



மாணவர் மனவள மேம்பாட்டு மலர் மருந்துகள்

இது ஒரு விழிப்புணர்வு நூல். அமுதே ஆயினும் தகுந்த அனுபவமிக்க மாற்றுமுறை மருத்துவரின் ஆலோசனையை பெற்றே உட்கொள்வது நல்லது. அமுதே ஆயினும் உரிய முறையில் உட்கொள்ள வேண்டும். இந்த அளவையும், தகுந்த மருந்துகளையும் அனுபவமிக்க மாற்றுமுறை மருத்துவரே பல காரணிகளைக் கணக்கிட்டு பரிந்துரைக்கக் கூடியவர். மலர் மருந்துகளுக்கான ஆலோசனைகளை நூலாசிரியரிடமும் பெறலாம்.

ஆசிரியர் மற்றும் வெளியீட்டாளர்:

அ. வசந்த குமார்,

438- B, ஷீரடி சாய் R.K. இல்லம், ஷீரடி சாய் நகர்,

பென்னாகரம் மெயின் சாலை,

குமாரசாமிபேட்டை, தருமபுரி - 636 701.

தொலை பேசி : 04342 - 296074

அலை பேசி : 94438 46074

அமெரிக்காவின் அமெரிக்க உலகத் தமிழ் பல்கலைக் கழகம்
இந்நூலாசிரியரின் படைப்புத்திறனை அங்கீகரித்து இவரது
நூலுக்கு விருது வழங்கிப் பாராட்டியுள்ளது.



<u>பொருளடக்கம்</u>	<u>பக்கம்</u>
நம்பிக்கை மலர்கள்	7 -15
வரும் முன் காப்போம்	16-19
மனவள மேம்பாட்டு மலர் மருந்துகள்	20-21
பயம் போக்கும் மலர்	22-24
கற்பனை பயம் போக்கும் மலர்	25-25
மாணவர் பலம் எதிலே?	26-26
தன் தவறுக்கு ஆசிரியர் மீது பழி	26-26
ஆசிரியரை தாக்கும் மாணவர்	27 -27
மாணவர் தற்கொலை முயற்சிகள்	28-29
மாணவரின் தவறான பழக்கங்கள்	29-30
உயர்பள்ளியில் தூங்கியவன் கல்வி இழந்தான்	30-31
மாணவர் பேச்சுத் திறன் மேம்பட	32-32
ரெஸ்க்யூ ரெமிடி	33-35
ஹானிமன் ஹோமியோ	35-38
ஹோமியோவும், மலர் மருந்தும்	38-40
ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னையும், மலர்களும்	41-46
நோய் வருமுன் காக்க சில யோசனைகள்	46-48
BEEDI மன மனிதவள மேம்பாட்டு விழிப்புணர்வு பயிற்சி	49-52

Copy Right : ஆசிரியருக்கு
மாணவர் நன்கொடை பதிப்பு



சமர்ப்பணம் திரு. ராமசாமி அவர்களுக்கு



திரு ராமசாமி அவர்கள் ஒரு அரசு மேல்நிலைப் பள்ளியில் முதுகலை ஆசிரியராகப் பணியாற்றினார். இவரது மனைவி ஜெயலட்சுமி அவர்களும் எனது துணைவியாரும் இன்னொரு அரசுப் பள்ளியில் முதுகலை ஆசிரியைகளாக பணியாற்றியதால் ஆரோக்கியமான நட்பு ஒருங்கிணைத்திருந்தது.

திரு. ராமசாமி, மாவட்டக் கல்வி அலுவலர் தேர்வில் வெற்றி பெற்று, மாவட்டக் கல்வி அலுவலரானார். பின் பதவி உயர்வில் முதன்மைக் கல்வி அலுவலரானார்.

பதவியும், உயர் அந்தஸ்தும் எப்படியெல்லாம் மனிதர்களை மாற்றுகிறது என்று அனுபவம் நமக்கு உணர்த்தியிருக்கிறது.

எனது துணைவியார் வேறு ஊரில் உள்ள பள்ளிக்கு மாற்றலாகி வந்துவிட்டபோதிலும், தனது இளைய சகோதரரின் திருமணத்திற்கு ஜெயலட்சுமி எங்களுக்கு அழைப்பு விடுத்திருந்ததை முன்னிட்டு திருமணத்தில் கலந்து கொள்ள சென்றோம்.

எனது துணைவியார் பணியாற்றும் பள்ளியும் திரு.ராமசாமி, முதன்மைக் கல்வி அலுவலர் அவர்களின் நிர்வாகத்திற்கு உட்பட்டிருந்தது.



திருமண நிகழ்ச்சி நடைபெறும் இடத்திற்கு சென்றபோது, அங்கு திரு.ராமசாமி நின்றிருந்ததைப் பார்த்தோம். திருமண நிகழ்வுகளை கவனித்துக் கொண்டிருந்ததால் அவர் எங்களைப் பார்க்கவில்லை.

மாங்கல்யம் கட்டிடும் வைபவம் முடித்தவுடன் எதற்கோ திரும்பியவர் எங்களைப் பார்த்துவிட்டார். எனது துணைவியாருக்கு அதிகாரி என்பதால் வணக்கம் சொல்லிவிட்டு நகர்ந்தோம்.

சிறு வயதில் பெரிய பதவிக்கு வந்து விட்டதால் திருமண நிகழ்ச்சியிலும் தான் ஒரு அதிகாரி என்ற மனப்பான்மையில்தான் நடந்து கொள்வார் என்று நினைத்திருந்தோம்.

'நட்புடனே பேசுவார்' என்று நம்பி அவரிடம் பேசப்போய் தனது அதிகாரத் தோரணையை அங்கு அவர் காட்டினால் . .? நமக்கேன் வம்பு என்று வணக்கம் வைத்துவிட்டு நகர்ந்தோம்.

திரு.ராமசாமி அவர்கள் அதிகாரியாகிவிட்டப் பிறகு நாங்கள் ஓரிரு வருடங்கள் கழித்து இந்த திருமண நிகழ்ச்சியில்தான் அவரைப் பார்த்தோம்.

எங்களுக்கு மிகவும் நட்பாய் இருந்து, உயர்பதவிக்கு வந்த ஒரு சிலரிடம் பெற்ற கசப்பான அனுபவங்கள் எங்களை முன்னெச்சரிக்கை செய்ததால் நாங்கள் இவரிடம் அவ்விடத்தில் நட்பு பாராட்டி பேசுவதற்கு விரும்பவில்லை. அதனால் நகர்ந்து போனோம்.

ஆனால் நகர்ந்த எங்கள் முன்னால் திரு.ராமசாமி வந்து நின்று "வாருங்கள் சாப்பிடப் போகலாம்." என்று சாப்பாடு போடப்பட்டுக் கொண்டிருந்த இடத்திற்கு அவரே எங்களை அழைத்து சென்றார்.

கூட்டமாக இருந்ததால் அங்கு இருந்தவர்களிடம் சொல்லி நாங்கள் அமர்ந்து சாப்பிட இடம் ஏற்பாடு செய்து கொடுத்தார்.

இலைபோட வைத்து, எங்களுக்கு இலைகளுக்கு உணவு வந்த பிறகு, எங்களை சாப்பிட சொல்லிவிட்டு சென்றார்.



சாப்பிட்டு முடித்து வெளியில் வந்தால் யாருடனோ பேசிக்கொண்டிருந்தவர் எங்களைப்பார்த்ததும் “சாப்பிட்டாச்சா?” என்று நட்பாய் லேசான புன்முறுவலுடன் விசாரித்தார்.

பார்த்து சொல்லிவிட்டுக் கிளம்ப அவரிடம் திருமதி.ஜெயலட்சுமியையும், குழந்தைகளையும், அவர்கள் எங்கிருக்கிறார்கள் என்று கேட்டோம்.

“இருங்கள்...கூட்டிவரச் சொல்கிறேன்” என்று எங்களுக்கு பதில் தந்துவிட்டு, அங்கிருந்த ஒருவரிடம் சொல்லியனுப்பி தனது மனைவியையும், குழந்தைகளையும் வரவழைத்தார். அவர்கள் வந்தவுடன் எங்களுக்கு விடை கொடுத்து அனுப்பினார்.

திரு.ராமசாமியின் அதிகாரம் மிக்கப்பதவி அவரையும், ஜெயலட்சுமியையும் மாற்றிடவில்லை என்பது எங்களுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியையும், மன நிறைவையும் தந்தது. உயர்வுகளால் நல்ல நண்பர்கள் என்றும் மாறுவதில்லை. நிறம் மாற்றிக் கொள்வதில்லை.

திரு.புஜங்கராவ், ஐ.ஏ.எஸ்., திரு.ரத்தினசாமி, ஐ.ஏ.எஸ்., திரு.பெருமாள், ஐ.ஏ.எஸ்., பத்திரிகையாளர் திரு.சாவி, வாழ்வியல் எழுத்தாளர். திரு.முத்துக்காளத்தி போன்றோர் மிகப்பெரிய பதவிகளிலும், செல்வாக்குடனும் இருந்தவர்கள்.

ஆனால் அவர்கள் தங்களின் பதவி, செல்வாக்கு ஆகியவற்றிற்கு அப்பாற்பட்ட மிகச்சிறந்தவர்கள்.

பதவி செருக்கு இல்லாதவர்கள்.

எங்களுடன் இவர்கள் பாராட்டிய நட்பு அபரிதமானது.

எந்த ஜென்மத்திலும் மறக்க முடியாதது.

எந்தப்பதவியிலிருந்தாலும் வருகின்ற தலைமுறையினர் இவர்கள் போன்றவர்களை முன் உதாரணமாகக் கொண்டு செயல்பட வழிகாட்டும் நோக்கில் 10 வருடங்களுக்கு முன்பே இவர்களைப் பற்றி நூலாக்கம் செய்து வெளியிட்டிருக்கிறேன்.



இவர்களின் வரிசையில் திரு.ராமசாமி அவர்களைப்பற்றியும் எழுத செய்திகள் கிடைத்திருக்கின்றன.

திரு.ராமசாமி ஆசிரியராக பணியாற்றிய காலத்தில், இவருடன் பணியாற்றிய சக ஆசிரியர்கள் இன்றும் “அவர்” அதே ராமசாமிதான் என்கிறார்கள்.

திரு.ராமசாமியின் கீழ் பணியாற்றும் ஆசிரியர்கள் “அவர்” ஆசிரியர்களை, ஆசிரியராகவே மதிப்பளித்து நடத்திடும் பெருந்தன்மையான அதிகாரி என்கிறார்கள்.

உண்மைதான். திரு.ராமசாமி அடுத்தடுத்து பெற்று உயர்ந்த பதவிகளால் மாறிவிடவில்லை.

பெருந்தன்மையானவர்.

தனக்கு கீழ் பணிபுரியும் ஆசிரியர்களையும், அலுவலகப்பணியாளர்களையும் நாகரிகமாக நடத்த வேண்டும் என்ற பண்பின் சொந்தக்காரர்.

நட்பு பாராட்ட வேண்டிய இடத்தில் நட்புக்குத்தான் இவரிடம் முதலிடம்.

ஆகவே நட்பு பாராட்டுவதில் முதல்வர் இவர்.

கடமை நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய இடத்தில் கடமைக்குத் தான் இவரிடம் முதலிடம்.

ஆகவே கடமைக்குரிய இடத்திலும் முதல்வர் இவர்.

முதல்வருக்கு இந்நூல் சமர்ப்பணம்.

வாழ்க வளமுடன்!

- அ.வசந்த குமார்



நம்பிக்கை மலர்கள்

“ சகோதரா, நீ அழுவதேன் ?

மரணமோ, நோயோ உனக்கில்லை.

நீ அழுவதேன் சகோதரா?

இவனை நம்பு அல்லது அவனை நம்பு என்று மற்றவர்
சொல்கிறார்கள்.

ஆனால் நான் சொல்கிறேன் -

முதலில் உன்னிடத்திலேயே நீ நம்பிக்கை வை.

எல்லா ஆற்றல்களும் உனக்குள்ளேயே இருக்கின்றன.

அதை உணர்ந்து நீ அந்த ஆற்றலை வெளிப்படுத்து.

நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன் என்று சொல்.

நீ உறுதியுடன் விஷயத்தைப் பொருட்படுத்தாதிருந்தால் பாம்பின்
விஷம் கூடச் சக்தியற்றதாகிவிடும்.

நம்பிக்கையை இழந்துவிடாதே.

பாதை கத்தி முனையில் நடப்பதைப்போல மிகவும்

கடினமானதுதான்.

எனினும் எழுந்திரு.

விழித்துக்கொள்.

மனம் தளராதே!

நீ அடைய வேண்டிய உனது இலட்சியமாகிய குறிக்கோளைக்
கண்டுபிடி.” - என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

“ நம்பிக்கையே வெற்றிக்கும், நிம்மதிக்கும் அடிப்படை.

ஆதிமனிதன், கடலைக் கண்டு பயந்தான்.

அவனுக்கு அடுத்தவன் நீந்திப் பார்த்தான்.

இன்னொருவன் கட்டையைப் பிடித்துக்கொண்டு

பயணம் போனான்.

கட்டை படகு ஆயிற்று,

படகு கப்பலாயிற்று,

பயணம் சுலபமாயிற்று.



அ. வசந்தகுமார்

கடலும் கடக்கக்கூடியதே என்ற நம்பிக்கை வந்தது.
உலகம் உருண்டை என்ற உண்மையும் தெரிந்தது.
விமானத்தில் பறக்கும் உயரத்தையும், வேகத்தையும் கொஞ்சம்,
கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்திக்கொண்டே போன மனிதன், சந்திர மண்டலம்
வரை பயணம் போகலாம் என்ற நம்பிக்கை கொண்டான்.

அந்த நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை.

இன்றைய பொழுது நன்றாக இருக்கும் என்று நம்பு.

நன்றாகவே இருக்கும்.

தண்ணீரில் விழுந்து விட்டால் நீந்தத் தெரியும் என்று நம்பு.

நீந்தத் தெரிந்துவிடும்.

கடன் வந்துவிட்டால் கட்ட முடியும் என்று நம்பு.

கட்டிவிட முடியும்.

நம்பிக்கையோடு முயன்றால்,

சாணத்தில் தங்கம் கிடைக்கும்.

முடியும் என்றால் முடிகிறது;

தயங்கினால் சரிகிறது.

நம்பினால் கை கொடுப்பது நம்பிக்கை.

இன்பமும், நிம்மதியும் நம்பிக்கையில்தான் இருக்கிறது”

- என்கிறார் மறைந்த கவியரசர். கண்ணதாசன்.

ஒரு சீடன் கடலைக் கடந்து போக ஆசைப்பட்டான். குருவிடம் சென்று
தனக்கு மந்திர சக்தியைக் கொடுக்க வேண்டும் என்று கேட்டான்.

குரு அவனது துணியில் எதையோ முடிந்து, “இதன் சக்தியால்
நீ கடலில் நடக்கலாம் போ” என்று சொன்னார்.

அந்த நம்பிக்கையிலேயே சீடன் கடலில் நடந்தான். நடுக்கடலுக்கு
வந்தான். ஆச்சரியம் தாளவில்லை. “இவ்வளவு சக்தியை எனக்குக்
கொடுத்தது எது? அந்தக் குளிகையை பார்க்க வேண்டுமே?” என்று
துணியை அவிழ்த்துப் பார்த்தான்.

ஒரு சின்ன செங்கல் இருந்தது? !



அ. வசந்தகுமார்

“ இந்தப் பொடிக்கல்லா என்னை மூழ்காமல் காப்பாற்றியது? என்று நம்பிக்கையின்றி ஆச்சரியப்பட்டான். அந்த விநாடியே தண்ணீரில் மூழ்கிப்போனான்.

தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின் ஐம்பதாயிரம் டாலர் மதிப்புள்ள ஆராய்ச்சிக்கூடம் எரிந்து சாம்பலாகிவிட்டது.

இந்தத் தீ விபத்தினால் தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின் காதும் கேட்காமல் போய்விட்டது.

அவரது ஆராய்ச்சியில் உண்மையிலேயே ஆர்வமுடைய நண்பர்கள் இதற்காக வருந்தினார்கள்.

