தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆகஸ்ட் 2025 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | மாத மின்னிதழ் | சுய முன்னேற்ற இதழ் 5

அனைவருக்கும்
இனிய
சுதந்திர தின
நல்வாழ்த்துகள்!

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆசிரியர்:
முனைவர் த. லாவண்ய சோபனா

கௌரவ ஆலோசகர்:
முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு

ஆசிரியர் குழு:
திருமதி இரா. செமீனா
திருமதி க. பிரீத்தியா

தமிழோடு நாமின் மின்னிதழ்
கட்டுரைகளைச் சுருக்குவதோ. மாற்றுவதோ
ஆசிரியரின் உரிமையாகும்.

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

www.thamizhodunaam.com

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

வ.எண்.	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	தலையங்கம்	04
2.	செல்வத்தின் பயன் யாது?	05
3.	வெளிநாட்டு வாழ்க்கை	07
4.	வெற்றிக்கான சிறு தொடக்கம்	09
5.	அறியும் பருவம்	11
6.	தயிர் சாதமும் வெண்டைக்காயும்	13
7.	முடி இதைப் படி	14
8.	ஆரோக்கிய கழிப்பறை	16
9.	திரை விரதம்	18
10.	குழந்தைகளின் மனநலம்	19
11.	திரும்பிப் பார்ப்போம்	21

தலையங்கம்!

முனைவர்
த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம். ஆகஸ்ட் மாதம் என்றாலே இந்தியராயப் பிறந்த அனைவருக்கும் மனதில் உதிப்பது நம் சுதந்திர தினம் தான். கற்பனையில் கூட நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு பல்லாயிரக்கணக்கோரின் உதிரம் சிந்தி கிடைத்த விடுதலையை நம் இன்று அனுபவித்துக்கொண்டிருக்கிறோம். நம் விடுதலை வரலாற்றை ஒரு முறை புரட்டிப் பார்த்தால் இந்த நொடியை நாம் நன்றியுடன் போற்றவேண்டிய அவசியம் தெரியும். நம் நாட்டிற்கு வாணியம் செய்ய வந்தவர்களிடம் நாடே அடிமையாகி கப்பம் கட்டவேண்டிய நிலை வந்த போது மக்களை ஒன்று திரட்டி ஓரணியில் ஒன்றுகூடி ஆங்கிலேய பீரங்கிகளையும், துப்பாக்கிகளையுமே பின்னோக்கி செல்லச் செய்தவர்கள் நம் விடுதலைப் போராட்ட வீரர்கள்.

கூட்டில் அடைபட்ட கிளிக்குத்தான் தெரியும் சுதந்திரம் எவ்வளவு இனிமையானதென்று. இன்று நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இந்த சுதந்திர வாழ்விற்காக தன் இன்னுயிரை இழந்த நம் முன்னோர்கள் ஏராளம். போராடிப் பெற்ற விடுதலையை வெறும் விடுமுறையாக மட்டும் பார்க்காமல் நன்றியுடன் நினைவுகூர்வோம்.

இனிய சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துக்கள்!

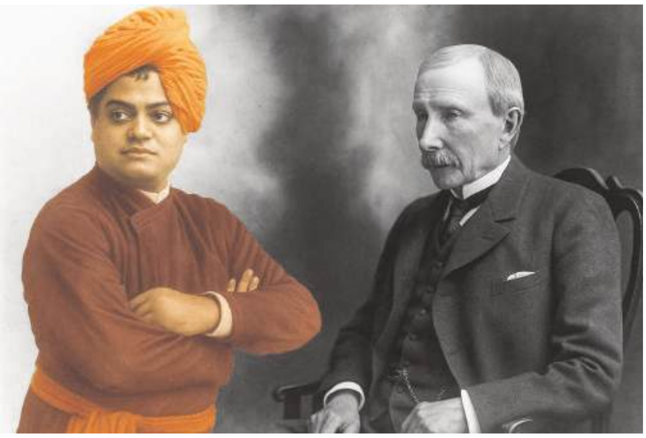
செல்வத்தின் பயன் யாது?

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,

1890-களில் அமெரிக்க நாட்டின் மிகப்பெரிய கோடீஸ்வரராக விளங்கியவர் ராக்பெல்லர். அதிக பணம் சம்பாதிப்பது, மேலும் உலகிலேயே மிகப்பெரிய பணக்காரராக விளங்குவதுவே அவரது உயரிய நோக்கம். அதற்காக அவர் பல உத்திகளைக் கையாண்டார்.

முதலில் கச்சா எண்ணெயைச் சுத்திகரித்து விற்கும் வியாபாரத்தில் இறங்கினார். அந்த நேரத்தில் அதே தொழிலில் விற்பனையை விட குறைந்த விலைக்கு விற்றார். அதானால் பல நிறுவனங்களின் விற்பனை குறைந்தது. அவைகளை விலைக்கு வாங்குவார். மேலும், எண்ணெய் பீப்பாய்களை (Barrel) தினமும் அனுப்புவதால் ரயில்வே நிர்வாகத்தாரிடம் பேசி சலுகைக் கட்டணம் பெறுவார். இவ்வாறு பல வழிகளில் செல்வத்தைச் சேர்த்தார். அவரிடம் செல்வம் நிறைந்திருந்தது. ஆனால், மனதில் நிறைவில்லை.



அதே நேரத்தில் அவரது முறை தவறிய வியாபாரச் செயல்பாடுகள் வெளிச்சத்துக்கு வந்தன. மக்களின் வெறுப்புக்கு ஆளானார். அதனால், அவர் மிகவும் மனம் நொந்து, தற்கொலை செய்யும் நிலைக்கு வந்துவிட்டார். அந்நிலையில் அவரது நண்பர் ஒருவர் அச்சமயத்தில் அமெரிக்காவிலிருந்த சுவாமி விவேகானந்தரைச் சென்று சந்திக்கக் கூறி அதன்படி சந்தித்தார்.
ராக்பெல்லர் பற்றி அவருக்கு மட்டுமே தெரிந்த வாழ்க்கை ரகசியங்களைக் கூறி, அவரிடம் இருக்கும் பணம் யாவும் இறைவன் கொடுத்தது என்றும், அதனை மக்கள் சேவைக்காகப் பயன்படுத்த வேண்டுமென்றும், இந்த வாழ்க்கை அதற்கான ஓர் அரிய சந்தர்ப்பமென்றும் அறிவுறுத்தினார் விவேகானந்தர்.

சுவாமிஜி இவ்வாறு பேசியதும் அவர் சட்டென்று அறையை விட்டுக் கிளம்பிச் சென்றார்.

ஒரு வாரத்திற்குப் பின் மீண்டும் வந்த ராக்பெல்லர் படித்துக் கொண்டிருந்த சுவாமிஜிக்கு முன் ஒரு காகிதத்தை வீசினார்:

அதை எடுத்துப் படியுங்கள். நீங்கள் எனக்கு நன்றி கூறுவீர்கள்.'' அவை நான் அளித்த நன்கொடைகள் என்றார். அதைப் பார்த்ததும் சுவாமிஜி, ''இப்பொழுது முன்பை விட திருப்தியாக இருக்கிறீர்களா? ''என்றார். ஆம்! என்பது போல் தலையசைத்தார் ராக்பெல்லர். அப்படியென்றால் நீங்கள்தான் இதற்கெல்லாம் எனக்கு நன்றி கூறவேண்டும்'' என்றார் சுவாமிஜி.

தனக்கென்று சேர்த்து வைத்த போது அடையாத மன அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும், பிறர்க்குக் கொடுக்கும்போது அடைந்ததை உணர்ந்தார். அதன்பின் பென்சிலின் மருந்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும், பல நற்செயல்களுக்கும் அவர் பணத்தை வாரி வழங்கியதால் மகிழ்ச்சியுடன், நலமுடன் 93 வயது வரை வாழ்ந்தார்.

இதிலிருந்து செல்வத்தைச் சேர்க்கும்போது சிலருக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படலாம். ஆனால், அது அளவுக்கு அதிகமாகும் போது மகிழ்ச்சியினைத் தராது, துன்பத்தைத் தரும் என்பதை நிறைய பேர் உணர்ந்து கொள்வதேயில்லை. அதனால்தான் செல்வந்தர் பலரும் மனநிறைவின்றி வாழ்வது கண்கூடு.

