

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

பிப்ரவரி 2026 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 11

உங்கள் திறன்களை நம்புங்கள்
நீங்கள் வெகுதூரம் செல்வீர்கள்!

பள்ளிக்
குழந்தைகளுக்கான
சிறப்பிதழ்!



WAGE WAR WITHIN

TRANSFORMING A READER
INTO A LEADER



BEST OF YOU

TO ATTAIN THE BEST
VERSION OF YOU



THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின்
படைப்பு



தமிழோடு நாம்

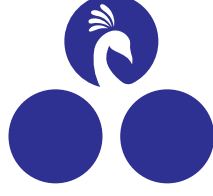
தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

FOR MORE DETAILS +91 75981 68854 / 94893 44144

www.thamizhodunaam.com



பிப்ரவரி 2026 மின்னிதழ்



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆசிரியர்:

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

கௌரவ ஆலோசகர்:

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு

ஆசிரியர் குழு:

தீருமதி இரா. செமீனா

தீருமதி க. பிரீத்தியா

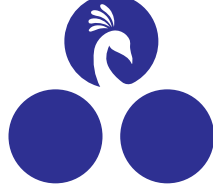
தமிழோடு நாமின் மின்னிதழ்
கட்டுரைகளைச் சுருக்குவதோ. மாற்றுவதோ
ஆசிரியரின் உரிமையாகும்.

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

www.thamizhodunaam.com



thamizhodunaam



தமிழோடு நாம்

தமிழால்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

வ.எண்.	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	தலையங்கம்	05
2.	இந்நாளே நமது	07
3.	தேர்வுக்கு முன்	09
4.	தேர்வு நேரத்தில்	10
5.	சாதனைப் பெண்	12
6.	அசைபோடும் வயது	13
7.	உதவியின் மதிப்பு	15
8.	தேர்வு நேர தவிப்பு	17
9.	தேர்வு நேரத்தில் என்ன சாப்பிடலாம்	19



தலையங்கம்!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

காதல் என்பது ஒரு நாளில் வெளிப்படுத்துவது மட்டுமல்ல ஒவ்வொரு நாளும் அக்கறையுடன் துணை நிற்பது என்று நிரூபித்துள்ளார்கள் இவர்கள்.

அன்பு வாசகர்களுக்கு மகிழ்வான வணக்கம். இது தேர்வு சமயம் என்பதால் இந்த மாதக் கட்டுரைகள் பெரும்பாலும் தேர்வுக்குத் தயாராகும் மாணவ மாணவிகள் அனைவரும் கண்டிப்பாகப் படிக்க வேண்டிய அருமையான கட்டுரைகளாக வெளிவந்துள்ளது. அவைகளைத் தந்த என் மதிப்பிற்குரிய தமிழோடு நாம் மின்னிதழின் எழுத்தாளர்கள் அனைவருக்கும் எனது முதற்கண் நன்றி.

இந்த மாதத்தின் மற்றுமோர் சிறப்பாக இந்த ஜென் ஜி தலைமுறை கொண்டாடுவது காதலர் தினம். மேலை நாடுகளின் கலாச்சாரத்தில் இருந்து கொண்டுவரப்பட்ட இந்தக் கொண்டாட்டம் சமீபத்தில் மிகப்பிரபலியமாக்கப்பட்டு தங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்த பரிசுகள் தரும் ஒரு நாளாக இளம் வயதினரிடையே கொண்டாடப் படுகிறது. சொல்லப்போனால் அது ஒரு வியாபார யுத்தியாகக் கூடப்பார்க்கப் படுகிறது. ஆனால் மேலைநாடுகளில் இந்த நாளில் காதலன் காதலி மட்டுமல்லாமல் அன்பு கொண்ட அனைவருமே தங்கள் அன்பைப் பரிமாறிக் கொள்வர். சிறு குழந்தைகள் தங்கள் ஆசிரியர்களுக்கு மலர்கொத்து கொடுத்து மகிழ்வர். இந்த மாதத்தில் உலகின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் நிகழ்ந்த சில சம்பவங்கள் அன்பின் உன்னதத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன.

சமீபத்தில் மகாராஷ்டிர மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஒரு முதிய தம்பதியின் அன்பும், காதலும், பக்தியும் கலந்த செயல் பலரையும் நெகிழ்ச்சி செய்தது.

உடல்நிலை சரியில்லாத அந்தப் பெண்மணி "எப்படியாவது மாயக்கா தேவி கோயிலுக்கு என்னை அழைத்துச் செல்லுங்கள்" என்று தன் கணவரிடம் தனது விருப்பத்தைச் சொன்னாராம். மனைவியின் ஆசையை நிறைவேற்ற எண்ணிய கணவரும் டாக்டர் வழங்கிய பாதுகாப்பு அறிவுறுத்தல்களின் அடிப்படையில், ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டருடன் மனைவியை அழைத்துச் சென்று தரிசனம் செய்தார். ஒரு கையில் மனைவியின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு, இன்னொரு கையில் கனமான ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரைச் சுமந்தபடி, அவர் மெதுவாக தளர்ந்து நடந்து சென்ற காட்சி உண்மையான காதலின் மிகப்பெரிய அடையாளம். காதல் என்பது ஒரு நாளில் வெளிப்படுத்துவது மட்டுமல்ல ஒவ்வொரு நாளும் அக்கறையுடன் துணை நிற்பது என்று நிரூபித்துள்ளார்கள் இவர்கள்.

மேற்கு ஆஸ்திரேலியாவின் குயிண்டாலப் என்ற இடத்தில் ஆஸ்டின் ஆப்பல்பீ என்ற 13 வயது சிறுவன், அவனது தாய் மற்றும் உடன்பிறந்தவர்களுடன் சுற்றுலா சென்ற போது ஏற்பட்ட விபத்தில் பலத்த காற்றும், ராட்சத அலைகளும் அவர்களை நடுக்கலுக்கு இழுத்துச்சென்றது. நடுகடலில் தத்தளித்த தனது குடும்பத்தினரைக் காப்பாற்றியாக வேண்டும் என்பதை உணர்ந்த ஆஸ்டின், உதவி கோருவதற்காக கடும் குளிரான கடல் நீரில் சுமார் 4 மணி நேரம் தொடர்ந்து நீந்தி, கரைக்குச் சென்று அங்கிருந்து சுமார் 2 கிலோ மீட்டர் தூரம் ஓடிச் சென்று மீட்புக் குழுவினருக்குத் தகவல் தெரிவித்துள்ளார்.



உண்மையான அன்பு தன் பிரியமானவர்களுக்காக எதையும் செய்யும் துணிச்சலைத் தரும் என்பதற்கு உதாரணமானான் ஆஸ்டின்.

