

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 4

ஆரோக்கியம் - 9

ஏப்ரல் - 2017

என் உணர்வு குழந்தை

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை



இந்த வருடம் முதல்
முட்டாள்தினத்தை
புத்திசாலிகள்
தினமாக கொண்டாடி
புத்திசாலியாக
வாழ்வோம்.

- ஷீலா பாலசுப்ரமணியன்

HAPPY
BRILLIANT
DAY

APR 1st 2017



ஏப்ரல் 2017



பொருளடக்கம்

- 04 என் மனைவி, என் குழந்தை
- 08 என் கணவர், என் தந்தை
- 10 கேள்வி பதில்
- 17 தீர விசாரிப்பதே மெய்
- 18 காந்தவிழி சிகிச்சை
- 23 கூட்டுப்பிரார்த்தனை
- 24 எலுமிச்சை ஆரோக்கியம்
- 26 வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம் அழகு சாதனப் பொருட்கள்

விலை ரூ. 50/-
ஒரு வருட சந்தா ரூ. 600/-

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

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

Helpline : + 91 96290 32767

Mail : giriyapublications@gmail.com

Web : www.giriyapublications.com

சிவசீரியர் படம்



அன்பு நண்பர்களே !

ஏப்ரல் 1 ம் தேதியை முட்டாள்கள் தினம் என்று குறிப்பிட்டு கொண்டாடுகிறோம். உலகம் முழுவதும் இவ்வாறு கொண்டாடச் செய்து மக்களை முட்டாள்களாக இருக்கவேண்டுமென திட்டமிட்டு உலக வியாபாரிகள் செயல்பட்டு வருகின்றனர்.

இதிலிருந்து நாம் விடுபடுவதற்கும், புத்திசாலிகள் ஆவதற்கும் ஒரு அருமையான யோசனை.

இனிமேல் இந்த வருடம் முதல் ஏப்ரல் 1ம் தேதியை புத்திசாலிகள் தினம் என்று நாம் அனைவரும் கொண்டாடுவோம். இதன் மூலம் நாம் புத்திசாலிகளாக வாழவேண்டுமென நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் இதழ் வாயிலாக வாசகர்களை கேட்டுக் கொள்கிறோம். அதே போல சர்க்கரை நோயாளிகள் தினத்தை ஆரோக்கிய தினம் என்றும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் தினத்தை நலம் தினம் என்றும் கொண்டாடி வாழ்வோமாக !

இவ்வாறு எதிர்மறையான, எண்ணங்களை, நோய்களைக் குறிப்பிடும் நாட்களை நேர்மறையான, பொருள் தரும் வடிவில் மாற்றி கொண்டாடி உலகினரை நேர்மறை சிந்தனை கொண்டவர்களாக மாற்றுவோம். எனவே இந்த ஏப்ரல் 1ம் தேதியிலிருந்து மேற்சொன்னவற்றை சங்கல்ப்பமாக எடுத்துக் கொண்டு நாம் சிறப்பாக வாழ்வோமாக !

- வாழ்க வளமுடன் -

உறவர் பாஸ்கர்

ஹீலர் பாஸ்கர்
நிறுவனர்,
அனாடமிக் செவிவழிதொடு சிகிச்சை.

என் மனைவீ... என் குழந்தை...



ஒவ்வொரு கணவரும் தன் மனைவியை தனது குழந்தையாகப் பார்க்கும் பொழுது குடும்பத்தில் அன்பு மட்டுமே இருக்கும். பல வீடுகளிலும் கணவனுக்கும், மனைவிக்கும் இடையே சண்டை, சச்சரவுகள் இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இதற்கு முதல் காரணம் பெண்ணிடம் எப்படிப் பழகவேண்டும் என்று ஆணுக்குத் தெரிவதில்லை. அதே போல ஆணிடம் எப்படிப் பழக வேண்டும் என்பது பற்றி பெண்ணுக்கும் தெரிவதில்லை.

இந்தக் கட்டுரையில் ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணிடம் எப்படிப் பழகவேண்டும் என்பது குறித்துப் பார்க்கலாம். அதேபோல ஒரு மனைவி தன் கணவனிடம் எப்படிப் பழகவேண்டும் என்பது பற்றி என் கணவர், என் தந்தை என்ற தலைப்பில் இந்தப் புத்தகத்தில் வெளியாகியுள்ள மற்றொரு கட்டுரையில் பார்க்கலாம்.

ஒவ்வொரு கணவனும் தனது மனைவியைக் காதலிக்க வேண்டும். அன்பு செலுத்தவேண்டும். அந்த அன்பு

கட்டுப்பாடற்ற அன்பாக இருக்கவேண்டும். கட்டுப்பாடற்ற அன்பு என்றால் என்ன? உண்மையில் கட்டுப்பாடற்ற அன்பு என்று ஒரு அன்பு இல்லவே இல்லை. அன்பு என்பதே கட்டுப்பாடு அற்றது தான். ஆனால் இப்பொழுது உள்ள அன்பு ஒருவித கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதால் உண்மையான அன்பைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவதற்காக கட்டுப்பாடற்ற அன்பு என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்த வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

உதாரணமாக, விவசாயம் என்றாலே, இயற்கை விவசாயம் தான். ஆனால் தற்போதுள்ள விவசாயம், பூச்சிமருந்து இரசாயனங்கள் ஆகியன பயன்படுத்தப்படும் செயற்கை விவசாயமாக மாறிவிட்ட காரணத்தினால் நாம் சொல்லும் பொழுது இயற்கை விவசாயம் என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்த வேண்டிய கட்டாயத்தில் நாம் இருக்கிறோம். அதே போல மருத்துவம் என்றாலே இயற்கை மருத்துவம் தான். ஆனால் இப்பொழுது இரசாயனங்கள் அடங்கிய மருத்துவ சிகிச்சையை பயன்படுத்துவதால் நாம் வைத்தியம் என்று

குறிப்பிடும் பொழுது இயற்கை வைத்தியம் என்று சேர்த்துச் சொல்ல வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளோம். இதே போலத்தான் அன்பு என்பது எப்பொழுதும் கட்டுப்பாடற்றது தான். ஆனால் இப்பொழுது அன்பு என்பது கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதால் கட்டுப்பாடற்ற அன்பு என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தவேண்டிய சூழ்நிலையில் இருக்கிறோம். எனவே இந்த கட்டுரையில் நாம் அன்பு என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தும் இடங்களில் எல்லாம் அது கட்டுப்பாடற்ற அன்பைத்தான் குறிப்பிடுகிறது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டு படியுங்கள்.

ஒவ்வொரு கணவனும், தனது மனைவியை நேசிக்க வேண்டும். “லவ்” செய்யவேண்டும். காதலிக்க வேண்டும். காதலிக்க வேண்டுமென்பது அக்கரையோடு காதலிப்பதைப் பற்றித்தான் இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். அது எப்படி எனில் ஒரு அம்மா தன் குழந்தையை நேசிப்பது போல் இருக்கவேண்டும். உலகிலேயே ஒரு தாய் தன் குழந்தையை நேசிப்பதற்கு இணையான ஒரு அன்பு இல்லவே இல்லை. அது தான் இருப்பதிலேயே உச்சகட்ட அன்பு. அதே போன்ற அன்பை ஒவ்வொரு கணவனும் தனது மனைவியிடம் செலுத்தும் பொழுது அக்குடும்பத்தில் கணவனும், மனைவியும் நிச்சயம் நிம்மதியாக வாழ முடியும்.

உதாரணமாக ஒரு அம்மா சமையல் செய்து முடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் உணவை எடுத்து வைத்திருக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த சமயத்தில் அவரது குழந்தை வேகமாக ஓடிவந்து அந்த உணவுப் பாத்திரத்தை தட்டிவிட்டு விடுவதால் அதில் உள்ள உணவு கீழே கொட்டிவிடுகிறது. உடனே அந்த அம்மாவிற்கு கோபம் வந்து அந்த குழந்தையை “சனியனே”, எருமைமாடு கண்ணில்லையா உனக்கு? என்று திட்டிவிட்டு

ஒங்கி இரண்டு அடியும் அடித்து விடுகிறார். அடிக்கும் பொழுதும், திட்டும் பொழுதும் உச்சகட்ட கோபத்தில் அந்த அம்மா இருப்பார். அந்தக்குழந்தை அடியையும், திட்டுக்களையும் வாங்கிக் கொண்டு ஒரு ஓரமாக உட்கார்ந்து அழுதுகொண்டு இருக்கும். அம்மா மீண்டும் குழந்தையை திட்டிக்கொண்டு கொட்டிவிட்ட உணவை அப்புறப்படுத்தி அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்வார்கள். அந்த பாத்திரத்தை கழுவிவிட்டு மீண்டும் உணவு தயாரிப்பதில் ஈடுபடுவார்கள்.

சிறிது நேரத்தில் அம்மாவிற்கு கோபம் குறைந்துவிடும். இப்பொழுது அந்த குழந்தை காலையில் பள்ளிக்குப் புறப்பட்டுச் செல்வதற்கான நேரம் வந்திருக்கும். இப்பொழுது அந்த அம்மா அந்தக் குழந்தையிடம் “அழுதது போதும். குளித்துவிட்டு உடையை மாற்றிப் பள்ளிக்குச் செல்லவேண்டும் அல்லவா?” என்று அழைப்பார். ஆனால் குழந்தையோ, கோபித்துக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கும். கூப்பிட்டால் வராது. சட்டையை மாற்றி புறப்படவோ, பள்ளிக்குச் செல்லவோ ஒத்துழைக்காது. “நீ என்னை அடித்தாய் அல்லவா? நான் உன் மீது கோபமாக இருக்கிறேன்.” என்று தன் அம்மாவைத் திட்டும். உண்மையில் தவறு செய்தது குழந்தை. ஆனால் அம்மா தான் தவறு செய்து விட்டதாக குழந்தை நினைக்கிறது. தன்னை அடித்ததும், திட்டியதும் தவறு என்று குழந்தை அடம்பிடித்து பள்ளிக்குச் செல்ல மறுத்து உட்கார்ந்திருக்கும். இந்த சமயத்தில் அந்த அம்மாவும் “நீ தானே தவறு செய்தாய் அதனால் தண்டித்தேன்.” என்று திரும்ப திரும்ப பேசிக்கொண்டு இருந்தால் குழந்தையை பள்ளிக்கு அனுப்ப முடியாது. எனவே அந்தத்தாய் இதனைப் புரிந்து கொண்டு குழந்தையின் அருகில் சென்று “சாரி” செல்லம். என்னை மன்னிச்சுரும்மா நீ சாப்பாட்ட கொட்டிட்டே இல்லை. அந்தக்

கோபத்தில் தான் உன்னை அடிச்சுட்டேனன்மா. என்னை மன்னிச்சுரு இந்த கைதானே உன்னை அடிச்சது. இதை நீ திரும்பி அடித்துவிடு” என்று அந்தப் பிஞ்சுக் குழந்தையின் கைகளைப் பற்றி இவர்களே தன்னுடைய கன்னத்தில் அறைந்து கொள்வார்கள். மீண்டும் பல முறை “சாரி” சொல்லி அந்தக் குழந்தையிடம் கெஞ்சி, கொஞ்சி முத்தம் கொடுத்து, கட்டியணைத்து அந்தக் குழந்தையை சமாதானப்படுத்துவார்கள். பின்னர் அந்த குழந்தைக்கு ஆடைமாற்றி, சாப்பிட வைத்து இப்பொழுது பள்ளிக்கு அனுப்புவார்கள்.

மேற்சொன்ன உதாரணத்தில் கட்டுப்பாடற்ற அன்பு அதாவது அன்பை மட்டும் தானே பார்க்க முடிகிறது. இதில் ஈகோ (ego) எங்கு வந்தது? ஈகோவே இல்லை. குழந்தை செய்த தவறுக்கு குழந்தை சாரி கேட்டால் தான் அடுத்த வேலையைச் செய்யவேண்டும் என்று ஒரு அம்மா நினைத்தால் இந்த உலகில் எந்த குழந்தையையும் வளர்க்க முடியாது. இதே போலத்தான் ஒவ்வொரு கணவனும் தனது மனைவியுடன் பழகவேண்டும்.

