



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

RAMRAJ

காப்டன்

வேட்கள் • சரிபாடுகள் • பனியன்கள்

மலர் 7 • இதழ் 5 • நவம்பர் 2022 • விலை ரூ.18/-

வெண்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்



குழந்தைகள் நல
சிறப்பிதழ்

Touch of
Purity in
Every Shirts



For the Prestigious People...



COTTON SHIRTS

Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops

shop online@ www.ramrajcotton.in



ஆரோக்கியமாகவும் உற்சாகமாகவும்
வலிமையாகவும் இனிமையாகவும்
குழந்தைகளை வளர்த்தெடுக்க
அக்கறையுடன் வழிகாட்டும்



**குழந்தைகள் நுல
சிறப்பிதழ்**

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

‘நல்ல நல்ல பிள்ளைகளை நம்பி, இந்த நாடே இருக்குது தம்பி... சின்னஞ்சிறு கைகளை நம்பி, ஒரு சரித்திரம் இருக்குது தம்பி’ என்கிற திரைப்படலின் வரிகள் நூற்றுக்கு நூறு பொருத்தமானவை. வீட்டின் எதிர்காலம் மட்டுமின்றி, ஒரு நாட்டின் எதிர்காலமும் குழந்தைகளைப் பொறுத்தே அமைகிறது. உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிற ஒரு தலைமுறையை உருவாக்குவதே வீட்டை நடத்துகிற பெற்றோர்கள் மற்றும் நாட்டை வழிநடத்துகிற தலைவர்களின் தலையாய பொறுப்பு. குழந்தைகளின் நலனே சமுதாயத்தின் நலனாக அமையும்.

நவீன வாழ்க்கை மாற்றங்கள், குழந்தைகள் நலன் மீது பெரும் தாக்குதல் நடத்துகின்றன. ஒரு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில், வீடியோ கேம் விளையாடும் பிள்ளைகள் பற்றிப் பெற்றோர்கள் தெரிவித்த தகவல்கள் கவலை தருவனவாகவே இருந்தன. ‘தனியறையில் கதவைச் சாத்திக் கொண்டு எந்நேரமும் வீடியோ கேம் விளையாடுகிற மகள், தனக்கு உடல்நலன் சரியில்லாதபோது, உதவிக்கு அழைத்தாலும் வருவதில்லை’ என வருத்தப்பட்டார் ஒரு தாய். பாத்ரூம் என நினைத்து பீரோ கதவைத் திறந்த பையனைப் பற்றி ஒரு தாய் சொன்னபோது நகைச்சுவையாக இருந்தாலும், தன் நிலை மறந்து வீடியோ கேம் விளையாட்டிற்கு அடிமையான அந்த மாணவரை நினைத்துக் கவலையே மேலிட்டது. என் நண்பர் ஒருவரின் மகள், சமூக வலைதளங்களில் மூழ்கி இருப்பதாகவும், வீட்டிற்குத் தெரியாமல் தனியாக ஒரு அலைபேசி எண் வைத்திருந்ததைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைந்ததாகவும் என்னிடம் கவலையுடன் பகிர்ந்துகொண்டார்.

இன்னொரு பக்கம், இந்தியாவில் 12 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் 21 சதவிகிதக் குழந்தைகள் உடல் பருமனாக இருப்பதாகத் தெரிவிக்கிறது மருத்துவ ஆய்வு ஒன்று. உடல்நலனுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் ஐங்க்

ஃபுட் விற்பனை பல மடங்கு அதிகரித்திருக்கிறது. குழந்தைகளின் உடல்நலப் பிரச்சனைகள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருவதாக மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். தவறான உணவுப்பழக்கமும், வியர்வை சிந்தும் விளையாட்டுகள் இல்லாத வாழ்க்கையுமே சிறுவயதிலேயே சர்க்கரை நோய்க்கான அபாயத்தை அதிகரிப்பதாகவும் கூறுகின்றனர்.

இப்படி உடல்நலனைக் கெடுத்துக்கொண்டு பிள்ளைகள் அதிக நேரம் செலவிடும் சமூக வலைதளங்களில் மனநலனைக் கெடுக்கும் விஷயங்களே அதிகம் இருக்கின்றன. ஒருபக்கம் கல்வி நிறுவனங்கள் ‘படி படி’ என்று மாணவர்களை நெருக்குவதும், கல்விக்கு அதிக செலவு செய்கிற பெற்றோர்கள், பிள்ளைகள் மீது மதிப்பெண் சார்ந்த அழுத்தங்களை வைப்பதும் சாதாரணமாகி விட்டது. மறுபக்கம் இந்த எதிர்பார்ப்பு தரும் அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபட அளவுக்கதிமான பொழுதுபோக்கும் உத்திகளில் குழந்தைகள் தொலைந்து போகிறார்கள். வீடுகளில் நம் கண்ணெதிரே இருப்பவர்கள், வேறொரு உலகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் அவர்கள், ‘புத்தகங்களே, சமர்த்தாய் இருங்கள். குழந்தைகளைக் கிழித்து விடாதீர்கள்’ என்று ஒரு கவிதை எழுதினார். 30 ஆண்டுகளுக்கு எழுதிய கவிதை, இப்போது இன்னும் பொருத்தமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளைக் கிழித்துப்போடுகிற மாற்றங்களை நாம் எப்படி எதிர்கொள்ளப் போகிறோம் என்பது



முக்கியமான கேள்வி. நம் பிள்ளைகளின் உடல் மற்றும் மனநலனில் அக்கறை கொண்டவர்களாக மாற்றத்தை நம்மிடமிருந்து தொடங்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

ஊரில் உள்ள பொதுக்கிணற்றில் பாசி படிந்திருந்ததைப் பார்த்த ஒரு கவிஞர், 'இந்த ஊரில் உள்ள இளைஞர்களுக்கு உடல்நலமில்லையா? அவர்கள் கிணற்றில் குதித்து நீந்துவதில்லையா?' என்று கேட்டாராம். குழந்தைகளின் நலனில் நாம் செய்கிற முதலீடு பணமாக மட்டுமே இருக்க முடியாது. நமது நேரத்தையும் முதலீடு செய்ய வேண்டும். அவர்களோடு உரையாட, பேசி மகிழ, அவர்களின் உலகத்தைப் புரிந்துகொள்ள பெரியவர்கள் அதிக முயற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். பணம், மருந்து வாங்க உதவலாம். ஆனால், நாம் குழந்தைகளுடன் செலவிடும் நேரம், மருந்து வாங்க வேண்டிய அவசியத்தையே தவிர்க்கும். பிள்ளைகளுடன் உரையாடுவதன் மூலம் அவர்களைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு தனித்துவம் இருக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டால் தேவையற்ற ஒப்பீடு வராது. ஒரு குருவிடம் சென்ற பெற்றோர், "எங்கள் பிள்ளைகள், உறவினரின் பிள்ளைகளைப் போலப் புத்திசாலியாக இல்லாமல் சாதாரணமாக இருக்கின்றனர். அவர்களை எப்படி மாற்றுவது?" என்று வழி கேட்டனர். "நீங்கள்தான் மாற வேண்டும். ஒரு குழந்தையை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. நீங்கள் எப்படி அவர்களுக்கு நல்லது செய்ய முடியும்?" என்று கேட்டார் குரு. "பிள்ளைகள் நல்ல நிலைக்கு வர வேண்டும் என்று நினைப்பது தவறா?" என்று புரியாமல் கேட்டனர் பெற்றோர்.

"குழந்தைகளிடம் இயல்பாக இருக்கும் சிறப்பை உணர்ந்து மேம்படுத்தினால் எதிர்காலம் நன்றாக

இருக்கும். இல்லாத ஒன்றை ஒப்பீடு மூலம் உருவாக்கிவிட முடியாது. அதோ... ஆலமரம் விழுதுகள் பரப்பிப் பெரியதாக இருக்கிறது. சற்று தொலைவில் மிகச்சிறிய ரோஜா மலர் பூத்திருக்கிறது. இந்த இரண்டில் எது உயர்ந்தது? எது தாழ்ந்தது? இப்படி ஒப்பிட்டால் இயற்கையின் அழகை, இயல்பைப் புரிந்துகொள்ளத் தவறியவர்கள் ஆகிவிடுகிறோம் இல்லையா? ஆலமரத்தில் ரோஜா மலர் பூக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்போமா? ரோஜா செடி விழுதுகள் பரப்பி வளருவது சாத்தியமா?" என்று கேட்டார் குரு. பெற்றோர்கள் தேவையில்லாத ஒப்பீடு செய்வதன் மூலம், தங்கள் பிள்ளைகளிடம் உள்ள தனிச்சிறப்பைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுகின்றனர்.

ஒட்டுமொத்தவாழ்வையும் பிள்ளைகளின் நலனிற்காக அர்ப்பணிக்கிற பெற்றோர், 'எது குழந்தைகளின் நலன்' என்பதில் போதுமான புரிதலோடு இருந்தால் நிறைய விஷயங்களை மாற்றி அமைக்கலாம். சிறுவயதில் அரிச்சந்திர புராண நாடகத்தைப் பார்த்த காந்தி, 'வாழ்வில் உண்மையைப் பேச வேண்டும்' என்கிற பாடத்தை யாரும் சொல்லாமலே எடுத்துக் கொண்டார். ஒரு குழந்தையின் மனதில் ஒரு விதை எப்போது விழும் என்றோ, அது எப்போது முளைக்கும் என்றோ கணிக்க முடியாது. ஆனால், நல்ல விதைகளை விதைப்பதைத் தொடர்ந்துகொண்டே இருந்தால் போதும். பண்பட்ட நிலத்தில்தான் நல்ல விதைகள் நன்றாக முளைக்கும். உடல் ஆரோக்கியம் என்பது நல்ல உணவு மற்றும் விளையாட்டின் மூலம் சாத்தியம். கதைகள், கலைகள் மூலம் மன ஆரோக்கியம் சாத்தியம்.

உடல்நலனும், மனநலனும் சேர்ந்ததே குழந்தைகளின் நலன். அதுவே முழுமையான வளர்ச்சி. நலமுடனும் வளமுடனும் வளரும் குழந்தைகள் வீட்டிற்கு விளக்குகளாக அமைவார்கள் என்பதை இம்மாத 'வெண்மை எண்ணங்கள்' விளக்குகிறது. மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு சிறந்த எதிர்காலம் உருவாகும். அந்தக் குழந்தைகளின் மூலமாக நாட்டிற்கும் வளமான எதிர்காலம் அமையும்.

குரு அருள் வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்



குழந்தையின் நலனுக்காக இதையெல்லாம் செய்யுங்கள்!

பெற்றோராக இருப்பது சிலருக்கு கலபமான பணி; பலருக்கு அது கடினமான வேலை. அனுபவத்தின் மூலம் கற்றுக்கொண்டு தங்கள் குழந்தைகளை நல்லவிதமாக வளர்ப்பவர்கள் அதிகம். ஆனால், குழந்தை வளர்ப்பில் ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் வெவ்வேறு விதமான அனுபவம் கிடைக்கும். நிறைய பேர், 'இதுதான் குழந்தைக்கு நல்லது' என்று நினைத்துக்கொண்டு செய்யும் சில விஷயங்கள் உண்மையில் குழந்தைக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். குழந்தையின் நலனுக்காக இந்த விஷயங்களைக் கவனமாகச் செய்யுங்கள்:

புது முயற்சிகளைத் தடுக்காதீர்கள்: பிறந்த முதல் நாளிலிருந்து குழந்தை கற்றுக்கொண்டே இருக்கிறது. குழந்தையின் ஒவ்வொரு நகர்வும், செய்யும் அத்தனை விளையாட்டுகளும் கற்றுக்கொள்வதற்கான புது முயற்சிகளே! குழந்தை தவழ்ந்து, நகர்ந்து, எழுந்து, நடந்து, ஓடும்போது சில சமயங்களில் தடுமாற்றம் ஏற்படும். கீழே விழுந்து சிராய்ப்புகள் ஏற்படும். 'குழந்தையைப் பாதுகாக்கிறேன்' என்ற பெயரில் அவர்களின் முயற்சிகளுக்குத் தடை போடக்கூடாது. எல்லா நேரங்களிலும் அவர்களைக் கண்காணித்தபடியே இருக்கக்கூடாது. விழுந்து எழுந்தே அவர்கள் கற்றுக்கொள்வார்கள். அவர்களின் நகர்வைத் தடுக்காதீர்கள். நடமாடும் இடங்களைப் பாதுகாப்பானதாக மாற்றுங்கள், போதும்.

அடுத்தவர்களுடன் ஒப்பிடாதீர்கள்: ஒரு குழந்தை பள்ளிக்குப் போக ஆரம்பித்ததும், மற்ற குழந்தைகளுடன் அதை ஒப்பிட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள் பெற்றோர். கையெழுத்து, நடத்தை, பேச்சு, படிப்பு, மார்க்



என்று எல்லாவற்றிலும் 'அவனைப் பாரு', 'அவளை மாதிரி வருமா' என்று பேசுகிறார்கள். 'மற்றவர்கள் எல்லாம் உன்னைவிடச் சிறப்பாக இருக்கிறார்கள்' என்று சொல்வதால் எந்தக் குழந்தையும் மேம்படப் போவதில்லை. அது அவர்களின் தன்னம்பிக்கையைச் சிதைக்கும். குழந்தைகளுடன் அமர்ந்து பேசி, அவர்களின் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதன் மூலம் மட்டுமே மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். உங்கள் குழந்தையின் தனித்திறனைக் கண்டறிந்து ஊக்கப்படுத்துவதே, நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விஷயம்.

கடுமையாக இருக்காதீர்கள்: முதல் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கும் சில பெற்றோர், 'உலகத்துக்கே முன்மாதிரியாக நம் குழந்தையை வளர்க்க வேண்டும்' என்று தீர்மானம் எடுப்பார்கள். அதனால் குழந்தைக்குக் கடுமையான நிபந்தனைகள் விதிப்பார்கள். காலை எழுந்தது முதல், இரவு தூங்கப் போவது வரை 'இப்படித்தான் நடந்துகொள்ள வேண்டும்' என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் நியதிகள் வைத்திருப்பார்கள். குழந்தை எதைச் செய்தாலும் தங்கள் அனுமதியைப் பெற வேண்டும் என நினைப்பார்கள். ஏதோ சீர்திருத்தப் பள்ளியில் அடைபட்டிருக்கும் குற்றவாளி போலக் குழந்தையை நினைக்கக்கூடாது. இது குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்குமான பிணைப்பைப் பாதிக்கும்.

குழந்தையின் விருப்பங்களுக்கு வளைந்து கொடுங்கள். தேவைப்படும்போது மட்டும் நெறிப்படுத்துங்கள்.

தண்டனை கொடுக்காதீர்கள்: பெரும்பாலான விஷயங்களைச் சரியாகச் செய்யும் குழந்தைகள் சில சின்னச்சின்ன தவறுகளைச் செய்வது இயல்புதான். அதற்காகத் திட்டுவதோ, அடிப்பதோ குழந்தைகள் மீது நிகழ்த்தப்படும் பெரும் வன்முறை. குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையை இப்படிப்பட்ட தண்டனைகள் சிதைத்துவிடும். அவர்கள் அதன்பின் புதிய விஷயங்களை



முயற்சி செய்யவே மாட்டார்கள். தாங்கள் செய்யும் தவறுகளையும் மறைக்கத் தொடங்குவார்கள்.

தேவையின்றிப் புகழாதீர்கள்: திட்டுவதும் அடிப்பதும் எப்படித் தவறோ, அதேபோலக் குழந்தையைத் தேவையின்றிப் புகழ்வதும் தவறு. 'என் குழந்தை எது செய்தாலும் சரியாகத்தான் இருக்கும்' என்று எப்போதும் சொல்வது, குழந்தைகளுக்கு அத்த நம்பிக்கையைக் கொடுத்து முக்கியமான நேரங்களில் தடுமாற வைத்துவிடும்.

தவறுகளை மறைக்காதீர்கள்: குழந்தைகள் செய்யும் தவறுகளை சில வீடுகளில் அம்மாவிடமிருந்து அப்பா மறைப்பார்; சில வீடுகளில் அப்பாவிடமிருந்து அம்மா மறைப்பார். சில வீடுகளில் இருவரும் சேர்ந்துகொண்டுமற்ற உறவுகளிடமிருந்து மறைப்பார்கள். இப்படிப் பெற்றோரே தவறுகளை மறைக்கும்போது, குழந்தை இன்னும் பெரிய தவறுகளைச் செய்யும். குழந்தைகள் தவறு செய்யும்போது கண்டிப்புடன் சுட்டிக்காட்டி நெறிப்படுத்துங்கள். 'எது சரி' என்று அவர்கள் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

உபதேசம் செய்யாதீர்கள்: குழந்தைகளுக்கு வெற்று அறிவுரை மட்டும் கொடுக்காதீர்கள். முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்டுங்கள். 'துரித உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது' என்று குழந்தைகளுக்கு

அறிவுரை சொல்லும் அப்பாக்கள், அதேபோல இருக்க வேண்டும். 'டி.வி.யையே முறைச்சு பார்த்துக்கிட்டு இருக்காதே' என்று சொல்லும் அம்மாக்கள், தாங்களும் அதைப் பின்பற்ற வேண்டும். பெற்றோரைப் பார்த்தே குழந்தைகள் எதையும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

விசாரிக்கத் தவறாதீர்கள்: குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் ஒவ்வொரு நாளும் புதுப்புது கதைகளோடு வருகிறார்கள். அவற்றைப் பெற்றோருடன் பகிர்ந்துகொள்ள ஆசைப்படுகிறார்கள். அவர்கள் சொல்வதை ஆர்வத்துடன் கேளுங்கள். அவர்களாகச் சொல்லாவிட்டாலும், அக்கறையாக விசாரியுங்கள். பள்ளியில் தாங்கள் அடையும் மகிழ்ச்சியைச் சொல்வது போலவே, தாங்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகளையும் உங்களிடம் தயக்கமின்றி அப்போதுதான் சொல்வார்கள். மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்துகொண்டு அவர்களுடன் உற்சாகம் காட்டுங்கள். அவர்கள் சொல்லும் பிரச்சனைகளை அலசிப் பார்த்து தீர்வு தேடக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

கனவுகளைத் திணிக்காதீர்கள்: சில பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்கள். தங்களுக்குக் கிடைக்காத விஷயங்கள் எல்லாம் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்று பார்த்துப் பார்த்து செய்வார்கள். அதுகூடப் பரவாயில்லை, 'தங்களின் நிறைவேறாத கனவுகளைப் பிள்ளைகள் நிறைவேற்ற வேண்டும்' என்று ஆசைப்படுவார்கள். படிப்பில் மட்டுமில்லை, இசை, விளையாட்டு என்று ஏதேதோ விஷயங்களைத் திணிப்பார்கள். 'பெற்றோரின் திறமைகளும் ஆசைகளும் வேறானவை. குழந்தைகளின் திறமைகளும் ஆசைகளும் வேறானவை' என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பெற்றோரின் கனவை நிறைவேற்ற பிள்ளைகள் வருவதில்லை; பிள்ளைகள் தங்களின் சொந்தக் கனவுகளை நிறைவேற்றவே பிறந்திருக்கிறார்கள்.

