

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 3

ஆரோக்கியம் - 12

ஜூலை : 2016

ஆரோக்கியத்தை
பெருக்கும்
வழிமுறைகள்...



சென்னைப் போஸ்ட் வார்டுக்காக

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்...



29.05.2016 பொள்ளாச்சி



04.06.2016 பெனாங்



3 மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

10 முதல் 12.06.2016 பெனாங்,



13.06.2016 ஈப்போ பேராக்



15.06.2016 சிங்கப்பூர்



16.06.2016 சிங்கப்பூர்



3 மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

17 முதல் 19.06.2016 சிங்கப்பூர்



20.06.2016 சிங்கப்பூர்



22.06.2016 கோலாலம்பூர்



23.06.2016 சிதியவான்



25.06.2016 ஜோஹர் பஹ்ரு



26.06.2016 பாஹு



19.06.2016 கோவை



ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம் கோவை

26.06.2016 முதல் 30.06.2016 வரை

அனைவரும் வாருங்கள் ! கலந்து கொண்டு பயன்பெறலாம் !!
 தேய்தல் விபரங்களுக்கும் : www.anatomictherapy.org

ஆரோக்கியம்

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!!!

சென்னைப்போஸ் வாழ்க்கை

ஆசிரியர் குழு

- ஆசிரியர் : திரு. **ஹீலர் பாஸ்கர்**, நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
- துணை ஆசிரியர் : திரு. **சுகுமார்** (மருத்துவர்), பொள்ளாச்சி. திரு. **மகாலிங்கம்**, பாண்டிச்சேரி. திருமதி. **மணிமொழி**, திருச்சி. திரு. **சுந்தர்ராஜன்**, ஸ்ரீவில்லிப்பத்தூர்.
- வடிவமைப்பு : திரு. **ல. விஜய்**, கோவை.
- நிர்வாக அலுவலர்கள் : திரு. **ரா.ஸ்ரீனிவாசன்**, கோவை. திரு. **கோ. நந்தகோபால்**, கோவை. திரு. **ரவி**, சென்னை.
- அச்சகம் : **கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ்** கோவை.

ஆரோக்கிய 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 : 12
இதழ் : 36
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





1000 கேள்விகளுக்கான பதில்கள்

கேள்வி பதில் எண் - 12

கேள்வி

பேருந்தில் செல்லும் பொழுது மலம் வருவது போல் உள்ளது. ஆனால் வீட்டிற்கு சென்றால் வருவதில்லை. ஏன்? அதை எப்படி வரவைப்பது?

பதில்

ஏன் வரவைக்கவேண்டும்? அது எப்பொழுது வருகிறதோ அப்பொழுது போனால் போதும்.

மலம் வெளியேற்றுவது குடலின் வேலை அல்ல. அது உயிரின் வேலை. அது மலக் குடலைத் தள்ளுகிறது. எனவே நமக்கு மலம் வருவது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது.

அந்த நேரத்தில் உயிரானது மலக்குடலுக்கு சென்று அபான வாயு, பிராணவாயு, சமானவாயு போன்ற பல வாயுக்களை பயன்படுத்தி மலத்தை தள்ள முயற்சிக்கிறது. அப்பொழுது மலம் வெளியேற நாம் ஒத்துழைக்கவில்லை என்றால் அது பலமுறை முயற்சி செய்துவிட்டு பிறகு வேறுவேலை பார்க்க சென்றுவிடும்

இப்பொழுது புரிகிறதா

வீட்டிற்கு வந்த பின்னர் உடனே ஏன் மலம் வரவில்லை என்று. எனவே ஒரு

விசயத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள். நமது உடல் எப்பொழுது கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறதோ, அப்பொழுதெல்லாம் உடனே ஒத்துழைப்பு கொடுக்க வேண்டும்.



ஹீலர் பாஸ்கர்

இல்லையெனில் மீண்டும் இரண்டாவது முறை கழிவுவரும் வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

எனவே மலம் வருகிறது அல்லது வரவில்லை என வருத்தப்படத் தேவையில்லை. அதே நேரம் வருகிறதே எனவும் வருத்தப்பட தேவையில்லை.

மலம் என்பது நடிகர் ரஜினியைப் போன்றது. அது எப்ப வரும்? எப்படி வரும்? எவ்வளவு வரும்? என அதற்கே தெரியாது. ஆனால் வரும்பொழுது கண்டிப்பாக வரும்.

எனவே மலம் வந்தால் உடனே செல்லுங்கள். இல்லையென்றால் மறுபடியும் வரும் வரை காத்திருங்கள்.

வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக !

கேள்வி பதில் எண் - 13

கேள்வி

தமிழ்நாட்டில் உள்ள ஒரு பள்ளியில் தமிழ்வழியில் கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் அமெரிக்கன் ஸ்டைலில் ஆங்கிலம் பேசுவதை வாட்ஸ் அப்பில் பார்த்தேன். பெருமையாக இருக்கிறது. அந்தப் பள்ளியைப் பற்றி நீங்கள் மக்களுக்கு எடுத்து கூறுவீர்களா?



பதில் தமிழ் மாணவர்கள் அமெரிக்கன் ஆங்கிலம் பேசுவதில் என்ன பெருமை வேண்டி உள்ளது?

இது அவமானம், தமிழையே கற்றுக் கொடுக்காத ஒரு பள்ளி வேறு எதை கற்றுக் கொடுத்து விடும் என நம்புகிறீர்கள்?

சரி, அப்படியே அந்த அமெரிக்கன் ஆங்கிலம் பேசும் அந்த குழந்தைகளுக்கு தமிழ் முழுமையாகத் தெரியுமா?

தமிழை ஒழுங்காக முழுமையாக கற்றுக் கொடுக்காத ஒரு பள்ளி, ஆங்கிலம் கற்றுக் கொடுப்பதில் என்ன பெருமை வேண்டி உள்ளது?

தாய் மொழி என்பது நமது அடையாளம், தமிழ் தெரியாத ஒரு தமிழ் மாணவன், தாய் பெயர் தெரியாத ஒரு அனாதை.

தமிழ்திரை வெளியீட்டில் திரு. வே.பி. வினோத் என்பவரால் எடுக்கப்பட்ட "கல்வியை அழிக்கும் ஆங்கில மாயை" என்ற ஒருமணிநேர ஆவணப்படத்தை பார்த்து இதுபற்றி மேலும் விபரமாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆவணப்படத்தின் டிவிடியை +91 96290 32767 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

சிர்பட்டும் கல்வி !

கேள்வி பதில் எண் - 14

கேள்வி

என் குழந்தை கார்ட்டூன் சேனலில் சோட்டாபீம் பார்க்கிறது. என் கணவர் தான் இதை பழக்கிவிட்டார். நான் வீட்டு வேலைகளை செய்யும் பொழுது குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ளும்படி என் கணவரிடம் கூறுவேன். அவர் கவனிக்க முடியாததாலும், அவருடைய வேலையை செய்ய முடியாததாலும் இந்த கார்ட்டூனை பார்க்கும் பழக்கத்தை குழந்தையிடம் ஏற்படுத்திவிட்டார். கார்ட்டூனில் நல்ல விசயம் உள்ளதா? குழந்தைகள் கார்ட்டூன் பார்ப்பதை தவிர்ப்பது எப்படி?



ப தி ல் : கார்ட்டூன் பார்ப்பது கண்டிப்பாக நல்ல விசயம் இல்லை. குழந்தைகள் கெட்டுத்தான்

போகும். எனவே தவிர்ப்பது நல்லது.

உலகில் உள்ள அனைத்து மொழி கார்ட்டூன் சேனல்களுக்கும் ஒரே முதலாளி டிஸ்னி வேல்டு என்னும் நிறுவனம் தான்.

இந்த டிஸ்னி வேல்டு என்ற நிறுவனத்திற்குத்தான் உலகில் உள்ள அனைத்து மருந்து, மாத்திரை கம்பெனிகளின் வருமானத்தில் 13ல் ஒரு பங்கு லாபம் செல்கிறது.

மேலும் சோப்பு, ஷேம்பூ, சீப், ஐஸ்கிரீம், பேஸ்ட் போன்ற அன்றாடம் தேவைப்படும் பொருட்கள் அனைத்தையும் உலக அளவில் அதிகமாக விற்பது ஹிந்துஸ்தான் யூனிலீவர் என்ற நிறுவனம்.

இந்த இரண்டு நிறுவனங்களும் கைகோத்துக்கொண்டு மருந்து, மாத்திரைகளையும் நுகர்வார்பொருட்களையும் குழந்தைகள் தலையில் கட்டுவதற்காக கார்ட்டூன் மூலமாக பிரச்சாரம் செய்கிறார்கள்.

எனவே கார்ட்டூன் பார்ப்பது நல்லது இல்லை.

இந்த விசயத்தை நேரடியாக குழந்தைகளுக்கு சொல்லுங்கள். அவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள்.

பொதுவாக எந்த விசயமும் குழந்தைகளுக்கு புரியாது என பெற்றோர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

குழந்தைகள் அவர்கள் கர்ப்பத்தில் சிகவாக வளரும் காலத்திலிருந்தே அனைத்தையும் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் பெற்றோர்கள் இதை புரிந்து கொள்வது இல்லை.

குழந்தைகளை கார்ட்டூன் சேனல்கள் புரிந்து கொள்ளும் அளவிற்கு பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்வது இல்லை.

பெற்றோர்களே!

நம்புங்கள், நம் குழந்தைகள் மூன்று மாத குழந்தையாக இருந்தாலும் புரிந்து கொள்ளும் நம்புங்கள்!

நம் குழந்தையை நாம் நம்பாமல் வேறு யார் நம்புவது?

எனவே நம் குழந்தைகளை நாம் நம்புவோம்! புரிய வைப்போம்! தெளிவு படுத்துவோம்! நல்வழிப்படுத்துவோம்!

நமது குழந்தை! நமது கடமை!!

கேள்வி பதில் எண் - 15

கேள்வி

நான் பல இடங்களுக்கு சென்று பல்வேறு யோகா, மூச்சுப்பயிற்சி, கிரியா மற்றும் காயகல்பம் என



பல வித்தைகளை கற்றுக் கொண்டேன். ஆனால் எதையும் செய்ய பிடிக்கவில்லை. ஆனால் என் உடலும், மனமும், புத்தியும், கெட்டுக்கிடக்கிறது. ஏதாவது பயிற்சி செய்தால் தான் சரியாகும் என்று எனக்கே தெரிகிறது. ஆனால் என்னால் செய்ய முடியவில்லை. நான் என்ன செய்வது?

பதில்

நீங்கள் குறிப்பிட்டது போன்ற பிரச்சனை கீழ்காணும் நபர்களுக்கு வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

1. யோகா ஆசிரியர்கள்
2. சொற்பொழிவாளர்கள்
3. மனதிற்கு பிடிக்காமல் வாழ்பவர்கள்

நாம் செய்த சமையலை நாமே சாப்பிடுவதற்கு எப்படி பிடிக்காதோ அதே போல் பயிற்சிகளை கற்றுக் கொடுப்பவர்களுக்கு அவர்களுக்கே சுயமாக பயிற்சிகள் செய்ய யோகா ஆசிரியர்களுக்கு பிடிக்காது.

