



முதியோர்

மாதாந்த சஞ்சிகை - December-2018

13

Geriatrics வலிவெ

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - சூ லுனா வலிவெ சுககாடிக கௌரவ உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள் -

Reflexology

பிரதிபலிப்பு முறை



இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம், & ஸ்ரீ ராம் சந்திர மிஷன்



Reflexology

பிரதிபலிப்பு சிகிச்சை

இலங்கையோடு இணைந்த வாழ்வு

தொகுப்பாசிரியர்
க.கமலசேகரம்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்
தெல்லிப்பளை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை
யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்
வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர் சங்கங்கள்,
நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்த
அனுசரணைகளுடான வெளியீடு

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
Geriatrics Society of Sri Lanka
இ லு கை உலகி டி டி ன் னு கை கி டி டி

PRESIDENT

Mr.K.Kaneshamoorthy

Old AGA office Lane, Tellippalai
Tph. 077 6068656, 021 2255644
exbanker76@gmail.com ,

VICE-PRESIDENTS

Prof.V.K.Ganesalingam.

Tph. 077 0423855.
BIOTEC, No.131/2, Palaly Road, Jaffna

Mr.S.Paramanathan

Tph. 077 8608048, 021 2230909,
No.42, Palaly Road, Urumpirai.

Mr.V.Ponnambalam

No.15, Sivapiragasam Road,
VannarPannai, Jaffna.

Mr.A.Goopalakrishnan

82/23, Chetty Street, Nallur, Jaffna

Mr.S.Sripathy-

071 8224457

Neddillippay, Kondavil

JOINT SECRETARIES

Mr.V.Srisakthivel

Tph. 077 8435771, 021 222 2797
No.45, Ambalavanar Veethy, Athiyady, Jaffna

Mr.K.Kamalasekaram

kalamnet@gmail.com,
Tph. 077 6636596, 021 2213150
No.5, Old Road, ArukalMadam, Annaiccodai, Jaffna

TREASURER

Mr. S.Nadarajah-

Tph. 077 3553002, 021 2217644
37/1, Chambian Lane, Kokuvil.

ASST. TREASURER

Mr. S.Selvaranjan

Tph. 075 7610010, 021 2223166
St.John Ambulance, N0.161, 1st Cross Street, Jaffna.
& Station Road, Kokkuvil..

COMMITTEE MEMBERS

Mr.R.Satkunarajah 077 5842463

Mr. S.Pathmanathan- 0776589642

Mr. E.Pathmanesan- 077 5811172

Mr. M.Subramaniam 021 2212336

Mr. N.Namasivayam 077 8694390

Mr. V.Sriskantharajah- 077 5803991

Mr.S.Ganeshalingham 0212217863

Mr.S.Subramaniam 0776155930

Mr.A.A.Reginald 0721866297

Mrs.Janani.Vairavanathan 0778285215

HONY. CONSULTANTS

Prof. K. Balasubramaniam

B.Sc. (SI), Ph.D (Indiana), D.Sc. (Jaffna),
Former Dean Faculty of Medicine.

Dr. M.A.M. Muneer

Consultant (Gold Medalist)
D.H.M.S. (Pak), R.H.M.P. (Pak.SL)

Editor & Joint Secretary

Mr.K.Kamalasekaram

மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் விடைபெறவோம்!.
Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily!

தொகுப்பு

APRIL 23, 2017-VOL.13- Geriatrics-13

பதிவுகள்

- மருந்தில்லா மருத்துவம்
- Association of Reflexologists
- Nature has always Provide Us
- இயற்கை வாழ்க்கை முறை

கமலம்

திரு.க.கமலசேகரம்
Mr.K.Kaneshamoorthy
Mr.S. Paramanathan
திரு.வி.ஸ்ரீ-சக்திவேல்

- இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு திரு.சீ.சுந்தரமூர்த்தி

இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு
திருமதி இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம்

Reflexology

பிரதிபலிப்புமுறை

வரலாறு
உடல் இணைப்பு
அழுத்தல்
எண்ணம்
மகிழ்ச்சி
நலம்
நிறங்கள்

வடிவமைப்பு : எஸ்.நிகேஷன், Yarl Smart, Jaffna.
செல்வி. கபில்ஜா. கமலசேகரம்

அச்சமைப்பு : PC Systems, Manipay. Email: pcsmanipay@gmail.com

வெளியீட்டுத் திணம் : ஏப்ரல் 23, 2017
இரண்டாவது பதிப்பு : நவம்பர் 25, 2017
மூன்றாவது பதிப்பு : டிசம்பர் 01, 2018

வெளியீடு : இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.
ஸ்ரீ ராம் சந்திர மிஷன், ஸ்ரீலங்கா

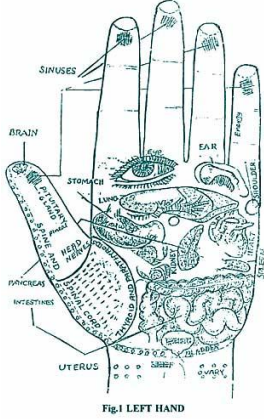
அன்பளிப்பு : ரூ.150.00

ISSN No : ISSN-2536-9008

மருந்தில்லா மருத்துவம்

விரலை அழுத்தினால் எல்லா நோயும் பறக்கும்

நம் உடலில், ஏதேனும் ஒரு இடத்தில் வலி ஏற்பட்டால், அப்பகுதியை நம் கையால் அழுத்திவிட்டுக் கொள்கிறோம். அப்படி செய்தால், வலி குறைகிறது. இது எப்படி ஏற்படுகிறது?



நம் உடல் முழுவதும் புள்ளிகள் உள்ளன. நாம் வலியுள்ள பகுதியில் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது, அப்பகுதியில் உள்ள புள்ளிகள் தூண்டப்படுகின்றன. அதனால் வலி குறைகிறது.

உடலில் உள்ள சில குறிப்பிட்ட புள்ளிகளில் சில முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து தளர்த்துவதால், நம் நோய்கள் தீரக்கின்றன. நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன. சில நோய்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும் முறையில் தீர்வு காணும் எளிய முறைகளை காணலாம்.

தலைவலி:

நமக்கு பிடிக்காத ஒரு வேலையை பிறர் நம்மை செய்ய சொல்லும் போது, "தலை வலிக்கிறது" என்று கூறி தப்பித்து கொள்கிறோம். ஆனால், உண்மையில் தலைவலி வந்தால் என்ன செய்கிறோம்? வலி நிவாரணக் களிம்புகள் தடவுகிறோம். அவை கொடுக்கும் வெப்பத்தினால் தலைவலி குறைவது போல் உணர்கிறோம் அல்லது வலி நிவாரண மாத்திரைகள் எடுத்து கொள்கிறோம். அடிக்கடி மாத்திரைகள் எடுத்து கொள்வதால், அசிடிட்டியால் துன்பப்படுகிறோம்.

மருந்தில்லாமல் தலைவலியை எப்படி போக்குவது?

நம் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுக்குமான பிரதிபலிப்பு புள்ளிகள், நம் உள்ளங்கைகளில் உள்ளன. படத்தில் காட்டியது போல், உள்ளங்கை உடலை குறிக்கும். கட்டை விரல் தலையை குறிக்கும். கட்டை விரலில் நுனியில் உள்ள பக்கவாட்டுப் பகுதி நெற்றிப் பொட்டை குறிக்கும். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள கட்டை விரலின் நகத்தினடியில் உள்ள இருபுள்ளிகளை மற்றொரு கையின் கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல் இவற்றினால் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். 14 முறை அழுத்தம் கொடுத்து தளர்த்த வேண்டும். அழுத்தம் கொடுக்கும் போது, மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும், தளர்த்தும் போது மூச்சை வெளியே விடவும், 14 முறை முடிப்பதற்கு முன்பே தலைவலி மறைந்துவிட்டால் அத்துடன் நிறுத்தி விடலாம். வலி இன்னும் தொடர்ந்தால், மற்றொரு கை கட்டைவிரலில் 14 முறை அழுத்தம் கொடுக்கவும். அழுத்தம் கொடுத்து முடிப்பதற்குள் தலைவலி போயே போச்சு!

அலர்ஜி, சைனஸ், தும்மல், இருமல்:

ஒவ்வொரு விரல் நுனியிலும், சைனஸ் புள்ளிகள் உள்ளன. விரல்நுனிகளில் அழுத்தம் கொடுத்து தளர்த்தும் போது, அலர்ஜி, சைனஸ், தும்மல், இருமல் இவை வெகுவாக



க.கமலசேகரம்.
பத்திராதிபர்.
5,பழம் வீதி அறுகால்மடம்,
ஆனைக்கோட்டை
யாழ்ப்பாணம்

குறைக்கப்படுகின்றன. விரலின் முதல் கோடு வரை, மேலும், கீழுமாக 14 முறைகளும், பக்கவாட்டில் 14 முறைகளும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். 10 விரல்களிலும் இவ்வாறு தினமும் இருமுறைகள் காலையிலும், மாலையிலும் செய்தால் அலர்ஜி, சைனஸ், தும்மல் இவை மறைகின்றன. மீண்டும் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன. ஆஸ்துமா தொல்லை கூட வெகுவாக குறைகிறது.

மலச்சிக்கல், அஜீரணம், அசிடீட்டி, வாயுத்தொல்லை, மூச்சுப்பிடிப்பு:

ஆள்காட்டி விரலையும், கட்டை விரலையும் நெருக்கமாக சேர்க்கும் போது, புறங்கையில் ஒரு கோடு தெரியும். அந்த கோடு முடியும் இடத்தில், ஆள்காட்டி விரல் எலும்பின் கடைசியில் எல்.ஐ.4 என்ற புள்ளி உள்ளது. மேற்கூறிய அனைத்து தொந்தரவுகளையும் நீக்க இப்புள்ளி உதவுகிறது. இப்புள்ளியில் 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து தளர்த்த வேண்டும். (Press & Release) தசையின் மேல் இல்லாமல், எலும்பின் மீது அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு, இப்புள்ளியில் அழுத்தும் போது வலி தெரியும். இரு கைகளிலும் அழுத்தம் கொடுக்கலாம். மாத்திரை இல்லாமல் மலச்சிக்கல் தீருகிறது. அசிடீட்டிக்கு, "ஆன்டாசிட்" மருந்து தேவையில்லை. இப்புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது, அதிகமான வாயு வெளியேறுகிறது. மூச்சுப்பிடிப்பு, தசைப்பிடிப்புகளுக்கு, இப்புள்ளி உடனடி நிவாரணம் அளிக்கிறது.

மலச்சிக்கல் :

மலச்சிக்கல் என்பது பல சிக்கல்களை உண்டாக்கும். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள முகவாயில் உள்ள CV24 என்ற புள்ளி மலச்சிக்கலை தீர்க்க பெரிதும் உதவுகிறது. L14 என்ற புள்ளியை இரு கைகளிலும் அழுத்தம் கொடுத்த பின், இப்புள்ளியில் 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்தால், மலச்சிக்கலை எளிதாக தீர்க்கலாம்.

கழுத்து வலி :

கணினியில் வேலை செய்வதால், கழுத்தில் உள்ள தசைகள் இறுக்கமடைந்து வலியை உண்டாக்குகின்றன. எளிய முறையில் இவ்வலியைப் போக்கலாம். கட்டை விரல் தலையை குறிக்கும். கட்டை விரலின் அடிப்பகுதி கழுத்தை குறிக்கும். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள இப்பகுதியில் உள்ள இருபுள்ளிகளிலும், மற்றொரு கையின் இரு விரல்களினால், 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். பின், கட்டை விரலை கடிகாரம் சுற்றும் திசையில், 14 முறையும், எதிர்திசையில், 14 முறையும் சுழற்ற வேண்டும். இரு கைகளிலும் இவ்வாறு செய்யும் போது, கழுத்திலுள்ள தசைகளின் இறுக்கம் வெகுவாக குறைகிறது. கழுத்து வலிக்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

உயர் ரத்த அழுத்தம் :

உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், வாழ்நாள் முழுவதும் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அழுத்தம் கொடுக்கும் முறையில் கீழ்க்கண்ட புள்ளிகளில் தினமும் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது, சிறிது, சிறிதாக மாத்திரையின் அளவை குறைத்து, கடைசியில் முழுவதுமாக நிறுத்தவும் முடியும். நம் கையில் சிறுவிரலின் நகத்திற்கு கீழே உட்புறமாக H9 என்ற புள்ளி உள்ளது. இது, இதய மெரிடியனின் காற்று சக்திப்புள்ளி. இப்புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது, காற்று சக்தி அதிகரித்து,

ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து, ரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. தலை உச்சியில் GV20 என்ற புள்ளி உள்ளது. காதுகளிலிருந்து தலைக்கு செல்லும் நேர்கோடும், மூக்கிலிருந்து தலைக்கு செல்லும் நேர்கோடும் சந்திக்கும் இடத்தில் இப்புள்ளி உள்ளது. இப்புள்ளியில் 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது, டென்ஷன், மன அழுத்தம் இவை குறைவதால், ரத்த அழுத்தம் சீராகிறது. H9, GV20 இப்புள்ளிகளில், 14 முறைகள் காலையிலும், மாலையிலும் இருவேளைகள் அழுத்தம் கொடுத்து வந்தால், உயர்ரத்த அழுத்தம் சீரடைகிறது. இதை தவிர காலில், பெருவிரல், இரண்டாவது விரல் இவற்றின் இடைவெளியிலிருந்து, மூன்று விரல் தூரத்தில் LIV3 என்ற புள்ளி உள்ளது. இப்புள்ளியில் 7 முறைகள் அழுத்தம் கொடுக்கும் போது, ரத்த அழுத்தம் சீராகிறது. இப்புள்ளியில் ஒரு நாளில் ஒரு முறை மட்டுமே, 7 முறைகள் மட்டுமே அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். அதிக முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்தால், ரத்த அழுத்தம் அதிகளவில் குறைய வாய்ப்புள்ளது.



Association of Reflexologists (AoR)

Mr.K.Kaneshamoorthy, President, GSSL



ASSOCIATION of
REFLEXOLOGISTS

What is Reflexology?



Reflexology is a non-intrusive complementary health therapy, based on the theory that different points on the feet, lower leg, hands, face or ears correspond with different areas of the body. Reflexologists work holistically with their clients

and aim to work alongside allopathic healthcare to promote better health for their clients. To find out more about reflexology visit our interactive reflexology foot chart and Interactive reflexology hand chart.



Association of Reflexologists



ASSOCIATION of
REFLEXOLOGISTS

The Association of Reflexologists is the foremost aspirational and independent Professional Reflexology Association in the UK since 1984, providing benefits, advice and guidance to reflexologists and working with other external bodies and advisory groups to promote the highest standards in the profession.

The Association of Reflexologists is not for profit and is the only UK reflexology membership organisation that are members of the Reflexology Forum and the CNHC and has representation at the Parliamentary Group for Integrated and Complementary Healthcare (PGICH). The AoR and its members are regularly contacted by the press to speak on reflexology.

The AoR provides support, information and guidance for thousands of members each year throughout the UK and overseas, and provides a Find a reflexologist search facility on this website to help promote reflexologists and aid members of the public to find a highly qualified, insured and recommended reflexology practitioner.

The Association has a full time team of staff here to answer all queries from "Which reflexology qualification should I do" to "Can I join the AoR" and one to one reflexology advice with our resident expert Tracey Smith FMar.

On this website www.aor.org.uk, all can find information about reflexology, professional reflexology training and CPD courses, publications, events and membership, as well as an online reflexology store where you can purchase reflexology equipment and supplies and an online search facility for members of the public, to find a highly qualified and professional reflexology practitioner near you. The Association of Reflexologists has been approved by the CNHC to verify applications for registration since 2009.



Professional Reflexology Training

If you are looking for a qualification in reflexology it probably seems like there are millions of courses available, but which one is right for you? First of all it is worth thinking where you want to position yourself after your course; do you want to treat friends and family or are you hoping to make a living out of reflexology?



If you want to make a career of being a reflexologist then it is important to make sure your qualification opens the right door for you in the future. Read about which qualifications are acceptable. Find a reflexology training course in your area. The AoR's training pages are accessed over 5,000 times a month and we also receive multiple calls a day requesting information on reflexology courses.

Ofqual's Register of Regulated Qualifications contains details of Recognised Awarding Organisations and Regulated Qualifications in England (Ofqual), Wales (Welsh Government) and Northern Ireland (Ofqual for vocational qualifications and CCEA Accreditation for all other qualifications).

Go to their website to check if your reflexology qualification is currently recognised. Ofqual register . There may be other reflexology courses available of an equal standard.

Reflexology Equipment: For a Pain-Free Lifestyle

Reflexology is that kind of treatment that includes the feet or the hands. According to the experts of the Reflexology, the treatment provides some kind of massage in the pressure points of the feet or hand which in turn helps in increasing the blood circulation as well as the overall development of the body. The reflexologist describes the whole procedure to be a betterment of the body with the help of the feet and the hands.

The feet are considered to be that part of the body that connects to different parts of the body, glands and even tissues. If proper pressure is applied on the feet and hands then the body can easily gain so much inflow of energy that it can make a person healthy in no time. Same goes for the hands when it comes down to reflexology. The reflexology is a method by which the reflex channels of the body is connected with the help of feet and hands.

Now, in general the performing this particular massage is not an easy task on the part of an individual. So, they need certain equipments to perform the task of reflexology. It is not easy for a lay man to understand about the complex equipments that are needed to perform the massage or treatment of reflexology. So, to provide the reader with an understanding about the reflexology equipments, here are some of the products that are used by the experts themselves. To more please go through the below mentioned paragraphs for a better understanding.





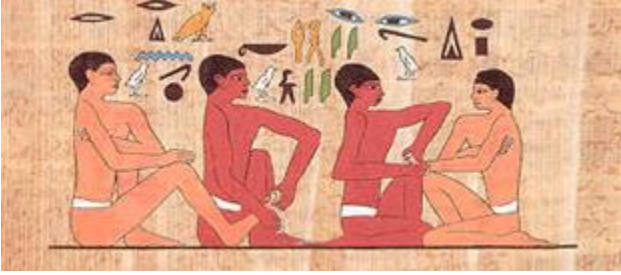
Nature has always Provide Us

Mr. Subramaniam Paramanathan,

Secretary, Federation of Hindu Organization (F.H.O), Vice President, Geriatrics Society of Sri Lanka (NP) & Human Rights Senior Citizens' Welfare Association

Reflexology History

In Egypt between 2500 and 3000 BC evidence in the physicians tomb shows hieroglyphics of the physician applying pressure with his hands to the soles of his patients foot.



In India, a country whose history has largely been shaped by religion, the feet were thought 5000 years ago to symbolize the unity of the entire universe. The Sanskrit symbols depicted on the feet of Buddha were seen as expressions of a higher reality.

By 100 A.D. Buddhism had spread to China, and by the hands of the monks so did reflexology. Reflexology was practiced in China 4000 years ago as part of acupuncture

and moxibustion. It is described in the Chinese medical text, the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine, where it is called the Examining Foot Method. A Japanese monk studying in China is given credit for introducing reflexology to Japan upon his return home.

We cannot determine the exact relationship between the ancient art as practiced by the early Egyptians etc. and reflexology as we know it today but in the last few centuries many people have pioneered, developed and built the solid foundation for reflexology as it is currently practised.

The first book ever to be produced was in 1582 by two European doctors. Dr. Adamus and Dr. A. A'tatis . This was based on zone therapy. A short time after, another book was published by Dr. Bell who lived in Leipzig. It was thought that at this time, many middle Europeans were using some form of pressure therapy.

The actual word "Reflexology" was coined by a psychiatrist in Russia, a country where reflexology was recognized first in the late 1800's for its psychological benefits. The Russians, beginning with Drs Ivan Pavlov and Vladimir Bekhterev, had been exploring reflex responses in the body for nearly a century when in the 1890's knighted research scientist and medical doctor, Sir Henry Head demonstrated the neurological relationship that exists between the skin and the internal organs.

In the early 1900's when returning to the United States from Vienna, it is believed Dr. William H. Fitzgerald was introduced to Reflex Therapy, and has since earned himself the recognition as the modern originator of reflexology in the USA.

Dr. Fitzgerald discovered a very interesting fact, that the application of pressure on the zones not only relieved pain but in the majority of cases also relieved the underlying cause as well. The same result is experienced through reflexology today, which is based partially on Zone Theory.

Dr. Shelby Riley, M.D. worked closely with Dr. Fitzgerald and developed Zone Theory further. It seems that he added 8 horizontal zones across the hands and feet, together with the longitudinal zones and thus determined individual reflexes according to Zone Theory, he also began using hook work.



Today research studies are conducted all around the world, which are validating the effectiveness of reflexology on a wide variety of conditions. Chronic conditions seem to respond especially well to reflexology. In China, where reflexology is accepted by the central government as a means of preventing and curing diseases and preserving health, over 300 research studies have shown reflexology provided some improvement to 95% of the over 18,000 cases covering 64 illnesses studied. In Japan and Denmark, reflexology has been incorporated into the employee health programmes of several large corporations saving each company thousands of dollars annually in paid out sick leave benefits.

With such a rich history it is no surprise that reflexology has continued to evolve. In recent years, there has been a resurgence of interest in hands-on healing techniques such as reflexology as people become disenchanted with surgery or drug-based methods common to traditional Western medicine.

An ancient healing technique practised on the feet aimed to release blockages and free the body's natural energy flow and to improve blood supply to flush away any unwanted toxins.

A deeply relaxing treatment relieving mental and physical fatigue enabling organs to work to their optimum promoting balance to the whole body. The lymph and many other systems are boosted during the treatment removing impurities from the body reducing stress and tension.

Simply put, what people today are rediscovering is that Nature has always provided us with the means by which to heal ourselves and maintain good health.





இயற்கை வாழ்க்கை முறை

திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.

இணைச்செயலாளர், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
உபதலைவர், பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதியம், தலைவர் அறவழி.