சண்டை போடாதீர்கள்: பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் எதிரில் சண்டை போடுகிறார்கள். இது குழந்தைகளின் மனநிலையைப்பாதிக்கும். குழந்தைகளின் நடத்தை இது மூர்க்கமாக்கிவிடும். எப்போதும் சண்டையைப் பார்த்தும், கெட்ட வார்த்தைகளைக் கேட்டும் வளரும் குழந்தைகள், அப்படி சண்டை போடவும் கெட்ட வார்த்தைகள் பேசவும் ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

கமையை வைக்காதீர்கள்: குழந்தைப் பருவம் என்பது எந்தக் கவலையும் இல்லாமல் உற்சாகமாக வலம் வரும் பருவம். அந்த அறியாப் பருவத்தின் இன்பங்களை அவர்கள் அனுபவிக்கட்டும். அதிகாலை முதல் கோச்சிங் கிளாஸ், விடுமுறை நாட்களில் கூட கூடுதல் பயிற்சிகள் என்று கமையைத் தூக்கி அவர்கள் தலையில் வைக்காதீர்கள். அவர்களைச் சீக்கிரமே பெரிய மனுஷர்களாக மாற்றிக்காட்ட அவசரப்படாதீர்கள். அந்தப் பருவத்தில் அவர்கள் குழந்தையாகவே இருக்கட்டும். ●

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும்!

ஒரு குடும்பம் ஹோட்டலில் சாப்பிடுவதற்குப் போய் உட்கார்ந்தது. பரிமாறும் பெண் வந்து, “உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்?” என்று கேட்டார். பெரியவர்கள் எதுவும் ஆர்டர் செய்வதற்குள், அந்தக் குடும்பத்தின் குட்டிக் குழந்தையான சிறுமி முந்திக்கொண்டு, “எனக்கு ஒரு பூரி, ஒரு வடை... அப்புறம்” என்று மெனு கார்டைக் குனிந்து எதையோ தேடினாள்.

அதற்குள் அந்தச் சிறுமியின் அம்மா குறுக்கிட்டு, “அவளுக்கு என்ன சாப்பிடறதுன்னு சரியா தெரியாது. எல்லாருக்கும் பொங்கல் கொடுங்க, போதும்” என்றார். சிறுமியின் முகம் வாடியது. பரிமாறும் பெண் உடனே சிறுமியைப் பார்த்து, “ஒரு பூரி, ஒரு வடை, அப்புறம் ஏதோ சொல்ல வந்தியே, அது என்ன?” என்று கேட்டார். சிறுமி உற்சாகமாகி, “சாப்பிட்டு முடிச்சதும் ஒரு கப் பால்” என்றாள். “கொண்டு வர்றேன்” என்ற பரிமாறும் பெண், அந்தச் சிறுமியின் அம்மாவைக் கைகழுவு அழைத்தார். “குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி முடிவெடுக்கும் வாய்ப்புகளை அவ்வப்போது கொடுங்கள். குழந்தைக்காக எப்போதும் பெரியவர்களே முடிவெடுத்தால், யோசிக்கும் திறனை அவர்கள் இழந்துவிடுவார்கள். புதிய முயற்சிகளைச் செய்ய மாட்டார்கள்” என்று விளக்கினார். சிறுமியின் அம்மா புரிந்துகொண்டார்.



அவர்கள் பார்வை வேறு!

ஒரு சூப்பர் மார்க்கெட்டில் பொருட்களை வாங்கிவிட்டுப் பணம் செலுத்துவதற்காக அம்மாவும் நான்கு வயது மகனும் வரிசையில் நின்றிருந்தார்கள். அவர்களுக்கு சற்று தூரத்தில் ஓர் இளைஞன் நின்றிருந்தான். உடலில் பல இடங்களில் பச்சை குத்தியிருந்தான். காதில் வளையம் மாட்டியிருந்தான். முரட்டுத்தனமான ஜீன்ஸும் டி-ஷர்ட்டும் அணிந்திருந்த அவனைப் பார்க்கவே பயமாக இருந்தது. மகள் அவனைப் பார்த்து மிரண்டு அழுவாளோ என்று கவலைப்பட்டார் அம்மா.

ஆனால், சிறுமி அந்த இளைஞனை ஆர்வத்துடன் பார்த்தாள். “அந்த அங்கிள் ஸ்டைலா இருக்கார். நான் அவர்கிட்ட போய் ஒரு ‘ஹலோ’ சொல்லப் போறேன்” என்று அம்மாவிடம் சொன்னபடி அவனிடம் ஓடிவிட்டாள். “ஹலோ அங்கிள், உங்க உடம்புல போட்டிருக்க டிசைன் எல்லாம் நல்லா இருக்கு” என்று பேச ஆரம்பித்தாள். அவனும் சிரித்தபடி பதில் சொல்ல, அம்மா பில் போட்டு முடித்து வரும்வரை இருவரும் பேசிக்கொண்டே இருந்தார்கள். அவன் கடையின் தரையில் உட்கார்ந்து, சிறுமியிடம் தன் டாட்டுகளைக் காண்பித்துக்கொண்டிருந்தான். சிறுமி அதையெல்லாம் ஆச்சர்யமாக ரசித்தாள்.

பெரியவர்கள் பார்ப்பது போல எல்லாவற்றையும் குழந்தைகள் பார்ப்பதில்லை என்பதை அந்த அம்மா புரிந்துகொண்டார்.



அவன் இடம் வேறு!

ஆரம்பப் பள்ளியில் மகனைச் சேர்த்த சில மாதங்களுக்குப் பிறகு பள்ளியிலிருந்து அப்பாவை அழைத்தார்கள். “உங்கள் மகனைப் படிக்க வைப்பது வேஸ்ட். அவனுக்கு எண்களை எழுதக்கூட வரவில்லை. தயவுசெய்து கூட்டிப் போய் வேறு பள்ளியில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். எங்கள் பள்ளியில் இப்படி மோசமான பையன்களை வைத்துக்கொள்வதில்லை” என்றார்கள். சமாரான வேறொரு பள்ளியில் கூட்டிப் போய் மகனைச் சேர்த்தார் அப்பா. அவன் நன்றாகப் படிக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஒரு கோச்சிங் சென்டரிலும் சேர்த்தார். கோச்சிங் சென்டரில் சில வாரங்களிலேயே, “இந்தப் பையனுக்கு எங்களால் சொல்லித் தர முடியாது” என்று மறுத்தார்கள்.

தட்டுத் தடுமாறி பத்தாம் வகுப்பு வருவதற்குள் அவன் நான்கு பள்ளிகள் மாறிவிட்டான். ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் பிரச்சனைகள்தான். அதன்பின் அவன் பாலிடெக்னிக் சேர்ந்தான். அங்கே ஓர்க்ஷாப் அவனைக் கவர்ந்தது. எந்த நேரமும் இயந்திரங்களுடனே இருந்தான். பரீட்சையில் பெரிதாக மார்க் வாங்காவிட்டாலும் செய்முறைகளில் அவர் நேர்த்தியைப் பார்த்து ஆசிரியர்களே வியந்தார்கள்.

படிப்பு முடிவதற்கு முன்பே ஒரு கார் தயாரிப்பு நிறுவனம் அவனை வேலைக்கு எடுத்துக்கொண்டது. இயந்திர உற்பத்தி டீமில் சேர்ந்து மூன்றே ஆண்டுகளில் நான்கு புரொமோஷன்களை வாங்கினான். நிறுவனம் கொடுத்த புத்தம் புது கார் சாவியை அவன் பெற்றுக்கொண்டபோது, அப்பா ஆனந்தக் கண்ணீர் சிந்தினார். ‘இவனுக்குப் படிப்பு வராது’ என்று சொன்ன அத்தனை ஆசிரியர்களையும் நினைத்துக்கொண்டார். ‘இவன் இடம் வேறு’ என்பது அவருக்குப் புரிந்தது.



நிச்சயம் பெருமைப்பட வைப்பேன்!

பள்ளியிலிருந்து சுரேஷின் அம்மாவுக்கு போன் அழைப்பு வந்தது. போய்ப் பார்த்தால் தலையில் ரத்தக் காயத்துடன் சுரேஷ் இருந்தான். சக மாணவன் விஜய் மீது தவறுதலாக சுரேஷ் மோதிவிட, விஜய் கோபத்தில் தண்ணீர் பாட்டிலால் அடித்ததில் சுரேஷுக்குக் காயம். பக்கத்தில் இருந்த டாக்டரை வரவழைத்து சுரேஷுக்கு கட்டுப் போட்டிருந்தார்கள். “நீங்க மட்டும் ஒரு புகார் கொடுங்கள். அந்தப் பையனை ஸ்கூலில் இருந்து நீக்கிவிடுகிறோம். அவன் இதற்கு முன்பும் சிலரை அடித்திருக்கிறான்” என்றார் பள்ளி முதல்வர்.

அம்மா சுரேஷிடம் கேட்டார். “அவனை ஸ்கூல்ல இருந்து அனுப்பிட்டா எங்கே போய்ப் படிப்பான், பாவம்மா” என்றான் சுரேஷ். “12 வயதில் குழந்தைகளுக்கு என்ன தெரியும்? ஏதோ தெரியாமல் செய்துவிட்டான். அவனை மன்னித்துவிடுங்கள். நான் புகார் கொடுக்க மாட்டேன்” என்றார் சுரேஷின் அம்மா.

சில வாரங்கள் கழித்து பள்ளியிலிருந்து சுரேஷை அழைத்துவர அம்மா சென்றபோது, அவனும் விஜய்யும் ஒன்றாக ஓடிவந்தார்கள். “ஆண்டி, நான் செய்தது பெரிய தப்பு. அதுக்காக சுரேஷ் கிட்ட மன்னிப்பு கேட்டுட்டேன். உங்ககிட்டயும் மன்னிப்பு கேட்டுக்கறேன். சுரேஷ் ரொம்ப பொறுமையான பையன், உங்களை மாதிரியே அன்பா இருக்கான். இன்னைக்கு அவனும் நானும் ஒண்ணா விளையாடினோம். நாங்க ஃபிரண்ட்ஸா இருக்கலாம் இல்லையா?” என்றான் விஜய்.

அவன் தலைமுடியைக் கோதிவிட்டு அவன் மன்னிப்பை ஏற்ற சுரேஷின் அம்மா, “எப்போதாவது முன்கேபும் வரும்போது இந்தச் சம்பவத்தை நினைச்சுக்கோ” என்றார். “எனக்குக் கோபமே வராது. நிச்சயம் உங்களைப் பெருமைப்பட வைப்பேன்” என்றான் விஜய்.

உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் தெரியுமா? பிறந்த சில நாட்களிலேயே, தங்களிடம் சிரிக்கும் மனிதர்களைப் பார்த்து தாங்களும் சிரிக்கத் தொடங்கிவிடுகின்றன குழந்தைகள். அந்தச் சிரிப்பு நிரந்தரமாக அவர்கள் முகத்தில் இருக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? பிறந்தநிமிடத்திலிருந்து குழந்தையை இனிமையாக வளர்க்க சில பயனுள்ள டிப்ஸ்:

☺ குழந்தைகள் பார்க்க, கேட்க, இயல்பாக கை, கால்களை அசைத்து உங்களைத் தொட வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். பிறந்த சில நாட்களுக்குக் குழந்தைகளின் கை, கால்கள் ஒழுங்கற்று அசையும். கவலைப்பட வேண்டாம், சில நாட்களில் எல்லாம் இயல்பாகிவிடும்.

☺ தூங்கும் நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் குழந்தையைத் தவிக்கவிட்டு எங்கும் போய்விடாதீர்கள். பெற்றோரைப் பார்ப்பதும், அவர்களின் வாசத்தை உணர்வதும், அவர்களின் குரலைக் கேட்பதும் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு உணர்வைத் தந்து அமைதியாக்கும்.

☺ குழந்தையைத் தொட்டுத் தொட்டுப் பேசுங்கள். அவர்கள் சிரிக்கும்போது, முகத்தில் வெவ்வேறு உணர்வுகளைக் காட்டும்போது உற்சாகப்படுத்துங்கள். நீங்கள் பேசும் வார்த்தைகள் அவர்களுக்குப் புரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்வை அவர்கள் அறிவார்கள்.

☺ குழந்தையைப் படுக்க வைத்திருக்கும் தொட்டிலிலோ, அல்லது தரையில் படுக்க வைத்திருந்தால் அவர்கள் கண்ணெதிரிலோ கிலுகிலுப்பை போன்ற சத்தம் எழுப்பும் ஏதோ ஒன்றைக் காட்டுங்கள். அதைக் கைகளால் பிடித்து நகர்த்தினால், அவர்கள் தலையைத் திருப்பிப் பார்ப்பார்கள். அவர்களின் தலைக்கும் தோள்பட்டைக்கும் அசைவும் பயிற்சியும் உறுதியும் கிடைக்கும்.

☺ விழித்திருக்கும் நேரங்களில் யாராவது தூக்கி மடியில் வைத்திருங்கள். அந்தக் கதகதப்பு குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையைக் கொடுக்கும். அதிகம் அழ மாட்டார்கள்.

☺ மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் தெளிவாகப் பார்க்கத் தொடங்குவார்கள். வீட்டை விட்டு வெளியே கூட்டிவந்து காட்சிகளை அறிமுகப்படுத்த சரியான நேரம் இதுதான்.

☺ ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு குழந்தைகள் பேசுவதற்கான முயற்சியை ஆரம்பிப்பார்கள். 'பாப்பா', 'குட்டி', 'அம்மா' எனச் சொல்வதற்கு எளிதான சின்னச்சின்ன வார்த்தைகளை அவர்களிடம் பேசிக்கொண்டே இருங்கள். அவர்கள் அவற்றைத் தங்கள் மழலை மொழியால் சொல்ல முயல்வார்கள்.

☺ ஆபத்து இல்லாத, வண்ணங்கள் நிறைந்த, ஒலி எழுப்பும் பொம்மைகளை அவர்களிடம் கொடுங்கள்.

அவற்றின் நிறமும் ஓசையும் அவர்களைக் கவர்ந்து இழுக்கும். அந்தப் பொம்மைகளுக்காக, தாங்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்து நகர்ந்து செல்வார்கள்.

☺ குழந்தை புரண்டு படுத்து வயிற்றால் நகர்வதை உற்சாகப்படுத்துங்கள். அவர்கள் விரும்பும் பொருட்கள் எதையாவது தூரத்தில் வைத்துவிட்டு, நகர்ந்து போய் எடுக்க வையுங்கள்.

☺ குழந்தையுடன் குழந்தையாக மாறி விளையாடுங்கள். அவர்களுக்குக் கிச்சகிச்சுமூட்டுவது, உங்கள் விரல்களை அசைத்து அசைத்து அவர்களைத் தொடச் செய்வது என்று அவர்களை சிரிக்க வைத்துக்கொண்டே இருங்கள். எதையாவது மறைத்துவைத்து, 'எங்கே போச்சு?' என்று கேளுங்கள். குழந்தை திகைத்து தேடும்போது, சட்டென்று அதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.

☺ மனிதர்கள், விலங்குகள், உயிரினங்கள் என்று பலவற்றையும் அறிமுகம் செய்வதற்கு இது சரியான நேரம். நேரடிக்காட்சிகளாகவும் படக்காட்சிகளாகவும் அவர்களிடம் எல்லாவற்றையும் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

☺ ஒவ்வொன்றின் பெயரையும் மனதில் பதிவது போலப் பலமுறை சொல்லுங்கள்.

☺ குழந்தையின் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிட ஆரம்பியுங்கள்.

மற்றவர்களையும் அப்படியே கூப்பிடச் சொல்லுங்கள். யார் கூப்பிடுவது என்று திரும்பிப் பார்த்து அவர்களிடம் குழந்தைகள் நகர்ந்து செல்வார்கள்.

☺ சத்தமாகப் பேசுவதோ, பாடுவதோ வேண்டாம். குழந்தைகள் அதைக் கேட்டுப் பயந்துவிடுவார்கள்.

☺ குழந்தைகள் இந்தவயதில் தாங்களாகவே உணர்ந்து பார்க்கவும் செய்து பார்க்கவும் ஆசைப்படுவார்கள். பாத்திரங்களில் தட்டுவது, பொம்மைகளை இயக்கி ஒலி எழுப்ப வைப்பது என்று அவர்களைச் செய்யப்பழக்குங்கள். குழந்தைகளின் வயதுக்குப் பொருத்தமான, பாதுகாப்பான பொருட்கள் மட்டும் அவர்களைச் சுற்றிய இடங்களில் இருக்கட்டும்.



ஒரு வயதில் குழந்தைகளிடம் நீளமான உரையாடலை ஆரம்பித்துவிடலாம். ஏதேனும் கேள்விகள் கேளுங்கள். அவர்கள் தலையாட்டியோ, ஒற்றை வார்த்தைகளாலோ பதில் சொல்வார்கள். ‘ஆமாம்’, ‘சூப்பர்’, ‘வெரிகூட்’ என்று பாசிட்டிவ்வ வார்த்தைகளையே குழந்தைகளிடம் பேசுங்கள். எதிர்மறையான வார்த்தைகளைக் கவனமாகத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

டாட்டா காட்டுவது, கையசைப்பது, வணக்கம் வைப்பது போன்ற செயல்பாடுகளை அறிமுகம் செய்யுங்கள். ஒரு பொம்மையை வைத்து கண்கள், மூக்கு, காது என்று காட்டி, குழந்தையைத் தன் உடலில் தொட்டுப் பார்க்கச் செய்து உடல் உறுப்புகளை அறிமுகம் செய்யுங்கள்.

