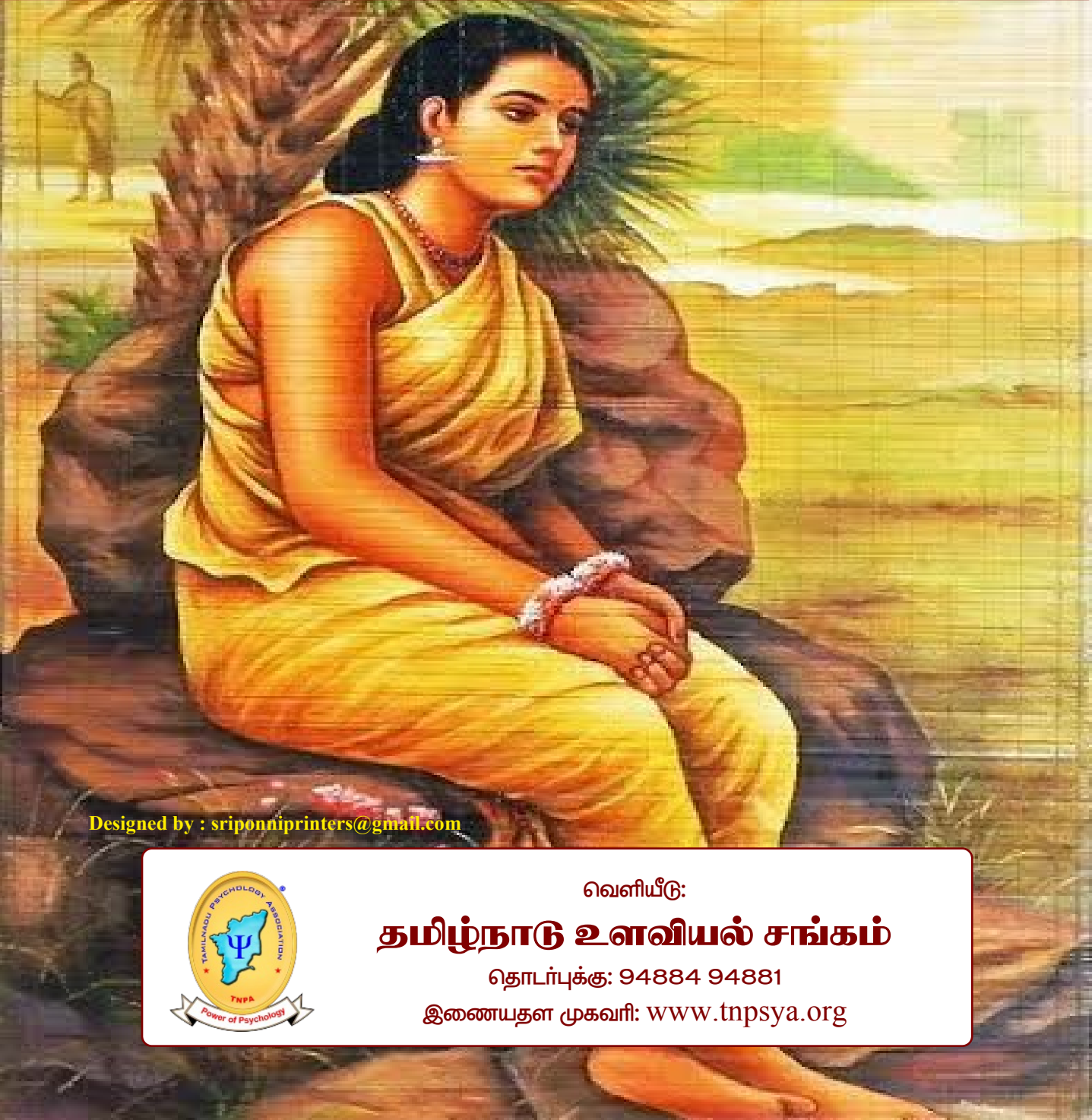


# ஊரடங்கில் மகளிர் (மன) நுலம்

திருமதி அ. வாசவி

துறைத் தலைவர், ஁ளவியல் துறை, சக்திகைலாஷ் மகளிர் கல்லூரி, சேலம்.



