பட்டங்கள் ஆள்வதும்
சட்டங்கள் செய்வதும்
பாரினிற் பெண்கள்
நடத்த வந்தோம்.
– பாரதியார்



அவள் அரண்

அறிவு, ஆற்றல், ஆக்கம்

பெண்கள் வார இதழ்

RNI No. TNTAM/26/A8087

follow us on Instagram

@AVALARANOFFICIAL

மலர்-1 இதழ் - 5 சென்னை ஞாயிற்றுக்கிழமை, 08 நவம்பர், 2026 8 பக்கம் விலை - ரூ. 5/-

தீபாவளி எண்ணெய்க் குளியலும் பட்டாசுகளும் - நம் பாரம்பரியம் சொல்லும் செய்தி என்ன?

தீபாவளி என்றாலே அதிகாலை எண்ணெய்க் குளியல், புத்தாடை, இனிப்புகள், பட்டாசு சத்தம் என வீடெங்கும் மகிழ்ச்சி நிறைந்திருக்கும். ஆனால், இந்தக் கொண்டாட்டங்களுக்குப் பின்னால் இருக்கும் பாரம்பரியமும் அவற்றின் அர்த்தமும் நம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

தீபாவளி எண்ணெய்க் குளியல் ஏன்?

தமிழகத்தில் தீபாவளி அன்று அதிகாலையில் எழுந்து நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது தலைமுறை தலைமுறையாகப் பின்பற்றப்படும் வழக்கம்.

இந்து சமய மரபின்படி, தீபாவளி நாளில் மேற்கொள்ளப்படும் எண்ணெய்க் குளியல் புனிதமானதாகக் கருதப்படுகிறது. சில மரபுகளில் இதனை 'கங்கா ஸ்நானம்' என்று அழைக்கின்றனர்.

நரகாசுரன் வதத்துடன் தொடர்புடைய தீபாவளி கொண்டாட்டம், தீமையை விலக்கி நன்மையை வரவேற்பதன் அடையாளமாக விளக்கப்படுகிறது.

தீபாவளியில் பட்டாசு வெடிக்கும் வழக்கம் எப்படி வந்தது?

தீபாவளி என்பது ஒளி இருளை வெல்வதையும், நன்மை தீமையை வெல்வதையும் குறிக்கும் பண்டிகையாகப் போற்றப்படுகிறது.



பண்டைய காலங்களில் அகல்விளக்குகள் ஏற்றி மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்திய மக்கள், காலப்போக்கில் வாணவேடிக்கைகளையும் பட்டாசுகளையும் கொண்டாட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக இணைத்துக்கொண்டனர்.

பட்டாசுகள் தீபாவளியின் ஆரம்பகாலச் சடங்குகளில் ஒன்றாக இருந்தன என்று கூறுவதற்குத் தெளிவான ஆதாரங்கள் இல்லை. அவை பின்னாளில் பரவலான கொண்டாட்ட வழக்கமாக மாறின.

பட்டாசு மகிழ்ச்சி – பாதுகாப்பும் முக்கியம்!

பட்டாசுகள் குழந்தைகளுக்கு உற்சாகத்தை அளித்தாலும், அவற்றிலிருந்து வெளிவரும் புகை மற்றும் நுண்துகள்கள் காற்றின் தரத்தைப் பாதிக்கக்கூடும். அதிக சத்தம் முதியவர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

பட்டாசுகளைப் பயன்படுத்தும்போது பெரியவர்களின் கண்காணிப்பு அவசியம். திறந்த வெளியில் பாதுகாப்பான இடைவெளியுடன் பயன்படுத்த வேண்டும். அருகில் தண்ணீர் வைத்திருப்பதும், பருத்தி ஆடைகள் அணிவதும் பாதுகாப்புக்கு உதவும்.

மகிழ்ச்சியைப் பகிர்வதுதான் உண்மையான தீபாவளி!

ஒரு காலத்தில் பாட்டி எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வைத்ததும், அம்மா புத்தாடை அணிவித்ததும், குடும்பத்தினர் ஒன்றாக அமர்ந்து இனிப்புகளைப் பகிர்ந்துகொண்டதும் தீபாவளியின் அழகிய நினைவுகளாக இருந்தன.

இன்றும் அந்த அன்பையும் பாரம்பரியத்தையும் அடுத்த தலைமுறைக்குக் கொண்டு செல்வது நம் பொறுப்பு.

வீட்டில் விளக்குகள் ஒளிரட்டும் – குழந்தைகளின் முகத்தில் புன்னகை மலரட்டும்.

நம் கொண்டாட்டம் பிறருக்கும் இயற்கைக்கும் பாதிப்பில்லாத மகிழ்ச்சியாக அமையட்டும்!



மழைக்காலக் காய்ச்சல்: இது சாதாரண காய்ச்சலா? அல்லது டெங்கு காய்ச்சலா?

காய்ச்சல் வந்தால் அலட்சியம் வேண்டாம் – எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைத் தெரிந்துகொள்வோம்!

மழைக்காலம் வந்துவிட்டாலே வெயிலின் தாக்கம் குறைந்து, இதமான சூழல் நிலவும். ஆனால் அதே நேரத்தில் நம் வீடுகளில் யாராவது ஒருவருக்குக் காய்ச்சல், சளி, இருமல், தலைவலி அல்லது உடல்வலி என ஏதாவது ஒரு உடல்நலப் பிரச்சினையும் ஏற்படலாம்.

மழையில் நனைந்ததால் காய்ச்சல் வந்திருக்கும் இரண்டு நாளில் சரியாகிவிடும்! என்று நம்மில் பலரும் நினைப்பதுண்டு.

பெரும்பாலான வைரஸ் காய்ச்சல்கள் சில நாட்களில் சரியாகிவிடலாம். ஆனால் எல்லா காய்ச்சலையும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ள முடியாது. குறிப்பாக மழைக்காலத்தில் டெங்கு, மலேரியா, சிக்குன்குனியா போன்ற கொசுக்களால் பரவும் நோய்களும், எலிக்காய்ச்சல் எனப்படும் லெப்டோஸ்பைரோசிஸ் போன்ற தொற்றுகளும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

அதனால் காய்ச்சல் வந்தால் தேவையில்லாமல் பயப்பட வேண்டியதில்லை. அதே நேரத்தில், தானாகச் சரியாகிவிடும் என்று அலட்சியப்படுத்தவும் கூடாது.

சாதாரண வைரஸ் காய்ச்சலா? டெங்கு காய்ச்சலா?

ஒருவருக்குக் காய்ச்சல் வந்தவுடன் அது சாதாரண வைரஸ் காய்ச்சலா அல்லது டெங்குவா என்பதை உடனடியாகக் கண்டுபிடிப்பது எளிதல்ல. ஏனென்றால் ஆரம்பத்தில் இரண்டிற்கும் ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகள் இருக்கலாம்.

சாதாரண வைரஸ் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் காய்ச்சலுடன் தலைவலி, உடல்வலி, சோர்வு போன்றவை காணப்படலாம். சிலருக்குச் சளி, இருமல், தொண்டை வலி போன்ற அறிகுறிகளும் இருக்கும். பலருக்கு ஓரிரு நாட்களுக்குப் பிறகு உடல்நிலை படிப்படியாக முன்னேறத் தொடங்கும்.

ஆனால் டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் திடீரென அதிகமான காய்ச்சல், கடுமையான தலைவலி, கண்களுக்குப் பின்னால் வலி, தசை மற்றும் மூட்டுகளில் அதிகமான வலி, குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றலாம். சிலருக்குத் தோலில் சிவப்புத் தடிப்புகளும் ஏற்படலாம்.

இருப்பினும், இந்த அறிகுறிகளை மட்டும் வைத்து டெங்கு என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. மருத்துவரின் ஆலோசனையும் தேவையான இரத்தப் பரிசோதனைகளும் அவசியம்.

டெங்குவைச் சந்தேகிக்க வைக்கும் 5 முக்கிய அறிகுறிகள்!

1. திடீரென அதிகமான காய்ச்சல்

நன்றாக இருந்த ஒருவருக்குத் திடீரென அதிகமான காய்ச்சல் ஏற்படலாம். அதனுடன் உடல் சோர்வும் அதிகமாக இருக்கலாம்.

2. கடுமையான தலைவலி மற்றும் கண்களுக்குப் பின்னால் வலி

சாதாரண தலைவலியைவிடக் கடுமையான வலி ஏற்படலாம். குறிப்பாகக் கண்களுக்குப் பின்னால் வலி உணரப்படுவது டெங்குவில் காணப்படும் அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும்.



3. தாங்க முடியாத உடல் மற்றும் மூட்டுவலி

தசைகள், மூட்டுகள் என உடல் முழுவதும் வலி ஏற்படலாம். சிலருக்கு இந்த வலி மிகவும் கடுமையாக இருக்கும். இதனால்தான் டெங்கு காய்ச்சலைச் சில நேரங்களில் எலும்பை முறிக்கும் காய்ச்சல் (Breakbone Fever) என்றும் அழைக்கிறார்கள்.

4. தோலில் சிவப்புத் தடிப்புகள்

சிலருக்கு உடலில் சிவந்த தடிப்புகள் அல்லது சிறிய சிவப்புப் புள்ளிகள் தோன்றலாம். ஆனால் டெங்கு பாதித்த அனைவருக்கும் இவை ஏற்படுவதில்லை.

5. குமட்டல், வாந்தி மற்றும் பசியின்மை

சாப்பிடப் பிடிக்காமல் இருப்பது, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றில் அசௌகரியம் போன்ற அறிகுறிகளும் காணப்படலாம்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: இந்த ஐந்து அறிகுறிகளும் ஒருவருக்கு இருந்தால்தான் டெங்கு என்று அர்த்தமில்லை. அதேபோல், இவற்றில் சில அறிகுறிகள் இல்லாததால் டெங்கு இல்லை என்றும் முடிவு செய்ய முடியாது.

காய்ச்சல் குறைந்துவிட்டதா? அப்படியானால் இனி ஆபத்து இல்லையா?

இதுதான் டெங்கு காய்ச்சல் குறித்து நாம் அனைவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம்!

வீட்டில் ஒருவருக்குக் காய்ச்சல் வந்தால், அது எப்போது குறையும் என்றுதான் நாம் காத்திருப்போம். காய்ச்சல் குறைந்ததும், "அப்பாடா – இனி பயமில்லை!" என்று நிம்மதியடைவோம்.

ஆனால் டெங்கு காய்ச்சலில் சிலருக்கு காய்ச்சல் குறையும் நேரத்தில்தான் ஆபத்தான பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும்.

