

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 3

அக்டோபர்: 2014



பையிளில்

செவ்வழி தொடக்கச்சாலை

எண்ணம் பேரல் வரல்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்
ஹர்லர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



05.09.2014 முதல் 09.09.2014 வரை 'ஆனந்தசங்கமம்' திண்டுக்கலில் நடைபெற்ற
ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 150 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



27-07-2014 அன்று கோவை KPR யில்லில் நடைபெற்ற
ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் நிறுவன உழியர்கள் 500 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



மலேசியாவில் ஜலை மாதத்தில் நடைபெற்ற
மூன்று நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 60 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 அணைத்து நாட்டு, மத, இன, ஜாதி மக்களுக்கும் எளிமையாக புரியும் விதத்தில் எடுத்துக் கூறுவதே இந்த மாத இதழின் முழு நோக்கமாகும்.

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவுபெறுவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !

புரியவைத்து பூரிப்போம் !!

தெளிவுபடுத்தித் தெளிவோம் !!!

எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் வீட்டுகோள் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே கொரியர் மூலம் அல்லது www.anatomictherapy.org - என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்.
4. நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவிட அதிக 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. கந்தவடிவேல் (இயற்கை மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி
அச்சகம்	: Creative Designing & Printing, Coimbatore.

அமைதி : 2 ஆரோக்கியம் : 3 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

பைபிளில் செவிவழி எடுப்பதற்கு



ஹீலர் பாஸ்கர்

இந்த உலகில் மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு, மனிதர்கள் நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு பைபிளில் பல விசயங்கள் கூறப்பட்டுள்ளது. அதில் உடல் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட சில விசயங்களை இங்கு தெரிந்துகொள்ள இருக்கிறோம்.

1. பஞ்சபூதத்தை சிருஷ்டித்தவரே

யுரே : 32 : 17

இறைவன் பஞ்சபூதத்தை உருவாக்கினார் இந்த உலகம் பஞ்சபூதத்தால் உருவாக்கப்பட்டது. காற்று, ஆகாயம், நிலம், நீர், நெருப்பு ஆகிய பஞ்சபூதங்களினால் அண்டபிரம்மாண்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

மனித உடலும் பஞ்சபூதத்தால் உருவாக்கப்பட்டது. உலகில் உள்ள அனைத்துப் பொருட்களும் பஞ்சபூதத்தால் உருவாக்கப்பட்டது என்பதை பைபிளில் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே உடலில் வரும் அனைத்து ஆரோக்கியக் குறைபாடுகளுக்கும் அடிப்படை காரணம் பஞ்சபூதத்தில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் தான் என்பதை புரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

நமது உடலில் பஞ்சபூத மாற்றங்கள் ஏன் ஏற்படுகிறது?

அதை எப்படி சரிசெய்வது? என்பதை செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஆகும்.

2. என் வழி மெய்வழி

காதுள்ளவன் கேட்கக் கடவன் என்கிறார்

இறைமகன். - யோவான் 14 : 6

வெளிப்படுத்தல் 2 : 7

என்வழி மெய்வழி காதுள்ளவன். கேட்க கடவன் என்றால் பல வருடங்களாக இந்த பூலோகத்தில் ஞானம் என்னும் நல்ல விசயம் காது வழியாகத்தான் கொடுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது.

பல மதங்களில் வேதங்கள் எனப்படும் ஞானம் முற்காலத்தில் எவராலும் எழுதி வைக்கப்படவில்லை. புத்தகங்களும் இல்லை. வாய்வழியாகத்தான் ஒருவர் பேச மற்றவர்கள் கேட்டுக் கொள்ளும் வகையில் ஞானம் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ளப்பட்டது. எனவே ஞானத்தை செவிவழி மூலமாகக் கொடுப்பதுதான் சிறந்ததாகும்.

நாம் புத்தகத்தில் படிப்பதைவிட கண்களால் பார்ப்பதை விட, காதில் கேட்கும் பொழுது பல நல்ல விசயங்கள் நமக்குப் புரியவரும்.

உதாரணமாக, நல்ல குடும்பம் என்றொரு புத்தகத்தில் எழுதி இருந்தது. இதை வாசித்தவர் நல்ல குடும்பம் என்று வாசித்து விடுவார். ஆனால் இதை வாய்வழியாக சொல்லும் பொழுது நல்ல குடும்பம் என்று கேலி கலந்த தொனியாகவும் சொல்லலாம். நல்ல குடும்பம் என்று மரியாதையாகவும் குறிப்பிடலாம். எனவே வார்த்தைகள் மூலமாக பேச்சின் மூலமாக கொடுக்கப்படும் ஞானம் என்றும் பசுமரத்தாணி போல என்றும் புத்தியில் பதிவாகியிருக்கும்.

எனவே பைபிளில் குறிப்பிட்டிருந்த வசனம் முற்றிலும் சரியானது. **காதுள்ளவன் கேட்க கடவன்.** ஆதலால் மற்றவர்கள் பேசும் பொழுது காது கொடுத்து கேளுங்கள். ஆனால் நாம் எப்பொழுதுமே நாம் பேசுவதையே மற்றவர்கள் கேட்கவேண்டும். என்று எண்ணிக்கொண்டு பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் பேசுவதை நிறுத்திவிட்டு மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேட்கும் பொழுது நமக்கு ஞானம் கிடைக்கும்.

3. மண்பானையில் சமையுங்கள்

மண்பானையில் தண்ணீர் அருந்துங்கள்

என்கிறார் சகரியா

சகரியா 14 :21

மண்பானையில் சமைத்து சாப்பிடும் பொழுது உணவுக்கு சக்தி கிடைக்கிறது.



அதிலுள்ள பிராணன் அதிலேயே இருக்கிறது. எனவே மண்பானையில் சமையுங்கள். மண்பானையில் தண்ணீர் அருந்துங்கள் என்று பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

அதனால் முடிந்தவரை மற்ற பாத்திரங்களில் சமைப்பதை விட மண்பானையில் சமைப்பது உடலுக்கும் உயிருக்கும் மிகவும் நல்லது.

எவர்தான், அலுமினியம் போன்ற பாத்திரங்களில் சமைக்கும் பொழுது அதில் பிராணன் இழப்பு ஏற்படுகிறது. அலுமினிய பாத்திரமானது எவர்தான்வரை விடவும் சற்று தரம் குறைந்தது.

குக்கரில் சமைப்பது இதைவிடவும் ஒருபடி தரம் குறைந்தாகும்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சமைப்பது மிகவும் தரம் குறைந்தது.

இன்டக்ஷன் எனப்படும் மின்சாரம் மூலம் சமைக்கும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் தரம் குறைந்தது.

எனவே மண்பானையில் சமைத்து மண்பானையில் நீர் அருந்தி உணவுக்கு சக்தி அளித்து அதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக!

4. தாகத்திற்கு தா - என்கிறார் இயேசு

யோவான் 4 : 8

தாகமெடுத்தால் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தாகமில்லாமல் தேவையில்லாமல் குடிக்கும் தண்ணீரானது உடலுக்குக் கேடு. அதுபோல தாகமெடுத்துத் தண்ணீர் குடிக்காமலிருந்தாலும் உடலுக்கு கெடுதல். எனவே எப்பொழுது தாகமெடுக்கிறதோ

அப்பொழுது ஆசை தீர தண்ணீர் குடியுங்கள். மீண்டும் எப்பொழுது தாகமெடுக்கிறதோ அப்பொழுது ஆசை தீர தண்ணீர் குடியுங்கள்.

இவ்வாறு தண்ணீர் குடிக்கும் பொழுது ஒருநாளில் நமது உடலுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் தேவை என்பதை உடலே கணக்கு போட்டு வாங்கிக் கொள்ளும். எனவே தாகம் எடுக்கும் பொழுது தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் நல்லது என்று பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

5. வேலை செய்யாதவன் சாப்பிடக்கூடாது

என்றார் பெளல்.

2. தசமேனிக்கயர் 3 : 10

வேலை செய்யவில்லையென்றால் ஏற்கனவே சாப்பிட்ட சாப்பாடு ஜீரணமாகி யிருக்காது. எனவே ஏற்கனவே சாப்பிட்ட சாப்பாடு ஜீரணமாகாத நிலையில் புதியதாக உணவை உண்ணும் பொழுது அந்த உணவும் ஜீரணமாகாமல் கெட்ட சர்க்கரை கெட்ட கொழுப்பு, கெட்ட புரோட்டீன்களாக மாறி உடலுக்குள் சென்று சர்க்கரை பி.பி. தைராய்டு, ஆஸ்துமா போன்ற பல வியாதிகளை உண்டு செய்யும். எனவே வேலை செய்தால் பசி எடுக்கும். பசி எடுத்தால் சாப்பிடலாம். பசி யெடுக்காமல் சாப்பிடக்கூடாது.

எப்பொழுது பசி எடுக்கிறதோ அப்பொழுது மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.

நமக்கு எப்பொழுது பசி எடுக்கும்?

வேலை செய்தால் மட்டுமே பசி எடுக்கும். எனவே வேலை செய்யாதவன் சாப்பிடக்கூடாது என்று பைபிளில் மிகவும் தெளிவாகக் கூறி இருக்கிறது.

எனவே ஒன்று வேலை செய்யுங்கள் அல்லது சாப்பிடாதீர்கள்.

6. பசியாய் இருக்கிறவருக்கு ஆகாரம்

கொடுப்பவன் இறைவன்

சங்கீதம் 146 : 7

பசிவந்தால் பசி அப் 10 : 10

அதாவது பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிடவேண்டும். பசி இல்லாமல் சாப்பிடுகிற ஒவ்வொரு வாய் சாப்பாடும் உடலுக்குக் கெடுதலை ஏற்படுத்தும் அது நல்லதல்ல. பசி வந்தால் பசி என்று பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

உலகில் உள்ள அனைத்து ஆரோக்கியக் கேட்டிற்கும் காரணம் பசி இல்லாமல் உண்ணும் உணவுதான் பசியின்றிச் சாப்பிடுவதால் அது ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆவதில்லை. பசியுடன் சாப்பிடும் பொழுது அது நன்கு ஜீரணமாகி மருந்தாக வேலை செய்கிறது.

