தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஜூலை 2025 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | மாத மின்னிதழ் | இதழ் 4

உன்னை அறிவாய்!

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு இ.கா.ப.,

மாண்புமிகு மாணவன்!

நடிகர் தாமு

எது அன்பு!

கிருத்திகா ராம்பிரசாத்

சிகரம் தொட்ட தமிழர்கள்!

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆசிரியர்:
முனைவர் த. லாவண்ய சோபனா

கௌரவ ஆலோசகர்:
முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு

ஆசிரியர் குழு:
திருமதி இரா. செமீனா
திருமதி க. பிரீத்தியா

தமிழோடு நாமின் மின்னிதழ்
கட்டுரைகளைச் சுருக்குவதோ. மாற்றுவதோ
ஆசிரியரின் உரிமையாகும்.

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

www.thamizhodunaam.com

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

வ.எண்.	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	தலையங்கம்	04
2.	உன்னை அறிவாய்	05
3.	மாண்புமிகு மாணவன்	08
4.	நட்புக்கான காலம்	10
5.	வீட்டில் விஷேசம்	12
6.	குழந்தைப் பருவம்	13
7.	எது அன்பு	15
8.	உடலே கோவில்	17
9.	மலர் மருத்துவம்	18
10.	பெண்மையும் புரதமும்	22

தலையங்கம்!

முனைவர்
த. லாவண்ய சோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம்.

இயற்கையாய் சில நேரங்களில் பேரழிவுகள் நடப்பதுண்டு. அவை நம்முடைய கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவை. சில நேரங்களில் மனிதருக்கிடையேயான பிரிவுகள் யார் பெரியவர் என்ற போட்டியில் வெறும் வாதத்தில் தொடங்கி பெரும் போரில் முடிகின்றது. இத்தகைய போரினால் பலரின் வாழ்க்கையும், உழைப்பால் ஈட்டிய பொருளும் தடம் தெரியாமல் அழிக்கப்படுகின்றன. இயற்கை வளங்கள் சாம்பலாகின்றன.

"அஹிம்சா ப்ரதமம் புஷ்பம்" என்ற ஸம்ஸ்கிரிதப் பாடலில் இறைவனுக்குக் காணிக்கையாக்கப்படும் வாசனை மிக்க மலர்களை விட அவருக்குப் பிடித்த மலர்களாக எட்டு மனிதப் பண்புகள் சொல்லப்படுகின்றது. அதில் முதல் பண்பாக அகிம்சையே அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. "சமாதானம் செய்பவர்கள் பாக்கியவான்கள்" என்று பைபிள் கூறுகிறது.

இஸ்லாம் என்ற சொல்லே "சலாம்" என்ற அரபு வார்த்தையில் இருந்து பெறப்பட்டது. அதன் பொருள் அமைதி மற்றும் சமாதானம் ஆகும். அனைத்து உயிர்களிடத்தும் அன்பு காட்டுதலையே அனைத்து மதங்களும் போதிக்கின்றன. மனிதனே மனத்தாலும் மதத்தாலும் பிரிவினையை முன் நிறுத்துகிறான்.

வீட்டின் தலைமைகளுக் கிடையேயான போராட்டம் வீட்டின் பொருளாதாரத்தையும், வாழ்வாதாரத்தையும் அழிக்கும். அதுவே நாட்டிற்கிடையில் நிகழ்ந்தால் உலகம் முழுதும் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தும்.

நம் தமிழப் பாட்டி அவ்வையார் அரசர் அதியமானுக்காகத் தூது சென்ற போது "போர்த்துணிந்தோர் பிணங்கள் வீழ்ந்த சாரல் மணற்கும் வைகலும் என்றே" என போர் வேண்டாம் என்று வலியுறுத்துகிறார். சங்க காலமானாலும் சரி, இந்த காலமானாலும் சரி நம் அனைவரின் விருப்பம் அன்பு மட்டுமே உலகை ஆளும் சக்தியாக இருக்க வேண்டும் என்பது மட்டுமே.

அன்பு உலகை ஆளட்டும்

உன்னை அறிவாய்!

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,

சுவாமி விவேகானந்தர் இளைஞர்களுக்காக கூறிய கதை இது. ஒரு காட்டில் இருந்த பெண் சிங்கம், ஒரு குட்டியை ஈன்றதும் இறந்து போனது. அதனை ஒரு ஆட்டிடையன் எடுத்து அவனது செம்மறியாடுகளுடன் மேய்த்து வந்தான்.

ஒருநாள் அவ்வழியாக வந்த ஒரு சிங்கம் அந்த செம்மறியாட்டு மந்தையை வேட்டையாடப் பாய்ந்தது. அதிலிருந்த குட்டிச் சிங்கம் செம்மறியாடுகளுடன் ஓடியதைக் கவனித்தது. உடனே அச்சிங்கக்குட்டி மேல் பாய்ந்து, அதனை இழுத்து வந்து அங்கிருந்த கிணற்றுக்கு அருகில் கொண்டு வந்தது. இச்செயலினால் நடுங்கிக் கொண்டிருந்த சிங்கக்குட்டியை கிணற்றிற்குள் எட்டிப் பார்க்கச் சொல்லித் தானும் எட்டிப் பார்த்தது. அப்பொழுதுதான் அதற்குத் தானும் ஒரு சிங்கம் என்பது தெரிய வந்தது. அதன் பிறகு சிங்கத்தைப் போல் கர்ஜிக்கப் பழகித்தந்ததும், அதன் ஒலி அம்மலைக்காடுகளில் எதிரொலித்தது கண்டு தன்னுடைய திறனை அறிந்து வியப்பு கொண்டது சிங்கக்குட்டி.

இக்கதையினைக் கூறி, இன்று பல இளைஞர்களும் தங்களது உண்மையான திறமைகளை உணராது பிறர் என்ன செய்கின்றார்களோ அதன்படியே நடக்கின்றனர். அது செம்மறியாட்டுக் கூட்டம் போன்று ஒரு செம்மறியாடு செல்லும் திசையில் மற்ற செம்மறியாடுகள் செல்வதுபோன்றது. எனவே, இளைஞர்களே! நீங்கள் சிங்கங்கள்! செம்மறியாடுகள் என்ற மயக்கத்தினை உதறித் தள்ளுங்கள்! என்றார் சுவாமி விவேகானந்தர். இக்கருத்துக்களைச் சுவாமி விவேகானந்தர் கூறி சுமார் 130 ஆண்டுகள் ஆகின்றன.

இன்னும் பல இளைஞர்கள் தங்களது உண்மையான திறமைகளை அறியாமல் இருப்பதுதான் வியப்பையும், வேடிக்கையையும் தருகிறது. ஒரு மனிதன் பிறந்து, வளர்ந்து வருகின்ற காலத்திலேயே அவனது திறமையை அறிந்து, அதனைப் பன்மடங்கு பெருக்கி அதன் மூலம் அவனுக்கும், அவனது குடும்பத்திற்கும், இச்சமூகத்திற்கும் நன்மை செய்திட வேண்டும். இதுதான் ஒவ்வொரு மனிதனும் பிறந்ததின் நோக்கமாகும்.

ஒரு நடிகனின் அடுத்த படம் என்னவென்று தெரிந்தவர்கள், ஒரு கிரிக்கெட் வீரனின் திறன் என்னவென்று அறிந்தவர்கள், ஒரு இரண்டு சக்கர வாகனத்தின் அடுத்த மாடல் எப்படி இருக்கும் என கணிக்கத் தெரிந்தவர்கள், தங்களின் அடுத்தகட்ட செயல்பாடு எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை மட்டும் அறிவதில்லை. பிறர்மீதும், அவர்களது செயல்பாடுகள் மீதும் கொண்டுள்ள அக்கறையை தங்கள் மேல் பெரும்பாலோர் காட்டிக் கொள்வதில்லை.