டெங்கு காய்ச்சல் பொதுவாக மூன்று நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது.

முதல் நிலை – காய்ச்சல் நிலை

பொதுவாக 2 முதல் 7 நாட்கள் வரை காய்ச்சல் நீடிக்கலாம். இந்த நாட்களில் தலைவலி, உடல்வலி, சோர்வு, பசியின்மை போன்ற பிரச்சினைகள் இருக்கும்.

இரண்டாவது நிலை – அதிக கவனம் தேவைப்படும் காலம்

சிலருக்கு நோய் தொடங்கிய 3 முதல் 7 நாட்களுக்குள், குறிப்பாகக் காய்ச்சல் குறையத் தொடங்கும் நேரத்தில் ஆபத்தான நிலை ஏற்படலாம்.

இந்த நிலையில் இரத்த நாளங்களிலிருந்து திரவம் வெளியேறி உடலின் திசுக்களில் தேங்கக்கூடும். இதனால் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, சிலருக்குத் தீவிரமான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

வெளிப்பார்வைக்கு நோயாளி குணமடைந்து வருவதுபோல் தெரிந்தாலும், உடலுக்குள் சில மாற்றங்கள் நிகழக்கூடும்.

மூன்றாவது நிலை – குணமடையும் காலம்

ஆபத்தான நிலையைக் கடந்த பிறகு உடல்நிலை படிப்படியாக முன்னேறத் தொடங்கும். பசி அதிகரிக்கும், சோர்வு குறையும், சிறுநீர் வெளியேற்றம் சீராகும். இரத்தத் தட்டுகளின் எண்ணிக்கையும் பொதுவாக மீண்டும் அதிகரிக்கத் தொடங்கும்.

எல்லா டெங்கு நோயாளிகளுக்கும் ஆபத்தான நிலை ஏற்படுவதில்லை. இருப்பினும், காய்ச்சல் குறைந்த பிறகு வரும் 24 முதல் 48 மணி நேரத்தில் கூடுதல் கவனம் தேவைப்படலாம்.

எந்த அறிகுறிகளையும் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது?

காய்ச்சலுடன் கடுமையான வயிற்றுவலி, தொடர்ந்து வாந்தி, மூக்கு அல்லது ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கு, வாந்தி அல்லது மலத்தில் இரத்தம், மூச்சுத்திணறல், அதிகமான சோர்வு, அமைதியின்மை, கைகள் மற்றும் கால்கள் குளிர்வது போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் வீட்டிலேயே காத்திருக்கக் கூடாது.

உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

குறிப்பாகக் குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், முதியவர்கள் மற்றும் ஏற்கெனவே உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

காய்ச்சல் வந்தால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில் உடலுக்குப் போதுமான ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர், கஞ்சி, சூப், இளநீர் போன்ற திரவ உணவுகளை உடல் நிலைக்கு ஏற்ப எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தாலோ, உடல் நிலை மோசமடைந்தாலோ மருத்துவரை அணுக வேண்டும். டெங்கு சந்தேகம் இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி ஆஸ்பிரின் (Aspirin), ஐபுபுரோஃபென் (Ibuprofen) போன்ற வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. இவை இரத்தப்போக்கு அபாயத்தை அதிகரிக்கக் கூடும்.

மிக முக்கியமாக, காய்ச்சல் குறைந்துவிட்டது என்பதற்காக மருத்துவர் பரிந்துரைத்த கண் காணிப்பையோ பரிசோதனைகளையோ நிறுத்திவிடக் கூடாது.

சிறிய கவனம் – பெரிய பாதுகாப்பு!

நம் குடும்பத்தில் ஒருவருக்குக் காய்ச்சல் வந்தால் அவரை அக்கறையுடன் கவனிப்பது இயல்பான ஒன்று. அந்த அக்கறையுடன் கொஞ்சம் விழிப்புணர்வையும் சேர்த்துக்கொண்டால் பல ஆபத்துகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

காய்ச்சல் வந்தால் பயப்பட வேண்டாம். ஆனால் அலட்சியப்படுத்தவும் வேண்டாம். சரியான நேரத்தில் மருத்துவ உதவி பெறுவதுதான் நம்மையும் நம் குடும்பத்தையும் பாதுகாக்கும் சிறந்த வழி!

– அடுத்த வாரம் தொடரும்...

- Dr. **R. Vijayashanthini**, MD (Hom)
Sushaanth Homoeo Clinic, Madambakkam

டெங்கு காய்ச்சலுக்கு எப்போது இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்? முக்கியமான பரிசோதனைகள் என்னென்ன? எந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்?

– அடுத்த வார அவள் அரண் 'நலம்' பக்கத்தில் தெரிந்துகொள்வோம்!

மருத்துவக் குறிப்பு: இந்தக் கட்டுரை பொதுவான விழிப்புணர்வுக்காக மட்டுமே. காய்ச்சல் நீடித்தாலோ, உடல்நிலை மோசமடைந்தாலோ மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். ஆபத்தான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

பாரம்பரிய உணவு

பாட்டி காலத்து உணவு- இன்று நம் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவைப்படும் கேழ்வரகு!



ஒரு காலத்தில் ஏழைகளின் உணவாகப் பார்க்கப்பட்ட கேழ்வரகு, இன்று ஆரோக்கியத்தை விரும்புபவர்களின் உணவுப் பட்டியலில் முக்கிய இடத்தைப் பிடித்து வருகிறது!

"காலையில ஒரு குவளை கேழ்வரகுக் கூழ் குடிச்சிட்டுப் போனா, வயிறு நிறைஞ்சிருக்கும்!" என்று நம் பாட்டி சொல்லக் கேட்டிருப்போம்.

அந்தக் காலத்தில் வீடுகளில் கேழ்வரகுக் கூழ், களி, அடை போன்ற உணவுகள் அடிக்கடி தயாரிக்கப்பட்டன. வயலில் வேலைக்குச் செல்பவர்கள் முதல் வீட்டுப் பொறுப்புகளை கவனிக்கும் பெண்கள் வரை பலருடைய அன்றாட உணவில் கேழ்வரகு இடம்பிடித்திருந்தது.

ஆனால், காலம் மாறியது. நம் உணவுப் பழக்கங்களும் மாறின. எளிமையான பாரம்பரிய உணவுகளை மறந்து, அவசரமாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கத் தொடங்கிவிட்டோம். இன்று ஆரோக்கியமான உணவைத் தேடும் பலரும் மீண்டும் கேழ்வரகை நாடத் தொடங்கியுள்ளனர்.

கேழ்வரகில் அப்படி என்ன சிறப்பு?

எலும்புகளுக்கு வலு சேர்க்கும்!

பெண்களின் வாழ்க்கையில் எலும்புகளின் ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது. குறிப்பாக வயது அதிகரிக்கும்போதும், மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்திற்குப் பிறகும் எலும்புகளைப் பாதுகாப்பதில் கவனம் தேவை. கேழ்வரகில் இயற்கையாகவே கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால், எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான சத்துகளைப் பெற உதவுகிறது.

வயிற்றுக்கும் நல்ல நண்பன்!

சிலருக்கு அடிக்கடி மலச்சிக்கல், செரிமான அசௌகரியம் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். கேழ்வரகில் உள்ள நார்ச்சத்து குடல் இயக்கம் சீராக நடைபெற உதவலாம். அதேசமயம் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதும் அவசியம்.

அடிக்கடி பசி எடுக்கிறதா?

காலையில் சாப்பிட்ட சிறிது நேரத்திலேயே மீண்டும் பசி எடுப்பதாகச் சிலர் கூறுவார்கள். நார்ச்சத்து கொண்ட கேழ்வரகு உணவுகளைப் புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடும்போது, வயிறு நிறைந்த உணர்வு நீடிக்க உதவலாம்.

சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்கள் சாப்பிடலாமா?

கேழ்வரகு ஆரோக்கியமான சிறுதானியமாக இருந்தாலும், அதிலும் மாவுச்சத்து உள்ளது. எனவே சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அளவைக் கவனித்து, காய்கறிகள் மற்றும் புரதச்சத்து உணவுகளுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. கேழ்வரகு மட்டும் சாப்பிட்டால் சர்க்கரை அளவு குறைந்துவிடும் என்பது தவறான நம்பிக்கை.

நம் குழந்தைகளுக்கும் அறிமுகப்படுத்தலாமே!

இன்றைய குழந்தைகளுக்கு கேழ்வரகுக் களி என்றால் புதிதாக இருக்கலாம். ஆனால் கேழ்வரகு தோசை, அடை, இட்லி போன்ற வடிவங்களில் கொடுக்கும்போது அவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிட வாய்ப்புள்ளது.

வாரத்தில் சில நாட்களாவது நம் வீட்டுச் சமையலில் கேழ்வரகுக்கு இடம் கொடுக்கலாம். ஒரே உணவை மட்டும் நம்பாமல், பலவகையான தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து உண்பதே சிறந்தது.

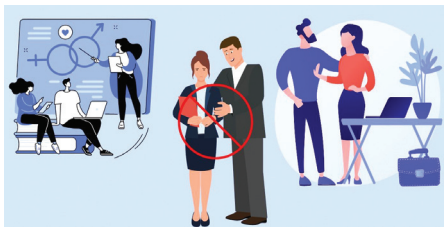
மறந்துபோன உணவை மீண்டும் நினைவுபடுத்துவோம்!

ஆரோக்கியத்தைத் தேடி விலையுயர்ந்த உணவுப் பொருட்களை வாங்கும் நாம், நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய எளிய உணவுகளின் சிறப்பையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். பாட்டியின் சமையலில் இருந்தது வெறும் சுவை மட்டுமல்ல – தலைமுறைகளைக் கடந்து வந்த உணவுப் பாரம்பரியமும் கூட! அந்தப் பாரம்பரியத்தை நம் குழந்தைகளுக்கும் அறிமுகப்படுத்துவோம். ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை நம் வீட்டிலிருந்தே தொடங்குவோம்!

மருத்துவக் குறிப்பு: கேழ்வரகு எந்த நோயையும் தனியாகக் குணப்படுத்தும் மருந்தல்ல. சிறுநீரக நோய் அல்லது குறிப்பிட்ட உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் அல்லது உணவியல் நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

POSH சட்டம்: புகார் அளிப்பது எப்படி?

பெண்கள் அறிய வேண்டிய முக்கிய உரிமைகள்!



