அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் 2015 மாத இதழ்

அமைதி - 2 | ஆரோக்கியம் - 6 | ஜனவரி : 2015

நீங்களும் பேசலாம்

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை

அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை நிறுவனர்

ஹீலர் பாஸ்கர் அவர்களின் நிகழ்ச்சியின்போது...

22.11.2014 **துபாயில்** நடைபெற்ற ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் பொதுமக்கள் 500 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.

30-11-2014 அன்று **சேலத்தில்** நடைபெற்ற ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் நிறுவன ஊழியர்கள் 1000 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.

18-11-2014 அன்று திருப்பூரில் நடைபெற்ற ஒரு நாள் பயிற்சி வகுப்பில் 150 பேர் பங்குபெற்று பயனடைந்தனர்.

ஆசிரியர் மடல்

வாழ்க வானகம் ! வாழ்க பூலோகம் !! தூயவைகளே துணை !!!

எல்லாப் புகழும் இறைவனுக்கே !

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்

'அமைதியும் ஆரோக்கியமும்' என்ற இந்த மாத இதழின் ஆசிரியரான நாம் உலக மக்களுக்கு இந்த புத்தகத்தின் வழியாக தெரியப்படத்த நினைப்பது என்னவென்றால்,

உலக மனிதர்கள் அனைவரின் நோக்கமும் ஆரோக்கியமாக, அன்பாக, தெளிவாக, புத்திசாலித்தனமாக, அமைதியாக, நிம்மதியாக, வளமாக, மகிழ்ச்சியாக, குடம்பம் அமைதியாக, தொழில் சிறப்பாக மற்றும் வசதியாக வாழ வேண்டம் என்பதே.

ஆனால் அதை அடைய சரியான வழி தெரியாமல் தேடி அலைகிறோம். அந்த எளிமையான, சிறந்த, நல்ல மற்றும் அறிவியல் பூர்வமான வழிமுறைகளைக் கண் றிந்து அனைத்து நாட்ட, மத, இன, ஜாதி மக்களுக்கும் எளிமையாக புரியும் விதத்தில் எடத்துக் கூறுவதே இந்த மாத இதழின் முழு நோக்கமாகும்.

வாருங்கள் நாம் ஒன்று சேர்ந்து தெளிவு பெறுவோம்.

மகிழ்வித்து மகிழ்வோம் !
புரியவைத்து பூரிப்போம் !!
தெளிவுபடத்தித் தெளிவோம் !!!

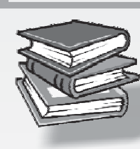
எண்ணம்போல் வாழ்க்கை

ஆசிரியரின் வேண்டுகோள் / அறிவிப்பு

1. இந்த புத்தகத்தை நகல் எடத்து மற்றவர் களுக்கு இலவசமாக கொடக்க அனுமதிக் கிறோம்.
2. உங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களை இந்த புத்தகத்தின் சந்தாதாரராக இருக்க தெளிவு படத்துங்கள்.
3. இந்த மாத இதழ் "அனாமிக் செவிவழி தொட சிகிச்சை" என்ற புத்தகத்தை முழுவதுமாகப் படித்தவர்களுக்கு மட்ட மே முழுமையாகப் புரியும். எனவே படிக்காதவர்கள் உனே கொரியர் மூலம் அல்லது www.anatomictherapy.org - என்ற எங்கள் இணையதள முகவரி மூலம் படித்து தெளியுங்கள்.
4. நான் எனக்கு இந்த வயதில் இந்த வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவத்தை வைத்து தகவல்களை எழுதுகிறேன். (கற்றது கைமண் அளவு) எனவே என்னைவி அதிக வியங்கள் தெரிந்த தூயவர்கள் தயவுசெய்து என்னை தெளிவுபடத்துங்கள்.
5. இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் உலக மக்களின் அமைதி மற்றும் ஆரோக்கியம். எனவே யார் வேண்டமானாலும் சமூக சிந்தனை கட்டரைகள், கவிதைகள், கல்வி மேம்பாட, மருத்துவம், கலாச்சாரம், சட் ம், பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தப்பட் கட்டரைகள் எழுதி அனுப்பி வைக்கலாம். சிறந்த கட்டரைகள், புகைப்ப ம் மற்றும் பெயரு ன் பிரசுரிக்கப்பட ம்.
6. ஆசிரியரி ம் நீங்கள் கேட்க நினைக்கும் கேள்விகளை எழுதி அனுப்புங்கள்.

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்	:	**ரவி**
துணை ஆசிரியர்	:	**ஹீலர் பாஸ்கர்,** நிறுவனர், அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.
உதவி ஆசிரியர்	:	**சுகுமார்** (மருத்துவர்) பொள்ளாச்சி.
வடிவமைப்பு	:	**ல. விஜய்,** கோவை.
நிர்வாக அலுவலர்கள்	:	**ரா.ஸ்ரீனிவாசன்,** கோவை. **ந. சங்கர்,** புதுக்கோட்டை . **தெ. கந்தவடிவேல்,** பொள்ளாச்சி.
அச்சகம்	:	**கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ்** கோவை.



அமைதி	:	2
ஆரோக்கியம்	:	6
விலை	:	**ரூ.30**

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ்

வெளியீட

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 026.
தமிழ்நாட , இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767

E-mail : giriiyyapublications@gmail.com
Website : www.giriiyyapublications.com

நீங்களும் பேசலாம்...

– ஹீலர் பாஸ்கர்

ஞானத்தில் மிகவும் சிறந்தது கேள்வி ஞானம், கேள்வி ஞானம் என்பது கேள்விகள் கேட்டு அதற்கு மற்றவர்கள் பதில் சொல்வது என்ற பொருள் கிடையாது.

காதால் கேட்பது கேள்வி ஞானம் கேள்வி ஞானம் என்றால் கற்றவர்கள் புரிந்தவர்கள் ஞானிகள் போன்றோர் பேசும் பொழுது அவர்கள் பேசும் உரையை நாம் அமர்ந்து காதால் கேட்கும் பொழுது அது நமக்கு நன்கு புரியும். இவ்வாறு பெறப்படுவதே கேள்வி ஞானம்.

முந்தைய காலகட்டத்தில் வேதங்களை யாருமே அன்று எழுதி வைக்கவில்லை. வேதம் என்பது ஒருவர் மற்றவருக்குக் கூறுவது என்பதாகத்தான் இருந்தது. அதை அப்படியே திரும்பத் திரும்பக் கேட்டு புரிந்து தன்னுள் பதிய வைத்துக் கொள்வர். பின்னர் அடுத்த தலைமுறைக்கும் அந்த வேதம் அவர்களால் வாய்வழியே உரைப் பதினால் கொண்டு சேர்க்கப்பட்டது.

இவ்வாறே அந்தக் காலத்தில் பேப்பர், பேனா, பென்சில், ஓலைச்சுவடிகள், எழுத்தாணிகள் போன்றவை உபயோகத்தில் இல்லாத கால நிலையில் வாய் மொழியாகவே ஒருவர் மற்றவருக்கு கற்றுக்கொடுத்து வந்தனர்.

புத்தகங்களில் படிக்கும்பொழுது புரிந்துகொள்வதைவிட காட்சிகளாக நேரடியாகவோ, வீடியோவிலோ பார்த்துப் புரிந்து கொள்வதைவிட மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேட்கும் பொழுது அதாவது அவர்கள் நேரடியாகப் பேசும் பொழுது கேட்பதில் நிறைய விசயங்கள் நன்கு புரியும்.

அது எதனால் தெரியுமா?

ஒருவர் தான் சொல்ல வருவதை முழுவதுமாக எழுத்து வடிவில் வெளிப்படுத்திவிட முடியாது. உணர்வுகளை எழுத்து வடிவில் அப்படியே வெளிப்படுத்துவது சற்று சிரமமான காரியம்.

ஆனால் பேசும் பொழுது அந்த உணர்ச்சிகளுக்கு ஏற்றாற்போல் வார்த்தை பாவங்களின் மூலமாக உச்சரிப்பு ஏற்ற இறக்கங்களின் மூலமாக உடல் அசைவின் மூலமாக (பாடிலாங்வேஜ்) எதிரில் உள்ளவர்களுக்கு விளக்கமாகக் கூறமுடியும்.

உதாரணமாக, 'நீ நன்றாக இருப்பாய்' என்று ஒரு வாக்கியம் எழுதப்பட்டிருந்தால் நீ நன்றாக இருப்பாய் என்றே' எழுத்துக் கூட்டி வாசிப்பதைப் போன்று வாசிக்கலாம்.

ஆனால் நேரில் இதே வாக்கியத்தை ஒருவர் உச்சரிக்கும் பொழுது 'நீ நன்றாக இருப்பாய்' என்று சற்று தொனியை மாற்றிக் கூறும் பொழுது அவரைத் திட்டுவதாக அமைந்துவிடும். அதாவது நீ நன்றாக

இருக்கமாட்டாய் என்று பொருள் தருவதாக அந்த வாக்கியத்தின் பொருளே மாறிவிடுகிறது அல்லவா?

அதே போல ஒருவர் பேசும் பொழுதுதான் நமக்கு அதிக விசயங்கள் தெரிய வருகிறது.

ஆயிரக்கணக்கானப் புத்தகங்களை வாசித்துத் தெரிந்து கொள்வதைவிட, பற்பல நாடுகளுக்கு சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டு தெரிந்து கொள்வதைவிட, கற்றறிந்த சான்றோரை, ஞானியரை, குருவை, மகான்களைச் சந்தித்து அவர்கள் இதுவரை கற்றுக்கொண்ட, பல நாடுகள் சுற்றித் தெரிந்து கொண்ட பல்வேறுவிதமான விசயங்களை, வாழ்க்கை அனுபவங்களை, ஞானத்தை ஒன்றுசேர்த்து அவர்கள் பேசும்பொழுது அதனை கேட்பதன் மூலம் சிலமணி நேரத்தில் எளிதில் புரிந்து கொள்ளலாம். இதன் மூலம் நமது வாழ்வில் பல நல்ல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தமுடியும்.

எனவே இனிமேல் நாம் நிறையப் பேச வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

ஆரம்பத்தில் மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேளுங்கள். இவர் பேசுவது நல்லது. அவர் பேசுவது நல்லதில்லை என்றெல்லாம் பிரிக்கவேண்டாம்.

யார் பேசுவதாக இருந்தாலும் அவர்களது பேச்சையும் கூர்ந்து கவனியுங்கள்.

சிலர் பேசுவதைப் பார்க்கும் பொழுது எப்படிப் பேசவேண்டும் என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

சிலர் பேசுவதைப்பார்க்கும் பொழுது எப்படியெல்லாம் பேசக்கூடாது என்பதையாவது கற்றுக் கொள்ளலாம்.

பலர் ஒரு மணிநேரம் 'வழவழ' என்று பேசிக் கொண்டே செல்வார்கள். அதில் இரண்டு நிமிடம் மட்டுமே அவருடைய பேச்சில் உபயோகமாய் இருக்கக்கூடும். அந்த இரண்டு நிமிடத்திற்காக அவ்வளவு நேரம் பொறுமையாய்க் கேட்டுத்தான் ஆகவேண்டும்.

நிறையப் பேசுவதின் மூலம் நிறைய விசயங்கள் மற்றவர்களுக்கு சென்றடையும். அதே போல நிறைய விசயங்கள் கேட்பதன் மூலம் தான் நாமும் புரிந்து கொண்டு அதை மற்றவர்களுக்கும் கூறமுடியும்.

நமக்குத் தெரிந்த விசயங்களை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கும் பொழுது நமது அறிவு அதிகரிக்கிறது என்பது தான் உண்மை.

பலரும் தனக்குத் தெரிந்த விசயங்களை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதே இல்லை.

மிகவும் கஷ்டப்பட்டு, பல நாட்கள் செலவழித்துக் கற்றுக் கொண்ட விசயத்தை அவ்வளவு சுலபமாக யாருக்கும் கற்றுத்தர மாட்டேன் என்று குறுகிய எண்ணத்துடன் இருப்பார்கள்.

ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கு ஒரு விசயம் கற்றுத் தரக்கூடாது என்று எப்பொழுது ஒருவர் எண்ணுகிறாரோ அவருடைய அறிவும். ஞானமும் மேற்கொண்டு முன்னேற்றம் அடையாமல் அத்துடன் சுருங்கிவிடுகிறது.

தான் கற்றுக் கொண்டதை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லித் தரும் எண்ணம் இல்லாதவர்களுக்கு இறைவன் இதுவரை இவர்களுக்கு கொடுத்த ஞானம் போதும் என்று நிறுத்திவிடுகிறார்.

மற்றவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பவர்களை இறைவன் என்றும் கைவிடுவதில்லை. அவர்களுக்கு மேலும் மேலும் அறிவையும், ஞானத்தையும் வழங்குகிறார்.

நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட அறிவை, ஞானத்தை வித்தையை மற்றவர்களுக்கு எந்த ஒரு பலனும் எதிர்பார்க்காமல் தெரிந்தவர், உறவினர்கள், நண்பர்கள் என்று பாராமல் உலகில் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் மனதார நாம் கற்றுக் கொடுக்கும் பொழுது அதன் மூலம் நமது அறிவு மென்மேலும் மேல் நோக்கிச் சென்று கொண்டே இருக்கும் என்பதே உண்மை.

சில நேரங்களில் மேடையில் நான் பேசிக்கொண்டுள்ளபோது என் மனதில் எழும் சில கேள்விகளுக்கான பதில்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்புகளும் அமைந்து விடுகிறது.

உதாரணத்திற்கு நான் மேடைகளில் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது சிலர் தங்களுடைய சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்வதற்காகக் கேள்வி கேட்பார்கள். நானும் அப்பொழுது அவர்களின் கேள்விகளுக்கு பதிலளித்துவிடுவேன்.

வீட்டிற்கு வந்த பின்னர் மக்களின் கேள்விகளும் அதற்கு நான் பதில் அளித்ததைப் பற்றியும் யோசித்துப் பார்ப்பேன். எனக்கு அப்பொழுதுதான் ஒரு விசயம் புரியும். இந்தக் கேள்விகளுக்கெல்லாம் எனக்கு பதில் தெரிந்திருக்கிறது என்பதே எனக்கு அப்பொழுது தான் தெரிய வரும்.

நமக்குள் எல்லா பதில்களும் பொதிந்து இருக்கின்றன. நமக்கு எப்பொழுது எது தேவையோ, அது கிடைக்கிறது. அவ்வாறே என்னிடம் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கும் பதில்களை நான் கூறிவிடுகிறேன். எந்தக் கேள்விகளுக்கும் பதில்களை முன்கூட்டியே தயாரித்துக் கொள்வதில்லை. ஆனால் அந்தந்த சமயங்களில் கேள்விகளுக்கான பதில்களாக என்னிலிருந்து வெளிப்படுகிறது. இது எனக்கே ஆச்சர்யமான விசயமாகத்தான் இருக்கிறது.

எனவே இனிமேல் நாம் நிறையப் பேசுவோம். பேசுவதை கேட்போம்.

‘கொஞ்சம் நடிங்க பாஸ்’ அப்படின்னு சொல்கிற மாதிரி கொஞ்சம் பேசுங்க பாஸ்.

இப்பொழுது நிறையபேர் பேச ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

நமது புத்தகம், டிவிடி மற்றும் இணையதளமான

www.anatomictherapy.org அனாடமிக் தெரபி என்னும் சுய சிகிச்சைக்கலை எண்ணம் போல் வாழ்க்கை கணவன், மனைவி ஒற்றுமையாக, அன்பாக வாழும் வழிகள், யோகா, தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி போன்றவைகளும் மருத்துவம் சார்ந்த, பொதுவான கேள்விபதில்கள், உலக அரசியல் போன்ற பலவற்றையும் இணைய தளத்தில் இலவசமாக உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்கள் பார்த்துப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

இவற்றையெல்லாம் கவனித்துப் புரிந்து கொண்ட நிறைய பேச்சாளர்கள், சொற்பொழிவாளர்கள், ஆசிரியர்கள், அக்குபஞ்சர் மருத்துவர்கள், மாற்று மருத்துவர்கள், அலோபதி மருத்துவர்கள், அரசு அதிகாரிகள், அரசியல்வாதிகள் போன்ற பலபேர் பல இடங்களில் இதுபற்றிப் பேசுவதை கேட்கும் போது மிக மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

நான் ஒருவன் மட்டுமே பேசி, உலக மக்கள் அனைவருக்கும் இந்தக் கருத்துக்களைக் கொண்டு போய் சேர்த்துக் விடமுடியாது. நான் பேசக்கூடிய எல்லாவிசயங்களையும் கேட்டு நீங்கள் யார் வேண்டுமானாலும் அதை அப்படியே மற்றவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். அவ்வாறு நீங்கள் கற்றுக் கொடுப்பதைப் பார்த்து நான் மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைவேன் என்பதை மனதாரக் கூறிக் கொள்கிறேன்.

பொதுவாக ஹீலர் பாஸ்கர் என்றால் எந்த விதமான கருத்து மக்களிடம் நிலவுகிறதென்றால் இவர் உடலைப் பற்றி மட்டும் தான் பேசுவார். மருத்துவம் பற்றி மட்டுமே பேசுவார் என்ற கருத்து ஆழமாகப்பதிந்துள்ளது.

உணவை மென்று சாப்பிடச் சொல்வார் உதடுகளை மூடி உணவை சாப்பிடவேண்டும் என்பதைக் கூறுவார். இவ்வாறாகத்தான் நான் பேசுவேன் என்று ஒரு முடிவிற்கு வந்து விடுகின்றனர். ஆனால் அப்படியில்லை.

நான் ஒவ்வொரு மாதமும் புதுப்புது விசயங்களைக் கற்றுக் கொண்டு இருக்கிறேன். புதிய புதிய விசயங்களைப் பேசிக் கொண்டே இருக்கிறேன்.

நான் என்னென்ன தலைப்புகளில் பேசுகிறேன் என்பதை உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துகிறேன்.

உடல் சம்பந்தமாக...

உடலில் வரும் எல்லா வியாதிகள் பற்றியும், அதைக் குணப்படுத்துவது எப்படி என்பதுபற்றி **அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை** என்னும் தலைப்பில் பேசி வருகிறேன். மனம் நிம்மதியாக, மகிழச்சியாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி என்பது குறித்து **மனதின் மணம் Smell of the Mind** என்ற தலைப்பில் பேசி வருகிறேன்.

உறவுகள்

கணவன், மனைவி உறவு, தாய் மகள் உறவு, தந்தை மகன் உறவு, மாமியார் மருமகள் உறவு, காதலன், காதலி உறவு போன்ற பல உறவுகளைச் சரிவர நமக்குக் கையாளத் தெரியாத காரணத்தினாலேயே உறவுகளுக்குள் சிக்கல்கள்

ஏற்படுகின்றன. அதனாலேயே நிம்மதியற்ற வாழ்வை வாழ்ந்து வருகிறோம். எனவே உறவுகளை சரியாக புரிந்து கொண்டு நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு என்ன செய்யலாம் என்பதை இந்தத் தலைப்பில் பேசி வருகிறேன்.

உடலையும், மனதையும் சீராக்க...

உடற்பயிற்சி, யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி, முத்ரா, வர்மா போன்றவற்றிற்கு பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தி வருகிறோம். சமையல், நாம் அன்றாடம் செய்யக்கூடிய ஒன்றுதான் எனினும் அதற்குத் தேவையான பொருட்களை இயற்கையான வழிகளில் எளிதாக நாம் எப்படி தயாரித்துக் கொள்ளலாம் மற்றும் சமையல்களை பற்றி விளக்கமாகப் பேசி வருகிறேன். நல்ல அரிசி, நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், மூலிகை டீ, சர்க்கரை, ஒரிஜினல் தைலம் போன்றவைகளை எப்படித் தயாரிப்பது என்பது பற்றி இந்த வகுப்புகளில் பேசிவருகிறேன்.

இயற்கை விவசாயம்...

இரசாயனம், பூச்சிகொல்லிகள் அற்ற இயற்கையான விவசாயம் எவ்வாறு

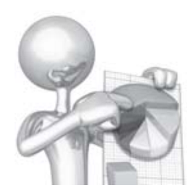
நமது குடியிருப்புப் பகுதிகளில் வீட்டுத்தோட்டம் அமைப்பது மாடித்தோட்டம் அமைப்பது ஆகியன குறித்து வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறேன்.

குழந்தை வளர்ப்பு

ஆரோக்கியமான குழந்தைகளாகப் பிள்ளைச் செல்வங்களை வளர்ப்பது எப்படி? தடுப்பூசி போடலாமா? பெற்றோர்கள் குழந்தை வளர்ப்பில் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள் ஆகியவற்றை இந்த வகுப்புகளில் எடுத்துக் கூறி வருகிறேன். இது தவிர பெண்களுக்கான சிறப்புப்பயிற்சிகள் குழந்தைகளுக்கான சிறப்புப் பயிற்சிகள் ஆகியவையும் உண்டு.

முதலீடு

உங்கள் பொருளாதாரத்தை உயர்த்திக் கொள்ளும் வழிகள்.



பங்கு சந்தையில் முதலீடு செய்யலாமா? இலாபகரமான தொழிலைத் துவங்குவது எப்படி? போன்றவற்றைக் கற்றுத் தருகிறேன்.

கல்வி

வியாபாரமாகி விட்ட, வர்த்தக கல்விமுறையாக மாறிவிட்ட இன்றைய நிலையில் ஒரு கல்வி முறை எப்படி இருக்கவேண்டும்? வெறும் நினைவுத்திறனை சோதிக்கும் கல்வியாக இல்லாமல் என்றைக்கும் தேவையான அறிவை வழங்கக் கூடிய, பண்புகளையும், ஆக்கப் பூர்வமான, சுயஅறிவையும் தீங்கற்ற கண்டுபிடிப்புகளையும் வளர்த்தெடுக்கும் கல்விமுறைக்கு நாம் என்ன செய்யலாம்? என்பது குறித்த வகுப்புகளை நடத்துகிறோம்.

ஜோதிடம், ஜாதகம், வாஸ்த்து, நியூமரலாஜி

ஜோதிடம், ஜாதகம் இவற்றைப் பற்றித் தெளிவாக அனைவரும் தெரிந்து கொள்வதற்கான ஒரு வகுப்பும் உண்டு.

உலக அரசியல்

ஒரு பதிமூன்று குடும்பங்களின் பிடியில் உலகம் இன்று சிக்கிக் கொண்டுள்ளதையும், அதிலிருந்து நாம் மீளும் வழிகள் என்ன என்பதையும் உலக அரசியல் வகுப்பில் தெளிவுபடுத்துகிறேன்.

இவ்வாறு பல வகையான தலைப்புகளில் நான் பேசி வருகிறேன். இதுவரை நான் பேசியவற்றை முழுமையாகக் கேட்டு அறிந்திராதவர்கள் அரைகுறையாக கேட்டிருப்பவர்கள். முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள என்னுடைய ஆடியோ, வீடியோ டிவிடிகள், ஆடியோ டிவிடிகள், புத்தகங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

தேவைப்படுவோரின் வசதிக்காக மேற்கண்ட தலைப்புகளில் நான் பேசிய அனைத்து உரைகளையும் Google Drive-ல் பதிவுசெய்து வைத்திருக்கிறேன். ஓப்பன் ஸ்பீக்கர்ஸ் openspeakers@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு ஐ நீட் புக்ஸ் (I Need Books) என்று ஒரு மின்னஞ்சல் செய்தீர்கள் எனில் இவையனைத்தையும் உங்களுக்கு இலவசமாக அனுப்பி வைக்கிறேன்.

கிட்டத்தட்ட அறுபது மணிநேரங்கள் நான் பலவிதமான தலைப்புகளில் பேசிய உரையினை உங்களுக்கு மின்னஞ்சலில் அனுப்பி வைக்கிறேன்.

பாடி (Body) எனும் மெயிலில் உடலைப் பற்றிய அனைத்து விசயங்களும்

மைண்ட் (Mind) எனும் மெயிலில் மனதைப் பற்றிய அனைத்து விசயங்களும்

வேர்ல்ட் பாலிடிக்ஸ் (World Politics) எனும் மெயிலில் உலக அரசியல் பற்றியும்

மேகஸின் (Magazine) என்னும் மெயிலில் அமைதியும் ஆரோக்கியமும் என்ற மாத இதழில் என்னுடைய பல்வேறு விதமான தலைப்புகளில் எழுதப்பட்ட கட்டுரைகளை பிடிஎப் (Pdf) வடிவத்தில் உங்களுக்கு இலவசமாக அனுப்பி வைக்கிறேன்.

அதே போல பலவிதமான தலைப்புகளில் நான் பேசியவற்றின் ஆடியோ பதிவுகளையும் உங்களுக்கு ஈமெயில் மூலம் அனுப்பி வைக்கிறேன். **உயிரே உயிரே வந்து என்னோடு கலந்துவிடு, துவா தூக்கம், உறுதியான உறவுகளுக்கு உருப்படியான யோசனைகள், பீன்ஸ் வைத்தியம், காதல் கலை, கொட்டைபாக்கும் கொழுந்து வெற்றிலையும் போட்டால் குழந்தை பிறக்கும்** ஆகியன அவற்றில் சிலவாகும். இதுமட்டுமன்றி எல்லாவிதமான தலைப்புகளிலும் ஆடியோ, வீடியோ மற்றும் புத்தகங்கள் உள்ளன.

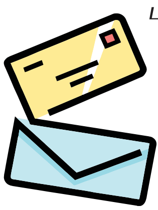
இவை தவிர தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், உருது, மலையாளம், ஆங்கிலம், மலாய் ஆகிய ஏழு மொழிகளில் அனாடமிக் சுய சிகிச்சைக் கலை என்பதை பிடிஎப் (Pdf) புத்தக வடிவில் வைத்திருக்கிறோம். நீங்கள் ஒரு மெயில் அனுப்பினால் நான் ஏழு மெயில்களாக ஏழு மொழிகளையும் அனுப்பி வைக்கிறேன்.

