

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 3

ஆரோக்கியம் - 3

அக்டோபர் : 2015

சூர்யாஸ கங்குல
கங்குலக கெல வங்குல



கெலகெல கெல வங்குலக

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...



13.09.2015 காரைக்கால்



27.09.2015 ராமநாதபுரம்



13.09.2015 கோயமுத்தூர்

ஐந்து நாள் வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்...



நாள் : 16.09.2015 முதல் 20.09.2015 வரை
கோயமுத்தூர்.



நாள் : 19.09.2015 முதல் 23.09.2015 வரை வேலூர்.

கீழ்க்கண்ட ஊர்களில் நமது ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்கள் நடைபெறுகிறது !

கோவை

சென்னை

வேலூர்

+91 88706 66966

+91 99520 82745

+91 95853 77745

அனாட்டமிக்கப் பயிற்சி பெற விரும்புகள் !

தேவியம் நிபரங்குக்கு : www.anatomictherapy.org

ஆசிரியர் மடம்

வாழ்க வானகம்! வாழ்க பூலோகம்!! தூயவைகளே துணை!!
எல்லாம் 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!!!

சென்னைப்பேசு வாய்க்கை

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	: திரு. ரவி
துணை ஆசிரியர்	: திரு. ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
உதவி ஆசிரியர்	: திரு. சுசுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
வடிவமைப்பு	: திரு. ல. விஜய், கோவை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	: திரு. ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை. திரு. கோ.நந்தகோபால், கோவை. திரு. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
அச்சகம்	: கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ் கோவை.

ஆசிரியர் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடுத்து மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக கொடுக்க அனுமதிக்கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவுபடுத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் “அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை” என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உடனே 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. (சுற்றது 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.

அமைதி : 3

ஆரோக்கியம் : 3

விலை : **ரூ. 35**

அமைதியும்  ஆரோக்கியமும்
மாத இதழ்

வெளியீடு

கிரியா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,

கோயம்புத்தூர் - 641 026.

தமிழ்நாடு, இந்தியா.

போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com



ஹீலர் பாஸ்கர் வழங்கும்

1000

கேள்விகளுக்கான

புதிஸ்கள்

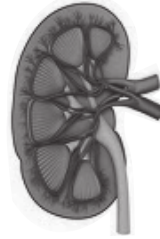
கேள்வி பதில் எண் : 4

எனது சிறுநீரகம் பழதடைந்து விட்டது என்று மாற்று சிறுநீரகத்தினை அறுவைசிகிச்சை மூலம் பொருத்தி கொள்ள இருக்கிறேன். எனது இரத்த வகை (Blood Group) சிறுநீரகம் கிடைக்காததால் வேறு ஒரு இரத்த வகையைச் சார்ந்த சிறுநீரகத்தினை மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து பொருத்திக் கொள்ள இருக்கிறேன். இதனால் எனது இரத்த வகையினை (Blood Group) மாற்றி அமைக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள். அதாவது ப்ளட் குரூப் ட்ரான்ஸ்ப்ளன்டேஷன் (Blood Group Transplantation) என்று கூறுகிறார்கள். எனவே இதை செய்து கொள்வதால் வேறு இரத்த வகையைச் சேர்ந்த சிறுநீரகத்தை வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று கூறுகிறார்கள் இப்பொழுது நான் என்ன செய்வது?

இதனால் பிற்காலத்தில் எனக்கு ஏதாவது உபாதைகளோ அல்லது ஆபத்துகளோ ஏற்படுமா?

நமக்கு இருக்கும் சிறுநீரகத்தினை எந்த ஒரு மருந்துகளும் இல்லாமல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல், மருத்துவ சிகிச்சையே செய்யாமல் நமக்கு நாமே சரிசெய்வது தான் உண்மையிலேயே சரியான தீர்வு!

எனவே **அனாடமிக்** செவிவழித்தொடு சிகிச்சை எனப்படும் மருந்தில்லா மருத்துவம் குறித்து ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் முதலில் கலந்து கொள்ளுங்கள். அதில் கற்றுத்தரப்படும் விசயங்களை சரியான முறையில் நீங்கள் கடைபிடித்து வரும்பொழுது கண்டிப்பாக மாற்று சிறுநீரகம் பொருத்த, அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது.



ஒரு வேளை வேறு வழியில்லை என்று மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கும் பொழுது முடிந்தவரை உங்களது இரத்தவகை சார்ந்த சிறுநீரகத்தையே மாற்று அறுவைசிகிச்சையில் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள். இதுதான் மிகமிக நல்லது.

ஒரு வேளை உங்களது இரத்த வகையிலேயே சிறுநீரகம் கிடைக்கவில்லையென்றால் வேறு இரத்த வகையைச் சார்ந்த



- ஹீலர் பாஸ்கர்

சிறுநீரகத்தை நீங்கள் பொருத்திக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதற்கு முன்பாக உங்கள் உடலில் உள்ள இரத்தத்தினை முழுவதுமாக வெளியேற்றிவிட்டு வேறு ஒரு வகை இரத்தத்தினை உங்கள் உடலில் செலுத்த வேண்டியது இருக்கும்.

நமது உடம்பைப் பற்றிய ஒரு தத்துவத்தினை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நமது உடம்பால் உருவாக்கப்பட்ட இரத்தத்தினையும், உடம்பால் உருவாக்கப்பட்ட செல்களை மட்டுமே நமது உடல் காப்பாற்றும். வேறு ஒரு வரது உறுப்பையோ, இரத்தத்தையோ நமது உடலில் செலுத்தும் பொழுது நமது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியானது அதை கிருமிகள் என்று நினைத்து அதை கொல்வதற்கு ஏற்பாடு செய்துவிடும்.



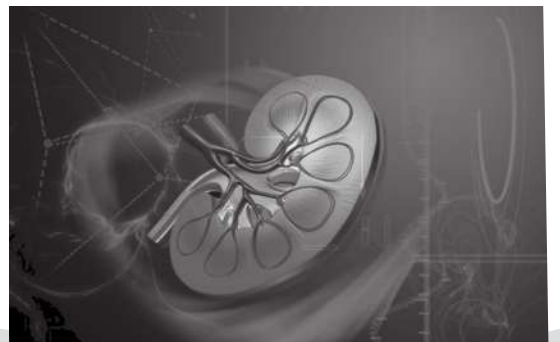
வேறு ஒருவரது சிறுநீரகத்தை உங்களது உடலில் பொருத்தும் பொழுது உங்கள் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட புதிய சிறுநீரகத்தை கொலை செய்வதற்கு உடலிலேயே சில பொருட்களை தயார் செய்து அனுப்பி கொண்டுவிடும்.

அதே போல பிறரது இரத்தத்தினை உங்களது உடலில் செலுத்தும் பொழுது உங்கள் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

அந்த இரத்தத்தினை முழுவதுமாக அழித்து சிறுநீரகம் வழியே வெளியேற்றிவிடும். இது உயிருக்கு ஆபத்து.

எனவே மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யும் பொழுதும், இரத்தத்தினை மாற்றும் பொழுதும் மருத்துவர்கள் உங்களுக்கு ஒரு மருந்து கொடுப்பார்கள். அந்த மருந்தின் வேலை என்னவென்றால் உங்களது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வேலைசெய்யாமல் இருக்க செய்வது தான். இது கொடுத்தால் தான் சிறுநீரகம் ஒழுங்காக வேலை செய்யும். இல்லையென்றால் அது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

உதாரணமாக சிறுநீரக செயலிழப்பு உள்ள ஒருவரது உடம்பில் 'ஏ' குரூப் இரத்தம் இருக்கிறதென்று வைத்துக்கொள்வோம். ஆனால் பி குரூப் வகையைச் சேர்ந்த சிறுநீரகம் தான் அவருக்குக் கிடைக்கிறது என்றால் அவரது உடலில் உள்ள ஏ குரூப் இரத்தத்தினை முழுவதுமாக வெளியேற்றிவிட்டு 'பி' குரூப் இரத்தத்தினை அவரது உடலின் உள்ளே செலுத்துவார்கள் அப்பொழுது அவரது உடம்பு "ஆன்டி பி" (Anti B)



என்னும் ஒரு பொருளை உற்பத்தி செய்து அந்த இரத்தத்தினை முழுவதுமாக அழித்துவிடும். எனவே மருத்துவர்கள் இந்த “ஆன்டி பி”யை செயலிழக்கச் செய்வதற்கு சில சிகிச்சைகளை அளித்து அதை நிறுத்தி விடுவார்கள்.

அதாவது அவர்களின் உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் ஒரு பாகத்தினை செயலிழக்க செய்வதன் மூலம் தான் வேறொருவருடைய ‘பி’ குருப் இரத்தம் அவர்களின் உடலில் இருக்கும்.

இது சரியான முறை அல்ல. ஆனால் ஆபத்துக் காலங்களில் வேறு வழியில்லாத பொழுது மட்டும் இந்த முறையை சரி என எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

எனவே முடிந்தவரை சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளாத அளவிற்கு நாமே இயற்கையாக சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும் என்பது தான் முற்றிலும் உண்மை. இருப்பினும் வேறு வழி இல்லை என்பது சமயத்தில் உங்களின் இரத்த வகைக்கு தகுந்தாற்போல் அதே வகை சிறுநீரகத்தினை மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் பொருத்திக் கொள்ளலாம். இது மிக மிக நல்லது.



ஒருவேளை வேறுவழியில்லை வேறு பிளட் குருப் வகையைச் சேர்ந்த சிறுநீரகம் தான் பொருத்த வேண்டியிருக்கிறது என்றால் பரவாயில்லை செய்து கொள்ளுங்கள். ஆனால் அதன் பின்னர் நான் இங்கு குறிப்பிட்டத்தை போல நமது உடலின் இரத்த வகை மாறிவிட்டது. நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அழிக்கப்பட்டு விட்டது என்று நினைத்துக் கொண்டு இருப்பீர்களானால் நோய் மேலும் பெரிதாகிவிடும். அதாவது அறிவியல் முறைகளைத் தெரிந்து கொண்டு நமக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்த வேண்டுமே தவிர நமக்குப் பாதகமாகப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

ஒரு விசயத்தைக் கற்றுக் கொண்டோம் எனில் அதைக் கொண்டு எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவேண்டுமே தவிர, ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமே தவிர, ஆரோக்கியக் குறைபாட்டிற்குள் செல்லக்கூடாது. எனவே இந்த விசயங்களைத் தெரிந்துகொண்டு முடிந்தவரை இயற்கை வழி மருத்துவத்தில் உடலைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். வேறு வழியில்லாத பொழுது நீங்கள் எந்த வைத்தியத்தை மேற்கொள்கிறீர்களோ அந்த வைத்தியத்தை நம்புங்கள். உங்கள் உடல் நலன் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது என்று மட்டும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த “ஆன்டி பி” “ஆன்டி ஏ” போன்றவை நமது உடலில் உருவாகிறது என்பதையே உங்கள்

எண்ணத்தில் திரும்பத் திரும்ப நினைத்துக்கொண்டுள்ள பொழுது அதுவே உங்களது உடலில் தவறான விசயங்களை உருவாக்குவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.

