தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஜூலை 2026 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 15

உலகின் வலிமையானவன்

உள்ளத்தனையது வயது

முதுமை முழுமை

WAGE WAR WITHIN

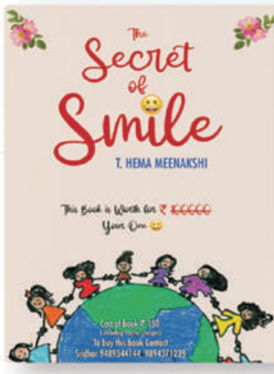
TRANSFORMING A READER INTO A LEADER

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

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆசிரியர்:
முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

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

thamizhodunaam

தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

வ.எண்.	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	தலையங்கம்	05
2.	உலகின் வலிமையானவன்	06
3.	தாய்லாந்தில் தமிழ்	08
4.	உள்ளத்தனையது வயது	09
5.	முதுமை முழுமை	11
6.	என் தலைமுறை	14
7.	Wold Cup FIFA	16
8.	உணவே மருந்து	17
9.	புவிசார் குறியீடு	19

தலையங்கம்!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் மகிழ்வான வணக்கம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் சமூக வலைதளங்களில் தங்களின் சேனலின் பார்வையாளர்களை அதிகரிப்பதற்காக தங்களின் அன்றாட நிகழ்வுகளைப் படம் பிடிப்பது வாடிக்கையாகிவிட்டது. அவர்கள் தான், செய்கிறார்கள் என்றால் அதைப் பின்தொடரும் கூட்டத்தைப் பார்த்தால் இன்னும் ஆச்சிரியமாக இருக்கிறது. அவரவர் வீட்டில் தன் சொந்த வேலையைக் கூட விட்டுவிட்டு தாங்கள் சமைக்கிறார்களோ இல்லையோ மற்றவர் வீட்டில் இன்று என்ன சமையல் என்று பார்ப்பதன் தாத்பரியம் என்ன என்றுதான் புரியவில்லை. என்றுமே மனிதர்களின் மனது மற்றவர்கள் வீட்டில் என்ன நடக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டும். அதுவே இன்று பிரபலமாக இருக்கும் vlog (வ்லாக்). வீட்டுக்குள் இருப்பதைக்கூட vlog எடுப்பதை ரசிக்கும் கூட்டத்தைப் பார்த்தால் அவர்களுக்கு மற்றவர்களின் வாழ்க்கையைப் பார்ப்பதற்கு எப்படி இவ்வளவு நேரம் இருக்கிறது என்று தான் எண்ணத் தோன்றுகிறது.

இது பதிவிடுபவர்களின் தனிப்பட்ட உரிமை. ஆனால் சமீபத்தில் நிகழ்ந்த ஒரு திரையுலக பிரமுகரின் இறப்பில் சிலர் தங்களது கேமராவையும் கைப்பேசியையும் வைத்துக்கொண்டு உயிரிழந்தவரின் குடும்பத்தின் வேதனையைப் படம் பிடிப்பதில் காட்டிய ஆர்வம் பேசுபொருளானது. எந்த ஒரு மனிதனும் தன் சந்தோஷத்தை அனைவரிடமும் பகிர்வதை விரும்புவான். ஆனால் தன் சோகத்தை, எதிர்மறை உணர்வுகளை மற்றவர் முன் வெளிப்படுத்த விரும்பமாட்டான். அது பதிவு செய்யப்பட்டு அதை மீண்டும் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவே எண்ணுவான். அப்படியிருக்க என்னதான் பிரபலங்களாக இருந்தாலும் அவர்களின் உணர்வுகளுக்கும் மரியாதை கொடுத்து அவர்களுக்கான தனித்துவமான அந்தரங்க நிகழ்வுகளை அவர்களின் அனுமதியில்லாமல் படம் பிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது சக மனிதருக்கு நாம் கொடுக்கும் மனித நேயமாகும்.

உலகின் வலிமையானவன்

மன்னிப்பு!

நம் தமிழ்!
நம் பெருமை!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,

உலகளவில் ஜூலை 7 அன்று Global Forgiveness Day அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த நாளை உலகம் முழுவதும் அறிமுகப்படுத்துவதில் The Christian Embassy of Christ's Ambassadors (CECA) என்ற அமைப்பு முக்கிய பங்கு வகித்தது. பின்னர் பல நாடுகளும் சமூக அமைப்புகளும் இந்த நாளை ஆதரித்து, மன்னிப்பின் முக்கியத்துவத்தை மக்களிடையே விழிப்புணர்வாக பரப்பத் தொடங்கின.

மன்னிப்பு என்பது எந்த ஒரு மதத்திற்கோ அல்லது கலாச்சாரத்திற்கோ மட்டும் உரித்ததல்ல. இந்து, இஸ்லாம், கிறிஸ்தவம், புத்தம், சமணம் என அனைத்து மதங்களும் மன்னிப்பை உயர்ந்த நற்பண்பாகக் கருதுகின்றன. இன்றைய வேகமான வாழ்க்கையில் கருத்து வேறுபாடுகள், கோபம் மற்றும் மனவருத்தங்கள் இயல்பானவை. ஆனால் அவற்றை மனதில் சுமந்து செல்லாமல், மன்னிக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்வது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் சமூகத்திலும் அமைதியை உருவாக்குகிறது. மன்னிப்பு மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, உறவுகளை வலுப்படுத்தி, மனநலத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

> மன்னிப்பு என்பது ஏதோ ஒரு நாள் அனுசரிக்கும் தினம் அல்ல. அன்றாடம் நம்மிடம் இருக்க வேண்டிய குணம்.

