

40 வயது பிரச்சனைகளை பொடிப் பொடியாக்க...

தாம்பத்யம்... குழந்தைகள்... வீடு... மெனோபாஸ்... பொருளாதாரம்...

சூப்பர் டிப்ஸ்!

பெண்கள் வாழ்க்கையின் படிநிலைகளை வயதின் அடிப்படையில் நம் இலக்கியம் இப்படி சொல்கிறது... பேதை, பெதும்பை, மங்கை, மடந்தை, அரிவை, தெரிவை, பேரிளம் பெண் என அழகு வார்த்தைகளில் எப்போதும் இனிமை தரும் இருபது வயதிலேயே காலத்தைத் தள்ள முடியாது. ஆனாலும், ஒவ்வொரு பருவத்துக்கும் ஒரு தனித்தன்மை இருக்கிறது. அந்த வகையில், 40-ம் வயது என்பது... பெண்களின் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானது.

பள்ளிப் பருவம், கல்லூரி வாழ்க்கை, காதல், கல்யாணம், குழந்தைப்பேறு, குழந்தை வளர்ப்பு என பல கட்டங்களைக் கடந்து எட்டியிருக்கும் பக்குவப்பட்ட காலகட்டம் இது. இந்த நாற்பதுகளில்தான் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி சார்ந்த பல கட்டங்கள், பொறுப்புகள் என்று நம் முன்னே வந்து நிற்கும். அதோடு... உடல் மற்றும் மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகளும் தலைதூக்கப் பார்க்கும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக... குடும்ப நிதிப் பிரச்சனைகள் பலவும், பலவிதங்களில் தடை போடுவதும் இந்த நாற்பதுகளில்தான்.



அவற்றையெல்லாம் எப்படி எதிர்கொள்வது... கடப்பது... என்பதைச் சொல்கிறது 'இனிய நாற்பது'க்கான இணையற்ற இந்த நூறு டிப்ஸ்கள்!

உங்களை 'சூப்பர் ஃபார்ட்டி' என்று மாற்றிக் காட்டப்போகும் இந்தக் கையேட்டை படித்துவிட்டு, நீங்கள் சொல்லப்போகும் வார்த்தைகள் என்ன தெரியுமா...

- 'இதைத்தானே எதிர்பார்த்தோம்... சூப்பர்ப்பு'!

உணவே மருந்து..!

'உணவே மருந்து' என்பதுதான் தமிழர்களின் வாழ்க்கைத் தத்துவம். இல்லையில்லை... மனிதர்களின் வாழ்க்கைத் தத்துவம். ஆனால், இளவயது துள்ளலில் அதையெல்லாம் கடைபிடிக்க முடியாமல் போவதுதான் பெரும்பாலும் வாடிக்கையாக இருக்கிறது. அதேசமயம்... 'நரைமுடி' என்ற முதல் அலாரம் அடித்த பிறகும் விழித்துக் கொள்ளவில்லை என்றால், ஆபத்துதான். 40 வயது

என்பது, நம் அலட்சியங்களைத் திருத்திக்கொள்ளக் கிடைக்கும் கடைசி வாய்ப்பு. அதை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்..?

1. காலையில் முகத்துக்கு போட்ட பவுடர் படிப்படியாக கரைவது போல, எலும்பில் இருந்து கால்சியம் குறைய ஆரம்பிக்கும் காலம் இந்த நாற்பது. அதனால் கால்சியம் சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது நல்லது. அவை எலும்புகளை வலுவாக்கி மூட்டு, முதுகுவலி பிரச்சனைகள் அண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

2. பால், பால் சார்ந்த உணவுகள், பாதாம், உலர் திராட்சை, கொய்யா, ஆப்பிள் போன்றவற்றிலும் கால்சிய சத்துகள் அதிகம் இருக்கிறது. இவற்றை அடிக்கடிச் சாப்பிட்டால் எலும்புகள் இரும்பாகும்.

3. அஜீரணம், நெஞ்சு எரிச்சல், குடல்புண் போன்றவை 40 வயதுக்கு மேல் அடிக்கடி அட்டென்ஷன் போடும். உணவில் அசைவம், உப்பு, காரம் இவற்றைக் கூடியவரை தவிர்த்து விடுங்கள்.

4. எண்ணெயில் அதிகம் நனைந்து குளித்த பஜ்ஜி, சொஜ்ஜி, அசைவ உணவு வகைகள் எல்லாவற்றுக்கும் பெரிதாக ஒரு கும்பிடு போடுங்கள். அப்படியே ஆசைப்பட்டாலும், கோயில் பிரசாதம் மாதிரி கொஞ்சமாக சாப்பிடுங்கள். நேரம் கடந்த சாப்பாடும் வேண்டாம்.

5. இதய நோய்களைத் தடுக்கக்கூடிய பொட்டாஷியம் சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை தோழிகளாக்கிக் கொள்வது நல்லது. இந்தச் சத்து நிறைந்த வாழைப்பழம், பீன்ஸ், பேரீச்சை, கீரை வகைகளை வழியில் பார்த்தால்... வீட்டுக்கு விருந்தாளியாக கூட்டி வந்துவிடுங்கள்!

6. காலையில் கண் விழித்ததும் ஒரு முறை, மறுபடியும் பத்து மணிக்கு, மாலை 3 மணிக்கு, 6 மணிக்கு என்று... அடிக்கடி டீ, காபி குடிப்பவர்களாக இருந்தால் உடனடியாக அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். இவை, கூடவே இருந்து கழுத்தறுக்கும் பானங்கள் என்பதை நினைவில் நிறுத்துங்கள். மற்ற உணவுகளின் மீதான ஆர்வத்தைக் குறைப்பதோடு, ஜீரண சக்திக்கும் அதிகப்படியான காபி மற்றும் டீ ஆர்வம் வேட்டு வைத்துவிடும்.

7. ரொம்ப ரொம்ப நம்பிக்கையான பானம் என்றால்... அது தண்ணீர்தான். சிக்கனம் பார்க்காமல் நிறைய குடியுங்கள். ஒருநாளைக்கு குறைந்தது இரண்டு லிட்டர் தண்ணீராவது கட்டாயம் குடியுங்கள்!



8. நாற்பதுகளில் வரும் உடல் தொந்தரவுகளை நார்நாராக் கிழிக்க, 'நார்ச்சத்து' நிறைந்த உணவுகளை ஆயுதமாகக் கையில் எடுங்கள். தக்காளி, ஆரஞ்சு, கொய்யாப்பழம்... இவையெல்லாம் 'ஐ.எஸ்.ஐ.' முத்திரை பதித்த நார்ச்சத்து ஆயுதங்கள்.

9. 'ஹார்ட் பிராப்ளம்' உள்ள நாற்பது வயதுக்காரர்கள், மைதாவில் செய்த உணவுகளை மனதில் இருந்து துரத்தி விடுவது உகந்தது. பீட்ஸா, பஃப்ஸ், பரோட்டா வகையறாக்களை பார்த்தாலே முகத்தை திருப்பிக் கொள்ளுங்கள்.



10. சர்க்கரை எனப்படும் நீரிழிவு நோய் ஆரம்பிப்பது, இந்த நாற்பதுகளில்தான். இனிப்பை, மனக்கசப்போடு தள்ளி வைக்க வேண்டிய காலம். கொழுப்புச் சத்துக்களை கொல்லையில் தள்ளிவிட்டு, நார்ச்சத்துக்கு நலங்கு வைத்து அழைத்துக் கொண்டால்... உடல் எப்போதும் நலமாக இருக்கும்.



11. உணவில் காரத்துக்காக, மிளகாய் உபயோகப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, மிளகைப் பயன்படுத்தலாம். அல்சர் வருவதற்கான வாய்ப்புகளைக் குறைப்பதோடு, 'ஹார்ட் அட்டாக்' ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பையும் குறைக்கும்.



சோதனையைத் தடுக்க சில சோதனைகள்!

நாற்பது வயதைத் தொட்டதுமே... நம்மோடு கைகுலுக்கிக் கொண்டு உறவு கொண்டாட ஆரம்பித்துவிடும் நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்ற சில உடல் உபாதைகள்... பெரும் இடைஞ்சல்தான்! உடம்பில் சின்ன வலி வந்தாலும், 'ஐயோ இதுவா இருக்குமா.. அதுவா இருக்குமா' என பயம் பம்பரம் ஆடும். இந்த மாதிரியான பயங்களிலிருந்து விடுதலை அடையவும், நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும் 40 வயதில் காலடி எடுத்து வைத்ததும் சில பரிசோதனைகளை செய்து கொள்வது அவசியம். என்னென்ன பரிசோதனைகள்..?

12. மாதம் ஒருமுறை உடலின் ரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா என்பதை சோதித்துப் பார்த்தால்... சில வேதனைகளை நிரந்தரமாகத் தள்ளி வைக்க முடியும்.