எனவே நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும் என்றால் நேரத்திற்கு நேரம் சாப்பிடாமல் பசிவந்தால் மட்டுமே சாப்பிடவேண்டும் என்று புரிந்துகொள்வோம்.

7. இயேசுகிறிஸ்துவின் ரத்தம் சகல

பாவங்களையும் நீக்கி நம்மை

சுத்திகரிக்கும்

யோவான் 1:7.

இயேசு கிறிஸ்துவின் இரத்தம் சகல பாவங்களிலிருந்தும் நீக்கி நம்மை சுத்திகரிக்கும். அதாவது உடலில் ஏற்படும் அனைத்து வியாதிகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் இரத்தம் கெட்டுப்போவதுதான்.

இரத்தம் கெட்டுப் போய்விட்டதெனில் எல்லா வியாதிகளும் வரும். ரத்தத்தை சுத்தம் செய்வதே ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை.

இயேசு கிறிஸ்துவின் இரத்தம் என்பது மிகவும் புனிதமானது.

எனவே நமது இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வதன் மூலமாக அதை இயேசு கிறிஸ்துவின் இரத்தமாக மாற்ற முடியும். அவ்வாறு மாற்றும் பொழுது சகல பாவங்களையும் நீக்கி நம்மை சுத்திகரிக்கும்.

ஆகவே உடலில் உள்ள அனைத்து வியாதிகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணம் இரத்தம் கெட்டுப்போவதுதான். அதற்குரிய சிகிச்சை இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வோமாக!

8. வியாதியே இல்லாத ஒன்றை வியாதி என்கிறார்களே, பாவத்தின் கூலி நீத்திய மரணம்.

என்றார் பரமகுமாரன்
ரோமர் 6 : 23

வியாதியே இல்லாத ஒன்றை வியாதி என்கிறார்களே சளி, தும்மல், மூக்கு ஒழுகுதல், வாந்தி, வயிற்றுபோக்கு. காய்ச்சல் போன்ற எதுவுமே வியாதிகள் கிடையாது.

இவை அனைத்தும் நமது உடலை சுத்தப்படுத்தும் சுத்தகரிப்பு செயல்கள்.

இவ்வாறு நமது உடல் சுத்திகரிப்புச் செயல் செய்யும் பொழுது அதை வியாதி என்று மருத்துவங்களில் மருந்து மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படுகிறது.

கழிவுகள் நம் உடலை விட்டு வெளியேறுவதற்கு வழியில்லாமல் நாம் மருந்து மாத்திரைகளின் மூலமாக அடக்கி வைக்கும் பொழுது நாளடைவில் அது

மிகப்பெரிய வியாதிகளாக மாறுகிறது. எனவே பைபிளில் மிகவும் தெளிவாக இந்த வசனம் அதை நமக்கு உணர்த்துகிறது.

வியாதியே இல்லாத ஒன்றை இவர்கள் வியாதி என்கிறார்கள். எனவே பொதுமக்கள் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். இல்லாத வியாதிக்கு மருந்து கொடுக்கும் அனைவரும் இறைமறுப்பாளர்கள் ஆவார்கள். அந்த பாவத்திற்கு கூலி நீத்திய மரணம் என்று தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆகவே உலகில் உள்ள எல்லா மருத்துவர்களும் தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஒரு வியாதியை குணப்படுத்த முடியாது என்று தயவு செய்து கூறாதீர்கள். அவ்வாறு குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறுவதற்கு தானா நீங்கள் மருத்துவம் படித்து வந்திருக்கிறீர்கள்?

சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். இறைவன் எப்பொழுதும் ஒரு வியாதியை குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறுவதே இல்லை!

ஒரு மனிதன் வியாதியை குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறக்கூடாது. அவ்வாறு கூற வேண்டும் எனில் அதற்குப் பதிலாக இவ்வாறு கூறிக் கொள்ளலாம்.

எனக்கு வியாதியை குணப்படுத்தத் தெரியாது. நீங்கள் இறைவனிடம் சென்றுவிடுங்கள் என்று கூறலாம்.

இறைவனால் குணப்படுத்த முடியாத வியாதிகள் என்பதே கிடையாது.

அதே போல வியாதியே இல்லாத ஒரு விசயத்தை வியாதி என்று கூறி மருந்து,



மாத்திரை கொடுக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் கண்டிப்பாக மரணம் தான் கூலி என்பதை பிபிளில் மிகவும் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. உலகில் உள்ள மருத்துவர்கள் தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கொள்ளவேண்டும். ஒரு நானூறு, ஐநூறு வருடங்கள் பின்னோக்கிச் சென்று விட வேண்டும்.

அன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் காடுகளில் சுற்றித் திரியும் பொழுது எந்தப்பழம் பிடித்திருக்கிறதோ அந்தப் பழம் சாப்பிடுவோம். எந்தப் பழம் பிடிக்கவில்லையோ அந்தப் பழத்தை நாம் சாப்பிடமாட்டோம். அப்பொழுதெல்லாம் நாம் ஆரோக்கியமாகவே வாழ்ந்து வந்தோம்.

எனவே பழங்களை உணவாக உண்பதை தயவு செய்து கடைபிடியுங்கள். பழங்களை ஒதுக்காதீர்கள்.

எல்லா பழங்களும் மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்காக இறைவனால் படைத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. கண்டிப்பாக இவை மனிதனுக்குக் கெடுதல் செய்யாது.

பழங்கள் சாப்பிடும் பொழுது சளி பிடித்துக் கொள்கிறது, காய்ச்சல் வருகிறது. போன்றவை நடந்தால் என்ன காரணம் என்றால் பழங்களில் உள்ள நல்ல பொருட்கள் உள்ளே சென்று உடலில் உள்ள குப்பைகளை வெளியே எடுத்து வருகிறது. எனவே சளி பிடிக்கிறது. வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு கூட இதனடிப்படையில் தான் நடக்கிறது.

பழங்கள் சாப்பிடும் பொழுது காய்ச்சல் வருகிறதென்றால் அதுவும் இது போலத்தான். ஏனென்றால் காய்ச்சல் ஒரு நோயே கிடையாது. காய்ச்சல் என்பது உடலில் உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்த வந்த வைத்தியம் இதைப்பற்றி அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை என்ற புத்தகத்தில் மிகவும் தெளிவாகக் கூறியிருப்போம். அதைப் பார்த்துப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். எனவே பழங்களைச்

9. பழங்களை உணவாக உண்ணுங்கள்

என்கிறார் இறைவன்.

ஆதியா 2:7

பைபிளில் பழங்களை உணவாக உண்ணுங்கள் என்பது மிக தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இப்பொழுதிருக்கும் மருத்துவர்களோ பழங்கள் சாப்பிடக் கூடாது அது உடலுக்கு கெடுதல் என்று கூறுகிறார்கள்.

நமது வீட்டில் உள்ள பெற்றோர்களும் தாத்தா பாட்டி ஆகியோரும் பழங்கள் சாப்பிடாதே சளி பிடிக்கும் என்று கூறுகிறார்கள்.

இறைவன் மனிதனுக்காகப் படைத்த பழங்களை சாப்பிடக் கூடாது என்று கூறுவது எந்த விதத்தில் நியாயம்? எனவே எல்லாப் பழங்களையும் சாப்பிடுங்கள். எந்தப் பழம் பிடிக்கிறதோ அந்தப் பழம் சாப்பிடுங்கள். எந்தப் பழம் பிடிக்கவில்லையோ அந்தப் பழம் சாப்பிடவேண்டாம்.

நாம் பழங்கள் சாப்பிடுவதை ஆரம்பிக்கும் பொழுது ஒரு விசயத்தைப் புரிந்து

சாப்பிடக்கூடாது என்று கூறுவது இறைவனுக்கு எதிரான ஒன்று என புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

10. உப்பு அது சாரமற்றால் தப்பு

மத்தேயு 5 :13

உப்புக்கு நிகர் உப்பு தான் தண்ணீருக்கு நிகர் தண்ணீர் தான். உப்பையும் தண்ணீரையும் எந்தவிதமான மாற்றத்திற்கும் உட்படுத்தக்கூடாது. உப்பளங்களிலிருந்து பெறப்படும் கல் உப்பை நாம் நேரடியாக உணவில் பயன்படுத்தவேண்டும். அதில் பிராசசிங் (Processing) செய்கிறோம். என்ற பெயரில் பொடியாக்குவது அல்லது தூளாக்கி அயோடின் சேர்ப்பது, சோடியம் சேர்ப்பது போன்ற எதையாவது சேர்த்தல், எடுத்தல் போன்ற வேலைகளைச் செய்யும் பொழுது அந்த உப்பு தப்பாக மாறுகிறது.

ஆனால் இப்பொழுது வரும் டிவி விளம்பரங்களில் உப்பில் அதை சேர்த்துள்ளோம். இதைச் சேர்த்துள்ளோம். அதை நீக்கி உள்ளோம் என்று கூறுகிறார்கள்.

உப்பு உப்பு தானே?

அதில் என்ன சேர்க்கவேண்டும்?

அதில் என்ன நீக்கவேண்டும்?

எனவே நேரடியாக கிடைக்கும் மற்ற கல் உப்பை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள் கல் உப்பு உடல் நலத்திற்கு மிகமிக நல்லது.

கல் உப்பைத் தவிர சால்ட் உப்பு என்னும் பொடி உப்பு மற்றும் அயோடின் போன்றவை கலக்கப்பட்ட எந்த ஒரு உப்பையும் பயன்படுத்தாதீர்கள். அது உடல் நலனிற்கு தப்பு என்பதை பைபிளில் மிகவும் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது.



இவ்வாறு பல விசயங்கள் பைபிளில் உடல் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாக கூறப்பட்டுள்ளது. அதிலிருந்து சில விசயங்களை மட்டுமே நாம் பார்த்துள்ளோம்.

மீண்டும் அடுத்த கட்டுரையில் **பைபிளில் அமைதியும் ஆரோக்கியமும்** என்ற தலைப்பில் பல விசயங்களைத் தேடி எடுத்து உங்களுக்கு கொடுக்க உள்ளோம்.