தியானம் செய்பவர்களுக்கென்று அமைதியான, மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தக்கூடிய இனிமையான இசை வடிவங்கள் பலவற்றை சேமித்து வைத்திருக்கிறேன். இவற்றையும் மின்னஞ்சலின் மூலம் பெற்றுக் பயனடையலாம்.

மேற்சொன்னவற்றை நீங்கள் மின்னஞ்சலில் பெற்றுக்கொண்டு உங்கள் கம்ப்யூட்டரிலோ, லேப் டாப்பிலோ பதிவிறக்கம் செய்து வைத்துக் கொண்டு தேவைப்படும் பொழுது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பார்த்தும் கேட்டும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு இந்த விசயங்களை யெல்லாம் நீங்கள் கேட்டுப் புரிந்து கொள்ளும் போது உங்கள் ஞானம் அதிகரிக்கும். இதை நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு கற்றுத் தரும் பொழுது மேலும் மேலும் ஞானமடைந்தவர் ஆவீர்கள்.

ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களுக்கும் ஒருமுறை புதியதாக எனக்கு மின்னஞ்சலை *(I Want Mail)* என்று அனுப்பி வையுங்கள். ஏனென்றால் நான் அவ்வப்போது புதிது



புதியதாக நிறைய விசயங்களைக் கற்றுக் கொண்டு இருப்பேன். புதியதாக நிறைய ஆடியோக்களில் பேசியிருப்பேன். எனவே அவற்றை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அதே போல ஒரு விசயத்தை எடுத்துக் கொண்டால் இன்றைய நிலையில் என் அறிவுக்கு எட்டியவரை ஒரு விசயத்தைப் பற்றி உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். இன்னும் மூன்று மாதங்கள் கழித்துப் பார்க்கும் பொழுது அதே விசயத்தில் என்னுடைய அறிவும், ஞானமும் சற்று அதிகரித்திருக்கும். இன்னும் வேறு விதமான கோணங்களில் புதிய செய்திகளுடன் அதை உங்களுக்குக் கூறுவேன். இன்னும் ஒருவருடம் கழித்துக் கேட்கும் பொழுது அதே விசயத்தை இன்னும் வித்தியாசமாக வேறுமாதிரியான கண்ணோட்டத்தில் கருத்துக்களைக் கூறுவேன்.

கடந்த ஒருவருடத்திற்கு முன்பு பேசியதை விடவும் தற்பொழுது நான் பேசுவதை கேட்கும் பொழுது நிறைய மாற்றங்கள் இருப்பதாகவும், நிறைய விசயங்கள் புதியதாக இருப்பதாகவும் என்னிடம் பலர் கூறுகின்றனர்.

உண்மைதான் ஒவ்வொரு நாளும் அனுபவத்தால் நமக்கு அறிவும், ஞானமும் அதிகமாகும் என்பதே நிஜம்.

எனவே என்னைப்போல பலரும் பேசுவதற்கு முன்வரவேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறேன்.

பேசுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். பேசிப்பாருங்கள். ஏனென்றால் இது ஒரு வகையான அளவில்லாத மகிழ்ச்சியை உங்களுக்கு அளிக்கும்.

நான் கடந்த எட்டு வருடங்களாக தினமும் எட்டு மணிநேரம் அதாவது காலை முதல் மாலை வரை தொடர்ந்து நான் நடத்தும் வகுப்புகளில் பேசிக்கொண்டே இருக்கிறேன். இது எப்படி எனக்கு சாத்தியமாகிறது?

தொடர்ந்து எட்டுமணிநேரம் நான் பேசுவதைக் கேட்டு பயனடைந்த மக்கள் என்னிடம் வந்து என் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு “இன்று உங்களால் தான் நான் நன்றாக இருக்கிறேன்”. என்று அவர்கள் கூறும்பொழுது எனக்குள் ஒரு சந்தோசம்

ஒரு நிம்மதி, மிகப்பெரிய செயலை வாழ்வில் சாதித்துவிட்ட ஓர் உணர்வு கிடைக்கிறது.

இத்தகைய சந்தோசம் அளிக்கக்கூடிய விசயத்தை மற்றவர்களுக்கு பயனளிக்கக்கூடிய வகையில் நான் ஒரு செயலைச் செய்து வருகிறேன் என்று எண்ணும் உன்னதமான தருணங்களில் உணர்வுப் பூர்வமாக எழும் மகிழ்ச்சியினை வார்த்தைகளால் விவரித்துவிட முடியாது.

நம்மால் நான்கு பேர் நன்றாக ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறார்கள் என்ற விசயத்தை எண்ணும் பொழுதும் பிறர் சொல்லும் பொழுதும் ஏற்படுகிற சந்தோசத்தை சொல்லி வெளிப்படுத்த முடியாது.

யோகா, தியானம் போன்ற பயிற்சிகள் எதுவும் செய்யாமலேயே நமக்கு இவையெல்லாம் புதுவித சக்தியை ஊட்டுகின்றன.

செய்து பாருங்கள் நீங்களும் அவ்வளவு மகிழ்ச்சியை உணர்வீர்கள்.

பிறந்துவிட்டோம். ஒரு நாள் நிச்சயம் இறக்கப் போகிறோம். இதற்கு இடைப்பட்ட நமது வாழ்வில் ஏதேதோ செய்கிறோம். அதற்குள் நான்கு நல்ல விசயங்களை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லும் பொழுது ஏற்படுகின்ற சந்தோசத்தில் நிம்மதியாக வாழ்ந்து, நிம்மதியாக நமது வாழ்வை நிறைவு செய்துவிட்டுப் போகலாமே?

திருவள்ளுவர், திருமூலர், நபிகள்நாயகம், இயேசுநாதர் என இவர்களது பெயர்களை மட்டும் எல்லோரும் நினைவில் வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் நம்முடைய சந்ததியில் வந்த தாத்தாவிற்கு முந்தைய தாத்தா அவருக்கு முந்தையவர் என மூன்றாவது நான்காவது தாத்தாவின் பெயர் கூட நம்மில் யாருக்கும் தெரிவதில்லை.

ஏனென்றால் இவர்கள் வந்தார்கள். சாப்பிட்டார்கள் குடும்பம் நடத்தினார்கள். தூங்கினார்கள். ஒரு நாள் இறந்தும்விட்டார்கள். இது மட்டும்தான் அவர்கள் செய்தது. எனவே இவர்கள் பெயர்கள் எல்லாம் வரலாற்றில் பதிக்கப்படமாட்டாது.

பெயர் நிலையாக இருக்கவேண்டும் என்பதற்காக இதை நான் குறிப்பிடவில்லை. நாம் வாழ்ந்து கொண்டுடிக்கிற இந்த வாழ்க்கையில் மற்றவர்களுக்கு ஏதாவது பயனுள்ளதாக அவசியமாய் செய்யவேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்.

எனவே முதலாவதாக நல்ல விசயத்தைப் பற்றி அறிவு சார்ந்த செய்திகளைப்பற்றி அனைவருமே பேசுவோம்.

நிறைய பேர் நமது ஆடியோ, வீடியோ மற்றும் புத்தகங்களைப் பார்த்துவிட்டு அதை மக்களுக்கு சென்று சேரும் விதமாக பல இடங்களில் பேசி வருகின்றனர். இதைப் பார்க்கும் பொழுதும் இதைப்பற்றிக் கேள்விப்படும்பொழுதும் மிகமிக மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அவர்கள் மென்மேலும் இப்பணியை சிறப்பாக செய்யட்டும் என்று மனதார வாழ்த்துகிறேன்.

ஆனால் சிலபேர் தங்களின் சுய நலத்திற்காக இதைத் தவறாகவும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். இதை முக்கியமாக சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன். தாங்கள் செய்வது தவறு என்பதை அவர்கள்

எப்பொழுது உணர்கிறார்களோ, அப்பொழுது தங்களை திருத்திக் கொள்வார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

நம்முடைய ஆடியோ, வீடியோ, டிவிடி போன்றவற்றைப் பார்த்துவிட்டு அதன் கருத்துகளை மற்றவர்களுக்கும் கொண்டுபோய் சேர்க்க வேண்டும் என்று சிறப்பாக செயல்பட்டுக்கொண்டு உள்ளவர்களில் ஒரு சிலரை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

கோவை மாவட்டம் பொள்ளாச்சியை சேர்ந்த ஹீலர் சுகுமார் என்பவரும் வேலூர் மாவட்டம் ஆற்காட்டைச் சேர்ந்தவர் திரு. சீனிவாசன் என்பவரும் திருச்சியை சேர்ந்த திருமதி. மணிமொழி அம்மா ஆகியோரும் பேசிவருகின்றனர்.

கோவையில் உள்ள கோவைப்புதூர் என்னும் பகுதியில் வசித்துவரும் ஒரு சாமியாரும் நமது கருத்துக்களை டிவிடியில் நான் பேசியுள்ளவாறு அப்படியே காப்பி செய்து பேசி வருகிறார். ஆனால் அவர் பேசி முடிக்கும் சமயத்திலோ, பேச துவங்கும் பொழுதோ என்னைப் பற்றியோ எனது டிவிடியில் உள்ள விசயத்தைப் பற்றியோ எதுவும் குறிப்பிடுவதில்லை. இருப்பினும் எனக்கு மிகமிக சந்தோசமாக இருக்கிறது. என் பெயரை குறிப்பிடாவிட்டாலும் இந்த சாமியார் மக்களுக்கு நல்ல கருத்துகளைக் கூறினார் என்றால் சரி தான்.

அதே போல ஈரோட்டில் உள்ள ஒருவர் திருப்பதி வெங்கடாஜலபதியின் பெயரைக் கொண்டவர். ஒருகால் சற்று ஊனமானவர். நமது வீடியோவை முழுவதுமாகப் பார்த்துவிட்டு இதைத்தானே கண்டுபிடித்தது போன்று டிவி பத்திரிக்கை என அனைத்திலும் தன் பெயரை விளம்பரப்படுத்திக் கொண்டு பேசி வருகிறார். இதுவரை கூட அவர் செய்தது சரியில்லை என் பெயரைக் குறிப்பிடாமல் தனக்கு பெயர் கிடைக்க வேண்டும் என்று அவரை விளம்பரப்படுத்திக் கொள்கிறார். சரி போகட்டும் என்று விட்டுவிடலாம்.

ஆனால் அந்த நிகழ்ச்சிகளின் இறுதியில் அவர் கூறுவதைத்தான் என்னால் பொறுத்துக் கொள்ளமுடியவில்லை.

உலக மக்கள் அனைவருக்கும் எவ்வித மருந்து, மாத்திரைகள், டெஸ்ட்டுகள் என எதுவும் தேவையில்லை. அனைவரும் நிம்மதியாக, ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான வழிகள் என்னென்ன என்று இலவசமாக கற்றுக் கொடுத்து வருகிறேன். ஆனால் ஈரோட்டைச் சேர்ந்த அந்த புத்திசாலி மனிதர் வருகிற மக்கள் எல்லோரிடமும் மருத்துவ பரிசோதனைகள் செய்யக் கூறியும், தன்னிடம் இருக்கிற மருந்து மாத்திரைகளைக் கொடுத்து ஐயாயிரம், பத்தாயிரம் என்று வசூலித்தும் வருகிறார். வழக்கம்போல மற்றவர்கள் எவரோ செய்வதைப் போல இவரும் செய்துவருகிறார். பாவம் இந்த மனிதருக்கு இன்னும் புரியவில்லை போலும்.

நான் இறைவனிடம் வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். அந்த மனிதருக்கு நல்ல விசயங்கள் புரியவேண்டும். அவர் புரிந்து கொண்டு புதிய மனிதராக, நல்ல காரியம் செய்பவராக மாறவேண்டும் என்று இறைவனிடம் அவருக்காக வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

இவ்வாறு நிறையபேர் வகுப்புகள் நடத்திக்கொண்டு இருக்கின்றனர். மேடைகளில் பேசிக்கொண்டு இருக்கின்றனர்.

எனக்கு பலபேர் குருநாதர்களாக இருக்கின்றனர். ஆனால் சிலர் என்னுடைய

குருநாதர் என்று தாங்களாகவே அவர்களுடைய பெயரை அச்சிட்டு விளம்பரம் செய்துகொண்டு வகுப்புகள் நடத்தி பொதுமக்களை ஏமாற்றி வருகின்றனர்.

என்னுடைய குருநாதர் யார், யார் என்று நான் இணையதளத்தில் வெளியிட்டு இருக்கின்றேன். இவர்களை தவிர வேறு யாருமே என்னுடைய குருநாதர்கள் கிடையாது.