நல்ல விசயங்களை கற்றுக் கொண்டு மற்றவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கும் சொற்பொழிவாளர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் யோகா ஆசிரியர்கள் போன்றோருக்கு இந்த நிலை வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

யோகா மற்றும் கிரியா பயிற்சிகள் என்பது புத்தியை பயன்படுத்தி

செய்வது ஆகும். எனவே 24 மணிநேரத்தில் பலமணிநேரம் மனதிற்கு பிடிக்காமல் புத்தியை கொண்டு வாழ்பவர்களுக்கு அல்லது வேலை செய்பவர்களுக்கு பயிற்சி செய்ய பிடிக்காது.



எனவே மற்றவர்களுக்கு பயிற்சி கற்றுக் கொடுக்கும் ஆசிரியர்கள் தனியாக பயிற்சி செய்யாமல் வேறு யாராவது நடத்தும் பயிற்சி வகுப்பிற்கு சென்று கலந்து கொண்டு பலன் அடைய வேண்டும்.

பொதுவாக மற்றவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கும் ஆசிரியர்கள் பிறர் நடத்தும் பயிற்சி வகுப்பிற்கு சென்று கலந்துகொள்ள யோசிக்கிறார்கள்.

இதற்கு ஈகோ தான் காரணம்.

ஈகோ என்றால் ஆணவம். அதாவது எனக்குத்தான் அதிகம் தெரியும் என்ற அகந்தை. மற்றவர்களிடம் கற்றுக் கொள்ள மாட்டேன் என்கிற பிடிவாதம்.

ஞானிகளுக்கும், நல்லவர்களுக்கும் ஈகோ என்பது கிடையாது.

சிலருக்கு ஒரே பயிற்சியை திரும்ப மீண்டும் செய்யும் போது சலிப்பு நிலை ஏற்படும். எனவே புதிய புதிய பயிற்சிகளை கற்றுக் கொண்டு செய்யலாம்.

எனவே பல பயிற்சிகள் தெரிந்தும் செய்ய முடியாதவர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு மாற்று முயற்சிகளை செய்யலாம்.

1. புதிய புதிய பயிற்சிகளை கற்றுக் கொள்ளும் பொழுது அதன் மீது விருப்பம் அதிகரிக்கும். புதுமையானவற்றை மனம் விரும்ப ஆரம்பித்துவிடும்.

2. பலரிடம் சென்று பல பயிற்சிகளை கற்றல்.

3. தனியாக பயிற்சிகளை செய்யாமல் பலரும் சேர்ந்து பயிற்சி செய்தல்.

அப்பியாசமே ஆரோக்கியம்.

கேள்வி பதில் எண் - 16



கேள்வி:

வீட்டில் ஏறும்பு தொல்லை தாங்க முடியவில்லை உணவுப் பொருட்களை

எங்கேயும் வைக்க முடியவில்லை? ஏறும்பு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி அவற்றை அழிப்பதற்கு மனம் வரவில்லை. எனவே ஏறும்புகளை ஒழிப்பதற்கு இயற்கையான வழியில் என்ன செய்யலாம்?

பதில்

மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி ஏறும்புகளை கொல்வதற்கு மனம் இல்லை என்று நீங்கள் கூறுவதை கேட்டு உங்களை நினைத்து பெருமைப்படுகிறேன்.

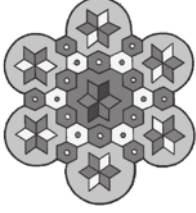
பிற உயிரினங்களின் மீது அன்பு ஏற்பட்டால் அதுவே கருணை, பிற மனிதனிடம் அன்பு ஏற்பட்டால் அதுவே பாசம். இறைவன் மீது அன்பு கொண்டால் அது பக்தி. அன்பு என்பது தெய்வீகமானது.

1. கோலம்

நமது முன்னோர்கள் வீட்டின் முன்பு காலையில் அரிசிமாவில் கோலம் போடுவார்கள். ஏறும்புகள் அந்த அரிசிமாவை எடுப்பதற்காக கோலத்திற்கு

வரும். எனவே வீட்டிற்குள் உள்ள உணவுகளை எறும்புகள் தொடாது.

தினமும் ஒரே இடத்தில் அரிசிமாவினால் கோலம் போடுவதனால் எறும்புகள் நேரடியாக அந்த அரிசி மாவினை சாப்பிட வந்துவிடும்.



எனவே உணவுப் பொருட்கள் வீட்டிற்குள் பாதுகாப்பாக இருக்கும். எனவே உங்கள் வீட்டில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் ஒரிஜினல் அரிசி மாவினால் கோலம் போட்டு விடுங்கள். அந்த இடத்தில் உங்கள் கால்கள் படாமல் இருந்தால் நல்லது.



2. எலுமிச்சை
எலுமிச்சை பழத்தை துண்டுகளாக வெட்டி வீட்டின் பல இடங்களில் வைத்தால் அந்த எலுமிச்சையின் வாசத்திற்கு எறும்புகள் வராது.

3. எலுமிச்சை கரைசல்

எலுமிச்சம் பழத்தை தண்ணீரில் கலந்து வீட்டின் பல இடங்களில் தெளிப்பதனாலும் எறும்புகள் வராது.

4. புதினா

புதினாவின் வாசத்திற்கு எறும்புகள் வராது. எனவே புதினாவை வீட்டின் பல இடங்களிலும் போட்டு வைக்கலாம் அல்லது புதினா தண்ணீரை வீட்டின் பல இடங்களிலும் தெளிக்கலாம்.



5. லவங்கப்பட்டை

லவங்கப்பட்டையின் வாசத்திற்கு எறும்புகள் வராது. எனவே லவங்கப்பட்டையை தண்ணீரில் ஊறவைத்து வீட்டின் பல இடங்களில் தெளிக்கலாம் அல்லது எறும்பு வரும் இடங்களில் இலவங்கத்தை வைக்கலாம்.

5. தண்ணீர் அணை

தண்ணீரை தாண்டி அல்லது நீச்சல் அடித்து எந்த எறும்பும் வராது. எனவே தண்ணீர் அணைகட்டும் முறையில் வீட்டு உணவுப் பொருட்களை பாதுகாக்கலாம்.

உங்கள் வீட்டில் உணவுப் பொருட்களை இனிமேல் சாப்பாட்டு மேஜையில் டைனிங்டேபிள் மட்டுமே வைப்புகள். அந்த மேஜையின் நான்கு கால்கள் வழியாகத் தான் எறும்புகள் மேலேறி வரும். எனவே அதன் நான்கு கால்களிலும் நீர் அணை கட்டுங்கள்.

தண்ணீர் அணை கட்டுவதற்கு நான்கு சிறிய பிளாஸ்டிக் தட்டுகளை வாங்கி வந்து அதில் தண்ணீர் ஊற்றி அதன் நடுவில் மேஜையின் கால்கள் இருக்கும்படி வைத்துவிட்டால் எறும்புகள் வராது.

ஒரு தட்டில் தண்ணீர் ஊற்றி அதன் மேல் ஒரு டம்ளரை கவிழ்த்து வைத்து அதன் மீது ஒரு தட்டு வைத்து அதன் மீது உணவுப் பொருட்களை வைத்தால் எறும்புகள் வராது.

இந்த வித்தை புரிந்துவிட்டால் இதோ போல் பலவிதமாக தண்ணீர் அணையை பயன்படுத்தலாம்.

7. எறும்புகள் சாக்

கடைக்குச் சென்று எறும்பு சாக் என்று கேட்டு வாங்கி வாருங்கள்.

அந்த சாக்கின் மூலம் கோடுகள் போட்டுவிட்டு அதற்கு நடுவில் உணவுப் பொருட்களை வைக்கலாம்.

எறும்புகள் இந்த சாக்கின் வாசத்தில் பயந்து ஓடிவிடும்.



7. எறும்பு உணவகம் நமது வீட்டில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் எறும்புகளுக்கு பிடித்த உணவு மற்றும் தண்ணீரை வைத்து விட்டால் எறும்புகள் அங்கே சென்றுவிடும்.

எறும்பிற்கு பிடித்த உணவுகள்

1. சர்க்கரை
2. சர்க்கரை தண்ணீர்
3. அரிசி மாவு
4. தேன்

நண்பர்களே ! ஒரு முக்கிய அறிவிப்பு நாம் சர்க்கரை என்று எப்பொழுதெல்லாம் குறிப்பிடுகிறோமோ அது வெள்ளை சர்க்கரை அல்ல, வெள்ளை சர்க்கரை என்பது உடலுக்கு கெடுதல் செய்ய கூடியது. அது எறும்புக்கும் கெடுதலையே உண்டாக்கும். எனவே சர்க்கரை என்று நாம் குறிப்பிடும் பொழுதெல்லாம் கீழ்க்கண்ட பட்டியலில் உள்ளவற்றையே கவனத்தில் எடுத்துக் கொண்டு பயன்படுத்துங்கள்.



1. நாட்டுச் சர்க்கரை, 2. அச்சுவெல்லம்
3. பனங்கருப்பட்டி, 4. வெல்லம்
5. உருண்டை வெல்லம்,
6. மண்டைவெல்லம்

நண்பர்களே இதுவே எறும்பை தவிர்ப்பதற்கான இயற்கையான வழிமுறைகளாகும். இது போன்று வழிமுறைகள் உங்களுக்கும் தெரிந்திருந்தால் அதை எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பங்கள்.

நாடும் வாழ்ணும் !
எறும்பும் வாழ்ணும் !!

கேள்வி பதில் எண் - 17



கேள்வி

நாடிசுத்தி என்ற மூச்சுப் பயிற்சியை ஒரு நாளில் அதிகபட்சமாக 45 நிமிடம் மட்டுமே செய்ய வேண்டும் என ஒரு வீடியோவில் கூறியுள்ளீர்கள். அதற்கு மேல் செய்தால் என்ன ஆகும்?

பதில்

நான் எந்த வீடியோவிலும் நாடிசுத்தியை 45 நிமிடத்திற்கு மேல் செய்யக் கூடாது என கூறவில்லை.

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நிமிடம் பணம் சம்பாதிக்க ஒதுக்கலாம் என்ற கேள்விக்கு என்ன பதில் கூறுவீர்கள்? அதே பதில்தான் இதற்கும்.

நாடிசுத்தி பயிற்சி என்பது நல்ல மற்றும் சிறந்த பயிற்சி. எனவே ஒரு நாளில் எவ்வளவு நிமிடம் செய்தாலும் அது நல்லது. பக்க விளைவுகள் இல்லாதது. பாதுகாப்பானது.

நாடிசுத்தி - நல்ல பயிற்சி

கேள்வி பதில் எண் - 18

கேள்வி

எனக்கு அடிக்கடி மயக்கம் வருகிறது. மருத்துவரிடம் சென்று கேட்டபொழுது



எனக்கு பி12 குறைந்து விட்டது என்று கூறி பி12 மாத்திரைகளை சாப்பிட பரிந்துரைத்தார். நான் மாத்திரை சாப்பிடலாமா? அல்லது இயற்கையான வழிமுறைகள் உள்ளதா?

