பட்டங்கள் ஆள்வதும்
சட்டங்கள் செய்வதும்
பாரினிற் பெண்கள்
நடத்த வந்தோம்.

– பாரதியார்



அவள் அரண்

அறிவு, ஆற்றல், ஆக்கம்

பெண்கள் வார இதழ்

RNI No. TNTAM/26/A8087

மலர்-1 இதழ் - 3 சென்னை ஞாயிற்றுக்கிழமை, 18 அக்டோபர், 2026 4 பக்கம் விலை - ரூ. 5/-

Advertise with us
Aval Aran
Print + Digital REACH
- Advertisement
- Brand Promotion
- Classifieds
- Event Coverage
- Interview / Feature
- Press Release
- Social Media Posts
- Article Writing
- Content Creation
- Design & Layout
- Website Coverage
- Community Connect

Starts from Rs. 10 per Sqcm
Contact 7845519732

உங்கள் திறமை வீட்டிற்குள் மட்டும் முடங்கி விட வேண்டாமே!

சிறிய தொழிலுக்கும் பெரிய கனவுகள் உண்டு!



"நல்ல பொருட்களைத் தயாரிக்கிறேன். ஆனால், வாடிக்கையாளர்களை எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது?" என்ற கேள்வி வீட்டிலிருந்து தொழில் செய்யும் பலருக்கும் இருக்கிறது.

கைவினைப் பொருட்கள், ஆடைகள், நகைகள், உணவுப் பொருட்கள் என எதைத் தயாரித்தாலும், அதை மக்களிடம் கொண்டு சேர்ப்பது தான் தொழில் வளர்ச்சியின் முதல் படி.

இதற்கு நல்ல வாய்ப்பாக அமைவதுதான் விற்பனைக் கண் காட்சிகள்!

சென்னையில் நடைபெறும் கண் காட்சிகள் மற்றும் அரங்கு முன்பதிவு வாய்ப்புகளை அறிந்துகொள்ள BookMyStall இணைய தளம் உதவுகிறது.

ஒரு சிறிய அரங்கு மூலம் புதிய வாடிக்கை யாளர்களை சந்திக்கலாம். நமது பொருட்களை அறிமுகப்படுத்தலாம். விற்பனையுடன் புதிய தொழில் தொடர்புகளையும் உருவாக்கலாம்.

கண்காட்சியில் பங்கேற்கும் முன் அரங்கு வாடகை, இடம், வாடிக்கையாளர்களின் வருகை போன்ற விவரங்களை விசாரிப்பது அவசியம்.

முதல் முயற்சியிலேயே பெரிய லாபம் கிடைக்காவிட்டாலும், கிடைக்கும் அனுபவம் அடுத்த முயற்சிக்கு வழிகாட்டும்.

உங்கள் திறமையை நம்புங்கள்! சிறிய முயற்சியே நாளைய பெரிய வெற்றிக்கு அடித்தளமாகும்!

மேலும் விவரங்களுக்கு: www.bookmystall.in/cities/5/Chennai

பொறுப்புத் துறப்பு:

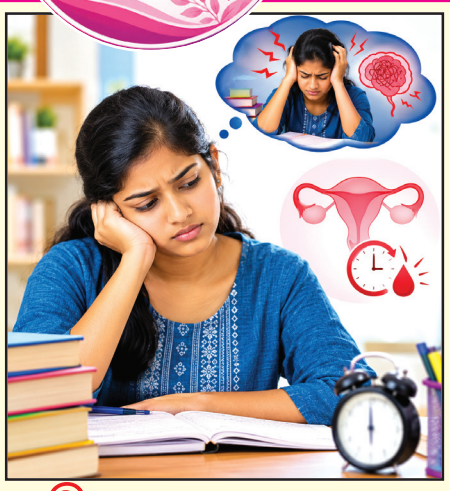
இக்கட்டுரை வாசகர்களுக்குத் தகவல் வழங்கும் நோக்கில் மட்டுமே வெளியிடப்படுகிறது. அவள் அரண் இதழுக்கும் குறிப்பிடப்பட்ட இணையதளத் திற்கும் எந்தவித வணிகத் தொடர்பும் இல்லை. கண்காட்சிகளில் பங்கேற்பதற்கு முன் கட்டணம், விதிமுறைகள் மற்றும் ஏற்பாட்டாளர்களின் நம்பகத் தன் மையை வாசகர்கள் தாங்களே சரிபார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏற்படும் பண இழப்புகள் அல்லது பிற பிரச்சினைகளுக்கு அவள் அரண் பொறுப்பேற்காது.





