தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

மார்ச் 2026 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 12

யாதுமாகி நின்றாய் – காளி!
எங்கும் நீ நிறைந்தாய் காளி!
–பாரதி

அனைவருக்கும் இனிய மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்!

HAPPY Women's DAY

MARCH 08

WAGE WAR WITHIN

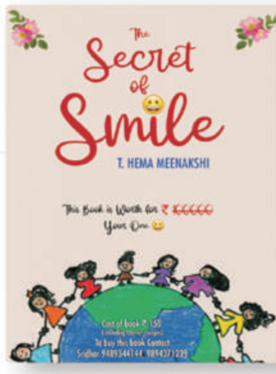
TRANSFORMING A READER INTO A LEADER

BEST OF YOU

TO ATTAIN THE BEST VERSION OF YOU

THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின் படைப்பு



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

FOR MORE DETAILS +91 75981 68854 / 94893 44144

www.thamizhodunaam.com

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆசிரியர்:
முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

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

thamizhodunaam

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

வ.எண்.	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	தலையங்கம்	05
2.	நிதி மேலாண்மை	07
3.	அவள் எழுதும் விதிகள்	10
4.	பெரி மெனோபாஸ் நிலைகள்	14
5.	ஆரோக்கிய முத்திரைகள்	17
6.	பெண்ணே பலம்	19
7.	எதுவும் சாத்தியமே	23
8.	பெண்களுக்கான ஆசனங்கள்	27
9.	மகளிருக்கான உணவு பட்டியல்	32
10.	என் வழி தனி வழி	34
11.	கடமையுணர்வா கைவிலங்கா	37
12.	மாறியதும் மாற்றமும்	39

தலையங்கம்!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம்!

இந்த மாதம் நம் மின்னிதழ் பன்னிரெண்டாவது பாகத்தை எட்டியுள்ளது. இந்த ஓராண்டு காலத்தில் எத்தனை வாசகர்களை இந்த மின்னிதழ் உருவாக்கியுள்ளது என்பதை விட இந்த முயற்சி பல புதிய எழுத்தாளர்களை உருவாக்கியுள்ளது என்பது மகிழ்ச்சிக்குரிய என் பெருமிதம். இந்த மாதம் நம் மின்னிதழ் பெண்கள் தினத்தையொட்டி பெண்களுக்கான உடல் நலம், மன நலம் சார்ந்த கருத்துக்களை அடக்கிய பெண்கள் மலராக வெளிவந்துள்ளது.

> பெண்கட்கு கல்வி வேண்டும்
> கல்வியைப் பேணுதற்கே

என்ற பாரதிதாசனின் வரிகளின் படி பெண்கல்வி பெண்ணை மட்டுமல்ல ஒரு தலைமுறையையே பாதுகாக்கும். அதே போல் ஒரு பெண்ணின் ஆரோக்கியம் அவள் வீட்டின் அஸ்திவாரம். ஆரோக்கியம் என்பது உடல் சார்ந்தது மட்டுமல்ல எந்தச் சூழ்நிலையிலும் திடமாகச் செயல்படும் மன நலம் சார்ந்ததும் ஆகும்.

சமீபத்தில் நான் படித்த இந்த வரிகள் ஒரு மதகுருவின் கல்லறையில் பொறிக்கப்பட்டவை.

“நான் இளமையில் இருந்தபோது, என் கற்பனைக்கு எல்லையே இல்லை. இந்த உலகையே மாற்ற வேண்டும் என்று கனவு கண்டேன். வயது ஆக ஆக, உலகத்தை மாற்றுவது எளிதல்ல என்பதை உணர்ந்தேன். அதனால் என் நாட்டையே மாற்ற முயன்றேன். ஆனால் அதுவும் சாத்தியமாகவில்லை.

பிறகு என் குடும்பத்தையே மாற்ற வேண்டும் என்று நினைத்தேன். அதுவும் வெற்றி பெறவில்லை.

இப்போது என் இறப்புக்காலத்தில் நான் உணர்கிறேன்:

> முதலில் நான் என்னையே மாற்றியிருந்தால், என் வாழ்க்கை ஒரு முன்னுதாரணமாக இருந்து என் குடும்பத்தை மாற்றியிருப்பேன்.

அவர்கள் ஊக்கத்தால் என் நாட்டையும் மாற்றியிருப்பேன். யாருக்குத் தெரியும் - உலகையே மாற்றியிருப்பேனோ!”

அந்த குரு இறப்புக் காலத்தில் பெற்ற இந்த ஞானத்தை இளமையிலேயே ஒருவர் பெற்றுவிட்டால் அவர் என்றும் மகிழ்வுடன் வாழலாம். அதிலும் பெண்களாகிய நாம் கேட்காமலேயே நம் குடும்பத்திற்கும் நம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் பல தியாகங்களைச் செய்வோம். ஒரு வேளை அதற்கான அங்கீகாரம் கிடைக்கவில்லையென்றால் அதை எதிர்பார்த்து உழன்று நம் வாழ்வை நாமே எதிர்மறை நிலைக்கு எடுத்துச் செல்வோம்.வேலைக்குச் செல்லும் பெண் எவ்வளவு சவால்களைக் கடந்து வருகிறாளோ அதே போல தன் குடும்பத்திற்காக தன் கனவுகளைத் தியாகம் செய்யும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனக்கான அங்கீகாரம் கிடைக்கவில்லையே என்ற புலம்பலுடன் நாட்களைக் கடந்து செல்கிறார்கள் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. நாம் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணினால் அது நம்மைச் சார்ந்ததாகவே இருக்க வேண்டும். எப்பொழுது நாம் அதை மற்றவர்களிடம் எதிர்பார்க்க ஆரம்பிக்கிறோமோ அப்பொழுதே அது துன்பத்திற்கான வாசலைத் திறந்து வைக்கிறது. நம்மை சந்தோசமாக நாம் தான் வைத்துக்கொள்ள முடியும் என்ற புரிதல் ஒரு பெண்ணிற்கு வளமான வாழ்வைத் தரும். மாற்றமுடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் , மாற்றக் கூடியதை மாற்றிவிடுங்கள். அப்படி மாற்ற முடியும் என்றால் அது நம்மை நாமே மாற்றிக் கொள்வது தான். அந்த முயற்சிக்கு துணை நிற்கும் விதமாக இந்த இதழ் பல பயனுள்ள கட்டுரைகளுடன் வெளிவந்துள்ளது. படித்துப் பயன்பெறுமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

அனைவருக்கும்
மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்!

நிதி மேலாண்மை!

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,

ஒரு கிராமத்திற்கு அருகில் துறவி ஒருவர் வசித்து வந்தார். அவரிடம் அருகில் உள்ள ஊர் மக்கள் நேரில் சென்று ஆசி பெறுவதும், தங்களது குறைகளையும், வருத்தங்களையும் கூறி அதற்குத் தீர்வு காண்பதுமாக இருந்தனர்.

ஒரு நாள் அக்கிராமத்தில் அருகருகே வசிக்கும் இரண்டு பெண்களில் ஒருவர் அத்துறவியிடம், “சுவாமி, எங்களது கணவர்கள் இருவரும் ஒரே அலுவலகத்தில், ஒரே பதவியில் பணி புரிகின்றனர். எங்களது குடும்ப வாழ்க்கை மட்டும் மிகுந்த சிரமத்தில் உள்ளது. ஆனால், அவர்களோ மிகுந்த மகிழ்ச்சியாக வாழ்கின்றனர்,” என்றார். முதல் பெண்ணிடம் துறவி, “அம்மா! நீங்கள் இருவரும் இங்கு எப்படி வந்தீர்கள்?” என்று கேட்டார். அதற்கு கேள்வி கேட்டவர், “சுவாமி, நான் காரில் வந்தேன்,” என்றார். அருகில் இருந்த பெண் மணியோ, “சாமி! அரை கிலோமீட்டர் தூரம் என்பதால் நான் நடந்தே வந்தேன்,” என்றார்.

துறவி மீண்டும் முதல் பெண்மணியிடம், “உங்கள் வீட்டில் என்னென்ன வசதிகள் இருக்கின்றன?” என்று கேட்டார். அதற்கு அவர், “சுவாமி, எங்கள் வீட்டில் ஒரு மகிழுந்தும் (Car), அதற்கு ஒரு ஓட்டுணரும், பெரிய தொலைக்காட்சிப் பெட்டியும், சலவை இயந்திரம், குளிர்பதன பெட்டி போன்றவை எல்லாம் உள்ளன,” என்றார்.

“இவ்வளவு பொருட்கள் வாங்குவதற்கு உங்கள் கணவர் பெறுகின்ற சம்பளம் போதுமானதா?” என்று கேட்டார். அதற்கு அந்தப் பெண்மணி,

“அவரது வருமானம் போதாது தான் இருப்பினும், இவற்றையெல்லாம் நான் தவணை முறையில் வாங்கியுள்ளேன்,” என்றார்.

புன்னகைத்துக் கொண்டே துறவி உடன் வந்த பெண்மணியைப் பார்த்தார். “சுவாமி, எங்கள் வீட்டில் மகிழுந்து உள்ளது ஆனால், அதற்கென்று ஓட்டுநர் யாரும் இல்லை. மேலும், ஒரு சிறிய தொலைக்காட்சி பெட்டி, பழைய சலவை இயந்திரம் மட்டுமே உள்ளது,” என்றார்.

இதனைக் கேட்டதும் துறவி முதல் பெண்மணியைப் பார்த்து, “நீங்கள் அணிந்திருக்கின்ற ஆபரணங்கள், உடைகள், இவை அனைத்தும் உங்கள் வருமானத்திற்கு அதிகமான தவணையில் பெற்று கடனோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுகின்றது. ஆனால், அருகில் இருந்த பெண்மணியோ யாருக்கும் பதில் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இன்றி வாழ்க்கையை மிகவும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார் என்பதைக் காட்டுகிறது.

உண்மையில் ஒரு மனிதன் வாழ்வதற்கு குறைந்த பட்சம் பணம் போதும். மற்றவர்களைப் போல வாழ்வதற்கு தான் நிறைய பயணம் வேண்டும் என்றார்.

எனவே, அரை வயிறு மட்டுமே உண்ணுவதற்கு ஏற்ப வருமானம் கிடைத்தாலும் கூட, அதை மீறி எக்காரணத்தைக் கொண்டும் செலவு செய்து விடக்கூடாது என வாழ்பவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார்,” என அறிவுரை கூறி அனுப்பினார்.

என்னதான் ஆணும் பெண்ணும் பொருள் ஈட்டினாலும், வீட்டின் பொருளாதார மேம்பாடு பெண்கள் கையில் தான் உள்ளது. ஒரு ஆரோக்கியமான பெண் கணக்கற்ற செல்வத்தை குடும்பத்திற்கு ஈட்டுத் தருகிறாள். சரியான திட்டமிடுதலுடன் வீண் செலவுகளைத் தவிர்த்து சேமிப்பு என்னும் உயரிய குணத்துடன் வாழும் பெண்கள் குடும்பத்தின் பொக்கிஷம்.

