



நூலாசிரியர் டாக்டர். ஹேமா, ஓர் அலோபதி மருத் துவர். யோகாசனப் கலையிலும் தேர்ச்சி பெற்று யோகா மூலம் சிகிச்சையும் அளித்து வருகிறார். யோகா குறித்து பல புத்தகங்களை எழுதியிருக் கிறார். பல விருதுகளும் பெற்றுள்ளார். இந்தியா விலும் வெளிநாடுகளிலும் ஆயிரக்கணக்கான கர்ப்பிணிகளுக்கு யோகாபயிற்சி அளித்துள்ளார்.

உங்களுடன் ஒரு டாக்டர்

குழந்தைப் பேறு. திருமணம் ஆன எல்லா தம்பதிகளுக்கும் முதல் எதிர்பார்ப்பு. ஆனால், ஆண்-பெண் இருவருக்கும் இருக்கும் சில-பல குறைபாடுகளால் எதிர்பார்ப்பு பொய்த்துப் போகலாம். அந்த வகையில்,

- ஆண்-பெண் இருவருக்கும் இருக்கும் குறைபாடுகள் என்னென்ன?
- யோகாசனங்களால் என்னென்ன நன்மைகள்?
- குழந்தைப் பேறுக்கு என்னென்ன யோகாசனங்கள் ஏற்றவை?
- பிராணாயாமம் செய்வதால் என்னென்ன நன்மைகள்?

என்பது உள்ளிட்ட, குழந்தைப் பேறு தொடர்பான பிரச்சனைகளை அலசி ஆராய்ந்து, அவற்றுக்கு யோகாசனங்கள் மூலம் தீர்வு காண்பது எப்படி என்பது இந்தப் புத்தகத்தில் தெளிவாக விளக்கப்பட்டிருக் கிறது. யோகாசனத்தோடு கூடிய தனது மருத்துவச் சிகிச்சை மூலம், குழந்தைப் பேறு என்ற எதிர்பார்ப்பை நிறைய பேருக்கு மெய்ப்பித்துக் காட்டிய டாக்டர். ஹேமாவின் அனுபவக் கையேடு இந்தப் புத்தகம்.

ரூ.25

ISBN 978-81-8493-578-3



www.nhm.in/minimax

Non Fiction / Health



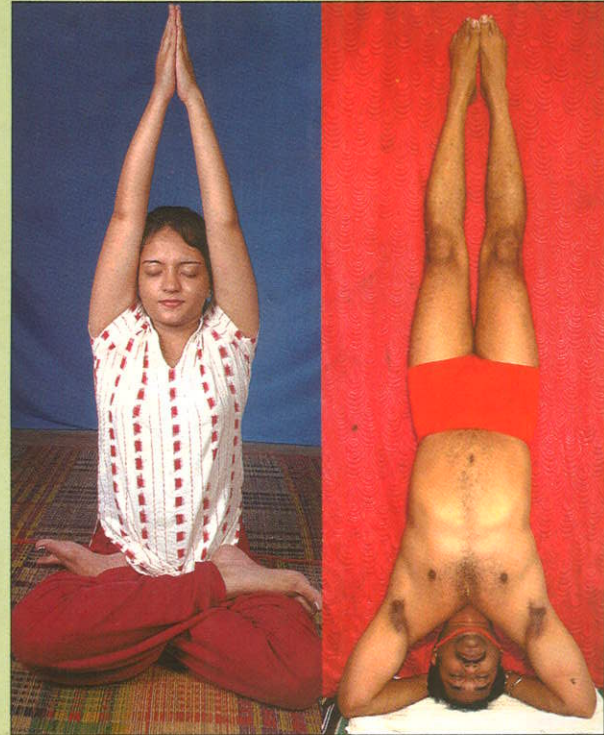
For free SMS alerts on our new titles, send START NHM to 575758

ரூ. 25

குழந்தைப் பேறின்மையைப் போக்கும் யோகாசனங்கள்

பலன் நிச்சயம்

டாக்டர். ஹேமா



குழந்தைப் பேறின்மையைப்
போக்கும் யோகாசனங்கள்

பலன் நிச்சயம்

டாக்டர் எஸ். ஹேமா



குழந்தைப் பேறின்மையைப்
போக்கும் யோகாசனங்கள்
Kuzhandai perinmayai Pokkum Yogasanangal

Dr. S. Hema ©

First Edition: November 2010

72 Pages, Price Rs.25

Printed in India.

ISBN 978-81-8493-578-3

mm-ta-125

MiniMax,
No.33/15, Eldams Road,
Alwarpet, Chennai - 600 018.
Phone : 044 - 42009601/03/04
Fax : 044 - 43009701

Email : support@nhm.in
Website : www.nhm.in

Publisher

Badri Seshadri

Chief Editor

Pa. Raghavan

Editor

R. Parthasarathy

Chief Designer

T. Kumaran

Designers

S. Kathiravan

R.Muthu Ganesan

E. Anandan

MiniMax is an imprint of New Horizon Media Pvt. Ltd.,

All rights relating to this work rest with the copyright holder. Except for reviews and quotations, use or republication of any part of this work is prohibited under the copyright act, without the prior written permission of the publisher of this book.

Cover Image: © Shutterstock PRODN/14/01-11

Advisory Panel

· Dr. V.S. Natarajan · Dr. S. Muthu Chella Kumar
· Dr. T. Kamaraj · Dr. P. Sekar
· Dr. J. Bhaskaran · Dr. N. Shalini
· Dr. Arun Chinniah

முன்னுரை

திருமணம் செய்துகொண்ட தம்பதியரை, பதினாறும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்க என்று வாழ்த்துவது நம் வழக்கம். அதில் தலையாய பேறாகக் கருதப்படுவது குழந்தைப்பேறுதான். திருமணம் செய்துகொள்ளும் 70 சதவீதம் பேர், ஓர் ஆண்டுக்குள் கர்ப்பம் தரித்துவிடுகிறார்கள். ஆனால் சிலருக்கு, பல் வேறு காரணங்களால் காலதாமதம் ஏற்படுகிறது. ஒரு சிலருக்கு, 10 - 15 ஆண்டுகள்கூட ஆகிறது.

எனது 38 ஆண்டு மகப்பேறு மருத்துவத்தில், ஒவ்வொரு பிரசவத்தின்போதும் இயற்கையின் அற்புதத்தை வியந்து மகிழ்ந்தாலும், பல ஆண்டுகள் தாமதித்து எங்களது கிசிச்சையால் பயன்பெற்ற தாய், குழந்தை பெறும்போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, அவளுடைய குடும்பத்தினர் என்னை வாழ்த்தி நன்றி சொல்லும்போது ஏற்படும் மகிழ்ச்சி அளவிட முடியாதது. கடவுளின் சிருஷ்டி என்னும் அற்புதத்தில் சாட்சியாக இருக்கும் அரிய வாய்ப்பை எனக்கு அளித்த இறைவனுக்குத் தான் நன்றி என்று சொல்வேன்.

எங்களுடைய 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் யோகா' மூலம் உலகம் முழுவதும் கடந்த 12 ஆண்டுகளாக, குழந்தைப் பேறின்மையைப் போக்கும் யோகாசன வகுப்புகள் நடத்தப்

பட்டு வருகின்றன. இவற்றில் ஆயிரக்கணக்கான தம்பதிகள் கலந்துகொண்டு பயிற்சிபெற்று பயனடைந்துள்ளனர். அவர்களது வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, குழந்தைப்பேறு பெறத் துடிக்கும் தம்பதிகளுக்கான ஒரு வழிகாட்டியாக இந்தப் புத்தகத்தை உருவாக்கியிருக்கிறேன்.

எனக்கு, இந்த முயற்சிகளுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும் என் தெய்வீகக் குரு, பகவான் ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபாவின் திருவடிப் பாதங்களுக்கு வணக்கம் செலுத்தி, இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கும் அனைவருக்கும் அவருடைய அருள் கிடைக்க பிரார்த்திக்கிறேன். மேலும், எனக்கு என்றும் உறுதுணையாக இருக்கும் என் குடும்பத்தினருக்கும், சக மருத்துவ நண்பர்களுக்கும், எங்களுடைய யோகா ஆசிரியர்களுக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இந்தப் புத்தகத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப, டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன் எழுதிய 'திருமந்திரத்தில் மருத்துவம்' என்ற புத்தகத்தில் உள்ள சில குறிப்புகளை இந்தப் புத்தகத்தில் பயன்படுத்தியிருக்கிறேன். அதற்காக, அவர்களுக்கு என் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

அன்புடன்,

டாக்டர் எஸ். ஹேமா

நிறுவனர்-இயக்குநர், இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் யோகா
எண் 25, 8வது தெரு, செளராஷ்ட்ரா நகர்,

சூளைமேடு, சென்னை-600 094.

தொலைபேசி: 044-24833809, மொபைல் - 98412 21606

மின்னஞ்சல்: drs_hema@hotmail.com

இணையதளம்: www.indianyogatherapy.net

ஆரோக்கியம் என்பது...

அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அசோசியேஷன், ஓர் அருமையான புத்தகத்தை வெளியிட்டுள்ளது. ஃபேமிலி மெடிக்கல் கைடு என்ற அதில், ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்பது உடல் மட்டும் இன்றி, மனமும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் சாத்தியம் என்கிறது.

அந்த வகையில், ஒருவருடைய உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஐந்து அம்சங்கள் மிக முக்கியமானவை. அவை: 1. புகைப் பிடித்தலைக் கைவிடுதல், 2. மிதமாக மது அருந்துதல், 3. உடற்பயிற்சி செய்தல், 4. தேவையானதைத் தெரிந்து மிதமாகச் சாப்பிடுதல், 5. அதிக எடையைத் தவிர்த்தல்.

மேலும், மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்க, அந்தப் புத்தகம் என்ன சொல்கிறது தெரியுமா?

1. உடற்பயிற்சி (தசைகள் ரிலாக்ஸாக இருக்க)
2. மூச்சுப் பயிற்சி
3. தியானம்
4. தினமும் ஆறு மணி நேர ஆழ்ந்த தூக்கம்

யோகா பயிற்சிக்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை

- ★ அமைதியான, நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள சுத்தமான இடத்தில் செய்யவும்.
- ★ சிறுநீர், மலம் கழித்த பிறகு யோகா செய்யவும்.
- ★ சாப்பிட்டு மூன்று மணி நேரம் கழித்தும், காபி, டீ குடித்து அரைமணி நேரம் கழித்தும் செய்யலாம்.
- ★ பயிற்சியை முடித்து பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும்.
- ★ குளித்துவிட்டு யோகா செய்யலாம் அல்லது யோகா செய்த பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் குளிக்கலாம்.
- ★ பருத்தியால் ஆன ஆடைகள் நல்லது. இறுக்கமான ஆடைகளை அணியக் கூடாது.
- ★ வேலை அதிகமாக இருந்தால், காலையில் தியானம், பிராணாயாமம், மாலையில் ஆசனம் செய்யலாம்.
- ★ பயிற்சியை வலுக்கட்டாயமாகவோ, அவசர அவசரமாகவோ செய்யக் கூடாது.
- ★ நீங்கள் பயிற்சி செய்வதை, மற்றவர்கள் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ★ குறிப்பிட்ட நேரம் வரைதான் ஆசன நிலையில் இருக்க வேண்டும். அதிக நேரம் இருக்கக் கூடாது.
- ★ மூக்கு வழியாகத்தான் மூச்சை எடுத்து விட வேண்டும். வாய் மூடி இருக்க வேண்டும்.

- ★ ஆசனங்களின் முழுமை நிலையைப் பெறாவிட்டாலும், பாதி நிலையை அடைந்தால்கூட, ஆசனங்களின் பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.
- ★ தினமும் குறைந்தது 15 நிமிடம் பயிற்சி செய்தாலே போதும். ஆச்சரியமான பலன்களை அடையலாம்.
- ★ பயிற்சியைத் தொடங்கும் முன், முழுமையான உடல் பரிசோதனை மேற்கொண்ட பிறகுதான் பயிற்சிகளைத் தொடங்க வேண்டும்.
- ★ அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டவர்கள், மூன்று மாதத்துக்குப் பிறகுதான் ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.
- ★ தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் பயிற்சி தடைப்பட்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். எந்தக் கெடுதலும் வராது. இடைவெளிக்குப் பிறகு மீண்டும் தொடங்கலாம்.
- ★ மன அமைதியுடன் கண்களை மூடியபடி செய்ய வேண்டும்.

பார்த்தீர்களா? நம்முடைய யோகாவும் இதைத்தானே சொல்கிறது. ஆக, யோக முறையைத்தான் ஆரோக்கிய வழியாக மேலை நாட்டு மருத்துவ மேதைகளும் வலியுறுத்துகின்றனர்.

யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் - இவை தான் யோகம். யமம் என்பது, மற்றவர்களிடம் அன்புடனும், பணிவுடனும் நடந்துகொள்வது. நியமம் என்பது, சொந்த வாழ்க்கையைத் தூய்மையாகவும், திருப்தியுடனும், பொறுமையுடனும் வாழ்வது. ஆசனம் என்பது, உடலுக்குத் தேவையான சில தேகப் பயிற்சிகள். பிராணாயாமம், என்பது

மூச்சுப் பயிற்சி. தியானம் என்பது, அலைபாயும் மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துவது.

முதலில், உடலை ஆசனம் மூலம் வளைத்து பிறகு மனத்தைப் பிராணாயாமம் மூலம் அடக்கி, பிறகு தியானம் மூலம் எண்ணங்களை ஒடுக்குவதுதான் அஷ்டாங்க யோகா. இதை ஹதயோகா (ஹ என்றால் சூரியன். த என்றால் சந்திரன்) அல்லது பதஞ்சலி யோகா என்றும் சொல்லலாம்.

குழந்தைப்பேற்றில் யோகாவின் பயன்கள்

1. உடலைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உண்டாகிறது.
2. மன உளைச்சல், இறுக்கம் குறைகிறது.
3. மூலாதாரச் சக்கரம் தூண்டப்பட்டு, ஹார்மோன்கள் சரியானபடி சுரக்கின்றன.
4. நரம்பு மண்டலம் தூண்டப்படுகிறது.
5. உணவுப் பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் செய்வதற்கு வேண்டிய மன உறுதியைத் தருகிறது.
6. நேர்மறை எண்ணங்கள் உருவாவதால், முயற்சியில் வெற்றி கிடைக்கிறது.
7. வயிற்றில் உள்ள கொழுப்புச் சத்து கரைக்கப்படுவதால், எல்லா செல்களும் நன்றாக வேலை செய்கின்றன.
8. பிறப்பு உறுப்புகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதால், அதிக நன்மை ஏற்படுகிறது.
9. ஆக்சிஜன் அதிகம் கிடைப்பதால், எல்லா குறைபாடுகளும் நீங்குகின்றன.

10. வலது பக்க மூளை தூண்டப்படுவதால், நல்ல முடிவுகள் எடுக்கப்பட்டு குழந்தை பெறும் முயற்சி வெற்றி அடைகிறது.

