



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஏப்ரல் 2026 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 13

அனைவருக்கும் இனிய
தமிழீழ்
புத்தராண்டு
நல்வாழ்த்துகள்!



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

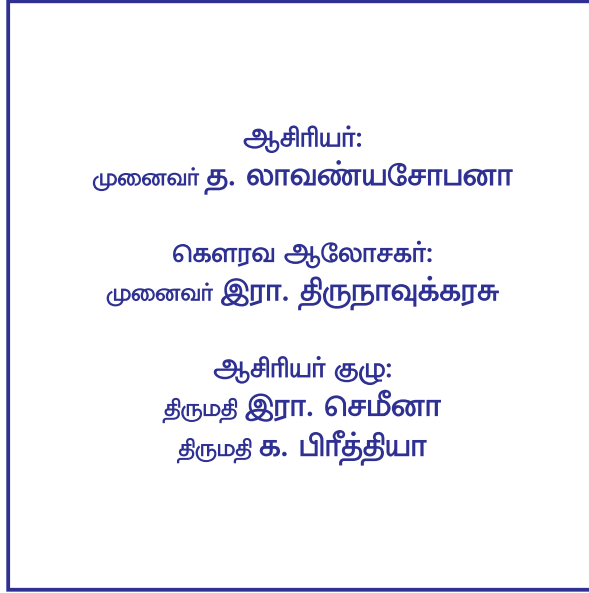
www.thamizhodunaam.com

02  ஏப்ரல் 2026 மின்னிதழ்



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்



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	05
2.	அமைதியே உலகம் காக்கும்	06
3.	மனம் = வாழ்க்கை	09
4.	மகளிர் தின பயிலரங்கம்	12
5.	நாளை பார்க்கலாம்	18
6.	மழைநீரே மண்ணுயிர் காக்கும்	20
7.	சவால்களைக் கடந்த சாதனை நாயகி	23
8.	கோடை கால உணவுகள்	24
9.	மட்பாண்டம்	27
10.	பிராணாயாமம்	30



தலையாங்கம்!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம்.

ஏப்ரல் மாதம் என்றாலே நம் நினைவுக்கு வருவது. ஏப்ரல் முதல் நாளை ஏப்ரல் .பூல் நாள் என்று பிறரை ஏமாற்றி நகைச்சுவையாக இளம் வயதில் விளையாடிய நியாபகம் பலருக்கும் வரலாம். பிரான்ஸ் நாட்டில் 16ஆம் நூற்றாண்டில்புத்தாண்டுமார்ச் இறுதி .: ஏப்ரல் 1அன்று கொண்டாடப்பட்டது. பின்னர்சார்லஸ் (Charles IX)என்ற மன்னர், புத்தாண்டைஜனவரி 1க்கு மாற்றினார்.சிலர் இந்த மாற்றத்தை ஏற்காமல் பழையபடி ஏப்ரல் 1-இல் கொண்டாடினர். அவர்களை மற்றவர்கள் “முட்டாள்கள்” என்று கிண்டல் செய்து, சிரிப்புக்காக ஏமாற்றத் தொடங்கினர். அதிலிருந்து தான் “ஏப்ரல் முட்டாள்தினம்” என்ற பழக்கம் உருவானது.

வணிகத் துறையில் ஏப்ரல் மாதம் என்பது புதிய நிதி ஆண்டிற்கான தொடக்கமாகவும் பார்க்கப்படுகிறது. இந்த மாதத்தில் நாம் எதிர்கொள்ளும் மிகப் பெரிய சவால் கடும் வெயிலின் தாக்கம், ஆண்டுக்காண்டு அதிகரித்து வரும் வெப்பத்திற்கு நவீனமயமாதல்,

தொழிற்சாலைகளின் வளர்ச்சி என பல காரணங்கள் சொன்னாலும் நம் அனைவருக்கும் பூமி வெப்பமயமாதலில் பங்கிருக்கிறது என்பதை நாம் அனைவரும் ஒத்துக்கொள்ளதான் வேண்டும். அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படும் குளிர்நீர்நீர்மங்களிடம் இருந்து வெளிவரும் கிரீன் ஹவுஸ் வாயுக்கள், மரங்களின் அழிப்பு என அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். எவ்வளவு தான் அரசும், தன்னார்வத்தொண்டு நிறுவனங்களும் நம்மிடம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினாலும், நாமாக நினைத்தால் மட்டுமே நம் பூமித்தாயைக் காப்பாற்ற முடியும். இந்த மாதத்திற்கான இதழில் கோடை கால நீர் மேலாண்மை, உணவு வகைகள் என கோடைகாலம் சார்ந்த கட்டுரைகள் உங்களுக்குப் பயன்தரும் வகையில் வெளிவந்துள்ளன. அனைவரும் படித்துப் பயன் பெறுங்கள். நன்றி வணக்கம்.

அமைதியே அகிலம் காக்கும்!

உலகில் அவ்வப்போது போர் மேகங்கள் சூழ்கின்றன. சந்திர கிரகணம், சூரிய கிரகணம் போன்று அவை நிகழ்வதை உலகமே உன்னிப்பாய் கவனிக்கிறது. அத்தகைய போர்ச்சூழலில் மிகுந்த அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டு உயிர்ச் சேதங்கள் அதிகமாகிவிடுமோ என்ற கலக்கத்திலும், நடுக்கத்திலும் போர் நாடுகளின் மக்கள் இருப்பர். அப்போரினால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளால் பல வகைகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை எண்ணி எஞ்சிய நாட்டினர் ஒருவித எச்சரிக்கை உணர்வோடு இருப்பர். எப்படியாயினும் போர் ஒரு அபாயகரமான செயலாகும்.

படைகளும், ஆயுதங்களும் ஒரு நாட்டின் பலத்துடன் கூடிய பாதுகாப்பை நிரூபிப்பதாக இருப்பினும் அதன் பயன்பாட்டால் விளைவது அழிவேயன்றி ஆக்கமில்லை. அணு ஆயுதங்கள் மாபெரும் சக்தியாக கருதப்படலாம் அதனைப் பயன்படுத்தினால் மனித குலத்தின் அழிவிற்கு அது வித்திடும்.

மாறாக, கண்ணிற்கே புலனாகாத மண்ணில்படுகின்ற சூரிய ஒளியால் விதைகள் முளைத்து மரங்களாகி, காய்கனிகளைத் தந்து அதன் மூலம் மனித ,னம் மட்டுமின்றி பல்வகை ,னங்களும் வாழ்வதற்கு உதவுகிறது. எனவே, அழிவைத் தருவதைவிட ஆக்கத்தை தருவதே சிறந்த சக்தியாகும்.

நம் தமிழ்!
நம் பெருமை!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,



“சக்தியை அது எழுப்பும் சப்தத்தைக் கொண்டு மதிப்பிடாதீர்கள். அது சாதிக்கும் விளைவுகளைக் கொண்டு மதிப்பிடுங்கள்” என்பார் நார்மன் வின்சென்ட் பீலே அவர்கள்.

எனவே, சத்தத்தைக் கொண்டு அழிவைத் தரும் போர் எந்தச் சூழலிலும் பயனற்றது. அது நன்மை பயக்காது. ,ருப்பினும், ஒவ்வொரு நாடும் தங்களது வலிமையைக் காட்டிக்கொள்ள அணுஆயுதத்தளவாடங்களையே நம்பியிருக்கின்றன. ஆனாலும், அவை அமைதிக்கும், சமாதானத்திற்கும் முன்னர் மண்டியிட்டே ஆக வேண்டும் என்பதை யாரும் அறியாததல்ல.

