

புதியதொரு உலகம் படைப்போம்- பெண்களுக்கான சிறப்பு PDF

- ✓ தற்காப்பு கலைகள்
- ✓ வீடு பராமரிப்பு
- ✓ குழந்தை வளர்ப்பு முறைகள்
- ✓ பெண்களுக்கான திட்டங்கள்

தற்காப்பு கலை

- தற்காப்பு கலையின் வரலாறு
- சிலம்பம்
- வளரி
- சுருள் பட்டை
- கராத்தே
- மல்யுத்தம்
- குத்துச்சண்டை
- களரி
- வர்மக்கலை
- துப்பட்டா தற்காப்பு கலை

தற்காப்பு கலையின் வரலாறு

தற்காப்பு கலைகள் அல்லது சண்டைக் கலைகள் என்பது சண்டைப் பயிற்சி பெறுவதற்காக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மரபுகளையும், செயல்முறைகளையும் குறிக்கும். பல காரணங்களுக்காக இவற்றை கற்றுக்கொள்ளலாம்.

* இருப்பினும், இவை அனைத்திற்கும் இலக்கு ஒன்றுதான். இந்த இலக்கு, ஒருவர் அல்லது பலரை உடல்ரீதியாகத் தோற்கடிப்பது அல்லது தனக்கோ பிறருக்கோ ஏற்பட்டுள்ள உடல் ரீதியான பயமுறுத்தல்களுக்கு எதிராக அவர்களைக் காத்துக்கொள்வது ஆகும்.

* சில தற்காப்பு கலைகள், ஆன்மீகம் மற்றும் மதம் ஆகிய நம்பிக்கைகளுடனும் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

* சில தற்காப்பு கலைகளின் வடிவங்கள் அவற்றுக்காகவே உள்ள ஆன்மீகம் சார்ந்த அல்லது ஆன்மீகம் சாராத நெறிமுறைகளைக் கொண்டவையாக இருக்கின்றன. பல தற்காப்பு கலைகள், தற்காப்பு விளையாட்டாகவும் கற்றுக்கொள்ளப்படுவதுண்டு.

* மேலும் சில தற்காப்பு கலைகள் ஒரு நடன வடிவம் போன்றும் நிகழ்த்திக் காட்டப்படுகின்றன.

* நடனம், இசை, மொழி போன்றே ஒவ்வொரு இன அல்லது மக்கள் குழுவும் தனித்துவமான தற்காப்பு கலை மரபை கொண்டிருக்கின்றது.

* தென்னிந்திய நாடுகள் பிற நாடுகளோடு தொடர்ந்து போர்களில் ஈடுபட்டதால் போரியலின் ஒரு அம்சமாக தற்காப்பு கலைகள் பயன்படுத்தப்பட்டது.

* தமிழர்களின் தற்காப்பு கலைகள் பல்லவ, சேர, சோழ மற்றும் பாண்டிய நாடுகளின் போர் மரபில் தோன்றிய சண்டை அல்லது தற்காப்பு வழிமுறைகள், மரபுகள், நுட்பங்கள், ஆயுதங்கள் ஆகியவற்றை குறிக்கின்றன எனலாம்.

தமிழகத்தின் பாரம்பரிய தற்காப்பு கலைகள் :

* தற்காப்பு என்பது ஒரு ஆபத்தான அல்லது அழிவுகளை தரக்கூடிய சூழ்நிலைகளில் இருந்து தம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வது ஆகும். இது போன்ற ஆபத்துகளை தடுப்பதற்கு தன் சுய எச்சரிக்கை மூலமாகவும், பிற தானியங்கி செயல்பாட்டின் மூலமாகவும் பாதுகாக்கும் நெறிமுறைகள் உள்ளன.

வீடு பராமரிப்பு

வீட்டு பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம்

- நம்முடைய பொருட்கள், உடமை, வீடு அனைத்தும் இறைவன் நமக்குகொடுத்த அருட்கொடைகள், பாக்கியங்கள். அதனை முறைப்படி பராமரித்து சுத்தப்படுத்தி, மற்றவர்களுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக இருந்தால் இல்லம் இனிய இல்லமாகிவிடும்.
- மனமும் நிறைந்ததாகிவிடும். மற்றவர்கள் அதனைக்காணும் பொழுது நம்மேல் உள்ள மரியாதையும் அதிகரிக்கும். சிறிய வீடோ, பெரிய வீடோ, பழைய வீடோ, புது வீடோ, சொந்த வீடோ, வாடகை வீடோ எதுவாக இருந்தாலும், அதனை சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகும் வைத்திருப்பது நமது கடமை.
- ஆணும் சரி, பெண்ணும் சரி இருவரும் சேர்ந்தே இதில் ஈடுபாடு காட்டினால் பிற்காலத்தில் குழந்தைகளும் அதனைப் பின்பற்றுவார்கள்.