இயற்கை இயற்கையாகவே இருக்கிறது.
இயற்கையில் தான் எல்லாமே இருக்கிறது.
இயற்கையாகவே அதில் எல்லாம் இருக்கிறது.
இயற்கையாகவே அது பரிணமித்தது.

இது தான் மெய்ஞானமும், விஞ்ஞானமும் கண்ட ஒரே ஒரு உண்மை.
அந்த இயற்கையின் பகுதிகள் தான் இந்த அண்ட சராசங்கள், பஞ்ச பூதங்கள்,
அதில் ஒன்றான இந்த பூமி, தாவரங்கள், அனைத்து கோடி ஜீவராசிகள்,
இறுதியாக தோன்றிய மனிதர்கள்.
இந்த இயற்கையில் எல்லாம் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்த தான் இருக்கின்றன,

அதன் விளைவாக எல்லாம் எப்போதும் ஒரு ஒழுங்கமைப்போடு இயங்கி வருகின்றன,
இந்த ஒழுங்கமைப்பில் மாற்றம் வரும்போது தான் துன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன.
இயற்கையின் ஒழுங்கமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றம் தான் எல்லா துன்பங்களுக்கும் காரணம்,
இதை உணராத ஒரே ஒரு இயற்கையின் வினோதமான பிராணி தான் மனிதன்.

இந்த 21 ம் நூற்றாண்டில் மனிதன் தன்னுடைய வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொண்டு முழுமையாக இயற்கைக்கு
எதிராகவும், மாறாகவும் வாழ்ந்து வருகிறான். அதன் விளைவாக இனிமேலும் இந்த பூமி இருக்க வேண்டுமா? வேண்டாமா?
என்ற அவலமான ஒரு சூழ்நிலையை உருவாக்கியுள்ளான்.

இயற்கையின் ஒரு சிறு பகுதி தான், தான் என்ற உண்மையை உணராததன் காரணத்தால் தான் இயற்கைக்கு தன்னால்
இயன்ற அளவிலான தீங்குகளை இழைத்தும், தானும் துன்பப்பட்டு, இயற்கையில் உள்ள எல்லாவற்றையும் துன்பத்தில்
ஆழ்த்தும் கொடிய செயல்களை மனிதன் செய்து வருகிறான்.

இதன் விளைவாக தான், பூமியை காப்பாற்ற பல போராட்டங்களும், நடவடிக்கைகளும் தேவைபடுகின்ற ஒரு அவல
நிலையில் நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம். இதில் என்ன வெட்க கேடான விஷயம் என்றால் "உலகில் தான் வாழும்
வீட்டையே (பூமி) அழித்து வாழ்கிற ஒரே ஒரு அதிசய பிராணி மனிதன்" மட்டும் தான். இதில் வியப்பிலும் வியப்பு என்ன
என்றால் இந்த மனித பிறவிக்கு மட்டும் தான் பகுத்து அறிய கூடிய ஆறாவது அறிவு உள்ளது என்பது தான்.

எப்போதுமே நமது மனம் ஒரு வித வெறுமையுடன் இருப்பதற்கும், பூரண மகிழ்ச்சி கிடைக்காமல் அல்லல் படுவதற்கும்,
என்ன கிடைத்தாலும், எப்படி வாழ்ந்தாலும் மன நிறைவு இல்லாமல் இருப்பதற்கும் காரணம் இயற்கையை விட்டு விலகி
செயற்கையாக வாழ்வதே ஆகும்.

நம்முடைய ஒவ்வொரு எண்ணங்களும், செயல்களும், நோக்கங்களும், பழக்க வழக்கங்களும் இயற்கைக்கு எதிரானதாக /
மாறானதாக அமைந்துள்ளது. அதுதான் எல்லா பிரச்சினைகளுக்கு ஆணியே. இயற்கையுடனும், மற்ற உயிரினங்களுடன்
நமக்கு இருக்கும் தொடர்பு, பரிணாம வளர்ச்சியில் மரபு வழியாக வந்த ஒரு இணைப்பு. இதனை மறந்து/அறியாது
இயற்கையை விட்டு விலகி நகர மய சூழலில் செயற்கையான பொருட்களுடன் நம் வாழ்வை அமைத்து கொண்டதே,
இயற்கையில் இருந்து அந்நியப்பட்டு போனதற்கு காரணம்.

இயற்கை வாழ்க்கை முறை

இயற்கை எப்படி நிலம், நீர், வாயு, நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச பூதங்களால் ஆனதோ அது போன்றே நம் உடலும் பஞ்ச
பூதங்களால் ஆனது..

"அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் ஒன்றே"

இயற்கை எவ்வளவு பவித்திரமானதோ அதே போன்றே இயற்கையிலே பிறந்து இயற்கையுடன் வளர்ந்து இயற்கையிலே கலந்து போகும் நம் தேசமும் அந்த அளவு பவித்திரமானது. இதை அறிந்த நம் முன்னோர்கள் இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ கற்றுக்கொண்டார்கள். அதனாலே நம் முன்னோர்களால் நோய்நொடி இல்லாமல் வாழமுடிந்தது. அந்த இயற்கையோடு இனிமையாக வாழும் கலைகளை வாழ்க்கை முறைகளாக வகுத்து வைத்தார்கள்.

குறைந்த பட்ச தேவைகள், சுகங்கள் கூட இன்றைய நிலையில் மனிதனுக்கு எட்டா கனியாகிவிட்டது. நம் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களே இந்த கஷ்டத்திற்க்கெல்லாம் மூல காரணம். இவையெல்லாம் இயற்கைக்கும், இயற்கை தர்மத்திற்கும் எதிராக செயல்பட்டதால் இயற்கை நமக்கு விதித்த தண்டனைகள். இந்த தண்டனையிலிருந்து வெளிப்பட இயற்கை வாழ்க்கை முறையை நம்பி சரணடைவதே வழியாகும். நல்ல வாழ்க்கை முறையை பின்பற்ற வேண்டியது அவசியமாகும்.

நோய்கள், நோயாளிகள் அதிகமாக இருக்கும் அமெரிக்கா, ஐரோப்பா போன்ற மேலை நாடுகளில் மக்கள் இந்த உண்மையை அறிந்து கொண்டு இப்போது யோகாசனங்கள், பிராணாயாமம், தியானம் செய்வது, பச்சை காய்கறிகளை உண்பது, முளைக்கட்டிய பயறுகள் உண்பது, தண்ணீர் அதிகமாக குடிப்பது, புலால் உண்பதை நிறுத்துவது என்று பல இயற்கை முறைகளை பின்பற்ற தொடங்கி இருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் எப்படி இதை அறிந்து கொண்டார்கள் என்றால், புற வாழ்க்கை தேவையின் உச்சத்தை அவர்கள் தொட்டு கையை சுட்டு கொண்டார்கள். நாம் என்ன வென்றால்

"இருப்பதை விட்டு விட்டு பறக்க ஆசைபட தே"
என்பதற்கு இணங்க நம்முடைய மூதாதையர்கள் கொடுத்த உன்னத அறிவை விட்டு விட்டு தவறான பாதையில் பயணித்து எல்லா துன்பங்களையும் வலிய வரவழைத்து கொள்கிறோம்.

நோய்கள் எத்தனை? எந்த உறுப்பில் வந்திருக்கிறது?
எத்தனை நாளை இருக்கிறது என்பது இங்கு பிரச்சனை அல்ல.
"எரிவதை பிடிங்கினால் கொதிப்பது தானாக அடங்கும்".
அதனால் எறிவது என்ன என்று உணர்ந்து வாழும் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிகொண்டால் இனிமையாக வாழலாம். எந்த நோயாக இருந்தாலும் இந்த முறையில் பரிபூரண குணம் அடையலாம்.

**"நோய் நாடி நோய்முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"**

அதற்கு முதலில் தேவை நம்முடைய மன மாற்றம் தான்.
நாம் மனம் மாறினாலே இவற்றிற்கெல்லாம் தீர்வு
இயற்கை வாழ்க்கை முறையிலேயே இருக்கிறது.
இயற்கையாக ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கும்
இயற்கை வாழ்க்கை முறையை விட்டு எல்லா பிரச்சனைக்கும்
மருந்துகளையும் வைத்தியர்களையும் தேடி அலைகிறோம்.

நாமிழந்த நம் முன்னோர்களின் உணவு பழக்கவழக்கங்களை
மறுபடியும் கொண்டு வர முடியாமலிருக்கிறோம், முயலாமலிருக்கிறோம்.
இனியாவது விழித்துக்கொண்டு நம் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு நம்மிடமே,
நம் வீட்டிலேயே இருக்கிறது என்று அறிந்து கொண்டு
மாற்றதை நோக்கி பயணிப்போம்.

"மாற்றம் ஒன்று மட்டுமே மாற்றமற்றதது"
எனவே இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வோம்
இனிமையாக. ஏன் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ வேண்டும்? என்பதையும்,
எப்படி இயற்கை வாழ்க்கை முறைக்கு மாறலாம்? என்பதையும்
கற்றுணர்ந்து கடைப்பிடிப்போம்.

இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு

திருமதி இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம்



திருமதி இராஜேஸ்வரி ஈஸ்வரஞானம் அவர்கள் கரவெட்டி மேற்கு, வேலாயுதம் - ஈஸ்வரி தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வியாக 1949ம் ஆண்டு பிறந்தார்.

ஆரம்பக் கல்வியை கரவெட்டி சரஸ்வதி வித்தியாலயத்திலும், உயர் கல்வியை வட இந்து மகளிர் கல்லூரியிலும் பயின்றார்.

பலாலியில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இளநிலைப் பல்கலைக் கழகத்தில் வர்த்தகப் பாடத்திட்டத்தில் பட்டம் பெற்று, பின்னர், பலாலி ஆசிரிய பயிற்சிக்கலாசாலையில் பயின்று ஒரு ஆசிரியையாக வெளிவந்தார்.

1973ம் ஆண்டு கொழும்பு விவேகானந்தா கல்லூரியிலும், 1975ம் ஆண்டு தொடக்கம் கரவெட்டி விக்கினேஸ்வரா கல்லூரியிலும் பின்னர், 1992ல் திருகோணமலை மெதடிஸ்து பெண்கள் கல்லூரியில் ஆசிரியர் மற்றும் விடுதிநடத்துனராகவும் கடமைபுரிந்து, 1995ல் இளைப் பாறினார்.

அவரது கணவர் 1997ம் ஆண்டு பாரிசுவாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட போது அழுத்தல் முறை மூலம் (physiotherapy) சிகிச்சை அளித்தவர்கள்,

இந்தக்கலையைப் பயின்று அவருடைய கணவருக்கு உதவலாம் என ஊக்குவித்தனர்.

Reflexology பிரதிபலிப்பு சிகிச்சை

வரலாறு - History

ஆதி காலந்தொட்டு பல இனமக்களும் இதனை அறிந்திருந்தனர் . இந்தியா, சீன, ஜப்பான், எகிப்து, அரேபியர் இவர்களுடைய பழைய கால வாழ்க்கையில் இது முதலிடத்தைப் பெற்றிருந்தது .

இந்தியாவில் கால் கை காது இவற்றின் மூலம் உடம்பைப் பாதுகாத்து வந்தனர் .இன்றும் அதன் பிரதிபலிப்புள்ளது .காதில் காதணியும் கையில் வளையல்களும் மோதிரமும் ,காலில் மெட்டியும் அணிவதன் மூலம் உடம்பிற்கு ஊக்கத்தைக் கொடுத்தனர் .



முந்திய காலங்களில் ஏடுகளைப் பாவிக்காது ஒருவர் ஒருவருக்கு வாய்மூலம் கற்பித்து வந்ததினால் அரிய பல விடயங்கள் மறைந்துவிட்டது . பார்வை பார்த்து நோய்களைக் குணமாக்கினார்கள் அன்று ஆனால் இப்போது அதனை ஒருவரும் நம்புவதில்லை .



சீனமக்கள் அக்குபஞ்சர் என்ற முறையில் உடம்பின் சக்தி மையங்களில் சிறு ஊசிகள் மூலம் உடம்பின் இரத்த ஓட்டப்பாதைகளைச் சீராக்கி மருந்துகளின்றி வாழ வைக்கின்றார்கள். அன்று ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் சமயத்துடன் இணைந்து இவைகள் வளர்ந்தது .

இந்தியாவில் யோகாமூலம் சக்கராவின் சக்திகளை வெளிப்படுத்தினார் அதுமட்டுமன்று எண்ணைகளைக் கொண்டு தேகத்தை பிடித்துவிடுதல் அல்லது தேய்த்தல்மூலம் நோய்களைக் குணமாக்கினார்.

அந்த வித்தையைப் பயின்று கொண்டிருக்கையில், பிரதிபலிப்புமுறை (Reflexology) மூலம் விரைவாக குணப்படுத்தலாம் என்ற கருத்து மேலோங்க, அந்தத் துறையில் பயிற்சி பெற்று, மூன்றே மாதங்களில் கணவர் பூரண சுகமடைந்தார்.

இந்நிகழ்ச்சி அவருடைய வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தது

அவருடைய அன்னையார் பிரதிபலிப்பு முறைபற்றிய நூல் ஒன்று தமிழில் இருக்க வேண்டிய தன் அவசியத்தை வலியுறுத்தியதால் “இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு” என்ற தலைப் பில் ஒரு நூல் 2010ல் வெளியாகியது.

GTV, IBC தொலைக்காட்சி பேட்டிகளால் இந்த சிகிச்சைமுறை பிரபலமானது.

வயது வித்தியாசமின்றி அனைவரும் சிகிச்சை மூலம் மிக நன்மை அடைந்துள்ளனர்.

அண்மையில் நடந்த ஒரு சிகிச்சை பற்றி இவர் குறிப்பிடுகையில், முற்றாக தலைமுடியை இழந்த ஆண் ஒருவரும் பெண் ஒருவரும் வந்து சிகிச்சை பெற்றனர். இருவருக்கும் முடி நன்றாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது!

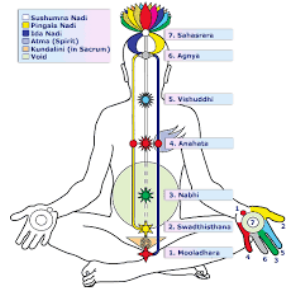
2015ம் ஆண்டு இலங்கை வந்த சமயம், கொழும்பு ஸ்ரீராம் சந்திர மிஷனிலும், அவரது சொந்த ஊராகிய கரவெட்டியில் இளம் வயதினருக்கு இலவசமாக, பிரதிபலிப்பு முறை பயிற்சி அளித்தார்.

இன்றும் அங்கே ஒரு சிகிச்சை நிலையம் இயங்கிக்கொண்டிருக்கிறது.

அவருடைய சகோதரர் “சிவன் .:பெண்ணடேஷன்” அளப்பரிய சேவையிலீடுபட்டு வருகிறார். அவர் எழுதிய நூல்கள்: திருமூலர் கண்ட சுகவாழ்வு; மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு; அறநெறிக் கதைகள் என்பனவாகும்

திரு.சீ.சுந்தரமூர்த்தி

இன்றும் குழந்தைகள் பெரியவர்களுக்கு கால்களை அழுக்கி விடுவதைக் காணலாம். இன்றும் சில இடங்களில் இதன் சிறுவடிவங்கள் காணப்படுகிறது. இன்று இதன் நன்மைகளைக் கண்ட மேற்கு நாட்டவர்கள் பலர் ஆராட்சி செய்து இதன் உண்மைகளை வெளிப்படுத்தினர்.



1582 இல் வைத்தியர் Dr . Adamus , Dr. Attatsi என்பவர்களை இணைத்து இவற்றைப்பற்றி Zone Therapy என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டார். அதன்பின் Dr. Fitzgerald காது மூக்கு தொண்டை சிறப்பு வைத்தியர் 1917 இல் Zone Therapy என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டார்.

1938 ல் Dr. Riley என்பவர் Stories the Feet Can Tell First என்ற நூலையும் 1951ல் Stories the Feet have Told என்ற நூலையும் வெளியிட்டார். இவருடைய சிகிச்சை முறைஅதான் இன்று பரவி வருகின்றது .

இவர் இறந்த பின்னும் இவருடைய உறவினர்களான Mrs. Dwight Byers and Eusebia Messenger ஆகியோர் அவருடைய இத் துறையில் ஈடுபட்டனர்

Dr.Euniclingjam என்பவரும் Doreen Bayly யும் கற்றுவந்து 1966ல் 1௨சவையடை அறிமுகப்படுத்தினார் .Dr.Nogier சீனாவில் சென்று கற்றுவந்து இன்னும் இதற்கு வலுவூட்டினார்.

இன்றைய பரப்பான சூழலில் பலரும் பாதிக்கப்படுவதுடன் பல வகை மருந்துவகைகளை உண்பதாலும் தொல்லைப் படுவதனால் இத்துறைகளில் பலரும் கவனம் செலுத்துகின்றனர் 1978ல் Doreen Bayly தனது Reflexology Today என்ற புத்தகத்தை வெளியிட்டார். இவர் 1979ல் இறந்த பின்தான் இம்முறை பெருமளவில் பரவத்தொடங்கியது.

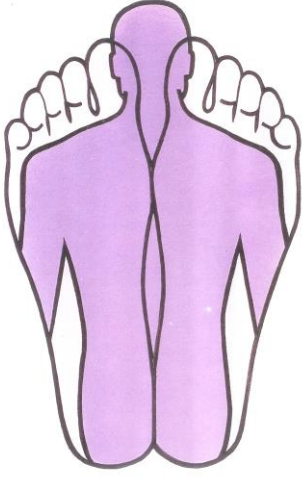
இன்று பல இடங்களிலும் இதற்கான பயிற்சி நிலையங்கள் உள்ளன.

The British Reflexology Association, Monks orchard, Whitbourne, Worcester WR6 5RB Email: bra@britreflex P.No.01886821207

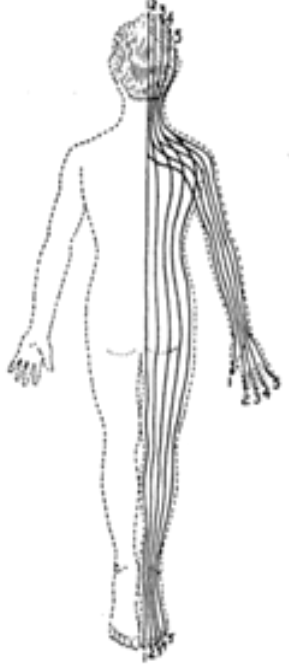
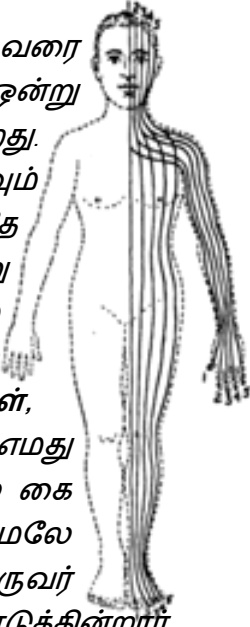
இதற்கு கிளைகள் ஆஸ்ரேலியா , பிரான்ஸ் , ஜப்பான் ஆகிய நாடுகளில் உள்ளன Reflexology in Europe Network. Bouenover 59, 1025 JJ Ammesterdam@ The Netherlands

International Council of Reflexology, P.O.Box 30513, Richmond Hill, Ontario 14C Oc7

உடல் இணைப்பு



எமது உடம்பு தலை தொடங்கி கால் வரை ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு ஒன்றுடன் ஒன்று இணைப்புடையதாக செயல்படுகின்றது. மூளை இதயம் உள்ளுறுப்புக்கள் யாவும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தே செயல்படுகின்றது. இவை ஒன்று பாதிக்கப்பட்டாலும் வெளியில் தெரியும் உறுப்புக்கள் அதனை வெளிப்படுத்தும் கண்ணாடியாக கைகள், கால்கள், காதுகள் தொழிற்படுகின்றது. எமது உடம்பில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் கால் கை



காதுகளில் கொடுக்கும் அழுத்தங்காரணமாக மருந்து இல்லாமலே பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பைச் சீர்செய்ய முடியும். ஒருவரை ஒருவர் தொடுவதன் மூலம் ஒருவர் மற்றவர்க்கு நல்ல உணர்வைக் கொடுக்கின்றார்.

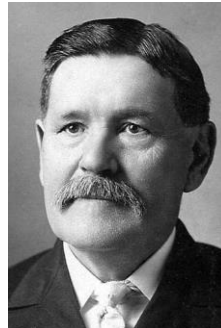
தாய் குழந்தையை தன்னுடன் அணைப்பதன் மூலம் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதுடன் நல்ல திடகாத்திரமான உடல்மன வளர்ச்சியையும் கொடுக்கின்றார்.

அன்புடன் மற்றவர்களைத் தொடுவதனால் அவர்கள் ஆறுதல் அடைகின்றனர். இதன் உண்மைகளை உணர்ந்த ஆதிகால எம்முன்னோர்கள் தேய்த்தல் அணிகலன்களை அணிதல் மூலம் சுகமாக வாழ்ந்தார்கள்.

உதாரணம் தோடு, மெட்டி, சீனா இந்தியா, எகிப்து போன்ற நாடுகளில் இது முக்கியத்துவம் உள்ளதாக இருந்து இன்று மேலைநாடுகளில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. எலும்பு தசைகளாலான இவ்வுடம்பை நரம்பு மண்டலம் ஒன்றாக இணைத்து தலையிலிருந்து கால்வரை சீராக இயங்க வைக்கிறது.



Dr. William Fitzgezlad என்பவர்



தலையிலிருந்து கால்வரை உடம்பை 10 பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளார். இவர் உடம்பினை 5 பிரிவுகளும் இடப்பக்கம் 5 பிரிவுகளையும் கொண்டதாக அமைந்துள்ளார்.

தலையிலிருந்து கைகள் கால்வரை உடம்பில் பின்பக்களையும் இணைக்கும் பாலமாக அமைகின்றன .