எனவே கூகுள், விக்கிப்பீடியா போன்றவற்றில் நிறைய விசயங்களைத் தேடிப் படித்துவிட்டு பிறகு அதையே நினைத்துக்கொண்டு இருக்காதீர்கள். படித்துவிட்டு பின்னர் அதை மறந்து விட்டு ஆரோக்கியமாக இருங்கள்.

இறுதியாக நான் வலியுறுத்துவது என்னவெனில் முடிந்தவரை இயற்கை வழியிலேயே உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள சிறுநீரக பிரச்சனைகளை சரி செய்யுங்கள். இல்லையெனில் அதே இரத்த வகையைச் சேர்ந்த மாற்று சிறுநீரகத்தினை அறுவை சிகிச்சையில் பொருத்துங்கள்.

இவை இரண்டும் இயலாத பட்சத்தில் வேறு குரூப் வகையைச் சேர்ந்த சிறுநீரகத்தினை மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் பொருத்திக் கொண்டு நம்பிக்கையுடன் ஆரோக்கியமாக, நல்ல எண்ணத்துடன் வாழுங்கள், நிச்சயமாக நன்றாக இருப்பீர்கள்.

விரிவான விபரங்களுக்கு

Web : www.anatomictherapy.org

என்ற இணையதளத்தினை பார்வையிடுங்கள்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!!



கேள்வி பதில் எண் : 5



ஆண்மை சக்தி என்ற இந்தக்

கட்டுரையின் வாயிலாக மொத்தம் ஏழு கேள்விகளுக்கு விடைகாண இருக்கிறோம்.

1. ஆண்மை சக்தியை அதிகரிப்பது எப்படி?
2. ஆறுசுவைகளில் எந்த சுவையை முதலில் சாப்பிட வேண்டும்? எந்த சுவையை கடைசியில் சாப்பிட வேண்டும்.
3. விந்து அணுக்களை அதிகப்படுத்துவது எப்படி? விந்துவை கெட்டிப்படுத்துவது எப்படி?
4. உடல் உறவின் நேரத்தை அதிகரிப்பது எப்படி?
5. உடல் உறவின் ஆனந்தத்தை அதிகரிப்பது எப்படி?
6. வரமிளகாய் (அ) சிவப்பு மிளகாய் எனப்படும் காய்ந்த மிளகாயைப் பயன்படுத்துவது நல்லதா? கெட்டதா?
7. ஆசிட் உடம்பை (அமிலத்தன்மை) ஆல்கலைன் உடம்பாக (காரத்தன்மை) மாற்றுவது எப்படி?

இந்த ஏழு கேள்விகளுக்கும் இந்தக் கட்டுரை தான் ஒரே பதில். இந்த ஏழு கேள்விகளுக்கும் ஐந்துவிதமான வழிமுறைகளை (டிப்ஸ்) கொடுக்க இருக்கிறோம்.



முகலாவது வழிமுறை

1. உப்பில் ஆரம்பித்து இனிப்பில் உணவை முடிக்க வேண்டும். அதாவது சுவைகளில் மொத்தம்

அறுசுவை உள்ளது.

உப்பு, புளி, காரம், இனிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு என



அறுசுவைகள் இருப்பது அனைவரும் அறிந்ததே. இந்த ஆறு சுவைகளில் எந்த சுவையை எந்த வரிசையில் சாப்பிடவேண்டும் என்ற கேள்வி பல வருடங்களாக எனக்கு இருந்து வந்தது. இந்தக் கேள்விக்கு சில நாட்களுக்கு முன்புதான் பதில் கிடைத்தது.

தேரையர், அகத்தியர் போன்ற முனிவர்கள் இதற்கான பதிலை தெளிவாக கூறியிருக்கின்றனர். அந்த வரிசை என்ன வென்றால் 1. உப்பு, 2 காரம், 3. கசப்பு, 4. துவர்ப்பு, 5. புளிப்பு, 6. இனிப்பு.



இந்த வரிசையில் தான் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை பல சித்தர்களும் கூறியிருக்கின்றனர்.

நமது பாரம்பரிய வழக்கப்படி வாழை இலையில் உணவை பரிமாறும் பொழுது முதன் முதலில் உப்பை வைக்கிறார்கள். இதேபோல் ரஷ்யாவில் முதன் முதலில் உப்பைத்தான் சாப்பிடுகிறார்கள். முஸ்லீம் மதத்தை சார்ந்தவர்களும் உப்பிலிருந்து தான் சாப்பிட ஆரம்பிக்கிறார்களாம்.

ஏன் உப்பில் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்ற கேள்விக்கு இப்பொழுது பதில் கிடைத்துவிட்டது.

முதன் முதலில் உப்பைச் சுவைக்கும் பொழுது அது நாக்கில் பட்டு உடலில் வாய் முதல் ஆசனவாய் (மலம் செல்லும் துவாரம்) வரை உள்ள வழித்தடத்தை சுத்தம் செய்கிறது. நமது வயிறு மற்றும் குடல்பகுதியில் வண்டல் எனப்படும் கழிவுப் பொருட்கள் இருக்கிறது. இது ஜீரணத்தைத் தடை செய்கிறது. இந்த வண்டல்களை முதன் முதலில் உப்பு சாப்பிடுவதன் மூலமாக சுத்தம் செய்ய முடியும்.



வண்டல் என்றால் என்ன?

வண்டல் என்பது ஒரு பாத்திரத்தில் உணவை வைத்து இருந்து அதிலிருந்து உணவைப் பரிமாறிய பின் அந்த பாத்திரத்தைக் கழுவாமல் இருந்தால் உணவுத் துகள்கள் அந்தப் பாத்திரத்தில் ஒட்டியிருக்கும் அல்லவா? அதுபோல நாம் முதலில் சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணம் நடந்து முடிந்த பின் சில உணவுத் துகள்கள்

சிறு குடல் மற்றும் பெருங்குடல் சுவர்களில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இதற்குத் தான் வண்டல் என்று பெயர். அதாவது வண்டல் நமது குடல் சுவர்களில் ஒட்டிக் கொண்டுள்ள போது சாப்பிடுவது என்பது கழுவிச் சுத்தம் செய்யப்படாத ஒரு பாத்திரத்தில் புதியதாக ஒரு உணவை சமைத்து அதை எடுத்து சாப்பிடுவது போன்றதாகும்.

எனவே நாம் முதன் முதலில் உப்பைச் சாப்பிட்டுவிட்டு ஒரு மூன்று நிமிடங்கள் வரை வேறு எந்த உணவையும் சாப்பிடாமல் இருப்பதனால் வயிறு, சிறுகுடல், மற்றும் பெருங்குடல் பகுதிகளில் உள்ள வண்டல் எனப்படும் அந்தக் குப்பைகள் நீக்கப்படுகிறது. வண்டல் இருக்கும் சமயத்தில் நாம் சாப்பிடும் உணவால் அஜீரணக்கோளாறு ஏற்படுகிறது. உணவு ஒழுங்காக ஜீரணம் ஆவது இல்லை. மேலும் வண்டல் இருக்கும் சமயத்தில் ஒரு பொய் பசியை உண்டாக்குகிறது.

இந்த பொய் பசி ஏற்படுவதனால் தேவையில்லாத சமயத்தில் உணவை நாம் சாப்பிடுகிறோம்.



இதனால் தொப்பை ஏற்படவும். உடல் பருமன் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது. மேலும் வயிறு, குடல் போன்ற பகுதிகளில் அதன் உப்புற சுவர்களில் வண்டல்

எனப்படும் இந்தக் குப்பைகள் அதிக அளவில் படியும் பொழுது நாம் சாப்பிடும் உணவு ஒழுங்காக ஜீரணிக்கப்படுவது இல்லை. எனவே இனிமேல் நாம் முதலில் சாப்பிடும் முன் உப்பை சுவைக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் மூன்று நிமிடங்கள் காத்திருந்து பின்னர் உணவைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதனால் வயிறு, குடல் பகுதிகள் சுத்தமடைவதுடன் வில்லிஸ் எனப்படும் உணவு உறிஞ்சிகள் சுத்தம் செய்யப்படுகின்றன.



அதாவது நமது சிறுகுடலில் வில்லிஸ் எனப்படும் உணவில் உள்ள சத்துக்களைப் பிரித்தெடுக்கும் உணவு உறிஞ்சிகள் இருக்கின்றன. இவைகள் நாம் சாப்பிடும் உணவில் உள்ள சத்துக்களை உறிஞ்சி கல்லீரலுக்கு அளிக்கிறது. கல்லீரல் சில வேலைகளைச் செய்து அந்த சத்துப்பொருட்களை இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இந்த வில்லிஸ் எனப்படும் ஜீரணமான உணவை உறிஞ்சும் உறிஞ்சிகளில் கழிவுகள் என்னும் குப்பைகள் தேங்கும் பொழுது இவற்றின் சத்துக்களை உறிஞ்சும் தன்மை குறைகிறது. எனவே இது ஜீரணம் ஒழுங்காக நடைபெற்றாலும் சிறுகுடலில் உள்ள வில்லிஸ் சத்துக்களை உறியாமல் போவதால் நமது உடலுக்குத் தேவையான சத்துப்பொருட்கள் கிடைப்பதற்குத் தடையாக அமைந்துவிடுகிறது.

எனவே உப்பில் ஆரம்பித்து பின்னர் உணவை உட்கொள்ளும் வழக்கத்தினால் வில்லிஸ் சுத்தமடைகிறது. மேலும் நமது வயிறு மற்றும் குடல் பகுதிகளில் 'வழலை' என்றொரு திரவம் சுரக்கிறது. வழலை என்பது நமது சித்தர்கள் இட்ட பெயர். நாம் நமது பாஷையில் எளிமையாகப் புரிந்து கொள்வதற்காக அதை என்சைம்கள் அல்லது (Delicious Juice) ஜீரண சுரப்பு நீர்கள் என்று கூறிக் கொள்ளலாம்.

