

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

அமைதி - 4 ஆரோக்கியம் - 3 அக்டோபர் - 2011

குழந்தை உயர்ச்சி
(முதல் ஒரு பருடல்)

எண்ணம் போல் வாழ்க்கை



நீங்கள் சரி என்பதால் நான் தவறாக முடியாது !
நாம் பார்க்கும் கோணம் வித்தியாசமாக இருக்கலாம்.

அவரவர் நிலையில் அவரவர் சரியே !

- ஹீலர் பாஸ்கர்

அக்டோபர் 2016



பொருளடக்கம்

- 04 குழந்தை வளர்ப்பு
(முதல் ஒரு வருடம்)
- 09 மசக்கை
- 15 தமிழ் அறிவோம்
- 16 பகவத் கீதை
- 18 BP - தைராய்டு - உப்பு - அயோடின்
- 23 கேள்வி புதீல்கள்
- 25 டெங்கு காய்ச்சல்
- 26 என் கேள்விக்கு என்ன புதீல் !

விலை ரூ. 50/-
ஒருவருட சந்தா ரூ. 600/-

வெளியீடு

கிரிஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்

ஏ.ந. 69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,
கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Helpline : + 91 88838 05456

Mail : giriyapublications@gmail.com

Web : www.giriyapublications.com

சிசிடிபி படம்



அன்பு நண்பர்களே !

நமது அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் (அக்டோபர் 2016) இந்த மாதத்திலிருந்து புதுப்பொலிவுடன் வர இருக்கின்றது.

இதுவரை தபால் மூலம் நமது இதழை அன்பர்களுக்கு அனுப்பி வந்தோம். பலரும் சரியாக கிடைக்கவில்லை என்று கூறினார்கள். எனவே கூரியர் மூலம் அனுப்பி அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்ய உள்ளோம்.

ஏற்கனவே உள்ள பழைய சந்தாதாரர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

அனைத்துப் பக்கங்களும் வண்ணத்தில் புதுப்பொலிவுடன் வருகிறது.

உங்கள் அனைவரது ஒத்துழைப்பிற்கும் மனமார்ந்த நன்றி !

வாழ்க வளமுடன் !

எல்லா புகழும் இறைவனுக்கே !

உறியர் பாஸ்கர்

ஹீலர் பாஸ்கர்

நிறுவனர்,

அனாடமிக் செவிவழிதொடு

சிகிச்சை.



குழந்தை வளர்ப்பு

(முதல் ஒரு வருடம்)

இந்த கட்டுரை மூலம் குழந்தை பிறந்த நொடி முதல் ஒரு வயது வரை என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை தெளிவாக கற்றுக் கொடுக்கிறார் டாக்டர். மாதேஸ்வரன்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் வீட்டுக்குக் கொண்டு வந்த பின் ஓராண்டு வரை எவ்வாறு உடல் ரீதியாக பேணுவது என்று இப்பகுதி பெற்றோர்களுக்கு வழிகாட்டும். டாக்டர் மரியா மாண்டி சோரி அம்மையாரின் குழந்தை வளர்ப்பு பயிற்சி *Infancy Training Sessions* மூலம் இதை அறிகிறோம். நாட்டுக்கும், சூழ்நிலைக்கும் தட்பவெட்பத்துக்கும், வாழ்வியல் முறைக்கும் ஏற்ப மாற்றங்கள் வரும்.

வீட்டில் உள்ளவர்கள் தாய் - சேய் நலனின் அக்கறை கொண்டு உறுதுணை செய்க! குறிப்பாக கணவன்.

தாயும் சேயும் மிக நெருக்கமாக இருக்கவேண்டிய சூழலை ஏற்படுத்துக.

அவர்களின் தனிமை மிக முக்கியம். குறிப்பாக அடுத்த 41 நாட்களுக்கு இருவரும் ஆழமான உடல் மனம் ஆகிய தன்மையில் ஒருங்கிணைய இத்தனிமை அவசியம்.

கணவன் கூட தேவையில்லாமல் குறுக்கிட வேண்டாம்.

இத்தனைக் காலம் வயிற்றுள் இருந்த கரு இப்போது முதன்முதலில் வெளியுலகை காண்பதால் அதற்கு அச்சுழலை ஏற்கக் கால அவகாசம் தேவை.

முதல் 41 தினங்களுக்கு அளவான தொடுதலுடன் பிறர் அதிக சத்தம், அதிகம் தூக்குதல் இல்லாமல் சேயை விடுதல் அவசியம்.

யார் தாய்க்குப் பணிவிடை செய்கிறாரோ அவர் அதிகம் கையாள்க.

வீட்டில் உள்ளவர்கள் அதிகம் கூட்டம் போட்டு சத்தம் போடுவதை தவிர்ப்பது மிக அவசியம்.

அதீத வெளிச்சம், அதீத சத்தம், அதீத அதிர்ச்சிகள் தாயையும் சேயையும் பாதிக்கும்.

இக்காலக்கட்டத்தில் வீட்டில் உள்ளவர்கள், குறிப்பாகத் தம்பதிகள் வீண் சண்டை சச்சரவுகளைத் தவிர்ப்பது நலம்.

தாய் - சேய் அறை

சத்தம், சுகாதாரம், இயற்கையான தட்ப வெப்பம் (வாழும் பூமிக்கு ஏற்ப காற்றோட்டம், மிதமான வெளிச்சம் தினமும் இருவேளை கூட்டிப்பெருக்கித் தண்ணீரால் துடைத்தல், தூய்மையான படுக்கை, கருப்பு, வெள்ளை விரிப்பு கூடிய வரை பருத்தி விரிப்புகள் அவசியம். கூடிய மட்டும் ஈரமற்ற துணிகள் பயன்படுத்துக. டயாஃபர் தவிர்த்திடுக. அதன் மூலம் குழந்தையின் மனதில் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுவதை உளவியல் ஆய்வுகள் காட்டும்.

மிதமான ஏ.ஸி, (அதைத் தவிர்த்தல் நலம்), மின்விசிறிக் காற்று சுவற்றில் வெளிப்பச்சை, வெளிர் மஞ்சள், வெளிர் நீலம் அல்லது தூய நாட்டுச் சுண்ணாம்புப் பூச்சு இருத்தல் நலம்.

அழகான இயற்கைக் காட்சி கொண்ட படம் சுவற்றில் தொங்கலாம். அது குழந்தையின் கண்பார்வைக்கு நேராக இருத்தல் அவசியம்.

அறையின் ஓர் ஓரத்தில் தரமான அலமாரியில் தாய் சேயின் உடைகள், கழிவறைப் பொருட்கள், குழந்தையின் பொருட்கள் மிக நேர்த்தியாக ஒழுங்குடன்

இருப்பது அவசியம். கழிவறையின் சுகாதாரம் மிக மிக முக்கியம். முடிந்தவரை இயற்கையான குளியல் பொருட்கள் பயன்படுத்துக.

தாய்க்கு சில முக்கிய டிப்ஸ்...

தூக்கம், பால் கொடுத்தல், உங்கள் உணவு, குளியல், மக்கள் தொடர்பு ஆகியன கூடிய மட்டும் காலம் தவறாமையுடன் இருக்கட்டும்.

அதன் மூலம் குழந்தைக்குள் முறைப்படுத்தல் (Regularity) வரும் மன அழுத்தம். முறைப்படுத்தல் தேவையில்லாத பிரச்சனைகள் ஆகியவற்றை தலையில் ஏற்றிக் கொண்டு சேயைக் கையாளாதீர்

அதன் உடலும் மனமும் மிகமிக மிருதுவானது (Sensitive). உங்கள் அதிர்வலைகள் மிக விரைவில் சேயை பாதிக்கும் என்பதில் கவனம் கொள்க.

குழந்தையிடம் மிக மிதமான குரலில் சரியான தாய் மொழியில் பேசிக் கொண்டே இருங்கள்.

உதாரணமாக இப்போ “அப்பா வருவார். உன்னைப் பாட்டி தான் கொஞ்ச நேரம் கையில் தூக்குவார். நான் சிறிது நேரம் அப்பாவிற்குத் தேவையானதைச் செய்து விட்டு இருவரும் உன்னிடம் வருவோம்.” முடிந்த வரை சேயை முன்கூட்டியே தயார் செய்க. கூடிய மட்டும் எல்லோரும் ஒரே பக்கம் கைகளால் தூக்குவது நலம்.

வீட்டுக்கு விருந்தினர் வரும் முன் அதைக் குறித்துக் கூறுக. குழந்தையின் ஆழ்மனம் அதை ஏற்கும் புரிந்து கொள்ளும்.

இரவில்...

சரியான வேளையில் உண்க. தொலைக்காட்சி தவிர்த்தல் நலம்.

அலைப்பேசியை அதிகம் பயன்படுத்தாதீர். அதிகம் குழந்தையை உடல் மன ரீதியில் அணுகுக.

இரவில் கூடிய மட்டும் மென்மையாக சேயை அணைத்துக் கொண்டு உறங்குக.

அடிக்கடி இரவில் சேயைப் பார்த்துத் தடவித் தருக.

மார்பிலும் வயிற்றின் மீதும் குழந்தையை சாய்த்துக் கொள்வது மிக முக்கியம். அப்போது இருவருக்கும் இடையில் ஒரு வித அலை அணுக்கள் ஈர்ப்புடன் பாய்வதாக ஆய்வுகள் காட்டும்.

இரவில் சேயின் பசிக்குரல் அழைத்த பின்னே பால்தருக.

ஏனோ நாம் கொடுத்தோம் தூங்கினோம் என்று இருக்க வேண்டாம். இரவில் மிக அதீத சத்தம் இல்லாமல் இருக்கட்டும்.

முதல் 41 நாட்களுக்குக் கணவன், மனைவி உறவும் முற்றும் சேய் நலனுக்காக விலகியே இருக்கட்டும்.

கணவன் சேயை மிக அன்புடன் மென்மையுடன் கையாள்வது அவசியம்.

முதல் மூன்று, ஆறு மாதங்களுக்கு...

அதிக நகைகள், இறுக்கமான உயர் ரக பட்டு ஆடைகள் தவிர்ப்பது நலம்

தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்ற ஆடைகள் மிக முக்கியம்.

மூன்று மாதங்கள் கழித்தே கண்கள் வண்ணங்களை அடையாளம் கொள்ளும் அதன் பின்னே வண்ணங்கள் பயன்படுத்துக.

பாலூட்டுதல்

மன அழுத்தம், கோபம் இருக்கும் போது பால் ஊட்டுவதைத் தவிர்த்துக் கொடுக்க.

பால் ஊட்டும் போது நல்ல பாஸிட்டிவ் எண்ணங்களுடன் ஊட்டுக.

இறை நாமம் மனதுள் சொல்லியபடி பால் ஊட்டுவது உயர்ந்தது.

குழந்தையின் மேன்மையான உயர் குணங்கள் குறித்துப் பாராட்டி மனதுள் பேசியபடியே பாலூட்டுக.

அக்காலத்தில் மூன்று ஆண்டுகள் வரை பாலூட்டினர்.

இப்போது பால் சுரக்கும் வரை ஊட்டுக. அதனுடன் தாயின் மனோபாவம் மிக மிக முக்கியம்.

தொட்டில் படுக்கை...