ஒரு வயதுக்கு மேல் குழந்தைகளிடம் நிறைய பொம்மைகள் சேர்த்திருக்கும். பொம்மைகளை வைத்துக்கொள்ள ஒரு பெட்டி கொடுங்கள். விளையாடி முடித்ததும் எல்லாவற்றையும் அதில் அடுக்கச் சொல்லுங்கள். கைகளுக்கும் கண்களுக்கும் ஒருங்கிணைப்பு வரும்.

அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைச் சொல்லச் சொல்லுங்கள். ‘பால் குடிக்கிறேன்’, ‘பொம்மையை ஆட்டுகிறேன்’, ‘நான் குளிக்கிறேன்’ என்பது போல ஒவ்வொன்றையும் பேச வைப்பதன் மூலம் புதுப்புது வார்த்தைகள் அவர்களுக்குப் பழகும்.

‘காக்கா எங்கே இருக்கு’, ‘ரோஜாப்பூ எங்கே பூத்திருக்கு’, ‘ஜன்னல் எங்கே இருக்கு’ என்று கேள்விகள் கேட்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு எல்லாவற்றையும் அறிமுகம் செய்ய முடியும்.

இரண்டு வயதில் குழந்தைகளுக்கு எல்லாம் தெரிய வரும். “இதெல்லாம் கெட்ட பழக்கம், இப்படிச் செய்யக்கூடாது” என்று திட்டுவதைவிட, “இது நல்ல பழக்கம், இதைச் செய்து பார்” என்று சொல்லித் தருவதே அவர்களை வேகமாகக் கற்றுக்கொள்ள வைக்கிறது.

கதைகள் சொல்வதன் மூலமும், புத்தகத்தை வைத்து படக்கதைகளைப் படித்துக் காட்டுவதன் மூலமும் அவர்களை நிறைய கேள்விகள் கேட்க வைக்க முடியும். அந்தக் கேள்விகள் மூலம் அவர்கள் கற்றுக்கொள்வார்கள். ஞாபக சக்தியும் இப்படித்தான் அவர்களுக்குப் பெருகும்.

என்களை அறிமுகம் செய்ய ஏற்ற வயது இது. சில பொருட்களைக் கொடுத்து ஒன்று, இரண்டு என்று எண்ணிப் பார்க்க வைப்புகள். வட்டம், சதுரம் போன்ற வடிவங்களையும், நிறங்களின் பெயர்களையும் அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள். ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் அவர்கள் எழுப்பும் கேள்விகளுக்குப் பொறுமையாகப் பதில் சொல்லுங்கள். உங்களைவிட அவர்கள் நிறைய கற்றுக்கொண்டு வளர்வார்கள்.

மழலைப்
பேச்சும்
மகிழ்ச்சி
முகமும்!



வளர்ச்சிக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள், பலவிதமான வைட்டமின்கள், புரதம் உள்ளிட்டவை தாய்ப்பாலில் அதிகமாக இருக்கின்றன. முதல் ஆறு மாதங்களில்தான் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சி மிக வேகமாக இருக்கும். எனவே, அந்தக் காலக்கட்டத்தில் முறையாகத் தாய்ப்பால் கொடுத்து வந்தால், குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம், காய்ச்சல், மலச்சிக்கல் போன்ற பாதிப்புகள் வருவது கட்டுப்படும்.

எனவே, பிறந்த குழந்தைக்குப் பசிக்கு ஏற்ப இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை என்ற அளவில், முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்தால் போதுமானது. இதிலேயே நீர்ச்சத்தும் அதிகமிருப்பதால், தண்ணீர் மற்றும் வேறு இணை உணவுகள் எதுவுமே கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இந்தப் பருவத்தில் குழந்தைக்கு காய்ச்சல், வாந்தி, பேதி என்று எந்த உடல்நலக் குறைபாடு வந்தாலும் தாய்ப்பாலை மட்டும் நிறுத்த வேண்டாம். ஒருவேளை அப்படி நிறுத்த வேண்டிய சூழல் இருந்தால், குழந்தைகள் நல மருத்துவர் அதுபற்றிச் சொல்வார்.

தாய்ப்பால் இல்லாத பட்சத்தில் மருத்துவரில் ஆலோசனைப்படி புட்டிப்பால் கொடுக்கலாம். குழந்தை அழுகிறது என்பதற்காக மீண்டும் மீண்டும் புட்டிப்பால் கொடுக்கக் கூடாது. மருத்துவரின் பரிந்துரை பெற்று, இடை இடையே காய்ச்சி ஆறிய நீரைக் கொடுக்கலாம்.

6 முதல் 12 மாதங்கள் வரை:

இந்தக் காலக்கட்டத்தில் குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு உணவாக அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். ஆறு

குழந்தைக்கான கச்சித டயட்!

குழந்தைப் பருவத்தில் உட்கொள்ளும் உணவுகளே ஒரு குழந்தையின் ஆரோக்கியத்துக்கு அடித்தளம். ஊட்டச்சத்து, உடல் உறுப்புகளின் இயக்கம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளிட்ட உடல் வளர்ச்சிக்கான அனைத்தும் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே சிறப்பாகவும் முறையாகவும் நடைபெற உணவே அடிப்படை. ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கத்துடன், சிறப்பான வாழ்க்கைமுறையும் உடற்பயிற்சிகளும் இருந்தால், உடலும் மனமும் உற்சாகமாக இயங்கும். முதுமை வரை சிக்கல்கள் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம். எந்த வயதில் குழந்தைக்கு எப்படிப்பட்ட டயட் சரியானது?

ஆறு மாதங்கள் வரை:

குழந்தைகளுக்கு முதல் ஆறு மாத காலம் தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது. குழந்தைகளின் ஆரம்பகால



மாதங்களுக்குப் பிறகு, சராசரியாக நான்கு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். இடைப்பட்ட நேரத்தில், சத்துமாவுக் கஞ்சி, ரசம் சாதம், தயிர் சாதம் போன்ற பிற இணை உணவுகளையும் கொடுக்கலாம். கேரட், உருளைக்கிழங்கு, பீன்ஸ் போன்ற காய்கறிகளில் ஏதாவது ஒன்றையோ அல்லது ஒன்றிரண்டு காய்கறிகளைச் சேர்த்தோ ஆவியில் வேகவைத்து மசித்து உண்டலாம்.

படிப்படியாகப் பருப்புகள் மற்றும் தானியங்களையும் கஞ்சியாகக் கொடுக்கலாம். இட்லி அல்லது தோசையையும் கொடுக்கலாம். தாய்ப்பால், கேழ்வரகுக் கஞ்சி, மசித்த காய்கறிகள் என ஒவ்வொரு வேளையிலும் உணவை மாற்றிக் கொடுத்து, குழந்தைக்குச் சரிவிகித உண்டச்சத்து கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய முடியும்.

தாய்ப்பால் போக, குழந்தைக்கு இதர பால் ஏதாவது கொடுக்க விரும்பினால், குழந்தையை மடியில் உட்கார



வைத்து, குழந்தையின் தலையை லேசாகச் சாய்த்து பால் புகட்டலாம். பால் பாட்டிலைத் தவிர்த்து பாலாடையில் புகட்டலாம். ஒரு வயது வரை இப்படிக் கொடுக்கலாம். பின்னர் சிறிய டம்ளரில் பக்குவமாக உண்டிவிடலாம். தரையில் உட்கார வைத்தோ அல்லது மடியில் உட்கார வைத்தோ குழந்தைகளுக்கு உணவு உண்டலாம். படுக்க வைத்தபடியோ அல்லது தூங்கிய குழந்தையை எழுப்பியோ அல்லது அவசர அவசரமாகவோ உணவு உண்டக் கூடாது.

1 முதல் 2 வயது வரை:

இரண்டு வயதுக்குள் வீட்டில் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் அனைத்து உணவுகளையும் பழக்கப்படுத்திவிட வேண்டும். இந்தக் காலக்கட்டத்தில் குழந்தைகள் பழகும்

உணவின் ருசியே, அவர்களிடம் வாழ்நாள் முழுவதும் நிலைக்கும். எனவே, இரண்டு வயதுக்குள் அனைத்து வகையான காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்பு, கண்டல், பால், தயிர், அசைவ உணவு என அவர்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகத் தேவைப்படும் அனைத்து உணவுகளையும் அறிமுகம் செய்துவிடலாம்.

குழைவாகப் பிசைந்த பருப்பு சாதம், தயிர் சாதம், கீரை சாதம், பொங்கல், இட்லி ஆகியவற்றில் நெய் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். காய்கறி சூப், நசுக்கிய வாழைப்பழம், வேகவைத்த ஆப்பிள், பழச்சாறுகளைக் கொடுத்துப் பழக்கலாம். முட்டையின் மஞ்சள் கரு கொடுத்து பழக்கி, பிறகு முழு முட்டை கொடுக்கலாம். மெதுவாக, பசும்பால் பழக்கலாம். பின்னாளில் எல்லா வகை உணவுகளையும் குழந்தைகள் விரும்பி உண்ண இந்தப் பழக்கம் உதவும்.

காய்கறிகள், கீரைகள், தானியங்கள் உட்பட பெரியவர்கள் சாப்பிடும் எல்லா விதமான உணவுகளையும் மிகக் குறைவான அளவிலிருந்து கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பித்ததும், நன்றாக மென்று உண்பதற்கு உகந்த திட உணவுகளைக் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்தலாம்.

2 முதல் 7 வயது வரை:

ஓடியாடி விளையாடும் குழந்தைகளுக்கு இந்த வயதில் நிறைய எனர்ஜி தேவைப்படும். உண்டிவிடுவதைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக்கொண்டு, தானாகச் சாப்பிட குழந்தைகளைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். பிரெட், ஜாம், கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ், சாக்கோஸ், சாக்லேட் போன்றவற்றைக் காலையில் டிபனாகத் தர வேண்டாம். வீட்டில் சமைக்கும் சத்தான, சூடான டிபன் வகைகளையே தரவும். இட்லி சாம்பார், பூரி மசாலா, பொங்கல் சட்னி, உப்புமா, தோசை, அடை, புட்டு ஆகியவற்றைத் தரலாம்.

ஸ்நாக்லாக பழங்கள், கொட்டை வகைகள், காய்ந்த பழவகைகள் தரலாம். மதிய உணவும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும். பருப்பு அல்லது குழம்பு சாதம், தயிர் சாதம், காய்கறி, கீரை வகைகள், முட்டை ஆகியவற்றை அளிக்க வேண்டும். மாலையில் நொறுக்குத் தீனிக்குப் பதிலாக வீட்டிலேயே கண்டல், பழசாவுட், முட்டை சப்பாத்தி, முட்டை தோசை, அவல் உப்புமா, அடை தோசை என ஏதாவது சமைத்துக் கொடுக்கலாம். இரவில் பருப்பு சாதம், பால் சாதம் என ஏதாவது கொஞ்சம் காய்கறிகளோடு கொடுக்கலாம். கொஞ்சம் பெரிய குழந்தைகளுக்கு சப்பாத்தி, ரொட்டி, அடை போன்ற டிபன் வகைகளைக் கொடுக்கலாம். தேவைப்பட்டால் வாழைப்பழம் மற்றும் பால் சேர்க்கலாம்.

ஏழு வயது வரை நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான அடித்தளம் அமைத்துக்கொள்கிறார்கள். இதைச் செய்ய வேண்டியது பெற்றோரின் கடமையும் கூட.

குழந்தைகளுக்கு இளம் வயதிலிருந்தே பழங்களை சாப்பிடும் பழக்கத்தை அறிமுகம் செய்யுங்கள். அப்போதுதான் வளர வளர, அவர்களுக்கு பழங்களின் அருமை புரியும். பழங்களைச் சாப்பிட்டால் பல நோய்கள் நம்மை நெருங்காமல் விலகிப் போகும். பழங்களின் மகத்துவம் அறிவோமா?

ஆப்பிள்: குறைந்த கலோரியும் அதிக நார்ச்சத்தும் கொண்ட உணவு. இதில் இருக்கும் ஃபிளவனாய்டு எனப்படும் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட், ஆஸ்துமா மற்றும் சர்க்கரை நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

அவகேடோ: நார்ச்சத்து, வைட்டமின் இ மற்றும் ஃபோலேட் நிரம்பியது. இதுவும் சர்க்கரை நோய் மற்றும் ஆஸ்துமா அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

வாழை: நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி 6, பொட்டாசியம் மற்றும் ஃபோலேட் நிறைந்தது. ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.

செரரி: குறைந்த கலோரியும் நிறைந்த நார்ச்சத்தும் கொண்டது. அந்தோசயனின் என்ற ஆன்டி ஆக்சிடன்ட் இதில் உள்ளது. இது மூட்டு வலியின் தீவிரத்தைக் குறைக்கிறது.

அத்திப்பழம்: அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட இந்தப் பழம், இதய நோய்களைத் தடுக்கிறது. இதை ஃபிரஷ்ஷாகவும் சாப்பிடலாம்; உலர வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

கருப்பு திராட்சை: இதில் உள்ள ரெஸ்வெராட்ரால் என்ற வேதிப்பொருள் நம் உடலுக்கு மிகவும் அவசியமானது. இது ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதுடன், உடலில் ரத்தம் உறையும் ஆபத்தையும் தடுக்கிறது.

கிவி பழம்: தோலை நீக்காமலே கிவி பழத்தைச் சாப்பிடலாம். இது எலும்பு, பல் மற்றும் ஈறுகள் வளர்ச்சிக்குத் துணை புரிகிறது.

மாம்பழம்: உணவு செரிமானத்துக்கு உதவும் பழம். புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து உடலில் சேர உதவுகிறது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளதால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கிறது. சரும ஆரோக்கியமும் தருகிறது.

ஆரஞ்சு: சிட்ரஸ் நிரம்பியுள்ள ஆரஞ்சு பழம், ஸ்ட்ரோக் தாக்கும் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது. இதில் இருக்கும் நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி மற்றும் கோலின் ஆகியவை இதயநலனுக்கு உதவுகின்றன.

பப்பாளி: வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ள பழம். இதில் உள்ள பாப்பாயின் என்ற என்சைம், உணவு செரிமானத்துக்கு உதவுகிறது.

பேரிக்காய்: ரத்தத்தில் கொழுப்பைக் குறைத்து, இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கிற முக்கியமான பழம் இது.

அன்னாசி: இதில் உள்ள ப்ரோமெலைன் என்ற என்சைம், நம் உடலில் பற்றுநோய் செல்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது.

மாதுளை: இதில் டானின் என்ற ஆன்டி ஆக்சிடன்ட் அதிகம் உள்ளது. இது ரத்த அழுத்தத்தைச் சீராகப் பராமரிக்க உதவுகிறது. ஸ்ட்ரோக் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது.

ஸ்ட்ராபெர்ரி: இதில் இருக்கும் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்கள், ரத்தக் குழாய்கள் இறுகிவிடாமல் தடுக்க உதவுகின்றன. பற்றுநோய்க் கட்டிகளின் வளர்ச்சியையும் தடுக்கின்றன.

தர்ப்பூசணி: இயற்கையாகவே வைட்டமின் ஏ அதிகம் உள்ள பழம். இது, எடை குறைக்கும் முயற்சியில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. ●

பழங்களை பழக்குங்கள்!





இளமைப் பருவத்தில் நீங்கள் கொடுக்கும் உணவே உங்கள் குழந்தையை உருவாக்குகிறது. ஆரோக்கியமான உணவே, குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு அவசியம். தேவையற்ற துரித உணவுகள், குழந்தைகளின் ஆரோக்கிய அடித்தளத்தைத் தகர்த்து விடுகின்றன. எனவே உணவில் கவனம் வேண்டும்.

மைதா, மக்காச்சோள மாவு உள்ளிட்ட வெள்ளை நிற உணவுகளைக் குழந்தைகளின் உணவில் தவிர்ப்பது நல்லது. பாலில் சர்க்கரையைக் குறைவான அளவில் சேர்க்கலாம். சர்க்கரைக்கு மாற்றாக நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது கருப்பட்டி தரலாம். உப்பு பயன்பாடும் அளவாகவே இருக்கட்டும். இனிப்பு சுவைக்கும் உப்பு சுவைக்கும் அவர்களின் நாக்கு அடிமையாகிவிடக்கூடாது.

எண்ணெயில் பொரித்தவை, நொறுக்குத்தீனிகள் மற்றும் துரித உணவுகளை அடிக்கடி கொடுக்கக்கூடாது. அவை இயல்பான வேகத்தில் செரிமானம் ஆகாது. இதனால், குழந்தைகள் அடுத்த வேளை உணவைச் சரியாகச் சாப்பிடமாட்டார்கள். ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, உடல்பருமன் உள்ளிட்ட பிரச்சனைகள் வரும்.

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வரும் பாதிப்புகளில் வயிற்றுப்போக்கு முக்கியமானது. அதிக எண்ணெய் சேர்த்த உணவுகள், மறுமுறை பயன்படுத்திய எண்ணெயில்

சமைத்த உணவுகள், சுகாதாரமற்ற முறையில் சமைத்த உணவுகள், ஃபிரிட்ஜில் வைத்து மீண்டும் சூடுபடுத்திய பழைய உணவுகள், காலாவதியான உணவுகளால் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். குழந்தைகளுக்கு இதையெல்லாம் தர வேண்டாம்.

பாலுடன் பிஸ்கெட் தருவது, பள்ளிக்கு ஸ்நாக்ஸாக பிஸ்கெட் கொடுத்தனுப்புவது என்று பிஸ்கெட்டின் ருசியைக் குழந்தைகளுக்குப் பழக்காதீர்கள். பெரும்பாலான பிஸ்கெட்கள் மைதா மாவு, தாவர எண்ணெய்கள், சர்க்கரை, உப்பு போன்றவையே அதிகம் இருக்கும். பிஸ்கெட் அதிகம் சாப்பிடும் குழந்தைகளுக்கு, செரிமானக் கோளாறு, உடல்பருமன், பசியின்மை, அலர்ஜி போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். இதற்குப் பதிலாக கடலை மிட்டாய், எள்ளுருண்டை, நிலக்கடலை சுண்டல், அவல், சிறுதானிய லட்டு போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைக்கு ஊட்டம் தருவதற்காக, பாக்கெட் மற்றும் டப்பாக்களில் விற்கப்படும் செறிவூட்டப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் வாங்கித் தரத் தேவையில்லை. அதற்குப் பதிலாக, வீட்டிலேயே தயாரித்த தானியக் கஞ்சியைக் கொடுக்கலாம். ஆரோக்கியமான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களுடன் கூடிய வீட்டு உணவுகளை மட்டுமே குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது நல்லது.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயதுக்குப் பிறகு, வேகவைத்த முட்டையின் மஞ்சள் கருவை முதலில் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்தலாம். பிறகு சில வாரங்களில் முழு முட்டையை வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம். முட்டையைப் பச்சையாகவோ, ஹாஃப் பாயிலாகவோ குழந்தைக்குத் தரக்கூடாது. முட்டை சாப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகே குழந்தையைத் தூங்க வைக்க வேண்டும்.

