

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 3

ஆரோக்கியம் - 7

பிப்ரவரி : 2016

மூளை சிகிச்சை



சென்னைப் போஸ் வாக்டை

ஹீலர் பாஸ்காரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...



17.01.2016 திருச்சி



24.01.2016 உளுந்துர்பேட்டை



26.01.2016 ஆண்டிமடம்



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம் 08.01.2016 முதல் 12.01.2016 வரை

அனைவரும் வாருங்கள்!
கலந்துகொண்டு
பயன்பெறலாம்!

தேவநம் நிபந்தனையுடன் :
www.anatomictherapy.org



வாங்க பழகலாம் நாள் : 23.01.2016 முதல் 24.01.2016 வரை

பாணு வீட்டுக் கல்வி முறை

டிவிடி



- முற்றிலும் மாறுபட்ட, உங்கள் குழந்தைகளின் முழுத் திறமைகளை வெளிக்கொணரும் புதியவழி கல்விமுறை.
- நமக்கான, நமது வாழ்க்கைக்கான பயனுள்ள அர்த்தமுள்ள கல்விமுறையை உருவாக்கும் வழிகாட்டி.

தொடர்புக்கு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ. 1, என்.எஸ்.கே. வீதி, செல்வபுரம், கோயமுத்தூர்.



GIRI IYAYA
PUBLICATIONS

முன்பதிவு செய்யுங்கள் தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**

ஆன்லைன் மூலம் புத்தகம் பெற

Email : giriyyapublications@gmail.com

Web : www.giriyyapublications.com

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. ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
- துணை ஆசிரியர் : திரு. சுகுமார் (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
- வடிவமைப்பு : திரு. ல. விஜய், கோவை.
- நிர்வாக அலுவலர்கள் : திரு. ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை.
திரு. கோ. நந்தகோபால், கோவை.
திரு. தெ. கந்தவடிவேல், பொள்ளாச்சி.
திரு. ரவி, சென்னை.
- 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.

1 வருட சந்தா - ரூ. 400/-

அமைதி : 3
ஆரோக்கியம் : 7
இதழ் : 31
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





சிகிச்சை

மூளை சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு வியாதிகளுக்கு எப்படி சிகிச்சை செய்வது என்பதை இந்தக் கட்டுரையின் மூலமாக நாம் அறிந்து கொள்ள இருக்கிறோம்.

இந்தக்கட்டுரையின் வாயிலாக நாம் கீழ்க்கண்ட நோய்களுக்கு மருந்தில்லாத சிகிச்சையின் மூலம் தீர்வு காண முடியும்.

1. கோமா (Coma)
2. மென்டலி டிஸ்ஆர்டர் (Mentally Disorder)
3. எம். ஆர் குழந்தைகள் (M.R Child)
4. ஆட்டிசம் (Autism)
5. ஏ.டி. எச்.டி (ADHD)
6. மனம் சம்பந்தப்பட்ட பாதிப்புகள்
7. டவுன் சிண்ட்ரோம் (Down Syndrome)
8. மூளைச்சாவு (Brain Death)
9. டிப்ரசன் (Depression)
10. டென்சன் (Tension)
11. ஸ்டிரஸ் (Stress)
12. பை போலார் டிஸ்ஆர்டர் (Bypolar Disorder)
13. மூளை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வியாதிகளும். (All Brain Disease)

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள வியாதிகளுக்கு இனி நாம் கூறப்போகும் 14 வழிகளில் நாம்

தீர்வுகளை காண முடியும். அவை என்ன என்பதை பட்டியலில் காணலாம்.

1. பூண்டு வைத்தியம்
2. மா இலை வைத்தியம்
3. வேப்பஇலை வைத்தியம்
4. மயிலிறகு வைத்தியம்
5. இசை வைத்தியம்
6. ச்சேண்டிங் வைத்தியம்
7. டுவா தூக்க வைத்தியம்
8. ரங்கராட்டின ரகசிய முறை
9. ஆன்மாவுடன் பேசும் முறை
10. அனாடமிக் தெரபி ஐந்துநாள் வகுப்பு
11. ரெய்கி சிகிச்சை
12. நியூரோ தெரபி
13. சக்தி பீடங்கள்
14. யோகா

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள 14 வைத்தியங்களில் எந்தெந்த வழிமுறைகள் சாத்தியமாக இருக்கிறதோ அவற்றையெல்லாம் பயன்படுத்தி சிகிச்சையளிக்கலாம். இதன் மூலம் கோமா, மூளைச்சாவு, மனம் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் மற்றும் மூளை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வியாதிகளுக்கும் நிரந்தரமாக மருந்து இல்லாத தீர்வை நாம் காண முடியும்.

1. பூண்டு வைத்தியம்
- மூளைக்கும், பூண்டுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. மூளை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வியாதிகளுக்கும் பூண்டையே வைத்தியம் செய்யப்



- ஹீலர் பாஸ்கர்

பயன்படுத்தலாம். மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் குறையும் பொழுது பூண்டை சாப்பிடுவதால் மூளை தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்கிறது.

மூளைக்கு அதிக அளவில் வேலை கொடுக்கும் வியாபாரிகள், பங்குச்சந்தை முதலீட்டாளர்கள், கவிஞர்கள், எழுத்தாளர்கள் போன்ற மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்கும் நபர்களுக்கு பூண்டு பிடிக்கும்.



எனவே இந்தப் பூண்டைப் பயன்படுத்தி மூளையை ஒழுங்குபடுத்தலாம்.

சுய நினைவு குறைவாக இழப்பவர்கள் பூண்டை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நாம் சாப்பிடும் உணவு, குழம்பு, ரசம் போன்றவற்றில் பூண்டை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பூண்டு ஊறுகாயை சாப்பிடலாம். பூண்டை நசுக்கி அல்லது தட்டுவதன் வாசனையை நுகரவும் செய்யலாம். பூண்டின் வாசனையை மூக்கின் வழியாக நுகரும் பொழுது அது மூளைக்கு பலத்தை அளிக்கும் சக்தியாக செயல்படுகிறது. எனவே பூண்டை சாப்பிடுதல் அல்லது நுகருதல் மூலமாக மூளைக்கு பலம் கொடுக்க முடியும்.

மூளைச்சாவு உள்ளவர்களுக்கும், கோமாவில் உள்ளவர்களுக்கும் பூண்டை நசுக்கி அவர்களது மூக்கின் அருகே வைக்கும் பொழுது அந்த வாசம் உள்ளே சென்று அந்தப் பிரச்சனைகளைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை உடையது. எனவே பூண்டை பயன்படுத்துவோம். மூளையை காப்பாற்றுவோம்.



2. மா இலை வைத்தியம்

மாமரத்தின் இலையானது ஒரு மிகச்சிறந்த மருத்துவ குணம் நிறைந்த இலையாகும். மா இலையில் அபரிமிதமான சக்தி வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். மற்ற எல்லா இலைகளும் பொதுவாக காய்ந்துவிடும் சமயத்தில் கெட்ட வாசனையை அதாவது துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். ஆனால் சில இலைகள் பொதுவாக காய்ந்துவிடும் சமயத்தில் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தாமல் நல்ல விசயங்களை மட்டுமே வெளியே கொடுக்கிறது. அந்த வகையில் மா இலை ஒரு அற்புதமான இலை. எனவே தான் வீட்டு விசேஷங்களின் போது மா இலையைப் பயன்படுத்துகிறோம். கல்யாணம் போன்ற சுபகாரியங்களின் போது வீடு முழுவதும் மா இலைத் தோரணத்தைக் கட்டும் வழக்கத்தினை நமது முன்னோர்கள் வழிவழியாகக் கையாண்டார்கள். இந்த மா இலையில் இருந்து வெளிப்படும் வாசத்தினால் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார்கள்.



மா இலை காயும் வரை அதிலிருந்து நல்ல விசயங்கள் மட்டுமே வருகின்றன. எனவே மேலே குறிப்பிட்டவாறு மூளை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் உடையவர்கள் வாழும் வீட்டில் அல்லது படுக்கையறையில் மா இலைத் தோரணங்களைக் கட்டிவிடுவதன் மூலமாக அதிலிருந்து வரும் காற்று மூக்கின் வழியாக உடலுக்குள் சென்று உடலையும், மனதையும் மற்றும் மூளையையும் குணப்படுத்தும். மா இலை காய்ந்த பிறகு மீண்டும் வேறு தோரணத்தினை மாற்றிக் கொள்ளலாம். எனவே மா இலையை பயன்படுத்துவோம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.



3. வேப்ப இலை சிகிச்சை

வேப்ப இலை அருமையான மருத்துவ குணம் உடைய இலை. வேப்ப இலைகளை தூவி அதன் மீது

கோரைப்பாயினை விரித்து அதில் படுத்து உறங்கினால் பல்வேறு வியாதிகள் உடலை விட்டு நீங்கச் செய்யும் சர்வரோக நிவாரணியாக அமையும். மூளை சம்பந்தப்பட்ட வியாதி உள்ளவர்களுக்கு வேப்ப இலை படுக்கையினைத் தயார் செய்து அதில் படுக்க வைப்பதன் மூலம் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தலாம்.

வேப்ப இலைகளைத் தூவி படுக்கையை அமைக்கும் பொழுது அதன் மீது விரிப்பதற்கு பிளாஸ்டிக் பாயினைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. நைலானில் தயாரிக்கப்பட்ட பாயினையும் பயன்படுத்தக் கூடாது. போம் மெத்தையையும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

வேப்ப இலைகளை படுக்கையில் அல்லது கட்டிலில் தூவி அதன் மீது கோரைப்பாயினை விரித்து, அதன் மீது தேவைப்படுமாயின் பெட் சீட்டினை விரித்துப் படுத்து கொள்ளலாம்.

வேப்ப இலையினைப் பயன்படுத்துவோம்! ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம் !!

4. மயில் இறகு வைத்தியம்

மயிலிறகு மருத்துவகுணம் நிறைந்த ஒரு அற்புதமான பொருள். எனவே தான் பள்ளிவாசல் மற்றும் தர்காக்களில் மயிலிறகுகளை வைத்து சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். அருகில் உள்ள நாட்டு மருந்துக்கடைக்கு சென்று மயிலிறகு விசிறி அல்லது மயிலிறகுகளை வாங்கி வந்து அதை மூளை சம்பந்தப்பட்ட வியாதி



உள்ளவர்களுக்கு தலை முதல் கால் வரை தடவி பின்னர் உதறிவிட வேண்டும். மீண்டும் தலை முதல் கால் வரை தடவி உதறிவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால்

அவர்கள் குணமடைகிறார்கள்.

மயிலிறகினைக் கொண்டு தடவும் பொழுது கீழிலிருந்து மேலாகத் தடவக் கூடாது. மேலிருந்து கீழாக மட்டுமே தடவவேண்டும். கீழிலிருந்து மேலாகத் தடவும் பொழுது எதிர்வினையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. எனவே தலையில் ஆரம்பித்து உடல் வழியாக கால்வரை சென்று பின்னர் லேசாக உதறிவிட்டு மீண்டும் தலையிலிருந்து கால்வரை தடவவேண்டும்.

உடல் முழுவதும் இவ்வாறு தடவும் பொழுது அருமையான ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. எந்த உறுப்பில் வியாதி இருக்கிறதோ அந்த இடத்தில் அதிகமாகத் தடவிக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக தலை சம்பந்தப்பட்ட, மூளை சம்பந்தப்பட்ட வியாதி இருக்கும் பொழுது தலைப் பகுதியில் மட்டுமே தடவி உதறி மீண்டும் தடவலாம்.