இந்த கட்டுரையில் வெளியாகியுள்ள இந்த விசயங்களை திருநெல்வேலி மாவட்டத்தை சேர்ந்த அருட் திரு. ஹீலர் சுமைல் என்பவர் பைபிளில் இருந்து நமக்கு இந்த விசயங்களை எடுத்து கொடுத்துள்ளார்.

இவர் ECC ECI கள ஒருங்கிணைப்பாளராக வேலூர் மாவட்டத்தில் பணியாற்றி வருகிறார். இவருடைய தொலைபேசி எண் 9487200116 உடல் ஆரோக்கியம், மனநிம்மதி தொடர்பாக பல ஊர்களில் இவர் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார். அருட்திரு ஹீலர் சுமைல் அவர்களுக்கு நன்றி.

மேலும் இதுபோன்ற பல நல்ல விசயங்களை பலரும் எனக்குக் கற்றுத்தர வேண்டும். என கேட்டு கொள்கிறோம். இவ்வாறு பல நல்ல விசயங்களை நாம் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுது மற்றுமையுடன் நல்லினக்கத்துடன் ஆரோக்கியமாக அமைதியாக வாழ முடியும். வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்! குருவேதுணை! எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே!

மேலும் விபரங்களுக்கு

www.anatomictherapy.org

- ஹீலர் பால்கர்

நிறுவனர்

அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன் கோவை

சர்க்கரை வில்வம்

ஹீலர் பாஸ்கர்



சமீபத்தில் தென்காசி அருகே உள்ள கீழ்க்கலங்கல் என்ற ஊரில் ஒரு நபரைச் சந்தித்தேன். அவர் என்னிடம் சர்க்கரை வில்வத்தைப் பற்றி நிறைய செய்திகளை பகிர்ந்துகொண்டார். சர்க்கரை வில்வம் என்பது ஒரு அரிய வகை மூலிகை என்றும் அதைப்பற்றி நிறைய விசயங்களைப் புத்தகத்தில் படித்தும், அனுபவித்தும், பலர் அதைப்பற்றி சொல்லக் கேட்டும் இருப்பதாக என்னிடம் கூறினார்.

இந்த சர்க்கரை வில்வம் என்னும் மூலிகையைச் சிறிதளவு சாப்பிட்டாலே போதும். தண்ணீர் தாகம் எடுக்காது. அன்றைய நாள் முழுவதும் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்து விடலாம். அதாவது சிறிதளவு வில்வத்தை சாப்பிட்டால் ஒரு நாளைக்குத் தேவையான நீரின் தேவையை அது பார்த்துக்கொள்ளும். தாகத்தை தணிக்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த மூலிகை. ஆனால் இந்த மூலிகை தற்பொழுது அவ்வளவு எளிதாக கிடைப்பதில்லை. இத்தகைய மூலிகையைதான் தேடிக் கொண்டிருப்பதாக அவர் கூறினார்.

எனக்கும் அதைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. எனவே இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் அன்பர்கள் யாருக்காவது இந்த **சர்க்கரை வில்வம்** மூலிகையைப் பற்றி தெரிந்திருந்தாலோ, பார்த்திருந்தாலோ அல்லது அதன் விதைகளை தங்களிடம் இருப்பு வைத்திருந்தாலோ அல்லது விதைகள் கிடைக்கும் இடத்தினைப் பற்றி உங்களுக்கு தெரிந்திருந்தால் அந்த தகவல்களை எனக்கு தருமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறேன். ஏனென்றால் அவ்வளவு முக்கித்துவம் வாய்ந்த மூலிகை அது.

சர்க்கரை வில்வத்தைக் கண்டறிந்து சாகுபடி செய்து உலக மக்களுக்கு கொடுத்தாலோ, நமது வீட்டின் அருகிலுள்ள காலியிடத்தில் அதை வளர்த்தாலோ, இந்த உலகின் அத்தியாவசியத் தேவையான குடிநீர் தேவையை பூர்த்தி செய்து விட முடியும். குடிநீரை இன்று விலை கொடுத்து வாங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டிய சூழ்நிலையில் இன்று உள்ளோம். இதைவிட மோசமான விசயம் உலகத்தில் இருக்க முடியாது.

தண்ணீரே கிடைக்காத குவைத், கத்தார், சவூதி அரேபியா, பஹ்ரைன், மஸ்கட் போன்ற நாடுகளில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் முப்பது ரூபாய் முதல் நாற்பது ரூபாய் வரை விலைக்கு விற்கப்படுகிறது. அதே சமயம் ஆறு, குளம், குட்டைகள் நிறைந்துள்ள இந்தியா. இலங்கை, மலேசியா போன்ற வளமான

நாடுகளிலும் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் 20 ரூபாய் முதல் 30 ரூபாய் வரை விற்கப்பட்டு வருகிறது. இதைப்பற்றி யாருமே சிந்திப்பதே இல்லை.



எனவே சர்க்கரை வில்வம், என்னும் மூலிகையைப் பற்றி தெரிந்தவர்கள் உடனடியாக நமக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். இந்த ரகசியத்தை பொதுவுடைமையாக்குவோம். இதன் மூலம் நாம் குடிநீர்ப் புரட்சியை ஏற்படுத்த முடியும்.

ஏற்கனவே, எண்ணம் போல் வாழ்க்கை மற்றும் ரகசியம் என்ற தலைப்புகளில் நாம் எது நினைக்கிறோமோ அது நடக்கும் என்பதை பலமுறை கட்டுரைகளிலும், ஆடியோ, வீடியோ உரைகளிலும் நம்முடைய நேரடி வகுப்புகளிலும், இதைப்பற்றிக் கூறி வந்திருக்கிறோம். எனவே இந்தக்

கட்டுரையைப்படிக்கும் அனைவரும் சர்க்கரை வில்வம் அல்லது ஏதாவதொரு மூலிகை நமக்கும் உலக மக்களுக்கும் கிடைப்பது போலவும், அதை சாப்பிடுவதன் மூலம் குடிநீர் இன்றி நாள் முழுவதும் வாழ்வது போல தினசரி கற்பனை செய்து கனவு காணுங்கள்.

இவ்வாறு நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து கனவு கண்டு உலகில் பல அற்புதங்களை நிகழ்ந்துவோமாக!

உலகத்தினை இனிமேல் நம் எண்ணங்களால் மாற்றுவோம்!

படைபலம், பொருள்பலம், அரசியல் செல்வாக்கு, கத்தி, இரத்தம் என எதுவுமின்றி நாம் நினைத்துப்பார்த்து கற்பனை செய்து, எண்ணங்கள் மூலமாக நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து உலகத்தினை நிம்மதியாக, அமைதியாக ஆரோக்கியமாக இருக்கவைப்போம்.

எனவே சர்க்கரை வில்வத்தினைக் கண்டறிந்து அனைவரும் பயன்படுத்துவோம்.

**சந்தோசமாக வாழ்வோம் !!
வாழ்கவையகம் !!**



காலம் மாறும்,
நாகரிகம் மாறும்,
கடந்த வாழ்வும் மாறும் !
தோற்றம் மாறும் ,
தோல்விகள் மாறும் ,
சரித்திரமே ஒருநாள் மாறும் !
தானாக மாறுவதில் இல்லை ஏற்றம் !
நாமாக மாற்றுவதே சிறந்த மாற்றம் !
திட்டமிட்டு செய்தால் எதையும் மாற்றலாம்
வட்டமிட்டு குறிக்கலாம் அதன் பெயர் மாற்றம் !



பொள்ளாச்சி சுகுமார்.

நீங்களும்

எழுதலாம்...



ஹீலர் பாஸ்கர்

நோய்கள், குழப்பங்கள் ஆகியவற்றிற்கு அடிப்படை காரணம் அஞ்ஞானம் தான் அதாவது அறிவின்மை தான் காரணம் அல்லது மறைத்து வைக்கப்பட்ட ரகசியங்கள் தான் காரணம்.

ஒரு மனிதன் நிம்மதியாக, அமைதியாக வாழ்வதற்கு தேவையான எல்லா விசயங்களையும் நமது முன்னோர்களான தாத்தா, பாட்டி, சான்றோர்கள், ஞானியர் போன்றோர் கண்டுபிடித்து கொடுத்துள்ளனர். ஆனால் அவற்றை குறிப்பிட்ட சமுதாயம் பொதுமக்களுக்கு தெரியாமல் மறைத்து வைத்திருக்கிறது. இது பல வருடங்களாக நடந்து வருகிறது. சாத்தான்கள் என்னும் அந்த வர்க்கத்திடமிருந்து மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள நல்ல விசயங்களை எடுத்து பொதுமக்களுக்கு வெளிபடுத்தும் பொழுது, அவர்களும் புரிந்து கொண்டு செயல்படும் பொழுது மீண்டும் அமைதியான நிம்மதியான உலகத்தினை நம்மால் பார்க்க முடியும்.

எனவே நமது பத்திரிக்கையின் நோக்கத்தினை புரிந்து கொண்டு அனைத்துநாட்டுமத, இனமக்களும் நம்முடன் கைகொடுத்துப் பயணம் செய்ய வாரீர் என அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நமது பத்திரிக்கை மற்ற பத்திரிக்கைகளை போன்ற சாதாரணப்



அமைதியும் ஆரோக்கியமும் என்னும் மாத இதழானது இந்தியாவில், தமிழ்நாட்டிலுள்ள கோவை மாநகரிலிருந்து ஹீலர் பாஸ்கர் ஆகிய என்னால் நடத்தப்படும் பத்திரிக்கை.

நமது இதழின் நோக்கம் மனித சமுதாயம் நிம்மதியாக, ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக, சந்தோசமாக வாழ்வதற்கு தேவையான விசயங்களை, ஞானங்களை, அறிவியல் பூர்வமான உண்மைகளை, யதார்த்தமான உண்மைகளைப் பதிவு செய்வதற்கும், மக்களிடம் கொண்டு சேர்ப்பதற்கும் ஏதுவாக உருவாக்கப்பட்டு நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

இந்த உலகிலுள்ள அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும், நிம்மதியின்மை, போர், வன்முறை சண்டைச்சரவுகள், உடல்

பத்திரிக்கை அல்ல. இந்தப் பத்திரிக்கையில் நகைச்சுவை, ஜோக்ஸ், காமெடி போன்ற எதுவுமில்லை. கிசுகிசுக்கள் கிடையாது. உள்ளூர் பிரச்சினைகளான குழாயில் தண்ணீர் வரவில்லை, ரோடு பழுதடைந்து உள்ளது, போக்குவரத்து நெரிசல் ஏற்பட்டு அடிக்கடி விபத்து ஏற்படுகிறது, என்கிற ரீதியில் எந்த செய்திகளும் இடம்பெறாது. உட்பிரச்சினைகளை செய்தியாக்கி அரசியல் செய்ய எண்ணும் எந்தப் பிரமுகரைப் பற்றியும் செய்திகள் இருக்காது. சினிமா செய்திகள், விமர்சனங்கள் ஆகியனவும் இடம்பெறாது.

