RAMRAJ
காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

மலர் 9 • இதழ் 5 • நவம்பர் 2024 • விலை ரூ.18/-

# வெண்மை

தமிழ் மாத இதழ்
VENMAI

எண்ணங்கள்

## குழந்தை வளர்ப்பு

சிறப்பிதழ்

Power of Trust
India's Most Trusted Dhoti Brand
RAMRAJ ©
TISSUE
DHOTIS • SHIRTS
India's Most Attractive Dhoti Brand
BLOCKBUSTER
வண்ணங்களில்
ராம்ராஜ் டிஷ்யூ வேஷ்டிகள் மற்றும் சர்ட்டுகள்
ராம்ராஜ்-ன் பிளாக்பஸ்டர் டிஷ்யூ
வேட்டிகள் மற்றும் சர்ட்டுகள் அணிந்து கொண்டாடுங்கள்.
விதவிதமான வண்ணங்களால் ஆன டிஷ்யூ வேட்டிகள் உடன்
உங்களின் தனித்துவத்தை மேலோங்கச் செய்யுங்கள்.
7 அழகிய வண்ணங்களில்
VERA LEVEL TRENDING
SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION
ராம்ராஜ் ஷோரூம்கள் மற்றும் முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களில் கிடைக்கும் | Shop Online @ www.ramrajcotton.in

RAMRAJ
காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

*பச்சிளம் பருவத்தினருக்கான அக்கறை தொடங்கி
பக்குவமான குழந்தைப் பராமரிப்பு முறைகள் வரை
பெற்றோருக்கு எல்லா வகையிலும் வழிகள் காட்டும்*

# குழந்தை வளர்ப்பு

## சிறப்பிதழ்

**என்ற இந்தப் பயனுள்ள நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.**

# மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

**வணக்கம்.**

'புத்தகங்களே, சமர்த்தாய் இருங்கள், எங்கள் குழந்தைகளைக் கிழித்துவிடாதீர்கள்' என்று கவிதை எழுதினார் மறைந்த புதுமைக் கவிஞர் அப்துல் ரகுமான். நம் குழந்தைகளின் திறமையை, ஆர்வத்தைப் புரிந்துகொள்ளாமல், 'படி... படி...' என்று பாடப்புத்தகங்களை மட்டுமே படிக்க வலியுறுத்திய காலகட்டத்தில் எழுதப்பட்ட கவிதை இது. அப்போது புத்தகங்கள் மட்டும்தான் குழந்தைகளைக் கிழிக்கத் தொடங்கியிருந்தன. இன்று செல்போன், பிளே ஸ்டேஷன், பொழுதுபோக்குகள், கவனச்சிதறல்கள் எனக் குழந்தைகளைக் கிழிக்கும் காரணிகள் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றன. அதீத நுகர்வுப் பழக்கமும், குழந்தைகள் மீதான பெற்றோர்களின் அதீத எதிர்பார்ப்பும் இன்றைய குழந்தை வளர்ப்பில் மிகப்பெரிய அச்சுறுத்தலாக இருப்பதாகவே எனக்குத் தோன்றுகிறது.

"நாம் ஏன் இவ்வளவு துயரப்பட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்?" என்று ஒரு சீடன் தன் குருவிடம் கேட்டான். குருநாதர் வார்த்தைகளால் பதில் சொல்லாமல் ஒரு பெரிய ஆலமரத்தைக் காட்டினார். மரத்தை உற்றுப் பார்த்த சீடனுக்கு எதுவும் புரியவில்லை. குருவின் விரல் மரத்தின் அருகில் இருக்கும் ரோஜா செடியைக் காட்டியது. சீடனுக்கு அப்போதும் ஒன்றும் புரியவில்லை. "இந்த மரம், இந்தச் செடி... இரண்டில் எது உயர்வானது?" என்று கேட்டார் குரு. சீடன் பதில் தெரியாமல் அமைதியாக இருந்தான்.

"இந்த ஒப்பீடே அர்த்தமற்றது. தன்னளவில் மரம் உயர்வானது, அதேபோலத் தன்னளவில் செடி உயர்வானது இல்லையா? அந்த ரோஜா செடி நான் ஏன் குட்டையாக இருக்கிறேன் என்று வருத்தமோ, அந்த ஆலமரம் நான் மிக உயரத்தில் பரந்து விரிந்திருக்கிறேன் என்று பெருமையோ அடைவதில்லை. ரோஜா செடியில் விழுதுகள் இல்லை. ஆரமரத்தில் ரோஜாக்கள் பூப்பதில்லை. இதைப் பற்றிய தேவையற்ற வருத்தம் அவற்றுக்கு இல்லை. இயற்கையின் படைப்பில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு தனித்துவம் இருக்கவே செய்கிறது. அர்த்தமற்ற ஒப்பீடுதான் உண்மையில் மனிதர்களின் துயரத்திற்கு முக்கியக் காரணம். மனிதர்கள் தம்மை இன்னொருவருடன் ஒப்பிடத் தொடங்கும்போது, தங்கள் தனித்துவத்தையும் நிம்மதியையும் இழந்துவிடுகின்றனர்" என்றார் குரு.

இது பெரியவர்களுக்கான கதை. ஆனால், குழந்தைகளை எப்போதும் பிற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடுகிற பழக்கமே பல குடும்பங்களின் பிரச்னைகளுக்கு ஆணிவேர். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு தனித்துவம் இருக்கும். அதைப் புரிந்துகொண்டால் மட்டுமே குழந்தை வளர்ப்பு ஆரோக்கியமானதாக அமையும்.

'தேவையற்றதை வாங்கினால், தேவையானதை இழக்க நேரிடும்' என்பார்கள். குழந்தைகளின் நுகர்வுப்

பழக்கம் அச்சம் தருவதாக இருக்கிறது. வீடும், சமூகமும் எப்படி இயங்குகிறதோ, குழந்தைகள் அதைப் பார்த்தே வளர்கிறார்கள். ஆரோக்கியமற்ற வீட்டுச்சூழலும், சமூகச் சூழலும், ஆரோக்கியமற்ற குழந்தை வளர்ப்பில் முடியும். பெரியவர்களையே ஆட்டிப்படைக்கும் அதீத நுகர்வுப் பழக்கம், குழந்தைகளையும் விட்டுவைப்பதில்லை.

இல்லத்தரசிகளின் அஞ்சறைப் பெட்டிகளில், பாட்டிகளின் முந்தானை ஓர முடிச்சுகளில், அப்பாக்களின் வேட்டி சுருட்டலில், குழந்தைகளின் உண்டியலில் அவசரத் தேவைகளுக்காகச் சேமிக்கப்பட்ட பணத்தைக்கூட அதீத நுகர்வுப் பழக்கம் களவாடிவிடுகிறது.

தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பான பெற்றோர்–பிள்ளைகள் நிகழ்ச்சியைப் பார்த்தபோது மனதுக்குள் பெரிய அச்சம் பரவியது. பையன் அடம்பிடித்தான் என்று ஒரு லட்சம் ரூபாய்க்கு செல்போன் வாங்கிக் கொடுத்த தாயின் அனுபவத்தைப் பார்த்தேன். பள்ளிப்படிப்பை முடிக்காத ஒரு மாணவன் டூவீலர் வேண்டும் என அடம்பிடித்து வாங்கி இருக்கிறான். லைசென்ஸ் எடுக்கிற வயதைக்கூட அவன் எட்டவில்லை. அப்பாவின் கிரெடிட் கார்டில், பெற்றோரின் சம்மதம் இல்லாமலேயே விலையுயர்ந்த அழகு சாதனப் பொருட்களை வாங்கியிருக்கிறாள் ஒரு மகள்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் தேவைகளுக்குச் செலவு செய்த காலம் போய், பிள்ளைகளின் ஆசைகளுக்கு அதிகம் செலவு செய்து திணறி வருவதைப் பரவலாகப் பார்க்க முடிகிறது.

15 வயதில் அடம்பிடித்து ஒரு லட்சம் ரூபாய்க்கு செல்போன் வாங்கும் மகனின் வளர்ப்பில் எங்கோ தவறு நடந்திருக்கிறது. சிறுவயது முதல் இந்தப் பழக்கம் சிறுகச் சிறுக வளர்ந்திருக்க வேண்டும். குழந்தை வளர்ப்பில் கவனிக்கத் தவறிய அதீத நுகர்வுப் பழக்கம் இப்போது எளிதில் மாற்ற இயலாத நிலைக்கு வளர்ந்து நிற்கிறது. பார்ப்பதை எல்லாம் கேட்கவேண்டும் என்கிற பழக்கம் குழந்தைகளிடம் இருக்கும். இப்போது அந்தப் பழக்கம் பெரியவர்களுக்கே வந்துவிட்டதால், குழந்தைகளும் அப்படி வளர்கின்றனர். இது பெற்றோரின் பிரச்னை மட்டுமல்ல, சமூகத்தின் பிரச்னையாகவும் மாறிவருகிறது.

நடுத்தரக் குடும்பத்துப் பெற்றோருக்கு ஒரு லட்சம் ரூபாய் செல்போனோ, ஒரு லட்சம் ரூபாய் டூவீலரோ மட்டும் பிரச்னை இல்லை. சாதாரண செல்போனைத் தவிர்த்து விலையுயர்ந்த செல்போன் வாங்குவதே வீடியோ கேம் விளையாடுவதற்குத்தான். நாள் முழுக்க வீடியோ கேம் விளையாடுவதற்குத் தனியாகச் செலவு செய்ய வேண்டும். ஓடியாடி விளையாடாமல் போனில் மூழ்கியிருக்கும் குழந்தைக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டு அதற்கான மருத்துவச் செலவுகள் தனி. அவர்களின் மன அழுத்தம் அதிகரித்து, அதையும் குடும்பமே எதிர்கொள்ள வேண்டும். இப்படித் தேவையற்ற பொருளின் நுகர்வு, தொடர் சங்கிலியைப் போலப் பல தேவையற்ற செலவுகளை வளர்த்துக்கொண்டே இருக்கும்.

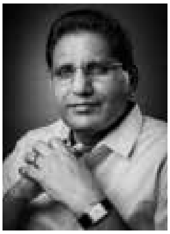
டூவீலர் என்றால் பெட்ரோல் செலவுக்குத் தனி பட்ஜெட் வரும். இந்தச் செலவுகள் அனைத்தும் மருத்துவம், சேமிப்பு போன்ற அத்தியாவசிய தேவைகளுக்குக் கதவைச் சாத்திவிடும். குழந்தை வளர்ப்பின்போது கவனித்துச் சரிசெய்திருக்க வேண்டிய ஒரு பழக்கம் பிற்காலத்தில் குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியையே விலைபேசும்.

அதனால்தான் குழந்தை வளர்ப்பில் அவர்கள் என்ன பொருட்களை வாங்குகிறார்கள், அவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கிறது.

குழந்தைகள் கண்ணாடியைப் போன்றவர்கள். பெரியவர்களை, வீட்டின் சூழலை, சமூகத்தின் சூழலை அச்சுப் பிசகாமல் பிரதிபலிப்பவர்கள். வளர்ந்த பிறகு குழந்தைகளைக் குறைசொல்வதில் எந்தப் பயனும் இல்லை. குழந்தை வளர்ப்பில் நாம் மட்டுமின்றிச் சுற்றமும், நட்பும் அதிமுக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

மாதம் 18,000 ரூபாய் சம்பளம் வாங்கும் ஓர் ஊழியர், அவசரத் தேவை எனக்கூறி இரண்டு லட்சம் ரூபாய் லோன் வாங்கிக் குழந்தையின் முதல் பிறந்தநாளைக் கொண்டாடினார். அதற்கு என்னையும் அழைத்தார். ஆடம்பரமாக நடத்தப்பட்ட பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம் பற்றி அந்தக் குழந்தைக்கு எதுவும் தெரியப்போவதில்லை. ஆனால், ஒரு வருடச் சம்பளத்தொகையைக் கடனாக வாங்கி ஒரே நாளில் பெருமைக்காகச் செலவிடும் ஒருவர், தன் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எத்தகையவராக இருப்பார் என்கிற கேள்வியே எனக்குள் மிஞ்சியது.

குழந்தையை வளர்ப்பதற்கு முன்பு பெரியவர்கள் வளரவேண்டும். சரியான திசைகளில் பயணிப்பவராகப் பெற்றோர் இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அடுத்த தலைமுறையைப் பொறுப்புள்ளவர்களாக வளர்க்க இயலும். குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோருக்கு வழிகாட்ட இம்மாத ‘வெண்மை எண்ணங்கள்’ இதழ் பயன்படும் என நம்புகிறேன்.



The Culturepreneur

குரு அருள்

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

**கே.ஆர்.நாகராஜன்**

**நிறுவனர் – ராம்ராஜ் காட்டன்**

# என்ன ஆச்சு... குழந்தை அழுகிறது!

தாயின் வயிற்றிலிருந்து குழந்தை வெளியில் வந்து முதல்முறையாக இந்த உலகின் சூழலை உணர்ந்ததும் அழத் தொடங்கும். அந்த முதல் அழுகையை 'நல்ல அறிகுறி' என்பார்கள் டாக்டர்கள். அதுவரை தாயின் வயிற்றில் தொப்புள்கொடி மூலமாகவே தனக்கான சத்துகளையும் சுவாசத்தையும் பெற்றுவந்த குழந்தை, வெளியுலகத்துக்கு வந்ததும் முதல்முறையாகத் தானே சுவாசிக்க ஆரம்பிக்கும். அப்போதுதான் அதன் நுரையீரல் செயல்படத் தொடங்கும். அதன் விளைவுதான் அழுகை. பிறந்தவுடன் குழந்தை குரலெடுத்து அழுதால்தான், அந்தக் குழந்தை ஆரோக்கியமாகச் சுவாசிக்கிறது என்று அர்த்தம்.

குழந்தை அதிகமாக அழும்போது, அது எதற்காக அழுகிறது, என்ன செய்தால் அழுகை நிற்கும் எனத் தெரியாமல் திகைக்கிற தாய்மார்தான் அதிகம். தன் அழுகை மூலம் பச்சிளம் குழந்தை என்ன சொல்ல வருகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதில்தான் இருக்கிறது, குழந்தை வளர்ப்பின் சூட்சமம். பசி, சோர்வு, அசௌகரியம், உடல்நலக் கோளாறு, வலி என்று பல காரணங்களுக்காகக் குழந்தை அழும். சில நேரங்களில் அன்னையின் அரவணைப்புத் தேவை என்றாலும் அழும். தன்னைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும் அழும். பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கும் நம்மைப் போலவே ஏராளமான உணர்வுகள் உண்டு. அவர்களிடம் அதை வெளிப்படுத்துவதற்கு வார்த்தைகள் இல்லை. அழுகையே அவர்களின் மொழி.

பெரும்பாலான நேரங்களில் அந்த அழுகைகள் ஆபத்து இல்லாதவையாகவே இருக்கும். எனவே, பயப்பட வேண்டியதில்லை. குழந்தை அதிகம் அழுவது பசியில்தான். குழந்தையின் பசியைத் தாயின் உள்ளுணர்வே எளிதாகப் புரிந்துகொள்ளும். அழும் குழந்தையைத் தூக்கிப் பால் புகட்டினால், வயிறு நிறைந்தவுடன் அழுகை அடங்கித்

தூங்கிவிடும். சில குழந்தைகள் பால் குடித்த பின்னும் அழுவார்கள். காரணம், வேகமாகப் பால் பருகும்போது காற்றையும் சேர்த்து உள்ளே இழுத்திருப்பார்கள். வயிற்றில் சேரும் காற்று அவதி ஏற்படுத்த, அதன் காரணமாகக் குழந்தை அழும். குழந்தை பால் குடித்தபின், அதை மெதுவாகத் தோளில் சாய்த்து அதன் முதுகில் மென்மையாகத் தட்டிக் கொடுத்தால் உள்ளே சென்ற காற்று ஏப்பமாக வெளிவந்துவிடும்.

சில குழந்தைகள் பெற்றோரின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக அழும். குழந்தையைத் தனியாக விட்டுவிட்டு வேலை, சமையல், துணி துவைப்பது என்று சென்றுவிட்டால், அது தனிமை பிடிக்காமலோ, அல்லது பயந்தோ அழும். தூக்கத்திலிருந்து எழும்போது, தன் அருகில் யாரும் இல்லை என்றாலும் அழும். எனவே, குழந்தை விழித்திருந்தால் யாராவது அதனிடம் குரல் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

சில குழந்தைகள் தூக்கம் வந்தாலும் அழும். அதிக சத்தமான சூழலில் இருந்தாலும் அழும். பசி அடங்கிய பிறகும் வாயில் எதையாவது சப்ப வேண்டும் என்று அழும். வீட்டுக்கு யாராவது புதிதாக வந்தால், புதிய குரல்களைக் கேட்டால், குழந்தை பயந்து அழும். யாராவது தன்னைத் தூக்கி வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும் அழும். தூக்கி வைத்திருப்பது அசௌகரியமாக இருந்தாலும் அழும். குழந்தையை மென்மையாகக் கையாளத் தெரிந்த அனுபவசாலிகள் மட்டுமே அதைத் தூக்க அனுமதிக்க வேண்டும்.

குழந்தை அணிந்திருக்கும் உடை இறுக்கமாக இருந்தாலும் அழும். குழந்தையைக் கிடத்தியிருக்கும் படுக்கை மென்மையாக இல்லாவிட்டாலும் அழும். குளிர்காலத்தில் அதிக காற்று வரும் இடத்தில் இருந்தால் அழும். வெயில் நாட்களில் காற்றோட்டம் இல்லாத இடத்தில் கிடத்தியிருந்தாலும் அழும். இந்த எல்லாமே கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

எறும்பு, பூச்சி ஏதும் கடித்தாலும் அழும். குழந்தை தொடர்ச்சியாக நிறுத்தாமல் அழுதால், உடைகளைக் கழற்றி ஏதேனும் சிறு பூச்சி, எறும்பு உடலில் கடித்துச் சிவந்துள்ளதா என்று பார்க்க வேண்டும். உடலில் ஏதாவது சிறு கட்டி, கொப்புளங்கள் வந்தாலும் அழும். ஆசன வாயில் அல்லது பிறப்புறுப்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டாலும் அழும். குளிக்க வைக்கும்போது காதில் தண்ணீர் போய்விட்டால் அழும். குழந்தையை வெளியில் அழைத்துச் செல்லும்போது, காதில் குளிர்காற்று நுழைந்தால் அழும். எங்கே தொட்டால் அழுகை அதிகமாகிறது என்பதை வைத்து இதை உணரலாம்.

குழந்தை அழுகையாக வெளிப்படுத்திவிட்டே, சிறுநீர் கழிக்கும். இயற்கை உபாதைக்கு முன்னும் இப்படி அழும். அதன்பின் அழுகையை நிறுத்திவிடும். ‘நான் ஈரம் செய்துவிட்டேன். என்னைக் கவனியுங்கள், துணியை மாற்றுங்கள்’ என்பதை உணர்த்தும் அழுகை அது.