பதில் : மயக்கத்திற்கும் பி12 குறைபாட்டிற்கும் சம்பந்தம் இல்லை என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இதே போன்றுதான் மூட்டுவலி என்றால் கால்சியம் இல்லை, உள்ளங்கால் வலிக்கு சர்க்கரை இல்லை, சப்பாத்திக்கு ஊறுகாய் இல்லை. பூரிக்கு மாவு இல்லை என நம்மை குழப்பி, திசைதிருப்புவார்கள்.

ஒரு மனிதனுக்கு வரும் மயக்கத்திற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். உடலின் சக்தி குறைபாடே முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம். உடல் சக்தியை அதிகரிக்க நான் (ஹீலர் பாஸ்கர்) நடத்தும் ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பிற்கு வந்து கலந்துகொள்ள வேண்டும். அல்லது இதன் பயிற்சி வகுப்பின் டிவிடிகளைப் பெற்றுக் கொண்டு அதன்படி நடந்தால் மயக்கம் வராது.

சரி ! நாம் பி12 விசயத்திற்கு வருவோம். பி12 குறைபாட்டிற்கு மாத்திரை எதுவும்

சாப்பிட வேண்டாம். கண்டிப்பாக மாத்திரைகளின் மூலம் பி12 ஐ கொடுக்க முடியாது. மாத்திரைகளை சாப்பிட்டால் பக்க விளைவுகள் வரும்.

பி12 இயற்கையாக நமது உடம்பிற்கு கிடைக்க ஒரு அருமையான வழி இருக்கிறது. அதுதான் பழைய சாதம் ஆகும்.



இரவு நேரத்தில் அரிசி சாதத்தில் எவ்வளவு சாதம் உள்ளதோ அதைப் போன்று 3 மடங்கு அதிகமாக சாதாரண தண்ணீரை ஊற்றி மூடி வைத்து விடவேண்டும். காலையில் அந்த உணவினை சாப்பிட அதன் மூலம் அதிகப்படியான பி12 நமது உடலுக்கு கிடைக்கும்.

பழைய சாதம் என்பது மிக அற்புதமான ஒரு உணவு. அபரிமிதமான பி12 ஐ கொடுக்க கூடியது. உடலுக்கு குளிர்ச்சியை கொடுக்க கூடிய நல்ல உணவு.



இந்த உணவு பாதுகாப்பானது, நம்பகமானது, பக்கவிளைவுகள் இல்லாதது.

எனவே பழைய சாதத்தின் மகிமையைப் புரிந்து கொண்டு வாரம் ஒருமுறையாவது அதை சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வோமாக !

பழைய சாதம் ! பலே சாதம் !!

ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன், கோவை.



மோசமான முதலாளி

ஒரு ஊரில் உள்ள காவல் நிலையத்திற்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. தொலைபேசி எடுக்கப்பட்டதும் எதிர்முனையில் ஒரு பெண் “ஒரு திருடனை நாங்கள் 3 பெண்கள் சேர்ந்து பிடித்து அடித்து அவனை கட்டி வைத்து இருக்கிறோம். சீக்கிரமாக வந்து அவனை கைது செய்து அழைத்து செல்லுங்கள்” என்று வேகமாக கூறிவிட்டு போனை வைத்துவிட்டாராம்.

உடனே காவல்நிலையத்திலிருந்து 10 காவல் அதிகாரிகள் ஜீப்பில் அந்த இடத்திற்கு விரைந்து சென்றார்களாம். அங்கு அதிபயங்கரமான பெரிய பெரிய திருட்டுகளில் ஈடுபட்டு வந்த ஒரு திருடனை மூன்று பெண்கள் சேர்ந்து ஒரு கம்பத்தில் கட்டி வைத்து தர்ம அடி கொடுத்து கொண்டிருந்தார்களாம்.

அந்த திருடனைப் பார்த்த காவல் அதிகாரிகளுக்கு பெரிய அதிர்ச்சி. ஆம் ! அந்த திருடன் பல வருடமாக பிடிபடாமல் காவல்துறை

அதிகாரிகளுக்கு “டிமிக்கி” கொடுத்து மாட்டாமலேயே இருக்கும். பலே திருடன்.

பத்து, பதினைந்து காவல் அதிகாரிகள் ஒன்று சேர்ந்து பிடிக்க முடியாத ஒரு திருடனை மூன்று பெண்கள் சேர்ந்து எப்படி பிடித்தார்கள் என்று ஒரே ஆச்சர்யம்.

“பெண்களே இந்த திருடனை நீங்கள் எப்படி பிடித்தீர்கள் என விளக்கமாகக் கூறுங்கள்” என கேட்டார்கள். அவர்கள் கூறிய பதிலைக் கேட்டு அவர்களுக்கு மயக்கமே வந்துவிட்டது.

ஆம் ! அவர்கள் சொன்ன பதில் “சார் நாங்க டிவியில் மெகா சீரியல் பார்த்துக்கொண்டு இருந்தோம். வீட்டினுள் நுழைந்த இந்த திருடன் முதலில் பணத்தை திருடியிருக்கிறான். எங்களுக்கு தெரியவில்லை.

பின்னர் வீட்டில் உள்ள தங்க நகைகளை திருடியிருக்கிறான். எங்களுக்கு தெரியவில்லை. ஏனென்றால் நாங்கள் மெகா சீரியல் பார்த்துக்கொண்டு இருந்தோம்.

பின்னர் எங்கள் கழுத்தில் உள்ள செயினையும் கையில் உள்ள மோதிரத்தையும் திருடியிருக்கிறான்.



பின்னர் பசிக்கிறது என்று தோசை ஊற்றி சாப்பிட்டு இருக்கிறான்.

பின்னர் தோசை ஜீரணமாகவில்லை என்று டிவைத்து குடித்திருக்கிறான். ஆனால் இவை எதுவுமே எங்களுக்கு தெரியவில்லை.

இவ்வளவும் திருடிய இவன் மரியாதையாக வீட்டைவிட்டு போயிருக்க வேண்டியது தானே?

அதைவிட்டுவிட்டு நாங்கள் மெகா சீரியல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் எங்கள் குல தெய்வமாகிய டிவியையும் திருடலாம் என நினைத்து அதை திருடகைவைத்து விட்டான்.



நடக்கும் நல்ல விசயம் பலவற்றை இழக்கிறீர்கள். நாளடைவில் கணவனை, குழந்தைகளை, குடும்பத்தை, உங்கள் இயல்பை, உங்கள் நிம்மதியை இழக்க நேரிடும்.

எனவே கோபம் வந்துவிட்டது எங்களுக்கு நாங்கள் அவனுக்கு தர்ம அடி கொடுத்து அவனை இந்த கம்பத்தில் கட்டி வைத்துவிட்டோம்.

சார் இவனை கைது செய்யுங்கள். இவன் எங்கும் தப்பி செல்ல முடியாதவாறு ஆயுள் முழுவதும் கடுங்காவல் தண்டனை கொடுங்கள். இவன் இனிமேல் வெளியே எங்கும் நடமாடக்கூடாது.

இவன் ஒரு வேளை பெயிலிலோ, ஜாமீனிலோ அல்லது விடுதலையாகியோ வந்துவிட்டால் எங்களைப் போன்று மெகா சீரியல் பார்க்கும் பலரும் பாதிக்கப் படுவார்கள் என்று அந்த பெண்கள் கூறினார்கள்.

கருத்து 1 :

திருடர்களே எதை வேண்டுமானாலும் திருடுங்கள். டிவி ஐ திருடி தர்ம அடி வாங்காதீர்கள் !

கருத்து 2 :

பெண்களே ! டிவி பார்ப்பதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் நாடகம் பார்க்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் வாழ்க்கையின்



நண்பர்களே ! பொள்ளாச்சி அருகே ஆனைமலையில் திரு. ரங்கநாதன் ஐயா நடத்தி வரும் காந்தி ஆசிரமத்தில் உள்ள டிவியின் மீது இந்த வாசகம் எழுதப்பட்டு இருந்தது.

டிவி நான் ஒரு நல்ல வேலைக்காரன் ஆனால் மோசமான முதலாளி.

இந்த ஆசிரமத்தில் டிவி இருக்கும். ஆனால் யாரும் பார்க்க மாட்டார்கள். எப்பொழுதாவது ஏதாவது முக்கியமான விசயம் இருந்தால் மட்டுமே டிவியை ஆன் செய்வார்கள்.

எனவே நண்பர்களே இனிமேல் நாமும் நம் வீட்டில் உள்ள டிவியின் மேல் அல்லது அதன் அருகில் அனைவரும் பார்க்கும்படி மேற்சொன்ன இந்த வரிகளை எழுதி வைப்போம்.

“டிவி நான் ஒரு நல்ல வேலைக்காரன் ஆனால் மோசமான முதலாளி”

நாம் டிவி பார்ப்பதை குறைத்து விடலாம்.



அன்பு என்பது...
அவர்களை
அவர்களாகவே
அப்படியே
ஏற்றுக்கொள்வதுதான்.

உண்மையான அன்பு தொடர் சிணுங்காது.

தொட்டா சிணுங்கி செடியை நாம் தொட்டால் ஏன் சுருங்குகிறது தெரியுமா? மனிதன் தொடும் பொழுது நமக்கு ஆபத்து வருகிறது என பயந்து சுருங்குகிறது. இதையே சிணுங்குகிறது என அழைக்கிறார்கள்.

மனதில் அன்பு இருந்தால் இயற்கையும், பஞ்ச பூதங்களும் நமக்கு நல்லது மட்டுமே செய்யும்.

மனதில் உண்மையான அன்புடன் பாம்பின் அருகே சென்றால் அது நம்மை கொத்தாது. தேளின் அருகில் சென்றால் கொட்டாது. மனிதன் அருகே சென்றால் பாசமாக இருப்பார்கள். தொட்டா சிணுங்கி செடியை தொட்டால் அது சிணுங்காது.

விலங்குகளும், பூச்சிகளும் மற்ற உயிரை தாக்குவதற்கு இரண்டு காரணங்கள். ஒன்று உணவிற்காக, இரண்டாவது பாதுகாப்பிற்காக

இதில் நூற்றில் 99% பாதுகாப்பிற்காகத்தான் தாக்குகிறது.

உதாரணமாக ஒரு அறையில் பத்துபேரை அமர்ந்து கண்ணை மூடி தியானம் செய்யச் சொல்லுங்கள். அந்த அறையில் ஒரு பாம்பை விடுங்கள். அனைவரும் கண்களை மூடி தியானம் செய்யும் வரை அந்த பாம்பு யாரையும் கொத்தாது. மேலும் பாம்பானது பயப்படாமல் அதன் இயல்பில் அதன் வேலையை செய்து கொண்டு இருக்கும்.