இது பற்றி விசாரித்தபோது, “இதோ நானிருக்கிறேன். புதிதாய்ச் சாதிக்கப்போகிறேன்” என்று நம்பிக்கையுடன் கூறினார் எடிசன்.

தன்னம்பிக்கை இருந்தது.

உறுதியுடன் செயல் ஆற்றினார்.

மீண்டும் சாதித்தார்.

அந்தத் தீ விபத்து நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகுதான் மீண்டும் புதிய ஆராய்ச்சிக்கூடம் நிறுவி ஆயிரத்து இருநூறு புதிய பொருள்களைக் கண்டுபிடித்தார் எடிசன்.

ஒரு கதை உண்டு.

ஒரு பாத்திரத்துக்குள் இருந்த கறந்த பாலில் இரண்டு தவளைகள் விழுந்துவிட்டன. அதில் ஒரு தவளை “இனி இதிலிருந்து தப்பவே முடியாது; இப்படியே சாக வேண்டியதுதான்” என்று நினைத்தது.

இந்தப்பலவீனமான எண்ணத்தால் அது தன் உடல் சக்தியை இழந்துவிட்டது.

சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் இறந்து போய்விட்டது.

ஆனால் இரண்டாவது தவளை எப்படியும் தப்பிவிட வேண்டும் என்று நினைத்து கை கால்களை உதைத்துக் கொண்டே இருந்தது.

சிறிது நேரத்தில் பால் கடையப்பட்டு வெண்ணெய் திரண்டு வந்தது.

தவளை அந்த திரண்ட வெண்ணெய்த் திரளின் மீது ஏறி உட்கார்ந்துக் கொண்டது. உயிர் பிழைத்தது.



அ. வசந்தகுமார்

அவநம்பிக்கையில் உழன்று உள்ளத்தையும், வாழ்க்கையையும் ஊனமாக்கிக்கொள்பவர்களுக்கு நம்பிக்கை தீபத்தை அவர்களுக்குள் ஏற்றி வைக்க மலர்களிலிருந்து தயாரிக்கும் இங்கிலாந்து மலர் மருந்துகள் உறுதுணையாக இருக்கின்றன.

சுவாமி விவேகானந்தர் சொல்கிறார்:

“ எல்லையற்ற உன் எதிர்காலம் உன் முன்னால் விரிந்து பரந்திருக்கிறது.

உன்னுடைய ஒவ்வொரு சொல்லும், சிந்தனையும், செயலும் அதற்கு ஏற்பப் பலனைத்தரும் வகையில் உன் மனத்தில் இடம் பெறும் என்பதை எப்போதும் நீ நினைவில் வைக்க வேண்டும்.

உனது தீய எண்ணங்களும், செயல்களும் புலிகளைப்போல உன்மீது பாய்வதற்குத் தயாராக இருக்கின்றன.

அதைப்போலவே உனது நல்ல எண்ணங்களும், சிந்தனைகளும் ஒரு நூறாயிரம் தேவதைகளின் ஆற்றலுடன் உன்னை எப்போதும் நிரந்தரமாகப் பாதுகாப்பதற்குத் தயாராக இருக்கின்றன.

நமது எண்ணங்களே பொருள்களை அழகு பொருந்தியவையாக்குகின்றன.

நமது எண்ணங்களே பொருட்களை அவலட்சணமாக்குகின்றன”.

நாம் உயர்ந்தால் அதற்குக் காரணம் மனம்.

நாம் தாழ்ந்தால் அதற்குக் காரணமும் இதே மனம்தான்.

கண்ணதாசன் மிக அழகாக உவமானப்படுத்தி சொல்கிறார்:

ரஷ்யாவைக் “கோழிக்குஞ்சு” என்று கேலி பேசி ரஷ்யாவுக்குள் நுழைந்த ஹிட்லருக்கு அங்கே சாவு காத்திருந்தது.

ஹிட்லரின் மிக மோசமான மரணத்திற்குக் காரணம் என்ன?

அவன் மனம்.

அந்த சர்வாதிகாரியின் தவறான எண்ணம்.

நாடு இழந்த பாண்டவர்கள் துரியோதனனிடம் சில ஊர்களாவது கேட்டார்கள்.

துரியாதனனால் கொடுத்திருக்க முடியாதா?



அ. வசந்தகுமார்

நிச்சயமாக முடிந்திருக்கும்.

ஆனால் அவனின் மனம் மோசமான வழியில் சிந்தனை செய்து, பாண்டவர்களை புண்படச் செய்தது.

விளைவு?

பாரதப்போர்.

துரியோதனின் வீழ்ச்சி”.

மீன் பிடிப்பவர்களைப் பார்த்து, இயேசுநாதர், “நீங்கள் என் பின்னே வாருங்கள். உங்களை மனிதர்களைப் பிடிக்கிறவர்கள் ஆக்குவேன் ” எனறார்.

அந்த ஆற்றல் அவர்களுக்கு உள்ளே இருந்தது.

ஆனால் அவர்கள் அதனை உணர்ந்தவர்களாக இருக்கவில்லை.

இயேசுநாதர் அந்த ஆற்றலை உணர்ந்துக்கொண்டு அவர்களுக்கு உணர்த்திக் காட்டினார்.

மீன் பிடித்தவர்கள், மனிதர்களைப் பிடிக்கிறவர்களாக மாறி, உலகத்தில் மாபெரும் சாதனைகளை நடத்திக் காட்டினார்கள்.

மனம் -

அது எதிர்காலத்தைப் பிரகாசமாக்கும் மிக அதிசயமான சக்தி படைத்த ஒரு கருவி.

சூரிய கிரணங்கள் எங்கும் படுகின்றன.காகிதத்தில்படும் போது ஒன்றும் ஆவதில்லை. அந்தக்கிரணங்களை ஒரு குவிலென்சின் மூலம், காகிதத்தின் ஒரே புள்ளியில் குவிக்கும் போது அந்தக் காகிதம் தீப்பற்றி எரிகிறது.

இதுபோல்தான் நம் மன ஆற்றலும்.

நம்முடைய மன ஆற்றலை நாம் CONTROL பண்ணி, ஒரு லட்சிய முனையை நோக்கி CONSOLIDATE பண்ணும்போது, அதன் பலன் மகத்தான சாதனைகளை செய்ய வைக்கிறது.

மனத்தின் ஆற்றல் வெளிப்பட வேண்டுமானால் நமது மனத்தைத் தேவையற்ற எண்ணங்களிலிருந்து விடுவித்து, நல்ல இலட்சியத்திற்காக, உயர்வான குறிக்கோளுக்காக முயற்சிக்க வேண்டும்.



அ. வசந்தகுமார்

அப்போதுதான் -

நாம் அடைய வேண்டிய இலட்சிய உயரத்தை அடைய முடியும்.

இதற்கு 38 இங்கிலாந்து மலர்களின் மலர்களிலிருந்து தயாராக்கப்படும் மலர் மருந்துகள் உறுதுணையாக இருக்கும்.

மகாபாரதத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சி -

பீஷ்மரால் கர்வபங்கம் செய்யப்பட்ட கர்ணன் மிகுந்த கோபத்துடன் பீஷ்மரிடம் பேசுகிறான்:

“நீங்கள் உயிருடன் இருக்கும் வரையில் நான் போர் புரிய மாட்டேன். நீங்கள் பாண்டவர்களை கொன்று தூரியோதனனுக்கு வெற்றி தந்தீர்கள் என்றால், நான் அரசனான தூரியோதனனிடம் அனுமதி பெற்றுக் கானகம் செல்வேன்.

நீங்கள் தோல்வியடைந்து, வீழ்த்தப்பட்டு மேல் உலகம் சென்றீர்களானால் உங்களால் “அதிரதன்” என்று மதிக்கப்படாத நான், ரதத்தின் மேல் ஏறி, உங்களால் அதிரதர்களாக மதிக்கப்பட்ட அனைவரையும் வெற்றி கொண்டு தூரியோதனனுக்கு வெற்றியை சம்பாதித்துக் கொடுப்பேன்,” என்று சபதம் கூறிப் பாரதப் போரில் கலந்து கொள்ளாமல் விலகியிருக்கிறான் கர்ணன்.

பீஷ்மர் தலைமைத் தாங்கி, கர்ணன் இல்லாமலேயே பத்து நாட்கள் யுத்தம் புரிகின்றார். பத்தாவது நாளில் பீஷ்மர் வீழ்த்தப்படுகிறார்.

இதை அறிந்த கர்ணன் ஓடோடி வந்து பீஷ்மரின் கால்களில் விழுந்து வணங்கி, பின் கூறுகிறான்:

“குலத்தலைவரே ஒரு குற்றமும் செய்யாமலிருந்தும், உங்களால் மிகவும் வெறுக்கப்பட்டவனாகிய ராதையின் மகன் உங்களை வணங்குகிறேன்” என்றான்.

“நீ ராதையின் மகன் அல்ல. குந்தி தேவியின் மகன். உலக ரகசியமெல்லாம் அறிந்த நாரத முனிவர் இதை எனக்குச் சொல்லி இருக்கின்றார்.” என்றார் பீஷ்மர். மேலும் அவர் -

“கர்ணா உன் மீது உண்மையாகவே வெறுப்பு ஏதும் இல்லை.



அ. வசந்தகுமார்

நீ பாண்டவர்களை காரணமின்றி வெறுக்கின்றாய் என்பதே எனது வருத்தத்திற்கு காரணமாக இருந்தது. பாண்டவர்களுடைய சகோதரனான நீ அவர்களை சிநேகிப்பதே தர்மம்.

யுத்தத்தில் என் பங்கு முடிந்ததோடு அவர்கள் மேல் உனக்கு உள்ள பகையும் தீர்ந்திட வேண்டும் என்பதே எனது விருப்பம்”.

பகை, வெறுப்பு போன்ற விரும்பத்தகாத தீய குணங்களை மாற்றுவதற்கு இங்கிலாந்து மலர் மருந்துகள் தயாராக உள்ளன.

பகவத்கீதையின் பதினாறாவது அத்தியாயத்தில் தெய்வீகமான குணங்களைப்பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டு இருக்கின்றது.

அப்பட்டியலில் பயமின்மைக்குத்தான் முதலிடம் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கின்றது.

கீதையின் பதினாறாவது அத்தியாயத்தில் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா சொல்கிறார்:

“அஞ்சாமை, மனத்தூய்மை, ஞானத்திலும் யோகத்திலும் நிலைத்திருத்தல், ஈகை, புலன்களை அடக்குதல், யாகம், சாஸ்திரம் படித்தல், தவம், நேர்மை -

அகிம்சை, உண்மை, கோபமின்மை, தியாகம், சாந்தம், புறம் சொல்லாமை, உயிர்களிடத்தில் இரக்கம், பிறர் பொருளை விரும்பாதிருத்தல், இனிமை, நாணம், சபலமின்மை -

ஒளி, பொறுமை, மன உறுதி, சுத்தம், வஞ்சகமின்மை, செருக்கின்மை ஆகிய குணங்கள் எல்லாம் கடவுளின் அருளுடன் பிறந்தவனுக்கு இயல்பாக அமைகின்றன பார்த்தா!”.

அஞ்சாமைக்கு முதலிடம் பகவத்கீதையிலேயே தரப்பட்டிருப்பதால் அதன் முக்கியத்துவத்தை நம்மால் உணரமுடிகிறது.

சுவாமி விவேகானந்தர் தனக்கு நேர்ந்த அனுபவம் ஒன்றை கூறுகிறார்:

“ஒரு சமயம் நான் காசியில் இருந்தபோது ஒரு பாதை வழியாகச் சென்று கொண்டிருந்தேன்.



அ. வசந்தகுமார்

அந்தப்பாதையின் ஒரு புறம் நீர் நிறைந்த ஒரு பெரிய குளமும், மறுபுறம் உயர்ந்த சுவரும் எழுப்பப்பட்டிருந்தன.

அந்த இடத்தில் பல குரங்குகள் இருந்தன.

காசியைச் சேர்ந்த குரங்குகள் மிகவும் பொல்லாதவை. சில சமயங்களில் மிகவும் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளக் கூடியவை. அவை தங்கள் பாதையில் என்னைச் செல்லவிடக்கூடாது என்று நினைத்தன போலும்!

எனவே நான் செல்ல செல்ல அவை கிரீச்சிட்டுப் பெரும் சப்தமிட்டபடி என் கால்களைப் பற்றின.

அவை நெருங்க நெருங்க நான் ஓட ஆரம்பித்தேன்.

ஆனால் நான் ஓடஓட அவையும் பின் தொடர்ந்து ஓடிவந்து என்னைக் கடித்தன.

அந்தக் குரங்குகளிடமிருந்து தப்பவே வழியில்லை என்று எனக்குப் பட்டது. ஆனால் அப்போது -

முன்பின் அறிமுகமில்லாத ஒருவரை சந்தித்தேன். அவர் என்னை நோக்கி -

“தையியமாக குரங்குகளை எதிர்த்து நில்” என்று கூறினார்.

நான் திரும்பிக் குரங்குகளை எதிர்த்து நின்றேன்.

அவை பின் வாங்கி முடிவில் ஓடியே மறைந்தன. இதுவே வாழ்க்கை முழுவதற்கும் படிப்பினையாகும்.

ஓரிஸ்ஸாவில் அதிகார வர்க்கத்தினரின் அட்டகாசங்களைக் கண்டு பயந்து நடுங்கிக் கொண்டிருந்த விவசாயிகள் கூட்டத்தில் 1927ம் ஆண்டு மகாத்மா காந்தி பேசுகிறார்:

“நோயைக் காட்டிலும் பயம் அதிகக் கொடுமையானது.

மனிதனைக் கண்டு அஞ்சும் மனிதன், மனிதன் என்ற நிலையிலிருந்தே வீழ்ச்சியடைந்து விடுகிறான்.

மலேரியா அல்லது மற்ற கொடிய நோய்களைக் காட்டிலும் பயம் மோசமானது. ஏனெனில் அந்த நோய்கள் உடலையே கொல்லுகின்றன. ஆனால் பயமோ -



அ. வசந்தகுமார்

ஆன்மாவையே கொண்டுவிடுகிறது.

உங்கள் வாழ்விற்கே அபாயத்தை உண்டாக்குவதாக இருக்கும் பயத்திலிருந்து உங்களை விடுவித்துக்கொள்ளுங்கள்.”

திபேரிய நகர் கடலில் ஒருநாள் இரவின் நாலாவது ஜாமத்தில் இயேசுநாதர் நடந்து வருகிறார்.

அதைக்கண்டு சீடர்கள் பயந்து நடுங்குகிறார்கள்.

அவர்களைப்பார்த்து இயேசுபிரான், “பயப்படாதீர்கள், தைரியமாக இருங்கள்” என்று குரல் கொடுக்கிறார்.

இராயப்பரையும் கடலில் தம்முடன் இயேசு நடக்க வைக்கிறார். பயந்து தடுமாறிய அவர் கடலில் அமிழ, “அற்ப விசுவாசமுள்ளவனே ஏன் இப்படி பயப்படுகிறாய்?”- என்று கடிந்தபடி கையைப் பிடித்துத் தூக்கி, இராயப்பருக்குத் தைரியம் கொடுத்துக் கடலில் நடக்க வைக்கிறார்.

சுவாமி விவேகானந்தர் -

“கோழையாவதனால் நீ எந்தப் பயனையும் பெறமாட்டாய்.

ஓர் அடி பின்வாங்குவதனால் எந்த ஒரு துரதிர்ஷ்டத்தையும் தவிர்த்துவிட முடியாது.”- என்கிறார்.

மனிதனுக்குள் விரோதிகளில் தலையாய விரோதி பயம். உலகில் எல்லோரும் ஏதாவது ஒன்றிற்காகப் பயந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பல வகைப்பட்ட பயங்கள் மனிதனைக் குதறியெடுக்கின்றன.

இந்த பயங்களைப் போக்கி தைரியமிக்வராக மாற்றுவதற்கு இங்கிலாந்து மலர் மருந்துகள் தயாராக உள்ளன.

