

செய்திகளும் குறிப்புகளும்

03.07.2025, ஆரோவில்வாசிகளுக்கான தமிழ் வார ஏடு, ஆரோட்ரடுகூன், எண்: 1115

ஸ்ரீ அரவிந்தர் - பகவத்கீதை - பேருரைகள்

3. சீடன்

வெற்றியும், ஆற்றலும், மக்களின் மீது ஆட்சியுமே கூடித்திரியனின் சீவாதாரமான குறி. அவற்றையும் அவன் விலக்கிவிடுகிறான். ஆகக்கூடி நியாயத்தின் பொருட்டே செய்யப்படுகிறதெனச் சொல்லப்படும் இச்சண்டையானது, உண்மையாக, தன்னுடையவும் தன் சகோதரர்களுடையவும் நல உரிமைகளுக்காகவும் பூமியை உடைமைப்படுத்தி அனுபவிக்கவும் ஆளுவதற்கும் அல்லவா செய்யப்படுகின்றது? ஆனால் அவ்வளவு கஷ்ட நஷ்டங்களுடன் பெறுவதற்கு இவை தகுதியுடையனவல்ல. இவற்றின் மதிப்பு எல்லாம் தங்களிலேயே இல்லாமல், சமூக, தேசிய வாழ்க்கையைச் சரியாக நிலை நிறுத்துவதற்குரிய சாதனங்களாக இருப்பதில்தான் உளது. ஆனால், தன் பந்துமித்திரர்களையும் இனத்தவர்களையும் நாசம் செய்வதன் மூலம் இந்த நோக்கங்களுக்கே கேடு விளையுமல்லவா?

அவனுடைய உள்ளத்துணர்ச்சிகள் பொங்கி எழுகின்றன. "நம் சனங்கள்" ஆகிய இவர்களின் பொருட்டே வாழ்க்கையையும் சுகத்தையும் விரும்புகிறோம். வைகமெல்லாம் பெறினும், மூவுலகங்களின் ஆட்சியை அடையினும், இவர்களைக் கொல்ல யாரே ஒருப்படுவர்? இத்தகைய செயலுக்குப் பின், ஒருவனுக்கு வாழ்க்கையில் என்ன சுகமும் இன்பமும் திருப்தியும் இருக்கமுடியும்? இவையெல்லாம் பயங்கரமான பாவங்களாகும்.

இப்போதுதான் அவனது தரும உணர்ச்சியானது இந்திரிய உணர்ச்சிகளின் எதிர்ப்புக்கு நியாயங்கூற எழுகின்றது. ஒருவரையொருவர் கொலை புரிவதற்கு நீதியோ நியாயமோ கிடையாது. இது பாவச் செயலாகும். மேலும், எவர் தன் இயற்கையான விசுவாசத்திற்கும் அன்பிற்கும் உரியவராயிருக்கின்றனரோ, எவரின்றி ஒருவன் வாழவிரும்பானோ, அவர்களே கொல்லப்படப் போகின்றவர்கள். இப்புனிதமான உணர்ச்சிகளை நிராகரிப்பதில் நியாயமேயில்லை. இது பாதகமான குற்றமாகும். விஷயங்களை இந்த நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்த குற்றங்களுக்கும், ஆக்கிரமிப்புக்களுக்கும், முதல் பாவச் செயலுக்கும், பேராசை, தன்னலம், காமம் ஆகிய குற்றங்களுக்கும் எதிர்க்கட்சியே பொறுப்பாளி எனக் கொண்டாலும், இந்த நிலையில் அவர்களை ஆயுதத் தாங்கி எதிர்ப்பதே ஒரு பாவமாகும். அவர்கள் காமக் குரோதங்களால் கண்மூடிகளாகித் தங்கள் குற்றத்தை உணராதிருக்கையில் குற்றத்தையுணர்ந்த நாமே பாவச் செயலைச் செய்வதென்றால், அது மகா மோசமான குற்றமன்றோ? சமூக ஒழுக்கத்தையும், சமூக, சமுதாய தருமங்களையும் நிலைநிறுத்தவா இவ்விதம் செய்கிறோம்? இந்த உள்நாட்டுப் போரால் இவைகளுக்கே முதன் முதலாக அழிவேற்படும்; குடும்பமே அடியோடு குலையும் நிலைக்கு வந்துவிடும்; ஒழுக்கம் கெடும்; இனத்தாய்மைபோம். இனத்தின் சாதாரண தருமங்களும் குடும்பநெறியும் அழியும், இனநாசம், உன்னத சம்பிரதாயங்களின் வீழ்ச்சி ஆகியக் குற்றங்களுக்குப் பொறுப்பாளியாக உள்ளவர்கள் நெறியிழந்து நரகம் புகுவர். இவையே இப்பயங்கர உள் நாட்டுப் போரின் கண்கூடான பலன்கள்.

"ஆகவே ஆயுதபாணிகளான திருதராஷ்டிர புத்திரர்கள் கையில் ஆயுதமில்லாமலும், எதிர்க்காமலும் நிற்கும் என்னைக் கொன்றுவிடுவதே எனக்கு நன்மையாகும். நான் சண்டை செய்யேன்" என அருச்சுனன் மொழிந்து தேவதைகள் இப்போரின் பொருட்டு அவனுக்குத் தந்த தெய்வீகவிலையும், எடுக்க வற்றாத அம்பராத்நாணியையும் கீழே வைத்தான்.

இதுவரையில் கருமத்திலும் அதன் நடைமுறைப் பிரமாணங்களிலும் திருப்தியடைந்திருந்த ஒருவன், ஒரு கோரமான குழப்பத்தில் ஆழ்த்தப்பட்டிருப்பதைக் காண்கிறான். அந்நிலையில் அக்கருமமும், அப்பிரமாணங்களும் ஒன்றையொன்று எதிர்த்துப் போரிடுகின்றன. அவனுடைய உணர்ச்சிகளும் அறஞானமும் ஒன்றையொன்று எதிர்த்து எழுகின்றன. ஆகவே அவனுக்கு நிலையாக நிற்பதற்குரிய அறமோ, ஊன்கோலோ, தருமமோ, யாதொன்றும் புலப்படவில்லை. செயலில் ஈடுபட்டுள்ள மனோமய சிவனுக்கு அதுவே மிக்க கேவலமான நெருக்கடியும் தோல்வியுமாகும்.

