

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 2

செப்டம்பர்: 2014

உறுதியான உறவுகளுக்கு
உருப்படியான யோசனைகள்...



நாம் சாப்பிடுவது

குப்பை டீயா ?
முலிகை டீயா ?



ஏண்ணம் பேரல் வாழ்க்கை

**அனாடமிக் செவிவழி தொகுதிகிச்சை நிறுவனர்
ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...**



03.08.2014 முதல் 07.08.2014 வரை 'ஆனந்தசங்கமம்' திண்டுக்கலில் நடைபெற்ற
ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 150 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



ஜன் மாதத்தில் மலேசியாவில் நடைபெற்ற
மூன்று நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 100 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



10-08-2014 கோவை பெர்க்கஸ் பள்ளியில் நடைபெற்ற
ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 3000 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.

ஆசிரியர் மடல்

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 முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே காரியர் 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 வியங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவுசெய்து என்னை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
5. இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் உலக மக்களின் அமைதி மற்றும் ஆரோக்கியம். எனவே யார் வேண்டுமானாலும் சமூக சிந்தனை கட்டுரைகள், கவிதைகள், கல்வி மேம்பாடு, மருத்துவம், கலாச்சாரம், சட்டம், பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தப்பட்ட கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பி வைக்கலாம். சிறந்த கட்டுரைகள், புகைப்படம் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
6. ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: E. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர் பாஸ்கர் நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேசன்
உதவி ஆசிரியர்	: சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
வடிவமைப்பு	: சி.கண்ணன், உடுமலை
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ரா. நந்தகுமார், கோவை. தெ. கந்தவழுவேல் (இயற்கை மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
அச்சகம்	: Creative Designing & Printing, Coimbatore.

அமைதி : 2 ஆரோக்கியம் : 2 விலை : ரூ.30

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

வெளியீடு

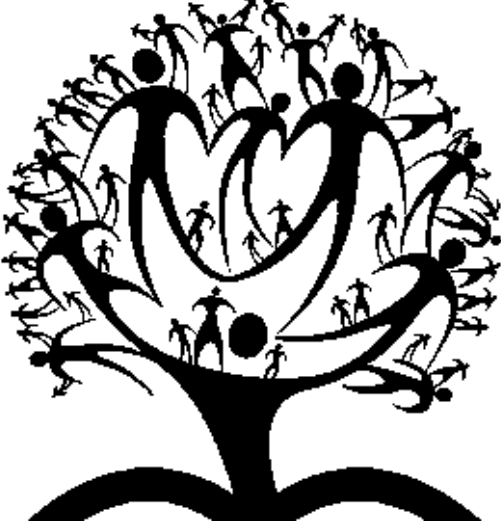
கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com

உறுதியான உறவுகளுக்கு உருப்படியான யோசனைகள்



இந்த உலகம் உறவுகள் மூலம் தான் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நமது வாழ்க்கை உறவுகள் என்ற இணைப்பின் மூலமாக பிண்ணிப் பிணைந்து கிடக்கிறது. கணவன், மனைவி உறவில் குழந்தைகள் பிறக்கிறது. அண்ணன், தம்பி அல்லது அக்கா, தங்கை உறவுகளில் நாம் வளர்கிறோம். நண்பர்களின் நட்புறவில் நாம் பல விசயங்களைப் புரிந்து கொள்கிறோம். ஆசிரியர், மாணவர் உறவில் பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறோம். குரு, சிஷ்யன் உறவில் ஞானம் பெற்றுக் கொள்கிறோம். முதலாளி தொழிலாளி உறவின் மூலம் வியாபாரம் செய்து வருமானம் ஈடுகிறோம். மாமியார், மருமகள் உறவில் குடும்ப பந்தம் மேலும் தழைக்கிறது. இவ்வாறு பலவிதமான உறவுகள் மூலம் மனிதர்கள் பின்னிப் பிணைந்திருக்கிறார்கள்.

இவ்வாறான உறவுகளை எப்படி உறுதிப்படுத்துவது என்பதைப் பார்க்கலாம்.

உறவுகள் உறுதியாக இருக்கும் பொழுது நாம் இந்த உலகத்தில் நிம்மதியாக வாழ முடியும். மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் துன்பங்களுக்கும், நோய்களுக்கும், பிரச்சனைகளுக்கும், உறவுகளும் ஒருவிதத்தில் அடிப்படைக் காரணமாகவே இருந்து வருகிறது. உறவுகளை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள நாம் ஐந்து விஷயங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

அவை :

1. ஒவ்வொருவருடைய கருத்தும் எப்பொழுதும் மாறுபட்டதே.
2. அடுத்தவர் நிலையில் இருந்து நாம் யோசிக்க வேண்டும்.
3. விட்டுக் கொடுத்தல்.
4. புரியவைத்தல்.
5. சம்மந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் சம்மதம் இருந்தால் மட்டுமே ஒரு காரியத்தை செய்தல்.

இதில் மேற்கூறப்பட்ட ஐந்தில் ஐந்தாவது விசயம் மிகமிக முக்கியமானது. இதைப் புரிந்து கொண்டால் மட்டும் உறவுகள் உறுதியடையும் இப்பொழுது நாம் ஒவ்வொரு விசயமாக விரிவாகப் பார்ப்போம்.

ஒன்று : ஒவ்வொருவருடைய கருத்தும் எப்பொழுதும் வேறுபட்டது :

எனக்கு ஒரு விசயத்தில் உள்ள கருத்திற்கும் உலகில் உள்ள மற்றவர்களின் கருத்திற்கும் எப்பொழுதும் வித்தியாசம் இருக்கவே செய்யும். இதைப் புரிந்து கொண்டால் கோபம், டென்சன், பயம், சண்டை சச்சரவுகள் வரவே வராது.

ஒவ்வொருவருடைய கருத்தும் பல்வேறு விசயங்களைக் கொண்டு முடிவு செய்யப்படுகிறது. வயது, அனுபவம் புரிந்து கொள்ளும் விதம் மற்றும் ஒரு மனிதனின் நோக்கம் ஆகியவற்றில் மனிதனின் நோக்கம் தான் அந்த மனிதனின் மனதில் தோன்றும் கருத்துக்கள் நல்லது, கெட்டது பிடித்தது, பிடிக்காதது போன்ற விசயங்களை தீர்மானிக்க காரணமாக இருக்கிறது.

ஒரு மனிதனுடைய நோக்கம் பணம் சம்பாதிப்பது என்று அவருடைய ஆழ்மனதில் ஒரு பதிவை ஏற்படுத்தியிருந்தால் அவருடைய ஒவ்வொரு செயலும், சொல்லும் பணம் சம்பாதிப்பதற்காகவே இருக்கும். அப்பொழுது அவருடைய கருத்து மாறுபடுகிறது. மற்றொருவர் தனக்கு அதிகம் புகழ்வேண்டும் என்று விரும்புகிறார் தனக்கு புகழ் கிடைக்க வேண்டும் என்பதை ஆழ்மனதில் தன்னுடைய விருப்பமாக வைத்திருக்கும் பொழுது அவருடைய கருத்து மாறுபடுகிறது. இன்னொருவர் இறைவனை அடைவது அல்லது இறைநிலையை அடைவது தான் தன் வாழ்வின் இலட்சியம் என்று கருதுகின்றார் எனில் அவருடைய கருத்தும் மற்றவர்களுடைய கருத்தை விட வித்தியாசமானதாக இருக்கும்.

எனவே ஒவ்வொருவருடைய கருத்தும், சிந்தனையும் தெளிவும் வேறு வேறாகத்தான் இருக்கும் என்பதை நாம் முதலில் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் நோக்கம் ஒருவருடைய நோக்கத்தை மட்டும் புரிந்து கொண்டால் அவர் ஒரு விசயத்தை எப்படியோசிப்பார் என்று முதலிலேயே கூறிவிடலாம். எனவே ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் பழகுவதற்கு முன்பு அவர் நல்லவரா? கெட்டவரா? என்று ஆராய்ச்சி செய்வதை விட அவருடைய வாழ்க்கையின் இலட்சியம் என்ன என்பதையும் அவர் பேசுவதை, பழகுவதை வைத்து, எப்படியாவது கண்டுபிடிக்க வேண்டும் அவ்வாறு கண்டுபிடித்தால் தான் நாம் அவரோடு வாழ்நாள் முழுவதும் ஓர் உறுதியான உறவை வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

உதாரணமாக, ஓர் உணரில் போலீஸ்காரர் இருக்கிறார். அவர் கெட்டக் காரியம் செய்பவர்களுக்கு எப்பொழுதும் உறுதுணையாக இருப்பவர் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவருக்கு இலஞ்சமாக பணமோ, பொருளோ கொடுத்துவிட்டால் போதும். தீயகாரியங்கள் செய்பவர்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு இவர் உறுதுணையாக இருப்பார்.

இந்நிலையில் கெட்ட காரியம் செய்யும் ஒருவர் அவரைப் பார்த்துக் கூறுவார். “அங்கே போறாரே அந்த போலீஸ்காரர் ரொம்ப தங்கமானவர். பணம் கொடுத்தால் மட்டும் போதும் அவர் நமக்கு சாதகமாக எல்லாக் காரியத்தையும் செய்து விடுவார்” என்று கூறுவார்.

இதே போல் நல்லகாரியம் செய்யும் ஒருவர் அந்தப் போலீஸ்காரரை “அதோ போகிறாரே அவர் ரொம்ப மோசமான ஆள். அவர் காசுக்காக என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வார். அயோக்கியன் அந்த ஆள்” என்று கூறுவார்.

அதே போல் ஒரு போலீஸ்காரர் தர்மத்தின்படி, நியாயத்தின்படி இலஞ்சம் வாங்காமல் வேலை செய்பவராக இருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் நல்ல காரியங்கள் செய்பவர்களை மட்டுமே நேசிப்பார். கெட்டகாரியங்கள் செய்வதற்கு யாரையும் அனுமதிப்பதில்லை. இந்தச் சூழ்நிலையில் கெட்ட காரியம் செய்யும் ஒருவர் “அவரைப் பார்த்து அதோ போறானே அவரு ரொம்ப மோசமான ஆள். காசுகொடுத்தாலும் வாங்க மாட்டான், பொருள் கொடுத்தாலும் வாங்க மாட்டான், ரொம்ப நல்லவன்னு. நெனப்பு இவனால் நமக்கு ஏகப்பட்ட நஷ்டம்” என்று கூறுவார்கள்.

இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் இந்த உலகத்தில் நல்லவர்கள் கெட்டவர்கள் என்று கிடையாது. ஒரு மனிதனுடைய வாழ்க்கை லட்சியம் அல்லது நோக்கம் எதுவாக இருக்கிறதோ அதைப் பொறுத்து

நமது கண்களுக்கு ஒருவரை நல்லவராகவோ, கெட்டவராகவோ தெரியும். நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது இதுதான். ஒவ்வொரு மனிதனுடைய நோக்கத்தைப் பொறுத்து தான் அவனுடைய பார்வை, சிந்தனை அமையும். இதைப் புரிந்து கொண்டால் தான் உறவுகளை வலுப்படுத்த முடியும்.

இ ர ண் டு : ம ற் ற வ ர் க ளி ன் நிலையிலிருந்து யோசித்தல் : ஆண்களின் இயல்பு வேறு. பெண்களின் இயல்பு வேறு. வீட்டில் இருந்து கல்லூரிக்குத் தினமும் சென்று வரும் ஒருவரின் நிலை வேறு, விடுதியில் தங்கிப்படிக்கும் ஒரு மாணவரின் நிலை வேறு. முதலாளியின் நிலை வேறு. தொழிலாளியின் நிலை வேறு. ஒரு ஆட்டோ ஓட்டுநரின் நிலை வேறு. அதில் பயணம் செய்யும் பயணியின் நிலை வேறு, வீட்டிலேயே இருக்கும் ஒரு பெண்ணின் நிலை வேறு. அலுவலகம் சென்று வரும் ஒரு ஆணின் நிலை வேறு. இவ்வாறு உறவுகளில் ஒருவர் இன்னொருவரின் நிலையில் இருந்து யோசித்தால் மட்டுமே உறவுகள் நிம்மதியாக உறுதியாக இருக்கும்.

உதாரணமாக வீட்டிலேயே இருக்கும் ஒரு பெண் கணவன் அலுவலகத்தில் இருந்து வந்தவுடன் அன்று வீட்டில் நடந்த அத்தனை விசயங்களையும் 'மளமள'வென ஒப்பிப்பாள். இது கணவனுக்குப் பிடிக்காது. "ஏம்மா வந்த உடனே வீட்டின் பிரச்சனைகள் அனைத்தையும் சொல்றீயே கொஞ்ச நேரம் என்னை நிம்மதியாக இருக்க விடு". என்று கூறுவார். இப்பொழுது ஒருவேளை அந்த மனைவி வேலைக்கு சென்று வருபவராகவும் கணவர் வீட்டிலேயே இருப்பவராகவும் இருந்தால் அந்த மனைவி முன்பு செய்ததை கணவர் செய்வார்.

இதுவரை ஒருநாள் முழுவதும் வீட்டில் இருந்து அனுபவம் இல்லாத ஒருவருக்கு அவ்வாறு வீட்டில் இருக்கும் கும்பினை ஏற்பட்டால் அப்பொழுது வீட்டிற்கு வரும் ஒருவரிடம் ஏதாவது பேசவேண்டும்

என்ற மனநிலை இருக்கும் என்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தப் புரிதல் இல்லாத பொழுது தான் உறவுகளுக்குள் விரிசல் ஏற்படுகிறது. சண்டை, சச்சரவுகள் ஏற்படுகிறது. அதே போல முதலாளியாக இருக்கும் ஒருவருக்கு கவனம் முழுவதும் ஆயிரம் விசயங்களில் இருக்கும் ஆனால் தொழிலாளி தன்னைப் பற்றி மட்டுமே கவலைப்படுவார். முதலாளியிடம் தொழிலாளி ஒரு 50,000 ரூபாய் கடன் கேட்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். முதலாளி தரவில்லை என்று கூறியவுடன் தொழிலாளி அவரைத் தீட்டுவார். இந்த தொழிலாளியே முதலாளியாக வருங்காலத்தில் மாறும்பொழுது இவரும் அதே போலத்தான் நடந்து கொள்வார். ஏனென்றால் அந்த முதலாளியுடன் இருக்கும் ஆயிரம் தொழிலாளிகளும் ஆளாளுக்கு அவரிடம் 50000 பணம் கொடுங்கள் என்று கேட்டால் அவரால் எப்படி கொடுக்க முடியும்? எனவே முதலாளி தொழிலாளி நிலையில் தொழிலாளி முதலாளி நிலையில் இருந்து அவரவர் நிலையைப் புரிந்து கொண்டால் உறவுகள் வலுவாக இருக்கும்.