அன்றாடம் குற்றச் செயல்கள் நடைபெற்று வருவதை செய்திகளாக வெளியிடும் பத்திரிக்கை அல்ல நமது பத்திரிக்கை. எனவே நல்ல மனம் உள்ளவர்கள், நாடுநன்றாக இருக்கவேண்டும் என்று விரும்புவவர்கள் உலக மக்கள் அமைதியாக வாழ வேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணம் உள்ளவர்கள் தயவு செய்து உங்களுக்குத் தெரிந்த நல்ல விசயங்களை கட்டுரையாக எழுதி எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நீங்கள் கீழ்க்கண்ட தலைப்புகளில் கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பலாம்,

1. உடல் சம்பந்தமாக அதாவது ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாக.
2. உலக அமைதி சம்பந்தமாக
3. மூலிகைகள் சம்பந்தமாக
4. வாழ்வியல் சம்பந்தமாக
5. விவசாயம்
6. வாஸ்து
7. நியூரோதெரபி
8. ஜோதிடம், ஜாதகம்
9. மாற்று மருத்துவம்
10. உணவு
11. பாட்டி வைத்தியம்

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தலைப்புகளில் மட்டுமே கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்ப வேண்டும் என்பது கிடையாது. இதில் கூறப்படாத தலைப்புகளாக இருந்தாலும் நீங்கள் கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பலாம்,

எந்தெந்த தலைப்புகளில் எந்தெந்த விசயங்களில் மக்களுக்கு அறிவு குறைவாக இருக்கிறதோ விழிப்புணர்வு குறைவாக இருக்கிறதோ, அதைச் சார்ந்த ஞானம் உள்ளவர்கள், அறிவு உள்ளவர்கள், நன்றாகத் தெரிந்தவர்கள் அதை மக்களுக்கு கொண்டு சேர்க்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் உள்ளவர்கள் தெளிவாக எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பலாம்.

உலக மக்கள் நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்ற நோக்கில் எல்லா வித தலைப்புகளிலும் எழுதப்படும் கட்டுரைகள் வரவேற்கப்படுகிறது.

கட்டுரைகள் அனுப்பும் பொழுது உங்களது வண்ணப்புகைப்படம் ஒன்று, முழு முகவரி, ஈமெயில் ஐடி, தொலைபேசி எண்கள், நீங்கள் பணிசெய்யும் நிறுவனம் ஆகியவை குறித்து தெளிவாக எழுதி அனுப்புங்கள்.

நமது பத்திரிக்கையில் பிரசுரமாகும் எல்லா கட்டுரைகளுக்கும், நம்மால் இயன்ற சன்மானத்தை உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்போம்.

சமுதாயத்திற்கும், பொதுமக்களுக்கும் நன்மை ஏற்படும் வகையில் பயனுள்ள கட்டுரைகளை எழுதி அனுப்புங்கள். அமைதியையும், ஆரோக்கியத்தையும் உலக மக்களுக்கு அதிகப்படுத்துவதாக அது இருக்கவேண்டும்.

நீங்கள் எழுதி அனுப்பும் கட்டுரைகளில் ஒளிவு மறைவு இல்லாமல்

வெளிப்படையாக எல்லாவற்றையும் தெளிவுபடுத்தி இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக பாதி விசயங்களைக் கூறிவிட்டு மீதி விசயங்களைக் கட்டுரையில் குறிப்பிடமுடியாது. என்னிடம் நேரில் வாருங்கள். பணம் கொடுத்துக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் அல்லது அதைக் கற்றுக் கொள்ள பலவருடங்கள் ஆகும் என்கிற வார்த்தைகள் இருக்கக் கூடாது. சேவை எண்ணம் உள்ளவர்கள் மட்டுமே கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பலாம்.

எங்களுக்கு முழு அதிகாரம் உள்ளது. நிராகரிக்கப்பட்ட கட்டுரைகள் திருப்பி உங்களுக்கு அனுப்ப மாட்டோம். எனவே ஞானம் உள்ளவர்கள் சமுதாயத்திற்கு சேவை செய்யவேண்டும் என்ற அக்கறை உள்ளவர்கள் தயவுசெய்து உங்களுக்குத் தெரிந்த எல்லா ரகசியங்களையும் கட்டுரைகளாக எழுதி அதை எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். நல்ல விசயங்களை பொதுமக்களுக்கு கொண்டு சேர்ப்போம்.

தயவுசெய்து சேவை நோக்கம் இல்லாதவர்கள் கட்டுரைகள் எழுதி அனுப்பி தேவையின்றி உங்கள் நேரத்தையும் எங்கள் நேரத்தையும் விரயம் செய்யாதீர்கள். எந்தக் கட்டுரையும் வியாபார நோக்கத்தில் இருக்கவேகூடாது. எனவே நீங்கள் அனுப்பும் கட்டுரையை முழுதாகப் படித்து முடித்து எங்களுக்கு உடன்பாடு இருந்தால் மட்டுமே அது பிரசுரமாகும்.

எதைக் கொண்டு வந்தோம்.

அதை கொண்டு செல்வதற்கு என்ற ஞான வரிகளை மனதில் நினைத்துக் கொண்டால் மற்றவர்களுக்கு நமது ஞானத்தை நல்ல விசயங்களைக் கொடுப்பதில் நமக்கு என்றும் தயக்கம் இருக்காது.

நீங்கள் அனுப்பும் கட்டுரையை எந்த ஒரு காரணமும் இல்லாமல் நிராகரிப்பதற்கு

எனவே நீங்களும் எழுதலாம். உலக மக்களை நிம்மதியாக, அமைதியாக வாழச் செய்யலாம்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!

இயற்கை உணவு

அவல் புடி

தண்ணீர் கலக்காமல் செய்யும்முறை

தேவையான பொருட்கள் :

1. சிகப்பு அவல் - 100 கிராம்
2. பேரிட்சை - 100 கிராம்
3. நாட்டுச்சர்க்கரை - 100 கிராம்
4. தேங்காய் பூ - 2 கைப்பிடி
5. ஏலக்காய் - 3 எண்ணிக்கை

செய்முறை

சிகப்பு அவலை நன்கு தூளாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிகப்பு அவல், பேரிட்சை, நாட்டுச்சர்க்கரை தேங்காய் பூ ஆகிய நான்கையும் ஒன்றாக கலக்கவேண்டும். பிறகு ஏலக்காய் தூளை மேலே தூவி விடவேண்டும். இப்பொழுது சுவையான அவல்புட்டு தயார்.



சளி (ஜலதோசம்), மூக்கடைபிற்கு மாத்திரைகள் கூல்லாமல் உடனடி நிவாரணம்



திரு. A.M. நார்தீன்

உலகிலேயே மிகப்பெரிய நோய் என்று கூறக்கூடிய நோய்களில் ஒன்று சளி (ஜலதோசம்), மூக்கில் இருந்து நீர்வடிந்து கொண்டே இருப்பது, இதனுடன் தலைவலி, மூக்கடைப்பு என அனைத்தும் சேர்ந்துவிட்டால் அந்த துன்பம் சொல்லில் புரிந்து கொள்ள முடியாது. அனுபவித்தால் மட்டுமே தெரியும்.

இதற்கென என்ன வைத்தியம் செய்துகொண்டாலும் அது உடனடித் தீர்வாக இருப்பதில்லை. நம்மில் பலரும் இந்த துன்பத்தை அனுபவித்தே இருப்போம். இதற்கு அகத்தியமாமுனிவர் தன்னுடைய நூலில் நிறைய குறிப்புகளை அருளிச் சென்றுள்ளார். அதிலிருந்து ஒரு குறிப்பை எடுத்து மருந்து தயாரித்து கொடுத்துப் பார்த்ததில் அனைவரும் குணமடைந்தனர்.

இத்தகைய அரிய மருத்துவத்தினை நாமும் தெரிந்துகொண்டு பயன்படுத்துவோம்.

சளி வருவதற்கு காரணம் குறிப்பிட்ட வைரஸ் காரணமாக தலையில் நீர் சேர்வதால் உருவாகிறது. தலையில் உள்ள நீரை வெளியேற்ற மூக்கின் வழியே வெளியேற்ற அது தள்ளிக் கொண்டே இருக்கிறது. சளி பிடிப்பது நல்லது தான் எனினும் சளியை அடிக்கடி வெளியே சிந்த வேண்டி வரும் பொழுது மூக்கில் வலியும். தொண்டைப்பகுதியில் எரிச்சல், வலி, வறண்டு போதல் போன்றவை ஏற்படுகிறது.

சளிப் பிடிப்பதற்கு முன்பே அடிக்கடி தும்மல், தொண்டைப்பகுதியில் வலி, எரிச்சலை இதன் அறிகுறிகளாக உணர்ந்து குருமிளகை 13 எண்ணிக்கையில் எடுத்துமென்று சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும். தூசு குப்பைகளினால் மூக்கில் ஏற்படும் அலர்ஜி இதை சாப்பிட்டால் 15 நிமிடத்திற்குள் குணமாகும்.

