



மலர் 8 • இதழ் 9 • ஜனவரி 2024 • ரூ.20/-

யாதும்

நமது கல்வி - நமது சூழல் - நமது பணி

**குழந்தைகள் மனம்
இப்படித்தான்
வளர்கிறது!**

**கற்றலில் தருவோம்
நம்பிக்கை ஒளி!
- புதிய பகுதி ஆரம்பம்**

**தேர்வு முறையில்
மாற்றம் வேண்டும்!**

மரம் வளர்ப்போம்
மழை பெறுவோம்



சமுதாய நலன் கருதி வெளியிடுவோம்



சக்தி மசாலா பிரைவேட் லிமிடெட்

6, மாமரத்துப்பாளையம், ஈரோடு - 638 004.

போன் : 0424 - 2533601.

E-mail : headoffice@sakthimasala.co.in
www.sakthimasala.com



- சக்தி மசாலா சமையல் பொடி வகைகள் • சக்தி உறுகாய் வகைகள் • சக்தி சன் பிளவர் ஆயில் • சக்தி பருப்பு வகைகள்
- சக்தி பஜ்ஜி போண்டா மாவு • சக்தி ராகி மாவு • சக்தி கடலை மாவு • சக்தி அப்பளம் • நெய்

ENGINEERING

ARCHITECTURE

DENTAL

RESEARCH

ARTS & SCIENCE

YOUR CAREER BEGINS WITH US



COURSES AVAILABLE

Aeronautical | Automobile | Bioinformatics | Biomedical | Biotechnology | Chemical | Civil | Computer Science and Engineering | Electrical and Electronics | Electronics and Communication | Electronics and Telecommunication | Electronics and Instrumentation | Information Technology | Mechanical | Mechanical and Production | Bachelor of Architecture (B.Arch.) | Bachelor of Dental Surgery (BDS)

100% PLACEMENT OPPORTUNITY

ADMIRABLE INFRASTRUCTURE

WORLD CLASS ACADEMIC AMBIENCE

EMINENT FACULTY



SATHYABAMA UNIVERSITY

(Established under section 3 of the UGC Act, 1956)
Declared as Category 'A' University by MHRD, Government of India

[facebook.com/SathyabamaUniversityOfficial](https://www.facebook.com/SathyabamaUniversityOfficial)



www.sathyabamauniversity.ac.in

Jeppiaar Nagar, Rajiv Gandhi Salai, Chennai - 600 119.

Phone : Administrative Office: 044-2450 3150 / 51 / 52 / 53 / 54 / 55 | Entrance Exam Office: 044-24502436 | Fax : 044 - 2450 2344

தேர்வு முறையில் மாற்றம் வேண்டும்!

அனைவருக்கும் அன்பு வணக்கம்.

ஆண்டு முழுக்க அல்லது ஒரு செமஸ்டர் முழுக்க ஒரு மாணவர் எப்படிப் படித்திருக்கிறார் என்பதை ஒரே ஒரு தேர்வில் முடிவு செய்வதாகவே கல்விமுறை இருக்கிறது. ஒரு பாடத்திலிருந்து கேட்கப்படும் சில கேள்விகளுக்கு அவர் சரியாகப் பதில் தந்தால் சிறந்த மாணவர், பதில் தெரியாவிட்டால் அவருக்கு எதிர்காலம் இல்லை. சுமார் மூன்று மணி நேரம் நடக்கும் பொதுத் தேர்வே அந்தப் பாடத்தில் அவர் எப்படி என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

இப்படிப்பட்ட தேர்வுகளின் கேள்வித்தாள் எப்படி இருக்கிறது என்பது தொடர்பாகக் கல்வியாளர்கள் மத்தியில் மாபெரும் விவாதங்கள் நடந்துவருகின்றன.

இந்த விவாதங்களின் முக்கியமான கட்டத்தில் தமிழ்நாடு இப்போது அடியெடுத்து வைத்திருக்கிறது.

தமிழகத்தின் ஆறு முக்கியமான பல்கலைக்கழகங்களின் கேள்வித்தாள்களை மாநிலத் திட்டக்குழு ஆய்வு செய்திருக்கிறது. இந்தக் கேள்வித்தாள்களில் மிகப்பெரிய மாற்றங்களையும் முன்னேற்றங்களையும் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது என்று அது அரசுக்குப் பரிந்துரைத்துள்ளது.

ஒரு கல்விமுறையானது மாணவர்களிடம் கற்றலில் எப்படிப்பட்ட மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை Bloom's Taxonomy என்ற அளவுகோலின்படி மதிப்பிடுகிறார்கள். சுமார் 75 ஆண்டுகள் வரலாறு கொண்ட இந்த Bloom's Taxonomy இப்போது திருத்தியமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன்படியே தமிழ்நாடு மாநிலத் திட்டக்குழுவானது கேள்வித்தாள்களை மதிப்பிட்டது.

Bloom's Taxonomy-யில் ஆறு அளவுகோல்கள் இருக்கின்றன. அதன்படி இந்தக் கேள்வித்தாள்கள் ஒரு மாணவரின் எந்தெந்தத் திறன்களை மதிப்பிடுகின்றன என்று ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள். பாடங்களைத் திரும்பவும் நினைவுபடுத்திக்கொண்டு எழுதும் திறன், பாடங்களின் கருத்தைப் புரிந்துகொண்டு விவரிக்கும் திறன், ஒரு கருத்தை வேறொரு சூழலில் பொருத்திப் பார்க்கும் திறன், பாடங்களின் உட்பொருளைப் பிரித்து ஆராயும் திறன், பாடங்களில் கற்றதைப் பரிசோதனை அல்லது விமர்சனம் செய்யும் திறன், தான் கற்ற பாடங்களை வைத்துப் புதிதாக எதையேனும்

உருவாக்கும் திறன் ஆகிய ஆறு விஷயங்களே இதன் அடிப்படை. கல்வியானது ஒரு மாணவருக்குள் இப்படிப்பட்ட திறன்களை வளர்க்க வேண்டும். இந்தத் திறன்களை ஒரு மாணவருக்குப் பாடங்கள் அளித்துள்ளனவா என்பதைக் கேள்வித்தான் வெளிக்கொண்டு வர வேண்டும். அதுவே சிறப்பான தேர்வுமுறை.

இந்த அளவுகோலை வைத்து தமிழகத்தின் ஆறு பல்கலைக்கழகங்களின் 288 கேள்வித்தாள்கள் சோதனை செய்யப்பட்டன. பி.ஏ ஆங்கிலம், தமிழ் மற்றும் பொருளாதாரம், பி.காம்., பி.எஸ்ஸி இயற்பியல், வேதியியல், தாவரவியல் மற்றும் கணிதப் பாடங்களின் கேள்வித்தாள்களே பரிசீலிக்கப்பட்டன.

கேள்வித்தாள்களில் எழுத்துப்பிழைகள், மொழிபெயர்ப்புப் பிழைகள், வாக்கியப் பிழைகள் ஆகியவற்றைத் தாண்டி ஒழுங்கான வார்த்தைகளில் கேள்விகள் இல்லாத நிலையும் இருந்தது. இவற்றை ஒரு பக்கம் ஒதுக்கிவிட்டு, 'ஒரு பாடமானது இன்றைய சூழலுக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்கிறதா? அந்தப் பாடத்தை வைத்து எப்படிக் கேள்விகள் கேட்கப்பட்டுள்ளது' என்பதையே பெரும்பாலும் ஆய்வு செய்தார்கள்.

பெரும்பாலான கேள்வித்தாள்கள் ஒரு மாணவரின் நினைவாற்றலைச் சோதிப்பதாகவே இருக்கின்றன. கண்ணை மூடிக்கொண்டு மனப்பாடம் செய்துவிட்டுத் தேர்வு எழுதினால் மதிப்பெண்கள் வந்துவிடும். இன்னும் சில கேள்விகள், 'விவரிக்கவும்' என்றே இருக்கின்றன. ஒரு பாடத்தைப் படித்துப் புரிந்துகொண்டு, பதிலை விவரித்தால் போதுமானது. பாடங்களில் கற்றதைப் பரிசோதனை அல்லது விமர்சனம் செய்யும் திறன், கற்ற பாடங்களை வைத்து புதிதாக எதையேனும் உருவாக்கும் திறன் ஆகியவை ஒரு மாணவருக்குக் கிடைத்தனவா என்பதை இந்தக் கேள்விகள் தொடவே இல்லை.

இதேபோல எஞ்சினியரிங் கல்லூரி கேள்வித்தாள்களும் ஆராயப்பட்டன. பி.இ சிவில், மெக்கானிக்கல், எலெக்ட்ரிகல் அண்டு எலெக்ட்ரானிக்ஸ், கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், எலெக்ட்ரானிக்ஸ் அண்டு கம்ப்யூனிகேஷன், இன்ஃபர்மேஷன் டெக்னாலஜி, பயோ டெக்னாலஜி ஆகிய ஏழு பாடங்களின் கேள்வித்தாள்கள் ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன. இதிலும் அதே பிரச்சனைகளே காணப்பட்டன.

பாடங்களைக் கற்றுத் தரும் முறையும், தேர்வு நடத்தும் முறையும் மாற வேண்டும் என்பதை இந்த ஆய்வு உணர்த்துகிறது. உயர்கல்வி பெறும் ஒருவர், அந்தக் கல்வியின் மூலமாகக் கற்றதை எப்படிப் பரிசோதனை செய்கிறார், அதை வைத்து தன் வாழ்க்கைக்குப் புதிதாக எதை உருவாக்குகிறார் என்பதை கல்வியின் வெற்றியாகும். நம் மாணவர்களுக்கு அந்த வெற்றியைக் கல்வி நிலையங்கள் அளிக்க வேண்டும்.