தொடுக்கப்பட்டுள்ளதுடன் முன்பக்கம்

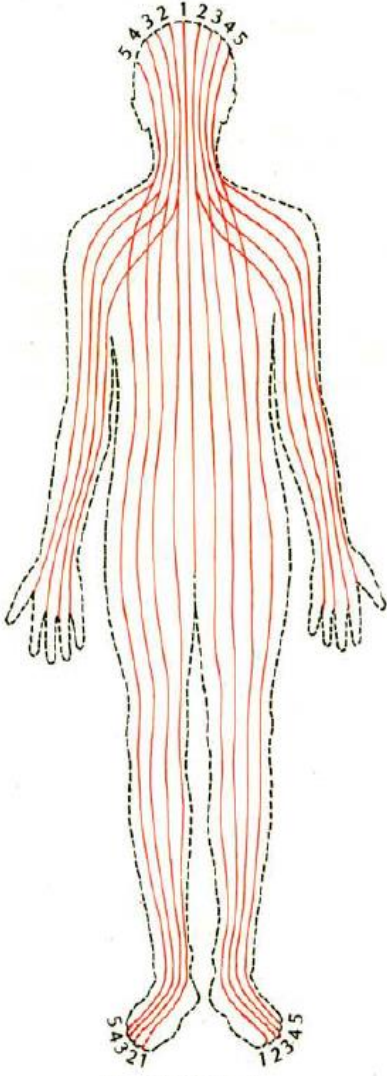


Fig. 1.2 : Reflex Zones

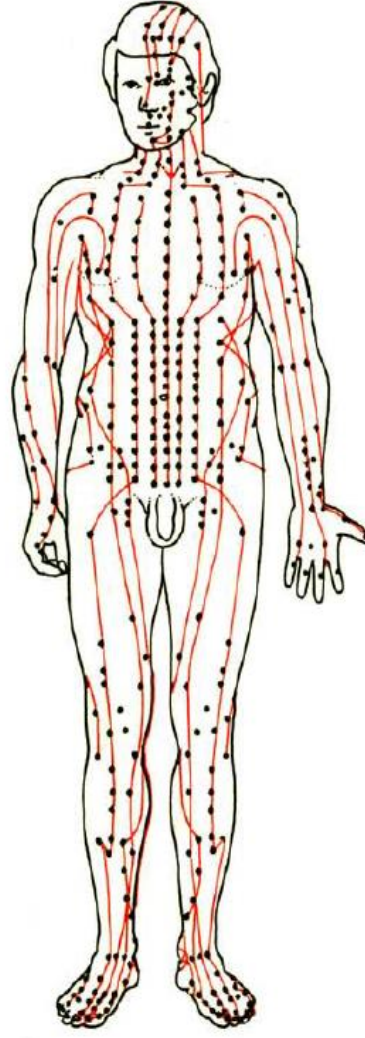


Fig. 1.3 : Acu Meridians

1வது பிரிவு தலை முளை உடம்பு கால் பெருவிரல் கைப் பெருவிரல் யாவற்றையும் இணைக்கின்றன.

2வது காலின் விரல் உடம்பு தலை முளை கையின் 2வது விரல் இவை யாவற்றையும் இணைக்கின்றன.

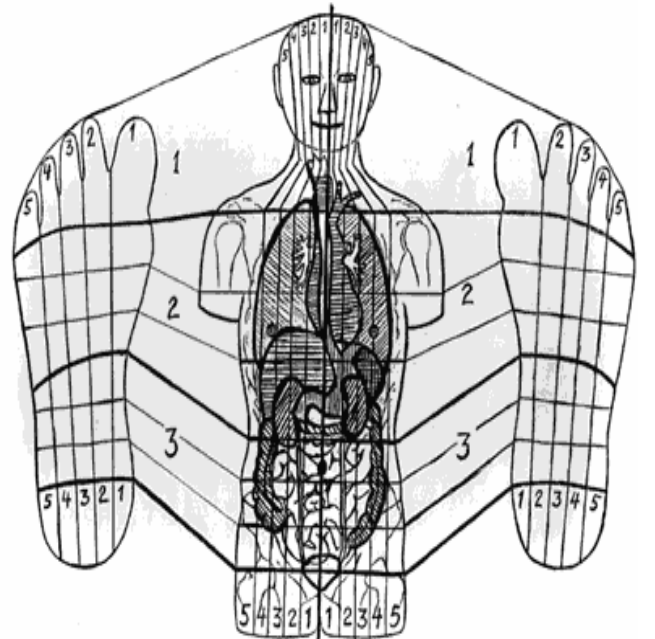
3வது கால் விரல் 3வது கைவிரல் உடம்பு தலை முளை இவற்றை இணைக்கின்றன.

4வது கால் விரல் 4வது கைவிரல் உடம்பு தலை முளை இவற்றை இணைக்கின்றன.

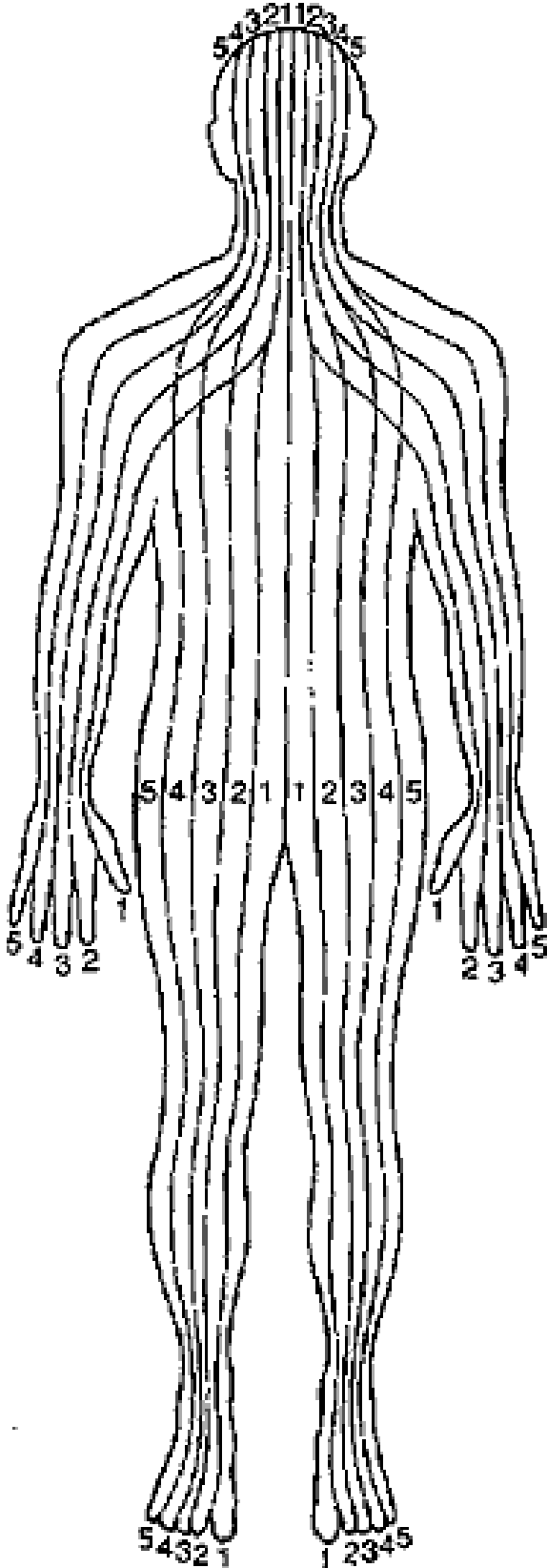
5வது கால்கை விரல்களையும் உடம்பு தலை முளை இவற்றை இணைக்கின்றன.

ஒவ்வொரு பிரிவும் தலையிலிருந்து கால்வரை நேராகவும் மாறுபாடாகவும் சக்தி ஒட்டத்தைக் கொண்டிருக்கின்றது . முக்கியத்துவம் பெற்ற இப்பிரிவுகள் ஒவ்வொன்றும் தமக்கிடையே சக்திகளை பரிமாறிக்கொள்கின்றன .

ஆகையால் இவற்றில் எங்காவது பிரச்சினை ஏற்படுமாயின் ஏனைய பகுதிகள் பாதிப்படையும் உதாரணமாக கண் 2ம் 3ம்வது பிரிவிலுள்ளது கண்ணில் ஏதாவதுநோய் ஏற்படும்போது கால் கையிலுள்ள 2ம் 3ம் விரல்களை அழுத்தும்போது கண்கள் குணமடைகின்றன .



இத்தீர்க்க ரேகைகள் வலது பக்கப் பிரிவுகள் வலது கை கால்களை இணைக்கின்றன .இது போன்ற இடதுபக்கமும் இணைக்கின்றன . ஆனால் சில தீர்க்க ரேகைப் பிரிவுகள் எதிர்ப்பிரிவில் தான் தொழிற்படுகின்றன .



இவை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்டவையாக 2ம் 3ம் இடைப்பட்ட பகுதிகள் காணப்படுகின்றது.

- 1 தோள் -இடுப்பு
- 2 மேல்கால் மேற்கை
- 3 முழங்கால் முழங்கை
- 4 முன்கை கீழ்க்கால்
- 5 இடுப்பு கணுக்கால்
- 6 உள்ளங்கை உள்ளங்கால்

இப்பிரிவுகள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு உள்ளதானால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் அழுத்த முடியாது விட்டால் நாம் முழங்கையில் காயப்பட்டால் முழங்கால் பகுதிகளை அழுத்துவதன் மூலம் குணப்படுத்தமுடியும் தோள்பட்டை வளையம் இடுப்பு வளையம் இடுப்பு எலும்புக்கூட்டு வளையம் இவை மூன்று பகுதிகளும் நேரடியாக எலும்புத்தொகுதியுடன் தொடர்புடையது

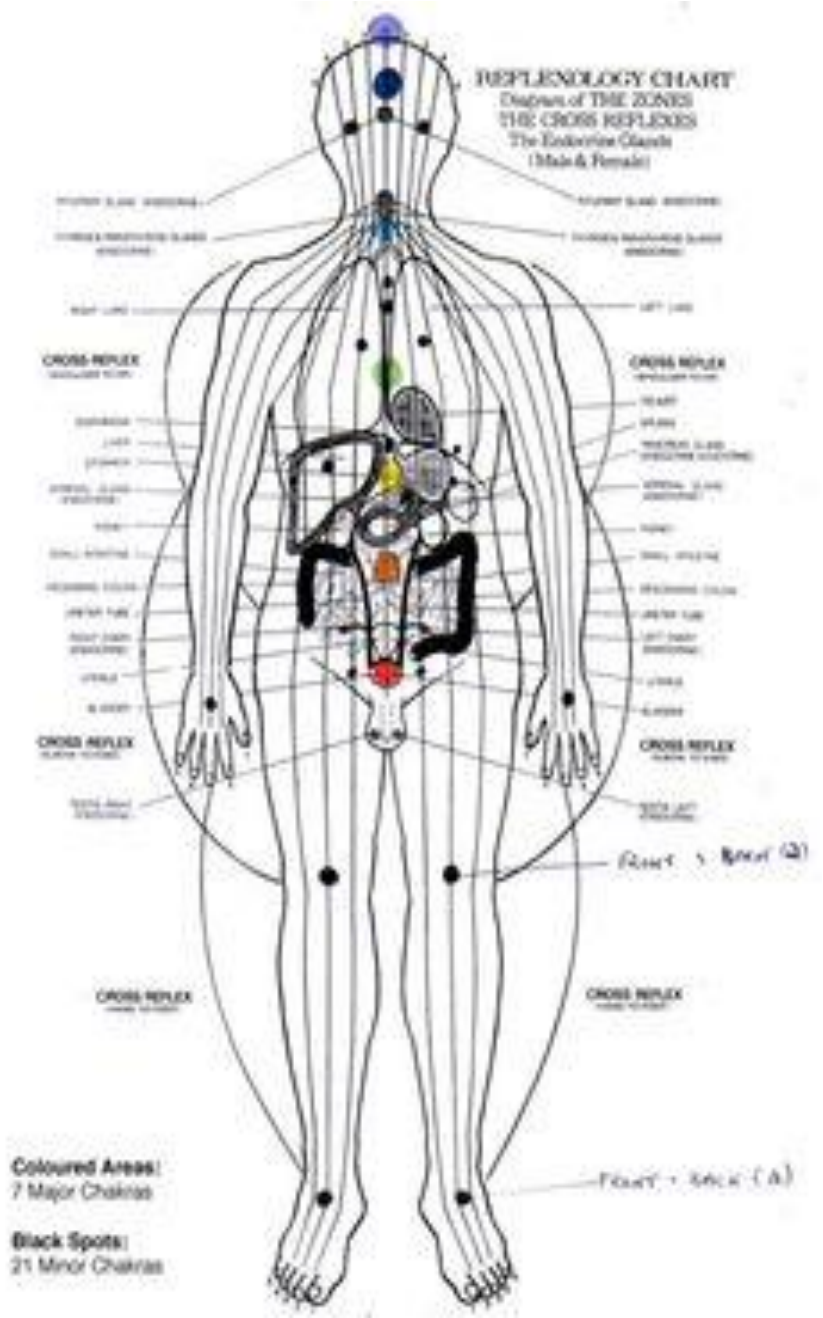
. பாதத்தில் 26 எலும்புகளில் 1, 4 எலும்புகளும் நெருக்கமாய் அமைக்கப்பட்டு பெருவிரல் தவிர்ந்த ஏனைய 4விரல்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

பெருவிரல் பகுதி 2 விதமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. 5 திருப்பக்கூடிய சிறு எலும்பும்() 7 சிறு எலும்புகள் இவை ஒவ்வொன்றும் இணைந்து ஒரே நோக்குடன் செயலாற்றும் தொகுதிகளாக உள்ளன .

தோள்பட்டை எலும்பு வரை சமசக்தி உள்ளவையாக அமைக்கின்றன . விரல்களின் அடுத்த பகுதி திருப்பக்கூடிய சிறுஎலும்புகள் இவ்வெலும்புகள் மீண்டும் இடுப்புப் பகுதியில் இணைக்கின்றன . பாதத்தில் குறுக்காக சிறு எலும்புகள் குதிக்காலில் இணைக்கின்றது .

அதே சிறு எலும்பு இடுப்பு
எலும்புக்கட்டுடன் இணைகின்றது .
இவ்வாறு பாதம் 4 பகுதிகளாகப்
பிரிக்கப்பட்டு ஒன்றோடு ஒன்று
தொடர்புபட்ட பகுதிகளாக
செயற்படுகின்றன . இவ்வாறு கைகளும்
பிரிக்கப்பட்டு ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து
செயல்படுகிறது . தலை மூளை பகுதி
பெருவிரல் கை கால்களை
இணைகின்றது . பெருவிரல் நுனிப்பகுதி
(நகப்பக்கம்) மூளையின் உயர்பகுதியுடனும்
கீழ் பெருவிரல் மூளையின்
கீழ்பகுதியுடனும் தொடர்புபடுகின்றது .

2 வது விரல்கள் (கை கால்) மூளையின்
கரைப் பகுதிகளுடனும் இணைகின்றது.
கழுத்துப்பகுதி பெருவிரலின்
கீழ்ப்பகுதியில் இணைந்து இவை
ஒவ்வொன்றும் ஒரே நோக்கில்
செயலாற்றும் தொகுதிகளாக
இணைந்துள்ளது . முள்ளந்தண்டு
எலும்புக்கும் மூளைக்கும் மற்றைய
பகுதிகளுக்கும் தொடர்புகளை உருவாக்கும்
முக்கிய பகுதியாக உள்ளது . இப்பகுதி
காலின் உட்பகுதியின் வளைந்த
எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
.இவ்வாறே கைப்பெருவிரல்
நுனியிலிருந்து மணிக்கட்டு வரை உள்ள
எலும்புப்பகுதிகளுடன்
இணைக்கப்பட்டுள்ளது .

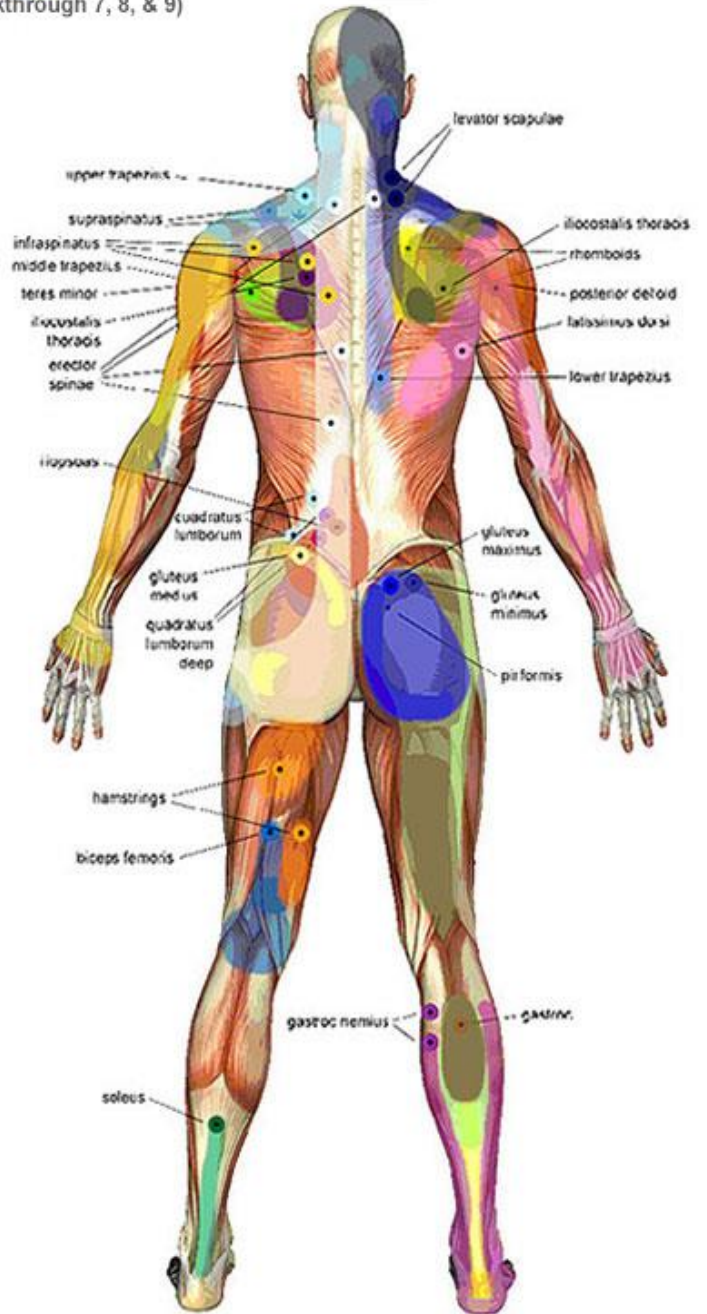
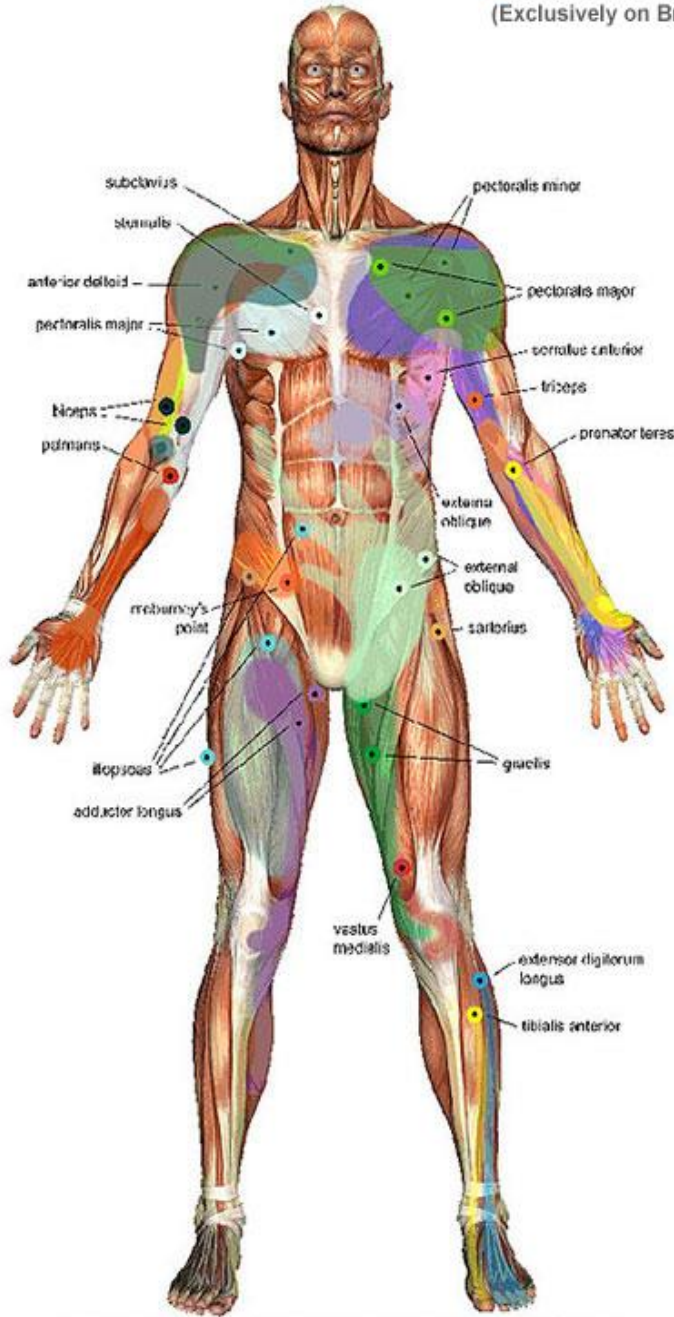


கால் கைகள் போன்று காதிலும் அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உடலைச் சீராக்க முடியும் . இதற்குச் சான்றாக எமது கிராமங்களில் சில இன்னும் உள்ளது . உதாரணமாக வாந்தி எடுக்கும்போது அதனைத் தடுப்பதற்காக சிறு விரல்களின் நுனியை அழுத்திக் கொடுப்பதன் மூலம் அது நிற்பாட்டப்படுகின்றது . பெண்கள் திருமணம் செய்யும்போது மெட்டி காலின் 2 வது விரலின் அணிவர் இது கர்ப்பப்பையுடன் தொடர்பு உடையது .