மஞ்சள் பொழு மற்றும் சுண்ணாம்பு

மண்டையில் நீர் சேர்ந்திருப்பதால் உண்டான ஜலதோசம் மிளகு சாப்பிடுவதால்

கட்டுக்குள் வரும். ஆனால் சில நேரம் அதிகப்படியான நீர் சேர்ந்திருக்கும் பொழுது அதற்கேற்ப மருத்துவமுறைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

மருத்துவம்

அகத்தியர் தன் நூலில் அக்னி சேகரத்தையும் வெள்ளையையும் சேர்த்தால் இரத்தம் வரும். இதைப் பூசினால் உடனடியாகக் குணம் கிடைக்கும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். மேலோட்டமாக இதைப் படித்துப் பார்க்கும் பொழுது அக்னி சேகரம், வெள்ளை, இரத்தம் பூசுவது என என்ன சொல்லவருகிறார் என்ற குழப்பம் வரும். ஆனால் உண்மையில் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி அகத்தியர் குறிப்பிடுவது



என்னவென்றால் அக்னி சேகரம் என்பது மஞ்சளையும் வெள்ளை என்பது வெற்றிலை பாக்குடன் பயன்படுத்தும் சுண்ணாம்பு இரண்டையும் சேர்த்தால் இரத்தமான சிவப்பு நிறத்தையும் அடையும்.

இதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?

இரண்டு டீஸ்பூன் - மஞ்சள் பொடி
கால் டீஸ்பூன் - சுண்ணாம்பு

இரண்டையும் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு கலந்து பூசுவதற்கு ஏற்றாற்போல் செய்துகொள்ள வேண்டும். பின்னர் இந்தக் கலவையை நெற்றிப் பரப்பு முழுவதும் மூக்கின் மீதும் பூசவேண்டும். இதைப் பூசிக் கொண்டபின் ஒரு மணிநேரம்

நன்றாக தூங்கி ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்.

ஒரு மணிநேரம் கழித்து எழுந்து பார்த்தால் சளி, மூக்கடைப்பு இருந்ததற்கான எந்த அறிகுறியும் இருக்காது. தலையில் உள்ள நீர் அத்தனையும் சுண்ணாம்பு எடுத்துவிடும்.

இதுவரை பயன்படுத்தியவர்கள் அத்தனை பேரும் ஒருமித்த குரலில் சொல்லும் விசயம் இதுதான். சுண்ணாம்பையும், மஞ்சளையும் கலந்து நெற்றிப் பகுதி, மூக்கின் மீது தடவிவிட்டுப் படுத்தால் நன்றாக தூக்கம் வரும். தூங்கி எழுந்தாலே சளி முழுவதுமாக நீங்கி விடுகிறது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு, மூன்று முறைபயன்படுத்தினால் கூட நல்லது தானே தவிர எவ்வித கெடுதலும் இல்லை.

ஒரு சிலருக்கு சுண்ணாம்பை நெற்றியில் தடவினால் புண்ணாகி விடுமோ என்ற அச்சம் இருக்கும். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் மஞ்சளூடன் இதைப் பயன்படுத்துவதால் புண் ஏற்படுவதற்கு வழியே இல்லை. நம்பிக்கையுடன் தைரியமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

சளித் தொல்லையால் அவதிப்படும் நபர்களுக்கு இந்த ஆலோசனையை மறக்காமல் எடுத்துக் கூறுங்கள்.

அகத்திய மாமுனிவர் அருளிய இந்த குறிப்பை நமக்கு தெரிவித்தவர் திரு. நார்தீன் அவர்கள். இவர்கோவை மேட்டுப்பாளையத்தை சேர்ந்தவர். வேதியியல் பட்டதாரியான இவர், சோளிங்கரில் ஒரு தனியார் தொழிற்சாலையில் பணியாற்றி வருகிறார்.

அவருக்கு நமது **அமைதியும் ஆரோக்கியமும்** இதழின் சார்பாக நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

திரு. A.M. நார்தீன்

தொலைபேசி எண் : 9965147525

நல்ல கற்பூரம்



கொசுக்களை விரட்டும்



நல்லாசிரியர்
வி. சுந்தர்ராஜன்,
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்

கழுதைக்கு தெரியுமா ? கற்பூரத்தின் வாசனை? என்ற பழமொழியைக் கேட்டிருக்கிறோம். ஆம் கழுதைக்கு தெரியாதுதான் கற்பூரத்தின் வாசனை ! ஆடு, மாடு, யானை முதலிய பிராணிகள் இயற்கையான புல், பூண்டு, தழைகளையும் உண்டு வாழுகின்றன. ஆனால் கழுதையோ காகிதங்களைத்தான் விரும்பி உண்ணும், பிளாஸ்டிக் பாலீத்தீன் கவர்கள் அதிகமாக மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு வந்தபிறகு, காகிதங்கள் கிடைக்காமல் பிளாஸ்டிக் பாலீத்தீன் பைகள் முதலியவைகளை கழுதைகள் தின்று இறந்துவிடுகின்றன. கழுதையின் பரிணாம வளர்ச்சி குன்றிவிட்டது. கிராமங்களிலும், நகரங்களிலும் கழுதைகளை பார்ப்பது மிகவும் அரிதாகவிட்டது.

கற்பூரத்தில், பச்சை கற்பூரம் என்ற மிகுந்த இனிய நறுமணம் உள்ள ஒரு வகை உண்டு. முற்காலங்களில் அந்த நறுமண பொருளை ஒரு அரிசி எடை அளவில் இனிப்பு பண்டங்களில் சேர்க்கும் பிரபல சமையற் கலைஞர்கள் இருந்தார்கள். அவர்கள் விழாக்கள், தீருமணம், இறைவனுக்கு படைக்கும் இனிப்பு பொருட்களில் போன்றவற்றில் சேர்த்து சுவையூட்டினார்கள்.

இன்று கோவில்களில் கூட சுற்று பிரகாரங்களில் உள்ள சுவாமி சிலைகளுக்கு

முன்பாக கற்பூரம் ஏற்றாதீர்கள் என்று போட்டு தொங்குகிறது. முன்பெல்லாம் கோவிலுக்குள் நுழையும் போதே, கற்பூர வாசனை நம்மை மெய் மறக்கச் செய்யும். தெய்வீக மணம் கமழும் அந்த வாசனை நம் மனம் தெய்வத்தின் மேல் நம் மனதை ஒரு முகப்படுத்தும். கையெடுத்து வணங்கும் நாம் மெய் உருக பிரார்த்திப்போம்.

ஆனால் இன்று கற்பூரத்தில் கலப்படம் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். அந்து உருண்டை, பாச்சை உருண்டைவில்லை குருட் ஆயிலிருந்து பெட்ரோல் முதலான பலப்பொருட்கள் இரசாயணங்கள் கலந்து தயாரிக்கிறார்கள். அதன் கடைசிக் கழிவிலிருந்து கூட சூடம் தயாரிக்கிறார்கள். இனிமேல் அதிலிருந்து எந்தப் பொருளும் தயாரிக்க முடியாது என்ற நிலையில்தான் ரோடுகள் போடுவதற்கு தார் ஆக பயன்படுகிறது.

மலிவு விலையில் கற்பூரத்தை நாம் தெரியாமல் வாங்கி சுவாமி சன்னதியில் ஏற்றும்போது நிறைய புகை வருகிறது. நல்ல மணமும் வருவதில்லை. அதில் வரும் அதிகப் படியான புகை சுவாமி சன்னதியிலும் சுவர்கள் தூண்களிலும் படிந்து கருப்பாக மாறிவிடுகிறது. அதனால் கோவில்களில் கூடம் ஏற்றாதீர்கள் என்ற போர்டு போடவேண்டியதாய் ஆகிவிட்டது. இப்பொழுது நெய்விளக்கு ஏற்றுங்கள் என்று எல்லா ஆலயங்களிலும் கூறப்படுகிறது.

நெய்யிலும் கலப்படம் நெய் என்ற பெயரில் நெய்யில் ஏதேதோ கலக்கப்படுகிறது. கடைகளில் விற்கும் கலப்பட நெய் தீபம் வாங்கி கோயில் முன்பு ஏற்றுவதில் என்ன பயன் ?

நல்ல கற்பூரத்தின் வாசனைக்கு கொசுக்கள் வருவதில்லை. கொசுக்களுக்கு கற்பூரத்தின் வாசனை பிடிக்காது. எனவே அந்த வாசனை மணக்கும் இடத்திற்கு வருவதில்லை.

ஆகவே கொசுக்கள் நம்மை கடிக்காமல் இருப்பதற்கும் வீட்டிற்குள் வராமல் இருப்பதற்கும் ஒரு வழி இருக்கிறது. நம் வீட்டில் ஒரு மூலையில் ஒரு வட்ட தட்டு வைத்து, அதில்

நீர் நிரப்பி நல்ல கற்பூரத்தை ஒன்றிரண்டாக நுணுக்கி நீரில் தூவுங்கள். நீரில் அவை மிதக்கும், நல்ல கற்பூரம் சீக்கிரம் ஆவியாகி கரைந்துவிடும். தண்ணீரில் கற்பூரம் மிதப்பதால் சீக்கிரம் ஆவியாகி கரையாது. வெகுநேரம் கற்பூர வாசனை அறை முழுவதும் பரவும் ஏற்கனவே நம் வீட்டில் மின் விசிறி ஓடுவதால், அறை முழுவதும் கற்பூர வாசனை மணம் கமழும். அந்த வாசனைக்கு கொசுக்கள் அறையை விட்டு வெளியே பறந்து சென்றுவிடும்.

முக்கியமான குறிப்பு ; கற்பூரம்

கலப்படமில்லாத கற்பூரமாக இருக்கவேண்டும். நல்ல கற்பூரம் என்பது கற்பூர வில்லையை விளக்கு வெளிச்சத்தில் தூக்கி பிடித்துப்பார்த்தால் ஒளி ஊடுருவவேண்டும். டிரான்ஸ்பெரன்ட் ஆக இருக்கவேண்டும். அருகில் உள்ள புகைப்படத்தில் தெளிவாக காட்டப்பட்டுள்ளது. கற்பூரம் நம் வீட்டில் சுவாமி பூஜையின் வழிபாட்டிற்காக ஏற்றப்படுகிறது. நாம் தினமும் பயன்படுத்தும் பொருள் தான் பழக்கப்பட்டது தான். இதனால் ஒவ்வாமை பக்க விளைவுகள் ஏற்படாது. செய்து தான் பாருங்களேன்.!



இந்த எலும்பு மண்டலங்களின் பிரச்சனைகளை எவ்வித மருத்துவம், மருந்து மாத்திரைகளின்றி நிரந்தரமாக நாமே சரிசெய்துகொள்ளலாம்.