முன்னொரு காலத்தில் முத்தநாதன் என்ற பகை அரசன், மெய்ப்பொருள் நாயனாரை நேரில் வெல்ல முடியாததால், சிவனடியார் வேடமிட்டு அரண்மனைக்குள் நுழைந்தான். அரசர் அவனை உண்மையான அடியார் என நினைத்து வணங்கும்போது,

மறைத்து வைத்திருந்த கத்தியால் அவரைக் குத்தினான். இதையறிந்து ஓடிவந்த மெய்பொருள் நாயனாரின் மெய்க்காப்பாளர் (தத்தன்) அந்தப் பகைவனைக் கொல்ல வாளெடுத்தார். ஆனால் நாயனார், ”அவன் சிவனடியார் வேடத்தில் இருக்கிறான் அவனுக்கு எந்தத் தீங்கும் செய்யாதீர்கள்” எனத் தடுத்து, அவனைக் காட்டுப் பகுதி வரை பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்குமாறு பணித்தார்.

ஒறுத்தாரை ஒன்றாக வையாரே வைப்பர்
பொறுத்தாரைப் பொன்போற் பொதிந்து.

என்ற குறளுக்கு ஏற்ப தன்னைக் கத்தியால் குத்திய பகைவனையும், அவன் கொண்ட சிவனடியார் கோலத்திற்காக மன்னித்து, அவனை பாதுகாவலாய் வழியனுப்பி வைத்தவர் மெய்ப்பொருள் நாயனார் ஆவார்.

மன்னிப்பு என்பது பலவீனத்தின் அடையாளம் அல்ல் அது உயர்ந்த மனப்பக்குவத்தின் வெளிப்பாடு. மனிதநேயம், ஒற்றுமை மற்றும் அமைதியை வளர்க்க மன்னிக்கப் பழக்குவோம். எவர் ஒருவர் மிக அதிக மனவலிமை உடையவரோ அவராலே தனக்குத் தீமை செய்பவர்களை மன்னிக்க இயலும்.

தாய்லாந்தில் தமிழ்!

தாய்லாந்தின் பெட்சாபுரி மாகாண அகழாய்வில், “தமிழி“ எழுத்துக்கள் பொறிக்கப்பட்ட 2000 ஆண்டுகள் பழமையான தங்க முத்திரை மோதிரம் கண்டெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தாய்லாந்தில் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு தொல்பொருள் ஆராய்ச்சிப் பகுதியில், சுமார் 2,000 ஆண்டுகள் பழமையான இரண்டு தங்க மோதிரங்கள் கண்டெடுக்கப்பட்டுள்ளன.

முதலில் பிராமி என்று தவறாகப் படிக்கப்பட்ட எழுத்துக்களை அது இடவல மாற்றமாக (Mirror Image) எழுதப்பட்ட தமிழி எழுத்துக்கள் தான் என சிங்கப்பூர் சார் குழுவின் ரஞ்சித் குமார் கண்டறிந்துள்ளார். அச்சிடுவதற்கு ஏதுவாக தலைகீழாகப் பொறிக்கப் பட்டுள்ள அந்த மோதிரத்தில் "அளர் வைரதன்" என்ற தமிழரின் பெயர் உள்ளது உறுதியாகியுள்ளது. “அளர்“ என்பது வளமான மருத நிலத்தைக் குறிக்கும் தமிழ் சொல் என தொல்லியல் அறிஞர் சாந்தலிங்கம் தெரிவித்துள்ளார்.

உள்ளத்தனையது வயது!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

உள்ளத்தனையது உயர்வு என்று வள்ளுவர் கூறியிருக்கிறார், ஆனால் நவநீதம்மா என்ற மூதாட்டி உள்ளத்தனையது வயது. உள்ளம் இளமையாக இருக்கையில் வயது ஒரு எண்ணிக்கையே என்று நிரூபித்துள்ளார்.

116 வயதிலும் ஏழுமலையானை நடந்தே சென்று தரிசித்த நவநீதம்மா. "பக்திக்கு வயது ஒரு தடையல்ல" என்பதை தனது வாழ்க்கையால் உலகுக்கு உணர்த்தியவர். மூதாட்டி நவநீதம்மா குடும்பத்தினரின் துணையுடன், 116 வயதிலும் திருப்பதி திருமலைக்கு அலிபிரி மலைப்பாதை வழியாக சுமார் 9 கிலோமீட்டர் நடைபயணம் செய்து, 3,550 படிகளை ஏறி, ஏழுமலையானை தரிசித்த அவரது பக்தி இலட்சக்கணக்கான மக்களின் இதயங்களை நெகிழச் செய்தது.

