

தன்னம்பிக்கை வளர்ப்போம் அச்சத்தை போக்குவோம்...



அட்டையில் பெண்ணைக் குறிக்கும் குறியீடு மட்டும்
காட்டப்பட்டுள்ளது.
பெண்களுக்கு நாம் மேலும் முக்கியத்துவம் அளிப்போம் !

முன்னுரை

ஒரு குடும்பத்தின், ஒரு சமூகத்தின், ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சியில் பெண்களின் பங்கு மிக மிக அவசியமானது. பெண்களின் வாழ்வு வளமுடன் நலமுடன் அமைய வேண்டியது இன்றியமையாதது. ஒவ்வொரு பெண்ணிற்குள்ளும் இருக்கக்கூடிய அறிவு, ஆற்றல், திறமை அனைத்தும் வெளிப்பட்டு அதன் பயனாக பெண்கள் சாதிக்க படைக்கப்பட்டவர்கள் என்பது எண்பிக்கப்படவேண்டும். அனைத்து நிலைகளிலும் பெண்கள் சம உரிமை பெற்றவர்களாக திகழ வேண்டும்.

மேற்கூறியவற்றை பெண்களின் தினசரி வாழ்க்கையில் உறுதி செய்திட, 2015 அகில உலக பெண்கள் தினவிழாவை முன்னிட்டு ஒரு சிறு நூல் வெளியிட விழைகின்றோம்.

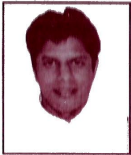
பெண்களுக்கு முக்கியத்தும் ஏன் தரப்பட வேண்டும்? பெண்களை முன்னிலைப்படுத்த வேண்டியதன் அவசியம் என்ன? என்ற வினாக்களுக்கு விடையளிக்க முயன்றுள்ளோம்.

இந்நூலில் பெண்கள் அனைவருக்கும் ஒரு சிந்தனை தெளிவையும், தன்னம்பிக்கையை உருவாக்கவும், ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வழிவகுக்கவும் சில குறிப்புகளை தந்துள்ளோம்.

அனைவரும் இந்நூலைப் படித்து பயன்பெற, வாழ்வில் முன்னேற்றம் அடைய வாழ்த்துக்கின்றோம்.

பி.எம்.எஸ்.எஸ்.எஸ் மற்றும் சைல்டு பண்ட் இந்தியா இணைந்து தயாரித்து வழங்கும் இந்நூலினை வாய்ப்பு கிடைக்கின்ற அனைவரும் வாசிக்கவும், ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள் இருப்பின் அதனை எங்களுக்கு தெரிவிக்க அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

வாழ்க வளமுடன் !



அருட்திரு. V. ஆல்பர்ட் தம்பிதுரை
நிர்வாக இயக்குநர்

HO :
PMSSS

81, Laporte Street,
Puducherry-1.

வொருளடக்கம்

1. பெண்களுக்கான தன்னம்பிக்கை கருத்துக்கள்	1 - 7
2. தன்னம்பிக்கையுடனும் சிறுகதைகள்	8 -10
3. அஞ்சலி முத்திரை	11 - 12
4. சுமங்கலிப் பெண்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகள்	13- 14
5. ஆரோக்கியம்	15 - 19
6. அழகு குறிப்புகள்	20 - 24
7. சமையல் குறிப்பு	25 - 26
8. சமையல் செய்முறை	27 - 31
9. ஜன்னல்	32
10. உறுதி மொழி	33

----- * * * -----

உங்களுக்காக

விரைவில் நாங்கள் நடத்த உள்ள சிறப்பு பயிற்சி வகுப்புகள்

- "WHAT AFTER 10 - + 2" ? எதிர்கால கல்வி வழிகாட்டி கருத்தரங்கம்
- தொழில் சார்ந்த திறன் வளர்ப்பு இலவச டிப்ளமோ பகுதி நேரப் பயிற்சிகள் (பள்ளி / கல்லூரி Pass / Fail) :
 - Two Wheeler Mechanism
 - Four Wheeler Driving
 - DTP, Tally, DCA
 - Cell Phone Mechanism
 - Videography & Photography
 - Tailoring & Embroidering
 - Beautician & Cosmetics
- கோடை விடுமுறை பயிற்சிகள் :
 - Computer & Beautician Part Time Crash Course (8th - 10th Students)
 - Drawing Competition (Summer Holidays) School Students in Moving Train, Beach, Botanical Garden
- Exposure Visit for School Students to :
 - Post Office • Police Station • Fire Station • Railway Station
 - Bank • NCC Unit • Coast Guard
- வாழ்க்கை திறன் வளர்ப்பு பயிற்சி மற்றும் கருத்தரங்கம் (வளரினம் - ஆண்கள் & பெண்கள்)
- பெண்கள் பாதுகாப்பு பயிற்சி மற்றும் கருத்தரங்கம் (வன்முறை - பாலியல் தொந்தரவு ect..)

குறிப்பு : மேற்கண்ட பயிற்சிகளில் சேற விருப்பம் உள்ளவர்கள் அலுவலகத்தில் தொடர்பு கொண்டு பெயரை பதிவு செய்து கொள்ளவும்

பெண்களுக்கான தன்னம்பிக்கை கருத்துக்கள்

நன்னம்பிக்கை பெண்கள்

“பெண்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே போட்டுக்கொள்ளும் வளையத்தை உடைத்தெறிந்தால் வானமும் வசப்படும்!”

“எந்தப் பிரச்சனைக்கும் தீர்வு வேண்டும் எனில் அதைத் தேடி நீங்களே முழுசா இறங்குங்கள்!”

நன்னம்பிக்கை மொழி!

“இந்த உலகின் மாபெரும் சாதனைகள் யாவும் தன்னம்பிக்கையின் மூலம்தான் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.” - (இங்ஸ்)

“தன்னம்பிக்கை இருக்கும்வரை நம் இளமை குன்றாது. பயம் நம்மை 'குடுகுடு' கிழவனாக்கிவிடும்!” - (ஜேம் ஸ்டக்ஸில்)

“வாழ்க்கையில் சில சறுக்கல்கள் கண்டிப்பா வரும். அதைப்பற்றி கவலைப்படாமல், அடுத்த ஸ்டெப் என்ன, அதை எப்படி அடையணும் அப்படிக்கிற மட்டும் யோசிங்க.”

“சாதிக்க வேண்டும் என்கிற வெறியும் மனதில் தைரியமும் இருந்தால், பலரும் நமக்கு துணையாக நிற்பார்கள்!”

“கல்வி.. கல்வி... கல்வி... அதுதான் உங்களை மேம்படுத்தும்!”

“உலகம் நமக்கு ஒரு கதவை மூடினால் ஆயிரம் ஜன்னல்களைத் திறக்கும்!”

“ஒரு கை இழந்தால் என்ன ? ஆயிரம், லட்சம் கைகளை சம்பாதிக்கலாம் உதவுவதன் மூலம்...”

“செய்யும் வேலைவை விரும்பி முழு மனதுடன் செய்யுங்கள். வெற்றி உங்கள் அருகில்!”

“மற்றவர்களை எதிர்பார்த்து நிற்காதீர்கள். நம்முடைய பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வு நம் கையில் தான் இருக்கிறது”.

“உதாசினப்படுத்தின சொந்தங்களும் உங்களைத் தேடி வரணும்னா சொந்தக்காலில் நிலலுங்க!”

“தம் மேல் நம்பிக்கை கொள்கிறவனால் மட்டுமே மற்றவர்களின் நம்பிக்கையை சம்பாதிக்க முடியும்!”

1

“பெண்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே போட்டுக்கொள்ளும் வளையத்தை உடைத்தெறிந்தால் வானமும் வசப்படும் !”



எதெல்லாம் நம் நன்னம்பிக்கையை சீர்குலைக்கும்?

எத்தனை அடி விழுந்தாலும் சிலர் மட்டுமே தன்னம்பிக்கை குறையாமல் இன்னும் அதிகமா சிலிர்த்து எழுவதற்கும் சின்னச்சின்ன பிரச்சனைக்கே சிலர் நம்பிக்கை குலைந்து பேசுவதற்கும் என்ன காரணம் ? ஏன் சிலருக்கு மட்டும் அப்படி ஆகிறது? எப்போதெல்லாம் தன்னம்பிக்கை குறையும்? விளக்குகிறார் மனநல மருத்துவப் பேராசிரியர் பி. பி. கண்ணன்.

1. ஒரு வேலையில் ஈடுபட்டு அது தோல்வி ஆகும்போது, தன்னம்பிக்கை குறைய வாய்ப்பிருக்கிறது.

2. நான் இப்படி ஆகணும் அப்படிச் செய்யணும் நினைச்சு செய்ற அந்த நோக்கம் நிறைவேறாம போகும்போது, இனி நம்மால் முடியாது என்று அவநம்பிக்கை ஏற்படலாம்.

3. நடந்த ஒரு கஷ்டத்தைப் பற்றியே சிந்தித்து எதிர்காலத்தில் நடக்கப் போகிற செயல்களை அதே பார்வையில் பார்க்கிறபோதும் தன்னம்பிக்கை குறைவு ஏற்படலாம்.

4. சிலர் அளவுக்கதிகமா ஒரு விஷயத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து நுணுக்கி நுணுக்கி பார்ப்பாங்க! என்ற அதிக ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிற போது ஒரு வேலை அப்படிச் செய்ய முடியலென்னா அவங்களுக்கு 'ஜயோ'ன்னு ஒரு ' தன்னம்பிக்கைக் குறைவு' ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கும்.

இதுக்கான காரணங்களை தேடிப் பார்த்தா ஒரு பெரிய உண்மை தெரியவரும்.

தோல்வியை அளவா பரிசோதனை செய்யாம நம்மளோட பேலன்ஸ்ஜ இழந்து ஆராய்ச்சிக்கு மேல் ஆராட்சி செய்வதால் வருகிற பிரச்சனை இது. தோல்வியை ரொம்பவும் உள்வாங்கிறப்ப அடுத்து நடக்கக் கூடிய செயல்களை எதிர்மறை எண்ணங்களோடு அணுகுற மாதிரி ஆயிரும். அதனால் புதிய வேலைகளும் தோல்வியைத் தந்து கொஞ்சம் நஞ்சம் இருக்கிற நம்பிக்கையையும் அது பறிச்சுட்டுப் போயிடும்.

கவனியுங்க... கடந்த காலத்தோட சரி தவறுகளை சீர்தூக்கிப் பார்த்து ஆய்வு பண்ணலென்னா நாம முன்னேற முடியாது, அதேசமயம், அளவுக்கு அதிகமா ஆய்வு பண்ணினாலும் முன்னேற முடியாது

2

“வாழ்க்கை சில சறுக்கல்கள் கண்டிப்பா வரும். அதைப்பற்றி கவலைப்படாம, அடுத்த ஸ்டெப் என்ன, அதை எப்படி அடையணும் அப்படிக்கிற மட்டும் யோசிங்க.”



இயற்கையின் அடிப்படை விதிகளைப் புரிஞ்சுட்டா இந்தப் பிரச்சனை வராது. அதென்ன இயற்கையின் அடிப்படை விதிகள்... நீங்கள் பெட்டிக்கடை வைத்திருக்கலாம்... அல்லது பெரு முதலாளியாக இருக்கலாம்... தொடர்ச்சியா எல்லா நேரமும் அதை நீங்கள் 'வெற்றியோடு செய்துட்டே இருக்க முடியாது. கிரண்பேடி யாகவே இருந்தாலும் சறுக்கல்கள் சகஜமே!