இதற்கொரு சிறிய உதாரணம். ஒரு சமயம் நான் ஸ்ரீலங்கா சென்றிருந்த பொழுது நண்பர் ஒருவரும் என்னுடன் வந்திருந்தார். நானும் அவரும் கொழும்புவில் ஒரு ஆட்டோவில் பயணித்த போது என நண்பர் அந்த ஆட்டோ ஓட்டுனரிடம் "நீங்கள் பொதுமக்களை ஏமாற்றி அநியாயமாக பணம் பறிக்கிறீர்கள்" என்று குறை கூறினார். அதற்கு அந்த ஆட்டோ ஓட்டுனர் இவரை வன்மையாகக் கண்டித்தார். நாங்கள் சென்ற ஆட்டோ அப்பொழுது போக்குவரத்து நெரிசலில் மாட்டிக் கொண்டு அரைமணி நேரமாக நின்று கொண்டிருந்தது. நாங்கள் ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்குப் பயணிக்க ஆட்டோ வாடகையாக ரூ.50 என்று பேசி இருந்தோம். ஆனால் இந்த அரைமணி நேரமும் ஆட்டோ எங்கும் நகராமல் இயக்கத்திலேயே இருந்தது. அப்பொழுது அந்த ஆட்டோ ஓட்டுனர் கேட்டார். "நாங்கள் அநியாயமாக வாடகை வாங்குவதாக கூறுகிறீர்களே நான் கடந்த 20 ஆண்டுகளாக

ஆட்டோ ஓட்டுகிறேன். இதுவரை வாடகை ஐம்பது ரூபாய் பேசுகிறார்கள் என்றால் சரியாக ஐம்பது ரூபாய் கொடுக்கிறார்கள் அல்லது நாற்பது, முப்பது என்று குறைத்துவிடுகிறார்கள். தவிர யாரும் ஐம்பது ரூபாயிலிருந்து பத்து ரூபாய் கூட சேர்த்துக் கொடுத்தது கிடையாது. நான் இப்பொழுது அரைமணி நேரமாக இந்த டிராபிக் ஜாமில் நின்று கொண்டிருக்கிறேன். இவ்வளவு நேரமும் எவ்வளவு டீசல் விரயமாகி இருக்கும்? இதைப் போன்ற சமயத்தில் எந்த பயணியும் உங்களுக்கு கூடுதலாக டீசல் செலவாகி விட்டதே அதனால் பேசிய தொகையிலிருந்து பத்து ரூபாய் அதிகமாக இதைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்று ஒருவர் கூடக் கொடுத்ததில்லை” என்று அவர் பயணிகளை குறைக் கூறினார்.

இதிலிருந்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதுமே நாம் நமது இடத்திலிருந்து மட்டுமே யோசிக்காமல் உறவுகளில் மற்றவர்களின் நிலையில் இருந்து நாம் யோசிக்கக்கற்றுக் கொள்ளும் பொழுதுதான் நாம் அவருடன் கூலகமாகப் புரிந்துகொண்டு வாழ முடியும்.

முற்று : விட்டுக் கொடுத்தல் : நாம் எப்பொழுதுமே யாருக்காகவும் எதையும் விட்டுக் கொடுப்பதே கிடையாது. எப்பொழுது விட்டுக் கொடுக்கிறோமோ அப்பொழுது தான் உறவுகளுடன் நிம்மதியாக இருக்க முடியும். அதற்காக மொத்தத்தையும் விட்டுக் கொடுத்து நாம் ஒன்றுமில்லாதவர்களாக, ஏமானியாக ஆகிவிடக் கூடாது. அதே சமயத்தில் விட்டே கொடுக்காமல் பிடிவாதமாகவும் இருக்கக் கூடாது.

விட்டுக் கொடுத்தல் என்ற நிலையைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் ஒரு தாய் தன் மகளுக்காக, மகனுக்காக பல விசயங்களை விட்டுக் கொடுக்கிறாள். ஆனால் பக்கத்து வீட்டில் உள்ள ஒரு ஆணுக்கோ, பெண்ணுக்கோ உதவியாக ஒரு விசயத்தை விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும் என்றால் யோசிக்கிறார்கள்.

ஏனென்றால் அது என்னுடையது. அது பிறருடையது என்ற எண்ணத்தான் காரணம். நாம் எப்பொழுதுமே யாரிடம் அன்பாக இருக்கிறோமோ யாரை காதலிக்கிறோமோ யார் மீது அக்கரையாக இருக்கிறோமோ அவர்களுக்காக மட்டுமே விட்டுக்கொடுக்கிறோம். ஆனால் மற்றவர்கள் யாருக்காகவும் நாம் விட்டுக்கொடுப்பதே இல்லை.

உலகில் உள்ள அனைத்து மக்களையும் நம் வீட்டில் உள்ள மாமா, மச்சான், அண்ணன், தம்பி, அக்கா, தங்கை என்ற உறவுகளாக எண்ணி பார்ப்போமானால் அனைவரிடமும் ஒரே பாவனையில் தான் பழகுவோம். எனவே விட்டுக்கொடுத்தல் உறவுகளுக்கு மிகவும் அவசியமாக இருக்கிறது.

‘இன்னைக்கு செத்தால் நாளைக்கு பால்’ என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொண்ட அனைவரும் எப்பொழுதும் விட்டுக்கொடுத்தே வாழ்வார்கள். நல்லவர்களும் மண்ணுக்குள்ளே, கெட்டவர்களும் மண்ணுக்குள்ளே. நமது குடும்பத்தில் வாழ்ந்து இறந்துபோன பலரையும் ஒருமுறை சற்று நினைத்து பாருங்கள். அவர்கள் உயிர் பிரிவதற்கு முன்பாக பல சண்டை, சச்சரவுகளுடன் விட்டுக்கொடுக்காமல் வாழ்ந்திருப்பார்கள். ஆனால் ஒரே வினாடியில் விபத்தி-னாலோ, வேறு காரணங்களினாலோ அவர்கள் உயிர் பிரிந்திருக்கும். இப்பொழுது அவர்கள் என்ன சாத்தீத்தார்கள் ? நாம் அனைவருமே ஒரு நாள் இறக்கப்போகிறோம் என்பது புரிந்தால் விட்டுக்கொடுப்பது சுலபமாகிவிடும்.

“எத்தனை கோடி கண்ணீர் மண் மீது விழுந்திருக்கும். அத்தனை கண்டபின்னும் பூமி இங்கு பூ பூக்கும்” என்று வரும் பாடல் வரிகளை புதுப்பேட்டை என்ற திரைப்படத்தில் கேட்டிருப்போம். இந்த பாடலை முழுமையாக கேட்டால் விட்டுக்கொடுப்பது மிகவும் சுலபமாக இருக்கும். எனவே உறவுகள் வலுப்பட மூன்றாவது விசயம் விட்டுக்கொடுத்தல்.

நான்கு : புரியவைத்தல் :

உறவுகள் வலுப்பட வேண்டுமென்றால் நம்முடன் இருப்பவர்களுக்கு நம்முடைய மனோநிலையைப் புரியவைத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். பொதுவாக எல்லோரும் என்ன செய்கிறோம் என்றால் நாம் பல வருடங்களாக யோசிக்கும் ஒரு விசயத்தை ஒரே வார்த்தையில் மற்றவர்களுக்கு கூறுகிறோம். அதை மற்றவர்களும் ஒரே வார்த்தையில் வேண்டும், வேண்டாம், பிடிக்கும், பிடிக்காது என்று தங்கள் கருத்துகளைக் கூறிவிடுவார்கள். அதன் பிறகு நாம் அவர்கள் மீது கோபப்படுவோம் அல்லது வருத்தப்படுவோம். எத்தனை நாட்களாக யோசித்து, கஷ்டப்பட்டு ஒரு விசயத்தை சொன்னால் ஒரே வார்த்தையில் பிடிக்கவில்லை, வேண்டாம் என்று கூறிவிட்டார்களே என்று வருத்தப் படுகிறோம். ஒரு விசயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மட்டும் தான் ஒரு விசயத்தை நீண்ட நாட்களாக யோசித்திருக்க -கிறீர்கள் அவர்கள் யோசிக்கவில்லை. பல நாட்கள் யோசித்து வந்த ஒரு விசயத்தைப் பற்றி பேசும்பொழுது அதற்கான நேரம் ஒதுக்கி அவர்களுக்குத் தெளிவாகப் புரியவைக்க வேண்டியது உறவுகளில் மிக முக்கியமான கடமை.

உதாரணமாக ஒரு கணவர் தன்னுடைய நண்பருக்கு அடிக்கடி பண உதவி செய்து வந்தார். இது அவருடைய மனைவிக்குப் பிடிக்கவில்லை. தன் தம்பி கேட்டால் மட்டும் பணம் தர மறுக்கிறார் ஆனால் நண்பருக்கு மட்டும் கடன் வாங்கியாவது உதவி செய்கிறாரே என்று அவர் மீது கோபம் கொண்டார். அந்த மனைவியின் தம்பி கடன் சுமையால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கும் பொழுது அவனுக்கு பண உதவி செய்யாமல் அதே சமயம் நண்பருக்கு வேறு ஒரு விதத்தில் உதவி செய்தது அவருக்கு மேலும் கோபத்தை ஏற்படுத்தியது. இந்த நேரத்தில் அந்த கணவன் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால் தான் அந்த நண்பருக்கு உதவி செய்து வருவதற்கான காரணத்தை தன் மனைவிக்குத் தெளிவாகக் கூறி விளக்க

வேண்டும். தன் சிறுவயதில் பணவசதியில்லாத போது படிக்க தன்னுடைய நண்பர் உதவியதை தான் மறக்காமல் அதற்கு நன்றிக் கடனாக இப்பொழுது அவர் சிரமத்தில் இருக்கும்பொழுது உதவி செய்கிறேன். அவர் மட்டும் அன்று உதவி செய்யவில்லையென்றால் நான் படித்து இன்று இந்தளவுக்கு முன்னேறியிருக்க முடியாது என்று அவருடைய உதவிகளையும் நற்பண்புகளையும் எடுத்து கூறவேண்டும். இப்பொழுது அவருக்கு உதவும் வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளதால் உதவி வருகிறேன் என்பதை முதலிலேயே அவருக்கு புரியவைக்க வேண்டும். தனது மன நிலையை மனைவிக்குப் புரிய வைத்திருந்தால் அவருக்கு கோபம் வருவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை.

அதே போல் அந்த மனைவி பல நாட்களாக தனது மனதில் உள்ள கோபத்தினைப் பற்றி முதலிலேயே கணவனிடம் பேசியிருக்க வேண்டும். ஆனால் திடீரென்று ஏற்படும் ஒரு சண்டையில் அந்த நண்பருக்குப் பணம் கொடுத்ததைக் குறிப்பிட்டு பெரிய அளவில் சத்தம் போடுகிறார். கணவனுக்கு அன்றுதான் தெரிகிறது. மனைவி இந்த விசயத்திற்காக பல நாட்கள் கோபத்தில் இருக்கிறாள் என்று தான் கோபமாக இருப்பதை அன்றே புரிய வைத்திருந்தால் இத்தனை நாட்களாக அந்த கோபம் தன்னையும் பாதிக்காமல் இருந்திருக்கும், எனவே தினமும் முதலாளி, தொழிலாளி, கணவன், மனைவி தாய், பிள்ளைகள் என்று நேரம் கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் தனது நிலைமையை தனது கஷ்டநஷ்டங்களை உடன் இருப்பவர்களுக்கு புரியவைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும், அப்பொழுது தான் நமது நிலை மற்றவர்களுக்குப் புரிந்து, அதற்குத் தகுந்தாற்போல அவர்களின் எண்ணங்களும், செயல்களும் மாறுபடும்,



அப்பொழுது தான் உறவுகள் வலுப்படும் எனவே நான்காவது விசயம் புரியவைத்தல் நமக்கு ஒரு விசயம் புரிந்ததைப் போல் கூட இருப்பவர்களுக்கு புரிந்து விட்டது என்றால் அவர்கள் நம்முடன் ஒத்த கருத்தை மட்டும் தான் பேசுவார்கள்.

உதாரணமாக ஒரு முதலாளி வாரம் ஒருமுறை தன்னுடைய எல்லா தொழிலாளிகளை அழைத்து, அவர்களிடம் தன் நிறுவனத்தின் தற்போதைய நிலை குறித்து, வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டும், நமது நிறுவனத்திற்கு இவ்வளவு கடன் இருக்கிறது அல்லது வருமானம் வந்து கொண்டிருக்கிறது வளர்ச்சியைப் பற்றியும் தற்போது நிறுவனத்தின் நிலையைப் பற்றியும் முதலாளி தொழிலாளிகளிடம் மனம் விட்டுப் பேசும் பொழுது தொழிலாளிகளும் அதைப் புரிந்து கொண்டு முழு ஒத்துழைப்புடன் வேலை செய்வார்கள். இதனால் முதலாளி, தொழிலாளி, உறவு வலுப்படும் எனவே புரிய வைத்தல் என்பது அவசியமான ஒன்று, புரிய வைத்தால் மட்டுமே உறவுகள் வலுப்படும்.

ஐந்து : அனைவரின் சம்மதமும் இருந்தால் மட்டுமே ஒரு காரியத்தை செய்ய வேண்டும் :

இது மிக மிக முக்கியமான கருத்தாகும், இதைப் புரிந்து கொண்டால் உறவுகள் உறுதியாக இருக்கும், வரும் ஞாயிற்றுக்கிழமை சினிமாவிற்கு செல்லலாமா? வீட்டின் தேவைக்கு கடன் வாங்கலாமா? நாம் வசிக்கும் ஊரை விட்டு மாறி வேறு ஊருக்குச் செல்லலாமா? திருமணம் செய்யலாமா? விவாகரத்து செய்யலாமா? ஒரு நிகழ்ச்சி நடத்தலாமா? ஒரு விருந்திற்கு செல்லலாமா? கடன் வாங்கலாமா? வேண்டாமா?

மேற்சொன்ன விசயங்களில் இருவர் அல்லது பலர் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் பொழுது அந்த உறவுகள் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டுமெனில் நிச்சயம் அனைவரின் கருத்துக்களையும் கேட்டுத்தான் முடிவு செய்யவேண்டும், நீங்கள் தனியாக இருக்கும் பட்சத்தில் யாருடைய கருத்துகளையும் கேட்க வேண்டியதில்லை. சொந்தமாக நீங்கள் ஒரு முடிவுக்கு வரலாம்.

