



முதியோர்

5

மாதாந்த சஞ்சிகை

March - 2016

Geriatrics வலிபிதி ISSN - 2536-9008

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - ශ්‍රී ලංකා වැඩිහිටි සුභසාධක සංගමය
உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள் -

உலக மகளிர் தினம்
மார்ச்.8 - March 8th



International
Women's Day



8 March



முதியோர் கழகங்கள், மாற்ற மாவட்ட சென் ஜோன் அம்பலன்ஸ், நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்து நடாத்தும்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வெளியீடு .மார்ச்.2016

உலக மகளிர் தினம்

மார்ச் 8 March

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின் வடமாகாண அமையம் மார்ச் மாதத்தில் 8ம் திகதி உலக ரீதியாக கொண்டாடப்படும் சர்வதேச மகளிர் தினத்தை மார்ச் மாத முதியோர் கழக மாதாந்த ஒன்றுகூடலில் கொண்டாடி மகிழ்கிறது.

கழகத்தின் முதியோர் 5வது வெளியீடு மகளிர் தினத்தை கௌரவிக்கும் கட்டுரை விபரங்களை தாங்கி வருகிறது. சர்வதேச மகளிர் தினத்தில் மகளிரின் மறுபக்கம் தற்போதைய மகளிர் நிலைமைகள் பற்றியும், மகளிர் தினம் உருவான விபரங்களும் கட்டுரைகளில் சொல்லப் படுகின்றன.

அத்துடன் உளநல ஆலோசகர், கல்வியாளர், எழுத்தாளர் திருமதி. கோகிலா. மகேந்திரன் அவர்களின் முதுமைக்கு தயாராகுதல் பற்றிய கட்டுரையும் “சுகவாழ்க்கை” பத்திரிகை ஆசிரியர், உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக மேம்பாடு வழிகாட்டுனர் திரு. கா. வைதீஸ்வரன் அவர்களின் முதுமையும் பெண்கள் நிலைமையும் பற்றிய கட்டுரையும், மருத்துவம், உடல்நலம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், துறைகள், சுகவாழ்வு, முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள் பற்றிய கட்டுரைகளுடன் வெளி வருகிறது.

“முதியோர்” மலருக்கான ஆக்கங்கள் ஆலோசனைகளை தங்களிடம் இருந்தும் எதிர்பார்க்கிறோம்



க.கமலசேகரம்.
பத்திராதிபர்.
5.பழம் வீதி அறுகால்மடம்,
ஆணைக்கோட்டை
யாழ்ப்பாணம்

The Geriatrics Society of Sri Lanka
இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
☎ ௦௩ ௨௩௧௧௧௦ ஐக்கைபெ ௧௦௦௦௨

உறுப்புரிமை சந்தா/Membership
வருடாந்தம்/Annual ரூ.500/-,
ஆயுள் & ஆதரவாளர்/Life & Sponsor ரூ.2500/-
Donor/நன்கொடையாளர் ரூ.5000/-,
Non-Profitable/இலாபநோக்கற்ற நிறுவனம் ரூ.7,500/-
Commercial Institution/வர்த்தகநிறுவனம் ரூ.12,500/-
BOC Jaffna 005 -- A/C No. 79017997.
HNB Bambalapity Br -A/C No.039 010 178431

மார்ச்.8 - March 8th
உலக மகளிர் தினம்



March 2018

தொகுப்பாசிரியர்
க.கமலசேகரம்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம் தெல்லிப்பளை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர் சங்கங்கள், நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்த அனுசரணைகளுடான வெளியீடு

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

Geriatrics Society of Sri Lanka

ශ්‍රී ලංකා වැඩිහිටි ජීවිතය කොමිටි

PRESIDENT

Mr.K.Kaneshamoorthy

Suthumalai Centre, Suthumalai, Manipay
Tph.. 077 6068656, 021 2255644

VICE-PRESIDENTS

Prof.V.K.Ganesalingam.

Tph.. 077 0423855,
BIOTEC, No.131/2, Palaly Road, Jaffna

Mr.S.Paramanathan

Tph.. 077 8608048, 021 2230909,
No.42, Palaly Road, Urumpirai.

Mr.V.Ponnambalam

No.15, Sivapiragasam Road,
VannarPannai, Jaffna.

Mr.A.Goopalakrishnan

82/23, Chetty Street, Nallur, Jaffna

Mr.S.Sripathy-

071 8224457

Neddillippay, Kondavil

JOINT SECRETARIES

Mr.V.Srisakthivel

Tph.. 077 8435771, 021 222 2797

No.45, Ambalavanar Veethy, Athiyady, Jaffna

Mr.K.Kamalasekaram

kalamnet@gmail.com,
Tph.. 077 6636596, 021 2213150

No.5, Old Road, ArukalMadam, Annaiccodai, Jaffna

TREASURER

Mr. S.Nadarajah-

Tph.. 077 3553002, 021 2217644

37/1, Chambian Lane, Kokuvil.

ASST. TREASURER

Mr. S.Selvaranjan

Tph.. 075 7610010, 021 2223166

St.John Ambulance, N0.161, 1st Cross Street, Jaffna.
& Station Road., Kokkuvil..

COMMITTEE MEMBERS

Mr.R.Satkunarajah 077 5842463

Mr. S.Pathmanathan- 0776589642

Mr. E.Pathmanesan- 077 5811172

Mr. M.Subramaniam 021 2212336

Mr. N.Namasivayam 077 8694390

Mr. V.Sriskantharajah- 077 5803991

Mr.S.Ganeshalingham 0212217863

Mr.S.Subramaniam 0776155930

Mr.A.A.Reginald 0721866297

Mrs.Janani.Vairavanathn 0778285215

HONY. CONSULTANTS

Prof. K. Balasubramaniam

B.Sc. (SI), Ph.D (Indiana), D.Sc. (Jaffna),
Former Dean Faculty of Medicine.

Dr. M.A.M. Muneer

Consultant (Gold Medalist)

D.H.M.S. (Pak), R.H.M.P. (Pak.SL)

Editor & Joint Secretary

Mr.K.Kamalasekaram

மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் விடைபெறுவோம்!.
Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily!.

தொகுப்பாசிரியர்

“கமலம்”

மகளிரின் மறுபக்கம்

திரு.க.கணேசமூர்த்தி

உலக மகளிர் தினம்

திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.

பெண்கள் மீதான வன்முறைகள்

மகளிர் தினம்,

முதுமைக்குத் தயாராகுதல்

கோகிலா மகேந்திரன்

உளநல ஆலோசகர், கல்வியாளர், பிரபல எழுத்தாளர்

முதுமையும் பெண்கள் நிலமையும்

திரு.கா.வைதீஸ்வரன்

“சுகவாழ்க்கை” பத்திரிகை ஆசிரியர்,

உடல்,உள,சமூக,ஆன்மீக மேம்பாடு வழிகாட்டுனர்

பெண்கள் மன அழுதம்

சில உண்மைகள்

தொகுப்பு- திரு.எஸ்.நடராசா.

Manager, Ceybank, Jaffna

➤ எம்மைப் பற்றிய சில

➤ உணவு சாப்பிட்டவுடன்

வடிவமைப்பு : செல்வி. கபில்ஜா. கமலசேகரம்

அச்சமைப்பு : PC Systems, Manipay. Email: pcsmanipy@gmail.com

முதல் வெளியீடு : : மார்ச் . 26, 2016

இரண்டாவது பதிப்பு : : நவம்பர் 25, 2017

மூன்றாவது பதிப்பு : : டிசம்பர் 01, 2018

வெளியீடு : : இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.

அன்பளிப்பு : : ரூ.100.00

ISSN No : : ISSN-2536-9008



சர்வதேச மகளிர் தினமும், மகளிரின் மறுபக்கம்.

க.கணேசமூர்த்தி
தலைவர் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்



உலகளாவிய ரீதியில் நோக்குகையில் பெண்களுக்கான சம உரிமைகளையும், அந்தஸ்தையும் முழுமையாக வழங்குகின்ற நாடுகளில் ஒன்றாக இலங்கையும் கணிக்கப் படுகின்றது. எமது நாட்டில் அரசியல், கல்வி, வேலை வாய்ப்பு, நிர்வாகப் பதவி போன்ற அனைத்திலும் ஆண்களுக்கு நிகராகப் பெண்களும் விளங்குகின்றனர்.

உலக நாடுகளில் முதன் முதலாக பெண் ஒருவர் பிரதமராக பதவி வகித்த நாடும் இலங்கைதான். நாட்டின் தலைமைத்துவப் பதவியை முதன் முதலில் வகித்த பெண்மணி யென்ற பெருமையை சிறிமாவோ பண்டாரநாயக்க பெறுகிறார்.