13. 'வயசாயிடுச்சு... நான் என்ன 16 வயதினிலே ஸ்ரீதேவியா சிக்குனு இருக்க?' என்று யோசிக்காமல், உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது கட்டாயம். நாளரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாகக் கூடும்

எடைதான்... சர்க்கரை நோய், இதயநோய், உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்கு வாசற்படி!

14. மாதம் ஒருமுறை உடல் எடையை, சரியான எடை மெஷினில் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். திடீரென அளவுக்கு அதிகமாக எடை இழப்பு ஏற்பட்டாலும், தாமதிக்காமல் டாக்டரிடம் செல்லுங்கள்.

15. 'ஆண்களைத்தான் அதிகளவில் இதயக் கோளாறுகள் தாக்குகின்றன என்ற காலம் மலையேறிவிட்டது. அவை, பெண்களையும் அதிகம் அட்டாக் செய்கின்றன' என்கின்றன அண்மையில் வெளியாகியிருக்கும் ஆய்வுகள். வருமுன் காப்பான் புத்திசாலி. நீங்கள் புத்திசாலியாக இருங்கள். உரிய பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.



16. மார்பகப் புற்று, கர்ப்பவாய்ப்பு புற்றுநோய் வரும் காலம் இதுதான். மார்பகப் புற்று இருக்கிறதா என்பதை மார்பகங்களை தனக்குத் தானே பரிசோதித்துக் கொள்வது மூலம் கண்டறியலாம். பல நோயாளிகள், தங்களுக்கு மார்பகப்புற்று இருப்பதை தாங்களே கண்டறிந்துதான் ஆஸ்பத்திரிக்கு சென்றுள்ளார்கள்.



17. மார்பகப் புற்றுநோயைக் கண்டறிய மேமோகிராம் (mamogram), கர்ப்பவாய்ப்பு புற்று நோயைக் கண்டறிய பாப் ஸ்மியர் (pap smear) போன்ற டெஸ்ட்டுகளை வருடத்துக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்வது நல்லது.

18. எப்போதும், 'மூட்டுவலி... மூட்டுவலி' என்று முனங்குகிறீர்களா? யோசிக்காமல் நல்ல 'ஆர்த்தோபீடிக்' டாக்டரைப் பாருங்கள். அந்த வலி, 'ஆஸ்டியோபொராஸிஸ்' எனும் எலும்பு தொடர்பான நோயின் அறிகுறியா என கண்டறிந்து கொண்டால், அதற்கான சிகிச்சையை எடுத்து, அபாயங்களில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

19. நாற்பது வயதில் உங்கள் குடும்ப வருமானம் அதிகரித்து இருக்கலாம். டூ-வீலர், ஃபோர்-வீலர் வாங்கி இருக்கலாம். அதற்காக, எப்போதும் வண்டியிலேயே பயணம் செய்யாமல், ஒருநாளைக்குக் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடங்கள் நடப்பது உடல்நலத்துக்கு மட்டுமல்ல, வீட்டு பட்ஜெட்டுக்கும் நல்லது!

மெள்ள மெள்ள... மெனோபாஸ்!

நாற்பது வயதில் இனப்பெருக்க ஹார்மோன்களின் இம்சை, வேறு விதமாக திசை திரும்பும். அதுதான் 'மெனோபாஸ்'. இதை வைத்து சிலர் பெரிதாக அச்சுறுத்துவார்கள். ஆனால், 'வாழ்க்கை சுழற்சியில், இதுவும்

ஒருநிலை' என்று லைட்டாக எடுத்துக்கொண்டால்... 'நோ பிரப்ளம்... நோ ப்ராப்ளம்'.



20. மெனோபாஸ் என்ற நிலைக்கு ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகைப் பொறுத்து அறிகுறிகள் தோன்றும். மாதம் மாதம் தவறாமல் வந்து கொண்டிருந்த பீரியட்ஸ்... 42, 43 வயதுக்கு மேல் இர்ரெகுலர் ஆனால், அது மெனோபாசுக்கான அறிகுறிதான். அடுத்த மாதமே மாதவிடாய் 'டக்' என்று நிற்பது ஒருவகை.

21. நார்மலாக 4-5 நாட்கள் ஏற்படும் உதிரப்போக்கு, 2-3 நாட்கள் என குறைந்தால், 'பீ' மெனோபாஸ் ஸ்டேஜ்'. இது மெனோபாசுக்கான அறிகுறி. இதில் உதிரப்போக்கு நார்மலாகவே இருக்கும். ஆனால், நாட்கள் குறைந்து, உதிரப்போக்கு மட்டும் அதிகமாக இருந்தால், நல்ல மருத்துவரைத் தவறாமல் பார்ப்பது அவசியம்.

22. இரண்டு, மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பீரியட்ஸ் வந்து, உதிரப்போக்கு நார்மலாக இருந்தால், மெனோபாஸை தொடப் போகிறீர்கள் என்று அர்த்தம். ஆனால், ரெகுலராக பீரியட்ஸ் இருந்து, உதிரப்போக்கு மட்டும் அதிகமாக இருந்தால், பிரச்சனை வேறெங்கோ இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

23. இந்த வயதுகளில், 21 நாட்களுக்கு முன்னாலேயே பீரியட்ஸ் வந்தால், அது உடலில் பிரச்சனை இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்யும் அறிகுறி. கன்சல்ட் எ டாக்டர்... ப்ளீஸ்.

24. உதிரப்போக்கு 8-10 நாட்கள் தொடர்ந்து இருந்தால், அடம்பிடிக்காமல் டாக்டருக்கு நேரம் ஒதுக்குவது மொத்தக் குடும்பத்தின் நிம்மதிக்கும் உத்திரவாதம்.

உடலே கோயில்!

நாற்பதைத் தாண்டிவிட்டாலே, நம் உடலின் உறுப்புகள் எல்லாம் சின்னதாக ஒரு 'ஸ்ட்ரைக்' நடத்திப் பார்க்க ஆசைப்படும். அதைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டால்... அறுபதுகளில் 'நிரந்தர வேலை நிறுத்தம்' செய்துவிடும். எனவே, கீழ்க்கண்ட 'அலர்ட்'களை அலட்சியம் செய்ய வேண்டாம்.



கண்ணான கண் அல்லவோ..!

25. நாற்பதுகளைத் தொடுபவர்களின் முக்கிய பிரச்சனை, கண் பார்வைக் கோளாறு. பார்வைக் கோளாறு வந்த பின்பு

விட்டமின் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதைவிட, அது வரக்கூடாது என்பதற்காக கேரட், பப்பாளி, கீரைகள் போன்ற பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வது புத்திசாலித்தனம். தினமும் காலையில் எழுந்து, கண்கள் சற்றே மலர்ந்த நிலையில், சூரியனைப் பார்த்தபடி நிற்பது கண் குறைபாடுகளைக் குறைக்க உதவும்.



26. சூரிய ஒளி மூலம் கிடைக்கும் விட்டமின்கள், கண் ஒளியை மேம்படுத்தும் என்றாலும், கண்களை முழுவதுமாக திறந்தபடி சூரியனை வெறித்துப் பார்த்தால்... விழித்திரை பாதிப்படையவும் வாய்ப்பு உள்ளது. அதைத் தவிர்க்கவும்.

27. கண்களில் ஏதாவது பிரச்சனை வந்தால், அலட்சியம் வேண்டாம். அது, வேறு சில நோய்களின் அறிகுறியாகக்கூட இருக்கலாம்!

28. கடும் வேலை நெருக்கடி யினாலோ, அதிக வெயிலினாலோ கண்களில் எரிச்சல் ஏற்பட்டால், சுத்தம் செய்த அகத்திக்கீரையை, மெல்லிய துணியில் வைத்து சுற்றி, கண்களின் மீது கட்டவும். இதனால், அந்த எரிச்சல் எளிதில் நீங்கும்.

தொப்பை படுத்தும்பாடு!

29. ஆண்களைவிட, பெண்களுக்குத் 'தொப்பை' விழும் வாய்ப்புகள் அதிகம். காரணம், பிரசவத்தின்போது விரிந்த வயிறும், இடுப்பெலும்பும் அகன்று இருப்பதால்... அங்கு எளிதில் கொழுப்பு சேர்ந்து விடும். அதனால், அதிக சதை போட்டு... குண்டாகக் காட்டும்.



30. வயிற்றுப் பகுதியில் சதை சேருவதைத் தடுக்க யோகா மற்றும் எளிய மூச்சுப் பயிற்சிகள் உதவும். ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள்... அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவு வகைகளை உண்பவர்களுக்கு எந்தப் பயிற்சிகளும் உதவாது.