சாப்பிடத் துவங்கும் முன் இனிமேல் இலையிலோ அல்லது தட்டிலோ உப்பை வைத்து இரண்டு விரல்களால் அதாவது ஆள்காட்டி விரலையும், சுட்டை விரலையும் சேர்த்து எடுக்கும் பொழுது எவ்வளவு உப்பு வருமோ அதை நாக்கில் வைத்து நன்றாகச் சுவைக்க வேண்டும். பின்னர் மூன்று நிமிடங்கள் வரை காத்திருக்க வேண்டும். இந்த மூன்று நிமிட இடைவெளியில் குழம்பு, அப்பளம், பொரியல் போன்றவற்றை எடுத்துத் தட்டில் வைத்துக் கொண்டிருக்கலாம்.



இரண்டாவது சுவையாக காரம் சாப்பிடவேண்டும். மூன்றாவது சுவையாக கசப்பும், நான்காவது சுவையாக துவர்ப்பு, ஐந்தாவது சுவையாக புளிப்பு மற்றும் ஆறாவது சுவையாக இனிப்பில் முடிக்கவேண்டும் என்பதே உண்மை, ஆனால் இதனை



நடைமுறையில் சரிவர நம்மால் பயன்படுத்த முடியாது என்பதனால் ஒரு சிறிய மாற்று ஏற்பாட்டை நாம் செய்துள்ளோம்.

மாற்று ஏற்பாடு என்ன வென்றால் முதலில் உப்புச்சுவையைச் சுவைத்து உணவை சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். இறுதியில் இனிப்புச் சுவையில் முடிக்கவேண்டும். இடைப்பட்ட நேரத்தில் உணவினை நாம் எப்பொழுதும் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் முறையில் மீதம் உள்ள சுவைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

எனவே இனிமேல் உப்புச் சுவையில் சாப்பிட ஆரம்பியுங்கள். மூன்று நிமிடங்கள் காத்திருங்கள். பிறகு வழக்கம் போல் உணவை சாப்பிடுங்கள்.

முடிந்தவரை இனிப்புச் சுவையை உணவின் இடையே எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். ஒருவேளை இடையில் இனிப்பு சாப்பிடுவதென்றாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுச் சாப்பிடுவதற்காக கடைசியாகச் சாப்பிடுவதற்காக வைத்திருங்கள். ஏனென்றால் சாப்பிட்டு முடிக்கும் தருவாயில் இனிப்பில் முடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு இனிப்பு சுவையுடன் சாப்பிட்டு முடித்த பின்னர் வேறு எந்த சுவையையும் சாப்பிடாமல் இருந்தால் மிகவும் சிறந்தது.

இந்த முறையில் சாப்பிடுவதனால் நமக்குப் பல்வேறு விதமான பலன்கள் கிடைக்கிறது.

1. ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கிறது.
2. ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கிறது.
3. தொப்பை குறைகிறது.
4. உடலின் சக்தி அதிகரிக்கிறது.
5. மலச்சிக்கல் சரியாகிறது.

இதுபோன்ற பல்வேறு விதமான நன்மைகள் நமக்குக் கிடைக்கிறது. இதில் குறிப்பாக ஆண்மைச்சக்தி அதிகரிக்கிறது என்பது மிக முக்கியமான விசயம்.

எவ்வாறு ஆண்மை சக்தி அதிகரிப்பது என்ற ஆராய்ச்சியின் பொழுதுதான் ஆறு சுவைகளை எவ்வாறு சாப்பிட வேண்டும் என்ற உண்மை நமக்குப் புரிந்தது என்பதனை தயவு செய்து நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



எனவே இனிமேல் உப்புச்சுவையில் சாப்பிட ஆரம்பித்து இறுதியில் இனிப்பில் முடிப்போம். நமது ஆண்மை சக்தியை அதிகரிப்போம்.

இரண்டாவது வழிமுறை :

ஏழு மணிக்குள் இரவு உணவை உண்ணவேண்டும்.

இரவு ஏழு மணிக்குள் நமது இரவு உணவை முடித்துக்கொள்வது தான் மிகவும் சிறப்பு. ஜீரணசக்தி சிறப்பாக வேலை செய்யும். சூரியன் இல்லாத சமயத்தில் ஜீரணசக்தி அவ்வளவு சிறப்பாக வேலை செய்யாது.



நமது உடலில் உழைப்பு இருக்கும் சமயத்தில் உணவின் ஜீரணவேலைகள் சிறப்பாக நடக்கும். உடல் உழைப்பு இல்லாத தருணங்களில் ஜீரணசக்தி சரியாக வேலை செய்யாது. எனவே ஆண்மைசக்தி பெறவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் இனிமேல் இரவு உணவை அன்றைய தினம் ஏழு அல்லது ஏழரை மணிக்குள் எடுத்துக்கொள்வது மிகமிக சிறந்தது.

வயிறு புடைக்கும் அளவிற்கு கூட சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஏழரை மணிக்கு மேல் உண்ணும் உணவானது சரிவர ஜீரணம் ஆகாமல் அது ஆண்மைசக்தியை குறைப்பதற்கான ஏற்பாடாக அமைந்துவிடுகிறது. எனவே இனிமேல் இரவு ஏழுமணிக்குள் அல்லது ஏழரை மணிக்குள் இரவு உணவின் சாப்பிடுவதற்கு நாம் முயற்சி செய்வோம்.

மூன்றாவது வழிமுறை

சிவப்பு மிளகாயைத் தவிர்ப்போம். வரமிளகாய் அல்லது காய்ந்த மிளகாய் என்று அழைக்கப்படும் சிவப்பு மிளகாயை



முடிந்தவரை சமையலில் பயன்படுத்த வேண்டாம். இந்த சிவப்பு மிளகாயில் உள்ள விதைகள் தான் ஆண்மை

சக்திக்கு எதிரியாக செயல்படுகிறது. எனவே இனிமேல் முடிந்தவரை சிவப்பு மிளகாயையும், சிவப்பு மிளகாயில் உள்ள விதைகளையும் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து ஆண்மை சக்தியை அதிகப்படுத்துவோமாக!

நான்காவது வழிமுறை

விளக்கெண்ணெய் வைத்தியம் : நமது உடலில் சில குறிப்பிட்ட இடங்களில் விளக்கெண்ணெய் பயன்படுத்துவதன் மூலமாக நாம் ஆண்மை சக்தியை அதிகரிக்க முடியும்.

இரத்தத்தின் பிஎச் மதிப்பு 7.4 இருக்கும் பொழுது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். இது குறையும் பொழுது பல்வேறு விதமான வியாதிகள் வரும். மேலும் ஆண்மைசக்தி குறையும்.

PH மதிப்பு (PH Value) எவ்வளவு என்பதனை பொட்டான்சியில் ஆஃப் ஹைட்ரஜன் (Potential of Hydrogen) என்று அழைப்பார்கள்.

0 முதல் 7 வரை அமிலம் (Acid), 7 முதல் 14 வரை காரம் (ஆல்கலைன்) இரத்தத்தின் பிஎச் மதிப்பு 7 விருந்து குறையும் பொழுது நமக்குப் பல்வேறு விதமான வியாதிகள் வருகிறது. இதற்கான அடிப்படைக்

காரணம் என்னவென்றால் கடையில் விற்கப்படும் அனைத்து உணவு வகைகளிலும் PH மதிப்பு குறைவாக இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட எல்லா பொருட்களிலுமே PH மதிப்பு என்பது மிகவும் குறைவாகத்தான் இருக்கும்.

கூல்டிரிங்ஸ், சாஃப்ட் டிரிங்ஸ், ஃப்ரெஸ் ஜூஸ் என்று அழைக்கப்படுபவை,



டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டு விற்பனைக்கு வரும் எந்தப் பொருளும் நிச்சயமாக உடலுக்கு நன்மை செய்வதாகவோ ஃப்ரெஸ் ஜூஸாகவோ இருக்காது என்பதனைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் அஜினோ மோட்டோ மற்றும் சோடா உப்பு கலந்த உணவுகள், வெளிநாட்டு நிறுவனங்களின் உணவகங்கள் தரும் உணவுகள் போன்றவை அனைத்தும் பிஎச் மதிப்பு மிக குறைவானவையே. இவற்றைச் சாப்பிடுவதனால் நமக்குப்



பல்வேறு விதமான வியாதிகள் வருகிறது. எனவே இதை நாம் முற்றிலுமாகத் தவிர்ப்போமாக!

உடலில் PH மதிப்பு குறையும் பொழுது ஆண்மைக் குறைவு வருகிறது. மேலும் பல

வியாதிகளும் வருகிறது. இவ்வாறு PH மதிப்பு குறைவாக உள்ள ஒரு நபருக்கு எவ்வாறு PH மதிப்பை அதிகம் செய்வது

என்றால் விளக்கெண்ணெய் வைத்தியத்தின் மூலமாக அதிகம் செய்ய முடியும்.

இரவு தூங்கச் செல்லுவதற்கு முன்பாக தொப்புளுக்குக் கீழே அடிவயிற்றிலும் இரண்டு தொடைப் பகுதிகளிலும், பிறப்பு உறுப்பிலும், ஆசன வாயிலும் தடவிக் கொண்டு பின்னர் தூங்கச் செல்வதனால் உடலின் பிளச்சு மதிப்பை சமன் செய்ய முடியும்.

விரலில் விளக்கெண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு அதை ஆசனவாயின் உள்ளேவிட்டு ஒரு இன்ச் அல்லது ஒன்றரை இன்ச் அளவிற்கு தடவி வரும் பொழுது உடல் அமிலத் தன்மை உடம்பிலிருந்து காரத்தன்மை உடம்பாக மாறிவிடுகிறது. எனவே இனிமேல் இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பாக தொப்புளுக்குக் கீழே உள்ள அடிவயிற்றிலும் இரு தொடைகளிலும் பிறப்பு உறுப்பிலும், ஆசன வாயின் உள்ளே தடவிக் கொண்டும் நாம் தூங்கச் சென்று விடலாம்.

காலை எழுந்ததும் சுடுதண்ணீரில் அதனை கழுவி சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு வாரம் ஒரு முறை செய்வதன் மூலமாக உடல் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது.

ஆண்மை சக்தியை ஏற்படுத்த மிகச் சிறப்பானது. மேலும் அமிலத்தன்மை கொண்ட உடம்பை காரத்தன்மை கொண்ட உடம்பாக மாற்றுவதற்கு மிகவும் சிறந்தது.

இவ்வாறு விளக்கெண்ணெய் வைத்தியத்தை செய்வதன் மூலமாக ...

1. கோபம் குறைகிறது.
2. விந்து கெட்டிப்படுகிறது.
3. காரம் எனப்படும் ஆல்கலைன் உடம்பாக மாறுகிறது.
4. உடம்பில் சக்தி அதிகரிக்கிறது.
5. சர்வரோக நிவரணியாக செயல்படுகிறது. எனவே விளக்கெண்ணெய் வைத்தியத்தைப் பயன்படுத்தி இனிமேல் ஆண்மை சக்தியை அதிகரிப்போம்.