கடந்த வார அவள் அரண் இதழில், POSH சட்டம் பற்றியும், பணியிடங்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் மற்றும் அவர்களுக்கான சட்ட உரிமைகள் பற்றியும் அறிந்துகொண்டோம். அதன் தொடர்ச்சியாக, இந்த வாரம் பாலியல் துன்புறுத்தல் ஏற்பட்டால் எங்கு, எப்போது புகார் அளிக்கலாம், ஆதாரங்கள் இல்லையென்றால் என்ன செய்வது, புகார் அளித்த பெண்ணின் தனியுரிமை மற்றும் வேலைப் பாதுகாப்புக்கு என்ன வழிகள் உள்ளன என்பதைப் பார்ப்போம்.

ஒரு நிறுவனத்தில் POSH புகார் விசாரணைக்கான உள்குழு அமைக்கப்படவில்லை என்றால், பாதிக்கப்பட்ட பெண் எங்கு புகார் அளிக்க வேண்டும்?

பதில்: POSH சட்டத்தின் பிரிவு 4-ன்படி, பத்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பணியாளர்களைக் கொண்ட பணியிடங்களில் Internal Committee அமைப்பது கட்டாயமாகும்.

அத்தகைய குழு அமைக்கப்படவில்லை என்றால், பாதிக்கப்பட்ட பெண் மாவட்ட அளவில் அமைக்கப்பட்டுள்ள Local Committee-யை அணுகலாம்.

மேலும், முதலாளிக்கு எதிரான புகார்களிலும் Local Committee-யை அணுகும் வழிமுறை உள்ளது. நிறுவனத்தில் குழு அமைக்கப்படவில்லை என்பதற்காகப் பாதிக்கப்பட்ட பெண் தனது சட்டப்பூர்வ நிவாரணத்தை இழக்க வேண்டியதில்லை.

சட்டப்படி அமைக்க வேண்டிய குழுவை அமைக்காதது நிறுவனத்தின் தவறு; அதற்காகப் பாதிக்கப்பட்ட பெண் பாதிக்கப்படக்கூடாது.

புகார் அளிப்பதற்கான காலவரம்பு என்ன? உரிய காலத்திற்குள் புகார் அளிக்க முடியாத பெண்களுக்கு சட்டத்தில் ஏதேனும் வாய்ப்புகள் உள்ளனவா?

பதில்: POSH சட்டத்தின் பிரிவு 9-ன்படி, பொதுவாகச் சம்பவம் நடந்த நாளிலிருந்து மூன்று மாதங்களுக்குள் எழுத்துப்பூர்வமாகப் புகார் அளிக்க வேண்டும். தொடர்ச்சியான சம்பவங்கள் நிகழ்ந்திருந்தால், கடைசியாக நடந்த சம்பவத்திலிருந்து மூன்று மாதங்கள் கணக்கிடப்படும். போதுமான காரணம் இருப்பதாக Internal Committee அல்லது Local Committee கருதினால், எழுத்துப்பூர்வமாகக் காரணங்களைப் பதிவு செய்து, மேலும் மூன்று மாதங்கள் வரை கால நீட்டிப்பு வழங்கலாம்.

பல பெண்கள் மனஅழுத்தம், வேலை இழக்கும் பயம், குடும்பச் சூழ்நிலை அல்லது மேலதிகாரிகளின் அழுத்தம் காரணமாக உடனடியாகப் புகார் அளிக்க முடியாமல் போகலாம். அதனால், தாமதம் ஏற்பட்டிருந்தாலும் சட்டத்தில் உள்ள கால நீட்டிப்பு வாய்ப்பைப் பரிசீலிக்க வேண்டும்.

பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு நேரடி சாட்சிகளோ, ஆதாரங்களோ இல்லாத நிலையில் ஒரு பெண்ணின் புகார் எவ்வாறு விசாரிக்கப்படும்?

பதில் : பாலியல் துன்புறுத்தல் சம்பவங்கள் பல நேரங்களில் தனிமையான சூழ்நிலைகளில் நடைபெறுகின்றன. எனவே, நேரடி சாட்சி இல்லாதது மட்டுமே புகாரை நிராகரிப்பதற்கான காரணமாக இருக்க முடியாது.

புகார்தாரரின் வாக்குமூலம், எதிர்மனுதாரரின் விளக்கம், சம்பவத்திற்கு முன் மற்றும் பின் நடந்த உரையாடல்கள், மின்னஞ்சல்கள், குறுஞ்செய்திகள், சாட்சிகளின் தகவல்கள் மற்றும் பிற சூழ்நிலை ஆதாரங்கள் பரிசீலிக்கப்படலாம்.

POSH விசாரணை என்பது குற்றவியல் விசாரணையிலிருந்து வேறுபட்டது. விசாரணைக் குழு நியாயமான வாய்ப்புகளை இரு தரப்பினருக்கும் வழங்கி, கிடைக்கும் ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் முடிவெடுக்க வேண்டும்.

அதே சமயம், புகாரை நிரூபிக்க முடியாதது என்பதற்காக மட்டும் அது தீங்கிழைக்கும் பொய்ப் புகாராகிவிடாது.

நேரடி சாட்சி இல்லாதது என்பது சம்பவம் நடைபெறவில்லை என்பதற்கான நிரூபணம் அல்ல.

புகார் அளித்த பெண்ணின் அடையாளம், தனிப்பட்ட தகவல்கள் மற்றும் வேலைப் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை உறுதிசெய்ய சட்டத்தில் என்ன வழிமுறைகள் உள்ளன?

பதில்: POSH சட்டத்தின் பிரிவு 16, புகார்தாரர் மற்றும் எதிர்மனுதாரரின் அடையாளம், புகாரின் விவரங்கள், விசாரணை நடவடிக்கைகள் மற்றும் பரிந்துரைகள் தொடர்பான தகவல்களைப் பொதுவெளியில் வெளியிடுவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இந்த ரகசியத்தன்மை விதிகள் புகார் அளித்த பெண்ணின் தனியுரிமையையும் கண்ணியத்தையும் பாதுகாக்கின்றன.

விசாரணை நடைபெறும் காலத்தில், பிரிவு 12-ன் கீழ் சட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடைக்கால நிவாரணங்களைக் கோரலாம்.

புகார் அளித்ததற்காகப் பழிவாங்கும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டால், அவற்றைப் பதிவு செய்து உரிய அதிகாரிகளிடம் முறையிடலாம். ரகசியத்தன்மை என்பது புகாரை விசாரிக்கவே கூடாது என்பதல்ல. மாறாக, புகாரைத் தேவையானவர்களிடம் மட்டுமே பகிர்ந்து, சட்டப்படி நியாயமான விசாரணை நடத்த வேண்டும் என்பதாகும்.

– அடுத்த வாரம் தொடரும்...

- Mrs.**Lakshmi Raja**
Advocate - High Court
National Secretary -
All India Lawyers Council

POSH புகார் உறுதியானால் என்ன நடவடிக்கை? மிரட்டல்களுக்கு எதிராகப் பெண்களுக்கு என்ன பாதுகாப்பு?POSH சட்டம் குறித்த பொதுவான தவறான புரிதல்கள் என்ன?இந்த முக்கியமான கேள்விகளுக்கான பதில்களை அடுத்த வார அவள் அரண் இதழில் தெரிந்துகொள்வோம்!

சிறு சேமிப்பு – நாளைய நிம்மதிக்கு முதல் படி!

பெண்களுக்கான எளிய நிதிச் சேமிப்பு வழிகாட்டி



LDITக் கடைசியில் பணமே மிச்சமில்லை – இதில் எப்படிச் சேமிப்பது? என்று நினைக்கும் பெண்கள் பலர். ஆனால், சேமிப்பைத் தொடங்கப் பெரிய வருமானம் தேவையில்லை. சிறிய தொகையும் நாளடைவில் நமக்குப் பெரிய துணையாக மாறும்.

முதலில் வரவு-செலவைக் கணக்கிடுங்கள். மாதந்தோறும் எவ்வளவு பணம் வருகிறது, எதற்கெல்லாம் செலவாகிறது என்பதை ஒரு நோட்டில் எழுதுங்கள். தேவையற்ற செலவுகளைக் கண்டறிந்து குறைக்க முயற்சியுங்கள்.

சேமிப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். மாதம் ரூ.500 சேமித்தாலும் ஓராண்டில் ரூ.6,000 சேரும். வருமானம் கிடைத்தவுடன் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையைத் தனியாக ஒதுக்குங்கள்.

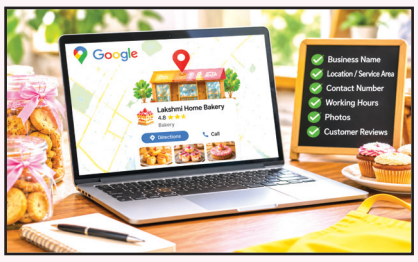
அவசரகால நிதியை உருவாக்குங்கள். மருத்துவச் செலவு, வேலை இழப்பு போன்ற எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளுக்காக மூன்று முதல் ஆறு மாத அத்தியாவசியச் செலவுகளுக்குச் சமமான தொகையைப் படிப்படியாகச் சேமிக்க முயற்சியுங்கள்.

வங்கிகளின் தொடர் வைப்பு (RD), அஞ்சலகச் சேமிப்புத் திட்டங்கள் போன்ற பாதுகாப்பான சேமிப்பு வாய்ப்புகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள். அவற்றின் விதிமுறைகளையும் வட்டி விகிதங்களையும் சரிபாருங்கள். குழந்தைகளின் கல்வி, சொந்தத் தொழில், ஓய்வுக்காலம் என ஒவ்வொரு கனவுக்கும் தனித்தனியாகச் சேமிக்கலாம். கடன் வாங்குவதற்கு முன்பு திருப்பிச் செலுத்தும் திறனையும் கவனியுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்! சேமிப்பு என்பது பணத்தைச் சேர்ப்பது மட்டுமல்ல; நம் எதிர்காலத்தை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளும் தைரியத்தையும் வளர்ப்பதாகும்!

உங்கள் கடை Google Maps-ல் இருக்கிறதா?

இல்லையென்றால் வாடிக்கையாளர்களைத் தவறவிடுகிறீர்களா?



நம்ம ஏரியாவுல நல்ல டெய்லரிங் கடை எங்க இருக்கு?, பக்கத்துல கேக் செய்றவங்க யாராவது இருக்காங்களா? முன்பெல்லாம் இதுபோன்ற கேள்விகளை அக்கம் பக்கத்தினரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வோம். ஆனால், இப்போது பலரும் முதலில் தேடுவது Google-ல்தான்!