பல இக்கட்டான சூழல்களில் குடும்பத்தலைவியின் அடுப்பங்கரை சேமிப்புகள் தான் ஆபத்தில் கைகொடுக்கும் நிதி நிறுவனங்கள்.

வாழ்க்கை மிகவும் அழகானது, சிறப்பு வாய்ந்தது. எதிலும் அளவோடு வாழ்கின்றவர்கள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ்கின்றனர். கணவன் வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பத்தில் இல்லத்தைத் தலைமை தாங்குபவள் மனைவி. அவள் கணவனின் வருவாய் அறிந்து வாழ்க்கை நடத்தனால் அக் குடும்பம் சிறந்து விளங்குவதோடு அப்பெண்ணிற்கு சிறப்புடையதாகும் என்பதை காரியாசன் என்னும் சங்கப் புலவர்,

“வருவாய்க்குத் தக்க வழக்கறிந்து சுற்றம்
வெருவாமை வீழ்ந்துவிருந் தோம்பித் - திருவாக்கும்
தெய்வதையும் எஞ்ஞான்றும் தேற்ற வழிபாடு
செய்வதே பெண்டீர் சிறப்பு.” (சிறுபஞ்சமூலம், 43)

என்று சிறுபஞ்ச மூலம் வழியாகத்
தெளிவுபடுத்துகிறார்.

அத்தகைய மனைவியால் புகழும், பயனும்
மிகுந்து அமையும் என்பதை விநாயக புராணத்திலே,

“வருவாய்க்கியைய வாழ்தலுறு மறுவில் கற்பின் மனையாள்போல்
பொருள் யாவுளவாம் அதுவன்றிப் புகழும் பயனும் மிகவுண்டாம்”
என்கிறது.

“மனைத்தக்க மாண்புடையாள் ஆகித்தற் கொண்டான்
வளத்தக்காள் வாழ்க்கைத் துணை.” (குறள் எண்: 51)

என்ற வரிகளின் மூலம் திருவள்ளுவர் இல்வாழ்வின் பண்புகளோடு தனது கணவனின் வருவாய் அறிந்து வாழ்க்கையை நடத்துபவளே இல்லற மேன்மை போற்றும் பெண்மை ஆவார்.

பெண்மையின் கடமையும் மாண்பையும் எடுத்துரைக்கும்

நம் தமிழ்

நம் பெருமை தானே!

அவள் எழுதும் விதிகள்!

லக்ஷ்மி
வெங்கட்ராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மற்றும் கணித ஆசிரியர்

ஒரு நாட்டிற்கு அரசியலமைப்புச் சட்டம் இருக்கிறது. ஒரு நிறுவனத்திற்கு என்று விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் ஒரு பெண்மணிக்கு அவள் வாழ்க்கைக்கான உள் சட்டம் இருக்கிறதா? அவள் பிறந்த நாள் முதல் பல விதிமுறைகள் அவளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

"அப்படிப் பேசாதே..."
"அதிகமாகக் கேட்காதே..."
"அமைதியாக இருந்தால் நல்லது..."

இவ்வாறு இந்த உலகம் ஒரு பெண்ணுக்கு எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று பல வரையறைகள் கொடுக்கிறது. ஆனால் "என் வாழ்க்கைக்கு நான் எந்த விதிமுறையை அமைத்திருக்கிறேன்?" என்று

என்றாவது ஒரு நாள் ஒரு பெண் அவளையே கேட்டுக் கொள்கிறாளா?

அதற்கான பதில்தான் – Code of Honour.

Code of Honour என்றால் என்ன?

இது கோபம் அல்ல. இது தெளிவு . இது அகம்பாவம் அல்ல. இது தன்னம்பிக்கை. இது எதிர்ப்பு அல்ல. இது தன்னுரிமை!! அந்த வகையில்

Code of Honour என்பது – நான் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது என்ன?

நான் ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாதது என்ன?

நான் எப்போது பேச வேண்டும்?

எப்போது அமைதியாக இருக்க வேண்டும்? மென்மையாக இருந்தாலும் உறுதியாய் இருப்பது எப்படி?

இது ஒரு பெண்ணின் உள்மன அமைப்பு.

வாழ்க்கையில் சில விஷயங்கள் சின்னவை. அவற்றை விட்டுக் கொடுக்கலாம்.

காபியா இல்லை டீயா - பரவாயில்லை.

வார இறுதித் திட்டம் – மாற்றிக் கொள்ளலாம் .

சிறிய கருத்து வேறுபாடு – பேசிக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் சில விஷயங்கள்…

மரியாதையின்மை – ஏற்க முடியாது.

அவமானம் – ஏற்க முடியாது.

மீண்டும் மீண்டும் எல்லை மீறுதல் – ஏற்கவே முடியாது.

உணர்ச்சி வன்முறை – ஒருபோதும் ஏற்கவே முடியாது.

ஒரு பெண் எல்லாவற்றையும் விட்டுக்கொடுக்க ஆரம்பித்தால், அவள் மெதுவாக தன்னையே இழக்க ஆரம்பிக்கிறாள். தன் கடமைகளைச் சரியாகச் செய்யும் ஒரு பெண்ணின் மரியாதை என்பது விருப்பம் அல்ல, அது அவளுக்கான அடிப்படை உரிமை. வாழ்வில் சில முக்கிய பகுதிகளில் தன்னுரிமை போற்றும் பெண்களின் மரியாதைக்கான நெறி (code of honour) எவ்வாறு இருக்கும்?

1. உறவுகள் – ”அன்பும், தன்னுரிமையும்”

அன்பு என்பது பிடித்தமானவர்களை பிடித்து வைத்திருப்பது அல்ல. அன்பு என்பது கவனம் பெறுவதற்காக ஓடுவது அல்ல.

அன்பு என்பது மௌனமாக வலி தாங்குவதும் அல்ல. ஒரு உறவில் நான் என்னை இழக்க மாட்டேன். அன்புக்காக என் தன்னுரிமையைத் தியாகம் செய்ய மாட்டேன். மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் காயத்தைப் “பரவாயில்லை” என்று சொல்ல மாட்டேன். மன்னிப்பு ஒரு உயர்ந்த குணம். ஆனால் பழக்கமாகிவிட்ட தவறுகளைப் புறக்கணிப்பது அறிவு அல்ல.

இது போன்ற தருணங்களில் உறவுகளுக்கான அவளுடைய நெறி:

- நான் மரியாதையைக் கேட்க மாட்டேன், அது இயல்பாகக் கிடைக்க வேண்டும்.
- நான் தெளிவாகப் பேசுவேன்.
- நான் அமைதியாக இருப்பேன் – ஆனால் அடிமையாக அல்ல.
- நான் என் எல்லைகளைத் தெளிவாக வைத்திருப்பேன்.

2. தொழில் மற்றும் வளர்ச்சி

நம்மில் பல பெண்கள் திறமைசாலிகள். ஆனால் அவர்கள் தங்கள் திறமையை மறைத்து வைத்துக் கொள்கிறார்கள். “நான் இதைச் செய்யலாமா“? “உதவி கேட்கலாமா“ ? “ஏதாவது நினைத்துக் கொள்வார்களா“? போன்ற சிந்தனைக்குள்ளே உழல்கிறார்கள். இது பணிவு அல்ல. இது பயம். மற்றவர்கள் தனக்குத் தடையாக அமைவார்களோ என்று தானே தனக்குத் தடையாக அமைகிறார்கள்.

இந்த நிலையில் அவளுடைய நெறி என்ன சொல்கிறது?

- நான் என் திறமையை சுருக்கிக் காட்ட மாட்டேன்,

- நான் மதிக்கப்படாத இடத்தில் என் மரியாதையை உறுதி செய்வேன். சிந்தனை என் வளர்ச்சி நோக்கி நீளும்.

- நான் என் உழைப்புக்கு உரிய மதிப்பைக் கேட்டுப் பெறுவேன். வளர்ச்சி என்பது ஆணவம் அல்ல. சுயநிறைவு என்பது தவறும் அல்ல. சுயமரியாதை என்பது திமிரும் அல்ல.

3. பணம் – பாதுகாப்பின் மொழி
பணம் பற்றி பேசும்போது பெண்களுக்குச் சில சமயம் குற்ற உணர்வு இருக்கும்.

“நான் சம்பாதிப்பது அதிகமா?” “நான் செலவு செய்வது சரியா?” நினைவில் கொள்ளுங்கள் பணம் என்பது சக்தி அல்ல. பணம் என்பது பாதுகாப்பு. நிதி மேலாண்மை பற்றிய தெளிவு மன அமைதியை தரும்.

- நான் மற்றவர்களின் மதிப்பைப் பெற செய்ய செலவு செய்ய மாட்டேன்.

- நான் என் நிதி வளத்தைத் தெளிவாக அறிந்து கொள்வேன்.

- நான் முழுமையாக யாரையும் சார்ந்து இருக்க மாட்டேன்.

- வரவுக்கேற்ற செலவு என்பது என் நிதி ஆளுமை

4. நேரம் – என் வாழ்க்கையின் மூச்சு

ஒரு பெண்மணி எல்லோருக்கும் நேரம் ஒதுக்குவாள். ஆனால் அவளுக்கான நேரம் இல்லாமல் போகும். இன்றிலிருந்து...

- என் காலண்டரில் ஒவ்வொரு நாளிலும் எனக்கான நேரத்தை ஏற்படுத்துவேன்.

- நான் எல்லா வேண்டுகோளுக்கும் “ஆம்” சொல்ல மாட்டேன். என் ஓய்வைத் தியாகம் என்ற பெயரில் இழக்க மாட்டேன்

- என் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை முன்னிலைப்படுத்துவேன்.

“இல்லை” என்று சொல்லுவது மரியாதையின்மை அல்ல. அது மன முதிர்ச்சி.

5. சக்தி - அமைதி

எந்த சண்டையோ, பிரச்சனையோ நாம் நம்முடையதாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சில சமயம் அமைதி என்பது பேசுவதைவிட வலிமையானது.

- நான் உடனடியாக எதிர்வினை அளிக்க மாட்டேன்.

- நான் பதில் சொல்லும் முன் சிந்திப்பேன்.

- நான் தேவையற்ற எதிர்மறைச் சூழல்களில் இருந்து விலகுவேன்.

அமைதியாக இருக்கும் பெண் பலவீனமானவள் அல்ல . அவளது சக்தி அவள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

இறுதி வாக்குறுதி

இன்று முதல்...

நான் என்னையே தாழ்த்தி எனக்கான உரிமைகளைக் கைவிட மாட்டேன். நான் என்னை மதிக்கிறேன். என் நேரம், என் சக்தி,   என் மனது என் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். நான் மென்மையாக இருப்பேன் , ஆனால் உறுதியாய் இருப்பேன்.