தெண்கடல் வளாகம் பொதுமை இன்றி
வெண்குடை நிழற்றிய ஒருமை யோர்க்கும்,
நடுநாள் யாமத்தும் பகலும் துஞ்சான்
கடுமாப் பார்க்கும் கல்லா ஒருவற்கும்,
உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே’
பிறவும் எல்லாம் ஓரொக் குமே’
அதனால், செல்வத்துப் பயனே ஈதல்’
துய்ப்பேம் எனினே, தப்புந பலவே.

என்ற புறநானூற்றுப் பாடலில் மதுரைக் கணக்காயனார் மகனார் நக்கீரனார் அவர்கள் ஓர் அழகான வாழ்க்கைச் செய்தியைக் கூறுகிறார்.

வளமாக வாழ்கின்ற அரசனுக்கும், அன்றைய உணவுக்கு அலைந்து திரியும் வேடனுக்கும் உண்பதும், உடுப்பதும் மற்றும் இதர தேவைகளும் பொதுவானதே.

ஆகவே, பெற்ற செல்வத்தைப் பிறருக்குக் கொடுத்து உதவுவதுவே வாழ்வின் பயனாகும். அவ்வாறின்றி தானே அனுபவிப்பேன் என்று வாழ்ந்தால் அறம், பொருள், இன்பம் என்ற வாழ்வின் உறுதிப்பொருளை இழக்க நேரிடும் என்கிறார் அவர்.

செல்வத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டேயிருப்பது மகிழ்ச்சி அல்ல’ சேர்த்த செல்வத்தைக் கொடுப்பதில்தான் மகிழ்ச்சி என்ற வாழ்க்கையின் உயரிய கருத்தினை மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இவ்வுலகிற்கு அறிவித்த தமிழ் என்றும் பெருமைக்குரியது.

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!

வெளிநாட்டு வாழ்க்கை!

(ஒரு உழைப்பாளியின் அனுபவம்)

கோ. பாலமுருகன் கோபாலகிருஷ்ணன்
(முன்னாள் தொழிலாளர்)

தமிழ்நாட்டின் பல பகுதிகளிலிருந்து வெளிநாடுகளுக்கு வேலைக்காகச் செல்வது இன்று அதிகரித்து வருகிறது. குறிப்பாக, ராமநாதபுரம், மதுரை, புதுக்கோட்டை, சிவகங்கை, கடலூர், தஞ்சாவூர் போன்ற மாவட்டங்களில் இருந்து பெரும்பாலானோர் சிங்கப்பூர் உள்ளிட்ட நாடுகளுக்கு கூலி வேலைக்காகச் சென்று அங்கேயே வாழ்கின்றனர்.

இளைஞர்கள் தங்களின் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்காக அயல் நாடுகளைத் தேடுகிறார்கள். வேலைவாய்ப்பில் தான் ஒரு குடும்பத்தின் எதிர்காலமும், சமூகத்தின் மரியாதையும் இருக்கும்.

நான் சிங்கப்பூரில் வேலை செய்த அனுபவமுள்ள ஒருவராக, அந்த நிலையை நேரடியாகப் பார்த்தவனும் அனுபவித்தவனுமாக இந்நேரம் சில கருத்துக்களைப் பகிர விரும்புகிறேன்.

உழைப்பின் வழியே உயர்வு

சிங்கப்பூர் ஒரு ஒழுக்கம் மற்றும் ஒழுங்கு சார்ந்த நாடு. அந்த நாட்டில் உழைக்கும் ஒருவர் உண்மையாக உழைத்தால் உயரும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆனால் சோம்பேறி, சுய கட்டுப்பாடின்றி வாழ நினைப்பவர் சிங்கப்பூரில் நிலைக்க முடியாது. காரணம், ஒழுக்கம் இல்லாமல், உழைப்பு இல்லாமல் அந்த நாடு ஒருவரை ஏற்றுக்கொள்ளாது.

சிங்கப்பூரில் வாழும் தொழிலாளர்கள் காலை முதல் இரவு வரை கடுமையாக உழைக்கிறார்கள். அவர்கள் தூங்கும் அறை சிறியதாக இருந்தாலும், அவர்களின் கனவுகள் பெரியவை. குடும்பம் உயர வேண்டும் என்பதற்காக அயராது உழைக்கிறார்கள்.

அவ்வாறு இரவு பகல் பாராது உழைத்துச் சம்பாதித்த பணத்தைச் சில தொழிலாளர்கள், சூதாட்டக் கூடங்கள் மற்றும் கேசினோ போன்ற இடங்களில் இழந்து விடுகிறார்கள். இது மிகுந்த கவலையை ஏற்படுத்துகிறது. இவ்வாறு தவறான பாதையில் செல்பவர்கள் தங்களின் கனவுகளையே சிதைக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

சிங்கப்பூரில், அந்த நாட்டின் குடிமக்கள் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடாமலும், தங்கள் பணத்தை இழக்காமலும் இருப்பதற்காக, அவர்களுக்கு கேசினோவுக்குள் நுழைவதற்காக 24 மணி நேரத்திற்க்கு 150 டாலர் கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது. ஆனால், வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் மற்றும் சுற்றுலாப் பயணிகள் இலவசமாக நுழைய அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.

எனது வேண்டுகோள் சுற்றுலாப் பயணிகளுக்குத் தொடர்ந்து இலவச அனுமதி வழங்கப்படலாம். ஆனால், வெளிநாட்டு வேலைக்காரர்களுக்கும் அந்த நாட்டுப் பிரஜைகள் செலுத்தும் கட்டணத்தைப் போன்று கட்டண வரம்பு விதிக்கப்பட வேண்டும். இது அவர்களைத் தவறான பழக்கத்திலிருந்து தவிர்க்க உதவும்.
சுயக்கட்டுப்பாடு என்பது வெறும் தனிமனித ஒழுக்கம் மட்டும் அல்ல. அது குடும்பத்தின் எதிர்காலத்திற்கு ஒரு நம்பிக்கைக்கே நெருக்கமாக உள்ளது.

பெண்கள். பலர் வீட்டு உதவியாளராக அல்லது பராமரிப்புப் பணிகளில் நுழைந்து, சிங்கப்பூர் குடும்பங்களின் அங்கமாகவே திகழ்கிறார்கள். அவர்களும் அங்கு பாதுகாப்புடனும், மதிப்புடனும் வாழ்கிறார்கள்.

அயல் நாட்டில் உழைக்கும் ஒருவரின் வாழ்க்கை என்பது அவ்வளவு எளிதானதல்ல. வேலை மட்டுமல்லாமல், மன அழுத்தம், தனிமை, அவமானம் இவை அனைத்தும் அவர்களைத் தொடரும். எனவே, அங்கு இருக்கும் தொழிலாளர்களுக்கும், அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் சில சிறந்த வாழ்வியல் பழக்கங்கள் தேவை:

உடல்நலத்தை புறக்கணிக்கக் கூடாது. வேலை செய்வதும் அவசியம், ஆனால் உடலுக்கு ஓய்வும் வேண்டும்.

சம்பளத்தைத் திட்டமிட்டுச் செலவிட வேண்டும். வீண் ஆடம்பரம், தவறான வழிகளிலான செலவுகள், கடன்கள் – இவை எல்லாம் நிம்மதியை அழிக்கும்.

குடும்பத்துடன் தொடர்பில் இருங்கள். ஒரு அழைப்பு, ஒரு வீடியோ அழைப்பு. அதுவே குடும்பத்தினருக்குப் பேரருள்.

பணம் சம்பாதிப்பது முக்கியமல்ல – அதை நன்மைக்காகப் பயன்படுத்துவது முக்கியம்.

வாழ்நாள் முழுதும் அயல் நாட்டில் கழிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் அல்லாமல், ஒரு திட்டத்துடன் வாழ்க்கையை இயக்குங்கள்.