நீங்கள் ஒரு சிறிய கடை நடத்துகிறீர்களா? அல்லது வீட்டிலிருந்தே தொழில் செய்கிறீர்களா? அப்படியானால், உங்கள் தொழிலைப் புதிய வாடிக்கையாளர்களிடம் அறிமுகப்படுத்த Google Business Profile உதவக்கூடும். இதில் உங்கள் கடையின் பெயர், முகவரி, தொடர்பு எண், வேலை நேரம், தயாரிப்புகளின் புகைப்படங்கள் போன்றவற்றை இலவசமாகப் பதிவு செய்யலாம்.

எப்படி பதிவு செய்வது?

முதலில் www.google.com/business இணையதளத்திற்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் தொழிலின் பெயர், வகை, முகவரி அல்லது சேவைப் பகுதி, தொடர்பு விவரங்களைப் பதிவு செய்து, Google கேட்கும் சரிபார்ப்பை முடிக்க வேண்டும்.

வாடிக்கையாளர்களை நேரடியாகச் சந்திக்கும் தகுதியுள்ள வீட்டுத் தொழில்களும் பதிவு செய்யலாம். தேவையான சூழலில் வீட்டு முகவரியை மறைத்து, சேவை வழங்கும் பகுதிகளை மட்டும் குறிப்பிடலாம். இதற்குக் கட்டணம் ஏதும் இல்லை! ஆனால், பதிவு செய்தவுடன் வாடிக்கையாளர்கள் அதிகரிப்பார்கள் என்பதற்கு உத்தரவாதமில்லை.

ஒரு பெண் ஆசையுடன் தொடங்கும் சிறிய தொழில், பலருக்குத் தெரியாமல் போய்விடக்கூடாது அல்லவா? உங்கள் தயாரிப்புகளின் புகைப்படங்களைச் சேருங்கள். வாடிக்கையாளர்களின் மதிப்புரைகளுக்குப் பதிலளியுங்கள். தொழில் விவரங்களைப் புதுப்பித்துக்கொண்டே இருங்கள்.

நல்ல தொழில் செய்வது முக்கியம் – அதை நான்கு பேருக்குத் தெரியப்படுத்துவதும் அதைவிட முக்கியம்! உங்கள் தொழில் சிறியதாக இருக்கலாம். ஆனால், உங்கள் கனவுகள் சிறியதாக இருக்க வேண்டியதில்லை!





பொறுப்புத் துறப்பு அறிவிப்பு

அவள் அரண் வார இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களில் இடம்பெறும் பொருட்கள், சேவைகள் மற்றும் கூற்றுகளை இதழ் ஆதரிப்பதோ, சரிபார்ப்பதோ இல்லை. வாசகர்கள் விளம்பரதார்களுடன் பரிவர்த்தனை செய்வதற்கு முன், உரிய விசாரணை மற்றும் சரிபார்ப்பை மேற்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். அத்தகைய பரிவர்த்தனைகளால் ஏற்படும் இழப்பு அல்லது சேதாரத்திற்கு அவள் அரண் பொறுப்பல்ல.

நீங்களும் தொழில்முனைவோராகலாம்!

உங்கள் தொழில் கனவை நனவாக்க உதவும் 10 எளிய படிகள்!

அவள் அரண் - பெண்கள் தொழில் வழிகாட்டித் தொடர் - பகுதி : 3

எனக்கும் சொந்தமாக ஒரு தொழில் செய்ய வேண்டும். என்னுடைய உழைப்பில் நானும் சம்பாதிக்க வேண்டும்! இந்த ஆசை பல பெண்களின் மனதில் இருக்கிறது. ஆனால் ஆசை வந்தவுடன் கூடவே சில கேள்விகளும் வந்துவிடுகின்றன. என்னால் இதைச் செய்ய முடியுமா? யாராவது என்னிடம் வாங்குவார்களா? போட்ட பணம் வீணாகிவிட்டால் என்ன செய்வது? இப்படிப் பட்ட தயக்கங்கள் இருப்பது இயல்புதான். ஆனால் அந்தத் தயக்கங்களுக்குப் பதில் தேடாமல் நம் கனவைத் தள்ளிப்போட வேண்டியதில்லை.

கடந்த வாரம் அவள் அரண் இதழில் டிஜிட்டல் அழைப்பிதழ்கள் தயாரித்தல், குழந்தைகளுக்கான கற்றல் விளையாட்டுத் தொகுப்புகள், WhatsApp Catalogue சேவை, மொபைல் மூலம் பொருள் புகைப்படங்கள் எடுத்தல், Digital Memory Book தயாரித்தல் என ஐந்து வித்தியாசமான தொழில் வாய்ப்புகளைப் பார்த்தோம்.

அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைப் படித்தபோது, "அட! இதை நாமும் செய்யலாமே!" என்று உங்களுக்குத் தோன்றியிருக்கலாம்.

அந்தச் சிறிய எண்ணம்தான் உங்கள் தொழில் பயணத்தின் முதல் படி!

ஆனால் அந்த எண்ணத்தைச் செயலாக மாற்றுவது எப்படி?

1. உங்களுக்குப் பிடித்ததைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

எல்லோரும் செய்கிறார்கள் என்பதற்காக ஒரு தொழிலைத் தொடங்க வேண்டாம். உங்களுக்கு எது நன்றாக வரும்? எதைச் செய்வதில் மகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது? வீட்டுப் பொறுப்புகளுடன் எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க முடியும்? என்று சிந்தியுங்கள்.

2. யாருக்காகச் செய்கிறோம் என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்!

நீங்கள் குழந்தைகளுக்கான Activity Kit தயாரிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். முதலில் சில பெற்றோர்களிடம் பேசுங்கள்.

"குழந்தைகளுக்கு எந்த மாதிரியான விளையாட்டுகள் பிடிக்கும்? எந்த வயதினருக்கு இது பயன்படும்?" என்று கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

வாடிக்கையாளர்களின் தேவையைப் புரிந்துகொள்வதே நல்ல தொடக்கம்.

3. மற்றவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்று பாருங்கள்!

நீங்கள் தொடங்க நினைக்கும் தொழிலை ஏற்கெனவே யாராவது செய்துகொண்டிருக்கலாம். அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். அவர்கள் என்ன வழங்குகிறார்கள், எவ்வளவு கட்டணம் வசூலிக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களால் என்ன வித்தியாசமாக வழங்க முடியும் என்று யோசியுங்கள்.

4. கையில் இருக்கும் பணத்தைக் கவனமாகப் பயன்படுத்துங்கள்!

ரூ.5,000 இருக்கிறது என்பதற்காக முழுப் பணத்தையும் செலவழிக்க வேண்டியதில்லை.

முதலில் அத்தியாவசியமான பொருட்களை மட்டும் வாங்குங்கள். சிறிய தொகையை எதிர்பாராத செலவுகளுக்காக ஒதுக்கிவையுங்கள்.

கடன் வாங்கி அவசரமாகத் தொழில் தொடங்குவதற்கு முன்பு, திருப்பிச் செலுத்தும் திறனையும் சிந்தியுங்கள்.

5. உங்கள் தொழிலுக்கென்று ஒரு அடையாளம் உருவாக்குங்கள்!

உங்கள் தொழிலுக்கு எளிமையான, அழகான பெயரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அந்தப் பெயர் மற்றவர்களின் வணிகப் பெயர் அல்லது பதிவு செய்யப்பட்ட வணிகச் சின்னத்துடன் முரண்படாதவாறு சரிபாருங்கள்.

பெரிய விளம்பரமோ விலையுயர்ந்த லோகோவோ ஆரம்பத்திலேயே தேவையில்லை. உங்கள் சேவையின் தரம்தான் முக்கியம்.

6. முதலில் ஒரு மாதிரி செய்து பாருங்கள்!

டிஜிட்டல் அழைப்பிதழ்கள் தயாரிக்க விரும்புகிறீர்களா? முதலில் இரண்டு அல்லது மூன்று அழைப்பிதழ்களை வடிவமைத்துப் பாருங்கள். அவற்றை நம்பிக்கைக்குரிய சிலரிடம் காட்டுங்கள். அவர்களின் கருத்துகளைக் கேளுங்கள்.

முதல் முயற்சியிலேயே அனைத்தும் சரியாக அமைய வேண்டியதில்லை. திருத்திக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இருந்தால் போதும்.

7. உங்கள் உழைப்புக்கும் மதிப்பு கொடுங்கள்!



ஒரு பொருளைத் தயாரிக்க எவ்வளவு செலவாகிறது என்பதை மட்டும் கணக்கிடாதீர்கள். அதற்காக நீங்கள் செலவிடும் நேரத்தையும் உழைப்பையும் சேர்த்துக் கணக்கிடுங்கள். "நம்ம வீட்டில்தானே செய்கிறோம்!" என்று நினைத்து மிகக் குறைந்த விலையில் விற்க வேண்டாம். அதே நேரத்தில் வாடிக்கையாளர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய விலையையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

8. தேவையான பதிவுகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!

சிறிய தொழிலாக இருந்தாலும் அதற்குப் பொருந்தும் சட்ட விதிகளை அறிந்துகொள்வது அவசியம். Udyam பதிவு, GST, தொழிலுக்கான உரிமங்கள் போன்றவை எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாகப் பொருந்தாது. நீங்கள் செய்யும் தொழிலுக்கு என்ன தேவை என்பதை அதிகாரப்பூர்வமாகச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

9. உங்கள் தொழிலைப் பற்றி மற்றவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்!

"நான் தொழில் தொடங்கியிருக்கிறேன் என்று சொன்னால் மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்?" என்ற தயக்கம் வேண்டாம்.

WhatsApp Status-ல் உங்கள் மாதிரிப் பொருட்களைப் பகிருங்கள். நண்பர்கள், உறவினர்கள், அருகிலுள்ள கடைகளிடம் உங்கள் சேவையை அறிமுகப்படுத்துங்கள். மற்றவர்களைத் தொந்தரவு செய்யாமல், உங்கள் தொழிலைத் தெளிவாகவும் மரியாதையாகவும் அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

10. முதல் வாடிக்கையாளரை மகிழ்ச்சிப் படுத்துங்கள்!

முதல் ஆர்டர் கிடைப்பது மகிழ்ச்சியான தருணம். ஆனால் ஆர்டர் கிடைத்ததோடு உங்கள் பொறுப்பு முடிந்துவிடுவதில்லை. சொன்ன நேரத்தில் பொருளை வழங்குவது, தரத்தைப் பராமரிப்பது, வாடிக்கையாளர்களின் கருத்தைக் கேட்பது ஆகியவை முக்கியம். விற்பனை, செலவு, கிடைத்த பணம் ஆகியவற்றையும் முறையாக எழுதிவையுங்கள்.

இந்த வாரம் உங்களுக்கான ஒரு சிறிய முயற்சி!

ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

"நான் தொடங்க விரும்பும் தொழில் என்ன?"

"அதற்காக இன்று என்ன செய்ய முடியும்?"

இந்த இரண்டு கேள்விகளுக்கும் பதில் எழுதுங்கள். இன்றே தொழில் தொடங்கிவிட வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஆனால் அதற்கான ஒரு சிறிய முயற்சியை இன்றே மேற்கொள்ளலாம்.

உங்கள் கனவுக்கு நீங்களும் ஒரு வாய்ப்பு கொடுங்கள்!

குடும்பத்தை கவனித்துக்கொண்டு, பல பொறுப்புகளைச் சுமக்கும் பெண்களுக்கு சொந்தத் தொழில் தொடங்குவது எளிதான முடிவாக இருக்காது. நேரம், பணம், குடும்பச் சூழல் என ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு சவால்கள் இருக்கலாம். அதனால் மற்றவர் களின் வளர்ச்சியுடன் உங்களை ஒப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டாம். உங்களுக்கான வேகத்தில், உங்களால் முடிந்த அளவில், திட்டமிட்டு முன்னேறுங்கள்.

ஒரு தொழில் பெரியதாக வளருமா என்பதை முன்கூட்டியே உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. ஆனால் ஒரு நல்ல யோசனையை முயற்சியாக மாற்றாமல் அதன் வாய்ப்புகளை அறிந்துகொள்ள முடியாது!

அடுத்த வாரம்: "தொழில் தொடங்கிவிட்டீர்களா? அதை முறையாகப் பதிவு செய்வது எப்படி?" "சிறு தொழில் தொடங்கும் பெண்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான பதிவுகளும் வழிமுறைகளும்!"

அவள் அரண் - பெண்களின் கனவுகளுக்கும் முயற்சிகளுக்கும் துணையாக!

வாரம் ரூ.5 மட்டுமே! பெண்களின் தொழில், வருமானம், வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயனுள்ள தகவல்களைத் தொடர்ந்து அறிய அவள் அரண் வார இதழுக்கு சந்தாதாரராகுங்கள்.



பெண்களின் ஆரோக்கியத்தில் 'முத்திரை' பதிக்கும் யோகா ஆசிரியை!

10 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான யோகா பயணம் – ஆயிரக்கணக்கான பெண்களிடம் ஆரோக்கிய விழிப்புணர்வு!







குடும்பத்தில் அனைவருடைய தேவைகளையும் கவனித்துக்கொள்ளும் பெண்கள், பல நேரங்களில் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்க மறந்துவிடுகிறார்கள். வீடு, வேலை, குழந்தைகள் எனப் பல பொறுப்புகளுக்கு நடுவில், தங்களுக்காகச் சிறிது நேரம் ஒதுக்குவதுகூட சவாலாகிவிடுகிறது.

அப்படிப்பட்ட பெண்களிடம், மற்றவர்களைப் பார்த்துக்கொள்வதைப் போல உங்களையும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள் என்ற விழிப்புணர்வை யோகா, முத்திரை மற்றும் பிராணாயாமத்தின் மூலம் கொண்டு சேர்த்து வருகிறார் யோகா ஆசிரியை திருமதி சங்கீதா பாலச்சந்தரன்.

பத்து ஆண்டுகளைக் கடந்த யோகா பயணம்!

யோகா மீதான ஆர்வமாகத் தொடங்கிய இவரது பயணம், இன்று பல பெண்களிடம் ஆரோக்கிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் சேவையாக வளர்ந்துள்ளது.

கடந்த 10 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பெண்கள் மற்றும் மாணவிகளுக்கு யோகா, முத்திரை, பிராணாயாமம், தியானம் உள்ளிட்ட பயிற்சிகளை வழங்கி வருகிறார். நேரடி மற்றும் ஆன்லைன் வகுப்புகள், சிறப்புப் பயிற்சி முகாம்கள், விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் மூலம் ஆயிரக்கணக்கான பெண்களைச் சென்றடைந்துள்ளார்.

இவரிடம் பயிற்சி பெற்ற பல பெண்கள், யோகாவைத் தங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றிக்கொண்டுள்ளனர்.



முத்திரை – எளிய பயிற்சி, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை!

கைகளின் விரல்களைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் முத்திரைப் பயிற்சிகள், அவற்றின் பாரம்பரிய முக்கியத்துவம் மற்றும் பயிற்சி முறைகளை எளிமையாகக் கற்றுத் தருகிறார்.

மேலும், பிராணாயாமம் மற்றும் தியானத்தின் மூலம் மன அமைதி, கவன ஒருமைப்பாடு, மன அழுத்த மேலாண்மை போன்றவற்றின் முக்கியத்துவத்தையும் எடுத்துரைக்கிறார்.

பெண்களின் உடல் மற்றும் மனநலத் தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டு, ஹார்மோன் மாற்றங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வு, மூச்சுப் பயிற்சி, மன அழுத்த மேலாண்மை போன்ற தலைப்புகளிலும் சிறப்பு வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறார்.

மாணவிகளுக்கும் ஆரோக்கிய வழிகாட்டுதல்!

பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவிகளிடையே யோகா, முத்திரை, பிராணாயாமத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்கும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளையும் நடத்தியுள்ளார்.

சிறுவயதிலிருந்தே உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தும் பழக்கத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்பதே இவரது நோக்கம்.

சேவைக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரம்!

யோகா மற்றும் முத்திரைப் பயிற்சிகளில் தொடர்ந்து ஆற்றிவரும் பணிக்காகப் பல்வேறு பாராட்டுகளைப் பெற்றுள்ளார். குறிப்பாக, முத்திரை மற்றும் பிராணாயாமத் துறையில் ஆற்றிய சேவைக்காக மாநில அளவிலான 'முத்திரைச் சரம்' விருதைப் பெற்றுள்ளார்.

ஆரோக்கியமான பெண்ணே சமூகத்தின் பலம்!

"பெண்கள் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்காகத் தினமும் சிறிது நேரமாவது ஒதுக்க வேண்டும். யோகா என்பது ஒரு பயிற்சி மட்டுமல்ல; ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான நல்ல பழக்கம்" என்ற எண்ணத்தைப் பெண்களிடம் தொடர்ந்து விதைத்து வருகிறார்.

விருதுகளையும் பாராட்டுகளையும் தாண்டி, இன்னும் அதிகமான பெண்கள் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர வேண்டும் என்பதே இவரது இலக்கு.

"ஆரோக்கியமான பெண் – ஆரோக்கியமான குடும்பம் – ஆரோக்கியமான சமுதாயம்!"

என்ற உயரிய நோக்கத்துடன், கடந்த பத்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பெண்களின் வாழ்வில் ஆரோக்கியத்தின் 'முத்திரை' பதித்து வருகிறார் யோகா ஆசிரியை திருமதி சங்கீதா பாலச்சந்தரன்

வயிற்று உப்புசம் முதல் மூட்டு வலி வரை – வாயு முத்திரை உதவுமா?

நலம் - முத்திரை மருத்துவம்:



நம் கைகளில் உள்ள விரல்களைப் பயன்படுத்தி செய்யும் ஒரு சிறிய பயிற்சி, மனதிற்கு அமைதியைத் தருமா? நம் முன்னோர்கள் பின்பற்றிய வாயு முத்திரை பற்றி அறிந்து கொள்வோம்!

சாப்பிட்ட சிறிது நேரத்திலேயே வயிறு உப்புசமாக இருக்கிறதா? காலையில் எழுந்ததும் கை, கால் மூட்டுகளில் விறைப்பு ஏற்படுகிறதா? வேலைப்பளு, குடும்பப் பொறுப்புகள் என நாள் முழுவதும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில், நமக்காகச் சில நிமிடங்கள் ஒதுக்கக்கூட நேரமில்லாமல் போய்விடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட சூழலில், நம் பாரம்பரிய யோக முறைகளில் சொல்லப்படும் எளிய கைப்பயிற்சிகளில் ஒன்றுதான் வாயு முத்திரை (Vayu Mudra). உடலில் உள்ள வாயுத் தன்மையைச் சமநிலைப் படுத்துவதாக யோக மரபில் நம்பப்படும் இந்த முத்திரையை, அமைதியாக அமர்ந்து சில நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யலாம்.

வாயு முத்திரையால் என்னென்ன நன்மைகள் கிடைக்கலாம்? வயிற்று உப்புசம் குறையுமா?

சிலருக்கு உணவு சாப்பிட்ட பிறகு வயிறு கனமாக இருப்பது, வாயு சேர்வது போன்ற அசௌகரியங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதுபோன்ற பிரச்சினைகளுக்கு வாயு முத்திரை உதவுவதாகப் பாரம்பரியமாகக் கூறப்படுகிறது. ஆனால், இது நேரடியாக வயிற்று வாயுவைக் குறைக்கும் என்பதற்குச் போதுமான அறிவியல் ஆதாரங்கள் இல்லை. மெதுவாக உண்பது, உணவுக்குப் பிறகு சிறிது நடப்பது போன்ற பழக்கங்களும் முக்கியம்.

மூட்டு வலிக்கு நிவாரணம் கிடைக்குமா?

வீட்டு வேலைகள், நீண்ட நேரம் நின்று வேலை செய்வது, வயது தொடர்பான மாற்றங்கள் போன்ற காரணங்களால் சிலருக்கு முழங்கால் மற்றும் கை, கால் மூட்டுகளில் அசௌகரியம் ஏற்படலாம்.

வாயு முத்திரை மூட்டு வலியைக் குறைக்க உதவுவதாக யோக மரபில் நம்பப்படுகிறது. இருப்பினும், மூட்டு வலியைச் குணப்படுத்தும் மருத்துவப் பயிற்சியாக இது நிரூபிக்கப் படவில்லை. தொடர்ந்து வலி இருந்தால் அதன் காரணத்தைக் கண்டறிவது அவசியம்.

மனதிற்கு ஓய்வு தருமா?

காலை எழுந்தது முதல் இரவு உறங்கும் வரை பெண்களின் மனதில் எத்தனையோ சிந்தனைகள் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றன.

அந்த நேரத்தில் சில நிமிடங்கள் அமைதியாக அமர்ந்து, வாயு முத்திரையுடன் இயல்பாக மூச்சு விடுவதில் கவனம் செலுத்துவது மனதிற்கு ஓய்வுணர்வை அளிக்கலாம். இது முத்திரையின் தனிப்பட்ட மருத்துவப் பலனாக இல்லாமல், அமைதியாக அமர்ந்து சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவதால் கிடைக்கும் நன்மையாக இருக்கலாம்.