LATE.SHRI.G.BHUJANGA RAO, I.A.S., BEST MOTIVATION TEACHER AWARD

இவ்விருதுக்கு விண்ணப்பிக்க விரும்பும் ஆசிரியர்கள், விவரம் பெற பணியாற்றும் பள்ளி முகவரி மற்றும் சுய விவரங்களுடன் [hrdaro2017@gmail.com](mailto:hرداری2017@gmail.com) என்னும் email க்கு அனுப்பிட கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.



வரும் முன் காப்போம்

“வரும் முன் காப்பவன்தான் அறிவாளி - துயர் வந்த பின்னே தவிப்பவன்தான் ஏமாளி”

- என்கிறார் கவந்தி அடிகள்.

இது நமது உடல் நலத்தை காத்திடுவது உட்பட வாழ்வியல் முழுமைக்குமே பொருந்தக் கூடியதாகும்.

வரும் முன் காப்போம் எனும் சூத்திரத்தை நாம் ஏற்றுக்கொண்டால்- சர்க்கரை நோய் பரம்பரை நோயாக இருந்தாலும் சர்க்கரை நோய் வராமல் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

சர்க்கரை நோய் காரணமாக கை, கால், உறுப்புகளை இழக்க வேண்டியதில்லை.

சிறுநீரக செயலிழப்பு இல்லை. சிறுநீரகக் கல் இல்லை.

பித்தப்பை எடுக்க பல ஆயிரம் செலவு செய்ய வேண்டியதில்லை.

சைனஸ், தைராய்டு, இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, தோல் சம்மந்தமான நோய்கள்-

இரத்த அழுத்தம், காட்ராக்ட், காது மந்தம், மலச்சிக்கல், இதயத்தில் அடைப்பு, கான்சர், மூட்டு தேய்மானம், பக்கவாதம், மூட்டுவாதம் போன்ற கடுமையான நோய்களையும் கூட வருமுன் காப்போம் என்றும் சூத்திரத்தை நாம் ஏற்றுக் கொண்டால் தவிர்க்க முடியும்.

வருமுன் காத்துக் கொள்ளாவிடில் தும்பு இருக்க வாலை பிடித்த கதையாக வருமுன் காப்பதை விட்டுவிட்டு இழந்த உடல் நலனை திரும்பப் பெற கடன் பட்டு செலவு செய்து லட்சங்களையும், நிம்மதியையும் இழக்க வேண்டி வரலாம்.

மாளாத மருத்துவ செலவுகளால் கடனாளியாகலாம்.

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கை, மாற்றமாகிவரும் உணவுமுறை, வாழ்வியல் சூழ்நிலைகள் போன்ற பல காரணிகளால் நோயாளியாகும் வாய்ப்பு அனேகமாக எல்லாருக்குமே கிடைத்து விடுகிறது. கடுமையான நோய்களுக்கு ஆளாகுவோரின் எண்ணிக்கை மிக வேகமாக, மிக அதிகமாக கூடி வருகிறது.

அதிலும் சிறு வயதினரின் எண்ணிக்கை இதில் கணிசமானது என்றும் உண்மை துரதிர்ஷ்டமானது.



அ. வசந்தகுமார்

ஆனால் வருமுன் காப்போம் உடல் நல சூத்திரம் மூலம் இத்தகைய அசாதாரண நிலைமைகளை தவிர்த்து நலமுடன் வாழலாம். மாணவப்பருவத்தினர் உட்பட அனைத்து வயதினருக்கும் வருமுன் காப்போம் உடல் நல சூத்திரம் மிகவும் அவசியமானது.

வருமுன் காப்போம் உடல் நல சூத்திரம் ஏற்று செயல்படுத்துபவர்கள் சந்ததியினரையும், சமுதாயத்தினரையும் கடுமையான நோய் நொடியில்லாமல் வாழ வழிகாட்ட முடியும்.

இந்நூலினை படிக்கும் மாணவர்கள் இந்நூலில் வரும் முன் காப்பதற்காக தெரிவித்துள்ளவற்றை உடல் நலம் காண் விழிப்புணர்வூட்டலாக கருதி பயிற்சியாக, ஏற்று செயல்படுத்துவது நல்லது.

மக்களுக்கு நன்மையூட்டும் எந்தவொரு நல்ல செய்தி, நல்ல காரியமும் மூன்று நிலைகளை கடந்தாக வேண்டும் என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். அவை-

ஏளனம், எதிர்ப்பு, ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல்.

இந்நூலில் தெரிவித்துள்ள செய்திகளும், பயிற்சிகளும் இதற்கு விதிவிலக்காக இருக்க முடியாது.

நாம் எத்தனை வருடங்கள் வாழப்பிறந்தவர்கள் தெரியுமா?

120 வருடங்கள்.

ஜோதிடம் தெரிந்தவர்களுக்கு ஜாதகத்தில் கணிக்கப்படும் தசா, புக்தி பற்றி கண்டிப்பாக தெரிந்திருக்கும். தசா, புக்தி என்பது ஒருவர் பிறந்தது முதல் நடக்கும் ஒன்பது கிரகங்களின் ஆட்சிக் காலம்.

உதாரணமாக சுக்ரன் தசா 20 வருடம், சனி தசா 19 வருடம் என இப்படி 9 கிரகங்களின் தசா, புக்தி காலம் 120 வருடங்கள்.

அதாவது ஒருவரின் தீர்க்காயுள் என்பது ஜோதிட ஆய்வு நூல்களின்படி 120 வருடங்கள்.

120 வருடங்கள் மனிதன் உயிர் வாழ முடியும். எப்படி இது சாத்தியம்? நமது உடல் செல்களால் ஆனது. இந்த செல்கள் பல கோடி கணக்கான திசுக்களால் ஆனது.

பல ஆயிரம் திசுக்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு உறுப்பாகிறது.

உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து மண்டலமாகிறது.



அ. வசந்தகுமார்

மண்டலங்கள் ஒன்று சேர்ந்தால் அதுதான் -

உடம்பு.

நம் உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குள் தம்மைத்தாமே புதுப்பித்துக் கொள்கின்றன.

அதிக பட்சமாக 120 வருடங்களுக்கு அவை புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியும். உலகில் தோன்றும் அனைத்து உயிரினங்களும் ஒரு நாள் உயிரிழந்தே ஆக வேண்டும் என்பது விதி.

தெய்வப் பிறவிகளுக்கும் கூட இவ்விதியிலிருந்து விதி விலக்கு கிடையாது.

யாராக இருந்தாலும் 120 வருடங்களுக்கு மேல் உறுப்புகளால் தம்மை புதுப்பித்து கொள்ள முடியாது. உறுப்புகளால் புதுப்பித்துக்கொள்ள முடியாத போது மரணம் நேரிடுகிறது.

உறுப்புகளால் குறிப்பிட்ட காலத்தில் புதுப்பிக்கப்பட முடியவில்லையானாலும் அல்லது குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்பாக புதுப்பித்துக் கொண்டாலும் சம்மந்தப்பட்ட அந்த உறுப்பு உடலியக்கத்திற்கு அளிக்கும் பணியில் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.

அதைத்தான் நோய் என்கிறோம். நோயின் தன்மை, வீரியத்தை பொறுத்து உடல் நலக் குறைவு ஏற்படுகிறது.

புற்று நோய், சர்க்கரை நோய், தைராய்டு, பக்கவாதம் போன்ற அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம் புதுப்பித்தலில் உண்டாகும் பிரச்சனைதான். நமது இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளையணுக்களின் எண்ணிக்கை 4500 முதல் 11500 வரை இருக்க வேண்டும் என வரையறை இருக்கிறது.

இந்த வெள்ளையணுக்கள் தம்மை புதுப்பித்துக்கொள்ளுதல் 13 நாட்களில் நடக்க வேண்டும். இந்த 13 நாட்களில் நடக்க வேண்டிய புதுப்பித்தல் என்பது தாமதமாக நடந்தால் வெள்ளையணுக்களின் எண்ணிக்கை 4500க்கும் கீழே குறைய ஆரம்பிக்கும்.

அதைப்போலவே 13 நாட்களில் நடக்க வேண்டிய புதுப்பித்தல் வேகமாக, சில மணி நேரங்களிலோ அல்லது சில நிமிடங்களிலோ நடந்தால் இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்களின் எண்ணிக்கை லட்சக்கணக்கிற்கு எகிறிவிடும்.



அ. வசந்தகுமார்

வெள்ளையணுக்களின் எண்ணிக்கை 4500க்கு கீழே குறைந்தாலும், 1, 2, 3 என லட்சக்கணக்கில் அதிகரித்தாலும் இரத்தப்பற்று நோய் உண்டாகும்.

உறுப்புகள் தம்மைத்தாமே சரிவர புதுப்பித்துக்கொள்ள நல்ல தரமான சுத்தமான இரத்தம் தேவை. நல்ல தரமான, சுத்தமான இரத்தம் நம் உடலில் உற்பத்தி ஆவதற்கு பஞ்சபூதங்கள் எனும் உணவு, காற்று, நீர், நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்தும் தரமானதாகவும், தேவையான அளவும் செல்களுக்கு கிடைக்க வேண்டும்.

உணவு, காற்று, நீர், நெருப்பு, ஆகாயம் ஐந்தும் தரமானதாகவும், தேவையான அளவும் கிடைத்த உடன் 48 மணி நேரத்தில் எலும்பு மஜ்ஜைகளிலிருந்து புதிய முதல் சொட்டு இரத்தம் உற்பத்தியாகும்.

உணவு, காற்று, நீர், நெருப்பு, ஆகாயம் ஐந்தும் தரமானதாக கிடைத்துக் கொண்டிருக்க 120 நாட்களில் உடல் முழுவதும் புதிய இரத்தம் பாயும்.

நம் உடம்பினில் இரண்டு இயக்கங்கள் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகின்றன. முதலாவது Assimilation என்னும் உள்ளிழுக்கும் இயக்கம், கழிவுகளை வெளித்தள்ளும் Elimination என்னும் இயக்கம் இரண்டாவது. இந்த இரு இயக்கங்களும் தொடர்ந்து சரிவர நடைபெற்று வந்தால் நோய்களுக்கு நம்மிடம் வேலை இல்லை.

இரு இயக்கங்களும் தொடர்ந்து சரிவர நடைபெற 'வருமுன் காப்போம்' அடிப்படையில் நம்முன்னோர் சொல்லிச் சென்றுள்ள சில பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றினாலே போதும்.

பசித்து உண், நொறுங்கத் தின் -

இதனை முறையாகப் பின்பற்றினாலே போதும். சர்க்கரை, தைராய்டு, இரத்த அழுத்தம், விஷக்காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

கூழானாலும் இப்படித்தான் குடிக்கவேண்டும் என்ற நியதி இருக்கிறது.

எதை ? எப்போது? எப்படி? என்று முன்னோர் வழி தெரிந்து கொண்டு விட்டால் - நோயற்ற வாழ்வு பெற்று குறைவற்ற செல்வத்துடன் வாழலாம்.



மனவள மேம்பாட்டு மலர் மருந்துகள்

கோவில்கள், பூஜைகள், திருமணங்கள் என்பன போன்ற நமது அனைத்து மகிழ்ச்சியான நல்ல நிகழ்வுகளுக்கும் மலர்களைத்தான் பயன்படுத்துகிறோம்.

இறைவன், இறைவியை புதிய மலர் அலங்காரத்தில் காணும் போது கண்களுக்கு அவை தரும் இனிமை, நாசிக்குள் புகுத்தும் நறுமணம் கனமான மனத்தையும் மிக லேசாக்கி விடுவதை அனுபவத்திருக்கிறோம்.

திருமணங்களில் இயற்கை மலர்களின் பங்களிப்பு குறைக்கப்பட்டு வருகின்ற போதிலும் முக்கியத்துவம் குறையவில்லை.

மலர்கள் மகிழ்ச்சி எனும் உணர்வை தூண்டிவிடும் அற்புத சக்தி கொண்டவை. ஆகவேதான் சந்தோஷமான நிகழ்ச்சிகளில் மலர்களுக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது.

இந்த உண்மையை மறந்து விட்டோம். அதனால் சந்தோஷமான நிகழ்ச்சிகளில் மலர்கள் பயன்படுத்துவது சம்பிரதாயம் என ஆகிவிட்டது.

மலர்கள் மகிழ்ச்சி எனும் உணர்வை தூண்டிவிடும் சக்தி மட்டும் பெற்றவையல்ல.

அதிர்ச்சி, துயரம், பயம் போன்ற உணர்வுகளையும் கட்டுப்படுத்தும் அதிசய சக்தியும் படைத்தவை.

உறுதியாகக் கப்பட்ட இந்த உண்மை காலத்தால் மறக்கடிக்கப்பட்டிருந்தாலும் இன்றும் துக்க நிகழ்ச்சிகளில் மலர்களுக்குத்தான் உலகெங்கிலும் முதல் மரியாதை.

மலர்களில் பல கோடி வகைகள் இருப்பினும் இங்கிலாந்தை சேர்ந்த டாக்டர் பாட்ச் என்ற அலோபதி மருத்துவர் 38 மலர்களை மட்டும் தேர்வு செய்து மருத்துவ ரீதியாக மனம்-உடல் இவைகளில் இம்மலர்களின் பயன்களை நிரூபித்திருக்கிறார்.

இம்மலர்களில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளுக்கு 'மலர் மருந்துகள்' எனப்பெயரிடப்பட்டு இருக்கிறது. பெரும்பாலான நோய்களுக்கு மனமே அடிப்படை காரணம் என்பதே டாக்டர் பாட்ச் அவர்கள் பல ஆய்வுகளிலிருந்து பெற்ற அனுபவம்.



அ. வசந்தகுமார்

எந்த நோயாக இருந்தாலும் நிச்சயமாக மனதுக்கு அதில் முக்கிய பங்கு இருக்கும் என்பதால் மனதுக்குரிய மருத்துவத்தை முதலில் சரியாக தேர்வு செய்ய வேண்டும் என்பது வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

இப்போது பல மருத்துவமனைகளிலும் நோய்களுக்கு கவுன்சிலிங் அளிக்கப்படுவது நோய் தீர மன மருத்துவம் அவசியம் என்பதை நிரூபிக்கிறது.

மனதின் கோளாறுகளை சரி படுத்துவதில் மாற்று முறை மருத்துவத்தில் மலர்கள் முக்கிய பங்களிக்கின்றன.

இங்கிலாந்து டாக்டர்.பாட்ச் அவர்களின் ஆராய்ச்சி முடிவகளின் குறிப்புகள் இதனை நிரூபிக்கின்றன.

பிரான்ஸ் நாட்டில் பிறந்து இந்திய மக்களின் நலனுக்காக தன்னைத் தியாகம் செய்த ஸ்ரீஅரவிந்த அன்னை மன நலனுக்கென மலர்கள் சிலவற்றை அடையாளப்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

இவர்களால் மலர்கள் மருந்தாக முடியும் என்று நிரூபணமாகியிருக்கிறது.

மலரின் மருத்தவ குணங்களை அதனை பயன்படுத்தவது மூலம் அனுபவத்தில் உணரமுடிவதாக மலர் மருத்துவம் பெற்றவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். இனி வரும் பக்கங்களில் சில முக்கிய மலர் மருந்துகள் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

அக்குபிரஷர்

நல்லதும், கெட்டதும் உன் கைகளில்தான் இருக்கிறது என்று பெரியோர் சொல்ல கேட்டிருக்கிறோம். உண்மைதான். நலமுடன் இருப்பது நல்லது. ,நோயாளியாக இருப்பது கெட்டது. நோய்கள் நம் உடல் நலனை தாக்குவதற்கு முன் “வரும் முன் காப்போம்” என்னும் அடிப்படையில் நம் உடலில் உள்ள ஏழு உடற் சக்கரங்கள் பழுதில்லாமல் செயல்பட நமது உள், புறங்கைகளை தினமும் நமக்கு நாமே அழுத்தி விட்டுக் கொண்டால் நலன் வரும். அது நல்லது. அழுத்தாவிட்டால் நோய் வரும். இது கெட்டது. மாணவர்கள் புள்ளி ஒன்று மற்றும் இரண்டை கைகளில் அழுத்தி அக்குபிரஷர் செய்து கொண்டால் மூளை சமம்ந்தப்பட்டவைகளும், மனம் சார்ந்தனவைகளும் ஆரோக்கியமாகும்.