ஒருவேளை யாராவது ஒருவர் கண் திறந்து அந்த பாம்பை பார்த்தால் அவர் புத்தியில் பாம்பு என்றால் அது விஷம் கொண்டது. அது கொத்திவிடும் ஆபத்து உள்ளது என்று பதிவு இருந்தால் அது அவர் மனதை குழப்புகிறது. குழப்பமடைந்த மனது பயப்படுகிறது. மனம் பயப்படும் போது உடலில் அட்ரீனல் சுரப்பி ஒரு

திரவத்தையும், மனம் ஒரு அதிர்வையும் உண்டாக்குகிறது. அந்த திரவத்தின் மணத்தையும், மனதின் அதிர்வையும் விலங்குகளும், பூச்சிகளும் குழந்தைகளும் மற்றும் ஞானிகளும் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

எனவே பாம்பு, நம்மைப் பார்த்து யாரோ பயப்படுகிறார்கள். எனவே அவர்களால் நமக்கு ஆபத்து வர வாய்ப்புள்ளது என்பதை உணர்ந்து எதிரியை தாக்க அல்லது தான் தப்பித்து ஓட நினைக்கும்.

இவ்வாறு ஒரு அறையில் பத்து பேரில் ஒருவர் மட்டுமே பயப்பட்டால் கூட பாம்பு அந்த ஒருவரை மட்டுமே கொத்தி தன்னை பாதுகாத்து கொள்கிறது.

எனவே தான் காட்டில் தியானம் செய்யும் யோகிகளை விலங்குகள் தாக்குவதில்லை.

உலகினில் எதையுமே சரி செய்ய தேவையில்லை. அவரவர் மனதினை ஒழுங்குபடுத்தினால் போதும்.

கடந்த 48 ஆண்டுகளாக கருணையும், அன்பையும் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்கும் காந்தியவாதியான 63 வயது கொண்ட திரு. ரங்கநாதன் என்ற இளைஞர் பொள்ளாச்சி ஆணைமலை அருகே காந்தி ஆசிரமம் என்று ஒன்றை நிறுவி நடத்தி வருகிறார்.

இவர் தன்னுடைய ஆசிரமத்தில் உள்ள தொட்டா சிணுங்கி செடியை முதலில் தொடும் பொழுது அது சுருங்கி விட்டதாம். பின்னர் பல நாட்களாக முயற்சி செய்து

மனதில் அன்புடன் அந்த செடியிடம் பேசி பேசி கடைசியாக முழு அன்புடனும், கருணையுடனும் தொட்ட போது அது சுருங்கவில்லையாம்.

பின்னர் குழந்தைகளுக்கும் இதை கற்றுக் கொடுத்துள்ளார்.

அன்பு என்பது தெய்வமானது!
அன்பு என்பது உண்மையானது!!



எனவே இனிமேல் நாமும் முழு அன்புடன் மற்றவர்களிடம் நெருங்கும் பொழுது நமக்கு எந்த ஆபத்தும் வராது. நல்லது மட்டுமே நடக்கும்.

முதலில் நாம் தொட்டாச் சிணுங்கி செடியிடம் பயிற்சி செய்து வெற்றி பெற்றால் பின்னர் பூனை, நாய், ஆடு, மாடு என அனைத்து விலங்குகளிடமும் வெற்றி பெற்றிடலாம். பின்னர் அடங்காப்பிடாரி மனைவிக்கும், கோபக்கார கணவரிடமும், சூனிய கிழவியிடமும் அன்பை பயன்படுத்தி நாம் அன்பால் வெல்லலாம்.

உலக அமைதி என்பது போர், பகை, சண்டை, ரத்தம், துப்பாக்கி, பீரங்கி போன்றவற்றின் மூலம் நிச்சயம் கிடைக்கவே கிடைக்காது.

உலக அமைதி என்பது அன்பு, கருணை, சமாதானம், பாசம், நேசம், போன்ற இறைத்தன்மை மூலமாகத்தான் பெற முடியும். உண்மையான அன்பு தொட்டால் சிணுங்காது.





இன்றைக்கு ஏன் இந்த ஆனந்தமே !

“எப்படி இருக்கீங்க? “என்று யாராவது உங்களைக் கேட்டால்” நன்றாக இருக்கிறேன்” என்றோ ஏதோ பரவாயில்லை என்றோ அன்றைக்கு எப்படி உணர்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து தான் பதில் கூறுவோம். ஒரு சில நாட்கள் பட்டாம்பூச்சி போல் சிறகடித்துக் கொண்டு, உற்சாகமாய் என்ன செய்யலாம் என்று பரபரப்பாய் இருப்போம். மனம் இலேசாக இருக்கும். யாராவது திட்டினால் கூட போனால் போகிறது, விடு அவனுக்குத் தெரிந்தது அவ்வளவு தான் என்று “கூலாக” இருப்போம், எது நடந்தாலும் சிரித்துக்கொண்டு “டேக் இட் ஈஸி” என்று புன்னகையுடன் வலம் வருவோம். எல்லா நாட்களும் இப்படி இருப்பதில்லையே சில நேரங்களில் என்னவோ தெரியாது. சோர்ந்து போய் உட்கார்ந்து விடுவோம். யாரிடமும் பேசப் பிடிக்காது. மனசே சரியிருக்காது அந்த நேரத்தில் யாராவது வந்து நம்மிடம் மாட்டிக் கொண்டார்கள் என்றால் அவ்வளவு தான் ! காரணமே இல்லாமல் எ ரி ந்து

விழுவோம். சிடுசிடுப்பாக பதில் சொல்வோம். மற்றவர்கள் குறை மட்டும் தான் கண்ணுக்குத் தெரியும். வாழ்ந்து என்ன சாதிக்கப் போகிறோம் என்ற அளவுக்குக் கூட யோசிக்க ஆரம்பித்து விடுவோம்.

ஒருநாள் மலை உச்சியிலும் ஒரு நாள் பள்ளத்தாக்கிலும் மாறி மாறி பந்தாடப்படுகிறோமே, என்ன காரணமாக இருக்கும் என்று எப்போதாவது நினைத்துப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

“ஓ தெரியுமே ! இன்று காலையில் நான் விழித்த முகம் அப்படி ! மாமியார் ஊரிலிருந்து வந்திருக்கிறார்கள். ஒரு மாதம் இங்கே தான் இருக்கப் போகிறார்களாம். வரவேண்டிய பணம் வரவில்லை. டிரைவர் சொன்ன நேரத்திற்கு வரவில்லை என்று ஆயிரத்தெட்டு காரணங்கள் சொல்வீர்கள். உண்மையில் சொல்லப்போனால், இவை எதுவுமே காரணம் இல்லை. இன்றைக்கு நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதற்கு காரணம் நாம் நினைப்பது போல் நம்மை சுற்றியுள்ள நபர்களோ இருக்கும் இடமோ, அவர்களின் நடத்தையோ நிச்சயமாக கிடையாது. நாம் தான் நம் அனுபவங்களுக்கெல்லாம் காரணம். நம்மிடம் உள்ள சக்தியின் அளவு தான் நம் மகிழ்ச்சிக்கும், மனத்தளர்ச்சிக்கும் மூலகாரணம் ஆகும். அந்த சக்தி தான் நம் ஆரோக்கியத்திற்கும் வாழ்க்கை வளத்திற்கும் ஆதாரம். அதை ஆங்கிலத்தில் “Vital Life Force energy” என்றும் “பிராணா” அல்லது “பிராணசக்தி” என்று வடமொழியிலும் கூறுகிறார்கள். அதுவே நம் உயிர்சக்தி ஆகும்.

நம்முள் பிராணசக்தியின் அளவை அதிகரித்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமாகவும், ஆனந்தமாகவும் தெளிவான சிந்தனையோடு நிம்மதியாக வாழமுடியும். உணர்ச்சிகளுக்கு நாம்

அடிமையாகாமல் உணர்ச்சிகளை நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள முடியும்.

அப்படியென்றால் இந்த பிராணசக்தியை எப்படி அதிகரித்துக் கொள்வது? என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது.

சக்தியின் ஆதாரங்கள் நான்கு 1. உணவு, 2. தூக்கம், 3. மூச்சுக்காற்று, 4. நல்ல சிந்தனைகள் / தியான நிலை.

உணவு

உணவினால் நமக்கு சக்தி கிடைக்கிறது. ஒருசில நாட்கள் வேலைப்பளு காரணமாக சரியாக சாப்பிடாமல் கூட வேலை செய்து



கொண்டே இருப்போம். பண்டிகை, விசேஷ தினங்களிலும், பார்ட்டிக்கு செல்லும் போதும் அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டு விடுவோம். சாப்பிடாமலே இருப்பதும், குறைவாக சாப்பிடுவதும் சோர்வை ஏற்படுத்தும். அதற்காக எப்போதும் சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருப்பதும். அளவுக்கு மீறி சாப்பிடுவதும் கூட களைப்பைத்தான் ஏற்படுத்தும். பசியை உணர்ந்து உடலின் தேவைக்கு ஏற்றவாறு அளவோடு உண்ணும் போது தான் நம் பிராணசக்தி அதிகரிக்கிறது.

அதிலும் என்ன சாப்பிடுகிறோம், எப்படி சாப்பிடுகிறோம் என்பது முக்கியம் இயற்கையாய் விளைந்த காய்கறி, பழங்கள், தானியங்களில் பிராணசக்தி அதிகமாய் உள்ளது. அசைவ உணவுகளில் பிராணசக்தி இருப்பதில்லை. அதை அதிகம் சாப்பிடுவதால் உடலில் மந்தத்தன்மையும், ஏற்படுகின்றது. பலபேர் சைவ உணவு என்ற

பெயரில் வறுத்து, பொரித்து, அதிகமாக வேகவைத்து அதன் உயிர்சக்தியை முற்றிலுமாக அழித்துவிட்டு வெறும் செத்த உணவையே உண்கிறார்கள். அதிலும் பலநாட்கள் ப்ரிட்ஜில் வைத்து சூடுபடுத்தி சாப்பிடுவதால் உணவே விஷமாகிறது. உயிரிலிருந்து தான் உயிர் உயிருட்டம் பெறும். எனவே தான் அன்னம், பிரம்மம், உணவே கடவுள் என்று நம் முன்னோர்கள் சொன்னார்கள். அப்படிப்பட்ட உணவை,

நன்றியுணர்வோடு உண்ண வேண்டும். அதுவும் நம் மேல் அன்பும், அக்கறையும் கொண்டவர்களால் சமைக்கப்பட்ட உணவு என்றால் அந்த உணவே அமுதமாகும். முடிந்தவரை வீட்டில் நம் மேல் அன்புடையவர்கள் தயாரித்த உணவையே உண்போம். அதனால் நம் சக்தி பெருகும்.



