

அமைதியும்



ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி



அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 8

மார்ச் : 2015

வேட
மூலிகை குடிநீர்

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்
ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...



12.02.2015 முதல் 16.02.2015 வரை கோவையில் நமது நிஷ்டை ஆசிரமத்தில்
நடைபெற்ற ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 70 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.



22-01-2015 அன்று மலேசியாவில்
நமது ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின்
நிச்சயதார்த்தம் விழா சிறப்பாக நடைபெற்றது.



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

ஆசிரியர் மடல் / ஆர்வர்ப்பு

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, புனைப்படும் மற்றும் பெயருடன் பிரசுரிக்கப்படும்.
6. ஆசிரியரிடம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: ரவி
துணை ஆசிரியர்	: ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
உதவி ஆசிரியர்	: சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
வடிவமைப்பு	: ல. விஜய், கோவை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: ரா.ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. ந. சங்கர், புதுக்கோட்டை. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
அச்சகம்	: கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்டிங் கோவை.



அமைதி	: 2
ஆரோக்கியம்	: 8
விலை	: ரூ.30

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

வெளியீடு

மாத இதழ்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com

தீருத்தம்

மேட் இட்லி

- ஹீலர் பாஸ்கர்

சென்ற மாதம் (பிப்-2015) நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழில் வெளியான மேட் இட்லி என்னும் கட்டுரையில் ஒரு சிறு குழப்பம் நடந்து விட்டது. எனவே வாசகர்கள் தயவு செய்து மன்னிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

கடந்த இதழில் வெளியான மேட் இட்லி என்னும் கட்டுரையை பலரும் படித்திருப்பீர்கள் அதில் குறிப்பிட்டது போல செய்து பார்த்திருப்பீர்கள். ஆனால் அது சரியாக வந்திருக்காது.

ஏனென்றால் அந்த கட்டுரையில் ஒரு சிறு குழப்பம் இருக்கிறது. அதை நாம் இங்கு தெளிவுபடுத்துகிறோம்.

அதற்கு முன்னால் நான் ஒரு விசயத்தை உங்களுக்கு தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன்.

எனக்கு எழுத தெரியாது அதாவது எழுதுவது பழக்கமில்லை. பேசித்தான் பழக்கம். எனவே இந்த அமைதியும் ஆரோக்கியமும் இதழில் வெளியாகும் எனது கட்டுரைகள் அனைத்தும் என் கையால் எழுதியது கிடையாது.

ஓய்வு நேரங்களில் ஆடியோ ரெக்கார்டரை பயன்படுத்தி கட்டுரைக் கான எனது உரையைப் பேசி பதிவு செய்து எனது அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைத்துவிடுவேன்.

அலுவலகத்தில் இருக்கும்

நண்பர்கள் அதைக் கேட்டு, எழுதி, பின்னர் கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்து புத்தகம் அச்சடிப்பதற்கான பணிகளை செய்து விடுவார்கள்.

பொதுவாக எல்லா கட்டுரைகளையும் நான் படித்துப்பார்த்து சரிபார்த்த பின்னர் தான் பிரசுரம் செய்கிறேன். ஆனால் கடந்த மாதம் மலேசியாவில் சற்று வேலைப்பளு இருந்ததால் கட்டுரைகளை என்னால் முழுதாகப் படிக்க நேரம் ஒதுக்க முடியவில்லை. நான் படித்து பார்த்து சொல்வதற்கு முன் அச்சிட வேண்டிய கட்டாய சூழ்நிலை இருந்ததால் படிக்காமல் சரி என்று கூறிவிட்டேன்.

பின்னர் புத்தகம் அச்சிடப்பட்டு வந்த பின்னர் தான் மேட் இட்லி எனும் கட்டுரையில் ஒரு குழப்பம் ஏற்பட்டிருப்பதைக் கண்டுபிடித்தேன்.

அதாவது நமது அலுவலக நண்பர்கள் நான் பேசிய பதிவினைக் கேட்டு எழுதும் பொழுது ஒரு இடத்தில் சற்று தவறாகப் புரிந்துகொண்டு சில இடங்களில் அவர்களுக்குப் புரிந்ததை எழுதிவிட்டார்கள் எனவே அதை சரி செய்துகொள்ளும் பொருட்டு நான் உங்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

மேட் இட்லி தயாரிக்கும் பொழுது வாழை இலையை வைத்து அதன் மேல் இட்லி மாலை ஊற்றக் கூடாது அதாவது இட்லி தட்டுகளில் மூன்று அடுக்குகள்

அல்லது நான்கு அடுக்குகள் இருக்கும் இதில் கீழே உள்ள இட்லி தட்டில் வாழை இலையை மட்டும் மடித்து வைத்து விட வேண்டும். அதில் “இட்லி மாவை ஊற்றவே கூடாது.”

அதாவது இருப்பதிலேயே மிகவும் கீழே உள்ள இட்லி தட்டில் வெறும் வாழை இலையை மட்டும் துண்டு போல மடித்து வைத்து விட வேண்டும். பிறகு இரண்டாவது இட்லி தட்டை வைக்க வேண்டும் இரண்டாவது, மூன்றாவது, நான்காவது அடுக்குகளில் வைக்கப்படும் இட்லி தட்டுகளில் நாம் வழக்கம் போல இட்லி சுடுவதற்குப் பயன்படுத்தும் முறையை கையாளலாம்.

இரண்டாவது, மூன்றாவது, நான்காவது தட்டுகளில் துணியை மேலே வைத்து அதன் மீது இட்லி மாவை ஊற்றுவோம் அல்லவா? அப்படித்தான் செய்ய வேண்டும்.

இந்த செயல்முறை விளக்கத்தைத் தான் நான் பேசி பதிவு செய்திருந்தேன்.

மேட் இட்லி என்னும் தலைப்பில் இந்த உரையை இணையதளம், யூடியூபில் ஏற்கனவே வெளியிட்டிருக்கிறேன். நீங்கள் அதைக் கேட்கும் பொழுது உங்களுக்கு தெளிவாக விளங்கிவிடும். எனவே ஏற்கனவே வெளிவந்த அனைத்து கட்டுரைகளிலும் நான் கூறிய விசயங்கள் தெளிவாக இடம் பெற்றிருக்கின்றன. இந்த கட்டுரையில் மட்டும் ஒரே ஒரு சிறு குழப்பம் நிகழ்ந்து விட்டது. எனவே

வாசகர்கள் இந்த குழப்பத்தை மட்டும் சரிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

மீண்டும் கூறுகிறேன் இருப்பதிலேயே மிகவும் கீழே உள்ள இட்லி தட்டில் வாழை இலையை மடித்து வைக்க வேண்டும் அதை கசக்கக் கூடாது. நறுக்கி சிறிது சிறிதாக வைக்கக்கூடாது.

துண்டுபோல இலையை மடித்து அந்த தட்டில் வைத்து விட வேண்டும். அவ்வளவு தான். அதில் இட்லி மாவை ஊற்றக்கூடாது. வாழைஇலையை வைத்து அதன்மேல் இட்லி ஊற்றினால் இட்லி ஒழுங்காக வராது இரண்டாவது, மூன்றாவது, நான்காவது போன்ற அடுத்த தட்டுகளில் வழக்கம்போல் இட்லி சுடுவதற்கு செய்யும் முறையான துணியை வைத்து இட்லி மாவை ஊற்ற வேண்டும்.



இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் இட்லிப்பாத்திரத்தின் கீழ்பாகத்தில் உள்ள தண்ணீர் சூடாவதால் அதிலிருந்து வெளிவரும் ஆவி முதல் தட்டில் உள்ள வாழை இலையின் மீதுபட்டு அதில் உள்ள பச்சையத்தை எடுத்துக் கொண்டு இரண்டாவது, மூன்றாவது, நான்காவது உள்ள இட்லி தட்டுகளில் உள்ள துணியின் வழியாகப் பாய்ந்து இட்லிக்குள் கலந்து விடுகிறது.

எனவே, தயவு செய்து இந்த விசயத்தை வாசகர்கள் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

ஒரு வேளை நாம் குறிப்பிட்டது புரியவில்லை என்றால் ஏற்கனவே நாம் அளித்திருந்த தொலைபேசி எண்களான 9500318441 அல்லது 9500378449 எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு திரு. மகேந்திரன் ஐயா அவர்களின் தொலைபேசி எண்களை பெற்று உங்கள் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கங்களைப் பெறலாம்.

வாசகர்களுக்கு ஏற்பட்ட இந்த குழப்பத்திற்காக நாம் மீண்டும் ஒரு முறை மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்கிறோம்

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!



மேட் மூலிகை குடிநீர்

(MAT HERBAL DRINKING WATER)

- ஹீலர் பாஸ்கர்

சாதாரண நீரை மூலிகை குடிநீராக மாற்றுவது எப்படி என்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ள இருக்கிறோம்.

நாம் நிறைய மூலிகைகளை பற்றி படித்திருக்கிறோம் தெரிந்து வைத்திருக்கிறோம். அவைகளை நாம் சாப்பிடும் பொழுது மூலிகை சத்துக்கள் நமது உடலுக்குக் கிடைக்கும் என்று நமக்கு நன்றாகவே தெரியும். ஆனால் அதற்கான வாய்ப்புகள் இன்று மிகவும் குறைவாகவே இருக்கின்றன.

ஏனென்றால், நாம் நீர் அருந்தும் பொழுது, சாப்பிடும் பொழுது மூலிகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு வாய்ப்புகள் இல்லை.

எனவே நாம் துணை உணவு (ஃபுட்சப்லிமென்ட்) என்னும் ஒரு உணவுமுறைக்கு வியாபாரிகளால் உந்தப்பட்டு அதையே சாப்பிட தயாராகிவிடுகிறோம்.

நிச்சயமாக எந்த ஒரு ஃபுட்சப்லிமென்ட்டையும் எடுத்துக்

கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால் அனைத்திலும் இரசாயனமே நிறைந்திருக்கிறது. கண்டிப்பாக அது உடலுக்கு நல்ல காரியம் செய்யவே செய்யாது.

அதற்குப் பதிலாக நாம் குடிக்கும் நீரில் மூலிகைகளைக் கலந்து பருகும் பொழுது நமது உடலுக்கு மூலிகை சத்துக்கள் கிடைக்கும்.

எனவே நாம் இப்போது மேட் மூலிகை குடிநீர் (MAT HERBAL DRINKING WATER) என்னும் ஒரு வகை மருத்துவ குணமுள்ள குடிநீரைத் தயாரிப்பது எப்படி எனக் கற்றுக் கொள்ள இருக்கிறோம்.

மேட் மூலிகை குடிநீர் தயார் செய்வதற்கு முப்பது வகையான மூலிகைகளை நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரை செய்கிறேன்.



- ஹீலர் பாஸ்கர்

இந்த மூலிகைகள் அனைத்தும் மிகவும் சக்திவாய்ந்தவை அவற்றைப் பின்வருமாறு நான் பட்டியலிடுகிறேன். இவற்றைக் குறிப்பெடுத்து பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

நாம் குறிப்பிடப்போகும் அத்தனை மூலிகைகளும் ஒரே சமயத்தில் தேவைப்படாது. அதாவது ஒருமுறை மூலிகை குடிநீர் தயாரிக்க முப்பது வகை மூலிகைகளும் தேவையில்லை.

உங்களுக்கு எந்தெந்த மூலிகைகள் கிடைக்கிறதோ அதை நீங்கள் பயன்படுத்தினால் போதும்.