பண்டைய காலத்தில் போர் என்பது ஒரு நாட்டு மன்னர் எந்த நாட்டின் மீது போர் தொடுக்க விரும்புகிறாரோ அதனை முன்னரே அறிவிப்பார். இதனை யறிந்ததும் எதிரி நாட்டு மன்னர் தனது படைகளுடன் அந்நாட்டு எல்லைகளில் நின்று போர் தொடுக்கும் மன்னரைத் தடுப்பார் அல்லது எதிரி நாட்டின் மீதே படையெடுப்பார். இப்போரில் படைகளும், வீரர்களும் மோதிக் கொள்வார்.

தோற்ற மன்னரின் நாட்டை போரில் வென்ற மன்னர் ஆட்சி செய்வார். அல்லது அதற்கு ஒரு மன்னரை நியமித்து ஆட்சி புரியச் செய்வார். ,தனால், நேரடியாக குடிமக்களைத் தாக்கி உயிரிழப்புகளையும், நாட்டில் சேதங்களையும் அதிகம் ஏற்படுத்துவதில்லை. மாறாக, இன்றைய போரில் எல்லைகளைத் தாண்டி விமானங்கள் பறந்தும், கண்டம் விட்டு கண்டம் பாயும் ஏவுகணைகளாலும் நாட்டின் பொதுமக்கள் வாழும் இடங்களைத் தாக்குவதால் பேரிழப்புகளும், பெருஞ்சேதங்களும் ஏற்படுகின்றன. இதனால், அச்சத்தின் உச்சகட்டத்தை போரினால் உலகம் உணர்கிறது.

இதனை மனதில் கொண்டே, புரட்சிக் கவிஞர் பாரதிதாசன்,

“புதியதோர் உலகம் செய்வோம் -
கெட்ட போரிடும் உலகத்தை
வேரோடு சாய்ப்போம்”

என்று பாடினார். போரை யாரும் கேட்பதுமில்லை. போர்புரிவதை யாரும் விரும்புவதுமில்லை. பிறது ஏன் ,ந்தப் போர்? என்ற வினா மட்டுமே எல்லோரிடமும் எட்டிப்பார்க்கிறது. அகந்தை முளையிடும் பொழுது போர் உருவெடுக்கிறது என்பதே உண்மை. தமிழ் மண்ணில் அகந்தையால் போர் உருவாகவிருந்ததை தவிர்த்த நிகழ்வு என் நினைவில் வருகிறது.

வள்ளல் அதியமான் ஒரு குறுநில மன்னர். அவரது நட்பிற்கு மிகவும் உரித்தானவர் ஓளவை பாட்டி. மிகுந்த படைபலமும் வீரமும் மிகுந்த அதியமாளை எதிர்த்துப் போரிடத் துணிந்தார் தொண்டைமான். அதியமாளை எதிர்த்துப் போரிட்டால் தொண்டைமான் வீழ்வது உறுதி என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. ,தனையறிந்து அதியமான், போரினால் ஏற்படும் உயிர்ச்சேதங்களை மனதில் கொண்டு தொண்டைமானிடம் அப்போரினைத் தவிர்க்க வேண்டி ஓளவையாரைத் தூதனுப்பினார்.

ஓளவையாரைக் கண்டதும், தொண்டைமான் தனது படைபலத்தைக் காட்ட அவனது படைக்கலக் கொட்டிலுக்கு அழைத்துச் சென்றார். அங்கே, ஆயுதங்கள் மயில் பீலிகை சூட்டி, நெய்பூசி பளபளப்பாக இருந்தன.

அவற்றை ஓளவையாருக்குக் காட்டி, எனது படைக்கலங்களின் வலிமையைப் பாருங்கள். இதனைக் கொண்டு அதியமாளை வெல்வேன் என்றாராம். அதற்கு, அம்முதாட்டி, “மன்னா! உனது படைக்கலங்கள் பார்ப்பதற்கு மிகவும் பளபளப்பாகவும், புதியதாகவும் உள்ளன. இவை போரில் பயன்படுத்தப்படாதவை.

ஆனால், அதியமானின் ஆயுதங்களோ பல போர்களில் பயன்படுத்தப்பட்டு, அவைகளின் கூர் மழுங்கி அவற்றைப் பழுது பார்த்து மீண்டும் போருக்குப் பயன்படுத்த கொல்லன் உலைக் களத்தில் உள்ளன.

மேலும், நீயும் போருக்குப் புதியவன்
மற்றும் ,ளையவன். ஆனால்,
அதியமான் பல போர்களில் வெற்றி
கொண்டவன், அனுபவமிக்கவன்.
எனவே, நீ போரைத் தவிர்ப்பது நல்லது
என அறிவுரை கூறி
நடைபெறவிருந்த போரைத் தவிர்த்தார்
என்பதை

இவ்வே, பீலி அணிந்து, மாலை சூட்டி,
கண் திரள் நோன் காழ் திருத்தி,
நெய் அணிந்து,
கடியுடை வியல் நகரவ்வே அவ்வே,
பகைவர்க் குத்தி, கோடு, நுதி, சிதைந்து,
கொல் துறைக் குற்றில மாதோ என்றும்
உண்டாயின் பதம் கொடுத்து,
இல்லாயின் உடன் உண்ணும்,
இல்லோர் ஒக்கல் தலைவன்,
அண்ணல் எம் கோமான்,
வைந் நுதி வேலே.

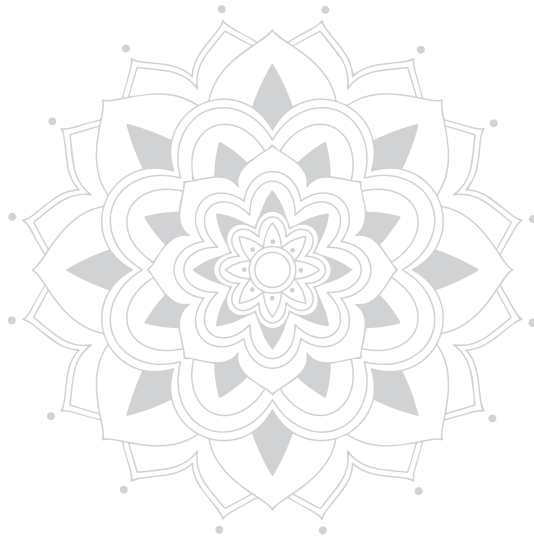
என்னும் புறநானூற்றுப் பாடல்
தெரிவிக்கிறது.

உயிர்களின் உன்னதத்தை உணர்ந்து
தூதின் மூலம் போரிடும் எண்ணத்தை
கைவிடவைத்த பெருமை நம் தமிழ்
பண்பிற்குரியது.

அதனை ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு
முன்பே முன்னிறுத்திய

நம் தமிழ்!

நம் பெருமையே!



மனம் = வாழ்க்கை

எப்பொழுதுமே ஏதையாவது யோசிக்கும் சிலரைக் கேட்டால் “என் வாழ்க்கையில் ஏன் எதுவும் சரியாக நடக்கவில்லை...” என்று யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்பார்கள். அவர்கள் என்னிடம் கேட்கும் ஒரு கேள்வி -

“இந்த நிலையை நான் மாற்ற முடியாதா?