என்னுடைய குருநாதர் என்று ஏமாற்றி கொண்டிருக்கும் போலி குருநாதர்களும் உண்மையை உணர்ந்து மனம் திருந்தி வாழவேண்டும் என்று இறைவனை வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

அதேபோல போலி சிஷ்யர்களும் உருவாகிவிட்டனர். ஹீலர் பாஸ்கரின் நேரடி சிஷ்யர் என்று அச்சிட்டு நோட்டீஸ் விநியோகம் செய்து பல டூப்ளிகேட் சீடர்கள் வகுப்புகள் நடத்தி வருகின்றனர்.

என்னுடைய சீடர் என்று குறிப்பிட்டுக் கொள்ளும் அந்த போலிகளுக்கு இதில் என்ன சந்தோசமோ தெரியவில்லை.

உண்மையில் எனக்கு சீடர்கள் என்று யாருமே கிடையாது. என்னுடைய டிவிடி, புத்தகங்களைப் பார்த்து யார்யாரெல்லாம் பேசுகின்றனரோ அவர்கள் தங்களுடைய வேலைகளை தாங்களே பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது தான்.

நான் யாரையும் இவர் என்னுடைய சிஷ்யர் என்று குறிப்பிடுவதில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால் எனக்கு இந்த குரு சிஷ்யன் என்பதில் எந்த விருப்பமும் இல்லை.

சுருக்கமாக கூறுவதென்றால் நாம் அனைவரும் நண்பர்கள். நாம் நட்பு ரீதியாக இணைந்தவர்கள் போல் உள்ளோம். எனவே நமக்குள் குருசிஷ்யன் என்பது இல்லை. உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களில் ஒருவனாக நாமெல்லாம் ஒன்றாக இருக்கிறோம். உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஒருவருக்கு ஒரு விஷயம் தெரிந்திருக்கிறதெனில் அதை தாய், தந்தையர், தாத்தா, பாட்டி, சகோதர, சகோதரிகளுக்கு எப்படி அக்கறையாக கற்றுக் கொடுப்பரோ அது போலவே நான் எனக்குத் தெரிந்த விசயங்களை நான் உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

கடந்த ஐந்தாண்டுகளில் எனக்குத் தெரிந்த வரையில் பொள்ளாச்சி திரு. சுகுமார் என்ற நண்பரும், ஆற்காடு திரு. சீனிவாசன் என்ற நண்பரும் திருச்சியைச் சேர்ந்த திருமதி. மணிமொழி ஆகிய மூவரும் நம்முடைய வகுப்புகளைப்போல் மிகச் சிறப்பாக நடத்தி வருகின்றனர். இதுநாள் வரையில் நான் கவனித்ததில் இந்த மூவரும் மிகச் சிறப்பாக பேசுவதை நான் நேரில் பலமுறை அறிந்திருக்கிறேன்.

எனவே இந்த மூன்று பேரையும் நீங்கள் உங்கள் பகுதிகளில் வகுப்புகளை நடத்த ஏற்பாடு செய்துகொண்டு இவர்களைப் பேசுவதற்கு அழைக்கலாம். நான் இவர்களைப் பரிந்துரை செய்கிறேன். இந்த மூவரில் நீங்கள் யாரை வேண்டுமானாலும் அழைத்து நிகழ்ச்சிகளை நடத்தலாம்.

பொள்ளாச்சியை சேர்ந்த ஹீலர் சுகுமார் என்பவர் கடந்த ஏழு ஆண்டுகளாக எனது நெருங்கிய நண்பராக இருப்பவர். இவர் நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழில் உதவி ஆசிரியராக பணியாற்றி வருகிறார். என்னுடைய ஒருநாள் மற்றும் ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்புகளில் பலவற்றில் பங்கேற்று நிறைய விஷயங்களை கற்றுக்

திரு. சுகுமார்

கொண்டுள்ளார். பொள்ளாச்சி, உடுமலை, கிணத்துக்கடவு பகுதிகளிலும் சென்னை, கோவை, கேரளா ஆகிய இடங்களில் கடந்த ஒருவருடமாக நமது பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறார். எனவே உங்கள் பகுதியில் நிகழ்ச்சிகளை நடந்த இவரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

முகவரி.
திரு. ஹீலர் சுகுமார்
13/2, ராமர் கோவில் வீதி,
டி. கோட்டாம்பட்டி,
பொள்ளாச்சி.

திரு. சீனிவாசன்

ஆற்காட்டைச் சேர்ந்த திரு. சீனிவாசன் என்பவர் கடந்து ஐந்து ஆண்டுகளாக என் நண்பராக இருப்பவர் இவர் என்னுடைய வகுப்புகளை நேரடியாகவும், டிவிடி வழியாகவும் பார்த்து அதனால் ஈர்க்கப்பட்டு என்னோடு நண்பரானவர் தற்போது பல இடங்களில் இந்த வகுப்புகளை சிறப்பாக நடத்தி வருகிறார்.

இவர் சென்னை குன்றத்தூர் அருகில் உள்ள அனகாபுத்தூர் என்னும் ஊரிலுள்ள வேதாத்திரி மகரிஷி ஐயாவின் அறிவுத் திருக்கோயிலில் முதன் முறையாக வகுப்புக்களை நடத்தத் துவங்கினார்.

திருப்பத்தூர் அருகே உள்ள புல்லாநேரி என்னும் கிராமத்தில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு வகுப்புகளை நடத்தியுள்ளார். ஆற்காட்டில் பல இடங்களில் பல நிகழ்ச்சிகளில் இவர் பேசியுள்ளார்.

சென்னை பொன்னேரி அருகேயுள்ள அருள்ஜோதி குருக்கள் பாடசாலையிலும், மறைமலை நகர் அருகில் உள்ள பேரமனூர், சிவன்கோவில், அச்சிறுபாக்கம், பேரூராட்சிவளாகம், கொசப்பாளையம், அறிவுத்திருக்கோவிலில் இரண்டு முறை என பல இடங்களில் நண்பர் திரு. சீனிவாசன் அவர்கள் பேசி இருக்கிறார். சமீபத்தில் கே.வி. குப்பம் மனவளக்கலை மையத்தில் 150பேர் கலந்துகொண்ட நிகழ்ச்சியில் பேசியுள்ளார்.

அவர் பேசும் வகுப்பு ஒன்றை நான் நேரடியாக பார்க்கும் வாய்ப்பு அமைந்தது. மிகவும் நன்றாகப் பேசுகிறார். அதன் பிறகு அவர் பேசிய நிகழ்ச்சிகளின் ஆடியோவிலும் சிலவற்றை கேட்டிருக்கிறேன். நன்றாக இருக்கிறது.

எல்லா ஊர்களிலும் நானே நேரடியாக வந்து நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவது என்பது இயலாத காரியம். நான் தனி ஒருவனாக பல நற் காரியங்களில் ஈடுபட்டு வரும்பொழுது பொது நிகழ்ச்சிகளில் பேசிவரும் பொழுது உலகில் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் அது இன்னும் முழுமையாக சென்றடையாத நிலையிலேயே உள்ளது. எனவே என்னை போல் ஆர்வமுள்ளவர்கள் இதுபோல பேசுவதற்கும் வகுப்புக்கள் நடத்துவதற்கும் முன்வந்து தங்களது பங்களிப்பை அளிக்கவேண்டும் என்று அன்புடன் வேண்டுகிறேன்.

உங்கள் பகுதிகளில் நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்கிறீர்கள் எனில் ஆற்காடு திரு. சீனிவாசன் அவர்களை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். அவர் உடல் நலம் சம்பந்தமாக மன நலம் சம்பந்தமாக பல நல்ல விசயங்களை நம்முடைய வகுப்புகளில் நடத்துவதைப் போன்றே இவரும் பேசி வருகிறார். தேவைப்படும் அன்பர்கள் இவரைத்தொடர்பு கொண்டு நிகழ்ச்சிகள் நடத்த அழைக்கலாம்.

இவரது முகவரி :
திரு. ப. சீனிவாசன்
9/6, நல்ல தண்ணீர் குளம் தெரு,
தோப்புக் கானா. ஆற்காடு.

திரு. சீனிவாசன் அவர்கள் ஏஜென்சி மற்றும் பழக்கடை நடத்தி வருகிறார். நிகழ்ச்சிகளை நடத்த அழைப்பவர்கள் எப்பொழுது அழைத்தாலும்வருவதற்கு ஏற்ப தன் பணிகளை அமைத்துக் கொண்டுள்ளார்.

அடுத்ததாக திருமதி. மணிமொழி அம்மா என்பவரும் சிறப்பாக பேசி வருகிறார். இவர் திருச்சியைச் சேர்ந்தவர்.

பெண்களுக்கான உடல் நல, மன நலம் தொடர்பான விசயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து இவர் தன் வகுப்புகளில் பேசி வருகிறார்.

கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக இந்த வகுப்புகளை இவர் நடத்திவருகிறார். சில வருடங்களுக்கு முன்னர் நமது வகுப்புகளைப் பார்த்து மிகவும் பயனுள்ளதாக இருப்பதை நடைமுறையில் கடைபிடித்துப் பார்த்து உணர்ந்து கொண்டார்.

திருமதி. மணிமொழி

திருமதி. மணிமொழி அவர்கள் தமிழ்நாடு மகளிர் தொழில் முனைவோர் சங்கத்தின் கூட்டமைப்பில் பணியாற்றி வந்த சமயத்தில் பலவிதமான பெண்மணிகளின் அறிமுகம் கிடைத்துள்ளது.

பலவிதமான பெண்மணிகளை சந்திக்கும் பொழுது அவர்களின் உடல் ரீதியான, மனரீதியான பிரச்சனைகள் பலவற்றை இவரிடம் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர். அப்பொழுது கிடைத்த அனுபவத்தில் அவர்களுக்கான பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வளிக்கும் முகமாக நமது வகுப்புகளைப் பின்பற்றி அவர்களிடம் பேச ஆரம்பித்துள்ளார்.

இந்த விசயம் அனைவருக்கும் பிடித்துப் போனதால் மற்ற சுய உதவிக்குழுக்களில் உள்ள பெண்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும் கற்றுக் கொடுக்க ஆரம்பித்தார்.

அதன் பிறகு நான் ஒரு அன்பு வேண்டுகோளை அவரிடம் வைத்தேன்.

அதாவது “பொதுவான விசயங்களைப் பேசுவதற்கு இங்கு நிறைய ஆட்கள் இருக்கின்றனர். எனவே பெண்களின் நலன் பற்றி பேசுவதற்கும் சிந்திப்பதற்கும் இங்கு குறைவான நபர்களே இருப்பதால்; உங்களுக்கும் பெண்கள் நலனில் ஆர்வமும் அக்கறையுமிருப்பதால் பெண்களின் ஆரோக்கியம் பற்றி இன்றும் நிறைய நூல்களை வாசித்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள்” என்றேன்.

நிறைய நூல்களைக் குறிப்பிட்டு அவற்றையெல்லாம் படிக்கச் சொல்லி அவர்களுக்குப் பரிந்துரை செய்தேன்.

அதன்படியே பெண்கள் தொடர்பான புத்தகங்கள் மட்டுமன்றி ஆடியோ, வீடியோ, டிவிடிகள், ஆடியோக்கள் கிராமப்புறங்களில் வசிக்கும் நாட்டு மருத்துவ ஞானம் பெற்ற பாட்டிகள் கை மருத்துவமாக சித்த வைத்தியத்தை வீட்டிலிருந்தபடியே செய்து வரும் வயதான பெண்கள், பாட்டிகள் என நிறைய பேரைச் சந்தித்துபெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கென ஏராளமான விசயங்களைச் சிறப்பாக கற்று வைத்திருக்கிறார்.

எனவே பெண்கள் மட்டும் கலந்து கொள்ளும் வகுப்புகளில் பேசுவதற்கு

அழைக்க வேண்டுமெனில் திருமதி. மணிமொழி அவர்களை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

மகளிர் கூட்டமைப்புகள், லேடிஸ் கிளப், மகளிர்சுயஉதவிக் குழுக்கள் ஆகிய இடங்களில் நிகழ்ச்சிகளை நடத்த வேண்டுமெனில் இவர் நேரடியாக வந்து வகுப்புகளை நடத்தித் தருவார்.

ஒரு மணிநேரம் முதல் ஒருநாள் வகுப்புவரை எவ்வளவு நேர அளவிலும் உங்களுக்கு வகுப்புகள் நடத்த ஆயத்தமாக இருக்கிறார். உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க முடியுமோ, அவ்வளவு நேரத்திற்குள் வகுப்புகளை நடத்த ஏற்பாடு செய்யலாம்.

குழந்தை வளர்ப்பு, பெண்களுக்கான பல பிரச்சினைகளை சரிசெய்துவது எப்படி? உறவுச் சிக்கல்களை சரி செய்வது எப்படி போன்ற பலவற்றிற்கும் தீர்வுகளைக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்.

தினசரி குறைந்த பட்சம் ஐம்பது பெண்களுக்காவது கவுன்சிலிங் வழங்கி வருகின்றார்.