இந்த எதிர்ப்பு என்னவோ மிகவும் சாமான்னியமானது தான்; இது பின்வருமாறு ஏற்படுகின்றது; அச்சம், இரக்கம், அருவருப்பு ஆகிய இந்திரிய உணர்ச்சிகள் எழுகின்றன. இதனால், கருமத்திலும் வாழ்க்கையிலும் நன்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுச் சகசமாக இருந்துவந்த நோக்கங்களில் நம்பிக்கை போய்விடுகின்றது. சமூக மனிதன், சாதாரண உணர்ச்சிகளான பிரீதி, மரியாதை, எல்லாம் இன்பமாயும் திருப்தியாயும் வாழவேண்டு மென்னும் நல்விருப்பம், ஆகிய இவற்றிற்கு ஊறு விளைவிக்கும் கண்டிப்பான கடமையுணர்ச்சியினின்று பின்வாங்கத் தலைப்படுகிறான். பாவம் என்னும் உணர்ச்சியும் நரகபீதியும் ரத்தத்தில் தோய்ந்த இன்பங்களை வெறுத்து விலக்குகின்றன. கருமங்களின் சம்பிரதாயமான நோக்கங்களையே குலைக்கும் ஒரு முடிவுக்கு இட்டுச் செல்லுகின்றன என்னும் உணர்ச்சி மேலிடுகின்றது.

இவைகளுக்கெல்லாம் சிகரம் போலிருப்பது உள்ளத்தில் காணும் ஒரு பரந்த வரட்சி. தன்னுடைய உணர்வுள்ள சீவன் முழுதும், சிந்தனை மட்டுமின்றி, இதயம், உயிர், இச்சைகள் முதலியனாவும் முற்றிலும் மயக்கமுற்றன என்றும், செயலுக்குரிய சரியான தருமத்தை தான் எங்குமே காணமுடியவில்லை யென்றும் அருச்சுனன் கூறும்போது, தனது வரண்ட உள்ள நிலைமையைத் தான் வெளியிடுகிறான். இந்த சரியான தருமத்தைக் காணும் பொருட்டே அவன் கண்ணனின் சீடனாகச் சரணடைந்து, "நான் இழந்த, கருமத்திற்குரிய உண்மையான தருமத்தை எனக்கு அளிப்பாயாக. நான் செல்லுதற்குரிய வழியை எனக்குக் காட்டுவாயாக" எனக் கேட்கிறான். அருச்சுனன் வாழ்க்கையின் அல்லது உலகின் இரகசியத்தையோ, அதன் கருத்தையோ, அருத்தத்தையோ கேட்கவில்லை. கருமத்திற்குரிய ஒரு தருமத்தைத்தான் அவன் வேண்டுகிறான்.

ஆயினும், அவன் கேட்காத இந்த வாழ்க்கையின் இரகசியத்திற்கே தெய்வ ஆசாரியன் தன் சீடனை நடத்திச் செல்லுகிறான். ஏனெனில், இறைவனிடம் உணர்வுடன் வதிவதும், அந்த உணர்விலிருந்தே செயல் புரிவதுமான, விரிவான, பரந்த தருமத்தைத் தவிர்த்து மற்றெல்லாத் தருமங்களையும் அவன் விட்டுவிட வேண்டுமென்பதே ஆசாரியனது கருத்தாகும். ஆகவே, செயல்களின் சாதாரணப் பிரமாணங்களைப் பற்றிய அவனது எதிர்ப்பு எவ்வளவு தூரம் முற்றியிருக்கிறது என்பதைச் சோதித்துவிட்டு, அவனுக்குச் செயலின் புறவிதியைப் பற்றி யாதொன்றும் கூறாமல், ஆன்ம நிலையைப் பற்றிய விஷயங்களையே பெரிதும் பேசத் தொடங்குகிறான். அவன் சம உள்ளம் (நடுவு நிலைமை) கொண்டிருக்க வேண்டும்; கருமத்தின் மீதுள்ள பற்றை விட்டுவிட வேண்டும்; புண்ணியம் பாவம் என்னும் மனக்கருத்துக்களுக்கப்பால் உயர்ந்து சென்று, மனத்தை இறைவன்பால் ஒருமுகப்படுத்தி சமாதியில் நின்று யோக வாழ்வில் ஆழ்ந்து செயல் புரிய வேண்டும் என்றெல்லாம் ஆசாரியன் அருச்சுனனுக்கு உபதேசம் செய்கிறான்.

(தொடரும்.....)

கண்ணோட்டம் - புதிய சேர்க்கைகள்: 10 (ஏப்ரல் 2023 முதல் 486). ரேபிஸ் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது: 1. தத்தெடுப்புகள் மற்றும் வெளியில் அனுப்பப்பட்டவை: 5. கொடுக்கப்பட்ட தடுப்புகள்: 60. ஏபிசி காப்பகத்தில் செய்யப்பட்ட கருத்தடை: 58, குடற்புழு நீக்கம்: தோராயமாக 24.

ஆரோவில்லில் கிரவுட் பண்டிங் நன்கொடைகள் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன - காப்பகத்தை தொடர்ந்து பராமரிப்பது ஆபத்தில் உள்ளது!

நாய்கள் அனைத்தும் உயிருடன் வாழ்வதற்கும், ஆரோவில் சமூகத்திற்கு வழங்கப்படும் முக்கியமான ரேபிஸ் தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கும் அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் ஒரு அவசரநிலையை ஆரோவில் நாய்கள் காப்பகம் எதிர்கொள்கிறது. எஃப்ஏஎம்சி மற்றும் தணிக்கையாளர்கள் சமீபத்தில் மிலாப், டோனேட்கார்ட் உட்பட அனைத்து கிரவுட் பண்டிங் தளங்களையும் தடை செய்ய முடிவு செய்ததால், காப்பகம் நன்கொடைகளுக்கான ஒரு முக்கிய ஆதாரத்தை இழந்துவிட்டது. இதனுடன் சேர்த்து, இதன் குறைந்தபட்ச இயக்கச் செலவான ரூ.3.5 இலட்சத்தை விட மிகக் குறைவான ரூ.50,000 மாதாந்திர பட்ஜெட்டையும் அதிகரிக்க எஃப்ஏஎம்சி மறுத்துவிட்டது. ஏற்கனவே பாழடைந்து உள்ள பழைய காப்பகத்தை இடிந்து விழும் நிலைக்கு கொண்டு வந்துள்ளது.