இது மாத்திரமின்றி பிரதம நீதியரசர், அமைச்சர், பாராளுமன்ற உறுப்பினர், மருத்துவ நிபுணர்கள், பேராசிரியர்கள், பொறி யியலாளர்கள் என்றெல்லாம் பல்வேறு பதவிநிலைகளில் எமது நாட்டுப் பெண்கள் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஆண், பெண் உரிமையை சரிநிகராகப் பேணுகின்ற பாலின சமத்துவம் மிகுந்த நாடாக இலங்கை விளங்குகிறதென்பதே இதன் பொருளாகும். அதே சமயம் கல்வித் துறையில் எமது நாட்டில் பெண்கள் மிக வேகமாக முன்னேறி வருவதையும் இங்கு நாம் கருத்திற் கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

இவற்றுக்கெல்லாம் அப்பால் இலங்கைப் பெண்களில் மற்றொரு தரப்பினர் இன்னுமே பலவித இன்னல்களுக்கு மத்தியில் வாழ்ந்து வருவதையும் கவலையுடன் நோக்க வேண்டியிருக்கிறது. மலையகம் மற்றும் நாட்டின் கிராமப் புறங்களில் உள்ள பெண்களில் பெரும்பாலானோரின் வாழ்க்கை நிலைமையை சிறப்பாகக் குறிப்பிட்டுக் கூற முடியாதிருக்கிறது.

வறுமைதான் அவர்கள் எதிர்கொள்கின்ற பாரிய பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக காணப்படுகிறது. வறுமை யின் விளைவாக குடும்பக் கட்டமைப்பில் பாரிய துன்பங்களை எதிர்கொள்பவர்களாகவும், வாழ்க்கையில் எதிர்நீச்சல் போடுவதற்காக ஆயுள் முழுக்கப் போராட வேண்டி யவர்களாகவும் கிராமத்துப் பெண்களில் அநேகமானோர் உள்ளனர்.

இதன் காரணமாக கல்வி வாய்ப்பை இழந்தவர் களாகவும், காலம் முழுக்க வறுமையிலேயே வாட வேண்டி யவர்களாகவும் பெருமளவு பெண்கள் காணப்படுகின்றனர். இத்தகைய சமூக மட்டத்தில் வாழ்கின்ற பெண்கள் போஷாக்கின்மை, இருப்பிடமின்மை, தங்களது பிள்ளை களுக்கான கல்வியை வழங்க முடியாமை போன்ற பலவித இன்னல்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

இத்தகைய துன்பம் மிகுந்த வாழ்க்கையை வெற்றி கொள் வதற்காக இலங்கையிலிருந்து மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கு வீட்டுப் பணிப் பெண்களாக வேலைவாய்ப்புப் பெற்றுச் செல்கின்ற பெண்கள் அந்நாடுகளில் எதிர்கொள்கின்ற துன்பங்கள் மற்றொரு வடிவமாகக் காணப்படுகின்றன. சம்பளம் மறுக்கப்படுதல், ஓய்வின்றி கூடுதல் நேரம் வேலை செய்ய நிர்ப்பந்திக்கப்படுதல், உடல் ரீதியில் இம் சைப்படுத்தப்படுதல், எஜமானர்களால் பாலியல் ரீதியில் துஷ்பிரயோகப் படுத்தப்படுதல் போன்ற எண்ணற்ற துன்பங்களை எமது நாட்டுப் பெண்கள் பலர் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் எதிர்கொள்வதாகத் தகவல்கள் வெளி வருகின்றன.

இது போன்ற துன்பங்களுக்கெல்லாம் மேலாக, குற்றங்கள் சரிவர நிரூபிக்கப்படாத நிலையில் அந்நாடுகளில் கொடு ரமான தண்டனைகளைச் சந்திக்க வேண்டிய பரிதாபமும் பலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. கிண்ணியாவைச் சேர்ந்த றிஸானா நபீக் என்ற பெண், தலை துண்டிக்கப்பட்டு மரண தண்டனைக்கு உள்ளாக்கப்பட்ட துயரசம்பவத்தை இதற்கொரு உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம்.

எமது நாட்டுப் பெண்களில் ஒரு தரப்பினர் அனைத்து உரிமைகளுடன் நிம்மதியான வாழ்க்கை நிலையில் உள்ள அதேசமயம் மற்றொரு தரப்புப் பெண்கள் துன்ப துயரங்களுடன் வாழ்ந்து வரும் நிலைமை அலட்சியத் துக்குரிய விடயமல்ல. சர்வதேச மகளிர் தினம் நேற்று முன்தினம் உலகெங்கும் கொண்டாடப்பட்டுள்ள அவ் வேளையில் நாமும் எமது நாட்டுப் பெண்களின் வாழ்க்கை நிலைமை தொடர்பாக முழுமையாக ஆராய்ந்து காத்திர மான நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்க வேண்டிய நிலை யில் தற்போது உள்ளோம்.



தேசிய மகளிர் தின வைபவம் நேற்றுமுன்தினம் அனுராத புரத்தில் நடைபெற்ற போது உரையாற்றிய பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்க முக்கிய விடயமொன்றைத் தெரிவித்துள்ளார். பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு எதிரான துஷ்பிர யோகங்களை ஒழிப்பதற்காக நியமிக்கப்பட்ட ஆணைக் குழுவின் அறிக்கை யோசனைகளை நடைமுறைப்படுத்தும் நோக்குடன் செயலணியொன்று ஆரம்பிக்கப்படுமென பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்க அங்கு குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆணைக்குழுவின் அறிக்கையில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள சகல விடயங்களையும் அடுத்த வருட மகளிர் தினத்துக்கு முன்பாக நடைமுறைப்படுத்துவது செயலணியின் பொறுப்பு எனவும் பிரதமர் தெரிவித்துள்ளார். இலங்கையில் பெண்கள் எதிர்நோக்குகின்ற இன்னல்கள் முழுமையாக அகற்றப்பட்ட வேண்டுமென்பதே ஆணை க்குழு அமைக்கப்பட்டதன் நோக்கமாகும். அதே சமயம் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் தொழில் புரியும் எமது நாட்டுப் பெண்கள் எதிர்நோக்கும் துன்பங்களை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவதிலும் இச்செயலணி பங்காற்றும்மென நாம் எதிர்பார்க்க முடியும்.

உலக மகளிர் தினம்

மார்ச் 8 arch



திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.

இணைச்செயலாளர், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
சுலைவர் பகிரங்க சேவைகள் வடிவகிரிப் பங்களிப்பை நிமிசியம் சுலைவர் அறவளி

மார்ச் 8ம் (March 8th) தேதி உலகம் முழுவதும் மகளிர் தினம் விமரிசையாக கொண்டாடப்

பட்டது. தாயாக, மனைவியாக, தங்கையாக, மகளாக என்று நம் உறவின் அனைத்து பகுதி யிலும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பவர்கள் பெண்கள். ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்கு பின்னாலும் ஒரு பெண் இருப்பாள் என்று கூறப்படுவது இதனால்தான். ஒருவரின் சொந்த நாடு கூட, தாய் நாடு என்றுதான் அழைக்கப்படுகிறது. இதேபோல் நதிகள், மலைகள் என்று முக்கியமானவை அனைத்துக்கும் பெண்கள் பெயர்கள் தான் வைக்கப்படுகிறது. அந்த அளவுக்கு பெண்மைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. பெண்களை போற்றும் விதத்தில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 8ம் தேதி உலகம் முழுவதும் பெண்கள் தினவிழா கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.



International Women's Day

இந்த நாள் எப்படி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது?

1789 ஆம் ஆண்டு ஜூன் 14ம் தேதி சுதந்திரத்துவம், சமத்துவம், பிரதிநிதித்துவம் என்ற கோரிக்கைகளை முன்வைத்து பிரெஞ்சுப் புரட்சியின்போது பாரீசில் பெண்கள் போர்க்கொடி உயர்த்தினர். ஆணுக்கு நிகராக பெண்கள் இந்த சமுதாயத்தில் உரிமைகள் பெற வேண்டும் என்றும், வேலைக்கேற்ற ஊதியம், எட்டு மணிநேர வேலை, பெண்களுக்கு வாக்குரிமை, பெண்ணடிமைகளாக நடத்தப் படுவதிலிருந்து விடுதலை ஆகியவற்றுக்காக அவர்கள் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர். கையில் கிடைத்த ஆயுதங்களுடன் அவர்கள் பாரீஸ் நகரத் தெருக்களில் அணி திரண்டனர்.



புயலாக கிளம்பிய பெண்களை துரும்பாக எண்ணிய அந்நாட்டு அரசன், அவர்களை தன் இரும்புக் கரம் கொண்டு அடக்குவேன் என்றும், ஆர்ப்பாட்டத்தில் ஈடுபடுவோரை கைது செய்வேன் எனவும் அறிவித்தான். ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் கூட்டம். அவர்களுக்கு ஆதரவாக ஆண்களும் ஆயிரக்கணக்கில் கலந்து கொள்ள உற்சாகம் கரைபுரள கோஷங்கள் வாளைப் பிளக்க அரண்மனை நோக்கி ஊர்வலம் கொட்டும் மழையில் ஊர்ந்து சென்றது.