தூக்கம்

தூக்கம் எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்றால், ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் தூங்காமல் இருந்து பாருங்கள், பிறகு தெரியும். அடுத்த நாள் காலையில் நீங்கள் நீங்களாக

இருக்கமாட்டீர்கள். எரிச்சல், சிடுசிடுப்பு... எதிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போகும். ஒரே குழப்பமாக இருக்கும். முடிவெடுக்கவே முடியாது. அதனால் தான் உடம்பு சரியில்லை என்றாலோ குழப்பம், கவலை என்றாலோ, போய் படுத்து தூங்கி ஓய்வெடு எல்லாம் சரியாகப் போய்விடும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். இப்போதுள்ள நோய்களில் 90% நன்றாக தூங்கி எழுந்தாலே சரியாகப் போய்விடும்

என்று

கூறப்படுகிறது. உண்மை தான் நன்றாக உறங்கி காலையில் எழும் போது புத்துணர்ச்சியோடும், தெளிவாகவும் உணர்கிறோமா, இல்லையா? தூக்கம் கெட்டுப் போனால் எல்லாமே கெட்டுப்போகும். நம்மில் பலர் பேஸ்புக், வாட்ஸ் அப் எல்லாம் பார்த்து முடித்துவிட்டு நடுசாமத்திற்கு மேல் தான் உறங்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

“சேமம் புகினும், சாமத்து உறங்கு” என்று ஓளவை பாட்டி ஒரே வரியில் சொல்லிவிட்டுப் போய்விட்டார். இதன் பொருள் இரவெல்லாம் சேவை செய்யும் பணியைச் செய்தாலும் கூட சாமத்தில் உறங்கவேண்டும்.

நல்ல தூக்கம் ஆழந்த ஓய்வையும், அபரிமிதமான சக்தியையும் நமக்கு வழங்கும்.

மூச்சுக்காற்று

சாப்பிடாமல் ஒரு சில நாட்கள் இருந்து விடலாம் தண்ணீர் குடிக்காமல் பல மணிநேரங்கள் இருந்து விட முடியும். தூக்கமில்லாமல் கூட சமாளித்துக்கொள்ளலாம். காற்று இல்லாமல் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியும். கூறுங்கள்? மூச்சுவிடாமல் ஒரு நிமிடம் கூட இருக்கமுடியாது, அல்லவா? நாம் இந்த உலகத்துக்கு வந்த போது செய்த முதல் காரியம் என்ன தெரியுமா? அது மூச்சை உள்ளே இழுப்பது, நம்முடைய கடைசி காரியம், மூச்சை வெளியே விடுவது தான். இந்த இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியை தான் வாழ்க்கை என்கிறோம். 90% நம் உடலின் நச்சுப்



பொருட்கள் மூச்சின் வழியாகத்தான் வெளியேறுகிறது என்பது தெரியுமா? நாம் உள்ளிழுக்கும் ஒவ்வொரு மூச்சும் உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. வெளிவிடும் ஒவ்வொரு மூச்சும் உடலை சுத்தமாக்குகிறது.

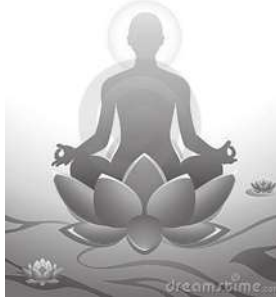
அதுமட்டுமல்ல, நம் மனதுக்கும், மூச்சுக்கும் கூட நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. கவனித்துப் பார்த்தீர்கள் என்றால் நம் மனநிலைக்கு தகுந்தாற்போல் தான் மூச்சின் சுதியும் இருக்கும். கோப்பபடும் போது மூச்சு தாறுமாறாக வாங்குவதும், கவலைப்படும் போது பெருமூச்சு விடுவதும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது நிதானமாக சீரான மூச்சு விடுவதும், மனதிற்கும், மூச்சிற்கும் உள்ள தொடர்பை காட்டும்.

மனமோ மிக நுட்பமானது. மனதை கையாள்வது என்பது மிகமிகக்கடினம். ஆனால் மூச்சு ஒரளவிற்கு நம் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. மனதை நேரடியாக ஒன்றுமே செய்யமுடியாது. ஆனால் நம் மூச்சுக்காற்றின் உதவியோடு எளிதாக மனதை கையாள முடியும்.

இன்னும் எளிமையாக சொல்வ தென்றால், வானில் பறக்கும் ஒரு பட்டத்தை கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் சூத்திரக்கயிறு உங்கள் கையில்,

இதில் பட்டம் என்பது மனம், கயிறு தான் மூச்சு... கயிற்றை இழுத்துக் பிடித்து பட்டத்தை கட்டுப்படுத்துவது போல் மூச்சின் உதவியால் மனதை எளிதாகக் கையாளமுடியும். மனதின் கண்ட்ரோல் ஸ்விட்ச், மூச்சுக்காற்று. அது நம் வசமுள்ளது. உண்மையில் நாம் ஒரு சக்தி சமுத்திரத்தின் மேல் அமர்ந்து இருக்கிறோம். நமக்கு

உள்ளே சென்று அதை அடையும் வழி தான் தெரியவில்லை. வங்கியில் நிறையப் பணம் உள்ளது. ஆனால் ஏ.டி.எம் பாஸ்வேர்ட் தெரியவில்லை பணம் எடுக்க அந்த பாஸ்வேர்ட் என்பது நம் மூச்சு சக்தியை அடைவதற்கான திறவுகோல், மூச்சை நெறிமுறைப்படுத்தி நம் மனதை பக்குவப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தான் பிராணாயாமா என்கிறார்கள். யோக வகுப்புகளுக்கு சென்று எளிமையான சில பயிற்சிகளை கற்றுக்கொண்டோம் என்றால் மனநலமும் வாழ்வின் தரமும் உயரும். ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நடத்தும் அனாடமிக் தெரபியின் ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்புகளில் பிராணாயாமப் பயிற்சியும் கற்று தரப்படுகிறது.



“யோகாவா, நானா? இதுவரை இதற்கெல்லாம் போனதே கிடையாது. மூச்சு விடுவதற்கெல்லாம் ஒரு பயிற்சியா? எனக்கு இதெல்லாம் ஒத்துவராது. இதற்கெல்லாம் ஏதப்பா நேரம்? என்கிறீர்களா?

நான் ஒன்று கேட்கிறேன். அறிவியல், தொழில் நுட்பம் வளர்ந்து விட்ட இந்த காலகட்டத்தில் கம்ப்யூட்டர், செல்போன் இல்லாமல் ஒன்றுமே செய்ய முடியாது என்ற நிலையில் .. நான் எல்லாம் செல்போன் உபயோகித்ததே இல்லை, எதற்கு கம்ப்யூட்டர் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று சும்மா இருக்க முடியுமா? எப்படியாவது கற்றுக் கொண்டு உபயோகிக்கதானே செய்கிறோம். காலத்தின் தேவைக்குத் தகுந்தாற்போல் நம்மை மாற்றிக் கொள்ளத்தானே



வேண்டியுள்ளது ! இன்றைய காலகட்டத்தில் உண்ணும் உணவில் கலப்படம் , காய்கறிகளில் நச்சுத்தன்மை அவசரகதியான வாழ்க்கை, டென்ஷன், மன அழுத்தம் மிகுந்து விட்ட நிலையில் நம் உடலையும், மனதையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றால், வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது மிகமிக அவசியம். அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சியும், சில நிமிடங்கள் மூச்சுப்பயிற்சியும் போதும். நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்புடனும், மனமகிழ்வோடும் இருக்கலாம். உடலை தினமும் நீரால் தூய்மைப்படுத்துகிறோம். ஆனால் இந்த மனதில் சேகரித்து வைத்திருக்கிறோமே, அக்குப்பைகளை எப்படி சுத்தம் செய்யப்போகிறோம் ! நாட்கள் வருடமல்ல, இது பல காலம் சேமிக்கப்பட்ட குப்பை ! வேகவம் கிளீனரைக் கொண்டு க்ளீன் செய்வது போல் மூச்சினால் மனதை தூய்மைப்படுத்து வோமாக ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

நற்சிந்தனை மற்றும் தியானம் நல்லோர்களின் நட்பும், நற்சிந்தனைகளும் நம் சக்தியை அதிகரிக்கும். எப்போதும் கோபம் , பயம் , அடுத்தவரைப்பற்றி வம்பு பேசுதல், வெறுப்பு ஆகிய உணர்வுகள் நம்மிடமுள்ள சக்தியை வீணடித்துவிடும். சோதித்துப் பார்க்க விரும்பினால் உங்கள் நண்பரை வீட்டுக்கு கூப்பிடுங்கள். ஒரு மணிநேரம் தொடர்ந்து யாரையாவது

திட்டுவது, விமர்சிப்பது, சரியில்லை இது சரியில்லை என்று குறை பேசுங்கள். ஒரு மணிநேரம் கழித்து எப்படி உணர்ச்சி நீங்கள் என்று பாருங்கள். உடம்பில் தெம்பே போயிருக்கும். சேர் வடைந்து போயிருப்பீர்கள் மாறாக



ஒரு மணிநேரம் உங்கள் மனதிற்கு பிடித்த மானவரைப்பற்றி பேசிப் பாருங்கள். பேசப்பேச சக்தி அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறதா இல்லையா? மனதுக்கு பிடித்த வேலை செய்யும் போது நேரம் போவதே தெரிவதில்லை. சக்தியும் குறைவதில்லை. ஆபீஸில் மட்டும் ஏன் அடிக்கடி டிரேக் எப்போது வரும் என்று வாட்சை பார்க்கிறோம்.

கவிதைகள் வாசிக்கும் போதும், ஞானிகளின் பேச்சை கேட்கும் போதும், இயற்கையை ரசிக்கும் போதும் நம் சக்திபலமடங்கு பெருகும். அந்த சக்தி வேறெங்கும் இல்லை. நமக்குள்ளேதான் இருக்கிறது. கண்களை மூடி, சற்று நேரம் தனக்குள் லயித்திருந்தாலே போதும், அந்த ஊற்று உள்ளிருந்து பெருகி நம் வாழ்வை அபரிமிதமாக்கும். இதுவே தியானம் ஆகும்.

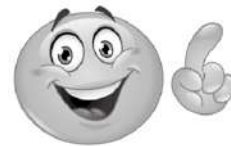
இனிமேல், நாம் ஒன்றை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். என் உணர்வுகளுக்கும், வாழ்க்கைக்கும் நானே பொறுப்பு, என் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்வது தான் என் பிரச்சினைகளை தீர்க்க சிறந்த வழி. ஒரு சூழ்நிலை எப்போது பிரச்சினை ஆகிறது தெரியுமா? அதை சமாளிக்கக்கூடிய அளவிற்கு சக்தியும், திறமையும், இல்லாத போது தான். அடுத்தவர்களை சூழ்நிலைகளை குறை கூறாமல்

உங்களையே நீங்கள் கவனித்துப் பாருங்கள். நன்றாக சாப்பிட்டேனா, தூங்கினேனா, என் எண்ணம் சரியானது தானா என்று ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

விலங்களுக்கு மனிதர்களுக்கும் உள்ள ஒரு பெரிய வித்தியாசம் என்ன தெரியுமா? விலங்களுக்கும் தான் என்ன செய்கிறோம், எப்படி உணர்கிறோம் இது சரியா, தவறா என்று தெரியாது. மனிதர்களாகிய நமக்கு என். தேவை என்ன, எப்படி உணர்கிறேன். இப்படி செய்தால் சரியா? தவறா? (Awareness) என்ற விழிப்புணர்வு உள்ளது.