இரண்டு வயதுக்கு மேல் குழந்தைகளுக்கு இறைச்சி, மீன் என அசைவ உணவுகளைத் தரலாம். வாரத்துக்கு ஒரே வேளைகள் மட்டுமே அசைவ உணவுகளைக் கொடுப்பது போதுமானது. இரவில் அசைவ உணவுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

அதிக இரும்புச்சத்துள்ள முருங்கைக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, அரைக்கீரை, பாலக்கீரை, அகத்திக் கீரை, பாசிப்பருப்பு, கருப்பு உளுந்து, பீட்ரூட், கேரட், பேர்ச்சம் பழம், அத்திப்பழம், எள், வேர்க்கடலை மற்றும் பால் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று தினசரி உணவில் இருக்க வேண்டும். ரத்தச்சோகை பிரச்சனை இல்லாமல் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரும்.



வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு உகந்த உணவு!



பள்ளி செல்ல ஆரம்பித்த பிறகு சுமார் ஆறேழு வயதில் சுயமாக எதையாவது வாங்கிச் சாப்பிடுவதற்கு பல குழந்தைகள் பழகுகின்றனர். இவர்கள் ருசிக்கும், டிரெண்டில் உள்ள உணவுகளுக்கும் அடிமையாகும் வாய்ப்பும் அதிகம். அந்த வயது முதல் டீன் ஏஜ் பருவம் முடியும் 18 வயது வரை அவர்கள் சாப்பிடும் உணவுகளே, அவர்கள் முழுமைபெற்றமனிதர்களாக மாற உதவுகின்றன. தவறான உணவுகளை அவர்கள் தேர்வு செய்தால், அது பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம்.

பெண் குழந்தைகள் இன்றைய சூழலில் 10 முதல் 13 வயதுக்குள் பூப்பெய்தி விடுகின்றனர். இப்படி பூப்பெய்துவதற்கு 4 வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே அவர்கள் உடலில் பலவித வளர்ச்சி மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே, இப்பருவத்தில் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் உணவு ஆரோக்கியமானதாக இருந்தால்தான், அவர்களின் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் ஹார்மோன் சுரப்பு ஆகியவை சீராக நடக்கும்.

இந்த வயதுகளில் சிலர் விரும்பிச் சாப்பிடும் 'ஃபாஸ்ட் ஃபுட்' உணவுகளும் எடையைக் கூட்டுகின்றன. 'ஃபாஸ்ட் ஃபுட்' உணவுகளால் ஈஸ்ட்ரோஜென் எனும் பெண்மைக்குரிய ஹார்மோனும், சிலருக்கு டெஸ்டோஸ்டிரோன் எனும் ஆண்மை ஹார்மோனும் அதிகரிக்கிறது. ஈஸ்ட்ரோஜென் அதிகமாக

சுரக்கும்பெண் குழந்தைகளுக்கு உடல்எடை கூடுவதால், அவர்களின் இடுப்பு மற்றும் தொடைப்பகுதிகளிலும் அதிக தசை வளர்ச்சி காணப்படுகிறது. டெஸ்டோஸ்டிரோன் அதிகமாகச் சுரக்கும் குழந்தைகளுக்கு திடீரென உடல் முழுவதும் முடி வளரத் தொடங்கும். முகத்தில் பருக்களும் தோன்றும். இக்குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் ஒருவித ஆண்மைத்தன்மையும் தெரியும். இவர்கள் பூப்பெய்திய உடனேயே அபரிமிதமான உடல் வளர்ச்சியை எட்டுவார்கள்.

தவறான உணவுமுறையைத் தேர்வு செய்யும் குழந்தைகள் எப்போதும் சோர்வாகக் காணப்படுவார்கள். எதிலும் ஈடுபாடு இல்லாமல், படிப்பிலும் கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பார்கள். தன்னம்பிக்கை குறையவும் வாய்ப்புள்ளது. உடலில் எலும்பு மற்றும் தசை வளர்ச்சி சரியாக இருக்காது. பின்னாளில் தைராய்டு ஹார்மோன் குறைபாடு பிரச்சனைகளும் தோன்றலாம். பின்னாளில் வர வாய்ப்புள்ள சர்க்கரை நோய், அதிக ரத்த அழுத்தம், இதயக் கோளாறு நோய்களுக்கான விதைகளும் இந்த வயதிலேயே விதைக்கப்படுகின்றன.

சில குழந்தைகள் ஒல்லியான உடல்வாகு பெறுவதற்கு ஆசைப்பட்டு, சாப்பாட்டையே வெறுப்பார்கள். வழக்கமாக எடுத்துக்கொள்ளும் உணவின் அளவை மிகவும் குறைத்து விடுகின்றனர். இட்லி, தோசை, சாம்பார்,



குழம்பு எதுவும் பிடிப்பதில்லை. காய்கறி, பழங்கள் மீதும் வெறுப்பைக் காட்டுகின்றனர். பிஸ்கெட், சாக்லேட், ஐஸ்க்ரீம், கேக், பப்ஸ், பர்கர், பீட்சா எனச் சாப்பிட்டு பசியாற விரும்புகின்றனர். இந்த உணவுப் பழக்கத்தால் அதிகப்படியான உடல் எடை கூடுகிறது.

வைட்டமின் மற்றும் புரதச் சத்துக் குறைபாடுகளால் ரத்தச்சோகை, சரும நோய்கள், முடி உதிர்வது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. வளர் இளம்பருவப் பெண் குழந்தைகள் பலருக்கு தைராய்டு, மாதவிடாய்ப் பிரச்சனைகள் உண்டாகவும் இது காரணமாகிறது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நம் பெண் குழந்தைகளுக்கு அளிக்க விரும்பும் பெற்றோர், சிறு வயது முதல் நல்ல உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

அதையே அவர்களின் வாழ்க்கை முறையாக மாற்ற வேண்டும். வளர் இளம்பருவக் குழந்தைகளுக்கான உணவுமுறை:

❖ குழந்தைகளுக்கு புரதச் சத்து உணவில் மிகவும் முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது. பருப்பு மற்றும் விதைகளைத் தினமும் இரண்டு வேளையாவது உணவில் சேர்க்க வேண்டும். பருப்புவகைகளைக் கொண்டு சாம்பார், கூட்டு, கடைசல் செய்யலாம். கண்டல் வகைகளைக் கொண்டு தாளித்த கண்டல் செய்யலாம். குழம்பு, சன்னா மசாலா போன்ற வட இந்திய முறைகளிலும் செய்யலாம்.

❖ வைட்டமின் மற்றும் மினரல் சத்துக்களுக்காக கீரை, இரண்டு வகைக் காய்கறிகள், இரண்டு வகைப் பழங்களை உணவில் சேர்க்கலாம். இதனைப் பொரியல், கூட்டு, கிரேவி, குழம்பு, சாலட் என்று அவர்களுக்குப் பிடித்தவகையில் செய்து கொடுக்கலாம். கிழங்கு வகைகள் அதிகம் எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ அதிக எண்ணெய் நிறைந்த பண்டங்கள், ஹோட்டல்களில் வாங்கும் உணவுகள், பாக்கெட் உணவுகள், ரொடிமேட் ஜூஸ் வகைகள், சாட் உணவுகள், துரித உணவுகளையும் தவிர்ப்பதன் மூலம் பலவகையான உடல் பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கலாம். வீட்டில் சமைக்கும் உணவு வகைகளை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். ஹோட்டலில் எப்போதாவது ஒருமுறை சாப்பிடலாம். அதையே பழகிக்கொள்வது முறையல்ல.

❖ வீட்டுச் சமையலில் முழுத் தானியங்கள், புழுங்கலரிசி, கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு, சாமை, தினை ஆகியவற்றைக் கொண்டு



சாதம், உப்புமா, கிச்சடி, ரொட்டி, அடைதோசை போன்றவற்றைச் செய்யலாம்.

❖ உணவு வேளைக்கு இடையில் பசிக்கும் நேரத்தில் நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்த்து, பழங்களையும், பாதாம் மற்றும் முந்திரி போன்ற கொட்டை வகைகளையும் சாப்பிடலாம். அந்தந்தப் பருவத்தில் கிடைக்கும் பழங்களைப் பழச்சாறாக மாற்றாமல் அப்படியே அறுத்து சாப்பிடுவது நல்லது. அதே போல நிலக்கடலை சிறந்த ஒரு நொறுக்குத் தீனி, வேக வைத்து சாப்பிடலாம். கடைகளில் அதிக மசாலா மற்றும் எண்ணெய் போட்டு விற்கும் கொட்டை வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

❖ தினமும் இரண்டு கப் பால் அல்லது தயிர் உண்பது, அவர்களுக்குத் தேவையான கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் சத்துக்களை இது அளிக்கும்.

❖ முட்டை மற்றும் அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் அளவோடு அவற்றை உணவில் சேர்க்கலாம். தினமும் ஒரு முட்டை சாப்பிடலாம். வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை நூறு கிராம் அளவுக்கு கோழிக்கறி, ஆட்டுக்கறி, மீன் போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். அசைவ உணவுகளை வீட்டில் சமைத்துச் சாப்பிடுவதே நல்லது.

❖ குறிப்பாக இந்தக் காலக்கட்டத்தில் பெண் குழந்தைகளின் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் அவர்களது உடலை இனப்பெருக்கத்துக்குத் தயார்படுத்துகிறது. கருப்பையைப் பலப்படுத்தும் உணவுகள், உடலுக்கு சரிவிகித சத்துக்களை அளிக்கும் உணவுகள் எனப் பார்த்துப் பார்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். 12 வயது முதல் 18 வயது வரை உள்ள பெண் குழந்தைகளுக்குப் பார்த்துப் பார்த்து உணவளிப்பது நமது பண்பாடு.

❖ இந்தவயதில் ஆரோக்கியமான உணவுடன் தினமும் அரை மணி நேரம் ஏதாவது ஒரு விளையாட்டிலோ, உடற்பயிற்சியிலோ ஈடுபட வேண்டும். நடைப்பயிற்சி, யோகா போன்றவற்றை வீட்டிலேயே செய்யலாம். ●



பச்சிளம் குழந்தை பராமரியு!

☪ குழந்தை பிறந்தவுடன் தேன், சர்க்கரைத் தண்ணீர் தொட்டு நாக்கில் வைப்பது கூடாது. குழந்தையின் முதல் உணவாகத் தாய்ப்பால் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். குழந்தைக்காக முதலில் சுரக்கும் அந்தப் பாலைச் சீம்பால் என்பர். குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்துச் சத்துக்களும் தாய்ப்பாலில் உள்ளது.

☪ அரைகுறையாகப் பால் கொடுக்காமல், குழந்தையின் பசியாறும் வரை கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையை உடம்புடன் எவ்வாறு அணைத்து, பாலூட்டுவது என்பதை ஒரு தாய் தெரிந்துவைத்திருக்க வேண்டும். இதுவே தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பிணைப்பை ஏற்படுத்தும்.

☪ படுத்துக்கொண்டே பால் கொடுப்பது தவறு. அது குழந்தைக்கு மிகவும் ஆபத்து. பெரும்பாலானோர் இரவு நோய்களில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்ததும், தூங்கவைத்து விடுகின்றனர். இந்தப் பால் எதுக்களித்து தொண்டைக்கு வரும். பால் கொடுத்த பிறகு முதுகில் தட்டிக்கொடுத்து, குழந்தைக்கு ஏப்பம் வந்தவுடன் தூங்கவைப்பதே நல்லது.

☪ குழந்தையைத் தூக்குவதற்கு முன்பு கைகளை நன்கு கழுவிக்கொள்ளவும். மற்றவர்கள் தூக்குவதாக இருந்தாலும், கண்டிப்பாகக் கைகளைக் கழுவிக்கொண்டு தூக்கச் சொல்லவும்.

☪ குழந்தைகளைத் தூக்கத் தெரியாத யாரையும், குழந்தையின் பக்கம் அனுமதிக்க வேண்டாம். சரியாகத் தூக்கத் தெரியாமல் கையாள்வதால் குழந்தைக்குப் பிடிப்பு ஏற்பட்டு அசௌகரியமாக உணரும். அதனால் அழவும் செய்யும். கழுத்து மற்றும் தலைக்கு அரவணைப்பாக கைகளை வைத்துடி குழந்தையைத் தூக்குவது சிறந்தது.

☪ பச்சிளம் குழந்தையைத் தொட்டிலில் போட்டு மிதமான வேகத்தில் ஆட்டலாம். ஆனால், கைகளில் பிடித்து வேகமாக சுற்றக்கூடாது. தூங்கும் குழந்தையை அசைத்து எழுப்பவும் கூடாது. தொட்டால் நொறுங்கிவிடும் கண்ணாடிப் பொருளைக் கையாள்வது போலக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும்.

☪ குழந்தைகளைக் குளிக்க வைக்கும்போது கண்களை மூடுதல் போன்றவற்றைச் செய்யக்கூடாது. காதிலோ, மூக்கிலோ ஊதிவிடவும் கூடாது. குளித்ததும் குழந்தைக்கு பவுடர் போடுவது, மை வைப்பது, சாம்பிராணி காட்டுவது போன்றவை, நுரையீரல் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தலாம்.

☪ குழந்தையின் காதுகளைச் சுத்தம் செய்ய பட்ஸ் உபயோகிக்கக் கூடாது. குழந்தையின் காதுமடல் குறுகலாக இருக்கும். பட்ஸ் முனை மொக்கையாக இருப்பதால், அது, அழுக்கை எடுப்பதற்குப் பதிலாக உள்ளே தள்ளிவிடும். பட்லைக் கொஞ்சம் ஆழமாக விட்டால், காதுக்குள் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். மென்மையான துணியின் முனையைத் திரித்து காதுக்குள் விடலாம். இது ஈரத்தை உறிஞ்சி, காதுகளைச் சுத்தம் செய்யும்.

☪ குழந்தைகள் தொடர்ந்து காதுகளைத் தொட்டபடி அழுதுகொண்டே இருந்தாலோ, நாம் காதுகளைத் தொடும்போது அழுதாலோ, காதடைப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று அர்த்தம். இதற்குக் காதுகளில் சேரும் அழுக்கு மற்றும் சளி காரணமாக இருக்கலாம். மருத்துவரின் ஆலோசனையை உடனடியாகக் கேட்கவும்.

☪ குழந்தை அழுதால், அது டயாபரை ஈரம் செய்திருக்கிறதா என்று பார்க்கவும். உடனடியாகச் சுத்தம் செய்து புது டயாபர் மாற்றவும். பச்சிளம் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பசியிலும், ஈரம் உறுத்துவதாலுமே அழுகிறார்கள்.

☪ குழந்தையை மென்மையாகத் தட்டிக்கொடுத்து தூங்கவைக்க வேண்டும். அந்த இதுமான அரவணைப்பில் தூங்கிவிடும்.

☪ இறுக்கமான, தடிமனான ஆடைகளை அணிவிக்கக்கூடாது. அணிவதற்கும் கழற்றுவதற்கும் சிரமமாக இருக்கும் ஆடைகளும் வேண்டாம். ●



 **Littlestars**[®]
KIDS DHOTIS & SHIRTS



www.ramrajcotton.in

Shirt
Created For
ALL SEASON

Crafted for comfort



LINEN PARK®

DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



RAMRAJ®

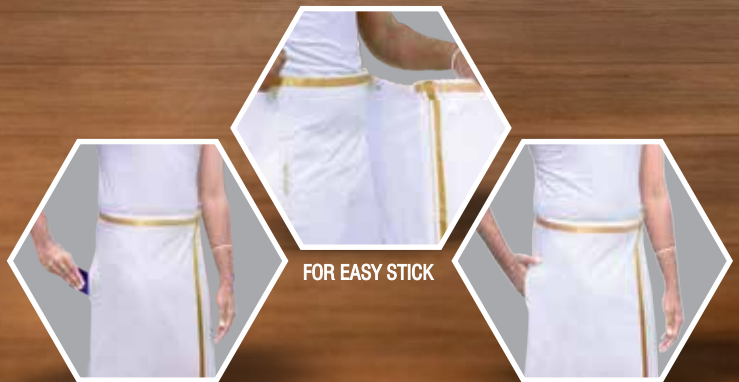
Z 6135



GENXT[®]

READYMADE POCKET DHOTIS

The Symbol of
Tradition
for Every
Moment



DHOTI WITH POCKET

FOR EASY STICK

POCKET FOR WALLET & MOBILE



COTTON - SILK SAREES

Product by



A
DIVINE
FOLD
FOR
YOU



குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்க...



☺ குழந்தைகளுக்கு சில பிரச்சனைகள் தானாகவே சரியாகிவிடும், சில பிரச்சனைகளைத் தாய்ப்பாலே குணப்படுத்தும். குழந்தையின் உள்ளூறுப்புகள் மென்மையானவை. மருந்துகளின் வீரியத்தை அவை தாங்காது. எல்லாவற்றுக்கும் மருந்து கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். குழந்தை நல மருத்துவரின் ஆலோசனையைக் கேளுங்கள்.

☺ மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் குழந்தைகளுக்கு மருந்து அல்லது மாத்திரைகளைத் தருவதை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். மருந்துக் கடையில் போய் குழந்தையின் உடல்நலக் குறைவைச் சொல்லி, மருந்து வாங்கித் தருவது சரியானதல்ல. அது ஆபத்தானது.

