதவியது.

அந்தச் செய்தி சிங்கப்பூர் சிறையில் இருந்த கைதி தப்பியோடி ஒரு தீவுக்குள் சென்று ஒளிந்து கொண்டான். இதைப் படித்தவுடன் அவர் முகத்தில் ஏற்பட்ட உணர்ச்சியினை நான் கவனித்தேன். “சிங்கப்பூர் ஜெயிலில் இருந்து தப்பி இருக்கிறான் என்றால் அவன் எவ்வளவு கெட்டிக்காரன்? திறமையான ஆள்தானே? என்று அவனைப் பற்றியே பெருமையாகப் பேசினார். அப்பொழுதுதான் அவருடைய சுயரூபத்தை நான் புரிந்து கொண்டேன். இவர் ஒரு மோசடியான ஆள் என்று.

நன்றாக யோசித்துப்பாருங்கள். சிங்கப்பூர் சிறையில் இருந்து கைதி ஒருவன் தப்பிவிட்டான் என்றால் செய்தியைப் படிக்கும் நல்ல எண்ணம் கொண்ட மனிதர் என்றால் என்ன சொல்வார்கள்? “சிங்கப்பூர் சிறையிலிருந்து ஒருவன் தப்பிவிட்டானா? அவனைல்லாம்

உருப்படுவானா?” என்று திட்டினால் அவர்கள் நல்லவர்கள். அதற்குப் பதிலாக கைதி திறமையாக தப்பித்திருக்கிறான் என்று அவனை நினைத்துப் பெருமைப்படுகிறார்கள் என்றால் இவர்களும் அவனைப் போல் திறமையாக செய்ய ஆசைப்படுகிறார்கள் என்று பொருள். இப்படி ஒருவரின் குணம் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இன்னொரு உதாரணம் ஒரு அரசியல்வாதி ஆயிரம் கோடி ரூபாய் ஊழல் செய்து விட்டார் என்று செய்திகளில் பார்க்கும் பொழுது ஒருவர் எவ்வளவு திறமையாக திட்டமிட்டு ஆயிரம் கோடி ரூபாய் அடித்துவிட்டார்கள். கில்லாடியான ஆள் என்று அதைப்பற்றியே பேசுகிறார். என்றால் அவர் பணத்திற்காக எதை வேண்டுமானாலும் செய்யக்கூடிய ஆள் என்று முடிவெடுத்து விடலாம். அதே போல இன்னொருவர் இந்தச் செய்தியைக் கேள்விப்பட்டு ஆதங்கத்துடன் “இவனைல்லாம் ஒரு மனிதனா? மக்களின் வரி பணத்தில் இப்படி ஆயிரம் கோடி ரூபாய் ஊழல் செய்துவிட்டானே? இவனையெல்லாம் கடுமையாக தண்டிக்கவேண்டும்”. என்று திட்டினால் இவர் நல்லவர் என்று புரிந்து கொள்ளலாம் எனவே ஒருவரை யாரென்று அறிந்து கொள்வது மிகமிக சூலபம்.

ஒருவர் வீட்டிற்குச் சென்றால் அவரின் புத்தக அலமாரியை பார்த்தால் அவர் எப்படிப்பட்டவர் என்று கூறிவிடலாம் என்று பெரியவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் விரும்பியப் படித்தது, படித்துக் கொண்டிருப்பது என்று அவர் கூறுவதைப் பொறுத்து அவருடைய குணாதிசயத்தைத் தீர்மானித்துவிடலாம். அவரின் விருப்பத்தில் உள்ள பத்துப் பதினைந்து புத்தங்களைப் பற்றி மேலோட்டமாகப் பார்த்தலே அவரைப் பற்றித் தெரிந்துவிடும். உதாரணத்திற்கு குறுகிய காலத்தில் எதை வேண்டுமானாலும் செய்து முன்னுக்கு வருவது எப்படி? என்கிற ரீதியான புத்தகங்களை ஒருவர் படிக்கிறார் என்றால் அவர் பணத்திற்காக எதையும் செய்யக்கூடியவர் என்று புரிந்து

கொள்ளலாம். சிலர் செய்தித் தாள்களைப் படிக்கும் பொழுது அவர்களிடம் இருந்து வெளிப்படும் வார்த்தைகளைக் கொண்டு அவர்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்று அறியமுடியும்.

உதாரணத்திற்கு செய்தித்தாள்களில் இடம் பெற்றுள்ள கெட்ட விசயத்தைப் பற்றிய பெருமையாகப் பேசுபவர்கள் அதை ரசித்து மற்றவர்களிடம் சொல்பவர்கள் கெட்டவர்கள் என்று புரிந்து கொள்ளலாம். அதே போல நல்ல விசயங்களை யாரெல்லாம் பாராட்டிக் கூறுகிறார்களோ அவர்கள் நல்லவர்கள் என்று அர்த்தம் இது ஒரு மன இயல் தத்துவம். ஒருவர் பார்ச்சி என்ற விதம் பேசுகின்ற பேச்சு நடந்துகொள்கிறவிதம். இவற்றைக் கொண்டு கண்டுபிடித்துவிட்டு அதன் பின்னர் அவர்களிடம் பழகும் பொழுது அவர்கள் நம்மை ஏமாற்றமுடியாது. அவர்களால் நமக்குக் கஷ்டம் வராது. அது கணவனோ, மனைவியோ, மகனோ, மகளோ, நண்பர்களோ, உறவினர்களோ ஏன் உலகில் உள்ள யாராக இருந்தாலும் அவர்களால் நமக்கு எவ்வித இடையூறும் இருக்காது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்தனியான உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், கடமைகள், விருப்பங்கள், கனவுகள், அனுபவங்கள், கொள்கைகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டவர்கள். உங்கள் மகன் என்பதற்காகவோ உங்கள் மகள் என்பதற்காகவோ நீங்கள் நினைத்தப்படி எல்லாம் வாழமுடியாது. அவரவர்களுக்கென்று தனித்தனியான குணாதிசயமும் விருப்பங்களும் இருக்கும் பொழுது நீங்கள் நினைத்தபடி அவர்களால் எப்படி வாழமுடியும். பலபேர் சொல்லும் கருத்து எங்கள் வீட்டுப்பையன், எங்கள் வீட்டுப் பொண்ணு இப்படி செய்யாது என்று கூறுகிறீர்கள். நீங்கள் இப்படி கணிப்பு வைத்திருப்பதே தவறு ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி உணர்ச்சிகள் உண்டு. அதை நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

இனிமேல் யாரிடமும் நாம் ஏமாறாமல் இருக்கவேண்டுமெனில் முதலில் அவர்களைப்

பற்றி நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். இதைப்பற்றி இன்னும் எளிமையாக புரிந்துகொண்டு செயல்படுவதற்கு மூன்று வழிமுறைகள் உள்ளன.

முதலாவது காத்திருத்தல் என்பது எடுத்த எடுப்பிலேயே அவரிடம் நட்புடன் பழகாதல் கூடாது. பொறுமையாகக் காத்திருந்து அவர்களின் இயல்புகளைக் கவனிக்கவேண்டும். அவரை முதலிலேயே நம்பிவிடாமல் அதே சமயம் அவரை நம்பவில்லை என்பதை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல் எப்பொழுதும் யாரோ ஒருவரிடம் பழகுவதைப் போன்று பொறுமையாகப் பழகவேண்டும். பழகப்பழக அவர்கள் பேசுவது நடந்து கொள்வது ஆகியவற்றை வைத்து அவர்களுக்குள் உண்மையில் என்ன இருக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அதன் பின்னரே அவரிடம் நட்புறவுடன் பழகவேண்டும்.

காத்திருந்து ஒருவரின் உண்மையான குணங்களைக் கண்டறிந்த பின்னரே அவருடன் நட்புறவுடன் கலந்து கொள்ளலாம். அதன் பின்னர் அவர்களுடன் நம்பிக்கையாய்ப் பழகலாம். இந்த வழிமுறைகளை நாம் எப்பொழுது பயன்படுத்துகிறோமோ இனிமேல் வாழ்வில் ஏமாற்றம் கவலை, விரக்தி, டென்சன், கோபம், பயம் போன்றவை எதுவுமே வராது.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு போர்க்களம். நாம் எவ்வளவு கவனமாக அதை எதிர்கொள்கிறோமோ அவ்வளவு சிறப்பாக வாழ முடியும். என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை என்ன வெனில் எதற்காக எல்லாரும் துன்பப்படுகிறோமோ அதற்குக் காரணம் நம்முடன் இருந்து நமக்கு நம்பிக்கை துரோகம் செய்தவர்கள் தான். நாம் எப்பொழுது பார்த்தாலும் அவர்களைத் திட்டிக்கொண்டே இருப்போம். உதாரணத்திற்கு “என் மனைவி எனக்கு நம்பிக்கை துரோகம் செய்துவிட்டாள். என் கணவர் என்னை ஏமாற்றிவிட்டார். என் அப்பா என்னை ஏமாற்றிவிட்டார்” என்று ஏதோ ஒன்றை பிறர் மீது குற்றமாக சொல்லித்

கொண்டிருப்போம். சுருக்கமாக கூறினால் நாம் ஏமாந்துவிட்டோம் என்பதுதான் உண்மை.

உலகில் வாழும் அனைவருமே தங்கள் ஆழ்மனதில் உள்ள கனவுகளுக்காக இலட்சியத்திற்காகத்தான் வாழ்கிறார்கள் என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொண்டால் இனிமேல் அவர்களின் செயல்பாடுகள் நமக்கு ஏமாற்றத்தைத் தராது. நாம் அவர்களிடம் எப்படிப் பழகவேண்டும்? என்ன பேச வேண்டும்? எவ்வளவு தூரம் அவர்களை நம்பலாம் போன்றவை அறிந்து கொண்டால் நம் வாழ்க்கையை சிறப்பாக வாழலாம் இல்லையென்றால் வாழ்வில் கஷ்டங்கள் வந்து கொண்டேதான் இருக்கும்.

வேதாத்தரி மகரிஷி ஐயா அவர்கள் சொல்லும் ஒரு வாக்கியம். “**மனிதனை மனிதனாகப் பார்க்காதே மிருகமாகப் பாள்**”. ஒரு சிலருக்கு குரங்கு புத்தியும், ஒரு சிலருக்கு சிங்கத்தின் புத்தியும் ஒரு சிலர்க்கு நரியைப் போலவும். சிலருக்கு எறும்பைப் போலவும் புத்தி இருக்கும் என்று மகரிஷி ஐயா அவர்கள் தெளிவாக கூறி இருக்கிறார். எனவே மனிதர்களை மனிதர்களாகப் பார்க்காமல் அவர்களுக்குள் தூங்கி கொண்டிருக்கும் மிருகம் என்ன மிருகம் என்று கண்டுபிடித்துவிட்டு அதன் பின்னர் அவர்கள் எவ்வளவு பெரிய டைனோசாராக இருந்தாலும் அவர்களைக் கண்டு பயப்படவோ, ஒதுக்கவோ வேண்டியதில்லை. அவர்கள் கூடவே இருந்து வந்தாலும் நாம் ஏமாறாமல் நம்மை காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

இரண்டாவதாக அடுத்தகட்ட செயல்முறை என்னவெனில் ஒருவர் பணத்தாசை பிடித்த நபர் என்றால் அவரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாய்ப்புக்கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் பணத்தினால் உலகில் ஒன்றும் சாதித்துவிடமுடியாது. நிறைய சேர்த்து வைத்தவர்கள் எல்லாம் அதைவிட்டுவிட்டு மண்ணுக்குள் தான் போய்விட்டார்கள் என்பது போன்ற கருத்துக்களை நேரடியாக முகத்தில்

அடித்தது போல் கூறாமல் மறைமுகமாக, நாசூக்காக அவர்களுக்கு புரிய வைக்க வேண்டும். தினசரி அல்லது வாய்ப்புக்கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கூறி அவர்களின் ஆழ்மனதில் உள்ள அந்த எண்ணங்களை மாற்ற வேண்டியது நமது கடமை.

