

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



முதுபுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 4 ஆரோக்கியம் - 4 நவம்பர் - 2016

கர்மா
KARMA

தியரி
THEORY



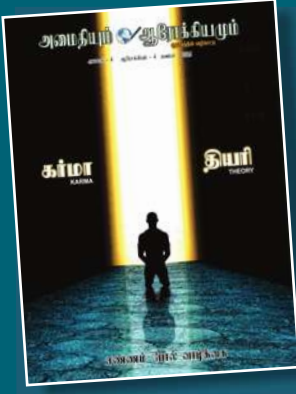
எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

லோக்கலா வாழ்வோம் !
குளோபலா யோசிப்போம் !

- ஹீலர் பாஸ்கர்



நவம்பர் 2016



பொருளடக்கம்

- 04 கொழுப்பு டயட்
- 10 கர்மா தியரி
- 13 கேள்வி பதில்கள்
- 16 எங்கே ? எங்கே ?
- 18 குழந்தை வளர்ப்பு
- 20 கருப்பு அரிசி
- 21 பாலாவி கடுக்காய்
- 22 மான்சாண்டோ
- 23 தங்க சங்கிலி
- 26 நெல் வகைகள்

விலை ரூ. 50/-

ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

Helpline : + 91 88838 05456

Mail : giriyapublications@gmail.com

Web : www.giriyapublications.com

ஆசிரியர் பட்டம்



அன்பு வாசக பெருமக்களே !

நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழின் நோக்கம், மறைக்கப்பட்ட, அழிக்கப்பட்ட, மறந்துபோன நல்ல விசயங்களை மீண்டும் நடைமுறைக்கு கொண்டுவருவதற்கு உரியவற்றைச் செய்யும் ஒரு முயற்சி.

எனவே மற்ற சாதாரண பத்திரிக்கைகளில் வருவதைப் போன்று நகைச்சுவை துணுக்குகள், கோலங்கள், சினிமா செய்திகள், கிசுகிசுக்கள், பரபரப்பு விசயங்கள் என எதுவும் நமது இதழில் இடம்பெறாது என்பதையும், அதை எதிர்பார்க்க வேண்டாம் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

நமது இதழில் வெளியாகும் அனைத்துக் கட்டுரைகள், கேள்வி பதில்கள் ஆகியவற்றைத் தொகுத்து பிற்காலத்தில் பல தலைப்புகளில் புத்தகங்களாக வெளியிட இருக்கிறோம்.

ஒவ்வொரு மாதமும் அரிய பல பயனுள்ள விசயங்களை அவ்வப்போது கட்டுரைகளாக வெளியிட்டு வருகிறோம். எனவே ஒவ்வொரு மாதமும் எது சம்பந்தமான கட்டுரை இடம் பெறும் என்று முன்பே தெரியாது.

எனவே வாசகர்கள் தொடர்ந்து ஆதரவு தருமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

வாழ்க பத்திரிக்கை தர்மம் !
எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே !

வந்திரி பால்கர்

ஹீலர் பாஸ்கர்
நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

கொழுப்பு டயட் நல்லதா ? கெட்டதா ?



சமீப காலமாக கொழுப்பை மட்டுமே சாப்பிட்டு உடல் எடையைக் குறைத்து பல்வேறு வியாதிகளைக் குணப்படுத்தலாம் என்று ஒரு டயட் பற்றி பரவலாகப் பேசப்படுகிறது. கொழுப்பு டயட் என்ற பெயரில் ஒன்றை உருவாக்கி அதற்கு மூன்று எழுத்தில் ஒரு பெயரை வைத்துக் கொண்டு சிலர் ஒவ்வொரு ஊரிலும் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி பிரச்சாரம் செய்து வருகின்றனர்.

கொழுப்பை மட்டுமே சாப்பிட்டு வருவதால் உடல் எடை வேகமாகக் குறைந்து வருவதுடன் அனைத்து வியாதிகளும் குணமடைகிறது என்று இந்த டயட் பற்றி அவர்கள் கருத்து கூறுகின்றனர். மேலும் சர்க்கரை, தைராய்டு உள்ளிட்ட அனைத்து வியாதிகளும் குணமடைகிறது என்றும் கூறி பிரச்சாரம் செய்து வருகின்றனர்.

ஹீலர் பாஸ்கர் ஆகிய நான் பல வருடங்களாக அனாடமிக் செவிவழிதொடு

சிகிச்சை எனும் இயற்கை மருத்துவமுறையை மக்களுக்கு இலவசமாகக் கொடுத்து வருகிறேன். இலட்சக்கணக்கான மக்கள் இதைப் பின்பற்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருகின்றனர். இவர்களில் பலரும் என்னை தொடர்பு கொண்டு இப்பொழுது பரவலாகப் பேசப்பட்டு வரும் கொழுப்பு டயட் பற்றி தொடர்ந்து என்னிடம் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றனர்.

இந்த கொழுப்பு டயட் நல்லதா ?
கெட்டதா?

இது சம்பந்தமாக உங்கள் கருத்து என்ன? என்று என்னிடம் தொடர்ந்து கேள்வி கேட்கப்பட்டு வருவதால் இது குறித்து பேசவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறேன்.

கொழுப்பு, டயட் பற்றி பிரச்சாரம் செய்து வருபவர்கள், “சர்க்கரை உடம்புக்கு கேடு. சர்க்கரை சாப்பிடுவதால் தான் அனைத்து வியாதிகளும் வருகின்றன. எனவே

சர்க்கரையை சாப்பிடாதீர்கள்” என்று கூறுகின்றனர். இந்தக் கருத்தில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை.

நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களுக்கும், ஒவ்வொரு வினாடியும் சர்க்கரை என்பது அவசியமான ஒன்று சர்க்கரை இருந்தால் தான் உடலின் செல்கள் வேலை செய்யும்.

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை நமது உடல் செல்களுக்குள் சென்று “மைட்டோகாண்ட்ரியா” என்ற இடத்தில் எரிக்கப்பட்டு ஒரு சக்தியாக உருவாகிறது இதுவே பிராண சக்தி. இந்த சக்தியின் மூலமாகத்தான் உடல் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது.

எனவே உடலுக்கு தேவையான, அத்தியாவசியமான சர்க்கரையை கெடுதல் என்றோ, வேண்டாம் என்றோ கூறும் எந்த ஒரு மருத்துவரையும், எந்த ஒரு மனிதரையும் தயவு செய்து நம்பாதீர்கள். இவர்கள் உடம்பைப் பற்றிய எந்த ஒரு அடிப்படை அறிவும் இல்லாதவர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பிரான்ஸ், ஜெர்மன் போன்றவை குளிர் பிரதேச நாடுகள். இந்த நாடுகளில் வசிப்பவர்கள், உருளைக் கிழங்கினை வேகவைத்துப் பின்னர் தோலை நீக்கிவிட்டு அதனுடன் பாலும், நெய்யும் சேர்த்து “பியூரே” என்ற உணவினைத் தான் தயார் செய்து அதிகம் சாப்பிடுகின்றனர். இது முழுக்க சர்க்கரை எனும் குளுக்கோஸ் நிறைந்த உணவு. இவ்வாறு சர்க்கரை நிறைந்த பொருளை சாப்பிடவில்லை யெனில் அந்த குளிர் பிரதேசங்களில் குளிரைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது. அத்துடன் பல வியாதிகளும் வரும். உயிர் வாழ்வதே கடினமான ஒன்றாகிவிடும்.

அதே போல் வடஇந்தியாவில் வாழும் மக்கள் சப்பாத்தியையும், உருளைக்

கிழங்கினையும் அதிகம் சாப்பிடுவதை வழக்கமாக வைத்திருக்கின்றனர். காரணம் என்னவென்றால் உருளைக்கிழங்குகளில் தான் சர்க்கரை நிறைய இருக்கிறது. இதை சாப்பிடும் பொழுதுதான் அந்தந்த பிரதேசங்களில் உயிரோடு மக்கள் வாழ்முடியும்.

மேலும் மருத்துவமனைகளில் அவசர சிகிச்சைப் (ஐ. சி. யூ) பிரிவுகளில் அனுமதிக்கப்படும் நோயாளிகளுக்கு பத்து, இருபது என பாட்டில் கணக்கில் குளுக்கோஸ் ஏற்றப்பட்டதாக மருத்துவர்கள் கூறுவதை கேட்கிறோம். நன்றாக யோசியுங்கள் அன்பர்களே! சர்க்கரை நல்லதில்லை என்று கூறும் மருத்துவர்கள் அவசர சிகிச்சை அளிக்கும் பொழுது அவர்கள் ஏன் சர்க்கரையை பாட்டில் பாட்டிலாக நமக்குச் செலுத்துகிறார்கள்.

எனவே சர்க்கரை உடலுக்குக் கெடுதல் என்று கூறும் நபர்கள் மருத்துவர்களாகவோ, குருநாதராகவோ, சாமியாராகவோ, டயட்டிசியனாகவோ, சயின்டிஸ்ட்டாகவோ என எவராக இருந்தாலும் சரி. இவர்களிடம் நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். ஏனென்றால் இவர்களுக்கு உடலைப் பற்றிய போதிய அறிவு இல்லை என்பது தான் உண்மை.

உடலுக்குத் தேவையான சர்க்கரையைக் கொடுக்காமல், கொழுப்பை மட்டுமே கொடுக்கும் பொழுது உடலில் என்ன நடக்கிறது என்பதைத் தெளிவாகப் பார்ப்போம்.

1. உடலில் உள்ள சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும் சர்க்கரை செலவு செய்யப்படுகிறது. அதாவது நமது உடலில் அவ்வப்போது தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள சர்க்கரையை செறிவூட்டப்பட்ட சர்க்கரையாக (கிளைக்கோஜன்) மாற்றி கல்லீரல், மூளை மற்றும் தசை நார்களில் உடல் சேமித்து வைக்கிறது. இந்த சர்க்கரையை

ஆபத்துக் காலங்களில் உடல் செலவிடப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது.

நீங்கள் கொழுப்பை மட்டுமே சாப்பிடக் கூடியவராக இருப்பின் உடலில் சேமித்து வைக்கப்படும் சர்க்கரையான கிளைக்கோஜன் செலவழிந்துவிடும் அபாயம் இருக்கிறது. இது உடல் நலனுக்குக் கேடு.

2. உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புக்களை உடல் சர்க்கரையாக மாற்றுகிறது. எனவே இருதய அடைப்புகள் இரத்த நாளங்களில் உள்ள அடைப்புகள் நீக்கப்படுகிறது. இது நல்லது. ஆனால் முதல் மூன்று மாதம் முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை மட்டுமே இது நல்லது. அதன் பிறகு இது நல்லதல்ல.

3. உடலில் உள்ள தேவையில்லாத கழிவுகளை உடல் வெளியேற்றுகிறது. இது மிகவும் நல்லது.