வயிற்று வலியாலும் குழந்தை அழும். குறிப்பாகப் பாட்டிலில் பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுவலி அதிகமாக வரும். நன்றாக விளையாடும் குழந்தை, பால் குடித்த பிறகு வயிறு உப்பியிருந்தாலோ, அதன்பின் பால் சரியாகக் குடிக்காமல் இருந்தாலோ, இதுதான் காரணம் என்று உணரலாம். குழந்தையைத் தோளில் போட்டுத் தட்டிக் கொடுக்கலாம். கொஞ்ச நேரம் குப்புறப் படுக்க வைத்தாலும் வலி குறையும்.

பால் பற்கள் ஒவ்வொன்றாக முளைக்கத் தொடங்கும்போது குழந்தை அழும். சில மருந்துகளின் பக்கவிளைவால் வயிற்றைப் புரட்டும்; வாந்தி வருவது போலிருக்கும். இதனாலும் குழந்தை அழலாம்.

ஜலதோஷத்தால் காது வலி, மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டும் குழந்தை அழும். அந்த நேரத்தில் மூச்சுவிடத் திணறும். பால் குடிக்க முடியாது. படுக்க வைத்தால் குழந்தை அழும். தூக்கி வைத்திருந்தால் அழுகை குறையும். இதுபோன்ற நேரங்களில் டாக்டரின் ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

சில நேரங்களில் அழுகையே ஆபத்தை உணர்த்துவதும் உண்டு. அதிக ஜுரத்துடன் குழந்தை அழுகிறது என்றால், ஏதோ நோய்த்தொற்று இருப்பதாக அர்த்தம். சில குழந்தைகள் விழித்திருக்கும் நேரங்களில் பெரும்பாலும் மெலிதாக அழுதுகொண்டே இருக்கும். அப்படி அழுதால், உடலில் ஏதேனும் தொற்றுநோய் இருக்கலாம்.

சில குழந்தைகள் மூச்சு விடாமல் கேவிக்கேவி அழும். இரவு நேரங்களில் இந்த அழுகை அதிகமாக இருக்கும். அப்போது சில நொடிகள் மூச்சு நின்று, பிறகு இயல்பாகும். அப்படி அழும்போது குழந்தையின் உடல் நீல நிறமாக மாறினால், அதன் உள் உறுப்புகளில் ஏதேனும் பிரச்னை உள்ளதா என்று சோதிக்க வேண்டும்.

சில குழந்தைகள் ‘வீல் வீல்’ என்று உச்சக் குரலெடுத்து நீண்ட நேரம் அழும். அந்த அழுகையைக் கேட்கும் எவருக்கும் மனம் பதைபதைக்கும். இப்படி அடிக்கடி குழந்தை அழுதால், அந்தக் குழந்தைக்கு நரம்பு தொடர்பான ஏதாவது பிரச்னை இருக்கலாம். சில குழந்தைகள் அடிக்குரலில் நீண்ட நேரம் அழக்கூடும். தைராய்டு சுரப்பிச் சரியாக வேலை செய்யாதது இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

இதுபோன்ற ஆபத்தான அழுகைகள் தொடர்ந்தால், உடனே டாக்டரை அணுகுவது அவசியம். ●

# குழந்தையும் பொம்மையும்!

மூன்று வயது வரை குழந்தைகளுக்கு விளையாடுவதைத் தவிர வேறு வேலைகள் இல்லை. பொம்மைகள்தான் அவர்கள் உபயோகிக்கும் கருவிகள். அந்த வயதில்தான் குழந்தைகளின் மூளை இணைப்புகள் முழுமையான வளர்ச்சியை அடைகின்றன. பொம்மைகளுடன் விளையாடுவதால் குழந்தையின் மூளைத் தொடர்புகள் வலுவடைகின்றன. காலப்போக்கில் அவர்கள் கல்வியிலும், சமூகத்திலும் உயர்வதற்கும் உதவுகின்றன.

“தாங்கள் வளரும் சூழலில் இருந்தே குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்களுக்குத் திறனும் முதிர்ச்சியும் விளையாட்டுகள் மூலமே வருகின்றன. ஒரு குழந்தை எப்படிப்பட்ட விளையாட்டுகளை விளையாடுகிறது... மற்றவர்களுடன் ஒற்றுமையாக விளையாடுகிறதா அல்லது போட்டி போட்டு விளையாடுகிறதா, தனியாக விளையாட ஆசைப்படுகிறதா அல்லது குழுவாக விளையாடுகிறதா... இவை எல்லாம்தான் அந்தக் குழந்தையின் எதிர்காலத்தைச் செதுக்குகின்றன. எப்படிப்பட்ட பொம்மைகளில் ஆர்வம் காட்டுகிறது என்பதுதான் அந்தக் குழந்தையின் எதிர்கால வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கிறது” என்கிறார் மனநல நிபுணர் ஜீன் பியாகெட். குழந்தைகளின் சிறுவயது விளையாட்டு என்பது, பெரியவர்களாக வளர்வதற்கு அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் பயிற்சி போன்றதுதான்.

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியில் முதல் மூன்று வருடங்கள் மிக முக்கியமான பருவம். இந்தப் பருவத்தில் ஒரு குழந்தை தன்னைச் சுற்றி நடப்பவற்றை ஆராய்ந்து அறிவதில் ஆர்வம் காட்டுகிறது. அவர்களுக்கு இதுதான் கற்றல். ‘இதைத் தொட்டால் என்ன ஆகும்’, ‘இதன் சுவை எப்படி இருக்கும்’, ‘இது எப்படிப்பட்ட உணர்வைக் கொடுக்கும்’ என்று ஒவ்வொன்றையும் செய்துபார்த்துக் கற்றுக்கொள்கிறது. இதற்குப் பொம்மைகளே உதவுகின்றன.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் உதவும் பொருட்களாகப் பொம்மைகளை ஐரோப்பியப் பெற்றோர்கள் கருதுகின்றனர். ஆனால், இந்தியாவிலோ குழந்தைகளின் கவனத்தைத் திசை திருப்ப உதவும் ஒரு பொருளாக மட்டுமே பார்க்கிறார்கள். கரண்டி, தட்டு, கிண்ணம் என்று பாத்திரங்களைக் கொடுத்தே குழந்தைகளைத் திருப்திப்படுத்த நினைக்கிறார்கள்.

நடுத்தர மற்றும் உயர் நடுத்தரக் குடும்பத்தினரே அதிக விலை கொடுத்துப் பொம்மைகளை வாங்கிக் குழந்தைகளுக்குப் பரிசளிக்கின்றனர். ‘குழந்தைகளுடன் நம்மால் நேரம் செலவிட முடியவில்லையே’ என்ற குற்ற உணர்வே இதற்கு மிக முக்கியக் காரணமாக இருக்கிறது. எனினும், வெறும் பொம்மைகள் மட்டுமே அதிசயங்களை நிகழ்த்தி விடுவதில்லை. குழந்தைகள் விளையாடும்போது பெற்றோரும் உடனிருந்து அவர்களுடன் உரையாடுவதால் மட்டுமே குழந்தைகளிடம் பல ஆற்றல்களை மேம்படுத்த முடியும். பெற்றோரின் அரவணைப்பிலும், பாதுகாப்பிலும் வளரும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் சிறந்து விளங்குவதாக உளவியல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

விளையாட்டு என்பது கற்றலுக்குச் சிறந்த வழி. பெற்றோரின் அரவணைப்பிலும் வழிகாட்டுதலிலும் குழந்தைகள் விளையாட முடிந்தால், கற்றல் இன்னும் மேம்படுகிறது. பெற்றோர் உடனிருந்தால், குழந்தைகளிடம் வெளிப்படும் புதுப்புதுத் திறன்களைக் கண்டறிந்து ஊக்கம் அளிக்கவும் உதவுகிறது. உதாரணமாக, ஒன்றரை வயதுக் குழந்தை ஒன்று, லெகோ துண்டுகளை அடுக்கி உருவங்களை உருவாக்கும்போது, "இப்படியே இதை வீடு போலக் கட்டினால், அதைச் சுற்றி கார்களை நிறுத்தி வைக்கலாம்" என்றால் குழந்தை புது முயற்சியில் இறங்கும். ஒரே விளையாட்டைத் திரும்பத் திரும்ப விளையாடுவதன் மூலம் குழந்தையிடம் எந்த மாற்றமும் ஏற்படுவதில்லை. பெற்றோரின் தூண்டுதலால் ஒரு புதிய பரிணாமத்தைப் பெறும்போது அந்த விளையாட்டு மேலும் வலுவடைகிறது.

"இப்படித் துண்டுகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கும்போது அவை பலமுறை சரிந்து விழும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை மீண்டும் மீண்டும் அதைக் கட்டுவதற்கு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது தோல்விகளைச் சந்திக்கும் வலிமையையும், பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலையும், ஒரு வேலையில் காட்ட வேண்டிய ஈடுபாட்டையும் குழந்தை வளர்த்துக்கொள்ளும். கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுகளில் இது நிச்சயம் கிடைப்பதில்லை. ஒரு குழந்தை எலெக்ட்ரானிக் விளையாட்டில் ரீசெட் பட்டனைத் திரும்பத் திரும்ப அழுத்தி முதலிலிருந்து விளையாடும் வாய்ப்பினை அது வழங்குகிறது. இப்படிப் பழகும் குழந்தை, மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கும் ஆற்றலை இழக்கிறது. பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ளவும் தயங்குகிறது" என்கிறார் பீட்டர் ஸ்டாவினோஹா எனும் குழந்தைகள் மனநல நிபுணர்.

விளையாட்டு மூலம் குழந்தைகள் சுய கட்டுப்பாடு, சுய கௌரவம், சுதந்திரமாகச் செயல்படுதல், புது விஷயங்களை அறிந்துகொள்ளுதல், வித்தியாசமாகச் சிந்தித்தல், பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணுதல் போன்ற பல திறன்களை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். எனவே, அதற்கு ஏற்றபடியான பொம்மைகளையும் விளையாட்டுகளையும் அவர்களுக்குப் பரிசளிக்க வேண்டும். ஆண் குழந்தைகளுக்கு முரட்டுத்தனமான உருவங்களையும், பெரிய பொம்மைகளையும், பெரும் சத்தம் எழுப்பும் விளையாட்டுகளையும் அறிமுகம் செய்யும் பெற்றோர்கள் பலர், பெண் குழந்தைகளுக்குச் சிறு விளையாட்டுப் பொம்மைகளையும், விலங்குகளின் உருவங்களையும் மட்டுமே அறிமுகம் செய்கின்றனர். இப்படிப் பாலின வேறுபாடு பார்க்காமல், இந்தச் சமூகத்தைத் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்ளும்விதமாகக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அவர்களைப் பழக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது பெற்றோர்கள் தங்களுக்குள் யோசிக்க வேண்டியவை பல உள்ளன. நாம் வாங்கித் தரும் பொம்மையிலிருந்து குழந்தை எதை கற்றுக்கொள்கிறது? குழந்தைக்கு நாம் கற்றுத் தர விரும்பும் நற்பண்புகளை அது வளர்க்கின்றதா? நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் பொம்மையானது, குழந்தை பிறருடன் உரையாடும் ஆற்றலை வளர்க்கிறதா? சக குழந்தைகளுடனும் மற்ற மனிதர்களுடனும் நல்லவிதத்தில் தொடர்புகொள்ளும் திறனை வளர்க்க உதவுகின்றதா? வெளியுலகுடன் தன்னை இணைத்துக்கொள்ளக் கற்றுத் தருகின்றதா? அல்லது தனக்கான தனி உலகத்தில் குழந்தையை முடக்கிவிடுகிறதா? குழந்தையின் கற்பனைத் திறனையும் புதிய முயற்சிகளையும் மேம்படுத்தக்கூடியதாக அமைகின்றதா?

குழந்தையை ஒரு பொம்மை செயல்பட வைக்கிறதா, அல்லது அமைதியாக்கி விடுகிறதா என்று பெற்றோர்கள் ஆராய வேண்டும். இந்தப் பொம்மையுடன் குழந்தை என்னவிதமாக விளையாடும் என்பதைப் பெற்றோர்கள் யோசிக்க வேண்டும். ஏனென்றால், வித்தைகள் காட்டும் பொம்மைகள் ஆரம்பத்தில் இன்பம் தரலாம். ஆனால், காலப்போக்கில் அதன் மீதுள்ள ஆர்வம் குறைந்துவிடும். அந்தப் பொம்மை புதிதாக எதையும் குழந்தைக்குக் கற்றுத் தராது. பலவற்றைக் கற்றுத் தரக்கூடிய ஒரு பொம்மை ஒரு நல்ல பொழுதுபோக்காகவும் அமைந்தால் மட்டுமே அது ஒரு முழுமையான விளையாட்டுப் பொருளாக இருக்கும்.

வெறுமனே செல்போனிலும் டேப்லட்டிலும் கார்ட்டூன் படங்களைக் காட்டிக் குழந்தையை வளர்ப்பது சரியல்ல. அந்த மாய உலகம், குழந்தைகளின் சிந்தனையை மழுங்கச் செய்துவிடும். அவர்கள் கைகளால் தொட்டுப் பார்த்து, கட்டி உருவாக்கி, கலைத்துப் போட்டு விளையாடிக் கற்றுக்கொள்ளட்டும்! ●

# தருவோம் தாய்ப்பால்!

இந்த உலகில் கிடைப்பதிலேயே தூய்மையான உணவு என்று தாய்ப்பாலைச் சொல்லலாம். தாய்ப்பாலுக்கு நிகரானதாக எந்தப் பாலும் இல்லை, அப்படி ஒன்றை அறிவியல்பூர்வமாக மனிதர்களால் உருவாக்கவும் முடியவில்லை. எங்கேயும், எப்போதும் குழந்தைக்காகக் கிடைக்கும் ஒரே இயற்கை உணவு, தாய்ப்பால்தான். ஒரு குழந்தையின் தேவைக்கு ஏற்ற முழுமையான உணவாக இது இருக்கிறது. ஒரு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மூலம் கிடைக்கும் சத்துகள் ஏராளமானவை. அதன் மகத்துவத்தை அறிவோம்:

● ஒரு குழந்தை பிறந்ததும் முதலில் கொடுக்கும் சீம்பால், அந்தக் குழந்தைக்கு மிக முக்கியமானது. இது அளவில் குறைவாக இருக்கும். ஆனால், அதில் அதிகம் உள்ள கொலஸ்ட்ரம் என்ற சத்து, குழந்தைக்குச் சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தருகிறது. இது பல அபாயகரமான நோய்களைத் தடுக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது.

● குழந்தைக்கு முதன்முதலாக அம்மா தரும் தாய்ப்பாலே, அந்தக் குழந்தையின் வயிற்றில் சேர்ந்திருக்கும் கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது. கருப்பு நிறத்தில் இது வெளியேறியதும், குழந்தை இயல்பாகும்.

● குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன்பாகச் சர்க்கரைத் தண்ணீர், தேன், பசும்பால் போன்ற வேறு ஏதோ பால் என எதையும் தரக்கூடாது.

● குழந்தை பிறந்த அரை மணி நேரத்திலேயே பால் குடிப்பதற்குச் சுறுசுறுப்பாகத் தயாராகிவிடும். அந்த அரை மணி நேரத்துக்குள் அதற்குத் தாய்ப்பால் புகட்ட வேண்டும். அன்று தொடங்கி, குழந்தைக்கு 2 வயதாகும் வரை தாய்ப்பால் தரலாம். முதல் 6 மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே உணவாகத் தர வேண்டும்.

● உட்கார்ந்தோ, படுத்துக்கொண்டோ, தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் வசதியான எந்த நிலையிலும் இருந்தபடி பாலூட்டலாம். முதல் நான்கு நாட்களுக்குக் குழந்தைக்கு இதைப் பழகிக்கொள்ளச் சிரமமாக இருக்கும். அதன்பின் வாயை அகலத் திறந்து கவ்விச் சாப்பிடப் பழகிவிடும்.

● குழந்தைக்கு நிறைய கொடுக்கக் கொடுக்கத்தான் தாய்ப்பால் சுரக்கும். குழந்தை குடிக்கக் குடிக்கத்தான் தாய்ப்பால் பெருகும்.

● குழந்தை பசியில் சிணுங்க ஆரம்பிக்கும்போதே தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தொடங்க வேண்டும். குழந்தையின் தலையும் கழுத்தும் தோளும் நேர்க்கோட்டில் இருக்கும்படி வைத்தபடி பாலூட்ட வேண்டும்.

● குழந்தைக்கு ஒரு தாய் கொடுக்கும் தாய்ப்பால் எல்லாக் காலத்திலும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. குழந்தை வளரும்போது, அதன் சத்துத் தேவைகள் மாறுபடும். அதற்கு ஏற்றபடித் தாய்ப்பாலின் தன்மையும் மாறும் என்பதுதான் அதிசயம்.

● தாய்ப்பாலே ஒரு குழந்தைக்கு முதல் 6 மாத காலத்துக்கு 100 சதவிகித ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்கிறது. 6 மாதங்களுக்கு மேல் ஒரு வயது வரை 50 சதவிகித ஊட்டச்சத்தும், ஒரு வயதுக்கு மேல் 33 சதவிகித ஊட்டச்சத்தையும் தாய்ப்பால் வழங்க முடியும்.

● ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் 12 முறை குழந்தைக்குப் பால் தரலாம். குழந்தையின் தேவையைப் பொறுத்தது அது. 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை குழந்தைகள் குடிக்கும். அப்படிக் குடிக்கும்போது தூங்கிவிட்டால், அப்படியே விட்டுவிடலாம். திரும்பவும் விழிக்கும்போது பசி இருந்தால், குழந்தை பால் குடிக்கும்.

● இரவிலும் நீண்ட நேரம் குழந்தையைப் பசியுடன் விடக்கூடாது. பசியில் குழந்தையே விழித்துக்கொண்டு அழும். இல்லாவிட்டாலும், மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகு எழுப்பிப் பால் கொடுக்கலாம். இப்படி இரவில் பால் கொடுப்பது, தாய்ப்பால் சுரப்பு சீராக இருக்க உதவும். குழந்தை நன்கு தூங்குவதால், தாய் ஓய்வெடுக்கவும் முடியும்.

● ஒரு பக்க மார்பகத்தில் முழுவதுமாகப் பால் தர வேண்டும். அது குழந்தைக்குப் போதவில்லை என்றால், அடுத்த மார்பகத்திலும் பால் தரலாம்.

● இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறந்தால், இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் ஒரே நேரத்தில் பாலூட்டுவது அம்மாவுக்குச் சிரமமாக இருந்தாலும், அதுதான் நல்லது. அப்படிச் செய்தால்தான் அம்மா போதுமான ஓய்வெடுக்க முடியும்.