எனவே நாம் அனைவரும் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்றால் அதற்கு ஒரே ஒரு வழி காத்து, கண்டு, கலந்து உறவாடுவோம். காத்து கண்டு கல என்கிற இந்த ரகசிய வித்தையை மனத்திற்குள் வைத்துக் கொண்டு அனைவரும் நிம்மதியாக வாழமுடியும்.

இதுவரை நமக்கு நடந்த எல்லா கெட்ட காரியங்களுக்கும் பிறரை நாம் குற்றம் சொல்லாமல் நாம் என்ன தவறாக புரிந்து கொண்டோம் என்பதை அறிந்துகொண்டு இனிமேல் சரியான அணுகுமுறைகளோடு வாழவேண்டும்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் அவரின் ஆழ்மனதில் பதிந்துள்ள எண்ணங்களே அவரது செயல்கள் எல்லாவற்றிற்கும் காரணம். உதாரணத்திற்கு என் நண்பர் ஒருவரைப் பற்றிக் கூறுகிறேன். அவர் மிகமிக நல்லவர். கஷ்டப்படும் மனிதர்கள் யாராவது சாலையில் தென்பட்டால் அவரால் தாங்கமுடியாது. அப்படி ஒருநாள் அவர் திரைப்படத்திற்கு இரவில் சென்று திரும்பி வரும்வழியில் டீக்கடையின் முன்பாக தனது இரண்டு சக்கரை வாகனத்தை நிறுத்திவிட்டு டீ சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்திருக்கிறார். அப்பொழுது அந்த வழியே ஒரு மனிதர் குடிபோதையில் சைக்கிளை ஓட்டிவந்தவர் இவரின் இரு சக்கர வாகனத்தின் மீது மோதி விழுந்துவிட்டார். அந்த நண்பர் உடனே தன்னுடைய வண்டியின் மீது விழுந்து விட்டாரே என்று பரிதாபப்பட்டு ஒரு ஆட்டோவை வரவழைத்து அவரை ஒரு மருத்துவமனைக்கு கொண்டுசேர்த்திருக்கிறார்.

மறுநாள் காலையில் அந்த நபர்

மருத்துவமனையில் இறந்துவிட்டார். அவருடைய உறவினர்கள் எல்லாம் திரண்டுவீட்டனர். “நீ தான் அவரை வண்டியில் மோதி இருப்பாய். அதனால் தான் மருத்துவமனையில் சேர்த்திருக்கிறாய். அவர் இறந்ததற்கு நீ தான் பொறுப்பு” என்று நண்பரை பிடித்துக் கொண்டனர். அவர் என்னதான் உண்மையை எடுத்துக் கூறியும் யாரும் அதை நம்பவே இல்லை அவர் குற்றம் செய்துவிட்டதாக அவர் மீது வழக்கும் பதிவு செய்து விட்டனர். கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக கோர்ட், கேஸ் என்று அலைந்து கொண்டிருக்கிறார். எவ்வளவோ மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிவிட்டார். எதிர் தரப்பினர் இவரைக் கெட்ட கெட்ட வார்த்தைகளில் திட்டுகின்றனர். இவரால் வேலைக்கும் சரிவர செல்ல முடியாமல் மிகுந்த துன்பத்திற்கு ஆளாகிவிட்டார்.

ஒரு நல்ல மனிதாபிமானம் உள்ளவராக இருந்த அந்த நண்பர் இன்று நேர்மாறாக மாறிவிட்டார். சாலையில் யாராவது அடிபட்டுத் துன்பத்தில் இருந்தாலும் சரி யாருக்காவது உதவி வேண்டும் என்றாலும் சரி எதையும் கண்டு கொள்ளாமல் போய்க் கொண்டே இருக்கிறார். அவருடைய ஆழ்மனதில் ஒரு பதிவை அவர் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார். நல்ல காரியம் செய்யப்போனால் நம் வாழ்க்கையே கெட்டுப்போய்விடும் என்று ஒரு பதிவு ஏற்படுத்திவிட்டதனால் இன்றைக்கு இப்படி நடந்து கொள்கிறார்.

ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்னர் அந்த நண்பர் ஓடி ஓடி அனைவருக்கும் உதவி செய்யும் பொழுது நான் கூறுவேன். “நீங்கள் ஏன் தேவையில்லாமல் அனைவருக்கும் உதவி செய்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் வேலையைப் பார்ப்பதை விட்டுவிட்டு மற்றவர் விசயத்தில் மூக்கை நுழைத்துக் கஷ்டப்பட்டு கொண்டு இருக்கிறீர்களே?” என்று சொன்னால் பதிலுக்கு அந்த நண்பர் அதெப்படி உதவி செய்யாமல் இருக்கமுடியும்? அவர்கள் பாவம் கஷ்டப்பட்டு கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்று கூறி தொடர்ந்து உதவிசெய்து வந்தவர் இன்று யாராவது சாகும்

தருவாயில் இருந்தால் கூட உதவப் போவதில்லை. நான் உதவி செய்யச் சொல்வேன் ஏனென்றால் என் மனதில் எந்தப்பதிவுகளும் இல்லை. அவர்தன்னுடைய மனதில் இனிமேல் யாருக்கும் உதவி செய்யக்கூடாது என்ற பதிவை ஏற்படுத்திவிட்டார். இன்றைக்கு நான் உதவி செய்யும் பொழுது கூட வேண்டாம் பாஸ்கர் உதவி செய்யாதீர்கள்”. என்று எனக்குக் கூறுகிறார். ஏன் என்றால் அவர் ஆளே மாறிவிட்டார். அதாவது அவருடைய எண்ணப் பதிவுகளால் அவர் மாறிவிட்டார்.

உலகில் உள்ள எல்லா மனிதர்களுக்கும் பிறந்தது முதல் இன்றுவரை மனதில் பலப்பதிவுகள் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன. சில பதிவுகள் அழிகின்றன. இப்படிப்பட்ட பதிவுகளின் மொத்த உருவம் தான் மனிதனின் குணம் ஒருவர் பணம் சம்பாதிப்பதற்காக என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். அப்பொழுதுதான் இந்த உலகத்தில் பிழைக்கமுடியும் என்று ஒருவர் நினைக்கிறார் என்றால் அதற்காக ஊரை ஏமாற்றுவார். பொய் சொல்வார். நாம் அவரைத் திருத்துவதற்கு பதிலாக நாம் அவரிடம் ஏமாறாமல் இருப்பது தான் புத்திசாலித்தனம் திருத்துவது இரண்டாவது வேலை.

அதே ஒரு நபர் பல பெண்களுடன் உறவு வைத்திருக்கிறார். ஏனென்றால் அதற்கு அவர் ஒரு காரணம் கூறுகிறார். ஏற்கனவே தான் ஒரே பெண்ணுடன் தான் உறவு வைத்திருந்ததாகவும் அவர் தன்னை ஏமாற்றி விட்டதால் வெறுத்துப்போய் இப்படி ஆகிவிட்டதாக கூறுகிறார். அதே போல பல பெண்கள் பல ஆண்களை ஏமாற்றுகின்றனர். காரணம் கேட்டால் “நான் ஒருவரை நம்பினேன் அவன் என்னை ஏமாற்றிவிட்டான். இந்த ஆண்களே இப்படித்தான் ரொம்ப மோசம் என்று பதில் சொல்பவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

இவ்வாறு நம் ஆழ்மனதில் பல பதிவுகள் உருவாகி விடுவதால் நல்லவர்கள் ஒருநாள் கெட்டவர்களாகவும், கெட்டவர்கள் ஒருநாள்

நல்லவர்களாகவும் மாறிவிடுகிறார்கள். ஆக மொத்தம் இந்த உலகம் நல்லவர்கள், கெட்டவர்கள் நல்லது, கெட்டது என்ற ஐம்பதுக்கு ஐம்பது சதவிகிதத் நிறைந்திருக்கும். இந்த உலகில் உள்ள அனைவரையும் நல்லவர்களாக மாற்றவும் முடியாது. கெட்டவர்களாக மாற்றவும் முடியாது. இதுதான் உலக நியதி என்பதைப் புரிந்து கொண்டு நாம் இந்த உலகத்தில் நிம்மதியாக வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொண்டு வாழ்வோம்.

எனவே மீண்டும் வலியுறுத்துகிறேன். நமது நண்பர்கள், குடும்பத்தினர்கள், உறவினர்கள் பிற மனிதர்கள் என அனைவரையும் காத்திருந்து

அவர்களின் இயல்புகள் என்ன என்று கண்டு அறிந்து கொண்டபின்னர் அவர்களின் நட்பில் கலப்போம். காத்து - கண்டு - கல என்ற இந்த ரகசிய வித்தைகளைக் கற்றுக் கொண்டு நாமும் நிம்மதியாக வாழ்வோம். நம்மைச் சேர்ந்தவர்களையும் நிம்மதியாக வாழ வைப்போம்.

ஹீலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்,
கோவை



அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
01.05.2014	நாகர்கோவில்	+91 9443152983, 9442654839
மே 2 - மே 4 வரை	திண்டுக்கல்	+91 88706 66966
11.05.2014	திருநெல்வேலி	+91 971515 7505
25.05.2014	ராமேஸ்வரம்	+91 90438 85320
30.05.2014	சென்னை	+91 96000 40379, 81247 95411
11.06.2014	மலேசியா	+60167152610
15.8.2014	ஆற்காடு	+91 98943 15575

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை மூன்று நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
06.To 08.06.2014	மலேசியா	012 6646107, +60126041347
13.To 15.06.2014	மலேசியா	012 5786110, +60165072191
20.To 22.06.2014	சிங்கப்பூர்	+65 81189802, +65 82669257

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

18.To 22.05.2014	திண்டுக்கல்	(+91) 88706 66966
------------------	-------------	--------------------------

மூன்று நாட்கள் நியூரோதெரபி பயிற்சி

மே 30 முதல் ஜூன் 1 வரை	பயிற்சி அளிப்பவர் ஜானி கண்ணன்	முன்பதிவுக்கு +91 88833 32707
------------------------	---	---

நியூரோதெரபி சிகிச்சை

தினந்தோறும் (முன்பதிவு அவசியம்)	திண்டுக்கல்	(+91) 88833 32707
------------------------------------	-------------	--------------------------

ஒரே நாளில் சிறுநீரகக்கற்களைக் கரைக்கும் பீன்ஸ் வைத்தியம்...



ஆப்பரேசன் செய்து கொண்டால் இந்த பிரச்சனைக்குத் தீர்வு ஏற்படும் என்று நமது உடலில் தோன்றும் பல பிரச்சினைகளுக்கு மருத்துவர்கள் அதைப் பரிந்துரை செய்கிறார்கள். இதற்கு சிறுநீரகத்தில் உருவாகும் கற்களும் விதிவிலக்கல்ல. அவ்வாறு ஆப்பரேசன் செய்து நீக்கிவிட்டாலும் இதுவரை ஆப்பரேசன் செய்து கொண்டவர்களுக்கும் திரும்ப கற்கள் உருவாவதும் மீண்டும் அதற்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதும் வழக்கமாக நடந்து கொண்டதான் இருக்கிறது.

