

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி



அமைதி - 2

ஆரோக்கியம் - 12

ஜூலை : 2015

## ஏலியன்ஸ்

எண்ணல் வேல் வாழ்க்கை



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம் 29.05.2015 முதல் 02.06.2015 வரை, கோவை.

ஹீலர் பாஸ்கரின்  
சென்ற மாத  
நிகழ்ச்சிகள்...



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம் 19.06.2015 முதல் 23.06.2015 வரை, கோவை.

**ஐந்து நாள் வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்...**



**கீழ்க்கண்ட ஊர்களில் நமது பயிற்சி முகாம்கள் நடைபெறுகிறது !**

கோவை	சென்னை	திருவண்ணாமலை
+91 8870666966	+91 9952082745	+91 9585377745

**கனடா அனாட்டமிக்கப் பயிற்சி வாருங்கள் !**

தேவியம் ஸ்பர்ஸ்கவுக்கு : [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org)

## 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 வெண்புகள் / ஆர்வப்பு

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](http://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 விசயங்கள் 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	: திரு. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: திரு. ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
உதவி ஆசிரியர்	: திரு. சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
வடிவமைப்பு	: திரு. ல. விஜய், கோவை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: திரு. ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. திரு. செந்தூர் பாண்டி, மதுரை. திரு. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
அச்சகம்	: கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்டிங் கோவை.



அமைதி : 2  
ஆரோக்கியம் : 12  
விலை : ரூ.30

**அமைதியும் ஆரோக்கியமும்**

மாத இதழ் வெளியீடு

**கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**

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

E-mail : [giriyapublications@gmail.com](mailto:giriyapublications@gmail.com)

Website : [www.giriyapublications.com](http://www.giriyapublications.com)



# ஏலியன்ஸ்

## ALIENS



- ஹீலர் பாஸ்கர்

**ஏலியன்ஸ் என்றால் வேற்றுகிரக வாசிகள் என்று அர்த்தம்.**

இந்த ஏலியன்ஸ் என்பவர்கள் யார் ?

இவர்கள் எந்த கிரகத்திலிருந்து வருகிறார்கள்? இவர்கள் பூமியில் இருக்கிறார்களா?

பறக்கும் தட்டு என்றால் என்ன?

பறக்கும் தட்டை உண்மையில் நம்பலாமா?

அது ஏன் வருகிறது ?

அது எங்கே இருக்கிறது ? எங்கே செல்கிறது இதுபோன்ற புரியாத பல கேள்விகளுக்கு இந்த கட்டுரை மூலம் விடை காண இருக்கிறோம்.

ஏலியன்ஸ் என்பவர்கள் யார்?

ஏலியன்ஸ் என்றால் வேற்றுகிரக வாசிகள் என்று அர்த்தம்.

இந்த பூமியில் பிறக்காமல் வேறு ஏதாவது ஒரு கிரகத்தில் பிறந்து வளர்ந்த சிலர், இந்த பூமிக்கு அவ்வப்போது வந்து சென்று கொண்டிருப்பதாகவும் சிலர்

இங்கேயே தங்கியிருப்பதாகவும் சில பேர் சொல்லி வருகிறார்கள். சில பேர் அதை நம்புகிறார்கள்.

அந்த ஜந்துக்களை நாம் ஏலியன்ஸ் என்று அழைக்கிறோம்.

இந்த ஏலியன்ஸ் இப்பொழுது பூமியில் இருக்கிறார்களா?

எனது அனுபவத்தில் எனது அறிவுக்கு எட்டியவரை, எனது பார்வையில் வேற்றுகிரக வாசிகள் பூமிக்கு வரவும் இல்லை. இங்கு யாரும் தங்கியிருக்கவும் இல்லை. பறக்கும் தட்டு என்பது உண்மையும் இல்லை. அதில் வேற்று கிரக வாசிகளும் இல்லை.

இவை அனைத்துமே பதிமூன்று குடும்பத்தினைச் சேர்ந்த ஆறாயிரம் பேர் வேண்டுமென்றே மக்களைக் குழப்பி அதன் மூலமாக பூமியில் பல்வேறு விதமான நாச வேலைகளைச் செய்வதற்காக உருவாக்கப்பட்ட ஒரு கட்டுக்கதைதான் ஏலியன்ஸ்.

உடனே உங்களுக்கெல்லாம் ஒரு சந்தேகம் வரும்.

யார் அந்த 13 குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ? அவர்கள் ஏன் இதைப் போன்ற கட்டுக்கதைகளைச் சொல்ல வேண்டும்? இதனால் அவர்களுக்கு என்ன பயன்?

நான் ஏற்கனவே உலக அரசியல் (World Politics) என்ற தலைப்பில் பீஸோ மாஸ்டர் என்ற பெயரில் எட்டுமணிநேரம் என்னுடைய உரையினை யூடியூப் மற்றும் டிவிடிகளில் பதிவுசெய்து வைத்திருக்கிறேன்.



தட்டுக்களைத் தயார் செய்து அதை எல்லா நாடுகளுக்கும் பறக்கச் செய்து அந்தந்த நாடுகளின் இரகசியங்களைத் தெரிந்து கொண்டு சதித்திட்டம் தீட்டுகின்றனர்.

இதை தழுவினாட்டிகள் என்றும் சீக்ரெட் சொசைட்டி என்றும் அழைக்கின்றனர். 666 என்ற எண்ணுக்கு சொந்தக்காரர்கள் பைபிளில் சாத்தான்கள் என்றும் குர்ஆனில் டெஜ்ஜால் என்றும் இந்துகளால் அரக்கர்கள் என்றும் அழைக்கப்படும் இந்த வம்சா வழியினர், இன்னும் உயிரோடு இருக்கின்றனர். இவர்கள் தான் இலுமினாட்டிகள்.

உலகத்தில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற அனைத்து நல்ல, கெட்ட காரியங்களுக்கும் இவர்கள் தான் காரணம்.

நாம் ஏற்கனவே இவர்களைப் பற்றி நிறைய பேசிவிட்டதால் இந்தக் கட்டுரையில் இவர்களைப் பற்றிப் பேச கால அவகாசம் இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த பதின்மூன்று குடும்பத்தினரும் சேர்ந்து அமெரிக்காவில் ஒரு பகுதியினைத் தங்களுக்குச் சொந்தமாக்கிக் கொண்டுள்ளனர். அதில் பறக்கும்

இந்த பறக்கும் தட்டுகளின் உள்ளே பூமியில் பிறந்த மனிதர்களை வைத்து இயக்குகின்றனர். அவர்களை ஏலியன்ஸ் என்று உலக மக்கள் நம்பும்படியாக பல கட்டுக் கதைகளைக் கூறுகின்றனர். இதன் மூலம் உலகத்தில் பல்வேறு விதமான நாசவேலைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

எனவே தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். பறக்கும் தட்டு என்பது பூமியில் மனிதர்களால் உருவாக்கப்பட்டு இயங்கி கொண்டிருக்கும் ஒன்றே தவிர இது வேற்றுக்கிரகத்திலிருந்து வருவது கிடையாது.

இவர்கள் ஏன் இதைச் செய்கிறார்கள் என்றால், ஓர் ஊரில் அல்லது ஒரு நாட்டில் சிலரைக் கொலை செய்யவேண்டும் என்றாலோ அல்லது குறிப்பிட்ட பகுதியினை அழிக்க வேண்டு என்றாலோ சாதாரணமாக அழிப்பதை விட இதைப் போன்று கதைகள் கட்டி வேற்றுக்கிரகவாசிகள் வந்து அழித்து விட்டார்கள் என்று கூறும்பொழுது பொதுமக்களுக்கு வேற்றுக்கிரகவாசிகள் மீது கோபம் வருமே தவிர யார் மீதும் சந்தேகம் வராது.

இந்த 13 குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு தாங்கள் நினைத்த காரியத்தினை நடத்தியது போலவும் இருக்கும் அதே சமயம் பொதுமக்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாதது போலவும் இருக்கும் என்று திட்டமிட்டு இந்தக்

காரியத்தினை செய்து கொண்டு வருகிறார்கள்.

இந்த 13 குடும்பத்தினர்களில் ஒரு குடும்பம் தான் டிஸ்னி குடும்பம். அமெரிக்காவில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் இந்த டிஸ்னி குடும்பத்தினர் டிஸ்னி வேர்ல்ட் (Disney World) என்ற அமைப்பினை உருவாக்கி வைத்திருக்கின்றனர். அங்கு பல்வேறு விதமான உலகப்புழை பெற்ற மனோதத்துவ நிபுணர்களுக்கு பெரிய சம்பளம் கொடுத்து அவர்களை வேலைக்கு அமர்த்தியிருக்கின்றனர். இவர்களின் வேலை என்ன தெரியுமா?

சில மாதிரியான கார்ட்டூன் பொம்மைகளை, நிகழ்ச்சிகளை உருவாக்கி அதைப் பார்க்கும் குழந்தைகளின் அறிவை மழுங்கடித்து, அவர்களை ஏமாற்றி பொய்யான கற்பனைகளை நம்ப வைப்பதற்குமான கார்ட்டூன் நிகழ்ச்சிகளை திட்டமிட்டு உருவாக்கி வருகின்றனர். இதனை உலகம் முழுவதும் உள்ள டிவி சேனல்களில் ஒளிபரப்பி உலகில் உள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் பார்க்க வைக்கின்றனர். இதன் மூலம் குழந்தைகளின் அறிவை தவறான அறிவாக மாற்றி வருகின்றனர்.

இதே போல் காமிக்ஸ் எனப்படும் குழந்தைகள் படிக்கும் படக்கதைகளின் புத்தகத்திலும், டி.வி. போன்ற மீடியாக்களிலும் ஏலியன்ஸ் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் அடிக்கடி பூமிக்கு வருகிறார்கள். அவர்கள் நினைத்தால் எந்த உருவத்திற்கும் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். அவர்கள் மிகவும் கொடுமைக்காரர்கள் என்பன போன்ற பலவகையான கட்டுக்கதைகளைப் பிரச்சாரம் செய்து வருகின்றனர்.

இந்த விசயம் நிச்சயமாக பெரியவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பே இல்லை. ஏனென்றால் வயது முதிர்ந்தோராகிய நாம் கார்ட்டூன் பார்ப்பது கிடையாது. அதே சமயத்தில் குழந்தைகள் கார்ட்டூன் பார்க்கிறார்களே அதில் என்ன விசயத்தைக் கொடுக்கிறார்கள் என்று இதுவரை நாம் ஆராய்ச்சி செய்ததும் கிடையாது.

இதைப் பயன்படுத்திக் கொண்ட ஒரு கும்பல் நமக்குப் பின்னால் வரும் தலைமுறையைக் கெடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறது.

வேற்றுகிரகவாசிகளுக்கு தலை சற்று நீளமாக இருக்கும் என்று கிளப்பிவிட்டதே இந்த இலுமினாட்டிகள் குடும்பம்தான்.