ஒரு வேலையின் வெற்றி என்பது உங்களை மட்டும் அல்ல, பல வணிகர்களின் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களைச் சார்ந்திருக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதனால் ஒரு வேலை நடக்கவேண்டா அதுக்கு நாமதான் காரணம்னு நினைச்சு போசுக்கன்னு தளர்ந்து போகாம இருங்க.

5. வெற்றியின் பாதையில் பயணம் செயற்பெரிய மனிதர்கள் தோற்றுப் போகும்போது. It's Not My Day ' அப்படினு சிம்பிளா முடிச்சுக்கிராங்க சில மணித்துளிகளோ, சில நாட்களோ கவனத்தை வேறு பக்கம் திருப்பிடுறாங்க. அப்புறம் ஆற அமர உட்கார்ந்து நம் தரப்பு தவறு என்ன ? சுற்றியிருக்கிறவங்க இதில் செய்திருக்கிற தவறு என்னனு நிதானமா ஆராய்வாங்க. இப்படிச் செயறதால தன்னம்பிக்கை குலைந்து போகாம ஒரு பிரச்சனையை இலகுவா கையாள முடியும் ஒரு வெற்றி மனிதர்கள் தங்களுக்கும் அறியாமல் கடைப்பிக்கிற 'வெற்றியுத்தி' இது.

அதே போல் வெற்றி மனிதர்களிடே இருந்து கத்துக்க வேண்டிய இன்னொரு ரகசியமும் இருக்கு. பல பெரிய மனிதர்கள் தங்களின் சக போட்டியாளரை அளவுக்கு அதிகமாக பாராட்டமாட்டாங்க ! தேவைக்கு அதிகமா தன் சக போட்டியாளரைப் பாராட்ட பாராட்ட நம்மை அறியாம நாம் ஒருவித தாழ்வு மனப்பான்மைக்குள் வந்து விடுவோம். (எதிராளி வெற்றி பெறும்போது பாராட்டுவது மிகச்சிறந்த பண்பு. அது எங்களை அறியாமல் தன்னம்பிக்கையில் இருந்து தளர்த்தி விடும்.

3

"சாதிக்க வேண்டும் என்கிற வெறியும் மனதில் தெரியாமும் இருந்தால், பலரும் நமக்கு துணையாக நிற்பார்கள்!"



(கவனியுங்க... உங்களின் சக துறையினருக்கே இந்த ஃபார்முலா வேறு துறையினருக்கு இது பொருந்தாது. அவர்களுக்கு ஆஹா... ஓஹோ... பாராட்டுதந்தாலும் ஒன்றும் தப்பில்லை)

6. நம் மனநிலை. குடும்பச் சூழல், சமூகச்சூழல் இவை மாறும்போதும் நம் வெற்றி தோல்விகளில் ஏற்ற இறக்கங்கள் இருக்கும். உதாரணத்துக்கு பத்து வேலைகளை கையில் எடுத்தா அதில் ஆறு ஏழு நடந்தாலே பெரிய வெற்றிதான் பத்துவேலைகளுமே அப்படியே நடக்கணும்! என்பது யாதார்த்தத்துக்கு முரண்பட்டது. பலபேர் திறமையாய் இருந்தும் இப்படி கறாராய் யோசித்தே அது நடக்காம போவதால் தன்னம்பிக்கை குலைஞ்சு போயிருக்காங்க.

7. அதிக பொறுப்புணர்ச்சி (கவனிக்க அத்தீத பொறுப்புணர்ச்சி) இருக்கிற ஆட்களுக்கு தன்னம்பிக்கை குறைபாடு வருவது சகஜம். அதிலேயும் தன்னோட திறமை அறிவாற்றலை சரியா புரிஞ்சுக்காம கோல் செட்டிங் பண்ணாம இருக்கிறவங்களுக்குதான் இந்த தன்னம்பிக்கை குறைவு ஏற்படும்.

8. ஒரு சிலருக்கு சுற்றி இருக்கிற நபர்கள் நெகட்டிவ் கமென்ட் பாஸ் செய்தா கூட உற்சாகம் குறைஞ்சு, நொடியில் அது தன்னம்பிக்கை குறைவா மாறிவிடும்.

9. எப்போதும் பாஸிடிவா பேசக்கூடிய நபர்களுக்கு மத்தியில் இருக்கும் குறைபாடுகளைக்கூட குறையா சொல்லாம சரிசெய்யப்பட வேண்டிய வேலைகளா சொல்கிற மனிதர்களுக்கு மத்தியில் இருக்கும்போது உங்களுக்கும் உற்சாக மிகுதி வரும் அதுவே பெரிய தன்னம்பிக்கையா மாறி நிற்கும்.

10. நம் நம்பிக்கையை சிதைக்கிற ஒவ்வொரு சின்ன விஷயத்தால இருந்தும் எட்ட நிற்கக் கத்துக்கணும்.

11. நம்ம பழக்கவழக்கங்களோட தன்னம்பிக்கையை குறைக்கிற சில விஷயங்கள் கலந்திருக்கும் உதாரணமா, கிராமப்புற மக்கள் அறிவாற்றலிலும் ஒன்றை ஆராயும் திறனிலும் கலை நுணுக்கத்திலும் சிறப்பா இருப்பாங்க. ஆனா, அவங்களோட தன்னம்பிக்கை ரொம்ப குறைச்சலா இருக்கும் காரணம், தம்பட்டம் அடிச்சுக்கக் கூடாது.. அடுத்தவங்க சொல்றதை முழுமையா பொறுமையா கேக்கணும்..னு கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

4

"கல்வி.. கல்வி... கல்வி... அதுதான் உங்களை மேம்படுத்தும் !"



இதெல்லாம் நல்ல பண்புகள் தான் ஆனா, இந்த வார்த்தைகளை ஒரு கமென்ட் மாதிரி சின்ன வயசில் இருந்தே அவங்களோட மூளையில் திணிச்சுத் திணிச்சு காலப்போக்குல அடங்கி இருக்கணும்ங்கிற மனநிலைக்கே மாறிடறாங்க. அதே மனநிலையோடு அவங்க நகரச் சூழ்நிலைக்குள் வரும்போதுதான் அவங்களுக்கு தன்னம்பிக்கை குறைவு அங்கே உருவாகுது.

ஒரு ஐரோப்பியரிடம் போய், What Is Your Name ? ன்னு கேட்டா அவர் தன் பெயரை மட்டும் செல்லாம தன் உயர், மொழி, கல்வித்தகுதி, என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார் என எல்லாவற்றையும் அந்த சில நிமிடங்களில் அடுக்கி விடுவார் நம்மிடம் What Is Your Name ? ன்னு கேட்டால் பெயரை மட்டுமே சொல்வோம்.

தலைக்கனம் தன்னம்பிக்கையின் உச்சநிலை. பொதுவா தலைக்கனம் என்ற வார்த்தையே நாம எதிர்மறையாவே அணுகுறோம். ரொம்ப தலைக்கனம் கூடாதுனு சொல்லிச் சொல்லி வீடுகளில் அடக்கி அடக்கி வைக்கிறோம். இந்த அதிகபட்ச அடக்கம் நம்ம தன்னம்பிக்கையின் நிலையையே கீழே இறக்கி விட்டுடுது. அடுத்தவங்க உணர்வு புண்படாத வகையில் சற்றே தலைக்கனம் இருந்தா தவறில்லை.

அலுவலகத்தில் உங்கள் தன்னம்பிக்கையை சீர்குலைப்பது எது?

1. நீங்கள் வேலைக்குச் சேரும்போதே, இந்த சம்பளம் நான் செய்யும் வேலைக்கும், இந்த அலுவலகத்தில் நடக்கும் பாலிடிக்ஸை சமாளிப்பதற்கும் சேர்த்துதான் என்று மனதில் ஆழமாக புதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் எந்தப் வேலையும் விட்டு விடாமல் எதிர்த்து நிற்கமுடியும்.

2. எந்த ஒரு ஆணிடமும் குடும்ப கஷ்டத்தையோ, கணவனிடம் இருக்கும் அதிருப்தியையோ பகிர்ந்து கொள்ளவே கூடாது.

3. உங்களிடம் யாராவது தவறாக அணுகினால் எந்தவிதமான தயக்கமும் பயமும் இன்றி தீர்க்காம "NO" சொல்லப் பார்ப்பார்கள் இதனால் ஆணுக்கு இன்னமும் தைரியம் வருமே தவிர ஒதுங்கிப் போகமாட்டார்கள் யாராவது உங்களிடம் தவறாக நடக்க முயற்சித்தால் உங்கள் குடும்பத்தாரிடமும், முக்கியமாக உங்களது கணவரிடமும் தெரியப்படுத்துங்கள் வேறொருவர் சொல்லி அது கணவருக்குத்

தெரியும்போது தவறாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட வாய்ப்புண்டு. பயன்படுத்த வேண்டும். அதேபோல் கோடையில் அளவுக்கு அதிகமான புறஊதாக்கதிர்கள் சருமத்தை தாக்குவதால் அரிப்புக்கள் ஏற்படுகிறது. இக்காலத்தில் வெளியே வெயிலில் செல்லும் போது சன் ஸ்க்ரீன் லோஷனை பயன்படுத்த வேண்டும்.

4. இந்த சமுதாயம் இப்படித் தான் இருக்கும் வெளியே நடக்கும் பிரச்சனைகளால் எந்த விதத்திலும் என்னுடைய தன்னம்பிக்கை சீர்குலையாது என்ற மனப்பான்மையை நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டாலே போதும்!

----- * * * -----

பெண், ஆண் பற்றி நமது எண்ணங்களை அமைத்துக் கொள்ள ஏதுவாக இருக்கும் சில பழமொழிகள்!

1. பெண்ணுக்கு புகுந்த வீடு தான் சொர்க்கம்!
2. அடுப்பூதும் பெண்ணுக்கு படிப்பெதுக்கு!
3. பொம்பள சிரித்தால் போச்சு புகையிலை விரிச்சால் போச்சு!
4. உண்டி சுருக்குதல் பெண்டிற்கு அழகு!
5. கால் கட்டு போட்டால் எல்லாம் சரியாகிவிடும்!
6. பொட்ட கோழி கூவி பொழுது விடியுமா!
7. படிதாண்டா பத்தினி!
8. ராமன் இருக்கும் இடம் சீதைக்கு அயோத்தி!
9. சீறுகின்ற பாம்பை நம்பினாலும் சிரித்து விடும் பெண்ணை நம்பாதே!
10. கல்லானாலும் கணவன் புல்லானாலும் புருஷன்!
11. சாண் பிள்ளை ஆனாலும், ஆண்பிள்ளை!
12. ஆஸ்திக்கு ஒரு ஆண்! ஆசைக்கு ஒரு பெண்!!
13. உத்தியோகம் புருஷ லட்சணம்!



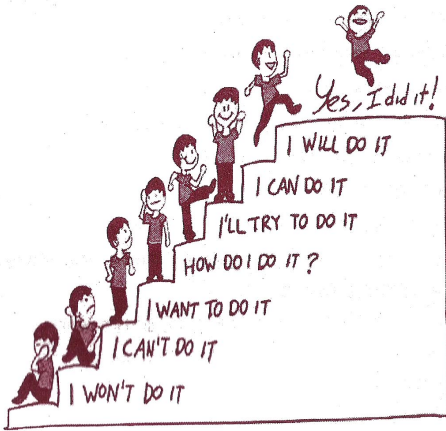
இந்தப் பழமொழிகள் நமக்குச் சொல்வதென்ன? இதை எப்படி நம் மனதை விசை நிரப்புகிறது என்று சிந்திப்போம்.