அன்புடன்,

சூர்யா

நிறுவனர் - அகரம் பவுண்டேஷன்



யாதும்

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 8 • இதழ் 9
ஜனவரி 2024

கௌரவ ஆசிரியர்
திரு.சூர்யா

பதிப்பாளர் - ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
கே.உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
தொலைபேசி : 9952920801

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

Published by T.J.Gnanavel,
on behalf of
Tharu Media (P) Ltd.,
10/55,Raju Street,
West Mambalam,
Chennai - 600 033.
email:
contactyadhum@gmail.com

பள்ளிக்கு வரும் குழந்தைகள் 'தாம் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளப் போகிறோம்' என்ற ஆர்வத்துடன் மகிழ்ச்சியாக வருகின்றனர். ஆரம்பத்தில் தமக்குச் சொல்லப்படும் விஷயங்களைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்கின்றனர். படிக்கச் சொன்னால், திரும்பத் திரும்பப் படிக்கின்றனர்.

ஒரு குழந்தை இப்படித்தான் எல்லா விஷயங்களையும் கற்றுக்கொள்ள முயற்சி செய்கிறது. தொடர் முயற்சியில் தன்னால் அது முடியாதபோது சிரமப்படுகிறது. பள்ளி சென்ற குழந்தை சில வகுப்புகளைக் கடந்த பின்னரே, 'அந்தக் குழந்தை கற்றலில் சிரமப்படுகிறது' என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும். முயற்சி செய்தும் தன்னால் முடியாதபோது ஒரு குழந்தை தன்னம்பிக்கையை இழக்கிறது.

இது தேர்வில் வெளிப்படும்போதுதான் ஆசிரியர், பெற்றோர் இருவருமே குழந்தைக்கு ஏதோ பிரச்சனை என உணர்கின்றனர். அதுவும் குழந்தை சரியாகக் கவனிக்கவில்லை, படிக்கவில்லை என்று பொதுவான குற்றச்சாட்டாகக் குழந்தையின் மீது சுமத்தப்படுகிறது. இந்தச் சமை மலையாக அவர்களின் தோள்களில் ஏற்றப்பட்டு வாழ்க்கை சிதைக்கப்படுகிறது. 'இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கற்றலில் என்ன பிரச்சனை என்பதைக் கண்டறிந்து, அதிலிருந்து மீள்வதற்கான பயிற்சிகள் அளிப்பதன் மூலம் அவர்களைக் கற்றல் சிரமத்திலிருந்து மேம்படுத்த முடியும்' என்கிறார் தேவிப்பிரியா.

கற்றலில் சிரமப்படும் குழந்தைகளின் வாழ்க்கையை நம்பிக்கைக்கு உரியதாக மாற்றி வரும் ஹெலிக்ஸ் ஓப்பன் ஸ்கூல் இயக்குநர் மற்றும் கற்றலில் சிரமப்படும் குழந்தைகளுக்கான பயிற்சியாளர் இவர். கற்றலில் சிரமப்படும் குழந்தைகளை அதிலிருந்து மீட்பதற்கான ஆலோசனைகளை நம்முடன் தொடர்ச்சியாகப் பகிர்ந்துகொள்ள உள்ளார்.

ஒரு குழந்தை கற்றலில் சிரமப்படுகிறது என்பதை எப்படி அறிந்துகொள்வது? தேவிப்பிரியா விவரிக்கிறார்.

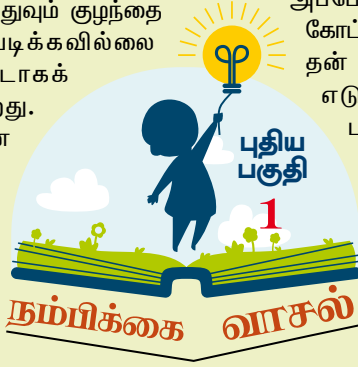
பிறந்ததில் இருந்து பயங்கர துறுதுறு. அத்தனை கேள்விகள் கேட்பான். எந்த ஒரு பொருள் கையில் கிடைத்தாலும் பிரித்து ஆராய்ச்சியில் இறங்கிவிடுவான் எனச் சிலாகித்த குழந்தைகள் மீது பெற்றோருக்கு மிகப்பெரிய நம்பிக்கை மற்றும் கனவு இருக்கும். வளர்ந்து இவர்கள் பள்ளி செல்லும் காலகட்டத்தில் பள்ளிப் பாடத்தைப் புரிந்துகொண்டு வெளிப்படுத்துவதில் சிரமத்தைச் சந்திக்கலாம்.

அப்போதுதான் பெற்றோரின் கனவுக் கோட்டை இடிந்துவிழுகிறது. எப்படியாவது தன் குழந்தையை அதிக மதிப்பெண் எடுக்க வைக்க வேண்டும் என்று பள்ளிகளை மாற்றுகின்றனர்.

ஆனால், பிள்ளைகளோ வகுப்பறையில் அடுத்தடுத்த டெஸ்ட்களுக்கு ஆளாகின்றனர். தமது சக நண்பர்களால் மக்குப் பையன் என்ற முத்திரையைப் பெறுகிறார்கள். இது அவர்களது நிகழ்காலத்தையே கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சிதைத்துவிடுகிறது. தன்னை



தேவிப்பிரியா
இயக்குநர்
ஹெலிக்ஸ் ஓப்பன்
ஸ்கூல்



**கற்றலில்
தருவோம்
நம்பிக்கை ஒளி!**



யாரும் புரிந்துகொள்ளவில்லையே என்ற இயலாமை அவர்களுக்குள் உள்ள திறமைகளை வெளிப்படுத்த முடியாத இறுக்கமான சூழலை உருவாக்கும். பிரச்சனையைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் மருத்துவம் செய்வதைப் போல இது மோசமான விளைவுகளை உருவாக்கும்.

குழந்தைக்குப் படிப்பதில் சிரமம் இருந்தால் முதலில் குழந்தையைப் புரிந்துகொள்ள முயல வேண்டும். இதில் மிகப்பெரிய பொறுப்பு பள்ளிக்கு உள்ளது. பள்ளியுடன் ஒரு டாக்டர், சைக்கியாட்ரிஸ்ட், பிசியோதெரபிஸ்ட் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் வயதுக்கு ஏற்ற வளர்ச்சி இல்லாமல் இருக்கலாம், விரல்களில் பென்சில் பிடித்து எழுதுவதில் சிரமம் இருக்கலாம். எண்களில் 16 என்பது 61 என்று குழந்தைக்குத் தோன்றலாம். pot என்பதை top என அவர்கள் தவறாகப் படிக்கலாம். இப்படி என்னென்ன காரணங்களால் அவர்கள் கற்றலில் சிரமப்படுகின்றனர் என்பதைக் கண்டறிவதற்கான வாய்ப்புகள் பள்ளியில் இருக்க வேண்டும். ஒரு குழந்தையின் கற்றல் பிரச்சனை குறித்து பெற்றோரால் தனிப்பட்ட முறையில் இந்தளவுக்கு யோசிக்க முடியாது.

குழந்தைக்குப் பேசுவதில் பிரச்சனை என்றால் பேச்சுப் பயிற்சியாளரைக் கொண்டு சரிசெய்யலாம். ஆரம்பத்திலேயே பிரச்சனையைக் கண்டறிந்து அதற்கான பயிற்சிகள் அளிக்கும்போது, விரைவான முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். தாமதமாகக் கண்டறிவது வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகளைத் தள்ளிப்போடும். இதனால் குழந்தைகள் தன்னளவில் தன்னம்பிக்கை குறைவதோடு, நட்புவட்டத்திலிருந்தும் விலக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இது இவர்களின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சியையும் பாதிக்கும்.

கற்றலில் சிரமப்படும் குழந்தைகளுக்குப் பள்ளியில் கசப்பான அனுபவங்கள், ஏற்படுவதால் அவர்கள் பள்ளி செல்வதைத் தவிர்க்கின்றனர். பள்ளி கிளம்பும்போது உடல்நிலை சரியில்லை என்று சொல்வது, உணர்வுரீதியாகப் பாதிக்கப்படுவது, 'படிக்கலைன்னாலும் அதைப் பற்றி நான் கவலைப்பட மாட்டேன்' என முயற்சி செய்யாமலே இருப்பது, வேறு யாரிடமும் பேசாமல் அமைதியாக இருப்பது எனத் தனக்குள்ளும் வெளியிலும் பல்வேறு காரணங்களைச் சொல்லி ஒதுங்கிக்கொள்கின்றனர்.

இதுபோன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், கண்டிப்பாகக் குழந்தையின் பிரச்சனையைக் கண்டறிய பெற்றோர்



அதற்கான நிபுணர்களை அணுக வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் பெற்றோருக்குப் பள்ளியில் இருந்து வழிகாட்டுதல் கிடைக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்குக் கற்றலில் ஏற்படும் பிரச்சனையைச் சரியாகக் கண்டறிவது முதல் படி. குழந்தை படிக்கும் பள்ளியை அணுகி விசாரித்தால் இதில் தெளிவு பெறலாம். அவர்களின் தேர்வுத்தாளில் என்ன காரணங்களுக்காகமதிப்பெண் குறைகிறது என்பதைக் கண்டறியலாம். அதன் பின்னர் கற்றலில் சிரமப்படும் குழந்தைகளுக்கான சிறப்புப் பயிற்சியாளரை அணுகி, உங்களது குழந்தையின் பிரச்சனை என்ன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். கற்றலில் சிரமத்தால் எந்தளவுக்குப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, அதற்கு ஏற்ப அவர்களுக்குச் சிறப்புப் பயிற்சிகள் அளித்துக் கற்றல் திறனை மேம்படுத்தலாம்.

கற்றலில் சிரமப்படும் குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் பிரச்சனைக்கு ஏற்பச் சிறப்புப் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படும். தொடர் பயிற்சி அவர்களின் கற்றல் திறனை மேம்படுத்திக்கொள்ள உதவும். அதேபோல இந்தக் குழந்தைகளுக்குள் கற்றல் தாண்டி உள்ள சிறப்புத் திறன்களும் கண்டறியப்படும். கதை சொல்வது, பாடுவது, ஓவியம் வரைவது, இசைப்பது, ரோபோடிக் கற்றுக்கொள்வது, விவசாயம் செய்வது என ஏதோ ஒரு திறமை அவர்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும். அதனையும் கண்டறிந்து ஊக்கப்படுத்தும்போது, அவர்களுக்குத் தங்களின் மீது நம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது. குழந்தைகளின் கனவைப் பெற்றோர் நனவாக்க முயற்சிக்கின்றனர். அவர்கள் வாழ்வில் சாதிப்பதற்கான நம்பிக்கை ஒளி படர்கிறது.