Designed by : sriponnprinters@gmail.com



வெளியீடு:

**தமிழ்நாடு ஁ளவியல் சங்கம்**

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: [www.tnpsya.org](http://www.tnpsya.org)

## ஊரடங்கில் மகளிர் (மன) நலம்!

'மங்கையராய்ப் பிறப்பதற்கே நல்ல மாதவம் செய்திடவேண்டுமம்மா !

கவிமணி

இந்த ஊரடங்கில், திருமணமான பெண்கள், இள வயது பெண்கள் மற்றும் பேறுகாலப் பெண்கள் குடும்பம், உடல் மற்றும் மனம் தொடர்பான அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் உட்படுகின்றனர் அவற்றிற்கான தீர்வு இந்த கட்டத்தில் இன்றியமையாததாகும்.

### திருமணமான பெண்கள்

- ❖ கொரோனாவின் தாக்கம் உலக அளவில் மிக பெரிய இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இது ஒரு அசாதாரண சூழல் என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்றே அதிலும் குறிப்பாக பெண்கள் இந்த நிலையில் மிகுந்த மன இறுக்கத்தில் உட்பட்டுள்ளனர்
- ❖ ஊரடங்கு, தனிமை படுத்துதல் போன்ற நிகழ்வுகள் பெண்களின் வேலை பளுவை அதிகரித்திருக்கிறது. அனைவரும் வீடுகளில் முழு நேரம் இருப்பதால் பிறருக்கு தேவையானவற்றை செய்து கொடுத்தல் (சமையல், சுத்தம் செய்தல் குழந்தைகள் மற்றும் வீட்டில் பெரியவர்களை கவனித்துக்கொள்ளுதல்) போன்ற வேலைகள் சற்று அதிகரித்து காணப்படுகிறது எனவே பெண்கள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
- ❖ அதிலும் வேளைக்கு செல்லும் பெண்கள் தங்கள் வீடுகளில் இருந்தே வேலை செய்வதால் மன இறுக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மூடப்பட்டுள்ள நிலையில் ஆசிரியர் பணியில் இருப்பவர்கள் குழந்தைகளையும்,



மாணவர்களையும் வீட்டிலேயே கல்வி கற்க வைக்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டி உள்ளது இது மேலும் கூடுதல் சமையை உருவாக்குகிறது.

- ❖ பொருளாதார சிக்கல், நிரந்தரமற்ற வேலை, கணவன்மார்களின் வேலை இழப்பு போன்றவை பெரிதும் மன எரிச்சலை அளிக்கும் விதமாக உள்ளது. சமீபத்தில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் 25 முதல் 54 வரை உள்ள பெண்கள் மன நல ஆலோசகர்களின் உதவியை அணுகியுள்ளனர். மேலும் 47% பெண்களுக்கு இந்த ஊரடங்கு எதிர் மறையான மனநிலையை ஏற்படுத்தியுள்ளது என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.
- ❖ இந்த காலத்தில் பெண்களின் மனநிலையும் வாழ்க்கை முறையும் பெரிதும் மாறுபட்டுள்ளது என்றால் அது மிகையாகாது. முக்கியமாக இந்த ஊரடங்கு காலத்தில் பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகளும், உடல் ரீதியான துன்புறுத்தல்களும் அதிகரித்திருப்பது மிகவும் வருத்தமளிக்கும் ஒன்றாக உள்ளது. இதில் திருமணமான பெண்கள் குடும்பத்தினரால் வன்கொடுமைக்கு உள்ளாகின்றனர். பின்னர் நோய் தொற்று பற்றிய பயமும் பதற்றமும் மேலும் அவர்களை மனசோர்வுக்கு உட்படுத்துகிறது.
- ❖ மருத்துவர்களாகவும், செவிலியர்களாகவும் மற்றும் தூய்மைப்பணியாளர்களாகவும் உள்ள பெண்களுக்கு இந்த சூழல் பெரிய சவாலாக உள்ளது.

## குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்படும் திருமணமான பெண்கள்

- ❖ பெண்களை துன்புறுத்தலில் இருந்து பாதுகாக்க 2005ஆம் ஆண்டு குடும்ப வன்முறைத் தடை சட்டம் நடைமுறைக்கு வந்தது.
- ❖ குடும்ப வன்முறை என்பது ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினர் மீது செலுத்தும் உடல் (அ) உளவியல் வன்முறை ஆகும்.
- ❖ குடும்ப வன்முறையின் வெளிப்பாடு வாழ்க்கைத்துணையை துன்புறுத்துதல் அதாவது



அடித்தல், பயமுறுத்தல், பாலியல் வற்புறுத்தல், திருமண உறவை முறித்துவிடுவேன் என மிரட்டுதல் மற்றும் வீட்டை விட்டு வெளியேறிவிடுவேன் என அச்சுறுத்தல்

- ❖ பெண்களின் மூலமும் குடும்ப வன்முறை ஏற்படுகிறது ஆனால் பெரும்பாலான குடும்ப வன்முறைகள் கணவன் மூலமாகவே ஏற்படுகின்றது
- ❖ உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் குடும்ப வன்முறை அதிகரித்துவிட்டது. ஊரடங்கு அறிவிக்கப்பட்ட தொடக்கத்திலேயே குறிப்பிட்ட அளவு குடும்ப வன்முறை கணிசமாக உயர்ந்துள்ளது. இதனால் பெண்களும், குழந்தைகளும் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். கடந்த சில வாரங்களில் குடும்ப வன்முறை குறித்த புகார்களும் உதவிகோரல்களும் இரண்டு மடங்கு அதிகரித்துள்ளது என்கிறார் ஐ. நா. பொதுசெயலாளர் அந்தோனியோ குத்ரஸ்.
- ❖ 2015-2016 ஆம் ஆண்டு தேசிய குடும்ப நல புள்ளிவிவரத்தின் படி 15 வயது முதல் 49 வயதுள்ள 30% பெண்கள் குடும்ப வன்முறையை அனுபவித்து வருகின்றனர்.கூடவே மதுவுக்கு அடிமையான கணவன்களால் மன ரீதியான மற்றும் உடல் ரீதியான தாக்குதல்களுக்கும், பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கும் உட்படுகின்றனர்.
- ❖ (உ.தா) தூத்துக்குடியில் மதுவுக்கு அடிமையான ஒருவர் விரக்தியில் 17 வயது மகளை அடித்து கொன்றுவிட்டதாக வரும் செய்திகள் கவலையை தருகின்றது.
- ❖ மாநில மகளிர் ஆணையத்திற்கு தினந்தோறும் தோராயமாக 10 க்கும் மேற்பட்ட அழைப்புகள் வருவதாகவும் தெரிவித்துள்ளனர்.

**குடும்ப வன்முறையை எதிர்கொள்ள ஆண் மற்றும் பெண்களுக்கு உதவும் உளவியல் மற்றும் சமூக வழிகாட்டல்கள்**

- ❖ ஆசைகள் தான் துன்பத்திற்கு காரணம் என்பது போல் ஆண் மற்றும் பெண் இருவரும் தேவையற்ற ஆசைகளை தவிர்க்கவும்