எனக்கு மூன்று முறை சிறுநீரகக் கற்கள் நீக்கப்பட்டுள்ளது. நான்கு முறை சிறுநீரக கற்கள் நீக்கப்பட்டன என்று கணக்குச் சொல்பவர்கள் தான் அதிகம்.

ஏன் இத்தனை முறை ஆப்பரேசன் செய்ய வேண்டி வந்தது? என்ற கேள்விக்கு யாரிடமும் பதிலில்லை.

முதல்முறை கற்கள் உருவான பொழுதே அதற்குக் காரணம் என்னவென்று கண்டுபிடித்து அதை சரிசெய்திருந்தால் இரண்டாவது முறை

கற்கள் உருவாகி இருக்காது. அதைவிட்டுவிட்டு ஆப்பரேசன் செய்து கற்களை அகற்றுவதனால் அந்த மனிதன் செய்யும் தவறுகளால் மீண்டும் கற்கள் உருவாகிறது. பிறகு மீண்டும் ஆப்பரேசன் செய்வதே தொடர்கதையாகிப் போய்க் கொண்டே எனவே நிரந்தரமாக சிறுநீரகக் கற்களை நீ ஆப்பரேசன் இன்றிச் கரைப்பதற்கு ஒரு வழிக் இருக்கிறது. அது மிக எளிமையான வழியும் கூட.

இதற்கு பீன்ஸ் வைத்தியம் என்று பெயர். பீன்ஸ் என்றால் சோயா பீன்ஸ் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டாம். ஆங்கிலக் காய்கறி என்று சொல்லக் கூடிய பீன்ஸ்.

சிறுநீரகத்தில் கற்கள் இருப்பதாக கூறுபவர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு நாம் சொல்வதைக் கடைபிடித்தால் ஒரே நாளில் கற்கள் கரைந்து குணமடைந்து விடுவார்கள். பின்னர் ஸ்கேன் செய்து பார்த்தால் கூட அங்கு கற்கள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

அரைக்கிலோ பீன்சை எடுத்துக் கொண்டு அதில் உள்ள விதைகளை எல்லாம் நீக்கிவிட்டு பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டு நறுக்கிய பீன்சை அதில் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவேண்டும். இளம் தீயாக எரிய விடவேண்டும். கேஸ் அடுப்பு எனில் சிம்மில் வைத்து அதை வேக வைக்க வேண்டும். அதாவது தீ கொஞ்சம் தான் எரிய வேண்டும். விறகு அடுப்பாக இருந்தாலும் நெருப்பு மிதமாக அதிலிருந்து வெளிப்படுமாறு வைத்துக்கொண்டு பீன்சை வேகவைக்க வேண்டும். சீக்கிரமாக அதுவேகமால் இவ்வாறு இரண்டு மணிநேரம் கழித்து வெந்திருக்கக் கூடிய பீன்சையும், நீரையும் சேர்த்து மிக்சியில் போட்டு நன்கு கூல்போல் அரைத்துக் கொண்டு ஆறியபின் குடித்துவிடவேண்டும். இந்த பீன்ஸ் கூலைக் குடித்துவுடன் அந்தக் கணத்திலிருந்து மூன்று மணி நேரத்திற்குள் மூன்று லிட்டர் தண்ணீரைக் குடித்துவிடவேண்டும். ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு



லிட்டர் என்கிற அளவில் சிறிது சிறிதாக அதைக் குடித்து விட வேண்டும். இவ்வாறு 3 மணிநேரத்திற்குள்ளாக 3 லிட்டர் தண்ணீரைக் குடித்து முடிக்கவேண்டும்.

அதன் பின்னர் சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுதெல்லாம் அதை ஒரு டப்பாவில் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு கற்கள் அதில் வந்திருக்கிறதா? எனப் பார்க்கவேண்டும். எப்படியும் அன்று இரவுக்குள் சிறுநீரக கற்கள் வெளியேவந்துவிடும். அதுவரை வேறு எந்த உணவுகளும் எடுத்துக்கொள்ள கூடாது. அதன் பிறகு மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பின் சாதாரணமாய் குடிக்கும் நீரைவிட சற்று அதிகமாகக் குடித்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் பொழுது அன்று முழுவதும் ஓய்வாக இருக்கவேண்டும். வேறு எந்த வேலையும் பார்க்கக் கூடாது. கண்களை மூடிப்படுத்துக் கொண்டு நன்கு ஓய்வாகவும் உடலும், மனதும் தளர்வாக இருக்கும்படியும் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட வழிமுறைகளுடன் செய்தால் சிறுநீரகக்கற்கள் கண்டிப்பாக கரையும். இந்த வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி நிறையப்பேர் குணமடைந்திருக்கிறார்கள். ஒரே நாளில் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்துவிட்டது என பலரும் என்னைத் தொடர்பு கொண்டு தெரிவிக்கிறார்கள். ஸ்கேன் ரிப்போர்ட் படி கிடனி கற்கள் கரைந்துவிட்டது என்றும் அவை இருப்பதற்கான அறிகுறியே இல்லை என்றும் தங்களுடைய மகிழ்ச்சியை தெரிவித்துக் கொண்டு உள்ளனர்.

எனவே சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பதற்கு இந்த வழிமுறையைக் கையாண்டு ஆரோக்கியம் பெறலாம். சிறுநீரகக்கற்களைக் கரைப்பதற்கான வழிமுறைகளைப் பார்த்தோம். ஆனால்

இதைவிடவும் சிறந்த வைத்தியம் ஒன்று உள்ளது. அது என்னவென்றால் சிறுநீரகக் கற்கள் ஏன் உருவாகிறது. அது உருவாகாமல் தடுப்பதற்கு என்ன வழி என்பதுதான் அது.

நமது அனாடமிக் செவி வழித் தொடுசிகிச்சை என்ற புத்தகத்திலும், டிடிபியிலும் இதுகுறித்து விளக்கமாகக் கூறி இருக்கிறோம். இருப்பினும் அதுபற்றி இங்கு சுருக்கமாக பார்த்துவிடலாம்.

சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவதற்கான காரணங்கள்.

1. உப்பு அதிகம் சாப்பிட்டால் வரும்.
2. உப்பு குறைவாக சாப்பிட்டாலும் வரும்.
3. தண்ணீர் அதிகமாகக் குடித்தால் வரும்.
4. தண்ணீர் குறைவாக குடித்தால் வரும்.
5. மனதில் பயம் இருந்தால் வரும்.
6. காற்றோட்டம் இல்லாத இடத்தில் உறங்கினால் வரும்.
7. கொசுவர்த்திச் சுருள், மேட், லிக்யூடு போன்றவை பயன்படுத்தினால் வரும்.
8. ஏசி, ரூமில் இருப்பவர்களுக்கு வரும்.

மேற்சொன்ன காரணங்களைக் கவனமாக படித்துக்கொண்டு அதன்படி நடந்து வரவேண்டும். ஏசியைப் பயன்படுத்தவே கூடாது. கொசுவர்த்திச் சுருளில் உள்ள இராசயன நச்சுக்கள் சுவாசத்தின் வழியே உள்ளே நுரையீரலுக்கு சென்று அதன் வழியே இரத்தத்திற்குள் சென்று சிறுநீரகத்தில் கல்லாய் மாறுகிறது. எனவே கொசுவர்த்தியைப் பயன்படுத்தவே கூடாது.

மனதில் பயம் இருந்தால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாகும். எனவே மனதில் உள்ள பயத்தைப் போக்கி சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைத்துவிட முடியும். அது எப்படி என்பதை இந்த இதழில் வெளியாகி இருக்கும். தைரியக் கோளாறு எனும் கட்டுரையைப் படிக்கும் பொழுது புரிந்துகொள்வீர்கள்.

அடுத்ததாக நம் நாவிற்கு எந்தளவிற்கு உப்புச் சுவை தேவைப்படுகிறதோ அந்த

அளவிற் றுக் உட்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உட்பினைக் குறைவாகவும் எடுத்துக்கொள்ள கூடாது. கூடுதலாகவும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. உட்பில் தற்பொழுது பாக்கெட்டுகளில் வரும் பொடி உட்பினைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். அதற்குப் பதில் கல் உட்பினைப் பொடி செய்து பயன்படுத்தலாம். கல் உட்பினை பயன்படுத்தவதே முன்னர் சட்டியில் போட்டு வறுத்துப் பயன்படுத்துவது மிகமிக சிறந்தது.

தண்ணீரின் தேவை நமது தாகத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும். நாம் செய்யும் வேலை, தட்ப வெப்பநிலை போன்றவற்றைப் பொறுத்து தண்ணீரின் தாகம் நமக்கு இருக்கும். எனவே தண்ணீரை தினசரி இவ்வளவு லிட்டர் தான் குடிக்கவேண்டும். என்று கணக்கு வைத்துக் கொண்டு தாகம் எடுக்காமல் தண்ணீர் குறைவாகவும் குடிக்கக் கூடாது? அதிகமாகவும் குடிக்கக் கூடாது. ஆடு, மாடு போன்ற விலங்கினங்கள் எப்பொழுது தாக மெடுக்கின்றதோ அப்பொழுது குடிக்கின்றன. எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு குடிக்கின்றன. நாமும் அதைக் கடைபிடிப்போம்.

பொதுவாக சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்றுவதற்கு இந்த எட்டு காரணங்கள் இல்லாமல் இன்னொரு முக்கியமான விசயமும் இருக்கிறது. அது என்ன தெரியுமா?

அதிகமாக பேசினால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் வரும். ஆசிரியர்கள், பேச்சாளர்கள், சொற்பொழிவாளர்கள். தொலைபேசி அழைப்பாளர்கள் போன்றோருக்கு சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்றும் வாய்ப்புகள் அதிகம். எவ்வளவு நேரம் அதிகளவு பேசிக்கொண்டு இருக்கிறோமோ சிறுநீரகத்தில் அவ்வளவு விரைவில் கற்கள் தோன்றும்.

அதிகநேரம் பேசிக் கொண்டிருப்பதை தொழிலாளர் செய்பவர்கள் இனிமேல் பேசுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் இரண்டு விசயங்களை நாம் தெளிவுப்படுத்தி இருக்கிறோம்.

1. சிறுநீரகக் கற்களை எவ்வாறு கரைப்பது?
2. சிறுநீரகக் கற்கள் வராமல் தடுப்பது எப்படி?

எனவே சிறுநீரகக் கற்கள் இனிவராமல் எப்படி பார்த்துக் கொள்வது என்பதும், இருக்கும் சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைப்பது எப்படி என்பதையும் பார்த்திருக்கிறோம். இவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு என்றும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!



சென்ற (ஏப்ரல்)மாத இதழில்...	இனிவரும் இதழில்...
<p>வாரண்ட் பாலா நீங்களே வாதாடலாம்... ஐருகண்டி... ஐருகண்டி... உயிரே உயிரே வந்து என்னோடு கலந்துவிடு அவள் இல்லாத பொழுது அவல் இருந்தால் எவளும் தேவையில்லை நம்ம ஊரு வண்டி வாக்காளப் பெருமக்களுக்கு முக்கிய அறிவிப்பு... - ஹீலர் பாஸ்கர்</p>	<p>ஓசோன் குளியல் அலோபதிக் அரிட்டா... - ஹீலர் பாஸ்கர் இயற்கை விவசாயம். -வேளாண் விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார் ஆரோக்கியம் அளிக்கும் டானிக் ஸ்ரீவில்லிப்புதூர் சுந்தரராஜன் மேலும் ஏராளமான பயனுள்ள தகவல்களுடன்...</p>

தவறாமல் படிபுயங்கள்... பயன் பெறுங்கள்.....

ஒரு ஓய்வே... ஓய்வு எடுக்கிறதே !