பலருக்கு இளமையில்கூட கடினமாகத் தோன்றும் இந்தப் பயணத்தை, தளராத மனஉறுதியுடனும், அசைக்க முடியாத இறைநம்பிக்கையுடனும் அவர் நிறைவேற்றிய விதம், "உறுதியான பக்திக்கு இயலாதது எதுவுமில்லை" என்ற உண்மையை மீண்டும் நினைவூட்டியது.

அவரது நடைபயணக் காட்சிகள் சமூக வலைத்தளங்களில் வேகமாகப் பரவியதைத் தொடர்ந்து, திருப்பதி திருமலை தேவஸ்தான (TTD) தலைவர் பி.ஆர். நாயுடுவின் உத்தரவின்பேரில், நவநீதம்மாவுக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் சிறப்பு VIP Break Darshan ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இது, அவரது பக்திக்கும் மனஉறுதிக்கும் அளிக்கப்பட்ட உயரிய மரியாதையாக அமைந்தது.

அதுமட்டுமல்லாமல், திருமலையில் உள்ள ரங்கநாயக மண்டபத்தில் அவருக்கு வேதபண்டிதர்கள் வேத ஆசீர்வாதம் வழங்கினர். தேவஸ்தான அதிகாரிகள் அவருக்குப் பொன்னாடை அணிவித்து,

ஸ்ரீவாரி தீர்த்தம் மற்றும் பிரசாதங்களை வழங்கி சிறப்பாகக் கௌரவித்தனர். இந்த நிகழ்வு அங்கு கூடியிருந்த பக்தர்களையும் நெகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியது.

மேலும், ஆந்திரப் பிரதேச முதலமைச்சர் நாரா சந்திரபாபு நாயுடுவும் சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாக நவநீதம்மாவின் பக்தி, மனஉறுதி மற்றும் விடாமுயற்சியைப் பாராட்டி வாழ்த்து தெரிவித்தார்.

நவநீதம்மாவின் இந்த அரிய பயணம், ஒரு சாதனை மட்டுமல்ல பக்தி, மனவலிமை, நம்பிக்கை ஆகியவை ஒன்றிணைந்தால் வயது என்பது வெறும் எண்ணிக்கை மட்டுமே என்பதை உலகுக்கு எடுத்துக்காட்டிய ஒரு செய்தியாகும். இறைவன் மீது கொண்ட உண்மையான நம்பிக்கை மனிதனை எத்தகைய உயரங்களுக்கும் அழைத்துச் செல்லும் என்பதை அவரது வாழ்க்கை மீண்டும் ஒருமுறை உணர்த்தியுள்ளது.

முதுமை முழுமை!

Retirement அல்ல... Rewirement!

லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர் மற்றும் கணித ஆசிரியர்

Mindset & Emotional Wellness Coach)

"முதுமை" என்ற வார்த்தையைக் கேட்டவுடன் பலரின் மனதில் ஓய்வு, தனிமை, உடல்நலக் குறைவு போன்ற எண்ணங்கள்தான் தோன்றுகின்றன. ஆனால் உண்மையில் அது வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல ஒரு புதிய அர்த்தமுள்ள பருவத்தின் தொடக்கம்.

> வயது என்பது ஒரு எண் மட்டுமே. வாழ்க்கையின் மதிப்பு நாம் வாழ்ந்த ஆண்டுகளில் இல்லை. நாம் தொட்ட இதயங்களின் எண்ணிக்கையில் இருக்கிறது.

மாம்பழம் பழுக்கும்போது அதன் மதிப்பு உயர்கிறது. சந்தனம் வயதாக வயதாக தான் அதன் மணம் ஆழமாகிறது. ஒரு மரம் முதிர்ந்த பிறகு அதிக நிழல் தருகிறது. அதுபோல மனிதனுக்கும் வயதாகும்போது அனுபவம், பொறுமை, ஞானம், அன்பு ஆகியவற்றின் மதிப்பு மேலும் உயர்கிறது.அதனால் இந்தப் பருவத்தை Old Age ஆக இல்லாமல், Golden Age என்று பார்க்க வேண்டும்.

ஓய்வு என்பது வேலைக்கே வாழ்க்கைக்கல்ல

வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியை நாம் பல அடையாளங்களோடு வாழ்கிறோம்.

அப்பா... அம்மா... ஆசிரியர்...

மேலாளர்... தொழிலதிபர்...

இந்தப் பொறுப்புகள்தான் நம்மை வரையறுக்கின்றன. ஆனால் ஓய்வுக்குப் பிறகு பலரின் மனதில் ஒரு கேள்வி எழுகிறது.

"இப்போது நான் யார்?" இந்தக் கேள்வியே ஒரு புதிய வாழ்க்கையின் தொடக்கமாக மாறலாம்.

வாழ்க்கையின் முதல் பாதி, "நான் என்ன சாதிப்பேன்?" என்ற கேள்வியைச் சுற்றி நகர்கிறது. இரண்டாம் பாதி, "நான் என்ன அர்த்தத்தை உருவாக்கப் போகிறேன்?" என்ற கேள்வியைச் சுற்றி அமைகிறது.