பயம் போக்கும் மலர்

டாக்டர் பாட்ச் அவர்கள் தமது தீவிரமான ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு ஆரம்பத்தில் மூன்று மலர் மருந்துகளை மட்டும் உருவாக்கினார். இந்த மூன்று மலர் மருந்துகளில் முதன்மையாக உருவாக்கப்பட்டது மிமுலஸ். மிமுலஸ் மலர் மருந்து பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

யோகானந்தர் அவர்கள் சொன்ன சுவாரஸ்யமான ஒரு கதை இந்த மலர் மருந்தின் பயம் போக்கும் தன்மையை புரிந்துகொள்ள எளிதாக இருக்கும்.

புனைக்கு பயந்த சுண்டெலி ஒரு ஞானியிடம் வந்து “புனையை பார்த்தால் பயமாக இருக்கிறது” என்று சொல்லி தன்னை ஒரு புனையாக மாற்றிவிடும்படி கெஞ்சியது. ஞானியின் சக்தியால் சுண்டெலி புனையாக மாற்றப்பட்டது.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து அந்தப் புனை ஞானியிடம் வந்து நின்றது. “இப்போது என்ன பிரச்சனை?”

“சதா என்னை நாய் துரத்துகிறது. என்னை நாயாக மாற்றிவிட வேண்டும்.....”

புனையை நாயாக மாற்றினார் ஞானி.

ஒரு சில நாட்களுக்குள் நாய் ஞானியிடம் வந்தது. “புலி என்னை படாத பாடு படுத்துகிறது என்னை புலியாக மாற்றிவிட வேண்டும்.”

நாய் புலியானது.

மறுநாளே புலி ஞானியை தேடி வந்தது. “இப்போதும் பிரச்சனையா?” ஞானி புலியை பார்த்து கேட்டார்.

“ஆமாம் ஒரு வேடன் என்னை குறி வைத்து வேட்டையாட முயற்சிக்கிறான். என்னை வேடனாக மாற்றி விட்டால் போதும்”.

புலி வேடனானான். ஆனால் வேடனும் ஒரு சில நாட்களிலேயே ஞானியிடம் வந்து பவ்யமாக நின்றான். ஞானி கேட்டார்.

“இப்போது யாரைக் கண்டு பயம் உனக்கு?”

“எனக்கு சக மனிதர்களைக் கண்டாலே பயமாக இருக்கிறது. ஆகவே.....” வேடனை மேலே பேச விடாமல் -

“ ஏ சுண்டெலியே.....”

கோபத்துடன் இடைமறித்தார் ஞானி.



அ. வசந்தகுமார்

“சுண்டெலியே உன்னை யாராக மாற்றினால் என்ன? உன்னை விட்டு உன் பயம் போகப்போவது இல்லை. நீ பழையபடி சுண்டெலியாக இருக்கத்தான் லாயக்கு. நீ சுண்டெலியாக மாறக்கடவாய்....?”

சுகபோகங்களை இழந்த ஒருவன் அஷ்டலட்சுமியை நோக்கி தவம் இருந்தான். கடுமையாக தவத்திற்கு ஆட்பட்டு அஷ்டலட்சுமி அவனுக்கு காட்சி தந்தார்.

“அஷ்டலட்சுமிகளில் யாரிடமிருந்து வரம் பெற விரும்புகிறாய்?”

“தேவியலட்சுமியிடமிருந்து....”

“முட்டாள்..... நீ இப்போது தரித்திரனாக இருக்கிறாய். ஐஸ்வர்ய லட்சுமியின் வரம் வேண்டும் என்று கேட்காமல் தேவிய லட்சுமியின் வரம்தான் வேண்டும் என கேட்கிறாயே!”

“தேவியம் புருஷலட்சுணம். தேவிய லட்சுமி வந்துவிட்டால் மற்ற எல்லா லட்சுமிகளும் என்னிடம் வந்து சேர்ந்து விடுமே....”

கேட்ட வரம் கிடைத்து, தவமிருந்த தரித்திரன் குபேரனானான்.

கடுமையான தவம் இருந்து தேவியலட்சுமியின் வரத்திற்காக ஏங்க வேண்டிய, காத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இனி இல்லை.

மிமுலஸ் என்னும் மலர் மருந்தே தேவியம் தரும் தேவிய லட்சுமிதான்.

அபாயத்தை உண்டாக்குவதாக இருக்கும் பயத்திலிருந்து ஒவ்வொருவரையும் விடுவிக்க காந்தியைப் போல பேசி பயத்தை கலைந்து தேவியமுட்டுவது சாத்தியமில்லை. ஆனால் இதற்கு மிமுலஸ் என்னும் மலர் மருந்து கை கொடுக்கும்.

எதிரிகளால் தோற்கடிக்கப்படுமுன், வெறும் பயத்தால் நாட்டைப் பறிகொடுத்த சம்பவங்கள் நடந்திருக்கின்றன. ஒரு உண்மை சம்பவம்.

கி.பி.430ம் ஆண்டு ஈஸ்டர் ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று மோல்டவேஸ் என்ற இரு கிருஸ்துவ மத எதிரிகளின் படை அக்ஸெரெ பிஷப்பின் படையை எதிர்த்து அவர்களை சுற்றி முற்றுகையிட்டது.

அப்போது அக்ஸெரெ பிஷப்பின் படையினர் ஒரே குரலில்-

”ஷெல்லே ஓ ஜாஹ்”

என்று உரக்கக் கத்த அந்தக் கணத்திலேயே எதிரிகள் பயந்து சிதறி ஓடிப்போய்விட்டிருக்கிறார்கள்.



அ. வசந்தகுமார்

மகாகவி பாரதியார் பாடியிருக்கிறார் :

“நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே - இந்த
நிலைகெட்ட மனிதரை நினைத்து விட்டால்
அஞ்சியஞ்சிச் சாவார் - இவர்
அஞ்சாத பொருளில்லை அவனியிலே”
சிப்பாயைக் கண்டு அஞ்சுவார் - ஊர்ச்
சேவகன் வருதல் கண்டு மனம் பதைப்பார்.
துப்பாக்கி கொண்டொருவன் - வெகு
தூரத்தில் வரக்கண்டு வீட்டிலொளிப்பார்.
அப்பால் எவனோ செல்வான் - அவன்
ஆடையைக் கண்டு பயந்தெழுந்து நிற்பார்”

நம் எதிரி வெளியில் இல்லை. நம்மில் பலர் பயம் என்னும் எதிரியை
நமக்குள்ளேயே வைத்திருக்கிறோம். இந்த எதிரியை விரட்டி விடுவதற்கான
மருந்துதான் டாக்டர் பாட்ச் கண்டு பிடித்த மிமுலஸ் என்னும் மலர் மருந்து-
மிமுலஸ்.

மாணவர்கள் ஆசிரியரிடம் பேசுவதற்கு தயங்குவார்கள்
அல்லது பயப்படுவார்கள். பாடங்களில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை
ஆசிரியர்களிடம் கேட்டு தெளிவுபடுத்திக்கொள்ள பயப்படுவார்கள்.

ஒரு வகை வெட்கத்தால் மாணவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு
ஆசிரியர்களை அணுகுவதற்கு தயங்கி பின்வாங்கிவிடுவார்கள்.

இதனால் மாணவருக்குத்தான் நஷ்டம்.

பெற்றோருக்கு கஷ்டம்.

மிமுலஸ் என்ற மலரிலிருந்து தயாரிக்கும் மலர் மருந்துகள்
சில மாதங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர மாணவர்களுக்கு
ஏற்படும் இத்தகைய பயம், தயக்கம், வெட்கப்படும் சபாவத்தை மாற்றி
மாணவர்களுக்கு தைரியத்தை கொடுக்கும்.

பயமும், தயக்கமும், வெட்கமும் வெளியேறும்.

பயமும், தயக்கமும், வெட்கமும் வெளியேறிவிட்டால்?

வெற்றி தேவதை ஆசி கூறுவாள். இதனால் வெற்றி சலபமாகும்.

இனி எல்லாம் சுகமே!

சுபமே!



கற்பனை பயம் போக்கும் மருந்து

சில மாணவர்கள் இருட்டில் செல்ல பயந்து கொள்வார்கள். இல்லாதனவற்றையெல்லாம் கற்பனை செய்து, பயந்து கொள்வார்கள்.

இருட்டில் தனியாக செல்லும் போது பயத்தை போக்கிக் கொள்ள சத்தமாக பாடியபடி செல்வார்கள்.

பேய், பிசாசு பற்றி பயம் கொள்வார்கள் அல்லது யாரோ தன்னை பின் தொடருவது போல பயந்து, பின் திரும்பி பார்க்கவும் பயந்து வேக வேகமாக நடப்பார்கள்.

இது அத்த கற்பனையினால் வருகின்ற பயம்.

தந்தை வீட்டிற்கு வர வேண்டிய நேரத்திற்கு ஏதாவது ஒரு நாள் வரவில்லையென்றால், “அய்யோ! அப்பாவிற் கு ஏதாவது ஆகியிருக்குமோ” என பயந்துபோவது -

ரோப் காரில் உயரத்தில் பயணிக்கும் போது “இப்போது இந்த ரோப் கார் அறுந்து கீழே விழுந்தால் என்ன ஆகும்” என்று கற்பனை செய்து பயந்துக் கொண்டே ரோப் காரில் பயணிப்பது -

ராட்சச ராட்டினத்தில் ஏறியதும் ராட்டினம் வேகமாக சுழன்று மேலே செல்லும் போது, கீழே விழுந்தால் என்னாவது என்று நினைத்து பயந்து கொள்வது போன்றனவெல்லாம் கற்பனை பயத்தில் அடங்கும்.

இங்கிலாந்தில் விளையும் ஆஸ்பென் என்ற மலரிலிருந்து தயாரிக்கும் மலர் மருந்து சாப்பிட்டு வர இது போன்ற கற்பனை வகைகள் சார்ந்த பயம் நீங்கி விடும்.

மனம் மாற்றும் மலர்கள் + அக்குபிரஷர்

நம்மிடம் உள்ள நெகட்டிவ் மனப்பான்மைகளை மாற்றும் டாக்டர் பாட்ச் கண்டறிந்துள்ள மலர்கள் பற்றிய விவரங்கள், ஸ்ரீஅரவிந்த அன்னை அடையாளம் காட்டியுள்ள மலர்கள், மன நலனுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டிய புள்ளிகள் பற்றிய விவரங்கள் தெரிந்து கொள்ள மாணவர்கள் ஒரு நாள் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு சான்றிதழும் பெறலாம். விவரங்களுக்கு : www.hrdaro.com



மாணவர் பலம் எதிலே?

“யானையின் பலம் எதிலே? தும்பிக்கையிலே! -மனிதனோட பலம் எதிலே? நம்பிக்கையிலே” - என்ற வரிகள் ஒரு சினிமா பாடலில் வரும்.

தன் மீது, தன் திறமை மீது நம்பிக்கையில்லாத மாணவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

“ அடிப்படை வசதியே இல்லாத, உனது வகுப்பில் உன்னுடன் படிக்கும் ஆனந்தன் முதல் ரேங்க் வாங்கும்போது , எல்லா வசதிகளும் உள்ள உன்னால் ஏன் வாங்க முடியவில்லை?” - என்று கேட்டால் -

“ எனக்கு அவன் மாதிரியெல்லாம் வாங்க முடியாது. அவன் திறமை எனக்கு வராது”- என்று ஒரு மாணவன் பதில் சொல்கிறான் என்றால் அவனுக்கு தன்னம்பிக்கை இல்லை . அவன் மீது அவனுக்கு நம்பிக்கை இல்லை.

அவனது திறமையை அவனால் உணரமுடியவில்லை.

இப்படி தன்னம்பிக்கை இல்லாத மாணவர் “லார்ச்” என்ற மலரிலிருந்து தயாரிக்கும் லார்ச் மலர் மருந்து இடப்பட்ட மாத்திரைகள் தொடர்ந்து இரண்டு, மூன்று மாதங்கள் சாப்பிட்டு வர தன்னம்பிக்கையுடன் படித்து நல்ல மதிப்பெண் பெறுவார்கள்.

தன் தவறுக்கு ஆசிரியர் மீது பழி

ஒரு சில மாணவர்கள் தான் சரியாக படித்து மதிப்பெண் வாங்காமல், இதற்கு ஆசிரியர் மேல் பழி போட தயங்க மாட்டார்கள்.

“ஏன் குறைவாக மார்க் வாங்கியிருக்கிறாய்?” - என்று கேட்டால்

“அந்த ஆசிரியர் சரியாக புரியும்படி பாடம் சொல்லித்தரவில்லை” - என்று தனது தோல்விக்கு, தான் ஒழுங்காக படிக்காமல் தனக்குத் தானே ஏற்படுத்திக்கொண்ட தோல்விக்கு ஆசிரியர் மீது பழி போடுவார்கள். இத்தகைய குண இயல்பு உடைய மாணவர் “வில்லோ” இங்கிலாந்து மலரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் “வில்லோ” மலர் மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வர, தனது தவறுக்கு அடுத்தவர் மீது பழி போடும் குணம் மாறும். நல்ல மதிப்பெண்ணும் பெறுவார்கள்.



ஆசிரியரை தாக்கும் மாணவர்

மாணவர்கள் சிலர் பொறாமை புத்தியுடையவர்களாக இருப்பார்கள். கோபக்காரர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

தன்னை விட அதிக மதிப்பெண் பெறும் மாணவர் மீது பொறாமை படுவார்கள்.

தன்னிடம் இல்லாத அல்லது தன்னால் வாங்க முடியாத பொருட்களை இன்னொரு மாணவர் வாங்கிவிட்டால் அதற்காக பொறாமைப்படுவார்கள்.

இன்னொரு மாணவரை ஆசிரியர் புகழ்ந்தால் அதனை சகித்துக்கொள்ள முடியாமல் பொறாமை படுவார்கள்.

கோபம் மேலிட்டு சகமாணவர், ஆசிரியரை தாக்கும் மாணவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

ஆசிரியை ஒருவரை அவரது வகுப்பு மாணவர் ஒருவரே கொலை செய்த செய்தியை அறிந்து நாம் அனைவரும் அதிர்ச்சியடைந்த சம்பவமும் நடந்திருக்கிறது.

கொலை செய்யுமளவிற்கு இட்டுச்செல்லும் மூர்க்கத்தனமான, அளவில்லாத கோபத்திற்கு செர்ரிப்ளம் என்ற இங்கிலாந்த மலர் மருந்து உகந்தது.

இத்தகைய கோபம், பொறாமை, வன்மம் போன்றவற்றை மாற்றிட “ஹால்லி”, “செர்ரிப்ளம்” மலர் மருந்துகள் உகந்தவை.

கோபம், பொறாமை, வன்மம் போன்ற இத்தகைய குண இயல்பு கொண்டுள்ள மாணவர்கள் சில மாதங்கள் “ஹால்லி”, “செர்ரிப்ளம்” சாப்பிட்ட வர கோபம், பொறாமை, வன்மம் போன்ற குணங்கள் மாறிவிடும்.

ONLINE EXAM

GENERAL KNOWLEDGE AND GENERAL ENGLISH
FOR FREE REGISTRATION AND FREE TRIAL TEST VISIT
www.hrdaro.com



மாணவர் தற்கொலை முயற்சிகள்

மாணவர்கள் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக தற்கொலை செய்து கொள்வது நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி வருகிறது.

இந்தியாவில்தான் தற்கொலைகள் அதிகமாக நடக்கின்றன.

ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு மாணவர் வீதம் இந்தியாவில் தற்கொலை நடப்பதாக ஒரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

ஆசிரியர் பாடம் நடத்தும்போது, சரியாக பாடத்தை கவனிக்கவில்லை என்று ஆசிரியர் திட்டினால் மாணவர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்.