திருச்சியில் உள்ள நிறைய கல்லூரிகளில் இவர் பேசியிருக்கிறார். இன்னர் வீல் கிளப், மகளிர் அமைப்பு போன்றவற்றிலும், சென்னை மற்றும் பிற இடங்களிலும் இவர் பேசியிருக்கிறார்.

இவரது வகுப்புகளில் பேசும் பொழுது பலமுறை நான் கேட்டிருக்கிறேன். மிகவும் நன்றாகப் பேசுகிறார். நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடையகிறேன். காரணம் நம்முடைய கருத்துக்களை அப்படியே தன் வகுப்பில் சிறப்பாகப் பேசுவதுடன் பெண்களுக்கான பிரச்சினைகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து ஆலோசனைகளும் வழங்கி வருகிறார்.

எனவே திருமதி. மணிமொழி அம்மா அவர்களை உங்கள் பகுதிகளில் உள்ள பள்ளி, கல்லூரி, அசோசியேசன், சமூக நல அமைப்புகள் போன்ற இடங்களில் பேசுவதற்கு அழைக்கலாம். குறிப்பாக பெண்கள் நலன் பற்றிப் பேசுவதற்கு இவரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். உங்களுக்குப் பயன் தரும் வகையில். இவரது வகுப்புகள் சிறப்பானதாக இருக்கும். என்பதால் இவரைப் பரிந்துரை செய்கிறேன்.

திருச்சியை சேர்ந்தவர் திருமதி. மணிமொழி அம்மா இவரது கணவர் திரு. செல்வக்குமார் ஐயா அவர்கள். இவர் இரயில்வே துறையில் பணியாற்றி வருகிறார். இவர்களுக்கு அஜிதா மற்றும் அத்வைஜா என இரண்டு பெண் குழந்தைகள் உள்ளனர். கீழ்க்கண்ட முகவரியில் இவர்கள் வசித்து வருகின்றனர்.

எண் 19, முஸ்லீம் தெரு,
காமராஜர் தெரு. ஏர்போர்ட், திருச்சி 7

மேற்கூறிய பொள்ளாச்சி சுகுமார் ஆற்காடு சீனிவாசன் மற்றும் திருமதி. மணிமொழி ஆகிய மூவரையும் நீங்கள் நிகழ்ச்சிகளில் பேசுவதற்கு அழைக்கலாம் என்று பரிந்துரை செய்கிறேன். கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு மேலாக இவர்கள் எனக்கு அறிமுகமான நாளிலிருந்து இன்றுவரை இவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள் இவர்களுடைய பேச்சு ஆகியன பிடித்தமானதாக இருப்பதால் நம்பிக்கையுடன் பொதுமக்களுக்கு இவர்களைப் பரிந்துரைக்கிறேன்.

உடல் சம்பந்தமாக, மனம் சம்பந்தமாக யாருக்காவது ஆலோசனைகள் தேவையெனில் பொள்ளாச்சி சுகுமார் ஆற்காடு திரு. சீனிவாசன் ஆகியோரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

பெண்களுக்கென்று தனியாக வகுப்புக்களை நடத்த வேண்டுமெனில் திருமதி. மணிமொழி அம்மா அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மேற்சொன்ன மூவரையும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமெனில் அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழின் வாடிக்கையாளர் சேவை எண்களான கீழ்க்கண்ட இரண்டு எண்களில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இந்தியா +91 9500378441, 9500378449

பொள்ளாச்சி சுகுமார், ஆற்காடு சீனிவாசன் அவர்களை தொடர்பு கொள்ள வேண்டுவோரும் திருமதி. மணிமொழி அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுவோரும் மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அவர்களுடைய இணைப்பை பெறலாம்.

உலகில் உள்ள அனைத்து மொழிகளிலும் எல்லோரும் பேசுவதற்கு முன்வாருங்கள்.

தயவு செய்து எல்லோரும் பேச முயற்சி செய்யுங்கள். நம் எல்லோராலும் பேசமுடியும்.

நீங்களும் பேசலாம்

நாம் எல்லோரும் பேசும் பொழுதுதான் உலக மக்களுக்கு நல்ல விசயங்களைப் பற்றி புரிய, தெரிய வைக்கமுடியும்.

நான் ஒருவனே பேசிக் கொண்டிருந்தால் நிச்சயம் காலதாமதம் ஆகும். எனவே உலகில் உள்ள எவரும், நன்றாக மொழியைப் பேசத் தெரிந்தவர்களும் ஒரு விசயத்தை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட உங்களுக்குத் தெரிந்த நல்ல விசயங்களை தயவு செய்து மற்றவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள்.

நான் உங்களை வேண்டி விரும்பி கேட்டுக் கொள்ளும் விசயம் ஒன்றே ஒன்றுதான். **மற்றவர்களுக்கு உங்களுக்கு தெரிந்ததை சொல்லிக் கொடுங்கள்.**

நீங்கள் கற்றுக் கொடுப்பதால் உங்கள் அறிவு மேலும் விசாலமாகும். இறைக்கும் கிணறுதான் ஊறும் என்பதைப் போல் கற்றுக் கொடுப்பவர்களின் ஞானம் மேலும் பெருகும்.

இதன் மூலம் நாம் மேல் நோக்கித்தான் உயர்வோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனவே நீங்களும் பேசலாம்.

உலக மக்கள் ஆரோக்கியமாக, நிம்மதியாக, அமைதியாக வாழவேண்டும் என்பதற்காக **நாம் அனைவரும் பேசலாம்.**

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !
குருவே துணை
எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே !

நன்றி !

– ஹீலர் பாஸ்கர், *நிறுவனர்,*
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்

ஒரிஜினல் தைலம்

– ஹீலர் பாஸ்கர்

பொதுவாக தைலம் என்பது ஒரு நிவாரணியாக உலகில் உள்ள மக்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். பல்வேறு விதமான தைலங்கள் உலகம் முழுவதும் பயன்பாட்டில் இருக்கின்றன. எத்தனையோ விதமான தைலங்கள் நம் அருகாமையில் உள்ள அங்காடிகளிலேயே கிடைக்கின்றன.

மக்களுக்கு எத்தனையோ நோய்கள் இருப்பதைப் போன்று தைலங்களிலும் அத்தனை வகைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு தைலமும் ஒவ்வொரு விதமான நோய்களுக்கு, வலிகளுக்கு நிவாரணியாகப் பயன்பட்டு வருகிறது.

சித்தர் பெருமக்கள் ஆயிரக்கணக்கான தைலங்களை எப்படித் தயாரிப்பது அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே பாடல்கள் மூலமாகவும், ஓலைச்சுவடி மூலமாகவும் குறிப்புகளை இந்த உலகிற்கு வழங்கியுள்ளனர்.

ஆனால் அந்த விசயங்கள் எதுவுமே வெளிஉலகிற்கு வெளிப்படையாக யாராலும் சொல்லப்படவில்லை என்பதே உண்மை. இவ்வாறு சித்தர் பெருமக்களின் பாடல்களில் மறைந்திருக்கும் மூலிகைகளின் பெயர்கள் மற்றும் அவற்றின் செயல்முறை விளக்கங்களைச் சரியாக யாராலும் புரிந்து கொள்ளப்பட முடிவதில்லை. அவர்கள் மறைமுகமாக குறிப்பிட்டுள்ள விசயம் என்னவென்று அந்தப் பாடல்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து விளக்கமளிப்பவர்களும் ஒரே மாதிரியான கருத்துக்களை கூறுவதில்லை.

ஒரே பாடலுக்கு ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குத் தெரிந்தவாறு அவற்றுக்கு விளக்கமளிக்கின்றனர். எனவே ஒவ்வொருவருடைய கருத்தும் வெவ்வேறு மாதிரி இருக்கின்றன. சித்தர் பெருமக்கள் குறிப்பிடும் பாடல்களின் கருத்தும் நம்மவர்கள் அளிக்கும் ஏராளமான விளக்கமும் அதில் சரியானது என்று ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து தைலம் தயாரிக்கும் முறையை அறிவது என்பது சற்று சிரமமானதாகத் தான் உள்ளது.

இந்நிலையில் அண்மையில் சென்னையில் ஒரு நண்பர் எனக்கு அறிமுகமானார். அவர் சித்தர்களின் பாடல்களைப் படித்து ஆய்வு செய்து அதில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி அனைத்து வியாதிகளுக்கும் குணமளிக்கும் ஒரு தைலத்தை கண்டறிந்து தயாரித்து விட்டதாக கூறினார்.

‘அனைத்து வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும் அருமையான தைலம் இது’ என்று எனக்கு அதன் செயல்முறைகளையும் சொல்லி கொடுத்தார். அந்த தைலம் உண்மையிலேயே மிக நன்றாக வேலை செய்கிறது.

அவரவர் வீட்டிலேயே இந்த தைலத்தை தயார் செய்துவிடலாம். அவ்வளவு சுலபமானது.

இந்த ஒரிஜினல் தைலத்தை நாம் எப்படித் தயார் செய்வது என்பதை இனி

பின்வருமாறு பார்க்கப் போகிறோம்.

பொதுவாக டிவி, பத்திரிகை, ரேடியோ, இணையதளம் போன்ற ஊடகங்களில் பெரிய அளவில் விளம்பரம் செய்யப்பட்டு கடைகளில் விற்கப்படும் பெரியபெரிய நிறுவனங்களின் எல்லாவிதமான பொருட்களுமே நல்லது இல்லை என்பதை முதலில் தயவு செய்து அனைவரும் புரிந்து கொள்வீர்களாக !

டிவியில் ஒரு சில வினாடிக்கு அல்லது ஒரு சில நிமிடத்திற்கு விளம்பரம் செய்யவேண்டுமெனில் எவ்வளவு இலட்சங்களிலும், கோடிகளிலும் பணம் கொடுக்க வேண்டும் என்பது நமக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

ஒரு நாளில் உலகில் உள்ள அனைத்து டிவிக்களிலும் ஒரு நிறுவனத்தின் விளம்பரம் 500 முறை ஒளிபரப்புகிறார்கள் என்றால் அதற்கு எத்தனை கோடி செலவாகும் என்பதை யோசியுங்கள்.

அப்படியானால் இவ்வளவு செலவுகளைச் சமாளிக்க அந்த நிறுவனம் என்னென்ன செய்யும்?

1. தரம் குறைந்த மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு பொருட்களைத் தயாரிக்கும்.
2. பல இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தி ஒரிஜினல் பொருட்களைப் போன்று இருப்பதற்காக போலிகளைத் தயாரிக்கலாம்.

இதைப்போன்று பல தவறான முறைகளில் ஈடுபட்டால் தான் அந்த நிறுவனம் பல கோடி ரூபாய்களை விளம்பரத்திற்கு ஒதுக்க முடியும். மீடியாக்களில் விளம்பரம் செய்து மக்களைக் கவர இதுபோல் என்னவெல்லாமோ செய்கிறார்கள்.

எனவே மீடியாக்களில் விளம்பரம் செய்யப்படும் எந்த பொருட்களுமே நல்ல பொருட்கள் கிடையாது.

அதைப்போலவே தைலம் பற்றி வெளியிடப்படும் விளம்பரங்களும் பொய்யானவற்றையே பிரச்சாரம் செய்கின்றன.

விளம்பரபடுத்தப்படும் எல்லா தைலங்களுமே நல்லவை அல்ல.

ஒரு சில தைலக் கம்பெனிகள் நல்ல தைலத்தைத் தயாரித்து விற்பனை செய்து வரலாம். ஆனால் எந்தக் கம்பெனி நல்ல தைலத்தைத் தயாரித்து மக்களுக்கு கொடுத்து நல்ல நிலையில் இயங்கிவருகிறதோ, அந்தக் கம்பெனியை போலிகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்யும் மற்ற கம்பெனிகள் கூட்டுச் சேர்ந்து முடித்துவிடுகின்றனர்.

அரசியல்வாதிகள், அதிகாரிகள் போன்றோருக்கு பணம் கொடுத்து தங்கள் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படியுமாறு அவர்களை இந்த போலி நிறுவனங்கள் செய்துவிடுகின்றன. அவர்கள் சொல்கிறபடியே அரசியல்வாதிகளும், அதிகாரிகளும் தங்கள் வேலையை செய்து முடிக்கின்றனர்.

உதாரணமாக டாபர் என்றொரு நிறுவனம் மிகவும் சிறப்பாக இயங்கி வந்தது. அது ஒரு இந்தியருக்கு சொந்தமான நிறுவனம்.

டாபர் நிறுவனம் தயாரிக்கும் அனைத்துப் பொருட்களுமே மிகவும் தரமானது என்றொரு சிறப்பை மக்கள் மத்தியில் பெற்றிருந்தது. இது ஓர் இந்திய நிறுவனம் என்பது அதன் பெருமையை மேலும் உயர்த்துவதாக இருந்தது.

இந்நிறுவனத்தின் முதலாளிகளும் மிக நல்லவர்கள்.