உதாரணமாக தனியாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் உங்களுக்கு யாருமே கிடையாது. கேட்பதற்கு ஆள் இல்லை எனும் சூழ்நிலையில் நீங்கள் நினைத்த காரை வாங்கலாம் நினைத்தால் இருக்கும் வீட்டை விற்கலாம், வேறு ஊருக்கு சென்று குடியேறலாம், ஆனால் உடன் ஒரு மனைவியோ கணவனோ, அம்மாவோ, அப்பாவோ, தொழிலாளியோ, நண்பர்களோ என யாராவது ஒருவருடன் இணைந்து வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால் அவர்கள் அனுமதியில்லாமல் காரை விற்பது வீட்டை அடமானம் வைப்பது போன்றவை செய்தால் மற்றவர்க்கு கோபம் வரும் உறவுகளில் விரிசலை ஏற்படுத்தும் எனவே மூன்று விதமாக யோசிக்க வேண்டும் தனியாக இருக்கும் பொழுது யாரையும் கேட்காமல் தன்னிச்சையாக முடிவு செய்யலாம்,

உடன் மற்றவர்கள் இருக்கும் பொழுது அவர்களுடைய கருத்துகளையும் கேட்டுத்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். சில விசயங்களில் அதிக எண்ணிக்கையிலான நபர்கள் சம்மதப் பட்டிருக்கும் பொழுது பெரும்பான்மை சதவிகிதத்தினர் எந்தக் கருத்தைக் கூறுகிறார்கள் என்பதைக் கேட்க வேண்டும்.

1. இருவர் சம்பந்தப்பட்ட உறவுகளில் இருவருக்கும் ஒரு விசயத்தில் ஒப்புதல் ஏற்படுமாறு முடிவு செய்யலாம்,
2. இருவருக்கும் சம்மதமில்லை என்றால் அதை செய்யவே கூடாது.
3. ஒருவருக்கு சம்மதம் மற்றவருக்கு சம்மதம் இல்லை எனும் சமயத்தில் என்ன செய்யலாம்? ஏனென்றால் இந்த இடத்தில் தான் முரண்பாடுகள், கருத்து வேறுபாடுகள், சண்டைச் சச்சரவுகள் போன்றவை வருகிறது, எனவே ஒரே விசயத்தில் மாறுபட்ட கருத்துகள் இருக்கும் பொழுது பொதுவாக யாருக்கு சக்தி இருக்கிறதோ, அவர்கள் மற்றவரை கட்டாயப்படுத்தி காரியத்தை நடத்தி விடுவதால் தான் உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்படுகிறது, எனவே மாறுபட்ட கருத்துகள் இருக்கும் பொழுது அதை எப்படி சரி செய்ய வேண்டும்? ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய

கருத்துக்களான ஏன் வேண்டும் என்பதையும் ஏன் வேண்டாம் என்ற கருத்துகளைக் கொண்டிருப்பதைப் பற்றி அவர்களுக்குள் விவாதிக்க வேண்டும், தங்கள் கருத்து என்ன என்பதை மற்றவரிடம் பேச வேண்டும் இருவரும் பேசிப்பேசி ஒருமனதாக ஒன்றை முடிவாக எடுப்பதற்கு இது வழிவகுக்கும்.

இறுதி வரைக்கும் பேசிப் பேசி இரண்டுபேரும் தனித்தனிக் கருத்துக்களை வைத்திருக்கிறார்கள், முடிவுகளை எட்டமுடியவில்லை எனும் பட்சத்தில் அந்தக் காரியத்தினை தள்ளிப் போடலாம், அல்லது யாராவது ஒருவர் விட்டுக் கொடுத்து விடலாம், ஆனால் தான் அந்த காரியத்தில் உடன்பாடின்றித் தான் விட்டுக் கொடுத்தோம் என்பதை அவருக்குப் புரியவைக்க வேண்டும்,

4. பலர் உறவுகளில் விட்டுக் கொடுத்து விட்டு அதைப் புரிய வைக்காமல் விட்டுவிடுகிறார்கள், பின்னாளில் அவர்களுக்குள் சண்டை வரும் பொழுது நான் அதை விட்டுக் கொடுத்தேன், இதை விட்டுக் கொடுத்தேன் உனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை என்று திட்டிகிறார்கள் விட்டுக் கொடுக்கும் பொழுதே அமைதியாக பொறுமையாக எனக்கு இந்த விஷயத்தில் உடன்பாடு கிடையாது உங்களுக்காக நான் விட்டு கொடுக்கிறேன். ஏனென்றால் நீங்கள் என் அன்புக்குரியவர் நான் உங்கள் மீது அன்பாக இருக்கிறேன். காதலிக்கிறேன் அதனால் விட்டுக் கொடுக்கிறேன், எனவே மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன் என்று பொறுமையாக அவர்களுக்குப் புரிய வைத்திருந்தால் அவர்கள் அடுத்த முறை இதே தவறை செய்யாமல் இது இவருக்குப் பிடிக்காது என்று அவர்கள் அப்படி செய்வதை நிறுத்திவிடுவார்கள் அல்லது மாற்றி யோசிப்பார்கள், ஆனால் விட்டுக் கொடுப்பவர்கள் அனைவரும் மனதிற்குள்ளாக அந்த விஷயத்தை வைத்துக் கொண்டு அதை மற்றவர்களிடம் கூறாமல் ஒரு சமயத்தில் கோபப்படும் பொழுது விட்டுக் கொடுத்ததைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியாததால் அவர்களுக்கு கோபத்திற்கான அர்த்தம் தெரியாமல் வருத்தப்படுகின்றனர்.

எனவே மீண்டும் வலியுறுத்துகிறேன். ஒரு விஷயத்தில் இருவருக்கும் உடன்பாடு இருந்தால் மட்டுமே அதை செய்யவேண்டும். இருவருக்கும் உடன்பாடு இல்லையெனில் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அதை செய்யவே கூடாது, இந்த விஷயத்தில் இருவருக்கும் மாறுபட்ட கருத்திருந்தால் ஒன்று அந்தக் காரியத்தை தள்ளி வைக்க வேண்டும் அல்லது விட்டுக் கொடுத்துப் புரிய வைக்க வேண்டும் அல்லது இருவரும் தங்களுக்குள் உள்ள நிலைமையைப் பற்றிப் பொறுமையாக திரும்ப திரும்ப பேசி பஞ்சாயத்து செய்து இரண்டு பேரில் யாராவது ஒருவரின் கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு இந்த முறையைக் கையாண்டால் கண்டிப்பாக உறவுகள் வலுப்பெறும்.

மாறுபட்ட கருத்துக்களால் ஒருவர் விட்டுக் கொடுத்து மற்றவருக்கு அதைப்பற்றி புரிய வைக்காமலிருக்கும் பொழுது நமக்குப் பிடிக்காத விஷயத்தை மற்றவர்கள் செய்யும் பொழுதும் மனதில் கெட்ட பதிவுகள் ஏற்படுகிறது, ஆரம்பத்தில் அன்பு அதிகமாக இருக்கும் பொழுது கெட்ட பதிவுகளின் தொல்லை இல்லாமல் இருக்கும். ஆனால் பதிவுகள் அதிகமாக அதிகமாக ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் அன்பை விட பதிவுகள் பெருகிவிடுகின்றன, எனவே நாம் சண்டையிடுகிறோம், கோபப்படுகிறோம் வெறுப்பு வருகிறது அடிதடிவரை சென்று விடுகிறோம்,

எனவே ஆழ்மனதில் மற்றவர்கள் மேல் இருக்கும் கெட்ட அபிப்பிராயங்களை முதலில் நாம் அகற்ற வேண்டும். மேலும் புதிதாக உருவாகாமல் தடுக்க வேண்டும். உறவுகளில் விரிசல்கள்



ஏற்படுவதற்கு முக்கியக் காரணம் ஆழ்மனதில் ஏற்படும் கெட்ட பதிவுகள் அதற்குக் காரணம். நாம் மேலே சொன்ன ஐந்து விசயங்கள் தான். இந்த விசயங்களை இன்று முதல் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு நடப்போமானால் புதிதாக எந்த கெட்டப் பதிவுகளும் நமக்கு உள்ளே நுழையாது ஏற்கனவே இருக்கும் கெட்ட பதிவுகளை பிறருக்குப் புரிய வைத்து அகற்றுவதால் நாம் மனத் தூய்மையுடன் நிம்மதியாக சந்தோசமாக வாழலாம்.

மனதில் ஒருவரைப் பற்றி கெட்டப் பதிவுகள் இல்லாத போது ஒருவரிடம் முழு அன்பும் அன்போன்யமும் நிம்மதியும் உறுதியும் மட்டுமே இருக்கும்.

வாழ்வோம் அன்போன்யமாக !

மேலும் விபரங்களுக்கு

www.masterbaskar.org என்ற

இணையதளத்தை பார்க்கவும், மேலும் இருவருக்கும் மாறுபட்ட கருத்துக்கள் இருக்கும் பொழுது பஞ்சாயத்து எண்ணும் வழிமுறையின் மூலம் அதைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும். இந்த இதழில் பஞ்சாயத்து என்னும் தலைப்பில் ஒரு கட்டுரை எழுதி உள்ளோம் படித்தால் இருவருக்கும் உள்ள மாறுபட்ட கருத்து சரி செய்வது எப்படி என எளிய வழிமுறைகளில் விளக்கப்பட்டிருப்பதை புரிந்து கொண்டு பலன் பெறலாம்.

அன்பாக அமைதியாக நிம்மதியாக ஆரோக்கியமாக, அன்போன்யமாக உறுதியாக நாம் உறவுகளை வைத்துக் கொள்வோம்.

வாழ்க வையகம் !

ஹீலர் பாஸ்கர்.

நிறுவனர் அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
கோவை.

தியானம்

கோடி மலர்களின் வாசம் போல்
நமக்குள் பரவடும் தியானம் !

சுகந்த நறுமனத்தினால்
உகந்ததாக எல்லை மாறும் !

பறவையின் சிறகுபோல
மென்மையானதாக மனம் ஆகும் !

அன்பும், கருணையும் வற்றாத ஜீவநதியாய்
நமக்குள் பொங்கிப் பெருகும் !

தெளிந்த சிந்தனைகள்
திபச்சுடர் போல விரகாசுக்கும் !

'தியானம்' - நான் என்பதை
கரையச் செய்யும் ஒரு ஒப்பற்ற ரசுவாதம் !

உன்னை திறந்து உள்ளே நுழையும் தியானம்
எல்லை கடந்து வெளிப்பகும் ஞானம் !

ஆகையால் தியானத்தை
சுவாசம் போல் செய்யலாம் !

ஞான நிலையை
தியானத்தால் எட்குவோம் !!

பொள்ளாச்சி சுகுமார்

நாம் சாப்பிடுவது



தொலைக்காட்சியில் (டி.வி) மற்றும் மீடியாவில் பெரிய அளவில் விளம்பரம் செய்யப்படும் அனைத்து டீ மற்றும் காபி போன்றவைகள் குப்பைகளே இது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

டீ மற்றும் காபியை விற்பனை செய்யும் நிறுவனங்கள் குப்பையைத் தான் விற்கிறோம் என்றே சொல்கின்றன. அதனால் தான் சூப்பர் டஸ்ட் டீ என்றும் பிரிமியம் டஸ்ட் டீ என்றும் அதற்குப் பெயர் வைத்துள்ளார்கள் டஸ்ட் என்றால் குப்பை என்று கூட தெரியாதா?

இந்தியா மலேசியா போன்ற நாடுகளில் உள்ள இயற்கை அழகு கொஞ்சம் மலைப் பிரதேசங்களில் நிறைய டீ கம்பெனிகள் உள்ளன. இந்தக் கம்பெனிகள் அனைத்தும் பூச்சி மருந்து இல்லாமல், உரங்கள் இல்லாமல் மாட்டு சாணத்தை மட்டுமே உரமாகப் பயன்படுத்தி ஆர்கானிக் விவசாயம் எனப்படும் இயற்கை விவசாய முறையில் தேயிலையை விளைவிக்கின்றன. இந்த முறையில் விளைவிக்கப்படும் தயார் செய்யப்படும் டீயைக் குறிப்பிட்ட சில நாடுகளுக்கு மட்டுமே ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள். இந்த டீ ரகம் தான் உண்மையிலேயே ஒரிஜினல் டீ இந்த ஒரிஜினல் டீ யைத் தயார் செய்யும் பொழுது கழிவுப்

குப்பை டீயா முலிகை டீயா ?

- ஹிலர் பாஸ்கர்

பொருட்களாக சில குப்பைகள் வெளியே வரும். இந்த குப்பைகளை நியாயமாக குப்பைத் தொட்டியில்தான் போடவேண்டும். ஆனால் இந்த கம்பெனிகள் என்ன செய்கிறதென்றால் இந்த குப்பைகளை எடுத்து ஒரு டப்பாவில் அடைத்து அதற்குப் பெயர் சூட்டி இந்தியா முழுவதும் விற்பனைக்கு விடுகிறார்கள். அதைத்தான் சூப்பர் டஸ்ட் டீ என்றும் பிரிமியம் டஸ்ட் டீ என்றும் கம்பெனிகள் மக்களிடம் விற்று வருகிறார்கள்.

இதைப் பார்க்கும் பொழுது என் மனம் சந்தோசமாக இல்லை. ஏனென்றால் நாங்கள் குப்பைகளைத் தான் விற்கிறோம் என்று நேரடியாக சொல்லும் கம்பெனிகளின் டீ யை நாம் ஏன் வாங்குகிறோம் என்பதை சற்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

'பரதேசி' என்ற தமிழ் திரைப்படத்தில் அதன் இயக்குனர் பாலா அவர்கள், டீ கம்பெனிகள் இந்தியாவிற்குள் எப்படி வந்தன? அதில் வேலை செய்பவர்களின் நிலை என்ன? போன்றவற்றைப் பற்றி தெளிவாக விளக்கமாக காட்சிப்படுத்தி இருப்பார்.

நமது மூளையில் செரடோனின் டோபாமைன் போன்று பல்வேறுவிதமான சுரப்பிகள் உள்ளன. ஒரு மனிதன் நிம்மதியாக தூங்க வேண்டும் என்றால், புத்தியைத் தெளிவுப்படுத்த வேண்டுமென்றால் இந்த சுரப்பிகள் ஒழுங்காக சுரக்க வேண்டும். ஆனால் இந்த குப்பை டீயைச் சாப்பிடும் பொழுது சுரப்பிகள் செயல் இழக்கின்றன அல்லது அறிவு கெட்டுப்போய் தேவையான பொழுது சுரக்காமல் தேவையில்லாத பொழுது அளவுக்கதிகமாக

சுரக்கின்றன. இவ்வாறு மூளையில் உள்ள சுரப்பிகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் வண்ணம் உள்ள இந்த குப்பை டையைப் பயன்படுத்துவதால் பக்கவாதம், பார்க்கின்சன்ஸ், ஞாபகமறதி, முடி கொட்டுதல், நிம்மதியின்மை, டென்சன், தூக்கமின்மை போன்ற பல்வேறு விதமான உடல் ரீதியான, மனரீதியான பாதிப்புகளும் ஏற்படுகின்றன.

இந்த குப்பை டையைக் குடிப்பதனால் தான் இந்தியாவில் சுரக்கரை, பி.பி (BP) போன்ற பல நோய்களால் பெரும்பாலான மக்கள் அவதிப்பட்டு வருகின்றனர். இப்பொழுது டி.வி. ரேடியோக்களில் பெரிய அளவில் விளம்பரப்படுத்தப்படும் தீரோசன் டி, ப்ரூ, சன்ரைஸ், சக்ரா போன்ற அனைத்து கம்பெனிகளின் முதலாளி ஒருவர் தான் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இது மட்டுமல்லாமல் மீடியாக்களில் விளம்பரம் செய்யப்படும் சோப்பு, பேஸ்ட், எண்ணெய், வாசனைப்பொருட்கள் போன்ற நுகர்வுப் பொருட்களின் நிறுவன முதலாளி ஒரே ஒருவர்தான்.