சுய நெறி ஒழுக்கத்துடன் இல்லாத

வாழ்க்கை – எதிர்வினை வாழ்க்கை.

சுய நெறி ஒழுக்கத்துடன் வாழும்

வாழ்க்கை – விழிப்புணர்வு வாழ்க்கை.

ஒரு பெண்மணி தன்னையே மதிக்க ஆரம்பித்தால்,

அவள் வாழ்க்கை மட்டும் அல்ல –

அவளைச் சுற்றியுள்ள சமூகமும், உலகமும் மாறும்.

உங்களின் Code of Honour என்ன?

பெரிமெனோபாஸ் நிலைகள்!

PERIMENOPAUSE STAGES

கவிதாலட்சுமி கோபாலகிருஷ்ணன்
மனநல ஆலோசகர்

“ஒரு இயற்கை மாற்றத்தை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வோம்!!!!!”

“மங்கையராய்ப் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம் செய்திடல் வேண்டுமம்மா!!!!”

என்ற கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளை அவர்களின் வரிகள் நம் பெண் இனத்திற்கு பெருமை சேர்ப்பவை. பெண்ணின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் மிகச் சவாலான பருவம் பெரிமெனோபாஸ். மேலும் இக்காலத்தின் வாழ்க்கை முறையினாலும் (Lifestyle changes), உணவு முறையினாலும் (Food habits), பல புதுப்புது வியாதிகளின் (New Diseases) ஆக்கிரமிப்பினாலும் பெண்களுக்கு இயற்கையாக நடக்கும் மாதவிடாய் நிறுத்தம் (Menopause) என்ற நிகழ்வினைக் கடக்க இன்றைய தலைமுறைப் பெண்கள் மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர்.

மாதவிடாய் நிறுத்தம் (Menopause) என்பது பெண்களின் வாழ்க்கையில் இயற்கையான ஒரு கட்டமாகும். பூப்படைதல் (Puberty) எப்படி ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் (9 வயது முதல் 14 வயது வரை) ஏற்படுமோ இந்த மாதவிடாய் நிறுத்தமும் (Menopause) -ம் குறிப்பிட்ட வயதில் (45 வயதிற்கு மேல் தொடங்கி 55 வயதுக்குள்) நிகழும் இயற்கையான பகுதியாகும்.

சில பெண்களுக்கு 35 வயதிலேயே ஆரம்பிக்க வாய்ப்புள்ளது. இந்த காலகட்டத்தில் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் (Hormonal changes) காரணமாக உடலிலும், மனதிலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நிலை தொடங்குவதற்கு முன் சில ஆண்டுகள் உடலளவும், மனதளவும் ஏற்படும் மாற்றங்களை பெரிமெனோபாஸ் (Perimenopause) என்கின்றனர்.

பெரிமெனோபாஸ் (Perimenopause) காலத்தில் உடலில் இயற்கையாக உள்ள ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) மற்றும் பிரஜஸ்டிரோன் (Progesterone) ஹார்மோன்களின் அளவு குறைய தொடங்குகிறது. இதனால் மாதவிடாய் மாற்றங்களும் பல்வேறு உடல் அறிகுறிகளும் தோன்றுகின்றன. முற்காலத்தில் பெண்கள் இந்த நிலையை பக்குவமாகக் கடந்து சென்றார்கள். ஏனென்றால் அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறை அதற்கேற்றார் போல் இருந்தது. ஆனால் இந்த காலகட்டத்தில் நாம் எல்லோரும் இந்த நிலை பெரிமெனோபாஸ் வந்தால் என்ன செய்வோம்? எப்படிக் கடப்போம்? ஏன் இந்த மாற்றங்கள் நமக்கு வருகிறது? எப்பொழுது இதைக் கடப்போம்?ஏன் மற்ற பெண்களுக்கு இல்லாத அறிகுறிகள் எனக்கு வந்துள்ளது? அப்பப்பா!!!!! எத்தனை கேள்விகள்? நம் மனதிற்குள் எத்தனை குழப்பங்கள் பெண்கள் மனதில், அதற்கு ஒரே காரணம் நம்முடைய மனம் (Mindset) ஏற்றுக்கொள்ளாமல் தவிப்பது, அதனால் பயம் மற்றும் பதட்டம் (Fear & Anxiety) தோன்றுகிறது.

இந்தக் கேள்விகளுக்கான பதில் ஒன்றே ஒன்று தான், (Acceptance). இந்த ஒப்புதல் வந்து விட்டால் நம் உடலில், மனதில் உள்ள மாற்றங்களை அறிய நேரிடும்.

அதில் சில அறிகுறிகள்:-

1) மாதவிடாய் முறையில் மாற்றம் (Irregular Periods)
2) வெப்ப அலைகள் (Hot Flushes)
3) மனநிலை மாற்றங்கள் (Mindset Changes)
4) தூக்க குறைபாடு (Lack of Sleep)
5) உடல் சோர்வு (Getting Tired)
6) உடல் குறைதல் அல்லது அதிகரித்தல் (Weight Gain/Loss)
7) பாலியல் ஆர்வம் குறைதல் (Less Sexual Interest)
8) கவனம் குறைதல் (Lack of Concentration)
9) எலும்பு பலவீனம் (Bones Weak)
10) தோல் மற்றும் முடி மாற்றங்கள் (Skin/Hair problems)

இந்த மேற்கூறிய அறிகுறிகளை (symptoms) நம் மனதளவில் ஒப்புக்கொண்டு அதை எப்படி சாமர்த்தியமாகக் கடந்து செல்கிறோம் என்பது நம் புரிதலைப் பொறுத்து அமையும்.

இந்த பெரிமெனோபாஸ் காலகட்டத்தை உடலளவிலும்,மனதளவிலும் கடக்க உதவும் சில எளிதான வழிமுறைகள்

(Tips)

1) ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கம் (Healthy Food Habits) - Protein>Calcium>Iron rich foods
2) முறையான உடற்பயிற்சி (Physical Activity) – நடை பயிற்சி, யோகா ..
3) மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் (Reduce Stress) – இதில் குடும்பத்தினரின் பங்கு மேலானது. பெண்களின் மன நிலை மற்றும் உடல் நிலையைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு உறுதுணையாக நிற்க வேண்டும்.
4) போதுமான தூக்கம் 7-8 Hrs sleep> மொபைல் போன் உபயோகத்தைக் குறைத்தல்.
5) மருத்துவ சோதனை செய்தல் (Regular Medical Checkup) - Blood Tests> Hormone level test> Etc)
6) மனநல ஆலோசனைகள் (Mental Health Professional approach)

“மனம் ஒரு குரங்கு” என்று சொல்வார்கள், தாவிக்கொண்டே தான் இருக்கும். பெண்களின் நிலை இந்த கட்டத்தில் இப்படித்தான் இருக்கும், ஒரு நிமிடம் சந்தோஷமாகவும், அடுத்த நிமிடமே கோபமாகவும் நடந்து கொள்வார்கள். இதை Mood Swings என்பார்கள். அதை போல் தனிமை (Isolation) உணர்வு ஏற்பட்டு மனச்சோர்வு காணப்படும். பெண்கள் இயற்கையாகவே ஏற்படும் இந்த மாற்றங்களை உணர்ந்து

முதலில் தங்களை நேசிக்க (Self-Love) வேண்டும். பெரிமெனோபாஸ் என்பது வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல. உடலும், மனம் புதிய கட்டத்திற்குள் செல்லும் தொடக்கம். சரியான உணவு, உடற்பயிற்சி, மன அமைதி ஆகியவையுடன் பெண்கள் இந்த மாற்றத்தை நம்பிக்கையுடன் கடந்து செல்ல முடியும்.

“பெண் என்பவள் மாற்றங்களைக் கடந்து மலர்பவள்!!! ”

என்று கூறி சக்தியின் மறு உருவமான பெண்களுக்கு சர்வதேச மகளிர் தின வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஆரோக்கிய முத்திரைகள்!

MUDRAS FOR WOMEN

முத்திரைகள் என்பது கைகளைப் பயன்படுத்தி செய்யும் யோகாசன முறைகள். இவை உடல், மனம் மற்றும் ஹார்மோன் சமநிலையை மேம்படுத்த உதவுகின்றன. பெண்களின் உடல் அமைப்பையும், வாழ்க்கை நிலைகளையும் (மாதவிடாய், கர்ப்பம், மெனோபாஸ்) கருத்தில் கொண்டு சில முத்திரைகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக கருதப்படுகின்றன.

1. யோனி முத்திரை (Yoni Mudra)

பயன்கள்:

- இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் ஆரோக்கியம்
- மனஅழுத்தம் குறைவு
- மாதவிடாய் சிக்கல்களைச் சரி செய்ய உதவும்
- பெண்மை சக்தி அதிகரிப்பு

செய்யும் முறை:

- இரண்டு பெருவிரல்களின் முனைகளைச் சேர்க்கவும்.
- இரண்டு காட்டுவிரல்களின் முனைகளைச் சேர்த்து கீழ்நோக்கிய முக்கோணம் போல அமைக்கவும்.
- மற்ற விரல்களை உள்ளே இணைத்து பிடிக்கவும்.
- கீழ் வயிற்றுப் பகுதியில் வைத்துக் கொண்டு 10-15 நிமிடம் பயிற்சி செய்யவும்.

2. ப்ராண முத்திரை (Prana Mudra)

பயன்கள்:

- உடல் சக்தி அதிகரிக்கும்
- சோர்வு குறையும்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்படும்

செய்யும் முறை:

- மோதிர விரல் மற்றும் சிறு விரலை பெருவிரலுடன் தொடவும்.
- மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- தினமும் 15-20 நிமிடம் செய்யலாம்.

3. அபான முத்திரை (Apana Mudra)

பயன்கள்:
- மாதவிடாய் ஒழுங்கு
- வயிற்று வலி குறைவு
- உடல் நச்சுகள் வெளியேற உதவி
- மெனோபாஸ் காலத்தில் உதவும்

செய்யும் முறை:
- நடுவிரல் மற்றும் மோதிர விரலை பெருவிரலுடன் இணைக்கவும்.
- மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- 15 நிமிடம் தினமும் செய்யலாம்.

4. சக்தி முத்திரை (Shakti Mudra)

பயன்கள்:
- மன அமைதி. நல்ல தூக்கம்.

செய்யும் முறை:
- பெருவிரலை உள்ளே மடக்கவும்.
- காட்டுவிரல் மற்றும் நடுவிரலை அதன் மீது மடக்கவும்.
- மோதிர மற்றும் சிறு விரல்களை ஒன்றாகச் சேர்க்கவும்.
- மார்பின் அருகில் வைத்து 10-15 நிமிடம் செய்யலாம்.