முன்பு மோதிரங்களை நடுவிரலில் மோதிரவிரல் சின்னவிரலில் அணிந்தார்கள் பெருவிரலிலோ சுட்டு விரலிலோ அணிவதில்லை முக்கியமான தலைப்பகுதிகளுடன் இவ்விரண்டு விரலிலும் தொடர்புடையவதனால் அதனை பாதுகாத்தனர் . விரல்கள் நகங்களையும் பாத அமைப்புகளையும் கொண்டே ஒருவரின் இயல்புகளை அறிந்தனர்.

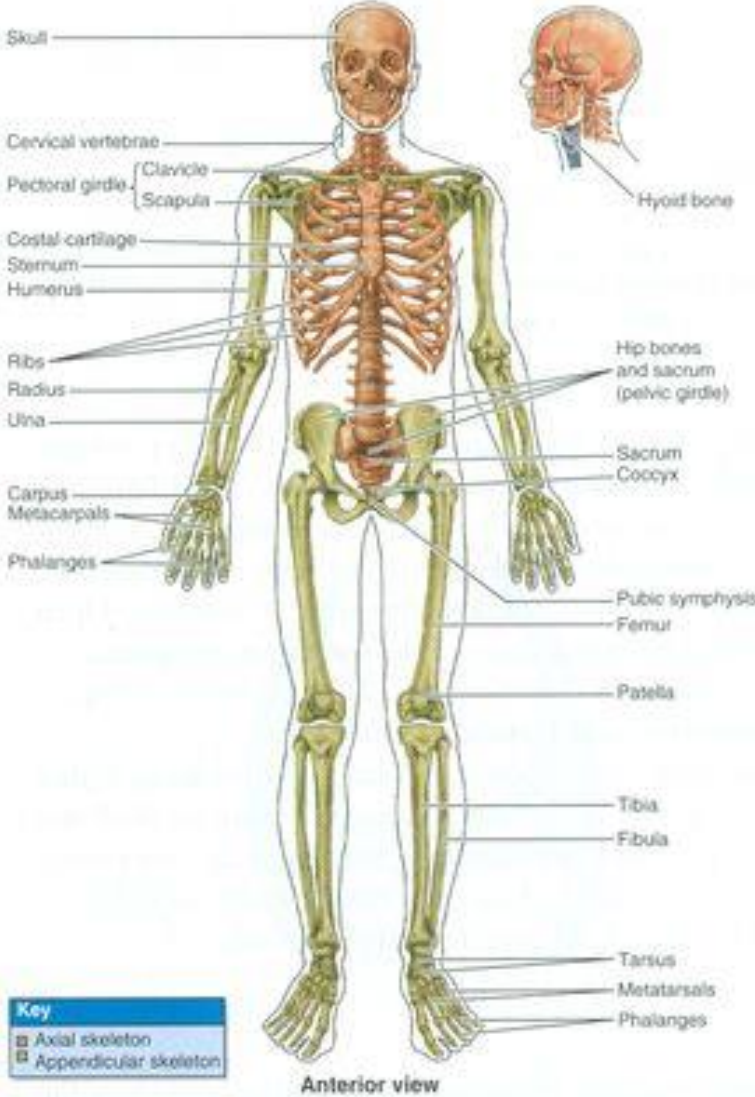
Medical Breakthrough's Full Body Reflexology Medical Chart

(Exclusively on Breakthrough 7, 8, & 9)



எலும்புக்கூடு

ஒரு மனிதனின் உருவ பெட்டியாகவுமிருக்கின்றது. மண்டையோடு மூளையையும் விலாஎலும்பு இதயம் சுவாசப்பையையும் எலும்பு மூட்டுகள் தசைகளை இணைக்கும் மெல்லிய நார்களையும் பாதுகாக்கின்றது .



எலும்பிலுள்ள மச்சைகள் இரத்த அணுக்களை உருவாக்க உதவுகின்றது . கல்சியத்தைச் செர்த்துவைக்கின்றது எலும்பு 20% நீர் 30-40% உறுப்புகளுடன் கூடிய மூலவஸ்த்துகளையும் (Organic material) 40-50% உறுப்பு மூலவஸ்த்துகளையும் கொண்டுள்ளது .

எலும்புக்கூட்டின் மூட்டுகள் 2 அல்லது பல எலும்புகள் ஒன்றாக இணைந்து அசைவதற்கு உதவுகின்றது . சில அசையாமலே இருக்கும் மண்டையோடு அசையாமல் இறுக்கமாக பினைக்கப்பட்டுள்ளது.

சில மெல்லிய அசைவுகளை உடையது. உதாரணமாக முதுகெலும்பு சில இலகுவாக அசையக்கூடியது முழங்கால் மூட்டுக்கள் .

தசைகளின் அமைப்பு 3 வகையாகவுள்ளது

அமைப்பைக் கொடுப்பது எலும்புக்கூடாகும் . உள்ளூறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கும்

1. skeletal

எலும்புக்கூடு தன்னிச்சையான தூண்டுதலில்லாத தசைப்பகுதி எமது சக்திகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதி .

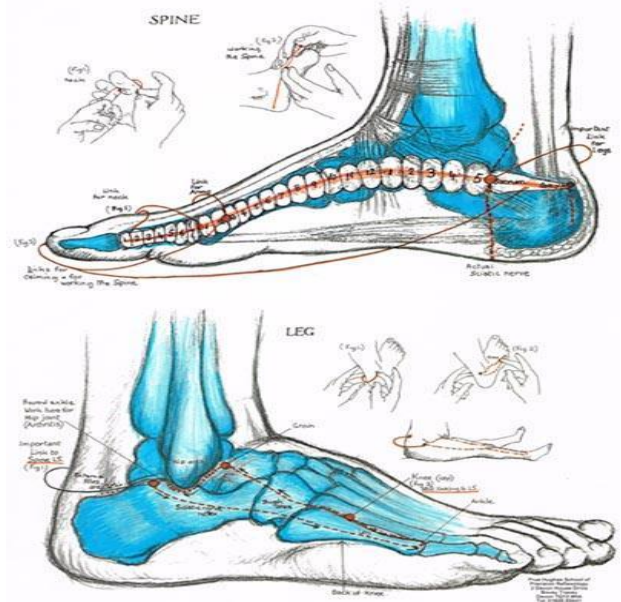
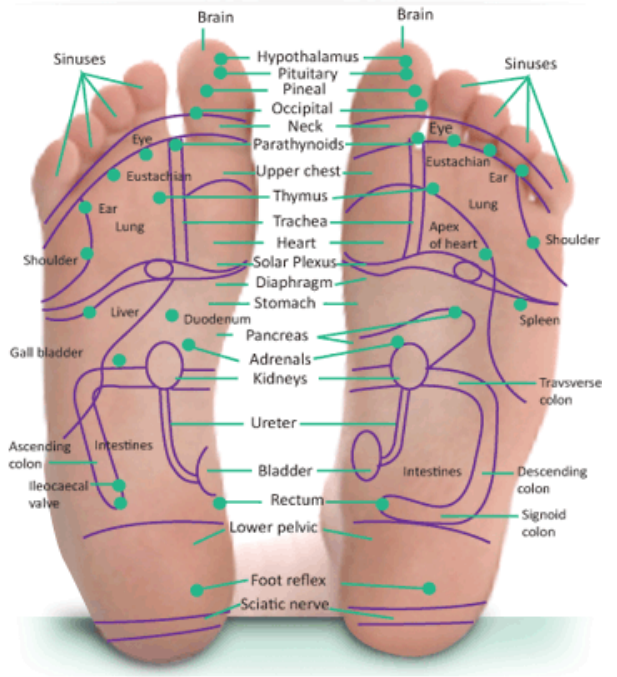
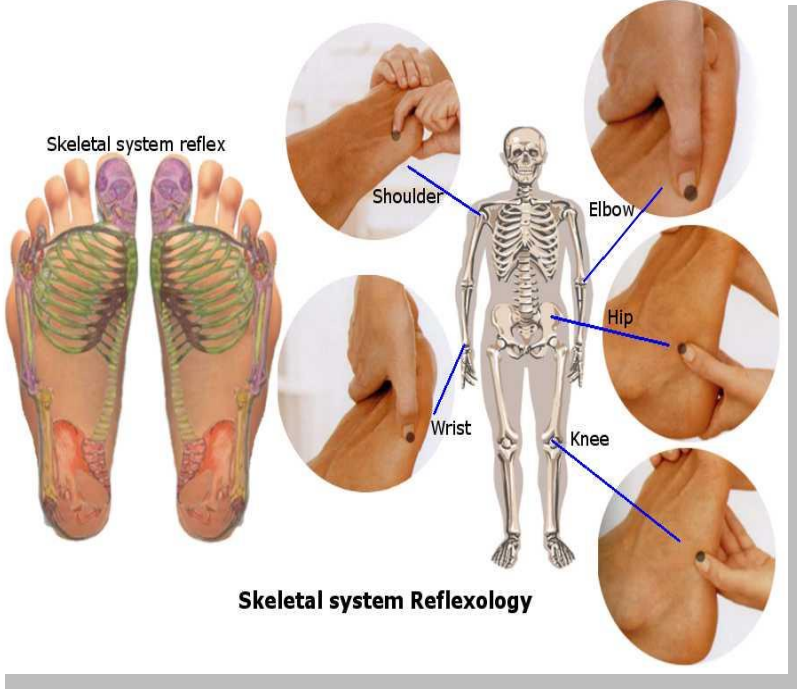
2. Visceral:

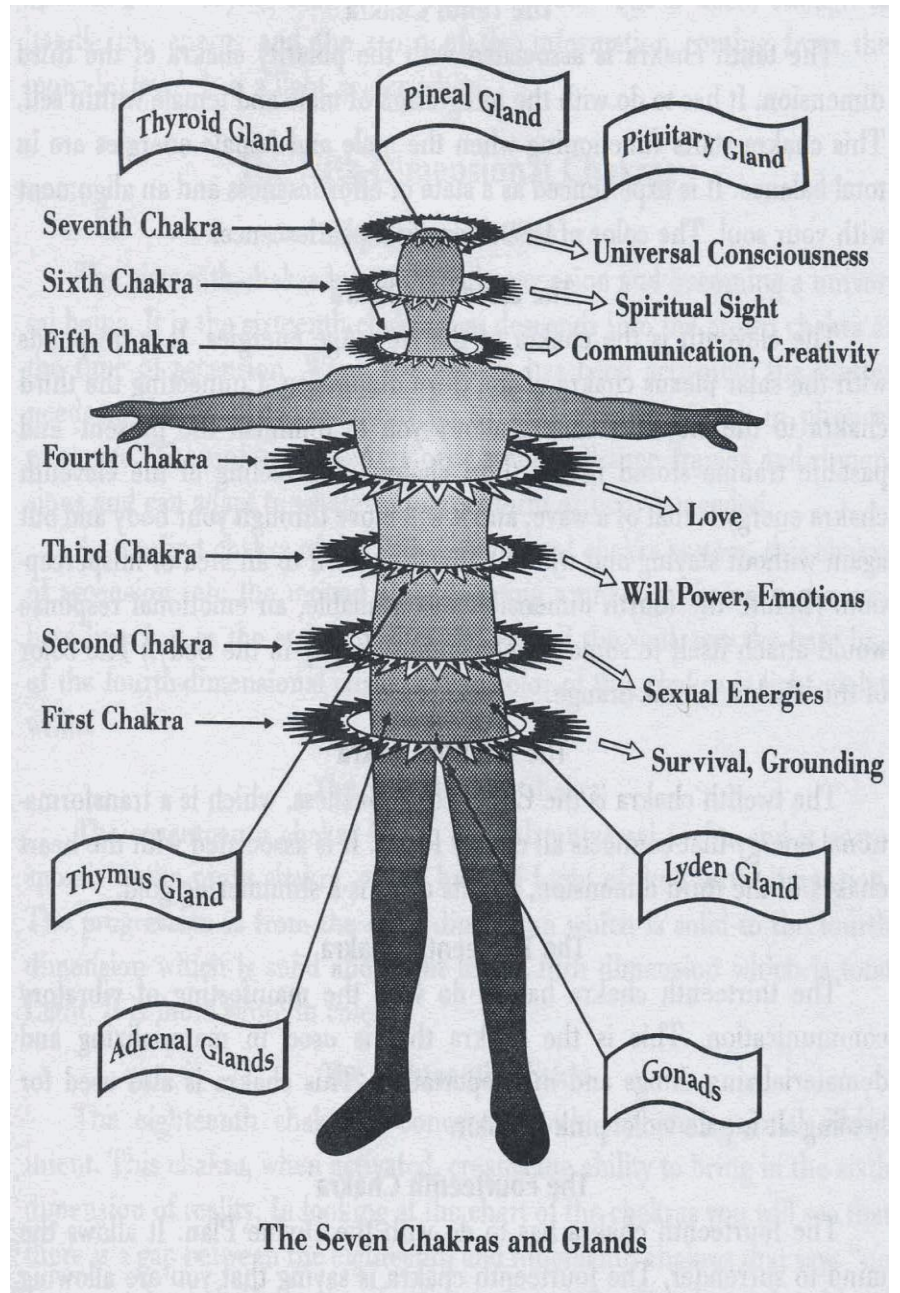
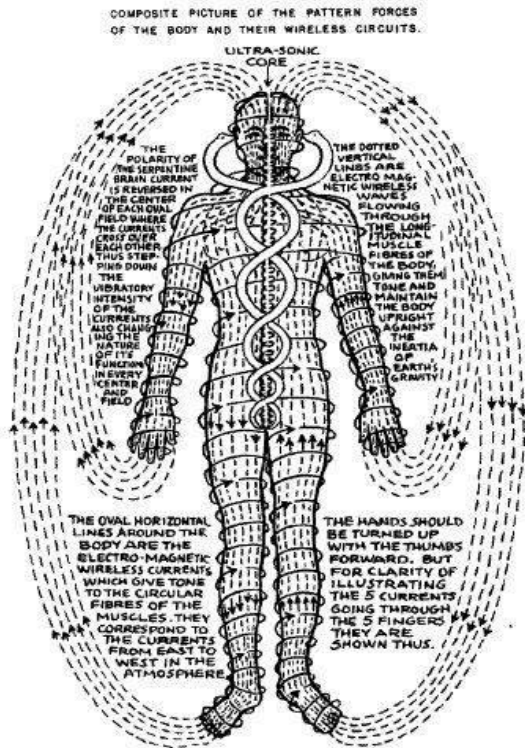
உள்ளூறுப்புக்கள் உதாரணமாக இதயம் நுரையீரல் கட்டுப்பாடில்லாத தானாக இயங்கும் தசைப்பகுதி இரத்தச்சுவர்கள் நிணநீர்க்குழாய்கள் நாடி நாளக் குழாய்கள் சிறுநீரகத் தொகுதிகள் .

3. Cardiac muscle: இதயத்துடன் இணைந்த தசைகள் இதயத்திலுள்ளது . இது கட்டுப்பாடில்லாதது

தோல்

உடல் முழுவதையும் போர்த்தி உடல் முழுவதையும் பாதுகாக்கின்றது . நரம்புகளின் முடிவு தோலில் உள்ளது . உடற்கூட்டைப் பாதுகாக்கின்றது .





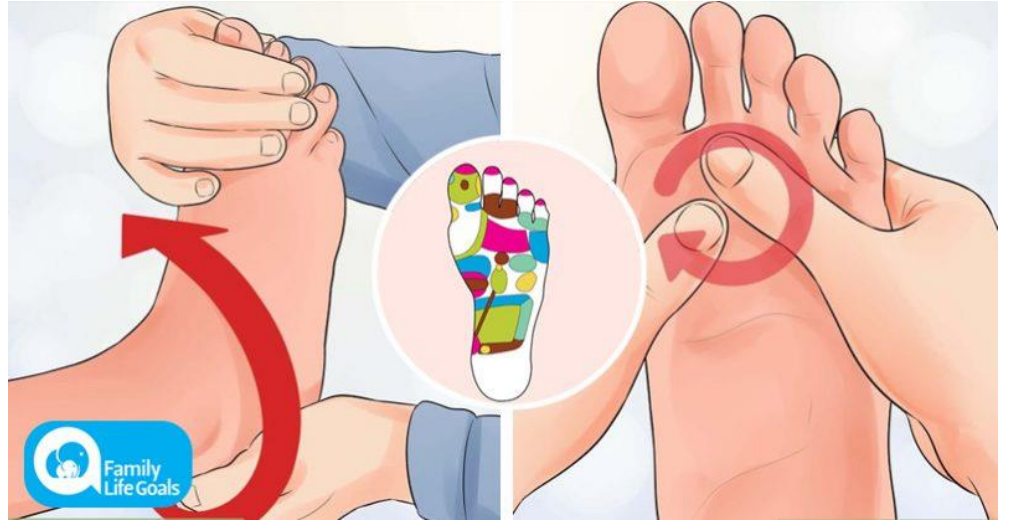
பாதத்தில் அழுத்தும் போது



ஒருவர் கவனிக்க வேண்டியவை

நல்லகாற்று

சுத்தமான காற்று அவசியம்.
அறையில் பாவிக்கப்படும்
எண்ணை விளக்கு
இவற்றால் ஏற்படும் காற்று
அவருக்கு ஏற்றதாக
இருக்கவேண்டும்
.எண்ணைகள் பல
இருந்தாலும் அவருக்கு எது
ஏற்றது என்று தெரிந்து
உபயோகிக்க வேண்டும்
.மலர்களையும் வைக்கலாம்
அதுவும் அவருக்கு பிடித்தமான நிறம் மணம் உள்ளவற்றையே வைக்க வேண்டும் .



நீர்

உசுப்பிவிடப்படும் நரம்புமண்டலத்திற்கும் உள்ளூறுப்புக்களுக்கும் நீர் இன்றியமையாதது .
சிறுநீரகத்தொகுதி இரத்த ஓட்டம் இவற்றை தடையின்றி ஓடவைப்பதற்கு நீர் இன்றியமையாதது .
அழிந்த கலங்களை உருவாக்குவதற்கும் நீர் அவசியம் ஒருபக்கம் செய்து முடிந்ததும்
பெரும்பான்மையோர் தாகத்தால் நீர் அருந்தவேண்டியுள்ளது . பாதத்தை தேய்த்தல் செய்யும்போது
கூடியளவு நீர் குடிக்க வேண்டும் கோப்பி தேநீர் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவேண்டும் .

ஊட்டச்சத்து

உடலிலுள்ள நரம்புமண்டலங்கள் உள்ளூறுப்புகள் ஊக்கப்படுத்தப்படுவதால் உடலுக்கு தேவையான
ஊட்டச்சத்துகள் புரதம் காபோவைதரேற் கொழுப்பு கனியுப்புக்கள் உயிர்ச்சத்து கள் யாவும்
நிறைந்த உணவுகளை உண்பது அவசியம் . இயற்கையான உடன் உணவுகள் மரக்கறிவகை
கீரைவகைகள் பழவகைகளை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் .

வயது

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு பாதத்தை தேய்த்தல் செய்யும்போது அதிக கவனம் எடுத்தல் அவசியம் . தோலின் அமைப்புகள் நிறம் என்பவற்றைக் கவனித்தல் அவசியம் மன உடல் பாதிப்புக்களை அறிந்து அதட்டுத்தக்கபடி செய்யவேண்டும் .

ஆறுதல்

பாதத்தை தேய்த்து முடிந்ததும் அரை மணித்தியாலம் ஆவது ஆறுதலாக இருக்கவேண்டும் . சிலர் முடியுந்தருணத்தில் நித்திரையாகிவிடுவார்கள் . அவர்கள் தாமாக எலும்பும்மட்டும் விடவேண்டும் இவர்கள் ஆறுதலாக இருந்து ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்து விடவேண்டும் .



பாதத்தில் அழுத்தம் செய்யும்முறை

முதலில் அவருடைய நோய்கள் பற்றி அவருடன் கலந்துரையாடி ஆறுதலடையச் செய்தபின் அவருக்கு வசதியாக அவரைப் படுத்தி வைக்கவேண்டும் .



மெல்லிய இன்னிசை மணம் பரப்பக்கூடிய மெழுகுவர்த்தி அல்லது சாம்பிராணி ஏதோ ஒன்றை மெல்லிய அளவில் ஏற்றிவத்தபின் அமைதியான இடத்தில் ஆரம்பிக்கவேண்டும் .

முக்கியமாக பாதத்தை அழுக்கப்படுபவரும் அழுத்துவோரும் ஆறுதலாக இருந்து எதற்காகச் செயல்படுகின்றோமோ அதனை நினைத்துத் தொடங்கவேண்டும் .

முதலில் தேவையான பொருட்களை எடுத்து வைக்கவேண்டும் .



பெரியதுணி , பஞ்சு , பவுடர் , டெட்டேல் , எண்ணை இவற்றுடன் கழிவுப்பொருட்கள் போடுவதற்கு சிறிய பாத்திரம் . எமது கைகளை நன்றாகக் கழுவி சுத்தம் செய்தபின் நோயாளியுடைய கால்களை பஞ்சினால் டெட்டேல்போட்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்



சுத்தம் செய்தபின் கால்கள் இரண்டையும் பவுடர் போட்டு அழுத்தி தேய்த்தபின் இடது காலைத்துணியினால் போர்த்திவைக்கவேண்டும் . எப்பவும் முதலில் வலது காலில்தான் செயல்முறையை ஆரம்பிக்கவேண்டும் .

வலதுகாலுக்கும் இதயத்திற்கும் தொடர்புள்ளது . இதனால் முதலில் வலது காலில் செயல்முறையைத் தொடங்கவேண்டும் . இடதுகாலை துணியினால் சுற்றி மூடிவிடவேண்டும் .

வலதுகாலை எமது கையில் தூக்கி எண்ணையைப் பூசியபின் இருகைகளாலும் மேலிருந்து கீழ் குறுக்காக முழுக்காலையும் அழுத்தி மென்மையாக தேய்க்கவேண்டும் .