மத்திய பிரதேசம் மாநிலம், நீமுச் மாவட்டத்தில் உள்ளது ரன்பூர் கிராமத்தில் உள்ள அங்கன்வாடியின் ஊழியராக கஞ்சன் பாய் மேக்வால் (40) எனும் பெண்பணியாற்றிவந்தார். கடந்த 2ஆம் தேதி குழந்தைகள் வழக்கமாக விளையாடும் இடத்தில் திடீரென குழந்தைகளை நோக்கி ஏராளமான குளவிகள் வந்துள்ளன. அந்த சமயத்தில் குழந்தைகளுக்கு உணவு தயாரித்துக்கொண்டிருந்த கஞ்சன் பாய் மேக்வால், உடனடியாக குழந்தைகளைக் குளவிகளிடமிருந்து காப்பதற்காக அங்கிருந்த தார்பாலின், பாய்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு அவர்கள் மீது போர்த்தியுள்ளார். மேலும், தன் உடலோடு குழந்தைகளை அணைத்தபடி அவர்களைப்

பத்திரமாக அங்கன்வாடி அறைக்குள் அழைத்துச் சென்றார். குளவிகளிடம் இருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் இந்தப் போராட்டத்தில் தன் உயிரைத் தியாகம் செய்துள்ளார் கஞ்சன் பாய் மேக்வால் எனும் பெண். பெண்ணின் தாயுள்ளத்தின் உச்சத்தைக் காட்டி அந்தக் குழந்தைகளின் வாழ்வில் என்றும் உயிர் காப்பாற்றிய உயர் தெய்வமாய் உயர்ந்து நிற்கிறார். மேற்கூறிய மூன்று நிகழ்வுகளும் உன்னத அன்பின் வெளிப்பாடு. இத்தகைய அன்பு ஒவ்வொரு நாளும் கொண்டாடப்பட வேண்டும்.

அறத்திற்கே அன்புசார் பென்ப அறியார்
மறத்திற்கும் அ.தே துணை.

வீரச் செயல்களுக்கும் அன்பு துணையாகத் திகழ்கிறது என்பதை அறியாதவர்களே, அறச் செயல்களுக்கு மட்டுமே அன்பு துணையாக இருப்பதாகக் கூறுவார்கள். இந்த குறளில் வள்ளுவர் கூறியது போல அன்பே அவர்களுக்குள் வீரத்தைக் கொண்டுவந்து தன் அன்புக்குரியவர்களை காப்பாற்றிய வீரர்களாக அவர்களை மாற்றியுள்ளது.

புகழ்பெற்ற மருத்துவரும், நோபல் பரிசு பெற்றவருமான ஆல்பர்ட் சுவிட்சர் ஒருமுறை லண்டன் சென்றார். அங்கு, அவரைச் செய்தியாளர்கள் சந்தித்தனர். அதில் ஒரு செய்தியாளர், "டாக்டர், இன்றைய மனிதர்களிடம் இருக்கும் தவறு என்ன?" என்று கேட்டார். அதற்கு, அவர் "மனிதர்கள் சிந்திப்பதே இல்லை" என பதிலளித்தார்.

மேலும், அவர் இன்று நாம் ஒரு பொற்காலத்தில் வாழ்கிறோம். ஆயிரமாண்டுகளுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த மனிதர்களின் கனவும், அதற்காக அவர்கள் உழைத்ததும், அவர்கள் எதிர்பார்த்ததும் இதுவே. அது இப்போது நம்மிடம் வந்துவிட்டதால் நாம் அதனை இயல்பாகவே எடுத்துக்கொள்கிறோம்.

இந்த உலகின் செல்வமிக்க நாடுகளில் ஒன்றான அமெரிக்காவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அது வாய்ப்புகள் கொட்டிக்கிடக்கின்ற நாடு. அதில் இருபத்தைந்து வயதில் வாழுகின்ற 100 மனிதர்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் அனைவரும் ஒரே இடத்தில் தங்கள் வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறார்கள். அவர்கள் அனைவரும் தங்கள் வாழ்க்கையில் "வெற்றி பெறுவோம்" என்ற நம்பிக்கையில் தொடங்குகிறார்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும், "நீ வெற்றி பெற விரும்புகிறாயா? என்று கேட்டால் அவர்கள் அனைவரும் ஒளி வீசும் கண்களுடனும், உற்சாகத்துடனும் நிச்சயமாக "ஆம்" என்றுதான் கூறுவார்கள். ஏனென்றால் வாழ்க்கை அவர்களுக்கு சுவாரசியமான சாகசமாகத் தோன்றும்.

ஆனால் அவர்கள் 65 வயதை அடையும் பொழுது அந்த 100 பேரில் ஒருவர் செல்வந்தராக இருப்பார். 4 பேர் பொருளாதாரத்தில் உயர்ந்த நிலையில் இருப்பார். 5 பேர் இன்னும் வேலை செய்து கொண்டிருப்பார். மீதமுள்ளோர் வாழ்க்கையில் கடினப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்.

இந்நாளே நமது!

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,



இந்த 100 பேரில் 95 பேர் வெற்றியடையாததற்கு காரணம் அவர்கள் எங்கே செல்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளாமலிருந்ததே. மேலும், அந்த ஐந்து பேரின் வெற்றிக்குக் காரணம் அவர்கள் தங்களது இலக்கினை நோக்கி தொடர்ச்சியாக முன்னேறிச் சென்றிருந்ததேயாகும் என்று விளக்கினார் ஆல்பர்ட் சுவிட்சர்.

இதிலிருந்து நமது இலக்கு நோக்கியப் பயணத்தைச் சரியாக தினமும் மேற்கொள்ளாததால் பலரும் தோல்வியைத் தழுவுகின்றனர் என்று தெளிவாகிறது. அந்த 100 பேருக்கு மட்டுமல்ல, உலகிலுள்ள அனைவருக்கும் காலம் பொதுவானதாக இருக்கிறது. அவர்களுக்கு முன்புள்ள வாய்ப்புகளும் ஏராளம்! ஏராளம்!. ஆனால் தனது இலக்கினை நோக்கி யார் ஒருவர் தினமும் பயணிக்கிறாரோ அவரது பயணம் வெற்றிப் பயணமாகிறது. இதனைப் பெரும்பாலோர் அறிந்து கொள்வதில்லை. அதனைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும் இல்லை.



ஒரு வசந்த காலத்தில் காட்டினில் எறும்புகள் வரிசையாக தானியங்களை எடுத்துச் சென்றன. இதனைக் கண்ட வெட்டுக்கிளி "இந்த தானியங்களுடன் எங்கே செல்கிறீர்கள்? என்று எறும்புகளைப் பார்த்து கேட்டது. அதற்கு ஒரு எறும்பு, "இன்னும் சில மாதங்களில் குளிர்காலம் வந்துவிடும் அதற்காக இப்பொழுதே சேமிக்கிறோம்" என்றது.

ஆனால், குளிர்காலத்திற்கு இன்னும் சில மாதங்கள் உள்ளதே! அதற்குள் இப்பொழுதே ஏன் இவ்வாறு உழைக்க வேண்டும். அப்பொழுது பார்த்துக் கொள்ளலாம். வாருங்கள்! இப்பொழுது என்னுடன் விளையாடுங்கள். மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம் என்றது. அதற்கு, ஒரு எறும்பு, "வரவிருப்பது பனிப் பொழிவுடன் கூடிய நீண்ட குளிர்காலம். அதனால் இப்பொழுதே சேர்த்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது" என்றது. ஆனால், அதனை வெட்டுக்கிளி செவிமடுக்கவில்லை. உணவைச் சேகரித்து வைத்தபின்பு எறும்புகள் மகிழ்ச்சியாக விளையாடின. அதன் பின்பு, கோடைகாலமும் இலையுதிர்காலமும் வந்தன. அப்பொழுதும் எறும்புகள் குளிர்காலத்திற்குச் சேமித்து வைத்தன. ஆனால், வெட்டுக்கிளி அவ்வப்போது கிடைத்ததை உண்டு மகிழ்ச்சியாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தது.

குளிர்காலம் வந்தது. எறும்புகள் கூறியது போலவே கடும் பனிப்பொழிவிருந்ததால் வெட்டுக்கிளிக்கு உணவேதும் கிடைக்க வில்லை. எறும்புகள் தங்களது கூட்டிலில் சேகரித்து வைத்திருந்த உணவை உண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தன. வெட்டுக்கிளி நாட்கள் கடந்து போவதைப் பற்றி கவலைப்படாது விளையாட்டிலிருந்ததால் வறுமையில் வாடியது.