உதாரணமாக யூடியூப், வெப்சைட், விக்கிபீடியா, டிவி, செய்தித்தாள், பத்திரிக்கை போன்ற ஊடகங்களின் வழியாக சில விசயங்கள் பிரபலமாகி மக்களின் கவனத்தை ஈர்த்து வருகின்றன. அதாவது உலகில் மிகப்பிரம்மாண்டமாக கட்டப்பட்ட கோவில்கள், வரலாற்று சிறப்புமிக்க குகைகோயில்கள், அங்கோர் வாட் கோயில் (Angkor Wat) தஞ்சை பெரிய கோயில் போன்ற புகழ்பெற்ற பல்வேறு இடங்களில் உள்ள கோயில்களை கட்டிடங்களை, சாதாரணமாக மனிதர்கள் கட்டியிருக்க முடியாது. இதனை வேற்று கிரகவாசிகள் மட்டுமே கட்டியிருக்க முடியும் என்ற ஒரு பிரச்சாரத்தை சமீபகாலமாக மீடியாக்களில் பரப்பி வருகின்றனர். இதனை நமது குழந்தைகள் அப்படியே நம்பி வருகின்றனர். பெரிய குழந்தைகளையும் சேர்த்துதான் சொல்கிறேன்.

## ஆனால் இது உண்மையில்லை.

இவர்களின் திட்டம் என்னவென்றால் அமெரிக்காவில் உள்ள ஏரியா 51 என்ற இடத்திலும் இன்னும் பல இடங்களிலும் பல பறக்கும் தட்டுக்களைத் தயாரித்து அதனை சோதனை செய்து வருகிறார்கள்.

இந்தச் சோதனை முடிவடைந்த பிறகு இனிமேல் இந்த உலகத்தினை பறக்கும் தட்டுக்களின் மூலமாக தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர்.

எனவே இதுபோன்ற விசயங்களை யாரும் தயவு செய்து நம்பவேண்டாம். இவை அனைத்துமே 'பீலாக்கள்' என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அதே போல பெர்முடா ட்ரைஆங்கிள் (பெர்முடா முக்கோணம்) உலகத்தில் ஒருபகுதியில் இருப்பதாகப் பலரும் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இந்தப் பகுதிக்குள் செல்லும் கப்பலோ, விமானமோ இதுவரை திரும்பி வந்ததே இல்லை. அந்த இடத்தில் ஏதோ சுழற்சி இருக்கிறது. அதற்குள் சென்றால் திரும்பி வரமுடியாது என்பன போன்ற விசயங்களைப் பற்றிப் பலரும் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

உண்மையிலேயே, ஒருவேளை இயற்கையாகவே அந்த இடத்திற்குச் செல்லும் கப்பலோ, விமானமோ சுழற்சியின் காரணமாக உடைக்கப்பட்டுக் கடலுக்குள் கலக்கப்படலாம். ஆனால் எனக்கு என்னவோ இந்த விசயம் சற்று சந்தேகமாகவே இருக்கிறது.

ஒருவேளை ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தினை இந்த 13 குடும்பத்தினைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆக்கிரமிப்பு செய்து அதில் இவர்களுக்குத் தேவையான

வேலைகளைச் செய்வதற்கான ரகசிய இடமாக அதை பயன்படுத்தி வரலாம் என்று சந்தேகம் இருக்கிறது. இவ்வாறு அந்தமானை சுற்றியுள்ள பல தீவுகளுக்கு யாரும் இதுவரை சென்றதே கிடையாது.

இதுபோன்று பூமியில் பல்வேறு இடங்களை மிக இரகசியமாகப் பாதுகாத்து வருகின்றனர். இந்த இடங்களுக்கு இலுமினாட்டிகள் தங்கள் குடும்பத்தினர் தவிர எந்த பொதுமக்களையும் அனுமதித்ததே கிடையாது.

இவர்கள் பறக்கும் தட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி இந்த உலகினை தங்கள் வசம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக ஒரு சிறப்புத்திட்டத்தினை தீட்டி இருக்கிறார்கள்.

இது ஒன்றும் புதிது கிடையாது.

அந்தக் காலத்தில் கிராமத்தில் உள்ள பெரிய மனிதர்கள் வியாபாரிகள் போன்றோர் ஊரில் நல்ல காரியம் செய்பவர்களைத் தீர்த்துக் கட்டவும், அந்த ஊரை அவர்களின் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருவதற்காகவும், ஊருக்கு வெளியில் பேய் இருக்கிறது, பிசாசு இருக்கிறது, ஆவி இருக்கிறது என்று கதை கட்டி விடுவார்கள். அந்த ஊரில் உள்ள கெட்ட எண்ணம் கொண்ட ஏதாவது மத குருமார்களை பயன்படுத்தி இதுபோன்ற பிரச்சாரம் செய்து அதை பொது மக்களையும் நம்பவைத்துவிடுவர்.

அதன் பிறகு நல்ல எண்ணம் உள்ள நாட்டுக்கு சேவை செய்யும் மனிதர்களைக் கொலை செய்து விட்டு அந்தப் பழியை பேய் பிசாசு மீது போட்டுவிடுவார்கள்.

சில கிராமங்களில் பேய், பிசாசு என்று கூறினால் கூட பரவாயில்லை. எல்லையில்

காவலுக்கு நிற்கும் சாமி அடித்துவிட்டது என்று கூடச் சொல்வார்கள்.

இதே போன்றுதான் இந்த உலகத்தினை தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சிலர் முயற்சி செய்கின்றனர். கிராமங்களை தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க எவ்வாறு தங்கள் தகுதிக்கு தக்கவாறு மேற்சொன்ன வழிகளை எல்லாம் செய்கிறார்களோ? அதேபோல உலகத்தினை தங்கள் வசம் வைத்துக் கொள்ள எண்ணுபவர்கள் அதற்கு தகுந்த மாதிரியான செயல்களில் இறங்கி வருகின்றனர்.

கிராமங்களில் நம்ம நாட்டமைகள் எப்படி அவர்கள் 'ரேஞ்சுக்கு' என்னவெல்லாம் செய்தார்களோ அதைப்போல உலக அளவில் இலுமினாட்டிகள் எனப்படுகிற இந்த 'இண்டர்நேஷனல் நாட்டமைகள்' அதே 'டெக்னிக்கை' தான் பயன்படுத்துகிறார்கள். இடம் மட்டும் வேறு. டெக்னிக் ஒன்று தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நான் இந்த விசயத்தைக் கூறுவதால் யாரும் தயவு செய்து பிரமிப்பு அடையவேண்டாம். எல்லாமே எல்லா ஊர்களிலும் இவை எல்லா நாடுகளிலும், எல்லாவிடுகளிலும் கூட நடக்கக் கூடிய விசயங்கள் தான். ஆனால் சற்றுப் பெரிதாக நடக்கும் இந்த விசயத்தைப் பார்க்கும் பொழுது நமக்குப் பிரமிப்பாக இருக்கிறது என்பதே உண்மை. சாதாரணமாக நமது ஊரிலோ, நாட்டிலோ நடக்கும் வரையில் இதில் எந்தப் பிரமிப்பும் நமக்கும் தோன்றுவதில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே வேற்றுகிரகவாசிகளைப் பற்றிய எந்த ஒரு தகவல்களையும் இனிமேல் யாரும் தயவு செய்து

நம்பவேண்டாம் என்று இதன் மூலம் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு தயவுசெய்து இதைப் பற்றி விளக்கமாகக் கூறி புரிய வைப்புகள். எனவே தயவுசெய்து டிவி பார்ப்பதை முதலில் நிறுத்துங்கள்.

டிவி, பத்திரிக்கை, விக்ரி பீடியா, சினிமா போன்ற ஊடகங்களின் மூலமாக தவறான விசயங்களை இந்த இலுமினாட்டிகள் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அதை புறக்கணியுங்கள்.

மீடியாக்களில் காட்டப்படும் அனைத்து விசயங்களையும் அவை உண்மையில்லை என்பதை அறிந்து கொண்டு அதனை மட்டும் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அதற்காக யாரும் டிவி, பத்திரிக்கை போன்றவற்றைப் பார்க்கவே வேண்டாம் என்று கூற வரவில்லை பாருங்கள். ஆனால் நம்பாதீர்கள்.

எனவே சுயமாக சிந்தியுங்கள். நிச்சயமாக நாம் ஒற்றுமையாக அமைதியாக ஆரோக்கியமாக இந்த உலகில் வாழ முடியும்.

“சும்மா எப்பவும் செல்ஃபியா போட்டோ எடுத்துக் கொண்டு இருந்தா மட்டும் போதாது பாஸ். கொஞ்சம் செல்ஃபியா திங்க் பண்ணணும் பாஸ்”.

சுயமாக சிந்திப்போம் !  
சுகமாக வாழ்வோம் !!  
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன்!!

- ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,  
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்





## சர்க்கரை வியாதிக்கு (Puree) பியூரே வைத்தியம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் இனிப்பு சாப்பிடக் கூடாது என்று பொதுவாகக் கூறுவார்கள். உண்மையில் அப்படி ஒன்றும் கிடையாது.

சர்க்கரை வியாதி என்பது ஒரு வியாதியே கிடையாது. அப்படியே இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டாலும் அதை இனிப்பு மற்றும் சர்க்கரையை சாப்பிட்டால் மட்டுமே சரிசெய்ய முடியும்.

சர்க்கரை வியாதி என்றால் என்ன? அதை எப்படி சரி செய்வது? அதற்கும், இனிப்பிற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

சர்க்கரை வியாதியைக் குணப்படுத்த முடியும் என்பதை அனாடமிக் தெரபி என்ற பெயரில் ஏற்கனவே ஹீலர் பாஸ்கராகிய நான் பல்வேறு மொழிகளில் அதை புத்தகம் மற்றும் டிவிடி (ஆடியோ, வீடியோ) ஆகியவற்றைத் தயார் செய்து உலக மக்களுக்குக் கொடுத்துள்ளேன்.

எனவே இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் அன்பர்களில் நாம் ஏற்கனவே வெளியிட்டுள்ள அனாடமிக் தெரபி என்ற புத்தகத்தை படிக்காதவர்களாக இருப்பின் தயவுசெய்து அந்த புத்தகத்தினை படியுங்கள்.

இந்தக் கட்டுரையில், பியூரே என்றால் என்ன?

**பியூரே வைத்தியம் எப்படி செய்து கொள்வது?**

அதன் மூலமாக சர்க்கரை வியாதியை எப்படி குணப்படுத்துவது என்பது பற்றி விளக்கமாகப் பார்க்க இருக்கிறோம்.

பியூரே என்பது ஒரு உணவு முறையாகும்.

பிரான்ஸ் நாட்டில் அனைத்து மக்களுமே விரும்பி சாப்பிடும் ஒரு உணவாகும்.

முதலில் பியூரே என்ற உணவை எப்படித் தயார் செய்வது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். அதன் பிறகு எப்படி அதை மருந்தாகப் பயன்படுத்துவது என்பது பற்றி பின்னர் விளக்கமாகக் கூறுகிறேன்.

**பியூரே செய்முறை**

ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி உருளை கிழங்கினை அதில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து நாம் வழக்கமாக வேக வைக்கும் முறையில் வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவைப்பட்டால் உருளைக் கிழங்கினை வேக வைக்கும் பொழுதே சிறிதளவு உப்பினை சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கலாம் அல்லது சேர்க்காமலும் இருக்கலாம்.

