

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 4 ஆரோக்கியம் - 1 ஆகஸ்ட் - 2016

மருட்டி
சுகப்பீரசுவம்

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை



**கணக்குப் பார்க்காமல்
செயலாற்றுவதே
கர்மயோகம்
- ஹீலர்பாஸ்கர்**



ஆசிரியர் மடல்

அன்பு நண்பர்களே,

நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் மகிழ்ச்சியாக வாழ வாழ்த்துக்கள்.

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் பத்திரிக்கை சிறப்பாக வெளிவர உதவும் அனைத்து நல்ல உள்ளங்களுக்கும் நன்றிகள் கோடி.

தற்போது தபால்துறை மூலம் நமது இதழை அனுப்பி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். பலரும் பத்திரிகை வீட்டிற்கு சரியாக வந்து சேருவதில்லை என்று கூறுகிறார்கள். இவ்வாறு கூறுபவர்களுக்கு தனியார் கூரியர் சேவை மூலம் அனுப்புகிறோம். அதற்கு ஒரு இதழுக்கு ரூ. 25/- தேவைப்படுகிறது.

சேவை நோக்கில் நடத்திவரும் நமது இதழுக்கு இந்த சேவை கட்டணம் சமாளிக்க இயலாததாக உள்ளது. எனவே குறைந்த கட்டண சேவையில் தனியார் கூரியரின் மூலம் அனுப்புவதற்கு வசதியாக அதை நடத்திவரும் அன்பர்கள் அல்லது அதைப்பற்றி தெரிந்தவர்கள் நமது அலுவலகத்திற்கு (இந்தியா) +91 88838 05456, 96290 32767 ஆகிய எண்களை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இந்த மாதம் முதல் ஆசிரியர் மடல் ஒவ்வொரு மாதமும் புதிது புதியதாக எழுதப்படும். தொடர்ந்து படியுங்கள்.

எல்லாம் புகழும் இறைவனுக்கே !

ஹீலர் பாஸ்கர்

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்



பொருளடக்கம்

04	மருட்டி சுகப்பிரசவம்
16	இனம் காக்க அருள் வேண்டும்
17	கேள்விபதில்
19	தமிழ் மாதங்களும் நமது பாரம்பரியமும் (ஆடிமாதம்)
22	ஹீலர் பாஸ்கரின் ஆப்ஸ்
23	மகத்தான மல்லியும் இதமளிக்கும் இஞ்சியும்

விலை ரூ. 35/-
ஒருவருட சந்தா ரூ. 400/-

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

Mobile : + 91 96290 32767

E-mail : giriyyapublications@gmail.com

Website : www.giriyyapublications.com



மருட்டி

சுகப்பிரசவம்

ஓலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

தடுப்பூசிகள், மருந்து, மாத்திரைகள் என எதுவும் இல்லாமல் மருத்துவமனைக்கும் செல்லாமல் கத்தியைப் பயன்படுத்தாமல் சுத்தமான ஆர்கானிக் குழந்தைகளைப் பெற்று சமுதாயத்தில் குழந்தைகளை சிறப்பாக வளரப்போமாக !

பிரணவ் எனும் ஒரு பதினைந்து வயது சிறுவனைப் பற்றித்தான் மருட்டி சுகப்பிரசவம் என்னும் இந்த கட்டுரையில் நாம் பார்க்க இருக்கிறோம்.

இந்த சிறுவன் பிரணவ் பற்றி கூறுவதற்கு ஒரு சிறப்பு விசயம் ஒன்று இருக்கிறது. இவர் அமெரிக்காவில் சுகப்பிரசவத்தில் பிறந்தவர். இதுவரை எந்த ஒரு தடுப்பூசியும் போடாதவர். தொப்புள் கொடியை அறுக்காதவர். பள்ளிக் கூடமே செல்லாதவர். இதுவரை எந்த வியாதிக்காகவும் மருத்துவர்களைச் சென்று பார்க்காதவர்.

இவர் புத்திசாலி ! உலகில் உள்ள பல விசயங்களையும், பல மொழிகளையும் தெரிந்து வைத்திருக்கும் ஒரு அதிசய சிறுவன்.

நான் இதுவரை பார்த்த, கேள்விப்பட்ட வரையில் “ஒரிஜினல் அக்மார்க் ஆர்கானிக் குழந்தை” இந்த பிரணவ் தான் பிரணவ் வாழ்க்கை வரலாற்றை தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் பின்வரும் கேள்விகளுக்கு நாம் விடை காணமுடியும்.

1. சுகப்பிரசவம் என்றால் என்ன?
2. பிரசவத்தின் போது வலி ஏற்பட்டால் இயற்கையாக எவ்வாறு சரிசெய்வது?
3. தொப்புள் கொடியை அறுக்காமலேயே எவ்வாறு குழந்தையை வளர்ப்பது?

4. வீட்டிலேயே குழந்தைகளுக்கு கல்வியை எப்படி போதிப்பது?
5. மருட்டி சுகப்பிரசவ முறை என்றால் என்ன?

போன்ற பல்வேறு கேள்விகளுக்கு இக்கட்டுரையில் விடைகாண இருக்கிறோம்.

தற்போது உலகில் உள்ள கல்வியின் தரம் குறைந்திருக்கிறது என்பதனால் ஹீலர் பாஸ்கர் ஆகிய நான் கல்வியில் புதிய தளத்தினை ஏற்படுத்துவதற்காகப் பானு வீட்டுக்கல்வி முறை (Banu Home Education) என்ற பெயரில் உருவாக்கி கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக உலக மக்களுக்கு கொடுத்து வருகிறோம். இதற்கு பல்வேறு நல்ல உள்ளங்கள் உதவி செய்கின்றனர். பானுவீட்டுக்கல்வி முறை பற்றி அறிந்து கொள்ள விரும்புவோர் banuhomeeducationsystem.com என்ற இணையதள யூடியூப் முகவரியில் பார்க்கலாம். ஐந்து பகுதிகளாக யூடியூப்பில் பதிவேற்றப்பட்டுள்ள அவற்றை முழுவதுமாக பார்த்து அறிந்து கொள்வதன் மூலம் கல்விமுறை பற்றிய ஒரு தெளிவு கிடைக்கும்.

இணையதளத்தில் நமது பானு வீட்டுக் கல்வி முறை யூடியூப்பினைப் பார்த்த கண்ணுரைச் சேர்ந்த திரு. சக்கரவர்த்தி என்பவர் எனக்கு ஒரு இமெயில் அனுப்பி இருந்தார். இவர் (Nift Fashion Technology) கல்லூரியில் அசிஸ்டெண்ட் புரொஃபஸராக பணியாற்றி வருகிறார். இவரிடமிருந்து நான் ஒரு இமெயில் வரப்பெற்றேன். அதில் யுனி 5 என்றொரு பள்ளியில் நமது பானு வீட்டுக் கல்வி முறை போன்றே சிறப்பாக கல்வியை கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். ஆராய்ந்து பாருங்கள் என்று அந்த ஈமெயிலில் குறிப்பிட்டிருந்தார். பள்ளியின் நிறுவனரை தொடர்பு கொள்வதற்கான தொலைபேசி, இமெயில் முகவரி ஆகியன அதில் குறிப்பிடப்பட்டு இருந்தன.

யுனி 5 பள்ளி நிறுவனரை நான் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டேன். அவர் பெயர் திரு. பிரதீப் அமெரிக்காவில் வசித்து வருகிறார். தொலைபேசியில் பேசும்பொழுது பல்வேறு விசயங்களை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். அப்பொழுது பதினைந்து வயது நிரம்பிய அவரது மகன் பிரணவ் பற்றியும் குறிப்பிட்டார். பிரணவ் பற்றி அவர் கூறிய விசயங்கள் மிகவும் ஆச்சர்யமாக இருந்தன.

இந்த பிரணவ் தான் இதுவரை நான் சந்தித்த கேள்விப்பட்ட வரையில் முதல் ஓரிஜினல் அக்மார்க் ஆர்கானிக் குழந்தை.

திரு.பிரதீப் என்பவர் யுனி 5 என்ற கல்வி திட்டத்தை உருவாக்கி தமிழ்நாட்டில் நான்கு இடங்களில் நடத்தி வருகிறார். இதைப் பற்றி அடுத்த கட்டுரையில் நாம் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

இந்தக் கட்டுரையில் இவரது மகன் பிரணவ் எவ்வாறு பிறந்தார் ? எப்படி வளர்ந்து வருகிறார் என்பதைப் பற்றித் தான் பார்க்கப் போகிறோம். இது மிகவும் சுவாரசியமானது.

திரு. பிரதீப்பிற்கு 1999 ம் ஆண்டு பிரியாவுடன் திருமணம் நடந்தது. கணவன், மனைவி இருவருமே ஒரு விசயத்தில் தீர்மானமாக இருந்தனர். அதாவது தங்களுக்கு குழந்தை பிறக்கும் பொழுது அது



திரு. பிரதீப், திருமதி. பிரியா மற்றும் மகன் பிரணவ்

சுகப்பிரசவமாகத்தான் இருக்கவேண்டும் என்று ஆரம்பத்தில் இருந்தே திட்டம் தீட்டி இருக்கின்றனர். எனவே திருமணம் முடிந்தவுடன் பல மாதங்கள் இருவரின் உடலையும், மனதையும், சுத்தப்படுத்தி ஒழுங்குப்படுத்திக் கொள்ளும் பணிக்கு என்று ஒதுக்கியுள்ளனர்.

நல்ல தரமான சிறந்த குழந்தையை சுகப்பிரசவத்தில் பெற்றெடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக பல்வேறு விசயங்களை ஆய்வு செய்து அதை நடைமுறைப்படுத்தி அதன்படியே வாழ்ந்திருக்கின்றனர்.

பால் வாங்குவதற்கு முன்பே அதை எந்த பாத்திரத்தில் பெறுகிறோமோ, அது சுத்தமாக இருக்கவேண்டும் அது சுத்தமாக இருந்தால் தான் பால் சுத்தமாக இருக்கும் என்பதைப் போல கரு உருவாவதற்கு முன்பே பால் பாத்திரமாகிய கணவனும், மனைவியும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும் என்பதை இந்த தம்பதிகள் நன்கு புரிந்து வைத்திருந்தனர்.

பஞ்சபூதங்களை உடலில் ஒழுங்கு படுத்துவதன் மூலமாக மட்டும் தான் தரமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியும் என்று அவர்கள் நம்பினார்கள். அதையே அவர்கள் பின்பற்றினார்கள். நீர் சிகிச்சையை (Water Therapy) இருவரும் கடைபிடித்தனர். உடலையும், மனதையும் இருவரும் ஒழுங்குபடுத்தினார்கள்.

2000 வது ஆண்டுகளில் ஆர்கானிக் உணவுகள் அமெரிக்காவில் கிடைத்து இருக்கின்றன. அதைத் தேடி தேடி இருவரும் வாங்கி சாப்பிட்டு இருக்கின்றனர்.

மூச்சுப்பயிற்சிகள் பலவற்றை இருவரும் கற்றுக் கொண்டு செய்து வந்து இருக்கின்றனர். காலைத் தொங்கப் போட்டு உட்காராமல் இருவரும் சம்மணங்கால் இட்டு உணவினை சாப்பிட்டு இருக்கின்றனர்.

அவ்வாறு அமர்ந்தே பல வேலைகளையும் அவர்கள் பார்த்து இருக்கின்றனர். இவ்வாறு இருவரும் மகிழ்ச்சியாக, சந்தோசமாக பதினாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சுகப்பிரசவம் ஏற்படுவதற்கான வழிமுறைகள் ஒவ்வொன்றையும் பின்பற்றி வந்திருக்கின்றனர்.

ஆனால் இவர்களது பெற்றோர்களுக்கு இதைப்பற்றி எதுவும் புரியவில்லை. அதனால் இவர்கள் செய்யும் எதுவும் அவர்களுக்கு பிடிக்கவில்லை. பெற்றோர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் தொடர்ந்து வற்புறுத்தியதால் ஆங்கில மருத்துவரிடம் சென்றிருக்கின்றனர். மருத்துவர் சில பரிசோதனைகளுக்கு எழுதிக் கொடுத்ததுடன் மருந்து மாத்திரைகளையும் சாப்பிடக் கூறி இருக்கிறார். ஆனால் ஒரு போதும் எந்த மருந்து, மாத்திரைகளையும் பயன்படுத்தவே இல்லை. பெற்றோர்கள் வற்புறுத்தலுக்காக மட்டும் ஆங்கில மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறச் சென்றிருக்கின்றனர்.