அடுத்த ஒரு மாதத்திற்குள், காப்பகத்தில் நிதி தீர்ந்துவிடும், இதனால் அத்தியாவசிய உணவு, கால்நடை பராமரிப்பு, தடுப்புகள், நாய்களுக்கு மருந்து ஆகியவை வழங்க முடியாமல் போகும். ஆண்டுதோறும் 1000க்கும் மேற்பட்ட தேவையற்ற நாய்க்குட்டிகள் பிறப்பதைத் தடுக்கும். ஆரோவில் போன்ற ரேபிஸ் தொற்று அதிகமாக உள்ள பகுதியில் முக்கியமானதாக இருக்கும் கருத்தடை திட்டத்தை, எங்களது அறுவைச்சிகிச்சை நிபுணருக்கும் ஊழியர்களுக்கு சம்பளம் கொடுக்க முடியாததன் காரணமாக இடைநிறுத்தப்பட வேண்டியிருக்கும்.

கிரவுட் பண்டிங் தளங்களுக்கு மாற்றாக சிஎஸ்ஆர் (கார்ப்பரேட் சமூகப் பொறுப்பு) நன்கொடைகளைப் பயன்படுத்த எஃப்ஏஎம்சி வலியுறுத்தினாலும், இது ஒரு நம்பகத்தன்மையற்ற நீண்ட செயல்முறையாகும், மார்ச் மாதத்தில் அடுத்த நிதியாண்டின் இறுதிக்குள் நிதி கிடைப்பதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு என்பதை எங்கள் அனுபவம் காட்டுகிறது. ஆரோவில் பவுண்டேஷன் & எஃப்ஏஎம்சி உடன் தொடர்பு கொள்ள பலமுறை முயற்சித்த போதிலும், எங்களது கோரிக்கைகள் புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளன.

தமிழ்நாடு கால்நடை பராமரிப்புத்துறை மற்றும் விலங்கு நல வாரியத்தின் ஆய்வுக்குழு விரைவில் வந்து பார்வையிடும். மேலும் காப்பகத்தினால் தடுப்புகளை வழங்க முடியாவிட்டால் அல்லது அதை மூட வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால், ஆரோவில் அதன் இலட்சக்கணக்கான பார்வையாளர்களுடன் எதிர்கொள்ளும் மோசமான நிலையையும், கடுமையான ரேபிஸ் தொற்றின் அபாயம் குறித்து நாங்கள் அவர்களுக்குத் தெரிவிப்போம்.

ஆரோவில் நாய்கள் காப்பகம் அதன் உயிர்காக்கும் பணியைத் தொடர அனுமதிக்கும் ஒரு தீர்வைக் கண்டறிய ஆரோவில் பவுண்டேஷன், எஃப்ஏஎம்சியிடம் நாங்கள் அவசர வேண்டுகோள் விடுக்கிறோம். புதிய தன்னிறைவு பெற்ற காப்பகம் கட்டுவதில் தாமதம் ஏற்பட்டு இரண்டரை ஆண்டுகள் ஆகின்றன, அதே நேரத்தில் தற்போதைய காப்பகம் பாதுகாப்பற்றதாகவும் பயன்படுத்த முடியாத அளவிற்கு மோசமடைந்துள்ளது. நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய நேரம் இது. ஆரோவில்லுக்கு அதன் சொந்த நாய் காப்பகம் தேவை!

நன்கொடைகள் வரப்பெற்றன - ஜூன் மாதத்தில், ஏவிஐ யூஎஸ்ஏ மூலம் அமெரிக்க டாலர் 867.28 (ரூ.74,593)-க்கு நன்கொடைகளைப் பெற்றோம். தாராள மனப்பான்மை கொண்ட ஆரோவில் குடியிருப்பாளர்களிடமிருந்து எங்களது நிதிச்சேவை கணக்கிற்கு நன்கொடை: ரூ. 19,400, எங்களது ஐசிஐசிஐ கணக்கிற்கு கருத்தடை செய்வதற்கான நன்கொடை: ரூ. 79,100, பிசிசியிடமிருந்து ரூ. 50,000 - மொத்தம் ரூ.223,093. இது எங்களது மாதாந்திர இயக்கச் செலவுகளான ரூ.3.5 இலட்சத்தை விட மிகக் குறைவு.

செலவுகள் - விலங்கு உணவு: ஜூன் மாதத்தில், எங்கள் நாய்களுக்கு 1.5 டன் அரிசி, 1.6 டன் கோழி, 600 முட்டைகளை உணவாக அளித்தோம், காய்கறிகள், பருப்பு போன்ற நன்கொடை செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களுடன் கூடுதலாக, இது எங்களுக்கு தோராயமாக 1 இலட்சம் செலவாகும்.

பணியாளர் செலவுகள்: எங்கள் பணியாளர்கள், ஊதியம் பெறும் விலங்கு பராமரிப்பு ஊழியர்கள், 1 கால்நடை மருத்துவர், 1 அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர், 2 கால்நடை உதவியாளர்கள், தன்னார்வலர்கள் ஆகியோருக்கான இந்த மாதத்திற்கான மொத்த ஊழியர் செலவுகள் தோராயமாக 1.95 இலட்சம்.

மருத்துவச் செலவுகள்: அவசரமாகத் தேவைப்படும் மருந்துகளை ரூ.1.3 இலட்சத்திற்கு வாங்க வேண்டும், ஆனால் நிதிப் பற்றாக்குறையால் அதைச் செய்ய முடியவில்லை.

உள்கட்டமைப்பு மேம்பாடுகள்: கூரை இடிந்து விழுந்த ஏபிசி கொட்டிகளுக்கு முன்னால் ஒரு சிறிய பகுதியை நாங்கள் புதுப்பித்து வருகிறோம், மேலும் 10 நாய்களுக்கு கூடுதல் இடத்தை உருவாக்க ஒரு புதிய வேலையை அமைத்துள்ளோம்.