31. உடல்பருமன் அதிகரிக்க முக்கிய காரணம்... குறைவான உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் (நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு மூளையை அதிகமாக உபயோகிக்கும் வேலையைப் பார்ப்பவர்கள்), அதிக கலோரி கொண்ட உணவுகளை இஷ்டம் போல வெட்டுவதுதான்! உடலில் தேவைக்கு மிஞ்சிய கொழுப்பு சேர்ந்துவிடாமல் அப்போதைக்கு அப்போது கரைத்தால், உடல்பருமன் பிரச்சனை எட்டிப் பார்க்காது. எனவே, உடற்பயிற்சிகள் ப்ளீஸ்.

கர்ப்பப் பை... கவனம்!

32. கருப்பை புற்றுநோய்க்கு பெரும்பாலும் பெண்களே காரணமாகி விடுகின்றனர். சுகாதாரக்கேடுள்ள நீரை தொடர்ந்து உபயோகப்படுத்துதல், உறுப்புக்களை சரிவர சுத்தம் செய்யாமல் இருத்தல் ஆகிய அலட்சிய நடவடிக்கைகளை கருப்பை புற்றுநோய் உள்ளிட்ட பல நோய்களுக்கும் காரணமாக உள்ளன. கவனமே... கடவுள்!

33. 'வெள்ளைப்படுதல்' என்பது கருப்பைப் புற்றுநோயின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். இதுபோன்ற சமயங்களில் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

34. 'அம்மான் பச்சரிசி' என்ற கீரையை சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்து பால் அல்லது நீராகாரத்துடன் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், கருப்பை புற்றுநோய் உண்டாகும் வாய்ப்புகள் குறையும்.

மனசு உங்கள் சாய்ஸ்!

வாழ்க்கையின் சந்தோஷத்துக்கும் துக்கத்துக்கும் மனம்தான் பவர்ஃபுல் அதிபதி. இந்த மனம், ஓடும் பாதையில் இருந்து சற்று விலகினாலும் அங்கு அனைத்தும் குலைந்து போகும். "இத்தனை நாட்கள் நம்மையே சுற்றி சுற்றி வந்த பிள்ளைகள், இப்போது அவரவர் வேலையைப் பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். கணவரோ... 'வேலை வேலை' என்று கிடக்கிறார்" என்று எல்லோரும் தன்னை விட்டு விலகி விட்டார்களோ என்கிற கவலை மன அழுத்தமாக மாறும் காலகட்டம் இது.



'ஃபார்ட்டி ப்ளஸ்' வயதில் உடலைப் போலவே... மனதுக்கும் வரும் இத்தகைய உபாதைகளை வெல்வது எப்படி...?



35. மனப் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணம், 'நாம் இளமை குறைந்து, அழகைத் தொலைத்து எதற்கும் லாயக்கு இல்லாமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறோமோ' என்கிற தாழ்வு மனப்பான்மைதான். 'வாழ்க்கை சுழற்சியில் இதுவும் கட்டாயம் வரும். இதைக் கௌரவமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும்' என்கிற மனப்பக்குவம்தான் இந்த மாதிரியான மனப் பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கும் மாமருந்து!

36. மன அமைதிக்காகவும் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால்... நீங்கள்தான் வாழ்க்கையை வாழத் தெரிந்தவர்.

37. இன்று தொலைக்காட்சியில் வருகிற சீரியல்களின் தொடர் அழகை காட்சிகள், சண்டைகளை உங்கள் வீட்டு நிகழ்வுகளோடு கம்பேர் செய்து பார்த்து சலனம்



அடைகிறீர்களா..? மன அழுத்தத்தின் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள். இதிலிருந்து வெளி வருவது அவசியம். உடனே உங்களை பிஸியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



38. **புதிதாக** ஏதாவது ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சி செய்யலாம். பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தைக்கு பாடம் சொல்லித் தரலாம். ஆதரவற்றோர் ஆசிரமங்களுக்கு சென்று உங்களால் முடிந்த உதவியைச் செய்யலாம்.

39. மனப் பதற்றம் என்கிற 'ஆங்ஸைட்டி' மனதைப் படுத்துகிறதா... செக் பண்ணுங்கள். 6 மணிக்கு வரவேண்டிய மகள் 6.30 ஆகியும் வரவில்லையென்று கவலைப்படுவது ஒரு ரகம். அதுவே... எல்லோருக்கும் போன் போட்டுப் புலம்பினால்... ஆபத்துதான். எல்லார் மேலேயும் ஏதாவது ஒரு சந்தேகம் இருந்து கொண்டே இருந்தாலும் ஆபத்துதான். இவை மனப் பதற்ற நோயின் பிடியில் இருக்கிறீர்கள் என்பதற்கான அடையாளங்கள்.

40. **இரண்டு** மூன்று முறை சாப்பாட்டில் உப்பைக் கொட்டுகிறீர்களா..? லேசாக நெஞ்சு வலித்தாலே இது ஹார்ட் அட்டாக்தான் என்று முடிவுக்கு வந்து அடி ஆரம்பித்து விடுகிறீர்களா..? உடல் பிரச்சனைகளாலும், மனப் பிரச்சனை அதிகரிக்கலாம். தயங்காமல், ஒரு மனநல மருத்துவரைப் பார்த்து விட்டால் அது பெரிய சிக்கல்களில் மாட்டி விடாது.

41. **எப்போதும்**, எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் இணக்கமாகவும் தைரியமாகவும் வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் வாழ்வை எதிர்கொண்டால்... நிம்மதி... நிம்மதி... அகமும் புறமும் நிம்மதி!

பர்சனாலிட்டி

நாற்பதுகளில் கூட, 'பர்சனாலிட்டி டெவலப்மென்ட்' அந்நிய வார்த்தை இல்லை. அகத்தின் வளர்ச்சியும் புறத்தின் அழகுணர்ச்சியும் சேர்ந்ததுதானே பர்சனாலிட்டி! எப்படி அகம், புறம் இரண்டையும் அழகாக வைத்துக் கொள்வது..?



42. 'கல்யாணமாயாச்சு... வளர்ந்த பிள்ளைகள் இருக்கு... எதுக்கு நமக்கு இத்தன உசத்தியா ஒரு சேலை?' என்ற எமோஷனலான அலட்சியம் மனதுக்கு ஆபத்து. உடுத்தும் ஆடையின் அழகு, விலையில் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பது இல்லை; அது நம் உடலில் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதில் இருக்கிறது. உடுத்துகிற ஆடையை நமக்குப் பொருத்தமாகவும், அழகாகவும் உடுத்திக் கொள்வது ஆடம்பரமல்ல... அவசியம்!

43. உங்கள் உயரம் குறைவாக இருந்து, பட்டியாலா-குர்தா அணிந்தீர்களானால்.. அது உங்களை மேலும் உயரம் குறைந்தவராகக் காட்டும். ஆகையால், உங்கள் உடல் அமைப்புக்கும் உயரத்துக்கும் நிறத்துக்கும் ஏற்ற வகையில் உடுத்துவது உங்களை அழகானவராகக் காட்டும்.



44. நாற்பது வயதென்றால், உடனே 'நாய் குணம்' சொல்லாடல் எல்லார் நினவுக்கும் வரும். அசாதரணமான சூழ்நிலைகளில் கூட முகத்தில் ஒரு சிறு புன்னகையுடன் வலம் வந்தால்.. 'அந்தம்மாவா.. மகராசி!' என்ற பெயர் கிடைக்கும்.

45. மறக்காமல் உங்கள் பலம் - பலவீனம் இரண்டையும் பட்டியலிடுங்கள். எங்கு, எதில் பலமற்று இருக்கிறீர்களோ... அங்கு, அதில் பலத்தை பூஸ்டாக்குங்கள். எல்லாவற்றிலும் வெற்றி நிச்சயம்.

46. மாறிவரும் கால சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப புதியதாக சில பழக்க வழக்கங்களையும் கற்றுக் கொள்வது அவசியம். உங்கள் குழந்தைகளின் நண்பர்களோடு ஹோட்டலுக்குப் போய், பஃபே சிஸ்டத்தில் சாப்பிடுகிறேன் என்று இருக்கிற அயிட்டங்கள் முழுவதும் உங்கள் தட்டிலேயே அமர்ந்திருந்தால், தலைகுனிவு உங்கள் பிள்ளைக்குதான். எனவே, இந்தக் காலத்து விஷயங்களுக்கு ஏற்றாற்போல மாறிக் கொள்வதும் டெவலப்மென்ட்தான். வாழ்க்கை இளமையாகவே இருக்கும்.

இனியும் இல்வாழ்வு இனிக்க..!

இளமை என்பது உச்சத்தில் இருந்த காலகட்டத்தில் தாம்பத்ய வாழ்க்கை இனிமையாகவும் திருப்தியாகவும் போய்க் கொண்டிருக்கும். அதுவே... நாற்பதுகளில் அதிகக் குடும்பப் பொறுப்புகளாலும், வயது வந்த பிள்ளைகள் வீட்டில் இருக்கும் காரணத்தின் அச்சத்தாலும் குறையும். இதனால் மன உளைச்சல்கள், பிரச்சனைகள் வரலாம். இந்தப் பிரச்சனையைச் ஜெயிக்க...