நிம்மதியான தூக்கத்திற்கு உதவுமா?

உடல் சோர்வாக இருந்தாலும் சில நேரங்களில் மனம் ஓய்வெடுக்க மறுக்கும். அடுத்த நாள் செய்ய வேண்டிய வேலைகள், குடும்பக் கவலைகள் என எண்ணங்கள் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு சில நிமிடங்கள் அமைதியாக அமர்ந்து இந்த முத்திரையைப் பயிற்சி செய்வது மனதைத் தளர்த்த உதவலாம். ஆனால் தூக்கமின்மையை இந்த முத்திரை குணப்படுத்தும் என்பதற்கு உறுதியான ஆதாரம் இல்லை.

நம்மை நாமே கவனிக்க ஒரு வாய்ப்பு!

நாள் முழுவதும் மற்றவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்கும் நாம், நமது உடலையும் மனதையும் கவனிக்கத் தவறிவிடுகிறோம். வாயு முத்திரை போன்ற எளிய பயிற்சிகள், சில நிமிடங்களாவது நமக்காக ஒதுக்கி அமைதியாக அமர்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பாக அமையலாம்.

வாயு முத்திரை செய்வது எப்படி?

ஆள்காட்டி விரலை மடக்கி, அதன் நுனியைப் பெரு விரலின் அடிப்பகுதியில் வைக்க வேண்டும். பெருவிரலால் ஆள்காட்டி விரலை மெதுவாக அழுத்திப் பிடித்து, மற்ற மூன்று விரல்களையும் இயல்பாக நீட்ட வேண்டும்.

இரு கைகளிலும் இந்த முத்திரையைச் செய்து, முதுகை நேராக வைத்து அமைதியாக அமரலாம்.

தொடக்கத்தில் 5 – 10 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்தால் போதுமானது. விரல்களில் வலி அல்லது உணர்வின்மை ஏற்பட்டால் பயிற்சியை நிறுத்த வேண்டும்.

மருத்துவ எச்சரிக்கை



வாயு முத்திரையின் குறிப்பிட்ட மருத்துவப் பலன்களை உறுதிப்படுத்தும் அறிவியல் ஆய்வுகள் இன்னும் போதுமான அளவில் இல்லை.

தொடர்ந்து வயிற்று உப்புசம், கடுமையான வயிற்றுவலி, மூட்டு வீக்கம் அல்லது தூக்கமின்மை இருந்தால் மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு மாற்றாகாது.

நம் உடலுக்காக தினமும் சில நிமிடங்கள் ஒதுக்குவோம். பாரம்பரியத்தை மதிப்போம் – ஆரோக்கியத்தை அறிவியல் புரிதலுடன் பாதுகாப்போம்!

சென்ற வார நிகழ்வுகள்!



தமிழ்நாடு நாள் விழா – வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க தினம்!

சென்னை, 01-11-2026

நவம்பர் 1ஆம் தேதி, மொழிவாரி மாநில மறுசீரமைப்பின் வரலாற்றை நினைவுகூரும் முக்கிய நாளாகும். 1956ஆம் ஆண்டு நவம்பர் 1ஆம் தேதி, மாநில மறுசீரமைப்பின் அடிப்படையில் இன்றைய தமிழ்நாட்டின் பெரும்பாலான தமிழ்ப் பேசும் பகுதிகள் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டன.

தமிழ்மொழி, பண்பாடு, வரலாறு மற்றும் தமிழர்களின் தனித்துவத்தைப் போற்றும் வகையில் இந்நாள் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. சென்னை எழும்பூர் அரசு அருங்காட்சியகக் கலையரங்கில் நடைபெற்ற விழாவில் தமிழறிஞர்கள் கௌரவிக்கப்பட்டனர். திருக்குறள் முழுவதையும் ஒப்புவித்த 179 மாணவர்களுக்குப் பரிசுகளும் பாராட்டுச் சான்றிதழ்களும் வழங்கப்பட்டன. மேலும், 76 தமிழறிஞர்களுக்குத் தமிழ்ச் செம்மல் விருதுகள் வழங்கப்பட்டன.

❖❖❖

26,000 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ.3,000 கோடி வங்கிக் கடன் உதவி! –முதலமைச்சர் விஜய் தொடங்கி வைத்தார்!

ஈரோடு, பெருந்துறை, 03-11-2026

தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில், ஈரோடு மாவட்டம் பெருந்துறையில் நவம்பர் 3ஆம் தேதி நடைபெற்ற விழாவில், முதலமைச்சர் ச. ஜோசப் விஜய் அவர்கள், மாநிலம் முழுவதும் உள்ள 26,000 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ.3,000 கோடி மதிப்பிலான வங்கிக் கடன் இணைப்பு வழங்கும் திட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்தார். முதற்கட்டமாக 9,000 மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு ரூ.1,110 கோடி வங்கிக் கடன் இணைப்புகள் வழங்கப்பட்டன. மேலும், பெண்களின் தொழில் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் வகையில் பல்வேறு வாழ்வாதார நிதியுதவிகளும் வழங்கப்பட்டன. மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களை விற்பனை செய்வதற்கான "SHE Mart' மற்றும் 'மதி' அனுபவ அங்காடிகள் அமைப்பதற்கான அனுமதி ஆணைகளும் வழங்கப்பட்டன. பெண்கள் சுயதொழில் தொடங்கவும், ஏற்கெனவே நடத்திவரும் தொழில்களை விரிவுபடுத்தவும் இந்த வங்கிக் கடன் இணைப்புகள் உதவும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

❖❖❖

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு நவீன உபகரணங்கள் வாங்க ரூ.30,000 வரை நிதியுதவி!

3-11-2026, சென்னை

மாற்றுத்திறனாளிகள் தன்னம்பிக்கையுடன் சுயமாகச் செயல்பட உதவும் வகையில், செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) சார்ந்த நவீன உதவி உபகரணங்களை வாங்க அதிகபட்சமாக ரூ.30,000 வரை நிதியுதவி வழங்கத் தமிழ்நாடு அரசு உத்தரவிட்டுள்ளது. முதலமைச்சர் ச. ஜோசப் விஜய் அறிவித்துள்ள இத்திட்டத்தின்படி, விளையாட்டுக்கான செயற்கை உறுப்புகள், தசை சமிக்ஞைகளால் இயங்கும் செயற்கைக் கைகள், காக்ளியர் இம்பிளான்ட் பேட்டரிகள் உள்ளிட்ட உயர்தர உபகரணங்களை வாங்கலாம். உபகரணத்தின் விலையில் 50 சதவீதம் அல்லது ரூ.30,000, இதில் எது குறைவோ அந்தத் தொகை மானியமாக வழங்கப்படும். முதற்கட்டமாக 1,000 மாற்றுத்திறனாளிகள் பயன்பெறும் வகையில் ரூ.3 கோடி ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இத்திட்டம் மாற்றுத்திறனாளிகளின் அன்றாட வாழ்க்கையை எளிதாக்கவும், அவர்களின் சுயசார்பை மேம்படுத்தவும் உதவும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

❖❖❖

தமிழ் வளர்ச்சித் துறையின் 10 விருதுகளுக்கு விண்ணப்பங்கள் வரவேற்பு!

தமிழ்மொழி வளர்ச்சிக்கும், தமிழ்ப் பண்பாட்டைப் பாதுகாப்பதற்கும் சிறப்பாகப் பங்களித்தவர்களைக் கௌரவிக்கும் வகையில், தமிழ்நாடு அரசின் தமிழ் வளர்ச்சித் துறை சார்பில் 10 வகையான விருதுகளுக்கு விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. தமிழ் இலக்கியம், மொழி வளர்ச்சி, மொழிபெயர்ப்பு, ஆய்வு உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளில் சிறந்து விளங்குபவர்களை அங்கீகரிக்கும் நோக்கில் இந்த விருதுகள் வழங்கப்படுகின்றன. தகுதியும் ஆர்வமும் உள்ள தமிழறிஞர்கள், எழுத்தாளர்கள் மற்றும் தமிழ் ஆர்வலர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம்.

விண்ணப்பிக்க கடைசி நாள்: 15 டிசம்பர் 2026. விருதுகளின் விவரங்கள், தகுதிகள் மற்றும் விண்ணப்பப் படிவங்களைத் தமிழ் வளர்ச்சித் துறையின் அதிகாரப்பூர்வ இணையதளமான tamilvalarchithurai.tn.gov.in/tawards மூலம் அறிந்துகொள்ளலாம்.

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் விருதாளர்களுக்கு தலா ரூ.5 லட்சம், ஒரு சவரன் தங்கப்பதக்கம் மற்றும் தகுதியுரை வழங்கப்படும். சரியான விண்ணப்ப இணையதளம்: தமிழ் வளர்ச்சித் துறை விருதுகள்.

❖❖❖

'உணவு வாகனத் தொழில் தொடங்க விருப்பமா?' சென்னையில் 2 நாள் சிறப்புப் பயிற்சி!

சொந்தமாக உணவு வாகனம் (Food Truck) மூலம் தொழில் தொடங்க விரும்புவோருக்குத் தமிழ்நாடு அரசின் தொழில் முனைவோர் மேம்பாடு மற்றும் புத்தாக்க நிறுவனம் (EDII-TN) சார்பில் இரண்டு நாள் தொழில்முனைவோர் பயிற்சி நடைபெற உள்ளது. நவம்பர் 30 மற்றும் டிசம்பர் 1, 2026 ஆகிய தேதிகளில் காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை சென்னை ஈக்காட்டுத்தாங்கலில் உள்ள EDII-TN வளாகத்தில் இப்பயிற்சி நடைபெறுகிறது.

உணவு வாகனத் தொழிலைத் தொடங்குவதற்கான அடிப்படைத் திட்டமிடல், தொழில் மேலாண்மை மற்றும் நடைமுறைத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளும் நோக்கில் இப்பயிற்சி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. சுயதொழில் தொடங்க ஆர்வமுள்ள பெண்கள், இளைஞர்கள் மற்றும் உணவுத் தொழிலில் ஈடுபட விரும்புவோர் இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு: www.editn.in

வாசகர் பக்கம் அவளே காரணமோ...!