தரையிலிருந்து நிற்கும் போது, அவரது அடிவயிற்றின் உயரத்தில் தொட்டில் தொங்குவது கார்ப்பப் பையின் உயர அளவுக்கு இணையாகும்.

தொட்டில் என்பது கார்ப்பப் பையின் மறுவடிவம். கூடிய மட்டும் தாய், பாட்டி, அதை. தாய் மாமன் வேட்டி ஆகியவற்றிலோ தூய வெள்ளாடையிலோ தொட்டில் இடுவது மிக முக்கியம்.

முன் பின் ஆட்டுவது மிக முக்கியம். குழந்தையின் முதுகின் தண்டுவடத்தின் நேர் கீழ் தரையில் இரும்புத் துண்டு இடுவது அதன் முதுகுதண்டின் சக்தி (Spinal Energy) யை பூமியின் ஈர்ப்பு சக்தியால் பாதிப்பு (Disturb) ஆகாமல் இருக்கும்.

தாலாட்டுப் பாடுவது மிக நன்று. இதுமொழி வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

அதே வேளை தரையிலும் தரமான மென்மையான விரிப்பின் மீது படுக்க வைத்துப் பழக்கவும்.

வெயில் காலத்தில் கோரைப்பாய் விரிப்பு நல்லது.

இறுக்கமான காலணிகள், ஷூ இறுக்கிய உடைகள் கைகளை இறுக்கும் ஷால், ஸ்வெட்டர் ஆகியன தவிர்த்தல்.

கைகளும், கால்களும் எளிதில் நாலாபுறமும் இயங்கும் வண்ணம் விடுக.

கண்கள் நன்கு சுழன்று பார்க்கவேண்டும்.

மேற்கத்திய தேசங்களில் படுக்கையைக் கீழே போடுகிறார்கள். அதுவும் சுவற்றை ஒட்டியே போடுவர். படுக்கை மிக உயரமாக இருக்கக் கூடாது. தரையில் தரமான விரிப்பு பயன்படுத்தவும் குழந்தை நீந்த ஆரம்பித்தவுடன் தரையில் அதிகம் உலாவ விடுக. தடை செய்யாதீர். பின் தலை அடிபடா வண்ணம் விரிப்பு கனமாக இருக்கட்டும்.

மேற்கத்திய தேசங்களில் சுவற்றில் படுக்கையை ஒட்டிக் கண்ணாடியும் பெரிதாய் மாட்டி அதில் சேய் தன்னை, தன் செயலைக் காண வழி செய்கிறார்கள் சுய அடையாளம் காணுதலில் வளர்ச்சி. (Self Identity Development) என்று இதைக் கூறுவர்.

அலைப்பேசி குழந்தையின் தலைக்கு அருகில் இருக்கக் கூடாது. அலைப்பேசியை கையில் தராதீர். கைகள் விரிந்து, விரல்கள் மூடித் திறக்கும் வண்ணம், பிடிமானம் கொள்ளும் வண்ணம் சிறிய மரச்சாமான் பொம்மைகள் தருக.

நீந்தும் காலத்தே தரையில் சற்று இயக்கம் (Movement) செய்யும் பொம்மைகள் தருக.

குழந்தையின் பொருட்கள் மிக நேர்த்தியாக இருத்தல் அவசியம். ஆபத்து இன்றி அக்குழந்தை எதையும் செய்யவிடுக.

உட்காரும் நடைவண்டி (Seating Walker), உருளும் நடைவண்டி (Rolling Walker) ஆகியன தவிர்த்திடுக.

Please avoid artificial nipples (pacifier) to chew.

செயற்கையாக தயாரிக்கப்பட்ட நிப்பிள்கள் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

இயற்கைக்கு எதிராக எதையும் விரைவில் செய்ய ஊக்குவிக்கக் கூடாது.

But Please expose to nature, weather and take care.

அந்தந்தப் பருவத்தில் சில முக்கிய செயல்பாடுகள் வளரவில்லை எனில் மருத்துவரை அல்லது நியூரோதெரபி சிகிச்சையை நாடலாம்.

மாற்றுத் திறனாளிக் குழந்தைகளை மிக எளிதில் அடையாளம் காணலாம். தயவு செய்து தாமதிக்காமல் குடும்ப கௌரவம், பட்சாதாபம், சுய கௌரவம் பார்க்காமல் மருத்துவரை அல்லது நியூரோதெரபி சிகிச்சையை நாடலாம். (அத்தகைய சேய் பிறக்கக் கூடாது என்று தெய்வ சத்தியத்தை பிரார்த்திக்கிறோம்.)

கொசுவலை அவசியம், நடைவண்டி தரலாம். இடுப்பில் அமர்த்தி, கையால் முதுகை வளைத்து இந்திய முறைப்படித் தூக்குக. அதுவே கழுத்து எலும்புக்கும் தண்டு வடத்துக்கும் நன்மை செய்யும்.

“உதை, குத்து, மூத்திரம் போ, கதவை அடிக்கலாம் போன்றவாறு பலவும். அன்பின் அத்தித்தால் தவறான செயல்பாடுகள் பேச்சுக்கள் கூடாது.

இது அக்கா, இது மாமி உன்னைப் பார்க்க வந்திருக்கிறார். அவரிடம் போ என்று உறவு வளர்க்க.

அழகு பொம்மைகள் (Fancy Toys) வாங்கிக் குவிக்காதீர். அதற்கு பதில் கைகள் நன்கு இயங்கும் பொம்மைகள் தருக.

வித விதமான சப்த ஒலிகள், இயற்கை காட்சிகள் அறிமுகம் அவசியம். சரியான தரமான தாய்மொழியில் பேசுக

பயங்கர சண்டை, கோரக் காட்சிகள், அதீத சப்தம் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உட்காரும் காலத்தில், நிற்கும் காலத்தில், தவழும் காலத்தில், நடக்கும் காலத்தில் சுதந்திரம் தருக. ஆனால் கவனமாக அருகில் இருந்திடுக.

எல்லோரிடமும் குழந்தை போக வேண்டும், பழகவேண்டும் படியான குழலை மெதுவாக உருவாக்குக.



மிகப் பொறுமையுடன் இருந்தால் தான் தரமான குழந்தை வளர்ப்பு செய்ய முடியும்.

உட்கிரகிக்கும் மனம் (Absorbent Mind)

முதல் வாரக் கரு முதல் மூன்றரை வயது வரை மனிதக் குழந்தைக்குள் உட்கிரகிக்கும் மனம் (Absorbent Mind) என்ற மனோ சக்தி விளங்கும். அது ஒரு ஸ்பாஞ்ச் போல் அனைத்தையும் உள்வாங்கி கிரகிக்கும் அதே மனோ சக்தி மனித மனமாக மாறும். அதனால் தான் இத்தனை கவனம். மூன்றரை வயதுக்குள் ஏற்படும்

தீய பாதிப்புகளை மாற்றவே இயல்வதில்லை என்று ஆய்வுகள் கூறும்.

“எந்த குழந்தையும் நல்ல குழந்தை தான் மண்ணில் பிறக்கையிலே அது நல்லவன் ஆவதும், தீயவன் ஆவதும் அன்னை வளர்ப்பதிலே.” என்ற உயர் ஞானமொழியைக் கருத்தில் கொள்க. தரமான குழந்தையைச் சமூகத்துக்குத் தருக.

இக்கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ள கருத்துக்களை நமக்கு அளித்தவர் டாக்டர் மாதேஸ்வரன்.



“டாக்டர் மாதேஸ்வரன் பி.எஸ்.ஜி-ல் பயோ கெமிஸ்டரி படித்து மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கலகத்தில் தமிழ் பயின்று, பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்தில் Phd., செய்து இரண்டு வருடம் மான்டிசோரி பள்ளியில் பணியாற்றியவர். மூன்றுவருடம் ஈரோடு பாரதிய வித்யாபவனில் பணியாற்றி பத்து வருடம் சென்னை அபாகஸ் பள்ளியில் பணியாற்றியவர். 9 வருடங்களாக யுனி 5 பள்ளியில் டைரக்டராக சேவை செய்பவர்.”

பிறந்த நாள் முதல் 5 வயது வரை குழந்தையை எப்படி வளர்க்க, படிக்க, பேணவேண்டும் என்பதை முழு நேரமாக ஆராய்ச்சி செய்து பொதுமக்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்து வருகிறார்.

இவரது சேவை உலகிற்கு தேவை இவருக்கு என் மனப்பூர்வமான நன்றிகள் கோடி.

டாக்டர் மாதேஸ்வரன் அவர்களை தொடர்பு கொள்ள நமது சேவை மையத்தினை அழைக்கவும் : இந்தியா +91 95003 78441, 95003 78449. வாழ்க வையகம் ! வாழ்க வளமுடன் !!

மசுக்கை

இந்தக் கட்டுரையில், மசுக்கை நேரத்தில் வரும் பல கேள்விகளுக்கு பதில் கிடைக்கும்.

1. சுகப்பிரசவத்துக்கும், பூப்பெய்தும் சமயத்திலும் செய்ய வேண்டியவைகள் என்ன?
2. மாதத் தீட்டு வெளிவராவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?
3. வாந்தி, குமட்டல், தலை சுத்தல் என்ன செய்ய வேண்டும்?
4. இரும்பு சத்து அதிகரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
5. உதிரப் போக்கு சரி செய்யவது எப்படி?
6. முடி கொட்டாமலிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்??
7. அழகான குழந்தை பெற என்ன செய்யவேண்டும்.

8. போலிக் அமிலம் அதிகரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
9. சுண்ணாம்பு சத்து அதிகரிக்க என்ன செய்யவேண்டும்.
10. தாய்ப்பால் சுரக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
11. பெண்கள் இடுப்பு எலும்பு உறுதி பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?
12. பால் சுரப்பை தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
13. சுகப்பிரசவ டிப்ஸ்.
14. இயற்கை லட்டு.
15. காரட் அல்வா
16. மசுக்கை டீ & காபி.
17. பீட்ரூட் ஊறுகாய்.
18. வாழைப்பழ சிப்ஸ்.
19. நெல்லிக்காய் சிப்ஸ்.
20. கேழ்வரகு.

சுகப்பிரசவத்திற்கு தேவையான உணவுகள்

சுகப்பிரசவத்தின் போதும் பூப்பெய்தும் சமயம் செய்ய வேண்டியவை.

பதட்டத்துடன் இருக்கும். குளிக்க வைத்து தனி அறையில் உட்கார வைத்தப்பின் அன்பாக ஒவ்வொரு மாதமும் இந்த நிகழ்வு இருக்கும் என்று அந்த பெண்ணுக்கு சொல்லி தர வேண்டும். பயம் தேவையில்லை இயல்பான ஒரு விஷயம் ஒவ்வொரு முறையும் டிஸ்சார்ஜ் ஆகும் போது சுத்தமாகப் பராமரித்து ஓய்வு எடுக்க சொல்லி தர வேண்டும்.

தொடர்ந்து 10 நாட்கள் முழு ஓய்வில் இருக்கவேண்டும். காரட், பீட்ரூட், மனத்தக்காளி கீரை. இட்லி இடியாப்பம் பால்தர வேண்டும்.

3வது நாளிலிருந்து காலையில் நாட்டு கோழி முட்டை, நல்லெண்ணெயில் பொரியல் செய்து சாப்பிடச் செய்யவும்.