மீண்டும் உங்கள் கவனத்திற்காக கூறுகிறேன். மயிலிறகினை தடவும் பொழுது மேலிருந்து கீழாக மட்டுமே தடவவேண்டும். கீழிலிருந்து மேல்நோக்கி தடவிக் கொண்டு செல்லக்கூடாது. எனவே மயிலிறகினைப் பயன்படுத்துவோம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

5. இசை வைத்தியம்

இசை என்பது ஒரு மிகப் பெரிய வைத்தியமாகும். இசையின் மூலமாக இலட்சக்கணக்கான மக்கள் பல



வியாதிகளிலிருந்து குணமடைந்து ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றனர். ஆனால் இந்த சிகிச்சை பற்றி மற்ற

மருத்துவ சிகிச்சைகளைப் போல பிரபலமாக யாருக்கும் தெரிவதில்லை. ஒவ்வொரு இசைக்கும் நமக்குள் ஒரு மாற்றம் ஏற்படுகிறது. எனவே மேலே குறிப்பிட்டவாறு வியாதி உள்ளவர்கள் வசிக்கும் அறைகளில் தியான இசைகளை மெல்லிய ஒலி அளவில் அவர்களைக் கேட்குமாறு ஏற்பாடு செய்வதனால் அந்த இசை நிச்சயமாக அவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தினைக் கொடுக்கும்.

எனவே இணையதளம், கூகுள் ஆகியவற்றினுள் சென்று தியான இசை என்ற தலைப்பில் உள்ள இசைக் கோர்வைகளில் உங்களுக்குப் பிடித்தவைகளை பதிவிறக்கம் செய்து கொண்டு அதை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். குறிப்பாக ஆல்ஃபா அல்லது டெல்டா என்ற தலைப்புகளில் இருக்கக் கூடிய இசைக் கோர்வையினைப் பதிவிறக்கம் செய்து கொண்டு பயன்படுத்தலாம்.

ஆல்ஃபா மெடிடேசன் அல்லது டெல்டா மெடிடேசன் என்ற பெயரில் இருக்கும் இசைக் கோர்வைகளில் வெறும் இசையினை மட்டும் பதிவிறக்கம் செய்து வைத்துக் கொண்டு நட்சத்திர ஓட்டல்கள், ரெஸ்டாரண்டுகள் ஆகியவற்றில் மிக மெல்லிய சத்தத்தில் இசையை ஒலிபரப்புகிறார்கள் அல்லவா? அதைப் போன்று குறைவான சத்தத்தில் அந்த இசையினை கேட்குமாறு வைக்கவேண்டும்.

இந்த இசையானத்தினைச் செய்யும் பொழுது அதை ஒலிபரப்புச் செய்யும் ஒலிபெருக்கி (ஸ்பீக்கர்) நல்ல தரமானதாக இருக்கவேண்டும் என்பதை தயவு செய்து புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

சாதாரணமாக தரமற்ற ஸ்பீக்கர்களில் இசையினைக் கேட்கும் பொழுது சில நேரங்களில் அதுவே நமக்கு டென்சனை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே இசை வைத்தியத்தின் பொழுது நல்ல தரமான அதிக விலையுள்ள உயர்தர ஸ்பீக்கர் மற்றும் ஆடியோ சிஸ்டத்தினை பயன்படுத்தினால் மிகவும் சிறந்தது. சப்தம் மிகவும் அதிகமாகவும் இல்லாமல் மிக குறைவாகவும் இல்லாமல் அளவானதாக மெல்லிய இசையாகக் கேட்கும் பொழுது அதிக பலன் இருக்கும்.

ஒருவேளை மேற்சொன்ன இசைக் கோர்வைகளை இணையதளத்திற்குள் சென்று உங்களுக்குப் பதிவிறக்கம் செய்யத் தெரியவில்லை அல்லது உங்களுக்கு நேரம் இல்லை என்றால் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள ஈமெயில் முகவரிக்கு எனக்கு தியான இசைகள் வேண்டும் என்று கேட்டால் இலவசமாக உங்களுக்கு கூகுள் டிரைவ் மூலமாக அனுப்பி வைக்கப்படும். நீங்கள் உங்களது மெயிலில் பதிவிறக்கம் செய்து பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஈமெயில் முகவரி

onestoneninemango@gmail.com

எனவே இசையைப் பயன்படுத்துவோம். ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

6. ச்சேண்டிங் வைத்தியம் (ஓதுதல்)

ச்சேண்டிங் செய்வதன் மூலமாக நமது உடலில் ஆரோக்கியத்தினை அதிகரிக்க முடியும். நோய் உள்ளவர்கள் ச்சேண்டிங்

செய்யும் பொழுது நோய்க்குணமாகி உடல் ஆரோக்கியம் அடைகிறது. மனமும் நிம்மதி பெறுகிறது. எனவே ச்சேண்டிங் வைத்தியத்தினை நாம் பயன்படுத்துவோம்.



நோயாளி ஒருவேளை கோமாவிலோ படுத்த படுக்கையாகவோ, மூளைச்சாவு நிலையிலோ இருக்கும் நிலையில் அருகில் இருப்பவர்கள் ச்சேண்டிங் செய்வதன் மூலமாக அவருக்கு சக்தியை அளிக்கலாம். எனவே ஓம் என்ற வார்த்தையினைத் திரும்ப திரும்ப உச்சரிக்கும் பொழுது இதன் மூலம் ஏற்படும் சக்திமிக்க அதிர்வுகள் உடல், மனம், புத்தி, ஆரா ஆகியவற்றினை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

கால்களை சம்மணமிட்டு அமர்ந்து கொண்டு முதுகினை நேராக வைத்துக்கொண்டு கண்களை மூடி, கைகள் இரண்டையும் 'சின்முத்ராவி' பிடித்துக்கொண்டு இருதொடைகள் மீது வைத்து ஓம் என்ற வார்த்தையை உச்சரிக்க வேண்டும். மூச்சுக்காற்றினை மெதுவாக இழுத்துவிடும் அதே சமயத்தில் ஓம் என்ற உச்சரிப்பினை வாய்வழியாக உச்சரிக்க வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை வெளிவிட்டபின் மீண்டும் மூச்சுக்காற்றை உள் இழுத்துக் கொண்டு ஓம் உச்சரித்துக் கொண்டே காற்றை மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும். இவ்வாறு ஓம் சாண்டிங் செய்வதன் மூலமாக நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

ஓம் என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்த விருப்பம் இல்லாதவர்கள் 'அ' 'உ' 'ம்' என்று கூறலாம். முதலில் மூச்சுக்காற்றினை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு பின்னர் 'அ' என்று உச்சரிக்கலாம். பிறகு மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து 'உ' என்று உச்சரிக்கலாம். அதன்

பின்னர் மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து ம் என்று உச்சரிக்கலாம். இவ்வாறு 'அ' 'உ' 'ம்' என்று மூன்று எழுத்துக்களையும் உச்சரிக்கும் பொழுது நல்ல அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துகிறது. 'அ' 'உ' 'ம்' என்று எழுத்துக்கள் எந்த மதத்தையும் குறிப்பிடாமல் பொதுவாக இருப்பதால் எல்லாரும் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

எனவே ச்சேண்டிங் செய்வோம்!
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!!

7. டுவா தூக்க வைத்தியம்

டுவா தூக்கம் என்ற பெயரில் ஏற்கனவே

ஒரு கட்டுரையை எழுதி முன்பு நமது இதழில் வெளியிட்டு இருக்கிறோம்.



அந்தக் கட்டுரையினை முழுவதுமாகப் படித்து அதன்படி நடந்துகொண்டால் நிச்சயமாக மூளையைப் பலப்படுத்த முடியும்.

டுவா தூக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்பவர்கள் கைகள், கால்கள், தளர்வாக படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். டுவா தூக்க வைத்தியத்தினை அளிப்பவர்கள் அவர்களது தலைக்கு அருகே அமர்ந்து தனது பத்து விரல் நுனிகளையும் பயன்படுத்தி படுத்திருப்பவர் தலையில் லேசாக அழுத்திப்பிடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மூன்று நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை தலையில் உள்ள இடங்களை மாற்றி மாற்றிப் பிடிக்கவேண்டும். இவ்வாறு இரவு நேரத்தில் தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பாக ஒருமணிநேரம் பிடிக்கவேண்டும். இதுதான் டுவா தூக்க வைத்தியத்தின் முறை. ஆனால் ஏற்கனவே டுவா தூக்கம் என்ற தலைப்பில் நான்கு, ஐந்து



பக்கங்களுக்கு இதைப்பற்றி விரிவாக எழுதி இருப்பதால் அதனை மீண்டும் இங்கு கூறாமல் சுருக்கமாக கூறி இருக்கிறேன். எனவே தயவு செய்து டுவா தூக்கம் என்ற தலைப்பில் நான் எழுதியிருக்கும் கட்டுரை அல்லது அதன் ஆடியோவினை நமது அலுவலகத்திற்குத் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொண்டு அந்த வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

டுவா தூக்க சிகிச்சையினைப் பயன்படுத்துங்கள். ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்.

8. ரங்கராட்டின இரகசியம்
ரங்கராட்டின ரகசியம்

என்ற பெயரில் ஏற்கனவே ஒரு கட்டுரையை எழுதி இருக்கிறோம். அந்த கட்டுரையில் கூறப்பட்டுள்ள ரகசியத்தினைப் பயன்படுத்தி நிச்சயமாக மூளைக்கு சக்தி கொடுக்க முடியும்.



9. ஆன்மாவுடன் பேசும் முறை



ஆன்மாவுடன் பேசுங்கள் என்ற தலைப்பில் ஏற்கனவே கடந்த இதழில் ஒரு கட்டுரையை எழுதி இருக்கிறோம். அந்தக் கட்டுரையினைப் படித்து அதில் உள்ள முறைகளைப் பயன்படுத்தும் பொழுது கண்டிப்பாக மூளைக்கு மிகப்பெரிய பலத்தினை அளிக்கமுடியும்.

10. அனாடமிக் தெரபி ஐந்துநாள் வகுப்பு

நாம் ஒவ்வொரு மாதமும் அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை என்னும் ஐந்துநாள் சிறப்புப்பயிற்சி வகுப்பினை

கோவை, வேலூர் மற்றும் சென்னையில் நடத்தி வருகிறோம். இந்த பயிற்சி வகுப்புகளில் நேரடியாக கலந்து கொள்ளலாம் அல்லது இப்பயிற்சி வகுப்பின் வீடியோ டிவிடிகளை நமது அலுவலகத்தில் பெற்றுக் கொண்டு அதைப்பார்த்து அறிந்துகொள்ளலாம் அல்லது இதன் ஆடியோ மற்றும் புத்தகங்கள் வாயிலாகவும் கேட்டுப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு அதில் குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறைகளை பயன்படுத்தும் பொழுது கண்டிப்பாக மூளையை நாம் காப்பாற்ற முடியும்.

இதுபற்றிய மேலும் விபரங்களுக்கு www.anatomictherapy.org மற்றும் 98424 52508, 9944221007 ஆகியவற்றில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

11. ரெய்கி சிகிச்சை



ரெய்கி என்ற சிகிச்சை முறையினை நாம் பயன்படுத்தும் பொழுது நிச்சயமாக மூளை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வியாதிகளையும் நாம் குணப்படுத்த முடியும். எனவே அருகில் உள்ள ரெய்கி வைத்தியம் தெரிந்த நபரைச் சந்தித்து அவரிடம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது அவரை அழைத்து வந்து வீட்டிலேயே சிகிச்சை அளிக்கச் சொல்லுங்கள் அல்லது நீங்களே ரெய்கியைக் கற்றுக்கொண்டு உங்கள் வீட்டில் உள்ள நபர்களுக்கு இந்த சிகிச்சையினை கொடுக்கலாம்.