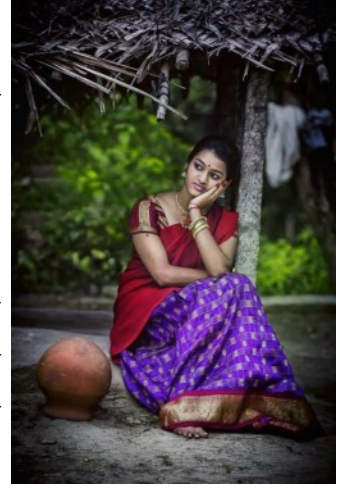
பெரும்பாலான துன்பங்களுக்கு அனாவசிய ஆசைதான் காரணம், ஆகையால் ஆசைகள் நிறைவேறவில்லையென்றால் அதைப்பற்றி பொருட்டாக எண்ணி கவலைக்கொல்லாதீர்கள்

- ❖ குறிப்பாக அடுத்தவர்களை பார்த்து ஆசை கொள்ளாதீர்கள். அது உங்களின் மனதின் செயல்பாட்டில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்
- ❖ கணவரின் ஊதியத்திற்கு தகுந்தாற்போல் குடும்பத்தை நிர்வகியுங்கள். கடன் சுமையை ஏற்றிக்கொள்ளாதீர்கள். குறிப்பாக குடும்பத்திற்கு தெரியாமல் சுய உதவிக்குழு கடன், வாரத்தண்டல், மைக்ரோபினான்ஸ் போன்றவற்றில் கடன்பெறுவதைத் தவிர்க்கவும். இந்த கடன் ஒரு கட்டத்தில் தவறான பாதை மற்றும் தற்கொலைக்கு கொண்டு சேர்த்துவிடும்.
- ❖ பெண்கள் அருகிலுள்ள காவல்நிலையத்திலோ அல்லது மகளிர்க்கான மாநில இலவச உதவி எண் 181க்கு அழைத்து புகார் தெரிவிக்கலாம்.
- ❖ பெண்கள் தங்கள் நண்பர்களிடம் மனம் விட்டு பேசுதல் மன இறுக்கத்தை போக்கும்.
- ❖ குடும்ப வன்முறையை எதிர்கொள்ள உங்கள் வயது வந்த பிள்ளைகளிடம் பகிர்ந்து உதவியை நாடலாம்.
- ❖ கணவரின் மனநிலையை அறிந்து அவற்றிற்கு தகுந்தவாறு அவரின் நடத்தையை கட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டும்.
- ❖ பெண்கள் குடும்ப வன்முறையின் போது மனவலிமையை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.
- ❖ குடும்ப வன்முறையால் பிள்ளைகளை கவனிக்க மறந்துவிடக்கூடாது. ஏனெனில் அவர்களும் மன உளைச்சலுக்கு உட்படுவர்.
- ❖ இலவச மன நல ஆலோசனைகள் தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம், தமிழ்நாடு மருத்துவ உளவியல் நிபுணர்கள் சங்கம் போன்ற அமைப்புகளால் தொலைத்தொடர்பு மூலம் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு வருகின்றன அவற்றை பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.