"தன்னை யறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை யறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை யறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே யர்ச்சிக்கத் தானிருந் தானே."

(பாடல் - 2355) என்று திருமூலர் தனது திருமந்திரத்தில் ஒரு மனிதன், தன்னை அறிவதால் ஒரு மனிதனுக்கு கேடு வராமல் தடுக்கலாமென்றும், அத்தகைய அறிவு இல்லாததால்தான் ஒவ்வொரு மனிதனும் கெட்டுப் போகிறார்கள் என்றும், தன்னை அறிகின்ற அறிவினை ஒருவன் அறிந்து கொண்டால் அவன் உயர் நிலையை அடைவதுடன் இறைநிலை அடைந்து அதன் மூலம் அவனை இவ்வுலகம் துதிக்குமளவிற்கு உயர்ந்திட முடியும் என்றும் கூறுகிறார்.

எனவே, புறச்சிந்தனைகளைவிட ஒரு மனிதனுக்கு தன்னைப் பற்றிய அகச்சிந்தனைகளே அவனை மேன்மைப்படுத்தும். வெளிப்புறத்து கவனச்சிதறலைத் தடுத்து தனது திறமைகளின் மீது கவனம் செலுத்துபவனால் மட்டுமே தன்னை வெல்வதுடன் உலகையும் வெல்லமுடியும்.

இத்தகைய உயர்வான, உன்னதமான கருத்துக்களை இரண்டாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே வலியுறுத்தியிருக்கும் தமிழ்! நம் பெருமை!

சிகரம் தொட்ட தமிழர்கள்!

மதுரை அருகே உள்ள நத்தம் என்னும் ஊரில் பிறந்த விஜயகுமார், நியூயார்க்கில் செயல்படும் **“Semma”** உணவகத்தில் செ.ஃ.ப்- ஆக பணியாற்றி வருகிறார். அவர் சமீபத்தில் நடைபெற்ற, உலக சமையல் உலகின் ஆஸ்கராகக் கருதப்படும் James Beard விருதை வென்றுள்ளார். இந்த விருதை வென்ற முதல் இந்தியர் இவர் என்பது பெருமைக்குறியது.

விருதுநகர் மாவட்டம் காரியாப்பட்டியைச் சேர்ந்த முத்தமிழ்ச்செல்வி என்ற பெண்மணி எவரெஸ்ட் சிகரம் தொட்ட முதல் பெண்மணி ஆவார். தற்போது உலகின் ஏழு கண்டங்களிலும் உள்ள உயரமான மலைகளையும் வெற்றிகரமாக ஏறி சாதனை படைத்துள்ளார். பெண்மைக்கு பெருமை சேர்த்திருக்கும் சாதிக்க நினைக்கும் அனைவருக்கும் குன்றின் மேல் இட்ட விளக்கா வார்.

மாண்புமிகு மாணவன்!

நடிகர் தாமு
மாணவப் பயிற்சியாளர்

என் அன்பிற்கினிய மாணவச் செல்வங்களே! என் இளம் வயதில் என் பள்ளிக்கூட வாத்தியார் நடராஜன் அவர்கள் தமிழ்ப்பாடம் நடத்திக் கொண்டிருந்தார். நான் அவர் முகத்தையே கூர்ந்து பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன். அவர் வழக்கம்போல எல்லா மாணவர்களையும் பார்த்த வண்ணம் பாடம் நடத்திக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய ஆசிரியப்பணி அனுபவத்தில் அன்றுதான் முதன் முதலாக ஒரு மாணவன் (நான் தான்) எந்தச் சலனமும் இல்லாமல் முழு ஈடுபாட்டுடன் ஆசிரியர் சொல்வதைக் கேட்டுக்கொண்டிருப்பதை அவர் கவனித்தார். கண்களைக்கூட சிமிட்டாமல் நான் அவரையே கவனித்துக் கொண்டிருந்தேன். என் உடலில் சிறு அசைவு கூட இல்லை. அந்த அளவிற்கு வாத்தியார் மேல் ஈடுபாடு இருந்ததைக் கண்டு அவர் ஆச்சரியப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது வகுப்பு முடிந்திருந்தது. எல்லா மாணவர்களும் வெளியே சென்று விட்டார்கள். நான் இன்னமும் கரும்பலகையையே முறைத்த வண்ணம் இருப்பதைக் கண்ட என் வாத்தியார். "என்னடா பார்க்கிறாய்?'' என்றார். அப்போதும் நான் அசையவில்லை. கரும்பலகையிலும் எதுவும் எழுதப்படவில்லை. என் முகத்திற்கு நேராக வந்த என் வாத்தியார் கடுங்கோபத்துடன் அவர் இரண்டு கைகளையும் வேகமாகத் தட்டினார். நினைவுக்கு வந்தவனாக, சுதாரித்து ‘‘சாரி சார்'' என்றேன். அந்தத் தருணம் அவர் என்னைப் பார்த்து பரிதாபத்தோடு கேட்டார். "அப்போ இவ்ளோ நேரம் கவனிக்கவே இல்லையாடா! உன் கவனம் எங்கு தான் இருந்தது" என்று கேட்டார். "கண்ணைத் திறந்த வண்ணம் சற்று அதிகக் கூர்மையாக நீ கவனிக்கும் போதே ஏதோ வில்லங்கத்தனமாகத் தான் இருக்கும்" என்று நினைத்தேன் என்றார்.

என் அன்பு மாணவர்களே! அந்த நாள் தான் என் வாத்தியார் ஒரு மாணவனால் கண்களைத் திறந்துகொண்டே தூங்க முடியும் என்ற விஞ்ஞான நுட்பத்தைக் கண்டுபிடித்தார்.
என் வாத்தியாரின் முகத்தில் கோபம் இல்லை. மீண்டும் மீண்டும் சாரி கேட்டேன். "வகுப்பறையில் தூங்குவது உன் தவறு அல்ல.

அது உன் உடலின் குறைபாடு ஆரோக்கியக்குறைபாடு என்பதை நீ புரிந்துகொள்ள வேண்டும்!" என்றார்.
"கவனித்தல் நிகழ்வது உங்கள் மூளையில் தான். நிஜமான வகுப்பறை உங்கள் மூளையில் இருப்பதனால் அதைப் பத்திரமாக மாணவர்கள் பாதுகாக்க வேண்டும். அதாவது உங்கள் மன நிலையை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் பள்ளிக்கூடம் வருவது உன் வாழ்க்கைக்கான பயணம். இந்தப் பயணத்திற்கு உன்னை நீ தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்" என்றார்.

நான் தயக்கத்துடன் ‘‘எப்படி சார்?'' என்றேன்.
"பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்குச் சென்றதும் நன்றாக ஓடி ஆடி குதித்து விளையாடு, பிறகு கை கால்களைச் சுத்தம் செய், அல்லது குளித்துவிடு. பிறகு உன் பெற்றோரிடம் பேசு" என்றார்.
"யாரைப்பற்றி பேசுவாய்! எதைப் பற்றி பேசுவாய்? என்றார். நானோ தெரியல சார்" என்றேன்.
"வகுப்பில் உன் ஆசிரியர் எப்படிப்பட்ட ஞானத்தைப் பரிமாறினார்கள் அதை நீ எப்படி உள்வாங்கிக் கொண்டாய், அதற்கு உன் சக வகுப்புத் தோழர்கள் எவ்வாறு உதவி செய்தார்கள், என்பதையெல்லாம் பகிர்ந்துகொள். உன் அம்மா உனக்கு மதியம் சாப்பாடு கொடுத்தார்கள் அல்லவா? அதற்கு நன்றி சொல்!