அரண்மனை முன்பு ஆர்ப்பாட்டத்தில் ஈடுபட்ட அனைவரையும் கைது செய்வோம் என்று மிரட்டிய அரசனின் மெய்க்காப்பாளர் இருவரை திடீரென கூட்டத்தினர் பாய்ந்து தாக்கிக் கொன்றனர். இதை எதிர்பாராத அரசன் அதிர்ந்து போனான். கோரிக்கைகளை கண்டிப்பாக பரிசீலிப்பேன். உங்களுக்குச் சாதகமாக அறிவிப்பேன் என்று ஆர்ப்பாட்டத்தில் கொதித்தெழுந்தவர்களை சமாதானப்படுத்தினான். ஆனால், அவனால் வாக்குறுதிப்படி நடவடிக்கை எடுக்க முடியவில்லை. இதையடுத்து அரசன் லூயிஸ் பிலிப் முடிதுறந்தான்.

இந்தச் செய்தி ஐரோப்பிய நாடுகளில் வேகமாகப் பரவிட அங்கும் பெண்கள் போராட்டங்களில் ஈடுபட்டனர். தொடர்ந்து கிரீஸில் லிசிஸ்ட்ரடா தலைமையில் ஜெர்மனி, ஆஸ்திரியா, டென்மார்க் நாடுகளைச் சேர்ந்த பெண் பிரதிநிதிகள் கலந்துகொண்டு தொடர் போராட்டங்களில் ஈடுபட ஆளும் வர்க்கம் அசைந்து கொடுக்கத் தொடங்கியது.

இத்தாலியிலும் பெண்கள் இதுதான் சமயம் என்று தங்களது நீண்டநாள் கோரிக்கையான வாக்குரிமையைக் கேட்டு ஆர்ப்பாட்டங்களில் இறங்கினர். பிரான்சில், புருஸ்ஸியனில் இரண்டாவது குடியரசை நிறுவிய லூயிஸ் பிளாங்க், பெண்களை அரசவை ஆலோசனைக் குழுக்களில் இடம்பெறச் செய்யவும் பெண்களுக்கு

வாக்குரிமை அளிக்கவும் ஒப்புதல் தந்தான். அந்த நாள் 1848ம் ஆண்டு மார்ச் 8ம் நாளாகும். அந்த மார்ச் 8ம் தேதிதான் அனைத்துலக பெண்கள் நாள் உலகெங்கும் அமைய ஒரு வித்தாக அமைந்தது. இதேபோல், அமெரிக்காவின் தொழிற்புரட்சி நகரான நியூயார்க்கில், நெசவுத் தொழிலில் பெருமளவு பெண்கள் ஈடுபட்டிருந்தனர். இவர்கள் பதினாறு மணிநேரம் வேலை செய்து மிகக் குறைவான ஊதியத்தைப் பெற்றனர். அந்த ஊதியத்தைப் பெறுவதற்குக் கூட நிர்வாகத்தில் உள்ளவர்களின் உடற்பசிக்கு இணங்கினால் தான் கிடைக்கும் என்ற நிலை இருந்தது.



1857ல் நியூயார்க் நகரில் உழைக்கும் பெண்கள் கூடி குரல் எழுப்பினர். தொடர்ந்து போராட்டங்கள், பெண்கள் அமைப்புகள் தோன்றின. 1908ல் வாக்குரிமை கேட்டுக் கொதித்து எழுந்தனர். ஜனாதிபதி தியோடர் ரூஸ்வெல்ட்டே போராட்டத்தின் தாக்கம் கண்டு குலைந்து போனார். போராடினால்தான் உரிமைகள் கிடைக்கும் என்ற சிந்தனை உலகெங்கும் கிளர்ந்தெழுந்தது. அதன் விளைவு 1910ல் ஹேகனில் அனைத்துலக பெண்கள் நாள் மாநாடு கிளாரா தலைமையில் கூடியது. அதன் தொடர்பாக சர்வதேச மகளிர் அமைப்பு தோற்றுவிக்கப்பட்டது.

இந்த அமைப்பின் சார்பில் 1911ம் ஆண்டு மார்ச் 19ம் தேதி ஜெர்மனி, ஆஸ்திரியா, டென்மார்க் மற்றும் சில ஐரோப்பிய நாடுகளிலிருந்து வந்து கலந்து கொண்ட மகளிர் பிரதிநிதிகளின் முதல் சர்வதேச மகளிர் தினத்தைக் கொண்டாடினர்.

இந்தக் கூட்டத்தில் தான், அரசன் லூயிஸ் பிளாங்க் பெண்களுக்கு வாக்குரிமை அளிக்க ஒப்புதல் அளித்த நாளான மார்ச் 8ம் தேதியை நினைவு கூரும் வகையில், ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் 8ம் தேதியை சர்வதேச மகளிர் தினமாகக் கொண்டாட முடிவு செய்து தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டது.

பின்வந்த நாட்களில் ஐ.நா. பெண்கள் அமைப்பு சார்பில் அனைத்துலக பெண்கள் நாள் கடைப்பிடிப்பது என முடிவெடுக்கப்பட்டதன் அடிப்படையிலேயே ஆண்டுதோறும் மார்ச் 8ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது



மலையகத்தில் கவனிக்கப்படாத

பெண்கள் மீதான வன்முறைகள்



தற்கொலை, காணாமல் போதல், கொலை, கடத்தல், பெண்கள் பாலியல் வன்முறைக்குள்ளாக்குதல், சிறுவர்களை பாலியல் தொழிலில் ஈடுபடுத்துவது என பல குற்றங்களுக்கு ஆசியாவிலேயே இலங்கை முதலாமிடத்தில் இருப்பதாக செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன. இக்குற்றச் செயல்களில் தற்கொலை செய்வோரின் வதத்தில் 90களின் முற்பகுதியிலிருந்து இன்று வரை மலையக தோட்டப்பெண்கள் மத்தியில் அதிகரித்துள்ள தற்கொலைகள் சார்ந்த எந்த ஆய்வுகளும் இதுவரை மேற்கொள்ளப்படாதது மலையகத்தின் புறக்கணிக்கப்பட்ட நிலையையே காட்டுகிறது.

மலையக பெண்களின் தற்கொலை முயற்சியானது பெரும்பாலானவை மண்ணெண்ணையை உடம்பில் ஊற்றி பற்ற வைத்துக்கொள்வதாகவே இருக்கிறது. ௨௦0௬ குறிப்பிட்ட தோட்டத்தில் ௨௦0௬ வாரத்திற்குள் மாத்திரம் 11 பெண்கள் தீ வைத்து தற்கொலை செய்துகொண்டிருப்பதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இந்தளவுக்கு மலையக பெண்கள் மத்தியில் தற்கொலை எனும் சமூக வன்முறை அதிகரித்துள்ளது.

இதில் கொடுமையானது என்னவென்றால் இவ்வாறு தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டு உயிர்தப்பிய பெண்களது வாழ்வு விபரிக்க முடியாத கடினங்களை கொண்டிருப்பதுதான். அதைவிட இலங்கையின் குற்றவியல் கோவையில் தற்கொலை என்பது ௨௦0௬ தண்டனைக்குரிய குற்றமாக இருப்பதால் தற்கொலைக்கு முயற்சித்த பெண்களை சட்டமும் தன் பங்கிற்கு கொலை செய்கிறது. பொலிஸ் விசாரணை, சிறைத் தண்டனை என அவர்களது துன்பங்கள் தொடர்கிறது.

ரிமான்ட் சிறைகளில் மாற்றத் துணியின்றி, சவக்காரமின்றி மண்ணெண்ணை நாற்றத்துடன் இவர்கள் நாட்கணக்கில் வாட நேர்கிறது. இவர்களை பார்க்க தோட்டத்தில் இருந்து நகரத்திற்கு வர உறவினர்களுக்கும் இயலாது. ௨00௬ பண்பிரச்சினை,மற்றது நகரத்தில் இடம் தெரியாதது. சிங்களம் தெரியாதது அரச நிர்வாக அங்கத்தினால் புறக்கணிக்கப்படுவது, அச்ச உணர்வு.. இத்தியாதிகள். இந்த பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு சிறைச்சாலைகளில் நலம்புரி சேவைகளை கூட சிறைச்சாலை அதிகாரிகள் காவலர்கள் இனவாதத்தின் காரணமாக பெற்றுக்கொடுப்பதில்லை. பிணையில் விடுதலையாக பணம் இல்லை. அதற்கான வழிமுறைகள் இப்பெண்களுக்கோ இவர்களது உறவினர்களுக்கோ தெரியாதது மொத்தத்தில் தம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதை அறியாது இப்பெண்கள் அவதிபட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மலையக பெண்களின் நலன்களில் அக்கறையுடையவர்கள் தற்கொலையின் விளைவுகள் சார்ந்து பெண்களிடையே விரிவான விழிப்புட்டலை மேற்கொள்ள வேண்டிய உடனடி கடப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர். தீயின் விளைவுகளிலிருந்து பெண்களை காப்பது எமது இன்றைய பிரதான கடமையாகிறது. பெண்களின் நலத்தில் அக்கறையுடையோர், பெண்கள் அமைப்புக்கள், பெண்ணிய சிந்தனையுடையோர் போன்றவர்களுடன் நாம் கைகோர்த்து இதற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க பாடுபடுவோமாக..