விஞ்ஞானமும் மெய்ஞானமும்

நமது உடலில் உள்ள ஏழு நாளமில்லாச் சுரப்பிகள், பல்வேறு வகையான ஹார்மோன்களை சுரக்கின்றன. இதையே, யோக சாஸ்திரத்தில் ஏழு சக்கரங்கள் என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன. இரண்டையும் அறிந்து தெளிந்தவர்களுக்கு, நமது முன்னோரின் அறிவு, வியப்பை அளிக்கும்.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகள்	யோகச் சக்கரங்கள்
1. பிட்யூட்டரி சுரப்பி	சகஸ்ரார சக்கரம்
2. பீனியல் சுரப்பி	ஆக்ரோ சக்கரம்
3. தைராய்டு, பாராதைராய்டு	விசுத்தி சக்கரம்
4. தைமஸ் சுரப்பி	அனாகத சக்கரம்
5. பேங்க்ரியாஸ் சுரப்பி	மணிப்பூரக சக்கரம்
6. அட்ரினல் சுரப்பி	சுவாதிஷ்டான சக்கரம்
7. கோனாடு சுரப்பி	மூலாதார சக்கரம்

மனிதனின் அறிவையும் ஆளுமையையும் பெரிதும் பாதிக்கும் பொருள்களை உற்பத்தி செய்யும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள், பல பொறுப்புகள் உள்ள அமைச்சர் குழுபோல் செயலாற்றுகின்றன. இந்தச் சுரப்பிகள் சுரக்கும் ஹார்மோன்களின் ஏற்படும் குறைபாடுகள்தான் மலட்டுத்தன்மைக்குக் காரணம்.

இந்தச் சுரப்பிகளை ஆரோக்கியமாகவும் சமநிலையில் வைப்பதற்கும் ஆசனங்கள் பயன்படுகின்றன.

திருமூலரின் திருமந்திரம், தமிழில் மந்திரமாகக் கருதப்படுகிறது. இதில் உடல் பற்றிய விளக்கங்களும், கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் உடல் அமையும் விதத்தைப் பற்றியும் பல பாடல்கள் உள்ளன. இவையெல்லாம், டெஸ்ட் டியூப் உருவாக்கம் ஆரம்பித்த பிறகுதான், ஆதாரப்பூர்வமாக மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில் நவீன கருவிகள் உதவியுடன் கண்டறியப்பட்டன. ஆனால், தன் மெய்ஞானம் மூலம் திருமூலர் கி.பி.300-லேயே,

என்பால் மிடைந்து நரம்பு வரிகட்டி
செம்பால் இறைச்சி திருந்த மனை செய்து
இன்பால் உயிர்நிலை செய்த இறையேங்கும்
நண்பால் ஒருவனை நாடுகின்றேனே.

என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். அதாவது, வெளித்தோல் (என்பால் - ectoderm), நடுத்தோல் (செம்பால் - mesoderm), உள்தோல் (இன்பால் - endoderm) என்று கூறியிருக்கிறார். பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் இந்த மூன்றும் அவை உருவாகும் இடம், விதம், அவை உருவாக்கும் பகுதிகள் என எல்லாமும் மிகத்துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது, திருமூலர் சொன்னதை அப்படியே பிரதிபலிப்பதாக இருக்கிறது.

திருமூலர், உடல் அமையும் விதத்தையும் விளக்கியிருக்கிறார். தலை இந்த அளவில், நெஞ்சுப் பகுதி இந்த அளவில் கை, கால் இந்த நீளத்தில் இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறார். இன்றைய காலகட்டத்தில் உள்ள ஹார்மோன் பிரச்சனைகளை அந்தக் காலத்திலேயே அற்புதமாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.

பஞ்சபூதங்களின் கூட்டணியாக உடல் படைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஐம்பூதங்களையும் நமது ஐம்பொறிகளை அடக்குவதன் மூலம் வெற்றிகொள்ளலாம் என்கிறார். ரத்தம் என்பது நீர், மூச்சு என்பது காற்று, ஜீரணம் என்பது நெருப்பு, உடல் என்பது நிலம், மனம் என்பது ஆகாயம் என்கிறார்.

'கருஉற்பவம்' என்று கரு உற்பத்தி பற்றி, பிறப்பு ரகசியங்களைக் கடந்த நூற்றாண்டில் நவீன ஆங்கில மருத்துவத்தில் கண்டறிந்ததை, சில ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் சொல்லி வழிகாட்டியிருக்கிறார்.

குழவியும் ஆணாம் வலத்தது ஆகில்
குழவியும் பெண்ணாம் இடத்தது ஆகில்

அதாவது, ஓய் (y) குரோமோசோம்கள் வலதுபக்கம் கரு முட்டையை நோக்கி வேகமாக நீந்திச்சென்று இணைந்தால் ஆண் குழந்தை உண்டாகும் வாய்ப்பு அதிகமாகவும், அது போல் எக்ஸ் (x) குரோமோசோம்கள் இடதுபக்கம் கரு முட்டையை நோக்கிச் சென்று இணைந்தால் பெண் குழந்தை உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகமாகவும் இருக்கும் என்பதை 20 ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு தற்போது நிரூபிக்கப்பட்டதை, திருமூலர் அன்றைக்கே சொல்லிவிட்டார்.

குயிற்குஞ்சு முட்டையை காக்கைதன்
கூட்டிட்டால் அயர்ப்பின்றி காக்கை
வளக்கின்றது போல்

(பெண் உடலில் இருக்கும் கர்ப்பப் பைக்குத் தேவை கரு முட்டை மட்டுமே. இது, இயற்கையாக சினைக் குழாய் வழி வந்தாலும் சரி, செயற்கை முறை வந்தாலும் ஏற்றுக்

கொள்ளவே செய்யும்) என்று, 30 ஆண்டுகளாகத் தெரிந்த உண்மையை அன்றே அறிந்து, விளக்கி உள்ளார்.

'ஆக்குகின்றான் முன் பிரிந்த இருப்பதஞ்சு' என்று, இப்போது சொல்லப்படும் குரோமோசோம் கணக்கான (22 + 2 எக்ஸ் + 1 ஓய் = 25) 25 குரோமோசோம்கள் இருந்தால் மட்டுமே ஒரு பிறப்பு நிகழ முடியும் என்பதை அப்போதே சொல்லியுள்ளார்.

இப்படிக்கருவுறும் தன்மையை அலசிய திருமூலர்,

இயமம் நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்
நயமுறு பிராணாயாமம் பிரத்தியாகாரம்
சயமிகு தரணை தியானம் சமாதி
அயமுறும் அட்டாங்கம் ஆவது அமே.

என்று, யோகத்தின் எட்டுப் படிகளை விளக்கி, அதன்மூலம் உடலை வளர்க்கும் உபாயம் கூறுகிறார். (ஆதனம் என்பது ஆசனம், பிராணாயாமம் என்பது மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் என்பது உயிருக்கும் நன்மை என்று கூறப்பட்டுள்ளது).

குழந்தைப் பேறுக்கு உதவும் யோகாசானங்கள்

பெண்கள்

1. சூரிய நமஸ்காரம்
2. வஜ்ராசனம்
3. மார்ஜரி ஆசனம்
4. சுப்த வஜ்ராசனம்
5. புஜபீடாசனம்
6. அர்த்தஹாலாசனம்

ஆண்கள்

1. சூரிய நமஸ்காரம்
2. அர்த்த பத்மாசனம்
3. பத்ராசனம்
4. ஜானுசிரசாசனம்
5. பச்சிமோத்தானாசனம்
6. வக்ராசனம்

7. நவுகாசனம்
8. சலபாசனம்
9. பத்ராசனம்
10. ஏகபாதசிரசாசனம்
11. மத்ஸ்யாசனம்
12. சவாசனம்
13. விபரீதகரணி
14. சிரசாசனம்

7. சர்வாங்காசனம்
8. விருக்ஷாசனம்
9. மத்ஸ்யாசனம்
10. சவாசனம்
11. சிரசாசனம்

பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

1. **ஜனனப் பாதை** - வெளிப்புறத்தில், யோனியையும் கருப்பையையும் இணைக்கும் குழாய். மாதவிலக்கு வருவதும், விந்து அணுக்கள் உள்ளே செல்வதும் இதன் வழியாகத்தான்.
2. **கருப்பை வாய்** - இது, கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதி. இதன் சிறிய பகுதி ஜனனப் பாதைக்குள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும். தாம்பத்ய உறவுக்குப் பிறகு விந்தணுக்கள் 48 முதல் 72 மணி நேரம் இங்கே உயிருடன் இருக்கும்.
3. **கருப்பை** - பேரிக்காய் போன்ற வடிவம் கொண்ட இது, தசைகளால் ஆனது. கூபகக் குழியில் சிறுநீர்ப் பைக்கு முன்புறத்தில், மலக்குடலுக்குப் பின்னால் உள்ளது. இதற்கு உள்ளேதான் கருவுற்ற கருவணு ஆழப் பதிந்து ஊன்றப்படுகிறது.
4. **சினைக் குழாய்கள்** - வலது, இடது என்று இரு சினைக் குழாய்கள், கருப்பையின் இரு பக்கத்திலும் கருப்பையின் மேல்பாகத்தில் உள்ளன. இவற்றின் மற்றொரு முனை, கருவணுவகங்களுக்கு அருகில் உள்ளன. இந்தக் குழாய்கள்



வழியாகத்தான், கருவுற்ற கருவணு கருப்பைக்குள் போய்ச் சேருகிறது.

5. **கருவணுவகங்கள்** - சினைக் குழாய்களின் முனைக்கு அருகில், பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரண்டு கருவணுவகங்கள் உள்ளன. பாதாங்கொட்டைபோல் இருக்கும் இவை, கருவணுவை உற்பத்தி செய்கின்றன. ஹார்மோன்களையும் சுரக்கின்றன.

ஆணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

1. விரைப்பை (ஸ்க்ரோட்டம்)

பை மாதிரி இருக்கும் இந்தப் பகுதி, விரைக் கொட்டையைப் போர்த்தி இருக்கும் தசைநார்ப் பகுதியாகும். இது, சுருங்கி விரியும் தன்மையுடையது. விரைப்பையின் வெப்பநிலை 8.5 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் முதல் 15 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் வரை இருக்கும். இது, உடல் வெப்பநிலையைவிட மிகவும் குறைவாகும். விரையைச் சூழ்ந்துள்ள ரத்த நாளங்கள், மிகவும் சிக்கலான அமைப்பில் அமைந்திருக்கும்.

இதனால், இந்த இடத்துக்கு ரத்தம் வரும்போது, மற்ற இடங்களைவிட குளிர்ச்சியாகவே இருக்கும். ஒருவேளை அதிக வெப்பம் ஏற்பட்டால், இந்தப் பகுதி தளர்ந்து தொங்குவதோடு, மென்மையாகவும் இருக்கும். இவ்வாறு, வெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப தானாக சுருங்கவோ, தளரவோ செய்யும்.

மிகவும் குளிர்ான சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், இதன் தசைகள் சுருங்கிக்கொண்டு, விரைப்பைகளை உடலுக்கு அருகில் இழுத்துக்கொள்ளும்.

2. விரைக் கொட்டை (டெஸ்டீஸ்)

ஆணின் உடலுக்கு வெளியே, விரைப்பையில் விந்துவைத் தாங்கும் இரண்டு கொட்டைகள் உள்ளன. அவை, முட்டை வடிவம் உடையது.

தாயின் கருவில் உள்ள குழந்தையின் விரைகள் அதனுடைய விரைப்பையில் இருக்காது. வயிற்றுக்குள் இருக்கும். இவை மெதுவாகக் கீழ் இறங்கி, குழந்தை பிறப்பதற்கு ஒரு சில வாரங்களுக்கு முன்புதான் விரைப்பையை அடையும்.

பல ஆண்களுக்கு, இடதுபக்க விரையானது வலதுபக்க விரையைவிட அதிக எடையுடன் இருக்கும். இதனால், அந்தப் பக்கம் கொஞ்சம் தாழ்ந்து இருக்கும். நடக்கும்போது ஒன்றுடன் ஒன்று உரசாமல் இருக்க இது உதவுகிறது.

3. ஆண் குறி (பீனிஸ்)

சிறுநீர் கழிக்கும் உறுப்பாக மட்டுமின்றி, ஆணிடம் இருந்து பெண்ணுக்கு விந்தணுவை அனுப்பிவைக்கும் தொடர்பு உறுப்பாகவும் இது பயன்படுகிறது. சாதாரணமாக, சுருங்கிய நிலையில் காணப்படும் இந்த உறுப்பு, உடலுறவின்போது பருத்து, விரைப்பாகிப் புடைத்தெழும்.

★ ஆண் பருவ வயதை அடைந்ததும், விந்தணுவகம் டெஸ்டோஸ்டிரான் என்ற இயக்கு நீரைச் சுரக்கிறது. இது, ஆணின் மிக முக்கியமான இயக்கு நீராகும்.

★ ஆணின் முகத்தில் முடி வளர்வதற்கும், குரல் கரகரப்பாக மாறுவதற்கும், உடல் நன்கு வலிமையுடனும் ஆண்மையுடனும் வளர்வதற்கும் டெஸ்டோஸ்டிரான் தான்

காரணம். இது, பால் உணர்வைத் துண்டி, தாம்பத்ய உறவில் முக்கியப் பங்கு வகுக்கிறது. இது, விந்து நுண்குழாய்களில் விந்தணுக்கள் உற்பத்தி ஆகி முதிர்ச்சி அடைவதற்கு பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் சுரக்கும் எஃப்.எஸ்.எச். (ஃபாலிகிள் ஸ்டிமுலேடிங் ஹார்மோன்) போன்றது.

★ ஆண் குறி எல்லோருக்கும் ஒரே அளவில் இருப்பதில்லை. இதன் நீளம், பருமன் வித்தியாசப்படும். சிலர், ஆண் உறுப்பு மிக நீளமாக இருந்தால்தான் உடலுறவு கொள்ள முடியும் என்று நினைக்கிறார்கள். அது உண்மையல்ல.

பெண் - குழந்தைப்பேறின்மைக்கான காரணங்கள்

1. பிறவிக் குறைபாடுகள்
2. நோய்த்தொற்றுகளால் தோன்றும் அழற்சி
3. பரம்பரை
4. உளவியல் காரணங்கள்
5. ஹார்மோன் குறைபாடுகள்
6. கருப்பைக் குழாய் சிதைவு
7. முட்டை வெளிவராமல்
8. கருச்சிதைவு, கருக்கலைப்பு போன்றவற்றால் ஏற்படும் அழற்சி
9. கருப்பை வாய் திறந்துகொள்ளாதல்
10. கருப்பையில் அந்நியப் பொருள்கள்

11. அறியாமை (கருத்தரிக்கும் நாள்களைப் புரிந்து கொள்ளாதது)

12. என்டோமெட்ரியோசிஸ்

13. கருவணுவக நீர்க்கட்டிகள்

14. சினைக்குழாயில் அடைப்பு

15. கூபகத்தில் ஏற்படும் காசநோய், பால்வினை நோய்கள்

16. முதல் குழந்தைப்பேற்றைத் தள்ளிப்போடுதல்

17. அதிக உடல்பருமன்

தற்போது, கருவுறாமல் அதிகமாக இருப்பதற்கான காரணங்கள்

★ பெண்ணின் திருமண வயதும், குழந்தை பெறும் வயதும் அதிகரிப்பது.

★ பால்வினை நோய்கள் அதிகரிப்பது.

★ சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பு.

★ மனநிலை காரணமாக, ஹார்மோன்கள் சுரப்பு பாதிக்கப் படுவது.

சில கேள்வி - பதில்கள்

மாதவிலக்கு எப்படி ஏற்படுகிறது?

சாதாரணமாக, 28 முதல் 35 நாள்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு நிகழும். ஹார்மோன்களின் உதவியுடன் கருப்பையின் உள்சுவர் வளர்ச்சி அடைந்து கருவை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருக்கும். ஆனால், கருவுறுதல் நிகழாவிட்டால் கருப்பை தனது உள்சுவரை அகற்றிவிட்டு புதிதாகத் தன்னை அடுத்த

சுற்றுக்குத் தயாராக்கிக்கொள்ளும். இந்த பழைய உள்சுவர்தான் ரத்தத்துடன் கசிந்து மாதவிலக்கு ஆகிறது.