"1 வருடத்தில் 1000 நாய்களுக்கு கருத்தடை செய்தல்" திட்டம் - இந்த மாதம், மருந்து தீர்ந்து போகும் வரை 58 நாய்களுக்கு கருத்தடை செய்ய முடிந்தது. கைவிடப்பட்ட நாய்க்குட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும், விலங்குகளின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும், அனைத்து நாய்களின் உரிமையாளர்களும் தங்கள் நாய்களுக்கு கருத்தடை செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். இலவசக் கருத்தடைச் சிகிச்சை அளிக்க எங்களிடம் பட்ஜெட் அல்லது நிதி இல்லாததால், முடிந்தால், காப்பகத்திற்கு குறைந்தபட்சம் ரூ.1500 நன்கொடை அளிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். அனைத்து ஆரோவில்வாசிகளும், நாய்ப் பிரியர்களும் இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி கொள்ளவும், சரியானதைச் செய்து, நாய்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுவதன் மூலம் துன்பத்தைத் தடுக்குமாறு நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமெனில் முன்பதிவு செய்ய எங்களது புதிய வாட்ஸ்அப் கருத்தடை ஹாட்லைனில் 8903176612 என்ற எண்ணில் ஹெர்லியைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

புதிய ஆரோவில் நாய்கள் காப்பகம் - புதிய ஆரோவில் நாய்கள் காப்பகம் கட்டுமானத்திற்கான திட்டம் மற்றும் இடத்திற்கான விண்ணப்பம் ஏடிசிக்கு அனுப்பப்பட்டுள்ளது, மேலும் 2.5 வருட தாமதத்திற்குப் பிறகு, புதிய நாய்கள் காப்பகத்தின் கட்டுமானத்தை விரைவில் தொடங்குவோம் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். இது மிகவும் அவசரமான விஷயம்; பழைய காப்பகம் இடிந்து மோசமான நிலையில் உள்ளது, அடுத்த மழைக்காலம் வர இன்னும் சில வாரங்களே உள்ளன.

ஸ்ரீ அன்னையின் சேவையில், ஆரோவில் நாய்கள் காப்பகக் குழு, டி.னே, ஆர்தர்



கோடை மழைக்கான ஆயுர்வேதக் குறிப்புகள் (Ayurveda Tips for rainy summer)

கோடையின் பிற்பகுதியில், மழைப்பொழிவைப் பொறுத்து, காற்றில் ஈரப்பதத்தையும் குளிர்ச்சியும் கொண்டுவருகிறது, இது உடலையும் அதன் தோஷங்களையும் பல்வேறு வழிகளில் பாதிக்கிறது: பித்தத்தின் கிளர்ச்சி உடலில் அமிலத்தன்மை, வயிறு உப்பிசம், வீக்கம் அல்லது உடலில் வலுவான துர்நாற்றம், செரிமான மண்டலத்தில் தேக்கம், கழிவுப்பொருள் தேக்கம் போன்ற அறிகுறிகளையும் உண்டாக்குகிறது. உணர்ச்சி ரீதியாக

ஆரோக்கியமற்ற பித்தத்தின் ஒருவித கசப்பு, மனதிலும், இதயத்திலும் பொறுமையின்மை, விரக்தியை உண்டாக்குகிறது. வாதம் குளிர்ச்சியடைந்து மூட்டுகளில் மிகுந்த வலியை ஏற்படுத்துகிறது, செரிமானம், திடக்கழிவு வெளியேற்றம் ஆகியவற்றை மேலும் ஒழுங்கற்றதாக ஆக்குகிறது, மேலும் மனதில் பட்டமான எண்ணங்கள், கவலைகள், செறிவு இல்லாமை ஆகியவற்றால் மூழ்கியிருக்கலாம்.

பின்வரும் பரிந்துரைகளை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்:

உணவுடன் சேர்க்கவேண்டியவை

- பசியாக இருக்கும்போது மட்டும் சாப்பிடவும், (இரு கைகளையும் ஒன்றாக இணைத்தால், அதுவே வயிற்றின் அளவு) உரிய அளவிற்கு சாப்பிடவும்.
- செரிமானத்தை மேம்படுத்தும் எந்தவொரு மசாலாப் பொருட்களுடன் வெதுவெதுப்பான, சமைத்த உணவை சாப்பிடவும். (எ.கா: இஞ்சி, மஞ்சள், மிளகு, சீரகம், கொத்தமல்லி, பட்டை, ஓமம், திருநீற்று பச்சிலை, பூண்டு போன்றவை).
- கீரைகள் சாப்பிடவும், பச்சைப் பருப்பு கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட எளிதில் செரிமானமாகும் உணவுகளை சாப்பிடவும், காய்கறி துப்... மசாலாப் பொருட்களுடன் சமைக்கும்போது அனைத்து பருப்பு வகைகளும் நல்லது. (சிவப்பு மிளகாய்த்தூள் தவிர அனைத்து மசாலாப் பொருட்களும் நல்லது).
- அசைவும் உண்பவர்கள், வெள்ளை இறைச்சி அல்லது சிறிய மீன்கள் சாப்பிடவும்.
- நாள் முழுவதும் வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடிக்கவும் (குறிப்பாக தொண்டைப் புண் இருக்கும்போது)
- இரவு உணவு எளிதில் ஜீரணிக்க கூடியதாக இருக்கவேண்டும் மற்றும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு 2 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக சாப்பிட வேண்டும்.
- உடலுக்கு ஆற்றலைக் அளிக்கும் தானியங்கள் மற்றும் பயறு வகைகள்: அமராந்த் (கீரை விதைகள்), பார்லி, சமைத்த ஓட்ஸ், கிரானோலா, சிறு தானியங்கள் (வரகு, கேழ்வரகு, கம்பு), அரிசி.
- தேன் மிகச் சிறந்த இனிப்புச் சுவை உடையது.
- சமையலுக்கு நெய் பயன்படுத்தவும், நல்லெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய்களை உணவுக்கு சுவையூட்ட பயன்படுத்தவும்.
- வேப்ப இலைகள் அல்லது துளசி இலைகள் சிலவற்றை மென்று தின்னவும்.

நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை அதிகரிக்க கூடியவை சில:

- சீந்தில் /அமிர்தவல்லி: ஒரு சிறந்த நோயெதிர்ப்பு ஊக்கி; காலை மற்றும் மாலை வேளையில் வெதுவெதுப்பான நீரில் 1 தேக்கரண்டி தூள் சேர்த்து குடிக்கவும்.
- நெல்லிக்காய் (ஆம்லா): வைட்டமின் சி நிறைந்தது; கிடைத்தால் நெல்லிக்காயாக அல்லது துளாக உட்கொள்ளவும்.
- மஞ்சள்: அழற்சி நீக்கி, வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வாய் கொப்பளிக்கப் பயன்படுத்தலாம்.
- துளசி: நுரையீரலுக்கு, பசுமையான இலைகளை வெதுவெதுப்பான நீரில் சேர்த்து குடிக்கவும்.
- அஸ்வகந்தா: நோயெதிர்ப்பு ஊக்கி மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தும்; காலை மற்றும் மாலையில் பால் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் 1 தேக்கரண்டி தூள் சேர்த்து குடிக்கவும்.
- இஞ்சி - மஞ்சள் - கருப்பு மிளகு தூள் (Be No1): செரிமானத்தையும் ஆற்றலையும் மேம்படுத்துகிறது, அரை தேக்கரண்டி வெதுவெதுப்பான நீர் அல்லது எலுமிச்சைச்சாறு + தேன் உடன், நாள் ஒன்றுக்கு ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- துளசி - இலவங்கப்பட்டை - நெல்லிக்காய் - இஞ்சி - மஞ்சள் - கருப்பு மிளகு தூள் (Be No3): நோயெதிர்ப்பு அல்லது சளி, இருமல், காய்ச்சல், காய்ச்சல் போன்ற உணர்வு, உடல்வலி ஆகியவற்றிற்கு வெதுவெதுப்பான நீர் அல்லது எலுமிச்சை சாறு + அரை தேக்கரண்டி தேனுடன் நாள் ஒன்றுக்கு ஒருமுறை நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளவும், நோய்க்கான அறிகுறி இருந்தால் ஒரு நாளைக்கு 3 முறை எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- குங்குமப்பூ, கற்றாழை, அதிமதுரம் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- செவ்விரஷ் அவலேஹா: காலை உணவோடு 1 தேக்கரண்டி.

மூட்டு வலி மற்றும் வீக்கத்திற்கான சிறப்பு சிகிச்சை:

- ஷல்லாகி கிரீம் அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெயுடன் (எரண்ட தைலம்) கலந்தது: வலியுடன் கூடிய மூட்டுப் பகுதியில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மசாஜ் செய்யுங்கள், இது வலி நிவாரணியும், அழற்சி எதிர்ப்பான் ஆகும்
- ரோஸ்மேரி எஸென்சியல் எண்ணெய்: மசாஜ் எண்ணெயுடன் 1 அல்லது 2 சொட்டுகள் போட்டு வலியுள்ள பகுதியில் தடவவும். இது அழற்சி எதிர்ப்பான் ஆகும்.
- ஷல்லாகி மாத்திரைகள்: கீல்வாதம், தசை வலி, மூட்டு வீக்கம்
- திரிபலா குகுலு மாத்திரைகள்: உப்பிசம், வீக்கம், அழற்சி நிலைகளைக் குறைக்க, உணவுக்கு முன் ஒரு நாளைக்கு 1 அல்லது 2 மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ளவும் (குறுகிய காலத்திற்கு பயன்படுத்தவும்).

செயல்பாடுகளில், பித்தத்தையும் வாதத்தையும் நடுநிலையில் வைத்திருக்கவும், குறைக்கவும் உதவவும்:

- யோகா, பிராணயாமா, தியானம் மூலம் இருதயம், அடிவயிற்றில் நிலைநிறுத்துதல், யோகா நித்ரா, உடல்சார் விழிப்புணர்வு, குய்-காங், டாய் சி மூலம் அடிவயிற்றில் சுவாச அசைவுகளைக் கவனித்தல்.
- தினமும் 30 நிமிடங்கள், வழக்கமான உடற்பயிற்சி,
- தோட்டவேலை, பயிர்செய்தல், களையெடுத்தல், சமையல் செய்தல்.
- உடம்பை கதகதப்பாக வைத்திருத்தல், வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்தல், கழுத்தில் குளிக்காற்று படாதவாறு மூடவும்.
- தொண்டை புண்ணாக இருந்தால் உப்பு நீரில் வாய் கொப்பளிக்கவும்.
- 1 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யை சிறிது நேரம் வாயில் வைத்திருந்து, கொப்பளிக்கவும். பின்னர் அதை வெளியில் துப்பிவிட்டு, வெதுவெதுப்பான நீரில் வாயைக் கழுவுவும் (அதிகாலையில் அல்லது பல் துலக்கிய பின்பு, தூங்கப் போகும் முன்பு செய்யலாம்).

- நாசித்துவாரங்கள்: ஒவ்வொரு நாசியிலும் நல்லெண்ணெய் அல்லது அனு தைலம் 2 சொட்டு போடவும்.
 - உறங்கும் நேரத்தில் தொப்புளில் 4-5 சொட்டு ஆமணக்கு எண்ணெயை விட்டு தொப்புளைச் சுற்றி சிறிது மசாஜ் செய்யவும்.
 - வாசனைத் திரவியங்கள்: சந்தனம், ரோஜா, மல்லிகை.
- நாம் அனைவரும் உடல்நலத்துடன் ஆரோக்கியமாக இருப்போமாக. *பீ. சாந்தே கிளினிக்*

முக்கியத் தகவல்: பயன்பாட்டுச் சான்றிதழ்களுக்கு (நிதியாண்டு 2024-25) ஆடிட்டர்கள் கையொப்பம் தேவை
(Important Update: Auditor Signature Needed for Utilisation Certificates (FY 2024-25))

அனைத்து வெளிநாட்டு நன்கொடை பயனாளிகளும் பயன்பாட்டுச் சான்றிதழ்களில் (Utilisation Certificates) ஆடிட்டர்களால் கையொப்பமிடப்பட வேண்டும் என்பதை மீண்டும் ஒருமுறை நினைவூட்டுகிறோம்

ஒவ்வொரு நிதியாண்டிற்கும் பயன்பாட்டுச் சான்றிதழ்களைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை அனைத்து வெளிநாட்டு நன்கொடை பயனாளிகளும் அறிந்திருக்கிறார்கள்.