47. கணவன், மனைவி இருவருக்கும் வயது ஏற ஏற ரொமான்ஸில் ஆர்வம் குறையலாம். அதற்கு... உடல், மனம் சார்ந்த பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். உடல் சார்ந்த காரணத்தில் முக்கியமானது, உறவின்போது பெண் உறுப்பில் 'லூப்ரிகேஷன்' சுரப்பது குறைந்து, அதிக வலியை உண்டாக்கலாம். இது, ஆர்வத்தைக் குறைக்கும். இதற்கு, நிவாரணமாக செயற்கை ஜெல்களைப் பயன்படுத்தலாம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

48. மனரீதியான பிரச்சனை... குடும்ப உறுப்பினர்கள் கேலி பேசுவார்களோ என்ற மன பயம்; வீட்டில் வயதுக்கு வந்த பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள் என்கிற மனத் தடை; முன்பு போல் அழகாக இல்லை என்கிற தாழ்வு மனப்பான்மை... இதெல்லாம் ஆர்வத்தைக் குறைக்கும். இது இருவருக்கும் இடையில் மிகுந்த பிரச்சனையை, இடைவெளியை உண்டாக்கினால், குடும்ப நல ஆலோசகரை அணுகுவது நல்லது.

49. குடும்பப் பொறுப்புகள், அது தரும் நிதிச் சுமைகள் என பல்வேறு காரணங்களால், கணவன் - மனைவியிடையே சண்டை, சச்சரவு, மனஸ்தாபம் அதிகம் ஏற்படும். அது தாம்பத்யத்தில் பிரதிபலித்து, ஈடுபாட்டைக் குறைக்கும். இந்த மாதிரியான சூழல் நிலவினால்... மனம்விட்டுப் பேசி பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பது வாழ்க்கையை இனிமையாக வைத்திருக்கும்.

50. கணவருக்கும் வயதாகி விடுவதால், அவர் சீக்கிரம் 'உச்சகட்ட'த்தை அடைந்து விடுவதால்... அதே உச்சகட்டம் அனுபவிக்காத பெண்கள், இரவில் சரியான, முழுமையான தூக்கமின்றி தவிப்பார்கள். தினமும் இதே நிலைதான் நீடிக்குமோ என்று பயந்தும் ஒதுங்கலாம். இதற்கு ஒரே தீர்வு பேசுங்கள்... மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். அப்போதும் தீர்வில்லை என்றால் ஒரு மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

51. பெண்களுக்குக் குழந்தைப் பிறப்பு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை, யூரினல் இன்ஃபெக்ஷன், வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் என உடல் பிரச்சனைகளால் குடும்ப வாழ்க்கை ஒரு கட்டத்தில் வலி நிறைந்த வாழ்க்கையாகவே இருக்கிறது. இதை, 'டிஸ்பரூனியா' (Dyspareunia) என்கிறார்கள். இதனாலும் 40 வயதுகளைத் தொட்ட பெண்களுக்கு தாம்பத்யத்தின் மீது ஆர்வம் குறைந்து விடுகிறது. கணவரின் அன்புதான் இதை நிவர்த்திக்க வேண்டும்.



உறவுகள் தொடர்கதை..!

'நாற்பது வயதுக்கு மேலே நாய் குணம்' என்று பொதுவாகக் கூறுவார்கள். இதற்குக் காரணம், ஏறுகிற வயது மட்டும் காரணமில்லை. குடும்பம், அது சார்ந்த பொறுப்புகள், நிதி நெருக்கடிகள். இத்தகை சூழ்நிலையில்... உறவுகளுடன், தோழிகளுடன், அலுவலக நட்புகளுடன் நல்ல உறவை கொண்டிருப்பதும், அதைத் தொடர்வதும் வாழ்ந்த வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் சொல்லக் கூடியதாக இருக்கும். எப்படி இந்த உறவுகளிடம் உரசல் இல்லாமல் அன்பாக, சிநேகமாக இருப்பது..?

52. வீட்டில் உழைத்துத் தேய்ந்த மாமனார், மாமியார் உங்களுடன் இருக்கலாம். இந்த வயதில் உங்களுக்கும் உடல்-மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகள், பொறுப்புகள் இருக்கும். இதைத் தாண்டி நீங்கள் அவர்களை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு சில சமயங்களில் அதிகச் சுமையாக இருக்கும். ஆனால், அந்தச் சூழல் இன்னும் இறுக்கமாகி விடாமல் பார்த்துக் கொள்வது உங்களின் பொறுப்பு.



53 உங்கள் சின்னச் சின்னப் பிரச்சனைகளை அவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். அதற்கு அவர்களின் அனுபவங்களில் இருந்து சரியான, மிகத் தெளிவான தீர்வு கிடைக்கலாம். கூடவே, 'நம்ம மருமக நம்மள மதிக்கிறா' என்கிற சந்தோஷ உணர்வு, உங்கள் சுமையைக் குறைத்து உங்களைப் பற்றிய மதிப்பை அதிகமாக்கலாம். ஜஸ்ட் ட்ரை!

54. பிரச்சனைகளை சொல்கிறேன் பேர்வழி என, வார்த்தைகளை காரமாகச் சொன்னால், அது அவர்களை மதிக்காமல் இருப்பது போன்ற தோற்றத்தைக் காட்டக்கூடிய ஆபத்தும் இதில் இருக்கிறது. மென்மையான வார்த்தைகள்... மென்மையான உறவுகளைத் தரும்.

55. மாமனார்- மாமியாருக்கும் சில பொறுப்புகளைக் கொடுங்கள். கிச்சனில் காய்கறி நறுக்குவது, சமையலில் உதவி செய்வது என பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் பொறுப்புகளையும் அன்பையும். உறவு இறுகும் பலமாக!

56. வீட்டில் நீங்கள், உங்கள் கணவரைப் பெற்றவர்கள், நீங்கள் பெற்றவர்கள்... என 3 தலைமுறைகள் இருக்கும் காலமிது. ஆகையால், சில விஷயங்களை அனைவருடனும் கலந்து ஆலோசியுங்கள். இதனால், முத்தரப்பும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க இயலும். பிள்ளைகளும், 'பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும்' என நினைப்பார்கள். பயணம் இனிமையாக இருக்க இதுதான் சரியான வழி என்பது அனுபவஸ்தர்கள் சொல்லும் பாடம்.



57. டீன்-ஏஜில் பிள்ளைகள் இருந்தால்... தலைமுறை இடைவெளி பாடாய்ப்படுத்தும் காலமிது. எதையும் அறிவுரை தொனியில் சொல்லாமல், நட்புடன் சொல்லப் பழகிக் கொள்வது பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதை ஓரளவுக்குத் தடுக்கும். இது, ஹை-டெக் தலைமுறை என்பதை அவ்வப்போது நினைவுபடுத்திக் கொண்டால், நோ பிராப்ளம்.

58. வீட்டில் இருக்கும் வளர் பருவத்தினர், எதிர்பாலின ஈர்ப்பில் காதலில் விழுந்திருக்கலாம். அல்லது அதற்கான

தொடக்க நிலையில் இருக்கலாம். உங்களுக்குத் தெரிய வரும்போது, கரடுமுரடாக ஹேண்டில் செய்து, இடியாப்பச் சிக்கலில் பிரச்சனையை முடிக்காமல்... பரிவாகப் பேசி, புரியவைக்க முயற்சியுங்கள். தண்டனையை நிறைவேற்றும் அதிகாரி போல் நடந்து கொள்ளாமல்... நிஜ அம்மாவாகவே இருந்தாலே குறையன்றும் இல்லை மனமே!

நீங்கள் எப்போதும் ஹெட் ஆஃப் த ஹவுஸாக இருக்க..!

59. நீங்கள் பணிபுரிபவராக இருந்தால்... சக ஊழியர்களோடு உங்களின் வேலையை, பதவியை, வருமானத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள். அதேபோல் அக்கம்பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களின் வாழ்க்கை வசதியோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொடுத்தக் குடும்பத்தின் நிம்மதிக்கும் உலை வைக்காமல்... இருப்பதைக் கொண்டு நிம்மதியாக வாழும் கலையை உங்கள் வாரிசுகளுக்கும் சேர்த்து ஊட்டுவது உங்களைப் பெருமைப்படுத்தும்.



60. வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் எதெற்கெடுத்தாலும் பட்டிமன்றத்தில் இறங்காமல் இருப்பது, உறவை வலுவாக வைத்திருக்க உதவும். இல்லையென்றால், 'நம்ம அம்மாவுக்கு வாய் ஜாஸ்திதான்' என்ற உணர்வு உங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தோன்ற ஆரம்பித்தால்... வாழ்க்கை வழி நெடுகிலும் பிரச்சனை முற்கள் தோன்றிக்கொண்டே இருக்கும். ஸோ.. ப்ளீஸ் திங்க் ஆஃப் இட்!

61. கணவர், பிள்ளைகள் என யார் மீதாவது கோபம் வந்தால், வார்த்தைகளைக் கொட்டாதீர்கள். கோபத்தில் உள்ளபோது எந்த முடிவையும் எடுக்காதீர்கள். கோபத்தில் கொதித்திருந்தால்... ஒரு குவளை நீரை வயிற்றுக்குள் ஊற்றி அணைத்துவிடுங்கள். பிறகு, பிரச்சனை குறித்து விவாதியுங்கள்.

62. வீட்டுக்குள்ளேயே அமர்ந்து டி.வி. பார்ப்பதைவிட, வெளி உலகத் தொடர்பை மேம்படுத்துவதே மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மாமருந்து.

63. ஒரே டி.வி. இருக்கும் வீட்டில், எப்போதுமே ரிமோட்டை நீங்களே வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அதேசமயம், மூலைக்கு ஒன்றாக டி.வி. வைத்து திருடன் வருவது கூடத் தெரியாமல் பார்த்துக் கொண்டும் இருக்காதீர்கள்.

64. வீடு மகிழ்ச்சியாக இருக்க... புதிதாக எதையாவது செய்யுங்கள். வித்தியாசமான சமையல், புதிதான ஆடை, அமாக்களமான ஒரு பிக்னிக் என மனம் சோர்ந்திருக்கும்போது புதிதாக எதையாவது செய்து பாருங்கள். மன எரிச்சல் குறையும். குடும்பத்தினரும் என்ஜாய் பண்ணுவார்கள்... உங்களுடன் சேர்ந்து.

65. 'மகிழ்ச்சியாக இருப்பது என்பது, பிரச்னை இல்லாமல் இருப்பதுதான்' என்று நினைத்தால், அதுதான் பிரச்னைகளின் தோற்றுவாய். பிரச்னைகளை குடும்பத்தினரின் துணையோடு எதிர் கொள்வதுதான் உண்மையான மகிழ்ச்சி என்பதை மனதில் ஆழமாக எழுதி வைத்துக்கொண்டால், நிம்மதி தாண்டவமாடும்.



66. மொத்தத்தில், உங்களின் பேச்சின் இலக்கு எப்போதும் தீர்வை அடைவதாகத்தான் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டதை வெளிக்காட்டுவதற்காகப் பேசும்போது, உங்கள் பேச்சு உங்களை பலவீனமானவராகக் காட்டும். அதனை தவிர்த்தால் நிம்மதி உண்டு.

'சின்னச் சின்ன சேமிப்பில்தானே ஜீவன் இன்னும் இருக்கு?'

உடல், மனது, உறவுகள் மற்றும் குழந்தைகள் என்று எல்லாவற்றையும் பேணிக் காப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ... அதே அளவுக்கு சற்றும் குறையாமல் முக்கியத்துவம் கொண்டதுதான் பொருளாதாரமும். ஆம், அழகான நாற்பதுகளில் ரம்மியமான வாழ்க்கையை ரசித்து வாழ நினைப்பவர்கள், பொறுப்பு மிகுந்த இந்த வயதில் தகுந்த பொருளாதார பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் - குடும்பத்துக்கே!

அதற்கான முதலீடுகளில் இறங்கும் முன்பாக... மெடிக்களம் மற்றும் ஆயுள் காப்பீடு என்ற இரு அத்தியாவசிய செலவுகளை செய்திருப்பது அவசியம்.

67. அவசரமான மருத்துவச் செலவுகளுக்கு கை கொடுக்கும் 'மெடிக்களம் பாலிசி' உங்கள் வீட்டில் எடுத்தாகிவிட்டதா? 'திடீர் உடல் நலக்குறைவாலோ அல்லது விபத்தினாலோ, மருத்துவமனையில் தங்கி, அவசர சிகிச்சை எடுக்க நேரிடும்போது, ஒருவரின் ஐந்தாண்டு கால சேமிப்பு கரைந்து விடுகிறது' என்கிறது ஒரு புள்ளிவிவரம். மேலும், லட்சக்கணக்கான ரூபாயை உடனடியாகத் திரட்டுவது, துன்பம் மிகுந்த செயல். இந்தப் பிரச்னைகள் வராமல் இருக்க... 'மெடிக்களம் பாலிசி' வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் எடுப்பது கட்டாயம். இப்போதெல்லாம் பெரும்பாலான பாலிசிகளில் 'கேஷ்லெஸ்' வசதி இருக்கிறது, அதாவது, சிகிச்சைக்கான செலவை, கைவிட்டு நாம் தரவேண்டியதில்லை. இன்ஷூரன்ஸ் நிறுவனமே மருத்துவமனைக்குக் கொடுத்துவிடும்.

68. சுழற்சி முறையில் குடும்பத்தினருக்கு சிகிச்சை செலவுகளை பகிர்ந்து கொள்ளும் 'ஃப்ளோட்டர் மெடிக்களம் பாலிசி'களும் இருக்கின்றன. இந்தத் திட்டத்தில், 2 லட்ச ரூபாய்க்கு பாலிசி எடுப்பதாக வைத்துக் கொண்டால்,

ஒருவருக்கு 50,000 ரூபாய்க்கு சிகிச்சை எடுக்கப்பட்டிருந்தால், மீதி 1.5 லட்ச ரூபாயில் இன்னொருவருக்குச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

69. உதாரணமாக, 45 வயது குடும்பத் தலைவர், 40 வயது குடும்பத்தலைவி, இரு பிள்ளைகள் உள்ள சிறு குடும்பத்துக்கு, ஓர் ஆண்டுக்கு 2 லட்ச ரூபாய் அளவிலான ஃப்ளோட்டர் பாலிசி எடுக்க ஆகும் செலவு எவ்வளவு..? சுமார் 5,000 ரூபாய்தான்! 2 லட்ச ரூபாயா...? 5 ஆயிரம் ரூபாயா? யோசியுங்கள்..!

70. வீட்டில் சம்பாதிக்கும் நபர்களுக்கு அவர்களின் ஆண்டு சம்பளத்தை போல் சுமார் 12 மடங்குக்கு ஆயுள் காப்பீடு பாலிசி எடுத்துக் கொள்வது மிக அவசியம். அதுவும், குறைவான பிரீமியத்தில் அதிக கவரேஜ் கிடைக்கும் 'டேர்ம் பிளான்'களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த பாலிசியில், ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்தால் மட்டுமே இழப்பீடு கிடைக்கும். பாலிசி முதிர்வின்போது ஏதும் கிடைக்காது. இந்தக் காரணத்துக்காக இந்த அருமையான பாலிசியை பலரும் எடுக்காமல் இருக்கிறார்கள். அது மெகா தவறு.

71. வேறு இன்ஷூரன்ஸ் பாலிசி எடுக்கத் திட்டமிட்டிருக்கும் தொகையில், குறைவான பிரீமியத்தை 'டேர்ம் பிளானு'க்கு கட்டி விட்டு, மீதியை மியூச்சுவல் ஃபண்ட்களில் முதலீடு செய்தால் கூடுதல் லாபம் இருப்பதை நடைமுறையில் காண்பீர்கள்.

72. வேலையில் அல்லது சொந்த பிசினஸில் இருக்கும் நாற்பது வயதுக்காரர், மாதம் 20 ஆயிரம் ரூபாய் சம்பாதிப்பவர் என்றால், 25 லட்ச ரூபாய்க்கு 20 ஆண்டுக்கான 'டேர்ம் பிளான்' எடுத்தால்... ஆண்டு ஒன்றுக்குக் கட்ட வேண்டிய பிரீமியம் தொகை சுமார் 12,000 ரூபாய்தான். தனக்கு திடீரென ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்துவிட்டால், பணரீதியில் தன் பாசக் குடும்பம் பாதிப்படையக் கூடாது என்று நினைப்பவர்கள் இதைத் தைரியமாக செய்யலாம்.

73. 'ஒரு லட்ச ரூபாய் வீதம் மூன்று வருடங்கள் கட்டினால்... 5-ம் ஆண்டில், 15 லட்சம் கிடைக்கும்' என்பது போன்ற 'யூலிப்' (பங்குச் சந்தை சார்ந்த இன்ஷூரன்ஸ்) திட்டத்தில் தூண்டில் மீனாக மாட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். காரணம், இந்த அளவுக்கு வருமானம் என்பது பங்குச் சந்தை தொடர்ந்து மிக அதிக வருமானத்தை தந்தால்கூட சாத்தியமில்லை.