ரெய்கி சிகிச்சைமுறை மிகவும் எளிமை ஆனது. ஆனால் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது.

இதைக் காற்றுக் கொள்ள ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாள் இருந்தால் போதுமானது. எனவே அருகில் உள்ள ரெய்கி சிகிச்சை கற்றுத்தரும் இடங்களுக்கும்ச் சென்று அதைக் கற்றுக் கொண்டு உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள நபர்களுக்கு ரெய்கி சிகிச்சையினை பயன்படுத்துங்கள்.



12. நியூரோதெரபி

மும்பையில் லஜ்பத்ரா ய் மெஹ்ரா எனும் 95வயது இளைஞரால் கண்டறியப்பட்ட ஒரு மருந்தில்லாத வைத்தியமே நியூரோதெரபி.

நமது உடலில் உள்ள 72 புள்ளிகள் கொண்ட முக்கிய இடங்களை மாற்றி, மாற்றி அழுத்துவதன் மூலமாக உடம்பில் உள்ள பல்வேறு உறுப்புகளுக்கு செல்லும் பல்வேறு இரத்த ஓட்டத்தினை மாற்றி அமைப்பதால் பல்வேறு வியாதிகள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த முறையில் செய்யப்படும் ஒரு மருந்தில்லாத வைத்தியமுறைதான் நியூரோதெரபி.

எனவே அருகில் உள்ள நியூரோதெரபி சிகிச்சை செய்யும் நபர்களிடம் சென்று சிகிச்சை எடுத்து கொள்ளுங்கள் அல்லது அவர்களை நேரில் அழைத்து வீட்டிலேயே சிகிச்சை அளிக்கச் சொல்லுங்கள்.

நியூரோ தெரபி முறையினை நீங்களே கற்றுக் கொண்டு உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள நபர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்துக் குணப்படுத்துவும் செய்யலாம். இவ்வாறு ஒரு வைத்தியத்தினை நாம் கற்றுக் கொள்வதன் மூலமாக நமது குடும்பத்தினையும் காப்பாற்றலாம் மற்றவர்களுக்கும் இந்த சிகிச்சையின் மூலம் உதவி செய்யலாம்.

இருக்கும், மற்றவர்களுக்கு சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்துவதால் ஒரு மனதிருப்தியும், நிம்மதியும் இருக்கும். இதைவிடவும் ஒரு மருத்துவக் கலை ஒன்றை அறிந்து வைத்திருக்கிறோம் என்பதே நமக்கு பாதுகாப்பு உணர்வு அளிப்பதாக இருக்கும்.

எனவே மருந்தில்லாத வைத்தியங்களைக் கற்றுக்கொண்டு நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்குத் தயார் ஆவோம்.



13. சக்திபீடங்கள் பல்வேறு

இடங்களில் சக்தி பீடங்கள் உள்ளன. சக்தி பீடங்கள் என்றால் சக்தி அதிசமாக

இருக்கும் இடங்கள் என அவற்றைக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக பழம்பெரும் கோயில்கள், சித்தர் சமாதிகள், தியான கூடங்கள், பிரம்மிடுகள், சர்ச், மசூதி போன்ற இடங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

இவற்றை போன்று பல்வேறு இடங்களிலும் சக்திகள் குவிந்திருக்கின்றன. உங்களுக்கு இதில் எது பிடித்திருக்கிறதோ, எங்கிருந்து உங்களுக்கு சக்தி கிடைப்பதாக தோன்றுகிறதோ அந்த இடங்களுக்குச் சென்று அமர்ந்து தியானம் செய்து சக்தியை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலமாக ஆரோக்கியம் பெறலாம். இவ்வாறு யாருக்கு வியாதிகள் இருக்கிறதோ அவர்கள் நேரடியாகச் சென்று அந்த இடங்களில் இருந்து சக்தியைப் பெறலாம் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களில் யாராவது சென்று சக்தியைப் பெற்று வந்து நோயாளிகளுக்கு வீட்டில் அளிக்கலாம்.

நமக்கு ஒரு தொழில் செய்தது போலவும்

www.amaithiyumarokiammum.com

உதாரணமாக மூளைச்சாவு அல்லது கோமா போன்ற ஏதாவது ஒரு சிக்கலால் படுத்த படுக்கையாக இருக்கும்நபருக்கு அந்த குடும்பத்தினைச் சார்ந்த ஒருவர் மேற்சொன்னவாறு உள்ள சக்தி பீடங்களுக்குச்சென்று ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் தங்கி கண்களை மூடி தியானம் செய்து சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளலாம். அவ்வாறு பெற்றுக்கொண்ட சக்தியினை நேரடியாக வந்து நோயாளிகள் அருகில் அமர்ந்து அவரைத் தொடும்பொழுது இரண்டு நாட்கள் பெற்ற சக்தியானது அவரது உடம்பிற்கு சென்று அவரைக் குணப்படுத்துகிறது. இவ்வாறு சொல்லும் பொழுது சிலருக்கு இது நகைச்சுவையாக இருக்கக் கூடும். ஆனால் இது முற்றிலும் உண்மை.



14. யோகாசிகிச்சை

யோகா என்பது ஒரு அற்புதமான கலை, இது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகச்சிறந்த வழிமுறை. எனவே அருகில் உள்ள யோகா சென்டருக்கு சென்று உடற்பயிற்சிகள், ஆசனங்கள், மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், சவாசனம் போன்ற பல்வேறு பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொண்டு செய்யும் பொழுது உடலுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. மூளைக்குத் தேவையானவற்றை ஒழுங்காக செல்ல வழி செய்கிறது.

வீட்டில் ஒருவர் நோயாளியாக, படுத்த படுக்கையாக இருந்தால் மற்றவர்கள் யோகா, தியானம் ஆகியவற்றைச் செய்து வரும் பொழுது அவர்

களது சக்தியை நோயாளிகள் உறிஞ்சிக்கொண்டு குணமடைகிறார்கள் என்பதையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள். வீட்டில் உள்ள இரு குழந்தைகளில் ஒருகுழந்தை காய்ச்சல் வந்து படுத்திருக்கும் சமயத்தில் நன்றாக இருக்கும் குழந்தை அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் குழந்தைக்கு அருகில் சென்று வரும்பொழுது விரைவில் நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தை குணமடைந்து விடும். ஆனால் நன்றாக இருந்த குழந்தை உடல்நலமின்றி படுத்துவிடும்.

எப்பொழுதும் நமது உடலில் உள்ளே சக்தி பாய்ந்து கொண்டு இருக்கிறது. பரவிக்கொண்டு இருக்கிறது. எனவேதான் குழந்தையை எல்லோரும் தூக்கிக் வைத்து கொண்டிருக்கக் கூடாது என்று நம் முன்னோர்கள் கூறுவார்கள். அதிக நோய்உள்ள ஒரு மனிதன், ஆரோக்கியமாக உள்ள ஒரு குழந்தையை கையில் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு பத்துநிமிடம் கொஞ்சினால் குழந்தையின் சக்தி நோயாளிக்குச் சென்று நோயாளி குணமடைந்துவிடுவார். குழந்தைக்கு நோய் வந்துவிடும். எனவே குழந்தைகளை அம்மாவை தவிர மற்றவர்கள் தயவுசெய்து தூக்கவேண்டாம். அவ்வாறு தூக்குவதாக இருந்தால் நன்றாக சாப்பிட்டு, நன்றாக நிம்மதியாக, சௌக்கியமாக சந்தோசமாக இருந்தால் மட்டுமே குழந்தைகளைத் தூக்கிக் கொஞ்சுங்கள்.

எனவே நோயாளிகள் யோகா செய்வதன் மூலமாக ஆரோக்கியம் அடையலாம். ஒருவேளை நோயாளியால் செய்ய முடியாவிட்டால் அவரது குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் யோகா செய்து அவர்களது சக்தியை நோயாளிக்குக் கொடுப்பதன் மூலமாக அவரை குணப்படுத்தலாம்.



மூளை தொடர்பான, மனம் தொடர்பான 13 வகையான நோய்களுக்கு இப்பொழுது நாம் கூறியிருக்கும் 14 வகையான சிகிச்சை முறைகளில் எந்தெந்த சிகிச்சைகளை செய்ய முடிகிறதோ அவற்றையெல்லாம் முடிந்தவரை சிறப்பாக செய்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக !

இங்கு குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் அனைத்து சிகிச்சை முறைகளையும் கையாளவேண்டும் என்று பொருள் இல்லை. ஒரு சில சிகிச்சை முறைகளைச் செய்ய முடியவில்லை என்றால் அதற்காக கவலைப்படத் தேவையில்லை. எந்தெந்த வழிமுறைகளை நம்மால் பயன்படுத்த முடியுமோ அவற்றை நாம் பயன்படுத்தலாம். இந்த 14 வழி முறைகளையும் பயன்படுத்தினால் தான் குணப்படுத்த முடியும் என்று எண்ண வேண்டாம். சில நேரங்களில் இவற்றில் ஒன்றே ஒன்று மட்டும் பயன்படுத்தினால் கூட குணமடைந்து விடலாம். அவ்வளவு வல்லமை இந்த சிகிச்சை முறைகளுக்கு உண்டு. எனவே நம்பிக்கையுடன் முயற்சி செய்யுங்கள். கோமாவில் உள்ளவர்களையும், மூளைச்சாவு அடைந்தவர்களையும் இனிமேல் நம்மால் குணப்படுத்த முடியும்.

செழிக்கட்டும் விவசாயம் !
சீர்படட்டும் நிர்வாகம் !!
உலகமக்கள் அனைவரின்
முகத்திலும் நிலவட்டும் புன்சிரிப்பு !!
வளர்க ஆன்மீகம்
வாழ்க வாழ்வாங்கு !!
- சந்தோசம் -

ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,
அனாடலிக் ரெபி ஃபவுண்டேஷன், கோவை.



பீன்ஸ்

வைத்தியத்தில் குணமடைந்தவரின் பாராட்டு !

அன்புள்ள Healer பாஸ்கர் அவர்களுக்கு
வணக்கம்.
நான் ஒரு Plumber
ஒரு துறங்குகூட்டு சூன் தீர்ச்சியில்
சூண்டலார் (நூலகம்) என் பவர் வீட்டில்
Plumbing work செய்து கொண்டு
கூடுகூட்டு, அம்பொழுது என் கூடு
சிறுநீரக கல் தீர்ந்தது அந்த
வல் துறங்குகூட்டுவின்மை. மெட்ரீட்
மேக அண்டம் என் கூடுகூட்டு.
அப்பொழுது சூண்டலார் அவர்கள்
'அமைத்யம்' ஆலாபகம் என்
Magazineல்திது. ஶீ துறங்க
சூட்டுவ பீன்ஸ்' மருத்துவமனையில்
கொண்டிருக்கிற சூன் செய்து கொண்டு
சூட்டு மருத்துவமனையில் அன்பு
என்னை. நான் அப்பொழுது சூட்டு
கூட்டுவின்மை. மெட்ரீட்
வின்மை. துறங்குகூட்டு என்
கூட்டுவின்மை செய்து கொண்டு
கூட்டுவின்மை செய்து கொண்டு
நான்
No. 4/B1 தீர்ச்சியில் 102வது துறங்க
துறங்குகூட்டு / 18 (அண்மையில்
9786214311)



கனவுப்படம்

- ஹீலர் பாஸ்கர்

இந்த உலகில் சாதித்தவர்கள், சாதனை புரிந்தவர்கள் ஆகியோர் தங்களின் வெற்றிக்குப் பயன்படுத்திய முக்கியமான கருவி கனவு.