கருவுறுதல் என்றால் என்ன?

பெண்ணின் கருவணுவுடன் ஆணின் உயிரணுக்கள் இணைவதுதான் கருவுறுதல் எனப்படும்.

குழந்தை பெற ஏற்ற வயது என்ன?

20 முதல் 30 வரை சிறந்த வயது. 30 முதல் 35 வயதுக்கு இடையில் வாய்ப்பு பாதிமாகக் குறைகிறது. பருவத்தோடு பயிர் செய்தால் விளைச்சல் நன்றாக இருக்கும் என்பது இங்கும் பொருத்தம். நாற்பது வயதுக்கு மேல் சாத்தியம் மிகவும் குறைந்துவிடுகிறது.

ஆணின் உயிரணு எவ்வளவு நேரம் உயிரோடு இருக்கும்?

48 மணி முதல் 72 மணி நேரம் வரை.

கருமுட்டை வெளியாகி எவ்வளவு நேரம் உயிரோடு இருக்கும்?

24 மணி நேரம் வரை.

முட்டை எப்போது உருவாகும்?

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு, மாதவிலக்குக்கு 14 நாள் களுக்கு முன் முட்டை உருவாகிறது.

மாதவிலக்கு எவ்வளவு நாளைக்கு ஒருமுறை வரும்?

28 நாளைக்கு ஒருமுறை வருவது இயல்பு. இரண்டு நாள் முன்பின் ஆகலாம். வயதுக்கு வந்த ஆரம்ப நாள்களில்,

முட்டை உற்பத்தி ஏற்படாதபோது மாதாமாதம் வராது. 3 மாதம் முதல் 6 மாதம் வரை தள்ளிப்போகும். இதனால் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

மாதவிலக்கின்போது வருவது நல்ல ரத்தமா? கெட்ட ரத்தமா?

கெட்ட ரத்தம் இல்லை. குழந்தையை உருவாக்கும் ஆரோக்கியமான ரத்தம்தான்.

கருவணுவகக் கட்டிகள்

கருவணுவகங்களில் அநேக சிறிய நீர்கட்டிகள் (பி.சி.ஓ.டி.) இருக்கின்றன. இதனால், கருப்பை பெரிதாகிவிடுகிறது. இதனால், ஆண் இன இயக்கு நீர் மற்றும் பெண் இன இயக்கு நீர் இரண்டும் தேவைக்கு அதிகமாகச் சுரக்கின்றன. இதனால்,

1. மாதவிலக்கு தள்ளி தள்ளி வரும்.
2. உடல் முழுவதும் முடி அதிகம் வளரும்.
3. உடல் பருமனும், எடையும் கூடிக்கொண்டே போகும்.

இதை அறிவது எப்படி?

ஜனனப் பாதை வழியே செய்யும் அல்ட்ரா சவுண்ட் மூலம் பி.சி.ஓ.டி.-ஐ உறுதி செய்ய முடியும். பி.சி.ஓ.டி. ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவே முடிவதில்லை. உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டும். அளவான சாப்பாடு மற்றும் அளவான தேகபயிற்சி வழியாகத்தான் இந்த குறையை நீக்க முடியும். அது, யோகா மூலம்தான் முடியும். ஏனென்றால், யோகா செய்வதால் மன உறுதி கிடைக்கிறது. வேண்டாத உணவுப் பழக்கங்களில் இருந்தும், மற்ற தீய

பழக்கங்களில் இருந்தும் விடுதலை பெற முடிகிறது. குழந்தை பெறுவதற்கு மிதமான உணவு, மிதமான பயிற்சி, மிதமான வேலை ஆகியவை மிகவும் முக்கியம். அதிகமான உணவு, அதிக தேகப்பயிற்சி, அதிக துக்கம், அதிக வேலை ஆகியவற்றால் மலட்டுத்தன்மை அதிகரிக்கும். அதே நேரத்தில், குறைவான உணவு, குறைவான தூக்கம், குறைவான வேலை கூட மலட்டுத்தன்மைக்குக் காரணம். அதனால், எல்லாமே மிதமாக இருக்க வேண்டும்.

என்டோமெட்ரியோசிஸ் (இடமகல் கருப்பை அகப்படலம்)

கருத்தரிக்கக்கூடிய வயதில் உள்ள பெண்களைப் பாதிக்கக் கூடிய பொதுவான பிரச்சனை, கருப்பை உள்சுவர் சவ்வு அழற்சி ஆகும். கருப்பையின் உட்சுவர் சவ்வு திசுக்கள் போல கருப்பையின் வெளிப்புறத்தில் வளரும் பொழுது அது கருப்பை உட்சுவர் சவ்வழற்சி எனப்படுகிறது. தவறுதலாக வளரும் இந்தத் திசுக்கள், வயிற்றின் உள்பாகத்தில் எங்கு வேண்டுமானாலும் ஊன்றி வளரக்கூடியவை.

இதனால், மாதவிலக்கின்போதும், தாம்பத்ய உறவின் போதும் வலி அதிகமாக இருக்கும்.

கருச்சிதைவுக்குப் பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. 3 நாட்கள் படுக்கையில் ஓய்வு.
2. 5 நாட்களுக்கு, ரத்த சோகைக்கான மருந்து.
3. ஒரு மாதத்துக்கு, அதிகம் ஓடி ஆடி வேலை செய்யாமல், முடிந்த மட்டும் குறைவான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

4. ஒரு மாதம் வரை உடலுறவு கூடாது.

5. 3 மாதங்களுக்காவது கர்ப்பம் தரிக்கக் கூடாது.

6. கருச்சிதைவுக்குக் காரணம் கண்டுபிடித்து, மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி நடந்துகொண்டால், அடுத்து முறை கருச்சிதைவு நிகழாமல் தடுக்க முடியும்.

தம்பதியரின் ரத்தப் பொருத்தம் என்பது என்ன?

கணவருக்கு ஆர்.எச். ரத்தம் பாசிடீவ்-ஆக இருந்து, மனைவிக்கு நெகடிவ்-ஆக இருந்தால், பெரும்பாலும் முதல் குழந்தை பாதிக்கப்படாவிட்டாலும், அடுத்தடுத்த குழந்தைகள் பாதிக்கப்படும். இதை, மருத்துவச் சிகிச்சை மூலம் தடுக்க முடியும்.

குழந்தைப் பேறுக்கான பரிசோதனைகள்

பெண்களுக்கு...

1. கருப்பை ஸ்கேன்
2. உடலுறவுக்குப் பிறகு கருப்பை வாய்ப்பகுதி பரிசோதனை
3. ஹார்மோன் தொடர் பரிசோதனை
4. சினைப்பை அல்ட்ரா சவுண்டு பரிசோதனை
5. கருப்பை எக்ஸ்-ரே

ஆண்களுக்கு...

1. விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை பரிசோதனை
2. விந்தணுக்களின் செயல்பாடுகள் பற்றிய பரிசோதனை

விந்துப் பரிசோதனை பற்றிய விவரங்கள்

1. விந்துத் திரவத்தின் அடர்த்தி
2. விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை
3. விந்தணுக்களின் ஊர்ந்து செல்லும் திறன்
4. இயல்பான உயிரணுக்கள்
5. பாக்டீரியா போன்றவை
6. ரசாயனங்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பூக்கிகள்

சாதாரணமாக ஒவ்வொரு மில்லி விந்துவிலும், 6 கோடி முதல் 20 கோடி வரை விந்தணுக்கள் இருக்கும். 20 கோடிக்குக் குறைவாக இருந்தால் பிரச்னை.

இவற்றில், 40 சதவீத அணுக்களாவது ஊர்ந்து செல்லும் திறமை உள்ளவையாக இருக்க வேண்டும். அதற்குக் குறைவாக இருந்தால் பிரச்னை.

விந்தில் உள்ள அணுக்களில் 65 சதவீதம் அளவு இயல்பான அணுக்களாக இருக்க வேண்டும். குறைவாக இருந்தால் பிரச்னை.

விந்துவின் பி.எச். அளவு 7-ஐவிட குறைவாக இருந்து, அமிலத்தன்மை உடையதாக இருந்தால் பிரச்னைதான்.

கிருமிகளும், எதிர்ப்பூக்கிகளும், ரசாயனத்தில் மாறுபாடுகளும். விந்தணுவின் குறைபாடுகளுக்குக் காரணமாக இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

சோதனை முடிவுகள் என்னவாக இருந்தாலும் கவலைப்படக் கூடாது. கவலைப்படுவதால், விந்தணுக்களில் குறைபாடு அதிகமாகும். எனவே, கவலையை விட்டுவிட்டு செய்ய வேண்டியதை (யோகா) செய்யவும். சிறிது இடைவெளிக்குப் பிறகு, மறுபடியும் பரிசோதித்தால், நல்ல விந்தணுக்கள் உற்பத்தியாகி இருப்பதைக் கண்கூடாகப் பார்க்கலாம்.

விந்து கொடுப்பதற்கு முன் எச்சரிக்கை

1. விந்துப் பரிசோதனைக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன் தாம் பத்ய உறவு கூடாது.
2. ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் கொடுத்து விட வேண்டும். கீழே கொஞ்சம் கொட்டிவிட்டால் அதைச் சொல்லிவிட வேண்டும்.
3. விந்துவை நிரோத் போன்ற கருத்தடைச் சாதனங்களில் பிடிக்கக் கூடாது. அதுவே, விந்தணுக்களைக் கொன்று விடும். அதனால், உண்மையான நிலை தெரியாது.

ஆண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை வரக் காரணங்கள்

1. விரைப்பையில் அடிபட்டிருத்தல்.
2. புட்டாளம்மை வந்திருக்கலாம்.
3. சிறுவயதில் பெரியம்மை போட்டிருந்தாலும்.
4. தாயின் கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் விரைகள் விரைப்பையில் இருக்காது. வயிற்றுக் குழி பகுதியில் இருக்கும். இவை, மெதுவாகக் கீழே இறங்கி குழந்தை பிறப்பதற்கு ஒருசில வாரங்களுக்கு முன்புதான் விரைப்

பையை அடையும். கீழே இறங்குவது தாமதம் ஆனாலும் விந்தணுக்களில் குறைபாடு ஏற்படும்.

5. குடிப்பழக்கம்.
6. புகைப் பிடித்தல்.
7. அதிகம் வெப்பம் உண்டாகக்கூடிய சூழ்நிலையில் பணி புரிதல். (உதாரணம், நீண்ட நேரம் வாகனம் ஓட்டுதல், பயணித்தல்).
8. ரசாயனத் தொழிற்சாலையில் பணிபுரிதல். பூச்சிக்கொல்லி மருந்து அருகில் பணியாற்றுதல்.
9. போதை மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல்.
10. அதிகமான உடற்பயிற்சி செய்தல்.
11. எப்போதும் பதற்றத்துடன் இருத்தல். (மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு).
12. தொற்றுநோய்.
13. உடலில் எதிர்ப்பூக்கிகள் அதிகரித்தல். அந்நியப் பொருள்களான பாக்டீரியா போன்றவை நம் உடலுக்குள் நுழையாதவாறு பாதுகாப்பதற்காக நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பூக்கி அணுக்கள் உள்ளன.
இவை, சில சமயம் விந்து அணுக்களை அந்நியப் பொருள்களாக நினைத்து அழித்துக் கொன்றுவிடுகின்றன. இது, ஐந்து சதவீத மலட்டுத்தன்மைக்குக் காரணமாக இருக்கின்றன.
14. கம்ப்யூட்டர், செல்ஃபோன்கள், அதிக நேரம் ஜனக உறுப்புக்கு அருகில் இருத்தல்.

ஆண்மைக்குறைவு - மலட்டுத்தன்மை வேறுபாடு

ஆண்மைக்குறைவு என்பது, பல்வேறு காரணங்களால் மனைவிக்கு சுகத்தைக் கொடுக்க முடியாமல் போவது. ஆனால், மலட்டுத்தன்மை என்பது, இல்லற சுகத்தை கொடுக்க முடியும். ஆனால், குழந்தையைக் கொடுக்க முடியாது. ஆண்மைக் குறைவோ, மலட்டுத்தன்மையோ - ஒரு குறைபாடுதான் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, இது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதைத் தெரிந்து, அதைச் சீர்படுத்திக்கொண்டு, தைரியம் மற்றும் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியது முக்கியம்.

இப்படி இல்லாமல், ஆண் குழம்பிப்போய் படுக்கை அறையிலும் செயலற்றவராக ஆகி மேலும் சிக்கல்களை உண்டாக்கிக் கொள்வது தவறு. தகுந்த மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெற்றால், எல்லாவற்றையும் சீராக்க முடியும். டாக்டர் என்ன நினைப்பார், மனைவி என்ன நினைப்பாள் என்றெல்லாம் நினைத்து, பல ஆண்கள் மருத்துவப் பரிசோதனையையே ஒதுக்கிவிடுகிறார்கள்.

ஆண்கள் செய்யவேண்டியவை

1. உடல் எடை அதிகமாக இருந்தால் குறைக்க வேண்டும். அதையும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே குறைக்க வேண்டும்.
2. புகைப் பிடிக்கக் கூடாது. மது அருந்தக் கூடாது.
3. கடுமையான உடற்பயிற்சி கூடாது.
4. குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும். நீராவிக்குளியல், அதிகமாக சூடு உள்ள நீரில் குளிக்கக் கூடாது.

5. தளர்த்தியான உள் ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.
6. உடல் நலத்துக்காக மருந்துகள் சாப்பிடும்போது, பக்க விளைவுகளைத் தெரிந்துகொண்டு, டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
7. கணவன், மனைவி இருவரும் தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். பரஸ்பரம் இருவரும் அன்பு காட்ட வேண்டும்.
8. வேலை செய்யும் இடத்தில் காற்றோட்டம் மிக அவசியம்.
9. ரசாயனத் தொழிற்சாலைகளில் முகமூடி அணிய வேண்டும்.
10. அழகு சாதனப் பொருள்களும், பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளும் விந்நணுவைப் பாதிக்கும். எனவே, அவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
11. லேப்-டாப்பை தொடையில் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. செல்ஃபோனைக்கூட மடியில் வைப்பது நல்ல தல்ல.
12. நீரிழிவு நோய் இருந்தால், சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டும். பால்வினை நோய் இருந்தால் மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.
13. சரியான உணவு முறை மிகவும் முக்கியம். சரியான தூக்கம் தேவை.
14. ஒழுங்காக யோகா, ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் தினமும் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தையில்லாமல் இருக்கும் தம்பதிகள் தங்களிடம் உடல் மற்றும் மனரீதியாக உள்ள பிரச்சனைத் தீர்க்கும் ஓர் அற்புத உபாயமாக இருப்பது யோகாதான். அதன் தொடர்ச்சியாக, பிராணாயாமம், தியானம் என்று ஈடுபடுவது இன்னும் நல்ல பலன்களைத் தரும்.

அடுத்து, குழந்தையில்லாமல் இருக்கும் தம்பதிகள் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள் என்னென்ன, அவற்றை எப்படிச் செய்வது என்பதைப் பார்ப்போம்.

ஆசனங்கள்

1. சூரிய நமஸ்காரம்

யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன், 6 சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவிட்டு பயிற்சியைத் தொடங்கினால், உடல் பிடிப்புகள் இன்றி ஆசனங்களை எளிதில் செய்யலாம். மூச்சும் வாங்காது.