● மார்பில் பால் கட்டிக்கொண்டாலும், கட்டிய பாலைக் கறந்து வெளியேற்றிவிட்டு, அதன்பின் சுரக்கும் பாலைக் குழந்தைக்குத் தரலாம். அதில் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது.

● தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு, கோடைக்காலத்தில்கூடத் தண்ணீர் தர வேண்டியதில்லை. குழந்தையின் நா வறட்சியை உணர்ந்துகொண்டு தாயின் உடலானது அதிக நீர்ச்சத்துடன் பாலைச் சுரக்கும். எனவே, உடலுக்குப் போதுமான நீர்ச்சத்தைத் தாய்ப்பாலே தந்துவிடும்.

● குறைப் பிரசவத்தில் எடை குறைவாகப் பிறந்த குழந்தை, கருவில் போதுமான வளர்ச்சி அடையாத குழந்தை போன்ற குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலே போதுமான வளர்ச்சியை வேகமாகத் தருகிறது.

● தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு அறிவுத்திறன் அதிகமாக இருக்கும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்கள் தாய்ப்பாலில் உள்ளன. மூளை மற்றும் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் கார்னிடைன் இதில் அதிகம் உள்ளது.

● பாலில் கால்சியம் அதிகம் இருந்தாலும், அது நம் உடலால் உறிஞ்சப்படுவதற்குக் கூடுதலாகச் சில தாதுக்கள் தேவை. அது தாய்ப்பாலில் சரிவிகிதத்தில் உள்ளது. கால்சியம்: பாஸ்பரஸ் விகிதம் 2:1 என்ற அளவில் தாய்ப்பாலில் இருப்பதால், எளிதில் கால்சியத்தை உடல் உறிஞ்சும். தாய்ப்பாலில் இருக்கும் லாக்டோஸ் சத்து, கால்சியம் மற்றும் மக்னீஷியம் சத்தை உடல் உறிஞ்சத் துணை செய்கிறது.

● வயிற்றுப்போக்கு, சத்துக்குறைபாடு, நுரையீரல் தொற்றுகள், அலர்ஜி போன்ற பல நோய்கள் குழந்தைக்கு வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது தாய்ப்பால். நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் லைசோசெம் இதில் அதிகம் உள்ளது. தாய்ப்பாலில் இருக்கும் லேக்டோபெரின், நோய்க்கிருமிகள் தாக்குவதைத் தடுக்கிறது. இரும்பு மற்றும் துத்தநாகச் சத்தை உடல் உறிஞ்சவும் இது உதவுவதால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.

● நம் குடலில் கோடிக்கணக்கான நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள் உள்ளன. நன்மை தரும் நுண்ணுயிரிகளான இவை, உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தருவதுடன், செரிமானத்தையும் இயல்பாக்குகின்றன. இந்த நுண்ணுயிரிகளை ஒரு குழந்தையின் வயிற்றில் தாய்ப்பாலே உருவாக்குகிறது.

● குழந்தை பசியில் அழும்போது, சுத்தமான துணியால் மார்புக்காம்பைத் துடைத்துவிட்டுப் பால் கொடுக்கலாம். குழந்தையின் பசி தீர்ந்த பிறகு, அதேபோலவே சுத்தமான துணியால் துடைக்கலாம். ஒவ்வொரு முறையும் சோப்பு போட்டுக் கழுவ வேண்டிய அவசியமில்லை. ●


RAMRAJ

# குழந்தையை வளர்ப்பது யார்?

ஒரு குழந்தையை அதன் பெற்றோர்களே வளர்க்கிறார்கள் என்று நாம் நினைப்போம். ஆனால் ஆப்பிரிக்கப் பழமொழி ஒன்று, ‘ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதற்கு ஒரு ஊரே தேவைப்படுகிறது’ என்று சொல்கிறது.

பெற்றோர்கள் ஒரு குழந்தைக்கு வழிகாட்டிகள் மட்டுமே! ஒரு குழந்தை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை அவர்கள் வீட்டுச்சூழலில் உணர்த்துகிறார்கள். ஆனால், வீட்டு வாசலுக்கு வெளியே அக்கம்பக்கத்தில் இருப்பவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், குழந்தைகள், தினம் தினம் சந்திப்பவர்கள் என்று எல்லோரையும் பார்த்து ஏதோ ஒன்றைக் குழந்தை கற்றுக்கொள்கிறது. எனவே, இந்தச் சூழலைச் சரியாக அமைத்துக் கொடுப்பதே பெற்றோரின் முக்கியக் கடமையாக இருக்கிறது.

இளம் வயதிலேயே கடுமையான குற்றங்களைச் செய்த சிறுவர்கள் சிலர், சிறார் சீர்திருத்தப் பள்ளியில் இருந்தனர். அவர்களை நல்வழிபடுத்தி மீண்டும் சமூகத்துடன் இணைப்பதற்கான திட்டங்கள் நிறைய அங்கு செய்யப்பட்டன. அதில் ஒரு பகுதியாக, ஒரு நாள் அவர்களை வனப்பகுதி ஒன்றுக்குச் சுற்றுலா அழைத்துப் போனார்கள். அங்கே சிறப்புக் குழந்தைகள் சிலரையும் ஆதரவற்றோர் பள்ளி ஒன்றிலிருந்து அழைத்து வந்திருந்தார்கள். சீர்திருத்தப் பள்ளியிலிருந்து சென்ற ஒவ்வொரு சிறாரும், ஒரு சிறப்புக் குழந்தையை அன்று நாள் முழுக்க உடன் வைத்திருந்து வனப்பகுதியில் சுற்றுலா கூட்டிச் சென்று காண்பிக்க வேண்டும் என்று ஏற்பாடு.

ஜான் அந்தச் சிறார்களில் ஒருவன். 16 வயதிலேயே இரண்டு குற்றங்களைச் செய்ததற்காகச் சீர்திருத்தப் பள்ளிக்கு அழைத்து வரப்பட்டவன். அந்தப் பள்ளியில் இருக்கும் அலுவலர்களே அவனிடம் நெருங்கிப் பேசப் பயப்படுவார்கள். அவ்வளவு கோபக்காரன்.

சுற்றுலாவில் நாள் முழுக்க, கற்றல் குறைபாடுள்ள எட்டு வயதுச் சிறுவனை ஜான் பார்த்துக்கொண்டான். சிரமமான மலைப் பாதைகளில் அவனை முதுகில் தூக்கிச் சுமந்து கூட்டிச் சென்று, உணவு இடைவேளையில் அவனுக்கு ஊட்டிவிட்டு, நாள் முழுக்கத் தன் தம்பியைப் போல அவனை அக்கறையுடன் கவனித்துக்கொண்டான் ஜான். அந்தச் சிறுவனும், “அண்ணா… அண்ணா…” என்று ஜான் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு சுற்றி வந்தான். மாலையில் சுற்றுலா முடிந்து திரும்பும்போது, ஜானை நெருங்கிவந்து கழுத்தைக் கட்டி, கன்னத்தில் முத்தமிட்டு, “நீங்க ரொம்ப நல்ல அண்ணா!” என்று சொல்லிவிட்டுப் போனான்.

அவன் போன பிறகு ஜான் தனியாக உட்கார்ந்து அழுதபடி இருந்தான். சுற்றுலா கூட்டிப் போன அலுவலர் தயக்கத்துடன் அவனை நெருங்கிச் சென்று விசாரித்தார். “இவ்வளவு அன்பை யாராவது என்னிடம் காட்டியிருந்தால், நான் தப்பு செய்திருக்க மாட்டேன்” என்றான் ஜான். அந்த அலுவலர் சுற்றிலும் பார்த்தபோது, பல சிறார்களும் அதேபோல அழுதுகொண்டிருப்பது தெரிந்தது. ‘குழந்தைகளிடம் அன்பு காட்டுவதில் குறை வைக்கக்கூடாது’ என்று புரிந்துகொண்டார் அவர்.

# இவ்வளவு அன்பு கிடைக்குமா?

வீட்டில் பூஜை செய்யத் தாமதமானது. சர்க்கரைப் பொங்கல், வடை, பாயசம் என்று ஏராளமாகப் பலகாரங்கள் செய்து, கடையிலும் விதவிதமான இனிப்புகள் வாங்கிக் கடவுளுக்கு வைத்துப் படைத்தார்கள். இவ்வளவையும் அம்மா சமைத்து முடித்து, பூஜைக்கான ஏற்பாடுகளை அப்பா செய்து முடித்தபோது, வழக்கமான சாப்பாட்டு நேரத்தையும் தாண்டியிருந்தது.

அவர்களின் பத்து வயதுக் குழந்தைக்குப் பசித்தது. பூஜையறையில் கடவுளுக்கு முன்னால் இலையில் வைத்திருந்த இனிப்புகளைப் பார்த்ததும், “பசிக்குதும்மா” என்று எடுக்கப் போனான். அப்பா அவனைக் கண்டித்தார். “இன்னைக்கு விசேஷ நாள்னு உனக்குத் தெரியும் இல்லையா மிதுன்? சாமிக்குப் படைக்காமச் சாப்பிடக்கூடாது. பூஜை முடியட்டும் இரு, பிரசாதம் சாப்பிடலாம்” என்று அதட்டினார்.

அவன் சோர்வாகப் பூஜையறையிலிருந்து வெளியில் போகப் பார்த்தான். “மிதுன், வா! வந்து சாமி கும்பிடு. எல்லாரும் நல்லா இருக்கணும்னு வேண்டிக்கோ” என்றார் அப்பா. அவன் திரும்பி வந்து, அப்பாவையும் அம்மாவையும் சேர்ந்து நிற்கச் சொல்லி, அவர்களின் காலில் விழுந்தான். “சாமியைக் கும்பிடச் சொன்னா, என்னடா பண்றே?” என்று திகைத்தார் அம்மா. “அப்பாவும் அம்மாவும்தான் சாமின்னு எங்க டீச்சர் சொன்னாங்க. அதனால முதல்ல உங்களைக் கும்பிட்டுட்டு அப்புறம் சாமியைக் கும்பிடறேன்” என்றான் மிதுன்.

இந்தச் செயலில் திகைத்துப் போன அம்மா சட்டென்று ஒரு லட்டை எடுத்து உடைத்து, “பசிக்குதுன்னு சொன்னியே, சாப்பிடு” என்று மிதுன் வாயில் ஊட்டிவிட்டார். “சாமி பிரசாதம்தானே சாப்பிடணும்?” என்று கேட்ட மகனிடம், “குழந்தையும் தெய்வமும் ஒண்ணுன்னு பெரியவங்க சொல்வாங்க. நீ சாப்பிட்டா, அதுவே கடவுளுக்குத் தர்ற பிரசாதம் மாதிரிதான்” என்றார். அப்பாவும் ஆமோதித்தார்.

## குழந்தையே தெய்வம்!

இரண்டு தோழிகள் ஷாப்பிங் போனார்கள். அவர்களில் ஒருவர் தன் ஏழு வயது மகளுடன் வந்திருந்தார். “குழந்தை பார்க்கிறதை எல்லாம் கேட்கும். எப்படிச் சமாளிக்கப் போறே?” என்று தோழி கேட்டார். “நான் அவளுக்குத் தேவைக்கும் ஆசைக்கும் இருக்கற வித்தியாசத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கேன். அவளே தனக்குத் தேவையானதை வாங்கிக்க பணமும் கொடுத்திருக்கேன்” என்றார் அந்த இளம் அம்மா.

உள்ளே போனதும் அது தோழிக்குப் புரிந்தது. ஒரு அழகான பென்சில் பாக்ஸை சிறுமி எடுத்தாள். “இது எனக்கு வேணும்” என்றாள் அம்மாவிடம்! “உன்கிட்ட ஏற்கனவே மூணு பென்சில் பாக்ஸ் இருக்கே... இது உனக்கு அவசியம் தேவையா? அல்லது உனக்கு வேணும்னு ஆசைப்படறியா?” என்றார் அம்மா. சிறுமி யோசித்து, “எனக்கு அவசியம் தேவை” என்றாள். “அப்ப உன்கிட்ட இருக்க பணத்தைக் கொடுத்து வாங்கிக்கோ” என்று அம்மா சொன்னதும் சிறுமி உஷாரானாள். “எனக்கு வேண்டாம்” என்று வைத்துவிட்டாள்.

“பணத்தின் மதிப்பையும், எது தேவை என்பதையும் இப்படித்தான் நான் உணர்த்தறேன்” என்று தன் தோழியிடம் சொன்னார் அந்த அம்மா.

## தேவையும் ஆசையும்!

# குழந்தைகள் வளர்வதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்!

"உனக்கு எத்தனை வயசு ஆனாலும், எனக்கு நீ குழந்தைதான்" என்று சொல்லும் பெற்றோர்கள் நிறைய பேரை நாம் பார்த்திருப்போம். குழந்தைகள் வேகமாக வளர்ந்துவிடுகிறார்கள். பெற்றோர்கள்தான் அந்த வேகத்தில் வளர்வதே இல்லை. குழந்தைகள் நம் வழியாக வந்தவர்கள்தான். ஆனால், அவர்கள் நம் வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காக வந்தவர்கள் அல்ல. அவர்கள் வேறொரு யுகத்தில் வாழ்கிறார்கள். நம் ஆசைகளை, நம் காலக் கட்டுப்பாடுகளை அவர்கள் மீது திணிக்கக்கூடாது. அவர்களின் தலைமுறைக்கே உரிய பண்புகளுடன்தான் அவர்கள் வளர்வார்கள்.

"அவன் ஆசைகளைப் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தேன். அவனுக்காக எத்தனையோ தியாகங்கள் செய்தேன். எல்லோரையும் பகைத்துக்கொண்டு அவன் கேட்டதை எல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்தேன். ஆனால், என்னுடன் இப்போது அவன் பேசுவதே இல்லை" என்பது போலப் புலம்பும் பெற்றோர்கள் அதிகம்.

பிள்ளைகள் பெற்றோரிடம் ஒட்டுதலாக இருப்பதில்லை என்கிற பெற்றோர்களின் ஏக்கம் சமீப காலங்களில் அதிகரித்துள்ளது. 'நாங்கள் எங்கள் குழந்தைகள் விஷயத்தில்எந்தவித எதிர்பார்ப்புமே வைத்துக்கொள்ளக் கூடாதா' என்கிற கேள்வி நிறைய பெற்றோரிடம் உள்ளது.

"நண்பர்களுடன் பேசுவதற்கு அவர்களுக்கு நேரம் இருக்கிறது. எங்களிடம் பேசுவதில்லை. ஏதாவது கேட்டாலும்பதில்வருவதில்லை.அவர்களின்நன்மைக்காக ஏதாவது சொன்னாலும் காதில் வாங்குவதில்லை. எங்களுடன் நேரம் செலவிடுவதில்லை. அவர்களுக்கு நாங்கள் தேவையா என்பதே தெரியவில்லை. அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதையும் சொல்வதில்லை" என்பது பலரின் புலம்பல்.

இதைத் தவிர்ப்பதற்குக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து டீன் ஏஜ் பருவம் வரை அவர்களைக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும். அதற்கான சில வழிகள்:

- ஒன்றுமே தெரியாத குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோர்கள் சொல்லும் பல விஷயங்கள் அவர்கள் மனதில் கட்டளையாகப் பதியும். நல்ல விஷயங்களையே அப்போது பேசுங்கள். எதையும் சுற்றி வளைத்துப் பேசாதீர்கள். அவர்களுக்குப் புரியாது. நேரடியாகச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்குப் புரிந்துவிட்டதா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- அம்மு, பேபி, குட்டி போன்ற செல்ல அடைமொழிகளால் குழந்தைகளை அழைக்கலாம், தப்பில்லை. ஆனால், வளர்ந்து விட்ட குழந்தைகளை அப்படிக் கூப்பிடக்கூடாது. 'நாம் வளரவே கூடாது, அப்போதுதான் பெற்றோரின்

செல்லம் குறையாமல் இருக்கும்' என்ற முடிவுக்குக் குழந்தைகளைக் கொண்டு வராதீர்கள். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் வளரும்போது இயற்கையாக ஏற்படும் முதிர்ச்சிகளை அதிர்ச்சியுடனேயே எதிர்கொள்ளும்.

● பையனைப் பெண்ணாகப் பாவித்து 'டேய், என்னடா' என்று கொஞ்சுவது கூடாது. 'இவர்கள் பையன் பிறப்பான் என்று எதிர்பார்த்து நாம் தப்பாகப் பிறந்துவிட்டோமோ' என்ற குழப்பத்துக்கு குழந்தையை ஆளாக்கும்.

● பெரியவர்களின் முன்னிலையில் குழந்தைகள் தாம் அறிந்தவற்றைப் பேச முற்படும்போது பக்குவமாகக் கையாள வேண்டும். "வயசுக்கு ஏற்ற மாதிரிப் பேசு. அதிகப்பிரசங்கி போலப் பேசாதே" என்று அதட்டக்கூடாது. அவர்கள் ஏதாவது தவறாகச் சொன்னாலும், மென்மையாகச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவர்களின் தன்னம்பிக்கை சிதையும். அவர்களுக்குப் பெற்றோர் மீது வெறுப்பு வரும்.

● உடல் நலமில்லாத நாட்களில் அதீதமான அன்பைப் பொழிவது, மற்ற நாட்களில் சாதாரணமாக இருப்பது என்று குழந்தைகளை அணுகக்கூடாது. எல்லாத் தருணங்களிலும் அவர்களை ஒரே மாதிரி அணுக வேண்டும்.

● "பாருடா, அப்பா வீட்டையும் என்னையும் கவனிக்கவே மாட்டேங்கறார். நீதான்டா எனக்கு எல்லாம். என்னை நீயாவது நல்லாக் கவனித்துக் கொள்வாயா?' என்பது போல அம்மாக்கள் சொல்வது குழந்தையைக் குழப்பும். அப்பா மீது குழந்தைக்கு வெறுப்பை ஏற்படுத்தும். குழந்தைப்பருவ இனிய அனுபவங்களைத் தவிர்த்துவிட்டு, விரைவிலேயே முதிர்ச்சி பெற வைக்கும். இது அவர்களை நாளடைவில் பெற்றோர் மீது கசப்புணர்வு கொண்டவர்களாக மாற்றும்.

● உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் பற்றி எதிர்மறையான விஷயங்களையே எப்போதும் சொல்லிக்கொண்டு இருக்காதீர்கள். 'அவர்கள் பொறாமைக்காரர்கள்', 'இவர்கள் பணத்துக்காகவே நம் பின்னால் சுற்றி வருகிறார்கள்', 'அவன் கடன் கேட்டால் கொடுக்காதே' என்றெல்லாம் சொல்லிக்கொண்டே இருந்தால், யாருடனும் மனம்விட்டுப் பழகும் குணம் அவர்களுக்கு ஏற்படாது. நாளடைவில் பெற்றோர்களையும் இதேபோல நினைக்கத் தொடங்குவார்கள். அது அவர்களின் தவறு இல்லை, நீங்கள்தான் அப்படி வழிகாட்டி இருக்கிறீர்கள்.