உதாரணமாக ஒரு மகன் தனது தந்தையிடம் சென்று “எனக்குத் திருமணம் செய்து வைங்கள்” என்று கேட்டாராம். அதற்கு அவரது தந்தையார்” உனக்கு திருமணம் செய்துகொள்ளும் தகுதி இன்னும் வரவில்லை. உனக்கு அந்த தகுதி வந்த பின் நான் உனக்கு திருமணம் செய்து வைக்கிறேன்” என்று பதில் கூறி இருக்கிறார்.

உடனே அந்த மகன் “எனக்கு என்ன தகுதி வரவில்லை? எனக்கு தகுதி வந்துவிட்டது. எனக்கு திருமணம் செய்து வைங்கள் என்று தந்தையிடம் மீண்டும் கேட்டார். அப்பொழுது அந்த அப்பா அப்படியானால், சாரி என்னை மன்னித்துவிடு என்று சொல் என்று கூறியிருக்கிறார். அதற்கு

அந்த மகன் நான் ஏன் சாரி கேட்க வேண்டும். நான் சாரி கேட்க முடியாது” என்று கூறியிருக்கிறார். மீண்டும் அந்த தந்தையார் “மன்னிப்புக்கேள்” என்பதையே கேட்டார். அந்த மகனும் பதிலுக்கு “காரணம் எதுவும் இல்லாமல் தவறு எதுவும் செய்யாமல் நான் ஏன் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்” என்று கேட்டார். மீண்டும் அந்த தந்தையார் “மன்னிப்புக் கேளடா மகனே” என்று கேட்கிறார். மகனோ பிடிவாதமாக “செய்யாத தவறுக்கு நான் ஏன் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்” என்றே தந்தையிடம் தொடர்ந்து கேள்வியை கேட்டார். கடைசியாக அந்த தந்தையார் “மன்னிப்புக் கேளடா” என்று கேட்கிறார். உடனே அந்த மகனும் “சாரிப்பா. என்னை மன்னிச்சுடுப்பா” என்று மன்னிப்புப் கேட்டார். உடனே அந்த தந்தை “இப்பொழுது நீ கல்யாணத்திற்கு தகுதி பெற்று விட்டாய் நான் உனக்கு திருமணம் செய்து வைக்கிறேன்” என்று கூறினாராம்.

நண்பர்களே நாம் செய்யாத தவறுக்கு எப்பொழுது மன்னிப்புக் கேட்கத் தயாராக இருக்கிறோமோ நாம் அப்பொழுது தான் திருமணம் செய்து கொள்ள தயாரானவர்கள் என்று பொருள். இது புரியவில்லை என்றால் தயவு செய்து திருமணம் செய்து கொள்ளாதீர்கள்.

ஒவ்வொரு கணவனும், தனது மனைவியை மகளாகப் பார்த்தால் நிச்சயம் அன்பு மட்டுமே இருக்கும். ஆனால் ஒவ்வொரு கணவனும், தனது மனைவியை அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் சக ஊழியர் போலவும் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் போலவும் பார்ப்பதால் அவரால் காதலிக்க முடிவதில்லை.

ஒரு ஆண் திருமணத்திற்கு தயாராவதற்கு முன்பாக ஒரு ஐந்து வயது குழந்தையை தனியாளாக ஒரு வருடம்



வளர்த்துப் பராமரிக்க வேண்டும். அந்தக் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி, சாப்பாடு ஊட்டி, பள்ளிக்கு அனுப்பி வைத்து அக்குழந்தையை வளர்த்துப் பராமரித்து அந்த குழந்தையுடன் வாழும் பொழுது தான் ஒரு மனோதத்துவம் புரியவரும். இந்த மனோதத்துவம் புரிந்த ஒரு நபரால் தான் ஒரு பெண்ணை சமாளித்து குடும்பம் நடத்த முடியும். இது புரியாத அனைத்து ஆண்களும் பெண்ணின் மீது கோபம் கொண்டு “அந்தப் பெண் வளர்ந்த விதம் சரியில்லை. அறிவு கெட்டவள், பஜாரி, சுயநலம் மிக்கவள், என் நிம்மதியைக் கெடுத்துவிட்டாள். என் வாழ்க்கையையே கெடுத்து விட்டாள்” என்று கூறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எனவே ஒவ்வொரு ஆணும், ஒரு தாய் குழந்தையை வளர்க்கும் பொழுது எப்படி வளர்க்கிறார்கள். என்ன பேசுகிறார்கள் அப்பொழுது அவர்களுக்குள் என்ன மனோதத்துவம் (சைக்காலஜி) நடைபெறுகிறது என்பதை வேடிக்கை பார்ப்பதை இன்று முதல் வழக்கத்தில் வைத்து பின்பற்றி வாருங்கள். இதில் ஒரு புரிதல் உங்களுக்குள் நிகழும். இந்தப் புரிதல் தான் ஒவ்வொரு கணவனும், மனைவியை சமாளிப்பதற்கான முக்கியமான பயிற்சியாகும். ஆகவே ஒவ்வொரு கணவனும் தனது மனைவியை முதல் மகளாக நினைத்துப் பழகினால் நிச்சயம் நிம்மதியாக வாழலாம்.

ஒவ்வொரு ஆணும் தன் மனைவியிடம் ஒரு வழிமுறைகளையும், தன் மகளிடம் வேறு ஒரு வழிமுறைகளையும் பின்பற்றி வாழ்ந்து வருகின்றனர். இனிமேல் அப்படியில்லாமல் உங்களுக்கு ஒரு மகள் இருந்தால் அவரிடம் பேசும் பொழுது நடக்கும்

பொழுது வினையாடும் பொழுது ஒரு தவறு செய்யும் பொழுது அந்த மகளிடம் எப்படி நடந்து கொள்வீர்களோ அதே போன்றே மனைவியிடம் நடந்து கொள்ளும் பொழுது நிச்சயமாக அந்த மனைவிக்கு உங்களைப் பிடிக்கும்.

எந்தக் குழந்தையும், நேற்று அம்மா அடித்தார்கள், அப்பா திட்டினார்கள் என்று நினைக்காமல் இந்தக் கணம் கள்ளம், கபடம் இல்லாமல் சிரித்து கொண்டு அடுத்த வேலையைப் பார்க்கிறார்கள். அதே போலத்தான் பெண்கள்.

எனவே ஒரு கணவன் பழைய விசயங்களை மறந்துவிட்டு புதிதாக காதலிக்க ஆரம்பித்தால் நேற்று நடந்த துன்பமான, துயரமான விசயங்களை மறந்துவிட்டு அந்தப்பெண் சந்தோசமாக சிரிப்பாள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு கணவனும் தனது மனைவியை முதல் பெண் குழந்தையாக நினைத்து வாழ்ந்தால் கண்டிப்பாக கணவன், மனைவி உறவில் என்றும் அன்பும் நிம்மதியும் இருக்கும்.

என் மனைவி என் குழந்தை என்பது தான் கணவன், மனைவி உறவின் தாரக மந்திரம்.

வாழ்க வையகம் !



என் கணவர்... என் தந்தை...

- ஹீலர் பாஸ்கர்



ஒவ்வொரு மனைவியும் தனது கணவனை தந்தையைப் போல நினைத்துப்

பழகினால் நிச்சயம் அன்பு மட்டுமே வரும். இப்பொழுது குடும்பத்தில் கணவன், மனைவி உறவில் அன்பு இல்லாமல் நிம்மதி இல்லாமல் வாழ்வதற்கு மிக முக்கியமான காரணம், எந்த ஒரு பெண்ணுக்கும் தனது கணவனிடம் எப்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும் என்று தெரிவதில்லை. அதே போல எந்த ஒரு ஆணுக்கும் தனது மனைவியிடம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது தெரிவதில்லை. இந்தக் கட்டுரையில் ஒவ்வொரு மனைவியும் தனது கணவனிடம் எப்படிப் பழக வேண்டும் என்பதைப் பார்க்கலாம்.

கணவன், தன் மனைவியிடம் எப்படிப் பழகவேண்டும் என்பதை என் மனைவி, என் குழந்தை என்ற தலைப்பில் வெளியாகியுள்ள கட்டுரையின் மூலம் படித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு கணவனுக்கும் மரியாதை என்பது மிக முக்கியமான ஒரு விசயமாக இருக்கிறது. உலகில் உள்ள அனைத்து

கணவன்மார்களும் தங்களின் மனைவி தங்களை மதிக்க வேண்டும் என்பதில் மிகவும் தெளிவாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் இதை இப்படியாக வகைப் பிரித்து அவர்களுக்கு கூறத் தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். ஒரு மனைவி, கணவனின் மரியாதையைக் குறைக்குமாறு பேசினாலோ, நடந்து கொண்டாலோ அந்த கணவனுக்கு மனைவியைப் பிடிப்பதில்லை. ஆனால் அது மரியாதை குறைவாக நடந்து கொண்டதால் தான் தனக்குப் பிடிக்காமல் போனது என்பது கணவனுக்கும் தெரிவதில்லை. மனைவிக்கும் தெரிவதில்லை. இருவருக்கும் இதுப்பற்றிய புரிதல் இல்லாத காரணத்தினால் இதை எப்படி சரி செய்வது என்று தெரியாமல் இருவரும் சண்டையிட்டு கொள்கிறார்கள். எனவே ஒவ்வொரு மனைவியும் தனது கணவனுக்கு அளிக்க வேண்டிய மரியாதையை சரியான அளவில் கொடுக்கும் பொழுது நிச்சயம் அந்தக் கணவன் தனது மனைவி மேல் அன்பை மட்டுமே எப்பொழுதும் வைத்திருப்பார்.

மரியாதை என்றால் என்னவென்று பலருக்கும் தெரிவதில்லை. மரியாதை

என்றால் என்னவென்று புரிந்து கொள்வதற்கு உதாரணம் ஒன்றைப் பார்ப்போம்.

உதாரணம் ஒன்று

நீங்கள் அலுவலகம் ஒன்றில் வேலை செய்து வருகிறீர்கள். உங்களுக்கு ஒரு முதலாளி இருக்கிறார். அந்த அலுவலக முதலாளி எவ்வளவு தான் லாபத்தனமாக பேசினாலும், கிறுக்குத்தனமாக நடந்து கொண்டாலும் அவரது மரியாதையைக் குறைக்கும்படி எந்த ஒரு வார்த்தையும் பேசாமல் நீங்கள் நடந்து கொள்வீர்கள். அதே போலத்தான் ஒவ்வொரு மனைவியும் நடந்து கொள்ளவேண்டும் என்று ஒவ்வொரு கணவரும் நினைக்கிறார்கள்.

உதாரணம் இரண்டு

ஒரு பெண் தன் தந்தையிடம் பேசும் பொழுதும், பழகும் பொழுதும் எப்படி மரியாதையுடனும், அன்புடனும் நடந்து கொள்கிறார்களோ அதே போல தனது கணவரிடமும் பழகும் பொழுது அந்த மனைவியை கணவனுக்குப் பிடிக்கிறது. எனவே ஒவ்வொரு மனைவியும் தனது கணவரை இரண்டாவது அப்பாவாக நினைத்துக் கொள்ளும் பொழுது நிச்சயம் மனைவியின் பழக்கவழக்கங்கள், பேசும் வார்த்தையும் மாற்றமடையும். இது கணவனுக்கு மிகவும் பிடித்தவர்களாக அவர்களை மாற வழி செய்கிறது.

எனவே ஒரு கணவர் என்னதான் தப்பு செய்தாலும், தவறு செய்தாலும் அவருக்கான மரியாதையை மட்டும் எப்பொழுதும் விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள். மரியாதையை விட்டுக் கொடுக்கும் மனைவியை மொத்தமாக கணவர் விட்டு கொடுத்துவிடுவார் என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த வார்த்தைக்கு மிகப்பெரிய அர்த்தம் உள்ளது. மீண்டும் சொல்கிறேன். மரியாதையை விட்டுக் கொடுக்கும் மனைவியை கணவர்

மொத்தமாக விட்டுக் கொடுக்கவும் தயங்கமாட்டார். இதைப் புரிந்து கொண்டு ஒவ்வொரு மனைவியும் தனது கணவரின் மரியாதையை நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும், மற்றவர்களிடம் பேசும் பொழுதும் விட்டுக் கொடுக்காமல் மரியாதையாக மட்டுமே பேச வேண்டும்.

