

சுமேந்தம்

சுமேந்தம்

ரூ.20 (தமிழ்நாடு, புதுச்சேரி)

ரூ.25 (முற்ற மாநிலங்களில்)

குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி
இளம் அம்மாக்கள்
தெரிந்து கொள்ள...

தமிழ்ப் புத்தாண்டு
பலன்கள்

காலிஃபிளவர்
காளான்
புரோக்கோலி
உணவுகள்!

32 பக்க இணைப்பு

வளரும்
பிள்ளைகளுக்கு
சாப்பிட என்ன
கொடுக்கணும்?



குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!

உள்ளே...

குழந்தை வளர்ப்பு



6

வளரும் பிள்ளைகளுக்கு
சாப்பிட என்ன
கொடுக்கணும்?

34

தமிழ்ப் புத்தாண்டு
பலன்கள்

சிறப்பிதழ்!

உங்க பிள்ளைக்கு வீட்ல ஒரு லைப்ரரி உருவாக்குங்க!	22
குழந்தைகளின் திறமையை வளர்க்கும் விளையாட்டுகள்!	24
பெற்றோர், குழந்தைகள் முன்பு செய்யக் கூடாதவை...	26
சிறப்புக் குழந்தைகளை எப்படி பராமரிக்கணும்?	28
பிள்ளையை தூக்கிப் போட்டு விளையாடக் கூடாது. ஏன்?	32
'பிளே ஸ்கூல்' தொடங்க என்ன செய்யணும்?	52
குண்டுக் குழந்தைகள்... காரணம் என்ன?	72
நிறைய மார்க் எடுத்தால்தான் உங்கள் குழந்தை அறிவாளியா?	76
பாலியல் வன்கொடுமைகளுக்குத் தீர்வு!	80
குழந்தை வளர்ப்பில் 'டே கேர்'களின் பங்கு...	92
குழந்தைகளுக்கு எமனாகும் ஆன்ட்ராய்டு உலகம்!	94

அட்டையில: ஷரத்தா ஸ்ரீநாத்



கொஞ்சம் உங்களுடைய



இனிய சிநேகிதிகளுக்கு வணக்கம்!

அந்த பாதாள அறை மிக இருட்டாக இருந்தது. உள்ளே நடமாடும்போது ஒருவருக்கொருவர் இடித்துக் கொண்டார்கள். அங்கிருந்த பொருட்களும் பாத்திரங்களும் அவ்வப்போது கீழே உருண்டன. படிகளில் சிலர் தவறி விழுந்தார்கள். தண்ணீர் சில இடங்களில் சிந்தியிருக்க, தெரியாமல் அதில் கால் வைத்ததில் சிலர் ஆங்காங்கே வழக்கி விழுந்து எழுந்தார்கள். 'ஐயோ!!' என்று யாரோ பயத்தில் அலறும் குரல் கேட்டது. ஏதோ பூச்சியோ என்னவோ கடித்திருக்க வேண்டும்!

யாருக்குத்தான் இங்கே முதலில் உதவுவது? கீழே படிகளில் உருள்பவர்களுக்கா? வழக்கி விழுந்து உட்கார்ந்து காலைப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கா?

அந்தக் குடும்பத் தலைவி, தடவியபடியே வந்து கடைசியில் கண்டு பிடித்தாள். கட்டைகளை நீக்கி, அந்த சிறு ஜன்னலைத் திறந்துவிட, பளீரென்று வெளிச்சம் அந்த இருட்டு அறைக்குள் பாய்ந்தது.

ஆம், அவர்களது அந்த அத்தனை பிரச்சனைகளுக்கும் 'வெளிச்சம்' என்ற விஷயம் ஒரே தீர்வாக அமைந்தது..

நான் சொல்லப்போவது கூட கிட்டத்தட்ட அப்படித்தான்.. இன்று நம்மை பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும், வேதனைப்பட வைத்துக் கொண்டிருக்கும் எத்தனையோ விஷயங்களுக்கு இதுபோல் ஒரே சிம்பிள் தீர்வு இருக்கிறது..

உதாரணமாக,

உலகில் வன்முறைகள் குறைய வேண்டும்,

பெண்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்,

ஒருவர் மற்றவருக்கு உதவி, யாரும் எந்தக் குறையுமின்றி இருக்க வேண்டும்,

அனைவருமே சகோதர பாசத்துடன் பழகி, வேற்றுமைகள் மறக்க வேண்டும். - இப்படி நம்மை இன்று வதைக்கும் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு, ஒரேயொரு விஷயத்தால் தீர்வு கொண்டு வர முடியும்.

அந்த ரகசியம் வேறெதுவுமல்ல. மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியை ரசிக்க குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதுதான்!

யோசித்துப் பாருங்கள். இன்றைய உலகின் பிரச்சனை அனைத்துமே, மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்ளாத மனப்பான்மையால் வருவதுதான்.

'உங்கள் பழக்க வழக்கத்தை, உங்கள் சந்தோஷத்தை நான் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.. நாங்கள் சொல்வதைத்தான் நீங்கள் செய்ய வேண்டும்!' என்று நிர்ப்பந்திக்கும்போதுதான்

உலகில் பல்வேறு வன்முறைகள் ஜாதியின் பெயராலும் மதத்தின் பெயராலும் நிகழ்கின்றன. சகோதரத்துவம், சுத்தமாக செத்துப் போகிறது. மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சி, ஒரு சொல்லத் தெரியாத பொறாமையை உள்ளுக்குள் பலருக்குக் கிளப்பி விடுவதால்தான், அவர்களுக்குக் கெடுதல் செய்ய முனைகிறார்கள்.

நாம் நமது சொந்த சகோதரி அல்லது சகோதரனைக் கூட அவர்களை, அவர்களாக ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறோம் என்பதுதான் அடிப்படை உண்மை.

ஒரு குழந்தை, ஒரு நாய்க்குட்டியை வளர்க்கிறது.. அதற்கு நேரம் தவறாமல் அம்மாவிடம் கேட்டு சாப்பாடு தருகிறது. அதை, சீவி சிங்காரித்து அழகு பார்க்கிறது. அதை யாராவது திட்டினாலோ அல்லது விரட்டினாலோ, குழந்தைக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவர்களிடமிருந்து அந்த நாய்க்குட்டியைக் காப்பாற்றி தள்ளி எடுத்துப் போய்விடுகிறது. அதற்குக் காரணம், அது மகிழ்ச்சியாக இருக்க அந்தக் குழந்தை விரும்புகிறது! அதன் மகிழ்ச்சியை குழந்தை ரசிக்கிறது! இதுதான் அந்த கூத்திரம்.

அண்ணன் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை ரசிக்கும்போது, அந்த மகிழ்ச்சி நீடிக்க வேண்டும் என்று அது ஆசைப்படும். அதனால், அண்ணனுக்கு யாரும் கெடுதல் நினைப்பதை அந்தக் குழந்தை விரும்பாது. இதுவே, பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தையின் மகிழ்ச்சியை அது ரசிக்க ஆரம்பிக்கும்போதும் நடக்கிறது.

'இந்தப் பூ எத்தனை அழகாக இருக்கிறது?' என்று கூட குழந்தைகளிடம் இந்த விஷயத்தை ஆரம்பிக்கலாம்.

பூப்பதுதான் ஒரு பூவின் மகிழ்ச்சி. அதை ரசிக்கும்போது, அதுபோல இன்னும் இன்னும் நிகழவேண்டும் என அந்தக் குழந்தை ஆசைப்படும். பசுமையுடன் நிற்பதே இயற்கையின் சிரிப்பு! அந்த மகிழ்ச்சி அப்படியே இருக்க வேண்டும் என்று அந்தக் குழந்தை விரும்பும். இப்படி மகிழ்ச்சியை ரசிக்கும் குழந்தைகள் இயற்கை பாழ்படுவதை என்றுமே விரும்பாது. மனிதர்கள், ஒருவருக்கொருவர் அடித்துக் கொள்வதை விரும்பாது. தான், மற்றவரை துன்புறுத்த விரும்பாது.

'ஒருவரின் மகிழ்ச்சியில் தானும் மகிழ்வது' என்ற இயல்பு இன்றும் நம்மைச் சுற்றி பலருக்கு உண்டு! இது பெருகி, ஒவ்வொரு வீட்டிலும் குழந்தையின் இயல்பாகும்போது, அதுவே, நம் நாட்டின் இயல்பாக மாறும்... இந்த உலகின் இயல்பாக மாறும்!!

உலகின் இந்த சத்தமில்லாத நல்மாற்றத்துக்கு நம் குழந்தையை நாம் வளர்க்கும் விதமே உதவப்போகிறது!

உங்கள் சிநேகிதி

(Handwritten signature)





சம்மர் நைட்டி

தேவையானவை:



காட்டன்
துணி, பார்டர்,
கத்தரிக்கோல்,
இன்ச் டேப், ஊசி,
நூல், பாபின்,
மார்க்கர்.

செய்முறை:



உயரம் 30 இன்ச், செஸ்ட் பிரத் 16 இன்ச்
என எடுத்துக் கொண்டோமானால், $16 + 8 = 24/4 = 6$ என்ற கணக்கில் பேப்பர்
கட்டிங்கை தயார் செய்ய வேண்டும்.



பிறகு அதனை
அப்படியே துணியில்
மார்க் செய்து,
துணியை வெட்டிக்
கொள்ளவும்.



கீழ் பகுதியில் பார்டரை அட்டாச்
செய்து கொள்ளவும்.

பிட் கிளாத்தைத் தைத்து,
முன் கழுத்தில் பைப்பிங்கும்,
பின் பக்க கழுத்தில் ஃபிளாப்பும்
தைத்துக் கொள்ளவும்.



இப்போது இரு
பக்கங்களையும்
இணைத்துக் கொள்ளவும்.



கொள்ளவும். (பெரியவர்களுக்கு ஸ்லீவ்
வேண்டுமென்றால் வைத்துக் கொள்ளலாம்)

பிட் கிளாத்தை
உருட்டி
தைத்து, நாட்
போடுவதற்காக
ஷோல்டரில்
இணைத்துக்
கொள்ளவும்.



சிம்பிளான 'சம்மர் நைட்டி' ரெடி!

தொகுப்பு: ச. ஷாலினி
படங்கள்: கே. கஸ்தூரி
மாடல்: அஸ்கிருத்தா



பேர்க்குழந்தைகள்
தாரக் மற்றும் தரணுடன்
மல்லிகா பத்ரிநாத்...

வளரும் பிள்ளைகளுக்கு

வளரும்

இந்த வயதில்தான்
பிள்ளைகளுக்கு சத்தாக
சாப்பிடக் கொடுக்க
வேண்டும். ஆனால், பிள்ளைகளோ
விளம்பரங்களில் பார்க்கிற உணவுகள்
தான் வேண்டும் என்று அடம்
பிடிப்பார்கள். ஸோ, அவர்களுக்கு
ஆரோக்கியமான உணவும் தர
வேண்டும். அது, அவர்கள்
விரும்பும்படியும் இருக்க வேண்டும்.

இன்றைக்கு சிறுபிள்ளைகளுக்குக்கூட
சுகர் பிரச்னை வருகிறது. இதய
நோயெல்லாம் சீக்கிரம் வந்துவிடுகிறது.
இந்த பிரச்னைகள் எல்லாம் இல்லாமல்
ஒரு குடும்பம் ஆரோக்கியமாக இருப்பது,
குடும்பத் தலைவிகளாகிய நம் கைகளில்
தான் இருக்கிறது. சொல்வது சுலபம். எப்படி
செய்வது என்கிறீர்களா?

சாப்பிட என்னென்ன கொடுக்கலாம்?

நினைவில் கொள்ளுங்கள்...

1. தினமும் 5 விதமான காய்கறிகள் அவசியம். ஒவ்வொன்றும் ஒரு நிறத்தில் இருக்கும்படி தேர்ந்தெடுத்தால் போதும். எல்லாவிதமான வைட்டமின்களும் கிடைக்கும். அதில் ஒன்றாக கீரையும் இருக்க வேண்டும்.
2. மூன்று வகை பழங்கள் தினமும் தேவை. ஒவ்வொன்றிலும் 30 கிராம் அளவு உண்டால் போதுமானது.
3. ஒரு நாளைக்கு 2 டம்ளர் பால்



தேவை. வீட்டில் தோய வைத்த தயிரில்தான் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் கொடுக்கும் பல்லாயிரக்கணக்கான நுண்ணுயிர் கிருமிகள் கிடைக்கும். இதை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. சளி, இருமல், ஜூரம் அடிக்கடி வராமல் இருக்க, வைட்டமின் - 'சி' இருக்கிற ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, கொய்யா, நெல்லிக்கனி, சாத்துக்குடி, தக்காளி போன்றவற்றில் தினமும் ஒன்றாவது சேரும்படி பார்த்துக் கொள்வது மிகமிக அவசியம்.

5. மஞ்சள் நிற காய்கறிகள், பழங்கள், சிறுதானியங்களில் வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்து இருக்கும். இவற்றை மிஸ் பண்ணவே பண்ணாதீர்கள்.

6. புரதம் மிகுந்த பால், பால் பொருட்கள், முட்டை, பருப்பு வகைகள், முழுப்பயறுகள்,

சிறுதானியங்கள், கோதுமை, பார்லி, கைக்குத்தல் அரிசி என தானியங்களோடு, பருப்பு, பயறு வகைகள் 4:1 என்ற விகிதத்தில் சேரும் போது முழுப் புரதமும் கிடைக்கும்.

7. கேழ்வரகு, கோதுமை, கொண்டைக்கடலை, பொட்டுக்கடலை, உளுந்து, கடலைப்பருப்பு, பச்சைப்பயறு, காராமணி, கொள்ளு, நரிப்பயறு, பட்டாணி, ராஜ்மா பீன்ஸ், துவரை, துவரம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, கீரை வகைகள், பாதாம், எள், பிஸ்தா, சாரைப்பருப்பு, தர்பூசணி விதை, தனியா, சீரகம், மிளகு, கசகசா, பால், தயிர், மோர், பனீர், சீஸ், பால்கோவா உள்ளிட்டவை கால்சியம் மிகுந்தவை.

8. கம்பு, கேழ்வரகு, சாமை, கோதுமை, அவல், அரிசிப் பொரி, கொண்டைக்கடலை, கொள்ளு, காராமணி, பொட்டுக்கடலை, பட்டாணி, ராஜ்மா, கீரை வகைகள் வெந்தயம், கசகசா, தனியா, சீரகம், எள், கடுகு, பாதாம், ஆளி விதை, பிஸ்தா, பேரிச்சம்பழம், திராட்சை, சீதாப்பழம், தர்பூசணி உள்ளிட்டவை இரும்புச்சத்து மிகுந்தவை.

மேலே சொன்ன டிப்ளை தவறாமல் ஃபாலோ செய்தால், பிள்ளைகளின் நோய் எதிர்ப்புசக்தி அதிகரிக்கும்!

பிரசண்டேஷன் ரொம்ப முக்கியம்!

நம் நாட்டு பாரம்பரிய உணவுகளை சிறிதே மாற்றி, அதிலேயே காய்கறிகள் சேர்த்து பிள்ளைகள் விரும்பும்படி தரலாம். தவறில்லை. உதாரணத்திற்கு, விதவிதமான தோசைகள் எல்லோரும் விரும்புவார்கள். ஆனால், அதற்கு தக்காளி சாஸை தினமும் தருவதை பழக்காதீர்கள்.



காய்கறிகளை வேக வைத்து மசித்து மாவிலேயே சேர்க்கலாம். கேரட், பீட்டுட், பாலக், புதினா, கொத்துமல்லி, கீரை வகைகள் உள்ளிட்டவற்றை வேக வைத்து அரைத்தும் சேர்க்கலாம். காய்கறிகளும் சேரும். ஸ்டீப்பிடு இட்லியாகவும் தரலாம். விதவிதமான காய்கறிகள் சேர்த்தும் சட்னிகள் செய்யலாம். தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட விரும்பாவிட்டால் தோசை மேலே பூசி, ரோல் போல சுற்றித் தாருங்கள்.

■ 2 நிமிட நூடுல்ஸ், பாஸ்தா, பர்கர், பீட்ஸா என்று வேற்று நாட்டு உணவுகளை அடிக்கடி தராமல் அதற்கென்று ஒரு நாள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அறவே தராமல் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு ஆசைகள் அதிகமாகும். வாரம் ஒரு நாள் இதில் ஏதாவது ஒன்று என்று சொன்னால், அந்த நாள் தான் கிடைக்கும் என்று காத்திருப்பார்கள். முடிந்தவரை அதில் அதிகமாக காய்கறிகள் சேர்த்துப் பழகுங்கள்.

மற்ற நாட்களில் நமது 'சேவையை விதிவிதமாக செய்து தரலாம். பர்கர் பன்னை உபயோகிக்காமல் இட்லி பர்கர் தரலாம். அதிலும் மெலிதாக சீவிய தக்காளி, கேரட், குடைமிளகாய், லெட்யூஸ் போன்றவை சேரும்படிதான் தருவேன் என்று கூறுங்கள்.





அதிகப்படியாக தருகின்றனர். 'கசப்பான கோகோ பட்டர்' தான் நல்லதைச் செய்யும். கொழுப்பு, சர்க்கரை அதிகம் சேர்த்துள்ளவை கலோரிகள் மட்டும் தான் தரும். சத்துக்களை அல்ல அம்மாக்களே...

■ சர்க்கரை சேர்த்த இனிப்புகளும் உடல் எடையைக் கூட்டும். அளவோடு என்றோ ஒரு நாள் சாப்பிடலாம். அதையும் வெளியில் வாங்காமல் முடிந்தவரை வீட்டில் செய்து தாருங்கள்.

சில நல்ல பழக்கங்கள்...

■ விதவிதமான கட்டுவகளை சிறிதே எண்ணெய் விட்டு சுட்டுத் தரலாம். பொரிக்க வேண்டுமென்ற அவசியம் இல்லை. அதிலும் கிரை சேர்க்கலாம். முழுப்பயறு வகைகள், பருப்பு வகைகள் சேரும்படி கூட செய்ய இயலும்.

■ பனீரும் சீசும் அடிக்கடி தேவை இல்லை. இவை பசியைத்தான் குறைக்கும். இதில் அதிகப் புரதம், கால்சியம் கிடைக்கும் என்ற எண்ணம் தவறானது. இதிலிருக்கும் சத்துக்களை உடம்பு உறிஞ்சுவது மிகவும் குறைவு என்று பல ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவித்துள்ளன.

■ சுண்டல் நல்லது என்றாலும், சின்ன குழந்தைகளுக்கு அதை ஸ்கூலுக்குக் கொடுத்துவிடாதீர்கள். குழந்தைகள் சரியாக வேகாத சுண்டலை அவசரமாக முழுங்கினால், தொண்டையில் சிக்கும் அபாயம் உண்டு. இதைப் போல சிக்கி, மூச்சு வராமல் அவதிக்குள்ளாகி நமது நாட்டில் ஆஸ்பத்திரிக்கு எம்ர்ஜன்சியாக ஒவ்வொரு நாளும் வரும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகம். இதை ஒரு மருத்துவர் என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். சுண்டலை வேக வைக்கும் போது மேல் தோல் வெடிக்கும் வரை மெத்தென்று வேக வைப்பது மிகமிக அவசியம். கொஞ்சம் பெரியவர்களான பிறகு கவனத்துடன் இருப்பார்கள். சிறு குழந்தைகள் நம் கண்காணிப்பின் கீழ் இருக்கும் போது மட்டும் தரலாம்.

■ வேர்க்கடலை, எள், பொட்டுக்கடலை போன்றவற்றில் புரதமும் கிடைக்கும். கால்சியமும் உண்டு. இவற்றுடன் வெல்லம் சேர்த்து, பல உருண்டைகள், லாடு போன்றவை செய்வதும் சுலபம். அவல் பொரியிலும் இரும்புச்சத்து அதிகம். அதிலும் உருண்டை செய்து கொடுக்கலாம்.

■ பலரும் இப்பொழுது அரைகுறையாக தெரிந்துகொண்டு சாக்லேட், கோகோ நல்லது என்று நம்பி, அவற்றை பிள்ளைகளுக்கு

▶ நன்றாக நொறுங்கத் தின்னும் பழக்கத்தை பிள்ளைகளிடம் சிறு வயது முதலே பழக்குங்கள். உணவை நன்றாக மென்று, உமிழ்நீருடன் கலந்து உண்டால்தான் பலப்பல என்சைம்களும் நமக்குக் கிடைக்கும். நன்றாக ஜீரணமும் ஆகும்.

▶ தினமும் அதிகாலையிலேயே காலைக் கடன்களை கழிக்கும் நல்ல பழக்கத்தை ஏற்படுத்துதல் மிகமிக முக்கியம். இதன் மூலம் பல வியாதிகள் வராமல் தடுக்க முடியும்.

▶ காலையில் முடியாவிட்டால் மாலை நேரம் கட்டாயம் குழந்தைகள் சிறிது நேரம் வெளியே விளையாடும் பழக்கம் வேண்டும். அப்போது தான் விட்டமின் 'டி' குறைபாடு ஏற்படாது.

▶ நமது உடலில் இருந்து வியர்வை வெளியில் வந்தால் தான் பல நச்சுப் பொருட்கள் உடலை விட்டு வெளியேறும். 24 மணி நேரமும் ஏ.சி. அறையில் இருக்க வேண்டுமென நினைக்காதீர்கள். பிறந்த குழந்தைக்கே இப்படி பழக்க வேண்டாம்.

▶ கொசு மருந்தை 24 மணி நேரமும் போட்டு வைப்பவர்களும் உண்டு. இதனாலும் சுவாசப்பையில் அழற்சி ஏற்பட்டு சிறுவயதிலேயே மூச்சு விடுவதில் சிரமம் என்று மருத்துவரிடம் ஓடுபவர்கள் அதிகமாகிவிட்டனர். வீட்டின் உள்ளே நல்ல காற்றோட்டம், வெளிச்சம் மிக முக்கியம்.

▶ வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய்க்குளியல் அவசியமோ அவசியம்.

▶ வெந்தயத்தை தினமும் சமையலில் சேருங்கள். எந்த வயதிலும் நம் பிள்ளைகளுக்கு சர்க்கரை வியாதியும் ரத்தக் கொதிப்பும் வராமலே போகட்டும்.





போகும்! இதனால் ஜீரண உறுப்புகளில் பிரச்சனைகள் அதிகம் வரும். அஜீரணம், வாய்வுத் தொல்லை மட்டுமல்ல இளம் வயதிலேயே 'சிலியாக்' எனும் வியாதி, 'குரோன்ஸ்' என்னும் வியாதி நம் நாட்டிலும் அதிகப்படியானதற்கு இதுதான் காரணம். இது வராமல் தடுப்பதும் நம் கையில்தான் உள்ளது.

உங்கள் பிள்ளைகளுக்காக சில ரசிபிகள்...

மல்ட்டி கலர் தோசை ரோல்

தேவையானவை: தோசை மாவு,

புதினா சட்னி / தக்காளி சட்னி / வெங்காயச்

சட்னி / கேரட் சட்னி / பாலக் சட்னி - ஏதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று வகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

மூன்று தோசையை ஒரே அளவில் சுட்டு எடுக்கவும். ஒவ்வொன்றின் மீதும் ஒரு வகை சட்னியைப் பூசி, ஒன்றன் மீது ஒன்றாக வைத்து பாய் போல சுருட்டி, கூரிய கத்தியால் நறுக்கி வைத்தால், பார்க்கும்போதே சாப்பிடத் தூண்டும்.

தோசையில் விதவிதமாக எப்படிச் செய்யலாம்?

* உருளைக்கிழங்கு மசாலாதான் எல்லோரும் செய்வது வழக்கம். அதற்குப் பதிலாக, மஷ்ரூம் மசாலா, காலிஃபிளவர் மசாலா, புரோக்கோலி மசாலா, பலவித காய்கறிகள் சேர்த்த மசாலா போன்றவற்றை குழந்தைகள் விரும்பும் வண்ணம் 'சேஷ்வான் மஞ்சூரியன்' போன்ற ஃபிளேவர்களில் செய்து தரலாம்.

* தோசைமாவில் கேரட் விழுது, பீட்ரூட் விழுது, தக்காளிச் சாறு, அரைத்த பாலக்கீரை விழுது சேர்த்து பல வண்ணங்களில் ஊற்றித் தரலாம்.

* சிறிய சிறிய ஊத்தப்பமாக ஊற்றி மேலே விதவிதமாக காய்கறிகளைத் துருவிப் போட்டு சுடலாம். ஒரு சிலவற்றில் பனீர், சீஸ், அக்ரூட் பருப்பு, கிஸ்மிஸ் திராட்சை போடலாம்.

▶ முளைகட்டிய தானியங்களை, மணம் வரும்படி வறுத்து செய்யும் சத்துமாவில் பலப்பல என்சைம்கள் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். மிகச் சிறிய வயதில் கஞ்சியாகக் கொடுக்கும் இதை, சற்று வளர்ந்த பின்னும் பலவிதமாக உணவில் சேர்க்கும் போது, உடல் உள் உறுப்புகள் நன்கு இயங்கும்.

▶ 2 நிமிடத்தில் வேகும் நூடுல்ஸ் வேண்டவே வேண்டாம். பாஸ்தா என்றாலும் முழு கோதுமையில் செய்த, 20 நிமிடங்கள் வேகும் பாஸ்தாவை மட்டும் பிள்ளைகளுக்கு கொடுங்கள்.

▶ பல செயற்கை பானங்களை கலோரிகள் குறைவு என விளம்பரப்படுத்துகின்றனர். இதை 'எம்ப்டி கலோரிகள்' (Empty calories) உள்ள உணவு என்போம். இவை நல்லதை செய்யும் சத்துக்களைத் தராது. அடிக்கடி குடித்தால் எலும்புகள் பலமிழக்கும், கவனம்.

▶ காலை உணவை முழுவதும் தவிர்க்கக் கூடாது. சிறிதளவாவது சாப்பிட வேண்டும். பால் மட்டுமே பிரேக் ஃபாஸ்ட் இல்லை.

▶ 'சிரோட்டி னனின்' என்ற முக்கியஹார்மோன், இரவில் தூங்கும் போது மட்டுமே சுரக்கும். நேரம் கழித்து உறங்குவது, நேரம் கெட்ட நேரத்தில் உறங்கி எழுவது போன்றவற்றால் இந்த ஹார்மோன் சுரக்காமல்



* இட்லியிலும் முன்று நிற இட்லி, ஸ்டஃப்டு இட்லி, குட்டி இட்லி என்று விதவிதமாகத் தரலாம். மாதிரிக்கு ஒன்று...

ஸ்டஃப்டு இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு, காய்கறி மசாலா (அதிகம் தண்ணீர் சேர்க்காமல் செய்தது), பிரெட் ஸ்லைஸ் - தேவையான அளவு.

பிரெட்டை வட்ட வடிவில் வெட்டி இட்லித் தட்டில் வைக்கவும். அதன் மீது, காய்கறி மசாலாவை வைத்து, மேலே மாவை ஊற்றி ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கலாம். பிரெட்டின் மீது புதினா, கொத்துமல்லி சட்னி பூசி, மேலாக காய்கறி மசாலா வைத்தும் செய்யலாம். சுவையாக இருக்கும்.

பூரி, சப்பாத்தியையும் விதவிதமாகச் செய்யலாம்...

பூரி மாவில் சரிக்குச் சரி அளவில் ஏதாவது ஒரு சிறுதானிய மாவைச் சேர்த்துப் பிசைந்தால், புரதம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து கூடுதலாக கிடைக்கும். காய்கறிகளை வேகவைத்து கூழாக அரைத்து, மாவுடன் சேர்த்தும் பிசையலாம். வேக வைத்து மசித்த பருப்பையும் சேர்க்கலாம்.

ராகி பூரி

தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு, கோதுமை மாவு - தலா ஒரு கப், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

மாவு வகைகளுடன் உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசைந்து, உடனே பூரி செய்து சுட்டுத் தரலாம்.

கேழ்வரகில் கூடுதல் கால்சியம் கிடைக்கும். கம்பு மாவு சேர்த்தால் இரும்புச் சத்தும் அதிகரிக்கும். தினை மாவு சேர்த்தால் கூடுதல் புரதம், வைட்டமின் 'ஏ', பி காம்ப்ளெக்ஸும் சேரும். ஒவ்வொரு சிறுதானிய மாவிலும் வெவ்வேறு சத்துக்கள் உள்ளன. அவற்றை இப்படியும் சேர்க்கலாம்.

கோதுமை மாவை சலிக்காமல் இருந்தால் நார்ச்சத்தும் சரியானபடி



பெறலாம். மாவிலேயே பல காய்கறிகள் சேரும்படி பிசைந்தும் விதவிதமான ஸ்டஃப்டு சப்பாத்தி செய்யலாம்.

எள் - வல்லாரை உருண்டை

தேவையானவை: எள் - அரை கப், ஆளி விதை, உரித்த தர்பூசணி விதை, வெள்ளரி விதை - தலா ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், வல்லாரைக் கீரைப் பொடி (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) - ஒரு டீஸ்பூன், வெல்லத் துருவல் - முக்கால் கப், ஏலக்காய்த்தூள் - விரும்பும் அளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் எள்ளுடன் ஆளிவிதை, உரித்த மற்ற விதை வகைகள் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து பொடிக்கவும். பின்னர் வெல்லத்துருவல், வல்லாரைப் பொடி, ஏலக்காய்த்தூள் கலந்து, மறுபடியும் ஒரு தடவை மிக்ஸியை இயக்கி பொடித்து, உருண்டை பிடித்துத் தரலாம்.

அவல் - பசலைக்கீரை புலாவ்

தேவையானவை: ஊற வைத்த அவல், மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு - தேவையான அளவு, நறுக்கிய பசலைக்கீரை / சிறுக்கீரை / அரைக்கீரை, பொடியாக நறுக்கிய கத்தரிக்காய் - விரும்பும் அளவு, சூடான தண்ணீரில் ஊற வைத்த சோயா சீவல் - சிறிதளவு.

அரைக்க: வதக்கிய பச்சைமிளகாய் - 2, உரித்த வதக்கிய பூண்டு - 3 பல், இஞ்சி - அரை அங்குலத் துண்டு, உரித்த சிறிய வெங்காயம் - 4, மிளகுத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

மசாலாப் பொருட்கள்: பிரியாணி இலை, பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு, மராட்டி மொக்கு.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு மசாலா சாமான்கள் சேர்த்த பின்னர் பூண்டு, வெங்காயத்தை வதக்கவும். பிறகு, கத்தரி, கீரை சேர்த்து வதங்கியதும் அரைத்த விழுதைச் சேர்க்கவும். அதோடு சோயாவைப் பிழிந்து சேர்த்து நல்ல மணம் வந்ததும் உப்பு, ஊறிய அவல் சேர்த்து சூடாகும் வரை கலந்து விட்டு இறக்கவும்.



நமது நாட்டு உணவுகள் ஆறு சுவைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன என்பது நம் எல்லோருக்கும் தெரியும். அதில் கசப்பையும் துவர்ப்பையும் அறவே தவிர்த்து விட்டோம். சிறு வயது முதலே எல்லா சுவையும் கிடைக்கும்படி உணவைத் தயாரித்து தரலாம்.

நமது நாட்டில் உள்ள குழம்பு வகைகள், ரசம், பொரியல், சுண்டல், தயிர்ப்பச்சடி, துவையல் இவற்றை விதவிதமாகச் செய்யலாம். வித்தியாசமான சுவைகளில் தரலாம். கலவை சாதங்களா? கணக்கே இல்லை.

சூப் முதல் டெஸர்ட் வரை

பிள்ளைகள் விரும்பும்படி மாத்திரமல்ல, சத்துக்கள் மிகுந்ததாக எப்படிச் செய்வது?

பிங்க் பியூட்டி

பீட்ரூட் சேர்த்து செய்யும் இந்த ஜூஸ் பிங்க் நிறத்தில் இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்புவார்கள். இந்தச்சாறு ரத்த சுத்திக்கும் விருத்திக்கும் பயன் தரும்.

தேவையானவை: அரை பீட்ரூட் - துருவவும், தேங்காய்த்துருவல் - அரை மூடி, தண்ணீர் - 2 கப், ஏலக்காய் - ஒன்று, நாட்டுச்சர்க்கரை - விரும்பும் அளவு.

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டித் தரலாம். மிக சுவையாக இருக்கும். கேரட்டும் உபயோகிக்கலாம். இரண்டையும் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

இதைப் போல தினமும் ஒரு சாறைத் தரலாம். ஆனால், மாலை பள்ளியில் இருந்து வந்ததும் இதை செய்து உடனே தருவதே நல்லது.

மில்க்ஷேக்

பால் பிடிக்காத குழந்தைகள் பலர் உண்டு. அவர்கள் விரும்பும்படி விதவிதமாக மில்க்ஷேக் செய்து தரலாம். விதவிதமான பழங்களில் மில்க்ஷேக் செய்தால் சத்துக்கள் சேரும். குல்கந்து உபயோகப்படுத்தியும் செய்யலாம். உலர் பழங்கள், கொட்டை வகைகள் உபயோகித்தும் செய்யலாம்.



இந்த வயதில் ஒரு நாளிற்கு 2 டம்ளர் பால் கட்டாயம் தேவை.

மாம்பழ மில்க் ஷேக்

தேவையானவை: நறுக்கிய மாம்பழம், குங்குமப்பூ - 2 சிட்டிகை, குளிர்ந்த பால் - விரும்பும் அளவு, கல்கண்டுத்தூள் / கன்டென்ஸ்டு பால் - தேவையான அளவு.

நறுக்கிய பழத்துடன் சிறிதே பால் சேர்த்து அரைத்து, மற்ற பொருட்களைச் சேர்த்து அடித்து பரிமாறலாம்.

என்றாவது ஒரு நாள் ஐஸ்கிரீமும் பாலேடும் சேர்க்கலாம். அதிகக் கொழுப்பு, தினமும் தேவை இல்லை.

சப்போட்டாவில் மில்க்ஷேக் செய்யும் பொழுது பேரீச்சம்பழமும் சேர்க்கலாம். நாட்டுச் சர்க்கரை, தேன் சேர்த்தால் சுவையாகவும் இருக்கும். எல்லோரும் விரும்பும்படியும் இருக்கும். பழங்களில் உள்ள சத்துக்களோடு தேனில் உள்ள தாதுக்களும் சேரும். பேரீச்சம்பழத்தில் ஓரளவு கால்சியமும் இரும்புச் சத்தும் உண்டு. (பேரீச்சம்பழத்தை நறுக்கி முதலில் ஊற வைத்து அரைத்த பின்பு மற்றதைச் சேர்க்கலாம்) இப்படி வாழைப்பழம், ஆப்பிள் என்று வீட்டில் இருக்கும் எல்லா பழங்களிலும்



விதவிதமாக மில்க்ஷேக் செய்யலாம். நம் உடலில் சேருகிற தேவையற்ற நச்சைத் வெளித்தள்ள பழங்கள் முக்கியமாகத் தினமும் தேவை.

தக்காளி - ஸ்வீட்கார்ன் சூப்

தேவையானவை: தக்காளி - அரை கிலோ, பீட்ரூட் - ஒரு சிறிய துண்டு, கேரட், வெங்காயம் - தலா ஒன்று, இஞ்சி - ஒரு அங்குலத் துண்டு, வேக வைத்த மக்காச்சோள மணிகள் - சிறிதளவு, திருநாற்றுப் பத்திரி எனப்படும் 'பேஸில்' என்ற இலை - ஒன்று அல்லது 2 (உலர்ந்த இலையானால் 2 சிட்டிகை போதும்), சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, மிளகுத்தூள் - தகுந்த அளவு.

தக்காளி, கேரட், வெங்காயம், பீட்ரூட் எல்லாவற்றையும் நறுக்கி, தோல் சீவிய இஞ்சி சேர்த்து மூழ்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு விசில் வரும் வரை குக்கரில் வைத்து இறக்கவும். ஆறியதும் இஞ்சியை எடுத்து எறிந்து விட்டு மற்றவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிக்கட்டவும். அதோடு தகுந்த உப்பு, சர்க்கரை, தேவையான தண்ணீர், வெந்த சோள மணிகள் சேர்த்து சூடாக்க வேண்டும். அதோடு பொடியாக நறுக்கிய திருநாற்றுப் பத்திரி இலை சேர்த்து, கொதி வரும் போதே இறக்கவும்.

பரிமாறும் போது சிறிதே மிளகுத்தூள் தூவித் தரலாம். கூடவே சூப் பிஸ்கட் / உப்பு பிஸ்கட் / பொரித்த பிரெட் என ஏதோ ஒன்றுடன் பரிமாறலாம். (பிரெட்டை அதிகம் தந்தால் பசி அடங்கிவிடும்) அப்படியே குடிப்பது நல்லது. நன்கு பசிக்கும்.

சூப்பை அதிக நேரம் கொதிக்க வைத்தால் அதில் உள்ள சத்துக்கள் குறையலாம். (முக்கியமாக, வைட்டமின்களும் தாதுக்களும்) என்னுடைய பேரக்குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பும் சூப் இது!

உருளை - கொண்டைக்கடலை

வதக்கல் கறி

ஒரே ஒரு காயை மட்டும் உபயோகப்படுத்தி

பொரியல், வதக்கல் என்று தராமல் இரண்டு அல்லது மூன்று வகை காய்கள், ஒரு கீரை, ஒரு சுண்டல் வகை எனக் கலந்து செய்தால் ஒரு உணவிலேயே பலவித சத்துக்கள் கிடைக்கும். கூடுதல் சுவையுடன் இருக்கும்!

தேவையானவை: வேக வைத்த உருளை - 2, கத்தரிக்காய் - 4, நறுக்கிய பாலக்கீரை, வேக வைத்த வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலை, தனியாத்தூள், மிளகாய்த்தூள் - விரும்பும் அளவு, மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய், கடுகு, சீரகம் - தாளிக்க.

செய்முறை: உருளையை வேக வைத்து, தோலெடுத்து நீளவாக்கில் விரல் போல வெட்டவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தாளித்ததும் முதலில் கத்தரிக்காயை வதக்கவும்.

பின்னர் நறுக்கிய உருளை, கீரை, கொண்டைக்கடலை

சேர்த்து சில நிமிடங்கள் வதக்கவும். இகனுடன்

எள், காரப்பொடி,

தனியாத்தூள்,

மஞ்சள் தூள்

சேர்த்து நன்கு

கலந்து இறக்கவும்.

இந்த கறியானது

சாதம், சப்பாத்தி

இரண்டிற்கும்

தொட்டுக் கொள்ள

நன்றாக இருக்கும்.



விருப்பப்பட்டவர்கள்

நறுக்கிய வெங்காயம்,

இஞ்சி - பூண்டு விழுது

சேர்க்கலாம். ஒரு தக்காளியின்

சாறெடுத்தும்சேர்க்கலாம். உலர்ந்தமாங்காய்த்தூள்

சேர்த்தால் கூடுதல் சுவை கிடைக்கும்.

இது போல பலவிதமான காய்கறிகளோடு ஏதாவது ஒரு கீரை சேர்த்தால் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். இதில் உலர்ந்த வெந்தயக்கீரையையும் சேர்க்கலாம்.

பூசணி - வெண்டைக் குழம்பு

தேவையானவை: சதுரங்களாக நறுக்கிய மஞ்சள் பூசணி - 200 கிராம், வெண்டைக்காய் - 200 கிராம், முளைகட்டிய பச்சைப்பயறு - சிறிதளவு, புளிக்கரைசல் - விரும்பும் அளவு, உப்பு, வெல்லம் - தகுந்த அளவு, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உரித்த சின்ன வெங்காயம் - 4, உரித்த பூண்டு - 3 பல். இரண்டையும் தட்டிக் கொள்ளவும்.



வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, பச்சரிசி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன். இவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்து பொடிக்கவும்.

மஞ்சள் பூசணி, பச்சைப்பயறு, நீர்த்த புளிக்கரைசல், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். வெண்டைக்காயை ஒரு அங்குல நீளத்தில் நறுக்கி, எண்ணெயில் வதக்கி, மஞ்சள் பூசணியோடு சேர்த்து வேகவைக்கவும். இதனுடன் வறுத்து அரைத்த பொடியைத் தூவி, தட்டிய பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் கொதித்ததும், நல்லெண்ணெயில் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் போட்டு தாளித்து சேர்க்கவும்.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு வெண்டைக்காய் மிக நல்லது. ரூபக சக்தியைத் தூண்டும். பூசணியில்

வைட்டமின் 'ஏ' அதிகம். முளைகட்டிய பயறில் இல்லாத சத்துக்களே இல்லை. வெந்தயத்தோடு சேரும் போது அதிக சுவை, நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.

இதைப்போல விதவிதமாக காய்கறிகளை கலந்து செய்தால் அதிக சுவை, கூடுதல் சத்துக்கள் கிடைக்கும். மாதம் முழுவதும் ஒவ்வொரு நாள் வெவ்வேறு வகையைச் செய்தால், குழந்தைகளுக்கு அலுப்பே ஏற்படாது.

விதவிதமான சப்பாத்தி

விதவிதமாக செய்து தர முடிந்த ரெசிபிகளில் ஒன்று சப்பாத்தி. தினமொரு காய் சேர்த்து ஸ்டீப்பிடு சப்பாத்தியிலேயே நூறு வகை செய்யலாம். கிரேவி / குருமா வகைகளை மாற்றி மாற்றி தினமும் ஒன்று என்று வருடம் முழுவதும் செய்து தரும் அளவிற்கு நம்மிடம் வட இந்திய, தென்னிந்திய செய்முறைக் குறிப்புகள் உள்ளன.. மற்றபடி, அதிக சத்துக்கள் கிடைக்க, கோதுமை மாவோடு என்னென்ன சேர்த்து பிசையலாம் தெரியுமா?

பல வித தானியங்கள், பயறுகளின் மாவுகள்.

வேகவைத்த பருப்பை மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையலாம்.

பால் உணர்றிப் பிசையலாம்.

தயிர் சேர்த்து, காரம் போட்டு, உலர்ந்த வெந்தய இலை போட்டு பிசையலாம்.

மாவிலேயே கீரை, கேரட் துருவல், சீஸ், பனீர், இதில் ஏதாவது ஒன்று சேர்த்தும் பிசையலாம்.

இதை மாதிரிக்கு தந்துள்ளேன். ஒன்றா, இரண்டா எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

இதைப் போலவே விதவிதமான கட்டுலட் செய்யலாம். தோசை செய்யலாம். இட்லியும் செய்யலாம்.

இப்படி நம் நாட்டு உணவுகளைத் தந்தால் வேற்று நாட்டு உணவுகள் வேண்டுமென பிள்ளைகள் கேட்கவே மாட்டார்கள்.



நம் முன்னோரின் சத்துள்ள இனிப்புகள்...

மாலாடு, பொட்டுக்கடலை லாடு, கோதுமை மாவு லாடு, சத்துமாவு லாடு என்று இதிலேயே பலவிதம் உண்டு.

பாயசத்திலும் பல விதம் உண்டு. ஃபிர்ணி கீர், பால் பாயசம், வெல்லம் சேர்த்தது, கருப்பட்டி சேர்த்தது, பலவித தானியங்கள், பயறுகள் பயன்படுத்தி செய்யும் பாயசம் என்று பலவகைகள் இருக்கின்றன.

எள் உருண்டை, கடலை உருண்டை, பொரி விளங்காய் உருண்டை, வேர்க்கடலை சிக்கி, வேர்க்கடலை உருண்டை, பொரி சிக்கி, பொரி உருண்டை, அவல் பொரி உருண்டை.

ஆவியில் வேக வைக்கும் கொழுக்கட்டை வகைகளுக்கு ஈடு இணை ஏது இவ்வுலகில்?

போளியா! அதில் எத்தனை விதம்...

சேவையை அரிசி சேவை, கம்பு சேவை, கேழ்வரகு சேவை, சிறுதானியங்கள் சேர்த்த பல விதமான சேவைகள் செய்து தரலாம். இதில் விதவிதமான காய்கறிகள், கிரை வகைகள் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

அவலில் இரும்புச்சத்து அதிகம். முடிந்த வரை சிவப்பு அவல் வாங்கினால் கூடுதல் நார்ச்சத்தும் வைட்டமின்களும் போனஸ். அதை தாளிக்கும் போதே வித்தியாசப்படுத்தி செய்யலாம். உப்புமா மட்டுமல்ல புலாவ் வகைகளையும் செய்து தரலாம்.

நம் நாட்டில் முறுக்கு போன்ற பொரித்த பலகாரங்களுக்கும் பஞ்சமே கிடையாதே... அதை சரியானபடி செய்தால் அதிக எண்ணெய் குடிக்காது. கடைகளில் வாங்கும் போது பொரித்த எண்ணெயையே பலமுறை உபயோகிக்கும் போது, அது கேன்சர் போன்ற பிரச்சனைகள் வர அடிகோலும்.

வாருங்கள் சிநேகிதிகளே, அடுத்த தலைமுறையினர் மட்டுமல்ல... நம் பேரப் பிள்ளைகளுக்கும் உடல் இயக்கக் குறைபாடுகள் வராமல் தடுக்க மேற்கண்ட வழிமுறைகளைச் சொல்லித் தருவோம்...

படங்கள்: கே. கஸ்தூரி

நலம் தரும் ஜோதிடம்



துயரத்தின் பிடியிலியிருக்கும் பலரும் இவர் பார்வைபட்ட பிறகு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்.

திருமண யோகம், குழந்தை பாக்யம், குடும்ப ஒற்றுமை, தொழில், உடல் நலம், வழக்கு, கடன், காணாமல் போனது அறிதல், கல்வி என சகலமும் அறியலாம்.

ஜாதகம் கணிக்கவும், அதிர்ஷ்டப் பெயர் சூட்டவும் அணுகலாம். 'பிரசன்னம்' யார்த்து பலன் அறியலாம். உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் சந்திக்கும் எந்த இடர்ப்பாடாக இருந்தாலும் பரிகாரம் பெற்று பூரண நிம்மதி பெற.

Prof.S.பஞ்சநாதன்

வாக்குச் சத்தர் ஜோதிட நலையம்

எண் 8/27, 3rd மெயின் ரோடு, (ஆஞ்சநேயர் super market எதிரில்), தில்லை காங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. மற்றும்

1-B, ராஜன் தெரு, ICICI Bank அருகில், தி.நகர், சென்னை - 600 017.

94444 53693

89395 09292

astrospanchanatthan@yahoo.in

SATISFACTION GUARANTEED

ரகசியங்கள் ரகசியமாய் இருக்கும்!

தொலைபேசி மூலம் முன் அனுமதி பெற்று வருக



குழந்தைகள்
மட்டுமல்ல,
பெரியவர்களுக்குக்
கூட தன் குடும்பப்
பூர்வீகம் தெரியாது..

உங்க குடும்பத்தைப் பத்தி

ஒரு ஆவணப்படம்!

இப்போதெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல, பெரியவர்களுக்குக்கூட தங்கள் குடும்பப் பூர்வீகம், பின்னணி, பழக்க வழக்கம் ஆகியவற்றைப் பற்றி தெரிவதில்லை.

நமக்கே சரிவரத் தெரியாது என்றால், நம் சந்ததிகளுக்கு அதை எப்படித் தெரியப்படுத்துவது? ஆனால், குடும்பம் பற்றிக் கவலைப்படாத மேற்கத்திய நாடுகளில் இப்போதெல்லாம், தன் குடும்ப வேர் பற்றி, 'ஃபேமிலி ட்ரீ' போட்டு வைப்பதைத்தான் அங்குள்ள இளைஞர்கள் மிக விருப்பமாக செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். குடும்பத்தின் வரலாறை அந்தக் குடும்பத்தின் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தவேன்றே 'பரம்பரா' என்ற பெயரில் ஒவ்வொரு குடும்பத்தைப் பற்றிய மொத்த வரலாறையும் ஆவணப்படமாக எடுத்து வருகிறார் ஜி. சிவபெருமாள்.