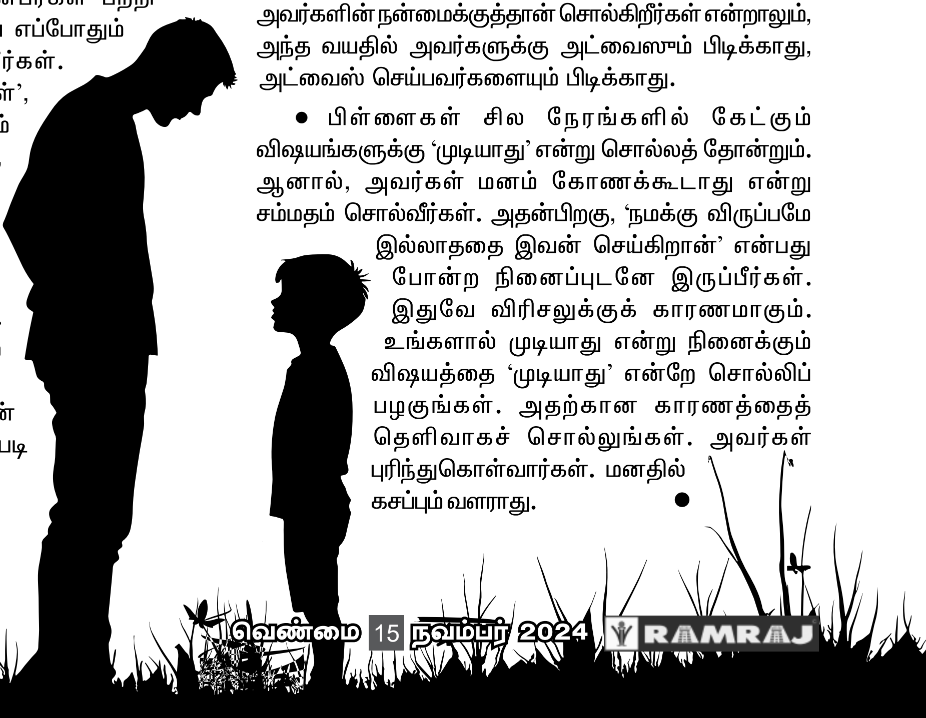
● குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகு அவர்களின் போனைக் கண்காணிப்பது, கல்லூரிக்கு எடுத்துச் செல்லும் பையை ஆராய்வது, 'இவ்வளவு நேரமா எங்கே போயிட்டு வர்றே' என்று விசாரிப்பது என்பது போன்ற வேலைகள் வேண்டாம். இதெல்லாம், 'இவங்க ஏன் போலீஸ் மாதிரி நம்மைக் கண்காணிக்கிறார்கள்' என்ற எண்ணத்தை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தும். அவர்களே எல்லா விஷயங்களையும் வெளிப்படையாகப் பேசும் அளவுக்கு இணக்கமான சூழலை ஏற்படுத்துங்கள்.

● பிள்ளைகள் செய்யும் தவறுகளை, அவர்களின் பழக்கங்களைக் கடுமையான வார்த்தைகளால் விமர்சனம் செய்வது எந்தப் பலனையும் தராது. அது அவர்களை இன்னும் உங்களிடமிருந்து தொலைதூரத்துக்கு அவர்களை விலகிச் செல்ல வைத்துவிடும். அவர்கள் எப்படி இருப்பது பொருத்தமானது என்று எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்களின் நல்ல இயல்புகளைப் பாராட்டுங்கள். தானாக மாறுவார்கள்.

● ஒரு விடுமுறை நாளில் குடும்பத்துடன் எங்கோ போவதற்குத் திட்டமிடுகிறீர்கள். குழந்தைகள் அவர்களின் நண்பர்களுடன் அன்று வெளியில் போக நினைக்கிறார்கள். அது அவர்களுக்கு முக்கியமாகத் தெரியலாம். "எங்களைவிட உனக்கு உன் ஃபிரெண்ட்ஸ் முக்கியமா?' என்பது போலக் கேள்வி கேட்டு உங்களையும் அவர்களின் நண்பர்களையும் ஒரே தராசில் நிறுத்தாதீர்கள். விட்டுக் கொடுங்கள். 'நாம் பெற்றோருடன் நேரம் செலவிடுவதில்லையோ' என்ற குற்ற உணர்ச்சி தானாக அவர்களுக்கு வரும்.

● அவர்களாக ஆலோசனை கேட்கும்போது தாராளமாகச் சொல்லுங்கள். ஆனால், தினம் தினம் பக்கத்தில் கூப்பிட்டு வைத்து அட்வைஸ் செய்யாதீர்கள். அவர்களின் நன்மைக்குத்தான் சொல்கிறீர்கள் என்றாலும், அந்த வயதில் அவர்களுக்கு அட்வைஸும் பிடிக்காது, அட்வைஸ் செய்பவர்களையும் பிடிக்காது.

● பிள்ளைகள் சில நேரங்களில் கேட்கும் விஷயங்களுக்கு 'முடியாது' என்று சொல்லத் தோன்றும். ஆனால், அவர்கள் மனம் கோணக்கூடாது என்று சம்மதம் சொல்வீர்கள். அதன்பிறகு, 'நமக்கு விருப்பமே இல்லாததை இவன் செய்கிறான்' என்பது போன்ற நினைப்புடனே இருப்பீர்கள். இதுவே விரிசலுக்குக் காரணமாகும். உங்களால் முடியாது என்று நினைக்கும் விஷயத்தை 'முடியாது' என்றே சொல்லிப் பழகுங்கள். அதற்கான காரணத்தைத் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள். மனதில் கசப்பும் வளராது. ●




RAMRAJ

## முதல் இடம் யாருக்கு?

பள்ளியில் ஓட்டப்பந்தயம் நடைபெற்றது. 50 மாணவிகள் கலந்துகொண்டார்கள். ஓரமாக நின்றிருந்த பெற்றோர்கள் கைத்தட்டி அவர்களை உற்சாகப்படுத்தினார்கள். மைதானத்தை ஒரு முழுச்சுற்று சுற்றி வந்து வெற்றிக்கோட்டை முதலில் யார் தொடுகிறாரோ, அவரே வெற்றியாளர். முதல் மூன்று இடங்களைப் பிடிப்பவர்களுக்குப் பரிசுகள் உண்டு.

வகுப்பிலேயே உயரமாகவும், அடிக்கடி மைதானத்துக்கு வந்து ஓடிப் பழகும் மாணவிகளாகவும் இருக்கும் மூன்று பேர் முன்வரிசையில் ஓடிவந்து வெற்றிக்கோட்டைத் தொட்டார்கள். அவர்களுக்கே பரிசுகள் கிடைத்தன. மற்றவர்கள் ஏமாற்றத்துடன் திரும்பி வந்தார்கள்.

கதை நேரம்

## வார்த்தைகள்தான் வித்தியாசம்!

ஒரு நாட்டின் மன்னர் காட்டுக்கு வேட்டைக்குப் போனார். வேட்டை உற்சாகத்தில் அவர் குதிரையை வேகமாக விரட்டியதால், தன்னுடன் வந்த பரிவாரங்களிடமிருந்து பிரிந்து வெகுதூரம் தனியே வந்துவிட்டார். தளபதி, அமைச்சர், படைவீரர்கள் என்று அத்தனை பேரும் எல்லாத் திசைகளிலும் மன்னரைத் தேடித் தவித்தனர்.

இன்னொரு பக்கம் மன்னர் பசியிலும் தாகத்திலும் தவித்தார். காட்டுக்குள் ஒரு குடிலைப் பார்த்த அவர், 'அங்கு இருப்பவர்களிடம் தண்ணீரும் உணவும் கேட்கலாம். மன்னரைக் கண்டிப்பாக உபசரிப்பார்கள்' என்ற நம்பிக்கையுடன் குடிலை நெருங்கினார். குதிரையை விட்டு அவர் இறங்கியதுமே, வாசலில் இருந்த கிளி ஒன்று அவரைப் பார்த்தது.

உடனே அது வேகமாகக் கத்தியது. "ஓடி வாருங்கள்... இவனைப் பிடித்துக் கொல்லுங்கள்! இவனிடம் நல்ல குதிரை இருக்கிறது, நிறைய நகையும் போட்டிருக்கிறான். வந்து எல்லாவற்றையும் கொள்ளை அடியுங்கள்'' என்றது. யாரோ கொள்ளைக்காரனின் குடிலில் சிக்கிவிட்டோம் என்று தெரிந்ததும், மன்னர் தாவிச் சென்று குதிரையில் ஏறினார். குதிரையும் ஆபத்தைப் புரிந்துகொண்டு வேகமாகப் பறந்தது. கொள்ளைக்காரர்கள் கூட்டம் துரத்தியது. ஆனால், மன்னரின் குதிரை வேகமாகச் சென்றதால் கொள்ளையர்களால் அவரைப் பிடிக்க முடியவில்லை. ஒரு கட்டத்தில் அவர்கள் துரத்துவதைக் கைவிட்டுத் திரும்பினர்.

மன்னர் இன்னும் களைப்புடன் போனபோது இன்னொரு குடில் தெரிந்தது. எச்சரிக்கையுடன் அதை நெருங்கினார். அங்கேயும் ஒரு கிளி இருந்ததைப் பார்த்ததும் மன்னருக்கு அதிர்ச்சி. ஆனால் அந்தக் கிளி, ''வாருங்கள்... யாரோ விருந்தினர் மிகவும் களைப்பாக வந்திருக்கிறார். அவருக்கு உணவும் தண்ணீரும் கொடுங்கள்" என்றது. உள்ளே இருந்து ஒரு முனிவர் வந்து மன்னருக்கு உணவு கொடுத்து உபசரித்தார்.

மன்னர் அவரிடம் நடந்ததைச் சொன்னார். முனிவர் சிரித்தபடி, "அந்தக் கிளியும் இதுவும் ஒரே ஜோடிக்குப் பிறந்தவைதான். அதைக் கொள்ளையர்கள் தூக்கிப் போய் வளர்க்கிறார்கள். அவர்களின் பேச்சையே கேட்டு வளர்வதால் அது அப்படி ஆகிவிட்டது. இங்கே வளர்வதால் இது இப்படி இருக்கிறது. கேட்கும் வார்த்தைகளும், இருக்கும் சூழலும்தான் குணத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன" என்றார்.

மன்னருக்குக் குழந்தை வளர்ப்பின் ரகசியம் புரிந்தது.

பந்தயத்தில் ஐந்தாவது இடத்தைப் பிடித்த வர்ஷினி, சோகமாக தன் அப்பாவிடம் திரும்பி வந்தாள். அப்பா அவளை அணைத்துக்கொண்டு, "ரேஸ்ல நீ ஜெயிச்சதுக்கு ஐஸ்க்ரீம் சாப்பிடப் போகலாமா" என்றார் உற்சாகமாக. "ஆனா, நான் பரிசு எதுவும் ஜெயிக்கலையேப்பா! நான் அஞ்சாவதா தானே வந்தேன்" என்றாள் வர்ஷினி.

"உனக்குப் பின்னால 45 பேர் வந்தாங்க இல்லையா? அவங்களை ஜெயிச்சு நீ முதல் இடம் பிடிச்சிருக்கே! அது வெற்றிதானே! அதுக்குதான் உனக்கு ஐஸ்க்ரீம் பரிசு" என்றார் அப்பா.

"ஆனா, என்னைத் தாண்டி நான்கு பேர் நல்லா ஓடியிருக்காங்களே!"

"இந்த முறை நீ அவங்களோட போட்டி போடலைன்னு நினைச்சுக்கோ! அவங்க உன்னைவிட வலுவா இருக்காங்க. உன்னைவிட நல்லாப் பயிற்சி எடுத்திருக்காங்க. அடுத்த முறை இன்னும் வலுவை ஏத்திக்கிட்டு, இன்னும் நல்லாப் பயிற்சி எடுத்துக்கிட்டு வந்து அவங்களோட போட்டி போடலாம். மத்தவங்களை ஜெயிக்கறது முக்கியம் இல்லை, நீ உன்னை ஜெயிச்சா எல்லாரையும் ஜெயிக்கலாம்" என்றார் அப்பா.

ஒரு தோல்வியில் அப்பா கற்றுத் தரும் இந்தப் பாடம், குழந்தைக்கு மறக்கவே மறக்காது!

# கதை நேரம்

## எதிர்மறையாகச் சொல்லக்கூடாது!

ஒரு பூங்காவில் வருணும் பிரேமும் விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். இருவருமே 15 வயது சிறுவர்கள். அடுத்தடுத்த வீடுகளில் வசிப்பவர்கள். இருவரின் அம்மாக்களும் பூங்காவின் நிழலான ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து சுவாரசியமாகப் பேசிக்கொண்டிருந்ததால் அவர்கள் இன்னும் உற்சாகமாக விளையாட்டைத் தொடர்ந்தார்கள்.

ஒரு கட்டத்தில் பூங்காவில் இருந்த ஒரு மரத்தில் ஏறி விளையாடினார்கள். மரத்தின் நுனிக்கிளையைப் பிடித்துக்கொண்டு தொங்கியபோது, அது மேலும் கீழும் போய்வந்தது. கிட்டத்தட்ட ஊஞ்சலில் ஆடுவது போன்ற இன்பத்தைக் கொடுத்ததால், அவர்கள் உற்சாகமாக ஆளுக்கு ஒரு கிளையைப் பிடித்துக்கொண்டு ஊஞ்சலாடினர்.

திடீரெனக் காற்று சுழன்றடித்தது. அதில் மரம் பலமாக ஆடத் தொடங்கியது. வருணும் பிரேமும் பயந்து அழுதனர். "வருண், மரக்கிளையை இறுக்கமாப் பிடிச்சிக்கோ. பயம் வேண்டாம்" என்றார் அவன் அம்மா. பிரேமின் அம்மா, "டேய் பிரேம், விழுந்துடப் போறே" என்று கதறினார். வருண் மரக்கிளையை இறுக்கமாகப் பிடித்தான். காற்று கொஞ்ச நேரத்தில் நின்றதும் இறங்கிவந்தான். பிரேம், அவன் அம்மா கத்தியதும் தடுமாறி விழுந்து விட்டான். லேசாகக் காயமானாலும், பெரிய பாதிப்பு இல்லை.

"ரெண்டு குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரித்தான் மரத்துல இருந்தாங்க. வருண் பத்திரமா இருந்தான். என் மகன் பிரேம் ஏன் விழுந்தான்?" என்று கேட்டார் அவன் அம்மா.

"மனம் எப்பவுமே நேர்மறையான கட்டளைகளை எளிதா உள்வாங்கிக்கும். இறுக்கமா பிடிச்சிக்கோ என்று நான் சொன்னதை என் மகன் மனம் நன்கு உள்வாங்கிக்கிட்டது. அவன் உடனே அதைச் செய்தான். நீங்க பிரேமைப் பார்த்து, 'விழுந்திடப் போறே'ன்னு கத்தினீங்க. அவன் மனசுல உடனே, விழுந்து விடுவோமோ'ன்னு பயம் வந்துடுச்சு. அந்தப் பயமே அவனை விழ வச்சிடுச்சு" என்றார் வருணின் அம்மா.

குழந்தைகளிடம் நேர்மறையாகவே பேசுங்கள். அவர்களிடம் நேர்மறையான பழக்கங்களும் விளைவுகளும் ஏற்படும்.

# குழந்தைகளுக்கு உணவைப் பழக்குங்கள்!

- குழந்தைகளுக்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது. அதில் 70% தண்ணீர் இருப்பதால், தனியாகத் தண்ணீர் கொடுக்கத் தேவையில்லை.
- அதன்பின் திரவ உணவுகள் தரலாம். காய்கறி சூப், கீரைகள் வேகவைத்த தண்ணீர், சாதம் வடித்த கஞ்சி போன்றவை கொடுத்துப் பழக்கலாம். சில நாட்களுக்குப் பிறகு சத்துமாவுக் கஞ்சி, நன்கு மசித்த ரசம் சாதம், குழைவாக வடித்து மசித்த பருப்பு சாதம் போன்றவற்றை ஊட்டலாம். இட்லியை ரசம் ஊற்றி மசித்தும் ஊட்டலாம்.
- 6 முதல் 8 மாதம் வரை தாய்ப்பாலுடன் இந்த இணை உணவுகளை, நாளுக்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறை வரை கொடுத்துப் பழக்கலாம். பிறகு ஒரு நாளுக்கு ஐந்து முறை பிரித்து உணவு கொடுப்பதுடன், தாய்ப்பாலும் கொடுக்க வேண்டும்
- திரவ உணவு சாப்பிட்டு வந்த குழந்தைக்குத் திட உணவுகளை ஒவ்வொன்றாகப் பழக்க வேண்டும்.
- ஆப்பிள் பழத்தை வேகவைத்து மசித்துக் கொடுக்கலாம். கேரட், உருளைக்கிழங்கு போன்ற காய்கறிகளை வேகவைத்து கையால் மசித்து ஊட்டலாம்.
- காரம், மசாலா அதிகம் சேர்க்காத வீட்டு உணவுகளையே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவும். நாவின் சுவை அரும்புகள் தூண்டப்பட்டு, நன்கு சாப்பிடுவார்கள்.
- குழந்தைக்குப் பற்கள் வந்ததும் குழந்தைகள் கடிக்க ஆசைப்படும். அப்போது இட்லி, தோசை போன்றவற்றைப் பருப்பு சாம்பாரில் நன்கு ஊறவைத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊட்டலாம். பருப்பு சாதமும் நெய் போட்டு ஊட்டலாம்.
- குழந்தைக்கு இனிப்புப் பிடிக்கும் என்பதற்காக, எல்லா உணவுகளிலும் இனிப்பு சேர்க்கக்கூடாது. ஒரே சுவைக்கு மட்டும் அவர்களைப் பழக்குவது சரியில்லை.
- சாதத்தை மிக்சியில் அடித்துக் கூழ் போலக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். அப்படியே கொடுத்தால், உணவை மென்று விழுங்கும் பழக்கம் அவர்களுக்கு வராது.
- அசைவ உணவுகள் ஒரு வயது வரை வேண்டாம். குழந்தைக்குச் சத்து தேவை என்று டாக்டர்கள் பரிந்துரைத்தால், எட்டு மாதத்துக்குப் பிறகு முட்டை தரலாம். மஞ்சள் கருவை வேகவைத்து மசித்துக் கொடுக்கலாம். அதன்பின் வெள்ளைக்கரு தரலாம். மற்ற அசைவ உணவுகளை சூப் செய்து ஒரு வயதுக்குப் பின் தரலாம்.
- ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு ஒன்றரை வயது வரையுள்ள காலமே, குழந்தைகளுக்கு உணவின் சுவை பழகும் காலம். காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள், தானியங்கள் என்று எல்லா உணவுகளையும் அவர்களுக்கு அறிமுகம் செய்யலாம். ஆனால், உப்பு, புளி, காரம், எண்ணெய் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- இரண்டு வயதுக்குப் பிறகு நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டிய பழங்கள், பாதாம் போன்ற கொட்டைகள், வேகவைத்த வேர்க்கடலை போன்ற சுண்டல்கள் நிறைய தரலாம். பற்கள், ஈறுகள் மற்றும் தாடைப் பகுதி வலுவாகும்.
- இரண்டு வயதுக்குப் பிறகு அசைவ உணவு சாப்பிடலாம். முட்டை தினமும்கூடச் சாப்பிடலாம். ஆனால், இறைச்சி வாரம் ஒருமுறை மட்டுமே போதும்.
- அதிக உணவை வாய்க்குள் வைத்துத் திணிப்பது, தேவைக்கு அதிகமாக ஊட்டுவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும். ●