அடுத்தடுத்த இதழ்களில், கற்றல் சிரமம் தொடர்பாக விரிவாகத் தெரிந்துகொண்டு அதற்கான தீர்வை நோக்கி நகர்வோம்.

- யாழ் ஸ்ரீதேவி

பொதுத் தேர்வுகள் இந்த ஆண்டு வழக்கத்தைவிடச் சீக்கிரமாகவே நடைபெறுகின்றன. நாடாளுமன்றத் தேர்தல் வருவதால் இப்படித் தேர்வு அட்டவணை மாறியுள்ளது. பொதுத் தேர்வுக்குத் தயாராகும் பத்தாம் வகுப்பு மற்றும் பிளஸ் 2 மாணவர்கள் முழு உழைப்பைச் செலுத்த வேண்டிய காலம் இது. இன்னும் சில வாரங்களில் தேர்வை எழுதப்போகும் நிலையில், அதற்கு எப்படித் தயாராகலாம்? என்னென்ன செய்யலாம்?

- பொதுத் தேர்வு நெருங்கிவிட்ட இந்த நேரத்தில் உணவில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உடல்நலம் கெட்டுப்போனால் படிப்பு பாதிக்கும். ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். வெளியில் சாப்பிடுவதையும், துரித உணவுகளையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். மாலை நேர நொறுக்குத் தீனியாகப் பழங்கள், காய்கறி சாலட், கண்டல் போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

- தேர்வுக்கு இன்னும் குறைந்த காலமே உள்ளது. ஒவ்வொரு பாடத்துக்கும் எவ்வளவு

நாட்களை ஒதுக்கிப் படிக்கலாம் என முதலில் ஒரு டைம்டேபிளைப் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். படிக்கும் நேரத்தில் அந்தப் பாடத்தைத் தவிர வேறெதைப் பற்றியும் கவலைப்படக்கூடாது. முழுக்கவனமும் படிப்பில்தான் இருக்க வேண்டும். எந்தப் பாடம் சிரமமாக இருக்கிறதோ, அதற்குக் கூடுதல் நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

- ‘இன்று இயற்பியலில் இரண்டு பாடங்கள், வேதியியலில் ஒரு பாடம், கணிதத்தில் ஓர் அத்தியாயம்’ என்றெல்லாம் எக்கச்சக்கமாகத் திட்டமிடாதீர்கள். உங்களால் என்ன வேகத்தில் படிக்க முடியும் என்பது உங்களுக்கே தெரியும். அதற்கு ஏற்றபடி டைம்டேபிள் போடுங்கள். இல்லாவிட்டால், ‘படித்து முடிக்கவில்லையே’ என்று மன உளைச்சல் ஏற்படும்.

- பக்கத்து வீட்டில் டி.வி ஓடும் சத்தம் கேட்கும் இடத்தில் உட்கார்ந்து படித்தால், பாடத்தில் கவனம் இருக்காது. நல்ல சூழ்நிலையில் அமர்ந்து படிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கவனம் சிதறாது. படிப்பில் மனது ஓட்டவில்லை என்றால் உடனடியாகப் புத்தகத்தை மூடிவைத்துவிட்டு உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேறொரு வேலையில்

கவனம் செலுத்துங்கள். சிறிதுநேரத்தில் மனம் உற்சாகமாகிவிடும். திரும்பவும் படிக்க ஆரம்பியுங்கள்.



● படிப்பதில் அலட்சியமே இருக்கக்கூடாது. அதேபோல், சிரமமாக இருக்கிறது என்பதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட பாடத்தைப் படிக்காமல் விடுவதும் சரியல்ல. சிரமமாக உள்ள பாடங்களை அதிகாலையில் எழுந்து படிப்பது நல்லது. நல்ல மனநிலை, நல்ல சூழ்நிலை நிலவும். காலையிலிருந்து படித்ததை மாலை நேரத்தில் எழுதிப் பார்க்கலாம். இரவு நேரத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்த பாடங்களைப் படிக்கலாம். ஆனாலும் இது எல்லோருக்கும் பொருந்தாது. உங்கள் மனநிலைக்கு எது வசதியோ அதைப் பின்பற்றுங்கள்.

● இரவு வெகுநேரம் கண்விழித்துப்படிப்பது நல்லதல்ல. அதன் விளைவு மூறான தெரியும். தேவையற்ற எரிச்சல், வெறுப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கவனமும் சிதறும். கண்கள் உறுத்தாதவரை விழித்திருந்து படியுங்கள். தூக்கம் கண்களைச் சுழற்றும்போது, உடனடியாகத் தூங்கிவிடுங்கள். அப்போதுதான், அடுத்த நாளில் திட்டமிட்டபடிப் படிக்க முடியும்.

● கண்டிப்பாக 7 மணி நேரத் தூக்கம் தேவை. சீரான தூக்கம், ரூபகசத்தியமேம்படுத்தும். தூக்கத்தை இழந்து படித்தால் மிகுந்த சோர்வுக்கு உள்ளாகிவிடுவீர்கள். தேவையற்ற பதற்றம் ஏற்படும். எல்லாம் கெட்டுப்போகும்.

● படிப்புக்கு இடையே அவ்வப்போது நண்பர்களுடன் பேசுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு உற்சாகமும் நம்பிக்கையும் தருபவர்களாக இருக்க வேண்டும். “இந்தக் கணக்கை இன்னும் போட்டுப் பார்க்கலையா? ஐயோ, அதைத்தான் முக்கியமான கேள்வியாகக் கேட்பாங்களாம்” என்பது போல எப்போதும் பயமுறுத்தும் நண்பர்களின் சகவாசமே வேண்டாம்.



● ஒவ்வொருவருக்கும் படிப்பதற்குச் சிறந்த முறை ஒன்று இருக்கும். சிலர் சத்தம் போட்டுப் படிப்பார்கள், சிலர் மௌனமாகப் படிப்பார்கள், சிலர் எழுதிப் பார்ப்பார்கள், சிலர் இரவு முழுக்கப் படித்துவிட்டுப் பகலில் தூங்குவார்கள், சிலர் அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து படிப்பார்கள். அடுத்தவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்று பார்க்காதீர்கள். உங்களுக்கு எப்படிப் படிப்பது வசதியாக இருக்கிறதோ, அப்படிப் படியுங்கள். நீங்கள் எப்படிப் படிக்கிறீர்கள் என்ற ரகசியத்தை மற்றவர்களிடம் சொல்லாதீர்கள். அவர்கள் கிண்டல் செய்தால், உங்கள் தன்னம்பிக்கை குறையும்.

● போட்டி, பொறாமை தேவையில்லை. ‘அவன் இவ்வளவு படித்துவிட்டானே’ என்று ஆதங்கப்பட்டால் நீங்கள் படித்ததையும் மறந்துவிடுவீர்கள். உங்களால் என்ன முடியுமோ அதை நிறைவாகச் செய்யுங்கள்.

● இதற்கு முன்பு நடந்த பொதுத் தேர்வு வினாத்தாள்களை மாதிரியாக வைத்துப் படிப்பது நல்லது. சில வினாக்கள் திரும்பத் திரும்பக் கேட்கப்பட்டிருக்கும். அந்த வினாக்களுக்கான விடைகளைக் கூடுதல் கவனமெடுத்துப் படியுங்கள். இந்தத் தேர்விலும் கேட்கப்பட வாய்ப்புண்டு. இப்படிப்பட்ட வினாத்தாள்களை வைத்து மாதிரித் தேர்வுகளும் எழுதிப் பழகுங்கள்.

● படிக்கும்போது சில இலக்குகளை நிர்ணயித்து, உங்களுக்கு நீங்களே பரிசளித்துக்கொள்ளுங்கள். ‘மூன்று மணி நேரத்துக்குள் இந்தப் பாடத்தைப் படித்துவிட்டால், அரை மணி நேரம் ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். ஒரு ஜூஸ் குடிக்க வேண்டும்’ என்று தீர்மானம் எடுங்கள். அப்படி முடித்தால், உங்களை நீங்களே பாராட்டிக்கொண்டு ஜூஸ் குடியுங்கள். அரை மணி நேரம் புத்தகங்களை ஓரமாக வைத்துவிட்டு ரிலாக்ஸ் செய்யுங்கள்.

● ரிலாக்ஸ் செய்வதற்காக டி.வி பக்கமோ, சமூக வலைதளங்கள் பக்கமோ, ஏதாவது கேம்ஸ் பக்கமோ செல்லாதீர்கள். அவை மனதைக் குழப்பிவிடும். அவற்றிலிருந்து மீண்டு, திரும்பவும் பாடத்தில் கவனம் செலுத்துவது கஷ்டம். கண்ணை மூடிக்கொண்டு சிறிது நேரம் படுத்திருக்கலாம். பூங்காவில் நடக்கலாம். மென்மையான இசை கேட்கலாம். இது மனதை ஒருமுகப்படுத்தும்.

● உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உடலும் மனமும் சுறுசுறுப்பு அடைகிறது. மனம் உற்சாகமாகி, பாடங்களில் கவனம் செலுத்த முடியும். உங்களுக்குப் பிடித்த விளையாட்டைக் கொஞ்ச நேரம் விளையாடுங்கள். மனநிறைவும் உற்சாகமும் ஏற்படும்.

யாராடும் வார்த்தைகள்!