எனவே உடலுக்குக் கொழுப்பினை மட்டுமே கொடுத்து சர்க்கரையைக் கொடுக்காமல் இருக்கும் பொழுது கழிவுகள் நீக்கப்படுகிறது. கெட்ட கொழுப்புகள் சர்க்கரையாக மாற்றப்படுகிறது அல்லது வெளியேற்றப்படுகிறது. ஆபத்துக் காலங்களில் செலவிடுவதற்காக உடல் சேமித்து வைத்திருக்கும் சர்க்கரை செலவழிக்கப் படுகிறது. மேலும் உடலில் உள்ள நல்ல கொழுப்புகளும் சர்க்கரையாக மாற்றப்படும் செயல்பாடும் நடக்கிறது. இவ்வாறு உடலில் உள்ள கொழுப்பை சர்க்கரையாக மாற்றிப் பயன்படுத்தும் முறைக்கு “அசிட் டோசிஸ்” என்று பெயர். இது ஆபத்துக் காலங்களில் மட்டுமே உடலில் நடக்கும் ஒரு விசயம். நாம் இதையே தினமும் நமது உடலில் நடைபெறச் செய்வது உடல் நலனுக்கு நல்லதல்ல.

எனவே இந்த விசயத்தைப் புரிந்து கொண்டு நன்கு மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கொழுப்பை மட்டுமே தினசரி உணவில் எடுத்துக் கொண்டு வருவதால் மூன்று மாதம் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு பல்வேறு நல்காரியங்கள் நடக்கும். ஆனால் அதன்பிறகு சர்க்கரையை சேர்த்துக் கொண்டே ஆகவேண்டும். இல்லையென்றால் அதுவே உங்களுக்கு ஆபத்தாக மாறிவிடும்.

சர்க்கரையை சாப்பிடாமல் கொழுப்பை மட்டுமே சாப்பிடும் வைத்தியம் எப்படிப்பட்டது தெரியுமா?

மூக்கை நேராக தொடாமல் தலையை சுற்றி மூக்கைத் தொடுவது போன்றது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஏற்கனவே இயற்கை வைத்தியம் என்ற பெயரில் பல்வேறு நல்ல அமைப்புகளும், பல்வேறு நல்ல உள்ளங்களும் சிறந்த வழிமுறைகள் பலவற்றை மக்களிடம் எடுத்துக் கூறி பின்பற்றச் செய்து வருகின்றனர். உண்ணா நோன்பு இருத்தல், தண்ணீர் விரதம் இருத்தல், இனிமா எடுத்தல், இயற்கை உணவுகளை சாப்பிட வலியுறுத்தல் போன்றவற்றை பிரச்சாரம் செய்து வருகின்றனர். இவ்வாறு எளிமையாகப் பின்பற்றும் அளவிற்கு இயற்கை வழிமுறைகள் பல இருக்கும் பொழுது நாம் ஏன் சிரமப்பட்டு கொழுப்பை சாப்பிட வேண்டும்?

விரதம் இருக்கும் பொழுது நமது உடலில் குப்பைகள் அகற்றப்படுகிறது. கழிவுகள் நீக்கப்படுகிறது. கெட்ட கொழுப்புகள் அகற்றப்படுகிறது. உடல் சுத்தமாகிறது.

இனிமா கொடுக்கும் பொழுதும் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுகிறது.

இயற்கை உணவுகள் சாப்பிடும் பொழுது உடல் தூய்மை அடைகிறது.

இதைத்தான் பல வருடகாலமாக பல ஞானிகளும், பல நல்ல உள்ளங்களும் பிரச்சாரம் செய்து வருகிறார்கள். இதையெல்லாம் செய்வதற்கு நேரமில்லை என்று பிசியாக வாழும் இந்த பொதுமக்கள் நான் கொழுப்பை சாப்பிட்டுத்தான் குணப்படுத்திக் கொள்வேன் என்று கூறுவது நகைச்சுவையாக இருக்கிறது.

அனாடமிக் செவிவழிதொடுசிகிச்சை என்ற பெயரில் “பசி எடுத்தால் மட்டும் சாப்பிடுங்கள். சாப்பிடும் பொழுது உதட்டை மூடி மெல்லுங்கள். நன்றாக கூழ்போல் அரைத்து (பற்களுக்கு நன்கு வேலை கொடுத்து) விழுங்குங்கள்” என்று நாம் எற்கனவே கூறி வந்திருக்கிறோம். இந்த எளிமையான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி ஆரோக்கியம் அடைவதை விட்டுவிட்டு சர்க்கரையை சேர்க்காமல் கொழுப்பை மட்டுமே சாப்பிட்டு உடலுக்குத் தேவையற்ற வேலையைக் கொடுத்து உடலை ஏன் குழப்ப வேண்டுமா?

நம்மிடையே உள்ள கெட்ட பழக்கம் என்றுதான் இதைக் குறிப்பிடவேண்டும். சாப்பிடாமல் இருந்தால் அனைத்து வியாதிகளும் குணமாகி, உடல் எடை குறைந்து ஆரோக்கியமாக இருப்போம் என்று வழிமுறைகளைக் கூறினால் அதைவிட்டு விட்டு “நான் கொழுப்பை சாப்பிட்டுத்தான் தீருவேன்” என்பது நகைச்சுவையாக இருக்கிறது.

அசைவக் கொழுப்பு மட்டுமே உடலுக்கு சிறந்தது என்றும் சைவக் கொழுப்பை விட அசைவக் கொழுப்பே சிறந்தது என்றும் கூறுவது ஒருசரியான அறிவியல் கிடையாது.

சைவத்தில் இல்லாத சிறந்த கொழுப்பா? தேங்காயில் மிகச்சிறந்த கொழுப்பு இருக்கிறது.

ஓரிஜினல் எள் எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் ஆகியவற்றில் அளவுக்கதிகமான நல்ல கொழுப்பு உள்ளது. எனவே அசைவத்தில் மட்டுமே கொழுப்பு இருக்கிறது என்று கூறுவது தவறான அறிவியல். சைவத்திலும் கொழுப்பு உள்ளது. அசைவத்திலும் கொழுப்பு இருக்கிறது என்பதே சரியான அறிவியல்.

சைவம் எடுத்துக் கொள்வதும், அசைவம் எடுத்துக் கொள்வதும் அவரவர் நம்பிக்கையைச் சார்ந்த விசயம்.

சில மதங்களில் சைவம் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும் அசைவம் சாப்பிடக் கூடாது என்று கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

சில மதங்களில் அசைவம் சாப்பிடுவது பாவமல்ல. எனவே சாப்பிடலாம் என்று கற்றுக் கொடுத்து இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் மருத்துவம் என்று வரும்பொழுது சைவம், அசைவம், இரண்டையும், சமமாகப் பார்க்கவேண்டிய கட்டாயத்தில் நாம் இருக்கிறோம்.

அசைவம் சாப்பிடக் கூடிய ஒருவரை அதை நிறுத்திவிட்டு இனிமேல் சைவத்திற்கு மாறுங்கள் என்று கூறுவதையும் அதேபோல சைவம், சாப்பிடக் கூடியவரை அசைவம் சாப்பிடுங்கள் என்றும் கூறி அவர்களை மாற்றுவதை விடவும் சாப்பிடும் முறையை ஒழுங்குப்படுத்தினால் போதும், எனவே சைவக் கொழுப்பே சிறந்தது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனது நண்பர் ஒருவர் இந்த கொழுப்பு உயர் வகுப்பு ஒன்றிற்கு சென்று வந்திருக்கிறார். அந்த வகுப்பில் கலந்து கொண்ட அனைவரும் வாட்ஸ்அப் குரூப்பில் இணையச் செய்து இருக்கிறார்கள். வீட்டிற்கு வந்த நண்பர் “அசைவம் சாப்பிடுவது என்பது

ஒரு உயிரைக் கொண்டு சாப்பிடுகிறோம். அதுபாவம் அதற்கு பதிலாக சைவக் கொழுப்பினை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம் அல்லவா?” என்று அந்த வாட்ஸ்அப் குரூப்பில் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டிருக்கிறார். அதற்கு “இந்த ஈர வெங்காயம் பேசுபவர்கள் குரூப்பை விட்டு வெளியே செல்லுங்கள்” என்று அந்த வாட்ஸ் அப்பில் இருந்து துரத்தி விட்டார்களாம்.

ஒரு மருத்துவ முறையை உணவுமுறையை உலகுக்கு சொல்லும் அன்பர்கள், பொதுமக்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு மரியாதையாக பதிலளிக்கவும், அதைப்பற்றி விளக்கமாகக் கூறவும் கடமைப்பட்டவர்கள். உலகிலேயே நாம் மட்டும் தான் புத்திசாலி, மற்றவர்கள் எல்லாம் முட்டாள்கள் என்ற எண்ணத்தை விட்டுவிட்டு மற்றவர்களின் கருத்திற்கு மரியாதை கொடுத்து விளக்கமாக புரிய வைக்கவேண்டும்.

கொழுப்பு டயட் வகுப்பில் கலந்து கொண்டு அந்தக் குழுவில் இணைந்தவர்களுக்கு முதலிலேயே ஒரு அறிவுரையைக் கூறிவிடுகிறார்கள். விருப்பமிருந்தால் குழுவில் இருங்கள். இல்லையெனில் சென்றுவிடுங்கள் என்று கூறுகின்றனர். தேவையில்லாத கேள்விகளையும், குழப்பங்களையும் ஏற்படுத்துபவர்கள் உடனே குரூப்பிலிருந்து வெளியே அகற்றப்படுகிறார்கள். அதாவது அவர்கள் குறிப்பிடுவது சரி என்று தலை ஆட்டும் ஆட்டுமந்தைக் கூட்டங்களை மட்டுமே உடன் வைத்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் கூறும் கருத்திலிருந்து முரண்பட்ட கருத்துக்கள் கூறுபவர்களை வெளியேற்றி விடுகிறார்கள். அவர்களிடம் இருந்து மரியாதை இல்லாத பதில்களே வருகின்றன. மரியாதையான வைத்தியமுறையே சிறந்தது.

எனவே கொழுப்பை மட்டுமே சாப்பிட்டு உடலில் அனைத்து வியாதி

களையும் குணப்படுத்தும் இந்த முறையை தேவையில்லாத வேலை என்று நான் கருத்து கூற விரும்புகிறேன்.

ஒருவேளை மருந்து, மாத்திரைக் கம்பெனிகளின் முதலாளியான சீக்ரெட் சொசைட்டியினர் எனப்படும் இலுமினாட்டிகள் இதில் ஈடுபட்டிருக்கலாம். வெளிநாட்டிலிருந்து பணஉதவி செய்து இதுபோன்ற டயட் முறைகளை புகுத்தி மக்கள் மத்தியில் குழப்பத்தினை ஏற்படுத்தவும் இதுபோன்ற வேலைகளைச் செய்யும் இயக்கமாகவும் இது இருக்கலாமோ? என்ற சந்தேகமும் வருகிறது. எனவே பாதுகாப்பாக இருங்கள்.

பி.கேர்ஃபுல் (Becareful) எனவே கொழுப்பு, டயட்டில் நான்கு விசயங்களை சரி செய்ய வேண்டியது உள்ளது. அவை என்னவென்று பின்வருமாறு பார்ப்போம்.

1. சர்க்கரை உடலுக்குக் கேடு என்று கூறுவதை நிறுத்திவிட்டு சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்று கூறுவதே சிறந்த வைத்தியம்.