இதுதவிர, சூரிய நமஸ்காரத்தில் மேலும் சில நன்மைகள் உள்ளன. அவை:

- ★ கண் பார்வை சிறிது சிறிதாக விருத்தி அடைந்து, முழுப் பார்வையும் பெற்று பயன் பெறலாம்.
- ★ நீண்ட ஆயுள் உண்டாகும்.
- ★ நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்க்கு மிக முக்கியமான பயிற்சி.
- ★ உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகி, உடல் வலிமையும் அழகும் மினுமினுப்பும் பெற்றுத் திகழும்.

★ மாதவிலக்குக் கோளாறுகளைச் சரி செய்கிறது. வாதக் கோளாறுகள், வயிற்றுக் கோளாறுகளை தடுக்கிறது.

★ உடல் எடையைக் குறைக்கிறது.

தயார் நிலை

விரிப்பின் மேல், கிழக்கு திசை நோக்கி, கையைக் கூப்பிய நமஸ்கார முத்திரையுடன் வைத்து நிற்க வேண்டும். கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

நிலை 1. கூப்பிய கையைப் பிரிக்காமல், பின்னோக்கி வளைந்து, கையைத் தலைக்குமேல் பின்னோக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். கை முட்டியை வளைக்கக் கூடாது.

நிலை 2. இப்போது முன்னோக்கிக் குனிந்து கால்களை வளைத்து கால் விரல்களைத் தொட வேண்டும்.

நிலை 3. உள்ளங்கைகளை தரையில் ஊன்றி வலது காலை வேகமாக பின்னோக்கிக் கொண்டுவர வேண்டும். கால் முட்டியைத் தரையின் மீது அழுத்தி நிமிர்ந்து பார்க்க வேண்டும். இது, ஓட்டப்பந்தயத்துக்குத் தயாராக நிற்கும் நிலையாகும்.

நிலை 4. இடது காலையும் வேகமாகப் பின்னோக்கிக் கொண்டுவர வேண்டும். இரண்டு பாதங்களையும் ஒன்று சேர்த்து, கால் விரல்களை மட்டும் தரை மீது வைத்து, கால் முட்டிகளை நீட்டி உடலை பூமிக்கு இணையாக வைத்து, உள்ளங்கைகளை ஊன்றி நிமிர்ந்து பார்க்கவும். கழுத்துப் பட்டையில் ஒரு பந்து வைத்தால் உருண்டு தரைக்கு வர வேண்டும். அந்த அளவுக்கு, பூமிக்கு இணையாக உடல் சமமாக இருக்க வேண்டும்.



நிலை 5. இரண்டு முட்டிகளையும் தரையின் மீது வைத்து உடலைப் பின்னோக்கிக் கொண்டுவந்து, குதிகால் மீது உட்கார வேண்டும். உள்ளங்கைகளை மாற்றம் செய்யாது நெற்றிப் பொட்டை தரையில் வைத்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

நிலை 6. உள்ளங்கைகளை ஊன்றி உடலை வேகமாக முன்னோக்கிக் கொண்டுவர வேண்டும். மார்பு, நெற்றிப் பொட்டு இரண்டையும் தரையில் வைத்து நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இதையே, 'அஷ்டாங்க நமஸ்காரம்' என்று சொல்வார்கள். (பாதம் (2), கால் முட்டிகள் (2), மார்பு (1), உள்ளங்கைகள் (2), நெற்றிப்பொட்டு-தலை (1) என எட்டு பாகங்கள் தரையின் மீது இருப்பதால் இந்தப் பெயர். அட்டம் என்றால் 8). இடுப்புப் பகுதி தரையில் படாது புட்டத்தை உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும்.

நிலை 7. தலையை உயர்த்தி வானத்தைப் பார்க்க வேண்டும். முதுகு நன்கு பின்னோக்கி வளைந்து இருக்க வேண்டும்.

நிலை 8. உள்ளங்கைகளையும் பாத விரல்களையும் தரை மீது நன்கு அழுத்தி, இடுப்பை மேல் நோக்கி உயர்த்தி தலையைக் குனிந்த நிலையில், இரண்டு கைகளுக்கு இடையே கொண்டு வரும்போது, தரை மீது குதிகாலை அழுத்தி வைக்க வேண்டும். இது, ஒரு குன்று போன்ற நிலையாகும்.

நிலை 9. திரும்பவும் 5-வது நிலைக்கு வர வேண்டும். கால் முட்டிகளைத் தரை மீது வைத்து, குதிகால்கள் மீது அமர்ந்து நெற்றிப்பொட்டை தரை மீது வைத்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

நிலை 10. நிமிர்ந்து, வேகமாக வலது கால் பாதத்தை இரண்டு கைகளுக்கு இடையே கொண்டுவந்து வைக்க வேண்டும்.

நிலை 11. இதேபோல், இடது கால் பாதத்தை இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் வலது பாதத்துக்குப் பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும். கால் முட்டிகளை வளைக்காது சரி செய்ய வேண்டும்.

நிலை 12. நிமிர்ந்து நின்று, தயார் நிலையான நமஸ்கார முத்திரை செய்து நேராகப் பார்க்க வேண்டும்.

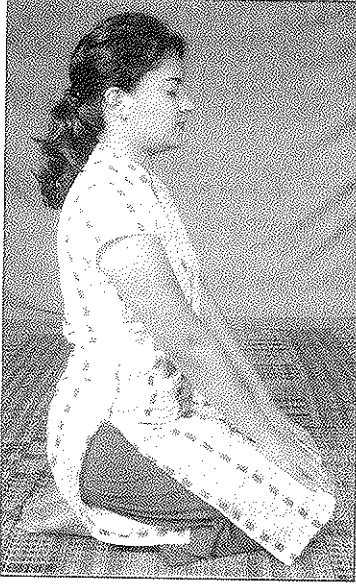
இது ஒரு சுற்று அல்லது ஒரு நமஸ்காரம் ஆகும். இதுபோல், தினமும் ஆறு அல்லது பன்னிரண்டு முறை செய்தால் போதும்.

முக்கியக் குறிப்புகள்

- ★ இரண்டாவது நமஸ்காரம் செய்யும்போது, இடது காலை பின்னோக்கிக் கொண்டுவந்து, 11-வது நிலையில் இடது காலையே திரும்பக் கொண்டுவர வேண்டும்.
- ★ வலது கால், இடது கால் என்று மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொரு சுற்றிலும் செய்ய வேண்டும்.
- ★ காலையில் செய்யும்போது கிழக்கு திசை நோக்கி நின்றும், மாலையில் செய்யும்போது மேற்கு திசை நோக்கி நின்றும் பழக வேண்டும்.
- ★ முதுகு வலி, கழுத்து வலி, இதய நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் செய்யக் கூடாது.

2. வஜ்ராசனம்

தியானத்துக்குரிய ஆசனம். சாப்பிட்ட உடனே கூட செய்யக் கூடிய ஆசனம். எதையும் தாங்கும் வலிமையைத் தருவதால் இந்தப் பெயர்.



செய்முறை

விரிப்பின் மேல் கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடக்கி, குதிகாலை வலது புட்டத்தின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இடது காலை மடக்கி, இடது புட்டத்தின் அடியில் வைத்து கால் முட்டிகளை ஒன்று சேர்க்கவும்.

கால் கட்டை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து, குதிகால் களை நன்கு விரித்து அதன் இடையில் புட்டத்தை வைத்து அமரவும். முதுகுத் தண்டு நிமிர்ந்து இருக்க

வேண்டும். உள்ளங்கைகளை, முட்டியின் மீது வைத்து கை முட்டியை நிமிர்ந்தி வைக்கவும்.

பலன்

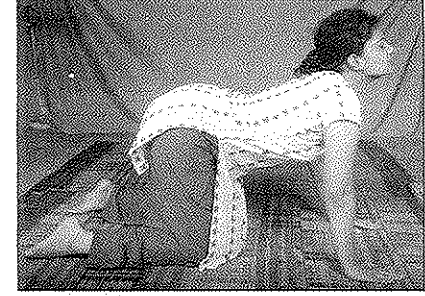
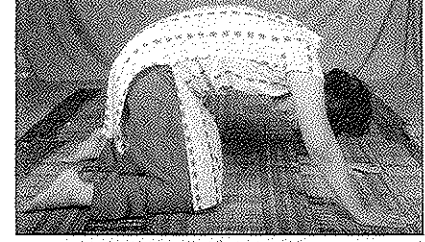
மூச்சுப் பயிற்சிக்கும், தியானத்துக்கும் உகந்த ஆசனம். ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு

ஆசனம் செய்யும்போது, குதிகாலுக்குக் கீழே தரையை ஒட்டிய பகுதியில் வலி வந்தால், விரிப்பை மடித்துவைத்து அதன் மேல் அமர்ந்து செய்யவும்.

3. மார்ஜரி

வஜ்ராசனத்தில் குதிகால் கள் மீது உட்காரவும். பிறகு, புட்டத்தை உயர்த்தி முட்டிகளில் நிற்கவும். முன்னோக்கி வளைந்து இரண்டு கைகளையும் தரையில் வைக்கவும். பிறகு மூச்சு எடுத்துக் கொண்டே தலையைத் துக்கி, பிறகு மூச்சு விட்டுக்கொண்டே தலையைக் கீழே போட்டு முதுகை உயர்த்தவும். இதுபோல் மூன்று முறை செய்யவும்.

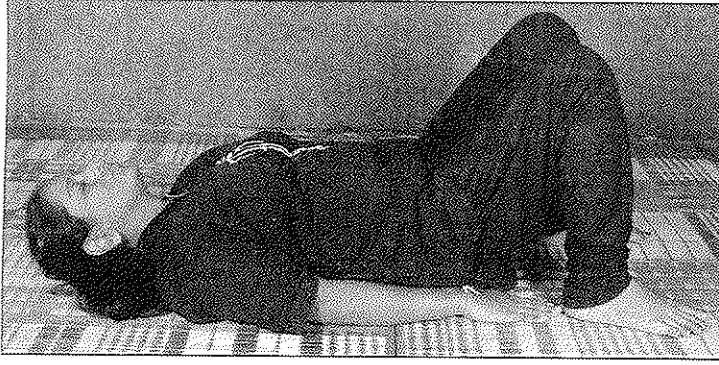


பலன்

பிறப்பு உறுப்புகளுக்கு வலுவூட்டக்கூடியது. கர்ப்பப் பையின் நிலையைச் சரிப்படுத்தும்.

4. புஜபீடாசனம்

முதலில், விரிப்பில் நேராக மல்லாந்து படுக்கவும். கால் முட்டியை மடக்கி கை விரல்களின் நுனி, கால் பாதத்தின் அடியைத் தொடும்படி வைக்கவும். முட்டிகளுக்கும், பாதங்களுக்கும் நடுவில், அரை அடி இடைவெளி இருக்க வேண்டும். பிறகு, இடுப்பை முடிந்த அளவு துக்கி 10 விநாடி



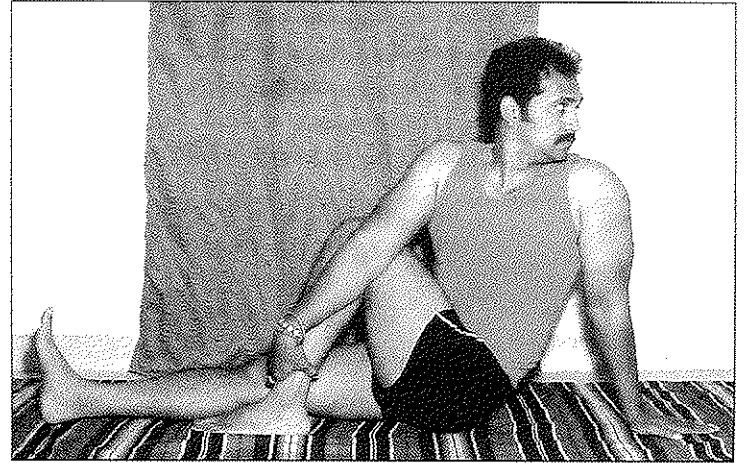
அப்படியே இருக்கவும். பிறகு, இடுப்பை பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரவும். இதை, 5 முறை செய்யவும்.

பலன்

பெண்களின் கர்ப்பப் பை, கருப்பை பலப்படும். மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

5. வக்ராசனம்

விரிப்பின் மேல் கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடித்து, வலது கணுக்காலை இடது கால் முட்டியைத் தொடும்படி பாதத்தை வைக்கவும். வலது கையை முதுகுக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து கை விரல்களை வெளி நோக்கி இருக்கும்படி விரிப்பின் மேல் வைக்கவும். இடது கையை வலது முட்டியின் வழியாகக் கொண்டுவந்து, வலது கால் கட்டை விரல் அல்லது கணுக்காலைப் பற்றி பிடிக்கவும். தலை, தோள்பட்டை ஆகியவற்றை வலது பக்கம் திருப்பி, வலது தோள் பட்டை வழியாகப் பார்க்கவும். சாதாரண மூச்சில் 30 எண்ணிக்கை இருக்கவும். தலையைத் திருப்பி, கட்டை விரலை விட்டு கையைப் பிரித்து, காலை நீட்டி அமரவும். பின்னால் வைத்த கையை எடுத்து, இடுப்புக்குப் பக்கத்தில் வைத்து ஓய்வு எடுக்கவும். மாற்று ஆசனமாக,



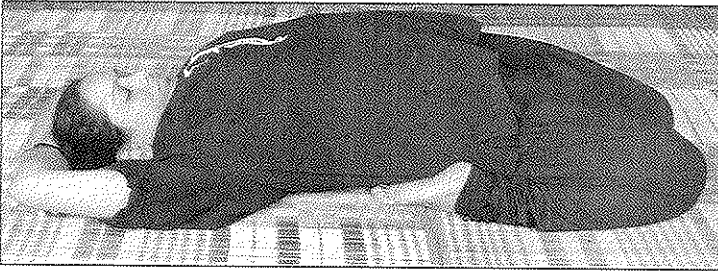
முன்பு கூறியதுபோல் இடது காலை மடித்துச் செய்யவும். வலது, இடது என்று இரண்டு தடவை செய்தால் போதும்.

பலன்

பசியின்மை, கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது. சிறுநீரகத்தைப் பலப்படுத்துகிறது. மலச் சிக்கலைப் போக்குகிறது. இடுப்பு வலி, முதுகு வலி ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது. முதுகுத் தண்டு, நரம்பு மண்டலம் ஆகியவற்றைப் பலப்படுத்துகிறது. நீரழிவு நோய்க்கு மிக அதிகப் பலனைத் தருகிறது. அட்ரீனல் சுரப்பியைத் தூண்டி சரியாக வேலை செய்ய உதவுகிறது. தொப்பையைக் கரைக்கிறது.

6. சுப்தவஜ்ராசனம்

வஜ்ராசனம் செய்து கால்களை அகட்டி, விரிப்பின் மேல் அமரவும். பின்புறமாக வளைந்து, கைகளால் கால்விரல்களை நன்கு பற்றி கைமுட்டிகளை விரிப்பின் மேல் வைக்கவும். உச்சந்தலையை முதலில் வைத்து பிறகு தோள்பட்டைகளை வைத்து மெதுவாகப் படுக்கவும். கைகள் நீட்டியிருக்க வேண்டும். கால் முட்டிகளைப் பிரிக்காது, விரிப்பின் மேல்



படுத்ததும், வயிற்றின் மேல் கைகளை மடித்து, வலது கையால் இடது மேல் கையையும், இடது கையால் வலது மேல் கையையும் பற்றி, தலைக்கு மேல் கொண்டு வந்து, உச்சந்தலையைத் தொடும்படி வைக்கவும். முட்டிகள் தரையில் படும்படி வைக்கவும். 50 முதல் 100 எண்ணிக்கை சாதாரண மூச்சில் இருக்கவும். கைகளைப் பிரித்து கால் விரல்களைப் பற்றி கைமுட்டியை தரையில் அழுத்தி எழுந்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். கால்களைப் பிரித்து நீட்டி உட்கார்ந்து ஓய்வு எடுக்கவும். ஒருமுறை செய்தால் போதும்.