☺ இரும்பு, சளி மற்றும் ஜூர்த்துக்கான மருந்துகள்தான் பிள்ளைகளுக்கு அதிகம் கொடுக்கப்படுகின்றன. 'ஏற்கனவே ஜூரம் வந்தபோது டாக்டர் இதைத்தானே கொடுத்தார்' என்று அந்த மருந்தை எடுத்து இம்முறையும் கொடுப்பது தவறு. குழந்தை ஜூரத்தில் தவிக்கிறது என்றால், எதனால் ஜூரம் வந்ததோ அந்தக் காரணத்துக்கே மருந்து கொடுக்க வேண்டும். கண்முடித்தனமாக ஜூர்த்துக்கான மருந்தைக் கொடுக்கக்கூடாது.

☺ பிள்ளைகளின் எடைக்கேற்பவும் வயதுக்கேற்பவும் மருந்துகளின் அளவும் அதன் வீரியங்களும் வேறுபடும். இந்தத் தெளிவு அவசியம். பெரிய குழந்தைக்குக் கொடுத்த மாத்திரையைப் பாதியாக உடைத்து சின்னக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பது அபத்தம். எதுவாக இருந்தாலும், மருத்துவரின் ஆலோசனை அவசியம்.

☺ மருந்துகளின் எக்ஸ்பயரி தேதிகளைப் பார்த்து வாங்கியிருந்தாலும், குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் முன்பு ஒருமுறை செக் செய்துகொள்ளவும். ஏனெனில், ஒரு மருந்தின் பழைய பாட்டிலை எடுத்துவிட வாய்ப்பு இருக்கிறது அல்லவா? பழைய மருந்துகளை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பிறகு அப்புறப்படுத்தி விடுங்கள்.

☺ மருந்துகளைக் கொடுக்கும் ஸ்பூன், ஃபில்லர், மூடி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும்போது, அதன் அளவு மருத்துவர் சொன்னபடிச் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றை முறையாகச் சுத்தம் செய்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

☺ 'எட்டாத உயரத்தில் மருந்துகளை வைக்கவும்' என்று மருந்துப் பெட்டியில் எழுதியிருப்பதைத் தவறாமல் பின்பற்றவும். அதில் அலட்சியம் கூடாது. குழந்தைகள் சாப்பிடும் பல மருந்துகள் இனிப்பாக இருக்கும். இனிப்பு என நினைத்து அவர்களாகவே எடுத்து சாப்பிட்டுவிடலாம். கவனமாக இருக்கவும். இனிப்பான மருந்துகளை அவர்கள் அடிக்கடி கேட்டு அடம் பிடிக்கலாம். இனிப்பாக இருந்தாலும், அது மருந்துதான். சும்மா அதைக் கொடுக்கக்கூடாது.

☺ வெளியூர் செல்லும் இடங்களில் குடும்ப மருத்துவர் எழுதித்தந்த மருந்து கிடைக்காமல் போகலாம். உங்கள் மருத்துவர் எழுதிக் கொடுத்த மருந்துகளை வாங்கிச் செல்லுங்கள்.

☺ 'டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்த இந்த மருந்து இல்லை, வேறு ஒண்ணு இருக்கு. அதுவும் இதுவும் ஒன்றுதான்' என்று கடைகளில் கொடுக்கும்போது கவனமாக இருங்கள். ஒன்று போலவே இருக்கும் மருந்துகள் கூட வேறு வேறாக இருக்கலாம்.

☺ மருந்துகளை டாக்டர் அறிவுறுத்தியிருக்கும் காலம் வரை குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் போதுமானது. அதை இன்னும் சில நாட்களுக்குக் கொடுப்பதாக இருந்தாலும், அதற்கும் டாக்டரின் ஆலோசனை நிச்சயம் வேண்டும்.

☺ அதேபோல சில ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளை டாக்டர் குறிப்பிட்டிருக்கும் காலக்கெடு வரை கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு சரியாகிவிட்டது என்று முன்கூட்டியே நிறுத்திவிட வேண்டாம். 'ஒரு கோர்ஸ்' என்பதைக் குறிப்பிட்ட காலம் வரை எடுத்தால்தான் முழுப்பலன் கிடைக்கும்.



குழந்தைகளை அன்பாக சாப்பிட வையுங்கள்!

பொதுவாக வீட்டில் பெரியவர்களுக்காகச் சமைக்கப்படும் சத்தான உணவுகளைத்தான், மூன்று வயதுக்கு மேலான குழந்தைகளையும் சாப்பிட வைக்க வேண்டும். அவற்றைச் சாப்பிட மாட்டேன் என்று குழந்தைகள் அடம்பிடிக்கலாம்.

அதற்காக அவர்களுக்குப் பிடித்த மாதிரியான வெளி உணவுகளை வாங்கித் தருவதோ அல்லது வீட்டிலேயே சமைத்துக் கொடுத்துப் பழக்குவதோ கூடாது.

‘இருப்பதிலேயே கஷ்டமான வேலை, குழந்தையைச் சாப்பிட வைப்பதுதான்’ என்பார்கள் பல அம்மாக்கள். ஊட்டும் உணவை அம்மாவின் முகத்தில் துப்பும் குழந்தைகள், ஊட்டும் அம்மாவிடமிருந்து தப்பித்து வீடு முழுக்க ஓடும் பிள்ளைகள் என்று பல வீடுகளில் பார்த்திருப்போம். குழந்தை ஆர்வத்துடன் சாப்பிடுவதற்கும், ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுவதற்கும் பெற்றோரே பொறுப்பு. உணவு உண்பதைக் குழந்தைகளுக்கு இனிமையான விஷயமாக மாற்றுவதற்கு என்ன செய்யலாம்?

செல்போனில், டேப்லட், டி.வி., என ஏதோ ஒரு திரையில் கார்ட்டூன் படங்களைப் பார்த்துக்கொண்டே குழந்தைகளைச் சாப்பிட வைப்பது பலரின்

பழக்கமாக இருக்கிறது. ‘குழந்தை அப்போதுதான் அமைதியாக இருக்கும். எப்படியோ ஊட்டினால் போதும்’ என நினைக்கிறார்கள். இப்படிச் சாப்பிடும் குழந்தைகள், உணவின் மீதான ஆர்வத்தை இழந்துவிடுகிறார்கள். ஏதாவது கதைகள் சொன்னபடி ஊட்டுவதே சரியான வழி.

உணவைப் பற்றிய கதைகளையே பேசுங்கள். ‘புலி எப்போதும் உணவை நல்லா மென்று சாப்பிடும். அதனால்தான் அது ஸ்ட்ராங்கா இருக்கு. நீயும் நல்லா மென்று சாப்பிடணும்’ என்று சொல்லலாம். ‘கேரட் சாப்பிட்டாகண் பார்வை பளிச்சு தெரியும்’, ‘கீரையை ரசிச்சு சாப்பிட்டா நிறைய முடிவளரும்’ என்றெல்லாம் உணவின் அருமை சொல்லி ஊட்டிவிடுங்கள்.

அமைதியான, காற்றோட்டமான இடத்தில் குழந்தையை உட்கார வைத்து உணவு ஊட்டுங்கள். அந்த நேரத்தில் அம்மாக்கள் வேறு எந்த வேலையும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டாம். அந்தச் சில நிமிடங்கள், குழந்தை மீது மட்டுமே முழுக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

சமைக்கும்போது, குழந்தைகளை அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களுடன் உரையாடியபடி சமைத்து, உணவு இதமான சூட்டில் இருக்கும்போதே பரிமாறுங்கள்.

நாள் முழுக்க அழுத்தும் வேலைப்பளுவும், குழந்தைகளின் சேட்டைகளும் உங்களைச் சோர்வடையச் செய்யும். ஆனாலும், எரிச்சலுடன் உணவு ஊட்டாதீர்கள். உங்களது கோபத்தையும் டென்ஷனையும் குழந்தைகளிடம் காட்டாதீர்கள். வெறுப்புடன் பரிமாறப்படும் உணவை, எந்தக் குழந்தையும் விரும்பாது.

குழந்தைகள் கொஞ்சம் வளர்ந்ததும், கடைகளுக்குக் காய்கறி வாங்க அவர்களையும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். காய்கறிகளின் ஊட்டச்சத்துக்கள் பற்றி அவர்களாகவே கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளும் சூழலை உருவாக்குங்கள். பருப்புகள், தானியங்கள், மீன், முட்டை என ஒவ்வொன்றின் அருமையை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள்.

குழந்தைகளின் உணவுப் பழக்கத்தை மற்றவர்களிடம் பாராட்டிப் பேசுங்கள். 'என் பையன் ஒரு பருக்கைகூடச் சிந்தாமல் சாப்பிடுவான்' என்று புகழ்ந்து பேசுங்கள். 'என் மகள் சாப்பிடும்போது எந்தக் காயையும் ஒதுக்கி வைக்கமாட்டாள்' என்று பாராட்டுங்கள். இதைக் கேட்கும் அவர்கள், இன்னும் ஆர்வமாகவும் பொறுப்புடனும் காய்கறி, பழங்களைச் சாப்பிடுவார்கள்.

பசி இல்லாத நேரத்தில் வலுக்கட்டாயமாக எதையும் வாயில் திணிக்காதீர்கள். நம்மைப் போல வேளாவேளைக்கு சரியாகப் பசி எடுத்து அவர்கள் சாப்பிட வேண்டும் என எதிர்பார்க்காதீர்கள். அவர்களின் பசி உணர்வு ஏற்ற இறக்கங்கள் நிறைந்தது. சில நாட்களில் 12 மணிக்கே பசியுடன் வருவார்கள். சில நாட்களில் 3 மணி வரை சாப்பிடாமல் விளையாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். 'அம்மா... பசிக்குது' என்று அவர்களாக வருவார்கள். அப்போது அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவைக் கொடுங்கள்.

நம்மைப் போல அவர்கள் நிறைய சாப்பிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். கொஞ்சமாக வையுங்கள். அவர்கள் சாப்பிட்டுவிட்டு அடுத்த முறை கேட்க வேண்டும். சாம்பார், குழம்பு எதுவாக இருந்தாலும், காய்கறிகள் நிறைய சாப்பிடுவது போலப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உணவுவேளை அல்லாத மற்ற நேரங்களில் நொறுக்குத்தீனிகள், சாக்லேட், பிஸ்கெட், குளிர்பானங்கள் என நிறைய கொடுக்காதீர்கள். அவை பசி உணர்வை மங்க வைத்து, சாப்பிட முடியாதபடிச் செய்துவிடும்.

விலையுயர்ந்த சத்து பானங்கள், வெளிநாட்டு ஊட்டச்சத்து பவுடர்கள் போன்றவற்றைக் குழந்தைகளுக்குத் தருவதைப் பெருமையாக நினைக்காதீர்கள். எவ்வளவு செலவழிக்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமில்லை,

அவர்களுக்கு எவ்வளவு ஆரோக்கியமான உணவுகளைக் கொடுக்கிறீர்கள் என்பதே முக்கியம்.

நொறுக்குத்தீனிகள், துரித உணவுகளின் தீமைகளை அவர்களுக்கு விளக்குங்கள். சிப்ஸ், பீட்ஸா, பர்கர் என அவர்கள் அதையும் மீறிகேட்டால், வீட்டிலேயே செய்து கொடுங்கள். சுவையான சுண்டல், கேரட் வெள்ளரி சாலட், தேன்குழல், பொட்டுக்கடலை உருண்டை என வீட்டிலேயே செய்து கொடுங்கள். வாழைப்பழத்தைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி, மேலே தேன் ஊற்றிக் கொடுங்கள். வெரைட்டியாகச் செய்து தந்தால், அவர்கள் வேறு திசைக்குப் போகமாட்டார்கள்.

எல்லா நேரமும் இட்லி, தோசை, சாதம் என ஒரே மாதிரி சமைக்க வேண்டாம். கீரை தோசை, ராகி இட்லி, சோள ரொட்டி, பீட்ரூட் சப்பாத்தி, கீரை வடை, கேரட் குழிப்பணியாரம், பாலக் பரோட்டா எனச் செய்துகொடுங்கள். தோசையை ஆங்கில எழுத்துக்களின் வடிவில் ஊற்றிக் கொடுப்பது, மினி இட்லிகள் செய்து கொடுப்பது என்று அவர்களின் ஆர்வத்தைத் தூண்டி, சாப்பிட வைப்புகள்.

ஒரேவகைக் காய்கறிகளையும் அடிக்கடிச் செய்து கொடுக்காதீர்கள். காய்கறிகளை வெட்டி விதவிதமான வடிவங்களில் கட்டர்கள் இப்போது கிடைக்கின்றன. அவற்றைப் பயன்படுத்தி வெரைட்டியாகச் சமைத்து, குழந்தைகளை ஆச்சரியப்படுத்துங்கள்.

உணவின் ருசியைவிட, நிறமே குழந்தைகளை ஈர்க்கிறது. பீட்ரூட், கீரை, கேரட், எலுமிச்சை, தேங்காய் எனப் பல வண்ணங்களில் அழகூட்ட உணவைப் பரிமாறுங்கள். விதவிதமான வண்ணங்களில் பரிமாறும்போது விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

கீரை, பாகற்காய், கத்தரிக்காய் என ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பிடிக்காத உணவு என்று ஒரு பட்டியல் இருக்கும். அவற்றை அடிக்கடி கொடுத்து அவர்களை நோக்கிக்காதீர்கள். பயணங்களிலும், விருந்தினர் வீடுகளிலும் இவற்றைக் கொடுக்கிற மாதிரி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். காலப்போக்கில் அவர்களின் ரசனை மாறும்.

தூங்கப் போகும் நேரத்திலோ, விளையாடிவிட்டு வியர்க்க விறுவிறுக்க வரும்போதோ அவர்களைச் சாப்பிடச் சொல்லாதீர்கள். அரைத் தூக்கத்திலும் பரபரப்பிலும் சரியாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள். நிதானமான சூழலில் அவர்களைச் சாப்பிட வைப்புகள். ●



டிரைவிங் கற்றுக்கொள்வதற்காகப் போகிறீர்கள். காரில் உங்களோடுவரும் பயிற்சியாளர், அவரே ஸ்டியரிங்கைப் பிடித்து ஓட்டுகிறார்; அவரே காரை இயக்குகிறார்; கியர் போடுகிறார்; பிரேக் பிடிக்கிறார். நீங்கள் வெறும் பார்வையாளராக மட்டுமே அருகில் அமர்ந்திருக்கிறீர்கள். உங்களால் டிரைவிங் கற்றுக்கொள்ள முடியுமா? உங்கள் கைக்கு ஸ்டியரிங் வராமல், வேகத்தை அதிகரிப்பதா அல்லது குறைப்பதா என நீங்களாக முடிவுகள் எடுக்காமல், உங்களால் டிரைவிங் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. எனில், 'குழந்தைகளை மட்டும் அவர்களின் கற்றல் முடிவுகளை அவர்களையே எடுக்க விடாமல் தடுக்கிறீர்களே, ஏன்?' என்ற கேள்வியை எழுப்புகிறார்கள் கல்வியாளர்கள்.

குழந்தைகள் பள்ளிக்குப் போக ஆரம்பிக்கும் மூன்றரை வயதிலேயே, அவர்களின் சார்பாக ஏராளமான முடிவுகளை எடுக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள் பல பெற்றோர்கள். காலையில் என்ன படிப்பது, மாலையில் எப்போது ஹோம் ஒர்க், எந்தெந்தப் பாடங்களுக்கு டியூஷன், விடுமுறை நாட்களில் என்னென்ன கோச்சிங் கிளாஸ் என டைம் டேபிள் போட்டுவிடுகிறார்கள். பள்ளியில் ஒரு டைம் டேபிள், வீட்டில் ஒரு டைம் டேபிள்... இந்த இரண்டுக்கும் இடையில் விளையாட்டுகளுக்கு நேரமே இருப்பதில்லை பல குழந்தைகளுக்கு!

இந்தத் தலைமுறைக் குழந்தைகள் அளவுக்கு பாக்கியசாலிகள் யாருமில்லை. அவர்களுக்கு எல்லாவற்றுக்கும் வழிகாட்ட ஏராளமான வாய்ப்புகள் இப்போது இருக்கின்றன. கணக்கு சரியாக வரவில்லையா? அந்த ஏரியாவிலேயே சிறந்த கணித ஆசிரியரை வீட்டுகே வரவழைத்து ஹோம் டியூஷன் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம். சின்னச்சின்ன சந்தேகங்களுக்கு கூகுளில் விடை தேடிக்கொள்ளலாம். யூடியூபைத் திறந்தால், ஸ்டெப் பை ஸ்டெப்பாகக் கணக்கு சொல்லித்

தருகிறார்கள், இணைய ஆசிரியர்கள். இதைத் தவிர பள்ளியில் ஸ்பெஷல் கோச்சிங் ஏற்பாடு செய்கிறார்கள்.

குழந்தைகள் வளர வளர, இந்த உதவிகளும் அதிகரித்து விடுகின்றன. எல்லா நுழைவுத் தேர்வுகளுக்கும்மான கோச்சிங் சென்டர்கள், பல பள்ளிகளுடன் ஒப்பந்தம் போட்டுப் பாடம் எடுக்கின்றன. மாதிரித் தேர்வுகள் ஏராளமாக நடத்தப்படுகின்றன. ஒரு நீட்தகுதித் தேர்வை எழுதுவதற்கு முன்பாக, அதேபோன்ற நூறு மாதிரித் தேர்வுகளை எழுதிப் பார்க்கும் மாணவர்கள் இப்போது நிறைய பேர். இதனால் தினம் தினம் எழும் மன அழுத்தம் அவர்களைப் பெருமளவில் பாதிக்கிறது. ஒரு பாடத்தில் ஒரே ஒரு மார்க் குறைந்தாலும், பெற்றோரையும் பற்றும் தொற்றிக்கொள்கிறது. தூக்கம் குறைந்து, ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிட முடியாமல், குடும்பமே தவித்துப் போகிறது.

தாங்கள் என்ன படிக்க வேண்டும் என்பதில் குழந்தைகளின் விருப்பம் கேட்கப்பட வேண்டும் அல்லவா? பெற்றோரே முடிவுகளை எடுத்துவிட்டு அவர்கள்மீது திணிக்கலாமா?

சென்ற தலைமுறைக் குழந்தைகளுக்கு நிறைய வழிகாட்டிகள் இல்லை. முக்கியமாக கூகுள் இல்லை. அவர்களுக்கு நிறைய நேரம் இருந்தது; நிறைய விளையாடினார்கள்; நிறைய நேரம் வீட்டுக்கு வெளியில் இருந்தார்கள்; பல விஷயங்களை அவர்கள் பார்க்க முடிந்தது. அவற்றிலிருந்து நிறைய கேள்விகள் அவர்களுக்குள் எழுந்தன. பெற்றோரிடம், ஆசிரியர்களிடம், அக்கம்பக்கத்தினரிடம் கேள்விகள் கேட்டார்கள். கிடைத்த பதில்கள், அவர்களைச் சிந்திக்கவும் தூண்டின.