2. அசைவம் சாப்பிட விருப்பம் இல்லாத நபர்களுக்கு சைவ உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிட்டால் போதும். அது சிறந்தது என்று கூறி அவர்களுக்கும் தனியாக மரியாதையுடன் வழிமுறைகளைக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்.

3. கேள்விகளுக்கு மரியாதையாக பதில் தரவேண்டும்.

4. மாற்று மருத்துவமுறைகளைக் கற்றுக் கொடுத்து வரும் மற்றும் அதைப் பின்பற்றிவரும் அன்பர்களுடனும் இணைந்து கூட்டுவிவாதம் மேற்கொண்டு இந்த வைத்தியத்தில் உள்ள குறை நிறைகளை சரி செய்து அதனை ஒழுங்குபடுத்தி மக்களுக்கு நன்மை செய்யலாம்.

கொழுப்பு, டயட்டைப் பின்பற்றுவோரின் கவனத்திற்காக ! மீண்டும் இங்கு நினைவுபடுத்துகிறேன். மூன்று முதல் ஆறுமாதங்களுக்கு இந்த டயட்டைப் பின்பற்றுவது உடல் நலனுக்கு உகந்ததாக இருக்கும். ஆனால் அதன் பிறகு இதைத் தொடர்வது ஆபத்திற்கு இட்டுச்செல்லும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு பின்பற்றுங்கள்.

இந்த கொழுப்பு - டயட் பற்றிய நிகழ்ச்சிகள் நடத்திவரும் அன்பர்களிடம் நான் நேரடியாகவோ, தொலைபேசி மூலமாகவோ கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்ள தயாராக இருக்கிறேன் என்பதை அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். நான் நேரடியாகவே இந்த அன்பர்களைச் சந்தித்துப் பேசிவிட என்னால் இயலும். ஆனால் அவ்வாறு செய்ய எனக்கு விருப்பமில்லை. ஏனென்றால் இது குறித்துக் கருத்துத் தெரிவித்த பல அன்பர்களையும் மரியாதை இல்லாமல் பேசி அவர்கள் மனதை புண்படுத்தி அங்கிருந்து வெளியேறச் சொல்லி விட்டார்கள். எனவே அவர்களுக்கு விருப்பமிருந்தால் என்னைத் தொடர்பு கொள்ளச் சொல்லுங்கள். அவர்களிடம் விவாதிக்க தயாராக உள்ளேன்.

நான் நடத்திவரும் அனாடமிக் செவிவழிதொடுசிகிச்சை வகுப்பு சம்பந்தமாக பல்வேறு மருத்துவர்கள் பலரும் என்னிடம் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு சில சந்தேகங்களையும், கருத்து வேறுபாடுகளையும் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். நான் அவர்களை நேரடியாக சந்தித்து அவர்களிடம் சிலமணிநேரம் விவாதித்து அவர்களுக்குப் புரிய வைப்பேன் அல்லது அவர்கள் கூறும் கருத்து ஏற்றுக்கொள்ள கூடியதாக இருப்பின் என் கருத்துக்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வேன். அதாவது ஒன்று, நான் கருத்துக்களை மாற்றிக் கொள்வேன் அல்லது அவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள். இதற்கு கலந்தாலோசித்தால் மட்டுமே முடிவை எட்ட முடியும்.

எனவே கருத்துகளில் வேறுபாட்டுடன் இருந்தாலும் எப்பொழுதும் ஒற்றுமையாக இருப்போம்.

எனக்கும், எனது பல குருநாதர்களுக்கும் இடையே எப்பொழுதும் கருத்து வேறுபாடுகள் இருக்கும். ஆனால் நாங்கள் எப்பொழுதும் ஒன்றாக இருப்போம். அடிக்கடி சந்திப்போம். பல விசயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வோம். ஒன்றாகச் சாப்பிட அமர்வோம். ஆனால் கருத்து வேறுபாடுகள் இருக்கும். அது கருத்துக்களை பொறுத்த அளவில் மட்டுமே. அது எங்கள் ஒற்றுமையை பாதிக்காது.

இதேபோல நாடு, மதம், இனம், மொழி, கலாச்சாரம், பண்பாடு போன்றவற்றில் நம்மிடையே பல கருத்து வேறுபாடுகள் இருந்த போதிலும் நாம் ஒற்றுமையாக இருந்து கருத்துக்களில் மட்டுமே முரண்பாடு இருக்கும் பொழுது இந்த உலகினை அமைதி, நிம்மதி, ஒற்றுமை நிறைந்ததாக நம்மால் மாற்றமுடியும்.

எனவே இந்த கொழுப்பு டயட் நிகழ்ச்சி நடத்தும் அன்பர்களுக்காக எல்லாம் வல்ல இறைவனிடம் நான் பிரார்த்தனை செய்கிறேன். சில விசயங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு பொதுமக்களுக்கு உதவி செய்யுமாறு பணிவுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

செழிக்கட்டும் விவசாயம் !
 சீர்பட்டட்டும் நிர்வாகம் !
 உலக மக்கள் அனைவரின்
 முகங்களிலும் நிலவட்டும் புன்சிரிப்பு
 வளர்க ஆன்மீகம் ! வாழ்க வாழ்வாங்கு !
 வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !



கர்மா தியரி

(KARMA THEORY)

ஹீலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர்,

அணாமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

பல வருடங்களாக பலரும் “கர்மா” என்ற பெயரில் பல போதனைகளைக் கொடுத்து வருகின்றனர்.

நோய் வந்தால் “கர்மா” என்கின்றனர். காதலித்தால் கர்மா என்கின்றனர்.

காதலில் தோல்வி அடைந்ததால் கர்மா பணம் வந்தால் “கர்மா”.

பணம் போனாலும் “கர்மா”.

குடும்பத்தில் பிரச்சனை வந்தாலும் “கர்மா”.

பிரச்சனைதீர்ந்தாலும் “கர்மா”.

இவ்வாறு எல்லா நிகழ்வுகளுக்கும் “கர்மா” என்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். எனவே அதைப்பற்றி விரிவாகவும், எளிமையாகவும் பார்ப்போம்.

ஒருவரின் கைபேசியை (செல்போன்) திருடன் ஒருவன் திருடிக்கொண்டு வேகமாக ஓடுகிறான். உடனே கைபேசியை பறிகொடுத்தவரோ இன்று எனது கர்மாவின் படி எனது செல்போனை திருடிச் செல்ல வேண்டும் என்று உள்ளது போல என்று எண்ணி அந்தத் திருடனைத் துரத்தாமல் விட்டு விடுகிறார். அந்த திருடனைப் பிடிக்க முயற்சி செய்யாமல் சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டு கர்மா தியரி பேசுவது என்பது உண்மையில் சோம்பேறித்தனமாகும். இது கர்மா இல்லை.

திருடனை நான் பிடித்தே தீருவேன். அந்தத் திருடனை என்னால் பிடித்துவிட முடியும் என்று எண்ணி அத்திருடனை துரத்திப் பிடித்தவுடன் அவனிடமிருந்து செல்போனைப் பிடுங்கிக் கொண்டு பெருமையாக “நாம் திருடனைப் பிடிச்சோமில்ல; கைபேசியை வாங்கிட்டோமில்ல; நாம யாரு

எப்பேர்ப்பட்ட ஆளு” என்று பெருமை கொண்டாலும் இதன் பெயர் “கர்மா” அல்ல.

திருடனை துரத்துவதற்காக வேகமாக ஓடிச் சென்று பிடிக்க முடியாமல் அந்தத் திருடனிடம் கைபேசியை பறிகொடுத்துவிட்டு “அய்யோ போச்சே, எல்லாம் போச்சே நாற்பதாயிரம் ரூபாய்க்கு வாங்கிய செல் போச்சே அநியாயமா போச்சே” என்று பல நாட்களாகப் புலம்பி வருத்தப்பட்டு கவலை கொண்டிருப்பதும் கர்மா அல்ல.

நமக்குக் கொடுக்கப்படும் வேலைகளை செயலை முழுத்திறமையுடன் திறம்படச் செய்வது மட்டுமே கர்மா.

ஒரு செயலை முடித்த பின்னர் அதில் கிடைக்கும் பலன்களாக நல்லவையோ, கெட்டவையோ அவற்றை முழுவதுமாக ஏற்றுக்கொண்டு, அடுத்த வேலையை செய்வதற்குப் பெயர்தான் கர்மா.

திருடனைத் துரத்தாமல், கைபேசியை பறிகொடுத்து விட்டு சும்மா அதே இடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு கர்மா தியரி பேசுவது சரியல்ல. அந்த நேரத்தில் திருடன் கைபேசியைத் திருடிக்கொண்டு போவான் என்பது எதிர்பாராமல் திடீரென நிகழக்கூடிய ஒன்று. எனவே அந்த நேரத்தில் கொடுக்கப்பட்ட வேலையான திருடனைத் துரத்திக்கொண்டு ஓடும் வேலையைச் செய்ய வேண்டும். இதற்குப் பெயர்தான் கர்மா.

திருடனைப் பிடித்தவுடன் “நாம திருடனைப் பிடிச்சு கைபேசியை அவனிடமிருந்து பிடுங்கி விட்டோமல்ல” என்று பெருமையாகப் பேசக் கூடாது. இன்று இந்த வேலையைச் செய்யும் பொழுது அதன் முடிவு நமக்கு சாதகமாக இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அதைப்பற்றிப் பெருமைப்படாமல் அடுத்த வேலையைச் செய்யவேண்டும் இதுவே கர்மா.

“இறைவா! இந்த செல்போனை எனக்குத் திரும்பக் கொடுத்து இருக்கிறாய். மிக்க மகிழ்ச்சி” என்று கிடைத்ததற்கு பெருமை கொள்ளாமல் இறைவனுக்கு நன்றி கூறிவிட்டு அடுத்த வேலையைப் பார்க்கவேண்டும். இதுவே கர்மா.

ஒருவேளை அந்தத் திருடனிடம் கைபேசியை பறிகொடுத்த பின்னர் கவலையுடன் சோர்வுற்று உட்கார்ந்து வருத்தப்படுவது என்பது கர்மா அல்ல.

இந்த செயல் இப்பொழுது நமக்குப் பாதகமாக நடந்துவிட்டது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அடுத்ததாக காவல் துறையில் புகார் அளிக்கலாமா? அல்லது புது கைபேசியை வாங்கிக் கொள்ளலாமா? என்று யோசிப்பதே கர்மா.

கர்மா தியரியைத் தெரிந்தவர்கள் சும்மா இருக்கவும் மாட்டார்கள். பெருமையும் அடைய மாட்டார்கள். கவலையும் படமாட்டார்கள். எப்பொழுதுமே கொடுக்கப்பட்ட வேலையை மட்டுமே ஒழுங்காக செய்து முடித்துவிட்டு அடுத்த வேலைக்காக காத்திருப்பார்கள் இதுவே கர்மா.

நாம் ஒருதிட்டம் வைத்திருக்கிறோம். அந்தத் திட்டத்தின் படி வாழ்க்கை அமையவில்லை எனில் வருத்தப்படுகிறோம். அமைந்தால் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். இது கர்மா அல்ல.