இந்த மூலிகைகள் அருகில் உள்ள நாட்டு மருந்துக்கடைகள் மற்றும் மளிகைக்கடைகளில் கண்டிப்பாக கிடைக்கும். இதில் ஏதாவது சில மூலிகைகள் நமக்குக் கிடைக்காவிட்டால் பரவாயில்லை. இருப்பதைக் கொண்டு சிறப்பான மூலிகைக் குடிநீர் தயார் செய்துவிடலாம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நாம் குறிப்பிடப்போகும் மூலிகைகளில் பல வகைகள் நமது சமையல் அறையிலேயே கூட இருக்கலாம்.

முப்பது மூலிகைகளின் பட்டியல்

1. அருகம்புல் அல்லது அருகம்புல் பொடி -	1/2 டீஸ்பூன்
2. வெட்டிவேர் -	2 கிராம்
3. தேற்றான் கொட்டை -	2 எண்ணிக்கை (நசுக்கி பயன்படுத்த வேண்டும்)
4. சித்திரத்தை -	2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்த வேண்டும்)
5. கருஞ்சீரகம் -	2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்த வேண்டும்)
6. சுக்கு -	2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்த வேண்டும்)
7. நெல்லிக்காய் -	பாதியளவு (பெரியது) கொட்டை நீக்கியது
8. அதிமதுரம் -	2 கிராம் (கொட்டை நீக்கியது)
9. நன்னாரிவேர் -	2 கிராம் (கொட்டை நீக்கியது)
10. வால்மிளகு -	2 கிராம் (கொட்டை நீக்கியது)
11. பச்சைக் கற்பூரம் -	தேவையான அளவு
12. இலவங்கம் -	3 எண்ணிக்கை (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
13. கருந்துளசி -	6 இலைகள் (கசக்கி பயன்படுத்தவும்)
14. வெள்ளை துளசி -	6 இலைகள் (கசக்கி பயன்படுத்தவும்)
15. கற்பூரவல்லி -	4 இலைகள் (கசக்கி பயன்படுத்தவும்)
16. மருதம்பட்டை -	2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
17. இந்து உப்பு -	2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
18. மூங்கில் உப்பு -	1 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
19. கடுக்காய் -	1 கிராம் (விதை நீக்கியது)
20. அரிசிதிப்பிலி -	1/2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
21. கடல்பாசி -	1/2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
22. அமுக்கிராகிழங்கு (அஸ்வகந்தா) -	2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
23. அரசமர விதை -	2 கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
24. வில்வ இலை -	5 எண்ணிக்கை (கசக்கி பயன்படுத்தவும்)

25.கொட்டை பாக்கு	-	½ கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
26.வெந்தயம்	-	½ கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
27.சோம்பு	-	½ கிராம் (நசுக்கி பயன்படுத்தவும்)
28.சுக்கு	-	½ கிராம் (இடித்து பயன்படுத்தவும்)
29.இலவங்கம்	-	½ கிராம் (இடித்து பயன்படுத்தவும்)
30. சீரகம்	-	½ கிராம் (இடித்து பயன்படுத்தவும்)

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள 30 மூலிகைகளைப் பார்க்கும் பொழுது உங்களுக்கு ஒரு விசயம் புரிந்திருக்கும். சில மூலிகைகளை நசுக்கிப் பயன்படுத்த வேண்டியவை. சில மூலிகைகள் இடித்துப் பயன்படுத்த வேண்டியவை, சில மூலிகைகள் கசக்கிப் பயன்படுத்த வேண்டியவை.

இந்த மூலிகைகளின் அளவுகள் மேலே குறிப்பிட்டு உள்ளவாறு எடுத்துக் கொண்டு குடிநீர் தயாரிக்கலாம்.

நான் மீண்டும் கூறுகிறேன். இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள 30 மூலிகைகளும் கட்டாயமாக வாங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. மூலிகை குடிநீர் தயாரிக்க இவற்றை எல்லாம் பயன்படுத்தலாம் என்ற பட்டியல் தான் இது. இவற்றில் எவை எவை கிடைக்கிறதோ அவற்றைப் பயன்படுத்தினால் போதும்.

அடுத்ததாக இந்த மூலிகை குடிநீர் தயாரிப்பிற்கு மூன்று வெள்ளை பருத்தி துணிகள் சிறு சிறு அளவில் தேவைப்படுகின்றன. அதாவது சுமாராக 20 செ.மீ நீளமும் 20 செ.மீ அகலமும் உள்ளவையாக அவை இருக்க வேண்டும் அல்லது ஒரு அடிக்கு ஒரு அடி என்ற சதுர

அளவில் அந்த பருத்தி துணியின் அளவு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு முன்று துணிகள் நமக்கு தேவைப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு முறை மூலிகை குடிநீர் தயாரிக்கும் போதும் நாம் இங்கு பட்டியலில் குறிப்பிட்டுள்ளவற்றில் ஏதேனும் ஐந்து மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கலாம். நாம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல எந்த மூலிகையைக் கசக்கி, எந்த மூலிகையை நசுக்கி, எந்த மூலிகையை இடித்துப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளோமோ அதே போல தெளிவாகப் பார்த்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.



வெள்ளை நிற பருத்தி துணியில் ஏதாவது ஐந்து வகை மூலிகைகளை அதன் உள்ளே வைத்து கிழி போல கட்டிக் கொள்ளுங்கள். அதாவது ஒரு சிறு மூட்டை போல கட்டிக் கொள்ளுங்கள். தோசை சுடும்போது ஒரு சிறு துணியில் கட்டி அதை எண்ணெயில் நனைத்து எடுத்து தோசைக் கல்லில் பயன்படுத்துவோம் அல்லவா? அதைப் போல கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். தேவைப்பட்டால் நூலைப் பயன்படுத்தி மூட்டை போல கட்டிக் கொள்ளலாம்.

இந்த மூட்டையை ஒரு நூலில் கட்டி நாம் குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் குடம்,

தவலை, அண்டா, தொட்டி போன்ற வற்றில் உள்ள நீரினும் மூழ்குமாறு தொங்கவிடவேண்டும். மூலிகைகள்

அடங்கிய மூட்டையை

இவ்வாறு ஒரு மணிநேரம் அந்த குடிநீருக்குள் இருக்குமாறு தொங்கவிடவேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு மணிநேரம் இருப்பதால்

அந்த நீரை நாம் குடிக்கும்போது அதில் கலந்துள்ள மூலிகை சத்துக்கள் நமது உடலுக்குள் செல்கிறது.



இப்போது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும். நாம் மூன்று துணிகள் தேவைப்படும் என்று குறிப்பிட்ட தன் காரணம் அறிந்திருப்பீர்கள்

இவ்வாறு முதல் நாள் பயன்படுத்திய துணியை துவைத்து காயவைத்துப் பின்னர் பயன்படுத்தலாம்.

தினமும் மூலிகைகள் பயன்படுத்திய பின்னர் அதை அப்புறப்படுத்திவிட்டு அந்த துணியைத்துவைத்து வெயிலில் காயவைக்கும் பொழுது நமக்கு ஆரோக்கியமான துணிகிடைக்கிறது.

தினசரி காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக இதை நாம் செய்து விடவேண்டும்.

மூலிகைகள் சேர்த்துக்கட்டப்பட்ட அந்த மூட்டையை அதிகபட்சம் பத்து மணிநேரம் நீருக்குள் போட்டுவைத்துப் பயன்படுத்தலாம் அதற்கு மேல் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

காலையில் மூட்டையை தண்ணீருக்குள் போட்டு வைத்துவிடுங்கள் இரவில் அந்த மூட்டையை எடுத்து அதில் உள்ள மூலிகைகளை நாம் தூக்கியெறிந்து விடலாம். இரவில் மூலிகையை தண்ணீருக்குள் வைக்க வேண்டாம். காலையில் மூலிகைகள் அடங்கிய மூட்டையை தண்ணீருக்குள் வைத்து விட்டால் இரவில் எடுத்துவிடவேண்டும். பின்னர் மூலிகைகளை அகற்றிவிட்டு அந்த துணியை நன்றாக கசக்கி வெளியே எடுத்துவிட்டு அடுத்த நாள் துவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி விடவேண்டும்.

இரண்டாவது நாள் புதிதாக வேறு துணியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இதேபோல தண்ணீரில் மூலிகைகள் கலந்து குடிக்கும் பொழுது நமக்குப் பல்வேறு விதமான வியாதிகள் குணமாகிறது. இது சர்வரோக நிவாரணியாக செயல்படுகிறது.

இந்த மூலிகை குடிநீர் தயார் செய்வது மிகவும் சுலபமானது. இது மிகவும் சத்தி வாய்ந்தது. இது சர்வரோக நிவாரணியாக செயல்படுகிறது.

இந்த மூலிகை குடிநீருக்கு நாம் ஏன் மேட் (Mat) மூலிகை குடிநீர் என்று பெயர் வைத்திருக்கிறோம் என்றால் இதை ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்தவர்திரு.மகேந்திரன் என்பவர். இவர் ஒரு



திரு.லக்ஷ்மணன் மற்றும் குடும்பத்தார்



திரு. லக்ஷ்மணன்

டெய்லர். எனவே மகேந்திரன் அண்ட் டெய்லர் என்ற பெயரில் நாம் அழைப்பதையே சுருக்கமாக மேட் என்று குறிப்பிட்டு அறிமுகம் செய்கிறோம் இந்த மூலிகை குடிநீர் தயாரிப்பதற்கு திரு. மகேந்திரனுடன் உறுதுணையாக இருந்தவர் திரு. லக்ஷ்மணன் என்பவர் ஆவார். இருவரும் சென்னைக்கு அருகில் உள்ள மறைமலைநகரில் வசித்து வருகின்றனர்.

திரு. லக்ஷ்மணன் என்பவர் அப்பகுதியில் சில வருடங்களாக மினரல் வாட்டர் விநியோகம் செய்து வந்தார்.

சில வருடங்களுக்கு முன்னால் நமது அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை வகுப்பில் கலந்து கொண்டு மினரல் வாட்டரினால் நமது உடலுக்கு சத்துக்கள் சேர்வதில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டார். அதன் பின்னர் தண்ணீர் சம்மந்தமாக நிறைய ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தார். அப்போது தான் திரு. மகேந்திரன் ஐயா அவர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு இந்த மூலிகை குடிநீரை ஆய்வு செய்து இருவரும் கண்டுபிடித்தனர். பின்னர் இதையே தங்கள் வீடுகளில் உள்ளவர்களுக்கும், அக்கம் பக்கத்தினர், நண்பர்

களுக்கும் இதை தயாரிக்கவும் கற்றுக் கொடுத்துள்ளனர். இப்போது நிறைய பேருக்கு இது தொடர்பாக விளக்கமளித்து வருகின்றனர்.

திரு. லக்ஷ்மணன் ஐயா, அவர்கள் மறைமலை நகரைச் சேர்ந்தவர் என்று ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருந்தேன். இவரது மனைவி பெயர் திருமதி. அமுதா இவர்களுக்கு ல.ஆனந்தன் மற்றும் ல. தனுஷ்யா என இரு குழந்தைகள் உள்ளனர்.

இவர்களது முகவரி, 36, பெருமாள் கோவில் வீதி, மறைமலை நகர், காஞ்சிபுரம். இங்கு குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் மூலிகை குடிநீர் தொடர்பாக உங்களுக்கு மேலும் விளக்கம் தேவையெனில் கீழ்க்கண்ட சேவை அழைப்பு எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு திரு. மகேந்திரன் மற்றும் திரு. லக்ஷ்மணன் ஆகியோரது தொலைபேசி எண்களைப் பெற்று விளக்கம் பெறலாம்.

தொலைபேசி எண்கள்
இந்தியா : +91 95003 78441,
+91 95003 78449

மூலிகை குடிநீர் குடிப்போம் !
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !!
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் ! !

- ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

சென்ற (பிப்ரவரி 2015) மாத இதழில்...