உணவு, தூக்கம், மூச்சு, நற்சிந்தனை இவையே மிக முக்கியமான சக்தியின் ஆதாரங்கள் என்பதை புரிந்து கொள்வோம். சற்றே கவனத்துடன் இந்த நான்கையும் ஒழுங்குபடுத்தினோம் என்றால் “இன்றைக்கு என் இந்த ஆனந்தமே” என்று ஒவ்வொரு நாளும் ஆனந்தமாய் வாழ்வை கொண்டாடலாம். வாழ்வின் சவால்கள் மாறாத புன்னகையுடன் எதிர்கொள்வோம் சரிதானே!

இந்தப்பயிற்சிகள் தான் நம் முன்னோர்கள், நமக்காக விட்டுச்சென்ற உண்மையான சொத்து. நாம் ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளை கருணையோடு நமக்கு அளித்திருக்கிறார்கள், அதை நன்கு பயன்படுத்திக்கொண்டு நலமாக வாழ்வோம்.





கண்காட்டி வித்தை

- வீலர் பாஸ்கர்



“ஒட்டப்பந்தயத்தில் ஜெயிக்கும் வித்தை” ஒட்டப்பந்தயத்தில் வெற்றி பெற ஓர் சலபமான வழிஉண்டு, அதாவது விழுதி இலையையும், அதிமதுரம் வேரையும்

சிறிதளவுமென்று அடக்கிக்கொண்டு ஓட ஆரம்பித்தால் யாரும் உன்னைப் பிடிக்கமாட்டார்கள். உன்னுடன் சமானமாக ஓடவும் முடியாது. இதில் வெற்றியை நீ தான் காணமுடியும். ஆனால் ஓடஓட கொஞ்சம் மயக்கம் காட்டும் அச்சமயத்தில் மாத்திரம் சாமர்த்தியமாக எதையேனும் ஒன்றைப் பிடித்து நின்றாக்கொள்ளவும் அல்லது முடிவான இடத்திற்கு வந்ததும் உட்கார்ந்துவிடலாம் இது ஓர் அதிசயமான மூலிகையாகும். இந்த மர்மத்தை சித்தர்கள் பலர் இரகசியமாக கையாண்டு வந்தார்கள்.

சபையில் நெருப்பை கக்கும் ஜாலம் இலவம் பஞ்சகளை சிறுகொட்டைப் பாக்களவு சுற்றி வைத்துக்கொண்டு, கொஞ்சம் கொப்பறைக் தேங்காயை மென்று துப்பிவிட்டு, சிறு பயிறளவு தீமுறுதல் பாஷாணத்தை உதட்டின் ஓரத்தில்



வைத்துக்கொண்டு, முன் தயாரித்து வைத்திருந்த பஞ்ச உருண்டையை உதட்டில் கவ்விக்கொண்டு, காற்றுவாடையாக நின்று ஊதினால் உன் வாயிலிருக்கும் நெருப்புத்துண்டை நீ கக்குவதுபோல் தோன்றும் பார்ப்பவர்களும் ஆச்சர்யப்படுவார்கள்.



“சபையில் கோழி முட்டை வெடிக்கும் ஜாலம்”

ஒரு கோழி முட்டையை வாங்கி அதில் சிறுதுவாரம் செய்து உள்ளிருக்கும் வெள்ளைக் கருவை மாத்திரம் அப்புறப்படுத்திவிட்டு அதன் குறைவிற்கு பாதி தக்காளிச் சாறு விட்டு, அதில் சிறிதளவு நெல்லிக்காய் கெந்தகமும் கிளிஞ்சல் சுண்ணாம்பையும் உள் நுழைத்து அந்த துவாரத்தை ஒரு வெளுமையான காகிதத்தால் மூடி, சபையில் வைக்க, சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் உள்ளிருக்கும் சரக்குகள் பொங்கி முட்டையானது டமாரரென வெடிக்கும், பார்ப்பவர்களும் திகைப்பார்கள்.

“விஷநாகன் தீண்டியவர்களே விஷத்தை இறக்கும் ஜாலம்”

சிறியாநங்கைச் செடியின் சமூலத்தைக் காயவைத்து அதனுடன் கஸ்தூரி, வால்மிளகு கலந்து தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு, பாம்புகடித்து விஷத்தினுள் பிடிக்கப் பட்டவர்களுக்கு ஒருபெரிய தேக்கரண்டி அளவு சுத்த ஜலத்தில் கலந்துகொடுக்க, உடனே விஷமிறங்கும், அல்லது விஷமேறி விழுந்து விட்டாலும் அவர்களின் உச்சியில் லேசாக மூன்று கீரல்கீறி

அதில் தக்காளிச்சாற்றை பன்னீர் விட்டு கலந்து உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொண்டு தேய்க்க தூங்கி எழுந்தவர்போல் விஷமிறங்கி எழுந்திருப்பார்கள் இவைகளெல்லாம் சித்தர்கள் மறைத்து வைத்த மர்மமான மாரக்கமாகும்.



மீன் அதிகமாக கிடைக்கச் செய்யும் ஜூலைம் அரசனிலையும், கொட்டிக் கிழங்கையும், முடக்கத்தான் கொடியுடன் கலந்து பசும்பால் விட்டு வைத்து, தோணியிலும், வலையிலும் தளும்பத் தெளித்து சூரியனை துதித்து தூபமிட்டு, மீன் பிடிக்கப்

போனால் அளவிலாத மீன்கள் கிடைக்கும்.



யார் சுகவாசி ?

சிரித்து மகிழ்ந்து வாழ்பவன் சுகவாசி!

அதிகாலையில் எழுப்பவன் சுகவாசி!

இயற்கை உணவை உண்டு வாழ்கிறவன் எப்போதும் சுகவாசி!

முளைகட்டிய தானியங்களை உணவில் பயன்படுத்துகிறவன் சுகவாசி!

மண்பானைச் சமையலை உண்பவன் சுகவாசி!

உணவை நன்கு மென்று உண்பவன் சுகவாசி!

உணவில் பாகற்காய், சுண்டைக்காய், அகத்திக்கீரை சேர்த்துக் கொள்பவன் சுகவாசி!

வெள்ளை சர்க்கரையை உணவு பண்டமாக ஏற்றுக்கொள்ளாதவன் சுகவாசி!

கோலா, கலர்பானங்களை உபயோகிக்காதவன் சுகவாசி!

மலச்சிக்கல் இல்லாதவன் சுகவாசி!

கவலைப்படாத மனிதன் சுகவாசி!

நாவடக்கம் உடையவன் சுகவாசி!

படுத்தவுடன் தூங்குகிறவன் சுகவாசி!

எந்த வீட்டில் ஃபிரிட்ஜ் இல்லையோ அந்த வீட்டார் எல்லாரும் சுகவாசி!

தினம் ஒரு மணிநேரம் மௌனம் அனுசரிப்பான் சுகவாசி!

வளையாத முதுகுத்தண்டுடன் நிமிர்ந்து உட்கார முடிந்தவன் சுகவாசி!

இடது பக்கமாக படுத்து காலை நீட்டி நித்திரை செய்பவன் சுகவாசி!

தூங்கி எழுந்ததும் காலை 2 டம்ளர் சுத்தமான தண்ணீர் பருகுவான் சுகவாசி!

உணவு உண்ண வேண்டிய முறையறிந்து உண்பவன் சுகவாசி!

வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை பொறுமையுடன் வாழ்பவன் சுகவாசி!

10 நாட்களுக்கு ஒருமுறை உண்ணா நோன்பு இருப்பவன் சுகவாசி!



மருந்துகடைகளில் விற்கப்படும் எந்த மூலிகைபொடி எதற்கு பயன்படும் ?

பாதுகாக்க படவேண்டிய பயனுள்ள குறிப்புகள் :

- அருகம்புல் பொடி அதிக உடல் எடை, கொழுப்பை குறைக்கும், சிறந்த ரத்தசக்தி.
- நெல்லிக்காய் பொடி பற்கள் எலும்புகள் பலப்படும் வைட்டமின் சி உள்ளது.
- கடுக்காய் பொடி குடல் புண் ஆற்றும், சிறந்த மலமிளக்கியாகும்.
- வில்வம்பொடி அதிகமான கொழுப்பை குறைக்கும் இரத்த கொதிப்பிற்கு சிறந்தது.
- அமுக்கலா பொடி தாது புஷ்டி, ஆண்மை குறைபாடுக்கு சிறந்தது.
- சிறுகுறிஞாள் பொடி சர்க்கரை நோய்க்கு மிகச் சிறந்த மூலிகையாகும்.
- நவால் பொடி சர்க்கரை நோய், தலைசுற்றுக்கு சிறந்தது.
- வல்லாரை பொடி நினைவாற்றலுக்கும், நரம்பு தளர்ச்சிக்கும் சிறந்தது.
- தாதுவளை பொடி நாட்பட்ட சளி, ஆஸ்துமா, வரட்டு இருமலுக்கு சிறந்தது.
- துளசி பொடி மூக்கடைப்பு, சுவாச கோளாருக்கு சிறந்தது.

- ஆவரம்பூ பொடி இதயம் பலப்படும், உடல் பொன்னிறமாகும்.
- கண்டங்கத்திரி பொடி மார்பு சளி, இரைப்பு நோய்க்கும் சிறந்தது.
- ரோஜாபூ பொடி இரத்த கொதிப்புக்கு சிறந்தது. உடல் குளிர்ச்சியாகும்.
- ஓரிதழ் தாமரை பொடி ஆண்மை குறைபாடு. மலட்டுத்தன்மை நீங்கும் வெள்ளைப்படுதல் நீங்கும். இது மூலிகை வயாகரா.
- ஜாதிக்காய் பொடி நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும், ஆண்மை சக்தி பெருகும்.
- திப்பிலி பொடி உடல் வலி, அலுப்பு, சளி, இருமலுக்கு சிறந்தது.
- வெந்தய பொடி வாய்புண், வயிற்றுபுண் ஆறும். சர்க்கரை நோய்க்கும் சிறந்தது.
- நிலவாகை பொடி மிகச் சிறந்த மலமிளக்கி, குடல்புண் நீக்கும்.
- நாயுருவி பொடி உள், வெளி, நவமூலத்திற்கும் சிறந்தது.
- கறிவேப்பிலை பொடி கூந்தல் கருமையாகும். கண்பார்வைக்கும் சிறந்தது.
- வேப்பிலை பொடி குடல்வால் புழு, அரிப்பு, சர்க்கரை நோய்க்கு சிறந்தது.
- திரிபலா பொடி வயிற்றுபுண் ஆற்றும், அல்சரை கட்டுப்படுத்தும்.
- அதிமதுரம் பொடி தொண்டை கமறல், வரட்டு இருமல் நீங்கும், குரல் இனிமையாகும்.
- துத்தி இலை பொடி உடல் உஷ்ணம், உள், வெளிமூல நோய்க்கு சிறந்தது.
- செம்பருத்தியூ பொடி அனைத்து இருதய நோய்க்கும் சிறந்தது.
- கரிசலாங்கண்ணி பொடி காமாலை, ஈரல் நோய், கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு சிறந்தது.
- சிறயாநங்கை பொடி அனைத்து விஷக் கடிக்கும், சர்க்கரை நோய்க்கும் சிறந்தது.