நலம்

தேர்வு நேரத்தில் மாதவிடாய் தாமதமாகிறதா? மன அழுத்தமும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்!



இளம் பெண்களின் மாதவிடாய் சுழற்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்களை எளிமையாகப் புரிந்துகொள்வோம்!

தேர்வு நேரம் வந்துவிட்டாலே மாணவிகளுக்கு படிப்பைப் பற்றிய கவலை, அதிக மதிப்பெண் பெற வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு, தூக்கமின்மை எனப் பலவிதமான அழுத்தங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நேரத்தில் சில மாணவிகளுக்கு மாதவிடாய் தாமதமாகலாம்.

"போன மாதம் சரியான நேரத்தில் வந்ததே... இந்த மாதம் ஏன் இன்னும் வரவில்லை?" என்ற கேள்வியும் கவலையும் பலருக்கும் ஏற்படலாம்.

குறிப்பாக, முதல் மாதவிடாய் தொடங்கிய ஆரம்ப ஆண்டுகளில் மாதவிடாய் சுழற்சி சீராக இல்லாமல் இருப்பது பொதுவான ஒன்றுதான். சிலருக்கு முன்கூட்டியே வரலாம். சிலருக்குத் தாமதமாகலாம். இன்னும் சிலருக்கு சில மாதங்கள் வராமல் இருக்கலாம்.

இதற்கும் மன அழுத்தத்திற்கும் தொடர்பு இருக்கிறதா?

ஆம். நமது மனமும் உடலும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. அதிகப்படியான மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது, மாதவிடாயைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

ஆனால், மாதவிடாய் தாமதமாவதற்கு மன அழுத்தம் மட்டுமே காரணமல்ல. PCOS எனப்படும் சினைப்பை சார்ந்த ஹார்மோன் கோளாறு, தைராய்டு பிரச்சினைகள் உள்ளிட்ட பிற மருத்துவக் காரணங்களாலும் மாதவிடாய் ஒழுங்கற்றதாக இருக்கலாம்.

இளம் வயதில் மாதவிடாய் ஏன் ஒழுங்கற்றதாக இருக்கிறது?

நமது உடலில் மாதவிடாய் சுழற்சி சீராக நடைபெற மூளை மற்றும் சினைப்பைகள் இணைந்து செயல்படுகின்றன.

இதில் மூன்று முக்கியப் பகுதிகள் பங்கு வகிக்கின்றன.

ஹைப்போதாலமஸ் (Hypothalamus): மூளையில் உள்ள இந்தப் பகுதி GnRH என்ற ஹார்மோனை வெளியிடுகிறது. இது மாதவிடாய் சுழற்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் செயல்முறையின் தொடக்கமாக அமைகிறது.

பிட்யூட்டரி சுரப்பி (Pituitary Gland): இது FSH மற்றும் LH என்ற ஹார்மோன்களை வெளியிடுகிறது. இவை சினைப்பைகளின் செயல்பாட்டிற்கு உதவுகின்றன.

சினைப்பைகள் (Ovaries): ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜெஸ்டிரோன் போன்ற ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்து மாதவிடாய் சுழற்சியில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

முதல் மாதவிடாய் தொடங்கிய ஆரம்ப இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகளில் இந்த ஹார்மோன் செயல்பாடுகள் இன்னும் சீரடைந்து கொண்டிருக்கும். இதனால் ஒவ்வொரு மாதமும் முட்டை வெளியேறும் செயல்முறை ஒரே மாதிரியாக நடைபெறாமல் இருக்கலாம்.