குடும்பங்களுக்கான புரிதல் மிக முக்கியம் ஒரு கணவர் அல்லது மகன் வெளிநாட்டில் உழைப்பது என்பது பணத்தை அனுப்புவதற்காக மட்டுமல்ல. அது ஒரு மனிதனின் வாழ்வை அர்ப்பணிப்பது. அவர்களின் உழைப்பை மதியுங்கள். செலவுகளில் சிக்கனம், சேமிப்பில் தீவிரம், பிள்ளைகளுக்கான வழிகாட்டலில் ஈடுபாடு – இவையே அவர்களுக்கான நன்றியின் சிறந்த வடிவம்.
நீங்கள் ஒரு தொழிலாளியின் மனைவியாக இருந்தால், அவருடைய நிலையைப் புரிந்து, அவரின் உழைப்பை வரவேற்று, பிள்ளைகளுக்கு அவர் ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

ஒரு சமூகப் பார்வை

இந்தக் கட்டுரை எனது அனுபவத்தின் அடிப்படையில் மட்டுமல்ல, என் சுற்றம், என் நண்பர்கள், என் மக்கள் வாழும் நிலையை வைத்து எழுதி இருக்கிறேன். நான் குறிப்பிட்ட மாவட்டங்களிலிருந்து எத்தனை பேர் வெளிநாட்டில் வேலை செய்கிறார்கள் என்பதைக் கணக்காகச் சொல்ல இயலாது. ஆனால், அந்த எண்ணிக்கை மிகப் பெரிது என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

என்னுடைய இந்தக் கட்டுரை அவர்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றி பேசுகிறது. உங்கள் வீட்டில் ஒரு தொழிலாளி இருந்தால், இந்தக் கட்டுரையைப் படித்தபின் அவரைப் பார்க்கும் உங்கள் பார்வை சிறிது மாறும் என நம்புகிறேன். வெளிநாட்டில் உழைக்கும் அனைத்து தோழர்களுக்கும், என் உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து வணக்கமும், வாழ்த்தும்.

வெற்றிக்கான சிறு தொடக்கம்

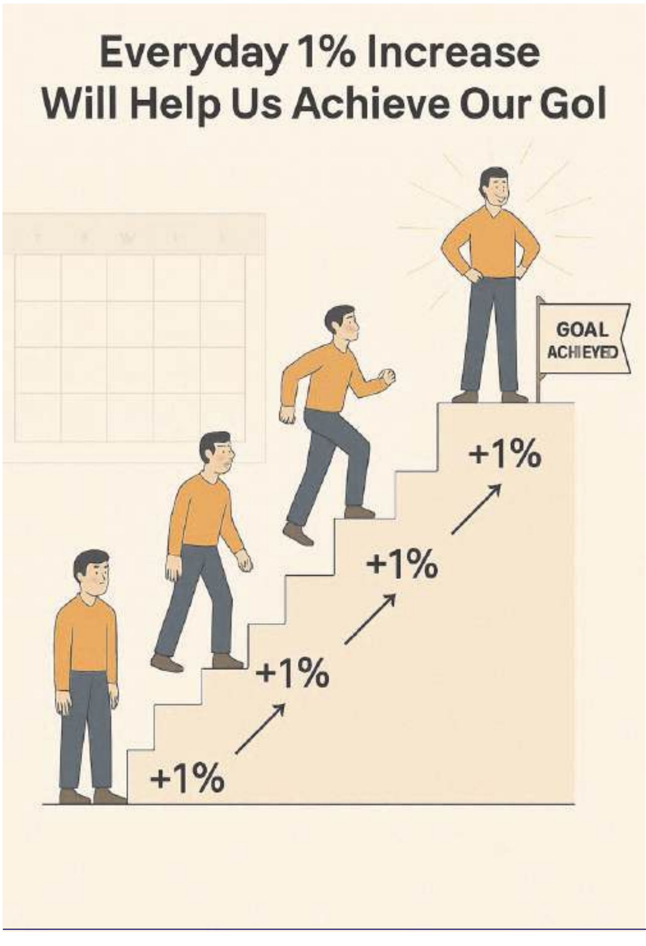
சிறிய மாற்றங்கள் – பெரிய விளைவுகள்

லக்ஷ்மி
வெங்கட்ராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மற்றும் கணித ஆசிரியர்

வாழ்க்கையை மாற்ற விரும்பாதவர்கள் யாரும் இருக்க மாட்டார்கள். ஆனால் பெரும்பாலானவர்கள், அந்த மாற்றம் ஒரு நாளில் நடக்க வேண்டும் என்று கனவு காண்கிறார்கள். உண்மையில் பெரிய மாற்றங்கள், தினமும் நாம் எடுக்கும் சின்ன மற்றும் நல்ல முடிவுகளால் தான் ஏற்படுகிறது. இன்று நீங்கள் தொடங்கும் ஒரு சிறிய நல்ல பழக்கம், நாளை உங்கள் வாழ்க்கையில் பெரிய பலனைத் தரக்கூடியது.

”ஒரு நாள் செய்தால் வாழ்வை மாற்றாது. ஆனால், ஒவ்வொரு நாளும் செய்தால் வாழ்க்கை முழுவதும் மாறி விடும்.”
இது வெறும் வார்த்தை இல்லை, வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்ற அனைவரும், ஒரு சின்னப் பழக்கத்திலிருந்து தான் தங்கள் பயணத்தைத் தொடங்கினார்கள்.



”நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் 1% முன்னேற்றம் கண்டால், 1 வருடம் கழித்து நீங்கள் 37 மடங்கு மேம்பட்டிருப்பீர்கள்!”, என்று ஜெம்ஸ் கிளேர் (James Clear) தனது "Atomic Habits" புத்தகத்தில் கூறுகிறார்
கணிதத்தில் கூட,

$1^2 = 1$

$1.01^2 = 1.0201$

மிகச் சிறிய மாற்றம் கூட, மொத்த விளைவில் ஒரு வித்தியாசத்தை உருவாக்கும். அதுபோலவே, நம் பழக்கங்களும்.

இன்று நீங்கள் ஒரு நல்ல பழக்கத்தைத் தொடங்கினால் – அது மிகச் சிறியது என்றாலும் – நாளை அதுவே உங்கள் வாழ்க்கையைத் திசை திருப்பும்.

மேலும் வெற்றி உங்கள் இலக்கில் அல்ல, நீங்கள் தினமும் செய்யும் சின்ன பழக்கங்களில் தான் இருக்கிறது என விவரித்துள்ளார்
“You do not rise to the level of your goals.
You fall to the level of your systems.”
அதிலும் காலை நேரத்தில் நாம் செய்யும் நல்ல மாற்றம் அதீத பலனைத் தரும். இந்தக் கருத்தை ராபின் ஷர்மா (Robin Sharma) தனது "The 5 AM Club" புத்தகத்தில் உனது காலைப் பொழுதை வென்று வாழ்வில் உயர்வு காண் (Own your morning. Elevate your life) என்கிறார்.

ஹால் எல்ராத் (Hal Elrod) எழுதிய "The Miracle Morning" புத்தகம் நமக்கு ஒரு சுலபமான ரகசியத்தைச் சொல்லுகிறது –

அதாவது, காலை நேரம் என்பது ஒரு மந்திரம் போன்றது. அந்த நேரத்தில் நாம் எதைச் செய்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து தான் நாளும், வாழ்க்கையும் அமையும்.

இந்தக் குறிப்பை S.A.V.E.R.S. என்ற 6 பழக்கங்களால் பின்வருமாறு வகைப்படுத்துகிறார்:

S - Silence காலை 5 நிமிஷம் அமைதியில் அமர்வது – மன அமைதிக்காக
A - Affirmations "நான் நன்றாகவே இருக்கிறேன்" என்ற உந்துதல் வார்த்தைகள்
V- Visualization நம் எதிர்கால வெற்றியை மனக்கண்ணால் பார்ப்பது
E- Exercise உடற்பயிற்சி – ஆரோக்கியமான உடலுக்காக
R- Reading புத்தகம் படித்தல் – அறிவு வளர்க்கும்
S- Scribing எழுதல் – நம் எண்ணங்களைத் தெளிவாக்கும்

தொடர்ந்து செய்யப்படும் 5 நிமிட தியானம் இரண்டு மாதங்களில் மன அழுத்தத்தை குறைத்துவிடுகிறது.

ஒருவர் இதைப் போல சிறு சிறு நல்ல பழக்கங்களை, அவரவர் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்திக் கொண்டால், வாழ்க்கையில் மாற்றம் ஏற்படாமல் போகுமா?
மிகவும் சாதனை படைத்தவர்கள் – விளம்பரங்கள் இல்லாமல், காலை 5 மணிக்கு எழுந்து, தங்களுக்கான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அந்த நேரம் புத்தக வாசிப்பு, தியானம், உடற்பயிற்சி அல்லது திட்டமிடல் போன்ற தம்மை வளர்க்கும் பழக்கங்களுக்கு அர்ப்பணிக்கப்படுகிறது. சிறிய பழக்கங்கள் சேர்ந்து மிகப்பெரிய கூட்டு விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன."

உதாரணமாக தினமும்; 5 நிமிஷம் கட்டுரை எழுதும் பழக்கம் வைத்தால், 6 மாதத்தில் நல்ல எழுத்தாளராக மாறலாம்., தினமும் 10 நிமிஷம் புத்தகம் வாசிக்க ஆரம்பித்தால் வெற்றிக்கான வழி உங்கள் வாசலில் வந்து நிற்கும். புத்திசாலித்தனமான முடிவுகளை எடுக்கத் தெரிந்துகொள்வீர்கள். தினசரி 2 நிமிட தியானம் பல மணி நேரம் மருத்துவமனைக்குச் சென்று காத்திருக்காமல் வாழ நமக்குத் துணை நிற்கும்.