5. சூர்ய முத்திரை (Surya Mudra)

பயன்கள்:
- உடல் எடை கட்டுப்பாடு
- செரிமானம் மேம்பாடு
- மெட்டபாலிசம் அதிகரிப்பு

செய்யும் முறை:
- மோதிர விரலை மடக்கி பெருவிரலால் அழுத்தவும்.
- மற்ற விரல்கள் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- 10-15 நிமிடம் செய்யலாம். (உயர் காய்ச்சல் இருப்பின் தவிர்க்கவும்)

பெண்ணே பலம்!

ஹீலர் இளவரசி
ஆலிவ்
அக்குபங்சர்
கிளினிக்,
சென்னை.

பெண் என்பவள் குடும்பத்தின் முதுகெலும்பு. ஒரு பெண் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் குடும்பம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் பெண்கள் தடம் பதிக்காத துறைகளே இல்லை.

பெண்மை என்பது பலம்.
பெண்மை என்பது பொறுப்பு.
பெண்மை என்பது அன்பின் வடிவம்.

ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கை பல கட்டங்களாகப் பிரிகிறது. ஒவ்வொரு வயதிலும் புதிய அனுபவங்கள் வரும். அதே நேரத்தில் புதிய சவால்களும் வரும்.

- 20 வயதில் ஒரு பெண் கனவுகளுடன் வாழ்கிறாள்.
- 30 வயதில் பொறுப்புகளுடன் வாழ்கிறாள்.
- 40 வயதில் அனுபவங்களுடன் வாழ்கிறாள்.

இந்த மூன்று வயதுகளிலும் மனதிலும் உடலிலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றை அறிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம். அறிந்தால் பாதுகாப்பு சாத்தியம். புரிந்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.

20 வயது பெண்கள் - கனவுகளின் காலம்

20 முதல் 29 வயது வரை ஒரு பெண் வாழ்க்கையின் புதிய பாதையில் நடக்கத் தொடங்குகிறாள். கல்லூரி, வேலை, புதிய நட்பு, புதிய சூழல் ஆகியவை இந்த காலத்தில் இருக்கும்.

மனம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்:

இந்த வயதில் பல பெண்களுக்கு தன்னம்பிக்கை குறைவு இருக்கும்.

“நான் அழகா இருக்கேனா?” “நான் திறமையானவள்தானா?” என்ற கேள்விகள் மனதில் பெருகும். எதிர்காலம் பற்றிய பயம் இருக்கும். நல்ல வேலை கிடைக்குமா? நல்ல எதிர்காலம் அமையுமா? என்ற கவலைகள் இருக்கும்.

காதல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் மனதில் ஒருவித அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். இது போதாதென்று சமூக வலைத் தளங்களில் மற்றவர்களுடன் தன்னை ஒப்பிட்டுக்கொண்டு மன அழுத்தமும் அடைவார்கள்.

உடல் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

மாதவிடாய் சீர்கேடு அதிகமாக இருக்கும்.

வயிற்று வலி, அதிக இரத்தப்போக்கு போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றும். அந்த வயதில் PCOS போன்ற ஹார்மோன் சிக்கல்கள் கூட வரலாம். இரும்புச்சத்து குறைவு ஏற்படலாம். முகப்பரு, எடை மாற்றம் போன்றவையெல்லாம் ஒன்றாய் சேர்ந்து இவர்களின் மனஅழுத்தத்தை இன்னமும் கூட்டும்.

தீர்வுகள்

இதெல்லாம் சாதாரணமான மாற்றங்கள்தான் என்று எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர, சாதாரணமானதுதான் என்று விட்டுவிடக்கூடாது. அந்தச் சமயங்களில், சீரான உணவு அவசியம். கீரை, பயறு, பழ வகைகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மனஅழுத்தம் இருந்தால் நம்பகமானவர்களுடன் பேச வேண்டும். தேவையானால் தகுந்த மருத்துவரை அணுகலாம்.

தன்னம்பிக்கை வளர்க்க நல்ல புத்தகங்கள் படிப்பதும், தியானம் மற்றும் யோகாவை பழக்கிக் கொள்வதும் மன அமைதியை உருவாக்கித் தரும்

30 வயது பெண்கள் - பொறுப்புகளின் காலம்

30 வயதில் பெண்களின் வாழ்க்கை மிகவும் வேகமாக மாறுகிறது. திருமணம், குழந்தை, வேலை, குடும்ப பொறுப்பு ஆகியவை சேர்ந்து அந்த வயதிற்கான ஒரு மன அழுத்தத்தைத் தரலாம்.

மனம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

வேலை மற்றும் குடும்பத்தை சமநிலைப்படுத்துவதில் சிரமம் இருக்கும்.

“நான் நல்ல தாயா?” ”சரியான குடும்பத்தலைவியா?” என்ற சந்தேகங்கள் வரும். அதன் மூலம், தூக்கமின்மை அதிகரிக்கும். சில நேரங்களில் தனிமை உணர்வும் கூட வரும்.

உடல் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

30 வயது காலகட்டத்தில், கர்ப்ப கால சிக்கல்கள் வரலாம். குழந்தைப் பேற்றிற்குப் பின் உடல் பலவீனம் இருக்கும்.

தைராய்டு பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கலாம்.

எடை கூடலாம். ஒரு சிலருக்கு முதுகு மற்றும் கழுத்து வலியும் கூட இருக்கலாம்.

தீர்வுகள்

குடும்பத்தினரின் ஆதரவைக் கேட்கத் தயங்கக்கூடாது.

தினசரி சிறிய அளவிலான உடற்பயிற்சி அவசியம்.மருத்துவரிடம் சீரான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். போதுமான தூக்கம் இல்லை என்றாலோ, மனச்சோர்வு இருந்தாலோ உடனடியாக மனநல ஆலோசகரை அணுக வேண்டும். இது எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, தனக்காகவும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். 30 வயதில் பெண் தனது ஆரோக்கியத்தை கவனிக்காமல் இருந்தால், பின்னர் விதவிதமான சிக்கல்கள் அதிகரிக்கும். அதனால் இந்த வயதில் சுய பராமரிப்பு மிகவும் முக்கியம்.

40 வயது பெண்கள் – அனுபவங்களின் காலம்

40 வயதில் பெண்களின் உடலில் பெரிய மாற்றங்கள் தொடங்குகின்றன. இது மெனோபாஸ் காலத்திற்கு முந்தைய நிலை அல்லவா?

மனம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

மனநிலை திடீரென மாறும். எளிதில் கோபம் வரும். சில நேரங்களில் காரணமில்லாமல் அழுகை வரும். குழந்தைகள் பெரியவர்கள் ஆகி தனியாக செல்லும்போது வெற்றிட உணர்வு ஏற்படும். “எனக்கான வாழ்க்கைதான் என்ன?” என்ற சிந்தனை மேலோங்கும்.

உடல் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

உடல்சூடு, அதிக வியர்வை ஏற்படும். எலும்புகளின் பலம் குறையும். உயர் இரத்த அழுத்தம் வரும் அபாயம் தெரியலாம். பெரும்பாலானோருக்கு சர்க்கரை நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பும் உண்டு. இந்தக்கட்டத்தில் உடல் சோர்வு அதிகமாக இருக்கும்.

தீர்வுகள்

கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். தினசரி நடைபயிற்சி செய்ய வேண்டும். வருடத்திற்கு ஒரு முறை கட்டாயமாக முழு உடல் பரிசோதனை அவசியம்.

மன அமைதிக்காக தியானம் செய்வதும்,. சமூக செயல்பாடுகளில் கலந்து கொள்வதும். பல நல்ல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

வாய்ப்பிருப்பவர்கள் ஏதேனும் ஒரு புதிய திறனை கற்றுக்கொள்ளலாம்.

40 வயது முடிவல்ல.

அது ஒரு புதிய ஆரம்பம். அனுபவம் மிகுந்த அழகான காலம்.

அனைவருக்குமானது

பெண்கள் தங்களை முதலில் மதிக்க வேண்டும். மகளிர் தினம் என்பது வருடத்திற்கு ஒரு நாள் மட்டுமே என்று நினைத்துவிடாதீர்கள். அது ஒவ்வொரு நாளும்தான். ஒரு பெண் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் குடும்பம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். குடும்பம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் சமூகம் வளரும்.

ஆகையால், 20 வயதில் கனவுகளுடன் வாழுங்கள். 30 வயதில் தன்னம்பிக்கையுடன் நிற்குங்கள். 40 வயதில் பெருமையுடன் முன்னேறுங்கள்.

பெண் என்பவள் பலவீனமல்ல.

பெண் என்பவள் சக்தி.

பெண் என்பவள் வாழ்வின் வெளிச்சம்!

இனிய மகளிர் தின வாழ்த்துகள்!

எதுவும் சாத்தியமே

சவால்களை வெல்லும் கலை!

ஜென்னி வான் வெஸ்ட்பாலென்
கார்ல் மார்க்ஸின் மனைவியின்
வாழ்வில் இருந்து ...

முனைவர்
ஜெ.ருக்சானா

"அவளைப் போல ஒரு பெண் இல்லையெனில் நான் ஒரு சாமான்யனாகவே இருந்திருப்பேன்."

கார்ல் மார்க்ஸ்,
ஜென்னியைப் பற்றி

சவால்கள் உங்கள் கதையின் முடிவல்ல

இந்த வார்த்தைகளைப் படிக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் பல சவால் களைக் கடந்து வந்திருக்கலாம் அல்லது ஏதேனும் ஒரு கடினமான தருணத்தை எதிர்கொண்டிருக்கலாம். ஒருவேளை ஆழமாக நேசித்து காயப்பட்டிருப்பாய். ஒருவேளை அயராது உழைத்தும் கவனிக்கப் படாமல் போயிருப்பாய். உன் சவால் எதுவாயினும், நீ சுமக்கும் சுமை எதுவாயினும் இந்த வழிகாட்டி உனக்காகவே எழுதப்பட்டது. ஜென்னி என்னும் சாதனைப் பெண்ணின் வாழ்க்கையை எடுத்துக்காட்டாகக் கொண்டு எழுதப்பட்ட வழிகாட்டி இது. ஜென்னி வான் வெஸ்ட்பாலென் என்பவர் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த தத்துவ ஞானி காரல் மார்க்ஷின் மனைவியாவார். ரஷியாவில் பிரபுத்துவ வாழ்வைத் துறந்து, வறுமை, நாடு கடத்தல், மூன்று குழந்தைகளின் இழப்பு என பல சவால்களைக் கடந்து இறுதிவரை தன் ஆற்றலை ஒருபோதும் இழக்காத பெண்.

இவர் நவீன வரலாற்றில் பெண் வலிமையின் மிகவும் சக்திவாய்ந்த உதாரணங்களில் ஒருவராவார். அவளது வாழ்க்கை வெறும் அவளது புகழ்பெற்ற கணவரின் வாழ்க்கை வரலாற்றில் ஒரு அடிக்குறிப்பு அல்ல.

அது தியாகம் மற்றும் தைரியத்தால் எழுதப்பட்ட ஒரு சாட்சியம். ஒரு பெண் என்னவெல்லாம் தாங்கிக்கொண்டு, தன்னை முழுமையாக காத்துக்கொள்ள முடியும் என்பதற்கான சாட்சியம்.

பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் மூன்று வகையான சவால்கள்:

ஒவ்வொரு பெண்ணின் சூழ்நிலையும் தனித்தன்மையானது என்றாலும், பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் மூன்று பரந்த வகைகளில் அடங்குகின்றன.

1. முதல் வகை வெளிப்புற சவால்கள் உன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகிலிருந்து வரும் தடைகள்: கட்டமைப்பு, சமத்துவமின்மை, பொருளாதார கஷ்டம், உடல்நல நெருக்கடிகள், தொழில்முறை தோல்விகள். ஜென்னி இவற்றை இடைவிடாமல் எதிர்கொண்டாள், ஆனால் அவை தன்னை வரையறுக்க ஒருபோதும் அனுமதிக்கவில்லை.

2. நம்முள்ளே வாழும் சந்தேகங்கள், அச்சங்கள், வரம்புகளை விதிக்கும் நம்பிக்கைகள். “நீ போதவில்லை“ என்று மெல்ல கிசுகிசுக்கும் உள்விமர்சனம். தோல்வியின் அச்சம் முயற்சிக்காமல் தடுக்கிறது. இவை வெளிப்புற சவால்களை விட பலவேளைகளில் கடினமாக இருக்கும்.

3. உறவு சவால்கள் குடும்ப மோதல், துரோகம், நிறைய கோரி கொஞ்சமே தரும் உறவுகளின் சவால்கள், தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுவதின் தனிமை. ஜென்னி இவை அனைத்தையும் கடந்தாள், ஆயினும் தன் உறவு உலகை அன்போடு காத்துக்கொண்டாள்.

வலிமையின் ஐந்து தூண்கள்:

வலிமை என்பது உன்னிடம் இருக்கிறதா? இல்லையா? என்பது ஒரு கேள்வியே அல்ல. அது வளர்க்கப் படக்கூடிய, பயிற்சி செய்யக்கூடிய, வலுப்படுத்தக்கூடிய திறன்களின் தொகுப்பு. ஐந்து முக்கிய தூண்கள் ஒரு பெண்ணின் துன்பத்தை கடந்து எழும் திறனை ஆதரிக்கின்றன.

1: ஆழமாகத் தன்னை அறிதல்

ஜென்னி தான் யார் என்பதையும் தான் எதை மதிக்கிறாள் என்பதையும் திட்டவட்டமாக அறிந்திருந்தாள். வெளி உலகம் அவளது செல்வத்தையும் சமூக நிலையையும் ஒழித்தபோது, அவள் யார் என்பதை ஒழிக்க முடிய வில்லை. ஆழமான தன்னை அறிதல் என்பது நீ என்ன விரும்புகிறாய் என்று மட்டுமல்ல, ஏன் விரும்புகிறாய் என்றும் அறிவது. உன் சொந்த முறைகள், உன் பலன்கள், உன் அச்சங்களைப் புரிந்து கொண்டு தெளிவோடு நடத்தல். உன்னை மிகவும் முழுமையாக அறிந்துகொள், எந்த வெளிப்புற சூழ்நிலையாலும் நீ யார் என்பதை மறக்கடிக்க முடியாதபடி.

நடைமுறை பயிற்சி: முப்பது நிமிடங்கள் எடுத்து இந்த கேள்விகளுக்கு சுதந்திரமாக எழுது.

- நான் எதை மிகவும் ஆழமாக மதிக்கிறேன்?
- எந்த அழுத்தத்திலும் கைவிட மறுப்பது எது?
- நான் மிகவும் முழுமையாக நானாக இருந்தது எப்போது?
- நான் மிகவும் இழக்க அஞ்சுவது எது?

உன் பதில்கள் உன் வரைபடத்தின் தொடக்கம்.

2 எல்லாவற்றையும் உணரும் தைரியம்

உண்மையான வலிமை என்பது வலியை உணராமல் இருப்பது அல்ல அது ஆழமாக உணர்ந்தும் முன்னேறும் திறன். ஜென்னி தன் குழந்தைகளின் மரணத்திற்காக அழுதாள். வறுமையின் அவமானத்தை கூர்மையாக உணர்ந்தாள். துரோகத்தால் காயப்பட்டாள். இவை எதுவும் அவளை உடைக்கவில்லை தன் உணர்வுகளை அடக்கியதால் அல்ல, மாறாக அவற்றை முழுமையாக உணர்ந்து, மீண்டும் மீண்டும், முன்னேற தேர்ந்தெடுத்ததால்.

3. உங்கள் ஆதரவு சமூகத்தை கட்டமைத்தல்

எந்தப் பெண்ணும் சவால்களை முழுமையாக தனியாக வெல்வதில்லை. ஜென்னிக்கு ஃப்ரீட்ரிக் எங்கெல்ஸ் இருந்தார், அவரது நிதி ஆதரவு குடும்பத்தை உயிர்ப்பித்தது. இன்னும் நம்பகமான நண்பர்கள், அவளது பெண்களோடு ஆழமான பிணைப்பு. இந்த ஆதரவு சமூகம் ஒரு சொகுசு அல்ல அது அவளது உயிர்வாழ்வுக்கு அவசியமானது.

> உன் மக்கள் உன் சக்தி. அவர்களை கவனமாகத் தேர்ந்தெடு, அவர்களை உக்கிரமாக நேசி, அவர்களை உன்னை திரும்பவும் நேசிக்க அனுமதி.

4. நோக்கமான செயல்

ஜென்னியின் கையெழுத்துப்படிகளை நகலெடுத்தாள், கடிதங்களை நிர்வகித்தாள், கட்டுரைகள் எழுதினாள், மகள்களை வளர்த்தாள். மிகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சூழ்நிலைகளிலும் கூட, நோக்கத்துடன் செயல்பட வழிகளைக் கண்டாள். உனக்கென ஒரு வாழ்வியல் நோக்கத்தைத் தேர்வு செய்.

5. ஆழமான சிந்தனை

ஜென்னியை கஷ்டமான தருணங்களில் முழுவதும் தாங்கிய மிக முக்கியமான குணம், ஆழமான சிந்தனைத் திறன். நீ நெருக்கடியின் நடுவில் இருக்கும்போது, அதைத் தாண்டிப் பார்ப்பது கடினம். வலி நிரந்தரமாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால் எந்த சூழ்நிலையும், அது இப்போது எவ்வளவு கொடுமையாக தோன்றினாலும், உண்மையில் நிரந்தரமல்ல. வாழ்க்கை மீண்டும் முன்னே போகும்.

இந்த தருணம் உன் கதையின் முழுமை அல்ல. நீ இன்னும் முடியாத ஒரு அத்தியாயத்தின் நடுவில் இருக்கிறாய்.

வரலாறு அசாதாரண சவால்களை எதிர்கொண்டு அவற்றை அசாதாரண வாழ்க்கைகளாக மாற்றிய பெண்களால் நிறைந்துள்ளது.

அழுத்தமாக உணரும்போது நம்மிடம் இருக்க வேண்டியது நிகழ்காலத்திற்கு திரும்புதல்

அழுத்தமாக உணரும்போது: மூச்சு விடு, நிகழ்காலத்திற்கு திரும்பு, ஒரே ஒரு கேள்வி கேட்டுக்கொள் இப்போது நான் செய்யக்கூடிய ஒரே ஒரு விஷயம் என்ன? என்று யோசித்து அதை மட்டும் செய்.

தனிமையாக உணரும்போது: உதவி கேட்டல்

தனிமை ஒவ்வொரு சிரமத்தையும் பெரிதுப்படுத்துகிறது. தனியாக சுமக்கும்போது தாங்கமுடியாமல் தோன்றும் பிரச்சனை, மற்றொரு நபரின் முன்னிலையில் கொண்டு வரும்போது பெரும்பாலும் கையாளக்கூடியதாக மாறும். ஜென்னி குடும்பம் பசித்திருந்தபோது எங்கெல்ஸிடம் பணம் கேட்க மிகவும் வருத்தப்பட்டார். தேவையான போது உதவியை கேட்பதும் பெறுவதும் ஒரு திறன். மற்ற எல்லா திறன்களைப் போலவே, பயிற்சியால் எளிதாகும். சிறியதாகத் தொடங்கு: அநாவசியமற்ற எதிர்பார்ப்புகள் அன்றி உண்மையான உயர் நோக்குடன் உங்களை நீங்கள் நிலை நிறுத்தும் போது உங்களின் தேவைக்கு உதவி வரும்.

கைவிட விரும்பும்போது: உன் "குறிக்கோள்களை" நினைவுகூர்

உன்னை நிறுத்த வேண்டும் என்று விரும்பும் தருணங்கள் வரும் போது சுமை தாங்க முடியாதது போல் தோன்றும். இந்த தருணங்கள் நிறுத்த வேண்டும் என்ற அடையாளங்கள் அல்ல அவை நீ உண்மையில் முக்கியமான ஒன்றை மேற்கொண்டிருக்கிறாய் என்ற அடையாளங்கள்.

கைவிட விரும்பும் தருணம் பெரும்பாலும் நீ திருப்புமுனைக்கு மிக நெருக்கமாக இருக்கும் தருணம். கொஞ்சம் இன்னும் பிடித்திரு.

வெற்றி தூரமாக தோன்றும்போது: சிறிய வெற்றிகளைக் கொண்டாடு

"ஒரு பெண் தேநீர் பையைப் போன்றவள் சூடான நீரில் போடும் வரை அவள் எவ்வளவு வலிமையானவள் என்று தெரியாது."

– எலியனோர் ரூஸ்வெல்ட்

பெண்களுக்கான ஆசனங்கள்!

சங்கர்
யோகா ஆசிரியர்

பெண்களின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை காக்க யோகா பயிற்சிகளை நாம் அவசியம் செய்ய வேண்டும். பெண்கள் குடும்பத்தின் மையமாக இருப்பதால், அவர்களின் ஆரோக்கியம் முழு குடும்ப நலனைத் தீர்மானிக்கிறது. ஹார்மோன் சமநிலையைப் பராமரிக்க இந்த ஆசனங்கள் இயற்கையான வழியாக உதவுகின்றன.

மாதவிடாய் கோளாறுகள் மற்றும் மனஅழுத்தம் குறைய யோகா சிறந்த துணை. கருப்பை மற்றும் தைராய்டு ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க இது பயனுள்ளதாகும்.

உடல் வலிமை மற்றும் நம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.

வயது மாற்றங்களிலும் (menopause) சமநிலை காக்க உதவுகிறது.

> சுய பராமரிப்பு என்பது
> சுய மரியாதையின் ஒரு வடிவம்

என்பதை நினைவூட்டுகிறது. ஆகவே, மகளிர் தினத்தில் தொடங்கி தினமும் யோகாவை வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றுவோம்

1. பட்சிமோத்தாசனம் (Paschimottanasana)

A.செயல் முறை

தரையில் கால்களை நேராக நீட்டி உட்காரவும்.