பிறகு வீட்டுப் பாடங்களை எடுத்து அம்மாவிடமோ அப்பாவிடமோ காட்டிவிடு. உன் வீட்டு அறைக்குள்ளே அமர்ந்து வகுப்பறையில் கற்றவற்றை மீண்டும் நினைவு கூர்ந்து ஒருமுறை எழுதிப் பார்த்துவிடு! ஞாபகத்திற்கு வரவில்லையே என்று புலம்பவேண்டாம். காரணம் ஞாபக மறதி என்று ஒன்று இல்லவே இல்லை. நினைவாற்றல் சில சமயம் தானாகவே தடைப்பட்டு தானாகவே மீண்டும் வந்துவிடும். ஞாபகமறதிக்கு எத்தனையோ காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவை உன் குற்றமல்ல" என்றார். கருணை மிகுந்த என் தமிழ் வாத்தியார் மேலும் பேசினார். "ஒருவேளை பாடங்கள் மறந்து விட்டால் உடனே உன் புத்தகத்தை எடுத்து வாசித்துவிடு.

அந்த சமயத்தில் உன் மூளையில் ஏற்படும் மெல்லிய அதிர்வுகளால் ஒத்திசைவுகள் ஏற்பட்டு மறந்தவை ஞாபகத்திற்கு வந்துவிடும். எழுதி எழுதிப் பழகு, கவனமாக முழு ஈடுபாட்டுடன் படிப்பதற்காக (பதிப்பதற்காக) ஒரு மணி நேரம் எடுத்துக் கொள்! பிறகு படிப்பதை நிறுத்திக் கொண்டு ஓய்வெடு, பசிக்கும் சமயத்தில் உண்டுவிட்டு, ஒரு மணி நேரம் கழித்துப் படுத்துவிடு! இரவு 9.30க்குள் உனக்கு உறக்கம் வந்துவிட்டால், நீ ஆரோக்கியமாக இருக்கிறாய் என்று அர்த்தம். இல்லையென்றால் உனக்கு உடல் ரீதியாகவோ மன ரீதியாகவோ ஆரோக்கியக் குறைபாடு உள்ளது என்று அர்த்தம்'' என்றார் என் வாத்தியார். "சீக்கிரமாக உறங்கினால் சிறிதும் களைப்பில்லாமல் மறுநாள் அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து சுறுசுறுப்புடன் நீ இயங்குவாய். பிறகு காலைக்கடன்களை முடித்துவிட்டு குளித்து முடித்து பிரார்த்தனை செய்துவிட்டு 1 மணி நேரம் முந்தைய இரவு என்ன பாடம் பயிற்சி எடுத்தாயோ, அதைத் திரும்பவும் ஒரு முறை மனதிற்குள் அசைபோட்டு விடு. பிறகு காலை உணவை முடித்துக்கொண்டு மீண்டும் பள்ளியை நோக்கிப் புறப்படு. நாளை உனக்கு வகுப்பறையில் தூக்கம் வராது, மாறாக ஆற்றல் பெருகி நீ ஆசிரியர்களோடு தொடர்பிலேயே இருப்பாய்" என்றார் என் தமிழ் ஆசிரியர் நடராஜன் அவர்கள். அவர் பேசி முடித்து என் முதுகில் செல்லமாகப் தட்டிவிட்டுச் சென்றார். அப்போது 'ரொம்ப தேங்ஸ்டா'' என்ற குரல் கேட்டுத் திரும்பினேன். என்னைப் போலவே என் வகுப்பறை 10 தூங்குமூஞ்சிகளும் எனக்கு நன்றி சொன்னார்கள்.

நாங்கள் எல்லோரும் கை குலுக்கிக்கொண்டு மறு நாள் 4 மணிக்கெல்லாம் எழுந்துவிட வேண்டும் என்று முடிவு எடுத்தோம். வாத்தியாரின் கருணை மிகுந்த வார்த்தைகள் எங்களை இயக்கின. மறுநாள் காலை ஆரோக்கியமாக மனத்தெளிவுடன், புதுப்பொலிவுடன் 4 மணிக்கெல்லாம் எழுந்து ஒரு புதிய அத்தியாத்தை ஆரம்பித்தோம். எங்கள் வகுப்பறையில் முதன்முறையாக நான் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை உணர்ந்தேன். நிகழ்காலத்தில் நான் லயித்து இருப்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

நாங்கள் 50 (மாணவர்கள்) ஒரு மூளையுடன் (ஆசிரியருடன்) கம்பிகள் இல்லாமல் இணைக்கப்பட்டிருப்பதை வகுப்பு முடிந்ததும் உணர்ந்தோம். அன்பின் வடிவமான எங்கள் வாத்தியாரின் மேல் மதிப்பு மேலும் கூடியது. அவரோடு நல்ல நண்பர்களாக இன்றும் சொல்லப்போனால் அவருடைய மகன்களாக மாறிப்போய் இருக்கிறோம். மதிப்பிற்குரிய மாணவர்களாக எங்களையே நாங்கள் நேசித்தோம்.

என் அன்பிற்கினிய மாணவச் செல்வங்களே! ஆரோக்கியமான மாணவனே ஒரு தலைவனாக உருவாக முடியும். உடல் ஆரோக்கியமும் மன ஆரோக்கியமும் ஒன்றோடு ஒன்று சார்ந்து இருப்பவை. 24 மணி நேரமும் பூரண ஆரோக்கியமான மாணவனாக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் கூர்ந்து கவனிக்கும் சக்தியான Listening மாணவனின் மூளைப்பகுதியில் மிகச்சரியாக நடக்கும்.

ஒரு சிறையில் வாடும் கைதிகள் தங்களின் விடுதலைக்காகப் பிரார்த்தனை செய்வார்கள். சினிமா தயாரிப்பாளர்கள் படம் நன்றாக ஓடி அதிக லாபம் பெற வேண்டும் என பிரார்த்தனை செய்வார்கள். அதுபோல மாணவர்கள் மாணவச் செல்வங்களே

"தினமும் பிரபஞ்ச சக்தியிடம் உங்களுக்குத் தேவையான Listening Power-ஐ கேளுங்கள். 'செல்வத்துள் செல்வம் செவிச் செல்வம்' என்ற ஐயன் வள்ளுவரின் வாக்குப்படி கூர்ந்து கவனிக்கும் திறன் தலைமைப் பண்பின் தலையாய பண்பாகும்."

நட்புக்கான காலம்!

லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மற்றும்
கணித ஆசிரியர்

குழந்தைகள் அக்காலத்தில் வளர்ந்தார்கள், இன்று நாம் வளர்க்கிறோம். இன்றைய பிள்ளைகள் ஒவ்வொரு வயதிலும் புதிதாய்த் தெரிகிறார்கள். புதிதாய் குழந்தை வளர்ப்பை நமக்குக் கற்றுத்தருகிறார்கள் என்றே நாம் கூற வேண்டும். ஆதலால் பதின்பருவ (13-19) குழந்தைகளைக் கொண்ட பெற்றோருக்கான பதிவு இது. மனித வாழ்க்கையின் முக்கியமான காலம் இது ஒரு மாற்றத்தின் காற்றாடி. இந்த நேரத்தில், உடல் வளர்ச்சி மட்டுமல்லாமல், மனதிலும் எண்ணங்களிலும், உணர்ச்சிகளிலும் பெரும் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இது, குடும்பத்தைச் சார்ந்து வாழ்ந்த குழந்தையில் இருந்து, தன்னிச்சையுடன் சிந்திக்கும் இளைஞன் நிலைக்குள் நகரும் காலம். அந்தப் பருவத்தில் பெற்றோர் – குழந்தைகளுக்கிடையேயான உறவு மதில் மேல் பூனை போல் நெருக்கத்தைக் கூட்டலாம் அல்லது பிரிவைக் காட்டலாம். இந்தக் கட்டத்தை, பெற்றோர்கள் நன்றாக புரிந்து கொண்டு கவனமாகக் கையாள வேண்டியது அவசியம்.