பைபிளில் சாத்தான் என்றும் குரானில் டெஜ்ஜால் என்றும் இந்துக்களால் அரக்கர்கள் என்றும் சொல்லப்படுவர்களும் 13 மற்றும் 666 என்ற எண்களைக் கொண்டவர்களும் லூசிஃபர் எனும் கடவுளை வணங்கும் இலுமினாட்டிகள் என அழைக்கப்படும் 13 குடும்பங்களின் வாரிசுகள் தான். அவர்களில் பெரும்பாலானோர் யூதர்கள் எனவே புரிந்து கொள்ளுங்கள் இலுமினாட்டிகள் என்னும் சாத்தான்கள் உலகில் உள்ள நுகர்வு பொருட்கள் அனைத்தையும் குப்பைகளாக மாற்றி வியாபாரம் செய்து நம்மை உபயோகிக்க வைக்கிறார்கள். இதனால் நம்மை நோய்வாய்ப்பட வைத்து நம்மை மருத்துவத்திற்கு அழைக்கிறார்கள். உலகில் உள்ள அனைத்து, மருந்து, மாத்திரை கம்பெனிகளும் இலுமினாட்டிகளுடையது தான். எனவே நன்றாக சிந்தித்துப் பாருங்கள் பல கம்பெனிகள் சின்ன சின்ன அளவில் முன்பு இயங்கி வந்தன. இப்பொழுது அந்த கம்பெனிகள் எதுவுமே இல்லை. என்ன ஆயிற்று தெரியுமா?

அந்த டீகம்பெனிகளை விலைக்கு வாங்கி பெரிய கம்பெனிகளுடன் இணைத்து விட்டார்கள். இப்படி பல வருடங்களாக நமது தாத்தா, பாட்டிகள் ஆரம்பித்து சிறப்பாக நடத்தி வந்த டீ தூள் கம்பெனிகளை ஒன்று விலை கொடுத்து வாங்கி விடுவார்கள் அல்லது நமது ஊரில் உள்ள பணத்திற்காக எதுவும் செய்யக் கூடிய அரசியல்வாதிகள் அதிகாரிகளிடம் பணத்தைக் கொடுத்து பிடுங்கி விடுவார்கள். இப்படி இந்தியாவில் இருந்த அனைத்து டீத்தூள் கம்பெனிகளும் மூடப்பட்டுவிட்டன. இப்பொழுது இருப்பது மொத்தம் ஐந்தாறு கம்பெனிகள் தான்.

நன்றாக யோசித்துப்பாருங்கள் எல்லா கடைகளிலும் ஐந்து, ஆறு கம்பெனிகளின் டீத்தூள் மட்டுமே கிடைக்கிறது. இவை அனைத்துமே குப்பை யோசியுங்கள். நாம் குப்பையை சாப்பிட வேண்டுமா? மூலிகையை சாப்பிட வேண்டுமா?

பல நாடுகளில் மூலிகைகள் கிடைப்பதே இல்லை. ஆனால் இந்தியாவில் நாட்டு மருந்துக் கடைகள் எல்லா இடங்களிலும் இருக்கின்றன. இந்தக் கடைகளில் இந்தியாவில் நல்ல பொருட்கள் குறைந்த விலையில் கிடைக்கிறது என்பதை நீங்கள் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று சில காலம் வாழ்ந்தாலே புரிந்துவிடும். வெளிநாட்டிலிருந்து வருபவர்கள் இங்கிருந்து மூலிகைகளை வாங்கிச் செல்கிறார்கள். ஏனென்றால் அங்கே கிடைப்பது இல்லை. எனவே இனி மேல் நாம் சாப்பிடுவது குப்பை டீ யா? மூலிகை டீ யா என்பதை முடிவு செய்யுங்கள்.

மூலிகை டீ தயார் செய்வது எப்படி என்பதை அறிந்து கொண்டு பயன்படுத்தினால் இனிமேல் குப்பை டீயை பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை.

மூலிகை டீயை தயார் செய்வது எப்படி என்று உங்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கப் போகிறோம். இதற்குப் பின் நீங்களே உங்கள் வீட்டில் மூலிகை டீயை தயாரித்து அருந்தலாம்.

மூலிகை டீ

தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்கள்

1.	ஆவாரம்பூ	10 கிலோ
2.	ரோஜா பூ	7 கிலோ
3.	தாமரை பூ	3 கிலோ
4.	செம்பருத்தி பூ	2 கிலோ
5.	துளசி	1 கிலோ
6.	கொத்தமல்லி	10 கிலோ
7.	சுக்கு	1 கிலோ
8.	மிளகு	அரை கிலோ
9.	சீரகம்	1 கிலோ
10.	கருஞ்சீரகம்	அரை கிலோ
11.	திப்பிலி	3/4 கிலோ
12.	சதகுப்பை	அரை கிலோ
13.	அரத்தை	1/4 கிலோ

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்துப் பொருட்களும் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக் கூடியதே இப்பொழுது கூறப்பட்ட பொருட்கள் அனைத்தும் சேர்த்தால் பத்து முதல் பதினைந்து கிலோ மூலிகை டீ தயார் செய்வதற்கான அளவுகளாகும். உங்களுக்கு குறைவாகத் தேவைப்படும் எனில் இந்த அளவுகளில் பாதி அல்லது கால்பாகம் என்ற அளவில் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்துப் பொருட்களையும் வாங்கி வந்து வெயிலில் ஈரம்படாமல் இரண்டு நாட்கள் காயவைக்க வேண்டும். பிறகு அனைத்தையும் நன்றாக இடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் ஏற்கனவே சில பொருட்கள் பொடியாக இருக்கும். சில பொருட்கள் கெட்டியாக இருக்கும் கெட்டியாக உள்ள பொருட்கள் நன்றாக இடித்துக் கொள்ள வேண்டும் பிறகு அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்தோ தனித்தனியாகவோ மிக்சியில் போட்டு அரைக்க வேண்டும் அரைப்பதற்கு முன்னால் இவற்றில் உள்ள குப்பைகள் கற்கள் இருந்தால் நீக்கிவிடலாம். மிக்சியில் அரைக்கும் பொழுது முடிந்தவரை வேகத்தை குறைவாக வைத்து அரைப்பது நல்லது.

ஒரு பொருளை எவ்வளவு வேகமாக உடைக்கிறோமோ அதில் உள்ள உயிர்சத்துக்கள் விரயமாவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. ஒரு பொருளை எவ்வளவு மெதுவாக அரைக்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு அதில் உள்ள உயிர்சத்துக்கள் காப்பாற்றப்படும். இவ்வாறு தனித்தனியாக அல்லது ஒன்றாக அரைத்த அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்று சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது மூலிகை டீ தயார் சாதாரண டீ தயார் செய்வது போல் மூலிகை டீ யை நாம் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிப் பின்னர் இனிப்பிற்கு வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடலாம். ஆனால் வெள்ளைச் சர்க்கரையை மட்டும் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால் வெள்ளைச் சர்க்கரை என்பது விஷம் தயவு செய்து வெள்ளைச் சர்க்கரையை வீட்டில் வாங்கவே வாங்காதீர்கள். ஏனென்றால் வெள்ளைச் சர்க்கரையில் சல்பர் எனும் வேதிப்பொருள் கலக்கப்படுகிறது. இது உடலுக்கு மிகவும் ஆபத்தானது வெள்ளைச் சர்க்கரைக்கு பதிலாக அச்சு வெல்லம், உருண்டை வெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை, தேன் போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு நம் வீட்டிலேயே சுலபமாக மூலிகை டீ தயாரித்து அருந்துவதனால் நமக்கு என்னென்ன நன்மைகள் என்று பார்க்கலாம்.

நாம் ஒரு போதும் இனிமேல் குப்பை டீயை சாப்பிட வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் நாம் தயாரித்த டீ தரமான மூலிகை டீ, ரோஜாப்பூ, தாமரைப்பூ, போன்றவற்றை நாம் தனியாக சாப்பிட முடியாது எனவே பதின்மூன்று மூலிகைகளை நாம் தினமும் ஒன்றாகக் சேர்த்து சாப்பிடும் பொழுது உடலுக்கு தேவையான எல்லா மருந்துகளும் இந்த மூலிகை டீ மூலம் கிடைத்து விடுவதால் எல்லா வியாதிகளும் குணமடைந்து ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

மக்களை ஏமாற்றி குப்பைகளை விற்றும் டீ கம்பெனிகளுக்கு நாம் லாபம் கொடுக்காமல் இருக்கலாம்.

இந்த மூலிகை டீயை தயாரிப்பது எப்படி என்று நமக்குக் கற்றுக் கொடுத்தவர் திருச்சியைச் சேர்ந்த மல்லிகா என்ற பெண்மணி ஆவார்.

நீங்கள் முட்டாளாக இருந்தால் இனிமேல் கடைக்குச் சென்று டீ தூள் வாங்குங்கள். நீங்கள் புத்திசாலியாக இருந்தால் சொந்தமாக மூலிகை டீயை தயார் செய்து சாப்பிடுங்கள்.

நான் புத்திசாலி தான். ஆனால் மூலிகை டீ தயார் செய்ய எனக்கு நேரமில்லை என்று சொல்பவராக இருந்தால் நீங்கள் திருமதி மல்லிகாவிடம் மூலிகை டீயை வாங்கி பயன்படுத்துங்கள். இவரின் தொலைபேசி எண் 99526 71420

இந்த எண்ணிற்கு நீங்கள் அழைத்தால் மூலிகை டீ தயார் செய்யும் முறையை உங்களுக்கு சொல்லிக் கொடுப்பார். உங்களுக்கு அதைத் தயார் செய்ய நேரமில்லை எனில் அவரிடம் நீங்கள் வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் நீங்களே மூலிகை டீ தயார் சாப்பிடுவது தான் சிறந்தது.

உலகில் கெட்ட விசயங்கள் நடப்பதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் பொதுமக்களின்

சோம்பேறித்தனம் தான். ஒருவர் ஒரு நல்ல விசயத்தைக் கற்றுக் கொடுக்கும் பொழுது அனைவரும் பொதுவாக என்ன சொல்கிறோம் என்றால் நீங்களே அதை செய்து கொடுத்து விடுங்கள் என்று கூறுகிறோம். ஆரம்பகாலத்தில் சிறப்பாக செய்து கொடுப்பவர்கள் சில காலங்களுக்குப் பிறகு வாரிசுகள் மாறும் பொழுது முதலாளிகள் மாறும் பொழுது பணத்தின் மீதான ஆசை அதிகரிக்கும் பொழுது மனம் மாறும் பொழுது பொருட்களின் தரம் குறைவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. எனவே நாம் அனைவரும் நிறையப் பணம் சம்பாதிக்கிறோம் பொன், பொருள் சேர்த்து வைக்கிறோம் ஆனால் நல்ல பொருட்களை சாப்பிடுவதற்கு செலவு செய்வதே கிடையாது. எனவே இனிமேல் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கிராமத்தில் வேலையின்றி சிரமப்படும் ஒருவரை வீட்டு வேலைக்காகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள் அவர்களிடம் இது போன்ற வேலைகளை ஒப்படையுங்கள் இயற்கையான பொருட்களை தயாரிப்பதற்குக் கற்றுக் கொடுத்து அவர்களிடம் அந்த வேலையை ஒப்படையுங்கள். இதனால் ஒருவருக்கு வேலை கொடுத்தது போலவும் அதே சமயத்தில் நமக்கு தரமான பொருட்கள் கிடைத்தது போலவும் இருக்கும்.

மூலிகை டீயை சாப்பிடுவோம் !
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !!
வாழ்க வையகம் !!!

SMS மொத்தமாக அனுப்ப விரும்புகிறீர்களா ?

வர்த்தக விளம்பரங்கள், பொதுச்சேவை விளம்பரங்கள், வாழ்த்துச் செய்திகள் ஆகியவற்றை மொத்தமாக (bulk sms) குறுஞ் செய்திகளாக அனுப்ப வேண்டும் என்று விரும்புவோர் உங்கள் பெயரிலேயே அனுப்பலாம். இந்த வசதியை நாங்கள் குறைந்த கட்டணத்தில் உங்களுக்கு செய்து தருகிறோம்.

தொடர்புக்கு : 91594 98074



பஞ்சாயத்து



- ஹீலர் பாஸ்கர்

இரு நபர்களுக்கிடையே ஒரே விதமான கருத்து இருக்கும் பொழுது அந்த இருவருக்கும் உள்ள உறவு வலுவாக உறுதியாக இருக்கும்.

இருவருக்கும் உள்ள உறவில் விரிசல் ஏற்படுகிறது என்றால் அதற்கு அடிப்படைக் காரணம் மாறுபட்ட கருத்துகள் மாறுபட்ட கருத்தை எப்படி சரி செய்வது என்று இப்பொழுது நாம் தெளிவாக பார்க்க இருக்கிறோம்.

இரு மனிதர்களுக்கிடையே கருத்துவேறு பாடுகள் காரணமாக உறவு விரிசல்கள் வருகின்றன. இதை சரிசெய்ய வேண்டுமென்றால் ஐந்து விசயங்களை இருவரும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அவை :

1. மற்றவர்கள் பேசுவதற்கு முதலில் அனுமதி அளிக்க வேண்டும்.
2. மற்றவர்கள் பேசுவதை கவனமாக கவனித்து உள்வாங்க வேண்டும்.
3. மற்றவர்கள் பேசிமுடித்துவிட்டபிறகே நாம் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
4. முடிவு எடுப்பதற்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவசரப்பட்டு எந்த ஒரு முடிவையும் எந்த ஒரு வார்த்தையையும் பேசி விடக் கூடாது.
5. முடிவு எடுக்கும் பொழுதும், பேசும் பொழுதும் அன்பும் கருணையும் மனதில் இருக்க வேண்டும்.

இந்த 5 விசயங்களை நினைவில் வைத்துப் புரிந்து கொண்டு மாறுபட்ட கருத்துக்களை இருவர் அமர்ந்து பேசினால் கண்டிப்பாக இருவரும் ஏற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில் தீர்வுகள் கிடைக்கும்.