தன் கணவரை தனக்கு

மேலதிகரியாக, முதலாளியாக, தந்தையாக நினைத்துப் பேசும் பொழுது அந்த கணவர் அந்த மனைவிக்கு உரிய அன்பையும், ஆதரவையும் என்றுமே கொடுப்பார். அவர்களை எப்பொழுதும் விட்டுக் கொடுக்கவே மாட்டார். இதை ஒவ்வொரு மனைவியரும் புரிந்து நடந்து கொள்ளவேண்டும். எனவே ஒவ்வொரு மனைவியரும் தனது கணவரை தந்தையாக நினைத்துப் பழகும் பொழுது குடும்பத்தில் அமைதி, சந்தோசம், காதல் ஆகியன அபரிமிதமாக கிடைக்கும்.

இது தொடர்பான மேலும் விபரங்களுக்கு காதல் முக்தி என்ற கட்டுரையை படித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த கட்டுரை நமது இதழில் விரைவில் வெளியாக உள்ளது. இக்கட்டுரையில் கணவனும், மனைவியும் காதலித்து எப்படி முக்தி அடைவது என்பது பற்றி விளக்கமாக இருக்கும்.

காத்திருங்கள் விரைவில் காதல் முக்தி பெறுவோம்.

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



ஹீலர் பாஸ்கரின்



கேள்வி பதில் எண் 31

கேள்வி : தொடர் விக்கலை நிறுத்துவதற்கு இயற்கை வைத்தியத்தில் வழிமுறைகள் உள்ளதா?

ஹீலர் பாஸ்கர் : தொடர் விக்கலை நிறுத்த புளித்த மோரை அரை அல்லது ஒரு லிட்டர் அளவு குடிக்க விக்கல் நின்றுவிடும். அல்லது கரும்புச்சாற்றை சிறிதளவு பருகினால் விக்கல் உடனடியாக நிற்கும்.

மேற்சொன்ன இரண்டு வழிமுறைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை அல்லது இரண்டையும் பயன்படுத்தி நலமுடன் வாழலாம்.

கேள்வி பதில் எண் 32

கேள்வி : செல்போன் டவர் அமைக்கப்படடிருக்கும் இடங்களின் அருகே வீடு கட்டலாமா?

ஹீலர் பாஸ்கர் : செல்போன் டவர் இருக்கும் இடத்தின் அருகே வீடுகள் கட்டுவது சிறந்தது அல்ல. செல்போன் டவரில் இருந்து வெளியாகும் கதிர்வீச்சுகள் நமது உடலையும், மனதையும் பாதிப்படையச் செய்கின்றன. எனவே முடிந்தவரை செல்போன் டவர்களின் அமைவிடத்தில் இருந்து எவ்வளவு தூரம் விலகி வீடுகளைக் கட்டிக் கொள்கிறோமோ அதுவே சிறந்தது.

ஆனால் நீங்கள் வீடுகட்டி குடியேறிய பின்னர் உங்களுக்கு பக்கத்தில் வீடுகட்டி ஒருவர் தனது வீட்டு மொட்டை மாடியில் செல்போன் டவரையே அமைத்து அதற்கு வாடகை வாங்குவவராக இருந்துவிட்டால் என்ன செய்வது என்றும் யோசித்துக் கொள்ளுங்கள். இயன்றவரை டவரிலிருந்து தொலைவில் வீடுகள் இருப்பது சிறப்பு.

கேள்வி பதில் எண் 33

கேள்வி : நான் குள்ளமாக இருக்கிறேன். எனக்கு உயரமாக வளரவேண்டும் என்று ஆசை. ஆனால் 20 வயதிற்கு மேல் உயரமாக வளர முடியாது என்று பலரும் கூறுகிறார்கள். தற்பொழுது எனக்கு 27 வயது ஆகிறது. நான் உயரமாக வளரமுடியுமா? அதற்கு வாய்ப்புகள் இருக்கிறதா? அவ்வாறு வாய்ப்புகள் இருந்தால் நான் என்ன செய்யவேண்டும் என்று கூறுங்கள்.

ஹீலர் பாஸ்கர் : 20 வயதிற்கு மேல் உயரமாக வளர முடியாது என்று எந்த சட்டமும் கிடையாது. நாம் விரும்பினால் உயரமாக வளரமுடியும்.

நான் சிறுவயதில் மிகவும் குள்ளமாக இருப்பேன். உயரமாக வளர்வது எப்படி என்று குறிப்பிடும் பல புத்தகங்களை நான் படித்திருக்கிறேன். அதில் கூறியுள்ளவாறு எல்லாம் பயிற்சிகளையும் செய்து வந்தேன்.

ஆனாலும் நான் உயரமாக வளரவில்லை. இறுதியாக ஒரு கம்பியைப் பற்றிக்கொண்டு தினமும் 10 நிமிடம் முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை தொங்கிப் பயிற்சி செய்து எனது உயரத்தை நான் அதிகரித்துக் கொண்டேன்.

எனவே கம்பி, மரக்கட்டை, அல்லது செல்ஃப் எனப்படும் அலமாரி ஆகியனவற்றில் ஏதேனும் உயரமாக உள்ளவற்றை நீங்கள் பற்றிக்கொண்டு தொங்கிப்பயிற்சி செய்வதற்கு ஏற்ற ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றில் நீங்கள் தொங்கிப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது புவிஈர்ப்பு விசையினால் உங்கள் உடல் எடை கீழ் நோக்கி இழுக்கப்படும். நீங்கள் முயன்று அதற்கு எதிரான திசையில் உங்கள் உடல் எடையை மேல்நோக்கி முயன்று அதற்கு பயிற்சியை செய்யலாம். இதன் மூலம் நாம் உயரமாக வளர்வதற்கு ஏற்ற வகையில் இப்பயிற்சி உதவி செய்கிறது.

அறிவியல் கோட்பாடுகள் உண்மையானவை. ஆனால் உலக வியாபாரிகள் இப்பொழுதுள்ள அறிவியல் உண்மைகளைத் திரித்து தங்கள் சுயலாபத்திற்கு ஏற்றவாறு அதில் பொய்யான கட்டுக் கதைகளையும் இணைத்து பொதுமக்களிடம் பரப்புகின்றனர். உலகையே ஏமாற்றிக் கொண்டிருப்பது இந்த உலக வியாபாரிகள் தான். உதாரணமாக இரு பெண்களில் ஒருவருக்கு 40 வயதிற்கு மேல் கால்சியம் பற்றாக்குறை வரும், 45வயதிற்கு மேல் மார்பக புற்றுநோய் வரும் என்று பலபல வதந்திகளை புள்ளி விபரங்கள் என்ற பெயரில் வேண்டுமென்றே பொதுமக்களிடம் ஊடகங்கள் வாயிலாக பரப்பி அவர்களை நம்ப வைக்கின்றனர்.

இதுபோன்ற பொய்ப்பிரச்சாரங்கள் எதையும், நம்பாமல் நாம் விரும்பினோம் எனில் உயரமாக வளரமுடியும். அதற்கான வழிமுறைகளை மேற்கொண்டால்

போதுமானது. உயரமாக வளர்வது சாத்தியம். எனவே தினமும் காலை, மாலை, மதியம் என ஏதோ ஒரு வேளையில் தொங்குவதற்கான பயிற்சியை தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் உயரம் அதிகரிக்கும் என்ற எண்ணத்துடன் நம்பிக்கையாக பயிற்சி செய்து வாருங்கள். நிச்சயம் உங்கள் உயரம் அதிகரிக்கும்.

கேள்வி பதில் எண் 34



கேள்வி : “நாஸ்டர்டாம்” கூறியுள்ள விசயங்களை நம்பலாமா?

ஹீலர் பால்கர் : நாஸ்டர்டாம் என்ற பெயரில் ஒருவர் வருங்காலத்தில் நடக்கும் விசயங்களை முன்பே கணித்துக் கூறியிருக்கிறார். ஆனால் அவர் கூறியிருக்கும் விசயங்கள் அதாவது அவர் உண்மையாக குறிப்பிட்ட தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம் தற்போது உலகில் எங்குமே இல்லை.

தந்திரமும், சுயநலமும் கொண்ட பெரிய வியாபாரிகள் கைகளில் இந்த உலகம் சிக்குண்டு கிடக்கிறது. அப்படிப்பட்ட சில வியாபாரிகளால் ஏராளமான புத்தகங்கள்

அழிக்கப்பட்டும், அதன் உண்மைத் தன்மையை வேறு பொருள்படும்படி மாற்றியும் எழுதி வெளியிட்டு மக்களைக் குழப்பி வருகின்றனர். உண்மையான விசயங்களும் அதன் நன்மைகளும் மக்களுக்கு சென்றடைவதை இந்த வியாபாரிகள் விரும்புவதில்லை. பல நூற்றாண்டுகளாக அவர்கள் இது மாதிரி வேலைகளை செய்து வருவதால் போலியான புத்தகங்கள் தான் உலகெங்கும் அதிகம் உலவுகின்றன. நமது முன்னோர்களின் கிடைத்தற்குகுரிய புத்தகங்கள், குறிப்புகள் ஆகியன நமது கைகளுக்கு கிடைக்காவண்ணமும் ஒருவேளை நம்மிடம் இருந்தால் அவற்றை அபகரித்து வேறுவிதமாக அதன் உண்மையை சிதைத்து போலியான படைப்புகளாக உருவாக்கி குழப்பி வருகின்றனர் இந்த வியாபாரிகள். அனைத்தும் அவர்களின் சுயநலத்திற்காக. நம்மிடையே முன்பு இருந்த ஏராளமான நல்லவிசயங்கள் பழக்க வழக்கங்கள், ஆரோக்கிய வாழ்வு, அரிய கண்டுபிடிப்புகள் இன்று வழக்கத்தில் இல்லாமல் போனதில் இந்த வியாபாரிகளின் பங்களிப்பு இருப்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

எனவே நாஸ்டர்டாம் குறித்து சொல்லப்படுகின்ற புத்தகங்கள் தற்பொழுது எதையும் வாங்கிப்படிக்க வேண்டாம். அதில் உள்ள விசயங்கள் இந்த வியாபாரிகளால் மாற்றி, திருத்தி எழுதப்பட்டது. ஒருவேளை உங்களுக்கு பழமையான புத்தகங்கள் (பல ஆண்டுகளுக்கு முந்தையது) கிடைத்தால் அதில் உள்ள கருத்துக்களை நீங்கள் வாசித்துப்பார்க்கலாம். இருப்பினும் அந்த புத்தகத்தை படித்துப் பார்க்கத் தேவையில்லை என்பது என் தனிப்பட்ட கருத்து. ஏனென்றால் “நாஸ்டர்டாம்” என்பவர் வருங்காலத்தில் நடக்க கூடிய விசயங்களை முன்கூட்டியே கணித்து சொல்பவர். அதில் நல்ல விசயங்களை விட தீய விசயங்களே அதிகம். குறிப்பிட்ட

ஆண்டு உலகம் அழியக்கூடிய தருணம். கப்பல் கவிழ்ந்து போவது குறிப்பிட்ட வருடம் நடக்கும் என்பது போன்ற தேவையில்லாத கெட்டவிசயங்களை பதிவு செய்திருக்கிறார்கள். இது மாதிரியான விசயங்களை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமே இல்லை. ஆனால் அதற்குப்பதிலாக நாஸ்டர்டாம் பின்வருமாறு தன் புத்தகத்தில் கூறியுள்ளார் என்று கூகுள், விக்கிப்பீடியா, பேஸ்புக், வாட்ஸ் அப் போன்றவற்றில் கருத்துக்களைப் பதிவிடலாம். ஐந்து வருடங்களுக்குப் பின்னர் விவசாயம் செழிப்பாக இருக்கும். ஏழு வருடங்களுக்கு பின்னர் உலக மக்கள் ஆரோக்கியமாக, நிம்மதியாக இருப்பார்கள் என்று நல்ல விசயங்களை எழுதி இது தான் நாஸ்டர்டாம் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டவை என்று சமூக வலைதளங்களில் பதிவிட்டுவிட்டால் இதைப்பார்க்கும் இன்றைய , வருங்கால சந்ததியினர் அதை நம்பிக்கையுடன் எடுத்துக் கொள்வார்கள். இதன் மூலம் அவர்கள் மனதில் நல்ல எண்ணங்கள் விதைக்கப்பட்டு நல்ல வாழ்வை மேற்கொள்வார்கள்.