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் செய்கிற ஒரு சிறிய முயற்சி, நாளைய நம்மை புதியவனாக உருவாக்கும். வாழ்க்கையை சுதந்திரமாக, செல்வாக்குடன், வெற்றிகரமாக மாற்ற, பெரிய முடிவுகள் தேவை இல்லை.

"ஒரு சிறிய நல்ல பழக்கம் –
இன்று தொடங்குங்கள்…
நாளை உங்கள் வாழ்க்கையே மாறும்!"

"தம்மின்தம் மக்கள் அறிவுடைமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க் கெல்லாம் இனிது.“

பெற்றோரைக் காட்டிலும் பிள்ளைகள் அறிவில் சிறந்து விளங்கினால் அது பெற்றோருக்கு மட்டுமே இன்றி உலகில் வாழும் அனைவருக்கும் அக மகிழ்ச்சி தருவதாகும்.

இக்குறள் 3 முதல் 12 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளின் பெற்றோருக்கு மிகச் சரியாய்ப் பொருந்தும். இந்த காலம் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் அறிவாற்றல், உடல் திறன், மனோவியல், மற்றும் சமூகத் திறன்கள் ஆகியவை வளர்ச்சி அடையும் முக்கியமான காலகட்டமாகும். ஒரு குழந்தை சமூக உறுப்பினராக மாறத் தொடங்கும் பருவம் இது.

EARLY CHILDHOOD STAGE -முன் பள்ளி பருவம் (3 வழ 6 வயது):
இந்தப் பருவத்தில் கற்பனைத் திறனை வளர்த்துக் கொண்டு விளையாடுவார்கள்.

அறியும் பருவம்!

(3 - 12 Yrs)

கவிதா கோபாலகிருஷ்ணன்
மனநல ஆலோசகர்

4 வயது சீதா தன் பொம்மைக்குச் சோறு ஊட்டிக் கொண்டு ,"பாப்பா ! நீ இந்த மம்மம்மை சாப்பிட்டால் அம்மா நிறைய பொம்மைகள் தருவேன்" என்று தன் அம்மா தன்னுடன் உரையாடுவதைப் போல், தன் கற்பனையில் தானும் அம்மாவாக மாறிவிடுவாள். இந்தப் பருவத்தில் எதைப் பார்த்தாலும் எதைக் கேட்டாலும் அப்படியே அதை உள்வாங்கிக் கொண்டு நடந்து கொள்வார்கள். பாடம் நடத்திக் கொண்டிருக்கும் அம்மா, நீலாவிடம் “The Sky Is Blue"என்று கூறிக் கொண்டிருக்கும்போதே சட்டென்று நிலா “Why the sky is Blue? Why it is not in Pink?” உடனே அம்மா சாமர்த்தியமாக "If the sky is blue only it is so beautiful. It is all God's Creation” என்று அதற்கு பதிலை அளித்து அவளைப் புரிய வைக்க முயற்சிக்கிறாள். நாம் அவர்கள் மொழியில் பேசிப் புரிய வைக்க வேண்டும். குழந்தைகள் இந்த வயதில் நினைக்கும் விதத்தில் கேள்விகளை கேட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். குழந்தைகள் இந்த வயதில் படித்துக் கற்பதை விட பார்ப்பதில் இருந்துதான் பாடம் கற்பார்கள்.

LATER CHILDHOOD STAGE -பின் குழந்தை பருவம;(7 to12 Yrs):

இந்த வயதில் சாதுர்யமாக, சாமர்த்தியமாகப் பேசுக்கற்றுக் கொள்வார்கள். தனக்கென ஒரு தனி வட்டாரம், ஒப்பிடுதல் என உணர்வுநிலையில் அடுத்த நிலைக்கு தாவுவார்கள். ஏழு வயதான அபிநயா தன் தோழிகளுக்கு அழகாகக் கணக்குப் பாடத்தை சொல்லிக் கொடுத்து தன்னை ஆசிரியருக்கு இணையாக நினைத்து மகிழ்ச்சி கொள்வாள்.

அதே சமயம் 11 வயது அரவிந்த் தான் கிரிக்கெட்டில் தோல்வியுற்றது எண்ணி கவலை கொண்டு தன் வீட்டில் எவருடனும் பேசாமல் தன் உணர்வுகளின் சமநிலையை அறியாமலும் தடுமாறும் காலம் இது. ஆனால் அரவிந்துக்கு ஒரு குரல், "இங்க பாருப்பா ஒரு தோல்வி உன்னை தோற்கடிக்காது !! நீ பல முயற்சி செய்து நீ உன் வெற்றியைக் கொண்டாடலாம்.'' என்று சொன்னவுடன் ஒரு உத்வேகம் வந்து மீண்டும் முயற்சி செய்து மகிழ்வான். அவர்களுக்கு முக்கிய தேவை பெற்றோரிடமிருந்து வரும் நம்பிக்கையூட்டும் வார்த்தைகள். ('MOTIVATION AND CONFIDENCE'). வீட்டை விட்டு வெளிஉலகத்தின் அனுபவத்தை அறியும் இந்தப்பருவத்தில் குழந்தைகள் (EGO CENTRISM) சுய மையப்படுத்துதல் உடையவர்களாக, தங்கள் தனிப்பட்ட கண்ணோட்டத்தில் மட்டுமே உலகைச் சிந்திக்கும் திறன் கொண்டவர்களாக இருப்பர் என்று Jean Piaget என்ற உளவியலாளர் கூறியுள்ளார். உதாரணமாக யாராவது தன்னுடைய விளையாட்டுப் பொருளை உடைத்தால் அவர்கள் மற்றவர்களை மன்னிக்க மாட்டார்கள், மனம் ஏற்றுக் கொள்ளாது.

மேலும் அவர் இந்த வயதில் பிள்ளைகள் உயிரற்ற பொருட்களுக்கும் உணர்வு உண்டு என்று உணர்வார்கள் என்றும் ('ANIMISM-INANIMATE OBJECTS') விளக்கியுள்ளார். அதாவது ரோட்டில் நடக்கும் போது குழந்தை கீழே விழுந்தவுடன் ‘‘ஓ” என்று அழுது கொண்டு தன் அம்மாவிடம் வந்து “ROAD HURTED ME"என்று கூறுவாள்.

ஆனால் தான் தவறுதலாக கீழே விழுந்து அடிபட்டதை உணர மாட்டாள், அதை அவர்களுடைய மனமும் அறிவும் ஏற்றுக் கொள்ளாத காலகட்டம் இது.

இந்த வயதில் மிக முக்கியமான குணமாக உருவெடுப்பது குற்ற உணர்ச்சி. எரிக் எரிக்சனின் மனோவியல் வளர்ச்சிக் கோட்பாட்டின் (ERIK ERIKSON'S PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT) படி பிள்ளைகள் முயற்சி எடுத்து பல செயல்களைச் செய்வர் ஆனால் அதில் தோற்றுவிட்டால் குற்ற உணர்ச்சியுடன் இருப்பார்கள். உதாரணமாக பாலுவின் அப்பா அவருக்கு சைக்கிள் வாங்கிக் கொடுத்தவுடன், பாலு உற்சாகமாக சைக்கிளை ஓட்டிடுவான், ஆனால் ஒரு வேளை ஒரு கல் இடறி கீழே விழுந்தால் உடனே தான் ஒழுங்காக கற்றுக்கொள்ளவில்லையோ என்று குற்ற உணர்ச்சியில் மூழ்கிடுவான்.

இந்தக் குழந்தைப் பருவத்தை மிக அழகாக வடிவமைத்துக் கொடுக்க வேண்டிய கடமை பெற்றோருக்கு உள்ளது. அந்த வடிவம் வந்தவுடன் குழந்தைகள் தன் திறன்களை வளர்த்து முன்னேறி விடுவர். இந்த இனிய பருவத்தின் நினைவுகள் வாழ்க்கையின் பிற்காலத்தில் நினைத்து மகிழக்கூடிய கூடிய நினைவுச் சின்னங்களாக மாறும். ஆதலால் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்த வயதில் வளமான அனுபவங்களை பரிசளித்திடுங்கள்.

வாழ்த்துக்களுடன்!

தயிர் சாதமும் வெண்டைக்காயும்!