மாணவர்களை ஆசிரியர் திட்டக்கூடாது ; அடிக்கக்கூடாது என்னும் கட்டுப்பாடு ஆசிரியர்களுக்கு இருப்பதால் மாணவர் ஒழுங்கீனத்தை பெற்றோருக்கு தெரிவிக்க, பெற்றோரை அழைத்துவர ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தினாலும் மாணவர்கள் கிணற்றில் விழுந்து அல்லது வேறு வழிகளில் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்.

தேர்வில் தோல்வி அடைந்தால் அதனை தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்.

நீட் தேர்வில் தோல்வியடைந்தால் தற்கொலையை நாடுகிறார்கள் மாணவர்கள்.

நன்றாகப்படித்து, நல்ல மதிப்பெண் பெற்று அற்புதமான கல்வியளிக்கும் ஐ.ஐ.டி போன்றவைகளில் சேர்ந்து படிக்கும் மாணவர்கள் கூட மனஉளைச்சல்களால் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள்.

ஆசிரியர்கள் பாவம்.

மாணவர்களின் நல்ல எதிர்காலத்திற்காக உழைக்கும் ஆசிரியர்கள், மாணவர் நலனில் உண்மையான அக்கறை கொள்ளும் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களின் தற்கொலை முடிவுகளால் சட்ட ரீதியாகவும், மன அளவிலும், சமுதாயத்தின் வசவுகளாலும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

தற்கொலை மன உணர்வுகளைத் தடுத்து நிறுத்த "செர்ரிப்ளம்" என்னும் இங்கிலாந்து மலர் மருந்து அற்புதமானது.



அ. வசந்தகுமார்

ஆசிரியர் அறிவுறுத்தியபடி பெற்றோரை அழைத்து வந்தால் தங்களின் தவறுகள் பெற்றோருக்குத் தெரிந்து, இதனால் பெற்றோர் கோபப்படுவார்கள் ; திட்டுவார்கள் ; அடிக்கவும் கூடும் என்பதால் இவைகளுக்கு பயந்தும் மாணவர்கள் தற்கொலை முடிவை எடுத்து விடுகிறார்கள்.

பயத்திற்கு “மிமுலஸ்” என்ற மலர் மருந்தும், தற்கொலை என்னும் விபரீத முடிவைத் தடுக்க “செர்ரிப்ளம்” என்னும் இங்கிலாந்து மலர் மருந்தும் ஆற்றல் மிக்கவை.

தற்கொலை முடிவுகளிலிருந்து மாணவர்களை இம்மலர் மருந்துகள் மனம் மாற்றிடும்.

மாணவரின் தவறான பழக்கங்கள்

புகைபிடிப்பது, பான் பராக் போடுவது, மது அருந்துவது போன்ற தவறான பழக்கங்களுக்கு மாணவர்கள் அடிமையாகி விடுகிறார்கள்.

பள்ளி வளாகத்திற்குள்ளேயே சில மாணவர்கள் இது போன்ற கெட்ட நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதை தடுக்கமுடியாமல் ஆசிரியர்கள் மனம் குமுறுகிறார்கள்.

தவறான பழக்கங்களுக்கு அடிமை யானால் அது தங்களின் எதிர்காலத்தை சீரழித்துவிடும் என்று தெரிந்தும் கூட சில மாணவர்கள் தவறான பாதையில் பயணமாகிறார்கள்.

நகம் கடிப்பது போன்ற தவறான சேட்டைகள் செய்வதும் ஒரு கெட்டப்பழக்கம்தான்.

ஆசிரியர் போர்டு பக்கம் திரும்பி எழுதிக்கொண்டு இருக்கையில் விரும்பத்தகாத, அருவருப்பான சேட்டைகளை சில மாணவர்கள் செய்வார்கள்.

புகைபிடிப்பது, பான் பராக் போடுவது, மது அருந்துவது போன்ற எவ்விதமான தவறான பழக்கங்களுக்கும் மாணவர்கள் அடிமையாகி கெட்டுப்போய்விடாமல் இருக்க “வால்நட்” என்ற இங்கிலாந்து மலர் மருந்து உறுதுணையாக இருக்கும்.



அ. வசந்தகுமார்

“ வால்நட் ” என்ற இங்கிலாந்து மலர் மருந்து இடப்பட்ட மாத்திரைகளை சில மாதங்கள் உட்கொண்டுவர தவறான பழக்கங்களுக்கு ஆட்படாமல் இருக்கலாம்.

தவறான பழக்கங்களில் இருந்தாலும் “ வால்நட் ” என்ற இங்கிலாந்து மலர் மருந்து உட்கொண்டு தவறான கெட்ட பழக்கங்களில் இருந்து மீண்டுவிடலாம்.

உயர்பள்ளியில் தூங்கியவன் கல்வி இழந்தான்

“படைதனில் தூங்கியவன் வெற்றி இழந்தான் - உயர்பள்ளியில் தூங்கியவன் கல்வி இழந்தான்” என்ற வரிகள் ஒரு சினிமா பாடலில் வரும்.

படிக்க வேண்டிய நேரத்தில் படிக்க வேண்டும்.

விளையாட வேண்டிய நேரத்தில் விளையாட வேண்டும்.

தூங்க வேண்டிய நேரத்தில் தூங்க வேண்டும்.

ஆனால் சில மாணவர்களுக்கு பள்ளியில் ஆசிரியர் பாடம் நடத்தும் போது பாடத்தை கவனிக்கவே முடியாமல் தூக்கம், தூக்கமாக வரும்.

பாடத்தை கவனிக்கவே முடியாது. வேறு சில மாணவர்கள் படிப்பதற்கு சோம்பேறித்தனத்தை காட்டுவார்கள்.

சோம்பேறித்தனத்தினால் காலையில் படித்துக் கொள்ளலாம் ... மாலையில் படித்துக் கொள்ளலாம் ... நாளை படித்துக்கொள்ளலாம் என்று இப்படி தள்ளிப்போட்டுக்கொண்டே போவார்கள்.

ஆனால் இவர்கள் படிக்க வேண்டிய நேரத்தில் உட்கார்ந்து படித்தால் நன்றாகப் படித்து, தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண் பெறுவார்கள்.

இத்தகைய மன இயல்பு உடைய மாணவர்களுக்கு ஸ்கௌரான்தஸ் என்ற மலரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மலர் மருந்து நல்ல பலன் தரும்.

ஸ்கௌரான்தஸ் என்ற மலரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மலர் மருந்து மாத்திரையாக கிடைக்கிறது.

இம்மலர் மருந்து மாத்திரைகளை இரண்டு மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் மாணவர் படிக்கும் நேரத்திற்கு படிப்பார்.



அ. வசந்தகுமார்

விளையாட வேண்டிய நேரத்தில் விளையாடுவார். தூங்க வேண்டிய நேரம் வந்தால் தூங்கப்போய்விடுவார்.

பரீட்சை நெருங்கும் கடைசி நாட்களில் பரீட்சை நெருங்கிவிட்டதே என்ற டென்ஷனில் இரவு, பகலாகப் படித்து உடம்பை கெடுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

படிக்க வேண்டிய பாடங்களை நாளை ... நாளை என்று ஒத்திப்போடாமல் படிக்க வேண்டிய நேரத்தில் படித்து நல்ல மதிப்பெண் பெற்று, தேர்வில் வெற்றியும் பெறுவார்கள்.

சில மாணவர்களுக்கு என்னதான் சிறப்பாக பாடம் நடத்தினாலும் புரிந்துகொள்ளவே மாட்டார்கள்.

சில மாணவர்கள் சில பாடங்களில் அல்லது ஒரே சப்ஜெக்ட்டுக்குள்ளேயே சில பாடப்பகுதிகள் எவ்வளவு படித்தாலும் அல்லது ட்யூஷன் வைத்துப்படித்தாலும் கூட புரிந்து கொள்ள முடியாமல் திணறுவார்கள்.

இத்தகைய மாணவர்கள் செஸ்ட்நட்பட் என்ற மலரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் செஸ்ட்நட்பட் மலர் மருந்தை தொடர்ந்து சில மாதங்கள் சாப்பிட்டுவர கடினமான பாடங்களையும் இவர்களால் இனி புரிந்து கொள்ள முடியும்.

சைக்கிள் பழக சில மாணவர்களுக்கு நிறைய நாட்கள் ஆகும். செஸ்ட்நட்பட் மலர் மருந்து சாப்பிட்டு வர சில நாட்களிலேயே சுலபமாக பழகி, லாவகமாக ஓட்டுவார்கள்.

“கீழே விழுந்து விடுவோமோ?

யார் மீதாவது மோதிவிடுவோமோ?” என்று சைக்கிள் பழகுவதற்கு பயப்படும் மாணவர்கள் மிமுலஸ் மற்றும் செஸ்ட்நட்பட் மலர் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட பயம் போய்விட, விரைவில் சைக்கிள் ஓட்ட பழகிவிடுவார்கள்.

கார் மற்றும் இதர வாகனங்கள் ஓட்ட பழகுவோர் மலர் மருந்துகளை சாப்பிட்டு வர விரைவிலேயே பழகி விடுவார்கள்.



மாணவர் பேச்சுத்திறன் மேம்பட

பேச்சுப் போட்டி - பட்டிமன்றத்தில் பேசுவதற்கு மாணவர்களுக்கு திறன் அளிக்கும் இங்கிலாந்து மலர் மருந்து இருக்கிறது.

பேசுவது ஒரு கலை. பேச்சுப் போட்டியில் கலந்து கொண்டு பேசுவதற்கு முதலில் தைரியம் வேண்டும்.

வள வள என்று பேசக்கூடாது. பேச்சு சுருக்கமாகவும், இனிமையானதவும் இருக்க வேண்டும்.

முன் பேச வேண்டியனவற்றை பின்னாலும், பின்னால் பேச வேண்டியவைகளை முன்னாலும் பேசக்கூடாது.

தடுமாறாமலும் பேசவேண்டும். முரண்பாடுகளின்றி, தெளிவாகப் பேச வேண்டும்.

என்ன செய்திகளை சொல்லவேண்டுமோ அவைகளை கோர்வையாக சொல்லிக் கொண்டே வர வேண்டும்.

நல்ல பேச்சாளராக உருவாக்கிக்கொள்ள, “நன்றாக பேசுகிறார்-நயமாக பேசுகிறார்” என்ற கருத்தை அனைவரிடமும் இருந்தும் பெற வேண்டும்.

“ஹீதர்” என்னும் இங்கிலாந்து மலர் மருந்து மாணவர்களுக்கு நல்ல பேச்சுத்திறனை அளிக்கும்.

“ஹீதர்” மலர்மருந்து சாப்பிட்டு வர அற்புதமான பேச்சாளராவார். பேச்சு மேடையில் தனக்கென ஒரு சிறந்த இடம் பெற விரும்பும் மாணவர் “ஹீதர்” என்னும் இங்கிலாந்து மலர் மருந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

மேடையில் பேசுவதற்கு முன் உரிய முறையில் “ஹீதர்” மலர்மருந்து சாப்பிட்டு மேடையேறுபவர்கள் திரு.வி.க, அண்ணாவைப்போல மிக அருமையாக, பார்வையாளர்கள் ரசித்து கேட்கும்படி பேசுவார்கள்.

உரிய முறையில் “ஹீதர்” மலர்மருந்து சாப்பிட்டு பேசுபவர்களுக்கு நிறைய ரசிகர்கள் கிடைப்பார்கள்.

மலர் மருந்துகளால் மாணவர்களாகிய உங்கள் மனம் நல்ல மாற்றம் பெறட்டும். ஆரோக்கியமும், கல்வியும், ஒழுக்கமும், செல்வமும் உங்கள் வாழ்வை வளமாக்கட்டும்.



ரெஸ்க்யூ ரெமிடி

மிக மிக பயனுள்ள மலர் மருந்து ரெஸ்க்யூ ரெமிடி. ஐந்து வகை மலர் மருந்துகளை கலந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

இது மனதுக்கும் உடலுக்குமான ஐந்து மலர் மருந்துகள் அடங்கிய கலவை.

மயக்கம், அதிர்ச்சி, ஹிஸ்டீரியா, வலிப்பு போன்றவைகள் ஏற்பட்டால் உடனே ரெஸ்க்யூ ரெமிடி சாப்பிட மிக விரைவில் சரியாகிவிடும்.

விளையாடும்போது மாணவர்களுக்கு காயம் ஏற்படுவது சகஜம்.

காயத்தினால் தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டால் மலர் மருந்து ரெஸ்க்யூ ரெமிடியை வாயில் போட்டால் வலி உடனடியாக குறைந்துவிடும். தாங்க முடியாத அளவிற்கு வலி இருக்காது.

விபத்துகளில் ஏற்படும் காயத்திற்கும் மலர் மருந்து ரெஸ்க்யூ ரெமிடி நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும்.

தீக்காயம் ஏற்பட்டால் இந்த மலர் மருந்து ரெஸ்க்யூ ரெமிடியை சாப்பிட்டால் கொப்புளம் போடாது.

பட்டாசு வெடிக்கும்போது இந்த மலர் மருந்து ரெஸ்க்யூ ரெமிடியை தயாராக வைத்திருப்பது அவசியம். தீக்காயம் ஏற்பட்ட உடனே இதனை இதனை சாப்பிட எரிச்சல் குறையும்.

காயத்திற்கு மேல் மருந்தும் தடவ வேண்டும். ஹோமியோவில் இதற்கான அருமையான டிங்சர் / ஆயினட்மென்ட் இருக்கிறது..

மயக்கம் போட்டு விழுந்தவர்களின் வாய் திறந்து ரெஸ்க்யூ ரெமிடி மாத்திரைகள் கரைத்த கரைசலை ஊற்றினால் மயக்கம் தெளிந்துவிடும். முகத்திலும் தெளிக்கலாம்.

வலிப்பு ஏற்பட்டால் ரெஸ்க்யூ ரெமிடி மாத்திரைகள் கரைத்த கரைசலை ஊற்றினால் மிக விரைவில் சரியாகிவிடும்.

ரெஸ்க்யூ ரெமிடி மாத்திரைகளால் பூரான், வண்டு கடிகளின் விஷங்கள் முறிந்து செயலற்று போய்விடும்.

ரெஸ்க்யூ ரெமிடி பற்றிய ஒரு மலர் மருத்துவரின் கட்டுரை ஒரு முன்னணி பத்திரிக்கையில் 30 வருடங்களுக்கு முன் வெளியானது. விழிப்புணர்வுக்காக அதன் ஒரு பகுதி :



அ. வசந்தகுமார்

“முப்பது வயது பெண்மணி ஆட்டோ ரிக்ஷாவில் போய் கொண்டிருந்தார். திடீரென சந்திலிருந்து வெளிப்பட்ட கார் ஒன்று மோதி கீழே தூக்கி எறியப்பட்டார்.

விலா எழும்புகள் மூன்று முறிந்து விட்டன. சதைகள் பிய்ந்து இரத்தம் கொட்டியது.

உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு எடுத்து சென்றனர். அங்கு தையலும் கட்டும் போட்டார்கள்.

சில மாத்திரைகள் கொடுத்து வீட்டுக்குப்போய் படுக்கையில் அசையாமல் சில மாதங்கள் இருக்க வேண்டும் என்றும் டாக்டர்கள் சொல்லி விட்டார்கள்.

புரண்டு படுக்க முடியாத நிலையில் கிடந்தார் அந்தப் பெண்மணி. வலி தவிர எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாந்தியாகி விட்டது.

ஒன்றுமே சாப்பிட முடியாமல் மெலிந்து போனார். இந்த நிலையில்தான் அவரைப் பார்த்தேன்.

அதிர்ச்சியிலும் வேதனையிலும் இருந்த அந்தப் பெண்மணிக்கு ஆர்.ஆர் (ரெஸ்க்யூ ரெமிடி) ஒரு பாட்டில் மாத்திரைகளும், எலும்பு முறிவு குணமாக ஸிம்பைட்டம் என்னும் ஹோமியோபதி மாத்திரையும் கொடுத்தேன்.

ஆர்.ஆர் நீரிலும் கரைத்து ஐந்து நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை இரண்டு ஸ்பூன்கள் தரச்சொன்னேன்.

ஸிம்பைட்டம் தினமும் ஒருமுறை இரு மாத்திரைகள் தரப்பட்டன.