சைவ உணவை மட்டுமே இருவரும் உண்ணும் பழக்கத்தினை கொண்டு இருக்கின்றனர். தேவைப்படும் சமயத்தில் ஆயுர்வேத மூலிகைகளை மட்டும் பயன்படுத்தி இருக்கின்றனர். இந்தியாவில் இருந்து எடுத்துச் சென்ற ஓரிஜினல் நெய்யை நிறைய பயன்படுத்தி இருக்கின்றனர்.

கர்ப்ப காலத்தில் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தை அப்பா, அம்மா மற்றும் மற்றவர்கள் பேசுவதை கேட்கிறது, புரிந்து கொள்கிறது, உணருகிறது என்பதையும் அதுவே அந்த குழந்தையின் வாழ்க்கையாக மாறுகிறது என்பதையும் புரிந்து கொண்ட இந்த தம்பதியினர் கர்ப்ப காலத்தில் நல்ல விசயங்களை மட்டுமே பேசியிருக்கின்றனர். நல்ல விசயங்களை மட்டுமே பார்த்திருக்கின்றனர். முடிந்தவரை கெட்டவிசயங்களை பார்க்காமல்,

கேட்காமல் அதிலிருந்து விடுபட்டு வெளியே வந்திருக்கின்றனர்.

கர்ப்பகாலத்திலேயே தனது மகனுக்கு பல நல்ல ஒழுக்கங்களை கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்து இருக்கின்றனர். வயிற்றிலிருக்கும் சமயத்திலேயே அது நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளும் என்பதை அவர்கள் உறுதியாக நம்பினார்கள்.

பிரசவத்திற்கு உரிய அந்த சமீபகாலத்தில் பெற்றோர்கள் இந்தியாவிலிருந்து புறப்பட்டு அமெரிக்காவில் உள்ள அவர்களது வீட்டிற்கு வந்திருக்கின்றனர். இந்த தம்பதியினர் மேற்கொண்டுவரும் ஒவ்வொரு செயலையும் பார்த்து அந்த பெற்றோர்கள் மிகுந்த பயம் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் இந்த தம்பதியினரை அவசியம் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்றும் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையை ஸ்கேன் செய்து பார்க்கவேண்டும் என்றும் கூறியிருக்கின்றனர். மருத்துவர்கள் தரும் மருந்து, மாத்திரைகளையும் கட்டாயம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்றும் அவர்கள் வற்புறுத்தி இருக்கின்றனர். ஆனால் இவை அனைத்தையும் இந்த தம்பதியினர் மறுத்து விட்டனர்.

தம்பதிகளில் ஒருவரான திரு. பிரதீப் கேரளாவில் கொடுங்கல்லூரில் ஊசி, மருந்து, மாத்திரைகள் என எதுவும் இன்றி சுகப்பிரசவத்தில் குழந்தையாக பிறந்தவர். அதே போல அவரது மனைவி திருமதி. பிரியா பாலக்காட்டில் சுகப்பிரசவ குழந்தையாகப் பிறந்தவர். அப்படி இருக்கும் பொழுது தங்களது குழந்தைக்கு மட்டும் பிரசவ சமயத்தில் ஏன் மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டும் என்று தங்கள் பெற்றோர்களிடம் வாதிட்டு இருக்கின்றனர். இறுதியாக, பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தல் அதிகமாக இருந்த காரணத்தினால் மீண்டும் மருத்துவமனைக்குச் சென்றிருக்கின்றனர்.

மருத்துவமனைக்குச் சென்ற தம்பதியினர் அங்குள்ள மருத்துவர்களிடம் தங்கள் நிலையை விபரமாக எடுத்துக் கூறி புரிய வைத்து இருக்கின்றனர். மருந்து, மாத்திரைகளோ, ஸ்கேன், பரிசோதனைகளோ என எதையும் எடுக்காமல் பிரசவ வலி ஏற்படும் சமயத்தில் நாங்களே மருத்துவமனைக்கு வந்து விடுகிறோம். இதை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்களிடம் கெஞ்சி கேட்டு கொண்டு பின்னர் வீடு திரும்பிவிட்டனர்.

திரு. பிரதீப், திருமதி, பிரியா ஆகிய இருவரும் சுகப்பிரசவம் தான் ஏற்பட வேண்டும் என்பதில் மிக தெளிவாக இருந்திருக்கின்றனர். இவர்கள் ஒருமுறை கூட ஸ்கேன் பரிசோதனை செய்துகொள்ளவே இல்லை.



இந்த சமயத்தில் ராபின் லிம் என்னும் நர்ஸ் (Mid Wife) ஆக பணி புரிபவரின் அறிமுகம் இவர்களுக்கு கிடைத்திருக்கிறது. சுலபமாக புரிய சொல்வதென்றால் தமிழ்நாட்டில் நாம் ஆயா என்று அழைப்போம் அல்லவா? குழந்தை பிறப்பின் போது உடனிருந்து உதவி செய்யும் ஆயாக்களைத்தான் மிட் வைஃப், நர்ஸ் என்று அங்கு அழைக்கின்றனர்.

நமது ஊர்களில் சில வருடங்களுக்கு முன்பு வரை எவரும் மருத்துவமனைக்குச் சென்று குழந்தை பெற்றுக் கொண்டதே இல்லை. பக்கத்து வீடுகளில் வசிக்கும் ஆயா, பிரசவ சமயத்தில் உடனிருந்து உதவி செய்து குழந்தை பிறந்த பின் அக்குழந்தையை குளிப்பாட்டி கழிவுகளை எல்லாம் சுத்தம் செய்து அகற்றிவிட்டுச் சில கடைபிடிக்க

வேண்டிய அறிவுரைகளையும் பற்றிக் கூறி செல்வார்.

நமது ஊரில் உள்ள ஆயாக்கள், பெரியோர்கள் போன்றோருக்குத் தெரிந்த நல்ல விசயங்கள் உலகில் எவருக்குமே தெரியாது. அப்படியிருக்கும் பொழுது நாம் அமெரிக்காவில் இருக்கும் ஆயாவான ராபின் லிம் என்பவரைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம். அங்கு இவர்களை மிட் வைஃப் என்று அழைக்கின்றனர். நாம் இந்தக் கட்டுரையில் அவர்களை ஆயா என்றே அழைக்கலாம்.

ராபின் லிம் எனும் இந்த அமெரிக்க ஆயா, இந்தியாவின் கலாச்சாரத்தை விரும்பி கற்றுக் கொண்டவர். இவர் அமெரிக்காவில் வசித்தாலும் நம் நாட்டில் உள்ள பல்வேறு பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளையும், யோகா முறைகளையும் கற்றுக்கொண்டு அதை அமெரிக்காவில் சிறப்பாக பயன்படுத்தி வருகிறார்.

திரு. பிரதீப், பிரியா தம்பதியினர் தங்களது பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தல் காரணமாகவும், வேறு வழி இல்லாத சூழ்நிலையிலும், பெற்றோர்களை சமாதானப்படுத்தவேண்டி ராபின் லிம் ஆயாவை பிரசவ சமயத்தில் உடன் வந்து உதவும்படி கேட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். “பிரசவ வலி ஏற்படும் சமயத்தில் நாங்கள் உங்களை அழைக்கிறோம். நீங்கள் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்து சுகப்பிரசவம் அடைய உதவி செய்யுங்கள்” என்று ராபின் ஆயாவிடம் கேட்டிருக்கின்றனர். அவரும் அதற்கு சம்மதித்து இருக்கிறார்.

ராபின் ஆயாவின் அமைதியான பேச்சும், சுகப்பிரசவம் சம்பந்தமான தெளிவான அவரது அணுகுமுறைக்கும், இந்திய கலாச்சாரத்துடன் இணைந்த அவரது அனுபவ ஞானமும் இணைந்திருந்ததால்

பெற்றோர்கள் இதற்கு சம்மதம் தெரிவித்தனர்.

ஒருநாள் திருமதி. பிரியாவிற்கு பிரசவ வலி இலேசாக ஆரம்பித்திருக்கிறது. உடனே ராபின் ஆயாவை அவர்கள் வீட்டிற்கு அழைத்திருக்கின்றனர். பிரசவ வலி ஆரம்பித்த நிமிடம் முதல் லலிதாசகஸ்ர நாமத்தினை குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஜெபிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். இந்து மதம் அல்லாத மற்ற மதத்தினைச் சார்ந்த அன்பர்கள் இந்த பகுதியில் நாம் குறிப்பிட்டுள்ளதைப் போன்று லலிதா சகஸ்ர நாமத்திற்கு பதிலாக தங்கள் மதத்திற்கு உரிய சுலோகங்களை, மந்திரங்களை தங்கள் விருப்பப்படி ஜெபித்துக் கொள்ளலாம்.

இஸ்லாமிய மதத்தவராக இருப்பின், குர்ஆனை ஓதலாம். கிறிஸ்துவர்கள் பைபிளைப் படிக்கலாம். இவ்வாறு எந்த நாட்டினராக இருந்தாலும், எந்த மதத்தினைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் அவரவர்க்கு உரிய நம்பிக்கையான மந்திரங்களை, வாசகங்களை ஜெபிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு தாயும் தேவிக்கு நிகரானவர்கள்தான் என்று ராபின் ஆயா கூறியிருக்கிறார். எனவே பிரசவ வலி ஆரம்பித்தவுடன் பிரியாவிற்கு தலையை நன்றாக வாரி, ஜடைபின்னி அலங்காரம் செய்திருக்கிறார். பட்டாடை அணிந்துகொள்ளச் செய்து, ஆபரணங்கள், அணிவித்து முகத்துக்கு மஞ்சள் பூசி அவரை ‘தேவி’யாக மாற்றி இருக்கின்றனர். இப்படி செய்யும் பொழுது தெய்வீக தரிசனம் ஒன்று கிட்டுகிறது. இந்த தெய்வீக தரிசனம் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே வீட்டில் உள்ள அனைவரும் தைரியமாக சுகப்பிரசவத்தினை எதிர்கொள்ள தயாராகின்றனர். இவ்வாறு பிரியாவை ஒரு தேவியாக அலங்காரம் செய்து இருக்கின்றனர்.



தொப்புள் கொடியுடன் பிரணவ்

குழந்தை பிறக்கும் சமயத்திலேயே கத்தியைப் பயன்படுத்தி வன்முறையில் ஈடுபடாதீர்கள் என்று ராபின் ஆயா கூறி இருக்கிறார். எந்த ஒரு விலங்கினமும் தொப்புள் கொடியை வெட்டுவதில்லை. மனிதர்கள் மட்டும் ஏன் வெட்டவேண்டும்?

எந்த ஒரு மிருகமும் குட்டிகளை ஈனும் சமயத்தில் இழுப்பதற்கு ஆள் வைத்துக் கொள்வதில்லை. தொப்புள் கொடியை வெட்டுவதற்கு ஆள் வைத்துக் கொள்வதில்லை. எனவே தான் எந்த ஒரு விலங்கினத்திற்கும் சர்க்கரை, பி.பி போன்றவையும் ஃடவுன் சின்ரோம், ஆட்டிசம், மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை என எந்த நோயும் வருவதில்லை.

சிறிது நேரத்தில் வலி மிகவும் அதிகமாகி பிரசவம் ஆரம்பிக்கும் சமயத்தில் அவர் அணிந்திருந்த உடைகளை விலக்கி இருக்கின்றனர். மேலும் அந்த அறையில் பிரியாவின் கணவர், ராபின் ஆயா ஆகியோர் மட்டுமே பிரியாவுடன் இருந்திருக்கின்றனர். மற்ற அனைவரையும் அறைக்கு வெளியே அனுப்பிவிட்டனர்.

பிரசவ வலி ஏற்பட்ட சமயத்தில் மூச்சுப்பயிற்சியும் மந்திரங்களை ஜெபிப்பது மட்டுமே நடந்து வந்திருக்கிறது. சிறிது நேரத்தில் ஒரு அழகான குழந்தை பிரசவித்து வெளியே வரும் சமயத்தில் யாரும் பற்றி வெளியே இழுக்கவும் இல்லை. தொப்புள் கொடியை வெட்டவும் இல்லை. குழந்தை தானே வெளியே வந்த பின்னர் 45 நிமிடங்கள் காத்திருக்கின்றனர். அதன் பின்னர் தான் பனிக்குடப்பை உடைந்து தொப்புள் கொடியுடன் சேர்ந்து வெளியே வந்து விழுந்திருக்கிறது.

பொதுவாக மருத்துவமனைகளில் குழந்தை பிறக்கின்ற சமயத்தில் குழந்தையைப் பற்றி வேகமாக வெளியே இழுப்பார்கள். இவ்வாறு இழுக்கக் கூடாது. இவ்வாறு இழுப்பது குழந்தைக்கு நல்லதல்ல. மேலும் குழந்தை பிறந்தவுடனேயே தொப்புள் கொடியை வெட்டிவிடுவார்கள். இதுவும் குழந்தைக்கு நல்லதல்ல.