74. அதிக லாபம் என்று கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்களோடு வரும் திட்டங்களில் முதலீடு செய்யாதீர்கள் என்று சொல்வதற்குக் காரணம், இந்த திட்டங்களில் முதல் இரண்டு வருடங்கள் நாம் கட்டும் பணத்தில் 75 சதவிகிதம்தான் நம் முதலீட்டு கணக்கில் சேர்க்கப்படும். மீதி இன்ஷூரன்ஸ் கட்டணம், ஒதுக்கீடு கட்டணம் என்ற பெயரில் கழிக்கப்பட்டு விடும். நான்காவது வருடத்திலிருந்து, இன்ஷூரன்ஸ் கவரேஜுக்கான தொகை... நம் முதலீட்டில்

உள்ள யூனிட்களில் இருந்தே கழிக்கப்படும். இதனால், பாலிசி முதிர்வில் யூனிட்களின் எண்ணிக்கை கணிசமாக குறைந்து விடும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

சேமிப்பு சமர்த்து!

பாலிசி போட்டாச்சு... அடுத்து..? சேமிப்புதான்! எப்படி, எங்கு, எதில்..?

75. சேமிப்புக்கும், முதலீட்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்..? வீட்டில் இருக்கும் அஞ்சறை டப்பா, உண்டியலில் காசு போட்டு வருவது, சேமிப்பு வங்கி, தபால் நிலையம் போன்றவற்றில் பணம் போடுவது, முதலீடு. உண்டியலில் போட்ட பணம் அப்படியே இருக்கும். வங்கியில் போட்ட பணம் வட்டியால் வளர்ந்திருக்கும். நீங்கள் சேமித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா..? முதலீடு செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களா..? எதை செய்ய வேண்டும். ப்ளீஸ் டிஸைட்!



76. உங்கள் சம்பளம், குடும்பத்தின் மொத்த வருமானத்தை அடிப்படையாக வைத்து, எந்த அளவுக்குச் சேமித்து முதலீடு செய்யலாம் என்பதை நீங்களேதான் முடிவு செய்ய வேண்டும். ஆனால், மொத்த வருமானத்தில் 30-35% அளவுக்காவது முதலீடு செய்வது அவசியம்; 35-40% நல்லது; 45-50% சிறப்பு. அது அசாதாரணமான சூழ்நிலைகளையும் தாங்கி நிற்கும்.

சொர்க்கமே என்றாலும் சொந்த வீடு போலாகுமா..?!

'இத்தனை வயதாகியும் ஒரு சொந்த வீடு வாங்கவில்லையே' என்று கவலைப்படுவார்களுக்கு... உங்கள் வயது நாற்பது ப்ளஸ் என்றால், குறைந்தபட்ச குடும்ப வருமானம் 20,000 - 30,000 ரூபாயாக இருக்கிறதென்றால், இதுதான் சரியான நேரம் உங்களின் கனவு இல்லத்தை நனவாக்க. வீட்டின் விலையும், வட்டியும் கணிசமாகக் குறைந்திருக்கிறது.

77. உங்களுக்கு வீடு வாங்க சுமார் 10 - 15 லட்ச ரூபாய் கடன் கிடைக்கும். வீட்டின் முழு விலைக்கும் கடன் தரமாட்டார்கள். 15 - 20% தொகையைக் கையிலிருந்து போட வேண்டி இருக்கும். அந்தத் தொகையை முன் கூட்டியே திரட்டி வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

78. தற்போதைய நிலையில், வீட்டைக் கடனில் வாங்குவது கூடுதல் லாபம். திரும்பக் கட்டும் கடனில் அசலில் ஒரு லட்ச ரூபாய் வரையும், வட்டியில் 1.5 லட்ச ரூபாய் வரைக்கும் ஒரு நிதி



ஆண்டில் வருமான வரி விலக்கு இருக்கிறது. கணவன், மனைவி இருவரும் பணிபுரிபவராக இருந்தால், கூட்டாக சேர்ந்து வீட்டுக் கடன் வாங்கினால் இரட்டை வரிச் சேமிப்புக்கு வழி இருக்கிறது. கூடுதல் தொகையும் கடனாக கிடைக்கும்.



79. **வட்டி** விகிதத்தை பொறுத்தவரையில் நிலையானது (ஃபிக்ஸ்ட்), மாறுபடுவது (ஃப்ளோட்டிங்), கலவை (மிக்ஸ்ட்) என மூன்று வகை இருக்கிறது. இதில், நிலையான வட்டி விகிதம் சுமார் 3 ஆண்டுகளுக்கு மட்டும் நிலையானதாக இருக்கும். அதன் பிறகு மாறி விடும். மாறுபடும் வட்டி விகிதம் என்பது கடன் சந்தையில் வட்டி விகிதம் மாறுவதற்கு ஏற்ப மாறக் கூடியதாகும். கலவை என்பது கடன் தொகையில் ஒரு பகுதி, நிலையான வட்டி விகிதத்திலும், மற்றொரு பகுதி மாறுபடும் வட்டி விகிதத்திலும் இருக்கும். தற்போதைய நிலையில் மாறுபடுவது மற்றும் கலவை வட்டி விகிதம் லாபகரமாக இருக்கும்.

80. **வீட்டுக் கடனை** பொறுத்தவரையில், பொதுத்துறை வங்கிகளில் வட்டி மிகவும் குறைவு. தற்போது 10 - 15 ஆண்டுகளில் திரும்பச் செலுத்தும் கடனுக்கான மாறுபடும் வட்டி சுமார் 8.75 - 11 சதவிகிதமாக இருக்கிறது. இது தனியார் வங்கிகளில் சுமார் 2 சதவிகிதம் கூடுதலாக இருக்கும். நிலையான வட்டி விகிதம், மாறுபடும் வட்டி விகிதத்தைவிட சில சதவிகிதங்கள் அதிகம்.

81. **சிலர்**, '50 வயது நெருங்கி விட்டதே, இனி வீட்டுக் கடனை வாங்கினால், எப்படி அடைப்பது...? பெண் பிள்ளை கல்யாணத்தை எப்படி நடத்துவது...?' என்று தவிக்கலாம். இவர்களுக்கு கை கொடுப்பதற்கு என்றே 'ஃபிபிபி பிளஸ்' என்ற வீட்டுக் கடன் திட்டம் 'ரெப்கோ' வங்கியில் உள்ளது.

82. **கடனில்** எவ்வளவு முடிகிறதோ அதை பணிக் காலத்தில் அடைத்துவிட்டு, மீதியை பணி ஓய்வு பெறும்போது கிடைக்கும் தொகையைக் கொண்டு அடைப்பதுதான் ஃபிபிபி பிளஸ். பணி ஓய்வுக்குப் பிறகும் ஓய்வூதியப் பணத்தை கொண்டும் தவணையைக் கட்டலாம். அதனால், ஐம்பதிலும் 'சொந்த வீடு' ஆசை வரலாம்... வெல்கம்!

கற்றது கல்வி..!

"பையன் இந்த வருஷம் காலேஜுல சேர்ந்திருக்கான். பொண்ணும் இன்னும் ரெண்டு வருஷத்துல காலேஜுல சேர்ந்துடுவா. இதுக படிப்பு செலவுகளை நெனச்சாலே கண்ணைக் கட்டுது..." என்று மறுகும் பெற்றோர், பிள்ளைகளின் கல்விக் கட்டண சுமைகளை எளிதாக்கிக் கொள்ள...

83. **காலேஜ்** செல்லும் வயதில் பிள்ளைகள் இருந்தால்... கவலை வேண்டாம். இப்போது, நிறைய வங்கிகள் கல்விக்

கடன்கள் வழங்கி வருவதால் டோன்ட் வொர்ரி! இதனால், கடன் வாங்கி படிக்கிறோம் என்பதால் உங்கள் பிள்ளைகளும் கூடுதல் பொறுப்புடன் படிப்பார்கள். வரும் நிதியாண்டிலிருந்து, 'கல்விக் கடனுக்கு பிள்ளைகள் படிக்கும் காலத்தில் வட்டி கிடையாது' என்பது கூடுதல் சலுகை. பிறகு, கடனைக் கட்டும்போது வசூலிக்கப்படும் வட்டிக்கு வரிச்சலுகையும் உண்டு!

84. பிள்ளைகளின் படிப்புக்கு கல்விக் கடன் வாங்க விரும்பாத பெற்றோர், தனியே சேமித்து வருவது அவசியம். இந்தச் சேமிப்பை சற்று ரிஸ்க் எடுத்து, மியூச்சுவல் ஃபண்ட் திட்டங்களில், 'எஸ்.ஐ.பி.' என்ற 'சிஸ்டமேட்டிக் இன்வெஸ்ட்மென்ட் பிளான்' முறையில் மாதம்தோறும் முதலீடு செய்து செய்து வரலாம்.