"நான் பத்திரிகை போட்டோகிராபராக பல்வேறு பிரபலப் பத்திரிகைகளில் பணிபுரிந்தவன்.. அதனால், பல்வேறு அனுபவங்களும், எதையாவது புதுசாக, உபயோகமாக செய்துபார்க்க வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் இருந்தது.. அந்தவொரு எண்ணத்தில் தொடங்கியதுதான் 'பரம்பரா'. தற்போது நான்கு வருடங்களாக இதனுடன் தான் பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.



நம் ஒவ்வொருவரின் குடும்பத்திற்கும் ஒரு கதை (வரலாறு) இருக்கிறது. பெருகி வரும் பொருளாதார சூழ்நிலையில் சிலர் வேலை தேடி சிறு நகரத்திற்குப் போகிறோம். சிலர் பெரு நகரத்துக்கும், இன்னும் சிலர் வெளிநாட்டிற்கும் போகிறார்கள். இப்படிப் போனவர்கள் திருமணம், குழந்தை என ஆங்காங்கே செட்டில் ஆகிவிட்டனர். இதனால் தங்கள் குடும்ப வேரே நம்மில் பலருக்கு மறந்துவிட்டது.

ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் அவர்களுக்கே உரிய விதவிதமான குடும்ப பழக்க வழக்கங்கள், பண்டிகைகளைக் கொண்டாடும் முறை, குலதெய்வம் என எல்லாமே மாறுபடும். ஆனால், இப்போது இருக்கும் பல இளைஞர்களுக்கு இதெல்லாம் தெரியாது. காரணம், அவர்கள் குழந்தைகளாக இருந்தபோது இவை பெரிதாக சொல்லித் தரப்படாததுதான். முன்பெல்லாம் விடுமுறைக்கு பாட்டி வீட்டுக்குப் போவோம். சொந்த கிராமங்களுக்குச் சென்று அனைவரையும் சந்திப்போம். ஆனால், இன்றைய குழந்தைகளின் உலகமோ டிஜிட்டல் மயமாகிவிட்டது. கார்ட்டூன் கேரக்டர்களை பற்றித் தெரிந்தளவுகூட குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பற்றி குழந்தைகளுக்குத் தெரியவில்லை.

ஸோ, குடும்பத்தைப்பற்றி வழிவழியாக பின்னால் வரும் பல்வேறு தலைமுறையும்



சேனல் பக்கம்

சேனல்களில் வருகிற சீரியல்கள் கவர்கிறதோ இல்லையோ அதில் வருகிற குட்டிச் சட்டைஸ் கவராமல் இருப்பதில்லை. அப்படி சீரியல் பிரியர்களின் கவனத்தை ஈர்த்து ஜொலித்துக் கொண்டிருக்கிற சில குழந்தை நட்சத்திரங்களைப் பற்றிய அறிமுகம் இதோ...



நாங்க அப்போவே

அப்படி!

'கல்யாணம் முதல் காதல் வரை'
நிவாஷினி



நிவாஷினி! நடிகர் ஷியாமின் மூத்த மகள்.

ஷியாம் தன் ஃபேஸ்புக்கில் போஸ்ட் செய்த நிவாஷினியின் போட்டோக்கள் அந்தக் குழந்தைக்கு விளம்பரப் படங்களில் நடிக்கும் வாய்ப்பை நான்கரை வயதிலேயே பெற்றுத் தந்திருக்கிறது. சீரியல் நடிப்புக்கு என்டர் கொடுத்தது 'கல்யாணம் முதல் காதல் வரை!'

சிறிது காலம் கர்நாடக இசை கற்றுக் கொண்ட நிவாஷினி, நன்கு பாடவும் செய்கிறாள். இட்லி, தோசை என தென்னிந்திய உணவுப் பிரியை. வீட்டருகில் உள்ள 'மீசை தோசைக் கடை'க்குப் போய் சாப்பிடுவது என்றால் கொள்ளை இஷ்டமாம்.

10 வயதாகும் நிவாஷினிக்கு படிப்பு, நடிப்போடு விளையாட்டிலும் ஈடுபாடு அதிகம். ஸ்கிப்பிங் விளையாட்டில் ஸ்கூல் லெவலில் தங்கப் பதக்கம் வென்றுள்ள நிவாஷினி, அடுத்து தேசிய அளவிலான போட்டிகளில் பங்கேற்க இருக்கிறாள்! விஜய் டி.வி.யில் சீக்கிரமே வேறொரு சீரியலில் நடிக்கவிருப்பது நிவாஷினி பற்றிய இன்னொரு அப்டேட்!

நிவாஷினியின் தங்கை ரக்ஷாவுக்கு ஐந்தரை வயது. இந்தக் குழந்தையும் நடிக்கதான். இப்படிச் சொன்னதும், போட்டோவைப் பார்த்ததும் 'அட ஆமா எங்கோ பார்த்தது போல் இருக்கே' என்று தோன்றுமே? எஸ் 'ரெமோ'வில் நீங்கள் பார்த்த அதே குழந்தைதான். முதல் வகுப்பே படிக்கும் ரக்ஷா மிக குறுகிய காலத்தில் இரண்டாவது படத்திலும் கமிட் ஆயாச்சு! படத்தின் பெயர் 'வனமகன்.' ஜெயம் ரவி நடிக்கும் இந்தப் படத்தில் ரக்ஷாவின் நடிப்பு இயக்குநர் விஜயால் ஏகத்துக்கும் பாராட்டு பெற்றதாம்!

By சேனல்ராணி

'நீலி' சீரியல் சவி

'நீலி' சீரியலில் துடுக்குப் பெண்ணாக வருகிற குழந்தையின் பெயர் சவி சர்மா. இரண்டாம் வகுப்பு படிக்கிறாள். 'புலி' படத்தில் சின்ன வயது ஸ்ருதிஹாசனாக வந்த குழந்தை! 'ஆறாது சினம்', 'தில்லுக்கு துட்டு', 'சத்ரு', 'சகா', 'பவர் பாண்டி'... இதெல்லாம் சவி நடித்துள்ள படங்களின் பட்டியல்! ஏகப்பட்ட விளம்பரங்களிலும் நடித்திருக்கிறாள்.

சவியின் அம்மா மம்தா. அப்பா தருண் சர்மா 'மெடிக்கல் ரெப்'பாக இருக்கிறார். சவியின் யு.கே.ஜி. படிக்கும் தம்பி, டி.வி.யில் தன் அக்கா வரும்போதெல்லாம் குடியாக பார்ப்பானாம். "எனக்கு வெளிலபோய் பசங்ககூடவெல்லாம் ஜாலியா விளையாடணும்னு ஆசை. ஆனா ஸ்கூல், ஷூட்டிங்னு பிஸியா இருக்குறதால என்னால அது முடியாது. எங்க ரிலேஷன் பசங்ககூட சேர்த்து எங்க பேரண்ட்ஸ் அவுட்டிங் கூட்டிட்டுப் போறப்போ சேர்த்து வெச்சு என்ஜாய் பண்ணுவேன்" என்று சொல்லும் சவி, பீட்சா, பர்கர் விரும்பியாம்!



'குலதெய்வம்' ஜஸ்வர்யா

விளம்பரப் படங்கள் மூலம், ஒரு வயதாவதற்குள்ளேயே நடிக்க வந்துவிட்ட குழந்தை ஜஸ்வர்யா. 'அவள் அப்படித்தான்', 'சரவணன் மீனாட்சி', 'பொன்னூஞ்சல்' என சில சீரியல்களில் நடித்துள்ள பேபி ஜஸ்வர்யாவின் நடிப்பாற்றல் இப்போது வெளிப்படுவது, குலதெய்வத்தில்! 2-வது படிக்கிறாள்!

சீரியல்கள் மட்டுமல்லாமல் 'பிரியாணி', 'பர்மா', 'என்னோடு விளையாடு', 'சரவணன் இருக்க பயமேன்' என படங்களிலும் ஜஸ்வர்யாவின் நடிப்புத் திறமை அரங்கேறிக் கொண்டு இருக்கிறது! இயக்குநர் சுரேஷ் கிருஷ்ணாவின் டெலிஃபிலிம் ஒன்றிலும் இரண்டு குறும்படங்களிலும் நடித்திருக்கிறது இந்த குட்டிப் பாப்பா!

'அநேகன்' படத்தில் தனுஷின் தங்கையாக வந்த மோனா, ஜஸ்வர்யாவின் அக்காதான்! இதுவரை இவர் 23 படங்கள், 26 விளம்பரப் படங்கள் நடித்திருப்பதாக புள்ளிவிவரம் தருகிறார். ஹீரோயினாக நடிப்பதற்கான வாய்ப்பை எதிர்பார்த்திருக்கும் மோனா படிப்பது 10-வது!



‘தெய்வம் தந்த வீடு’

ஜேம்ஸ் ஆன்டோ

அப்பா பிரகாஷ் மேக்கப் மேன். பணியிடத்துக்கு குழந்தையுடன் போய் வந்துகொண்டிருந்ததன் காரணமாக தன் முதல் மகள் ஜெனோஷாவுக்கு 5-வது வயதில் ‘புகந்த வீடு’ சீரியலில் ஹீரோயின் மகளாக நடிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கிறது. அடுத்ததாக ‘வைதேகி’, ‘பிரிவோம் சந்திப்போம்’ என சில சீரியல்கள். பிரகாஷ்ராஜின் ‘தோனி’ படத்திலும் நடித்திருக்கும் ஜெனோஷா வழக்கமான பள்ளிப் படிப்போடு ‘ஹிந்தி பன்டி’ ஆவதற்கான கோர்ஸிலும் கவனம் செலுத்தி வருகிறாள்.

அக்கா நடிப்பதைப் பார்த்து தங்கை ஆன்டோவுக்கும் ஆர்வம் வரவே ‘பாசமலர்’, ‘கண்ணம்மா’ சீரியல்களில் அக்காள் தங்கையாகவே சேர்ந்து நடித்திருக்கிறார்கள் இந்த குழந்தை நட்சத்திரங்கள்! ஆன்டோ இப்போது நடிப்பது ‘தெய்வம் தந்த வீடு’ சீரியலில்.

கிறிஸ்துவக் குடும்பம் என்றாலும் தங்கள் பிள்ளைகளை மதவேறுபாடின்றி வளர்க்கும் முயற்சியில் இருக்கிறார்கள் குழந்தைகளின் பெற்றோர். விளைவாக, பிள்ளைகள் இந்துமத ஸ்லோகங்கள் கற்றுக் கொண்டு வருகிறார்கள். குழந்தை ஆன்டோ பரதம் கற்று சலங்கை பூஜை முடிந்து அரங்கேற ஆயத்தமாகி வருகிறாள்! பள்ளியில் நடக்கும் விழாக்களில் கலந்து கொண்டு தங்கள் திறமையால் பரிசுகளையும் பாராட்டுகளையும் குவிக்கிறார்கள் இவர்கள் இருவரும்!

‘ஜீ தமிழ்’ அஷ்வந்த்

ஜீ தமிழில் பெரியளவில் ஹிட்டடித்த ரியாலிடி ஷோ ‘ஜூனியர் சூப்பர் ஸ்டார்ஸ்!’ இதில் தன் சுட்டிப் பேச்சாலும் துறுதுறு பெர்பாமென்ஸாலும் டைட்டில் வின்னர் அந்தஸ்து பெற்ற குழந்தை நட்சத்திரம் அஷ்வந்த். யு.கே.ஜி. ஸ்டூடண்ட்!

“அஷ்வந்த் ஒரு நிமிஷங்கூட சும்மா இருக்க மாட்டான். அவனோட ஒவ்வொரு செய்கையிலும் ரசிக்கிறாப்ல ஏதோ ஒண்ணு இருக்குறமாதிரி எங்களுக்குத் தோணும். அந்த உந்துதலாலத்தான் ‘சரி போய்த்தான் பார்ப்போமே’னு ஜீ தமிழ் ‘ஜூனியர் சூப்பர் ஸ்டார்ஸ்’ ஆடிசனுக்குப் போனோம். செலக்ட் ஆனான். அவனோட திறமையை ‘குரும்’ பண்ணிப் பண்ணி இன்னைக்கு இவ்ளோ பெரிய பேயி ஆர்டிஸ்டா உருவாக்கி விட்டுச்சு ஜீ தமிழ். இதோ இப்போ ‘மெல்லத் திறந்தது கதவு’ சீரியல் இவன் நடிப்புக்கும் கதவு திறந்து விட்டுருக்கு!” என்கிறார் வெப் டிஸைனர் பணியில் இருக்கும் அஷ்வந்தின்





பெற்றோருடன்...

அப்பா அசோக்குமார்.

“ இவ்ளோ சின்ன வயசுலேயே மீடியால கொண்டு வந்துட்டிங்களே. குழந்தையா அவன் அனுபவிக்க வேண்டியதையெல்லாம் மிஸ் பண்ணுவானே'ன்னு பலரும் எங்களை குற்றம் சொல்வாங்க. பிள்ளைகளுக்கு குழந்தைப் பருவம் ரொம்ப ரொம்ப முக்கியம்கிறதை நானும் என் கணவரும் உணர்ந்திருக்கிறதால அந்த விமர்சனங்களையெல்லாம் ஆரோக்கியமான கோணத்துலதான் எடுத்துக்கிறோம்.

ஸ்கூல் விட்டு வந்தவுடனே அவனை கூட்டிட்டு ஷூட்டிங் ஓடுறதில்லை. நல்லா விளையாட விடறோம். ஹோம் ஓர்க் பண்ண விடறோம். கன்னாபின்னானு லீவு போடுறதில்லை. இதுக்கெல்லாம் ஏத்தபடி கேட்டுத்தான் ஷூட்டிங் செட்யூல் பிளான் பண்ணிக்கிறோம்.

எந்த விளையாட்டுப் பொருள் கைல கிடைச்சாலும் விளையாடுறதுல இவனுக்கு ஆர்வம் போகாது, அதுக்குப் பதிலா துண்டுத் துண்டா பிரிச்சுப் போடுறதுதான் இன்டரெஸ்ட். நாங்க அவனோட அந்த ஆர்வத்தையும் தடுக்கிறதில்லை. ஏன்னா அதெல்லாம்தான் குழந்தைப் பருவத்துக்கே உரிய சந்தோஷம். அந்த மாதிரியான எந்த சந்தோஷமும் எங்களால கெட்டுக்கூடாதுங்கிறதுல உறுதியா இருக்கோம். அதே நேரம் அவனோட திறமைக்கு டி.வி., சினிமாதான் களம்கிறப்போ அதுல அவனை எப்படி நேர்த்தியா டிராவல் பண்ண வைக்கிறதுனு ஒவ்வொரு ஸ்டெப்பையும் டீப்பா யோசிச்சுத்தான் செய்றோம். அதனாலதான், அடுத்தடுத்த வாய்ப்புகள் வந்தபோதும் எல்லாத்தையும் இழுத்துப் போட்டுக்காம இப்போதைக்கு ஒரேயொரு ரியாலிடி ஷோ, ஒரேயொரு சீரியல் மட்டும் போதும்னு இருக்கோம்!

இன்னொரு விஷயம், நான் நல்லா படிச்சிருக்கேன். அந்த தகுதியோட வேலைக்குப் போகலாம், சம்பாதிக்கலாம். ஆனா, பிள்ளை ஒரு குறிப்பிட்ட வயசு வளர்ற வரை வேலைக்குப் போக வேண்டாம். அவன் கூட இருந்து கவனிச்சுக்கணும்னு முடிவெடுத்திருக்கேன்!" என்று சொல்லும் அஷ்வந்தின் அம்மா அகிலா, நிஷாந்துக்கு ஜங்க் ஃபுட் எதையுமே தருவதில்லையாம்!

படங்கள்: கே. கஸ்தூரி

உங்களால் செல்லமாக வளர்க்கப்பட்ட 30 வருட

Just born®

உங்களுக்காகவே, தனியாகக் குழந்தைகளின் உபயோகத்துக்கான தயாரிப்புகளை உங்கள் குழந்தையின் வசதி கருதித் தயாரித்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு ஜஸ்ட் பார்ன் தயாரிப்பும் நேசத்துடனும், பாசத்துடனும் தயாரிக்கப்படுவது. இதை வேறு எங்கும் நீங்கள் பார்க்க முடியாது! டயாப்பர்கள், ஈரத் துடைப்பான்கள், மெத்தென்ற போர்வைகள், இதமான படுக்கைகள், பெளடர், எண்ணெய், திரவநிலையில் சலவைத்தூள், நாப்கின், ஆகாரம் சிந்தாமல் இருக்க கழுத்துக்குப் பட்டை, முகம் துடைக்கும் குட்டி நாப்கின், ஷாக்கள் என்று நிறையத் தயார் செய்து வைத்திருக்கிறோம்.

பிறந்த சிக முதல் 2 வயதுக் குழந்தை வரை எல்லாமே பிரத்யேகமாகக் கிடைக்கும் இடம் ஜஸ்ட் பார்ன் ஷோ ரூம்களில் மட்டுமே! எங்கள் தயாரிப்புகள் எல்லாமே மிக உயர்ந்த தரத்துடன் 100 சதவிகித குழந்தைப் பாதுகாப்புடனும், சினேகத்துடனும் தயாரிக்கப்படுகிறது. வாருங்கள், ஜஸ்ட் பார்னுக்கு. உங்கள் செல்லக்குட்டிக்கு வேண்டியதை வாங்கிக் கொடுத்து கொஞ்சி மகிழுங்கள்!



Just born®

சென்னை • திருச்சி • ஹைதராபாத்
• பெங்களூரு • விசாகப்பட்டணம்

சென்னை: 99, நுங்கம்பாக்கம் ஹைரோடு, கண்பத் பில்டிங், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை-34, போன்: +91-44-28250017 / 28254670, அண்ணாநகர்: No.AA120, சாந்தி காலனி, 4வது அவென்யு அண்ணாநகர், சென்னை-40, போன்: +91-44-26202500.
திருச்சி: 43/A2, ஜுமான் சென்டர் ப்ரொமெனேட் ரோடு, கண்டோன்மென்ட் (BSNL) எதிர்புறம், திருச்சி-01. போன்: +91-0431-2412020.
ஹைதராபாத்: 6-3-1085, ராஜ்பவன் ரோடு, சோமாஜிகுடா, ஹைதராபாத்-82, போன்: 91-40-23397770.
பெங்களூரு: 9, மில்லர்ஸ் ரோடு, கன்னிங் ஹாம் ரோடு, பெங்களூரு-52, போன்: +91-80-22258294.
விசாகப்பட்டணம்: 46-22-44, கல்யாண் எஸ்டேட்ஸ் ரெயில்வே ஸ்டேஷன் ரோடு, விசாகப்பட்டணம்-16, போன்: +91-891 2534500, 91-891 6666210.

Call: 09840071000



குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!



உங்க பிள்ளைக்கு வீட்டில்

ஒரு கைப்பிரி உருவாக்குங்கள்!

வேண்டுகோள் வைக்கிறார் குழந்தை எழுத்தாளர் இரா. நடராசன்

உங்க பிள்ளையை யோகா கிளாஸ்ஸை சேர்க்குறீங்க. மியூஸிக் கிளாஸ்ஸை சேர்க்குறீங்க. கராத்தே, நீச்சல், பான்ஸ்னு எதையும் விட்டு வைக்குறதில்லை. எல்லாத்துக்கும் ஒரே காரணம் உங்க பிள்ளையை பெரும் திறமையாளனா உருவாக்கணும்கிறதுதானே?

என்னோட கேள்விக்கு 'ஆமாம்'னு பதில் சொல்றீங்கன்னா, அதுக்கு இவை மட்டுமே போதாதுன்னு நான் அடிச்ச சொல்வேன். வேறென்ன பண்ணணும்கிறீங்களா? புத்தக வாசிப்பை பழக்கணுங்க. ஆமா, அதுதான் ஒரு குழந்தை திறமையாளனா வளர மிக முக்கியம்!! வரலாற்றை திருப்பிப் பாருங்க. உலகத்தைப் புரட்டிப் போட்ட, அறிஞர்கள், தலைவர்கள்னு எல்லாருமே புத்தக வாசிப்பாளர்களாத்தான் இருந்திருக்காங்க. அதைத்தான் ஆங்கிலத்துல 'ரீடர் டூடே, லீடர் டுமாரோ'னு அழகா சொல்றாங்க!

'என் பிள்ளைதான் நான் முழுக்க

படிக்கிறானே. அது போதாதா?'ன்னுதானே கேக்குறீங்க. போதாதுங்க. உங்க பிள்ளை நான் முழுக்க படிக்கிறது மதிப்பெண் பெற்றுத் தர்றதுக்கு உதவுற பாடப்புத்தகங்கள். அந்தப் புத்தகங்கள் உங்க பிள்ளைக்கு வேலை வாங்கிக் கொடுக்குமே தவிர அறிஞனாவோ, மேதையாவோ, பண்பட்ட தலைவனாகவோ உருவாக்கும்கிறதுக்கு எந்த கேரண்டியும் இல்லை!

சரி, பிள்ளைகளுக்கு என்ன மாதிரியான புத்தகங்களை அறிமுகப்படுத்துறதுன்னு கேக்குறீங்களா?

டிவில, இன்டர்நெட்ல, ஃபேஸ்புக்ல, வாட்ஸ் அப்ல இப்படி பல விதங்கள்ல செய்திகள், தகவல்கள் உங்களைத் தேடி வந்துடுதுன்னு வீட்ல நிறையப் பேர் பேப்பர் மற்றும் வார, மாத இதழ்களை வாங்குறதே இல்லை. என்னதான் டிஜிட்டல்ல படிச்சாலும் அச்சடிச்ச காகிதங்கள், புத்தகங்கள்





தர்ற நெருக்கத்தை அனுபவிக்க முடியாது. அதை முதல்ல பெற்றோரா நீங்க உணரணும்.

வீட்ல பேப்பர், வார மாத இதழ்கள் வாங்கிப் போடுங்க. நீங்களும் படிங்க. உங்க பிள்ளையும் சும்மா ஒரு புரட்டு புரட்டட்டும். வீட்ல உங்க பிள்ளைக்குன்னே ஒரு லைப்ரரி ஆரம்பிங்க. லைப்ரரின்னதும் மிரளாதீங்க. ஒரேயொரு ஷெல்ப் போதும். அதுதான் உங்க பிள்ளைக்கான லைப்ரரி. அதுல உங்க பிள்ளையோட பெயரை அழகா எழுதியோ ஸ்டிக்கர் செய்தோ கலர்ஃபுல்லா இருக்குறபடி ஒட்டுங்க. பிள்ளைகளோட புத்தக ஷெல்பை அவங்களையே நீட் அன்ட் கிளீனா பராமரிக்கச் சொல்லிக் கொடுங்க. நல்லவிதமா பார்த்துக்கிறப்போ பாராட்டுங்க. உங்களோட இந்த மெனக்கெடல், பிள்ளைகளுக்கு அவங்க லைப்ரரி மேலே அதாவது அந்த ஷெல்ப் மேலே ஒரு நெருக்கத்தை உருவாக்கும்.

பிள்ளைகளுக்குங்கிறப்போ பெற்றோர் பலரும் நீதிக்கதைகள், புராணக் கதைகள்தான் வாங்கிக் கொடுக்கணும்னு நினைக்கிறாங்க.



உண்மையைச் சொல்லணும்னா நீதிக்கதைகள்லாம் பெற்றோருக்குத்தான் தேவைன்னு சொல்வேன்! பிள்ளைகளுக்கான புத்தகங்களை நீங்க செலக்ட் பண்ணாதீங்க.

பிள்ளைகளை புத்தகக் கடைக்கு, புத்தகக் கண்காட்சிக்கு கூட்டிட்டுப் போங்க. 'உனக்கு புக் வாங்கித் தரப்போறேன். எதெல்லாம் வேணும்?'னு மட்டும் கேளுங்க. மத்ததை உங்க பிள்ளை பார்த்துக்கும்.

பிள்ளைகள் பொதுவா கறுப்பு, வெள்ளைக் கோடுகள்ல உருவங்கள் வரைஞ்சு வண்ணம் தீட்ட வைக்கிற புத்தகங்களைத்தான் செலக்ட் பண்ணுவாங்க. அதுதான் ஆரோக்கியமானதும் கூட பிள்ளைகளோட கிரியேடிவிடி, படைப்பாக்க யுக்தியை படம் வரையற பழக்கம் வளர்த்துவிடும்!

புதிர் போட்டிகள், புதிர்க் கதைகள் நிறைந்த புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுங்க. இவை உங்க பிள்ளையோட மூளையை சுறுசுறுப்பாக்க உதவும். அறிவுத் திறன் மேம்படும்! மேம்பட்டும்!!



விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள், அறிவியல் அறிஞர்களைப் பத்தின அவர்களின் கண்டுபிடிப்புகள் பத்தின புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுங்க. வீட்டிலுள்ள பொருட்களை வைத்தே சிலபல பொருட்களை உருவாக்க சொல்லித் தர்றது மாதிரியான புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுங்க. பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு பொருளைப் பிரிச்ச சின்னச்சின்ன பேட்டிகளை பொருத்தி வேறு விதமாக்கி ஓடவிடறதெல்லாம் பிடிச்ச விஷயங்கள்தானே? அந்த ஆர்வத்தை நேர்த்தியாக்க இந்த டைப் புத்தகங்கள் உதவும்.

நம்ம மண்ணோட வீரம், கலாசாரம், அந்தக் கால ஆட்சிமுறை இவற்றையெல்லாம் எளிமையா சொல்லிக் கொடுக்க பல்வேறு மொழிகளல எவ்வளவோ அம்புலிமாமா கதைகள் குவிஞ்சுக் கிடக்கு புராண, நீதிக் கதைகளையும், இந்தக் கால கார்ட்டூன் கதைகளையும் படிக்கட்டும், எல்லாமே அவசியம்தான்!

பிள்ளைகளோட பிறந்த நாள், காதுகுத்து மாதிரியான விழாக்கள் கொண்டாடுறப்போ, சுத்தியிருக்கிற மத்த குழந்தைகளுக்கும் சேர்த்து, எங்களை மாதிரி குழந்தைகளுக்குன்னே எழுதற எழுத்தாளர்களோட புக்ஸை வாங்கிக் கொடுங்க. இதையெல்லாம் வாசிக்கப் பழகிட்டாங்களன்னா காலப்போக்குல அவங்களே பெரிய பெரிய நாவல்கள்லாம் தேர்ந்தெடுத்துப் படிக்க ஆரம்பிச்சுடுவாங்க!

காசு கொடுத்து புத்தகங்கள் வாங்கிக் கொடுத்தா மட்டும் போதாது. பிள்ளைகள் உங்ககிட்டே அவங்க படிச்ச கதைகளைச் சொன்னாலோ, வெளியில அவங்களுக்கு கிடைச்ச அனுபவங்களை தத்துப் பித்துனு உளறிக் கொட்டினாலோ தயவு செஞ்சு காது கொடுத்துக் கேளுங்க. அவங்க அப்படி சம்பவங்களைச் சொல்லச் சொல்ல அவங்களோட கிரியேடிவிடி டெவலப் ஆகும்.

100 அட்வைஸ் சாதிக்காத விஷயத்தை ஒரு புத்தகம் சாதிச்சடும். அதை மனசுல வெச்சுக்கோங்க. உடனடியா உங்க பிள்ளைக்குன்னு ஒரு லைப்ரரி அதாவது புக் ஷெல்ப் அமைச்சுக் கொடுங்க!

- க. கணேஷ்குமார், படங்கள்: கே. கஸ்தூரி





குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!

நாம் மறந்துவிட்ட இந்த பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள், வெறும் விளையாட்டுகளல்ல, வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்கு கணக்கு, திட்டமிடுதல் உள்ளிட்ட பல்வேறு திறன்களையும் பகிர்தலையும் நண்பர்கள் மற்றும் சூழலை கையாளும் மனப்பக்குவத்தையும் வளர்ப்பவை! முக்கியமாக, உடல் திறனை அவர்களுக்குத் தெரியாமலேயே வளர்க்கின்றன. இந்த அரிய பொக்கிஷத்தை கோடை விடுமுறையில் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுத்து, அவர்களை விளையாடவிட்டு மகிழுங்கள்...

குழந்தைகளின்

திறமையை வளர்க்கும்

விளையாட்டுகள்!



பல்லாங்குழி

எளிய கூட்டல், கழித்தல், பிறரோடு பகிர்தல், விட்டுக் கொடுத்தல் உள்ளிட்டவற்றை இந்த விளையாட்டு கற்றுத் தரும்.



தாயக்கட்டம்

'சொக்கட்டான்', 'சோழி விளையாட்டு' என்று வெவ்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படும் இந்த விளையாட்டு, பிள்ளைகளுக்கு அவர்களே அறியாதபடி கணக்கிடுதலை சொல்லிக் கொடுக்கிறது. 'வெற்றி பெற வேண்டும்' என்கிற வேட்கையை தரும் விளையாட்டு இது!





கண்ணாமூச்சி

இந்த விளையாட்டு, குழந்தைகளின் கவனிக்கும் திறனை ஷார்ப் ஆக்குகிறது. குழுவாக விளையாடும் மனநிலையை கற்றுத் தருகிறது. இந்த ஆட்டத்தில் லயிக்கும் குழந்தைகளை ஒருவித எக்ஸ்ட்ரெம் மனநிலைக்குக் கொண்டு செல்லும்!



பாண்டியாட்டம்

இந்த விளையாட்டால் பெண் உடலின் அத்தனை உறுப்புகளுக்கும் பயிற்சி கிடைக்கிறது. ஒரு காலில் உடலை பேலன்ஸ் செய்யும்போது உடலின் உறுதித் தன்மை அதிகரிக்கும்.



பரமபதம்

வாழ்க்கையில் ஏற்ற இறக்கம் சகஜம் என்கிற வாழ்க்கை தத்துவத்தை மனசில் பதிய வைக்கும் விளையாட்டு இது!

ஒரு குடம் தண்ணி ஊத்தி

வெற்றி - தோல்வி பற்றி கவலைப்படாமல், சந்தோஷமாய் பொழுதைக் கழிக்க வைக்கும் சிறப்பான ஆட்டம் இது!



படங்கள்: கே. கஸ்தூரி
விளையாடி காட்டியவர்கள்: எம். ஹரிதா, கே. ராகவி, எஸ். மிருதுளா, விஜயபிரியன், லக்ஷ்ணா, எஸ். பிரதீப், எஸ். சாயத்ரஷினி



குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!



பெற்றோர் குழந்தைகள் முன்பு செய்யக் கூடாதவை

குழந்தைகள் மனநல நிபுணர் ஜெயந்தினி

பேசுறப்போ, உங்க குழந்தைகிட்டே, 'நான் இப்படி பேசுறதால நீயும் அப்படிப் பேசக்கூடாது. நீ அவரை அங்கிள்ளுதான் கூப்பிடணும்'ங்கிற மாதிரி சொல்லிச் சொல்லி மரியாதையைக் கத்துக் கொடுங்க!

தேங்க யூ, ப்ளீஸ் சொல்லிப் பழகுங்க

✗ வெளியில் பலர்கிட்டே 'பிளீஸ்', 'சாரி', 'தேங்க யூ'ங்கிற வார்த்தைகளை எத்தனையோ முறை யூஸ் பண்ணோம். ஆனா, வீட்ல? 'நம்ம வீட்ல ஸ்பார்மாலிட்யெல்லாம் பார்க்கறது சரியா?'னு எல்லாம் யோசிக்காதீங்க. அவசியம்தான்! பிள்ளைகிட்டே ஒரு வேலை சொல்றீங்களா? அதிகார தொனி இல்லாம, 'கண்ணா பிளீஸ் அதை எடுடா', 'பிளீஸ் செல்லம் அதை எடுத்துட்டு வாம்மா'ங்கிற மாதிரி சொல்லுங்க. நீங்க சொன்ன வேலையை குழந்தை செய்துடுச்சா? உடனே 'தேங்க யூ' சொல்லுங்க. பிள்ளைகிட்டே கோபப்பட்டுட்டீங்களா? அது தப்புனு தெரியுதா? உடனே 'சாரி' சொல்லுங்க. குழந்தைகள் அதை அப்படியே பிடிச்சுக்கும்!

மற்றவர் பற்றிய குறை சொல்லாதீர்கள்

✗ வீட்டு விவகாரங்களை, இன்னொருத்தர் பத்தின தப்பான அபிப்பிராயங்களை குழந்தைகள் முன்னே பேச வேண்டாம். சம்பந்தப்பட்ட நபர் உங்களைச் சந்திக்கிறப்போ குழந்தை இருந்துச்சுன்னா நீங்க அன்னைக்கு பேசினதை அவங்க முன்னே போட்டு உடைச்சுடும்.

ஆசிரியர் பற்றி தப்பாகப் பேசாதீர்கள்

✗ பிள்ளைகள் தன்னோட டீச்சர்ஸ் பத்தி குறைகள் சொன்னா, 'அந்த மிஸ் எப்படிமே அப்படித்தான்'னு சொல்லி வைக்காதீங்க. 'மிஸ் கண்டிச்சாலோ தண்டிச்சாலோ அது உன் நல்லதுக்காகத்தான் இருக்கும்'ங்கிற மாதிரிதான் சொல்லணும். அதே

'குழந்தைதான் கேம்ஸ் விளையாடுதே. அது எங்கே நம்மைக் கவனிக்கப் போகுது'. 'பிள்ளைதான் டி.வி. பார்க்கிறானே அவனுக்கு நாம செய்றது எங்கே தெரியப் போகுது' என நினைத்துக் கொண்டு, குழந்தைகள் பார்க்கக்கூடாத விஷயங்களைச் செய்துவிடாதீர்கள், குழந்தைகள் கேட்கக்கூடாத வார்த்தைகளைப் பேசுவிடாதீர்கள்! தான் ஒரு விஷயத்துல கவனம் செலுத்தினாலும், தன்னைச் சுத்தி என்னவெல்லாம் நடக்கிறது என்று 'ஆப்சர்வ்' பண்ண இயல்பு குழந்தைகள்கிட்டே உண்டு. இதோ, இந்த விஷயங்களை எல்லாம் கொஞ்சம் கவனிச்சுக்கங்க..

உங்களைப் பார்த்தே மரியாதை கற்கும்

✗ நீங்க யாருக்கு என்ன மரியாதை தர்றீங்களோ அதே மரியாதையைத்தான் குழந்தைகளும் அவங்களுக்குத் தருவாங்க.

உதாரணத்துக்கு, கார் டிரைவரை நீங்க 'டேய்'னு கூப்பிட்டா குழந்தைகளும் 'டேய்'னுதான் கூப்பிடுவாங்க. அதனால முடிஞ்சவரை நீங்க எல்லோரையும் மரியாதையா கூப்பிடவும் பேசவும் பழகிக்குங்க. எல்லாரையும் 'சார்'னோ, 'மேடம்'ன்னோ கூப்பிட்டுப் பேச முடியாதுதான். அதுபோல நீங்க உங்க நண்பரை 'டேய்' போட்டுப்





நேரம் பிள்ளையை ஏன் மிஸ் கண்டிச்சாங்க, தண்டிச்சாங்கனு ஸ்கூலுக்குப் போய் மிஸ்கிட்டே விசாரிச்சுத் தெரிஞ்சுக்கப் பாருங்க!

குழந்தைகள் உங்களைத்தான் காப்பி அடிக்கும்

✘ குழந்தைகள், நாம எதைச் செய்றோமோ அதை அப்படியே 'காப்பி' பண்ண இயல்புடையவங்க. நீங்க கத்தினா அவங்களும் கத்துவாங்க. நீங்க கோபப்பட்டா அவங்களும் கோபப்படுவாங்க. நீங்க சண்டை போட்டா அவங்களும் போடுவாங்க. இப்படி சொல்லிக்கிட்டே போகலாம். அதனால் உங்க குழந்தை எதையெல்லாம் செய்யக்கூடாது, பேசக்கூடாதுனு நீங்க நினைக்கிறீங்களோ அதை நீங்க செய்யாதீங்க. குழந்தை எதையெல்லாம் சாப்பிடக்கூடாதுனு நினைக்கிறீங்களோ அதை அவங்க முன்னே வெச்ச நீங்க சாப்பிடாதீங்க.

குழந்தைகள் கண்முன் மாத்திரைகள் வேணாம்

✘ குழந்தைகள் முன்னே மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுறதை கூடுமானவரை தவிர்த்துடுங்க. தவிர்க்க முடியலைங்கிறப்போ அந்த மருந்து மாத்திரைகளை குழந்தைகள் கைக்கு எட்டாதபடி வையுங்க. இல்லாட்டி நீங்க இல்லாத நேரமா பார்த்து சாப்பிட்டுப் பார்ப்போமேனு குழந்தைகள் முயற்சி செய்ய வாய்ப்பிருக்கு!

அவங்க முன்னே துணி மாத்தாதீங்க!

✘ குழந்தைகளுக்கு நான் கைந்து வயசாகிடுச்சுங்கிறப்போ அவங்க முன்னே துணிமணிகள் மாத்துறதெல்லாம் தவிர்த்துடுங்க. குறிப்பா, பெண் பிள்ளை முன்னே அப்பா துணி மாத்தக் கூடாது. ஆண் பிள்ளை முன்னே அம்மா துணி மாத்தக் கூடாது. காரணம், அந்தரங்க உறுப்புகள் குழந்தைகள் மனசுல பலவிதமான கேள்விகளை, குழப்பங்களை உருவாக்கும். சில பிள்ளைகளுக்கு ஒருவித கிளர்ச்சியைக் கூட உருவாக்கலாம்.

இது கூடவே கூடாது

✘ குழந்தைகள் முன்னே அந்தரங்க உறுப்புகள் கூடவே கூடாது. 'பெற்றோர் உறுவு கொள்ளதை பிள்ளைகள் பார்க்க நேர்ந்தா கெட்டுப் போய்டுவாங்க' அப்டிங்கிறதெல்லாம் பொதுவான விஷயம். இன்னொரு முக்கியமான விஷயம், ரொம்ப சின்ன வயசுல அப்படியான காட்சிகளைப் பார்க்கிறப்போ பயந்து போற குழந்தைகள் அதிகம். அந்த பயமானது நாளடைவுல மனநலப் பிரச்சனையா மாறுறதுக்கும்கூட வாய்ப்பிருக்கு!

- க. கணேஷ்குமார், படம்: கே. கஸ்தூரி

அதிர்ச்சி ஏற்படுத்திய விஷயம்!



பக்கத்து வீட்டு பெண்ணும் நானும் மிகவும் நெருங்கிய தோழிகள். மனம் விட்டுப் பேசுவது உட்பட எல்லா உதவிகளையும் ஒருவருக்கொருவர் செய்து கொள்வோம்.

இதைப் பிடிக்காத அந்தப் பெண்ணின் மாமியார் என் மாமியாரிடம் அடிக்கடி என்னைப் பற்றி ஏதாவது புகார் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார் போல. வெகு நாளாக எனக்குத் தெரியாமல் நடந்து கொண்டிருந்த இந்த விஷயத்தை ஒரு நாள் நான் நேரடியாகப் பார்த்த போது, எனக்கு பயங்கர அதிர்ச்சியாகிவிட்டது.

நான் அதன்பிறகு அந்தப் பெண்ணின் மாமியாரிடம் பேசுவதையே நிறுத்திவிட்டேன்.

என் மாமியார் மிகவும் நல்லவர் என்பதால், பக்கத்து வீட்டம்மா என்ன சொன்னாலும் அதை அவர் கண்டு கொள்வதேயில்லை.

ஒரு நாள் நான் மார்க்கெட்டிற்குச் சென்றிருந்த போது ஒரே கும்பல். கும்பலை விலக்கிவிட்டுப் பார்க்க, பக்கத்து வீட்டம்மா மயக்கம் போட்டு விழுந்திருந்தார். அந்த விநாடி எல்லாவற்றையும் மறந்த நான், உடனடியாக என் தோழிக்கு செல்போனில் தகவல் தெரிவித்துவிட்டு ஆட்டோவில் அந்த அம்மாவை பக்கத்திலிருந்த மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றேன்.

லோ பி.பீ.யால் அவருக்கு மயக்கம் ஏற்பட்டிருப்பதாக டாக்டர் விவரம் சொன்னார்.

சில மணி நேர மருத்துவத்திற்குப் பிறகு கண் விழித்த அவர் மன்னிப்பு கேட்டது தனிக்கதை.

- எஸ். சத்யாமுத்து ஆனந்த், வேலூர்.

மற்றவர்களை மன்னித்த அனுபவம் உங்களுக்கும் இருக்கிறதானே? அதைப் பற்றி சுருக்கமாக எங்களுக்கு எழுதுங்கள்.



அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
மன்னித்தேன்... மறந்தேன்!
குமுதம் சிநேகிதி, 306,
புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 600 010.



குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!



இங்கு சேர்த்தால்
ஒன்றிரண்டு
வருடங்களில் நல்ல
வித்தியாசம் தெரியும்!

சிறப்புக் குழந்தைகள் எப்படி பராமரிக்கணும்?

பிள்ளைகள் கேட்கும் திறன் மற்றும் பேசும் திறன் இல்லாமல் இருப்பது,

உறுப்பு வளர்ச்சி மற்றும் அவற்றின் செயல்திறன் குறைபாடுகள்,

மூளை வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள்,

கட்டுக்கடங்காத விதத்தில் துறுதுறுவென்றிருப்பது (ADHD),

ஆட்டிஸம், 'டிஸ்லெக்ஸியா' எனப்படும் கற்றல் குறைபாடுகள் போன்ற பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் பிள்ளைகளை 'சிறப்புக் குழந்தைகள்' என்று சொல்கிறோம்.

ஒரு குழந்தை பிறந்ததுமே, அது அழ வேண்டும். அப்படி அழாத குழந்தைகள் ஒருவேளை சிறப்புக் குழந்தையாக இருக்க வாய்ப்புள்ளது. அல்லது போதிய எடையுடன் பிறக்காத குழந்தைகள், பிறக்கும்போதே மஞ்சள் காமாலையால்

பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகள் சிறப்புக் குழந்தையாக இருக்கலாம்.

குழந்தைக்கு கை, கால் செயல்பாட்டில் குறைகள் இருந்தால் பார்த்ததும் கண்டுபிடித்து விடலாம். அல்லது குழந்தையின் சின்னச்சின்ன செயல்பாடுகள் மூலமே கண்டுபிடிக்க முடியும்.

குழந்தையின் பக்கத்தில் ஏதாவது சத்தம் கேட்டால் சத்தம் எங்கிருந்து வருகிறது என கழுத்தை திருப்பி, சுற்றும் முற்றும் பார்க்க வேண்டும். அப்படி சத்தத்தை உணரவில்லை என்றால் காது கேட்கவில்லையோ என சந்தேகப்படலாம்.

இத்தனை மாதத்தில் குழந்தைக்கு தலை நிற்க வேண்டும், இத்தனையாவது மாதத்தில் தவழணும், இத்தனை மாதத்தில் நடக்கணும், இந்த வயதில் பேசத் தொடங்கணும் என வயதுக்கேற்ற வளர்ச்சியும் (மைல்ஸ்டோன்) செயல்பாடுகளும்

இருக்கிறது. அதுபோல் இல்லாவிட்டாலும் அது சிறப்புக் குழந்தையாக இருக்கலாம்!

'என் தங்கச்சியோட குழந்தை மூணு வயசுலதான் பேசவே தொடங்குச்சு', 'என் மாமா பொண்ணு ரெண்டு வயசுலதான் நடக்கவே ஆரம்பிச்சா. அது மாதிரி கொஞ்சம் லேட்டா நம்ம குழந்தையும் பேசும் நடக்கும்' என்றெல்லாம் தங்களுக்குத் தாங்களே காரணங்கள் சொல்லிக் கொண்டு, குழந்தை பேசும்போது பேசட்டும், நடக்கும்போது நடக்கட்டும் என சிலர் பொறுமையாக இருப்பார்கள். சிலரோ, வயதுக்கேற்ற செயல்பாடுகள் குழந்தையிடம் இல்லாதபோது, தெய்வ குத்தம் என சொல்லிக் கொண்டு கோயில் குளம் என சுற்றிக் கொண்டிருப்பார்கள். அப்படியெல்லாம் காலத்தை விரயம் செய்யாமல், குழந்தைகளுக்கு என்ன பிரச்சனை என்பதை கண்டறிந்து முறையான சிகிச்சைகள் எடுத்தால், சிறப்புப் பள்ளியில் சேர்த்து தேவையான பயிற்சிகள் கொடுத்தால் ஒன்றிரண்டு வருடங்களில் பிரச்சனையிலிருந்து பெருமளவு மீளலாம். பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியாவிட்டால் மீட்பது பெரும் சவாலாக இருக்கும்!

இவர்களுக்காகவே கற்றல் மேம்பாட்டுப் பயிற்சி, பேச்சுத் திறன் பயிற்சி, இசைப் பயிற்சி, நீச்சல் பயிற்சி, உறுப்புகளின் இயக்கங்களுக்கு பிசியோதெரபி போன்ற பல்வேறு சிகிச்சைகளும், சம்பாதிப்பதற்குண்டான சின்னச்சின்ன தொழிற்பயிற்சிகளும் நம்மைச் சுற்றி இருக்கின்றன. உறுப்பு செயல்பாடு குன்றியவர்களுக்கென்றே பல்வேறு கருவிகள், சிறப்பு ஷூக்கள் எல்லாம் இருக்கிறது. பல்வேறு தன்னார்வ அமைப்புகளும் இவர்களுக்கு சிறப்பு சிகிச்சைகள், பயிற்சிகளை இலவசமாகவோ குறைந்த கட்டணத்திலோ தருகின்றன. தவிர, அரசாங்கம், சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கு 'இலவச பஸ் பாஸ்' உள்ளிட்ட பல சலுகைகளை வழங்குகிறது.

பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டியவை!

இப்படிப்பட்ட சிறப்புக் குழந்தைகள், பொதுவாக தன்னம்பிக்கை இழந்திருப்பார்கள். தங்களைத் திட்டுபவர்களிடம் ஒருவித கோபத்துடனோ பயத்துடனோ தான் பழகுவார்கள். எனவே, அந்தப் பிள்ளைகளின் திறமைகள் வெளியே வராமலேயே போகும். அதனால், குழந்தைகளின் செயல்பாடுகளை வைத்து அவர்களைத் திட்டாமல், அவர்களின் குறைபாடுகளைக் கண்டறிந்து அவர்களை சிறப்புப் பள்ளியில் அல்லது இவர்களுக்காகவே உள்ள ஹோமில் சேர்த்து, அவர்களின் திறமையைக் கண்டுபிடித்து முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதுதான் நல்லது.



ரவிச்சந்திரன்
தலைமையாசிரியர்
நந்தம் ஒய்.எம்.சி.ஏ. சிறப்புப் பள்ளி

இவர்களுக்கான பயிற்சிகளை எல்லா ஆசிரியர்களாலும் அளிக்க முடியாது. இதற்கென்றே சிறப்புப் படிப்பு படித்து, பயிற்சியும் பெற்ற ஆசிரியர்களால்தான் அளிக்க முடியும். சில பெற்றோருக்கு தங்கள் பிள்ளையை சிறப்புப் பள்ளியில் சேர்த்தால் சமூகம் அந்தப் பிள்ளை மீது 'பைத்தியக்காரன்' என்ற முத்திரை குத்திவிடுமோ என்று பயந்து பயந்தே பிரச்சனையை முற்றவிடுகிறார்கள். 'யார் எது வேண்டுமானாலும் சொல்லிவிட்டுப் போகட்டும். நமக்கு நம் பிள்ளையின் எதிர்காலம்தான் முக்கியம்' என்பதை பெற்றோர் மனதில் வைக்க வேண்டும். ஹோமில் சேர்க்க விருப்பமில்லை என்றால் வீட்டுக்கே பயிற்சியாளர்களை வரவைத்து தேவையான பயிற்சிகள் கொடுத்து முன்னேற்றலாம்.

சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சி மையங்களில் குழந்தைகளுக்கு தரவேண்டிய பயிற்சி முறைகள் பற்றி பெற்றோருக்கு, காப்பாளருக்கு சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். அவற்றை முறையாக கற்றுக் கொண்டு வீட்டிலிருந்தபடியே பிள்ளைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

அவர்கள் செய்வதெல்லாம் பொறுமையைச்



நம்மைச் சுற்றி...

மத்திய அரசின்
சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கான
நல மேம்பாட்டு மையம்

டாக்டர்கிட்டே காண்பிச்சு ஆலோசனை கேக்குறது ரொம்பவே முக்கியம். எங்ககிட்டே வாங்க, இலவசமா, செலவில்லாம உங்க பிள்ளைகளை குணப்படுத்திக்குங்க" என்று அக்கறையோடு சொல்லும் நிறுவனத்தின் இயக்குநர் ஹிமாங்ஸுதாஸ், வளாகத்தை நமக்கு சுற்றிக் காட்டினார்...

பிரச்சனையோடு போகிறவர்களுக்கு முதற்கட்டமாக ஆட்டிஸமா, மூளை முடக்குவாதமா, நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட பாதிப்பா என்பதை கண்டறிவதற்கான பரிசோதனை செய்கிறார்கள். பரிசோதனைக்குப் பிறகு ஆரம்பகால சிகிச்சையில் ஆரம்பித்து பிரச்சனையின் தீவிரம் பொறுத்து, பிரச்சனைக்கு உரிய நபரின் வயது பொறுத்து பேச்சுப் பயிற்சி, பிசியோதெரபி சிகிச்சை, சிறப்புக் கல்வி, தொழில்வழி சிகிச்சை, தொழில்வழிப் பயிற்சி என பல்வேறு பயிற்சிமுறை சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகிறது.

சுற்று வட்டப் பகுதிகளில் உள்ளவர்கள் எனில், பாதிக்கப்பட்டவர்களை தினமும் நேரில் கூட்டி வந்து பயிற்சி சிகிச்சைகள் பெற்றுக் கொள்ளலாம். பயிற்சி சிகிச்சைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியாக மையங்கள் செயல்படுகிறது.

வெளியூரில் உள்ளவர்கள் எனில் அவர்கள் வந்து தங்கியிருந்து பயிற்சி சிகிச்சைகளை பெறலாம். ஒருவருக்கான சிகிச்சைக்கு ஐந்து நாட்கள் மட்டுமே தங்க அனுமதி, வெறுமனே ரூ. 25 கட்டணத்தில் தங்குமிடம் என வசதி செய்து தருகிறார்கள். இந்த ஐந்து நாட்களில் - பிரச்சனைக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு என்ன மாதிரியான பயிற்சி சிகிச்சைகள் கொடுப்பது என்பதை தீர்மானிப்பார்கள்.

அதை பெற்றோரோ பராமரிப்பாளரோ சுற்றுக் கொண்டுவிடலாம். அதன்படி பயிற்சி சிகிச்சைகளை பிள்ளைகளுக்கு வீட்டிலிருந்தபடியே தரலாம். குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் அவ்வப்போது பரிசோதனைக்கு வரவேண்டும்.

போன்: 044 - 27472046 / 2747 2113 NIEPMD CHENNAI என இணையத்தில் தேடினால் கூடுதல் விவரங்களைப் பெறலாம்.



ஹிமாங்ஸுதாஸ்

சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கு இலவசமா ஒரு பயிற்சி!

குழந்தைகளுக்கு சாதாரண ஜலதோஷம், காய்ச்சல் என்றாலே நம்மால் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது.

அப்படியிருக்க, குழந்தைகளுக்கு காது கேட்காமல் போவது, மனவளர்ச்சி பாதிப்பு, கற்றல்திறன் குறைபாடு, ஆட்டிஸம் மாதிரியான பாதிப்புகள் ஏற்பட்டால் அதிலிருந்து பிள்ளைகளை மீட்டுக்கொண்டு வருவது சவாலான விஷயம்தான். இதற்குக் கை கொடுப்பதற்காகவே சென்னையை அடுத்த முட்டுக்காட்டில் செயல்படுகிறது National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities என்கிற தேசிய நிறுவனம். மத்திய அரசின் 'மாற்றுத்திறனாளி விவகாரங்கள் துறை, சமூகநீதி மற்றும் அதிகாரம் வழங்கல் அமைச்சகம்' இந்த மருத்துவ நிறுவனத்தை நடத்துகிறது.

இந்த நிறுவனத்திற்கு இந்தியாவின் வேறு மாநிலங்களில் சில கிளைகள் இருந்தாலும் ஆசியாவிலேயே மிகப்பெரிய, ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை மையம் இது மட்டும்தானாம்!

"ஒரு குழந்தை, பாதிப்போடு பிறக்க நிறைய காரணங்கள் இருக்கு. காரணங்கள் எதுவா இருந்தாலும் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சிக்கிரம் கண்டுபிடிச்சு பயிற்சியும் சிகிச்சையும் தர்றோமோ அந்தளவுக்கு சிகிச்சைகளோட பலன்களும் இருக்கும். 'அது இதுனால இருக்கும், இது அதுனால இருக்கும்'னு நீங்களா ஒரு முடிவுக்கு வராதிங்க. குழந்தைங்ககிட்டே ஏதாவது அப்நார்மலா தெரிஞ்சா

சோதிக்கும்படிதான் இருக்கும். பொறுத்துக் கொண்டால்தான் குழந்தைகளை முறையாக பராமரிக்க முடியும். இவர்களின் முறையற்ற அணுகுமுறைகளால், பழக்க வழக்கங்களால் சமூகம் இவர்களை புறக்கணிக்கும் நிலை இருக்கிறது. அப்படியிருக்கும்போது பெற்றோரும் அந்தப் பிள்ளைகள் மீது கோபப்பட்டால் அவர்களின் வாழ்க்கை நிம்மதியற்றதாக மாறிப்போகும். அவர்கள் தவறான பாதையில் போவதற்கும் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கும் கூட காரணமாகிவிடலாம்.

சிறப்புக் குழந்தைகள் சிலரிடம் அபரிமிதமான ஆற்றலும் திறமையும் இருக்கும். அவர்களின் திறமை எதில் எனக் கண்டறிந்து பயிற்சிகள் கொடுத்து ஊக்குவித்தால் சாதனையாளராக உருவாக்க முடியும். அதற்காக எல்லா சிறப்புக் குழந்தைகளும் சாதனையாளராவார்கள் என எதிர்பார்க்கக்கூடாது. அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனையின் தீவிரம் பொறுத்து ஆற்றலும் திறமையும் மாறுபடும்.

சிறப்புக் குழந்தைகளை தனிமைப்படுத்தி அறையில் அடைத்து வைப்பது எல்லாம் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய விஷயம்! அவர்களை மற்றவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். பலருடனும் கலந்து பழக, மரியாதையாக நடந்துகொள்ள பயிற்சிகள் தர வேண்டும்.

சில பிள்ளைகள், மூளை வளர்ச்சிக்குறைபாட்டினால் ஓரளவு வளர்ந்த பின்னரும் கூட தானாக சிறுநீர் கழிப்பது, மலம் கழித்த பின்னர் சுத்தப்படுத்திக் கொள்வது போன்ற அடிப்படையான விஷயங்களைக் கூட செய்துகொள்ளத் தெரியாமல் இருப்பார்கள். பொறுமையாக சொல்லிக் கொடுத்தால் அவர்களைப் பழக்கிவிட முடியும். அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளப் பழகினாலே பெரிய முன்னேற்றம்தான்.

பெண் பிள்ளைகளாக இருக்கிற பட்சத்தில் அவர்களுக்கு பாலியல் தொந்தரவுகள் இருக்கக்கூடும். யாரேனும் பாலியல் தொந்தரவு கொடுத்தாலும் உடல்நீதியிலான உறவுகொண்டிருந்தாலும் அதன் பாதிப்பு இன்னவென்று அவர்களுக்குப் புரியாது. திடீரென ஒருநாள் மயங்கிவிழுவார்கள். பரிசோதித்தால், கருத்தரித்திருப்பது தெரியவரலாம். ஆகவே பெண் பிள்ளைகள் மீது அதிக கவனம் தேவை! கூடுமானவரை அவர்களை துணையின்றி எங்கும் அனுப்புவது கூடாது.

மன வளர்ச்சி இல்லாத பிள்ளைகளை திருமண பந்தத்தில் தள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. மீறித் தள்ளும்போது அவர்களின் பிள்ளைகளும் சிறப்புக் குழந்தையாக பிறக்கலாம்!

- க. கணேஷ்குமார்

படங்கள்: வாழ்வாங்கி கணேஷ், கே. கஸ்தூரி

பரீராமி நவமி,
பங்குனி உத்திரம்
சிறப்பிதழ்



யதார்த்த
ஜோதிடர்
ஷெல்வீ
எழுதிய

தமிழ்ப்

புத்தாண்டு
பலன்கள்

இலவச இணைப்பு

குழகம்
பக்தி
6.4.2017
ஸ்பெஷல்

தற்போது விற்பனையில்...



பிள்ளையை தூக்கிப் போட்டு விளையாதார்கள்!

அப்போது நாங்கள் செகந்திராபாத்தில் இருந்தோம். என் இரண்டாவது மகனுக்கு ஒன்றரை வயது. திடீரென்று வயிற்றுப்போக்கு. எது சாப்பிட்டாலும், உடனே வெள்ளையாக நாற்றத்துடன் மலம் போக ஆரம்பித்தது. எல்லா டாக்டர்களிடமும் காட்டி, மருந்து வாங்கிக் கொடுத்தும் பிரயோஜனமில்லை. அக்கம் பக்கத்திலுள்ள வயதானவர்கள், ஜவ்வரிசி கஞ்சி, ஆரோஸ்ட் கஞ்சி கொடுக்கச் சொன்னார்கள். அதற்கும் கட்டுப்படவில்லை. ஏற்கனவே கொடுத்து வந்த பால்பவுடர் டப்பாவை மாற்றி, வேறு டப்பா வாங்கிக் கொடுத்தும் பிரயோஜனமில்லை. வேண்டாத தெய்வமில்லை. 'டயாபர்' அறிமுகம் இல்லாத காலம் அது. துணியில் துடைத்து, துடைத்த துணிகளை துவைத்து துவைத்து நொந்து போய்விட்டேன். குழந்தையோ நாளுக்கு நாள் இளைத்துக் கொண்டே போனான்.

அந்த சமயத்தில் எங்கள் பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணின் மாமியார் ஊரிலிருந்து வந்திருந்தார். அவரிடம் பேசும்போது பேச்சுவாக்கில் என் குழந்தையின் நிலையைச் சொன்னேன். 'எத்தனை நாளா இருக்கு?' என்று எல்லாவற்றையும் விசாரித்தவர், 'குடல் சொருக்கிடிருக்கு. இதுக்கு டாக்டர் மருந்து, கை மருந்தெல்லாம் சரிப்படாது. அந்தீசாயும் நேரம் வந்து தட்டிவிடுறேன்' என்றார்.

அதே போல வந்து, குழந்தையை ஜட்டியுடன் மேல் சட்டை இல்லாமல் நிற்க வைத்து, வயிற்றின் இருபக்கமும் கைகளால் மூன்று முறை தட்டிவிட்டார். அதே போல் மறுநாள் காலை தண்ணீரில் கை வைக்கு முன், எழுந்த கட்டுடன் வந்து, மூன்று முறை தட்டிவிட்டார். மாலை கையை சற்று கூடாக்கிக் கொண்டு வந்து தட்டிவிட்டார். மூன்று நாள் இப்படியே செய்தார். குழந்தை நன்றாகி விட்டான்.

'சிலர் குழந்தையை தூக்கிப் போட்டு விளையாடுறது, எசுபிசகாத தூக்குறதுன்னு செய்யும்போது, குழந்தையின் குடல் சொருக்கி, சாப்பிட்டதெல்லாம் ஜீரணமாகாம இப்படித்தான் வெளியே போகும். அதனால் குழந்தையை பூவை தூக்குவது போல மெல்ல தூக்க வேண்டும்' என்ற அறிவுரையும் கூறிவிட்டுப் போனார்.

அப்படி பிள்ளையை தூக்கிப்போட்டு பிடிக்கிற பழக்கம் என் கணவருக்குத்தான் இருந்தது. நான் எத்தனையோ முறை, எடுத்துச் சொன்னாலும் கேட்காத அவருக்கு அந்த வயோதிக பெண்மணி 'நறுக்கென்று கூறியது சுருக்கென்று மனதை தைக்க, அந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிட்டார்.

- சுகந்தா ராம், சென்னை - 59.

பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸில் இருந்து மீட்டேன்!

என் குழந்தை ஒன்றரை வயது வரை, நன்றாக சாப்பிட்டு, விளையாடி, நார்மலாகத் தான் இருந்தான். திடீரென்று தொடர்ந்து சளி, இருமல், காய்ச்சல் என்று மாறி மாறி வந்ததால் டாக்டரிடம் காண்பித்தோம். அவர் பரிசோதனை செய்து விட்டு 'பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ்' என்று சொல்லிவிட்டார். 'ஒரு வருடம் சிகிச்சை எடுக்கணும். பிறகு மருந்துகள், சத்துள்ள ஆகாரங்கள் கொடுத்து, உடம்பு தேறி எடை கூடினால் தான் T.B. கிருமி போகும்' என்று சொல்லிவிட்டார். மறுநாளிலிருந்து தினமும் எக்மோர் குழந்தைகள் ஆஸ்பத்திரிக்கு பஸ்ஸில் சென்று, ஊசி போட ஆரம்பித்தோம். தினமும் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு ஜூஸ் கொடுப்பேன். முட்டை, காய்கறிகளை மசித்து, சாதத்துடன் ஊட்டுவேன். 45 வருடங்களுக்கு முன்னால் 'பனலோனா' என்ற வாழைப்பழ பவுடர் கிடைக்கும். அதையும் வாங்கிக் கொடுத்தோம். நல்ல காற்று, வெயிலில் விளையாட விட்டோம். பிள்ளையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தேறி, எடையும் போட்டான். சளி, இருமல் எல்லாம் குறைந்து, நன்றாக நடக்க ஆரம்பித்தான். 4 வயது வரை அவனை வளர்ப்பது பிரம்மப்பிரயத்தனமாகவே இருந்தது எனக்கு. இதில் இரண்டாவது குழந்தை பிறந்து, அவனுக்கும் இந்த பிரச்சனை வராமல் பொத்தி பாதுகாத்தது தனிக் கஷ்டம். இன்று அவர்களுக்கும் குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள்!

- ஆர். ராஜலக்ஷ்மி, வேளச்சேரி.



இந்தக் கால பேத்தி சூப்பர்!

ஐதராபாத்தில் இருக்கிற எங்கள் மகனுக்கு இரண்டு பிள்ளைகள். பேரன் இன்பா, பேத்தி இனியா. அவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்த சமயம் என் பேத்தியைப் பார்த்து வியந்தே போனேன்.

ஒன்றேழுக்கால்வயதுதான் அவளுக்கு. தன் அண்ணன் ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பும் போது, அவனது பேகை எடுத்துத் தருகிறாள். முடியாமல் தூக்குகிறாள் என்பது தனிக்கதை. அதே போல் அவள் அப்பா அலுவலகம் செல்லும் சமயம், 'அப்பா... போன்' என்று தன் மழலையில் நினைவூட்டுகிறாள்.

சிறிய பாட்டிலில் நீர் நிரப்பிக் கொடுத்தால் செடிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றுகிறாள்.

ஐதராபாத்தின் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ப, தன் உடல் வெப்பத்தைத் தணித்துக் கொள்ள, மதியம், 'அம்மா தயிர் வேண்டும்' என்று திருத்தமான தமிழில் கேட்கிறாள். கொடுத்தால் 'தேங்க்ஸ்' என்கிறாள். சாப்பிட்ட பிறகு 'போதும்' என்று கூறிவிட்டு கிண்ணத்தை விங்க்கில் போட முயற்சி செய்கிறாள்.

தான் விளையாடிய பொருட்களை, படுக்கையில் சிதறிக் கிடப்பதை தானே ஒழுங்கு செய்கிறாள். என்னிடம் ஆ..ஆ.. வென ராகம் பாடிக் காண்பித்து (தூங்க போவதாக சமிக்ஞை), பிறகு 'குட்நைட்' என்று கூறுவாள். இப்படி நிறைய வார்த்தைகள் அவளுக்கு இந்த வயதிலேயே தெரிகிறது. எந்த வார்த்தையை எங்கு பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் அவளுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. இதுதான் 'நவீன குழந்தை வளர்ப்பு' போலும்!

- மோ. முத்துலட்சுமி, சென்னை - 40.
படம்: கே. கஸ்தூரி

(படத்திலுள்ள குழந்தைக்கும் வாசிகளின் அனுபவங்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை)



ஜோதிடம்



பெண்களுக்கான

தமிழ்ப் புத்தாண்டு பலன்கள்



'இடைக்காடர் சித்தர்' என்பவர் ஒவ்வொரு தமிழ்ப் புத்தாண்டுக்கும் ஒரு வெண்பாவைப் பாடி விட்டுச் சென்றுள்ளார். அவர் சொன்னபடி தான் ஒவ்வொரு வருடமும் நடந்து வருகிறது. உதாரணமாக, சென்னை வெள்ளத்தில் சிக்கியதுகூட, அவரது அந்த வருட வெண்பா பாடலின் படிதான் நடந்தேறியது. அதே போன்று இந்த தமிழ்ப் புத்தாண்டான 'ஹேவிளம்பி' வருடத்தின் வெண்பாப்பாடலையும் இடைக்காடர் சித்தர் எழுதி உள்ளார். அவரது வெண்பாப்பாடல் மூலமாக நாம் இந்த வருடப் பலன்களை அறிந்து கொள்ளலாமா?

ஹேவிளம்பி வருட பாடல் வெண்பா:

ஹேவிளம்பி மாரியற்ப மெங்கம் விளைகுறைவாம் புவில்

விளைவரிதாம் போர் மிகுதி சாவதிகம் ஆகுமே வேந்த ரனியாய

மேபிரிவார் வேகுமே மேதினி தீ மேல்

'மாரி' என்றால் மழையைக் குறிக்கும். 'அற்ப' என்றால் குறைவு என்பதாகும். அப்படி என்றால் இந்த வருடத்தில் மழை குறைவாக காணப்படும். 'விளை குறைவாம்' என்றால் 'விளைச்சல் குறைவாக இருக்கும்' என்று பொருள்படும். 'போர் மிகுதி' என்றால் உலகில் ஆங்காங்கே அமைதியின்மையும் போருக்குண்டான சூழலும் உண்டாகும் என்பதாகும். தவிர, நாடுகளுக்கிடையே அல்லது மாநிலங்களுக்கிடையே சண்டை போடுவதால் பல உயிர்ச்சேதம் உண்டாகும். 'அரசர்' என்று சொல்லப்படும் நாட்டை ஆள்பவர்களும் நீதி தவறி செயலாற்றுவர். 'மேதினி தீ மேல்' என்றால் உலகம் தீக்கிரையாகும். அதாவது, ஆங்காங்கே தீ விபத்துகள் ஏற்படும்



ஹேவிளம்பி வருட பிறப்பு கோச்சார கிரக நிலை

புதன், சுகர்	சூரி	செவ்	
கேது	கோச்சார நிலை		
ல			ராகு
	சனி	சந்	குரு

வரும் 14.4.2017 வெள்ளிக்கிழமை அன்று க்ருஷ்ண பக்ஷ திருதியை திதி, விசாகம் நட்சத்திரம் மூன்றாம் பாதத்தில், சித்த யோகம் கூடிய சுப யோக சுப தினத்தில் இந்த 'ஹேவிளம்பி' வருடம் பிறக்கிறது. தமிழ் வருடங்களைப் பொறுத்த வரையில் மொத்தம் 60 வருடங்கள் உள்ளன!



என்பதாகும்.

மற்றபடி, இந்த வருடம் தமிழ்நாட்டினுடைய அரசியல் நிலையில் மாறுதல் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. மதவாத கட்சிகளின் கை ஒங்கும். கலைஞர்கள் அரசியலில் இறங்குவார்கள். ஆனால், வெற்றி பெற முடியாது. இளைஞர்கள் அரசியலில்

முக்கிய அங்கம் வகிப்பர். பெண்களும் அரசியலில் அதிகமாக அங்கம் வகிக்கும் வாய்ப்புள்ளது. காரணம், மீன ராசியான பெண் வீட்டில் சுக்கிரன் உச்சம் பெறுவதுதான். பெண்களுக்கு அதிக அளவில் இட ஒதுக்கீடு கிடைக்கவும் கிரகங்கள் வழி வகுக்கின்றன!

எதிலும் நம்பர் 1 ஆக இருக்க விரும்பும்



மேஷ ராசிப் பெண்களே...

அஷ்டமச்சனியிலிருந்து விடுபட்ட உங்களுக்கு இந்த வருடம், சென்ற வருடத்தைப் போன்று மனதுக்கு சோர்வைத் தராது என்றே சொல்லலாம். இந்த வருட மத்தியில் குரு பகவான் தங்கள் ராசிக்கு 'ருண ரோக சத்ரு' ஸ்தானத்தில் இருப்பதால் தங்களின் திருமண முயற்சிகள் ஏதும் பலிக்காது. ஆனால், வருடத்தின் மத்திய பகுதியில், குரு யோக காரகனாக சப்தம ஸ்தானத்தில் வருவதால் திருமண வயதில் உள்ளவர்களுக்கும் இதுவரை குரு பலம் இல்லையே என்று ஏங்கியவர்களுக்கும் திருமணம் கூடி வரும்.

தொழில் ஸ்தானாதிபதியான சனிபகவான் தனது ராசிக்கு இடம் பெயர்வதாலும் குரு சப்தம ஸ்தானத்தில் வருவதாலும் குடும்ப வாழ்க்கை, தொழில், உத்தியோகம் போன்றவற்றில் இருந்த சில பிரச்சனைகள் காணாமல் போகும். சுகஸ்தானத்தில் இருக்கும் ராகு பகவானால் ஒரு சிலருக்கு தனி வீடு கட்டும் யோகம் உண்டாகும். கேது, உப ஜெய ஸ்தானத்தில் இருப்பதால் தங்களுக்கு ஆன்மிகத்தில் நாட்டம் கூடும். தந்தையின் உடல் நலத்தில் அதிக கவனம் தேவை. குடும்பத்தில் ஏதோ ஒரு குறை இருப்பது போன்று மனசஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தும். ஆனால், சென்ற வருடத்தைப் போன்று மிகவும் மோசமான சூழல் ஏற்படாது. மருத்துவச் செலவுகளால் பண விரயமும் உடல் சுகவீனமும் சுகாரியங்களில் தாமதமும் ஏற்படும். குடும்ப சொத்து பற்றிய வில்லங்கங்களும் சொத்து பிரச்சனைகளும் அதிகரிக்கும். குடும்பம் தவிர மற்றவர்களிடம் நல்ல பெயர் கிடைக்கும்.

ஹேவிளம்பி வருடத்தில் சனிபகவான் தங்கள் ராசிக்கு ஒன்பதாம் இடத்திலிருந்து தனது ஏழாம் பார்வையால் ராசியின் மூன்றாம் ஸ்தானத்தை பார்ப்பதால் தங்கள் இளைய சகோதர சகோதரிகளால் சிறுசிறு மனஸ்தாபங்கள் வரலாம். குறுகிய தூர பயணங்கள் அடிக்கடி ஏற்படும். லாப ஸ்தானத்தை சனி மூன்றாம் பார்வையில் பார்ப்பதால் நன்மைகள் கிடைக்க தாமதமாகும்.



பாகப்பிரிவினை மூலம் சொத்து கிடைக்கும். தங்கள் ராசிக்கு 10-ம் இடத்திலிருந்து சனி தனது பத்தாம் பார்வையால் பார்ப்பதால் ஏழாம் வீடான களத்திர ஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் இல்வாழ்வில் மகிழ்ச்சியின்மையும் அடிக்கடி தங்கள் கணவருடன் வாக்குவாதங்களும் ஏற்படும். எனவே, மன நிம்மதியின்மை உண்டாகும். ஆனால், குரு பகவான் வருட பிற்பகுதியில் இடம் பெயர்வதால் இந்த பிரச்சனைகள் மறைந்துவிடும்.

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு, நீண்ட காலமாக எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றம், ஊதிய உயர்வு, பதவி உயர்வு போன்றவற்றை விரும்பியபடியே பெற்று மகிழ்வீர்கள். சென்ற வருடம் ஏற்பட்ட நஷ்டங்களை ஈடுகட்டும் வகையில் வியாபாரம் மிகச்சிறப்பாக நடைபெறும். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் எதிர்பார்த்த நிறுவனத்தில் வேலை கிடைக்கும்.



கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு, அனைத்து கிரகங்களும் சாதகமாக உள்ளதால், குறிப்பாக கலைக்குரிய சுக்கிரன் உச்சம் பெறுவதால் நீங்கள் ரசிகர்களின் பேராதரவைப் பெறுவீர்கள்.

மாணவிகள், யாரெல்லாம் இந்த வருடம் அரசு தேர்வு எழுதவிருக்கிறார்களோ, அரசுத் தேர்வுக்கு ஆதரவாகத் திகழும் சூரியன் உச்சம் பெறுவதால், உங்களுக்கு நல்ல மதிப்பெண்கள் கிடைக்கும்!

பரிகாரம்

ஓம் பாலாஸுபிணி வித்மஹே
பரமேஸ்வரி தீமஹி
தன்னோ கந்யா ப்ரசோதயாத்

செவ்வாய் அல்லது வெள்ளிக்கிழமை அன்று அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று நெய் தீபம் ஏற்றி, மேலுள்ள கன்னிகா பரமேஸ்வரி ஸ்லோகத்தை 27 அல்லது 108 முறை சொல்லி வழிபடுவது நல்லது.

மற்றவர்களைச் சார்ந்து வாழ விரும்பாத



ரிஷப ராசிப் பெண்களே...

இந்த வருட துவக்கத்தில் உங்கள் ராசி அதிபதியாகிய சுக்கிரன் உச்சம் பெற்று லாப ஸ்தானத்தில் இருப்பதால் நினைத்ததை சாதிப்பீர்கள். உங்கள் ராசிக்கு தசம கேந்திரத்தில் கேது இருப்பதால் பணம் பல வழிகளிலும் வரும். கடன் தீரும். அரசியல்வாதிகள், அரசு அதிகாரிகள் உதவுவார்கள். கணவன்-மனைவி உறவு இனிக்கும். ராகு நான்காம் ஸ்தானத்தில் இருப்பதால் பெரியளவில் புது வீடு கட்டுவீர்கள். சொத்து சேரும். வேலை இல்லாதவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும். கல்வித் தகுதியை உயர்த்திக் கொள்வீர்கள். உணவு, இரும்பு, செங்கல், சிமென்ட், பெட்ரோல் வகைகளில் லாபம் கூடும். ரியல் எஸ்டேட், ஏஜென்சி வகையில் லாபம் கிடைக்கும். வெளிநாட்டுக்கு பொருட்கள் வாங்கி விற்றாலும் ஆதாயம் உண்டு.

சென்ற வருடம் நீங்கள் கண்டகச் சனியின் பிடியில் இருந்தீர்கள். தவிர, குருவும் பஞ்சம ஸ்தானமான ஐந்தாம் இடத்தில் இருந்தார். இந்த நிலையில் வருட பிற்பகுதியில் குரு ஆறாம் இடத்திற்கும் வருவதால் அவர் மறைவது ரிஷப ராசிக்கு நன்மையே தவிர தீமை இல்லை. சனி, புத்திர ஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் பிள்ளைகளால் மனவருத்தம் ஏற்படும். அவர்கள் படிப்பில் அக்கறை கொள்வது நலம். தங்கள் பிள்ளைகள் காதல் வயப்படாமல் இருக்க, அவர்கள் மீது நீங்கள் அன்பினைப் பொழிவது மிகுந்த நலம் தரும். புகழ்பெற்ற புண்ணியத் தலங்களுக்கு சுற்றிப் பார்க்கச் சென்று வருவீர்கள்.



குடும்பத்தில் தம்பதியரிடையே கருத்து வேறுபாடுகள் வரும். தாமதித்து வந்த திருமணம் இனி பல்வேறு தடைகளுக்குப் பின் தட்புடலாக நடைபெறும். பண விஷயத்தில் கொஞ்சம் எச்சரிக்கை தேவை. ஜாமீன் கையொப்பமிட வேண்டாம். தங்கள் ராசிக்கு 8-ம் இடத்தில் அஷ்டமத்துச் சனியாக சஞ்சரித்து வருகிறார். 9, 10-க்குடைய சனி, தன ஸ்தானத்தைப் பார்வையிடுவது ஒரு அனுகூலமான காலம். அதனால் வருமானம் ஏற்றமடையும். உங்கள் வார்த்தைக்கு எவரும் மதிப்பு கொடுப்பர். குடும்பத்தில் உள்ளவர்களால் உங்களுடைய பொருளாதாரம் ஏற்றமடையும். குடும்பத்தில் புதிய நபரின் சேர்க்கைக்கு வாய்ப்புண்டு. பணத்தை கையாளும் வங்கித்துறையில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு முன்னேற்றமான பலன்கள் கிடைக்கும். மாணவர்களுக்கு ஏற்றமான காலம். தொழில்துறை படிப்பு விருத்தி பெறும்.

வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு, சம்பள உயர்வும் பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். உயரதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவீர்கள். மார்க்கெட்டிங் பிரிவினர்களுக்கு சற்று அலைச்சல்கள் கூடும் என்றாலும் ஆர்டர்கள் குவியும். இரவு நேரப் பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

குடும்ப நிர்வாகத்தைத் திறம்பட நடத்தி நற்பெயர் பெறுவீர்கள். உடல் நலத்தில் மட்டும் அவ்வப்போது சற்றே அக்கறை காட்டி வருவது அவசியம். சொந்தபந்தங்கள் மத்தியில் மனக்கசப்பையும் அவமானத்தையும் தாங்கிக் கொண்டிருந்த நீங்கள், இந்த வருடம் அவற்றிலிருந்தெல்லாம் விடுபடுவீர்கள்.

கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு, இந்த வருடம் மிகச் சிறப்பான வருடம். இதனை நன்கு பயன்படுத்தி பணமும் புகழும் பெற முற்படுங்கள். புதிய வாய்ப்புகள் உங்களைத் தேடிவரக் கூடிய காலமிது. வெளியூர்களுக்குச் செல்லும் நேரங்களில் உடல் நலம் குன்ற வாய்ப்புண்டு என்பதால் எச்சரிக்கை தேவை.

அரசியலில் ஈடுபடும் பெண்களுக்கு, இந்த வருடம் மக்களிடையேயும் தலைமையில் உள்ளவர்களிடையேயும் செல்வாக்குப் பெருகும்.

மாணவிகள், படிப்பில் இன்னும் கூடுதல் அக்கறை காட்ட வேண்டும். சிலர் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு பெற்று பரிசுகளும் பாராட்டுகளும் பெற்று மகிழ்வார்கள். சுற்றுலாக்களுக்காக வெளியூர்களுக்குச் செல்லும்போது நீர் நிலைகளில் குளிக்கும்போது கவனம் தேவை.

பரிகாரம்

ஓம் சுபகாமாயை வித்மஹே

காமதாத்ரை ச தீமஹி

தன்னோ தேனுஹ் ப்ரசோதயாத்

திங்கள் கிழமை அன்று அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று விளக்கேற்றி மேலுள்ள காமதேனு காயத்ரி மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை சொல்லி வருவது நல்லது.

யாராலும் யுகிக்க முடியாத



மிதுன ராசிப் பெண்களே...

இந்த வருடத்தில் உங்களுக்கு சுகஸ்தானமான நான்காம் ஸ்தானத்தில் குரு இருந்து கொண்டு வருவதால் தங்களுக்கு குரு அருளின் உதவியால் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். வருடப் பிற்பகுதியில் குரு பெயர்ச்சியாவதால் கூட்டுத்தொழில், உத்தியோகம், குடும்பம், பொருளாதாரம் போன்றவற்றில் கூடுதல் கவனமாக இருங்கள். உடல் நலத்திலும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருந்து வந்தால் துன்பங்களைத் தவிர்க்கலாம். வீடு, வாகன ஸ்தான சுகஸ்தானத்தையும் பூர்வபுண்ணிய ஸ்தானத்தையும் சனி பகவான் பார்வையிடுவதால், உள்ளத்தில் உற்சாகமும் மனதில் மாற்றமும் உண்டாகும். தைரியமும் அதிகரிக்கும். பூர்வீக சொத்துக்கள் வழியில் நன்மைகள் கிடைக்கும். செய்தொழிலில் அபிவிருத்தி கூடும். வியாபாரம் பெருகும். மகன் அல்லது மகள் திருமணம் நல்ல முறையில் நடந்தேறும். வாழ்க்கைத் துணைவரின் சகோதர, சகோதரிகளுக்கு உதவுவீர்கள். உடன் பிறந்தவர்களிடையே ஒற்றுமை நிலவும்.





பிள்ளை பாக்கியம் சிலருக்கு உண்டாகும். சனி பகவான் பார்வையால் 9-ம் இடமான பாக்கிய ஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் இது யோகப் பலன்களை அள்ளித்தரும் வருடம். ஏற்றுமதி, இறக்குமதி தொழில் செய்பவர்களுக்கு அயல்நாட்டு பணம் வந்து சேரும். அயல்நாட்டு தொடர்பினால் அதிகமான நன்மைகள் விளையும்.

தங்கள் தந்தைக்கு சிறிது உடல் நலம் பாதிக்கலாம். ஒரு சிலர் தங்கள் தகப்பனாரிடம் மனஸ்தாபம் கொண்டு வீண் வாக்குவாதம் செய்ய நேரலாம். ஆதலால் தாங்கள் கோபத்தை அடக்கிக்கொள்ள தியானம் செய்வது நல்லது. காரணம், தங்கள் ராசிக்கு சனி பகவான் யோக காரகன் என்பதால் தந்தை வழி சொத்துக்களைப் பெறுவதிலிருந்து குழப்பங்கள் தடைகள் விலகும். சனி, களத்திர ஸ்தானத்தில் இருந்து தங்கள் ராசியை நேரடியான பார்வையால் பார்ப்பதால் கணவன்-மனைவிக்கு இடையே வாக்குவாதம் மற்றும் நிம்மதியின்மை போன்றவை இருக்கும். உடல் நலப் பாதிப்புகள் அடிக்கடி உண்டாகும். சனி, தங்கள் ராசியை தனது நேரெதிர் பார்வையான ஏழாம் ஸ்தானத்தை பார்ப்பதால் ஞாபக மறதி உண்டாகும். தேகத்தில் உஷ்ணமான நோய்கள் அதாவது காய்ச்சல், பிளட் பிரஷர், மூலம் உள்ளிட்டவை வர நேரலாம். குளிர்ச்சியான காய்கறிகளை உட்கொள்வது நல்லது. உணவில் காரத்தை குறைப்பது மிகவும் நல்லது.

வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு, பதவி, ஊதிய உயர்வு, பண வரவு கிடைக்க தாமதமாகும். வேலைப்பளுவும் அதிகரிக்கும். தங்களின் கடும் உழைப்பின் காரணமாக மேலதிகாரிகளுக்கு தங்கள் மீது கவனம் கூடுதலாகி, வருட பிற்பகுதியில் பதவி உயர்வு கிடைக்கும்.

தங்கள் ராசியின் தொழில் ஸ்தானாதிபதியான குரு பகவான் இந்த வருடம் முழுவதும் பக்க பலமாக இருப்பதால் வியாபாரத்தில் எந்த தொய்வும் ஏற்படாமல் மாறாக லாபமே கிடைக்கும்.

குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிந்தும் வேற்று ஊர்களில் சென்று வசித்தும் நிம்மதி இழந்து

தவித்து வந்த சில பெண்கள், இப்போது உங்கள் குடும்பத்தாருடன் சேர்ந்து வாழ்வீர்கள்.

இளம் பெண்களுக்கும் இளம் காணையர்களுக்கும் இந்த வருட பிற்பகுதியில் குரு பலம் வருவதால் திருமணம் நடக்க அதிகமான வாய்ப்புண்டு. புதுமணத் தம்பதியர் தாங்கள் பார்க்காத வெளிநாடு மற்றும் வெளியூர்களுக்கு இன்பச் சுற்றுலா பயணங்களை மேற்கொண்டு மகிழ்ச்சி அடையும் வாய்ப்புகளும் அமையக் கூடும். ஒரு சிலருக்கு தாயாகும் பாக்கியம் கிட்டும்.

கலைத்துறைப் பெண்கள், தங்களின் படைப்புகளை போராடி வெளியிட வேண்டியது வரும். சம்பள விஷயத்தில் கறாராக இருங்கள். தாங்கள் நினைத்ததற்கு மாறாக பெரிய பாத்திரங்கள் கிடைத்து, அதிக தொகை பெறுவீர்கள்.

அரசியல் மற்றும் பொது நல சமூக ஆர்வலர்கள், தங்கள் உடன் இருப்பவர்களிடம் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. உங்கள் ராசிக்கு ராகு பகவான் மூன்றாம் ஸ்தானமான உபஜெய ஸ்தானத்தில் இருப்பதால் எல்வாவற்றையும் சமாளிக்கும் திறன் பெற்றிருப்பீர்கள். கேது பகவான் ஒன்பதாம் இடத்தில் இருப்பதால் ஆன்மிக எண்ணங்கள் மேலோங்கி இருப்பதால் அடிக்கடி ஆலயம் சென்று வழிபடுவீர்கள். காதல் திருமணம் செய்ய நினைப்பவர்களுக்கும் கலப்பு மணம் செய்ய நினைப்பவர்களுக்கும் இது ஏற்ற காலம்.

மாணவிகள், வெளியூர் விடுதிகளில் தங்கிப் படித்தால் உடல் நலத்தில் அக்கறை காட்ட வேண்டியது அவசியம். இரவு நேரங்களில் படிப்பதைத் தவிர்த்து, அதிகாலை எழுந்து படிக்கும் பழக்கத்தை வைத்துக் கொள்வது நன்மையைத் தரும். எதிர்பாலினரிடத்தில் அதிக நெருக்கம் வேண்டாம்.

பரிகாரம்

ஓம் வராஹமுகி வித்மஹே

ஆந்த்ராஸனீ தீமஹி

தன்னோ யமுனா ப்ரசோதயாத்

மேலுள்ள வாராஹி அம்மனின் காயத்ரி மந்திரத்தை தினமுமே அல்லது புதன்கிழமை மட்டுமாவது சொல்லி, அம்மனுக்கு ஏலக்காய் மாலை அணிவித்து வழிபடுவது மிகவும் நல்லது.



சமாதான விரும்பிகளான



கடக ராசிப் பெண்களே...

இவ்வளவு நாட்களாக மற்றவரின் ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் ஆளான நீங்கள், இந்தப் புத்தாண்டில் இருந்து ஒஹோவென இருக்கப் போகிறீர்கள். உங்கள் எதிரிகள் உங்களிடம் தானாகவே சரணடைவர். இது நாள் வரை இழுத்துக் கொண்டிருந்த வழக்குகள் அனைத்தும் தங்கள் பக்கம் வெற்றியைக்கொடுக்கும். புதியவீடு வாங்கவும் இக்கால கட்டத்தில் வழியுண்டு. தங்கள் ராசிக்கு ராகு குடும்ப ஸ்தானத்திலும் கேது ஆயுள் ஸ்தானத்திலும் இருப்பதால் பங்குச் சந்தையில் பணத்தை முதலீடு செய்வதைத் தவிர்க்கவும். தன, வாக்கு, குடும்ப ஸ்தானமாக 2-ம் இடத்தில் ராகு சஞ்சரிப்பதால் குடும்பத்தில் தேவையற்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும். அமைதி காக்கவும். பேச்சால் உங்கள் மரியாதையை கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். தங்கள் ராசிக்கு அஷ்டமத்தில் அதாவது 8-ல் கேது சஞ்சரிப்பதால் தங்கள் செல்வாக்கை குறைத்து விடுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளதால் தாங்கள் மற்றவர்களிடம் எச்சரிக்கையுடன் பழகுவது நல்லது. சனி, பன்னிரண்டாம் வீடான விரய ஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் தேவையற்ற செலவுகள் வரும். வெளிநாடு செல்ல ஆசைப்பட்டவர்களுக்கு வெளிநாட்டை சுற்றிப் பார்ப்பதற்கோ அல்லது வேலையில் சேருவதற்கோ அதிகமான வாய்ப்புகள் இருக்கிறது. சனி, உப ஜெய ஸ்தானத்தை பார்ப்பதால் எதையும் தன்னம்பிக்கையுடன் செய்து முடிப்பீர்கள். சனி பகவான் ஆயுள் ஸ்தானமான எட்டாம் இடத்தைப் பார்ப்பதால் அதனால் தங்கள் உடல்நிலையில் மிகவும் கவனம் கொள்வது அவசியம். வாகனங்களில் செல்லும் போது பெண்கள் தலை கவசம் அணிந்து கொள்வது தங்கள் உயிரை காக்கும். பெண்கள் தங்கள் துப்பட்டாவை கவனமுடன் கையாளுங்கள். நீண்ட தூர பயணங்களை மேற்கொள்ளும் போது நீங்கள் வாகனத்தை இயக்காமல் இருப்பது நல்லது. இரவு நேரப் பயணங்களையும் கூடுமானவரை தவிர்க்கப்



பாருங்கள். நிலுவையிலுள்ள வழக்குகள் தங்களுக்கு சாதகமான தீர்ப்புகளைப் பெற்றுத் தரும். குறிப்பாக, இன்சூரன்ஸ் சம்பந்தப்பட்டவற்றில் வர வேண்டிய பணம் தாங்கள் எதிர்பார்த்த தொகைக்கு மேலாக வந்து சேரும்.

வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு, உத்தியோகத்தில் அமைதி நிலவும். அதிகாரிகள் உங்களுக்கு ஆதரவாக இருப்பார். அலுவலகத்திலிருந்து நீங்கள் ஏற்கனவே நீண்ட காலமாக கேட்டு வந்த கடன் உதவிகள் இப்போது கிடைக்கும்.

வியாபாரம் செய்யும் பெண்கள், புதிய கிளைகளை திறந்து தொடர்ந்து முதலிடத்தில் இருப்பீர்கள். வாடிக்கையாளர்கள் பெருகுவார்கள். பெரும் லாபம் அடைவீர்கள்.

திருமணமாகி நீண்ட காலம் மகப்பேறின்றி கவலைப்பட்டு வந்த பெண்கள், இந்த வருடம் கருத்தரிக்க அதிக வாய்ப்புண்டு. கணவன் மனைவியிடையே அன்பு பலப்படும். ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொண்டு இருவரும் இணைந்தே வீட்டின் முக்கிய விஷயங்களைப் பற்றி முடிவெடுப்பர்.

கலைத்துறைப் பெண்களுக்கு, பெரிய பேனர்களில் இருந்து அழைப்பு வரும். பிற கலைஞர்கள் உங்கள் வாய்ப்புகளைத் தட்டிப் பறிக்க முயற்சி செய்தாலும் தங்கள் கடுமையான உழைப்பால் இறுதியில் நீங்களே வெற்றி பெறுவீர்கள்.

அரசியலில் ஈடுபடும் பெண்களுக்கு, புதிய பொறுப்புகளும் உயர் பதவிகளும் தேடி வரும்.

மாணவிகள் தாங்கள் எதிர்பாலினரிடம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

பரிகாரம்

ஓம் பக்வத்யைஹ் வித்மஹே

மஹேஸ்வரயைஹ் தீமஹி

தன்னோ அன்னபூர்ண ப்ரசோதயாத்

அன்னபூர்ணி அம்மன் முன்பு தீங்கள் அல்லது பெளர்ணமி தீதி அன்று நெய் தீபம் ஏற்றி மேற்கண்ட ஸ்லோகத்தை 108 முறை படித்து வருவது நல்லது.



யாரையும் புறம் பேசாத



சிம்ம ராசிப் பெண்களே...

எந்த ஒரு முடிவை எடுக்கும் முன்பு பலமுறை நன்குசிந்தித்து முடிவெடுப்பது நல்லது. வருட ஆரம்பத்தில் விரயங்கள் ஏற்படுமாதலால் சுப செலவினை மேற்கொள்வது நல்லது. ஜென்மத்தில் ராகு தொடர்ந்து சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பதால் நீரிழிவு மற்றும் கை, கால் மூட்டுகளில் ஏதேனும் பிரச்சனை உள்ளதா கவனியுங்கள். வெளியூரில் வேலை தேடி வந்தவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும். வருமானம் கூடும். ஆன்மிகத்தில் ஈடுபாடு கூடும். தாயாரின் அன்பும் ஆதரவும் கிடைக்கும். சனி பகவான் தனது 7-ம் பார்வையால் தங்கள் ராசிக்கு லாபஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் பேப்பர் கப், துணிமணிகள் சம்பந்தப்பட்ட வியாபாரம் மற்றும் பஞ்சு அல்லது சணல் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படும் வியாபாரமும் நன்கு லாபம் தரும். மூத்த சகோதர, சகோதரிகள் உங்களுக்கு பக்க பலமாக இருப்பார்கள். கணவரின் சகோதரியும் தங்களுக்கு உதவிக்கரம் நீட்டுவார். சனி தனது பத்தாம் பார்வையால் தங்கள் ராசிக்கு இரண்டாம் ஸ்தானமான தன குடும்ப வாக்கு ஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் குடும்பத்தில் நிம்மதியின்மையும் மனதில் ஒரு வித குழப்பமும் உண்டாகும். குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்களின் ஆலோசனையை மறுக்காமல் அவர்கள் சொல்படி குடும்பத்தினை வழி நடத்துவது நல்லது. அதனால், தேவையற்ற மனவருத்தங்களைத் தவிர்க்க இயலும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி தங்கும்.

வேலை பார்க்கும் பெண்கள், வேலை தொடர்பாக அடிக்கடி வெளியூர் பயணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அலைச்சல் காரணமாக உடல் நலத்தில் அவ்வப்போது ஏற்படக்கூடிய சிறு குறைபாடுகளை அலட்சியப்படுத்தாமல் மருத்துவ உதவி பெறுங்கள். சக ஊழியர்களிடம் தங்கள் குடும்பப் பிரச்சனைகளைச் சொல்ல வேண்டாம். நீங்கள் எதிர்பார்த்து காத்திருக்கும் பதவி உயர்வு உங்களுக்குக் கிடைக்க இன்னும் சிறிது காலம் பொறுத்திருக்க வேண்டியிருக்கும்.

வியாபாரம் செய்யும் பெண்களுக்கு, வங்கிக் கடன்கள் எளிதில் கிடைக்கும். இந்த வருடம் தாங்கள் எதிர்பார்த்ததற்கும் மேலாக லாபத்தை

ஈட்டுவீர்கள். வாங்கிய கடனை அடைக்கவும் வழி பிறக்கும். தற்போது செய்யும் வியாபாரத்தோடு புதியதொரு வியாபாரத்தை மேற்கொள்ள புதிய திட்டங்கள் தீட்டுவீர்கள்.

குடும்பப் பொறுப்புகளில் அதிக அக்கறை காட்டி, குடும்பத்தினர் அனைவரின் பாராட்டுகளையும் குறைவின்றி பெற்று மகிழ்வீர்கள். வெளிநபர்களின் வாழ்க்கையில் நீங்கள் ஆலோசனை கூற வேண்டாம். கணவரிடம் கனிவையும் பாசத்தையும் காட்டி, அவருடைய பேரன்புக்கு பாத்திரமாவீர்கள்.