வேக வைத்த உருளைக் கிழங்குகளை எடுத்து அதன் தோல்

பகுதியை நீக்க வேண்டும். உள்ளே உள்ள சதைப்பகுதியினை நன்றாக மசிக்க வேண்டும். அதாவது நன்றாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு குழந்தைக்கு உருளைக் கிழங்கினை உணவாகக் கொடுப்பதாக இருந்தால் எவ்வாறு நன்றாகப் பிசைந்து கூழ் போல செய்து கொடுப்போமோ? அதுபோல அந்த உருளைக் கிழங்கைப் பிசைந்து மாவுபோல ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதில் தேவையான அளவு உப்பு, பசும்பால் மற்றும் நெய் ஆகியவற்றை இதனுடன் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவேண்டும். இந்த கலவையை பாயசம் போல தண்ணீர் வடிவமாகிவிடும் அளவிற்கு செய்ய வேண்டாம். அதாவது நிறைய பசும் பால் சேர்க்கக் கூடாது. நிறைய நெய்யும் ஊற்றக் கூடாது.

திட வடிவமாக இருக்கும் அளவிற்குத் தேவையான பால் மற்றும் நெய், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து இந்தக் கலவையை கூழ்போல் செய்யவேண்டும்.

இந்தக் கலவையை நீங்கள் இரண்டு, மூன்று முறை செய்து பார்த்து நாவிற்கு எவ்வளவு உப்பு சேர்த்தால் எவ்வளவு பால் சேர்த்தால் எவ்வளவு நெய் சேர்த்தால் சரியாக இருக்கும் என்பதை அறிந்து அதற்கு ஏற்றாற்போல இதன் அளவு விகிதத்தினை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு பியூரே என்ற உணவு தயார் செய்து நாம் சாப்பிடலாம்.

இந்த பியூரே என்ற உணவினை பிரான்ஸ், ஜெர்மனியில் உள்ள மக்கள் அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுகின்றனர்.



நான் கடந்த ஆண்டு பிரான்ஸ் மற்றும் ஜெர்மன் நாடுகளுக்கு சென்றிருந்தேன். அங்கே உள்ள பல நல்ல உள்ளங்கள் எனக்கு டிக்கெட், விசா மற்றும் இதர செலவுகள் ஆகியவற்றினை ஏற்றுக் கொண்டு என்னை அழைத்து நமது அனாடமிக் தெரபி பயிற்சியினை பல இடங்களில் பொதுமக்களுக்கு இலவசமாகக் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள்.

இந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு நன்றி சொல்ல நான் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

அதில் முக்கியமானவர்கள் பின்வருமாறு 1. செல்வி. மரி, 2. திரு. ராமகிருஷ்ணன், 3. திரு. நந்தன், 4. திரு. தட்சிணாமூர்த்தி, 5. திரு. பரமேஸ்வரன், 6. திரு. குரு, 7. திரு. குமரன், 8. திரு. நியூமேன், 9. திரு. தியாகராஜன், 10. திரு. வின்சென்ட், 11. திரு. திலீப் மற்றும் திருமதி. ஜெய ஸ்ரீகுடும்பத்தினர்

இவ்வாறு பலர் பல குடும்பத்தினர்கள் சேர்ந்து பிரான்ஸ் மற்றும் ஜெர்மனியில் நமது அனாடமிக் தெரபி நிகழ்ச்சியினை ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். அவர்களுக்கு நமது மனமார்ந்த நன்றியினையும், வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஐரோப்பிய நாடுகளில் எப்பொழுதுமே குளிர் அதிகமாக இருக்கும்.

இந்தியா, இலங்கை, சிங்கப்பூர், மலேசியா போன்ற நாடுகளில்

வெப்பநிலை 20° முதல் 30° வரை என்பது சாதாரணமாக இருக்கும்.

ஆனால் ஐரோப்பிய நாடுகளான பிரான்ஸ், ஜெர்மனி போன்றவற்றில் -5°, 10°, 0° என தட்ப வெப்பநிலை மாறி மாறி இருக்கும்.

இவ்வாறு உள்ள குளிர் பிரதேசங்களில் மக்களின் உணவுமுறை பற்றி ஒரு ஆய்வு செய்தேன்.

குளிர் பிரதேசங்களில் வசிக்கும் மக்கள் அதிகமாக உருளைகிழங்கினையே உணவாக எடுத்துக் கொள்வதைப் பற்றி அறிந்து கொண்டேன்.

உதாரணமாக, இந்தியாவில் குறிப்பாக வட இந்தியாவில் டெல்லி, மும்பை உத்திரபிரதேசம், மத்திய பிரதேசம் போன்ற மாநிலங்களில் சப்பாத்தி மற்றும் உருளைக் கிழங்கினை மக்கள் விரும்பி சாப்பிடுகின்றனர்.

அப்போது தான் எனக்கு பல உண்மைகள் புரிந்தது.

இறைவன் மிக நுட்பமாக எல்லாவற்றையும் படைத்து வைத்து இருக்கிறான்.

எல்லா மக்களுக்கும், அவர்கள் வசிக்கும் நாடு, சார்ந்திருக்கும் நிலப்பரப்பு, தட்ப வெப்பநிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அவர்கள் எந்த வகை உணவினை உட்கொண்டால் ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்கள் என்பதைப்

பற்றி யோசித்து யோசித்து மக்களுக்கான உணவினை இறைவன் படைத்து இருக்கிறார்.

குளிர் பிரதேசங்களில் உருளைக்கிழங்கு அமோகமாக விளைகிறது. வெயில் பிரதேசங்களில் உருளைக்கிழங்கு விளைவது இல்லை. ஏனென்றால் குளிர் பிரதேசங்களில் தான் உருளைக்கிழங்கு மனிதனுக்குத் தேவைப்படுகிறது.



உதாரணமாக குளிர் பிரதேசங்களில் தான் ஆப்பிள் பிளம்ஸ் போன்றவை அதிகமாக விளைகிறது. ஆனால் வெயில் பிரதேசங்களில் பேரீட்சை போன்றவை விளைகின்றன. இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் எந்த ஊரில் எந்த நாட்டில் எந்த காய் எந்த பழம் நன்றாக விளைகிறதோ அது தான் அங்கு வாழும் மக்களுக்கு சரியான உணவு.

நமது உடலின் வெப்பநிலை 37° சென்டிகிரேட் (98.4°) வெயில் காலங்களில் பொதுவாக நமக்கு அதிகம் பசி உணர்வு இருக்காது ஆனால் குளிர்காலங்களில் நமக்கு அதிகமாக பசிக்கும்.

உதாரணமாக தட்ப வெப்பநிலை 20° முதல் 30° வரை உள்ள பகுதியில் வசிக்கும் ஒரு மனிதனுக்கு சக்தி தேவையே இல்லை. ஏனென்றால் சுற்றுப்புற சூழ்நிலையில் உள்ள சக்தியினை அதாவது சூட்டினை எடுத்துக் கொண்டு நமது உடலில் உள்ள எல்லா செல்களும்

ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறது. நமது உடலின் வெப்பநிலை 37°க்கு மேலே செல்லும் பொழுது அல்லது அதிலிருந்து கீழே செல்லும் பொழுதும் நமது உடம்பிற்கு சக்தி தேவைப்படுகிறது.

மிக வெப்ப நாடாக உள்ளவற்றில் அதாவது ஒரு மனிதனின் உடல் வெப்பநிலையான 37° சென்டி கிரேடுக்கும் மேலே அதிகரிக்கச் செய்யும் அளவிற்கு வெப்பநிலையில் வசிக்கும் மனிதனுக்கு உடலில் தண்ணீரின் தேவை அதிகமாக இருக்கும். உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களும் 37° சென்டி கிரேட் வெப்பநிலையைச் கொண்டு வருவதற்கான வேலையைச் செய்து சக்தியை இழக்க வேண்டி இருக்கிறது.



அதே சமயம் எந்த ஊரிலோ எந்த நாட்டிலோ உடலின் வெப்பநிலை 37° சென்டி கிரேடுக்கும் குறைவான வெப்பநிலை (குளிர் பிரதேசமாக) இருக்கிறதோ அங்கு வசிக்கும் மனிதனின் உடலில் செல்கள் சர்க்கரையையும், ஆக்ஸிஜனும் தேவையான அளவு எடுத்துக் கொண்டு செல்கள் தன்னைத்தானே சூடுபடுத்திகொண்டு உடலைக் காப்பாற்றிக் கொள்கிறது.

எனவே தான் வெயில் காலங்களில் நமக்குப் பசி எடுப்பதில்லை. குளிர்காலங்களில் அதிகமாக பசி எடுக்கிறது. உடல் குளிர்ச்சியைத் தாங்க வேண்டுமெனில் நிறைய சர்க்கரையும் ஆக்ஸிஜனும் தேவைப்படுகிறது.

நாம் உண்ணும் எந்த ஒரு உணவிலும் சர்க்கரை மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது. உருளைக்கிழங்கில் தான் இருப்பதிலேயே மிக அதிக அளவில் சர்க்கரை இருக்கிறது.

பொதுவாக சர்க்கரை உடம்புக்கு கெடுதல் என்று மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள். இதன் அடிப்படையே தவறாகும்.

நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களுக்கும் ஒவ்வொரு வினாடியும் சர்க்கரை தேவைப்படுகிறது. சர்க்கரை இருந்தால் தான் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

சர்க்கரை தான் உயிர். எனவே ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆகாத சர்க்கரை உடலுக்கு கெடுதலை ஏற்படுத்தும். ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆன சர்க்கரை உடலுக்கு நன்மையை மட்டுமே ஏற்படுத்தும்.

ஆகவே நமது உடலில் நல்ல சர்க்கரை எவ்வளவு அதிகமாக இருந்தாலும் அது நல்லது. கெட்ட சர்க்கரை இருந்தால் தான் கெட்டது.

எனவே, எப்படி சாப்பிட்டால் நல்ல சர்க்கரையை உருவாக்கலாம் என்பதை ஏற்கனவே நாம் தெளிவாகக் கூறி இருக்கிறோம். அந்த வகையில் சர்க்கரை வியாதி இருப்பவர்களுக்கு உடலில் சர்க்கரை இருக்காது. இருந்தாலும் அது கெட்ட சர்க்கரையாக இருக்கும்.

கெட்ட சர்க்கரை உடலின் எல்லா செல்களுக்குள்ளும் சென்று அனைத்து

செல்களையும் பாதிப்பதால் தான் நமக்கு பல்வேறு நோய்கள் வருகிறது.

எனவே சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களும், குளிப்பிரதேசத்தில் வசிப்பவர்களும், உடலுக்கு சக்தி தேவைப்படும் நேரத்திலும், காய்ச்சலின் போதும், உடல் தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் சமயத்திலும் உடலுக்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுவது சர்க்கரையும் ஆக்ஸிஜனும் தான்.

அதே போல காற்றோட்டமான இடத்தில் தான் நாம் வாழ வேண்டும் என்பதைப் பற்றி ஏற்கனவே நிறைய பார்த்திருக்கிறோம்.