எனவே நாஸ்டர்டாம் புத்தகத்தைப் படிக்கவேண்டிய அவசியமே இல்லை. இதனால் எதிர்மறை எண்ணங்களே மனதில் உருவாகும் என்பது எனது கருத்து.

கேள்வி பதில் எண் 35

விஜய் டிவிவில் வரும்
நீயா? நானா?
நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கலாமா? அதில் நல்ல
விசயங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்களா?
அல்லது கெட்ட விசயங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்களா?



ஹீலர் பால்கர் : விஜய் டிவியில் வரும் நீயா? நானா? நிகழ்ச்சி மட்டுமல்ல எந்த டிவி நிகழ்ச்சிகளையும் பார்க்கக் கூடாது. டிவியில் வரும் அனைத்து நிகழ்ச்சிகளுமே உலக மக்களைக் கெடுப்பதற்காக திட்டமிட்டு தயாரிக்கப்பட்டு ஒளிபரப்பப்படுகின்றன. நீயா? நானா? நிகழ்ச்சியை நடத்துவது திரு. கோபிநாத் என்ற மனிதர் கிடையாது. அவர் அந்த டிவியில் வேலை செய்கிறார். இந்த நபரின் மூலமாக அந்த நிகழ்ச்சியை நடத்துவது விஜய் டிவி, விஜய் டிவிக்கும் முதலாளியான நிறுவனம் ஒன்று உள்ளது. அமெரிக்காவில் 38 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஆரம்பிக்கப்பட்ட நியூஸ் கார்ப்பரேசன் என்ற நிறுவனம் தான் அது. எனவே அந்த நிகழ்ச்சிகளில் எதை சொல்லவேண்டும், எதை சொல்லவேண்டாம் என்பதை நியூஸ் கார்ப்பரேசன் என்ற கம்பெனி தான் முடிவு செய்கிறது.

உதாரணமாக ஐந்து மணிநேரம் படப்பிடிப்பு நடத்தப்படும் அந்த நிகழ்ச்சி முக்கால்மணி நேரம் தான் ஒளிப்பரப்பாகிறது. ஒரு விவாத நிகழ்ச்சியை இருதரப்பிலும் இந்தப் பக்கம் 30 பேர் அந்தப் பக்கம் 30 பேர் என அமர வைத்து பேசச் சொல்லி படம்பிடிக்கிறார்கள். அதன் பின்னர் எடிட்டிங் செய்யும் பொழுது பொதுமக்களுக்கு எந்த விசயம் காண்பிக்கவேண்டும் என முடிவு செய்து அதற்கு ஏற்ப மற்றவற்றை நீக்கி விடுகிறார்கள். எனவே பொது மக்களுக்கு தவறான விசயங்களைக் கொண்டு சேர்க்கவேண்டும் என்பது தான் அந்த டிவியின் முக்கிய நோக்கம். அந்த நிகழ்ச்சியில் நல்ல விசயங்களைக் குறிப்பிட்டு பலர் பேசியிருந்தாலும் அவற்றையெல்லாம் முற்றிலுமாக துண்டித்துவிட்டு தவறான செய்திகள் மற்றும் தேவையற்ற செய்திகள் மட்டுமே மக்கள் பார்வைக்கு சென்று சேருமாறு எடிட்டிங் செய்கிறார்கள்.

திரு. கோபிநாத் அவர்கள் நிகழ்ச்சி நடத்தும் சமயத்தில் காதில் ஒரு ஒட்டுக்கேட்கும் கருவியை வைத்திருப்பார். அந்தக் கருவியில் நிகழ்ச்சியின் இயக்குனர்கள் இரண்டுபேர் சற்று தொலைவில் அமர்ந்து கொண்டு தேவைப்படும் பொழுது குறுக்கிட்டு அவருக்கு கருத்துக்களைக் கூறிக் கொண்டிருப்பார். பங்கேற்பாளர்கள் பேசுவதை அவர்கேட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் ஒட்டுக் கேட்கும் கருவியில் அந்த டைரக்டர்களின் கட்டளைக் கேற்பத்தான் அவரால் பேச முடியும். அவர்கள் சொல்வதைத்தான் கேட்டு அந்த நிகழ்ச்சியில் அவர் கருத்துக்களைக் கூறுகிறார். அவருடைய தனிப்பட்ட கருத்து எதுவும் அங்கு கூறமுடியாது. அவர் கூட்டத்தினரிடையே மிகவும் புத்திசாலித்தனமாக கேள்விகள் கேட்பது போலவும், கருத்துக்கள் கூறுவது போலவும் உங்களுக்கு தோன்றும், ஆனால் அது ஒட்டுக்கேட்கும் கருவிவழியாக டைரக்டர்கள் ஒதிய வார்த்தைகள் என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

முன்பே திட்டமிட்டு ஒரு கருத்தைச் சொல்வதற்காக நடத்தப்படும் “செட்டப்” நிகழ்ச்சி. நிகழ்ச்சி துவங்குவதற்கு முன்பே அது எவ்வாறு முடியவேண்டும் என்று திட்டமிட்டு விட்டுத்தான் படப்பிடிப்பு நடத்துகிறார்கள். கருத்தை விவாதித்து இறுதியாக ஒருமுடிவை எட்டுவதை எப்படி முன்பே தீர்மானிக்க முடியும்? ஆனால் இந்த நிகழ்ச்சி திட்டமிட்டு தங்களுக்கு வேண்டியவற்றை மட்டும் ஒத்திகைபோல முன்பே வடிவமைத்து நடத்தப்படுகிறது. இது எப்படி உண்மையான நிகழ்ச்சியாக இருக்கமுடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இப்படி நடத்தப்படும் நிகழ்ச்சியின் பின்னணியில் ஒரு பெரிய குழு பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது.

இணையதளம், யூடியூப் போன்றவற்றில் வீடியோக்களைப்பதிவு செய்து வெளியிடுவதற்காக நான் சிறிய அளவில் ஸ்டுடியோ ஒன்றினை வைத்திருக்கிறேன். இது கோவையில் உள்ள கோவைப்புதூர் என்ற இடத்தில் நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையத்தில் இருக்கிறது. உண்மையில் திரு. கோபிநாத் அவர்கள் புத்திசாலியாக இருப்பார் எனில் என்னுடன் அரைமணிநேரம் சாதாரணமாக உரையாடுவதற்காக என்னுடைய ஸ்டுடியோவிற்கு வருகை தரலாம். நாங்கள் உரையாடும் பொழுது பதிவு செய்யப்படும் வீடியோவினை இரண்டு விதமாக எட்டிடிங்கில் மாற்ற முடியும். அதாவது அவர் பேசிவிட்டுச் சென்ற பின்னர் அந்த வீடியோவில் கூறியிருக்கும் கருத்துக்களை நான் நினைத்தால் முன்னுக்குப் பின்னாக வேறுமாதிரி எட்டிடிங்கில் மாற்றிப்போட்டு அவரை ஒரு மோசமான நபராகவும், காண்பிக்க முடியும் அல்லது அவரை நல்ல மனிதராகவும் காண்பிக்க முடியும். இதுபோலத் தான் உங்கள் வீட்டில் உள்ள தொலைக்காட்சி பெட்டியில் காட்சிகளாக நீங்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

அவைகள் கெட்டதை நல்லதாகவும், நல்லதைக் கெட்டதாகவும் உங்களுக்கு திறமையாக, காட்சி வழியாக காண்பித்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

நீயா? நானா? போன்ற விவாத நிகழ்ச்சிகள் பல டிவிசனிலும் ஒளிபரப்புகிறார்கள். அதில் பங்கேற்று நல்ல விசயங்களை பலரும் பேசியிருப்பார்கள். ஆனால் அவை எதுவும் அந்த நிகழ்ச்சிகளில் ஒளிபரப்பே செய்வதில்லை. நல்ல கருத்துக்களைக் கூறி வருவோர். பலர் இருக்க அவர்களை இந்த டிவிக்கள் கண்டு கொள்ளாமல் புறக்கணிப்பு செய்கின்றன. ஒருவேளை அந்த டிவிக்கள் அவர்களைப் பங்கேற்க அழைத்தாலும் அவர்கள் பேசியதை முழுவதுமாக ஒளிபரப்பாமல் தவிர்த்து விடுகின்றனர். முக்கியத்துவம் உள்ள கருத்துக்கள் ஒளிபரப்பில் மக்களுக்குச் சென்றடைவதில்லை. உதாரணமாக ஒருவர் முப்பது விசயங்களைப் பற்றி அலசி கருத்துக்களை முன்வைத்திருப்பார் எனில் அதை காண்பிக்காமல் அவரது சில கருத்தை மட்டும் குறிப்பிட்டு அவரை மட்டம் தட்டிப் பேசுவதையும் அவரை அசிங்கப்படுத்துவதை மட்டுமே காட்சியாக மையப்படுத்தி ஒளிபரப்புகின்றனர். இதனால் இதை பார்க்கும் பொதுமக்களுக்கு தவறான அபிப்பிராயமே அந்த நபர் மீதும் அவரது கருத்துக்கள் மீதும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இதை நான் பல நிகழ்ச்சிகளில் பார்த்திருக்கிறேன்.

இந்த நிகழ்ச்சியை நடத்திவரும் இயக்குனர்கள் மற்றும் டிவி சேனல்களுக்கு ஒரு சவால்.

இந்த நிகழ்ச்சி தயாரிப்பாளர்களுக்கும், டிவி சேனல்களுக்கும், தில் இருந்தால் அந்த நிகழ்ச்சி படப்பிடிப்பு செய்த சுமார் ஐந்து ஆறுமணிநேர வீடியோவினை எட்டிடிங்கில் எந்த காட்சியும் நீக்காமல், சேர்க்காமல்

அப்படியே பொதுமக்களின் பார்வைக்கு ஒளிபரப்புச் செய்வார்களா? இதற்கு தைரியம் உள்ளதா அவர்களுக்கு?

அவ்வாறு எட்டிடிங் செய்யாமல் முழுமையாக அந்த நிகழ்ச்சி ஒளிபரப்பப்படுமானால் பொதுமக்களுக்கு நல்ல விசயங்கள் மட்டுமே போய்ச்சேரும். ஆனால் எட்டிடிங் செய்யப்பட்ட அந்த நிகழ்ச்சி பொதுமக்களுக்கு தவறான விசயங்களை மட்டுமே கூறுவதாக அமைந்துவிடுகிறது.

எனவே நல்ல காரியங்கள் செய்து வருவோர் இதுபோன்ற ஏமாற்று டிவி சேனல்கள் நடத்தும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டாம். அவர்கள் உங்களை அழைத்துச் சென்று திட்டமிட்டே அவமானப்படுத்தவும், உங்கள் கருத்துக்களைத் திரித்து வேறுமாதிரியாக மாற்றி உங்கள் மீது தவறான அபிப்பிராயத்தை பொது மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்த காத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

ஒருவரது கருத்தைக் கேட்கவேண்டும் எனில் அவரை ஒரு அரைமணிநேரம் பேசச் சொல்லவேண்டும். அவர் பேசிய பின்னர் தான் அவரது கருத்திற்கு பதில் கருத்து கூறமுடியும். ஆனால் முழுதாக அவரைப் பேசவிடாமல் அடிக்கடி குறுக்கிட்டு கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்டு அவரைக் குழப்பிவிடுவதுடன் அவர் சொல்ல வரும் கருத்துக்கள் எதையும் சொல்லவிடாமல் அவரை வேண்டுமென்றே கோப்பட்டு பேச வைக்கத் தூண்டுகின்றனர். இந்தக் காட்சியைப் படம் பிடித்து அந்த நிகழ்ச்சியின் டி.ஆர்.பி.யை அதிகரிக்க அடிக்கடி ஒளிபரப்பவும் செய்கின்றனர். நல்லவர்களைக் கெட்டவர்களாகவும், கெட்டவர்களை நல்லவர்களாகவும் காட்டுவதை இந்த டிவி சேனல்கள் மிகவும் சிறப்பாக செய்து வருகின்றன. எனவே

உங்கள் பொன்னான நேரத்தை இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதில் செலவிட வேண்டாம். இந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கும் பொதுமக்களுக்கு ஏமாற்றத்தை தான் பரிசாக டிவி சேனல்கள் கொடுக்கின்றன.