பதின்பருவ வயதினர் சந்திக்கும் சவால்கள்

1. ஹார்மோன்கள் மாற்றம் காரணமாக அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுவர்.
2. அதிகமாக சமூக ஊடகங்கள் பயன்படுத்துவதால் மனதளவில் பாதிக்கப்படுவர்.
3. தங்களின் தனித்தன்மையை நிரூபிக்க சவாலான நடத்தையை மேற்கொள்வார்.
4. தேர்வுகளில் ஜெயிக்க வேண்டிய மன அழுத்தம். அனைவரின் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றவாறு நடக்க வேண்டிய கட்டாயம்.
5. யாரும் நம்மைப் புரிந்து கொள்ளவில்லையே என்ற வருத்தம்.
6. தனிமை உணர்வு.
7. உணர்வு ரீதியாக டிஜிட்டல் உலகத்தில் நிம்மதி தேடுதல்
8. நண்பர்களால் தாக்கம் ஏற்படுதல் (அச்சுறுத்தல், தவறான வழிகாட்டல்).
9. தூக்கம் குறைதல், கவனம் சிதறல்.

பெற்றோருக்கான வழிகாட்டி.
டீனேஜ் குழந்தைகள் வளர்ச்சியின் இடைப்பட்ட கட்டத்தில் இருக்கின்றனர். அவர்கள் குழந்தைகளாகவும் இல்லை, பெரியவர்களாகவும் இல்லை. அவர்கள் தேடுவது தன்னம்பிக்கை, புரிதல், ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல். இந்த நேரத்தில் பெற்றோர்கள் கொஞ்சம் அன்பு, கொஞ்சம் கட்டுப்பாடு, பெரிதான பொறுமை கொண்டு நடந்துகொள்வது அவசியம்.

1. பொறுமை என்பது முதல் மூலதனம்
டீனேஜ் பிள்ளைகள், கேள்விகள் கேட்பார்கள், வாதிடுவார்கள், சில சமயம் எதிர்ப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் உள்ளுக்குள் அவர்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள்.

அப்போது, அவர்கள் சொல்பவற்றைக் கேட்டுவிட்டு, பதிலளியுங்கள். அவர்கள் பேசும் நேரத்தில் இடைமறுக்க வேண்டாம்.

2, அனுபவம் கொடுங்கள், கட்டளை இடாதீர்கள்
டீனேஜ் பிள்ளைகள் 'எனக்கு எல்லாம் தெரியும்' 'தன்னைக் கேள்வி கேட்க பெற்றோர்களுக்கு உரிமை இல்லை', என்ற மனநிலையில் இருப்பார்கள். கட்டளை இடுதல் எதிர்ப்பைத் தரும், நட்புறவான பேச்சு பலனளிக்கும்.
உதாரணமாக "நான் உன்னுடைய வாழ்க்கையில் முடிவெடுகக்கவில்லை.. ஆனால் இந்தச் சூழ்நிலையைக் கையாளும் விதத்தில் ஏதாவது சிக்கல் இருந்தால் நான் கண்டிப்பாக உதவி செய்வேன் என்று மாற்றிக் கேட்கலாம்.

3. உணர்வுகளை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்
அவர்களின் கோபம், அழுகை, காயம் எல்லாம் உண்மை. அவற்றை விமர்சனம் செய்யாதீர்கள், அதற்குப் பதிலாக:
"உனக்கு ரொம்ப கஷ்டமா இருந்திருக்கும். நானும் அதே நிலைமையில் இருந்திருந்தா நிச்சயமாக வருத்தப்பட்டிருப்பேன்" எனச் சொல்லுங்கள். இது உணர்ச்சி ஒத்துழைப்பு (Emotional validation) எனப்படுகிறது. இது நம் பெற்றோர் நம்மைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள் என்ற எண்ணத்தை அவர்களுக்குள் விதைக்கிறது.

4 சிறிய எல்லைகள், பெரிய உரிமைகள்
பக்குவமற்ற சுதந்திரம் தேவையில்லை, பரிமாணமிக்க சுதந்திரம் கொடுங்கள். அதற்கான எல்லைகளை அமையுங்கள். உதாரணமாக படிப்பு, மின்சாதன பயன்பாடு, ஆரோக்கியமான உறக்கம், போன்றவற்றை கண்காணித்தல் அவசியம்.

5. உதாரணம் (Modeling)
பிள்ளைகள் உங்கள் வார்த்தையைவிட உங்கள் நடத்தையைப் பார்க்கிறார்கள்."நீ போன் பார்கக்காதே" என்ற அறிவுறுத்தும் போது, நீங்கள் தொடர்ச்சியாக போன் பார்த்தால் அது வேலை செய்யாது. நாம் இருவரும் ஒரு மணி நேரம் No-Phone-Time வைக்கலாமா?" என்றால் அது உங்களை உங்கள் குழந்தைகளுடன் நெருங்க வைக்கும்.

6. பாதுகாப்பான உரையாடலுக்கான சூழல்
அவர்களின் சின்ன சின்ன விஷயங்களை அதிகமாக விமர்சிக்காதீர்கள். இல்லை என்றால், அவர்கள் உண்மைகளை மறைக்கத் தொடங்குவார்கள். நாம் சொல்வதை நம்புவார்கள் என்ற நம்பிக்கையை குழந்தைகளுக்கு அளித்தல் மிகவும் முக்கியம்.

உதாரணம்:
'மகன் தேர்வில் குறைவாக மதிப்பெண்கள் வாங்கினால்.'
- "இதுக்குத்தான் நாங்க சொன்னோம்"

-"இது நமக்குப் படிப்பதில் இன்னும் என்ன கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது என அறிந்துகொள்ள ஒரு வாய்ப்பு."
- "தோல்வி ஒரு full-stop இல்ல – ஒரு comma தான்."
இதை "நீ செய்த தவறு" என பாவ உணர்வாக மாற்றாதீர்கள். "இந்த அனுபவத்திலிருந்து என்ன கற்றுக்கலாம்?" என்று கேளுங்கள்.

டீனேஜ் வளர்ச்சி என்பது ஒரு பாதை.
அந்தப் பாதையில் பெற்றோர்கள்
தலைவன் அல்ல,
வழிகாட்டி ஆக இருக்க வேண்டும்.
டீனேஜ் குழந்தைகளுக்கான வழிகாட்டியாக இருப்பதற்கு, நாம் அறிவால் மட்டுமல்ல, உணர்வுகளால் ஓர் அணுகுமுறையை வளர்க்க வேண்டும்.

> "குழந்தையை மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை.
> பெற்றோரை மாற்றினால் –
> குழந்தை தானாக மாறுவாள்."

சென்மீனா
குடும்பத் தலைவி

வீட்டில் விஷேசம்!

மகிழ்ச்சியில் மனம்......உறவுகளை எதிர்பார்த்து......ஆயத்தமானேன். வீட்டைச் சுத்தம் செய்ய.....மிக நீண்ட நேரம் ஆனது. இது அழகு, அற்புதம் என மனதிற்குப் பிடித்த பொருட்களை மட்டும் தான் வாங்கி வைத்திருந்தேன்......ஆனால் இப்போது வீட்டில் இதை எங்கு வைப்பது அனைத்து இடங்களும் தேடியபோது அப்பொருட்களைப் பார்த்து என் மனம் கேட்ட கேள்வி.... நான் இப்பொருளை பாதுகாக்கும் காவலனா? அதை துடைத்து மட்டும் வைக்கும் பணியாளனா? அதை உபயோகப்படுத்தும் உரிமையாளனா?

சற்று யோசனைக்குப் பின் உறவுகளைப் பாதுகாக்க, பணி செய்ய வேண்டும் என்பது புரிந்தது.