நமது திட்டத்தின்படி வாழ்க்கை அமைந்து இருந்தால் சந்தோசப்பட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் உங்கள் திட்டப்படி வாழ்க்கை நகர்கிறது.

ஒருவேளை உங்கள் திட்டங்கள் தோல்வியடைந்து வேறொரு திட்டத்தின் படி வாழ்க்கை நகர்ந்து சென்றால் மிகவும் சந்தோசப்படுங்கள். ஏனென்றால் இறைவனின்

திட்டப்படி உங்களது வாழ்க்கை போகிறது.

இதைத்தான் “நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால் தெய்வம் ஏதுமில்லை. நடந்ததையே நினைத்திருந்தால் அமைதி என்றும் இல்லை.” என்று நமது கவியரசு கண்ணாதாசன் கூறி இருக்கிறார்.

எனவே அன்பர்களே ! கர்மா என்பதை எல்லா விசயங்களிலும் மாற்றி மாற்றிக் குழப்பிக் கொண்டே இருக்காமல் உங்கள் கடமையைச் செய்து கொண்டே இருங்கள். உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஒவ்வொரு வேலையையும் நிறைவாகச் செய்து முடியுங்கள்.

இன்றைக்கு நாம் அனைவருமே ஒரு நாடகத்தில் நடித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். நமது இயக்குனரான இறைவன் சொல்லித்தரும் வசனத்தைப் பேசிவிட்டு அவர்கள் சொல்வதைப்போல ஆடிவிட்டு செல்வோம்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு நாடக மேடை.

இறைவன் அதன் இயக்குனர். கர்மா என்பது நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வாழ்க்கைத் திட்டம்.

இதைத்தான் பல்வேறு ஞானிகளும், பல அறிஞர்களும் பல்வேறு பாஷைகளில் சொல்லி வருகிறார்கள்.

கர்மாவை ஒருவர் “பிரவாகம்” என்று அழைக்கிறார்.

மற்றொருவர் ஃப்ளோ (Flow) என்று அழைக்கிறார்.

ஒருவர் “கர்மா” என்று அழைக்கிறார். “இதுதான் வாழ்க்கை” என்று வேறொருவர் கூறுகிறார். இயற்கை இதுதான் என்கிறார் ஒருவர்.

எனவே நமது வாழ்க்கை நமது திட்டத்தின் படியோ, இறைவன் திட்டத்தின்படியோ என எது வழியாக நடந்தாலும் பிழைப்பு நன்றாக நடக்கிறது என்று நாம் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் மகிழ்ச்சியாக, நிம்மதியாக வாழ்வோமாக.

வாழ்க்கை, சந்தோசமாக, வாழ்வதற்கே !
எது நடந்தபோதும் எப்படி நடந்த போதும்
நாம் நமது கடமையை மட்டுமே சரியாகச்
செய்து கொண்டு சந்தோசமாக
வாழ்வோமாக !!
வாழ்க வையகம் !!

தமிழ் பிறந்தநாள் பாடல்

நீண்ட நீண்ட காலம்
நீ நீடு வாழ வேண்டும் !
நீண்ட நீண்ட காலம்
நீ நீடு வாழ வேண்டும் !
வானம் தீண்டும் தூரம்
வளர்ந்து வாழ வேண்டும் !
அன்பு வேண்டும் அறிவு வேண்டும் !
பண்பு வேண்டும் பணிவு வேண்டும் !
எட்டுத்திக்கும் புகழ் வேண்டும் !

எடுத்துக்காட்டு ஆக வேண்டும் !
உலகம் பார்க்க உனது பெயரை
தூலவுத் தாளில் எழுத வேண்டும் !
சர்க்கரை தமிழள்ளி தாலாட்டு
நாள் சொல்லி வாழ்த்துகிறோம்..
பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள்..
பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள்..
இனிய பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள் !

- கவிஞர் அறிவுமதி

Healer Baskar's



ஹீலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர்,

அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

கேள்வி பதில் எண் 27

கேள்வி : நான் இனிமா எடுத்துக்கொள்ளும் சமயத்தில் அந்த குவளை முழுவதும் நீரை நிரப்பி, ஆசனவாய் வழியே குடலுக்கு அனுப்புகிறேன். ஆனால் அதில் பாதி தண்ணீர் மட்டுமே திரும்ப வருகிறது. மீதி பாதி என்ன ஆனது? இது நல்லதா ? கெட்டதா? தெளிவுபடுத்துங்கள்.

ஹீலர் பாஸ்கர் : பொதுவாக எவ்வளவு தண்ணீர் ஆசனவாய் வழியே உள்ளே செல்கிறதோ அது முழுவதும் திரும்ப வெளியே வந்துவிடும். ஒருவேளை உங்களுக்கு நேர்ந்தவை போன்று பாதி வரவில்லையெனில் பயப்படத் தேவையில்லை. தைரியமாக இருக்கலாம். உங்கள் குடலில் ஈரப்பதம் மிகவும் குறைவாக இருந்திருக்கும். வறட்சித்தன்மையை சரிகட்ட தண்ணீர் தேவைப்பட்டு இருக்கலாம். எனவே அந்தத்

தண்ணீரை உறிஞ்சியிருக்கும் அல்லது மலம் மிகவும் கடினமாக இருந்திருக்கும். உள்ளே சென்ற தண்ணீர் மலத்தில் ஒட்டியிருக்கும். அதாவது உள்ளே சென்ற தண்ணீரை ஸ்பாஞ்ச் போல மலம் ஈர்த்திருக்கும். இவைதான் நடந்திருக்க வாய்ப்புகள் உண்டு என்பதனால் தைரியமாக இருங்கள். அடுத்த முறை மலம் கழிக்கச் செல்லும் பொழுது இனிமாவின் போது கொடுத்த தண்ணீரும் சேர்ந்து வெளியே வந்துவிடும். இதனால் ஆபத்து ஒன்றும் இல்லை.

கேள்வி பதில் எண் 28

கேள்வி : இந்தியாவில் பிறந்த நான் தற்போது வெளிநாட்டில் வசித்து வருகிறேன். ஸ்கேன் செய்து கொள்ளாமல் தடுப்பூசி எதுவும் போடாமல் சுகபிரசவமாக குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்று எங்களுக்கு ஆசையாக உள்ளது. ஆனால் இந்த நாட்டில் அதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. சட்டப்படி

வீட்டில் பிரசவம் பார்க்கக் கூடாது. தடுப்பூசி போடாமல் இருக்கக் கூடாது. எனவே நாங்கள் வேறு வழி இல்லாமல் பிரசவ காலத்தில் அனைத்து சோதனைகளையும் செய்கிறோம். மருத்துவமனைகளில் மட்டுமே குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்கிறோம். ஆனால் இவை எதுவும் இன்றி சுகப்பிரசவத்தில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்று எங்களுக்கு ஆசையாக உள்ளது. நாங்கள் என்ன செய்வது? அதற்கான வழி என்ன?

ஹீலர் பால்கர் : இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் அவரவர் திறமைக்கு ஏற்றார்போல முடிவு எடுக்கலாம்.

“எதையும் மாற்ற முடியாது” என்ற எண்ணம் உள்ளவர்கள் அரசாங்கம் என்ன சொல்கிறதோ அதை அப்படியே கேட்டு பின்பற்றி வருத்தப்படாமல், கவலையின்றி சந்தோசமாக இருந்து கொள்ளலாம்.

ஒருவேளை உங்களுக்கு மனவலிமை, தில் (தையியம்) இருந்தால் அரசாங்கத்தையும், அதிகாரிகளையும், மருத்துவர்களையும், கேள்வி கேட்டு இதிலிருந்து வெளியே வருவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

ம ரு த் து வ ர் க ளி ட மு ம் அதிகாரிகளிடமும் கையில் காலில் விழுந்தாவது அனுமதி பெறுங்கள்.

ஒருவேளை இலஞ்சம் கொடுத்தாவது காரியத்தை சாதியுங்கள்.

“இந்தியன்” எனும் திரைப்படத்தில் ஒரு வசனம் இடம் பெறும். “பல நாடுகளில் கடமையை மீறுவதற்கே இலஞ்சம் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் இந்தியாவில் கடமையைச் செய்வதற்கு இலஞ்சம் கொடுக்க வேண்டி இருக்கிறது” என்று கூறுவார்கள். ஆனால் இனிமேல் இயற்கையாக வாழ்வதற்கும் நாம் இலஞ்சம் கொடுக்க

வேண்டிய ஒரு அவலநிலையில் நாம் இருக்கிறோம். எனவே நமது குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவதற்கு இலஞ்சம் கொடுத்தாவது சிறப்பு அனுமதி பெறுங்கள் அல்லது பொய்யான அறிக்கைகளை (Reports) வாங்கியாவது அந்த சூழ்நிலைகளில் இருந்து விடுபட்டு வெளியே வாருங்கள்.

எனவே இயற்கையாக வாழ்வதற்கே அவரவர் திறமையைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வாழ வேண்டிய தேவை இன்று இருப்பதனால் அவ்வாறே வாழ்ந்து கொள்வோமாக!.

கேள்வி பதில் எண் 29

கேள்வி : தாய்மொழி கல்வியே சிறந்தது என்று ஹீலர் பால்கர் ஆகிய நீங்களும் சென்னையில் உள்ள திரு. மொழிப்பிரியனும், “கல்வியை அழிக்கும் ஆங்கில மாயை” என்று குறும்படம் எடுத்த திரு. வினோக்துமார் மற்றும் இது போன்று பலரும் கூறிவருகிறீர்கள். கேட்பதற்கு நன்றாக இருக்கிறது. ஆனால் சென்னை போன்ற பல மொழி இனத்தவர் வசிக்கும் ஊர்களில் இது எப்படி சாத்தியமாகும் ? விளக்குங்கள்.

ஹீலர் பால்கர் : சென்னை போன்ற பல மதத்தவர் வாழும் ஊர்களில் அவரவர் மதத்திற்கு ஏற்றார்போல வழிபாட்டுத் தலங்கள் இருப்பது எப்படி சாத்தியமோ அதுபோல கல்வியையும் கொண்டு வர முடியும்.

உண்மை என்பது ஒன்றுதான். இப்பொழுது உள்ள நமது சமுதாயம், கலாச்சாரம், சூழ்நிலை என்பதை காரணங்களாக எப்பொழுதும் கூறக்கூடாது. தற்சமயம் உள்ள சமுதாயம், சூழ்நிலை, பழக்க வழக்கங்களை எப்பொழுது காரணமாக சொல்கிறோமோ, நம்மால் இந்த உலகத்தினை மாற்றவே முடியாது.

இப்பொழுது சமுதாயத்தில் சில விசயங்கள் ஒழுங்காக இல்லை என்ற காரணத்தினால் தான் அதை நாம் ஒழுங்குப்படுத்தும் வேலையைச் செய்து கொண்டு இருக்கிறோம். எனவே நாம் தான் அதை ஒழுங்கு செய்யவேண்டும். நாம் தான் அதை மாற்றவேண்டும்.