தினமும் காலை உணவாக வெந்தய இட்லி, தோசை, காரரிசி புட்டு தரவேண்டும்.

பகல் முழுவதும் இடை இடையே உளுந்தில் செய்த பலகாரங்கள் மாதுளை, ஆப்பிள் உலர்ந்த பழங்கள், ஆகியன உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும். வெல்லம் தர கூடாது. கருப்பட்டி தரலாம்.

10 நாட்கள் முழு ஓய்வில் இருந்து பகலில் மோர் இளநீர் குடிக்கவேண்டும்.

இரவில் கட்டாயம் பசும்பால் சாப்பிட வேண்டும். இந்த 10 நாட்களும் உறவினர்கள் அந்த பெண்ணை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

இதையெல்லாம் பின்பற்றும் போது ஒரு பெண்ணுக்கு சுகப்பிரசவம் தான் ஆகும்.

பூப்பெய்திய மூன்றாவது நாளில் எண்ணெய் தேய்ப்பு குளியல் வேண்டும்.

மாதத் தீட்டு வெளிவராவிட்டால்

வேலிப்பருத்தி இலையை இடித்து அதன் சாற்றில் தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்கவும். மூன்று நாட்கள் காலையில் மட்டும் அருந்துவது போதுமானது. **பத்தியம்:** புளி கூடாது. எள்ளினை உணவில் சேர்த்து வர முறையான மாதவிடாய் சூழ்சி ஏற்படும்.

பெண் குழந்தை பூப்பு அடைய உத்தமணி என்கிற வேலிப்பருத்தியின் இலை 7 எண்ணிக்கை, மிளகு 11 எண்ணிக்கை கூட்டி அரைத்து காலை பொழுதில் மட்டும் சாப்பிடச் செய்யவும். 5 வேளை மருந்து போதுமானது. **பத்தியம்** புளி, மீன், புகையிலை இதை கொடுத்து பூப்பு அடையாவிட்டால் 15 நாள் கழித்து மறுபடியும் 5 வேளை கொடுக்கவும்.

வாந்தி, குமட்டல், தலைசுத்தல்

மசக்கை சமயத்தில் வாந்தி, குமட்டல், தலை சுத்தல் இருக்கும். நம் பாட்டி காலத்திலிருந்தே இஞ்சியை பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

சாப்பிட்ட உடன் அரைமணிநேரம் கழித்து வெதுவெதுப்பான இஞ்சி தண்ணீர் குடித்தால் குமட்டலை கட்டுப்படுத்தும்.

வாந்தி குறைய அரி நெல்லிச்சாறு, எலுமிச்சை சாறு சாத்துக்குடிச் சாறு கொடுக்கலாம். மல்லி துவையல் இரண்டு, மூன்று முறை சாப்பிட வேண்டும்.

மசக்கை காலங்களில் முளைகட்டிய சிறிது மிளகு தூள் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த (மசக்கை) சமயத்தில் மண், சாம்பல், அரிசி, சுண்ணாம்பு, தேடி தேடி சாப்பிட தோன்றும். இதற்கு காரணம். உடலில் சுண்ணாம்பு சத்து இரும்பு சத்தும் குறைந்து உள்ளது ஆகும்.

தினமும் நான்கு பேரிச்சம்பழம் ஒரு நெல்லிக்கனி சாப்பிட வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் களைப்பு, சோர்வு, மயக்கம், தலைசுற்றல் வரும் சமயம் ஓய்வு உறக்கம் தான் தேவை.

தினமும் ஒரு கப் வெள்ளரி, தக்காளி, மாதுளை, காரட், பேரிச்சை, உலர்திராட்சை, தர்பூசணி வாழைப்பழம் கலந்த பழக்கலவையோ, பழச்சாறோ, காய்கறி கலவையோ சாப்பிட வேண்டும். வாந்தி அதிகமாக எடுத்து நெஞ்சு எரிச்சல் இருந்தால் வெண்பூசணி பச்சடி சாப்பிடவேண்டும்.

இரும்புச்சத்து அதிகரிக்க மசக்கை காலங்களில் முளைகட்டிய தானியங்களோடு சிறிது மிளகு சேர்த்து சாப்பிட பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு இரும்பு சத்து நிறைந்த பேரிச்சை கீர்

பேரிச்சை	- 200 கிராம்
முந்திரி	- 50 கிராம்
தேங்காய்துருவல்	- 2 மூடிகள்
ஏலக்காய்	- 4

செய்யும் முறை

பேரிச்சை பழங்களை ஊறவைத்து கொட்டை நீக்கி மிக்ஸியில் அரைத்து தேங்காய்ப் பால் எடுத்து தேவையான நீர்

கலந்து ஏலத்தூள் கலந்து பேரிச்சை சாறு கலந்தால் பேரிச்சை கீர் ரெடி.

உதிர்ப்போக்கு சரிசெய்ய

கர்ப்ப காலத்தில் சில பெண்களுக்கு உதிர போக்கு இருக்கும். அது இந்த உணவு மூலம் சரியாகும். கர்ப்ப காலத்தில் கால்சியம் அதிகமாக தேவைப்படுகிறது. முளைக்கட்டிய தானியம் கம்பு, பாசிபயறு மிக்சியில் அடித்து பாலாக எடுத்து சிறிது கருப்பட்டி சாறு கலந்து குடிக்கலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் முடி கொட்டாமல் இருக்க இயற்கை தரும் கருவேப்பிலை கீர்

ஒரு கைப்பிடி கருவேப்பிலை, ஒரு கைப்பிடி தேங்காய் பூ, நாட்டுச்சர்க்கரை தேவையான அளவு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்து வடிகட்டி குடிக்க வேண்டும்.

அழகான குழந்தைப் பெற ரோஜாப்பூ குல்கந்து

ரோஜாப்பூ (லைட் ரோஸ்)
இதழ்கள் 1/4 கிலோ
தேன் 1/4 கிலோ
வெண்பூசணி 1/4 கிலோ
பனங்கற்கண்டு 125 கிராம்

செய்யும் முறை

ரோஜாப்பூ இதழ்களை சுத்தம் செய்து பனங்கற்கண்டை தூள் செய்து தேனில் போட்டு அதன் மேலே மெல்லிய பருத்தி துணியால் மூடி ஒருவாரம் வெயிலில் புடம் போட்டு பத்திரப்படுத்தலாம் அல்லது ரோஜாப்பூ இதழ்களை காய வைத்து தேனுடன் சேர்க்கலாம். சிறிதாக வெட்டிய வெண்பூசணியையும் உடன் சேர்க்கலாம்.

ஒரு வேளைக்கு ஒரு டீஸ்பூன் சேர்க்கலாம். இரத்தசோகை விலகும். சளி இருமல் விலகும். பெண்ணின் கர்ப்பபை

கோளாறு வெள்ளைப்படுதல், வயிற்றுவலி சூடு குறையும். போலிக் அமிலம் அதிகரிக்கிறது. வேர்வைத் துர்நாற்றம் விலகும். ரோஜாப்பூ போல குழந்தை அழகு பெறும்.

போலிக் அமிலம் நிறைந்துள்ள காய்கறிகள்.

கத்தரிக்காய், கொத்தவரங்காய் புடலங்காய், புதினா, கருவேப்பிலை கோவைக்காய், வெள்ளரிக்காய் வாழைக்காய், பீன்ஸ்

வைட்டமின் டி சூரிய ஒளி மூலம் கிடைக்கிறது. காலை, மாலை சிறிது நேரம் சூரிய ஒளியில் கர்ப்பிணி பெண்கள் நிற்க வேண்டும்.

சுண்ணாம்பு சத்து நிறைந்த கேழ்வரகு அல்வா

கேழ்வரகு மாவ	1 கப்
வெல்லம்	2 கப்
நெய்	தேவையான அளவு
(100மலி)	
உப்பு	1 கரண்டி
ஏலக்காய் தூள்	1 கரண்டி
சுக்குத் தூள்	1 கரண்டி
முந்திரி	1 கரண்டி
உலர் திராட்சை	1 கரண்டி

செய்யும் முறை

1. வெல்லத்துடன் அரை கப் நீர் சேர்த்து கேழ்வரகு மாவை சுட்டியில்லாமல் கரைத்து கொண்டு சிறு தீயில் நெய்யை சூடாக்கி கேழ்வரகு மாவுக் கலவையை சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

2. கேழ்வரகு மாவு கலவை சுட்டியில் ஓட்டாமல் வரும் வரை சிறிது சிறிதாக நெய்யை சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறவும்.

3. நெய்யில் வறுத்த திராட்சை முந்திரி, ஏலக்காய் தூள், சுக்குத் தூள் சேர்த்து சாப்பிடவேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்க

வெண்பூசணி, ரோஜா குல்கந்து, காரட் அல்வா, பீட்ரூட் அல்வா, காரட் ஆப்பிள், தேன், நெல்லி, வெண் பூசணி, அத்தி பேரீட்சை, ஜாம், குழந்தையின் நிறம் அதிகரிக்க ரோஜா இதழ், கற்கண்டு, தேன், பேரீட்சை, அத்தி, உலர் திராட்சை ஆகியவற்றை உரலில் போட்டு இடித்து ரோஜா குல்கந்து குங்குமப்பூ சேர்க்கலாம். தினமும் ஓரிரு டீஸ்பூன் அளவு போதும் சுகப்பிரசவத்திற்கு உதவுவதுடன் பிறக்கும் குழந்தையின் ஹீமோகுளோபின் அதிகரித்து நல்ல நிறம் கிட்டும.

உடல் சூடு, இரத்தக் குறைவு கால்சியம், இரும்புச்சத்து சீராக்கும் உணவுகள் ஆகும்.

தாய்ப்பாலை சுரக்க வைக்கும் சுரைக்காய் பசுங்கலவை பொறியல்

தேவையான பொருட்கள்

1. சுரைக்காய்
2. தேங்காய்
3. கொத்தமல்லித்தழை
4. உப்பு
5. கருவேப்பிலை

செய்யும் முறை

1. சுரைக்காயை கழுவி தோல் நீக்கி பொடியாக நறுக்கவேண்டும்.
2. தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும், மல்லித்தழை கருவேப்பிலை பொடியாக நறுக்கி கொள்ள வேண்டும்.
3. சுரைக்காய், தேங்காய் துருவல் கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து கலந்தால் பொரியல் ரெடி.

அருகம்புல்

தாய்ப்பால் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு அதிகமாகவும், தாய்ப்பால் இல்லாத தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரக்கவும் உதவுகிறது.

பார்லி அரிசி

கர்ப்பிணிப் பெண்களின் கை மற்றும் கால்கள் வீக்கமாக இருக்கும். பார்லி கஞ்சி குடித்தால் வீக்கம் குறையும்.

பால் சுரக்க

கீழாநெல்லி வேரை அரைத்து பசும் பாலில் கலந்து குடிக்க பால் சுரக்கும்.

பெண்கள் இடுப்பு எலும்பு உறுதி பெற...

1. பிரண்டை, 2. மாதுளை, 3. கொள்ளு 4. எள்ளு, 5. திணை, 6. ராகி, 7. கம்பு 8. பாசிப்பயிறு, 9. கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்க்கவும்.