ஐந்தாவது வழிமுறை சுத்தம் செய்யும் முறை

பொதுவாக உடலுறவுக்கு முன்னர் அதாவது உடல் உறவு கொள்ள ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக ஆணும், பெண்ணும் தங்களது பிறப்பு உறுப்பினை தண்ணீரால் சுத்தம் செய்துவிட்டு உடல் உறவு கொள்வதை தற்போது பலர் வழக்கமாக வைத்திருக்கின்றனர். ஆனால் அவ்வாறு செய்வதன் மூலமாக உடல் உறவு சிறப்பாக அமையாது என்பதனைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உடல் உறவு ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் ஆண் குளிர்ச்சியாகவும், பெண் சூடாகவும் இருக்கும் பொழுது அது சிறப்பாக அமைகிறது. எனவே இனிமேல் உடல் உறவினை

ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக ஆண் மட்டும் சாதாரணத் தண்ணீரில் ஆண் உறுப்பை சுத்தம் செய்து விட்டு ஆரம்பிப்பதன் மூலமாக சிறந்த பலனை அடைய முடியும்.



பெண், உடல் உறவு ஆரம்பிப்பதற்கு முன் தன் பிறப்பு உறுப்பினை தண்ணீரால் சுத்தம் செய்வது சிறந்தது அல்ல, ஏனென்றால் பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்பு குளிர்ச்சி அடைந்தபின் உடலுறவு சிறப்பாக இருக்காது என்பது தான் காரணம்.

ஒருவேளை பிறப்பு உறுப்பினை சுத்தம் செய்ய வேண்டுமென்றால் உடல் உறவிற்கு முன்பாக ஒரு அரை மணி நேரம் அல்லது ஒருமணிநேரத்திற்கு முன்பாகவே சுத்தம் செய்து கொள்வது மிகவும் சிறப்பானதாகும். ஒருவேளை இதற்கு வாய்ப்பு இல்லையென்றால் டிஸ்யூ பேப்பர் எனப்படும் துணியால் நன்றாக சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். அல்லது சாதாரண பருத்தித் துணியின் மூலமாக சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் தண்ணீரால் தயவு செய்து சுத்தம் செய்ய வேண்டாம்.

உடல் உறவுக்கு முன்பாக ஆண்கள் குளிர்ச்சி செய்து கொண்டும், பெண்கள் சூடாகவும் இருக்கும் சமயத்தில் உடலுறவை ஆரம்பிப்பது மிகவும் சிறப்பாக இருக்கிறது. அதற்காக நன்றாக குளித்து முடிந்தவுடன் ஆண்கள் உடனே உடலுறவை

ஆரம்பிக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் குளிப்பதன் மூலமாக மொத்தமாக அனைத்தும் குளிர்ச்சி அடைந்துவிடும். எனவே இதுவும் சரியானது அல்ல.

எனவே உடல்உறவை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக பிறப்பு உறுப்பை மட்டும் கழுவுவதால் உடலுறவு சிறப்பாக இருக்கும். இவ்வாறு செய்வதனால் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்களுக்கு குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கிறது.

1. ஆண்மை சக்தி குறைவாக இருக்கும் ஆண்களுக்கு ஆண்மை சக்தி அதிகரிக்கிறது.
2. உடல் உறவில் இன்பம் அதிகரிக்கிறது.
3. உடல் உறவின் நேரம் அதிகரிக்கிறது.
4. உடலில் மொத்தமாக ஆரோக்கியமும், நிம்மதியும், சந்தோசமும் அதிகரிக்கிறது.

எனவே மேலே கூறிய ஐந்து வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலமாக ஆண்மை சக்தியை அதிகரித்து ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

மீண்டும் நினைவுப்படுத்துகிறோம்.

1. சாப்பிடும் பொழுது முதலில் உப்பை சுவைக்க வேண்டும்.
2. மூன்று நிமிடங்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.
3. வழக்கம் போல சாப்பிடவேண்டும்.
4. இறுதியாக இனிப்பு சாப்பிட்டு முடிக்க வேண்டும்.

5. விளக்கெண்ணெய் வைத்தியத்தை வாரம் ஒருமுறை செய்யவேண்டும்.
6. உடல் உறவுக்கு முன்னால் ஆண்கள் தங்களின் ஆணுறுப்பைக் குளிர்ச்சி செய்யவேண்டும். பெண்கள் தங்களின் பிறப்பு உறுப்பை சூடாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
7. இரவு உணவை ஏழு அல்லது எட்டு மணிக்குள் முடித்திருக்கவேண்டும்.
8. வரமிளகாய் எனப்படும் சிவப்பு மிளகாயையும் அதன் விதைகளையும் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவ்வாறு மேலே கூறிய அனைத்து விசயங்களையும் ஒழுங்குப் படுத்துவதன் மூலமாக ஆண்மை சக்தியை அதிகரித்து விந்துவை கெட்டிப் படுத்தி குழந்தை பாக்கியத்திற்கு ஏற்பாடு செய்யலாம். ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

இந்த விசயத்தை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தவர் தமிழ்நாட்டில் பவானி அருகே குமாரபாளையம் என்ற ஊரைச் சேர்ந்த திரு. சரவணன் என்ற நண்பர் ஆவார்.



திரு. சரவணன்

சில நாட்களுக்கு முன்னர் இவரைச் சந்தித்த போது எனக்கு இதனைக் கற்றுக் கொடுத்தார்.

நான் இதனைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்த பொழுது அவர் கூறியது போலவே சிறப்பான பலன் தெரிந்தது.

இந்த விசயங்களை இப்பொழுது நான் நடைமுறைப்படுத்தி வருகிறேன். எனது உடலில் சக்தி அதிகரிப்பதை என்னால் உணர முடிகிறது.

எனது நண்பர் திரு. சரவணனின் தாத்தா ஒரு சித்த வைத்தியராக இருந்திருக்கிறார். அவர் வாழ்ந்த காலத்தில் பல்வேறு சித்த வைத்தியங்களையும், அறுவை சிகிச்சைகளையும் செய்திருக்கிறார்.

அந்தக் காலங்களில் அரசர்களுக்கு மட்டுமே வரும் ராஜபிளவை என்னும் வியாதியை அவர் குணப்படுத்தி வந்திருக்கிறார். முதுகில் ஒரு கட்டி போல் உருவாகி அது பெரிதாகிக் கொண்டே வந்து பின்னர் ஒரு கட்டத்தில் அந்தக் கட்டி இரண்டாகப் பிளந்து அதிலிருந்து இரத்தம் வரும். இவ்வாறு வருவது குறிப்பாக ராஜாக்களுக்கு மட்டுமே அதிக அளவில் வந்திருப்பதால் இதனை ராஜபிளவை என்று அழைத்திருக்கிறார்கள்.

அப்படிப்பட்ட ராஜபிளவை என்ற வியாதியைப் போக்க இரும்புக் கம்பியினை சூடு செய்துகொண்டு அதை வைத்து குணப்படுத்தி இருக்கிறார் அவரது தாத்தா. இரும்புக் கம்பியினை சூடு செய்து அந்த பிளவை இடத்தில் வைக்கும் பொழுது நோயாளிக்கு வலியே தெரியாத அளவிற்கு அறுவை சிகிச்சைகள் மேற்கொண்டு செய்திருக்கிறார் அந்த தாத்தா.

அவர் வாழ்ந்த காலத்தில் மிகுந்த கண்டிப்புடன் நடந்து கொண்டதால் திரு.சரவணன் மற்றும் அவரது குடும்பத்தாருக்கு அவரை சுத்தமாக பிடிக்காமல் போய்விட்டதாம். எனவே அவரது சித்த வைத்தியத்தை யாருமே கற்றுக் கொள்ளவில்லையாம். அதை இப்பொழுது உணர்ந்து வருத்தப்படுகிறார்கள்.

தற்போது குமாரபாளையத்தில் திரு.சரவணன் நூல் வியாபாரம் செய்து வருகிறார். அதே நேரத்தில் பல்வேறு விதமான சித்தர் பாடல்களைப் படித்து அவர்களின் புத்தகங்களைப் படித்து அவர்கள் விட்டுச் சென்ற இரகசியங்களை உலக மக்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என பல வருடங்களாக இதில் ஈடுபட்டு வருகிறார்.

சித்தர்களின் வாழ்க்கை நெறிமுறைகளையும், இரகசியங்களையும் கற்றறிந்து தன்னுடைய வாழ்க்கையில் அதை அமல்படுத்தி வருகிறார். பகுதிநேர வேலையாக சில வைத்தியங்களையும் செய்து வருகிறார்.

மேலும் விபரங்கள் அறிந்து கொள்ள கீழ்க்கண்ட நமது சேவை மைய எண்களுக்கு தொடர்புகொண்டு திரு. சரவணன் அவர்களிடம் நேரடியாக பேசிப்பயன்பெறலாம். இந்தியா +91 95003 78441, 95003 78449

இவ்வாறு ஒவ்வொரு மாதமும் உலகில் உள்ள நல்ல எண்ணம் கொண்ட சிறந்த மனிதர்களை நாம் அறிமுகப்

படுத்தி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இவ்வாறு நல்லவர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து மேலே வந்தால் தான் நாட்டில் பல நல்ல வேலைகளைச் செய்து உலக மக்களை ஆரோக்கியப்படுத்த முடியும். அமைதிப்படுத்த முடியும். நிம்மதிப்படுத்த முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனவே நல்ல விசயத்தினை உலக மக்களுக்கு கற்றுக்கொடுப்போம்.

நாமும் கற்றுக் கொள்வோம் !

ஆரோக்கியமாக,

அமைதியாக, நிம்மதியாக

ஆண்மை சக்தியுடன் பல ஆண்டுகள்

வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக !!!

வாழ்க வையகம் !

வாழ்க வளமுடன் !!

கேள்வி பதில் எண் : 6

ஆனா
அபானா
சதி
தியானம்



ஆனா அபானா சதி தியானம்
என்றால் என்ன?

இதன் மூலமாக நமக்கு என்ன பயன் கிடைக்கும் ? என்பதைப் பற்றி விளக்கமாகப் பார்ப்போம்.

ஆனா என்றால் மூச்சுக்காற்று உள்ளே செல்வது, அபானா என்றால் மூச்சுக்காற்று வெளியே செல்வது, சதி என்றால் வேடிக்கை பார்ப்பது. எனவே மூச்சுக்காற்று உள்ளே செல்வதையும், மூச்சுக்காற்று வெளியே செல்வதையும், வேடிக்கை பார்ப்பது தான் இந்த தியானத்தின் நோக்கம்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலமாக மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியும்.