கடந்த சில மாதங்களுக்கு முன்பு டாபர் நிறுவனத்தின் முதலாளிகள் கோடிக்கணக்கான ரூபாய்களை வெளிநாடுகளில் பதுக்கி வைத்திருப்பதாக பரபரப்பாக ஊடகங்களில் செய்திகளை வெளியிட்டார்கள். ஆனால் ஊழல் செய்து பலகோடி சொத்துகள் சேர்த்த மற்ற எந்த கம்பெனிகள் பெயரும் செய்திகளில் குறிப்பிடப்படவில்லை

மிகச்சிறந்த நிறுவனமாக விளங்கிய தரமான பொருட்களை மட்டுமே உற்பத்தி செய்துவந்த டாபர் நிறுவனத்தைப் பற்றி மட்டும் ஏன் பொய்யாக ஊழல் குற்றச்சாட்டுகளைச் சுமத்தி செய்திகளை வெளியிடச் செய்தார்கள் ?

அதன் காரணம் என்ன தெரியுமா?
டாபர் நிறுவனத்தை அவர்களிடமிருந்து இப்பொழுது பிடுங்கிக் கொண்டார்கள். அதற்காகத்தான் இந்த ஊழல் நாடகம்.

இப்படி எல்லா நாடுகளிலுமே நல்ல பொருட்களை வியாபாரம் செய்யும் கம்பெனிகளைக் கெட்டபொருட்களை வியாபாரம் செய்யும் கம்பெனிகளின் முதலாளிகள் பல விதங்களில் பல்வேறு வகையான துன்பங்களைக் கொடுத்து ஒரு கட்டத்தில் அந்தக் கம்பெனியைப் பிடுங்கிக் கொள்கின்றனர்.

அதன் பின்னர் என்ன செய்கின்றனர் தெரியுமா?
அவ்வளவு காலமும் நல்ல பொருட்களைத் தயாரித்து விற்பனை செய்து வந்த அந்த நிறுவனத்தை இவர்கள் பிடுங்கிக் கொண்டதும் இவர்கள் தயாரிக்கும் தரமற்ற பொருட்களை அந்த நல்ல கம்பெனியின் பிராண்ட் பெயரிலேயே மக்களை ஏமாற்றி விற்பனை செய்து பணம் சம்பாதிக்கின்றனர்.

இதுதான் இவர்களின் வியாபாரத் தந்திரம் எனவே இனிமேல் எந்தக் கம்பெனி பொருட்கள் தரமானது, எந்தக் கம்பெனி பொருட்கள் தரமற்றது என்று ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடிப்பதை விட நம்மால் முடிந்தவரை நமக்குத் தேவையான பொருட்களை நாமே தயாரித்துக் கொள்வது தான் புத்திசாலித்தனம்.

அவ்வாறு ஒரிஜினல் தைலம் வீட்டிலேயே தயார் செய்து பயன்படுத்துவது எப்படி எனப் பார்க்கலாம்.

அனாடமிக் செவிவழித் தொடுசிகிச்சை என்ற புத்தகத்தையோ, ஆடியோ, அல்லது வீடியோ டிவிடியை முழுவதுமாகப் பார்த்துப் புரிந்து கொண்டவர்களுக்கு ஒரு விசயம் நன்றாகத் தெரிந்திருக்கும்.

சளி பிடித்திருக்கும் பொழுதும், தும்மல் வரும்பொழுதும், மூக்கில் நீர் ஒழுகும் பொழுதும் சிந்திவிட்டால் போதும். வேறு வைத்தியம் தேவையில்லை என்று தெளிவாகக் கூறியிருக்கிறோம். எனவே தைலம் பயன்படுத்துவது என்பது எப்பொழுதுமே ஒரு தற்காலிமான தீர்வு தான்.

நிரந்தரமான தீர்வு வேண்டுமெனில் நமது அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சை என்ற சிகிச்சை முறையைப் பின்பற்றவேண்டும்.

இதைப்பற்றி விபரம் வேண்டுவோர் www.anatomictherapy.org என்ற இணையதள முகவரியிலோ அல்லது இந்தியா +91 98424 52508, 9944221007

என்ற தொலைபேசி எண்களிலோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தைலம் என்பது தற்காலிக நிவாரணலும் அளித்தாலும் அது பலருக்கும் உதவியாக இருக்கிறது. எல்லா வீடுகளிலுமே தைலம் இன்று தவறாமல் இடம்பிடித்திருக்கிறது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை காய்ச்சல், தலைவலி, சளி போன்ற உபாதைகளுக்கு உடனடி மருந்தாக தைலத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

தைலம் இப்பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கிறதோ இல்லையோ ஆனால் அந்த சமயங்களில் மனரீதியான மருந்தாக செயல்படுகிறது. தலைவலிக்கும் சமயங்களில் தைலம் தடவினால் பராவாயில்லை என்று தோன்றுகிறது.

உண்மையில் தலைவலிக்கும் சமயங்களில் நம் தலைப்பகுதியை நினைத்துப் பார்ப்பதின் மூலமே தலைவலி குணமாகிவிடும். ஆனால் நாம் தைலத்தை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்துகிறோம்.

தைலம் தடவியவுடன் தலைப்பகுதியில் லேசாக எரிச்சலாக உணரப்படும் அந்த இடத்தையே நாம் கவனத்தில் வைத்திருக்கிறோம். எனவே நமது எண்ணம் முழுவதும் அந்த இடத்திலேயே இருக்கிறது. அதனால் நமது தலைவலி குணமாகிறது என்பதே உண்மை.

எனவே தைலம் என்பது ஒரு மருந்து கிடையாது. தைலம் என்பது நமது கவனத்தை வலியுள்ள வேதனையுள்ள, நோயுள்ள இடத்தை நமது எண்ணத்தால் ஒருமுகப்படுத்தி கவனிக்கச் செய்யும் ஒருகருவி என்பதை தயவுசெய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தைலத்தின் வேலை நமது கவனத்தை பயன்படுத்தப்படும் இடத்தில் ஒன்று குவிப்பதே.

விளம்பரங்களில் காட்டப்படும் தைலத்தை நாம் வாங்கி பயன்படுத்தும் பொழுது அதில் கலக்கப்பட்டுள்ள இரசாயனங்களால் நமது உடம்புக்கு தீங்கு நேர்கிறது. எனவே வீட்டிலேயே நாம் தைலம் தயாரிப்பதைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

ஒரிஜினல் தைலம் தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள்

1. புதினா உப்பு
2. ஓம உப்பு
3. பச்சைக் கற்பூரம்

ஆகிய மூன்றே மூன்று பொருட்கள் இருந்தால் ஒரிஜினல் தைலம் தயாரித்துவிடலாம். இவை அருகில் உள்ள நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

நாம் எப்பொழுதும் நாட்டு மருந்துக் கடையிருக்கும் இடத்திற்கே செல்வதில்லை.

மெடிக்கல் ஷாப்பிற்கு இங்கிலீஷ் மருந்துக்கடை என்று பெயர் வைத்திருக்கிறோம்.

இன்னுமா நமக்குப் புரியவில்லை?

போதைப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் கடை என்பது தான் இங்கிலீஷ் மருந்துக்கடையின் பொருள்.

நாட்டு மருந்துக்கடை என்றால் நம் நாட்டின் பாரம்பரியமான மருந்துகளை விற்கும் கடை என்று பொருள்.

பலருக்கும் நாட்டு மருந்துக் கடை அவர்கள் ஊரில் எந்த திசையில் இருக்கிறதென்று கூடத் தெரிவதில்லை.

எனவே அருகில் உள்ள நாட்டு மருந்துக் கடைக்கு ஒருமுறை சென்று வாருங்கள். அங்கு என்னென்ன பொருட்கள் மருந்துகள், மூலிகைகள் எல்லாம் வைத்திருக்கிறார்கள் என்று பாருங்கள்.

அவற்றையெல்லாம் இதுவரை நீங்கள் பார்த்துக் கூட இருக்கமாட்டீர்கள்.

அடிக்கடி நாட்டு மருந்துக் கடைகளுக்குச் சென்றுவருவதால் நமது பாரம்பரிய மருத்துவ பொருட்களை நாம் பயன்படுத்துவது பற்றி எளிதாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

புதினா உப்பு, ஓம உப்பு, பச்சைக்கற்பூரம் ஆகிய மூன்று பொருட்களும் வெண்மை நிறமாக கற்பூரம் போலவே நன்றாக மணமாக இருக்கும். இவற்றை நாட்டு மருந்து கடைக்குச் சென்று வாங்கி வாருங்கள்.

உங்கள் தேவைக்கேற்ப இவற்றை வாங்கிக் கொள்ளலாம் குறைந்த பட்சம் ஒவ்வொன்றிலும் தலா 10 கிராம் அளவில் கூட வாங்கி கொள்ளலாம். ஐம்பது அல்லது நூறுகிராம் என்று அதிகமாக வாங்கிக் கூட இருப்பு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த மூன்றுமே வெண்மை நிறமாக கற்பூரக் கட்டியைப் போன்று இருக்கும். இதில் மூன்றாவதாகக் குறிப்பிடப் பட்டிருக்கும் பச்சைக் கற்பூரம் என்பது சாதாரணமாக கடைகளில் கிடைக்கக் கூடிய வகை கற்பூரம் அல்ல.

பச்சைக் கற்பூரம் என்பது முற்றிலும் வேறுமாதிரி தன்மை கொண்டது. இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் மட்டுமே கிடைக்கும். இந்தக் கற்பூரம் எந்தவகையான இரசாயனமும் கலக்கப்படாமல் இயற்கையாக உள்ள பச்சைக் கற்பூரமாகும். எனவே சாதாரண கற்பூரத்தை பயன்படுத்தாதீர்கள்.

நாட்டு மருந்து கடையில் தைலம் தயாரிப்பதற்கான கற்பூரம் என்று கேட்டாலே பச்சைக்கற்பூரம் தான் தருவார்கள்.

நாட்டு மருந்து கடைகளில் இந்த மூன்று பொருட்களையும் வாங்கி வந்து மூன்றிலுமே சமஅளவு எடுத்துக்கொண்டு ஒரு சிறிய டப்பாவில் அல்லது பாட்டிலில் போட்டுக் கலக்கவும். பின்னர் அதன் மூடியைப் போட்டு நன்றாக இறுக்கமாக மூடிவிட்டு மூன்று நிமிடங்களுக்கு லேசாக குலுக்கவும்.

ஒருவேளை இந்த மூன்று பொருட்களும் வாங்கும் பொழுதே பெரிய பெரிய கட்டிகளாக இருந்தால் அவற்றை உடைத்து பொடியாக, சிறுசிறு கட்டிகளாக மாற்றி கொள்ளவேண்டும். பெரிய கட்டிகளாக இருப்பவற்றைப் போட்டுத் தைலம் தயாரிக்க வேண்டுமெனில் சற்று காலதாமதம் ஆகும். தூளாக இருந்தால் அரைநிமிடத்தில் தைலம் தயாராகிவிடும்.

இவ்வாறு மூன்று பொருட்களையும் ஒரு சிறிய டப்பாவில் அல்லது பாட்டிலில் போட்டுக் குலுக்கும் பொழுது மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்து மூன்றே நிமிடத்தில் திரவமாக மாறிவிடுகிறது. இப்பொழுது இயற்கையான மூலிகைத் தைலம் தயார். இந்தத் தைலம் மிகவும் மணமாக இருக்கும்.

இந்த தைலத்தை உடலுக்கு வெளிப்புறமாகப் பூசுவதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். உள்ளுக்குள் சாப்பிடக் கூடாது.

எல்லாவித வலிகளுக்கும் இதை வலி நிவாரணியாகப் பயன்படுத்தலாம்.

தலைவலி, கைகால்வலி, மூட்டு வலி, முழங்கால் வலி, கழுத்து வலி, இடுப்பு வலி, கட்டிகள், பல் வலி, என இவ்வாறு பல்வேறு விதமான வலிகளுக்கும். வேதனைகளுக்கும் சிறந்த மருந்தாக இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

இதை நம் வீட்டிலேயே இயற்கையான முறையில் தயார் செய்வதனால் இதில் கெடுதலோ, பக்கவிளைவுகளோ இல்லை.

இந்த தைலத்தை குழந்தைகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம், பெரியவர்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

மீண்டும் ஒருமுறை இந்த இடத்தில் ஒன்றை நினைவூட்டுகிறேன்.

சளி, தும்மல், மூக்கில் ஒழுகுதல் ஆகியன இருக்கும் பொழுது அதை மூக்கிலிருந்து வெளியேற்றுவது தான் நல்லது. உள்ளேயே வைத்துக் கொள்வது உடலுக்கு ஆபத்து என்பதை ஏற்கனவே அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சையில் விளக்கமாகக் கூறியிருப்பேன்.

எனவே தும்மல், சளி, மூக்கு ஒழுகும் பொழுது தைலத்தைப் பயன்படுத்தி இந்தக் கழிவுகளை உடலிலேயே தங்கவைத்து நுரையீரலில் தங்கவைத்து நோயை பெரிதாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

இந்த தைலத்தை சர்வரோக நிவாரணியாகப் பல்வேறு நோய்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். பயன்படுத்துவது மிக சுலபமானது.

