

## சக்தி பெளண்டேஷன்



### சக்தி மருத்துவப் பகுதி முதல் மாதவிலக்கு

சக்திமருத்துவப்பகுதியில் சொல்லப்பட்ட ஐந்துவகை சிகிச்சை முறைகளை, முழுமையான பலன் கிடைக்க; தவறாமல் தொடர்ந்து நாற்பத்தியோரு நாட்கள் [41] பின்பற்றுக.

சக்தி பெளண்டேஷன் உறுப்பினர்கள் எவரும் மருத்துவப்பட்டம் பெற்ற மருத்துவர் அல்லர். அவர்கள் ஒரு போதும் வியாதியை டயக்னைஸ் செய்வதும் இல்லை. மருந்துகள் தருவதும் இல்லை. மருத்துவ குணமுள்ள மூலிகைகளை உணவுடன் சேர்த்த துணை மருந்தாகவே கூறுகிறோம்.

இங்கு தரப்படும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் அனைத்தும் முறையான ஆய்வுகளின் அடிப்படையிலும் மூலிகைகளின் மருத்துவ குணம் பற்றிய விழிப்புணர்வின் அடிப்படையிலும் தரப்பட்டுள்ளது. முறையாக மருத்துவம் பயின்று பயிற்சி செய்யும் மருத்துவரின் சிகிச்சைக்கு இவை ஒரு போதும் எதிராகாது.

இங்குள்ள மருத்துவக் குறிப்புகள், சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் அனைத்தும் சக்தி பெளண்டேஷனுக்கே உரியது. இதைப் பெறுவோர் சக்தி பெளண்டேஷனிடம் எழுத்து மூலமான அனுமதி பெறாமல் பிற இடங்களில் தருவதோ, பிரதிகள் எடுத்து உபயோகிப்பதோ கூடாது.

”பூப்பு நன்னீராட்டு”

நம் ஊர்களில் காலங்காலமாக நம் சமுதாயத்தில் ஒரு சிறுமி தன் பெண்மையின் பரிணாமத்தின் அடுத்த நிலையை அடையும் போது கொண்டாடப்படும் முக்கியவிழா. புதிதாய் பெண்மை தன்னுள் மலர்ந்த சிறுமியை அடுத்த அடுத்த கட்டத்திற்கு வழிநடத்தும் முக்கியவிழா.

ஆனால் நவீன அறிவியல் இவ்விழாவை மூடத்தனம் என்றும் நேரம் செலவழிக்கும் சடங்கு என்று ஒதுக்கி வைக்கிறது. ஆனால் உடலாலும் மனதாலும் மாற்றங்களைச் சந்திக்கும் பெண்களை அழகாக நிதானமாகத் தயார் செய்துள்ளனர் நம் முன்னோர்கள். அதன் பின்னணியை மருத்துவ நோக்குடன் இப்பகுதியில் விளக்குகிறது இக்கட்டுரை. பாரத தேசத்தில் ஒவ்வொரு சமுதாயத்திலும் இவ்விழா விதவிதமாகச் செய்யப்பட்டாலும், அனைத்தின் குறிக்கோளும் சிறுமிக்கு உரிய

வழிகாட்டுதலே ஆகும்.

கோவையைச் சேர்ந்த எங்கள் நண்பர் திருமதி.ராதா ரகுபதி அவர்கள் தங்கள் சமூக வழக்கப்படி இவ்விழா குறித்த பல தகவல்கள் அளித்தமைக்கு நன்றி!

பொதுவாக நம் நாட்டில் சிறுமிகளுக்கு உடல் கல்வி வீட்டுப் பெரியபெண்களால் அவ்வப்போது உரிய சமயத்தில் தரப்படுகிறது. குறிப்பாக சிறுமிகள் தங்கள் உடலில் இருந்து முதன்முதலில் சிவப்பாய்த் திரவம் வெளியேற ஆரம்பித்த உடனே அதைத் தெரிவிக்க பழக்கப்படுத்தப் படுகிறார்கள். முதல் இரத்தப்போக்கை அம்மா பார்ப்பது இல்லை. காரணம் மீண்டும் பிறவிகள் எடுக்கக் கூடாது என்ற ஆன்மீக தத்துவத்தின் அடிப்படையில் இவ்வாறு அமைந்துள்ளது.