கனவு என்றால் நீங்கள் நினைப்பது போல் தூங்கும்போது காணும் கனவு அல்ல.

விழித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது நமது வாழ்க்கையைப் பற்றி, நமது வாழ்க்கையின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி நாம் கற்பனை செய்து பார்க்கின்ற கனவு.

ஆகவே கனவு பலவகைப்படும். தூக்கத்தில் காணுகின்ற கனவிற்கு தூக்கக்கனவு என்றும் விழித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நாம் கற்பனை செய்து பார்க்கின்ற கனவிற்கு கற்பனைக்கனவு என்றும் நாம் இனிமேல் வித்தியாசப்படுத்திப் பார்க்கலாம்.

இந்தக் கட்டுரையில் நாம் குறிப்பிடும் அந்தக் கனவானது தூக்கத்தில் காணும் கனவு கிடையாது. விழித்திருக்கும் பொழுது நமது எதிர்காலத்தைப்

பற்றி கற்பனை செய்து பார்க்கும் கற்பனைக்கனவு எனவே இந்தக்கட்டுரையில் இனிகனவு என்று குறிப்பிடும் இடங்களில் எல்லாம் கற்பனைக்கனவாக மட்டுமே அதை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நாம் எதைப்பற்றி யோசிக்கிறோமோ, எதைக்கனவு காணுகிறோமோ அது நம்மைத் தேடி வருகிறது இதற்குப் பெயர்தான் ஈர்ப்பு விதி.

நாம் வாகனத்தில் செல்லும் பொழுது விபத்துநடப்பது போல் ஒரு கனவு காணும் பொழுது நமக்கு பிடித்திருக்கிறதோ, இல்லையோ அந்த விபத்து நேர்கிறது. பல இடங்களில், பேருந்து விபத்துக்குள்ளாவதற்குக் காரணம் அதன் ஓட்டுநர். கிடையாது. அதில் அமர்ந்து பயணம் செய்த பயணிகளே ஆவர். ஒரு ஓட்டுநர் எவ்வளவுதான் திறமையாக வாகனத்தை ஓட்டினாலும் அதில் பயணம் செய்யும் பயணிகள் “ஒருவேளை இவர் எங்கேயாவது போய் இடித்துவிடுவாரோ” என்று கனவு காணும் பொழுது அந்தக் கனவிற்கு உடனே உயிர் கொடுக்கப்பட்டு அந்தப் பேருந்து விபத்துக்குள்ளாகிறது.

நமது வாழ்க்கையில் நடந்த, நடக்கிற, நடக்கப் போகிற எல்லா விசயங்களும் நாம் கண்டகனவே ஆகும்.



உடனே உங்களில் பலருக்கு இவ்வாறு கேட்கத்தோன்றும், என் தொழிலில் நஷ்டம் ஏற்படவேண்டும்.

என் வாகனம் விபத்துக்குள்ளாக வேண்டும் என்று நானே நினைப்பேனா நான் கனவு காண்பேனா என்று கேட்கலாம்.

உண்மையில் உங்களுக்குப் பிடிக்கிறதோ, இல்லையோ எப்பொழுது நீங்கள் எந்த விசயத்தை கற்பனை செய்து பார்க்கிறீர்களோ அது உடனே உங்களை தேடி வருகிறது. பொதுவாக நமக்கு எது வேண்டுமோ, அதைப்பற்றி நாம் கனவு காணும்பொழுது அது நம்மைத் தேடி வருகிறது.

“இன்று இரவு என் கணவர் குடித்து விட்டு வந்து என்னை கண்டிப்பாக அடிப்பார்” என்று ஒருவரின் மனைவி நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது அவ்வாறே நடக்கிறது.

அதே நேரத்தில் “இன்று இரவு எனது கணவர் மல்லிகைப் பூ வாங்கி வந்து என்னுடன் அன்பாக இருப்பார்” என்று ஒருவேளை நினைத்திருந்தால் அந்த நினைப்பு எண்ண அலைகளாகமாறி காற்றின் வழியாக, பிரபஞ்சம் வழியாக கணவரின் எண்ணத்திற்குள் சென்று அவரை மல்லிகைப் பூவையோ, ரோஜா பூவையோ வாங்கி வரச் செய்யும். இதுவே ஈர்ப்பு விதி.



இந்த உலகத்தில் பெரிய பெரிய சாதனைகள் செய்த அனைவருமே கனவு காண்பதில் கில்லாடியாக இருப்பார்கள். இந்தக் கட்டுரையானது தி சீக்ரெட் (The Secret) என்ற டாக்குமென்ட்ரி படத்தினைப் பார்த்திருப்பவர்களுக்கு நன்றாகப் புரியும். ஒருவேளை நீங்கள் அந்தப் படத்தினைப் பார்த்திருக்கவில்லை என்றால் நமது அலுவலகத்தினை தொடர்புகொண்டு தி சீக்ரெட் என்ற டாக்குமென்ட்ரி படத்தினை பெற்று உடனடியாகப் பாருங்கள்.



உங்களுக்கு வாய்ப்பு இருக்குமானால் சக்தி (Power), மாயாஜாலம் (Magic), ஹீரோ (Hero) ஆகிய புத்தகங்களையும் கண்டிப்பாகப் படித்து புரிந்துகொள்ளுங்கள் இந்த மூன்று புத்தகங்களும் நமக்கு பல்வேறு நல்ல விசயங்களை சிறப்பாக கற்றுத் தரும்.

எனவே தான் நாம் டிவி நாடகங்களைப் பார்க்க வேண்டாம் என்று பிரச்சாரம் செய்து வருகிறோம். டிவியில் வரும் அனைத்து நாடகங்களுமே கெட்ட விசயங்களையே பிரச்சாரம் செய்கிறது. நாம் மீண்டும் மீண்டும் கெட்ட விசயங்களைப் பார்க்கும் பொழுது அது நமது கனவு உலகத்திற்கு சென்று நம்முடைய ஆழ்மனதில் பதிவாகி நமக்கும் அதேபோல நடப்பதற்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

எனவேதான் நமது முன்னோர்கள், நல்லவற்றை மட்டுமே பாருங்கள் நல்லவற்றை மட்டுமே கேளுங்கள் நல்லவற்றை மட்டுமே பேசுங்கள் என்று கூறி இருக்கிறார்கள்.

எதைத் திரும்ப திரும்பத் பார்க்கிறோமோ எதைத் திரும்ப திரும்பத் யோசிக்கிறோமோ எதைத் திரும்ப திரும்பத் கற்பனை செய்து பார்க்கிறோமோ எதைத் திரும்ப திரும்ப கனவு காண்கிறோமோ அது நம்மைத் தேடி வரும். இதுதான் ஈர்ப்பு விதி.

உதாரணமாக சாராயம் குடிக்கும் பழக்கம் இல்லாதவராக உள்ள ஒரு நபரை சாராயக் கடையில் அமரச் செய்து, அங்கு குடிப்பவர்களை வேடிக்கை பார்க்கச் செய்யுங்கள். இவ்வாறே தினமும் அவரைக் கூட்டிச் சென்று வேடிக்கை பார்க்கச் செய்யுங்கள். 21 நாட்களுக்கு

தொடர்ந்து தினமும் இதை ஒரு பயிற்சியாக அவருக்கு இதை பழக்கப்படுத்திவிட்டால் 22வது நாள் நிச்சயமாக அந்த நபர் சாராயம் குடிக்க ஆரம்பித்து விடுவார். இதுவே ஈர்ப்பு விதி.

இந்த உலகத்தை கெடுத்துக் கொண்டிருக்கும் யூத நாட்டைச் சேர்ந்த 13 குடும்பங்களைச் சேர்ந்த இலுமினாட்டிகள் என்னும் ரகசியக்குடும்பத்தினர் இந்த ரகசிய விதியைப் பயன்படுத்தித் தான் நன்றாக வளமாக இருக்கிறார்கள். மேலும் இதே ஈர்ப்புவிதியைப் பயன்படுத்தித்தான் உலக மக்களைக் கெடுத்து வருகிறார்கள்.

இலுமினாட்டிகள் கார்ட்டூன்களின் மூலமாக, திரைப்படங்கள் மூலமாக, டிவி நாடகங்கள் மூலமாக, கெட்ட விசயங்களைத் திரும்ப திரும்ப காண்பித்து அவற்றை நமது கனவில் வரவைத்து விடுகிறார்கள். அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்ற உண்மையை நாம் அறிந்து கொள்ளாதபடி உலகத்தைக் கெடுத்து வைத்திருப்பதுடன் இத்தகைய கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகளுக்கு நம்மை அடிமைப்படுத்தி நம்மை ஆண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள். இதைப் பற்றி பெரும்பாலான மக்களுக்கு தெரிவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை. இது ஒருபுறமிருக்க இலுமினாட்டிகள் அனைத்தையும் தெரிந்து வைத்துக்கொண்டு பல துறைகளிலும் வியாபாரம் செய்து ஈர்ப்பு விதியின் மூலம் உலக மக்களை வென்று வருகிறார்கள்.

இவர்களிடம் இருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கும் இவர்களை வெல்வதற்கும் நமக்கு நிறைய ஆயுதங்கள் தேவைப்படுகிறது.



ஆயுதம் என்றால் துப்பாக்கி, பீரங்கி போன்றவைகள் அல்ல. நம்முடைய எண்ணங்கள் தான் ஆயுதங்கள்.

எனவே நம்முடைய எண்ணங்களை, கனவுகளை ஒழுங்குப்படுத்துவதன் மூலமாக மட்டும் தான் இந்த உலகத்தை அமைதியாக்க முடியும்.

நாம் இனிமேல் நல்ல விசயங்களை மட்டுமே கனவு காண்போம். இதைத்தான் அப்துல்கலாம் அவர்கள் கனவு காணுங்கள் என்று கூறினார்.

நாம் எதுவாக ஆகவேண்டுமோ, நமக்கு எது கிடைக்க வேண்டுமோ, அதுவாக நாம் மாறியது போல, நமக்கு அது கிடைத்தது போல நாம் கனவு காணும் பொழுது அது நம்மை விரைவாக வந்தடைகிறது.



இதுவரை இந்த விசயத்தைப் பல்வேறு வழிகளில் பலரும் மக்களுக்கு எடுத்துக் கூறி வருகிறார்கள்.

ஆனால் இப்பொழுது நாம் கனவுப்படம் என்றொரு விசயத்தை அறிமுகப்படுத்த இருக்கிறோம். அதாவது நீங்கள் எதுவாக ஆகவேண்டுமோ அதுவாக நீங்கள் ஆனது மாதிரியே ஒரு புகைப்படத்தையோ அல்லது பாடலையோ அல்லது குறும்படத்தையோ உருவாக்கி உங்களிடம் தந்துவிடுகிறார்கள். அதை நீங்கள் பார்க்கும் பொழுதும் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் பார்க்கும் பொழுதும், உங்களது நண்பர்கள் உறவினர்கள் ஆகியோருக்கு இதனைக் காட்டும்பொழுதும் அவர்களுடைய எண்ணத்திலும் அவர்களுடைய மனதிலும்

இந்தக் கனவு வரும்பொழுது ஒரே நேரத்தில் பலரின் கனவாக இந்த விசயம் மாறிவிடுகிறது. இதனால் உங்களின் கனவு மற்றவர்களின் மூலமாக பலரது கனவாக மாறி நிஜத்தில் விரைவாக உங்களைத் தேடி வருவதற்கு ஒரு அருமையான வாய்ப்பாக அமைந்துவிடுகிறது.