‘என்ன வேலை இது!’ எனப் பிரமிப்பான குரலில் சொன்னால், ஒருவர் செய்துள்ள வேலையை மதித்துப் பாராட்டுவதாக அர்த்தம். ‘என்ன வேலை இது?’ என எரிச்சலுடன் கேட்டால், அந்த வேலையை அவர் தவறுதலாகச் செய்ததால் நாம் திட்டப் போவதாக அர்த்தம். ஒரே வார்த்தைகளே, சொல்லும் விதத்தில் அர்த்தம் மாறிவிடுகின்றன.

‘நான் உன்னை மிகவும் நேசிக்கிறேன்’ என ஒரு குழந்தையிடம் பெரியவர்கள் யாரேனும் சொன்னால், அந்தக் குழந்தை மகிழ்ந்துபோகும். இதே வார்த்தைகளை, அறிமுகமில்லாத இளைஞன் ஒருவன், ஒரு இளம்பெண்ணிடம் சொன்னால் அந்தப் பெண்ணுக்குக் கோபம் வரும். சொல்லப்படும் நபர்களைப் பொறுத்து வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் மாறுபடுகிறது.

நாம் சொல்லும் எந்த விஷயத்துக்கும், பொருத்தமான வார்த்தைகளும், பொருத்தமான சூழல்களும் தேவைப்படுகின்றன. சரியான வார்த்தைகளில் சொல்லப்படும் ஒரு பாராட்டு, எவரையும் மகிழ்ச்சிக்கடலில் ஆழ்த்திவிடும்.

ஒருவர் ஏதாவது சாதனை செய்தாலோ, சிறப்பான செயல்களைச் செய்தாலோதான் பாராட்ட வேண்டும் என்பதில்லை. தன் மழலைச் சிரிப்பால் நம்மை மகிழ்ச்சியும் குழந்தை... கடமையே என உணவு பரிமாறாமல், அக்கறையுடன் வேண்டியதைக் கேட்டுக் கேட்டுக் கொடுக்கும் உணவக ஊழியர்... தாமதமாக ஓடிவந்து பஸ்ஸைப் பிடிக்க நினைக்கும் நம்மைப் பார்த்ததும், கிளம்பிவிட்ட பஸ்ஸை நிறுத்தி நம்மை ஏற்றிக்கொள்ளும் டிரைவர்... இப்படி எல்லோரும் பாராட்டுகளுக்குத் தகுதியானவர்களே!

பொருத்தமாகச் சொல்லவேண்டிய சில பாராட்டு வாசகங்கள் இங்கே...

❖ இந்த வேலையை உங்களைவிட வேறு யாராலும் இவ்வளவு கச்சிதமாகவும் நேர்த்தியாகவும்

செய்துவிட முடியாது.

- ❖ இந்தத் தொழிலில் உங்களைப் போல அக்கறையான மனிதர்களைப் பார்ப்பது அரிதான விஷயம்.
- ❖ நீங்கள் எந்த அளவுக்கு உங்கள் வேலையை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை, உங்களின் செயல்பாடு நிரூபிக்கிறது.
- ❖ நீங்கள் வெறுமனே சம்பளத்துக்காக மட்டும் வேலை செய்யவில்லை. அதைத் தாண்டிய ஈடுபாட்டைக் காட்டுகிறீர்கள்.
- ❖ இந்த நேரத்தில் நீங்கள் இந்த உதவியை எனக்குச் செய்திருப்பதைக் கடவுளின் ஆசீர்வாதமாகவே நினைக்கிறேன்.
- ❖ நீங்கள் செய்திருக்கும் இந்த உதவி எவ்வளவு மதிப்புமிக்கது என எனக்குத்தான் தெரியும்.
- ❖ நீங்கள் எப்படிப்பட்ட மனிதர் என்பதை உங்களின் செயல்களே நிரூபிக்கின்றன. எப்போதும் இதேபோலக் கனிவுடன் இருங்கள்.
- ❖ நீங்கள் செய்திருக்கும் இந்த வேலையை இதேபோல எல்லோராலும் செய்யமுடியாது. நிச்சயம் நீங்கள் ஒரு தனித்துவமான மனிதர்.
- ❖ அற்புதமான ஒரு செயலைச் செய்திருக்கிறீர்கள். இதற்கு ‘நன்றி’ என்ற ஒற்றை வார்த்தையால் பாராட்டைச் சொல்லமுடியாது.
- ❖ இந்தப் பணியை எப்படிச் செய்யவேண்டும் என அடுத்தவர்களுக்கு உதாரணம் காட்டும் ரோல் மாடலாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள்.
- ❖ சுயநலமில்லாமல் அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்பவர்களே சூப்பர் ஹீரோக்கள். அந்த வகையில் நீங்களும் ஒரு ஹீரோதான்.
- ❖ உங்களைப் போன்ற அக்கறையான ஒருவர் இருப்பது அபூர்வம். உங்களைப் பார்த்ததில் மகிழ்ச்சி.

மாணவப் பருவத்தில் மறக்கக்கூடாது!

கல்லூரி நாட்களிலும் பள்ளிப் பருவத்திலும் ஒருவரிடம் இருக்கும் பண்புகளே, அவர் எப்படிப்பட்டவர் என்பதைப் பிறருக்கு உணர்த்தும் குறியீடுகள். அந்தப் பண்புகளைப் பொறுத்தே அவருக்கு சக மாணவர்களிடமும், ஆசிரியர்களிடமும் மதிப்புக்கிடைக்கும். அப்படி ஒவ்வொரு மாணவரிடமும் இருக்க வேண்டிய பண்புகள்:

- எல்லோரையும் பார்த்துப் புன்சிரிப்புடன் உரையாடுங்கள். ஆனால், எவரும் உங்களைப் பார்த்துக் கேலியாகச் சிரித்து உரையாடும் நிலைக்கு ஆளாகிவிடாதீர்கள்.

- உங்களைச் சுற்றி எப்படிப்பட்ட நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே உங்களின் தரம் மதிப்பிடப்படும். நன்கு படிக்கும் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து இருங்கள்.

- அடுத்தவர்களின் பாராட்டுப் பெற வேண்டும் என்பதற்காக உங்கள் வசதி, வாழ்க்கைச் சூழல், குடும்பம், கல்வித்திறன் பற்றி உயர்த்திப் பொய் சொல்லாதீர்கள்.

- நண்பர்கள் எல்லோரும் எப்படி இருக்கிறார்களோ, அப்படியே இருங்கள். விலையுயர்ந்த வாட்ச், பிற பொருட்கள் என அவர்களை விட உங்களை உயர்வானவராகக் காட்டிக்கொள்ள ஆசைப்படாதீர்கள்.

- ஆசிரியர்களிடம் நல்ல பெயர் வாங்குங்கள். பாடத்தில் குழப்பம், சந்தேகம் என்றால் அக்கறையுடன் சொல்லிக் கொடுப்பார்கள்.

- உங்கள் நேரத்தையும் பணத்தையும் உருப்படியில்லாத விஷயங்களில் வீணாக்காமல், நல்ல விஷயங்களுக்காகவே செலவிடுங்கள். அவை நீண்ட கால முதலீடு போல உதவும்.

- பழகும் எல்லோரிடமும் உங்களைப் பற்றிய எல்லா விஷயங்களையும் வெளிப்படையாகச் சொல்லிக்கொண்டு இருக்காதீர்கள். சமயங்களில் அதையெல்லாம் உங்களுக்கு எதிராக அவர்களில் சிலர் பயன்படுத்தக்கூடும்.

- படிப்பை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டுச் செய்ய வேண்டிய வேலை என்று மாணவப் பருவத்தில்



எதையும் வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள். வகுப்பைப் புறக்கணித்தாலும், தேர்வுகளை எழுதாமல் போனாலும் இழப்பு உங்களுக்குத்தான்.

- சில நண்பர்கள் உங்களை ஏதாவது சிக்கலில் கொண்டுபோய் மாட்டிவிடுவார்கள். அப்படிப்பட்ட நட்புகள் நிச்சயமாக வேண்டாம்.

- எந்த ஒரு விஷயத்திலும் உங்களுக்கு என்று ஒரு கருத்து இருக்கட்டும். 'இது சரி, இது தவறு' என்று பிரித்துப் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் தவறாக ஏதாவது செய்யும்போது மனசாட்சி எச்சரிக்கும்.

- சிலர் குழுவாகச் சேர்ந்துகொண்டு அடுத்தவர்களைக் கேலி செய்வதும், வம்புக்கு இழுப்பதும் சில இடங்களில் வாடிக்கை. அதைக் கண்டுகொள்ளாதீர்கள். அவர்களுக்கு வேலை இல்லாததால் அதைச் செய்கிறார்கள். உங்களுக்குத்தான் படிப்பு என்கிற முக்கியமான வேலை இருக்கிறதே!

- படிப்பு போலவே இளம் வயதுக்கே உரிய விளையாட்டு மற்றும் கொண்டாட்டங்களை மறக்காதீர்கள். இந்த வயதில் அதைச் செய்யவில்லை என்றால், குடும்பப் பொறுப்புகள் வந்த பிறகு நிச்சயமாகச் செய்ய முடியாது.

- வாழ்க்கை முழுக்க உங்களோடு பயணம் செய்யப் போகும் பல நண்பர்கள், பள்ளி மற்றும் கல்லூரிக் காலத்திலேயே கிடைக்கிறார்கள். அவர்களுடன் இனியநினைவுகளை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். ●



பெண்களைக் குறிவைக்கும் தைராய்டு!

தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாக அல்லது குறைவாக சுரந்தால் தைராய்டு பாதிப்பு ஏற்படும். அயோடின் சத்துக்குறைவு ஏற்பட்டால் தைராய்டு சுரப்பி குறைவாகச் சுரக்கும். இது ஹைப்போ தைராய்டு (hypo thyroid). அதேபோல மன உளைச்சல், மனநிம்மதி இல்லாதது, அளவுக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்பு இருந்தால் தைராய்டு அதிகமாகச் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். இது ஹைப்பர் தைராய்டு (hyper thyroid).