- ஹீலர் பாஸ்கர்



ஓய்வு என்றால் என்ன? நாம் முழுமையான ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கிறோமா? யாருக்கு எவ்வளவு ஓய்வு தேவை? ஒரு நாளில் எவ்வளவு நேரம் ஓய்வு எடுக்கலாம்?

இப்படி அடுக்கடுக்காக ஓய்வின்றி கேள்வி கேட்டுக் கொண்டிருந்தால் எப்படி? என்று கேட்கிறீர்களா?

ஆம் ஓய்வைப் பற்றி நமக்கு இன்னும் தெரியாத விசயங்கள் இருக்கின்றன. அவை என்ன என்று விரிவாகப் பார்ப்போமா?

வீட்டில் உட்கார்ந்து டி.வி. பார்த்துக் கொண்டு இருந்தால் ஓய்வு, வெளியூர் சுற்றுலா சென்றால் ஓய்வு, சினிமா பார்க்கச் சென்றால் ஓய்வு என்று பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உண்மையில் இது எல்லாம் ஓய்வே அல்ல.

அன்றாடம் அலுவலகம் வீடு என்று அலைந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ஒரு நாள் எங்காவது சுற்றுலா, பிக்னிக் சென்று வந்தால் மனதுக்கு சந்தோசமாக இருக்கும் என்று சென்று வருவார்கள். அதற்கு மறுநாள் அலுவலகம்

செல்லாமல் லீவு போட்டுவிட்டு வீட்டில் நாள் முழுவதும் படுத்துக் கிடப்பார்கள். ஏன் என்று காரணம் கேட்டால் “நேற்று டூர் போய்விட்டு வந்ததில் உடம்பெல்லாம் டயர்லா இருக்கு” என்று காரணம் கூறுவார்கள். சுற்றுலா, பிக்னிக் செல்வதே ஓய்வு எடுப்பதற்குத்தான். அப்படி சென்று வரும் பொழுது நிம்மதியாக, சந்தோஷமாக உடலுக்கு தெம்பாக உணரவேண்டுமா? அல்லது இப்படி சோர்வாகப்படுத்துக் கிடக்கவேண்டுமா?

யோசியுங்கள்!

ஓய்வுக்கும், வேலைக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்னவென்றால் மனதுக்குப் பிடித்திருந்து உடலின் ஆரோக்கியம் கெடாமல் ஒரு வேலையைச் செய்வோமானால் அது ஒரு வகையில் ஓய்வு என்று சொல்லிக் கொள்ளலாம். ஆனால் உண்மையிலேயே ஓய்வு என்பது உடல், மனம், புத்தி இது மூன்றிற்கும் வேலை கொடுக்காமல் இருப்பதுதான் பூரணமான ஓய்வு. இதைத்தான் தியானம் என்று சொல்கிறார்கள். அதுவேறு வகையான பாடத்தொகுப்பு. அது பற்றி பின்னர் அறிந்து கொள்ளலாம். இப்பொழுது நாம் பார்க்க இருப்பதுவேறு.

வீட்டில் உள்ள பெண்கள் 24 மணிநேரமும் சமையல் செய்வது பாத்திரங்கள் துலக்குவது, துணி துவைப்பது குடும்பத்தை கவனித்துக் கொள்வது என்று உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படி யெல்லாம் எங்கே சார் நடக்குது என்று சிலர் முன்குவது என் காதில் விழுகிறது. நான் சில பெண்களைப் பற்றி கூறுகிறேன். அவர்கள் ஓய்வே இல்லாமல் எந்த நேரமும் வீட்டு வேலைகள், குடும்பப் பராமரிப்பு என்று ஒரே வேலையைத் திரும்ப திரும்ப செய்வதற்கு நேரத்தை ஒதுக்குவதால் அவர்களுக்கு விரைவில் சலிப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அவர்கள் தங்களுக்காக வாழாமல் தன் குடும்பத்தினருக்காகவே வாழ்கிறார்கள். இதிலிருந்து இவர்களுக்கு ஓய்வே இல்லை. இவர்கள் மனதில் நிம்மதி இல்லை. எனவே டென்சன், கோபம், பயம் குடும்பத்தில்

நிம்மதியின்மை, சண்டை சச்சரவுகள், ஆரோக்கியக் குறைபாடு போன்றவை வந்து கொண்டிருக்கின்றன.



நாம் தொடர்ந்து ஒரே மாதிரி செய்யக்கூடிய வேலைகளினால் சலிப்பு ஏற்பட்டு விடுவதனால் அதிலிருந்து சற்று ஓய்வு எடுத்தால் தான் அந்த வேலைகளை சிறப்பாக செய்ய முடியும் என்று புரிந்துகொள்வோம்.

சில வெளிநாடுகளில் குறிப்பாக அமெரிக்கா, இலண்டன், ஸ்காட்லாந்து போன்ற நாடுகளில் யாரும் 8 மணி நேரத்திற்கு மேல் வேலை செய்யமாட்டார்கள். இந்தியா, மலேசியா, சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகளில் இரவு நேரங்களில் கேளிக்கையில் ஈடுபடுகின்றனர். Get together என்று நண்பர்கள் அலுவலகத்தில் பணிபுரிவோர் ஒன்று சேர்ந்து கொண்டு சாப்பிடுவது மது, சாராயம் போன்றவற்றைக் குடித்துக் கும்மாளிடுகின்றனர். மது அருந்திவிட்டு இரவு வெகுநேரம் கழித்து தூங்கி உடலை வருத்திக் கொண்டு காலையில் அதே சோர்வுடன் பணிக்குத் திரும்புகின்றனர். சில நாடுகளில் இரவு 8 மணிக்குமேல் யாரும் வேலைகள் இப்படி செய்வதில்லை. சில நாடுகளில் மதிய உணவை கெட்டு கெடார். நிகழ்ச்சிக்காக ஒதுக்கியிருப்பார்கள். அவர்களின் எண்ணம் என்னவெனில் 8 மணிநேரம் தான் வேலை. அதில் சாப்பிடுவதும் ஒரு வேலையே. அலுவலக நண்பர்களுடன் கெட்டு கெடார் அலுவலக வேலை நேரத்திலேயே முடித்துக் கொள்ளவேண்டும். என்பதில் கவனமாக இருக்கிறார்கள்.

சாப்பிடுவதைக் கூட வேலையாக நினைத்துக் கொண்டும் ஓய்வுக்கு அவர்கள் அளிக்கும் முக்கியத்துவமும் நாம் கவனிக்கத்தக்கது.

எந்தெந்த நாடுகளில் 8 மணிநேர வேலைக்குப் பிறகு பொதுமக்கள் தங்கள் வாழ்விற்கு, குடும்பத்திற்கு, மகிழ்விற்கு, மனநிறைவிற்கு என்று நேரம் ஒதுக்குகிறார்களோ அவர்கள் நிம்மதியான வாழ்வு வாழ்பவர்கள். அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையிலும் சரி, வியாபாரத்திலும் சரி, வேலையிலும் சரி நன்கு மேம்பட்ட செயல் திறனுடன் விளங்கி வெற்றிகளைக் குவிப்பார்கள். உலக நாடுகள் பலவற்றில் தங்கள் வியாபாரத்தினை விரிவாக்கம் செய்து வருபவர்கள் யாரென்றால் ஓய்வு நேரத்திற்கு முக்கியத்துவம் தருபவர்கள். இன்னொரு விசயம் உலகம் முழுவதும் வெற்றிகரமாக தொழில் செய்து வரும் தொழிலதிபர்கள் குறிப்பிட்ட நாட்டுக்காரர்கள் அல்ல. பல நாடுகளில் விளங்கிவரும் பிரபல வியாபார நிறுவனங்களின் தொழிலதிபர்கள் வெறும் 8 மணிநேரத்திற்கும் குறைவாகத்தான் உழைக்கிறார்கள். உண்மையில் எவ்வளவு குறைவாக வேலை செய்கிறோமோ அவ்வளவு நிறைய சம்பாதிக்கலாம். இந்த உண்மை அனைவருக்கும் பொருந்தும். எவ்வளவு அதிகமாக அடிமைப்பட்ட நாய்போல அலைந்து திரிகிறோமோ அவ்வளவு குறைவாகத்தான் சம்பாதிக்க முடியும். அது பணமானாலும் சரி. பதவியானாலும் சரி. எனவே தயவு செய்து ஓய்வுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குவோம்.

பலபேர் மளிகைக் கடை வைத்திருப்பார்கள். அதிகாலை 4 மணிக்கு கடையைத் திறந்தால் இரவு பதினொரு மணிவரை வியாபாரம் பார்ப்பார்கள். அதற்குப் பிறகு தான் இரவு உணவு உறக்கம் அனைத்துமே. அவர்களைக் கேட்டால் சொல்வார்கள். “கடந்த 25 வருடங்களாக காலை 4 மணிக்கு கடை திறந்தால் நைட் 11 மணிக்கு தான் கடையை அடைப்பேன். எப்போதாவது பொங்கல், தீபாவளி விசேஷம்னா ஒருநாள் லீவு கிடைக்கும் அவ்வளவுதான் என்பார். ஏதாவது திருமணம், விசேஷம் என்றால்

கூட அது நெருங்கிய உறவாக இருந்தாலும் போனாமா, வந்தோமா என்று ஓடிவந்து விடுவார். யோசித்துப் பாருங்கள் அவருக்கு வாழ்க்கையே அந்தக் கடைதானா? வேறு ஒன்றும் வாழ்வில் இல்லையா? ஓய்வே கிடையாதா? ஓய்வே இல்லையென்றால் நிம்மதி எப்படி இருக்கும்? அவருக்கு சர்க்கரை, ஆஸ்துமா என்று வியாதி இருக்கும். கஷ்டப்பட்டு சேர்த்த பணத்தை மருத்துவருக்கும், மருந்துகளுக்கும் போய்க் கொடுத்து விட்டு அக்கடா என்று உட்கார்ந்திருப்பார்.

நிறைய குடும்பங்களில் நிம்மதி இருக்காது. எல்லோர் மீதும் கோபம் வரும் சண்டைச்சரவு என்று குடும்ப உறவுகளிலும் சரி, தனி மனிதனிடம் சரி நிம்மதி இல்லாமல் இருப்பார்கள். அப்படியொன்றும் சம்பாதித்தவர்கள் அனைவரும் நிம்மதியாக இல்லையே? கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிப்பதெல்லாம் நிம்மதியாக வாழ்வதற்குத் தானே? அந்த நிம்மதியைத் தொலைத்துவிட்டு சம்பாதிக்க வேண்டுமா?

தற்சமயம் எல்லோரிடமும் தேவையான பணம் இருக்கிறது. இருக்க இடக்கிறது. தங்க நகைகள் சேமிப்பில் இருக்கிறது. வீடு, வாசல், தோட்டம் என்று எதுவும் குறையும் இல்லை. எதுவுமே இல்லை என்று சொல்வதற்கு இல்லை. போதுமான அளவு எல்லாம் இருக்கிறது. ஆனால் நிம்மதி மட்டும் யாருக்கும் இல்லவே இல்லை.

ஏன்?

நாம் எதைத் தேடுகிறோமோ அது தானே கிடைக்கும்?

நிம்மதியைத் தேடினால் நிம்மதி கிடைக்கும்.

அமையையைத் தேடினால் அமையையை கிடைக்கும்.

சந்தோசத்தைத் தேடினால் சந்தோசம் கிடைக்கும்.

ஆனால் பணத்தைத் தேடினால் நிம்மதியும், சந்தோசமும் கிடைத்துவிடும் என்று தவறாக எண்ணிக் கொண்டு தேடினால் பணம் மட்டும்

கிடைக்கும் மற்ற இரண்டும் கிடைக்காது.