எண்பது வயதான ஒரு சிற்பியிடம் ஒருவர் கேட்டார்:

"இந்த வயதிலும் ஏன் சிலை செதுக்குகிறீர்கள்?"

அவர் சிரித்துவிட்டுச் சொன்னார்:

"நான் சிலையைச் செதுக்கவில்லை... என்னைச் செதுக்கிக் கொண்டிருக்கிறேன்." என்று.

வாழ்க்கையின் நோக்கம் உலகத்தை மாற்றுவதல்ல. ஒவ்வொரு நாளும் நம்மை மேம்படுத்திக் கொள்வதும், நம்மால் முடிந்த அளவு மற்றொருவரின் வாழ்க்கையை சிறப்பாக்குவதும் தான்.

ஒரு புன்னகை, ஒரு நல்ல வார்த்தை, ஒரு ஆறுதல், ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு – சில நேரங்களில் இவையே ஒருவரின் வாழ்க்கையை மாற்றும்.

உளவியல் கூறுவது, மனிதனின் மிகப் பெரிய தேவை உணவு அல்லது பணம் மட்டுமல்ல் "நான் முக்கியமானவன். என் இருப்புக்கு அர்த்தம் இருக்கிறது." என்ற உணர்வும் தான்.அதனால்தான் வாழ்க்கையில் ஒரு நோக்கம் அவசியம். அது நமக்கு திசையையும், அர்த்தத்தையும், ஒவ்வொரு காலையிலும் எழுவதற்கான உற்சாகத்தையும் தருகிறது.

நிகழ்வுகள் அல்ல... அவற்றைப் பற்றிய நம் விளக்கங்கள் தான் நம்மைப் பாதிக்கின்றன பல மூத்த குடிமக்களின் மனவேதனைக்குக் காரணம் வயது

அல்ல 'சொல்லப்படாத எதிர்பார்ப்புகள்'. மகன் இன்று அழைக்கவில்லை என்றால், ஒருவர், "அவன் என்னை மறந்துவிட்டான்" என்று நினைக்கலாம். மற்றொருவர், "அவன் வேலைப்பளுவில் இருக்கலாம்" என்று நினைக்கலாம். நிகழ்வு ஒன்றே. ஆனால் அர்த்தம் வேறு. உணர்வும் வேறு. எனவே, வாழ்க்கையை மாற்ற வேண்டுமென்றால், முதலில் நம் மனதில் ஓடும் கதைகளை மாற்ற வேண்டும்.

'கற்றல் நின்றால் மட்டுமே முதுமை தொடங்குகிறது'. 'வயது அதிகரிப்பதால் கற்றல் நிற்பதில்லை'.

கற்றலை நிறுத்துவதால் தான் வளர்ச்சி நின்றுவிடுகிறது.
புதிய சமையல், புதிய தொழில்நுட்பம், புதிய மொழி, புதிய திறமை—எதுவாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டே இருப்பது மனதை இளமையாக வைத்திருக்கிறது. ஆர்வம் இருக்கும் வரை வாழ்க்கையும் புத்துணர்ச்சியோடு இருக்கும்.

நன்றியுணர்வு வாழ்க்கையின் நிறத்தை மாற்றுகிறது

நூறு மலர்களில் இரண்டு மலர்கள் வாடிவிட்டால், நாம் அவற்றையே பார்க்கிறோம். ஆனால் இன்னும் தொண்ணூற்று எட்டு மலர்கள் பூத்துக்கொண்டே இருக்கின்றன.

வாழ்க்கையும் அப்படித்தான். குறைகளை எண்ணினால் மனம் கனக்கும். ஆசீர்வாதங்களை எண்ணினால் மனம் மலரும்.

நன்றியுணர்வு கடந்த காலத்தை மாற்றாது ஆனால் நிகழ்காலத்தை அனுபவிக்கும் விதத்தை மாற்றிவிடும்.

நாம் விட்டுச் செல்வது என்ன? வாழ்க்கையின் இறுதியில் நம்முடன் வரப்போவது பணமோ, சொத்துகளோ அல்ல. நாம் விட்டுச் செல்வது... ஒரு நினைவு. ஒரு தாக்கம்.ஒரு மதிப்பு. ஒரு அன்பு.ஒரு ஆசீர்வாதம். ஒரு நாள் யாராவது,

"அவர் இருந்ததால் என் வாழ்க்கை இன்னும் கொஞ்சம் சிறப்பாக இருக்கும்."

என்று சொன்னால்...அதுவே உண்மையான வெற்றி. அதுவே உண்மையான பெருமிதம்.

வாழ்க்கையின் இரண்டாம் பாதி... வாழ்க்கையின் சிறந்த பருவம் வாழ்க்கையின் முதல் பாதி வெற்றியைத் தேடுகிறது.

இரண்டாம் பாதி அர்த்தத்தை உருவாக்குகிறது.

இது முடிவின் அத்தியாயம் அல்ல் அனுபவம் ஞானமாக மாறும் பொற்காலம்.

உலகம் உங்கள் வயதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளாது. நீங்கள் தொட்ட இதயங்களைத்தான் நினைவில் வைத்திருக்கும். நீங்கள் என்ன சம்பாதித்தீர்கள் என்பதல்ல முக்கியம்.