என்னால் மாற்றத்தை உருவாக்க

முடியாதா?”

அதற்கு பதிலும் அவர்களை சொல்லி விடுவார்கள், “என் சூழ்நிலையே பிரச்சனை என்று,

என் சூழலை நான் மாற்ற முடியுமா?”

உண்மையில், இந்த ஒரு கேள்வியே ஒரு மனிதரின் வாழ்க்கையை முழுவதும் மாற்றக்கூடிய சக்தி கொண்டது.

நாம் பெரும்பாலும் என்ன செய்கிறோம். சூழ்நிலை, குடும்பம், பொருளாதாரம், அதிர்ஷ்டம் இவை சரியாக இல்லை என்று வெளி உலகத்தைக் குற்றம் சொல்கிறோம். ஆனால் ஒரு ஆழமான உண்மை என்னவென்றால்: வாழ்க்கையை மாற்ற ஆரம்பிக்கும் சக்தி, நம்முள் இருந்து தான் வருகிறது. நம்முடைய எண்ணங்களே நம்முடைய வாழ்க்கையின் விதைகள்.

நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ... அதுதான் மெதுவாக நம்முடைய வாழ்க்கையாக மாறுகிறது.

லக்ஷ்மி

வெங்கடராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர் மற்றும் கணித ஆசிரியர்



ஒரே சூழல்... வேறு வாழ்க்கை

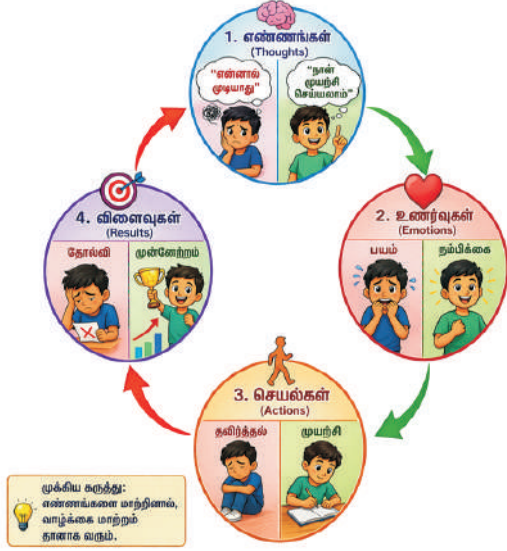
ஒரே சூழலில் இருக்கும் இரண்டு மனிதர்கள்:

ஒருவர் பிரச்சனையைப் பார்க்கிறார்... மற்றொருவர் வாய்ப்பைப் பார்க்கிறார். ஒரே சூழலில் இருக்கும் அனைவருக்கும் ஒரே முடிவு தான் வருமா? கண்டிப்பாக இல்லை. ஒரே வகுப்பில் இருக்கும் இரண்டு மாணவர்களில் யார் புரியாத கடினமான பாடத்தைத் தவிர்க்கிறானோ அவன் தோற்கிறான். அதே பாடத்தைச் சவாலாக எண்ணி பயிற்சி செய்பவன் வெற்றி பெறுகிறான்.

இதே போல் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் ஒரு ஊழியர் “எனக்கு வளர்ச்சி கிடைக்கவில்லை...” என்று புலம்பிக்கொண்டே இருந்தால் அவர் அங்கேயே தேங்கி விடுகிறார். எந்த ஊழியர் “நான் என்னை எப்படி மேம்படுத்தலாம்?” என்று முயல்கிறாரோ அந்த நபர் தொடர்ந்து முன்னேறுகிறார்.

சூழ்நிலை ஒன்று தான்
ஆனால் மன நிலை வேறுபாடு
வாழ்க்கையை மாற்றுகிறது.

வாழ்க்கையின் சுழற்சி



நம்முடைய வாழ்க்கை கண்களுக்குத் தெரியாத சுழற்சியின் அடிப்படையில் நகர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது.

- எண்ணங்கள் (Thoughts)
"என்னால் முடியாது" / "நான் முயற்சி செய்யலாம்"
- உணர்வுகள் (Emotions)
பயம் / நம்பிக்கை
- செயல்கள் (Actions)
தவிர்ந்தல் / முயற்சி
- விளைவுகள் (Results)
தோல்வி / முன்னேற்றம்

அதனால் தான்,

எண்ணங்கள் → உணர்வுகள் → செயல்கள் → விளைவுகள் → வாழ்க்கை

இந்தச் சுழற்சியே உங்கள் வாழ்க்கையின் உண்மையான வரைபடம்.

உணர்ச்சி நுண்ணறிவு - உள்ளத்தின் அறிவு
"கோபம் ஒரு நொடியில் வரும்... ஆனால் அதன் விளைவு வாழ்க்கை முழுக்க நீளலாம்."

நாம் எல்லோரும் உணர்வுகளோடு வாழ்கிறோம்...

ஆனால் அந்த உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு, கட்டுப்படுத்தி, சரியான வழியில் நடத்துவது தான்

உண்மையான அறிவு - அதுதான் உணர்ச்சி நுண்ணறிவு. ஒரு கணவன் கோபத்தில் கடுமையாகப்

பேசுகிறார்... வாக்குவாதம் மெதுவாக பெரிய சண்டையாக மாறுகிறது... அந்த நேரத்தில், மற்றொருவர் உடனே பதில் சொல்லாமல்...

ஒரு நிமிடம் நின்று சிந்திக்கிறார்: "இப்போ பேச வேண்டிய நேரமா... இல்லையா?"

அந்த ஒரு நொடி பொறுமை... ஒரு பெரிய பிளவைத் தடுக்கிறது. ஒரு வார்த்தை காயப்படுத்தும்...

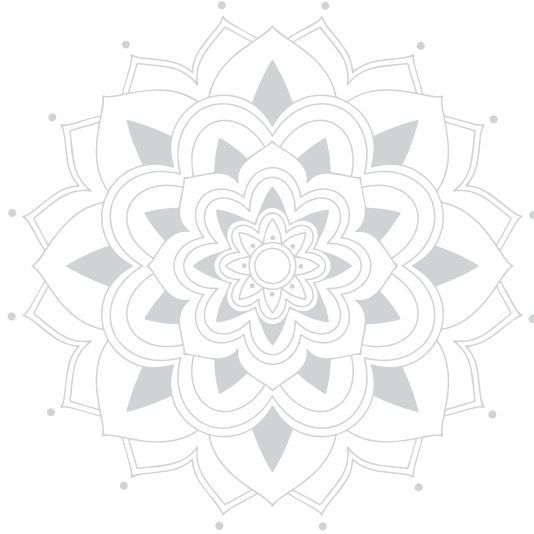
அதே நேரத்தில், ஒரு அமைதி காப்பாற்றும். “உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதவன்... வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது.” என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை. உணர்ச்சிகள் உங்கள் பலவீனம் அல்ல... அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தினால் அது உங்கள் பலம்.

ஒரு நொடி சிந்தனை...உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும் !.
உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு வாழ்ந்தால், உறவுகளும் காப்பாற்றப்படும்... வாழ்க்கையும் அழகாகும்.

மனதை வடிவமைக்கும் 5 சக்திகள்



“எண்ணித் துணிக கருமம்; துணிந்தபின் எண்ணுவது இழுக்கு.”