மேற்படி நிகழ்ச்சிகளை நடத்தும் திரு. கோபிநாத் போன்றோர் நேரில் வந்து என்னை சந்தித்தோ அல்லது நான் நடத்தும் ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பிற்கோ வந்து கலந்து கொள்ள வருமாறு அன்புடன் அழைக்கிறேன். இதன் மூலம் இனிமேலாவது டிவி ஷோக்களில் நல்ல நிகழ்ச்சிகளைக் கொடுப்பது எப்படி என்பதைக் கற்று செல்லவேண்டும் என விரும்புகிறேன். அவ்வாறு இல்லையெனில் தான் பார்த்துக் கொண்டுள்ள அந்த வேலையை ராஜினாமா செய்துவிட்டு வீட்டில் ஏதாவது மளிகைகடைவைத்து அல்லது விவசாயத்தை மேற்கொண்டு பிழைத்துக் கொள்ளுமாறு தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

சம்பளம் கொடுக்கிறார்கள் என்பதற்காக பொதுமக்களுக்கு கெட்ட விசயங்களை நான் வழங்குவேன் என்று டிவி நிகழ்ச்சிகள் நடத்துவது சரியான முடிவு அல்ல. ஒருவேளை அவரிடம் இதுகுறித்து நீங்கள் கேட்டால் “எனது முதலாளி என்ன சொல்கிறாரோ அதைத்தான் நான் செய்வேன்” என்று அவர் பதில் கூறலாம். இப்படித்தான் எல்லோரும் கூறிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

நல்ல காரியங்கள் செய்து வரும் ஒரு நபர் மீது பொய்யான குற்றச்சாட்டுகளைச் சுமத்தி காவல் நிலையத்தில் அவரை அடித்துச் சித்ரவதை செய்கிறார்கள் என வைத்துக் கொண்டால் அந்த போலீஸ்காரரிடம் “ஏன் இவ்வாறு ஒரு நல்ல மனிதரை இவ்வாறு தண்டிக்கிறீர்கள்?” என நீங்கள் கேட்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அதற்கு அந்த போலீஸ்காரர்கள் கூறுவார்கள்.

“இவர் நல்லவர் என்று எனக்கும் தெரியும். ஆனால் நான் என்ன செய்வது? என்னுடைய உயரதிகாரி இவ்வாறு செய்யச் சொன்னார்” என்று கூறுவார். இவ்வாறு தான் எல்லாத்துறைகளிலும் ஒருவர் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை அவருக்கும் மேலே பொறுப்பு வகிக்கும் ஒரு நபர் தீர்மானிக்கிறார், அவர் என்ன செய்யவேண்டும், என்பதை அவருக்கு மேலே உள்ளவர்கள் முடிவு செய்கிறார். இவ்வாறு ஒன்றன் பின் ஒன்றாக ஒவ்வொரு துறையின் பின்னணியிலும் பலர் அதிகாரம் செலுத்துகின்றனர். கடைசியாக இந்த மொத்த அதிகாரமும் சில குறிப்பிட்ட வியாபாரிகளின் குடும்பங்களின் கைகளில் தான் இருக்கிறது. பொதுமக்கள் இந்த விசயங்களைப் புரிந்துகொண்டு இதை எப்படி ஒழுங்கு செய்வது என்ற வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து செயல்படுத்தவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

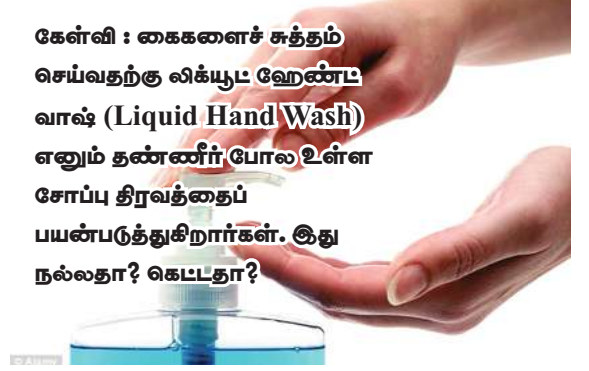
எனவே உங்களது பொன்னான நேரத்தை இதுபோன்ற கேவலமான டிவி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து வீணடிக்காமல் உங்கள் குடும்பத்தாருடன் மகிழ்ச்சியுடன் செலவிடுங்கள் அல்லது எதுவும் செய்யாமல் சும்மா இருங்கள் என்று கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இறுதியாக ஒரு முக்கிய விசயத்தைக் குறிப்பிடுகிறேன். நீயா? நானா? நிகழ்ச்சி மட்டுமன்றி டிவிகளில் வரும் எந்த ஒரு நிகழ்ச்சியையும் பார்த்து உங்கள் நேரத்தை வீணடிப்பது, மனதைப் புண்படுத்திக் கொள்வது, புத்தியைக் கெடுப்பது, உடல் நலம் கெட்டு நோயாளியாவது போன்ற எந்த விசயத்தையும் அறவே தவிர்க்கவேண்டும் எனில் முதலில் டிவி பார்ப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள்.

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக நிம்மதியாக, அமைதியாக வாழவேண்டும் எனில் நல்ல விசயத்தைப் பாருங்கள் நல்ல விசயத்தைக் கேளுங்கள். அப்பொழுதுதான் நாமும், நமது சந்ததியும் நிம்மதியாக வாழமுடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கேள்வி பதில் எண் 36

கேள்வி : கைகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கு லிக்யூட் ஹேண்ட் வாஷ் (Liquid Hand Wash) எனும் தண்ணீர் போல உள்ள சோப்பு திரவத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இது நல்லதா? கெபடதா?



ஹீல்ர் பால்சர் : லிக்யூட் ஹேண்ட்

வாஷ் (Liquid Hand Wash) எனப்படும் தண்ணீர் போல் உள்ள சோப்பு திரவம் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பதாகும். அதில் உடலைக் கெடுக்கும் பல விதமான தீய இரசாயனங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. எனவே அவற்றை நாம் பயன்படுத்த வேண்டாம். நமக்குக் கிடைக்கும் சாதாரண நீரில் எதையும் பயன்படுத்தாமல் கைகளைக் கழுவினாலே போதும்.

லிக்யூட் ஹேண்ட் வாஷ் என்பது கிரீஷ், பெட்ரோல், ஆயில் போன்ற பொருட்களைக் கொண்டு வேலை செய்யும் மெக்கானிக்குகள் தங்கள் கைகளைக் சுத்தம் செய்து கொள்ள தயாரிக்கப்பட்டதாகும். சாதாரண தண்ணீரால் சுத்தம் செய்ய முடியாத போது கைகளில் ஓட்டிக்கொண்டு எளிதில் போகாத பெட்ரோலிய பொருட்களை நீக்குவதற்காக கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. எனவே வீடு, பள்ளிகள், கல்லூரி, அலுவலகம் போன்ற இடங்களில் அவற்றை நாம் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துவதே சிறந்ததாகும்.

கடைகளில் அல்லது நாட்டு மருந்துக்கடைக்குச் சென்று இதுவரை டிவிகளில் விளம்பரம் செய்யப்படாத இதுவரை பெயரே கேள்விப்பட்டிராத சாதாரண சோப்புக் கட்டிகளை நாம் வாங்கிப்பயன்படுத்தலாம் அல்லது சாதாரண தண்ணீரில் நன்றாக கைகளைத் தேய்த்துக் கழுவினால் போதும்.

கைகளில் அழுக்கு, கக்கூலில், தரையில் அழுக்கு, கிருமிகள் இதனால் பல்வேறு வகையான வியாதிகள் வருமென்று பயமுறுத்தி வியாபாரிகள் தங்கள் பொருட்களை விளம்பரங்கள் மூலம் கூவிக்கூவி விற்கின்றனர். இவ்வாறு 540 வகையான பொருட்களை கிருமிகளைச் சொல்லி பயமுறுத்தியே உலக மக்களின் தலையில் கட்டிவிடுகின்றனர். இதன் மூலம்

தான் மக்களுக்கு பல்வேறு விதமான வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன.

சோப்பில் உடலுக்கு தீங்கு செய்யும் இரசாயனத்தை கலந்து தோல் நோய் ஏற்படச் செய்துவிட்டு பின்னர் அவர்களே தோல் நோய்க்கு மருந்தும் சப்ளை செய்கின்றனர். இந்த சோப்பு கம்பெனியின் முதலாளியும், தோல் மருந்து கம்பெனி முதலாளியும் ஒருவரே என்பது நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

எனவே லிக்யூட் ஹேண்ட் வாஷ் என்பது உடலுக்கு கேடு செய்வது அதை நாம் நிறுத்துவதே சிறந்தது. மீண்டும் முந்தைய காலத்தில் பயன்படுத்தியது போல இயற்கையான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதே சிறந்தது.

தீர விசார்ப்பதே மெய்

இரயில் பயணம் ஒன்றில் 24 வயது வாலிபன் ஒருவன் ஜன்னலின் வழியே வெளியே தெரியும் காட்சிகளைப் பார்த்து கத்தினான். “அப்பா, இங்கே பாருங்கள். மரங்கள் எல்லாம் நமக்கு பின்னால் ஓடுகின்றன” என்று தன் மகிழ்ச்சியையும், ஆச்சர்யத்தையும் வெளிப்படுத்தினான். அருகில் இருந்த அவனது அப்பா சிரித்துக்கொண்டார்.

ஆனால் அவர்கள் அருகில் இருந்த இளம் தம்பதியினர் அவனைப் பார்த்து பரிதாபப்பட்டுக் கொண்டனர்.

மறுபடியும் அந்த வாலிபன் கத்தினான். “அப்பா மேலே பாருங்கள். மேகங்கள் நம்மோடு வருகின்றன” என்றான்.

இதைக் கேட்டுத் தாங்க முடியாத அந்த இளம் தம்பதியினர் வாலிபனின்

தந்தையிடம் “நீங்கள் ஏன் உங்கள் மகனை ஒரு நல்ல மனநல மருத்துவரிடம் காட்டக்கூடாது?” என்று கேட்டனர்.

“நாங்கள் டாக்டரிடம் இருந்து தான் வந்து கொண்டு இருக்கிறோம். என் மகன் பிறவிக்குருடு இன்றைக்குத் தான் மருத்துவ சிகிச்சையால் அவனுக்கு பார்வை கிடைத்தது” என்று பதிலளித்தார் அவன் தந்தை.

அன்பு நண்பர்களே ! உண்மையில் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒருகதை உண்டு. மற்றவரை தீர்மானிக்க நாம் ஒரு கோணத்தில் சிந்திக்கும் பொழுது அவர்களின் உண்மையான நிலையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள தவறிவிடலாம்.

சில நேரங்களில் உண்மை நம்மை, ஆச்சர்யப்பட வைக்கலாம். உருவத்தைப் பார்த்து யாரையும் எடை போடாதீர்கள்.



காந்த விழி சிகிச்சை

காந்த விழி சிகிச்சையால்
ஏற்படும் பலன்கள்

1. உடலில் உள்ள அனைத்து
வியாதிகளும் குணமாகி ஆரோக்கியமாக
நலத்துடன் வாழலாம்.

2. மனதில் உள்ள குழப்பம்,
டென்சன், பயம், கவலை ஆகியன நீக்கி
நிம்மதியாக அமைதியாக வாழலாம்.