இந்த நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி நாம் புதியதொரு வழிமுறையைக் கூற இருக்கிறோம். உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு நடிகராக வேண்டும் என்று நினைக்கும் பொழுது உடனே புகைப்படம் எட்டிங் செய்யும் ஒரு கடைக்குச் சென்று உங்களது புகைப்படத்தைக் கொடுங்கள். ஒரு சினிமா போஸ்டரைப் போன்று ஒரு கதாநாயகன், ஒரு கதாநாயகி, ஒரு வில்லன், ஒரு காமெடியன் என்று நீங்கள் விரும்பும் ஏதோ ஒரு கற்பனையான கதாபாத்திரத்தினை போல வடிவமைத்து அந்த போஸ்டரை கலர்பூல்லாக பெரிய போட்டோவாக உங்கள் வீட்டில் கொண்டு வந்து மாட்டி வைப்பீர்கள். நீங்கள் தினமும் உங்களது பார்வை அதன் மீது அடிக்கடி படுவதாலும் அவர்களின் மனதிலும் உங்களை அந்த கற்பனை கதாபாத்திரமாக (ஹீரோவாக) கற்பனை செய்யும் படி செய்கிறீர்கள். இதனால் அவர்கள் மனதையும் உங்களுக்கு சாதகமாக பயன்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு அருமையான வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.



குறும்படம் ஒன்றை எடுக்கலாம். ஐந்து நிமிடம் அல்லது பத்து நிமிடத்தில் உள்ள கால அளவாக அந்த குறும்படத்தினை எடுத்து அதனை யூடியூப்பில் பதிவேற்றுவதன் மூலமாக உலகில் உள்ள பல்வேறு மக்களும் இந்த குறும்படத்தினைப்பார்த்து அவர்கள் மனதில்

இந்தக் காட்சியினைப் பதிவு செய்து கொள்வார்கள். அதன் மூலம் அவர்களது எண்ணங்களையும் உங்களுக்கு அனுப்புவார்கள்.

எனக்கு பல நாட்களாக இது போன்ற ஒன்றை பொதுமக்களுக்குச் செய்து கொடுக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தது. ஆனால் அதற்கு சரியான நேரமும் அதைச் செய்து கொடுப்பதற்கான சரியான நபரும் கிடைக்காமல் காத்திருந்தேன். சமீபத்தில் தான் சென்னையில் ஒரு குறும்பட இயக்குனரைச் சந்தித்தேன். அவர் பெயர் திரு. கணேஷ்.

இவர் பல வருடங்களாக உலகில் உள்ள பெரும்பாலான திரைப்படங்களைப் பார்த்து அதன் மீது மிகுந்த காதல் கொண்டு ஒரு இயக்குனராக ஆகவேண்டும் என்ற கனவுடன் வாழ்பவர். இவரைச் சந்தித்து எனது ஆசையைக் கூறியபொழுது அவர் அதை ஒப்புக்கொண்டு செய்து தருவதாக எனக்கு வாக்களித்தார். அதாவது இனிமேல் எவருக்கெல்லாம் தங்கள் கனவு விரைவில் நிறைவேற வேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கிறதோ அவர்களுக்கு அதே போன்றே காட்சியை புகைப்படம், குறும்படம் ஆகியன எடுத்துத் தருவதாக ஒப்புக் கொண்டுள்ளார்.



ஒருவேளை உங்களுக்கு வசதி இருந்தால் உங்களுக்கு எந்த மாதிரி கனவு இருக்கிறதோ அந்த கனவு நிஜத்தில் நடப்பதுபோல

உங்களில் யாருக்கெல்லாம் உங்கள் கனவுத் திட்டத்தினை விரைவாக நிஜத்தில் பார்க்கவேண்டும் என்ற ஆசை இருக்கிறதோ அவர்கள் இவரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். அவர் உங்கள் கனவினைப் பற்றி முழுவதுமாகக் கேட்டுக்கொண்டு அதற்கு ஏற்றாற்போல புகைப்படமாகவோ, பாடலோ அல்லது குறும்படமோ எடுத்து உங்களுக்குத் தருவார். ஒருவேளை நீங்கள் வசதியானவராக இருப்பின் நீங்கள் விரும்பினால் திரைப்படமாகவும் (பெரியபடமாக) எடுத்துக் கொடுப்பார்.

பணம் ஏதும் இல்லை என்ற சூழ்நிலையில் ஒருவேளை தங்களுடைய கனவு நிறைவேற வேண்டும் என்ற விருப்பத்தில் சிலர் கேட்கிறார்கள் என்றாலும் மக்களுக்கு உதவி செய்ய எப்பொழுதும் அவர் தயாராக இருக்கிறார். நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் அவரது தொலைபேசி எண்களில் அவரைத் தொடர்பு கொண்டு அவரிடம் பேசுவது மட்டும்தான்.



முதலில் உங்கள் கனவைப் பற்றி விரிவாக அவரிடம் எடுத்துக் கூறுங்கள். பின்னர் உங்களிடம் உள்ள பொருளாதார வசதியினைப் பற்றிக் கூறுங்கள். உதாரணமாக உங்களால் ஆயிரம் ரூபாய் செலவு செய்ய முடியும் என்றால் ஆயிரம் ரூபாய்க்கு என்ன செய்யமுடியுமோ அதற்குத் தகுந்தாற்போல அவர் உங்களுடைய கனவுப்படத்தினை எடுத்துக் கொடுப்பார். உங்களிடம் பணமே இல்லை என்று நீங்கள் கூறினால் உங்களை நேரில் வரச்செய்து அல்லது உங்கள் புகைப்படத்தையோ, வீடியோவையோ தன்னுடைய ஈமெயில்

முகவரிக்கு அனுப்பி வைப்பதை முதலில் செய்ய சொல்லுவார். அதன் பின்னர் அந்த புகைப்படத்தையோ, வீடியோவினையோ எட்டிங் செய்து நீங்கள் விரும்பிய கனவுப்படமாக அதைமாற்றி யூடியூப்பின் மூலமாக அல்லது ஈமெயில் மூலமாக அல்லது டிவிடி வடிவில் உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார். இதன் மூலமாக உங்கள் கனவினை நிறைவேற்றும் வண்ணம் குறும்படங்கள் எடுத்ததற்கான சந்தோசத்தினை அவர் அடைவார். உங்களுக்கும் உங்கள் கனவுப்படம் காட்சியாக உங்கள் பார்வைக்கு வந்தடைவதில் ஒரு சந்தோசம். மேலும் அவரது திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள ஒரு சந்தர்ப்பம். அத்துடன் பொதுமக்களுக்கு நன்மை செய்த ஒரு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.

எனவே இனிமேல் நமது கனவு திட்டத்தினை உடனடியாக கனவுப்புகைப்படமாக அல்லது கனவு குறும்படங்கள் தயார்செய்து அதை நாமும் பார்த்து மற்றவர்களையும் அதை பார்க்கும்படி செய்வோம். சமூக வலைதளங்களான பேஸ்புக், வாட்ஸ்அப், டிவிட்டர் போன்றவற்றில் அதைப் பதிவு செய்யும்பொழுது உலகில் உள்ள யார் யாரோ நமது கனவுப்படத்தினைப் பார்த்து அவர்களது எண்ணத்தில் பதிவு செய்துவிடுகிறோம். இதனால் அவர்களது எண்ணங்களை நமக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்தி நமது கனவில் நாம் வெற்றி அடையமுடியும்.

இதைத்தான் பல்வேறு அரசியல்வாதிகள் சிறப்பாக செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

அரசியல்வாதிகள் ஏன்பெரிய பெரிய கட்சி அலுவலகங்களை ஒவ்வொரு சாலைகளிலும் வைத்து மக்களின் பார்வை அதன் மீது படச் செய்கிறார்கள் என்பதை அறிவீர்களா?

நாம் அவர்களது உருவத்தைப் பார்த்து இவர் முதலமைச்சராக வரக்கூடாது அவர் முதலமைச்சராக என்று நினைத்தாலும், முதலமைச்சராக வரவேண்டும் என்று நினைத்தாலும் அவர்கள் நிச்சயமாக முதலமைச்சராக வந்துவிடுவார்கள். ஏனென்றால் எண்ணத்தால் அவரை

முதலமைச்சராக பார்க்கும் பொழுது அந்த ஈர்ப்பு விதியானது அவரை முதலமைச்சராகக் விடுகிறது. எனவே உங்களது கனவுத்திட்டம் உடனடியாக நிறைவேற வேண்டும் எனில் திரு. கணேஷ் அவர்களை தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் கனவுப்படத்தினை புகைப்படமாகவோ, குறும்படமாகவோ அல்லது திரைப்படமாகவோ மாற்றி அதை ஊர், உலகம், முழுவதும் பார்க்கச் செய்து விரைவாக வெற்றி அடையுங்கள்.

வாழ்க கனவு !
வளர்க இலட்சியம் !!

10 வினாடி கதைகள்

திரு. எம் இரஃபான்

பூமியின் அதிகாரி

“டேய் அந்த மரங்களை பத்து நாள் வெட்டி முடிக்கலானா, பத்து பைசா தரமாட்டேன்” என்று மர நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டு அதிகாரம் செய்யும் காண்ட்ராக்டர்.

தூரம்

1920ல் கூத்து கான முதல் வரிசையை தேடினார்கள் மக்கள். 2015ல் சினிமாவை கான கடைசி வரிசையை தேடுகிறார்கள் ரசிகர்கள். இதுதான் நிறுத்திற்கும் நிழலுக்கும் இருக்கும் தூரம்.

சோம்பேறி

கோபத்தோடு ராமின் அப்பா ஏண்டா ஆர்.பி.டி.ரக்கில் பத்து நாள்ல தொப்பை குறைக்கிராங்க. நீ என்னடா பன்ன? என்றபோது தன் பத்தாவது சட்டையை அதில் மாட்டி உள்ளே சென்றான் ராம்.

அ

‘தப்பு அ இப்படி எழுது’ என்று தவறாக வரைந்த கான்வென்ட் குழந்தையின் கையில் ஐ பேட். அந்த குழந்தையின் கையை பிடித்து தரையில் இருக்கும் மண்ணில் திருத்தி எழுதி காண்பிக்கிறது ஒரு ஏழை குழந்தை.

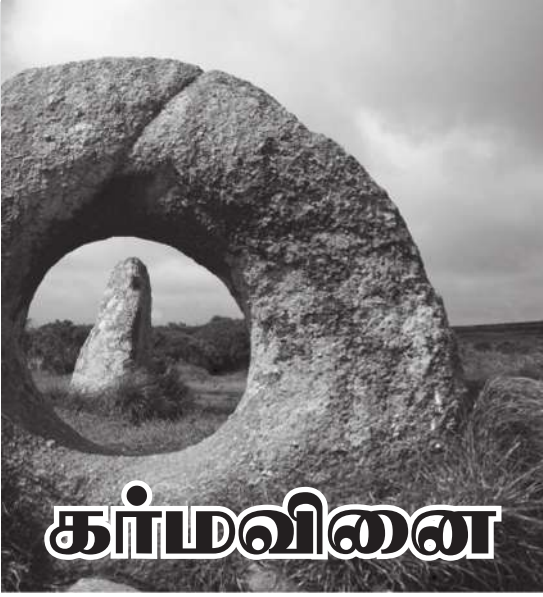


கமை

“ஏன் பாட்டி வெறும் இரண்டு இட்லி சாப்பிடறே இந்தா இன்னும் இரண்டு இட்லி வெச்சுக்கோ” என்றான் பேரன் வேணாம் கண்ணு பாடல நாளைக்கு என்ன வெச்சு தூக்கும் போது பாரமா இருக்க கூடாது என்றான் பயந்தபடி பாட்டி.