குழந்தையை இழுப்பதாலும், தொப்புள் கொடியை வெட்டுவதாலும் தான் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காக செல்லாமல் மூளைவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை, ஃடவுன்சின்ரோம், ஆட்டிசம், ஏ.டி.எச்.டி, ஐ.டி.பி.டி என்று ஆங்கிலத்தில் நான்கு எழுத்துக்களை மாற்றி மாற்றிப்போட்டு பல்வேறு வியாதிகளை உருவாக்கி வருகின்றனர். இந்த வைத்தியத் துறையினர்.

எனவே குழந்தை பிறந்தவுடன் தொப்புள் கொடியை வெட்டவேண்டிய அவசியமே இல்லை என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். இதனால் தாயும், சேயும் ஆரோக்கியமாகத்தான் இருப்பார்கள். எனவே அந்த சமயங்களில் பொறுமையாக காத்திருங்கள். சில நேரங்களில் பத்து நிமிடத்திலும், சில நேரங்களில் ஒருமணிநேரம் கழித்தும் கூட பனிக்குடம் உடைந்து தொப்புள் கொடி தானே வெளியே வரும். இவ்வாறு தானே வருவதுதான் சுகப்பிரசவம் ஆகும். நாமே தொப்புள் கொடியை அறுப்பது சுகப்பிரசவம் அல்ல ஏனென்றால், அந்த தொப்புள் கொடியில்

தான் சுமார் பத்து முதல் முப்பது நாட்கள் வரை அக்குழந்தைக்கு தேவையான உணவும், வாழ்நாள் முழுவதற்கும் தேவையான அறிவும் பொதிந்திருக்கின்றன.

தொப்புள் கொடியை கட்டாயம் அறுத்துத்தான் ஆகவேண்டும் எனில் இறைவனின் படைப்பின் போதே அதை அறுத்து குழந்தையை வெளியே தள்ளியிருக்கலாம் அல்லவா?

இவ்வாறு 45 நிமிடங்கள் கழித்து வெளியே வந்த பனிக்குடப் பையினை ராபின் ஆயா அவர்கள் தண்ணீர் விட்டு சுத்தம் செய்திருக்கிறார். அதில் உள்ள சளி, கோழை, இரத்தம் போன்றவற்றை முற்றிலுமாக சுத்தம் செய்து அந்த பையினை சிறிதாக மடித்துக் கொண்டு அதை ஒரு சிறிய துணியினால் நூலால் கட்டியது போன்று இலேசாக கட்டி வைத்துக் கொண்டார்கள். அது ஒரு கேரிபேக்கினைப் போன்று இருந்தது. இந்த பைக்கு பிளசன்டா பேக் என்று பெயர். தமிழில் பனிக்குடப்பை என்று நாம் கூறிக் கொள்ளலாம். இந்தப் பையினை நாம் சுத்தம் செய்து முடித்தவுடன் மஞ்சள் தூள் மற்றும் துளசி பொடி ஆகிய இரண்டையும் தூவி ஒரு சிறு பொட்டலமாக கட்டி வைத்து விடவேண்டும்.

பிரதீப் தம்பதியினருக்கு காலை 12.30க்கு குழந்தை சுகப்பிரசவமாக பிறந்தது. பிறந்த குழந்தை சிறிதும் அழவில்லை. சிரித்துக் கொண்டே இருந்திருக்கிறது. குழந்தை பிறக்கும் பொழுது அழவேண்டும் என்று யார் சொன்னது?

ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் தொப்புள் கொடியை வெட்டுவதால் தான் அது அழுதுகொண்டே இருக்கிறது. தொப்புள் கொடியை வெட்டவில்லை என்றால் அது சிரித்துக் கொண்டே தான் இருக்கும். எனவே குழந்தை பிறந்தவுடன் அழுதால் தான் நல்லது

என்று தயவு செய்து யாரும் முடிவு செய்யவேண்டாம்.

உங்கள் குழந்தை அழவேண்டுமா? அல்லது சிரிக்க வேண்டுமா? என்பது அக்குழந்தைக்குத் தெரியும். எனவே அழுதாலும் சிரித்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இந்த விசயங்களை எல்லாம் பார்த்து அந்தப் தம்பதியின் பெற்றோர்கள் ஆச்சரியப்பட்டு இருக்கின்றனர். குழந்தை பெற்றெடுத்த பின்னர் தாய் நிம்மதியாகத் தூங்கி இருக்கிறார். குழந்தையும், நிம்மதியாக தூங்கி இருக்கிறது. தொப்புள் கொடியை வெட்டப்படவில்லை. பனிக்குடப்பையானது குழந்தையின் அருகே ஒரு பொட்டலம் போல் வைக்கப்பட்டிருந்தது.

இதன் பின்னர் தான் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் பல மணிநேரங்கள் நிம்மதியாக தூங்கி இருக்கின்றனர். குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயும், சேயும் பலமணிநேரம் வரை நிம்மதியாக தூங்குவது மிகமிக சிறந்தது. இவ்வாறு தூங்கி விட்டால் அம்மாவின் உடலுக்கு எல்லா சக்தியும் கிடைத்துவிடும். குழந்தைக்கும் பல சக்திகள் கிடைத்து பலவானாக வளரும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் இவர்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்கவில்லை. ஏனெனில் உடனடியாக தொப்புள் கொடியை அறுக்காத காரணத்தினால் அந்த தொப்புள் கொடி வழியாக குழந்தைக்கு தேவையான சக்தி போய்க்கொண்டு இருந்தது. எனவே அவர்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்கவில்லை.

ஆனால் குழந்தை பிறந்தவுடன் தொப்புள் கொடியை உடனே அறுக்கவேண்டும். தாய் நன்றாக சாப்பிடவேண்டும். குழந்தைக்கு உடனே பால்கொடுக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார்கள். இது சரியான வழிமுறை அல்ல.

மருத்துவத்துறையைத் சேர்ந்த பல்வேறு ஆராய்ச்சியாளர்களும் இதுவரை சுகப்பிரசவம் தொடர்பாக 240

ஆய்வுக்கட்டுரைகளை வெளியிட்டு இருக்கின்றனர். அந்த கட்டுரையின் பெயர் டிலே கட் (Delay Cut) அதாவது தாமதமாக தொப்புள் கொடியை வெட்டுவது என்று பெயர். குழந்தை பிறந்தவுடன் இரண்டு நிமிடங்கள் கழித்து தொப்புள் கொடியை வெட்டினாலே அந்த இரண்டு நிமிட இடைவெளியில் குழந்தைக்கு பல்வேறு சக்திகள் கிடைக்கின்றன என்று அந்த 240 ஆய்வு முடிவுகளும் தெரிவிக்கின்றன.

ஆனால் தற்பொழுதுள்ள நவீன மருத்துவ முறையில் குழந்தை வெளிவரும் பொழுது பிடித்து இழுக்கின்றனர். பின்னர் உடனே தொப்புள் கொடியை வெட்டுகின்றனர். இவை அனைத்துமே குழந்தைக்கு நல்லதல்ல.

தொப்புள் கொடி தானாகத்தான் விழவேண்டும். அதை அறுக்கக் கூடாது. அது எப்படி என்பதை இப்பொழுது நாம் பார்க்க இருக்கிறோம்.

தொப்புள் கொடியை இரண்டு நிமிடங்கள் தாமதமாக வெட்டினாலே குழந்தைக்கு பல்வேறு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்று பல்வேறு மருத்துவத் துறையைச் சேர்ந்த மேதைகளும், ஞானிகளும் கூறும்பொழுது அந்த தொப்புள் கொடி தானாக விழும் வரை பொறுமையாக காத்திருந்தால் எப்படி இருக்கும்?

இந்த பனிக்குட பொட்டலத்தினை வெட்டிவிடாமல் குழந்தையுடனே பல நாட்கள் வைத்திருக்கின்றனர். குழந்தையை தூக்கும் பொழுதும், குளிப்பாட்டும் பொழுதும் இதனால் சற்று சிரமமாக இருந்திருக்கிறது. ஏனென்றால் குழந்தை எடுக்கும் பொழுதுதெல்லாம் அந்த தொப்புள் கொடியையும், அந்த பையினையும், சேர்த்தே

எடுக்கவேண்டிய சூழல் இருந்திருக்கிறது. ஆனால் இது மட்டும் தான் சிரமமே தவிர குழந்தைக்கு மிகமிக நல்லது.

குழந்தை பிறந்த மறுதினமே தேங்காய் எண்ணெயை உடல் முழுவதும் ஊற்றித் தேய்த்தும் காதுகளில் நிறைய எண்ணெய் விட்டும் உடல் முழுவதும் மற்றும் உச்சந் தலையிலும் நன்றாக ஆயில் மாசஜ் செய்திருக்கின்றனர். கேரளாவைப் பூர்வீகமாக கொண்டவர்கள் என்பதனால் தேங்காய் எண்ணெயில் குளிப்பாட்டி இருக்கின்றனர்.

தமிழகம் எனில் நல்லெண்ணெயில் குளிப்பாட்டுவார்கள். எண்ணெய் குளியலை எடுத்துக் கொண்ட குழந்தை நன்றாக தூங்கி இருக்கிறது. ஆனால் இப்பொழுது உள்ள மருத்துவர்கள் குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் குளியல் கொடுக்க கூடாது என்றும் காதுகளில் எண்ணெய் ஊற்றக் கூடாது என்றும் கூறுகின்றனர். மருத்துவர்களே ! இதைச் சற்று யோசியுங்கள்.

ஆறாவது நாளில் அந்த பனிக்குடப் பையினை கையில் பிடிக்கும் பொழுது அது துடித்து இருக்கிறது. இருதயம் துடிப்பது போல பனிக்குடப்பை துடித்திருக்கிறது. இந்த முறைக்கு கேரளாவில் மருட்டி என்று கூறுகின்றனர். எனவே தான் இந்த கட்டுரைக்கு தலைப்பாக “மருட்டி சுகப்பிரசவம்” என்று பெயர் வைத்து இருக்கிறோம். தொப்புள் கொடியை அறுக்காமல் வைத்திருந்து குழந்தையைப் பெறுவதற்குத்தான் மருட்டி சுகப்பிரசவம் என்று பெயர்.

இவ்வாறு பத்துநாட்கள் அந்த பனிக்குடப் பையுடன் குழந்தையையும் சேர்த்தே பாதுகாத்து வைத்து இருந்துள்ளனர். பத்தாவது நாள் அந்தக் குழந்தை தொப்புள் கொடியை தன் கையால் பற்றி இருக்கிறது. அதைப் பற்றி பிடித்துக் கொண்டே

இருந்திருக்கிறது. சுற்றியிருந்தவர்களுக்கு எல்லாம் ஏதோ சந்தேகம் ஏற்பட்டு உடனே ராபின் ஆயாவினை தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டுள்ளனர். அவர் “தொப்புள் கொடியை பிரிக்கும் நேரம் வந்துவிட்டது. எனவே காத்திருங்கள்” என்று கூறியிருக்கிறார். சரியாக இரவு 7.30 மணியளவில் அந்த தொப்புள் கொடியினை அக்குழந்தை தானாகவே ‘ஈ’ என்ற சப்தத்துடன் பிரித்துக் கீழே போட்டுவிட்டது.

அதிசயம் ஆனால் உண்மை. இந்த ஏற்பாடு இறைவனுக்குத் தெரிந்து நடக்கிறது. குழந்தைக்கும் நன்றாகத் தெரிகிறது. ஆனால் மருத்துவர்களுக்கு மட்டும் தான் எதுவுமே தெரிவது இல்லை.

தொப்புள் கொடியை பிரித்த இடத்தில் எந்த வலியோ, எவ்வித அடையாளமோ எதுவும் இல்லை. குழந்தைக்குத் தெரிகிறது நாம் எப்பொழுது தொப்புள் கொடியை பிரிக்க வேண்டும் என்று.

நமது முன்னோர்கள் இவ்வாறு தானாக விழுந்த தொப்புள் கொடியையும், பனிக்குடப் பையினையும் அவரவருடைய சொந்த ஊரில், சொந்த வீட்டில் பாதுகாத்து வந்துள்ளனர். வீட்டின் தெற்குப் பக்கமாக ஆழமாக குழிதோண்டி அதில் ஒரு தேங்காயை உடைத்து வைத்து, வாழைப்பழம், பனிக்குடப்பை ஆகியவற்றையும் அதன் அருகே ஒரு படையலைப் போல் இட்டு வணங்குகின்றனர். குடும்பத்தில் உள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களும் பிறந்த குழந்தை ஆரோக்கியமாக, நிம்மதியாக வாழவேண்டும் என்று ஒன்று சேர்ந்து அந்த சமயத்தில் பிரார்த்தனை செய்து கொள்கின்றனர். பின்னர் இந்த படையலை அவ்வாறே குழியில் போட்டு புதைத்து விடுகின்றனர்.