அது எப்படி எனப் பார்க்கலாம்.

முதலாவது எலும்பு மண்டலங்களில் ஏற்படும் சில முக்கியப் பிரச்சனைகள் பற்றி சுருக்கமாக அறிவோம் !

1: வைட்டமின் டி குறைபாடு

எலும்புகள் தொடர்பான அனைத்து நோய்களுக்கும் வைட்டமின் டி தான் அடிப்படைக்காரணம். சூரிய ஒளி நமது உடலின் மீது படுவதன் மூலம் உற்பத்தி ஆவது தான் வைட்டமின் டி. வருடத்தின் முக்கால்வாசி நாட்கள் சூரிய ஒளி தகிக்கும் இந்தியாவில் 80% பேர் வைட்டமின் டி குறைபாட்டுடன் இருப்பது வேதனைக்குரியது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வைட்டமின் டி -ஐ தினசரி பெறவேண்டும்.

2. எலும்பு தேய்மானம் :

முன்பு 50, 60 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டு வந்த இந்த நோய் தற்பொழுது 30,40 வயதிற்குள்ளாகவே வந்து விடுகிறது. ஜங்ஃபுட், உடற்பயிற்சி இன்மை, மரபு ரீதியான காரணங்கள், ரத்தக் குழாய்களை சுருங்கச் செய்யும் புகையிலைப் பழக்கங்கள் ஆகியவற்றால் எலும்பு தேய்மானம் ஏற்படுகிறது. இதன் தொடர்ச்சியாக அந்த இடங்களில் வலியும், வீக்கமும் உண்டாகிறது.

3. குதிகால் வலி :

அதிகமாகப் பெண்களைத் தாக்கும் நோய் இது. பெண்கள் உடலில் அடிக்கடி நிகழும் ஹார்மோன்கள் மாற்றம், பூப்படைதல்,



மாத விடாய்காலம், மெனோபாஸ் போன்றவற்றால் திசுக்கள் பாதிக்கப்பட்டு வலி ஏற்படுகிறது. பொதுவாக ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் கால்சியக் கழிவுகள் குதிகாலில் தேங்குவது வலிக்கு ஒரு காரணம். குதிகாலில் உள்ள ஜவ்வுப் பகுதி தடித்தல் அல்லது இறுகுதல், குதிகாலில் உள்ள கொழுப்புத் திசுக்கள் வற்றுவதாலும் இது ஏற்படுகிறது.

4. மூட்டு தேய்மானம் :

இரண்டு எலும்புகள் சேரும் இடங்களில் எல்லாம் மூட்டுக்கள் உள்ளன. அசையும் மூட்டுக்களில் முக்கியமானது தோள்பட்டை, கை, கால் மற்றும் இடுப்பு மூட்டுக்கள். போதிய சத்துப் பற்றாக்குறையின் காரணமாகவே எலும்புகளில் உராய்வுத் தன்மை ஏற்படுகின்றன. கார்டிலேஜ் எனும் எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள குருத்தெலும்பின் நெகிழும் தன்மை குறைந்து இறுகி விரைப்பாக மாறிவிட்டால் தேய்மானம் ஆரம்பித்துவிடும். இதனால் மூட்டுகளில் உராய்வுத் தன்மை ஏற்பட்டு தேய்மானமடைகிறது. நாளடைவில் எலும்புகள்

வளைதல், உடைதல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

5. எலும்பு அடர்த்தி குறைவு :

எலும்புகளுக்கென்று அடர்த்தித் தன்மை உண்டு. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து தொடங்கும் எலும்புகளின் வளர்ச்சி சராசரியாக ஒவ்வொருவரின் 30வயது வரை இருக்கும். அதன் பின்னர் சத்துப் பற்றாக்குறை, முதுமை, ஹார்மோன் பிரச்சனைகளால் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. எலும்பு அடர்த்தி குறைவின் தொடக்க நிலையை ஆஸ்டியோ ஃபீனியா என்றும் முற்றிய நிலையை ஆஸ்டியோ ஃபொராசிஃஸ் என்றும் அழைக்கின்றனர்.

6. ஹார்மோன் பிரச்சனைகள்

ஆண்களுக்கு டெஸ்டிஸ்டிரோன் ஹார்மோனும், பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோனும் எலும்புகளில் கால்சியம் படியும் பணியை சீராக இயக்குகின்றன. எனவே ஹார்மோன்களும் எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கின்றன. தைராய்டு ஹார்மோன் சரிவர வேலை செய்ய தரமான கால்சியம் அவசியம். தேவைக்கு குறைவான கால்சியம் இருந்தால் உடலின் எலும்புப் பகுதியில் இருந்து எடுக்கப்படுகிறது. உடலைவிட்டு வெளியேறாத தரமற்ற கால்சியக் கழிவுகள் எலும்பு மூட்டுகளில் தங்குகின்றன. இவற்றாலும் எலும்பு மூட்டுகளில் நோய் ஏற்படுகின்றன.

எளிய வழிகளில் குணப்படுத்த :

1. தினமும் 1/2 மணிநேரம் முதல் 1 மணிநேரம் வரை சூரிய ஒளிபடும் இடத்தில் இருந்தால் அன்றைய தினத்திற்கு தேவையான வைட்டமின் டி உடலுக்குக் கிடைத்துவிடும்.

2. ஸ்ராய்டு மற்றும் வலிப்பு நோய்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் எலும்பு மண்டலங்களைப் பாதிப்பதால் மாற்று வழிகளைக் கடைபிடிக்கலாம்.

3.



கதவு, ஜன்னல் போன்றவற்றை முழுவதும் அடைத்து வைக்காமல் சூரிய ஒளி, காற்றோட்டம் உள்ளவாறு வீடுகளைப் பராமரித்தல்.

4. ஏ.சி அறைகளில் பணிபுரிவோர் சூரிய ஒளிபடும் இடங்களில் சிறிது நேரம் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுதல்.

5. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வயது, உயரம் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்ற உடல் எடையைப் பராமரித்தல்.

6. தினமும் உடற்பயிற்சி, யோகா, சுவாசப்பயிற்சி செய்தல்.

7. இயற்கை உணவுப் பழக்கத்திற்கு மாறுதல்.

8. கீழே தரையில் அமர்ந்து, எழும் பழக்கங்களைக் கையாளுதல்.

9. வெறும் கால்களில் மண் தரையில் நடந்து தினமும் நடைபயிற்சி செய்தல்.

10. கால்களுக்குத் தகுந்த பொருத்தமான காலணிகளை அணிதல்.

11. வழு வழு ப்பில்லாத தரைகளில் பெரியவர்களை நடமாடுவதற்கு வசதி செய்தால் எலும்புகள் பாதிப்பினை தவிர்க்கலாம்.

12. உணவு, உடற்பயிற்சி இரண்டிலும் கவனம் செலுத்துதல். சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுதல்.

13. பாக்டெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், பானங்கள் உடலின் அமிலத்தன்மையை அதிகரிக்கும். இது எலும்புகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தும்.

14. தூய்மையான ஒரிஜினல் எள் எண்ணெய்யை சமையல் செய்ய, எண்ணெய்குளியல், வாய்கொப்பளித்தல் போன்றவற்றிற்கு பயன்படுத்துவதால் கால்சியம் மற்றும் வைட்டின் டி குறைபாட்டை சரிசெய்யலாம்

15. தைராய்டு பிரச்சனைக்களுக்கு கால்சியத்தின் தரமும், அளவும் குறைவதும் ஒரு காரணம். இதை சரி செய்வதால் ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

16. புகையிலைப் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இரத்த குழாய்கள் சுருங்கும் தன்மையை அடையும். இரத்தில் மாசுக்கள் அதிகம் சேர்ந்துவிடும். எனவே இவற்றை தவிர்த்துவிட்டு தினசரி சிறிதளவு துளசி இலைகளை மென்று சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் இரத்த மண்டலம் சுத்தமாவதுடன் எலும்புகள் பாதிக்கப் படுவதிலிருந்து விடுபடலாம்.

உணவு முறைகள் :

1. எந்த வகை உணவாக இருந்தாலும் அதை பசி இருக்கும்பொழுது நன்கு மென்று, உமிழ்



நீர் கலந்து, உதடுகளை பிரிக்காமல் வாய்க்குள் ரசித்து, ருசித்து சாப்பிடவேண்டும். இதனால் உடலுக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கும்.

2. தானியங்கள், பழங்கள், பால், பருப்பு, கீரை வகைகள் போன்றவற்றை அன்றாடம் சேர்த்து கொள்ளவும்.

3. பச்சை மற்றும் அடர்பச்சை நிறமுள்ள காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகளில் தாதுக்கள், வைட்டமின்கள் நிறைய இருப்பதால் எலும்புகளை வலுவாக்கும்

4. சமைத்த உணவைவிட சமைக்காத இயற்கை உணவுகளில் உயிர் சத்துக்கள் அதிகமுள்ளன.

5. முருங்கை காய், கீரைகளில் இரும்பு, கால்சியம் சத்துகள் அதிகம் உள்ளது.

6. கால்சியம், இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள், டானிக்குகளால் நமக்கு ஒருபோதும் நன்மை ஏற்பட போவதில்லை. இவற்றை நமது உடல் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. இதைத் தவிர்த்து விட்டாலே நமது பணமும், உடல் நலனும் காக்கப்படும். இயற்கையாக நாம் சாப்பிடும் முறைகளில் கிடைக்கக்கூடிய சத்துக்களையே உடல் எடுத்துக் கொள்கிறது.

7. கால்சியம், இரும்பு, பொட்டாசியம், மக்னீசியம், தாமிரம், அயோடின், துத்தநாகம், ஃப்ளூரைடு, செலீனியம் போன்றவை நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவுகளிலேயே இருக்கின்றன. அவற்றை முறையாக சாப்பிட்டாலே போதும்.

8. எலும்புகளுக்கு மட்டுமன்றி இருதயம் சுருங்கி விரிய, தசைகளை சீராக இயக்க, உடல் வளர்ச்சிக்கு என அனைத்திற்கும் கால்சியம் தேவை.