தைராய்டு சுரப்பி குறைவாகச் சுரக்கும் ஹைப்போ தைராய்டு பிரச்சனை, ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கே அதிகமாக வரும். உடல் சற்றே பருமனாகும். தோல் கடினமாகவும் வறட்சியாகவும் மாறும். வியர்வையும் குறையும். நாக்கு சற்று தடித்துக் காணப்படும். அதனால் பேச்சு கரகரப்பாக இருக்கும். மந்த நிலை உருவாவதால் எல்லா வேலைகளையும் மெதுவாகச் செய்வார்கள். கால்களில் வீக்கம் ஏற்படும். முகம் வீங்கி வட்டவடிவமாக இருக்கும். கை, கால்களில் மரத்துப் போனது போன்ற உணர்வும், நடை தள்ளாடுவதும் ஏற்படும். இவர்களால் குளிர்காலத்தில் குளிரைத் தாங்க முடியாது. முகமும் பருத்துக் காணப்படும். கை, கால் தசைகளில் இறுக்கமான பிடிப்பும் தோன்றும். மூட்டுவலியும், மலச்சிக்கலும் வர அதிக வாய்ப்பு உண்டு. இவர்களுக்கு மாரடைப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தச்சோகை, இதயம் வலிமை இழத்தல் போன்ற தொல்லைகள் வரலாம்.

தைராய்டு பாதிப்பு என்பது பெண்களைப் பயமுறுத்தும் நோயாக மாறிவருகிறது. ஆண்களைவிடப் பெண்களே இந்த நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் போலவே தைராய்டு பாதிப்பு பற்றியும் அதிகம் இப்போது பேசுகிறார்கள். சுமார் 40 வயதைக் கடக்கும் பெண்களை, தைராய்டு பரிசோதனை செய்துகொள்ளுமாறு மருத்துவர்கள் சொல்கிறார்கள். எனினும், பருவமடையப் பெண்களுக்கும் இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

தைராய்டு என்பது எல்லோருக்கும் இருக்கும் ஒரு நாளமில்லாச் சுரப்பி. தொண்டையில் குரல்வளைக்குக் கீழாக இருபுறமும் வண்ணத்துப்பூச்சி வடிவில் இருபக்கங்களிலும் தைராய்டு சுரப்பி படர்ந்து இருக்கும். இது 'தைராக்சின்' எனும் நீரைச் சுரக்கிறது. அது நோடியாக ரத்தத்தில் கலந்துவிடும்.

மாணவர்களாக இருந்தால், ஞாபகசக்தி குறைவாக இருக்கும். அதனால், அதிக மதிப்பெண் எடுக்கமாட்டார்கள். கர்ப்பமான தாய்மார்களுக்குத் தைராய்டு இருந்தால், வயிற்றில் இருக்கிற குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கும். பெண்கள் பருவம் அடைகிற வயதில் தைராய்டு குறைபாடு ஏற்பட்டால், பருவமடைவது தள்ளிப்போகும்; பருவம் அடைந்த பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தள்ளிப்போகும்; உதிரப் போக்கு அதிகரிக்கும்.

T3, T4, TSH போன்ற ரத்தப் பரிசோதனைகளால் இந்த நோயை உறுதி செய்யலாம். கழுத்துப் பகுதியில் தைராய்டு கட்டி வீக்கம் இருந்தால் அதைக் கண்டறிய ஸ்கேன் மற்றும் பயாப்சி பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம். இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்கள், தைராக்சின் மாத்திரையைத் தொடர்ச்சியாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மாத்திரையின் அளவை மாற்றக்கூடாது. ரத்தப் பரிசோதனையின் அளவை வைத்து டாக்டர்கள் தேவைப்படும்போது மாத்திரையைக் குறைக்கவோ அல்லது கூட்டவோ செய்வார்கள்.

தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாகச் சுரக்கும் ஹைபர்



தைராய்டால் பாதிக்கப்பட்டால், வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். அதிக பசி எடுக்கும். சீக்கிரம் ஜீரணமாகிவிடும். இதயத் துடிப்பு வேகமாகும்; படபடக்கும். நாடித்துடிப்பும் அதிகரிக்கும். ரத்தக் கொதிப்பு அதிகரிக்கும். வியர்வை அதிகம் சுரக்கும். அடிக்கடி தலைவலி வரும். எப்போதும் உடல் உஷ்ணமாகவே இருக்கும். மெலிந்துகொண்டே போவார்கள். எப்போதும் ஒருவிதப் பதற்றத்துடனே இருப்பார்கள். அதிகமாகப் பேசுவார்கள். மூச்சிரைப்பு, கை-கால் நடுக்கம் ஏற்படும். பெண்களுக்கு

மாதவிடாய் காலத்தில் உதிரப்போக்குக் குறைவாக இருக்கும். இந்நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கழுத்தின் முன்பகுதி சற்று வீங்கி இருக்கும். தைராய்டு சுரப்பியில் கட்டிகளும் வரும். கவனிக்காமல் விட்டால் நாளடைவில் இது புற்றுநோயாக மாறுவதற்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

இந்நோயை ரத்தப் பரிசோதனை மூலமும், ஸ்கேன் டெஸ்ட் மூலமும் எளிதில் கண்டறிய முடியும். இதற்கு மாத்திரை மூலம் குணமளிக்க முடியும். ஆனால் தைராய்டு சுரப்பியின் வீக்கமோ, கட்டியோ குறையாது. அறுவை சிகிச்சை மூலம் தைராய்டு கட்டியை அகற்றிவிடலாம். வயதானவர்களுக்கு ரேடியம் அணுக்கதிரியக்கச் சிகிச்சை தருவார்கள்.

மேலே சொன்ன தொல்லைகள் எல்லாம் நோய் முற்றிய நிலையில் உள்ளவர்களுக்குத்தான் இருக்கும். ஆரம்பக்கட்டத்தில் எவ்விதத் தொல்லையும் தெரியாது. தைராய்டைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிர, வராமல் தடுக்கமுடியாது. ஆனால், அறிஞரிகள் தென்படும்போதே மருத்துவரை அணுகிச் சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் குணப்படுத்த முடியும். மிகவும் ஒல்லியாகவோ, குண்டாகவோ இருப்பவர்கள் தைராய்டு பரிசோதனை செய்துகொள்வது நல்லது. Neck Exercise செய்தால் தைராய்டு சுரக்கும் பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். இதனால், தைராய்டைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். தைராய்டு இல்லாதவர்கள் கூட ஹெல்த் செக்கப், மாஸ்டர் செக்கப் செய்யும்போது கூடவே தைராய்டு பரிசோதனையையும் செய்துகொள்வது நல்லது. அவர்களுக்கே தெரியாமல் ஆரம்பக்கட்டத்தில் தைராய்டு பாதிப்பு இருந்தால் எளிதில் குணப்படுத்திவிட முடியும்.

தைராய்டு தொல்லை என்று கண்டறியப்பட்டால், ஏதோ தீராத நோய் வந்துவிட்டதைப் போலப் பதற வேண்டாம். நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்துவிட்டதால் நிம்மதி கொள்ளுங்கள். நீரிழிவு நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் போல இதற்கும் தொடர் சிகிச்சை அவசியம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும். சுய மருத்துவம் செய்துகொள்வது நல்லதல்ல.

தைராய்டு நோய் இருப்பவர்கள் அயோடின் சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். காய்கறிகள், பழங்கள், தண்ணீர் நிறைய எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கடல் சார்ந்த உணவுகளில் அயோடின் சத்து அதிகம் இருக்கிறது. அயோடின் கலந்த உப்பையும் பயன்படுத்தலாம். ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே கண்டறிந்துவிட்டால் தைராய்டை உணவுமுறையிலேயே குணப்படுத்திவிட முடியும்.

கணினித் தம் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அறிவோம். இதனைக் கல்வியின் எல்லா நிலையிலும் எளிதாக எடுத்துச் செல்வது மிக அவசியம். ஆனால் அதில் ஏராளமான சிக்கல்கள் உள்ளன. அந்தச் சிக்கல்களை அறிய முற்பட்டால் மட்டுமே, ஒவ்வொன்றிற்குமான தீர்வை நோக்கி நகர இயலும். இது தமிழ்நாடு, இந்தியா மட்டுமல்ல, எல்லா நாடுகளுக்கும் இருக்கும் சிக்கல்தான். சில சிக்கல்கள் நிலப்பரப்பு சார்ந்து இருக்கும். கல்வியில் இருக்கும் சிக்கல்கள் இங்கும் பிரதிபலிக்கும்.

கணிதப்பாடம் ஏன் சிக்கலாகத் தோன்றுகின்றது என்று எங்கே கேட்டாலும், அங்கேயெல்லாம் ஆச்சரியமாக ஒரு பதில் நிச்சயம் இருக்கும்.

ஆசிரியர் மேல் வெறுப்பு!