இவ்வாறு எதை பிரார்த்தனையாக நினைத்து நாம் புதைக்கிறோமோ எந்த மண்ணில் பனிக்குடத்தினைப் புதைக்கிறோமோ அவற்றைப் பொறுத்து அந்த குழந்தை பிரார்த்தனையின் வலிமையுடன், மண்ணின் கலாச்சாரத் தன்மையும் அக்குழந்தையின் வாழ்நாள் முழுவதும் காப்பாற்றப்படும்.

இதுபோன்று பல்வேறு நல்லவிசயங்கள், பல வருடங்களாக நம்முடைய பழக்க வழக்கத்தில் இருந்து வந்திருக்கின்றன. சிலரால் அப்படியே இது மறைக்கப்பட்டு மெல்ல மறைந்துவிட்டன. இவ்வாறான நல்ல விசயத்தில் ஒன்று தான் தொப்புள் கொடியை மண்ணில் புதைக்கிற பழக்கமும். திரு. பிரதீப் தம்பதியினர் தொப்புள் கொடியை தங்கள் சொந்த ஊரில் புதைக்க முடிவு செய்தனர்.

அமெரிக்காவில் வசிக்கும் இந்த தம்பதியினர் தொப்புள் கொடியை புதைக்கவேண்டும் என்று நினைக்கும் இடமோ தங்கள் சொந்த ஊரான கேரளாவில் தரபாடு என்று தங்களின் சொந்த வீட்டில். எனவே தொப்புள் கொடியை இந்தியா வரும் சமயத்தில் கொண்டு வந்து புதைத்துவிட்டு திட்டமிட்டனர். ஆனால் உடனடியாக புறப்பட வாய்ப்பில்லாத காரணத்தினால் இந்தியா வரும் பயணம் ஒரு மூன்று மாத காலம் ஒத்திப்போடப்பட்டது. எனவே மூன்று மாதங்கள் வரை அந்த தொப்புள் கொடியை ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பாதுகாத்து வைத்துள்ளனர்.

மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னர் இந்தியா வந்த அவர்கள் கேரளாவில் கொடுங்கல்லூரில் உள்ள தங்கள் சொந்த வீடான தரபாடுவிற்கு தொப்புள் கொடியை எடுத்து வந்துள்ளனர். வீட்டின் தெற்குப் பக்கமாக ஆழ குழிதோண்டி அதில் தேங்காய் உடைத்து வைத்து பின் வாழைப்பழம், பனிக்குட பை ஆகியவற்றையும் சேர்த்து வைத்து குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும்

பிரார்த்தனை செய்திருக்கின்றனர். பின்னர் அப்படியே அந்த தொப்புள் கொடியை புதைத்துவிட்டனர்.

அந்தக் குழந்தைக்கு பிரணவ் என்று பெயர். தற்பொழுது பதினைந்து வயது நிரம்பிய சிறுவன். தமிழ், மலையாளம், ஆங்கிலம், இந்தி போன்ற பல்வேறு மொழிகளை சரளமாக பேசுகிறார். அவருடைய ஆரோக்கியம், ஆற்றல், சுறுசுறுப்பு ஆகியன நிச்சயமாக அவர் வயதுடைய மற்றவர்களுக்கு இருக்காது.

கேரளாவில் நகைச்சுவைக்காக இப்படி சொல்வது வழக்கம். அதாவது யாராவது குறும்பு செய்து கொண்டிருந்தால் உன் தொப்புள் கொடி புதைத்த இடத்தில் பூனை கடித்துவிட்டு சென்று விட்டதா? நீ பூனைபோல நடந்து கொள்கிறாயே? என்று கேட்பார்களாம்.

யாராவது தந்திரமாக செயல்படுகிறார்கள் என்றால் “உன் தொப்புள் கொடி புதைத்த இடத்திலிருந்து நரி தூக்கி சென்று விட்டதா? அதனால் தான் நீ தந்திரமாக இருக்கிறாய்” என்று கூறுவார்களாம்.

இவ்வாறு பக்தியுடன், பிரார்த்தனையுடன் சரியான நிலத்தில் புதைக்கவேண்டிய நமது உயிரை மருத்துவமனைகளில் தற்பொழுது குப்பைத் தொட்டியிலும், பாத்ரூமிலும், கழிப்பறையிலும் போடும் அவலம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதைக் கூட கற்றுக் கொடுக்காத ஒருநூறைக்கு பெயர் மருத்துவத் துறையா? யோசியுங்கள்.

இரண்டு நிமிடங்கள் தாமதமாக தொப்புள் கொடியை வெட்டினாலே குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும் எனும் நிலையில் பத்து நாட்களுக்குப் பின்னர் தானாக தொப்புள் கொடிவிழுந்திருக்கிறது. அந்த குழந்தைக்கு (பிரணவ்) எவ்வளவு ஆற்றல்

இருக்கும் என்று யோசியுங்கள். அக்குழந்தையான பிரணவிற்கு ஒரு தடுப்பூசியும் போடப்படவில்லை. மருத்துவமனைக்கு சென்றதே இல்லை. ஆனால் ஆரோக்கியமாக, நிம்மதியாக வாழ்ந்து வரும் ஒரு திறமையான குழந்தை.

பிரணவ் இதுவரை கல்வி கற்க பள்ளி சென்றதே இல்லை. ஆனால் எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொண்டதான் இருக்கிறார். பள்ளிக்கூடம் அனுப்பாமல் குழந்தைகளை எப்படி படிக்க வைப்பது என்பதை நாம் பிறகு பார்க்கலாம்.

பிரணவ் பிறந்து, வளர்ந்தது எல்லாம் அமெரிக்கா தான், ஆனால் அவரை நேரில் பார்க்கும் எவரும் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்தவர் என்று கூறிவிட முடியாது. அந்த அளவிற்கு அவர் தனது தொப்புள் கொடியை புதைத்த இடத்தின் தன்மையான கேரள மாநிலத்தை சேர்ந்தவர் போன்று தான் இருப்பார்.

பல நாடுகளுக்குச் செல்லும் இவர்கள் கடைகளில் விற்கப்படும் வாட்டர் பாட்டிலை வாங்கி குடிப்பதே இல்லை. அங்குள்ள குழாய் தண்ணீரைத்தான் குடிக்கிறார்கள்.

பிரணவ் தன் பெற்றோர்களிடம் கேட்கும் மிக முக்கியமான கேள்வி, “என்னை ஏன் இன்னும் அமெரிக்காவில் வைத்திருக்கிறீர்கள்? நான் கேரளா செல்கிறேன். அதுவே எனது தாய்நாடு” என்று கூறுகிறாராம்.

ராபின் லிம் என்ற ஆயா அமெரிக்காவிலிருந்து தற்பொழுது இந்தோனேஷியாவிற்கு சென்றுவிட்டார். அங்கு பலருக்கு சுகப்பிரவசங்களை பார்த்து உதவி செய்து வருவதில் அங்கு மிகவும் பிரபலமாகிவிட்டார். ராபின் லிம்மின் ஆசை என்னவெனில் தான் இத்தகைய

விசயங்களைக் கற்றுக் கொள்ள உதவிய இந்தியாவிற்கு வந்து சேவை செய்யவேண்டும் என்பதுதான்.

எனவே ராபின் லிம் என்ற ஆயாவைப் பற்றி பெருமையாகப் பேசுவதற்கு நாம் இந்த கட்டுரையை எழுதவில்லை. அமெரிக்காவில் பிறந்து வளர்ந்த ராபின் லிம், இந்தியாவில் சில விசயங்களைக் கற்றுக் கொண்ட அவரே இவ்வளவு பெயருடனும், புகழுடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது நாம் நமது பொக்கிஷங்களான நமது தாத்தாக்களையும், பாட்டிகளையும் மதிக்கவேண்டும். என்பதற்காகத் தான் அவரைப்பற்றி இங்கு குறிப்பிடுகிறோம்.

நமது வீட்டில் உள்ள தாத்தா பாட்டியினர்க்கு உள்ள அறிவு உலகில் வேறு எவருக்கும் இல்லை. ஆனால் நாம் அதை மதிப்பதில்லை. இனிமேலாவது நமது முன்னோர்களும், நமது தாத்தா, பாட்டியினர் விட்டுச் சென்ற வைத்திய முறைகளையும், அறிவையும், பொறுமையாக அவற்றை கவனித்து புரிந்துகொண்டு செயல்படுத்தினால் போதும், நம்முடைய சந்ததி நன்றாக, ஆரோக்கியமாக வாழும், வளரும்.

இந்தியா, இலங்கை, பர்மா என எல்லா நாடுகளிலும் உள்ள ஊர்களில், தெருக்களில் பல ராபின் லிம் ஆயாக்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களைத் தேடுவோம். அவர்களுக்கு மரியாதை கொடுத்து பல நல்ல விசயங்களை அவர்களிடம் இருந்து கற்றுக்கொள்வோம்.

திரு. பிரதீப், பிரியா தம்பதியினர் தங்களுக்கு சுகப்பிரசவம் ஏற்பட வழி ஏற்படுத்திக் கொண்டதைப் போன்று தங்கள் இரு நண்பர்களின் மனைவியருக்கும் சுகப்பிரசவம் ஏற்பட உதவி செய்திருக்கின்றனர். அதில் ஒருவர் ஆந்திராவைச் சேர்ந்த திருமதி. ஜோதி. ஜோதி தனது குடும்பத்தாருடன் அமெரிக்காவில் வசித்து வருகிறவர் ஆவார்.

பிரசவம் ஏற்படக் கூடிய சமயத்தில் பிரதீப் தம்பதியினரைப் போன்று மருத்துவமனைக்கு சென்றிருக்கின்றனர். சுகப்பிரசவம் ஏற்பட வேண்டும் என்பதில் நம்பிக்கை கொண்டு மருத்துவர்களிடம் இது பற்றி தெரிவித்து அதற்கு உதவும்படி கோரிக்கை வைத்துள்ளனர். ஜோதி அவரது கணவர் மற்றும் பிரதீப், பிரியா ஆகியோரும் இவர்களுடன் அச்சமயத்தில் மருத்துவரை சந்தித்துள்ளனர்.

பிரசவ வலி அதிகரித்தவுடன் பிரசவ வார்டிற்கு ஜோதி கொண்டு செல்லப்பட்டுள்ளார். அந்த வார்டினுள் ஜோதியுடன் ஒரு மருத்துவர், நான்கு நர்சுகளும், பிரியாவும், ஜோதியின் கணவரும் இருந்தனர். பிரதீப் மட்டும் அறைக்கு வெளியே வந்துவிட்டார்.

அந்த அறைக்குள் இருந்த மருத்துவரும், நர்சுகளும், இவர்களைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட்டு இருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள் மட்டும் வைக்கப்பட்டது. நீங்கள் அமைதியாக இருங்கள். நாங்களே பிரசவம் பார்த்துக் கொள்கிறோம் என்று கூறி தங்கள் வேலையை ஆரம்பித்து இருக்கின்றனர். நடப்பதையெல்லாம் கவனித்த அந்த மருத்துவருக்கும், நர்சுகளுக்கும் எல்லாம் ஒரே ஆச்சர்யமாக இருந்திருக்கிறது.

வழக்கம் போல பிரசவ வலி ஏற்படும் சமயத்தில் லலிதா சகஸ்ரநாமத்தினை ஜெபித்து இருக்கின்றனர். மூச்சுப்பயிற்சி கற்றுக் கொடுத்து அதை அவ்வாறே செய்ய சொல்லி இருக்கின்றனர்.

இந்த இடத்தில் நாம் ஒரு விசயத்தை தெளிவுபடுத்துகிறோம். பிரசவ வலி ஏற்படும் சமயத்தில் வலி இருக்கும் அந்த இடத்தை கவனத்தில் வைத்து மூச்சுப்பயிற்சி செய்தால் குழந்தையின் அம்மாவிற்கு அது தாங்கிக்

கொள்ள கூடிய இலேசான வலியாக மட்டுமே இருக்கும். எனவே வலி இருக்கும் இடத்தை கவனத்தில் வைத்து மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

கடலில் நீர்ச்சுறுக்கு விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாடுவதை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். இதற்கு சீ டைவிங் (Sea Diving) என்று பெயர். காலில் தட்டையான ஒரு தட்டினை மாட்டிக் கொண்டு கடலலைகளின் மீது இலாவகமாக வீரர்கள் ஊர்ந்து செல்லும் ஒரு பயிற்சியினை செய்வார்கள். கடலில் ஒவ்வொரு அலையை எதிர்கொள்ளும் பொழுதும் அந்த அந்த அலையின் மீது எகிறிக் குதித்து அதன் மீது ஊர்ந்து வருவார்கள். இவ்வாறே ஒவ்வொரு அலையையும் சுலபமாகக் கடந்து கடல் நீரில் சறுக்கி விளையாடுவதை நாம் கவனித்திருப்போம். இதே போன்று வலி என்பதை அலையாக கற்பனை செய்து கொண்டு மூச்சுப்பயிற்சி செய்வது காலில் தட்டினை மாட்டிக் கொண்டு கடலலைகளில் ஊர்ந்து கடப்பதற்கான சாதனமாக அதைக் கருதவேண்டும்.