குறிப்பு

கால்களை அகட்ட முடியாதவர்கள், அப்படியே பின்னால் வளைந்து, உள்ளங்கைகளைப் பின்புறம் தரையில் ஊன்றி செய்து வரவும்.

சில மாதப் பயிற்சிக்குப் பிறகு, கால்களை அகட்டி, தரையில் அமர்ந்து, பின்னால் படுத்து, கை முட்டிகளைத் தரையில் ஊன்றி செய்து வரவும்.

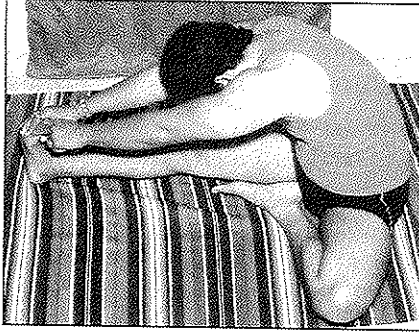
பலன்கள்

உடலின் கீழ் உள்ள பல நரம்புகள், புட்டத்தின் வழியாக தொடையின் பின்பக்கமாகப் போகின்றன. இந்த நரம்புகளை இந்த ஆசனம், சுறுசுறுப்பு அடையச் செய்கிறது. மாத விலக்குக் கோளாறுகளைச் சரிப்படுத்துகிறது.

7. ஜானுசிராசனம்

விரிப்பின் மேல் கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடித்து, இடது தொடையை உள்ளங்கால் தொடும்படி

வைத்து, குதிகாலை உள்ளே இழுத்து, தொடை இணைப்பைத் தொடும்படி வைக்கவும். இது, 'ட' வடிவத்தில் இருக்கும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து மேல் நோக்கி நீட்டவும். முன்னால் குனிந்து,



கால் முட்டியை நெற்றி தொடும்படி செய்து, இடது கால் கட்டை விரலைக் கைகளால் பிடிக்கவும். சாதாரண மூச்சில் 30 எண்ணிக்கை இருக்கவும். கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும். கட்டை விரலைப் பிரித்து, கைகளை நீட்டி நிமிர்ந்து உட்காரவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து தரையில் வைக்கவும். அப்படியே ஓய்வு எடுக்கவும். மறுமுறை குனிந்து, முன்பு சொன்னதுபோல் செய்யவும். பிறகு கால்களை நீட்டி அமரவும். மாற்று ஆசனமாக, இடது காலை மடித்து இரண்டு முறை செய்து ஓய்வு எடுக்கவும்.

குறிப்பு

இந்த ஆசனத்தை, மஹாமுத்திரை அல்லது ராஜமுத்திரை என்று கூறுவர். குதிகால் மீது உட்காரக் கூடாது. குனிந்து கட்டை விரலைத் தொடுவதற்காகக் கால்களைச் சரிசெய்யக் கூடாது. அப்படி சரி செய்திருந்தால், கால்களைப் பிரித்து நீட்டியதும், பாதங்கள் விலகி இருக்கும். அப்படி விலகாது ஒன்று சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். முடிந்த அளவு முயற்சிக்கவும். கால்களைத் தொட முடியவில்லை என்று நீட்டிய காலை மடித்து செய்யக்

கூடாது. கால் முட்டி அல்லது தொடையைப் பிடித்து குனிந்து செய்யலாம். அடி முதுகு வலி, முதுகுத் தண்டுக் கோளாறு உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைத் தவிர்க்கவும்.

பலன்

விரை வீக்கத்தைச் சரிசெய்யும். விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் கூட்டும். விந்து பலமடையும்.

8. மத்ஸ்யாசனம்

விரிப்பின் மீது அமர்ந்து, கால்களை மடக்கி, பத்மாசனம் அல்லது அர்த்தபத்மாசனம் அல்லது சுகாசனம் செய்ய வேண்டும். மெதுவாக விரிப்பின் மீது கைகளை ஊன்றிப்



படுக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளைக் காதுகளுக்குப் பக்கத்தில், விரல்களைத் தோள்பட்டையை நோக்கியபடி வைக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகள், இடுப்பு ஆகியவற்றை அழுத்தி, உடம்பை தலையுடன் தரையில் இருந்து உயர்த்த வேண்டும். உடன் தலையை கீழ்நோக்கித் திருப்பி, உச்சந்தலையைத் தரையின் மீது படியவைக்க வேண்டும். கைகளை மெதுவாகப் பிரித்து எடுத்து, கால் தொடையின் மீது வைக்க வேண்டும். கைமுட்டிகளைத் தரை மீது தளர்வாக வைக்க வேண்டும். முடிந்தால், கால் கட்டை விரல்களை இறுகப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். 50 அல்லது 100 எண்ணிக்கையில் அப்படியே இருக்க வேண்டும். மீண்டும், கைவிரல்களைப் பிரித்து, காதுகளுக்குப் பக்கத்தில் வைத்து ஊன்றி, தலையை உயர்த்தி நீட்டி, தோள்பட்டை, தலை இரண்டையும் விரிப்பின் மீது வைக்க வேண்டும். கால்களைப் பிரித்து சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

குறிப்பு

ஆரம்ப நிலையில், கைகளைத் தலைக்குப் பக்கத்தில் வைத்து பழகவும். கால்களை மடிக்க முடியாதவர்கள், கால்களை நீட்டி வைத்தும் செய்யலாம். தலையணையை முதுகுக்குக் கீழ்வைத்து செய்வது சுலபமாகும்.

பலன்

இது, சர்வாங்காசனத்துக்கு மாற்று ஆசனம் ஆகும். சர்வாங்காசனம், ஹாலாசனம் செய்வதால், சில சமயம் ஏற்படும் கழுத்து வலியைப் போக்கிவிடும். தொண்டையில் உள்ள காற்றுக் குழாய், ஒலி பெட்டி ஆகியவை நன்கு திறக்கப் படுவதால் நன்கு ஓய்வு பெறுகிறது. ஆழ்ந்த மூச்சு ஏற்படு

வதால் நுரையீரல் பலம் பெறுகிறது. ஆண்மையின்மையைப் போக்குகிறது. பெண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை நீங்குகிறது. தூக்கமின்மை நோய் நீங்கி இரவில் ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள், 2 டம்ளர் நீர் அருந்திய பிறகு இந்த ஆசனம் செய்தால் மலம் வெளியேறும்.

9. பச்சிமோத்தானாசனம்

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். கைகளைப் பக்க வாட்டில் கொண்டு வந்து, மடிக்காமல் தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும். மெதுவாக முன்னால் குனிந்து, கால்களை மடிக்காமல் கால் விரல்களைத் தொட முயற்சிக்கவும். கால் கட்டை விரல்களைப் பற்றி மேலும் குனிந்து, நெற்றியை கால் முட்டிகளின் மீது வைத்து கைகளை மடித்து கை முட்டியை விரிப்பின் மீது வைக்கவும். கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும். சாதாரண



மூச்சில் 50 எண்ணிக்கை இருக்கவும். கட்டை விரலைப் பிரித்து, கைகளை நீட்டி மெதுவாக எழுந்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். மறுமுறை செய்யவும். இரண்டு முதல் ஐந்து முறை செய்யலாம். மூன்று மாதப் பயிற்சிக்குப் பிறகு, மல்லாந்து படுத்து, கைகளைத் தலைக்கு மேல் கொண்டுவந்து, அப்படியே எழுந்து கால்களை மடிக்காமல் முன்னால் குனிந்தும் செய்யலாம். இந்த முறையால் அதிகப் பலனை அடையலாம்.

குறிப்பு

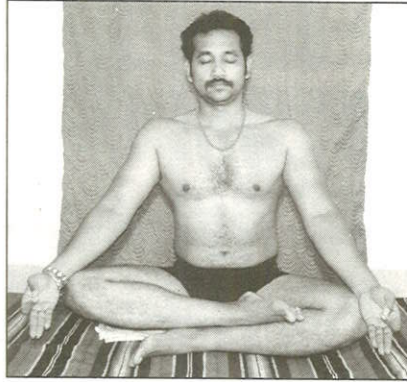
அடி முதுகு வலி, முதுகுத் தண்டு கோளாறு உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

பலன்

வயிற்றில் உள்ள கொழுப்பு குறைகிறது. சிறுநீரகம், விந்துப் பை சம்பந்தமான குறைபாடுகளை வெகு சீக்கிரம் நீக்குகிறது.

10. அர்த்த பத்மாசனம்

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி உட்காரவும். ஒரு காலை மடித்து, பாதத்தை மறுகாலின் தொடையின் அடியில் வைக்கவும். மற்றொரு காலை மடித்து, அதன் பாதத்தை மறுகாலின் தொடையின் மீது முடிந்தவரை வயிற்றுக்கு அருகில் வைக்கவும்.



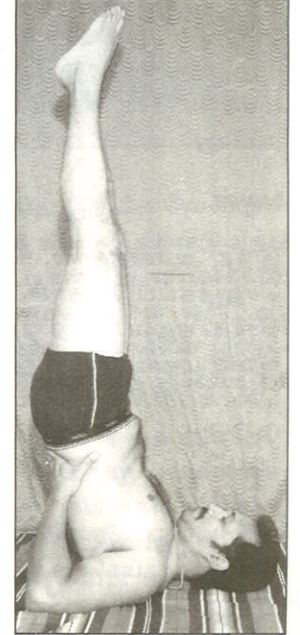
இரு கைகளையும் இரு முட்டிகளின் மீது சின்முத்திரையில் வைக்கவும். தலை, கழுத்து, முதுகு மூன்றும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வைத்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். கண்களை மூடவும். ஒரு நிமிடத்துக்குப் பிறகு கண்களைத் திறக்கவும்.

பலன்

கால் வலி, இடுப்பு வலி வராது. மனம் அமைதி பெறும். மூச்சுப் பயிற்சி மற்றும் தியானத்துக்கு உகந்த ஆசனம். இடுப்பு, முதுகு, எலும்பு, தசைகள் பலப்பெறும்.

11. சர்வாங்காசனம்

விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்று சேர்த்துப் படுக்கவும். கால்களை 90 டிகிரிக்கு உயர்த்தவும். இப்போது உள்ளங்கைகளை அழுத்தி, இடுப்பை தரையில் இருந்து உயர்த்தி கால்களைத் தரையை நோக்கி முன்புறமாகக் கொண்டு வரவும். கைகளை மடக்கி, உள்ளங்கைகளால் இடுப்பைப் பிடித்து கால்களை 90 டிகிரிக்கு உயர்த்த வேண்டும். உடலும் கால்களும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வரும்படி, உடல் பளுவை தோள்பட்டைகளில் வைத்து சரி செய்ய வேண்டும். கை முட்டிகள், தரை மீது இருக்க வேண்டும். 50 அல்லது 100 எண்ணிக்கை வரை அப்படியே



ஆடாமல் இருக்க வேண்டும். கண்கள் திறந்து கால் விரல் களைப் பார்க்க வேண்டும். கால்களை பூமியை நோக்கி பின்புறமாகக் கொண்டுவந்து, முதுகில் உள்ள கையைப் பிரித்து விரிப்பின் மீது மெதுவாக முதுகை வைத்துப் படுத்து, கால்களை விரிப்பின் மீது வைக்க வேண்டும். சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு, மீண்டும் செய்ய வேண்டும். இரண்டு முறை செய்துவிட்டு சுவாசனத்துக்கு வர வேண்டும்.

குறிப்பு

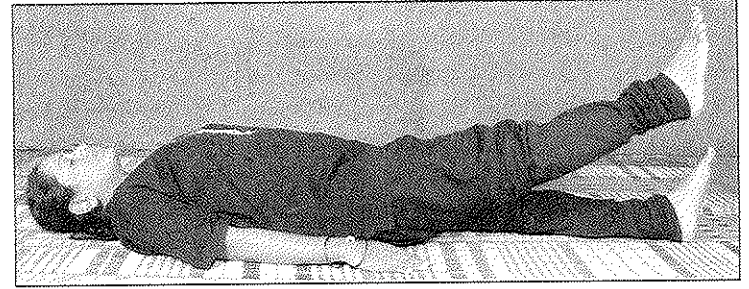
படுத்து இடுப்பை தரையில் இருந்து உயர்த்த முடியாதவர்கள், தலையணை உதவியுடன் செய்து பழகலாம். அதிக ரத்த அழுத்தம், இதயக் கோளாறு, தீவிரமான கண் கோளாறுகள், காது வலி, முதுகுத் தண்டு கோளாறுகள் மற்றும் கழுத்து வலி உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

பலன்

இந்த ஆசனத்தால், தொண்டைப் பகுதிக்கு அதிக ரத்தம் செலுத்தப்படுவதால், தைராய்டு சுரப்பி ஒழுங்காக வேலை செய்ய ஏதுவாகிறது. ரத்த ஓட்ட மண்டலம், மூச்சு மண்டலம், ஜீரண மண்டலம், சிறுநீரக மண்டலம் ஆகியவை சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. மரம் ஸ்தானம், குதம் ஆகிய இடங்களில் தோன்றும் நோய்கள் குணமாகின்றன. சிறுநீரகக் கோளாறுகளையும், மூத்திரக் கோளாறுகளையும் சரி செய்கிறது. ரத்தசோகையைக் குணமாக்குகிறது. ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. உடல் எடையைக் குறைக்கிறது. அதுபோல், குறைவான உடல் எடையைப் போதுமான அளவு கூட்டுகிறது.

12. அர்த்த ஹாலாசனம்

விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து படுத்து, கால்கள் ஒன்று சேர்த்தும் கைகள் உடலை ஒட்டியவாறும் வைத்து படுக்கவும். உள்ளங்கைகளை அழுத்தி, வலது காலை மடிக்காமல், தரையில் இருந்து ஒரு அடி உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும். 1 முதல் 10



அல்லது 15 எண்ணிக்கைகள் அப்படியே இருக்க வேண்டும். இப்போது வலது காலை மெதுவாகக் கீழே கொண்டுவந்து, விரிப்பின் மேல் இடது காலை ஒட்டியவாறு வைக்கவும். மாற்று ஆசனமாக இடது காலை முன்போல் ஒரு அடி உயர்த்தி, 1 முதல் 10 அல்லது 15 எண்ணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும். இதுபோல் வலது, இடது கால் என்று இரண்டிலும் 3 முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்

வயிற்றின் மத்திய பாகத்துக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதால், ஜீரண உறுப்புகள், கணையம் நன்றாக வேலை செய்யும். தொந்திரையும், வாயுத் தொல்லை நீங்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி போகும். இளமையைக் காக்கும்.

வயிற்று மூளையும் குழந்தையின்மையும்

வயிற்றின் நடுப்பகுதி தொப்புள் ஸ்தானம். இங்கு சோலார் ப்ளக்ஸஸ் எனப்படும் வயிற்று மூளை இருப்பதாக, யோகா சிகிச்சை - அக்குபிரஷர் மருத்துவத்தில் சொல்லப்படுகிறது.

நமது மனநிலைக்கு ஏற்ப, இந்தப் பகுதி மேல் நோக்கி நகர்வதை குடல் ஏற்றம் என்று கூறுவர். இதை, எந்த மருத்துவச் சிகிச்சையாலும் சரிப்படுத்த முடியாது. கிராமப்பகுதிகளில், உச்சிமுடி எடுத்தல் என்ற முறையில் வைத்தியம் செய்யப்படும்.