பால் சுரப்பை தடுக்க

வாழைப் பிஞ்சை அரைத்து முலையில் பற்றுப்போட பால் சுரப்பது நிற்கும். மல்லிகைப் பூவை நிறைய வைத்துக் கட்டினால் பால் சுரப்பது நின்றுவிடும். பிள்ளை பெற்ற நஞ்சு விழ எள் இலையைக் கொண்டு வந்து தண்ணீரில் கையால் பிசைந்து வடிகட்டிக் குடிக்க நஞ்சு விழும்.

சுகப்பிரசவம்

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வலி இல்லாமல் சுகமாகப் பிரசவிக்க வேண்டுமானால் கர்ப்பம் தரித்த 5வது மாதத்திலிருந்து பிரசவம் வரை தினமும் காலையிலும், மாலைலும் ஒவ்வொரு எலுமிச்சம் பழரசத்தைத் தண்ணீர் விட்டு தேன் கலந்து குடித்துக் கொண்டு இருக்கவேண்டும்.

இலுப்பை மரவேர் எலுமிச்சை மரவேர் இரண்டையும் சமபங்கு எடுத்துக்கொண்டு உலர வைத்துப் பொடி செய்து ஒரு கரண்டிப் பொடியில் ஒரு கரண்டி தேன் விட்டுக் கலந்து கர்ப்பிணிப்பெண்கள் உண்டு வந்தால் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.

கர்ப்ப காலத்தில் சமைக்கப்படாமல் செய்யப்பட்ட இயற்கை லட்டு கொடுக்கலாம்.

முந்திரி பருப்பு 50 கிராம்
பாதாம் பருப்பு 50 கிராம்
வெள்ளரி விதை 100 கிராம்
பேரீச்சை 50 கிராம்
உலர்திராட்சை 10 கிராம்
பிஸ்தா 10 கிராம்
ஏலக்காய் 2
தேங்காய் துருவல் அரைமூடி

பேரீச்சை கொட்டை நீக்கி சுத்தப்படுத்தி அனைத்தும் சேர்த்து உரலில் (அ) மிக்ஸியில் அரைக்கலாம். பின்னர் சின்ன சின்ன உருண்டை பிடிக்க வேண்டும்.

காரட் அல்வா

காரட், தேங்காய், பேரீட்சை, அத்தி, உலர்திராட்சை, வெல்லம், முந்திரி கலந்து செய்யலாம்

காரட்டிற்கு பதில் பீட்ரூட் அல்வா, வெண்பூசணி அல்வா அடிக்கடி செய்து சாப்பிடலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் 12 காயிக்கு பதில்

செம்பருத்தி பூ, தாமரைப்பூ, ஆவாரம் பூ, ரோஜாப் பூ, மகிழம் பூ, மதனகாமப்பூ, சுக்கு, வெல்லம் கலந்து சாப்பிடலாம் இரத்தம் சுத்தமாகும்.

பீட்ரூட் ஊறுகாய்

பீட்ரூட்	- 1/4 கிலோ
எலுமிச்சை	- 3
இஞ்சி	- 25 கிராம்
கல்உப்பு	- சிறிதளவு

செய்யும் முறை

பீட்ரூட்டை நன்றாகக் கழுவி தோல் எடுத்து விட வேண்டும். சிறியதாக துருவ வேண்டும். இஞ்சி தோல் நீக்கி சாறு எடுத்து அதில் பீட்ரூட் துருவலை சேர்க்க வேண்டும் எலுமிச்சையை கொட்டை நீக்கி சாறு எடுத்து அத்துடன் சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்தால் பீட்ரூட் ஊறுகாய் ரெடி.

பீட்ரூட்டுக்குப் பதில் முள்ளங்கி துருவல் வைத்து முள்ளங்கி ஊறுகாய் செய்யலாம். முள்ளங்கி ஊறுகாய்க்கு தயிரும சேர்க்கலாம்.

வாழைப்பழ சிப்ஸ்

வாழைப்பழம் - 10 கனிந்த வாழைப்பழத்தினை மெலிதாக வட்டமாக வெட்டி வெள்ளைத் துணியில் பரப்பி வடகம் காய வைப்பது போல் சூரிய ஒளியில் காய வைக்கவும். நன்றாக உலர்ந்த பின் கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

நெல்லிக்காய் சிப்ஸ்

முழு நெல்லிக்கனி - 100 எண்ணிக்கை நன்றாக விளைந்த முழு நெல்லிக்கனிகளை கழுவி கொட்டை நீக்கி சதைப் பகுதிகளை சிறு துண்டுகளாகச் சீவி அல்லது அறுத்து வெள்ளைத்துணியில் சூரிய ஒளியில் காய வைக்கவேண்டும். நன்றாகக் காய்ந்த பின்பு கண்ணாடி பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும்.

நெல்லியை வேக வைக்காமல் பயன்படுத்த வேண்டும். உப்பு சேர்க்கக் கூடாது. நெல்லியை காய வைப்பதால்



வைட்டமின் சி மற்றும் ஈ குறைவதில்லை நெல்லிக்கனி வற்றல் சளிப்பிடிப்பதில்லை இப்படி தயாரித்த வற்றலை வருடம் முழுவதும் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு டம்ளர் நீரில் 5 அல்லது 6 சிப்ளை உறை வைத்து நெல்லிபானம் செய்யலாம்.

கேழ்வரகு

இதில் சுண்ணாம்புச் சத்து மற்றும் இரும்புச்சத்து அதிகம். மதியம் கேழ்வரகு களியாக கீரையுடன் எடுத்துக் கொண்டால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நல்லது. கேழ்வரகை முருங்கைக்கீரையுடன் சேர்த்து அடையாகவும் அல்லது வெல்லம் சேர்த்து இனிப்பு அடையாகவும் சமைத்துக் கொடுத்தால் ஊட்டச்சத்துக்கள் மேலும் அதிகரிக்கும்.

நீயூரோதெரபி

கண்ணன் ஹெல்த் சென்டர்

9, ரேவதி பவனம், இந்திரா நகர், முத்துச்சாமி காலனி பஸ் ஸ்டாப், செல்வபுரம், கோவை. செல் : 88833 32707, 88833 32768.



திருமதி. கோமதி
கண்ணன்
கோவை.

தமிழ்

அறிவோம் !

‘ண’ ‘ன’ ‘ந’ எங்கெல்லாம் வரும் ?
மூனுசுழி ‘ண’ ரெண்டு சுழி ‘ன’ ‘ந’ என்ன
வித்தியாசம் ?

படிக்காதவர்களுக்கும் நல்ல தமிழைக்
கற்றுத் தந்தவர் நடிகர் திலகம் சிவாஜி
கணேசன். “கண்ணப்பன் னு எழுதச்சொன்னா
ஒருத்தன் 4 சுழி 5 சுழி போட்டானாம்.
என்னப்பா” னு கேட்டதுக்கு அவன்
கேட்டானாம் தமிழ் வளரவே கூடாதாய்யா?
ரெண்டு சுழி மூனு சுழி இருக்கலாம். 4 சுழி 5
சுழி இருக்கக் கூடாதானு கேட்டாராம்.

தமிழ் எழுத்துகளில் ரெண்டுசுழி ன
என்பதும் தவறு ! மூனு சுழி ‘ண’ என்பதும்
தவறு !

“ண” இதன் பெயர் டண்ணகரம்,
“ன” இதன் பெயர் றன்னகரம்,
“ந” இதன் பெயர் தந்நகரம் என்பதே சரி.

மண்டபம், கொண்டாட்டம் என
எங்கெல்லாம் இந்த மூனு சுழி ‘ண’ கர
ஒற்றெழுத்து வருதோ, அதையடுத்து வர்ர
உயிர்மெய் எழுத்து ‘ட’ வர்க்க எழுத்தாகத்தான்
இருக்கும் இதனால் இதுக்கு டண்ணகரம் னு
பேரு (சொல்லிப் பாருங்களேன்?)

“தென்றல்”, “சென்றான்” என
எங்கெல்லாம் இந்த இரண்டு சுழி “னகர”
ஒற்றெழுத்து வருதோ, அதையடுத்து வர்ர
உயிர்மெய் எழுத்து “ற” வர்க்க எழுத்தாகத்
தான் இருக்கும். இதனால் இதுக்கு
“றன்னகரம்” னு பேரு (சொல்லிப்
பாருங்களேன்?)

இது ரெண்டும் என்றுமே மாறி வராது.
(இதுல கூட பாருங்களேன்? பிரியாத
காதலர்கள் மாதிரி சேர்ந்து சேர்ந்தே வராத
பாருங்களேன் ! இது புரியாம இதுகள நாம்
பிரிச்சுடக் கூடாதுல்ல?)

வேற மாதிரி சொன்னா
இதுவும் வர்க்க ஒற்றுமைதான் !
வர்க்க எழுத்து -ன்னா
சேந்து வர்ர எழுத்து ! அவ்ளோதான்

இந்தப் பெயரோடு (டண்ணகரம்,
றன்னகரம், தந்நகரம்) இந்த ‘ண’, ‘ன’, ‘ந’
எழுத்துக்களைப் பற்றி அறிந்து கொண்டால்
எழுத்துப் பிழையும் குறையும் எப்படி?

மண்டபமா? மண்டபமா? சந்தேகம்
வந்தா...

பக்கத்துல ‘ட’ இருக்கா,
அப்ப இங்க மூனு சுழி “ண்” தான் வரும்,
ஏன்னா அது டண்ணகரம்.

கொன்றானா? கொன்றானா? சந்தேகம்
வந்தா... பக்கத்துல ‘ற’ இருக்கா

அப்ப இங்க ரெண்டு சுழி “ன்” தான்
வரும். ஏன்னா அது றன்னகரம் என்று புரிந்து
கொள்ளலாம்.

இதே மாதிரித்தான் “ந” கரம் என்பதை
தந்நகரம் னு சொல்லணும் ஏன்னா இந்த ‘ந’
எழுத்தை அடுத்து வரக்கூடிய உயிர்மெய் ‘த’
மட்டுமே பந்து, வெந்தயம், மந்தை).

நீங்களும் முழுமையாக தெரிந்து,
தெளிந்து தெளிந்து கொள்ளுங்கள்.

பகவத் கீதை

ஒரு அத்தியாயம் ஒரு ஶ்ராகம்

அத்தியாயம் 1

தவறான சிந்தனையே வாழ்வின் ஒரே பிரச்சினை ஆகும்.

அத்தியாயம் 2

சரியான அறிவே நம் எல்லா சிக்கல்களுக்கும் முடிவான தீர்வாகும்.

அத்தியாயம் 3

தன்னலமற்ற தொண்டே முன்னேற்றத்திற்கும், வளமான வாழ்விற்கான ஒரே வழி.

அத்தியாயம் 4

ஒவ்வொரு செயலும் பக்தியோடு செய்யப்படவேண்டும்.

அத்தியாயம் 5

தான் என்ற அிகந்தையை விட்டு எல்லையற்ற பரம்பொருளுடன் ஆனந்தத்தில் திளைப்பாயாக !

அத்தியாயம் 6

தினந்தோறும் பரம்பொருளுடன் இணைந்துக்கொள்க.

அத்தியாயம் 7

கற்றபின் நிற்க அதற்குத் தக.