2024-25 நிதியாண்டிலிருந்து, ஆரோவில் யூனிட்டி :பண்டிற்சுச் சமர்ப்பிப்பதற்கு முன்பு அனைத்து பயன்பாட்டுச் சான்றிதழ்களிலும் உங்கள் ஆடிட்டர்கள் கையொப்பமிடப்பட வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

உங்கள் ஆடிட்டர்களை அணுகுவதற்கு முன் யூனிட்டி :பண்டிற்சுத் தொடக்க இருப்பு, இறுதி இருப்பு ஆகியவற்றைச் சரிபார்க்கவும். ஆரோவில் யூனிட்டி :பண்டிற்சுத் தொடர்பு கொள்ளவும்: avunityfund@auroville.org.in

ஆரோவில்லில் விலங்கு வதையை முடிவுக்குக் கொண்டுவருதல் (Ending Animal Cruelty in Auroville)



சமீபத்தில், தூர்யா நிவாஸ் குடியிருப்பைச் சேர்ந்த செல்வராஜின் பராமரிப்பில் பட்டினியால் இறந்து போனதாகக் கூறப்படும் மறைந்த ஆரோவில்வாசியின் நாய் எம்மாவின் இறப்பு மிகவும் துயரமான சம்பவம் ஆகும், இது விலங்கு பிரியர்களின் உறுதியான குழுவை நடவடிக்கைக்குத் தூண்டியுள்ளது. துரதிர்ஷ்டவசமாக இந்த சம்பவம் மட்டும் அல்ல, ஆரோவில் சமூகம் விலங்கு நலனை மிகவும் திறம்படக் கையாளவும், விலங்கு வதையை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கான வழியைக் கண்டறியவும் அவசரத் தேவையை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட குழு வாரந்தோறும் கூடி, பல முனைகளில் விடாமுயற்சியுடன் செயல்பட்டு வருகிறது: உயிரியப் பகுதி முழுவதும் விலங்கு துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான பல சம்பவங்கள் குறித்த ஆதாரங்களைச் சேகரித்தல். விலங்குகளைப் பாதுகாக்கும் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்களை பொறுப்பேற்க வைக்கும் அனைத்து சட்ட கட்டமைப்புகளையும்

மதிப்பாய்வு ஒருங்கிணைத்தல். விலங்கு உரிமை மீறல்கள் வழக்கமாக, பெரும்பாலும் வாராந்திர அல்லது தினசரி நிகழும்போது, சமூகத்தின் பொறுப்பை ஆழமாகப் பிரதிபலித்தல்.

அர்த்தமுள்ள மற்றும் நீடித்த மாற்றத்தைக் கொண்டுவர உடனடி மற்றும் நீண்டகால உத்திகளை உருவாக்குதல். விலங்குகளுடனான நமது உறவை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவது சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி ஆரோவில் எதிர்கொள்ளும் என்று ஸ்ரீஅன்னை கற்பனை செய்த பல உலக சவால்களில் ஒன்றாகும். நமது சமூகம் இந்த தொலைநோக்குப் பார்வையை உறுதியான செயல்பாட்டின் மூலம் செயல்படுத்த வேண்டிய நேரம் இது. மேலும் நமது உயிரியப்பகுதியில் உள்ள அனைத்து உயிரினங்களின் நல்வாழ்வையும் மரியாதைக்குரிய சிகிச்சையையும் உறுதி செய்ய வேண்டும். இந்த முயற்சியில் சேர விரும்பினால், தயவுசெய்து aurovilledogshelter@auroville.org.in என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். *சமர்ப்பித்தவர் - முகுந்தே*

அறிவிப்புகள் (Announcements)

சாவித்ரி பவனில் ஜூலை மாத திரைப்படக்காட்சிகள் (July Film Screenings at Savitri Bhavan)

திரைப்படக்காட்சிகள் திங்கள்தோறும், மாலை 4 மணி

- ஜூலை 7 - Meditations on Savitri, Book 8 and Book 9 - The Book of Death and The Book of Eternal Night: (சாவித்ரி பற்றிய தியானங்கள், புத்தகம் 8 மற்றும் புத்தகம் 9) - மரணத்தின் புத்தகம் மற்றும் நித்திய இரவின் புத்தகம்: சாவித்ரி காட்டில் சத்தியவானின் மரணத்தை எதிர்கொள்கிறார் மற்றும் கருப்பு வெற்றிடத்தையும் நித்திய இரவையும் நோக்கி சத்தியவானையும் மரணத்தையும் மரணத்தைப் பின்தொடர்கிறார். காலம்: 42 நிமிடங்கள்.
- ஜூலை 14 - The Great Mystery of Water (தி கிரேட் மிஸ்டரி ஆஃப் வாட்டர்) - 2006ஆம் ஆண்டு விருது பெற்ற இந்த இரஷ்ய ஆவணப்படம் நீரின் முக்கியத்துவம், நினைவு மற்றும் அமைப்பு பற்றி விவாதிக்கிறது. கால அளவு: 86 நிமிடங்கள்.
- ஜூலை 21 - The Teachings of Flowers - The Life and Work of the Mother of the Sri Aurobindo Ashram, Part 1 (பூக்களின் போதனைகள் - ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஆசிரமத்தின் ஸ்ரீ அன்னையின் வாழ்க்கை மற்றும் பணிகள், பகுதி 1), லோரெட்டா ஷார்ட்சிஸ்.1: ஒருங்கிணைந்த யோகாவை கற்பிக்க ஸ்ரீ அன்னை பூக்களைப் பயன்படுத்தினார். கால அளவு: 54 நிமிடங்கள்.
- ஜூலை 28 - The Teachings of Flowers - The Life and Work of the Mother of the Sri Aurobindo Ashram, Part 2 (பூக்களின் போதனைகள் - ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஆசிரமத்தின் ஸ்ரீ அன்னையின் வாழ்க்கை மற்றும் பணிகள், பகுதி 2), லோரெட்டா ஷார்ட்சிஸ். கால அளவு: 70 நிமிடங்கள்.

வாய்ஸ்ஓவர் கலைஞர் தேவை (VoiceOver artist wanted)

சமூகத் தொடர்புடைய திரைப்படமான "பெண்" இதற்கு இளம் பருவத்தினரின் (ஒலி) பின்னணி குரல் தேவை, அனுபவம் விரும்பத்தக்கது, ஆனால் நிபந்தனை அல்ல. ஆங்கிலம் மற்றும்/அல்லது தமிழ்.

9751513906 என்ற எண்ணில் உங்கள் (குரல்) பதிவை பெறுவதில் மகிழ்ச்சி அடைவேன் - *உல்ரிக் ஊர்வசி*



இது புதிதாய்ச்சேர்ந்தோருக்காக பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு முயற்சியின் மறுதொடக்கம் ஆகும், இது ஆரோவில்லின் நோக்கங்களையும் இலட்சியங்களையும், ஸ்ரீ அரவிந்தர், ஸ்ரீ அன்னை ஆகியோரின் வாழ்க்கை மற்றும் படைப்புகள், பூரணயோகம் பற்றிய ஆழமான புரிதலை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இத்தொடரில் ஆரோவில்வாசிகள், ஆசிரமவாசிகள் ஆகியோரின் சிறப்பு நேர்காணல்கள், சொற்பொழிவு, விளக்கக்காட்சிகள் விடியோ ஆவணப்படங்கள் மூலம் வழங்கப்படும், நேரடி உரைகளும் அதைத் தொடர்ந்து கேள்விகள், பதில்கள் அமர்வுகளும் உள்ளன பரந்த அளவிலான தலைப்புகள் ஆரோவில்லின் நோக்கம், வாழ்க்கை, யதார்த்தம், செழுமை, பன்முகத்தன்மை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பரந்த அளவிலான தலைப்புகள் இருக்கும்.