இனிமேல் நமக்கு எதுவேண்டுமோ அதைத் தேடுவோம். எனவே நமக்கு ஓய்வு என்பது மிக மிக முக்கியமாக வேண்டிய ஒன்று. அதில் முதலாவது ஒன்றைப் பார்ப்போம்.

கடினவேலை (Hardwork) செய்யாதீர்கள். சாமர்த்தியமாக இலகுவாக (Smart Work) வேலை செய்யுங்கள்.

அது என்ன என்று பார்ப்போம்?

காலையிலிருந்து

மாலை



வரை

ஓடியபடி மாங்கு மாங்கு என்று வேலை செய்வது ஹார்டு ஒர்க். உட்கார்ந்த இடத்திலேயே எதை எப்படி செய்தால் அந்த வேலை முடியும் என்று திட்டமிட்டு எளிதாகச் செய்தால் அது Smart Work. அதற்கு முக்கியமான தேவை என்னவெனில் ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். ஒரு நாளில் இந்த நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும். இந்த நேரம் ஓய்வு எடுக்கவேண்டும் என்று நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பல வெளிநாடுகளில் ஆண்டில் 3 மாதத்திற்கு விடுமுறை அளித்துவிடுவார்கள். ஒன்பது மாதம் வேலை செய்தால் கண்டிப்பாக மூன்று மாதங்கள் மகிழ்ச்சியாக ஒவ்வொரு இடமாக சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு அங்கே எடுத்துச் சென்ற கேமிராவில் அனைத்தும் பதிவு செய்து கொண்டு நாடு திரும்புவார்கள். பிறகு ஏற்கனவே பார்த்து வந்த வேலையை விட்டு விட்டு வேறொரு நிறுவனத்தில் கூட புதியதாக இணைந்து வேலை

செய்வார்கள். அவர்கள் நிம்மதியாக நிறைவாக வாழ்வதற்காக வேலைக்குச் செல்கின்றனர். ஆனால் நம்நாட்டில் வேலைக்குச் சென்றாலோ, வேறு தொழில் செய்தாலோ கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்துக் கொண்டே இருக்கிறோம். அதனால் நிம்மதியின்றி செத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

சிங்கப்பூர், ஐரோப்பா போன்ற நாடுகளில் அசைவம் மட்டுமே பிரதான உணவாக உள்ளது. தினசரி அதைத்தான் விரும்பி அனைவரும் உண்கிறார்கள். எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றனர். ஆனால் இந்தியா, இலங்கை, மலேசியா போன்ற நாடுகளில் அனைவரும் பாரம்பரிய உணவையே உட்கொள்கிறோம். ஆனால் யாருக்குமே நிம்மதி இல்லை. ஆரோக்கியம் இல்லை. என்ன காரணம் என்றால் அசைவமே சாப்பிட்டாலும் அவர்கள் மனதிற்குப் பிடித்த மாதிரி வாழ்கிறார்கள். ஓய்வு எடுக்கிறார்கள். நாமோ பாரம்பரிய உணவை உண்டாலும் நிம்மதியும், ஓய்வும் இல்லாததனால் நோயாளியாக இருக்கிறோம்.

ஏற்கனவே ஒரு நாளைக்கு 8 மணிநேர வேலை பார்க்கும் வெளிநாட்டினர் வருடத்திற்கு மூன்று மாதம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பிவிடுகின்றனர். நம்மில் பலர் 40 ஆண்டுகளாக ஒரே நிறுவனத்தில் இரவும், பகலும் உழைத்து ஒரே மாதிரி வேலையைப் பார்த்து சலித்துப் போகின்றனர். பல நிறுவனங்களில் ஊழியர்களுக்கு அவர்களுடைய சொந்த காரணங்களுக்கு அல்லது வீட்டில் முக்கியமான வேலை இருக்கிறது என்று விடுமுறை கேட்டால் தருவதில்லை. எதற்காக வேலை செய்கிறோம்? நமக்காகத் தானே? அதற்கே விடுமுறை இல்லை யென்றால்? அந்த வேலையை உதறிவிட்டு வீட்டில் உட்கார்ந்து பாருங்கள். ஐயோ வேலையை விட்டுவிட்டு வீட்டில் சும்மா உட்காருவதா? குடும்பம் நடத்துவதற்கு வேறு என்ன வழி? வேலைக்கும் போயே ஆக வேண்டும் என்று பயப்படுகிறீர்கள் அல்லவா?

இந்த பயம்தான் வாழ்வில் மிகப்பெரிய எதிரி. ஒரு ஐயாயிரம், பத்தாயிரம் ரூபாய் சம்பளத்திற்காக நிம்மதி இழந்து ஆரோக்கியத்தை இழந்து வாழ்வதற்குக் காரணம் நாம் ஓய்வு என்பதையே நினைக்காததுதான்.

நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் தங்களுடைய வியாபார நிறுவனத்தின் கிளைகளை அமைத்திருக்கும் ஒரு தொழிலதிபர் ஒன்றும் உங்களைப் போல் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்வதில்லை. ஏதோ ஒரு நாட்டிற்கு உல்லாசமாக சுற்றுலா சென்றிருப்பார். அல்லது ஏதாவது கிளப்பில் கோல்ஃப் விளையாடிக் கொண்டு மகிழ்ச்சியாக பொழுதைக் கழித்துக் கொண்டிருப்பார். உட்கார்ந்து கதைப்பேசிக் கொண்டோ, குடும்பத்தினருடன் நேரத்தை செலவிட்டுக் கொண்டோ, மனைவியைக் கொஞ்சிக்கொண்டோ உற்சாகமாக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார். ஆனால் காலையிலிருந்தது இரவு வரை கஷ்டப்பட்டு ஓடி ஆடி உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் மனிதனுக்கு இந்த நிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் கிடைக்காது. கஷ்டப்பட்டு சேர்த்து வைத்த பணமும் கடைசியில் இல்லாமல் போய்விடும்.

ஒவ்வொரு நாளுமே இவ்வளவு நேரம் தான் வேலை செய்வது மீதி உள்ள நேரம் ஓய்வு எடுப்பது என்று பங்கீட்டு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளில் இரண்டு மணிநேரமாவது அவரவரின் மகிழ்ச்சிக்காக செலவு செய்ய வேண்டும். புத்தகம் படிப்பது வழிபாட்டு தலங்களுக்கு செல்வது ஆன்மீக சொற்பொழிவுகள் கேட்பது. மனதுக்குப் பிடித்த ஏதோ ஒரு பொழுது போக்கில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது என்று நேரத்தைச் செலவிடலாம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மணிநேரமாவது உங்களுக்காக வாழுங்கள். இல்லையென்றால் ஏதாவது கற்றுத்தரும் பயிற்சி மையத்திற்குச் செல்லலாம். தையற்கலை. வாஸ்து சாஸ்திரம், ஜோதிடம், கணிணிப்பயிற்சி போன்ற ஏதாவது கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஆன்மீகத்தேடல் உள்ளவர்கள் அது தொடர்புடைய இடங்களுக்கும் செல்லலாம்.

தொழில் துவங்க எண்ணுபவர்கள் சுயமுன்னேற்ற பயிலரங்குகளில் கலந்து கொள்ளலாம். மனதை ஒரு முகப்படுத்தி ஆற்றல் மையங்களையும், மனதையும் வலுப்படுத்தும் கணினி கற்றுத்தரும் வகுப்புகளில் கலந்துகொள்ளலாம்.

நான் எனக்குக் கிடைக்கும் ஓய்வு நேரத்தை இப்படித்தான் பயன்படுத்துகிறேன். ஏதாவது ஒரு பயிற்சியில் சேர்ந்து கொள்வேன். மூன்று, நான்கு நாட்கள் நடக்கும் பயிற்சி வகுப்புகளில் அவர்கள் கற்றுக்கொடுப்பதை கேட்டுக் கொண்டிருப்பேன். பிடித்தால் பயிற்சியில் கவனத்தை வைத்திருக்கலாம். இல்லையென்றால் வேறு ஏதாவது ஒன்றை சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கலாம். இரண்டும் இல்லையெனில் தூங்கிவிடலாம். இவ்வாறு பயிற்சியில் கலந்துகொள்ளும் பொழுது ஓய்வு எடுத்தது போலவும் அதே சமயம் புதியதாக ஒன்றைக் கற்றுக் கொண்டது போலவும் ஆகும்.

ஓய்வு என்பது என்னவெனில் ஒரே வேலையைத் திரும்பத் திரும்ப செய்வதை விட்டுவிட்டு புதியதாக ஒன்றைச் செய்தால் அது ஓய்வு. உதாரணமாக வீட்டிலேயே இருக்கும் ஒருவர் தன் காரை எடுத்துக் கொண்டு 50 கிலோ மீட்டர் சென்று சுற்றிக் கொண்டு வந்தால் அவருக்கு அது ஓய்வு. அதிக நேரம் வண்டியை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும் டிரைவருக்கு ஒரு அரை மணி நேரம் வீட்டில் இருக்க முடிகிறதென்றால் அவருக்கு அது ஓய்வு. வீட்டில் பேச்சுத் துணைக்கு ஆளின்றி இருப்பவருக்கு திடீரென ஒருவர் பேசுவதற்கு கிடைத்து வள வள என்று பேசுகிறார் என்றால் அவருக்கு அது ஓய்வு ஆசிரியப் பணியில் இருப்பவர்கள், பகலெல்லாம் மாணவர்களிடம் கத்திப்பேசி, பாடம் நடத்திவிட்டு வீட்டிற்கு வந்தால் பேசாமல் அமைதியாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு அது ஓய்வு.

எனவே ஓய்வு என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் மாறிமாறி வரும். உங்களுக்கு ஓய்வாக இருப்பது மற்றவர்களுக்கு கஷ்டமாக இருக்கும் மற்றவர்களுக்கு ஓய்வாக இருப்பது உங்களுக்கு

கஷ்டமாகவும் இருக்கலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் ஓய்வு என்பது வேறுவேறாக இருக்கலாம். தினசரி செய்யும் ஒரே மாதிரியான வேலையிலிருந்து விடுபட்டு வெளியே வந்தால் அது ஓய்வு.

ஓய்வு எடுக்க மூன்று வழிகளைப் பார்ப்போம்.

1. தினசரி செய்யும் வேலை சுழற்சியில் இருந்து விடுபட்டு இரண்டு மணி நேரம் மனதிற்குப் பிடித்தமாதிரி செலவிடுதல்.
2. வருடத்திற்கு ஒருமுறை குறைந்த பட்சம் 10 நாட்கள் யாரும் தொந்தரவு செய்யவேண்டாம் என்று முன்னறிவிப்பாக சொல்லிவிட்டு மனதிற்குப் பிடித்த இடங்களுக்கு சுற்றுலா செல்லுங்கள்.
3. தயவு செய்து வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் வேலை செய்யாதீர்கள். கண்டிப்பாக ஒரு நாளாவது விடுமுறை எடுத்துக்கொண்டு ஓய்வில் இருங்கள். ஏழு நாட்களும் ஓய்வு எடுத்தாலும் நல்லது. ஓய்வு எடுங்கள் எல்லாமே புரிந்துவிடும்.