இன்றைக்குப் பல வீடுகளில் இதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை. எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் தொழில்முறை நிபுணர்களிடமிருந்து பதில்கள் கிடைத்துவிடுகின்றன.

குழந்தைகளை முடிவெடுக்க விடுங்கள்!





இணைய வல்லுநர்கள், டியூஷன் மாஸ்டர்கள், கோச்சிங் சென்டர்களில் இருக்கும் ஆசிரியர்கள் என எல்லோருமே முழுமையான பதில்களைத் தருகிறார்கள். ஆனால், இது குழந்தைகளின் தேடலைக் குறைத்துவிடுகிறது. எல்லாவற்றுக்கும் முழுமையாக யாரோ ஒருவரைச் சார்ந்திருக்கும் நிலைக்கு குழந்தைகள் தள்ளப்படுகிறார்கள். இதனால் சுயமாக எதையும் செய்யும் திறனை அவர்கள் இழந்துவிடுகிறார்கள். தங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வழிதேடாமல், யாரோ ஒருவரின் உதவியை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கிறார்கள். இது அவர்களின் அடையாளம், தனித்துவம், தன்னம்பிக்கை என எதையும் வளரவிடாமல் செய்கிறது. ஏற்கனவே புரோக்ராம் செய்யப்பட்ட ஒரு கம்ப்யூட்டர் போல அவர்களின் மூளை ஆகிவிடுகிறது.

‘The Self-Driven Child’ என்ற புகழ்பெற்ற புத்தகத்தை எழுதிய William Stixrud மற்றும் Ned Johnson ஆகிய இருவரும், “குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் வாழ்க்கை குறித்த முடிவெடுக்கும் உரிமையை அதிகம் கொடுக்க வேண்டும்.

அது அவர்களுக்கு சுதந்திர உணர்வைத் தருவதுடன், மன உளைச்சலையும் தடுக்கும்” என்கிறார்கள். “தங்கள் கல்வி தொடர்பான முடிவுகளை அவர்கள் எடுக்க முடியும்போது, தங்கள் வாழ்க்கையைத் தாங்களே தீர்மானிப்பது குறித்த பெருமிதம் அவர்களுக்கு ஏற்படும். ‘தங்கள் பிரச்சனைகளைக் கேட்க யாருமே இல்லை’ என்ற ஆதரவற்ற நிலையே பல குழந்தைகளுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. சுயமாக முடிவுகளை எடுக்கும்போது, மூளை அதிலிருந்து நிறைய கற்றுக்கொள்கிறது. கடினமான சூழல்களில் கூடச் சரியான முடிவுகளை எடுக்கும் பக்குவம் வருகிறது. இதனால் குழந்தைகள் ஊக்கம் பெறுகிறார்கள்” என்று இந்த இருவரும் சொல்கிறார்கள்.

குழந்தைகளை எதையும் வற்புறுத்திச் செய்யவைப்பது சரியான அணுகுமுறை அல்ல! “இதைச் செய்யவில்லை என்றால் விளையாட விடமாட்டேன்” என்றெல்லாம் நிபந்தனைகள் விதிப்பதும், திட்டவாகும், மிரட்டுவதும் நிரந்தரத் தீர்வுகள் அல்ல. குழந்தைகள் வளர வளர, இந்த பயமுறுத்தல் அஸ்திரங்கள் உங்கள் கைகளிலிருந்து காணாமல் போய்விடும். குழந்தைகள் விரும்பாத ஒன்றை, அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்தி செய்ய வைப்பதும் முடியாது; குழந்தைகள் விரும்பும் ஒன்றை அவர்களைச் செய்யவிடாமல் தடுப்பதும் சாத்தியமில்லை.

நம் குழந்தைகள் மீது நம்மைவிட அதிக அக்கறை கொண்டவர்களும் அன்பு காட்டுபவர்களும் வேறு யாரும் இருக்க முடியாது. ஆனால், ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு எது சரியானது என்பதை எல்லா நேரங்களிலும் பெற்றோரே தீர்மானிக்க முடியாது; அப்படி எல்லா முடிவுகளையும் சரியாக எடுக்கும் அளவுக்குப் பெற்றோர்கள் நிபுணர்களும் கிடையாது.

‘அப்படியானால், குழந்தைகளையே முடிவுகளை எடுக்கச் சொல்லிவிட்டு நான் கைகட்டி வேடிக்கை பார்ப்பதா? அவர்களுக்கு நான் உதவி செய்யவே கூடாதா?’ என்ற கேள்வி எழலாம். உதவியோ, ஆலோசனையோ தருவதில் தவறில்லை. ‘எது சரி, எது தவறு’ என உரையாடலாம். உளவியல் நிபுணர்கள், தங்களிடம் வருபவர்களுக்கு ஆலோசனையும் வழிகாட்டலும் மட்டுமே தருவார்கள். முடிவெடுக்க வேண்டியது, சம்பந்தப்பட்ட நபர்தான். பெற்றோரும் இப்படிப்பட்ட ஆலோசகராகவும் வழிகாட்டியாகவும் மாற வேண்டும். குழந்தைகளைச் சுதந்திரமாக விட வேண்டும். அப்போதுதான் யோசிக்கவும், தீர்வு தேடவும், பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கவும், முடிவுகள் எடுக்கவும் அவர்கள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்களால் சமாளிக்க முடியாத ஒரு விஷயத்துக்கு உங்களிடம் வந்து தீர்வுகள் கேட்கச் சொல்லலாம்.

அனுபவங்களே நல்ல முடிவுகளை எடுக்க வைக்கின்றன; தவறான முடிவுகளிலிருந்தே அனுபவங்கள் கிடைக்கின்றன. ●

என்ன கற்றுத் தருகிறீர்கள்?



ஒரு வீட்டில் புதிதாகப் பூனைக்குட்டி வாங்கி வந்தார்கள். அது முதல்நாளே சோபாவில் ஏறி தன் கால் நகங்களால் பிராண்டியது. 'இப்படிச் செய்யக்கூடாது' என்று கண்டித்து உடனே அதைத் தூக்கிப் போய் வெளியில் விட்டார்கள். இப்படிப் பலமுறை செய்தும், அது சோபாவைப் பிராண்டுவதை நிறுத்தவில்லை. கடைசியில் என்ன ஆனது தெரியுமா? அந்தப் பூனைக்கு வெளியில் போக வேண்டும் என்று தோன்றும்போதெல்லாம் சோபாவில் ஏறி பிராண்ட ஆரம்பித்தது.

குழந்தை வளர்ப்பிலும் நிறைய பேர் இப்படித்தான் தவறுகள் செய்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் ஒவ்வொரு நாளிலும் குழந்தைக்குக் கற்றுத் தருகிறார்கள். தங்கள் வார்த்தைகளால், தங்கள் செயல்களால், தாங்கள் செய்யத் தவிர்ந்த விஷயங்களால், தொடர்ச்சியாகக் கற்றுத் தருகிறார்கள். ஒவ்வொன்றின் மூலமும் குழந்தைகள் என்ன உணர்ந்துகொள்கிறார்கள் என்பது முக்கியம்.

பக்கத்து வீட்டுப் பையன் நீளமாக முடி வளர்த்து வித்தியாசமாக ஹேர்ஸ்டைல் வைத்திருக்கிறான். "பொறுக்கி மாதிரி தலைமுடியை வளர்த்துக்கொண்டு திரிகிறான் பார்" என்று அவனை முதுகுக்குப் பின்னால் கிண்டல் செய்வார் அம்மா. ஆனால் அந்தப் பையனை நேரில் பார்க்கும்போது, "தம்பி, உன் ஹேர்ஸ்டைல் அழகா இருக்கு" என்று சொல்கிறார். பக்கத்து வீட்டுப் பையனின் மனம் நோக்கக்கூடாது என்பதற்காக இப்படி ஒரு பொய்.

இதைப் பார்க்கும் குழந்தை என்ன புரிந்துகொள்கிறது? யாரைப் பற்றியும் முதுகுக்குப் பின்னால் என்ன வேண்டுமானாலும் பேசலாம், யாரையும் அவமானப்படுத்த நமக்கு உரிமை இருக்கிறது. அடுத்தவர்களிடம் எப்படி வேண்டுமானாலும் பொய் பேசலாம்.

குழந்தை உற்சாகமாக தன் நண்பர்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறது. அவனைக் கூப்பிட்டு

அவன் அறையைச் சுத்தம் செய்யச் சொல்கிறீர்கள். "நான் விளையாடக்கிட்டு இருக்கேன்" என்று பதில் வரும்போது, "நான் சொல்றேன், உடனே சுத்தம் செய்" என்று கோபமாகச் சொல்கிறீர்கள். இதன் மூலம் அறையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும், பெரியவர்கள் பேச்சை மதிக்க வேண்டும் ஆகிய நீதிகளை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுத்ததாக நம்புகிறீர்கள்.

ஆனால், குழந்தை என்ன புரிந்துகொள்கிறது தெரியுமா? நாம் சொல்வதை ஒருவர் கேட்கவில்லை என்றால் அவரைத் திட்டலாம், நம்மைவிட எளியவர்களை நாம் எப்படி வேண்டுமானாலும் நடத்தலாம். நாம் சொல்வதைக் கேட்டு நடக்க அவர்கள் கட்டுப்பட்டவர்கள் என்று புரிந்துகொள்கிறது.

அவசரமாகக் குடும்பத்துடன் ஒரு நிகழ்ச்சிக்குப் போகிறீர்கள். திடீரென சிவப்பு சிக்னல் ஒளிர்கிறது. சாலையில் வேறு திசைகளில் வாகனங்களே வரவில்லை என்றாலும், சிக்னலை மதித்து நிற்கிறீர்கள். அதன்பின் வேகமாகச் செல்லும்போது சாலையோரம் ஒரு வாகனம் பழுதாகி நிற்கிறது. உங்கள் வாகனத்தை நிறுத்தி அவருக்கு உதவி செய்கிறீர்கள். இதனால் நிகழ்ச்சிக்குத் தாமதமாகிறது. 'நேரம் தவறாமையை நான் குழந்தைக்குக் கற்றுக்கொடுக்கவில்லையே' என்று வருந்துகிறீர்கள்.

ஆனால், விதிகளை மதிக்க வேண்டும், முகம் தெரியாத மனிதர்களுக்குக் கூடப் பிரச்சனையான நேரங்களில் உதவி செய்ய வேண்டும் ஆகிய நல்ல பண்புகளைக் குழந்தை இதில் கற்றுக்கொள்கிறது.

வெறும் போதனைகள் எந்த விளைவையும் ஏற்படுத்தி வதில்லை. செயல்களே உங்கள் போதனைகள். குழந்தைகள் தவறு செய்கிறார்கள் என்றால், அவர்களுக்கான முன்மாதிரிகள் தவறாக இருப்பதாக அர்த்தம். குழந்தையை மாற்ற முயலாமல், பெரியவர்கள்தான் மாற வேண்டும்.

எல்லோருக்குமே பாராட்டு என்பது உயிர்மூச்சு போலத் தேவைப்படுகிறது. பெரியவர்களுக்கே இப்படி என்றால், குழந்தைகளுக்கும் அந்த எதிர்பார்ப்பு நிச்சயம் இருக்கும். பாராட்டி, ஊக்குவித்து வளர்க்கப்படும் குழந்தை தன்னம்பிக்கை பெறுகிறது. சாதனை மனிதனாக உருவெடுக்கிறது. குழந்தைகளிடம் பாராட்டு வார்த்தைகள் பேச சில வழிகள்:

❖ பள்ளியில் நடைபெற்ற மாதாந்திரத் தேர்வில் குழந்தை நல்ல மதிப்பெண் வாங்கியிருக்கிறது. வீட்டுப் பாடமாகக் கொடுத்த கணக்கு ஒன்றை யார் உதவியும் இல்லாமல் சரியாகச் செய்கிறது. இதுபோன்ற சின்னச் சின்ன தருணங்களில் அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். 'நீ செய்வது எனக்கு சந்தோஷம் தருகிறது' என்பதை அவர்களை உச்சிமுகர்ந்து சொல்லுங்கள்.

❖ படிப்பு மட்டுமே சாதனைக்கான அளவுகோல் இல்லை. செய்யுள் சொல்லும் போட்டியில் ஒரு சான்றிதழ் வாங்கி வருவது, ஓவியப்போட்டியில் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்பது, ஸ்பெல்லிங் காம்பெடிஷன் என்று குழந்தைகள் தாங்களாகவே முன்முயற்சி எடுத்துக்கொண்டு செய்யும் ஒவ்வொரு சாதனையையும் கொண்டாடுங்கள். 'உன்னை நினைச்சா எங்களுக்கு ரொம்பப் பெருமையாக இருக்கிறது' என்று பாராட்டுங்கள்.

❖ உங்கள் குழந்தையிடம் தனித்தன்மையான சில திறமைகள் இருக்கும். அவற்றை என்னவென்று கண்டுபிடிங்கள். அந்தத் திறமையை அவர்கள் மேம்படுத்திக்கொள்ள உதவுங்கள். பல நாடுகளின் பெயர்களை வரிசையாகச் சொல்வது, திருக்குறள் சொல்வது, தூரத்தில் வரும் காரைப் பார்த்ததுமே அது என்ன மாடல் என்று கண்டறிவது இப்படி ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு திறமை இருக்கும். அதைப் பாராட்டி, 'உன்னால் மட்டுமே இது முடியும்' என்று கொண்டாடுங்கள்.

❖ விட்டுக்கொடுக்கும் குணம் பெரியவர்களுக்கே வருவதில்லை. குழந்தைகளிடம் அப்படிப்பட்ட பெருந்தன்மையைப் பார்த்தால் மனம்திறந்து கொண்டாடுங்கள். தனக்காகப் பாதுகாத்து வைத்திருக்கும் சாக்லேட்டை, விட்டுக்கு விருந்தினராக வரும் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதாக இருக்கலாம். அல்லது விளையாட்டின்போது தன் பொம்மைகளைப் பகிர்ந்துகொடுப்பதாக இருக்கலாம். அப்போது, 'இப்படித்தான் நடந்துகொள்ள வேண்டும். உன் மனசு யாருக்கு வரும்' என்று பாராட்டுங்கள். இந்த வார்த்தைகள் அவர்களை உற்சாகமாக்கி, நற்செயல்களை இன்னும் செய்யத் தூண்டும்.

❖ புதிதாக ஒரு செயலைச் செய்யும்போது தயக்கமும் குழப்பமும் ஏற்படும். தயக்கம் பல நேரங்களில் பெரிய தடை. ஒரு நல்ல தொடக்கத்தையே முடக்கிப்போட்டுவிடும் தன்மை அதற்கு உண்டு. சைக்கிள் பழகுவது, நீச்சல் அடிப்பது, கராத்தே கிளாஸ், இசை பழகுவது என்று தங்களுக்கு ஆர்வம் உள்ள ஏதோ ஒன்றைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது குழந்தை தயங்கினால், அந்தத் தயக்கத்தை உடைக்க வேண்டும். 'இதை நீ நன்றாகச் செய்வாய் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு இருக்கிறது' என்று உறுதியாகச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்குத் தங்கள் மீது மதிப்பு வரும். நம் நம்பிக்கையைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற மன உறுதி உருவாகும்.

❖ படிப்பு விஷயத்திலும் இப்படித்தான். ஒப்பீடுகள் செய்தோ, பழைய தேர்வு முடிவுகளை நினைவூட்டியோ அவர்களைக் குத்திக்காட்டக்கூடாது. 'இந்தத் தேர்வில் நீ நல்ல மதிப்பெண்கள் வாங்குவாய் என்பது எனக்குத் தெரியும். எதையும் சிறப்பாகச் செய்யும் திறமை உனக்கு இருக்கிறது' என்று மட்டும் சொல்லுங்கள். அவர்கள் சாதிப்பார்கள். ●

**குழந்தைகளிடம்
இதையெல்லாம்
சொல்லுங்கள்!**





குழந்தைக்கு சக்தி கொடுங்கள்!

இலதோஷம், ஜூரம், வயிற்றுப் பிரச்சனைகள் என்று பருவ காலங்கள் மாறும்போது வந்து தாக்கும் பல நோய்களும் குழந்தைகளையே அதிகம் பாதிக்கின்றன. ஒரு குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமாக இருக்கிறது என்பதை உணர்த்தும் அறிகுறி இது. குழந்தைகள் மீது அன்பும் அக்கறையும் காட்டி வளர்த்து, அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவும், நல்ல பழக்கங்களும் கற்றுக்கொடுத்தாலே இதையெல்லாம் தடுக்கலாம். அதற்கு சில வழிகள்:

❖ சாக்லேட், பிஸ்கெட், பாக்கெட்டில் அடைத்தவை என்று ஆரோக்கியமே இல்லாத உணவுகளைக் குழந்தைகள் கேட்டால் அவ்வப்போது வாங்கிக் கொடுக்கலாம். ஆனால், உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் எந்த உணவையும் அவர்கள் தவிர்த்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

❖ காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் என ஆரோக்கிய உணவுகளை அவர்கள் ரசித்துச் சாப்பிடுகிற மாதிரியான வடிவத்தில், ருசியில் கொடுங்கள்.

❖ காலை உணவை எதற்காகவும் அவர்கள் தவிர்க்கக்கூடாது. ஒரு நாளின் முதல் உணவான இது ஆரோக்கியமாக இருப்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.

❖ கைகளைக் கழுவாமல் சாப்பிடுவதால்தான் குழந்தைகளுக்கு நிறைய நோய்கள் வருகின்றன. சுகாதாரமற்ற இடங்களில் கூட அவர்கள் விளையாடுவார்கள், எதை எதையோ தொடுவார்கள். அதன்பின் கைகளைக் கழுவிய பிறகே எதையும் சாப்பிட

வேண்டும் என்பதை ஒரு பழக்கமாக அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள்.

❖ விரல்களைச் சப்புவது, நகம் கடிப்பது, ஆரோக்கியமில்லாத உணவுகளைப் பள்ளியில் பகிர்ந்து சாப்பிடுவது ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கக் கற்றுக்கொடுக்கவும்.

