

இறுதி மாதவிடாய் - மெனோபாஸ்

மாதர்க்கு மாதாந்திர மாதவிடாய் இறுதியாக நிற்கும் -
நிலை
சிலருக்கு, தூக்கமின்மை, மனசோர்வு, உடலில் சூடான
உணர்வு,வியர்வை, பிறப்புறுப்புகளில் மாற்றம், சிறுநீர்
போவதை கட்டுப்படுத்த முடியாமை, எலும்பு முறிவு,
இருதயத்தை பாதிக்கும் - நிலை
"பெண்ணே நீ கலங்காதே" இதற்கு தீர்வு பெற-
வழியுள்ளது
பலருக்கு, கால்சியம், வைட்டமின்- டி, உடற்பயிற்சி, சீரான
உணவு - பயனுள்ள வழி
மாதவிடாய் நின்ற பின் தரமான வாழ்க்கைக்கு, வாழ்க்கை
முறை மாற்றங்கள் - சிறந்த வழி
முதுமையில், உறுதி, வலிமை, சார்ந்து இல்லாமை -
- நம் வழி
"உங்கள் வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சி உங்கள் கையில்"
" வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே"

என். எப்சிபா கிருபாமாணி

N. Hephzibah Kirubamani

IMS member