6 அல்லது 4 முறை செய்தபின் கீழிருந்து மேலாகவும் ,மேலிருந்து கீழாகவும் ,உள்ளிருந்து வெளிக்கும் 3, 4 முறை அழுத்த வேண்டும் . முதலில் பெருவிரலிலிருந்து ஆரம்பிக்கவேண்டும்



.பின் அடுத்து 4 விரல்களையும் கீழிருந்து மேலாகஎமது பெருவிரல் நுனியினால் அழுத்தி மேல் செலுத்தவேண்டும் .(முன் பின் கரை)வலதுகையினால் செய்யும்போது இடதுகை பாதத்தை ஆதரவாகப் பிடித்திருக்கவேண்டும் .

விரல்கள் முழுவதையும் செய்து முடிந்ததும் பாதம் முழுவதையும் மெதுவாக மேலிருந்து கீழ் குறுக்குபாட்டாக அழுத்தம் செய்யவேண்டும் .

பின் பெருவிரலின் அடிப்பகுதியிலிருந்து சிறுவிரல் மட்டும் குறுக்குபாட்டாக அழுத்தம் கொடுத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு 3க்கு மேற்பட்ட தடவை செய்ய வேண்டும் .

அடுத்து காலின் நடுப்பகுதியை பெருவிரலினால் அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு முன்னும் பின்னும் தடவை அசைத்து மெதுவாக காலைத் தடவிக் கொடுக்கவேண்டும்

பெருவிரலின் கீழ் உள்ள மேடான பகுதியை வெளியிலிருந்து உட்பாகத்திலிருந்து குறுக்குபாட்டாகஉட்பகுதிக்கு செல்லவேண்டும் .

அடுத்து இதன் நடுப்பகுதியை கீழிருந்து மேலாக அழுத்திச்செல்ல வேண்டும் . 3-6 வரை இதனைச் செய்யலாம்.

பெருவிரலின் நுனியிலிருந்து கீழ்க் குதிக்கால் வரை 6 தடவை எமது பெருவிரலினால் மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் அழுத்திவர வேண்டும் .

இடதுகையினால் ஆதரவாக பாதத்தைப் பிடித்திருக்கவேண்டும் .

இவ்வாறு குறைந்தது 6 தடவை செய்தல் வேண்டும் .

இது முதுகுத்தண்டுப் பகுதியாக இருப்பதால் கூடியளவு செய்தல் நல்லது .

இதே போன்று சின்னவிரலின் நுனியிலிருந்து குதிக்கால்வரையும் மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் 3 தடவை அல்லது அதற்குமேல் அழுத்திச்செல்ல வேண்டும்.

குறைந்தது 3 தடவை செய்தல் வேண்டும்.

அடுத்து பாதத்தின் அடுத்த பக்கத்தில் இது போன்று வெளியிலிருந்து உட்பகுதிக்குச் செல்லவேண்டும் .

பின்குதிக்கால் பாதத்திற்கு வந்து குறுக்குமறுக்காக அழுத்தி வரவேண்டும்.

ஒவ்வொரு பகுதியையும் செய்யும்போது ஒரு கையினால் பாதத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு மற்றக்கையினால் அழுத்தவேண்டும்.

இடையிடையே பாதத்தைத் தடவி விடுவதன்மூலம் நோயாளியும் நாமும் ஆறுதலடைய முடியும் .

பின் ஒவ்வொரு விரலையும் பிடித்து விரல்களை சுற்றவேண்டும் .

பின் பாதத்தின் முன் பகுதிக்கு சென்று நுனிவிரலிருந்து மேல் நோக்கி அழுத்தியபின் கணுக்காலிலிருந்து காலை வட்டமாக குறுக்குப்பாடாக அழுத்தவேண்டும்.

பின் பின்னகுதிக்கால் பகுதியையும் கீழிருந்து மேலாக அழுத்தவேண்டும்.

முழுவதும் முடிந்ததும் முழுப்பாதத்தையும் 3 முறையாவது ஒரு கையினால் பிடித்துக்கொண்டு மற்றக்கையினால் சுத்தவேண்டும்.

இது முடிந்ததும் இந்தக்காலை துணியினால் சுற்றிவிட்டு இடதுகாலை முழுவதுமாக வலது காலுக்கு செய்தது போன்று இடது காலுக்கும் செய்யவேண்டும் .

சிலருக்கு இடையில் தாகமாக இருந்தால் நீர் பருகக்கொடுக்கலாம் .

சிறுநீர் கழிக்கவிரும்பினால் அவருடைய தேவையைப் பூர்த்தி செய்ததும்

இடதுகாலை தொடங்கலாம்

இவ்வாறு இரு கால்களும் முடிந்தபின் ஒன்றாகச் சேர்த்து வைத்தபின் மேலிருந்து கீழாக பாதத்தை வழித்து எடுத்து நிலத்தில் எமது கையை உதறிவிடவேண்டும் .

இவ்வாறு 6 தடவை செய்யவேண்டும்.இவ்வாறு செய்வதனால் கெட்ட சக்திகளை நிலம் எடுத்துக் கொள்வதாக நம்பப்படுகிறது

நேயாளியினது மட்டுமன்றி எமது கைகளும் இதனால் ஆறுதலடைகிறது.

மாரடைப்புள்ளவர் குழந்தை வயிற்றில் இருப்பவர்களுக்கு இதனைச் செய்யக்கூடாது .

அவரது எந்தப்பகுதியில் நோய் உள்ளதோ அந்த இடத்திற்கு சிறிது கூடுதலாகச் செய்யலாம்.

சிலர் இவ்வாறு செய்துகொண்டிருக்கும் போது தூங்கிவிடுவார்கள்

அவர் தானாக எழும்பும்மட்டும் பொறுத்திருக்க வேண்டும்

முடிந்த ஒரு அரைமணித்தியாலமாவது ஆறுதலாக இருந்தபின் அவர் தனது கடமைகளைச் செய்யலாம் .

நோயுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருநாளும் செய்யலாம்.

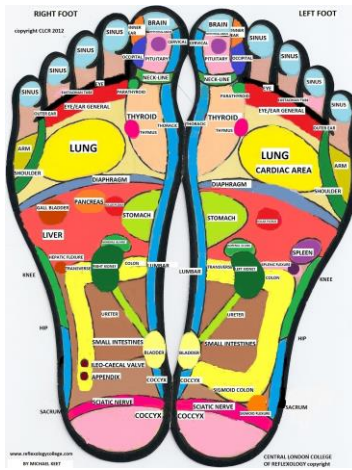
முடியாதவர்கள் 3 , 4 நாட்களுக்கொருதடவை இதனைச் செய்துவரலாம் .

நோயில்லாதவர்களின் கால்களைப்பார்த்து அவருக்கு ஏதாவது நோய் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியமிருக்கின்றதா? என்பதை அறியக்கூடியதாக இருக்கும் .

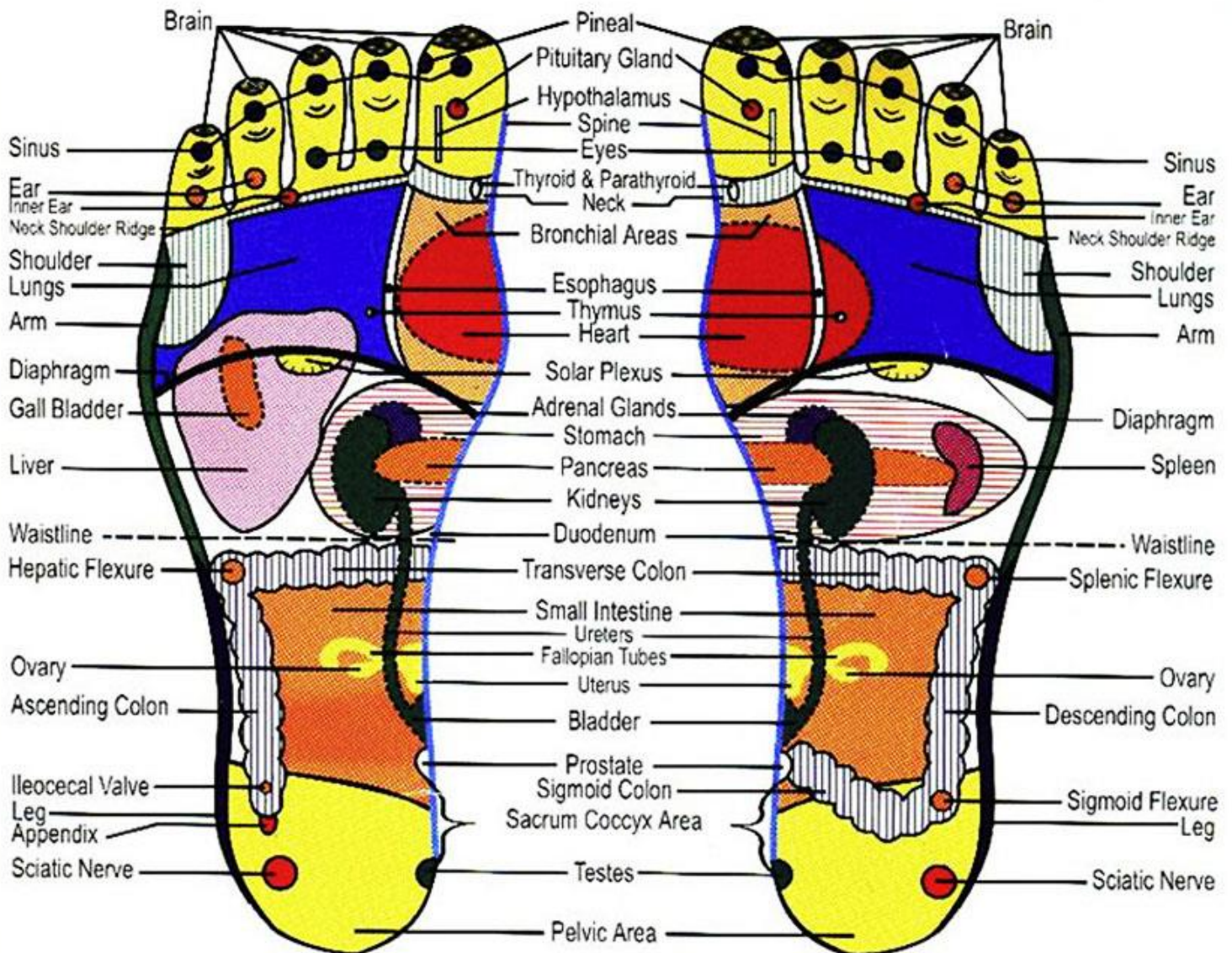
இதனை செய்யும்போது நோயாளி கூடியளவு நீர் பழங்கள் சாப்பிடவேண்டும் .

இதனால் கழிவுகள் வெளியேறி உடல் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்க உதவுகின்றது .

காலின் கீழ்ப்பகுதி ,தசைநார்ப்பகுதிக்கும் மேற்பகுதி எலும்புக்கும் உதவும் .



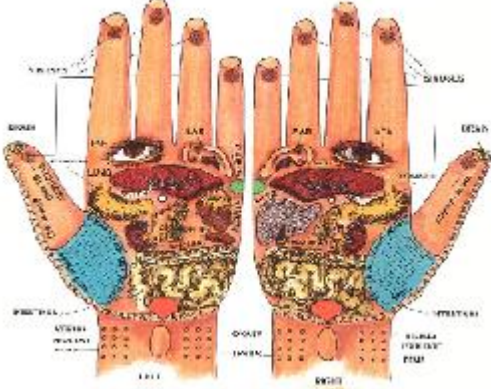
RIGHT FOOT ← PLANTAR VIEW → LEFT FOOT



கை

முதலில் இருக்குமிடம் அமைதியாகவும் சுத்தமாகவும் இருத்தல் அவசியம் .

நோயாளியை வசதியாக இருத்திவைத்தோ அல்லது படுக்கவைத்தோ சிகிச்சையை தொடங்கவேண்டும் .



இருவருடைய கைகளையும் சுத்தமாக்கிய பின் வலதுகையில் ஆரம்பிக்கவேண்டும் .

கையில் எண்ணெயைத் தேய்த்து எமது கை இரண்டினாலும் அவருடைய கையை ஆதரவாக பிடித்துவைத்திருந்துகொண்டு அவரை ஆறுதலாக மூச்சை எடுத்துவிடச் செய்து பின் சிகிச்சையைத் தொடங்கலாம் .

முன் கையை கீழிருந்து மேல்நோக்கி மெதுவாக அழுத்திச் செல்லவேண்டும் .

பின் ஒவ்வொரு விரலையும் நுனியில் பிடித்து வட்டம்வட்டமாக சுழற்றவேண்டும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு இடைவெளியையும் செய்து முடித்தபின் மணிக்கட்டிலிருந்து பெருவிரல் நுனிமட்டும் பெருவிரலால் அழுத்திச் செல்லவேண்டும்.

நுனிவிரலிருந்து திரும்ப மணிக்கட்டை நோக்கி திரும்ப வரவேண்டும்

இவ்வாறு 6 தடவை தொடர்ந்து செய்தபின் சிறுவிரல் பக்கமாக மணிக்கட்டுப்பக்கத்திலிருந்து மேல்நோக்கிச் சென்று திரும்பவும் கீழ் நோக்கிச் செல்லவேண்டும் .

இவ்வாறு 6 தடவை செய்யவேண்டும்.அடுத்து சுட்டுவிரலுக்கும் பெருவிரலுக்குமிடையிலுள்ள பகுதியை வெளியிலிருந்து உள்ளோக்கிச் சென்று 2, 3 தடவை செய்யவேண்டும்.

அடுத்த நடுக்கையைப் பெருவிரலின் நுனிப்பகுதியினால் அழுத்திக் கொடுக்கவேண்டும் .

இப்படிச் செய்தபின் மணிக்கட்டுப்பகுதியில் மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டும்

அடுத்து மணிக்கட்டுப்பகுதியில் குறுக்குப்பாடாக அழுத்தி செல்லவேண்டும்.

பின் கையின் மேற்பகுதிக்குச் சென்று விரல் நுனியிலிருந்து மேல் நோக்கி அழுத்தி செல்லவேண்டும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொருவிரலையும் செய்தபின் கையை எமது கையினால் பிடித்து வலம் இடமாக சுழற்றியபின் இருகைகளாலும் சிறிது நேரம் பிடித்து வைத்திருந்து விடவேண்டும் .

இவ்வாறே இடதுகையையும் செய்யவேண்டும்.கையின் உட்பகுதி எலும்புக்கும் வெளிப்பகுதி தசைப்பகுதிக்கும் உரியது .எங்கு நோய் இருக்கின்றதோ அதேயிடத்தில் கூடிய நேரம் செய்வது நன்று .

நம் உடல் நலம் நமது கையில்



நமது உடலின் உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் நமது கைகளிலும் கால்களிலும் பிரதிபலிக்கின்றது இங்குள்ள படத்தில் அது தெரியும். நாம் இந்த கை விரல்களில் அனைத்து பகுதிகளிலும் தினசரி 20 விநாடிகள் அழுத்தம் கொடுத்தால் அந்த உறுப்புகள் நன்கு செயல்படும்.

நோய் வருவதை தடுக்கலாம்.

நோயுற்றபோது குறிப்பிட்ட பகுதியில் அழுத்தம் கொடுத்தால் நோயின் தவிர்ம் குறையும்.

தாமே தமது கையில் அழுத்தம் செய்தல்

முதலில் கையை சுத்தம் செய்தபின்பு கைகளை ஒன்றோடு ஒன்று உரசி சிறிது சூடாக்கியபின் கைக்கு எண்ணெயை உபயோகித்து அழுத்தம் கொடுக்கலாம் .

எப்பொழுதும் முதலில் வலது கையைத் தொடங்கவேண்டும் .உங்கள் கை ,கால் , காத் , கண் என்பன உடலைப்படம் பிடித்துக்காட்டும் கன்னடியாகவுள்ளது .

கையையும் நகங்களையும் பார்த்தே எமது நோய்க்குணங்களை முன்னோர் அறிந்திருந்தனர் .கையில் வித்தியாசமான முறையில் கட்டு, நிறம் மாறுதல், நோ என்பன இருந்தால் அந்தவிடத்தில் நோய் இருப்பதை அறியமுடியும் .

முதலில் வலதுகையைத் தொடங்கவேண்டும் .பெருவிரலின் அடியிலிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லவேண்டும்

இவ்வாறு கீழிருந்து மேலாகச் செய்ய வேண்டும் .

பின் பெருவிரலின் நுனியிலிருந்து மணிக்கட்டு வரை மேலும் கீழுமாக இடது கைப்பெருவிரலினால் கம்பிளிப்பூச்சி போன்று மேல் நோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் 6 முறை குறைந்தது செய்ய வேண்டும்

பின்பு சுட்டுவிரலின் கீழிருந்து குறுக்குபாடாக வெளியிலிருந்து உட்பாடாக அழுத்த வேண்டும்

அது போன்று சின்னிவிரலின் அடிப்பாகத்திலிருந்தும் வெளிப்புறத்திலிருந்து உட்புறமாக அழுத்த வேண்டும்

அடுத்து நடுவிரலின் கீழ்ப்பகுதியில் கீழிருந்து மேலாக அழுத்தியபின் இடைவிரலிலுள்ள பகுதியை பெருவிரல் சுட்டுவிரலால் பிடித்து சுற்றுவட்டமாக கையில் அழுத்தவேண்டும் .

அப்படிச் செய்து கொள்ளும் போது கை களைப்பு அடைந்தால் இருகைகளையும் உரசி ஆறுதல் கொடுத்தபின் தொடர்ந்து செய்யமுடியும் .

பெருவிரலின் கீழுள்ள பரந்த தடித்த பகுதிகளை மணிக்கட்டின் தொடக்கப்பக்கப் பகுதியில் ஆரம்பித்து மேல் நோக்கி அழுத்திச் செல்ல வேண்டும்

பின் சிறுவிரலின் கீழ்ப்பகுதியில் மணிக்கட்டிலிருந்து மேல் நோக்கி அழுத்த வேண்டும். நடுப்பகுதியில் உள்ள விரல்களை விரல் அழுத்திக்கொடுக்க வேண்டும்.

பின்கையைத் திருப்பி மேற்கையை விரலின் நுனியிலிருந்து மேற்புறமாக அழுத்திச் செல்ல வேண்டும்.

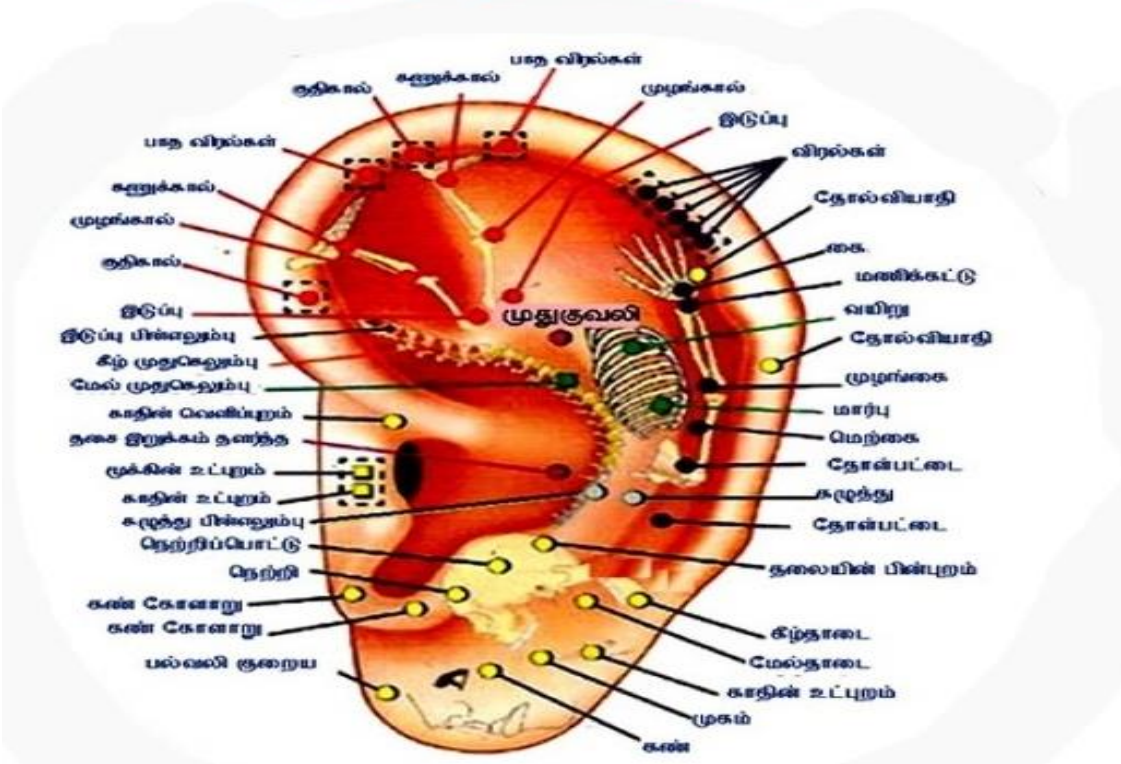
எல்லாவிரல்களும் செய்தபின் மணிக்கட்டின் அடிப்பாகத்தை வட்டமாக சுழற்றி அழுத்த வேண்டும். அழுத்தக் கடினமாக இருந்தால் மெதுவாகத் தடவிக் கொடுக்கவேண்டும் .

இவ்வாறு இடதுகையையும் காலை மாலை நீங்கள் உங்கள் கைகளைத் தேய்த்தோ தடவியோ வந்தால் உங்களுடம்பில் உள்ள நோய்கள் நீங்கி சுகமாக இருக்கலாம் .

உங்களுக்காக ஒரு அரை மணித்தியாலத்தை ஒதுக்குவதன் மூலம் நீங்கள் சுகமாக வாழலாம்.

காது Ear

காதில் நமது உடல் உறுப்புகள்



கால் கை மாத்திரமன்று காதினையும் நாம் பயன்படுத்தி நோயைத் தீர்க்கலாம் .