நீங்கள் யாரை உயர்த்தினீர்கள் என்பதுதான் உங்கள் வாழ்க்கையின் உண்மையான வெற்றி.

எனவே ஒவ்வொரு நாளும் உங்களிடம் ஒரு கேள்வியை மட்டும் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

"இன்று என்னால் யாருடைய வாழ்க்கை கொஞ்சம் நல்லதாக மாறும்?" அந்த ஒரு கேள்விக்கான பதிலே, உங்கள் வாழ்க்கையின் அர்த்தமாகவும், நீங்கள் விட்டுச் செல்லும் அழியாத மரபாகவும் மாறும்.

Retirement என்பது வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல... அது Purpose> Passion> Legacy ஆகியவற்றை மீண்டும் கண்டுபிடிக்கும் Rewirement.

என் தலைமுறை!

(பாகம்1)

கவிதாலட்சுமி
கோபாலகிருஷ்ணன்
மனநல ஆலோசகர்

குறள்:
“ தம்மின் தம்மக்கள் அறிவுடைமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க் கெல்லாம் இனிது.”

விளக்கம்:
பெற்றோரைக் காட்டிலும் பிள்ளைகள் அறிவிற்சிறந்து விளங்கினால், அது பெற்றோருக்கு மட்டுமே இன்றி உலகில் வாழும் அனைவருக்கும் அகமகிழ்ச்சி தருவதாகும்.

“ மகனைப் பார்த்து தாயை அறி”- இது ஆழமான உண்மை.ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது அது ஒரு வெற்றுத் தாள் போன்றது. அந்தத் தாளில் என்ன எழுதப்படுகிறது என்பது பெற்றோரின் வளர்ப்பைப் பொறுத்தது.உளவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் பல சதாப்தங் களாக ஒரு முக்கியமான கேள்விக்கு விடை தேடி வருகிறார்கள். எந்த வகையான பெற்றோரின் அணுகுமுறை குழந்தையின் உடல்,மன மற்றும் சமூக வளர்ச்சிக்கு மிகவும் சிறந்தது?.

பெற்றோர் அணுகுமுறை என்பது தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கும் முறையாகும் . மற்றவருடன் தொடர்பு கொள்ளும் விதம், அன்பைப் பரிமாறும் விதம், கட்டுப்பாடுகளைச் சொல்லி வளர்க்கும் விதம் என்பது பெற்றோர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கியமான சில விஷயங்களாகும்.

உளவியல் ஆராய்ச்சியாளர் டயானா (Diana Baumrind) 1960 இல் இந்தப் பிரிவில் பல ஆராய்ச்சிகளை நிகழ்த்தியுள்ளார். அன்பும் பதிலளிப்பும் (Warmth and Responsiveness), கட்டுப்பாடும், எல்லைகளும் (Control and Demands) இந்த இரண்டின் அடிப்படையில் பெற்றோர்களின் அணுகுமுறைகள் உருவாகின்றன.

உதாரணமாக: குழந்தை தேர்வில் குறைந்த மதிப்பெண் வாங்கிய போது- ”என்ன ஆயிற்று? என்ன கஷ்டமாக இருந்தது? நாம் சேர்ந்து அதைப் பார்த்து சரி செய்ய திட்டமிடுவோம், அதிக மதிப்பெண் எடுத்து விடலாம்!!! என்று அணுகும் பெற்றோர்களை அதிகாரம் உள்ள பெற்றோர் (Authoritative Parenting) என்று அழைக்கிறோம்.

இது சமநிலையான அணுகுமுறை என்று ஆராய்ச்சியில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த வகையான அணுகுமுறை குழந்தைகளின் தன்னம்பிக்கை,சுயமாக முடிவெடுக்கும் திறனை உருவாக்கும்.

தேர்வில் குறைந்த மதிப்பெண் எடுத்தவுடன்,"இத்தனை பணம் செலவழித்தேன், இவ்வளவுதான் படித்தாயா? உன்னால் ஒன்றும் ஆகாது!!!" என்று கூறும் வகையை கட்டுப்பாடுடன் கூடிய பெற்றோர் (Authoritarian Parenting) என அழைக்கிறோம். இந்த வகையான அணுகுமுறை குழந்தைகள் கோபம், பயம், எதிர்ப்பு மனநோக்கு, தன்னம்பிக்கை குறைவு என எதிர்மறை உணர்வுடன் இருப்பார்கள்.

அன்பு அதிகம், எல்லைகள் குறைவு:

என் பிள்ளைகளுக்கு எல்லாம் கிடைக்கணும், என்ற அணுகுமுறை அனுமதிக்கும் பெற்றோர் Permissive Parenting என்று அழைக்கிறோம். அவர்கள் மேற்கூறிய உதாரணத்தை எடுத்தால், அந்தக் குழந்தையிடம் "பரவாயில்லை கண்ணா!!!! நீ திறமையானவன், அடுத்த முறை நன்றாக மதிப்பெண் எடுப்பாய்." என்று சமாதானப்படுத்துவார்கள்.