கீழ்க்கண்டவை போல் சில பழமொழிகள் பெண்களைப் பற்றி உயர்வாகச் சித்தரிக்கின்றன.

ஆனால் இவற்றை விட்டு பெண்களை மட்டம் தட்டுவதற்காகவே உள்ள பழமொழிகளையே நாம் அதிகம் பயன்படுத்துகிறோம்.

1. தாய் எட்டடி பாய்ந்தால் குட்டி பதினாடி பாயும்!
2. பாணை பிடித்தவள் பாக்கியசாலி!!
3. தாயைப்போல பிள்ளை நூலைப்போல சேலை!
4. பெண் புத்தி பின் புத்தி (பின்னால் வருவதையும் ஆராய்ந்துரைத்து சொல்லும் அறிவு)

.... ❁ ❁ ❁



WHICH STEP HAVE YOU REACHED TODAY ?

7

“செய்யும் வேலையை விரும்பி முழு மனதுடன் செய்யுங்கள். வெற்றி உங்கள் அருகில்!”



தன்னம்பிக்கையுடனும் சிறு கதைகள்

கடவுளைப் பார்த்தனும் !

துறவி ஒருவர் ஆற்றில் மூழ்கி குளித்துக் கொண்டிருந்தார். அப்போது அவரது சிஷ்யன் ஒருவன் வந்து, 'குருவே... இத்தனை வருடங்களாகியும் என்னால் கடவுளை உணர முடியவில்லையே? என்றான்.

ஆற்றிலிருந்து எழுந்த துறவி, சட்டென்று தன் சிஷ்யனின் கழுத்தின் பின்புறத்தைப் பிடித்து இழுத்து, அவன் தலையை ஆற்றினுள் முக்கினார். சிறிது நேரத்தில் மூச்சுத் தீணை ஆரம்பித்துவிட்டது சிஷ்யனுக்கு அவர் பிடியிலிருந்து தியிரிக் கொண்டு வெளியே வரத் துடித்தான் அவன். கடைசியாக துறவி அவனைப் பிடித்து வெளியே இழுத்தார். வெளியில் வந்த இளைஞன், பலமாக செருமிக் கொண்டு மூச்சை இழுத்துக் கொண்டிருந்தான்.

“ நீ நீரினுள் மூழ்கி இருக்கும்போது எப்படி ஒரு பரிதவிப்பு உணர்வுடன் காற்றைத் தேடினாயோ, அதே உணர்வுடன் கடவுளை தேடு..

கிடைப்பார்!” என்றார் துறவி.

கழுதை போல் இருப்பது நல்லது!

கழுதை ஒன்று பெரிய பள்ளம் ஒன்றில் விழுந்துவிட்டது. அதை கயிறு கட்டி வெளியே இழுக்க முயன்றும் முடியாமல்

போனதால், அதனுடைய முதலாளி, அதை அந்தப் பள்ளத்திலேயே புதைக்க முடிவெடுத்தான். மண்ணை அள்ளியள்ளி பள்ளத்தில் போட ஆரம்பித்தான்.

பள்ளம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிரம்ப ஆரம்பித்தது. என்ன ஆச்சரியம், அந்த புத்திசாலி கழுதை, மண் பள்ளத்துக்குள் விழு விழு அதன் மேல துள்ளித் துள்ளி மேலே ஏற ஆரம்பித்தது. ஒரு கட்டத்தில் பள்ளம் நிரம்ப, கழுதை பள்ளத்தை விட்டு மேலே வந்தே விட்டது. வாழ்க்கையும் அதேபோலதான். பிரச்சனைகள் மண் போல மேலே விழுந்தாலும், அதை உதறி மேலே வந்தால் மட்டுமே, வெற்றியை காண முடியும்.

ஊசிபி போல இரு....

பெண் ஒருத்தி, தன்னுடைய வாழ்க்கையில் இருக்கும் சிக்கல்களை, பிரச்சனைகளை அவளுடைய தந்தையிடம் சொல்லி புலம்பினாள். பொறுமையாக அவள் பிரச்சனைகளை கேட்ட அந்த தந்தை, தன் மகளை கிச்சனுக்கு அழைத்து சென்றார்.

8

“மற்றவர்களை எதிர்பார்த்து நிற்காதீர்கள். நம்முடைய பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வு நம் கையில் தான் இருக்கிறது!”



மூன்று பாத் திரத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி, ஒன்றில் உருளைக்கிழங்கையும், ஒன்றில் முட்டையும், ஒன்றில் காஃபி கொட்டையும் போட்டு கொதிக்க வைத்தார். சில நிமிடங்கள் காண்பித்தார்.

உருளைக்கிழங்கு மென்மையாகவும், முட்டை கெட்டியாகவும், காஃபி கொட்டை சுவையான தண்ணீராகவும் மாறியிருந்தது.

“இது தான் வாழ்க்கை தண்ணீர் கொதிக்க கொதிக்க உருளையும், முட்டையும் அதனுடைய தன்மையை இழந்துவிட்டது. ஆனால், காஃபி கொட்டை மட்டுமே கொதிக்கும் தண்ணீரையும் மணமான சுவையான காஃபியாக மாற்றியிருக்கிறது. இது போல, பிரச்சனைகள் உன் இயல்பையும் வாழ்க்கையையும் பாதிக்காமல், பிரச்சனையை முடித்து சந்தோஷத்தை அடைவதில் மட்டுமே கவனத்தை செலுத்து” என்று மகளுக்கு அறிவுரை வழங்கினார்.

என்ன கவலை ?

காட்டில் இருந்த ஒரு சிங்கம் தன்னைத்தானே நொந்து கொண்டது. எனக்கு இவ்வளவு பலம் இருந்தும், இரும்பு போன்ற உறுதியான நகங்களும் பற்களும் இருந்தும் என்ன பயன்? நிம்மதியாய் இருக்க முடியவில்லையே! கேவலம், இந்த சேவல் கூவும் சத்தம் என்னை நடுங்க வைக்கிறது. இந்த மாதிரி பயந்துகொண்டே எத்தனை நாளைக்குத்தான் வாழ்வது ?

என தனக்குத்தானே முணுமுணுத்துக் கொண்டது.

அப்போது அங்கே வந்த ஒரு யானை, ரொம்ப கவலையோடு வேகமாய் காதுகளை முன்னும் பின்னும் அசைத்தது. அதைப் பார்த்த சிங்கம், “என்னப்பா, உனக்கு என்ன கவலை ? உன்னை எதிர்க்கும் அளவுக்கு எந்த பிராணியாவது இருக்கிறதா? உன் உடலைப் பார்த்தாலே எல்லாம் பயந்து ஓடுமே, நீ எதற்காக கவலையோடு இருக்கிறாய் ?” என்றுகேட்டது. அதற்கு யானை

“இதோ, என் காதுக்கு அருகில் பறக்கும் குளவியைப் பார்த்தாயா? இது என் காதுக்குள் போய் கொட்டினால், உயிர் போவது போல் வலிக்கும். அதற்காகத்தான் குளவி, காதுக்குள் சென்றுவிடாமல் இருக்க, காதுகளை ஆட்டிக்கொண்டே இருக்கிறேன். என்றது யானை.

யானை போல் உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரினங்களுக்கும் ஏதோ ஒரு கவலை இருக்கத்தான் செய்கிறது. அதுபோன்ற கவலைதான் எனக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது. ஆனால் நான் கவலையை மட்டுமே நினைத்து வாழ்க்கையில் உள்ள இன்பங்களை இழந்து கொண்டிருக்கிறேனே” என்று நினைத்து வெட்கப்பட்டது சிங்கம்.



9

“உதாசினப்படுத்தின சொந்தங்களும் உங்களைத் தேடி வரணும்னா சொந்தக்காலில் நில்லுங்க!.

பலவீனமே பலம்!

சிறுவன் ஒருவன் ஜீடோ பயில விரும்பினான், அவனுக்கோ ஒரு விபத்தினால், இடது கை போய்விட்டது. எனினும் அந்தக் குறையைப் பொருட்படுத்தாமல் குரு ஒருவர் அவனுக்குப் பயிற்சி அளிக்க ஒப்புக் கொண்டார். தினமும் பயிற்சி அளித்தார் குரு. ஆனால், ஒரே ஒரு குத்து வித்தை தான் சொல்லிக் கொடுத்தார். நான்கைந்து மாதங்கள் சென்றன. அப்போதும் அதே பயிற்சிதான். சிறுவனுக்கோ ஒன்றும் புரியவில்லை

ஒரு நாள் சிறுவன் குருவைக் கேட்டே விட்டான். ஆனால், “இந்த ஒரு குத்து போதும் உனக்கு” என்று சொல்லிவிட்டார் குரு. நாட்கள் கடந்தன. குரு, சிறுவனை ஜீடோ போட்டிக்கு அனுப்பினார் ஒரு கையுடன் வந்த சிறுவனைப் பார்த்து பலரும் அற்பமாய் எண்ணினார்கள்.

ஆனால், தன்னை விட பலசாலிகளை எல்லாம் ஆக்ரோஷமாய் எதிர் கொண்டு வீழ்த்தினான் அந்த சிறுவன். ஆச்சரியம் தாங்காத சிறுவன், “என்னால் எப்படி குருவே ஜெயிக்க முடிந்தது” என்று கேட்க, குரு சொன்னார்.

“இரண்டே காரணங்கள் தான். ஒன்று, நீ பயிற்சி செய்தது ஜீடோவிலேயே மிகவும் கடினமான குத்து இரண்டு, உனது இந்தக் குத்தை தடுக்க வேண்டும் என்றால் நீ குத்தும்போது எதிராளி உன் இடது கையை மடக்க வேண்டும். உன்னிடம் அது இல்லை” குருவுக்கு ஆத்மார்த்தமாக நன்றி சொன்னான் சிறுவன்.

மனம் தளராடே!

மடத்தில் ஜென் துறவி ஒருவர் சீடர்களுக்கு ‘மனம் தளராமல் இருப்பதைப் பற்றிய பாடத்தை கதையாக நடத்திக் கொண்டிருந்தார்.

“எறும்பு ஒன்று தன் வாயில் சற்று நீளமான உணவுப் பொருளை தூக்கிச் சென்றது. அப்போது, அது செல்லும் வழியில் ஒரு விரிசல் தென்பட்டது. அதை தாண்டிச் செல்ல முடியாமல் தவித்தது எறும்பு, சற்று நேரம் கழித்து, அந்த எறும்பு தன் உணவை அந்த விரிசல் மீது வைத்து, அதன் மீது ஊர்ந்து சென்று விரிசலைக் கடந்து பின் தன் உணவை எடுத்துச் சென்றது.

அதேபோல் தான் நாமும் நமக்கு ஏற்படும் இடையூறுகளையும் பாலமாக வைத்து முன்னேற வேண்டும். அந்த சிறு எறும்பின் தன்னம்பிக்கை நமக்கு இருந்தாலே நம் வாழ்வில் எந்தத் தடையையும் எளிதாக கடந்து செல்ல முடியும்” என்று கூறி அன்றைய

பாடத்தை முடித்தார் குரு.



10

பெண், ஆண் சமூக ரீதியிலான வித்தியாசங்கள் பெண்களையே பாதிக்கின்றன.

பெண்களுக்கு பாதுகாப்புத் தரும் அஞ்சலி முத்திரை !

பெண்கள் ஓட்டாயம் செய்யுங்கள்!

