

தேர்வை சுலபமாக அணுகுவது எப்படி?

இயற்கை உணவுகள் சாப்பிட்டால் பலன்

உள்ளி விட்டு, வீடு திரும்பும் மாணவர்களின் விளையாட்டிற்கு, பெற்றோர் தடை போடத் துவங்கிவிட்டனர். பொதுத் தேர்வு காலம் நெருங்கி விட்டதால், அதற்கு தயாராவதில் தீவிரம் காட்டத் துவங்கியுள்ளனர். தேர்வுக்குத் தயாராகும் மாணவர்கள் உடலை சுறுசுறுப்பாக்க வைப்பதில் உணவுக்கு பெரும் பங்கு உள்ளது. உற்சாகமாக இருக்க எந்தவகை உணவுகளை சாப்பிடலாம் என அரும்பாக்கம் அரசு யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரி யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவத் துறை இணைப் பேராசிரியர் டாக்டர் எஸ்.டி. வெங்கடேஸ்வரன் தரும் அறிவுரைகள்:

✓ கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை



1 இரவில் மண் பாத்திரத்தில் உலர்ந்த திராட்சைகளை ஊறப் போட்டு, காலைமீல் வெறும் வயிற்றில் ஊறிய திராட்சையை சாப்பிடலாம். ஊறிய தண்ணீரை குடிக்கலாம். இது மூளைக்குத் தேவையான நுண்ணுயிர் சத்துகளை தரும்.

2 உடலுக்கு குளிர்ச்சியை தரக் கூடியது பசு நெய். ரூபக சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வது வல்லாரைக் கீரை. ஆகவே பசு நெய்யையும், வல்லாரைக் கீரையையும் உணவில் தினசரி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



3 வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்கு வெண்பூசணியை சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். வெண்பூசணி சாற்றில் பிராண சக்தி அதிகம். அது மூளைக்கு மிக நல்லது. அதுமட்டுமல்லாமல், வெண்பூசணியை சாப்பிட்டால் மூர்க்கத்தனம் குறையும்.



4 அவித்த வேர்க் கடலை, கொண்டக் கடலை, சுண்டல் போன்றவைகளை மாலை வேளைகளில் கொடுக்கலாம். அது உடலுக்கு சக்தியை தரும்.

5 இரவில் பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும். இவற்றை சாப்பிடுவதால் உடலில் மந்த நிலை ஏற்படாது. இதனால், மாணவர்கள் படிக்கும்போது தூங்க மாட்டார்கள். சுறுசுறுப்பாக படிப்பார்கள்.



6 படிக்கும் போது, வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் தேனும், எலுமிச்சை சாரும் கலந்து குடிக்க வேண்டும். இது உடலின் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு, சுறுசுறுப்போடு இயங்கச் செய்யும்.



7 இடைவெளி விட்டு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.



8 எண்ணெய் குளியல் உடம்பின் சூட்டை தணிப்பதோடு, புத்துணர்ச்சியை தரும். எனவே, விடுமுறை நாட்களில் எண்ணெய்

9 இரவில் 10 மணிக்கு மாணவர்கள் தூங்கிவிட வேண்டும். அதிகாலையில், பிரம்ம முகூர்த்தமான, 4.30 மணியளவில் எழுந்து படிக்க வேண்டும். அப்போது காற்றில் 'ஓ' 3 அதிகம். எந்தவித இடையூறும் அப்பொழுது இருக்காது. படிப்பதெல்லாம் அப்படியே மனதில் பதிந்து விடும்.



10 காலைமீல், 'நாடி சோதனா' என்ற மூச்சுப் பயிற்சியை ஐந்து நிமிடம் செய்ய வேண்டும். அது உடலை சுறுசுறுப்பாக்கும். யோகாவில், 'டிராட்கா' என்ற ஒரு பயிற்சி இருக்கிறது. அந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ள தினமும் ஐந்து நிமிடம் போதும். அப்படி செய்தால் தேர்வு நேரத்தில் காலைமீல் படித்த பாடங்கள் எல்லாம் ஒன்றன் பின்னாக ரூபக அடுக்கில் வந்து, தேர்வை நன்றாக எழுத செய்யும்.

✗ செய்யக் கூடாதவை



1 படிக்கும்போது காரி குடிக்கக் கூடாது. காரி அருந்தும்போது சக்தி ஏறும். கொஞ்ச நேரத்திலேயே தூக்கம் வந்து விடும். நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படும்.



2 மூலம் என்று சொல்லக் கூடிய நெறக்குத் தீவிரம் உடம்பும் சாப்பிடக் கூடாது. அது மனசோரவை ஏற்படுத்தும். அதனால் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாது போகும்.



3 தேர்வு, வாய் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளை உருவாக்கக் கூடிய கத்தரிக்காய், முட்டையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4 தூக்கத்தை யாவதற்குக் கூடிய அரிசி எதத்ததைக் குறைத்து, வகை மார்க்கிக்கு உகந்த பந்த சக்திகளை சீரமைப்பதற்கு முனைக் கூடிய தானியங்களை சேர்த்து கொள்ள வேண்டும்.



இயற்கையோடு கூடிய உணவு முறைகள்தான் மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தாமல், அவர்கள் சுறுசுறுப்போடு இயங்கி படிப்பில் கவனம் செலுத்தி, தேர்வில் வெற்றி பெற வழி வகை செய்யக் கூடியது. பெற்றோர் உணர்ந்து இயற்கை உணவுகளை அளிக்க வேண்டும்.

தேர்வு நேரங்களில், படி படி என்று கூட்டாயப் படுத்தக் கூடாது. அவர்களிடம், 'நீ தூங்கிக் கிட்டே படித்தால் பெயிலாகி விடுவ' என்றெல்லாம் எதிர்மறையான வார்த்தைகளை உதிர்க்கக் கூடாது. அது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். 'உன்னால் நன்றாக தேர்வு எழுத முடியும். நிறைய மதிப்பெண்களை எடுக்க முடியும். அதற்கு நீ நல்லா சாப்பிட்டுவிட்டு, படிக்கணும். அதற்கு நான் கொடுக்கிற சத்துள்ள இந்த இயற்கை உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும்' என நேர்மறையாக பேச வேண்டும்.