“எங்க மேதஸ் டீச்சர் மேல இருந்த வெறுப்பு அப்படியே மேதஸ்மேல வந்துடுச்சு”, “கணித ஆசிரியர் ரொம்ப உம்மணாம்மூஞ்சியா இருந்தார், அதனாலேயே அது பிடிக்காமப் போச்சு”, “ஐயோ, எங்க மேதஸ் மிஸ் ரொம்ப ஸ்டிரிக்ட்”, “மேதஸ்... அந்தக் கதையை ஏன் கேக்கறீங்க” என்றெல்லாம்

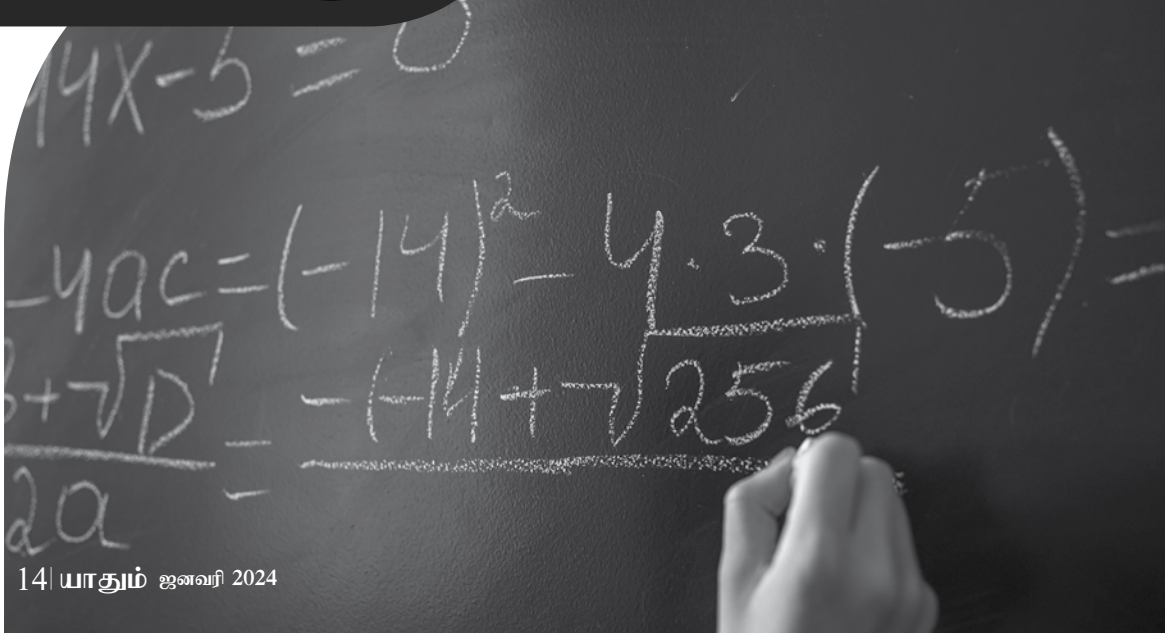
புலம்பல்கள் கேட்கும். பெருவாரியாகக் கணித ஆசிரியர்கள் என்றாலே இப்படி ஒரு பிம்பம் மாணவர்கள் மனத்தில் இருக்கிறது. ஆசிரியரைப் பிடிக்காமல் போனால் அந்தப் பாடமும் பிடிக்காமல் போகிறது. அதுவே ஆசிரியரைப் பிடித்தால் பாடமும் பிடித்துவிடும். கணித ஆசிரியர்களால் பிற ஆசிரியர்கள் (மொழி, சமூக அறிவியல், அறிவியல் பாட ஆசிரியர்கள்) போலப் பல தலைப்புகளில் உரையாட முடியவில்லை. “எங்களுக்கு நிறைய போர்ஷன் உள்ளது, அதை முடிக்கவே நேரமில்லை. நிறைய கணக்குப் போட்டுப்பார்த்தால் தானே கணக்கைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்! இதில் உரையாட நேரம் எங்கே இருக்கு?” என்ற ஆதங்கம் ஆசிரியர்களிடம் இருந்து வருகிறது.

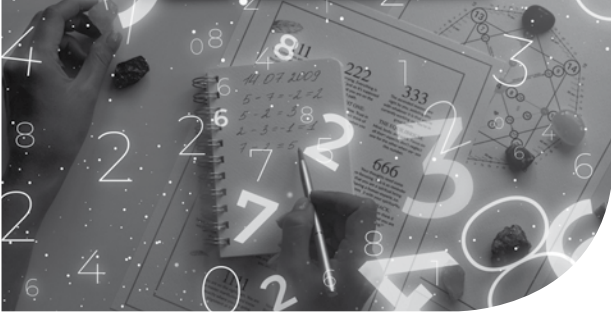
வாழ்க்கையில் பொருந்தவில்லை!

இந்தக் குற்றச்சாட்டையும் இந்தியா முழுக்கக் கேட்கலாம். “நாங்க படிக்கிற கணிதத்தை எங்கே தினசரி வாழ்வில் பயன்படுத்துகிறோம்? ஏதோ படிக்கிறோம், ஏதோ எழுதுகிறோம்” என்பார்கள். வெறும் கோட்பாடுகள், சூத்திரங்களோடு கற்றுத்தருவது நின்றுவிடுகிறது. அதையெல்லாம் எங்கே பயன்படுத்துகிறோம், எப்படிப் பயன்படுத்துகிறோம் என்று ஆசிரியர்கள் குறைந்தபட்சம் தெரிவித்தால் ஒரு சித்திரமாவது கிடைக்கும்.



கணிதக் கற்றலும் கற்பித்தலும்!





காட்சிப்படுத்த முடியவில்லை!

படிப்பது மிகவும் abstract தன்மையுடன் இருக்கிறது. அறிவியல் கூற்றுக்களைக் கண்ணில் பார்க்கின்றோம், அல்லது உணர்கின்றோம். ஆனால் கணிதக்கூற்றுக்களைப் பார்க்கவோ, உணரவோ முடிவதில்லை. அதனால் அந்நியத்தன்மையுடனே இருக்கின்றது. இதனால் பெரும்பாலான கணிதப் பாடங்களை உள்வாங்க முடியவில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு நிறையவே உண்டு.

மொழிச் சிக்கல்!

கணிதத்திறன் நன்றாக இருந்தாலும் மொழித்திறனும் அவசியம். கொடுக்கப்பட்டுள்ள கணிதச் சிக்கலைப் புரிந்துகொள்ள மொழியும் துல்லியமாகத் தெரியவேண்டும். $10+5 = 15$ என்று சரியாகப் போட்டுவிடுவார்கள். இதனையே வார்த்தை கணக்காகக் கொடுத்தால் திணறிவிடுவார்கள். என்னிடம் பத்து பந்துகள் இருக்கின்றது, நான் எனக்கு ஐந்து பந்துகள் கொடுக்கின்றான். இப்போது என்னிடம் எத்தனை பந்துகள் இருக்கும்? இக்கேள்வி சாதாரணமாக இருக்கும். ஆனால் $10 + 5$ என்பது விடையா அல்லது $10-5$ என்பதா எனக் குழம்பிவிடுவார்கள். பத்து என்பதை 10 என்று படித்துப் புரிந்துகொள்வதையும் சிரமமாகச் சில குழந்தைகள் கருதுகின்றனர். ஏனெனில் மொழிப்பாடத்தில் கவனமில்லாமை கணிதத்திலும் சிக்கலைக் கொடுக்கின்றது.

கறார் மார்க்!

மற்ற பாடங்களில் ஒரு கருத்தைப் புரிந்துகொண்டு அவரவர் வார்த்தைகளில் எழுதலாம். சமூக அறிவியல், அறிவியல், மொழிப்பாடங்களில் இப்படி எளிதாகச் செய்யலாம். ஆனால் கணிதத்தில் புரிந்தால் மட்டும் போதாது, அதை அப்படியே எழுதியாக வேண்டும். பிதாகரஸ் தேற்றத்தினை அப்படியேதான் எழுத முடியும். சின்னப் பிசிறு என்றாலும் சிக்கலே. அதே போல ஒரு ஸ்டெப்பைத் தவறவிட்டாலும் இறுதி விடை தவறாகிவிடும்.

தொடக்க வகுப்புகளில் ஏதேனும் ஒரு கணிதக் கோட்பாட்டினைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாமல் போனால் அது அடுத்தடுத்த வகுப்புகளில் பெரும்

சிரமமாய் முடிகின்றது. அதனை ஒட்டிய எல்லாக் கணிதமும் கடினமாகிப் போய்விடுகிறது.

மதிப்பெண் வழங்கும்போது ஒரு விடைக்கு முழு மதிப்பெண் வழங்குவார்கள் அல்லது பூஜ்ஜியம் மதிப்பெண் வழங்குவார்கள். முக்கால்வாசி கணக்கைச் சரியாகச் செய்திருந்தாலும், மதிப்பெண் வழங்குவதில்லை. இறுதிக் கூட்டலில் சின்ன பிசிறு நடந்திருக்கலாம். அதற்கும் பூஜ்ஜியம் மதிப்பெண்தான். பெரும்பாலும் இந்தக் கறார்தன்மையே கணிதத்தின் மேல் ஒரு பயத்தை உண்டு செய்கிறது. அந்தப் பயம் வெறுப்பாகவும் உருவெடுத்துவிடுகிறது.

வழிவழியாய்த் தொடரும் பிம்பம்!

‘கணிதம் கடினமான பாடம்’ என்று வழிவழியாக வாய்வழியாகவும் உருப்பெறுகிறது. பள்ளியில் நுழையும்போதே ‘கணிதப் பாடம் சிரமமானது, கவனமா படி’ என்று சொன்னாலே முக்கால்வாசி குழந்தைகளுக்கு அது ஆழமாகப் பதிந்துவிடும். சக குழந்தைகளுக்கும் இந்தப் பிம்பத்தைக் கடத்துவார்கள். தங்களுடைய தம்பி, தங்கைகளுக்கும், அடுத்தடுத்த வகுப்பு குழந்தைகளுக்கும் கடத்திக்கொண்டே இருப்பார்கள். இது இந்நாள் வரையில் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது.

பயிற்சி... பயிற்சி... பயிற்சி..!

மற்ற பாடங்களைப் போல இல்லாமல், கணிதம் நிறைய பயிற்சியைக் கோரும். கேட்டல் மட்டுமே போதாது. நிறைய பயிற்சி தேவை. இரண்டு இலக்க எண்கள் இரண்டினைக் கூட்டுவது குறித்து ஆசிரியர் பாடம் எடுக்கிறார் என வைத்துக்கொள்வோம். அதனைக் கேட்டதுமே அந்தப் பாடம் புரிந்துவிடாது. பல கணக்குகளைப் போட்டுப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும். தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எல்லாக் குறியீடுகள், கருத்துகள், சூத்திரங்கள், தேற்றங்களுக்கும் இது பொருந்தும். பயிற்சி கொஞ்சம் நேரத்தை எடுக்கும், அதனைத் தரத் தயாராக இல்லாமல் போவதால் கணிதம் கசந்துவிடுகிறது.