தோடு குத்துவதன் மூலமும், தோடை முள்ளால் காதைக் குத்துவதும் நீண்ட காலமாக இருந்துள்ளது .

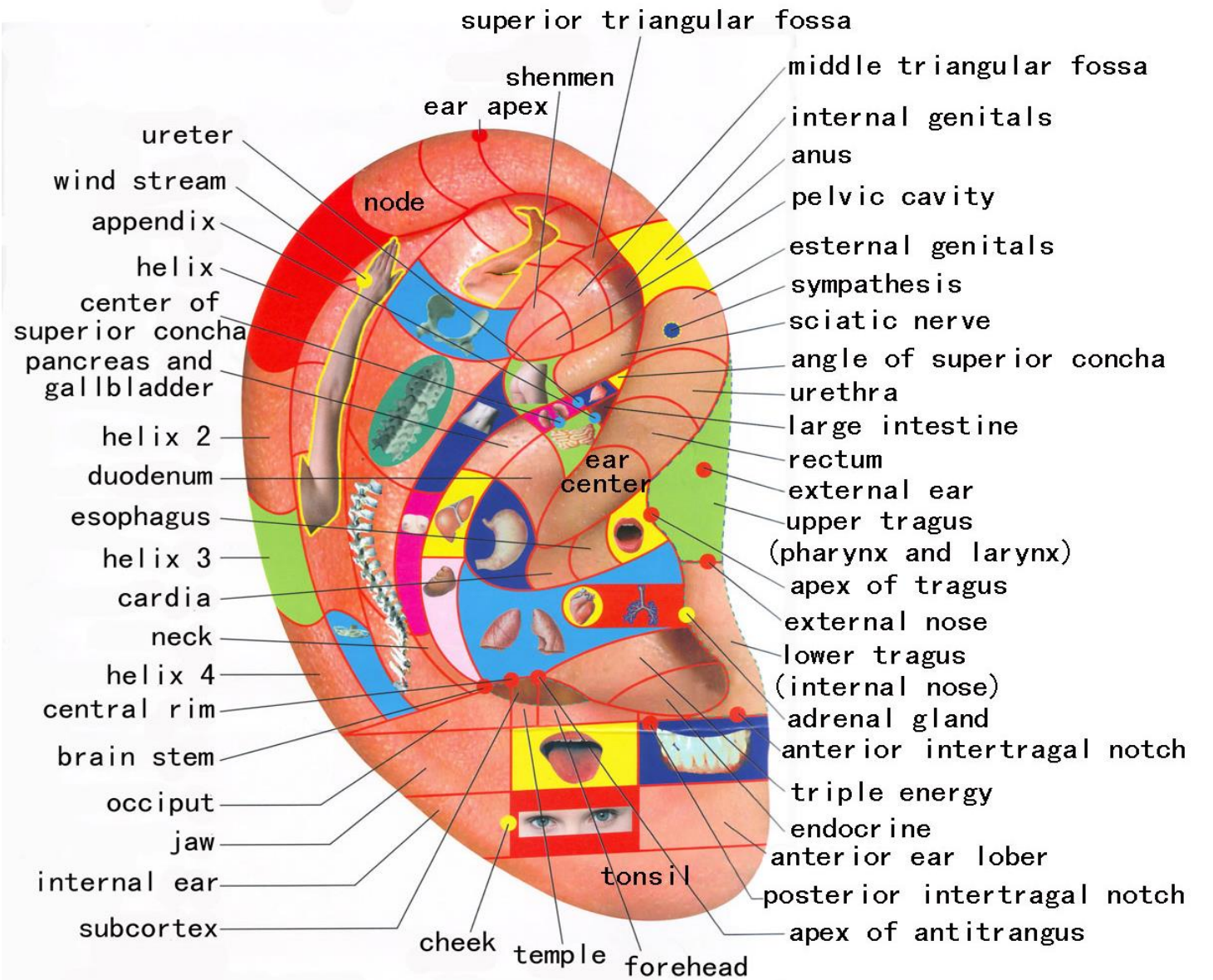
காதினையும் நாமே அழுத்துவதன் மூலம் பயன்பெறலாம் .

தொங்கும் காதின கீழ்ப்பகுதி தலையையும் முகத்தையும் பிரதிபலிக்கின்றது .

காதின துவாரத்தின் தொடக்கப் பகுதி கழுத்தையும் இதற்கு மேற்பட்ட பகுதி தோள் மூட்டையும் தொடர்ந்து மேற்பகுதி தொண்டையையும் மேற்பகுதி கீழுறுப்புக்களையும் குறிக்கின்றது

காதையும் கை கைகால்களைப் போன்று சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் .

எமது கைகளினாலேயே அழுத்தி தேய்த்து வருவதன் மூலம் நோயைக் குணமாக்கலாம் .



சில நோய்களும் அதன் பரிகாரமும்

மாதவிடாய் நோய்கள்

எப்பொழுதும் நீங்கள் முதலில் வலதுகையில் ஆரம்பித்து இடதுகையில் இறுதியில் செய்ய வேண்டும் . கைகளை சுத்தம் செய்து எண்ணை பூசி சிறிது தூடுபடுத்திய பின் கம்பிளிப்பூச்சி போன்று மணிக்கட்டில் தொடங்கிய இடத்திற்கு வர வேண்டும் .

இவ்வாறு செய்யும்போது நுனிப் பெருவிரலினால் சிறிது அழுத்தம் கொடுக்கவேண்டும் .இவ்வாறு செய்யும்போது பெருவிரலில் தொடங்கி ஒவ்வொரு விரல்களுக்கும் அழுத்தி 3 -5 முறை செய்வதனால் உடல் சக்தியைப் பெறுகின்றது .

கம்பிளிப் பூச்சி போன்று கடினமாக இருந்தால் சிறிது அழுத்திப்பிடித்துக்கொண்டு மேல் நோக்கிச் சென்று பின் திரும்பவும் தொடங்கிய இடத்திற்கு வரவேண்டும் இவ்வாறு இடதுகையையும் செய்யவேண்டும் .

வலது கையின் மணிக்கட்டிலிருந்து தொடங்கி மேல் நோக்கிச் சென்று பின் ஆரம்பித்த இடத்திற்கு வரவேண்டும்.

இவ்வாறு படத்தில் காட்டியபடி எல்லாவிரல்களுக்கும் கீழிருந்து மேல் நோக்கிச் சென்று பின் திரும்பவும் தொடங்கிய இடத்திற்கு வரவேண்டும். புள்ளி இட்ட இடங்களில் 3 தடவைக்கு மேல் அழுத்திக் கொடுக்கவேண்டும் . பின் இடதுகையிலும் இதே போன்று செய்வதன் மூலம் மாதவிடாய் நோய்களிலிருந்து மீளலாம் .

மலச்சிக்கல்

முதலில் வலது கையில் மணிக்கட்டிலிருந்து தொடங்கி மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டும் .இவ்வாறு 4-5 தடவை செய்யவேண்டும் . இவ்வாறு வலதுகை முடிந்ததும் இடதுகையைச் செய்ய வேண்டும் .இவ்வாறு 2 தடவை ஒரு கிழமை தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

சளித்தொல்லை (Sinusities)

வலதுகையில் 4 விரல்களையும் கீழிருந்து மேல் நோக்கி 3 -4 தடவை செய்ய வேண்டும் ஒரு நாளைக்கு 3 தடவை செய்ய வேண்டும். இதே போன்று இடதுகைக்கும் செய்ய வேண்டும் கிழமைக்கு 2-3 நாட்கள் இவ்வாறு செய்து வரவேண்டும்.

தோள்மூட்டு

வலதுகையில் முதலில் பெருவிரல் பகுதியை மணிக்கட்டிலிருந்து பெருவிரல் நுனி வரை சென்று பின் தொடங்கிய இடத்திற்கே வரவேண்டும்.இவ்வாறு 4-5தடவை செய்து பின் சிறுவிரல் பக்கத்திற்கும் மணிக்கட்டிலிருந்து மேல் நோக்கிச் சென்று பின் திரும்பவும் தொடங்கிய இடத்திற்கே வரவேண்டும். இவ்வாறு 4-5தடவை செய்த பின் இடதுகையிலும் இப்படியே செய்யவேண்டும் . ஒருநாளைக்கு 3 தடவை கிழமைக்கு 2 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

எண்ணை தேய்த்தல் எமது நாட்டில் முக்கியத்துவம் பெற்றது. குழந்தை பிறந்து 4 நாட்களுக்கு பின் எண்ணை பூசி தேய்த்து இளம் வயதில் படுக்கவைத்தனர் . இதனால் உடலுக்கு உடலுக்கு உயிர்ச்சத்து.D கிடைக்கின்றதுடன். உடல் பலப்படுவதுடன் தோலும் பாதுகாக்கப்படுகின்றது .நோ ஏற்படும்போது எண்ணை தடவி நோயை குணப்படுத்தினார்கள் .

தலையிடயின்போது தலையை அழுத்தி விடுவதன்மூலம் ஆறுதலைக் கொடுத்தனர் .கவலைப்படுபவர்களைக் கட்டிப்பிடித்து ஆறுதலைக் கூறினார். இன்று இது யாவும் இல்லாமல் போய்விட்டது .ஆனால் இந்த தேய்த்தல் முறையினால் மனஇறுக்கம் (tension) குறைவதுடன் இரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கும் . தேக ஆரோக்கியத்தையும் மட்டுகளுக்கு இறுக்கமற்ற தன்மையும் கொடுக்கிறது.

இது மட்டுமன்றி இரத்த அழுத்தம் தசைப்பிடிப்பு ஜீரணம் முதுகுவலி இது போன்ற உபாதைகளிலிருந்து தேய்த்தல் முறை விடுக்கின்றது .இதற்கு பல வகையான எண்ணைகள் இருக்கின்றன அதனை 1,2 துளிகள் olive ஓயில் ,இலுப்பெண்ணை ,நல்லெண்ணை ,தேங்காய் எண்ணையிலே கலந்து பூசித் தேய்த்தால் நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.

நாமே எமக்குச் செய்துகொள்ளலாம். ஆனாலும் வேறுஒருவர் செய்வதனால் பலன் கூடுதலாகக் கிடைக்கும் எம்மை சூழ்ந்து ஒரு சக்தி வட்டம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது .இருவருடைய சக்தி வட்டமும் ஒன்றாகச்சேர்வதனால் கூடிய பலன் பெறக்கூடியதாக இருக்கின்றது .

அமைதியான சுத்தமான இடத்தில் மெல்லிய இன்னிசையுடன் சிறு மெழுகுவர்த்திகளை ஏற்றிவைத்தபின் நோயுள்ளவரும் உதவி செய்பவரும் ஒரே மனத்தோடு தேய்த்தலைத் தொடங்கலாம்.

தலை

தலைக்கு தேய்த்தல் செய்யும்போது எமது கைகளைச் சுத்தம் செய்து பின் எண்ணையைகைகளில் நன்றாக தேய்த்து சூடுபடுத்தியபின் தலையை மெதுவாக முன்பக்கத்திலிருந்து பின்பக்கமாக வருடி விட்டபின் முன்பக்க இருகன்னங்களிலிருந்தும் நுனிவிரல்களினால் தேய்த்து உச்சிவரையும் செல்லவேண்டும் .

இவ்வாறு 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவை செய்யவேண்டும் . அதன்பின் காதின் பிற்பக்கமிருந்து ஆரம்பித்து மேல்தலைக்குச்செல்லவேண்டும் .இதுவும் 3 தடவைக்கு மேல் செய்யலாம்

பின் பிடரிப்பகுதியிலிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லவேண்டும் .தேவைப்படும்போது எண்ணையைக்கையில் தடவிக்கொள்ளவேண்டும் . இவ்வாறு தலையின் எல்லாப்பக்கங்களிலிருந்தும்மேல் நோக்கி தேய்த்துவிட்டபின் தலைமயிரை மெல்லியதாக இழுத்து இழுத்துவிட்டு விரல் நுனிகளினால் சிறுசிறுவட்டம் போன்று தலைமுழுவதும் தேய்த்துவிட்டபின் தலையின் எல்லாப்பக்கங்களையும் இருகைகளாலும் இறுக்கி அழுத்திப்பிடிக்க வேண்டும் .முன்பின் வலது இடதுபக்கமாக அழுத்திப்பிடித்த பின் தலையுச்சியில் இருகைகளையும் வைத்துக்கொண்டு கண்ணைமூடிக்கொண்டு நோயாளி பூரணமாக குணமடைய வேண்டும் என்று எண்ணிக்கொண்டு 3 - 4 நிமிடங்களின் பின் தலையிலிருந்து வழித்து நிலத்தில் கை உதறிவிடவேண்டும் .இவ்வாறு 6 முறை செய்தல் வேண்டும்.

முகம்

முகத்திற்கு செய்யும்போது எண்ணையை முகம் முழுவதும் தடவி விட்டுப்பின் எமது கையை முகத்தில் மூடிவைத்து கன்னப்பக்கத்தினால் எடுத்தும் முன் உச்சியிலிருந்து வலது இடமாக இருபக்கமும் சுட்டுவிரலால் அழுத்தி கன்னத்திற்கு வரவேண்டும் .இவ்வாறு கண்புருவம் மட்டும் 3தடவையாவது அழுத்தி விட்டபின்பு கண்புருவத்திலிருந்து கீழ்க்கண்வரை மெதுவாக கண்களைச்சுற்றி தடவிவிடவேண்டும் .கண்ணைச் சுற்றி அழுத்தி தேய்க்ககூடாது

பின்மூக்கிலிருந்துகாதுவரை மூன்றுவிரல்களாலும் மெதுவாக அழுத்தி தேய்க்க வேண்டும்.பின் நாடியிலிருந்து மேல்கன்னம்வரை காதுடன்சேர்த்து மேல்நோக்கி அழுத்திச்செல்லவேண்டும். எப்போதும் கன்னத்திலிருந்து மேல்நோக்கியே அழுத்தவேண்டும்.பின்பு காதையும் கைகளால் மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் சிறிது அழுத்தி தேய்க்கவேண்டும். பின் கழுத்துப்பகுதியை கீழிருந்து மேலாகவும் பின்னிருந்து முன்பக்கமாகவும் 3-6 தடவை தேய்த்துவிட வேண்டும். இப்படிச்செய்வதனால் முகம் அழகு பெறுவதுடன் கண் , காது ,மூக்கு என்பன சிறப்பாகதொழிற்படுகின்றன.

கை

கைகளுக்கு செய்யும்போது எண்ணைபோட்டு கைகளை தூடாக தேய்த்தபின் நோயாளிக்கு எண்ணையை மெதுவாக முழு இடமும் பூசிவிடவேண்டும்.முதலில் உள்ளங்கையை ஒருகையைக்கீழ் பிடித்துக்கொண்டுகீழிருந்து மேலாக தடவிக்கொடுக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு 3 - 4 தடவை செய்தபின் 1நிமிடம் இரு கைகளுக்கும் நடுவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.பின் எமது பெருவிரலினால் மணிக்கட்டைச் சுற்றி அழுத்தி வரவேண்டும். பின் மேற்பக்கமாகத் திருப்பி கீழிருந்து மேலாக வருடிவிடவேண்டும் .இவ்வாறு செய்தபின் விரல் இடைகளில் பெருவிரல் சுட்டுவிரலால் சேர்த்து அமர்த்திச் சுற்றவேண்டும் . பின்கையைப் பிடித்து விரல்கள் ஒவ்வொன்றையும் தனிதனி சுற்றவேண்டும் . பின் மெதுவாக பெருவிரலைத் தனியாகவும் மற்றைய 4விரல்களை ஒன்றாகவும் இணைத்து இழுத்துவிடவேண்டும் .பின் இரு கைகளாலும் பிடித்துவிட்டபின் முன்கைகளை மேல்நோக்கி வருடிவிடவேண்டும் க்கு மேற்பட்ட தடவை செய்தபின் மேற்கையைமும் இவ்வாறுமேல்நோக்கி வருடிவிட்டபின் முழங்கையை சுற்றி வட்டமாக சுழற்றி வருடிவிடவேண்டும்.கையைத் தேய்க்கும்போது தோள்பட்டையையும் கழுத்து நோக்கி தேய்த்துவிட வேண்டும்.

முதுகு

முதுகுப்பகுதியை தேய்த்துவிடவேண்டும்.என்றால் நோயாளியை வசதியாகப் படுக்கவைத்தபின் முதுகு பகுதி முழுவதும் எண்ணையைப் பூசிவிட்டு நடுமுள்ளந்தண்டு ப் பகுதியை கீழிருந்து மேலாகவும் மேலிருந்து கீழாகவும் அழுத்தி வர வேண்டும். இவ்வாறு குறைந்தது 6 தடவையாவது செய்தபின் அடிக்கழுத்துப்பகுதியிலிருந்து அடிக்கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து தோள்பட்டைப்பகுதியை நோக்கி அழுத்திச்செல்லவேண்டும் பின்நடுப்பகுதியிலிருந்து விலாப்பகுதியை நோக்கி அழுத்தவேண்டும் . 4-5 தடவையாவது செய்தல் நன்று . இடுப்புப்பகுதியிலும் நடுவிலிருந்து வயிற்றுப் பகுதியை நோக்கி செல்லவேண்டும் . முழுப்பகுதியையும் செய்தபின் திரும்பவும் முள்ளந்தண்டு பகுதியை கீழிருந்து மேலாகவும் மேலிருந்து கீழாகவும் அழுத்தி விட வேண்டும். முள்ளந்தண்டு ஊடாக நரம்புகள் செல்வதனால் இதில் கூடிய கவனமெடுப்பது நன்று . மேலிருந்து

கீழாக உடலை வழித்தெடுத்து நிலத்தில் உதறிவிடவேண்டும் . எப்போதும் அழுத்தும்போது நுனிவிரல்களினால் வட்டம்வட்டமாகச் சுழற்றி அமத்துவது நல்லது.

கால்

உடம்பின் மிகமுக்கியமான பகுதி கால் என்றே கூறலாம் 72000 நரம்புகளின் நுனிப்பகுதி எமது கால்களில் இருக்கின்றது . கால்களைப் எப்போதும் சுத்தமாகவும் , ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். கால்களில் வீக்கம் அல்லது கடுந்தோல்காணப்பட்டாலும் அதில் கவனமாக இருக்கவேண்டும் . கால்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க இயலாமலிருந்தால் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கடல் உப்பு சிறிதளவும் சிறுதுளி எண்ணையும் விட்டுக் கால்களை அதில் வைத்திருந்தால் கால் ஆறுதலடையும். 5-20நிமிடம் வைத்திருந்தபின் கால்களை துப்பரவு செய்து களிம்பு (cream) ஏதாவது போட்டுத் தேய்த்துவிடலாம் . நோயாளியை வசதியான இடத்தில் படுக்கவைத்து முதலில் பாதத்தை மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் இருபெருவிரல்களினாலும் அழுத்தி வர வேண்டும்.பின்கையை முட்டியாக பிடித்து ஒருகையில் காலைப்பிடித்துக் கொண்டு முட்டியினால் பாதத்தை அழுத்திக்கொடுக்கவேண்டும் .மேற்பக்கத்தில் நுனிவிரலிருந்து கால்நோக்கி அழுத்திவிட்டபின் காலின் நடுவிலிருந்து கீழ்பகுதியை நோக்கி பெருவிரலால் அழுத்திவிடவேண்டும்.பின் ஒவ்வொருவிரல்களையும் பிடித்து சுற்றி சுற்றி விட்டபின்விரல்களின் நடுப்பகுதியைப் பெருவிரல் சுட்டுவிரல்களினால் பிடித்து வட்டமாக சுற்றிவிடவேண்டும் .இது முடிந்தபின் கணுக்கால் பகுதியை வட்டமாக சுற்றி அழுத்தியபின் மேற்பக்கத்தை மேல்நோக்கி அழுத்த வேண்டும். முழங்கால் பகுதியைச் சுற்றி வட்டமாக 3அல்லது 6 முறைகள் அழுத்தியபின் தொடைப்பகுதிக்கு செல்லவேண்டும் .

தொடைப்பகுதிக்கு செல்லவேண்டும் . மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிருந்து மேலாகவும் அழுத்தியபின் அடித்தொடைப்பகுதியை வட்டமாக அழுத்திவிட வேண்டும் . நீரிழி வள்ளவர்கள் தொடைப்பகுதிக்குகூடிய நேரம் அழுத்துவதால் நோயைக் குறைக்க முடியும்.

பாதம்

கால்களை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்தபின் ஈரம் இல்லாமல் துடைத்து எடுத்த பின் கைகளுக்கு எண்ணை பூசித் தேய்த்து துடுபடுத்தியதும் காலைத் தேய்க்கலாம்.முதலில் எப்பவும் வலதுகாலை முதலில்தொடங்கவேண்டும் .எப்பொழுதும் உட்காலை விரல்நுனிகளை நோக்கி தேய்க்க வேண்டும் .மேற்காலை மேல் நோக்கி தேய்க்க வேண்டும்.கணுக்காலை வட்டமாக சுற்றி வட்டம் வட்டமாக தேய்க்க வேண்டும். இதேபோன்று இடதுகாலையும் செய்தல் வேண்டும்.

தோள்மூட்டை தேய்த்தல்

முதலில் வசதியாக படுக்கவைத்து தலைமாட்டில் இருந்து கொண்டு முதலில் கைகளை தோள்மூட்டில் மெதுவாகப் பிடிக்கவேண்டும் .பின் தோள்மூட்டை அவருடைய கால்பகுதியை நோக்கி தள்ளிவிடவேண்டும் .2,3 தடவை செய்த பின் கைக்கு எண்ணை பூசி நடு நெஞ்சிலிருந்து தோள்பட்டைவரை அழுத்திச்செல்ல வேண்டும் .தோள்பட்டையில் மேலும்கீழும் சுழற்சியாக அழுத்திக் கழுத்துப்பகுதி மட்டும் செல்லவேண்டும். .பின்கழுத்துப்பகுதியிலிருந்து கையை வழுக்கி தோள்பட்டைக்குச் செல்லவேண்டும் . இவ்வாறு 4-5 தடவையாவது செய்தல்வேண்டும்.