Power of Trust

India's Most Trusted Dhoti Brand

# RAMRAJ ©

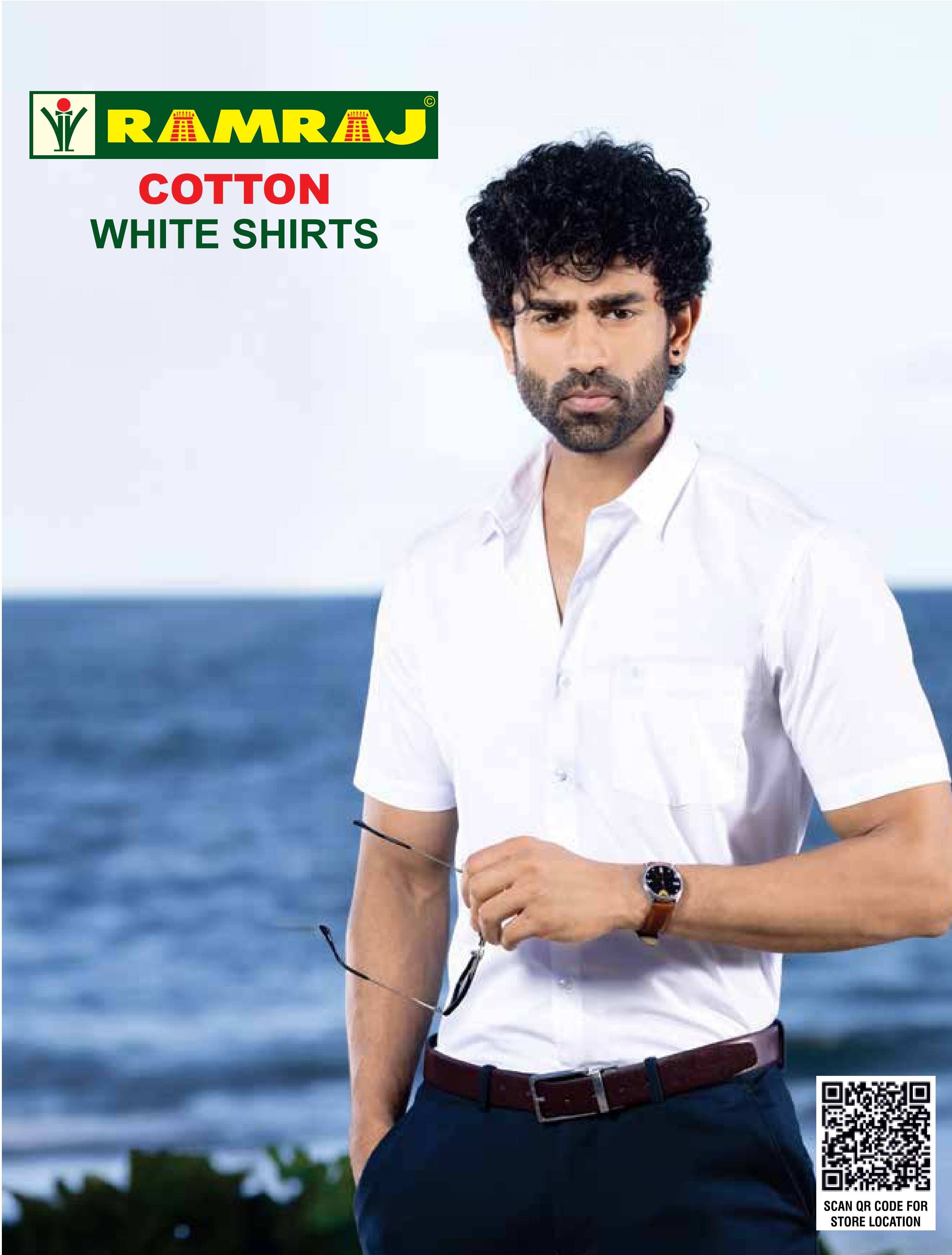
# LITTLE STARS ®

## KIDS DHOTIS • SHIRTS

SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION

Shop Online @ www.ramrajcotton.in

RAMRAJ
PRESTIGE WHITE FABRICS
SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION




Shop Online @ www.ramrajcotton.in

Kokhila®
WOMEN'S INNERWEAR
BY
RAMRAJ©

**RAMRAJ காட்டன் இந்தியாவின் கலாச்சாரம்**

**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, ஊர் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:1809135000000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புகை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.

➲ மணியார்டர்கள் 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: 1809135000000299**
**Karur Vysya Bank,Tirupur SR Nagar Branch**
**IFSC Code: KVBL0001809.**

## மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

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

ஒரு வருட சந்தா: ரூ.~~200~~ ரூ.125 மட்டும். | 2 வருட சந்தா: 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: ரூ.~~200~~ ரூ.125 மட்டும். | 2 வருட சந்தா: ரூ.~~380~~ ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு

**ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்**

# உங்கள் குழந்தை புத்திசாலியாக வளர்கிறதா?

ஒரு குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்லத் தொடங்கும் முன்பே, அதாவது ஐந்து அல்லது ஆறு வயதுக்கு முன்பே அந்தக் குழந்தையின் புத்திசாலித்தனம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. அந்தக் குழந்தை எப்படிப்பட்ட ஆற்றலுடன் வளரும் என்பதும் அந்த வயதுக்குள்ளேயே முடிவாகிவிடுகிறது. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி வேகமாக நடைபெறுவது அந்த வயதுகளில்தான். அப்படி மூளையின் வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கும் வயதுகளில், குழந்தை தன் முழுப் புத்திசாலித்தனத்தைக் காண்பித்துப் பிரகாசிக்கிறது.

அதை அடையாளம் கண்டு வளர்க்க வேண்டியதே பெற்றோர்களின் வேலை. ஆனால், துரதிர்ஷ்டவசமாகப் பல பெற்றோர்களுக்கு இதற்கு நேரம் இருப்பதில்லை. அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை ஏதோ ஒரு வட்டத்துக்குள் அடைக்க முயல்கிறார்கள். ப்ரீ ஸ்கூல் போன்ற ஏதோ ஓர் இடத்தில் சேர்த்து, எல்லாக் குழந்தைகளையும் போலவே தங்கள் குழந்தையையும் ஆக்க நினைக்கிறார்கள். தங்கள் குழந்தையின் தனித்துவம் என்ன என்பதை அறிய முற்படுவதில்லை.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் சில அடிப்படையான உண்மைகளை அறிந்துகொள்வது அவசியம். ஒரு குழந்தை வளர்ந்து பெரிதாகித் தன் வாழ்க்கையில் ஐந்து ஆண்டுகள் கற்றுக்கொள்ளும் விஷயங்களைவிடப் பல மடங்கு அதிகமான விஷயங்களை முதல் ஐந்து வயதுக்குள் கற்றுக்கொள்ள முடியும். குழந்தையின் முதல் ஐந்து வயதில் கற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல் மிக அதிகமாக இருக்கிறது. அந்த வயதில்தான் மூளையின் இணைப்புகள் வேகமாக வளர்கின்றன. எனவே, குழந்தையின் இன்டெலக்சுவல் திறமை மிக அதிகமாக விரிவடைகிறது.

எதைப் பார்த்தாலும், அதன் அடிப்படையைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் உந்துதலும் குழந்தைக்கு முதல் ஐந்து வயதில்தான் அதிகம் ஏற்படுகிறது. வீட்டிலிருக்கும் பொருட்களைக் கலைத்துப் போடுவது, பொம்மையை உடைத்து உள்ளே என்ன இருக்கிறது என்று ஆராய்வது, பெற்றோர்கள் செய்வதைப் பார்த்துத் தானும் சிலவற்றைச் செய்வது என எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படை இதுதான். ஒரு குழந்தைக்குத் தன் முதல் ஐந்து வயதில் பயம் என்றால் என்ன என்பதே தெரியாது. அச்சமற்ற இந்த மனநிலைதான் அவர்களை எதையும் முயற்சி செய்து பார்க்க வைக்கிறது. வயது ஆக ஆக, இந்நிலை மாறி எதற்கெடுத்தாலும் பயம் கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது.

**உங்கள் குழந்தை புத்திசாலியாக வளர்வதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள்:**

- குழந்தை உங்களிடம் கேட்கும் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும், பொறுமையாகவும் உண்மையாகவும் பதிலளியுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் தெரியவில்லை என்றால், கற்பனையாக ஏதாவது கதைகளைச் சொல்லி, உண்மையை மறைக்காதீர்கள். 'எனக்குத் தெரியவில்லை' என்று வெளிப்படையாக ஒப்புக்கொண்டு இணையத்தில் தேடியோ, நண்பர்களிடம் விசாரித்தோ உண்மைகளைச் சொல்லுங்கள்.
- முடிந்தவரை குழந்தை தனது விளையாட்டுச் சாமான்களையும், மற்ற பொருட்களையும் வைத்துக்கொள்ள ஒரு தனியான அறையைக் கொடுங்கள். முழு அறையைக் கொடுக்க முடியாவிட்டாலும் அறையில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தையாவது ஒதுக்கிக் கொடுங்கள்.

● குழந்தையின் வயதுக்கேற்பப் பொறுப்புகளையும் வேலைகளையும் கொடுங்கள். அவற்றிலிருந்து அவர்கள் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

● அவ்வப்போது குழந்தையை வெளியில் அழைத்துச் செல்லுங்கள். ஆயிரக்கணக்கில் பணம் செலவழித்துப் போகும் சுற்றுலா மட்டுமே 'வெளியில் செல்வது' என்ற கணக்கில் வருவதில்லை. உங்கள் ஊருக்கு மிக அருகிலுள்ள இடங்களுக்கோ, பூங்கா, கோயில்கள் போன்ற இடங்களுக்கோ, விவசாயம் நடக்கும் வயல்களுக்கோ அழைத்துச் செல்லலாம். இது குழந்தைக்குப் பல புது விஷயங்களை அறிமுகம் செய்யும்.

● சக குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது அவர்களின் அறிவாற்றலை வளர்க்கும். வெவ்வேறு குடும்பப் பின்னணியிலிருந்து வரும் குழந்தைகளோடு, உங்கள் குழந்தை நல்ல முறையில் பழகுவதற்கு வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். சமூகத்தில் நிலவும் வித்தியாசங்களை அறிந்துகொண்டு அவர்கள் வளர்வதற்கு இது உதவும்.

● பொழுதுபோக்குகளை வளர்த்துக்கொள்ளவும், கற்பனைத் திறனை வெளிப்படுத்தவும் அவர்களுக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். குழந்தைக்கு வண்ணங்கள், பென்சில் கொடுத்து வரைய வையுங்கள். புத்தகங்கள் கொடுத்துப் படிக்க வையுங்கள். குழந்தையை அருகில் வைத்துக்கொண்டு புத்தகத்தைக் குழந்தைக்குப் படித்துக் காண்பியுங்கள். எப்படிப் படிப்பது என்பதற்கான உத்திகளைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே கற்றுக் கொடுங்கள்.

● எல்லாவற்றையும் குழந்தை சரியாகக் கவனிக்கும்படிச் செய்யுங்கள். குழந்தை தன்னைச் சுற்றிலும் உள்ள பொருட்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கட்டும். இதற்காக நடைமுறைச் சோதனைகளைத் தயாரித்துக் கொடுங்கள்.

● தன்னைச் சுற்றிலும் நன்றாகக் கவனித்து என்னென்ன பிரச்னைகள் இருக்கின்றன என்று பார்க்க வையுங்கள். அந்தப் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணவும் குழந்தையைப் பழக்குங்கள்.

● குழந்தைகள் தீர்க்கக்கூடிய வகையில் சிறு சிறு பிரச்னைகளை அவர்கள் எதிர்கொள்ள அனுமதியுங்கள். அதோடு அவற்றை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பதையும் சொல்லிக் கொடுங்கள். வீட்டுக்குள் கைதவறுதலாகத் தண்ணீர் கொட்டிவிடுவது, பொம்மையை உடைத்துவிடுவது, சுவரில் வண்ணங்களைத் தீட்டிக் கறையாக்கிவிடுவது என்று அவர்கள் செய்துவிடும்போது, அதற்கான தீர்வுகளை அவர்களே சொல்லட்டும், நீங்கள் வழிகாட்டுங்கள்.

● குழந்தைகளை, அவர்களின் வயதில் இருக்கும் மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசாதீர்கள். அது அவர்களைத் தாழ்வு மனப்பான்மையில் தள்ளிவிடும். குழந்தை தன்னைப் பற்றி உயர்வான அபிப்ராயம் கொள்ள உதவுங்கள்.

● 'உன்னைத் தண்டிக்கப்போகிறேன்' என்றோ, 'தண்டித்து விடுவேன்' என்றோ குழந்தையை அச்சுறுத்தாதீர்கள். குழந்தைக்குத் தண்டனை கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக அன்பு செலுத்துவதை நிறுத்தி விடாதீர்கள்.

● அநாவசியமான காரணங்களுக்காகக் குழந்தை இன்னொருவரைச் சார்ந்திருக்குமாறு செய்யாதீர்கள். அந்த உதவி உரிய நேரத்தில் கிடைக்காமல் போய், 'தனக்கு உதவி செய்ய யாருமே இல்லை' என்று குழந்தை விரக்தி அடையுமாறு செய்யாதீர்கள்.

● தவறுகள் செய்வதிலிருந்து குழந்தையைத் தடுக்காதீர்கள். தாங்கள் செய்யும் தவறுகளால் குழந்தைகள் மேலும் கற்றுக்கொள்ள உதவுங்கள். அதே சமயத்தில், அந்தத் தவறால் குழந்தைக்கு உடல்ரீதியாக ஏதாவது ஆபத்து ஏற்படப் போகிறது என்னும்போது தடுத்து விடுங்கள்.

இதையெல்லாம் செய்தால், உங்கள் குழந்தை புத்திசாலியாக வளரும். பிறகு பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தை எதிலும் வெற்றி பெறும்! ●

# குழந்தைக்கு இதையெல்லாம் செய்யாதீர்கள்!

பச்சிளம் குழந்தை ஒரு பூங்கொத்துப் போல மென்மையானது. அதைப் பக்குவமாகக் கையாள வேண்டும். பெற்றோருக்கே இதில் முழுப்பொறுப்பு இருக்கிறது. மற்றவர்களும் கவனத்துடன் குழந்தையை அணுக வேண்டும். குழந்தைகள் விஷயத்தில் இதையெல்லாம் செய்யாதீர்கள்:

- குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலே தர வேண்டும். அதன் பிறகும் பசும்பாலைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டாம். பசும்பாலில் இருக்கும் புரதங்களும் தாது உப்புகளும் குழந்தைகள் செரிமானத்துக்கு ஏற்றவை அல்ல. வேறு வழியின்றித் தருவதென்றால், நிறைய தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சிக் கொடுக்கவும்.
- பிரசவத்தின்போது குழந்தையின் தொப்புள் கொடியைக் கத்தரிப்பார்கள். அது மூன்று வாரங்களில் காய்ந்து விழுந்துவிடும். அதுவரை குழந்தையைக் கவனமாகக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். தொப்புள்கொடியில் மஞ்சள், எண்ணெய் வைப்பதையும் தவிர்க்கவும். அங்கு தொற்று ஏதும் ஏற்படக்கூடாது.
- குழந்தைக்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தண்ணீரோ, திட உணவோ தரக்கூடாது. தண்ணீர் தேவைப்படாது. அதில் நோய்த்தொற்றுகள் பரவும் அபாயமும் உண்டு. திட உணவைச் செரிமானம் செய்யும் அளவுக்குக் குழந்தையின் குடல் தயாராக இருக்காது.
- குழந்தை பிறந்ததும் அதற்குச் சர்க்கரைத் தண்ணீர் கொடுப்பது, வசம்பை மருந்தாக்கிக் கொடுப்பது, கஷாயம் காய்ச்சிக் கொடுப்பது, நாக்கில் தேன் தடவுவது என்று எதுவும் செய்யக்கூடாது.
- 'உரம் எடுக்கிறேன்' என்று குழந்தையைத் துணியில் போட்டு உருட்டுவது, குலுக்குவது எல்லாம் கூடாது. அது உடலுக்குள் ஆபத்தான ரத்தக்கசிவை ஏற்படுத்தலாம்.
- குழந்தை குளித்தவுடன் அதற்குச் சாம்பிராணிப் புகை போடும் பழக்கமும் வேண்டாம். அலர்ஜி, சுவாசக்கோளாறுகள் போன்ற பிரச்னைகளை இது ஏற்படுத்தும்.
- குழந்தைக்கு சளிப் பிடித்திருந்தாலோ, குளிக்க வைக்கும்போதோ,வேறுஏதேனும்காரணங்களுக்காகவோ மூக்கு மற்றும் காதில் எண்ணெய் விடுவது கூடாது.
- குழந்தையை அதிக புழுக்கமான இடத்திலும் வைத்திருக்கக்கூடாது, அதிக குளிரான இடமும் ஆகாது. குழந்தை தொடர்ந்து அழுதால், இருக்கும் சூழல் அதற்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை என்று அர்த்தம். காற்றோட்டமான, இதமான சூழலில் குழந்தை இருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் துணியால் சுற்றி வைக்காமல், காற்றோட்டமாக வைக்க வேண்டும்.
- காலை 10 மணிக்கு மேல் மாலை 5 மணி வரை வெயில் அதிகம் கொளுத்தும் நேரங்களில் குழந்தையை வெளியில் தூக்கிப் போக வேண்டாம். அப்படி அவசியம் கூட்டிப் போக நேர்ந்தால், குடை எடுத்துப் போகவும்.
- குழந்தையின் தலை நன்கு நிற்க மூன்று மாதங்கள் ஆகும். அதுவரை குழந்தையைத் தூக்கும்போது, கழுத்தையும் தலையையும் சேர்த்துக் கீழ்ப்பக்கமாகப் பிடித்துக்கொண்டு தூக்கவும்.
- பச்சிளம் குழந்தையின் உடலை விளையாட்டுக்காகக்கூடக் குலுக்கக்கூடாது. குழந்தை தூங்கும்போது உலுக்கி எழுப்பக்கூடாது. மென்மையாகத் தொட்டு அல்லது கன்னத்தில் தட்டி எழுப்பவும். உடலைக் குலுக்கினால் நரம்புப் பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும், கவனம்!
- என்னதான் தாய்ப்பால் குடித்தாலும், குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முதல் மூன்று மாதங்களில் பலவீனமாகவே இருக்கும். எனவே, திருமணம், திருவிழா, சுற்றுலா போன்ற கூட்டமான சூழல்களில் தூக்கிச் செல்ல வேண்டாம். நோய்த்தொற்று அபாயம் உள்ளது, கவனம். ●

# பழனி திருக்கோயிலுக்கு வரும் பக்தர்கள் வசதிக்காக ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் கட்டித் தந்த கட்டடம்!