கிருத்திகா ராம்பிரசாத்

மன நல ஆலோசகர்

அனுபவப் பாடம் என்பது விலைமதிக்க முடியாதது. ஆனால் இவ்வுலகில் அனைத்து ஞானத்தையும் (wisdom) நம் அனுபவத்திலிருந்து மட்டுமே நம்மால் பெற முடியாது. மற்றவர்களின் அனுபவத்தையும் கேட்டு தெரிந்து கொள்வது அவசியம். வெவ்வேறு தலைமுறையைச் சார்ந்த, வெவ்வேறு வாழ்க்கை சூழலில் வாழும் மனிதர்களிடம் பழகுவதன் மூலம் நாம் வாழ்க்கையை இன்னும் நன்றாக புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஒருவேளை நாம் நம் வட்டத்தைத் தாண்டி மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடும் போது நமக்கு வெவ்வேறு கோணங்களில் (different perspective) சிந்திக்கும் திறன் அதிகமாகலாம். நம் பிரச்சினைகளுக்கு அவர்களது கோணத்தில் சிந்திக்கும் போது தீர்வும் கிடைக்கலாம். எத்தனையோ பேர் தங்கள் உயிரை மாய்த்துக் கொண்டதன் காரணத்தை நாம் அறியும்போது “இதெல்லாம் பிரச்சனை இல்லையே இதற்காகவா இப்படி ஒரு முடிவு“ என்று நம் மனம் பதைபதைக்கும். சில நேரம் மற்றவர்கள் பார்வையில் பார்க்கும்போது நம் பிரச்சனைகள் கூட பிரச்சினையாகவே தெரியாமலும் போகலாம்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவர்களை உயர்வாக பார்க்கிறோம். அப்படி வெற்றி பெற்ற ஒருவர் அவரது வாழ்க்கை கதையை கூறும்போது வியந்து கேட்கிறோம். ஆனால் நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடம், வென்றவர்களின் வாழ்க்கை கதைகளை விட தோற்றவர்களின் வாழ்க்கை கதையில் அதிகமாகவே இருக்கிறது.

வகை வகையாக உணவை உண்பதும் அவசியம். பல்வேறு மனிதர்கள் நம் வாழ்க்கையில் அங்கமாக இருப்பதும் அவசியம். அன்பும், நட்பும் அனைவரிடமும் நாம் பாராட்ட வேண்டும்.

வெண்டைக்காயும் தயிர்சாதமும் (comfort food) சுவையாக இருக்கிறது என்று மற்ற காய்களை உண்ணாமல் தினமும் அதை மட்டும் உண்டால், நமக்கு சத்துக் குறைபாடு ஏற்படும் அல்லவா? அப்படி சத்துக் குறைபாடு ஏற்படும் போது, நமது அனைத்து சத்துத் தேவைகளையும் (nutritional needs) தயிர் சாதம் வெண்டைக் காயிலிருந்து எதிர்பார்ப்பது நியாயமாகாது, அல்லவா? பிடித்த உணவை மட்டுமே சுவைத்த நம் நாவிற்கு மற்ற உணவுகளின் சுவை பழக்கமாகாமல் இருக்கலாம். ஆனாலும் பழக்கித்தானே ஆக வேண்டும்.

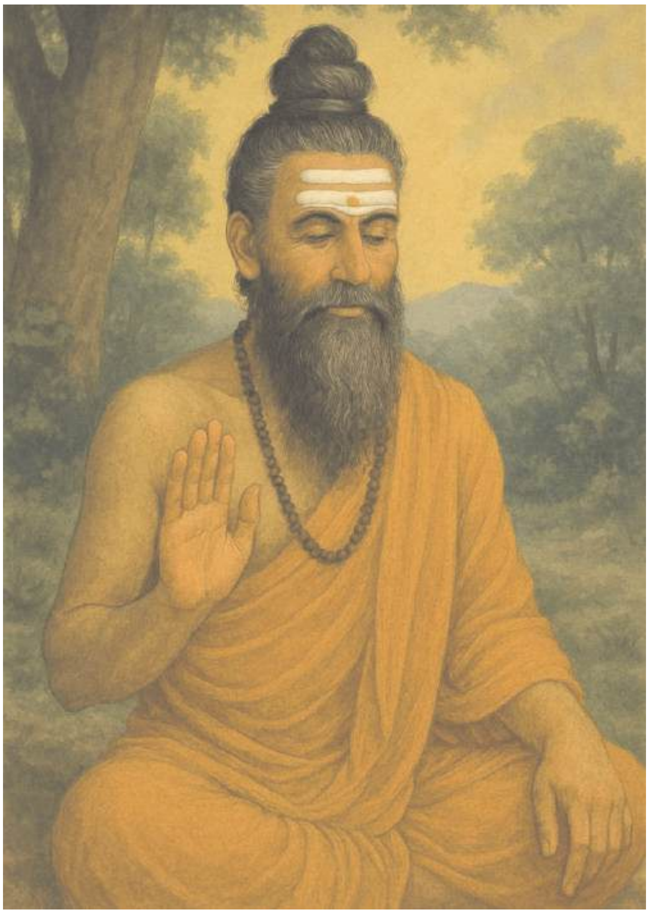
அப்படித்தான் பல நேரங்களில் நம் சிந்தையை தாண்டி வேறு விதமாக சிந்திப்பவர்களிடம் ஒதுங்கி சென்று விடுகிறோம். நம்மை போல் சிந்திக்கும் ஒரு சாராரிடம் மட்டுமே நட்பு பாராட்டுகிறோம். நமது சுருங்கிய வட்டத்திற்குள் நமது அனைத்து உணர்வு மற்றும் அறிவுத் தேவைகளையும் (emotional and intellectual needs) தேடுகிறோம்.

நமது சமூக வட்டமே (social circle) நம் குழந்தைகளுக்கும் சுற்றமாக இருக்கிறது. நாம் பல்வேறு தரப்பினருடன் பேசி பழகினால் மட்டுமே உன் குழந்தைகளுக்கும் பல்வேறு தரப்பினருடைய வாழ்க்கை முறை, அவர்களின் வாழ்க்கை புரிதல், பழக்கவழக்கம் ஆகியவை தெரியவரும். குண்டு சட்டியில் நாம் குதிரை ஓட்டுவது மட்டுமல்லாமல் நம் குழந்தைகளையும் சேர்த்து குண்டு சட்டிக்குள் அடைக்கிறோம்.

முடி இதைப் படி!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

ஆள் பாதி ஆடை பாதி என்பதைப் போல் மயிரில் நம் உயிரின் ஆற்றல் இருக்கிறது என்பதும் உண்மைதான். அப்படி கூந்தலில் என்ன ரகசியம் இருக்கிறது, பார்ப்போம். முடி என்பது உடலைப் பாதுகாக்கும் கவசமாகும். பாலூட்டிகளில் உடலின் வெப்பநிலைக்கு ஏற்ப முடியே ஒரு படலமாக மாறி உயிரைக் காப்பாற்றும். எந்த ஒரு உயிரினமும் தனக்களிக்கப்பட்ட முடி என்னும் பாதுகாப்பு படலத்தைக் குறைத்துக் கொள்வதில்லை. ஆனால் மனிதன் மட்டுமே தன் பாதுகாப்புப் படலத்தத் தானே மாற்றியமைத்துக் கொள்கிறான். ஒருவரின் முடியில் உள்ள னுயுே அமைப்பு உடலின் மொத்த அமைப்புடன் ஒத்துப்போகும். அதனால் தான் குற்றங்களைக் கண்டறிவதில் முடி முக்கியப்பங்களிக்கிறது. முடி என்பது தவறுதலாகத் தரப்பட்டதல்ல அது ஒரு நோக்கத்துடனே தரப்பட்டுள்ளது என ஆன்மீக ஆசிரியரான குரு பஜன் கூறுகிறார்.



ஒரு முறை ராபீந்திரனாத் தாகூர் கப்பலில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த போது தன் நண்பரைச் சந்தித்தார். நீண்ட நேர உரையாடலுக்குப் பின் தாகூரின் பேச்சில் இருந்த தெளிவையும், தெய்வீகத்தையும் உணர்ந்த அந்த நண்பர் உன்னுடைய இந்த மாற்றத்திற்குப் பின் இருக்கும் ரகசியம் என்ன? என்று கேட்டார்.

அதற்கு தாகூர், "இவ்வுலகில் அனைத்தும் ஒன்றே (Oneness in all) என்ற உண்மையை அறிந்த பின் முதலில் என்னுடைய சவரப்பெட்டியைக் கடலில் தூக்கி எறிந்தேன். நான் என்ற அகந்தையை ஒழித்து இயற்கை எனக்கு என்ன தந்துள்ளதோ அதை மனதார ஏற்றுக்கொண்டேன் என்றாராம்.