- கீழாநெல்லி பொடி மஞ்சள் காமாலை, சோகை நோய்க்கு சிறந்தது.
- முடக்கத்தான் பொடி மூட்டு வலி, முழங்கால் வலி, வாதத்துக்கு நல்லது.
- கோரைகிழங்கு பொடி தாதுபுஷ்டி, உடல் பொழிவு, சரும பாதுகாப்பிற்கு சிறந்தது.
- குப்பைமேனி பொடி சொறிசிரங்கு, தோல் வியாதிக்கு சிறந்தது.
- பொன்னாங்கண்ணி பொடி உடல் சூடு, கண்நோய்க்கும் சிறந்தது.
- முருங்கைவிதை பொடி ஆண்மை சக்தி கூடும்.
- லவங்கப்பட்டை பொடி கொழுப்பு சத்தை குறைக்கும் மூட்டுவலிக்கு சிறந்தது.
- வாதநாராயணன் பொடி பக்கவாதம், கை, கால் மூட்டு வலி நீங்கும்.
- பாகற்காய் பவுடர் குடல் வால் புழுக்கள் அழிக்கும், சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் இருக்கும்.
- வாழைத்தண்டு பொடி சிறுநீரக கோளாறு, கல் அடைப்புக்கு மிகச் சிறந்தது.
- மணத்தக்காளி பொடி குடல் புண், வாய்புண், தொண்டைபுண் நீங்கும்.
- சித்தரத்தை பொடி சளி, இருமல், வாயு கோளாறுகளுக்கு நல்லது.
- பொடுதலை பொடி பேன் உதிரும், முடி உதிர்வதை தடுக்கும்.
- சுக்கு பொடி ஜீரண கோளாறுகளுக்கு சிறந்தது.
- ஆடாதொடை பொடி சுவாச கோளாறு, ஆஸ்துமாவிற்கு சிறந்தது.
- கருஞ்சீரகப்பொடி சர்க்கரை, குடல் புண் நீங்கும், நஞ்சு வெளிப்படும்.



- வெட்டி வேர் பொடி நீரில் கலந்து குடித்துவர சூடு குறையும். முகம் பொலிவு பெறும்.
- வெள்ளருக்கு பொடி இரத்த சுத்தி, வெள்ளைப்படுதல்,

அடிவயிறு வலி நீங்கும்.

- நன்னாரி பொடி உடல் குளிர்ச்சி தரும், சிறுநீர் பெறுக்கி, நாவுறட்சிக்கு சிறந்தது.
- நெருஞ்சில் பொடி சிறுநீரக கோளாறு, காந்தல் ஆகியவற்றை நீக்கும்.
- பிரசவ சாமான் பொடி பிரசவத்தினால் ஏற்படும் அதிகப்படியான இழப்பை சரி செய்யும், உடல் வலிமை பெறும் தாய்பாலுக்கு சிறந்தது.
- கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி தினசரி பூசி வர முகம் பொலிவு பெறும்.
- பூலாங்கிழங்கு பொடி குளித்து வர நாள் முழுவதும் நறுமணம் கமழும்.
- வசம்பு பொடி பால் வாடை நீங்கும், வாந்தி, குமட்டல் நீங்கும்.
- சோற்று கற்றாழை பொடி உடல் குளிர்ச்சி, முகப்பொலிவிற்கு பயன்படும்.
- மருதாணி பொடி கை, கால்களில் பூசி வர பித்தம், கபம் குணமாகும்.
- கருவேலம்பட்டை பொடி பல்கறை, பல்சொத்தை, பூச்சிபல், பல்வலி குணமாகும்.





இஞ்சி எதனுடன் எப்படி சாப்பிட்டால்

என்ன பலன் கிடைக்கும் ?

1. இஞ்சி சாறை பாலில் கலந்து சாப்பிட வயிறு நோய்கள் தீரும். உடம்பு இளைக்கும்.
2. இஞ்சி துவையல், பச்சடி வைத்து சாப்பிட மலச்சிக்கல், களைப்பு, மார்பு வலி தீரும்.
3. இஞ்சியை சுட்டு தேனில் தோய்த்து சாப்பிட பித்த, கப நோய்கள் தீரும்.
4. இஞ்சிசாறில், வெல்லம் கலந்து சாப்பிட வாதக் கோளாறு நீங்கி பலம் ஏற்படும்.
5. இஞ்சியை புதினாவோடு சேர்த்து துவையலாக்கி சாப்பிட பித்தம், அஜீரணம், வாய் நாற்றம் தீரும், சுறு சுறுப்பு ஏற்படும்.
6. இஞ்சியை, துவையலாக்கி சாப்பிட வயிற்று உப்புசம் இரைச்சல் தீரும்.
7. காலையில் இஞ்சி சாறில், உப்பு கலந்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பித்த தலைச்சுற்று, மலச்சிக்கல் தீரும். உடம்பு இளமை பெறும்.
8. பத்துகிராம் இஞ்சி, பூண்டு இரண்டையும் அரைத்து, ஒருகப் வெந்நீரில் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட மார்பு வலி தீரும்.



பக்தி

சாதத்துடன் பக்தி ஞ்ணையும்போது அது பிரசாதமாகிவிடும் !
 பட்டினியுடன் பக்தி சேரும்போது அது விரதமாகிவிடும் !
 தண்ணீருடன் பக்தி சேரும்போது அது புனித நீராகிவிடும் !
 பயணத்துடன் பக்தி சேரும்போது அது யாத்திரையாகிவிடும் !
 ஞ்சையுடன் பக்தி சேரும்போது அது கீர்த்தனையாகிவிடும் !
 பக்தியில் வீடு திளைக்கும்போது அது கோயிலாகிவிடும் !
 செயல்களுடன் பக்தி சேரும்போது அது சேவையாகிவிடும் !
 வேலையுடன் பக்தி சேரும்போது அது கர்மவினையாகிவிடும் !
 பிரம்மச்சரியத்தோடு பக்தி சேரும்போது அது துறவறம் ஆகின்றது !
 ஞ்ல்வறத்தோடு பக்தி சேரும்போது தான் அது ஆன்மீகம் ஆகின்றது !
 ஞ்ருவனை பக்தி ஆக்கிரமிக்கும்போது அவன் மனிதனாகிவிடுகிறான் !
 மனிதனுள் பக்தி முழுமையடையும் போது ஞ்ானியாகிவிடுகிறான் !



எந்த ஊரில் என்ன வாங்கலாம் ???

நிச்சயம் அனைவரும் அறிய வேண்டிய விசயம் சுற்றுலா செல்லும் போது உதவியாக இருக்கும்.

- ஆரணி & களம்பூர் - உலகதரம் வாய்ந்த அரிசி (திருமலை மாவட்டம்)
- கோயமுத்தூர் - மோட்டார் உதிரிப்பாகங்கள், காட்டன்.
- திருநெல்வேலி ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் கோவில்பட்டி பண்ருட்டி மார்த்தாண்டம் பவானி உசிலம்பட்டி நாச்சியார் கோவில் - அல்வா பால்கோவா கடலைமிட்டாய் பலாப்பழம் தேன் ஜமுக்காளம் ரொட்டி விளக்கு, வெண்கலப் பொருட்கள்
- பொள்ளாச்சி ஐதராபாத் - தேங்காய் முத்து, வளையல், சுழுத்து மணிகள்
- வேதாரண்யம் சேலம் - உப்பு எவர்சில்வர், மாம்பழம், அலுமினியம், சேமியா.

- சாத்தூர் - காராசேவு, மிளகாய்.
- மதுரை - மல்லிகை, மரிக்கொழுந்து.
- திருப்பதி - லட்டு.
- திருப்பூர் - பனியன், ஐட்டி.
- மாயாவரம் - சுருட்டு.
- கும்பகோணம் - வெற்றிலை, சீவல்
- தர்மபுரி - புளி, தர்பூசணி.
- ராஜாபாளையம் - நாய்.
- தூத்துக்குடி - உப்பு
- ஈரோடு - மஞ்சள், துணி.
- தஞ்சாவூர் - கதம்பம், தட்டு, தலையாட்டி பொம்மை.
- பெல்லாரி நீலகிரி மங்களுர் கொல்கத்தா ஊட்டி - வெங்காயம் - தைலம் - பஜ்ஜி.
- கல்லிடைக்குறிச்சி - ரசகுல்லா - உருளைகிழங்கு, தேயிலை, வர்க்கி.
- காரைக்குடி செட்டிநாடு திருபுவனம் குடியாத்தம் கொள்ளிடம் - அப்பளம். - ஓலைக்கூடை. - பலகாரம். - பட்டு. - நூங்கு. - பிரம்பு பொருட்கள்.
- ஆலங்குடி கரூர் திருப்பாச்சி காஞ்சிபுரம் மைசூர் - நிலக்கடலை. - கொசுலை. - அரிவாள். - பட்டு, இட்லி. - சில்க், பத்தி, சந்தனம்.
- நாகப்பட்டினம் திண்டுக்கல் - கோலா மீன். - பூட்டு, மலைப்பழம்.
- பத்தமடை பழனி - பாய். - பஞ்சாமிர்தம், விபூதி.
- மணப்பாறை உடன்குடி கவுந்தாம்பட்டி ஊத்துக்குளி கொடைக்கானல் - முறுக்கு, மாடு. - கருப்பட்டி. - வெல்லம் - வெண்ணெய். - பேரிக்காய்.

குற்றாலம் - நெல்லிக்காய்.
 செங்கோட்டை - புரோட்டா,
 பிரானூர் - கோழி குருமா.
 சங்கரன் கோவில் - பிரியாணி.
 அரியலூர் - கொத்தமல்லி.
 சிவகாசி - வெடி, தீப்பெட்டி,
 கன்னியாகுமரி - வாழ்த்து அட்டை.
 பாண்டிச்சேரி - முத்து, பாசி,
 திருச்செந்துர் - சங்குப்பொருட்கள்.
 - ஒயின்,
 - மதுபானங்கள்.
 - கருப்பட்டி.

குளித்தலை - வாழைப்பழம்.
 காஷ்மீர் - குங்குமப்பூ
 ஆம்பூர் - பிரியாணி.
 ஓட்டன் சத்திரம் - முருங்கைக்காய்,
 தக்காளி.
 ஓசூர் - ரோஜா.
 நாமக்கல் - முட்டை
 பல்லடம் - கோழி.
 உடுப்பி - பொங்கல்.
 குன்னூர் - கேரட்.
 பாலக்காடு - பலாப்பழம்.
 ஆற்காடு - மக்கன்பீடா.
 வாணியம்பாடி - தேனீர்



உலக யோகா தினம்

ஜூன் 21

- பரமேஸ்வரி குமரவடிவேல்

வருடத்தில் நீண்ட நாளான ஜூன் 21, தினத்தை சென்ற வருடம் ஐக்கிய நாடுகள் சபை யோகா தினமாக அறிவித்தது. யோகாவை பொதுமக்களும் உபயோகித்து பயனடையவும் வேண்டியும், யோகா ஆசிரியர்களும், பள்ளிகளும் மக்களை சென்றடைவதற்காக வேண்டியும் பெரிய முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது.