பழனி தண்டாயுதபாணி திருக்கோவிலில் வழிபாடு செய்வதற்காகத் தமிழ்நாடு மட்டுமின்றி இந்தியா முழுவதும் இருந்து லட்சக்கணக்கான பக்தர்கள் வருகிறார்கள். இப்படி வரும் பக்தர்கள் எந்தச் சிரமமும் இல்லாமல் முருகனை வழிபட்டு அருள் பெறுவதற்காக நிர்வாகத்தின் சார்பாகப் பல்வேறு வசதிகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. பக்தர்களின் நலனுக்கான இந்தப் பணியில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனமும் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொண்டுள்ளது.

பழனி மலை அடிவாரத்தில் உள்ள பாத விநாயகர் கோயில் அருகில், பக்தர்களின் வசதிக்காகச் சுமார் 18.60 லட்சம் ரூபாய் மதிப்பில் 5,000 சதுர அடிப் பரப்பளவில் புதிய கட்டடத்தை உருவாக்கும் முழுச் செலவையும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. இந்தப் புதிய கட்டடத்தில் திருக்கோயில் முதலுதவி மையம், தகவல் மையம் மற்றும் தாய்மார்கள் பாலூட்டும் அறை ஆகியவை செயல்பட உள்ளன.

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் உருவாக்கித் தந்த இந்தப் புதிய கட்டடத்தின் திறப்பு விழா அக்டோபர் 7–ம் தேதி நடைபெற்றது. ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் நிறுவனரும் தலைவருமான திரு.K.R.நாகராஜன் அவர்கள், பழனி தண்டாயுதபாணி திருக்கோயில் அறங்காவலர் குழு உறுப்பினர் திரு. K.M. சுப்பிரமணியம் அவர்கள் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்துகொண்டு கட்டடத்தைத் திறந்து வைத்துப் பக்தர்களுக்கு அர்ப்பணித்தனர். திருக்கோயில் இணை ஆணையர் திரு. மாரிமுத்து நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டார்.

# சிறந்த பெற்றோராக மாறுங்கள்!

எப்போதும் தங்கள் குழந்தைகளின் நலனை மட்டுமே ஒற்றை நோக்கமாகக்கொண்டு முடிவுகளை எடுப்பவர்களே சிறப்பான பெற்றோர்கள். அப்படிப்பட்ட சிறந்த பெற்றோராக இருப்பது எப்படி?

**நல்ல ரோல் மாடலாக இருங்கள்:** 'இப்படி இரு', 'அப்படி நடந்துகொள்' என்று வெறுமனே போதனைகள் செய்பவராக மட்டுமே இருக்காதீர்கள். உங்கள் செயல்களால் அவர்களுக்கு நல்ல ரோல் மாடலாக இருங்கள். உங்கள் அறிவுரைகளைக் கேட்டுக் குழந்தைகள் நடப்பதில்லை. உங்கள் செயல்களைப் பார்த்து அப்படித்தான் அவர்கள் வளர்கிறார்கள். குரங்குகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள், நாம் செய்வதை அப்படியே செய்துகாட்டும். குரங்கிலிருந்து பிரிந்து உருவான மனித இனமும் அப்படித்தான். பெற்றோர்கள் செய்வதை எல்லாம் குழந்தைகள் கூர்மையாகக் கவனிக்கிறார்கள். அப்படியே செய்து பார்க்கிறார்கள். குழந்தைகள் மரியாதைக்குரியவர்களாக, நேர்மறை எண்ணம் கொண்டவர்களாக, அன்பு செலுத்துகிறவர்களாக, அக்கறையுடன் எதையும் செய்பவர்களாக வளர வேண்டுமா? அப்படி நீங்கள் நடந்துகொள்ளுங்கள்.

**அன்பு காட்டுங்கள்:** அதிகபட்ச அன்பைச் செலுத்தி குழந்தைகளை வளர்ப்பதைவிடச் சிறந்த விஷயம் வேறு எதுவும் இல்லை. அதிக செல்லம் கொடுத்து அவர்களைக் கெடுப்பது வேறு; அதிக அன்பு செலுத்தி அவர்களை வளர்ப்பது வேறு விஷயம். இந்த வித்தியாசத்தைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். பொத்திப் பொத்தி வளர்ப்பது, அவர்கள் தவறே செய்தாலும் நியாயப்படுத்துவது, அவர்களின் பலவீனங்களைச் சரிசெய்யாமல் தவிர்ப்பது... இவைதான் செல்லம் கொடுத்துக் கெடுப்பது. அன்பு கொடுப்பதை இதனுடன் குழப்பிக்கொள்ள வேண்டாம். குழந்தைகளுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவது, அவர்கள் தங்கள் பிரச்னைகளை விவரிக்கும்போது காது கொடுத்துக் கேட்டுத் தீர்வு சொல்வது, அரவணைத்து அன்பு காட்டுவது, அவர்களுடன் இணைந்து உணவு சாப்பிடுவது... இப்படிச் செயல்களால் அன்பைப் பொழியுங்கள். அவர்களின் உடலில் மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள் சுரந்து அவர்களை உற்சாகப்படுத்திச் சாதிக்க வைக்கும்.

**பாதுகாப்பு அரணாக இருங்கள்:** குழந்தைகள் தங்களின் பயம், கவலைகள், பிரச்னைகள், குழப்பங்கள் என்று எல்லாவற்றுக்கும் தீர்வு தருகிறவர்களாகப் பெற்றோரையே நம்புகிறார்கள். அந்த நம்பிக்கையை எப்போதும் காப்பாற்றுங்கள். அவர்களின் கேள்விகளுக்குப் பொறுமையாகப் பதில் சொல்லுங்கள். அவர்களின் குழப்பங்களுக்குத் தெளிவான தீர்வு கொடுங்கள். அவர்கள் செய்யும் புதிய முயற்சிகளைத் தடுக்காதீர்கள். அதன் சாதக, பாதகங்களைத் தெளிவாக விவரித்து, அவர்களை முடிவெடுக்கச் சொல்லுங்கள்.

**உரையாடல் செய்யுங்கள்:** நிறைய குடும்பங்களில் பெற்றோருக்கும் குழந்தைகளுக்குமான உரையாடல் குறைந்திருக்கிறது. தங்கள் செல்போனிலேயே பெற்றோர்கள் மூழ்க, வீடியோ விளையாட்டுகளில் குழந்தைகள் மூழ்கிவிடுகிறார்கள். உரையாடல்களே பெற்றோருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பிணைப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. குழந்தைகளுக்குச் சமூகத்துடன் பழகும் பண்பைக் கற்றுத் தருகின்றன. ஒரு குழந்தையின் மூளையில் 10 ஆயிரம் கோடி நியூரான்கள் இருக்கின்றன. இவற்றுக்கு இடையிலான தொடர்புகள் ஆரம்பத்தில் சரியாக இருக்காது. சிந்தனை, செயல்கள், குணங்களைத் தீர்மானிப்பது இந்தத் தொடர்புகள்தான். குழந்தைகளுடன் பேசி, அவர்களுக்கு வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பெற்றோர்கள் கொடுக்கும்போதே இந்தத் தொடர்புகள் பூர்த்தியாகின்றன.

**அனுபவங்களைக் கொடுங்கள்:** 'குழந்தையாகவே இருந்திருக்கலாம்' என்று நினைக்காத மனிதர்கள் கிடையாது. குழந்தைப் பருவத்தில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி யாருக்கும் எப்போதும் கிடைக்காது. குழந்தைக்கு அதை முழுமையாகக் கொடுக்க வேண்டியது பெற்றோரின் கடமை. அவர்கள்

விரும்பியதைச் செய்துகொடுத்து, அவர்களுடன் பேசிப் புதிய வார்த்தைகளையும் மொழிகளையும் அறிமுகம் செய்யுங்கள். வெளியிடங்களுக்குக் கூட்டிப் போங்கள். இசை, கலைகள் என்று எல்லாவற்றையும் அறிமுகம் செய்யுங்கள். பிற்காலத்தில் அவர்கள் நினைத்து நினைத்துப் பெருமைப்படும் அளவுக்கான குழந்தைப் பருவத்தை அவர்களுக்குக் கொடுங்கள்.

**அந்தத் தவறைச் செய்யாதீர்கள்:** 'நமக்குக் கிடைக்காத எல்லா நல்ல விஷயங்களும் நம் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்க வேண்டும்' என்று பார்த்துப் பார்த்து அக்கறையுடன் அவர்களுக்கு எல்லாவற்றையும் செய்துகொடுப்பதில் தவறில்லை. ஆனால், அதைச் சொல்லிக் காட்டக்கூடாது. ஒரு விலையுயர்ந்த பொம்மையை அவர்கள் தவறுதலாக உடைத்துவிடலாம். அந்த நேரத்தில் கோபப்பட்டு, "எங்க அப்பா எனக்கு இப்படியெல்லாம் பொம்மை வாங்கித் தந்தது கிடையாது. உனக்கு இவ்வளவு விலை போட்டு வாங்கிக் கொடுத்தேன், உடைச்சிட்டியே" என்று கத்தக்கூடாது. அவர்கள் நொறுங்கிப் போவார்கள். அன்பைப் பொழிவதையும், உதவிகள் செய்வதையும் சொல்லிக் காட்டக்கூடாது.

**தண்டனைகள் தராதீர்கள்:** கடுமையான தண்டனைகள் தருவதே குற்றங்களைக் குறைத்துவிடும் என்பதில்லை. அப்படித் தரும் நாடுகளில்தான் சிறைச்சாலைகள் நிரம்பி வழிகின்றன. தண்டனைகள் மூலம் குழந்தைகளை நல்வழிப்படுத்திவிடலாம் என்று தப்புக்கணக்குப் போடாதீர்கள். மோசமான தவறு செய்தாலும் கூட, அவர்களை அடிக்காதீர்கள். அதுவரை தாங்கள் செய்த தவறுகளை அறியாமையுடன் உங்களிடம் சொல்பவர்கள், அதன்பின் மறைக்கப் பார்ப்பார்கள். அதுதான் ஆபத்தானது. திட்டியும் அடித்தும் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள், வெளியிடங்களிலும் பள்ளியிலும் முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்வார்கள். எதிர்மறையான உணர்வுகளுடன் வளர்வார்கள். அன்பால் திருத்துவதே அற்புதமான வழி.

**இலக்குகளில் உறுதியாக இருங்கள்:** குழந்தை வளர்ப்பில் உங்கள் இலக்கு என்ன? அதில் உறுதியாக இருங்கள். குழந்தை பள்ளியில் முதலிடம் பிடிக்க வேண்டும், மகிழ்ச்சியாக வளர வேண்டும், சுதந்திரமாகச் செயல்பட வேண்டும், நேர்மறை எண்ணங்களையே வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்றெல்லாம் நினைக்கிறீர்கள் அல்லவா? இதைத் தாண்டிய மற்ற விஷயங்கள் அவர்களைப் பாதிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அன்றாட வாழ்வில் நாம் எத்தனையோ பிரச்னைகளைச் சந்திக்கிறோம். அவை எதுவும் அவர்களைப் பாதித்துக் குழப்பிவிடக்கூடாது. குழந்தை குறைந்த மதிப்பெண் எடுக்கிறதா? 'உன்னால் முடியும்' என்று ஊக்கப்படுத்துங்கள், அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவிகளைச் செய்துகொடுங்கள். இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் குழந்தைக்குத் துணையாக இருங்கள். உங்கள் கோபத்தையும் எரிச்சலையும் அவர்களிடம் காட்டினால், அவர்கள் குழப்பத்துடனும் சந்தேகத்துடனும் வளர்வார்கள்.

## வாசகர் வாழ்த்து!

'வெண்மை' ஒவ்வோர் இதழும், அதைப் படிக்கும் இளைஞர்களின் மனதைத் தொடும் விதத்தில் உள்ளது. இந்த இதழை வெளியிடும் 'ராம்ராஜ் காட்டன்' நிறுவனர் திரு.கே.ஆர்.நாகராஜன் இந்தியாவுக்குக் கிடைத்த பொக்கிஷம் என்று மனதாரச் சொல்கிறேன். நமது கலாசாரத்தையும், பாரம்பரியத்தையும், அறநெறியையும் 'வெண்மை' இதழ் மூலம் நீங்கள் உலகெங்கும் கொண்டு சேர்த்து, இளைய தலைமுறையை நல்வழிபடுத்த வேண்டும். உங்களுக்கு திருப்பதி வெங்கடாஜலபதி நீண்ட ஆயுளை வழங்கப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

*– டாக்டர் கோரா ரமேஷ் பாபு, ஓய்வுபெற்ற பேராசிரியர், அரசு டிகிரி& பி.ஜி கல்லூரி, திருப்பதி.*

# குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கவனியுங்கள்!

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிப் படிநிலை மிக அழகானது. அம்மாவையும் குடும்பத்தினரையும் அடையாளம் கண்டுகொள்வது, அவர்களுடன் பிணைப்புக் காட்டுவது, தெரிந்தவர்கள் தன்னைத் தூக்குவதற்குக் கையை நீட்டினால் தாவி வருவது, தெரியாதவர்கள் தூக்கும்போது அழுவது, அரவணைப்புக் கிடைத்தால் சமாதானம் ஆவது என்று குழந்தைகள் செய்பவை அனைத்தும் சமூக வளர்ச்சி எனப்படுகிறது.

இதைத் தவிர, குழந்தையின் தலை நிற்பது, கவிழ்ந்து படுப்பது, உட்காருவது, தவழ்வது, நிற்பது, நடப்பது போன்ற குழந்தைகளின் இயங்குதிறன்கள் ஒவ்வொன்றும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் நிகழ வேண்டும். இந்த இரண்டு வகையான வளர்ச்சி நிலைகளும் சரியான வயதில் தொடர்ச்சியாக நிகழ்கிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

**இரண்டு மாதங்கள் ஆனதும்:** உரத்த சத்தங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். திடீர் சத்தங்களைக் கேட்டுத் திடுக்கிட்டு அழ வேண்டும். தன் முகத்துக்கு எதிரே நகரும் பொருட்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அம்மாவையும் குடும்பத்தினரையும் பார்த்துச் சிரிக்க வேண்டும். தன் கைகளை வாய்க்குக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். மல்லாந்து படுத்திருக்கும்போது தலையைத் திருப்ப முயற்சி செய்ய வேண்டும். கைகளையும் கால்களையும் ஆட்ட வேண்டும்.

**நான்கு மாதங்கள் ஆனதும்:** தலை சாயாமல் நேரே நின்றுவிடும். மடியில் படுக்க வைக்கும்போது தலையைத் தூக்க முயற்சி செய்யும். குப்புறப் படுக்க வைத்தால் தலையைத் தூக்கிப் பார்க்கும். கைகளை முன்னே நீட்டும். தன் முன்னே நகரும் பொருட்களை நன்கு கவனிக்கும். கண்களைச் சுழற்றி நம்மைப் பார்த்துச் சிரிக்கும். கையில் எதைக் கொடுத்தாலும், அதை வாய்க்குக் கொண்டுசெல்லும். கைகளில் பிடித்தபடி தரையில் அதன் கால்களை ஊன்ற வைத்தால், கால்களால் தரையை உந்தும்.

**ஐந்தாம் மாதம்:** தரையில் படுக்க வைத்தால் குப்புறக் கவிழ்ந்துகொள்ளும். அப்படியே கவிழ்ந்தபடி தரையில் வட்டம் அடிக்கும். பால் குடித்ததும் குழந்தையைச் சிரமப்பட்டே மல்லாக்கப் படுக்க வைக்க முடியும். அடிக்கடி கவிழ்ந்து கொண்டு பாலை வெளியில் எடுத்துவிடும். பக்கத்தில் தலையணையை வைத்து மல்லாக்கப் படுக்க வைத்தால், தன் கால்களைப் பிடித்து வாய்க்குக் கொண்டுபோகும்.

**ஆறாவது மாதம்:** தன் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் உள்ள பொருட்களை எடுக்க முயலும். கையில் எடுக்கும் எதையும் வாய்க்குக் கொண்டுபோகும். தன்னைச் சுற்றி எழும் சத்தங்களைக் கேட்டுத் திரும்பிப் பார்க்கும். வீட்டில் உள்ளவர்களின் முகங்களை அறிந்து சிரிக்கும். புதிய மனிதர்கள் வந்தால், குழப்பத்துடன் முகத்தைப் பார்க்கும். 'ஆ', 'ஓ' என ஒற்றை எழுத்துகளை ஒலியாக உச்சரிக்கும். கவிழ்ந்து படுத்து வயிற்றால் இழுத்துக்கொண்டு நகரும்.

**ஏழு மற்றும் எட்டாவது மாதம்:** உட்கார வைத்தால், யார் துணையும் இல்லாமல் தனியாக உட்காரும். அருகில் இருக்கும் பொம்மைகளை எட்டி எடுக்கும். உட்காரும்போது சமநிலை தடுமாறிச் சாய்ந்தாலும், சமாளித்துத் திரும்பவும் உட்கார்ந்துகொள்ளும்.

**ஒன்பது மற்றும் பத்தாம் மாதம்:** நம் உதவியுடன் எழுந்து நிற்கப் பழகும். படுத்திருக்கும் குழந்தை, நம் உதவி இல்லாமலே எழுந்து உட்கார்ந்துகொள்ளும். நீங்கள் ஒரு வார்த்தையைச் சொன்னால், அதன் முதல் எழுத்தை மட்டும் சொல்லும். 'ம்மா', 'ப்பா' என்று பெற்றோரைக் கூப்பிடும். தன் பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிட்டால், உணர்ந்துகொண்டு திரும்பிப் பார்க்கும். ஏதாவது ஒரு இடத்தை நீங்கள் கைகாட்டினால், அங்கே திரும்பிப் பார்க்கும். பொம்மைகளை ஒரு கையிலிருந்து இன்னொரு கைக்கு மாற்றி விளையாடும்.