அத்தியாயம் 8

தன்னம்பிக்கையை இழக்காதே !.

அத்தியாயம் 9

உன் ஆசீர்வாதங்களை எண்ணுக.

அத்தியாயம் 10

எல்லா புறங்களிலும் தெய்வீகத்தைப் பார்.

அத்தியாயம் 11

உண்மையை உள்ளபடி அறிந்துகொள்ள சரணாகதி அடைக.

அத்தியாயம் 12

உன் மனம் உயர்ந்ததில் லயித்திருக்கட்டும்.

அத்தியாயம் 13

மாயையிலிருந்து விலகு இறைமையில் இணை.

அத்தியாயம் 14

உன் தன்மைக்கு ஏற்ற வாழ்க்கை முறை மேற்கொள்.

அத்தியாயம் 15

இறைமைக்கு முதன்மையிடம் தருக.

அத்தியாயம் 16

நல்லவனாக இருப்பதன் பயன் அப்படி இருப்பதிலேயே தான் உள்ளது.

அத்தியாயம் 17

இன்பம் தருபவற்றை விட சரியானதைத் தேர்வு செய்வதே சக்தியின் அடையாளம்.

அத்தியாயம் 18

விட்டுவிடு கடவுளுடன் இணையலாம் வா.

Bhagwat Gita

in one sentence per chapter...

Chapter 1

Wrong thinking is the only problem in life.

Chapter 2

Right knowledge is the ultimate solution to all our problems.

Chapter 3

Selflessness is the only way to progress and prosperity.

Chapter 4

Every act can be an act of prayer.

Chapter 5

Renounce the ego of individuality & rejoice in the bliss of infinity.

Chapter 6

Connect to the Higher consciousness daily.

Chapter 7

Live what you learn.

Chapter 8

Never give up on yourself.

Chapter 9

Value your blessings.

Chapter 10

See divinity all around.

Chapter 11

Have enough surrender to see the truth as it is.

Chapter 12

Absorb your mind in the Higher.

Chapter 13

Detach from maya & attach to Divine.

Chapter 14

Live a lifestyle that matches your vision.

Chapter 15

Give priority to Divinity.

Chapter 16

Being good is a reward in itself.

Chapter 17

Choosing the right over the pleasant is a sign of power.

Chapter 18

Let go, Lets move to union with God.



BP - தைராய்டு உப்பு - அயோடின்

கடந்த சில வருடங்களாக மருத்துவர்களும், ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களும் உப்பைக் குறைத்தால் தான் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். மாரடைப்பு, உயர் அழுத்தம் போன்றவை கட்டுப்படும் என்று திரும்பத்திரும்ப கூறி வருகிறார்கள். இக்கருத்து மக்கள் மனதிலும் ஆழமாகப் பதிக்கப்பட்டு விட்டது. பலர் உப்பில்லாமலே சப்பை உணவை பல வருடங்களாக சாப்பிட்டு பழகிவிட்டார்கள். இதில் உண்மை இருக்கிறதா, வெறும் கட்டுக்கதையா? உப்பு குறைவுபட்டால் உடல்நிலை எவ்விதம் பாதிக்கப்படும் என்பதை தெளிவாக இக்கட்டுரை மூலம் தெரிந்து கொள்ள போகிறோம்.

குறைவான உப்பு (Low Salt) என்ற கதையின் தொடக்கம்

1950 ல் லீயீஸ் டாஹ்ல் (Levis Dahl) என்ற விஞ்ஞானி உப்பினால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கண்டறிய எலிகளை வைத்து ஒரு பரிசோதனை செய்தார். சில வருடங்கள் ஆராய்ச்சி செய்து உப்பு அதிகம் கொடுக்கப்பட்ட எலிகளுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் வருகிறது என்று தன் முடிவை வெளியிட்டார். இதில் நாம் கவனித்துப் பார்க்கவேண்டிய விஷயம் ஒன்றுள்ளது. எலியின் எடைக்குத் தகுந்தவாறு தான் உப்பின் அளவும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் எலிக்கு அவர் கொடுத்த உப்பின் அளவோடு ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால் மனிதனின் எடைக்கு ஒரு நாளைக்கு 500 கிராம் உப்பு கொடுப்பதற்கு சமம். நம் சராசரி தேவை 10 கிராமுக்கும் குறைவு தான். இந்த ஆராய்ச்சி

முடிவை வைத்துக்கொண்டு, உப்பு சாப்பிட்டால் உயர் இரத்த அழுத்தம் வரும் என்று சொல்வது சரியானதல்ல.

இன்டர்சால்ட் (Intersalt) எனும் அமைப்பை ஏற்படுத்தி சோடியத்துக்கும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றி அரசு ஒரு ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டது. ஏற்கனவே தீர்மானிக்கப்பட்ட தவறான கருத்தையே இவர்களும் திருத்தப்பட்ட கருத்துக்கணிப்பை உருவாக்கி (Manipulated data) வழிமொழிந்தார்கள். இதுபற்றிய விவரங்களை (British Medical Journal) பிரிட்டிஷ் மெடிக்கல் ஜர்னல் 1996ல் வெட்டவெளிச்சமாக்கியது.

மைக்கேல் ஆல்டர்மேன் என்ற புகழ்பெற்ற நோய் தொற்றியலாளருக்கு இக்கூற்றில் உடன்பாடில்லை. உண்மையை கண்டறிவதற்காக தன் குழுவினருடன் சேர்ந்து தீவிர ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டார். அந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவு மிகவும் ஆச்சரியமானது.

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உப்பு எடுத்துக் கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு சாகும் வாய்ப்பு குறைவு என்பது தான்.

NHANES (The National Health and Nutrition) 20,000 பேரைக்கொண்ட இந்த அமைப்பு 20 வருடங்களாக ஆராய்ச்சி செய்து தன் முடிவை அறிவித்தது.

அதிமாக உப்பு எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு இதயம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளும், இறப்பு விகிதமும் குறைவு என்பதே அதன் முடிவு.

உப்பு நம் உடலுக்கு இன்றியமையாத பொருள் என்பதை நிரூபிக்க இவ்வாறு பலவற்றை எடுத்துக்காட்டலாம். ஆனாலும், உப்பை குறைக்கச் சொல்லி நாம் ஏன் மீண்டும் மீண்டும்

வலியுறுத்தப்படுகிறோம் என்பது விந்தையாகவே உள்ளது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட உப்பு ஒரு வெள்ளை விஷம்.

உப்பு என்ற பெயரில் தற்போது கடையில் விற்கப்படுவது எல்லாம் உப்பே அல்ல. அதை உபயோகித்தால் கண்டிப்பாக உடல்நலம் கெடும் என்பது உண்மை. உப்பில் பிரச்சனை இல்லை, எந்த உப்பு என்பதில் தான் இருக்கிறது.

“உப்பில்லாப்பண்டம் குப்பையிலே” என்ற சொல்வழக்கே உண்டு. ஆனால் அந்த உப்பே டேபிள் சால்ட் என்ற பெயரில் உருமாற்றப்பட்டு பல்வேறு நோய்களுக்கும், அடிப்படை காரணமாகியுள்ளது. உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கலாம். நாம் 15,20 வருடங்களுக்கு முன்பு எப்படி உப்பை கடையில் வாங்கினோம் என்று நினைவிருக்கும். கடையில் உப்பை மூட்டையில் வைத்திருப்பார்கள். 1 கிலோ உப்பை மூட்டையிலிருந்து அளந்து தருவார்கள். தாராளமாக எங்கும் கிடைக்கும் பார்வைக்கு லேசாக அழுக்காகவும், பழுப்பு நிறத்திலும் தெரியும், லேசாக பிசுபிசுப்பாக இருக்கும் அதை கல் உப்பு என்போம். பல காலமாக நாமும், நம் மூதாதையர்களும் இந்த உப்பைத்தான் உபயோகித்து வந்தோம். இது நம் ஆரோக்கியத்துக்கு எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தவில்லை. சுத்திகரிக்கப்பட்ட உப்பு எவ்வாறு தயாரிக்கிறார்கள் என்று பார்க்கலாம்.

உப்பு என்பது 98% (NaCl) சோடியம் குளோரைடு மற்றும் 21% எப்சம், மெக்னீஷியம், கால்சியம், பொட்டாஷியம், பாஸ்பரஸ், அயோடின் உள்ளிட்ட 100 வகை தாதுப்பொருட்களும் 80வகை வேதியல் மூலக்கூறுகளும் உள்ளடக்கியது. கடல் உப்பின் மூலக்கூறு தொகுப்பு மிகமிக சிக்கலானது.

அப்படிப்பட்ட ஒரு உப்பை எந்த ஒரு ஆராய்ச்சிக்கூடமும் தயாரிக்கவே முடியாது.

சுத்திகரிப்பதற்காக முதலில் உப்புக் கரைசலை 1200 டிகிரி பாரன்ஹீட் வெப்பநிலைக்கு கொதிக்க விடுகிறார்கள். அந்த வெப்பத்தில் 80 வகையான தாதுப்பொருட்களும் அறவே வெளியேற்றப்படுகின்றன. மேலும் பல கட்டங்களாக சுத்திகரிக்கப்பட்டு கையில் ஒட்டாமல் இருப்பதற்காகவும், ரவை போல் கொட்டுவதற்காகவும், மினுமினுப்பாக ஜொலிப்பதற்காகவும் டால்க், சிலிகான், புளுரைடு போன்ற விஷத்தன்மை வாய்ந்த வேதிப்பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. கனிமத்தாதுகள் அற்ற இந்த உப்பு மிகமிக ஆபத்தானது. ஒன்றும் தெரியாத அப்பாவியைப் போல நம் சாப்பாட்டு மேஜையில் அமர்ந்திருக்கும் டேபிள் சால்ட் உண்மையில் வெள்ளை விஷமே.

பல வருடங்களுக்கு முன் பலரும் தைராஸ்டிராஸ்சினையால் பாதிக்கப்பட்டார்கள். இதற்குக் காரணம் அயோடின் பற்றாக்குறை தான் என்று அனைவரும் பேசிக்கொண்டார்கள். அதனால் சமையல் உப்பில் அயோடின் சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார்கள்.

அயோடின் யாருக்குத் தேவை ?

அயோடின் கடல் புறத்தில் வாழ்பவருக்கு தேவைப்படாது நிலப்பகுதியில் வாழும் நமக்கு காய்கறி, கீரை வகைகளில் அயோடின் கிடைப்பதால் தேவையில்லை. ஒரு நாளைக்கு மனிதனின் அயோடின் தேவை 0.15 கிராம் மட்டும் தான். இது நாம் சாப்பிடும் சாப்பாட்டிலேயே கிடைத்து விடும். மிககுறைவானவர்களுக்கே இந்த அயோடின் குறைபாடு வரக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. அதிகமான அயோடின்

பிட்யூட்டரி சுரப்பியை பாதிப்பதைய செய்வலாம். அதன் மூலம் தைராஸ்டிராஸ்சினை சேதப்படுத்தலாம்.

தைராஸ்டிராஸ்சினை யாருக்கு வரும்?

பொதுவாக மன அழுத்தம், உடல் உழைப்பு இல்லாமை, முறையற்ற உணவுப் பழக்கம் கொண்டவர்களுக்கு இப்பிரச்சினை வரக்கூடிய சாத்தியம் உண்டு.