இதன் காரணமாக மாதவிடாய் சில நேரங்களில் முன்கூட்டியோ, தாமதமாகவோ வரலாம்.

மாதவிடாய் தாமதமாக வேறு என்ன காரணங்கள் இருக்கலாம்?

மன அழுத்தத்தைத் தவிர, போதுமான சத்தான உணவு எடுத்துக்கொள்ளாதது, திடீரென உடல் எடை குறைவது, அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி, தூக்கமின்மை போன்றவையும் மாதவிடாய் சுழற்சியைப் பாதிக்கலாம்.

அதேபோல் PCOS, தைராய்டு ஹார்மோன் குறைபாடு அல்லது அதிகரிப்பு, புரோலாக்டின் ஹார்மோன் அதிகரிப்பு போன்ற மருத்துவக் காரணங்களாலும் மாதவிடாய் தாமதமாகலாம். கர்ப்பம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளவர்களுக்கு அதுவும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

எனவே, மாதவிடாய் ஒழுங்கற்றதாக இருக்கும்போது காரணத்தை அறியாமல் மன அழுத்தத்தை மட்டும் குறை கூறிவிடக் கூடாது.

தேர்வு நேரத்தில் மன அழுத்தம் மாதவிடாயை எப்படிப் பாதிக்கிறது?

நன்றாகத் தேர்வு எழுதுவேனா?

மதிப்பெண் குறைந்துவிட்டால் என்ன செய்வது?

பெற்றோர் என்ன நினைப்பார்கள்?

இப்படிப் பல கேள்விகள் தேர்வு நேரத்தில் மாணவிகளின் மனதில் எழலாம். தொடர்ந்து ஏற்படும் கவலை, பயம், தூக்கமின்மை ஆகியவை உடலில் மன அழுத்தம் தொடர்பான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

இந்த மாற்றங்கள் மாதவிடாயை எப்படிப் பாதிக்கின்றன என்பதை நான்கு படிகளில் புரிந்துகொள்வோம்.

படி 1: மன அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது

தேர்வு குறித்த பயம், பதற்றம் மற்றும் அதிகப்படியான கவலை காரணமாக உடல் மன அழுத்தத்திற்கு எதிர்வினையாற்றத் தொடங்குகிறது.

படி 2: ஹார்மோன் செயல்பாட்டில் மாற்றம் ஏற்படலாம்

அதிக மன அழுத்தம் ஏற்படும்போது, மூளையிலிருந்து வெளியாகும் GnRH என்ற ஹார்மோனின் இயல்பான செயல்பாட்டில் மாற்றம் ஏற்படலாம்.

படி 3: முட்டை வெளியேறுவது தாமதமாகலாம்

GnRH ஹார்மோனில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் FSH மற்றும் LH ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டையும் பாதிக்கலாம். இதனால் சினைப்பைகளிலிருந்து முட்டை வெளியேறுவது தாமதமாகலாம். சில நேரங்களில் தற்காலிகமாக முட்டை வெளியேறாமல் போகவும் வாய்ப்புள்ளது.

படி 4: மாதவிடாய் தாமதமாகலாம்

முட்டை வெளியேறும் செயல்முறை தாமதமானால், அடுத்த மாதவிடாயும் தாமதமாகலாம். நீண்டகாலமாக மன அழுத்தம் தொடரும்போது சிலருக்கு மாதவிடாய் தற்காலிகமாக நின்றுவிடவும் வாய்ப்புள்ளது.

மன அழுத்தம், போதிய ஊட்டச்சத்து இல்லாமை அல்லது அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி போன்ற காரணங்களால் மூளையின் ஹார்மோன் செயல்பாடு பாதிக்கப்பட்டு மாதவிடாய் நின்றுவிடும் நிலையை, மற்ற மருத்துவக் காரணங்களை விலக்கிய பிறகு, Functional Hypothalamic Amenorrhea (FHA) என்று மருத்துவர்கள் கண்டறியலாம்.