**ஒரு வயது:** கைகளையும் கால் முட்டியையும் ஊன்றியபடித் தவழ்ந்து செல்ல ஆரம்பிக்கும். ஏதாவது பொருட்களைப் பற்றிக்கொண்டு தானாக எழுந்து நிற்கும். சுவரைப் பிடித்துக்கொண்டு நடந்து செல்ல முயற்சி செய்யும். நம் உதவி இல்லாமலே, எதையும் பற்றிக்கொள்ளாமல் தனியாகச் சில நொடிகள் நின்று பார்த்துச் சிரிக்கும். விளையாட்டுப் பொம்மைகளை நீங்கள் ஒளித்து வைத்துவிட்டால், திரும்பிப் பார்த்துத் தேடும். பழக்கமான பொருட்களின் பெயரை நீங்கள் சொன்னால், திரும்பி அவற்றைப் பார்க்கும். பேச்சுக் கொடுத்தால் தலையை ஆட்டும். யாராவது கிளம்பிப் போனால், டாட்டா காட்டும்.

**ஒன்றரை வயது:** உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து யார் உதவியும் இல்லாமல் எழுந்து நிற்கும். தனியாகக் கொஞ்ச தூரம் நடக்கும். அப்படியே பழகி ஓடவும் பார்த்துத் தடுமாறி விழும். கைப்பிடியைப் பிடித்துக்கொண்டு படிகளில் ஏறும், இறங்கும்போது தவழ்ந்தபடி இறங்கும். பந்தைக் கால்களால் எட்டி உதைக்கும். அம்மாவோ, அப்பாவோ வெளியில் போய்விட்டு வந்தால் உற்சாகமாகப் போய்க் கட்டிக்கொள்ளும். தனக்குப் பழக்கமான பொருட்களின் உபயோகத்தைத் தெரிந்துகொள்ளும். மற்றவர்கள் செய்வதைப் பார்த்துத் தானும் செய்து பார்க்கும். 'அம்மா', 'அப்பா' என்று வார்த்தைகளை முழுசாகச் சொல்லும்.

**இரண்டு வயது:** 'பால் வேணும்', 'ஊட்டி விடு' என்பது போல இரண்டு வார்த்தைகளைச் சேர்த்துப் பேசும். சீப்பு எடுத்துத் தலை சீவும். இப்படி அன்றாடப் பயன்பாட்டுப் பொருட்களின் உபயோகம் அறியும். எளிய கட்டளைகளைக் கேட்டுச் செயல்களைச் செய்யும். நடக்கவும் ஓடவும் பழகியிருக்கும். படிகளில் பயமின்றி ஏறி இறங்கும். சின்னச்சின்ன வாக்கியங்களைப் பேசும்.

இப்படி வளர்ச்சி நிலைகள் அடுத்தடுத்து நிகழ வேண்டும். குழந்தைகள் வளர்ச்சிப் படிநிலைகளைச் சரியான வரிசையில் அடையாமல் போனாலோ, தாமதம் ஏற்பட்டாலோ, மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேட்பது அவசியம். ●


RAMRAJ காட்டன் இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

வெண்மை

VENMAII

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 9 இதழ் 5

நவம்பர் 2024

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

**கே.ஆர்.நாகராஜன்**

ஆசிரியர்

**த.செ.ஞானவேல்**

இதழாசிரியர்

**வள்ளி**

வடிவமைப்பு

**உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
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, அச்சு 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

# குழந்தைகள்

## விளையாடும் வீடு!

தவழ ஆரம்பித்த பிறகு குழந்தைகளின் சாம்ராஜ்ஜியம் வீடு முழுக்க விரிவடைந்துவிடும். கைகளில் அகப்படும் எதையும் வாயில் போட்டுச் சோதிக்கவே பச்சிளம் குழந்தைகள் ஆசைப்படும். வளர வளர, அவர்களின் ஆராய்ச்சி மனநிலை விரிவடைந்துகொண்டே போகும். எனவே குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டை, அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக மாற்றி அமைக்க வேண்டும்.

- குழந்தை நகரத் தொடங்கிய பிறகு யாராவது ஒருவரின் கண் பார்வை அதன்மீது தொடர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். குழந்தை எங்கே போகிறது, எதைக் கையில் எடுக்கிறது என்று பார்க்க வேண்டும்.
- குழந்தைகளின் வயதுக்குப் பொருத்தமான பொம்மைகளை வாங்கித்தர வேண்டும். கூர்முனையுள்ள பொம்மைகளை அவர்களிடம் தர வேண்டாம். உடைந்த பொம்மைகளையும் தரக்கூடாது.
- விளையாட்டு நேரங்களிலும் அவர்களது உள்ளங்கையைவிடச் சிறிய பொருள்கள் எதையும் அவர்கள் கைக்கு எட்டும் வகையில் வைக்கக்கூடாது. குறிப்பாக பேட்டரி, ஊக்கு, சாவி போன்றவை. தீப்பெட்டி, லைட்டர் போன்ற அபாயகரமான பொருட்களையும் எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- பலூன்கள், பாலித்தீன் கவர்கள் போன்றவற்றை அவர்கள் கைகளுக்கு எட்டும் இடத்தில் வைக்கக்கூடாது. இவற்றைக் கடித்துத் துண்டாக்கி அவர்கள் விழுங்கும் அபாயம் உள்ளது.
- குழந்தைகள் தவழும் வீட்டில் குக்கர், பால் பாத்திரம் என்று சூடான எந்தப் பொருளையும் தரையில் வைக்கக்கூடாது.
- அரிவாள்மனை, கத்தி போன்ற கூர்முனை உள்ள பொருள்கள் குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டும் வகையில் இருக்கக்கூடாது. சமையலறைக்குள் அவர்கள் வராமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- அயர்ன் பாக்ஸ் உள்ளிட்ட எலெக்ட்ரிக் பொருள்கள் அனைத்தையும் உயரத்தில் வைக்க வேண்டும். வயர்கள் கீழே தொங்கும்விதமாக அவற்றை வைக்கக்கூடாது. அப்படி இருந்தால், அவர்கள் பிடித்து இழுத்து அது மேலே விழும் அபாயம் உண்டு.
- சுவிட்சுகள், பிளக் பாயின்டுகள் போன்றவை அவர்கள் கைக்கெட்டும் உயரத்தில் இருக்கக்கூடாது. அப்படி இருந்தால், அவற்றுக்கான மின் இணைப்பைத் தற்காலிகமாகத் துண்டித்து வைக்கவும். பல்புகளும் அவர்கள் கைதொடும் தூரத்தில் இருக்கக்கூடாது.
- நாற்காலி, டைனிங் டேபிள் போன்ற ஃபர்னிச்சர்களைப் பிடித்துக்கொண்டு குழந்தைகள் எழுந்திருக்க முயல்வார்கள். வீட்டில் இருக்கும் எந்த ஃபர்னிச்சரும், அவர்கள் பிடித்ததும் சரிந்து விழுவதாக இருக்கக்கூடாது. கனமாக இருக்க வேண்டும், சுவரில் இணைக்கப்பட்டு பாதுகாப்பாகவும் இருக்க வேண்டும். கூர்முனைகள் இருக்கக்கூடாது.
- டிரான்ஸ்பரன்ட் பாட்டில்களில் தண்ணீரைத் தவிர வேறு எதையும் வைக்கக்கூடாது. லிக்விட் சோப், ஆசிட் எல்லாவற்றையும் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- பெரிய பாத்திரங்களில் தண்ணீரைப் பிடித்து வைக்க வேண்டாம். தரையில் தண்ணீர் அல்லது எண்ணெய் சிந்தியிருந்தால் நன்கு துடைத்துவிடவும்.
- ஜன்னல்கள், கதவு போன்றவை மூடியிருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஆட்டோமேடிக் கதவு உள்ள அறைக்குள் குழந்தைகள் போய்க் கதவைச் சாத்திக்கொள்ளும் ஆபத்து இருந்தால், அந்தப் பூட்டுகளைச் செயலிழக்கச் செய்யவும். ●

# குழந்தைக்குத் தூக்கம் முக்கியம்!

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஆரோக்கியமான உணவு, விளையாட்டு போலவே போதுமான தூக்கமும் அவசியம். நல்ல தூக்கமே உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும், மனதை உற்சாகமாக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாக்கும். ஒரு குழந்தையின் கற்றல் திறன், நினைவாற்றல், சிந்தனை, பேச்சு, அறிவாற்றல் என்று அனைத்தையும் மேம்படுத்த நல்ல தூக்கம் முக்கியம்.

பச்சிளம் குழந்தைகள் பொதுவாகப் பெரியவர்களைவிட ஆழ்ந்து தூங்குவார்கள். அவர்களை எழுப்புவது அவ்வளவு சுலபம் இல்லை. ஆனால், சற்றே வளர்ந்துவிட்டால் அவர்களைத் தூங்க வைப்பது அவ்வளவு சுலபம் இல்லை என்பது போல ஆகிவிடும். குழந்தைகளின் தூக்க நடைமுறை பற்றியும், அவர்களைத் தூங்க வைப்பது பற்றியும் அறிவோம்:

- குழந்தைகள் பிறந்த முதல் மூன்று மாதங்களுக்குத் தினமும் 17 மணி நேரம் வரைகூடத் தூங்குவார்கள். தூங்குவது, விழிப்பது, பால் குடிப்பது, கழிவுகளை வெளியேற்றுவது, திரும்பவும் தூங்குவது என்று இருப்பார்கள். பகல் எது, இரவு எது என்று பிரித்தறிய முடியாத சூழலில் இருப்பதால், இரவு நேரங்களிலும் விழித்து அழுவார்கள். அம்மாவுக்கு ஓய்வே கிடைக்காது. குழந்தை தூங்கும்போது அம்மாவும் தூங்கி ஓய்வெடுப்பதே நல்லது.
- நான்காவது மாதத்திலிருந்து குழந்தைகளுக்கு ஒழுங்கான தூக்கமுறை வந்துவிடும். தினமும் சுமார் 12 முதல் 16 மணி நேரம் தூங்குவார்கள். குறித்த நேரத்தில் தூங்கும் பழக்கம் வந்திருக்கும். இரவில் நீண்ட நேரம் தூங்குவார்கள். பகலில் இரண்டு மணி நேரம் தூங்குவது, அரை மணி நேரம் விழித்திருப்பது என்று இருப்பார்கள்.
- குழந்தைகள் ஒரு வயதைத் தொட்ட பிறகு இரவில் பால் கேட்டு அழுவது குறைந்துவிடும். தினமும் 11 முதல் 14 மணி நேரம் தூங்குவார்கள். பகலில் நடப்பது, பேசுவது, விளையாடுவது என்று பழகுவதால், தூங்கும் நேரம் குறைந்துவிடும். விளையாடிவிட்டுக் களைப்பாகிக் கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுப்பார்கள்.
- மூன்று முதல் ஐந்து வயது வரையுள்ள குழந்தைகள் தினமும் 10 முதல் 13 மணி நேரம் தூங்குவார்கள். பகலில் தூங்குவது பெரும்பாலும் குறைந்துவிடும். சில நாட்களில் மதிய நேரத்தில் மட்டுமே தூங்குவார்கள். சில நாட்கள் அப்படித் தூங்கவும் மாட்டார்கள்.
- 6 முதல் 12 வயது வரையுள்ள குழந்தைகள் தினமும் 9 முதல் 12 மணி நேரம் தூங்குவது இயல்பு. பள்ளிக்குச் செல்லும் இந்தப் பருவத்தில் நன்கு தூங்குவது நல்லது. தூக்கம் குறைந்தால், பள்ளியில் அவர்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க மாட்டார்கள்.
- தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கச் செல்வதை வழக்கமாக்கவும். மாலையில் 6 மணிக்கு மேல் டி.வி மற்றும் செல்போன் பார்ப்பது வேண்டாம். மாலையில் விளையாடிவிட்டு வந்ததும் குளிக்கச் சொல்லவும். இரவு உணவை 8 மணிக்கு முன்பாகக் கொடுத்துவிடவும். காபி, டீ, சாக்லேட் தவிர்க்கவும். மிதமான சூட்டில் பால் தரலாம். படுக்கை அறையில் வெளிச்சம் இல்லாத, அமைதியான சூழலை ஏற்படுத்தவும். பெற்றோர் ரிலாக்சாகப் பேசி, கதைகள் சொல்லி இதமாக்கினால், அவர்கள் இனிமையாகத் தூங்குவார்கள். ●

# குழந்தைகளுக்குச் சேமிப்பை வளருங்கள்!

இன்றைய சூழலில் குழந்தைகளுக்கான கல்விச்செலவும் திருமணச் செலவும் தாறுமாறாக அதிகரித்துள்ளது. இந்த எல்லாவற்றுக்கும் குழந்தை பிறந்தது முதலே பெற்றோர்கள் திட்டமிடுவது சிறந்தது. அந்த சேமிப்பு பாதுகாப்பாகவும் இருக்க வேண்டும். கணிசமாகவும் வளர வேண்டும். அதற்குச் சில வழிகள்:

**ஆயுள் காப்பீடு பாலிசிகள்:**

பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்துக்காக ஆயுள் காப்பீட்டு நிறுவனங்கள், 'சில்ட்ரன்ஸ் மணி பேக் பாலிசி' (Children's Money Back Policy) என்ற திட்டத்தை வழங்குகின்றன. பிறந்தது முதல் 12 வயது வரை குழந்தையின் பெயரில் இந்த பாலிசி எடுக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு 25 வயதாகும்போது பாலிசி முதிர்வடையும். பாலிசி தொகையில் 20% பணம், 18 வயது ஆகும்போது முதல் தவணையாகக் கிடைக்கும். இதேபோல 20 வயது, 22 வயது என அடுத்தடுத்த தவணைகள் இதேபோல 20% கிடைக்கும். 25 வயது ஆகும்போது, மீதி 40% மற்றும் போனஸ் தொகை கிடைக்கும். இந்தப் பாலிசி, பிள்ளைகளின் உயர்கல்விச் செலவுக்கு உதவும். பாலிசி செலுத்தும் காலத்தில் பெற்றோருக்கு ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்தால், மேற்கொண்டு பிரீமியம் கட்ட வேண்டியதில்லை. ஆனால், குறிப்பிட்ட காலத்தில் தவணைத் தொகை கிடைத்துவிடும். குறைந்தபட்சம் ரூ.1லட்சம் முதல் அதிகபட்சம் எத்தனை லட்சத்துக்கு வேண்டுமானாலும் பாலிசி எடுக்கலாம். தவணை முறையில் பணம் தேவையில்லை என்றால், மொத்தமாகவும் 25 வயதில் பெறலாம். திருமணச் செலவை உத்தேசித்து நிறைய பேர் இப்படி முடிவெடுக்கிறார்கள்.

**செல்வ மகள் சேமிப்புத் திட்டம்:**

பெண் குழந்தைகள் உள்ள பெற்றோர் அனைவருக்கும் ஏற்ற முதலீட்டுத் திட்டமாக சுகன்யா சம்ருதி யோஜனா என்ற பெயரில் இது 2015–ம் ஆண்டு மத்திய அரசால் தொடங்கப்பட்டது. இதில் குறைந்தபட்ச முதலீட்டுத் தொகை ரூ.250. அத்துடன் 50 ரூபாயின் மடங்குகளில் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் அதிகரித்துச் செலுத்தலாம். அதாவது ரூ.300, ரூ.350, ரூ.400... இப்படி! மாதம் ஒருமுறை, ஆண்டுக்குச் சிலமுறை என்று எப்படி வேண்டுமானாலும் தவணைகளைச் செலுத்தலாம். ஓராண்டில் ஒருமுறைகூடச் செலுத்தலாம். ஆனால், ஒரு நிதியாண்டில் ஒரு பெண் குழந்தையின் பெயரில் அதிகபட்சமாக ஒன்றரை லட்சம் ரூபாய் மட்டுமே கட்ட முடியும்.

இந்தத் திட்டத்தில் சேரும்போது பெண் குழந்தையின் வயது 10 அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். தபால் நிலையங்கள் மற்றும் முன்னணி வங்கிகளில்

இந்தக் கணக்கைத் தொடங்கலாம். பெண் குழந்தையின் பிறப்புச் சான்றிதழ், பெற்றோரின் புகைப்பட அடையாளச் சான்று மற்றும் முகவரிச் சான்று ஆகியவை மட்டுமே போதுமானவை.

இந்தத் திட்டத்தில் அதிகபட்சமாக 15 ஆண்டுகள் வரை முதலீடு செய்யலாம். பெண்ணுக்கு 21 வயதாகும்போது திட்டம் முதிர்வடையும். இடையில் அந்தப் பெண்ணின் கல்விச் செலவுக்காக 18 வயதுக்குப் பிறகு 50% தொகையைப் பெற முடியும். 21 வயது நிறைவடைந்த பிறகு திருமணத்தின்போது முதிர்வுத்தொகையைப் பெறலாம்.

### பொன் மகன் சேமிப்புத் திட்டம்:

பெண் குழந்தைகளுக்கான செல்வ மகள் திட்டம் போல ஆண் குழந்தைகளுக்காக மத்திய அரசு அறிமுகப்படுத்தியுள்ள சேமிப்புத் திட்டம் இது. இதில் குறைந்தபட்ச முதலீட்டுத் தொகை ரூ.500. அத்துடன் 50 ரூபாயின் மடங்குகளில் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் அதிகரித்துச் செலுத்தலாம். அதாவது ரூ.550, ரூ.600, ரூ.650... இப்படி! மாதம் ஒருமுறை, ஆண்டுக்குச் சிலமுறை என்று எப்படி வேண்டுமானாலும் தவணைகளைச் செலுத்தலாம். ஓராண்டில் ஒருமுறைகூடச் செலுத்தலாம். ஆனால், ஒரு நிதியாண்டில் ஒரு ஆண் குழந்தையின் பெயரில் அதிகபட்சமாக ஒன்றரை லட்சம் ரூபாய் மட்டுமே முதலீடு செய்ய முடியும்.