85. 'மியூச்சுவல் ஃபண்ட்' என்கிறபோது பல்வேறு துறைகளை சார்ந்த நிறுவனப் பங்குகளில் பிரித்து முதலீடு செய்கிற 'ஈக்விட்டி டைவர்சிஃபைட்' என்ற திட்டத்தைத் தேர்வு செய்தால், பரவலான ரிஸ்க்கில் அதிக லாபம் பெற வழி இருக்கிறது. முதல் 10 இடங்களில் உள்ள 'ஈக்விட்டி டைவர்சிஃபைட்' திட்டங்கள், கடந்த 5 ஆண்டுகளில் 25 - 28 சதவிகிதமும், கடந்த மூன்றாண்டுகளில் 17 - 21 சதவிகிதமும் வருமானம் அளித்துள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

86. இப்போது உங்கள் வயது 40, உங்கள் பிள்ளையின் வயது 13 என்றால், அவன்/அவள் கல்லூரி செல்ல இன்னும் 4 ஆண்டுகள் ஆகும். இதுவரை பிள்ளையின் மேற்படிப்புக்கு என்று எதுவும் சேமிக்கவில்லை என்றால், உங்களால் எந்த அளவுக்கு அதிகமாக சேமிக்க முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு அதிகமாக மியூச்சுவல் ஃபண்டில் முதலீடு செய்ய வேண்டும். சேமிக்க ஆரம்பித்து 3 ஆண்டுகள் முடிந்ததும், 4-ம் ஆண்டில் முதலீட்டை அப்படியே வங்கியில் 'ஃபிக்ஸட் டெபாசிட்'டுக்கு மாற்றி விட வேண்டும். அப்போதுதான் பங்குச் சந்தை ரிஸ்க்கில் இருந்து தப்பிக்க முடியும்.

87. பொதுவாக, பிள்ளைகள் பள்ளிக்குப் போகத் தொடங்கியதுமே அவர்களின் உயர் கல்விக்காக சேமிக்கத் தொடங்குவதுதான் சரியான வழிமுறை. அப்போது மாதம்தோறும் குறைவான தொகையை முதலீடு செய்து வந்தாலும், கணிசமான தொகை சேர்ந்திருக்கும்.

88. பலர் சிறுவர்களுக்கான மியூச்சுவல் ஃபண்ட் அல்லது இன்ஷூரன்ஸ் பாலிசிகளில் கல்விக்காக முதலீடு செய்து வருகிறார்கள். இவற்றின் மூலம் 5 - 6% வருமானம் கிடைத்தாலே பெரிய விஷயம் என்பதால், அதற்கு பதிலாக, சிறந்த ஈக்விட்டி டைவர்சிஃபைட் ஃபண்டுகளில் முதலீடு செய்து வரலாம். இவற்றில் நீண்ட காலத்தில் ஆண்டுக்கு சராசரியாக குறைந்தது 15% வருமானம் எதிர்பார்க்கலாம்.

கல்யாண மாலை கொண்டாடும் பிள்ளைகள்..!

வீட்டில் டீன்-ஏஜில், திருமண வயதில் பெண் பிள்ளை இருக்கிறார்களா..? இன்று விண்ணையும் தாண்டிப் போய்க் கொண்டிருக்கும் தங்கத்தின் விலை பயமுறுத்துமே?! எப்படி சேமிப்பது, முதலீடு செய்வது நம் செல்லத்துக்கான தங்கத்தை..?!



89. தினசரி அணிவதற்கான தங்கத்தை மட்டும் ஆபரண நகைகளாக வாங்கிக் கொள்ளலாம். எதிர்காலத் தேவை அல்லது முதலீட்டுக்கு... தங்க நாணயங்களாக வாங்குவதுதான் பெஸ்ட் சாய்ஸ்!

90. நவீன முதலீட்டு முறையாக மாறிவரும் 'கோல்ட் இ.டி.எஃப்.' என்ற தங்க ஃபண்ட்களில் முதலீடு செய்து வரலாம். இதில், செய்கூலி, சேதாரம் போன்ற இழப்புகள் இல்லை. இந்த கோல்ட் ஃபண்ட்களை வாங்க, 'டீமேட்' கணக்கு வேண்டும். ஒரு யூனிட் என்பது ஒரு கிராம் தங்கத்தைக் குறிக்கும். அதாவது, சுமார் 2,000 ரூபாய் இருந்தாலே முதலீட்டை ஆரம்பித்து விடலாம். இந்த தங்க ஃபண்ட் கடந்த மூன்றாண்டு காலத்தில் 25-30% வருமானத்தை தந்திருக்கிறது.

91. தங்க ஃபண்ட் யூனிட்களை விற்கும்போது தங்கமாகத் தர மாட்டார்கள்; பணமாகத்தான் தருவார்கள். அதைக் கொண்டு நாம் தங்கம் வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அந்த வகையில், எப்போது நகை வேண்டுமோ அப்போது யூனிட்களை விற்று, அப்போதுள்ள லேட்டஸ்ட் மாடல் நகைகளை வாங்கிக் கொள்ளலாம். இந்த முதலீட்டில் தரகுக் கட்டணம் ஒரு சதவிகிதத்துக்கும் குறைவு என்பதால் கூடுதல் லாபம்.

ஆட்டம்... பாட்டம்... ஓய்வு..!

வயது நெருங்குகிறது. பணி ஓய்வு காலத்தைப் பற்றியும் சிந்திப்பது அவசியம் அல்லவா..? பிள்ளைகளின் கல்வி, திருமணம் என்ற பொறுப்புகளின் நடுவே தங்களின் பணி ஓய்வுக் காலத்துக்கு என்று தனியே ஒரு தொகையை முதலீடு செய்வது அவசியமோ அவசியம் அல்லவா?! எப்படி..?

92. ஓய்வுக் காலத்துக்காக 40-45 வயதில் முதலீடு செய்யத் தொடங்கினால்... வருமானத்தில் 20 சதவிகித தொகையை முதலீடு செய்தால்தான், கடைசி காலம் கௌரவமாக இருக்கும் என்கிறார்கள் நிதி ஆலோசகர்கள்.

93. உங்கள் மாதச் சம்பளத்தில் பிடிக்கப்படும் 'பிராவிடன்ட் ஃபண்ட்' பணத்தை கடைசி வரைக்கும் எடுக்காமல் இருப்பது நல்லது. பென்ஷன் கிடைக்காத பணியில் இருப்பவர்கள், ஓய்வுக் காலத்துக்காக மற்றவர்களைவிட

அதிகமாக சேமித்து வருவது அவசியம்.

94. பென்ஷன் வசதி இல்லாதவர்கள், மாதம் தோறும் நல்ல 'ஈக்விட்டி டைவர்சிஃபைட் ஃபண்ட்'களில் முதலீடு செய்தால், அதிக வருமானத்தை பெறலாம். வருமான வரியை மிச்சப்படுத்துவதற்காக முதலீடு செய்ய வேண்டியிருந்தால், 'ஈக்விட்டி டைவர்சிஃபைட் ஃபண்ட்'களில் ஒன்றான பங்குச்சந்தை சார்ந்த சேமிப்பு திட்டமான 'இ.எல்.எஸ்.எஸ்.' திட்டத்தில் முதலீடு செய்யலாம்.

95. 'இ.எல்.எஸ்.எஸ்.' திட்டத்தில் முதலீடு செய்த தொகையை, ஓய்வு பெறுவதற்கு சில ஆண்டுகளுக்கு முன், பங்குச்சந்தை அதிக வருமானத்தை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் நேரமாகப் பார்த்து, ரிஸ்க் அதிகம் இல்லாத ஃபிக்ஸட் டெபா சிட்'களுக்கு மாற்றி விடுவது நல்லது.

96. பரபரப்பான 'ஷேர் மார்க்கெட்' பற்றி உங்களுக்கோ, உங்கள் கணவருக்கோ போதிய விவரம், அனுபவம் இருந்தால்... அல்லது நல்ல நிதிஆலோசகரின் ஆலோசனைப்படி மிகச் சிறந்த நிறுவனங்களின் பங்குகளில் முதலீடு செய்யலாம். திங் பிஃபோர் யூ லீப்!

97. நீங்கள் வாலண்டரி ரிட்டயர்மென்ட் வாங்குவதாக இருந்தால்... மியூச்சுவல் ஃபண்ட், ஷேர் மார்க்கெட் போன்றவற்றில் பி.எஃப். தொகையை அப்படியே இன்வெஸ்ட் செய்து விடாதீர்கள்.

98. முழு சேமிப்பையும் ஒரே திட்டத்தில் முதலீடு செய்து விடக்கூடாது. ஃபண்ட், பங்கு, தங்கம், ரியல் எஸ்டேட், ஃபிக்ஸட் டெபாசிட் என பிரித்துப் போடுவது சிறந்த வழி!