உலக வரலாற்றில் முதன் முறையாக 3000 யோகா ஆசனங்கள் செய்யும் அத்சய சிறுமி

மேட் இட்லி

ராமர் ஷ்யூ

கண்ணடிக்கலாம் வாங்க!

- ஹீலர் பாஸ்கர்



இனிவரும் இதழ்களில் ஹீலர் பாஸ்கர் படைப்புகள்...

1. கற்றது கை மண் அளவு.
2. இது எங்க ஏரியா...
3. மூக்குல இழுத்து வாயில விடு.
4. அறிவுகெட்ட அண்ணாமலை
5. உள்ளங்கையில் இருதயம்.
6. இறைவன் அனுமதித்தால்.

எளிய சூயற்கை வைத்தியம்

50 மருத்துவ குறிப்புகள்



- ஹீலர் பாஸ்கர்

நோய் வந்துவிட்டாலே நாம் உடனே மருத்துவரிடம் ஓடுவதை விட வீட்டிலுள்ள பொருட்களை கொண்டே எளிதாக குணப்படுத்தலாம்.

1. நெஞ்சு சளி

தேங்காய் எண்ணையில் கற்பூரம் சேர்த்து நன்கு சுடவைத்து ஆற வைத்து நெஞ்சில் தடவ சளி குணமாகும்.

2. தலைவலி

ஐந்தாறு துளசி இலைகளும் ஒரு சிறு துண்டு சுக்கு, 2 லவங்கம், சேர்த்து நன்கு அரைத்து நெற்றியில் பற்றாகப் போட்டால் தலைவலி குணமாகும்.

3. தொண்டை கரகரப்பு

சுக்கு, வால் மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி ஆகியவற்றை வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

4. தொடர் விக்கல்

நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல்தீரும்.

5. அஜீரணம்

ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, சீரகம், மூன்றையும் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து வடிகட்டி குடிக்க அஜீரணம் சரியாகும். அல்லது

கறிவேப்பிலை, சுக்கு, சீரகம், ஓமம் சேர்த்து துவையல் அரைத்து சாப்பிட்டால் அஜீரணம் சரியாகும். அல்லது வெற்றிலை, 4 மிளகு இவற்றை மென்று தின்றால் அஜீரணக்கோளாறு சரியாகும். சீரகத்தை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த சீரக நீரைக் குடித்து வர நன்கு ஜீரணமாவதோடு, உடல் குளிர்ச்சியடையும் அல்லது 1 தேக்கரண்டி இஞ்சி சாறுடன், சிறிது தேன் கலந்து பருகினால் ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்.

6. வாயு தொல்லை

வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக வெந்நீரில் கலந்து உட்கொள்வதினால் வாயு தொல்லை நீங்கும். ஆறாத வயிற்றுபுண் நீங்கும்.

7. வயிற்று வலி

வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து மோரில் குடிக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.

8. சரும நோய்

கமலா ஆரஞ்சு தோலை காயவைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்கு பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர சரும நோய் குணமாகும்.

9. மூக்கடைப்பு

ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரைலிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை,

மாலை சாப்பிட்டு வர மூக்கடைப்பு விரைவில் நீங்கும்.

10. கண் எரிச்சல் மற்றும் உடல் சூடு

வெந்தயத்தை மட்டும் ஊற வைத்து நன்கு அரைத்து தலையின் முடி வேர்க்கால்களில் தடவி வைத்து நன்கு ஊறியபின் தலைமுடியை அலசினால் முடி நன்கு வளருவதுடன் கண் எரிச்சல், உடல் சூடு தணியும்.



வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும்.

11. வயிற்றுக் கடுப்பு

வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்பட்டால் புழுங்கல் அரிசி வடித்த தண்ணீரில் சிறிதளவு உப்பையும், வெண்ணெயும் கலந்து குடித்து விடுங்கள். சிறிது நேரத்திலேயே குணம் தெரியும்.

12. பற் கூச்சம்

புதினா விதையை வாயில் போட்டு மென்று கொண்டிருந்தால் பல்லில் ஏற்படும் கூச்சம் மறையும். அல்லது புதினா இலையை நிழலில் காய வைத்து தூள் உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கினால் ஓரிரு நாளில் குணமாகும்.

13. வாய்ப்புண்

வாய்ப்புண்ணுக்கு கொப்பரைத் தேங்காயை கசக்காவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குணமாகும். அல்லது கடுக்காயை வாயில் ஒதுக்கி வைத்தால் வாய்ப்புண் ஆறும்.

14. தலைவலி

பச்சை கொத்துமல்லித் தலைகளை மிக்ஸியில் அரைத்து தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் குடித்துவர தலைவலி நீங்கும்.

15. வயிற்றுப் பொருமல்

வசம்பை எடுத்துச் சுட்டுக் கரியாக்கி அதனுடன் நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் கலந்து அடிவயிற்றில் பூசினால்

16. அஜீரணம்

ஒரு கப் சாதம் வடித்த நீரில், கால் ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியைக் கலந்து குடிக்க வயிற்று உப்புசம், அஜீரணம் மாறும். அல்லது சிறிது சுக்குடன் கருப்பட்டி, 4 மிளகு சேர்த்து நன்கு பொடித்து 2 வேளை கசாயம் செய்து பருகினால் அஜீரணம் சரியாகும்.

17. இடுப்பு வலி

சாதம் வடித்த கஞ்சியை ஆறவைத்து ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் கொஞ்சம் சீரகம் கலந்து குடித்தால் இடுப்பு வலி நீங்கும்.

18. வியர்வை நாற்றம்

படிகாரத்தை குளிக்கும் நீரில் கலந்து குளித்தாலும் வியர்வை நாற்றம் மட்டுப்படும்.

19. உடம்புவலி

சாம்பிராணி, மஞ்சள், சீனி போட்டு கஷாயமாக்கி பாலும் வெல்லமும் சேர்த்து பருகினால் உடம்புவலி நீரும்.

20. ஆறாத புண்

விரலிமஞ்சளை சுட்டு பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பி காலையிலும் இரவிலும் ஆறாத புண்களுக்கு மேல் போட்டால் சீக்கிரம் குணமாகிவிடும்.

21. கண்ணோய்கள்

பசுவின் பால் நூறு மில்லி தண்ணீரில் அதே அளவு விட்டு இதில் வெண்தாமாரை மலர்களைப் போட்டுக் காய்ச்சி பாத்திரத்தை இறக்கி வைத்து அதில் வரும் ஆவியைக் கண்வலி போன்ற நோய்கள் வந்த கண்ணில் படும்படி பிடித்தால் கண்ணோய்கள் அகலும்.

22. மலச்சிக்கல்

தினமும் குடிநீரைக் காய்ச்சும் போது ஒரு கைப்பிடி சுக்கைத் தட்டிப் போடலாம்.

தேவைப்பட்டால் குடிநீரை வடிகட்டிக் கொள்ளலாம். மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட இப்பொருள், ஜீரணத்துக்கு உதவும், வாயுவை அகற்றும் அல்லது இரண்டு வாழைப் பழம் சாப்பிடலாம்.

அதிகாலையில் இலேசான கடுநீரில் அரை டீஸ்பூன் கடுக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் குடித்துவிட்டால் பதினைந்து நிமிடங்களில் குடல் சுத்தமாகி மலச்சிக்கல் இருக்காது. தண்ணீரும் குடிக்கச் சுவையாக இருக்கும்.

23. கபம்

வால்மிளகின் தூளை சிசாவில் பத்திரப்படுத்தி வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை தேனில் குழப்பிச் சாப்பிட கபம் நீங்கும்.

24. நினைவாற்றல்

வல்லாரைக் கீரையை நிழலில் காயவைத்து பொடித்து தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி உண்டு வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும்.

25. சித்பேதி

ஊறவைத்த வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து 3 வேளை கொடுக்க குணமாகும்.

26. ஏப்பம்

வேப்பம் பூவை தூள் செய்து 4 சிட்டிகை எடுத்து இஞ்சி சாறுடன் கலந்து உட்கொண்டால் குணமாகும்.

27. பூச்சிக்கடி வலி

எறும்புகள் போன்ற பல்வேறு பூச்சிகள் கடித்து வலி, வீக்கம் போன்றவை ஏற்பட்டால் வெங்காயத்தை நறுக்கி அந்த இடத்தில் தேய்க்கவும்.



28. உடல் மெலிய

கொழு கொழு வெண்குண்டாக இருப்பவர்களுக்கு

உடல் இறுகி மெலிய கொள்ளுப் பயறு (Horsegram) கொடுக்க வேண்டும்.

29. வயிற்றுப்புண்

பீட்டுட் கிழங்கின் சாற்றுடன் சிறிது தேனும் கலந்து அருந்தி வந்தால் வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

30. வயிற்றுப்போக்கு

கறிவேப்பிலையை அம்மியில் வைத்து அதனுடன் 1 தேக்கரண்டியளவு சிரகத்தையும் வைத்து மைபோல அரைத்து வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடித்துவிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.

31. வேனல் கட்டி

வேனல் கட்டியாக இருந்தால் வலி அதிகமாக இருக்கும். அதற்கு சிறிதளவு

சுண்ணாம்பும் சிறிது தேன் அல்லது வெல்லம் குழைத்தால் சூடு பறக்க ஒரு கலவையாக வரும். அதை அந்தக் கட்டியின் மீது போட்டு ஒரு வெற்றிலையை அதன் மீது ஒட்டி விடவும்.

32. வேர்க்குரு

தயிரை உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்தால் வேர்க்குருவை விரட்டி அடிக்கலாம்.

33. உடல் தளர்ச்சி

முட்டைக் கோசுடன் பசுவின் வெண்ணெய் கலந்து பாகம் செய்து சாப்பிட்டால் உடல் தளர்ச்சி விலகும்.

34. நீர்ச்சுருக்கு / நீர்க்கடுப்பு

நீர்ச்சுருக்கு வெயில் காலத்தில் முக்கியமாக பெண்களுக்கு நீர்க்கடுப்பு ஏற்படுகிறது. இதற்கு காரணம் வெயில் காலத்தில் அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தால் நீர்ச்சுருக்கு ஏற்படும் தாராளமாகத் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். பார்லி அரிசி ஒரு கைப்பிடி எடுத்து 8 டம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பிறகு குடிப்பது நல்லது. இளநீரில் வெந்தயப் பொடி கலந்து குடிக்கலாம்.

35. தாய்ப்பால் சுரக்க

அரிசியுடன் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து கஞ்சியாக்கி காய்ச்சி உண்டு வந்தால் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

36. குழந்தை வெளுப்பாக பிறக்க

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அடிக்கடி இளநீர், தர்ப்பூசணி பழம் ஆகியவை சாப்பிட்டால் குழந்தை வெளுப்பாகப் பிறக்கும், அழகாகவும் இருக்கும்.

37. எரிச்சல் கொப்பளம்

நெருப்பு, சுடுநீர் பட்ட இடத்தில் பெருங்காயத்தை அரைத்துப் பூசினால் எரிச்சல் குறையும், கொப்பளமும் ஏற்படாது.

38. பித்த நோய்கள்

கேரட் சாறும் சிறிது தேனும் கலந்து பருகி வர கர்ப்பிணி பெண்கள் வாந்தி நிற்கும். உடல் வலுவாகும். பித்த நோய்கள் தீரும்.



39. கபக்கட்டு

நெருப்பில் சுட்ட வெங்காயத்தை சாப்பிட்டு வர இருமல் கபக்கட்டு முதலியன நீங்கும்.

40. நெற்றிப்புண்

நெற்றியில் குங்குமம் வைத்துப் புண்ணாகி உள்ள இடத்தில் வில்வமரத்துக் கட்டையுடன் சந்தனமும் சேர்த்து இழைத்துத் தடவி

வந்தால் புண் குணமாகி விடும்.