நாட்கள் நம்மை அறியாமலே கடந்து செல்லும். நாட்கள் வாரங்களாய் மாதங்களாய் பின்னர் வருடங்களாய்க் கடந்துவிடுவதை யாரும் அறிந்துகொள்வதில்லை. அதனை அறியுமுன்னே பலரின் வாழ்க்கையே முடிந்துவிடுவதை நாம் காணமுடியும்.



அதிகாலை எழுந்ததும் விடியலில் நமக்கு கிடைப்பது ஒரு நாள் என்னும் அழகிய வாய்ப்பு. அதைச் சரியாக பயன்படுத்திக் கொண்டால் அன்றிரவு உறங்குவதற்கு முன் நாம் நமது இலக்கை நோக்கிய பயணத்தில் ஒரு முன்னேற்றத்தைக் கண்டிருப்போம்.

மாறாக, அவ்வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தத் தவறினால், நாம் நமது வாழ்வின் ஒரு நாளை இழந்து விட்டிருப்போம். இதனையே தமிழ் இலக்கியமான நாலடியார் கீழ்காணும் பாடலில்

"வைகலும் வைகல் வரக்கண்டும் அ. துணரார் வைகலும் வைகலை வைகுமென் நிற்புறுவர் வைகலும் வைகல்தம் வாழ்நாள்மேல் வைகுதல் வைகலை வைத்துணரா தார்."

என எடுத்தியம்புகிறது. இதில் வைகல் என்றால் "நாள்" அல்லது "தினம்" என்று பொருள். நாள்தோறும் நாளானது போய்ப் போய்த் திரும்பி வருகிறது. இதனை உணராமல், நாளானது என்றும் நிலைபெற்றிருக்கும் என்று எண்ணிச் சிலர் இன்புற்று வாழ்வர். நாளானது ஒவ்வொரு நாளும் தன் வாழ்நாள் மேல் நின்று குறைத்துக்கொண்டே வருவதை உணராத வர்களே நாளினைத் தனது நாள் என்று கருதுவர் என்பது இதன் பொருளாகும். நமது இலக்கினை விரைவில் அடைவதற்கு ஒவ்வொரு நாளையும் தவறாமல் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற கூற்றை ஆயிரமாண்டுகட்கு முன்பே வலியுறுத்திய நம் தமிழ்! நம் பெருமையே!

தேர்வுக்கு முன்!

முனைவர்

த. லாவண்ய சோபனா

- ☉ தேர்வு காலம் முடியும் வரை உங்களின் ஆரோக்கியம் குறித்து அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ☉ முடிந்த அளவு வீட்டில் சமைத்த ஆரோக்கியமான உணவையே சாப்பிடுங்கள்.
- ☉ முளைகட்டிய பயறு வகைகள் இந்த நேரத்தில் உங்களை ஆற்றலுடன் இருக்கச் செய்யும்.
- ☉ குளிர்காலம் முடிந்து வெயிலுக்குள் அடியெடுத்து வைக்கும் இந்த பருவநிலை மாறுபாடு தொடங்கும் இக்காலத்தில் உங்கள் உடலின் தன்மைக்கேற்ப, உடலைக் குளிர்ச்சியாக்கும் இயற்கை உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ☉ ஆரோக்கியமான நொறுக்குத் தீனிகளுடன் உங்கள் இடைவெளி நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
- ☉ எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அதிகமாகத் தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- ☉ தேரவிற்கு முந்தைய நாள் உணவை உறங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்னதாகவே சாப்பிட்டுவிடுங்கள்.
- ☉ தேர்வு நாளன்று மிக எளிதாக சீரணமாகக் கூடிய உணவினை உட்கொள்ளுங்கள்.
- ☉ ஒரு நேர அட்டவணையை உருவாக்கி முடிந்த அளவு அதைப் பின்பற்றி உங்கள் நாட்களைப் பயனுள்ளதாக்குங்கள்.
- ☉ குழுவாக இணைந்து படிப்பவராக இருந்தால் உங்கள் படிப்பை விட பேச்சு அதிகமாக இருந்தால் அந்தக் குழுவில் இருந்து வெளியேறி விடுங்கள்.
- ☉ நீங்கள் தேர்வு எழுதும் மையத்தைக் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் முன்பே அடைந்து விடுங்கள். குறிப்பாக முதல்நாளில் இந்த கால அவகாசம் தேவைப்படும்.
- ☉ இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பே நீங்கள் எடுத்துச் செல்லும் பேனா மற்றும் அனைத்துப் பொருட்களையும் சரிவர எடுத்து வையுங்கள்.
- ☉ குறைந்தது காலையில் ஒரு 5 நிமிடம், இரவு தூங்கும் முன் 5 நிமிடம் என கண்ணை மூடி அமைதியாக அமருங்கள். இடைவெளி நேரங்களில் கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுங்கள்.

தேர்வு நேரத்தில் மனதை சுலபமாகக் கையாள சில வழிகள்!

தேர்வுகள் நெருங்கும் நேரத்தில் புத்தகத்தைத் திறந்தால், மனம் அதில் நிலைக்காமல் எங்கெங்கோ ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். படித்த பாடங்கள் நினைவில் இருக்குமா என்ற சந்தேகம், மற்றவர்கள் நம்மை விட நன்றாகப் படிக்கிறார்கள் என்ற எண்ணம், ஒருவேளை நான் நினைத்தபடி என்னால் தேர்வில் செயல்பட முடியவில்லை என்றால் என்ன ஆகும்? என்ற பயம் - இவை எல்லாமே ஒரே நேரத்தில் மனதில் பதட்டத்தை எழுப்பும். இத்தகைய மனநிலையில் பல மாணவர்களை நாம் கண்டிருப்போம். இந்நிலையில் உள்ள மாணவர்கள் பலவீனமானவர்கள் அல்லது நன்றாகப் படிக்கக் கூடியவர்கள் அல்ல என்ற எண்ணம் அனைவருக்கும் தோன்றுவது இயல்பு. ஆனால் உண்மை அது அன்று. இவ்வாறு நாம் காணும் மாணவர்கள் தேர்வுகளை மிகவும் கவனத்துடன் எதிர்கொள்பவர்கள் ஆவர். அதற்கான அடையாளமே இவ்வாறான மனநிலை.

உண்மையில் தேர்வு காலங்களில் மனம் பதற்றம் அடைவதற்கு ஒரு உளவியல் காரணம் உள்ளது. நமது மனித மூளை அந்தப் பாதுகாப்பை முதன்மைப்படுத்தியே வேலைகளைச் செய்யும். தேர்வு போன்ற முக்கிய நிகழ்வுகள் - மனித மூளையால் ஆபத்து என்று தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. அதனால் பயம் என்னும் அபாய மணி நம் இடத்தில் ஒலிக்கத் துவங்குகிறது. அதனால் நினைவாற்றல் குறையும், கவனம் சிதறும், தெரிந்த பதில்களும் மறந்து போகும். இது சோம்பேறித்தனம் அல்ல இது மூளையின் இயல்பு. இதைப் புரிந்து கொள்வதே மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முதல் படி .