இப்போழுது இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் நாம் புரிந்து கொள்வது என்னவென்றால் பியூரே என்ற உணவை சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் சாப்பிடும் பொழுது உருளைக்கிழங்கில் உள்ள சர்க்கரை நல்ல சர்க்கரையாக உடனடியாக அவர்களுக்கு சக்தியை அளித்து உடனடியாக விடுதலை அளிக்கிறது.

அதாவது யாருக்கெல்லாம் சர்க்கரை நோய் இருக்கிறதோ யாரெல்லாம் குளிப்பிரதேசத்தில் வாழ்கிறார்களோ அவர்களெல்லாம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது பியூரே என்ற உணவினை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த உணவினை நாம் கூறியது போல் தயார் செய்து நன்றாகப் பசி எடுக்கும் பொழுது உதடுகளை மூடி

நன்றாக ரசித்து ருசித்துச் சாப்பிட்டால் கண்டிப்பாக அது நல்ல சர்க்கரையாக மட்டுமே மாறும்.

இத்தகைய நல்ல சர்க்கரை உடலில் உள்ள செல்களுக்குள்ளும் புகுந்து செல்களுக்கு சக்தியை அளிக்கும். செல்கள் தன்னைத் தானே புதுப்பிக்கும். நமது உடலில் உள்ள அனைத்து வியாதிகளும் குணமாகும்.



உதாரணமாக நான் கடந்த எட்டு வருட காலமாக தினமும் பல்வேறு பகுதிகள், பல்வேறு நாடுகளுக்குச் சென்று தினமும் பயிற்சி வகுப்பில் ஐந்து மணி நேரம் முதல் எட்டு மணி நேரம் வரை மைக்கில் பேசி வருகிறேன். ஒவ்வொரு நாளும் இது போன்று வகுப்பில் பேசி முடிக்கும் சமயங்களில் எனது உடம்புக்கு சர்க்கரை தேவைப்படும். அப்பொழுது ஹோட்டல் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது என்னால் நிம்மதியாக வாழ முடியவில்லை. ஏனென்றால் ஹோட்டலில் கிடைக்கும் எந்த உணவிலுமே சர்க்கரையே இல்லை.



அதே சமயம் வீட்டில் இண்டக்ஷன் அடுப்பு, மைக்ரோ ஓவன் அடுப்பு போன்ற நவீன அடுப்புகளில் தயார் செய்த

உணவைச் சாப்பிடும் பொழுதும் எனக்கு சக்திகிடைப்பதில்லை.

கஞ்சி வடிக்காத உணவினை சாப்பிடும் பொழுதும், சர்க்கரை அதிகமாக உள்ள உணவினை சாப்பிடும் பொழுதுதான் எனக்கு அதிகமாக சக்தி கிடைக்கிறது.

உதாரணமாக, சாப்பிடுவதென்றால் நான் மசால் தோசை சாப்பிடுவேன் ஊத்தாப்பம் சாப்பிடுவேன். ஏனென்றால் இதில் சர்க்கரை அதிக அளவில் இருக்கிறது. இதையே ஹோட்டலில் சாப்பிடும் பொழுது இந்த அளவிற்கு சக்தி அளிப்பதாக அது இருப்பதில்லை.

எனவே நான் இந்த பியூரே உணவினை சாப்பிட ஆரம்பித்தேன் எனக்கு அதிக சக்தி கிடைத்தது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு சிறிய கப்பில் பியூரே சாப்பிட்டால் போதும் ஒருநாள்

முழுவதும் பயிற்சி வகுப்பில் மைக்கில் பேசினாலும் எனக்கு சோர்வு ஏற்படுவதில்லை. மிகவும் தெம்பாக இருக்கிறது.

அதே போல குளிர் பிரதேசங்களுக்கு நான் செல்லும் பொழுது இந்த உருளைக்கிழங்கினை சாப்பிட்டால் என்னால் அந்தக் குளிரினைத் தாங்கிக் கொள்ள முடிகிறது.

எனவே இனிமேல் நாம் பிரான்ஸ் டெக்னாலஜியைப் பயன்படுத்தி பியூரே உணவினைத் தயார் செய்வோம்.

இதனை உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்துவோம்.

பியூரே உணவினைத் தயார் செய்து பயன்படுத்தி உடலுக்குத் தேவையான சர்க்கரையை செலுத்தி ஆரோக்கியமாக நிம்மதியாக வாழ்வோமாக!

பியூரே சாப்பிடுவோம்!

பியூராக இருப்போம்!!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!



## ஒரே கஸ்டம் ஒன்படி மான்க...

Email : onestoneninemango@gmail.com என்று மெயிலுக்கு ஒரே ஒரு மெயில் அனுப்பினால் உங்களுக்கு ஒன்படி பீன் டிஸ்சு அனுப்பப்படும்.

1. அனாடமிக் தெரபி - 10 மணி நேர பேச்சு சிகிச்சை.
2. மனதின் மணம் - 10 மணி நேர பேச்சு.
3. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் PDF அனைத்து மாத இதழும்.
4. ரங்கராட்டின இரகசியம்,
5. ருவா தூக்கம்
6. 60 வகை தலைப்புகளில் விளக்க உரை,
7. உலக அரகியல் - 8 மணிநேர உரை
8. தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்தி, ஆங்கிலம், மலாய் புத்தகம்,
9. அறிமுக உரை

**‘வாயை மூடிப் பேசு’** என்ற தலைப்பை பார்த்தவுடன் தமிழில் ஒரு திரைப்படம் இதே தலைப்பில் வாயை மூடி பேசவும் என்ற பெயரில் கொஞ்ச காலத்திற்கு முன்பு வந்தது பற்றி உங்களுக்கு ஞாபகம் வந்திருக்கலாம்.

அந்தப் படத்தைப் பற்றிய திரைவிமர்சனம் சொல்லப் போகிறேன் என்று யாரும் எண்ணிவிடாதீர்கள். அதற்கும், இதற்கும் எவ்வித சம்பந்தமும் கிடையாது.

வாயை மூடிப் பேசு என்றால் என்னவெனில் சில வியாதிகளுக்கு வாயை மூடிப் பேசினால் குணமாகிவிடுகிறது என்று ஒரு ஆராய்ச்சியில் நாம் கண்டுபிடித்தோம்.

குணமாவது எந்தெந்த வியாதிகள் தெரியுமா? டென்சன், கோபம், பயம், குழப்பம், நிம்மதியின்மை, தூக்கமின்மை, வியாபாரத்தில் இலாபமின்மை மற்றும் தூக்கமாத்திரை பயன்படுத்துவோர். மனக்குழப்பம் இருப்பவர்கள் இது போன்ற குறைபாடு உள்ளவர்கள் வாயை மூடி பேசும்போது விரைவாக நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

பொதுவாக உலகில் பலபேருக்கு தலையில் முடி கொட்டி சொட்டையாகி வருகிறது.



அனைவரும் நன்றாக கவனியுங்கள். பொதுவாக ஆண்களுக்குத்தான் அதிகமாக சொட்டை விழுகிறது.



தலையில் முடியில்லாத, சொட்டையுள்ள பெண்களை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

அபூர்வமாக யாரோ சிலரைத்தான் நீங்கள் அப்படிப் பார்த்திருப்பீர்கள்.

இது ஏன் என்று யாராவது யோசித்து இருக்கிறோமா?

ஏனென்றால் பெண்கள் எப்பொழுதுமே தங்கள் மனதில் என்ன விசயங்கள் வருகிறதோ அதை பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

இவ்வாறு மனம் எண்ணுவதை வாய் பேசிவிட்டால் நாம் நிம்மதியாக வாழலாம். முடிகொட்டாது, சொட்டை விழாது.

அதேபோல டென்சன், கோபம், பயம், விரக்தி, என எதுவுமே இல்லாமல் நிம்மதியாக வாழலாம்.

அழகாக இருக்கலாம்.

ஆனால் மனது ஒரு விசயத்தை யோசித்துக் கொண்டு இருக்கும்போது வாய்பேசாமல் இருக்கும் போதும் நமக்கு

முடி கொட்டிவிடுகிறது. நிம்மதியாகத் தூக்கம் வருவதில்லை.

மனக்குழப்பங்களும், மனரீதியான எல்லாப் பிரச்சனைகளும் வருகிறது.

ஆண்கள் பொதுவாக மனதிற்குள் பலவிசயங்களை யோசிக்கும் போது அவர்கள் வாய் பேசாது.

ஆனால் பெண்கள் அப்படியல்ல.

பெண்கள் தங்களின் மனதில் என்னென்ன எண்ணங்கள் வருகிறதோ அதை அப்படியே வாய் வழியே பேசிவிடுகிறார்கள்.

இதை வைத்து ஆராய்ச்சி செய்யும் போதுதான் புதிதாக ஒரு 'டெக்னிக்' கிடைத்தது.

ஆண்களாக இருக்கட்டும்., பெண்களாக இருக்கட்டும் இனிமேல் மனதிற்குள் ஏதாவது பேசும் போது வாயை மூடி 'ம்' என்று சொல்லும் போது அதாவது வாய்க்குள்ளேயே 'ம்' கொட்டிக் கொண்டு வந்தால் நம் மனம் நிம்மதியாக இருக்கிறது.

நன்றாக புரிந்து கொள்ளுங்கள். மூன்று விதமான நிலைகள் இதில் இருக்கின்றன.

1. மனதிற்குள் பேசும்போது அமைதியாக இருப்பது.
2. வாய்விட்டுப்பேசுவது.



3. ஆனால் நாம் இப்போது சொல்லிக் கொண்டு வரும் விசயமான வாயை மூடி பேசு என்பது இந்த இரண்டு நிலைக்கும் நடுவே நம் மனதில் எண்ண ஓட்டங்களால் என்ன யோசிக்கிறோமோ அதை வாயை மூடி 'ம்' என்ற வார்த்தையை மட்டும் பயன்படுத்தி நாம் பேசவேண்டும்.

அப்போது அருகில் உள்ளவர்களுக்கு நாம் என்ன பேசுகிறோம் என்றே தெரியாது.

உதாரணமாக நாம் நாளைக்கு இந்த ஊருக்குச் செல்லவேண்டும். அதற்கு ரயிலில் செல்லவேண்டும். ரயிலுக்குப் போவதால் ஐந்து மணிக்கே ரயில்வே ஸ்டேசன் போகவேண்டும் என்றெல்லாம் மனம் யோசித்துக் கொண்டுள்ள போது இதை எப்படிவாயை மூடி பேசலாம் என்றால்.

"ம்ம்ம்ம் ம்ம்ம்ம்ம்ம்  
ம்ம்ம் ம்ம்ம் ம்ம்ம் ம்ம்ம் ம்"

இந்த மாதிரிதான் வாயை மூடி உள்ளுக்குள் பேசும் போது ஒருவித சத்தம் வரும்.

பார்ப்பதற்கு இந்த மாதிரி செய்வது லூசுத்தனமாக இருக்கலாம். ஆனால் இதன் மூலமாக நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

எனவே இந்த டெக்னிகை அலுவலகத்திலே பாஸ்ஸில் போகும்போதோ மற்றவர்கள் பார்க்கும் போதோதயவு செய்து செய்யாதீர்கள்.