இதுவரை உலகில் மிகப்பெரும் சாதனை புரிந்தவர்கள் பெரும் தொழில் அதிபர்கள், சித்தர்கள், ஞானிகள், யோகிகள், முனிவர்கள், அறிஞர்கள் ஆகியோர் சும்மா இருந்து அதன் மூலம் அறிவும், ஞானமும் பெற்றவர்களே சும்மா இருப்பது என்பது ஒன்றும் சாதாரண விசயம் அல்ல. அது ஞானியரால் மட்டுமே முடியக்கூடிய செயல். இப்போதைக்கு 2 மணிநேரம் மட்டும் சும்மா இருப்பதற்குப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். நாட்கள் செல்லச் செல்ல 24 மணி நேரமும் சும்மா இருக்கும். வித்தையை கற்றுக் கொள்வீர்கள். உங்களுக்கு எல்லாவிதமான வசதிகளும் வாய்ப்புகளும் நீங்கள் விரும்பியவாறு கிடைக்கும்.

நாமெல்லாம் ஓய்வெடுக்கப் பிறந்தவர்கள். அந்த ஓய்வை முழுமையாக அனுபவிக்க வேண்டாமா? ஞானியர் யோகியரெல்லாம் ஓய்வில் தான் இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்களே

ஓய்வெடுக்கச் போகிறேன் என்று கூறுவார்கள். ஒரு ஓய்வே ஓய்வெடுக்கச் செல்கிறது என்று சொல்வதைப் போல இருக்கும். நிறைய வேலைகளை அவர்கள் பார்த்திருக்கலாம் ஆனாலும் எவ்வித களைப்புமின்றி புத்துணர்வுடன் இருப்பார்கள். ஏனென்றால் சும்மா இருந்து மனதுக்குப் பிடித்தமாதிரி வாழ்கிறார்கள்.

வேலைக்கும், ஓய்வுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்னவென்றால் பிடித்து செய்தால் ஓய்வு, பிடிக்காமல் ஒன்றைச் செய்தால் வேலை இதற்கு ஒரு உதாரணம் பார்ப்போம். நீங்கள் வேலை செய்யும் அலுவலகத்திலிருந்து உங்களுக்கு தொலைபேசி அழைப்பு வருகிறது. பத்து முறை இவ்வாறு அழைப்பு வருகிறது. ஒவ்வொரு அழைப்பிற்கும் ஒரு நிமிடம் என்று பத்து நிமிடம் பேசுகிறீர்கள். பதினொராவது முறை உங்களுக்கு சலிப்பு ஏற்பட்டு அடுத்த அழைப்பை நிராகரிப்பீர்கள் அல்லது போனைத் தூக்கிவிடுவீர்கள். காலையிலிருந்து பத்துமுறை போன் வந்துவிட்டது. ஒரே தொந்தரவு என்று எரிச்சல்படுவீர்கள். அதன் பிறகு உங்கள் காதலனோ, காதலியோ தொலைபேசியில் அழைக்கும் பொழுது அதை எடுத்துக்கொண்டு மொட்டை மாடிக்குச் சென்று காதுக்குள் வைத்துக் கொண்டு பேசுவீர்கள் பேசுவீர்கள் பேசிக்கொண்டே இருப்பீர்கள். ஒரே பக்கமாக காதில் வைத்துக் கொண்டு கையை மடக்கியவாறே இரண்டு மணிநேரம்

பேசிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது கையும் வலிக்காது, காதும் வலிக்காது. அந்த சமயத்தில் தொலைபேசியில் வரும் கதிர்வீச்சு எல்லாம் ஒன்றுமே செய்யாது. ஏனெனில் காதலின் அலைவீச்சில் பாதிக்கப்படுவதால் கதிர்வீச்சைப் பற்றியெல்லாம் ஏது கவலை? இரண்டு மணிநேரத்திற்கும் மேலாக போனில் பேசிவிட்டு கீழே இறங்கி வரும்பொழுது எந்தவித எரிச்சலும் இருக்காது. போனைக் தூக்கி எறியமாட்டோம். சந்தோசமாக சிரித்துக் கொண்டு உற்சாகமாகவும், உடலில் தெம்பாகவும் முகத்தில் அவ்வளவு பிரகாசத்துடனும் இருப்போம். ஒரு பத்து நிமிடம் பத்துபோனைப் பேசும்பொழுது கோபம் வந்தது. ஆனால் இரண்டு மணிநேரம் ஒரே ஆளிடம் பேசும் பொழுது கோபம் மறைந்து மகிழ்ச்சியும், சந்தோசமும் மட்டுமே இருக்கிறது என்றால் காரணம் இதுதான். முதலாவது மனதுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இரண்டாவது மனதுக்குப் பிடித்திருக்கிறது அவ்வளவு தான். அதனால் மனதுக்குப் பிடித்தமாதிரி வேலைகளைச் செய்து ஓய்வாக மாற்றிக் கொள்வோம். 24 மணிநேரமும் நம் மனதிற்குப் பிடித்தவாறு மகிழ்ச்சியுடனும், ஓய்வாகவும் வாழ எப்பொழுது ஆரம்பிக்கிறோமோ அந்த கனத்திலிருந்து நாம் ஞானியாகிவிடுவோம்.

ஓய்வு எடுப்போம்! ஓய்வு எடுப்போம்! ஓய்வு
எடுப்போம்!
வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

ஸத்தியோஃ!



உன் ராசிக்குப் பலன் பார்த்து சலித்தது போதும்
உன்னால் என்ன பலன் என்று யோசி! வாழ்வே மாறும்!

எதுவோ எப்படியோ நடக்கட்டும் என இருப்பதற்கு,
நமக்குக் கிடைத்த மனிதப் பிறப்பதற்கு?

நல்ல நேரம் பார்த்தா நகர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன கோள்கள்?
அதையே கணக்கிட்டு உட்கார்ந்திருந்தால் கரைந்துதான் போகும் நாட்கள்.

நடந்தவை எல்லாம் உனக்கு அனுபவப் பாடம்.
கற்றுக்கொண்டு முன்னேறு, உனதாகும் வருங்காலம்.

சிகரம் என்றும் தரைக்கு வருவதில்லை
வெற்றியின் சிகரம் நோக்கி முன்னேறு உன்னால் முடியாததில்லை.

சுகுமார், பொள்ளாச்சி

தைரியக் கோளாறு

- ஹர்ஸ் பாஸ்கர்



ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் என்பதுதானே நம் அனைவரது விருப்பம் ஆனால் அதற்குக் கேடு விளைவிப்பது போல் நமக்குள் சில எண்ணங்கள் உருவாகி நம்மைத் துன்புறுத்துகின்றன. கவலை, கோபம், டென்சன், பயம் தூக்கமின்மை, முடி உதிர்தல், எதிர்மறை எண்ணங்கள் (Negative Thoughts) தோன்றுவது, சிறுநீரக கோளாறுகள், சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாகுதல், கெட்ட கெட்ட கனவுகள் வருவது, படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது போன்ற வியாதிகள் எல்லாம் தோன்றுவது எதனால்? அதற்குத் தீர்வுகள் என்ன என்பதையெல்லாம் பார்க்கப் போகிறோம்.

மேலே குறிப்பிட்டு இருக்கும் அத்தனை பிரச்சினைகளும் பெரும்பாலும் மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களால் வருபவை. நம்முடைய ஆழ்மனதில் ஏற்படும் இனம்புரியாத பதிவுகள் தான் நாம் செய்யும் இத்தனை பிரச்சினைகளையும் உருவாக்குகிறது. இதை எந்த மருத்துவத்தாலும், மருந்து மாத்திரைகளாலும் குணப்படுத்த முடியாது. மற்ற சாதாரண சிகிச்சை முறைகளிலும் இதை

சரிப்படுத்த முடியாது. ஆழ்மனதில் பதிந்துள்ள எதிர்மறை எண்ணங்களை அழித்துவிட்டு நேர்மறை எண்ணங்களை பதிவு செய்ய வேண்டும். பயத்தை அழித்துவிட்டு தைரியத்தைச் செலுத்தவேண்டும். எனவே தான் இந்தக் கட்டுரைக்கு தைரியக் கோளாறு என்று பெயர் வைத்திருக்கிறோம்.

கவலை, கோபம், டென்சன், பயம் தூக்கமின்மை, முடி உதிர்தல், எதிர்மறை எண்ணங்கள், கெட்ட கெட்ட கனவுகள் வருவது, சிறுநீரகக் கோளாறு, சிறுநீரகக்கற்கள், படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது போன்ற பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகள் என்ன என்பதைப் பார்த்துவிடலாம்.

வேப்பிலை வைத்தியம்:

வேப்பிலையால் வருடி விடுதல், சாமியாடி குறி சொல்பவர்கள், விபூதி போடுபவர்கள் என்று முன்பு கோவில்களில் இந்த வேப்பிலை வைத்தியர்கள் இருந்து வந்தனர் காலப்போக்கில் இவர்களை போலி சாமியார்கள், மூடப்பழக்கக் வழக்கங்களை கடைபிடிப்பவர்கள் என்று கூறி துரத்தியடித்துவிட்டு புத்திசாலிகள் என்று தங்களைக் காட்டிக் கொண்டவர்கள் இன்று முட்டாள்தனமாய் மருந்து மாத்திரைகளின் பிடியில் சிக்கிக் கொண்டுள்ளனர். வியாதிகள் தான் தீர்ந்த பாடல்லை.

வேப்பிலை சாமியார்கள் என்ன செய்து வந்தார்கள் எனில் ஒரு கொத்து வேப்பிலையை எடுத்துக் கொண்டு நோயால் பாதிக்கப் பட்டிருப்பவரின் உச்சந்தலையிலிருந்து முன்பக்கமாக உள்ளங்கால் வரை வருடிவிட்டு அதன் முடிவில் அதைக் கீழே அடிப்பார்கள். இவ்வாறு வேப்பிலையால் உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை மேலிருந்து கீழாக தடவி கொடுக்கும் பொழுது மேலே சொன்ன அனைத்து வியாதிகளும் குணமாகும். இதன் மூலம் நிம்மதியான தூக்கத்தையும் பெறலாம். நல்ல எண்ணங்கள் மட்டுமே வரும் எதிர்மறையாக எந்த எண்ணங்களும் வராது.

அருகாமையில் இவ்வாறு வேப்பிலை அடிப்பவர்கள் இருந்தால் அவர்களிடம் இப்படிப்பட்ட நோயாளிகளைக் கூட்டிச் செல்லலாம். இல்லை யென்றால் நாமே செய்யலாம் வேப்ப மரத்திலிருந்து ஒரு கொத்து வேப்பிலையைப் பறித்துக் கொண்டு பாதிக்கப்பட்டவர்களை உட்கார வைத்தோ அல்லது படுக்க வைத்தோ அவர்களின் உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை வேப்பிலையைத் தவிக்கொடுத்து விட்டுப்பின் உதறவேண்டும். மேலிருந்து கீழாக வந்து கால்பகுதிகளில் வந்து முடிக்கும் பொழுது வேப்பிலையை மீண்டும் தரையில் படுமாறு உதறிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படித் தடவிக் கொடுக்கும் பொழுது உடலிலும், மனதிலும் நல்ல மாற்றங்கள் உருவாகும்.



ஊற்றிக் குளித்தால் நம் எண்ணங்கள் நேர்மறை எண்ணங்களாக மாறிவிடும். நிம்மதியான தூக்கம் வரும். கல் உப்பிற்கு அத்தகைய சக்தி இருக்கிறது. அதனால் தான் கடல் நீரில் நாம் குளிக்கும் பொழுது நமது எண்ணங்கள் நேர்மறை எண்ணங்களாக மாறுகின்றன. கடலுக்கு அருகில் வசிப்பவர்கள் தினசரி கடலில் குளிக்கும் வாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். இல்லையென்றால் பக்கெட்டில் உள்ள நீரில் கல் உப்பைப் போட்டு கலக்கிக் குளிக்கலாம்.