ஒரு தேர்வு வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல என்பதை மாணவர்கள் உணர வேண்டும். அது வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டம் மட்டுமே ஒரு மதிப்பெண்,

லக்ஷ்மி

வெங்கடராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மற்றும் கணித ஆசிரியர்



ஒரு விடைத்தாள் ஒரே நாளில் எழுதப்பட்ட பதில்கள் இவை எதுவுமே ஒரு மனிதனின் முழுத் திறமையையோ எதிர்காலத்தையோ தீர்மானிக்காது.

வாழ்க்கை என்பது பல வாய்ப்புகளால் நிரம்பிய நீண்ட பயணம். தேர்வு என்பது அந்தப் பயணத்தில் வரும் ஒரு நிலை மட்டுமே.

எனவே தேர்வுகளால் மன அழுத்தம் அதிகமாகும் போது மாணவர்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான முதல் விஷயம், உணர்ச்சிகளை அடக்குவது அல்ல அவற்றைப் புரிந்து கொள்வதே.

“எனக்கு மறந்து போவதால் பதற்றமாக இருக்கிறது”, என்று தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு சொல்வதே ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். உளவியலில் ஏதாவது ஒரு உணர்வு தோன்றினால் ஏன் இந்த உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது என்ற காரணியைப் பெயரிடுவதால் (Name your emotions) மன அழுத்தம் பாதிக்கக் குறைவதாக கூறப்படுகிறது. பின்பு இரண்டு நிமிடங்கள் ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விடுவது, மிகவும் சக்தி வாய்ந்த பயிற்சி . மெதுவாக மூச்சை உள்ளே வாங்கி அதைவிட மெதுவாக வெளியே விடும்பொழுது மனம் நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன் என்ற செய்தியை உணர்த்துகிறது. அப்பொழுது தான் மூளை அமைதியாக செயல்படத் துவங்கும்.

தேர்வு நேரங்களில் மிகவும் அதிகமாக வரும் இன்னொரு விஷயம் எதிர்மறை எண்ணங்கள். என்னால் முடியாது எனக்கு இது ஒத்துவராது போன்ற எண்ணங்கள் வந்தால் அவற்றோடு சண்டை போடாமல், ஏன் இந்த எண்ணம் இப்பொழுது வந்திருக்கிறது என்று கவனிப்பதே போதும். இந்தச் சிறிய மாற்றம் எண்ணங்களுக்கும் நமக்கும் இடையே ஒரு இடைவெளியை உருவாக்கும் அந்த இடைவெளி தான் மனவலிமையின் அடிப்படை.

இப்பொழுது உள்ள காலகட்டத்தில் மாணவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கடுமையாக விமர்சிப்பது அதிகமாக இருக்கிறது. தோல்வி பயத்தில் “நான் எதற்கும் லாயக்கு இல்லை” போன்ற வார்த்தைகளை அதிகமாக அவர்களே சொல்லிக் கொள்கிறார்கள்.

இவ்வாறான வார்த்தைகள் மனதைக் கூர்மையாக்காமல் சோர்வடையச் செய்கிறது. அதற்குப் பதிலாக இந்த கடினமான நேரத்தில் நான் என்னுடைய 100 சதவீத முயற்சியைக் கொடுக்கிறேன் என்று பேசக்கற்றுக் கொள்வது மிகவும் சிறந்தது அந்த வார்த்தைகளை நம்பிக்கையின் அடித்தளமாக மாற்றி நேர்மறை விளைவுகளை அள்ளித்தரும்.

மனமும் உடலும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்தவை அதை என்றுமே மறந்து விடாதீர்கள். தூக்கம், உணவு, சிறிய ஓய்வு இவை எல்லாம் படிப்பைத் தடுக்கும் விஷயங்கள் அல்ல. மாறாக மூளை நன்றாக வேலை செய்யத் தேவையான அடிப்படை பராமரிப்புகள். உடலை மதித்தால் தான் நம் மனமும் நம்முடன் ஒத்துழைக்கும். மாணவர்களே! முக்கியமான விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நம்பிக்கையாக இருப்பது பயம் இல்லாத நிலை அல்ல , பயம் கொண்டாலும் என்னால் முன்னேற முடியும் என்ற நம்பிக்கையே உண்மையான தைரியம். தேர்வுகள் உங்களைச் சோதிக்கலாம். ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கும் ஒரே நிகழ்வு இந்த தேர்வு அல்ல. மனதைப் புரிந்து கையாளக் கற்றுக்கொண்டால் எந்தத் தேர்வும் உங்கள் வாழ்வின் வளர்ச்சியின் ஒரு படி.

**MARKS DECIDE
AN EXAM
BUT MINDSET
DECIDES YOUR LIFE.**

சாதனைப் பெண் Dr. மங்களா கபூர்



ஒவ்வொரு ஆண்டும் குடியரசு தினத்தன்று நம் நாட்டின் உயரிய விருதுகளான பத்ம விருதுகள் அறிவிக்கப்படும். இந்த விருதுகள் கலை, விளையாட்டு, அறிவியல், தொழில், எழுத்து என பல துறைகளில் தனது துறையில் சிறந்து தனித்தன்மை பெற்று விளங்குபவர்களுக்கு வழங்கப்படும். இந்த ஆண்டும் பல கலைஞர்கள் விருதுகளைப் பெற்றுள்ளனர். அதில் உத்தரப் பிரதேசத்தைச் சார்ந்த திருமதி மங்களா கபூர் 2026 ம் ஆண்டிற்கான இலக்கியம் மற்றும் கல்வித்துறையில் (இசை) ஆற்றிய பங்களிப்பிற்காக பத்மஸ்ரீ விருதினைப் பெற்றிருக்கிறார். காசியின் “லதா” என்றழைக்கப்படும் இவர் பனாரஸ் இந்து பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னாள் இசைப்பேராசிரியர் ஆவார். இந்திய குரலிசைக் கலைஞர் மற்றும் கல்வியாளர் என்பதைத் தாண்டி இவர் சோதனைகளைச் சாதனைகளாக மாற்றிக்காட்டி வாழ்வில் வலிகளைக் கலைகளாக்கி இன்று இவர் சிங்கப் பெண்ணாய் ஜொலிக்கிறார். 12 வயதில் ஏற்பட்ட ஆசிட் தாக்குதலுக்குப்

பின்னர் (acid attack) 6 ஆண்டுகள் 37 அறுவை சிகிச்சைகள் என கடுமையான சவால்களை எதிர்கொண்டார். அவர் மீண்டும் எப்படி இந்த சமூகத்தில் உலா வருவார் என்று கிண்டல் செய்தவர்களுக்குமுன் இசை மற்றும் கல்வியியலில் தொடர்ந்து உயர்ந்து பாடசாலைகளிலும் பல்கலையிலும் பட்டபடிப்பு, முதுநிலைப் படிப்பு மற்றும் PhD பட்டம் வரை பெற்று ஒரு இசைப் பேராசிரியராக உயர்ந்து நின்றார். பல ஏழைமக்களுக்கு இலவசமாகக் கல்வி கற்றுத்தருகிறார்.

ஒரு சிறு அவமானமோ வலியோ ஏற்பட்டாலே துவண்டு போகும் இன்றைய சமூகத்தினர் முன்பு தனக்கேற்பட்ட அத்தனை அவமானங்களையும் அடித்தளமாக அமைத்து இன்று அவர் பெற்றிருக்கும் பத்மஸ்ரீ விருது அவரின் தன்னம்பிக்கைக்குக் கிடைத்த பரிசு. என் நிலைமை இப்படியாகிவிட்டாதே என்று இல்லாத வாய்ப்புகளை எண்ணி வருந்தும் ஒவ்வொருவருக்கும் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மனத்திட்பம் இருந்தால் சாதிக்கலாம் என்று சாதித்துக்காட்டியவர் இவர்.