❖ காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், ஆரோக்கிய புரதங்கள் என்று சரிவிகித சத்துணவைக் குழந்தைகள் சாப்பிட வேண்டும். இதற்கு ஏற்றபடி அவர்களுக்கு ருசியைப் பழக்குங்கள்.

❖ வற்புறுத்தி சாப்பிட வைக்க வேண்டாம். அளவுக்கு அதிகமாகவும் திணிக்க வேண்டாம். அது அவர்களுக்கு உணவின் மீது வெறுப்பை ஏற்படுத்திவிடும்.

❖ உணவைப் போலவே தண்ணீரும் முக்கியம். நீர்ச்சத்தை அவர்கள் இழக்காத அளவுக்குப் போதுமான தண்ணீர் குடிக்கப் பழக்குங்கள்.

❖ குழந்தைகளுக்கு உடற்பயிற்சியும் அவசியம். இந்த விஷயத்தில் பெரியவர்கள் அவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும். சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல், ஸ்கிப்பிங் செய்வது, ஓட்டம் என்று அவர்கள் ஏதோ ஒன்றைப் பழகட்டும்.

❖ உடற்பயிற்சியை போரடிக்கும் விஷயமாக ஆக்காதீர்கள். நடனம், தோட்ட வேலை செய்வது, மைதானத்தில் வியர்வை சிந்தி விளையாடுவது என்று

ஒவ்வொரு நாளும் வெவ்வேறு விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலம் உடலை வலுவாக்கலாம்.

❖ காலை, மாலை நேரங்களில் தங்கள் உடலில் வெயில் படுமாறு குழந்தைகள் விளையாட வேண்டும். அதன்மூலம் அவர்களுக்கு வைட்டமின் டி கிடைக்கும். அதுவே எலும்புகளை வலிமையாக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உறுதியாக்கும், உடல் பருமனையும் குறைக்கும்.

❖ பள்ளியிலிருந்து வந்ததும் ஹோம் ஒர்க் செய்யவோ, படிக்கவோ சொல்லாதீர்கள். கொஞ்ச நேரம் அவர்கள் விளையாட்டும். அதிக மதிப்பெண்கள் எடுப்பது போலவே, உடல் வலிமை பெறுவதும் முக்கியம்.

❖ குழந்தைகள் போதுமான நேரத்துக்குத் தூங்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவர்கள் பகல் முழுக்க எரிச்சலுடன் நடமாடுவார்கள். படிப்பிலும் கவனம் செலுத்த முடியாது. அவர்களின் தூக்கத்தையும் கேம்ஸ் ஆடும் பழக்கத்தையும் முறைப்படுத்துங்கள்.

❖ தும்மல், இருமல் வரும்போது கர்ச்சீப் வைத்து முகத்தை மறைக்கவோ அல்லது தோள்பட்டையில் முகத்தை மூடி வைத்து தும்மவோ கற்றுக்கொடுங்கள். மற்றவர்கள் தும்மும்போதும், இருமும்போதும் விலகியிருக்கவும் சொல்லி வைப்புகள்.

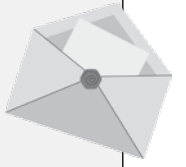
❖ முறையாகத் தடுப்பூசிகளைப் போட மறக்காதீர்கள். கண் பார்வை மற்றும் பற்களின் சுகாதாரம் ஆகியவற்றையும் முறையாகக் கவனியுங்கள்.

❖ பெரியவர்கள் பயன்படுத்தும் எல்லாப் பொருட்களையும் குழந்தைகளிடம் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டாம். சோப்பு, உவல், நகவெட்டி, கத்தரிக்கோல் என்று எல்லாவற்றையும் அவர்களுக்குத் தனியாக வாங்கிக்கொடுத்து பழக்குங்கள். தங்கள் உடை அலமாறி, புத்தகப் பை, ஷூ போன்றவற்றைச் சுத்தமாக்கப் பராமரிக்கவும் அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

❖ உட்கார்ந்த இடத்தில் விளையாடும் சொகுசான பழக்கத்துக்கு அவர்கள் அடிமையாகக் கூடாது. பள்ளியிலும், வீட்டுக்கு வந்தபின் படிக்கவும் அவர்கள் உட்கார்ந்தே இருக்கிறார்கள். விளையாட்டுக்காகவும் ஒரு கம்ப்யூட்டர் அல்லது செல்போன் திரையை முறைத்தபடி உட்கார்ந்தால், கண்களுக்கும் கேடு, உடல்நலமும் கெடும். அதைக் குறைத்துக்கொள்ளச் சொல்லுங்கள். செஸ் போன்ற உட்கார்ந்தே ஆடும் விளையாட்டுகளை ஆடுபவர்கள் கூட முறையாக உடற்பயிற்சிகளைச் செய்கிறார்கள் என்பதை எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

❖ பற்களைத் தினமும் இரண்டு வேளை துலக்குவது, வெளியில் செல்லும்போது மறக்காமல் செருப்பு அணிவது, விளையாடிவிட்டு வந்ததும் கால்களைக் கழுவிக்கொள்வது, அவ்வப்போது கைகளைக் கழுவது என்று ஆரோக்கிய நடைமுறைகளை அவர்களின் இயல்பாகவே ஆக்குங்கள். ●

வாசகர் கடிதங்கள்!



'வெண்மை' அக்டோபர் இதழ் முழுக்கப் படித்து பிரமித்துவிட்டேன். 'வேட்டியை இனியாரும் கட்டமாட்டார்கள்' என்று எதிர்ப்பறையாகக் கருதப்பட்ட ஓர் எண்ணத்தை, தெளிவாகத் திட்டமிட்டு நேர்ப்பறையாகத் துணிச்சலுடன் மாற்றிக் காட்டிய சாதனை.

ஆங்கிலேயர் நடை உடை பாவனையே உயர்ந்தது என்ற கொத்தடிமை முறையை, விளம்பரத்தில் புதுமை என்னும் சிந்தனை துணை கொண்டு மாற்றி இன்று Make in India திட்டம் மூலம் எத்தனையோ பேருக்கு வேலைவாய்ப்பு. துன்பத்தில் துணை நிற்கும் தோழனாகப் பெருந்தன்மையுடன் நடந்து கொண்ட சிறப்பான மனிதநேயம். ராம்ராஜ் நிறுவனத்தின் பத்திரிகைகூடக் குடும்பத்தில் அனைவரும் படிக்கும் விதத்தில் ISO தரத்துடன் இருக்கிறது, சபாஷ்.

- B.K.ராமகிருஷ்ணன், புத்தூர், திருச்சி.

'பிசினஸில் அடுத்தவர்களை ஜெயிப்பது முக்கியம் இல்லை. அடுத்தவர்களை ஜெயிக்க வைத்து நாமும் ஜெயிக்க வேண்டும்' என்கிற ராம்ராஜ் நிறுவனர் கே.ஆர். நாகராஜனின் வெற்றி சூத்திரம், சிறப்பான நோக்கம் கொண்டது.

- க.பழனிசாமி, ஈரோடு.

நம் பண்பாட்டை மக்களிடம் கொண்டு சென்று வெற்றி பெற்ற ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் 40 ஆண்டு காலப் பயணத்தின் தொகுப்பாக வெளிவந்த 'வெண்மை' இதழ் அருமை.

- பொன்.சொக்கலிங்கம், மதுரை.

ராம்ராஜ் காட்டன் நாகராஜன், நாட்டு மக்கள் பின்பற்ற வேண்டிய மிகச்சிறந்த உதாரணம். 'முறையாக முயற்சித்தால் வெற்றி நிச்சயம்' என்னும் நம்பிக்கையை அவர் கொடுக்கிறார்.

- சி.காந்திமதி, திருநெல்வேலி.



குழந்தைகளிடம் மனநலத்தை ஒப்படைத்துங்கள்!

குழந்தைகளிடம் பல கேள்விகளைப் பெற்றோர்கள் எப்போதும் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். 'ஏன் இப்படிப் பொய் சொல்றே', 'பொம்மையை ஏன் உடைச்சே', 'ஏன் தூங்காம அடம் பிடிக்கறே' இப்படி கேள்விகள் நீள்கின்றன. ஆனால், இதுபோன்ற சூழல்களில் குழந்தைகளிடம் கேள்வி கேட்காமல், பெற்றோர் யோசிக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் இயல்புக்கு முரணான சபாபங்களுக்கு சில காரணங்கள் இருக்கலாம். அவற்றைப் புரிந்துகொண்டு மாற்றினால், அவர்கள் சமத்தாக இருப்பார்கள்.

☺ குழந்தைகளின் மூளை மிக வேகமாக வளர்ச்சி அடைகிறது. மூளையின் நியூரான்களும் நரம்புத் தொடர்புகளும் கச்சிதமாக வளர்வதற்குப் போதுமான ஓய்வு தேவை. எனவே, அவர்கள் நன்றாகத் தூங்குவதை உறுதி செய்யுங்கள். இரவில் சீக்கிரமாகவே படுக்கச் சொல்லுங்கள். படுத்த 15 நிமிடங்களுக்குள் தூக்கம் வந்துவிட வேண்டும். 5 வயதுக்குள் இருக்கும் குழந்தை தினமும் 10 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். 6 முதல் 12 வயதில் 9 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும்.

☺ குழந்தைகளின் தினசரி வாழ்க்கையில் சில இயல்பான நடைமுறைகளைப் பழக்கப்படுத்துங்கள். காலையில் பல் துலக்குவது, குளிப்பது, சாப்பிடுவது, மாலையில் விளையாடுவது என எல்லாவற்றையும் குறித்த நேரத்தில் அவர்கள் தானாகச் செய்வதற்குப் பழக்குங்கள். குழந்தைகளின் அச்சமும் தயக்கமும் குறையும். பாதுகாப்பாக உணர்வார்கள்.

☺ குழந்தைகளின் உலகம் ஆச்சர்யங்கள் நிறைந்தது. அவ்வப்போது அவர்களுக்குப் புதுப்புது

அனுபவங்களைக் கொடுங்கள். உறவினர் வீட்டு விசேஷத்துக்குச் செல்வது, திடீரென ஒரு பூங்காவுக்குக் கூட்டிச் செல்வது, விலங்குகள் மற்றும் பறவைகளை அறிமுகம் செய்வது என அவர்களுக்கு வித்தியாசமான அனுபவங்களை அடிக்கடி கொடுங்கள்.

☺ சில குழந்தைகள் தங்களுக்குத் தண்ணீர் தாகம் எடுக்கிறது என்றோ, பசிக்கிறது என்றோ வாய் திறந்து சொல்ல மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு அதை சொல்லத் தெரியாது. முறையாகச் சாப்பிடாத குழந்தைகளின் செயல்பாடுகள் மாறுகின்றன. எனவே, அவர்களை விசாரித்து தண்ணீர் கொடுக்கவும், சாப்பிட ஏதாவது கொடுக்கவும் மறக்காதீர்கள்.



நாம் என்ன உணவு சாப்பிடுகிறோமோ, அதுதான் நம் குணத்தைத் தீர்மானிக்கிறது. பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் என ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடும் குழந்தையின் உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். துரித உணவுகளையும், அதிக சர்க்கரை சேர்த்த உணவுகளையும் சாப்பிடும் குழந்தை கொஞ்சம் முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்ளும். சில உணவுகளால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அலர்ஜியும் கூட அவர்களின் நடவடிக்கையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே, உணவில் அக்கறை காட்டுங்கள்.

வீட்டுக்குள்ளேயே அடைந்து கிடக்கும் குழந்தை, மென்மையான அணுகுமுறையைக் காட்டாது. தினம் தினம் வீதியில் விளையாட வாப்பில்லை என்றாலும், அவ்வப்போது குழந்தைகளைப் பசுமையான சூழலுக்குக் கூட்டிச் செல்லுங்கள். அங்கு வியர்வை சிந்த விளையாடுவது அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். மன இறுக்கத்தை உடைக்கும். குழந்தைகளின் கற்பனைத் திறனையும் படைப்பாற்றலையும் வளர்க்க இது உதவும்.

ஒரு விளக்கின் திரியைத் தூண்டிவிட்டால்தான் அது பிரகாசமாக எரிகிறது. அதுபோலக் குழந்தைகளுக்கு நல்ல தூண்டுதல் தேவை. படங்கள், புத்தகங்கள், பாடல்கள், இசை, கதைகள், உரையாடல்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் நல்ல தூண்டுதலை ஏற்படுத்துங்கள். எதையும் பார்த்தாலும் கேட்காமலும் வளரும் குழந்தைகளுக்கு அலுப்பு ஏற்படும். அது அவர்களின் செயல்களில் முரட்டுத்தனமாக வெளிப்படும்.

'குழந்தை நம்மைத் தொந்தரவு செய்யாமல் இருந்தால் போதும்' என அதன் கையில் செல்போனையோ, டேப்லட்டையோ கொடுத்துவிடுகிறார்கள் நிறைய பேர். அதில் கார்ட்டூன்களையும் காமிக்கலையும் பார்க்கும் குழந்தை, ஒரு கட்டத்தில் அதற்கு அடிமை ஆகிறது. இது அவர்களின் கண் பார்வை, தூக்கம், மன வளர்ச்சி ஆகியவற்றைப் பாதிக்கிறது. கவனச் சிதைவை ஏற்படுத்துகிறது. பிறருடன் பழகும் பண்பு வளர விடாமல் செய்கிறது. குழந்தை ஒளிர் திறையைப் பார்க்கும் நேரத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமான முறையில் கற்றுக்கொள்கிறது. எழுத்துகள், வண்ணங்கள், வார்த்தைகள் என அவர்கள் ஒவ்வொன்றையும் பல சவால்களுக்கு மத்தியில் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். ஒரே நாளில் அவர்களின் மூளையில் எல்லாவற்றையும் திணிக்க நினைக்காதீர்கள். அவர்கள் நிதானமாகக் கற்றுக்கொள்ளும் வரை காத்திருங்கள். கற்றலில் அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு பல்வேறு விஷயங்களில் அச்சமும் கவலையும் ஏற்படலாம். அதை அவர்கள் பெற்றோரிடம் மட்டும்தான் பகிர்ந்துகொள்வார்கள். அக்கறையுடன் கேளுங்கள். அவர்களின் கவலை அபத்தமானதாக இருக்கலாம். கிண்டல் செய்யாதீர்கள். அப்பறம் அவர்கள் பேசவே மாட்டார்கள். ஓர் உண்டியலை அவர்களிடம் கொடுங்கள். அவர்களுக்கு ஏதாவது பயமோ, கவலையோ ஏற்படும்போது அது பற்றி ஒரு துண்டுச்சீட்டில் எழுதி அந்த உண்டியலில் போட்டால், அது காணாமல் போய்விடும் என்று சொல்லுங்கள். உணர்வுரீதியாக அவர்களை மேம்படுத்தும் பயிற்சி இது.

தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த நிறைய குழந்தைகளுக்குத் தெரியாது. பள்ளிக்கூடத்தில் இடம் மாறி உட்காரச் சொன்னால்கூடப் பாதுகாப்பின்மை உணர்வு அவர்களுக்கு ஏற்படும். தன்னம்பிக்கை குறையும். இதுபோன்ற மாறுதல்களை எளிதாக எடுத்துக்கொள்ள பழக்குங்கள். தொடர்ச்சியாகக் குழந்தைகளுடன் பேசி இதைச் சாதிக்கலாம். ●



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 7 இதழ் 5

நவம்பர் 2022

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்
கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்ச மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram
Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 9842274137



பிடிவாதம் புரக்கொட்பாட்டு.

இல்லாமலும் வளர்கிறார்கள். எளிதில் நொறுங்கிவிடும் கண்ணாடி போலக் குழந்தையை ஆக்கிவிடாதீர்கள்.

❖ குழந்தைகள் பிடிவாதம் பிடிப்பது இயல்புதான். எப்போதோ ஒருமுறை, ஏதோ ஒரு விஷயத்துக்காகப் பிடிவாதம் பிடிக்கிற குழந்தையை நினைத்துப் பயம் தேவையில்லை. குழந்தை வளர வளர இது சரியாகிவிடும். ஆனால், குழந்தை எதற்கெடுத்தாலும் பிடிவாதம் பிடிக்கும்போதுதான் அது சரிசெய்ய வேண்டிய பிரச்சனையாக மாறுகிறது. சின்ன விஷயத்துக்கெல்லாம் அழுது அடம் பிடிப்பது, கீழே விழுந்து புரள்வது என்று செய்வது தப்பு. இந்த நேரத்தில் அவர்களை நெறிப்படுத்தியே ஆக வேண்டும்.

குழந்தைகளின் பிடிவாதம், பெற்றோருக்குப் பெரும் பிரச்சனை. சின்ன வயதில் அந்த குணத்தை வளர்த்துவிட்டு, “எதற்கெடுத்தாலும் அடம் பிடிக்கிறான். எப்படி வழிக்குக் கொண்டு வரறதுன்னே தெரியலை” எனப் பிறகு புலம்புவார்கள். இதற்குப் பிள்ளைகள் காரணமா? பெற்றோர்கள் காரணமா?

“என் பையன் ஒரு விஷயத்தைச் செய்யணும்னு நினைச்சுட்டான்னா, அழுது அடம் பிடிச்சாவது சாதிச்சிடுவான்” என்று சில அம்மாக்கள் பெருமையுடன் சொல்வார்கள். “பசங்களுக்கு எதையுமே இல்லைன்னு சொல்றதில்லை. நாமதான் சின்ன வயசுல கஷ்டப்பட்டோம். நாம பட்ட கஷ்டத்தை நம்ம பசங்க அனுபவிக்கக்கூடாது இல்லையா?” என்று சில அப்பாக்கள் பெருந்தன்மையுடன் பேசுவார்கள்.

எந்த வடிவத்திலும் சிலையாக மாற்ற முடிகிற பச்சை மண் போன்றவர்கள் குழந்தைகள். எப்படி வரைந்தாலும் அழகிய ஓவியமாக மாறுகிற வெற்றுக் காகிதமே அவர்களின் மனசு. எதையும் ஏற்கத் தயாராக இருக்கிற குழந்தையின் மனதில், ‘நாம் நினைத்தது எல்லாம் நடக்கும்’ என்கிற எண்ணத்தை விதைத்து, அவர்களைப் பிடிவாதக்காரர்களாக மாற்றுவது பெற்றோர்கள்தான். அதைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

❖ குழந்தைகளுக்கு கேட்டதெல்லாம் மிக எளிதாகக் கிடைத்துவிட்டால், அந்தக் குழந்தைகள் மன உறுதி இல்லாமலும், ஏமாற்றத்தைத் தாங்கிக்கொள்கிற சக்தி

❖ பாசத்தைக் காட்டுவதாக நினைத்துக்கொண்டு ஆரம்பம் முதலே உள்ளங்கையில் வைத்துத் தாங்குவது தவறு. அவர்கள் கேட்பதற்கு முன்பாகவே எதையும் கையில் தருவதும் கூடாது. ‘கேட்பதற்கு முன்பாகவே எதுவும் கிடைக்கும்’ என்ற சூழலில் வளரும் குழந்தைகள், வளர வளர அடம் பிடிக்கவே செய்யும்.