உடல் தன்னைத்தானே குணப்படுத்தும், புத்தி தெளிவடையும் !

இது போன்ற பல்வேறு விசயங்களில் நமக்கு உதவி செய்கிறது.

இந்த தியானத்தினை செய்யும் பொழுது எவ்வாறு அமரவேண்டும் ?

எப்படி, எந்த நிலையில் வேண்டுமானாலும் அமர்ந்து கொள்ளலாம். நடந்துகொண்டே செய்யலாம். பயணம் செய்து கொண்டிருக்கும் போதும் செய்யலாம்.

மற்றவர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும் பொழுதும் செய்யலாம். மற்றவர்கள் நம்மிடம் வந்து தேவையில்லாத விசயங்களைப் பற்றி மூச்சு உள்ளே

செல்வதையும் வெளியே செல்வதையும் வேடிக்கை பார்ப்பதால் அவர்களிடம் தப்பித்த மாதிரியும் ஆயிற்று, நாம் தியானம் செய்தது போலவும் ஆயிற்று.

தனியாக ஓரிடத்தில் அமர்ந்து மூச்சுக்காற்று உள்ளே செல்வதையும் வெளியே வருவதையும் கவனிக்கலாம். இவ்வாறு கவனிக்கும் பொழுது கண்களை மூடிக்கொண்டு கவனிப்பது என்பது சாதாரண விசயம் ஆனால் கண்ணைத் திறந்து கொண்டு கவனிப்பதோ அற்புதமான விசயம்.

தியானம் செய்வதை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.



ஒன்று : கண்களை மூடிக்கொண்டு செய்வது.

இரண்டு : கண்களைத் திறந்து கொண்டு செய்வது.



கண்களை மூடிக்கொண்டு தியானம் செய்யும் பொழுது உடல் குளிர்ச்சியடைகிறது. இது சாதாரண தியானம்.

கண்களைத் திறந்து கொண்டு செய்யும் பொழுது உடல் வெப்பமடைகிறது. இது மிகச் சிறந்த தியானம்.

ஆரம்ப காலத்தில் கண்களை மூடிக்கொண்டு தியானம் செய்யுங்கள்.

பிறகு சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு கண்களைத் திறந்துகொண்டு செய்யும் தியானத்திற்கு நீங்கள் தயாராகிவிடுவீர்கள். இதை எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் நீங்கள் செய்யலாம்.

நமது மூச்சுக்காற்று உள்ளே செல்வதையும் வெளியே செல்வதையும் கவனிப்பதன் மூலமாக என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கின்றன என்று பார்ப்போம்.

1. உடல் தன்னைத்தானே குணப்படுத்துகிறது.
2. மனம் தெளிவடைகிறது.
3. மனதில் உள்ள டென்சன், கோபம், பயம், கவலை ஆகியன நம்மைவிட்டு வெளியே செல்கிறது.
4. புத்தி தெளிவடைகிறது, யோசிக்கும் திறன் அதிகரிக்கிறது, வியாபாரம், தொழில் போன்றவை சிறப்படைகிறது.
5. உடல், உயிர், ஆன்மா, மூச்சுக்காற்று அனைத்தும் ஒன்று சேர்கிறது. எனவே ஒருநாளில் உள்ள 24 மணிநேரத்தில் எவ்வளவு நேரம் நமது மூச்சுக்காற்றைக் கவனிக்கமுடியுமோ அந்த அளவிற்கு நமக்கு நன்மை கிடைக்கிறது.
6. உதட்டிற்கும், மூக்கிற்கும் இடையே மூச்சுக் காற்று பட்டுச்செல்வதை உணரவேண்டும். இதையே தான் புத்தர் சிறந்த தியானம் என்று கூறுகிறார். புத்தர் மட்டுமல்ல பல்வேறு ஞானிகள், மகான்கள், யோகிகள் போன்றோரும் மூச்சுக்காற்றினை கவனிப்பதில் உள்ள சிறப்பினைப் பற்றி மிகச் சிறப்பாக கூறியுள்ளார்கள்.

விபாசனா என்னும் பத்துநாள் தியானப் பயிற்சி முகாமில் அமைதியாக அமர்ந்து மூச்சுக்காற்றைக் கவனிப்பதையே கற்றுத்தருகிறார்கள்.

நம் மூச்சுக்காற்றை நாம் கவனிப்பதே கிடையாது. மூச்சுக் காற்றை நாம் கவனிக்க ஆரம்பித்தோம் எனில் நாம் யார்? எங்கிருந்து வந்திருக்கிறோம்? அடுத்து என்ன நடக்கிறது? அண்ட பிரம்மாண்டத்தின் இரகசியங்கள் அனைத்தையும் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

இன்று முதல் இரவு தூங்கச் செல்லும் முன் இன்றைக்கு எவ்வளவு நேரம் மூச்சு காற்றினை கவனித்தோம் என்பதை ஒரு தாளில் எழுதி வைத்துக் கொண்டு வாருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் மூச்சுக் காற்றினை கவனிக்கும் நேரம் அதிகரித்துக் கொண்டே வரவேண்டும்.

இவ்வாறு மூச்சுக்காற்றினை கவனிக்கும் இந்த பயிற்சிக்குப் பெயர் ஆனா-அபானா-சதி தியானம் என்று பெயர்.

ஆரம்ப நாட்களில் காலை யிலோ, மாலையிலோ, இரவிலோ என ஏதோ ஒரு நேரத்தினை தேர்ந்தெடுத்து மூச்சுக்காற்றினைக் கவனிக்க ஆரம்பியுங்கள். நாட்கள் செல்லச் செல்ல உங்கள் வாழ்க்கையில் அன்றாட செயல்களில் மூச்சுக்காற்றினை கவனிப்பது என்பதை வெகு இயல்பாக மாற்ற பயிற்சி செய்யுங்கள்.

ஞானிகள் 24 மணிநேரமும் தங்கள் மூச்சுக்காற்றினைக் கவனித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்கள் யோகா, தியானம் என்று எதையும் தனியாகச் செய்ய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. ஏனென்றால் இவர்கள் வாழ்க்கையே தியானமாக மாறியிருக்கும்.

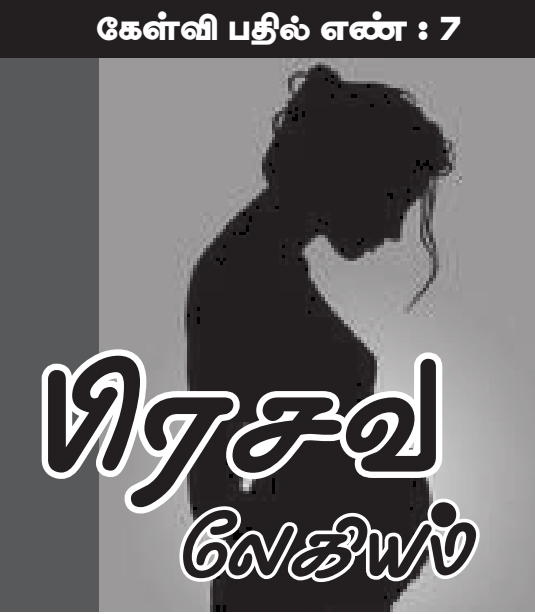
எனவே ஆனா- அபானா- சதி தியானம் செய்வோம்!

உடலையும், மனதையும், புத்தியையும், உயிரையும், மெருகேற்றி நாம் ஒரு அழகிய மாமனிதனாக மாறுவோம்!

வாழ்க வையகம்!
வாழ்க வளமுடன்!!



கேள்வி பதில் எண் : 7



ஆரோக்கியத்திற்காக ஒரு லேகியம் தயார் செய்து அப்பெண்ணுக்குக் கொடுப்பதை நமது முன்னோர்கள் பல வருடங்களுக்கு முன்பே வழக்கத்தில் வைத்திருந்தனர்.

ஒவ்வொரு பெண்ணின் உடலிலும் பல்வேறு சத்துப் பொருட்களும், உயிர்சத்தும் உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்புகளிலும் அதாவது கல்லீரல், சிறுநீரகம், எலும்பு மஜ்ஜைகள், தசைகள் போன்ற இடங்களில் சேகரித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். குறிப்பாக கல்லீரலில் இத்தகைய சத்துப் பொருட்கள் எப்பொழுதும் சேகரிப்பு நிலையிலேயே இருக்கும். எனவே தான் ஒரு பெண் கர்ப்பம் அடைந்தவுடன் பூரிப்புடன் இருப்பதை மற்றவர்கள் உணர முடியும். கர்ப்பம் அடைவதற்கு முன்பு சோர்வாக இருந்த பெண்கள் கர்ப்பம் அடைந்தவுடன் அபரிமிதமான சக்தியுடன் காணப்படுவார்கள். இது இறைவனின் நன்கொடை.

**பிரசவ லேகியம் என்றால் என்ன?
அதை எப்படித் தயாரிப்பது?
அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?**

இதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன? என்பதை நாம் விளக்கமாகப் பார்க்க இருக்கிறோம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் அக்குழந்தையைப் பெற்ற தாயான அப்பெண்ணின்

ஒரு பெண் கர்ப்ப காலத்தில் இருக்கும் சமயத்தில் வயற்றில் வளரும்

குழந்தைக்குத் தேவையான சத்துப் பொருட்களை அளிப்பதற்காக இறைவன் ஏற்கனவே அப்பெண்ணின் உடம்பில் சேகரித்து வைத்திருப்பார். அந்த சத்துப் பொருட்கள் கர்ப்ப காலத்தில் மட்டுமே பயன்பாட்டிற்கு வரும்.

‘ஸ்டிராய்டு’ என்ற மருந்தைச் சாப்பிடக் கூடாது என்று நாம் பலமுறை எச்சரித்து வந்திருக்கிறோம். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் ஒரு பெண் கர்ப்ப காலத்திற்கு முன்பு ஸ்டிராய்டு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வதனால் கர்ப்ப காலங்களில் குழந்தைக்குத் தேவையான சேர்த்து வைக்கப்பட்டுள்ள சத்துப் பொருட்களை எடுத்து அப்பெண்ணின் வியாதிகள் அப்போதைக்கு குணப்படுத்தப்பட்டுவிடும். எனவே ஸ்டிராய்டு கலந்துள்ள எந்த ஒரு மருந்துகளையோ, மாத்திரையையோ பயன்படுத்தி வருவோர் அவற்றை உடனடியாக நிறுத்தி விடாமல் ஒவ்வொரு மாதமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்துக் கொண்டு வந்து பின்னர் ஆறுமாதத்திற்குள் முற்றிலுமாக அதை நிறுத்தி விடுங்கள்.