முதலாவது : மற்றவர்கள் பேசுவதற்கு அனுமதி அளிக்க வேண்டும் :

நம்மிடம் உள்ள மிகப்பெரிய குறைபாடு என்னவென்றால் மற்றவர்கள் பேசுவதைக் காது கொடுத்து கேட்காமல் நாம் சொல்வது தான் சரி, நாம் நினைப்பது தான் சரி என்று மற்றவர்கள் பேசுவதை அனுமதிப்பதே கிடையாது. மற்றவர்கள் பேசுவதை கேட்பது என்பது அவர்கள் சொல்வதை ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும் என்ற அர்த்தம் கிடையாது என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவர் கூறும் கருத்துகள் ஒருவேளை தவறாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு உடன்பாடு இல்லாமல் இருக்கலாம். இருந்தாலும் பேசுவதற்கு அவருக்கு அனுமதி அளிக்க வேண்டும் என்பது உறவுகள் வலுப்படுவதற்கு மிக அத்தியாவசியமும், முக்கியமுமான விசயமாகும். மற்றவர்கள் பேசுவதை அனுமதிக்கும் பொழுது அவர்கள் மனதில் உள்ள கோபம், பயம், தவறு, டென்சன் போன்றவை வெளியே வருகிறது. எனவே பேசி முடித்தவுடன் அவர் நிம்மதியடைகிறார். அவ்வாறு பேசுவதற்கு அவருக்கு அனுமதி அளிக்காமல் குறுக்கே உங்களது கருத்துகளைப் பேசும்

பொழுது அவர் உங்கள் கருத்துகளை கேட்கவே மாட்டார். ஏனென்றால் அவர் இன்னும் பேசி முடிக்கவே இல்லை. தான் கூற வருவதை முழுமையாக இன்னும் சொல்ல வில்லையே என்று அவரின் கவனம் எல்லாம் பேசி முடிப்பதில் தான் இருக்கும். நீங்கள் பேசுவதைக் கேட்க ஒருபோதும் அனுமதி அளிக்காது.

ஒரு மனிதன் மனதில் உள்ள மற்றவர்களைப் பற்றிய கெட்ட எண்ணம், கோபம், பயம், கவலை போன்றவற்றை அழிப்பதற்கு நாம் எந்த ஒரு காரியமும் செய்ய வேண்டியதில்லை. அவர்கள் பேசுவதற்கு வாய்ப்பளித்து கவனமிக்காமல் போதும் அவர்களுக்கு கோபம் தீர்ந்துவிடும், டென்சன் கோபம், பயம், கவலை போன்றவை ஆழ்மனதில் பதிந்துள்ள கெட்ட பதிவுகளால் ஒருவருக்கு ஏற்படுகிறது. அதைத் தீர்க்க வேண்டும் என்றால் சம்பந்தப்பட்ட நபரிடம் வாய்வுபிடியாகப் பேசும் பொழுது தான் அதைக் குறைக்க முடியும் அல்லது முற்றிலுமாக நீக்க முடியும்.

மேலும் அவர்கள் தங்களுக்குள் பேசிக் கொள்ளும் பொழுது தான் மற்றவர் என்ன சொல்ல வருகிறார் என்பதை கண்டறிய முடியும். அவர்கள் அவ்வாறு மன அமைதி (நிலாக்ஸ்) பெறலாம்.

உதாரணமாக சில வருடங்களுக்கு முன்பாக 'கண்டேன் காதலை' என்றொரு தமிழ்த் திரைப்படம் வந்தது. அதில் கதாநாயகி காதலனை நம்பி வீட்டை விட்டு வெளியே வந்து விடுவார். ஆனால் அந்த காதலனோ இப்பொழுது இருக்கும் வீட்டு கழிநிலையில் உன்னை திருமணம் செய்து கொள்ள முடியாது நீ திரும்பி வீட்டுக்கே சென்றுவிடு என்று கூறி திரும்பி அனுப்பி விடுவான். இந்நிலையில் அந்தப் பெண் கிறிஸ்தவ ஆசிரமத்திற்குச் சென்று சேர்ந்து விடுவாள் வீட்டிற்கு தெரியாமல் அங்கு வேலை செய்து கொண்டு அங்கேயே தங்கியிருப்பார். ஏனென்றால் தன் காதலன் மீதுள்ள கோபத்தில் அவனை திட்டவும் முடியாமல் திரும்பி வீட்டிற்கும் செல்ல முடியாமல் மனதிற்குள் நிம்மதியில்லாமல் வாழ்ந்து வருவார் இந்த கோபத்தினால் வருத்தத்திலும் கவலையிலும்

பல நாட்கள் ஆசிரமத்தில் வேலை செய்து வருவார். அந்த சமயத்தில் கதாநாயகனின் அறிமுகம் அவருக்குக் கிடைக்கிறது. நடந்தவற்றை கேள்விப்படும் கதாநாயகன், அவரின் காதலனுக்கு போன் செய்து திட்டச் சொல்வார் அவரும் இரண்டு நிமிடங்கள் போனிலேயே அவனைத் திட்டித் தீர்த்து விடுவார். அதன்பிறகு அவருக்கு மிகப்பெரிய பாரம் குறையும். அவள் முகத்தில் சந்தோஷம் தெரியும். பல நாட்களில் கோபம் இப்பொழுது எந்த காரியமும் இன்றி குறைந்தது என்றால் சம்பந்தப்பட்ட நபரிடம் அவர்மீது கோபமாக இருக்கிறேன் என்று தெரிவித்த தன் மூலம் நிம்மதியாகிவிட்டது. எனவே கோபம், பயம், கவலை போன்றவற்றை நாம் அழிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நம் மீது கோபமாக உள்ளவர்கள் பேசுவதை நாம் அனுமதிக்கும் பொழுது அந்தக் கோபம் மறைந்துவிடுகிறது.

மற்றவர்கள் பேசும் பொழுது அவர்கள் ஒரு விசயத்தை எப்படி சொல்வது என்று தெரியாமல் எங்கேயோ ஆரம்பித்து, எங்கேயோ முடிப்பார்கள். ஏனென்றால் நாம் அனைவரும் பேச்சாளர்கள் கிடையாது. சண்டைவரும் பொழுது நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் பேச வேண்டும் என்பதை வீட்டில் உட்கார்ந்து மனப்பாடம் செய்து கொண்டு வரமுடியாது. பலருக்கு எதை முதலில் சொல்ல வேண்டும். எதை இரண்டாவது சொல்ல வேண்டும் என்று கூட தெரியாது. சிலருக்கு உணர்ச்சிகளை எப்படி வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்று கூடத் தெரியாது. எனவே கோபத்தில் பயத்தில் கவலையில் டென்சனில் மற்றவர்கள் பேசும் பொழுது அவர்கள் முழுவதுமாகப் பேசவிடுவது தான் ஒரு மிகச் சிறந்த வழி.

இரண்டாவது : மற்றவர்கள் பேசுவதை கவனியுங்கள் :

மற்றவர்கள் பேசுவதை, அவர்களது வார்த்தைகளை கண்களை உடல் அசைவுகளை கவனிக்கும் பொழுது அவரது உணர்ச்சிகள் நமக்குத் தெரியவரும். மேலும் நாம் அவரது கோணத்திலிருந்து இந்த சிக்கலை யோசிக்க

முடியும். இருவருக்கும் மாறுபட்ட கருத்துக்கள் இருக்கும் பொழுது ஒருவர் பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தைகளையும் கவனிக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் நாம் அருகில் உள்ள டி.வியையோ பத்திரிகைகளையோ அல்லது வேறு ஏதாவது விசயத்திலோ கவனம் திரும்பும் பொழுது **ஒன்று**. நமக்கு பேசுவரின் உணர்ச்சிகள் புரியாமல் போக வாய்ப்புள்ளது. **இரண்டாவது** நம்மீது கோபத்துடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் நபரின் கோபம் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது. நான் இவ்வளவு சீரியசாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது உன்னால் எப்படி டி.வி. பார்க்க முடிகிறது? என்மீது உனக்கு அக்கறை இல்லையா? “என்ற எண்ணம் தோன்றும்” பொழுது அவர்கள் கோபம் அதிகமாக வாய்ப்புள்ளது.

எனவே மற்றவர்கள் பேசும் பொழுது அதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமான விசயம் அதே சமயத்தில் அவர்கள் அவ்வாறு கேட்கும் பொழுது ஒரே வார்த்தையில் பதில் சொல்லி மீண்டும் அவர்களைப் பேசுவதற்கு அனுமதித்தால் அவர்களின் கோபம். கவலை சீக்கிரமாகக் குறையும் அதைவிட்டு விட்டு பிறர் நம்மிடம் முக்கியமான விசயங்களைப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது **“மீண்டும் இன்னொரு முறை சொல்லுங்கள் / எக்ஸ்கியூஸ் / ஒன்ஸ்மோர் / சாரி”** இது போன்ற வார்த்தைகளைக் கூறி அவர்களைத் திரும்பக் கூறச் சொல்லும் பொழுது அவர்களுக்கு கோபம் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது எனவே மற்றவர்கள் பேசும் பொழுது நாம் கவனமாகக் கவனிக்க வேண்டும். திரும்ப இன்னொருமுறை கூறுங்கள் என்று எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கூறக் கூடாது.

எனவே இரண்டாவது விதி மற்றவர்கள் பேசும் பொழுது அதை உன்னிப்பாக கவனிக்க வேண்டும்.

முன்றாவது : எதிரில் உள்ளவர் முழுவதுமாக பேசி முடித்த பின்னரே நாம் பேச ஆரம்பிக்க வேண்டும் :

வாக்கி டாக்கி என்று பேசுவதற்குப் பயன்படும் ஒரு உபகரணத்தை நாம்பார்த்

திருப்போம் அந்த வாக்கி டாக்கியில் ஒருவர் பட்டனை அழுத்திப் பேசும்பொழுது மறு முனையில் இருப்பவர் கேட்டுக் கொண்டு மட்டும் தான் இருக்க முடியும் அவர் பேசி முடித்த பின் ஓவர் சொன்ன பின்னர்தான் எதிர் முனையில் இருப்பவர் பேச ஆரம்பிப்பார். அவர் பேசி முடித்த பின் ஓவர் என்று சொன்ன பிறகுதான் முதலாமவர் பேசமுடியும். வாக்கி-டாக்கியில் பேசுவதைப் போன்ற முறையைத்தான் நேரில் மற்றவர்களிடம் பேசும்பொழுதும் கடைபிடிக்க வேண்டும். ஒருவர் பேசுவதைக் குறுக்கீடு இல்லாமல் கேட்டுக் கொண்டு அவர் முடித்தபின் ஓவர் என்ற வார்த்தையால் சொல்லாமலே எளிதாகப்பிரிந்து கொண்டு அடுத்து நாம் பேச ஆரம்பிக்கலாம். அவர் பேசி முடித்து விட்டார் என்பதை அவரது பேச்சு, கண்கள், உடல் அசைவு போன்றவற்றைக் கவனித்தாலே அவர் பேசிமுடித்துவிட்டார் என்பதை உறுதியாகத் தெரிந்துகொண்டால் பின்னர் அவருடைய கருத்துகளை நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ, ஆதரித்தோ, எதிர்த்தோ நமது கருத்துக்களைக் கூறலாம். ஆனால் எதிரில் இருப்பவர்கள் முழுமையாகப் பேசி முடித்த பின்னரே பேச்சை ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

சிலர் ஒரே மூச்சாக அனைத்தையும் ‘மளமளவென’ பேசி முடித்து விடுவார்கள். சிலர் அரை நிமிடம் பேசுவார்கள் சற்று ஆசுவாசப் படுத்திக்கொண்டு அரைநிமிடம் கழித்து மீண்டும் பேசும் இயல்பு உடையவர்களாக இருப்பார்கள் எனவே இவ்வாறு இடைவெளிவிட்டுப் பேசும் பொழுது அவர்கள் முடித்துவிட்டார்கள் என்று நாம் எண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது அவர் உண்மை -யிலேயே பேசி முடித்துவிட்டாரா? என்பதை கவனிக்க வேண்டும்

எப்பொழுது ஒருவர் தான் சொல்ல வேண்டிய அனைத்து கருத்துக்களையும் முழுவதுமாக சொல்லி முடித்துவிட்டாரோ அது அவருக்கு மிகப்பெரிய மனநிம்மதியைக் கொடுக்கும் நீங்கள் பதிலுக்கு அவரிடம் பேசவேண்டிய அவசியம் கூட இருக்காது என்பதைப்பிரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே மூன்றாவது முக்கியமான விஷயம் மற்றவர்கள் பேசி முடிக்கும் வரை நாம் வாயைத் திறக்கக்கூடாது.

நான்காவது : முடிவெடுப்பதற்கு கால அவகாசம் கொடுங்கள் :

அனைத்து மனிதர்களுக்கும் ஏற்படும் கவலை, தவறு, கோபம், பயம், டென்சன் இவைகளுக்கு முக்கியமான காரணம் அவசர முடிவுகள் எடுப்பதுதான்.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் ஏற்கனவே எடுத்த அவசரமான முடிவுகளைப் பற்றி எப்பொழுதாவது யோசித்துப் பார்க்கிறீர்களோ, அப்பொழுது உண்மையில் வெட்கப்படுவீர்கள் அல்லது கவலைப்படுவீர்கள். உங்கள் மீதே கூட உங்களுக்கு கோபம் வரும். இதற்கு ஒரே ஒரு காரணம் அந்த நிமிடத்தில் எடுத்த அவசரமான முடிவுகள் தான். எனவே முடிவெடுக்கும் பொழுது குறைந்தது ஐந்து நிமிடம் முதல் ஐந்து நாட்கள், பத்து நாட்கள் என நேரம் ஒதுக்கி நாம் முடிவு செய்யலாம்.

எனவே இருவருக்கும் முரண்பட்ட கருத்துகளைப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது முடிவுகள் எடுப்பதை தவிர்க்கவேண்டும். முடிவுகள் எடுப்பதற்கு வேறொரு நாள் அல்லது வேறொரு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

ஏனென்றால் கருத்துகளைப் பரிமாறிக் கொண்டு இருக்கும் சமயத்தில் உணர்ச்சிவசப்பட்டு எடுக்கும் முடிவுகள் இரண்டு நாட்கள் கழித்து இப்படி செய்திகலாமே, அப்படி செய்திருக்கலாமே என்று ஒரு வேளை தோன்றுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

கால அவகாசம் கிடைக்கும் பொழுது நமது புத்தி நல்லது கெட்டது, இவைகளைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்கிறது. கால அவகாசம் இல்லாத பொழுது நமது மனம் பிடித்தது, பிடிக்காதது என்று அவசரப்பட்டு முடிவு செய்துவிடுகிறது.

எனவே முடிவுகள் எடுப்பதற்கு கால அவகாசம் கண்டிப்பாகக் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக சில நாட்களுக்கு முன்னால் எண்ணிடம் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்ட ஒரு நண்பர் “நான் ஒரு சித்தரின் கருத்தரங்கிற்கு சென்றிருந்தேன். அந்த கருத்தரங்கில் உங்களைப்பற்றி அவர் தவறாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார், இந்த ஹீலர் பாஸ்கர் மருந்தில்லாமல் எல்லா நோய்களும் குணமாகும் என்று தவறாகக் கூறிக் கொண்டிருக்கிறார். சித்தர்கள் அனைவரும் மூலிகைகளைக் கண்டறிந்து சித்த வைத்திய முறைகளைக் நமக்கு கொடுத்துச் சென்றிருக்கிறார்கள் அவர்கள் என்ன முட்டாளா? எனவே ஹீலர் பாஸ்கர் சொல்வதை யாரும் பின்பற்ற வேண்டாம் நான் உங்களுக்கு மூலிகைகளைத் தருகிறேன் “என்று கூறி அங்கு வந்திருந்தவர்களிடம் மூலிகை மருந்துகளை விற்பனை செய்து கொண்டிருந்தார் என்று என்னிடம் தெரிவித்தார்.