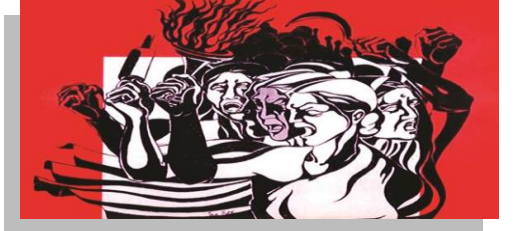


8 March
International Women's Day
Saluting the spirit of
WOMANHOOD



மகளிர் தினம்

அன்பார்ந்த உழைக்கும் பெண்களே!



மார்ச் 8 என்றாலே மகளிர் தினம், வருடத்திற்கு ஒருமுறை வந்து போகும் இந்த தினத்தைப் பற்றி மெத்த படித்த மேதாவிகள், மேட்டுக்குடி சீமாட்டிகள், அரசு மற்றும் முதலாளித்துவ நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் நடுத்தர வர்க்கப் பெண்கள் மட்டுமே தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள்.

அதையும், அதன் (சர்வதேச மகளிர் தினத்தின்) உண்மையான அர்த்தத்தில் தெரிந்து வைத்திருப்பார்களாயென்று தெரியாது. அதிலும் அன்றாடம் உழைத்து, உழைத்து வாழ்வை சிதைத்துக் கொண்டுவரும் எழுத படிக்கத் தெரியாத மற்றும் ஓரளவு படிக்கத் தெரிந்த உழைக்கும் பெண்களுக்கோ தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. கடுமையான போராட்டங்களை விடாப்பிடியாக, தொடர்ச்சியாக நடத்தி பெண்களுக்கான வாக்குரிமை, சொத்துரிமை, விவாகரத்து உரிமை போன்ற ஜனநாயக உரிமைகளைச் சாதித்துக் கொடுத்த தினம் தான் சர்வதேச மகளிர் தினம்.

இப்படிப்பட்ட தினத்தை இன்று தொண்டு நிறுவனங்களும், விளம்பர நிறுவனங்களும், பிழைப்புவாதச் சங்கங்களும், அரசு நிறுவனங்களும் அவரவர் தகுதிக்கேற்ப ஆபாசக் கூத்துக்கள், கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி அரட்டை அடிக்கும் தினமாக மாற்றி வருகின்றன.

இதன் மூலம், அதன் போர்க்குணத்தையும் தியாகத்தையும் இழிவுப்படுத்தி வருகின்றன. சுய உதவிக் குழுக்கள், என்.ஜி.ஓக்கள், சமூக நல மன்றங்கள் அனைத்தும் அரசு அறிவிக்கும் சீர்திருத்தச் சட்டங்கள் மூலம் உரிமைகளைப் பெற்றுவிட முடியும் என்ற மாயையை உழைக்கும் பெண்களிடம் உருவாக்கி, அவர்களின் போராட்ட உணர்வையும் முடக்கி வருகின்றன. மேலும், உழைக்கும் பெண்களின் வறுமையை பயன்படுத்தி அரசு வங்கிகளில் கடன் வாங்கிக் கொடுத்து நிரந்தர கடனாளியாக்கி உரிமைக்காகப் போராடும் வர்க்க உணர்வுகளையும் அடக்கிவிடுகின்றன.

இவைகள் உருவாக்கி வரும் இழிவுகளை, சதிகளை முறியடிக்க, 8 மணி நேரம் உழைப்புக்கான உரிமைப் போரில் பெண்களின் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்த தோழர் கிளாரா ஜெட்கின் தியாகத்தை நெஞ்சில் ஏந்தி பயணத்தை தொடருவோம். இந்தப் பயணம் வாக்களிப்பதற்கோ, விரலில் மை வைத்துக் கொள்வதற்கோ, வெட்டியாகப் பொழுதைக் கழிப்பதற்கோ அல்ல. பெண்களின் மீதான பாலியல் வன்முறை, வரதட்சணைக் கொடுமை, உழைப்புச் சுரண்டல் போன்ற எண்ணற்றக் கொடுமைகளுக்கு சவக்குழி அமைக்கும் போராட்டப் பயணமாக மாற்றியமைப்போம்.

மேலும், சர்வதேச மகளிர் தினத்தை, உலக உழைக்கும் பெண்கள் தினமாக வளர்த்தெடுக்கவும், உழைக்கும் மக்களின் விடுதலையே பெண்களின் உண்மையான விடுதலை என்பதை வார்த்தெடுக்கவும் உறுதியேற்போம். இதற்கு நாம் முதலில் செய்ய வேண்டியது என்னவெனில், நம்மை முடக்கி வரும் பல்வேறு மூட நம்பிக்கைகளில் இருந்து விடுபடுவதே. பிறந்ததில் இருந்தே வாழ்வின் பெரும் பகுதியை குடும்பத்திற்காக உழைத்த நாம், சற்று, நம்மை போன்ற உழைக்கும் பெண்களுக்காக உழைக்க முன்வருவோம்.

சிதைந்து வரும் நம் வாழ்வைச் சீரமைப்போம்.

படிப்படியாக சமூக மாற்றத்தை நிகழ்த்தவும் இதர உழைக்கும் வர்க்கத்தோடு அணிவகுப்போம்.

அழகுப் பதுமைகளாக வலம் வருவதை வக்கிரமென ஒதுக்குவோம்!

போராளிகளாகக் களம் இறங்குவதை கௌவரமாக கருதுவோம்!

சாதி - மத வேற்றுமைகளை களைந்து வர்க்கமாக ஒன்றிணைவோம்!

பெண்களின் மீதான பாலியல் வன்கொடுமைகளுக்கு முடிவு கட்டுவே

பணி இடங்களில் இழிவாக நடத்தப்படுவதை முறியடிப்போம்!

இரவு நேரப் பணிகளே பெண்களுக்கு இல்லாமல் செய்வோம்!



முதுமைக்குத் தயாராகுதல்

கோகிலா மகேந்திரன்

உளநல ஆலோசகர், கல்வியாளர், பிரபல எழுத்தாளர்



முதுமை எல்லோருக்கும் வரும். வரவேண்டும். உடல் ரீதியாக 65முதல் 75வயதுக்கும் இடைப்பட்டவர்களை இள வயது முதுமை வயதினர் என்றும் 75வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை முதுமை வயதினர் என்றும் கூறுவர்.



முதுமை எல்லாருக்கும் வரும் என்பதால் முதுமைக்கு தயாராவது கட்டாயமாகிறது. எதுவுமே தயார் நிலையில் இருக்கும்போது வருவது நல்லதல்லவா? தயாராகாவிட்டாலும் அது வரத்தான் போகிறது!.



எப்போது ஒருவர் முதுமைக்குத் தயாராக வேண்டும் என்பது ஒரு நல்ல கேள்வி. 65வயதில் முதுமை ஆரம்பமாகிறது எனக் கொண்டால் 64வயதிலா அதற்குத் தயாராக வேண்டும்? இல்லை மிகச் சிறப்பான, மிக ஆரோக்கியமான, மிக உயிர்த்துவமான முதுமைக்கு தம்மை தயார் செய்பவர்கள் பொதுவாக இளமையிலேயே முதுமைக்குத் தயாராக ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள் என்பதுதான் உண்மையாகும்.

வாழ்க்கை என்பது மனிதர்களையும் மனிதர்களையும் இணைக்கின்ற ஒரு பாலம். ஆகவே யார் தம்மை தாமே கவனித்துக் கொள்கின்ற அதே வேளையில் மற்றைய மனிதர்கள் மீதும் அன்பு செலுத்திக் கவனிப்பதைத் தன் நாளாந்த தொழிலாகக் கொள்கிறாரோ அவர் முதுமைக்குத் தன்னை தயார் செய்யச் சரியான வழியில் ஆயத்தம் செய்யத் தொடங்கி விட்டார் என்பது அர்த்தமாகும்.

நாங்கள் சந்தோசத்தை தேடித் தேடி துரத்தும் போது அது ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். ஆனால் , எங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மீதும், நண்பர்கள் மீதும் , அயலவர்கள் மீதும் உறவினர் மீதும் அன்பு செலுத்தி அவர்கள் தேவைகளின் ஒரு பகுதியைக் கவனித்தால் சந்தோஷம் தானாக எங்களைத் தேடி ஓடி வரும். நாங்கள் சொன்னவற்றையும் செய்தவற்றையும் மனிதர்கள் மறந்து விடுவார்கள்.