சாப்பிடுவதற்கு நெல்பொறிக் கஞ்சி தரச்சொன்னேன். உடனே வாந்தி நின்று விட்டது. மூன்றாம் நாளில் ரணம் ஆறிவிட்டது.

15 நாட்களிலேயே எழும்புகள் சேர்ந்து அந்தப் பெண்மணி எழுந்து நடமாடவும் முடிந்தது. இப்போது விபத்துக்குள்ளான அறிகுறியே இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்”.

மிக அதிர்ச்சியான செய்தி கேட்டு மூர்ச்சையாகி விடுகிறவர்கள் உண்டு. பித்து பிடித்தவர் போலாகி விடுபவர்களும் உண்டு.

அதிர்ச்சியால் ஏற்படும் இம்மாதிரியான நிலைகளில் ரெஸ்க்யூ ரெமிடி அற்புதமாக வேலை செய்யும்.



அ. வசந்தகுமார்

மாணவர்கள்,பள்ளிகள் மற்றும் அனைவர் வீட்டிலும், அனைவர் பாக்கெட்டிலும் எப்போதும் இருக்க வேண்டிய மாத்திரை ரெஸ்க்யூ ரெமிடி.

இது நோய் தீர்க்கும் மருந்தல்ல. (விபத்து) வலிகளுக்கு அருமையான நிவாரணம் அளிக்கும் அற்புதமான மலர் மருந்து.

மயக்கத்திற்கும் நல்ல மருந்து. வலிப்பின் தீவிரத்தை குறைத்து, வலிப்பை நிறுத்திடும்.

அதிர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்படும் மன நிலையை சரி செய்வதில் முதன்மையான மலர் மருந்து இது.

ஹானிமன் ஹோமியோ

மாற்றுமுறை மருத்துவத்தில் சிறிதும் பக்க விளைவுகளற்றது ஜெர்மன் ஹோமியோபதி மருத்துவம்.

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தை கண்டுபிடித்தவர் சாமுவேல் ஹானிமன் எனும் ஜெர்மனி நாட்டுக்காரர்.

இவர் படித்து பட்டம் பெற்றது ஆங்கில மருத்துவத்தில் தான்.

ஆங்கில மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளால் இம்மருத்துவத்தில் வெறுப்புற்றிருந்த நேரத்தில்-

இவரது மகன் நோயுற்று, மருத்துவ சிகிச்சை பலனின்றி இறந்து போனார்.

இதனால் மருத்துவத் தொழிலில் ஈடுபடாமல் விலகி இருந்தவர் பிழைப்புக்காக புத்தகங்களை மொழி பெயர்க்கும் பணியில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார்.

கல்லன் என்பவரின் மருத்துவ அகராதியை மொழி பெயர்த்த போது நோயை உருவாக்குபவையே நோயை குணமாக்கக் கூடியவை என்பதை புரிந்து கொண்டார்.

இதனடிப்படையில் விரிவான ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டு தான் கண்டுபிடித்த மருத்துவமுறைக்கு ஹோமியோபதி என பெயர் வைத்தார் ஹானிமன்.



அ. வசந்தகுமார்

சுவாரசியமான ஒரு செய்தி என்னவென்றால் ஆங்கில மருத்துவ முறைக்கு "அலோபதி" என்ற பெயர் சூட்டியவரே இந்த ஹானிமன்தான்.

ஹானிமன் 99 வகையான மருந்துகளை தயாரித்தார். ஹோமியோபதியில் தமது கண்டுபிடிப்புகள் பற்றிய அனைத்து விவரங்களையும் தொகுத்து மொத்தம் 6 பாகங்களாக வெளியிட்டார்.

ஹோமியோபதி மருந்துகள் எந்தப் பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை என உலகம் முழுவதும் பல பரிசோதனைகளில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஹோமியோபதி மருத்துவம் நோய்களின் தீவிர தன்மையிலும் குணப்படுத்தும் வல்லமை கொண்டது.

சரியான மருந்துகளை தேர்வு செய்து தரும் மருத்துவரால் அறுவை சிகிச்சையை தவிர்க்கும் அளவிற்கு மருத்துவம் அளிக்க முடியும்.

தைராய்டு, நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், மூலநோய், பக்கவாதம் போன்றவற்றைக்கூட குணப்படுத்தும் வல்லமை ஹோமியோபதிக்கு இருக்கிறது.

நாட்பட்ட நோய்களைக் கூட குணப்படுத்தும் வலிமை கொண்டவை ஹோமியோபதி மருந்துகள்.

ஸ்டிராய்டு போன்றவைகள் ஹோமியோபதி மருந்து தயாரிப்புகளில் சேர்க்கப்படுவதில்லை. இதனை உலகத்தரம் வாய்ந்த ஆய்வுக்கூடங்கள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.

ஹோமியோபதி மருந்துகள் எந்த பக்க விளைவையும் ஏற்படுத்துவதில்லை என பல பரிசோதனைகளில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. உடலுக்கு உதவி செய்ய முடியாவிட்டாலும் உபத்தரம் செய்யாதது ஹோமியோ மருத்துவ முறை.

மனம் சார்ந்தவைகளுக்கு தகுந்த மலர் மருந்துகளுடன் சேர்த்து உண்ண பயனளிக்கும் ஹோமியோபதி மருந்துகள் சிலவற்றை தெரிந்து கொள்வோம் :

1. அகோனைட் :

அற்ப விஷயங்களுக்கெல்லாம் கோபப்படும் மாணவ-மாணவியருக்கு.



அ. வசந்தகுமார்

2. ஆர்னிகா :

Arrogance எனப்படும் முரட்டு சுபாவத்திற்கு.

இந்த ஹோமியோ மருந்து தீக்காயங்களில் கூட புதிய திசுக்களின் உற்பத்தியை ஊக்குவித்து விரைவில் ஆறச் செய்யும்.

3 :சைனா:

Disobedience எனப்படும் கீழ்படியாத மாணவருக்கான மருந்து.

இரத்த சோகைக்கும் நல்ல மருந்து. அடிபட்டதாலோ அல்லது வேறு காரணங்களாலோ ஏற்பட்ட இரத்த இழப்பை ஈடு செய்யக்கூடிய மருந்து.

4. ஏபீஸ் :

பொறாமைக்கு இது ஒரு மருந்து.

தேன், குளவி கொட்டிவிட்டால் 1 மணிக்கு 1 முறை 4 மாத்திரைகள் சாப்பிட விஷக்கடி சரியாகிவிடும்.

5. ஆன்டிமோனியம் குரூட் :

தற்கொலை மனப்பான்மைக்கு.

நாக்கில் படரும் வெள்ளைப்படலத்திற்கும் இது நல்ல ஹோமியோ மருந்து.

6.ஆர்ஸ் ஆல்ப் :

பயந்த சுபாவத்திற்கு ஒரு ஹோமியோ மருந்து.

மற்றவர்களிடம் குறை காணும் குணமுடைவர்களுக்கும் இதனை கொடுக்கலாம். **Food poison** க்கு இது நல்ல ஹோமியோ மருந்து.

7. பல்சேட்டில்யா :

வெட்கம், கூச்சப்படும் சுபாவம் உள்ளவர்களுக்கு இது ஒரு ஹோமியோ மருந்து.

மூக்கிலிருந்து வெளி வரும் கெட்டியான மஞ்சள் நிற சளிக்கு இது நல்ல ஹோமியோ மருந்து. இரவில் தூக்கத்தில் படுக்கையை நனைத்துவிடும் பெண் குழந்தைகளுக்கு மிக உகந்தது.

8. காஸ்டிகம் :

ஊதாரித்தனம், வீண் செலவு செய்யும் மன நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் ஒரு ஹோமியோ மருந்து.



அ. வசந்தகுமார்

9. லைகோபோடியம்:

அவநம்பிக் கைக்கு பரிந்துரைக்க தகுதியுள்ள பனிரெண்டு ஹோமியோ மருந்துகளில் அவநம்பிக்கை மாறிட பரிந்துரைக்கப்படும் ஒரு ஹோமியோ மருந்து.

10. அனகார்டியம்:

மறதிக்கு இது நல்ல மருந்து. படித்ததை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாத மாணவ பருவத்தினர் தினமும் இதை சாப்பிட்டு வர மறதி மாயமாகிவிடும். நினைவாற்றல் பெருகும்.

ஹோமியோவும், மலர் மருந்தும்

பெரும்பாலும் மனதுக்கும், நோய்களுக்கும் நேர்முக அல்லது மறைமுகத் தொடர்பு இருப்பதால் ஹோமியோ மருந்துகளை கையாளும் மருத்துவர்கள் மலர் மருந்துகளையும் நோயாளிக்கு தருவது வழக்கத்தில் உள்ளது.

ஜெர்மனி ஹோமியோ மருந்தும், இங்கிலாந்து மலர் மருந்தும் இணைந்து செயல்படும் போது விரைவில் நோய்கள் குணமாகின்றன.

ஒரு அனுபவம் :

ஒரு கல்லூரி மாணவர். ஒரு கல்லூரியில் முதுகலை பட்டப்படிப்பில் சேர்ந்திருந்தார்.

அவருக்கு ஒரு விபரீதமான தலைவலி.

காலை விடிந்ததும் தலைவலி ஆரம்பிக்கும்.

நேரம் போக போக தலைவலி அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்.

மதிய நேரத்தில் தலைவலி உச்சக்கட்டத்திற்கு வந்து பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைய ஆரம்பித்து சூரியன் மறைவிற்குப் பிறகு தலைவலி நின்று விடும்.

என்னை சந்தித்து தனது அதிசய தலைவலி நோய் விபரத்தையும் இதற்கு முன்தான் பெற்ற மருத்துவங்களையும் தெரிவித்த அந்த மாணவர் “எனது விரோதிக்குக்கூட இந்த நோய் வரக்கூடாது” என்றார்.



அ. வசந்தகுமார்

இவருக்கு ஹோமியோவிலிருந்து ஸ்பைஜெலியா-200 மாத்திரைகள் ஒரு புட்டியிலும், லண்டன் மலர் மருந்திலிருந்து ஸ்வீட்செஸ்ட்நட் மாத்திரைகளை ஒரு புட்டியிலும் போட்டுக் கொடுத்தேன்.

ஹோமியோ மாத்திரைகளை தினமும் சாப்பாட்டிற்கு முன் காலை, மதியம், மாலை, இரவு என நான்கு வேளையும் ஒரு வேளைக்கு நான்கு மாத்திரைகளையும், மலர் மருந்து ஸ்வீட்செஸ்ட்நட் மாத்திரைகளை இரவு ஒரு வேளை மட்டும் படுக்கைக்கு செல்லும் முன்பும் சாப்பிட்டு வரச்சொன்னேன்.

ஒரு வாரத்திற்குள்ளாகவே நல்ல பலன் கிடைத்தது.

மூன்று மாதங்களில் அந்த அதிசய அபூர்வ விபரீதமான தலைவலியிலிருந்து பூரண குணமடைந்து விட்டார்.

எங்களின் உறவினர். சுமார் அறுபத்தைந்து வயதான அம்மையார் என்னை சமீபத்தில் சந்தித்து தனக்கு வெயிற்காலம் வந்து விட்டால் தாங்க முடியாத தலைவலி ஏற்படுவதாகவும், சிலசமயங்களில் இத்தாங்க முடியாத தலைவலியால் தற்கொலை செய்து கொள்ளலாமா என்றுகூட தோன்றுவதாக கூறினார்.

பல பிரிவு மருத்துவர்களின் அறிவுரைப்படி மருந்துகள் உட்கொண்ட போதிலும் தலைவலி குணமாகவில்லை என்றார்.

அந்த அம்மையாரிடம் ஹோமியோ - மலர் மருத்துவ தத்துவத்தின்படி சில கேள்விகள் கேட்டு அதற்காக அவர் அளித்த பதில்களை எனது டைரியில் குறித்துக் கொண்டே வந்தேன்.

இதனடிப்படையில் அவருக்கு ஹோமியோபதியிலிருந்து ஒரு மருந்தும், மலர் மருந்து ஒன்றும் தெரிவு செய்தேன். இரு புட்டிகளில் அவைகளை தனித்தனியாக நிரப்பிக் கொடுத்து பதினைந்து நாட்கள் சாப்பிட்டு வருமாறு கூறினேன்.

மேலும் இம்மருந்துகள் சாப்பிட ஆரம்பித்த மூன்று நாட்களிலேயே பலன் தெரியும் என்றும் அப்படி தெரியாவிட்டால் உடனடியாக என்னை வந்து சந்திக்கவும் கேட்டுக் கொண்டேன்.



அ. வசந்தகுமார்

மூன்று நாட்கள் கழித்து அந்த அம்மையார் தொலைபேசியில் என்னை தொடர்பு கொண்டு தலைவலி தற்போது கட்டுப்பட்டிருப்பதாகவும், தாங்க முடியாத அளவுக்கு இல்லை என்றும் தெரிவித்தார்.

உடனே நான் மலர் மருந்தை நிறுத்திவிட அறிவுறுத்தி ஹோமியோபதி மருந்து மட்டும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரச்சொன்னேன்.

அத்துடன் எப்போது வெயில் நேரத்தில் வெளியில் எங்காவது செல்ல நேரிட்டாலும் தவறாமல் அந்த ஹோமியோபதி மாத்திரைகள் நான்கு மட்டும் சாப்பிட்டு செல்ல கூறினேன்.

இப்போது இந்த அம்மையார் வெயில் தலைவலியிலிருந்து பூரண குணமடைந்து விட்டார்.

நான் அவருக்கு கொடுத்த ஹோமியோ மருந்து பெல்லடோனா மற்றும் இதனுடன் கொடுத்த மலர் மருந்து செர்ரிப்ளம்.

பெல்லடோனா தலைவலிக்கான மருந்து. வெயில் தலைவலிக்கு ஒர் அற்புத நிவாரணம்.

செர்ரிப்ளம் தற்கொலை எண்ணத்தை கைவிட வைக்கும் மலர் மருந்து.

விபத்துகளில் அடிபட்டுக் கொண்டவர்களுக்கு கை, கால் எழும்பு முறிவு சரியாகி கூட 30 நாட்களாகும் என்ற நிலையில் ரெஸ்கி ரெமிடியுடன் தகுந்த ஹோமியோவும் சேர்த்து உட்கோண்டால் 20 நாட்களுக்குள்ளேயே கூடிவிடும்.

மலர் மருந்துகளின் தந்தை

மலர் மருந்துகளின் தந்தை டாக்டர்.எட்வர்டு பாட்ச்,இங்கிலாந்தில் ஒரு கிராமத்தில் 1886ல் பிறந்தார். 1912ம் வருடம் ஆங்கில மருத்துவத்தில் பட்டம் பெற்றார். மருத்துராக பணியேற்ற ஓரிரு வருடங்களிலேயே உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டு படுத்த படுக்கையானார். 3 மாதங்களுக்கு மேல் உயிர்வாழ வாய்ப்பு இல்லை என்று இவருக்கு மருத்துவம் அளித்த டாக்டர் கூறிவிட்டார். ஆங்கில மருத்துவம் உடலை மட்டும் ஆய்வு செய்து மருத்துவமளிக்கிறது. மன உணர்வுகளை கருத்தில் கொள்வதில்லை என்று உணர்ந்து, மாற்று மருத்துவ முறையினால் தனது உடல் நலக்குறைவை தானே சரி செய்து கொள்ள முடியும் என்று நம்பினார். ஆங்கில மருத்துவத்தைக் கைவிட்டு மாற்று முறையில் தனது உடல் நலனை தானே சரி செய்து கொண்டவர் 1936ம் ஆண்டு நவம்பர் 27ல் தான் இயற்கை எய்தினார். ஒரு நோயாளி தானே மருந்து தேர்ந்தெடுத்து தனது நோயை தானே குணப்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய மருந்துகளை கண்டுபிடிக்க ஆராய்ச்சி முயற்சிகள் மேற்கொண்டார். மலர் மருத்துவம் பிறந்தது.



ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னையும், மலர்களும்

பிரான்ஸ் நாட்டில் பிறந்து வளர்ந்து, அரவிந்தரின் தெய்வீக யோகத்தால் ஈர்க்கப்பட்டு இந்தியாவில் அதுவும் புதுச்சேரி வந்து சேர்ந்து அரவிந்தரின் ஆன்மீக வழியில் இணைந்து மக்களுக்காகப் ஆன்மீகப் பணியாற்றி இந்திய, உலகமக்களின் மனதை நல்வழியில் நடத்த சிறந்த வழிகாட்டியாக வாழ்ந்து, புதுச்சேரியில் ஜீவசமாதி நிலை அடைந்த அன்னை அவர்கள் மனதின் நல்ல மாற்றங்களுக்கு மலர்களின் பங்கு எத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்தது என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

800க்கும் மேற்பட்ட மலர்களுக்கு, மனிதர்களின் மனதில் அவைகள் ஏற்படுத்த வல்ல மாற்றங்களை தெய்வீக ஞானத்தால், ஆற்றலால் உணர்ந்து, அதற்கேற்ப பெயர்களை சூட்டியிருக்கிறார்கள்.

உடல் நலன் பெறச்செய்யும் மலர்களைப்பற்றிய விவரங்களையும் தந்திருக்கிறார்கள் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அவர்கள்.

ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அவர்கள் உண்மை மட்டுமே பேசி, சத்திய நெறிதவறாமல் வாழ்ந்தவர். மனிதனின் மன-உடல் நலனுக்காக அவர் அடையாளம் காட்டிய மலர்கள் இறைஞானத்தின் வெளிப்பாடு.

ஆகவே மலர்கள் சம்மந்தமாக அவர் அடையாளம் காட்டிய மலர்கள் பற்றிய விவரங்கள் நிச்சயமாக தவறான வழிகாட்டலாக இருக்க முடியாது.

ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அவர்களை தம் ஆன்மீக வழிகாட்டியாக ஏற்று வாழ்ந்து வருவோர் வெளிப்படுத்தும் அனுபவச் செய்திகளில் இருந்தும் மன-உடல் நல மாற்றத்தில் அன்னை அடையாளம் காட்டிய மலர்களின் உண்மையான மகத்துவத்தை உணர்ந்துகொள்ள முடிகிறது.

இக்கட்டுரையின் நோக்கம் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னைக்கு விளம்பரம் தேடித்தரும் முயற்சியல்ல.

மலர்கள் மனமில் வேலை செய்யும் அற்புதத்தை பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே நமது முன்னோர்கள் கூறியிருந்தாலும் அதை சரியான வகையில் அறிவியல் ஆராய்ச்சி கூடம் மூலம் கண்டறிந்து, நிரூபித்து இவ்வுலகுக்கு அறிவித்தவர் இங்கிலாந்து டாக்டர் பாட்ச் அவர்கள்.

டாக்டர் பாட்ச் அறிவியல் ரீதியாக ஆராய்ச்சி கூடம் மூலம் கண்டறிந்து அறிவித்ததை, ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை ஆன்மீக ஆராய்ச்சி மூலம் அடையாளம் காட்டியுள்ளது ஆச்சரியம் அளிக்கிறது.



அ. வசந்தகுமார்

மலர்கள் மனதுள் நல்ல மாற்றங்களை உருவாக்குவது மறுக்க முடியாத உண்மையாகியிருக்கிறது. மலர் மருத்து சிகிச்சையின் உண்மைத்தன்மையும் இவர்கள் மூலம் நிரூபணமாகியிருக்கிறது.

ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அவர்கள் ஆத்மாவிற்கு உரிய மலர்கள், அறிவு மேம்பாட்டுக்கான மலர்கள், சிறந்த செயல்பாடுகளுக்கு உரிய மலர்கள், நல் உணர்வுகளுக்கு உகந்த மலர்கள் என வகைப்படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

ஆத்மா:

நம்பிக்கை, பக்தி,வழிபாடு,ஆர்வம் மற்றும் சேவை மனப்பான்மை ஆகியவை ஆத்மாவிற்கு உரியவனவாகின்றன.

ஆத்மாவிற்கு உட்பட்ட இவைகளை மேம்படுத்தும் மலர்களாக ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அடையாளமிட்டுள்ள மலர்களில் சில:

எருக்கம் பூ , வெண்தாமரை, பன்னீர் பூ ,செந்தாமரை, தூங்கு மூஞ்சி மரப்பூ. வேப்பம்பூ , மகிழும் பூ , காகிதப் பூ , விருட்சிப் பூ, மாதுளைப் பூ.

அறிவு மேம்பாடு :

புத்தி, திறமை , வெற்றி, சமயோசித புத்தி, விவேகம், நினைவு, தெய்வ சிந்தனை ஆகியவை அறிவுக்குரியவனவாகின்றன.

அறிவிற்கு உட்பட்ட இவைகளை மேம்படுத்தும் மலர்களாக ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அடையாளமிட்டுள்ள மலர்களில் சில:

மனோரஞ்சிதம். மாம் பூ , பாக்கு மரப் பூ , மகிழும் பூ , சூரியகாந்தி, குவளை, நந்நியாவட்டை , செம்பருத்தி.

சிறந்த செயல்பாடுகள் :

இளமை, ஆரோக்கியம், செல்வம், வீடு, வசதி, முன்னேற்றம், வளம் , வலிமை , ஆயுள் , திண்மை, தெம்பு, அபரிதம் ஆகியவை சிறந்த செயல்பாடுகள் மற்றும் இத்தகைய சிறந்த செயல்பாடுகளுடன் சேர்ந்து வருபவைகளாக உள்ளன.

சிறந்த செயல்பாடுகள், இத்தகைய சிறந்த செயல்பாடுகளுடன் சேர்ந்து வருபவைகளை மேம்படுத்தும் மலர்களாக ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அடையாளமிட்டுள்ள மலர்களில் சில:

பூசணிப் பூ , வாடாமல்லி, அல்லி , பட்டிப் பூ , நாகலிங்கப் பூ , கொய்யா , சாமந்தி பூ , பூவரசம் பூ .



அ. வசந்தகுமார்

நல் உணர்வுகள் :

அமைதி, ஆச்சரியம், அதிர்ஷ்டம், மகிழ்ச்சி, நிம்மதி ஆகியவை நல் உணர்வினைச் சார்ந்தவை. நல் உணர்வுகளுக்கான இவைகளை மேம்படுத்தும் மலர்களாக ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அடையாளமிட்டுள்ள பூக்களில் சில:

பெட்டுனியா, கொடி ரோஸ், மயிற்கொண்டை, அரளி, குரோட்டன்ஸ், காசாம் பூ.

தியானம் :

விரும்பிய நல்லன எல்லாம் தியானத்தால் பெற முடியும். புதரில் பற்றிய தீ போல, தியானப் பயிற்சி கவலையைக் போக்கவல்ல நெருப்பு. மனம் அறிவுக்கு அடங்க வேண்டும். இந்நிலையை தியானத்தால் பெற முடியும்.

“தியானம் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது. ஒரு மணி நேரம் நீங்கள் ஆழ்ந்து தியானித்தால் அந்த தியானத்தில் மனதுள் ஏற்படுத்தப்பட்ட பதிவு மீதமுள்ள இருபத்தி மூன்று மணி நேரமும் மனதில் தங்கி நிற்கிறது.

தியானம் உங்களது பல்வேறு திறமைகளை வளர்த்து, மேம்படுத்தி குறைந்த நேரத்தில் வேலைகளை சிறப்பாக, தரமானதாக செய்வதற்கான ஆற்றலை உங்களுக்கு அளிக்கிறது.” என்கிறார் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்.

இத்தகைய சிறப்பு பெற்றுள்ள தியானத்திற்கு உரிய மலராக ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை **HIBISCUS ‘HAWAIIAN’** என்று அறிவியல் பெயரில் அழைக்கப்படும் மலரை அடையாளம் காட்டியுள்ளார்.

தியானத்தை ஒரு மணி நேரத்திற்கும் மேலாகவும், சிறப்பாகவும் செய்து முடிக்க வல்லமை தரும் இந்த மலருக்கு ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை, “இறைமுடி” என பெயர் தந்துள்ளார்.

செயலில் வெற்றி :

நல்ல நோக்கத்துடனும், அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடனும் ஒரு செயலை செய்து வெற்றி பெற இலவமரத்துப் பூவை அடையாளப்படுத்தியிருக்கிறார்கள் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை.

சமரசம் :

எதுவானாலும் நம்மால் முடிந்த வரை நமது தன்மானத்திற்கு இழுக்கு ஏற்படாத வண்ணம் சமரசம் நாடுவது உயர்ந்தது.

நம்மிடம் ஈகோ ஏற்படாமல் சமரச மனப்பான்மை மேலோங்கிட அன்னை அடையாளம் காட்டி இருக்கும் மலரின் பெயர் எள்ளுப் பூ.



அ. வசந்தகுமார்

பெருந்தன்மை :

பெருந்தன்மையுள்ளவர்களாக நம்மை இச்சமுதாயம் அடையாளம் கண்டு கொள்ள ஸ்ரீஅரவிந்தர் அன்னை சுட்டிக் காட்டியுள்ள மலரின் அறிவியல் பெயர் **DASHILA**.

விசுவாசம் :

இயல்பாகவே நம்மிடம் விசுவாசம் இல்லையென்றாலும், நம்மை விசுவாசமுள்ளவராக மாற்றிக் கொள்ள ஸ்ரீஅரவிந்த அன்னை பரிந்துரைக்கும் மலரின் பெயர் இரங்கூன் மலர்.

குதர்க்கமான முடிவு:

தனது சுயநலம் கருதி குடும்பத்திற்கோ அல்லது சமுதாயத்திற்கோ களங்கம் அல்லது கெட்ட பெயர் ஏற்படுத்தும் ஒரு குதர்க்கமான முடிவை எடுப்பவர்களை மாற்றக்கூடிய மலர் என மர மல்லிகைப் பூவை அடையாளம் காட்டியுள்ளார்.

சோகம் :

பரீட்சை தோல்வியால் சோகம், நண்பர்(கள்) பிரிவால் சோகம். இப்படி ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக சோகமயமாகிவிடுபவர்கள், இச்சோகத்திலிருந்து மீண்டு வர ஸ்ரீஅரவிந்த அன்னை அடையாளப்படுத்தியுள்ள மலருக்கு அசோக மரத்துப் பூ என்று பெயர்.

உற்சாகம் :

மனதுக்கு உற்சாகம் (entusiasam) அவசியம். வாழ்வின் வெற்றிக்கு மனதை உற்சாகமாக வைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

பெட்டினியா என்னும் மலரை மனதுக்கு உற்சாகமளிக்கும் மலராக உலகுக்கு அடையாளப்படுத்தியுள்ளார் ஸ்ரீஅரவிந்த அன்னை.

பயம் :

பயம் ஒரு கடுமையான மன நோய். இதனை வளரவிட்டால் அறிவும், அழகும் கெடும். பயத்தால் கம்பீரம் பறிகொடுக்கப்பட்டு பிறரின் ஏளனத்திற்கும் ஆளாகி துன்பப்பட நேரிடும்.

பயம் போக்க ஆன்மீக ரீதியாக பயன்படுத்தி கையில் எடுக்க வேண்டிய மலராக எருக்கம் பூவை அடையாளம் காட்டியுள்ளார் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை.

எருக்கம்பூ பயம் போக்கி, தைரியமளிக்கும் என்பதாக ஸ்ரீஅரவிந்தர் தைரியத்திற்கான மலராக எருக்கம்பூவை அடையாளமிட்டுள்ளார்.



அ. வசந்தகுமார்

(இங்கிலாந்தில் விளையும் மிமுலஸ் என்ற மலரிலிருந்து மருந்தாக தயாரிக்கப்படும் மலர் மருந்தினை பயம் போக்குவதற்கானது என தனது ஆராய்ச்சியின் முடிவில் பெற்ற படிப்பினையிலிருந்து வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார் இங்கிலாந்து டாக்டர். எட்வர்டு பாட்ச்).

சோம்பேறித்தனம் :

வறுமையின் மறு பெயர் சோம்பேறித்தனமாகும்.

சோம்பேறி தனக்குத் தானே பெரிய தீமையை செய்து கொள்கிறான்.

சோம்பேறித்தனம் தன்னை மட்டும் கெடுப்பதல்லாமல் தனது குடும்பத்தையும், சமுதாயத்தையும். வாழும் நாட்டின் முன்னேற்றத்தையும் கெடுக்கும் அசுப ஆயுதமாகும்.

ஆன்மீக ரீதியாக பயன்படுத்தி சோம்பேறிகளாக இருப்பவர்கள் சுறுசுறுப்பானவர்களாக மாறுவதற்கு கருவேல் மரத்துப்பூவை அடையாளம் காட்டியுள்ளார் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை.

(இங்கிலாந்தில் விளையும் ஸ்க்ளெரான்தஸ் என்ற மலரிலிருந்து மருந்தாக தயாரிக்கப்படும் மலர் மருந்தினை சோம்பேறித்தனம் போக்குவதற்கானது என தனது ஆராய்ச்சியின் முடிவில் பெற்ற படிப்பினையிலிருந்து வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார் இங்கிலாந்து டாக்டர். எட்வர்டு பாட்ச்).

பொறுமை :

“பொறுத்தார் பூமியாள் வார் ”, “பொறுமை கடலினும் பெரிது” என்றெல்லாம் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும் பொறுமையை கடைபிடிக்காமல் மிகப்பெரிய இழப்புகளை அவசர புத்திக்காரர்கள் சந்தித்தது உண்டு.

ஆன்மீக ரீதியாக பயன்படுத்தி பொறுமையே இல்லாதவர்கள் தங்களை பொறுமையானவர்களாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அடையாளம் காட்டியுள்ள ஒரு மலர் மூலம்.

பொறுமையை மனிதருக்குத் தரும் மலரென மகிழும்பூவை அடையாளம் காட்டியுள்ளார் ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னை அவர்கள்.

(இங்கிலாந்தில் விளையும் இம்பேஷன்ஸ் என்ற மலரிலிருந்து மருந்தாக தயாரிக்கப்படும் மலர் மருந்தினை அவசரபுத்தியை போக்குவதற்கானது என தனது ஆராய்ச்சியின் முடிவில் பெற்ற படிப்பினையிலிருந்து வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார் இங்கிலாந்து டாக்டர். எட்வர்டு பாட்ச்).



அ. வசந்தகுமார்

சண்டையும் சச்சரவும் :

மாணவரிடையேயானாலும், குடும்பமானாலும், இரு வேறு சமுதாயமானாலும் அங்கு ஏற்படும் சண்டை சச்சரவுகள் ஒழிந்து அமைதியான சூழ்நிலை உருவாக ஆன்மீக ரீதியாக பயன்படுத்தி பயனுறுவதற்கான மலராக கொடி ரோஸ் என்ற மலரை உலகுக்கு அடையாளம் காட்டியுள்ளார் ஸ்ரீஅரவிந்த அன்னை.

இப்பூ இருக்குமிடம் அல்லது வைத்திருக்குமிடம் சண்டை சச்சரவுகளுக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருக்கும். அமைதிப் பூங்காவாக இருக்கும்.

(இரு மாணவர் இடையே சதா சண்டை சச்சரவு என்றால் இருவரும் இங்கிலாந்தில் விளையும் ஹால்லி என்ற மலரிலிருந்து மருந்தாக தயாரிக்கப்படும் மலர் மருந்தினை உட்கொண்டால் இருவரின் மனப்பான்மையும் சண்டையிடுவதில் இருந்து விலகிவிடும்.).

நோய் வருமுன் காக்க சில யோசனைகள்

அதிகாலையில் எழவேண்டும்.

மலச்சிக்கலே பல நோய்களுக்கு மூலகாரணம். ஆகவே மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிராணாயாமம் என்னும் மூச்சுப்பயிற்சி அவசியம்

உடலின் எந்தெந்த பாகங்களை நீட்டி, மடக்கி, திருப்ப முடியுமோ அவைகளை நீட்டி, மடக்கி, திருப்பி 15 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.

15 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாவிடில் தோப்புக்கரணம் போடலாம்.