பெண்களுக்கு 'அஞ்சலி முத்திரை' ஒரு கவசம். உங்களது உடலில் உள்ள நேர்சக்தியும் உதிர்சக்தியும் அஞ்சலி முத்திரை மூலம் இணையும்போது, நமது உடலில் பிராணசக்தி சமமாக இருக்கும். அதனால் நமது உடலைச் சுற்றி நல்ல பிராண அதிர்வலைகள் கவசமாக உருவாகும்.

காம எண்ணம் கொண்ட ஆண்கள் தங்கள் கண்களினால் சில பெண்களை வசியப்படுத்த எண்ணினால் அந்த எண்ணம் நிறைவேறாது.

ஆண்களின் தீய எண்ணங்களுக்கு இந்த முத்திரை செய்யும் பெண்கள் ஏமாறமாட்டார்கள்.

பெண்கள் தினமும் அஞ்சலி முத்திரையை ஐந்து நிமிடம் செய்தால், உடலில் பிராணசக்தி நன்றாக இயங்கும், கண்கள் ஒளிமயமாய் இருக்கும். பிறரின் வஞ்சகமான எண்ணத்தை அவர்கள் கண்களில் கண்டு உணர்ந்து எந்த ஒரு ஆசைவலையிலும் விழு மாட்டார்கள்.

எண்ணென்னை பலன்கள் கிடைக்கும்?

1. கெட்டவர்களின் கைகளை தொட்டு பிரார்த்தித்தால் உங்களின் பாஸிடீவ் சக்தி அவர்களிடம் மனமாற்றத்தை ஏற்படுத்தி விடும்.
2. மணித உடலில் பாஸிடீவ் எனர்ஜி, நெகட்டிவ் எனர்ஜி இரண்டும் உள்ளது. நமது வலது கை நேர்சக்தி, இடது கை எதிர்சக்தி நம் இரு கைகளும் அஞ்சலி முத்திரையில் இணையும்போது சக்தி ஓட்டம் சிறப்பாக ஏற்பட்டு நிறைவு பெறும். இதன் காரணமாக உடலில் பிராணசக்தி நிலையாக இருக்கும்.



3. அஞ்சலி முத்திரை செய்யும் போது நமது தலையில் உள்ள வலது மூளை, இடது மூளை இரண்டும் இணைந்து செயல்படுவதால், நமது கற்பனைத்திறன் நன்றாக வளரும்.

4. சின்னத்திரை மற்றும் திரைப்படத்துறையில் இருப்பவர்கள், இந்த முத்திரையை செய்தால் நல்ல மெகா தொடர், அல்லது நல்ல திரைப்படம் எடுக்கலாம். இசைத்துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் புகழின் உச்சிக்குச் செல்லலாம்.

5. மூளைக்கு ஓய்வே கொடுக்காமல் சிந்தனை செய்து கொண்டேயிருந்தால் மூளை சூடேறும். 'அஞ்சலி முத்திரை' செய்யும்போது மூளைக்கு ஓய்வு கிடைப்பதால் மூளை அமைதியாகி மீண்டும் சக்தி பெற்று சிறப்பாக இயங்கும்.

6. மன அழுத்தத்தினால் மூளையில் ஏற்பட்ட அதிர்வுகளை சரி செய்யும்.

7. தினமும் காலை, மதியம், மாலை, இரவு படுக்கு முன் என நான்கு வேளையிலும், ஐந்து நிமிடம் அஞ்சலி முத்திரை செய்யும்போது உங்களது மூச்சோட்டத்தை சுவர்ந்து கவனித்து தியானியுங்கள். மூச்சு உள்ளே செல்லும்போது நல்ல சக்தி வாய்ந்த பிராணக்காற்றை சுவாசிப்பதாக எண்ணுங்கள். மூச்சு உள்ளே செல்லும்போது உடல் மற்றும் மனதிலுள்ள டென்ஷன், கவலை, அழுத்தம் உடலைவிட்டு நீங்குவதாக எண்ணுங்கள். தொடர்ந்து 48-நாட்கள் நான்கு வேளை ரத்த அழுத்தத்துக்கான மாத்திரையை முழுங்குவது போல், இந்த அஞ்சலி முத்திரையை செய்தால் ரத்த அழுத்தம் பறந்துவிடும். இது உறுதி.

----- * * * -----



சுமங்கலிப் பெண்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகள்

குங்குமம் தரித்தல்

சிவப்பு நிற குங்குமமே சிறந்தது. பெண்கள் கோவிலில் குங்குமத்தை வலது கையில் பெற்று இடக்கையில் மாற்றலாகாது. வலது கையில் பெற்று அந்நிலையிலேயே வலது மோதிரவிரலை வளைத்து தொட்டு இட்டுக் கொள்ளவேண்டும். இல்லை என்றால் கணவனை இட்டு விடச் சொல்வது சிறப்பு.

தினமும் பூஜை செய்யும் பெண்கள் பூஜை முடிந்ததும் கணவனின் கையால் குங்குமத்தை நெற்றியிலும், நெற்றி வகீட்டிலும், மாங்கல்யத்திலும் இட்டு கொள்வது சிறப்பான வாழ்வையும், மாங்கல்ய பலத்தையும், அன்யோன்னியத்தையும் தரும். அப்படி முடியாதவர்கள் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளி கிழமைகளில் மாலை ஐந்து முகக்குத்துவிளக்கு ஏற்றி வழிபட்டபின் கணவனின் கையால் குங்குமத்தை இட்டுக் கொள்ளலாம்.

பூச் சூட்டிக்கொள்ளுதல் :

தினமும் அரை முழம் பூவாவது சுமங்கலிப் பெண்கள் சூட்டிக்கொள்ளவேண்டும். இல்லையேல் ஒரு பூவையாவது தலையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வெறும் கூந்தலோடு இருக்கக்கூடாது.

வெள்ளிக்கிழமைகளில் மாலை கண்டிப்பாக அருகில் உள்ள திருக்கோவிலுக்கு கனவருடன் சென்று வருவது நலம். அன்று கணவன் கையால் பூச் சூட்டிக்கொள்வதால் மாங்கல்யம் நிலைக்கும் என்பது ஜதீகம்.

புண்ணிய ஸ்தலம் மற்றும் குலதெய்வ கோவிலுக்கு செல்லும் போதே பூஜைக்குச் செல்லும் போதோ கணவன் (அ) மனைவி தனியாகச் செல்லக்கூடாது, இருவரும் சேர்ந்து சென்று வந்தால் மட்டுமே பலன் உண்டு. குழந்தைகள் இருப்பின் குழந்தைகளோடு சென்று வரவேண்டும். அவர்களை விட்டு விட்டுச் செல்லக்கூடாது.

(கணவனோ அல்லது மனைவியோ அல்லது குழந்தைகளோ வரமுடியாத சூழ்நிலையில் அவர்கள் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் துணிகளில் ஒன்றை அவர்கள் ஒப்புதலோடு எடுத்துச் செல்லலாம்)

13

பெண்கள் தங்களின் நிலையை உணரும்படிச் செய்வோம் !
ஆண்கள் முழுமனதோடு அவர்களை அங்கீகரிக்கும்படி செய்வோம் !



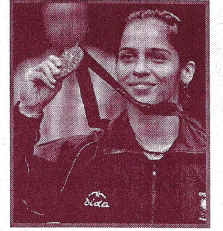
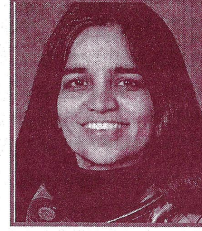
கண தர்மம்

கணவன் அறியாமல் மனைவியோ மனைவி அறியாமல் கணவனோ தான தர்மம் செய்யக்கூடாது!

மனைவியர் கணவன் அறியாமல் கணவனின் ஒப்புதல் இல்லாமல் விரதங்கள் அனுஷ்டிக்கக்கூடாது!

நமது பாரம்பரியம் மறைந்து மேற்கத்திய நெறிமுறைகளில் வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டு இருக்கும் நமக்கு இன்றைய கால கட்டில் இவற்றை கடைப்பிடிப்பது கடினமான ஒன்று தான் என்றாலும் முடிந்தவரை மேற்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள் இந்திய பாரம்பரியத்தை நிலைநாட்டுவோம்.

--- ** * * ---



14

பெண்கள் சிந்தித்து செயல்பட அவகாசம் கொடுப்போம் !



ஆரோக்கியம்

மூளைக்கு உணவு முக்கியம்

நம்ம உடம்பில் இருக்கிற மற்ற உறுப்புகளை விடவும் மூளைதான், ரொம்ப கஷ்டமான வேலைகளையெல்லாம் செய்யுது... இப்போ இருக்கற அட்வான்ஸ்டு செல்போன் கம்ப்யூட்டர்களையெல்லாம் விட நம்ம மூளை ரொம்பவே ஸ்மார்ட் தெரியுமா? இப்படி நிறைய சிறப்பம்சங்கள் இருக்கற மூளை, வேலை செய்றதுக்கு ரெண்டு மடங்கு எனர்ஜி தேவைப்படும். ராத்திரி, பகல்னு பார்க்காம எப்போ பார்த்தாலும் படிச்சுக்கிட்டே இருந்தா, மூளை டயர்டு ஆகிடும். அதனால் சரியான நேரத்தில் சத்தான சாப்பாடு சாப்பிடுறது மூலமா, உடம்பு, மூளை இது ரெண்டும் டயர்டாகறதைத் தடுக்க முடியும்.

உங்க மூளை நல்ல வேலை செய்யனுமா ?

வால்நட், முந்திரிப்பருப்பு இதெல்லாம் மூளைவளர்ச்சிக்கு ரொம்ப நல்லது. என் உருண்டை (அ) கடலை உருண்டையை மதிய லஞ்சுக்கு அப்புறமாவோ அல்லது நைட் டின்னருக்கு அப்புறமாவோ சாப்பிடறதும் உடம்புக்கு ரொம்பநல்லது.

அசைவ விரும்பிகள், ஜலா, கானாங்கத்தான், மத்தி மாதிரியான மீன்கள் சாப்பிடலாம். இந்த மீன்களில் இருக்கற சத்துக்கள் மூளையை நல்ல வேலை செய்ய வைக்கும்.

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான குறிப்புகள்

※ காலையில் எழுந்ததும் ஏன் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் ?

நமது உடலானது 70 சதவீதம் நீரால் அமைந்துள்ளது. அதிலும் தசைகளானது 75 சதவீதமும், இரத்தம் 70 சதவீதமும் கொண்டது. இப்படி இருப்பதால் தான் தண்ணீர் மிகவும் இன்றியமையாதது என்று சொல்கின்றனர். மேலும் எந்த ஒரு உணவுப் பொருளை சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் தண்ணீர் குடித்தால், உடலின் உள்ளமைப்பு சுத்தமாகும். இப்படி உடல் சுத்தமானால் உடலால் சத்துக்களை சரியாக உறிஞ்ச முடியும். இதனால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

15

நமது கலாச்சாரத்தை அங்கீகரிப்போம் !
தேவைகளின் அடிப்படையில் செயல்படுவோம் !!



※ வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சை ஜூஸ் போட்டு குடிப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் !!!
அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சை ஜூஸ் போட்டு குடித்து வந்தால், செரிமான பாதை சுத்தமாகி, செரிமானம் சீரா நடைபெற்று, நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுவது குறைந்து, நச்சுகள் எவ்வித தடையமின்றி வெறியேறும்.