பருவம் அடைந்த பெண்களுக்கு ஏற்ற உணவு வகைகள்: [சைவ - அசைவ உணவு வகைகள் இரண்டுமே தரப்பட்டுள்ளன]

பெண்களின் உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் பருவம் அடைந்த பின் மாதவிலக்கு ஏற்பட்டு ரத்தப்போக்கு உண்டாகிறது. இச்சமயத்தில் உரிய உணவு வகைகளை உண்பதன் மூலம் பின்னாட்களில் ஏற்படும் பல கோளாறுகளைத் தடுக்க முடியும். சீரில்லாத மாதவிலக்கு, அதீத ரத்தப்போக்கு, கருச்சிதைவு, கர்ப்பம் தரிப்பதில் சிக்கல்கள், கர்ப்பப்பைக் கட்டிகள் போன்ற பல சிக்கல்கள் தடை செய்யப்படுகின்றன.

குடும்பத்தில் ஒரு பெண் உடல் நலத்துடன் இருக்கும் போது பல தலைமுறை ஆரோக்யம் அடைகிறது. இவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு தான் பல உணவு வகைகளும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

**முக்கியக் குறிப்பு:** எவ்விதச் சடங்கைச் செய்யும் போதும் அச்சிறுமி பின்னாளில் நல்ல முறையில் ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுத் தாயாவாள் என்ற நல்லெண்ணம் மனதில் இருத்தல் வேண்டும்.

பருவம் அடைந்த பெண்ணுக்குத் தரப்படும் உணவுகள் விட்டமின் - இ கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். இதை "ஃபெர்ட்டிலிட்டி விட்டமின்" என்றே கூறுவர். அதாவது குழந்தைப்பேற்றுக்கு உரிய விட்டமின் என்று பொருள். மேலும் அதில் ஃபைட்டோ கெமிக்கல்ஸ் இருக்க வேண்டும். அவை பெண்ணின் கர்ப்பப்பை உட்பட மகப்பேற்று உறுப்புகளில் உள்ள செல்களைப் புத்துணர்வு பெறச் செய்கின்றன. இதன் மூலம் ஹார்மோன்களும் சீராகச் சுரந்து வேலை செய்கின்றன.

**முட்டையின் உதவி:**

நாட்டுக் கோழி முட்டையின் மஞ்சள் கருவை அரை டம்ளர் சுத்தமான நல்லெண்ணெய்யில் இட்டு கலக்காமல் அப்படியே குடிக்கச் செய்யவும். மஞ்சள் கருவில் உடலின் ஆரோக்யத்துக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் உள்ளன. இந்த ஊட்டச்சத்துகள் அனைத்தும் ஒரு பெண்ணின் உடலுக்குள்ளும் உள்ளன. இந்த முட்டை - எண்ணெய் தொடர்ந்து ஏழுநாட்களுக்குத் தரப்பட வேண்டும். பின்னர் இரண்டாம் மாதவிலக்கு ஏற்பட்ட உடனே தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் தரவும்.

**சிறுகீரை விதையின் மகத்துவம்:**

பருவம் அடைந்த முதல் நாளில் ஒரு கப் பச்சைப் பசும்பாலுடன் சில டீஸ்பூன் சிறுகீரைவிதைகளைக் கலக்கிக் குடிக்க வைக்கவும்.

### பருப்பு சாதம்:

நன்றாக வேகவைத்த துவரம்பருப்பில், சிறிய வெங்காயம், தக்காளி, சீரகம், இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை நன்கு வதக்கிக் கலந்து சமைக்கவும். அரிசிச் சோற்றில் இட்டுப் பிசைந்து மூன்று உருண்டைகளாக்கி மதியமும் இரவும் உணவாகத் தரவும்.

### பச்சரிசி மாவுருண்டை:

பச்சரிசியை நன்கு சுத்தம் செய்க. தண்ணீரில் கழுவி உலர்த்தி, இடித்து, சலித்துப் பொடியாக்குக. இத்துடன் தரமான வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி கலந்து பிசைந்து சாப்பிடத் தருக.

### உளுந்துக் களி:

தரமான உளுந்தம்பருப்பைக் கழுவி அரைத்து சன்னமான தீயில் வைத்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்து களியாகக் கிண்டுக. அத்துடன் செல்லம் சேர்த்து சாப்பிடத் தரவும்.

### எள்ளுருண்டை:

கறுப்பு எள்ளைப் பொடித்து இடித்து வெல்லத்துடன் பிசைந்து உருண்டைகளாக்கி உண்ணத் தருக. இதில் அதிகம் விட்டமின் - இ உள்ளது. இது கர்ப்பப் பாத்திரத்தை நன்கு சுத்தம் செய்து விடும்.