அந்த நண்பர் என்னிடம் தொலைபேசியில் இந்தத் தகவலைச் சொல்லி முடித்ததும் போனை கட் செய்த அடுத்த வினாடியே அவர் குறிப்பிட்ட அந்த சித்தரின் தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு அவரிடம் சண்டையிட்டேன். ஆனால் அதன் பின்னர் அரைமணி நேரம் கழித்து நான் யோசித்துப் பார்த்தேன். நான் அவரை தொலைபேசியில் கூப்பிட்டு சண்டை போட்டிருக்கக் கூடாது என்பதை உணர்ந்தேன். ஒரு வேளை நான் கால்மணி நேரம் பொறுமையாக இருந்திருந்தாலே எனது புத்தி வேலை செய்து அவரை ஏன் நான் கூப்பிட்டு சண்டையிட வேண்டும் என்று தவிர்த்திருப்பேன் இவ்வாறு அவசரப்பட்டு நடந்து கொண்டதால் அவருக்கும் எனக்கும் ஒருவித மனக்கஷ்டம் ஏற்பட்டு விட்டது.

எனவே முடிவெடுப்பதற்கு கால அவகாசம் இருந்தால்தான் புத்தி வேலை செய்யும் என்பதைப் புரிந்து கொள்வோம்

ஐந்தாவது : ஒரு முடிவு எடுப்பதற்கு முன்னால் அந்த முடிவில் அன்பும் கருதையும் இருக்க வேண்டும் என்பது மிக முக்கியமான விசயம்.

நாம் எடுக்கும் எல்லா முடிவுகளிலும் அன்பும், கருணையும் இல்லையென்பதால் தான் முடிவுகள் தவறாக இருக்கின்றன.

உதாரணமாக நம்முடைய குழந்தை களிதத்தில் அன்பும், கருணையும் உள்ளவாறு நாம் எப்பொழுதும் நடந்து கொள்கிறோம். நமது மகன் அல்லது மகள் ஒரு கொலையைச் செய்து விட்டு வீட்டிற்கு வந்தால் கூட சாப்பிட்டாயா? என்று கேட்டு அவருக்கு உணவு பரிமாறுகிறோம்

ஆனால் பக்கத்து வீட்டு குழந்தை ஒரு சிறு தவறு செய்துவிட்டாலும் நாம் தண்டனை கொடுத்து துன்புறுத்திவிடுகிறோம். பக்கத்து வீட்டு பையனை நம் பையனாக நினைக்கும் பொழுது அந்த இடத்தில் அன்புடன் கருணையும் வருகிறது. எனவே எந்த முடிவு எடுப்பதாக இருந்தாலும் அவர் நம் வீட்டு அண்ணன், தம்பி, மாமா, மச்சான் என்று யோசித்து அன்போடும் கருணையோடும் முடிவெடுக்கும் பொழுது அந்த முடிவு நல்ல முடிவாக இருக்கும்.

மேலும் இந்த உலகத்தில் யாரும் ரொம்ப காலம் வாழப்போவதில்லை. ஏற்கனவே நல்லகாரியம் செய்தவர்களும் கெட்டகாரியம் செய்தவர்களும் மண்ணுக்குள்ளே போய் விட்டார்கள். இந்த விசயத்தைப் புரிந்து கொண்டு அன்புடனும், கருணையுடனும் ஒரு முடிவு எடுக்கும் பொழுது அந்த முடிவு தெளிவாக இருக்கும். எனவே இருவருக்குள் மாறுபட்ட கருத்து இருக்கும் பொழுது அது கணவன் மனைவியாக, தந்தை மகனாக நண்பர்களுக்குள்ளாக முதலாளி, தொழிலாளி களுக்குள் என யாராக இருந்தாலும் மேலே நாம் கூறியதைப்போல முதலில் மற்றவர்களை நாம் பேச அனுமதிக்க வேண்டும், மற்றவர்கள் பேசுவதை உன்னிப்பாக கவனிக்க வேண்டும், மற்றவர்கள் பேசி முடித்துவிட்ட பின்னரே நாம் பேச வேண்டும், முடிவு எடுப்பதற்கு கால அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும், முடிவு



எடுக்கும்பொழுதும் பேசும்பொழுதும் அன்பும் கருணையும் மனதில் இருக்கவேண்டும் என்ற இந்த ஐந்து கோட்பாடுகளை மனதில் வைத்து எடுக்கும் முடிவானது கண்டிப்பாக இருவருக்கும் உடன் பாடுள்ள, திருப்தியான, தெளிவான ஒப்புக் கொள்ளக்கூடிய முடிவாக மட்டுமே இருக்கும் என்பது உறுதி.

ஆனால் குடும்பத்தில் பல சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் என்னவென்றால் மற்றவர்கள் பேசுவதை அவர்கள் கேட்பதே கிடையாது. அவர்கள் பேசி முடிப்பதற்குள் மற்றவர் பேச ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள் முடிவுகள் எடுப்பதில் அன்போடு கருணையும் இல்லை. மேலும் உணர்ச்சிவசப்பட்டு உடனடியாக முடிவெடுக்கிறார்கள்.

எனவே மேலே சொன்ன வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துவோம். முரண்பட்ட கருத்துகளை சரி செய்வோம் அன்பாக வாழ்வோம் !!!

நாம் விரைவில் பஞ்சாயத்து அறை என்று ஒரு அறையைத் தயார் செய்ய உள்ளோம். இதை வேடிக்கையாக நான் கூறுகிறேன் என்று யாரும் எண்ணி விட வேண்டாம். உண்மையாகவே அப்படி ஒன்றை ஏற்பாடு செய்யப்போகிறோம்.

தங்களுக்குள் மாறுபட்ட கருத்துக்களைக் கொண்டு உள்ளவர்கள் தங்களுடைய பிரச்சனைகளை சுமுகமாக தீர்ப்பதற்கு வசதியாக

அதற்கென்று தனியாக “ரூம்” பிரத்யேகமாக ஏற்பாடு செய்ய உள்ளோம். அந்த அறையின் நடுவே கண்ணாடித்தடுப்பால் மறைக்கப்பட்டு தனித்தனி அறைகளாக இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டு இருக்கும். வெவ்வேறு கருத்துக்களை உடைய இருவர் அந்த அறைகளில் தனித்தனியாக அமர்ந்து கொள்ள வசதியாக ஏற்பாடு செய்யப்படும் கண்ணாடியால் ஆன தடுப்புச்சுவர் என்பதால் இரண்டுபேரும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்து கொள்ளமுடியும். அவ்வாறு பார்த்துக் கொண்டே தங்கள் கருத்துக்களை அவர்கள் பேசலாம். ஆனால் ஒருவர் பேசுவது மற்றவருக்கு கண்ணாடித் தடுப்பினைத் தாண்டிக் கேட்காது. இதற்கென வாக்கி-டாக்கி கருவியை ஏற்பாடு செய்து அவர்களை உரையாட செய்வோம். ஒருவர் வாக்கி-டாக்கியின் பட்டனை அழுத்திவிட்டு பட்டனிலிருந்து கையை எப்பொழுது எடுக்கிறாரோ அப்பொழுதுதான் எதிரில் இருப்பவர் பேச முடியும். அவர் பேசி முடித்து பட்டனிலிருந்து கையை எடுக்கும் பொழுதுதான் முதலாமவர் பேச முடியும்.

ஒருவர் தான் சொல்ல வேண்டிய கருத்துகளை அந்த பட்டனை அழுத்தி சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார். எப்பொழுது தன் கருத்துக்களை முழுவதும் சொல்லி முடித்துவிட்டாரோ அப்பொழுதுதான் பட்டனை அழுத்தவதை நிறுத்துவார். அதுவரை எதிரில் இருப்பவர் பொறுமையாக கேட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும் தேவைப்பட்டால் இவர் பேச வேண்டிய தருணத்தில் குறிப்பிடவேண்டியவற்றை ஒரு தாளில் எழுதி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

ஒருவர் ஆசை தீர தான் பேச வேண்டிய அனைத்து விஷயங்களையும் பேசி முடித்த பிறகு அந்த பட்டனிலிருந்து கையை எடுக்க வேண்டும். எதிரில் உள்ளவர் பட்டனை அழுத்தி பேச ஆரம்பிக்கலாம் தேவைப்பட்டால் அவர் சில நிமிடங்கள் கால அவகாசம் எடுத்துக்கொண்டு தெளிவாகப் பேசலாம். உடனடியாகப் பேச வேண்டும் என்ற அவசியம் கூட கிடையாது அவர் பேசும் வரை இவர் கேட்க வேண்டும் பிறகு இவர் பேச வேண்டும். இவ்வாறு இருவரும் தனக்குள்ள கருத்துகளை, சிந்தனைகளை, கோபத்தினை

கவலைகளை மாற்றி, மாற்றி தங்களுக்குள் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுது இருவரது மனதும் தூய்மையாக்கப்படுகிறது. பின்னர் யோசிக்கும் பொழுது தெளிவான முடிவு எட்டுவதற்கு வழிஏற்படும்.

இவ்வாறு இருவரும் பேசும் அறையானது அட்டாச்டு பாத்தரூம் வசதியுடன் இருக்கும். வாக்கி-டாக்கி துல்லியமாக ஒலியைக் கடத்துவதாக இருக்கும் அந்த அறையிலிருந்து வெளியே யாருக்கும் சத்தம் கேட்காத வண்ணம் சவுண்ட் ப்ரூப் (sound proof) உடையதாக இருக்கும்.

இருவரும் பேசிக் கொள்ளும் விஷயம் தங்களின் தனிப்பட்ட மற்றவர்கள் கேட்காத வண்ணம் பிரைவசி ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கும். தேவைக்கு உரிய குடிநீர், டீ, காபி, கூல் டிரிங்ஸ் ஆகிய அனைத்தும் வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆனால் மதுபானங்கள், சிகரெட், பீடி போன்றவை அனுமதிக்கப்படமாட்டாது ஏனென்றால் அவற்றைய பயன்படுத்தி பேசும் பொழுது அது சரியான விவாதமாக இருக்காது.

ஒருவர் ஓவர் என்று கூறிய பின்னர்தான் வாக்கி-டாக்கியில் மற்றவர் பேசமுடியும் இந்த மாதிரி ஒரு அறையைத் தயார் செய்து அதை மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப் போகிறோம். அந்த அறையில் நீங்கள் வந்து பஞ்சாயத்தை நடத்திக் கொள்ளலாம்

எனவே இனிமேல் இருவருக்குள் உள்ள கருத்து முரண்பாடுகளை இதுவரை நாம் கூறிய இந்த வழிமுறைகள் மூலமாக நாம் சரி செய்து கொண்டால் வருங்காலத்தில் அனைவருக்கும் நண்பர்கள் மட்டுமே இருப்பார்கள்.

பஞ்சாயத்து செய்வோம்!
ஆரோக்கியமாக, நிம்மதியாக வாழ்வோம்!

மேலும் விபரங்களுக்கு
www.masterbaskar.org என்ற
இணையதளத்தை தொடர்புகொள்ளுங்கள்

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வையகம்!!

விவசாய கால் சென்டர்

ஹீலர் பாஸ்கர்

சமீப காலமாக செய்தித்தாள்களிலும் தொலைக்காட்சி வானொலி போன்ற ஊடகங்களில் **விவசாயிகளுக்கு ஒரு முக்கிய அறிவிப்பு** என்று அரசால் ஒரு விளம்பரம் செய்யப்படுகிறது. விவசாயம் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும், சந்தேகங்களை தெளிவுப்படுத்துவதற்கு ஒரு இலவச அழைப்பு சேவையை (TOLL FREE) அரசு துவங்கி இருக்கிறது. இதில் உங்கள் கேள்விகளைக் கேட்டு பதில் பெற்றுக் கொண்டு சிறப்பாக விவசாயம் செய்ய இந்த சேவையினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் என அந்த விளம்பர அறிவிப்பில் சொல்லப்படுகிறது.

அரசாங்கம் ஏற்படுத்தி உள்ள இந்த இலவச சேவையின் மூலம் நமக்கு நல்லது நடக்குமா? அல்லது கெட்டது நடக்குமா?

இது நமக்கு தேவையா? இல்லையா?

இதைப் பற்றி விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

இந்த விவசாய கால்சென்டர் மூலம் தகவல் பெறுவது கண்டிப்பாக நமக்கு குழப்பத்தை மட்டுமே ஏற்படுத்தும். ஏன் தெரியுமா?

உலகில் உள்ள எல்லா உரக்கம்பெனிகளும், பூச்சி மருந்துக் கம்பெனிகளும் ஒன்று சேர்ந்து கொண்டு அனைத்து நாடுகளிலும் விவசாய கால்சென்டர் ஒன்றை ஏற்படுத்தி, இருக்கின்றன. அதன் மூலமாக பொதுமக்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு தவறான பதில்களைக் கூறி, பூச்சி மருந்துகளையும், உரங்களையும் கொள்ளை லாபத்திற்கு விற்பதற்காகவே அவர்கள் இதை ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள்.

அனைத்து நாடுகளிலும் உள்ள எல்லா உரம் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லி நிறுவனங்களின் முதலாளிகள் ஒரு குறிப்பிட்ட சமுதாயத்தினர் மட்டும்.

இவர்கள் யாரென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பைபிளில் சாத்தான் என்று அழைக்கப்படும், குரானில் டெஜ்ஜால் என்று அழைக்கப்படும், இந்து மதத்தில் அரக்கர்கள் என்று குறிப்பிடப்படும், 13 மற்றும் 666 எண்களுக்கு சொந்தக்காரர்களும், லூசிஃபர் என்ற பெண் கடவுளை வணங்கும் இலுமினாட்டிகள் என்னும் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். இவர்கள் யூத இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்.

இவர்கள் தான் உலகில் உள்ள எல்லா மக்களையும் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறார்கள்.

விவசாயம் சம்பந்தப்பட்ட விசயங்களில் தவறான விசயங்களை பொதுமக்களிடம் பரப்பிவிட்டு அதன் மூலம் உரங்களையும் பூச்சி மருந்துகளையும் விற்பது கொள்ளை லாபம் சம்பாதித்து வருகிறார்கள்.

ஆரம்பத்தில் இதைப்பற்றி மக்களுக்கு ஒன்றும் புரியாமல் இருந்தது. ஆனால் பொதுமக்கள் இப்பொழுது புத்திசாலிகள் ஆகிவிட்டார்கள். அவர்களுக்கு இப்பொழுது புரிந்துவிட்டது.