## இளம் வயது பெண்கள்

- ❖ இளம் வயதினர் ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் டிவி பார்ப்பது, மொபைல் கேம்ஸ் விளையாடுவது என்ற நிலை உள்ளது. அதுமட்டுமல்லாமல் நினைத்த மாதிரி நண்பர்களுடன் வெளியே செல்லவில்லை என்பதால் மன அழுத்தமும் ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் பொதுவாக வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு 5 -10 சதவீதம் வரை எடை கூடியுள்ளது. நமது மூளையில் ஏண்டியிரியா பிடியூட்டரி, போஸ்டிரியா பிடியூட்டரி என உறுப்புகள் மாதவிடாய் சுழற்சிக்கான ஹார்மோன்கள் சுரக்க காரணமாக உள்ளன நமது உடலின் அனைத்து கட்டுப்பாடுகளும் மூளையை பொறுத்தே இயங்குகிறது. எனவே திடீரென உடலின் எடை கூடினால் அந்த கூடுதல் எடைக்கான ஹார்மோன்கள் சுரப்பதில் சிரமம் ஏற்படும், இதன் மூலம் மன அழுத்தம், மன உளைச்சல் ஏற்பட்டு இதனால் மாதவிடாய் பிரச்சனை அல்லது அதிகப்படியான ரத்தப்போக்கு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.
- ❖ எல்லோர் வீட்டிலேயும் இளம்பருவ பெண்கள் உள்ளனர் அவர்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படாத மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் இந்த சமயத்தில் ஏற்படுகின்றன. அதிக ரத்தப்போக்கு மற்றும் ஹீமோக்ளோபின் குறைவு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும் அவற்றை சோதனை செய்யவேண்டும் அவ்வாறு சோதனை செய்யும்போது இளம்பெண்கள் நிறையப் பேருக்கு 5.5 - 7 என ஹீமோக்ளோபின் அளவு உள்ளது. இதில் நிறைய பேருக்கு பிசிஓடி போன்ற பிரச்சனைகள் கூட கிடையாது. இம்மாதிரியாக அனைத்தும் சரியாக இருந்தாலும் இருப்பினும் இரத்த போக்கு ஏற்படும் இதற்கு இரும்புச் சத்து குறைபாட்டு ஊசி மூலம் சரி செய்யப்படுகிறது. மேலும் பெற்றோர்களிடம் சத்துள்ள உணவு வழங்க வேண்டிய அவசியத்தையும் அறிவுறுத்தவேண்டும்



## இளம் பருவ பெண்கள் மன இறுக்கத்தை எதிர் கொள்ள சில உளவியல் மற்றும் உணவுமுறை வழிகாட்டல்கள்;

- ❖ மேற்சொன்ன உடல் பிரச்சனைகளால் பெண்கள் தூக்கமின்மையால் அவதிக்குட்படுகின்றனர். ஆகையால் அவர்கள் சிறந்த பெண் உளவியல் நிபுணரை அணுகி வழிகாட்டுதலையும், மனநல ஆலோசனையும் பெறுதல் வேண்டும்
- ❖ தன்னுடைய உடல், மனம் மற்றும் சமூக பிரச்சனைகளை தாயிடன் (அ) நெருங்கியத் தோழியிடன் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இரண்டாவது சில எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். மாடிப்படி ஏறுவது, ஏதேனும் சிறு பயிற்சி செய்து கொண்டே டிவி பார்ப்பது, நடப்பது என செய்யலாம். இந்த சமயத்தில் பாடுவது, சமையல், நடனம் என மறந்துபோன உங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- ❖ இறை நம்பிக்கை இருந்தால் கடவுளிடம் முறையிடுதல் சிறந்தது ஏனெனில் பிரச்சனை தீர்ந்து விடும் என ஒரு நம்பிக்கை உருவாகி மன இறுக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவர்.
- ❖ இறை நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் தமக்கு எதன் மீது நம்பிக்கை இருக்கிறதோ அதன் மீது நம்பிக்கை வைப்பது சிறந்தது.
- ❖ கொய்யா, நெல்லிக்காய், கீரை வகைகள், வாழைப்பழம், மாதுளை, வேர்க்கடலை போன்ற சத்தான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.



### கர்ப்பிணி பெண்கள்.

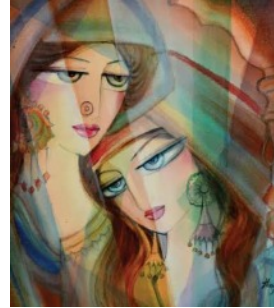
ஊரடங்கு காலத்தில் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நோய் தொற்று பற்றிய பயமும் மருத்துவமனை செல்ல தயக்கமும் ஏற்பட்டுள்ளது. பெரும்பாலான பெண்கள் கர்ப்ப

காலத்தில் தாய் வீட்டில் இருக்கவே விரும்புவார்கள் இந்த சூழலில் சிலர் தாய்வீட்டிற்கு பயணம் செல்ல முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது தாய் வீட்டின் அரவணைப்பு கிடைக்காததால் மன இறுக்கம் ஏற்படுகிறது இதனால் ரத்த கொதிப்பு, கர்ப்பகால சர்க்கரை நோய் உள்ளிட்டவை ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது எனவே பெண்கள் மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.



## கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான மன இறுக்கத்தை போக்க சில உளவியல் வழிகாட்டல்

- ❖ பொதுவாக கர்ப்பிணிகள் சுத்தமாக இருப்பது அவசியம் இதன் மூலம் நோய் தோற்று பற்றிய பயத்தை போக்கி நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும்.
- ❖ ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளுதல் அவசியம்
- ❖ கணவரிடமோ, குடும்பத்தினரிடமோ மனம் விட்டு வெளிப்படையாக பேசுதல் மன நிம்மதியை அளிக்கும்.
- ❖ தாய் வீட்டிற்கு செல்ல முடியாத பெண்கள் ஸ்கைப் கால் மற்றும் தொலைத்தொடர்பு மூலம் தாயுடன் உரையாடலாம்.
- ❖ கர்ப்ப கால மன நல ஆலோசனை பெறலாம்.
- ❖ கர்ப்ப கால உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம்



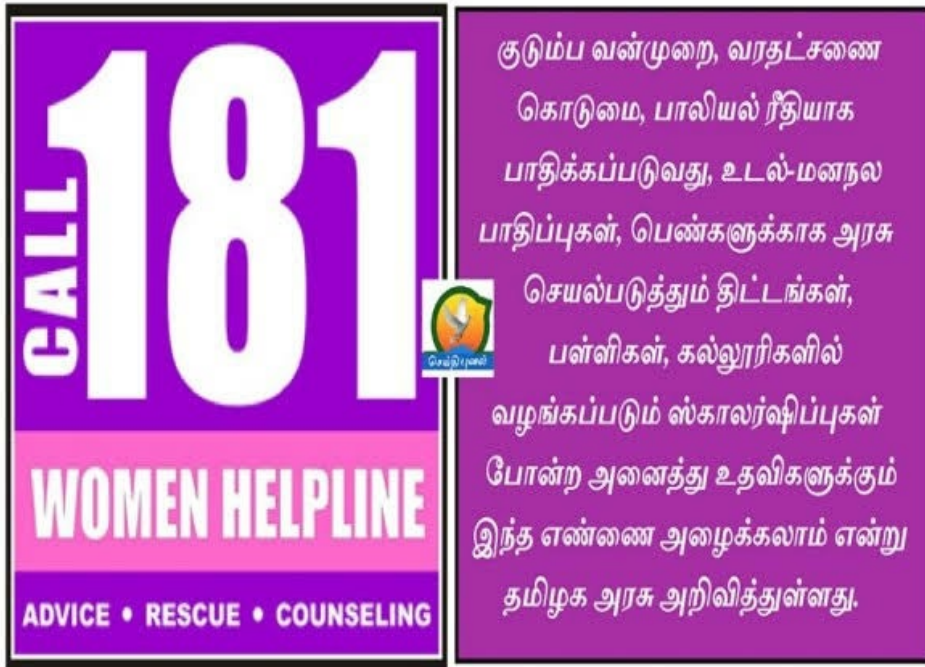


## அனைத்து வயது பெண்களின் மன இறுக்கத்தை எதிர்கொள்ள பொதுவான உளவியல் வழிமுறைகள்.

- ❖ நாம் பாதுகாப்பாக இருக்கிறோம் என பெண்கள் எப்போதும் உணர வேண்டும்
- ❖ முடிந்த அளவு தனிமையை தவிர்க்க வேண்டும் குறிப்பாக தனிமையில் ஆழ்ந்த சிந்தனையை தவிர்த்தல் வேண்டும்
- ❖ உடல் நிலையை சீராக வைத்துக்கொள்ளுதல் சத்தான உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம்.
- ❖ பெண்கள் பெரும்பாலும் தங்களுக்காக நேரம் செலவிடுதல் மிகவும் குறைவு எனவே புத்தகம் படித்தல், பாடல் கேட்பது, தங்களுக்கு பிடித்தவற்றை செய்தல் மன இறுக்கத்தை குறைக்கும்.
- ❖ தங்களுக்கு இருக்கும் வேளைகளில் உதவுமாறு கணவரிடமோ அல்லது பெரியவர்களிடமோ கேட்கலாம் பிறர் உதவி வேலை சமையை குறைத்து நமக்கும் உதவி செய்ய ஆட்கள் உள்ளார்கள் என்று சமூக பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தும்.
- ❖ வீட்டிலிருந்தே அலுவலக பணிகளை மேற்கொள்ளும் பெண்கள் சரியாக திட்டமிட்டு அட்டவணை போட்டு பணியை மேற்கொண்டால் பணியை தெளிவாகவும், விரைவாகவும் நிறைவு செய்வது மூலம் மன திருப்தி ஏற்பட்டு வேலையில் சோர்வு தெரியாது.