ஜூலை 11, வெள்ளிக்கிழமை, மாலை 4-5 மணிக்கு,
“சாவித்திரி பவன் மற்றும் சாவித்திரி” (“Savitri Bhavan and Savitri”) பற்றி ஷ்ரத்தாவன்.”
 கொல்கத்தாவிலிருந்து பார்வையாளர்கள் வந்திருந்தபோது ஆற்றிய உரையின் பதிவு.
 சாவித்திரி பவனில் உள்ள சங்கம் ஹால்
 அனைவரும் வருக!.

ஸோஹோ வினவல் தீர்வு அமர்வுகள் - ஜூலை 03 & 04
 (Zoho Query Resolution Sessions – on 3rd and 4th July 2025)

அன்பார்ந்த நிர்வாகிகள், கணக்காளர்கள் ஆகியோருக்கு,
 தற்போதைய ஸோஹோ (Zoho) செயல்படுத்தல் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாக, சையர் (SAIIR) கூட்ட அரங்கில் ஜூலை 03, 04 ஆகிய தேதிகளில் ஸோஹோ வினவல் தீர்வு அமர்வுகளை (Zoho Query Resolution Sessions) நாங்கள் திட்டமிட்டுள்ளோம்.

குறிப்பிட்ட வினவல்களைக் கொண்ட மற்றும் தனிப்பட்ட ஆதரவு தேவைப்படும் பயனர்களுக்காக இந்த அமர்வுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

- ஒவ்வொரு அமர்வும் 20 நிமிடங்கள் ஆகும்.
- இரண்டு நாட்களிலும் இடங்கள் (ஸ்டாட்டுகள்) உள்ளன.
- முன்பதிவு இணைப்பு: உங்கள் அமர்வை திட்டமிட இங்கே கிளிக் செய்யவும் - [Click here to schedule your session](#)

ஒரு சுமுகமான, திறமையான மாற்றத்தை உறுதிசெய்ய அனைத்து ஸோஹோ (Zoho) பயனர்களும் இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுமாறு நாங்கள் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அன்புடன், ஏவிஐசிஏஎஸ் (AVICAS), avicas@auroville.org.in

ஆரோவில் ஒருங்கிணைந்த பொதுவான கணக்குப்பதிவு அமைப்பு (ஏவிஐசிஏஎஸ்) – (Auroville Integrated Common Accounting System – AVICAS). எ:ப்ஏஎம்சி-யின் துணைத் துறை, நிர்வாகப் பேரவையின் பிரிவு 16 குழு

நேச்சர்ல்மென்ட் கார்டன் கஃபேயில் 50% தள்ளுபடி (50% discount in Naturellement Garden Café)

அன்பார்ந்த சமூக உறுப்பினர்களுக்கு,
 மே, ஜூன் மாதங்களில் வியாழக்கிழமைகளில் ஆரோவில்வாசிகள், புதிதாய்ச்சேர்ந்தவர்கள், சாவி தன்னார்வலர்களுக்கு நாங்கள் எங்கள் கஃபேயில் 50% தள்ளுபடி அளித்து வந்தோம். இதற்கு அவர்களிடம் இருந்து மிகவும் சிறந்த வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளோம். அதனால் நாங்கள் இப்போது அதை ஜூலை மாதத்திற்கும் நீட்டிக்கிறோம். தங்கள் அனைவரையும் வரவேற்கிறோம்! நேச்சர்ல்மென்ட் கார்டன் கஃபே குழு

ஜூலை 8 செவ்வாய் முதல் ஹன்ஸ்டன் புதிய வகுப்புகள்
 (New classes with Hans from Tuesday 8 July onwards)

தி ஆர்ட் ஆஃப் ச்சி (ஸ்டீவனோவிட்ச் முறை)
தாய்ச்சி குவான் & ச்சி:

செவ்வாய், வியாழன் ஆகிய நாட்களில் காலை 6.30-7.45 மணிக்கு தேகசக்திக்கு வெளியே நடைபெறும்.

உடல் விழிப்புணர்வு மற்றும் ரிலாக்ஸேஷன்:

புதன்கிழமைகளில் 17-18.15 மணிக்கு புடோகன் டோஜோ, தேகசக்தியில் நடைபெறும்.

மேலும் தகவலுக்கு 8110848123 என்ற எண்ணுக்கு வாட்ஸ்அப் செய்யவும். வாழ்த்துக்கள், ஹன்ஸ்.)

மிக்சாங்: வண்ணம் - மனநிறைவான புகைப்படப் பயிற்சி வகுப்பு.

ஜூலை 17 சனிக்கிழமை - காலை 9.30 முதல் பிற்பகல் 12 மணிவரை. ரேடியன்ஸ், ஆரோடேம்.

மிக்சாங் என்பது ஒரு சிந்தனைமிகக் புகைப்படப் பயிற்சி. திபெத்திய மொழியில் 'நல்ல கண்' என்று பொருள்படும் இது இதயம், மனம், உள் ஜீவனை ஒத்திசைக்கும் ஒரு பயிற்சியாகும். மிக்சாங் உலகை புதிய கண்களால் பார்க்க, நமது கண்டிஷனிங், நமது கதைகள், நமது நுட்பங்களை விட்டுவிட நம்மை அழைக்கிறார். இப்பயிற்சி மூலம் நாம் நமது இதயங்களையும் மனதையும் உலகின் மாயாஜாலத்திற்குத் திறக்கிறோம்.

இந்த அமர்வில் மிக்சாங்கிற்கான அறிமுகம், இணக்கத்திற்கான மனநிறைவு பயிற்சிகள், பின்னர் பயிற்சிக்கான நேரம் ஆகியவை அடங்கும். இந்த அமர்வில் நாம் வண்ணத்தின் உறுப்பில் கவனம் செலுத்துவோம். வண்ணத்தை காட்சி உலகின் ஒரு தூய அங்கமாக ஆராய்ந்து உணர்ந்து, படங்கள் மூலம் வழங்குவோம்.