உதாரணமாக தினமும் எட்டு மணிநேரம் படுத்து ஓய்வு மற்றும் உறக்கத்தில் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்பது உண்மை. ஆனால் ஒருவர் தன்னுடைய வேலையைக் காரணம் காட்டி “தினமும் பனிரெண்டு மணிவரை வேலை செய்தாக வேண்டும். மீண்டும் அதிகாலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்து வேலைக்கு சென்றாக வேண்டும்” என்பதைக் காரணமாக கூறினால் அதற்கான பலனை, அவர் அனுபவித்தே தீரவேண்டும்.

எனவே உண்மை என்பது வேறு பழக்க வழக்கம் என்பது வேறு.

நாம் அனைவரும் நினைத்தால் அவரவர் மொழியில் கல்வி கற்பதற்கான பள்ளிகளாக விரைவில் மாற்றிவிட முடியும். இது உறுதி.

எப்பொழுது “சாக்கு போக்கு” சொல்லிக் கொண்டும் காரணம் சொல்லிக் கொண்டும் இருக்கிறோமோ, நம்மால் இந்த உலகத்தினை மாற்ற முடியாது.

எனவே மாற்ற முடியும் என நம்புங்கள். உறுதியாக நம்மால் மாற்ற முடியும். தாய்மொழி கல்வியே சிறந்தது.

கேள்வி பதில் எண் 30

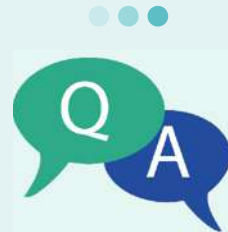
கேள்வி : அடிக்கடி பசி எடுக்கிறது. நானும் நிறைய சாப்பிடுகிறேன். ஆனாலும் உடம்பில் தெம்பு இல்லை. சோர்வாக இருக்கிறது. நான் சாப்பிடும் சாப்பாடு எங்கே செல்கிறது ? ஏன்

எனக்கு சோர்வு வருகிறது ? சோர்வில்லாமல் சக்தியுடன் இருப்பதற்கு நான் என்னசெய்யவேண்டும்?

ஹீலர் பால்சர் : அதிக பசியெடுத்து சாப்பிட்டு அது உடலில் ஒட்டவில்லை என்றால் வயிற்றில் பித்தம் இருக்கிறது அல்லது குடலில் புழுபூச்சிகள் இருக்கின்றது என்று பொருள். எனவே உடனடியாக பேதி எடுத்துக்கொண்டு குடலை சுத்தப்படுத்தி விடவேண்டும்.

நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும் கடுக்காய்ப்பொடி, திரிபுலா சூரணம், நிலஅவரை சூரணம் ராஜபேதி மருந்து, விளக்கெண்ணெய் ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை மட்டும் வாங்கிக் கொண்டு வந்து பயன்படுத்தலாம். பேதி எடுத்துக் கொள்வதற்கு மேற்சொன்னவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு சுடுதண்ணீரை மட்டும் குடித்துவரவேண்டும் அரைநாள் வரை பேதியாகும் வரை காத்திருந்து எதுவும் சாப்பிடாமல் இருக்கவேண்டும். பின்னர் தயிர்சாதம் சாப்பிட்டு பேதியை முடித்துக்கொண்டு ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்து வயிற்றில் உள்ள பித்தத்தை அகற்றிவிட்டால், இனிமேல் நீங்கள் சாப்பிடும் சாப்பாடு உடலில் ஒட்டும்.

பசி குறைந்த அளவாக மாறி அடிக்கடி சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடுவீர்கள். குறைந்த அளவே சாப்பிட்டாலும், நிறைவாகவும், சக்தியுடனும் நீங்கள் வாழலாம்.



எங்கே ? எங்கே ? எங்கே ? எங்கே ?

பனையோலை விசிறி எங்கே ?
பல்லாங்குழி எங்கே ?
கிச்சகிச்ச தாம்பாளம் எங்கே ?
கோகோ விளையாட்டு எங்கே ?
சாக்கு பந்தயம் எங்கே ?
கில்லி எங்கே ?
கும்மி எங்கே ?
கோலாட்டம் எங்கே ?
திருடன் போலீஸ் எங்கே ?
ஆலமர விழுது ஊஞ்சல் எங்கே ?
மரப்பாச்சி கல்யாணம் எங்கே ?
மட்டை ரெயில் எங்கே ?
கமர்கட் மிட்டாய் எங்கே ?
குச்சி மிட்டாய் எங்கே ?
குருவி ரொட்டி எங்கே ?
இஞ்சி முறப்பா எங்கே ?
கோலி குண்டு எங்கே ?
கோலி சோடா எங்கே ?
பல் துலக்க ஆலங்குச்சி எங்கே ?
எலந்தை பழம் எங்கே ?
சீம்பால் எங்கே ?
பனம் பழம் எங்கே ?
பழைய சோறு எங்கே ?
நூங்கு வண்டி எங்கே ?
பூவரசன் பிப்பி எங்கே ?
கைகளில் சுற்றிய பம்பரங்கள் எங்கே ?
நடைபழக்கிய நடைவண்டி எங்கே ?
அரைஞான் கயிறு எங்கே ?
அன்பு எங்கே ?
பண்பு எங்கே ?
பாசம் எங்கே ?
நேசம் எங்கே ?
மரியாதை எங்கே ?
மருதாணிஎங்கே ?
சாஸ்திரம் எங்கே ?
சம்பிரதாயம் எங்கே ?
விரதங்கள் எங்கே ?
மாட்டு வண்டி எங்கே ?
மண் உழுத எருதுகள் எங்கே ?
செக்கிழுத்த காளைகள் எங்கே ?
எருமை மாடுகள் எங்கே ?
பொதி சுமந்த கழுதைகள் எங்கே ?





பொன்வண்டு எங்கே ?
 சிட்டுக்குருவி எங்கே ?
 குயில் பாடும் பாட்டு எங்கே ?
 குரங்கு பெடல் எங்கே ?
 அரிக்கேன் விளக்கு எங்கே ?
 விவசாயம் எங்கே ?
 விளைநிலம் எங்கே ?
 ஏர்கலப்பை எங்கே ?
 மண்வெட்டி எங்கே ?
 மண்புழு எங்கே ?
 வெட்டுமண் சுமந்த பின்னல் கூடை எங்கே ?
 பணை ஓலை குடிசைகள் எங்கே ?
 தூக்கனாங் குருவி கூடுகள் எங்கே ?
 குளங்களில் குளித்த கோவணங்கள் எங்கே ?
 அந்த குளங்களும் எங்கே ?
 தேகம் வளர்த்த சிறுதானியம் எங்கே ?
 அம்மிக்கல் எங்கே ?
 ஆட்டுக்கல் எங்கே ?
 மோர் மத்து ?
 கால்கிலோ கடுக்கன் சுமந்த காதுகள் எங்கே ?
 நல்லது கெட்டது சுட்டிக்காட்டும்
 பெரியவர்கள் எங்கே ?
 தோளிலும் இடுப்பிலும் சுமந்த பருத்தி
 துண்டு எங்கே ?
 பிள்ளைகளை சுமந்த அம்மாக்களும் எங்கே ?
 தாய்ப்பாலைத் தரமாய் கொடுத்த தாய்மை
 எங்கே ?
 மங்களங்கள் தந்த மஞ்சள் பை எங்கே ?
 மாராப்பு சேலை அணிந்த பாட்டிகள்
 எங்கே ?
 இடுப்பை சுற்றி சொருகிய சுருக்கு
 பண்ப்பையும் எங்கே ?
 தாவணி அணிந்த இளசுகள் எங்கே ?
 சுத்தமான நீரும் எங்கே ?
 மாசு இல்லாத காற்று எங்கே ?
 நஞ்சில்லாத காய்கறி எங்கே ?
 பாரம்பரிய நெல் ரகங்களும் எங்கே ?
 எல்லாவற்றையும் விட நம் முன்னோர்கள்
 வாழ்ந்த முழு ஆயுள் நமக்கு எங்கே ?
 சிந்திக்க நமக்கு நேரம் தான் எங்கே ?

 இத்தனையும் தொலைத்து விட்டு நாம்
 செல்கின்ற அவசர பயணம் தான் எங்கே ?
 சிந்திப்போம்.

குழந்தை வளர்ப்பு - ஓஷோ

சீக்கிரம் நீங்கள் இந்த உலகத்தை விட்டு சென்று விடுவீர்கள். ஆனால் உங்கள் குழந்தைகள் இங்கே இருப்பார்கள். யாரும் யாருடைய வாழ்க்கையையும் கண்காணிக்க முடியாது. உங்களுடனேயே இருந்தால் கூட அவர்கள் உங்களுக்குச் சொந்தம் இல்லை. உங்கள் அன்பை ஊட்டி வளர்க்கலாம். ஆனால் உங்கள் எண்ணங்களை ஊட்ட முடியாது. அவர்களுக்கென்று சொந்த சிந்தனை உண்டு. அவர்கள் உடலை வேண்டுமானால் வசமாக்க முடியும். ஆன்மாவை அல்ல ஏனென்றால் அவர்கள் ஆன்மா எதிர்காலத்தில் வாசம் செய்கிறது. உங்கள் கனவுகளில் கூட காண முடியாதது.

கடவுள் பார்த்துக் கொள்வார். அது உங்கள் வேலையும் அல்ல. அதீத அக்கறை, தேவையில்லை என்னசெய்ய முடியுமோ, அதை செய்யுங்கள். நான் விரும்பிய படி தான் நீ நடக்க வேண்டும் என்று கட்டாயப் படுத்தாதீர்கள். அது ஆணவம் ஆகும்.

நீங்கள் ஒரு குழந்தைக்கு உயிர் கொடுத்தீர்கள். ஆனால் கருவறை விட்டு வெளியே வந்த கணம் முதல் உங்களிடமிருந்து விடுபட்டவன். முதலில் தன் மூச்சுக் காற்றுக்காக கருப்பையில் உங்களை சார்ந்திருந்தான். பிறகு தானே சுவாசிக்க ஆரம்பித்துவிட்டான். நீங்கள் “என்ன செய்கிறாய்? என்னை விட்டுப் போகிறாயா? தனிமைப்பட்டுப் போகிறாயோ?” என்று அவனிடம் கேட்பதில்லை. குழந்தை தானாக சுவாசிக்கிறான் என்று மகிழ்ச்சி அடைகிறீர்கள்.

முதலில் அவனுக்கு உங்களிடம் பால் வேண்டியிருக்கிறது. பிறகு ஒரு நாள் தானாக சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுகிறான். உங்கள் முந்தானையை பற்றிக் கொண்டு சுற்றித்திரிந்தவன். ஒருநாள் அதை விட்டுவிடுவான். நீங்களும் மகன், வளர்கிறான் என்று ஆனந்தமடைவீர்கள். பிறகு கடைசியாக ஒரு நாள் ஒரு பெண்ணிடம் காதலில் விழுகிறான். தன் காதலியைக் கண்டு

பிடித்துவிடுகிறான். இனி தன் வழியே சென்று விடுவான்.

அவர்களை வாழ்த்துங்கள். என்ன நடந்தாலும் அவர்கள் தங்கள் வாழ்வை கண்டு கொண்டார்கள். தன் வாழ்வின் தனிப்பட்ட அர்த்தத்தை அறிந்து கொண்டார்கள்.