தோப்புக்கரணம் விநாயகர் முன் போடுவதை பார்த்திருக்கிறோம். இதை விநாயகருக்கு முன் நிறைவேற்ற வேண்டிய ஒரு மதச்சடங்காகத்தான் பார்க்கிறோம். அதனால் சிலர் உட்கார்ந்து, எழாமல் காதுகளில் கை வைத்து, பெயரளவில் சம்பிரதாயத்திற்காக தோப்புக்கரணம் போடுவது போன்ற பாவனை மட்டும் செய்வார்கள்.

இதனால் விநாயகருக்கு செய்ய வேண்டிய சம்பிரதாயத்தை நிறைவு செய்து விட்டதாக ஒரு திருப்தி அவர்களுக்கு.



அ. வசந்தகுமார்

ஆனால் இத்தகைய பாவனையான செயலால் தங்களையே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. உடம்பிலுள்ள அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தளர்வில்லாமல் தம் வேலைகளைச் செய்யவும், புதுப்பித்துக்கொள்ளவும் தோப்புக்கரணம் ஒரு தலைசிறந்த உடற்பயிற்சி.

ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது என்பார்கள் பெரியவர்கள்.

ஐந்து வயதிலிருந்து தோப்புக்கரணம் போட ஆரம்பித்து, விடாமல் தினமும் போட்டு வந்தால் சர்க்கஸ் வித்தைக்காரர் உடம்பை சர்வ சாதாரணமாக வளைத்து, நெளித்து வித்தைகள் செய்வது போல ஐம்பது வயதிலும் உடம்பு வளையும். இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். மூட்டு வலி வயதான காலத்திலும் வராது.

ஐம்பது வயதிலும் கீழே உட்காருவதும், தடுமாற்றம் இல்லாமல் எழுவதும் மிகச் சலபமாகும். இயற்கை உபாதைகள் கழிக்க, வெஸ்டர்ன் டாய்ஸெட் தேட வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

இருதய நோய் வரவே வராது. ஆஸ்துமா வர வாய்ப்பே இல்லை.

தோப்புக்கரணம் போடச்சொன்னால் யார் போடுவார்கள்? ஆகவே கடவுளின் பெயரால் கடவுளுக்கான ஒரு ஆனமீகச் சம்பிரதாயமாக அக்கு பிரஷர் பயன்களை உள்ளடக்கிய தோப்புக்கரணத்தை விநாயகருக்கு முன் போடவேண்டும் என்று சொல்லி கொடுத்திருக்கிறார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

தோப்புக்கரணம் மதம் சம்மந்தப்பட்டது என்று கருதாமல், உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக அனைத்து மதம் சார்ந்தவர்களும் தினமும் குறைந்தது ஒன்பது தோப்புக் காரணம் அவசியம் போட வேண்டும்.

விநாயகக் கடவுள் முன் நின்றுதான் போட வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. திசையும் முக்கியமல்ல. அறிவு, மனம், உடல் என மூன்றையும் ஒருங்கே பட்டைத்தீட்டி, ஆரோக்கியத்தை அள்ளித்தரும் ஒரு அற்புத மெக்கானிசத்தை இயக்க வல்லது தோப்புக்கரணம்.

அடுத்தது?

சிறிது நேரம் மொட்டை மாடியிலாவது நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

பரம்பரை நோயானாலும் சர்க்கரை நோய் வராமலிருக்க எந்த உணவானாலும் நன்றாக மென்று, உமிழ்நீருடன் கலந்து விழுங்க வேண்டும்.



அ. வசந்தகுமார்

பசியில்லாமல் உணவருந்தக் கூடாது.

சாப்பிடும் போது பேசக்கூடாது. டீ, காபி, தண்ணீர், குளிர்மானம் குடித்து பசியை அடக்கி வைக்கக்கூடாது.

தாகமின்றி நீர் அருந்த வேண்டாம். சிறுநீர் கழித்த உடன் நீர் அருந்தாமல் இருக்க வேண்டாம்.

கோடை காலத்தில் வாரம் ஒரு முறையாவது எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். இதர காலங்களில் மாதம் இரு முறையாவது எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

தைராய்டு நோய் வராமல் காத்துக்கொள்ள கால்சியம் நிறைந்த கீரை வகைகள், காய்கறி போன்றவற்றை நன்றாக மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து விழுங்க வேண்டும்.

இரவு படுக்கைக்கு செல்லுமுன் மறக்காமல் கட்டாயம் பல் துலக்க வேண்டும்.

மூளையில் டியூமர் கட்டி வராமல் இருக்க பிஞ்சு வெண்டைக்காயை பச்சையாக உண்ணலாம்.

பல், ஈறுகளை காப்பாற்றிக் கொள்ள எண்ணெய் கொப்பளிப்பு அவசியம்.

மூட்டுத்தேய்மானம், மூட்டுவலி, மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்வதை தவிர்க்க உப்பு, தேங்காய் எண்ணெய் கலந்த வாட்டர் தெரபி பயிற்சி அவசியம்.

காலை எழுந்தவுடன் குதிகால் வலி வராமல் இருக்க சப்பாத்திக் கட்டை போன்ற மர உருளையை காலை, மாலை இரு வேளையும் ஐந்து நிமிடங்கள் உட்கார்ந்தவாறே கால்களால் முன்னும் பின்னும் உருட்ட வேண்டும்.

தினமும் காலை , மாலை அக்குபிரஷர் என்னும் சுய அழுத்த சிகிச்சையை முறைப்படி முக்கிய புள்ளிகளில் கொடுத்துவர பிராணசக்தியை உடலின் உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை சீராகும்.

இப்பயிற்சியை தொடர்ந்தால் வயதான காலத்திலும் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். அக்குபிரஷரை முறைப்படி நமக்கு நாமே செய்தால் கடுமையான நோய்கள் தாக்கும் வாய்ப்பும் இல்லை.



BEEDI - மன மனிதவள மேம்பாட்டு விழிப்புணர்வு பயிற்சி

தெய்வத்திரு.புஜங்கராவ், ஐ.ஏ.எஸ்., அவர்களின் நட்பு எனக்கு 1982-ம் வருடம் கிடைத்தது.

கிறிஸ்தவ மதம் தழுவியவர் என்றாலும் சாதி, மதம் பாராமல் கணக்கெடுத்திட முடியாத அளவிற்கு மனித இனத்திற்கு நன்மைகளை செய்துள்ளவர் திரு.புஜங்கராவ்.

“குளோனிங் புஜங்கராவ்கள்”என்னும் கட்டுரையில் நான் இவரின் புனிதமான அற்புத செயல்கள் சிலவற்றை எழுதியிருக்கிறேன்.

தெய்வம் காட்சி கொடுப்பதில்லை. ஆனால் பிறவி எடுத்து நம்முடன் வாழ்கிறது.

தெய்வத்திரு.புஜங்கராவ் ஐ.ஏ.எஸ்., அவர்கள் ஒரு தெய்வப்பிறவி.

தெய்வத்திரு.புஜங்கராவ், ஐ.ஏ.எஸ்., அவர்கள் மனித மன வள மேம்பாட்டில் எனது ஆர்வத்தை தூண்டியதால் இன்று மனித மன வள மேம்பாட்டில் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டு பணியாற்றி வருகிறேன்.

பெருகிவரும் மக்கள் தொகை இந்தியாவின் பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கு மாபெரும் தடையாக உள்ளது என்கிற கருத்து பரவலாக இருக்கின்றது.

ஆனால் மிகப்பெரிய மனித சக்தி நம்மிடம் இருக்கிறது. அந்த மனித சக்திதான் நம் மாணவர் சக்தி.

நம் மாணவர் சக்தி இந்தியாவை நிச்சயம் ஒரு நாள் உலகத்தின் முதல் வல்லரசாக உருவாக்கிக்காட்டும் என்று நம்பலாம்.

அறிஞர் அண்ணா சொன்னது போல நம் மனித சக்தி மாசு படிந்த மணியாக, மங்கியதோர் நிலவாக இருக்கிறது. மாசு துடைக்கப்பட வேண்டும்; மணி ஒலியைக் காட்ட வேண்டும்.

மாணவருக்குள் மறைந்து கிடக்கும் அபார சக்தியை தகுந்த பயிற்சிகளின் மூலம் உணர வைத்து அதை ஆக்க சக்தியாக மாற்ற முடியும்.

பயம், சோம்பேறித்தனம், பொறாமை, பேராசை, பொறுமையின்மை, கோபம், தன்னம்பிக்கையின்மை, போன்ற சில குண இயல்புகள்தான்



அ. வசந்தகுமார்

ஆக்க சக்தியாக மாணவரை உருவாகவிடாமல் தடை ஏற்படுத்தும் (மணியில் படிந்த) மாசு.

இம்மன இயல்புகளை வெல்வதற்கு பிரார்த்தனை, தியானம், யோகா போன்ற வழிகள் இருந்தாலும் பெரும்பாலானவர்களுக்கு சுலபமாகவும், சாத்தியமானதாவும் உள்ளது இங்கிலாந்து மலர் மருத்துவம்தான்.

ஊட்டி அரசு கலைக்கல் லூரியில் பொருளாதார பாடத்தில் இளங்கலைப்பட்டமும், சென்னை மாநிலக் கல்லூரியில் முதுகலைப்பட்டமும், சென்னை பல்கலைக்கழகத்தில் சுற்றுலா படிப்பில் முதுநிலை பிளமோவும், பஞ்சமி சட்டக்கல்லூரியில் பயின்று கர்நாடகா பல்கலைக்கழகத்தின் **LL.B.**, பட்டமும் பெற்றிருக்கிறேன்.

இத்துடன் நமது நோய்களுக்கு நாமே மருத்துவராக இருப்போம் என்ற முடிவில் மாற்றுமுறை மருத்துவமும் கற்றுத் தெளிந்தேன்.

வீட்டு நபர்கள், நெருங்கிய உறவினர்கள், உறவினர்களுக்கு உறவினர்கள், நண்பர்கள், நண்பர்களுக்கு நண்பர்கள் மாற்றுமுறை மருத்துவத்தை - மலர் மருந்துகளை பரிட்சித்துப் பார்க்கும் கூடமானார்கள்.

அவர்களின் ஒத்துழைப்பு, அவர்கள் தொடர்ந்து முறைப்படி எடுத்துக் கொண்டதால் மலர் மருந்துகள் அவர்களின் மன நிலையில், உடல் நிலையில் கொண்ட வந்த நல்ல மாற்றங்கள், மலர் மருந்துகளால் எங்கள் வீட்டு குழந்தைகளின் படிப்பில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றம், நான் எடுத்துக்கொண்ட மலர் மருந்துகள் என்னுள் கொண்டு வந்த மாற்றங்கள் போன்றவைகளால் கடந்த இருபது வருடங்களுக்கும் மேல் பெற்ற அனுபவம் மலர்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மலர் மருந்துகளின் மகத்துவத்தை உணர்த்துகின்றன.

அரசிதழ் வெளியீடான Govt Gazette ல் மாற்றுமுறை மருத்துவப் பட்டியலில் எனது பெயரும் இடம் பெற்றிருக்கிறது..

கண்ணம்மாள் பதிப்பகம், அருண்லீலா பதிப்பகம், மணிமேகலை பிரசுரம் போன்ற பதிப்பகங்களும் எனது நூல்களை வெளியிட்டுள்ளன.

கண்ணதாசன் பதிப்பகம் எனது விண்ணைத்தொடுவோம் என்ற நூலை வெளியிட்டுள்ளது. மூன்றுக்கும் மேற்பட்ட பதிப்புகள் வெளிவந்துவிட்டன.



அ. வசந்தகுமார்

மணிமேகலை பிரசுரம் வெளியிட்டுள்ள எனது 'நாகரிகத்துடன் பழகுவோம்' என்ற நூல் அமெரிக்காவில் செயல்படும் அமெரிக்க உலகத் தமிழ் பல்கலைக் கழகத்தின் சிறந்த நூலுக்கான விருது பெற்றுள்ளது.

நான் எழுதிய சுயதொழில், ஆன்மீகம், ஹோமியோ, மலர் மருத்துகள், ஜோதிடம், சட்டம் சம்மந்தமான கட்டுரைகள் பத்திரிக்கைகளிலும், நூல்களாகவும் பிரசுரமாகியுள்ளன. மனிதவள மேம்பாடு மற்றும் ஆராய்ச்சி மையத்தின் மூலமும் எனது நூல்கள் வெளியிடப் பட்டுள்ளன. ஆங்கிலத்திலும் நூல்கள் எழுதியிருக்கிறேன்.

1985-ம் வருடம் எனது முதல் நூல் வெளியானது.

விளம்பரமின்றி **BEEDI** என்ற மனித மனவள மேம்பாட்டு விழிப்புணர்வு பயிற்சி மாணவர்களுக்கும், பெற்றோருக்கும், நிறுவன பணியாளர்களுக்கும், சுய உதவி குழுவினருக்கும், வேலை வாய்ப்புக்காக காத்திருப்போருக்கும் நடத்தப்படுகிறது.

கடந்த வருடங்களில் நடத்தப்பட பயிற்சிகளின் சில புகைப்படங்கள் **www.hrdaro.com** இணைய தளத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

இப்பயிற்சியில் மன - உடல் நலனை மேம்படுத்திக்கொள்ள உதவும் மலர் மருந்துகள் பற்றிய பயனுள்ள தகவல்கள் அளிக்கப்படுகிறது.

BEEDI என்ற மனித மன வள மேம்பாட்டு விழிப்புணர்வு பயிற்சியை மாணவருக்கு அளிக்க விரும்புவோரும், இங்கிலாந்து மலர் மருந்துகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு விவரங்களுக்கும் இந்நூல் ஆசிரியரான எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

www.hrdaro.com இணைய தளத்தில் **vasanth pages** - எனது பேனா என்னும் பகுதியில் எமது 'வாழ்வியல், மலர் மருத்துவம், விழிப்புணர்வூட்டும் கட்டுரைகள் மாதம் ஒரு முறை வெளியிடப்படுகின்றன.

இக்கட்டுரைகள் மீதான மாணவரின் சிறந்த விமர்சனங்களுக்கு பரிசும், சான்றிதழும் அனுப்பப்படுகிறது.

www.hrdaro.com இணைய தளத்தின் மூலமாக வேலைவாய்ப்பு போட்டித் தேர்வுகளுக்கும் தயாராகலாம்.



அ. வசந்தகுமார்

G.K. ENGLISH போன்றவைகளுக்கு (**Online exam**) தேர்வு நடத்தப்படுகிறது. இதே இணைய தளத்தில் மாணவர்களின் மேற்படிப்புக்கான வழி காட்டலும், வேலை வாய்ப்பு செய்திகளும் வெளியிடப்படுகின்றன.

www.hrdro.com இணைய தளம் மூலம் **email courses / Online exam / Residential Exam / Subject specialisation Exam** நடத்தப்பட்டு சான்றிதழ் வழங்கப்படுகிறது.

பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் தனியாகவோ, பயிலும் கல்வி நிலையம் மூலமாகவோ மாணவர் இளம் விஞ்ஞானி விருதுக்கு - **STUDENT YOUNG SCIENTIST AWARD** க்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

இதற்கான விண்ணப்பம் விவரங்களை **www.hrdaro.com** இணைய தளத்தில் இருந்து பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

கல்வி போதிக்கும் ஆசிரியரைப் போற்றி, மதித்து, உலகம் போற்றும் சாதனையாளராக உருவாகுவீர்களாக!

வாழ்க வளமுடன்!

- அ.வசந்த குமார்

LATE.SHRI.G.BHUVANGA RAO, I.A.S.,

STUDENT

YOUNG SCIENTIST AWARD

(Cash, Medal & Merit certificate)

அறிவியல் சார்ந்த முடிவு பெற்ற திட்டங்கள், முடிவு பெறாமல் ஆனால் நிறைவேற்றுதலில் உள்ள திட்டங்கள், அறிவியல் சார்ந்த செயல்படுத்த சாத்தியமுள்ள திட்டம் (அ) திட்டங்களின் ஆக்கப்படைப்புகள் பற்றிய விவர கட்டுரைகளை மாணவர் இளம் விஞ்ஞானி விருதுக்கு பயிலும் கல்வி நிலையம் வழியாகவோ, சுயமாகவோ விண்ணப்பிக்க : www.hrdaro.com