மகளிர் தின பயிலரங்கம்!

கடந்த மார்ச் மாதம் 8ம் தேதி மகளிர் தினத்தையொட்டி தமிழோடு நாம் நடத்திய மகளிர் தின கருத்தரங்கில் 35 மகளிர் கலந்துகொண்டனர்.

இதில் பெரும்பாலானோர் கலந்து கொண்டனர், இதில் பெரும்பாலானோர் குடும்பத்தலைவிகள். பெண்களுக்கான உடல் நலம் மற்றும் மன நலம் சம்பந்தப்பட்ட பல கருத்துக்கள் பயிலரங்கத்தில் பகிரப்பட்டன. திருமதி லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன், லாவண்யசோபனா, இளவரசி ஆகியோர் தங்களது கருத்துக்களைப் பகிர்ந்தனர். மலையேற்ற வீராங்கனை திருமதி. முத்தமிழ் செல்வி மற்றும் திருமதி சாந்தி - தொழிலாளர் உதவி ஆணையர் இருவரும் நிறைவு விழாவில் கலந்து கொண்டு பயிலறங்கில் பங்கேற்றவர்களுக்கு சான்றிதழும், நினைவுப்பரிசும் வழங்கினர்.

இதில் பங்கேற்ற ஒவ்வொரு மகளிரும் தங்கள் வாழ்க்கையில் இருந்த தடைக் கற்களை படிக்கற்களாக மாற்றி இன்றும் இடைவிடாது தன் பயணத்தைத் தொடர்ந்திடும் பெருமைமிகு பெண்கள் என்பதை அவர்களின் பகிர்வுகள் உறுதிசெய்தது. அவர்கள் இன்னும் வாழ்வில் அனைத்து நலங்களும் பெற்று முன்னேறிட வாழ்த்துகிறது தமிழோடு நாம்.

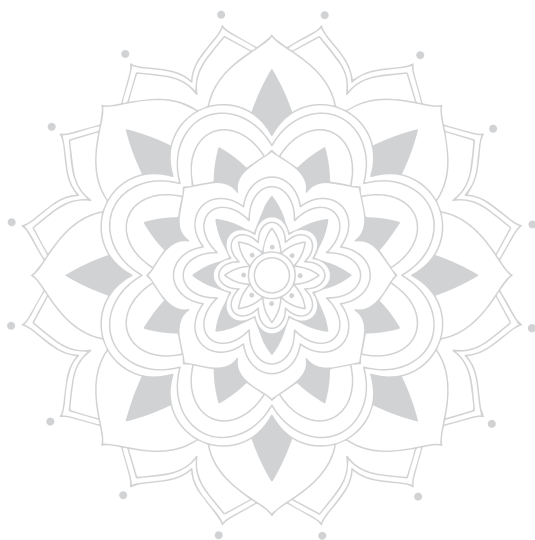












நாளை பார்க்கலாம்!

PROCRASTINATION

குறள்:

“நெடுநீர் மறவி மடித்துயில் நான்கும்
கெடுநீரார் காமக் கலன்.”

விளக்கம்:

காலம் நீட்டித்தல், சோம்பல், மறதி, அளவுக்கு மீறிய தூக்கம் ஆகிய இந்நான்கும் கெடுகின்ற இயல்புடையவர் விரும்பி ஏறும் மரக்கலமாகும்.

தாமதம் என்பது நாம் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான செயல்களை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் செய்யாமல், ஒத்தி வைத்தல் அல்லது பிற சிறிய காரியங்களை முன்னுரிமை கொடுத்து செய்வதும் ஆகும். இது சோம்பல் போல தோன்றும் பழக்கமாகவும் பார்க்கப்படுகிறது. தாமதம் என்பது வெறும் சோம்பல் அல்ல, அது உணர்ச்சி, பயம் மற்றும் மனம் முறைகேடு ஆகியவற்றின் செயல் விளைவாக இருக்கலாம்.

தாமதம் (Procrastination)

ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அதில் சில காரணங்கள்:

- 1) பயம் மற்றும் பதட்டம் (Fear & Anxiety)
- 2) சரியான நேரம் வரை காத்திரு.. (Still Time is there....)

கவிதாலட்சுமி
கோபாலகிருஷ்ணன்
மனநல ஆலோசகர்



- 3) தன்னம்பிக்கை குறைவு (Low Self-Confidence)
- 4) உந்துதல் குறைவு (Lack of Motivation)
- 5) ஆர்வம் குறைவு (Lack of Interest)
- 6) நேரத்தைத் திட்டமிடாமல் செய்வது (Poor Time Management)

என்று அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். நாம் ஒரு வேலையை எடுத்துக் கொண்டால் அதைத் திட்டமிட்டுச் (plan), செயல்பட்டாலே (Perform) வாழ்க்கையில் பல குறுகிய கால இலக்குகளை (Short term Goals)- எட்டி விடலாம்.

இந்த இலக்கை அடைவதற்கு நாம் எடுக்கின்ற முயற்சியும் (Effort), கவனமும் (Focus), உறுதிப்பாடும் (Determination) தான் முக்கிய கோட்பாடுகள் ஆகும்.

இந்தக் கோட்பாடுகளை பழகிக் கொண்டால் தாமதம் அல்லது தள்ளிப் போடுதல் என்ற விஷயத்திற்கு இடமில்லை.

“PRACTICE MAKES A MAN PERFECT”

எதையும் நடைமுறைப்படுத்தி வாழ்க்கையின் முன்னேற்றப் பாதையில் பயணிக்கலாம்.

உதாரணமாக:-

இக்காலத்து மாணவர்கள், ஒரு திட்டம் (Plan) இல்லாமல் பாடத்தைப் படித்து முடிக்க முடியாமல் அதில் நேர அவகாசம் (Time Bound) மற்றும் இலக்கு (Target) என்பதை அடைய முடியாமல் திண்டாடுகின்றனர்.

அதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது சமூக வலைத்தளங்கள் (Social Media) அதில் நேரத்தைச் செலவழித்து விட்டு, “அடுத்த வாரம் படிப்போம்!” என்று தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே, தேர்வு நெருங்கும் சமயத்தில் பயமும், பதட்டமும் அதிகரித்து உள்ளவியல் ரீதியாகவும் பெரும் பாதிப்பை உண்டாக்கி விடுகிறது.

தாமதத்தைத் (Procrastination) தடுக்க சில எளிய பயிற்சிகள்:

தாமதத்தினால் மன அழுத்தம் (Stress), கவலை (Anxiety), குறைந்த உற்பத்தி நேரம் (Less Productivity Time) மற்றும் கவனச் சிதைவு (Lack of Concentration) ஆகியவை ஏற்படுகிறது.

தள்ளிப் போடும் மனோபாவத்தை வெல்வதற்கு வழிமுறைகள் :

- 1) இலக்குகளைத் திட்டமிடுதல் (Set Goals)
- 2) உங்கள் அன்றாட வேலைகளைத் திட்டமிடுதல் (Make a To-Do-List)
- 3) சிறு சிறு அடிகளை எடுத்து வைத்தல் (Take baby steps)
- 4) சுய முயற்சியும் உந்துதலும் (Self-Motivation)
- 5) உங்களைப் பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள் (Self-Appreciation)
- 6) சிதறல்களை தவிர்த்தல் (No Distractions)

தாமதம் என்பது சோம்பல் அல்ல, அது பல செயல்பாடுகளின் விளைவாக இருக்கலாம். இந்தப் பழக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு சரியான பழக்கங்களை வழக்கத்தில் கொண்டு வந்தால் அது வாழ்க்கையை முன்னேற்றப் பாதையில் கொண்டு செல்லும்.