பின் எமது வலதுகையைப்பின் தோளில் வைத்து கழுத்துப்பகுதிக்கு அழுத்திச்செல்ல வேண்டும்.எவ்வளவுதூரம் உயர்த்துவது நோயாளிக்கு இலகுவாக இருக்குமோஅவ்வளவு தூரம் உயர்த்திப்பின் தோள்மூட்டிலிருந்து கழுத்துக்கு செல்லவேண்டும் .வலப்பகுதிக்கு முதல் செய்து பின் இடப்பகுதிக்கு செய்யவேண்டும்.2,3தடவை இவ்வாறு செய்தல்வேண்டும்.

நெஞ்சிலிருந்து இருபக்கமும் கைகளை அழுத்தி தோள்மூட்டிற்கு செல்லவேண்டும். 2,3 தடவைசெய்த பின் தோள்மூட்டை இறுக்கி அழுத்திப் பிடித்தல் பின் தோள்மூட்டிலிருந்து பின் கைகளை நோக்கி அழுத்தி செல்லவேண்டும். 3, 4 தடவை இவ்வாறு செய்த பின் கைவிரல்களை எமது விரல்களால் கோர்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு சாதுவாக கையை இழுத்து விடவேண்டும் . இவ்வாறு இருகைகளையும் செய்து விட வேண்டும் .

வயிற்றுப் பகுதிக்கு தேய்த்தல்

முதலில் வசதியாக ஓரிடத்தில் படுக்கவைத்து இரு துணிகளால் நோயாளியைப் போர்த்தி விட வேண்டும் .பின் அவர் மூச்சை உள் இழுத்து விடும்படி கூறிக்கொண்டு இருகைகளையும் வயிற்றுப்பகுதியில் வலம் இடமாக அழுத்திப்பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும் .இவ்வாறு மெதுவாக இருபக்கமும் கையை கொண்டு செல்ல வேண்டும் .இவ்வாறு 5,6 தடவை செய்தபின் துணியை விலக்கி வைத்திக்கொண்டு கையில் எண்ணை தூடுபடுத்திக்கொண்டு அவருடைய அடி வயிற்றுப்பகுதியிலிருந்து மேல் நோக்கி விலாஎலும்புப்பகுதிவரை வட்டம் வட்டமாக அழுத்திச்செல்ல வேண்டும். அழுத்தமின்றி மெதுவாக செய்வது நல்லது .6 தடவை செய்வது அவசியம் . அடுத்தது எமது கையில் சாதுவாக எமது பாரத்தை வரத்தக்கமுறையில் அமர்ந்து கொண்டு ஒருகையை மற்றக்கையின் மேல் வைத்து சுற்றுவது போல வட்டம் வட்டமாக வயிற்றுப்பகுதியை சுற்றி வரவேண்டும் .இப்படி 5 தடவையாவது சுற்றி வரவேண்டும் .இருகைகளையும் பின் ஒரு கைக்கு மேல் ஒருகையை வைத்து படிப்படியாக சின்னவட்டமாக நடு வயிற்றில் அழுத்தவேண்டும் . மெதுவாக ஒரு கையை எடுத்து பின் மற்றக்கையையும் எடுக்க வேண்டும் .பின் துணியால் மூடிவிடவேண்டும்.

ஆண்களுக்கு நெஞ்சில் அழுத்துதல்

முதலில் வசதியாக படுக்கவைத்து தலைமாட்டில் இருந்து கொண்டு கையில் எண்ணை பூசித் தேய்த்து கையை தூடாக்கி பின் கையை தோள்மூட்டில் வைத்து அங்கிருந்து நடு நெஞ்சுக்கு கையை அழுத்தி வரவேண்டும் .பின் அங்கிருந்து கையை விலாஎலும்பு முடியும்வரையும் அழுத்தி பின் மேல் நேக்கி வந்து திரும்பவும் தோள்மூட்டிற்குப் போய் கழுத்தைச் சுற்றி வரவேண்டும் . இவ்வாறு 4-5 முறை மீண்டும் செய்தல்வேண்டும். தோள்மூட்டு , கழுத்து வருத்தம் உள்ளவர்கள் இவ்வாறு செய்வதன்மூலம் நோ குறைவடையும் .பின் எமது பெருவிரலால் நெஞ்சுக்கு மேல் கழுத்துக்குக் கீழ் நடுவிலிருந்து வலது இடது பக்கம் அழுத்திச் செல்ல வேண்டும் . இவ்வாறு 2,3 தடவை செய்தபின் ஒருகையினால் சிறிது அழுத்தி மற்ற கையினால் வட்டம் வட்டமாக அழுத்தி வரவேண்டும். இதேபோன்று இடப்பகுதியையும் செய்தல் வேண்டும் . இவ்வாறு 3, 4 தடவை செய்தபின்

இரு கைகளையும் தோள்மூட்டில் வைத்து சிறிது அழுத்தி விடவேண்டும். பின் இருகைகளினாலும் வலது தோள்மூட்டை முன் பின் பக்கம் அழுத்திவிட்டு பின் இடது பக்கம் அவ்வாறு 2,3 தடவை செய்ய வேண்டும் .விலாஎலும்பு கடைசியில் ஒரு கைக்குமேல் ஒருகையை அழுத்தி அழுத்தியபடியே வட்டம் வட்டமாகசுழற்ற வரவேண்டும். இங்கிருந்து மேல்நோக்கி போய் தோள்மூட்டிற்கு இருபக்கமும் சென்று கைகளை நோக்கி அழுத்திச் செல்ல வேண்டும். பின் கையிலிருந்து மேல் நோக்கி வந்து கழுத்து மட்டும் அழுத்தி வரவேண்டும்.இப்படி 2,3 தடவை செய்தபின் கையை கழுத்தின் பின்பகுதியில் வைத்து முள்ளந்தண்டுப்பகுதியில் விரல்களால் சிறு சிறு வட்டம் வட்டங்களாக செய்ய வேண்டும் .இவ்வாறு4,5 தடவை செய்தபின் கையை

மெதுவாக தலையின் அடிப்பகுதியை எடுத்து 3 நிமிடம் பிடித்து வைத்திருந்து பின் படுக்கவைத்து விட வேண்டும் . 2தடவை செய்தபின் துணியால் மூடி தோள்மூட்டில் 3 நிமிடமளவில் கையைப் பிடித்திருந்து பின் எடுத்து விட வேண்டும் . கையை அடிக்கடி எண்ணைப் பூசி தேய்த்தல் செய்வது அவசியம்.

சுயமாக தேய்த்தல்

நீங்கள் உங்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்கி உங்களுக்கு நீங்களே தேய்த்தல்செய்யலாம்.எங்கு நோ உள்ளதோ அந்த இடத்தில் தேய்த்தல் தொடங்கலாம் . முதலில் கைகளை நன்கு துப்பரவு செய்தபின் நன்கு எண்ணை விட்டு இருகைகளையும் தேய்த்து சூடு வந்ததும் தேய்த்தலைத் தொடங்கலாம் . தலையில் இருகைகளையும்பக்கவாட்டில் வைத்து சிறிது அழுத்தியபின் கன்னத்தில் பெருவிரல்களை வைத்து உச்சிப் பக்கத்தில் நான்கு விரல்களை அழுத்திக்கொண்டு மூச்சை உள் இழுத்து வெளியிடவேண்டும் . இவ்வாறு 5,10 நிமிடம் செய்யவேண்டும் .அதன்பின் பக்கம் வைத்து முன்பக்கம் நான்கு விரல்களும் இருக்கும் படிவைத்து அடுத்து மேல் நோக்கிச் செல்லவேண்டும் . இவ்வாறு கீழிருந்து மேல் நோக்கி எல்லா விரல்களையும் அழுத்தி மேல் நோக்கிச் செல்லவேண்டும்.இவ்வாறு செய்தபின் நாலுபக்கமும் அழுத்தி முடிந்ததும் உங்களுக்கு தலையிலுள்ள நோய்கள் தீரும் .

குழந்தை

குழந்தைகட்கு செய்யும் முன்பு அறை சுத்தமாகவும் மெதுவான சூடாகவும் இருத்தல் அவசியம் . நல்லெண்ணை அல்லது குழந்தைக்குரிய எண்ணையைப் பயன்படுத்தி மெதுவாக முதலில் பாதத்தில் இருந்து தொடங்க வேண்டும் .தடவிகொள்ளும் போது குழந்தையின் நிலை பற்றி கவனித்து செயற்படவேண்டும் . ஒருபோதும் அழுத்திச் செய்யக்கூடாது . கால்களை செய்தபின் கைகளை செய்யவேண்டும் .எப்போதும் கீழிருந்து மேல் நோக்கி தடவி வரவேண்டும் .பின் நெஞ்சு வயிற்றுப்பகுதியை தடவி கொடுத்த பின் முதுகுப்பகுதிக்கு செய்யவேண்டும் .பின் முகத்துக்கு காதுப்பகுதிக்கும் தடவவேண்டும் . கீழிலிருந்து மேலாகவும் நடுவிலிருந்து பக்கவாட்டிற்கு செல்லவேண்டும்

1 0 , 1 5 நிமிடங்கள் செய்வது போதுமானது அரைமணித்தியாலத்தின் பின் வெதுவெதுப்பான சுடுநீரில் செவ்வரத்தம்பூ அவித்துஅந்தநீரில் குளிக்க வார்க்கலாம் .

தேய்த்தல் செய்ய முடியாதவர்கள்

குழந்தை வயிற்றில் ஆரம்பகாலத்திலுள்ளவர்கள் (3, 4மாதம்)தோல் வருத்தமுள்ளவர்கள் உ+ம்:எக்சிமா, தோல்கட்டிகள் ,புற்றுநோயுள்ளவர்கள் ,காயங்கள் இருந்தால் வைத்தியரின் அனுமதியுடன் செய்யவேண்டும். இதயநோய் ,எலும்பு முறிவு ,நரம்புமண்டலத்தில் காயம் ,இவற்றிற்கு வைத்தியஆலோசனை யின் பின் செய்யலாம்.

எமது எண்ணம்

எண்ணத்தின் சக்தியால் இந்த உலகம்

முழுவதையும் அசைக்கமுடியும் எமது

எண்ணங்களின் ஆற்றல் மிக்கதுடன் பரவுந்தன்மையும் கொண்டது . எவ்வாறு வானொலி , தொலைக்காட்சி, தொலைபேசிகள் , விண்வெளி மூலம் பரவுகின்றதோ அதே போன்று எமது எண்ணங்களும் ஆகாயவெளி மூலம் மற்றவர்களைச் சென்றடைகிறது.

இன்றும் பண்டையகால முனிவர்கள் ஜானிகளின் எண்ணங்கள் ஆகாயவெளியில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன எனக் கூறுகின்றனர் . ஆற்றல்மிக்கவர்கள் இவ்வெண்ணங்களைப் பார்க்கவும் படிக்கவும் முடியும். நாம் அழிந்தாலும் நமது எண்ணங்கள் வலிமையுடையதாக இருந்தால் அவை விரைவில் பயனளிக்கும். எமது உணர்வின்மூலமே எண்ணங்கள் உருவாகின்றன . உணர்வு தூயதாக இருந்தால் உனது எண்ணமும் தூயதாகும் . தூய எண்ணங்கள் உள்ள ஒருவர்தான் மக்களைக் கவரமுடியும் . உ . ம் விவேகானந்தர் . அவர் கூறினார் . ஆர்வமுள்ள 100 இளையர்களை என்னிடம் ஒப்படையுங்கள் உலகத்தையே மாற்றிக் காட்டுகின்றேன் .

இளமையிலிருந்துதான் தூய எண்ணங்களை உருவாக்கமுடியும் . எண்ணங்களை வளர்ப்பது ஒருகலை அதனை ஆர்வமுடனும் கவனமாகவும் வளர்க்கவேண்டும் . எண்ணங்கள் ஒளியின் வேகத்தையிட அதிகமானது . இதனால் உயர்ந்த தெய்வீகமான எண்ணங்களால் அருகிலும் தூரத்திலும் உள்ளவர்கள் பயனடைகிறார்கள் .

அன்பு எண்ணங்களால் , நோய்களைப் போக்கமுடியும் . நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல உடலைக் கொடுக்கும் , பல விந்தைகளைச் செய்யமுடியும் . மனிதமனம் ஒரு குரங்கு போன்றது . இடையிடையே தீய எண்ணங்கள் எட்டிப்பார்க்கும் . எட்டிப்பார்க்கும்போது விரட்டிவிட்டு நல்ல எண்ணங்களை பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும் . பயனற்ற எண்ணங்களை தூரத்திவிட்டு உன்னதமான உயர்ந்த எண்ணங்களை உருவாக்க வேண்டும் . தோட்டத்தில் எவ்வாறு களைகளை நீக்கி நல்ல பூ , காய்களை உருவாக்குகிறோமோ அதேபோன்று எமது மனதிலுள்ள எண்ணங்களையும் களையவேண்டும் . மனத்தின் ஒவ்வொரு செயலும் எண்ணமும் உயிரணுக்களுக்கு அறிவிக்கப்படுகின்றது . மனத்தில் குழப்பம் , சோர்வு எதிர்மறை எண்ணங்கள் உணர்வுகள் இருந்தால் அவை மின்சாரம் போன்று நரம்பு வழியாக உயிரணுக்களுக்கு அறிவிக்கப்படுகின்றது . மனத்தில் குழப்பம் , சோர்வு எதிர்மறை எண்ணங்கள் உணர்வுகள் இருந்தால் அவை மின்சாரம் போன்று நரம்பு வழியாக உயிரணுக்களுக்கு அனுப்பப்படும்.

இதனால் உயிர் அணுக்கள் பலவீனமடைந்து தமது வேலையைச் செய்ய முடியாமல் சக்தியை இழக்கின்றன . இவ்வாறு தொடர்ந்து நடைபெற்றால் நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றோம் . சோர்வோ மனக்குழப்பமோ ஏற்படும்போது அதற்கு இடமே கொடுக்காது மனதை நல்ல வழியில் திருப்பி இன்பமான எண்ணங்களை உருவாக்கி எண்ணங்கள் வழிப்படுத்த வேண்டும் . இதனால்தான் "இடுக்கண் வருங்கால் நுகு" என்றார் வள்ளுவர் . எப்போதும் சிரித்துக்கொண்டிருப்பவர்கட்கு நோயில்லை என்றும் இளமையாகவே இருக்கின்றனர் . நாம் மட்டும் சிரிக்காமல் மற்றவர்களையும் சிரிக்கவைப்பதனால் பலவீனமுடைய எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம். எண்ணம்தான் உனது வாய்வழியாக பேச்சாகவோ சிரிப்பாகவோ கோபமாகவோ அழுகையாகவோ வெளிவருகின்றது . அன்புடன் ஒருவரைப் பார்த்து சிரித்தால் அவன் அக்கணமாவது இன்பமடைகிறான். எனவே அன்புடன் பேசி சிரிக்கப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். ஆக்கவும் , அழிக்கவும் வல்ல எண்ணங்களை சீராக்கி உயர்ந்த நோக்கில் திசை திருப்ப வேண்டும் . தீய எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொண்டால் என்றும் நிம்மதியியே இதனையே வள்ளுவர் "தன்னெஞ்சு அறிவது பொய்யற்க , பொய்த்தபின் தன்னெஞ்சே தன்னைச்சுடும் " என்றார் வள்ளுவர் .

தன்னலமற்ற அன்பு , இரக்கத்தோடு கூடிய ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒருவர் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் நட்புறவோடு நடந்து கொள்வதற்கு உதவும் .எண்ணத்தைச் சரியான முறையில் சிந்திப்பதால் சிறந்த விதியை உருவாக்கலாம் .”முகம் ஒரு சிறந்த கண்ணாடி .“அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும் “ ஒவ்வொரு எண்ணங்களும் முகத்தில் பிரதிபலிக்கின்றது .உன் முகத்திலுள்ள வடுவைக் கொண்டு ,உன்மனநிலையையும் உன் நோயையும் அறியலாம் .

ஒவ்வொரு எண்ணமும் முகத்தில் அடையாளத்தை உண்டு பண்ணுகிறது .தெய்வீக எண்ணத்தால் முகத்தில் ஒளி உண்டாகும் . தீய எண்ணத்தால் முகம் இருண்டுவிடும்.ஒவ்வொருவருடைய எண்ணங்களையும் படம்பிடித்துக் காட்டிவிடும்.மகிழ்ச்சி தைரியம் உள்ள உண்மை எதையும் நேர்கொண்டு பார்க்கும் .கோபம்,சதி ,பொறாமையுள்ள உள்ளம் நேரில் பார்ப்பதற்கு அஞ்சும். ஒரே எண்ணம் உள்ளவர்கள் ஒன்று சேருவார்கள் .

வேறுபட்ட எண்ணமுள்ளவர்கள் ஒன்று சேருவது கடினமானது .உள்ளத்தை எப்பவும் இளமையாக வைத்திரு அப்போது என்றும் 16 வயது தான் என்று நான் இளமை அழகு வலிமை,அறிவு,அன்பு எல்லாம் நிரம்பியுள்ளவன் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் எல்லாம் இலகுவில் கிடைக்கும் .முடியாது படிக்கவில்லை ,அழகு இல்லை இப்படி இல்லைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டால் நாம் இல்லாதவர்களாகி விடுவோம்.நீ தூய்மையானவன் என்று எண்ணிக்கொள் தூய்மையானவனாகவே மாறிவிடுவாய் ,எல்லோரையும் நல்லவராகப்பார் ,நல்லதைச்செய் தொண்டு செய் அன்புகாட்டு ,தர்மம் செய் ,மற்றவர்களை மகிழ்ச்செய் , சேவை செய்வதில் விருப்பம் கொள்

அப்போது உனக்குச் சாதகமான சந்தர்ப்பங்களும் வாய்ப்புக்களும் சூழ்நிலையும் உண்டாகும் .மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் செய்தால் , வம்பு பேசினால் , கோள் சொன்னால் , ஏமாற்றினால் ,மற்றவர்கள் சொத்துக்களை அபகரித்தால் உனக்கு என்றும் துன்பம் தான் கிடைக்கும். உனது மனமே உன்னைத் தண்டிக்கும் ஒவ்வொருவரும் தம் எண்ணங்களைக் கவனித்து தன்னைப்பற்றிப் பார்ப்பதால் தன் எண்ணங்களை உயர்வு உள்ளதாக்கிக் கொள்வதுடன் உயர் பண்புகளை உடையவனாகிறான்.மற்றவர்களைப் புண்படுத்தாமல் இனிய சொற்களை சிறிதளவே பேசுகிறான் . பொறுமை,இரக்கம்,அன்பு இவற்றை வளர்த்துக் கொள்வதனால் மக்களிடம் அவனைப்பற்றி உயர்வான எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றது .

தீயபண்பை நல்ல எண்ணங்களால் ,நல்ல பண்பாக மாற்றிவிடலாம். அதேபோன்று எமக்கு எதிரானசூழ்நிலைகளையும் எமது நற்செயல்களால் எமக்குச் சாதகமானதாக மாற்றலாம். எண்ணங்களில் சுதந்திரத்தோடு இரு , எச்சரிகையுடனிரு . உன்மனத்திலிருந்து வெளியேறும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் உன்னிடமே திரும்பிவரும் ,உன்னைத் திருப்பித்தாக்கும் ஆயுதம் .நாம் மற்றவர்களிடம் வெறுப்புக் காட்டினால் ,நீயும் வெறுக்கப்படுவாய். நீ அன்பு காட்டினால் மற்றவர்கள் உங்களிடம் அன்பு காட்டுவார்கள், இன்பமும் ,மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த எண்ணமுடையவர்களால் தான் சமுதாயத்திற்கு உதவியதுடன் மகிழ்ச்சியையும் உண்டாக்கினார்கள்.

எண்ணம் மூளையிலிருந்து வெளிப்பட்டு வெளியில் சுற்றித் திரிகிறது.நல்லதோ , கெட்டதோ , மனதை விட்டு வெளியேறும்போது மனம் அல்லது மனவெளியில் அலைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது . அவ்வலைகள் எல்லா திசைகளிலும் வெகுதூரம் வரை பரவுகின்றது .அவை மற்றவர்களின் மூளைக்குள்ளும் நுழைகின்றன.

இமய மலைக்குகைக்குள் வாழும் ஆற்றல் மிகுந்த ஜானியின் எண்ணங்கள் அமெரிக்காவில் இருக்கும் ஒருவருக்கு அனுப்பமுடியும். ஜானியின் தூய எண்ணங்கள் வெளிப்படுவதையும் அவை தேவையானவர்களிடம் சேர்வதையும் எவராலும் தடுக்கமுடியாது . உண்மையான துறவி

ஒருவர் எண்ணங்களாலேயே எதையும் செய்து முடிக்கலாம் . உதாரணமாக ஒரு வைத்தியர் நோயாளியைப் பார்த்து உனக்கு பெரிதாக ஒன்றுமில்லை

சிறு இருமல்தான் இந்த மருந்துடன் மாறும் என்றால் அவர் பெரிய வருத்தமிருந்தாலும் அவருடைய எண்ணத்தினால் நோயில்லாமல் போகின்றது . அதே வைத்தியர் உனக்கு பெரிய நோயுள்ளது இரத்தம் சோதிக்க வேண்டும் (x-ray)படம் எடுக்க வேண்டும் என்று சொல்லி அனுப்பினால் அவர் விரைவிலேயே நோய்க்குள்ளாகி விடுவார் .