ஆதலால் என்னைக் காவலனாகவும், பணியாளனாகவும் வைத்திருந்த பொருட்கள் எதையும் நான் வைத்துக் கொள்ளவில்லை. பொருட்களிள் உரிமையை மட்டும் தக்கவைத்துக் கொள்வது என முடிவெடுத்தேன் ......அந்த உரிமையை மட்டும் பெற எத்தனைப் பொருட்களுடன் போராட்டம். உரிமையுடன் வாழும் போது என் வீடு எத்தகைய வெளிச்சத்தையும், விசாலத்தையும் கொண்டுள்ளது இன்று என் மனம் போல்....இப்போது எந்தப் பொருளை வாங்க முற்பட்டாலும் என் மனம் கேட்கின்ற கேள்வி நீ அதன் உரிமையாளனா......

குழந்தைப் பருவம்!

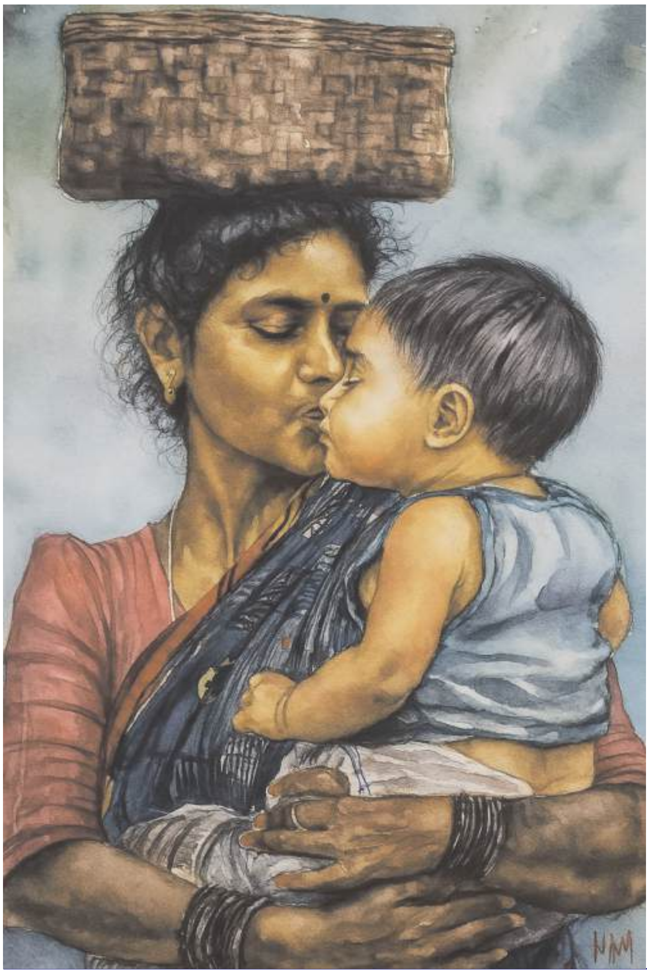
கவிதா கோபாலகிருஷ்ணன்
மனநல ஆலோசகர்

மழலை (0-2 வயது)

“மக்கள் மெய் தீண்டல் உடற்கின்பம்
மற்றுஅவர்
சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு.”

விளக்கம்:
குழந்தைகள் தன்னைத் தீண்டுவது உடலுக்கு இன்பம் ,மேலும் அவர்கள் மழலைச் சொற்கள் கேட்பது காதுக்கு இன்பம்.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளின் அனிச்சை அசைவுகளுடன் குழந்தையின் மழலைச் சிரிப்பு, பிறந்த குழந்தையின் ஸ்பரிசம் ,பால் வாசனை என அனைத்தும் ஒரு விதமான ஆனந்தத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தாய்க்கு தரவல்ல விஷயங்களாகும். குழந்தையின் சிரிப்பில் இறைவனைக் காண்போம் என்ற பொன்மொழியை உண்மையாக உணர்ந்து அந்த மழலையின் சிரிப்பில் ஆனந்தம் கொள்வது தாயும் தந்தையும் ஆவர்.



இந்த குழந்தைப் பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சி ,அறிவாற்றல் வளர்ச்சி ,மொழி வளர்ச்சி, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துதல் மற்றும் சமூக வளர்ச்சி என பல நிலைகளை இங்கு காண்போம்.

தன் கருவில் தான் சுமந்த உன்னதம் முகம் தெரியாமல் அசைவுகளில் மட்டும் தன்னை எட்டி உதைத்த ஒருயிர், இன்று மழலைப் புன்னகையில் மடியில் தவழும் போது யாருக்கும் மனம் கொள்ளை போகும். தன் உருவத்தின் நகலாக, தன் இயல்பின் அச்சாக பூமிக்கு வந்தவரைப் பார்த்து, மூக்கு அம்மா போல் உள்ளது, வாய் அப்பா போல் உள்ளது என்று ஒப்பிட்டு பலர் சொல்லக் கேட்டு பெற்றோருக்கு பூரிக்கும் மனம்.

உடல் வளர்ச்சி:
PHYSICAL DEVELOPMENT:
சுவாசித்தல், பால் குடித்தல், மலம் கழித்தல் என தான் உயிர்வாழ தேவையானதை மட்டுமே பிறந்த குழந்தைகள் பல தன்னிச்சையாகச் செய்யும்.

சுற்றுச் சூழலை அறிவதற்கும், அதனோடு தொடர்பு கொள்வதற்கும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியும், தசை இயக்க வளர்ச்சியும் (MOTOR DEVELOPMENT - Gross & Fine Motor Skills) அவசியம்.
தவழுதல், நடத்தல், பிடித்து நிற்பது ,ஓடுதல் என படிப்படியாக குழந்தையின் வளர்ச்சியை பல படிநிலைகளைக் கொண்டது.
அன்னையின் குரலையும்,ஸ்பரிசத்தையும் தான் குழந்தை முதலில் அறியும். தன் மகிழ்ச்சியையும், பயத்தையும் அந்த மழலை அசைவின் மூலமே வெளிப்படுத்தும்.

இசைக்கேற்றார் போல் அசைவு, விருப்பத்தை வெளிப்படுத்தும் சிரிப்பு, சுவையை உணரும் இயல்பு, வாசனை நுகர்வு என குழந்தையின் ஐம்புலன்களும் வளர்ச்சி பெறும்.

அறிவாற்றல் வளர்ச்சி:
COGNITIVE DEVELOPMENT :
Jean Piaget's 'Sensori-Motor Stage' என்ற குழந்தைப் பருவத்தின் அறிவாற்றல் வளர்ச்சியின் கோட்பாடின் படி குழந்தை 0-2 வருட பருவத்தில் குழந்தை பொருட்களை ஒப்பிடும், ஓசைக்கேட்ப திருப்பிப் பார்க்கும், மற்றவர் செய்வதைத் திரும்பிச் செய்ய ஆரம்பிக்கும்.

இக்காலத்தில் சுமார் 8 மாதத்திற்குப் பின் அறியப்படும் OBJECT PERMANENCE என்ற உணர்வு குழந்தை வளர்ச்சிப் படிநிலையின் மைல்கல்லாகும். அதாவது ஒரு பொருளைக் காட்டி அதை மறைத்து வைத்து விட்டால் அது இல்லை என்று அந்தக் குழந்தை தேட ஆரம்பிக்கும் இது குழந்தையின் நினவுத்திறனோடு தொடர்புடைய குணமாகும்.