மழை நீரே மண்ணுயிர் காக்கும்!



பண்டைய தமிழர்களின் நீர் மேலாண்மை

நீரின்றி அமையாது உலகு என்ற வள்ளுவரின் வாக்குப்படி மண்ணுயிர் வாழ மழைநீர் இன்றியமையாதது என்பதை உணர்ந்த நம் முன்னோர் நீரைத் தெய்வமாகப் போற்றினார். நீரை அவர்கள் ஒரு சாதாரண வளமாக அல்லாமல், தாய் எனக் கருதி பாதுகாப்பதிலும் பயன்படுத்துவதிலும் சிறப்பறிவும் திறமையும் கொண்டிருந்தனர். மழை குறைவாகப் பெய்யும் பகுதிகளிலும் வளமான விவசாயம் நடைபெற்றதற்குக் காரணம் தமிழர்களுடைய முன்னோக்கிய நீர் மேலாண்மை முறைகளே. இத்தகைய மேலாண்மை அவர்களின் வாழ்வியல், பொருளாதாரம், தொழில், கலாச்சாரம் அனைத்தையும் ஆழமாகச் சார்ந்திருந்தது.

அஸ்வத்



தமிழகத்தில் நதிகள் பெரும்பாலும் பருவமழையைச் சார்ந்து ஓடியதால், குளங்கள், ஏரிகள், ஊற்றுக்கள், கால்வாய்கள் ஆகியவை ஒருங்கிணைந்த நீர்ப்பாசன அமைப்புகளைக் கட்டுவதிலும் பராமரிப்பதிலும் மக்கள் கூட்டாகப் பங்குபெற்றனர்.

இதனால், நீரைப் பாதுகாப்பது ஒரு தனிப்பட்ட தேவையல்ல, சமூகம் முழுவதின் பொறுப்பாகக் கருதப்பட்டது. மழை நீரைச் சேர்த்து வைக்கும் “ஏரி-குள” அமைப்புகள் தமிழரின் முக்கிய கண்டுபிடிப்புகளில் ஒன்றாகும்.

ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் இருந்த குளங்கள் அனைத்தும் மேல் நிலத்திலிருந்து கீழ்நிலத்திற்குச் செல்லும் இயற்கைச் சரிவை உணர்ந்து திட்டமிடப்பட்டிருந்தது.

நதியிலிருந்து நீரைத் திருப்பி விவசாய நிலங்களுக்கு அனுப்பும் “அணைகள்” தமிழ்நாட்டின் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் சான்றாகும். கரிகாலச் சோழன் கட்டிய கல்லணை என்று அழைக்கப்படும் கல்லணை, உலகின் மிகப் பழமையான அணைகளில் ஒன்றாகவும், பண்டைய தமிழர்களின் பொறியியல் அறிவு திறனுக்குச் சான்றாகவும் உள்ளது.

தமிழர்கள் நீரைச் சேமிப்பதற்காக “ஏரிகட்டி” அல்லது “ஏரிப்படையல்” என்ற தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தினர். மழைநீர் ஒரு ஏரியை நிரப்பியதும் அதிலிருந்து உதிர்ந்து கீழே உள்ள ஏரிக்குச் செல்லும் முறை “ஏரிச் சங்கிலி” முறையாகும். இத்தகைய சங்கிலி முறைகள் நீர் வீணாவதைத் தடுத்து, தொடர்ச்சியான நீர்பாசன வசதியை உறுதிசெய்தன. அணைகள் அருகே மரங்கள் நடப்பட்டது குளங்களின் கரைகள் கசிந்து போகாதபடி அவற்றைச் சீரமைத்தனர்.

பண்டைய தமிழர்களின் நீர் மேலாண்மை ஒரு பொறியியல் தொழில் மட்டுமல்ல, அது ஒரு கலாச்சார மரபாகும்.



இயற்கையை உபயோகித்து வாழும் நாம் அதைப் பாதுகாத்து வாழ்வது அவர்களின் முதன்மை நோக்கம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நீர் சேமிப்பதில் உள்ள சவால்கள்:

- வறட்சியும் வெள்ளமும் மாறி மாறி ஏற்படுவதால் நீரைச் சேமிப்பது கடினமாகிறது. பருவமழை நேரத்தை நம்ப முடியாத நிலை உருவாகியுள்ளது.
- குளங்கள், ஏரிகள், கால்வாய்கள் அனைத்தும் மூடப்பட்டு கட்டடங்கள், சாலைகள் உருவாகின்றன. மழைநீர் நிலத்தடிக்குச் செல்வதற்கு இடமில்லாததால் நீர்மட்டம் குறைந்து வருகிறது. இதனால் நீர் சேமிப்பு இயற்கையாக நடைபெறுவதில்லை. மேலும் வீடுகள், சாலைகள் எல்லாம் கான்கிரீட்டாக மாறியதால், மழைநீர் நிலத்தினுள் செல்ல முடிவதில்லை.

- தூர்வாருதல் செய்யப்படாததால் நீர் சேமிக்கும் திறன் குறைந்து வருகிறது. இதனால் குளங்களையும் கண்மாய்களையும் நிரப்ப வேண்டிய நீர் வீணாகக் கடலில் கலக்கிறது.
- தொழிற்சாலைக் கழிவு, வீட்டு கழிவு, பிளாஸ்டிக் போன்றவை நதிகள் மற்றும் ஏரிகளைப் பயன்படுத்த முடியாத அளவிற்கு மாசுப்படுத்துகின்றன. சுத்தமான நீரைப் பெறுவது சிரமமாகிறது.
- மரங்களின் எண்ணிக்கை குறைவதால் மழை குறைவு, வெப்பநிலை அதிகரிப்பு ஏற்படுகிறது.
- திட்டமிட்ட நீர் பகிர்வு இல்லாமை. நீர் சேமிப்பு பற்றிய உணர்வு பலருக்கும் இல்லாமை. வீட்டில் செயல்படுத்தக்கூடிய சில எளிய நீர் சேமிப்பு முறைகளைக் கூட நடைமுறைப்படுத்தாமல் இருப்பது.
- நவீன வாழ்க்கையில் தலைகீழ் சவ்வூடுபரவல் - Reverse osmosis(RO) தண்ணீரில் உள்ள அசுத்தங்கள் நீக்கப்பட்டு, தூய்மையான நீர் பெறப்படும் முறையில் 1 லிட்டர் குடிநீர் கிடைக்க 2-3 லிட்டர் தண்ணீர் வீணாகிறது.



- கார் வாஷ், ஷவர், நீச்சல் குளம் போன்ற உபயோகங்கள் அதிகரித்துள்ளதால் நீர் பயன்படுத்தும் அளவு மிகவும் உயர்ந்துள்ளது.