இப்போது நீங்கள் விடுதலை பெற்றீர்கள். உங்கள் வாழ்வின் பொருள் என்ன? லட்சியம் என்ன? என்று கண்டுபிடியுங்கள். இன்னும் சிலகாலம் தான். பாக்கி இருக்கிறது. வாழ்வின் உயர்ந்த நோக்கத்தைத் தேடுங்கள்.

ஒன்று மில்லாத சாதாரண விஷயங்களிலெல்லாம் அதிகப்படி அக்கறை காட்டாதீர்கள். இதுவரை தங்கள் குழந்தைகளைப்பற்றி மகிழ்ச்சியோடு உள்ள பெற்றோர்கள்யாரையும் நான் பார்த்தது கிடையாது.

நான் கேட ஒரு “ஜி”யிஷ்” ஜோக்.

ஒரு “ஜி”யிஷ்” இனப்பெண்மணி இறந்தபின் சொர்க்கம் சென்றாள். முதல் கேள்வியாக, “மேரியை நான் சந்திக்க முடியுமா?” என்று கேட்டாள். அதற்கான ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. அவள் “மேரி இவ்வுலகிலேயே மகிழ்ச்சிகரமான தாய் நீயாகத்தான் இருக்க முடியும். லட்சக்கணக்கான மக்கள் உன் மகனை வணங்குகிறார்களே” என்று மேரியை கேட்டாள். மேரி “என்னது? நான் என் மகன் டாக்டர் ஆக வேண்டும் என்று தான் எப்போதும் ஆசைப்பட்டேன்” என்றாள்.

யாருமே எப்போதும் மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதில்லை. புத்தரின் தந்தை கூட மகிழ்ச்சியாக இல்லை. அவர் தன் மகன் பிச்சைக்காரனாக மாறிவிட்டதை எண்ணி கடுப்பாகவே இருந்தார். தன் மகன் நாடாளும் சக்கரவர்த்தி ஆவான் என்று நம்பிக்கொண்டிருந்தார். ஆனால் அவனோ



ஒரு சன்யாசி ஆனான். தன் தந்தையின் நம்பிக்கையை அவன் உடைத்தெறிந்தான். ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். “உங்கள் குழந்தை உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக இங்கே இல்லை. தன் விதியை தானே உருவாக்கிக் கொள்வான். அவன் விதி அவனுக்கு நீங்கள் அவனுக்கு வழிகாட்ட எத்தனிக்கலாம், அது உங்களுக்கு விரக்தியைத் தான் ஏற்படுத்தப்போகிறது.”

ஒரு குழந்தை திருடனாகவோ, கொலைகாரனாகவோ ஆகிவிட்டால் கண்டிப்பாகப் பெற்றோர்கள் வருத்தப்படுவதில் ஒரு நியாயம் இருக்கிறது. அவன் ஒரு புத்தனாகவோ, இயேசுவாகவோ ஆனால் கூட பெற்றோர்கள் விரக்தி அடைகிறார்கள் என்றால் அவர்களுடைய சிந்தனை வேறு. குழந்தைகள் தனக்கென்று ஒரு சிந்தனை கொண்டிருக்கிறார்கள். அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். தன் வழியைத் தானே அவர்கள் கண்டுபிடிக்கட்டும். இதில் நாம் யார் குறுக்கிட? எப்படி அதைச் செய்ய போகிறோம்? அவர்களுக்காக பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். ஆனால் அவர்களை அவர்களாக விட்டுவிடுங்கள். நீங்கள் வளர முயற்சி செய்யுங்கள்.



கருப்பு அரிசி



திரு. ஜீவானந்தம்

கோவை.

கருப்பு அரிசியின் மறுபெயர்கள் கவுனி அரிசி, ராஜாக்களின் அரிசி.

நன்மைகள்

சர்க்கரை நோய், புற்று நோய், ரத்தகொதிப்பு, மாரடைப்பு, சிறுநீரகபாதிப்பு, ஆண்மை வீரியத்தை அதிகரிக்கும். ஆயுளை நீட்டிக்கலாம். முதுமையைத் தவிர்க்கலாம்.

கொடிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் கருப்பு அரிசிக்கு உண்டு.

கருப்பு அரிசியின் பூர்வீகம் சீனா, இந்தியா, ஆப்பிரிக்கா

பெயர் விளக்கம்

கவுனி என்றால் கோட்டை வாசல் என்று பொருள்.

கோட்டைக்குள் வசிக்கும் அரச வம்சத்தினரின் அரிசி என்பதாகும்.

வரலாறு

ஜீடித் கார்னி என்கிற பூகோளப் பேராசிரியை பிளாக்ரைஸ் (Black Rice) என்ற ஆராய்ச்சி நூலை இயற்றி இருக்கிறார்.

ஆப்பிரிக்கா காடுகளில் அமோகமாக விளைவிக்கப்பட்ட கறுப்பு அரிசிக்காகவே

அங்குள்ள ஆப்பிரிக்கர்களை பிடித்து அடிமைகளாக அமெரிக்காவுக்கு கொண்டு சென்றதாகவும் அடிமை வர்த்தகத்தின் ஆணியேரே கருப்பு அரிசி தான் என்பதும் அவர் வாதம்.

இந்தப் புத்தகத்தை “விவசாய துப்பறியும் மம் நாவல்” என்று “லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் டைம்” என்ற பத்திரிக்கை வர்ணிக்கிறது.

சீனாவில் ராஜகுடும்பத்தினர் மட்டுமே இந்த அரிசியை சாப்பிடவேண்டும் என்ற ஒரு சட்டமே இருந்திருக்கிறது.

ஒரு கையளவு அரிசியை திருடிச் சென்ற அரண்மனை ஊழியர் ஒருவரின் கை துண்டிக்கப்பட்டது.

இந்த அரிசியை சாப்பிட்டவருக்கு தலை துண்டிக்கப்படும் என்று சட்டம் இருந்திருக்கிறது.

இதற்கு காரணம் இந்த அரிசியில் உள்ள அதிக ஆற்றல்களே ஆகும்.

இத்தகைய நன்மை தரும் அரிசியை அரசகுடும்பத்தினர் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அவர்கள் கருதி உள்ளனர்.



உடலுக்கு தேவையான அத்தியாவசியமான 8 அமினோ அமிலங்களும் (Essential Acid) கறுப்பு அரிசியில் நிறைந்துள்ளன.

அர்ஜினைன் என்கிற வேதிப்பொருள் நைட்ரிக் ஆக்ஸைடு என்கிற வேதிப்பொருளை உற்பத்தி செய்கிறது. இது மெல்லிய ரத்த குழாய்களை விரிவடையச் செய்யும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு இதுவே இதய பாதுகாப்புக்கும், ஆண்மைக்கும் முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்று.

ஆனத்தோசயனின் என்கிற வேதிப்பொருள் இந்த கருப்பு நிறத்துக்குக் காரணம்.

இதுவே ஒரு அற்புதமான ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட். பின்வரும் காலங்களில் அரிசியின் ஆற்றல்களை அறிந்து பல வியாபார நோக்கங்களுக்காகவும் சில மருத்துவ கம்பெனிகளின் சுயலாபத்திற்காகவும் இந்த அரிசி மறைக்கப்பட்டு அழிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

சூப்பர் ஃபுடஸ் (Super Foods)

அரிய மருத்துவ குணம் உடைய உணவுப் பொருட்களை “சூப்பர் ஃபுடஸ்” என்ற பட்டியலில் கொண்டு வருகின்றனர். அதில் முதல் இடம் பிடித்தது ப்ளூபெர்ரி (Blueberry) பழவகை .

அதைவிட பல மடங்கு அரிய மருத்துவகுணம் உடைய கருப்பு அரிசி தற்போது முதல் இடம் பிடித்துள்ளது.

மணம் கமழும் கருப்பு அரிசி

மாம்பழ வாசனையிலும், மகிழும் பூ வாசனையிலும், கற்பூர வாசனையிலும் அரிசி விளைந்ததாக நம் இலக்கியங்களும் கூறுகின்றன.

மணிப்பூர் மற்றும் சீனா ஆகிய நாடுகளில் பெரிய நட்சத்திர உணவகங்களில் அதிக விலையில் கருப்பு அரிசியில் செய்த உணவுகள் விற்கப்படுகின்றன.



பாலாவி கடுக்காய் புட்டலிபல் வைத்தியம்

கடுக்காய்ப் பொடியை ஆவியில் புட்டு அவிப்பது போல் அவித்து தினமும் இரவு அரை அல்லது ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு பின் இளம் சூட்டில் தண்ணீர் குடித்துப் படுத்து உறங்கினால் கீழ்க்கண்ட பலநோய்கள் குணமாகும்.

1. மலச்சிக்கல்,
2. ஹிரண்யா (குடலிறக்கம்),
3. அஜீரணம்,
4. கர்ப்பை சுத்தம்,
5. கேன்சர்,
6. எய்ட்ஸ்,
7. அனைத்து நோய்களும்,
8. அப்பன்டிசைட் (குடல் வால்வு)

தேவையான பொருட்கள்

1. தேவையான அளவு கடுக்காய் பொடி,
2. தேவையான அளவு பால் (சுத்தமான ஒரிஜினல் பசும்பால்).

இட்லி குண்டாவில் தண்ணீர் ஊற்றும் இடத்தில் 1/2 முதல் 1 லிட்டர் பாலை ஊற்றவும்.

இட்லி தட்டில் வெள்ளை நிற பருத்தி துணியை வைக்கவும். அதன் மேல் கடுக்காய் பொடியை தூவவும். 15 நிமிடம் அடுப்பில் வைத்து மூடி வைக்கவும்

பாலில் இருந்துவரும் ஆவி கடுக்காயில் பட்டு பாலாவி கடுக்காய் புட்டலிபல் மாரும்

இதை தினமும் இரவு சாப்பிட்டால் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக !!!

MONSANTO



உழவனையும் உலகையும் அழிக்க துடிக்கும் மான்சாண்டோ (Monsanto) உங்களுக்கு தெரியுமா? மான்சாண்டோ பற்றி தெரியவில்லை என்றால் கண்டிப்பாக படித்து சிந்தித்து உணரவும்.

மான்சாண்டோ ஒரு அமெரிக்க நிறுவனம். இது மரபணு மாற்றப்பட்ட விதைகளை விற்பனை செய்ய தொடங்கிய நிறுவனம். கோகோ கோலா, பெப்சி, யுனிலீவர், லிப்டின், நெஸ்லே, ஜான்சன் & ஜான்சன் போன்ற அனைத்து உற்பத்தி பொருளுக்கும் தலைமை தான் மான்சாண்டோ.

1901 ஆம் ஆண்டு துவக்கப்பட்ட சர்வாதிகார நிறுவனம். உலகின் சந்தை அனைத்தும் இவன் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கவேண்டும். அனைத்து உணவு பொருள்களும் இவனிடம் மட்டுமே வாங்க வேண்டும் என்ற சர்வாதிகார நோக்கம்.

உலகில் பசுமை புரட்சி என சொல்லி பாரம்பரிய உணவு வகையை அழித்தது மான்சாண்டோ.