3. உறவுகளில் ஏற்படும் சண்டை,
சச்சரவுகள், சிக்கல்கள், அதிருப்தி, ஏமாற்றம்
ஆகியவற்றை நீக்கி ஒற்றுமையாக உறவுகளில்
நல்ல புரிதல்களுடன் வாழ முடியும்.
சச்சரவுகள், சிக்கல்கள், அதிருப்தி, ஏமாற்றம்
ஆகியவற்றை நீக்கி ஒற்றுமையாக உறவுகளில்
நல்ல புரிதல்களுடன் வாழ முடியும்.

4. உடல், மனம், புத்தி, உயிர் ஆகிய
நான்கிலும் சக்தியை அதிகரித்துக் கொண்டு
நமது ஆயுட்காலத்தை நீட்டிக்க முடியும்.

காந்த விழி சிகிச்சை பயிற்சியை
தொடர்ந்து செய்து வரும்பொழுது உடலுக்கு
காந்த சக்தியும், கண்களுக்கு அன்பை
வெளிபடுத்தும் சக்தியும் கிடைக்கிறது.

இதனால் நம்முடன் அனைவரும்
மகிழ்ச்சியாக, அன்பாக பழகுவார்கள்.
நம்முடன் பேசுவதற்கு அனைவரும்
விரும்புவார்கள். அதைவிட முக்கியமான
நன்மை என்னவெனில் இப்பயிற்சியினால்
ஆசைப்படுவதை மிக விரைவாக
அடைந்துவிட முடியும்.

எல்லாவிதமான மாந்திரீகப்
பயிற்சிகளுக்கும், ஆரம்ப நிலை பயிற்சியாக
காந்த விழி சிகிச்சைப் பயிற்சியும் ஒன்றாக
விளங்குகிறது. நம் நாடு என்றில்லாமல்
எல்லா நாடுகளிலும் இந்தப் பயிற்சி முறை
பின்பற்றப்படுகிறது. ஆப்பிரிக்க கண்டத்தில்
பிரசித்தி பெற்ற பயிற்சியாக இருப்பது “ஊடு”
இந்த ஊடு பயிற்சிக்கு முதல் நிலைப்
பயிற்சியாக அளிக்கப்படுவது இந்த காந்த
விழிப் பயிற்சி முறைதான்.

அதர்வன வேதம் கற்றுக்
கொள்பவர்களுக்கும் முதல் நிலைப்
பயிற்சியாக இந்த பயிற்சிமுறை இருக்கிறது.

காந்தவிழி சிகிச்சை பயிற்சி

காலை தூங்கி எழுந்ததும் ஒரு டம்ளர்
தண்ணீர் எடுத்து வாயில் ஊற்றி வாயை

நன்றாக கொப்பளித்து விட்டு திரும்பவும் வந்து படுக்கையில் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தலைக்கு தலையணை எதுவும் வைத்துக் கொள்ளாமல் கை, கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்து படுத்துக் கொள்ளலாம். முகம், உள்ளங்கை ஆகியன வானத்தைப் பார்த்து இருக்கும்படி மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் வெறும் தரையில் படுக்கக் கூடாது. கீழே ஏதேனும் விரிப்பு அல்லது படுக்கை அமைத்துக் கொண்டு அதன் மீது பயிற்சியை செய்யலாம்.

உடல் முழுவதும் தளர்வாக உள்ளவாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முழு உடலும் தளர்வாக ஓய்வு எடுக்கிறது என்று உங்களுக்கு நீங்களே மனதிற்குள் சொல்லிக் கொள்ளவேண்டும். முழு உடலும் தளர்வாக இருப்பதை கற்பனை செய்து கொண்டே இருங்கள்.

மூச்சுக் காற்றினை மூக்கின் வழியே எவ்வளவு அதிகமாக உள்ளே இழுத்துக் கொள்ள முடியுமோ அந்த அளவிற்கு மிக ஆழமாக மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவேண்டும். எவ்வளவு தூரம் மூச்சை ஆழ்ந்து இழுத்துக் கொள்கிறோமோ அதே அளவு நிறுத்தி வைக்கவேண்டும். வெளியே காற்றை விடும்பொழுது “ஷ்” என்ற மெலிதான சத்தம் வருமாறு வாயை குவித்து வெளியிட வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுக்கும் சமயத்தில் வெளியில் உள்ள காந்த சக்தி முழுவதும் மூச்சுக் காற்றின் வழியாக உள்ளே செல்வதைப் போன்று கற்பனை செய்து கொள்ளவேண்டும். அதே போல மூச்சுக்காற்றை உள்ளே நிறுத்தும்பொழுது அந்த காந்த சக்தி உடல் முழுவதும் பரவுவதைப் போன்று கற்பனை செய்து கொள்ளவேண்டும். அதன் பின்னர் மூச்சுக் காற்றினை வெளியே விடும்பொழுது உடலில் உள்ள கழிவுகள் முழுவதும் வெளியே செல்வது போல கற்பனை செய்து

வெளியேற்றவேண்டும். மேற்சொன்ன முறையில் எவ்வளவு முறை மூச்சுக்காற்றை சுவாசிக்கும் பொழுது பயன்படுத்துகிறீர்களோ அவ்வளவு நன்மைகளை இந்த பயிற்சி வழங்கும்.

ஆழ்ந்து சுவாசக்காற்றை உள்ளே இழுத்து, வெளியே விடுமாறு செய்யக்கூடிய இந்தப் பயிற்சியினை ஒவ்வொரு முறையும் பத்து எண்ணிக்கை செய்தாலும் அதனால் நிறைந்த பலன் கிடைக்கும். பயிற்சியை செய்து முடித்த கணத்திலேயே ஒருவித சக்தி உடல் முழுவதும் பரவுவதை உணரமுடியும். பல பயிற்சிகளை தொடர்ந்து சில வாரங்கள் செய்து வந்தால் தான் நன்மையை நாம் உணர முடியும். ஆனால் இந்த பயிற்சியை பொறுத்தவரை செய்யத்துவங்கிய அன்றைய தினம் முதலே அதன் நன்மையை உணரமுடியும். அமைதியான நிலையில் மேற்சொன்ன பயிற்சி முறையை செய்து வரும்பொழுது உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை ஒரு வித மின்சார சக்தி பாய்வதை நம்மால் நன்கு உணரமுடியும். இந்த பயிற்சியை செய்து முடித்த பின்னர் அதிலிருந்து விடுபட்டு வழக்கமான வேலைகளில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

கிளன்சிங் முத்திரை செய்யும் முறை



நமக்கு எப்பொழுதெல்லாம் ஓய்வுகிடைக்கிறதோ அந்த சமயங்களில் கிளன்சிங் முத்திரை செய்து வரலாம். இந்த

கிளன்சிங் முத்திரையை நமது கட்டை விரலில் நுனிப்பகுதியும், மோதிர விரலின் அடிப்பகுதியும், தொட்டுக் கொண்டுள்ளது போல் இலேசாக அழுத்தி செய்யவேண்டும். அருகில் உள்ள விளக்கப்படத்தினைப் பார்த்து அதேபோல வலது, இடது கைகளில் முத்திரையை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். உடல் கழிவுகளை வெளியேற்ற கிளன்சிங் முத்திரை பயன்படுகிறது. இதை எப்பொழுதெல்லாம் நேரம் வாய்க்கிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் செய்து வரலாம். இந்த முத்ரா பயிற்சி செய்யத்துவங்கிய இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்கு சற்று சிரமமாக உணர்வீர்கள். ஆனால் தொடர்ந்து செய்து வரும்பொழுது சலபமானதாக மாறிவிடும். காந்தவிழி சிகிச்சையில் இது இரண்டாவது கட்டப்பயிற்சியாகும். உடலிலிருந்து கழிவுகள் வெளியேறுவதை இப்பயிற்சியின் மூலம் நம்மால் உணரமுடியும். இதைக் தொடர்ந்து செய்துவரவேண்டும்.

தொட்டாச்சினுங்கி செடியிலிருந்து சக்தி பெறுதல்.



உங்கள் உடலுக்கு அதிகப்படியான காந்தசக்தி வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பவேண்டும். இதற்கு தொட்டால் சினுங்கி செடி உதவிகரமாக இருக்கும். தினசரி காலைவேளையில் தொட்டாச்சினுங்கி செடியைத் தடவிக் கொடுத்து உங்கள் உடலுக்கு அதிகப்படியான காந்தசக்தி வேண்டும் என்று நீங்கள் அதனிடம் வேண்டுகொள்ளவேண்டும்.

இப்படி செய்ய இயலாதவர்களுக்கு இன்னொரு வழியும் இருக்கிறது. மூலிகையான தொட்டாச்சினுங்கியை நிழலில் உலர்த்தி அதைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். செடியின் அனைத்துப் பாகங்களும் உள்ளடங்கியதாக இந்த பொடி இருக்கவேண்டியது அவசியம். அதாவது தொட்டாச்சினுங்கியின் வேர் தண்டு, இலைகள் என அனைத்தும் அதில் கலந்திருக்கவேண்டும். தினசரி ஒரு டீஸ்பூன் என்ற அளவில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சாப்பிடும் பொழுது உங்கள் உடல் காந்த சக்தியைப் பெறுவதாக கற்பனை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

கண்ணாடியிலிருந்து சக்தி பெறுதல்.

முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு உங்கள் முகத்தருகே வைத்து இப்பயிற்சியை செய்துவர வேண்டும். கண்ணாடியில் தெரியும் உங்கள் முகத்தின் கண்களைப் பார்க்கவேண்டும். உங்களுடைய வலது கண் கண்ணாடி இடது கண்ணாக பிம்பத்தில் காட்சி அளிக்கும். கண்ணாடியில் தெரியும் அந்த இடது கண்ணை உங்களது வலது கண் உற்று நோக்கிக் செய்வது தான் இப்பயிற்சி. கண்ணின் கருவிழியில் உள்ள மையத்தில் சிறு வட்டமாக உள்ள லென்ஸ் தான் நீங்கள் பார்த்து பயிற்சி செய்யவேண்டிய புள்ளி. கண்ணாடிக்கும் உங்கள் முகத்திற்கும் இரண்டு அடி இடைவெளி இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கண்ணாடியில் தெரியும் உங்கள் முகத்தில் மேலே சொன்னவாறு ஒரு விழியை மட்டுமே நீங்கள் உற்றுநோக்க



வேண்டும். அவ்வாறு கண்ணின் கருவிழியில் உள்ள லென்சை உற்று நோக்கும் பொழுது “எதிர்விழியே உன்னுடைய காந்த சக்தியை எனக்குத் தருவாயாக” என்று மனதிற்குள் திரும்ப திரும்பக் கூறிக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். நோக்கு வர்மம் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி அவசியமில்லை. அவர்கள் எளிதாக இதை செய்துவிடுவார்கள். காரணம் அவர்கள் ஏற்கனவே நுனி நோக்கல், ஒற்றைப் புள்ளி நோக்கல் போன்ற பல பயிற்சிகளைச் செய்து தேறி இருப்பர். நோக்குவார்மம் பயிற்சி பெறாதவர்கள் இந்தப் பயிற்சியை நன்கு கவனமாக தொடர்ந்து செய்துவரவேண்டும்.

கண்ணின் கருவிழி லென்சை உற்றுநோக்கும் பயிற்சியை ஒருவாரம் தொடர்ந்து செய்து வந்தபின்னர் நீங்கள் சந்திக்கும் நபர் எவராக இருப்பினும் அவரது இடது கண் கருவிழி லென்சை உற்றுநோக்கும் அளவிற்கு நீங்கள் தேறியிருப்பீர்கள். கருவிழிலென்சை உற்றுப்பார்ப்பது உங்களையும் அறியாமல் நீங்கள் செய்யும் வழக்கமான செயலாகி இருக்கும். அவ்வாறு அவர்களின் கருவிழி லென்சை உற்றுநோக்கும் பொழுது நாம் முன்பு சொன்ன “எதிர்விழியே உன்னுடைய காந்த சக்தியை எனக்குத் தருவாயாக” என்று மனதிற்குள் திரும்ப திரும்ப தரும் இந்த மந்திரத்தைக் கூறிவரவேண்டும். இதனால்

அவர்களுக்கு உங்கள் மீது ஒரு வித ஆழ்ந்த அன்பு ஏற்பட்டு அவர்களாகவே உங்களிடம் அன்பாக பேச முன்வருவார்கள். அந்த அளவிற்கு இந்த பயிற்சியில் சக்தி அடங்கியிருக்கிறது.