இத்தகைய சுத்தமான ஒரிஜினல் தைலத்தைத் தயாரித்து வீட்டில் வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தலாம்.

வேலைவாய்ப்பு...

பெண்கள், இல்லத்தரசிகள், வேலை தேடிக் கொண்டிருப்போர். சுயதொழில் தொடங்க எண்ணுவோர் இயற்கையான பொருட்களை வியாபாரம் செய்து சம்பாதிக்க வேண்டும் என்று விருப்பமுள்ளவர்கள் இந்த தைலத்தை நாம் எப்படித் தயாரிக்க வேண்டும் என்று கூறி இருக்கிறோமோ அதே முறையில் தயாரித்து விற்பனை செய்யலாம்.

இதுதவிர இந்த தைலம் செய்யும் முறையை கட்டுரையாக தெளிவாக நோட்டீஸ் வடிவில் அச்சடித்து இலவசமாக அனைவருக்கும் கொடுத்து உதவலாம். இந்த தைலம் செய்யும் முறையை அவர்களும் அறிந்துகொண்டு தயாரித்துப் பயனடைவார்கள். அதன் புண்ணியம் நமக்குக் கிடைக்கும்.

இந்தத் தைலத்தினை தயாரிக்க முடியாதவர்களுக்கு நீங்களே இதுபோன்ற தைலங்களைத் தயார் செய்து அதனுடன் இந்த தைலம் தயாரிப்பதற்கான செயல்முறை விளக்கத்துடன் நோட்டீஸ் அடித்து விநியோகம் செய்யலாம். இதன் மூலம் பொதுமக்களுக்கு ஒரு தரமான மருந்துப் பொருளைத் தயாரித்துக் கொடுத்ததற்கான நிம்மதியும் சந்தோசமும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நேர்மையான வழியில் வியாபாரம் செய்து வருவதற்கான மனநிறைவும் உண்டாகும்.

இதுபோன்ற பலவிதமான பொருட்களை இயற்கையாக கிடைக்கக் கூடிய பொருட்களைக் கொண்டு நாமே தயார் செய்து உபயோகப்படுத்தும் வழிமுறைகளை கடந்த சிலகாலமாக நான் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறேன். நான் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டறிந்தவற்றை பயன்படுத்திப் பார்த்து பார்த்து, அதை பொதுமக்களுக்கு கூறிவருகிறேன்.

உங்களில் பலருக்கும் இதுபோன்ற இயற்கையான பொருட்களைக் கொண்டு மக்களுக்குப் பயன்படக்கூடிய பொருட்களைத் தயார் செய்வது பற்றித் தெரிந்திருந்தால் எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

திரு. முருகன்

இந்த ஒரிஜினல் தைலம் தயாரிக்கும் முறையை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தவர் சு. முருகன் ஐயா என்பவர் இவர் சென்னையில் வசித்து வருகிறார். கடந்த எட்டு ஆண்டுகளாக அழகுக்கலை நிபுணராக (பியூட்டிசியன்) இருக்கும் இவர் மூன்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் நமது அனாடமிக் செவிவழி தொடுசிகிச்சையின் புத்தகம் மற்றும் டிவிடிகளைப் பார்த்து மிகவும் சிறப்பாக இருக்கிறதென்று அதன்படி அவரும் அவர் குடும்பத்தாரும் அதை கடைபிடித்து ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

திருமதி. ரம்யா

தற்சமயம் சென்னையில் தான் கற்றறிந்த அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தை செய்து வருகிறார். இதற்கென தனியாக கிளினிக் வைத்து நடத்தி வருகிறார். இவரது மனைவி பெயர் திருமதி. ரம்யா அம்மா அவர்கள். இவருக்கு எம்.பி.பி.எஸ் படிக்க வேண்டும் என்பதே சிறுவயது முதலே வாழ்வின் இலட்சியமாக இருந்திருக்கிறது. அதற்கான வசதி வாய்ப்புகள் இல்லாத காரணத்தினால் நல்ல வேளையாக அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தில் டிப்ளமோ முடித்துவிட்டு தற்போது தன் கணவருடன் இணைந்து பணியாற்றி வருகிறார்.

இவர்களது அக்குபஞ்சர் கிளினிக்கிற்கு எம். ஆர். அக்குபஞ்சர் கிளீனிக் என்று பெயர். இது மேற்கு மாம்பலத்தில் உள்ளது.

முகவரி
எண். 39, கோவிந்தன் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 33

சென்னையை சேர்ந்தவர்கள் மற்றும் அதன் சுற்றுப்புற பகுதிகளில் வசிப்பவர்களில் அக்குபஞ்சர் மருத்துவம் தேவைப்படுகிறவர்கள் இவர்களை அணுகலாம்.

திரு. முருகன் ஐயா அவர்களிடம் மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் ஒரிஜினல் தைலம் தொடர்பாக நேரடியாக பேச விரும்புவோர், **அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழின்** வாடிக்கையாளர் சேவை அழைப்பு எண்களை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

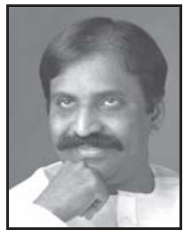
தொடர்புகொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்கள் இந்தியா +91 9500378441, 9500378449 மேற்கண்ட இரண்டு எண்களில் தொடர்பு கொண்டு மேலும் விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இயற்கையான தைலத்தை நாமே செய்வோம்! நல்லபடியாக வாழ்வோம் !

உலகம் முழுவதும் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் அமைதி, அன்பு, ஆரோக்கியம், நல்ல எண்ணம் கிடைப்பதற்காக கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்வோம்.

வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வையகம் !
வாழ்க வளமுடன் !!!

கவிஞர் வைரமுத்துவின் மருத்துவ கவிதை...



கவிஞர் வைரமுத்து

மருத்துவமுறையை
மாற்றுங்கள்...

டாக்டர்...
வாயைத்திற என்பீர்கள் !
வயிறு தெரியும்படி
வாய்திறப்போம்!

நாக்கைநீட்டு என்பீர்கள்
கல்கத்தா காளியாய்
நாக்கை நீட்டுவோம் !

முதுகைத்திருப்பி
மூச்சிழு என்பீர்கள் !
அப்போது தான்
உண்மையாய் சுவாசிப்போம் !

அவ்வளவுதான் !
அஞ்சேல் என்று அருள்வாக்கு
சொல்வீர்கள் !!

வாசிக்கமுடியாத கையெழுத்தில்
வாயில் வராத பெயரெழுதி
காகிதங்கிழிப்பீர்கள் !

மூன்றுவேளை...என்னும்
தேசியகீதத்தை
இரண்டே வார்த்தையில்
பாடி முடிப்பீர்கள் !

போதாது டாக்டர் !
எங்கள்தேவை
இதில்லை டாக்டர் !

நோயாளி, பாமரன் !
சொல்லிக்கொடுங்கள் !

நோயாளி, மாணவன் !
கற்றுக்கொடுங்கள் !

வாய்வழி சுவாசிக்காதே !
காற்றை வடிகட்டும் ஏற்பாடு
வாயிலில்லையென்று
சொல்லுங்கள் !

சுவாசிக்கவும்
சூத்திரமுண்டு !
எத்துணை பாமரர்
இஃதறிவார் ?

சுவாசிக்கப்படும் சுத்தக்காற்று
நுரையீரலின்
தரைதொடவேண்டும் !
தரையெங்கேதொடுகிறது ?
தலைதானேதொடுகிறது !

சொல்லிக்கொடுங்கள்
சாரயம் என்னும்
திரவத்தீயைத்தீண்டாதே !
கல்லீரல் எரிந்துவிடும் !

கல்லீரல் என்பது கழுதை !
பாரஞ்சுமக்கும்
படுத்தால் எழாது!
பயமுறுத்துங்கள்!

ஒருகால்வீக்கம் ?
உடனேகவனி !
சிறுநீரகத்தில் சிக்கலிருக்கலாம் !

வாயிலென்ன
ஆறாதப்புண்ணா?

மார்பகப்பரப்பில்
கரையாதக்கட்டியா?

ஐம்பதுதொட்டதும்
பசியேயில்லையா ?

சோதிக்கச் சொல்லுங்கள் !

அறியாத புற்றுநோய்
ஆனா ஆவன்னா வெழுதியிருக்கலாம் !

நோயாளியை
துக்கத்திலிருந்து
துரத்துங்கள் டாக்டர் !

நோயொன்றும் துக்கமல்ல !

அந்நியக்கசடு வெளியேற
உடம்புக்குள் நிகழும்
உள்நாட்டு யுத்தமது !

சர்க்கரையென்பது
வியாதியல்ல !
குறைபாடென்று கூறுங்கள் !

செரிக்காதவுணவும் எரிக்காதசக்தியும்
சுடுகாட்டுத்தேரின் சக்கரங்களென்று
சொல்லுங்கள் டாக்டர் !
ஊமை ஜனங்களிவர்
உள்ளொளியற்றவர்
பிணிவந்து இறப்பினும்
முனிவந்து இறந்ததாய் முனங்குவர் !

சொல்லிக்கொடுங்கள்
வியாதி தீர்க்கும் வித்தையென்று
சொல்லுங்கள் !

உயிர்த்தீயை உருட்டியுருட்டி
நெற்றிப்பொட்டில் நிறுத்தச்
சொல்லுங்கள் !

உணவுமுறை திருத்துங்கள் !

தட்டில்மிச்சம் வைக்காதே!
வயிற்றில்மிச்சம்வை !
பசியோடு உட்கார் !
பசியோடு எழுந்திரு !

சொல்லுங்கள் டாக்டர் !

அவிக்காத காய்களே
அமிர்தமென்று சொல்லுங்கள் !

பச்சையுணவுக்கு
பாடம் நடத்துங்கள் !

மருந்தையுணவாக்காதே !
உணவை மருந்தாக்கு !

மாத்திரைச்சிறைவிட்டு
மனிதனே வெளியேவா !

கோணாத ஒருவன்
கூனனானான் ஏனாம் ?

அவன் டப்பாவுணவுகளையே
உட்கொண்டதுதானாம் !
ஒருவனுக்கு
விஷப்பாம்பு கடித்தும்
விஷமில்லை ! ஏனாம் ?

அவன் உப்பில்லாவுணவுகளையே
உட்கொண்டது தானாம் !
ஆரோக்கிய மனிதனுக்குத்தேவை
அரைகிராம் உப்புதானே !

மனிதா....

உப்பைக் கொட்டிக்கொட்டியே
உயிர் வளர்க்கிறாயே !
செடிகொடியா நீ ?

சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள் !

உண்மை இதுதான் !

மனிதனைத்தேடி மரணம் வருவதில்லை !
மரணத்தைத்தேடியே மனிதன் போகிறான் !

டாக்டர்...
எல்லாமனிதரையும்
இருகேள்விகேளுங்கள் !

பொழுது
மலச்சிக்கலில்லாமல்
விடிகிறதா ?

மனச்சிக்கலில்லாமல்
முடிகிறதா?

– கவிப்பேரரசு வைரமுத்து

நன்றி ;
இந்தப்பூக்கள் விற்பனைக்கல்ல
எனும் கவிதைத்
தொகுப்பிலிருந்து...

சென்ற (டிசம்பர்) மாத இதழில்...

நல்ல அரிசி...

அஞ்சறைப் பெட்டி...

ஓசி விபாசனா...

– ஹீலர் பாஸ்கர்

உங்களுக்கு தெரியுமா...

காய்ச்சலின் போது ஏன் வாய் கசக்கிறது.

– பொள்ளாச்சி சுகுமார்

இனிவரும் இதழ்களில்
ஹீலர் பாஸ்கர் படைப்புகள்...

1. கற்றது கை மண் அளவு,
2. ஒரு அம்மாவும் 150 குழந்தைகளும்.
3. குழந்தையும் பெண்களும் குணத்தால் ஒன்று.
4. சங்கல்பம்.
5. மூலிகை குடிநீர்.
6. இது எங்க ஏரியா...
7. பிரேக் பாஸ்ட்.

யாவரும் நண்பர்களே !

திரு. கே. சௌந்திராஜன்

ஒரு மனிதன் முன்னே சென்று கொண்டிருந்தார். பின்னால் ஒருவர் ஓடிச்சென்று "ஹாய்" என்று சொல்லி முதுகில் வேகமாக அடித்தார். முன்னால் சென்ற மனிதர் கோபத்துடன் திரும்பி பார்த்தார். அப்போது பின்னால் வந்தவர் சொன்னார். "நான் என் நண்பர் என்றல்லவா அடித்துவிட்டேன்''. என்றார்.

''சரி நண்பராக இருந்தாலும் இப்படி வேகமாகவா அடிப்பார்கள்" என்றார் மற்றவர் கூறினார் ''என் நண்பரை எப்படி வேண்டுமானாலும் நான் அடிப்பேன். உதைப்பேன் அதை கேட்க நீ யார்"? என்றார்.