ஆனால் நாங்கள் அவர்களை என்ன உணர்வுக்குள் கொண்டு சென்றோம் என்பதை அவர்கள் ஒருபோதும் மறப்பதில்லை. எமது இளமைக் காலத்தில் பெற்றோர் பாகமாடிய போது எமது பிள்ளைகளை நாம் நேரான உணர்வுகளுக்குள் அதிகம் கொண்டு சென்றிருந்தால் அதனை அவர்கள் மறக்க மாட்டார்கள். பதிலுக்கு எமது முதுமைக் காலத்தில் எம்மை நேரான உணர்வுக்குள் வைத்திருக்கத் தம்மால் ஆனவரை முயல்வார்கள்.



இளமைக் காலத்திலிருந்தே தொடர்ந்து வரும் இன்னும் சில பழக்கவழக்கங்களும் ஆரோக்கியமான முதுமையை எதிர் கொள்ள உதவலாம். வாழ்வு எதிலுமே சராசரியாக இருக்குமாற பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. அப்போதுதான் வாழ்வை எப்போதுமே ஏறிச் செல்லும் பாதையாக வைத்துக் கொள்ளலாம். உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டு புதிய சவால்களுக்குள் வாழ்வை இழுத்துவைத்து அனுபவிக்கலாம். எப்போதுமே செய்வதற்குப் புதிய விடயங்கள் பல நிரம்பியிருக்கும் வாழ்க்கை என்பது பழக்கத்தில் வருவது. அந்தப் பழக்கம் சந்தோஷத்தின் திறவுகோல். ஆரோக்கியமான முதுமை வீட்டின் திறப்பு.



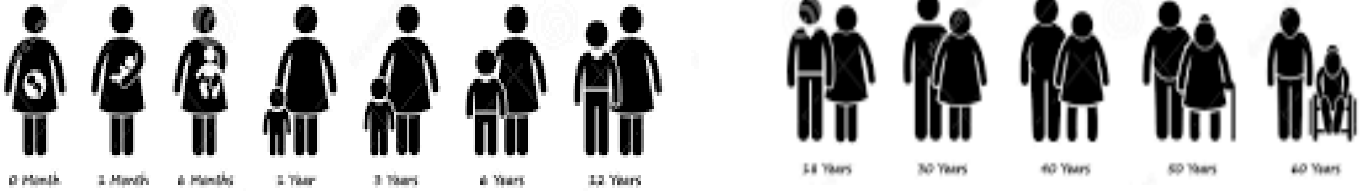
நடுத்தர வயதுக்குள் இருக்கின்றபோதே நல்ல குடும்பம், பொருத்தமான வேலை, ஆளுமை மிக்க நண்பர்கள் பயனள்ள பொழுது போக்குகள் ஆகியவை இருப்பதை உறுதி செய்து செல்வத்தோடு, ஏதோ ஒரு வகையில்

தொடர்ந்து வளர்ந்து கொள்வதற்கான ஆசையையும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அறிவில், உள நலத்தில், சமூக அக்கறையில், ஆன்மீகத் தளத்தில் என்று வளர்ச்சிக்கான பாதைகள் பல திறக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.



அப் பாதைகளில் தொடர்ந்து பயணம் செய்வது தொடர்ந்து நடைபெற்ற வண்ணம் இருக்க வேண்டும். அப்படி அமையுமாயின் முதுமையிலும் அது ஆரோக்கியமாகத் தொடரும். புதிய கருத்துக்களுக்கு மனதைத் திறந்து வைத்திருப்பதிலும், உலகத்திலுள்ள புதிய விடயங்களைத் தேடி அறிவதிலும் தொடர்ச்சி பேணப்படலாம். கற்பதை எந்த வயதிலும் நிறுத்திவிட வேண்டியதில்லை.

நேர்மையான ஒரு வாழ்வுக்கூடாகப் புதிய ஆளுமைக் கூறுகளைக் கண்டு வளர்த்துக் கொள்வதும், வாழ்வில் நல்ல விடயங்களைத் தேடித் தேடித் தக்க வைத்துக் கொள்வதும் மிகவும் முக்கியமாகும். இவ்வாறான ஒரு தொடர்ச்சியோடு முதுமைக்குக் கிட்ட வருகின்ற போது இன்னும் சிலவிடயங்களைக் கவனிக்கத் தொடங்கலாம். முதுமையின் பிற்பகுதிகளில் உழைத்துப் பணம் சேர்ப்பது முடியாமற் போகலாம்.



ஆகவே நிரந்தரமான ஒரு பென்சன் வருமா? ஆல்லது முதுமைக் காலத்துக்கான சேமிப்பு இருக்கிறதா? ஏன்பதைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருப்பவர்கள் தமது ஐம்பதுகளின் பிற்பகுதியில் ஒரு சுய தொழிலை ஆரம்பித்தால் அறுபதுகள், எழுபதுகளிலும் அதைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்க முடியும்.

முதுமைக் காலம் நன்றாக இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையையும், ஆசையையும் தக்கவைத்துக் கொள்வதோடு, முதுமை ஆரம்பிக்கும் நேரத்தில் விடயங்களையச் சற்று கவனித்துச் செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். சொல்லுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் கவனம் செலுத்துவது நல்லது. மற்றவர்கள் கேட்காத போது வலிந்து சென்று ஆலோசனை சொல்ல வேண்டியதில்லை. எமது கொள்கைகளும் நம்பிக்கைகளும் எவ்வளவுதான் சிறந்ததாக இருந்த போதிலும், அதை மற்றவர்கள் மீது கேட்காமல் திணிக்க வேண்டியதில்லை என்பதை முதுமை ஆரம்பிக்கும் போதே நினைவிற் கொள்வது நல்லது.

உயிருள்ள ஒவ்வொரு ஜீவராசி மீதும் அன்பும் கருணையும் தாராளத் தன்மையும் காட்டுவது முதுமைக் காலம் அர்த்தம் பொதிந்ததாக அமைய உதவும். மற்றவருடைய நேரம் அவருக்குரிய தனிப்பட்டவெளி, அவரது உணர்வுகள் ஆகியவற்றை மதித்து அதே நேரத்தில் அவர் மீது கருணையும் அன்பும் காட்டுவது சிலவேளை முதுமைக் காலத்தில் இலகுவாக இருக்கும். தாராளமான ஆளுமைக்குள் புகுந்து கொள்வதும், முதுமைக் காலத்தில் இலகுவாக இருக்கும். தாராளமாக இருப்பது என்பது ஏதாவது ஒரு வகையில் எமது சுய நன்மைகளை விட்டுக்கொடுத்து விடுவது என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.



எங்களுடைய சொந்த எண்ணங்கள், கொள்கைகளில் நாம் தெளிவாக இருக்கலாம். ஆனால் எதற்காகவும் மற்றவர்களைக் கடுமையாக விமர்சிக்க வேண்டியதில்லை. மற்றவர்களைப் புண்படுத்த வேண்டியதில்லை. எங்களைச் சுற்றி இருக்கும்போது, எங்களுக்கு அண்மையில் மற்றவர்களுக்கு ஒரு நிம்மதி, சந்தோஷம், பாதுகாப்பு உணர்வு ஆகியன வரும் வகையில் எங்கள் நடவடிக்கைகளை வைத்துக் கொள்வது சிறந்தது. நன்மையும் சந்தோஷமும் நிரம்பிய கதிர்கள் எப்போதும் எம்மில் இருந்து வெளிக்கிளம்புவதை நாம் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

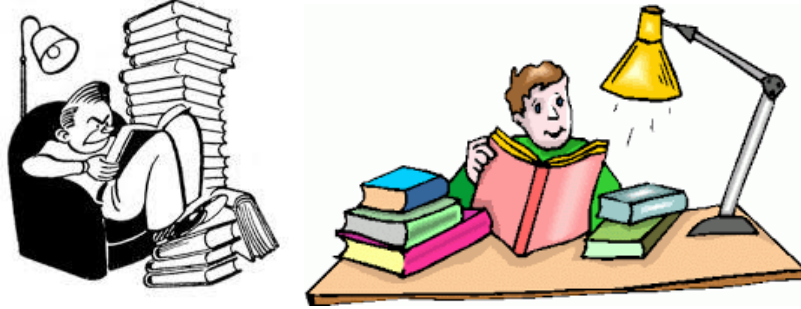
நாளாந்த வாழ்வில் எமக்கான சுதந்திரத்தையும், சந்தோஷத்தையும் நாம் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் முதுமை ஆரம்பமானாலும் எமது செயற்பாடுகளில் ஒரு நம்பிக்கையும், புத்திசாலித்தனமாகத் தீர்மானம் எடுக்கும் தன்மையும் தெரியத் தொடங்கும். ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வாரமும், ஒவ்வொரு மாதமும் புதிதாக எதையாவது கற்றுக் கொள்ளும் தன்மை இளமையில் எம்மிடமிருந்தது அல்லவா? அது முதுமையிலும் தொடர்வது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும். அதன்மூலம் முளையின் தொழிற்பாட்டை வினைத்திறனுடன் பேணிக் கொள்ளலாம்.