❖ குழந்தை உங்களிடம் கேட்கிற பொருள் அதற்குத் தேவையா, இல்லையா என்பதை நீங்கள் முடிவு செய்யுங்கள். ஆசைக்கும், தேவைக்குமான எல்லைக் கோட்டை அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள். குழந்தை கேட்கும் விஷயம் நியாயமானதாகவும், உங்களால் நிறைவேற்ற முடிவதாகவும் இருந்தால், அதை உடனடியாக நிறைவேற்றலாம். பேராசைகளை நிராகரியுங்கள்.

❖ குழந்தைகளுக்குச் சாப்பிட, பேச, நடக்கக் கற்றுத் தருவதைப் போலவே, ஏமாற்றங்களைச் சந்திக்கவும் கற்றுக் கொடுங்கள். குழந்தை ஒரு பொம்மையைக் கேட்டால், ‘நானைக்கு வாங்கித் தரேன்’ என்று அன்பாகச் சொல்லுங்கள். ‘இப்பவே வேணும்’ என்று அழுது அடம் பிடித்தாலும், ‘நானைதான்’ என்று தெளிவாகச் சொல்லுங்கள். இப்படி உறுதியாகச் சொல்லாவிட்டால், குழந்தையின் பிடிவாதம் அதிகரிக்கவே செய்யும்.

❖ வீட்டில் உள்ள அனைவருமே குழந்தைகளிடம் ஒரே பதிலைச் சொல்ல வேண்டும். 'சாக்லேட் சாப்பிட வேண்டாம்னு அம்மா சொன்னாங்களா? நான் பேசிக்கறேன். நீ ஃப்ரிட்ஜ்ல இருந்து எடுத்து சாப்பிடு' என அப்பா ஆதரவு தரக் கூடாது. 'அப்பா பொம்மை வாங்க காசு தர மாட்டேங்கறாரா? நான் வாங்கித் தரேன் செல்லம்' என்று அம்மா சொன்னால், குழந்தைக்குக் குளிர் விட்டு விடும்.

❖ குழந்தைகள் அழுதுபுரண்டு ஆர்ப்பாட்டம் செய்தால், எரிச்சலோ கோபமோ அடைய வேண்டாம். அவர்கள் மீது பரிதாபப்படவும் வேண்டாம். பதற்றமாகி பணிந்துவிடவும் கூடாது. அவர்களின் செய்கையைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருங்கள். அழுகையும் அடமும் தானாக நிற்கும். அவர்களின் அழுகைக்கு கரைந்துவிட்டால், 'அழுது அடம் பிடித்தால் காரியம் நடக்கும்' என்று குழந்தை தவறாகப் புரிந்துகொள்ளும்.

❖ 'முடியாது' என்ற வார்த்தையை அழுத்தம் திருத்தமாகச் சொல்லாத வரை, பெற்றோரின் சிரமங்கள் குழந்தைக்குத் தெரியாது. ஒரு செயலின்பின்விளைவுகளும் புரியாது. குடும்பச் சூழலைக் குழந்தைகளிடம் மறைக்க வேண்டாம். 'இதன் விலை ரொம்ப அதிகம். அப்பாவிடம் அவ்வளவு பணம் இல்லை' என்பது போன்ற உண்மையான காரணங்களைச் சொல்லுங்கள். தினம் ஐஸ்க்ரீம் கேட்டால், அதன் உடல்நலப் பிரச்சனைகளை விவரியுங்கள். அப்போதுதான் குழந்தைக்கு பணத்தின் அருமையும், பெற்றோரின் அருமையும் தெரியும். 'நமக்குச் செய்யவேண்டியது பெற்றோரின் கடமை' என்ற நினைப்பு போய், 'நம் மீது பெற்றோருக்கு அன்பு அதிகம்' என்ற உணர்வு எழும்.

❖ 'இதைச் செய்தால், அதன் விளைவு இப்படி பாதகமாக இருக்கும்' என்பதை ஆரம்பத்தில் சொல்லுங்கள். கேட்கவில்லை எனில், அதை அவர்கள் உணர்ந்து திருந்தும் வகையில் ஓரிரு முறை அப்படியே விட்டுவிடுங்கள். பின்பு தானாகவே வழிக்கு வருவார்கள். விளையாட்டில் ஆர்வம் காட்டி, சாப்பிடக் கூப்பிடும்தோடு வராத குழந்தைகளை, அடுத்த வேளை தானாகவே வந்து 'பசிக்கிறது' என்று கேட்கும் வரை சும்மா விடுங்கள். இப்படிப்பட்ட எளிய தண்டனைகள் அவர்களை நெறிப்படுத்தும்.

❖ ஏதோ ஒரு விஷயத்துக்கு அடம்பிடிக்கும் குழந்தை, பொம்மைகளை வீசி எறிவது, பொருட்களைக் கலைத்துப்



போடுவது என்றிருந்தால், டென்ஷனாகி கத்தாதீர்கள். அடிக்காதீர்கள். அவர்களின் கோபமும் வெறுப்பும் அதிகமாகவே செய்யும். அவர்களுடன் பேசாமல் இருந்துவிடுங்கள். பெற்றோரின் மௌனத்தைவிடக் குழந்தைக்கு பெரிய தண்டனை இல்லை. அதை உணர்ந்து அவர்கள் மாறுவார்கள்.

❖ செல்போன், டி.வி., டேப்லெட் என எலெக்ட்ரானிக் திரைகளை உற்றுப் பார்த்துடி குழந்தைகள் இருப்பதுதான் பல வீடுகளில் பிரச்சனையாகிறது. அவர்களை அந்தத் திரையிலிருந்து அகற்றினால், அடம் பிடித்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்கிறார்கள். சின்ன வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்குப் பல விஷயங்களைப் பழக்க வேண்டியது பெற்றோரின் பொறுப்பு. புத்தகங்கள் வாசிக்க, கலைப் பொருட்கள் செய்ய, உங்களுடன் விளையாட என்று எல்லாவற்றையும் கற்றுக்கொடுங்கள். எலெக்ட்ரானிக் திரையைத் தாண்டி இருக்கும் உலகத்தை அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள். அவர்கள் மாறுவார்கள்.

❖ வாழ்வில் தவறான முடிவு எடுக்கும் பலரும், பிடிவாத குணமுடையவர்கள்தான். யாருடனும் அனுசரித்துப் போகாமல், 'நான் நினைத்ததுதான் நடக்க வேண்டும்' என்று பிடிவாதம் பிடிக்கிறவர்கள், தனிப்பட்ட வாழ்விலும் சமூக வாழ்விலும் தோல்வியே அடைகிறார்கள். தானும் நிம்மதியாக வாழாமல், தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் இனிமையாக வாழவிடாமல், பிரச்சனைக்குரிய நபராக மாறிப் போகிறார்கள். எனவே, வளரும்வரை காத்திருக்காமல், பிடிவாத குணத்தை ஆரம்பத்திலேயே கிள்ளி எறியுங்கள். ●



பெண் குழந்தைகளிடம் பேசுங்கள்!



பெண் குழந்தைகளின் நிலைமை குறித்து நாம் தினமும் கேட்க நேரும் செய்திகள் எவையும் நம்பிக்கை தருபவையாக இல்லை. அடித்தட்டுக் குடும்பமோ, மேல்தட்டுக் குடும்பமோ... எங்கும் பெண் குழந்தைகளுக்குப்பாதுகாப்பு என்பது கேள்விக்குறியாகவே இருக்கிறது. இந்நிலையில், வழக்கமான 'குட்டச்... பேட்டச்...' என்ற விழிப்புணர்வையும் தாண்டி மேலும் பல விஷயங்களைக் குழந்தைகளுக்கு சொல்லித்தர வேண்டியது கட்டாயமாகிறது. "நல்ல தொடுதல், கெட்ட தொடுதல் என்பதெல்லாம் இல்லை. தொட்டுப் பேசுவதே தவறு" என்றெல்லாம் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டிய சமூகச்சூழலே இருக்கிறது.

'எல்லோரையும் சந்தேகப்படுங்கள்' என்று சொல்லவில்லை. ஆனால், குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான வெளியை உருவாக்கிக் கொடுக்க, அவர்களின் சூழலைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. நம் குடும்பமோ, சுற்றம் மற்றும் உறவுகளின் குடும்பமோ, எல்லா இடங்களிலும் நம் கண்களை அகலத் திறந்து பார்த்து, பெண் குழந்தைகளை அச்சுறுத்தும் ஆபத்துகளைக் கண்டறிய சில குறிப்புகள் இங்கே...

(ஆண் குழந்தைகளிடம் கூடத் தவறாக நடந்துகொள்ளும் வக்கிர மனிதர்கள் பெருகிவிட்டார்கள். எனவே, இங்கே கூறியிருக்கும் பல விஷயங்களைச் சூழலுக்கு ஏற்றபடி சிறுவர்களுக்கும் பொருத்திப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம்.)

பள்ளி முடித்து வீடு திரும்பியதும் அல்லது விளையாடி முடித்து வீடு வந்ததும், குழந்தைகளோடு பேசுங்கள். அவர்களின் அந்த நாள் எப்படி இருந்தது என்பதை உரையாடல் வழியே விவரிக்கச் செய்யுங்கள். உணவு சாப்பிட்டது யாருடன், விளையாடியது யாருடன் என்பதை விசாரியுங்கள். அதிலெல்லாம் அவர்களுக்கு

மகிழ்ச்சி கிடைத்ததா என்பதைக் கேளுங்கள். அவர்களை பேசச் செய்து, நீங்கள் கேளுங்கள். அவர்களுக்கு சங்கடம் தருவது போன்ற செயல்களை யாராவது செய்திருந்தால், நிச்சயம் சொல்லிவிடுவார்கள்.

குழந்தைகள் நாள் முழுக்க யாருடன் நேரத்தைச் செலவிடுகிறார்களோ, அந்தமனிதர்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். சக நண்பர்கள், பள்ளியில் ஆசிரியர்கள், விளையாட்டு சொல்லித் தருபவர்கள், டியூஷன் மாஸ்டர்கள், குழந்தைகள் விளையாடப் போகும் நண்பர்கள் வீட்டில் இருக்கும் பெரியவர்கள் என எல்லோரையும் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். அவர்கள் நம்பகமானவர்களா என்பதைக் குழந்தைகளிடம் உரையாடித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகளைப் பராமரிப்பவர்கள், வீட்டு வேலை செய்பவர்கள், வீட்டுக்கு வந்து சேவைகளைத் தருபவர்கள் என எல்லோரும் நம்பகமானவர்கள்தானா என்பதைக் கண்காணியுங்கள்.

ஆபத்தான நபர்கள் உங்கள் அருகிலேயே இருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட கருப்பு ஆடுகளை நீங்கள்தான் அடையாளம் கண்டு, குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும். குழந்தைகளிடம் பாசமாக இருப்பது போலச் சில வயதான ஆட்கள் நடிப்பார்கள். குழந்தைகளே





இல்லாத தங்கள் வீட்டில் நிறைய பொம்மைகளை வாங்கி வைத்து, குழந்தைகளைக் கவர்ந்து இழுக்கப் பார்ப்பார்கள். இப்படிப்பட்ட நபர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

யாரோ அறிமுகமில்லாத மனிதர்களிடமிருந்துதான் ஆபத்துகள் வரும் என்பதில்லை. 'நாம் மிகவும் நம்பும் மனிதர்களே கூடத் தப்பு செய்யலாம்' என்பதைக் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்துங்கள். யாராவது அப்படி தவறாக நடந்துகொள்ள முயற்சி செய்தால், யாரிடம் போய் உதவி கேட்பது என்பதையும் அடையாளம் காட்டுங்கள்.

செய்தித்தாள்களிலும், தொலைக்காட்சிச் செய்திகளிலும் இதுபோன்ற செய்திகளைக் கடந்து போக நேரும். 'இதையெல்லாம் குழந்தைகள் பார்க்கக்கூடாது' என்று நினைக்காதீர்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பின் குழந்தைகள் அவற்றை அறிந்துகொள்வது நல்லது. இதுபற்றிக் குழந்தைகளிடம் உரையாடுங்கள். 'என்ன நடந்திருக்கு தெரியுமா?' என்று கேள்வி கேட்டு, நடந்த சம்பவத்தை விவரிப்பார்கள். இதைத் தவிர்க்க அந்தக் குழந்தை என்ன செய்திருக்கலாம் என்பது பற்றிப் பேசுங்கள். 'இப்படி வேறு ஏதாவது சம்பவம் எங்காவது நடந்து கேள்விப்பட்டிருக்கிறாயா?' என்று கேள்வி கேளுங்கள். 'எது சரி, எது தவறு' என்பதைக் கேள்விகள் கேட்டு அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.

மிக இளம் வயதிலிருந்தே, தங்கள் உடல் பற்றிய விழிப்புணர்வைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்துங்கள். உடல் உறுப்புகள் பற்றியும், அவற்றின் செயல்பாடுகள் பற்றியும் அறிவியல் உண்மைகளைச் சொல்வது போலவே அவர்களுக்குச் சொல்லிக்கொடுங்கள்.

தங்கள்மீது அடுத்தவர்கள் எந்த அளவுக்கு உரிமை எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்ற எல்லையைக் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்துங்கள். கன்னத்தைக் கிள்ளிக் கொடுக்கவது, 'அங்கிளுக்கு ஒரு ஃப்ளையிங் கிஸ் கொடு'

என்பது, வாரி அணைத்து முத்தமிடுவது என எதையும் அனுமதிக்காதீர்கள். நெருங்கிய உறவுகளைக் கூட ஒரு கட்டத்துக்குப்பிறகு குழந்தைகளிடமிருந்து விலகி நின்று அன்பைக் காட்டச் சொல்லுங்கள். அப்போதுதான் 'இதுபோன்ற செய்கைகள் சங்கடம் தருபவை' என்பதைக் குழந்தைகள் உணரும்.

'சும்மா தொணதொணவென எதையாவது பேசிக்கிட்டு இருக்காதே', 'அந்த அங்கிளைப் பற்றி இப்படிப் பேசக்கூடாது' என்றெல்லாம், குழந்தைகள் எதையோ சொல்லவரும்போது அணை போடாதீர்கள். குழந்தைகள் பேசும்போது, வேறுஎங்கோ கவனத்தைவைத்துக்கொண்டு, அவர்கள் சொல்வதை அரைகுறையாகக் கேட்காதீர்கள். முழுமையாகக் கேளுங்கள்; குறுக்கே பேசாதீர்கள். அவர்கள் கேள்விகளோடு வரும்போது, நீங்கள் பதிலாக இருங்கள். அவர்கள் கவலைகளோடு வரும்போது, நீங்கள் மருந்தாக இருங்கள். நம் குரல் கவனிக்கப்படுகிறது என்ற நம்பிக்கை இருக்கும்போதுதான் குழந்தைகள் பேசுவார்கள். கேட்பதற்குக் காதுகள் இல்லாதபோது, வாய்கள் தானாகவே மூடிக்கொள்ளும்.

குழந்தைகள் எதை வேண்டுமானாலும் உங்களிடம் பேசலாம் என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத ஒரு விஷயத்தைப் பேசுகிறார்கள் என்பதற்காக அவர்களைத் தண்டிக்காதீர்கள். வக்கிர மனிதர்கள் பலரும் குழந்தைகளை மிரட்டியே காரியம் சாதிக்கிறார்கள். 'இதை வீட்டில் சொன்னால், உங்கள் பெற்றோரைக் கொன்றுவிடுவேன்' என மிரட்டுவார்கள். இதனாலேயே நிறைய குழந்தைகள் தங்களுக்கு நேரும் கொடுமைகளை வெளியில் சொல்வதில்லை. இப்படிப்பட்ட மிரட்டல்களைக்கூட உங்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ள முடிகிற சுதந்திரத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுங்கள்.

குழந்தைகளிடம் சிலர் ஆபாசமாகப் பேசியிருப்பார்கள்; அல்லது தவறான செய்கைகளைச் செய்திருப்பார்கள். ஒரு குழந்தையின் கோணத்தில் பார்த்தால், அவை யாவுமே அவர்கள் அதுவரை அறிந்திருக்காத புதிய விஷயங்கள். இதுபோன்ற புதிய விஷயங்கள் பற்றிக் குழந்தைகள் கேட்கும்போது பெற்றோர்கள் பதறி அவர்களின் வாயைப் பொத்தக்கூடாது. 'அவை ஏன் தவறு' என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும்.

விளையாடும்போது கீழே விழுந்து அடிபட்டது போன்ற காயங்கள், சிராய்ப்புகள் மட்டுமே 'ஒரு குழந்தை பாதிக்கப்படும் ஆபத்தில் இருக்கிறது' என்பதற்கான அறிகுறிகள் அல்ல. குழந்தைகள் வழக்கம் போல தூங்காமல், இரவில் நீண்ட நேரம் விழித்திருந்தாலோ, சரியாகச் சாப்பிடாவிட்டாலோ, நீண்ட நேரம் தனிமையை நாடினாலோ, அடிக்கடி கோபப்பட்டாலோ, அக்கறை காட்டி பேசுங்கள். அவர்கள் மனதில் இருக்கும் குழப்பங்களுக்கு விடை கொடுங்கள்.



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உள் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
☞ மணியாடர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
☞ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.

email: venmaii@ramrajcotton.net

சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii

A/C No: 180913500000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch

IFSC Code: KVBL0001809.



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6 ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்

**AS
SMOOTH
AS YOU
CAN GET**


Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

Inners for Winners



BANIANS • BRIEFS • TRUNKS

Available at company showroom & all leading textile shops / www.ramrajcotton.in



தெய்வீக
பக்தி மாலை
ராமராஜுடன்



karthanas
DEVOTIONAL DHOTIS