இது அனைவருக்கும் ஏற்றது - பங்கேற்பாளர்கள் புகைப்படம் எடுக்க ஏதாவது கொண்டு வர வேண்டும் (செல்போன் போதுமானது). முன்பதிவு தேவை. 7094753054-இல் ஹெலனை வாட்ஸ்அப் மூலம் பதிவு செய்ய அல்லது innersightav.org -ஐப் பார்வையிடவும்.



மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான மனம் தெளிநிலை - 1 வாரப் பயிற்சி வகுப்பு

(Mindfulness for Stress Reduction - 1 week course)

ஜூலை 28 திங்கள் - ஆகஸ்டு 2 சனி (திங்கள்-வெள்ளி காலை 7.15-9.15 மணி & சனி காலை 9.00-3.30 மணி), ரேடியன்ஸ், ஆரோடேம்.

மனஅமைதி சார்ந்த மனஅழுத்தக் குறைப்பு (MBSR) பயிற்சி வகுப்பானது, மனஅமைதி தியானத்தில் தங்கத் தரமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. விபாசனா மற்றும் ஜென் நடைமுறைகளில் இருந்து பெறப்பட்ட இது, பண்டைய கிழக்கு ஆன்மீக நடைமுறைகள் மற்றும் ஞானத்தை நரம்பியல், நேர்மறை உளவியல் மற்றும் மனம்-உடல் மருத்துவம் ஆகியவற்றின் வளர்ந்து வரும் கண்டுபிடிப்புகளுடன் ஒருங்கிணைக்கிறது, மேலும் அகத்திற்குள் பார்க்க நடைமுறைக் கருவிகளை வழங்குகிறது.

நமது உள் அனுபவங்களை மென்மையான ஆர்வத்துடன் கவனிக்க கற்றுக்கொள்கிறோம். இந்த விழிப்புணர்வு, அன்றாட அழுத்தங்களுக்கு நமது எதிர்வினை வடிவங்களை அடையாளம் காண உதவுகிறது. இந்த எதிர்வினைகள் நம் உடலிலும் மனதிலும் எவ்வாறு வெளிப்படுகின்றன, மேலும் அது நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடமும் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களை அடையாளம் காண உதவுகிறது. நமது உள் முடிச்சுகளை மென்மையாக்கவும், மேம்பட்ட நல்வாழ்வுக்கான ஆரோக்கியமான தேர்வுகளைச் செய்வதற்கான சாத்தியத்தை வழங்கவும் உதவும் நடைமுறை கருவிகள் மற்றும் நுட்பங்களை இந்தப் பயிற்சி வகுப்பு கற்பிக்கிறது. பதட்டம், மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, நாள்பட்ட வலி மேலாண்மை, நீரிழிவு, இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள், நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு மற்றும் மாதவிடாய் நின்ற அறிகுறிகளுக்கு இந்தப் பயிற்சி வகுப்பு உதவுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இது உணர்ச்சி ஒழுங்குமுறையை மேம்படுத்தலாம், கவனத்தை அதிகரிக்கலாம் மற்றும் மீள்தன்மையை வளர்க்கலாம். நீங்கள் தியானத்திற்குப் புதியவராக இருந்தாலும், உங்கள் பயிற்சியை ஆழப்படுத்த புதிய கருவிகளைக் கற்றுக்கொள்ள விரும்பினாலும் அல்லது உங்கள் வேலையில் மனநிறைவை ஒருங்கிணைக்க விரும்பினாலும், அல்லது ஆர்வமாக இருந்தாலும் சரி - அனைவரும் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். இந்தப் பாடநெறி ஹெலனால் வழிநடத்தப்படுகிறது, அவர் ஒரு தகுதிவாய்ந்த எம்பிபிஎஸ்ஆர் ஆசிரியரும், அதிர்ச்சி உணர்திறன் மைன்ட்ஃபுல்னெஸ் சான்றிதழ் பெற்றவரும் ஆவார்.



முன்பதிவு அவசியம். முன்பதிவு செய்ய அல்லது innersightav.org -ஐப் பார்க்க 709475305 என்ற எண்ணில் ஹெலனுக்கு வாட்ஸ்அப் செய்யவும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு <https://www.innersightav.org/1weekmbsr> -ஐப் பார்க்கவும்

ஹெலனுடன் தனிநபர் மற்றும் குழு அமர்வுகள் கோரிக்கையின் பேரில் நடத்தப்படும். ஹெலனை 709475305 என்ற எண்ணில் வாட்ஸ்அப் மூலம் முன்பதிவு செய்ய அல்லது innersightav.org -ஐப் பார்க்கவும்.

ஸ்ரீ அரவிந்தரின் சிந்தனைப் பொறிகள் - செயல்

அகத்தே உன்னை நீயே சோதனைக்கு உட்படுத்து, அந்தப் போராட்டத்தால் உன் கீழ் நோக்கிய உந்துதல்களைத் தீர்த்துவிடு.

உன்னைத் தூய்மையாக்கும் பொறுப்பை நீ கடவுளிடம் ஒப்படைத்தால், அவர் உன்னிடமிருக்கும் தீயவற்றை உள்ளிருந்தே அகற்றிவிடுவார். ஆனால், உன்னை நீயே வழிநடத்த வேண்டுமென்று நீ வற்புறுத்துவாயெனில், நீ புறத்தே மிகுதியான பாவத்திலும் துன்பத்திலும் வீழ்ந்து தவிப்பாய்.

தாம் ஒழுக்கசீலர் என்பதால் பிறர்மீது சேற்றமடையத் தமக்கு உரிமையுண்டு என்று கருதுவோரைக் கவனி. எந்தக் குற்றத்தைத் சேற்றத்துடன் கண்டனம் செய்தனரோ அதே குற்றத்தைக் குறுகிய காலத்தினுள் அவர்களே செய்வதை அல்லது அனுமதிப்பதைக் காண்பாய்.

உன்னைப் புண்படுத்தியவர்களை மன்னிப்பது பெருந்தன்மையாகும். ஆனால், பிறருக்குத் துன்பம் இழைத்தவர்களை மன்னிப்பது அவ்வளவு பெருந்தன்மையான செயலன்று. எனினும் அவர்களையும் மன்னிப்பாயாக, ஆனால் தேவையெற்பட்டால் அவர்களைப் பழிவாங்குவதையும் அமைதியுடன் செய்.