அன்பும் குறைவு, எல்லைகள் குறைவு: (Uninvolved or Neglectful Parenting) இத்தகையவர்கள் அலட்சியமான பெற்றோர்களாகிறார்கள்.

இவ்வகையான பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் தேர்வில் மதிப்பெண் குறைவாக எடுத்திருந்தால், எந்த ஒரு வித ஆர்வமும் காட்டமாட்டார்கள், உணர்வு ரீதியான ஆறுதலும் கொடுக்க மாட்டார்கள். இதனால் குழந்தைகள் தன்னம்பிக்கை குறைவுடன், சமூகத் திறன்கள் குறைவாக, பின்னாளில் அதிக மனநலப் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள ஏற்படும்.

மேற்கூறிய அணுகுமுறைகளில் நாம் எந்த வகையான குழந்தை வளர்ப்பில் இருக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து நாம் தேவையான மாற்றத்தை உருவாக்கலாம். இந்த மாற்றமானது நமது குழந்தைகளின் எதிர்காலத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

“ஆண் குழந்தை - பெண் குழந்தை வேறுபாடு” - ஆண் குழந்தை என்றால் அழக்கூடாது என்றும் பெண் குழந்தை தான் சமையல் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் பாலின பாரபட்சமும் சரி தானா?

இந்த தலைப்பில் இன்னும் பல சுவாரஸ்ய விஷயங்களுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்!!!!!

காத்திருங்கள்!!!!

இன்னும் பல உணர்வுகளுடன்!!!!!!

உலகக் கோப்பை

FIFA 2026

ஒரே ஒரு கோல் ஸ்பெயினுக்கு வெற்றியைத் தேடித்தந்தது.

2026 ஃபிஃபா உலகக் கோப்பை கால்பந்து தொடர், ஜுன் 11 முதல் ஜுலை 19 வரை வட அமெரிக்காவில் கோலாகலமாக நடைபெற்று வருகிறது. முதல் முறையாக 48 அணிகள் பங்கேற்கும் இந்த உலகக் கோப்பை, பரபரப்பான ஆட்டங்களாலும் புதிய சாதனைகளாலும் ரசிகர்களை உற்சாகத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது.

இந்தத் தொடரில் கால்பந்து உலகையே வியப்பில் ஆழ்த்திய சாதனையை ஸ்பெயின் அணி படைத்துள்ளது. உலகக் கோப்பை வரலாற்றில் தொடர்ச்சியாக ஆறு போட்டிகளில் எதிரணிக்கு ஒரு கோல் கூட அடிக்க வாய்ப்பளிக்காமல் வெற்றி நடைபோட்ட முதல் அணியாக ஸ்பெயின் முத்திரை பதித்துள்ளது. உறுதியான தற்காப்பு, சிறப்பான அணிசேர்க்கை மற்றும் ஒழுங்குமுறையான ஆட்டம் ஆகியவை இந்த வரலாற்றுச் சாதனைக்கு அடித்தளமாக அமைந்துள்ளன.

நாக்-அவுட் சுற்றில் ஸ்பெயினும் போர்ச்சுகலும் மோதிய ஆட்டம் ரசிகர்களிடையே பெரும் எதிர்பார்ப்பை ஏற்படுத்தியது. இரு அணிகளும் கடுமையாகப் போராடிய நிலையில், கூடுதல் நேரத்தில் அடிக்கப்பட்ட 1–0 என்ற கோல் கணக்கில் வெற்றி பெற்ற ஸ்பெயின் காலிறுதிக்கு முன்னேற, போர்ச்சுகலின் உலகக் கோப்பை கனவு முடிவுக்கு வந்தது.

இந்தத் தோல்வி, உலக கால்பந்தின் ஜாம்பவானான கிறிஸ்டியானோ ரொனால்டோவுக்கு மிகுந்த ஏமாற்றத்தை அளித்தது. இறுதி விசில் ஒலித்தவுடன் மைதானத்திலேயே மனமுடைந்து கண்ணீர் வடித்த ரொனால்டோவின் காட்சி உலகம் முழுவதும் உள்ள ரசிகர்களை நெகிழ்ச்சியடையச் செய்தது. பல ஆண்டுகளாக உலகக் கால்பந்தில் தனது முத்திரையைப் பதித்த அவர், இந்த தோல்வியின் வேதனையை மறைக்க முடியாமல் உணர்ச்சி வசப்பட்டார்.

ஒருபுறம் ஸ்பெயின் புதிய வரலாற்றை எழுதிய மகிழ்ச்சியில் கொண்டாட, மறுபுறம் ரொனால்டோவின் கண்ணீர் உலகக் கோப்பையின் மறக்க முடியாத தருணங்களில் ஒன்றாக மாறியது. சாதனைகளும் சோகங்களும் இணைந்த இந்தப் போட்டி, 2026 உலகக் கோப்பையின் முக்கியமான நினைவாக ரசிகர்களின் மனதில் நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும்.

ஹன்சா தேநீர்!

ஹன்சா தேநீர் என்பது இயற்கை மூலிகைகள் மற்றும் பழங்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சுவையான, ஊட்டச்சத்து நிறைந்த பானமாகும். சமநிலையான உணவுமுறை மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையுடன் இணைத்து இதை அருந்தினால், உடல்நலத்திற்கு ஆதரவாக இருக்கலாம்.