ஸ்டிராய்டு, கஞ்சா, அபின், ஆகிய எல்லாமே ஒன்றுதான் எனவே போதைப் பொருட்களைத் தயவு செய்து உபயோகிக்க

வேண்டாம்.

கர்ப்பகாலத்தில் ஒரு பெண் இரண்டு உயிர் கொண்டவராக இருப்பதால் அப்பெண்ணின் உடம்பில் சக்தி அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் குழந்தைப் பெற்றெடுத்த உடனேயே பெண்கள் மிகவும், சோர்வாக தளர்வாக இருப்பதை நீங்கள் உணரமுடியும், ஏனென்றால் ஒரு முக்கியமான விசயத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள். கர்ப்ப காலத்தில் சேர்த்து வைக்கப்பட்ட சக்தியானது முடிந்துவிடுவதால் அந்தத் தாயின் உடல் எலும்புகளில் உள்ள சக்தியை உடைத்து எடுத்து அக்குழந்தைக்குக் கொடுக்கும். அந்தத் தாயின் உடல் உறுப்புகளில் உள்ள எல்லாச் சக்திகளும் அக்குழந்தைக்குச் செல்லும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு தாயின் உடலில் பல மாற்றங்கள் நடக்கும். அத்தாயின் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு மட்டுமே அது முக்கியத்துவம் கொடுக்கும். அந்தத் தாயின் உடலில் இருந்து சற்று சத்துக்களை எடுத்துக் கொண்டாலும் பரவாயில்லை என்று முடிவு செய்கிறது.

இவ்வாறு குழந்தைக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டு கர்ப்ப காலத்தில் அப்பெண்ணின் உடலிருந்து சக்தி செலவானால் பரவாயில்லை என அப்பெண்ணின் உடல் அபரிமிதமான சக்தியை குழந்தைக்கு அளிக்கிறது. எனவே தான் கர்ப்ப காலத்தில் பெண் சக்தி மிகுந்தவளாக பூரிப்புடன் மட்டுமே

இருப்பாள். ஆனால் குழந்தை பிறந்த அடுத்த வினாடியில் தான் அப்பெண்ணின் உடலில் எந்தெந்த உறுப்புகளில் எந்தெந்த சக்தி எவ்வளவு குறைந்திருக்கிறது என்று தெரியும். எனவே தான் குழந்தை பிறந்தவுடன் ஒருபெண் வெறொரு நிலைக்குச் செல்கிறாள்.

இந்த நேரத்தில் அப்பெண்ணுக்கு நிறைய சத்துப் பொருட்கள் தேவைப்படுகிறது. அப்பொழுதுதான் அந்தப் பெண்ணின் கர்ப்பப்பை மீண்டும் சுத்திகரிக்கப்பட்டு பழைய நிலைக்குத் திரும்பும். மேலும் அந்தக் குழந்தைக்காக இழந்த சக்திகளை மீட்டெடுக்க முடியும். இதனோடு மட்டும் அல்லாமல் பிறந்த குழந்தைக்கு பாலூட்டவும் உடலில் சத்துக்கள் தேவைப்படுகிறது. பிரசவம் முடிந்தவுடன் பிரசவலேகியம் என்ற ஒன்றைத் தயாரித்து அப்பெண்ணுக்கு அளித்து அவளைக் காப்பாற்றி ஆரோக்கியத்தினை அதிகரித்து நிம்மதியாக, சந்தோசமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

ஆனால் இப்பொழுதோ அந்த பிரசவலேகியம் என்றால் என்ன என்பது பற்றி பொதுவாக யாருக்கும் தெரியாத ஒரு விசயமாக இருக்கிறது.

நான் பல நாட்களாக பல குருநாதர்களிடம் இதைப் பற்றிக் கேட்டு அறிந்து



கொள்ள முயற்சி செய்திருக்கிறேன். ஆனால் யாரும் இதற்கு சரியான பதிவைக் கூறவில்லை. பலருக்கும் இதுபற்றித் தெரிந்திருந்தும் கூறவில்லை. பலருக்கு இதுபற்றித் தெரியவில்லை.

தமக்குத் தெரிந்த விசயத்தினை மற்றவர்களுக்குக் கூறுவதற்கு ஏன் தான் இப்படி யோசிக்கிறார்களோ தெரியவில்லை.

இறுதியாக நான் ஒரு இடத்தில் இந்தப் பிரசவலேகியம் பற்றிக் கற்றுக் கொண்டேன். எனவே இதை எப்படித் தயார் செய்வது என்பதை நான் இப்பொழுது உங்களுக்குக் கற்றுத்தருகிறேன்.

பிரசவலேகியம் தயாரிக்கத் தேவையான பொருட்கள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பொருட்களை அதே அளவில் அருகில் உள்ள நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் சென்று வாங்கிக் கொள்ளவும்.

தேவையான பொருட்கள் :

கொம்பு மஞ்சள் (அ)

விரலி மஞ்சள் -	- 20 கிராம்
பரங்கி சக்கை	- 20 கிராம்
லவங்கபூ	- 20 கிராம்
ஏலரிசி	- 20 கிராம்
கசகசா	- 20 கிராம்
தேசலாரம்	- 80 கிராம்
ஏலம்	- 80 கிராம்
ஓமம்	- 80 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	- 80 கிராம்
தாண்றிக்காய்	- 80 கிராம்
சுக்கு	- 40 கிராம்
கெட்டி மிளகு	- 40 கிராம்

குண்டு பரங்கி	- 40 கிராம்
அதிமதுரம்	- 40 கிராம்
சீரகம்	- 40 கிராம்
தனியா	- 40 கிராம்
சோம்பு	- 40 கிராம்
அக்கல்காரம்	- 10 கிராம்
சித்தரத்தை	- 10 கிராம்
அரிசி திப்பிலி	- 5 கிராம்
ஜாதிபத்திரி	- 5 கிராம்
சதகுப்பை	- 5 கிராம்
வாய்விளங்கம்	- 5 கிராம்
வால்மிளகு	- 5 கிராம்
அதிவிடயம்	- 5 கிராம்

குறிப்பு : இங்கு குறிப்பிடப் பட்டுள்ள எல்லா பொருட்களையும் வாங்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. எல்லா பொருட்களும் இருந்தால் சிறப்பு. சில பொருட்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால் பரவாயில்லை. அந்தப் பொருட்கள் இல்லாமலும் பிரசவ லேகியம் தயாரிக்க முடியும்.

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள சில பொருட்கள் சில ஊர்களில் கிடைப்பதில்லை. இவ்வாறு நல்ல பொருட்கள் நல்ல விசயங்கள் ஆகியன நம்மைவிட்டு விலகிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இவற்றை மீண்டும் நாம் நம்மிடத்தே கொண்டு வரவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருட்களின் பட்டியலில் அவற்றின் அளவுகளும் மிக முக்கியமானதாகும். இந்த பிரசவ லேகியத்தின் முக்கியமான ஃபார்முலாவே இதுதான்.

மீண்டும் ஒரு விசயத்தை இந்த இடத்தில் சொல்லிக் கொள்ளக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். இந்த பிரசவலேகியம் பற்றி அறிந்துகொள்ள பல ஞானிகள் யோகிகள் சித்த மருத்துவர்கள் ஆகியோரிடம் நான் கேட்டுக்கொண்டே இருந்தேன். இப்பொழுது தான் சரியான பதில் கிடைத்திருக்கிறது. எனவே மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்களும் அதில் குறிப்பிட்ட அளவுகளும் தான் முக்கியமான விசயம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

எனவே அருகில் உள்ள நாட்டு மருந்துக் கடைக்குச் சென்று பொருட்களை வாங்கி வாருங்கள்.

தயாரிக்கும் முறை :

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள எல்லா பொருட்களையும் நேரடியாக வெயில் படுமாறு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் காய வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு மண்சட்டி அல்லது இரும்பு சட்டியில் ஒவ்வொரு பொருளாகத் தனித்தனியே வறுக்க வேண்டும். வறுக்கும் பொழுது கருகிவிடாமலும் அதே சமயத்தில் வறுபடாமலும் இல்லாமல் பொன்னிறமாக தேவையான பக்குவத்தில் வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். வறுத்த பொருட்களை இப்பொழுது தனித்தனியாகவோ அல்லது ஒன்றோடு ஒன்று சேர்த்தோ அரைத்து, உடைத்து, தட்டித் தூள் தூளாக செய்து கொள்ளவேண்டும். இதற்கு அம்மியையோ, உரலையோ பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அம்மி, உரல் போன்ற எதுவும்

இல்லாத பட்சத்தில் மிக்ஸியை பயன்படுத்தலாம். ஆனால் மிக்ஸியைப் பயன்படுத்துவதை விட அம்மி, அல்லது உரல் அல்லது கையில் இடித்துப் பயன்படுத்தும் அளவுடைய சிறிய உரல் போன்றவற்றில் ஏதோ ஒன்றை பயன்படுத்தி இதைத் தயார் செய்வதில் அதிக சத்து இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு எல்லாப் பொருட்களையும் நன்றாக இடித்து, உடைத்து, தட்டி எந்த அளவிற்குத் தூள் தூளாக மாற்ற முடியுமோ அந்த அளவிற்கு தூள் தூளாக மாற்றுங்கள். அதன் பின்னர் மாவு சலிக்கும் சல்லடையைக் கொண்டு நன்றாக சலித்துக் கொள்ளவேண்டும். பெரிய பெரிய ஓட்டைகள் கொண்ட சல்லடையைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். மாவு சலிக்கப் பயன்படும் சிறிய சிறிய ஓட்டைகள் கொண்ட சல்லடையைத் தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

சலித்து எடுத்த தூளை (பவுடரை) தனியே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏற்கனவே வீட்டில் பயன்படுத்தி வரும் சல்லடையைக் கொண்டு சலிக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் அதில் இருக்கும் மற்றப் பொருட்களின் வாசம் இந்த லேகியத்திற்குள் வருவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே இதற்கென புதியதாக சல்லடை வாங்கிப் பயன்படுத்தும்போது மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும்.

சலித்த பின்னர் சல்லடையில் தேங்கியிருந்த பொருட்களை ஒன்று சேர்த்து எடுத்து மீண்டும் அரைக்கலாம். இவ்வாறு மீதம் உள்ள பொருட்களை மீண்டும் மீண்டும் இடித்து மீண்டும் மீண்டும் சலித்து துகள்களாக (பவுடராக) ஆக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இந்த பவுடரை ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இதுதான் பிரசவ லேகியம் தயாரிக்கும் பொடி இது பிரசவ லேகியம் கிடையாது. இது பிரசவ லேகியம் தயாரிப்பதற்கான தூள் மட்டுமே.