ஜூன் 21 அன்று உலகம் முழுவதும் பல்வேறு நாடுகளின் யோகா தினம் கொண்டாடப்பட்டது. இது நம்மைப்போல் சாமானியர்களுக்கு இல்லை, ஆன்மீகவாதிகளுக்கு என்று ஒரு கருத்து இருந்து வந்தது. இப்போது நிலைமை

அப்படி அல்ல.. நல்ல ஆரோக்கியமும், உள்ளத்தெளிவும், புத்திசாலித்தனமும், மகிழ்ச்சியான வாழ்வையும் விரும்புகிற எல்லாருமே யோகாவில் பக்கம் வர ஆரம்பித்திருக்கிறார். இது மிகவும் வரவேற்கதக்கது.

இந்திய துணைக்கண்டம் தான் யோகாவின் தாயகமாக இருந்தாலும் இதன் பயன்பாடு

உலகில் வாழும் அனைவருக்கும் பொதுவாகும், குழந்தைகளை கவனித்துப்பாருங்கள். அது எல்லா ஆசனங்களையும் செய்யும் மூன்று மாதத்திலிருந்து



மூன்று வயதுவரை உள்ள குழந்தைகள் அனைவரும் யோகா செய்கிறார்கள், நாடு மொழி, மதம் பாகுபாடில்லாமல் யோகி என்று யாரை குறிப்பிடுகிறோம்?

தன் இருப்பின் மூலத்தை அடைந்தவன் நுட்பமான அறிவு பெற்றவன், தூய்மையான, கள்ளங்கபடமற்ற தன்மையானவன்..

சரி யோகாவினால் நமக்கு, என்ன பயன் என்று கேட்கிறீர்களா?

இது ஒரு உடற்பயிற்சி இல்லை. இசைக்கு என்று ஒரு தாளகதி உண்டு. அது தவறும் போது இசை இரைச்சலாகி விடுகிறது. இல்லையா? அதுபோல் நம் இருப்பிற்கும் ஒரு தாளகதியும் லயமும் உண்டு. அதில் குற்றம் ஏற்பட்டால் உடல் ஆரோக்கியமும் மன அமைதியும் குறைகிறது. அந்த தாளகதியை மீட்டெடுப்பது தான் யோகா.

நான் தனியானவன் இல்லை... பிரபஞ்ச சக்தியினால் எல்லாருடனும் இணைக்கப் பட்டிருக்கிறேன் என்று உணர்ந்து கொள்வதே யோகா.

எனக்கும் என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் இடையே உள்ள ஆழ்ந்த தொடர்பை உணர்ந்து கொள்வதே யோகா.

இவ்வுலகம் ஒரே குடும்பம் யாதும் ஊரே, யாவரும் கேளிர் என்ற உணர்வுகளால் உந்தப்பட்டு வாழும் முறையே யோகா.

எல்லையற்றதுடன் தொடர்பு கொள்ளும் கலையே யோகா.

நாம் யோகாவினால் அடையக்கூடிய பலன்கள்

- நம் சூழ்நிலை சீர்ப்படும்
- ஆரோக்கியமாக உறுதியான உடல்.
- சீரான சுவாசம் இதுவே சக்தியின் அடையாளம்.
- அமைதியான மனம்.
- தெளிந்த அறிவு.
- பாவப்பதிவுகளற்ற நினைவு.
- ஆனந்தமயமான ஆன்மா.

நாம் ஒவ்வொருவரும் மகிழ்ச்சியாக வாழத்தானே ஆசைப்படுகிறோம். அதற்கான சிறப்பான வழி யோகா ! வாழ்வை ஆனந்தமாக வாழ்வோம்.



ஹீலர் பாஸ்கரின் அனாதமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
03.07.2016	கோயமுத்தூர்	+91 814812 5060,83445 77555	இலவசம்
10.07.2016	கோயமுத்தூர் (மனதின் மணம்)	+91 99769 69333, 94434 05130	ரூ. 100/-
15.07.2016	சென்னை	+91 94877 81702	ரூ. 150/-
17.07.2016	கரூர்	+91 94863 04078, 94868 80952	ரூ. 200/-
24.07.2016	வடலூர்	+91 99769 69333, 94434 05126	ரூ. 100/-
27.07.2016	கோயமுத்தூர் (பானுவீட்டுக்கல்வி)	+91 88706 66966	ரூ. 500/-
07.08.2016	அரியலூர்	+91 96620 82704	ரூ. 100/-
16.10.2016	கோபிசெட்டிபாளையம்	+91 99659 25025	ரூ. 200/-

ஹீலர் பாஸ்கரின் ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஜூலை 12 - ஜூலை 17	சென்னை (வீடியோ பயிற்சி)	+91 99520 82745	நன்கொடை ரூ. 3000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
ஜூலை 29 - ஆக 02	கோயமுத்தூர் (நேரடி பயிற்சி)	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
ஆக 25 - ஆக 29	கோயமுத்தூர் (நேரடி பயிற்சி)	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
செப் 16 - செப் 20	கோயமுத்தூர் (நேரடி பயிற்சி)	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)
அக் 08 - அக் 12	கோயமுத்தூர் (நேரடி பயிற்சி)	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 5000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

நிஷ்டை நிகழ்ச்சி (அக்குபஞ்சர் மூன்று நாள் பயிற்சி வகுப்பு)

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஜூலை 15 - 17	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 3000/- (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

கீழ்க்கண்ட ஊர்களில் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்கள் நடைபெறுகிறது

கோயமுத்தூர் +91 88706 66966	சென்னை +91-99520 82745
--	---

கலந்து கெரண்டி பயன்பெற வரவேல்கள் !

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.amaithiyumarokiammum.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,

புள்ளி.

செல்வா 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



கோவை நிஷ்டை ஆசிரமத்தில்

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரடியாக கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளிக்கும்

நாள்
ஜூலை 29 முதல்
ஆகஸ்ட் 02 வரை

அனாடமிக் ரிதரபி

சிறப்பு ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்



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

- ✦ அனாடமிக் தெரபி
- ✦ நியூரோதெரபி
- ✦ வாழை இலை குளியல்
- ✦ யோகாசனங்கள்
- ✦ இயற்கை உணவு
- ✦ மூச்சுபயிற்சிகள்
- ✦ அறுசுவை உணவு
- ✦ உடற்பயிற்சிகள்
- ✦ மனதின் மணம்
- ✦ உலக அரசியல்
- ✦ முத்திரைகள்
- ✦ கணவன், மனைவி புரிதல்

நிஷ்டையில் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம் நடைபெறும் நாட்கள்
ஆகஸ்ட் 25 முதல் ஆகஸ்ட் 29 வரை செப்டம்பர் 16 முதல் ஆகஸ்ட் 20 வரை
அக்டோபர் 08 முதல் ஆகஸ்ட் 12 வரை

முன்பதிவு செய்யுங்கள்
+91 88706 66966
www.anatomictherapy.org

மூன்றே நாளில் நீங்களும் மருத்துவராகலாம் !

ஜூலை 15 முதல் ஜூலை 17 வரை 2016

மருந்து மாத்திரைகளின்றி அனைத்து
வியாதிகளையும் எளிதில் குணப்படுத்தலாம்.
மாற்று மருத்துவத் துறையில் தற்பொழுது பிரபலம் அடைந்து வரும்
அக்குபங்சர் மருத்துவத்தை கற்றுக்கொள்ள ஓர் சிறந்த வாய்ப்பு !
அடிப்படை பயிற்சி சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.



ஹீலர் P. பெரியசாமி
பயிற்சி அளிப்பவர்

நன்கொடை : ரூ. 3000/- உணவு, தங்குமிடம் உட்பட | கல்விதகுதி : எழுத, படிக்க தெரிந்தால் போதும்

வேலூர் அக்குபங்சர் அகாடமி

பயிற்சி அளிப்பவர்கள்

ஹீலர் P. பெரியசாமி B.Sc.,M.A.(YHE). M.Acu., | ஹீலர் G. பரசுராமன் B.Sc.,M.A.(YHE). M.Acu.,
ஹீலர் T. அசோக் D.E.E.E. DYHE., M.Acu.,

நிஷ்டை

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பாரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம் கோவைபுதூர், கோவைமுத்தூர் - 641 042.

தொடர்புக்கு :

+91 88706 66966

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

ஹீலர் பாஸ்கரின்

நாலாமா யோகா, ஆசனங்கள் மற்றும் தியானங்கள்

இவையனைத்தும் புத்தம் புதிய வடிவில்
தனித்தனி டிவிடிகளாக உயர்தர ஆடியோ
மற்றும் வீடியோ (High Definition)மக்களின்
வேண்டுகோளுக்கு இணங்க மாற்றப்பட்டுள்ளது.

தனித்தனி டிவிட - கள்

தவ்ஹ் ரூ. 100/-

அகலன் தியானம், சக்தி தியானம், உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆசனங்கள்,
யோக நித்ரா, கவச தியானம், வர்ம முத்ரா, குருதர்ஷன் தியானம், சவாசனம்.

முடிபு மற்றும் பித்தல் ௭௭ கிருஷ்ணா ரிப்பிள்கு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

6௩-69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026.

போன் : + 91 96290 32767

ஆன்லைன் ஸ்டால் ௭௭௩

Website : www.giriyapublications.com

E-mail : giriyapublications@gmail.com

Postal Reg. No

: CB/133/2016 - 18

RNI No.

: TNBIL/2013/58540

Date of Posting

: 5th & 6th every Month

Month of Posting

: JULY 2016

Office of Posting

: BPC, Coimbatore
(H.O.) - 641001.

1 Year Subscription

: Rs. 400/-

Single Magazine

: Rs. 35/-

சுலுப்பநர் :

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் (மாத இதழ்)

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

தமிழ்நாடு. இந்தியா. Web : www.amathiyumarokiammum.com

Email : amathiyumaarokiyamum@gmail.com

செல் : +91 88838 05456.

பானு வீட்டுக் கல்வி முறை 3வது கலந்தாய்வு கூட்டம்

- முற்றிலும் மாறுபட்ட, உங்கள் குழந்தைகளின் முழுத் திறமைகளை வெளிக்கொணரும் புதியவழி கல்விமுறை.
- நமக்கான, நமது வாழ்க்கைக்கான பயனுள்ள அர்த்தமுள்ள கல்விமுறையை உருவாக்க வாருங்கள் !
- நினைவாற்றலை மட்டும் சோதித்து அறிகின்ற...
- மதிப்பெண்களை மட்டும் குறிக்கொளாய் கொண்ட கல்வி முறையில் இருந்து விடுபடுவோம் வாரீர்...

27.07.2016

ஞாயிற்றுக்கிழமை

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

நீஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

நன்கொடை ரூ.500/-

தேநீர் மற்றும் மதிய உணவு உட்பட

6௩-1, லக்ஷ்மி நகர், பாரீபூர்ணா எஸ்டேட் - சூருகில்.

கோவைபுத்தூர், கோயம்புத்தூர் - 641 042.

தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

www.anatomictherapy.org

பெறுநர் :