கணிதத்திற்கு என்று மொழி உண்டு. சூத்திரங்கள், குறியீடுகள், வர்க்கம், வர்க்க மூலம், எண்கள் என நிரம்பியது. இவை அனைத்தையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்வதும் சிலருக்கும் சிரமமாக இருக்கும்.

மேலே குறிப்பிட்டவற்றைத் தாண்டியும் நிறைய சிக்கல்கள், பயங்கள் கணிதம் மீது இருக்கும். இவற்றைப் புரிந்துகொண்டால் மட்டுமே இவை ஒவ்வொன்றிற்குமான தீர்வை நோக்கி நகர இயலும். நம் இலக்கு, அனைவருக்கும் இனித்திடும் கணிதம்!●



12வது ஏஜ் பருவத்தில் விழிப்புணர்வை உண்டுவது எப்படி?

12வயதைத் தாண்டி 12வது ஏஜ் பருவத்தில் கால் எடுத்து வைக்கும் சிறார்கள்ளிடத்தில் உலக விஷயங்களை எப்படி உரையாடுவது? சமூகத்தில் நடக்கும் விஷயங்களைச் சொல்லி எப்படி விழிப்புணர்வை உண்டுவது?

இக்காலச் சிறார்கள் மிகவும் துடிதுடிப்பானவர்கள். அவர்கள் எதையேனும் பரபரப்பாகச் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களை இழுத்துப் பிடித்து உட்கார வைத்து நீதிபோதனைகளையோ அல்லது ஆலோசனைகளையோ சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் அவர்கள் அதை அலட்சியம் செய்யக்கூடும். அப்படியானால் என்ன செய்து இந்தச் சமூகத்தைப் பற்றி யோசிக்க வைப்பது? எதை வைத்து இச்சமூகத்தில் இருக்கும் சில தீய விஷயங்களில் இருந்து அவர்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளச் செய்வது? எப்படி அடுத்தவர் கஷ்டத்தைத் தன் கஷ்டமாக நினைக்கும் மனநிலையைக் கொண்டுவருவது?

அதற்கு எளிய ஐடியா ஒன்று இருக்கிறது. ஒரு பெற்றோராக அல்லது ஓர் ஆசிரியராக இதை நீங்கள் செய்து பார்க்கலாம்.

ஞாயிறு அன்று அனைத்து முக்கியமான தினசரிச் செய்தித்தாள்களையும் வாங்கிவிடுங்கள். அந்தத் தினசரியில் சிறப்பு இணைப்புகள் கொடுத்திருப்பார்கள். அதில் வாசகர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த சின்னச் சின்ன விஷயங்களைச் சுவாரசியமாக எழுதியிருப்பார்கள். அவை எளிமையாக, நறுக்கென்று செய்தி சொல்பவையாக இருக்கும். ஆனால், அவற்றில் உள்ள தகவல்கள் மிகவும் உபயோகமானவையாக இருக்கும்.

உதாரணத்துக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பு நான் வாசித்த வாசகர் கடிதங்களின் முக்கிய சாராம்சத்தை இங்கே கொடுக்கிறேன். அதைப் படித்தால், ஏன் வாராவாரம் சிறார்களை இதை வாசிக்க வைக்க வேண்டும் அல்லது நாம் வாசித்து சிறார்களிடம் இதுபற்றி உரையாட வேண்டும் என்பது புரியும்.

◆ 1970 - களில் ஒரு சிறுவன் 100 ரூபாய் நோட்டைப் பார்த்ததே இல்லை. காரணம், அவன் அப்பாவின் மாதச் சம்பளம் 75 ரூபாய்தான். ஒரு தீபாவளியில் போனலோடு சேர்த்து அப்பாவுக்கு 150 ரூபாய் சம்பளமாகக் கிடைக்க, அவன் அம்மா - அப்பா அனைவரும் நூறு ரூபாய் நோட்டைப் பார்க்கிறார்கள். ஆனால், இவன் பள்ளியிலிருந்து வீட்டுக்கு வருவதற்குள் அந்த நூறு ரூபாயை வைத்துப் புத்தாடை எடுத்து விடுகிறார்கள். புத்தாடை கிடைத்த மகிழ்ச்சியில் இருந்தாலும், நூறு ரூபாய் நோட்டைப் பார்க்க முடியவில்லையே என்று அச்சிறுவன் ஏங்குகிறான்.

◆ ரயிலில் பசியால் தவிக்கும் முதியவருக்கு ஒருவர் உணவு வாங்கிக் கொடுத்த அனுபவம்.

◆ பணியாளர்களுக்கு மனநல கவுன்சலிங் கொடுக்கும் ஜவுளிக்கடை முதலாளி.

◆ ஜோசியத்தை விட்டு உழைத்துப் பிழைத்து முன்னேறிய நபரின் அனுபவம்.

◆ லாக்கர் வாங்கப் போன இடத்தில் சாவியை லாக்கருக்குள் வைத்துத் தெரியாத்தனமாகப் பூட்டப் போக, பூட்டிக் கொண்ட லாக்கரைத் திறக்க முடியவில்லை. 'நீங்கள் தான் வாங்க வேண்டும்' என்று கடையில் கறாராகச் சொல்லிவிட, வேறு வழியில்லாமல் 40 ஆயிரம் ரூபாய் கொடுத்து வாங்கி வீட்டில் அழகுப் பொருளாக வைத்திருக்கும் சோக அனுபவம்.

◆ "இரண்டாவது படிக்கும் என் பெண் குழந்தை சாக்லேட் கொடுத்தது. 'யார் கொடுத்தது' என்று கேட்டால், 'என் பெண்ணு ஒரு பையன் என்கிட்ட லவ்வா பேசினான். ஐயம் சோ ஹேப்பி' என்று சொல்லி சாக்லேட் கொடுத்தான்" என்று நடந்ததைச் சொல்லி திகைக்கும் இளம் அம்மா. அதற்கு இன்னொருவர் சொன்ன தீர்வு.

◆ 'பிள்ளையைக் காணவில்லையே' என்று தெருவெல்லாம் தேடிவிட்டுப் பதைபதைப்பில் அழுதால், பிள்ளை டெய்லரிங் செய்து போட்ட மிச்ச சொச்ச துணிக்குவியலுக்குள் நிம்மதியாகத் தூங்கிக்கொண்டிருந்த சம்பவம்.

◆ திருமணமாகிச் சீக்கிரமே கணவனை இழந்த தோழி வீட்டுக்கு ஒரு பெண் சென்றிருக்கிறார். தோழியின் அம்மாவும் அப்பாவும், "அவ ஒன்பது மணிக்கு மேல்தான் எழுந்திருப்பா. அப்புறம் வா" என்றார்கள். இவர் தோழியிடம், "ஏன் இவ்வளவு லேட்டா எழுந்திருக்கே" என்று கடிந்து கொண்டார்.

"இல்லப்பா. என் கணவர் உலகத்தை விட்டுப் போனதிலிருந்து, என் அண்ணனும் அண்ணியும் அவர்கள் ஆபீஸ் கிளம்பும்போது என் முகத்தைப் பார்த்தால் அபசகுனம் என்று நினைக்கிறார்கள். என் அம்மாவும் அதை நம்புகிறார். அதனால் என்னை வேண்டுமென்றே லேட்டாகத்தான் எழுந்திருக்கச் சொல்கிறார்கள்" என்று சொல்லி அழுதிருக்கிறார்.

இப்படிப் பல்வேறு சம்பவங்களை வாசகர்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள். உங்கள் வீட்டில் டீன் ஏஜ் சிறார்கள், சிறுமிகள் இருந்தால், வாராவாரம் இவற்றைப் படிக்கச் சொல்லுங்கள். அப்படி அவர்கள் படிக்காவிட்டாலும், நீங்கள் படித்து அவர்களுடன் ஜாலியாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது விவாதிப்புகள்.

வாழ்க்கையை ஒரு பார்வையாகப் பார்க்க அது அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். பிறர் உணர்வுகளைப் புண்படுத்தாமல் வாழ்வது எப்படி, பிறர் சுரண்டுவதில் இருந்து எப்படி தப்பிப்பது, புத்திசாலித்தனமாக வாழ்க்கை முடிவுகளை எப்படி எடுக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் அவர்களுக்குப் புரியும். உங்கள் பிள்ளைகளின் உலக அறிவு பற்றிய கவலையே உங்களுக்கு ஏற்படாது. மேலும் உங்களுக்கு உங்கள் பிள்ளைகளிடம் சுவாரசியமாக விவாதிக்க விஷயங்கள் கிடைக்கும். அவர்களும் அப்பா அம்மாவை அனுபவம் மிகுந்த நபர்களாகப் பார்ப்பார்கள்.

ஆசிரியர்கள் இந்தப் பகுதிகளை நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு ஓய்வாக இருக்கும் பீரியடில் மாணவர்களிடம் விவாதிக்கலாம். வகுப்பு சுவாரசியமாகப் போகும்.

ஓர் அறையில் நீங்கள் 24 மணி நேரம் மட்டும் இருக்க வேண்டும். தூங்கவும் கூடாது என்று அடைத்துப் போட்டிருக்கிறார்கள் என்று கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த அறையில் எதுவுமே இல்லை. அந்தச் சூழ்நிலைக்கும், அந்த அறையில் ஒரு கடிசாரம் இருக்கும் சூழ்நிலைக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. கடிசாரம் இருந்தால் நாம் என்ன நிலையில் இருக்கிறோம், இன்னும் எவ்வளவு நேரம் இந்த அறையில் இருக்க வேண்டும் என்ற தெளிவு கிடைக்கும். அதனால் மனம் ஆசுவாசமாகவும் தன்னம்பிக்கையாகவும் இருக்கும்.

அப்படி ஒரு ஆசுவாசத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் தான் இந்தச் செய்திகள் மூலம் உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கிறீர்கள் என்று புரிந்துகொண்டு இதைச் செய்ய வேண்டும். ஏதேனும் ஒரே ஒரு பெற்றோரோ, ஆசிரியரோ இதைச் செய்தாலும் மகிழ்ச்சிதான்.