41. மூக்கடைப்பு

மூக்கடைப்பு உள்ளவர்கள் இரவில் மின் விசிறியின் நேர் கீழே படுக்க வேண்டாம். சற்று உயரமான தலையணை பயன்படுத்தவும். மல்லாந்து படுக்கும் போது மூக்கடைப்பு அதிகமாகும். பக்கவாட்டில் படுக்கவும். காலையில் பல் தேய்க்கும் போது நாக்கு வழித்து விட்டு மூன்று முறை மாறி மாறி மூக்கைச் சிந்தவும். சவாசப் பாதையைச் சுத்தப் படுத்த நமது முன்னோர் காட்டிய வழி இது.

42. ஞாபக சக்தி

வெண்டைக்காயை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் நரம்புகள்

வலிமை பெறும். மூளையின் இயக்கத்தைச் செம்மைப்படுத்துவதுடன் நல்ல ஞாபக சக்தியையும் உண்டாக்கும்.

43. மாரடைப்பு

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தாமரை இதழ், வெல்லம் சேர்த்து தண்ணீரில் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி இரவில் ஒரு டம்ளர் சாப்பிடுவதால் மாரடைப்பைத் தடுக்கலாம்.

44. ரத்த கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால், தலைசுற்றல்

வெள்ளைப் பூசணிக்காயை பூந்துருவலாக துருவி, உப்பு சேர்த்து இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, கடுகு, தாளித்து தயிரில் கலந்து தயிர்ப் பச்சடியாக சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். பூசணிக்காய் ரத்தக் கொதிப்பு கொலஸ்ட்ரால் தலைசுற்றல் ஆகியன எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தும்.

45. கை சுளுக்கு

கை சுளுக்கு உள்ளவர்கள் நீரில் மிளகுத் தூளும், கற்பூரத்தையும் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அந்தத் தண்ணீரைத் துணியில் நனைத்துசுளுக்கு உள்ள இடத்தின் மீது போடுங்கள். அல்லது டர்பன்டைன் எண்ணெய்த் தடவினாலும் சுளுக்கு விட்டுவிடும்.

46. நீரிழிவு

அருகம்புல் சாறை மோருடன் குடித்தால் நீரிழிவு குறையும்.

47. மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், இதயநோய் உலர் திராட்சைப் பழத்தை வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் அரைமணிநேரம் ஊறவைத்து காலையில் அருந்தினால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், இதய நோய் தீரும்.

48. கக்குவான் இருமல், மலச்சிக்கல், உடல் பருமன்

புடலங்காயின் இலைச்சாறு காலையில் குழந்தைகளுக்குத் தருவதால் கக்குவான் இருமல் குணமாகும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். புடலங்காயை சமைத்து உண்பதால் தேவையில்லாத உடல் பருமன் குறையலாம்.

49. உடல்வலுவலுப்பு பெற

ஒரு டம்ளர் அளவு பட்டாணியை தண்ணீரில் வேகவைத்து குளிர்ந்ததும் தக்காளி சாறு சேர்த்துத் தினமும் சாப்பிட்டு வர உடல்வலுவலுப்பு பெறும்.

50. குழந்தைகளுக்கு

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டிய நாளில் மட்டும் கிரை சாப்பிட கொடுக்கக் கூடாது. கேரட் சாறும் சிறிது தேனும் பருகி வந்தால் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு வாந்தி மட்டுப்படும். எலுமிச்சை பழச் சாற்றில் ரசம் செய்து சாப்பிட்டால் உஷ்ணம் குறையும்.

நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாக வெற்றிலைச் சாற்றில் இஞ்சி சாற்றை சேர்த்து குடித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

எள், எண்ணெயில் இருந்து வரும் நல்லெண்ணெயைக் கொடுக்க உடல் இளைத்துக் காணப்படுவார்களின் உடல் எடை அதிகரிக்கும். கடுகை அரைத்து வலியுள்ள பகுதியில் போட்டால் வலி குறைந்து விடும்.

இயற்கை மருத்துவ முறைக்கு மாறுவோம் !
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !



மேட் மூலிகை டீ

(Mat Herbal Tea)

- ஹீலர் பாஸ்கர்

மேட் மூலிகை டீ எனப்படும் ஒரு மூலிகை டீயை பற்றி இன்று நாம் கற்றுக் கொள்ளப்போகிறோம்.

இந்த மூலிகை டீயை அனைவரும் அருந்தலாம். ஆரோக்கியமாய், ஆனந்தமாய் வாழலாம்.

செய்முறை விளக்கம் :

தண்ணீரை முதலில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக சுக்கு, மிளகு, நெல்லிக்காய் இவை மூன்றையும் இடித்து கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட வேண்டும். போட்டு விட்டு சிறிது நேரம் காத்திருக்க வேண்டும்.

அந்த நீரில் பச்சை வாசம் நீங்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும் பச்சை வாசம் (அதாவது பச்சை வாடை) நீங்கியவுடன் அதில் மீதம் உள்ள பொருள்களாகிய இந்த உப்பு, வேப்பம் பூ, புதினா, கொத்தமல்லி, பனங்கருப்பட்டி எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்த சாறு ஆகியவற்றை சேர்க்க வேண்டும்.

மீண்டும் அந்த பாத்திரத்தை மூடி சிறிது நேரம் அடுப்பில் வைக்க வேண்டும் இப்பொழுது மேட் மூலிகை டீ தயார்.

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள்

1. சாதாரண தண்ணீர் - 1/2 லிட்டர்
2. சுக்கு அல்லது இஞ்சி - 50 கிராம்
3. குறுமிளகு - 1/4 டீஸ்பூன்
4. இந்துப்பு அல்லது கல் உப்பு (கடல் உப்பு) தேவையான அளவு
5. நெல்லிக்காய் (விதை நீக்கியது சதைப் பகுதி மட்டும்) - 1 எண்ணிக்கை
6. புதினா இலை - தேவையான அளவு
7. கொத்த மல்லி - தேவையான அளவு
8. வேப்பம் பூ - தேவையான அளவு
9. பனங்கருப்பட்டி அல்லது நாட்டுசர்க்கரை அச்சுவெல்லம், உருண்டை வெல்லம் அல்லது வெல்லம் ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்று தேவையான அளவு
10. எலுமிச்சம்பழம் - 1 (சிறியது)

மிக எளிமையாக இந்த மூலிகை டீயை நம்மால் தயாரிக்க முடிவதுதான் இதன் சிறப்பு. உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிப்பது இயற்கையானது.

இதில் எவ்விதமான இரசாயனமும் (Chemical) இல்லை எந்த கலப்படமும் மின்றி தூய்மையானதாக இது இருக்கிறது.

கடையில் நாம் வாங்கும் டஸ்ட் டீ எனப்படும் குப்பை டீயைப் போன்றது அல்ல இது. எனவே இதைப் போன்ற மூலிகை டீ களை நாமே வீட்டில் தயாரித்துப்பயன்படுத்தலாம். இதனை வீடுகளில் மட்டுமின்றி சுபகாரியங்கள், பொது நிகழ்ச்சிகள், விருந்துகள் விழாக்கள் போன்றவற்றின் போதும் மூலிகை டீயை தயாரித்து அனைவருக்கும் அளிக்கலாம். இதன் மூலம் மற்றவர்களும் ஆரோக்கியம் பெறுவதுடன் மூலிகை டீயைத் தயாரிப்பதையும் கற்றுக் கொள்வார்கள்



இந்த மூலிகை டீயை எப்படி தயார் செய்ய வேண்டும் என எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தவர் திரு. மகேந்திரன் எனும் தையற்கலைஞர் மற்றும் திரு. லக்ஷ்மணன் என்ற அவரது நண்பரும் ஆவார்கள்.

இவர்கள் இருவரும் சென்னைக்கு அருகில் உள்ள மறைமலை நகரில் வசித்து வருகின்றனர்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

இந்தியா ; +91 95003 78441, 95003 78449 என்ற சேவை அழைப்பு எண்களில் தொடர்பு கொண்டு திரு. மகேந்திரன், திரு லக்ஷ்மணன் ஆகியோரது தொலைபேசி எண்களைப் பெற்று மூலிகை டீயை பற்றி மேலும் விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!

இந்த மூலிகை டீயை தயாரிக்க நாம் பயன்படுத்திய 10 பொருட்களின் அளவையும் சற்று மாற்றி மாற்றி அமைத்து செய்து பார்க்கும் பொழுது, ஒவ்வொரு விதமான சுவையை நாம் பெற முடியும்.

நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை மூலிகை டீ தயாரிக்கும் பொழுது இப்படி அளவுகளை மாற்றி மாற்றி போட்டு டீ தயார் செய்யும் போது அதில் ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட கலவையில் செய்த டீ உங்கள் நாக்கிற்கு மிகப் பிடித்த சுவையாக இருக்கும்.

அப்போது அந்த கைப்பக்குவத்தைக் கற்றுக் கொண்டு சுவையாக தேனீர் செய்து சாப்பிடலாம்.

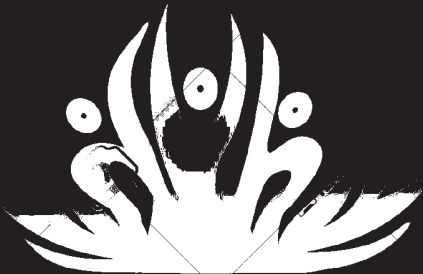


தீக்காயம்

ஏற்பட்டு விட்டதா ?

மருந்தை தேடி

அலைய வேண்டாம் !



தீக்காயம் பட்ட உடன் உடனடியாக குளிர்ந்த நீரை கடு குறையும் வரை காயத்தில் விருங்கள். பின்னர் ஒரு முட்டையை எடுத்து அதன் வெள்ளைக்கருவை பிரித்து காயத்தின் மீது முடிவதும் படரும் படி தடவுங்கள்.

சிறிது நேரத்தில் வெள்ளை கருவானது காய்ந்து ஒரு பாதுகாப்பு அடுக்கை உருவாக்குகிறது.

சிறிது நேரத்தில் வலி முற்றிலும் குறைந்து விரும் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் அடுத்த 10 நாட்களில் காயத்தின் தடயம் மறைந்து விரும்.

தீயணைப்பு படை யினர் மற்றும் மீட்பு படையினர் பயன்படுத்தும் யுக்தியும் இதுவே..



வெறுப்பு என்ற நெருப்பு

- திரு. கே. செளந்திரராஜன்

நெருப்பை நெருப்பு அணைக்குமா ?
நீர்தான் அணைக்கும்.

இருட்டை தடியால் அடித்து
விரட்டமுடியுமா?

ஒளிதான் இருளை அகற்றும்
வெறுப்பை வெறுப்பு அணைக்குமா ?
ஈரமற்ற இதயங்களை அன்புதான்
அணைக்கும்.

நெருப்பை நீர்கொண்டு அணைக்கத்
தெரிந்த நமக்கு வெறுப்புக்கு ஏன் அன்பு
காட்டத் தெரியவில்லை ? நம் உள்ளமும்
சூடேறிப்போய் இருப்பதால் காய்ந்துபோய்
இருப்பதால் நம் எதிராளிகள் உள்ளத்தில்
உள்ள நெருப்பு எளிதாக நம்மீது
பற்றிக்கொள்கிறது.

காட்டில் காய்ந்துபோன ஈரமற்றுப்
போன மூங்கில் மரங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று
உரசி நெருப்பு பிடித்து காடே அழிந்து
போவது போல ஈரமற்றுப் போன
இதயங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று நெருப்பைப்
பற்ற வைத்து வீட்டையும், உறவுகளையும்,
சமுதாயத்தையும், நாட்டையும் நாசம்
செய்கின்றன.