அசைபோடும் வயது!

பிந்தைய வயது நிலை
(Late Adulthood Stage - 60 Yrs & Above)

குறள் :

“பெரியாரைப் பேணாது ஒழுகீர் பெரியாரால்
பேரா இடும்பை தரும்.”

விளக்கம் :

பெரியோர்களை மதிக்காமல் நடந்து
கொண்டால் நீங்காத பெரும் துன்பத்தை
அடைய நேரிடும்.



மனித வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிக்
கட்டங்களில் பிந்தைய வயது காலமானது
சுமார் 60 வயதிலிருந்து வாழ்வின்
இறுதிக்காலம் வரை குறிக்கிறது. இந்த
நிலை முதுமையை நோக்கி நகரும் ஒரு
இடை நிலையாகும். இக்காலத்தில் உடல்
(Physical) மாற்றங்கள், மன (Psychological)
மாற்றங்கள், சமூக (Society) மாற்றங்கள்
மற்றும் உணர்ச்சி(குநடபை)பெள
நிலைகளில் பல முக்கியமான
மாற்றங்களைச் சந்திக்க நேரிடும்.

கவிதா

கோபாலகிருஷ்ணன்

மனநல ஆலோசகர்



“ஓட்டம், ஓட்டம், ஓட்டம்.....” என
ஓடிக்கொண்டிருந்த காலம் போக கொஞ்சம்
சோர்வும், சலிப்பும் வெளிவரத் தொடங்கும்.
வாழ்க்கையில் படிப்பு, வேலை, திருமணம்,
குழந்தைகள், அவர்களுடைய வளர்ப்பு, நிதி
நெருக்கடி (Financial Crisis), சொத்து
வாங்குதல், குழந்தைகளின் திருமணம்,
பேரன் பேத்திகள் என்று அப்பப்பா!!!!.....
அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

இத்தனை விஷயங்களையும் கையாண்டு
அப்பாடா!!!!!! என்று உட்கார்ந்து
ஓய்வெடுக்கும் காலம். வேலையில் ஓய்வு
(Retirement) 60 வயது என்று
நிர்ணயிக்கப்பட்டு இருப்பது, அவர்களுடைய
உடல் (Physical) மற்றும் அறிவுத்திறன்
(Cognitive) செயல்பாட்டில் சிறிது பின்னடைவு
ஏற்படலாம். அதனால் தான் இந்த வயதில்
நல்ல ஓய்வு, நல்ல உறக்கம், நல்ல சாப்பாடு,
ஆரோக்கியமான உடல்நிலை என தன்னைத்
தானே கவனித்துக் கொள்ளும் நேரம் இது.

பழைய அழகான நினைவுகளை
அசைபோட்டு (Sweet Past Memories), நம்
வாழ்க்கையில் சாதித்ததை நினைத்துப்
பூரித்துக் கொள்வார்கள். எரிக்கின்
கோட்பாட்டின் படி (Erik Erikson's Stages Of
Development-GENERATIVITY Vs STAGNATION)
படி பெரியவர்கள் அடுத்த
தலைமுறையினரை வளர்த்த சந்தோஷமான
மனநிலை அல்லது நாம் எதுவும்
சாதிக்கவில்லை என்று அப்படியே தேங்கி
விட்ட தன்மையுடைய நிலையாக மாற
நேரிடும்.



எண்ணங்கள் (Thoughts) ஓடிக்கொண்டே இருந்து அதில் ஒரு காலகட்டத்திற்குப் பிறகு அந்த பழைய நினைவுகள் (Past memories) அப்படியே அவர்களுடைய மூளையில் பதிந்து அதை அழகாகப் பகிர்ந்து கொள்வர். நாள், தேதி, இடம் உட்பட எல்லாவற்றையும் ஒன்று விடாமல் மறக்காமல் பகிர்வர். உடல் மாற்றங்களின்படி - உடல் சோர்வு, பார்வை மங்குதல், கேட்கும் திறன் குறைதல், எலும்புகள், தசைகள் பலவீனம் ஆகிய இயற்கையான ஒன்றாகும். மன மாற்றங்களின்படி - எதிர்காலம், ஓய்வு வாழ்க்கை, தனிமை, கவலை, மனச்சோர்வு ஏற்படலாம். இருப்பினும் அடுத்த தலைமுறையினரின் வாழ்க்கையிலும் அவர்களின் பங்களிப்பு தொடரும். அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கான திட்டங்களில் கூடவே இருந்து வழிகாட்டுதலாக இருப்பர். அவர்களுடைய அனுபவம் தான் அதற்குக் காரணமாக இருக்கும். வாழ்க்கை மரபு

என்பது ஒருவர் வாழ்க்கையில் விட்டுச் செல்லும் நல்ல செயல்கள் பண்புகள், மதிப்புகள் மற்றும் நினைவுகளைக் குறிக்கும் . இது பாரம்பரியத்தைக் குறிப்பதாகும். இந்த காலகட்டத்தில் தனது வாழ்க்கையை பெருமையுடன் நினைத்து அமைதியாக இருப்பது (EGO INTEGRITY) என்ற நிலையிலும் அதே போல் கடந்த முடிவுகளை நினைத்து வருந்தி மன வேதனை (DESPAIR) அடைவதும் நிகழும். மனம் அலை பாய்ந்து கொண்டே இருக்கும். சிலருக்கோ தான் தன் குடும்பத்தில் தனது முக்கியத்துவத்தை இழந்து வருவதாக உணர்வர்.

காலை நேரம் - ராமகிருஷ்ணன் தன்னுடைய ஈசி சேரில் உட்கார்ந்து தினசரி செய்தித் தாளைப் படித்த படி, தன்னுடைய பேரன் ரோஷனைக் கூப்பிடுகிறார். ரோஷன்!! தம்பி ரோஷன்!! “தாத்தாவுக்கு கொஞ்சம் தண்ணி கொண்டு வாப்பா!” என்றவுடன் அவன் ரூமில் இருந்து “இதோ வரேன் தாத்தா!” என்றவன் வெகு நேரம் ஆகியும் வரவில்லை. தாத்தா உடனே எழுந்து சென்று தண்ணீர் எடுத்து விட்டு ரோஷன் அறைக்குச் சென்று, என்னப்பா!!” தாத்தா தண்ணி கேட்டேனே, மறந்துட்டியா!! என்று கேட்டவுடன் சற்றும் தாமதிக்காமல் “நான் மறக்கல தாத்தா , ஆனா எனக்கு வேலை நிறைய இருந்தது அத முடிச்சிட்டு வரலாமனு நினைச்சேன்” என்றவுடன் தாத்தா அப்படியா!! ஓகே பா!! என்று அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்து விட்டார். அவரது மனதில், என்னடா இது!! வயதாகிவிட்டால் இதுதான் நிலையோ? என்ற எண்ணம் தலைதூக்கியது. இது இன்று பலரின் மன நிலையைப் பிரதிபலிக்கலாம்.

பிந்தைய வயதுநிலையில், உடல் சவால்கள் இருந்தாலும் மனமுதிர்ச்சி (Maturity), அனுபவம் (Experience), சமநிலை (Balance) ஆகியவை இந்நிலையை அர்த்தமுள்ள தாக்குகின்றன. ஆரோக்கியம் (Health), நேர்மறை சிந்தனை (Rational Thoughts) சமூக உறவுகள் (Societal Relationship) ஆகியவற்றைப் பேணினால் இந்தக் கட்டம் வாழ்க்கையின் நிறைவான மற்றும் மதிப்பு மிக்க பயணமாக மாறும்.