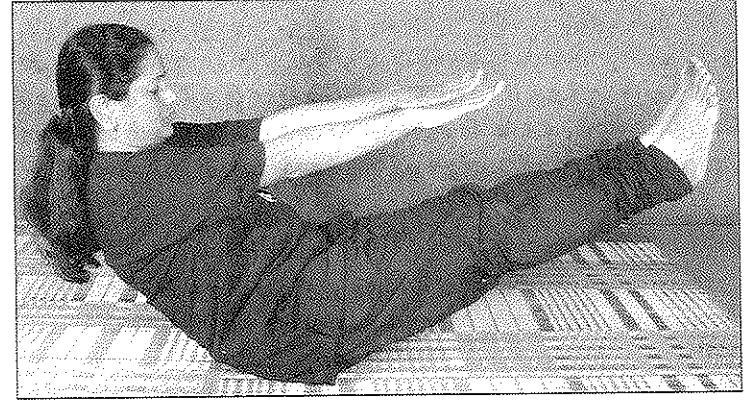
இப்படி, சோலார் ப்ளக்ஸஸ் என்ற நரம்பு முடிச்சு நகர்வதால் ஏற்படும் பல குறைபாடுகளில் குழந்தையின்மையும் ஒன்று. அர்த்த ஹாலாசனம் செய்ய முடியாமல் முதலில் இருந்தால், நாங்கள் ஸ்கேன் எடுத்துப் பார்த்து கண்டுபிடிப்பதுபோல், உடனேயே குழந்தையின்மைக்கான காரணத்தைக் கண்டு பிடித்துவிடுவோம்.

ஸ்டீலைப் போட்டும், சுவரின் உதவியுடனும் இதைச் செய்ய வேண்டும். இதைச் செய்து முடித்த பிறகு, நவுகாசனமும் செய்யப் பழகினால், ப்ளக்ஸஸ் இருக்கும் இடம் சரியாகிவிடும். அப்போது, சூரியனிடம் இருந்து சக்தி கிடைக்கும். மலட்டுத்தன்மையும் போய் தாய்மைப்பேற்றை அடைவார்கள்.

இதுபோல், உலகம் முழுவதும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் கர்ப்பம் அடைந்ததைப் பார்க்கும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

13. நவுகாசனம்

விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்றுசேர்த்து மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கால்களையும் 90 டிகிரிக்கு உயர்த்தவும். கால் மூட்டுப் பகுதிகளை இரண்டு கைகளால் இறுகப் பிடிக்கவும்.



கால்களை மடிக்காமல், தரையை நோக்கி வேகமாகக் கொண்டுவரவும். அதே நேரத்தில், உடலைப் பூமியில் இருந்து உயர்த்தி இடுப்பு, புட்டப் பகுதி மட்டும் தரை மீது இருக்கும்படி வைத்து சமநிலைப்படுத்தவும். சமநிலைக்கு உடலும் கால்களும் வந்ததும், கைகளைப் பிரித்து, உள்ளங்கைகளைக் கால் முட்டியின் மீது சற்று உயர்த்தி நிறுத்தவும். இது, நீரில் ஒரு படகு மிதக்கும் அமைப்புபோல் இருக்கும். 15 எண்ணிக்கைகள் அப்படியே சாதாரண மூச்சில் இருந்து விட்டு, முதலில் தரை மீது தலையைக் கொண்டுவந்து படுக்கவும். பிறகு, கால்களைத் தரை மீது வைத்து சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும். இதுபோல், இந்த ஆசனத்தை மூன்று முறை செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு

தரையில் இருந்து உடலை உயர்த்த முடியாதவர்கள், ஒரு பெஞ்ச் மீது முதலில் கால்களை வைத்துவிட்டு, பிறகு கைகளை ஊன்றி எழுந்து இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம். அடி முதுகு வலி உள்ளவர்கள் செய்யக் கூடாது. முதல் மூன்று நாட்கள், அடி வயிற்றில் சிறிது வலி இருக்கும். நான்காம் நாள் வலி குறைந்து வலி போய்விடும். அவசரம் வேண்டாம். காலையில் கண் விழித்து எழுந்ததும், படுக்கையிலேயே இந்த ஆசனத்தைச் செய்துவந்தால், உடலில் சுறுசுறுப்பு அடைந்து, மலம் லகுவாக வெளியேறும். நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக இருக்கும்.

பலன்

நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்குகிறது. வயிற்றில் தோன்றும் புழுக்களையும், பூச்சிகளையும் மலத்தின் வழியே வெளியேற்றுகிறது. உந்திக்கமலம் (தொப்புள் - மணிப்பூரகச் சக்கரம்) இடம் பெயராதவாறு காப்பாற்றுவதோடு, ஏற்கெனவே இடம் பெயர்ந்திருந்தாலும் சரி செய்கிறது. இளமையைக் காப்பதில் இந்த ஆசனம் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

14. சலபாசனம்

முதலில் குப்புறப் படுத்துக்கொள்ளவும். கால்கள் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். முகவாய்க்கட்டை தரையில் பட வேண்டும். கை விரல்களை மடக்கி, தொடைகளுக்குக் கீழே வைத்து அழுத்தி, இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்த மாதிரி உயர்த்த வேண்டும். கால்களை வளைக்காமல் 45 டிகிரி வரை உயர்த்த வேண்டும். இதே நிலையில், 15 விநாடிகள் இருக்கலாம். பிறகு, கால்களை வளைக்காமல் கீழே இறக்கவும்.



குறிப்பு

இதய நோய், ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது.

பலன்

முதுகெலும்பு பின்புறமாக வளைவதாலும், வயிறு அழுத்தப் படுவதாலும் சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம், கருப்பை நன்றாகச் செயல்படும். மலச்சிக்கல், ஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும். உடம்பு கட்டாக இருக்கும்.

15. பத்ராசனம்

(இதன் இன்னொரு பெயர் பதகோணாசனம். சாதாரணமாக, செருப்பு தைப்பவர்கள் இந்த நிலையில்தான் உட்கார்ந்திருப்பார்கள்).

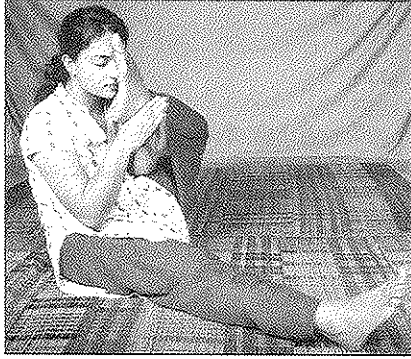
விரிப்பில் காலை நீட்டி அமரவும். பிறகு, இரு பாதங்களையும் ஒன்று சேர்த்தபடி, இடுப்பை நோக்கி முடிந்தவரை கொண்டு வரவும். பிறகு, இரு கைகளையும் ஒன்று சேர்த்து, பாதத்தைப் பிடித்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். இந்த நிலையில், சில நிமிடங்கள் இயல்பான மூச்சில் இருந்துவிட்டு காலை நீட்டித் தளர்த்தவும்.

பலன்

அடிவயிற்றிலும் இடுப்புப் பகுதியிலும் அதிக ரத்த ஓட்டம் இருக்கும். இடுப்பு பகுதி வலுவடையும். இது, சிறுநீரகத்துக்கு நேரடி பலனைக் கொடுக்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் சரியாகும். கருப்பை பலப்படும். சுகப் பிரசவத்துக்கு வழிகோலும்.

16. ஏகபாத சிரசாசனம்

விரிப்பின் மீது கால்களை ஒன்று சேர்த்து நீட்டி உட்காரவும். பிறகு, வலது காலை நம் இரு கையாலும் பிடித்து பாதத்தை நெற்றியில் படும்படி வைக்கவும். 20 எண்ணிக்கைக்குப் பிறகு பழைய நிலைக்கு வரவும். இது போல், இடது காலிலும் செய்யவும்.



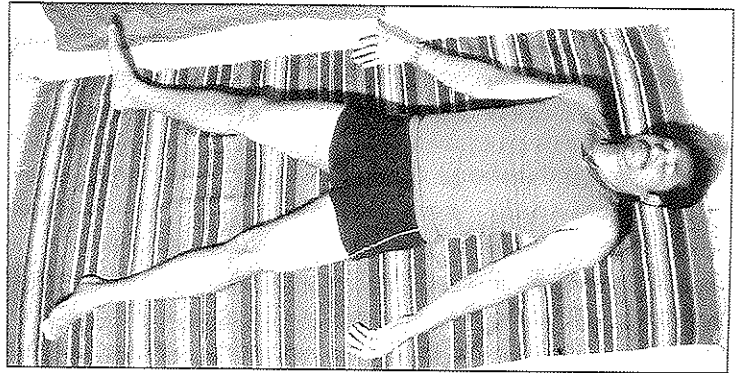
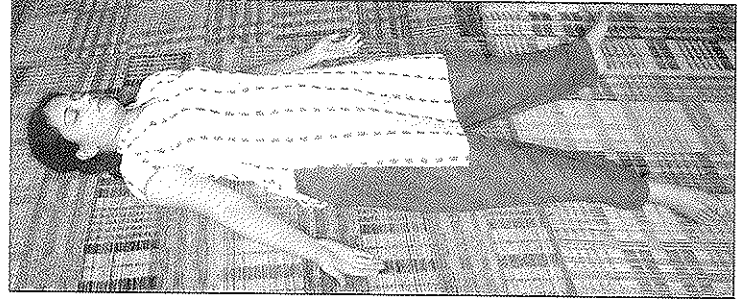
பலன்

பெண்களுக்கு, கருப்பைச் சரிவு அல்லது இறக்கம் இருந்தால், அதைச் சரியான நிலையில் நிமிர்த்தி வைப்பதற்கு இந்த ஆசனம் உதவும். அடிக்கடி கருச்சிதைவுக்கு ஆளாகும் பெண்கள், இந்த ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்துவந்தால், அவர்களுக்கு கரு நிலைத்து, குழந்தை பிறக்கும். மாதவிலக்குக் கோளாறுகளைச் சரி செய்கிறது. அடிவயிறு பெருக்கத்தைத் தடுக்கும். குடல் இறக்க நோயைக் குணப்படுத்தும்.

17. சவாசனம்

இது, சாந்தி ஆசனம் என்றும் சொல்லப்படும் மிகவும் முக்கியமான ஆசனம். இந்த ஆசனத்தை முறைப்படி செய்து வந்தால், அதிக ரத்த அழுத்தம் உடனேயே சரியான அளவுக்கு வந்துவிடும். உடல் முழுவதும் பூர்ண ஓய்வு கிடைத்து அதிக உற்சாகம் ஏற்படும்.

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். மெதுவாக முதுகை தரையில் வைத்துப் படுக்கவும். முகம், வானத்தை நோக்கி



வைத்து, கைகளைக் கொஞ்சம் பக்கவாட்டில் பரப்பவும். கால்களை 2 அடி அகலம் பரப்பவும். ஆழ்ந்த மூச்சை 5 முறை எடுத்து விடவும். ஆழ்ந்த மூச்சு என்பது வெளி மூச்சை மூக்கின் வழியாக எடுக்கும்போது, வயிறு பலுன்போல் உயர வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றும்போது வயிறு சுருங்கிச் சமநிலை அடைய வேண்டும்.

குறிப்பு

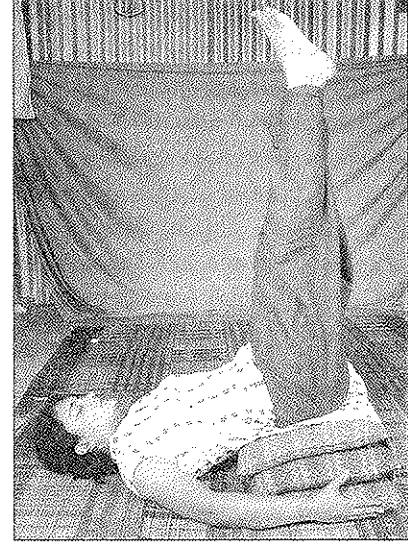
உள்ளங்கைகள், வானத்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும். உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் தளர்வான நிலையில் வைக்கவும். எந்தப் பிடிப்பும், அழுத்தமும் உடலில் இருக்கக் கூடாது. மூச்சை ஒரே சீராக எடுத்து விடவும். கண்கள், வாய் மூடி இருக்க வேண்டும். முதுகுத் தண்டு, விரிப்பின் மீது நன்கு படிந்திருக்க வேண்டும்.

18. விபரீதகரணி

விபரீத என்றால் தலைக்கீழ் என்றும், கரணி என்றால் செயல்பாடு என்றும் பொருள். நமது உடலைத் தலைகீழாக புவியீர்ப்புச் சக்தியை நோக்கி வைப்பதால், உடல் உறுப்புகள் வலிமை பெறுகின்றன. முத்திரை பயிற்சியே ஆசனமாக வருவதால் பலன்கள் அதிகம்.

விரிப்பின் மீது 3 அல்லது 4 இலவம் பஞ்சு தலையணைகளை அடுக்கிவைக்கவும். தலையணையின் மீது மையத்தில் அமராமல், முன் பகுதி நுனிக்கும் மையப்பகுதியின் இடையிலும் அமரவும். மெதுவாகப் பின்னால் வளைந்து, கைகளைத் தரையில் வைத்து ஊன்றிப் படுத்து, உச்சந்தலையை விரிப்பின் மீது வைக்கவும். கால்களை ஒன்று சேர்த்து மேலே

உயர்த்தவும். அதே சமயத்தில், தலையை நகர்த்தி தோள்பட்டைகளை விரிப்பின் மீது வைக்கவும். கால்களை 90 டிகிரிக்கு நீட்டிக்கொண்டு வரவும். உடல் எடை முழுவதும் தோள்பட்டை, கழுத்தில் இருக்கும்படி வைக்கவும். கைகளை, தலையணைக்குப் பக்கத்தில் சாதாரணமாக வைக்கவும். சாதாரண மூச்சில் 100 எண்ணிக்கை இருக்கவும். முடிந்ததும் கால்களைக் கீழே கொண்டுவந்து தரையில் வைக்கவும். சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும். திரும்பவும் கால்களை உயர்த்தி 100 எண்ணிக்கை செய்யவும். அதுபோல் 15 தடவை அல்லது 1500 எண்ணிக்கையாக, சுமார் 15 நிமிடங்கள் செய்யலாம். கால் விரல்களை ஊன்றி குதிகாலை உயர்த்தி, திரும்பவும் கால் விரல்களை ஊன்றி முதுகை உயர்த்தவும். அப்போது தலையணைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக, பக்கவாட்டில் பிடித்து வெளியே எடுத்துப் போட வேண்டும். முதுகை விரிப்பின் மீது மெதுவாக வைத்து, கால்களை நீட்டி சுவாசனத்துக்கு வரவும்.