அதாவது பிரசவ வலி ஏற்பட்ட ஒரு பெண்மணி அந்த வலி என்னும் அலையின் மீது மூச்சுப்பயிற்சி எனும் தட்டை வைத்து கவனித்து வந்தாலே அந்த அலை தானாக கடந்து மறைந்துவிடும்.

இவ்வாறு மூச்சுப்பயிற்சியும், மந்திரங்களும் ஜெபிக்கும் அந்த வேளையில் ஜோதியைப் பரிசோதித்த மருத்துவர் பிரசவம் நடப்பதற்கு பதினான்கு மணிநேரம் ஆகும் என்று கூறி இருக்கிறார். ஆனால் ஒரே மணிநேரத்தில் குழந்தை எந்த ஒரு சிக்கலும் இன்றி சுகப்பிரசவத்தில் இனிதே பிறந்திருக்கிறது. அந்த மருத்துவருக்கோ ஒரே ஆச்சர்யம். ஏனென்றால் அந்த மருத்துவர் பார்க்கும் 300வது பிரசவம் அது. அவர் அதற்கு முன்பு வரை பார்த்த அனைத்து பிரசவங்களும் கத்தியால்

அறுக்கப்பட்ட பிரசவங்களே ஆகும். அந்த மருத்துவர் கூறியிருக்கிறார். “நான் வாழ்நாளில் பார்த்தவற்றிலேயே கத்தியின்றி பார்த்த பிரசவம் இதுதான்” என்று கூறி நமது மரபு கலாச்சார முறைக்கு அவர் தாள் பணிந்திருக்கிறார். மேலும் அந்த மந்திரங்களையும், மூச்சுப்பயிற்சி பற்றியும் ஆங்கிலத்தில் குறிப்பு எழுதிக்கொண்டு சென்றுள்ளார்.

45நிமிடங்கள் கழித்து பனிக்குட பை வெளியே வந்து விழுந்திருக்கிறது. ஜோதியின் பெற்றோர்கள் பனிக்குடப் பையினை பத்துநாட்கள் வரை வைத்திருக்கத் தயாரில்லை என்பதனாலும் அவர்களின் வற்புறுத்தலாலும் தொப்புள் கொடி அப்பொழுதே வெட்டப்பட்டு உள்ளது.

விலங்குகள் குட்டிகளை ஈன்றவுடன் தனது நாவால் நக்கி சுத்தம் செய்கின்றன. விலங்குகளுக்கு தண்ணீர் கூட இல்லை. நமக்கோ எல்லாமே இருக்கிறது. ஆனால் தொப்புள் கொடியை வெட்டிவிடுகிறோம்.

பிரணவ் தூங்க வேண்டும் என்றால் அவர்களது பெற்றோர் “ஐகிரி நந்தினி” என்று உச்சரிக்க ஆரம்பித்தால் போதும் தூங்கி விடுவாராம். பிரசவ சமயத்தில் எதை உச்சரிக்கிறோமோ அந்த மந்திரத்திற்குமிகவும் சக்தி இருக்கிறது. எனவே பிரசவ சமயத்தில் நல்ல வார்த்தைகளையே உச்சரிக்க வேண்டும்.



அன்பர்களே! நண்பர்களே! நான் இதுவரை பார்த்த கேள்விப்பட்ட வரையில் ஓரிஜினல் அக்மார்க்க தூய ஆர்கானிக் குழந்தை என்று பிரணவைக் குறிப்பிடுகிறேன். எனவே குழந்தைப் பெற விரும்புவோர் இதுபோன்ற முறையில் சுகப்பிரசவமாக குழந்தைகள் பிறக்கவேண்டும் என்று விரும்புவோமாக ! தடுப்பூசிகள், மருந்து, மாத்திரைகள் என எதுவும் இல்லாமல் மருத்துவமனைக்கும் செல்லாமல் கத்தியைப் பயன்படுத்தாமல் சுத்தமான ஆர்கானிக் குழந்தைகளைப் பெற்று சமுதாயத்தில் அக்குழந்தைகளை சிறப்பாக வளரப்போமாக !

இது தொடர்பான மேலும் விபரங்களுக்கு திரு. பிரதீப்குமார் அவர்களை ஈமெயில் மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம். ஈமெயில் : pradeepkumar@hotmail.com

மேலும் இவரை நேரடியாக தொடர்புகொள்வதேண்டும் என்று விரும்புவோர் நமது வாடிக்கையாளர் சேவை எண்களில் தொடர்புகொண்டு அவரது தொலைபேசி எண்களைப் பெறலாம். இந்தியா : +91 9500378441, 9500378449 மருட்டி சுகப்பிரசவம் செய்வோம் ! மகிழ்ச்சியாக வாழ்வோம் !! ♦

இனம் காக்க அருள் வேண்டும்



வை. தமிழ்ராஜா

அஞ்றைப் பெட்டியில் உலகடக்க மருத்துவம் பார்த்தோர் நம் முன்னோர்.
 அஞ்சவைத்து பெட்டியில் பணமுடக்க மருத்துவம் பார்ப்போர் இன்றோர்,
 உணவ மருந்தாக்கி மகத்துவம் தந்தோர் நம் முன்னோர்,
 மருந்தே உணவாக்கி மடத்துவம் தந்தோர் இன்றோர்,
 உடலே உயிராய், உணர்வாய்க் கண்டோர் அன்றோர்,
 உடலே பணமாய், முதலாய் காண்போர் இன்றோர்,
 சுயம் தெளிவித்து உடலறிவியல் ஊட்டி வளர்த்தோர் நம் முன்னோர்,
 சுயம் அழித்து உடலறிவியல் வெட்டிச் சிதைப்போர் இன்றோர்.
 தற்சிகிச்சைக் கொள்ளும் வித்தையளித்தோர் நம் முன்னோர்,
 தற்சிகிச்சையால் கொல்லும் வித்தையளித்தோர் இன்றோர்,
 உடலியல்பு சக்தியை உடல், மனம் உயிரால் ஊட்டினோர் அன்றோர்.
 உடலியல் சக்தியை மருந்து, ஊசி, இன்சலினால் சிதைத்தோர் இன்றோர்,
 ஓ இயற்கையே
 இந்நிலை மாற்றி என் இனம் காக்க அருள் புரிவாய்...

ஹீலர் பாஸ்கரின்

1000

கேள்விக் கான பதில்கள்



ஹீலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி அறக்கட்டளை

கேள்வி பதில் எண் 19

கேள்வி : காலை எழுந்தவுடன் 1 1/2லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கிறேன். பிறகு 5 நிமிடம் ஆனதும் நல்ல எண்ணெய் குடிக்கிறேன். இது நல்லதா? தினமும் செய்யலாமா?

ஹீலர் பாஸ்கர் : காலை எழுந்தவுடன் 1 1/2லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது மற்றும் காலையில் நல்ல எண்ணெய் குடிப்பதும் நல்லது.

ஆனால் இரண்டையும் சேர்த்து செய்வது நல்லது இல்லை. ஏனென்றால் 1 1/2 லிட்டர் தண்ணீர் உடலுக்குள் சென்றதும் வயிற்றை, குடலை சுத்தப்படுத்தும் வேலையை செய்ய ஆரம்பிக்கும், எனவே குறைந்தது ஒரு மணிநேரமாவது வேறு எதையும் உண்ணாமல் மற்றும் அருந்தாமல் இருப்பதே சிறப்பு.

ஒருவேளை தண்ணீர் குடித்தவுடன் எண்ணெய் குடித்தால் இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்து ஜீரணம் செய்வதா இல்லை சுத்தப்படுத்துவதா என உடல் குழப்பமடையும்.

எனவே இரண்டையும் ஒன்றாக செய்யவேண்டாம். ஒருவேளை இரண்டையும் ஒரே நாளில் செய்ய வேண்டும் என்றால் தண்ணீர் குடித்த பிறகு ஒருமணிநேரம் காத்திருந்து பிறகு எண்ணெய் குடியுங்கள். வாழ்வோம் நலமாக !!! ♦

கேள்வி பதில் எண் 20

கேள்வி : நீங்கள் கற்றுக் கொடுக்கும் 30 நிமிட யோக நித்ரா பயிற்சியை ஆடியோ மூலம் கேட்காமல் நாமாகவே சொந்தமாக மனதிற்குள் யோசித்து செய்யலாமா?

ஹீலர் பாஸ்கர் : யோக நித்ரா என்ற பயிற்சி படுத்து கண்களை மூடி 30 நிமிடம் செய்யவேண்டிய ஒரு அருமையான பயிற்சி.

இதை சொந்தமாக செய்வதைவிட ஆடியோ மூலம் செய்வதே சிறந்தது. ஏனென்றால் மற்றவர் பேசுவதை நாம் கேட்கும்போது நமது மூளைக்கு வேலை இல்லை எனவே பயிற்சியின் பலன் அதிகமாக இருக்கும்.

நாமே யோசித்து யோசித்து சொந்தமாக பயிற்சி செய்யும் போது பலன் குறைவாக கிடைக்கும்.

எனவே ஆடியோ மூலம் பயிற்சி செய்வதே சிறப்பு. ♦

கேள்வி பதில் எண் 21

கேள்வி : குடிக்கும் நீரில் ஆசிட் (Acid) இருக்கிறது அதை நீக்கி விட்டு பேஸ் எனப்படும் ஆல்கலைனாக மாற்றி குடித்தால் நல்லது என பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார்கள் அதை மாற்றுவதற்கு ஸ்டிக் (Stick), பில்டர் (Filter) என கொடுக்கிறார்கள். இது நல்லதா? இதை வாங்கலாமா?

ஹீலர் பாஸ்கர் : கண்டிப்பாக இது நல்லதல்ல. எனவே பயன்படுத்த வேண்டாம்.

நமது உடலின் இரத்தத்தின் பி.ஹெச் மதிப்பு 7.4. எனவே 7.4 விட குறைவான நீர் உடலுக்கு நல்லது அல்ல.

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. மினரல்வாட்டர் | 5-6 நல்லதல்ல |
| 2. குளிர்பானங்கள் | 2.8 நல்லதல்ல |
| 3. குழாய் தண்ணீர் | 7-8 நல்லது |
| 4. கங்கா நீர் | 8-9 நல்லது |
| 5. ஜெம் ஜெம் தண்ணீர் | 8-9 நல்லது |
| 6. போதைப்பொருள் | 2-3 நல்லதல்ல |

ஸ்டிக் (Stick), பில்டர் (Filter) போன்றவைகளை விற்பவர்கள் சொல்வதில் பாதி உண்மையும் பாதி உண்மை அல்லாத தன்மையும் உள்ளது. அதாவது பி.ஹெச் மதிப்பு அதிகமாக இருந்தால் உடலுக்கு நல்லது என்பது உண்மை.

ஆனால் அதற்காக கொடுக்கப்படும் உபகரணங்கள் நல்லதல்ல. அவை செயற்கையாக பி.ஹெச் மதிப்பை அதிகப்படுத்துகிறது. பி.ஹெச் 0 முதல் 7 வரை ஆசிட் (Acid) தன்மை மற்றும் 7 முதல் 14 வரை காரத்தன்மை.

அமிலம் (ஆசிட்) நல்லதல்ல. காரம் (ஆல்கலைன்) நல்லது.

குறிப்பு : ஜெம் ஜெம் தண்ணீர் என்பது முஸ்லீம்களின் புனித நீர்.

ஒரு அமிலத் தண்ணீரில் துளி சண்ணாம்பை கலந்தால் உடனே பி.ஹெச் மதிப்பு அதிகமாகி உடனே காரத்தன்மை அடைந்துவிடும்.

இப்படி திடீரென போலியாக மாற்றுவதால் எந்த நன்மையும் கிடையாது.

எனவே பல வியாபாரிகள் உண்மையை மறைத்து ஒரு பொய்யான தகவலை கூறி செயற்கை முறையில் PH மதிப்பு அதிகரிக்கும் கருவிகளை மக்களிடம் பிரச்சாரம் செய்து விற்பனை செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

எனவே அவற்றை வாங்கி பயன்படுத்த வேண்டாம்.