உலகின் நீண்ட ஆயுட்காலம் கொண்ட மக்களில் குறிப்பிடத்தக்கவர்களாகப் பேசப்படுபவர்கள் பாகிஸ்தானின் வடக்குப் பகுதியில் உள்ள ஹன்சா பள்ளத்தாக்கில் வாழும் ஹன்சா மக்கள். அவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, இயற்கை உணவுப் பழக்கம் மற்றும் உடல் உழைப்பு உலகம் முழுவதும் கவனத்தை ஈர்த்துள்ளன. இந்தப் பின்னணியில், ஹன்சா தேநீர் (Hunza Tea) என்ற மூலிகை பானமும் பலரின் ஆர்வத்தைப் பெற்றுள்ளது.

ஹன்சா தேநீர் என்பது ஒரே ஒரு குறிப்பிட்ட தேயிலை வகை அல்ல. ஹன்சா மக்களின் பாரம்பரியத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகள், உலர்ந்த ஆப்ரிகாட் (Apricot), ரோஸ்ஹிப் (Rosehip), புதினா, இலவங்கப்பட்டை, இஞ்சி, ஏலக்காய் போன்ற இயற்கைப் பொருட்களைக்

கொண்டு தயாரிக்கப்படும் மூலிகைத் தேநீருக்குப் பொதுவாக வழங்கப்படும் பெயராகும். இதில் பெரும்பாலும் கஃபீன் (Caffeine) இருப்பதில்லை.

இந்த பானத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகைகள் மற்றும் பழங்களில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள், உடலின் செல்களை ஆக்ஸிடேட்டிவ் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாக்க உதவக்கூடும். இஞ்சி, புதினா போன்ற பொருட்கள் செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும், வயிற்று உப்புசம் மற்றும் அசௌகரியத்தை குறைக்கவும் உதவக்கூடும்.

ரோஸ்ஹிப் போன்ற பொருட்களில் உள்ள வைட்டமின் C மற்றும் பிற தாவரச் சத்துகள் உடலின் இயல்பான நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டை ஆதரிக்கக்கூடும்.

ஹன்சா தேநீர் தயாரிக்கும் முறை:
தேவையான பொருட்கள்:

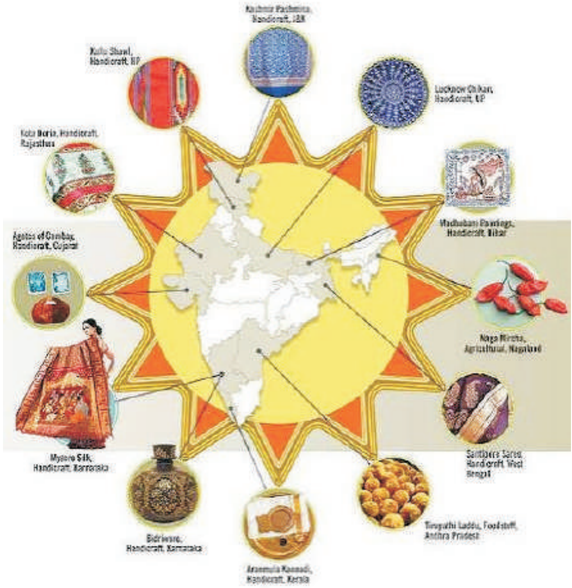
- தண்ணீர் – 2 கப்
- உலர்ந்த ஆப்ரிகாட் (Apricot)
  2 அல்லது 3
- ரோஸ்ஹிப் (Rosehip)
  1 தேக்கரண்டி (விருப்பத்திற்கேற்ப)
- புதிய புதினா இலைகள்
  5 முதல் 6
- இஞ்சி
  1 அங்குலத் துண்டு (நசுக்கியது)
- இலவங்கப்பட்டை
  1 சிறிய துண்டு
- ஏலக்காய்
  2 (லேசாக நசுக்கியது)
- தேன்
  1 தேக்கரண்டி (விருப்பத்திற்கேற்ப)
- எலுமிச்சைச் சாறு
  சில துளிகள் (விருப்பத்திற்கேற்ப)

செய்முறை:

1. ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் தண்ணீரை ஊற்றி கொதிக்க வைக்கவும்.
2. அதில் இஞ்சி, இலவங்கப்பட்டை, ஏலக்காய் மற்றும் ரோஸ்ஹிப் சேர்த்து 5–7 நிமிடங்கள் மிதமான தீயில் கொதிக்க விடவும்.
3. பின்னர் உலர்ந்த ஆப்ரிகாட் மற்றும் புதினா இலைகளைச் சேர்த்து மேலும் 3–5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.
4. அடுப்பை அணைத்து, தேநீரை வடிகட்டிக் கோப்பையில் ஊற்றவும்.
5. சுவைக்கேற்ப தேன் மற்றும் சில துளி எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து வெதுவெதுப்பாகப் பருகலாம்.

புவிசார் குறியீடு!