இதில் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், மன அழுத்தம் மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கை நேரடியாக நிறுத்துகிறது என்பதல்ல. அது முட்டை வெளியேறும் செயல்முறையைப் பாதிப்பதன் மூலம் மாதவிடாய் சுழற்சியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

உடல்நலத்திலும் அக்கறை காட்டுவோம்!

மாதவிடாய் தாமதமானால் உடனே பயப்பட வேண்டியதில்லை. அதே நேரத்தில் அதை அலட்சியப்படுத்தவும் கூடாது. குறிப்பாக 90 நாட்களுக்கு மேல் மாதவிடாய் வராமல் இருந்தாலோ, தொடர்ந்து ஒழுங்கற்ற தாக இருந்தாலோ மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

தேர்வு நேரத்தில் மாணவிகளுக்கு நல்ல உணவு, போதுமான தூக்கம், சிறிது ஓய்வு மற்றும் மன அமைதி மிகவும் அவசியம்.

பெற்றோர்களும் "எத்தனை மதிப்பெண் வாங்குவாய்?" என்று கேட்பதோடு நிறுத்திக்கொள்ளாமல், "நன்றாகச் சாப்பிட்டாயா?", "போதுமான நேரம் தூங்குகிறாயா?", "ஏதாவது கவலையாக இருக்கிறதா?" என்றும் அன்புடன் கேட்க வேண்டும்.

ஏனெனில், மதிப்பெண்கள் முக்கியம்தான். ஆனால், அதைவிட நம் குழந்தைகளின் உடல்நலமும் மனநலமும் மிகவும் முக்கியம்!

- Dr. R. Vijayashanthini, MD (HOM)

அடுத்த வாரம் அவள் அரணில்...

ஒரே மன அழுத்தம்... சில பெண்களுக்கு மட்டும் மாதவிடாய் பிரச்சினை ஏன்? மாதவிடாய் ஒழுங்கற்றதாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? எந்தப் பரிசோதனைகள் தேவை? எப்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும்? மனநிலைக்கும் மாதவிடாய்க்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

இந்தக் கேள்விகளுக்கான விளக்கங்களை அடுத்த வாரம் தெரிந்துகொள்வோம்!

குழந்தைகளை மாற்றுவதற்கு முன்... அவர்களைப் புரிந்துகொள்வோம்!



ஒரு குழந்தை தேர்வில் அதிக மதிப்பெண் எடுத்தால் மகிழ்ச்சியுடன் பாராட்டுகிறோம். போட்டியில் பரிசு பெற்றால் பெருமைப்படுகிறோம். ஆனால் அந்த வெற்றிக்காக குழந்தை எடுத்த முயற்சியை எத்தனை முறை பாராட்டியிருக்கிறோம்?

"நீ முதல் மதிப்பெண் எடுத்தது மகிழ்ச்சி" என்று சொல்வதோடு, "நீ தினமும் கஷ்டப்பட்டுப் படித்ததை நான் கவனித்தேன்" என்றும் சொல்லிப் பாருங்கள். அந்த வார்த்தைகள் குழந்தைக்கு இன்னும் அதிக நம்பிக்கையைத் தரும்.

சில நேரங்களில் குழந்தைகள் அடிக்கடி அழைப்பார்கள், குறுக்கிட்டுப் பேசுவார்கள், சத்தம் போடுவார்கள். உடனே கோபப்படுவதற்குப் பதிலாக, "என்னாச்சு? ஏதாவது சொல்லணுமா?" என்று அன்பாகக் கேட்டுப் பாருங்கள். ஒருவேளை அவர்களுக்குத் தேவைப்படுவது நமது கவனமும் நேரமுமாக இருக்கலாம்.

குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்த எப்போதும் சாக்லேட்டோ, பொம்மையோ வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. ஒரு புன்னகை, அன்பான அணைப்பு, "நீ எனக்கு உதவி செய்தது ரொம்ப சந்தோஷம்" என்ற வார்த்தைகூட நல்ல ஊக்கமாக அமையும்.