சித்திரை, வைகாசி, ஆனி உள்ளிட்ட மாதங்களில் சுப நிகழ்ச்சிகளை வைத்துக் கொள்ளவும். வருட பிற்பகுதியை விட வருட முற்பகுதியில் சுபகாரியங்களை மேற்கொள்ளவும்.

கலைத்துறைப் பெண்கள் தங்கள் படக்காட்சிக்காக வெளியூர்களுக்குச் சென்று இரவு நேரங்களில் தங்கும் இடங்களில்

மிகவும் கவனமாக நடந்து கொள்வது அவசியம். இல்லாவிட்டால், உங்கள் நற்பெயருக்கும் களங்கம் ஏற்பட்டுவிடும்.

அரசியலில் ஈடுபடும் பெண்கள், பொது மக்கள் சில குறைகளைச் சொல்லி உங்களிடம் நிவாரணம் கேட்டு வரும்போது, அவர்களிடம் கோபப்படாமல் பொறுமையாக இருந்து அவர்களுடைய தேவைகளை நிறைவு செய்து தருவதன் மூலம், தலைமையின் பாராட்டுகளைப் பெறுவீர்கள்.

மாணவிகளுக்கு, கல்வியில் சிறப்பான முன்னேற்றம் இருக்கும். கல்விச் சுற்றுலா செல்லும்போது நீர் நிலைகளின் அருகில் போகாமல் இருப்பது அவசியம்.

பரிகாரம்

ஓம் சிம்மத் வஜாய வித்மஹே

கூல ஹஸ்தாய தீமஹி

தன்னோ மாரி ப்ரசோதயாத்

துர்க்கை அம்மன் முன்பாக செவ்வாய் அல்லது வெள்ளிக்கிழமை அன்று ராகு காலத்தில் எலுமிச்சை தீபம் ஏற்றி, மேற்கண்ட ஸ்லோகத்தை 108 முறை படித்து வருவது நல்லது.



பழிவாங்கும் இயல்பில்லாத

கன்னி ராசிப் பெண்களே...

உங்கள் ராசிக்கு ஜென்மத்தில் குருபகவான் சஞ்சரித்து வந்து தங்களுக்கு மன உளைச்சலையும் தூக்கமின்மையும் கொடுப்பார். இந்த நேரத்தில் மனம் கண்டதை நினைத்து குழம்பிப் போயிருக்கும். உங்கள் ஜாதகத்தில் சனி நல்ல இடத்தில் இருப்பதால் நன்மையையே செய்யக் காத்திருக்கிறார். எதிலும் மனம் ஒன்றிச் செயல்படாமல் இருந்த நீங்கள் பொறுமையுடன் இருந்தாலே போதும். ராகு-கேதுவின் நிலையும் தங்களுக்குச் சாதகமாகத்தான் இருக்கின்றது. எனவே, புதுத் தொழில் துவங்குவதும் அதன் மூலம் தங்களுக்கு லாபம் இரட்டிப்பாகும் நிலையும் உண்டு. சனி தன் வீட்டை தானே பார்ப்பதால் தங்களுக்கு இருந்த எதிரிகள் மறைந்து போவர். வழக்குகளில் வெற்றி பெறுவீர்கள். வேலை இல்லாத பெண்மணிகளுக்கு வேலை கிடைக்கும். சனி, ரோகஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் கை, கால், மூட்டுகளில் வலி ஏற்படும். வயதில் மூத்த பெண்கள் தங்கள் உடல் நிலையில் கவனம் கொள்வது நல்லது. சனி பத்தாம் இடமான தொழில் ஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் தொழில் சம்பந்தமாகவோ அல்லது உத்தியோகம் சம்பந்தமாகவோ வெளிநாடு செல்லும் யோகம் உண்டாகும். வெளியூர் அல்லது வெளி நாட்டவர்கள் மூலமாக வெளிநாட்டிலும் வேலை கிடைக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. சனி தங்கள் ராசியையே பார்ப்பதால் அடிக்கடி ஆரோக்கிய குறைவு ஏற்படும். அதனால், நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொண்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வரவழைத்துக் கொள்ளுங்கள். சைனஸ் மற்றும் சுவாசப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதால் குளிர்ச்சியான ஆகாரங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வீடு கட்டும் எண்ணம் தோன்றும். நிலம், மனை போன்றவற்றில் லாபம் உண்டு.

வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு, அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு பதவி உயர்வு, ஊதிய உயர்வு போன்ற நன்மைகள் கிடைக்க வாய்ப்புகள் பிரகாசமாக உள்ளன. தேவையற்ற விஷயங்களில் அனாவசியமாக தலையிடும் உங்கள் போக்கை தவிர்ப்பது அவசியம். புதிய வாகனம் வாங்குவீர்கள்.

வியாபாரம் செய்யும் பெண்கள், அதிக அளவு



லாபம் அடைவார்கள். பெரிய அளவில் கடையை அலங்கரித்து, கிளைகள் துவங்குவார்கள்.

குடும்பத் தலைவிகள், வீட்டிற்குத் தேவையான பொருட்கள் வாங்குவீர்கள். தங்கள் குடும்பத்தை பராமரிப்பதில் உங்கள் நிர்வாகத்திறமை பளிச்சிடும். மற்றபடி வீடு கட்டும் திட்டம் இந்த வருடம் நிறைவேறும்.

தங்கள் ராசிக்கு குரு பகவான் ஏழாம் இடமான களத்திரஸ்தானத்தைப் பார்ப்பதால் திருமணத்திற்காக முயற்சித்தவர்களுக்கு நல்ல வரன் அமையும். பிரிந்திருந்த தம்பதியினர் ஒன்று சேருவர். தம்பதியரிடையே அன்னியோன்யப் போக்கு மேலோங்கும். திருமணமான இளம் தம்பதியினர் மழலைச் செல்வத்தைப் பெற்று சந்தோஷமடைவார்கள்.

கலைத்துறைப் பெண்கள், புதிய ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடும் போது முழுமையாக கவனமாகப் படித்துவிட்டு கையெழுத்திடுவது நல்லது. சுக கலைஞர்களிடம் பகைமை காட்டாமல் பரிவுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள். அயல்நாடு சென்று வரும் யோகமும் சிலருக்கு உண்டு.

அரசியலில் ஈடுபடும் பெண்கள், ஒரு சங்கத்திற்கோ அல்லது ஒரு அமைப்பிற்கோ தலைமை ஏற்று நடத்தும் வகையில் உங்களுக்கு இந்த சனி துணை புரியும். எதிரணியினரும் பாராட்டும் அளவிற்கு உங்கள் செயல்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்களுக்கு எதிரிகளே யாரும் இல்லை என்ற நிலையை உருவாக்குவீர்கள்.

மாணவிகள், உங்கள் விளையாட்டுத்தனத்தை, ஆசிரியர் வகுப்பெடுக்கும்போது காண்பிக்க வேண்டாம். உங்கள் கவனம் முழுவதையும் பாடங்களில் செலுத்த முற்படுங்கள்.

பரிகாரம்

ஓம் ருபாதேவீ ச வித்மஹே

சக்திரூபிணி தீமஹி

தன்னோ சந்தோஷி ப்ரசோதயாத்

வெள்ளிக்கிழமை தோறும் சந்தோஷி மாதாவிடம் மல்லிகை மலர் சாத்தி மேற்கண்ட மந்திரத்தை 27 அல்லது 108 முறை படிப்பது நல்லது.

மற்ற 6 ராசிக்காரர்களுக்கான பலன்கள் அடுத்த இதழில்...



வயசைக் குறைக்கும் எளிமையான யோகா!

இன்று நாம் உண்ணும் உணவுகள் பெரும்பாலும் கெமிக்கல் நிறைந்த உணவுகள்தான். அவை சைவமோ அசைவமோ இதுதான் தலையெழுத்து. அதனால், நாம் சாப்பிடுகிற உணவில் உள்ள ரசாயனக் கழிவுகள் நம் வயிற்றில், குடல் பகுதியில் தங்காமல் இருப்பதற்கான வழியையாவது பார்க்கலாமே சிநேகிதிகளே...

அந்த வழி வேறொன்றும் இல்லை, 'யோகா'தான் அது!

ரசாயனக் கழிவுகள் தொடர்ந்து வயிற்றில் தங்கும்போது பலவிதமான நோய்கள் ஏற்படும். நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம், பசியின்மை, அஜீரணம்,



- ▶ பிறகு இடது காலை மாற்றி செய்யவும்.
- ▶ மூன்று முறை இவ்வாறு செய்யவும். பிறகு ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுக்கவும்.

என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும்?

முகம், கண், காது

இந்த ஆசனத்தில் காலை வளைத்து தலையைத் தூக்கி மேலே பார்ப்பதால் கண், காது, முகத்திற்கு ரத்த ஓட்டம் நன்கு பாய்கிறது. இதனால் கண் நரம்புகள் சிறப்பாக இயங்கும். எவ்வளவு வயதானாலும் கண் பார்வை தொடமல் சிறப்பாக இருக்கும். கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை என்ற குறைபாடு வராது.

எவ்வளவு வயதானாலும் காது நன்றாக கேட்கும். காது சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் இருந்தால், அவை நீங்கும்.

தோள்பட்டை வலியை வராக்ஷ

ஹஸ்த தணராசனம் செய்தால்!

அல்சர், ஏன் கேன்சர் வரை வயிற்றுப்பகுதியில் கழிவுகள் தங்குவதால்தான் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பிரச்சனைகளில் இருந்து தப்பிப்பதற்கு யோகக் கலையில் எளிமையான ஆசனம் ஒன்று உள்ளது. அதன் பெயர் 'ஹஸ்த தணராசனம்.'

செய்முறை:

- ▶ விரிப்பில் குப்புறப்படுக்கவும்.
- ▶ மூச்சோட்டத்தை ஒரு நிமிடம் சரிப்படுத்தவும்.
- ▶ வலது கால் கணுப்பகுதியை வலதுகையினால் பிடித்து, காலை மேலே தூக்கி தலையை மேலே உயர்த்தவும்.
- ▶ இடது காலும் இடது கையும் படத்திலுள்ளது போல் தரையில் நேராக இருக்க வேண்டும்.
- ▶ இப்படியே சாதாரண மூச்சில் பத்து விநாடிகள் இருக்கவும்.
- ▶ பிறகு மெதுவாக கைகளை தளர்த்தி, காலை தரையில் வைத்து ஒரு பத்து விநாடி ஓய்வெடுக்கவும்.

முகப்பொலிவு

முகம் நன்றாக பொலிவாக இருக்கும். மிகப் பிரசாசமாக அனைவரையும் வசீகரம் செய்யும்படி அமையும். எந்த ஒரு மேக்கப்பும் போடாமலேயே முகம் அழகாயிருக்கும்!

தோள்பட்டை வலி

இந்த ஆசனத்தை இரண்டு





கால்களையும் மாற்றி செய்வதால், தோள்பட்டை வலி நீங்கும். தோள்பட்டை லேசாக இறங்கியிருந்தாலும் சரியாகும்.

தைராய்டு, பாரா தைராய்டு

தைராய்டு / பாரா தைராய்டு குறைபாடுகள் நீங்கும்.

இதயம், நுரையீரல்

இதயம் பலப்படும். நுரையீரலில் உள்ள அசுத்தக் காற்று வெளியேறும். நுரையீரல் சிறப்பாக இயங்கும். அதனால் சைனஸ், ஆஸ்துமா வராமல் தடுக்கப்படும்.

வயிறு

சிறுகுடல், பெருங்குடல் வயிற்றுப்பகுதியிலுள்ள கழிவுகள் நீங்கும். வயிற்றில் உள்ள அதிக சதை குறையும். சிறுகுடல் சுத்தமாவதால் உங்கள் உடலின் முழு இயக்கமும் நன்றாக இருக்கும்.

மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் நீங்கும். வயிற்றுப்பகுதி, அதன் கீழ்ப்பகுதி நன்கு அழுக்கப்படுவதால் மலச்சிக்கல் இல்லா வாழ்வு வாழலாம்.

சாப்பிடும் முறை...

இந்த ஆசனம் செய்வதுடன், மைதாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்களை தவிருங்கள். முடிந்தவரை வடை, பஜ்ஜி உள்ளிட்ட எண்ணெய் பண்டங்கள் உண்பதையும் தவிருங்கள்.

சைவ உணவு, அதிலும் வாரம் மூன்று நாட்கள் சிறுதானிய உணவுகள் எடுத்தால் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

மூட்டுவலி

மூட்டுக்கள் பலம் பெறும். அதனால் மூட்டுவலி நீங்கும்.

நரம்புத்தளர்ச்சி

நரம்புத்தளர்ச்சியை நீக்கி, ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும்.

அஜீரணக்கோளாறு

பசியின்மை, அஜீரணக்கோளாறுகளை நீக்கி புத்துணர்வு கொடுக்கும்.

முதுகுவலி

முதுகுவலி நீங்கும். முதுகு பலம் பெறும். உடலுக்கு பிராணசக்தி கிடைக்கும். பசி நன்றாக எடுக்கும். எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம். சோம்பலே வராது.

பொதுவாக ஒரு நாளில் பல ஆசனங்களை இரண்டு மணிநேரமாவது செய்தால்தான் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்று நிறைய பேர் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதெல்லாம் தேவையே இல்லை.

நிதானமாக, அவசரப்படாமல் இந்த ஒரு ஆசனத்தை தினமும் மூன்று தடவை செய்யுங்கள். பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் செலவாகும். இதிலேயே உடல் உள்ளூறுப்புகள் சிறப்பாக இயங்கும்.

நேரமில்லாதவர்கள் இந்த ஒரு ஆசனத்தை தினமும் ஒரு தடவையாவது செய்யுங்கள். உங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

(தொடரும்)

படம்: கே. கஸ்தூரி

யோகா செய்து காட்டியவர்: எஸ்.கே. இலக்கியா



கோயில் வலம்

சிவபெருமான் மன்மதனை எரித்த இடம்!

சிவபெருமான், மன்மதனை தன் நெற்றிக்கண்ணால் எரித்து பஸ்பமாக்கிய இடம், நாகப்பட்டினத்தைச் சேர்ந்த, கொள்ளிடம் ஆற்றின் தெற்கும் பகுதியில் உள்ள திருக்குறுக்கை. காம தகனம் நடந்த அந்த இடத்தில், பஸ்பமாகிய மன்மதனின் சாம்பல், பலநூறு வருடங்கள் கடந்தும், வெள்ளை நிறத்தில், விபூதி வாசத்துடனே இருப்பது இந்த தலத்தின் மகிமை.

சுயம்பு மூர்த்தியான மூலவர் வீரட்டேஸ்வரர் என்கிற யோகேஸ்வரர், மன்மதனின் நீலக்காமரை பாணம் தாக்கிய தழும்புடன் எழுந்தருளியிருப்பது தலத்தின் மற்றொரு சிறப்பு. இங்கு யோகேஸ்வரருக்கு, 'காமதகன மூர்த்தி' என்றும் பெயர்.

சைவ திருத்தலம்தோறும் சென்று, பரமசிவனைத் தொழுது, சிவபதிகம் பாடிய, அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்களில் ஒருவரான, திருநாவுக்கரசர் (ஏழாம் நூற்றாண்டு) வழிபட்ட தலம் இது!

வீரட்டேஸ்வரர்
திருக்கோயில்
திருக்குறுக்கை

அருள் மிகு வீரட்டேஸ்வர சுவாமி திருக்கோயிலின் நுழைவாயில் மேற்கு பார்த்த நிலையில் உள்ளது எனும்போதே, மூர்த்தியின் உக்கிரத்தைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இத்தலத்தின் வரலாறு என்னவாம்?



12

சுவாரஸ்ய ஸ்தல வரலாறு

தந்தை தட்சன், கணவர் சிவபெருமானை அவமதித்தது தாங்காமல் தாட்சாயிணி சிதையில் விழுந்து இறந்ததால், மிகுந்த துக்கத்துக்குள்ளான மகாதேவன், தாட்சாயிணியின் நினைவில் இருந்து மீள, இமயமலையில் தவத்தில் மூழ்கி விடுகிறார். இதனால், அழித்தல் தொழில் நின்றுபோய், வயதில் மிக முதிர்ந்த முனிவர்கள்கூட பூத உடல் நீங்காமல் இருந்தனர். கண்டிக்க ஆளில்லாமல், துர்தேவதைகள் அட்டகாசம் செய்து வந்தன. சிறு தெய்வங்கள், முப்பெரும் கடவுள்களை வணங்காதிருந்தன. அசுரர்களோ, தங்களுக்கு இனி அழிவே கிடையாது என்கிற அகந்தையுடன் தேவர்களையும் முனிவர்களையும் கொடுமைப்படுத்தி வந்தனர்.

அதே சமயத்தில், தாட்சாயிணியின் மறுபிறப்பு நிகழ்கிறது, பார்வதி என்கிற பெயருடன்.. இமயவர்மன்-மேனகை தம்பதியின் மகளாக பிறந்து வளர்கிறாள். தன் முற்பிறப்பு நினைவுகள் சிறிதும் இல்லாத பார்வதி, தன் தோழிகளுடன் விளையாடும் போது, தூரத்தில், ஒரு உயரமான

மலையில் தவக்கோலத்தில் இருந்த மகாதேவனைப் பார்க்கிறாள். தன் தந்தையிடம் சென்று அதி யார் என வினவ, இமயவர்மன், பரமசிவனைப் பற்றிக் கூறுகிறார். காதல் மனைவியை இழந்தவர் என்று கேள்வியுறும் பார்வதி, பரமசிவன் மீது பரிதாபப்பட்டு அவருக்கு பணிவிடை செய்ய தந்தையிடம் அனுமதி கோருகிறாள். சிறந்த சிவபக்தனான இமயவர்மன் உடனே சம்மதிக்கிறான்.

பரமசிவன் தவமிருக்கும் இடத்துக்கு வருகிற பார்வதி, சிவனது இருப்பிடத்தில் உதிர்ந்து கிடக்கும் சருகுகளையும் மண் முதலான குப்பைகளையும் அகற்றி தூய்மைப்படுத்துகிறாள். அருகிலுள்ள வனப்பகுதியிலிருந்து தாமரை, அல்லி, முல்லை போன்ற மலர்களைப் பறித்து

காம தகனம் நடந்த
அந்த இடத்தில்,
பஸ்பமாகிய
மன்மதனின் சாம்பல்,
பலநூறு வருடங்கள்
கடந்தும், வெள்ளை
நிறத்தில், விபூதி
வாசத்துடனே
இருப்பது இந்த
தலத்தின் மகிமை!

கை சின்னதான கதை

தீர்த்தவாகு என்கிற முனிவர், ஒரு சமயம் இந்த தலத்திற்கு வந்திருந்தார். அப்போது யோகேஸ்வரருக்கு அபிஷேகம் செய்ய, கங்கை நீர் அள்ள வேண்டி கூலத் தீர்த்தத்தில் கைகளை வைக்கப் போக, உடனே அவரது கைகள் நீர் எட்டா வண்ணம் குறுகி விட்டதாம். பரமசிவனின் கூலம் உருவாக்கிய கூலதீர்த்தத்தில், கங்கையே பாய்வதாக ஐதீகம். அப்படி இருக்க, ஆச்சார அனுஷ்டானங்களைப் பின்பற்றாமல், கங்கையைத் தொட முனைந்த தீர்த்தவாகுவை கங்கை சபித்ததால், முனிவரின் கைகள் குறுகி விட்டனவாம்.



போனால், பூமி தாங்காது என்பதால், அனைத்து தேவர்களையும் அழைத்து, இது பற்றி விவாதித்தனர். அப்போது நாரதர், சிவனின் தவம் கலைக்க, மன்மதனின் உதவியைக் கேட்கலாம் என்கிறார். நாரதர் கூற்றை ஏற்கும் பிரம்மா, மன்மதனை அழைத்து, மகாதேவன்மீது மன்மத பாணத்தை சமயம் பார்த்து ஏவச் சொல்கிறார். பரமசிவன் மீது எய்வதா, தன்னால் அது முடியாது என நடுநடுங்கிப் போகிறான் மன்மதன். அப்போது ஸ்ரீ விஷ்ணு, 'மகாதேவன் தனது அழித்தல் தொழிலை நிறுத்தியதால், கெடுதல் செய்யும் அசுரர்களின் கை ஓங்கி வருவதை' எடுத்துச் சொல்லி அனைவருக்காகவும் உதவும்படி கேட்கிறார்.

கதறியமுத தீர்த்தவாகு, கங்கையிடம் தன்னை மன்னித்து தன் கைகளை பழையபடியாக்க கேட்கிறார். கங்கை மனம் இரங்காததால், அங்கிருந்த விநாயக கடவுளிடம் சென்று முறையிடுகிறார். கங்கையின் சாபத்தை தன்னால் நீக்க முடியாது என்கிற விநாயகர், முனிவரின் இன்னல்போக்க, அந்த சாபத்தை, தானே ஏற்றுக்கொள்கிறார். சாபத்தை ஏற்ற உடனே விநாயகரின் கைகள் குறுகிப் போனதாம்.

உடனே, அங்கு பிரசன்னமாகிற சிவபெருமான், தீர்த்தவாகுவின் சாபத்தைப் போக்கி அருள்புரிந்தாராம். தவிர, கங்கையை மீண்டும் தனது சிரசில் ஏற்ற சிவன், தனது பக்தர்களுக்காக பசுபதி தீர்த்தத்தை இங்கு உருவாக்கினாராம்.

இதனால், ஸ்தலவிநாயகர் இங்கு குறுங்கைவிநாயகர் என்று அழைக்கப்படுகிறார். இந்த ஊரில், பக்தர்கள், எந்த ஒரு நல்ல காரியத்தைத் துவங்குவதானாலும், குறுங்கை விநாயகரை வழிபட்டுவிட்டே துவங்குகிறார்கள். பக்தர்களுக்கு ஏற்படும் இன்னல்கள் அனைத்தையும் போக்கிவிடுவார் குறுங்கை விநாயகர் என்பது ஊராரின் நம்பிக்கை.

கொண்டு வந்து சிவனுக்கு சாத்துகிறாள். புகிப்பதற்கு பழங்களையும் அருந்த நீரையும் கொண்டு வருகிறாள். அவளையறியாமல், சிறிது சிறிதாக சிவனின் மீது காதல் கொள்கிறாள்.

தன் காதலை மகாதேவனிடம் சொல்ல விரும்புகிறாள். ஆனால் எங்கே? மகாதேவன் கண்களைத் திறந்தால்தானே?

அதேசமயம், 'எப்போதடா பரமசிவன் தவம் கலையும், அவர் இந்த உலகில் நின்றுபோன அழித்தல் தொழிலை மறுபடி ஆரம்பிப்பார்' என்று காத்துக் கொண்டிருந்த பிரம்மாவும் ஸ்ரீவிஷ்ணுவும் பொறுமை இழந்தனர். இப்படியே

மகாவிஷ்ணுவே கட்டளையிடும் போது, முடியாது என்று சொல்ல முடியுமா? சரி என்று ஏற்றுக் கொள்கிறான் மன்மதன். ஆனால், எப்போதும் முன்புறமாக மன்மத பாணத்தை எய்பவன், மகாதேவனின் நெற்றிக்கண்ணுக்கு பயந்து, 'அவருக்கு முன் நின்று நாண்தொடுக்க மாட்டேன், சிறிது தூரம் தள்ளி, மறைந்து கொண்டு வேண்டுமானால் பாணம் எய்கிறேன்' என்கிறான்.

சரி என்று எல்லோரும் ஒத்துக் கொண்டு அவ்வண்ணமே செய்ய ஏற்பாடாகிறது. மகாதேவன் வடக்கு திசையில், கைலாயத்தில் தவத்தில் இருக்கிறார். மன்மதன், ரதியுடன், தெற்கு திசையில், 'கவலமேடு' என்கிற அடர்வனத்தில் ஒளிந்து கொண்டு, நடுநடுங்கியபடி, தன் மன்மத பாணத்தை பரமசிவன் மீது எய்கிறான். பஞ்சபாணத்தின் முதல் நான்கு மலர்கள் விழுந்த போது தவம் கலையாத பரமசிவன், நீலத்தாமரை விழுந்தவுடன் தவம் கலைகிறார். மகாதேவனின் தவம் கலைந்ததைக் கண்ட மன்மதன், அவர் நெற்றிக்கண் திறந்தால் தான் எரிக்கப்பட்டு விடுவோம் என பயந்து, ஓடுகிறான். ஆனால், க்ஷணம் தாமதிக்காமல் பாணம் வந்த திசை பக்கம் திரும்பி, தனது நெற்றிக்கண்ணைத் திறக்க, உடனே பஸ்பமாகிறான் மன்மதன்.

கண்முன்னே கணவன் எரிந்தது கண்டு அதிர்ச்சியடையும் ரதி கதறியழுகிறாள். பிரம்மாவையும் ஸ்ரீ விஷ்ணுவையும் பழிக்கிறாள். ரதி முன் தோன்றும் ஸ்ரீ விஷ்ணு, அவளை, அக்னி தேவன் சிவனை வழிபட்ட 'அக்னியூர்' ஸ்தலத்துக்கு சென்று சிவபெருமானை வழிபடச் சொல்கிறார்.

மன்மதனை பஸ்பமாக்கிய பரமசிவன் பார்வை, பார்வதி மீது விழுகிறது. தன்னைச் சுற்றி என்ன

நடக்கிறது என்றே தெரியாத பார்வதி, சிவலிங்கத்துக்கு மெய்மறந்து பூஜை செய்து கொண்டிருக்கிறாள். பார்வதியை கவனித்தவருக்கு, அது தாட்சாயினியே என்று தெரிய வர, காதலுடன் பார்வதியை நோக்குகிறார் மகாதேவன். பூஜையை முடிக்கும் பார்வதி, தன் எதிரில் நிற்கும் பரமசிவனைக் கண்டு ஆனந்தம் அடைகிறாள். தனது காதல் மனைவியை கண்டு கொண்ட மகிழ்ச்சியில், பார்வதியைத் தழுவுகிறார் சிவன். கோபாவேசம் முற்றிலுமாக நீங்க, சாந்த தாண்டவம் ஆடுகிறார் சிவன்.



குலோத்துங்க சோழன் (1178-லிருந்து 1218 வரை) காலத்தில் ராஜகோபுரம் மற்றும் மண்டபங்கள் எழுப்பப்பட்டதாகவும், அவரது வழித்தோன்றல்கள் இந்த கோயிலுக்கு நிலம், பொன் கொடுத்திருக்கிறார்கள் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆக, கோயில் சுமார் 1500 வருடங்களுக்கு முற்பட்டது எனும் கருத்தை யாரும் மறுக்கவில்லை.

கோயிலின் சிறப்பு

சாந்தமான சிவன், 'அக்னியூரி'ல் தன்னை வணங்கி நிற்கிற ரதி தேவிக்கு, மன்மதனை உயிர்ப்பித்து அருள்புரிகிறார். ஆயினும், தன் மீதே மன்மதன் பாணம் தொடுக்க முனைந்ததால், அதற்கு தண்டனையாக, இனி மன்மதன் உருவமில்லாதவனாகவே இருப்பான் என்றும், ரதிதேவியின் பதிவிரதா தர்மத்தினால், அவளது கண்களுக்கு மட்டுமே அவன் தெரிவான் என்றும் சொல்கிறார். உயிர்பிழைத்த மன்மதன் மன்னிப்பு கேட்டு, ரதியுடன் தேவலோகம் செல்கிறான்.

மன்மதன் பஸ்பமான இடம், முதலில் 'காமதகனபுரம்' என்றே வழங்கப்பட்டுள்ளது. சுயம்பு மூர்த்தியாக யோகேஸ்வரர் எழுந்தருளியவுடன் 'யோகீசபுரம்' என்று சிலகாலம் அழைக்கப்பட்டு, குறுங்கை விநாயகர் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டவுடன், 'குறுங்கை' ஆனது. சொல்வழக்கில் இன்று 'குறுக்கை' என்றாகியுள்ளது.

ரதி தேவி, சிவபெருமானை வழிபட்ட 'அக்னியூரி' இதே மார்க்கத்தில் தான் உள்ளது. இது 'அன்னியூரி' என்றாகி, தற்போது 'பொன்னியூரி' என்றழைக்கப்படுகிறது. அத்தலத்தில், ரதி தேவிக்கு அருளிய மூர்த்தி, ஆபத்சகாய ஈஸ்வரர் என்கிற பெயருடன் எழுந்தருளியுள்ளார்.

அருள்மிகு வீரட்டேஸ்வர சுவாமி திருக்கோயில், எவ்வளவு வருடங்களுக்கு முற்பட்டது என்பது பற்றி இருவேறு கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. மன்மதன் பஸ்பமான காலம் தொட்டு, மக்கள் இங்கே சுயம்புலிங்கம் மற்றும் மூர்த்தங்களை மட்டும் வைத்து வழிபட்டு வந்ததாகவும், பின், 9-ம் நூற்றாண்டில், சோழர்கள் காலத்தில் இக்கோயில் கட்டப்பட்டதாக சொல்லப்படுகிறது. இன்னொரு புறம், மூன்றாம்

இரண்டரை ஏக்கர் பரந்த நிலப்பரப்பில், புராதன மிடுக்கும் அழகும் மாறாமல் நிற்கிறது இத்திருக்கோயில். கோயிலின் முன்புறமுள்ள படிகள் கொண்ட திருக்குளத்தில் ஆங்காங்கே அழகாக தாமரைகள் மலர்ந்திருக்கின்றன.. ராஜகோபுரம், ஐந்தடுக்காக உள்ளது. நான்குபுறமும் நெடிய மதில்கவர்கள் உள்ளன. கோபுரத்தில் பூத கணங்கள், விநாயகர், சுப்ரமணியன், அர்த்தநாரீஸ்வரர், ரிஷபம், தட்சிணாமூர்த்தி, துர்க்கை, கஜலட்சுமி முதலிய மூர்த்தங்கள் வடிக்கப்பட்டுள்ளன. அகண்ட வெளிபிராகாரம், உள்பிராகாரம், மகா மண்டபம் மற்றும் யாகசாலையைக் கொண்டுள்ள இத்திருக்கோயில், தருமபுரம் ஆகினத்தின் சீழ் இருக்கிறது.

கோயிலுக்குள் நுழைந்தவுடன் பலிபீடமும்

விபூதிக் குட்டை!

கோயிலின் பின்புறம், சுமார் 200 மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது 'விபூதிக் குட்டை' - மன்மதன் பஸ்பமான இடம்!. பல நூற்றாண்டுகளாக, குட்டையின் மண், வெண்மையான நிறத்துடன், விபூதி பிரசாதத்தின் மணத்துடனே இருக்கிறதாம்.

குட்டையைச் சுற்றி புற்களும் முள்செடிகளுமாக இருக்க, குட்டையின் நடுவில் உள்ள மண்ணோ வெண்ணிறத்துடன், விபூதி வாசனையுடன் இருக்கிறது. ஆம். கையில் எடுக்க நிஜமாகவே விபூதி வாசனை வருகிறது.

அடை மழை, வெள்ளப்பெருக்கு எதுவும் இத்தனை காலங்களாக குட்டையின் தன்மையை மாற்றவில்லையாம். விபூதிக் குட்டையைக் காண வருகிற பக்தர்கள், விபூதி வாசனையுடனுள்ள மண்ணை பிரசாதமாக வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்கிறார்கள்.

மன்மதன் அம்பு...



பிரம்ம தேவனின் மானஸபுத்திரனான மன்மதன், பிரம்மாவின் படைப்புத் தொழிலுக்கு உதவுவதற்காக, ஆண்-பெண்ணுக்கிடையே காதலைத் தோற்றுவித்து சிருஷ்டியை உண்டுபண்ண உருவாக்கப்பட்டவன். பச்சை நிற மேனியைக் கொண்டவன். என்றென்றும் மாறா யௌவன பருவம் கொண்டவனான இவனது இடது கையில் கரும்பு வில்லும் தேனீக்களால் ஆன நாணும் இருக்க, வலது கையில் பஞ்சபாண அம்பு இருக்கும்.

மன்மதனின் மனைவி ரதி. இவள் தட்சனின் மகள் என்பதால், பார்வதிக்கு சகோதரி முறை. சாமுத்திரிகா லட்சணத்தின்படி உள்ள ரதியும், யௌவன பருவத்தினள்தான். பதினாறு வகை ஆபரணங்களையும், மயிலிறகுகளால் ஆன கழுத்தணியையும் அணிந்திருக்கும் ரதியின் வலது கையில், குளத்திலிருந்து புதிதாய் பறித்த, மலர்ந்தும் மலராத நீலத்தாமரை இருக்கும்.

கொடிமரமும், அழகிய நந்திமண்டபத்தின் பின்பகுதியும் தென்படுகிறது. நந்தி மண்டபத்தில் எண்திசையும் காவல் புரிகின்றன ரிஷபங்கள். நந்திதேவர், மூலவர் யோகேஸ்வரரைப் பார்த்த வண்ணம் அமர்ந்திருக்கிறார்.

பலிபீடம், கொடிமரம் கடந்து வந்தால், தனி சந்நிதியில் குறுங்கை விநாயகர் அமர்ந்து அருள்புரிகிறார். விநாயகரின் கைகள் இடுப்பளவே உள்ளன. எல்லாவித இன்னல்களையும் தீர்ப்பவர்

மதன், காமன், அநங்கன் என்று அழைக்கப்படுகிற மன்மதனின் வாகனம் கிளி. மன்மதனுடன் ரதி தேவியும் கிளியின் மீதமர்ந்து செல்வாள். இருவரையும் சுற்றி, வசந்தி (வசந்தகாலம்), அதிருபை (அழகு), காமியா (ஆசை) போன்ற அப்சரஸ்கள் கும்பந்திருப்பார்கள்.

மன்மதன், தனது கரும்பு வில்லில் தேனீக்கள் நாண் பூட்டி, மலர்ந்த வெள்ளைத் தாமரை, அசோகமலர், மாம்பூ, மல்லிகைமொட்டு மற்றும் மலர்ந்தும் மலராத நீலத்தாமரை கொண்ட பஞ்சபாணத்தை யார் மீது ஏவினாலும், ஏவப்பட்டவர்கள் உடனடியாக காதல் வயப்படுவார்களாம்.

மன்மதனின் முதல் பாணம், நிர்மலமான மனதில் ஒரு ஈர்ப்பைத் தோற்றுவிக்கும். அடுத்த பாணம், தனது காதலி (அ) காதலனை மிகச் சிறந்தவன் எனும் மாயையை தோற்றுவித்து, விருப்பம் கொண்டவரிடம் பேசிப்பார்க்க வைக்கும். மூன்றாவது பாணம் எய்யப்பட்டவுடன், விருப்பம் கொண்டவரின் உருவம் தனது அகக்கண் முன் தோன்றிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும் என்கிற உணர்வை மனதில் உண்டாக்குமாம். நான்காவது பாணம், காதல் உணர்வு மேலோங்க, தனது காதலி (அ) காதலனை இனிய வார்த்தைகளைக் கூறி மயக்க வைக்குமாம். கடைசி பாணமான நீலத்தாமரை எய்யப்பட்டவுடன், புத்தி மற்றும் சித்தி தடுமாறி, காதலும் காமமும் போட்டி போட, துணையுடன் இணையும் விருப்பத்தைக் கொடுக்குமாம்.

எப்போதும், மன்மதன் தனது பஞ்சபாணங்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகத் தான் எய்வது வழக்கம். பிரம்மனின் கட்டளையை ஏற்று, அடர்வனத்தில் ஒளிந்து கொண்டு, நடுநடுங்கியபடி பரமசிவனை நோக்கி அவன் எய்த முதல் பாணம் சிவனின் அருகில் கூட செல்லாமல் விழுகிறது. அடுத்து எய்த இரண்டாவது பாணம், பரமனை தொட்டவுடன் அழிகிறது. மூன்றாம், நான்காம் பாணங்கள் மேலே விழுந்தும் பரமனிடம் எந்த அசைவுமில்லை. அதனால் தான், சக்தி வாய்ந்த நீலத்தாமரையை எய்கிறான் மன்மதன்.

ஆழ்ந்த தவத்தில் இருந்த சிவனை நீலத்தாமரை சலனப்படுத்தவே, கடும் கோபம் கொண்டு நெற்றிக்கண் திறந்து அவனை எரித்துவிடுகிறார். கோபம் என்றாலும், நீலத்தாமரை பாணத்தின் வலிமையால் தான் பார்வதி மீது காதல் வசப்படுகிறார் சிவன்!

இந்த விநாயகர் என்கிறார்கள். சந்நிதிக்கு வெளிப்புறம், தீர்த்தவாகு முனிவருக்கும், பிரம்மதேவனின் மானஸபுத்திரர்களான சனகன், சனந்தனன், சனாதனன் மற்றும் சனத்குமார ரிஷிகளுக்கும் சிலைகள் உள்ளன.

வெளிப்பிராகாரத்தில் தூர்க்கா பரமேஸ்வரி சந்நிதி, வள்ளி தெய்வானையுடன் கூடிய சுப்ரமணியர் சந்நிதி மற்றும் நவகிரக சந்நிதிகள்..

காமனங்கநாசனி சபா மண்டபத்தில்

நடராஜரும், சிவகாமி அம்மையும் வீற்றிருக்க, கால்மாட்டில் மாணிக்கவாசகர்..

உள்பிராகாரத்தில், மேற்கு பார்த்த தனி சந்நிதியில், மூலவர் யோகேஸ்வரர் எழுந்தருளியுள்ளார். சுயம்பு மூலவரின் பாதங்களில், மன்மதன் எய்த பஞ்சபாணத்தில் ஒன்றான நீலத்தாமரை பாணம் விழுந்து கிடக்கிறது. மூலஸ்தானாபதியின் கருவறை சுற்றி, தட்சிணாமூர்த்தி, லிங்கோற்பவர், துர்க்கை, பைரவர் ஆகிய மூர்த்தங்கள் கோஷ்டத்தில் எழுந்தருளியுள்ளன. சிறு மண்டபத்தில், சண்டிகேஸ்வரரும் இருக்கிறார். இறைவி, ஞானாம்பிகை, தெற்கு பார்த்த தனி சந்நிதியில் நின்ற கோலத்தில் எழுந்தருளியுள்ளார். திருமணமாகாத பெண்கள், அம்பிகைக்கு 'கல்யாணமாலை' சாற்றி வேண்டிக்கொள்ள, திருமணம் உடனே கைக்கூடிவிடுமாம்.

சுதைகொண்டு செய்யப்பட்ட உற்சவ மூர்த்தங்களாக, யோகேஸ்வரர், ஞானாம்பிகை, குறுங்கை விநாயகர், மன்மதன்-ரதிகேவி இருக்கிறார்கள். உற்சவ மூர்த்தி, தனது நான்கு கரங்களில், வலது மேல் கரத்தில் அங்குசத்தையும், வலது கீழ் கரத்தில் அபய முத்திரையும், இடது மேல் கரத்தில் மாணையும், இடது கீழ் கரத்தை இடது தொடையில் வைத்தபடியும் அமர்ந்து, இடது காலை மடித்து வலது தொடை மீது வைத்து, வலது காலை தொங்கவிட்டபடி ஆனந்தமாக அமர்ந்துள்ளார். ஞானாம்பிகை மென்புன்னகையுடன் நின்ற நிலையிலிருந்து அருள்புரிகிறாள். உற்சவக் காலங்களில், இருவரும் அலங்காரம் செய்துகொண்டு ஜோடியாக வலம்வருவதைக் காண கண் கோடி வேண்டும்...

காமதகன உற்சவம்

இந்த திருத்தலத்தில், வேறெங்கும் கொண்டாடப்படாத 'காமதகன உற்சவம்' பத்து நாட்கள் நடைபெறுகிறது. மாசி மகத்தில் வருகிற காமதகன உற்சவத்தின் போது, கோயில் முழுவதும் கோலங்கள் போடப்பட்டு, தோரணங்கள் கட்டப்பட்டு இருக்குமாம். பஞ்சமூர்த்தங்களான யோகேஸ்வரர், ஞானாம்பிகை, குறுங்கை விநாயகர், மன்மதன் மற்றும் ரதிகேவி மகா மண்டபத்தில் எழுந்தருள்கிறார்கள். பத்து நாட்களும் விதவிதமாக ஆடை ஆபரண அலங்காரங்களும் பூ அலங்காரங்களும் செய்யப்படுகின்றன. பஞ்சமூர்த்தங்கள் வீதி உலா போகிறார்கள். இதற்கென ரிஷப வாகனம், மயில் வாகனம், மூஞ்சூறு வாகனம், கிளி வாகனம், அன்ன வாகனம் மற்றும் பூதகண வாகனங்கள் கோயிலில் இருக்கின்றன. காமதகன உற்சவத்தைக் காண, சுற்றுவட்டாரத்திலிருந்து ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் கோயிலுக்கு வருவார்களாம்.

கருவறையின் பின்புறம் உள்ளது ஸ்தல

கோயிலுக்கு எப்படிச் செல்வது?



* எந்த ஊரில் இருந்தும், ரயில் அல்லது பேருந்து மூலம், மயிலாடுதுறை வரை சென்று, பிறகு அங்கிருந்து, பேருந்து அல்லது சிற்றுந்து மூலம், மணல்மேடு வழி நீடூர் செல்லும் பாதையில் பயணம் செய்து, கொருக்கை (ஏ) திருக்குறுக்கையை (சுமார் 30 கி.மீ) சென்றடையலாம்.

* சீர்காழியிலிருந்து பேருந்து அல்லது சிற்றுந்து மூலம்,

திருக்குறுக்கையை (சுமார் 22 கி.மீ) சென்றடையலாம்.

* சென்னையிலிருந்து பயணிக்கிறீர்கள் என்றால், சிதம்பரம், சீர்காழி வழியாக சென்றடையலாம்.

கோயில் நடை திறந்திருக்கும் நேரம்:

காலை 6.30-பகல் 12 மணி வரை. மாலை 4.00-இரவு 9 மணி வரை. தினசரி, காலசந்தி, உச்சிக்காலம், சாயரட்சை, அர்த்தசாமம் என நான்கு கால பூஜை செய்யப்படுகிறது.

ஸ்தல விருட்சம்: கடுக்காய்

ஸ்தல தீர்த்தம்: சூல தீர்த்தம், பசுபதி தீர்த்தம்.

கோயில் விசேஷங்கள்:

மாசி மகம், பத்து நாட்கள் நடைபெறும் காமதகன உற்சவம், பிரம்மோட்சவம், மார்கழி திருவாதிரை, பிரதோஷம், விநாயகர் சதுர்த்தி, நவராத்திரி, தீபாவளி, பொங்கல், தமிழ்ப் புத்தாண்டு.

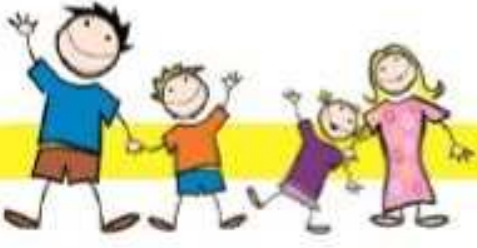
விருட்சமான கடுக்காய் மரம்... ஸ்தல விருட்சத்தின் கீழுள்ள சிறு மண்டபத்திலிருந்து, அழகிய கல் நந்தி ஒன்று, சிவன் சந்நிதியைப் பார்த்த வண்ணம் அமர்ந்துள்ளது.

விரும்பியபடி திருமணம் நடக்கும்!

இத்தலத்தில், யோகேஸ்வரர் ஞானாம்பிகையை, சந்தனம் மற்றும் வஸ்திரம் சாற்றி வழிபட, காதல் திருமணம் கைக்கூடும் என்பது ஐதீகம். குழந்தையில்லாத தம்பதியினர், இங்கு 'புத்திர காமேஷ்டி யாகம்' செய்ய, உடனே குழந்தைப்பேறு உண்டாகும் என்பதும் ஐதீகம்.

விபூதிக்குட்டையிலிருந்து, பரமசிவன் நெற்றிக்கண் கனல் மன்மதனை எரித்த சாம்பலை எடுத்து வந்து வீட்டில் வைக்க, பகை விலகுமாம். ஒருமுறை, திருக்குறுக்கை சென்று, அருள்மிகு வீரட்டேஸ்வரகவாமியை வணங்கி வாருங்கள்!

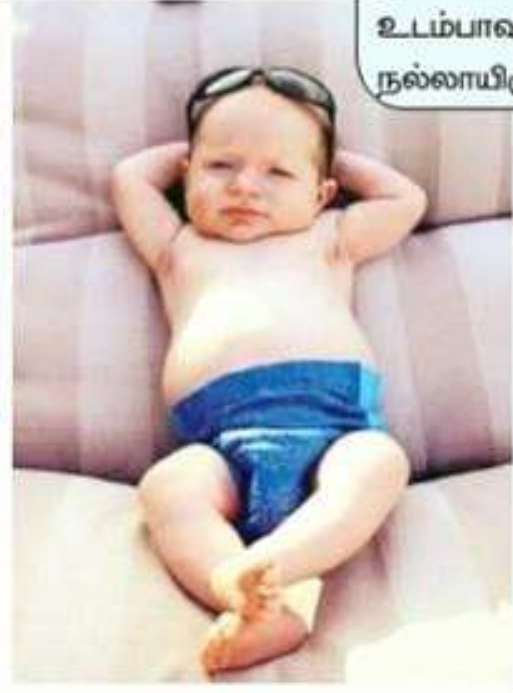
(வலம் வருவோம்)



எவன்டா அது. இங்கே
அரசியல் எல்லாம்
பேசக்கவாது. வாழை
இலையில் சாப்பிடுங்கடா.
உடம்பாவது
நல்லாயிருக்கும்!



இன்னாது...
தமிழ்நாடு சி.எம்.
ஆகப் போறியா?
என்னங்கடா
நடக்குது நாட்ல?



வே
மா
பி
டி.
வே

நோ சம்மர்
கேம்ப.
தாத்தா, பாட்டியை
பார்க்க உணருக்குப்
போறேன்...



ஹலிம்.. பெட்ரோல்
வில்லை ஏறிப் போச்சு.
இனி இப்படித்தான்
ஸ்கூலுக்குப் போகணும்
போல...



நீ வா வசல்ஸம்
நம்ம பைக்கல்
போலாம்..



இம்மாம்

மம்மீ...ஈஈஈ.....
நான் கேட்டது சிக்கன்
சிக்ஸ்டி ஃபைவ்!



ஹாஹ்ஹா.. நாங்களும் சிக்ஸ் பேக்
டிரை பண்ணுவோம்ல...

ஏன் ஆண்டி ரவுடியைப் பார்க்கிற
மாதிரியே முறைக்கறீங்க?
பிறந்ததும் விசில் அடிச்சா தப்பா?



தர்ஸ்டைல்
த்திடேன் நட்புஸ்..
ளனே, வாடஸ் அப்
யையும் மாத்த
ணாமா..?



ஓ மை காட்.. டி.வி.
பார்த்துட்டே எப்படி
பால் தர்றே மம்மி!



டேய்.. ஓடா!.. அவன் வந்துட்டு இருக்கான்..
நம்ம மேலேயும் வரைஞ்சிடுவான்!



ஹரிஹரி.. பெயிண்டிங் கிளாஸ்
போயிட்டு வந்தேன் மம்மி.

ஆய்க்கு

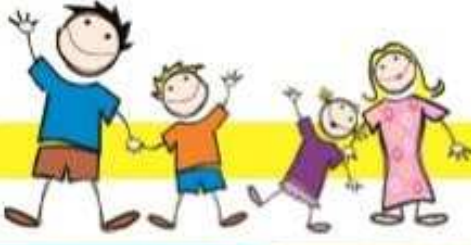
டாய்லெட்
போகக்கூட
நேரம் இல்லாம
நியூஸ் வந்துட்டே
இருந்தா எப்படி?