மண்பானையில் 6 மணிநேரமும் காப்பர் (செம்பு) பாத்திரத்தில் 4 மணிநேரமும் வைத்தால் காரத்தன்மை கிடைக்கும். எனவே இது இயற்கையானது.

காரத்தண்ணீர் குடியுங்கள் !
காலத்தை வெல்லுங்கள் !. ♦

இந்த மாதம் முதல் ஆசிரியர் மடல் ஒவ்வொரு மாதமும் புதிது புதியதாக எழுதப்படும். தொடர்ந்து படியுங்கள்.

எல்லாம் புகழும் இறைவனுக்கே !

- ஹீலர் பாஸ்கர்

தமிழ் மாதங்களும் நமது பாரம்பரியமும் (ஆடி மாதம்)

திருமதி. பரமேஸ்வரி குமரவாடிவேல்

நம் வீட்டுக்குழந்தைகளுக்கு தமிழ் மாதங்களின் பெயர்கள் கூட தெரியுமா என்பது தெரியவில்லை. மாதங்களின் நான் மார்கழி என்று பகவத்கீதையில் கிருஷ்ணர் கூறியிருக்கிறார். ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் ஒரு சிறப்பு உண்டு, பருவநிலை மாறுபாட்டினால் நம் உடலும், உள்ளமும், சிந்தனையும் கூட மாறும். அந்தந்த பருவத்திற்கு ஏற்றார் போல் நம் வாழ்க்கை முறையை, நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்திக்கொடுத்தார்கள். அதைத்தான் நாம் பாரம்பரியம் என்கிறோம். நாம் உண்ணும் உணவு, பண்டிகைகள், விசேஷங்கள், எல்லாமே இயற்கையை ஒட்டி, நம் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதும் வகையிலும் மனித வாழ்வின் இலட்சியத்தை அடைவதற்கு சாதகமாகவும் இருக்குமாறு நம் வாழ்வை அமைத்துக்கொண்டு வாழ்ந்து வந்தோம்.

சூரியனும், சந்திரனும், காற்றும், கடலும், மண்ணும் நம் வாழ்வும் ஒன்றிணைந்து இருந்தது. இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வே இனிமையானது. அந்த பாரம்பரியத்தை கொஞ்சகாலம் மறந்து

அறிவியல், தொழில்நுட்பம் என்ற பெயரில் இயற்கைக்கு ஒவ்வாத வாழ்க்கை முறையை தேர்ந்தெடுத்து தன் விளைவு தான் நாம் காணும் அத்தனை பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம். நம் பாரம்பரிய பழக்க வழக்கங்களையும் அதிலுள்ள அறிவியல் பூர்வமான உண்மைகளையும் தெரிந்து கொள்வதற்காகத்தான் இந்தத் தொடர் இந்த மாதம் ஜூலை மத்தியிலிருந்து ஆகஸ்ட் மத்தி வரை ஆடி மாதம் ஆகும். ஆடி மாதத்தின் சிறப்பு அம்சங்கள் என்ன என்று பார்ப்போமா?

காற்றும், மழையும், வெள்ளப்பெருக்கும் ஆடிமாதத்தின் சிறப்பு, ஆடிக்காற்றில் அம்மியும் நகரும் என்பார்கள். புதுமழை வரும் ஆற்றில் புதுவெள்ளம் பெருக்கெடுக்கும். உற்சாகம் பெருகும் மாதம் ஆடி 18ம் தேதி ஆடிப்பெருக்கு வாசலில் அழகான கோலம், மாவிலைத் தோரணம், களைகட்ட, கடவுளை வணங்கி ஆரம்பிக்கப்படும் ஆடி மாதம் தான் சூரியன் தெற்குதிசை நோக்கி பயணிக்கும் காலம் பூமி தான் சூரியனை சுற்றுகிறது, என்றாலும் பூமியைப் பொருத்து சூரியன் தெற்கு திசை

நோக்கி திரும்பும் நாள். இதை தட்சிணாயண புண்ணியகாலம் என்பார்கள். இது மிகவும் விசேஷமானது. சூரியனின் வெப்பம் குறைந்து மழை ஆரம்பிக்கும் தருணம். உயர்ந்த பிரபஞ்ச சக்திகளை நம் முன்னோர்கள், தேவர்கள் என்று அழைத்தார்கள் சூரிய தேவன், வாயுதேவன், அக்னிதேவன் என்று அவர்கள் வணங்கப்பட்டார்கள். நமக்கு ஒரு நாள் 1 பகல், 1இரவு போல் அவர்களுக்கு ஒரு நாள் என்பது ஆறுமாதம் பகல், ஆறுமாதம் இரவு. பகல் முடிந்து இரவு ஆரம்பிக்கும் காலம் தான் ஆடி மாதம். ஓய்விற்கும், புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கும் ஏற்ற காலம் இது. அதனால் தான் புதிய முயற்சிகள், கல்யாணம் போன்றவற்றை தவிர்த்தார்கள்.

ஆடிப்பெருக்கு எனப்படும் ஆடி 18 ம் தேதி பெண்கள் மாங்கல்யம் பிரித்துக்கோர்க்கும் நாள். புதுமாப்பிள்ளையை பெண் வீட்டார் கவனிக்கும் நாள். புதுத்துணிகள், சீர் என்று மாப்பிள்ளைக்கும், பெண்ணுக்கும் பெண்வீட்டார் எடுத்துத்தருவார்கள். எள்ளும், வெல்லமும், பொட்டுக்கடலையும் தேங்காய்க்குள் அடைத்து சுட்டுச்சாப்பிட்டது உங்களுக்கும் ஞாபகம் வருகிறதா? இன்னமும் அந்தச்சுவை நெஞ்சில் இனிக்கிறது இல்லையா?

புதிதாகத் திருமணமானவர்களுக்கோ கடினமான காலம் இது. மணப்பெண் தன் தாய்வீட்டிற்கு சென்றுவிடுவாள். மாப்பிள்ளையும், பெண்ணும் பிரிந்திருக்க வேண்டிய காலம் இது. இதற்கு ஏதேனும் காரணம் உண்டா என்று பார்த்தால் மூன்று காரணங்களை சொல்லலாம்.

1. ஆடி மாதம் மழைக்காலம், புதுமழை, புதுவெள்ளப்பெருக்கில் நோய் தொற்றுகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். இக்காலத்தில் கர்ப்பம் தரிப்பது பெண்ணுக்கும், குழந்தைக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

2. இம்மாதம் கருத்தரித்தால் சித்திரை இரண்டாவது வாரம் பெரும்பாலும் பிரசவம் அமையும். அக்னி நட்சத்திரத்தினாலும், கடும் வெயிலின் பாதிப்பாலும் கொள்ளை நோய்களான அம்மை போன்ற நோய்களிலிருந்து குழந்தையைக் காப்பாற்றவே ஆடிமாதத்தைத் தவிர்த்தார்கள்.

3. “ஆடிப்பட்டம் தேடி விதை” என்றொரு பழமொழி உண்டு. விதைப்பதற்கும், விவசாயத்திற்கும் உகந்த காலம் ஆடி இதை தவறவிடக்கூடாது. கவனம் முழுவதும் விவசாயம் செய்வதிலேயே இருக்கவேண்டும், வேலையில் மும்முரமாக ஈடுபடவேண்டும் என்பதற்காகவே சுபநிகழ்ச்சிகள், கொண்டாட்டங்கள், கேளிக்கைகளை தள்ளிவைத்தார்கள்.

நான்காவதாக இன்னொரு காரணமும் உண்டு. பிரிவில் தான் காதல் வளரும் என்பதை நன்றாக அறிந்திருந்ததால் வருடத்தில் இந்த ஒரு மாதத்தை பிரிவுக்காகவே ஒதுக்கிவைத்தார்கள். எந்நேரமும் கூடவே இருந்து கொண்டிருந்தால் காதலின் அருமை தெரியாது, சண்டை தான் வரும். கொஞ்சம் பிரிவு, துயரம், ஏக்கம் இவை எல்லாம் காதலை ஆழப்படுத்தும். நாம் நாமாக இருக்க ஒரு இடைவெளியும் கிடைக்கும்.

ஆடிப்பதினெட்டு ஆற்றுவெள்ளம் பெருக்கெடுக்கும். ஆற்றில் குளித்து செல்வம் பெருக வேண்டியும், மழை வரவேண்டியும் மக்கள் பிரார்த்தனை செய்வார்கள். ஆடிமாதம் நீர் நிலைகள் வணங்கப்பட்டன தாய்க்குரிய மரியாதையை நாம் ஆறுகளுக்கும் தந்தோம். காவிரித்தாய் என்று அழைத்தோம். ஆற்றுக்கு நாம் செய்யும் உண்மையான மரியாதை ஆறுகளில் குப்பை போடாமல் இருப்பது தான். ஆறுகளில் பூக்களையோ, இலைகளையோ,

விளக்குகளையோ போடவேண்டும் என்று எந்த சமயபுத்தங்களிலும் குறிப்பிடப்படவே இல்லை. பூக்கள் கூட பரவாயில்லை. கழிவுகளையெல்லாம் ஆற்றில் கலப்பது நல்ல புத்தியுள்ள மனிதன் செய்யும் செயலே அல்ல.

ஆறுகளை நாம் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நம் வாழ்வின் ஆதாரமே நீர் தான். ஆடிவெள்ளி மிகவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. முக்கியமாக அம்மன் கோவில்களில் பூஜைகள் நடந்த வண்ணமிருக்கும். 6 மாதங்கள் உத்ராயணத்தில் மெய்ப்பொருளான இறைவனையும், தட்சிணாயணத்தில், பிரபஞ்ச சக்தி வடிவான அன்னையையும் வணங்குதல் நம் மரபாகும். இந்த உடலும், இயற்கையும், பிராணனும் சக்தியும் வடிவங்கள். எனவே தான் உடலைப் பேணிப்பாதுகாக்கவும், இயற்கையை வணங்கவும், மனதை நெறிப்படுத்தி பிராணசக்தியை அதிகரித்துக்கொள்ளவும் இக்காலத்தை பயன்படுத்தினார்கள்.

பொதுவாகவே ஜீரண சக்தி குறைவாகவே இருக்கும். அதனால் சுக்கு, மல்லி காபி போன்ற மருத்துவ குணமுள்ள பானங்களை அருந்தினார்கள். அது மழையினால் ஏற்படும் நோய் தொற்றையும் தவிர்க்க உதவியது. பலர் “பஞ்சகர்மா” போன்ற கழிவு நீக்க சிகிச்சைகளை எடுத்துக்கொண்டு உடலை சுத்தம் செய்துகொள்வார்கள். ஓய்வுக்கும் புதுப்பித்துக்கொள்வதற்குமென்றே இம்மாதத்தை ஒதுக்கியதால் வீடு குடிபுகுவது, கல்யாணம், வியாபாரம் புது முயற்சிகள் யாவும் தள்ளிவைக்கப்பட்டது.

நாமும் இந்த ஆடி மாதத்தில் நாலைந்து நாட்கள் நம்மை புதுப்பித்துக்கொள்வதற்காக ஒதுக்கிகொள்வோமே! வேலைகள் பொறுப்புகள் இருந்து கொண்டு தான் இருக்கும். ஒரு வாரம் நம் ஆரோக்கியத்திற்காக, மன அமைதிக்காக

செலவிட்டோமென்றால், வருடம் முழுவதும் ஆற்றலோடு வேலைகளை செய்யமுடியும், ஆடித்தள்ளுபடியில் கடைகளில் வேண்டாத கழிவுப்பொருட்களை வாங்கி வந்து குவிப்பதை விட்டு, நம்மிடமுள்ள கழிவுகளை நீக்கிக்கொள்வதே இம்மாதத்தில் நாம் செய்ய வேண்டிய முக்கியவேலை ஆடி அமாவாசை நம் முன்னோர்களுக்கு நம் நன்றியை தெரிவிக்கும் நாள். தாங்கள் வாழ்ந்த காலத்தில் நமக்காக அவர்கள் செய்த தியாகங்களை நினைத்துப்பார்க்கவும், “நாங்கள் இப்போது பொறுப்பானவர்களாக நீங்கள் ஆசைப்பட்டு செய்யமுடியாமல் போனவற்றை நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம். அதனால் உங்கள் பயணத்தைத் தொடருங்கள்... எங்களை ஆசீர்வதியுங்கள்” என்று பிரார்த்தித்து தர்ப்பணமும், சிரார்தமும் செய்யப்படுகின்றன.

சகல விதமான செல்வங்களையும் அளிக்கக்கூடிய வரலக்ஷ்மி பூஜை பெண்களால் சிறப்பாக கொண்டாடப்படுகிறது. கல்வி, தைரியம், தானியம் என்று வாழ்வை வளமாக்க வேண்டி விரதமிருந்து செய்யப்படும் பூஜை இது.