நம் உடலைப்பற்றி நம்மைவிட ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் அதிகம் தெரியும் என்று இன்னமும் நம்பிக்கொண்டு கண்முடித்தனமாக அவற்றை பின்பற்றிக் கொண்டிருக்கிறோமே, அந்த அறியாமை தான் நம் பிணிகளுக்கெல்லாம் காரணம். என்ன சாப்பிட வேண்டும்? எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டும்? எவ்வளவு தண்ணீர் குடிப்பது? என்று எந்த ஒரு விலங்கும் மற்ற விலங்கை கேட்பதில்லை எப்படி ரிலாக்ஸ் ஆவது என்று கூட நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. பூனையை பாருங்கள் எப்படி ரிலாக்ஸ் செய்கிறது என்று.

உடலுக்கு தேவையான இன்றியமையாத பொருட்களை அறிவு என்ற பெயரில் மற்றவர்கள் தீர்மானிக்க விட்டுவிட்டோம். பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற போராசையால் நம் அறிவை கெடுத்து வைத்திருக்கிறார்கள். உடலுக்கென்று ஒரு அறிவு உள்ளது. அதற்கு தேவையானதை அதுவே கேட்கும் பெற்றுக் கொள்ளும், தன் தேவையை நம்மிடம் அறிவித்துக் கொண்டே தான் இருக்கிறது. நாம் தான் அதை அலட்சியப்படுத்தி விடுகிறோம். தூக்கம் வேண்டும் என்று கண் கெஞ்சினாலும் விடாமல் இரவு 12 மணியானாலும் ஹரர் மூவி பார்ப்போம். சாப்பிடும் போது கவனமெல்லாம் மொபைலில் வந்த மெஸேஜ் மீது தான். உடல் மெஸேஜ் கொடுக்கிறது நமக்குத் தேவையில்லை.

காரக்குழம்பு வேண்டாம் என்று நாக்கு அலறினாலும் மேலும் இன்னொரு முறை போட்டுச்சாப்பிடுவோம். கவனமே இல்லாமல் சாப்பிட்டு, கவனமே இல்லாமல் வாழ்ந்துவிட்டு டாக்டரின் பரிந்துரைகளை மட்டும் மிகக்கவனமாகப் பின்பற்றுவோம். மனிதர்களின் இந்த நிலை பரிதாபத்துக்குரியதாகத் தான் இருக்கிறது.

கோவையைச் சேர்ந்தே மிக அனுபவம் வாய்ந்த மாற்றுமுறை மருத்துவர் ஒருவரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். அவர் ஒரு ஆச்சரியமான விஷயத்தை பகிர்ந்து கொண்டார் “ஆண்களை விட பெண்களுக்கே தைராய்டு பிரச்சினை அதிகம் காணப்படுகிறது ஏன் தெரியுமா? என்று கேட்டார் நாங்கள் தெரியாது” என்றோம்.. அதற்கு அவர்,

“தொலைக்காட்சியில் அதிக சீரியல், நாடகங்களை பார்ப்பது பெண்கள் தான். அந்த நாடகங்களில் வரும் கதாபாத்திரங்களோடு ஒன்றிப்போய் விடுகிறார்கள். அவர்களின் இன்ப, துன்பங்கள், உணர்ச்சிகள் யாவற்றையும் உள்வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். தானும் அனுபவிக்கிறார்கள். ஆழ்மனதிற்கு உண்மை எது, பொய் எது என்று பிரித்துப் பார்க்கத் தெரியாது, கோபம், கவலை, பொறாமை போன்ற உணர்ச்சிகள் தூண்டப்படுவதால் பெண்களின் மனநிலை வெகுவாக பாதிக்கப்படுகிறது. துக்கம் தொண்டையை அடைக்கும் என்பார்கள், சீரியல் பார்க்கும் பெண்கள், அக்கதாபாத்திரங்களாகவே வாழ்கிறார்கள். அவர்களின் துக்கம் தன் துக்கமாகி தொண்டையை அடைப்பதால் தொண்டையில் அமைந்திருக்கும் தைராய்டு சுரப்பி பெரிய பாதிப்பை அடைகிறது.

“ஆண்கள் அவ்வளவாக சீரியல்கள் பார்ப்பதில்லை. மேலும் அவர்கள் துக்கத்தை மனதிலேயே அழுத்தி வைத்து

விடுவதால் இதயமே அவர்களுக்கு அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது. பெண்கள் உணர்ச்சி வசப்படுவதால் தைராய்டு பலவீனமடைகிறது” என்று கூறினார்.

தேவையா இது நமக்கு?

ஊடகங்கள் வழியாக என்ன பார்க்கிறோம் என்பதில் கவனம் தேவை. நம் உடலையும், உள்ளத்தையும் கெடுத்து நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய இந்த தொலைக்காட்சி சீரியல்களை தவிர்ப்போமே.

அயோடின் கலக்காத சாதாரண உப்பு கிடைக்குமா? என்று பலகடைகளிலும் கேட்டுப்பார்த்தோம். அயோடின் இல்லாத உப்பு தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது என்று கூறுகிறார்கள். உங்களுக்குத் தெரிந்தால் கூறுங்கள். பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்தை எதிர்த்து அன்று காந்தியடிகள் உப்பு சத்யாகிரகம் என்ற போராட்டத்தை நடத்தினார். பலரும் அதில் கலந்து கொண்டு தண்டி யாத்திரை சென்று பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்திற்கு எதிராக கடலிலிருந்து உப்பு எடுத்தார்கள். பத்து பைசா உப்பு வரிக்கு இத்தனை ஆர்ப்பாட்டமா என்று கேட்கத் தோன்றும். உண்மையில் இந்தப் போராட்டம் சுதந்திரப்போராட்டத்தில் முக்கிய திருப்பு முனையாக அமைந்து காந்தியை அஹிம்சாவாதி என்ற முறையில் தான் நாம் அறிந்திருக்கிறோம். ஆனால் அவர் ஒரு அரசியல் தீர்க்கதரிசி. உப்பு என்பது உப்பு சப்பு பெறாத விஷயம் அல்ல நாட்டின் பொருளாதாரத்தையும், சுதந்திரத்தையும் நிர்ணயிக்கும் காரணிகளில் ஒன்று என்று புரிந்துதான் உப்பு சத்தியாகிரகத்தை தொடங்கினார்.

சுதந்திர இந்தியாவில் சாதாரண உப்பை எவரும் கடலுக்கு சென்று எடுக்க முடியாது. குறைந்தபட்சம், அயோடின் இல்லாத உப்பை கடைகளில் விற்கக் கோரியாவது அரசாங்கத்தை அனுமதி

கேட்கவேண்டும். இதைக்கூட கேட்டுப் பெற முடியவில்லை என்றால் நாம் சுதந்திர இந்தியாவில் வாழ்கிறோம் என்று கூறிக்கொண்டு திரிய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒருவேளை உப்பு அதிகம் சாப்பிட்டால் சூடு. சுரணை அதிகமாகி விடும் என்று தெரிந்து தான் உப்பை குறைக்கச் சொல்கிறார்களோ என்னவோ!

கடல் உப்புக்கு மாற்று கடல் உப்பு தான் என்ற போதிலும், அயோடின் கலக்காத கடல் உப்பு கிடைக்காத போது இந்துப்பு (Himalayan Rock Salt) வாங்கிப் சமையலுக்கும் பயன்படுத்தலாம். சித்த, ஆயுர்வேத மற்றும் ஆர்கானிக் கடைகளில் இது கிடைக்கிறது. இதற்கு உடலை குளிர்விக்கும் தன்மையும், பசியை தூண்டி செரிமானத்தை அதிகரிக்கும் தன்மையும் உண்டு. பித்தத்தையும், கபத்தையும் சமப்படுத்தும். அயோடின் சத்துடன் மக்னீஷியம், லித்தியம், குரோமியம் இரும்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு நுண் சத்துப் பொருட்களும் இதில் காணப்படுகிறது.

அயோடின் அதிகம் உள்ள உணவுப்பொருட்கள்

பூண்டு, கடல் உணவுகள், கடல் உப்பு உள்ளூர், பசலைக்கீரை, காளான்

தவிர்க்க வேண்டியவை

காபி மற்றும் செயற்கையான குளிர்பானங்கள், ஆல்கஹால் கொண்ட புட்டிகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்கள்.

இயற்கை வைத்தியம் நல்லெண்ணெய் குளியல்

உடல் முழுவதும் நல்லெண்ணெய் தடவிக் கொண்டு சூரியஒளி படும்படி ஒரு அரைமணி நேரம் இருந்து பின்பு வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். அப்படி வாரம் இருமுறை செய்து வந்தால் தைராய்டு

பிரச்சினை காணாமலே போய்விடும். எனக்கு தெரிந்தவர்கள் பலர் இம்முறையை பின்பற்றி இந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து முழுவதுமாக விடுபட்டிருக்கிறார்கள். வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக இந்த முறையை முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

சூரிய நமஸ்காரம்

அருகில் இருக்கும் யோகா பயிற்சி வகுப்புகளுக்கு சென்றோ அல்லது வீடியோ சி.டி மூலமாகவோ சூரிய நமஸ்காரம் என்று சொல்லப்படும் யோகப்பயிற்சியை கற்றுக்கொண்டு தினமும் 10 நிமிடங்கள் செய்து வருவதால் தைராய்டு சுரப்பி தூண்டப்படுகிறது.

சூரிய தரிசனம்

சூரியன் உதயமான பின் ஒரு மணி நேரத்துக்குள்ளாகவோ, அஸ்தமனத்திற்கு ஒருமணிநேரம் முன்போ ஒரு ஐந்து நிமிடங்கள் சூரியனை நேருக்கு நேர் பார்த்து வருவதால் ஹார்மோன் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கிறது.

தும்பை விட்டு வாலைப்பிடிப்பது புத்திசாலித்தனம் இல்லை. உண்ணும் போது மற்ற எல்லா வேலைகளையும் ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு கவனமாக உணவை கவனித்து, பசியை உணர்ந்து உண்டு வந்தால் நாம் எதைப்பற்றியும், கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இது தான் (Ultimate Health Formula) வாழ்வோம் ஆரோக்கியமாக.

பெயரை வெளியிட விரும்பாத ஒரு நல்ல உள்ளம்.



HEALER BASKAR'S

Q&A

ஹீலர் பாஸ்கர்
நிறுவனர்,
அனாடமிக் செவிவழிதொடு
சிகிச்சை.

கேள்விபதில் எண் 25

கேள்வி : சாப்பிட்டவுடன் தலை அதிபயங்கரமாக சூடாகிறது. இது எதனால்? இதை இயற்கையாக சரிசெய்வது எப்படி?