அவர்கள் உங்களை 'லூசு' என்று முடிவு செய்துவிடுவார்கள்.

எனவே வீட்டில் தனியாக இருக்கும் போது குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு இதைப்பற்றி வாயை மூடிப் பேசும் ரகசியத்தை சொல்லிக் கொடுத்துவிட்டு நாம் அப்படிச் செய்யும் போது அவர்களுக்கு வித்தியாசமாகத் தெரியாது.

இந்த வாயை மூடிப் பேசும் ரகசியத்தை வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்காமாலேயே நீங்கள் பாட்டிற்கு வீட்டிற்குள் வாயை மூடிப் பேசிக்கொண்டு இருந்தீர்கள் என்றால் கண்டிப்பாக உங்களுக்கு ஏதோ 'கழன்று விட்டது' என்று நினைத்துக் கொள்வார்கள்.

யார் யாருக்கெல்லாம் இது பொருத்தமாக இருக்கும் என்று பார்த்தால் குறிப்பாக ஆண்களுக்கு, வியாபாரிகளுக்கு, புத்திக்கு நிறைய வேலை தருபவர்களுக்கு, கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்கள், இசையமைப்பாளர்களுக்கு என புத்திக்கு நிறைய வேலை கொடுப்பவர்கள் தனியாக இருக்கும் போது வாயை மூடி எவ்வளவு நேரம் பேசுகிறீர்களோ அந்த அளவிற்கு நன்றாக தூக்கம் வரும்.

முடி கொட்டாது. கொட்டிய இடத்தில் மீண்டும் முளைக்கும்.

அமைதி, நிம்மதி, ஆரோக்கியம், சந்தோசம் என எல்லாமே நமக்குக் கிடைக்கும்.

முயற்சி செய்து பாருங்கள், ஆச்சர்யமாக இருக்கும். எனவே இனிமேல் எப்பொழுதெல்லாம் தனியாக இருக்கிறோமோ. எப்பொழுது எல்லாம் மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் அழகாக இருக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் வருகிறதோ. அப்பொழுதெல்லாம் முடிந்தவரைக்கும் நாம் வாயை மூடிப் பேசுவோம்.

பலபேர் மனநலப் பிரச்சனைகளுக்காக மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு உள்ளனர்.

பலர் தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால் அதற்குப் பலபேர் மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கின்றனர். இன்னும் சிலர் அசிடிட்டி, டென்சன், கோபம், போன்றவைகளுக்காகவும் மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருக்கின்றனர்.

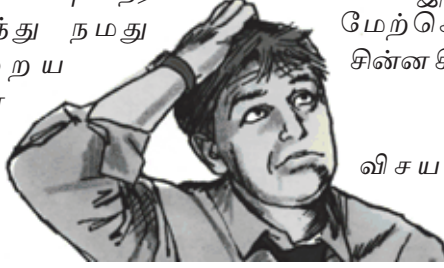
பலபேர் வீட்டில் நடைபிணமாக உலவிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

இவர்கள் எல்லாம் வாயை மூடிப் பேச ஆரம்பித்தால் கண்டிப்பாக சரியாகி விடுவார்கள். குணமடைந்து விடுவார்கள்.

மனநல மருத்துவமனைகளில் சென்று நீங்கள் பார்ப்பீர்களானால் கீழ்க்கண்டவாறு நிச்சயம் பார்க்கலாம்.

பைத்தியங்கள் வெகு நேரம் அமைதியாக இருக்கும். திடீரென 'ஓ' ஆ என கத்தித் தீர்ப்பார்கள். பிறகு அமைதியாகிவிடுவார்கள்.

ஏனென்றால் எவ்வளவு நேரம்  
அமைதியாக இருந்து நமது  
மூளைக்குள் நிறைய  
விசயங்களை  
யோசிக்கிறோமோ  
அப்போது வாய்விட்டு  
கத்தவேண்டும்.



இதை கவனித்தீர்களா?  
மேற்சொன்னவைகள் எல்லாம்  
சின்ன சின்ன விசயங்கள் தான்.

இந்த சின்னச் சின்ன  
விசயங்களை நாம் கற்றுக்  
கொள்வதன் மூலம்  
மிகப்பெரிய வியாதிகள்,  
மிகப்பெரும்  
கஷ்டத்திலிருந்து நாம் வெளிவரமுடியும்.  
மீண்டும் அந்த இடத்திற்கு  
போகாமலிருக்க முடியும்.

பேசவேண்டும்  
கதறவேண்டும்

அப்போது தான் மறுபடியும்  
யோசிக்க முடியும். நாம்  
அதுபோன்றதொரு பைத்தியகார  
நிலைக்கு போகாமல் இருக்கவேண்டும்  
என்றால் இப்போதே நாம் தனிமையில்  
இருக்கும் போது பைத்தியங்கள் போல  
இருந்து விட்டால் மற்றவர்கள்  
முன்னிலையில் பைத்தியம் ஆகாமல்  
தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

இதுபோன்ற சின்னச் சின்ன  
விசயங்களை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டு  
செய்து பார்த்தீர்கள் எனில் அதன் பலனை  
அடைவீர்கள்.

இதனுடன் அல்லாமல் இந்த  
விசயத்தை உங்கள் நண்பர்களுக்கும்,  
உறவினர்களுக்கும் கட்டாயம் சொல்லிக்  
கொடுங்கள்

ஆகவே இனிமேல் வாயைமூடி  
பேசுவோம். ம் ம் ம் ம் ம் ம் ம் ம் ம்  
மன்னிக்கவும்.

வாயை மூடி பேசுவோம் !  
வாழ்நாள் முழுவதும் அமைதியாக  
வாழ்வோம் !!!  
வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!

நிம்மதியாக வாழ்வோம் !!  
அமைதியாக வாழ்வோம் !!!  
சந்தோஷமாக வாழ்வோம்!!!



## முக்கிய அறிவிப்பு

ஆகஸ்ட்  
2015  
முதல்

### வங்கி கணக்கு எண் மாற்றப்பட்டுள்ளது

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : அமைதியும் ஆரோக்கியமும், கணக்கு எண் : 097005002632

வங்கி : ICICI, கிளை : பெரம்பூர், சென்னை. IFSC Code : ICIC0000970

வருட சந்தா

தமிழ்நாடு : ரூ. 400/-

பிறமாநிலம் / வெளிநாடு : ரூ. 500/-

5 வருட சந்தா

தமிழ்நாடு : ரூ. 1750/-

பிறமாநிலம் / வெளிநாடு : ரூ. 2250/-

**அமைதியும்**  **ஆரோக்கியமும்** (மாத இதழ்)

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / Web : www.amaidhiyumaarokiyamum.com



# கட்டை விரலின் பக்கமான ஆற்றல்கள்!

நல்லாசிரியர் வி. சந்திராஜன்  
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்

உலகில் உருவான உயிரினங்களில் மனித இனத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுகின்ற வகையில் கைவிரல்களை இயக்கும் விதம் போல, வேறு எந்தவித உயிரினமும் விரல்களை இயக்க முடிவதில்லை!

மனிதனுக்கு கையில் நான்கு விரலோடு கட்டைவிரல் சேராமல் எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது.

கட்டைவிரல் அழுத்தத்தினால் அழகான கையெழுத்து உருவாகும். அழகான கையெழுத்து அநேக நட்புகளை உருவாக்கித்தரும்.

யோகாசனம் செய்யும் பொழுது, பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கட்டை விரலோடு எந்த விரலை சேர்த்து அமர்ந்து முத்திரை அமைத்து தியானம் செய்கிறோமோ, அது நமக்கு பல உடல் நலத்தை உருவாக்கும்.

கட்டை விரலில் உள்ள ரேகைகள் ஒருவருக்கு இருப்பது போல், மற்றவர்களுக்கு இருப்பதில்லை. உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மாறுபடுகின்றது. இது மனித படைப்பின் அதிசயம். இதனால் தான் பத்திரங்களில் கட்டை விரல் ரேகை பதிவு

செய்கிறார்கள். குற்றவியல் பிரிவுகளில் கூட கட்டை விரல் ரேகையை ஒப்பிட்டு பார்த்து குற்றவாளிகளை பிரித்து அறியமுடிகிறது.

வெள்ளையர்கள் இந்த பாரதநாட்டில் முதன்முதலாக வந்து இறங்கியது துணி வியாபாரத்திற்காகத் தான் பின்புதான் இந்தியாவில் உள்ள குறுநில மன்னர்களின் போட்டி பொறாமைக்கண்டு பிரித்தாளும் சூழ்ச்சியால், இந்த நாட்டை அடிமைப்படுத்தி ஆண்ட வரலாறு நமக்குத் தெரியும்.

முதலில் லண்டனில் யார்க்ஷயர் என்ற இடத்தில் இயந்திரத்தில் உற்பத்தியான துணிகளைக் கொண்டு வந்து வெள்ளையர்கள் இந்தியாவில் விற்பனை செய்த பொழுது சரியாக விற்பனை ஆகவில்லை. அதற்கு காரணம் இந்தியாவில் டாக்கா நகரத்தில் கைத்தறியால் மோதிரத்திற்குள் நுழைந்து வெளியே வரும் அளவிற்கு மல்லின் என்ற துணியை தயாரித்து விற்பனை செய்து கொண்டிருந்தார்கள். இவ்வளவு நேரத்தியாக துணி நெய்ப்பவர்கள் இருந்தால் நம்முடைய துணி வியாபாரம் நடக்காது என்று தெரிந்து கொண்டார்கள் ஆங்கிலேயர்கள்.

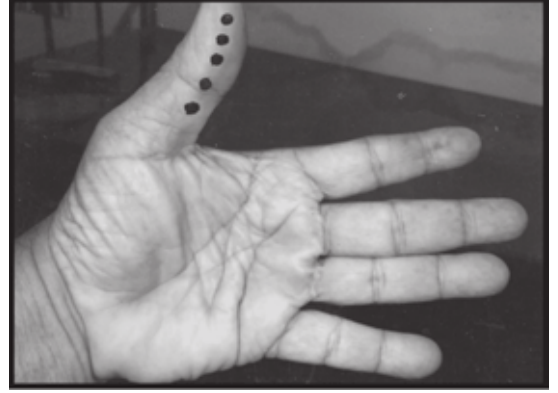
அதனால் அந்த மாதிரி துணி நெய்ப்பவர்களைத் தேடி தேடி, கண்டுபிடித்து அவர்களின் கட்டை விரலை வெட்டினார்கள் என்பது இந்திய தேசிய வரலாறு படிப்பவர்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

மகாபாரத கதையில் கூட பஞ்சபாண்டவர்களுக்கும், கௌரவர்களுக்கும் வில்வித்தை கற்றுக்கொடுக்கும் ஆஸ்தான ராஜகுரு துரோணர் அர்ஜுனனுக்கு இணையாக யாரும் வில்வித்தையில் சிறந்த வீரனாக இருக்கக் கூடாது என்பதற்காக துரோணர் சிலை அமைத்து, மானசீக குரு பக்தியால் எல்லாவிதமான வில் வித்தைகளையும் சுயமாக கற்ற ஏகலைவனின் கட்டை விரலை குருதட்சினையாக துரோணர் பெற்றார் என்பது புராண வரலாறு.