(Geographical Indication - GI)



புவிசார் குறியீடு என்ற வார்த்தையை பலரும் அறிந்திருக்கலாம். உண்மையில் இது அந்த பொருளுக்குக் கொடுக்கப்படும் பெரும் அங்கீகாரம். இது ஒரு குறிப்பிட்ட புவியியல் பகுதியில் உருவாகும் பொருட்களுக்கு வழங்கப்படும் அறிவுசார் சொத்துரிமைப் பாதுகாப்பாகும்.

அந்தப் பொருளின் தரம், புகழ் அல்லது தனித்துவமான பண்புகள் அதன் உற்பத்தி நடைபெறும் இடத்துடன் நேரடியாக தொடர் புடையதாக இருக்கும். இதன் மூலம் அந்தப் பகுதியின் பாரம்பரியம், கலாச்சாரம் மற்றும் உற்பத்தி யாளர்களின் உரிமைகள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

புவிசார் குறியீடு ஒரு பொருளின் அசல் தன்மையை உறுதிப்படுத்துகிறது. போலிப் பொருட்கள் சந்தையில் பரவுவதைத் தடுக்கிறது. இதன் மூலம் உற்பத்தியாளர்கள் நியாயமான விலையைப் பெறுகின்றனர்.

மேலும், உள்ளூர் தொழில்கள் வளர்ச்சி அடைவதோடு, ஏற்றுமதி வாய்ப்புகளும் அதிகரிக்கின்றன. பாரம்பரிய கைவினை மற்றும் விவசாயப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பதிலும் இது முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இந்தியாவில் புவிசார் குறியீடு இந்தியாவில் 1999 ஆம் ஆண்டு இயற்றப்பட்ட புவிசார் குறியீடுகள் (பதிவு மற்றும் பாதுகாப்பு) சட்டத்தின் கீழ் GI பதிவு வழங்கப்படுகிறது. இந்தச் சட்டம் 2003 முதல் நடைமுறையில் உள்ளது. நாடு முழுவதும் பல்வேறு விவசாயப் பொருட்கள், கைவினைப் பொருட்கள் மற்றும் உணவுப் பொருட்களுக்கு GI அங்கீகாரம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

தமிழ்நாட்டின் குறிப்பிடத்தக்க GI பொருட்கள்:

தமிழ்நாட்டில் பல புகழ்பெற்ற பொருட்கள் புவிசார் குறியீடு பெற்றுள்ளன. அவற்றில் மதுரை மல்லிகை, காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடவை, தஞ்சாவூர் ஓவியம், சுவாமிமலை வெண்கலச் சிலைகள்,

நீலகிரி தேயிலை, ஈரோடு மஞ்சள் போன்றவை குறிப்பிடத்தக்கவை. இவை தமிழ்நாட்டின் பாரம்பரியத்தையும் கலைத் திறனையும் உலகிற்கு எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

புவிசார் குறியீடு என்பது ஒரு பொருளுக்கான அடையாளம் மட்டுமல்ல அது ஒரு பகுதியின் பாரம்பரியம், கலாச்சாரம் மற்றும் மக்களின் வாழ்வாதாரத்தைப் பாதுகாக்கும் முக்கியமான கருவியாகும்.

எனவே, GI பெற்ற பொருட்களை ஆதரித்து வாங்குவதன் மூலம் உள்ளூர் உற்பத்தியாளர்களை ஊக்குவிப்பதோடு, நமது பாரம்பரியத்தையும் பாதுகாக்க முடியும்.

இதுவரை தமிழ்நாட்டில் பல பொருட்களுக்கு புவியியல் குறியீடு (Geographical Indication – GI Tag) வழங்கப்பட்டுள்ளது.

அவற்றில் முக்கியமானவை:

1. மதுரை மல்லி
2. காஞ்சிபுரம் பட்டு
3. பவானி ஜமக்காளம்
4. மதுரை சுங்குடி
5. கோவை கோரா பருத்தி சேலை
6. அரணி பட்டு
7. சேலம் துணி
8. ஈரோடு மஞ்சள்
9. நீலகிரி தேயிலை
10. திண்டுக்கல் பூட்டு
11. சுவாமிமலை வெண்கலச் சிலைகள்
12. மாமல்லபுரம் கற்சிற்பங்கள்
13. தஞ்சாவூர் ஓவியம்
14. தஞ்சாவூர் வீணை
15. நாச்சியார்கோவில் குத்துவிளக்கு
16. பத்தமடை பாய்
17. செட்டிநாடு கொட்டான்
18. கன்னியாகுமரி கிராம்பு
19. மலபார் மிளகு
20. சிறுமலை வாழைப்பழம்
21. பழனி பஞ்சாமிர்தம்
22. விருப்பாச்சி மலை வாழைப்பழம்
23. கோவில்பட்டி கடலை மிட்டாய்
24. கள்ளக்குறிச்சி மரவள்ளிக்கிழங்கு
25. ஜடாயு உப்புக்கண்டம்

உன்னுள் யுத்தம் செய்

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.thamizhodunaam.com

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு இ.கா.ப.

போட்டித் தேர்வு

பதினைந்தும் புதிது

தேர்வினை எழுதும்
அனைவருக்குமான புத்தகம்