அவளை பிடித்ததற்கு என்ன காரணம்
என்று என்னிடம் கேக்கும் போது
ஒன்று அல்ல ஓராயிரம் இருக்கிறது என்று சொல்கிறேன்

எதார்த்தமாய் என் தலை அசைய
என் விழியில் அவள் நுழைய
தலையை திருப்பிடவோ விழி மூடிடவோ
மறந்துபோன அந்த நொடி
அவள் என்னவள் என்று எனக்குள்ளே
குரல் கேட்டதுதான் காரணமோ

என் பாதை மறந்து
அவள் பாதம் தொடர்ந்து
அவள் நிழலாக மாறிப்போன
அந்த நொடி காரணமோ

சுட்டெரிக்கும் கதிரவன் மறைக்க
அவள் குடை பிடிக்க
அந்த குடைக்குள் நான் மட்டும்
குளிரை உணர்ந்த அந்த நொடி காரணமோ

பேருந்தில் அவள் நின்றுகொண்டே பயணிக்கையில்
எனக்கு கால் வலிப்பதை உணர்ந்த நொடி
காரணமோ

அவள் வீடு செல்ல என் மனமும்
அவளோடு செல்ல நான் மட்டும்
வெற்றுடலாய் வீடு வந்த
அந்த நாள் காரணமோ

அவளை பார்த்த பின் ஒவ்வொரு நாளும்
அழகாய் மாறிடுமே அதுதான் காரணமோ

அவளை மீண்டும் மீண்டும் பார்க்க தூண்டும்
என் தேடல் காரணமோ
அவளை பார்த்ததும் படபடவென துடிக்கும்
என் இதயத்திய துடிப்பு காரணமோ

இப்படி இன்னும் இன்னும்
ஆயிரம் காரணம் சொல்வேனடி

என்னவள் எனக்கானவள்
என்னுள்ளே வாழ்ந்திடும்
எனக்கே எனக்கானவள்
நீதானடி...



- வள்ளிமுத்துமாலை
சிதம்பரம்

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



ஆட்டிசம் பற்றிய தவறான நம்பிக்கைகளும் உண்மைகளும்!

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது!

“என் குழந்தை இன்னும் சரியாகப் பேச வில்லையே; மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடாமல் தனியாகவே இருக்கிறதே; பெயர் சொல்லிக் கூப்பிட்டாலும் சில நேரங்களில் திரும்பிப் பார்ப்பதில்லையே”

குழந்தையின் வளர்ச்சியில் இதுபோன்ற சில மாற்றங்களைப் பார்க்கும்போது பெற்றோருக்கு கவலை ஏற்படுவது இயல்பானது. அதிலும் “ஆட்டிசமாக இருக்குமோ?” என்ற சந்தேகம் வந்துவிட்டால், பயமும் குழப்பமும் இன்னும் அதிகமாகலாம்.

ஆனால் முதலில் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய ஒன்று இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரே மாதிரி வளர்வதில்லை.

சில குழந்தைகள் விரைவாகப் பேசத் தொடங்குவார்கள். சிலருக்கு சிறிது காலம் தேவைப்படலாம். சில குழந்தைகள் மற்றவர் களுடன் எளிதாகப் பழகுவார்கள்; சிலர் தங் களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள்.

ஆட்டிசம் (Autism Spectrum Disorder) என்பது குழந்தையின் சமூகத் தொடர்பு, தகவல் பரிமாற்றம், நடத்தை மற்றும் உலகத்தை உணரும் விதத்தில் வேறுபாடுகள் காணப்படும் ஒரு நரம்பியல் வளர்ச்சி நிலையாகும்.

ஆனால் ஆட்டிசம் குறித்து இன்றும் பல தவறான நம்பிக்கைகள் உள்ளன. அவற்றை உண்மை என்று நம்புவது பெற்றோருக்கு தேவையற்ற குற்ற உணர்வையும் பயத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். அதனால் சில முக்கியமான தவறான நம்பிக்கைகளையும் அவற்றின் உண்மைகளையும் தெரிந்துகொள்வோம்.

நம்பிக்கை 1: “பெற்றோர் சரியாக வளர்க் காததால்தான் ஆட்டிசம் வருகிறது!”

இது முற்றிலும் தவறான கருத்து.

பெற்றோரின் அன்பின்மையாலோ, வளர்ப்பு முறையில் ஏற்பட்ட தவறாலோ ஆட்டிசம் ஏற்படுவதில்லை. ஆட்டிசம் மரபியல் மற்றும் நரம்பியல் வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய பல காரணிகளைக் கொண்ட நிலையாகும்.

எனவே குழந்தைக்கு ஆட்டிசம் இருப்பதாகத் தெரியவந்தால், “நான் என்ன தவறு செய்தேன்?” என்று பெற்றோர் தங்களை குற்றம் சாட்டிக் கொள்ள வேண்டாம்.

நம்பிக்கை 2: அதிகமாக மொபைல் பார்த்ததால்தான் ஆட்டிசம் வந்துவிட்டது!

அதிகமான திரை நேரம் குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சி, விளையாட்டு, தூக்கம் மற்றும் நேரடி சமூகத் தொடர்புக்கான வாய்ப்புகளைப் பாதிக்கலாம். ஆனால் மொபைல் அல்லது

பெற்றோர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை



திரைப் பயன்பாடுதான் ஆட்டிசத்தை ஏற்படுத்து கிறது என்று கூறுவதற்கு உறுதியான அறிவியல் ஆதாரம் இல்லை.

இருப்பினும், குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்ற ஆரோக்கியமான திரை நேரப் பழக்கங்களைப் பெற்றோர் கடைப்பிடிப்பது நல்லது.

நம்பிக்கை 3: “ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தை களால் பேச முடியாது!”

எல்லா ஆட்டிசம் குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. சில குழந்தைகளுக்கு பேச்சு மற்றும் மொழித் தொடர்பில் அதிக உதவி தேவைப்படலாம். சிலர் சொற்கள் அல்லது சைகைகள் மூலம் தொடர்புகொள்ளலாம். இன் னும் சிலர் சரளமாகப் பேசக்கூடியவர்களாகவும் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு குழந்தையின் தொடர்புத் திறனும் தனித்துவமானது.

நம்பிக்கை 4: ஆட்டிசம் என்றால் அறிவுத் திறன் குறைவாகத்தான் இருக்கும்!

இதுவும் தவறான புரிதல். ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளின் அறிவுத்திறனும் கற்றல் திறனும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. சில குழந்தைகளுக்கு குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படலாம்; அதே நேரத்தில் சில குழந்தைகள் தங்களுக்கு ஆர்வமான விஷயங்களில் சிறப்பான திறமைகளை வெளிப்படுத்தலாம்.

எனவே ஒரு குழந்தையை அதன் சிரமங் களை வைத்து மட்டும் மதிப்பிடாமல், அந்தக் குழந்தையிடம் இருக்கும் திறமைகளையும் கண்டறிவது முக்கியம்.

நம்பிக்கை 5: “ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உணர்ச்சிகள் இருக்காது!”

அவர்களுக்கும் அன்பு உண்டு. பாசம் உண்டு. மகிழ்ச்சி, கோபம், பயம், ஏமாற்றம், சோகம் என எல்லா உணர்வுகளும் உண்டு.

ஆனால் அவற்றை வெளிப்படுத்தும் விதம் மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடலாம்.

ஒரு குழந்தை நம்மைப் பார்த்து சிரிக்க வில்லை என்பதால் அன்பு இல்லை என்று அர்த்தமல்ல. நம்மைக் கட்டிப்பிடிக்கவில்லை என்பதால் பாசம் இல்லை என்றும் அர்த்தமல்ல. அவர்கள்உணர்வுகளைவெளிப்படுத்தும்மொழியை நாம் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கை 6: ஆட்டிசத்தை முழுமையாக குணப்படுத்திவிடலாம்!

ஆட்டிசம் ஒரு நரம்பியல் வளர்ச்சி நிலை. அதை ஒரு சாதாரண நோயைப் போல முழுமையாக குணப்படுத்த வேண்டும் என்று அணுகுவது சரியான பார்வையல்ல.

அதே நேரத்தில், குழந்தையின் தேவைக்கு ஏற்ப ஆரம்பத்திலேயே சரியான ஆதரவு வழங்குவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

Speech Therapy, Occupational Therapy, Special Education உள்ளிட்ட தகுந்த ஆதரவுகள் குழந்தையின் தொடர்புத் திறன், அன்றாட செயல்பாடுகள், கற்றல் மற்றும் சுயசார்பை மேம்படுத்த உதவலாம்.

பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்?

குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஏதேனும் தாம தம் அல்லது வேறுபாடு இருப்பதாக உங்களுக் குத் தோன்றினால், “கொஞ்ச நாள் போனால் சரியாகிவிடும்” என்று மட்டும் காத்திருக்காமல் தகுந்த நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

குழந்தையை மற்ற குழந்தைகளுடன் தொடர்ந்து ஒப்பிடாதீர்கள். அதற்கு பதிலாக, “நேற்றைவிட இன்று என் குழந்தை என்ன புதிய விஷயம் செய்திருக்கிறது?” என்று பாருங்கள்.

ஒரு புதிய வார்த்தை

ஒரு சிறிய கண் தொடர்பு

தானாகச் சாப்பிட எடுத்த முயற்சி

மற்றொரு குழந்தையுடன் சில நிமிடங்கள் விளையாடியது

பெற்றோருக்கு இவை சிறிய விஷயங் களாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அந்தக் குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பயணத்தில் அவை மிகப்பெரிய முன்னேற்றங்களாக இருக்கலாம்.

குழந்தையின் சிரமங்களை மட்டும் கவனிக்காமல், அவர்களின் ஆர்வங்களையும் திறமைகளையும் கண்டறியுங்கள். நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கும் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து வழங்குவதோடு, வீட்டிலும் அன்பான மற்றும் ஆதரவான சூழலை உருவாக்குங்கள்.

குழந்தையை மாற்ற முயற்சிப்பதைவிட குழந்தையைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்போம்!

ஆட்டிசம் என்பது ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கைக்கான முற்றுப்புள்ளி அல்ல.

சரியான புரிதல், ஆரம்பகால மதிப்பீடு மற்றும் தலையீடு, தேவைக்கேற்ற பயிற்சி, குடும்பத்தின் ஆதரவு ஆகியவை குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பயணத்தில் மிகப்பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

ஒரு குழந்தையின் முன்னேற்றத்தை மற் றொரு குழந்தையின் வளர்ச்சியுடன் ஒப்பிட்டு அளவிட வேண்டியதில்லை.

அந்தக் குழந்தை நேற்று இருந்த இடத் திலிருந்து இன்று ஒரு சிறிய படி முன்னேறி யிருந்தால், அதுவே கொண்டாட வேண்டிய வெற்றி.

குழந்தையின் குறைபாட்டை மட்டும் பார்க்காமல், அவர்களுக்குள் இருக்கும் திறமையைப் பார்ப்போம்.

ஆட்டிசத்தைப் புரிந்துகொள்வோம்.