சிலர் பாம்புப்புற்றுக்கு பாலூற்றி வணங்குவார்கள். நாம் ஏன் பாம்பையெல்லாம் வணங்கவேண்டும் என்றொரு சந்தேகம் நெடுநாளாய் இருந்தது. சாதாரணமாக நாம் காணும் ஒவ்வொரு பொருளும் ஒரு உணர்ச்சியை நம்முள் ஏற்படுத்தும். பாம்பு என்று சொல்லும் போதே பயம் தான் தோன்றும். அந்த பயஉணர்ச்சியை மாற்றி நன்றி உணர்ச்சியை கொண்டு வரவே பாம்பையும் தெய்வ அம்சமாக கண்டார்கள். ஒன்று பயம் இருக்கவேண்டும் அல்லது அன்பு இருக்க வேண்டும். இரண்டும் சேர்ந்திருக்காது. பயத்தை போக்க நல்ல வழி அன்பை ஏற்படுத்துவதே. அதனால் தான் பயங்கரமான மிருகங்களை கண்டாலும் அதை தெய்வத்தின்

அம்சமாக காணும்போது பயம் ஏற்படுவதில்லை. யானையை கணபதியாகவும், சிங்கத்தை சக்தியின் வாகனமாகவும் காண்பதால் பயத்தை நாம் சுலபமாக கடந்து செல்கிறோம். எல்லா உயிர்களிலும் கடவுளின் இருப்பை காண்கிறோம்.

இதுபற்றி ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களிடம் பேசிக் கொண்டிருந்த போது அவர் அதிசயமான ஒரு விசயத்தை கூறினார். புற்றுமண்ணில் பால் ஊற்றும் பொழுது செறிவூட்டப்பட்ட ஆக்ஸிஜன் (High-density Oxygen) வெளியேறும். அதை சுவாசிக்கும் பொழுது பெண்களுக்கு உண்டான உடற்பிரச்சனைகள் தீர்ந்து கரு உண்டாகக் கூடிய வாய்ப்பு அதிகமாகிறது” என்றார்.

பாம்பு புற்றுக்கு பால் ஊற்றுவதினால் இப்படி ஒரு அறிவியல் உண்மையும் இருக்கிறதா என்று ஆச்சர்யப்பட்டேன்...

நமக்கு தெரியவில்லை என்பதற்காக சில சம்பிரதாயங்களை கேலி செய்யக்கூடாது. எதுவாக இருந்தாலும் நன்றாக தெரிந்து கொண்டு நமக்கு நன்மை தரும் என்றால் மட்டும் நாம் அவற்றை பின்பற்றலாம்.

இந்த ஆடிமாதத்தின் கொண்டாடங்களால் நம் வாழ்வு சிறப்படையட்டும். புதுவெள்ளம் போல் நம் உற்சாகம் பொங்கிப் பெருகட்டும். வாழ்வில் எல்லா செல்வங்களும், வளங்களும் உண்டாகட்டும்.

வாழ்க வையகம்

அனாடமிக் தெரபி ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின்

ANDROID அப்ளிகேஷன் வெளியீடு

அன்பு நண்பர்களே பலவருட உழைப்பிற்கு பிறகு நாம் சொந்தமாக ஒரு ஆப்ஸ் தயார் செய்து உள்ளோம்.

ஆன்டிராப்டு போனில் நீங்கள் பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம். விரைவில் ஐ போனில் செய்யுமாறு ஏற்பாடு கொண்டு இருக்கிறோம்.

ஹீலர் பாஸ்கர் (Healer Baskar)அல்லது அனாடமிக் தெரபி (Anatomic Therapy)என்று தேடினால் கிடைக்கும்.

இதன் மூலமாக தினமும் நேரடியாக (ஹீலர் பாஸ்கர்) எனது கருத்துக்களை, சிந்தனைகளை பெறலாம்.

போலியான ஆப்ஸ்களை டவுன்லோடு செய்யாமல் சரியான ஆப்ஸ் பெற கீழ்க்கண்ட எண்களை தொடர்புகொள்ளுங்கள். 99442210007, 98424 52508, www.anatomictherapy.org

இந்த ஆப்ஸ் (Apps)வரும் ஆகஸ்ட் மாதம் 14ம் தேதி ஹைதராபாத்தில் நடக்கும் இலவச 5 மணிநேர நிகழ்ச்சியில் அறிமுகப்படுத்தப்படும்.

இந்த ஆப்ஸ் ஐ வடிவமைக்க மிகவும் உறுதுணையாக இருந்து உழைத்த திருப்பூரைச் சேர்ந்த மேரிகூன் நிறுவனர் திரு. விஜயகாந்த் அவர்களுக்கு நன்றிகள் கோடி.





மகத்தான மல்லியும்... இதமளிக்கும் இஞ்சியும்...

திருமதி. பரமேஸ்வரி குமரவடிவேல்

கொத்தமல்லி

நம் வீட்டிலுள்ளவர்களின் அருமை, பெருமை. நமக்கே தெரியாது. வேறு யாராவது சொன்னால், “அட ! அப்படியா எனக்குத் தெரியாதே” என்று வியப்போம். நாம் அன்றாடம் உபயோகிக்கும் கொத்தமல்லி பற்றி தெரிந்தால் ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

கொத்தமல்லி ஒரு சிறந்த வலி நிவாரணி, ஆன்ட்டி செப்டிக், ஆன்ட்டி பாக்டீரியல், ஆன்ட்டி இன்ஃளமேட்டரி, (அலர்ஜி நீக்கி), சளியை குறைக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. மல்லியில் உள்ள லினோலிக் ஆஸிட் ஆர்தரடிஸ், ருமேட்டிசம் ஆகியவற்றினால் வரும் வலி நிவாரணியாக உள்ளது. முக்கியமாக ரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கும் தன்மையுள்ளதால் இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

கல்லீரலின் இயக்கத்திற்கு உதவி செய்வதோடு, ‘எண்டோகிரின்’ என்னும் சுரப்பியையும் தூண்டி ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கும். இயல்பாகவே புண்களை ஆற்றும் சக்தி கொண்டதால் இதன் சாறு வாய் புண்ணை

ஆற்றும், தூர்வாடையை நீக்கும். நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும், உடலிலுள்ள கழிவுகளை நீக்கிசுத்தம் செய்யும் மிகச்சிறந்த கிருமிநாசினி, மல்லிவிதை பதட்டம் மற்றும் இன்சோமனியா எனப்படும் தூக்கமின்மைக்கும் அருமருந்தாக உள்ளது. ♦

இஞ்சி

இப்போது நாம் இஞ்சியின் மகத்துவத்தை பார்ப்போம். இஞ்சி இரத்தத்தின் ஓட்டத்தை சீர்படுத்தும் தன்மை கொண்டது ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக சளி, காய்ச்சல், ப்ளூ போன்றவற்றை தடுக்க உபயோகப்படுத்திவருகிறோம். அஜீரணத்திற்கு சுக்கு (காய்ந்த இஞ்சி) போல் அருமருந்து வேறில்லை. இது ஒரு நேச்சுரல் வலி நிவாரணி. அதனால் தான் தலைவலியின் போது சுக்கு பத்துபோட்டவுடன் வலி சரியாகிறது. மூச்சு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு இஞ்சி நிவாரணமளிக்கும். நுரையீரலை விரிவாக்கி, சளியை வெளியேற்றுவதால் மூச்சுவிடுவது சுலபமாகிறது. மூக்கடைப்பு நீங்கி மூச்சு சீர்படுகிறது. தினமும் சிறிதளவு இஞ்சி, சுக்கு உட்கொள்வதால் இரத்தத் குழாய்களில் படியும் கொழுப்பு கரைந்து வாத நோய்கள்

வராமல் காக்கும். சுக்கு, மல்லி காபி குடித்து
வந்ததால் தான் நம் முந்தைய
தலைமுறையினர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து
வந்தனர் என்பதை சொல்லவும்
வேண்டுமோ ! ♦

சுக்கு, மல்லி காபி

சுக்கு, மல்லி காபி தயார் செய்வது
எப்படி என்று பார்ப்போம்.



தேவையான பொருட்கள்

மல்லி விதை	- 1 டீஸ்பூன்
சுக்கு (தோல் நீக்கியது)	- 1 இன்ச்
கருப்பட்டி / நா.சர்க்கரை	- 2 டீஸ்பூன்
எலுமிச்சை சாறு	- சிறுதுளிகள்
தேன்	- 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை : சுக்கு, மல்லி இவற்றை
கொர கொரப்பாக மிக்ஸியில் அரைத்துக்
கொள்ளவும். விருப்பப்பட்டால் லேசாக
வறுத்து, பின் அரைத்துக் கொள்ளலாம்.
ஒன்றரை டம்ளர் தண்ணீரில் அரைத்த
பொடியுடன், கருப்பட்டி அல்லது
வெல்லம் கலந்து ஒரு டம்ளராக சுண்டும்
வரை காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொள்ளலாம்.
ஓரிரு துளிகள் எலுமிச்சை சாறும், தேன்
அவசியம் என்றில்லை...
தேவைப்பட்டால் உபயோகிக்கலாம்.
நல்ல சூடாக இருக்கும் போது பருகவும்.

விட்டிலேயே சுக்கு தயாரிக்கும் முறை

இஞ்சியை தண்ணீரில் ஊறவைத்து
தோல் உறித்து வெயிலில் காயவைக்க
வேண்டும். வெள்ளை நிறமான சுக்கு
கிடைக்கும். தோல் நீக்கிய சுக்கை தான்
உபயோகிக்க வேண்டும். ♦

சுக்குப்பத்து

தலைவலியின் போது என் தாயார்
சுக்குப்பத்து போடுவார்கள். சாதாரண
கல்லிலோ அல்லது சந்தனக்கட்டையினால்
ஆன பலகையிலோ சுக்கை தண்ணீர் விட்டு
நன்றாக அரைத்து அதன் பேஸ்ட்டை எடுத்து
நெற்றியில் பத்து போட்டால் தலைவலி
சீக்கிரம் குணமாகும். மூட்டுவலிக்கும் இந்த
பேஸ்ட்டை உபயோகிக்கலாம் ♦

சுக்கு எண்ணெய் குளியல்

எண்ணெய் குளியல் நம் பாரம்பரியத்தின்
ஒரு அம்சமாகும். பொதுவாக
நல்லெண்ணெய் காய்ச்சி
உபயோகப்படுத்துவோம். உடலின்
வெப்பத்தை தணிக்கவும், முடி உதிர்வதை
தடுக்கவும், கம்ப்யூட்டரையே பார்த்துக்
கொண்டிருப்பதால் கண் சிவப்பாக
இருக்கும். அதை சரி செய்யவும்,
தீர்க்கவும் நல்லெண்ணெயுடன், சுக்கு,
பூண்டு, மிளகு, சீரகம் போன்றவை
சேர்த்து காய்ச்சிய எண்ணெய்
உபயோகிக்கப்படுகிறது.