9. சமைப்பதற்கு கல் உப்பையே பயன்படுத்தவும். இதனுடன் முருங்கை கீரையை தூவி வறுத்து பின்னர் இலைகளை அகற்றிவிட்டு பயன்படுத்துவதால் தரமான கால்சியம், சோடியம், இரும்புசத்துகள் எலும்புகளுக்கு கிடைக்கும்.

10. இரண்டு பேர்ச்சம் பழம் தினசரி இரவு உறங்கச் செல்லும் முன் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

11. பாக்டெட் பால் தவிர்த்து இயற்கையாக கிடைக்கும் மாட்டுப் பால் மற்றும் தேங்காய் பால் சிறந்த ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

12. கொழுப்புச்சத்து நீக்கப்படாத ஒரிஜினல் எண்ணெய் அனைத்தும் உடலுக்கு நன்மையே செய்யும். முறையாக அதைப் பயன்படுத்தினால் அவை நல்ல கொழுப்பாக மட்டுமே இருக்கும். இது எலும்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும் போஷாக்கை அளிக்கின்றது.

எளிய உடற்பயிற்சிகள்

தினசரி நமது உடலில் உள்ள பத்து இணைப்புகளுக்கும் (கை, கால்கள், விரல்கள், இடுப்பு, முழங்கால், குதிகால், கழுத்து, மணிக்கட்டு, முதுகு, தோள்பட்டை) பயிற்சி கொடுக்கவேண்டும். இதற்கு பத்து நிமிடத்திற்கு மேல் செலவு ஆகாது.

போதிய உடற்பயிற்சி இன்மையே எலும்புகள் தொடர்பான நோய்களுக்குக் காரணம். எனவே சத்துள்ள உணவுகளையும் பயிற்சிகளையும் தவறாமல் மேற்கொள்வோம்.

வலிமையான எலும்புகளுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !

வாழ்க வையகம் !



சொர்க்கம் இங்கே தான்

மக்கள் தங்கள் மனித இனத்தின்பால் அன்பு கொண்டு எல்லோரும் ஒற்றுமையாய் வாழும் பொழுது இந்த பூமியில் நாம் வாழும் காலத்திலேயே சொர்க்கத்தை காணலாமே ?

உண்மையில் சொர்க்கம், நரகம் என்பவை எங்கோ இருப்பதாக இறப்புக்கு அப்பால் கிடைப்பதாக எண்ணுவதை விட நாம் வாழும் காலத்திலேயே அதை உணர்ந்து கொண்டு அதன் வழி நடப்போம். நன்மைக்கு நன்மையும், தீமைக்குத் தீமையும் பலனாக கிடைக்கும் என்று எல்லா மதங்களும் ஒருமித்துக் கூறுகின்றன. அப்படியெனில் செய்த நன்மைக்கான விளைவும், தீமைக்கான விளைவும் உடனே நடந்துவிடும் பொழுது அவைகள் தானே சொர்க்கத்தையும், நரகத்தையும் தீர்மானிக்கின்றன?

நன்மை என்றால் என்னவென்றும் தீமையென்றால் என்னவென்றும் அனைவரும் அறிந்திருப்போம்.

யாருக்கும் துன்பம் செய்யாமலும் முடிந்தவரை பிறர் துன்பம் போக்கியும் வாழ்தல் உன்னதமான வாழ்க்கை.

சுவாமி விவேகானந்தரின் குருவான இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் சொன்ன வாக்கு : பசியால் வாடுகின்ற மனிதரின் பசியை அப்போதைக்குப் போக்குவது மட்டுமே தொண்டாகிவிடாது. அவருக்கு ஏற்படும் பசியை அவராகவே தீர்த்துக் கொள்ளும் வழிமுறையைக் கற்றுக் கொடுப்பதே சிறந்த தொண்டு. பிறர்க்கு உதவும்பொழுது அப்போதைக்கு மட்டும் உபயோகப்படும்படி உதவுமல் அந்த உதவியால் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் அத்தகையை துன்பத்திலிருந்து காத்துக்கொள்ளும் அறிவாக அவருக்கும் பயன்பட வேண்டும் என்பது தான் இராமகிருஷ்ணர் அவ்வாறு கூறியதன் பொருள்.

ஒவ்வொரு தனி மனிதரின் எல்லாச் சீர்கேடான நிலைக்கும் ஒரே ஒரு காரணம் அவர் தன்னைப் பற்றி முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளாதல் இல்லாமையே. அதனால் மற்ற மனிதர்களுக்கும் அவன் துன்பத்தை உண்டாக்குகிறான். மன அமைதியின்மை, பயம், கவலை, கொடூரத்தன்மைகள் இன்று சமுதாயத்தில் மலிந்து கிடப்பதற்கு தனி மனிதன் தன்னைச் சீர்ப்படுத்திக் கொள்ளாததே முழு முதல் காரணம்.

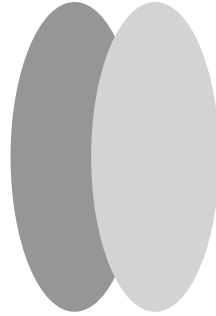
தனி மனிதன் தனக்கும், பிறர்க்கும் துன்பம் தராத செயல்களை மட்டுமே செய்வது என்று மாற்றிக் கொண்டால் மொத்த சமுதாயமும் மாற்றமடையும். விட்டுக் கொடுத்தல், தியாகம், சகிப்புத்தன்மை போன்ற மனிதனின் இயல்பான குணங்கள் ஊற்றெடுக்கும் பொழுது தான் எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வாக அமையும்.

பொய்யின் கால்கள் எவ்வளவு நீளமானாலும் அது ஒரு நாளும் உண்மையை எட்டிப் பிடிக்க முடியாது. அதே போல நன்மையை மட்டுமே கருத்தில் கொண்டு வாழ்ந்து வருவோர் எத்தகைய துன்பத்திற்கும் ஆட்படாது அதிலிருந்து விடுபடும் அறிவு பெற்றோராக இருப்பர்.

இந்த உலக நிலப்பரப்பு முழுவதுமே ஒரே பெரிய அன்புக் குடும்பமாகத்தான் தோன்றப் போகிறது. எனவே எவர்க்கு உதவி செய்வதானாலும் தயங்காமல் செய்வோம். அந்த உதவியும் முடிந்தவரை அவர்களின் துன்பங்களை அவர்களே போக்கிக் கொள்ளும் வண்ணம் அறிவுடைமையை போதிக்கும் உதவியாக இருக்கட்டும்.

அனைவரும் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவியாக என்றும் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வோம்.

சொர்க்கம் இங்கேதான் என்பது நமக்கு அருகில்தான் உள்ளது. புரிந்துகொண்டு செயல்படுவோம்.



டாக்டர் சிவகுமரன்
மதுரை

சூரியன் கிளர் விடிவதில்லை கீழுக்கு !
சுயமாய் பிரகாசிப்பது அதன் வழுக்கு !
சூரியன் போல் உன்னை கியுக்கு !
உன்னைச் சூழ்நீர்த் கிருளை விலுக்கு !
அறியாமை கிருளை அறிவு வெளிச்சுக்கதால் ஓதுக்கு !
கன்னம்பக்கை, கிறமையால் உன்னை செதுக்கு !
வெற்றி ஒன்றே உன் கிலுக்கு !
வளமான எதிர்காலக்கை வசமாக்கு !
சுய வெளிச்சம் வழுகாட்டும் உனக்கு !

பொள்ளாச்சி சுகுமார்.



வெளிச்சம்

ஓரிஜினல் என் எண்ணெய்யின் நன்மைகள்...

- ◆ கொழுப்பு, Fat மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் இவை மூன்றும் ஒன்று தான்.
- ◆ கொழுப்பில் இரண்டு வகை உள்ளது. நல்ல கொழுப்பு மற்றும் கெட்ட கொழுப்பு.
- ◆ நல்ல கொழுப்பிற்கு HDL அல்லது குட் கொலஸ்ட்ரால் என்று பெயர்.
- ◆ கெட்ட கொழுப்பிற்கு LDL அல்லது பேட் கொலஸ்ட்ரால் என்பர்.
- ◆ உடலில் எவ்வளவு அதிகமாக HDL என்ற நல்ல கொழுப்பு உள்ளதோ அவ்வளவு நல்லதும், ஆரோக்கியமும் ஆகும். எனவே கொழுப்பு நல்லது.
- ◆ கெட்ட கொழுப்பு LDL மூளைக்குள் சென்றால் பிரைன் டியூமர், பக்கவாதம், பார்க்கின்சன் வரும். இருதயத்திற்குள் சென்றால் இருதய அடைப்பு, ஹார்ட் அட்டாக் வரும். பித்தப்பையில் சென்றால் பித்தப்பையில் கல் வரும். கல்லீரல் (Liver) க்குள் சென்றால் ஜான்டிஸ், HB+, மஞ்சள்காமாலை வரும். தோல்களை காப்பற்றுவது கொழுப்பு எனவே தோல்களுக்கு மேல் LDL சென்றால் சொரியாசிஸ், தோல் நோய்கள் வரும். இரத்த நாளங்களுக்குள் சென்றால் (BP) இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.
- ◆ கொழுப்பு உடலுக்குக் கெடுதல் என்பது தவறான கருத்து, நல்ல கொழுப்பு உடலுக்கு நல்லது, கெட்ட கொழுப்புதான் உடலுக்கு கெடுதல்.
- ◆ கெட்ட கொழுப்பு உருவாக இரண்டு காரணங்கள்: ஒன்று எண்ணெய்தயாரிக்கும் முறை, இரண்டு சாப்பிடும் முறை.

கடையில் கிடைக்கும், டிவியில் விளம்பரம் செய்யப்படும் எண்ணெய்யை

பயன்படுத்தலாமா? அது நல்லதா? கெட்டதா?