நெருப்பைக்
கொண்டு நீரை
சூடாக்கலாம். கொதிக்க
வைக்கலாம். ஆனால்
கொதித்துப் போன நீர்
கூட நெருப்பை
அணைக்கத் தானே
செய்கிறது ? அதுபோல ஈரமுள்ள
இதயங்கள் எப்போதும் வெறுப்பு என்ற
நெருப்பை தன்னால் இயன்ற அளவு
அணைக்கவே செய்யும்.



அவனை எப்படி ஒழித்துக் கட்டலாம் ?
எப்படி வஞ்சம் தீர்க்கலாம்? என்று தன்
அறிவை தவறாக பட்டை தீட்டும்
மானிடர்களே ! சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
உங்கள் அறிவை இதயத்திற்கு கொண்டு
வாருங்கள். உங்கள் இதயம் ஏன் இப்படி
குமுறுகிறது? உங்கள் நாக்குகள்
எரிமலைபோல் ஏன் நெருப்பைக்
கக்குகின்றன? சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
தெளிந்த அறிவு என்ற குளிர்ந்த நீரிலே
உங்கள் இதயத்தை ஊறவிடுங்கள்.
பழிக்குப்பழி ரத்தத்திற்கு ரத்தம்
வஞ்சத்திற்கு வஞ்சம் என்பது பாமரத்தனம்
அல்லவா? இதனால் என்ன ஆனந்தம்
கிடைத்துவிடப் போகிறது? என்ன
நன்மையை அடைந்துவிடப் போகிறீர்கள் ?
இந்தப் பழிக்குப் பழியினால் நம் வாழ்க்கைத்
தரம் உயர்ந்துவிடப் போவதில்லை. நம்
வருமானம் கூடி விடப்போவதில்லை.
நமக்கு மேலும் மேலும் தொல்லைகள்
தானே தொடரும். நன்றாக சிந்தித்துப்
பாருங்கள். அமைதியாக சிந்தித்துப்
பாருங்கள். உங்கள் உள்ளம்
கொந்தளிக்கும்போது உடல் பலவீனம்
ஆகிவிடுகிறது. ரத்த நாளங்கள், நரம்பு
மண்டலங்கள் பலவீனப்பட்டு
போய்விடுகின்றன.

உங்கள் தொழில், உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் உங்கள் குடும்பம் பின்னடைகிறது. உங்கள் முன்னேற்றம், உங்கள் நல்வாழ்வு பாதிக்கப்படுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கையில் பசுமை மறைந்து பாலைவனமாகிப் போகிறது. இத்தனை கேடுகள் இருப்பது தெரிந்தும் உங்கள் உள்ளத்தில் பசுமையை விரோதத்தை, கோபத்தை ஏன் வளர்த்துக் கொள்கிறீர்கள்?



உங்கள் உள்ளத்தில் இருக்கும் பசுமை என்ற குப்பைகளை ஆழ்கடலிலே தூக்கி எறியக்கூடாதா? குப்பைகள் உள்ளே இருந்தால் நெருப்பு பற்றத்தானே செய்யும்.

“பதிலுக்குபதில் அவனுக்கு நாலு உதை கொடுத்தால் தான் என் மனம் ஆறும்.”

“நாக்கைப் பிடுங்குகிற மாதிரி நாலு கேள்வி கேட்டால் தான் என் கோபம் அடங்கும், தூக்கம் வரும்.”

“நான் யார் என்று தெரியாமல் என்னிடமே விளையாடுகிறான்.”

“அவனுக்கு சரியான பாடம் புகட்டுகிறேன் பார்” என்று நீ கர்ஜிக்கிறாயா...?

தோழனே ஒன்று சொல்கிறேன் கேள். நீ யார் என்பதை முதலில் தெரிந்துக்கொள். மாற்றான் தெரிந்துகொண்டால் என்ன? தெரியாமல் போனால் என்ன?

நண்பா நான் பொதுநலனுக்காக இங்கே பேச வரவில்லை. உன் சொந்த

நலனுக்காகத்தான் பேசுகின்றேன். நீ தெரியாமல் பாலில் சர்க்கரைக்குப் பதில் உப்பை கொட்டி விட்டாய் என்று வைத்துக் கொள். விளையாட்டுக் காட்டுகிறாயா? உன்னை சும்மாவிடப் போவதில்லை என்று உப்பிடம் கூறுவாயோ? ஒரு மிளகாயை கடித்துவிட்டாய். வாய் எளிகிறது. உடனே “ஏய் மிளகாயே உன்னை ஒரு கை பார்த்துவிடுகிறேன்” என்று கூறுவாயோ? நீ போகும் பாதையில் ஒரு கல் உன் காலை பதம் பார்த்துவிட்டது. அந்தக்

கல்லை கையில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, ஏ! அற்பக் கல்லே நான் யார் என்று தெரியாமல், என் பலம் தெரியாமல் என் காலிடம் மோதி இருக்கிறாய். உனக்கு நான் யார் என்று காட்டுகிறேன் பார். இதுதான் எனது முதல்வேலை என்று நீ அதனுடன் உரையாடுவாயோ?

பாதுகாப்பு உணர்வு

பாம்பு ஏன் மனிதனை கொத்துகிறது? ஒரு பயஉணர்வு ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வு, புலி ஏன் மானை கவ்விப் பிடிக்கிறது? தன் உணவுக்காக மனிதனும், தன் தேவைகளுக்காக பாதுகாப்புக்காக போராடுகிறான். அவன் பயணப் பாதையில் யார் இடையூறு விளைவிக்கிறார்களோ அவர்களுடன் போராடவோ, வெறுக்கவோ கோபப்படவோ, வஞ்சம் தீர்க்கவோ முயல்கிறான். இது மானிட இயல்பு.

அதன் பிரதிபலிப்பாக வெறுப்பு, கோபம் அவர்கள் உள்ளத்திலிருந்து வெளியேறுகிறது. இதன் உண்மையை புரிந்துக்கொண்டு தம் எதிராளியை

மன்னித்து அவர்கள் மீது அன்பு செலுத்தினால் அது அவர்கள் உள்ளத்தில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி அவர்களை மிகச் சிறந்த நண்பர்களாக்கிவிடும். சரித்திரத்தில் இதற்கு நிறைய சான்றுகள் உண்டு.

கொடிய கொலைக்காரனிடம் புத்தர் அன்பு காட்டியதால் அவன் புத்தரின் மிகப்பெரிய சீடன் ஆனான். இயேசுவை தீவரமாக எதிர்த்த பவுல் அப்போஸ்தலன் அவரின் மிகப்பெரிய சீடர் ஆனார். காமராஜர் தனக்கு எதிரான மாற்றுக் கருத்துக்களை கொண்டவர்களை தன் அமைச்சரவையில் அமைச்சர்களாக்கி அவர்களின் ஆதரவோடு மிகச் சிறந்த ஆட்சி நடத்தினார்.

அப்படி நம் பகைவர்களின் மீது அன்பு காட்டி அவர்கள் அதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம். பரவாயில்லை. அவர்கள் நம்மை வெறுக்க நாம் அவர்கள் மீது மேலும் மேலும் அன்பு காட்டினால் அவர்கள் மனம் மாறாவிட்டால் கூட இந்த உலகமே நம்மை மிகுந்த அக்கரையோடு நேசிக்க ஆரம்பித்துவிடும். இயேசு கூட தன்னை சிலுவையில் அறைந்தவர்களை வெறுக்காமல் அவர்கள் மீது இரக்கப்பட்டு, “பிதாவே இவர்களை மன்னியும். தாங்கள் செய்வது இன்னது என்று அறியாமல் இருக்கிறார்கள்” என்று அவர்களுக்காக பரமபிதாவிடம் வேண்டினார். அப்போது கூட அந்த மனிதர்களின் ஆத்திரம்

அடங்கவில்லை, இரக்கம் அவர்கள் மனதில் தோன்றவில்லை.

ஆனால் அதைவிட மிகப்பெரிதாக இந்த பூவுலகே அவரை நேசிக்கிறது. ஆக நம்மை வெறுப்போர் மீதும் அன்பு காட்டினால் கண்டிப்பாக அதன் பலன் பலமடங்காக நம்மை வந்துசேரும். இது இயற்கையின் சட்டம் இறைவனின் வாக்கு.

எதிரியார்துன்பம் கண்டு மகிழ வேண்டாம். உங்கள் எதிராளி என்று நீங்கள் யாரை நினைக்கிறீர்களோ அவர்களுக்கு நீங்களாக எந்த கேடும் செய்யாமலே வேறு காரணங்களால் அவர்களுக்கு தீங்கு நேரிடுகிறது. இதை கேள்விப்பட்ட உங்கள் உள்ளம் குதுகலிக்கிறது இல்லையா? எல்லா மனிதனுக்கும் இது

இயல்பானதே! இருப்பினும் இந்த நிலையையும் மாற்றுங்கள். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் அனுதாபப்பட பழகுங்கள். உங்கள் மனதில் கனம்குறையும். உங்கள் உள்ளத்தில் ஆனந்தம் பொங்கும்.

காயங்களை மறப்போம் உங்கள் எதிராளி உங்கள் முகத்தின் மீது காறி உமிழ்ந்து விட்டார் என்ன செய்வீர்கள்?

(எதிர்த்து சண்டையிடுவீர்கள். நீங்களும் அவர் செய்ததை செய்வீர்கள். அது வல்ல நான் சொல்ல வருவது) நன்றாக முகத்தை சோப்பு போட்டு பலமுறை கழுவுவீர்கள் இல்லையா?

உங்களுக்கு வேண்டாதவர்கள் துப்பாக்கியை வைத்து உங்களை



சுட்டுவிட்டார்! உங்கள் தோள்பட்டையில் குண்டு பாய்ந்துவிட்டது. அப்போது என்ன செய்வோம்? மருத்துவரிடம் சென்று அவர் மூலம் அந்த குண்டுகளை வெளியே எடுத்துவிட்டு அந்த இடத்தை நன்றாக சுத்தம் செய்து சுட்டுபோடுவீர்கள் இல்லையா? அல்லது என் எதிரி எய்த குண்டு அப்படியே இருக்கட்டும். நான் செத்தாலும் பரவாயில்லை என்று நினைப்பீர்களா? சற்று சிந்தியுங்கள்.

இதுபோலவே நம் எதிராளிகளின் வார்த்தைகள் செயல்கள் நம்மை இழிவுப்படுத்தியிருக்கலாம் மனதில் காயத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம். அவைகளை மனதில் பத்திரப்படுத்தாதீர்கள். அவைகள் உங்களின் மலரும் நினைவுகளும் அல்ல, பொக்கிஷங்களும் அல்ல, புதையல்களும் அல்ல, அவைகள் முட்கள், குப்பைகள்.

அந்த குப்பைகளை அந்த முட்களை எடுத்து வெளியே எறியுங்கள். உங்களின் மனதை சுத்தப்படுத்துங்கள். நான் சொன்னால் நீங்கள் செய்யமாட்டீர்கள். வேறு எந்த மகான் சொன்னாலும் கூட மனதார செய்யமாட்டீர்கள். ஆனால் நீங்கள் செய்வீர்கள்

எப்போது? இவைகள் குப்பைகள் முட்கள் என்பதை நீங்கள் மனதார உணரும்போது.

ஒரு மரத்தை குத்தி காயப்படுத்தலாம். ஒரு இரும்பு அல்லது வேறு உலோகத்தைக்கூட காயப் படுத்தலாம். ஆனால் காற்றை காயப்படுத்த முடியுமா? காற்றில் குழிகளை உருவாக்க முடியுமா? அதில் தடையங்களை பதிக்கமுடியுமா?

நீங்கள் காற்றைப்போல் இருங்கள்.