பொதுவாக மனிதர்கள் யாவரும் தங்கள் அன்பை ஏழு மலை தாண்டி ஏழு கடல் தாண்டி எங்கோ புதைத்து வைத்து இருக்கிறார்கள். யாருக்கும் தங்கள் அன்பை கொடுத்துவிடக் கூடாது என்று இரும்புப் பெட்டியில் போட்டு பூட்டி வைத்திருக்கிறார்கள்.

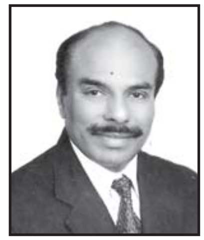
ஆனால் கோபத்தை மட்டும் மூக்கின் முன்பகுதியில் வைத்திருக்கிறார்கள். யாரும் அறிமுகமில்லாதவர்கள் காலில் மிதித்து விட்டால் பாம்பு போல் சீறுகிறோம்.

இரு சக்கர வாகனத்தில் செல்கிறோம். எதிரே வேறு ஒருவர் குறுக்கே வந்து தெரியாமல் விழுகிறார். நமக்கு கோபம் பொத்துக்கொண்டு வருகிறது.

"வீட்டில் சொல்லிட்டு வந்துட்டியா?"
''கண்ணு இருக்கா? குருடா போயிட்டியா"?

"மண்டையில் அறிவு ஏதாவது இருக்கா?" என்று கோபத்தால் கண்டபடி திட்டுகிறோம்.

அதுவே நண்பராக இருந்தால் நமது பார்வையின் கோணமே மாறிவிடுகிறது. இத்தனை கூச்சலுக்குப் பதிலாக ஆறுதலான வார்த்தைகள் வெளியே வரும்.



திரு. கே. சௌந்திராஜன்

ஏன் இந்த மாறுபாடு?

மனிதன் எப்போதும் தனக்கு அறிமுகமில்லாத மனிதர்களிடம் ஒரு எச்சரிக்கையோடு சற்று இறுக்கமாக இருக்கிறான். அவர்களை எதிரிகள் போலவே பாவிக்கிறார்கள்.

இது ஏன்?

ஆதிகால மனிதன் கூட்டம் கூட்டமாக வாழ்ந்தான். அவன் தன் கூட்டத்தை சார்ந்தே இருப்பான். தன் கூட்டத்தின்மீது மிகுந்த பற்று உள்ளவனாக இருப்பான். தன் கூட்டத்தைக் காப்பாற்ற போராடவும், சண்டையிடவும் தயாராக இருப்பான். இதை மனோ விஞ்ஞானிகள் குழுப்பற்று உணர்வு என்பார்கள்.

தன் கூட்டத்தைத் தவிர மற்றவர்களை எதிரிகளாக, சந்தேகத்தோடு பார்ப்பது அவன் பண்பு, எனவே அவர்கள் விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாக இருப்பான். இந்த குழு உணர்வின் பிரதிபலிப்புத்தான் தன் ஜாதி, தன் மதம், தன் இனம், தன் நாடு என்ற பற்றுகள். இந்த பற்றுகளினால் வரும் போராட்டங்களும் அதன் பலனாகவரும் அழிவுகளும் சரித்திரங்களாக காணப்படுகின்றன.

இந்த குழுப்பற்று உணர்வின் தொடர்ச்சி தான் தன் நண்பர்கள், தன் உறவினர்கள், தனக்கு வேண்டப்பட்டவர்கள் என்ற பிரிவுகள். இவர்களுக்குள் ஒரு கூட்டணி வைத்துக்கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதும் ஒருவரையொருவர் பாதுகாப்பதும் வழக்கமாக இருக்கிறது.

ஆக நமக்கு அறிமுகம் இல்லாத மனிதர்களிடம் ஒரு அந்நியப்பார்வை வருகிறது. அவர்களிடமிருந்து தன்னை பாதுகாக்க எச்சரிக்கையோடு இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வருகிறது. இதன் விளைவாக அந்நியர்கள் தெரியாமல் ஏதாவது செய்து விட்டால் கூட நமக்கு கோபம் வருகிறது.

ஆனால் இந்த காலத்திற்கு இது தேவையா? தேவையில்லை. நமக்கு அறிமுகமில்லாத மனிதர்களிடமும் அறிமுகமாகிக் கொள்ளலாம். அவர்களையும் புதிய நண்பர்களாகக் கருதலாம். அவர்களின் சிறிய தவறுகளைப் பொருட்படுத்தாமல் நேசிக்கலாம்.

அந்த புதிய நட்பு மூலம் இருவரும் பலன் அடையலாம். தெரியாத மனிதர்கள் யாவருமே மயக்க பிஸ்கட்டுகளோடு வரவில்லை. கத்தியை எடுத்துக்கொண்டு குத்த வரவில்லை.

ஆக மனிதனின் அடி ஆழத்தில் பதிந்து கிடக்கும் இந்த வெறுப்புணர்வுகளை விழிப்புணர்வோடு வெளியேற்றிவிட்டு நம் உள்ளத்தின் அடி ஆழத்தில் பூட்டி வைத்திருக்கும் அன்பை மேலே கொண்டு வருவோம். நாம் காணும் யாவரிடமும் அன்பை வெளிப்படுத்துவோம். அன்பை நுனி நாக்கில் வைப்போம்.

பெருகட்டும் அன்பு...

ஹீலர் பாஸ்கரின் அனா மிக் செவிவழி தொட ஒருநாள் சிகிச்சை நட பெறும் இ ங்கள்

தேதி	இடம்	தொடர்புக்கு
01.01.2015	கோயமுத்தூர்	+91 95008 07497, 96295 50377
11.01.2015	கோபிசெட்டிபாளையம்	+ 91 94885 67089, 94430 33015
18.01.2015	சென்னை	+ 91 90428 11616, 98412 77273
ஜன 24 - பிப் 02	மலேசியா	+60126646107
ஜன 30 - பிப் 01	மலேசியா	0165072191, 012-5786110
பிப் 06 - பிப் 08	மலேசியா	+60167152610, +60177947472
13.02.2015	வேலூர்	+91 90803 08010, 94424 17183
15.02.2015	அரக்கோணம்	+91 98423 01251, 96292 98197
பிப் 21 - பிப் 22	அந்தமான்	+91 94742 34252, 94742 34252
01.05.2015	நாகர்கோவில்	+ 91 99442 21007
27.06.2015	நாமக்கல்	+91 9944221007, 98424 62508

அனா மிக் செவிவழி தொட சிகிச்சை ஐந்து நாட்கள் பயிற்சி நட பெறும் நாட்கள்		
ஜன 04 - 08 வரை	கோயமுத்தூர்	+91 88706 66966

ஐந்து நாள் சிறப்பு அனாடமிக் பயிற்சி

முன்பதிவு மிக அவசியம் தொடர்புக்கு : **88706 66966**

இமெயில் : **anatomictherapy5dayscamp@gmail.com**

குறிப்பு : அனாடமிக் செவிவழி தொடு சிகிச்சை ஒரு நாள் மற்றும் ஐந்து நாட்கள் சிறப்பு பயிற்சி முகாம்களை உங்கள் ஊரில் நடத்துவதற்கு ஆர்வம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

தொடர்புக்கு : **ரா. சீனிவாசன் ✆ 80566 44944**

மேலும் அனைத்து விபரங்களுக்கு **அனாடமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்**

(H.Off) : நெ. X- 172, வ க்கு ஹவுசிங் யூனிட், செல்வபுரம், கோயமுத்தூர் - 641 026. தமிழ்நாட . இந்தியா

போன் : **99442 21007, 98424 52508**

Website : www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

(மாத இதழ்)

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

சந்தா விண்ணப்பப் படிவம்

(முழு முகவரியை கதவு எண், பின்கோட ன் தெளிவாக எழுதவும்)

பெயர் : ....

பிறந்த தேதி : .... வயது : ....

தொழில் : .... இனம் : ஆண் ☐ பெண் ☐

தொலைபேசி: .... கைபேசி : ....

இ-மெயில் : ....

முகவரி : ....

.... பின்கோட ☐☐☐☐☐☐

வரு சந்தா தொகை : தமிழ்நாட ரூ.350/- மட்ட மே / பிற மாநிலங்களுக்கு ரூ.400/-

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 கொட க்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

பணம் செலுத்திய நாள் ☐

செலுத்திய தொகை ☐

சந்தாதாரர் கையொப்பம் ....

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 350/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டம்

1. பதிவு எண் : .... 3. புதுப்பித்தல் தேதி : ....

2. பதிவு தேதி : .... 4. வரு சந்தா தொகை : ....

அலுவலர் கையொப்பம் ....

Photo

கீழ்க்கண் வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்
பெயர் : கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ், கணக்கு எண் : 034205500326
வங்கி : ICICI, கிளை : R.S. புரம், கோயம்புத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

அனைவருக்கும் வணக்கம் !

1. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் உங்கள் வீட தேடி வர விண்ணபத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.
2. வரு சந்தா செலுத்தி உங்கள் பெயரை பதிவு செய்தபின் தொ ர்ந்து 12 மாதங்கள் இந்த இதழ் உங்கள் வீட தேடி வரும்.
3. இதழ் தொ ர்ந்து உங்களுக்கு கிை ப்பதில் தாமதம் அல்லது கிை க்கவில்லை எனில் எங்களுக்கு தெரியப்பட த்துங்கள்.
4. உங்கள் வீட, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் மாற்றத்தின்போது எங்களுக்கு தெரியப்பட த்தினால் மாற்றப்பட் முகவரிக்கு தொ ர்ந்து இதழ் அனுப்பப்பட ம்.
5. உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு இந்த இதழ் குறித்து தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
6.. சந்தா புதுப்பிக்கப்பட ம் காலவரையறையின்போது உங்களுை ய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்ட புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

மாத இதழ்

மேலும் விபரங்களுக்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 026.
தமிழ்நாட, இந்தியா. போன் : + 91 88838 05456

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

மேலும் உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களு ன் கைகோர்த்த அனைவரும் வாழ்க வளமு ன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழு ன் ரசீது இணைக்கப்பட்ட ள்ளது. இதனை பெற்றுக்கொள்ளவும். மேலும் மாத இதழ் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொட க்காத அன்பர்கள் இந்த மாத இதழ் இறுதி பக்கத்தில் இணைக்கப்பட ள்ள விண்ணபத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து எங்கள் முகவரிக்கு கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணபத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

இப்படிக்கு,

நன்றி.

ஹீலர் பாஸ்கர்

Owned Published and Printed by E. Ravi Published from 5A/2, Bharathi Street, Thirupathi Nagar Extn., Kolathur, Chennai - 99 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics, 14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

2015 புத்தாண்டு தின வெளியீடுகள்

ஹீலர் பாஸ்கரின்

சுய தொழில்

கலை

வீடியோ டிவிடி

விலை 100/-

அனைவரும் எளிதில் சுயதொழில் தொடங்குவதற்கான ஊக்கத்தையும், வழிகாட்டுதலையும் அளிக்கிறது. சுயதொழில் முனைவோர்க்கான ஒரு சிறந்த படைப்பு.

புத்தம் புதிய வடிவில்

அனாடமிக் தெரபி

ஆங்கிலம்

2015 DVD

தற்போது மேலும் பல மருத்துவ விளக்கங்களும் இணைக்கப்பட்டு டிவிடி வடிவில் வெளியிட்டுப்பட்டுள்ளது. வாங்கி பயனடையுங்கள்.

விலை ரூ. 250/-

தொடர்புக்கு: +91 96290 32767, +91 88838 05456

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

2015 புத்தாண்டு தின வெளியீடுகள்

ரங்கராட்டின ரகசியம் என்பது மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்வதற்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு எளிமையான வித்தை.

உலகில் உள்ள அனைவரும், மனம் நிம்மதியாக இருந்தால் போதும் வேறொன்றும் தேவையில்லை என எண்ணுகிறோம். ஆனால் அந்த மனதை நிம்மதியாக வைத்துக் கொள்வதற்கான சரியான வழிமுறைகளைப் பற்றித் தெரியாமல் நாம் துன்பப்பட்டு வருகிறோம்.

இந்த ரங்கராட்டின ரகசியம் என்பது ஒரு வித்தியாசமான அதே சமயம் மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்வதற்கான சுலபமான வழிமுறையாகும். இந்த ரங்கராட்டின ரகசியத்தைத் தெரிந்து கொள்வதால் கோபம், டென்சன், பயம், கவலை, விரக்தி போன்றவற்றை எளிதாக கையாளவும் அவற்றை நமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும்.

ரங்கராட்டின இரகசியம்

விலை. ரூ.80/-

விலை. ரூ.100/-

DVD மற்றும் புத்தகங்கள் பெற விரும்புவோர்...
தொடர்புக்கு

கிரி ஐயா பப்ளிகேஷன்ஸ்
GIRI IYYA PUBLICATIONS
நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா. போன் : + 91 96290 32767
E-mail : giriiyyapublications@gmail.com / Website : www.giriiyyapublications.com