குறிப்பு

பகலில் 200 எண்ணிக்கைக்கு மேல் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்வதால் பகலில் தூக்கம் வரும். இரவில் சாப்பிடுவதற்கு

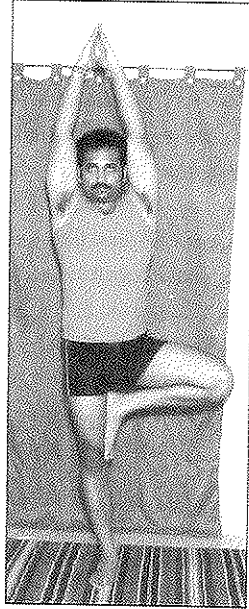
முன் வெறும் வயிற்றில் 15 நிமிடங்கள் செய்துவிட்டு, 20 நிமிடங்கள் கழித்து சாப்பிட்டு விட்டு ஒரு டம்ளர் சூடாகத் தண்ணீர் குடித்துவிட்டுப் படுத்தால், இரவில் அமைதியான ஆழ்ந்த தூக்கம் ஏற்படும். தலையணையை வைத்துச் செய்வது தான் பாதுகாப்பானதும், அதிகப் பலனும் அடைய உதவும். பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லாதவர்கள், அடி முதுகு வலி, கழுத்து வலி, நீரழிவு நோய், ஆஸ்துமா, தலைவலி, அதிக ரத்த அழுத்தம் உடைய நோயாளிகள், இந்த ஒரு ஆசனத்தை மட்டும் இரவில் செய்து வந்தால் நோய்கள், வலிகள் கட்டுப் பாட்டில் இருக்கும்.

பலன்

எல்லா நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் நன்றாக வேலை செய்யும். சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம் ஆகிய ஆசனங்களின் பலன்கள் கிடைக்கும். முதுகு வலி, கழுத்து வலி, தலை வலி, தலைச் சுற்றல், அஜீரணம் குணமாகும். முகத்தில் பொலிவு ஏற்படும்.

19. விருக்ஷாசனம்

நேராக நின்றுகொண்டு, கைகளின் உதவியால் ஒரு காலைத் தூக்கி மற்றொரு தொடையின் மீது வைக்கவும். ஒற்றைக் காலால் கீழே விழாத படி சமன் செய்து நிற்கவும். இந்த நிலையில், கைகளை மேலே உயர்த்தி கூப்பிய நிலையில் நிற்கவும். 20



விநாடிகள் இருக்கலாம். பிறகு, ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மற்றொரு காலை இவ்வாறு தூக்கிய நிலையில் நிறுத்தவும்.

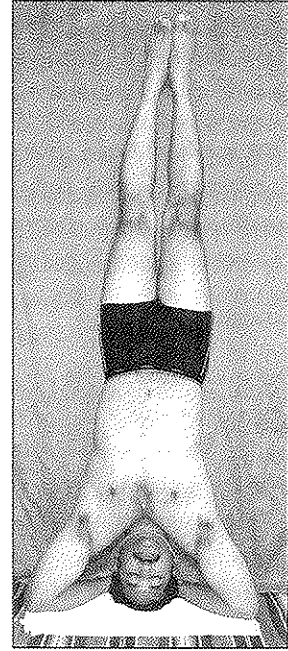
பலன்

நரம்பு மண்டலங்களின் மேல் மனத்தின் ஆளுமை ஏற்படுகிறது. எனவே, அவை ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருவதால், தேவையற்ற எண்ணங்கள், மனக் குழப்பங்கள் மறைகின்றன. ரூபக சக்தி கூடும். கால்கள் பலப்படுகின்றன. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்குகிறது. 18 வயதுக்குள் பழகினால் உயரம் அதிகரிக்கும்.

20. சிரசாசனம்

இது ஆசனங்களின் அரசன். செய்வ தற்குக் கொஞ்சம் கஷ்டமாக இருந்தாலும் பலன்கள் அதிகம். ஆசனங்களில் வித்தியாசமானதும் ஆசனம் என்றாலே நினைவுக்கு வரக்கூடிய ஆசனம் இது.

விரிப்பின் மீது கால் முட்டிகளை அகட்டி வைத்து மண்டியிட்டு உட்காரவும். கை விரல்களைக் கோர்த்து, முக்கோணம்போல் விரிப்பின் மீது கைகளை வைக்கவும். உச்சந்தலையை விரிப்பின் மீது வைத்து கைகளால் தலையைப் பற்றி பிடித்துக்கொள்ளவும். தலை, கை முட்டி, கால் விரல்கள் ஆகிய வற்றை, விரிப்பின் மீது அழுத்தி,



கால் முட்டிகளை உயர்த்தவும். அதே நேரத்தில் முதுகுத் தண்டு நேராக வரும்படி கால்களை முன்னால் நகர்த்திக் கொண்டு வரவும்.

இது, அர்த்த சிரசாசன நிலை. இதை, ஆரம்ப நிலையினர் ஒரு மாதம் பழகி வரவும். குறைந்தது 50 எண்ணிக்கையும், அதிக பட்சம் 100 எண்ணிக்கையும் இருந்தால் போதும்.

சுவர் ஓரமாக அமர்ந்து, இந்த நிலையில் இருந்து கால்கள் இரண்டையும் உயரே மெதுவாகத் தூக்கி, சுவற்றின் மீது குதிகால்கள் படும்படி வைத்து, உடலை நேராக்கி, கண்களை மூடி 100 எண்ணிக்கை செய்யவும். மூன்று மாதப் பயிற்சிக்குப் பிறகு, சுவரை விட்டு விலகி அல்லது தனியாகச் செய்யலாம்.

100 எண்ணிக்கை முடிந்ததும், மெதுவாக கால்களை மடித்து தரையை நோக்கி வந்து, கால் பாதங்களை தரையில் வைத்து, மண்டியிட்டு உட்காரவும். பிறகு, சுவாசனத்தில் படுத்து உடலை தளர்த்தி ஓய்வு எடுக்கவும்.

பலன்

மூளை, கண், காது, மூக்கு, வாய் போன்ற மிக முக்கியமான உறுப்புகளுக்குத் தேவையான உயிர்ச் சத்துகள், ரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் தடையின்றி பெறப்படுவதால் சீராகவும், சிறப்பாகவும் இயங்குகின்றன. அதனால், அவை சார்ந்த நோய்களும் குணமாகின்றன. மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துவ தற்கான நல்லதொரு சாதனமாக இந்த ஆசனம் உதவுகிறது. மூளைச் செல்களில் உள்ள மூளை நரம்புகளில் தங்கியுள்ள விஷப் பொருள்களை துரிதமாக வெளியேற்றுகிறது.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் இயக்கம் சீர்படுவதால், முக்கிய மாக மலட்டுத்தன்மை, இளைஞர்களின் பருவக் கோளாறுகள் ஆகியவை நீங்குகின்றன. தொடர்ந்து செய்து வந்தால், ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படும். உயர்ந்த சிந்தனைகள் உருவாகும். மனச்சோர்வு, மனத்தில் அச்சங்கள், கலக்கங்கள், கவலைகள் ஆகியவற்றை அறவே போக்கி உள்ளத்தில், நல்ல அமைதியைக் கொடுக்கும்.

பிராணாயாமம்

பிராணன் என்றால் உயிர் மூச்சு. ஆயாமம் என்றால் கட்டுப் படுத்துதல் என்று பொருள். தமிழில் இதை வாசியோகம் என்று சொல்வார்கள்.

சுவாசத்துக்கும் மனத்துக்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. உதாரணமாக, நாம் கோபப்படும்போது அல்லது பயப்படும் போது மூச்சு வேகமாக இயங்குகிறது. அமைதியாக இருக்கும் போதும், பிடித்த காரியங்களில் ஈடுபடும்போதும் மூச்சு மிக மெதுவாகவும், சீராகவும் உள்ளது. இதைத்தான், சுவாசத் தைக் கட்டுப்படுத்துவதால், மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று யோகிகள் குறிப்பிட்டனர்.

சூழ்நிலைகளால் மனம் பாதிக்கப்படும்போது, நம் உடலில் முதலில் பாதிக்கப்படுவது சுவாச மண்டலம். அடுத்து, நரம்பு மண்டலம். அடுத்து, ஜீரண மண்டலம். இப்படி, சுவாச மண்டலத்தில் தொடங்கி அடுத்தடுத்து அனைத்து மண்டலங் களும் பாதிக்கப்பட்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்று யோக சாஸ்திரம் சொல்கிறது.

அதையே, நவீன மருத்துவ முறைகளும் பல்வேறு ஆராய்ச்சி கள் மூலம், மனம் பாதிக்கப்படுவதால் உடலில் பல நோய்கள்

ஏற்படுகின்றன என்று நிரூபித்துள்ளன. உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், இதய நோய் போன்றவை, மனம் பாதிக்கப் படுவதால் ஏற்படக்கூடியவை.

இன்றைய நவீன பரபரப்பான காலகட்டத்தால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் (stress) மற்றும் மன அமைதியின்மை போன்றவற்றால் இந்த நோய்கள் ஏற்படுவதால், இவற்றை நவீனகால நோய்கள் என்று சொல்கின்றனர் (Diseases of the modern world).

உடலுக்கு டானிக் வலுவூட்டுவதுபோல், உயிருக்கு வலுவூட்டுவது பிராணாயாமம். பிராணாயாமம் செய்வதால், நம்மால் அதிகக் காற்றைச் சுவாசித்து உள் இழுக்க முடிகிறது. மேலும், சுவாசத்தின் மூலம் மனம் கட்டுப்படுகிறது. எதிர்மறை எண்ணங்களான கோபம், பயம், வெறுப்பு, பகைமை, பொறாமை போன்றவை நம் மனத்தில் தோன்றும்போது, நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பல நீர்கள் நம் உடலில் சுரக்கும். இதனால் உடலுக்குக் கேடுதான்.

ஆனால், நேர்மறை எண்ணங்களான இரக்கம், அன்பு, கருணை, தைரியம், நம்பிக்கை, பொறுமை, திருப்தி, மன்னிக்கும் மனோபாவம் போன்றவற்றால், நம் உடலில் நல்ல நீர்கள் சுரந்து நம் உடலுக்கு சக்தியைத் தருகின்றன. நாமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

மூச்சுப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்) செய்வதால் நம் மனத்தில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் அகன்று, நேர்மறை எண்ணங்கள் அதிகரிக்கும்.

எல்லா பிராணாயாமப் பயிற்சிகளையும் ஏதாவது ஒரு உட்கார்ந்த நிலையில்தான் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

அப்போது முதுகு, கழுத்து, தலை ஆகியவை நேராக இருக்க வேண்டும். சுத்தமான, காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும். அதிகாலை பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் (3 மணி முதல் 5 மணி வரை) செய்தால் நல்லது. கண்களை மூடிக்கொண்டு செய்வது அதிக நன்மை அளிக்கும். மன ஒருமைப்பாடு கிடைக்கும். மிகக் களைப்புடன் இருக்கும்போது பிராணாயாமம் செய்யக் கூடாது.

குறிப்புகள்

- ★ வயிற்றில் உணவு இருக்கும்போது செய்யக் கூடாது.
- ★ அசுத்தமான காற்று உள்ள இடத்தில் செய்யக் கூடாது.
- ★ களைத்துப் போகும் அளவுக்கு அதிகம் செய்யக் கூடாது.
- ★ செய்யும்போது மயக்கம் ஏற்பட்டால், உடனே நிறுத்தி விட்டு சுவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.
- ★ பயிற்சியில் சந்தேகம் ஏற்பட்டால், யோகா பயிற்சியாளரிடம் ஆலோசனைப் பெறலாம்.
- ★ எந்த நிலையிலும், ஐந்து சுற்றுக்கு மேல் செய்யக் கூடாது.
- ★ எந்தக் கட்டத்திலும், மூச்சை நிறுத்தக் கூடாது.

தியானம்

நமது ஆழ்மனம் ஒரு ஸ்ருதிப்பெட்டி மாதிரி. இதில் வெவ்வேறு இசை வராது. ஒரே மாதிரி இசைதான் வரும். ஆழ்மனம் எழுப்பும் ஒரே இசை, 'ஆமாம், ஆமாம்'. நாம், 'என்னால் முடியாது' என்றால், ஆழ்மனம் அதே பல்லவியைப் பாடும். மாறாக, 'என்னால் முயற்சிக்க முடியும். வெற்றிபெற

முடியும்' என்றால், அதுவும் 'ஆமாம். முடியும் முடியும்' என்று ஒத்து ஊதும். எண்ணம்போல் வாழ்க்கை என்பது இதுதான்.

ஆழ்மனத்தின் சக்தி அளவிட முடியாதது. அந்த ஆழ்மனத்தை அடைய உதவும் தியானம்தான் ஆல்ஃபா தியானம். இதைச் செய்வதால், மன இறுக்கம் தளரும். மன அமைதியும் கிட்டும். உங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களை நீக்கி, நேர்மறை எண்ணங்களுடன் வெற்றிநடை போட உதவும் அற்புதச் சாதனம்.

ஆல்ஃபா நிலை என்பது, நமது மூளையின் எண்ண அலைகளை விநாடிக்கு 7 முதல் 14 சுற்றுகள் மட்டுமே உள்ள அமைதி நிலை. இதில், நமது வலது மூளை செயலாற்றி, நம்மை வலுவுள்ளதாக்குகிறது.

நாம் சாதாரணமாக விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, மூளையின் அதிர்வுகள் விநாடிக்கு 14 சுற்றுகளுக்கு மேல் இருக்கும். இது, பீட்டா நிலை எனப்படும். ஆல்ஃபா நிலை என்பது தூக்கத்துக்கும் விழிப்புக்கும் இடையில் உள்ள நிலை.

எப்படிச் செய்வது?

பத்மாசனம் அல்லது அர்த்த பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனம் அல்லது வஜ்ராசனம், பத்ராசனம் இவற்றில் ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும். தலை, கழுத்து, முதுகு ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கவும். கண்ணை மூடவும். ஆடாமல் அசையாமல் இருக்கவும். பிறகு, உடலைத் தளர்த்தவும். மெதுவாக, பத்து முதல் ஒன்று வரை எண்ணி, உடல், உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை எல்லா பகுதிகளும் தளர்கின்றன என்று நம்புங்கள். அது நடக்கும்.

1. மூச்சில் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.
2. மூச்சை உள் இழுக்கும்போது, இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள நல்லவை எல்லாம் உங்களிடம் வந்து சேருவது போலவும், மூச்சை வெளியே விடும்போது, உடலில் உள்ள கெட்டவை எல்லாம் வெளியேறுவதுபோலவும் நினைத்துப் பார்க்கவும்.
3. மூக்கால் மூச்சை எடுத்து வாயைத் திறந்து மெதுவாக, நீளமாக, ஒரே சீராக மூச்சுவிடவும். இதுபோல் ஐந்து முறை செய்தால் உடல் தளரும்.
4. கவனத்தை நெற்றிப்பொட்டில் வைக்கவும். இப்போது, பிடித்த கடவுள் நாமத்தையோ அல்லது பிடித்த வார்த்தையையோ 18 அல்லது 108 முறை மெதுவாகச் சொல்லவும். அல்லது, கீழ்க்கண்ட வாசகங்களை மனத்தில் நினைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கவும்.
- ★ நான் எல்லாவிதத்திலும், ஒவ்வொரு நாளும் முன் நேறிக்கொண்டே இருக்கிறேன்.
- ★ நாங்கள் விரைவில் தாய், தந்தை ஆகப்போகிறோம்.
- ★ இந்தக் குழந்தை எங்களுக்கு ஒரு வரம்.
- ★ மனைவி, தான் கர்ப்பமாக இருப்பதையும், உறவினர்கள் சந்தோஷப்படுவதையும், பிறகு இருவரும் குழந்தையைக் கொஞ்சி மகிழும் காட்சியை மனக் கண் முன் நிறுத்திப் பார்க்கவும். இது, கட்டாயம் நடக்கும் என்று உறுதியாக நம்புங்கள்.
5. எல்லோரும் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கவும்.

6. கடவுளுக்கும், பெற்றோருக்கும், குருவுக்கும் நன்று சொல்லவும்.

கடைசியாக, ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று மனத்தில் சொல்லி கண்களை மெதுவாகத் திறக்கவும்.