முதுகை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை இழுத்து, கைகளை மேலே உயர்த்தவும்.

மூச்சை வெளியே விடும்போது இடுப்பில் இருந்து முன் நோக்கி குனியவும்.

கைகளால் பாதங்களைப் பிடிக்க முயற்சிக்கவும்.

நெற்றி முழங்காலுக்கு அருகில் வர முயற்சிக்கவும்.

10 முதல் 20 விநாடிகள் சாதாரண மூச்சுடன் இரண்டுமுறை செய்யவும்.

பலன்கள்:
மாதவிடாய் கோளாறுகளைச் சீராக்க உதவும்.

கருப்பை மற்றும் முட்டைச்சுரப்பி (ovaries) செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும்.

வயிற்று கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும்.

மனஅழுத்தம் குறையும்.

மலச்சிக்கல் பிரச்சனை குறையும்.

2. ஹலாசனம் (Halasana)

செய்முறை:

முதலில் முதுகில் நேராக படுக்கவும்.

கைகளை உடலின் பக்கங்களில் வைக்கவும்.

மெதுவாக கால்களை 90° வரை உயர்த்தவும்.

பின்னர் கால்களைத் தலைக்குப் பின்னால் தரையைத் தொடும் வரை கொண்டு செல்லவும்.

கைகளைத் தரையில் அழுத்திச் சமநிலையைப் பேணவும். 10 முதல் 30 விநாடிகள் வரை இருக்கலாம்.

பலன்கள்:
1,தைராய்டு சுரப்பி செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும்.

2. ஹார்மோன் சமநிலையை சீராக்க உதவும்.

3. மாதவிடாய் வலி குறைய உதவும்.

4. வயிற்று மற்றும் இடுப்புப் பகுதி கொழுப்பை குறைக்க உதவும்.

5, அனைத்து நரம்பு மண்டலங்களும் பலம் பெறும்.
⚠ கழுத்து வலி அல்லது disc பிரச்சனை இருப்பவர்கள் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும்.

3. சர்வாங்க ஆசனம் (Sarvangasana)

செயல் முறை

முதுகு நேராக தரையில் படும்படி படுக்கவும்.

கால்களை உயர்த்தி, இடுப்பையும் மேலே தூக்கவும்.

பின்பு இரண்டு கைகளையும் இடுப்பின் பின்புறத்தில் ஆதரவாக வைக்கவும்.

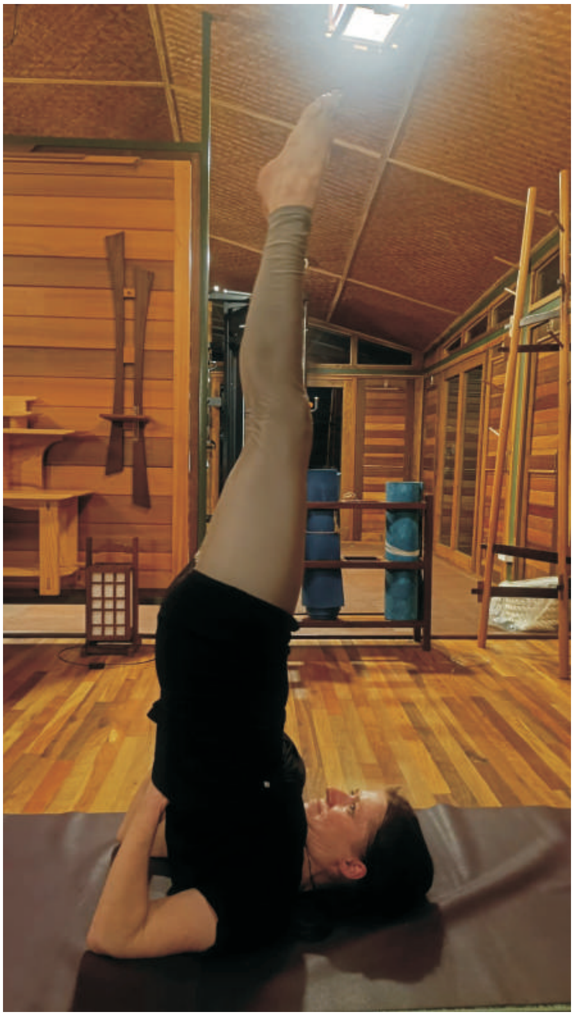
உடல் முழுவதும் நேராக மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

தாடை மார்பைத் தொடும் நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

10-20−30 விநாடிகள் என மூன்றுமுறை செய்யலாம்

பலன்கள்:

1. ஹார்மோன் சமநிலையை பராமரிக்க உதவும்.



2. தைராய்டு சுரப்பி செயல்பாடு மேம்படும்.

3. மாதவிடாய் முறையை சீராக்க உதவும்.

4. மன அமைதி கிடைக்கும்.

5. கருப்பை ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.

6. பிரசவத்திற்கு பின் வயிறு இறுக்கத்திற்கு இந்த ஆசனம் மிக முக்கியமானதாய் கருதப்படுகிறது.

⚠ உயர் இரத்த அழுத்தம், கழுத்து பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தகுந்த ஆலோசகரை கலந்தாலோசித்த பின் செய்யவும்.

மாதவிடாய் காலத்திலும் கருத்தரித்த மூன்று மாதத்திற்கு பின்னும் செய்தல் கூடாது

4. பவனமுத்து ஆசனம் (Pavanamuktasana)

செயல்முறை

முதுகு தரையில் படும்படி நேராக படுக்கவும்.

ஒரு காலை மடக்கி மார்புக்கு அருகில் அணைக்கவும்.

கைகளால் முழங்காலைப் பிடிக்கவும்.
தலையைத் தூக்கி முழங்காலைத் தொட முயற்சிக்கவும்
.
20 விநாடிகள் இருக்கவும்.
பிறகு அடுத்த காலில் மீண்டும் செய்யவும்.

பலன்கள்:
1,வயிற்று வீக்கம் மற்றும் வாயுத் தொல்லை குறையும்.

2. மலச்சிக்கல் சரியாகும்.

3. கீழ்வயிறு வலி குறையும்.

4. மாதவிடாய் முன் ஏற்படும் வயிற்று இறுக்கம் குறையும்.

5. பிரசவத்திற்குப் பிறகு வயிற்று தசைகளை பலப்படுத்த உதவும்.

முக்கிய குறிப்புகள்:

காலியான வயிற்றில் காலை நேரம் செய்வது சிறந்தது.
ஆரம்பத்தில் 15–20 விநாடிகள் செய்து மெதுவாக நேரத்தை அதிகரிக்கவும்.

⚠ கர்ப்பிணிகள் அல்லது பெரிய மருத்துவ பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

⚠ தவறான முறையில் செய்தால் கழுத்து.˙.முதுகு வலி ஏற்படலாம்.

5. மச்ச ஆசனம் (Matsyasana)

மச்ச ஆசனம் என்பது மார்பு பகுதியைத் திறக்கும் (Chest opening) முக்கிய ஆசனம். இது பொதுவாக சர்வாங்கா சனத்திற்கு பின் செய்ய பரிந்துரைக் கப்படுகிறது. சர்வாங்க ஆசனத்திற்கு மாற்று ஆசனமாகவும் இது இருக்கிறது.
செயல்முறை மற்றும் பலன்கள்
முதலில் தரையில் முதுகில் நேராக படுக்கவும்.

கால்களை ஒன்றாக நீட்டிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

கைகளை உடலின் கீழ் (hip கீழ்) உள்ளே நுழைத்து உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொடுமாறு வைக்கவும்.

மூச்சை இழுத்து, மார்பை மேலே தூக்கவும்.

மெதுவாக தலையை பின்புறம் குனிந்து, தலையின் கிரீட பகுதி (crown) தரையைத் தொடுமாறு வைக்கவும்.

உடல் எடை முழுவதும் தலையில் இல்லாமல், முழங்கை மற்றும் இடுப்பில் சமநிலை வைத்துக் கொள்ளவும்.

10-20–30 விநாடிகள் சாதாரண மூச்சுடன் இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம்.

வெளியே வரும்போது முதலில் தலையை உயர்த்தி, பிறகு முதுகை தரையில் தளர்த்தவும்.

பலன்கள்

1. ஹார்மோன் சமநிலை
தைராய்டு மற்றும் பராதைராய்டு சுரப்பி செயல்பாடு மேம்படும்.

ஹார்மோன் கோளாறுகள் குறைய உதவும்.

2. மாதவிடாய் சீராக்கம், மாதவிடாய் முறையை சீராக்க உதவும். மாதவிடாய் வலி மற்றும் கீழ்வயிறு இறுக்கம் குறையும்.

3. மார்பு மற்றும் நுரையீரல் ஆரோக்கியம். மார்பு விரிவடையும். சுவாச திறன் மேம்படும்.

4. மனஅழுத்தம் குறைவு. மன அமைதி கிடைக்கும். கவலை, மன அழுத்தம் குறையும்.

5. Menopause கால பெண்களுக்கு ஹாட் ப்ளாஷ் (hot flashes) குறைக்க உதவும். மன நிலை மாற்றங்கள் சீராகும்.

பின்குறிப்பு::

கழுத்து வலி, cervical spondylosis இருப்பவர்கள் கவனமாக செய்ய வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் தவிர்த்தல் நலம்.

மகளிருக்கான உணவு!

M.ஹேமலதா,
M.Sc., M.Phil.,
ஊட்டச்சத்து நிபுணர்

பெண் தெய்வத்திற்கு ஏன் எட்டு கைகள் என்று யோசித்தேன்? பெண் இயல்பிலேயே சக்தி உருவமாக திகழ்கிறாள். வீடு, அலுவலகம், வீட்டில் பெரியவர்களின் ஆரோக்கியம், பிள்ளைகளின் படிப்பு, வளர்ச்சி, அவர்களின் ஆரோக்கியம், பண்டிகை, விசேஷங்கள், விருந்தினர் வருகை, பண பிரச்சனைகள், கடைசியாக அவளின் மாதாந்திர பிரச்சனைகள் அதனால் ஏற்படும் வலி, மன அழுத்தம் இவற்றையெல்லாம் தாங்குவதற்கு சக்தியாக இருந்தாக வேண்டியுள்ளது. அதற்காகவே அன்றே கணித்து, பெண் தெய்வங்களுக்கு எட்டு கைகள் வடிவமைத்துள்ளனர் என்ற உண்மை புரிந்தது.