நீரைச் சேமிப்பது அரசின் பொறுப்பு மட்டும் அல்ல ஒவ்வொருவரின் தினசரி பொறுப்பும் கூட. இயற்கை நீர்த்தேக்கங்களைப் பாதுகாப்பதும், மழைநீர் சேமிப்பதும், நீரைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துவதும் மட்டுமே எதிர்காலத்திற்கான நீர் இருப்பை உறுதிப்படுத்தும். இன்றைய கால கட்டத்தில் இருக்கும் நீர் மேலாண்மை சவால்களை நாம் எதிர்கொள்ள பண்டைய தமிழர்களின் அறிவும், திட்டமிடலும், நீர் பாதுகாப்பு வழிமுறைகளும் நமக்கு வழிகாட்டிகளாக இருக்கின்றன.

பசுமையைப் பாதுகாத்து,
குளங்களைப் பராமரித்து,
மழைநீரைச் சேகரித்து,
நீரைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தி
நீர் வளம் காப்போம்

சவால்களைக் கடந்த சாதனை நாயகி!



வாழ்வில் வாழும் ஒவ்வொரு நாளையும்
ரசித்து வாழுங்கள்,
உங்களுக்கு நீங்களே தடையாகாதீர்கள்.

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழ்வில் பல சாதனைகளைப் புரிந்துகொண்டு தான் இருக்கிறான். அதில் சில சாதனைகள் உலகம் முழுதும் பாராட்டு பெறும், சிலரின் தியாகங்களும் சாதனைகளும் குடும்பத்துடனே முடிந்து விடும். அத்தகைய மாபெரும் சவால்களை வென்ற சாதனை நாயகி திருமதி. பிரமீளா. மார்ச் 8, 2025 அன்று தமிழோடு நாம் நடத்திய மகளிர் தின பயிலரங்கத்தில் கலந்து கொண்டு அங்கிருந்த அனைவரின் மனம் கவர்ந்த நாயகியானார் இவர்.

இளம் வயதில் தன் கணவரை இழந்து, தன் குடும்பத்தில் எந்த ஒரு துணையும் இன்றி தனி ஆளாய் தன் கணவருக்கான மரண சான்றிதழைப் பெற அவர் சென்றதை எடுத்துச் சொன்னபோது அங்கிருந்த அனைவரின் மனமும் கலங்கியது. பல தடைகளைத் தாண்டி தன் மகளைத் தனியொரு பெண்மணியாய் சிறப்பாக வளர்த்து அவளுக்கென ஒரு வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுத்திருக்கிறார்.

தன் உடல் நலத்தில் பல தொய்வு ஏற்பட்டாலும் அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல் இந்த அறுபது வயதிலும், பணி நிறைவுக்குப் பின்னும் எந்த ஒரு கற்றலுக்கான நிகழ்வு என்றாலும் உற்சாகத்துடனும் ஈடுபாட்டுடனும் கலந்து கொள்ளும் இவர் எங்கள் அனைவருக்கும் முன்னுதாரணமானார்.

“கையில் ஒரு கைப்பிடியுடன் நடந்து வரும் போது என்னைப் பார்க்கும் யாராவது ஒருவர் எனக்கு உதவ முன்வருவர் என்ற நம்பிக்கையில் நான் அனைத்து வகுப்புகளிலும் கலந்து கொள்வேன்” என்று அவர் கூறியது அவரின் மேலிரிந்த மரியாதையை இன்னும் ஒரு படி உயர்த்தியது. இந்த வயதில் இதெல்லாம் எனக்கெதற்கு என்று வீட்டுக்குள் முடங்கியிருக்கும் பெண்களுக்கு இவர் சொல்லும் வாழ்க்கைப் பாடம் இது.

கோடை கால உணவுகள்!

பழைய சோறு!

தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்களில் “பழைய சோறு” ஒரு முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. இரவில் மீதமுள்ள சாதத்தை தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை அதை உண்ணும் இந்த முறையை “நீராகாரம்” என்றும் அழைக்கின்றனர். இன்றைய வேகமான வாழ்க்கை முறையில் பலர் இதை மறந்து விட்டாலும், இதன் ஆரோக்கிய நன்மைகள் மிகவும் அதிகம் என்பதால் மீண்டும் மக்கள் மத்தியில் இது முக்கியத்துவம் பெறத் தொடங்கியுள்ளது.



பழைய சோற்றின் மிக முக்கியமான நன்மை அதன் ப்ரோபயாட்டிக் (Probiotic) தன்மையாகும். இரவு முழுவதும் ஊறவைக்கப்படும் போது, அதில் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் உருவாகின்றன. இவை குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி,

Dr. அன்பு கணபதி



ஜீரணத்தை எளிதாக்குகின்றன. அடிக்கடி செரிமான பிரச்சனைகள், மலச்சிக்கல் போன்றவற்றால் அவதிப்படுவோருக்கு இது ஒரு சிறந்த இயற்கை தீர்வாக அமைகிறது. மேலும், பழைய சோறு உடல் சூட்டைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது.

குறிப்பாக கோடைக்காலங்களில் இதை காலை உணவாக எடுத்துக்கொள்வது உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. வெப்பத்தால் ஏற்படும் சோர்வு, உடல் உளைச்சல் போன்றவை குறைய உதவுகிறது. இதனால் உடல் புத்துணர்ச்சி அடைந்து நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட முடிகிறது. பழைய சோறு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது.

இயற்கையாக உருவாகும் நன்மைமிக்க நுண்ணுயிர்கள் உடலின் பாதுகாப்புத் திறனை மேம்படுத்துகின்றன. இதனால் சிறிய நோய்கள் மற்றும் தொற்றுக்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைகிறது. இவ்வாறு பல நன்மைகள் கொண்ட பழைய சோறு, எளிமையானதும் மலிவானதும் ஆன ஒரு ஆரோக்கிய உணவாகும்.

இதனை வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு அல்லது மோர் சேர்த்து சாப்பிடுவது வழக்கம். பழைய சோறு என்பது ஒரு சாதாரண உணவு அல்ல அது ஒரு இயற்கை மருந்தாகவும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான ஒரு வழிமுறையாகவும் திகழ்கிறது. குறிப்பு சர்க்கரை வியாதி இருப்பவர்கள் இதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

வெள்ளிக் காய்!

வெள்ளிக்காய் என்பது இயற்கையாகவே உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும், புத்துணர்ச்சியையும் அளிக்கும் ஒரு முக்கியமான காய்கறியாகும். வெள்ளிக்காயின் மிக முக்கியமான சிறப்பு அதன் நீர்ச்சத்து ஆகும். இதில் சுமார் 95 சதவீதம் வரை நீர் இருப்பதால், உடல் ஈரப்பதத்தை சரியாகப் பராமரிக்க உதவுகிறது. அதிக வெப்பம் காரணமாக ஏற்படும் நீரிழிப்பு (dehydration) போன்ற பிரச்சனைகளைத் தடுக்க இது உதவுகிறது.



மேலும், வெள்ளிக்காய் உடல் சூட்டை குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. கோடைக்காலங்களில் இதை தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது உடலை குளிர்விக்க உதவுகிறது. அதேபோல், வெள்ளிக்காய் தோல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகுந்த நன்மைகளை வழங்குகிறது.

இதில் உள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் தோலை ஈரப்பதமாக வைத்துக்கொண்டு, மென்மையையும் பிரகாசத்தையும் அளிக்கின்றன. கண் சுற்றியுள்ள வீக்கம் அல்லது கருவளையத்தை குறைக்க வெள்ளிக்காய் துண்டுகளைப் பயன்படுத்துவது பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு இயற்கை முறையாகும். இதனை சாலட், ஜூஸ், ரைதா அல்லது நேரடியாகச் சாப்பிடலாம். தினசரி உணவில் இதைச் சேர்த்துக்கொள்வது உடல்நலத்திற்கு மிகுந்த பலனை அளிக்கும்.