காயங்களை பதிவு செய்யாதிருங்கள். அன்பு என்ற காற்று நிறைந்திருக்கட்டும் உங்கள் உள்ளத்தில்.

“தீமைக்கு தீமை செய்யாதிருங்கள். தீமையை எதிர்த்து நில்லாது இருங்கள்” என்று இயேசு கூறுகிறார்.

இன்னா செய்தாரை ஒருத்தல் அவர் நாண நன்னயம் செய்துவிடல். என்று திருவள்ளுவர் கூறுகிறார். அதுபோல முடிந்தால் நமக்குத் தீமை செய்வதவர்களுக்கு நன்மை செய்வோம். கண்டிப்பாகத் தேவைப்பட்டால் தேவையான அளவுக்கு எந்த பகை உணர்வுமன்றி போராடுவோம்.

1. சற்று விலகிப் போவோம்.
2. சற்று விட்டுக் கொடுப்போம்.
3. கொஞ்சம் பொறுத்துப் போவோம்.
4. கொஞ்சம் மனிப்போம் இல்லையேல் மறப்போம்.

வாழ்க்கை மிக மிக குறுகியது. மரணம் என்ற கத்தி எப்போதும் நம் தலைமீது தொங்கிகொண்டே இருக்கிறது. குறைந்த நாட்களே நமக்கு கொடுக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் இறைவன் நமக்கு அருளிய அருட்கொடை, இந்த நாட்களை அன்போடும் மகிழ்வோடும் கொண்டாடுவோம். நேசியுங்கள் நேசியுங்கள், நேசியுங்கள், ஆழமாக நேசியுங்கள், ஒவ்வொருவரையும் நேசியுங்கள். நாம் போகும் அந்த நாளில் காதறுந்த ஊசிகூட நம்முடன் வரப் போவதில்லை என்ற உணர்வோடு வாழுங்கள்.





தீய வெலவவு பெட்டி?

(வணக்கத்திற்குரிய தீயிடு)

- திரு. கே. செளந்திரராஜன்

“தீயும் நன்றும் பிறர் தரவாரா”

சினிமாவில் வரும் வில்லன்களைப் பார்க்கும் போதும், சின்னத்திரையின் மெகா தொடர்களில் வரும் வில்லிகளைப் பார்க்கும்போதும் எனக்கு அவர்கள் மீது மிகுந்த இரக்க உணர்வு தோன்றும். அவர்களைப் பார்த்தால் பரிதாபமாக இருக்கும்.

ஆம்! உண்மையிலேயே அவர்கள் எத்தனைப் பெரிய தியாகிகள் தெரியுமா? நாம் யாவரும் நல்ல பெயர் வாங்க எத்தனைப் பாடுபடுகிறோம். “நல்லவன்” என்று நம்மைப்பற்றி நாமே எத்தனை கதை விடுகிறோம். சிறிது இடைவெளிகிடைத்தாலும் நம் பெருமையைப் பற்றி பேசத் துடிக்கிறோம். எத்தனை அருஞ்செயல்கள், எத்தனை அறச்செயல்கள், எத்தனை நன்கொடைகள், எல்லாமே நம் நற்பெயர் நிலைக்க, நீடிக்க, யாராவது நம்மை நல்லவன் என்று பாராட்டினால் நாம் உச்சிகுளிர்ந்து போகிறோம்.

ஆனால் இந்த வில்லன் நபிகள், கதாநாயகர்கள் நல்ல பெயர் எடுக்கவேண்டும், அதன் மூலம் படம் வெற்றிப் பெறவேண்டும் என்ற நல்ல

நோக்கத்தோடு சாத்தானின் அத்தனை தீய குணங்களையும் அருவருக்கதக்க கெட்ட குணங்களையும் தன்னகத்தே உள்ளதுபோல நடிக்கிறார்கள்.

எத்தனை முடியுமோ அத்தனை மனிதரால் வெறுக்கப்படும் கொடுமைக்காரர்களாக தங்களைத் தோன்ற செய்கிறார்கள்.

ஒரு இளவரசி அழகாக தோன்ற வேண்டுமென்பதற்காக அவளைச் சுற்றியுள்ள பெண்கள்மேல், கரிபூசி, அலங்கோலப் படுத்தி வைத்தார்களாம். அப்போது தானே அந்த பெண்களின் மத்தியில் இந்த இளவரசி பளிச்சென்று தெரிவாள்.

அது போலவே இந்த வில்லன் நபிகர்களும், கதாநாயகர்களை உணர்த்த, தங்களைத் தாங்களே தாழ்த்திக் கொள்கிறார்கள்.

திரைப்படத்தை பார்க்கும் யாவருக்கும் அந்த வில்லன் நபிகர் மீது தாங்க முடியாத வெறுப்பும், கோபமும் பொங்குகிறது. அதே வேளை கதாநாயகர் மேல் ஒருவித நல்ல எண்ணம் உருவாகிறது.

இந்த வில்லன் நபிகர் கடைசி காட்சியில் (கிளைமாக்ஸில்) கதாநாயகனால் பழி வாங்கப்படும்போது (கொல்லப்படும்போது) அந்த வில்லன் மீது தப்பித்தவறி கூட அனுதாபம் வந்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக அவன் முன்பு செய்த கொடுமைகள் மீண்டும் நினைவுப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆகவே நாம் வில்லன்களை வெறுக்கிறோம். கதாநாயகர்களை மதிக்கிறோம். நேசிக்கிறோம். நெஞ்சில் நிறுத்துகிறோம்.

வில்லன்கள் இல்லாமல் கதையும் இல்லை. கதாநாயகனும் இல்லை. வில்லன் இல்லாவிட்டால் கதாநாயகனுக்கு ஒரு தேவையுமில்லை.

சில திரைப்படங்களில் ஒரே நடிகர்கள் கதாநாயகனாகவும், வில்லனாகவும் இரண்டு வேடங்களில் நடிக்கிறார்கள் (நீரும் நெருப்பு, தசாவதாரம் போன்ற படங்கள்) அப்போது அந்த வில்லன் நடிகர்மேல் ஆத்திரம் பொங்குவதில்லை. இங்குதான் நாம் ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும். வெவ்வேறு நடிகர்கள் கதாநாயகனாகவும், வில்லனாகவும் நடிக்கும்போது நமக்கு ஏற்படும் வெறுப்பு இரு வேடங்களில் ஒரே நடிகர் நடிக்கும் போது தோன்றுவதில்லை. அப்போது இது வெறும் நடிப்புதான். எல்லாம் கதைதான். பார்த்து ரசிப்பதற்கு மட்டும்தான் என்று தோன்றுகிறது.

லண்டனில் உள்ள மேரி டுலாட் மியூசியத்தில் உலகிலுள்ள முக்கிய தலைவர்களின் மெழுகு பொம்மைகளை தத்ரூபமாக செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதில் காந்தியின் பொம்மையும் இருக்கிறது. ஹிட்லரின் பொம்மையும் இருக்கிறது. அந்த ஹிட்லர் பொம்மையைப் பார்த்து ஹிட்லர் என்று நினைக்கும்போது வெறுப்பு தோன்றுகிறது. அதையே வெறும் மெழுகுதான் என்று நினைக்கும்போது ரசிக்கிறோம். தத்ரூபமாக இருக்கும் இந்த கலையைப் பார்த்து பாராட்டுகிறோம்.



“உலகமே நாடகமேடே, நாம் யாவரும் நடிகர்கள்” -ஷேக்ஸ்பியர்.

வாழ்கையில் நமக்கு நாம் கதாநாயகர்களாக வாழ்கிறோம். நமக்குச் சில எதிரிகள் (வில்லன்கள்) ஏதோ ஒரு வகையில் வந்து முளைக்கிறார்கள்.

நாம் இறைவனின் படைப்பு என்றும், நம் எதிரிகள் சாத்தானின் படைப்பு என்றும் நாம் நினைக்கிறோம். உண்மையில் நம்மைப் படைத்த இறைவன் தான் நம் எதிரிகளையும் படைத்தான் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இறைவனை நேசிக்கும் நாம் இறைவனின் படைப்புகளை வெறுக்கலாமா? எல்லாமே இறைவனின் திருவிளையாடல் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

நம்மை அவமானப் படுத்துவதன் மூலம் எதிரிகள் நமக்கு உதவுகிறார்கள். ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருந்த நம்மை எழுச் செய்கிறார்கள். அரைத் தூக்கத்திலிருந்த நம்மை ஒரு விழிப்புணர்வு நிலைக்கு கொண்டு வருகிறார்கள். துருப்பிடித்த கத்தியை போல இருந்த நம்மைபட்டைத் தீட்டுகிறார்கள். நம் பயத்தை வெல்ல நமக்கு சோதனை வைக்கிறார்கள். அவர்களால் நம் திறமைகள் வெளிப்படுகின்றன. அவர்களின் கொடூரமான செயல்களால் நமக்கு நற்பெயர்கள் கிடைக்கின்றன. கனத்துப்போன நமது ஆணவம் நம் எதிரிகளால் உடைக்கப்படுகிறது.

விமானம் மேலே எழுவதற்கு அளவான எதிர்காற்று வேண்டும். இழுத்துப் பிடித்திருக்கும் கயிறு பட்டத்தை மேலே செல்லவிடாமல் தடுப்பது போலத் தோன்றும். அந்தக் கயிறு அறுந்து போனால் பட்டம் மேலே நிற்குமா? இதுபோலவே

தங்கள் எதிர்ப்பின் மூலம் எதிரிகள் நமக்கு சேவை செய்கிறார்கள்.

துரியோதனன் இல்லாமல் மகாபாரதம் இல்லை. வீரப்பா இல்லாமல் மகாதேவி திரைப்படம் இல்லை. எதிரிகள் இல்லை என்றால் வாழ்க்கையில் விறுவிறுப்பு இல்லை. சோதனையென்றால் வாழ்க்கையில் ஏது சாதனை?

வளைவு, நெளிவு இல்லாத, மேடுபள்ளங்கள், குண்டுகுழிகள் இல்லாத அருமையான சாலை, அந்த சாலையில் நான்கு சக்கர வாகனத்தில் ஒரு நண்பர் வேகமாக சென்று கொண்டிருக்கிறார். எதிரிலோ குறுக்கும் நெடுக்குமாகவோ எந்த வாகனக் குறுக்கீடும் இல்லை.

பிரேக்கை அழுத்தவோ, கியரை மாற்றவோ, ஸ்டீரிங்கை திருப்பவோ தலையை அங்கும் இங்கும் திருப்பவோ கூட ஒரு தேவையும் இல்லை. நேராக இருக்கும் ஒரே சாலையில் கண் பதிக்கிறது. மாற்றங்கள் இல்லாத இந்த நிலையில் வாகனத்தில் வரும் அந்த வாகன ஓட்டி சில மணி நேரத்தில் தூங்கிவிடவும், அதன் காரணமாக வண்டி ஒரு மரத்தில் மோதவும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஆகவே சாலையில் சில திருப்பங்களும், சில இடையறுகளும் இருப்பது நம்மில் ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. வாழ்வியலும் சில தடைகள் சில சிக்கல்கள், சில விரோதிகள் வரும்போதுதான் வாழ்க்கை பயணத்தின் சலிப்பு இல்லாமல் செல்கிறது. ஒரு சாதிப்பு இருக்கிறது.

பதிலுக்குப்பதில் செய்யாவிட்டால்!

“உனது ஒரு கன்னத்தில் அறைந்தால் மறு கன்னத்தையும் திருப்பிக்காட்டு. தீமைக்கு நன்மை செய்” என்கிறார் இயேசுபிரான். ஆனால் நம்மால் முடிவதில்லை ஏன்?