இந்த கட்டை விரல்தான் மனிதனின் வாழ்க்கையில் உடல் நலத்திற்கு மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. ஞாபக சக்திக்கும், ஞான யோகத்திற்கும், மனம் பேதலித்து பைத்தியம் ஆகாமல் தடுப்பதற்கும் பக்கவாதம் என்ற நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும், வாழ்நாள் முழுவதும் கை, கால்களின் இயக்கம் நன்றாக இருப்பதற்கும் உதவுகிறது.

கட்டை விரலில் ஐந்து விதமான மூளை சம்பந்தமாக இயக்கும் ஆதாரங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. 1. மூளை, 2. பிட்யூட்டரி சுரப்பி, 3. பீனியல் சுரப்பி, 4. மனம் சம்பந்தமான நரம்புகள், 5. உடல் இயக்க நரம்புகள்.

இவை ஐந்தும் நமது உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பவை. நினைவாற்றல் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளவும். உடல் நலத்திற்காக சுரக்கும் திரவம் சரியான அளவில் சுரந்து வளமான வளர்ச்சி



**முதல் படம் :** கட்டை விரலில் ஐந்து விதமான மூளைச் சம்பந்தமான இயக்கும் ஆதாரங்கள், படத்தில் கருப்பு புள்ளிகளாக காட்டப்பட்டுள்ளது. 1. மூளை, 2. பிட்யூட்டரி சுரப்பி, 3. பீனியல் சுரப்பி, 4. மனம் சம்பந்தமான நரம்புகள், 5. உடல் இயக்க நரம்புகள்.

**2வது படம் :** படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இடது கை கட்டை விரலை வலது கை கட்டை விரலால் விட்டு, விட்டு அழுத்தம் கொடுங்கள். அதே மாதிரி வலது கை கட்டை விரலை இடது கை கட்டை விரலால் அழுத்தம் கொடுங்கள்.

பெறவும், இறையணர்வையும், ஞான யோகத்தைப் பெறுவதற்கான தூண்டுதலை பெறவும், மன நோய்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவும், உடல் நலத்தைக் காக்கும் நரம்புகளின் இயக்கங்களை செம்மையாக இயக்குவதற்கும் உள்ள, ஊக்குவிக்கும் புள்ளிகள் கட்டை விரலில்

அமைந்திருக்கின்றன. படத்தில் காட்டப்பட்ட புள்ளிகளை தினசரி காலை மாலை நாற்பது தடவை விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுத்து வந்தால் தலையில் அமைந்துள்ள ஐந்து இயக்க உணர்வுகள் தூண்டப்பட்டு அதன் இயக்கங்கள் வலிமை பெறுகின்றன.

உடலில் ஏற்படும் வேறு ஏதோ காரணங்களால் உடல் இயக்க நரம்புகளின் ஆற்றல் செயல் இழந்த அந்த நரம்புகளில் ஏற்படும் ரத்த ஓட்ட தடையினால் மனிதனுக்கு பக்கவாத நோய் ஏற்படுகிறது.

இதனால் உடலில் ஒரு பக்க நரம்புகள் செயலிழந்து போகும் சந்தர்ப்பம் உருவாகின்றது. அப்பொழுது மனிதனுக்கு இடது பக்க மூளையில் கோளாறு ஏற்பட்டால் உடலின் வலது பக்கமும், வலது பக்க மூளையில் கோளாறு ஏற்பட்டால் உடலின் இடது பக்கமும் செயலிழந்து போகிறது.

வலது பக்கம் தாக்கும் பொழுது பேசும் சக்தியும் இழக்க நேரிடுகிறது.

மேலே குறிப்பிட்ட பக்கவாத நோய் நம்மை தாக்காமல் பாதுகாத்து கொள்வதற்கும் ஞாபக சக்தி வளமாக இருப்பதற்கும் உடலில் உள்ள எல்லா சுரப்பிகளையும் சரியான முறையில் இயங்க வைப்பதற்கும், முதன்மை சுரப்பியாகிய பிட்யூட்டரி சுரப்பி நன்றாக வேலை செய்யவேண்டும். அதைப்போல ஞான உணர்வு ஏற்படுத்தும் பீனியல் சுரப்பியைத் தூண்டுவதற்கும், மனநோய்கள் ஏற்படா வண்ணம் பாதுகாப்பதற்கும், பக்கவாதம் ஏற்படாமல் இருக்கவும்...

தினசரி இடதுகை கட்டைவிரல் உள்ள புள்ளிகளை வலது கை கட்டை

விரலினாலும் வலது கை கட்டை விரலில் உள்ள புள்ளிகளை, இடது கை கட்டை விரலினாலும் தினசரி காலை, மாலை நாற்பது தடவை விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுத்து வரவேண்டும்.

**இப்படி செய்தால் ஆரோக்கியம் நிச்சயம், பக்கவாதம் வருவதற்கே வாய்ப்பில்லை!**

சிலவேளைகளில் வயதானவர்கள் ஜபமாலை உருட்டுவதை பார்த்திருப்பீர்கள். அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு காரணம் ஜபமாலை உருட்டுவதுதான் ஜபமாலை உருட்டும் பொழுது கட்டை விரலில் உள்ள உடல் நல புள்ளிகள் தூண்டப்படுகின்றன. இதனால் அவர்கள் நல்ல உடல் நலம் உள்ளவர்களாகவும், ஞாபக சக்தி அதிகம் உள்ளவர்களாகவும் ஆகி, அநேக பெரிய, பெரிய ஸ்லோகங்களையும் மந்திரங்களையும், நீளமான பாட்டுக்களையும் கூட எளிதாக மனப்பாடம் செய்துவிடுகிறார்கள். எந்த மதத்தினராக இருந்தாலும் ஜபமாலை உருட்டுபவர்கள் உடல், மனம் இரண்டிலும் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்.

நீங்கள் ஜபமாலை உருட்டத் தேவையில்லை. உங்கள் உடல் நலத்திற்காக நினைவாற்றல் பெருக மன சஞ்சலங்கள் உருவாகாமல் இருப்பதற்கும், மிக முக்கியமாக பக்கவாதம் வராமல் பாதுகாக்கவும் காலையிலும், மாலையிலும் இடது கட்டைவிரலால் வலது கட்டை விரலிலும் வலது கட்டை விரலால், இடது கட்டை விரலிலும் நாற்பது தடவை விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுங்கள். போதும்.

**நமது விரல்களே நம் ஆரோக்கியத்தின் ஆதாரம்!**

இறைவன் படத்திற்கு முன்னால் எரியும் குத்துவிளக்கின் திரியை தூண்டி விடும் பொழுது, அந்த விளக்கு பிரகாசமாக எரிவதை போல உங்கள் கட்டை விரலில் உள்ள புள்ளிகளை தூண்டும் பொழுது உங்கள் அறிவும், உடல்

ஆற்றலும் ஞாபக சக்தியும் பிரகாசிக்கப் போகிறது.

செய்து பழகுங்கள், உங்கள் உடல் நலத்தை வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்!



# சுத்த மூலம்

சு.தூர்கா

அம்மூர், வேலூர் மாவட்டம்.

**முன்னுரை**

மனிதனுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரவல்ல அனைத்துமே ஒரு வகையில் மருத்துவம் தான் என்ற புரிதல் தற்போது எனக்குள் வந்துள்ளது. மருந்துகள், மாத்திரைகள், மருத்துவர் என்ற சார்புகளின்றி வாழ்க்கையோடு மருத்துவத்தை இணைத்துப் பல்வேறு கோணங்களில் சிந்திப்பது எளிமையாகவும், பயனுள்ளதாகவும், சுவாரஸ்யமானதாகவும் இருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட ஒரு சிந்தனையை பகிர்ந்து கொள்ளவே இக்கட்டுரை எழுதப்படுகிறது.

**இருகேள்விகள்**

உலகப் புகழ்பெற்ற மருத்துவர் ஒருவரிடம், கொடிய நோய் எது? என்ற கேள்வி கேட்கப்பட்டது இந்த கேள்வியைப் பார்த்தவுடன் நமக்கு சில நோய்களின் பெயர்கள் நினைவுக்கு வரும். ஆனால் நாம் நினைவாத ஒரு சிறந்த பதிவை அவர் சொன்னார். சோம்பல் என்பது தான் அந்த பதில். சிறந்த மருந்து எது? என்ற கேள்விக்கு உழைப்பு என்று

அவர் பதில் தந்தார். இந்த இரு பதில்களுக்குள் ஆரோக்கிய வாழ்வின் அடிப்படை ரகசியம் அடங்கியிருப்பதாக நான் சிந்தித்துப் புரிந்து கொண்டேன். அது உங்களுக்கும் தெரியும். இருந்தாலும் அதை உங்கள் கவனத்திற்கு அருகில் கொண்டு வர இக்கட்டுரை துணைசெய்யும் என்று நான் நம்புகிறேன்.



**பஞ்சபூதம்**

உணவு, நீர், உழைப்பு, சுவாசம், உறக்கம். ஆகிய ஐந்தும் மருந்து தான் என்றாலும் உழைப்பை அவர் சொல்லக் காரணம் என்னவாக இருக்கும். மற்றவைகள் வெளியிலிருந்து உள் செல்கின்றன. உழைப்பு உள்ளிருந்து வெளியே வருகிறது. (உறக்கத்தைத் தவிர)

உண்ணவோ, உறங்கவோ சுவாசிக்கவோ நீர்ருந்தவோ நாம் எப்பொழுதும் தயங்குவதில்லை ஆனால்

உழைப்பதற்கு? மேலும் உழைப்பைப் பொறுத்துத்தான் உணவு, நீர், உறக்கம் ஆகியவற்றை உடம்பு கேட்கிறது. கிரகிக்கிறது.

சமுதாயநீதி

ஒரு ஆசிரமத்தில் குருநாதர் ஒருவர் இருந்தார். வயதாகிவிட்ட போதும் தோட்ட வேலைகளைச் செய்துவிட்டுத்தான் சாப்பிடுவார். அவரது சீடர்கள், உங்களுக்கு முதுமை வந்துவிட்டது. ஆகவே இவ்வேலைகளை நாங்கள் செய்கிறோம். நீங்கள் ஓய்வெடுங்கள் என்றனர். ஆனால் அவர் கேட்கவில்லை. இதை எப்படித் தடுப்பது என்று யோசித்த சீடர்கள், தோட்ட வேலை செய்யும் கருவிகளை மறைத்து வைத்துவிட்டனர். மறுநாள் அவரால் வேலை செய்ய முடியவில்லை. அன்று முழுவதும் அவர் சாப்பிடவில்லை. இந்த நிலை இரண்டு மூன்று நாட்கள் நீடித்தவுடன் சீடர்கள் குருநாதரிடம் “ஏன் சாப்பிடவில்லை” என்று கேட்டனர். “நான் தான் உழைக்கவில்லையே எப்படி சாப்பிடுவது” என்றாராம். சீடர்கள் கருவிகளை வழக்கமான இடத்திலேயே கொண்டுபோய் வைத்துவிட்டார்களாம்.