கணவனும், மனைவியும் ஒருவருக்கொருவர் எதிர் எதிரே அமர்ந்து கொண்டு ஒருவர், மற்றவர் இடது விழியை உற்றுநோக்கி மேற்சொன்ன மந்திர வாக்கியத்தை கூறும் பொழுது கணவன், மனைவி இடையே அன்பு அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு : முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை ஒவ்வொரு நபரும் தனக்கென்று தனியாக வைத்து கொண்டு இப்பயிற்சியை செய்து வரவேண்டும். ஒருவர் உபயோகிக்கும் கண்ணாடியை மற்றவர்கள் உபயோகிக்க கூடாது.

மரத்திலிருந்து பிராண சக்தி

பெறுதல்

மரங்கள் ஏராளமான பிராணசக்தியை வழங்குகின்றன. ஏதாவது ஒரு மரத்தின் அருகே சென்று உங்கள் இரு கைகளாலும் மரத்தினைத் தொட்டுக் கொண்டு அதன் பிராணசக்தியை உங்களுக்கு தரவேண்டும் என்று கண்களை மூடி பொறுமையாக பிரார்த்தனை செய்து கேட்கவேண்டும். இந்த சமயத்தில் வெறும் கால்களால் தரையில் படாமல் நிற்பது மிகமுக்கியம். தரையில் விரிப்பு அல்லது காலணி அணிந்து கொண்டு நிற்கலாம்.

வேப்பமரம், ஆலமரம், அரசமரம் போன்ற மரங்களைத் தொட்டு இந்த பயிற்சியை செய்வது மிகுந்த பலனைக் கொடுக்கும். மரமே உன்னுடைய பிராணசக்தியை எனக்குக் கொடு என்று தொடர்ந்து மனதார மனதினுள் வேண்டிக் கொள்ளும் பொழுது அவ்வாறே உடல் முழுவதும் சக்தி பரவுவதை நம்மால் உணரமுடியும். ஒருவார காலத்திற்கு இந்தப் பயிற்சியை குறிப்பிட்ட ஒரே மரத்திலும் தினசரி அதே நேரத்தில் செய்துவரும் பொழுது உங்கள் உலகளவில் காந்தசக்தி பெற்ற நிலையை அதிகம் உணர்வீர்கள்.

வெட வெளியிலிருந்து பிராணசக்தி பெறுதல்.



இரவு நேரத்தில் சுமார் பத்து மணியிலிருந்து பதினோரு மணி வரையான நேரத்தில் உங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளிப்புறமாக நீங்கள் வந்து நிற்கவேண்டும். நீங்கள் நிற்கும் இடத்திலிருந்து ஆகாயம் நன்கு தெரியுமாறு பார்த்து தேர்வு செய்து கொள்ளுங்கள். அதாவது நீங்கள் நேரடியாக ஆகாயத்தைப் பார்ப்பதற்கு ஏற்ற இடத்திற்கு சென்று நின்று கொள்ளுங்கள். உங்கள் வீட்டின் மொட்டைமாடியில் நின்று இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். இடத்தை தேர்ந்தெடுத்த பின்னர் அந்த இடத்தில் நின்று கொண்டு உங்களது உள்ளங்கை இரண்டும் வானத்தைப் பார்ப்பது போல் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பின்னர் வானத்திலிருந்து பிரபஞ்ச சக்தியானது

உங்களது கைகளுக்குள் நுழைவதைப் போன்று பிரபஞ்சத்திடம் இருந்து பிரார்த்தனை மூலம் நீங்கள் அந்த சக்தியினைக் கேட்கவேண்டும்.



திரு. முத்தையன்

தொடர்ந்து பத்து நிமிடம் இதேபோல கற்பனையாக நினைத்துக் கொண்டே பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும். பின்னர் அந்தக் கைகளை எடுத்து நெஞ்சின் மீது வைக்கவேண்டும். அதாவது கைகளில் இறங்கிய பிரபஞ்சத்தின் பிராணசக்தி நெஞ்சின் மீது வைக்கும் பொழுது அது உடல் முழுவதும் பரவுவதைப் போன்று கற்பனை செய்து பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளவேண்டும். இதையும் பத்து நிமிடங்கள் செய்யவேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை தினசரி செய்து வரலாம். பயிற்சிகளை செய்யத் துவங்கும் முதல் நாளில் இருந்தே வித்தியாசங்களை உணரமுடியும்.

மேற்சொன்ன ஒவ்வொரு பயிற்சிகளும் சிறு சிறு பயிற்சிகள் போல தோன்றினாலும் இவை அனைத்தும் பெரிய அளவில் பலன் கொடுப்பவை. இங்கு இந்தப் பயிற்சிகளின் நன்மை பற்றி நாம் மிகவும் குறைவாகவே குறிப்பிட்டுள்ளோம். ஆனால் இப்பயிற்சிகளால் கிடைக்கும் நன்மைகளோ மிக அதிகம்.

ஒரு வாரகாலம் தொடர்ந்து இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வந்தாலே இதன் நன்மைகளை உணர்ந்து கொள்வீர்கள். அதன் பின்னர் முன்னிலும் அதிகமாக நீங்கள் இப்பயிற்சியை செய்யத் தொடங்குவீர்கள்.

இந்தப் பயிற்சிகளின் நன்மைகளை உணர்ந்து கொண்டு நீங்கள் மற்றவர்களுக்கும் தெரியப்படுத்தி அவர்களும் பயன்பெற உதவுங்கள்.

நன்றி !





திரு.அர்வின்த்

பாதுகாப்பான பயணங்கள்

பள்ளிகளில் பயிற்றுவிக்கப்படும் சாலை விதிகளை மக்கள் அனைவரும் சிறப்பாக பின்பற்றிக்கொண்டு நெடுஞ்சாலைகளில் மிகுந்த பொறுப்புடன் வாகனங்களை ஓட்டுவதால் அனைத்து மக்களும் நீண்ட ஆயுளோடும், மிகுந்த மனநிம்மதியோடும் பயணிக்கின்றனர். இதனால் எரிபொருள் சிக்கனமும் ஏற்பட்டு நாடு முன்னேற்றப்பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறது. எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு கோடான கோடி நன்றிகள்.

கூட்டுப்
பிரார்த்தனை

குழந்தைகளின்
கல்வி

முதியோர்களின்
வாழ்வு



குழந்தைகளுக்கு சிறு வயது முதலே பள்ளிக்கூடங்களில் அன்பு, பாசம், நேசம், பரிவு, தைரியம், சமையல் கலைகள், விவசாயம், யோகா, உடற்பயிற்சி, தற்காப்பு கலைகள், வீர விளையாட்டுக்கள், அனைவரையும் மதித்து, மரியாதை கொடுத்து நடந்து கொள்ளுதல் போன்ற நற்பண்புகளை கற்பித்து கொடுப்பதால் நல்லொழுக்கங்களும் மிகுந்த நற்குணங்கள் நிரம்பிய ஒழுக்க சீலர்களாகவும், தைரியசாலிகளாகவும் அனைத்து குழந்தைகளும் திகழ்கின்றனர். எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு கோடான கோடி நன்றிகள்.

தற்போது அறுபது வயதினை தாண்டியுள்ள அனைத்து பெரியவர்களும் மிகுந்த தன்னார்வத்தோடு மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் மற்றும் யோகா பயிற்சிகளை தினமும் செய்துவருவதாலும் எல்லா இளைஞர்களுக்கும், பள்ளிகளில் படிக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் இந்த கலைகளை இவர்கள் இலவசமாக கற்றுக் கொடுப்பதாலும் எல்லோரும் மிகுந்த உடல் ஆரோக்கியத் தோடும் மனதில் மிகுந்த சந்தோசத்தோடும் இவ்வுலக வாழ்க்கையை ஆண்டு அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். தற்போதுள்ள மருத்துவமனைகள் எல்லாம் உடற்பயிற்சிகள் மையங்களாகவும் யோகா மையங்களாகவும் மாறிவிட்டன. எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு கோடான கோடி நன்றிகள்.

எலுமிச்சை ஆரோக்கியம்

வீட்டில் உள்ள எதிர்மறை
ஆற்றலை பச்சை
எலுமிச்சைகளைக் கொண்டு
எவ்வாறு வெளியேற்றுவது எப்படி என்று
பார்ப்போம்.

ஒருவரது வீட்டில் எதிர்மறை
ஆற்றல்கள் அதிகமிருந்தால் காந்த கதிர்வீச்சு,
செல்போன் அலைகளின் கதிர்வீச்சு
போன்றவை எப்பொழுதும் நிலவிக்க
கொண்டே இருக்கும். இதனால் ஏற்படும்
விளைவுகளால் அடிக்கடி உடல் நலக்குறைவு
ஏற்படுவதுடன் மனநலனில் பாதிப்பு,
குழப்பம், அமைதி, சீர்கெடுதல்,
உறவுகளுக்குள் பிரச்சனைகள், குழந்தைகளின்
ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுதல் போன்றவை
ஏற்படும்.

இதுவரை வீட்டில் எதிர்மறை
ஆற்றல்கள் இருந்தால் என்ன என்ன
விளைவுகளை நாம் சந்திக்க நேரிடும்
என்பதைப் பார்த்தோம். இனி பச்சை
எலுமிச்சைகளைக் கொண்டு எதிர்மறை

ஆற்றலை வெளியேற்றும் வழிகளை அறிவும்
முன் எலுமிச்சையின் நன்மைகளைப் பற்றி
சிறிது அறிந்து கொள்வோம்.

எலுமிச்சை பல்வேறு நன்மைகளைக்
தன்னுள் கொண்டுள்ளது. இது தேவகனி
என்றும் போற்றப்படுகிறது. சமய
வழிபாடுகளில் எலுமிச்சையை சேர்த்துக்
கொள்வதன் முக்கியகாரணம் அது இருக்கும்
இடங்களில் தீயசக்திகளை அகற்றிவிடுகிறது.
இது தவிர உடல் ஆரோக்கியத்தில்
பிணிகளைப் போக்கும் மருந்தாகவும், உடல்
அழகுப் பராமரிப்பிலும், அழுக்குகள்
போக்கும் தயாரிப்பு பொருட்களில் மூலப்
பொருளாகவும் திகழ்கிறது.

எலுமிச்சையைக்கொண்டு எதிர்மறை
சக்திகளை வெளியேற்றும் வழிமுறை.

வழி ஒன்று

இது மிகவும் எளிதான வழி, இதில் 3
பச்சை எலுமிச்சையை எடுத்துக்கொண்டு
வீட்டின் வெவ்வேறு இடங்களில்

வைக்கவேண்டும். இவ்வாறு வைக்கப்பட்ட பச்சை எலுமிச்சைகள் எப்பொழுது மஞ்சளாகவோ அல்லது கருப்பாகவோ மாறுகிறதோ அப்பொழுது அதைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு மீண்டும் புதிய பச்சை எலுமிச்சைகளை வைக்கவேண்டும்.

வழி இரண்டு

எலுமிச்சையின் தோலை மழைநீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து பின்னர் அந்த நீரை வீட்டில் பல இடங்களில் தெளிக்கவேண்டும். இதனால் கெட்ட சக்திகள் அனைத்தும் அகலும்.

வழி மூன்று

ஒரு பீங்கான் கூடையில் 9 எலுமிச்சைகளை வைத்து அதை பிரிட்ட்ஜினுள் வைக்கவேண்டும்.

அந்த பீங்கானில் வைக்கும் எலுமிச்சைகளில் ஒன்றை மத்தியில் வைத்து அதைச் சுற்றி மீதம் உள்ள 8 எலுமிச்சைகளை வைக்கவேண்டும். இதனால் வீட்டில் செல்வ வளம் பெருகும்.