நம்மை ஒருவன் திட்டிவிட்டால்

பதிலுக்கு நாம் இரண்டு திட்டு திட்டினால் காயப்பட்ட நம் மனது ஆறுகிறது. அன்று இரவு நல்ல தூக்கம் வருகிறது. நம்மை ஒரு அடி அடித்தால் அதற்கு நாம் ஏதாவது திருப்பிக்கொடுத்தால் தான் நம் மனம் சாந்தமடைகிறது.

இப்படி பதிலுக்குப் பதில் பழிக்குப்பழி நாம் செய்யாவிட்டால் நம்மால் செய்ய முடியாவிட்டால் நம் மனதில் காயத்தின் வடுக்கள் பதிவாகின்றன. அது வஞ்சனையாக உருவெடுக்கின்றன. நம் மனதின் அமைதி கெடுகிறது.

பதிலுக்குப்பதில் செய்தால்!

ஆகவே பதிலுக்குப்பதில் என்று நம் ஆரம்பிக்கிறோம். அது ஒரு சங்கிலிபோல தொடர்கிறது. அப்போது ஒரு சக்கர சூழலில் மாட்டிக் கொள்கிறோம். அப்போது நமது இலக்குகள் காணாமல் போய்விடுகின்றன.

இரண்டு சேவல்கள் சண்டை போடுகின்றன. மாறி மாறி கொத்தி மணிக்கணக்கில் சண்டை போட்டு முடிவில் இரண்டுமே சக்தி யிழந்து இரத்தக் காயங்களுடன் கீழே சாய்கின்றன. இதுபோல் அநேகரின் வாழ்வு வசந்தங்கள் இல்லாமல் சண்டைகளால் வறண்டு போகின்றன.

இப்படி பதிலுக்குப் பதில் செய்யாவிட்டால் மனதின் காயம் ஆறுவது இல்லை. பதிலுக்குப்பதில் செய்தால் அது தொடர்கதையாகிறது. என்ன செய்வது?

உணர்வது வெளிப்படையாக பேசுவோம்!

அநேக வேளைகளில் நம் எதிராளிகளின் பேச்சுக்கள், செயல்கள் நம் சுய மரியாதையை காயப்படுத்துவதாக இருக்கும் அதற்கு பதிலாகிவிடும் விதத்தில் நாமும் வார்த்தைகளை உள்நோக்கத்துடன் பொடி வைத்துப் பேசுவோம். இலைமறைவு காயாக சில செயல்களை வெளிப்படுத்தி அவர்களை வெறுப்பேற்றுவோம். பின் அவரும் அதை தொடர்வார். இப்படி ஒரு பனிப்போர் போல

முடிவின்றித் தொடரும். ஒருவருக்கொருவர் எதிரிகளாகி இருப்போம்.

இந்த இடத்தில் நாம் ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும். நம் எதிராளியின் செயல்கள் அல்லது பேச்சுக்கள் மட்டுமல்ல அவர் நம்மைப் பார்க்கும் பார்வைகள் கூட ஏனெனாமா இருந்தால் அவரிடம் நேரில் பேச வேண்டும். வெளிப்படையாக பேச வேண்டும்.

“உங்களுக்கு என் மீது ஏதாவது வருத்தம் இருந்தால் நேரடியாக என்னிடம் பேசலாம். அதைவிட்டு நீங்கள் பேசும்விதம் பேசும் வார்த்தைகள் என் சுய மரியாதையை பாதிக்கிறது. உங்கள் செயல்கள் என் மனதை காயப்படுத்துகின்றன. நீங்கள் பார்க்கும் ஏளனப் பார்வை என் மனதைப் புண்படுத்துகிறது. நீங்கள் இப்படி நடந்துக் கொள்வதை நான் கொஞ்சமும் விரும்பவில்லை. இதை என்னால் அனுமதிக்க முடியாது. இதுபோன்ற உங்கள் செயல்களை இத்துடன் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்” என்று வெளிப்படையாக பேசிவிட வேண்டும்.

இப்படி பேசும்போது இதை சற்றும் எதிர்பாராத அவர்கள் நம்மை பொறுத்தவரை தங்கள் நடவடிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்வார்கள். நமக்கு வேண்டிய மரியாதையை கொடுப்பார்கள்.

பிறரிடமிருந்து நமக்கு வேண்டிய மரியாதையை நாம்தான் தெளிவாக முடிவு செய்யவேண்டும். அவர்கள் புரிந்துகொள்ள முடியாத நிலையில் இருந்தால் நாம் எடுத்துச் சொல்லி நம் மரியாதையை நாம் காப்பாற்ற வேண்டும். நம் மரியாதை, கௌரவம் காற்றில் பறக்கும்போது நாம் விழிப்புணர்வு இல்லாமல் மந்தமாக இருந்துகொண்டு பின்பு வருத்தப்படுவதும், பிறர்மீது கோபப்படுவதும் ஆகாது. இதனால் நம் மனதில் சஞ்சலங்கள் உருவாகும். சமுதாயத்தில் நம் சுயமரியாதை

பாதிக்கப்படும். நம் அனுமதியின்றி யாரும் நம்மை அவமானப்படுத்திவிட முடியாது.

பொறுத்துக்கொள்வோம்.

நாம் ஒரு சிற்றுண்டிச் சாலைக்கு உணவருந்தச் செல்கிறோம். நாம் நடந்து செல்லும்போது தவறுதலாக நம் கை பட்டு எதிரில் வரும் உணவு பரிமாறுபவரின் கையிலுள்ள காப்பி டம்ளர் பறக்கிறது. அது அருகே அமர்ந்திருப்பவரின் வெள்ளை நிற சட்டையில் கொட்டுகிறது. சட்டையெல்லாம் காப்பிகறை.

சற்றும் எதிர்பாராத இந்தச் செயல் நம்மை அறியாமல் நடந்துவிட்டாலும் அதற்கு நாம் வருத்தம் தெரிவித்தாலும், பாதிக்கப்பட்ட அந்த மனிதனின் சட்டைக்கறையும், அவர் மனத்தின் கோபமும் அப்போதைக்கு தீராது.

ஒரு சிலரைத் தவிர அநேகரின் மனம் கோபத்தால் கொந்தளிக்கும் தடித்த வார்த்தைகள் அவர்கள் வாயிலிருந்து வெளிப்படும். அப்போது நாம் அமைதி காக்க வேண்டும். அவர்களின் வார்த்தைகளை உள்வாங்கிகொண்டு அவருக்கு ஏற்பட்ட சங்கடத்தை நினைத்து வருத்தத்தை நமது நடவடிக்கைகள் மூலம் வெளிப்படுத்த வேண்டும். நம் சுயமரியாதை பாதிக்கப்பட்டதாக நினைத்து நாமும் கோபத்தால் பொங்கி எழக்கூடாது. வார்த்தைகளை சூடாகக் கொட்டக்கூடாது.

நமக்கு கோபம் வந்தால் கூட நம் பக்கம் நாலுபேர் இருந்தால் கூட நாம் அமைதிகாக்க வேண்டும். அப்போது அவர் திட்டும்வரை திட்டிவிட்டு கோபம் தீர்ந்து அமைதியாகி விடுவார். அதுவரை பொறுத்திருக்க வேண்டும். எதிர் நடவடிக்கை என்று நாம் ஆரம்பித்தால் சிறிய கீறல்கள் பெரும் காயங்களாக மாறிவிட வாய்ப்புகள் உண்டு. எனவே இதுபோன்ற நேரங்களில் அமைதி காப்போம்.

மதிமிக்க மனிதர்கள் பழிக்குப் பழி என்ற அந்த சக்கர வளையத்துக்குள் சிக்குவதில்லை.

புதிய வழி காண்போம்!

க ம ப ர ர ம ம ய ண த் தி ல் வ ரு ம் சுந்தரகாண்டத்தில் ஆஞ்சநேயர் சீதையைத் தேடி இலங்கைக்கு வாயுவேகத்தில் பறந்து கொண்டிருக்கிறார்.

அப்போது சுரசை என்ற அரக்கி ஆஞ்சநேயரை வழிமறிக்கிறார். நான் பிரம்மாவிடம் வரம் வாங்கி வந்தவள். நான் யாரை வழி மறிக்கிறேனோ அவர் என் வ ர ய் க் கு ள் செ ன் று உ ண வ ர க வேண்டியதுதான்' என்று கொக்கறித்தாள்.

அப்போது வலிமை மிக்க ஆஞ்சநேயர் பணிவாக கூறுகிறார். “உனக்கு இரையாவதில் தடை ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் எனக்கு அவசர காரியம் ஆகவேண்டியிருக்கிறது. சீதை இருக்கும் இடத்தைக் கண்டுபிடித்து கூறும்படி இராமர் பணித்திருக்கிறார். அந்த ஆணையை நிறைவேற்றிவிட்டு வருகிறேன் அதுவரை பொறுத்துக்கொள்வாய்.”

சுரசோ அதை ஏற்றுக்கொள்வதாக இல்லை. “ஆஞ்சநேயா! பிரம்மா கொடுத்த வரம்படி நடந்துகொள்” என்றாள்.

ஆஞ்சநேயர் சம்மதித்து தன் குறுகிய உருவத்தை பெரிதாக்கினார். அவள் அதையும்விட அதிகமாக வாயை அகலப்படுத்தினாள். ஆஞ்சநேயர் உள்ளே நுழையும்போதே தன் உருவத்தை மேலும் நீட்டித்தார். இப்படி மாறி மாறி இருவரும் போராடிக் கொண்டிருக்க ஆஞ்சநேயர் அதிரடியாக தன் யுக்தியை மாற்றுகிறார்.

திடீரென தன் உயரத்தை கட்டை விரல் அளவுக்கு சிறிதாக்கி சுரசையின் காது வழியாக வெளியே வந்து விடுகிறார். இப்போது பிரம்மாவின் வரமும் பாதிக்கப்படாமல் தன் இலக்குக்கு தடையும் இல்லாமல் தன் அதீத புத்தியால் சுரசையை

வெல்கிறார். இப்போது அவர் தன் வழியில் தடையின்றி பயணிக்கிறார்.

ஒரே வழியில் முட்டி மோதிக் கொண்டிருக்காமல் மாற்று வழியைப் பற்றி சிந்திக்கவேண்டும். அப்போது நிச்சயமாக அங்கே ஒரு வழி பிறக்கும்.

நீரு பூத்த நெருப்பு :

நீரிலிருந்து நெருப்பு வருமா ? நீரை கொதிக்க வைத்தால் கூட அந்த சூடான நீர் நெருப்பை அணைக்கவே செய்யும். அதே நீர் தன் அடுத்த நிலையில் நெருப்பை கக்குகிறதே! அது நமக்குத் தெரியுமா!

ஆம் நீர் சூடாகி நீராவியாக மாறுகிறது நீராவிகள் மேகங்களாக ஆகாயத்தில் சுற்றுகின்றன. அந்த மேகங்கள் என்ற நீர்த்துளிகளுக்குள் மின்காந்தங்கள் கலக்கின்றன. அந்த மேகங்கள் ஒன்றோடொன்று மோதும் போது மிகப் பெரிய நெருப்பு உண்டாகின்றன. அதுவே இடி மின்னல்.

அதுபோலவே மனிதர்கள் தெளிந்த நிலையில் அன்பு நிலையில் இருக்கும்போது அவர்கள் உறவுகளில் உரசல்கள் வருவதில்லை. பதிலுக்குப்பதில் என்ற நெருப்பு பற்றுவதில்லை.

அகந்தை என்ற மின்காந்தம் இல்லாத மனதில் எதிரிகளின் தீ நாக்குகளால் தீயைப் பற்றவைக்க முடியவதில்லை.