முதுமை ஆரம்பமாகும்போது எமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களிற் சில மாற்றங்களைச் செய்து கொள்வது புத்திசாலித் தனமாகும். சைவ உணவுக்கு மாறிக் கொண்டால் மிகவும் நல்லது. இல்லாவிட்டாலும் நாளாந்த உணவிற்கு பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அதில் சேர்த்துக் கொண்டு விலங்குக் கொழுப்பு, சீனி, உப்பு ஆகியவற்றைக் குறைத்துக் கொள்வது பயன் தரும். எமது உணவுப் பழக்கம் தொடர்பாகவோ நிதிக்கையாளுகை தொடர்பாகவோ அல்லது வேறு ஏதும் விடயத்திலோ முடிவு எடுப்பது சிரமமாக இருப்பின் துறைசார் நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெறத் தயங்க வேண்டியதில்லை.



முதுமை வருவதற்கு முன்னரே தொலைக் காட்சிப் பெட்டிக்கு முன்னால் அமர்ந்து கொள்வது எம்மில் அநேகரின் வழக்கமாகிவிட்டது. முதுமை தொடங்கி விட்டால் நிலைமை இன்னும் மோசம். தொடர் நாடகங்களே வாழ்வு என்றாகி விடுகிறது. தொடர் நாடகங்கள் தொடர்பான நினைவுகளைவிட எமது சொந்த வாழ்வின் சுகமான நினைவுகளை இரை மீட்பது ஆரோக்கியமானது. ஆதற்காக புதிய பயணங்களை மேற்கொள்ளலாம். தல யாத்திரை சென்று வரலாம். புதிய வேலைகளைச் செய்து பார்க்கலாம். முதுமைக்கு மதிப்புக் கிடைக்கின்ற புதிய வாழ்விடத்துக்கு மாறினாலும் நல்லது.

நாங்கள் எங்கள் முதுமைக்கு எங்களைத் தயார் படுத்தும் அதே நேரத்தில் எங்கள் பிள்ளைகளும் எங்கள் முதுமைக்கு தயாராக வேண்டும். அவர்களோடு அமர்ந்து விடயங்களை மனம் திறந்து கதைப்பது நல்லது. எமக்கு நோய் வந்தால் அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்ன செய்வார்கள்? எமக்கு மரணம் வந்தால் என்ன செய்வார்கள்? போன்ற விடயங்களைக் கூடி முன் கூட்டியே பரிமாறிக் கொள்வது நல்லது. அப்போது வீட்டில் ஒரு நம்பிக்கையும், உறுதித் தன்மையும் ஏற்படும். வீட்டில் என்ன நடந்தால் யார் என்ன செய்வார்கள் என்று மற்றவருக்குத் தெரியாதிருக்கும் நிலை எப்போதும் அச்சம் தருவது.



மொத்தத்தில் ஒருவர் புதிய விடயங்களைக் கற்பதை நிறுத்தும் போதுதான் முதுமை ஆரம்பமாகிறது. ஆகவே மனதளவில் நாம் முதுமை ஆரம்பமாகாமலே பார்த்துக் கொள்ளலாம். புதிய திறன்களைக் கற்பதை உடலுக்கும் உள்ளத்துக்குமான சவாலாக ஏற்றுக் கொள்வோம். ஒரு விடயத்தில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்றவுடன் அடுத்த விடயத்தைத் தொடங்கலாம். ஆயினும் முன்னர் கற்றுக் கொண்ட விடயங்களின் தொடர்பை விட்டு விடாமற் பேணிக் கொள்ள வேண்டும்.

முதுமைக்கு தன்னைச் சரியாக ஆயத்தம் செய்து கொள்ளும் ஒருவர் மரணத்தை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்வார். மாறாக இளமையில் இருந்தே மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் தருபவர்களாயும், கோபத்தோடு புண்படுத்துபவர்களாயும் பழிவாங்குபவர்களாயும் இருந்து வந்தால் தனிமையும், சுய பச்சாத்தாபமும் கவனிப்பாரற்ற தன்மையும், புறக்கணக்கப்பட்ட சூழலும் கொண்ட ஒரு முதுமையையே நாம் எதிர் கொள்ள நேரும்.

எப்படிப்பட்ட முதுமைக்கு எம்மை நாம் தயார் செய்யப் போகிறோம் என்பது எமது தெரிவுதான்.



முதுமையும் பெண்கள் நிலமையும்

திரு.கா.வைதீஸ்வரன்

“சுகவாழ்க்கை” பத்திரிகை ஆசிரியர்,
உடல்,உள,சமூக,ஆன்மீக மேம்பாடு வழிகாட்டுனர்



கணவன், மனைவி ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொண்டால் அவர்தம் வாழ்க்கை விபரிக்கமுடியாத மனநிறைவைக் கொடுக்கும் இவ்விடத்தில் ஒருவரை ஒருவர் மதித்தல், மற்றவர் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் நடந்து கொள்ளல், தேவையான பொழுது உரிய ஆலோசனை அறித்தல், ஒருவர் செயற்பாடுகளை மெச்சுதல், ஒருவரை இன்னொருவர் பொருத்தமான முறையில் பாராட்டுதல், இனத்தவர் அயலாருடன் அன்போன்ய உறவுகளைப் பேணுதல் முதலான அம்சங்கள் யாவும் குடும்ப உறவில் அடங்கும் படிமுறைகளாகக் கருதலாம். இம்முன்னுதாரணங்களைப் பின்பற்றி அவர்தம் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளும் குதூகலமாக வாழும் நிலமையேற்படும்.



ஆனால் எல்லாக் குடும்பங்களிலும் இவ்விதமான பாக்கியம் கிட்டுவதில்லை. பல குடும்பங்களில் முரண்பாடுகள் மேலெழுதல், குறைகூறுதல், தகாத சொற்பிரயோகம் (உதாரணமாக – எங்காகிலும் தொலைந்து போ, உமக்கென்ன பயித்தியமா?, உமக்கு எத்தனை முறை சொல்லிவிட்டேன், இதுகளைத் திருத்த முடியாது, இப்படியான பலவித கீழ்த்தரமான உச்சரிப்புகள்),

உரத்த தொனியில் அடட்டுதல், பொருட்களைப் போட்டு உடைத்தல், கதவு, யன்னலை இறுக்கி அடித்தல், உண்ணமறுத்தல், குடிவெறி, நேசம் கடந்து இல்லம் திரும்புதல், உண்மையை மறைத்தல், மேலும் பிறபெண்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தல் முதலான அனைத்தும் துன்பச்சுமைகளாகவே மாறும்.

இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

மனம் பேதலமையடைதல், நித்திரையின்மை, தலையிடி, குடும்பத்தில் அமைதியின்மை, மனம் விட்டு உரையாடமுடியாமை, தன்னில் வெறுப்படைதல், கணவனுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமை, குடும்ப உறவு (பாலியல் ரீதியாகவும்) சீரழிவு அடைதலைத் தவிர்க்க முடியாது.

இதனால் கணவனும் நின்மதியிழக்கும் நிலமைக்குத் தள்ளப்படுவர். எனவே கணவன் மனைவி இருவரும் பொறுமை பேணுபவராகவும், ஒருவர் பேச்சை மதித்து அவர் பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளவராகவும், செய்யும் கருமங்கள் அனைத்திற்கும் நன்றி பாராட்டுபவராகவும், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை உள்ளவராகவும் அமைதல் வேண்டும்.

தகாத சொற்பிரயோகம்

இவை ஆழ்மனத்தில் பதியவல்லன. தீயினாற் சுட்டபுண் உடன் ஆறும். ஆனால் நாவினாற் சுட்டது வடுவாக அமைந்துவிடும். எனவே குடும்ப உறவை மேம்படுத்தும் வகையில், குழந்தைகள் செழுமையாக வளரும் வகையில் பொறுமை பேண அன்றாட வாழ்க்கையை



முன்னெடுத்தல் அவசியமாகும்.

ஒன்றிணைந்த வாழ்க்கை



மூப்படைந்த காலத்தில் கணவன் மனைவியின் வாழ்க்கை ஒன்றிணைந்தாக அமைதல் வேண்டும். பொறுமை கடைப்பிடித்து மற்றவர் தேவைகளைக் குறிப்பால் அறிந்து நடத்தலே மனஆறுதல் தருவதாக அமையும். நோயுற்று, அமைதியிழந்து இருக்கும் வேளைகளில், தொடர் சிகிச்சை பெறு வேளைகளில் மற்றவர் தேவைகளை உணர்வு பூர்வமாக நிறைவு செய்தல் மிக முக்கியமாகும்.

கணவனை மனைவியும், மனைவியைக் கணவனும் முழுமையாக உணர்ந்து நடப்பது போன்று, அவர்தம் பிள்ளைகளாகவோ உறவினர்களாகவோ ஈடுசெய்ய முடியாது. இந்நிலமை நன்குணர்ந்து கணவன் மனைவி இருவரும் பொறுமையின் இருப்பிடமாக மாறுதல் அடிப்படைத் தேவையாகும்.