உழைத்து வாழ வேண்டும். நாம் உழைக்காவிட்டால் நமக்காக வேறொருவர் உழைக்கிறார்கள் என்று அர்த்தம். இதனால் சமுதாயத்தின் சமநீதி கெட்டுவிடும் என்பதால் தான் “உழைக்காமல் உண்பது திருட்டுக்குச் சமம்” என்று காந்தியடிகள் கூறினார். வாழிடம், உணவு, காற்று, தண்ணீர் ஆகியவற்றை இவ்வுலகம் நமக்குத் தருகிறது. அதற்கு பதிலாக உழைப்பை நாம் கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாம் கடனாளிகள் என்று பொருள். எடுப்பவர்கள் நிறைவாகவும்,



கொடுப்பவர்கள் குறைவாகவும் இருந்தால் வாழ்க்கையே போராட்டமாய் தானிருக்கும்.

என் அனுபவம் சிறுவயதில் விறகு வெட்டி

வருவதற்காக சக தோழியரோடு நான் ஏரிக்குச் செல்வேன். விறகு சேகரித்த பின்னர் தாகத்தோடு தண்ணீரைத் தேடிச் சென்று குடிக்கும் போது, அந்த கிணற்றுத் தண்ணீர் அத்தனை சுவையாக, சுகமாக இருக்கும், எங்கள் கழனியில் அறுவடை நடக்கும் போது ஒருசில நாள் நானும் வேலை செய்திருக்கிறேன். நெற்றி வியர்வை சிந்தி உழைத்துவிட்டு கூழைக்குடித்தாலும் அவ்வளவு சுவையாயிருக்கும். சாப்பிட்ட உணவு கொஞ்ச நேரத்தில் காணாமல் போய்விடும். அந்த இயற்கையின் இனிய சூழலில் உழைப்பதும் நிழலில் ஓய்வெடுக்கும் சுகமான அனுபவங்களாய் நான் அசைபோட்டு உணர்கிறேன்.

தற்போது ஆசிரியராகப் பணிசெய்யும் நான் விதவிதமான தண்ணீரைக் குடிக்கிறேன். சுவைமிக்க உணவுகளை உண்கிறேன். ஆனால் அந்த கிணற்றுத் தண்ணீரின் சுவை அதில் இல்லை. அந்த கூழின் சுகம் இந்த உணவில் இல்லை.

“உணவின் சுவை உணவில் இல்லை அது பசியில் இருக்கிறது”

என்று வைரமுத்து எழுதியுள்ளார் பசியைக் கூட உழைப்புதான். கூர்மைப்படுத்துகிறது என்று நான் கருதுகிறேன்.

மாற்றம் ஏமாற்றம்

இப்போது நானே விரும்பினாலும் வயலில் சென்று வேலை செய்ய இயலாது. பயன்படுத்தாத ஒன்று நம்மை விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் போய்விடுகிறது. என் உடல் வலிமையும் என் இன்றைய உழைப்பிற்குத் தக்கபடி ஆகிவிட்டது “உழைத்த போது மூங்கிலைப் போல் உறுதியாக இருந்த உடம்பு, இப்போது முருங்கையைப் போல் ஆகிவிட்டது” என்று ஒரு கிராமத்துப் பெரியவர் சொன்னது சரியாகத்தானிருக்கிறது.

போக்குவரத்து வாகனங்களின் பெருக்கம் நம் நடைப்பயிற்சியைக் குறைத்து விட்டது. வீட்டு வேலைகள் செய்வதற்கும் இயந்திரங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும் இயந்திரங்கள் என்று இரட்டை வேலை. இரட்டை செலவு செய்கிறோம். இந்த மாற்றங்களை அறிவியல் வளர்ச்சியாகக் கருதி பெருமைப்படுகிறார்கள். இந்த மாற்றங்கள் நம்மை சோம்பேறித் தனத்திற்குப் பழக்கிவிட்டன. சின்ன வேலைகளைக் கூட பெரிய சுமையாகப் கருதும் சோம்பேறிகளாய் நாம் ஆகிவிட்டோம். நேரமில்லை என்று கூறி தப்பித்துக் கொள்கிறோம்.

*“A busy man has time for everything  
A lazy man has time for nothing”*

ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் சாதாரண நிகழ்வாய் இருந்த மகப்பேறு தற்போது சவாலான நிகழ்வாய்விட்டது. காரணம் உடம்பை சொகுசாய் வைத்திருப்பது தான். அதற்காக நாம் பழங்காலத்திற்கு போய்விட வேண்டுமென்று நான் சொல்லவில்லை முடிந்தவரையாவது உடலுழைப்பைச்

செய்யவேண்டும். வீட்டு வேலைகளைச் செய்யவேண்டும்.

அழகு

“நாம் அழகாக இருக்கிறோம் என்று நினைக்கும் போது மகிழ்கிறோம்” என்று உளவியல் கூறுகிறது. திரு. வெ. இறையன்பு ஐ.ஏ.எஸ். அவர்கள் நம் உடம்பில் எந்த பகுதி உழைக்கிறதோ அது அழகாக இருக்குமென்று சொன்னார். அதைத் தொடர்ந்து சிற்பிக்கு கைகள் அழகாக இருக்கும் தையல்காரருக்கு கால்கள் அழகாக இருக்கும்; தெருவோரக் கடையில் (சென்னை) மூன்று சக்கர வண்டி ஓட்டும் இளைஞர்களின் உடம்பு அளவாக, அழகாக இருக்கும் என்று கூறினார். அழகுபடுத்த நிறைய செலவு செய்யும் போக்கு இன்றைய தலைமுறையிடம் உள்ளது. அவர்கள் இதையும் கவனத்தில் கொள்வார்களாக!

சான்றுகள் சில

காந்தியடிகள் பாரிஸ்டர் பட்டம் பெறுவதற்காக இங்கிலாந்திற்குச் சென்றார். அங்கு பணப் பற்றாக்குறையினால் வாகனச் செலவை மிச்சப்படுத்த பல இடங்களுக்கு நடந்தே சென்றாராம். அதன் விளைவு ‘என் உடல் உரம் பெற்றது’ என்று சத்திய சோதனையில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஏழையாக பிறந்ததற்காக இனியாரும் வருந்த வேண்டியதில்லை ஏனென்றால் முன்னால் தமிழக அரசவைக் கவிஞரான புலமைபித்தன் பின்வருமாறு...

“அடுத்த ஜென்மம் என ஒன்று இருந்தால் நான் கல்லுடைக்கிறவனாகவோ காடுவெட்டுகிறவனாகவோ பிறக்க வேண்டும் அவனுக்குக் கட்டாந்தரையில்



**படுத்தாலும் தூக்கம் வருகிறது.  
கல்லைத் தின்றாலும்  
ஜீரணம் ஆகிறது  
தூக்கத்திற்கு ஒரு மாத்திரையும்  
ஜீரணத்திற்கு ஒரு மாத்திரையும்  
தேவைப்படுவதைப் போன்ற வறுமை  
உலகத்தில் இல்லை”**

என்று குறிப்பிடுகிறார். ஆதிகால மனிதன் கோடரியால் வெட்டும் போது தான் பேசும் திறனுள்ள மூளையின் பாகம் தூண்டப்பட்டதாக தற்போது நான் கேட்டறிந்தேன். உழைப்பு மனிதனை பல நிலைகளில் உயர்த்தியிருக்கிறது.

**கற்போம்... உழைக்கக் கற்போம்...**

உழைப்பு பலன் தருகிறது. ஆனால் உழைப்பு பலனை எதிர்பார்த்து செய்யப்படக் கூடாது. அது மனநிறைவிற்காகச் செய்யப்பட வேண்டும்.

திட்டமிட்டு விருப்பத்துடன் பொறுமையாக, அர்ப்பணிப்போடு உழைப்பதால் வெற்றி வருகிறது. பணத்திற்காக பலனுக்காக முரட்டுத்தனமாக அரைகுறையாக உழைப்பதால் தோல்வியடைகிறோம். விருப்பத்துடன் செய்யும் போது களைப்பு வருவதில்லை. உற்சாகம் தான் ஊறுகிறது. ஆகவே விருப்பமான வேலையைச் செய்யுங்கள். அதற்கேற்றபடி படியுங்கள். பெற்றோர்களும் அதற்கு உதவுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் நலமாயிருப்பார்கள்.

**உயர்வுதரும்**

உழைப்பவர்கள் கஷ்டப்படுகிறார்களே? உழைக்காமலே பலர் நன்றாக இருக்கிறார்களே? என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அது ஒரு போலித் தோற்றம். அந்த தோற்றம் உண்மையானதும் இல்லை. நிரந்தரமானதும் இல்லை என்று

பொறுத்திருந்து பாருங்கள் உங்களுக்குப் புரியும். உழைப்பது ஒன்று தான் உயர்வழி. வேறு வழியேயில்லை. இதை உணராதவர்கள் தான் மற்றவரை ஏமாற்றிப் பிழைக்கிறார்கள்.

**தன்னம்பிக்கை**

எனக்கு பலர் பலவற்றை வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் நானே சம்பாதித்த பணத்தில் வாங்கி கையில் கட்டியிருக்கும் கைக்கடிகாரம் எனக்கு இனம்புரியாத ஓர் இன்ப உணர்வைத் தருகிறது. பரம்பரை சொத்துகளோ, பெற்றோரது வசதிகளோ இருந்தால் கூட அதை ஒருபுறம் தள்ளி வைத்துவிட்டு சொந்தமாக உழைத்து சம்பாதித்து வாழ்ந்து பாருங்கள். உங்கள் உள்ளுணர்வு உங்களைப் பெருமைப்படுத்தும். அந்த இன்பம் அனுபவித்தால் தான் தெரியும்.

**அறிவு**

அறிவார்ந்த பேராசிரியர்கள் சிலரை நான் சந்தித்து அவர்களை கவனித்த போது தான், அவர்கள் உழைப்பாளர்கள் என்றும் அறிந்தேன். தேடித் தேடிப் படிக்கிறார்கள். பணி ஓய்வு பெற்ற பிறகும் கூட உழைக்கிறார்கள். அவர்கள் உயர்வைத் தேடுவதில்லை. உயர்வு அவர்களைத் தேடிப் போகிறது. சோம்பேறிகள் தான் மாணவர்களுக்கு ஒழுக்கமில்லை. மதிக்கத் தெரியவில்லை என்று சொல்லுகிறார்கள்.

**முடிவுரை**

நான் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து சம்பாதித்தேன் என்று இனிமேல் யாரும் தயவுசெய்து சொல்லாதீர்கள் நான் மகிழ்ச்சியுடன் உழைத்து சம்பாதித்தேன். என்று சொல்லுங்கள். அதற்காகத்தான் இக்கட்டுரையை நான் எழுதினேன். சோம்பல் நம்மை சுருங்கச் செய்து விடுகிறது. உழைப்பு நம்மை விரிவாக்குகிறது. அந்த மருத்துவரது

பதிலின் ஆழத்தை எண்ணி எண்ணி வியந்தேன். அந்த பதிலில் தனிமனித சமுதாய, உலக ஆரோக்கியமே அடங்கியிருக்கிறது.