இந்தத் திட்டத்தில் சேர வயது வரம்பு கிடையாது. ஆனால், அதிகபட்சமாக 15 ஆண்டுகள் வரை இதில் முதலீடு செய்துவரலாம். தபால் நிலையங்கள் மற்றும் முன்னணி வங்கிகளில் இந்தக் கணக்கைத் தொடங்கலாம். கணக்குத் தொடங்கி ஐந்தாண்டுகளுக்குப் பிறகு உயர்கல்வி அல்லது மருத்துவச் செலவுக்குப் பணம் எடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

### ஓய்வுக்காலத்துக்கான என்.பி.எஸ் வாத்சல்யா:

பலரும் தங்கள் ஓய்வுக்காலத்துக்காகப் பணத்தைச் சேமிப்பது பற்றி 50 வயதைத் தொடும்போதே யோசிக்கிறார்கள். ஆனால், குழந்தைப் பருவம் முதலே ஒருவரின் ஓய்வுக்காலத்துக்காகத் திட்டமிட்டுச் சேமிக்கத் தொடங்கினால் மிகப்பெரிய தொகை சேரும். இப்படிக் குழந்தைகளுக்கான ஓய்வுக்காலத்தையும் பெற்றோர்களே திட்டமிடுவதற்காக ‘என்.பி.எஸ் வாத்சல்யா’ என்ற திட்டத்தை மத்திய அரசு அறிமுகம் செய்திருக்கிறது. ஒரு குழந்தை பிறந்தது முதல் இந்தத் திட்டத்தில் மாதம் 1,000 ரூபாயைப் பெற்றோர்கள் செலுத்தி வந்தால், அந்தக் குழந்தை வளர்ந்து வேலைக்குச் சென்ற பிறகும் அதைத் தொடர்ந்தால், 60 வயதில் அவர்களுக்கு ரூ.4.40 கோடி கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. கூட்டு வட்டியின் நிகரற்ற பலன் இது.

18 வயது வரை உள்ள அனைத்துச் சிறார்களுக்கும் என்.பி.எஸ் வாத்சல்யா திட்டத்தில் கணக்கினை அவர்களின் பெற்றோர் தொடங்கலாம். இந்தக் கணக்கைத் தொடங்கக் குறைந்தபட்சத் தொகை ரூ.1,000 ஆகும். அதிகபட்சமாக எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் செலுத்தலாம். தவணைகளை ஆண்டுதோறும் செலுத்த வேண்டும். இந்தத் திட்டம் தொடர்ந்து செயல்பாட்டில் இருக்க ஆண்டுக்கு ரூ.1,000 குறைந்தபட்சம் செலுத்திவர வேண்டும். முன்னணி வங்கிகள் மற்றும் தபால் நிலையங்களில் இதற்கான கணக்கைத் துவக்க முடியும். அல்லது ஆன்லைனில் இ-என்.பி.எஸ் (eNPS) இணையதளத்தின் மூலமாகவும் கணக்குத் தொடங்கலாம்.


வெண்மை சந்தா...

# மகளிர் தின சிறப்புச் சலுகை!

மார்ச் 8-ம் தேதி கொண்டாடப்படும் சர்வதேச மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு வெண்மை மாத இதழுக்கான சந்தா தொகையில் இந்த ஆண்டு முழுக்க சந்தா செலுத்தும் பெண்களுக்குச் சிறப்புச் சலுகை வழங்கப்படுகிறது.

**ஓர் ஆண்டு சந்தா: ரூ. ~~200~~/-**
**மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 150/-**

**இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா: ரூ. ~~380~~/-**
**மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 300/-**

இச்சலுகையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி மகளிர் தங்களையும் தங்கள் இல்லத்தையும் சுற்றத்தையும் இன்னும் சிறப்பாகப் பேணி நலம் பெற வேண்டுகிறோம். (சந்தா செலுத்தும் வழிமுறைகளுக்கு 23-ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.)

## “அவர்கள் எதைப் பின்பற்றுகிறார்கள்?”

பூங்காவில் இளம் அம்மா ஒருவரும், அவரது 10 வயதுப் பெண்ணும் வேக வேகமாக நடைப்பயிற்சி செய்துகொண்டிருந்தார்கள். வியர்வை சிந்த நடந்து முடிந்ததும், பூங்காவில் இருக்கும் சிமெண்ட் பெஞ்சில் இருவரும் அமர்ந்தார்கள். சில நிமிடங்கள் சிரித்துப் பேசி மகிழ்ந்துவிட்டு அம்மா ஏதோ ஒரு புத்தகத்தை விரித்துப் படிக்க, அந்தச் சிறுமி தன் பாடப் புத்தகத்தைத் திறந்தார்.

இந்த வயதில் பூங்காவுக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய வரும் குழந்தைகள் அரிது. எல்லோரும் செல்போனும் கேம்ஸுமே கதியென்று கிடக்கும் காலத்தில், இப்படி அம்மாவுடன் இணைந்து பூங்காவுக்கு வந்து, அமைதியாக உடற்பயிற்சி செய்து முடித்துவிட்டுப் படிக்கும் அந்தச் சிறுமியின் செயல் ஒருவருக்கு ஆச்சர்யமாகத் தெரிந்தது. அவர்கள் அடிக்கடி பூங்காவுக்கு வருவதை இவர் பார்த்திருக்கிறார். எனவே, அருகில் சென்று அந்த அம்மாவைப் பாராட்டினார்.

“ஒழுக்கமாகக் குழந்தையை வளர்த்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் செய்யும் எல்லா நல்ல பழக்கங்களையும் அவரும் பின்பற்றுகிறார்” என்றார். அந்த அம்மா சிரித்தபடி பதில் சொன்னார். “நான் எதையும் அவளுக்குக் கற்றுத் தரவில்லை. நான் பின்பற்றும் நல்ல பழக்கங்களைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்துவருகிறேன். அதையெல்லாம் பார்த்து அவளும் அப்படியே செய்கிறாள். குழந்தைகள் நம் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவதில்லை. நம் செயல்களையே பின்பற்றுகிறார்கள்!”

## சமத்து ஆக்காதீர்கள்!

“என் பையன் ரொம்பச் சமத்து” என்று சில பெற்றோர்கள் பெருமையாகச் சொல்வார்கள். காரணம், அவர்கள் சொன்ன பேச்சை அவன் கேட்கிறானாம். விளையாடும்போதோ, ஏதாவது சேட்டைகள் செய்யும்போதோ, “டேய் சந்தோஷ்...” என்று அம்மா அதட்டினால், சட்டென்று வந்து கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு அம்மா பக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொள்வான்.

குழந்தைகளின் உலகம் விளையாட்டும், சந்தோஷமும் நிறைந்தது. எப்போதும் துறுதுறுவென இருக்கும் குழந்தைகள் குறும்புத்தனத்தோடுதான் வளரவேண்டும். அது அவர்களின் இயல்பு. இதை மாற்றி அவர்கள் மீது பெற்றோர் தங்களது விருப்பு வெறுப்புகளைத் திணித்து அடக்கி வளர்க்க நினைத்தால் குழப்பம்தான் மிஞ்சும். கால அட்டவணை போட்டு குழந்தைகளை எதையும் செய்ய வைக்க முடியாது. ‘விளையாடாதே... சத்தம் போடாதே... எதையும் தொடாதே’ என்று சதா சர்வகாலமும் மிரட்டிப் பெற்றோரின் விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப வளர்க்கப்படும் ஒரு குழந்தை, எதையும் இயல்பாகச் செய்ய முடியாத பொம்மை ஆகிவிடுகிறது. அதன் கற்பனைத் திறனை அது இழக்கிறது. அப்புறம் அது என்ன சாதிக்கமுடியும்?

வெயில் காலம், மழைக் காலம், பனிக்காலம் என வித்தியாசங்கள் உலக நியதி. நீங்கள் விரும்பும் நாளில் உங்களால் மழையை வரவழைக்க முடியாது. உலகத்தில் எல்லாமே இப்படித்தான்! அழகான ரோஜாப்பூ முள்செடியில் மட்டுமே பூக்கிற மாதிரி எல்லா விஷயங்களிலும் நல்ல அம்சங்கள் உண்டு. குழந்தைகளின் நல்ல அம்சங்களைப் புகழ்வதன் மூலம், அவற்றை அதிகரிக்கலாம். அதே நேரத்தில் அவர்கள் தங்கள் குறும்புகளைத் தொலைத்துக் குழந்தைப்பருவ மகிழ்ச்சிகளை இழந்துவிடக்கூடாது என்பதும் முக்கியம்.

## உரையாடல் வேண்டும்!

ஒரு குழந்தைக்கு மூன்று மாதங்களிலேயே அம்மாவின் குரல் பரிச்சயமாகிவிடும். வீட்டில் மற்றவர்களின் பேச்சுகளும் பழகத் தொடங்கும். குழந்தை தூங்கும்போது வீடு அமைதியாக இருக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் அம்மா நடக்கும் சத்தம், சமையலில் எழும் சத்தம் போன்ற வழக்கமான சத்தங்களுக்குக் குழந்தை பழகிவிடும். அவை அவர்களின் தூக்கத்தைப் பாதிக்காது. குழந்தை விழித்திருக்கும்போது அவ்வப்போது அம்மாவோ, மற்றவர்களோ பேச்சுக் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். தன் அருகில் மற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்ற பாதுகாப்பு உணர்வு அதற்கு ஏற்படும்.

இரண்டு வயதில் ஒரு குழந்தை, தன் பெற்றோர் பேசுவதை உன்னிப்பாகக் கேட்டு, அதற்குப் பதில் சொல்லத் தொடங்கும். பெற்றோர் அதிகம் பேசுவதால் மட்டுமே, குழந்தை நல்ல பேச்சுத்திறனுடன் பிரகாசமாக ஜொலிக்கும். இந்த வயதில் குழந்தையுடனான உரையாடல் இல்லாமல் போனால், குழந்தை பேசுவதும் தாமதமாகும். எனவே, குழந்தைகளுக்கு வார்த்தைகளைக் கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும். “இது சோப்பு... இதைப் போட்டுக் குளித்தால் அழுக்குப் போகும்”, “இது தண்ணீர்... இதைச் சுடவைத்துக் குடித்தால் நோய்கள் வராது” என்று வார்த்தைகளுடன் வாழ்க்கைப் பழக்கங்களையும் அறிமுகம் செய்யலாம்.

குழந்தை சுயமாகச் சிந்திக்கவும், அனைத்துச் செயல்களையும் திறமையாகச் செய்யவும் இது உதவும்.

பிஞ்சுக் குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டில், பெரியவர்கள் குரலை உயர்த்திப் பேசுவதோ, கத்துவதோ கூடாது. சுற்றி இருக்கும் விஷயங்களை அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கும்போது, சத்தமான பேச்சுகூடக் குழந்தைக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

## சாப்பாடு வேண்டும்... பூச்சாண்டி வேண்டாம்!

சிலர் குழந்தைகளைச் சாப்பிட வைக்க, அவர்கள் கையில் செல்போனைக் கொடுத்துவிடுவார்கள். கார்ட்டூன்களைப் பார்த்துக்கொண்டே குழந்தைகள் சாப்பிடுவார்கள். அந்த செல்போனைக் கையிலிருந்து வாங்கினால், அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்வார்கள். இன்னும் சிலர், தங்கள் குழந்தைகள் சாப்பிட அடம்பிடித்தால், ‘பூச்சாண்டி வர்றான் பாரு, அவன்கிட்ட உன்னைக் கொடுத்துடுவேன்’ என்று பயமுறுத்துவார்கள். இப்படியெல்லாம் செய்தால், பின்னாளில் உணவையே வெறுக்கும் அளவுக்குச் சாப்பாட்டின் மீதான பிடிப்பு அவர்களுக்குப் போய்விடலாம்.

குழந்தைகளுக்கு உணவுகளை நன்கு அறிமுகம் செய்யுங்கள். சமைக்கும்போது அருகில் உட்கார வைத்து, “இது கேரட், இதை நான் நறுக்கப்போறேன். இதைச் சாப்பிட்டால் கண்பார்வை நன்றாக இருக்கும்” என்று சொல்லலாம். “இது கீரை, இதைச் சுத்தம் செய்து சமைப்பது கஷ்டம். ஆனால், இதைச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு எல்லாச் சத்துகளும் கிடைக்கும். நீ பலசாலி ஆகலாம்” என்று சொல்ல வேண்டும். உணவின் தன்மைகளையும் ருசியையும் அறிமுகம் செய்துவிட்டால், அவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

குழந்தையால் எவ்வளவு சாப்பிட முடியுமோ, அந்த அளவு மட்டுமே உணவு கொடுங்கள். சாப்பிட்டு முடித்ததும் அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். குழந்தை தானாகச் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும்போது, உணவு சிந்தினால் திட்டாதீர்கள். அவர்களைப் பழக்கினால் சிந்தாமல் சாப்பிடுவார்கள், விருப்பமாகவும் சாப்பிடுவார்கள்.

# பெற்றோர், குழந்தை... யார் மாற வேண்டும்?

ஒரு வீட்டில் புதிதாகப் பூனைக்குட்டி எடுத்துவந்து வளர்த்தார்கள். உள்ளே வந்ததும் வீட்டை ஒருமுறை சுற்றிவந்து நோட்டமிட்ட பூனை, ஹாலில் இருந்த சோபாவில் ஏறித் தன் கால் நகங்களால் கீறியது. கால் நகங்களை இப்படிக் கூர்மை தீட்டிக்கொள்வது அதன் இயல்பு. வீட்டில் இருந்தவர்கள், சோபா வீணாகிவிடுமே என்ற பயத்தில் பூனையைத் தூக்கிப் போய் வீட்டுக்கு வெளியில் விட்டனர். கொஞ்ச நேரத்தில் அதை மீண்டும் அனுமதித்தனர். உற்சாகமாக விளையாடிய பூனை மீண்டும் ஒருமுறை சோபாவில் ஏறி நகங்களால் கீறியபோது அதை வெளியில் தூக்கிப் போய் விட்டனர்.

அந்தப் பூனை இதை வேறுமாதிரியாகப் புரிந்துகொண்டது. நான்கு ஆண்டுகள் ஆகிறது. இப்போதும் பூனை வெளியில் போக வேண்டும் என்றால், போய் சோபாவைப் பிறாண்டுகிறது. உடனே அதை வெளியில் அனுப்புகின்றனர்.

குழந்தை வளர்ப்பும் இப்படித்தான்! தினம் தினம் பெற்றோர்கள் தங்களின் செயல்களின் மூலம் குழந்தைகளுக்குப் பல விஷயங்களைக் கற்றுத் தருகிறார்கள். சரியானதைக் குழந்தைகள் கற்றுக்கொண்டால் கவலை இல்லை. தவறாகக் கற்றுக்கொள்வதுதான் பிரச்னை.

காயத்ரி தன் எதிர்வீட்டு நளினியுடன் பேசுகிறார். அப்போது, பக்கத்து வீட்டு வருண் நிறைய முடி வளர்த்திருப்பது பற்றிக் கிண்டல் செய்கிறார். காயத்ரியின் குழந்தை இதைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. மறுநாள் வருண் தன் வீட்டுக்கு வந்தபோது, "உன் ஹேர்ஸ்டைல் சூப்பராக இருக்கு" என்று புகழ்கிறார் காயத்ரி. இதன்மூலம், அடுத்தவர்களைப் பாராட்டும் நல்ல குணத்தை தன் குழந்தைக்குக் கற்றுத் தருவதாக அவர் நம்புகிறார்.

ஆனால், அந்தக் குழந்தை உண்மையில் என்ன கற்றுக்கொண்டது? மற்றவர்களைப் பற்றி அவர்களின் முதுகுக்குப் பின்னால் பேசுவது தப்பில்லை. மற்றவர்களை அவமானப்படுத்துவதும் தப்பில்லை. பொய் சொல்வதும் தப்பில்லை என்பதைத்தான் கற்றுக்கொள்கிறது.

குழந்தை தன் புத்தகப்பையைக் குப்பையாக்கி வைத்திருக்கிறது. அம்மா அதைச் சுத்தம் செய்யச் சொல்கிறார். குழந்தை அதைக் கவனிக்காமல் விளையாடுகிறது. உடனே அம்மா கடுமையாகத் திட்டி, "அம்மா சொன்னா செய்ய மாட்டாயா? உடனே செய்" எனக் கத்துகிறார். இதன்மூலம், சுத்தமாக இருப்பதன் அவசியத்தையும், பெரியவர்களை மதிக்கும் நற்குணத்தையும் குழந்தை கற்றுக்கொண்டதாக அம்மா நம்புகிறார்.

ஆனால், உண்மையில் குழந்தை கற்றுக்கொண்டது என்ன? நாம் சொல்வதை ஒருவர் செய்யாதபோது அவரைத் திட்டலாம். சிறியவர்களைத் திட்டவும் கண்டிக்கவும் பெரியவர்களுக்கு உரிமை இருக்கிறது. வலிமையானவர்கள் எதையாவது சொல்லும்போது எதிர்த்துப் பேசக்கூடாது, சொன்னதைச் செய்ய வேண்டும்.

3 மணிக்கு ஒருவரைச் சந்திக்க வேண்டும். குழந்தையுடன் அவசரமாகப் போகிறீர்கள். வழியில் பைக் விழுந்து காயமடைந்து ஒருவர் கிடக்கிறார். உடனே அருகே சென்று அவருக்குத் தண்ணீர் கொடுத்து, முதலுதவிகள் செய்து, ஆம்புலன்ஸை வரவழைத்து அவரை மருத்துவமனைக்கு அனுப்பிவிட்டுக் கிளம்புகிறீர்கள். இதனால் போக வேண்டிய இடத்துக்குத் தாமதமாகிறது. 'லேட் ஆனா பரவாயில்லை' எனக் குழந்தைக்குத் தப்பாகக் கற்றுக்கொடுக்கிறோமோ எனக் கவலை அடைகிறீர்கள்.

ஆனால், குழந்தை என்ன கற்றுக்கொண்டது தெரியுமா? ஒவ்வொருவரின் நலனும் முக்கியம். நமக்கு அறிமுகம் இல்லாதவர்களுக்குக்கூட உதவி செய்ய வேண்டும்.

எனவே, குழந்தைகளை மாற்ற நினைக்க வேண்டாம், நாம் நல்லவிதமாக மாறுவோம்! ●



Owned, Published by K.R. NAGARAJAN, Published from 10, Sengunthapuram Mangalam Road, TIRUPUR - 641 604 &
Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor : T.J. GNANAVEL

Inners for Winners
RAMRAJ
VESTS
BRIEFS • TRUNKS
ஒரு சிறந்த அனுபவத்தை
உணருங்கள்
ராம்ராஜ் உள்ளாடைகள் மூலம்
ஒரு சிறந்த அனுபவத்தை பெறுங்கள்
உயர் ரக பருத்திகளை கொண்டு
தயாரிக்கப்பட்டு, உடுத்துவதற்கு
மிருதுவாகவும், இலகுவாகவும்
எல்லா காலத்திற்கும் ஏற்றவாறு
அமைந்து, உங்கள் தன்னம்பிக்கையை
மேலும் மெருகூட்டுகிறது
Shreyas Iyer - Cricketer
FOR STORE LOCATION
Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in

Venmai Monthly - Postal Registration No.TN/TRU/28/2022-24. Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2016/68519. Day of Publishing 01-11-2024. Posted at Tirupur BPC on 5th of every month.