முதுமையில் தனிமை

கணவன் மனைவியாக நீண்டகாலம் வாழ்ந்தவர், சுகதுக்கங்களை ஒன்றாக உணர்ந்தவர், விருப்பு வெறுப்புக்கள், கவலை, சந்தோசத்தை ஒன்றாக அனுபவித்தவர். இந்நிலையில் கணவன் அல்லது மனைவியை இழக்க நேரிடின் குறிப்பிட்ட ஆணோ பெண்ணோ தனிமையடைதலைக் காண்கிறோம்.



இதனால் அந்நபர் மனம் பேதலிப்பு அடைவதையும் துக்கம் தாங்காது அங்கலாய்ப்பதையும் காண்கிறோம். நீண்ட சுகயீனம், அதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு அதனையடுத்துச் சம்பவிக்கும் மரணம் முதலான காரணிகளினால் குறிப்பிட்டவர் இவ்விதமான மரணத்தை ஏற்றுக் கொள்வதற்குத் தன்னும் தன்னைத் தயார் படுத்தும் நிலமையை உருவாக்கமுடியும். மேலும் குடும்பத்தினர் மத்தியில் தகராறு பிரிந்திருத்தல் முதலானவை மேலோங்கில், இழப்புக்கள் ஏற்படின் பெரிதாக மனத்தை அலட்டிக் கொள்ளமாட்டார்.

ஆனால் ஒருவரை அவர் நிழல் எப்பிடித் தொடர்கிறதோ அதேபோன்ற புரிந்துணர்வுடன் தம்பதியினர் நடந்து கொள்வாராகில் அவர்தம் குடும்பங்களில் அப்பிரிவை ஏற்க மறுக்கும் தாங்கொணா நிலையில் அல்லற்படுவதைக் காண்கிறோம். இதனால் மற்றவர்களுடன் முகம் கொடுக்க விருப்பமின்மை கருத்துன்றமுடியாமல், வெறுமையுணர்வு மேலோங்கல் முதலான குணாதியங்களை உணரும் நிலமையை அவதானிக்கலாம்.

சமூகக் கோட்பாடுகளும் பெண்கள் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சனைகளும்

1. இந்துக்களில் தமது வீட்டிலே முடங்கியிருக்கும் பேரவலத்தைக் காண்கிறோம். நன்மை தீமைகள், கோவில் தரிசனம், ஆன்மீக முயற்சிகளில் ஈடுபடாது ஒதுங்கும் மனைவியர், தற்சமயம் அவசர தேவைக்காக வெளியில் சென்றாலும் அதை அவமானப்படுத்தும் கலாச்சாரம்.



இதனால் அனேகமான பெண்கள் நிலைகுலைந்தே விடுகின்றனர். முனத்தை ஒன்று குவிக்கமுடியாமல் உண்ணவிருப்பமின்மை தற்கொலைச் சிந்தனை மேலெழுவதாக அமைவதுண்டு. வெளியில் செல்லும் வேளையில் யாராவது கண்ணில் படின் “முழுவியத்திற்கு ஆகாதவள்” என முகம் சுளிக்கும் சமூகத்தையும் காண்கிறோம். நன்மையான கருமங்கள் நடக்கும் வேளைகளில் குடும்பத்துவராக இருக்கும் தம்பதியினர் வாழ்விழந்தவரை முகம் கொடுத்துப் பார்ப்பதற்கே தயக்கம் காண்பிப்பவர்களைக் காண்கிறோம்.

இதனால் கணவனை இழந்த பெண், பெரிய வைபவங்களில், சனக்கூட்டம் இருந்தாலும் தனிமை மேலிட்டவராகலாம். இந்நிலமை ஆண்களுக்கும் சம்பவிப்பதாகலாம். “இழந்த ஒருவருக்குத்தான் (கணவனை) இன்னொருவரின் உணர்வை உணரவும் மதிக்கவும் முடியும். இன்று எம்மத்தில் பல ஆயிரக்கணக்கான (விதவைகள்) வாழ்விழந்தவர்கள் இருக்கிறார்கள். நிச்சயமாக இந்நிலமை மாற வேண்டும். இவர்களுக்குப் பொருத்தமான முறையில் வாழ்வளிப்பதற்கு எமது சமூகத்தை நெறிப்படுத்த வேண்டியவர்களாகின்றோம்.

2. ஆனால் கிறிஸ்தவ மதத்தில், இவ்விதமான அளவுக்குப் பாகுபாடு காட்டுவதில்லை. அவையில் இவ்விதமானவர்களையே முதன்மைப்படுத்த நிகழ்வுகள் நடப்பதைக் காணலாம். “காகம் கத்தி மாடு சாவதில்லை” வாழ்க்கைத் துணையை இழந்தவரைக் காண்பது அபசகுணம் எனும் சிந்திப்பது ஆபந்தமேயாகும். ஒருவரின் வாழ்க்கை எப்போ நிறைவடையும் என்பது எப்போ நிச்சயிக்கப்பட்ட காரியமாகும். இழப்பு யாருக்கும் நடக்கலாம். இன்று யார் வாழ்விழந்த இதே நிலை நாளை மறுதினம் யாருக்கும் நடக்கலாம். இவ்விதம் பாகுபாடு காட்டும் கலாச்சாரம் மாறவேண்டும். அவர்கள் மனநிறைவாக வாழ வகை செய்யவேண்டியது சமூகப் பொறுப்பாகும்.

முகம் கொடுக்கும் வழிமுறைகள்

1. ஒருவர் துன்பத்தில் அவர்தம் உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் பகிரந்து கொள்வதனுடாக ஒருவரின் மனநோவை போக்கலாம். துக்கம் விசாரித்தல், உடன் இருத்தல், இதமான முகபாவனை, அரவணைத்தல், ஆரத்தமுவுதல், கட்டி அணைத்தல், இரக்கமான பார்வை முதலான அனைத்தும் ஆறுதல் தரும் உளவளர்ச்சி சிகிச்சையேயாகும்.
2. காணல். ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுத்தல், பகிரந்துண்ணல், ஆரத்தமுவி முகர்தல், தொட்டுணர்தல் முதலானவைகள் மூலம் எமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம். பாதிக்கப்பட்டவர், புலம்புவார், அழுவார், ஓலமிடுவார் இதன்மூலம் மன ஆறுதல் அடைதல் சாத்தியமாகும். எனவே பாதிக்கப்பட்டவர் கருத்துகளுக்குச் செவிமடுக்கக் கற்றுக்கொள்வோம்.
3. சமய கலாச்சார நிகழ்வுகளை நிறைவேற்றல். அந்தியேட்டி, வீட்டுக்கிருத்தியம், வருடாந்த தினம் அனுட்டித்தல். இவை யாவும் ஆறுதல் தரும் உளவளர்ச்சி சிகிச்சையாகும்.
4. கூடிய விரைவில் அவர்களை இயல்பு வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்லுதல் குடும்பத்தினரது மாத்திரமல்ல சமூகப் பொறுப்பாகும். மற்றவர்களுக்கு நாம் உதவுவதன் மூலம் நிச்சயமாக நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆறுதல் பெறுவோம். மனச்சாந்தி எமக்குக் கிட்டும். நீர் எதை நினைக்கிறீர் அதுவாவீர். எனவே பிரதி உபகாரம் கருதாது இயன்றவரை உதவுவோம்.
5. மற்றவர் உணர்வுகளை மதிப்போம் எம்மாலானவற்றைச் செய்ய முன் வருவோம்.
6. எவராக இருப்பினும் நேரத்தை முகாமை செய்தல் அவசியம். முயற்சியின்றி இருப்பின் உடற்பருமடையவதோடல்லாமல் நடமாட முடியாமை மேலெழுவதைத் தவிர்க்க முடியாது.
7. வாசித்தல், இசை கேட்டல், யோகாசனம், பிராணாயாமம், மனவளக்கலைப்பயிற்சி, ஆழச்சுவாசித்தல், பஜனை, தியானம், நடத்தல், பஞ்சாங்க நமஸ்காரம், இனபந்துக்களைத் தரிசித்தல், மற்றவர் கஸ்டதுன்பங்களில் பங்கேற்பதன் மூலம் நாம் மன நிறைவடைவோம்.

வணக்கம்., வாழ்க வளமுடன்.