- ❖ ஏதாவது புதிய பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதல் சிறந்தது. அதாவது கோலம் வரைதல், புதுவிதமான உணவு முறைகளை சமைத்தல், கதை எழுதல் போன்றவற்றில் நேரம் செலுத்துதல் மன இறுக்கத்தை குறைக்கும்.
- ❖ பெண்கள் சராசரியாக 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூங்குவது மிக அவசியம் எனவே சரியான நேரத்தில் சரியான அளவு தூங்குவது மனநலத்தை மேம்படுத்தும்.



- ❖ அவ்வப்போது ஊடகங்கள் மற்றும் சமூக வலைத்தகங்களை தவிர்த்தல் நோய் தோற்று பற்றிய பயத்தை போக்கும்.
- ❖ சமூக இடைவெளி உடல் ரீதியானதே தவிர மன ரீதியானதல்ல எனவே நண்பர்களுடன் அலைபேசியில் அழைத்து மனம் விட்டு பேசுதல் மன நிம்மதியை அளிக்கும்.
- ❖ பெண்கள் நிறைய நேரங்களில் தங்களின் மதிப்பை உணராமல் தங்களை குறைவாக எண்ணுவர் இந்த நேரத்தில் உணர்வுகளையும், தங்களின் மதிப்பையும் மேம்படுத்துவது அவசியம்
- ❖ பெண்களே குடும்பத்தின் தூண்கள் எனவே எவ்வாறான சூழ்நிலையையும் எதிர்கொள்ளும் மனவலிமையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதல் நன்று
- ❖ அனைவரிடமும் அன்பு பாராட்டுதல் ஒரு நேர்மறையான எண்ண அலைகளை உருவாக்கும் இதன் மூலம் மன சிக்கல்கள் குறைய தொடங்கும்.
- ❖ அரசு சார்பில் பெண்களுக்கென்றே மாநில இலவச உதவி எண்கள் 181, 1091, 100 ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. எனவே தேவையான உதவி மற்றும் ஆலோசனை பெற மேற்சொன்ன எண்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.



குடும்ப வன்முறை, வரதட்சணை கொடுமை, பாலியல் ரீதியாக பாதிக்கப்படுவது, உடல்-மனநல பாதிப்புகள், பெண்களுக்காக அரசு செயல்படுத்தும் திட்டங்கள், பள்ளிகள், கல்லூரிகளில் வழங்கப்படும் ஸ்காலர்ஷிப்புகள் போன்ற அனைத்து உதவிகளுக்கும் இந்த எண்ணை அழைக்கலாம் என்று தமிழக அரசு அறிவித்துள்ளது.