99. பல பிரச்சனைகளுக்கு ஆணியேர் நிதிப் பிரச்சனைதான். அதிகமான வரவு-செலவு கணக்குகள் புழங்கும் காலகட்டம் இது. மருத்துவ செலவு, உறவினர்களுக்கான செலவு, பிள்ளைகளின் கல்யாணம், உயர் கல்வி... என பெரிய செலவு பட்டியல் நீளும். நிதி நிலைமையை அறிந்து, பட்ஜெட்டை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். முறையான திட்டமிடல் நிறைவான வாழ்க்கை.

100. நீங்கள் 'சிறந்த ஃபைனான்ஸ் மினிஸ்டர்' என்பதை அனைவரும் உணரும்படி சிக்கனமாக செலவு செய்யுங்கள். குடும்பத்தினருக்கும் அதைக் கற்றுக்கொடுத்து விட்டால், உங்கள் குடும்பம் பல்கலைக்கழகம். இது, பணம் தொடர்பான குழப்பங்களை முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் என்பதால்... முயற்சி செய்யுங்கள். எப்போதும் நீங்கள்தான் ஹெட் ஆஃப் தி ஹவுஸ்!

பொறுப்புகள் சூழ்ந்த, கடமைகள் நிறைந்த இந்தப் பருவத்தையும் பக்குவமாக, பாசமாகக் கொண்டாடுவதுதான் வாழ்க்கையின் வெற்றி. நீங்கள் வெற்றியாளர்தானே..?! கொண்டாடுங்கள் வாழ்க்கையையும் வயதையும்!

நீங்க எப்படி 'சிக்'குனு?

எப்போது பார்த்தாலும் 25, 30 வயதுக்கான தோற்றம், உற்சாகம், கொண்டாட்டம் என்று வளையவரும் பெண்மணிகள் சிலரிடம்... 'உங்களோட இளமை ரகசியம் என்ன?' என்று கேட்டோம். அவர்கள் சொன்ன பதில்கள்...



அனுராதா ஸ்ரீராம் - பாடகி

"எப்பவும் ரிலாக்ஸ்டா இருக்கிறது... என் ரத்தத்தோட பிறந்த குணம். என் ஆரோக்கியத்துக்கு அதுவும் முக்கியமான காரணம். அப்புறம்... மனசு எவ்வளவு கஷ்டமா இருந்தாலும் வாய்விட்டு பாடினா, உடனே துன்பங்கள் தூரமா விலகிப் போயிடும்கிறது அனுபவத்துல உணர்ந்திருக்கறதால, அதையும் கடைபிடிக்கிறேன். இதைத் தவிர... ரெகுலர் யோகா, எக்ஸர்சைஸ் போய்க்கிட்டிருக்கு. முக்கியமான விஷயம்... எண்ணெய், ஸ்வீட் இது ரெண்டும் என் எதிரிகள். அது ரெண்டும் எந்த ரூபத்துல என்கிட்ட நெருங்கி வந்தாலும், கறாரா தவிர்த்துடுவேன்."

பூங்கோதை - தமிழக தகவல்-தொழில்நுட்பத் துறை அமைச்சர்

"என்னை எப்பவும் ஹெல்தியா வச்சுகிறதுல, நான் ரொம்ப கான்சன்ரேட் பண்ணுவேன். நான்-வெஜ் சாப்பிடறதை விட்டுப் பதினைஞ்சு வருஷங்களாயிடுச்சு. நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் நிறைந்த லஞ்ச் கட்டாயம். ரெகுலரா சில எக்ஸர்சைஸ் பண்ணேன். மனசு ரிலாக்ஸ்டா இருக்கறதுக்கு... யோகா, மூச்சுப் பயிற்சி செய்யறேன். இதுதான் என் ஃபிட்னெஸ் சீக்ரெட்!"



அனுராதாகிருஷ்ணமூர்த்தி -பாடகி, நடிகை



"கடினமான வார்த்தைகள், செயல்களை மற்றவர்களுக்கு நான் பரிசா கொடுக்கறது இல்ல. அதேபோல் அந்தப் பரிசுகள் எனக்குக் கிடைக்கற மாதிரியும் நடந்துக்கிறது இல்ல. அதுதான் என் ஹெல்த் சீக்ரெட். இன்னொரு விஷயம் தெரியுமோ... சாப்பாடு தொடங்கி, எல்லா பொருட்களையும் கூடுமான வரைக்கும் இயற்கை சார்ந்ததாவே பயன்படுத்தறதை வழக்கமா வச்சுருக்கேன். அதுவே என்னோட ஆரோக்கியத்துக்கு அடிப்படையா இருக்குது. சாப்பாடு, சாந்தமான சிந்தனை இது ரெண்டு போதும்... நாம ஜெயிக்கிறதுக்கு!"



தமிழரசி - தமிழக ஆதிதிராவிடர் நலத்துறை அமைச்சர்

"தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ற அளவுக்கெல்லாம் டைம் இருக்கிறதில்ல. தினமும் 45 நிமிஷம் வாக்கிங் போறேன். நார்மலாவே, எப்பவும் அளவாத்தான் சாப்பிடுவேன். நான்-வெஜ்ஜும் அதிகம் சாப்பிடுறது இல்ல. ஒரு பிரச்சனைனா... மனசுக்குள்ள போட்டுக் குழப்பிட்டே இருக்க மாட்டேன். அதற்கான தீர்வை உடனே கண்டுபிடிச்சுடுவேன். அப்பத்தானே மனசும் நிம்மதியா இருக்கும். இதெல்லாம்தான்.... என்னை ஃபிட்டா வச்சுருக்குதுனு நம்புறேன்!"



ரோகினி - நடிகை

"தினசரி நிறைய தண்ணீர் குடிப்பேன். கட்டாயம் 30 நிமிஷம் எக்ஸர்சைஸ். சாப்பாடு விஷயத்துல எப்பவும் ரொம்ப டிஸிப்பிளின். கண்ணுல படுற எல்லாத்தையும் சாப்பிட மாட்டேன். மனசும், உடம்பும் எப்பவும் நல்லா இருக்கணும்னா குறைந்தபட்சம் 7 மணி நேரம் தூக்கம் அவசியம். எவ்வளவு பிஸியா இருந்தாலும்... கட்டாயம் 7 மணி நேரம் தூங்கிடுவேன். அப்புறம்... மனசுக்கு நிம்மதி தர விஷயம்னா... நல்ல புத்தகங்கள்தான்!"



சல்மா - கவிஞர்

"என் குழந்தைகளோட நிறைய நேரம் செலவு பண்ணறது; நிறைய புகள் படிக்கிறது;



எப்பவும் இளமையா யோசிக்கிறது... இதெல்லாந்தான் என் உடல், மன ஆரோக்கியத்துக்கான காரணம்தான் நான் நம்பறேன். 'எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் கட்டாயம் ஒரு தீர்வு இருக்கும். இரவுக்குப் பின் வெளிச்சம் கட்டாயம் வரும்'ங்கறதை ஆழமா நம்பறவ நான். இதுமாதிரியான நம்பிக்கைதான், என் ஆரோக்கியத்தோட முதல் தோழி."



உமா பத்மநாபன் - டி.வி. நடிகை

"நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள், தண்ணி... இந்த மூணும்தான் என் டெய்லி ரெசிபி. எதையும் அப்படியே அரைகுறையா முழுங்காம, நல்லா மென்னு சாப்பிடுவேன். நான், எப்பவுமே ஜோவியலா இருக்கக் கூடியவ. தோழிங்ககிட்ட மனசு விட்டுப் பேச தவறுறதே இல்ல. அதனாலயே எதையும் மனசுக்குள்ள மறைச்சுக்கிட்ட அழ வேண்டிய அவசியமும் ஏற்பட்டதில்ல. இயற்கையாவே ஒல்லியான தேகம் அமைஞ்சுட்டதால, கஷ்டப்படுத்தற மாதிரியான எக்ஸர்சைசுக்கும் அவசியமில்லாம போயிடுச்சு. எப்பவும் இளமையான வட்டத்துக்குள் இருந்தாலே போதும்... அது நம்மை இளமையாவே ஃபீல் பண்ண வைக்கும். இதை விடாம நான் ஃபாலோ பண்ணேன்."



-**தொகுப்பு:** நாச்சியாள், எம்.மரியபெல்சின், சி.சரவணன், கே.யுவராஜன், இரா.மன்னர்மன்னன்
படங்கள்: வீ.நாகமணி
தொகுப்புக்கு உதவியவர்கள்:
டாக்டர் காமராஜ், பாலியல் மருத்துவர், சென்னை
டாக்டர் பத்மாவதி, மனநல மருத்துவர், சென்னை
மாலா, டயட்டீஷியன், சென்னை
டாக்டர் மாணிக்கவல்லி, சித்த மருத்துவர், தஞ்சாவூர்
வா.லஷ்மணன், உலக நகைச்சுவை சங்கம், சென்னை