இதே போல் ஆன்மீக வாதியான யோகி பஜன் அவர்களும் யார் ஒருவர் தன கூந்தலை முழுதும் வளர்வதற்கு அனுமதிக்கிறாரோ அவர்களின் உடலுக்குத் தேவையான பாஸ்பரஸ், கால்சியம், மற்றும் வைட்டமின் போன்றவை அனைத்தும் சீராக இருக்கும். மேலும் அவர்களது நினைவாற்றலும், உடல் பலமும் அதிகமாக இருக்கும் எனப் பதிவிடுகிறார். இன்றும் தனக்குள் இருக்கும் இறைவனைக் காண சாத்விக பாதையில் பயணிக்கும் பலரும் தங்கள் இயற்கை அமைப்பை மாற்ற மாட்டார்கள்.

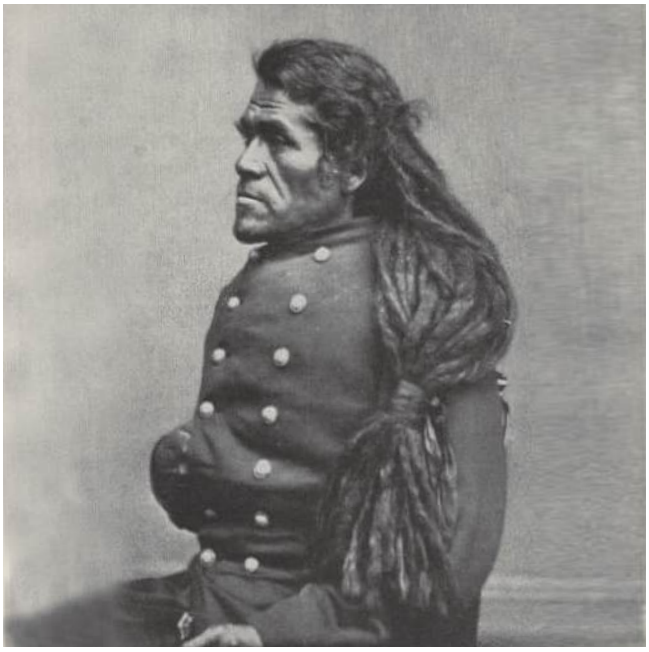
முந்தய காலங்களில் முடி திருத்தும் பழக்கம் என்பதே இல்லை. நம் கோவில் சிற்பங்களில் உள்ள ஆண்களும், பெண்களும் மாமன்னர்கள் உட்பட அனைவரும் நீண்ட கூந்தலுடனே இருப்பதை நாம் காணலாம். சொல்லப்போனால் ஒரு மன்னர் மற்றொரு நாட்டைக் கைப்பற்றினால் வெற்றிகொண்ட நாட்டு மக்களை அடிமையாக அறிவிக்கவே அவர்களது முடி திருத்தப் பட்டது. ஒருமுறை கெங்ஹிஸ் கான் சீனாவை வெற்றிகொண்ட போது அங்கிருக்கும் மக்களை தன கட்டுக்குள் கொண்டுவர மேற்கொண்ட முதல் செயலே அவர்களின் முடியைத் திருத்தம் செய்தது தான்.

நம் தலை முடி இந்த பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஆற்றலை இழுத்து நமக்கு அளிக்கும் மிகப்பெரிய ஆண்டெனாவாக (Antenaa) செயல்படுகிறது. நிறைய ரிஷிகள் தங்களுடைய முடியை எடுத்துக் கொண்டையாக அணிந்திருப்பார்கள்

(Rishi knot) அது அவர்களுடைய ஆற்றலை அதிகரிக்குமென்பது நிதர்சனமான உண்மை.

வியட்நாம் போரின் போது சிறப்பாகச் செயல்படும் படை வீரர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தனர். அதில் இடம் பெற்றிருந்த இந்தியர்களின் செயல்பாட்டில் அவர்கள் ராணுவப் படையில் சேர்ந்து பயிற்சி பெற்ற பின் அவர்களின் செயல்பாட்டில் குறிப்பாக அவர்களின் உள்ளுணரும் திறனில் (Intuition) தொய்வு ஏற்பட்டது. அதற்கான காரணத்தை ஆராய்ந்த போது அவர்கள் தங்களின் இயல்பான முடியை இராணுவத்திற்கென திருத்தம் செய்த பின் தான் இந்த மற்றம் என்பதை அறிய நேர்ந்தது.

மேலும் ஒரு பெண் எப்பொழுதுமே தலையை விரித்துப் போட்டால் அவர்களது ஆற்றல் குறையும் என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள். ஒரு காலத்தில் துக்க நிகழ்வுகளில் மட்டுமே தலைவிரிக் கோலம் காணப்படும். பாஞ்சாலி தன் துகிலுரியப் பட்ட போது தலைவிரிக்கோலமாக தன் சபதம் நிறைவேறிய பின் தான் தன் கூந்தலை முடிப்பேன் என்று உறுதி பூண்டு வெற்றியும் கண்டாள்.



ஆகவே எப்பொழுதுமே கூந்தலை விரித்துப் போடும் பழக்கம் இருந்தால் அதைக் குறைத்து கூந்தலின் உத்தமம் அறிந்து அதைப் போற்றுவோம்.

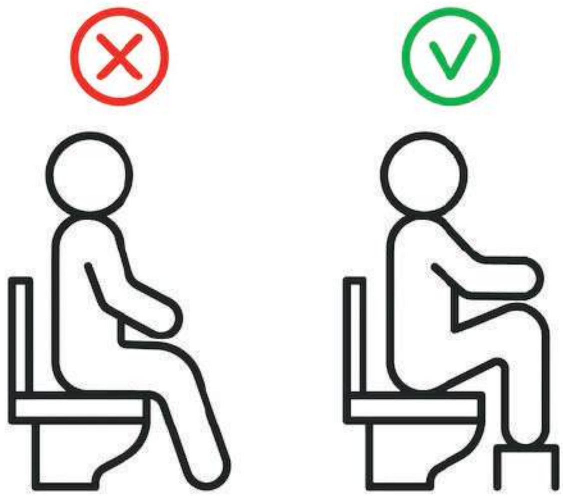
ஆரோக்கிய கழிப்பறை!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

நாம் சுதந்திரம் அடைந்து கிட்டத்தட்ட எழுபத்தெட்டு ஆண்டுகள் கடந்து விட்டன. நம் மண்ணிலிருந்து நாம் ஆங்கிலேயர்களை விரட்டியடித்து விட்டோம். ஆனால் அவர்கள் விட்டுச்சென்ற, சில நமக்குப் பொருந்தாத பழக்க வழக்கங்களில் இன்றும் நம்மை அறியாமலே நாம் அடிமைப்பட்டு இருக்கிறோம் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை.

குளிர் பிரதேசங்களில் குடிக்கப்படும் காபி அல்லது டி, வெப்பமிக்க நம் நாட்டின் பல பகுதிகளிலும் இன்று பலரின் உற்சாக பானமாக மாறிவிட்டது. சிலருக்கோ படுக்கையிலிருந்து எழுந்த உடனே அதைக் குடித்தல் தான் நாளே தொடங்கும். அதே போல் குளிர் பிரதேசங்களில் அணியப்படும் சூ, பூட்ஸ் போன்ற காலணிகள் நம் நாட்டில் பள்ளிக்குழந்தைகளுக்கும் கட்டாயமாக்கப்பட்டு விட்டன. கொளுத்தும் வெயிலில் நின்று வேலை செய்யும் பலரும் இம்மியளவு கூட காற்று புகாத காலணிகளைப் போட்டுவிட்டு பலரும் அவதிப்படுவதை கண்கூடாகக் காணலாம். நம் தட்பவெப்ப சூழலுக்கேற்ற காலணியே நம் உடலைக் காக்கும். என் மகன் மதுரை மகாத்மா மாண்டசேரி பள்ளியில் முதல் வகுப்பு படித்த போது அங்கு குறிப்பிட்ட வகுப்பு வரை படிக்கும் சிறு குழந்தைகள் ஷூ அணியத்தேவையில்லை செப்பலே போதும், என்ற அவர்களின் அணுகுமுறை மிகச் சிறந்ததாய் இருந்தது.