கம்பு!

கம்பு (Pearl Millet) என்பது தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவில் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ள ஒரு சிறுதானியமாகும். காலநிலை மாற்றங்களையும், வறட்சியையும் தாங்கி வளரும் இந்த தானியம், உடல்நலத்திற்கு பல்வேறு நன்மைகளை வழங்குகிறது. கம்பில் நார்ச்சத்து (fiber), புரதச்சத்து (protein), இரும்புச் சத்து (iron), மக்னீசியம் (magnesium)

போன்ற பல முக்கிய தாதுக்கள் உள்ளன. இவை உடலின் சக்தியை அதிகரித்து, தினசரி செயல்பாடுகளைச் சுறுசுறுப்பாக மேற்கொள்ள உதவுகின்றன. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து உணவை மெதுவாக செரிக்கச் செய்து, நீண்ட நேரம் பசியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இதனால் அதிகமாக உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கம் குறைந்து, உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. மேலும், மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகளையும் குறைக்கிறது.

கம்பு உடல் சூட்டை குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. குறிப்பாக கோடைக்காலங்களில் கம்பங் கூழாக எடுத்துக்கொள்ளும் போது, உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேலும், கம்பு எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள கால்சியம் (உயடஉரைஅ) மற்றும் பாஸ்பரஸ் (phosphorus) எலும்புகளைப் பலப்படுத்துகின்றன. குழந்தைகள் மற்றும் வயதானவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இதனை கம்பு அடை, கம்பு ரொட்டி போன்ற பல வகைகளில் தயாரித்து உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.



பழங்களில் மாதுளை, நெல்லி , சாத்துக்குடி, திராட்சை, தர்பூசணி, முலாம் பழம் என கால நிலைக்கேற்ற பழங்களை அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அசைவ உணவில் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் முக்கிய உணவாகப் பார்க்கப்படுவது நத்தை.

கார உணவு வகைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு நிறைய நீர்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளையும், பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இந்த கோடை காலத்தைக் குடும்பத்துடன் ஆரோக்கியமாகக் கொண்டாடலாம்.

மட்பாண்டம்!

கொள்ளிக்குடம் எடுத்து சுடலையிலே சுற்றிவரும் காட்சி ஒரு மனிதன் “மண்ணில் பிறந்து மண்ணிலே கலப்பது” என்ற இறுதிப் பயணத்தையும், மண்ணோடு கலக்கும் வாழ்வியலையும் நினைவூட்டுகிறது. அந்த இறுதிச்சடங்கின் மையத்தில் இருப்பது மட்பாண்டம். பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை மனித வாழ்வின் பல கட்டங்களிலும் இணைந்திருந்த இந்த மண் பொருள், இன்று நகரமயமாக்கலின் அலைகளில் மெதுவாக பின்தள்ளப்பட்டிருக்கிறது.



ஒருகாலத்தில் கிராம வாழ்க்கையின் அத்தியாவசிய அங்கமாக விளங்கிய மண்பானை, மண்சட்டி, மண்குடம் போன்றவை இப்போது அரிதாகக் காணப்படுகின்றன.

சுகனியா Journalist



அலுமினியம், ஸ்டீல், பிளாஸ்டிக் போன்ற நவீனப் பொருட்களின் வருகையால் மட்பாண்டங்கள் வீடுகளிலிருந்து ஒதுக்கப்பட்டன. வேகமான வாழ்க்கை முறை, எரிவாயு அடுப்பு, இன்டக்ஷன் அடுப்பு போன்ற வசதிகள், மண் அடுப்பு சமையல் முறைகளை மாற்றிவிட்டன.

ஆனால் சுற்றுச்சூழல் கோணத்தில் பார்க்கும்போது, மட்பாண்டத்தின் முக்கியத்துவம் மீண்டும் பேசப்படுகிறது. முழுமையாக இயற்கையில் கரையக்கூடியவை என்பதால், அவை சுற்றுச்சூழலுக்குப் பாதிப்பின்றி இயங்குகின்றன. அதேசமயம், பிளாஸ்டிக் மாசு உலகளாவிய சவாலாக மாறியுள்ள நிலையில், இயற்கை சார்ந்த பொருட்களை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ளது.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு குறித்து அதிக கவனம் செலுத்தும் இன்றைய தலைமுறை, மட்பாண்டங்களை புதிய பார்வையில் அணுகத் தொடங்கியுள்ளது.

ஆரோக்கிய ரீதியாகவும் மண்பானைகளின் பயன் குறித்தும் பல ஆய்வுகள் வெளிவந்துள்ளன. மண் இயற்கையான தாதுக்களைக் கொண்டிருப்பதால், அதில் சமைக்கப்படும் உணவு, சத்துக்களைப் பாதுகாக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. மேலும், வெப்பத்தை மெதுவாகவும் சமமாகவும் பரப்பும் தன்மை உள்ளதால் உணவு சீராக சமைக்கப்படுகிறது இதனால் இயல்பான சுவை காக்கப்படுகிறது.

சில ஆராய்ச்சிகள் குறிப்பிடுவதாவது:
மண் பானையில் நீர் வைப்பதன் மூலம்

- நீரின் அளவு உயர்ந்து 'alkaline' (காரம்) தன்மை பெறுகிறது.
- TDS (முழு கரைந்த திண்மக் கூறுகள்) அளவு குறைந்து நீரின் தரம் மேம்படுகிறது.
- தண்ணீரில் வளரக்கூடிய சில கிருமிகள், குறிப்பாக Legionella போன்ற உயிரியல் கூறுகள் குறையக்கூடும் என குறிப்பிடப்படுகிறது.

சந்தையில் இன்று அழகிய வடிவமைப்புகளுடன், நவீன தேவைகளுக்கேற்ற மட்பாண்டங்கள் கிடைக்கின்றன. மலர் தொட்டிகள், அலங்காரப் பொருட்கள், பாரம்பரிய சமையல் பாத்திரங்கள், கலைநயமிக்க பரிசுப் பொருட்கள் என மட்பாண்டம் புதுமை தோற்றத்துடன் மீண்டும் களமிறங்கியுள்ளது.

வேகமான வாழ்க்கை முறையிலும் குறைந்தபட்சம் தண்ணீர் வைக்கும் ஒரு குடமாவது மட்பாண்டமாகப் பயன்படுத்துவது உடலுக்கு பல நன்மைகளைத் தரும் என நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

இயற்கையாக குளிர்ச்சி தரும் தன்மை கொண்ட மண்குடம், குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த நீரைவிட உடலுக்கு ஏற்றதாகக் கருதப்படுகிறது.

மட்பாண்டம் என்பது வெறும் பயன்பாட்டு பொருள் அல்ல அது நமது பண்பாட்டு நினைவுச் சின்னம். புதியவற்றை ஏற்றுக் கொள்வது அவசியம். ஆனால் பழையவற்றின் மதிப்பை மறந்து விடுவது உண்மையான இழப்பு.

மண் மனிதனை உருவாக்குகிறது மனிதன் மண்ணை வடிவமைக்கிறான். அந்த வடிவமைப்பின் உயிரோட்டமே மட்பாண்டம்.