இயற்கை விவசாயிகளின் நண்பனான மண் புழுக்களை நம் தேசத்தில் இருந்து அழித்தவனும் மான்சாண்டோதான்.

நம் ஊரில் விற்கப்படும் பூச்சிக் கொல்லி, உரம், விதைகள் அனைத்துமே மான்சாண்டோ வசம் இருந்து வருகிறது.

மரபணு மாற்றிய விதைகள் நம் மண் வளத்தை கெடுக்கிறது. பி.டி (B.T) என்று சொல்லும் கத்திரிக்காய் இவனால் உருவாக்கப்பட்டதே.

இவனின் மரபணு மாற்றிய விதையை இந்தியாவில் விற்க இந்திய அரசும் உடந்தையே, மோடி அரசாங்கம் இதில் தெரிந்து ஈடுபடுகிறார்களா தெரியாமல் செய்கிறார்களா தெரியவில்லை.

சில வேளாண்மை பல்கலைக்கழகம் மான்சாண்டோவிற்கு வேலை செய்கிறது.

இவனின் இன்னொரு நோக்கம் மக்கள் தொகை கட்டுப்படுத்துவதும் ஓரின சேர்க்கையை அதிகப்படுத்துவதும் ஆகும்.

மரபணு மாற்றிய விதை பயன்படுத்தும் போது விதையில்லா பழங்கள் மட்டுமே சிடைக்கும். இதனால் நம்மால் பழம் விளைவிக்க இயலாது. அவனிடமே கை ஏந்த வேண்டும்.

இதை தடுக்க இளைஞர்கள் விழிப்புணர்வு பெற்று போராட வேண்டும். மான்சாண்டோ பொருள்களை வாங்க கூடாது.

நம் இயற்கை உழவுத் தொழில் போற்றி பாதுகாக்கப்படவேண்டும்.

தங்கச் சங்கல் பரிசோதனை

உங்களுடைய எண்ணத்தின் சக்தியை உணர தயாரா நீங்கள்? நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அது வாகவே நாம் ஆகிறோம். “எண்ணம்போல் வாழ்வு” என்ற கூற்றை நம்புகிறீர்களா? அதை உங்களால் நம்பமுடியவில்லை என்றால் இந்த பரிசோதனையைச் செய்துபாருங்களேன்.

தங்கச் சங்கிலி பரிசோதனை

ஒரு உலோகச் சங்கிலியை எடுத்து படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கையினால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். தங்கத்தினால் ஆன சங்கிலி சிறந்தது. ஏனென்றால் தங்கம் சக்தி ஓட்டத்திற்கு ஏற்றபடி நன்றாக செயல்புரியும் தன்மை கொண்டது.

நீங்கள் இருக்கும் அறையில் தலைக்கு மேல் வேகமாகச் சுழலும் காற்றாடியோ, அதிகமாக காற்று வீசாதலோ இல்லாமல் இருக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளபடி செய்யவும்.

1. சங்கிலியை கையினால் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. கண்களை மூடிக் கொண்டு சில வினாடிகளுக்கு மனதினை ரிலாக்ஸ் செய்யவும்.
3. இப்பொழுது கண்களைத் திறந்து தங்கச் சங்கிலியைப் பாருங்கள். உங்கள் மனதால் சங்கிலியைச் சுழலும்படி சுற்றுக்கு (Clockwise) இணையாகச் சுழல்கட்டளை இருங்கள்.
4. சங்கிலி இப்பொழுது கடிக்காரச் சுற்றுக்கு இணையாகச் சுழலுவதை நீங்கள் ஆச்சர்யமாகப் பார்ப்பீர்கள்.
5. இப்பொழுது நிறுத்து என்று மனதினில் கட்டளை இருங்கள். சுழலுவது நிற்கும்.
6. கடிக்கார சுழற்சிக்கு எதிர்ப்புறமாகச் சுழலச் சொல்லி கட்டளையிடுங்கள். அவ்வாறே சுழலும்.
7. இப்பொழுது எந்தத்திசையில் வேண்டுமானாலும் நகர்வதற்கு, அசைவதற்கு,

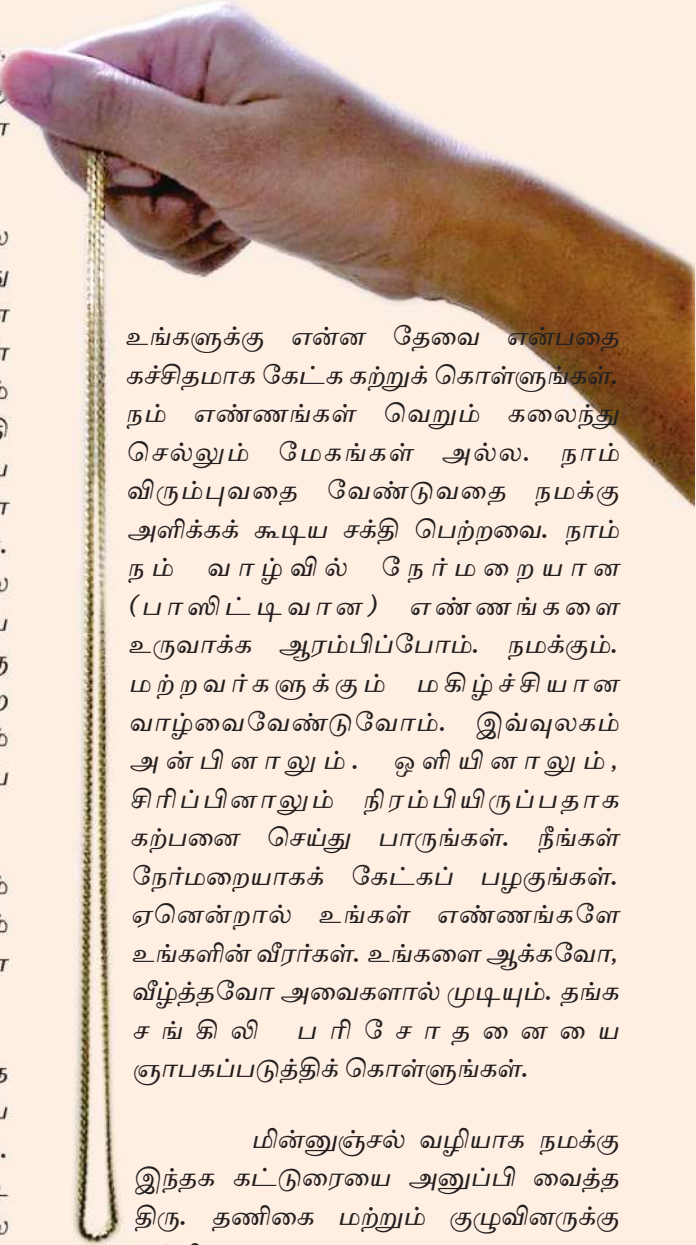
கட்டளையிடுங்கள். உதாரணமாக, முன்னும், பின்னும் இடம், வலமாக அசைவதற்கு கட்டளையிடுங்கள். நீங்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் பணியும்.

நீங்கள் பார்ப்பதை உங்களால் நம்முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அது உண்மை. இது எப்படி சாத்தியம். என்ன நடக்கிறதென்று நீங்கள் கேட்கலாம். அதுதான் நம்முடைய எண்ணத்தின் சக்தி. நம் மனம் எண்ணங்களின் வாயிலாக ஒரு சக்தி ஓட்டத்தை உருவாக்கி கைகளின் வழியே சங்கிலியின் அசைவுகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. நினைத்துப்பாருங்கள். நம் மனதிலிருந்து வரும் ஒரு கட்டளையினால் நாம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் சங்கிலியை ஆட்டுவிக்க முடிகிறது என்றால் ஒவ்வொரு நாளும் நம் மனம் உருவாக்கும் கணக்கற்ற கட்டளைகளும், ஆசைகளும், வேதனைகளும் நம் வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பை நினைத்துப்பாருங்கள்.

நம் அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் குழப்பங்களுக்கும் குளறுபடிகளுக்கும் காரணம் நாம் அவற்றை தெரிந்தோ தெரியாமலோ, வேண்டியிருக்கிறோம்.

நீங்கள் ஆரோக்கியத்தை வேண்டுவதற்குப் பதிலாக எனக்கு நோயே வரக்கூடாது என்று வேண்டியிருக்கலாம். அதன் காரணமாகத்தான் அடிக்கடி மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. கோடஸ்வரனாக வேண்டும் என்று வேண்டுவதற்குப் பதிலாக நீங்கள் வாழ்வில் வறுமை ஏற்படக்கூடாது என்று வேண்டியிருப்பீர்கள். அதனால் தான் எல்லா திக்குகளிலிருந்தும் செலவுகள் வந்து உங்கள் சம்பளத்தையும் சேமிப்பையும் கரைத்துவிடுகின்றன.

நீங்கள் யாரிடம் (கடவுள், ஆத்மா, மெய்ப்பொருள்) வேண்டினாலும் சரி,



உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை கச்சிதமாக கேட்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நம் எண்ணங்கள் வெறும் கலைந்து செல்லும் மேகங்கள் அல்ல. நாம் விரும்புவதை வேண்டுவதை நமக்கு அளிக்கக் கூடிய சக்தி பெற்றவை. நாம் நம் வாழ்வில் நேர்மறையான (பாஸிட்டிவான) எண்ணங்களை உருவாக்க ஆரம்பிப்போம். நமக்கும். மற்றவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வைவேண்டுவோம். இவ்வுலகம் அன்பினாலும், ஒளியினாலும், சிரிப்பினாலும் நிரம்பியிருப்பதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் நேர்மறையாகக் கேட்கப் பழகுங்கள். ஏனென்றால் உங்கள் எண்ணங்களே உங்களின் வீரர்கள். உங்களை ஆக்கவோ, வீழ்த்தவோ அவைகளால் முடியும். தங்க சங்கிலி பரிசோதனையை ரூபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மின்னுஞ்சல் வழியாக நமக்கு இந்தக் கட்டுரையை அனுப்பி வைத்த திரு. தணிகை மற்றும் குழுவினருக்கு நன்றி.



நம் தமிழகத்தின் பாரம்பரிய நோய் தீர்க்கும் நெல் வகைகளைத் தெரிந்து கொள்வோம்...