ஹீலர் பாஸ்கர் :

சாப்பிட்டவுடன் தலை சூடாவதற்குக் காரணம் உடம்பில் உஷ்ணம் மிகவும் குறைவாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம். அதாவது உடலுக்குத் தேவையான சூடு இல்லை. சாப்பிட்டவுடன் அந்த உணவை ஜீரணம் செய்வதற்கு சூடு தேவைப்படுகிறது. தேவையான அளவு சூடு இல்லாத காரணத்தினால் தலை தன்னை சூடுப்படுத்தி அந்த உஷ்ணத்தை வயிற்றுக்கு அனுப்புகிறது. எனவே தலை உஷ்ணமடைகிறது. இதனால் தலைவலி, பொருகு, முடிகொட்டுதல் போன்ற பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இதனை சரிசெய்ய வேண்டும் என்றால் உடலின் உள் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கவேண்டும். அதை

எப்படி செய்வது என்பதை கீழ்க்கண்டவாறு உள்ள வழிகளை அறிந்து பயன்படுத்தலாம்.

1. நமது உள்ளங்காலை வீட்டில் உள்ள மார்பிள்ஸ், கிரானைட், டைல்ஸ் போன்ற தளங்களில் வைத்து நடக்கும் பொழுது அவை நமது உடல் வெப்பத்தை உறிஞ்சி விடுகின்றன. எனவே வீட்டில் செருப்பு அணிந்து நடக்கலாம். அல்லது வீட்டின் தளத்தை சாதாரண சிமெண்ட் அல்லது மொசைக்கிற்கு மாற்றிவிடலாம் அல்லது விரிப்பு, ஸ்டிக்கர் போன்றவற்றை தளத்தின் மீது பயன்படுத்தும் பொழுது அது நமது உடலின் உஷ்ணத்தை தரையின் வழியாக விரயமாக்காமல் பாதுகாக்கும்.

2. தோலில் சால்வை அணிந்து கொண்டால் உடல் உஷ்ணம் அதிகமாகும். அரசியல்வாதிகள், சொற்பொழிவாளர்கள், பேச்சாளர்கள் ஆகியோருக்கு ஏன் சால்வையை பரிசாக கொடுக்கிறார்கள்? இவர்கள் எப்பொழுதும் சால்வை

அணிந்தவர்களாகவே அதிக நேரம் இருப்பார்கள். தோளில் சால்வை அணியும் பொழுது அந்த சால்வை உஷ்ணத்தை கிரகித்து உடம்புக்குக் கொடுக்கும் பொழுது அது அவர்களுக்கு அதிக நேரம் பேசுவதற்கு உதவிசெய்கிறது. பேசும் பொழுது உடலில் உள்ள உஷ்ணம் குறைகிறது. அதைப் அதிகப்படுத்துவதற்கு தோளில் உஷ்ணம் தரக்கூடிய சால்வையை அணியும் பொழுது தலை சூடாகாது, முடிகொட்டாது, தலைவலி வராது. எனவே நீங்கள் ஒரு சால்வையை எப் பொழுதும் கழுத்தில் அரசியல்வாதியைப்போல அணிந்து கொள்ளுங்கள், தலை சூடாகாது.

3. யோகா, நடைப்பயிற்சி, கண்ணைத்திறந்து தியானம் செய்தல், ஓடும் பயிற்சி போன்ற பயிற்சியினை செய்யும் பொழுது நமது உடலில் உஷ்ணம் அதிகமாகும். எனவே உணவை ஜீரணம் செய்ய தேவையான உஷ்ணத்தை இதுபோன்ற பயிற்சிகளின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

4. நம்மை நாமே கவனிக்கும் பொழுது உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்கிறது. நம்மைக் கவனிக்காத பொழுது உடல் உஷ்ணம் குறைகிறது. எனவே நம்மை நாமே கவனிக்கும் பொழுது உஷ்ணத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். இது சம்பந்தமாக அக ஒளி தியானம் என்ற பெயரில் ஏற்கனவே நாம் பல விசயங்களைக் கூறியிருக்கிறோம். அக ஒளி தியானத்தினை ஏற்கனவே தெரிந்தவர்கள் செய்யலாம். தெரியாதவர்கள் அதை யூடியூப்பில் அல்லது நமது ஐந்துநாள் வகுப்பு வீடியோ, டிவிடியிலோ அதைப் பார்த்து செய்துவரும் பொழுது உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்கும்.

5. தண்ணீரை குடிக்கும் பொழுது சாதாரணமாக உள்ள குளிர்ந்த நீரைக்

குடிக்காமல் அதே சமயம் கொதிக்க வைத்த நீரையும் குடிக்காமல் இலேசாக குடு செய்த தண்ணீரைக் குடிக்கும் பொழுது உடல் உஷ்ணம் அதிகமாகும்.

6. குளிக்கும் பொழுது சாதாரண நிலையில் உள்ள நீரைப் பயன்படுத்தாமல் கொதிக்க வைத்த நீரையும் பயன்படுத்தாமல் இலேசாக குடு செய்யப்பட்ட தண்ணீரில் குளிக்கும் பொழுது உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிக்கிறது.

இவ்வாறு உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும் பொழுது தலையில் குடு ஏறாமல் நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

உடல் உஷ்ணத்தை அதிகம் செய்வோம்!

ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!!

கேள்விபதில் எண் 26

கேள்வி : நீங்கள் நடத்தும் ஐந்து நாள் பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொண்டேன். நீங்கள் வயிற்று மூச்சு, நெஞ்சு மூச்சு மேல் நெஞ்சு மூச்சு, நாடி சக்தி போன்ற பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொடுத்தீர்கள். நான் மேலும் பல யோகா பயிற்சி மையங்களுக்கு சென்றிருக்கிறேன். அங்கே அவர்கள் வேறு மாதிரி சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். நான் எதை செய்வது? எது நல்லது? எது கெட்டது?

ஹீல் பாஸ்கர் : எல்லா பயிற்சியும் நல்லதே, உங்களுக்கு எந்த பயிற்சி ஒத்து வருகிறதோ அதுவே உங்களுக்கு சிறந்தது. ஒவ்வொரு பயிற்சியின் மூலமும் வெவ்வேறு சக்திகள் கிடைக்கும். உங்களுக்கு எந்த சக்தி இல்லையோ, அந்த சக்தி கொடுக்க கூடிய பயிற்சியே உங்களுக்கு சரியானது. அந்த பயிற்சியே உங்களுக்கு பிடிக்கும். எனவே எந்த பயிற்சி செய்தால் உங்களுக்குப் பிடிக்கிறதோ,

சந்தோசமாக இருக்கிறதோ, அதை திரும்ப திரும்ப செய்யுங்கள்.

எப்பொழுது பிடிக்கவில்லையோ அப்பொழுது வேறு பயிற்சி செய்யுங்கள். நல்ல பயிற்சி கெட்ட பயிற்சி என்று எதுவும் இல்லை. உங்களுக்கு தேவையா? தேவையில்லையா? என்பதே முக்கியம்.

ஒஷோ 120 விதமான பயிற்சிகளைப் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார். அவரிடம் 120 விதமான பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொடுத்ததற்கு பதில் அதில் மிகச்சிறந்த ஒரே ஒரு பயிற்சியைக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கலாமே என்று ஒருவர் கேட்டிருக்கிறார்.

அதற்கு ஒஷோ சொன்னாராம். “உங்களுக்கு எது ஒத்துவரும் என்று எனக்குத் தெரியாது. எனவே கற்றுக் கொடுப்பது எனது கடமை உங்களுக்கு எது ஒத்துவருகிறதோ அதுவே உங்கள் பயிற்சி” என்று.

சமையல் கலை கற்றுக் கொள்கிறீர்கள். இட்லி, பூரி, சப்பாத்தி, பொங்கல் என 100 விதமான உணவுகளை அங்கு எப்படி செய்வது என கற்றுக் கொள்கிறீர்கள். வீட்டிற்கு வந்தவுடன் தினமும் நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட அனைத்து உணவு வகைகளையுமா செய்து சாப்பிடுகிறீர்கள்?

அதே போலத்தான் பயிற்சிகளும். ஒவ்வொரு பயிற்சிகளும் ஒவ்வொரு சக்தியினை உடையவை. உங்களுக்கு எந்த சக்தி குறைபாடு உள்ளதோ எந்த பயிற்சியில் அந்த சக்தி கிடைக்குமோ, அதுவே உங்கள் பயிற்சி.

எனவே பல பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொண்டு அதில் பிடித்ததைச் செய்யுங்கள். அனைத்து பயிற்சி முறைகளும் நல்லதே!

வாழ்க வையகம் !



டெங்கு காய்ச்சலுக்கு

எளிமையான இயற்கை வைத்தியம்



டெங்கு காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை விரைவாக குறையும். எனவே பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சாதாரண அச்சுவெல்லமும், சின்னவெங்காயம் (சமையலுக்கு பயன்படுத்துவது) பச்சையாக எடுத்துக்கொண்டு இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். சிறு சிறு இடைவெளிகளில் அதை மீண்டும் மீண்டும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

இவ்வாறு செய்வதால் இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை உடனே மிக அதிகமாக உயர்வதுடன் டெங்கு காய்ச்சலை குணப்படுத்துவதற்கான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் உடலில் கூட்டுவதால் விரைவில் குணமடையும்.

இந்த எளிய மருத்துவம் மூலம் இதுபோன்ற காய்ச்சலை எளதில் குணப்படுத்தலாம்.

என்கேள்விக்கு



என்ன பதில்!

நண்பர்களே!

பலரும் என்னிடம் கேட்கும் சில கேள்விகளுக்கு எனக்கு பதில் தெரியாததால் அக்கேள்விகளை உங்கள் முன் வைக்கிறேன். அக்கேள்விகளுக்கு பதில் தெரிந்த நல்ல உங்களங்கள் எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

கேள்வி 1 : பிணத்தை ஐஸ் பெட்டியில் வைக்காமல் பல நாட்கள் பாதுகாக்க முடியுமா?

கேள்வி 2 : குளித்தவுடன் ஈரத்துணியில் உடலைத் துடைப்பது நல்லதா? காய்ந்த துணியில் துடைப்பது நல்லதா?

கேள்வி 3 : நாய் கடிக்கு இயற்கை வைத்தியம் என்ன?

கேள்வி 4 : ஆணுறை பயன்படுத்தாமல் கர்ப்பம் தரிப்பதை தள்ளிப்போடுவது எப்படி?

இதற்கான பதில்களை நமது அலுவலக முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

நன்றி!

ஹீலர் பாஸ்கர்



  **www.giriyyapublications.com**
ONLINE PURCHASING PORTAL

உங்கள் கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ் தற்பொழுது
புத்தம் புதிய பொலிவுடன்
முற்றிலும் புதிய வடிவத்தில் மாற்றப்பட்டுள்ளது.



 உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கான டிவிடி மற்றும் புத்தகங்களை இந்தியா முழுவதும் கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ் இணையதளம் (Online) மூலம் வீட்டிலிருந்தபடியே பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

 உங்கள் டிவிடி, புத்தகங்களை அதிவிரைவாக (Fast Delivery) பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

 குறைந்தபட்ச டெலிவரி கட்டணம் (Shipping Charges).

Friendly Customer Care Service.  **கிரி ஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ்**

தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
+ 91 96290 32767

69, 69, NSK வீதி, சென்னை, கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா.
For Online Purchase : www.giriyyapublications.com
For Enquiry : giriyyapublications@gmail.com

ஹீலர் பாஸ்கரின் சென்ற மாத நிகழ்ச்சிகள்



30.08.2016, சென்னை.



03.09.2016, சென்னை.



04.09.2016, சென்னை.



04.09.2016, நிஷ்டை, கோவை.