ஒன்றை டன்
வெயிட்டா
இருந்தாலும்
ஐயாவுக்கு
அசாலட்டுதான்!



இனி பொறுக்க
முடியாதும்மா..
அண்ணன் டாய்லெட்
உள்ளே போயி
ரெண்டுமணி நேரம்
ஆச்சு..





தொழில் ஆலோசனை



பிளே ஸ்கூல் தொடங்க

என்ன செய்யணும்?

எனக்கு வயது 55. எம்.ஏ. வரலாறு மற்றும் சிறு குழந்தைகளுக்கான மாண்டிசோரி, 'பிரீ பிரைமரி டீச்சர் டிரெய்னிங்' முடித்திருக்கிறேன். 22 வருடங்கள் சிறு பிள்ளைகளுக்கான ஆங்கிலப் பள்ளிகளில் பணிபுரிந்தேன். நான்கு வருடம் 'பிரீ பிரைமரி டீச்சர் டிரெய்னிங்' நடத்திய அனுபவமும் இருக்கிறது. இடையில் ஏற்பட்ட ஒரு விபத்துக்குப் பிறகு தொடர்ந்து நடத்த முடியவில்லை. எனக்கு குழந்தைகள் இல்லை. எனது மீதி நாட்களை சிறுபிள்ளைகளுக்கான விளையாட்டுப் பள்ளி தொடங்கி, அவர்கள் மத்தியில் பணி செய்ய விரும்புகிறேன். 30க்கும் மேற்பட்ட கிராமங்களில் பணி புரிந்ததால் அங்குள்ள மக்களிடம் ஆசிரியைகளிடம் பழகிய அனுபவமும் இருக்கிறது. அந்த அனுபவமும், இரண்டு மூன்று பேருக்காவது என் மூலம் வேலைவாய்ப்பு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையும்தான் பிளே ஸ்கூல் தொடங்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை எனக்குள் ஏற்படுத்தியுள்ளது. தவிர, நான் வசிக்கும் சிவகங்கை மாவட்டத்தில் இதுவரை 'பிளே ஸ்கூல்' எதுவும் வரவில்லை என்பதும் ஒரு காரணம். நான் பிளே ஸ்கூல் தொடங்க என்ன மாதிரியான முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும்?

- ஆக்னஸ் சந்திரிகா, திருப்பத்தூர்.

அருமையான திட்டத்துடன், அனுபவத்துடன் கேள்வி கேட்டிருக்கிறீர்கள். மகிழ்ச்சி. ஆசிரியர் பணி என்பது மிகமிக போற்றுதலுக்குரியது. என் அம்மா அந்தக் காலத்தில் ஜனாதிபதியிடம் நல்லாசிரியர் விருது பெற்றவர். அவர்களின் கல்விப்பணியை அருகிலிருந்து பார்த்தவன் நான். அந்த வகையில் உங்களை என் அம்மாவைப் போல் நினைத்து பதில் சொல்கிறேன்.

பிளே ஸ்கூல் அல்லது எல்.கே.ஜி., யு.கே.ஜி. வகுப்புகள் நடத்தும் நர்சரிப் பள்ளிகள், கிரைஸ் என எது நடத்தினாலும் சட்டபூர்வமாக உள்ளாட்சி கல்வித்துறை அனுமதியுடன்தான் நடத்த வேண்டும். அப்போதுதான் மாணவர்கள் சேர்வார்கள். நீங்கள் தனி நபராக இதைச் செய்தால் உதவிகள், நன்கொடைகள் கிடைக்காது. ஆகவே சிறு கல்வி அறக்கட்டளை ஒன்றைத் தொடங்குங்கள். அந்த அறக்கட்டளையை 'அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனம்' என அரசு ஏற்றுக் கொண்டு பல்வேறு உதவிகளைச் செய்யும். ஸ்பான்ஸர்களும் கிடைப்பார்கள்!

அறக்கட்டளை துவங்குவதாயின் பெயர் பதிவு செய்தலில் தொடங்கி வங்கிக் கணக்கு துவக்கம், வருமான வரித்துறை அனுமதி, இன்னபிற அரசு அங்கீகாரங்கள் பெறுவது வரை நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றையெல்லாம் முறையாக செய்துதர தேர்ந்த தொழில் ஆலோசகரை அணுகுங்கள். தேவையெனில் 'குமுதம் சிநேகிதி' அலுவலகத்தில் என் தொடர்பு எண்ணைப் பெற்றும் உதவி பெறலாம்!

இப்போதைக்கு சொந்த ஊரில் பதிவு செய்து தொடங்குங்கள். நாளடைவில் நன்கு வளர்ந்த பிறகு மாவட்டம் முழுவதும் தாலுகாவுக்கு ஒன்று என உங்கள் அறங்காவலர்களை வைத்து அடுத்தடுத்த கிளைகள் தொடங்கி நடத்துங்கள். சென்னையில் என். விஜயா என்பவர் கடந்த பல வருடங்களாக நர்சரி ஆசிரியர் மையம் நடத்துகிறார். ஐ.எஸ்.ஓ. சான்றிதழ் பெற்றுள்ள அவரது மையத்தில் ஆயிரக்கணக்கான ஆசிரியர்கள் உருவாகியுள்ளனர். 044 - 23771088, 9444207508 இந்த எண்களில் அவரையும் தொடர்பு கொண்டு தேவையான வழிகாட்டல்களை பெறலாம்!

கோவை அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக்கழகத்தில் பெண்களுக்கு தொழிற் பயிற்சிகள் தரப்படுவதாக கேள்விப்பட்டேன். இதேபோல் வேறு பல்கலைக்கழகங்கள் பயிற்சிகள் வழங்குகின்றனவா?

- பி. பிருந்தா, சிட்லபாக்கம்.

பல பல்கலைக்கழகங்கள் தொழிற் பயிற்சிகள் வழங்குகின்றன. சிலவற்றை மட்டும் இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்.

◆ திண்டுக்கல் மாவட்டத்தில் உள்ள காந்தி கிராம பல்கலைக்கழகம் தொழில்முனைவோருக்கு பல்வேறு பயிற்சிகள் தருகிறது. விவசாயம், கால்நடை மற்றும் உணவு சார்ந்த தொழில்களுக்கும் கூட இங்கே பயிற்சிகள் உண்டு! போன்: 0451 - 2452371. www.ruraluniv.ac.in

◆ தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகமும், தமிழ்நாடு முழுக்க உள்ள தன் பயிற்சி மையக் கிளைகளில் விவசாயம், உணவு சார்ந்த பல்வேறு தொழிற் பயிற்சிகளை வழங்குகிறது. www.tnau.ac.in இணையதளத்தில் கூடுதல் விவரங்கள் பெறலாம்!

◆ கால்நடை சம்பந்தப்பட்ட தொழிற்பயிற்சிகளுக்கு, தமிழ்நாடு கால்நடை அறிவியல் பல்கலைக்கழகத்தின் www.tanuvas.gov.in என்ற இணையதளத்தில் விவரங்கள் கிடைக்கின்றன.

◆ அலங்கார மீன் வளர்ப்பு உள்ளிட்ட மீன்கள் சார்ந்த பல்வேறு தொழிற்பயிற்சிகளை தமிழ்நாடு மீன்வளப் பல்கலைக்கழகம் வழங்குகிறது. சென்னை பயிற்சி மையத்தின் முதன்மைச் செயல் அலுவலர் ஃபெலிக்ஸ் என்பவரின் தொடர்பு எண்: 044 - 2446 1199. அலங்கார



பதிலளிக்கிறார் 'தொழில் ஆலோசகர்' எம். ஞானசேகர்

மீன் வளர்ப்பு சம்பந்தமான பயிற்சிகளுக்கு தனியார் பயிற்சியாளர், வீரமைந்தன் என்பவரை 95661 19337 இந்த எண்ணில் அணுகலாம். www.tnfu.gov.in

◆ பல்வேறுவிதமான சுய தொழில் பயிற்சிகள் பெற, மதுரை காமராஜர் பல்கலைக்கழகத்தின் வயது வந்தோர் கல்விப் பிரிவு உதவுகிறது. இணையதளம்: www.mku.ac.in



பல்கலைக்கழகங்களில்

பெண்களுக்கு

தொழிற் பயிற்சி!

◆ திருநெல்வேலியிலுள்ள மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகத்திலும் (போன்: 0462 - 232 2973) காரைக்குடி அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்திலும் (போன்: 04565 - 223 260) பல்வேறு தொழிற் பயிற்சிகள் தரப்படுகின்றன.

புடவை வியாபாரத்திற்கு 6 மாத லோன்!

நான் புடவை வியாபாரம் செய்து வருகிறேன். 'ஓர்க்கிங் கேபிடல்' ஒரு லட்சம் தேவைப்படுகிறது. பேங்க் மேனேஜர், 'இன்னும் 6 மாதம் கழித்து லோன் தருகிறேன்' என்று சொல்லி இருக்கிறார். இடையில் குறைந்த விலையில் ஸ்டாக் கிடைக்கிறது. ஆறு மாத காலத்திற்கு லோன் வாங்கலாமா?

- அம்பிகா கிருஷ்ணன், வடமதுரை.

தற்காலிக கடன் நல்ல யோசனை இல்லை. முதல் காரணம், வங்கிக் கடன் கைக்கு வந்த பிறகுதான் நிச்சயம். அப்படியிருக்கும்போது அதை நம்பி, வெளியில் கடன் வாங்குவது நல்லதல்ல.



பதிலளிக்கிறார்
தொழில் மேம்பாட்டு ஆலோசகர்
சீனிவாசன்



இரண்டாவது காரணம், வங்கிக் கடன் வாங்கும் போது அதற்கான கொடேஷன், பில் என்று புதிய கொள்முதலுக்குத்தான் கொடுக்க முடியும். அதை வைத்து பழைய கடனை அடைக்க முடியாது. எனவே இந்த ஆவணங்களை உருவாக்குவதில் சிக்கல்கள் வரலாம். அல்லது யாருடைய தயவையாவது நாம் எதிர்பார்க்க வேண்டி இருக்கும்.

ஆகவே ஓர்க்கிங் கேபிடலுக்கு ஸ்டாக் வாங்கும் போது, கடன் வாங்குங்கள். தற்காலிக கடன் என்கிறபோது வட்டியும்கூட அதிகமாக இருக்கும்.

தொழிலாளர்கள் பொம்மை செய்ய பயிற்சி கிடைக்குமா?



'தொழிலாளர்கள்' பயன்படுத்தி சின்னச்சின்ன பொம்மைகள் செய்து விற்கலாம் என நினைத்துள்ளேன். இதற்கு எவ்வளவு முதல் போடவேண்டியிருக்கும்? பயிற்சிகள் எங்கு கிடைக்கும்?

- வே. தேவஜோதி,
மதுரை - 17.

தொழிலாளர்கள் பொம்மைகள் தயாரிக்க என்று தனிப் பயிற்சிகள் கிடையாது. மற்றபடி, விதவிதமான பொம்மைகள் தயாரிக்க பயிற்சிகள் உண்டு. பல்வேறு மகளிர் தொழில் முனைவோர்

சங்கங்கள் இந்தப் பயிற்சிகளை வழங்குகின்றன. தவிர, தஞ்சையிலுள்ள இந்தியன் ஒவர்சீஸ் வங்கியின் சுய தொழில் பயிற்சி நிலையம் (04362-242377, 9449969853), மதுரையிலுள்ள 'ரூட்செட் இன்ஸ்டிடியூட்' (போன்: 0452-2690609, 9445600579), திருச்சியிலுள்ள ஹோப் ஃபவுண்டேசன் (போன்: 9345213855, 0431-2473032),

மதுரை ஃபெட்கிராப் பயிற்சி மையம் (போன்: 0452-2600005, 9442415654), உசிலம்பட்டியில் உள்ள இக்வபார் பயிற்சி மையம் (04552-251406, 9842977797) உள்ளிட்ட பயிற்சி மையங்களிலும் நீங்கள் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளலாம்!

பத்தாயிரம், இருபத்தாயிரம் முதலீட்டிலேயேகூட செய்யலாம். கடைகடையாக ஏறி இறங்கி ஆர்டர் பெற்று, மார்க்கெட்டிங் செய்ய வேண்டியிருக்கும். முதலில், மதுரை பகுதியில் மார்க்கெட்டிங் வாய்ப்புகள் இருக்கிறதா என சர்வே செய்து கொள்ளுங்கள். அதுதான் மிகமிக முக்கியம்!

(வழி காட்டுகிறோம். ஜெயித்துக் காட்டுங்கள்)

- க. கணேஷ்குமார், படங்கள்: கே. கஸ்தூரி

வாசகிகளே... சிறுதொழில் பற்றிய உங்கள் சந்தேகங்களையும் எங்களுக்கு எழுதுங்கள். பதில் தர காத்திருக்கிறார்கள் தொழில் சார்ந்த நிபுணர்கள்.

உங்கள் கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

சிறுதொழில் பகுதி,

குமுதம் சிநேகிதி, 306, புரவைக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 600 010.

E-mail: snehidhi@kumudam.com



ஆண்கள் பக்கம்

சம்மரில் இளநீரின் விலை ரூ. 40, ரூ. 50 என சென்னையில் எகிறியடிக்கும் நிலையில், எந்த இளநீர் எடுத்தாலும், விலை வெறும் 22 ரூபாய்க்கு மேலே கிடையாது என்றால் நம்ப முடிகிறதா? உண்மைதான். சென்னையில் ஆங்காங்கே தள்ளுவண்டிகளில், ஒரு அட்டையில், 'இந்தக் கடையில் சிறியது, பெரியது என அனைத்து இளநீரும் 22 ரூபாய் தான். அதற்கு மேல் விற்றால் நீங்கள் இந்த எண்ணில் புகார் தெரிவிக்கலாம்' என ஒரு மொபைல் நம்பரையும் எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள்.



இளநீர் விற்று மாதம் 20,000 சம்பாதிக்கலாம்!

'அட! இது நல்லாருக்கே' என்று உடனே நாம் அந்த எண்ணிற்கு தொடர்பு கொண்டோம். நம்மை அறிமுகம் செய்தபின், மறுநாள் நேரில் வரச் சொன்னவரை சந்தித்தோம். இனி அவர் பேசட்டும்.

"சார் என் பேரு ஜெஃப்ரி ஜெயக்குமார். நான் ஒரு எம்.காம். பட்டதாரி. நானும் என் மனைவியும் சேர்ந்து இந்த வியாபாரம் செய்யறோம். அவங்க ஒரு சார்ட்டட் அக்கவுண்டண்ட். பேரு பெட்சி இவாஞ்சிலின். ஒரு தடவை நாங்க வெளியூர் சுற்றுலா போகும்போது வழியில் இளநீர் தோப்பு அருகில் கடை வைத்திருந்த ஒருவரிடம் 20 ரூபாய்க்கு இளநீர் வாங்கி குடித்தோம். சென்னையில் 40 ரூபாய் இல்லாமல் இளநீர் குடிக்க முடியாது என்ற சூழ்நிலையில் எங்களுக்கு இது ஆச்சரியமாக இருந்தது. உடனே என் மனைவி, 'இப்படி தோப்புகளில் வாங்கி நாமும் குறைந்த விலைக்கு சென்னையில் இளநீர் விற்றால் என்ன?' என்றார். அவரது ஐடியாவை அப்படியே பிஸினஸாக்கி விட்டேன். பெயர் 'சென்னை இளநீர்'.

கடந்த நான்கு வருடங்களாக இந்த பிஸினஸை நடத்தி வருகிறேன். இன்று சென்னை முழுக்க சுமார் 50 இளநீர் கடைகள் ஆரம்பித்து விட்டேன். கடைகள் என்றால், தள்ளுவண்டிகள் தான். இதில் மயிலாப்பூரில் மட்டும் 14 கடைகள் நடத்துகிறேன். தவிர, ராயபுரம், அடையாறு, பெரம்பூர், நுங்கம்பாக்கம் என்று சென்னையின் அத்தனை முக்கியமான இடங்களிலும் என் இளநீர் கடைகள் இருக்கின்றன. பொள்ளாச்சி, பாண்டிச்சேரி, கடலூர் உள்ளிட்ட இடங்களில்

இருந்து இளநீரை மொத்தமாக வாங்கி கடைகளுக்கு பிரித்துக் கொடுக்கிறோம்.

இதன் மூலமாக இளநீர் வெட்டுபவர்கள் 50 பேரும் அலுவலக பணிக்கென 19 பேரும் எங்களிடம் வேலை பார்க்கிறார்கள். காய் வெட்டுபவருக்கு மாதம் 10,000 ரூபாய் சம்பளம். தவிர, ஒரு காய்க்கு 2 ரூபாய் கமிஷனும் தருகிறோம். இதனால் சராசரியாக ஒருவர் மாதம் 20,000 சம்பாதிக்கலாம். யாருக்காவது வேலை வேண்டுமென்றால், அவர் எந்த ஏரியாவாக இருந்தாலும், படிப்பறிவெல்லாம் வேண்டாம். கடின உழைப்பாளியாக இருந்தாலே போதும். நாங்களே அவருக்கு காய் வெட்ட கற்றுக் கொடுத்து, வண்டியும் கொடுத்து, இளநீரும் சப்ளை செய்து விடுவோம். தற்போதைய நிலையில் எத்தனை ஆட்கள் வந்தாலும் ஒகேதான்.

இந்த சம்மரில் வெயிலால் இளநீரின் விலை 60 ரூபாய் வரை அதிகமாக வாய்ப்பிருக்கிறது. அப்போது எங்களிடமும் விலை சற்று அதிகமாகுமே தவிர, மற்ற கடைகளைப் போன்று நாங்கள் விலை வைத்து விற்கமாட்டோம்.

'ஏன் இவ்வளவு குறைவாக விற்பனை செய்கிறீர்கள்?' என மற்ற இளநீர் கடைக்காரர்கள் அவ்வப்போது கேட்பார்கள். உடலுக்குத் தீமையில்லாத இளநீரை அனைவரும் தினமும் அருந்த வேண்டும். நான் மாட்டியுள்ள இந்த 22 ரூபாயை வெறும் 5 ரூபாய்க்கு இளநீர் என்று மாற்ற வேண்டும் என்பதே எங்கள் எண்ணம்!" என்கிறார்.

கட்டுரை, படம்: வாழ்வாங்கி கணேஷ்

குமுதம் சநேக்த் 13.4.2017

55



சாஃப்ட்வேர் உலகம்

சாஃப்ட்வேர் உலகமும் டிரம்ப் சொன்னதும்



சாஃப்ட்வேர் இருக்கிற எல்லோருமே கிம்ப அதிர்ச்சியா பார்க்கிற ஒரே ஆளு டிரம்ப் தான். திடீர்னு H1B Visaவுக்கு தடைன்னு ஒரு அறிவிப்பு வருது. அடுத்து, அமெரிக்காவுல வேலை பார்க்கிற மத்த நாட்டைச் சேர்ந்தவங்க மூனு லட்சம் பேர் அமெரிக்காவிலேர்ந்து வெளியேற்றப்படுவாங்கன்னு ஒரு குண்டைத் தூக்கிப் போடுறாரு. ஆனா, இந்த விஷயங்கள் எல்லாமே நிச்சயமா மென்பொருள் வாழ்க்கையோட முடிவு இல்லங்க. டிரம்ப் என்ன சொன்னார், அதோட பின் விளைவுகள் என்ன, அதைப் பத்தி சொல்றேன்!

டிரம்ப், புதிய அறிவிப்பில், H1B Visa எண்ணிக்கை குறைக்கப்படும்னு தான் அறிவிச்சு இருக்கார். இந்தியர்களை அமெரிக்கா உள்ள விடமார்ட்டோம் என்றோ, அமெரிக்கா எங்களுக்குத்தான் என்றோ அவர் போர்க்கொடி தூக்கல. சரி, இந்த விசா குறைக்கப்படறதுனால யாருக்கு என்ன நஷ்டம்?

இதுவரைக்கும் இந்தியாவுல இருக்கறவங்களுக்கு ஒரு வருஷத்துக்கு 65,000 பேருக்கு இந்த விசா கொடுக்கறாங்க. இந்த விசாவை நம்பி நிறையப் பேர் அங்க வேலை செய்றாங்க... அவங்க சம்பளம், அவங்களோட விசா நிலைமையைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படுது. இந்த விசா குறைப்பு இந்தியர்களுக்கு மட்டுமில்ல, பிலிப்பைன்ஸ், மணிலா, போர்ச்சுகல் இப்படி பல்வேறு நாடுகள்லேருந்து அமெரிக்காவுல வேலைக்கு வர்ற எல்லோரையுமே பாதிக்கும்.

ஆனா, இதனால் இந்தியாவுல இருக்கிற சாஃப்ட்வேர் இன்டஸ்ட்ரி பெரிய அளவுல பாதிக்கப்படாது.

ஏன்னா, இந்தியாவுல இருக்கற பல்வேறு பெரிய நிறுவனங்கள் (உதாரணத்துக்கு டாட்டா, இன்ஃபோசிஸ்) எல்லாமே அமெரிக்காவுல முதலீடு செஞ்சு இருக்காங்க. அதனால அமெரிக்காவோட பொருளாதாரம் உயர்ந்து இருக்கு அப்படிங்கிற விஷயத்தை நம்ம இந்திய அரசாங்கம் அமெரிக்காவுக்கு எடுத்துச் சொல்லி இருக்கு. அதே மாதிரி இதுவரைக்கும் H1B Visa மூலமா போனவங்களோட மினிமம் சம்பளத்தை இரண்டு மடங்கு உயர்த்தணும்னு ஒரு கோரிக்கையும் வச்சு இருக்கு. இந்த சூழல்ல இந்தியாவுக்குக் கொடுக்கிற விசா குறைஞ்சா, அங்க கம்பெனிகள் வைச்சிருக்கிற பெரிய நிறுவனங்கள் எல்லாமே வேற முடிவு எடுக்கக்கூடும். இதனால் செகண்ட் லெவல் சிட்டிகளான கோயம்புத்தூர், திருச்சி, திருநெல்வேலி பகுதிகள்ல சாஃப்ட்வேர் கம்பெனிகள் வரலாம்.

அமெரிக்கா, அங்க இருக்கிற நம்ம இந்தியர்கள்ல நிறைய பேரை வெளிய அனுப்பிட்டா அவங்க எல்லோரும் இங்க வந்துடுவாங்க. அவங்களுக்கு எல்லாம் இங்க வேலை போட்டுக் கொடுத்துட்டா இங்க இருக்கறவங்களுக்கு வேலை போயிடும்னு சிலர் நினைச்சிக்கிட்டு இருக்காங்க.

ஒரு பக்கம் மீம் கிரியேட்டர்ஸ் எல்லாம், 'உள்ளூர் மாப்பிள்ளைகளை வாழ வைத்த டிரம்ப் வாழ்க'ன்னு சொல்லி கலாட்டா பண்ணிக்கிட்டு இருக்க, உண்மையாவே இந்த விஷயத்தை ரொம்ப சரியா செஞ்சா, பல இந்திய கம்பெனிகள் நம்ம நாட்டேயே இன்வெஸ்ட் பண்ணுதுக்கு நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்குங்கிறது தான் உண்மை!



இந்த இன்டர்வியூ தெரியுமா?



நிறைய நிறுவனங்கள் மார்ச் மாசம் ஆரம்பிச்சு மே மாசம் வரைக்கும் 'ஆஃப் கேம்பஸ் சீசன்' அப்படின்னு அறிவிச்சு இருக்காங்க. போன வருஷம் பாஸ் அவுட் ஆன யாரு வேணும்னாலும் இந்த ஆஃப் கேம்பஸ் இன்டர்வியூவுல கலந்துக்கலாம். ஆறு மாசத்துக்குள்ள ஒரே கம்பெனிக்கு இரண்டாவது தடவை அப்ளை பண்ணக் கூடாது. மத்தபடி ஆறு மாசம் கழிச்சு அதே கம்பெனியிலகூட வேலை தேடலாம். வெறும் 60% இருக்கறவங்ககூட இதுல கலந்துக்கலாம். ஆனா, அரியர் இருக்கக் கூடாது. சென்னையில டிரேட் சென்ட்ரல், கோவையில கொடிசியா இப்படி முக்கியமான இடங்கள்ல நிறைய கம்பெனிகள் இந்த ஆஃப் கேம்பஸ் டிரைவை ஸ்டார்ட் பண்ணி இருக்காங்க.

அது என்ன புராடக்ட்ஸ் கம்பெனி?

இப்ப நிறைய பேருக்கு சாஃப்ட்வேர்ல வேலை பார்க்கிற ஆசையை விட புராடக்ட் கம்பெனியில பிளேஸ் ஆகணும்கிற எண்ணம்தான் இருக்கு. அது என்ன புராடக்ட் கம்பெனி?

ஆன்லைன்ல நாம வாங்கற நிறைய பொருட்கள், புராடக்ட் கம்பெனிலேர்ந்து வரக் கூடியதுதான். பத்து வருஷத்துக்கு முன்னாடி கேம்பஸ் வராத இந்த புராடக்ட் கம்பெனிகள் இப்ப முன்னணி காலேஜ்களை நோக்கி வர ஆரம்பிச்சு இருக்காங்க... இன்னும் கொஞ்ச வருஷத்துல இந்த மாதிரியான கம்பெனியும் நிறைய வர ஆரம்பிச்சதுன்னா அவங்களும் சாஃப்ட்வேர் மாதிரி ஆள் எடுத்து, அள்ளி குவிச்சு வாய்ப்பு தருவாங்க!

அமெரிக்கா தவிர வேற ஆன்ஷோர் ஆஃபர்ஸ் இருக்கா?



இந்த இதழ் கெஸ்ட்!

சாஃப்ட்வேர்ல, பெரிய கம்பெனியில பெரிய சம்பளத்துல இருந்தா, 'எப்பவுமே நான் ரொம்ப பிஸி'ன்னு சிலர் சீன் போடுவாங்க. ஆனா, விமலா வித்தியாசமான பொண்ணு.

இன்டீரியர் டிஸைனிங் படிச்சவங்களவிட ரொம்ப அழகா ஒரு வீட்டை டெகரேட் பண்ணாங்க. கார்ட்போட்ல, வேஸ்ட் நியூஸ் பேப்பர்ல, ஆரிகமி ஆர்டிஸ்ட் மாதிரி அசத்தலா டிஸைன் பண்ணாங்க. பேக்கிங் பண்ணும்போது மீதி கார்ட்போர்ட் இருந்தா நாம குப்பை தொட்டியிலதானே போடுவோம். ஆனா, இவங்க அதுலேயே ஏதாவது ஒரு கிராஃப்ட் பண்ணிடறாங்க! ஆர்ட் டைரக்டர் ரேஞ்சுக்கு நம்ம கண்களை கட்டிப் போடறாங்க. சாஃப்ட்வேர் உலகத்துல இவ்ளோ கிரியேட்டிவ் பெண்ணா? விமலாவுக்கு இன்டீரியர்ல ஆர்வம் மட்டுமில்லை, இது அவங்களுக்கு இன்னொரு புரொபஷன்னு கூட சொல்லலாம்!

விமலா



சாஃப்ட்வேர் நிறுவனத்துல வேலை செய்யறவங்க வெறும் அமெரிக்காவுல மட்டுமே ஆன்ஷோர் போறது இல்லை. கனடா, ஆஸ்திரேலியாவும் போறாங்க. இன்னும் சொல்லப் போனா அமெரிக்காவைவிட அதிக சம்பளம் இந்த இரண்டு நாடுகள்ல கொடுக்கப்படறதா சொல்றாங்க. தனியார் ஏஜென்சி மூலமா விசா வாங்கினாலும் சரி, கம்பெனி புராஜெக்ட் மூலமா போனாலும் சரி, இந்த நாடுகளுக்கும் போய் சம்பாதிக்க நமக்கு வாய்ப்புகள் இருக்கு!

(மென் உலகம் சுற்றுவோம்)



சரியான உணவு எது?

42



நீரிழிவுக்கு எதிரி

காட்டுயாணம் அரிசி

நாற்பத்தைந்து, ஐம்பது வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு இன்றைக்கு பெருமைக்குரிய விஷயங்களில் ஒன்று அவர்களுக்கு இருக்கும் குறைகளும் நோய்களும் தான். அதிலும் 'தளக்கு சர்க்கரை வியாதி உள்ளது' என்ற குறையை பலரின் மத்தியிலும் விழாக்களிலும் பெரிய பெருமை போல் வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

உலகிலேயே சர்க்கரை வியாதிக்கு தலைநகராக இந்தியா இருக்கிறது என்ற கணக்கெடுப்பு வேறு.

மருத்துவச்சட்டம் சில தொந்தரவுகளைப் பட்டியலிட்டு, அவற்றிற்கு மருத்துவம் செய்ய இயலாது என்கிறது. ஏனென்றால், அவை நோய்கள் இல்லை, உடலில் ஏற்பட்டுள்ள குறைபாடுகள் அவ்வளவே என்றும் அது கூறியுள்ளது. அதில் இந்த சர்க்கரை வியாதியும் பிரதான இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. டயாபடீஸ்-க்கு எந்த மருத்துவமும் இல்லை. இதனால் பலப்பல உடல் தொந்தரவுகள் அடுத்தடுத்து வர வாய்ப்புள்ளது. வாழ்நாள் முழுதும் இதனை சீராக நிர்வகித்தால், உடலை பேணிப் பாதுகாக்கலாம் என்கிறது அந்த மருத்துவச் சட்டம்.

இதில் என்னுடைய சந்தேகம், டயாபடீஸ் நோயாகவோ அல்லது ஒரு குறையாகவோ இருந்தால்தான் அதற்கு மருத்துவம் செய்ய முடியும். இது நம்முள் ஏற்படும் குறைபாடு என்றால், அதற்கான காரணங்களாக அமைவது தவறான உணவுப் பழக்கமும் வாழ்வியல் பழக்கமும் தானே... அதை நிச்சயம் சரி செய்ய முடியும்தானே சிநேகிதிகளே! எப்படி சரி செய்வது என்கிறீர்களா? சொல்கிறேன்.

சிறுவயதில், 'நொறுங்கத் தின்றால் நாறு வயது' என்று படித்திருக்கிறோம். ஆனால், அதைச் செய்கிறோமா என்றால், இல்லை என்பதுதான் பதில்.

பலர் வயிற்றில் கிரைண்டர் இருக்கிறது என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள் போல. காரணம், வாயில் இருக்கும் அரவைப் பற்களை மறந்தே விடுகின்றனர். இதுதான் அனைத்து வியாதிகளுக்கும் முதல் காரணமாக அமைகிறது.

வாயில் பற்கள் மட்டுமல்ல அதனுடன் நாம் உணவினை அரைக்கும் சமயம், அந்த உணவு உமிழ்நீருடன் கலக்க,



ஒரு மண்டலம் இந்த அரிசியை சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோயாளிகள் நல்ல பலன் பெறலாம்!

உணவு பல வேதியல் மாற்றம் அடைந்து பல சத்துக்களாக பிரிக்கப்படுகிறது. இங்கு உணவு மாவும் பொருளாகவும், புரதம், எண்ணெய்ப் பொருளாகவும் தனித்தனியாக இனம் கண்டு, அவற்றிற்கு ஏற்ற ஜீரண சுரப்பிகளை உற்பத்தி செய்கிறது. இதனால் சீரான ஜீரணம்

நடைபெற்று கணையத்திலிருக்கும் பீட்டா செல்களில் இருந்து இன்சலின் கிடைக்கிறது. இவ்வாறு உண்ட உணவு சீராக ஜீரணிக்க, அவை இறுதியில் ரத்தத்தில் சர்க்கரையாக உருமாற, அவை கணையத்தின் துணையுடன் சக்தியாக மாறுகிறது. இதனால் ரத்தத்திலிருக்கும் சர்க்கரையின் அளவும் குறைகிறது. 'டயாபடீஸ்' என்ற குறைபாடும் காணாமல் போகிறது.

இதுமட்டும் தான் காரணமா சர்க்கரை வியாதிக்கு என்கிறீர்களா? இல்லை, சிலருக்கு பிறவியிலேயும், மருந்து மாத்திரைகள் மூலமும், மற்ற உறுப்புக் குறைபாடுகள் மூலமும், ஜீரண சுரப்பி குறைபாடுகள் மூலமும், வாழ்வியல் பழக்கவழக்க குறைபாடுகள் மூலமும் இந்த சர்க்கரை வியாதி ஏற்படுகிறது. சர்க்கரை வியாதிக்கு முதல் சிறந்த தீர்வு, உணவை மெல்லாமல் அப்படியே விழுங்கும் பழக்கத்தை மாற்றுவதே...

அதிலும் நார்ச்சத்துக்கள் உட்பட பல சத்துக்கள் கொண்ட பாரம்பரிய அரிசி வகைகளையும் சிறுதானியங்களையும் நன்கு மென்று சாப்பிடுவது தான், நீரிழிவுக்கு நல்ல தீர்வு.

பாரம்பரிய அரிசிகளில் சர்க்கரை வியாதிக்கு எதிரி, காட்டுயாணம் அரிசி. ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் குணங்களை பெற்ற இந்த அரிசியில், பலவகையான வைட்டமின் சத்துக்களும் தாது உப்புக்களும் உள்ளன. இயற்கையாக எந்த பூச்சி தாக்குதலும் நோய் தாக்குதலும் இல்லாது, அனைத்து மண் வகைகளிலும் விரியமாக வளரக்கூடிய ரகம் இது!

சிவப்பு மோட்டா ரக அரிசியான இந்த காட்டுயாணம் அரிசிக்கு இந்த பெயர் வர காரணம் உண்டு. இன்றைய நவீன ரக நெற்பயிர்கள் சுமார் ஒன்றரை அடி மட்டுமே வளரும். எந்த விரியமும் இல்லாத, வெள்ளத்திற்கும் வறட்சிக்கும் தாக்குப்பிடிக்காத, எந்த சத்துக்களும் இல்லாத வெறும் மாவுச்சத்தினை மட்டும் கொண்ட இந்த நவீன வெள்ளை அரிசியினை உண்டால் எல்லா நோய்களும், குறிப்பாக சர்க்கரை வியாதி வரும்.

இதற்கு மாறாக, காட்டுயாணம் அரிசி விளையக்கூடிய வயக்காட்டில் யானையே புகுந்தாலும், அதைக் காணமுடியாத அளவிற்கு உயரமாக விளையும். அதுமட்டுமல்லாது யானையைப் போல் உடலுக்கும் மனதிற்கும் பலத்தையும் உறுதியையும் கொடுக்கக் கூடிய அரிசி இது. குரியனிலிருந்து கிடைக்கும் அனைத்து சத்துக்களையும் பொறுமையாக பெற்று, உறுதியாக விளையக்கூடிய இந்த அரிசியினை உண்டால் தீராத வியாதிகளும் குணமாகும்.



காட்டுயாணம் அரிசி இனிப்பு அவல்



ஒரு கப் சிவப்பு காட்டுயாணம் அவலை 20 நிமிடம் நீரில் ஊற வைக்கவும். பின்னர் அதனுடன் கால் கப் நாட்டுச்சர்க்கரை, கால் கப் தேங்காய்த்துருவல், ஏ2 நாட்டு பசு நெய் 2 டீஸ்பூன், ஒரு சிட்டிகை ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து நன்றாக கிளறி உண்ணலாம். இந்த உணவினை மாலை நேர சிற்றுண்டியாக குழந்தைகள் முதல் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் வரை நன்கு மென்று சுவைத்து சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள், இந்த காட்டுயாணம் அரிசியினை ஒரு மண்டலம் உண்டால் நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

இடலி, தோசை, அவல், புட்டு, இடியாப்பம், சாதம், பழஞ்சோறு என அனைத்து வகை உணவுகளையும் இந்த அரிசியில் தயாரிக்கலாம். கறி வேப்பிலையுடன் காட்டுயாணம் பழஞ்சோற்றினை தினமும் காலை வேளையில் உண்டுவந்தால் பல வியாதிகள் குணமாகும்.

அன்றாடம் மதியம், தவிடு நீக்காத காட்டுயாணம் அரிசியில் செய்த சாதத்தினை குழம்பு, கூட்டு, ரசம், மோர் சேர்த்து நன்கு மென்று உண்டால், பல வருடம் பாடாய்ப்படுத்திய சர்க்கரை வியாதியின் தாக்கம் மறையும். மண்பாத்திரத்தில் சமைப்பது கூடுதல் பலன் தரும்.

சாதமாக இந்த காட்டுயாணம் அரிசியினை தயாரிக்க, இதை முதலில் சுமார் இரண்டு மணிநேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்னர் ஒரு மண்பாத்திரத்தில் ஒரு கப் அரிசிக்கு நான்கு முதல் ஐந்து கப் தண்ணீர் வரை சேர்த்து நன்கு கொதி வந்ததும் அரிசியினைச் சேர்க்கவும். பத்து நிமிடத்திற்குப் பிறகு அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து, முப்பது நிமிடம் வரை வேகவைத்து, பிறகு அடுப்பை அணைக்கவும். அப்படியே சிறிது நேரம் மூடிவைத்திருந்தால் சாதம் நன்றாக வெந்து மலர்ந்திருக்கும். பிறகு பரிமாறவும்.

(ஆரோக்கியம் பெருகும்)



தொடர்கதை

ரமணி சந்திரன் இதுவரை எழுதாத களத்தில் ஒரு மென்மையான காதல் கதை!



ரமணி சந்திரன்

இயக்க
உத்தி
சேத
மேகம்

8

முன்கதை சுருக்கம்
வெள்ளைக்கார
போலீஸால் கடப்பட்டு
ஜம்ன்தார் சிவநேசம்
பாண்டியனிடம்
அடைக்கலமாகிறான்
சத்தியனோடு.
அவனைத் தேடித்
கொண்டிருக்கும்
போலீஸ்
அதிகாரியான பால்
சைமனோ, சிவநேசம்
பாண்டியனின்
நண்பன். இனி...

சைமன் அங்கே
இருந்த ஒரு
வாரத்தில், அவன்
ஒரு பிரச்சனை
தொடர்பாக
திருச்செந்தூர்
தாலுகா
அலுவலகத்துக்குச்
சென்றிருந்த
ஒரே ஒருநாள்
தான், டாக்டர்
உலகநந்தானின்

நேரடி வைத்தியம், சத்தியஜோதிக்குக் கிடைத்தது.

அதுவும், பெண்கள் பயணம் செய்யும் மூடு வண்டியில், அவனுடைய மனைவி வருவது போன்ற பாவனையில் வைத்தியன், ஜமீன் அரண்மனைக்கு வந்து போனான்.

பரிசோதித்துப் பார்த்த அளவில், புண் நன்கு ஆறியிருப்பதாகக் கூறினான். மருந்திட்டுக் கட்டிவிட்டு, கையை அசைப்பது குறித்து, சில பயிற்சிகளும் கற்றுக் கொடுத்தான்.

ஏற்கனவே, காயத்தைப் பாதிக்காத அளவில், விரல்கள், மணிக்கட்டை அசைத்து, அவள் சில பயிற்சிகள் செய்து கொண்டிருப்பதை அறிந்ததும் அவனுக்கு ஆச்சரியம்.

“இப்படி எல்லாப் பெண்களும், சற்று விஷயம் அறிந்தவர்களாக இருந்தால் நன்றாக இருக்கும். ஒரு விரலை அசைக்க வைப்பதற்கே, அவர்களோடு போராட வேண்டியிருக்கும்” என்றான்.

“இவளைப் போல, இன்னொருத்தியா? இந்த நாடு தாங்காது நண்பா” என்று மிரண்ட பாவனையில் சிவநேசன் சொல்ல, தோழர்கள் இருவரும் நகைத்தனர்.

“குறைந்தபட்சமாக என் இல்லம்.”

“அப்படித் தாங்காது என்றால், அரசாங்கத்திடம் ஒப்படைத்து விட வேண்டியதுதானே?”

“ஒப்படைக்க மாட்டேன் என்று நினைத்தாயா?”

“நோக்கம் அதுவானால், இந்த மூடு வண்டியும் ரகசிய வைத்தியமும் எதற்கு?”

“கணக்குத் தீர்க்கிறவரை, எந்தக் குறுக்கீடும் இருக்கக் கூடாது என்பதற்காகத்தான்.”

“சின்னப் பெண். இவளோடு என்ன கணக்கு?”

“சின்னப் பெண் அல்லவா? பணக்கணக்கு அல்ல” என்று அமைதியாகப் பதில் வந்தது.

“சிவனு” என்று அதிர்ந்தான் வைத்தியன்.

“நோண்டி நோண்டிக் கேட்டால், பதிலை ஏற்கவும் தெரிய வேண்டும்.”

குரல் உயர்த்தாமல் உச்சந்தலையில் அடித்துச் சொல்ல, இவனால் மட்டும்தான் முடியும்.

திடுமென ஜமீன் தாராகி விட்ட

நண்பனிடமிருந்து பார்வையை விலக்கி, “இனி மருந்திடவோ கட்டுப் போடவோ நான் தேவையில்லை. ஆத்தாவே பார்த்துக் கொள்ள முடியும்” என்று தன் பொருட்களை, மருந்துப் பெட்டியினுள் வைத்தான், உலகளந்தான்.

அவன் மன வருத்தத்தோடு செல்வது பிடிக்காமல், “நாளானன்று வேட்டைக்குப் போகலாம் என்று திட்டம். நீயும் வருவாயல்லவா?” என்று அழைத்தான் சிவநேசப் பாண்டியன்.



நேசக்கரம் நீட்டுகிறானாம்.

அந்தப் பகுதியில், மிகவும் வலிமை வாய்ந்த ஜமீன்தாரின் நேசக்கரம்.

அந்த வினாடியில், அந்த நேசத்தை ஏற்க, உலகளந்தானுக்கு மனம் வரவில்லை. இந்த இளம் பெண்ணின் வாழ்க்கை என்ன ஆகப் போகிறதோ என்று, அவனது மனம் லேசாகக் கலக்கம் கொண்டிருந்தது.

அதனால், “என்றைக்கு? வெள்ளியன்றா?

ஊகம்... இல்லையப்பா. அன்று நான் சாகபட்சிணி” என்று சரியான காரணம் கிடைத்துவிட்ட திருப்தியோடு மறுத்தான்.

திருச்செந்தூர் முருகனோடு, பல்வேறு அம்மன் கோயில்களிலும், வெள்ளியன்று சிறப்பு வழிபாடுகள் உண்டு. அதனால், அக்கம் பக்கம் அநேக வீடுகளில், அன்று கவுச்சி இராது.

நண்பனின் காரணத்தை ஜமீன்தாரும் ஏற்று, “என் தாயாரும் கூட, அப்படித்தான். நான் சாப்பிட்டாலும், பிடிக்காது. ஆனால், சைமனுக்கு, அன்றைக்குத்தான் வேட்டையாடப் பொழுது இருக்கிறதாம்” என்று, இயல்பாக

மேலே பேச்சின்றி, தன் மருத்துவப் பெட்டியை மூடிக்கொண்டு, டாக்டர் கிளம்பினான்.

“பெட்டியை வை. வழக்கம்போல் சுயம்பு தூக்கி வந்து தருவான்.”

வைத்தியன் பதில் சொல்லாமல், பெட்டியுடனேயே நிற்கவும், ஜமீன்தார், தானே வந்து பெட்டியை வாங்கிக் கீழே வைத்தான். “அம்மா உனக்குச் சாப்பிட ஏதோ எடுத்து வருவதாகச் சொன்னார்கள். அவர்களை வருத்தப்படுத்த வேண்டாம். உட்கார்” என்று மற்றவனைக் கையைப் பிடித்து உட்கார வைத்தான். கூடவே சமாதானமாக, “உனக்குக் கோபம் என்று தெரிகிறது. ஆனால், இன்றைக்கு எப்படி, எங்கே வந்து, வைத்தியம் பார்க்கிறாய்? அதை யோசிக்காமல், எனக்கு மண்டைக்குள் ஒன்றும் இல்லாத மாதிரி, புத்தி சொல்கிறாயே. எனக்குக் கோபம் வராதா?” என்று கேட்டான்.

“நான் அதை நினைக்கவில்லை. ஆனால், மாகாண கவர்னர் தெற்குப் பக்கமாக வருவதாக அல்லோல கல்லோலப்படும் இந்த நேரத்தில், திருநெல்வேலியை விட்டுப் பால்சைமன் நேரில் இங்கே வந்திருப்பது, மனதில் உறுத்துகிறது” என்றான் உலகளந்தான்.

அதுவரை பேசாமல் அமர்ந்திருந்த சத்தியஜோதி திரும்பிப் பார்த்தான்.

“இந்த ஜில்லாவின் போலீஸ் அதிகாரி பால்சைமனா?” என்று வினவினான்.

ஒரு கூர்ப் பார்வையை அவளிடம் செலுத்திவிட்டு, ஒப்புதலாகத் தலையாட்டினான் சிவநேசன்.

ஆனால், அதற்குள் தட்டில் முறுக்கும் அதிரசமுமாக வந்த அழகாத்தான், “ஐயய்யோ போலீசா? உன்னைப் பிடித்துக் கொண்டு போகவா வந்திருக்கிறாக? என் கூட வா பிள்ளை, உன்னை நான் ஒளிச்சி வைக்கிறேன். என்னை மீறி, உன்கிட்டே யாரு வாராக பார்த்திருவோம்” என்று வீரமாகச் சொன்னான்.

ஆச்சரியமாக நோக்க, “போலீசுக்குப் பயம் இல்லையா அம்மா?” என்று கேட்டான் ஜோதி.

“யாரைக் கேட்டே? என்னையவா?” என்று வாயைப் பிளந்தான் அன்னை. “இங்கே எல்லாரும், என்னை ஆத்தானுதான் கூப்பிடுவாக. எம் பிள்ளை மட்டும்தான், என்னை அம்மானு, இலக்கோணமாகக் கூப்பிடுவான். அப்போ

உரையாடினான் சிவநேசன்.

ஆனால், மறுபடியும் துணுக்குற்றான் வைத்தியன்.

“சிவனு, ஜாக்கிரதை. சைமன் கண்ணில், இவள் பட்டுவிடக் கூடாதே.”

“இதைச் சொல்ல, எனக்கு எந்த ஆலோசகனும் தேவையில்லை.”

நீயும் படித்திருக்கிறியா பிள்ளை” என்று சத்தியஜோதியைப் பரவசத்துடன் பார்த்துக் கேட்டாள் அழகாத்தாள்.

“உம். பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போயிருக்கிறேன். ஆனால், மெய்யாகவே, உங்களுக்குப் போலீசிடம் பயம் கிடையாதா?” என்று மறுபடியும் கேட்டுத் தன்னிலிருந்து, கவனத்தை மாற்றினாள், சத்தியஜோதி.

“எதுக்காகப் பயப்பட வேணும்? என் மகனோட சிநேகிதனே, வெள்ளைக்காரப் போலீஸ் அதிகாரிதான். அவன்கிட்டே சொன்னால், உன்னைப் பிடிக்க வருகிறவங்களையே பிடித்து, செயிலிலே அடைத்து வைத்துவிடுவான்...” என்று அழகாத்தாள் பெருமை பேசவும், மற்ற மூவருமே ஒரு கணம் திகைத்து, பின் சிரிக்கலாயினர்.

அழகாத்தாள் முகம் குழம்பிக் கலங்கவும், சட்டெனச் சிரிப்பை நிறுத்தி, “என்னைப் பிடிக்க வந்திருக்கும் போலீஸ் அதிகாரியே, ஜமீன்தாருடைய அந்த நண்பர்தான், அம். ஆத்தா” என்று விளக்கினாள் ஜோதி.

“ஐயய்யோ” என்றாள் அன்னை. “அப்படின்னா, அவனா, உன் கையை அப்படி ஆக்கினான்? அவன் கூட, இனிமேல் இணக்கம் வையாதே, சிவனு” என்றாள் தொடர்ந்து.