இந்த இலுமினாட்டிகள் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் பணத்திற்காக எதுவும் செய்யத் துணிந்த அதிகாரிகள், அலுவலர்கள், அரசியல்வாதிகள் ஆகியோருக்குப் பணம் கொடுத்து அரசாங்கம் மூலமாகவே கெட்ட விசயத்தைப் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார்கள். எனவே விவசாய கால்சென்டர் என்பது விவசாயத்தைக் கெடுப்பதற்காகவே உருவாக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை விவசாயிகளும் பொதுமக்களும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இதைப்பற்றி தெரிந்து கொண்டவர்கள் விவசாயிகளுக்கும் பொதுமக்களுக்கும் சுலபமாக இதைப் புரிய வைப்பதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் முன்வர வேண்டும்.

தயவு செய்து விவசாய கால்சென்டர் எண்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உண்மையான சரியான விவசாய முறைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள தமிழகத்தைச் சேர்ந்த நம்மாழ்வார் வட இந்தியாவைச் சேர்ந்த சுபாஷ் பலேக்கர் போன்ற முன்னோடி இயற்கை விவசாயப் பிதாமகர்களின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுங்கள். அவர்களுடைய டி.வி.டி. மற்றும் புத்தகங்களைப்

பின்பற்றுங்கள். அவர்களின் வழியைப் பின்பற்றி விவசாயம் செய்யும் பொதுமக்கள் நம் ஊரிலும், பிறமாநிலங்களிலும், வெளி நாடுகளிலும் இருக்கிறார்கள். அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அவர்கள் கண்டிப்பாக நல்வழி காட்டுவார்கள்.

நீங்கள் விவசாய கால் சென்டரை அணுகினால் கண்டிப்பாக உங்களைக் குழப்பி விடுவதுடன் தவறான விசயங்களைக் கூறிக் கடைசியில் உரங்களையும், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளை மட்டும் வாங்கிப் பயன்படுத்த ஆலோசனை கூறுவார்களே தவிர நல்லவழி காட்டமாட்டார்கள்.

எனவே நல்ல விசயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நல்ல விசயங்களை எண்ணுங்கள் !

நல்ல விசயங்களை மட்டும் பேசுங்கள் !

அப்பொழுது தான் நல்ல விசயங்கள் மட்டுமே நடக்கும்.

வாழ்க விவசாயம் !

வாழ்க உலக மக்கள் !!

வாழ்க வையகம். !!!

சந்தாதாரர்களுக்கு அன்பான வேண்டுகோள் !

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கை கோர்த்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன். தங்களின் வருடசந்தா காலம் நிறைவடைந்து இருந்தால் மீண்டும் புதுப்பித்துக்கொள்ள வேண்டுகிறோம். அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் தொடர்ந்து தங்களுக்கு அனுப்ப விரும்புகிறோம். எனவே தங்களின் சந்தாவினை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வங்கி கணக்கில் ரூ. 350/- ஐ செலுத்தி சந்தாவை புதுப்பித்து கொண்டு இந்த சேவையினை வழங்க எங்களுக்கு உதவுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

குறிப்பு : ஏற்கனவே சந்தாவை புதுப்பித்தவர்களும், புதிதாக சந்தாதாரராய் இணைந்தவர்களும் இந்த அறிவிப்பினை நிராகரிக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

வங்கி - ICICI வங்கி

[அல்லது]

வரையோலை, காசோலை, மணி ஆர்டர் மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கலாம்.

பெயர் - கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

கிளை - ஆர்.எஸ்.புரம் கிளை, கோயம்புத்தூர்

69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,

கணக்கு எண் - 034205500326

கோயம்புத்தூர் : 641026 (தமிழ்நாடு - இந்தியா)

IFSC CODE - ICIC0000342

தொலைபேசி : (+91) 8883805456

giriyyapublications@gmail.com

இருதய வலி வரும்பொழுது முதலுதவி.

நல்லாசிரியர்

வி. சுந்தரராஜன்



இருதயவலி எந்த நேரத்தில் யாருக்கு எப்பொழுது வரும் என்பது எவருக்கும் தெரியாது ! நெஞ்சுவலி வந்த பிறகுதான் அடையாளம் தெரியும் ! முதலில் இருதயம் அடைத்துக் கொள்வது போலவும், மூச்சு விட சிரமப்படுவது போலவும் தெரியும். உடல் முழுவதும் வியர்க்கும். இடது தோள்பட்டையில் கடுமையாக வலி தெரியும். உட்கார முடியாமலும், படுக்கவும் இருப்பு கொள்ளாத மாதிரியும் தெரியும். நிற்கவும் முடியாது, உட்காரவும் முடியாது நிலை தடுமாற வைக்கும். சரியாக பேசவும் வராது. உளரக்கூடிய நிலை ஏற்படும். நிலை தடுமாறும். இப்பொழுது இருதயவலி இளைஞர்களுக்கும் வர ஆரம்பித்து விட்டது. ஐந்து நிமிடத்தில் உயிர் போனவரும் உண்டு. ஐந்து மணி நேரம் தாக்குபிடித்தவரும் உண்டு.

அப்பொழுதுதான் வீட்டிலுள்ளவர்கள் கவனிக்க ஆரம்பிப்பார்கள் அப்பொழுது வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாமல் தடுமாறுவார்கள். அப்பொழுது வீட்டிலுள்ளவர்கள் ஆளாளுக்கு ஒரு யோசனை போன் செய்து அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்ல முயற்சி செய்வார்கள். எப்படியும் அதிவேக விரைவு வண்டி வீட்டிற்கு வர அரைமணி நேரமாவது ஆகிவிடும்.

அதற்குள் இருதயவலி வந்த நபர் துடித்துக் கொண்டிருப்பார் நாம் மருத்துவம் அல்லாத வேறு முதலுதவி நோயுற்றவருக்கு செய்ய வேண்டும். அவருக்கு எந்தவிதமான மாத்திரைகள், மருந்துகள் தர வேண்டாம். அவர் நெஞ்சு பகுதியை

பிடித்து தேய்க்க வேண்டாம். எந்த வித தடவும் மருந்துகளையும் தடவ வேண்டாம். எந்த விதமான பானங்களும் குடிக்க கொடுக்க வேண்டாம். சூடான ஒத்தடங்களும் தரவேண்டாம். மருத்துவமனையில் சேரும் வரையிலாவது தாக்குபிடித்து வைத்திய நிலையம் சென்றதும், டாக்டர் உடனடியாக செய்யும் வைத்தியத்தால் நோயுற்றவர் உயிர் பிழைக்கும் சந்தர்ப்பம் அதிகம்.

மருத்துவம் அல்லாத வேறு முதலுதவி செய்யும் விதம் :

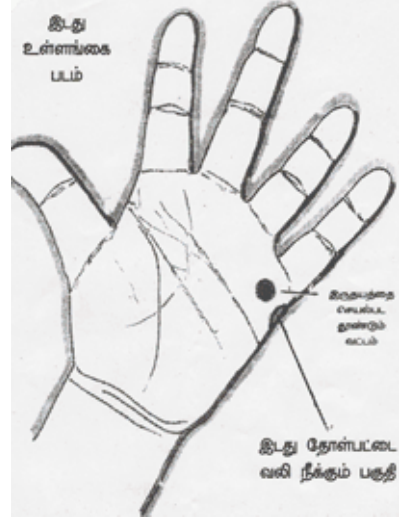
முதலில் இருதயவலி வந்தவரை அவர் இருப்பிடத்தில் சாய்வாக தலையணை கொடுத்து உட்கார வைப்புகள். அவர் மார்பின் மேல் உள்ள உடையை தளர்த்துங்கள். மெல்லிய துணியை வைத்து, அவரின் வியர்வை முழுவதையும் துடையுங்கள். அவர் மேல் காற்று படும்படியாக மின் விசிறியை ஓட விடவும். அவர் அருகில் யாரும் கூட்டமாக கூடாமல் விலகி இருக்கச் சொல்லவும். அவரிடத்தில் யாரும் பேச்சு கொடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். நோயுற்றவர் உணர்ச்சிவசப்பட்டு அருகில் உள்ளவர்களிடம் பேச்சுகொடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். ஏன் இப்படி ஆனது? அவர் உடன் பிறந்தவர் , மனைவி, மக்கள் அருகில் கூட இல்லையே? என்று அருகில் இருப்பவர்கள் பேசும் பேச்சுக்கள், நோயுற்றவரின் காதில் விழுவண்ணம் பார்த்துக் கொள்ளவும். யாரும் அவரிடம் கேள்விகள் கேட்காமலும் பார்த்துகொள்ளவும். இவைகள் பாதிக்கப்பட்டவரின் காதில் கேட்டால், அவருக்கு பிரஷர் கூடிவிடும். அவரை

காப்பாற்றுவதில் சிக்கல் ஏற்படும்.

பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு, தான் இறந்துவிடுவோமா என்ற பயத்தை நீங்கள் போக்க வேண்டும் நீங்கள் அவருக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகளைக் கூறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இது ஒன்றுமே இல்லை. சாதாரணமானதுதான். நீங்கள் நன்றாக இருக்கிறீர்கள். இன்னும் சற்று நேரத்தில் சரியாகிவிடும் என்று தைரியமான வார்த்தைகளைக் கூறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது நீங்கள் அவரது இடதுகையைத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, படத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள இடது உள்ளங்கையில் சுண்டுவிரல் கீழ்ப்பகுதியில் வட்டமிட்டு காட்டப்பட்ட இடத்தில் உங்கள் வலது கையின் ஆட்காட்டி விரலால் மிக மெதுவாக விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுக்கவும். நீங்கள் அழுத்தம் கொடுப்பது அவருக்கு வலிப்பதாக தெரியக் கூடாது. மிக மிருதுவாக விட்டு விட்டு தொடர்ந்து அழுத்தம் கொடுக்கவும். சிறிது இடைவெளி விட்டு தொடர்ந்து அழுத்தம் கொடுக்கவும். சிறிது நேரத்தில் வலி குறைந்து வருவதாக பாதிக்கப்பட்டவர் கூறுவார். இதைத் தொடர்ந்து இடது உள்ளங்கையில் வட்டபுள்ளி அருகில் குறிப்பிட்டுள்ள சுண்டு விரலின் பக்கவாட்டிலும் மிக மெதுவாக விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து இடது தோள்பட்டையில் வலி குறைந்து வருவதாக கூறுவார். இப்பொழுது அவர் மூச்சுவிடுதலிலும் வலி குறைந்து வருவதாக தெரிவிப்பார் இப்பொழுது அநேகமாக வலி குறைந்து சாதாரண நிலைமை ஏற்படும். இந்த முதல்தவியால் அவர் உயிர் பிழைக்க வாய்ப்பு அதிகம்.

இப்பொழுது நாம் இதயவலி வந்தவருக்கு இடது உள்ளங்கையில் சுண்டுவிரலின் கீழ் விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுத்ததினால் என்ன நடந்துள்ளது என்பதை ஒருவாறு அனுமானிப்போம். அணைந்து போகும் நிலையில் உள்ள எரியும் ஒரு விளக்கை சிறு குச்சியால்



தூண்டிவிட்டால் பிரகாசமாக எரிய வைப்பது போல, இடது உள்ளங்கையில் சுண்டுவிரலின் கீழ் தூண்டி விட்டு உடலில் உயிரோட்டம் ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

இயற்கையின் படைப்பில் மனிதனின் உடல் சத்தான உணவுகள் உண்டு, ஆரோக்கியமாக பல ஆண்டுகள் வாழ்வதற்காகத்தான் படைக்கப்பட்டது. ஆனால் நாம் தான் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகள் அதிகமாக உண்டு உடல் இயங்க முடியாதபடி செய்து நோய்வாய்ப்படுகிறோம். மனித உடலில் உள்ள அணைத்து உறுப்புகளும் ஏதோ ஒரு காரணத்தால் வேலை செய்ய முடியாத நிலையில், அதை தூண்டிவிட்டு வேலை செய்ய வைக்க கூடிய ஆற்றல் நம் உடலிலேயே இருக்கிறது. இதை அறிந்து செயல்படுத்துவோமானால், நோய் ஏற்பட்டால் அதை நீக்கி மறுபடியும் நன்றாக வேலை செய்ய வைக்கலாம். இதே போல உடலிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளின் ஆதார புள்ளிகளும் நமது இரண்டு உள்ளங்கைகளிலும் இரண்டு கால்பாதங்களிலும் இருக்கிறது. முதன்மையானது உள்ளங்கைகளே.

உடலின் இடதுபுறம் அமைத்திருக்கும் உறுப்புகளின் ஆதார புள்ளிகள், இடது உள்ளங்கைகளிலும், வலதுபுறம் அமைத்திருக்கும் உறுப்புகளின் புள்ளிகள் வலது உள்ளங்கைகளிலும், உடலின் நடுவாக

அமைத்திருக்கும் உறுப்புகளின் ஆதாரங்கள் இரண்டு உள்ளங்கையிலும் இருக்கின்றன. அதனை அறிந்து உங்கள் விரலால் விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுத்தால், அந்த உறுப்புகளில் தூண்டுதல் ஏற்பட்டு ஒழுங்காக வேலை செய்யும்.. இப்படித்தான் இதயத்துடிப்பை தூண்டும் புள்ளி, இடது சுண்டு விரலின் கீழ் இருப்பதால், அங்கே தூண்டி உயிரோட்டம் ஏற்படுத்துகிறோம்.

இப்பொழுது இதயத்தின் ஆதாரமான தூண்டும் புள்ளி இடது உள்ளங்கை சுண்டு விரலின் கீழே இருப்பதால் அங்கே தூண்டுகிறோம். அங்கே தூண்டுவதால் என்ன ஏற்படுகிறது என்பதை பார்ப்போம்.

நாம் மெதுவாக விட்டு விட்டு தட்டும் பொழுது அங்குள்ள நரம்புகளில் மிக மிருதுவான மின்சாரம் போன்ற அலைகள் ஏற்பட்டு நரம்புகள் வழியாக இருதய பகுதி நரம்புகளில் அதிர்வுகளை உண்டாக்கி தடைகளை நகர வைக்கின்றன. அப்பொழுது அங்கு தடை ஏற்பட்ட தேங்கிய இரத்தம், அந்த இடைவெளியில் புகுந்து இருதயத்திற்கு வருகின்றன. அதே மாதிரி இருதயத்திலிருந்து வெளியே செல்லும் நரம்புகளில் விலகும் தடைகளில் ஏற்படும் இடைவெளி மூலம் ரத்தம் செல்லுகின்றன. இப்பொழுது மூச்சும் உள்ளே வெளியே மெதுவாக போய் வர ஆரம்பிக்கின்றன

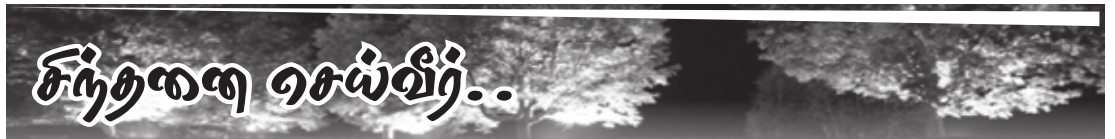
இப்பொழுது நீங்கள் நோயற்றவருக்கு செய்தது முதல்தவி மட்டுமே! இதனால் எந்த பக்க விளைவுகளும் வராது. இடது உள்ளங்கையில் செய்தது வெறும் விரல் அழுத்தம்தான்.