கூப்பிய கையுள் படை ஒடுங்கும் :

எத்தனை பெரிய படையாக இருந்தாலும் வணங்குதலுக்கும் கை கூப்பதலுக்கும் வழி கொடுக்கும். மரத்தை கோடாரியால் வெட்டி பிளக்கலாம். வலிமையான இரும்பை வெட்டிவிட முடியும். ஆனால் நீரை பிளக்க முடியுமா? அது விலகிக் கொடுக்கும். பின்பு மீண்டும் சேர்ந்துவிடும் அதன் நெகிழ்வுத் தன்மையே அதன் பலம்.

“புல் சாதாரணமானது தான். அற்பமானது தான். ஆனால் எத்தனை அற்புதமானது தெரியுமா ? இந்த புல் யாரையும் காயப் படுத்துவதுமில்லை. தான் யாராலும் காயப்படுவதுமில்லை. அகந்தை இல்லாத வளைந்து கொடுக்கும் அதன் தன்மையால் அது அழிந்து விடாமல் நிலைத்து நிற்கிறது. முனைவர் பர்வின் சுல்தானாவின் மேடை பேச்சிலிருந்து.

நதி வளைந்து வளைந்து செல்கிறது. அதனாலேயே அது எளிதாக தன் எல்லை யான, தன் இலட்சியமான கடலை அடைந்து விடுகிறது. நமது குறிக்கோள்கள் தான் நமக்கு முக்கியம். எதிர்த்து நிற்பதல்ல.

ஒரு ரூபாய் சில்லரைக்காக ஆரம்பித்த வாக்குவாதம் முற்றி சூடிபிடித்து உயிரே போகும்ளவுக்கு வெறுப்புத் தீ பற்றிக் கொள்கிறது.

விமானத்தில் மோதிய பறவை :

வலிமை மிகுந்த மிகப்பெரிய விமானம் கூட பறக்கும்போது ஒரு மிகச் சிறிய பறவை மீது மோதும்போது பலத்த சேதமடைகிறது. மிகச் சிறிய பறவைதானே விமானத்தை ஒன்றும் செய்துவிடாது என்ற நாம் உறுதிசூற முடியுமா?

நாம் அற்பமாக நினைக்கும் மிகச்சிறிய பலமற்ற எதிரிகூட நம் வாழ்வில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்த முடியும். சிறியவரானாலும் பெரியவரானாலும் நம் எதிரியின் எதிர்ப்பு தன்மையை எக்காரணம் கொண்டும் நாம் கூர்மைப்படுத்தக்கூடாது. அவர்களின் கொம்பை சீவி விடும் வேலையை, அவர்களை சீண்டிவிடும் மதியற்ற வேலையை தப்பித் தவறிகூட செய்ய மாட்டான் புத்திசாலி.

தொழிற்சாலைகளில் உள்ள எந்திரங்களில் உலோகங்கள் அறுக்கப்படும் போது வரும் வெப்பத்தை தணிக்க அதில் குழாய் மூலம் நீர் வடிந்துகொண்டிருப்பதைக் காணலாம்.

அதுபோல வாழ்வில் நமது உறவுகளில் விரிசல் வராதிருக்க, நாம் பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது எப்போது அன்பு என்ற நீரால் அவர்களை நனைத்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். அங்கே அன்பு தூக்கலாக இருக்கவேண்டும். இதை நாம் மறந்தால் அநேக நேரங்களில் உறவுகளில் வர வெப்பம் என்ற ஆணவம் தலைக்கு ஏறிவிட வாய்ப்பு இருக்கிறது.

எதிரிகளோடு முட்டி மோதிக் கொண்டிருப்பது, ஆயுதமெடுத்துவெட்டி வீசிக்கொண்டிருப்பது, வார்த்தைகளை கொட்டு கொட்டு என்று கொட்டிக் கொண்டிருப்பது அவர்களை அசிங்கப் படுத்துவது அவமானப்படுத்துவது இவைகள் யாவும் அறிவற்ற மனிதர்களின் நெறியற்ற செயல்.

தெளிந்த அறிவோடு சிந்திக்க வேண்டும். எதிரிகளோடு மோதுவதால் நம் பணம், நம் பலம், நம் நேரம் யாவும் வீணடிக்கப்படுகின்றன. அங்கே கொள்கையும் லட்சிய கனவுகளும் கரைந்து போகின்றன. நம் மன அமைதியும் தொலைந்து போகிறது. தீராத மன உளைச்சலில் சிக்கிக் கொள்கிறோம். கோடான கோடி கொடுத்தாலும் கிடைக்காதது மன அமைதி. அந்த மன அமைதியை அற்ப விஷயங்களுக்காக வீணாக்கலாமா? எதை வேண்டுமானாலும் விட்டுக்கொடுக்கலாம். ஆனால் மன அமைதியை விட்டு விடலாமா?

எதிரிகளை வெல்ல சிறந்த வழி அவர்களை நண்பர்களாக்கிக் கொள்வதே. அப்போது அவர்கள் பலமும் நம் பலமாகிறது.

முசுமது நபியை, அவரது கொள்கைகளை எதிர்த்து நின்ற அவரது எதிரி பின்னாளில் அவரின் மிகப்பெரிய சீடர் ஆனார். அவர்தான் மிகச் சிறந்த கலீபாவான உம்மர்.

மிகச் சிறந்த மன்னர்கள் தங்கள் எதிரி நாட்டை வென்ற பின்பு அந்த அரசர்களை அவமானப்படுத்துவதில்லை. அவர்களுக்கு உரிய மரியாதையை கொடுக்கிறார்கள். மகா அலெக்ஸாண்டர் கூட போரஸ் என்ற மன்னனை மரியாதையுடன் நடத்தினார்.

உம் உள்ளத்தில் கேடான எண்ணங்கள் இல்லையென்றால் நமக்கு எந்த உலகிலும் கேடான மனிதர்கள் இருக்கமாட்டார்கள்.

ஒரு மனிதனின் உயர்ந்த பண்பு எங்கே வெளிப்படுகிறது? அவன் நண்பர்களிடம் நடந்துகொள்ளும் தன்மையிலா?

இல்லை, அவன் தன் எதிரிகளிடம் எப்படி நடந்து கொள்கிறான் என்பதில் தான் அவனது உண்மையான மறுபக்கம் வெளிப்படுகிறது.

நம் வாழ்வுக்குத் தேவையான வணக்கத்திற்குரிய எதிரியை வாழ்த்தி வணங்குவோம்.

பகைவனுக்குக் கருள்வாய்
நன்னெஞ்சே
பகைவனுக் கருள்வாய்
பகை நடுவினில் அன்புருவானநம்
பரமன் வாழ்கின்றான் நன்னெஞ்சே
பரமன் வாழ்கின்றான்

- பாரதியார்.



ஹீலர் பாஸ்கரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
15.03.2015	நெய்வேலி	+91 95144 44448
04.04.2015	தஞ்சாவூர்	+91 93602 47788
12.04.2015	சத்தியமங்கலம்	+91 94874 90678
26.04.2015	கோயமுத்தூர்	+91 81481 25060, 75027 66999
03.05.2015	சேலம்	+91 96886 82853, 73734 87037
17.05.2015	நாகர்கோவில்	+ 91 99528 39378
24.05.2015	தூத்துக்குடி	+ 91 95664 06638
27.06.2015	நாமக்கல்	+91 9944221007, 98424 52508
செப் 01 - செப் 15	பிரான்ஸ்	schengenbaskar@gmail.com
செப் 16 - செப் 30	ஜெர்மனி	schengenbaskar@gmail.com
அக் 01 - அக் 10	ஷெங்கன்	schengenbaskar@gmail.com

அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் நாட்கள்

மார்ச் 20 - 24 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
ஏப் 03 - 07 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
ஏப் 15 - 19 வரை	சென்னை	+91 9944221007, 98424 52508
ஏப் 17 - 21 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966
மே 01 - 05 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966

**ஐந்து நாள் சிறப்பு
அனாடமிக் பயிற்சி**

முன்பதிவு மிக அவசியம் தொடர்புக்கு : **88706 66966**
இமெயில் : anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026, 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 வங்கி

(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 வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

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

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

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

மேலும் விவரங்களுக்கு



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,
உங்கள் பாஸ்கார்

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

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்-ல்

கிடைக்கும் பயனுள்ள நூல்கள்

சுகத்தையும் துக்கத்தையும் நிர்ணயிப்பது மனமா ? சூழலா ?

வாழ்வில் ஏற்படும் இன்பம், துன்பம், துயரம், இழப்பு, கோபம், விரக்தி, பயம், உறவுகளில் விரிசல் ஆகியவற்றை நமது சூழ்நிலை அல்லது மனம் எது தீர்மானிக்கிறது ?

மனதையும் சூழலையும்

தெளிவாக எடுத்துக்காட்டி நம்மை புதிய பாதையில் ஆனந்தமாய் வாழ நூலின் ஆசிரியர் நமக்கு வழிகாட்டுகிறார்.



தூலாட்குப் பாடல்கள்

குழந்தைகளுக்கான தூலாட்டு பாடல்களின் வடிவில் எளிய சித்த மருத்துவ குறிப்புகளை இந்த நூல் முழுவதும் ஆசிரியர்பதிவு செய்து இருக்கிறார்.

வீட்டில் நமது சமையலறையில் உள்ள பொருட்களை பயன்படுத்தியே அனைத்து வியாதிகளையும் குணப்படுத்த இந்த புத்தகம் வழிகாட்டுகிறது.



புத்தகங்களைப் பெற விரும்புவீவர் தொடர்புக்கு

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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



E-mail : giriiyappublications@gmail.com / Website : www.giriiyappublications.com



அனாடமிக் ந்தரபி

வது ஐந்துநாள் பயிற்சி முகாம்

நீஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பரீற்சி மையம்

வ்ரீவர் பாஸ்கர் அவர்களின் னீடியோ பயிற்சி நடைபெறும்

20.03.2015 முதல் 24.03.2015 வரை



அனாடமிக் தெரபி - மனம் - ஆன்மீகம் - உடற்பயிற்சி - யோகா - வாழ்வியல் கலை இயற்கை உணவு என மேலும் பல சிறப்பசங்களுடன் நடைபெறும் நமது ஐந்து நாள் வகுப்பிற்கு கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

முன்பதிவுக்கு : +91 88706 66966

இடம் : நெ.1, லட்சுமி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர், கோயம்புத்தூர் - 641042. தமிழ்நாடு, இந்தியா.

கோவை பெர்க்ஸ் பள்ளி வளாகத்தில் முன்னொவது முறையாக

3000 பேர்களுக்கும் மேல் திரளாக கலந்துகொள்ளும் பிரம்மாண்ட நிகழ்ச்சி

அனாடமிக் ந்தரபி ஓருநாள் பயிற்சி முகாம்

சர்க்கரை மற்றும் அனைத்து நோயாளிகளும் சிகிச்சை முடிந்த அடுத்த வினாடி முதல் எல்லா இனிப்புகள், பழங்கள், எண்ணெய் பலகாரங்கள், மனதுக்கு பிடித்த எல்லா உணவுகளையும் வாழ்க்கை முழுவதும் தாராளமாக சாப்பிடலாம். உப்பு, புளி, காரம் குறைக்கத் தேவையில்லை. பத்தியமும் இல்லை. ஒரே ஒரு முறை சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் போதும் இரண்டாவது முறை சிகிச்சை எடுக்க அவசியம் இல்லை. இந்த சிகிச்சைக்கு நோயாளிகள் மொத்தம் ஆறு மணி நேரம் செலவு செய்தால் போதும்.

அனுமதி இலவசம்

தேநீர் மற்றும் மதிய உணவு உட்பட ...

26.04.2015

ஞாயிற்றுக்கிழமை

9.30am 4.00pm

இடம் : பெர்க்ஸ் பள்ளி வளாகம், கோயமுத்தூர்

முன்பதிவுக்கு :

+91 75027 66999 / +91 81481 25060 / +91 75028 66999