உதவியின் மதிப்பு!

இன்றைய காலகட்டத்தில் பிறருக்கு உதவுவது மிக அரிதாகி வருகிறது. யாராவது நமக்கு உதவி செய்தால், அதன் மதிப்பை உணராமல் அதை இயல்பாகவே எடுத்துக் கொள்வது ஒரு பழக்கமாகி விட்டது. ஆனால் ஒருவர் நமக்கு எந்தவிதமான சுயநலமும் இன்றி உதவி செய்தால், அந்த உதவியின் பின்னால் இருக்கும் நம்பிக்கையையும் பொறுப்பையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



யாராவது ஒருவர் நம்மைப் பரிந்துரை செய்து (reference) ஒரு வாய்ப்பை வழங்கினால், அந்த வாய்ப்பை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி வெற்றி பெறுவதற்காக நாம் மிகுந்த முயற்சி எடுக்க வேண்டும். ஏனெனில், நம்மை பரிந்துரைப் செய்த நபரின் மதிப்பும் மரியாதையும் நம்முடைய செயல்பாட்டின் மீதே அமைகிறது. நாம் தோல்வியடைந்தால், அது நமக்கு மட்டும் அல்ல, நம்மைப் பரிந்துரை செய்தவருக்கும் ஒரு கெட்ட பெயரை உருவாக்கும். ஆனால் நாம் வெற்றி பெற்றால், அவர்களுக்குப் பெருமை கிடைக்கும், மேலும் பலருக்கு உதவுவதற்கான வாய்ப்பும் அவர்களுக்கு உருவாகும்.

தினகரன்

USA



கல்லூரிப் படிப்பை முடித்த பிறகு, நான் முதன்முறையாக மும்பை நகரத்திற்குச் சென்ற அனுபவம் இன்னும் என் நினைவில் இருக்கிறது. குடும்பத்திலிருந்து தூரம், புதிய கலாச்சாரம், அறிமுகமில்லாத மொழி - இவை அனைத்தும் எனக்குள் பல கேள்விகளையும் பயத்தையும் உருவாக்கின. ஆங்கிலம் - தமிழ் - இந்தி மொழிபெயர்ப்பு புத்தகத்தை கையில் வைத்துக் கொண்டு பயணித்த அந்த நாட்களை மறக்க முடியாது. அந்த நேரத்தில் என் அண்ணன், தனது மேலாளரிடம் என்னை அறிமுகப்படுத்தி, ஒரு project-ல் என்னைச் சேர்க்கும்படி கேட்டுக் கொண்டார். அவர் சம்மதித்து எனக்கு ஒரு project வழங்கினார்.

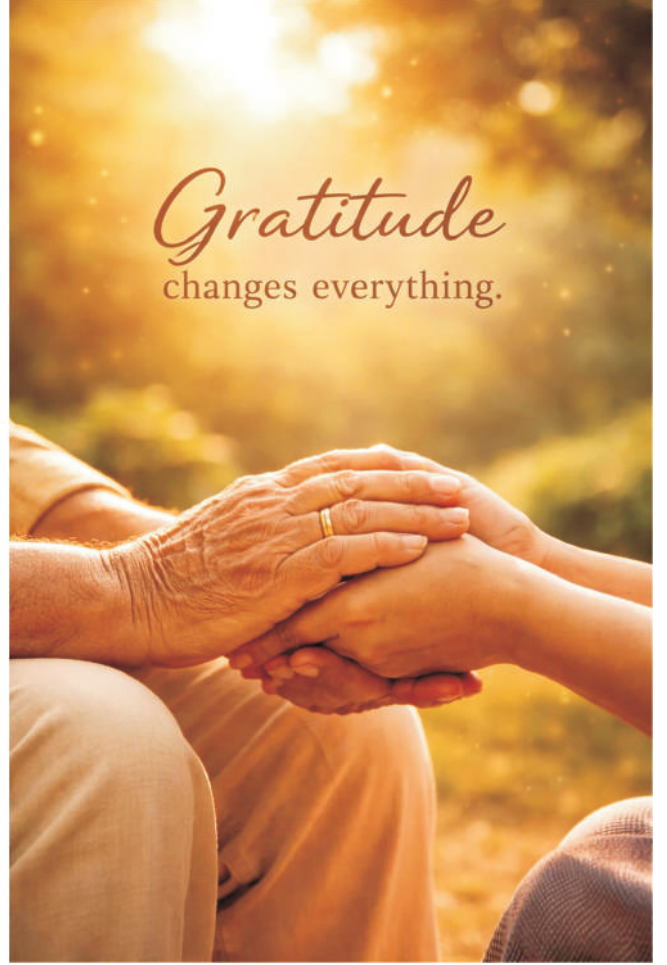
அதுதான் எனக்கு கிடைத்த முதல் project. ஆனால் அந்த தொழில்நுட்பம் என் கல்விப் பாடத்திட்டத்தில் இல்லாததால், எனக்கு அதைப்பற்றி எதுவுமே தெரியாது. அப்போது சிலர் என்னை ஆதரித்தனர் சிலர் என்னைக் கேலி செய்தனர். அந்த கேலிகளும் சிரமங்களும் சில நாட்களில் என்னை மிகவும் மனம் உடையச் செய்தன. சில நேரங்களில் ஊருக்கே திரும்பிச் செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணமும் வந்தது. ஆனால் அப்போது நான் உணர்ந்த ஒன்று - நான் விலகிச் சென்றால் அது என் தோல்வி மட்டும் அல்ல என்னை பரிந்துரை செய்த என் அண்ணனுக்கும் அது ஒரு அவமானமாக மாறும் என்பதே. அந்த எண்ணமே எனக்கு தைரியத்தையும் உறுதியையும் கொடுத்தது.

பல தடைகளைக் கடந்து, கடினமாக உழைத்து, இறுதியில் project-ன் விளக்கத்தை (demo) அளித்தேன். அப்போது என் மேலாளர் அனைவரின் முன்னிலையில் என்னைப் பாராட்டினார்.

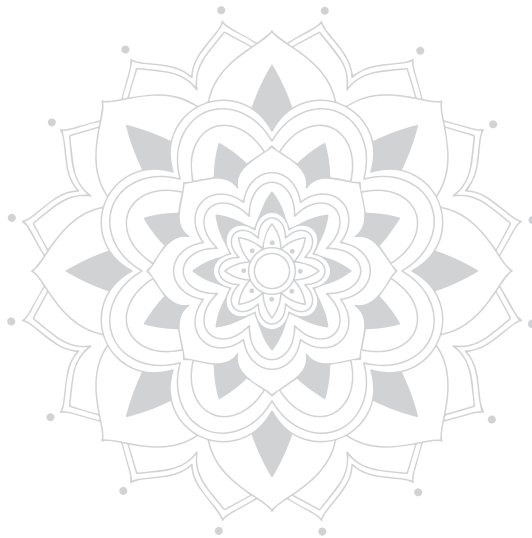
அந்த நிமிடத்தை நான் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது. அது என் வெற்றியின் தருணம் மட்டுமல்ல, எனக்கு உதவிய அனைவரின் வெற்றியும் கூட.

ஆகவே, பிறர் செய்யும் உதவியின் மதிப்பை நாம் உணர வேண்டும். அந்த உதவிக்கு நியாயம் செய்யும் விதத்தில் உழைத்து வெற்றி பெற வேண்டும்.