இதே போல மயிலிறகு வைத்தியத்தை அடுத்ததாகப் பார்க்கலாம்.

இஸ்லாமியர்களின் பள்ளிவாசலில் மயிலிறகு வைத்து ஓதுவதைப் பார்த்திருக்கலாம். ஏறக்குறைய மயிலிறகு கொண்டும். வேப்பிலையைக் கொண்டும் செய்யப்படுவதால் ஏற்படும் பலன் ஒன்றுதான். மயிலிறகினைக் கொண்டு உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால்கள் வரைத் தடவிக் கொடுக்கும் பொழுது எண்ணங்கள் ஒழுங்குபடுகிறது. நமது உடலில் கண்களுக்குத் தெரியாத ஆரா எனும் சூட்சும உடல் இருக்கிறது. இது மேலிருந்து கீழாகத் தடவினால் தான் அமைதியாக இருக்கும். இவ்வாறு மயிலிறகால் தடவிக் கொடுக்கும் பொழுது மேலே சொன்ன வியாதிகளை எல்லாம் நாம் குணப்படுத்திவிடலாம்.

உப்புக்கல் வைத்தியம்:

ஒரு பக்கெட் தண்ணீரை எடுத்துக்கொண்டு அதில் ஒரு பாக்கெட் கல் உப்பினைப் போட்டு நன்கு கலக்கிவிடவும் பிறகு ஒவ்வொரு கப்பாக எடுத்துக்கொண்டு அதைத் தலையில் இருந்து

இன்றைக்கும் பெரும்பாலும் கிராமங்களில் துக்க வீடுகளுக்குச் (சாவு வீடு அல்லது இழவு வீடு என்று சொல்வதுண்டு சென்று வரும் பொழுது நேராக வீட்டிற்குள் நுழையமாட்டார்கள். ஏனென்றால் சாவு வீட்டில் அங்கு எல்லோரும் கூட்டமாக உட்கார்ந்து அழும் பொழுது துக்கமான உணர்வு இருக்கும் அங்கு எதிர்மறை அதிர்வுகளால் அந்த சூழலே மாறியிருக்கும். அந்த அதிர்வுகளின் தாக்குதல்களோடு வீட்டிற்கு வந்தால் வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு அதன் பாதிப்பு ஏற்படும் என்ற காரணத்தினால் வாசலிலேயே கல் உப்புக் கலந்த தண்ணீரை வைத்திருப்பார்கள். அதை எடுத்துத் தலையோடு சேர்த்து ஊற்றிக் குளித்துவிட்டு அதன் பின்னர் தான் வீட்டிற்குள் நுழைய வேண்டும் என்ற நியதியை இன்றும் பல ஊர்களில் கடைபிடித்து வருகிறார்கள்.

நாமும் இனிமேல் குளிப்பதற்கு முன்பாக ஒரு பக்கெட் தண்ணீரில் கல் உப்பினை நன்றாக கலந்து வைத்துக்கொண்டு அந்த நீரைத் தலையோடு சேர்த்து குளித்து முடித்துவிட்டு அதற்குப் பின் சாதாரணமான நீரில் குளித்துவிட்டோம் எனில் நம்மிடம் நல்ல எண்ணங்கள் மட்டுமே இருக்கும்.

மறைமலை அடிகளார் அவர்கள் அரிதுயில் எனும் ஆழ்நிலைத்

தூக்கத்தினைப்பற்றி மக்களுக்கு நிறைய எடுத்துக் கூறி இருக்கிறார். ஆழ்மனதின் அற்புத சக்தி, அரிதுயில் என்று பல நூல்களை அவர் எழுதி இருக்கிறார். வேப்பிலை, மயிலிறகு கல் உப்பு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை செய்வதை இதுவரைப் பார்த்தோம். இது எந்த செலவும் இல்லாத அதே சமயத்தில் நமது கைகளைக் கொண்டே எப்படி வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம் என்பதுதான் அரிதுயில்.

நமது உள்ளங்கையால் உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டவரின் தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை இலேசாக தடவிக் கொடுக்கவேண்டும். இது அவர்களைத் தொட்டும் செய்யலாம் அல்லது ஒரு அங்குலம் உயரத்தில் உள்ளங்கையை வைத்துக்கொண்டு அவர்களுக்குப் படாதவாறும் இதைச் செய்யலாம். உடலில் இருந்து ஒவ்வொருவருடைய ஆரா எனும் சூட்சும உடல் ஒரு அங்குலம் தள்ளியிருப்பதால் உடல் மேல் படாமலும் அவர்களின் தலையிலிருந்து கால்வரை மெதுவாக தடவிக் கொண்டு அல்லது ஒரு அங்குல உயரத்திற்கு கைகளை உயர்த்தி வைத்துக்கொண்டு படாமலும் இந்த சிகிச்சையினை செய்து முடிக்கலாம். உள்ளங்கையில் வந்து தடவுநிலை முடித்தபின் கைகளை உதறிக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு உதறிக் கொள்வதன் மூலமாக கெட்ட எண்ணங்கள் முழுவதும் காற்றுடன் காற்றாக கலந்துவிடும். பின்னர் மீண்டும் தலையிலிருந்து ஆரம்பிக்கும் பொழுது சற்று கைகளை மேலே தூக்கி சென்று பின் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஏன் அவ்வாறு செய்யவேண்டுமெனில் ஒரு அங்குல உயரத்திற்குள் மீண்டும் கைகளை கீழிருந்து மேலே கொண்டு சென்று பின்னர் தடவலைச் செய்யும் பொழுது அவரது சூட்சும உடல் (ஆரா) பாதிக்கப்படும். எனவே கைகளை நன்றாக மேலே தூக்கிச் சென்று பின் மேலிருந்து கீழ்வரை தடவலைச் செய்யவேண்டும்.

2. தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை எழுப்பவேண்டும் எனில் அவர்களுக்கே அதரியாமல் காலிலிருந்து தலைவரை அதாவது

கீழிலிருந்து மேலாக தடவிக் கொண்டு சென்று கைகளை உதறுவதைத் தொடர்ந்து ஐம்பது முறை செய்தால் அவர் தூக்கம் கலைந்து எழுந்து உட்கார்ந்து விடுவார். அவரால் நிம்மதியாக தூங்கமுடியாது அதே போல ஒருவரைத் தூங்க வைக்க வேண்டுமெனில் தலையிலிருந்து கால்வரை தடவிவிட்டால் தூங்கிவிடுவார்.

இந்த வழிமுறைகளை நம் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஒருவருக்கொருவர் மாற்றி செய்து கொள்ளும் பொழுது ஆரோக்கியமான, நிம்மதியான வாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வழிகிடைக்கும்.

மீண்டும் ஒருமுறை நினைவுபடுத்திக் கொள்வோம். 1. வேப்பிலை வைத்தியம், 2. மயிலிறகு வைத்தியம், 3. கல் உப்பு வைத்தியம், 4. மறைமலை அடிகளாரின் அரிதுயில் எனப்படும் தடவு வைத்தியம் ஆகியன. இந்த வைத்தியங்கள் என்னென்ன வியாதிகளை குணப்படுத்தும் என்பதைப் பார்த்துவிடலாம்.

தூக்கமின்மை, கெட்ட கெட்ட கனவுகள் வருவது, எப்பொழுதுமே எதிர்மறையாகச் சிந்தித்துக் கொண்டிருத்தல் சிறுநீரகக் குறைபாடுகள், படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது தலையில் முடிக்கொட்டுவது, கவலை, குழப்பம் போன்ற மனரீதியான பாதிப்புகள் தூக்க மாத்திரைகள் பயன்படுத்துவோர் போன்ற மேலே சொல்லப்பட்ட பிரச்சினைகள் உள்ள அனைவருக்கும் அன்றாடம் இந்த வைத்தியமுறைகளைப் பயன்படுத்தி வந்தால் காசு, பணம் செலவின்றி நம் உடலிலும், மனதிலும், நிம்மதி, அமைதி ஆரோக்கியம் அனைத்தும் கிடைக்கும் நாம் நிம்மதியாக ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து மற்றவர்களும் நிம்மதியாக ஆரோக்கியமாக வாழ வழி செய்வோம் என்று உறுதி கொள்வோம்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!



வள்ளலரின்

நீர் கொடுமை

- ஹர்லர் பாஸ்கர்



அன்றாடம் நாம் பயன்படுத்தும் குடிநீரில் எவ்வளவு மருத்துவ குணம் உள்ளது என்று அறிந்திருந்திருக்கிறோமோ இல்லையோ, சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த நமது வள்ளல் பெருமான் இராமலிங்க அடிகளார் நன்கு உணர்ந்து இருந்தார். அதைத் தம் பாடல் வரிகளிலும் குறிப்பிட்டுள்ளார். தண்ணீரைக் குடிப்பதற்கு பயன்படுத்தும் முன் அதைக் காய்ச்சித்தான் குடிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்தி உள்ளார். அதுவும் எப்படித் தெரியுமா?

ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை கால் லிட்டர் ஆகும் வரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்துப் பின் ஆறவைத்துப் பருக வேண்டும். அது உடலுக்கு ஆரோக்கியம் என்று கூறியிருக்கிறார். இதைக் கேள்விப்பட்டபின் நிறையபேருக்கு ஒரு சந்தேகம் எழக்கூடும். எனக்கும் அந்த சந்தேகம் முதலில் இருந்தது.

கடந்த ஏழு ஆண்டுகளாக தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கக்கூடாது என்று உலக மக்களுக்கு பிரச்சாரம் செய்து வருகிறோம். தண்ணீரைக் கொதிக்க வைப்பதன் மூலமாக தண்ணீரில் உள்ள உயிர்ச்சக்தி அழிந்துவிடுகிறது. உடலுக்கு நன்மை செய்யும் நுண்ணுயிர்கள் அழிந்து விடுகின்றன.

உயிர்தன்மை கொண்ட வாயுக்களான ஈத்தேன், மீத்தேன் போன்றவை வெளியேறுகின்றன. எனவே தண்ணீரையே காய்ச்சிக் குடிக்கக்கூடாது என்று நமது வகுப்புகளின் மூலம் உலக மக்களுக்குப் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறோம். பலரும் தண்ணீரைத் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது கிடையாது. நானும் அப்படித்தான் கடைபிடித்து வருகிறேன். ஆனால் பல ஊர்களில் பல நாடுகளில் நடக்கும் நம் வகுப்புகளில் இவ்வாறு தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடிக்கக் கூடாது என்று நாம் சொல்லி வரும் பொழுது பலரும் ஒரு முக்கியமான கேள்வி ஒன்றை எழுப்புகின்றனர். “தண்ணீரை ஏன் காய்ச்சிக் குடிக்கக் கூடாது? மகான் இராமலிங்க அடிகளார் தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடிக்கலாம். அது நல்லது என்று கூறியிருக்கிறாரே? இரண்டில் எது உண்மை?” என்று பலரும் என்னிடம் கேட்டார்கள்.

வள்ளலார் அவர்கள் மிகப்பெரிய மகான், மிகப்பெரிய புத்திசாலி எக்காலத்திற்கும் பொருந்தக்கூடிய, அனைவரும் பின்பற்ற வேண்டிய பல விசயங்களை மனித குலத்திற்குப் போதித்துச் சென்றவர். அவர் கூறிய விசயம் தவறாக இருக்குமா?

பலரும் என்னிடம் பேசும் பொழுது தண்ணீரைப் பற்றி நாம் கூறும் கருத்தும் மகான் வள்ளலார் அவர்கள் கூறும் கருத்தும் முரண்பாடாய் இருக்கிறதே விளக்கம் கூறுங்கள் என்று கேட்டனர்.