✧ உழைப்பை நம்புபவர்கள் தளர்ச்சியடைவதில்லை ஒரு நாளும் தவறான பாதையில் செல்வதில்லை.

✧ உழைப்பை நேசிப்பவர்களுக்கு ஒரு போதும் வாழ்க்கை சமையாக இருப்பதில்லை. சுகமானதாய் தானிருக்கிறது.

✧ உழைப்பை நெறிப்படுத்தினால் உயர்வுதானாகவே வருகிறது.

✧ அழகு, அறிவு, நிம்மதி, ஆரோக்கியம், உடல், மனம், மானம், தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை தரவல்லது உழைப்பு எனும் மந்திரம் என்று உணர்வோம். இன்பமாய் உழைப்போம்.

✧ கஷ்டப்படாமலிருக்க கஷ்டப் படுங்கள் என்ற வாசகத்தை பார்த்திருக்கிறேன் அதை கஷ்டப்படாமலே கஷ்டப்படுங்கள் என்று நான் கொஞ்சம் மாற்றிவிட்டேன். அவ்வளவுதான்.



கா. சரவணன்  
சென்னை

## கால் ஆணியை 5 நாளில் குணப்படுத்த எளிய வழி



கால் ஆணி அல்லது ஆணிக்கால் எனப்படும் இந்த வியாதிக்கு பலப்பல மருத்துவம் பார்த்தும் ஒன்றும் சரியாகவில்லை என்று கவலைப்படுவர்களுக்கு ஒரு எளிய மருத்துவமுறை இது.

தேவையான பொருட்கள்

பறித்த மருதாணி

இலைகள் சிறிதளவு விரலி மஞ்சள் சிறிதளவு வெள்ளை (அ) ஏதேனும் பருத்திதுணி சிறிதளவு.



செய்முறை

பறித்த மருதாணி இலைகளை சிறிதளவு விரலி மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டு இரவு தூங்கச் செல்லும் முன்பு ஆணி உள்ள காலில் அதைப் வைத்து பருத்தி (காட்டன்) துணியால் கட்டி விட வேண்டும்.

இவ்வாறு தினசரி ஐந்து நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் போதும். கால் ஆணி வெளியே வந்துவிடும். ஆணிக்கால் எளிதில் சரியாகி விடும்.



**எனது அனுபவம்  
எனக்கு ஒரு  
காலில் ஆணி  
வந்தபின் ஒரு  
மருத்துவரிடம்  
சென்று அறுவை  
சிகிச்சை செய்து  
கொண்டேன்.**

**ஆனாலும்  
வலியுடன் அந்த இடத்தில் பிரச்சனை  
இருந்து கொண்டே வந்தது. பின்னர் தான்  
ஒரு சித்த மருத்துவ குறிப்புக்கள் அடங்கிய**

நூலில் மேற்சொன்ன வழிமுறைகளைப்  
படித்து இதை முயற்சி செய்து பார்த்தேன்.  
ஐந்து நாளில் குணமடைந்து விட்டேன்.  
என்னுடைய மற்றொரு காலில் வந்த  
ஆணிக்கும் இதே முறையை செய்தேன்.  
நல்ல பலன் கிடைத்தது.

கால் ஆணியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்  
இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி எளதில்  
குணமடையவார்களாக!



## சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

- ◆ சந்தாதாரர்கள் அனைவருக்கும் நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் முறையாக தபால் மற்றும் கூரியர் மூலம் அனுப்பப்பட்டு வருகிறது.
- ◆ தவிர்க்க முடியாத சில காரணங்களினால் சில மாதங்களில் இதழ் வெளியாவதில் தாமதம் ஏற்படுகிறது. அதனால் அதன் பிறகே தபாலில் சந்தாதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறது.
- ◆ எனவே இதழ் கிடைக்க தாமதம் ஆகும் படசத்தில் பொறுத்திருந்து பெற்றுக்கொள்ளுமாறு பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.
- ◆ பிரதி மாதம் 1ஆம் தேதியிலிருந்து 20ஆம் தேதிக்குள் சந்தாதாரர்களுக்கு சென்றடையுமாறு இதழ் அனுப்பப்பட்டு வருகிறது.
- ◆ ஒவ்வொரு மாதமும் 20ஆம் தேதிக்குள் இதழ் கிடைக்காத படசத்தில், அம்மாத இறுதிக்குள்ளாக நமது அலுவலக தொலைபேசியில் தெரிவித்து இதழைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- ◆ சந்தா காலம் முடிவடையும் போது தவறாமல் புதுப்பித்து கொண்டு தொடர்ச்சியாக இதழை பெற்றுக் கொள்ளுமாறு அன்புடன் கேட்டு கொள்கிறோம்.

**அமைதியும்**  **ஆரோக்கியமும்** (மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / Web : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

**ஹீலர் பாஸ்காரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்**

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
05.07.2015	பெங்களூர்	+91 9944221007, 98424 52508	ரூ. 200/-
12.07.2015	திருவள்ளூர் (மேல்பாலையூர்)	+91 9585498157	ரூ. 30/-
18.07.2015	வடக்கன்குளம்	+91 9944221007, 98424 52508	இலவசம்
16.08.2015	சென்னை	+91 98408 05045, 93827 83705	ரூ. 100/-
04.09.2015	மஸ்கட்	+96899321482	-

**ஒவ்வொரு மாதமும் பிரதி இரண்டாம் ஞாயிற்றுக்கிழமை**

**ஹீலர் பாஸ்காரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை வீடியோ வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன**

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஜூலை 12, ஆக 9, ஆக 13, அக 10, நவ 08, டிச 13	<b>கோயமுத்தூர்</b>	<b>+91 88706 66966</b>	<b>இலவசம்</b> (தேநீர் மற்றும் மதிய உணவு உட்பட)
ஜூலை 12, ஆக 9, ஆக 13, அக 10, நவ 08, டிச 13	<b>திருவண்ணாமலை</b>	<b>+91 9585 377745</b> <b>+91 9543 563387</b>	
ஜூலை 12, ஆக 9, ஆக 13, அக 10, நவ 08, டிச 13	<b>சென்னை</b>	<b>+91 99520 82745</b>	
ஜூலை 12, ஆக 9, ஆக 13, அக 10, நவ 08, டிச 13	<b>பள்ளிப்பாளையம்</b> (நாமக்கல் மாவட்டம்)	<b>+91 97517 22755</b> <b>+91 98422 42253</b>	

**ஐந்து நாட்கள் வீடியோ பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்**

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஜூலை 24 - 28, ஆக 21 - 25	<b>கோயமுத்தூர்</b>	<b>+91 8870666966</b>	<b>நன்கொடை ரூ. 3000/-</b> (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
ஜூலை 10 - 14, ஜூலை 17 - 21 ஆக 14-18, ஆக 28 - செப் 1	<b>சென்னை</b>	<b>+91 99520 82745</b>	

**மூன்று நாட்கள் வீடியோ பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்**

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஜூலை 17 - 19, 24 - 29 ஆக 14 - 16, 28 - 30 செப் 18 -20, 25 - 27 அக 16 - 18, 23 - 25 நவ 13 - 15, 27 - 29 டிச 18 -20, 25 - 27	<b>திருவண்ணாமலை</b>	<b>+91 9585 377745</b> <b>+91 9543 563387</b>	<b>நன்கொடை ரூ. 2000/-</b> (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

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

தொடர்புக்கு : **ரா. சீனிவாசன் ☎ 80566 44944**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு **அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்**

(H.Off) : நெ. X-172, வடக்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு. இந்தியா  
போன் : **99442 21007, 98424 52508** Website : [www.anatomictherapy.org](http://www.anatomictherapy.org)

# அமைதியும் ஆரோக்கியமும் (மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+9) 88838 05456

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / Web : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

## சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

பிறந்த தேதி  வயது :

தொழில் ..... இனம் : ஆண்  பெண்

கைபேசி  தொலைபேசி

இ-மெயில்

முகவரி

பின்கோடு

வருட சந்தா தொகை : தமிழ்நாடு ரூ. 400/- மட்டுமே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ. 500/-

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

புதுப்பித்தல்

புதியதாக

சந்தாதாரர் கையொப்பம் .....

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 400/- 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 : அமைதியும் ஆரோக்கியமும், கணக்கு எண் : 097005002632

வாங்கி : ICICI, கிளை : பெரம்பூர், சென்னை. IFSC Code : ICIC000970

## 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 உங்களுக்கு



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,

வினாய் பாக்ஷர்

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.

S.S. பாலசுப்ரமணியன் - K. ரிஷிபிரசாந்திரன்  
 திருமணம் மற்றும் வரலாற்று நிகழ்ச்சிகள்



வாழ்த்திய அன்பு நிகழ்ச்சிகள் அனைவருக்கும் மனமார்த்த நிகழ்ச்சிகள்!

# அறிவிப்பு



நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழின் சந்தாவினை 2015 ஆகஸ்ட் 1 முதல் தமிழ்நாடு சந்தா ரூ. 400 ஆகவும் பிற மாநிலங்கள், வெளிநாடுகளுக்கு சந்தா ரூ. 500 ஆகவும் தவிர்க்க முடியாத காரணத்தினால் உயர்த்தி உள்ளோம். ஆகஸ்ட் 2015க்கு முன்பாக சந்தாதாரர்களாக இணைபவர்கள் மற்றும் சந்தா புதுப்பித்தல் செய்துகொள்பவர்கள் பழைய சந்தா கட்டணத்தின் பலனை அடையலாம். எனவே சந்தாதாரர்கள் தொடர்ந்து தங்கள் ஆதரவையும், ஒத்துழைப்பையும் நல்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

**தொடர்புக்கு : +91 88838 05456**

Email : [amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com](mailto:amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com) / Web : [www.amaidhiyumaarokiyamum.com](http://www.amaidhiyumaarokiyamum.com)

புத்தும் புதிய வடிவில் வெளியீடு

வீணர் பாலகனிஷ்



## ரங்கராட்டின இரகசியம்

ஆடியோ வடிவில் வெளிவந்த ரங்கராட்டின இரகசியம் தற்பொழுது ஆடியோ வீடியோ டிவிடியாக புத்தம் புதிய வடிவில் வெளியிட்டுள்ளோம். நமது ஆழ்மனதின் மூலமாக நாம் விரும்பும் வாழ்வு, ஆனந்தம், மகிழ்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியம், மன நிம்மதி, ஆழ்ந்த தூக்கம் போன்றவை கிடைக்கச் செய்ய முடியும்.

அது எப்படி என்பதை எளிமையாக கற்றுக் கொடுக்கும்

**DVD மற்றும் புத்தகங்கள் பெற விரும்புவோர்...**

தொடர்புக்கு

**கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**



நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாடு, இந்தியா.

**போன் : + 91 96290 32767**

E-mail : [giriyyapublications@gmail.com](mailto:giriyyapublications@gmail.com) / Website : [www.giriyyapublications.com](http://www.giriyyapublications.com)