அதேபோல், "பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தையைப் பார்!" என்று ஒப்பிடுவதற்கு பதிலாக, "நேற்றைவிட இன்று நன்றாக முயற்சி செய்திருக்கிறாய்!" என்று பாராட்டுங்கள்.

குழந்தை தவறு செய்தால் அதன் செயலைத் திருத்துங்கள்; குழந்தையைக் குறை கூறாதீர்கள். தோல்வியடைந்தால் திட்டாமல், மீண்டும் முயற்சி செய்யத் துணையாக இருங்கள்.

நாம் பேசும் வார்த்தைகள் தான் நாளடைவில் குழந்தையின் மனதில் அதன் சொந்தக் குரலாக ஒலிக்கின்றன. "என்னால் முடியும்" என்ற நம்பிக்கையை வளர்ப்பதும், "என்னால் முடியாது" என்ற பயத்தை உருவாக்குவதும் நமது அணுகுமுறையால் பாதிக்கப்படலாம்.

குழந்தைகளுக்குத் தேவை விலையுயர்ந்த பரிசுகள் மட்டுமல்ல. அவர்களுடன் செலவிடும் நேரம், கவனமாகக் கேட்கும் காதுகள், முயற்சியைப் பாராட்டும் வார்த்தைகள், தவறுகளிலும் துணைநிற்கும் அன்பு ஆகியவையே முக்கியம்.

குழந்தைகள் எப்போதும் சிறந்தவர்களாக இருக்க வேண்டியதில்லை. அவர்கள் தங்களால் முடிந்ததை முயற்சி செய்யும்போது, அதை உணர்ந்து பாராட்டும் பெற்றோராக நாம் இருப்போம்!