பிளாஸ்டரும், மருந்துமாக இருந்த வலக் கரத்தை லேசாகத் தூக்கி, “இது, அந்தப் பால்சைமன் செய்ததில்லை ஆத்தா. ஆனால்,

எதிர்காலத்தில் என் குழந்தை



சாய் இஷாந்த் ஐ.பி.எஸ்.

“எங்கள் செல்ல மகன், சாய் இஷாந்துக்கு இரண்டு வயதாகிறது. துருதுருவென எதையாவது செய்து கொண்டே இருப்பான். எதிர்காலத்தில் அவன், ஐ.பி.எஸ். அதிகாரியாக வரவேண்டும் என்பதே எங்கள் விருப்பம்.”
- சிந்து கிஷோரகாமர், துபாய்.

நான் அவரிடம் பிடிபட்டால், அவரது ஆணைப் படியும், இதே மரியாதை எனக்கு மறுபடியும் நடக்கும்” என்றாள் சத்தியஜோதி அமைதியாக.

“ஐயோ, என் பிள்ளா” என்று, பெண்ணின் கையை வருடிக் கொடுத்தாள் தாய்.

“தான் உண்டு, தன் வேலை உண்டு என்று சும்மா இருக்கிறவர்களுக்கு இந்த மரியாதை எப்படி நடக்கும் அம்மா? உங்களை, என்னை ஏதாவது செய்கிறார்களா? நம் வெற்றிவேல் மகள் இசக்கி, ஆறுமுகத்தாயி. யாருக்கும் எதுவும் நடக்கவில்லையே எல்லோரையும் போல, இவரும் சும்மா இருக்க வேண்டியதுதானே?”

எதிர்காலத்தில் என் குழந்தை



அண்ணனும் தங்கையும் படிப்பில் டாப்!

“எங்க பையன் சஞ்சய் 7-வதும் பொண்ணு பிரியதர்ஷினி 5-வதும் படிக்கிறாங்க. ரெண்டு பேருமே படிப்பில் டாப்! சஞ்சய்க்கு கபடியில் ரொம்ப இன்டர்ஸ்ட் வருங்காலத்துல பெரிய போலீஸ் அதிகாரியாகணும்னு அவனுக்கு ஆசை. கிளாஸ் லீடரா இருக்கற பிரியதர்ஷினிக்கு, காலேஜ் புரூபஸர் ஆகணும்னு கனவு. இவங்க ரெண்டு பேரோட விருப்பத்தை நிறைவேத்தி வைக்கறது பெத்தவங்களான எங்க கடமை!”

- அமலா பார்த்திபன், அயனாவரம்.

கேள்வியாகப் பார்த்த தாயிடம் கொஞ்சம் நல்லபடியாக இருந்த இடக் கையை விரித்துக் காட்டினாள், சின்னவள். “பாருங்கள் ஆத்தா. ஐந்து விரல்களும் ஒரே மாதிரியாகவா இருக்கின்றன? ஒருவர் தப்பு செய்தால், ‘இவர்’ என்று இந்த இரண்டாவது விரல் சுட்டிக் காட்டுவது இல்லையா? மற்ற விரல்கள் போல நீயும் சும்மா இருப்பதுதான் என்று கேட்க முடியுமா? அல்லது, தன் வேலையைச் செய்ததற்காக அந்த விரலை ஒடிப்பதுதான் சரியாகுமா?”

ஏதோ சொல்ல வாயெடுத்துவிட்டுத் தோளைக் குலுக்கினான் ஜமீன்தார்.

மகன் பேசவில்லை என்றானதும், சத்தியஜோதியின் கையைப் பற்றி, லேசாக வருடி, "தப்பே செய்தாலும் கூட, இது போல லட்சணமான, பட்டுப்போல கையை இப்படிச் செய்கிறது, சுத்தமா தப்புதான்" என்றாள் அழகாத்தாள்.

உடனேயே சந்தேகம் உலுக்க, மகன் புறம் திரும்பி, "என்னப்பு, நான் சொல்லுறது சரிதானே?" என்று வினவினாள்.

"அன்புக்கு உருவம் கொடுத்தால், நீங்கள் தப்பாக எப்படியும்மா சொல்ல முடியும்?" என்று ஏற்ற மகனாக உரைத்தான் சிவநேசப் பாண்டியன்.

பால்சைமனுக்கு மறைவாகப் பெரிய வீட்டில் அழகாத்தாளின் பாதுகாப்பில் சத்தியஜோதி இருந்த இந்தச் சில நாட்களில், அழகாத்தாளுக்கும் அவளுக்கும் மனரீதியாக ஒரு நெருக்கம் உண்டாகி இருந்தது. சிறு முனகல்கூட இல்லாமல் ஜோதி வலியைப் பொறுத்தவிதம், பெரியவளுக்கு அவளிடம் மதிப்பை ஏற்படுத்தி இருந்தது.

வைத்தியன், மகன் இருவரின் சொல்லுக்குப் பணிந்து, இரண்டாம் கட்டு முற்றத்தை அடுத்த அறையில் ஜோதி படுக்க வைக்கப்பட்டிருந்தாள். வெளியே யாருக்கும் எதுவும் தெரிய வேண்டாம் என்பதால் வீட்டோடு இருக்கும்

எதிர்காலத்தில் என் குழந்தை



பவேஷ் ஐ.ஏ.எஸ்.

"எங்கள் மகன் பவேஷுக்கு 7 வயதாகிறது. புதிய விஷயங்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வதில் அவனுக்கு ஆர்வம் அதிகம் என்பதால், 'இது என்ன? அது எதுக்கு?' என்று எங்களிடம் சதா கேள்வி கேட்டுக் கொண்டே இருப்பான். 'லாங்க் ஜம்ப்'பில் மெடலும் வாங்கியிருக்கிறான். ஐ.ஏ.எஸ். ஆக வேண்டும் என்பது அவன் லட்சியம். அது நிறைவேற நாங்கள் கடவுளை பிரார்த்திக்கிறோம்!"

- பரிமளா உதயகுமார், போரூர்.

உங்கள் குழந்தை பற்றியும் இப்பகுதிக்கு நீங்கள் எழுதலாம்!

வேலைக்காரப் பெண் சின்னக்கனி தவிர, வேறு யாரையும் அழகாத்தாள் அந்த அறைக்குள் அனுமதிக்கவில்லை.

வைத்தியன் கொடுத்திருந்த மருந்தின் வலிமையால், இரண்டு நாட்கள் அடித்துப் போட்ட மாதிரி, பெருமளவு நேரம் தூங்கிய சத்தியஜோதி, மூன்றாம் நாள் கண் விழித்தபோது, அவளுக்குத் துணையிருந்த சின்னக்கனி, பேசாமல் படுத்திருக்கும்படி ஜாடை காட்டிவிட்டு ஓடிப்போய், அழகாத்தாளை அழைத்து வந்தாள்.

பணியாளை கடுங்காப்பி குடு பண்ணிக் கொண்டு வருமாறு அனுப்பிவிட்டு, இந்தப் பகுதியை விட்டு வெளியே வரவேண்டாம் என்று மகன் சொன்ன சேதியைத் தெரிவித்தாள் தாயார்.

அதற்கு மதிப்புக் கொடுத்தோ, ரத்த சேதத்தினால் இயலாமலோ, அடுத்த இரு தினங்களும் கூட சத்தியஜோதி பெரும்பாலும் படுத்தேதான் கிடந்தாள்.

பெரியவள், பெரும்பாலும் அந்த அறை வாயிலிலேயே தான் உட்கார்ந்திருந்தாள். ஆனால், சும்மா இருக்கவில்லை. எழுத்தாணிக் கத்தியைப் பயன்படுத்தி, பனை, தென்னை பொருட்களைக் கொண்டு ஏதாவது செய்துகொண்ட இருப்பாள். கைவேலை செய்யும்போதே, வாய் ஏதேனும் கேட்கும்.

"இதப் பாரு சோதிப் பிள்ளை, எனக்கு ஒரு சந்தேகம்."

"என்ன ஆத்தா?"

"உன்னோட கையை எதுக்கு, யாரு இப்படிப் பண்ணினாங்க?"

"சிலரின் பெயர், இருப்பிடம் பற்றிப் போலீசார் கேட்டார்கள். சொல்ல மறுக்கவும், இப்படிப் பண்ணி விசாரித்தார்கள்."

"அப்பவும் நீ சொல்லவே இல்லையா?" என்றாள் பெரியவள் கண்கள் விரிய.

சன்னமாய் முறுவலித்து, "ஊசும்" என்றாள் ஜோதி.

"அவங்க, யாரு பிள்ளை? உன் சொந்தக்காரவுங்களா? உங்க அப்பாவா? அதான் சொல்லமாண்... மாட்டேன்னிட்டியா?"

சில வார்த்தைகள் சொன்னால், பையனுக்குப் பிடிக்காது. அவற்றுள், இந்த 'மாண்டே'னும் ஒன்று.



'மாண்டேன்' என்றால், 'செத்தேன்' என்று அர்த்தம். 'மாட்டேன்' என்றால் 'முடியாது' என்று பொருள். 'சும்மாச் சும்மா நீங்கள் மாண்டேன் என்றால், கேட்கும்போது எனக்குத் தலையை வலிக்கிறது' என்று ஒரு நாள் தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு, சிவநேசன் சொன்னான். அவளால் பிள்ளைக்குத் தலைவலி வரலாமா? அதிலிருந்து, அழகாத்தாள் பேச்சில் வெகு கவனம்.

"இல்லை, ஆத்தா. அவர்களை நான் பார்த்ததுகூட இல்லை. ஒரு சில பெயர்கள் மட்டும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்."

"பின்னே ஏன் தாயி, அவங்களுக்காக அவ்வளவு கஷ்டப்பட்டே?"

"இந்தப் போராட்டத்திலே கலந்து

கொள்கிற இந்த நாட்டு மக்கள் எல்லோருமே, மனதளவில் நெருங்கிய உறவுக்காரர்கள்தான்."

"அதெப்படிப்பா? ஒண்ணு, ரத்த உறவாயிருக்கணும். இல்லாட்டி, கலியாணம் கிலியாணம் கட்டி, அப்படி வந்த உறவாயிருக்கணும். ரெண்டும் இல்லாம எப்பிடி ... சரிப்பு, இந்தப் படிக்காத சென்மத்துக்கு நீ சொல்லுகிறது சரியாப் புரியலை" என்றவள், புருவத்தைச் சுருக்கிச் சற்று யோசித்துவிட்டு, "சரி போகுது, விடு பிள்ளா... இப்பவும், எனக்கு இது சுத்தமாப் புரியலை. அப்புறமா, நேரம் கிடைக்கிற போது, உன்கிட்டக் கேட்டுத் தெரிஞ்சிக்கிறேன். உங்க அப்பா என்ன பண்ணுறாக?" என்று விசாரித்தாள்.

"அப்பா, அரசாங்கத்தில் பெரிய வேலை செய்தவர்" என்ற பெண்ணின் பார்வை எங்கோ நிலைத்தது.

"இப்பவும் புரியலியே. அப்பா கவர்மெண்டு என்றால், மகளை எப்படிச் சுடுவார்கள்?"

"அப்பா வேலையை விட்டுவிட்டார்" என்றாள் சுருக்கமாக.

"ஏன் பிள்ளை? 'அரைக் காசு உத்தியோகம்' என்றாலும், அரமனை உத்தியோகம் பெரிசு' என்பார்களே. அதுலயும் பெரிய வேலை என்கிறாயே..."

"பணம் மட்டும் வாழ்க்கையில்லை ஆத்தா. காந்திஜி பேச்சைக் கேட்டு, நாட்டு விடுதலைக்கான போராட்டத்தில்..."

"அய்யோ நீ புரட்சிக் கட்சியா, பிள்ளை? அப்போ, ஏன் பிள்ளைக்கு எதிரியா? அவனைச் சுட்டு விடுவியா?" என்று தாய் பதறிப் போனாள்.

"காந்தியைப் பின்பற்றுகிறவர்கள், யாரையும் சுட மாட்டார்கள் ஆத்தா. அவர்கள் அஹிம்சைவாதிகள்..." என்றவள், பெரியவள் புருவம் சுருக்கிப் பார்க்கவும், "யாருக்கும் வலி ஏற்படுத்தமாட்டார்கள்" என்று விளக்கினாள்.

"நிஜம்மாவா? ம்ம்ம்... ஊகும், இதுவும் புரியலை. அடிச்சுப் பிடிச்சுக்கிட்டாதானே, அது சண்டை? அப்போதானே, யாராவது ஒருத்தர் ஜெயிக்க முடியும்?" என்று கேட்டாள் தாய்.

"காந்தி சொல்கிற யுத்தம் வேறே மாதிரி ஆத்தா அது தோற்கவே தோற்காது" என்றாள் சத்தியஜோதி.

புரியாமல் புருவம் சுருக்கினாள், பெரியவள் அழகாத்தாள்.

(முகம் காட்டுவாள்)

உங்கள் கருத்துகளுக்கு
snehidhi@kumudam.com

குமுதம்
சநேகத்

●

நிறுவிய ஆசிரியர்
எஸ்.ஏ.பி.

நிறுவிய பதிப்பாளர்
பி.வி. பார்த்தசாரதி

சேர்மன் மற்றும் நிர்வாக இயக்குநர்
பா. வரதராசன்

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
பா. வரதராசன்

ஆசிரியர்
லோகநாயகி

உதவி ஆசிரியர்கள்
ஆ.சாந்தி, கே.எஸ்.ரமேஷ் ராஜிவ்

நிருபர்
சு. கணேஷ்குமார்

குமுதம் பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிமிடெட்,
பழைய எண்.151, புதிய எண். 306,
புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை-10ல் அச்சிடப்பட்டு
வெளியிடப்படுகிறது.
தபால் பெட்டி எண்: 2592,
சென்னை - 600 031.

ஃபேக்ஸ் எண் : 26425041
தொலைபேசி எண் : 26422148

குமுதம் சநேகத் உங்கள் வீடு தேடி வரவேண்டுமா?
விவரங்களுக்கு: subscriptions@kumudam.com





ரூ.100
பரிசு

டாப் அப்
போட்டி

34 ரிசல்ட்



அட பயபிள்ளைகளா, மனுஷப் பயல்கள் மாதிரியே சுவடிக் சுவடிப் பேசி சதி பண்ணிங்களேடா! நாமெல்லாம் வெள்ளந்தியான கோழி இனம்டா..

- நாகராணி கன்னீஸ்வரி,
பி.சி.ஏ., 3-ம் வருடம், ஏ.பி.ஏ. பெண்கள்
கல்லூரி, பழனி.



நான் ஏதோ தொலைத் தொட்பு எல்லைக்கு அப்பால் இருக்கறதா என்னைக் கூப்பிடாம விட்டுட்டிங்களே, கொஞ்சம் திரும்பிப் பாருங்கடா செல்லங்களா..

- ஆர். நித்யா,
எம்.காம்., வித்யாசாகர்
ஆர்ட்ஸ் & சயின்ஸ் காலேஜ்,
உடுமலைப்பேட்டை.

அவ்... நாம கொஞ்சம் கலர் மாறி இருக்கிறதால பயபுள்ளைங்க நம்மள கூட்டணியிலேர்ந்து ஒதுக்கிடுச்சோ..?

- வி. சண்முகப்பிரியா,
பி.ஏ., 3-ம் வருடம், அண்ணாமலை
பல்கலைக்கழகம், சிதம்பரம்.





கிறுப்பாடுகளுக்கு மத்தியில் அப்பிராணி வெள்ளாடுகூட பிரச்னைதான்.. பிரியாணி போட்டுவானாங்களோ?

- சீ. அனுபிரியா, பி.ஈ., முதலாம் வருடம், பிரியதர்ஷினி பொறியியல் கல்லூரி, வாணியம்பாடி.

உங்களோடு நான் இணைந்தால் நிறங்களின் வேறுபாட்டை நிரந்தரமாய் வேறுக்கலாம்!

- செ.உ. சுகன்யா, பி.எட்., 2-ம் வருடம், டாக்டர் சிவந்தி ஆதித்தனார் கல்வியியல் கல்லூரி, திருச்செந்தூர்.



அடுத்த ரூ.100/- டாப் அப் போட்டி!



நீங்க கல்லூரி மாணவியா?

இந்த போட்டிவைப் பார்த்ததும் கவிதை எழுதணும்னு தோணுதா? நாலைந்து வரிகளுக்குள் எழுதி, கூடவே உங்க காலேஜ் பெயர், டிபார்ட்மென்ட், உங்க செல் நம்பரும் எழுதி, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்ரஸுக்கு அனுப்புங்க. மெயிலிலும் அனுப்பலாம். உங்க போட்டிவும் முக்கியம். பிரசுரமாகும் கமென்ட்டுகளை எழுதிய ஒவ்வொரு கல்லூரி மாணவிக்கும் தலா ரூ.100 டாப் அப் செய்யப்படும்.

கமென்ட்டுகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி:

ஏப்ரல் 12

முகவரி: டாப் அப் போட்டி - 35,

ஆசிரியர், குமுதம் சிநேகிதி, 306, புரசை நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 010. E-mail: snehidhi@kumudam.com

ஸ்கூலில் வளர்த்தேன் மகளை!

நான் அரசுப் பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணியாற்றியவள். அப்போது எனது மகளை ஒன்றரை வயசுவரை என் அம்மாதான் கூடவே இருந்து பார்த்துக் கொண்டார். பிறகு அவர் என் அண்ணன் வீட்டிற்கு சென்றுவிட, என் மகளை தனியாளாக நானே பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம்.

அப்போதெல்லாம் பிளே ஸ்கூல், பிரி.கே.ஜி. கிடையாது. எல்.கே.ஜி. முதல்தான் வகுப்புகள் ஆரம்பம். எனவே, நான் பணியாற்றும் பள்ளிக்கே (20 கி.மீ. தொலைவு) குழந்தையை தூக்கிக் கொண்டு பஸ்ஸில் பயணிப்பேன்.

குழந்தையை ஒரு கையிலும், குழந்தைக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்கள், துணிகள் நிரப்பிய பையை மறுகையிலும் எடுத்துச் செல்லும்போது, பஸ்ஸில் உள்ளவர்கள், நடத்துனர் என ஆளுக்கு ஒன்றாக கையில் வாங்கிக் கொள்வார்கள்.

என்னுடைய சக ஆசிரியர், ஆசிரியைகளுக்கும் என் சூழ்நிலை தெரியும் என்பதால் இதை அவர்கள் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. நான் வகுப்பு எடுக்கும் அறையின் ஒரு ஓரத்தில் குழந்தையை விளையாட விட்டுவிடுவேன். குழந்தையும் எந்த தொந்தரவும் செய்யாமல் விளையாடுவாள். சமயங்களில் தூங்கிவிடுவாள்.

இதையெல்லாம் பார்த்த ஒரு ஆசிரியருக்கு என் மேல் பொறாமை வர, தலைமையாசிரியரிடம் போயி, 'அங்க குழந்தையை நாளையிலிருந்து ஸ்கூலுக்கு தூக்கிட்டு வரக்கூடாதுன்னு சொல்லிடுங்க' என மிரட்டினார். பயந்த சபாவமுள்ள தலைமையாசிரியரும், என்னிடம் அதை சொல்ல, அன்றிரவு எனக்கு தூக்கமே இல்லை.

வருவது வரட்டும் என மறுநாள் குழந்தையுடனே பள்ளிக்குச் சென்றேன். போகும் வழியில், கிராம மக்களில் சிலர் என்னை வழி மறித்து, 'டீச்சரம்மா! நடந்ததை எல்லாம் கேள்விப்பட்டோம். கவலைப்படாதீங்க. குழந்தையை நாங்க பார்த்துக்கிறோம்' என்றனர்.

அங்குள்ள பால்வாடி பள்ளியின் ஆசிரியை என்னிடம், 'டீச்சர், குழந்தையை என்கிட்ட கொடுங்க. நான் பத்திரமா பார்த்துக்கறேன்' என்றார். திருமணமாகும்வரை அந்தப் பெண்தான் என் குழந்தையை பார்த்துக் கொண்டார்!

அப்போதிருந்த மனிதர்கள் மிகவும் நல்லவர்கள். ஆனால், இன்றோ யாரையும் நம்பி நம் குழந்தையை ஒப்படைக்க முடியாத சூழல்... என்ன செய்வது?

- விஜயலட்சுமி சிவசங்கரன், வளசரவாக்கம்.



அலுவலகத்தில் இனி உங்களுக்கு வெற்றி மேல் வெற்றி தான்!

சார்பரைஸிங் டிப்ஸ்



கடின உழைப்பு, இன்டர்வியூ & மீட்டிங்குக்கு முன்கூட்டியே தயாராவது, உங்கள் துறையைச் சார்ந்தவர்களுடன் இணக்கமான உறவைக் கொண்டிருப்பது, நேர்த்தியான உடையணிந்து இன்டர்வியூவுக்குச் செல்வது ஆகியவை உங்கள் கரியருக்கு மிகவும் முக்கியமானவை என்பது நம் எல்லோருக்குமே தெரிந்த அடிப்படை விஷயங்கள்.. தவிர, இது அனைவராலும் வழங்கப்படும் ரெகலர் அறிவுரையும் கூட...

இதோ, உங்களுக்குத் தெரியாத, ஆனால் உங்களை அலுவலகத்தில் உயர்த்துகிற 6 விதமான வழிமுறைகள் பற்றி சொல்கிறேன்..

செக்யூரிட்டியிடம் கூட பணிவு அவசியம்!

ஒரு இன்டர்வியூவுக்குப் போகும் போது அங்கே நீங்கள் கட்டாயம் பணிவாகத் தான் இருக்க வேண்டும். ஆனால், நிறைய பேர் இதை உணர்ந்து கொள்வது இல்லை. பஸ்ஸை பிடித்து, டிரெயினை பிடித்து, ஆட்டோவை பிடித்து, பதற்றத்துடன் வெயிலில் நடந்து, இன்டர்வியூவுக்காக வரிசையில் அமர்ந்திருந்து, சில பல ஃபார்மாலிடிகளை முடித்துவிட்டு தான் ஒரு இன்டர்வியூவையே எதிர்கொள்ள முடிகிறது.

ஆனால், இந்த டென்ஷனை எல்லாம் நீங்கள் இன்டர்வியூவுக்குப் போகிற ஆஃபீஸில் வேலை பார்க்கிற செக்யூரிட்டி கார்டு, ரிசப்ஷனிஸ்ட், லிஃப்ட் மேன் ஆகியோரிடம் காட்டத் தேவையே இல்லை. அதற்காக அவர்களை கண்டு கொள்ளாமலும் விடாதீர்கள். புன்னகையுடன் ஒரு 'குட் மார்னிங், ஹாய், ஹலோ' சொல்லலாம். எந்த கம்ப்ளெய்ன்டுகளும் இல்லாமல் அவர்கள் சொல்லும்படி உங்கள் வாகனத்தை நிறுத்துங்கள். அவர்கள் ஏதாவது கேட்டால் அமைதியாக புன்னகையுடன் பதிலளியுங்கள். தவறாமல் மந்திர சொற்களான 'ப்ளீஸ் மற்றும் தேங்க் யூ'வைப் பயன்படுத்துங்கள்.

அவர்களுக்கு வரும் உத்தரவின் பேரில் தான் அவர்கள் உங்களை வழி நடத்துகிறார்களே ஒழிய, அவர்களுக்கு உங்கள் மேல் எந்தவொரு தனிப்பட்ட வெறுப்பும் கிடையாது என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

இது ஏன் முக்கியம்?

இந்த இடத்தில் தான் நிறைய கேண்டிடேட்டுகள் தோற்றுவிடுகிறார்கள். பல நிறுவனங்கள், இன்டர்வியூ செய்யும் போது, இன்டர்வியூவுக்கு வருகிறவர்கள் தங்கள்



ஊழியர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை மறைமுகமாக கவனித்தே வேலையளிக்கிறார்கள். அதனால் அவர்களிடம் நிதானமாக நடந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்!

கூகுள் அலர்ட்டும் உங்களுக்கு உதவும்!

வேலைக்கு அப்ளை செய்யும் எல்லா கம்பெனிகளிலும் மறக்காமல் கேட்கும் ஒரு கேள்வி, 'எங்க கம்பெனிய பத்தி உங்களுக்கு என்ன தெரியும்?' என்பதுதான். இதற்கு வெறும் அடிப்படை தகவல்கள் மட்டும் போதாது. பதிலாக, அந்த கம்பெனியின் லேட்டஸ்ட் விஷயங்களில்கூட நீங்கள் அப்டேட்டாக இருக்க வேண்டும். இதற்காகத் தான் இருக்கவே இருக்கிறது கூகுள் அலர்ட்! நம்மில் பலரும்

போகும்போது, நிறுவனத்தைப் பற்றிய அத்தனை செய்திகளையும் நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள். இது, இன்டர்வியூ செய்பவர்களுக்கு, உங்கள் மீது ஒரு நல்லெண்ணத்தை உண்டாக்கும்.

அதிக விசுவாசமும் ஆபத்து தான்!

முதன் முதலில் எந்த நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேர்ந்தோமோ அதே நிறுவனத்தில் அதே வேலையில் தங்கள் வாழ்நாளை கழித்த பலரை பார்த்திருப்பீர்கள். ஆனால், இன்று 'ஜாப் ஹோப்பிங்' டிரெண்ட்தான் இருக்கிறது. ஒரே நிறுவனத்தில் இருப்பது உங்களை ஒரு மந்தநிலையில் வைத்திருக்கும். ஆனால், 'ஜாப் ஹோப்பிங்' கில் ஒருவர் பல நிறுவனங்கள் மாறிமாறி, இன்னும் அதிக பேரும் புகழும் சம்பாதித்துக் கொண்டிருப்பார். உங்கள் சிநேகிதி வெவ்வேறு கம்பெனிகளுக்கு மாறும்போது, அதிக ஊதிய உயர்வுடன் பதவி உயர்வும் பெற்று வளர்ச்சியடைவதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்கள்தானே? அதே

**அலுவலகத்தில்
உங்களை
உயர்த்தும்**

6 வழிகள்!

இதனை கேள்விப்பட்டிருப்போம். ஆனால், எப்படி பயன்படுத்துவது என தெரியாமல் முழித்திருப்போம்.

அதற்குக் கீழே உள்ள இந்த ஸ்டெப்புகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

- www.google.com/alerts <<http://www.google.com/alerts>> என்ற இணையதள முகவரிக்கு செல்லுங்கள்.

- நீங்கள் எந்த கம்பெனி பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமோ, அந்த நிறுவனத்தின் பெயரை அதில் குறிப்பிடுங்கள்.

- உங்கள் மெயில் ஐ.டி.யையும் பதிவிடுங்கள்.

- இந்த டீல், அந்த நிறுவனத்தை பற்றி அப்டேட்டாகும் விஷயங்களை உங்கள் மெயிலுக்கு அனுப்பிவிடும்!

இது ஏன் முக்கியம்?

நீங்கள் தேடாமலேயே உங்களுக்கு அந்த நிறுவனம் பற்றி எல்லா விவரமும் தெரிய வரும். இதனால் நீங்கள் இன்டர்வியூவுக்குப்

நேரம், ஒரே நிறுவனத்தில் இருக்கும் நீங்கள் இன்கிரிமென்ட்கூட பெற்றிருக்கமாட்டீர்கள். அதனால் இடம் மாறுவது நல்லது. ஆனால், சுமமா சம்பளத்துக்காக அல்லாமல், ஒவ்வொரு நிறுவனத்திலும் சில வருடங்கள் பணிபுரிந்து உங்களது அறிவை வளர்த்துக் கொள்வதும் முக்கியம்!

இது ஏன் முக்கியம்?

ஜாப் ஹோப்பிங் உங்கள் கரியரில் நீங்கள் நினைப்பதை அடைய உதவும். ஆனால், உடனுக்குடன் இடம் மாறுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் உங்கள் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள முடியாமல் போய்விடும். சில சமயம் சில நிறுவனங்கள் உங்களை வேலைக்கு எடுக்கவே தயங்குவார்கள்.

அதனால் சற்று பொறுமையுடன் இருந்து, ஒரு நிறுவனத்தில் முழுமையான ஸ்கில்லை வளர்த்துக் கொண்டு, அடுத்த கம்பெனியில் வாய்ப்பு வரும்போது தவறாமல் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

(மற்ற 3 வழிகள் அடுத்த இதழில்...)

- ச. ஷாலினி, படம்: கே. கஸ்தூரி



குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!

பத்து, பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்புவரை சிறு குழந்தைகள் பெரும்பாலும் ஒல்லியாகத்தான் இருப்பார்கள். ஆனால், இன்றைய சிறு குழந்தைகளில் பலரும் அதிக எடையுடன் தான் இருக்கிறார்கள். இந்த அதிக எடையை பெற்றோரும், தங்கள் குழந்தைகள் அதிக யோஷாக்குடன் இருக்கின்றன என்று பெரும்பாலும் பாஸிப்புவாகவே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உண்மையிலேயே இது நல்ல விஷயம்தானா? இதோ விளக்குகிறார்கள், **டயட்டேஷியன் சாதனா ராஜ்குமார் மற்றும் யோகா & இயற்கை நல மருத்துவர் ஓம். தீபா.**

என்ன காரணம்?

குழந்தைகள் ஓவர் குண்டாக இருக்கக் காரணம், நிச்சயமாக நம் லைஃப் ஸ்டைல் மாற்றமும் உணவு முறையும் தான். முன்பெல்லாம் தோட்டத்துடன் கூடிய பெரிய வீடுகளாக இருக்கும். இதனால் குழந்தைகள் ஓடியாடி விளையாடுவார்கள். இதனால் அவர்களின் உடலில் சேர்கிற அதிகபட்ச கலோரிகள் எரிக்கப்பட்டு விடும். இப்போது நிலைமை அப்படியல்லவே.

ஸ்கூலிலும் பெரிதாக உடல் தொடர்பான எந்த ஆக்டிவிட்டீஸும் இல்லாமல் உட்கார்ந்து கொண்டே இருக்கிறார்கள் பிள்ளைகள். வீட்டிற்கு வந்ததும் டி.வி., மொபைல், வீடியோ கேம், இல்லையென்றால் ஹோம் ஒர்க் என மறுபடி உட்கார்ந்து இருக்கும் படியான வேலைகளைத்தான் செய்கிறார்கள். பள்ளியிலும் வாரத்திற்கு ஒருமுறை தான் உடற்கல்விக்கு நேரம் ஒதுக்கப்படுகிறது. இதனால் உடல் உழைப்பின்றியே இருக்கிறார்கள் இன்றைய பல குழந்தைகள்.

தவிர, 'தன் குழந்தை பால் குடிக்க மறுக்கிறது' என்றால், அந்த பாலில் ஹெல்த் டிரிங் பவுடரைக் கலந்து கொடுத்துவிடுகிறார்கள் இன்றைய அம்மாக்கள். அதில் என்னென்ன பிரிசர்வேட்டிவ்ஸ் இருக்கிறது என்பது பற்றி யாரும் இங்கே சிந்திப்பதில்லை. உணவு விஷயத்தில் குழந்தைக்கு பிடித்திருந்தால் மட்டும் போதும், எதையும் கொடுத்துவிடலாம் என்று மட்டும் நினைக்காதீர்கள்.

எடைக்கூடுவதற்கு இன்னொரு காரணம்,



அளவுக்கதிகமான சாக்லேட்ஸ், இன்றைக்கு பல அம்மாக்கள், மாலையில் ஸ்நாக்ஸாக எள்ளு உருண்டையோ, கடைல உருண்டையோ, அரிசி கொழுக்கட்டையோ சேய்து கொடுப்பதில்லை.

அதற்கு பதிலாக, பேக்கரியில் இருந்து சமோசா, பப்ஸ், கேக்,

பர்கர், பீட்ஸா என்று வாங்கிக்

கொடுத்து, அதனுடன் கூல்டிரிங்கும் வாங்கித் தந்துவிடுகிறார்கள். இந்த வகை அம்மாகளுக்கு, 'நான் என் குழந்தைக்கு

குழந்தைகள்

ஒபிஸிட்டியாக ஆவது

சம்பமாக அதிகரித்து

வருகிறது. இந்தியாவில்

கிட்டதட்ட 20% குழந்தைகள்

ஒபிஸிட்டியால்

பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.





**பல் தேய்ப்பது, குளிப்பது
எப்படி அவசியமோ அதுபோல
'பிஸிக்கல் ஆக்டிவிட்டீஸ்'
மிகவும் முக்கியம்!**

'இவனால் ஓட முடியல, கீழ குனிஞ்சி பென்சில எடுக்க முடியல' என்பது போன்ற கேலிகளுக்கு ஆளாகும் ஒபிஸிட்டி குழந்தைகள், மனதளவில் மிகவும் பாதிக்கப்படுவார்கள். அதனால் சரியான தூக்கம் இல்லாமல் அவதிப்படுவார்கள்.

உடலளவில் பார்த்தால், அவர்களால் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியாது. எப்போதும் ஒருவித மந்தநிலையில் தான் இருப்பார்கள்.

எப்படி சாப்பிட வைப்பது?

குழந்தைகள், பெற்றோரைப் பார்த்து தான் வளர்கின்றன. அதனால் உங்கள் குழந்தை உடலளவிலும் மனதளவிலும் எப்படியெல்லாம் இருக்க வேண்டுமென நினைக்கிறீர்களோ, அதன்படி முதலில் நீங்கள் நடந்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தான் உங்கள் குழந்தைக்கு எல்லாவற்றிலும்

எல்லாமே காஸ்ட்லியாத்தான் வாங்கித் தரேன்' என்கிற பெருமிதம் வேறு. ஒரு பிஸ்ஸாவில் மூன்று நாட்களுக்குத் தேவையான கலோரி இருக்கிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா மை டியர் இளம் அம்மாக்களே?..

ஒரு பழத்தை தனியாகவோ அல்லது வெல்லம் சேர்த்து ஜூஸாகவோ செய்து கொடுத்தால்தான் அதில் இருக்கிற மொத்த சத்துக்களும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு கிடைக்கும். அதை விடுத்து, அதிக சர்க்கரை, பிரிசர்வேட்டிவ் சேர்த்து பாட்டிலில் விற்கும் பழ ரசத்தை கொடுத்தீர்கள் என்றால், பிள்ளைகளுக்கு சத்தும் சேராது, இருக்கிற ஆரோக்கியமும் கெடும்.

இன்னும் சிலர், குழந்தையை வெளியில் அழைத்துச் செல்கிறோம் என ஷாப்பிங் மால் அல்லது சினிமாவுக்குத் தான் கூட்டிச் செல்கிறார்கள். இதற்கு பதிலாக, பீச்சில் அவர்களுடன் ஓடிப் பிடித்து விளையாடலாம். பार्க், மிருகக்காட்சி சாலைகளுக்கு அழைத்துச் செல்லலாம். அங்கு நீங்கள் நடந்து தான் போக வேண்டும் என்பதால், கலோரிகள் எரிக்கப்படும். நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம், குழந்தைகளுடன் பெற்றோர் வாக்கிங் செல்லுங்கள்.

இதையெல்லாம் செய்யாத போதுதான், பிள்ளைகளின் உடல், மாவு மாதிரி பொங்கிவிடுகிறது. இதைத் தான் 'ஒபிஸிட்டி' என்கிறோம்.

இதனால் என்ன விளைவு ஏற்படும்?

ஒபிஸிட்டியாக இருக்கும் குழந்தைக்கு சைக்கோ-சோஷியல் பிரச்னைகள் வரலாம். அதாவது மற்ற குழந்தைகள் இவர்களை கிண்டலடிப்பார்கள்.

குழந்தைக்கு வேண்டாமே ஜிம்

நிறைய பெற்றோர் நல்லது செய்வதாக நினைத்து, குழந்தையின் எடையைக் குறைக்க ஜிம்முக்கு அனுப்புகிறார்கள். இதை, 'தனக்கு ஏதோ பிரச்னை' என்று எடுத்துக் கொள்வதால், குழந்தையை மன அழுத்தத்தில் தள்ளி விடும். இதற்கு பதிலாக அவர்களை நீச்சல் வகுப்பில் சேர்த்துவிடலாம். டிரெக்கிங் கூட்டிச் செல்லலாம். இதில் பெற்றோரும் இன்வால்வ் ஆவதால், குழந்தை அதை மிக மகிழ்ச்சியுடன் செய்யும். தவிர, இந்த சம்மர் லீவில் ஏதாவது விளையாட்டு வகுப்புகளுக்கு அனுப்புவர்கள் உங்கள் பிள்ளைகளை...



எந்த எண்ணெய் நல்லது?



தென்னிந்தியாவைப் பொறுத்தவரையில் பாரம்பரியமாக நாம் பயன்படுத்தி வந்த நல்லெண்ணெயே சிறந்தது! இது ஆன்டி கேன்சரும் கூட. தேங்காய் எண்ணெயில் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் இருப்பதால், இதுவும் நல்லது தான். ஆனால், இதை 'கெட்டக் கொழுப்பு' என நிறையப் பேர் சொல்வார்கள். 'வெஜிடபிள் ஆயிலி'ல் கொலஸ்ட்ராலே கிடையாது. மூளையின் செயல்பாடுகளுக்கு கொலஸ்ட்ரால் மிகவும் அவசியம். நீங்கள் ஃபேட்டை முழுவதுமாக ஒதுக்கிவிட்டால், விட்டமின் ஏ, டி, ஈ, கே இந்த நான்குமே உடலில் அப்சர்வ் ஆகாது. தவிர, கடலை எண்ணெயும் நம் பாரம்பரியமாகப் பயன்படுத்திய சிறந்த எண்ணெய் தான். இது மூன்றையும் நாம் தாராளமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். என்னவொன்று செக்கில் ஆட்டிய எண்ணெயாக இருப்பது சாலச் சிறந்தது. ரீஃபைண்ட் எண்ணெய்கள் வேண்டவே வேண்டாம். நிறைய பேருக்கு குழந்தையில்லாமல் போவதற்கு இந்த ரீஃபைண்ட் எண்ணெய்கள் தான் காரணம்.

உதாரணமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதனால் முதலில் நீங்கள் காய்கறி, பழங்கள் ஆகியவற்றை சாப்பிடுங்கள். உங்களைப் பார்த்து உங்கள் குழந்தை தானாக சாப்பிடும். காய்கறிகளை எப்படியாவது சாப்பிட வைக்க வேண்டும் என்பதற்காக, வெஜிடபிள் போண்டாவாகவோ கட்லெட்டாகவோ செய்து கொடுக்காமல், காய்கறிகளை பொரியல், கூட்டு, பச்சடி என்று கொடுங்கள்.

முளைகட்டிய தானியம், குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் நல்லது. புரத சத்துக்காக இறைச்சி மற்றும் மீன் கொடுக்க வேண்டும். சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களுக்கு பனீர் உகந்தது. நெய் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நிறையப்



Dr. சாதனா



Dr. தீபா

பேர் நெய்யை 'கொலஸ்ட்ரால்' என சொல்வார்கள். அமெரிக்காவில் கொலஸ்ட்ராலே, 'நியூட்ரியன்ட்' (தேவையான சத்து) என சொல்லிவிட்டார்கள். இனி நம்ம ஆட்களும் சொல்லிவிடுவார்கள். அதனால் பயமின்றி சாப்பிடுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு இந்த வயதில் நிறைய கால்சியம் தேவைப்படும். இப்போது சரியான உணவளித்தால் தான் வருங்காலத்தில் எலும்பு சம்பந்தமான எந்தப் பிரச்சனைகளும் வராது.

II வயது வரைக்கும் குழந்தைகளுக்கு நாக்கின் சுவை மொட்டுக்கள் சரியாக வளர்ந்திருக்காது. அதனால் குழந்தைகளுக்கு எதையும் ரசித்து சாப்பிடத் தெரியாது. II வயதுக்குப் பிறகும் பிள்ளைகள் காய்கறி, பழங்கள் சாப்பிட மறுக்கிறது என்றால், அந்த குழந்தையின் பெற்றோர் அதற்கு பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அதிகம் கொடுத்து வளர்த்திருக்கிறார்கள் என்றே அர்த்தம்.

கலர்டு ஃபுட் குழந்தைகளுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். அதனால் தினம் ஒரு கலரில், தினமொரு ஷேப்பில் பழங்களை கட் பண்ணி, விதவிதமான கிண்ணங்களில் போட்டுக் கொடுக்கலாம். 'இன்னைக்கு இதை நீ முழுசா சாப்பிட்டா, உன்னை நான் பீச்சுக்கு கூட்டிட்டு போவேன்' என்பது போல அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஆனால், அந்த ஊக்குவிப்பில் திரும்பவும் சாக்லேட்டோ, சினிமாவோ, பர்கரோ இருக்கக் கூடாது.

'கேரட் கண்ணுக்கு நல்லது, நாளைக்கு நீ கண்ணாடி போடத் தேவையில்லை' என ஒவ்வொரு காய்கறியின் சிறப்பம்சத்தையும் சொல்லிச் சொல்லி சாப்பிட கொடுக்க வேண்டும். இரவு தூங்குவதற்கு முன்னால், 'ஸ்பினாச் சாப்பிட்டா தான் நீ பாப்பாய் மாதிரி ஸ்டிராங்கா இருக்க முடியும். பால் குடிச்சா தான் தோனி மாதிரி ஹெலிகாப்டர் ஷாட் அடிக்க முடியும்' என அவர்களுக்குப் பிடித்த கார்ட்டூன் கேரக்டர்களையும் விளையாட்டு வீரர்களையும் உதாரணமாகச் சொல்லுங்கள். ஆனால், கட்டாயம் அதில் சினிமா நடிகர்/நடிகைகளை குறிப்பிடாதீர்கள். இதன் விளைவாக அவர்கள் பெரியவர்களாகிய பின்னரும் அவர்களின் பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். பழக்க

வழக்கம் என நான் சொல்வது எவை என்பது உங்களுக்குப் புரியும் என நினைக்கிறேன்.

கடைசியாக, வேலை முடிய வேண்டும் என பிள்ளைகளின் வாயில் சாப்பாட்டைத் திணிக்காமல் ரசித்துக் கொடுங்கள். ஒபிஸிட்டியே வராது.





உடல் இளைக்க நேச்சுரோபதயில் இருக்கு தீர்வு!

சிகிச்சைகளைப் பொறுத்தவரையில் நீர் சிகிச்சையில் 'ஹிப் பாத்', 'ஸ்பைனல் பாத்', 'ஸ்டீம் பாத்', 'வெட் ஷீட் பேக்', 'ஸ்பைனல் ஸ்பிரே' போன்ற இயற்கை வைத்தியங்களைச் செய்வோம்.

டயட்டைப் பொறுத்தவரையில் எந்த உணவுடன் எதைச் சேர்த்து சாப்பிடலாம் என்ற விழிப்புணர்வை பெற்றோருக்கு சொல்லித் தருவோம். தவிர, எந்தெந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும் கூறுவோம்.

எல்லா பழங்களுமே நல்லது தான். ஆனால், எடை அதிகமாக இருப்பவர்கள், மூம்பழம், சீரூப்பழம், சப்போட்டா, வாழை, பலாப்பழம் போன்ற சில பழங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது, பெரிய நெல்லி, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, மாதுளை, கொய்யா, பப்பாளி, ஆப்பிள், திராட்சை, வெங்காயம், சுரைக்காய், பூசணி, பாகற்காய், பிர்க்கங்காய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, கேரட், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, புதினா, வெந்தயக்கீரை போன்றவை. இவற்றில் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன.

இஞ்சி, மிளகு, தனியா, முளைகட்டிய தானியங்கள், ராகி, பாசிப்பயறு ஆகியவற்றையும் உணவில் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

'உபவாசம்' முக்கியமானது. இதில் குழந்தைகளை ஃபுரூட் ஃபாஸ்டிங், ஜூஸ் ஃபாஸ்டிங் இருக்கச் செய்வோம்.

ஆசனங்களில் சூரிய நமஸ்காரம், சூட்சும நியம ஆசனம், கட்டி சக்ராசனம், அர்த்தக்கட்டி சக்ராசனம், கருடாசனம், விருகஷாசனம், புஜங்காசனம், சஷங்காசனம், யோகமுத்ரா ஆகிய ஆசனங்கள் உடல் பருமனைக் குறைக்கும்.

பிராணாயாமத்தில் சூரிய பேதன பிராணாயாமம், சபாலபதி, வஸ்திரிக்கா ஆகியவை அவர்களின் மனதையும் உடலையும் மேம்படுத்தும்!

- ச. ஷாலினி

படம்: கே. கஸ்தூரி



குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!



தேர்வுகளை எதிர்நோக்குவது, பிள்ளைகளுக்கு ஒருவித டென்ஷன் என்றால், தேர்வுகளை முடித்துவிட்டு ரிசல்ட்டுக்காக காத்திருப்பது இன்னும் டென்ஷனோ டென்ஷன் என்றாகி விட்டது. நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றால் மட்டுமே நல்ல வாழ்க்கை... இல்லையென்றால் எதிர்காலம் பூஜ்யமாகிவிடும் என்று சொல்லப்படுவதால் ஏற்பட்ட டென்ஷன். உண்மையிலேயே மதிப்பெண்கள் மட்டுமே குழந்தையின் வாழ்க்கையைத் தீர்மானித்துவிடுமா?

அம்மா ப்ளீஸ், முதல் இந்தக் கட்டுரையை வாசி!

இதோ, கல்வியாளர் ஜெயா சாஸ்திரி, பெற்றோருக்குத் தரும் மிக முக்கிய ஆலோசனைகள்...

“தேர்வு தான் ஒரு பிள்ளையின் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கும் அளவுகோல் என்பதில் துளியும் உண்மை கிடையாது. தேர்வு நடக்கும் தினத்தில் ஒரு மாணவர் எப்படி அந்தத் தேர்வுகளை எதிர்கொள்கிறாரோ, அதைப் பொறுத்தே மதிப்பெண்கள் அமையுமே தவிர, அந்தத் தேர்வுதான் சம்பந்தப்பட்ட அந்த மாணவரின் ஒட்டுமொத்த அறிவையும் ஆற்றலையும் தீர்மானிக்கிறது என்று அர்த்தம் கிடையாது. இந்த விஷயத்தை பெற்றோர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளை இயல்பாக விட்டால், அவர்கள் தங்களுடைய திறமைகளை எந்தவித பயமும் இன்றி, சரியான இடத்தில், சரியான நேரத்தில் பிரதிபலிப்பார்கள். அதைவிடுத்து, தேவையில்லாத அழுத்தத்தை குழந்தைகளிடத்தில் திணித்தால், அவர்களுக்கு ஒரு வித பயமும் பதட்டமும் உண்டாகிவிடும்.

‘நான் தான் இன்ஜினீயர் ஆக முடியல... நீயாவது ஆகிக் காட்டணும். நம்ம குடும்பத்துல யாருமே ஐஐடியில கால் வச்சதில்ல. நீதான் அந்த அவப்பெயரை மாத்திக் காட்டணும்’ என்கிற ரீதியில், குழந்தைகள் படிக்க உட்காரும்போதெல்லாம் பெற்றோர் போதிப்பதால், அவர்கள் ஒரு மனப்பதட்டத்துக்கு ஆளாகி விடுகிறார்கள்.

‘அம்மா, அப்பா நம்ம மேல இவ்வளவு நம்பிக்கை வச்சிருக்காங்க. இதை நம்மால காப்பாற்ற முடியுமா?’ என்கிற பயத்திற்கும் அவர்கள் ஆளாகிறார்கள். அதனாலேயே தேர்வு முடிவுகளை ஆவலோடு எதிர்பார்க்க வேண்டிய அவர்கள், பதட்டத்துடன் எதிர்நோக்குகிறார்கள்.

சமீப காலங்களில் குறைவாக மதிப்பெண் எடுத்த மாணவர்களின் வீடுகள் துக்கவீடுகள் போல மாறிக்கொண்டு வருகின்றன. ‘டேய்... என் வாழ்க்கைல அப்பா அழுது நான் பார்த்ததில்ல, அவரையே குறைச்சலா மார்க் வாங்கி அழுக





நான் சிநேகிதி வாசகி
செல்லம், உன்னை
வளர்த்த விதத்திலேயே
புரிஞ்சிருப்பியே!