இப்பொழுது இந்தத் தூளை லேகியமாக மாற்றுவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்வோம்.

இதற்கு நான்கு பொருட்கள் தேவை. அவை, 1. பனைவெல்லம் அல்லது பனங்கருப்பட்டி, 2. நல்லெண்ணெய், 3. நெய், 4. தேன்.

இப்பொழுது லேகியம் தயாரிப்பதற்கான வேலைகளைச் செய்ய இருக்கிறோம். லேகியம் தயாரிப்பதற்கு மண் சட்டியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஏனென்றால் சில நேரங்களில் மண்சட்டி லேகியம் தயாரிப்பதற்கு உகந்ததாக இருக்காது. எனவே இரும்புச்சட்டியை உபயோகிப்பதே மிகமிக சிறப்பு. ஒரு வேளை இரும்புச்சட்டி இல்லையென்றால் நீங்கள் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தும் சட்டியைப் பயன்படுத்தி கொள்ளலாம்.

முதலில் பனைவெல்லத்தினை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு தேவையான

அளவு நீர் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி பாகு தயாரிப்பதற்காக தயார் செய்யுங்கள். இந்த நீரை இரும்புச் சட்டியில் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். அடுப்பு வேகமாக எரியாமல் இளந்தீயாக எரியுமாறு அதாவது சிம்மில் எரியுமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். பனை வெல்லத்திற்குப் பதிலாக வெள்ளை சர்க்கரையை பயன்படுத்தவே கூடாது என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

பனை வெல்லம் லேசாக பாகுபோன்ற பதத்திற்கு வரும்பொழுது நாம் ஏற்கனவே தயாரித்து வைத்திருக்கும் பிரசவ லேகியப் பொடியை இதனுள் போட்டு இலேசாக கிளற வேண்டும். இதில் நல்ல எண்ணெயையும், நெய்யையும் ஆறிய பின் தேனையும், தேவையான அளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது நன்றாக கெட்டிப்பதத்தில் ஒரு ஜவ்வுபோல அல்லது லேகியம் போன்ற பதத்திற்கு வந்தவுடன் அதை நாம் எடுத்து சிறுசிறு கோலி குண்டுகளைப் போல அல்லது நெல்லிக்காய் அளவிற்கு உருண்டைகளாக உருட்டி அதை கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டு அடைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இப்பொழுது பிரசவ லேகியம் தயார்! பொடியாக இருப்பதை லேகியமாக ஏன் தயாரிக்கிறோம். என்றால் பொடியாக இருக்கும் பொழுது சாப்பிடுவதற்கு சற்று சிரமமாக இருக்கும். இதுவே லேகியமாக தேன், நல்லெண்ணெய், பனை வெல்லம், நெய் ஆகியன

கலந்திருப்பதால் சாப்பிடும்பொழுது மிகவும் சுவையாக இருக்கும். மேலும் பனை வெல்லம், தேன், நெய், நல்லெண்ணெய் ஆகியன சிறந்த மருந்தும் கூட.

இந்த லேகியத்தினை தயார் செய்து நீண்ட நாட்களுக்கு வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இந்த லேகியம் தயார் செய்த குறுகிய நாட்களில் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். சுமாராக ஒருமுறை தயார் செய்த லேகியத்தினை ஒரு மாதம் வரை பயன்படுத்தலாம்.

பிரசவம் ஆன பெண்ணுக்கு சுமாராக முப்பது உருண்டைகள் வரை செய்து கொண்டால் போதும். மீண்டும் அடுத்த மாதம் புதியதாக லேகியம் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். இந்த லேகியம் தயாரிக்கப்பட்ட பின் ஒரு மாதம் அல்லது இரண்டு மாதத்திற்குள்ளாக சாப்பிட்டு விடுங்கள்.

இந்த பிரசவ லேகியத்தினை பிரசவம் முடிந்த அடுத்த நாள் முதல் பெண்கள் சிறு உருண்டையாக சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். பிரசவத்தின் போது பெண்கள் இழந்த சக்திகள் அனைத்தையும் மீண்டும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். குழந்தைக்கு நிறையப் பால் கொடுக்க முடியும். அந்தப் பெண்ணும் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

இந்த லேகியத்தினை பிரசவமான பெண்கள்

மட்டும் தான் சாப்பிடவேண்டும் என்று கிடையாது. இது ஒரு ஹெல்தி லேகியமாக ஊட்டச்சத்து லேகியமாக யார் வேண்டுமானாலும் இதைச் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஒரு முக்கியமான விசயம் என்னவென்றால் பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் இந்த லேகியத்தினைச் சாப்பிடக் கூடாது. அது நல்லது அல்ல.

ஒரு நாளில் எந்த நேரத்திலும் இந்த லேகியத்தினை சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். ஆனால் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடும் பொழுது இதன் பலன் சிறப்பாக இருக்கும்.

இந்த பிரசவ லேகியத்தினை எப்படித் தயாரிக்க வேண்டும்? எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும்? இதனால் என்ன நன்மைகள் என்பதை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தவர் திருமதி. எஸ். ஹேமாமாலினி என்பவர்.

திருவண்ணாமலையில் திரு. பிரசன்னா என்றொரு நண்பர் இருக்கிறார். இவர் பல வருடங்களுக்கு முன்னர் நமது அனாடமிக் தெரபி வீடியோக்களைப் பார்த்து அதைப் பின்பற்றி வாழ்ந்து வருகிறார். இதனுடன் அக்குபஞ்சர் பயிற்சியை முடித்து திருவண்ணாமலையில் மக்களுக்கு சிகிச்சையளித்து வருகிறார்.

நமது அனாடமிக் தெரபி வகுப்புக்களை திருவண்ணாமலை மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கு சென்றுசேர வேண்டும் என்று

நிறைய உழைத்துள்ளார். அதற்காக நாம் அவருக்கு நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். நண்பர் திரு. பிரசன்னா என்பவரது தங்கை தான் திருமதி. எஸ். ஹேமாமாலினி என்பவர்.



திரு. சுதர்சனம்
திருமதி. எஸ். ஹேமாமாலினி
மற்றும் பேபி. வைஷ்ணவி

இவரும் இவரது குடும்பத்தாரும் நமது அனாடமிக் தெரபி வழிமுறைகளைக் கடைபிடித்து ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து

வருகின்றனர். திருமணத்திற்கு பின்னர் திருமதி. எஸ். ஹேமாமாலினியும் அவரது கணவர் திரு.ப. சுதர்சனமும் சென்னையில் வசித்து வருகின்றனர். தங்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தை சுகப்பிரசவமாக அமையவேண்டும் என டாக்டர். பஸ்லூர் ரஹ்மான் அவர்கள் எழுதிய இறைவழியில் இனிய சுகப்பிரசவம், பெண்களை உங்களுக்காக மற்றும் நூல்களைப் படித்து அவரிடம் நேரிலும் தொலைபேசியில் ஆலோசனை பெற்று வந்துள்ளனர்.

சுகப்பிரசவத்தில் தான் குழந்தைப்பிறப்பு அமையவேண்டும் என்று விரும்பி அதைக் கனவு கண்டு அதே போல இரண்டரை ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வைஷ்ணவி என்ற பெண் குழந்தையை வரமாகப் பெற்றனர் இந்த தம்பதியினர்.

அக்குழந்தைக்கு இதுவரை இயற்கையான பொருட்களை



மட்டுமே
கொடுத்து
வருகின்றனர்.
எந்த ஒரு மருந்து
மாத்திரைகளோ,
தடுப்பூசிகளோ
அளிக்காமல்,
ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே

என எதுவும் இல்லாமல் அக்குழந்தை
ஆர்கானிக் குழந்தையாக வளர்ந்து
வருகிறது. இதுபோல உலகில் பல
ஊர்களில் பல இடங்களில் நமது
அனாடமிக் தெரபி சிகிச்சை
வழிமுறைகளைக் கடைபிடித்தும்,
டாக்டர். பஸ்லூர் ரஹ்மான்
அவர்களின் வழிமுறையை
கடைபிடித்தும் ஆயிரக்கணக்கானோர்
வீட்டிலேயே சுகப்பிரசவம் என்னும்
பேற்றை அடைந்து சந்தோசமாக
வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

சுகப்பிரசவம் என்ற தலைப்பில்
பெண்கள் எவ்வாறு வீட்டிலேயே
சுகப்பிரசவம் அடையலாம் என்பதன்
வழிமுறைகளை விரைவில் ஒரு
புத்தகமாக எழுதி வெளியிட
உள்ளோம்.

இந்தப் பிரசவ லேகியம்
தொடர்பாக உங்களுக்கு ஏற்படும்
சந்தேகங்களை திருமதி. எஸ்.
ஹேமாமாலினி அவர்களைக்
தொடர்புகொண்டு விளக்கம் பெற்றுக்
கொள்ளலாம். இவர் கடந்த
இரண்டரை ஆண்டுகளாக
வீட்டிலேயே எவ்வாறு சுகப்பிரசவம்
பார்க்கலாம் என்பதைப் பற்றி நேரிலும்
தொலைபேசியிலும் கேட்கும்
மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்தி வருகிறார்.

தான் சுகப்பிரசவம் அடைந்தது
போன்ற நன்மையை உலக மக்களும்
பெறவேண்டும் என்பதற்காக
கடுமையாக உழைத்து வருகிறார்.

எனவே திருமதி. எஸ்.
ஹேமாமாலினி அவர்களுக்கும் அவரது
கணவர் திரு. சுதர்சனம் அவர்களுக்கும்
அவரது அண்ணன் திரு. பிரசன்னா
அவர்களுக்கும் மற்றும் அவர்களது
குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அனைவருக்கும்
நன்றிகள் பல.

திருமதி. எஸ். ஹேமாமாலினி
இவர்கள் இந்தக் காரியத்தினைச்
சிறப்பாக செய்வதற்கு குடும்பத்தில்
உள்ள அனைவரும் உதவி
செய்கிறார்கள் என்பது மிகப்பெரும்
பாராட்டுக்குரிய விஷயமாகும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு கீழே
கொடுக்கப்பட்டுள்ள நமது சேவை
மைய தொலைபேசி எண்களில்
தொடர்புகொண்டு திருமதி.
ஹேமாமாலினி அவர்களிடம் விளக்கம்
பெறலாம்.
இந்தியா +91 95003 78441, 95003 78449.