※ மூட்டுவலி பிரச்சினையில் இருந்து தீர்வு காண இதை முயற்சி பண்ணுங்கள் !!!
கால்சியம் சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளுங்கள் இது உங்களது எலும்புகளுக்கு நல் வலிமை தரும். இதனால், உங்களுக்கு மூட்டு வலி ஏற்படாது பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

※ தினமும் பத்மாசனம் செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் !!!
பத்மாசனம் செய்யும் போது இருப்பு மற்றும் கணுக்கால்களில், இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதுடன், அவ்விடங்களை நீட்சியடையச் செய்யும்.



※ ஈறுகளில் இரத்தம் கசிகிறதா ? இதோ அதைத் தடுக்க சில இயற்கை வைத்தியங்கள் !!!
உங்களுக்கு ஈறு அழற்சி இருந்தால், நீங்கள் பயன்படுத்தும் வீட்டு சிகிச்சையில் இந்த எளிய பொருளுக்கு முக்கிய இடமூண்டு. ஒரு டீஸ்பூன் உப்பை தண்ணீரில் கலந்து, காலையிலும் மாலையிலும் உங்கள் வாயை கழுவவும் . உட்பில் உள்ள நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு குணங்கள், ஈறு க்கத்தை குறைக்கும்.

※ தினமும் கீரை சாப்பிட்டீர்கள்னா, இந்த நோயெல்லாம் தூரமா ஓடினும் !
வெந்தயக்கீரை உடலுக்கு உணக்கத்தை அளிக்க கூடியது. வயிற்றுப்புண்கள் மற்றும் பேதியை குறைக்கும். அதிகமாக இரும்பு சத்துக்கொண்டது. தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண்கள் தொடர்பான நோய்கள் குறையும்.

16

குழந்தைத் திருமணத்தை எதிர்ப்போம்!



- ❖ **பாகற்காயை அடிக்கடி உணவில் அதிகம் சேர்ப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்!!!**

பாகற்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால், ஆஸ்துமா, இருமல், சளி போன்ற சுவாச கோளாறுகளுக்கு விரைவில் தீர்வு காணலாம்.

- ❖ **உங்க தொப்பையோட ஒரே போராட்டமா இருக்கா? அத குறைக்க இதோ சில வழிகள்**

தினமும் 1-2 கப் கீர்ன் டீ குடித்து வந்தால், அதில் உள்ள ECCG என்னும் பொருள் வயிற்றில் தங்கியுள்ள கொழுப்பை கரைத்து, தொப்பையை சுருக்கி, நாளடைவில் தட்டையான வயிற்றைப் பெற உதவும், மேலும் இதில் உள்ள ஆன்டி-ஆகஸிடன்ட் சருமத்தை பொலிவோடும் வைத்துக் கொள்ளும்.

- ❖ **வெள்ளையான பற்களை மஞ்சளாக மாற்றும் பொருட்கள்!!!**

ப்ளாக் காபி குடிப்பதால் பற்களில் கறைகள் படும். அதற்காக அதனை குடிக்காமல் இருக்க வேண்டுமென்று சொல்லவில்லை. ப்ளாக் காபி குடிப்பதற்கு பதிலாக அதில் சிறிது பால் சேர்த்துக் கொண்டால் .. ப்ளாக் காபியின் நிறம் சற்று குறைவதுடன், உடலுக்கு வேண்டிய கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி கிடைக்கும். இதனால் பற்களும், எலும்புகளும் வலிமையாக இருக்கும்.

- ❖ **தினசரி பீட்ரூட் சாப்பிடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் 10 நலன்கள்!!!**

ஏனெனில், இதில் உள்ள ஊட்டச்சத்துகள் நமது இதயத்திற்கு பல வகையில் நன்மை விளைவிக்கிறது. மற்றும் இதய நோய்களில் இருந்து நம்மை காக்கிறது.

- ❖ **மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்!!!**

மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது, பெண்கள் கவனமாக இல்லையென்றால் முதல் இரண்டு வருடங்களில் 3.5-5 கிலோ வரை எடை அதிகரிக்கலாம்.

உங்களின் மாதவிடாய் நிறுத்தம் உணவில் கொழுப்பின் அளவு 20%க்கும் குறைவாகவே இருக்க வேண்டும். உங்களது தினசரி கலோரிகளின் கொழுப்பின் பங்கு 25-35% மட்டுமே இருக்க வேண்டும். மேலும் தினசரி கலோரிகளில் கரைக்கின்ற கொழுப்புகளின் அளவை 7% க்கும் குறைவாக சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கரைக்கின்ற கொழுப்பு உங்கள் கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரித்து, இதய நோய்கான இடர்பாட்டை அதிகரிக்கும். உங்களுக்கு கொஞ்சம் பரிசோதனை கண்டிப்பாக அவசியம். உதாரணத்திற்கு, மாட்டிறைச்சிக்கு பதில் கிரில் செய்யப்பட்ட கோழி நெஞ்சுக்கறியை உண்ணுங்கள்.

- ❖ **பூண்டு சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்!!!**

பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் நச்சுயிர் எதிர்ப்பு குணங்களுக்காக நன்கு அறியப்படுவது தான் பூண்டு. பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை, ஈஸ்ட் மற்றும் புழு தொற்றைகளைக் கட்டுப்படுத்த இது உதவிடும் ஈ, கோலி, சால்மோனெல்லா எண்டெரிடிடிஸ் போன்ற பாக்டீரியாக்களை கொல்வதன் மூலமாக உணவு நச்சுகளை தடுப்பதில் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது நற்பதமான பூண்டு.

- ❖ **குடைமிளகாய் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்!!!**

சளிமானப் பிரச்சனைகளுக்கு குடைமிளகாய் மிகவும் நல்லது. வயிற்று வலி, வாயுத் தொல்லை, வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவற்றுக்கும் இது ஒரு நல்ல நிவாரணியாக உள்ளது.

- ❖ **தயிர் சாப்பிடும் உடம்பு வெயிட் போடாமல் இருப்பது எப்படி?**

தயிர் சாப்பிடும் விஷயத்தில் எவ்வளவு கலோரிகள் வரை நாம் எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பது முக்கியம் சில தயிர் பாக்கெட்டுகளில் 100 கலோரிகளும், 6 கிராம் புரதமும் இருக்கும். அதற்குப் பதில் அதிக கலோரிகள் இருந்தாலும், 15 கிராம் வரை புரதம் இருக்கும் தயிரைப் பயன்படுத்துதல் நல்லது.



உங்கள் உடல் நலத்தை காக்க பயனுள்ள 10 குறிப்புகள்

1. உணவில் பச்சை காய்கறிகளையும் பழவகைகளையும் சேருங்கள்.
2. தினமும் அரை மணி நேரமாவது நடப்பது நல்லது. குறைந்தது 50 முறையாவது உட்கார்ந்து எழுவது நல்லது. அவ்வாறு செய்வதால் இடுப்பு சதை குறைந்து அழகான இடுப்பை பெறுவீர்கள்
3. தூங்கப் போவதற்கு முன் தினமும் கை, கால்களை நன்றாக கழுவுங்கள், பற்களையும் நன்றாக கழுவி வாயில் தண்ணீரை வைத்து நன்றாக வாயை கொப்பளியுங்கள்.
4. தினமும் நன்றாக தூங்குங்கள் இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்கு செல்லுங்கள்
5. தினமும் குறைந்தது ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது அவ்வாறு செய்வதால் உடம்பில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் வெளியேறும் அதனால் தோல்கள் மென்மையாகவும், பொலிவுடன் இருக்கும்.
6. முளைவிட்ட பயறு, கடலையை உணவில் தினமும் சேர்ப்பதால் உடல் வலுப்பெறும்.
7. வாரம் ஒரு முறையாவது நகத்தை சுத்தம் செய்யுங்கள்
8. தினமும் 10 நிமிடமாவது யோகா போன்ற உடற்பயிற்சி செய்வுங்கள்
9. கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் உடலுக்கு கேடுவிளைவிக்கும்
10. அதிக சூடு, குளிரான உணவுகளை தவிர்ப்பது பற்களுக்கு நல்லது. மேற்கண்டவற்றை பழக்கத்தில் கொண்டால் உடல் நலமுடன் வாழலாம்.

----- * * * -----

19

பெண்களை முழு உரிமை பெற்றவர்களாக்குவோம் !



அழகு குறிப்புகள்

- * உதட்டைச் சுற்றி இருக்கும் கருமையைப் போக்க அட்டகாசமான வழிகள்

எலுமிச்சை சாறு மற்றும் தேனை ஒன்றாக கலந்து, உதட்டைச் சுற்றி 10-15 நிமிடம் ஊற வைத்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவி, நன்கு உலர வைத்து, மாய்ஸ்சுரைசர் தடவ வேண்டும். இந்த முறையை ஒரு வாரம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், விரைவில் மாற்றத்தைக் காணலாம்

- * அழகைப் பாழாக்கும் கருவளையங்கள் வராமல் இருக்க சில வழிகள்

கண்களைச் சுற்றியுள்ள இடம் மிகவும் மென்மையானது முகத்திலேயே அது தான் மிகவும் மென்மையான இடமும் கூட இவ்விடத்தில் எவ்வித எண்ணெய் சுரப்பிகளும் இல்லை. ஆகவே தினமும் இரவில் கண்களைச் சுற்றி ஜெல் அல்லது கோல்ட் க்ரீம் தடவி மசாஜ் செய்ய வேண்டும் இப்படி தினமும் செய்து வந்தால், கண்களைச் சுற்றி கோடுகள், சுருக்கங்கள் மற்றும் கருவளையங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

- * அழகை அதிகரிக்க தினமும் இரவில் படுக்கும் முன் தவறாமல் செய்ய வேண்டியவைகள்

பகல் நேரத்தில் போட்ட மேக்கப்புகளை இரவில் படுக்கும் முன் தவறாமல் முற்றிலும் துடைத்து நீக்கிவிட வேண்டும். எவ்வளவு அசதியாக இருந்தாலும், மேக்கப்பை நீக்காமல் தூங்காதீர்கள் அப்படி செய்யாவிட்டால், சருமத்துளைகளால் சுவாசிக்க முடியாமல் சரும செல்கள் அழிந்துவிடும் பின் முகத்தில் பல்வேறு பிரச்சனைகளை சந்திக்கக்கூடும். ஆகவே இரவில் படுக்கும் முன் ஃபேஷியல் கிளினிசர் அல்லது மேக்கப் ரிமூவர் பயன்படுத்தி மேக்கப்பை முற்றிலும் நீக்க வேண்டியது அவசியம்

- * கோடையில் ஏற்படும் முடி உதிர்ந்தலைத் தடுக்க சிம்பிளான சில வழிகள்!!!

வாரம் ஒரு முறை வெதுவெதுப்பாக நல்லெண்ணெயை சூடேற்றி அதனைத் கொண்டு நன்கு மசாஜ் செய்து, 1 மணிநேரம் ஊற

20

ஆணோடு பெண்ணோ - நோயாளி என்ற முறையில் சமமாக பாவிக்கப்பட வேண்டும்



வைத்து பின் சீகைக்காய் அல்லது ஷாம்பு போட்டு தலை முடியை அலச வேண்டும் இப்படி செய்து வந்தால், மயிர்கால்களுக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிடைத்து, முடி நன்கு ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையுடனும் இருக்கும் மேலும் ஆயில் மசாஜ் செய்தவன் மூலம், மன அழுத்தமும் நீங்கும்

※ கோடையில் சருமத்தில் எந்த ஒரு பிரச்சனையும் ஏற்படாமல் தடுக்கும் தர்ப்யுசனி

ப்ரூபெர்ரியில் அதிக அளவில் வைட்டமின் சி¹யும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்களும் இருக்கின்றன ப்ரூபெர்ரி சருமத்தில் இருக்கும் வடுக்களை போக்கவதற்கும், நிறத்தை அதிகரிப்பதற்கும் உதவுகிறது இதிலிருக்கும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் சருமத்தில் இருக்கும் இறந்த செல்கலை அகற்ற உதவுகிறது.