குறிப்பாக, தேர்வுகள் அனைத்தும் முடிந்துரிசல்ட்டுக்காகக் காத்திருக்கும் காலங்களில் அவர்களிடம் நிறையப் பேசுங்கள். 'நீ உன்னுடைய பெஸ்ட்டைக் கொடுத்துவிட்டாய். அதனால், இனி மதிப்பெண்களை பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருக்காதே... உனக்கு மெடிசின் எடுத்துப் படிக்க ஆசையா? அதற்கு ஏற்ற மதிப்பெண்கள் கிடைத்தால் சந்தோஷம். ஆனால், நீ எதிர்பார்த்த மதிப்பெண்கள் ஒருவேளை கிடைக்காமல் போனால், கவலைப்படாதே. மருத்துவப்பிரிவில் டாக்டர் படிப்பு மட்டுமல்ல, பாரா மெடிக்கல்ஸ், மைக்ரோபயாலஜி... இப்படி பல பிரிவுகள் இருக்கின்றன.

அதேபோல இன்ஜீனியரிங் மட்டுமே படிப்பு இல்லை. உன்னைச் சுற்றிலும் பல்வேறு துறைகளில் எக்கச்சக்கவாய்ப்புகள் காத்திருக்கின்றன. அதனால், எதிர்பார்த்தது நடக்காவிட்டால் கலங்காதே. அடுத்தடுத்த வாய்ப்புகளைப் பற்றிக்கொண்டு கடகடவென முன்னேறிவிடலாம் என்கிற ரீதியில் பிள்ளைகளிடம் நம்பிக்கையுடன் விரிவாகப் பேசுங்கள்.

சில பிள்ளைகளுக்கு தாங்கள் தேர்வில் தோற்றுவிடுவோமோ என்கிற பயம் கூட இருக்கும். அவர்களை, பெற்றோர் இன்னும் கனிவுடனும் கவனத்துடனும் கையாள வேண்டும். தேர்வில் தோற்றுப்போனால், வாழ்க்கையிலேயே தோற்றுவிட்டதாக அர்த்தம் கிடையாது.

சச்சின் டெண்டுல்கர்கூட சரியாகப் படிக்கவில்லைதான். ஆனால், அவர் உலகம் போற்றும் பேட்ஸ்மேன் ஆகவில்லையா? கல்லூரிப் படிப்பை பாதியிலேயே விட்ட பில்கேட்ஸ் இன்றைக்கு பிஸினஸ் மகாராஜாவாக இருக்கவில்லையா? அதனால், தேர்வு முடிவுகள் உன்னுடைய திறமையின் இறுதி அளவுகோல் கிடையாது. நானும் அப்பாவும் உன்னை ஒருபோதும் குறைவாக மதிப்பிடமாட்டோம். அதனால், தேர்வு முடிவுகள் எப்படி இருந்தாலும் கவலைப்படாதே. முயன்றால் மறுபடியும் ஜெயிக்கலாம்' என்று அவர்களைத் தேற்றுங்கள். (பள்ளிகளும் இந்த விஷயங்களில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தலாம். குறிப்பாக, மாணவர்கள் 9-ம் வகுப்புக்கு வரும்பொழுது, அவர்களுக்கு பொதுத் தேர்வுகளை பயமின்றி, பதட்டமின்றி எதிர்கொள்ளத் தேவையான கவுன்சிலிங் கொடுக்கலாம். இதன் மூலம் மாணவர்கள் தெளிவு நிலையை அடைவார்கள்)

வச்சட்டியேடா? என்னையும் ஏமாத்திட்டியேடா? என்று பெற்றோர் மற்றும் உறவுகள் புலம்ப ஆரம்பிக்கும்பொழுது, குழந்தைகள் கடும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். 'இனிமேல் நாம் அவ்வளவுதான். எதற்கும் நாம் லாயக்கில்லை. இனி நமக்கு எதிர்காலமே இல்லை' என்கிற விரக்தி நிலைக்கு ஆளாகும் பிள்ளைகளில் சிலர், தற்கொலை முடிவுகளைக் கூட எடுக்கிறார்கள்.

சரி, இந்த நிலை ஏற்படாமல் இருக்க பெற்றோர் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தேர்வுகளுக்காக படிக்க அமரும் பிள்ளைகளுக்கு படி...படி...என்று அழுத்தத்தைக் கொடுக்காமல், 'உன்னால் நிச்சயம் படிக்க முடியும். நம்பிக்கையுடன் படி...' என்கிற ரீதியில் அவர்களிடம் பாசிடீவ் சிந்தனைகளை உண்டாக்குங்கள். அவர்கள் சரியாகப் படிக்கிறார்களா என்று கள்வன் போலக் கவனிக்காமல், அவர்களை சுதந்திரமாக படிக்க விடுங்கள். இதுவே அவர்களை இதமாக உணரவைக்கும். அதேபோல, உங்கள் கனவுகளை ஒருபோதும் குழந்தைகளின் மேல் திணிக்காதீர்கள். அவர்களுக்கு என்று இருக்கும் ஆசை, கனவுகளைப் பற்றி அவர்களிடம் விவாதியுங்கள்.



ஜெயா சாஸ்திரி

உங்களுக்கு ஒன்று தெரியுமா?



6.4.2017

குழந்தை

வெறுஸ்த்

ஸ்பெஷல்

அழகிய மற்றும் உயர்ந்த

**கோடைக்கேற்ற
சிறந்த உணவுகள்!**



**அதிகம் பரவும்
பற்றுநோய்!**

தடுக்கும் முறைகள்

**குழந்தைகளுக்கு
உண்டாகும்
மலச்சிக்கல்!**

**மருத்துவரை எப்போது
பார்க்க வேண்டும்?**

தற்போது விற்பனையில்...

வெளிநாட்டில் 12-ம் வகுப்பை முடிக்கும் குழந்தைகள் பலர் அடுத்த ஒரு வருடத்திற்கு எந்த ஒரு கோர்ஸிலும் சேரமாட்டார்கள். இதற்கு BREAK YEAR என்று பெயர். இந்த ஒரு வருடத்தில் மாணவர்கள் அவர்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வது, பயணம் செல்வது, பகுதி நேர வேலை பார்ப்பது என்றிருப்பார்கள். இதன் மூலம் அவர்களது மனது பரபரப்பில்லாமல், நிதானமாக இயங்க ஆரம்பிக்கும். அதன் பிறகே அவர்கள் தங்களது எதிர்காலம் குறித்து முடிவு செய்வார்கள். இதற்கான முழு சுதந்திரத்தையும் அவர்களது பெற்றோர் அவர்களுக்குக் கொடுப்பதுதான் இதில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். மேலை நாட்டின் உடல் ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கும் விஷயங்களை எல்லாம் காப்பியடிக்கிறோம். இது போன்ற நல்ல விஷயங்களையும் பின்பற்ற முயற்சிக்கலாமே.

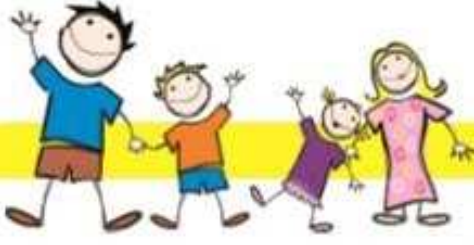
நான் பெற்றோரைப் பார்த்துக் கேட்க நினைப்பது ஒன்றுதான். உங்கள் குழந்தை சிறுவயதில் நடக்க கற்றுக்கொள்ள முயலும்போது, அடிக்கடி சீழே விழுந்ததுதானே? அப்போதெல்லாம் 'இனி நம் குழந்தையால் எழுந்து நடக்கவே முடியாது' என்கிற முடிவுக்கா வந்தீர்கள்? அவர்களை மறுபடியும் எழுந்து நடக்கச் சொல்லி உற்சாகப்படுத்தினீர்கள் தானே? அப்போது உங்கள் குழந்தை மீது நீங்கள் வைத்த நம்பிக்கையை இப்போது ஏன் உங்கள் வளர்ந்த குழந்தை மீது வைக்க மாட்டேன் என்கிறீர்கள்? ஒரு தடவை தோற்றால், மறுபடியும் உன்னால் ஜெயிக்கவே முடியாது என்று ஏன் அவர்கள் மீது முத்திரை குத்துகிறீர்கள்?

குக்கரில் வெந்த சாதத்தையும், உலையில் அரிசி போட்டு வடித்த சாதத்தையும் கவனித்திருப்பீர்கள்தானே? அதிக அழுத்தத்தால் வெந்த குக்கர் சாதம் இறுக்கமாக இருக்கும். அதுவே உலையில் துள்ளிக் குதித்து வெந்த சாதம் பொலபொலவென்று மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். அதிக அழுத்தத்தால் அரிசிக்கே இந்த நிலை ஏற்படுகிறது என்றால், மார்க் எடுத்தே ஆகவேண்டும் என்கிற புற அழுத்தம் உங்கள் குழந்தையை எவ்வளவு தூரம் பாடாய்ப்படுத்தும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

மதிப்பெண்கள் முக்கியம்தான். ஆனால், அது மட்டுமே வாழ்க்கை இல்லை. அதனால், தோல்வியைக் கையாளும் சூட்சுமத்தை உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். பிறகு அவர்களாகவே வெற்றிக் கனியை எட்டிப் பிடிக்க ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். வாழ்த்துகள்!

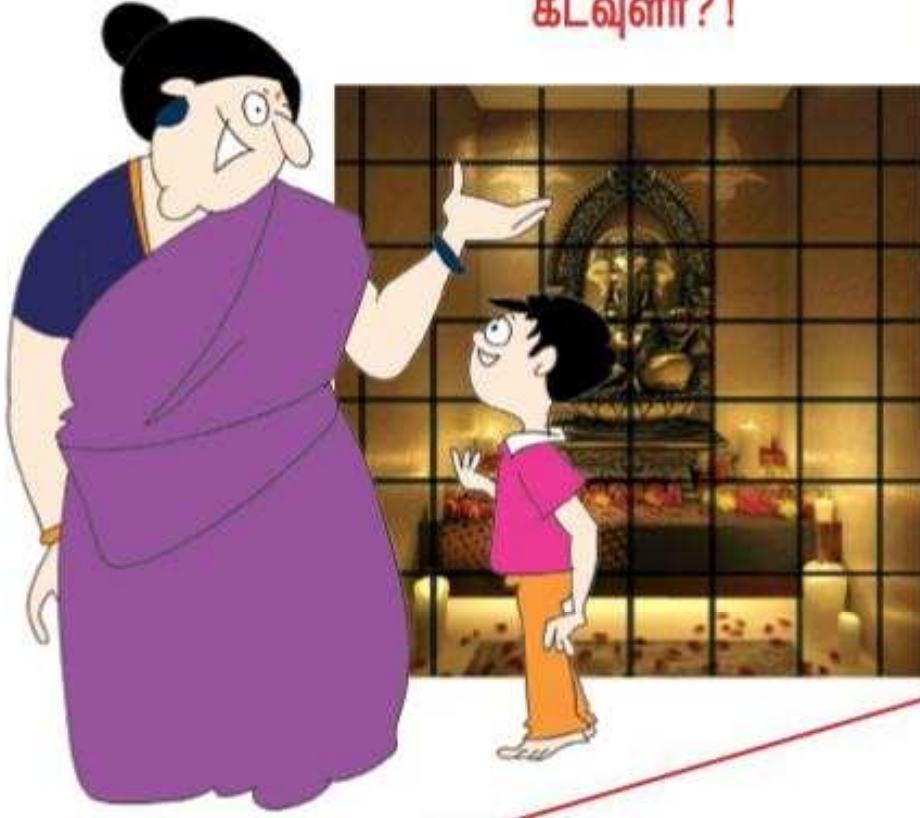
- க. கவிதா

படம்: கே. கஸ்தூரி



குட்டிஸ் குறும்பு

ஜெயிலுக்குள்ள கடவுளா?!



தெரிந்தவர் வீட்டு கிரஹப்பரவேசத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். வீட்டின் உரிமையாளர் வீட்டை எனக்குச் சுற்றிக் காண்பித்தார். பூஜையறைக்கு கம்பிக் கதவுப் போடப்பட்டிருந்ததைப் பார்த்து, யாரோ ஒரு சிறுவன் அவன் பாட்டியிடம், 'சாமி ஏதாவது தப்பு பண்ணிடுச்சா பாட்டி? அதனால்தான் சாமிய ஜெயில்ல போட்டிருக்காங்களா?' என்று வெள்ளந்தியாக கேட்டான். நான் மட்டுமல்ல சுற்றி இருந்தவர்கள் அனைவரின் சிரிப்பும் அடங்க வெகு நேரம் பிடித்தது.

- பி. ஜானகி, உப்பிலிபாளையம்.

தேபேஸ்ட் உப்பு போதாதா?

என் நண்பர் வீட்டிற்குச் சென்றேன். சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் டைனிங் டேபிளில் வைக்கப்பட்டிருந்தன. உணவு பரிமாறும் போது நண்பரின் மனைவி, 'அட்டா! சாம்பார்ல உப்பு போட மறந்துட்டேனே... இருங்க உப்பை எடுத்துட்டு வர்றேன்' என்று சொல்லியவாறே கிச்சனுக்குள் நுழைய எத்தனித்தார். உடனே நண்பரின் மகள், 'அம்மா, கிச்சனுக்கு ஏன் போற, அதான் தேபேஸ்ட்ல உப்பிருக்கே... அது போதாதா?' என்றாள். பிறகென்ன நாங்கள் அனைவரும் பல்லை இளித்தோம்.

- ராஜலக்ஷ்மி மகாதேவன், கோவை - 10.



உங்கள் குழந்தைகளின்
குறும்பு பற்றியும்
இப்பகுதிக்கு நீங்கள்
எழுதலாம்!

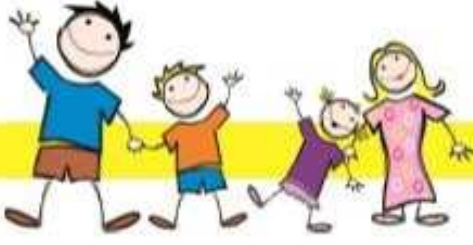


குச்சி மாலை குத்துமே!

கோலம் போடுவது, பூ கட்டுவது உள்ளிட்ட சின்னச்சின்ன கைவேலைகளை சனி, ஞாயிறு போன்ற விடுமுறை தினங்களில் என் பேத்திக்கு சொல்லிக் கொடுப்பேன். ஒரு நாள் பூக்கட்ட, சொல்லிக் கொடுப்பதற்காக கிழிந்த பேப்பர்களையும் சின்னச் சின்னதாக ஒடித்த குச்சிகளையும் கொண்டு பூக்கட்ட சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டே, 'இதை நீயே மாலையாக கட்டு. இதே மாதிரி நீயாகவே நன்றாக கட்டத் தெரிந்து கொண்டு, பூக்களில் ஸ்வாமிக்கு மாலை கட்டிப் போடு. ஸ்வாமி நிச்சயம்

சந்தோஷப்படுவார்' என்றேன். நான் சொன்ன விஷயத்தை சரியாக உள்வாங்கிக் கொள்ளாத என் பேத்தி, 'வேண்டாம் பாட்டி. குச்சியிலே மாலை கட்டிப் போட்டால், ஸ்வாமிக்கு குத்தும். பாவம் அவருக்கு வலிக்கும்' என்று வெகுளியாகச் சொன்னதும், என்னால் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை.

- ஆர். பத்மா, சென்னை - 42.



விவாத மேடை

ஆபாச வீடியோக்கள் ஒழிய வேண்டும்!

எங்கேயோ ஒரு ஊரில், '3 வயது குழந்தை பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது' என்பதை தொலைக்காட்சி செய்தியில் கொட்டை எழுத்தில் போடுகிறார்கள். அதைப் பார்க்கும் வாலிபர்களுக்கு, 'இப்படி கூட செய்யலாமா?' என்ற எண்ணம் எழுந்துவிடுகிறது. காரணம், அவர்கள் கையில் வைத்திருக்கும் கைப்பேசி. ஆபாச வீடியோக்களை பார்த்து பார்த்து வெறி கொண்டிருக்கும் வெறியர்களுக்கு 3 வயது என்ன? 80 வயது என்ன? நான் மொத்தமாக இணையதளத்தை குறை சொல்லவில்லை. ஆபாச வீடியோக்கள் வெளியாகும் வெப்சைட்கள் எல்லாவற்றையும் நீக்கிவிட்டால் இதற்கு ஒரு வழி கிடைக்கும் என்றே சொல்கிறேன்.

- கீதா பிரேமானந்த், சென்னை - 68.

மனிதத்தன்மையுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள் மீடியாக்களே...

மனிதன் காட்டு வாழ்க்கை வாழ்ந்த போதும் படிப்பறிவே இல்லாமல் இருந்தபோதும் கூட இவ்வளவு பாலியல் வன்கொடுமை நடந்ததாக தெரியவில்லை. ஆனால், இன்று அதிகம் படித்த மனிதன், நாகரிகம் மறந்துவிட்டான். படித்தவர்கள் ஆளும் மீடியா, சின்னத்திரை, வெள்ளித்திரை அனைத்துமே பெண்களை பாலியல் பொருளாகத்தான் காட்டுகிறதே ஒழிய, அவளும் மனித இனம் என்பதை மறந்து விட்டது.

இன்று எந்த பிள்ளையும் பெற்றோர் பேச்சுக்கு மரியாதை தருவதில்லை. அவர்கள் உலகம் இன்டர்நெட், வாட்ஸ் அப், ஃபேஸ்புக் என்றாகிவிட்டது. அதில் சொல்வதை தான் கவனிக்கிறார்கள், கேட்கிறார்கள், செய்கிறார்கள். எனவே தகவல் தொழில்நுட்பமும் மீடியாவும் மனிதத் தன்மையுடனும் நேர்மையுடனும் நடந்து கொள்வது மட்டுமே பாலியல் வன்கொடுமைக்கு தீர்வாகும்.

- பிரியா ராஜ்மோகன், ஆதம்பாக்கம்.

ஆண் பிள்ளைகளை சரியாக வளருங்கள்!

முன்பு கூட்டுக் குடும்பங்கள் இருந்தபோது உறவினர்கள் பலர் வந்து போனார்கள். அதனால் ஆண் - பெண் பேதமின்றி பழகிவந்தனர். இன்று தனிக்குடித்தனம், ஒரே குழந்தை என்று ஆனதால்



பாலியல்
வன்கொடுமைகளுக்கு
தீர்வு
என்ன?

வாசகிகள் சொல்கிறார்கள்

ஆண் - பெண் பேதமின்றி பழகுவதற்கும் வாய்ப்பில்லாமல் போய்விட்டது.

பெரியவர்கள் வீட்டில் இல்லாததால் நீதிக் கதைகள் சொல்ல ஆளில்லை. பள்ளியில் மதிப்பெண் பெற வைப்பதையே குறிக்கோளாக இருப்பதால் நீதி போதனை வகுப்பும் இல்லை.

இன்றைய குழந்தைகள் பொழுதுபோக்காக பார்ப்பது சினிமா, டி.வி., இணையதளம் தான். அவற்றில் காதலைத் தவிர வேறு எதுவுமில்லை. காதலை அடைய எதை வேண்டுமானாலும் செய்வது, சம்மதிக்கவில்லை என்றால் அரிவாளால் வெட்டுவது, ஆசிட் ஊற்றுவது போன்ற வன்முறையைத் தான் அதில் காட்டுகிறார்கள்.

வீட்டில் முதலில் அப்பா, தன் மனைவியை கௌரவமாக நடத்த வேண்டும். அதை பார்க்கும் ஆண் பிள்ளைகள், பெண்களை மதிக்கப் பழகுவார்கள்.



காலம் காலமாக பெண்ணுக்குத் தான் புத்திமதி சொல்லி வளர்க்கிறார்கள். இனிமேல் ஆண் குழந்தைகளுக்குத் தான், 'பெண்ணுக்கும் தனிப்பட்ட மனம், உணர்ச்சிகள் உண்டு' என்று எடுத்துச் சொல்லி வளர்க்க வேண்டும். நல்ல வளர்ப்பினால் மட்டுமே பாலியல் வன்முறையை தடுக்க முடியும்.

- வ. சந்திரா மாணிக்கம், மதுரை - 16.

தைரியம் தான் தீர்வு!

பெண் என்பவள் மான, அவமானத்திற்கு கட்டுப்பட்டவள். அதனால் அவளை என்ன செய்தாலும், அவமானம் கருதி, அதை வெளியே சொல்ல மாட்டாள் என்ற ஆண்களின் கருத்தை முதலில் தவிடுப்பொடியாக்க வேண்டும். ஆண்கள் செய்யும் தவறுகளை சம்பந்தப்பட்ட நபர்களுக்கு கட்டாயம் தெரிவிக்க வேண்டும். உதாரணமாக, அவர்களுடைய பெற்றோர், உடன் பிறந்தோர், அலுவலக அதிகாரி, காவல்துறை அதிகாரி, இப்படி... சுருக்கமாக கூறினால் பெண்களின் தைரியம் மட்டுமே பாலியல்

இந்த வன்மத்துக்குக் காரணம், கட்டுப்பாடற்ற ஆண்கள் உளவியலும் ஆதிக்க சிந்தனைகளால் ஆட்டிவைக்கப்படும் அவர்கள் மூளையும் தான்!

இத்தகைய சிந்தனைகள் ஒரே நாளில் வருவதல்ல. ஆண்பிள்ளைகள் வளரும்போதே உடனிருப்போர் புரிந்து செயல்பட வேண்டும். நம் வீட்டில்கூட சிறுவர்கள், பெண்கள் ஆடையணியும் போது எட்டிப்பார்ப்பது போன்ற வித்தியாசமான சிந்தனைகளுடன் தென்பட்டால் அவர்களுக்கு சரியான கவுன்சிலிங் கொடுத்து அவர்கள் எண்ணங்களை சீர் செய்தால், என்றோ ஒரு நாள் ஒரு பெண் காப்பாற்றப்படுவாள். ஆண்-பெண் சரிசமம் என நம் குழந்தைகளுக்கு நாம் நிரூபிக்கும் முதல் இடம் நம் வீடாக இருக்கட்டும்!

- மல்லிகா குரு, மேற்கு மாம்பலம்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுங்கள்!

பெண் குழந்தைகள் எப்போதும் விழிப்புணர்வோடு இருக்க பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். புதியவர்கள் மட்டுமன்றி பழகியவர்களையும் நம்பக் கூடாது. அவர்களுக்கு தற்காப்புக் கலை கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். மூளையை மழுங்கடித்து, வக்கிர எண்ணங்களைத் தூண்டும் மதுவுக்கு தடை விதிக்க வேண்டும்.

பெண்கள், குழந்தைகளுக்கு எதிராக குற்றங்களில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு தரும் தண்டனை கடுமையாக்கப்பட வேண்டும்.

இன்றைய நாகரிக உலகத்தில் ஆண் நண்பர்கள் இல்லாத பெண்களுக்கு ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை வந்து, ஆண்களைக் கவர பல வழிகளைக் கையாளுகிறார்கள். விபரீதம் புரியாமல் எல்லை கடந்து

ஒவ்வொருவருக்கும் பரிசு ரூ.150

வன்கொடுமைகளுக்கு ஒரே தீர்வு!

- விஜயலக்ஷ்மி சிவசங்கரன், சென்னை - 87.

உங்கள் வீட்டு ஆண்பிள்ளைகளை கண்காணியுங்கள்!

பெண்களின் மீது கட்டவிழ்த்து விடப்படும்





அவரிடம் பழகவிடுவதும்
ஆபத்தான விஷயம். குழந்தைகளின்
பாதுகாப்பு என்பது முழுக்க முழுக்க
பெற்றோரிடமே இருக்கிறது.

தவிர, பாலின ஈர்ப்பு தான்
இதுபோன்ற குற்றங்களுக்கு
அடிப்படைக் காரணமாகும். அதனால்
பாலியல் கல்வி மிகவும் அவசியம்.

- கே. ராஜேஸ்வரி, மணப்பாறை.

அம்மாக்களே உதவ வேண்டும்!

ஒரு பெண் நல்ல காதலியாக, நல்ல
தோழியாக, மனைவியாக, நல்ல மகளாக
இருப்பதைவிட ஆண் குழந்தைகளுக்கு
நல்ல அம்மாவாக இருக்க வேண்டும்.

பழகுகிறார்கள். இதைத் தவிர்க்க, பெற்றோர்,
தங்கள் பெண்ணிடம் மனம் விட்டுப் பழக
வேண்டும். அவளை ஒரு தோழியாகப் பாவித்து,
அவள் உணர்வுகளை நல்வழியில் திருப்பும்
வழிகாட்டியாக இருக்க வேண்டும்.

- எஸ். விஜயலக்ஷ்மி, மதுரை.

எல்லாம் பெற்றோர் கையில்!

ஆண் குழந்தைகளிடம் பெண்களைப் பற்றி
உயர்வாகவும், மரியாதைக்குரியவர் என்றும்
இளமையிலேயே சொல்லிக் கொடுத்து
வளர்க்க வேண்டும்.

வயதானவர்,
நம்பிக்கைக்குரியவர், நீண்ட
நாட்களாக பழகியவர்
என்று பெண்
குழந்தைகளை

ஆண்-பெண் சம உரிமை, சுதந்திரம்,
உடலியல் வேறுபாடுகள், எதிர்பாலின ஈர்ப்பினை
கடப்பது என்று இன்றைய காலக்கட்டத்துக்கு
தேவையான விஷயங்களை உங்கள் மகனுக்கும்
மகளுக்குக்கும் கற்றுத் தருவது தான் நீங்கள்
பெண்ணாகப் பெருமை கொள்ளக் கூடிய ஒரே
விஷயம். இவ்வாறு கற்றுத் தந்தால், பின்னாளில்
உங்கள் மகனையோ மகனையோ குற்றவாளியாக
காண வேண்டிய அவலம் ஏற்படாது.

உன் ஏஜ் பருவத்தில் உடல்நீதியாகவும்
மனநீதியாகவும் பல ஹார்மோன் மாற்றங்கள்
ஏற்படும். இந்த சமயத்தில் அவர்களை சரியாக
வழிநடத்த வேண்டும். அறியாத வயதில்
எதிர்பாலினத்தின் மீது ஈர்ப்பு ஏற்படுவது
சகஜம். அந்த சமயத்தில் அந்தப் பிள்ளைகளைத்
தோழமையுடன் அரவணைத்துப் பார்த்துக்
கவனித்துக் கொண்டால் போதும், ஈர்ப்பு
விஷயத்தில் இருந்து மீண்டு விடலாம்.

வயதானவர்களின் பாலினக் கொடுமைக்கு
என்ன செய்வது? நாம்தான் நம் குழந்தைகளை
பாதுகாக்க வேண்டும். குட் டச், பேட் டச்
சொல்லித் தந்தால் மட்டும் போதாது.
அதனால் வரும் தீமை, அதை
செய்வரை எப்படி தண்டிப்பது,
எதிர்கொள்வது என்பதையும்,
ஓரளவு பாலினக் கல்வியையும்
புகட்ட வேண்டும்.

தவிர, தனக்கு ஏற்படும் புதிய
சங்கடங்களை மறைக்காமல் பெற்றோரிடம்
பகிர்ந்து கொள்ள குழந்தைகளுக்கு
சுதந்திரம் கொடுக்க வேண்டும்.

- ஜானகி ரங்கநாதன், சென்னை - 4.

அதே விவாத மேடைக்கான தலைப்பு:

ஓட்டுக்கு பணம் தரும் நடவடிக்கையை தடுக்க,
பொதுமக்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

வாருங்கள் குமுதம் சிநேகிதியின் விவாத மேடைக்கு.
உங்கள் கருத்தை ஏ4 பேப்பரில் ஒரேயொரு பக்கத்தில்
எழுதி அதற்கு மேல் எழுதக் கூடாது ஏப்ரல் 12-ம் தேதிக்குள்
எங்களுக்கு கிடைக்குமாறு அனுப்புவீர்கள். இ.மெயில்
மூலமாகவும் அனுப்பலாம். பிரசுரமாகும் ஒவ்வொரு கடிதத்திற்கும்
ரூ. 150 பரிசு!

E.mail: snehidhi@kumudam.com



வாசகிகள் பக்கம்

இலவச விளம்பரப் பகுதி

நீங்கள் சிறுதொழில் செய்யும் பெண்ணா? உங்கள் தொழில் மேம்பட 'குமுதம் சிநேகிதி'யின் 'இலவச விளம்பரப் பகுதி'யைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தொழில் பற்றிய குறிப்பை உடனே எழுதி அனுப்புங்கள்.

திருப்பூரில் பசு நெய்

சுத்தமான பசு நெய்யை வீட்டிலேயே சுகாதாரமான முறையில் தயாரித்து விற்கிறேன்.

- எஸ். அங்காள பரமேஸ்வரி,
98/6, பாட்டையப்பன் நகர், வேலம்பாளையம்,
சோளிபாளையம், திருப்பூர் - 641 652.
போன்: 96005 25288

அகரத்தில் சம்மர் கிளாஸ்

வீட்டிலிருந்தபடியே ஆர்ட் & கிராஃப்ட் ஓர்க் மற்றும் ஜுவல்லரி மேக்கிங் பயிற்சிகள் வழங்குவதோடு யோகா மற்றும் குழந்தைகளுக்கு சம்மர் வகுப்புகள் எடுக்கிறேன்.

- ஹேமா பார்த்தசாரதி, 1, நாராயணன் தெரு, சரபேஷ் ஃபிளாட்ஸ், அகரம், சென்னை - 82.
போன்: 94445 32255

மயிலாடுதுறையில் டெரகோட்டா ஜுவல்ஸ்

திருமணம், வளைகாப்பு உள்ளிட்ட விசேஷங்களுக்கு வளையல் மற்றும் கிஃப்ட்ஸ் செய்து தருகிறேன். டெரகோட்டா மற்றும் சில்க் திரைட் நகைகள் செய்ய கற்றுக் கொடுக்கிறேன்.

- ஐஸ்வர்யா,
4/3, ராயர் அக்ரஹாரம் மல்லியம் (போஸ்ட்),
மயிலாடுதுறை - 609 806. போன்: 90038 16330

கரூரில் தொழிற் பயிற்சி

எம்பிராய்டரி, ஜுவல்லரி மேக்கிங், டெய்லரிங், அழகுக்கலை உள்ளிட்ட பயிற்சிகளை பெண்களுக்கு அளிக்கிறேன்.

- எஸ். ஜெரினா,
43, செங்குந்தபுரம் 4-வது தெரு, கரூர் - 639 002.
போன்: 98431 51056

அடையாறில் ரிப்பேர் ஓர்க்!

சோஃபா, கட்டில், பீரோ உள்ளிட்டவற்றை ரிப்பேர் செய்து கொடுக்கிறேன். தவிர, அவை பழசாகியிருந்தால் பெயின்ட் மற்றும் வார்னிஷ் அடித்து புதிதாக்கித் தருகிறேன்.

- சாருமதி அசோக்குமார்,
36/7, 13-வது சந்து, இந்திரா நகர், அடையாறு,
சென்னை - 20. போன்: 88708 90133

உள்ளகரத்தில் ஆரத்தித் தட்டு

ஆரத்தித் தட்டுகள் மற்றும் பலவகையான ஃபேஷன் நகைகள் செய்ய கற்றுக் கொடுக்கிறேன்.

- கே. உஷா,
3/35, சத்யநாராயண 3-வது தெரு, சங்கர் நகர்,
உள்ளகரம், சென்னை - 600 091.
போன்: 99418 57427

திருச்சியில் சாக்லேட் மேக்கிங்

ஹோம் மேட் சாக்லேட் மேக்கிங் மற்றும் டெய்லரிங் வகுப்புகள் எடுக்கிறேன்.

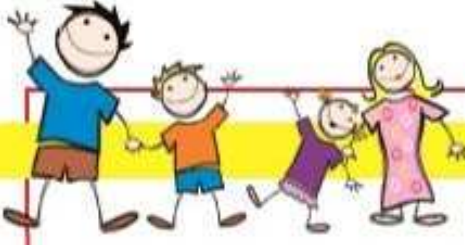
- யசோதா, 4, 6-வது குறுக்கு, பாரதி நகர், புத்தூர்,
திருச்சி - 620 017. போன்: 86828 98799

பெரம்பூரில் தோட்டப் பயிற்சி

MDA இத் தோட்டம் அமைப்பதற்கான பொருட்களை வீட்டிலிருந்தபடியே விற்பனை செய்வதோடு, மாடித் தோட்டம் அமைக்க பயிற்சியும் அளிக்கிறேன். தவிர, கோடை விடுமுறையில் ஆர்ட் & கிராஃப்ட் கிளாஸும் எடுக்கிறேன்!

- கஞ்சன், 8/50, ஜவஹர் நகர் 5-வது மெயின்ரோடு,
பெரம்பூர், சென்னை - 82.
போன்: 87544 61144

(மேலே இடம்பெற்றிருக்கும் படத்திற்கும் இந்த விளம்பரங்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை)



சிறுகிதி எக்ஸ்பிரஸ்

குழந்தை வளர்க்கிறதுனா சும்மாவா?

அனுபவங்களை சொல்கிறார்கள் சிலர்...

பா. வெங்கடேசன்

(கார், உதிரிபாக நிறுவன ஊழியர்)

“ 'சித்திரமும் கைப்பழக்கம் செந்தமிழும் நாப்பழக்கம்' என்போமே, குழந்தையை சிறப்பாக வளர்ப்பதற்கும் இதுதான் சூத்திரம்!

குழந்தையாரிடம் அதிகம் விரும்பிப்பழகிறது, யாரிடம் அதிகம் விலகிச் செல்கிறது என்பதை ஒரு பெற்றோராக கவனமாய் ஆராய்ந்திருக்கிறேன். ஏன் அவரைப் பிடித்திருக்கிறது, இன்னாரை ஏன் பிடிக்கவில்லை என்பதையும் கண்டறிவேன். யாரொருவரும் முழு மனிதராய் இருக்க முடியாது இல்லையா? அதனால், குழந்தை விரும்பும் மனிதரிடம் காணக்கிடைக்காத மேலும் சில நல்ல பண்புகளை குழந்தை ஏன் விரும்பவில்லை



மகனுடன் அருணா...



கணவர் குழந்தைகளுடன் சங்கீதா...

என்பதையும் குழந்தைக்கு புரியவைப்பேன். குழந்தை விரும்பாத மனிதரிடம் இருக்கும் நல்ல பண்பும் குழந்தைக்கு ஏன் பிடிக்கவில்லை என்பதை உணர்ந்து, அதையும் குழந்தைக்கு புரியுமாறு அறிவுறுத்துவேன்.

அதேபோல் குழந்தை விரும்பியதை எல்லாம் நான் வாங்கித் தருவதில்லை... மறுக்கவும் மாட்டேன். முக்கியமாக, 'கேட்டதுமே, எல்லாமே கிடைக்கும்' என்ற நினைப்பை குழந்தையிடம் வளர்க்கக் கூடாது.. குழந்தையின் தேவைக்கும் விளையாட்டுக்கும் உகந்ததை அடிக்கடி என்றில்லாமல் அவ்வப்போது மட்டும் நிறைவேற்றுவேன்.

குழந்தைகளை முடிந்த மட்டில் அவர்கள் விரும்பிய இடங்களுக்கு அழைத்து செல்வதுண்டு. அது படிப்பு மற்றும் பொது அறிவு சம்பந்தப்பட்ட இடமாக இருக்கும்.. சினிமா என்றால், அவர்கள் ரசிக்கும் கதாநாயகர்களின் படத்திற்கு அரிதாக அழைத்துச் செல்வதுண்டு!

எட்டு மணிக்கு பள்ளிக்குப் போக வேண்டிய குழந்தையை 6.30 மணிக்கு எழுப்பி பழக்கப்படுத்தி விட்டோம். இயன்றவரை வீட்டுப்பாடங்களை முன் தினமே முடிக்க பழக்கியிருக்கிறோம்.

குழந்தைகளை பெரும்பாலும் ஓடி விளையாட அனுமதிப்பேன்.. 'ஓடாதே விழுந்துடுவே!' என்று பயமுறுத்துவதில்லை.. ஓடி விழுந்த குழந்தையை பதட்டத்தோடு வாரியணைப்பதும் இல்லை. ஏதனால் விழுந்தான் என அவனுக்கு



மலரும் அழகில் அவர்களை அவர்களாக வளர விட்டிருக்கிறேன்.. ஒரு ஆகச்சிறந்த தோட்டக்காரனாய் இல்லாமல் போனாலும், என் அறிவையும் அனுபவத்தையும் வைத்து இருவரையும் சிறந்த குழந்தைகளாக இதுவரை வளர்த்திருக்கிறேன்."

சங்கீதா வெங்கடேஷ் (வெப் டிஸைனர்)

"குழந்தை பிறந்தவுடன் முதல் நான்கைந்து வருடங்கள் பணி வேண்டாம், அவர்களுக்காகவே வீட்டில் இருப்பது என்று முடிவெடுத்தேன். பணம் எப்போது வேண்டுமானாலும் சம்பாதித்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் நம்முடன் இருக்கும் முதல் 5 வருட காலங்கள் மிக முக்கியமானவை. அவர்களின் சிறுசிறு வளர்ச்சியிலும் உடனிருந்தேன். அந்த காலகட்டத்தின் ஒவ்வொரு நொடியும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.. அவர்கள் அனுமதி பெற்ற பின்பே மீண்டும் பணிக்கு செல்ல ஆரம்பித்தேன்.

குழந்தைகளுடன் பா. வெங்கடேசன்...



உணர்த்துவேன்.

உணவு விஷயத்தில் கூட, அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவில் இருக்கும் சத்துகள் குறித்து கவனிப்பதுண்டு. விரும்பும் உணவு என்பதால் தொடர்ந்து அதையே பழக்கப்படுத்தவும் மாட்டேன். வெளியில் வாங்கும் உணவை ஆன மட்டும் குழந்தைகளுக்கு தர மாட்டோம்.

முடிந்தவரை குழந்தைகளுடனான நேரத்தை நகைச்சுவையாய் பொழுது போக்காய் ஆக்கிக் கொள்வதுண்டு. 'அப்பா' என்றால் பத்தடி பின் வாங்காமல், எந்த நேரமும் என்னை தொந்தரவு செய்யுமளவுக்கு குழந்தைகள், தனக்கான சுதந்திரத்தை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

குடும்பச் சண்டைகள், பொருளாதார விஷயங்கள், இக்கட்டான மற்றும் பெரியவர்கள் மட்டுமே கலந்து பேச வேண்டிய விஷயங்களை, முடிந்த மட்டும் குழந்தைகள் தூங்கும்போதோ அல்லது பள்ளிக்கு சென்ற நேரங்களில் மட்டுமே பேச, குடும்பத்தினரை பழக்கப்படுத்தியிருக்கிறேன்.

ஆக மொத்தத்தில் மலர் ஒன்று

பிஞ்சுக்கைகளின் நரம்பும் மூளையும் இணையும் 4 வயது காலகட்டத்தில் தான் குழந்தைகளின் கைகளில் பேனா கொடுக்க வேண்டும் என்று உறுதியாக இருந்தேன். அதற்கு முன்பு அவர்களை எழுத வைக்க முயல்வது வன்முறையே!

சொல்வதைச் சொல்லும் கிளிப்பிள்ளையாக என் இரு குழந்தைகளை வளர்ப்பதிலும் எனக்கு விருப்பமில்லை. எனவே செயல்வழி கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் (மாண்டிஸோரி கல்வி முறை) பள்ளியிலேயே சேர்த்தோம். 2 வருடங்கள் புத்தகங்கள் இன்றியே பள்ளிக்குச் சென்று வந்தார்கள்.

எங்கள் வீட்டில், குழந்தைகளிடம் நாங்கள் பொய் வாக்குறுதிகளைக் கொடுப்பதில்லை. எது முடியுமோ



குழந்தைகளுடன்
சுமிதா...

பற்றிய கதைகளையே அதிகம் அவர்களுக்கு சொல்லியிருக்கிறோம். ஜல்லிக்கட்டு போராட்டம், முதல் ஹைட்ரோ கார்பன் வரை சமூக நிகழ்வுகளையும் தெரியப்படுத்தியிருக்கிறோம்.

வரைவதில் மிக விருப்பமுள்ள மகள், டிராயிங் டீச்சர் ஆக வேண்டும் என்றாலும், 'நீடாக்டர்தான் ஆக வேண்டும்' என்று வற்புறுத்துவதில்லை. வரைவதற்கே கணக்கப்படுத்துகிறோம். அவர்கள் விரும்பும் துறையில் படிப்பதைக் காட்டிலும்

நாம் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் சுதந்திரம் வேறில்லை!

அவர்கள் கண்முன் புத்தகங்கள் சூழ் உலகை உருவாக்கி விட்டாலே போதும். அவர்கள் விரும்பி எடுத்து படிக்கத் துவங்கிவிடுவார்கள்.

குழந்தைகளோடு நேரம் செலவழிக்காதபோதுதான் அவர்கள் டிஜிட்டல் உலகத்தில் வாழ்கின்றனர். என்னைப் பொறுத்தவரை மாலை முழுவதும் அவர்களுக்கான நேரம் மட்டுமே. அந்த நேரத்தில் நான் முக புத்தகத்திலோ, சீரியல்களிலோ நேரம் செலவிடமாட்டேன். அவர்கள் கூறும் பள்ளிக் கதைகளை காது கொடுத்துக் கேட்பேன்.

அதிகம் சொத்துக்கள் சேர்த்து வைப்பதை விட சிறந்த குழந்தைப் பருவத்தை கொடுத்தால் அவர்கள் எதிர்காலம் பற்றி கவலை கொள்ளத் தேவை இல்லை. மோசமான குழந்தைப் பருவமே அதிக வன்முறைகளை விதைக்கிறது. குழந்தைகள் உலகில் இயன்ற வரை உள்ளே சென்று விட வேண்டும் ஒவ்வொரு பெற்றோரும்!"

அருணா ராஜ் (பல் மருத்துவர்)

"குழந்தை எப்படி வளரவேண்டுமென விரும்புகிறோமோ அதன் படி நாம் குழந்தையின் முன் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதே குழந்தை வளர்ப்பின் முதல் படி. குழந்தை காதில் அறிவுரையாக கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வதை விட பார்த்து புரிந்து கொள்வதையே எளிதாக செய்யும்.

தவிர, நல்ல பழக்க வழக்கங்களை விட கெட்ட பழக்கங்களை குழந்தைகள் சுலபத்தில் பழகிகொள்வார்கள். குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர் ஒரு எடுத்துக்காட்டாக விளங்க வேண்டும்

அதை மட்டும் சொல்வோம். அதேபோல் அவர்கள் ஏதாவது தவறு செய்யும்போதும் அடித்துத் திருத்த முயல்வதில்லை. முடிந்தவரை தவறுகளின் விளைவுகளை எடுத்துக்கூறி மீண்டும் அவர்கள் செய்யாதவாறு தடுக்க முயல்வேன்.

மிக முக்கியமானது, சிறு வயதிலேயே ஹார்மோன்களைத் தூண்டும் காட்சிகளைக் கொண்ட படங்களுக்கு எங்கள் வீட்டில் அனுமதி இல்லை. வீட்டிற்கு முன்றலும் மனிதர்கள் வந்தால், கூச்சத்தில் முகம் மறைத்துக் கொள்ளும் குழந்தைகளாக இல்லாமல், அன்பாகப் பழகவும் தைரியத்தோடு எந்த செயலையும் அணுகவும் பழக்கியுள்ளோம்.

குழந்தைகள், வீட்டில் செடிகளை நட்டு வளர்க்க ஊக்கப்படுத்துகிறோம். செடிகள், மலர்களோடு வளரும் பிள்ளைகள் நிச்சயம் அன்பான குழந்தைகளாகவே வளருவார்கள்.

ஒருமுறை பள்ளியில், 'நீ எந்த மதம்?' என்று ஒரு நண்பன் கேட்டபோது, 'நான் இந்தியன். நாம் எல்லோரும் ஒன்றுதான். அதனால் நாம் நண்பர்கள்!' என்று எங்கள் மகன் பதிலளித்துள்ளான். மதம், மனிதர்கள் பற்றிய சரியான புரிதலோடு குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும்.

ஆண் - பெண் சமத்துவத்தை வீட்டிலேயே விதைக்கிறோம். மகள் செய்யும் எல்லா வீட்டு வேலைகளையும் மகனும் செய்வான். தாய் மொழி மீதும் தாய்நாட்டின் மீதும் மதிப்பையும் ஆர்வத்தையும் வளர்த்துள்ளோம்.

பணம் சம்பாதிக்கும் மிஷினாக என் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் விருப்பம் இல்லை. நல்ல மனிதர்களாக வளர்ப்பதிலேதான் அதீத விருப்பம். அதேபோல் காகம், நரிக் கதைகளை காட்டிலும், இந்தியாவின் சிறந்த தலைவர்கள்

என்பதை பெற்றோர் உணர்ந்து நடத்தல் குழந்தை வளர்த்தலில் மிகவும் முக்கியம்.

குழந்தையின் முன்பாக கோபப்பட்டு கத்துவதையும் சுடு சொற்களை பறிமாறிக் கொள்வதையும் தவிர்ப்பேன்.

வீட்டில் அப்பா எந்நேரமும் டி.வி.யின் முன்னும், அம்மா எந்நேரமும் அடுப்படியிலும் இருப்பதை பார்த்து வளரும் குழந்தை, 'இதுதான் உலக நியதி' என நினைத்து, வளர்ந்த பின், தானும் அதையே தவறாமல் பின்பற்றும்.

சாலையில் குப்பை போடுதல், எச்சில் துப்புதல், சாலைவிதிகளை பின்பற்றாதவர்களை கடுமையாக திட்டிடுதல், சாலையில் சிக்னல்களை மீறி வண்டியை ஓட்டுதல் போன்றவற்றை குழந்தைகள் கூர்ந்து கவனிப்பார்கள் என்பதால் நாங்களே அதெல்லாம் தவிர்ப்போம்.

குப்பை உணவுகளை பெற்றோர் குழந்தைகள் முன்பு உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும். பெச்சியும் கோக்கும் குழந்தைகளுக்கு அவசியமான ஊட்டச்சத்தை தருவதில்லை. உடல் நலத்திற்காக சாப்பிடும் பொருட்கள் அனைத்தும் சுவையாகத்தான் இருக்க வேண்டுமென்ற

அவசியமில்லை என்பதை குழந்தைகளுக்கு புரிய வைக்க வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு இருமுறை பல் துலக்குவது முதல், சாப்பிடும் முன் சோப்பு போட்டு கை கழுவுவது வரை பர்சனல் ஹைஜீனுக்காக பழக்கங்களை சிறு வயதிலிருந்தே நடைமுறைக்கு கொண்டு வர வேண்டும்.

சிறு வயதில் பழகும் எந்த பழக்க வழக்கமும் மாறுவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு. மேலே சொன்ன அனைத்தையும் என் மகன் யோஹானிடம் நான் தவறாமல் கடைப்பிடிக்கிறேன்."

சுமிதா ரமேஷ் (பண்பலை தொகுப்பாளர்)

"நான் என் குழந்தைகள் ஹரீஷ், ஸ்ரீநிதியிடம் ஃபாலோ செய்யும் சில விஷயங்களை இங்கே சொல்ல ஆசைப்படுகிறேன்..."

குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்தான் ரோல் மாடல்.. நாம் எந்த கலைகளும் தெரியாமல், எந்தத் திறமைகளையும் வெளிப்படுத்தாமல் அவற்றையெல்லாம் நம் பிள்ளைகளிடம் திணிக்கவோ எதிர்பார்க்கவோ கூடாது!

