

## சிறித்து வாழ்வோம் சிறக்க வாழ்வோம்



இருந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன.

இந்த நெருக்கடிகளின் தன்மை வேண்டுமானால் மாறலாம். அவற்றின் பாதிப்புகள் எல்லாம் ஒன்றுதான்.

இரவு படுக்கைக்கு செல்லும்முன் நினைத்துப் பாருங்கள். இன்று நாம் எத்தனை முறை சிறித்து உள்ளோம், எத்தனை முறை கோபப் பட்டுள்ளோம் என்று. இதில் சிரிப்பு என்ன மோ சிக்கனமாகத்தான் இருக்கும்.

சிறித்து வாழவேண்டும் பிறர் சிரிக்க வாழ்ந்திடாதே என்ற பாடலின் வரியைப் போல் வாழ வேண்டும்.

நாம் ஒவ்வொரு முறை சிரிக்கும்போதும் நம் ஆயுளின் அளவு அதிகரிக்கின்றது என்றார் ஒரு அறிஞர்.

பழங்காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் திரு விழாக்கள் கொண்டாடியதே அனைவரும் கூடி மகிழ்ந்தான். இயல், இசை, நாடகம் என மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரித்து மக்களின் மனங்களை புத்துணர்வு பெறச் செய்தார்கள்.

நகைச்சுவை உணர்வு சினிமாவில்தான் இருக்கிறது. அந்த உணர்வுதான் அடித்தட்டு மக்களையும் இன்றும் சிரிக்க வைக்கின்றது. ஒரு மனிதன் சிரிக்கும்போது அவனது முகத்தில் 16 விதமான தசைகள் தளர்ச்சியடைகின்றன. உடலானது இறுக்கம் நீங்கி புத்துணர்வு பெறுகின்றது.

ஆனால் ஒருவர் கோபப்படும்போது 68 விதமான தசைகள் இறுக்கம் அடைகின்றன. இந்த இறுக்கத்தான் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இதனால் உடலின் இரத்தம் சூடாகின்றது. ஜீரண உறுப்புகளின் செயல்பாடு குறைகின்றது. மலச்சிக்கல் உருவாகின்றது. கோபம்தான் மனிதனின் எதிரி. ஆனால் புன்னகை நமக்கு நண்பன்.

அதற்காக கோபப்பட வேண்டிய இடத்தில்

கோபத்தை காட்டாமல் இருக்கக் கூடாது. அதை அடக்கவும் கூடாது.

கோபத்தை குறைக்கநகைச்சுவை உணர்வே சிறந்த மருந்தாகும். இந்த நகைச்சுவையானது ஒருவருக்கு வாய்க்குமானால் அவர்கள் வாழ்வு இனிமையாகும். அவர்களுடைய குடும்பத்திலும் மகிழ்ச்சி பொங்கும்.

சிரிப்பின் பயன்கள்

ஒரு மனிதன் சிரிக்கும்போது அவனுடைய உடலில் பல இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

உடலின் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். இதனால் இருதயத் துடிப்பு சீராகும். இரத்த அழுத்த நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு சிரிப்பு ஒரு சிறந்த மருந்து.

சிரிக்கும்போது நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள பிராண வாய்வு நன்கு உட்சென்று உடலுக்கு புத்துணர்வைத் தரும்.

சிரிப்பதால் மன அழுத்தம், மன இறுக்கம், மன உளைச்சல் குறையும்.

ஜீரண உறுப்புகள் சீராக செயல்பட்டு மலச்சிக்கல் தீரும்.

சிறித்தனை, செயல் அதிகரிக்க சிரிப்பே சிறந்தது.

அதிக டென்ஷன் உள்ளவர்கள், வேலைப்பளு கொண்டவர்கள் சிறிது நேரம் நகைச்சுவை காட்சிகளைப் பார்ப்பது நல்லது. அப்போது நம்மை அறியாமலேயே சிரிப்பு தோன்றும். அப்போது டென்ஷன் குறைந்து உடலும் மனமும் புத்துணர்வு பெறும்.

நாம் கோபப்படும் போது நமது உடல் மனம், மட்டுமல்லாமல் நம்மைச் சுற்றியுள்ள

வர்களும், குடும்பத்தில் உள்ளவர்களும் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

கோபத்தைக் குறைத்து சிறிது புன்னகையுடன் நடந்துகொண்டால் சொர்க்கம் என்பது வேறொரு இல்லை, நம்மைச் சுற்றிதான் என்பதை நம்மால் உணர முடியும்.