பெண்கள் மன அழுத்தத்தை

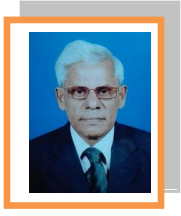
குறைக்க சில வழிகள்



1. காலையில் பதினைந்து நிமிடங்கள் முன்னதாகவே எழுந்து விடுங்கள்.
2. எங்கேயாவது செல்ல வேண்டியிருந்தால் அதற்குரிய ஆடைகள், பொருட்களை முன்கூட்டியே எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. ஒரு காகிதத்தில் அன்றைய தினம் செய்ய வேண்டிய பணிகளையும், எப்போது செய்யப் போகிறோம் என்பதையும் குறித்து வையுங்கள்.
4. காத்திருப்பது சிரமம் என்று கருதாதீர்கள். ஒரு புத்தகத்தை கையில் வைத்திருப்பது காத்திருத்தலை சுகமாக்கும். தேவையற்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
5. வேலைகளைத் தள்ளி வைப்பது மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். செய்ய வேண்டியதை தாமதப்படுத்தாமல் செய்யுங்கள்.
6. முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். எதையும் கடைசி நேரம் வரை காத்திருந்தபின் செய்வதைத் தவிருங்கள்.
7. சற்று முன்கூட்டியே செல்ல பழக்கப்படுங்கள். பத்து நிமிடத்தில் செல்ல முடிந்த இடத்துக்கு இருபது நிமிடத்திற்கு முன்பாகவே புறப்படுங்கள்.
8. சில மாற்று யோசனைகளைக் கைவசம் வைத்திருங்கள். உதாரணமாக பஸ் தாமதமானால் இதைச் செய்வேன்?? என்பது போன்றவை.
9. தவறாய் போன ஒரு விஷயத்தைக் குறித்து சிந்தித்துக் கொண்டே இருப்பதை விட, சரியாய் நிகழ்ந்த பலவற்றைக் குறித்து அடிக்கடி நினைத்து மகிழுங்கள்.
10. செல்லும் இடங்கள் புதிய இடங்களாக இருந்தால் வழியை முதலிலேயே தெளிவாகக் கேட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
11. சற்று நேரம் கைப்பேசிகளையும், தொலைபேசிகளையும் அணைத்து விடுங்கள். ஓய்வு எடுங்கள் எந்த தொந்தரவும் இன்றி.
12. உணவு, உடை, உறைவிடம் தவிர்த்த எதுவும் உங்களை மன இறுக்கம் கொள்ளச் செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். முன்னுரிமை எதற்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதில் தெளிவு அவசியம்



International
Women's Day



மனிதனை பற்றிய

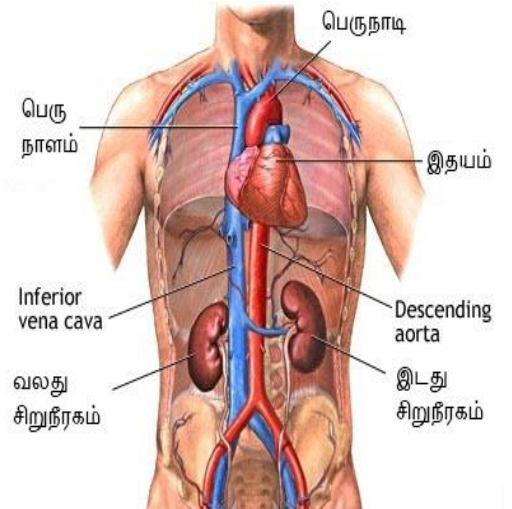
சில உண்மைகள்

தொகுப்பு- திரு.எஸ்.நடராசா.
Manager, Ceybank, Jaffna



எம்மைப் பற்றிய சில உண்மைகள்

1. இருமலின் வேகம் மணிக்கு 100 கிலோ மீட்டர்.
2. ஒரு சிசுவின் கையில் ரேகைகள் 3-வது மாதத்திலிருந்து உருவாகின்றன.
3. கை, கால்கள் நகங்களின் அடிப்பகுதியிலிருந்து அதன் மேல்பாகம் வரை வளர்வதற்கு 6 மாதங்கள் ஆகின்றன. கால் நகங்களை விட கைவிரல் நகங்கள் வேகமாக வளர்கின்றன.
4. ஒரு மனிதனுக்கு சரியாக தினமும் 40 முதல் 100 தலைமுடிகள் உதிர்ந்து விடுகின்றன.
5. கம்யூட்டரில் சில மணி நேரங்கள் பணிபுரிந்து விட்டு பார்வையை சில நொடிகள் வெள்ளை நிற காகிதத்தில் செலுத்தினால் அந்தக் காகிதம் இளஞ்சிவப்பு நிறமாகத் தெரியும்.
6. ஆண்களின் உடல் பாகத்தில் மிகவும் வளரக்கூடிய முடி, தாடியில் வளரும் முடிதான். ஏனென்றால் ஒருவர் தனது வாழ்நாளில் தாடியை எடுக்காவிட்டால் அது 30 அடி நீளம் வரை வளர்ந்து விடும்.
7. 60 வயதாகும் போது நாக்கின் சுவை மொட்டுகளின் பெரும் பகுதி அழிந்து போய்விடுகின்றன.
8. மனித தாடை 80 கிலோ எடையை இழுத்து அசைக்கக் கூடியதாகும்.
9. சிரிப்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. 6 வயது வரை குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு 300 தடவைகள் சிரிக்கின்றன. 18 வயதைக் கடந்தவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 100 தடவை மட்டுமே சிரிக்கிறார்கள்.
10. ஒரு மனிதனின் உடம்பில் 600-க்கும் அதிகமான தசைகள் இருக்கின்றன. இது உடல் எடையில் 40 சதவீதமாகும்.
11. உலகில் மனிதர்களிடம் பொதுவாக காணப்படும் ரத்த குருப் ஒ. அபூர்வமான ரத்த குருப் ஏ-ஹெச். இந்த ரத்த குருப் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின்னர் உலகில் மொத்தம் 10 பேரிடம் மட்டுமே இருப்பது அறியப்பட்டுள்ளது.
12. மனிதனின் நரம்புகளை ஒட்டு மொத்தமாக நீளமாக்கினால் அது 45 மைல் நீளமாக இருக்கும்.
13. மனிதனின் உடலில் ஒரு நிமிடத்திற்கு 300 கோடி அணுக்கள் செத்து மடிகின்றன.
14. மனித மூளையில் 85 சதவீதம் தண்ணீர்தான் உள்ளது.
15. ஒரு மனிதனின் தலையில் சராசரியாக ஒரு லட்சம் முடிகள் இருக்கும்.
16. ஒரு மனிதன் தனது வாழ்நாளில் 16 ஆயிரம் காலன் தண்ணீர் குடிக்கிறான்.



ஆதாரம் : வாழ்வியல் வலைத்தளம்

உணவு சாப்பிட்டவுடன்

செய்யக்கூடாதவை!

சாப்பிட்ட உடனே சில விஷயங்களை செய்யக்கூடாது என வீட்டுப் பெரியவர்கள் சொல்லக் கேட்டிருப்போம்.



அந்த ஒவ்வொன்றின் பின்னணியிலும் ஒரு அறிவியல் காரணம் உண்டு தெரியுமா?

உடனே பழங்கள் சாப்பிடக் கூடாது

வயிற்றில் வாயுவை உருவாக்கி உப்பச் செய்துவிடும். இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகோ அல்லது உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் ஒருமணி நேரத்துக்கு முன்போ பழங்களை சாப்பிடுவது நல்லது.

தேநீர் குடிக்கக் கூடாது

தேயிலை அதிக அளவு அமிலங்களை உள்ளடக்கியது. இது உணவில் உள்ள புரத மூலக்கூறுகளுடன் சேர்ந்து உணவு செரிப்பதை சிக்கலாக்கி விடும்.

புகை பிடிக்கக் கூடாது

உணவு எடுத்தவுடன் பிடிக்கும் ஒரு சிகரெட், 10 சிகரெட்டுகள் பிடிப்பதற்கு சமமான விளைவை ஏற்படுத்தும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனால் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது.

இடுப்பு பெல்ட்டை தளர்த்தக் கூடாது

சாப்பிட்ட பிறகு லேசாக இருக்கட்டுமே என இடுப்பில் உள்ள பெல்ட்டை இறக்கிவிடுவார்கள் அல்லது தளர்த்தி விடுவார்கள். இதனால் சாப்பிட்ட உணவு உடனடியாக குடலுக்கு சென்று விழுவதால் சரியானபடி வேலை செய்ய முடியாமல் செரிமானக் கோளாறு ஏற்படும்.

குளிக்கக் கூடாது. ஏன்

சாப்பிட்டவுடன் குளிப்பதால் கை, கால்களில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. இதனால் உணவு செரிக்க தேவைப்படும் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து வயிற்றில் உள்ள உணவின் செரிமானத்தை குறைக்கிறது.

உடனே நடக்கக் கூடாது. ஏன்

சாப்பிட்ட உடனே நடந்தால் உடலுக்கு நல்லது என ஒரு நம்பிக்கை நிலவுகிறது. இது தவறானது. இப்படி உடனடியாக நடப்பதால் உணவில் உள்ள சத்துகளை உணவு மண்டலத்தால் எடுக்க இயலாமல் போய்விடும். இதனால் சாப்பிட்டும் சரியான சத்துகள் நம் உடலில் சேராது.

சாப்பிட்டதும் தூங்கக் கூடாது

சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்கு சென்றால் நாம் சாப்பிட்ட உணவுகள் சரியாக செரிமானம் ஆகாது. வயிற்றுக்குத் தேவை இல்லாத வாயுவும் நோய்க்கிருமிகளும் வர வழிவகுக்கும்.