நாள்	காலை		மதியம்		மாலை	
	6 மணி	8 மணி	11 மணி	1 மணி	5 மணி	8 மணி
திங்கள்கிழமை	வெதுவெதுப்பான சீரக குடிநீர்	பருப்பு அடை 2 (or) 3, சட்டினி 1 கப்	மோர்-(200மிலி)	சாதம்-1கப், கீரை குழம்பு, வெண்டைக்காய் பொரியல்	காபி, பிஸ்கட்	ராகி தோசை -2, சட்னி
செவ்வாய்க்கிழமை	ஊற வைத்த சியா விதைகள்	அவல், காய்கறி உப்புமா 1கப், முட்டை	ஆப்பிள் - 1	ராகிகளி உருண்டை-சிறியது முருங்கைக்காய் காரக்குழம்பு, தயிர் சாதம் – 1 கப்	காய்கறி சூப்(200மிலி)	சோள ரொட்டி – 2, சட்னி – 1 கப்
புதன்கிழமை	வெதுவெதுப்பான சோம்பு குடிநீர்	இட்லி – 3, சாம்பார், முட்டை - 1	கொய்யாப்பழம் - 1	சாதம்- 1 கப், மீன் குழம்பு – 1கப், மீன் துண்டு – 1, ரசம் – 1 கப்	டீ(200மிலி), பிஸ்கட்	சப்பாத்தி-2, குழம்பு – 1 கப்
வியாழக்கிழமை	இளஞ்சூடான நீரில் எலுமிச்சை சாறு	ராகி சேமியா- 1 கப்	ஆரஞ்சு	வரகு அரிசி சாதம் – 1 கப், காய்கறி அவியல் – 1 கப், தயிர் – 1 கப்	காபி (200 மிலி), பிஸ்கட் - 2	பச்சை பயிறு தோசை-2, அவியல்- 1 கப்
வெள்ளிக்கிழமை	ஊற வைத்த பாதம்	பொங்கல் – 1 கப், பூசணிக்காய் சாம்பார் – 1 கப்	மோர்-200மிலி (or) வெள்ளரிக்காய்-1	சப்பாத்தி-1, சாதம்-1கப், மோர் குழம்பு, ரசம் – 1 கப்	வேக வைத்த சுண்டல்-1கப்	ராகி அடை-2, சட்டினி-1கப், (or) ரவா கிச்சடி – 1கப்
சனிக்கிழமை	வெந்நீருடன் இஞ்சிசாறு சிறிதளவு	காய்கறி உப்புமா-1கப்	நெல்லிக்காய்1, ஆளி விதை-25 கிராம்	சாதம்-1கப், கீரை பொரியல், காய்கறி சாம்பார்-1கப், தயிர்-1கப்	பொறி-1கப்	கோதுமை தோசை-2, சட்னி-1கப்
ஞாயிற்றுக்கிழமை	கருவேப்பிலை வெந்நீர்	இட்லி-2(or)3, சிக்கன் குழம்பு-1கப்	பூசணி விதை, ஆளி விதை(50கிராம்)	சாதம்-1கப், கோலி(or) ஆட்டுக்கறி குழம்பு-1கப், கறி துண்டு-100கிராம்	டீ-200மிலி, பிஸ்கட்-2	தோசை-2, குழம்பு-1கப்

இத்தகைய சக்தி வாய்ந்த, அனைத்திற்கும் ஆதாரமாக திகழும் பெண்ணின் சக்தி குறையாமல் இருக்க எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகளை பட்டியலிட்டுள்ளேன் தோழிகளே! இது பொதுவான உணவு முறை. ஆனால் ஒவ்வொருவரின் உடலுழைப்புக்கு ஏற்ப அவர்களின் உணவு அட்டவணையும் மாறுபடும்.

குறிப்பு:

- ✔ காலை 6 மணி பானத்தில் இஞ்சி, எலுமிச்சை தவிர்த்து மற்ற எல்லாவற்றையும் இரவே நீரில் ஊற வைத்தால் பலன் அதிகம்.
- ✔ இம்மாதிரியான பானங்கள் உடலின் ஹார்மோன் சுரப்பை சமநிலை செய்து ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது.
- ✔ இவ்வுணவில் 25% புரதம், 50% காய்கறிகள், 20% மாவுச்சத்து, 5% நார்ச்சத்தும் கிடைக்கிறது.
- ✔ இந்த அட்டவணை உணவுகள் 1500-1800 கலோரிகள் கொடுக்கும். சைவம் சாப்பிடுபவர்கள் மீன், முட்டை தவிர்த்து சோயா, பன்னீர் மற்றும் காளான் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ✔ இவற்றையெல்லாம் உண்டு சக்தியானவள் ”மாபெரும் சக்தியாக” மாற வேண்டும்.

திருமதி முத்தமிழ் செல்வி

மலையேற்ற வீராங்கனை!

1. நீங்கள் மலையேற்றம் என்ற பாதையை தேர்ந்தெடுத்ததற்கு காரணம்?

பயம் என் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய தடையாக நின்றது. என்னால் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கையை, அடைய முடியும் என்ற கனவுகளை அதே பயமே தடுத்து நிறுத்திக் கொண்டிருந்தது. அந்த பயத்தையே நேராக எதிர்க்க வேண்டுமென நான் முடிவு செய்தேன். அதற்காக நான் தேர்ந்தெடுத்த பாதை மலையேற்றம். ஏனெனில் மலை யென்பது ஒரு உயரம் மட்டும் இல்லை. அது ஒரு சோதனை. வாழ்வுக்கும் சாவுக்கும் இடையில் நின்று, உனக்கு தைரியம் இருக்கா? என்று கேட்கும் போர்க்களம். அது தான் எனக்குப் பொருத்தமான இடமாய் தோன்றியது.

அங்கே நான் என்னை ஜெயித்தால், என் பயத்தையும் ஜெயிக்கிறேன். உச்சியை எட்டும்போது நான் என்னையே நிரூபிக்கிறேன். அதனால்தான் Mount Everest போல உயரத்தை அல்ல... தைரியத்தை அளக்கும் பாதையை நான் தேர்ந்தெடுத்தேன்.

2. நீங்கள் கடந்து வந்த சவால்கள்

என்னுடன் வந்தவர்களே கண் முன்னாடி உயிர் இழந்து விழுந்ததை நான் பார்த்திருக்கேன். உதவணும் என்று மனசு கத்தினாலும்... உதவினாலே நாமும் போயிடுவோம்.

என் வழி! தனி வழி!

48 மணி நேரம் தூக்கம் இல்லாம, ஆக்சிஜன் குறைபாட்டுல மேலே ஏறினது

இது எனக்கு ஒரு மிகப் பெரிய சவாலாக இருந்தது.

ஒரு நிலையில் என் உயிரே 95% போயிட்டது.

அந்த நேரத்தில் ஒரு மனிதன் என்னைக் காப்பாத்தினான்.

அவன் தனக்கிருந்த ஆக்சிஜன்-ஐ எனக்குக் கொடுத்தான்.

பசி இல்லாம, தண்ணீரே இல்லாம, ஒவ்வொரு நாளும் குடும்பம் நினைவு வந்து, சில நேரம் வாழ்க்கையே வெறுக்குற அளவுக்கு வலி
இது எல்லாமே என் பயணத்தில மிகக் கடினமான சவால்களாக இருந்தது...

3. வாழ்வின் மிகக் கடினமான தருணத்தில் உங்களுக்குத் துணை நின்றவர்

வாழ்க்கையில் எவ்வளவு கடின தருணம் வந்தாலும்...

என் அருகில் உண்மையா நின்ற ஒரே மனிதர் என் அம்மா. அவருக்கு படிப்பு இல்லாம இருக்கலாம்... ஆனா என்னைக் காதலிக்க, வளர்க்க, என் கனவுக்காக தியாகம் செய்ய ஒரு நாளு கூட பின்வாங்கல. எத்தனை கஷ்டம் இருந்தாலும் நீ செய்ய முடியும்“ன்னு நம்பிக்கையா சொல்லி வளர்த்தவர் அவர் தான்.

நான் சாதனைக்காக வெளியே போன ஒவ்வொரு நேரத்திலும், என் குழந்தைகளைக் கவனிச்சது, என் வெற்றியையும், என் குழந்தைகளோட வெற்றியையும் ஒரே அளவுல சந்தோஷப்பட்டவர் என் அம்மா.

என்னைக் காயப்படுத்தும் பல விஷயங்களையும், பலரும் உதாசீனப்படுத்தின தருணங்களையும் தாண்டி நான் முன்னாடி போகணும்னு என் மனசுக்கு சக்தி கொடுத்தது அவர்.

நான் இன்று ஜெயிக்குறதுக்கு காரணம் நான் அல்ல...என் பின்னாடி நிக்குற அம்மா என்ற சக்திதான்.

4.உங்கள் தைரியத்தின் பின்னணி?

என் தைரியத்தின் பின்னணி என்னன்னா...

என்னைச் சுற்றி இருந்தவர்கள் கொடுத்த வலிகளே.

யாரும் எனக்கு வழி காட்டல...வலி மட்டும் தான் என் வாழ்க்கையை உருவாக்கினது.

படிப்பு இல்லாததுக்காக என்னை ஏளனம் பண்ணினாங்க.

உனக்கென்ன மதிப்பு? அன்பு மட்டும் போதாது...

படிப்பும் பணமும் இருந்தாதான் மனிதன் மதிக்கப்படுவான்

அப்படின்னு என்னை நேரா கீழே தள்ளினாங்க.

நான் கொடுத்த அன்புக்கே இடமில்லாத மாதிரி, நான் ஒரு மனிதனா இருக்குற மதிப்பே இல்லாத மாதிரி நடந்தாங்க. இந்த உலகத்துக்கு நான் யார் என்று காண்பித்ததும்... அந்த வலிதான்.

5.மகளிருக்கு நான் சொல்ல நினைப்பது

மகளிர் எல்லாருக்கும் நான் சொல்ல நினைப்பது ஒரே ஒரு விஷயம்...

உங்களுக்குள் என்ன அற்புதமான சக்தி இருக்கு என்பதை நீங்களே இன்னும் முழுமையாக உணரலைங்க.

வாழ்க்கை எவ்வளவு சோதனை தந்தாலும், Mount Everest மாதிரி எத்தனை உயரம் முன் நின்றாலும் அதைத் தாண்டி செல்லும் தைரியமும், அதைச் சமாளிக்கும் சக்தியும் உங்கள் உள்ளே மிக ஆழமாக இருக்கிறது.

உங்களை யாரும் குறைவாக மதிக்கவிடாதீங்க. படிப்பு இல்லன்னா முடியாது,

பணம் இல்லையென்றால் மதிப்பு
இல்லை, பெண் என்பதாலே பாதி
இப்படி யாராவது சொன்னாலும்

அதை உண்மைன்னு நம்பாதீங்க.
உங்க கனவுகளுக்கு யாரோ அனுமதி
கொடுக்க வேண்டியதில்லை.
நீங்களே உங்களுக்கு அனுமதி
கொடுத்தால் போதும்.

வலியைத் தாங்கும் சக்தியும்,
குடும்பத்தைக் காப்பாற்றும் பொறுப்பும்,

உங்களை நீங்கள்
உயர்த்திக்கொள்ளும் தைரியமும் அது
எல்லாம் உங்க உள்ளத்திலே மிகப்
பெரியதாக இருக்குது.