எதை நீ கொடுக்கிறாயோ அதையே நீ தரும்படி பெறுகிறாய் என்பது முதுமொழி. எனவே கோபத்தை, ஆத்திரத்தை, வெறுப்பை மற்றவர்களுக்குக் காட்டி அதைத்திரும்பப் பெறுவதிலும் பார்க்க சிரிப்பைக் கொடுத்துச் சிரிப்பைப் பெறுவது நல்லதல்ல.

ஒவ்வொரு முறை சிரிக்கும் போதும் மன அழுத்தம் குறைகிறது. இரத்த ஓட்டம் சீராகின்றது.

கனியிருக்கக் காய் கவர்வதற்கு யாராவது விரும்புவார்களா? இத்தனை நன்மைகளைத் தரும் சிரிப்பென்னும் ஆயுதம் எம் கையில் இருக்க நாம் வேறு ஆயுதம் தேடி அலையலாமா?

இன்றைய வேகமான உலகில் ஆற அமர இருந்து எம் அன அழுத்தங்களைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கோ நாலு நண்பர்களுடன் அளவளாவி எம் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கோ கிடைக்கும் சந்தர்ப்பம் மிகவும் அருகி விட்டது.

இந்த நிலையில் தினமும் ஒரு சிறு நேரத்தையாவது ஒதுக்கி நகைச்சுவையான படங்களைப் பார்த்தோ நகைச்சுவையான விடயங்களை வாசித்தோ வாய் விட்டுச் சிரிப்பது உடற்பயிற்சியைப் போல மிகவும் இன்றியமையாதது.

- சுகுணா

**வியாபாரம் பெருக விளம்பரம் வேண்டும்.**  
**ஒரு பெயர் அடிக்கவும் விளம்பரம் வேண்டும்.**

# "Weakness Gone.. Energy On.."

இது உறுதி - இன்றைய இரவு இனிமையானது - இனிவரும் இரவுகளும்

**முலிகையில் தயாரிக்கப்பட்ட மாத்திரை ஆண்மை விருத்திக்கான தைலம் இது.**

**"Recharge Your Life" ஆண்களின் நண்பன்** Performance Enhancer for Men

**Mascula Massage Oil for Men** மஸ்குலா மசாஜ் ஓயில்

எண்ணெய் Massage மூலம் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து புத்துயிருட்டி மீண்டும் சக்தி கொடுத்து ஆண்மையைப் பெருக்கி இளமையாக்கும் அரிய மருந்து.

**To Tone Up The Under-developed Penile Muscles & Nerves of Male Sex Organ For Improved Performance**



**£ 20**



**£ 30**

**AVAILABLE FROM YOUR LOCAL CHEMIST NATIONWIDE**

**Bristol** 60 Almavale Road, Clifton, Tel : 011 7973144  
 Birmingham 1. Spark Hill, 491 Starford Road, Tel: 0121-4720174  
 2. 115 Soho Road, Handsworth, Tel: 01215512444  
**Bradford** 127, Great Horton Road, Tel: 0845 257 0181  
**Coventry**  
 1. 5 Station St. West, Tel: 0871 310 6443  
 2. 304, Walsgrave Road, Tel: 02476 454523  
**Derby** 299 Normanton Road, Tel: 01332 366644  
**Gravesend** 2 Living Stone Rd, Tel: 01474 365140  
**Glasgow** 405 Great Western Rd, Tel: 0141 3395979  
**Hayes** 788 Uxbridge Road, Tel: 020 8848 4612  
**Hounslow** 322 Great West Road, Tel: 020 8577 7436  
**ILLFORD:**  
 1. Eden Pharmacy, 79-85 Goodmayes Rd. Tel: 020 85973477  
 2. Munro Pharmacy, 303 Green Street, Tel: 020 8471 2575  
 3. Weston Pharmacy 3 St Stephen Parade (Near Post office), Green Street, Tel : 020 8470 5858  
**Kingsbury** 511 Kingsbury Road, Tel : 020 8204 8731

**London** 82A Baker Street, Marylebone, Tel : 020 7935 9667  
 Leyton 694 High Road, Tel : 020 8558 5416  
**Leicester** 255-257 Roundhay Road, Tel: 0113 2490557  
**Leicester** 68 Hartington Road, Tel: 0116 253 7985  
**Luton** 453 Dunstable Road, Tel: 01582 572523  
**NORBURY** - 301 Northborough Road Tel : 020 8764 1629  
**Northampton** 4 Kingsley Park Terrace, Tel: 0160 471 3297  
**Reading** 104a Oxford Road, Tel : 0118 9572687  
**Slough** 400 Farnham Road, Tel : 01753 517263  
**Southall**  
 1. Gill Chemist, 31-33 King Street, Tel: 020 8571 1555  
 2. Dokal Cash & Carry, 133-135, Southall Broadway, Tel: 020 8574 1647  
**Tooting** 246 Upper Tooting Rd, Tel: 020 8672 5417  
**Wembley**  
 1. 282 Ealing Road, Tel: 020 8902 5047  
 2. 182 Ealing Road, Tel: 020 8902 0173  
 3. 210 Ealing Road, Tel : 020 8902 4698  
**Wolverhampton** 311 Dudley Road, Tel: 01902342 000