※ அழகு நிலையை போகாமல் வீட்டில் இருந்தபடியே முகம் பொலிவு பெற வேண்டுமா

வீட்டில் இருந்தபடியே உங்களது சருத்தை பொலிவடைய செய்ய எலுமிச்சையும், வெள்ளரியும் ஓர் சிறந்த சேர்க்கை ஆகும் எலுமிச்சையில் இருக்கும் சிறந்த மூலப்பொருட்கள் உங்களது சருமத்தை தெளிவு உதவுகிறது மற்றும் அதில் இருக்கும் சிட்ரிக் அமிலம் உங்களது சருமத்தில் தங்கியிருக்கும் இறந்த செல்களை நீக்க உதவுகிறது பின்பு எலுமிச்சையில் உள்ள வைட்டமின் சி கரும்புள்ளிகளை குறைக்க உதவுகிறது நீங்கள் எலுமிச்சை சாற்றை உங்களது முகத்தில் தடவி 15 நிமிடம் கழித்து இதமான நீரில் முகம் கழுவி வந்தால் முகம் பொலிவடையும் மற்றும் சிறிது நேரம் நறுக்கிய வெள்ளரியை துண்டுகளை உங்களது முகத்தில் வைத்து எடுப்பதினால், உங்களது சருமம் மிருதுவாக மாறும் இதனை தினசரி செய்து வந்தால் முகம் விரைவில் பொலிவடையும்.

※ சருமத்தில் அரிப்புகள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கும் விஷயங்கள்

குளிர்காலத்தில் சருமம் அதிகம் வறட்சியடையும் இதற்கு குளிர்காலத்தில் வீசும் மிகவும் குளிர்ச்சியான காற்று தான். ஆகவே குளிர்காலத்தில் மாய்ஸ்கரைசிங் க்ரீம்களை தவறாமல் பயன்படுத்துங்கள்.

※ உங்களுக்கு பேன் தொல்லை இருக்கா அதை போக்க இதோ சில வழிகள்

வேப்பிலையை நீரில் போட்டு நன்கு காய்ச்சி, அந்த நீரைக் கொண்டு தலைமுடியை அலசி வந்தால், தலையில் உள்ள பேன், பொடுகு போன்றவை அகலும்.

※ உதட்டில் ஏற்படும் வறட்சி மற்றும் வெடிப்புகளைத் தடுக்க சில எளிய வழிகள் !!!

வெள்ளரிக்காயை பாதியாக வெட்டி, அதன் தோலை நீக்கி, குளிர்ந்த நீரில் 15 நிமிடம் ஊற வைத்து, பின் அதனைக் கொண்டு, உதட்டை மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இப்படி தினமும் செய்து வந்தால், உதட்டில் ஈரப்பதை எப்போதும் இருக்கும்.

※ மணப்பெண்ணாக போகும் அனைவரும் அழகை அதிகரிக்க சிறப்பான சில சந்தன ஃபேஸ் பேக் !!!

உங்கள் சருமம் வறண்டு இருந்தால் , சருமத்தில் உள்ள இயற்கையான pH அளவை சமநிலையுடன் வைத்திருக்க உதவும் இந்த ஃபேஸ் பேக்கை முயற்சி செய்து பாருங்கள். 3 லீஸ்பூன் சந்தன எண்ணெய், 3 லீஸ்பூன் பால் பவுடர் மற்றும் 1 லீஸ்பூன் பன்னீரை கொண்டு வழுவழுப்பான பேஸ்டை தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். இந்த பேஸ்டை உங்கள் முகத்தின் மீது பூசி கொண்டு, அதை அப்படியே 15-20 நிமிடங்கள் வரை விட்டு விடுங்கள் பின் சாதாரண நீரை கொண்டு முகத்தை கழுவி கொள்ளுங்கள். சந்தன எண்ணெய்யும் பாலும் உங்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, தேவையான நீர்ச்சத்தை அளிக்கும். பன்னீர் ஒரு டோனராக செயல்படும் இந்த சிகிச்சையை தினமும் பின்பற்றினால், நீர்ச்சத்துடன் கூடிய மின்னும் சருமத்தை பெறுவீர்கள்.



மெஹந்தி ஓவியங்கள்

பல நூற்றாண்டுகளாக இந்தியாவிலும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் உள்ள பெண்கள் மெஹந்தி ஓவியம் என்ற கலையை அலங்காரத்திற்காக உபயோகித்து வந்திருக்கிறார்கள்.

மெஹந்தி வண்ண ஓவியங்கள் திருமணம், கலை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் சுப காரியங்களில் பெண்களது கைகளிலும் கால்களிலும் கண்களைக் கவரும் வகையில் ஒளி வீசும். இந்தியக் கலைப் பண்பாட்டில் மெஹந்தி ஓவியங்கள் ஒரு சிறப்பான இடத்தை வகித்து வருகின்றன. மேலும், பெண்களின் 16 வகை அலங்காரங்களில் இதுவும் ஒன்றாக வர்ணிக்கப்படுகிறது. மாமுனிவர் வாத்தாயனரும் பெண்களின் 64 கலைகளில் மெஹந்தி (மருதாணி) கலையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துள்ளார்.



பெண்கள் கைகளிலோ அல்லது கால்களிலோ மெஹந்தி ஓவியம் போட்டவுடன் இருபது நிமிடத்திலே கழுவி விடுவார்கள். பின்பு எனக்கு சரியாக கைகளில் எல்லாம் பிடிக்கவில்லையே என்று புலம்பிக் கொண்டிருப்பார்கள். இதற்கு என்று ஒரு முறை இருக்கின்றது. அதை இப்போது பார்ப்போமா?

மெஹந்தி ஓவியம் தீட்டப்பட வேண்டிய பெண்ணின் கைகளும் கால்களும் பயத்தம் மாவாலோ அல்லது சோப்பினாலோ நன்றாகக் கழுவிக்கொண்டு பின்பு எலுமிச்சம் பழச்சாறு தடவிக் கொள்ள வேண்டும். காய்ந்த பின் மெஹந்தி இட வேண்டும். மெஹந்தி காய்ந்த பிறகு சர்க்கரைத் தண்ணீர் இடப்பிறகு குறைந்தது மூன்று மணிநேரம் காயவிட வேண்டும். பின்பு காய்ந்த பகுதிகளை கழுவிய பிறகு வாசனைத் திரவியம் அடிப்பதால் பெண்களின் அழகிய உடலோடு ஒட்டி ஒளி வீசும், அவர்களின் அழகுக்கு அழகு சேரும்.

23

ஏட்டளவில் உள்ள சட்டங்கள் செயல்படவும் பெற நம்மால் இயன்ற அனைத்தும் செய்வோம் !



அழகிற்கு அழகு சேர்க்கும் சில பயனுள்ள குறிப்புகள்

1. தினமும் காலையில் எழுந்ததும் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடித்தால் அன்றைய நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக வலம் வருவீர்கள் சோர்வு என்பதே எட்டிப்பார்க்காது.
2. தினமும் காலையில் எழுந்ததும் பழங்கள் சாப்பிடுவது இளமையை அதிகரிக்கும். குறிப்பாக, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு பப்பாளிப் பழங்கள் சாப்பிடுவது நல்லது.
3. தினமும் காலையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கேரட்டை பச்சையாக சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் ஒருவித மினுமினுப்பை பெறலாம்
4. தினமும் காலை, மாலை வேளைகளில் 5 நிமிடம் மூச்சுப்பயிற்சி செய்து வந்தால் அன்றைய தினம் முழுவதும் நீங்கள் புத்துணர்ச்சியோடு காணப்படுவீர்கள்.
5. கறிவேப்பிலையின் இளம் இலைகளை காய வைத்து பொடியாக்கி, அதை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தலையில் தேய்த்து வந்தால் முடி கருகருவென்று வளரும்.
6. தயிருடன் கடலை மாவு சேர்த்து முகத்தில் அப்ளை செய்து வந்தால் முகப்பரு தொல்லை இருக்காது.
7. இரண்டு டீஸ்பூன் தேனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு நான்கு சொட்டு கலந்து குடித்து வந்தால் உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு சேர்வது தடுக்கப்படும்.
8. தோலில் உள்ள பருக்கள் மற்றும் கரும் புள்ளிகளை பப்பா நீக்குகிறது. இதற்கு பப்பாளி பழத்தை மசித்து அதனுடன் 1 டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்து கலந்து முகத்தில் பூசி வர வேண்டும்.

--- * * * ---

24

பெண் - ஆண் சமத்துவம் போற்றுவோம் !



சமயல் குறிப்பு

- ※ வெண்டைக்காய் சமைக்கும்போது
வெண்டைக்காய் சமைக்கும்போது ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் இருக்க, சமைப்பதற்கு முன் அதில் சிறிதளவு எலுமிச்சை சாறை தெளிக்கவும்.
- ※ அரிசி உப்புமா செய்யும்போது
அரிசி உப்புமா செய்யும்போது அதில் கொஞ்சம் வேகவைத்த காராமணியை கலந்து அடையாக தட்டி, இட்லி தட்டில் வேக வைத்தும் சாப்பிடலாம். காரடையான் நோன்பு அடை போலச் சூப்பராக இருக்கும்
- ※ கீரையை வேகவிடும்போது
கீரையை வேகவிடும்போது சிறிது எண்ணெயை அதனுடன் சேர்த்து வேக வைத்தால் கீரை பசுமையாக ருசியாக இருக்கும்.
- ※ குழம்பில் தேங்காய் பயன்படுத்தும்போது
தேங்காய் வறுத்து அரைக்கும் குழம்பு வகைகளில் அதிகமான எண்ணெய் சத்து இருக்கும். அதை நீக்க வேண்டுமானால் குழம்பை சிறிது நேரம் பிரிட்ஜில் வையுங்கள். மேல் பகுதியில் எண்ணெய் படையும். அதனை நீக்கிவிட்டு, குழம்பை சூடாக்கி பயன்படுத்துங்கள்.
- ※ இட்லி மிருதுவாக இருக்க
இட்லிக்கு உளுந்தைக் குறைத்து, கெட்டியாக அரைத்து வார்க்கும்போது நிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொண்டால் இட்லி மிருதுவாக இருக்கும். இரண்டு தினங்களுக்குப் கெடாமல் கசப்புநீங்கிவிடும்
- ※ பால் கெடாமல் இருக்க
பால் வைக்கும் பாத்திரம் எப்போதும் சுத்தமான இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பால் கெடாமல் இருக்கும். பாலுடன் இரண்டொரு நெல் மணிகளைப் போட்டு வைத்தால், காலையில் கறந்த பால் இரவு வரை கெடாமல் இருக்கும்.

25

பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கான தடைகளை அறிவோம் !