அரிசி

சாப்பாட்டில் கல் வந்துவிட்டது என்று உணவை உதறி கோவத்தோடு வெளியே சென்றான் ராம். தெரு ஓரத்தில் ஒரு மூட்டையில் இருந்து சிதறிய அரிசியை மண்ணில் இருந்து பொறுக்கி தன் சட்டியில் போட்டதை பார்த்தும் அமைதியாக வீடு திரும்பினான்.



கர்மவினை

நன்மை தீமை அடுத்தவரால் வருவதில்லை. ஒருவன் எந்த செயலை செய்தாலும் அல்லது நினைத்தாலும் அதற்குரிய பலனே வினை எனப்படுவது அது நல்லதாக இருந்தால் நல்வினை, தீயதாக இருந்தால் தீவினை ஆனால் இந்த வினைகளிலிருந்து தப்பிக்க விலக்குகளும் உண்டு. அதுதான் பொருளுக்கும் உங்களுக்கும் தொடர்பை ஏற்படுத்தி விடுவது. இதை புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் ஒரு உதாரணத்தை பார்த்துவிடுவோம்.

நீங்கள் தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஒருவர் மீது கல்லை எறிந்தீர்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். இது நீங்கள் செய்தசெயல். அது அவர் காலில் பட்டு இரத்தம் வந்துவிடுகின்றது. இதை வினை என்று எடுத்துக்கொள்வோம். அந்த இடத்திலிருந்து நீங்கள் தப்பித்து ஓடிவிட்டீர்களானால் அந்த நிகழ்வுக்கான எதிர்வினை செயல்படும் நீங்கள் அந்த வழியே செல்லும் போது இந்த வினையிலிருந்து தப்பிக்க நினைத்தால் அந்த கல்லில் உங்கள் காற்படாமல்

செல்ல வேண்டும். ஆனால் கர்மவினைகளிலிருந்து ஒருவன் தப்பிக்க நினைக்கும்போது அதாவது அந்த கல்லை தாண்டி செல்ல முற்படும் போது ஒருமாதோ அல்லது வண்டியோ உங்களை குறுக்கே வந்து தள்ளிவிடும் முடிவாக காற்படவேண்டிய இடத்தில் தப்பிக்க நினைத்ததனால் தடுக்கி விழுந்து அதே கல்லால் உங்கள் தலையில் அடிபட்டுவிடும் ஆனால் அவருக்கு அடிப்பட்ட உடனே அதற்காக வருந்தி அவரிடம் மன்னிப்போ அல்லது மருத்துவ உதவியோ செய்துவிடுகின்றீர்கள் என வைத்து கொள்வோம் இங்கேயும் அதே கர்மவினைதான் செயல்படும்.

அதாவது நீங்கள் அந்த தெரு வழியே செல்லும்போது உங்கள் கால் அந்த கல்லில் மோதி இரத்தம் வரவேண்டும் என்ற அதே விதிதான் செயல்படும். ஆனால் அது செயல்படும் விதம் தான் வேறு எப்படியென்றால் நீங்கள் அதே தெருவழியாக தான் செல்வீர்கள். ஆனால் உங்களை அறியாமல் மாட்டு சாணியிலோ அல்லது சேற்றிலோ காலை வைத்துவிடுவீர்கள்.

இதனால் எந்த கல்லால் உங்கள் காலில் அடிபட வேண்டுமோ, அந்த காலில் உங்கள் காலில் உள்ள சேற்றை துடைப்பதற்காக தேய்த்து விட்டு சென்று விடுவீர்கள். அதாவது பொருளுக்கும் உங்களுக்கும் தொடர்பை ஏற்படுத்திவிட்டு சென்றுவிடுவீர்கள். இதில் அந்த பொருளுக்கும் உங்களுக்கும் எந்த வித சேதமும் ஏற்படவில்லை.

நீங்கள் செய்த செயலுக்கான விதிப்படி அந்த கல்லிற்கும் உங்கள் காலிற்கும் ஒரு

தொடர்பு ஏற்பட வேண்டும். அதை நீங்கள் செய்வதால் அந்த கர்மவினை அங்கேயே முடிவு பெறுகின்றது. இதை தான் தலைக்கு வந்தது, தலைப்பாகையோடு போனது என்பர் பெரியோர்கள். அந்த பொருளுக்கும் உங்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்பட்டு விட்டால் உங்கள் செயலுக்குரிய எதிர்வினையும் நடந்து முடிந்து விடுகின்றது. உங்கள் செயலை கொண்டே வினையும், வினையை கொண்டே எதிர்வினையும், அந்த எதிர்வினையை செயல்படுத்த அந்தபொருளும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றதே தவிரமற்றபடி ஒன்றுமில்லை இதைத்தான். தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா என்றனர். அதாவது நன்மை தீமை அடுத்தவரால் வருவதில்லை.

எந்த செயலுக்கும் வினை ஏற்பட கூடாது என்றால் 'நான்' என்பதை விட்டுவிடவேண்டும். ஆன்மீகத்தில் இதற்கு பெயர் பூரண சரணாகதி அந்த விதிவிலக்கு என்பது கூட இவர்களுக்கு தான். தன்னை அறிய முற்படுவதால் அவர்களுக்கு தரப்படும் சலுகைகள் தான் இது. எந்த ஒரு வினைக்கும் நீங்கள் தான் காரணம் என்ற புரிதல் ஏற்படும் போது உங்களை சுற்றி நடக்கும் அனைத்தையும் ஏற்று கொள்வீர்கள்.

கடவுளே! எனக்கு ஏன் இப்படி ஒரு வாழ்க்கை? எனக்கு ஏன் இப்படி ஒரு கஷ்டம்? கெட்டவனெல்லாம் நல்லா இருக்கானே என்ற எண்ணங்கள் மாறி உங்கள் தவறுக்கான வினைகள் தான் தற்போது நீங்கள் அனுபவித்துவரும் கஷ்டங்கள்



என்ற ஆழமானபுரிதல் ஏற்படும். புரிதல் ஏற்படும் போது எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் வந்துவிடும்.

இறைவனிடம் எதை வேண்டுவது?

ஒரு ஏழை தாயின் மகனுக்கு படிப்பு அவ்வளவாக வரவில்லை அவளுக்கு தெரிந்ததெல்லாம் அவள் வழிபடும் தெய்வம்மட்டும் தான். தன் மகன் பரிட்சையில் தேர்ச்சிபெற்று நல்ல வேலைக்கு செல்ல வேண்டும் என்பது அவள் கனவு. கடவுளிடமும் இதை குறித்து வேண்டுகலை வைக்கவே, மகனும் பரிட்சையில் தேர்ச்சி பெற்றான். ஆனால் இவனது விதிவேலை கிடைக்கவே இல்லை. மறுபடியும் கவலை கொண்ட தாய்வேண்டவே மகனுக்கு நல்ல வேலையும் கிடைத்தது சிறிது காலம் தான் சென்றது மகனுக்கு விபத்து ஏற்பட்டு படுக்கையில் இருந்தான். அத்தாய்க்கு தெரிந்ததெல்லாம் அவனே என்பதால் மறுபடியும் ஒரு வேண்டுகலை.



இதுவே அத்தாய் கடவுளே எனக்கு அமைதியையும் சந்தோஷத்தையும் கொடு என்று ஒரே ஒருமுறை மட்டும் வேண்டியிருந்தால் அவள் வாழ்க்கை. வசந்தமாகி இருக்கும். புரியும்படி கூறவேண்டுமென்றால்

ஒருவனுடைய வேண்டுகலை என்பது நிரந்தரமான முடிவான ஒன்றாக இருக்கவேண்டும் அத்தாய்

வேண்டியது எல்லாமே தற்காலிகமான தீர்வைதரக்கூடியது என்பதால் ஒவ்வொரு முறையும் வேண்ட வேண்டிய அவசியம் இருந்தது மேலும் எதிர்வரும் கர்மவினை இதுதான் என்பது யாருக்கும் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை கூடவே எனக்கு இந்த தேவை நிறைவேறினால் நான் நிம்மதியாக இருப்பேன் என்ற தவறான கணக்கை போட்டுக் கொண்டு தற்காலிக தீர்வை நாடுகின்றோம். உண்மையில் எந்த ஒன்றில் எல்லாம் அடங்குமோ அடக்கமோ அந்த ஒன்றை வேண்டுதலாக வைக்க வேண்டும். அப்படி அந்த வேண்டுதல் நிறைவேறும் பொழுது அவனுக்கு அனைத்தும் வசமாகி விடுகின்றது.



சந்தோஷமும் உங்களை சுற்றி உள்ளவர்களையும் சார்ந்தே உள்ளது.

உங்கள் தாய்க்கு உடம்பு சரியில்லை என்றாலோ, உங்கள் மனைவி கோபப்பட்டலோ, உங்கள் முன் ஒரு நாய்குட்டி கஷ்டப்பட்டாலோ உங்களுக்கு பணக்கஷ்டம் ஏற்பட்டாலோ உங்களால் அமைதியாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருக்க முடியுமா? முடியாதல்லவா ! எனவே உங்கள் அமைதி என்ற வேண்டுதல் நிறைவேற உங்களை சார்ந்த மற்றும் உங்களைக் சுற்றியுள்ளவர்களின் வாழ்க்கை தரமும் நல்லவைகளாக மாற்றம் பெறகின்றன.

எனவே அவனது வேண்டுதல் என்பது ஒரே ஒருமுறையேயோடு முடிவடைந்து விடுகின்றது இதில் உங்களை சுற்றி உள்ளவர்களும் பயன்பெறுவர் எப்படியென்றால் அமைதியும்

இப்பதிவு உங்களுக்கு தெளிவாக புரிந்தால் இறைவனை நோக்கிய உங்களது பிரார்த்தனையும் ஒருமுறைதான்.

நன்றி
எஸ். வினீத்



ஓரே கஸ்தில் ஓன்பக்து மாங்கா...

Email : OneStoneNineMango@gmail.com என்ற மெயிலுக்கு ஓரே ஒரு மெயில் அனுப்பினால் உங்களுக்கு ஓன்பக்து யிஸ் ரிஸ்ட் 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. டுவா தூக்கம் 6. 60 வகை தலைப்புகளில் விளக்க உரை,
7. உலக அரசியல் 8 மணிநேர உரை
8. தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்தி, ஆங்கிலம், மலாய் புத்தகம்,
9. அறிமுக உரை



முதலுதவி

எதிர்பாராமல் நிகழக்கூடிய உடல் நல பாதிப்புகளுக்கு முதலுதவி அளிப்பதைப் பற்றிய விசயம் நம்மில் பலருக்கும் தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. அதுபோன்ற சமயங்களில் சிறுசிறு விசயங்களைச் செய்ய அறிந்திருந்தாலே எண்ணற்ற மனித உயிர்களைக் காப்பாற்றிவிட முடியும். இருதய செயலிழப்பு, மயக்கம், வலிப்புநோய், சாலைவிபத்து தீ விபத்து போன்ற விபத்துகளில் முதலுதவியை தக்க சமயத்தில் செய்வதன் மூலம் அவர்களைக் காப்பாற்றிவிடலாம்.

பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு முதலுதவி சிகிச்சை அளிப்பதற்கு A,B,C என்ற வழிமுறையைப் பற்றி நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். அந்த A, B, C என்ன என்பதைப் பார்ப்போம்.

A - Airway என்பது காற்றோட்டமான இடத்தில் பாதிக்கப்பட்ட நபரை இருக்கச் செய்வது.

B-Breathway என்பது சுவாசம் இயல்பாக சென்றுவர உதவுதல்.

C - Circulation

way என்பது இரத்த ஓட்டத்தை சீர் செய்ய உதவுதல்.

ஏர் வே (Air Way)

மயக்கமடைந்த அல்லது பாதிக்கப்பட்ட நபரை மக்கள் நெருக்கமாக

இருக்கும் பகுதியில் இல்லாமல் திறந்த வெளியில் (Open Air) வைக்கவேண்டும். அவருக்கு அதிக அளவில் பிராணவாயு கிடைப்பதை உறுதி செய்வதே இதில் முக்கியமான விசயம்.

பிராணவாயு பாதிக்கப்பட்ட நபருக்குக் கிடைக்க செய்தாலும் அவர் அதை உட்கிரகிக்க செய்தல் வேண்டும். இதற்காக அவரை இடதுபுறமாக ஒருக்களித்த நிலையில் படுக்கச் செய்தல் அவசியம். இவ்வாறு செய்வதால் நுரையீரல், இருதயம் ஆகியன தனது பணியைச் செய்ய உதவி புரிகிறோம்.



Circulation way

பாதிக்கப்பட்ட அல்லது இரத்தம் வெளியேறும் பகுதியைவிட நெஞ்சப் பகுதி (இருதயம்) சற்றுத் தாழ்வாக இருப்பது அவசியம். இதன் மூலம் இரத்த இழப்பு குறைவதுடன் அதிக அளவு பிராணவாயுவும் உடலுக்குக் கிடைக்கும்.

அடுத்ததாக இருதயத்தை நோக்கி மெதுவாக லேசாக மசாஜ் செய்வது நல்லது. பாதிக்கப்பட்டவரை மல்லாக்காகப்

படுக்க வைப்பதைவிட இடது புறமாக படுக்க வைப்பது பல வகைகளில் நன்மைபுரியும்.



சூழலில் உள்ளவர்கள் குறிப்பாக சிவகாசி போன்ற ஊர்களில் வசிப்பவர்கள் இந்த மருந்தை அவசியம் தங்கள் வீடுகளில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

தீக்காயம் (Burns)

தீக்காயம் ஏற்படுகிற

சமயங்களில் அதிக நீரிழப்பால் தான் மரணம் நிகழ்கிறது. நைட்ரேட் களிம்புகளே இதற்கு அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எவ்வளவு பெரிய அளவு தீக்காயம் ஏற்பட்டிருந்தாலும் சுலபமாக அவர்களைக் கையாண்டு குணப்படுத்த இயலும்.

முதலில் உடனடியாக அவர்களை காற்றோட்டமான திறந்த வெளிக்கு அவர்களை மாற்றவேண்டும்.

அவர்கள் மீது சாதாரண தண்ணீரை ஊற்றினாலே போதும். முடிந்தவரை உடலில் பற்றிக் கொண்டுள்ள எரிந்துபோன துணியை அகற்ற முயற்சிக்க கூடாது. ஏனென்றால் அவை தோலுடன் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதால் தோலை உரித்துக்கொண்டு வந்துவிடும்.

காந்தாரிஸ் தாய் திரவம் என்பது ஒரு அற்புதமான மருந்து. எளிதில் தீபற்றக்கூடிய

இந்த மருந்தை 100மில்லி எடுத்து 1 லிட்டர் நீரில் கலக்கவேண்டும். பின்னர் தீக்காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் இதை ஊற்றி நனைத்துவிடவேண்டும் அல்லது இந்த மருந்து நீரில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை மூழ்கும்படி சிறிது நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

கழுத்துக்கு மேல் தலைப்பகுதியாக இருந்தால் காட்டன் துணிகளால் இந்த மருந்து நீரில் நனைத்துக் கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட இடங்களை ஒற்றி எடுப்பதன் மூலம் சில நிமிடங்களில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தேறி வருவதை அறியலாம். சில சமயம் முற்றிலும் கூட அவர்கள் தேறிவருவதைப் பார்க்கலாம். இந்த மருந்து சாதாரணமாக எல்லா ஹோமியோபதி மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

மருத்துவர், சிவகுமரன்
மதுரை.

சரசாஸ்திர ரகசியம்

திடீரென மார்பிலோ, வயிற்றிலோ, முதுகிலோ, விலாக்களிலோ எந்த இடத்தில் வலி உண்டானாலும் சரி. அப்பொழுது எந்த நாசி வழியாக சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறதோ உடனே அதை அடைத்துவிட்டு மறு நாசித்துவாரத்தின் வழியாக மூச்சு விடவேண்டும் 2,4 நிமிடங்களில் வலி பறந்தோடிவிடும்.



சோற்றுத் தேன் மருந்து

தீவிர உயர்க்கொல்லி நோய்கள் என அழைக்கப்படும் கேன்சர், எய்ட்ஸ் போன்ற வியாதிகள் உடையோர் இந்த சோற்றுத் தேன் மருந்தின் மூலம் குணமடைந்துள்ளனர்.

மதுஅருந்துதல், புகைபிடிக்கும் பழக்கம் உடையோர் இம்மருந்தை உட்கொள்வதால் அதிலிருந்து விடுதலையடைகின்றனர். புற்று நோய் மிகக் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் இதனை உபயோகித்து விரைவில் குணமடைந்துள்ளனர்.

இனி மருந்தை எப்படி தயாரிப்பது என்பதை பார்ப்போம். இதில் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகை எங்கும் எளிதாக கிடைக்கும் சோற்றுக் கற்றாழை ஆகும்.

சோற்றுக் கற்றாழை 400 கிராம்
சுத்தமான தேன் 500 கிராம்
விஷ்கி அல்லது பிராந்தி 50 மில்லி (மருந்தாக மட்டும் பயன்படுத்துக)

தயாரிப்பு முறை

சோற்றுக் கற்றாழையை எடுத்து பக்கவாட்டில் உள்ள முட்களை நீக்கி

கொள்ளவேண்டும். தோலை நீக்கிவிடக் கூடாது. தோலை சுத்தமான துணியினால் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்த படியாக எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு சிறியதாக கற்றாழையை நறுக்கிக் கொள்ளவேண்டும். நறுக்கப்பட்ட துண்டுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி தேன் மற்றும் விஷ்கி அல்லது பிராந்தியுடன் சேர்த்து ஒரு கரண்டியால் நன்றாக கலக்கவேண்டும்.

மருந்தை உட்கொள்ளும் விதம்

இம்மருந்தை தினமும் மூன்று வேளை உணவு அருந்துவதற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்பு 15மிலி வீதம் உண்ணவேண்டும்.

மேலே சொன்ன அளவில் செய்தால் பத்து நாட்களுக்கு இந்த மருந்து வரும் மருந்து தீர்ந்தவுடன் 10 நாள் கழித்து மீண்டும் தயாரித்து உண்ணவேண்டும். பத்து நாட்களுக்கு மேல் மருந்தை ஸ்டோரேஜ் செய்ய கூடாது. நோய் நன்கு குணமாகும் வரை மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு மிக குறுகிய காலத்திலேயே இதன் மூலம் நிவாரணம் கிடைத்துள்ளது.

இது மிகவும் எளிதான சக்தி மிகுந்த மருந்து ஆகும் மருந்தை குளிர்சாதன பெட்டியிலோ அல்லது அதிக வெப்பம் இல்லாத இடங்களிலோ காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் வைத்திருப்பது நல்லது சிகரெட் பிடிக்கும் அனைவரும் உடனடியாக, புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்தி, இந்த மருந்தை உட்கொள்ள ஆரம்பித்தல் நல்லது.

நன்றி !

திரு. மணி, நெல்லை.

நன்றி !

திரு. பொன் ரமேஷ், திருச்சி



26

கைவைத்தியங்கள்

குடல் புண்

மஞ்சளை தணலில் இட்டு சாம்பல் ஆகும் வரை எரிக்கவேண்டும். மஞ்சள் காரி சாம்பலை தேன் கலந்து சாப்பிட குடல் புண் ஆறும்.

வாயு தொல்லை

வேப்பம் பூவை உலர்த்தி தூளாக்கி வெந்நீரில் உட்கொள்வதினால் வாயு தொல்லை நீங்கும். ஆறாத வயிற்றுப்புண் நீங்கும்.

வயிற்று வலி

வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து மோரில் குடிக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.

மலச்சிக்கல்

செம்பருத்தி இலைகளை தூள் செய்து, தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் தீரும்.

சித்பேதி

மலை வாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணையில் சேர்த்துச் சாப்பிட சித்பேதி குணமாகும்.

பித்த வெடிப்பு

கண்டங்கத்திரி இலைசாறை ஆலிவ் எண்ணையில் காய்ச்சி பூசி வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.

மூச்சுப்பிடிப்பு

குடம், சுக்கு, சாம்பிராணி, பெருங்காயம் இவைகளை சம அளவு எடுத்து சேர்த்து வடித்த கஞ்சியில் கலக்கி மறுபடியும் குடுபடுத்தி மூச்சுப்பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் மூன்று வேளை தடவினால் குணமாகும்.

சரும நோய்

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

தேமல்

வெள்ளை பூண்டை வெற்றிலை சேர்த்து மசிய அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்து குளித்து வர தேமல் குணமாகும்.

மூலம்

கருணைக் கிழங்கை சிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து சாம்பராக செய்து சாப்பிட்டு வர மூலம் குணமாகும்.

தீப்புண்

வாழைத் தண்டை சுட்டு அதன் சாம்பலை தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து தடவி வர தீப்புண், சீழ்வடிதல் மற்றும் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.

மூக்கடைப்பு

ஒரு துண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி அரை லிட்டல் நீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர மூக்கடைப்பு விரைவில் நீங்கும்.

வரட்டு இருமல்

எலுமிச்சம் பழசாறு, தேன் கலந்து குடிக்க வரட்டு இருமல் குணமாகும்.

சோர்வு நீங்க

வெறும் வயிற்றில் இஞ்சி சாறில் தேன் கலந்து பருகினால் சோர்வு நீங்கும், மார்புச் சளி அகலும்.

சளிக் காய்ச்சல்

புதினா கீரையை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி டிகாஷன் போல் செய்து சாப்பிட்டால் சளியால் வருகும் காய்ச்சல் குணமாகும்.

இருமல், தொண்டை கரகரப்பு

பாலில் பூண்டை காய்ச்சிக் குடித்தால் இருமல், ஜலதோஷம், தொண்டைக் கரகரப்பு போகும்.

சளி

பூண்டை தோல் உரித்து நசுக்கி, தக்காளி, உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து சூப் செய்து குடித்தால் சளி சீக்கிரம் குணமாகும்.

டான்சில்

வெள்ளைப் பூண்டு, இஞ்சி சாறு இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்து இதனுடன் தேன் கலந்து காலை, மாலை உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டால் டான்சில் கரையும்.