உணர்வுகளின் வளர்ச்சி:
EMOTIONAL DEVELOPMENT:
அடிப்படை உணர்வுகளான பசி, அச்சம், கோபம், தெரிந்தவர்களிடம் சிரிப்பு, புதிய முகங்களுடன் பயம் என அனைத்தும் இப்பருவத்தில் அறியப்படும். தாயை விட்டு நீங்கினால் கவலை (Insecure feel)> தெரியாத முகங்களைக் கண்டால் பயம், அழுகை என மழலையின் உணர்வுகள் வெளிப்படும். BOWLBY'S ATTACHMENT THEORY- என்ற கோட்பாடு இந்நிலையை விளக்கிக் கூறுகிறது.

சமூக வளர்ச்சி:
SOCIAL DEVELOPMENT:
நம்பிக்கை மற்றும் அவநம்பிக்கையை (ERIK ERIKSON'S PSYCHOSOCIAL STAGES - “TRUST VS MISTRUST”) ஒரு குழந்தை இப்பருவத்தில் உணரும் என்று எரிக்சன் எடுத்துரைக்கிறார். குழந்தையின் பாதுகாப்பான பாதுகாப்பான குழந்தைப் பருவம் சமூகத்தின் மீது நம்பிக்கை ஏற்படுத்தும். இல்லையெனில் சந்தேகம் மற்றும் அச்சம் ஏற்படலாம் என்று விளக்கியுள்ளார்.

1962 இல் HARLOW & HARLOW என்ற விஞ்ஞானி குரங்குகளை வைத்து செய்த தனது ஆராய்ச்சியில் “ATTACHMENT THEORY” என்ற குழந்தை வளர்ப்பில் மிக முக்கியமான கோட்பாட்டை வெளியிட்டார். ஹாரலோ தனது ஆராய்ச்சியில் இளம் குரங்குகளை இரண்டு விதமான வளர்ப்புத் தாய்களுக்கு நடுவில் பரிசோதித்தார்.

ஒரு தாய்க் குரங்கு கம்பியால் செய்யப்பட்டது பால் டப்பாவுடன் இணைக்கப் பட்டிருந்தது, குட்டிக் குரங்குகள் அதனை அணுகினாள் பால் பருகலாம். மற்றொரு குரங்கு மென்மையான துணியால் செய்யப்பட்டது பால் தரும் அமைப்பு இணைக்கப் படவில்லை. இதில் ஆச்சிரியம் என்னவென்றால் பசி தீர்க்கும் குரங்கு மாதிரியை விட, தனக்கு பாதுகாப்பான அரவணைப்பைத் தந்த குரங்கு தாயிடமே குட்டிகள் அதிகம் இருந்தன. அதிலிருந்து நாம் அறிவது குழந்தைக்கு உணவை விட பாதுகாப்பான உணர்வு (“CONTACT-COMFORT”) முக்கியம் என்பதை தெளிவுபடுத்தியுள்ளார் ஹாரலோ .

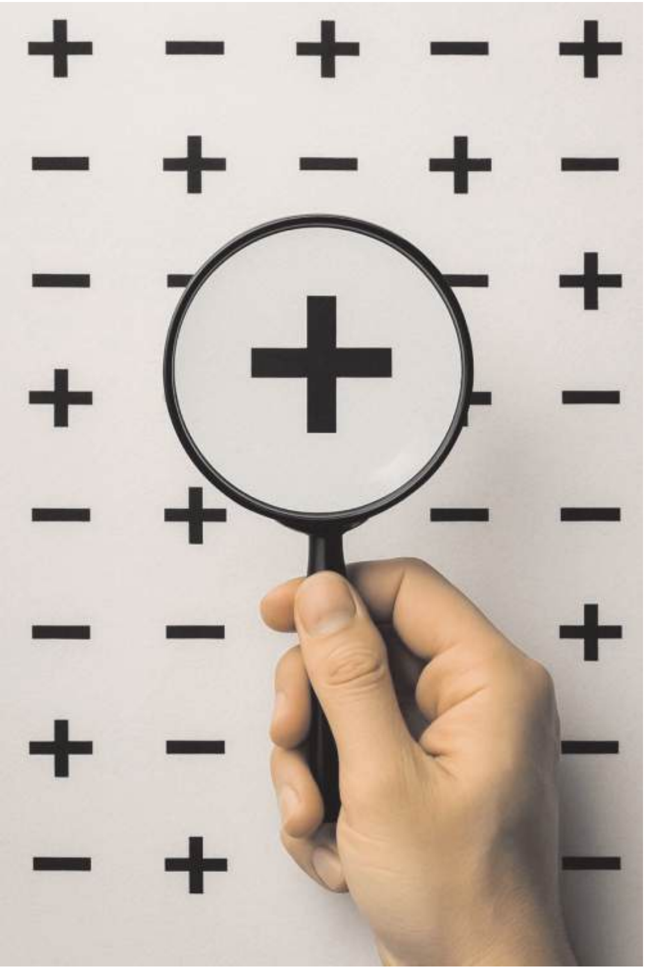
> "விடியல் எவ்வாறு நாளினை
> வெளிப்படுத்துகின்றதோ
> அது போன்று ஒரு மனிதனின்
> மனநிலை குறித்து அறிய அவனது
> குழந்தைப் பருவம் உதவுகிறது."

இப்பொன்மொழியை நினைவில் கொண்டு குழந்தை பருவத்தை அழகாகவும் அரவணைப்புடனும் பேணிக் குழந்தைகளை வளர்ப்பது அத்யாவசியமாகிறது.

எது அன்பு!

கிருத்திகா ராம்பிரசாத்
மன நல ஆலோசகர்

கடற்கரையில் சிப்பிகளைச் சேகரிக்கும் குழந்தைகள் தேவையற்ற மண்ணையும் கற்களையும் உதாசீனப்படுத்திவிட்டு அவர்கள் விரும்பும் சிப்பிக்களை மட்டுமே சேகரிக்கின்றனர். ஏன் இந்தக் கடற்கரையில் இந்தக் கற்கள் இருக்கின்றன' இந்தக் குப்பைகள் இருக்கின்றன என்று யோசித்தால், அவர்களுக்குத் தேவையான சிப்பிகளை அவர்களால் சேகரிக்க முடியுமா? நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் மனிதர்களிடம் நாம் விரும்பும் சில விஷயங்களும், விரும்பாத பல விஷயங்களும் இருக்கலாம். அதில் நமக்குத் தேவையான நல்லதை மட்டும் நாம் எடுத்துக் கொள்வது தானே உத்தமம்.



எனக்குத் தேவை ரோஜாப் பூக்கள் தானே ஏன் இத்தனை முட்கள் இருக்கின்றன என்று குறைபாடுகிறோமா என்ன?

அப்படி குறைபாடுவது நியாயமாகுமா? நம்மிடமும் பல குறைகள் இருக்கின்றன! ஆனால், அக்குறைகளைத் தாண்டி, நம்மிடம் இருக்கும் நல்ல விஷயங்களைப் பார்க்கும் மனிதர்களைத் தானே நாம் விரும்புகிறோம். அதைத்தான் உண்மையான அன்பு என்கிறோம். நம் சுற்றத்தாரிடம் நாமும் அத்ததகைய அன்பைத் தானே பாராட்ட வேண்டும். இதை விடுத்து இவ்விடத்தில் இக்குறை இருக்கிறது, அவ்விடத்தில் அக்குறை இருக்கிறது என்று குறைபாடுவதால் என்ன ஆகப் போகிறது.

நம்மில் பலரின் நம்பிக்கை என்ன தெரியுமா? நாம் மற்றவர்களின் குறைகளைப் பெரிதுபடுத்தினால், அக்குறைகள் நம்மிடம் இல்லை என்றும், நாம் அவரை விட மேலானவர் என்றும் இவ்வுலகத்துக்கு நிரூபிப்பதாக நம்புகிறோம். மற்றவர்களின் நிறைகளைக் காணாமல் குறைகளை மட்டும் காணும் போதே நாம் கீழானவர் ஆகிவிடுகிறோம் என்பதை நாம் உணர்வதில்லை.

ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு இலக்கணப்படி வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். நம் தேவைகளுக்கும், சௌகரியங்களுக்கும் ஏற்ப, தவறைச் சரி என்றும் - சரியைத் தவறு என்றும் மாற்றிக் கொள்கிறோம். அப்படி இருக்கையில் மற்றவர் வாழ்க்கைக்கு விதிகளை விதிப்பதற்கு நாம் யார்? நம் இலக்கணப்படி அவர் வாழாவிடில் அதைக் குறையாகக் காணலாமா? அவர்களைக் குறைபாடுவதற்கு நமக்கு என்ன தகுதி இருக்கிறது?

முக்கியமாக வாழ்க்கையில் நன்மைகளை அனுபவிப்பவர்கள் (ஒரு சராசரியான அன்பான குடும்பம், ஒரு சராசரியான சமூக அங்கீகாரம் ஆகியவற்றைப் பெற்றவர்கள்), இவர்களது இலக்கணப்படி எல்லாரும் வாழ வேண்டும் என்று நினைப்பதும், அதை மீறி வாழ்பவர்களை குறைத்துப் பேசுவதும் மிகப் பெரிய தவறு. அப்படிச் சராசரியான வாழ்க்கையின் சுகங்கள் கிடைக்கப்பெறாதவர்களாக நாம் இருந்தாலும் நம்மைப் போலவே மற்றவர்களும் நம் இலக்கணப்படி தங்களைத் தாங்களே வற்புறுத்தி, மகிழ்ச்சியின்றி வாழ வேண்டும் என்று நினைப்பதும் தவறு தானே.

தான் பெற்ற துன்பத்தை மற்றவர் பெறக் கூடாது என்று நினைப்பது தானே உயர்ந்த மனம்.

"நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் மனிதர்களை, அப்படியே நேசிப்பதற்கு, குறைந்தபட்சம் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு கற்றுக்கொள்வோம்.

அப்படி நம்மால் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாவிடில் அவர்களை மதித்து ஒதுங்கிக்கொள்வோம்".

நாமும் வாழ்வோம் - மற்றவர்களையும் வாழ விடுவோம்.

உடலே கோவில்
(தண்டுவட சுத்தி)

சங்கர்
யோகாலயா

அறிவார்ந்த நண்பர்களே! வணக்கம். தண்டுவட சுத்தி என்கின்ற யோகா பயிற்சியை தான் இன்றைக்கு நாம் இந்தக் கட்டுரையிலே பார்க்கப் போகிறோம். தேகம் வளர்க்க பல்லாயிரக்கணக்கான பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. அது போன்ற ஒரு பயிற்சி முறையைதான் இங்கு நாம் பார்க்கவிருக்கிறோம்.

இப்பயிற்சியை நாம் தொடர்ந்து தினந்தோறும் செய்வதனால், நமது உடல் அதிகப்படியான ஆற்றலைப் பெறுவதை நாம் உணர முடியும். நமது உடல் சோர்வைக் களைந்து சுறுசுறுப்பைப் பெறும்.கவனிக்கும் திறனை அதிகப்படுத்தி நினைவாற்றலைப் பெருக்கும் அத்தகைய அற்புதமான பயிற்சிதான் தண்டுவட சுத்தி எனும் யோகப் பயிற்சியாகும்.

செய்முறை
1, முதலில் இரண்டு கால்களையும் தோள்பட்டை அளவிற்கு விரித்து நிற்க வேண்டும்.

2, பிறகு கைவிரல்களைக் கோர்த்தது போல் தலைக்கு மேலே நீட்டிய நிலையில் தூக்கி நிறுத்த வேண்டும்.

3, அதன் பின் கண்களை மூடிய நிலையில், மூக்கில் மூச்சுக்காற்றை இழுத்துப் -பிறகு மூச்சுக்காற்றை வெளியே விட்டவாரே முழங்கால்களை மடக்கி கீழே உட்காரவேண்டும்.

4, பிறகு மூச்சை உள்ளே இழுத்தவரே கைவிரல்களை தலைக்கு மேல் கோர்த்த நிலையிலேயே மேலே எந்திரிக்க வேண்டும்.

5, இந்தப் பயிற்சியினை, 7 முறை மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளி விட்டவாரே அமர்ந்தும், கீழே அமர்ந்திருக்கும் போது மூச்சை இழுத்தவாரே மேலே எழுந்து நிற்கவேண்டும்.

இதுபோன்ற நிலையில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று சுற்றுகள் நாம் தொடர்ந்து செய்யலாம். அவ்வாறு செய்யும் பட்சத்தில் நமது உடல் மேலே சொன்ன அனைத்துப் பலன்களையும் நல்ல முறையில் பெறும்.

மலர் மருத்துவம்!

ர.ஞானகுமரன்
M.C.A, M.Phil, D.Achu, DHMS

மலர் மருத்துவர்
வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்

மலர்மிசை ஏகினான் என்று வள்ளுவர் மனத்தை மலரோடு ஒப்பிட்டுள்ளார். மலர் என்பது மனித வாழ்வில் பின்னிப் பிணைந்தது. சுப நிகழ்வாக இருந்தாலும் சரி, திருவிழாவாக இருந்தாலும் சரி, துக்க நிகழ்வாக இருந்தாலும் சரி மலரோடு இயைந்த வாழ்வு நம்முடையது. இதில் இன்னும் கூடுதலாக எந்தெந்த தெய்வத்திற்கு எந்தெந்த மலர் உகந்தது என்ற பட்டியலும் உண்டு. மதங்கள் கடந்து மனிதத்தை இணைப்பது மலர். பல உடல் உபாதைகளுக்கு மலர்கள் மருந்தாக உள்ளன. அத்தகைய மலரை மட்டுமே மனங்களுக்கான மருந்தாகக்கொண்டு ஒரு மருத்துவ முறையைக் கொண்டுவந்தவர் மருத்துவர் எட்வர்ட் பேட்ச் (1886-1936). அலோபதி மருத்துவரான இவர் சில காலங்களுக்குப் பின் வெறும் உடலை மட்டும் சரிசெய்தால் நோய் தீராது.

அதற்குக் காரணமான மன நிலையையும் உணர்வுகளையும் சரி செய்ய வேண்டும் என்று நம்பினார். அதன் விளைவாக மலர்கள் மன நிலையை மா ற்றும் என்பதைக் கண்டறிந்து லண்டனில் உள்ள மலர்களில் 38 மலர்களை ஆய்வு செய்து, உணர்வுகளின் எதிர்தன்மையை மாற்றியமைக்கும் மகத்துவம் வாய்ந்த மலர் மருத்துவத்தைக் கண்டறிந்தார்.

உணர்வுகளைச் சரியமைத்தால் உடல் சரியாகும். கஷ்டப்பட்டு எதிலும் வெற்றி பெற முடியாது என்பதே உண்மை.

தோல்வி = கஷ்டம்

வெற்றி = மகிழ்ச்சி

அப்படியானால் கஷ்டம் = வெற்றி?

எப்படி சாத்தியம் ஆகும்.

பலர் வெற்றி பெற்றதால் தான் மகிழ்ச்சியான மனநிலை வந்தது என தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளார்கள். உண்மை என்னவென்றால் மகிழ்ச்சியான மனநிலையே வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும். வலி என்பது ஒரு நோயின் அறிகுறி என்றால், உடல் வலிக்க, மனம் வலிக்க செய்யும் அனைத்து வேலைகளும் நோயை உண்டாக்க நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சியே ஆகும். வலியைத் தாங்கிக்கொண்டு கஷ்டத்துடன் வாழவே பலர் பழகியுள்ளனர். சிலர் தவறான பாதையில் பயணித்து அதில் தோற்பதை விடாமுயற்சி என்று சொல்லி காலத்தையும் உடல் உழைப்பையும், பணத்தையும் விரையம் செய்வது சரியானது அல்ல. ஒரு தோல்வி ஏற்பட்டால் நம் செய்யும் செயலும், செல்லும் பாதையும் சரியானதா என்று தற்பரிசோதனை செய்து தனக்கான சொதர்மப் பாதையில் பயணித்தலே வெற்றியைத் தரும்.