இப்படி நாம் கடைப்பிடித்து வரும் முக்கியமான பழக்க வழக்கங்களில் ஒன்று நாம் பயன்படுத்தும் வெஸ்டர்ன் கழிப்பறைகள். முதலில் அவை எப்படி நமக்கு அறிமுகமானது என்று பார்ப்போம். பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் இடைப்பட்ட காலத்தில் நாற்காலியில் உட்காருவது போன்ற இந்த வெஸ்டர்ன் முறை கழிப்பறைகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. ஆரம்ப காலத்தில் உடல்நிலை சரியில்லாதவர்களுக்காக அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இந்த முறை பின்னாளில் ராஜ வம்சத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டது.



ராணி விக்டோரியா தங்கத்தாலான கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தியிருக்கிறார். (squat) ஸ்குவாட் எனப்படும் குத்த வைத்து உட்காரும் முறையில் அமைக்கப்பட்ட இந்தியக் கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்துவதை சிரமமாக உணர்ந்த மேலை நாட்டவர் இந்தியாவிலும் வெஸ்டர்ன் கழிப்பறையை அறிமுகப்படுத்தினர். சௌகர்யமாக உணரப்பட்ட இந்த முறை கழிப்பறைகள் இன்று நாகரிகமாகக் கருதப்படுகின்றன.

ஈரானைச் சேர்ந்த டாக்டர் சயீத் ராட் நடத்திய ஆய்வில் கலந்துகொண்ட 30 பேரில் 21 ஆண்களும், 9 பெண்களும் இருந்தனர். இவர்களை ஆய்வின் பாதி நாட்கள் மேற்கத்திய கழிப்பறையையும், மீதி நாட்கள் ஸ்குவாட் முறை கழிப்பறையையும் பயன்படுத்தச் செய்தார். அவர்களைப் பின் பரிசோதனை செய்ததில் மேற்கத்திய கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய நாட்களில் கழிவுகள் முழுமையாக வெளியேற்றப் படவில்லை எனவும், ஸ்குவாட் முறை இந்திய கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தியவர்களின் குடல் கழிவு நீக்கம் முழுமையாக இருந்ததையும் கண்டறிந்தனர். முழுமையாக வெளியேற்றப்படாத கழிவுகளால் கோலன் நோய்த்தொற்று, குடல் புற்றுநோய், அப்பெண்டிஸ் போன்ற பல நோய்கள் தொற்றும் அபாயம் இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஸ்குவாட் முறை கழிப்பறை நாம் எழுந்த உடனே உடல் கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவும் மலாசனமாகும். மேலும் கருவுற்ற பெண்கள் இந்திய கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தினால் சுகப் பிரசவத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

இதன் பயனை அறிந்த பின் மேலை நாடுகளில் squatty potty என்ற நாற்காலியைப் பயன்படுத்தி squat முறையில் வெஸ்டேர்ன் முறை கழிப்பறைகளை பயன்படுத்தத் தொடங்கி விட்டனர். கழிவுகளின் தேக்கமே நோய் என்பார்கள்.

அதனால் மலக்குடலின் முழுமையான சுத்தம் உடல் நலனுக்கான முதல் அறிகுறியாகும். இயல்பாய் நம் தினசரி பழக்கமாய் செய்து வந்த ஆசனமே இந்தியக் கழிப்பறையாகும். அதை

அநாகரிகமாகக் கருதாமல் ஆரோக்கியத்தின் அடையாளமாகக் கருதுங்கள்.

எப்போதுமே நாற்காலிகளிலேயே அமர்ந்திருக்கும் அடுத்த தலைமுறை யினருக்கு ஆரோக்கிய காலைப் பொழுதைப் பரிசாகத் தாருங்கள் பெருமைமிகு பெற்றோராய் மனம் மகிழுங்கள். இந்தியக் கழிப்பறை இல்லாத வீட்டில் குடியிருக்க மாட்டோம் என்ற சபதம் எடுப்போம். ஆரோக்கியத்தின் முதல் படியைக் கடப்போம்.

திரை விரதம்!

சங்கர்
யோகாலயா

அறிவார்ந்த அன்பு நண்பர்களே! வணக்கம். நாம் பொதுவாக விரதங்களைக் கடைபிடிப்போம். விரதத்தில் பல வகையான விரதங்கள் உண்டு. பகல் முழுவதும் உணவு ஏதும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் உணவு எடுத்துக் கொள்வது, 24 மணி நேரமும் உணவு எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது, தண்ணீர் மட்டும் 24 மணி நேரமும் குடித்துக்கொண்டு இருப்பது, எச்சில் கூட விழுங்காமல் இருப்பது, ஏதேனும் சில வகையான பழங்களை மட்டுமே உட்கொண்டு இருப்பது என பல விதங்களில் விரதங்களை அனுசரிக்கிறோம்.

இவையெல்லாம் நம் உடலுறுப்புகளுக்கு ஓய்வு தரும், செல்கள் தன்னைத் தானே புதுப்பிப்பதற்கான கால இடைவெளியைத் தரும். இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் கண்டிப்பாய் கடைபிடிக்க வேண்டிய மற்றொரு விரதம் உண்டு. அதை திரை விரதம் என்று நாம் கூறலாம்.அது என்ன திரை விரதம் அதாவது தேவைக்காகவோ அல்லது பொழுதைப் போக்கவோ பல மணி நேரம் டிவி, செல்போன், கம்ப்யூட்டர், லேப்டாப் என மின்சாதனங்களுடனே பிணைப்பில் இருக்கும் நாம் இந்த பொருட்களையெல்லாம் பயன்படுத்தாமல் இருக்கும் விரதம் தான் திரை விரதம்.

இந்த திரை விரதத்தை நாம் வாரத்திற்கு ஒரு நாள் அல்லது மாதத்திற்கு ஒரு நாள் பின்பற்றலாம். அதுவும் முடியாதவர்கள் ஒரு நாளில் படுப்பதற்கு முன்பும், காலை எழுந்தவுடனும் மின் சாதனங்களில் இருந்து விலகியிருங்கள். இன்னும் சுலபமாக சொல்ல வேண்டுமென்றால் மாதத்திற்கு ஒரு முறை செல்போன் தொடர்பு இல்லாத இடத்திற்கு குடும்பத்துடன் சென்று விடுங்கள் அது உறவை பலப்படுத்தும். அப்படி செய்து வந்தோமேயானால் உறவுகளுடன் மனம் விட்டுப் பேசும் நேரம் அதிகரிக்கும். உங்களின் புத்தியும், மனசும் தெளிவாக இருக்கும்.

இது உங்களுடைய மன ஆரோக்கியத்திற்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழிவகுக்கும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் இதைக் கட்டாயம் பின்பற்றி வந்தால் வாழ்வில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். மாணவர்களும் கல்வியில் கவனம் செலுத்தி அதிக மதிப்பெண் பெற முடியும்.

நாம் நாமாக இருப்போம், சுய சிந்தனையுடன் செயல்படுவோம், மனக்கழிவை அகற்றுவோம், புத்திக் கூர்மையை நாம் வளர்த்துக் கொள்வோம்,

உடல் நலத்துடனும் வாழ்வோம்.

நன்றி வணக்கம்.

குழந்தைகளின் மனநலம் காக்கும் மலர்கள்!

ர.ஞானகுமரன்
M.C.A, M.Phil, D.Achu, DHMS
மலர் மருத்துவர்
வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்

பரபரப்பாக இயங்கும் இந்த உலகில் குழந்தைகளின் மனநலத்தைக் காப்பது என்பது நமது முக்கிய கடமை. காரணம் நமது வருங்கால தலைமுறையின் முன்னேற்றம் இன்றைய குழந்தைகளின் கைகளில் தான் உள்ளது.

இன்றைய குழந்தைகளைப் புத்திசாலிகளாகவும், வெற்றியாளர்களாகவும் வாழக் கற்றுக்கொடுக்கும் நாம், சவாலான இந்த சமுதாயத்தில் மன திடத்துடனும், மகிழ்ச்சியாகவும் அவர்கள் வாழத் தேவையான சூழ்நிலையை உருவாக்கவில்லை. அதனால் தான் இன்றைய குழந்தைகள் பயம், கோபம், சுயநலம், பொறாமை, அவநம்பிக்கை, பிடிவாதம் போன்ற குணங்களில் சிக்கிகொண்டு சிறிய பிரச்சனைகளைக் கூட சமாளிக்க தெரியாமல் மனம் உடைந்து வாழ்க்கையை வெறுக்கும் நிலையில் உள்ளார்கள். மேலும் வாழ்க்கைக்கு தன்னம்பிக்கையும், தைரியமும் கொடுக்கும் கல்வியைப் பார்த்தே இன்றைய குழந்தைகள் பயமும், வெறுப்பும் கொள்கிறார்கள்.