வெற்றியடைவதன் மூலம் நம்மையும் உயர்த்திக் கொள்ளலாம். நமக்கு உதவியவர்களின் பெருமையையும் காக்கலாம்.



ஒரு பரிந்துரை வாய்ப்பைத் தரலாம்! அதன் மதிப்பை நிரூபிப்பது நமது உழைப்பே!



தேர்வு நேர தவிப்பு!



கிருத்திகா
ராம்பிரசாத்

மன நல ஆலோசகர்



பத்தாம் வகுப்பு பன்னிரண்டாம் வகுப்பு தேர்வுகள் நெருங்கி வருகிறது. மாணவர்களை விட மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் அதிகப் பதட்டத்துடன் காணப்படுகின்றனர். சற்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் முந்தைய தலைமுறை பெற்றோர்கள் இவ்வளவு பதட்டத்துடன் காணப்படவில்லை. இன்று பல படித்த தாய்மார்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்காக தங்களுடைய வேலையை விட்டுவிட்டு இல்லத்தரசிகளாக மாறியிருக்கின்றனர்.

பல திறமை இருந்தும் அவர்களது வாழ்க்கையை தங்களது குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்காக அர்ப்பணித்திருக்கின்றனர். இவர்கள் விட்டதை இவர்களது குழந்தைகள் மூலமாகப் பிடித்து விட வேண்டும் என்ற எண்ணம் இவர்களுக்கு மேலோங்கி இருக்கிறது. இதனால் குழந்தைகளின் படிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்துகின்றனர். அவர்கள் நேரத்தை வீணடிக்கையில் இவர்கள் பதட்டத்திற்குள்ளாகின்றனர். ஆனால் இவர்களின் பதட்டம் சில நேரங்களில் குழந்தைகளுக்குப் பாரமாகி விடுகிறது. சில குழந்தைகள் தேர்வுகளைப் பற்றிய பெற்றோர்கள் கவலைப்படுவார்கள்

நான் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும் என்ற மனநிலைக்குச் சென்று விடுகின்றனர்.

வாழ்க்கை என்பது தொடர் ஓட்டம் அல்ல. நீங்கள் விட்ட இடத்தில் தொடங்கி உங்கள் குழந்தைகள் ஓட ஆரம்பிக்க முடியாது. அவர்கள் ஆரம்பப் புள்ளியில் இருந்தே அவர்களது ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்க முடியும். அவர்களாக விழுந்து அவர்களாக எழுந்து அவர்களது தவறுகளில் இருந்து மட்டுமே அவர்கள் பாடம் கற்று அவர்களது ஓட்டத்தில் வெற்றி பெற வேண்டும். பெற்றோராக அவர்களை வழிநடத்தலாம் ஆனால் அவர்களது ஓட்டத்தை நாம் ஓட முடியாது.

பெற்றோர்களாக நீங்கள் குழந்தைகளின் மனநலத்தையும் உடல் நலத்தையும் மட்டுமே இந்நேரத்தில் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் சரியாக உணவு சாப்பிடுகிறார்களா? சரியான நேரத்திற்குத் தூங்கி எழுகிறார்களா போன்றவற்றை நீங்கள் கவனிக்கலாம். மற்றபடி நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை வாழுங்கள்.

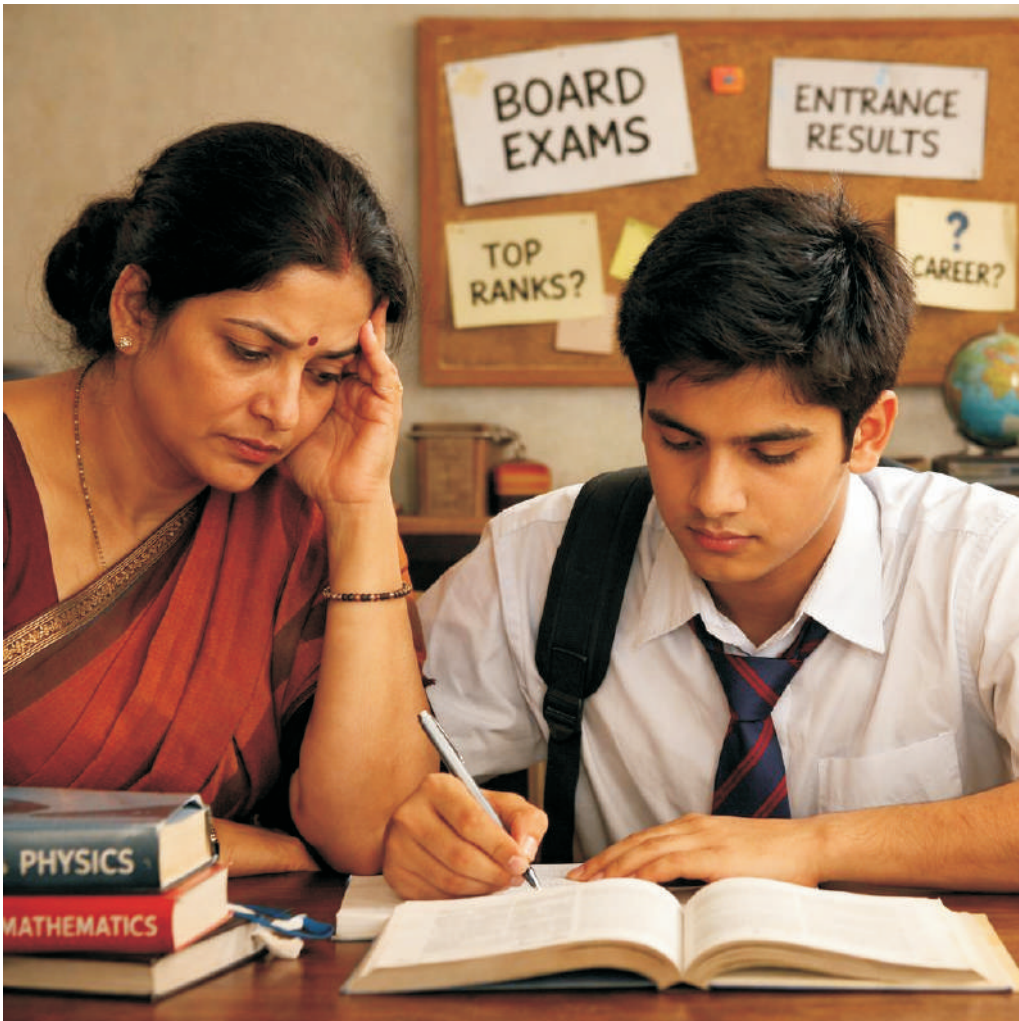
வாழ்க்கையில் யார் யாருக்கு என்ன கிடைக்க வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டு இருக்கும். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு என்ன கிடைக்க வேண்டுமோ அது கிடைத்தே தீரும். நீங்கள் பதட்டப்படுவதாலோ உறக்கத்தைக் கெடுத்து உண்ணாமல் இருப்பதாலோ எதுவும் மாறப் போவதில்லை.

ஒரு சில குழந்தைகள் பெரிய லட்சியத்துடன் இருப்பார்கள் அவர்கள் அந்த லட்சியத்தை அடைய முடியாவிட்டால் துவண்டு விடுகிறார்களோ என்ற அச்சம் சில தாய்மார்களுக்கு இருக்கும். அப்படி அச்சப்படும் பட்சத்தில், ஒருவேளை அவர்களால் அவர்கள் நினைத்த மதிப்பெண் வாங்க இயலாவிட்டாலும் பரவாயில்லை பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற நம்பிக்கையை அவர்களுக்குள் இப்போதே விதையுங்கள்.