எண்ணெய் காய்ச்சும் முறை

தேவையான பொருட்கள்

எள் எண்ணெய்	- 1 கரண்டி
சீரகம்	- 1 டீஸ்பூன்
மிளகு	- 1/2 டீஸ்பூன்
சுக்கு	- சிறுதுண்டு
பூண்டு	- 1 பல்

செய்முறை : சுக்கையும், பூண்டையும் தட்டிக் கொள்ளவும். எண்ணெயை கரண்டியிலோ, சிறு வானலியிலோ காய்ச்சவும். சூடானவுடன் முதலில் சீரகம், மிளகைப்போடவும். பிறகு சுக்கு, பூண்டைச் சேர்க்கவும், தீயவிட வேண்டாம். மிதமான குடு இருக்கும் போது தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் கழித்து வெந்நீரில் குளிக்கவும். ♦

குழந்தைகளுக்கு சுக்குப்பால்

பசியே இல்லை என்று சில குழந்தைகள் சாப்பிடவே சாப்பிடாது. சுக்குப்பால் குழந்தைகளுக்கு பசியை தூண்டும். பாலுடன் சிறிது சுக்குப்பொடி, பனங்கல்கண்டு சேர்த்து காய்ச்சி வடிகட்டி குடிக்கவும். மிதமான தீயில் தான் சூடாக்க வேண்டும் இல்லையென்றால் பால் திரிந்துவிடும். இரவு நேரம் குளிருக்கு இதமான பானம் இது. ♦

இஞ்சி பாதக்குளியல்



நெஞ்சுசளி, தலைவலியைப்போக்க இஞ்சி பாதக்குளியல் எடுத்துக் கொள்வார்கள். இதற்கு இஞ்சியைத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். சுக்கு பயன்படுத்தக்கூடாது. குறைவான நேரத்தில் இந்தப் பாதக்குளியலை எடுத்துக்கொள்ளலாம். களைப்பை போக்கி

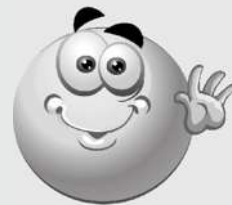
புத்துணர்வு அளிப்பதுடன் உடலின் நச்சுத்தன்மையை நீக்கி வலியிலிருந்தும் நிவாரணம் அளிக்கும். இரவு படுக்கைக்கு போகும் முன் எடுத்துக்கொள்வது நல்ல தூக்கத்தையும் கொடுக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்

தண்ணீர் - இரண்டு லிட்டர்
கடுகு - 1 1/2 டீஸ்பூன்
இஞ்சி - 1 இன்ச்

செய்முறை

1. இஞ்சியை அரைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் சுடுதண்ணீர் ஊற்றி வைக்கவும்.
2. கடுகை நைலாக பொடித்துக்கொள்ளவும்.
3. இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரை வெது வெதுப்பாகும் வரை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு சூடாக்கவும்.
4. அடுப்பை அணைத்துவிட்டு கடுகுப்பொடியையும், இஞ்சி தண்ணீரையும் ஊற்றி நன்றாக கலக்கவும்.
5. ஒரு குளியல் டப்பில் (கால்கள் வைக்கும் அளவிற்கு) இந்த வெதுவெதுப்பான நீரை ஊற்றி கால்களை அமிழ்த்தி வைக்கவும். நீர் குளிர்ந்து விட்டால் மீண்டும் கொஞ்சம் வெந்நீர் கூட ஊற்றிக்கொள்ளலாம். இஞ்சியும், கடுகும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து உடல் சூட்டையும் அதிகரிப்பதால் நன்றாக வியர்க்கும். வியர்வையின் வழியே களைப்பும், உடல் வலியும், கழிவும் வெளியேறுவதால் ரிலாக்ஸாக ஆகிவிடுவோம். ♦



ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



03.07.2016 பேர்க்ஸ் பள்ளி வளாகம், கோவை



10.07.2016 மனதின் மணம் நிகழ்ச்சி, கோவை



15.07.2016, சென்னை



17.07.2016, கரூர்.



20.07.2016, ரேக்கிங்டோ, கோவை



22.07.2016, கோவை.



24.07.2016, வடலூர்.



27.07.2016, பாணு வீட்டுக்கல்விமுறை நிகழ்ச்சி, கோவை.

ஹீலர் பாஸ்கரின் அனாடமிக் செவிவழி தொடு ஒருநாள் சிகிச்சை நடைபெறும் இடங்கள்			
தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
06.08.2016	தஞ்சாவூர்	+91 94424 75726, 89031 50827	ரூ. 200/-
07.08.2016	அரியலூர்	+91 94427 63032	ரூ. 100/-
14.08.2016	ஹைதராபாத்	+91 96522 34563, 99085 33355	இலவசம்
04.09.2016	சென்னை	+91 99623 94949	-
30.09.2016	குவைத்	+965690 22898, 96599 072471	-
16.10.2016	கோபிசெட்டிபாளையம்	+91 99659 25025, 94430 33015	ரூ. 200/-
08.01.2017	கோவை (கிணத்துக்கடவு)	+91 97873 79906, 98652 56243	ரூ. 100/-

ஹீலர் பாஸ்கரின் ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நடைபெறும் இடங்கள்			
தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
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)
டிச 14 - டிச 18	மலேசியா (நேரடி பயிற்சி) 5 நாள் & வாழை இலை குளியல்	+0165072191 +0125786110	நன்கொடை RM680 (தங்குமிடம் உணவு உட்பட)

யோக விபாசனா மூன்று நாட்கள் பயிற்சி			
தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு	நுழைவு
ஆகஸ்ட் 13,14,15	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966	நன்கொடை ரூ. 500/- (இறுதி நாள் ரூ. 500/- முன்பணம் திரும்பி தரப்படும்)

மேலும் விபரங்களுக்கு :

போன் : 99442 21007, 98424 52508

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் பத்திரிக்கை சிறப்பாக வெளிவர உதவும் அனைத்து நல்ல உள்ளங்களுக்கும் நன்றிகள் கோடி.

தற்போது தபால்துறை மூலம் நமது இதழை அனுப்பி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். பலரும் பத்திரிகை வீட்டிற்கு சரியாக வந்து சேருவதில்லை என்று கூறுகிறார்கள். இவ்வாறு கூறுபவர்களுக்கு தனியார் கூரியர் சேவை மூலம் அனுப்புகிறோம். அதற்கு ஒரு இதழுக்கு ரூ. 25/- தேவைப்படுகிறது.

சேவை நோக்கில் நடத்திவரும் நமது இதழுக்கு இந்த சேவை கட்டணம் சமாளிக்க இயலாததாக உள்ளது. எனவே குறைந்த கட்டண சேவையில் தனியார் கூரியரின் மூலம் அனுப்புவதற்கு வசதியாக அதை நடத்திவரும் அன்பர்கள் அல்லது அதைப்பற்றி தெரிந்தவர்கள் நமது அலுவலகத்திற்கு (இந்தியா) +91 88838 05456, 96290 32767 ஆகிய எண்களை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

4

ஆம் ஆண்டில் இனிதே அடியெடுத்து வைக்கும் இந்த இனிய தருணத்தில் நமது இதழின் சந்ததாரர்களுக்கும், கட்டுரையாசிரியர்களுக்கும் மற்றும் கவுரவ ஆலோசகர்களுக்கும், நம்முடன் இணைந்து பங்களிப்பை அளித்து வரும் அனைத்து நல் இதயங்களுக்கும் மனப்பூர்வமான நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



இனிவரும் காலங்களிலும் தொடர்ந்து தங்களின் ஆதரவினை அளிக்குமாறு அனைவரையும் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நன்றி !

இப்படிக்கு,

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் குழு



கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

இப்பொழுது நாகூர் ரூமி அவர்களின் எளிய நடையில் இயற்றப்பட்ட புதிய புத்தகங்கள், அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் சிந்தனையில் உதிர்த்த புத்தகங்கள், ஓஷோ அவர்களின் மருத்துவத்திலிருந்து மனமற்ற நிலை மற்றும் இயற்கை வேளாண்மையின் தந்தை நம்மாழ்வார் அவர்களின் புத்தகங்களும்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நாகூர் ரூமியின் : அடுத்த வினாடி, ஆல்பா தியானம், இந்த வினாடி, அதே வினாடி
ஓஷோவின் : மருத்துவத்திலிருந்து மனமற்ற நிலை, நம்மாழ்வாரின் : இயற்கை வேளாண்மை



புத்தகம்
150/-
மட்டும்



புத்தகம்
150/-
மட்டும்



புத்தகம்
170/-
மட்டும்



புத்தகம்
120/-
மட்டும்



புத்தகம்
240/-
மட்டும்

புத்தகம் மற்றும் டிவிடி பெற விரும்புவோர் தொடர்புக்கு

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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



ஆன்லைன் மூலம் பெற

E-mail : giriiyapublications@gmail.com

Website : www.giriiyapublications.com

+ 91 96290 32767

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

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

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / Web : www.amaidhiyumarokiamum.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 இ.ப.எண்
- பண பரிமாற்றம் நேரடியாக வங்கி
- 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, கோயம்புத்தூர். 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 தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
6. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின் போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்ட புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.



அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

மாத இதழ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,

கோயம்புத்தூர் - 641 026.

தமிழ்நாடு, இந்தியா.

போன் : + 91 88838 05456

E-mail : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

Website : www.amaithiyumarokiammum.com

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்

திரு. ஹீலர் பாஸ்கர், நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.

துணை ஆசிரியர்

திரு. சுகுமார் (மருத்துவரி), பொள்ளாச்சி.

திரு. மகாலிங்கம், பாண்டிச்சேரி.

திருமதி. மணிமொழி, திருச்சி.

திரு. சந்திரராஜன், ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.

கவுரவ ஆலோசகர்

திருமதி. பரமேஸ்வரி குமரவடிவேல், ஈரோடு.

வடிவமைப்பு

திரு. ல. விஜய், கோவை.

நிர்வாக அலுவலர்கள்

திரு. ரா. ஸ்ரீனிவாசன், கோவை.

திரு. கோ. நந்தகோபால், கோவை.

திரு. ரவி, சென்னை.

அச்சகம்

கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ்

கோவை.

உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகொடுத்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக் கொள்ளவும். 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.

நன்றி. இப்படிக்கு,

ஹீலர் பாஸ்கர்

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



யோக விபாசனா



3 நாள் இலவச மௌனம் மற்றும் யோக வகுப்பு

3 நாட்கள் பேசாமல் மௌனமாக உலக விசயத்திலிருந்து விடுபட்டு உடலை, மனதை, புத்தியை, உயிரை, ஆன்மாவை தூய்மைபடுத்த ஒரு சந்தர்ப்பம்.

3 நாட்களில் இயற்கை உணவு, உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், ஓய்வு மற்றும் மௌனம் என நிம்மதியாக இருக்க ஒரு வாய்ப்பு.

அமைதி, உணவு, தங்குமிடம், தேநீர் மற்றும் பயிற்சிகள் அனைத்தும் முற்றிலும் இலவசம். மாதம் ஒருமுறை நடக்கும்

முதல் முறையாக கோவையில் 2016 ஆகஸ்ட் **13,14,15** மற்றும் அடுத்த மாதம் செப்டம்பர் **23,24,25** தேதிகளில் நடைபெற இருக்கிறது.

முதல் நாள் காலை 4.00மணிமுதல் மூன்றாவது நாள் மாலை 6.00மணிவரை நடக்கும்.

3 நாளில் செல்போன், கம்ப்யூட்டர், டிவி, ரேடியோ மற்றும் புத்தகம் படித்தல் கூடாது.

3 நாளில் முற்றிலும் மௌனம். எனவே யாருடனும் பேசக்கூடாது. யாருடைய முகத்தையும் பார்க்கக் கூடாது.

எந்த ஒரு மதத்தின் சடங்கும் இல்லை. எனவே எல்லா மதத்தினரும் வரலாம்.

முற்றிலும் வீடியோ மூலம் ஹீலர் பாஸ்கரின் வடிவமைப்பில் நடத்தப்படும். ஒருவேளை ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்கள் நேரம் இருக்கும் பட்சத்தில் நேரடியாக வருவார்.

ரூ. 500/- கட்டி முன்பதிவு பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

3 நாள் முற்றிலும் கலந்து கொண்டால் 3வது நாள் 6.00மணிக்கு முன்பதிவு திரும்ப கொடுக்கப்படும்.

பதிவு செய்து கலந்து கொள்ளாவிட்டால் அல்லது பாதியில் வெளியேறினால் அல்லது விதிகளை மீறி பேசினாலோ, செல்போன் பயன்படுத்தினாலோ டெபாசிட் பணம் திரும்ப கிடைக்காது.

15 வயதிற்கு மேல் மட்டுமே அனுமதி. பதிவு செய்யாமல் நேரில் வருபவர்களுக்கு இடம் இல்லை என்றால், எங்களை மன்னியுங்கள்.



நமது நிஷ்டை ஆசிரமத்தில் வ்ரீலர் பாஸ்கரின் நேரடியாக கலந்துகொண்டு பயிற்சி அளிக்கும் அனாடமிக் தெரபி சிறப்பு ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

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

- ◆ அனாடமிக் தெரபி
- ◆ மனதின் மணம்
- ◆ வாழை இலை குளியல்
- ◆ முத்திரைகள்
- ◆ இயற்கை உணவு
- ◆ நியூரோதெரபி
- ◆ அறுசுவை உணவு
- ◆ டயாகாசனங்கள்
- ◆ கணவன், மனைவி புரிதல்
- ◆ மூச்சுபயிற்சிகள்
- ◆ உடற்பயிற்சிகள்
- ◆ உலக அரவியல்

நாள் : **25.08.2016** முதல் **29.08.2016** வரை

மற்றும்
நாள் : **08.10.2016** முதல் **12.10.2016** வரை

நிஷ்டை

பயிற்சி நடைவெறும் இடம்

நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவையத்தூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**
www.anatomictherapy.org

நன்கொடை **ரூ. 5000/-**
தங்குமிடம் மற்றும் மதிய உணவு உட்பட

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

அனுப்பநர் :

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் (மாத இதழ்)
கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
நெ. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு. இந்தியா. Web : www.amaihiyumarokiammum.com
Email : amaihiyumaarokiyamum@gmail.com
செல் : **+91 88838 05456.**

பெறுநர் :