எதிர்காலத்தில் இப்படிப்பட்ட மனநலம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் தான் அதிகம் வரும் என்பதால் தானோ என்னவோ 1930 களிலேயே லண்டனைச் சேர்ந்த ஆங்கில மருத்துவர் டாக்டர் எட்வர்ட் பாட்ச் அவர்கள் மனநலனைக் காக்கும் மலர்மருத்துவத்தைக் கண்டுபிடித்து இந்த உலகிற்குக் கொடுத்துள்ளார். பொதுவாக நம் மனதைப் பாதிக்கவே அனைத்து பிரச்சனைகளும் வருகிறது. நாம் பிரச்சனையைச் சரி செய்யப் போராடுகிறோம். அதற்கு பலவழிகளில் முயற்சி செய்கிறோமே தவிர, நம் மனதை மாற்ற முயற்சிப்பது இல்லை. மனதை மகிழ்ச்சியான நிலைக்கு மாற்றினாலே எல்லாப் பிரச்சனைகளும் விலகிவிடும் என்பது டாக்டர் எட்வர்ட் பாட்ச் அவர்களின் தத்துவம்.

எடுத்துகாட்டாக எப்போதும் தோல்வி பயத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கே படிப்பு மற்றும் தேர்வு கடினமாக அமைகிறது. ஆனால் பயம் இல்லாத மன நிலையில் தோல்வி தள்ளியே நிற்கிறது. அதேபோல் குழந்தைகள் நன்றாகப் படிக்கவில்லை, சொல்பேச்சு கேட்கவில்லை என்பது பல பெற்றோரின் கவலை,

ஆனால் எட்வர்ட் பாட்ச் அவர்களின் தத்துவத்தின்படி கவலை என்ற எதிர்மறை குணம் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே இதுபோன்ற சூழ்நிலை அதிகம் அமைகிறது. எப்போது நீங்கள் கவலை என்ற எதிர்மறை குணத்தில் இருந்து வெளிவந்து மகிழ்ச்சி அடைகிறீர்களோ அப்போது தான் அந்த மகிழ்ச்சி என்ற மனநிலைக்குச் சமமாக குழந்தைகள் உங்கள் விருப்பம் போல் நடந்து கொள்வார்கள். அப்படியானால் அந்த எதிர்மறை குணத்தில் இருந்து எப்படி வெளிவருவது?

இதற்காகத் தான் டாக்டர் எட்வர்ட் பாட்ச் அவர்கள் மனம் கொண்ட மனிதனின் மகிழ்ச்சிக்கு மணம் கொண்ட மலர்களில் மட்டுமே தீர்வு உள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடித்து மனிதனின் விதமான எதிர்மறை குணங்களை ஆராய்ந்து, அதற்கு தீர்வு தரும் மலர்களை நமக்குக் கொடுத்துள்ளார்.

இந்த உலகில் மகிழ்ச்சியான சூழலும், மனதிற்கு கவலை தரும் சூழலும் ஒரே நேரத்தில் நிகழ்ந்து கொண்டு தான் இருக்கும், அதில் நீங்கள் எந்த சூழலில் இருப்பீர்கள் என்பது உங்கள் மன நிலையைப் பொருத்தே அமையும்.

தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா”
மேலும் நமது மூளையில் வலது மூளை, இடது மூளை என இரண்டு பிரிவு உண்டு,

அதில் இடது மூளை உலகத்தில் ஏற்கனவே இருப்பதை கற்றுக் கொண்டு அதைச் செயல்படுத்த உதவுகிறது. வலது மூளை என்பது நமது கற்பனைத் திறன் மற்றும் மனதின் ஆற்றலைக் கொண்டு இந்த உலகத்தில் புதியதைப் படைக்க உதவுகிறது.

இன்றைய நவீன உலகில் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியால் குழந்தைகள் தங்களது வலது மூளையின் கற்பனைத் திறன், தெளிவு, ஞானம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி புதியதை உருவாக்கும் சூழ்நிலை குறைந்துள்ளதால், அந்த வலது மூளையின் வெற்றிடத்தை நிரப்புவற்காகவே பயம், கோபம், குற்ற உணர்வு, பிடிவாதம் மற்றும் தீய பழக்கம் போன்ற எதிர்மறை குணங்கள் குழந்தைகளிடம் அதிகம் வெளிப்படுகிறது.

கற்பனை ஆற்றல், தெளிவு, ஞானம் உள்ளவர்களிடம் எதிர்மறை குணங்கள் குறைவாகவே இருக்கும், மேலும் இவர்களை பிரச்சனைகள் எளிதில் நெருங்காது”

இன்றைய சூழலில் குழந்தைகளின் எதிர்மறை குணங்களை நீக்குவதற்கு மலர்களும், வலது இடது மூளையைச் சமன் செய்து புத்திகூர்மை, கற்பனை ஆற்றலை அதிகப்படுத்த கற்பனை ஆற்றலை வளர்க்கும் கலைகளையும், அபாகஸ் போன்ற கல்வியையும் கற்றுக் கொடுக்கலாம். மொட்டாக உள்ள குழந்தைகளை மலர்களைப் போல் மகிழ்ச்சியாகவும், வெற்றியாளராகவும் மற்றிடுவது நம் கடமை.

திரும்பிப் பார்ப்போம்!

சென்மீனா
குடும்பத் தலைவி

என் வீடே சொர்கம், உடலே கோயில், உள்ளமே இறைவன்..... என தினமும் வீட்டை அற்புதமாக சுத்தம் செய்து, துடைத்து எதை எங்கே வைக்க வேண்டும்..... எப்படி வைத்தால் அழகாக இருக்கும் என பல முறை திரும்பிப் பார்ப்போம்... வீட்டைப் பார்ப்பவர்களும் ”உங்க வீடு பார்க்க சொர்க்கம் மாதிரி இருக்கு” என்பார்கள்.....அப்போதும் திரும்பிப் பார்ப்போம்.........

பின் உடல் சுத்தம்....தினமும் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்து, நன்றாக குளித்து சுத்தமான உடையை ... அழகாக அணிந்து பல முறை கண்ணாடி பார்ப்போம்... பார்ப்பவர்களும் ”எப்படி உடம்ப கட்டுக்கோப்பா வச்சிருக்கீங்க அழகா டிரஸ் (உடை) பண்றீங்க” என்பார்கள்....அப்போது மீண்டும் திரும்பிப் பார்ப்போம்.......

இப்போது உள்ளம்...... நல்லது மட்டுமே செய்ய எண்ணி..... மற்றவர்களுடன் அன்பாகப் பழகி... தேவையான உதவிகளைச் செய்து... அனைவரும் அமைதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ மனதார வாழ்த்திப் பின் அவர்களின் ஆனந்தத்தைப் பார்க்கும் போது அவர்கள் சொல்லும் வார்த்தை ”உங்க கூடவே இருக்கனும் போல தோணுது, மனசும் லேசா இருக்கு” இப்போது நம் உள்ளத்தில் உள்ள இறைவனைத் திரும்பிப் பார்ப்போம் அவர்களின் ஆனந்தத்திலும்......

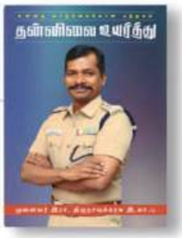
படிப்போம்,
புதிதாய்
பரிணமிப்போம்

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

தன்னிலை உயர்த்து

உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்

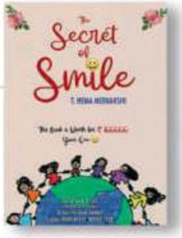


உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்

THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின்
படைப்பு

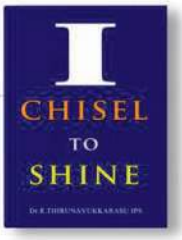


காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக

I CHISEL TO SHINE

TRANSFORMING
A READER TO A LEADER

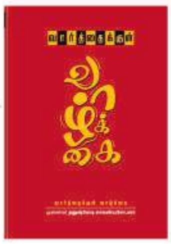


BEST OF YOU

TO ATTAIN THE BEST
VERSION OF YOU

வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை



உங்களின் மேலான கருத்துக்களுக்கு
tnfeedback@gmail.com | www.thamizhodunaam.com

புத்தகங்களைப் பெற
7598168854

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு இ. கா. ப.

போட்டித் தேர்வு

பதினைந்தும் புதிது

தேர்வினை எழுதும்
அனைவருக்குமான புத்தகம்