நன்றாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் நாம் வாழ்கையைத் தேர்ந்தெடுப்பதை விட வாழ்க்கை நமக்காக தேர்ந்தெடுக்கும் விஷயங்கள் மிகவும் பொருத்தமானதாகவே இருக்கும்.

அப்துல் கலாம் அவர்கள் விமானப்படையில் தான் சேர வேண்டும் என்று எண்ணினார். ஆனால் வாழ்க்கை அவரை இந்நாட்டின் விண்வெளி வீரராகவும் குடியரசுத் தலைவராகவும் மாற்றியது.

நம்பிக்கையோடு இருங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்குள் நம்பிக்கையை விதைத்தீடுங்கள்.





தேர்வு சமயத்தில் என்ன சாப்பிடலாம்!

M.ஹேமலதா,
M.Sc., M.Phil.,
ஊட்டச்சத்து நிபுணர்

புத்தாண்டு விழாக்களும், விடுமுறைகளும் நிறைவு பெற்று இயல்பு வாழ்க்கைக்கு திரும்பும் மாணவர்களே பொதுத்தேர்வில் எதிர்கொள்ளும் வினாக்களை விட மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் முக்கிய வினாக்கள் யாதெனில்

- ♥ எப்படி படிக்கிறோம்?
- ♥ என்ன படிக்கிறோம்?
- ♥ எவ்வளவு படித்தோம்?

படி படி போன்ற கேள்விகளேயாகும்.

இது போன்ற நிகழ்வுகளால் பய உணர்வும், மன அழுத்தமும், தலைவலி மற்றும் தூக்கமின்மையால் அவதியுறுகிறார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் கடந்து மன உளைச்சல் என்று சுலபமான முறையில் தேர்வு எதிர்கொள்ள நம் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டாலே போதுமானது.



அதற்கான சில உணவு முறைகளும் வாழ்வியல் முறைகளும் காண்போம்.

1. உணவு முறைகள்:

கீழ்க்கண்ட உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஞாபகத்திறனும், அறிவாற்றலும், மூளை செல்லின் ஆற்றலை ஊக்குவிக்கின்றது.

1. பழங்கள்:

பழங்களில் முக்கியமாக தினமும் ஒரு நெல்லிக்காய் மற்றும் ஆரஞ்சு உண்பதால் அதிலுள்ள “:பிளேவனாய்டு” எனும் வேதிப்பொருள் மூளையுள்ள செல்களின் ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது.

2. காய்கறிகள்:

காய் மற்றும் கீரைகளில் உள்ள நார்ச்சத்து உடலியக்கத்தைச் சீராக்கும். காய்கறி சாறுகளான வெள்ளரி மற்றும் பீட்ரூட் சாறுகள் மூளையில் ரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்துவதால் ஞாபக சக்தி கூடும்.

3. கீரைகள்:

வல்லாரை, முருங்கை, மற்றும் பசலைக்கீரைகளை கீரையாகவோ பொடியாகவோ உட்கொள்வதால் ஞாபக சக்தி குறையாமல் இருக்கும். ஏனெனில் இவற்றில் வைட்டமின் “ஏ” மற்றும் “ஈ” உள்ளது.

4. விதைகள் மற்றும் கொட்டைகள்:

வால்நட், பாதாம், ஆளி விதை, சியா விதை, சூரியகாந்தி விதை மற்றும் பூசணி விதை இதுபோன்ற விதைகளில் ஞாபக சக்திக்குத் தேவையான "ஓமேகா-3 ஃபேட்டி ஆசிட்" இருப்பதால், தினமும் இவற்றை கலவையாக 5 முதல் 10 கிராம் வரை எடுத்துக் கொண்டாலே போதுமானதாகும்.

5. மாமிசம்:

தினமும் ஒரு முட்டை அல்லது மீன், பால் போன்றவை நமக்குத் தேவையான புரதத்தைக் கொடுத்து முளையின் வேலையைத் துரிதமாக்குகிறது.

6. நீர்:

தினமும் நீர் 3 லிட்டர் அல்லது எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்துவதால் உடல் வெப்பம் சீராகி ரத்த ஓட்டத்தைச் சீரானதாக்கும். ரத்த ஓட்டத்தால் முளை நியூரான்கள் புத்துணர்வு அடைகின்றன.

சிறுநுண்டியாக

வேகவைத்த கொண்டக்கடலை, வேகவைத்த பாசிப்பயிறு, வேகவைத்த மக்காச்சோளம் வேகவைத்த வள்ளிக்கிழங்கு போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவற்றில் பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் புரதம் முழுமையாக உள்ளது.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:
துரித உணவுகளான:

பீட்சா, பர்கர், பிரைஸ், சிப்ஸ், இனிப்புகள், குளிர்பானங்கள்,

இவை அனைத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில், இவைகள் நம் உடலை எரிச்சல் அடைய செய்யும் (Irritation) மற்றும் மிக இயக்கத்தை (Hyperactive) ஏற்படுத்தும்.

II. வாழ்வியல் முறைகள்:

- 1) சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு எழுவது.
- 2) 30 நிமிட உடற்பயிற்சி.
- 3) 10 நிமிட தியானம்.
- 4) எடுத்த பாடத்தை முழுமையாகப் படித்து முடிப்பது.
- 5) படித்ததைக் குறிப்பு எடுப்பதும் எழுதிப் பார்ப்பதும்.
- 6) கவனச் சிதறலைக் குறைக்கும் தொலைக்காட்சி மற்றும் செல்போன் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- 7) 6 (ஆறு) மணி நேரம் தூக்கம் மிக முக்கியமான அதுவும் (இரவு 10 மணி முதல் காலை 4 மணி வரை).

இவை அனைத்திற்கும் மேலாக குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் மாணவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பும் கொடுக்க வேண்டும்.

“பெற்றோர்களே! ”படி படி” என்பதை விட்டுவிட்டு, படிப்பதற்கான சூழ்நிலையையும், உணவு மற்றும் மனநிலையையும் தயார் செய்து தர வேண்டும்.

மாணவச் செல்வங்களே! பொதுத்தேர்வு எழுதுபவர்கள் மட்டுமல்ல எல்லா மாணவர்களும் இதனைப் பின்பற்றினால் மன அழுத்தம், எரிச்சல், உடல் சோர்வு மற்றும் பய உணர்வின்றி

”தேர்வை மட்டும் அல்ல வாழ்க்கையிலும் சுலபமாக வெற்றி அடையலாம்.”

”வெற்றி நமதே பிள்ளைகளே!”

உன்னுள் யுத்தம் செய்ய

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்



தன்னிலை உயர்த்து

உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்



போட்டித் தேர்வு

தேர்வை எதிர்கொள்ள
15 யுத்திகள்



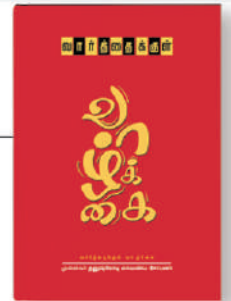
காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக



வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

வார்த்தை
வளமாக



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

FOR MORE DETAILS +91 75981 68854 / 94893 44144

www.thamizhodaam.com



பிப்ரவரி 2026 மின்னிதழ்

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு க்.கா.ப.

போட்டித் தேர்வு

பதினைந்தும் புதிது



தேர்வினை எழுதும்
அனைவருக்குமான புத்தகம்