வயிற்றுப்போக்கு

சிறிது கசகசாவுடன் நாட்டுச் சர்க்கரையை சேர்த்து வாயில் போட்டு சாப்பிடவும். இது போல் வெறும் வயிற்றில் காலை மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் மூன்று நாளில் குணமாகும்.

வாயுக் கோளாறு

மிளகைப் பொடி செய்து பெருங்காய் பவுடர் சேர்த்து தினமும் சுடுநீரில் கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டால் வாயுக் கோளாறு நீங்கும்.

நெஞ்சு சளி

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

தலைவலி

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

தொண்டை கரகரப்பு

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

தொடர் விக்கல்

நெல்லிக்காய் இடித்து சாறு பிழிந்து, தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் தீரும்.

வாய் நாற்றம்

சட்டியில் படிக்காரம் போட்டு காய்ச்சி ஆறவைத்து அதனை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வாய் கொப்புளித்து வந்தால் வாய்நாற்றம் போகும்.

உதட்டு வெடிப்பு

கரும்பு சக்கையை எடுத்து எரித்து சாம்பலாக்கி, அதனுடன் வெண்ணெய் கலந்து உதட்டில் தடவி வர உதட்டு வெடிப்பு குணமாகும்.



எண்	சலை	பஞ்சபுத்தம்	உறுப்பு	உள் உறுப்பு (1)	உள் உறுப்பு (2)	குணம்	கோளிகள்	நிறங்கள்	உணவு	தயிர்	உடல்	திசை	இராசி	இரத்தினம்	காலம்	இசை	கூடிகள்	
1	புளியு	ஆகாயம்	கண்	கல்லிரல்	பித்தபை	துக்கம் கோபம்	குரு (வியாழன்)	மஞ்சள்	கொண்டைக் கடலை	தங்கம் (கோல்ட்)	முளை	வட கிழக்கு	தஞ்சை மீனம்	மஞ்சள் புஷ்ப ராகம் (முச்சக்கல்)	ஞளர் காலம்	த (குதினா)	பிரமா (இந்திரன்)	
2	உப்பு	நீர்	காது	சிறுநீரகம்	முத்திரப்பை	பயம்	சந்திரன் (திங்கள்)	வெள்ளி நிறம்	அரிசி	வெள்ளி (சில்வர்)	இரத்தம்	வட மேற்கு	கடகம்	முத்து	ஞளர் காலம்	ம (முத்திமம்)	வருணன் (கொளி)	
3	இனிப்பு	மண்	வாய்	இரைப்பை	வயிறு	கவலை	புதன்	பச்சை	பாசிப்பயிறு	கூத்தநாகம் (ஜிங்க்)	தேரல்	வடக்கு	மிதுமை கள்ளி	மரகதம்	இலையுதிர் காலம்	ச (முபில்)	விஷ்ணு	
4	காரம்	காற்று	மூக்கு	நுரையீரல்	பெருங்குடல்	துக்கம்	சனி	நீலம் கருப்பு	என்து	இரும்பு	தசைகள்	மேற்கு	மகரம் சூரியம்	நீல புஷ்ப ராகம் (நீலக்கல்)	எல்லா காலம்	ப (குபில்)	எண் (பிராமா)	
5	கசப்பு துவள்பு	நெருப்பு	நாக்கு	இதயம்	சிறகுடல் வெப்பக் கட்டுப்பாட்டு நிலையம்	சந்திரன் சந்திரேஷம்	சூரியன் (சூரியன்)	தங்க நிறம்	சோதுமை	தங்கம் (கோல்ட்)	எலும்பு	கிழக்கு	சிம்மம்	மாணிக்கம்	கோடை காலம்	க (ஆடு)	அக்னி (குத்ரா)	
	புளியு - அமிலம் கசப்பு - காரம்			வயிற்றுதிரவம் Hcl PH - 2.0 உமிழ் நீர் PH- 6.5-7.5			இரத்தம் PH - 7.4 எலும்பிச்சை PH - 2.2-2.4		தக்காளிச்சாறு PH - 4.1 Tea PH - 4.4-5.5					பவளம்	கோடை காலம்	ர (களை)	முருகன்	
																		வெ.இராமேஷ் நாமக்கல்

ஹீலர் பாஸ்காரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
06.03.2016	மதுரை	+91 98651 06036	-
01.05.2016	நாகர்கோவில்	+91 94431 52983, 94431 72175	ரூ. 150/-
22.05.2016	கோயமுத்தூர்	+91 814812 5060, 83445 77555	இலவசம்
29.05.2016	பொள்ளாச்சி	+91 98422 16465	-

ஹீலர் பாஸ்காரின் ஐந்து நாட்கள் வீடியோ பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
பிப்ரவரி 19 - 23	சென்னை	+91 99520 82745	நன்கொடை ரூ. 3000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
பிப்ரவரி 25 - 29	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

ஹீலர் பாஸ்காரின் மூன்று நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
மார்ச் 10 - 12	துபாய்	0502968353	-
மார்ச் 17 -19	அபுதாபி	0502968353	

புதிய நிகழ்ச்சி “வாங்க இரண்டு நாள் பழகலாம்”

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
மார்ச் 05 - 06	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 2000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

வாசியோக பயிற்சி

13.03.2016 ஞாயிற்றுக்கிழமை

நடன யோகா

07.03.2016 திங்கட்கிழமை

இடம் : நிஷ்டை ஆசிரமம், கோயமுத்தூர். தொடர்புக்கு : +91 8870666966

கீழ்க்கண்ட ஊர்களில் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்கள் நடைபெறுகிறது

கோயமுத்தூர் +91 88706 66966	சென்னை +91-99520 82745	வேலூர் +91 95853 77745
---------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

கலந்து கெரண்டு பயன்பெற வரலுங்கள் !

மேலும் விபரங்களுக்கு :

போன் : 99442 21007, 98424 52508

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

Photo

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : அமைதியும் ஆரோக்கியமும், கணக்கு எண் : 034205008485

வங்கி : ICICI, கிளை : ஆர்.எஸ்.புரம், கோயமுத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

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 தெரிவிப்புகள். 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

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

உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகொடுத்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக்கொள்ளவும். மேலும் மாத இதழ் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொடுக்காத அன்பர்கள் இந்த மாத இதழ் இறுதி பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து எங்கள் முகவரிக்கு கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

இப்படிக்கு,

புனி.

உறவினர் பால்கர்

Owned Published and Printed by
S.S. Baskar Published from No. 191, Ramamoorthy Pathai, Housing Unit,
Selvapuram North, Coimbatore - 641 026 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics,
14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

Post Reg. No. CB/133/2016-18

RNI No. TNBIL/2013/58540

Dated : 5th August 2013

அனாத்ரிக் செவிவழிதொடு சிகிச்சை வீடியோ பயிற்சி முகாம்

மற்றும்

வாழை இலை குளியல் சிகிச்சை

மருந்து மாத்திரைகளின்றி உலகில் அனைத்து நோய்களிலிருந்து விடுபட கலந்து கொள்ளுங்கள்...



உடல் கழிவுகளை இயற்கையானமுறையில் வெளியேற்றும் வாழை இலை குளியல் சிகிச்சை ஆகியன பெற்றுப் பயன் பெற வாருங்கள் !

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

காலை 9.30 - 5.00 வரை

நீஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைபுதூர், கோயமுத்தூர் - 641042.

நாள் : 14.02.2016
ஞாயிற்றுக்கிழமை

நன்கொடை ரூ. 200/-

முன்பதிவு செய்யுங்கள் தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**

வாசியோக பயிற்சி

காலை 8.30 - 6.00 வரை
இடம் : நீஷ்டை ஆசிரமம், கோவை



- ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்புவோரும், ஆன்மீகத்தில் இருப்போரும் அவசியம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சி வாசியோகம்.
- வாசியோகம் மூச்சுப்பயிற்சிகளில் தலைசிறந்தது.
- இது சுவாமி சிவனாந்த பரமஹம்சரால் அருளப்பட்டது.

திரு. நேரு ஜயா
வாசியோக ஆசான்

குறிப்பு : வாசியோகம் பயிற்சிக்கு வருவோர் சித்தவேதம், நடவடிக்கை கிரமம் ஆகிய நூல்களை வாசித்துவிட்டு வருவது அவசியம். புத்தகம் நமது அலுவலகத்தில் கிடைக்கும்.

(பயிற்சி இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது.)

புத்தகம் பெற விரும்புவோர் தொடர்புக்கு

ஆன்லைன் மூலம் புத்தகம் பெற

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

Email : giriyyapublications@gmail.com

நெ. 1, என்.எஸ்.கே. வீதி, செல்வபுரம், கோயமுத்தூர்.

Web : www.giriyyapublications.com

நன்கொடை ரூ. 300/-

(உணவு, தங்குமிடம்)

தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**

நாள் : 13.03.2016

ஞாயிற்றுக்கிழமை

மார்ச்

மஹா சிவராத்திரியை முன்னிட்டு...

7

சிறப்பு நடன யோகா + டைனமிக் யோகா + ஜென் நமஸ்காரம்

+ உடலையும், மனதையும், புத்துணர்ச்சியூட்டவும்,

ஆன்மீக யோகத்தில் திளைத்திடவும் வாருங்கள் !



பயிற்சியாளர்

திரு. செளந்தரராஜன்

மாலை 6.00 - மறுநாள் காலை 6.00 வரை

அனுமதி இலவசம்

இடம் : நீஷ்டை ஆசிரமம், கோவை

தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**



நமது கோவை நிஷ்டை ஆசிரமத்தில்

வொங்கு பழகலாம் ...

2 பக்கி வடிவில் 66 முக்கியமான 2 டிராக்கள்

நாள் : மார்ச் 5.3.2016 முதல் 6.3.2016 வரை

- ✦ ஹீலர் பாஸ்கர்
- ✦ சூபேக்குமார்
- ✦ சாய்தேவி
- ✦ செளந்தராஜன்
- ✦ எழில் நடராஜன்
- ✦ பவுனு அம்மாள்
- ✦ நாகலிங்கம்
- ✦ விஜயகாந்த்
- ✦ ஹீலர் சுகுமார்

நன்கொடை :
ரூ. 2000/-
உணவு மற்றும்
நங்கூரிடம் உபய.

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நெ. 1. லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவையத்தூர்.

நிஷ்டை

ஆன்லைன் மூலம் பதிவு செய்ய இணையதளத்தில் பதிவு செய்யுங்கள் www.anatomictherapy.org

Postal Reg. No : CB/133/2016 - 18
RNI No. : TNBIL/2013/58540
Date of Posting : 5th & 6th every Month
Month of Posting : January 2016
Office of Posting : BPC, Coimbatore
(H.O) - 641001.
1 Year Subscription : Rs. 400/-
Single Magazine : Rs. 35/-

அனுப்புநர் :

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் (மாத இதழ்)

சிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026.

தமிழ்நாடு. இந்நிபுர. Web : www.amaithiyumarokiammum.com

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

செல் : +91 88838 05456.

நமது கோவையில்

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக

கலந்துகொண்டு பயிற்சி அளிக்கும்

அனாடமிக் தேரபி

சிறப்பு ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

உலகில் உள்ள அனைத்து நோய்களுக்கும்
மருந்து மாத்திரைகள் இல்லாமல் ஐந்தே நாட்களில் நிரந்தர தீர்வு!



நன்கொடை :
ரூ. 5000/-
உணவு மற்றும் உபய.

நாள் : 25.02.2016 முதல் 29.02.2016 வரை

முன்பதிவு செய்யுங்கள் தொடர்புக்கு :

+91 88706 66966

பெறுநர் :