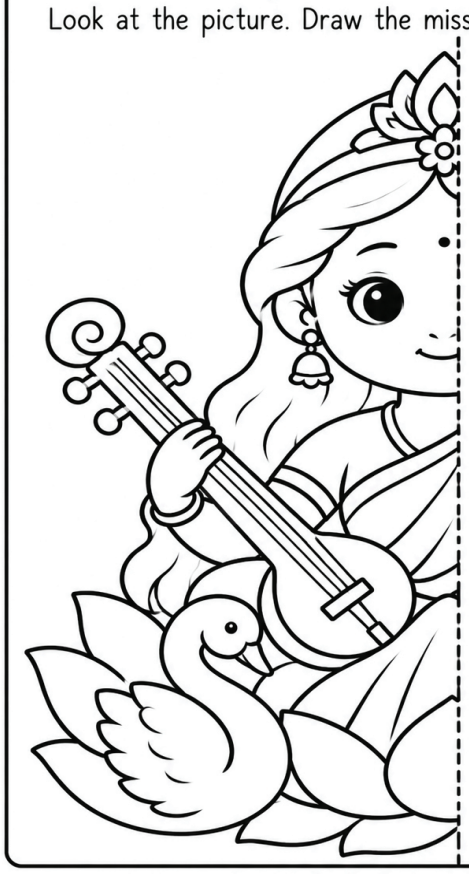


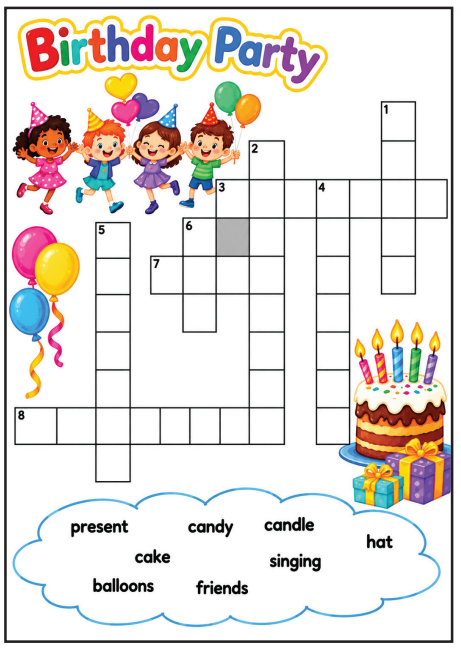


குரோம்பேட்டை கங்கை அம்மன் கோவிலில் அக்டோபர் 11ஆம் தேதி நடைபெற்ற நவராத்திரி விழாவின் முதல் நாள் நிகழ்ச்சியில், குருகிருபா இசைப் பள்ளி மாணவர்கள் சிறப்பான இசை நிகழ்ச்சி வழங்கினர். முன்னாள் மாமன்ற உறுப்பினர் திரு. விஜய் மற்றும் மாமன்ற உறுப்பினர் திருமதி சங்கீதா விஜய் ஆகியோர் முன்னிலையில் நடைபெற்ற விழாவில், சிறப்பு விருந்தினராக பங்கேற்ற SCS பள்ளித் தாளாளர் திரு. கிருஷ்ணன் சந்தானம் மாணவர்களுக்கு பரிசுகளை வழங்கிப் பாராட்டினார்.

Complete the Other Half

Look at the picture. Draw the missing half and complete the picture.









புதிய அறிவியல் செய்தி

விண்வெளியிலிருந்து பூமியைக் கண்காணிக்கும் இந்தியாவின் செயற்கைக்கோள்!

இந்தியாவின் ISRO மற்றும் அமெரிக்கா வின் NASA இணைந்து உருவாக்கிய NISAR செயற்கைக்கோள், ரேடார் தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் பூமியின் நிலப்பரப்பில் ஏற்படும் சிறிய மாற்றங்களைக்கூடக் கண்டறிய உதவுகிறது. நிலநடுக்கத்தால் ஏற்படும் நிலமாற்றங்கள், பனிப்பாறைகளின் இயக்கம் போன்றவற்றை ஆய்வு செய்ய இது பயன்படுகிறது.

வீட்டிலேயே செய்து பார்க்கலாம்!

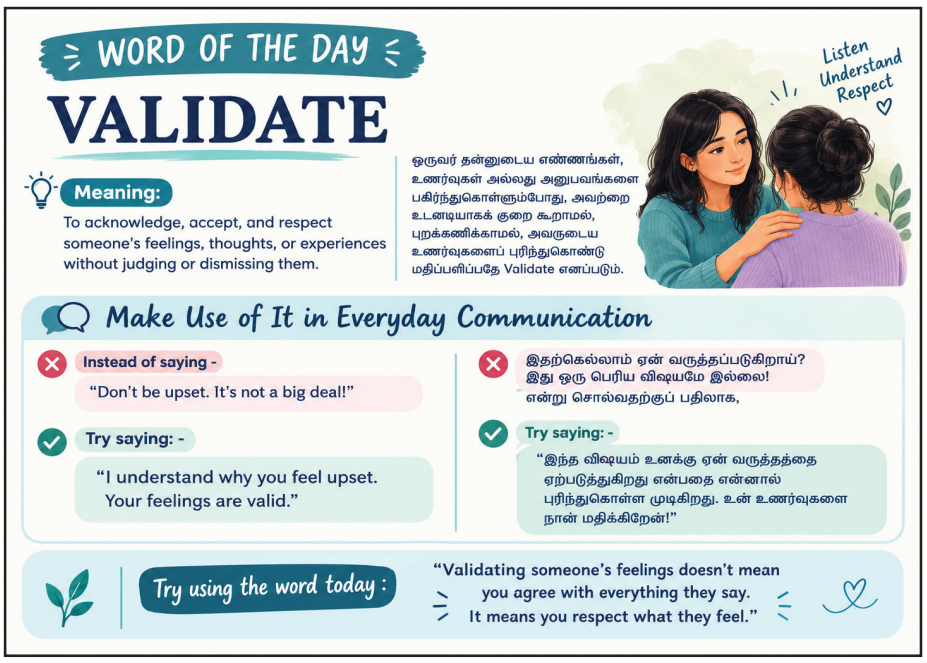
பலூன் ராக்கெட் - Balloon Rocket

தேவையானவை: ஒரு பலூன், நீளமான நூல், ஸ்ட்ரா, ஒட்டுநாடா.