- ※ உப்பில் ஈரக்கசிவு
சமையலறையில் வைத்திருக்கும் உப்பில் குளிர் காலத்தில் ஈரக்கசிவு ஏற்படும் அப்படி ஆகாமல் இருக்க, சிறிது அரிசியைக் கலந்து வைக்கவும்.
- ※ பூரிக்கு மாவு பிசையும்போது
பூரிக்கு மாவு பிசையும்போது கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைந்தால் பொரித்த பூரி அதிகம் நேரம் நமத்துப் போகாமல் இருக்கும்.
- ※ இட்லிக்கு நல்லெண்ணெயை உபயோகப்படுத்த
இட்லிக்கு உறுறிக் கொள்ள நல்லெண்ணெய் இலேசாகக் காய்ச்சி சிறிது கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து உபயோகப்படுத்தினால் இன்னும் இரண்டு சாப்பிடத் தோன்றும்.
- ※ பாகற்காய் கெடாமல் இருக்க
பாகற்காயை சிறுசிறு வில்லைகளாக நறுக்கி, முற்றியதாக இருந்தால் அகற்றி - தேவையான அளவு எலுமிச்சை ரசத்தில் கொட்டி வெயிலில் வைத்து உஹ வைக்கவும். ஒரு வாரத்தில் நன்றாக உஹிப் பக்குவப்படும். தினமும் நன்கு குலுக்கி வெயிலில் வைக்க வேண்டும் கசப்பு துளியும் இராது. நீண்ட நாள் கெடாமல் இருக்கும்
- ※ சுவையான முறுக்கு செய்ய
மைதாவை நீர் விட்டுப் பிசையாது அப்படியே ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி நீராவியில் சிறிது நேரம் வேகவைத்து எடுத்து, சுவைக்கேற்ப உப்பும், நெய்யும் கூட்டிப் பிசைந்து முறுக்குப் பிழியலாம். கரகரப்பாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்
- ※ தயிர் புளிக்காமல் இருக்க
தயிர் புளித்துவிடும் என்ற நிலை வருகிறபோது அதில் ஒரு துண்டு தேங்காய் போட்டு வையுங்கள். தயிர் புளிக்காது
- ※ எண்ணெய் காரலை போக்க
எண்ணெய் வைத்துப் பலகாரங்கள் தயாரிக்கும்போது காய்ந்த எண்ணெயில் கோலியளவு புளியைப் போட்டு அது கருகிய பின் எடுத்து எறிந்து விடவும். எண்ணெய்க் காரலை இது போக்கும்.
- ※ இட்லி வாசனையாக இருக்க
இட்லியை குக்கரில் வேகவிடும்போது குக்கர் தண்ணீரில் கொத்தமல்லி தழை, எலுமிச்சம்பழத் தோல் இவற்றைப் போட்டால் இட்லி வாசனையாக இருக்கும்

26

பெண்கள் செய்யும் வேலைகளை அங்கீகரிப்போம் !

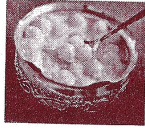


சமயல் செய்முறை

தேங்காய் பால் பணியாரம் !!!

தேவையான பொருட்கள்

- பச்சரிசி - அரை கப்
உளுந்து - அரை கப்
தேங்காய் - ஒன்று
பால் - ஒரு டம்ளர்
ஏலக்காய்



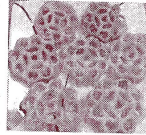
சர்க்கரை - தேவையான அளவு
செய்முறை

உளுந்து மற்றும் அரிசியை ஒன்றாக சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் உற வைத்து வடை மாவு புத்திற்கு அரைக்கவும். (தண்ணீர் ரொம்ப சேர்க்காமல்) தேங்காய் பால் எடுத்து வைத்து கொள்ளவும். அதனுடன் பால், ஏலக்காய் தூள், ருசிகேற்ப சீனி சேர்த்து வைக்கவும் அரைத்து வைத்து இருக்கும் மாவில் ஒரு சிட்டிகை சமையல் சோடா கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக எண்ணெயில் போடவும் நல்ல பொன்னிறமாக வறுத்து, தனியாக எடுத்தது வைக்கவும். பரிமாறும் பொழுது தேவையான அளவு பணியாரத்தை எடுத்து, அதில் தேங்காய் பால் சேர்த்து பரிமாறவும்

அச்சு முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

- மைதா மாவு - 2 கப்
சர்க்கரை - 1 கப்
முட்டை - 1
எள் - 2 தேக்கரண்டி
ஏலக்காய் (பொடிததது) 2
உப்பு - ஒரு சிட்டிகை
சோடா உப்பு - ஒரு சிட்டிகை
தண்ணீர் - தேவையான அளவு
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு



27 பெண், ஆண்டு சமத்துவமின்மையைக் குறைக்க நாம் அனைவரும் ஒத்துழைப்போம் !



செய்முறை :

மைதாமாவில், எண்ணெய் தவிர அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்து (முட்டையைத் தனியாக நன்றாக அடித்துவிட்டு கலக்கணும்) தோசை மாவுப்பதில் கலந்துகொள்ளவும். தட்டையான, அகலமான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, அச்சு முறுக்குக் கரண்டி முக்கால் பாகம் எண்ணெயில் மூழ்குமாறு கூடாக்கவும். கரண்டி நன்கு கூடானதும் பாகம் முக்கியெடுத்து எண்ணெயில் அமிழ்த்தவும். கரண்டியில் ஓட்டிய மாவு வெந்து தானாக கழன்றுவிடும். அதனைத் திருப்பிப்போட்டு நன்கு வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

வாழைப் பூ வடை

தேவை :

- வாழைப்பு - 2 கப்
கடலைப்பறுப்பு - 1 கப்
துவரம் பருப்பு - அரை கப்
உளுந்தம் பருப்பு - அரை கப்
காய்ந்த மிளகாய் - 7
பெறுங்காயதூள் - 1 ஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு
தேங்காய் - அரை மூடி
எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு



செய்முறை :

பருப்பு வகைகளை மிளகாயுடன் உறவைத்து உப்பு, கறிவேப்பலை, பெறுங்காயம், தேங்காய் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து, வாழைப்புவை கலந்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் வடைகளாக தட்டி போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

முருங்கை கீரை சூப் !!!

தேவையான பொருட்கள் :

- முருங்கைகீரை - 2 கப்
வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்
காரன் ஃப்ளோர் - 1 டீஸ்பூன்
உப்புத்தூள், மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு



28 அனைத்து தரப்பினரும் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டால் மட்டும் பெண்கள் முன்னேற்றம் பெற முடியும் !



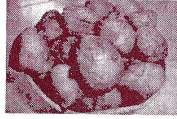
செய்முறை

முதலில் 2 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து சுத்தம் செய்து வைத்த கீரையை போட்டு 7 நிமிடங்கள் வேகவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கீரையில் உள்ள சத்து தண்ணீரில் இறங்கியிருக்கும். அதை உடனே எடுத்து வடிகட்டி (இல்லையெனில் சத்துக்கள் திரும்பவும் கீரைக்கே சென்றுவிடும்), தேவைப்பட்டால் வெண்ணெய் சேர்க்கலாம் சூட்டிலேயே உருகிவிடும். திக்காக வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் காரன்ஃப்ளோரை சிறிது தண்ணீர் கரைத்து சேர்த்துக்கொள்ளலாம். (வடிகட்டியபின் இதை சேர்த்து இரண்டு கொதி விட்டு இறக்கவும்) பின்பு மிளகுத்தூள், உப்புத்தூள் சேர்த்துபருக வேண்டும்.

பீட்ரூட் போண்டா

தேவை

பீட்ரூட்	- 1கப்
துவரம் பருப்பு	- 1கப்
தேங்காய் துருவல்	- அரை கப்
மிளகாய்	- 4
இஞ்சி	- 1துண்டு
சோம்பு	- 1ஸ்பூன்
அரிசி மாவு	- 1ஸ்பூன்



உப்பு, எண்ணெய், கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு செய்முறை

பீட்ரூட், பருப்பு, இஞ்சி, உப்பு, காரம் ஆகியவற்றை கரகரப்பாக அரைக்கவும். மாவில் தேங்காய் துருவல், அரிசி மாவு, சோம்பு, கறிவேப்பிலை கலந்து உருட்டி போண்டா போல் எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

வெண்டைக்காய் பக்கோடா

வெண்டைக்காய்	- கால் சிலோ
கடலை மாவு	- 1கப்
அரிசி மாவு	- 2 ஸ்பூன்
மிளகாய்ப் பொடி	- 1 ஸ்பூன்
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு
பெருங்காயம், உப்பு	- தேவைக்கு



29

இன்றைய பெண்ணின் நிலைமை பல கோணங்களில் அறிந்து கொண்டு செயல்படுவோம் !!

செய்முறை

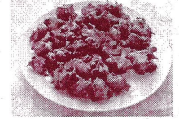
வெண்டைக்காய் நறுக்கி அதில் மாவு, உப்பு, பெருங்காயம், காரம் சேர்த்து நீர் தெளித்துப் பிசிறவும்.

காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

மீல் மெக்கர் பக்கோடா

தேவையான பொருள்கள்

மீள் மெக்கர்	- 20
கடலைப் பருப்பு	- ஒரு கப்
வெங்காயம்	- 2
பச்சை மிளகாய்	- 2
தேங்காய் துருவல்	- ஒரு ஸ்பூன்
மிளகாய் தூள்	- 1 ஸ்பூன்
பிரெட்	- 3
எலுமிச்சை சாரி	- 1 ஸ்பூன்
இஞ்சி பூண்டு விழுது	- 1 ஸ்பூன்
கொத்துமல்லித் தழை	- சிறிதளவு
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு
உப்பு	- தேவையான அளவு



செய்முறை

மீள் மெக்கரை கொதி நீரில் போட்டு, ஐந்து நிமிடம் கழித்து அதை பிழிந்து, பின் பச்சை தண்ணீரில் அலசி, மிக்சியில் அடித்து உதிர்க்கவும் கடலை பருப்பை ஒரு விசில் வரும் வரை வேக விடவும்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம், தேங்காய் துருவல், இஞ்சி பூண்டு விழுதை லேசா வதக்கவும். பிறகு மீள் மெக்கர், கடலைப் பருப்பு, உப்பு, பிரெட் ஸலைஸ், எலுமிச்சை சாரி சேர்த்து நன்கு கிளறி, மிக்சியில் அரைக்கவும். சூடான எண்ணெயில் பக்கோடா போல் உதிர்த்து போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.



30

பெண்கள் சக்திமிக்குந்தவர்களாக மாற்றுவது நமது பொறுப்பே!

சில்லி இட்லி

தேவையான பொருட்கள்

இட்லி	- 4 சதுரமாக கட்ட செய்தது
பெரிய வெங்காயம்	- 1 நறுக்கியது
இஞ்சி பூண்டு விழுது	- ஒரு ஸ்பூன்
சில்லி சாஸ்	- 1 ஸ்பூன்
சோயா சாஸ்	- 1 ஸ்பூன்
தக்காளி சாஸ்	- 1 ஸ்பூன்
குடைமிளகாய்	- நறுக்கியது ஒன்று
பூண்டு	- நறுக்கியது 2 ஸ்பூன்
வெங்காய்தான்	- நறுக்கியது 3 ஸ்பூன்
உப்பு	- தேவையான அளவு
எண்ணெய்	- தேவையான அளவு



நான்ஸ்டிக்கடாயில் இட்லி துண்டுகள் போட்டு பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய் உஹ்றி காய்ந்ததும் இட்லி துண்டுகளை போட்டு பொரித்து தனியாக எடுத்து வைத்து கொள்ளவும்.