**LYONVILLE** பென்டா கப்சியூல்ஸ்

**Dianil Penta Capsules** இனிப்பு சிற்றுண்டிகளை ஏன் தவிர்க்க வேண்டும்?

சர்க்கரை வியாதிக்கோர் அரிய இயற்கை முலிகை மருந்து

கணைய சுரப்பிகளை தூண்டி இன்கலின் ஒமோனை சுரக்க வைப்பதன் மூலம் சர்க்கரை நோயினால் வரும் அனைத்துப் பாதிப்புகளிலிருந்தும் விடுபட ஒரு புதிய நிவாரணி.

**£ 10**

**HEART CARE**

**Pure Ayurveda HEART CARE WITH ARJUN**

**Pentavox**

**£ 10** கார்ட் கெயர் கப்சியூல்ஸ்

அனைத்து இதய சுவாச நோய்களை கட்டுப்படுத்த

- இதயத்தை பலப்படுத்த
- இதய அழுத்தத்தை சீராக்க
- இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்க உடல் அணுகுங்கள்

**Brain Care**

**Pure Ayurveda BRAIN CARE WITH HERBAL COMPLEX**

**Pentavox**

**£ 10** செரபிக்ஸ் கப்சியூல்ஸ் (பிரெயின் கெயர்)

- ஞாபக சக்தியைக் கூட்டவும்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்
- மனப் பயத்தைத் (anxiety) தவிர்க்கவும்
- இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தவும்

**கிமாலயன் வொண்டர் கார்லிக்**

**Himalayan Wonder Garlic**

உங்கள் உடம்பில் கொழுப்பைக் குறைத்து கலங்களுக்கு புத்துயிர் அளிக்கும். இமய மலையின் இயற்கை சூழ்நிலையில் விளைந்த மாசடையாத பூண்டு.

இதயநோய், கொழுப்பு நோய் நிவாரணி. Supports anti-clotting mechanism in arteria and veins.

**£ 10**

**Pentax Hair Tonic**

**பென்ரக்ஸ் கெயர் டொனிக்**

வழுக்கைத் தலையார்களுக்கு ஒரு வழி

- தலை வழுக்கை
- தலை முடி உதிர்தல்
- தலைமுடி சன்னமாதல்
- அலோபேசியா (alopecia) நோய் அனைத்தும் குணமாக்கலாம்

**£ 10**

**LYONVILLE**

**Pure Ayurveda LIVER CARE WITH HERBAL COMPLEX**

**Pentavox**

**£ 10** லீவோ எஸ்மலின் கப்சியூல்ஸ்

- ஈரல் வீக்கம்
- hepatitis (A & B) virus இன் தாக்கத்தால் ஈரல் பெரிதாகல்
- அகீத குடிப்படிக்கம்
- மலக் கடிப்பு
- ஜீரண சக்தியில் குறையும்
- ஈரல் தொழிற்பாட்டில் பிரச்சனை இதற்கெல்லாம் சிறந்த நிவாரணி

**LYONVILLE**

**Pure Ayurveda WELL-BEING CARE WITH PURE SHILAJEET**

**Pentavox**

**£ 10** பியோர் சிலாஜீட் கப்சியூல்ஸ்

வாழ்க்கையின் ஒட்டத்தால் மன அழுத்தம்? மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வயதான தன்மையைக் குறைத்து இளமையைப் பாதுகாக்கும் ஒரே நிவாரணி. அனைத்துப் பாதிப்புகளும் ஒரே மருந்து

**Contact: Mr. J.B. Singh 0781 541 9103 \* Dr. R.N. Sharma (B.A.M.S. M.D. (Ayurvedic))**

**Pentavox (UK) Ltd, P.O. Box 409, Northolt UB5 9AJ Middx. Tel: 020 8423 8800, 07815 419 103**

**e-mail: info@pentavoxuk.com \* Online Shopping: www.pentavoxuk.com**

**Postage & Packaging Free over order worth £30**

Disclaimer: Any information contained herein is not meant to replace any medical treatment. This product is not intended to treat, cure prevent or diagnose any disease or disorder. It is always advisable to consult your doctor for any problems that needs medical attention.

**"Distributors/Stockist required all over UK & Europe"**