வழி நான்கு

வேலை செய்யும் இடம் அல்லது மேஜையில் 3 எலுமிச்சையை வைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

வழி ஐந்து

ஒரு கண்ணாடி குவளையில் (பவுல்) 3 எலுமிச்சையை வைத்து வீட்டில் உள்ள மேஜையில் வைத்தால் உறவுகள் பலப்படும்.

வழி ஆறு

வெளியே செல்லும் பொழுது பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிறத்தில் ஒரு எலுமிச்சையை எடுத்து தங்களது பாக்கெட்டுகளிலோ

அல்லது பையிலோ எடுத்து வைத்துக்கொண்டு சென்று வீடு திரும்பிய பின்னர் இரவில் அந்த எலுமிச்சையை எடுத்துப் பாக்கவும். அந்த எலுமிச்சை நன்கு காய்ந்திருந்தால் உங்களை நோக்கி வந்த எதிர்மறை ஆற்றலை அந்த எலுமிச்சை ஈர்த்துள்ளது என்று பொருள்.

வழி ஏழு

ஒரு எலுமிச்சையை 4 பாகங்களாக அறுத்து உப்பு பரப்பப்பட்ட தட்டின் நடுவே வைத்துவிடவேண்டும்.

இதை நீங்கள் உறங்கச் செல்லும் கட்டிலின் அடியில்

வைத்துவிட்டு தூங்கவும்.

மறுநாள்

காலையில் அந்த எலுமிச்சையை

கையால் தொடாமல்

ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் உப்புடன்

சேர்த்து போட்டு தூக்கி எறிந்துவிடுங்கள். இவ்வாறு தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் செய்துவர ஒரு நல்ல மாற்றத்தினைப் பெறுவீர்கள். வீட்டில் உள்ள எதிர்மறை சக்திகள் அகன்றுவிடும்.

நன்றி

திரு. ஷங்கர் குரு

திரு. ஆர். மகேஷ்



வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம் அழகு சாதனப் பொருட்கள்

திருமதி. கோமதி கண்ணன்



நகங்களுக்கு அழகு சேர்க்க...

பெண்கள் மட்டுமன்றி
குழந்தைகளுக்கும்
அழகுபடுத்த

நகப்பூச்சுக்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். கடைகளில் நாம் வாங்கி உபயோகிக்கும் நெயில் பாலிஷ்களில் ஏராளமான இரசாயனக் கலவைகள் கலக்கப்படுகின்றன. இதனால் உடலில் பல்வேறு பாதிப்புகள் தோன்றுகின்றன. இதைப்பற்றி நாம் பெரிதாக அக்கரை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. குழந்தைகள் விரல்களில் நெயில்பாலிஸ் பூசப்பட்டிருப்பதை அறியாமல் விரல்களை அவர்கள் வாயில் வைத்து சூப்பும் பொழுது அதில் உள்ள இரசாயனக் கலவை வயிற்றுக்குள், செல்கிறது. கைகளைக் கழுவிக்கொண்டு சாப்பிடுவதாக எண்ணினாலும் நெயில் பாலிஸ் உள்ள விரல்களில் பட்டு சாப்பிடும் உணவின் மூலம் பெரியவர்களுக்கும் இந்த இரசாயனப் பாதிப்புகள் ஏற்படவே செய்யும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நெயில் பாலிஸ் உபயோகிக்க வேண்டாம் என்று எச்சரிக்கிறது மருத்துவ உலகம். இதில் நாம் பாதிக்கப்படும் அளவிற்கு என்னென்ன இரசாயனங்களைக் கலக்கிறார்கள் என்று பார்ப்போம்.

நெயில் பாலிஸில் சேர்க்கப்படும்

இரசாயனங்கள்

டைப்பூட்டில்தாலேட், டோபின், ஃபார்மாலிதின் ஹைட் போன்ற ஆபத்தான இரசாயனங்கள் இதில் அடங்கியுள்ளன.

இயற்கை வழியில் நக பாலிஷ்

இயற்கையாக நக அழகு தருவது என்றால் அது மருதாணி தான். அரைத்த மருதாணி இலையை நகத்தில் பூசி வர அழகுடன் ஆரோக்கியமும் கூடும். கை, கால், விரல்கள், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் போன்ற இடங்களிலும் மருதாணி இட்டு அலங்கரிப்பதை நாம் பாரம்பரியமாக செய்து வந்தோம். ஒருவேளை மருதாணி இலை கிடைக்கவில்லை எனில் வெல்லப்பாகினை கம்பிபதத்திற்கு காய்ச்சி அதில் ஒரிஜினல் குங்குமம் போட்டு கலந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள மருதாணியைப் போல் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆனால் இந்தக் கலவை அதிகப்பட்சம் மூன்று நாட்களுக்கு கைகளில் நிறத்தை அளிக்கும் அதன் பின்னர் சிவப்பு நிறம் வெளிற்றி மறைந்துவிடும்.

பலன்கள்

மருதாணி இலையை அரைத்துப் பயன்படுத்துவதால் இது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும், அதிக உடல் சூடு இருப்பவர்கள் இதைப் பயன்படுத்தி நன்மை பெறலாம். அளவுக்கு அதிகமான பித்தம் உடலில் இருப்பதைக் குறைக்கும். உடலுக்கு அழகும், ஆரோக்கியமும் தரும்.

நியூரோதெரபி (கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்),

9, ரேவதி பவனம், இந்திரா நகர், முத்துச்சாமி காலனி பஸ் ஸ்டாப், செல்வபுரம், கோவை.
செல் : 88833 32707, 88833 32768.

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



4.03.2017, சேலம்.



மனதின் மணம்

5.03.2017, சேலம்.



சி.ஐ.டி. கல்லூரி

8.03.2017, கோவை.



17.03. 2017 முதல் 19.03.2017 வரை,
மூன்று நாள் யோக விபாசனா, கோவை.



19.03. 2017, மதுரை.



10.03. 2017 முதல்
14.03.2017 வரை,
ஐந்து நாள்
பயிற்சி முகாம்,
கோவை.



21.03. 2017 முதல் 24.03.2017 வரை
தந்த்ராவழியில் தாம்பத்யம், கோவை.





அனாடமிக் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

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

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 5000/- (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

14-18
APR 2017



கோவையில் யோக விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

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

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 500/- பயிற்சி இறுதி நாளில் பணம்
திருப்பித்தரப்படும்.

21-23
APR 2017

Organiser



திரு. பிரபாகரன்

கள்ளக்குறிச்சியில் அனாடமிக் ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : கண்ணன் மஹால்

கள்ளக்குறிச்சி.
தொடர்புக்கு : +91 94433 06988

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 100/- (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

23
APR 2017



பானுவீட்டுக்கல்வி முறை

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

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

அனுமதி இலவசம் (உணவு, தேநீர் உட்பட)

29
APR 2017

Organiser



திரு. K.M.A ரியாஸ்
ஹூசைன் முகமது

பழனியில் அனாடமிக் ஒரு நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஆர்.வி.எஸ். மஹால்

அக்கஷ்யா அகாடமி அருகில், திண்டுக்கல் ரோடு, பழனி.
தொடர்புக்கு : +91 93440 34566, 98945 26178, 91502 27430

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 200/- (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

30
APR 2017



வொள்ளாச்சியில் அனாடமிக் ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : மகாத்மா காந்தி ஆசிரமம்

ஆணைமலை - 642 104.
தொடர்புக்கு : +91 4253282072

நுழைவு கட்டணம் : - (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

06
MAY 2017

முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508

www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



494கத்திள் வடுகடடடி

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

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

சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

தொழில்

இணம் : ஆண்

பெண்

கைபேசி

வாட்ஸ் அப் நெ.

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

இ.ப.எண்

பண பரிமாற்றம்

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

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** (மருத்துவரி), பொள்ளாச்சி.
திரு. **மகாலிங்கம்**, பாண்டிச்சேரி.
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. **பூபதி** - துணை மேலாளர், திருச்சி.

அச்சகம்
சண்முகா ப்ராசஸ்ஸ், சிவகாசி.

உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகோர்த்த 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

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

புதிய வெளியீடு

பஸ்லூர் ரஹ்மான்
புதிய அக்குபஞ்சர்

இதை படிக்க துவங்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் உங்கள் குடும்பத்தில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு வியாதிக்கும் நீங்களே வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம்.

புத்தகம்
ரூ. 300/-
மட்டுமே



பஸ்லூர் ரஹ்மான்
நீங்களும் அக்குபஞ்சர் லாக்டராகுங்கள்

இதுவரையில் உலகம் அறியாத நாடிப்பரிசோதனை உங்களுக்கு எளிய முறையில் கற்றுக்கொடுக்க சூடிய எளிய புத்தகமாகும்.

புத்தகம்
ரூ. 200/-
மட்டுமே



பஸ்லூர் ரஹ்மான்
மருந்துகளால் வரும் நோய்கள்

மருந்துகளால் என்னென்ன கேடுகள் இருக்கின்றன. என்பதை ஆங்கில மருத்துவம் மக்களிடம் மறைத்து வருகிறது. செயற்கை மருந்துகளால் வரும் தீமைகளை இந்நூல் தெளிவாக உணர்த்துகிறது.

புத்தகம்
ரூ. 200/-
மட்டுமே



புத்தகம் மற்றும்
டிவிடி பெற விரும்புவோர்

கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.

+91 96290 32767
www.giriyyapublications.com

புத்தகம்
கோவை
டிவிடி

இயற்கை மருந்து அறிவு

மூன்று நாள் பயிற்சி முகாம்

நாள் : 21.04.2017 முதல் 23.04.2017 வரை
நாள் : 25.05.2017 முதல் 27.05.2017 வரை

மௌன நிலையில் மூன்று நாள் பயிற்சியில் ஈடுபடும் பொழுது மனம் சமநிலை பெறுகிறது. பல பயிற்சிகள் செய்தும் மனம் ஒன்றாமல், வாழ்வில் நிம்மதியற்று இருப்பவர்களுக்கு இப்பயிற்சி வரபிராசாதம். உடல் நலம், மனநிம்மதி, புத்தியில் தெளிவு, மகிழ்ச்சி ஆகியவைகள் இப்பயிற்சியில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவரும் பெறுவது உறுதி.

- புதிய மாற்றத்திற்க்கான பயணம்

முன்பணம்
ரூ. 500/-
இறுதி நாளில்
தீருபித்த தரப்படும்.

நிஷ்டை
சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்
நெ.1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 042.

தொடர்புக்கு : +91 85267 30207
முன்பதிவு : www.anatomictherapy.org



ஹீலர் பாஸ்கர் மற்றும் போதி பிரவேஷ்
இணைந்து நடத்தும்



இதுவரை யாரும் தெளிவாக சொல்லாத விஷயம் !

சொல்ல / கேட்க தயங்கும் விஷயம்



**தந்திரா வழியில்
தூம்பத்யம்**

(கணவன், மனைவி
இல்லற உறவு முறை)

சுகம். இன்பம். மன அமைதி. பணியில் கவனம். தொழிலில் வெற்றி.
நிம்மதியான உறக்கம். மகிழ்ச்சியான இல்லறம். வெற்றிகரமான வாழ்க்கை.
குழந்தைகளுக்கான எதிர்காலம். உடல் நலம் மற்றும் நீண்ட ஆயுள்ளன
இவை அனைத்தையும் பெற்று, வாழ்வைக் கொண்டாடி மகிழ்ந்து வாழ விரும்பும்
ஆண்களுக்கான, ஆலோசனை ! விழிப்புணர்வு ! வழிகாட்டி !

நடைபெறும் நாள் : **11.05.2017** முதல் **14.05.2017** வரை

18 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கு மட்டும் அனுமதி

நன்கொடை
ரூ. 5000/-
உணவு, தங்குமிடம் உட்பட

நீஷ்டை

சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி மையம்

www.anatomictherapy.org

பயிற்சி நடைபெறும் இடம்

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

தொடர்புக்கு : **+91 88706 66966**