மேலும் அவர் கால்சியசத்துக்கள், கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள பொருட்களை உண்ணாமல் குறைத்தால் உடல் நலமாகும்.

அதோடு தினசரி காலையும் மாலையும் 'சுக்குமல்லிகாப்பி' குடித்துவந்தால், உடலின் தேவைக்கு போக அதிகமாக உள்ள சுண்ணாம்பு சத்தும், கொழுப்புசத்தும் கரைந்து சிறுநீரில் வெளியேறிவிடும், சுக்குவிற்கு உடலில் அதிகமாக உள்ள சுண்ணாம்பு சத்தையும், கொத்தமல்லி விதைக்கு உடலில் அதிகமாக உள்ள கொழுப்பு சத்தையும் கரைக்கும் தன்மை உண்டு சுக்குமல்லி காப்பியில் பாலும், வெள்ளை சர்க்கரையும் சேர்க்கக்கூடாது. இனிப்பிற்காக கருப்பட்டிதான் சேர்க்க வேண்டும்.

குறிப்பு:

தீவிரமான இருதய நோய் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையெ பின்பற்றவும் அதனுடன் இந்தப் பயிற்சியையும் செய்யலாம்.



நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத முதல்பொருள் காற்று ஒன்றே ஆகும். தூய்மையான கற்று தான் நம் உயிர்க்கற்று. நாம் சுவாசிக்கும் தூய்மையான பிராண வாயுவில் கரியமிலவாயுவின் விகிதாச்சாரம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் காற்பன்-டை ஆக்ஸைடு (co2) அளவு 350ppm (parts per million) என்ற நிலைக்குள் தான் இருக்க வேண்டும். ஆனால் தற்பொழுது 400ppm என்ற அளவிற்கு மேல் இருப்பதால் தான் நமது ஆரோக்கியம் குறைந்து நோய்கள் பெருகிவருகின்றன.

கடந்த 1988 ஆம் ஆண்டு வரை நமது வளி மண்டலத்தில் 350ppm என்ற அளவில் கரியமிலவாயு சமநிலையில் இருந்தது. பசுமைக்காடுகள் குறைந்து கொண்டு வருவதாலும் தொழிற்சாலைகள், வாகனங்கள், மனிதனின் தேவைகள் அதிக அளவில் பெருகிவருவதால் காற்று இவ்வாறு மாசு அடைவதை நம்மால் தவிர்விக்க முடியவில்லை. மனிதகுலம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்றால் மரங்கள் வளர்க்க வேண்டிய அவசியத்தை நாம் ஒவ்வொருவரும் கட்டாய கடமையாக என்னி செய்ய வேண்டும். இருக்கும் காடுகளை அழிக்காமலும் வன பகுதியின் பரப்பளவை பெருக்குவதிலும் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும், அரசும் தங்கள் கடமையை உணர்ந்து செயல்படவேண்டிய நேரம் இது.

என்னுடன் வா...

ஜென் கதை

ஒரு நாட்டின் அரசன் நகர்வலம் சென்றிருந்தான். வழியில் ஒரு இளைஞன் கண்களை மூடி மரத்தின் கீழ் அமர்ந்து தியானம் செய்து கொண்டிருந்ததை கண்டான். அவனது தோற்றம் ஒரு துறவியை போலிருந்தது. தினசரி நகர்வலம் செல்லும் பொழுது தவறாமல் இந்தகாட்சியை அரசன் கண்டான். ஒரு நாள் அந்த இளைஞனின் அருகே சென்று “உன் தியானத்தை கலைத்ததற்கு மன்னிக்கவும். உன்னோடு சற்று பேச விரும்புகிறேன்” என்றான் அரசன்.

கண் விழித்த இளைஞன் “நீங்கள் மன்னிப்பு கேட்கவேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் தியானத்தை யாரும் கலைத்து விடமுடியாது. அது அப்படியேதான் இருக்கிறது” என்றான்.

“இந்த மரத்தடியில் அமர்ந்து தியானம் செய்வதைவிட என் அரண்மனைக்கு வந்து தியானம் செய்யலாமே ? நான் வேண்டிய வசதிகளை செய்து தருகிறேன்” என்றான் அரசன்.

“சரி போகலாம்” என்றான் இளைஞன். அரசனுக்கு உடனே சந்தேகம் வந்தது. இவன் உண்மையிலேயே துறவிதானா ? அரண்மனைக்கு அழைத்ததும் வருகிறான் என்றால் சுகபோகங்களை விரும்புகிறான் என்றுதானே பொருள் என்று தனக்குள் நினைத்துக் கொண்டான். வேறுவழியின்றி அவனை தன்னுடன் அழைத்துச் சென்றான்.

நாட்கள் சென்றன. பொறுமையிழந்த அரசன் ஒரு நாள் கேட்டான். “நீ உண்மையில் துறவிதானா ? எனக்கு சந்தேகமாக இருக்கிறது.” அதற்கு இளைஞன் “நீ அன்றே கேட்டு இருந்தால் பதிலை அப்பொழுதே கூறியிருப்பேன். இப்பொழுது புறப்பட்டு என்னுடன் வந்து சிறிதுகாலம் இருந்தால் உனக்கு பதில் கூறுகிறேன்” என்றான். “நான் எப்படி என் நாடு, அரண்மனை, என் குடும்பம் ஆகியவற்றை விட்டுவிட்டு உன்னுடன் வரமுடியும்” என்று கேட்டான் அரசன்.

“நீங்கள் அழைத்தீர்கள் இங்கு வந்தேன். நான் அழைக்கும்பொழுது உங்களால் அப்படி வரமுடியவில்லை. எந்த இடத்திலும் என்னால் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியும். அரண்மனை, அரசமரத்தடி என்ற பேதமெல்லாம் எனக்கு கிடையாது. சுகம், துக்கம் என்று எதுவுமில்லை. ஆனால் உங்களால் சிறிது நேரம்சுட இவற்றை நினைக்காமல் இருக்க முடியாது. இதுதான் எனக்கும் உங்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசம்” என்று கூறி அந்த இளைஞன் கடந்து போனான். உண்மையை உணர்ந்து தலைகுனிந்தான் அரசன்.

தகவல் பலகை

இனிவரும் இதழ்களில்
இடம் பெறப்போகும்
ஹீலர் பாஸ்காரின் படைப்புகள்...

1. கற்றது கை மண் அளவு.
2. ஒரு அம்மாவும் 150 குழந்தைகளும்.
3. குழந்தையும் பெண்களும் குணத்தால் ஒன்று.
4. சங்கல்பம்.
5. மூலிகை குடிநீர்.
6. இது எங்க எரியா...
7. பிரேக் பாஸ்ட்.
8. 95 95 தத்துவம்.
9. குழந்தை வளர்ப்பு.
10. எது நடந்தால் இது நடக்கும்.
11. இறைவன் அனுமதித்தால்.
12. கண்ணாடிக்கலாம் வாங்க.
13. தண்ணீர் விரதம்.
14. தெளியவச்ச தெளியவச்ச அடிங்க.
15. அறிவுகெட்ட அண்ணாமலை.
16. மூக்குல இழுத்து வாயில் விடு.
17. உள்ளங்கையில் இருதயம்.
18. ராமர் பிள்ளை.
19. சர்க்கரை வில்வம்.
20. நீங்களும் எழுதலாமே.
21. ஓசி விபாசனா.
22. பைபிரும் செவி வழி தொடு சிகிச்சையும்.

சென்ற (ஆகஸ்ட்) மாத இதழில்...

கேள்விகளாக வாழ்வோம் !

நபிகள் நாயகத்தின்
40 உபதேசங்கள்...

மோடி

நல்லவரா ? கெட்டவரா ?



ஹீலர் பாஸ்கரின்

அனாதமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
ஆகஸ்டு 24 - செப் 02	மலேசியா	+60 126646107
13.09.2014	பொள்ளாச்சி	+91 98420 81129, 98422 16465
14.09.2014	நாகப்பட்டினம்	+91 98424 93585
20.09.2014	அமெரிக்கா நேரம் காலை 9 முதல் 11 மணி வரை இந்தியா நேரம் மாலை 6.30 முதல் 8.30 வரை	இணையக் கருத்தரங்கம் மற்றும் கலந்துரை யாடல் www.anatomictherapy.org
21.09.2014	சென்னை	+91 95000 90093
12.10.2014	சாத்தான்குளம்	+91 93644 01430
19.10.2014	கரூர்	+91 9443756296
26.10.2014	ஈரோடு	+91 9443745577, 94437 69960
16.11.2014	கள்ளக்குறிச்சி	+91 94433 06988
21.11.2014	துபாய்	+91 99442 21007
22.11.2014	துபாய்	+91 99442 21007

அனாதமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை மூன்று நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாள்

செப்டம்பர் 27 - செப் 29 வரை	புதுதில்லி	+91 98997 73866
அனாதமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்		
அக்டோபர் 01 - அக் 05 வரை	திண்டுக்கல்	+91 88706 66966
நவம்பர் 07 - நவம்பர் 11 வரை	திண்டுக்கல்	+91 88706 66966

ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாதமிக் பயிற்சி

இந்த வகுப்பில் ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக பயிற்சி அளிக்கிறார் மற்றும் இயற்கை மருத்துவ முறையில் வாழை இலை குளியல், யோகா, இயற்கை உணவு மற்றும் அறுசுவை உணவு அடங்கிய ஐந்து நாள் சிறப்பு பயிற்சி

முன்பதிவு மிக அவசியம்

தொடர்புக்கு : **88706 66966**

இமெயில் : anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

குறிப்பு : அனாதமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஒரு நாள் மற்றும் ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு பயிற்சி முகாம்களை உங்கள் ஊரில் நடத்துவதற்கு ஆர்வம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தொடர்புக்கு : **ரா. சீனிவாசன் 80566 44944**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு

அனாதமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்

(H.Off) : நெ.X-172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம்,

கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

போன் : **99442 21007, 98424 52508**

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

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

சந்தா விண்ணப்பப் பழுவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் :
 பிறந்த தேதி : வயது :
 தொழில் : இனம் : ஆண் பெண்
 தொலைபேசி : கைபேசி :
 இ-மெயில் :
 முகவரி :
 பின்கோடு

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

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை கா. எண்
 வரைவோலை வ. எண்
 மணி ஆர்டர் ரசீது எண்
 இணையதள பண பரிமாற்றம் இ.ப.எண்
 பணம் நேரடியாக வங்கி

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

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

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

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

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :
 2. பதிவு தேதி : 4. வருட சந்தா தொகை :
 அலுவலர் கையொப்பம்

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : 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 தெரிவிப்புகள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
- 6.. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின்போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

மேலும் வீரங்களுக்கு



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 கைகொடுத்த 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,

வந்தவர் சாஸ்கர்

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.

உங்களை சாதனையாளராக்கும் மூன்று முத்தான படைப்புகள்

1. இரகசியம்

நமக்கு வேண்டியது எது என்றாலும் அதை எளிதில் அடைவதற்கான வழிகளை காட்டும் நூல். ஆழ்மனதில் நமது விருப்பங்களை பதிவு செய்துவிட்டால் அது நிச்சயம் நிறைவேறிவிடும் என்பதை இந்நூல் தெள்ள தெளிவாக விளக்குகிறது.



ரூ. 100/-



ரூ. 350/-



ரூ. 399/-

2. சக்தி

நமது ஆழ்மனம் உச்சமான ஆற்றலை கொண்டது. அந்த சக்தியை நமது வாழ்வின் வெற்றிக்கு பயன்படுத்தும் வழிகளை அறிந்து கொள்ள செய்யும் நூல். இரகசியம் நூலின் இரண்டாம் பகுதியாகும் இது.

3. மாயாஜாலம்

அழிசயங்கள் என்பது ஒவ்வொரு கணமும் நம் வாழ்வில் நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறது. அந்த மாயாஜாலத்தை நமக்கு சாதகமாக மாற்றும் விதத்தை எளிமையாக விளக்குகிறது. இந்நூல். இரகசியம் என்ற நூலின் மூன்றாம் பகுதியாகும் இது.

ரூ. 295/-



DVD மற்றும் புத்தகங்கள் பெற விரும்புவோர்... தொடர்புக்கு



கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriiyapublications@gmail.com,

Website : www.giriiyapublications.com

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின்

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சையை பின்பற்றி வரும் அன்பர்களுக்கு சலுகை விலையில் அழைப்பிதழ்கள், வாழ்த்து மடல்கள், பத்திரிக்கைகள், பில்புக், நோட்டீஸ், லெட்டர் பேடு மற்றும் பேனர்கள் போன்றவைகள் வடிவமைத்து அச்சிட்டு குறித்த நேரத்தில் தருகிறோம்.

Creative
DESIGN & PRINTS

Multicolors - Brochures - Letter Heads - Magazines

258, Sasi Bhavan, 5th-6th Cross, Gandhipuram,
Coimbatore - 641 012.Tamilnadu. INDIA

Mobile : +91 77085 51124

உலகில் பலர் கற்று பயன்பெற்ற



நியூரோதெரபி பயிற்சி வகுப்பு

**மூன்று நாட்களில்
நீங்களும் மருத்துவர் ஆகலாம்**



- ✿ நியூரோதெரபி மூன்று நாட்கள் பயிற்சி வகுப்பு நடைபெறுகிறது.
- ✿ இச்சிகிச்சையை கற்றுக்கொள்வதால் வருமானவாய்ப்பும், மக்களின் நல்லாசிகளும் கிடைக்கிறது. மருத்துவ அறிவை மேம்படுத்தி கொள்ளலாம்.
- ✿ செய்முறை பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவமும், நேரமும் ஒதுக்கப்படும். எனவே நன்றாக சிகிச்சையை கற்றுக்கொள்ளலாம்.
- ✿ ஆர்வமுள்ளவர்கள் முன்பதிவு செய்து கொண்டு பயிற்சியை கற்றுக்கொள்ளலாம்.
- ✿ பயிற்சி முடித்ததற்கு சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.
- ✿ தங்குவதற்கு அடிப்படை வசதிகள் அனைத்தும் உண்டு.

ரூ.5000/-
உணவு, தங்குமிடம்
உட்பட

**நாள்:
அக்டோபர் 10,11,12**

**நடைபெறும் இடம்:
ரோகினி மஹால்
செங்குன்றம், சென்னை**

முன்பதிவு

அவசியம்

+91 85267 34307



**அமைப்பு:
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்**

நெ.3 மருதம் நகர் விரிவாக்கம்,
கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641042
www.anatomictherapy.org