நூலை ஸ்ட்ரா வழியாகச் செலுத்தி, இரு முனைகளிலும் இறுக்கமாகக் கட்டுங்கள். காற்று நிரப்பிய பலூனை ஸ்ட்ராவில் ஒட்டுங்கள். பலூனின் வாயை விடும்போது அது நூல் வழியாக முன்னே செல்லும்.

அறிவியல் ரகசியம்: பலூனிலிருந்து காற்று பின்னோக்கி வெளியேறும்போது, பலூன் முன்னோக்கி நகர்கிறது. இதற்குக் காரணம் நியூட்டனின் மூன்றாவது இயக்க விதி.

குழந்தைகளுக்கான சவால்: பலூனில் அதிகக் காற்று நிரப்பினால் அது அதிகத் தூரம் செல்லுமா? முயற்சி செய்து கண்டுபிடியுங்கள்!



AVAL ARAN – LITTLE CREATORS

Create • Share • Get Featured!

Send us your drawings, poems, stories, riddles & creative works.

WhatsApp: 7845519732

Mention your Name • Class • School

Best creations will be featured in our next edition & on the Aval Aran website! Selected entries will be published by Aval Aran.

சிறப்புக் குழந்தைகளைப் புரிந்துகொள்வோம்!

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனி உலகம் உண்டு!

ஒவ்வொரு குழந்தையின் வளர்ச்சியும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. சில குழந்தைகள் விரைவாக பேசவும் நடக்கவும் தொடங்குவார்கள். சிலருக்குச் சற்று கூடுதல் நேரமும் வழிகாட்டுதலும் தேவைப்படலாம். அதற்காக அவர்களின் திறமைகளைக் குறைத்து மதிப்பிடக்கூடாது.



சிறப்புக் குழந்தைகள் யார்?

ஆட்டிசம் (Autism), அறிவுசார் குறைபாடு (Intellectual Disability), பெருமூளை வாதம் (Cerebral Palsy), வளர்ச்சித் தாமதம் (Developmental Delay) போன்ற நிலைகளைக் கொண்ட குழந்தைகள், கற்றல், பேச்சு, சமூகப் பழக்க வழக்கம் மற்றும் அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் சில சவால்களை எதிர்கொள்ளலாம்.

பெற்றோரின் புரிதலே முதல் பலம்!

“என் குழந்தை ஏன் இன்னும் பேசவில்லை?” மற்ற குழந்தைகளைப் போல ஏன் பழகவில்லை? என்ற கேள்விகள் பெற்றோருக்கு எழலாம். குழந்தையை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாமல், அதன் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்வது அவசியம்.

வளர்ச்சியில் தாமதம் இருப்பதாகத் தோன்றினால், ஆரம்பத்திலேயே நிபுணர்களின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

சரியான வழிகாட்டுதல் புதிய வாய்ப்புகளை உருவாக்கும்!

குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப பேச்சுப் பயிற்சி (Speech Therapy), தொழில்சார் சிகிச்சை (Occupational Therapy), இயன்முறை சிகிச்சை (Physiotherapy), சிறப்புக் கல்வி (Special Education) போன்றவை வளர்ச்சிக்கு உதவலாம்.

ஒரு குழந்தை முதன்முறையாகப் பேசுவதும், தானாக உணவு உண்பதும், நண்பர்களுடன் விளையாடுவதும் அந்தக் குடும்பத்திற்கு மிகப்பெரிய மகிழ்ச்சியே!

சமூகத்தின் பார்வையும் மாற வேண்டும்!

சிறப்புக் குழந்தைகளை ஒதுக்காமல், அவர்களுக்கு கற்கவும் விளையாடவும் சமூகத்தில் பங்கேற்கவும் சமமான வாய்ப்புகளை வழங்குவோம்.