தினசரிப் பயிற்சிக்கான அட்டவணையும் அறிவுரைகளும்

யோகப் பயிற்சிகளைத் தினமும் 20 நிமிடம் செய்தால் போதும்.

ஐந்து நிமிடம் பிராணாயாமம், ஐந்து நிமிடம் தியானம், பத்து நிமிடம் ஆசனங்கள் செய்தால் நிறைய பலன்கள் கிடைக்கும்.

இரவில், சாப்பிட்ட பிறகும் தியானம் செய்யலாம்.

பிராணாயாமம் மற்றும் ஆசனங்களைக் காலையிலும், நேரம் இல்லாவிட்டால் இரவில் தியானமும் செய்யலாம்.

எல்லா ஆசனங்களையும் தினமும் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு ஆசனங்கள் செய்தால் போதும்.

தினமும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டிய ஆசனம் பத்ராசனம். இதை, காலையில் ஒருமுறை, மாலையில் ஒருமுறை செய்து வந்தால் சுகப் பிரசவத்துக்கு ஏதுவாகும்.

தினமும் தியானம் செய்ய வேண்டும். அதுவும், குறிப்பிட்ட நேரத்தில், குறிப்பிட்ட இடத்தில் தியானம் செய்தால் பலன் அதிகம்.

உணவு

நாம் சாப்பிடும் உணவைப் பொறுத்துத்தான் நம் உடல் நலமும், குணமும் அமைகின்றன. நாக்குக்கும், பழக்கத்துக்கும், மனத்துக்கும் அடிமையாகாமல், உடலை வளர்க்க, உணவை மருந்துபோல் பாவித்து சாப்பிட்டால் நலமுடன் வாழலாம்.

தவறான உணவு வகையே மலட்டுத்தன்மைக்குப் பெரும் காரணம் என்பதை நவீன மருத்துவம் நிரூபித்துள்ளது. மலச்சிக்கலும் அஜீரணமும்தான் மலட்டுத்தன்மைக்கு முதல் காரணங்கள் என்று நமது பழமையான சித்த மருத்துவமும் நம்புகிறது.

பழ வகைகள், கீரை வகைகள், நாட்டுக் காய்கறிகள், சத்து போகாமல் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட தானியங்கள்தான் மனிதனின் உடல் நலத்தைக் காக்கும் உணவுகள்.

பழங்களையும், காய்கறிகளையும் நன்றாகக் கழுவி பிறகுதான் சாப்பிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் பூச்சிக்கொல்லி மருந்து உள்ளே போக வாய்ப்பு உள்ளது. முடிந்தவரை காய்கறிகளைத் தோலுடன் சாப்பிடுவதே நல்லது. கீரைகளில் இளங்கீரையும், காய்களில் பிஞ்சுகளையும் பொறுக்குவது மிகவும் நல்லது. அவற்றில் அதிகச் சத்து உள்ளது.

அற்புதக் கீரைகள்

கறிவேப்பிலை, முருங்கை இலை மற்றும் வெந்தயக் கீரை - இந்த மூன்றும் சஞ்சீவிக் கீரைகள் எனப்படுகின்றன. இந்த மூன்றும், மலட்டுத்தன்மையை நீக்கும் அற்புதக் கீரைகள். முளைகட்டிய வெந்தயமும், வெந்தயக் கீரையும்

பெண்களின் பிறப்பு உறுப்பு பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

தேவையான வெந்தயத்தைக் காலையில் ஊறவைத்து மாலை நேரத்தில் ஒரு பருத்தித் துணி அல்லது துண்டில் கட்டி வைத்தால் காலையில் முளைகட்டிவிடும். ஒரு கைப்பிடியை அப்படியேவோ அல்லது சாறு எடுத்தோ சாப்பிடலாம். முளைகட்டிய வெந்தயத்தை, வெய்யிலில் காயவைத்து மிக்ஸியில் அரைத்துப் பொடி செய்து, தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் காலை, மதிய உணவுக்கு முன் சாப்பிடலாம். இது, குளிர்ச்சி மிகுந்தது. வெயில் காலத்தில் முதலில் பயன்படுத்திப் பழக வேண்டும்.

முருங்கையை பிரம்ம விருக்ஷம் என்று சொல்வார்கள். 'நஞ்சுக்கு நங்கை நரம்புக்கு முருங்கை' என்கிறது பழமொழி. 'வெந்து கெட்டது முருங்கை' என்றும் சொல்வார்கள். முருங்கைக் கீரையை 5 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து சமைக்காமல் சாறாகவோ பொடியாகவோ சாப்பிட்டால் முழுச்சக்தியும் கிடைக்கிறது. சமைத்தால் 30 சதவீதம் மட்டுமே சக்தி கிடைக்கும். காலை, மதியம், மாலை சாப்பாட்டுக்கு முன் ஒரு டீஸ்பூன் முருங்கைக் கீரை பொடி சாப்பிடுவது நல்லது.

முருங்கைப் பூவை பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இரவில் சாப்பிட ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும். இரவில், சமைத்த கீரைகள், தயிர், பாகற்காய், நெல்லி போன்றவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது.

இயற்கை உணவு அதிசயம் தரும் அற்புத உணவு. தினமும் ஒரு வேளை இயற்கை உணவு, உங்களுக்கு பல நல்ல பலன்களைத் தரும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். காரத்தன்மை

கூடும். அமிலத்தன்மை குறையும். ரத்தம் சுத்தமாகும். பிராண சக்தி பெருகும்.

சில உத்திகள்

- ★ கடல் உப்புக்குப் பதில், இந்துப்பு, பாறை உப்பு, நெல்லிப் பொடி பயன்படுத்தலாம்.
- ★ மாட்டுப் பாலுக்கு பதில், தேங்காய்ப் பால், முளை தானியப் பால்களைப் பயன்படுத்தலாம்.
- ★ தினமும், கீரைச் சாறு (50 கிராம்), பழச் சாறு (150 கிராம்), காய்கறிச் சாறு (75 கிராம்) சாப்பிடலாம்.
- ★ இயற்கை உணவுகளை, தயாரித்த உடனேயே சாப்பிட்டு விட வேண்டும்.
- ★ வெள்ளைச் சர்க்கரைக்குப் பதில், தேன், பேரிச்சம் பழம், உலர் திராட்சை, பனை வெல்லம் பயன்படுத்தலாம்.
- ★ மிளகாயைவிட மிளகு நல்லது.
- ★ புடலையை (350 கி.) கழுவி வெட்டி, தோலுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து, தண்ணீர் (400 மி.) கலந்து வடிகட்டி, தேங்காய்ப் பால் அல்லது முளை தானியப் பால் கலந்து, ஸ்பூன் மூலம் ஐந்து நிமிடம் சுவைத்துச் சாப்பிடவும். இது, மலட்டுத்தன்மை, உடல் பருமன் மற்றும் ஆண்மைக்கு நல்லது.
- ★ வெள்ளைப் பூண்டு சூப் குடிக்கலாம். (50 கி. வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி இஞ்சி, தக்காளி, வெங்காயம் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவைக்கவும். கொத்தமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை ஏதாவது ஒன்றைச் சேர்க்கவும்.

நன்றாகக் கொடுத்தவுடன் வடிகட்டி, இந்துப்பு, மிளகு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் குடித்தால், பெண் மலடு நீங்கும்.

★ முளை தானிய உணவுகள் உடலுக்கு நல்லது. (பச்சைப் பயிறு அல்லது கொள்ளு அல்லது கம்பு அல்லது உளுந்து அல்லது கொண்டைக் கடலை 150 கிராம் எடுத்து தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். ஊறிய தானியங்களை ஈரமான பருத்தித் துணியில் கட்டவும். எட்டு மணி நேரத்தில் வெள்ளை முளை வரும். இதை தேங்காய், பேரிட்சை, வெங்காயம், தக்காளி, மல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை கலந்து சாப்பிடலாம்).

★ எல்லாப் பழங்களையும் நாட்டுச் சர்க்கரை, தேன் மற்றும் தேங்காயுடன் சேர்த்து பழக்கூட்டு செய்து, தினமும் சாப்பிட்டால், ரத்தம் சுத்தமாகும்.

நீரை உண், உணவைக் குடி

ரசமானாலும், நீரானாலும் சிறிது நேரம் வாயில் வைத்து உமிழ்நீருடன் கலந்து வெப்பத்தை உயர்த்தி, உடலின் வெப்ப நிலைக்குச் சமப்படுத்தி உள்ளே தள்ள வேண்டும். மடமட வென்று புணலில் ஊற்றுவதுபோல் ஊற்றக் கூடாது. அதே போல், கெட்டியான பொருள்களை பற்களால் பொடித்து உமிழ்நீருடன் சேர்த்து ரசமாக்கித்தான் குடிக்க வேண்டும். இதைத்தான், 'உணவைக் குடி' என்றார்கள்.

இயற்கையோடு இணைந்து, இயற்கை வழியில் வாழ்ந்தால் இனிமையாக வாழலாம். மனிதனுக்குப் புரியாத, மனிதன் செய்ய முடியாத மாயாஜாலம் வாழ்க்கையில் நிச்சயம் நடக்கும்.

உண்ணாதீர்... உண்ணாதீர்...

பசி இல்லாதபோது, கவலையாக இருக்கும்போது, அவசரக் சூழ்நிலையில், கண்ட கண்ட நேரங்களில், கண்ட இடங்களில் தயாரித்தவற்றை, மசாலா போட்ட உணவை, கெட்டுப்போன பழைய உணவுகளை, அளவுக்கு அதிகமாக, நாவின் ருசிக்காசு அடுத்தவரைத் திருப்திப்படுத்த, அவசியம் இல்லாவிட்டால் உணவு வீணாகிவிடுமே என்பதற்காக, உடலுக்குப் பொருந்தாத உணவுகளைத் தயவு செய்து சாப்பிடாதீர்கள்.

கீரைகளை இரவில் சாப்பிடக் கூடாது. கீரைகளை மாற்றி மாற்றிச் சாப்பிடுவது நல்லது. வயிற்று வலி, காய்ச்சல், பேதி, வாந்தி உள்ள நேரங்களில் கீரை சாப்பிடக் கூடாது. இளந்தளிரில் சத்துகள் அதிகம். வாடிப்போன கீரைகள் கூடாது. வேகவைத்த கீரையில் சத்து அதிகமாக இருக்கும்.

பெண்களுக்கு, உளுந்து கஞ்சி அல்லது களி செய்து கொடுப்பது நல்லது.

பேரிச்சம்பழத்தை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து, ஆட்டுப்பாலில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை அந்தப் பாலை ஊற்றி நன்றாக அரைத்து, தேனும் ஏலக்காயும் கலந்து குடித்தால், ஆண் மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.

அரைக் கீரையை, பசு நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மை பெருகும்.

வெள்ளை வெங்காயத்தின் தோலை நீக்கி நசுக்கிய பிறகு நெய்யில் வதக்கவும். இதைத், தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேனுடன் கலந்து, வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் ஆண்மை பெருகும்.

கொண்டைக் கடலை மாவு 2 தேக்கரண்டி எடுத்து, சிறிதளவு சர்க்கரை, பொடியாக அரிந்த பேரீட்சை, ஆடை நீக்கிய பால் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டால் ஆண்மை பெருகும்.

முருங்கைப் பூவைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும். முருங்கைப் பிசினை உலர்த்திப் பொடி செய்து, தினமும் 5 கிராம் வீதம் பாலில் கலந்து குடித்தால் தாதுபலமின்மை நீங்கி உடல் பலம் பெறும். முருங்கையின் இளம்பிஞ்சுக் காயைச் சமைத்து, தோலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால், ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

மாம்பழம், திராட்சை, ஆப்பிள், கொய்யா, வாழைப்பழம் போன்ற பழங்களில் ஏதாவது ஒன்றிரண்டை தினமும் சாப்பிட வேண்டும். உலர்ந்த பழங்களில் அக்ரோட் சிறந்தது. பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பும் சிறந்தவையே. நெல்லிக்காய், இழந்த இளமையை மீட்டுத் தரும். இரவு உணவுக்குப் பிறகு பேரிச்சம் பழம், தேன், பால் சாப்பிடலாம். நெல்லிக்காய் லேகியம், நெல்லிக்காய் சர்பத், ஜாம், ஊறுகாய் என்று பதப்படுத்தியும் உபயோகிக்கலாம்.

இயற்கையும், இறைவனும் ஒன்றே. பிரபஞ்ச சக்தி, பஞ்ச பூதமாக மனிதனிலும் உள்ளது. இயற்கை, தாவரங்களிலும் உயிர் ஆற்றலாக உள்ளது. ஆகவே, இயற்கைக்குத் திரும்பி இன்பமாக வாழ்வுங்கள்.

மலடு நீங்க

ஆலமரத்தின் பழங்களைப் பறித்து, நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்துள்ளொள்கவும். தினமும் காலையில் ஒரு ஸ்பூன், மாலையில் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து பாலில் கலந்து குடித்து

வந்தால், ஆண் மலடு, பெண் மலடு இரண்டும் நீங்கிவிடும். குழந்தை இல்லாத தம்பதியர், தொடர்ந்து 40 நாட்களுக்கு, செவ்வாழைப் பழமும் தேனும் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

சரியான சிந்தனை

குழந்தைப்பேறு தாமதம் ஆகும் தம்பதி, குழந்தையைக் கொஞ்சமுடியாத ஏக்கத்தை தவிர இன்னும் பலவித துயர உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். ஒவ்வொரு மாதவிலக்கு வந்தவுடன், கவலை, மனச்சோர்வு, மனஇறுக்கத்துக்கு ஆளாகிறார்கள். குற்ற உணர்வு, நம்பிக்கையின்மை, ஏமாற்றம், தாழ்வு மனப்பான்மை தலை துக்குகிறது. அந்தரங்க வாழ்க்கையை அம்பலப்படுத்துகிறோமோ என்று உடல்ரீதியான அட்டவணையை எழுதும்போது தோன்று கிறது. இவற்றிலிருந்து விடுதலை பெற்று நம்பிக்கையுடன் தொடர்ந்து மனஉறுதியுடன் இருக்க கைகொடுப்பதுதான் பிராணாயாமமும், தியானமும்.

எனக்கு மிகவும் தெரிந்த தம்பதியர் படும் அவஸ்தையைப் பார்த்து, 'இந்த சிகிச்சை பெறுவதைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி விட்டு, ஜாலியாக கொஞ்சம் ஊர் சுற்றிவிட்டு வாருங்கள்' என்றேன் நான். சோதனைக் குழாய் சிகிச்சை தராததை, இந்த விடுமுறை கொடுத்துவிட்டது. உடலும் மனமும் லேசாக இருந்தால்தான், இந்த இயல்பான இயற்கையான நிகழ்வு நிகழும்.

கோபம், பொறாமை, தனிமை என்ற எதிர்மறை எண்ணங்களை நீக்கி, உங்களுடைய இரு கைகளுடன் இன்னும் இரண்டு கை உங்களுக்குக் கை கொடுக்கும். அது இயற்கையும், நம்பிக்கையும் தான்.

தினமும் தியானம், பிராணாயாமம் செய்தால் எதிர்மறை
எண்ணங்கள் உங்களைப் பாதிக்காமல், நேர்மறை எண்ணங்
களான தைரியம், நம்பிக்கை, முயற்சி எல்லாம் சேர்ந்து
உங்களை வெற்றிபெறச் செய்யும்.

பழங்கால வெறுப்புகளையும், கசப்புகளையும் விட்டு
ஒழியுங்கள். எதிர்கால பயத்தைத் தூக்கி எறியுங்கள். நல்லதே
நடக்கும்.

வாழ்த்துகள்.