அதே போன்று ஒருவரை நேரில் சந்திக்கும்போது நீ அழகாக இருக்கின்றாய் நன்றாக இருக்கின்றாய் என்று சொன்னால் அவர் சந்தோஷப்படுவதுடன் மனத்தில் அந்த எண்ணங்கள் பதிவதால் நன்றாகவே இருப்பார் . அதை விடுத்து , நீ மெலிந்திருக்கிறாய் கறுத்திருக்கிறாய் முகத்தில் கவலை அப்பியுள்ளது “ என்று கூறினால் அவர் அந்த தாக்கத்தினாலேயே நோய்க்குள்ளாகின்றார் . நல்ல வார்த்தைகள் , நல்ல ஆலோசனைகள் சொல்ல முடியாவிட்டால் எமது வாயை மூடிக்கொள்வது நன்று . வாய் பேசாமலே உறுதியான உள்ளத்தால் இயக்கப்பட்டு முகப்படுத்தப்பட்ட எண்ணங்களால் மனத்தொடர்பை உருவாக்கலாம் . நாம் ஒருவரைப்பற்றி எண்ணிக்கொண்டிருந்தால் அவர் நேராகவே தொலைபேசி மூலமோ கடித மூலமோ தொடர்பு கொள்கிறார் .

இது எமது அனுபவம் . நாம் எண்ணங்களை அலையவிடாமல் ஒரே நினைவாக இருந்தால் எமது எண்ணம் , எங்கு செல்லவேண்டுமோ அங்கு சென்றடையும் . எண்ண ஆற்றல் ஒரு கலை . இது சுவையானது நுண்ணியது , உண்மையானது . எண்ணத்திற்கு , ஆற்றல் அதிகம் . உன்னுடைய ஒவ்வொரு எண்ணமும் உனக்கு எல்லாவகையிலும் உதவும் . உடல்நலம் , மனநலம் வாழ்க்கையில் வெற்றி உண்கட்டுறவால் மற்றவர்கட்கு ஏற்படும் வெற்றி ஆகிய அனைத்தும் உன் எண்ணங்களைப் பொறுத்தே அமையும்

அன்பும் உதவும் மனப்பான்மையோடு ஓர் எண்ணத்தை நீ வெளியில் அனுப்பினால் உன் மூளையிலிருந்து வெளியேறி நேராகக் குறிப்பிட்ட ஆளிடமே அடைந்து அதே மாதிரியான அன்பு நிறைந்த எண்ணத்தை உருவாக்கிவிட்டு மீண்டும் உன்னிடம் இருமடங்கான ஆற்றலுடன் திரும்புகிறது . வெறுப்பு நிறைந்த எண்ணத்தை நீ அனுப்பினால் அது அவனைத் துன்புறுத்தி விட்டு உன்னிடம் இரு மடங்காக துன்பத்தை உனக்குத் தருகின்றது .

“இன்னா செய்தாரை ஒருத்தல் அவர் நாண நன்னயம் செய்து விடல் “

திருக்குறள் வள்ளுவரும் இதைப்பல வழிகளில் வெளிப்படுத்துகிறார் . “உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே” இவ்வாறே எண்ணங்கள் பரிவு இரக்கம் அன்பு நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும் . ஆர்வமுள்ள எண்ணங்கள் ஆர்வத்தோடும் செயல்படும் அன்பு அமைதி திருப்தி தூய்மை நிறைவு தெய்வீகம் இவற்றைப் பெறலாம் எனவே இதனை வாசிக்கும் ஒவ்வொருவரும் நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்து சமுதாயத்தை அல்ல உலகத்தையே மாற்றமுடியும் . இது நான் கூறவில்லை ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா அவர்கள் கூறியது . அவருடைய “எண்ணத்தின் ஆற்றல் “ என்ற நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது . எல்லோரும் பயன்பெற வேண்டும் என்பதே என் எண்ணமாகும் .

மகிழ்ச்சியும் உடல் நலமும்

வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியைக் குறக்கோளாகக் கொண்டது . மக்கள் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவுமில்லை அதற்குக் காரணம் உடல் மன உயிர்சக்தி பாதிப்பேயாகும் .அன்று மக்கள் மருந்து மாத்திரையின்றி போட்டியின்றிக் கூட்டுக் குடும்பமாக ஒற்றுமையாக நீண்டநாட்கள் வாழ்ந்தனர் .இன்று நாம் நாடு விட்டு நாடுகள் பறந்து குடும்பங்கள் பிரிந்து வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறோம் .

இதனால் அன்பு ,பாசம் ,ஒழுக்கம் போன்ற நெறிமுறைகள் குறைந்து பல பிரச்சினைகளை உருவாக்குகின்றது .அதுமட்டுமன்றி பலதரப்பட மக்களையும் சிக்கல்களையும் எதிர்நோக்கவேண்டியுள்ளது .”இடுக்கண் வருங்கால் நகுக” இது வள்ளுவர் வாக்கு இதே போன்று “யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர் “ இவ்வாறு அன்று எமது முன்னோடிகள் தாம் அறியாததை தமது ஜானத்தால் எமக்கு சொல்லி வைத்தார்கள் .

எனவே எது வந்தாலும் நாம் சிரித்துக்கொண்டே எதிர்த்து நிற்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும் .”அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது “ அருமையான பிறவியை எடுத்திருக்கும் நாம் எம்மையும் எமது சமுதாயத்தையும் சிறப்பாக வைத்திருக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும் .எமது வாழ்க்கை “தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடுமட்டும் “ என்பார்கள் எனவே குழந்தையிலிருந்து நாம் நல்ல பண்புகளை சொல்லிக்கொடுப்பது மட்டுமன்றி நாமும் அவர்கள் எம்மை பார்த்து பின்பற்றக்கூடிய விதமாக நடந்து கொள்ளவேண்டும் .

குழந்தையிருந்தே நல்ல உணவு பழக்கவழக்கங்களைப் பழகிக்கொண்டால் குழந்தை ஒரு நல்ல மனிதனாக உருவாகும் . நாளது ஒன்றுபோல் காட்டி உயிர் ஈனும் வாள் என்று உணர்ந்துகொள்ளப்பழக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் எம்மைத் தூர்த்துகின்றது .அந்தப் பொன்னான நேரத்தை வீணாக்காது திட்டமிட்டுச் செயற்படப் பலகை வேண்டும் . தாய் தந்தையரையும் , மூதாதையரையும் மதிக்கப் பழக வேண்டும் . ஒரு சிறந்த மனிதன் உருவாகினால் இலகுவில் ஒரு சிறந்த சமுதாயம் மிளிரும் . வைத்தியர் மிகாவ்ஊசியின் பஞ்சசீலக்கொள்ளைகளை நாம் பின்பற்றினால் என்றும் இன்பமாக வாழலாம் .

இன்று எதற்காக சினமடையக்கூடாது
இன்று எதற்காகவும் கவலைப்படக்கூடாது
இன்று நன்றியுணர்வுடன் இருக்கவேண்டும்
இன்று கடினமாக உழைக்க வேண்டும்
இன்று மற்றவர்கள் மீது அன்பு செலுத்தவேண்டும் .

இவ்வாறு நாம் காலையில் இதனை எமக்கு நாமே சொல்லி ஜாபகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். பின்நாம் படுக்கப்போகுமுன்பு எம்மை நாமே கேட்டுக்கொண்டு எமக்கு நாமே புள்ளியிட்டு மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும் .முதலில் ௦ஆக இருந்தாலும் படிப்படியாக எமது புள்ளி உயர்ந்துவர முயற்சி செய்யவேண்டும் . முதலில் கஷ்டமாக இருந்தாலும் காலம்போகப்போக முழுமனிதனாக மாறி உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் , சமுதாயத்திற்கும் ,நாட்டிற்கும் ஏன் உலகத்திற்குமே சிறந்த மனிதனாக இருக்கமுடியும் . உதாரணமாக விவேகானந்தரை நினைவுகொண்டால் இது புரியும் .

மனித உடல் இரத்தம் தசை எலும்பு நரம்புகளால் மட்டும் ஆனதில்லை எமக்குத் தெரியாத மற்றோர் சூட்சும உடல் உள்ளது. அதுதான் எமது உடலை இயக்கும் மின்சாரசக்தியாகும். இது மனக்கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது .மனம் சோர்வு அடைந்தால் உடலும் சோர்ந்துவிடும்.மனம் மகிழ்ச்சியுடனிருந்தால் உடலும் சுறுசுறுப்பாகின்றது. மனந்தான் எல்லாம் மனத்தில் குற்றமில்லாமலிருப்பதே அறம்.

அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சொல் -இந்நான்கும்
இழுக்கா இயன்றது அறம்

நிறங்கள்

சிவப்புநிறம்

உடலின் இரத்த ஓட்டத்திற்கு இயங்கும் சக்தியையும் , சுறுசுறுப்பாகவும் சந்தோசமாகவும் வைத்திருக்க உகந்தது இதயம் சுவாசப்பை ,ஈரல் என்பனவற்றைக் குறிக்கும்.ஆறுதலாக இருக்கும் இடத்திற்கு சிவப்புநிறம் சிறந்தது . பலத்திற்கும்,வாழ்க்கைக்கும் அடையாளமாகும் .இது ஒருவரை சக்திமானாகவும் தன்னம்பிக்கைஉள்ளவராகவும் மாற்றுகிறது .சிவந்த பூக்களையும் வீட்டில் வைத்துப் பார்க்கலாம்.9 எண்களில் பிறந்தவர்களுக்கு சிவப்பு அதிஸ்டநிறமாகும் .

சிவந்தமஞ்சள்(ORANGE)உடற்சுகத்திற்கும் உற்சாகத்திற்கும் சமிபாட்டிற்கும் உதவுகின்றது.ஈரல் ,கணையம்,பித்தப்பை, சுவாசப்பை இவற்றிற்கு சிறந்தது .மலவாசல் எரிவு மலச்சிக்கல் இவற்றிற்கு சிறந்தது. உள்ளாடைகளை சிவந்தநிறத்தில் அணியலாம் சாப்பாட்டிற்கு சிவந்தநிறமாகும்.

மஞ்சள்தோல், நரம்புமண்டலம் ,வயிறு ,ஈரல் ,பித்தப்பை ,உறுப்புகளுக்கு இந்தநிறம் உகந்தது . மூட்டுவலி ,முழங்கால் வீக்கம் ,வாதம் ,(RHEUMATISM) இவற்றிற்கு உதவும் .சூரியக்குளிப்பு மூட்டுவலிக்கு சிறந்தது , சமிபாட்டிற்கு சிறந்தநிறம்.1ம் எண்களில் பிறந்தவர்களுக்கு சிவப்பு அதிஸ்டநிறமாகும் . மகிழ்ச்சியை ஊட்டி ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் .பச்சை உடலின் நரம்புத்தொகுதிக்கும் கலங்கள் உற்பத்திக்கும் சிறந்தது.உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் சுதந்திரம், அமைதி ,புத்துணர்ச்சிக்கு சிறந்தது. அஸ்மர், நெஞ்சுவருத்தம் ,சுவாச்சளி போன்ற சுவாசநோய்கட்கு இந்நிறம் உகந்தது . பச்சைநிற தோட்டப்பகுதிக்கு சென்று இயற்கையான சுவாசத்தை எடுப்பதன்மூலம்,நோயிலிருந்து விடுபடலாம் . சமையல் அறைக்கு இந்நிறம் உகந்தது. தூய்மை , ஆனந்தம் ,மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கி புத்துயிர் அளிக்கின்றது .எண்காரர்கட்கு பச்சை அதிஸ்டநிறம்.

ஆகாயநீலம் (TURQUOISE)

தலையிடி ,வீக்கம் ,ஊமைக்காயம், சிரங்கு ,எக்சிமா போன்றவற்றிற்கு உகந்தது.மூளை ,சுவாசம் இவற்றை தூய்மைப்படுத்துகிறது.சமையல் அறை,குளிப்பறை ,படுக்கையறைக்கு சிறந்தது.

நீலம்

மகிழ்ச்சி,இன்பம் , மனஅமைதி,ஒற்றுமை, சமாதானம் என்பவற்றை ஊட்டும். தொண்டை நோய்கள் ,மனஅழுத்தம்,நீண்டநாள் தலையிடி இவற்றிற்கு சிறந்தது.பெண்களின் மாதவிடாய்க் காலங்களில் மெல்லிய நீலநிற வெளிச்சத்தில் இரவு முழுவதும் படுத்தால் இந் நோயிலிருந்து விடுபடலாம். படுக்கை அறை அலுவலக அறைக்கு சிறந்தது. ஆரோக்கியமான உணர்வினை அதிகரித்து தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். 8எண் உள்ளவர்களுக்கு நீலம் அதிஸ்டநிறமாகும்.

ஊதா(VIOLET)

கண், காது, மூக்கு பிரச்சினைகளுக்கு உகந்தது. இந்நிறத்தினால் இரத்தம் சுறுசுறுப்பாக ஓடி உள்ளூறுப்புக்களை உசுப்பிவிடும். ஊதாநிறத்தை சுவாசிப்பதால் கண்பார்வை சிறக்கும். படுக்கை அறை ,படிக்கும் அறைக்கு சிறந்தது .

தவிட்டுச்சிவப்பு(MAGENTA)

அன்பை குறிக்கும் இந்நிறம் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து மூளைக்கும் ,நரம்புமண்டலத்திற்கும் சுறுசுறுப்பைக் கொடுப்பதனால் தொழிற்பாடுகள் அதிகரிக்கும் .அலுப்புள்ள நேரங்களில் இந்நிற உடுப்பை அணிவதன்மூலம் அல்லது ரோசாப்பூக்களை பார்ப்பதன்மூலம் புத்துணர்ச்சி

ஏற்படுகின்றது . வரவேற்பறை, படுக்கையறைக்குச் சிறந்தது.இவ்வாறு நிறங்களும் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையில் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது .மங்களகரமான வைபவங்களில் மஞ்சள், சிவப்பு முக்கியத்துவம் பெற்றது துக்கமான சம்பவங்களின்போது கறுப்பும் சமாதானம், அமைதியை வேண்டுவோர் வெள்ளையும் உபயோகித்தனர் .

ஒவ்வொரு இலக்கத்திற்கும் ஒவ்வொருநிறம் அதிஸ்டத்தைக் கொடுக்கின்றது. 1 மஞ்சள் 2 பச்சை 3.இலேசானசிவப்பு 4.வெளிர்நீலம் சாம்பல் 5.வெளிர்சிவப்பு 6.வெண்மை வெளிர்நீலம் 8. மஞ்சள்நீலம் 9. நீலம்சிவப்பு. உங்களுக்கு உரிய நிறங்களை தேர்ந்து அந்நிறங்களை உபயோகித்து நன்மையடையலாம். நாம் எம்மை இன்பமாகவும் இளமையாகவும் வைத்திருப்பது எமது கையில் உள்ளது .காலையில் எழுந்ததும் மனத்தை உற்சாகப்படுத்தும் நினைவுகளை எண்ணுவதுடன் மிகாவ் ஊசியின் கொள்கைகளையும் ஒவ்வொன்றாக நினைவில் வைத்துக்கொண்டு கண்ணாடியைப் பார்த்து எமக்கு நாமே சொல்லிக்கொண்டு கடமைகளில் ஈடுபடவேண்டும் இது முடியாதவர்கள் தமது பூசையறையில் 5 நிமிடமாவது இருந்து தம் விரும்பிய சக்தியிடம் (கடவுள்)எனக்கு மனவுறுதி ,அமைதி ,வெற்றியைத் தரவேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளலாம் .காலையில் குறைந்தது 6 மணிக்கு ஆவது எழுந்து உங்கள் காலைக்கடன்களை முடித்து வெளியில் ஒரு 10, 15 நிமிடமாவது நடந்துவந்தால் மனதில் உற்சாகமும் உடல்வலிமையும் கிடைக்கும் .எதற்கும் பதட்டப்படாமலும் கவலைப்படாமலும் நேரத்தை திட்டமிட்டு பயன்படுத்தவேண்டும் .படுக்கபோகுமுன் உங்களைத் துப்பரவு செய்தபின் கண்ணாடியின் முன்னின்று இன்று செய்த நல்ல விஷயங்களுக்கு நீங்களே உங்களுக்கு புள்ளிபோட்டு தவறு நடந்திருந்தால் ஏன் எப்படி என்ற கேள்வியை கேட்டு அதன்விடை தெரிந்ததும் அது இனிமேல் உங்கள் வாழ்க்கையில் இடம்பெறாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் .இதேபோன்று உங்களது (ஊதியம்)சம்பளப்பணத்தையும் வரவு செலவையும் எழுதப் பழக்கினால் பணத்தை சிக்கனமாக செலவு செய்வதுடன் பணத்தைச் சேர்த்து இன்பமாகவும் வாழலாம்.இன்பமாக வாழ்வதற்கு அடுத்த வழி உங்களுக்கு விரும்பிய பிராணியையே அல்லது சிறுசிறு மரங்களையோ வளர்ப்பதன்மூலம் உங்கள் தனிமையைப் போக்கி இன்பமாக வாழலாம்.

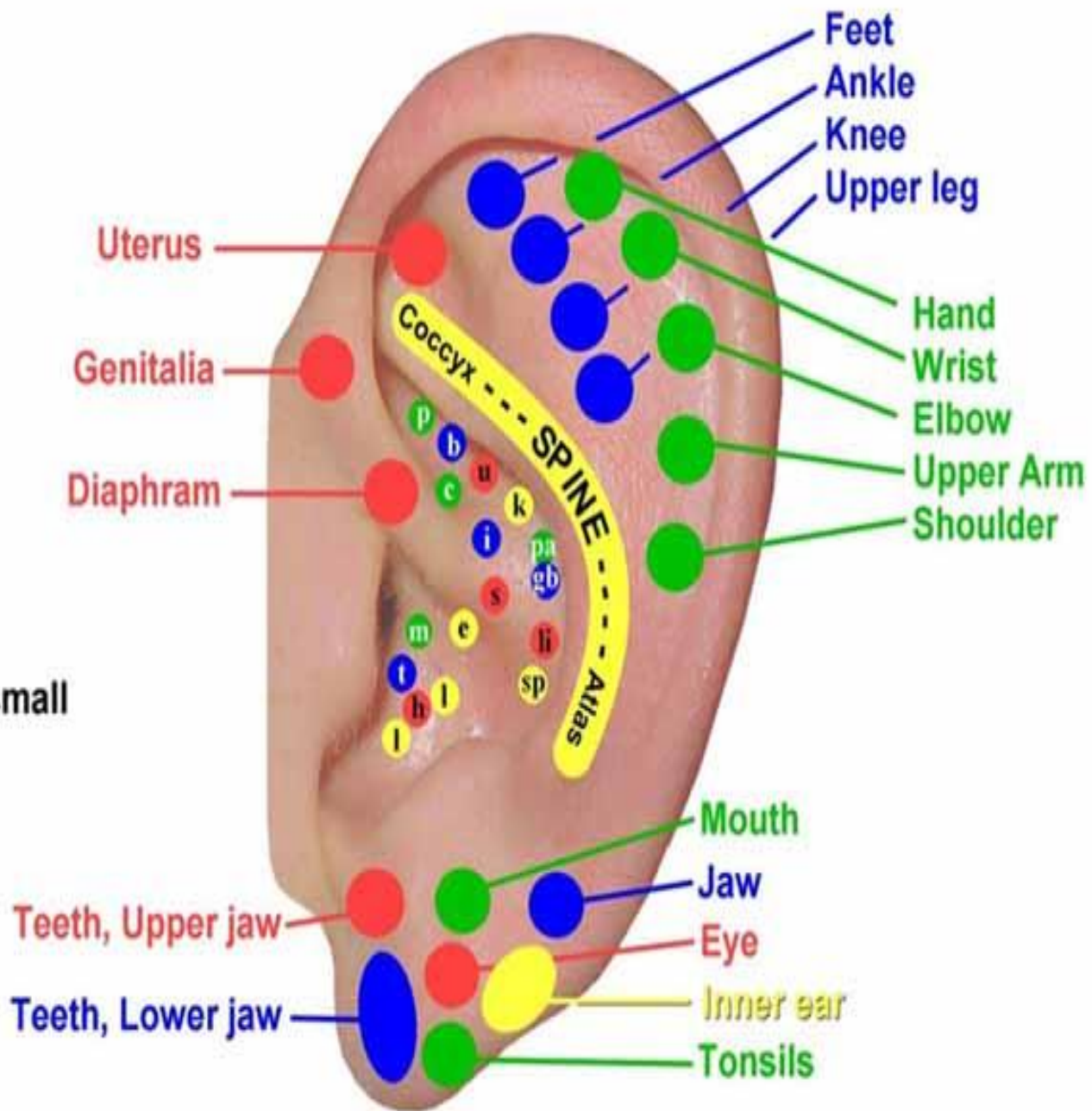
வெளியில் நிலமுள்ளவர்கள் சிறுதோட்டம் போட்டு அதனை பராமரிப்பதன் மூலம் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கமுடியும் .நிலமில்லாதவர்கள் சாடியிலாவது மரங்களை உண்டாக்கிப் பாதுகாக்கமுடியும் .இப்படியும் செய்ய செய்யமுடியாதவர்கள் தோட்டங்கள் ,மரங்கள் நிறைந்த இடங்களுக்குச் சென்று இயற்கையை இரசிப்பதன்மூலம் உங்களை நீங்களே உற்சாகப்படுத்தி க் கொள்ளலாம் எதாவது கவலையோ,கோபமோ ஏற்படும்போது வெளியில் சென்று மூச்சை நன்கு உள்ளிழுத்து மெதுவாக மூச்சை விடுவதுடன் மூலம் நீங்கள் ஆறுதல் அடையலாம் .

"வாய்விட்டுச் சிரித்தால்நோய்விட்டு போகும் "என்பது பழமொழி இன்று சிரிப்பதனாலேயே நோய் குணமாகிறது .என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர் எப்போதும் சிரித்துக்கொண்டிருப்பவர்கள் என்றும் இளமையுடன் இருக்கின்றார்கள் .

Central Ear
(organs of the body)

- p** prostate
- b** bladder
- u** ureter
- k** kidney
- pa** pancreas
- gb** gall bladder
- li** liver
- sp** spleen

- c** colon
- i** intestines, small
- s** stomach
- e** esophagus
- m** mouth
- t** trachea
- h** heart
- l** lung



Copyright: Essential Oils Books, 2010