இன்று நாம் தேர்வு செய்ய வேண்டியது வசதியையும் வேகத்தையும் மட்டுமல்ல மதிப்பையும் மரபையும் காக்கும் வாழ்க்கை முறையையும் ஆகும்.

நம் இல்லத்தில் ஒரு மட்குடம் வைத்துத் தண்ணீர் அருந்தும் சிறிய மாற்றமே கூட, ஒரு கைவினைஞரின் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையை விதைக்க முடியும் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஒரு பாதுகாப்பு மற்றும் வாக்குறுதியையும் அளிக்க முடியும்.

“மண் மணம் வீசும் அந்த மரபைக்
காப்பது நம் கைகளில்தான் உள்ளது

இன்று நாம் எடுக்கும் ஒரு சிறிய முடிவு,
நாளைய தலைமுறைக்கு ஒரு
நிலையான உலகை உருவாக்கும்.”



பிராணாயாமம்!

சந்திர அனூலோமா பிராணாயாமம் (ChandraAnuloma Pranayama)

சந்திர அனூலோமா என்பது இடது மூக்குத்துளை அல்லது இட நாடி (Left Nostril/IdaNadi)வழியாக மூச்சை எடுத்து ம் விடும் குளிர்ச்சி தரும் பிராணாயாமம். இது “சந்திர நாடி”யைச் செயல்படுத்தி மன அமைதியையும் உடல் குளிர்ச்சியையும் தருகிறது.



செயல்முறை:
பத்மாசனம் ∴ சுகாசனத்தில் நேராக உட்காரவும். வலது கையால் நாசிகா முத்திரை (Nose Mudra)வைத்துக் கொள்ளவும். வலது மூக்குத்துளையை மூடி வைக்கவும். இடது மூக்குத்துளை வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

அதே இடது மூக்குத்துளை வழியாகவே மெதுவாக வெளியேற்றவும். இதை 10–21 சுற்றுகள் செய்யலாம். முழுவதும் மெதுவாக, சீராக மூச்சை கவனித்து செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

- 1, உடல் சூட்டை குறைக்கும் (Cooling effect)
- 2, மன அமைதி, அமைதியான சிந்தனை கிடைக்கும்
- 3, கோபம், பதட்டம் குறையும் உயர் இரத்த அழுத்தம் (BP) கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவும்
- 4, தூக்கமின்மை (Insomnia) குறையும்
- 5, இதய துடிப்பு சீராகும்
- 6, உடல் சோர்வு, அதிக வெப்பம் குறையும்.

கவனிக்க வேண்டியவை:

மிகக் குளிரான காலநிலையில் அதிகமாக செய்ய வேண்டாம்.

குறைந்த BP (Low BP) உள்ளவர்கள் மிதமாக செய்ய வேண்டும்.

சளி/மூக்கடைப்பு இருந்தால் தவிர்க்கவும்.

உடல் சூடு மற்றும் மன அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால் சந்திர அனூலோமா மிகவும் சிறந்த பிராணாயாமம்.

இது உங்கள் மனதை “குளிர்விக்கும் ஸ்விட்ச்” போல வேலை செய்யும் .

சதந்தா பிராணாயாமம் (Sitkari Pranayama)

செயல்முறை:

- 1, நேராக உட்காரவும். சுகாசனம் அல்லது பத்மாசனம் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- 2, அதன் பின்பு பற்களைச் சிறிது திறந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
- 3, பற்களின் இடையே “ ssss”,ஸ்ஸ்ஸ் என்ற ஒலி வருமாறு மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
- 4, பிறகு உதடுகளை மூடி மூக்கின் வழியாக மெதுவாக வெளியேற்றவும்.
இதை 10-21முறை செய்யலாம்.



பலன்கள்:

1. உடல் மற்றும் மனதிற்கு குளிர்ச்சி தரும்
2. குரல் இனிமை மற்றும் குளிர்ச்சி (voice cooling effect)
3. அதிக வெப்பம், வாயில் எரிச்சல் குறையும்
4. தூக்கம் நன்றாக வரும்
5. மன அழுத்தம் குறையும்

கவனிக்க வேண்டியவை:

குளிர் காலத்தில் அதிகமாக செய்ய வேண்டாம். சளி, ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் பயிற்சியாளரின் ஆலோசனை பெறவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் செய்வது சிறந்தது

முக்கிய குறிப்பு:

குரல் குளிர்ச்சி (Voice Cooling) வேண்டுமெனில் சதந்தா பிராணாயாமம் சிறப்பாக உதவும்.

சீத்தளி பிராணாயாமம்

செயல்முறை:

1. நேராக உட்காரவும் (பத்மாசனம் ∴ சுகாசனம்).
2. நாக்கைக் குழாய் போல சுருட்டி வெளியே நீட்டவும்.
(இதனை உதடுகளை குவித்தும் காற்றை உள்ளே இழுக்கலாம்)
3. பின்பு அந்த நாக்கு வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். பிறகு நாக்கை உள்ளே கொண்டு வந்து வாயை மூடவும்.
4. பிறகு மூக்கின் வழியாக மெதுவாக மூச்சை வெளியேற்றவும்.
இதை 10-21முறை செய்யலாம்.

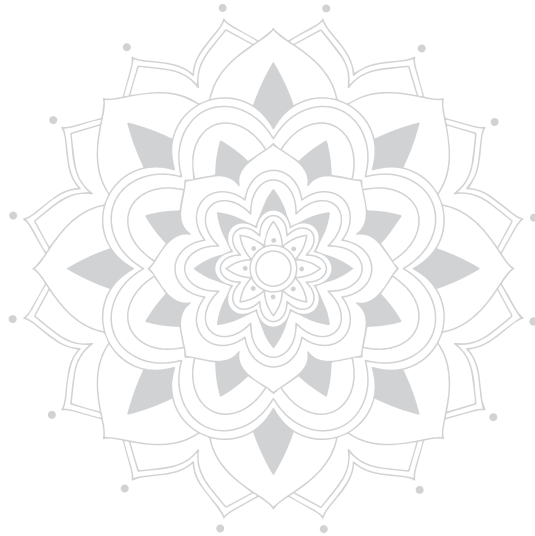
பலன்கள்:

1. உடல் வெப்பத்தை குறைக்கும்
2. மன அமைதியை அதிகரிக்கும்
3. கோபம், பதட்டம் குறையும்
4. இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்
5. வாய்வறட்சி, அதிக தாகம் குறையும்
6. ஜீரணத்தை சீராக்கும்



சீத்தளி பிராணாயாமம் (Sheetali) மற்றும் சதந்தா பிராணாயாமம் (Sitkari) இவை இரண்டும் உடலைக் குளிர்விக்கும் (Cooling Breathing Techniques). மிகவும் முக்கியமான யோகப் பயிற்சிகள்.

இவை குறிப்பாக உடல் சூடு அதிகமாக இருப்பவர்கள், கோபம், மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள் செய்யது வந்தால் அதன் பலன்களை நன்றாக உணர முடியும்.



படிப்போம், புத்தாய் பாணமப்போம்



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

33 மார்ச் 2026 மின்னிதழ்

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

34



மார்ச் 2026 மின்னிதழ்

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு க. க. ப.

போட்டித் தேர்வு

பதினைந்தும் புதிது



தேர்வினை எழுதும்
அனைவருக்குமான புத்தகம்