ஆனால் இதுவரை இந்த விசயத்தில் என்னால் சரியான புதில் கூறமுடியவில்லை. தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து ஆய்வு செய்த பொழுது அதில் பிராணன் இல்லை. நுண்ணுயிர்கள் அழிந்து போயிருந்தன. எனவே தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதில் நான் இப்பொழுதும் வள்ளலாரின் கருத்துக்கு மாறான கருத்தைத் தான் கொண்டிருக்கிறேன். ஏனென்றால் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதனால் உடலுக்கு எவ்வித நன்மையும் கிடையாது.

சில மாதங்களுக்கு முன்பு மலேசிய நாட்டிற்குச் சென்றிருந்த பொழுது அங்கே செல்வத்தரசி எனும் ஆசிரியை ஒருவரைச் சந்தித்தேன். அப்பொழுது அவர் சில அறிவியல் ரீதியான உண்மைகளை என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். அப்பொழுதுதான் பல வருடங்களாக என்னில் இருந்த கேள்விக்குப் பதில் கிடைத்தது.

அதாவது வள்ளல் பெருமானார் கூறிய நீரைக் காய்ச்சிக் குடிக்கவேண்டும் என்பதும் நாம் கூறுகின்ற தண்ணீரைக் காய்ச்சாமல் குடிக்கவேண்டும் என்பதும் சரியே. அதாவது நாம் தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்பதற்காக எவர்சில்வர், அலுமினியம் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தி வருகிறோம். இப்படிக்கொதிக்க வைத்த நீரைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும் பொழுதுதான் அதில் பிராணன் இல்லை என்கிற உண்மையை நான் அறிந்தேன். ஆனால் மண்பானையில் தண்ணீரை உஊற்றிக் கொதிக்க வைப்பதை நம்முடைய அன்றாட வழக்கத்தில் செய்வதில்லை. அப்படிச் செய்வதைப் பார்க்கின்ற வாய்ப்பும் நமக்கில்லை. நவீனம் மிகுந்துவிட்ட இந்த காலத்தில் மண்பானைகளை எத்தனை பேர் பயன்படுத்துகிறார்கள்?

வள்ளல் பெருமானார் கூறியது இதைத்தான். மண்பானையில் ஒரு விட்டர் தண்ணீரை உஊற்றி அது கால்விட்டராக ஆகும் வரைக்கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்துக் குடிக்கும் பொழுது அந்த நீர் உடலில் பலவித நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஒரு மருந்தாக மாறுகிறது என்பதை வள்ளலார் கண்டறிந்திருக்கிறார். அதைத்தனது பாடல்களிலும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

எனவே தண்ணீரை எவர்சில்வர், அலுமினியம் போன்ற பாத்திரங்களில் உஊற்றி

கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கக் கூடாது. அப்படிக்கூடிக் குடிக்கும் பொழுது அதில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆவியாகிவிடுகிறது. இந்த நீரால் உடலுக்குத் தீங்கு தான் விளையும்.

ஒரு வேளை நீங்கள் தண்ணீரை காய்ச்சிக் குடித்தே பழகியவர் என்றாலும் அல்லது நிறைய மாசுக்களும் கிருமிகளும் எங்கள் ஊர் நீரில் இருக்கின்றன என்றோ, சாக்கடை நீர் எல்லாம் கலந்து வருவதால் எப்படி அப்படியே குடிக்க முடியும் என்று சாக்குப் போக்குச் சொல்லியோ. தண்ணீரைக் காய்ச்சித்தான் குடிப்பேன் என்று அடம்பிடிப்பவராக இருந்தால் உங்களுக்கு ஒரு அற்புதமான யோசனை ஒன்று கூறுகிறேன்.

மண்பானையில் நீரை உஊற்றிக் கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கும் பொழுது அதில் மண்சத்து அதிகம் கிடைக்கிறது. மண்பானை காற்றில் உள்ள

அதாவது பிரபஞ்சத்தில் உள்ள சக்தியை கிரகித்துக் கொண்டு நீருக்குள் அனுப்புகிறது. எனவே இந்த நீர் மருத்துவ குணம் கொண்டதாக மாறுகிறது. இதைப் பருகும் பொழுது நம் உடலில் உள்ள நோய்கள் குணமாகி ஆரோக்கியம் பெறுவதற்கு வாய்ப்பாக அமைகிறது. ஆனால் நாள் முழுவதும் பானையில் கொதிக்க வைத்த இந்த தண்ணீரை மட்டுமே அருந்தக் கூடாது. ஏனென்றால் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரின் தன்மை வேறு, சாதாரணத் தண்ணீரின் தன்மை வேறு.

உதாரணத்திற்கு ஒரு நாளைக்கு நீங்கள் பத்துவிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவதாக இருந்தால் அதில் 5 விட்டர் நீரான கொதிக்க வைக்காத வடிகட்டாத தண்ணீரை அருந்துங்கள். மீதி பாதியளவு நீரை (5லி) மண்பானையில் கொதிக்க வைத்துக் குடிங்கள். ஏனென்றால் கொதிக்க



வைக்காத, வடிகட்டாத நீரிலுள்ள சத்துக்களும் உடலுக்குத் தேவை. அதில் மட்டுமே உயிர்சத்துக்கள் இயற்கையிலேயே நம் உடலுக்கு நன்மை செய்யும் வண்ணம் அதில் கலந்து இருக்கின்றன. என்ன தான் மண்பானையில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது நன்மை என்றாலும் அதில் உயிர்சத்துக்கள் அழிந்து போயிருக்கும்.

எனவே தண்ணீரை மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

1. சாதாரணமாக உள்ள நீர் (கொதிக்க வைக்காத வடிகட்டாத நீர்)
2. மண்பானையில் கொதிக்க வைத்த தண்ணீர்.
3. மற்ற பாத்திரங்களில் கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் (எவர்சில்வர், அலுமினியம்).

இதில் மற்ற பாத்திரத்தில் (எவர்சில்வர், அலுமினியம்) கொதிக்க வைத்த தண்ணீரை மட்டும் கண்டிப்பாக பயன்படுத்தவே வேண்டாம். அது உடலுக்குத் தீங்கைத்தான் விளைவிக்கும்.

எனவே சாதாரண நீரையே நாம் அனைவரும் குடிப்பதற்கு முயற்சி செய்யலாம் அல்லது மண்பானையில் கூட தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடிக்கலாம்.

தண்ணீர் தாகத்தைப் போக்குவதோடு ஆரோக்கியத்தையும் நம் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு நடைமுறைப்படுத்துவோம். இந்த ரகசியத்தை நம்முடன் பகிர்ந்துகொண்ட மலேசிய நாட்டைச் சேர்ந்த ஆசிரியைக்கு நன்றிகள் உரித்தாகுக!

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!



அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

அன்பளிப்பு விண்ணப்பப்படிவம்

எனது நண்பர்களுக்கு/உறவினர்களுக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமும் புத்தகத்தை அன்பளிப்பாக அளிக்க விரும்புவதால் கீழ்க்கண்ட நபருக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் வருடங்களுக்கு அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன். அதற்கான தொகை ரூ.க்கான காசோலையை (எண் வங்கி) இத்துடன் இணைத்துள்ளேன்.

அன்பளிப்பு புத்தகம் அனுப்ப வேண்டிய நண்பரின் / உறவினரின்

பெயர்
 விலாசம்
 இடம்பின்கோடு போன்.....

என்னுடைய சந்தா எண்

விபரம்

பெயர்
 விலாசம்
 இடம்பின்கோடு போன்.....

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	<input type="checkbox"/>	கா. எண்	பணம் செலுத்திய நாள்
வரைவோலை	<input type="checkbox"/>	வ. எண்	
மணி ஆர்டர்	<input type="checkbox"/>	ரசீது எண்	செலுத்திய தொகை
இணையதள பண பரிமாற்றம்	<input type="checkbox"/>	இ.ப.எண்	
பணம்	<input type="checkbox"/>	நேரடியாக <input type="checkbox"/>	வங்கி	

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

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

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

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :

2. பதிவு தேதி : 4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்



கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

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

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

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

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.

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்-ன் பயன்தரும் வெளியீடுகள்

பாட்டி வைத்தியம்

சுகம்பிரசவ வழிமுறைகளும் குழந்தை வளர்ப்பும்

திருமதி ர. பவனு அம்மாள்



- அஞ்சறைப் பெட்டியில் ஆரோக்கியம் !
- குழந்தைகளுக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் என்ன செய்யலாம் ?
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கடைபிடிக்க வேண்டியவை !
- மஞ்சள் காமாலையை எளிதில் குணப்படுத்தலாம் !
- பசியின்மை, உடல் சோர்வு உடனே போக்க எளிய மருத்துவம் !
- மருத்துவ செலவின்றி உங்கள் குடும்பத்தினரை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம் !



மிகுந்த பயனுள்ள ஆலோசனைகள் குறுந்தகட்டில்...

ஆச்சாரம் ஆரோக்கியம்

ஹீலர் ரங்கராஜ்

கண்ணாடி பார்த்து பொட்டு வைக்கலாமா ?

சாப்பிடும் முன் நீரை ஏன் உறிஞ்சிக் குடிக்க வேண்டும் ?

விக்கல் ஏன் வருகிறது ?

அன்னமய, பிராணமய கோசத்தில் தோன்றும் நோயை குணப்படுத்துவது எப்படி ?

ஆற்றில் குளிக்கலாமா ?

நரம்புத்தளர்ச்சி ஏன் வருகிறது ?

சரியான உணவு முறை எது ?

இன்னும் ஏராளமான பயன்தரும்

மருத்துவ செய்திகள் குறுந்தகட்டில்...



DVD-கள் பெற விரும்புவோர்... தொடர்புக்கு + 91 96290 32767

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்-ன் புதிய வெளியீடு

உலக அரசிபல்

நாடுமல்லாம் சுதந்திர நாடென் அடிமைகளாக இருக்கிறோம். நம்மை இப்படி அடிமைப்படுத்தி வைத்திருப்பவர்களை அடையாளம் கண்டு அவர்களின் முகத்திரையைக் கழிக்க வேண்டாமா?

வியாபாரம் செய்ய வந்தவர்கள் பொருளை விற்று நம் சுதந்திரத்தை வாங்கிக் கொண்டார்கள். அவர்கள் யாரென்று தெரியாமலேயே நாம் அவர்களிடம் அடிமைப்பட்டு இருக்கிறோம். இந்த நிலை மாற வேண்டாமா?

ஊதி, இனம், மொழி, மதம், சேதம் என்று நம்மைப் பிரித்து சூழ்ச்சியால் நம்மை முட்டாளாக்கிக் கொண்டு இருப்பவர்களை அடையாளம் காணவேண்டாமா?

நீங்களும் உங்கள் சந்ததிகளும் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு உழைத்தாலும் அதன் முழுவலனும் உங்களுக்கு இல்லை. உங்களுக்கு எதுவும் சொந்தமாக போவதில்லை. பின் யாருக்காக உழைக்கிறீர்கள்? சிந்தியுங்கள்.

750 கோடி உலக மக்களின் நலனில் அக்கறை கொள்வோம்.

அறியாமை விலங்கினை உடைத்து தெளிவு பெறுவோம்...

உலக மக்களின் நன்மைக்காக
நம் கரங்களை ஒன்றிணைப்போம்.
நன்மைசெய எங்கும் பரவச் செய்வோம்.
தீமைசெய இல்லாமல் செய்வோம்.

புத்தகம் மற்றும் DVD

பற விரும்புவோர்... தொடர்புக்கு

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

AMAITHIYUM AROKIAMMUM English & Tamil Monthly May 2014, TC.NO.TNBIL 03861/2013