1. டிவியில் பெரிய அளவில் விளம்பரத்தில் வரும் எல்லா எண்ணெய்களும் கெட்டது.
2. ஓரிஜினல் என் எண்ணெய் இப்பொழுது கிடைக்கும் விலைக்கு யாராலும் கொடுக்க முடியாது.
3. ரீபைண்டு மற்றும் வளப்பதி எண்ணெயை தயவுசெய்து வாங்கி பயன்படுத்தாதீர்கள். அது உடலுக்கு தீங்கானது. ஏனென்றால் அதில் LDL என்ற கொழுப்பு உள்ளது.
4. கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட எண்ணெய் உடலுக்கு தீங்கானது.
5. எண்ணெய் 200° சூடு செய்கிறார்கள். இது உடலுக்கு கேடு.
6. 1 லிட்டர் நல்ல எண்ணெய்க்கு 300ML லிக்யூடு பேரபைன் என்ற நச்சை கலக்கிறார்கள்.
7. எனவே கடையில் கிடைக்கும், டிவியில் பெரிய அளவில் விளம்பரம் செய்யும் எந்த எண்ணெய்யும் நல்ல எண்ணெய்யே கிடையாது.
8. எள்ளின் விலை மாதா மாதம் ஏற்ற, இறக்கம் இருக்கும் போது வருடம் முழுவதும் எப்படி ஒரே விலைக்குதர முடியும்.
9. ஓரிஜினல் என் எண்ணெய்யை நீங்களே தயாரிக்கலாம் அல்லது எங்களிடம் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

செல் : 99526 71320

10. டிவியில் பெரியதாக விளம்பரம் வரும் எல்லா எண்ணெய் கம்பெனிகளின் முதலாளி யார் தெரியுமா? பைபளில் சாத்தான் என்றும், குரானில் டெஜ்ஜால் என்றும், இந்துக்களில் அரக்கன் என்றும் அழைக்கப்படுபவர்கள், 13 மற்றும் 666 எண்களை கொண்டவர்களும், லூசிப்பர் எனும் கடவுளை வணங்கும் இலுமினாட்டிகள் எனப்படும் யூதர்களின் கம்பெனிகள். (Reference-Youtube-peaceomaster).

கழுதை தந்த பாடம்



முல்லாவிடம் நண்பர் ஒருவர் கழுதையை இரவல் கேட்டுவந்திருந்தார். அவர் ஏற்கனவே ஒரு சமயம் முல்லாவிடம் கழுதையை இரவலாக வாங்கிச் சென்றவர். ஆனால் குறித்த நேரத்தில் கழுதையைத் திரும்பி தராததுடன், சரியான உணவு அளிக்காமல் நோஞ்சான் கழுதையாக திரும்ப ஒப்படைத்தார்.

இதையெல்லாம் நினைத்துப் பார்த்த முல்லா, இந்த முறை “கழுதையை வேறு ஒரு நண்பருக்கு இரவலாக கொடுத்துவிட்டேன் எனவே என்னிடம் கழுதையில்லை. உனக்கு உதவு முடியாது” என்று கூறினார். இதை கேட்ட நண்பர் சந்தேகத்துடன் வாசல் வரை திரும்பி நடந்து சென்றார். அந்த சமயத்தில் கொல்லைப் புறத்தில் இருந்து கழுதை ஒன்று கத்தும் சத்தம் கேட்டது.

உடனே திரும்பி வந்த நண்பர் “கழுதை இல்லை என்று கூறினீரே. அது கத்தும் சத்தம் கேட்கிறதே” என்று கேட்டார். அதற்கு முல்லா “என் பேச்சை நம்பாமல் கழுதையின் குரலைக் கேட்டு என்னை சந்தேகப்படும் உனக்கு கழுதை தருவதாக இல்லை. நீ போகலாம்” என்றார். அந்த நண்பர் அவமானத்துடன் வெளியேறினார். நீதி : நமது செயல்களே நமது தகுதியை தீர்மானிக்கின்றன.

தகவல் பலகை

இனிவரும் இதழ்களில் இடம் பெறப்போகும் **வ்ரீலர் பாஸ்கர்ன்** படைப்புகள்...

1. கற்றது கை மண் அளவு.
2. ஒரு அம்மாவும் 150 குழந்தைகளும்.
3. குழந்தையும் பெண்களும் குணத்தால் ஒன்று.
4. சங்கல்பம்.
5. மூலிகை குடிநீர்.
6. இது எங்க ஏரியா...
7. பிரேக் பாஸ்ட்.
8. 95 95 தத்துவம்.
9. குழந்தை வளர்ப்பு.
10. எது நடந்தால் இது நடக்கும்.
11. கிறைவன் அனுமதித்தால்.
12. கண்ணாடிக் கலாம் வாங்க.
13. தண்ணீர் விரதம்.
14. தெளியவச்ச தெளியவச்ச அடிங்க.
15. அறிவுகெட்ட அண்ணாமலை.
16. மூக்குல இழுத்து வாயில விடு.
17. உள்ளங்கையில் இருதயம்.
18. ராமர் பிள்ளை.
19. ஓசி விபாசனா.

சென்ற (ஆகஸ்ட்) மாத இதழில்...

உறுதியான உறவுகளுக்கு

உருப்படியான யோசனைகள் ...

நாம் சாப்பிடுவது

குர்பை டீயா ?

மூலிகை டீயா ?

பஞ்சாயத்து.

விவசாய கால் செஸ்பர் !

இருதய வலி வருந் பொழுது முதலுதவி !



ஹீலர் பாஸ்கர்ன்

அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
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
13.12.2014	பிரான்ஸ்	+0033648811325
14.12.2014	பிரான்ஸ்	+0033646032066
20.12.2014	ஜெர்மனி	+00491633339902
21.12.2014	ஜெர்மனி	+004961749358261
01.01.2015	கோயம்புத்தூர்	+91 99442 21007

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

நவம்பர் 07 - நவம்பர் 11 வரை	திண்டுக்கல்	+91 88706 66966
ஜனவரி 04- 08-2015 வரை	கோவை	+91 88706 66966

ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் 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 : அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஒரு நாள் மற்றும் ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு பயிற்சி முகாம்களை உட்கள் ஊரில் நடத்துவதற்கு ஆர்வம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தொடர்புக்கு : **ரா. சீனிவாசன் 80566 44944**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு

அனாடமிக் 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 படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோடுடன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் :

பிறந்த தேதி : வயது :

தொழில் : இனம் : ஆண் பெண்

தொலைபேசி : கைபேசி :

இ-மெயில் :

முகவரி :

..... பின்கோடு

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

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை கா. எண்

வரைவோலை வ. எண்

மணி ஆர்டர் ரசீது எண்

இணையதள பண பரிமாற்றம் இ.ப.எண்

பணம் நேரடியாக வாங்கி

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

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

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

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :

2. பதிவு தேதி : 4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்

Photo

கீழ்க்கண்ட வாங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326

வாங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

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

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 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,
எஸ். பால்கா

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.

முதன் முறையாக

ஹீலர் பாஸ்கரின் சொந்த உரான



கோவையில்... ஐந்து நாட்கள்

சிறப்பு அனாடமிக் தெரபி பயிற்சி முகாம்

04-01-2015 முதல் 08-01-2015 வரை



இயற்கை சூழலில் ஐந்து நாட்களும் தங்கியிருந்து பயிற்சி பெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களால் நேரடியாக நடத்தப்படும்
இந்த பயிற்சி வகுப்பின் சிறப்பம்சங்கள்

- ❖ எண்ணம்போல் வாழ்க்கை
- ❖ காதலில் ஜெயிப்பது எப்படி ?
- ❖ வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகளின்றி ஆரோக்கியமாக வாழும் வழிகள்
- ❖ ஆழ்மனரகசியங்கள் மூலம் வெற்றி பெற வழிகள்
- ❖ உலக அரசியல் - உண்மையில் நடப்பது என்ன ? தெரிந்துகொள்வோம்
- ❖ உடற்பயிற்சி யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி
- ❖ அக ஒளி தியானம்
- ❖ வாழை இலை குளியல்
- ❖ மூக்கு, வாய், குடல் சுத்தம்
- ❖ இயற்கை உணவு , அறுசுவை உணவு மேலும் பல பயனுள்ள பயிற்சிகளுடன் ...



நன்கொடை

ரூ. 5000/-

முன்பதிவு அவசியம்

தொடர்புக்கு : 8870666966

பங்கு கொள்வோம் ! பயன்பெறுவோம் !

Website : www.anatomictherapy.org



கோவைவில்

புது வட்டத்தில்
உடனடியும். உணததயம்
புதுப்பித்தும் சொள்ள ஒம் வாய்ப்பு...
ஹீலர் பாஸ்கரின்

அனாடல்ஃ செவ்வந்திராடு பர்நிசு
மற்றும்

அனாடல்ஃ திரை 2015 DVD வெளியீடு திரை

நாள்
அனவரி -1
2015

பயிற்சியின் சிறப்பு அம்சங்கள்

நன்கொடை
ரூ. 300/-

- ❖ கலந்து கொள்ளும் அனைவருக்கும் ரூ. 200 மதிப்புள்ள அனாடல்ஃ ஆடிடீயா DVD இலவசமாக வழங்குகிறோம்
- ❖ Hard Disc & Pen Drive கொண்டு வருபவர்களுக்கு இலவசமாக அனாடல்ஃ திரை பயிற்சி வீடிடீயாக்கள் அனைத்தும் பதிவு செய்து தருகிறோம்.
- ❖ அற்புதமான அறுசுவை உணவு மற்றும் மூலிகை தீநீர் வழங்குகிறோம்
- ❖ மூலிகை உ மற்றும் எள் எண்ணெய் நயாரிப்பது எப்படி என கற்றுத்தரப்படும்
- ❖ சமஸ்தம் HD தொழில்நுட்பத்துடன் இந்த ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பு பதிவு செய்யப்படுகிறது.

இடம் : மிட்லேண்ட் ரெசிடென்சி A/c
SF ரெ.232/1-B, தெலுங்குபாளையம் பிரிவு,
பேரூர் மெயின் ரோடு, கோயமுத்தூர்

நேரம் : காலை 9.30 முதல் மாலை 5.00 மணி வரை

முன்பதிவு அவசியம்
வெளியீடு :
+91-9944221007,
+91-9842452508

குறிப்பு : இந்த நிகழ்ச்சி HD தொழில்நுட்பத்தில் பதிவு செய்யப்படுவதால் தங்களால் இயன்ற பணம், பொருள், தொழில் நுட்ப உதவி ஆலோசனை தந்து உதவுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்

தன்னார்வலர்கள் வருகை தந்து இந்த நிகழ்ச்சியில் சேவை செய்யலாம். விருப்பம் உள்ளவர்கள் தொலைபேசியில் முன்பதிவு செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்