பின்பு நான்ஸ்டிக்கடாயில் 2 மேசைக்கரண்டி எண்ணெய் உஹ்றி காய்ந்ததும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் பூண்டு போட்டு வதக்கி பின்பு வெங்காயத்தை போட்டு வதக்கவும். சிறிது உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி அதனுடன் குடை மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

பின்பு அதோடு இஞ்சி பூண்டு விழுது சேர்த்த வதக்கவும். அதனுடன் மூன்று சாஸ்களையும் போட்டு வதக்கி அதோடு பொரித்த இட்லி துண்டுகளை போட்டு வதக்கவும்

தேவையெனில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கிளரி இறக்கி வெங்காயத்தாள் போட்டு அலங்கரித்து சூடாக பரியமாறவும்

எளிய மூறை ஜஸ்க்ரீம்

சண்டக் காய்ச்சிய பாலில் ஐந்து பேர்ச்சம் பழங்கள், இரண்டு துண்டு தர்பூசணி, இரண்டு வாழைப்பழங்கள் மூன்று நான்கு முந்திரிப் பருப்புகள் போட்டு அரைத்து அதில் சொட்டு ரோஸ் எசன்ஸ், பிஸ்கட், கல்கண்டு சிலசொரி பழங்களை சிறுசிறு தண்டுகளாக்கிப் போட்டு ஃப்ரீசரில் உள்ள சிறுசிறு கோப்பைகளில் உஹ்றி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுங்கள். சுத்தமான ஜஸ்க்ரீம்தயார்



ஜன்னல்

மரணம் என்ற முடிவை ஏற்க முடிந்தவர்களால் தான் வாழ்க்கையை முழுமையாக ரசிக்கமுடியும். எந்த நேரம் வேண்டுமானாலும் மரணம் வரலாம் என்பது தெரிந்திருந்தால் தான், ஒவ்வொரு சுவாசத்தின் மதிப்பையும் உணர்ந்து அனுபவிக்கமுடியும், உண்ணும் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் சுவைத்து எண்ண முடியும். அருந்தும் ஒவ்வொரு துளி நீரையும் ரசித்து அருந்த முடியும்.

இப்போது கிடைத்திருப்பது எதுவும் நிலைத்து இருக்காது என்பதை அறிந்திருந்தால் தான் அதை ஆழமாக ரசிக்கமுடியும். முடிவு இல்லாமல் ஒன்று தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும் என்று இருந்தால், அதற்கு அர்த்தம் இல்லாமல் போய்விடும்.

நீங்கள் நடக்கும் மண், எங்களைத் தழுவிச் செல்லும் தென்றல் சூரியன் எல்லாமே தற்காலிகமானவைதான் என்பதை அறிந்திருந்தால்தான் அவற்றின் மதிப்பை நீங்கள்

பூரணமாக உணரமுடியும். ஆனந்தமாக அனுபவிக்கமுடியும். எந்தப் பூமி புசிப்பதற்கு உங்களுக்கு உணவு தந்துகொண்டு இருக்கிறதோ, அதே பூமி ஒருநாள் உங்களையே சாய்த்து, உணவாகப் புசிக்கப்போகிறது. இந்தச் சூழல் தவிர்க்கமுடியாதது. வாழ்க்கையை விழிப்பு உணர்வு என்ற ஜன்னல் மூலம் பார்த்து, அதை உணரும் திறன் மனித இனத்துக்கு மட்டுமே வழங்கப்பட்டு இருக்கிறது.

இந்த சூழலில் சிக்கியிருக்கும் வரை, எந்த இலக்கையும் எட்ட முடியாமல், ஒரே இடத்தில்வட்டமடித்துக் கொண்டே இருக்க நேரும் என்பதை விளங்கிக்கொண்டால்தான், அதை உடைத்து வெளியேற வேண்டும் என்ற தேடல் பிறக்கும். இயல்பாகவே ஆன்மிகத்துக்கான விழிகள் திறக்கும்.

உண்பது, நடப்பது, சுவாசிப்பது போன்ற அடிப்படையான அம்சங்கள் மூலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் மென்மையான உணர்வுகளைக் கவனிக்கத் தவறிவிடீர்கள் என்றால் வாழ்க்கையின் மிகப் பெரும் அம்சங்களையும் நீங்கள் நிச்சயம் தவறவிடுவீர்கள்.

--- * * * ---



உறுதிமொழி எடுப்போம் !

- * பெண் சிசுக் கொலையைத் தடுப்போம் !
 - * குழந்தைத் திருமணத்தை எதிர்ப்போம்!
 - * பாலியல் வன்கொடுமையை முறியடிப்போம்!
 - * உறவுக்குள் திருமணத்தைத் தவிர்ப்போம்!
 - * பெண் கல்விக்குத் கை கொடுப்போம்!
 - * ஈவ்-டீசீங்கை கண்டிப்போம்!
 - * குழந்தை தொழிலாளர்களைக் காப்போம்!
 - * பெண் குழந்தையை தத்தெடுப்போம்!
 - * சுய தொழில் செய்து வளம் பெறுவோம்!
 - * கலைகள் பல கற்போம்!
 - * கணினி அறிவும் கைக்கொள்வோம்!
 - * ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு புகலிடம் அளிப்போம்!
 - * விதவை மறுமணத்தை ஆதரிப்போம்!
 - * ஊனமுற்ற பெண்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டுவோம்!
 - * சுயமரியாதையை மீட்டெடுப்போம்!
 - * வாழ்வின் நல்லறங்களைப் பாதுகாப்போம்!
 - * உடல் நலத்தை பேணிக் காப்போம்!
 - * ஒற்றுமையாய் ஒன்று சேர்வோம்!
 - * மகளிர் சக்தியைப் போற்றுவோம்!
- “ மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி.
சகோதரிகள் அனைவருக்கும் மகளிர் தின வாழ்த்துகள்!”

----- * * * -----

33

“வாழ்க்கை சில சறுக்கல்கள் கண்டிப்பா வரும். அதைப்பத்திக் கவலைப் படாம, அதேத ஸ்டெப் என்ன, அத ப்படி அடையணும் அப்பங்கிறத மட்டும் யோசிங்க.”



பி. எம். எஸ். எஸ். எஸ்

திறன் வளர்ப்பு மற்றும் வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி மையம்
276, கடலூர் மெயின் ரோடு, தவளக்குப்பம்
புதுச்சேரி - 605 007. Cell : 8870495111

Diploma Courses

Duration Part Time

* CCA - Certificate in Computer Application	- 1 Month
* DTP - Desk Top Publishing	- 3 Month
* MS-Office - Word, Excel, Power Point	- 3 Month
* Software Technology	- 3 Month
* Tally ERP9	- 3 Month
* Web Designing	- 6 Month
* Data Entry Operator	- 3 Month
* Customer Care Executive	- 3 Month
* In store Promoter	- 3 Month
* C, C++	- 3 Month
* Java	- 3 Month
* Computer Hardware & Networking	- 3 Month

பள்ளி / கல்லூரி மாணவ மாணவிகளுக்கு கட்டண சலுகை கொடுக்கப்படும்.

* Typewriting Courses : Lower & Higher

* தையல் மற்றும் கை வண்ண பயிற்சி (பெண்களுக்கு மட்டும்)

தையல், எம்ராபரிங், ஆர்யா, சாரி பெயிண்டிங்

ni - MSME - Hyderabad Govt. of India

வழங்கும் மத்திய அரசு அங்கீகரிக்கப்பட்ட இலவச

Diploma (Full Time) பயிற்சிகள்

* Multimedia Animation	* 3D Animation
* Mobile Service	* Designing and Manufacturing of Artificial Jewellery
* MS-Office with Internet	* Two Wheeler Maintenance and Repair
* Cosmetology & Beautician	* Hardware and Networking
* Tally ERP9	* DTP - Desk Top Publishing
* Web Designing	* Retail Trainee

சுய தொழில் அல்லது வேலை செய்ய விரும்புகிறவர்கள் மட்டுமே பயிற்சி பெற முடியும். மத்திய அரசு சான்றிதழ் வழங்கப்படும். வேலைவாய்ப்பு அலுவலகத்தில் புதிவு செய்யப்படும் மாற்றுதிறனாளிகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்

34

தொழில் சார்ந்த கல்வி பயிலவோம்
எளிதாக சுய வேலைவாய்ப்பை பெறுவோம்.



EASWARI AUTOMOBILES PVT LTD

முதல் முறையாக பெருமையுடன் வழங்கும் பெண்களுக்கான ஒரு சக்கரவாகனம் ஓட்டுவதற்கான இலவச பயிற்சி முகாம்

ஏப்ரல் 14 **தமிழ் புத்தாண்டு**
அன்று ஆரம்பிக்கப்படும்

குறிப்பு: 1. அனுபவமிக்க பெண் பயிற்சியாளர்களைக் கொண்டு பயிற்சி அளிக்க உள்ளோம்
2. சைக்கிள் ஓட்ட தெரிய வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை

1. உங்கள் வேலையை செய்வதற்கு நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தாரின் உதவிக்காக காத்திருக்கும் போது, உங்களுக்காக ஒரு வண்டி இருந்தால் எவ்வளவோ உதவியாக இருக்கும்?
2. ஒரு நாளுக்கு எத்தனை முறை நீங்கள் வெளியே பயணம் செய்வீர்கள்?
3. நீங்கள் ஒரு வண்டி (இரு சக்கர வாகனம்) ஓட்டும் பொழுது உங்கள் சுதந்திரத்தை உணர முடியுமா?
4. உங்கள் தன்னம்பிக்கையை வளர்வதற்கு தனி ஒரு அடையாளம் வண்டி ஓட்டுவது உங்களுக்கு உணர்த்துகிறதா?
5. டிரைவிங் லைசன்ஸ் உங்களுக்கு தனி ஒரு அடையாளம் உருவாகிறதா?
6. பெண்கள் முன்னேற்றம் அவங்களுக்கு ஒரு வண்டி இருக்கும் போது 100% கிடைக்கும்!

இந்த இலவசப் பயிற்சி முகாம் முன் பதிவிற்கு உங்கள் Bio Data, Photo உடன் இந்த விளம்பரத்தையும் இணைத்து எங்கள் மேலாளரிடம் ஒப்படைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இந்த அரிய வாய்ப்பை பயன்படுத்தி

உங்கள் தன்னம்பிக்கையை திடப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்...

35

வெற்றிக்கதைகள் எங்களுக்கு வெறும் தகவல்தான் தரும் !



EASWARI AUTOMOBILES PVT LTD

பாண்டி - கடலூர் மெயின் ரோடு, தவளக்குப்பம்.



	Pleasure	Maestro
Displacement	102cc, Air cooled , 4stroke single cylinder OHC	109 cc, Air cooled , 4stroke single cylinder OHC, ASFS
Length	1750mm	1780mm
Width	705 mm	710mm
Height	1115 mm	1165mm
Wheelbase	1240 mm	1240 mm
Ground Clearance	125 mm	155mm
Fuel Tank Capacity	5 Litre	5.3 litre
Kerb Weight	103 Kg	110kg
Battery	12V-4 Ah MF Type	12 V - 3 Ah , MF Battery
Seat height	770mm	765mm
ARAI Certified Mileage	63.3	67.8

மேலும் விபரங்களுக்கு நேரில் தொடர்புகொள்ளுங்கள்
திரு. **அரவிந்த்மோகன்** - விற்பனை மேலாளர்

35

....தோல்விக் கதைகள் படியங்கள் எப்படி வெற்றி பெறுவது என்று அவை கற்றுத் தரும் ! - அப்துல் கலாம்