06.09.2016, கோவைப்புதூர்,
கோவை.



08.09.2016, கவுண்டர்மில்ஸ்,
கோவை.



10.09.2016, புதுக்கோட்டை.



11.09.2016, மதுரை.



13.09.2016, சென்னை.



16.09.2016 முதல்
20.09.2016 வரை
ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்,
கோவை.



அனாடமிக் ஐந்து நாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில்,
கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042.
தொடர்புக்கு : +91 88706 66966

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 5000/-

08-12
OCT 2016



கோவையில் யோக விபாசனா மூன்று நாள் பயிற்சி

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர்,
கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 85267 30207

நேரம் : 9.00 am to 5.00 pm

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 5000/-

14-16
OCT 2016



கோவையில் அனாடமிக் ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : C.I.T. கல்லூரி வளாகம்

C.I.T. கலையராங்கம், ஜென்னி கிளப் அருகில், கோவை.
தொடர்புக்கு : +91 74027 07000, 99429 74777

நேரம் : 9.00 am to 5.00 pm

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 200/-

15
OCT 2016

Organiser



திரு. மாரியப்பன்

கோபியில் அனாடமிக் ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : முத்து மஹால்

கோபிசெட்டிப்பாளையம்.
தொடர்புக்கு : +91 99659 25025, 94430 33015

நேரம் : 9.00 am to 5.00 pm

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 200/-

16
OCT 2016



கோவையில் பானுவீட்டுக்கல்வி முறை

இடம் : நிஷ்டை சர்வதேச வாழ்வியல் பயிற்சி முகாம்

நெ. 1, லக்ஷ்மி நகர், பரிபூர்ணா எஸ்டேட் அருகில், கோவைப்புதூர்,
கோவை - 641 042. தொடர்புக்கு : +91 85267 34307

நேரம் : 9.00 am to 5.00 pm

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 100/-

22
OCT 2016

Organiser



திரு. திருநாண
சம்பந்தம்

ஈரோட்டில் அனாடமிக் ஒருநாள் பயிற்சி முகாம்

இடம் : ஸ்ரீ அக்ஷயா மஹால்

சம்பத் நகர், ஈரோடு - 638 011.
தொடர்புக்கு : +91 94430 43090, 77085 57830

நேரம் : 9.00 am to 5.00 pm

நுழைவு கட்டணம் : ரூ. 200/-

23
OCT 2016

முன்பதிவு செய்ய : +91 99442 21007, 98424 52508

www.anatomictherapy.org

அமைதியும் ஆரோக்கியமும்



43, பக்கிள் வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

நெ.69, N.S.K. வீதி, செல்வபுரம், கோயம்புத்தூர் - 641 026, தமிழ்நாடு, இந்தியா. செல் : (+91) 88838 05456

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com / Web : www.amaitiyumarokiammum.com

சந்தா விண்ணப்ப படிவம்

பெயர்

பிறந்த தேதி வயது :

தொழில் இனம் : ஆண் பெண்

கைபேசி தொலைபேசி

இ-மெயில்

முகவரி

பின்கோடு

தமிழ்நாடு : 1 வருட சந்தா ரூ. 600/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1200/- 5 வருட சந்தா ரூ. 2750/-
பிறமாநிலங்கள் : 1 வருட சந்தா ரூ. 700/- 2 வருட சந்தா ரூ. 1400/- 5 வருட சந்தா ரூ. 3250/-

பணம் செலுத்தும் முறை

காசோலை கா. எண்

வரைவோலை வ. எண்

மணி ஆர்டர் ரசீது எண்

இணையதள பண பரிமாற்றம் இ.ப.எண்

பணம் நேரடியாக வங்கி

(வங்கியில் பணம் செலுத்தியிருந்தால் நகல் கொடுக்கவும் (அ) Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பவும்)

பணம் செலுத்திய நாள்

செலுத்திய தொகை

புதுப்பித்தல்

புதியதாக

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

வெளிநாட்டில் உள்ள அன்பர்கள் சந்தா தொகை ரூபாய் 400/- ஐ செலுத்தி மாதா மாதம் E-mail மூலம் இதழை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

அலுவலக உபயோகத்திற்கு மட்டும்

1. பதிவு எண் :
2. பதிவு தேதி :
3. புதுப்பித்தல் தேதி :
4. வருட சந்தா தொகை :

அலுவலர் கையொப்பம்

ரசீது எண் :

கீழ்க்கண்ட வங்கி கணக்கில் பணம் செலுத்தவும்

பெயர் : அமைதியும் ஆரோக்கியமும், கணக்கு எண் : 034205008485

வங்கி : ICICI, கிளை : ஆர்.எஸ்.புரம், கோயமுத்தூர். IFSC Code : ICIC0000342

சந்தாதாரர்கள் கவனத்திற்கு

1. அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வர விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.
2. வருட சந்தா செலுத்தி உங்கள் பெயரை பதிவு செய்தபின் தொடர்ந்து 12 மாதங்கள் இந்த இதழ் உங்கள் வீடு தேடி வரும்.
3. இதழ் தொடர்ந்து உங்களுக்கு கிடைப்பதில் தாமதம் அல்லது கிடைக்கவில்லை எனில் எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.
4. உங்கள் வீடு, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண்கள் மாற்றத்தின்போது எங்களுக்கு தெரியப்படுத்தினால் மாற்றப்பட்ட முகவரிக்கு தொடர்ந்து இதழ் அனுப்பப்படும்.
5. உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்கு இந்த இதழ் குறித்து தெரிவியுங்கள். அவர்களும் சந்தாதாரராய் இணைய உதவுங்கள்.
6. சந்தா புதுப்பிக்கப்படும் காலவரையறையின் போது உங்களுடைய சந்தா எண், தேதி ஆகியவற்றை தவறாமல் குறிப்பிட்டு புதுப்பித்துக் கொள்ளவும்.

அமைதியும்  **ஆரோக்கியமும்**
புதுயுகத்தின் வழிகாட்டி

நெ.69, NSK வீதி, செல்வபுரம்,
கோயம்புத்தூர் - 641 026.
தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Helpline : +91 88838 05456

Mail to : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

Web : www.amaithiyumarokiammum.com

ஆசிரியர் குழு

ஆசிரியர்

திரு. **ஹீலர் பாஸ்கர்**, நிறுவனர்,
அனாடமிக் தெரபி ஃபவுண்டேஷன்.

துணை ஆசிரியர்

திரு. **சுகுமார்** (மருத்துவர்), பொள்ளாச்சி.

திரு. **மகாலிங்கம்**, பாண்டிச்சேரி.

திருமதி. **மணிமொழி**, திருச்சி.

திரு. **சந்திரராஜன்**, ஸ்ரீவில்லிப்புதூர்.

வடிவமைப்பு

திரு. **ல. விஜய்**, கோவை.

நிர்வாக அலுவலர்கள்

திரு. **கோ. நந்தகோபால்** - மேலாளர், கோவை.

திரு. **ரா.ஸ்ரீனிவாசன்** - ரிப்போர்டர், கோவை.

திரு. **ரவி** - ரிப்போர்டர், சென்னை.

திரு. **ஆல்பர்ட் ராஜ்** - துணை மேலாளர், சென்னை.

அச்சகம்

கிரியேட்டிவ்ஸ் டிசைன் & பிரிண்ட்ஸ்

கோவை.

உங்கள் கவனத்திற்கு

அமைதியும் ஆரோக்கியமும் மாத இதழுக்கு எங்களுடன் கைகொடுத்த அனைவரும் வாழ்க வளமுடன்! மாத இதழுக்கு சந்தா செலுத்தி ரசீது பெறாத அன்பர்களுக்கு இந்த மாத இதழுடன் ரசீது இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பெற்றுக் கொள்ளவும். மேலும் மாத இதழ் விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொடுக்காத அன்பர்கள் இந்த மாத இதழ் இறுதி பக்கத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ள விண்ணப்பத்தை முழுவதும் பூர்த்தி செய்து எங்கள் முகவரிக்கு கொரியர் மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம் அல்லது பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தை Scan செய்து E-mail மூலமாக அனுப்பி வைக்கலாம்.

நன்றி. இப்படிக்கு,


Owned Published and Printed by : S.S. Baskar Published from No. 191, Ramamoorthy Pathai, Housing Unit, Selvapuram North, Coimbatore - 641 026 and Printed at Sri Aathi Lakshmi Graphics, 14/33 Sivan Koil Cross Street, Kodambakkam, Chennai - 24.

Post Reg. No. CB/133/2016-18

RNI No. TNBIL/2013/58540

Dated : 5th August 2013

அமைதியும் ஆரோக்கியத்தின் புள்ளி



விளம்பரங்கள் எதுவும் இடம் பெறாமல் மக்களின் ஆரோக்கியத்தினை மட்டும் நோக்கமாக கொண்டு இயங்கும் நமது இதழானது, உங்கள் முழு ஆதரவுடன் இந்த மாதத்திலிருந்து முழுவதும் வண்ணப்பக்க புத்தமாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

நமது இதழ் முதலில் தபால் மூலமாக மட்டும் அனுப்பப்பட்டது. இனிமேல் கூரியர் மற்றும் இமெயில் மூலமாக மட்டும் அனுப்பப்படும்.

இதையொட்டி நமது இதழின் சந்தா கட்டணம் இந்த மாதத்திலிருந்து உயர்த்தப்பட்டுள்ளது.

<u>சந்தா திட்டம்</u>	<u>தமிழ்நாடு</u>	<u>பிறமாநிலங்கள்</u>
1 வருட சந்தா	ரூ.600/-	ரூ.700/-
2 வருட சந்தா	ரூ.1200/-	ரூ.1400/-
5 வருட சந்தா	ரூ.2750/-	ரூ.3250/-
இமெயில் : 1 வருட சந்தா ரூ. 400/- மட்டுமே		

நாங்கள் எடுத்திருக்கும் இந்த முயற்சி வெற்றிப்பெற அனைவரும் எங்களுடன் சந்தாதாரராக இணைந்து உங்களது ஆதரவினை அளிக்க வேண்டுகிறோம்.

Book Now

www.amaithiyumarokiammum.com



யோக அபிவிருத்தி

**அனாதமிக் தெரபி பவுண்டேஷன்
நடத்தும்**

3 நாள் இலவச மெளனம் மற்றும் யோக வகுப்பு

3 நாட்கள் பேசாமல் மெளனமாக உலக விசயத்திலிருந்து விடுபட்டு உடலை, மனதை, புத்தியை, உயிரை, ஆன்மாவை தூய்மைப்படுத்த ஒரு சந்தர்ப்பம்.

3 நாட்களில் இயற்கை உணவு, உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம், ஓய்வு மற்றும் மெளனம் என நிம்மதியாக இருக்க ஒரு வாய்ப்பு.

அமைதி, உணவு, தங்குமிடம், தேநீர் மற்றும் பயிற்சிகள் அனைத்தும் முற்றிலும் இலவசம்.

**அக் 14 முதல் 16 வரை
நவ 25 முதல் 27 வரை
டிச 23 முதல் 25 வரை**

முன்பதிவு அவசியம்

ஆன்லைன் : www.anatomictherapy.org

நீபந்தனைகளுக்கு : **+91 85267 34307**

என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொண்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.