1. அன்னமழகி
2. அறுபதாங்குறுவை
3. பூங்கார்
4. கேரளா ரகம்
5. குழியடிச்சான் (குழி வெடிச்சான்)
6. குள்ளங்கார்
7. மைசூர்மல்லி
8. குடவாழை
9. காட்டுயானம்
10. காட்டுப்பொன்னி
11. வெள்ளைக்கார்
12. மஞ்சள் பொன்னி
13. கருப்புச் சீரகச்சம்பா
14. கட்டிச்சம்பா
15. குருவிக்கார்
16. வரப்புக் குடைஞ்சான்
17. குறுவைக் களஞ்சியம்
18. கம்பஞ்சம்பா
19. பொம்மி
20. காலா நமக்
21. திருப்பதிசாரம்
22. அனந்தனூர் சன்னம்
23. பிசினி
24. வெள்ளைக் குருவிக்கார்
25. விஷ்ணுபோகம்
26. மொழிக்கருப்புச் சம்பா
27. காட்டுச் சம்பா
28. கருங்குறுவை
29. தேங்காய்ப் பூச்சம்பா
30. காட்டுக் குத்தாளம்
31. சேலம் சம்பா
32. பாசுமதி

33. புழுதிச் சம்பா
34. பால் குடவாழை
35. வாசனை சீரகச்சம்பா
36. கொசுவக் குத்தாளை
37. இலுப்பைப்பூச்சம்பா
38. துளசிவாச சீரகச்சம்பா
39. சின்னப்பொன்னி
40. வெள்ளைப் பொன்னி
41. சிகப்புக் கவுனி
42. கொட்டாரச் சம்பா
43. சீரகச்சம்பா
44. கைவிரச்சம்பா
45. கந்தசாலா
46. பனங்காட்டுக் குடவாழை
47. சன்னச்சம்பா
48. இறவைப் பாண்டி
49. செம்பிளிச் சம்பா
50. நவரா
51. கருத்தக்கார்
52. கிச்சிலி சம்பா
53. கைவரச் சம்பா
54. சேலம் சன்னா
55. தூயமல்லி
56. வாழைப்பூச் சம்பா
57. ஆற்காடு கிச்சலி
58. தங்கச் சம்பா
59. நீலச் சம்பா
60. மணல்வாரி
61. கருடன் சம்பா
62. கட்டைச் சம்பா
63. ஆத்தூர் கிச்சலி
64. குந்தாவி

65. சிகப்புக் குருவிக்கார்
 66. கூம்பாளை
 67. வல்லரகன்
 68. கௌனி
 69. பூவன் சம்பா
 70. முற்றின சன்னம்
 71. சண்டிக்கார் (சண்டிகார்)
 72. கருப்புக் கவுனி
 73. மாப்பிள்ளைச் சம்பா
 74. மடுமுழுங்கி
 75. ஓட்டடம்
 76. வாடன் சம்பா
 77. சம்பா மோசனம்
 78. கண்டவாரிச் சம்பா
 79. வெள்ளை மிளகுச் சம்பா
 80. காடைக் கழுத்தான்
 81. நீலஞ்சம்பா
 82. ஜவ்வாதுமலை நெல்
 83. வைகுண்டா
 84. கப்பக்கார்
 85. கலியன் சம்பா
 86. அடுக்கு நெல்
 87. செங்கார்
 88. ராஜமன்னார்
 89. முருகன் கார்
 90. சொர்ணவாரி
 91. சூரக்குறுவை
 92. வெள்ளைக் குடவாழை
 93. சூலக்குறுவை
 94. நொறுங்கள்
 95. பெருங்கார்
 96. பூம்பாளை
 97. வாலான்
 98. கொத்தமல்லிச் சம்பா
 99. சொர்ண மசூரி
 100. பயகுண்டா
 101. பச்சைப் பெருமான்
 102. வசரமுண்டான்
 103. கோணக்குறுவை
 104. புழுதிக்கார்
 105. கருப்புப் பாசுமதி
 106. வீதிவடங்கான்
 107. கண்டசாலி
 108. அம்யோ மோகர்
 109. கொள்ளிக்கார்
 110. ராஜபோகம்
 111. செம்பினிப் பொன்னி
 112. டெல்லி கூம்பாழை போகலு
 113. டெல்லி கூம்பாழை
 114. கச்சக் கூம்பாழை
 115. மதிமுனி
 116. கல்லுருண்டையான் (கல்லுருண்டை)
 117. ரசகடம்
 118. கம்பம் சம்பா
 119. கொச்சின் சம்பா
 120. செம்பாளை
 121. வெளியான்
 122. ராஜமுடி
 123. அறுபதாம் சம்பா
 124. காட்டு வாணிபம்
 125. சடைக்கார்
 126. சம்யா
 127. மரநெல்
 128. கல்லுண்டை
 129. செம்பினிப் பிரியன்
 130. காஷ்மீர் டால்
 131. கார் நெல்
 132. மொட்டக்கூர்
 133. ராமகல்லி
 134. ஜீரா
 135. சுடர்ஹால்
 136. பதரியா
 137. சுதர்
 138. திமாரி கமோடு
 139. ஜல்லிரா
 140. மல் காமோடு
 141. ரட்னகடி
 142. ஹாலு உப்பலு
 143. சித்த சன்னா
 144. வரேடப்பன சேன்
 145. சிட்டிகா நெல்
 146. கரிகஜவலி
 147. கரிஜாடி
 148. சன்னக்கி நெல்
 149. கட்கா
 150. சிங்கினிகார்
 151. செம்பாலை
 152. மிளகி
 153. வால் சிவப்பு
- என்பன போன்ற மருத்துவ குணம்கொண்ட அரிசிகளின் வகைகள் நமது பாரம்பரியப் பெருமை.

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



23 - 25.09.2016 யோக விபாசனா,
கோவை.



25.09.2016 திருப்பூர்.



30.09.2016 குவைத்.



14 - 16.10.2016 யோக விபாசனா,
கோவை.



15.10.2016 கோவை.



16.10.2016 கோய் செட்டிப்பாளையம்.



22.10.2016 பானுவீட்டுக்கல்விமுறை
கோவை.



23.10.2016 ஈரோடு.



8.10.2016 முதல்
12.10.2016 வரை
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்
கோவை.

Organiser



திரு. திலிப்

அனாடமிக் ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஜெர்மனி மற்றும் பிரான்ஸ்

தொடர்புக்கு : +491633339902, +33669999042,
+33623031398

29 -11

OCT - NOV 2016

Organiser



திரு. சிவகுரு

கனூரில் அனாடமிக் ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : கனூர், காகிதபுரம்

தொடர்புக்கு : +91 94437 56296, 94425 91381

நேரம் : 9.00 am to 5.00 pm

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 150/-

13

NOV 2016

கோவையில் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்



இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பாரியூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர்,
கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 5000/-

15 -19

NOV 2016

Organise



மேட்டூரில் அனாடமிக் ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஜெம்ஸ் பள்ளி

மேட்டூர் டேம், சேலம், பெங்களூர் சாலை, கண்டனூர் பஸ் ஸ்டாப்
மேட்டூர் அணை. தொடர்புக்கு : +91 88835 18111, 88835 05111

நேரம் : 9.00 am to 5.00 pm

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 101/-

20

NOV 2016

Organiser



திருமதி. வெண்ணிலா

மலேசியாவில் அனாடமிக் பயிற்சி முகாம்

இடம் : மலேசியா

தொடர்புக்கு : +0126646107

22-21

NOV - DEC 2016

கோவையில் யோகா விபாசனா



இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பாரியூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர்,
கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 85267 30207

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 500/-
பயிற்சி இறுதி நாள் பணம்
தீருப்பித்தரப்படும்.

25-27

NOV 2016

முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508

www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



43, பக்கிளி வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

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

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

சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

பிறந்த தேதி வயது :

தொழில் இனம் : ஆண் பெண்

கைபேசி தொலைபேசி

இ-மெயில்

முகவரி

பின்கோடு

தமிழ்நாடு : 1 வருட சந்தா ரூ. 600/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1200/- 5 வருட சந்தா ரூ. 2750/-
பிறமாநிலங்கள் : 1 வருட சந்தா ரூ. 700/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1400/- 5 வருட சந்தா ரூ. 3250/-

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 :
2. பதிவு தேதி :
3. புதுப்பித்தல் தேதி :
4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்

ரசீது எண் :

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 தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
6. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின் போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

அமைதியும்  **ஆரோக்கியமும்**
புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

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

Helpline : +91 88838 05456

Mail to : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

Web : www.amaithiyumarokiammum.com

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்

திரு. **ஹீலர் பாஸ்கர்**, நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.

துணை ஆசிரியர்

திரு. **சுகுமார்** (மருத்துவர்), பொள்ளாச்சி.

திரு. **மகாலிங்கம்**, மணமேடு.

திருமதி. **மணிமொழி**, திருச்சி.

திரு. **சந்திரராஜன்**, ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.

வடிவமைப்பு

திரு. **ல. விஜய்**, கோவை.

நிர்வாக அலுவலர்கள்

திரு. **கோ. நந்தகோபால்** - மேலாளர், கோவை.

திரு. **ரா.ஸ்ரீனிவாசன்** - ரிப்போர்டர், கோவை.

திரு. **ரவி** - ரிப்போர்டர், சென்னை.

திரு. **ஆல்பர்ட் ராஜ்** - துணை மேலாளர், 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,


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



இலவச அனாடமிக் தெரபி



சிறப்பு மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

நாள் : 16.12.2016 முதல் 18.12.2016 வரை

ஐந்து நாள் அனாடமிக் பயிற்சியில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் சுருக்கமாக மூன்று நாட்களில் ஷீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் வீடியோ மூலம் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது.

நிஷ்டை

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

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

முன்பதிவு ரூ. 1000/-

உணவு மற்றும் தங்குமிடம் உட்பட

இறுதி நாளில் திருப்பித் தரப்படும்.

தொடர்புக்கு : +91 88706 66966 ஆன்லைன் மூலம் முன்பதிவு செய்ய www.anatomictherapy.org



These 5 Days will give complete and permanent solution for all the disease

February 25th to 29th

We are inviting you to attend the class by staying in the natural environment

Venue :

NISTAI INTERNATIONAL
LIFE STYLE TRAINING CENTRE

No.1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna Estates, Kovaipudur, Coimbatore - 641 042.

Contact : +91 88706 66966

Book Online Now

www.anatomictherapy.org

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

புத்தம் புதிய வெளியீடுகள்

ஹீலர் பாஸ்கரின் கல்வி சிந்தனைகள்

பானு வீட்டுக்கல்வி முறையின் தொகுப்பு (12 பாகங்கள்)



புனிதம்
பகுதி 2



மருட்டி சுகப்பீரசவம்
பகுதி 4

தாய்மொழிக்
கல்வியே சிறந்தது
பகுதி 6



கதை வடிக்கல்வி
பகுதி 8 & 9



ஆக்கவிய ஆசிரியம்
பகுதி 11

பானு

வீட்டு கல்வி முறை
பகுதி 1



ஹீலர் பாஸ்கரின்
கல்வி சிந்தனைகள்
பகுதி 3



சாகம்பர் பள்ளி
(1 முதல் 5 வயது வரைவிலான
குழந்தைகளுக்கு)
பகுதி 5



2 வருடத்தீல்
200 மொழிகள்
கற்கும் கலை
பகுதி 7



தரு. தென்றல் அவர்களின்
கல்வி சிந்தனைகள்
பகுதி 10



கல்வியை பற்றி
அறிஞர்களின் சிந்தனைகள்
பகுதி 12



பானு வீட்டுக் கல்வி முறையின் 12 பகுதிகள் அிடங்கிய
தொகுப்பின் விலை ரூ. 400/- மட்டுமே

ஒவ்வொரு பகுதிகளையும் தனியாக பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

விலை ரூ. 100/-*



கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

மேலும் விபரங்களுக்கு : Ph : +91 96290 32767

For Online Purchase : www.giriyyapublications.com



ATF140