வெற்றியாளர்கள் அனைவரும் கஷ்டப்படும் போது வெற்றி பெறவில்லை. தன் சிந்தனையை மாற்றி புதிய நுட்பத்தைக் கையாளும் போது தான் வெற்றி அடைகிறார்கள். அதை ஆரம்பத்திலேயே உணர்ந்து இருந்தால் இவ்வளவு காலம் கஷ்டப்படாமல் இருந்திருக்கலாமே என்று பலரும் உணர்ந்திருக்கலாம்.

வளர்ந்த நிறுவனங்கள் வளர்ந்த நாடுகள் அனைத்தும் இந்தத் தத்துவத்தையே நமக்கு உணர்த்தும். புதிய வழியில் சிந்தித்தால் மட்டுமே வெற்றி உண்டாகும். கடின உழைப்பு வேதனையை மட்டுமே தரும். கஷ்டப்பட்டு உழைப்பதை விட இஷ்டப்பட்டு உழைப்பதே உயர்வுக்கான வழி. வலியே இல்லாமல் வெற்றிபெறும் இரகசியமே ஸ்மார்ட் வொர்க். நானும் கடினமாக உழைக்கிறேன். அதற்கான பலன் கிடைக்கவில்லை என்று வருத்தமோ, கவலையோ வேண்டாம். எளிமையாக, மகிழ்ச்சியாக வாழ்வில் வெற்றி பெற உதவும் தந்திரமே மலர் மருத்துவம். இன்று உலகளவில் லட்சக்கணக்கானோர் இந்த மலர்களின் அருளால் மனமகிழ்வுடன் வாழ்கின்றனர் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

புதுக் கவிதை!

அடுக்கு மாடி!

கட்டிடங்கள் நெருக்கமாயின
மனிதர்கள் தூரமாயினர்
வீடுகளுக்குள்!

முனைவர் த. லாவண்ய சோபனா

புதுக் கவிதை!

காலதாமதம்!

நேரத்தின் அருமை பற்றி
பாடமெடுக்க வந்தார்
காலதாமதமாக.....

இடம்பெயராமல்!

ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது
கடிகாரம்
இடம்பெயராமல்.....

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,

பெண்மையும் புரதமும்!

ம.ஹேமலதா
M.Sc, M.Phil.,
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு கட்டுப்பாட்டுத்துறை

சிங்கப் பெண்ணே! கங்கா, காவேரி நதிகளைப் போல ஓடி,ஓடி திரும்பிப் பார்த்தால் நம்முடன் இருப்பது கை,கால்,மூட்டு வலிகள் மட்டுமே என புரிவதற்குள்ளே நாம் ஐம்பதுகளைக் கடந்து விடுகிறோம்.

நான் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டுதானே இருக்கிறேன். எனக்கு ஏன் மூட்டு வலியும் இந்த முதுகு வலியும் அதிகமாகிவிட்டது என நமக்குள் ஒரு கேள்வி எழலாம்.

இக்காலப் பெண்கள் ஆடை, ஆடம்பர விஷயத்தில் ஆணுக்கு நிகராக இருக்கின்றனர். இதில் எத்தனை பேர் சரியான நேரத்தில், சம அளவு சத்தான புரத உணவுகளைச் சாப்பிடுகிறார்கள், மிகச் சிலரே இதனைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர்.

ஐம்பதுகளில் மூட்டு வலிக்கும், முதுகு வலிக்கும் காரணம் புரதமில்லா உணவை எடுத்துக் கொள்வதே காரணம். பழமொழி உண்டு "உப்பில்லா பண்டம் குப்பையிலே" என்று. புதுமொழி ஒன்று உருவாக்குவோம் "புரதமில்லா உணவு குப்பையிலே". ஒரு மனிதனுக்கு அவனின் ஒரு கிலோ உடல் எடைக்கு ஒரு *1*கிராம் புரதம் தேவைப் படுகிறது. உதாரணமாக ஒருவர் *60* கிலோ எடை இருந்தால் அவர் தினமும் *60* கிராம் புரதம் உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் பெண்கள் அனைவரும் சாப்பிட்ட பின் கடைசியில் மீதமுள்ள புரதமில்லா உணவை உட்கொண்டு வயதான காலத்தில் வலிகளில் அவதிப் படுகிறார்கள்.
பிறப்பிலிருந்து நம் எலும்புகள் திடமானவை. நம் உடலுக்குத் தேவையான சக்திகளைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளும். இரத்தத்தில் குறிப்பிட்ட சத்தின் அளவுகள் குறையும் போது, எலும்புகள் ரத்தத்திற்கு அதைக் கொடுத்து உதவி செய்யும் இவ்வாறு தொடர்ந்து புரதம் எலும்புகளில் இருந்து உறிஞ்சப்படுவதால் எலும்புகள் வலுவிழந்து எலும்புரை நோயால் (Osteo Porosis) பெண்கள் அவதியுறுகிறார்கள். இக்காரணத்தினால் தடுக்கி விழுந்தால் கூட எலும்பு முறிவு ஏற்படுகிறது. ஆகவே பெண்களே மூன்று வேலையும் புரதம் நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளவும், அதற்காக அதிகமாக செலவு செய்ய வேண்டியது இல்லை. வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை வைத்தே ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

உதாரணமாக, காலையில் அரிசியில் செய்த இட்லி, தோசை தவிர்த்து பாசிப்பருப்பு அடை, ராகி தோசை, ஒரு முட்டை என எடுத்துக் கொள்ளலாம். தினம் ஒரு முட்டை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மதியம் சாதத்துடன் கோழி இறைச்சி, மீன் துண்டுகள் அல்லது பருப்பு சாம்பார், சுண்டல் குழம்பு, பருப்பு அடை, அவியல் போன்றவையும் சிறந்தது.

இதனுடன் மாலையில் வேகவைத்த வேர்க்கடலை, கொண்டைக்கடலை, மொச்சைப்பயிறு, உளுந்தங்கஞ்சி இவை அனைத்தும் எலும்பு சக்திக்கு மிக முக்கியமானது. அரிசி சார்ந்த உணவைத் தவிர்ப்பதால் சர்க்கரையின் அளவும் குறைய வாய்ப்புள்ளது. வீட்டிலிருக்கும் ஒரு பெண், அனைத்து விதத்திலும் தனக்கு சரி பாதி என நினைத்துத் தோள் கொடுக்கும் ஆணினால் மட்டுமே வலுவான பெண் சக்தியை உருவாக்க முடியும்.

பெண்மை வாழ்க.

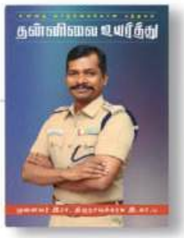
படிப்போம்,
புதிதாய்
பரிணமிப்போம்

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

தன்னிலை உயர்த்து

உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்

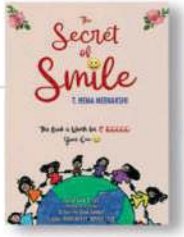


உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்

THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின்
படைப்பு



காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக

I CHISEL TO SHINE

TRANSFORMING
A READER TO A LEADER

BEST OF YOU

TO ATTAIN THE BEST
VERSION OF YOU

வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

உங்களின் மேலான கருத்துக்களுக்கு
tnfeedback@gmail.com | www.thamizhodunaam.com

புத்தகங்களைப் பெற
7598168854