அவர்களுக்குத் தேவை பரிதாபம் அல்ல; அன்பு, புரிதல், மரியாதை மற்றும் ஆதரவு.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு மலர். எல்லா மலர்களும் ஒரே நேரத்தில் பூப்பதில்லை. ஆனால் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனி அழகு உண்டு!

அவர்களின் தனித்துவத்தை மதிப்போம்” தன்னம்பிக்கையுடன் வளரத் துணை நிற்போம்!

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் கவனிக்க வேண்டிய ஆரம்ப அறிகுறிகள், நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெற வேண்டிய நேரம் மற்றும் பெற்றோர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய முக்கியத் தகவல்கள்!

அடுத்த வாரம் அவள் அரண் இதழில்... தவறாமல் படியுங்கள்!

- Dr Saranya Ganesh,
Consultant Pediatric Physiotherapist and
Neuro Development Specialist
Founder Guru Vidhyashram special school

இசை அனைவருக்குமானது - ஒவ்வொரு குரலிலும் ஒரு தனித்துவம்!



MSmS – Maestro Symphony Musical Studios

இசை என்பது வெறும் பொழுது போக்கு மட்டுமல்ல; நம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும், மனதிற்கு மகிழ்ச்சியையும் புத்துணர்ச்சியையும் அளிக்கவும் உதவும் அழகான கலை.

இசைத்துறையில் சுமார் 15-20 ஆண்டுகள் அனுபவமும், இசையில் முனைவர் பட்டமும் பெற்ற கவிதா, ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் மறைந்திருக்கும் இசைத் திறமையை வெளிக் கொண்டு வர வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் MSmS (Maestro Symphony Musical Studios) என்ற நிறுவனத்தை நடத்தி வருகிறார்.

குறிப்பாக, கரோக்கி (Karaoke Singing) முறையில் நமக்குப் பிடித்த பாடல்களைப் பின்னணி இசையுடன் பாடுவது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், தயக்கமின்றி நம் திறமையை வெளிப்படுத்தவும் உதவுகிறது. நண்பர்கள், குடும்பத்தினருடன் இணைந்து பாடும் போது மகிழ்ச்சியும் உறவுகளுக்கிடையேயான நெருக்கமும் அதிகரிக்கின்றன.

பாட வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தும் தயங்குபவர்களுக்கு முறையான வழிகாட்டுதலும் ஊக்கமும் அளிப்பதுடன், Voice Culture, Karaoke Singing, Music Training, Rehearsal மற்றும் Recording வசதிகளையும் MSmS வழங்குகிறது.

பாடுவதற்கு வயதோ, மேடை அனுபவமோ தடையல்ல. இசையை நேசிக்கும் மனம் இருந்தாலே போதும். ஒவ்வொரு குரலும் தனித்துவமானது! என்பதே இவர்களின் நம்பிக்கை.

- கவிதா, நிறுவனர் / உரிமையாளர்
MSmS – Maestro Symphony Musical Studios

Advertise with us
Aval Aran
Print + Digital REACH

- Advertisement
- Brand Promotion
- Classifieds
- Event Coverage
- Interview / Feature
- Press Release
- Social Media Posts
- Article Writing
- Content Creation
- Design & Layout
- Website Coverage
- Community Connect

Starts from Rs. 10 per Sqcm

Contact
7845519732

அவள் அரண் சார்பாக நடத்தப்படும் கொலு போட்டிக்கு உண்டான முடிவுகள் அடுத்த வார இதழில் வெளியாகும்.

AVAL ARAN – Regn. No.: TNTAM/26/A0087. Printed by **S. Ravichandran** at **Meera Offset Printers,** 104, Venkat rangam Pillai Street, Triplicane, Chennai – 600005, and Published, Edited and Owned by **Akilandeswari K**, from Flat G1, Ashwathaa Plot 7, Kasturi Bhai Street, Sudha Nagar, 1, Chitlapakkam, Chennai, Tamil Nadu – 600064. Published every week in Tamil. **Price: ₹ 5.**