நாங்கள் யாரும் உங்களுக்கு சக்தி
கொடுக்க மாட்டோம்...

அதை உங்களுக்குள் நீங்களே
எழுப்பணும்.

உங்க கனவுகளை ஒருபோதும்
விடாதீங்க.

நீங்கள் நம்பிக்கையோடு ஒரு அடி
வச்சீங்கனா...

உலகமே உங்களை வியந்து பார்க்கும்.

கடமையுணர்வா?
கை விலங்கா?

அனைவருக்கும்
மகளிர் தின
நல்வாழ்த்துக்கள்!

கிருத்திகா
ராம்பிரசாத்

மன நல ஆலோசகர்

நான் சந்தித்த ஒரு 70 வயது மூதாட்டி, "கழுதைப் பொதி சுமப்பது போல் என் பொறுப்பற்ற மகனையும் அவனது குடும்பத்தையும் இத்தனை வருடங்களாக நான் சுமக்கிறேன்" என்று கூறினார். அவரைப் போன்று இவ்வுலகில் எத்தனையோ தாய்மார்கள் பொறுப்பற்ற பிள்ளைகளையும், பொறுப்பற்ற கணவனையும் கவனித்துக் கொள்கின்றனர். "எனக்குப் புரியவில்லை– கழுதை பொதியைச் சுமப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் நான்கு கால்களை உடைய இன்னொரு கழுதையை ஏன் சுமக்க வேண்டும்? என்றேன். "ஆமாம் பொதி இல்ல! நாலு கால் இருக்குற கழுதை தான். கால ஊனி நிற்க மாட்டேங்குதே! எப்படியோ என் காலம் இருக்கிற வரையும் என்னால முடிஞ்ச அளவு பாத்துப்பேன். அதுக்கு மேல கடவுள் தான் பாத்துக்கணும்" என்று கூறினார். இவரது காலம் வரை அவரது மகன், தாய் தன்னையும் தன் குடும்பத்தையும் பார்த்துக் கொள்வார் என்ற எண்ணத்தில் பொறுப்பற்றவராகவே வாழ்வார் என எனக்குப் புரிந்தது.

மற்றொரு 50 வயதுமிக்க ஒரு பெண், தான் எப்போதும் தன் மாமியார் கூறும் உணவையே சமைத்துக் கொடுப்பதாகவும், ஒரு நாள் கூட தனக்கு அன்று சாப்பிடத் தோன்றும் உணவைச் சமைத்ததில்லை என்றும் கண்களில் கண்ணீருடன் கூறினார்.

நான் அவரிடம், "இன்று உங்களுக்கு என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது" எனக் கேட்டேன். பருப்பு - ரசம் - உருளைக்கிழங்கு வைத்துச் சாப்பிட ஆசை என்றார். இன்று உங்களுக்குப் பிடித்த உணவை சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள் என்ன ஆகிறது

என பார்க்கலாம் என்றேன்.
“உருளைக்கிழங்கு வாயுனு சொல்லுவாங்க ” என்றார்.
“அவங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளா விட்டால் கொஞ்சமா எடுத்துப்பாங்க. நீங்க சமைச்சு வைங்க. நாளைக்குப் பேசலாம்” என்றேன். அடுத்த நாள் அவர் பேசியபோது,” நேற்று விரும்பியவாறு பருப்பு ரசம் உருளைக்கிழங்கு சாப்பிட்டீர்களா? ” எனக் கேட்டேன். “ இல்ல மேடம். அவங்களுக்கு எப்படியும் சேராது அதான் செய்யல என்றார்.”
“இப்படியே ஒவ்வொரு நாளும் யோசிச்சா என்று தான் உங்களுக்குப் பிடித்த உணவைச் சமைத்து சாப்பிடுவீங்க?” என்று கேட்டேன்.
“இத்தனை வருஷம் அவங்க இஷ்டத்துக்கு சமைத்துக் கொடுத்துட்டேன். இதுக்கு அப்புறம் மாத்தி கெட்ட பேர் வாங்கணுமா” என்றார்.

இவரைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது இவரது மாமியார் அல்ல. இவரே தான் என எனக்குப் புரிந்தது.

பெண்களின் பொறுப்புணர்வும், கடமை உணர்வும் ஒப்பற்றது. அன்புக்காக எத்தகைய தியாகத்தையும் செய்யக்கூடியவர்கள் பெண்கள். ஆனால் அந்த தியாகங்கள் அவசியமா? என்பதை ஒரு முறைக்கு பல முறை சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டும். எப்பேர்பட்ட தியாகத்திற்கும் ஒரு வரையறை இருக்க வேண்டும்.

நாம் நம்மை சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்ளும் பட்சத்தில் நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்போம். நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பட்சத்தில் நம் குடும்பம் நிம்மதியாக இருக்கும். நம் குடும்பம் நிம்மதியாக இருக்கும் பட்சத்தில் நம் வாழ்வு சிறக்கும்.

மாறியதும் மாற்றமும் நானே!

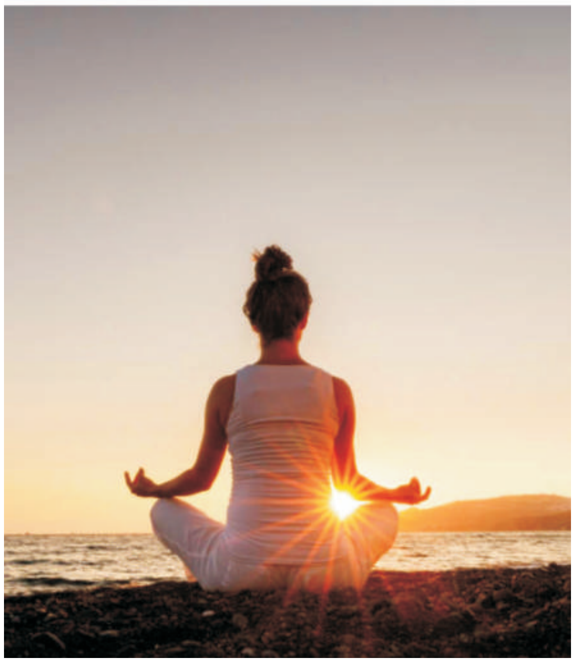
சென்மீனா கணேசன்
குடும்பத் தலைவி

நான் ஒரு வீட்டை நிர்ணயிக்கும் குடும்பத் தலைவி.வீட்டு வேலைகளைச் செய்து முடிக்கும் போது என்னடா..... இது வாழ்க்கை! என்று தோன்றும், எப்படியாவது வேலைக்குப் போய்விட வேண்டும் என வேலைக்குச் சென்று வருபவர்களிடம் கேட்டால்,

“என்னடா..... இது வாழ்க்கை வீட்டிலும் வேலை அலுவலகத்திலும் வேலை ஓய்ந்து போய்விட்டேன்” என்றார்கள். எதுவுமே புரியாத புதிராக நாட்கள் சென்றன. உலகம் என்னைச் சுற்றி குறை பேசுவதாகவும் தவறாகப் பேசுவதாகும் தோன்றியது. பின் ஒரு நாள் என் கணவர் சொன்ன வார்த்தை புத்துணர்வாகவும் அதே வார்த்தை 10 நாட்களுக்குப் பிறகு விரக்தியையும், மௌனத்தையும் தருவதாக உணர்ந்தேன். ஒரே வார்த்தை ஒரே மாதிரியாகத்தான் சொல்கிறார் , ஆனால்.... எனக்கு மட்டும் ஏன் வித்தியாசமான உணர்வைத் தருகிறது.

ஒரு விஷயத்தை ஒரே மாதிரியாகக் குழந்தைகளிடமோ உறவினர்களிடமோ மற்றவர்களிடமோ கூறும்போது நான் சொல்வதை அவர்கள் கண்டு கொள்ளாமலும், அவர் சொல்லும்போது மட்டும் உடனே மற்றவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதும் என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது, அப்படியானால் பிரச்சனைகள் என்னைச் சுற்றி இல்லை, என்னில் தான் என்பதை உணர்ந்தேன்.

அவரின் ஒவ்வொரு நடவடிக்கை களையும் உற்று கவனிக்கத் தொடங்கினேன். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அவர் கோபம் கொள்வதில்லை எப்பொழுதும் சிரித்த முகம், அனைவருக்கும் உதவும் எண்ணம் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் முழுவதுமாக முடிக்கும் திறன் எதிலும் தோய்வு கிடையாது. இதற்கெல்லாம் காரணம், அவரின் மனம் மிகவும் சிறப்பாகவும், எளிமையாகவும்



இருந்தது மற்றும் அவருக்கு அது இயற்கையாக இருந்தது.ஆனால், எனக்கோ அதைப் புரிந்து கொள்வதே பெரிய விஷயமாக இருந்தது.

இப்பொழுது நானும் சிறப்படையத் தொடங்கினேன் எனக்கு அதிலிருந்து எதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது புரியவர நானும் யோகா, தியானம், காயகல்பம், அகத்தாய்வு என பல விஷயங்களை விடாமல் முயற்சி மட்டும் அல்ல.....பயிற்சியே....... செய்தேன். இன்று நான் சொல்வதை அனைவரும் அப்படியே கேட்பதும், வேறு எதாவது சொல்லுங்கள் என்பதும் எனக்கு ஆனந்தத்தை அள்ளித் தருகிறது. இப்பொழுது உலகம் எனக்கு புத்தம் புதிதாகவும், புதுமையை அள்ளித் தருவதாகவும் உள்ளது. அந்த மாற்றம் என்னில் நடந்தது. இப்பொழுது உலகம் சரியாக இருக்கிறது. அவரவர் செய்யும் வேலைகள், பேசும் வார்த்தைகள் அவரவர்களுக்குச் சரியே என்பது எனக்கு இப்பொழுது நன்கு புரிகிறது. உலகம் சரியாக இருப்பதைப் புரிந்து புன்னகைக்கிறேன் சிறப்பாக.

குறிஞ்சி பூத்தாற்போல்
பன்னிரெண்டாவது மலராக
பூத்திருக்கும் 'தமிழோடு நாம்' மின்னிதழின்
வாசகர்களுக்கு எங்களது
மனமார்ந்த நன்றிகள்!

படிப்போம்,
புதிதாய்
பரிணமிப்போம்

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்

தன்னிலை உயர்த்து

உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்

போட்டித் தேர்வு

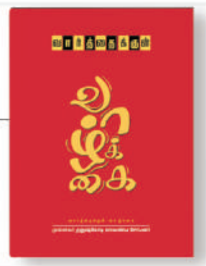
தேர்வை எதிர்கொள்ள
15 யுத்திகள்

காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக

வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

வார்த்தை
வளமாக



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

FOR MORE DETAILS +91 75981 68854 / 94893 44144

www.thamizhodunaam.com

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு இ.கா.ப.

போட்டித் தேர்வு

பதினைந்தும் புதிது

தேர்வினை எழுதும்
அனைவருக்குமான புத்தகம்