சிறுநீரகக் கல்

சிறுநீரகத்தோடு தொடர்புடைய சிறுநீர்ப்பை அல்லது சிறுநீர்க் குழாயில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கற்கள் இருந்தால் அதை, சிறுநீரகக் கல் என்று சொல்வார்கள். இந்த நோய் ஏற்பட்டால் சிறுநீர் கழிக்கும் போது அதில் சிறிய கற்கள் கலந்து வர வாய்ப்புள்ளது. சிறுநீரகத்தில் உருவாகும் கல், சிறுநீர்க் குழாயை அடையும் வரை அறிகுறி எதுவும் தெரியாது. அதன்பிறகு வலி ஏற்படும். இந்த வலி மிகவும் கடுமையாக இருக்கும். சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிறுநீரகக் கற்கள் மீண்டும் உருவாவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சிறுநீரகக்கல் ஏற்பட்டால் பாதிப்புகள் அதிகமாக இருக்கும். சிறுநீரகக் கல் என்பது பெரும்பாலானோருக்கு ஏற்படும். குடும்பத்தில் ஏற்கெனவே சிறுநீரகத்தில் கற்கள் இருந்தால், மற்றவர்களுக்கும் சிறுநீரகக் கல் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். பொதுவாக, சிறுநீரகத்தில் கால்சியம் கற்கள் உருவாகும். சிறுநீரகக் கல் நோயால் பாதிக்கப்படுவோரில் 75 முதல் 95 சதவீதத்தினருக்கு இந்த வகையான கற்களே உருவாகும். சிறுநீரகத்தில் கல் இருப்பவர்களுக்கு

வயிற்றில் வலி, சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி, விலாப்பகுதியில் வலி ஒன்று அல்லது இரண்டு பக்கங்களிலும், முதுகுவலி, அடிக்கடியும் அவசரமாகவும் சிறுநீர்க் கழித்தல், சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் எப்போதும் இருத்தல், இரவு நேரங்களில் அதிக அளவில் சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் நிறம் மாறுதல் போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் மூலம் சிறுநீரகக் கல்லைக் கரைக்க முடியும். மேலும் கற்கள் உருவாவ தற்கான அறிகுறிகளைக் குறைத்து, பாதிப்பு அதிகரிக்காமல் தடுக்கலாம். மருந்து உட்கொள்ளும் முறை மிகவும் எளிது எனப் பல சிறப்புத் தன்மைகள் இதற்கு உண்டு.

Cure by Homoeopathy



VIJAY HOMEO CLINIC

Prof.Dr.R.Vijay Anand B.H.M.S., M.D.(Hom)., M.Sc., M.Phil (Psychology)
BEST DOCTOR AWARDEE - HOMOEOPATHY
By The Tamilnadu Dr.M.G.R.Medical University, Govt of Tamilnadu
Prof. Sri Sai Ram Homoeopathic Medical College.

Mob: 94441 08041

www.vijayhomoeoclinic.com
whatsapp : 94441 08041

Dharma Towers, New No.88, Nelson Manickam Road,
Nr Nungambakkam Rly Station, Choolaimedu, Chennai-94.
Cons. Hrs: MON - SAT : 5 pm to 9.30 pm | SUN: 10 am to 1 pm

Agma Aspire, No : 47 Saphthagiri Nagar, Valasaravakkam
Ch-116. Opp Pon Vidhyashram School / Behind Hotel Saravana Bhavan
Cons. Hrs: MON - SAT : Morning 10 am to 12 Only By Appointment.

அவர்களுக்கு முன்பாக நம் திறமைகளை வெளிப்படும் விதத்தில் பல போட்டிகளில் பங்கேற்று, மற்றவர்கள் பாராட்ட அதைப் பார்க்கும் பிள்ளைகள் தயக்கம் களைந்து முன் வருவார்கள்.. பட்டையைக் கிளப்புவார்கள்.

மாரல் வேல்யூஸ், எத்திக்ஸ் வாழ்க்கைக்கு மிக முக்கியம் என்று கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் ஒரு அட்வைஸ் போல இல்லாமல், சின்ன டிஸ்கஷன் போல, உதாரணமாக, சாதம் ஊட்டும் போது, ஏதாவது கதை சொல்லும்போது அல்லது குழந்தைகள் தங்களின் பள்ளி அனுபவங்களை பகிர்ந்துக்கொள்ளும் போது அவர்களுக்குள் மெல்ல விதைக்கவேண்டும்!

சின்னக் குழந்தையாக இருக்கும்போதே வளரும் பிஞ்சுகள், முரட்டுத்தனமாகவோ மற்றவர்களை தூக்கியெறிந்தோ அல்லது சுய நலத்துடனோ நடப்பதுபோலவோ தெரிந்தால், நாம் உடனே அவர்களை அந்த இடத்திலேயே அதன் நெகட்டிவிட்டியை உணர்ந்து கண்டித்து,

டிஸ்கஸ் செய்யாத வகையில் நட்புடன்.. தாயன்புடன் புரிய வைக்கவேண்டும்! இங்கு வெட்கமோ சங்கோஜமோ பெற்றோருக்குக் கூடாது!"

ரோகிணி கிருஷ்ணன் (கண் மருத்துவர்)

"லட்சோப லட்சம் தாய்மார்களைப் போல, நானும், கணக்குப்பாடமே பிடிக்காத என் மகன் வருணை பொறியியல் கல்லூரியில் தள்ளினேன். ஆனால், பிடிக்காத வாழ்க்கை, படிப்பு குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சியையே பறித்துவிடுமானால், அதைப் படிப்பதன் பயன் தான் என்ன? எனவே மகனுக்குப் பிடித்தமான 'சினிமடோகிராஃபி' துறையில் அவனை மனநிறைவோடு தயார் படுத்துகிறோம்.

என்னைப் பொறுத்தவரை குழந்தைகள் செடிகொடிகளைப் போல இயல்பாய் வளர்வார்கள். களைகளையும் பூச்சிகளையும் அகற்றினாலே போதும்!

நானும் என் மகனும் மிகச் சிறந்த நண்பர்கள். எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் ஒருவருக்கொருவர் துணை நிற்போம் என்ற வலுவான நம்பிக்கையும்புரிதலும் உள்ளவர்கள். என் மகனைச் சிறப்பாக வளர்த்தேன் என்பதற்கு எனக்கு இரண்டே அளவுகோல்கள் தான்...

மகனுடன் ரோகிணி...



அதை பாஸிடிவாக்கிட வேண்டும். அல்லது சரியான சூழலில் காத்திருந்தாவது மாற்ற வேண்டும்.

வளரும் குழந்தைகளின் நட்பில், விளையாட்டில் ஒரு சூப்பர்வைஸர் ஆக இருக்கலாம். சட்டாம்பிள்ளையாக ஒரு ரெஃப்ரீயாக இருக்கக்கூடாது!

நம்பிள்ளைகள் பத்துவயதைத்தொடும்போதே, நம் அந்தரங்க உடல் உறுப்புக்கள் அவற்றில் வரும் மாற்றங்கள் அவற்றை எதிர்க்கொள்ள வேண்டிய நிலை, அது அனைவர் வாழ்விலும் நடக்கும் யதார்த்தமான ஒன்று தான் என்பதை உணரவைக்கவேண்டும். எளிமையாக அதே சமயம் அதைப்பற்றி குழந்தைகள் மற்றவர்களிடம்

1. தன்னிறைவு

என் மகனை, தன் உணவு, உடை, இருப்பிடம் அனைத்தையும் சுயமாகச் சம்பாதித்து பராமரித்து, யார் சார்பின்றியும் வாழத் திண்மையுள்ள முழு மனிதனாக அவனை நான் உருவாக்கியிருக்கிறேன்.

2. மனிதம்

என் மகனிடம் 'இமயத்தைத் தொட்டு விடு' என்று ஒருபோதும் நான் சொன்னதில்லை. 'இதயங்களைத் தொட்டுவிடும்' அன்பும் மனிதமும் அவனிடம் இயல்பாகவே குடிக்கொண்டுள்ளது!"

தொகுப்பு: ச. ஷாலினி



பெண் குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல் வன்கொடுமைகள் அதிகரித்திருக்கும் சூழலில் சமூகத்திற்கு மிகமிக அவசியமான ஒரு படம்!

அஜய், அபிநயா தம்பதியின் எட்டு வயது மகள் சாதன்யா காம வெறிபிடித்த ஒருவனின் பசிக்கு இரையாகி தப்பிப் பிழைக்கிறாள். அதன்பின் அவள் அனுபவிக்கும் உடல் மற்றும் மனரீதியிலான ரணங்கள்,

சிறுமியின் பெற்றோருக்கு ஏற்படும் மன உளைச்சல்கள், சமூகத்தில் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் போராட்டங்கள் என முழுக்க முழுக்க வலி சுமந்து பயணிக்கிறது திரைக்கதை.

பாதிப்புகளை மட்டும் சத்தம் போட்டு பட்டியலிட்டுக் கடந்து விடாமல் தீர்வுகளையும் முன் வைத்த விதத்தில்தான் கவனம் ஈர்க்கிறது 'நிசப்தம்'. 'ஹோப்' என்கிற கொரியப் படத்தின் தழுவல்!

பாதிப்புக்குப் பின்னான மன ரீதியிலான பாதிப்புகளை முகத்திலும் உடல்மொழியிலும் நேர்த்தியாய்க் குழைத்துத் தந்துள்ள பேபி சாதன்யாவின் நடிப்பு, படத்துக்கு ஆகப்பெரும் பலம்!

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்க வேண்டிய சட்டதிட்ட நடைமுறைகள் அவர்களுக்கு எதிராகவே திரும்பும் அவலத்தை குற்றவாளிகளுக்கு ஆதரவாய் நிற்கும் சட்டங்களின் ஒட்டைகளை, குடிப்பழக்கத்தின் கடும் விளைவுகளையெல்லாம் மிகைப்படுத்தாமல் பொறுப்புணர்வோடு காட்சிப்படுத்தியிருக்கும் இயக்குநர் மைசுகேல் அருணாக்கு பெரிதாய் ஒரு பாராட்டுப் பூங்கொத்து!

கதையின் வலியை பின்னணி இசை அழகாக நமக்குள் கடத்த, நா. முத்துகுமாரின் 'மண் மீது பெண்ணாக' பாடலின் ஒவ்வொரு வரியும் உணர்வுக் கலவையாக மனதில் நிரம்புகிறது!

சிரேகிதியின் சிபாரிசு:

பல காட்சிகள் ஆவணப் படம் பார்ப்பதைப் போன்ற உணர்வைத் தந்தாலும் சமூக அக்கறை கொண்ட படமென்பதால் தவிர்க்காமல் பார்க்க வேண்டிய படமும் கூட!

நீள அகல அவலங்களே கதை!

நடிகர்கள் தேர்வு, சின்னச்சின்ன காட்சிகளையும் பார்த்துப் பார்த்து செதுக்கியிருக்கும் அழுத்தமான திரைக்கதையமைப்பு என மாநகரம் முழுக்க தெரிகிறது இயக்குநர் லோகேஷ் கனகராஜின் மெனக்கெடல். கங்ராட்ஸ்!

ஸ்ரீ, சந்தீப், ரெஜினா, சார்லி என படத்தில் வரும் அத்தனை கேரக்டர்களுமே பெர்பாமென்ஸில் தங்களால் இயன்ற உச்சம் தொட்டிருக்கிறார்கள்!

சிரியஸான கதையோட்டத்தில் 'அநாவசியம்' என்கிற நினைப்பு வராதபடி காமெடிக் காட்சிகளை கதையோடு இணைத்திருப்பதை பாராட்டியே ஆகவேண்டும்!

யதார்த்தத்தை பிரதிபலிக்கும் வசனங்களும், பின்னணி இசையும், ஒளிப்பதிவும் படத்தின் இன்னபிற பலமான அம்சங்கள்! கதைக்கு அத்தனை அவசியமில்லை எனினும் அதைத்தாண்டி கடந்துபோகிற பாடல்களும், ஏகப்பட்ட கிளைக்கதைகளும் சற்றே பலவீனம்!

சிரேகிதியின் சிபாரிசு: பார்க்கலாம், வித்தியாச அனுபவம் நிச்சயம்.

'இந்திய அளவில் பாதுகாப்பான நகரம்' என பெயரெடுத்திருக்கும் சென்னையின் இருள் பக்கத்தை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுவதே 'மாநகரம்'.

வேலை தேடி ஸ்ரீயும் தன் மகனுக்கான சிகிச்சைக்காக டாக்ஸி டிரைவர் சார்லியும் சென்னை வருகிறார்கள். தன்னை காதலிக்கச் சொல்லி பாடாய்ப் படுத்தி ரெஜினாவைச் சுற்றிச் சுற்றி வருகிறார் சந்தீப் கிஷண். இன்னொரு பக்கம் ஒரு பெரிய தாதா, ஒரு 'குட்டி' தாதா... இவர்களின் வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவங்கள் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்தத் தொடர்பினால் உருவாகும் விபரீதங்களின்





செட்டிநாடு காட்டன்
புடவைகள் விலை
ரூ. 1000/-

லினன் காட்டன் சாரீஸ்
ரூ. 4400/-

கொளுத்தும் வெயிலுக்கு
ஆர்கானிக்
புடவைகள்
ஜங்குச்சா...



ஆர்கானிக் வித் நேச்சுரல் டை சாரீஸ் விலை ரூ. 2200/-

சின்னாப்பட்டி டை
அண்ட் டை சாரீஸ்
விலை ரூ. 2700/-

ராசிபுரம் காட்டன்
சேலைகள் விலை
ரூ. 1600 /-



கூரைநாடு புடவைகள்
ரூ. 4800/-

கோரா சில்க்
காட்டன் புடவைகள்
ரூ. 3000/-

ஓரிஜினல்
மதுரை சங்கிடி
புடவைகள்
ரூ. 1500/-



ஆர்கானிக் வித் அனோ ஃபர் டை
சாரீஸ் ரூ. 2700/-



சம்மர் கலெக்ஷன் வரும் முன்னே
சம்மர் வரும் பின்னே...



"இப்போதெல்லாம் பெண்கள் வெயிலின் உஷ்ண பாதிப்பில் சருமத்துக்கு கெடுதல் தராத ஆர்கானிக் புடவைகளையே அதிகம் விரும்புகிறார்கள். இயற்கையான நிறங்களை மட்டும் பயன்படுத்தி நெய்யும் ஆர்கானிக் காட்டன் சேலைகளையும் 'அஸோ ஃப்ரீ டை' ஆர்கானிக் சேலைகளையும் (அதிகளவு கெமிக்கல் இல்லாதது) விரும்பி வாங்குகிறார்கள். 2 வருடங்களுக்கு முன் ஆர்கானிக் புடவைகளை அறிமுகப்படுத்தினோம். இப்போது ஆர்கானிக் டவல்கள், பெட்ஷீட்களும் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம்" என்கிறார் கோ-ஆப்டெக்ஸின் இயக்குனர் வெங்கடேஷ் ஐ.ஏ.எஸ்.



சாஃப்ட் சில்க் வித் ஆர்கானிக் டை சார்ஸ் விலை ரூ. 6000/-

கோயம்புத்தூர் சாஃப்ட் சில்க் ரூ. 6000/-



ஃப்ரீ ஆஃப் டைக்ஸி கார்டன் சார்ஸ் விலை ரூ. 2300/-



ராசிபுரம் காட்டன் சேலை



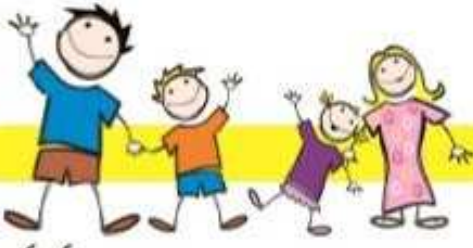
குர்திகள் ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ. 440/-

மதுரை சாங்கிடி புடவை

திண்டுக்கல் காட்டன் புடவை



தொகுப்பு: ச. ஷாலினி படங்கள்: கே. கஸ்தூரி



குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!



புத்து, பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு வரை 'டே கேர்' என்ற வார்த்தையே நமக்கெல்லாம் தெரியாது. இன்றோ, குழந்தை பெற்ற பிறகும் வேலைக்குப் போகிற பெண்களின் ஒரே நம்பிக்கை 'டே கேர்'தான் என்றாகிவிட்டது.

இதற்குக் காரணங்கள் என்னவென்று பார்த்தால்,

கூட்டுக்குடும்பங்கள் சிதறிவிட்டன. ஸோ, பிள்ளைகளை பார்த்துக் கொள்ள வீட்டில் தாத்தா, பாட்டி இல்லை.

அப்படியே ஒன்றாக இருந்தாலும், தாத்தா, பாட்டி வேலை பார்க்கிறவர்களாக இருந்தால், பேரப் பிள்ளையை பார்த்துக் கொள்வதற்காக அவர்கள் தங்கள் வேலையைவிடத் தயாராக இல்லை.

இன்னும் சில தாத்தா, பாட்டிகள் இருக்கிறார்கள். வயதான காலத்திலாவது எந்த பிக்கல் பிடுங்கலும் இல்லாமல், அவர்களின் வாழ்க்கையை 60களுக்குப் பிறகாவது நிம்மதியாக வாழ நினைக்கிறார்கள்.

சில தாத்தா, பாட்டிகளுக்கு பேரப் பிள்ளைகளை பார்த்துக் கொள்கிற அளவுக்கு ஆரோக்கியம் இடம் கொடுப்பதில்லை.



குழந்தை வளர்ப்பில்

டே கேர் களின் பங்கு!

தாத்தா, பாட்டிகளைத் தவிர்த்து மற்ற உறவுகளையோ, அக்கம் பக்கத்தினரையோ இன்றைக்கு நம்புவதற்கில்லை.



சரி, தாய், தந்தை இருவருமே வேலைக்குப் போகும்போது, வீட்டிலேயே ஒரு பேபி சிட்டரை அமர்த்தி, குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்றால், அது ஒரு சதவிகிதம்கூட பாதுகாப்பு இல்லையென்பதே என்னுடைய கருத்து.

சொல்கிறார் மாண்டிஸோரி விஜயா

'யாரும் தேவையில்லை, என் பிள்ளையை நானே பார்த்துக் கொள்கிறேன்' என்று வேலையை விட்டுவிட்டு குழந்தையை நீங்களே பார்த்துக் கொண்டாலும்கூட, ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல் 'டே கேர்'க்கு குழந்தையை கொண்டு போய்விடுவதே நல்லது என்பது என் கருத்து.. இன்றைய அப்பார்ட்மென்ட் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு நேரம் குழந்தையை அப்படியே டி.வியை பார்க்க வைக்க முடியும்? அல்லது நாலு போம்மை கொடுத்து விளையாடச் சொல்ல முடியும்? அல்லது குழந்தையுடன் குழந்தையாக எவ்வளவு நேரம் உங்களால் விளையாட முடியும்?





ஒரு மணி நேரம் தாக்குப் பிடிக்காது உங்கள் பொறுமை. அது தான் இயல்பான விஷயம்கூட. உடனே, பிள்ளையை தூங்க வைக்கப் பார்ப்பீர்கள். குழந்தை தூங்க மறுத்தால் எரிச்சல் வரலாம். திட்டலாம். கையை ஒங்கக்கூடச் செய்யலாம்.

கொஞ்சம் நம் பால்ய காலத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். நம் வயதையொத்த பிள்ளைகளுடன் பத்து, பதினைந்து பேராக ஒன்று சேர்ந்து விளையாடிக் கொண்டிருப்போம். பிள்ளைப் பருவம் என்பது இப்படிப்பட்டது தான். அதை பூட்டிய வீட்டுக்குள் செய்யவே முடியாது.

பாதுகாப்பில்லாத இன்றைய காலகட்டத்தில் பிள்ளைகளை தெருவிலும் விளையாட விட முடியாது.

லோ, மேலே சொன்ன அத்தனை பிரச்சனைகளுக்கும் ஒரே தீர்வு, 'டே கேர்'கள் தான். ஆனால், அங்கு பிள்ளைகளை விடுவதற்கு முன்னால் எதிலெல்லாம் நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும்? டே கேரினால் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்றியும் சொல்கிறேன்...

என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கும்?

குழந்தைகள், ஒத்த வயதுப் பிள்ளைகளுடன் சந்தோஷமாக ஓடியாடி விளையாடுவார்கள்.

நேரத்துக்கு சரியாக சாப்பிடுவார்கள்.

பேச்சு மொழி சீக்கிரம் வந்துவிடும்.

'நட்பு' என்ற வார்த்தைக்கு அர்த்தமே தெரியாத வயதில் நிறைய நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள்.

ஒரு பிள்ளையின் தப்பை இன்னொரு பிள்ளை சகித்துக் கொள்ளும், விட்டுக் கொடுக்கும்.

பெயின்டிங் போன்றவை செய்யக் கற்றுத் தருவதால், கை விரல்கள் வலுப்பெறும்.

உங்களுக்கு சொல்ல நேரமில்லாத நீதிக் கதைகளை இங்கே குழந்தைகள் கேட்க முடியும்.

விஷ் பண்ணவும், தப்பு பண்ணினால் சாரி கேட்கவும், சக பிள்ளை ஒரு பிஸ்கெட் கொடுத்தால் தேங்க்யூ சொல்லவும் கற்கும்.

டே கேரில் கவனிக்க வேண்டியவை...

டி ரெய்ன்டு டீச்சர்ஸ், வழக்காத பாத்திரம், பிள்ளைகள் ரோட்டுக்கு ஓடி வர முடியாதபடியான பாதுகாப்பு, விளையாட போதுமான இடம் இருக்கிறதா என கவனியுங்கள்.

வீட்டுக்கு வந்ததும் எதைக் கவனிக்கணும்?

குழந்தையின் உடம்பில் ஏதாவது காயம் இருக்கிறதா... பிள்ளையின் பேச்சு மற்றும் செயல்களில் ஏதாவது விரும்பத்தகாத மாற்றங்கள் தெரிகிறதா என்று பாருங்கள்...

ஆஃபீஸ்லேயும் அமைக்கலாம் டே கேர்!

ஒரே நிறுவனத்தில் வேலைபார்க்கிற இளம் அம்மாக்கள் ஒன்று சேர்ந்து, அங்கேயே ஒரு அறையை வாடகைக்கோ, இலவசமாகவோ கேட்டு வாங்கி, ஒரு டீச்சர், ஒரு ஆயாம்பாவை வேலைக்கு அமர்த்தி தங்கள் பிள்ளைகளை பார்த்துக் கொள்ளலாம். இதற்கான செலவுகளை, பொறுப்புகளை எல்லா அம்மாக்களும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். நினைத்த நேரத்தில் பிள்ளைகளை பார்க்க முடிகிற நிம்மதி இதில் கிடைக்கும்.

வருங்காலத்தில், 'டே கேர்'களை நம்பியே பலரும் பிள்ளை பெற்றுக் கொள்வார்கள் என்கிற நிலை வந்தாலும்கூட ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.

- ஆ. சாந்தி, படங்கள்: கே. கஸ்தூரி





குழந்தை வளர்ப்பு சிறப்பிதழ்!

குழந்தைகளுக்கு எமனாகும் செல்போன்



இன்று 2 வயதுக் குழந்தைகூட கையில் செல்போனை தந்தால்தான் அழகையை நிறுத்துகிறது. சற்று பெரிய குழந்தைகளோ, தானே அப்பா அல்லது அம்மாவின் செல்போனை தூக்கிக் கொண்டுபோய் கேம் விளையாடுகிறார்கள். அல்லது, டோரேமான், ஓஹி என்று வீடியோ பார்க்கிறார்கள். “குழந்தைகளை இப்படி செல்போனாடன் விடாதீர்கள். அது ஆபத்து!” என்கிறார் ராகவேந்திரன். இவர், இணையதள பாதுகாப்பு ஆலோசகர் மற்றும் அனைத்திந்திய தகவல் தொழில் நுட்ப சம்மேளனத்தின் சேலம் மண்டலத் தலைவர். நமது வாசகிகளுக்காக அவர் தரும் விளக்கங்கள் இதோ...

3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளும் செல்போனும்!

மூன்று வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம், எதைத் தந்தாலும் முதலில் அதை வாயில் வைத்து கடித்துதான் பார்ப்பார்கள். உண்மையில் நம் வீட்டின் பாத்திரங்களின் கைப்பிடிசைகளை விட அதிக கிருமிகள் செல்போனில் இருக்கிறது. அதைக் குழந்தைகள் எடுத்து வாயில் வைத்துக் கடிக்கும்போது உமிழ்நீர் வாயிலாக நோய்க் கிருமிகள் அவர்களைத் தாக்கும் அபாயமுண்டு; கைகளில் படிந்திருக்கும் கிருமிகளால், சாப்பிடும் போது உணவு வழியாக உடலுக்குள் செல்வதால் நோய்த் தொற்றுக்கும் ஆளாகலாம்.

செல்போனால் வேறென்ன பாதிப்புகள்?

செல்போனிலிருந்து அதிக அளவில் மின்காந்த கதிர் வீச்சுகள் வெளிவருகிறது. இது, 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் மென்மையான உடல் உறுப்புகளை பாதிக்கிறது. அதிலும் தளிர்க்குழந்தையின் பிஞ்சு மூளையையும், காது ஜவ்வுகளையும் எளிதாக பாதித்து, அவர்களின் நினைவாற்றலைக் குறைத்து மந்தமாக்கிவிடும்.

செல்போனில் அனுமதிக்கப்பட்ட கதிர் வீச்சின் அளவான SAR (Sample Absorption Rate) 1.7 வாட்ஸுக்கும் அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில், செல்போனை அருகில் வைத்தபடி, அதிக நேரம் செல்போன் திரையைப் பார்க்கும்போது கண் எரிச்சலும் பார்வைக் குறைபாடுகளும் ஏற்படும். தவிர, குழந்தை, அதிக நேரம் குனிந்தபடி இரு பெரு விரல்களால் திரையை அழுத்தி விளையாடும்போது, குழந்தைகளின் முதுகுத்தண்டு பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் கழுத்துவலியும் நரம்புத்தளர்ச்சியும் ஏற்படலாம்.

இது போன்ற குழந்தைகள், நாலைந்து வயதிற்குள்ளாகவே பார்வைக் குறைபாட்டால் கண்ணாடி அணிவது, அதிகமாக கண்களை சிமிட்டுதல், கண்ணில் நீர் வழிதல், சீக்கிரம் களைத்துப் போய் உறங்குவது இப்படி பல விதங்களில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.



ராகவேந்திரன்

முகநூல் ஆபத்துகள் குழந்தைகளை பாதிக்கிறதா?

ஆம். கண்டிப்பாக! முகநூல் என்பதே வயது வந்தவர்களுக்கு மட்டும் தான். குழந்தைகளுக்கான களம் அல்ல இது. முகநூல் பக்கத்திலேயே உங்கள் வயது 18 முடிந்து விட்டதை உறுதி செய்யும் கிரீன் லைன் எச்சரிக்கை உண்டு. ஆனாலும் நாகரிக வசதி கொண்ட பல பள்ளிகளில், அந்தந்த மாணவர்கள் பெயரில் நிர்வாகமே முகநூல் கணக்கை துவங்கித் தரும் அவலமும் நடக்கிறது. பள்ளிகளில் நடக்கும் விஷயங்கள் உடனுக்குடனே அவர்களின் பெற்றோர் பார்த்து தெரிந்து கொள்ளவே இந்த ஏற்பாடாம். ஆனால், இதில் பல ஆபத்துகள் உள்ளன.

மும்பையில் உள்ள ஒரு பள்ளியைச் சேர்ந்த யு.கே.ஜி. வகுப்பு குழந்தையை, அதன் ஃபேஸ்புக் ஐடியில் தந்திருந்த விவரங்கள் மற்றும் செல்லப் பெயரை தெரிந்து கொண்டு கடத்திச் சென்ற சம்பவமும் நடந்திருக்கிறது.

மீன் ஏஜ் பிள்ளைகளின் செல்ஃபி மோகம் இன்னும் தவறானது. முகநூலில் பதிவிடப்படும் செல்ஃபிகளுக்கு வரும் கேலி, கிண்டல்களால் பிள்ளைகள் மனதளவில் பாதிப்புக்கு ஆளாகும். இதனால் உண்டாகும் பயம், தாழ்வு மனப்பான்மை போன்றவை மீன் ஏஜ் பிள்ளைகளை தற்கொலை செய்யவும் தூண்டுகிறது.

அதிலும் பெண் பிள்ளைகள் தங்கள் புகைப்படங்களை முகநூலில் பதிவிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். நவீன புகைப்படக் கலையினால் 'மார்ஃபிங்' மூலம் பாலியல் சீண்டலுக்கு ஆளாகும் தொல்லைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

இதிலிருந்து குழந்தைகளை எப்படித்தான் காப்பாற்றுவது?

முதலில் குழந்தைக்கு அதன் பெற்றோரே ரோல் மாடலாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் கையில் செல்போனைத் திணித்துவிட்டு நீங்கள் டி.வி. சீரியல்களில் மூழ்குவதைத் தவிர்த்தாலே போதும். எந்தவொரு விஷயத்தையும் 21 நாட்கள் பழகினால் ஒரு குழந்தையால் அதை எளிதாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். அதனால், நல்ல பழக்கங்களை, குழந்தைக்கு வழக்கமாக்குங்கள்.

பிள்ளைகளுக்கு உயர்தர மொபைலை வாங்கித் தருவதை பெருமையாக எண்ணும் பெற்றோர், அந்த நினைப்பை முதலில் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகள் அதிக அளவில் செல்போன்களை விரும்பக் காரணம், அவர்களின் தனிமையே. தன்னுடன் பேச யாருமில்லை எனும் ஏக்கத்தில் மொபைலில் தன்னுடன் பேசும் 'டாக்கிங் டாம்' உடன் தங்கள் உறவைத் துவங்குகிறார்கள்.

மேலை நாடுகளில் பல வீடியோ விளையாட்டுக்கள்

வன்முறையைத் தூண்டுவதால் (உதாரணம்: glash of clans) தடை செய்யப்பட்டுள்ளன. நமது நாட்டிலும் வீடியோ கேம்களுக்கு சென்சார் கொண்டு வர வேண்டும்.

வாரம் இருமுறையாவது வீட்டில் டி.வி., மொபைல், கணினி போன்ற எலக்ட்ரானிக் பொருட்களுக்கு விடுதலை தந்து விட்டு, பிள்ளைகளுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள். குழந்தைகளுக்கு ஸ்போர்ட்ஸ், டிராயிங், டான்ஸ் போன்ற பிஸிக்கல் பொழுது போக்குகளை பழக்கப்படுத்துங்கள். செல்போன் நேரங்களை மறக்கடித்து அவர்களுடன் வெளியே சென்று பல விஷயங்களை அனுபவரீதியாக அறிந்துகொள்ள உதவுங்கள். இதனால் குழந்தைகளின் மன ஆரோக்கியமும் உடல் ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.

குறிப்பிட்ட வயதுக்கு மேல், தேவைக்கு மட்டுமே செல்போனை பயன்படுத்துமாறு குழந்தைகளை பழக்குங்கள். இதனால் ஏற்படும் தீமைகளை, அறிவியல் ரீதியாக புரிய வைப்புகள்.

உங்களின் பிரியமும் பாராட்டும் குழந்தைகளுக்கு 'ஆக்ஸிடோஸின்' எனும் ஹார்மோனை சுரக்கச் செய்து ஒரு பரவச நிலையைத் தரும். அப்படியொரு பாராட்டுகளை பெறாத நிலையில் தான் பிள்ளைகள், முகநூலில் லைக், ஷேர், காமென்ட்டுகளினால் பரவச நிலையைப் பெற்று அதற்கு அடிமையாகிவிடுகிறார்கள். இதை மாற்ற, பிள்ளைகளின் தனிப்பட்ட திறமைகளை, பெற்றோர் பாராட்டி ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.

பொதுவாக, 20 வயதுவரைதான் கற்றுக் கொள்வதில் அதிக ஆர்வம் இருக்கும். பிறகு, மெதுவாக 'எனக்குத் தெரியும்' என்ற தன்னம்பிக்கையுடன் 'எனக்குத் தெரியாதது எதுவுமில்லை' எனும் கர்வமும் தலைதூக்கும். இந்த மாறுதல் பருவத்தில், பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையில் முறையான புரிதல்கள் இருந்தாலே மொபைலினால் ஏற்படும் தீமைகள் குறையும்.

- சேலம் சுபா

அறிவை
சோதிக்கலாம்
வாங்க!

குறுக்கெழுத்துப் போடுங்க

ரூ. 1000 வெல்லுங்க!



ஹாய் சிநேகிதிகளே... உங்கள் கையில் இருக்கும் இந்த இதழைப் படித்து விட்டீர்களா? கீழேயுள்ள குறுக்கெழுத்துப் போட்டி கட்டங்களில் நீங்கள் இட்டு நிரப்ப வேண்டிய விஷயங்கள் இந்த இதழின் பக்கங்களில்தான் ஒளிந்திருக்கின்றன. இந்தப் பக்கத்தை கிழித்தோ அல்லது ஜெராக்ஸ் எடுத்தோ, அதில் உங்கள் விடைகளை இட்டு நிரப்பி, உங்கள் முகவரி மற்றும் தொலைபேசி எண்ணை உறையின் மீது எழுதி, ஏப்ரல் 12-ம் தேதிக்குள் எங்களுக்குக் கிடைக்குமாறு அனுப்புங்கள். எல்லா கேள்விகளுக்கும் சரியான பதிலை எழுதியிருக்கும் வாசகிகளில் அதிர்ஷ்டசாலிகளான 10 பேர், குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு தலா 100 ரூபாய் பரிசு அனுப்பி வைக்கப்படும்!

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 45

இடமிருந்து வலம்

1. குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டாதபடி இதை வையுங்கள், (4)
2. காளானை கழுவ, தண்ணீருடன் எந்த மாவை கரைக்க வேண்டும்? (2)
3. 'காட்டுயாணம் அரிசி'யில் இந்த உணவு செய்யலாம்! (3)

வலமிருந்து இடம்

4. குழந்தை நட்சத்திரம் சவியின் அம்மா? (3)
5. அமெரிக்காவைவிட இந்த நாட்டில் அதிக சம்பளம் கிடைக்குமா? (3)
6. ஒவ்வொரு தமிழ்ப் புத்தாண்டுக்கும் ஒரு வெண்பாவை பாடியவர்? (6)

மேலிருந்து கீழ்

7. மூன்று நாட்களுக்குத் தேவையான கலோரி இந்த உணவில் இருக்குமா? (3)
8. எந்த பாத்திரத்தில் வேக வைத்த சாதம் இறுக்கமாக இருக்கும்? (4)
9. உடல் எடை அதிகம் இருப்பவர்கள் இந்தப் பழத்தை தவிர்க்கவும். (5)

கீழிருந்து மேல்

10. ரதியின் வலது கையில் இருக்கும் மலர்? (6)

		8				
			1			
			9			
		5				4
	7				2	
3						
					6	10

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 45,
குமுதம் சிநேகிதி,
306, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 600 010.



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 43 ரிசல்ட்

	மை	ம்	ய	கா	ங்	வெ
	த	பு	மு	க்	க	ள்
2	ம	த்	தி	7	3	ளை
6	மி	லோ		பி		
	ள	தி		ஸி		ரி
4	கு	ளு	கோ	மீ	ட்	டர்
				டி		செ
						10

தலா ரூ. 100 பரிசாக பெறும் 10 வாசகிகள்

1. பாலின் பாண்டியன், வடலூர்.
2. வி. மரகதம், ஹைதராபாத்.
3. எம்.ஆர். சுவாதி, வேலூர்.
4. ஈ. முத்துலட்சுமி, பாளையங்கோட்டை.
5. ஆர். அம்மணி, வடுகப்பட்டி.
6. ரேவதி வாசுதேவன், கும்பகோணம்.
7. ஜி. கிருஷ்ணவேணி, சென்னை - 93.
8. வி. சற்குணம், கடலூர்.
9. எஸ். ரித்திகா, மதுரை - 9.
10. எல். கீர்த்தனா, திருமங்கலக்குடி.

தமிழ்ப் புத்தாண்டு கோலம்



15 புள்ளி 3 வரிசை
3 வரை - நேர்புள்ளி

- என். ரங்கநாயகி,
கோவை - 25.

முடி தானம்

ஆச்சரியப்படுத்தும் 7 வயது சிறுமி!



எங்கள் மகள் நேஹா யாழினிக்கு தலை முடியை நீளமாக வளர்த்துக் கொள்வதில் ஆர்வம் அதிகம். அவளின் நீளமான கூந்தலை பராமரிப்பதில் சில சிரமங்கள் இருந்தாலும், நானும் அவள் ஆசைக்காக விட்டுவிட்டேன்.

இந்த புது வருட பார்ட்டிக்காக என்னுடைய சிநேகிதி வந்திருந்தார். அவருக்கும் மிக அழகான நீளமான கூந்தல். ஆனால், அன்று பார்ட்டியில் அவரைப் பார்த்தபோது ஆச்சரியமாக இருந்தது.. காரணம், தன் நீளமான கூந்தலில் பாதியை கட் செய்து விட்டிருந்தார்.

“என் முடியை ‘லாக்ஸ் ஆஃப் லவ்’ (Locks Of Love) என்கிற ஆர்கனைசேஷனுக்கு தானமாகக் கொடுத்துவிட்டேன். அந்த நிறுவனம், புற்றுநோயாலோ அல்லது வேறுசில நோயாலோ பாதிக்கப்பட்டு தங்கள் தலைமுடியை இழந்த குழந்தைகளுக்குத் தேவையான விக்குகளைத் தயாரிக்கிறார்கள். தங்களால் அந்த விக்குகளை வாங்க முடியாத ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு இலவசமாக தருகிறார்கள். அவர்கள் விக் தயாரிப்பதற்கு தலைமுடியை நாம் தானமாக தரவிரும்பினால், அந்த முடியின் நீளம் குறைந்தபட்சம் 10 இன்சஸ் அல்லது அதற்கு மேல் இருக்கலாம்” என்கிற தகவலையும் சொன்னார்.

நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்ததை எங்கள் அருகே அமர்ந்து கேட்டுக் கொண்டிருந்த என் குட்டிமகள் நேஹா, “அம்மா, நானும் என்னோட முடியை டோனேட் செய்யட்டுமா?” எனக் கேட்டாள். அவள் விளையாட்டாகச் சொல்கிறாள் என்றுதான் அப்போது நான் நினைத்தேன். ஆனால், இந்த விஷயத்தில் அவள் மிகவும் உறுதியாக இருக்கவே, ‘லாக்ஸ் ஆஃப் லவ்’ நிறுவனத்திற்கு அவளின் நீளமான முடியை கட் செய்து கொரியர் செய்தேன்.

இவளின் கூந்தலை பெற்றுக் கொண்ட அவர்கள், நேஹாவிற்கு நன்றி தெரிவித்து மெயிலும் அனுப்பினார்கள். இந்தச் சிறிய வயதிலேயே மற்றவர்களுக்கு உதவும் இவளின் மனப்பான்மையை நினைத்துப் பெருமிதமாக இருக்கிறது!

- ஜெயலட்சுமி ரஞ்சித், அமெரிக்கா.



அரசு பள்ளி என்றால் அலட்சியமா?

அது ஒரு ஹிந்தி வாட்ஸ் அப் வீடியோ... அந்த வீடியோவில் தங்களை ஆசிரியர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்கிற சில ஆண்களும் பெண்களும், சண்டே, மண்டேவுக்குக்கூட சரியான இங்கிலீஷ் ஸ்பெல்லிங் தெரியாமல், பிள்ளைகளுக்கு தப்பும் தவறுமாக சொல்லித் தருகிறார்கள். அதில் ஒரு ஆசிரியை, ஆங்கில தர்ஸ்டேவுக்கு ஹிந்தியில் 'புத்வார்' என்று மொழிப்பெயர்ப்பு செய்கிறார்.

இந்த அதிர்ச்சியை ஜீரணித்துக் கொள்வதற்குள், ஐகோர்ட்டு நீதிபதி என். கிருபாகரன், கல்வித் தொடர்பாக வேதனையுடன் குறிப்பிட்டுள்ள மற்றொரு விஷயம், பேரதிர்ச்சியாக இருக்கிறது.

"திறமையான, பண்பாற்றல் மிக்க ஆசிரியர்களின் எண்ணிக்கை தமிழகத்தில் மிகக் குறைவாக உள்ளது. பாடங்களை தெளிவாக மாணவர்களுக்கு நடத்தக்கூடிய தகுதிகூட இன்றைய ஆசிரியர்களிடம் இல்லை. பிற மாநில மாணவர்களுடன் தமிழக மாணவர்களால் கல்வியில் போட்டி போட முடியாமைக்கும் இதுவே காரணம். ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவர்களில் பலருக்கு தங்களின் பெயரைக்கூட எழுதத் தெரியவில்லை. இதற்கெல்லாம் காரணம், முறையாக வகுப்புகள், உள்கட்டமைப்பு வசதிகள் இல்லாத லெட்டர் பேட் கல்லூரிகளில் பி.எட்., எம்.எட். பட்டத்தை ஆசிரியர்கள் பெறுவதும், அத்தகைய கல்லூரிகளுக்கு தேசிய ஆசிரியர் கல்வி கவுன்சில் அங்கீகாரம் வழங்குவதும் தான்!" - இது தான் நீதிபதி கிருபாகரன் சொன்னதன் சாராம்சம்.

வடக்கில் இருந்து வந்த வாட்ஸ் அப் வீடியோவும் சரி, தெற்கில் உள்ள ஒரு நீதிபதியின் வேதனையும் சரி, இரண்டுமே அரசுப் பள்ளிகளில் படிக்கிற நம் அடுத்த தலைமுறைகளின் எதிர்காலம் என்னவாகுமோ என்ற பயத்தையே உண்டு பண்ணுகின்றன.

ஆசிரியர் தகுதித் தேர்வெல்லாம் இருக்கிறது தான். இது மட்டுமே போதாது என்பதுதான் நம் கருத்து.

முறையான படிப்பு மற்றும் பாரம்பரியத்துடன் சென்னையில் இருக்கிற பல பெரிய பள்ளிக்கூடங்களைப் பற்றி விசாரித்தால் ஒரு விஷயம் ஆச்சரியமடைய வைக்கும். அந்த பள்ளிக்கூடங்களில் வேலை பார்க்கிற ஆசிரியர் வீட்டுப் பிள்ளைகளில் இருந்து கடைநிலை ஊழியர்களின் பிள்ளைகள், பேரன்-பேத்திகள் வரை அதே பள்ளிகளில் படிப்பார்கள். அந்த பள்ளிக்கூடங்களில் வேலை பார்க்கிற ஆசிரியர்களுக்கும் மற்ற ஊழியர்களுக்கும் தாங்கள் வேலை பார்க்கிற பள்ளி தருகிற கல்வித் தரத்தின் மீது அத்தனை பெரிய நம்பிக்கை... அந்த நம்பிக்கை எங்கிருந்து அவர்களுக்கு வந்தது என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.. அவர்களின் தகுதியின் மீதான நம்பிக்கையில்தானே...

ஆனால், அரசு பள்ளியிலோ, தங்கள் பிள்ளைகளை தாங்கள் வேலை பார்க்கிற பள்ளிகளில் சேர்க்காமல், தரமான கல்வி தருகிற மற்ற பள்ளிக்கூடங்களில்தான் சேர்க்கிறார்கள். (எங்கோ சில விதிவிலக்குகள் இருக்கின்றன) இதன் அர்த்தம், அவர்கள், தங்களிடம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு தரமான கல்வியைத் தருவதில்லை அல்லது நீதிபதி கிருபாகரன் சொன்னது போல அவர்களுக்கு தரமான கல்வி போதிக்க தகுதி இல்லை என்பதுதானே?

அரசு பள்ளிகளில் படிக்கிற மாணவர்களுக்கு இனியாவது தரமான கல்வி கிடைக்க வேண்டுமென்றால், முதலில் அங்கு வேலை பார்க்கிற ஆசிரியர்களின் பிள்ளைகள் அந்த பள்ளிகளில் படிக்க வேண்டுமென்பது வெறும் கருத்தளவில் மட்டுமே இல்லாமல், 100 சதவிகிதம் கட்டாயமாக்கப்பட வேண்டும். இது ஒன்றே இதற்கு தகுந்த தீர்வு! ●

தலையங்கம்



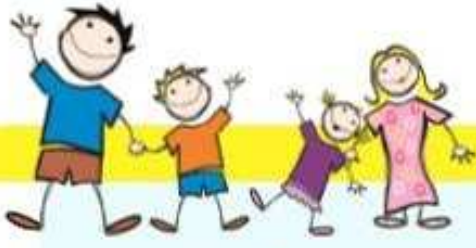
குமுதம்
சநேக்த

13.4.2017

நட்பு: 16

பகிர்வு: 23





சிநேகிதிக்கு சிநேகிதி



சம்மரில் பாராட்டு மழை!



இந்த வருடம் மார்ச்சிலேயே வெயில் கொளுத்த ஆரம்பித்துவிட்டது. தண்ணீரை சிக்கனமாகப் பயன்படுத்த வாசகிகள் சொல்லியிருந்த எளிய வழிகள் சூப்பர்ப்!

- ச. ஜெயலட்சுமி, கொரட்டுர்.

எப்போதும் சிரித்த முகத்துடன் இருப்பவர்களெல்லாம் கவலை இல்லாதவர்கள் கிடையாது. அவர்களிடமும் மன அழுத்தம் இருக்கும் என்று 'கொஞ்சம் உங்களோடு' வில் தெளிவாக சொல்லியுள்ளார் ஆசிரியர்!



- உஷா முத்துராமன், திருநகர்.



'பால்பாயின்ட் பேனா' பற்றிய தகவல்களை அறிந்து வியந்தேன். அதிலும் ஒரு பால்பாயின்ட் பேனாவால் 45,000 வார்த்தைகளை எழுத முடியும் என்பது ஆச்சரியமான விஷயம்!

- ச. வள்ளுவன், தூத்துக்குடி.

'நார்த் இண்டியன் ரெசிபிகள்' ஒவ்வொன்றும் அருமை! 'அதரக் பர்பி' செய்து, விருந்தினர்களுக்குக் கொடுத்தேன். சம்மரில் அவர்களின் பாராட்டு மழையில் நனைந்தேன்.



- லஷ்மி ஹேமமாலினி, சென்னை - 24.



உதய்பூர் நாராயண் கோயிலின் சிறப்பும் அங்குள்ள சிற்பங்களும் இப்போதும் என் சிந்தையை விட்டு அகலவில்லை!

- எஸ். வெங்கட்ராமன், நெல்லை - 7.



'எங்கும் வியாபித்துவிட்ட லஞ்சத்தை ஒழிக்க, லஞ்சம் கொடுப்பதை முதலில் மக்கள் நிறுத்த வேண்டும்' என்று உரக்கச் சொன்ன தலையங்கத்திற்கு சல்யூட்!



- பொ. ஜெனிட்டா, வேம்பார்.



தனது 108-வது பிறந்த நாளை கொண்டாடிய கோபால் தாத்தா. எங்களுக்கெல்லாம் நல்லதொரு ரோல் மாடல்!

- சிம்மவாஹினி, வியாசர் நகர்.

வடாம் போடுவதில் எங்களுக்கிருந்த சந்தேகங்களை போக்கிய மல்லிகா பத்ரிநாத்துக்கு எங்கள் நன்றி!



- சியாமளா ராஜகோபால், சிட்லபாக்கம்.



வாசகிகளே...

'குமுதம் சிநேகிதி' இதழ் பற்றிய உங்கள் கருத்துகள், விமர்சனங்களை எழுதி அனுப்பும்போது, மறக்காமல் உங்கள் போட்போவையும் இணைத்து அனுப்புங்கள்.

உங்கள் படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஆசிரியர், குமுதம் சிநேகிதி,
306, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 600 010.

E-mail: snehidhi@kumudam.com