### நலம் தரும் மூலிகைகள்:

\* வெந்தயக்கீரை, குருஞ்சக்கீரை ஆகியன அதிகம் தரலாம். கீரையை வேக விட்டு எடுத்த தண்ணீரைத் தரலாம். கீரையைச் சமைத்துத் தருக.

\* துளசி, வாகை, தும்பை, வேப்பிலை, சங்கந்தழை, நொச்சி மற்றும் துளசி ஆகியவற்றை அரைத்துச் சாறு பிழிந்து முதல் நாள் மட்டுமே தருக.

முக்கியக்குறிப்பு: சைவ உணவு வகைகளை ஒரு போதும் குறைத்து மதிப்பீடு செய்ய வேண்டாம்.

### அர்த்தமுள்ள சடங்குகள்:

#### பூப்பு நன்னீராட்டு:

பெண்ணின் தாய் மாமன் ஐவகை எண்ணெய்களைக் கலக்கிக் கொண்டு வருவது வழக்கம். அவற்றைச் சிறிது அவள் உச்சந்தலையில் தேய்த்தபின் ஏழு பெண்கள் ஏழு புனித ஆறுகளின் ப்ரதிநிதியாய் அப்பெண்ணை மஞ்சளும் சந்தனமும் பூசிக் குளிக்க வைப்பர்.

ஐவகை எண்ணெய்கள்: தேங்காய்.எ, இலுப்பை.எ, நல்லெண்ணெய், விலக்கு.எ மற்றும் வேப்பெண்ணெய்.

அப்போது பெண்ணை சூரியனைப் பார்த்து உட்கார வைக்கவும். அவள் ஞானத்துடன் விளங்க வேண்டும். அடுத்து அவள் மலர்களால் அலங்கரிக்கப் படுகிறாள். அது அவளும் ஒரு பூவாய் மலர்ந்துள்ளதைக் குறிக்கவே!

### குடிசை கட்டுதல்:

தாய்மாமன் அப்பெண்ணுக்கு முழு பாதுகாப்பும் தருவதன் குறியீடாக, பசுந்தென்னை ஓலைகள் கொண்டு குடிசை கட்டி அதனுள் அப்பெண் ஏழு நாட்கள் இருப்பாள். அது அவளுக்கு ஓய்வும் சிந்திக்கவும் தனிமையை ஏற்படுத்தித் தருகிறது. அவள் கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்க்க ஒரு

பெரிய கண்ணாடியும் வைக்கப்படும். அதன் மூலம் அவள் தன்னுள் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் காண்கிறாள்.

\* தினமும் காலை - மாலை இரு வேளையும் பெண்ணைக் குளிக்க வைக்கவும். குறிப்பாக அதிகாலையில் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வைக்கவும்.

\* உடல்சருமத்தைக் காக்கும் மஞ்சள் மற்றும் மூலிகைப் பொடிகளைப் பூசிக் குளிக்கச் செய்யவும்.

\* அவளுக்கு என புதிய சாமானங்கள் தரவும். மாதாமாதம் மாதவிலக்கு ஏற்படும் போது அவள் பயன்படுத்த தனித் தட்டம், டம்ளர் தரவும்.

\* படுக்கும் முன் சிறு இரும்புத் துண்டுடன் வேப்பிலைகளையும் தலையணைக்கு அடியில் வைக்கவும்.

\* முப்பது நாட்களுக்குக் கைகளில் இரும்புக் காப்பு அணிவிக்கலாம்.

\* பெண்ணின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப அலக்காரம் செய்க. பூக்களை அதிகம் பயன்படுத்துக.

\* தொடர்ந்து ஏழு நாட்களுக்கு

\* ஏழு நாட்களுக்கும் வண்ணார் வந்து துணிகளைத் துவைப்பது வழக்கம்.

\* பத்தாம் நாள் வீட்டைக் கழுவி, தோரணம் கட்டி, [பசுமூத்திரம்] கோமயம் தெளித்து, கணபதி ஹோமம் செய்து வசதிக்கு ஏற்ப குடும்ப உறுப்பினர்களை அழைத்து விழா எடுக்கலாம்.

E mail: [gethealed@sakthifoundation.org](mailto:gethealed@sakthifoundation.org)

Web: [www.uni5.org](http://www.uni5.org)