குடும்பத்தின் ஒத்துழைப்பு

- பெற்றோர்கள் தங்களின் குழந்தைகளுக்கு சில நியதிகளை வகுத்து, வேலை செய்யும் பழக்கம் இயல்பாகவே அவர்களுக்கு வரும் படி மாற்ற வேண்டும். எனவே பிள்ளைகள் காலையில் பள்ளிக்குப் போகும் முன் படுக்கையைச் சரிசெய்துவிட்டு, அழுக்குத் துணிகளை அதற்குரிய இடத்தில் போட்டுவிட்டு, தங்கள் பொருட்களையெல்லாம் சரியான இடத்தில் வைத்துவிட்டுச் செல்லவேண்டும்.
- எல்லோருக்கும் பயனளிக்கும் ஒரு நியதி இதோ: 'பொருட்களை அதனதன் இடத்தில் வைக்க வேண்டும்' என்பதுதான்.
- வீட்டில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வேலையைப் பிரித்துத் தரலாம், அல்லது சுத்தம் செய்வதற்கு ஒவ்வொரு இடத்தைத் தரலாம்.
- உதாரணத்திற்கு, அப்பா, கார் ஷெட்டை வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது முழுமையாகச் சுத்தம் செய்து பொருட்களை ஒழுங்காக அடுக்கி வைக்கிறாரா? இந்த வேலையைச் செய்வதற்கு ஒரு பிள்ளையாவது அவருக்கு உதவ முடியுமா? வீட்டிற்கு முன் வளர்ந்து கிடக்கிற களைகளைப் பிடுங்கிப்போடுவதும் புற்களை வெட்டுவதும் யார்? மொட்டை மாடியில் அல்லது வீட்டிற்குள் ஸ்டோர் ரூம் ஏதாவது இருக்கிறதா? அப்படியிருந்தால்

குழந்தை வளர்ப்பு முறைகள்

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மன அழுத்தம்

- கர்ப்பிணிகளுக்கு குடும்ப சூழ்நிலை காரணமாகவோ அல்லது உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன்கள் பிரச்சினையாலோ மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். எனவே மன அழுத்தத்தை குறைந்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.
- உடல் சோர்வு, பதற்றம், கவனக்குறைவு, தேவையின்றி ஏற்படும் பயம், எதிலும் விருப்பம் இல்லாமல் இருப்பது, அதிகமாக எரிச்சலடைவது, தூக்கமின்மை, குற்றவுணர்ச்சி, சோகமாக இருப்பது, அதிகப்படியான எடை அதிகரிப்பு அல்லது குறைவது, உணவு சாப்பிடாமல் இருப்பது அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது போன்ற பல அறிகுறிகள் மன அழுத்தத்திற்கு காரணமாக இருக்கலாம்.
- கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் கட்டாயம் சிறிது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இது உடலுக்கும் மனதிற்கும் நல்லது. மருத்துவர்களின் ஆலோசனைக்கேற்ப குறைந்தபட்சம் இருபது நிமிடங்களாவது நடைப்பயிற்சி, யோகா, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.
- பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் முதல் மூன்று மாதங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் இந்த காலங்களில் கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கு நிறைய வாய்ப்புக்கள் உண்டு. எனவே கர்ப்பிணிகள், முதல் மூன்று மாதங்களில் உண்ணும் உணவுகளிலும், செயல்களிலும் கவனத்துடன் நடக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகிறது.
- மயக்கம் மற்றும் வாந்தி வராமல் இருக்க ஸ்வீட்டுக்கு போடும் கிஸ்மிஸ் பழம் நிறைய சாப்பிட்டால் வாந்தி கட்டுப்படும். மயக்கமாக இருந்தால் குளுக்கோஸ், ஹார்லிக்ஸ் போன்றவை குடிக்கலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் உறங்கும் முறைகள்

- கர்ப்பகாலம் தொடங்கிய நாள் முதல், பெண்களின் இயல்பு வாழ்வில் பல மாற்றங்கள் உண்டாகத் தொடங்கும். இம்மாற்றங்களை ஒரு பெண் ஏற்றுக் கொண்டு, தன் இயல்பு வாழ்வை மாற்றுவது என்பது கடினமான காரியமே! உணவு முறைகளில் தொடங்கி, உறங்கும் முறைகள் வரை அனைத்திலும் மாற்றங்களை காண்கிறாள் கர்ப்பிணி.

பெண்களுக்கான திட்டங்கள்

தொட்டில் குழந்தை திட்டம்

- தொட்டில் குழந்தை திட்டம் என்பது தமிழ்நாட்டில் சில மாவட்டங்களில் மட்டும் நடைபெற்று வந்த பெண் குழந்தைக் கொலையை முற்றிலும் ஒழித்திடும் நோக்கத்தில் கொண்டு வரப்பட்ட திட்டமாகும்.

இத்திட்டத்தால் பயன் பெறுவோர்:

- அனைத்து பெண் குழந்தைகள்

இத்திட்டத்தின் அம்சங்கள்:

- பெண் குழந்தைகள் வளர்ப்பை சுமையாக நினைத்து, அதிக அளவில் பெண் சிசுக்கொலை நடைபெற்று வருவதை தடுக்கும் வகையில், 1992-ம் ஆண்டு ஜெயலலிதா கொண்டுவந்த சிறந்த திட்டம், தொட்டில் குழந்தை திட்டம்.
- இத்திட்டத்தின் மூலம், பிறந்த பெண் குழந்தையை வளர்க்க முடியாத சூழலில் உள்ள பெற்றோர் அதை அரசின் பாதுகாப்பில் ஒப்படைக்க வழிசெய்யப்பட, அந்தக் குழந்தைகள் அரசு மற்றும் ஆதரவற்றோர் இல்லங்களால் வளர்க்கப்படுவார்கள்.
- இத்திட்டத்தால், தமிழகத்தில் பெண் சிசுக்கொலையின் எண்ணிக்கை கணிசமாகக் குறைந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.
- இத்திட்டப்படி, அரசு மருத்துவமனைகள், ஆதரவற்றோர் இல்லங்கள், ஆரம்ப சுகாதார மையங்கள் போன்ற இடங்களில் தொட்டில்கள் வைக்கப்படுகின்றன.
- பெண் குழந்தைகளைக் கொலை செய்வதற்கு பதில், இத்தொட்டில்களில் பிறந்த பெண் குழந்தைகளை குடும்பத்தார் இட்டுச் செல்கின்றனர். இக்குழந்தைகள் தமிழ்நாடு அரசால் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள தொட்டில் குழந்தை மையங்களால் வளர்க்கப்படுவார்கள்.