தவறான நம்பிக்கைகளை உடைப்போம்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் தனித்துவத்தை யும் திறமையையும் கொண்டாடுவோம்.

– டாக்டர் **சரண்யா கணேஷ்**

GURU VIDHYASHRAM SPECIAL SCHOOL, Keelkattalai, Chennai

மொபைல் இல்லாமல் குழந்தைகளுடன் ஒரு மணி நேரம் அவர்களின் உலகம் எவ்வளவு அழகானது தெரியுமா?



குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த விளையாட்டுப் பொருள் எது தெரியுமா? விலையுயர்ந்த பொம்மையோ, மொபைல் போனோ அல்ல அவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேசும் அப்பாவும் அம்மாவும்தான்!

“அம்மா கொஞ்ச நேரம் போன் கொடும்மா!”

இன்று பல வீடுகளில் அடிக்கடி கேட்கும் வார்த்தை இது. குழந்தை சாப்பிட வேண்டுமா? மொபைல்! அமைதியாக இருக்க வேண்டுமா? மொபைல்! பெற்றோர் வேலையாக இருக் கிறார்களா? அப்போதும் மொபைல்!

மொபைல் போன் நம் வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிவிட்டது. ஆனால், குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சி ஒரு சிறிய திரைக்குள் மட்டுமே அடங்கிவிட வேண்டுமா?

தினமும் ஒரு மணி நேரம் மொபைலை ஒதுக்கிவைத்துவிட்டு, குழந்தைகளுடன் நேரம் செலவிட்டுப் பாருங்கள். அந்த ஒரு மணி நேரம் அவர்களுக்கு அழகான நினைவுகளையும், உங் களுக்குப் புதிய அனுபவங்களையும் தரக்கூடும்.

அந்த ஒரு மணி நேரத்தில் என்ன செய்யலாம்?

முதல் 10 நிமிடங்கள் “மனம் விட்டுப் பேசுங்கள்!”

“இன்னைக்கு ஸ்கூல்ல என்ன நடந்துச்சு?” என்று கேட்பதோடு நிறுத்திவிடாதீர்கள்.

“இன்னைக்கு உன்னை ரொம்ப சிரிக்க வைத்த விஷயம் என்ன?”, “உனக்கு ஏதாவது கவலையா இருந்துச்சா?” என்று கேளுங்கள்.

குழந்தை பேசும்போது குறுக்கிடாமல் கேளுங்கள். உடனே அறிவுரை சொல்ல வேண் டிய அவசியமில்லை. சில நேரங்களில் அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது தங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் ஒருவரைத்தான்.

அடுத்த 15 நிமிடங்கள் “ஒன்றாக விளை யாடுங்கள்!

பல்லாங்குழி, தாயம், கேரம், புதிர்கள், சொல் விளையாட்டுகள் போன்றவற்றை விளையாட லாம்.

“ஒரு வார்த்தை சொல்கிறேன், அதன் கடைசி எழுத்தில் நீ இன்னொரு வார்த்தை சொல்ல வேண்டும்!” என்று விளையாடிப் பாருங்கள்.

இத்தகைய விளையாட்டுகள் குழந்தைகளின் சிந்தனை, கவனம், மொழித்திறன் மற்றும் ஒத்துழைப்பை வளர்க்க உதவும்.

அடுத்த 15 நிமிடங்கள் “குட்டிக் கலைஞர் களாக மாறுங்கள்!

பழைய செய்தித்தாள்கள், வண்ணக் காகி தங்கள், பென்சில்கள் போன்றவற்றைப் பயன் படுத்தி ஏதாவது புதிதாக உருவாக்கச் சொல்லுங்கள். ஒரு வீடு வரையலாம். காகிதப் பூ செய்யலாம். குடும்பத்தினரின் படங்களை வரையலாம். அவர்கள் உருவாக்கியது அழகாக இருக்கிறதா என்பதைவிட, அதை உருவாக்க அவர்கள் எடுத்த முயற்சியைப் பாராட்டுங்கள்.

அடுத்த 10 நிமிடங்கள் “கதை சொல்லும் நேரம்!”

ஒரு சிறிய கதையைத் தொடங்குங்கள்.

“ஒரு ஊர்ல ஒரு குட்டி யானை இருந்துச்சாம்”

அடுத்து என்ன நடந்தது என்று குழந் தையைக் கேளுங்கள். கதையை அவர்களே தொடரட்டும்.

இப்படிக் கதை உருவாக்குவது கற்பனைத் திறனையும், தன்னம்பிக்கையுடன் பேசும் திறனையும் ஊக்குவிக்கும்.

கடைசி 10 நிமிடங்கள் “ஒன்றாக ஒரு வேலை செய்யுங்கள்!”

புத்தகங்களை அடுக்குவது, செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவது, விளையாட்டுப் பொருட் களை ஒழுங்குபடுத்துவது போன்ற சிறிய வேலைகளை ஒன்றாகச் செய்யலாம்.

இவை குழந்தைகளுக்குப் பொறுப்புணர்வை யும், குடும்பத்தில் தங்களுக்கும் ஒரு பங்கு இருக்கிறது என்ற உணர்வையும் ஏற்படுத்த உதவும்.

குழந்தைகளுக்குத் தேவை உங்கள் நேரம் விலையுயர்ந்த பொருட்கள் அல்ல! பல பெற் றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பள்ளி, நல்ல உடை, நல்ல உணவு, பிடித்த பொம்மைகள் என அனைத்தையும் கொடுக்க முயற்சிக்கிறார்கள்.

அவை முக்கியமானவைதான். ஆனால், குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களான பிறகு நினைவில் வைத்திருப்பது நாம் வாங்கிக் கொடுத்த ஒவ்வொரு பொருளையும் அல்ல.

அம்மாவுடன் சேர்ந்து விளையாடிய விளையாட்டு, அப்பா சொன்ன வேடிக்கையான கதை, குடும்பமாகச் சிரித்த அந்தச் சிறிய தருணங்கள்தான் மனதில் நிற்கக்கூடும்.

ஒரு மணி நேரம் முழுவதும் ஒதுக்க முடியா விட்டாலும் பரவாயில்லை. தினமும் 15 அல்லது 20 நிமிடங்களில் தொடங்குங்கள். குழந்தையின் வயதுக்கும் விருப்பத்திற்கும் ஏற்ப செயல் பாடுகளை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். முக்கியமாக, அந்த நேரத்தில் பெற்றோர்களும் தங்கள் மொபைலை ஒதுக்கி வையுங்கள்.

ஏனென்றால், குழந்தைகளுக்குத் தேவை திரையில் தெரியும் உலகம் மட்டுமல்ல – தங்களுடன் சேர்ந்து சிரிக்கவும், பேசவும், விளையாடவும் ஒரு அன்பான உறவு!

இந்த வாரம் உங்கள் வீட்டில் ஒரு சிறிய முயற்சி!

இன்று மாலை ஒரு மணி நேரம் குடும்பமாக மொபைலை ஒதுக்கிவைத்துவிட்டு, குழந்தைக்குப் பிடித்த செயல்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

மறுநாள் குழந்தையிடம் ஒரு கேள்வி கேளுங்கள்: “நேத்து நாம சேர்ந்து இருந்த நேரத்துல உனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சது எது?” அந்தப் பதில், அடுத்த நாள் நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதற்கான அழகான தொடக்கமாக இருக்கும்!

இசையால் இணைந்த உள்ளங்கள்!

RUDR Karaoke Studio-வில் தீபாவளி கொண்டாட்டம்!

தனிப்பாடல், டூயட், குழுப் பாடல்கள் என உற்சாகமாக நடைபெற்ற கரோக்கி இசைச் சந்திப்பு!



LDITடம்பாக்கத்தில் செயல்பட்டு வரும் RUDR Karaoke Studio சார்பில், தீபாவளியை முன்னிட்டு சிறப்பு கரோக்கி இசைச் சந்திப்பு நடைபெற்றது. இசை ஆர்வலர்கள் பலர் கலந்துகொண்டு தங்களுக்குப் பிடித்த பாடல்களைப் பாடி, தீபாவளிப் பண்டிகையை உற்சாகமாகக் கொண்டாடினர்.

இந்நிகழ்ச்சியில் தனிப்பாடல்கள், டூயட் பாடல்கள் மற்றும் குழுப் பாடல்கள் எனப் பல்வேறு வகையான பாடல்கள் இடம்பெற்றன. பங்கேற்பாளர்கள் ஒருவரையொருவர் உற்சாகப் படுத்தி, இசையின் மூலம் தங்களது மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்துகொண்டனர்.

பொதுவாகப் பாடுவதில் ஆர்வம் இருந்தாலும், பலருக்கு மற்றவர்கள் முன்னிலையில் பாடுவதற்குத் தயக்கம் இருக்கும். அத்தகைய தயக்கங்களைத் தாண்டி, இசையை விரும்பும் அனைவரும் தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பை கரோக்கி நிகழ்ச்சிகள் வழங்குகின்றன.

RUDR Karaoke Studio-வின் நட்பான சூழல், தொழில்முறை பாடகர்கள் மட்டுமின்றி, பாடுவதில் ஆர்வமுள்ள சாதாரண மக்களும் எந்தத் தயக்கமுமின்றிப் பங்கேற்கும் வகையில் அமைந்துள்ளது.

கரோக்கி பாடுவது சிறந்த பொழுதுபோக்காக இருப்பதுடன், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், புதிய நண்பர்களை உருவாக்கவும் உதவக்கூடும். குறிப்பாக அன்றாடப் பணிச்சுமைகளுக்கு இடையே இசைக்காக நேரம் ஒதுக்குவது மனதிற்கு மகிழ்ச்சியையும் புத்துணர்ச்சியையும் அளிக்கிறது. இசை என்பது ரசிப்பதற்கு மட்டுமல்ல; மனிதர்களை ஒன்றிணைக்கும் அழகான பாலமாகவும் திகழ்கிறது என்பதை இந்நிகழ்ச்சி உணர்த்தியது.

பாடும் திறமையைவிடப் பாடுவதற்கான ஆர்வத்திற்கே முக்கியத்துவம் அளிக்கும் இது போன்ற இசைச் சந்திப்புகள், இசை விரும்பிகளுக்குத் தங்கள் கனவுகளை வெளிப்படுத்தும் மேடையாக அமைகின்றன.

தீபாவளியை முன்னிட்டு நடைபெற்ற இந்த இசைச் சந்திப்பு, பங்கேற்பாளர்களுக்கு மகிழ்ச்சியான அனுபவமாகவும் இனிய நினைவாகவும் அமைந்தது.



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.**