பிரசவ லேகியத்தினை தயார்
செய்து அனைவரும் சாப்பிடுவோம்!
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!!

வாழ்க வையகம்!
வாழ்க வளமுடன்!!



நியூஸ்தெரபி

- ஜானி கண்ணன்

கோவையைச் சேர்ந்த ஒருவர் நியூஸ்தெரபி என்ற பெயரில் புதிதாக ஒரு வைத்தியத்தைக் கண்டுபிடித்துள்ளார். அதாவது செய்தித்தாள்களில் வரும் செய்திகளைப் படிப்பதன் மூலமாக வானொலி தொலைக்காட்சிகளில் வரும் செய்திகளைக் கேட்பதன் மூலமாக, கவனிப்பதன் மூலமாக மற்றும் வார இதழ்கள், மாத இதழ்கள் போன்ற புத்தகங்கள் ஆகியவற்றில் வெளியான செய்திகளைப் படிப்பதன் மூலமாக என இவற்றிலிருந்து தெரிந்து கொண்ட விசயங்களைக் கொண்டு நாம் ஆரோக்கியமாகவும் மனதிற்கு நிம்மதியாகவும் சந்தோசமாகவும் வாழ முடியும் என்பதை அவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.



நியூஸ்தெரபி என்றால் என்ன?

நியூஸ்தெரபியைப் பயன்படுத்தி உடல் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு

அதிகப்படுத்துவது?

மனதின் நிம்மதியை அதிகப்படுத்துவது எப்படி?

புத்தியை தெளிவாக்குவது எவ்வாறு? என்பது பற்றி அடுத்த மாதம் கட்டுரையாக நமது இதழில் தெளிவாக அறிந்துகொள்ள இருக்கிறோம்.

அந்தக் கட்டுரையை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டு

மெனில் ஒரு பயிற்சியை இன்றிலிருந்து நீங்கள் துவங்கவேண்டும். அதாவது இந்தக் கட்டுரையைப் படித்த நாளிலிருந்து இதைப்பற்றிய விரிவான கட்டுரை வெளியாகப்போகும் அடுத்த இதழ் வரும் வரை உள்ள ஒரு மாத கால அவகாசத்தில் நீங்கள் சில வேலைகளை செய்ய வேண்டியதிருக்கும்.



இன்று முதல் நீங்கள் தினசரி செய்தித்தாள்களைப் படித்தாலோ, வானொலி, தொலைக்காட்சிகளில் செய்திகளைக் கேட்டாலோ

பார்த்தாலோ அல்லது புத்தகங்கள் படித்தாலோ ஒவ்வொரு நாளும் இரவு தூங்குவதற்கு முன்பாக அன்றைய தினம் நீங்கள் அறிந்துகொண்ட செய்திகளை ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என வரிசைப்படுத்தி பத்து செய்திகளை அன்றைய தேதியைக் குறிப்பிட்டு ஒரு தாளில் எழுதி பத்திரமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இதை தினமும் செய்யவேண்டும் என்ற அவசியம் கூட இல்லை. ஒரு மாதத்தில் குறைந்த பட்சம் பத்து நாட்களுக்காவது எழுதி வைப்புகள். இவ்வாறு எழுதிவைத்துக்கொண்டு வருவீர்களானால் அடுத்த மாதம் நீங்கள் படிக்கும் நியூஸ்தெரபி என்ற கட்டுரை நன்றாக புரியும். ஒருவேளை இவ்வாறு எழுதி வைக்காமல் இருப்பவர்கள் படிக்கும் பொழுது சரியாகப் புரியாது. மீண்டும் அவர்களுக்கு குறைந்தது ஒரு மாத கால அவகாசம் தேவைப்படும். எனவே தான் இந்த விசயத்தை இந்த இதழில் நாம் தெளிவுபடுத்துகிறோம். காத்திருங்கள்!

நியூஸ்தெரபி - வித்தியாசமான தெரபி செய்திகளை சிகிச்சையாக மாற்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக!

வாழ்க வையகம்!
வாழ்க வளமுடன்!!

ஹீலர் பாஸ்காரின் அனாதமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
11.10.2015	திருநெல்வேலி	+91 97888 44809	ரூ. 100/-
17.10.2015	சென்னை	+91 94877 81702	இலவசம்
18.10.2015	கரூர்	+91 9443756296	ரூ. 150/-
25.10.2015	காரைக்கால் (உள்ளூர் டிவி சேனல்)	+91 99442 21007, 98424 52508	-
01.11.2015	பாண்டிச்சேரி	+91 99442 21007, 98424 52508	-

ஒவ்வொரு மாதமும் பிரதி இரண்டாம் ஞாயிற்றுக்கிழமை

ஹீலர் பாஸ்காரின் இலவச அனாதமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை வீடியோ வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
அக் 11, நவ 08, டிச 13	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	இலவசம் (தேநீர் மற்றும் மதிய உணவு உட்பட)
அக் 11, நவ 08, டிச 13	வேலூர்	+91 9585 37745 +91 9444 465292	
அக் 11, நவ 08, டிச 13	சென்னை	+91 99520 82745	
அக் 11, நவ 08, டிச 13	பள்ளிப்பாளையம் (நாமக்கல் மாவட்டம்)	+91 97517 22755 +91 98422 42253	

ஹீலர் பாஸ்காரின் ஐந்து நாட்கள் வீடியோ பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
செப்டம்பர் 17 - 21	வேலூர்	+91 95853 77745	நன்கொடை ரூ. 3000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

ஹீலர் பாஸ்காரின் புதிய நிகழ்ச்சி “1000 கேள்வி பதில்கள்”

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
அக்டோபர் 21 - 25	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

ஆல்பா தியானம் பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
நவம்பர் 1, டிசம்பர் 6	வேலூர் காலை 9.00 - 2.00 வரை	+91 94444 65292	நன்கொடை ரூ. 500/- (மூலிகை தேநீர் உட்பட)

நாலுமா யோகா பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
அக் 5-10, நவ 2-7, டிச 7-12	வேலூர் காலை 6.30 - 8.00 வரை மாலை 7.30 - 9.00 வரை	+91 94444 65292	நன்கொடை ரூ. 500/- (மூலிகை தேநீர் உட்பட)

அக்துபஞ்சர் பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

தேதி / இடம்	தேதி / இடம்	தேதி / இடம்
அக்டோபர் 18 - கோயமுத்தூர் +91 88706 66966	அக்டோபர் 25 - வேலூர் +91 95853 77745	நவம்பர் 11 - சென்னை +91 95431 23233

மேலும் போன் : 99442 21007, 98424 52508

விபரங்களுக்கு : Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 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 வங்கி
- (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. புதிவு எண் : 3. புதுப்பித்தல் தேதி :
2. புதிவு தேதி : 4. வருட சந்தா தொகை :
- அலுவலர் கையொப்பம்

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : அமைதியும் ஆரோக்கியமும், கணக்கு எண் : 097005002632

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

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

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.

தொடர்புக்கு



அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 88838 05456

மாத
இதழ்

E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com Website : www.amaidhiyumaarokiyamum.com

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.



புகழ்.

இப்படிக்கு,

உறவினர் பால்கர்

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



இலவச அனாடமிக் செவிவழிதொடு வீடியோ பயிற்சி முகாம்

மற்றும்

வாழை இலை குளியல் சிகிச்சை



ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டாம் ஞாயிற்றுக்கிழமை

மருந்து மாத்திரைகளின்றி உலகில் அனைத்து நோய்களிலிருந்து விடுபட கலந்து கொள்ளுங்கள்...

உடலில் தேங்கும் கழிவுகளே நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கியக் காரணம். கழிவுகளை நீக்குவதே சிறந்த சிகிச்சை முறை.

உடல் முழுவதும் வாழை இலையால் சுற்றப்பட்டு நேரடியாக சூரிய ஒளிபடும் படி சிறிது நேரம் இந்த சிகிச்சை எடுத்து கொள்வதற்கு **வாழை இலை குளியல் சிகிச்சை** எனப்படும்.

நேரம் : காலை 9.00am - மாலை 5.00pm

வாழை இலை குளியல் பயிற்சி நன்கொடை ரூ. 100/-

நடைபெறும் இடம் **நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்**

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரியூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர், கோயமுத்தூர், துமிழ்நாடு.

தொடர்புக்கு : +91 88706 66966 www.anatomictherapy.org

முடிஸ் முடிஸாஹ் பாண்டிச்சேரியில்

5000 பேர்களுக்கும் மேல் திரளாக கலந்துகொள்ளும் பிரம்மாண்ட நிகழ்ச்சி



அனாடமிக் விதரவி ஒருநாள் 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.

முன்பதிவுக்கு :

+91 99442 21007 98424 52508 | www.anatomictherapy.org

நமது
கோவையில்

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின்
புத்தம் புதிய நேரடி பயிற்சி வகுப்பு



முதல் முறையாக

**புதிய புதிய தலைப்புகளில் 1000 கேள்வி பதில்கள்
சிறப்பு ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்**

21 விஜயதசமி, 22 ஆயுதபுஜை, 23 மொஹரம், 24 சனி, 25 ஞாயிறு

**இந்த ஐந்து விடுமுறை நாட்களை உங்கள் வாழ்வின்
பயனுள்ள ஆரோக்கிய நாட்களாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.**

**உலகில் உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும்
மருந்து மாத்திரைகள் இல்லாமல் ஐந்தே நாட்களில் தீர்வு**

- ◆ வாழை இலை குளியல்
- ◆ இயற்கை உணவு
- ◆ அறுசுவை உணவு
- ◆ ஜோதிடம்
- ◆ முத்திரைகள்
- ◆ நியூரோதெரபி
- ◆ யோகாசனங்கள்

- ◆ மூச்சுபயிற்சிகள்
- ◆ உடற்பயிற்சிகள்
- ◆ உலக அரசியல்
- ◆ கணவன், மனைவி புரிதல்
- ◆ மேற்கண்ட பயிற்சிகள் தொடர்பான
கேள்விகளுக்கு ஹீலர் பாஸ்கர்
நேரடியாக பதில் தருகிறார்.



நாள் : அக்டோபர் 21 முதல் அக்டோபர் 25 வரை

நன்கொடை :

ரூ. 5000/-

உணவு, தங்குமிடம் உட்பட

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

நிஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பாரிபூர்ணா
எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர்,
கோயமுத்தூர் - 641 042.

ஆன்லைன் மூலம் பதிவு செய்ய
இணையதளத்தில் பதிவு செய்யுங்கள்

www.anatomictherapy.org

முன்பதிவு செய்யுங்கள் தொடர்புக்கு :

+91 88706 66966

அனைவரும் பங்கேற்குங்கள் பயன்பெறும் !!