- விஜயபாஸ்கர் விஜய்



2023-ம் ஆண்டில் உலகிலேயே அதிக மக்கள்தொகை கொண்ட நாடு என நம்பர் 1 இடத்தைப் பிடித்துவிட்டது இந்தியா. இப்போது அதிக மக்கள்தொகை கொண்ட நாடுகள் 5 நாடுகள்: இந்தியா, சீனா, அமெரிக்கா, இந்தோனேஷியா, பாகிஸ்தான்.

முயல்கள் திடீரென வேட்டை விலங்குகள் ஏதாவது நெருங்கிவிட்டால், பயத்தில் அப்படியே நின்றபின்னாலே அந்த வேட்டையாடுவது எளிதாகிவிடுகிறது.

பாம்பின் விலை உயர்ந்ததால் அதைப் பெற்றிருக்கிறவர்கள் அதனால்தான் கடிக்க

காங்கோ நாட்டில் ஒரு பயணி, பை ஒன்றில் மறைத்து முதலையை விமானத்துக்குள் எடுத்து வந்துவிட்டார். நடுவானில் அது வெளியில் வர, பயணிகள் அலறி மொத்தமாக விமானத்தின் முன் பக்கத்தை நோக்கி ஓடியதில் விமானம் விபத்துக்குள்ளானது.

புத்தகத்தில் படிப்பதைவிட படிக்கும்போது நம் படிக்கும் வேகம் 10% குறைந்துவிடுகிறது.

உலகிலேயே பெரிய தவளை இனம், கோலியாத்தவளை. சுமார் ஒரு அடி நீளத்தையும் தாண்டி வளரும் இது, 3.3 கிலோ எடை இருக்கும்.

செல்பிராணிகளை வளர்க்கும் முக்கால்வாசிப் பேர் இரவில் அவற்றுடன் தான் படுத்துத் தூங்குகிறார்கள்.

பிறந்த சில மணி நேரங்களிலேயே குதிரைக் குட்டிகளால் நடக்கவும் ஓடவும் முடியும்.

பூமியில் இருப்பதைவிட, சூரியக் குடும்பத்தில் வேறு எந்த கிரகத்திலும் இருப்பதைவிட அதிக எரிமலைகள் வெள்ளி கிரகத்தில் இருக்கின்றன.

நம் கண்களைக் கட்டிவிட்டால் நம்மால் நேராக நடக்க முடியாது. கால்கள் தடுமாறி வளைந்து வளைந்து நடக்க ஆரம்பித்துவிடுவோம்.

உலகிலேயே கட்டுமான நடப்பது துடிக்கிற உலகின் கிரகம் நான்கில் ஒன்று அங்குதான்



நீர் யானை நெருங்கிய உறவினராகும். திமிங்கலம் மற்றும் கரடிகள் ஆகியவற்றை குறிப்பிடுகிறது.

செரிமானக் கோழி வயிற்றுப் பிரச்சனை நெஞ்சு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் வாயைப்பழம் உணவுக்கு உட்புறச் சவ்வு இடமாகும்.

ஷத்தால் எந்த
டாத அளவுக்கு
டல்வாகைப்
கீரிப்பிள்ளை.
அது பாம்பைக்
கிறது.

ப அதிகமாக
வேலைகள்
பாயில்தான்.
ரேன்களில்
ஒரு பங்கு
உள்ளன.



இனத்துக்கு
வினர்களாகத்
டால்பின்
டல் பன்றி
பற்றைக்
கிறார்கள்.

காளாறுகள்,
ச்சைகளால்
ல் ஏற்பட்டால்
சாப்பிடலாம்.
தழாயின்
வவை இது
தகிறது.

உலகின் அத்தனை
கடற்கரைகளிலும்
குவிந்துகிடக்கும்
மணல்துகள்களின்
எண்ணிக்கையைவிட,
வானில் இருக்கும்
நட்சத்திரங்களின்
எண்ணிக்கை
அதிகம்.

விண்வெளிக்கு
முதன்முதலில் சென்ற
உயிரினம், ஒரு நாய்.
லைகா என்ற பெயர்
கொண்ட இந்த நாய்,
1957-ம் ஆண்டு
ரஷ்ய ராக்கெட்டில்
விண்ணுக்குப்
போனது.

உலகில் ஆமைகள்
வகிக்காத ஒரே கண்டம்,
அன்டார்டிகா.

நம் சூரியக் குடும்பத்தில்
அளவில் இரண்டாவது
பெரிய கிரகம் சனி ஆனால்,
இருப்பதிலேயே மூன்று
குறைவான கிரகமும் அதுதான்.
வாயுக்கள் நிறைந்து என்பதால்
இப்படிக் குறைந்த எடையில்
இருக்கிறது.

நம் ஒவ்வொரு
கால் பாதத்திலும்
26 எலும்புகள்
இருக்கின்றன.

உலகில்
சுறாக்களின்
தாக்குதலால்
இறப்பவர்களைவிட,
இறப்பவர்களுமேபோது
செலீஃபி எடுக்கும்போது
விபத்துக்குள்ளாகி
இறப்பவர்கள்
எண்ணிக்கை அதிகம்.

ஜப்பானியப் பள்ளிகளில்
குழந்தைகளே தங்கள்
வகுப்பறைகளையும் பள்ளி
உள்கத்தையும் சுத்தம்
செய்து, ஜாய்மையான
வாழ்க்கையைக் கற்கிறார்கள்.
அதனால் அங்கு பள்ளிகளில்
தூய்மைப் பணியாளர்களே
கிடையாது.

உலகின் டாப் பணக்காரர்களில்
ஒருவரான வாரன் பஃபெட்,
தினமும் காலையில்
மெக்டொனால்ட் உணவகத்தில்
சாப்பிடுவது வழக்கம். மூன்று
வகை உணவுகளையே அவர்
மாற்றி மாற்றி ஆர்டர் செய்கிறார்.

அதிக தடவை ஷேவ்
செய்தால் முடி
வேகமாக வளரும்
என்று ஒரு நம்பிக்கை
உண்டு. ஆனால்,
இதற்கு எந்த
அறிவியல் ஆதாரமும்
இல்லை.



தேவையின் தேவை!

தங்களுக்கு எது தேவை என்பதுதான்!

எப்பேர்ப்பட்ட முரண் இல்லையா? தேவைக்கும், தேவை என்ன என்பதற்குமான குழப்பத்திலேயே மனிதன் மேற்கொள்ளும் இந்த வாழ்க்கைப் பயணம்தான் எத்தனை வியப்பும் விந்தையும் கொண்டது!

நுகர்வுக் கலாசாரம் பற்றிச் சல் போலப் பெருகிவிட்ட இந்தக் காலகட்டத்தில் பொருள் வாங்கிக் குவிக்கும் மனநிலையைப் பற்றி நண்பர்களுடன் விவாதித்துக்கொண்டிருந்தோம். அதே சமயத்தில் இன்னொரு நண்பர் சொன்னார், “மனித உடலே கிட்டத்தட்ட நுகர்வுப் பண்டமாகி கண்டதையும் தின்று, கண்டமேனிக்கு உருமாறிக்கொண்டிருக்கிறது.” இதைச் சொல்லிவிட்டு வெடிச்சிரிப்பு சிரித்தார்.

ஒருவகையில் அது எத்தனை உண்மையான விஷயம்! அவரின் அந்த வார்த்தைகளைக் குறித்து ஆழ்ந்து சிந்தித்துக்கொண்டிருந்தேன். இது வெறுமனே நுகர்வுக்கு மட்டுமா?

‘தேவையே கண்டுபிடிப்புகளின் தாய்’ என்றார் கிரேக்கத் தத்துவஞானி பிளேட்டோ.

மனிதர்களின் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் யாவும் அப்படித்தான் இதுவரை நிகழ்ந்திருக்கின்றன. ஆனால் மனிதர்களுக்கு இப்போது இருக்கும் பெருங்குழப்பம்,



செந்தில் ஜெகன்நாதன்

எது ஒன்றுக்குமே தேவை இருந்தால்தானே அதை முழுமையாகச் செய்ய முடியும். அதை அனுபவித்து, இன்பம் துய்த்துச் செய்ய முடியும். எது தேவை என்று புரியாத வாழ்க்கையில், எதை நாம் அனுபவித்துச் செய்ய முடியும்?!

இதுகுறித்து யோசிக்கையில் ஒரு கதை நினைவுக்கு வந்தது...

ஒரு நாட்டில் இளவரசன் ஒருவன் இருந்தான். அவன் மிகச்சிறந்த போர் வீரன். அவனுடைய வாள் வீச்சிற்கு அந்த நாடே ஈடு கொடுக்க முடியாது. அந்த அளவிற்குச் சிறந்த வீரன்.

அவன் ஒருமுறை அரண்மனையில் வாள் வீசி பயிற்சி செய்துகொண்டிருக்கும்போது, எலி ஒன்று குறுக்கே ஓடியது. உடனே அதன் மீது வாளை வீசினான். அந்த எலி லாவகமாகத் தப்பித்துச் சென்றது. பிறகு மீண்டும் அதனைத் துரத்தி வளை வீசினான். மீண்டும் தப்பித்துத் தன் வளைக்குள் புகுந்துகொண்டது. உடனே இளவரசன் மனம் உடைந்து போனான்.

அப்போது அந்த வழியாக வந்த அரசர், “என் சோகமாக இருக்கிறாய்?” என்று இளவரசனிடம் கேட்டார். நடந்ததை விவரித்துவிட்டு, “இந்த நாடே எனது வாள் வீசும் திறமைக்கு ஈடு கொடுக்க முடியாதபோது, ஒரு சாதாரண எலியை என்னால் கொல்ல முடியவில்லையே” என்று ஆதங்கத்துடன் சொன்னான் இளவரசன்.

மன்னர் சிரித்துவிட்டு, “எலியைக் கொல்ல வாள் பயிற்சி எதற்கு? அரண்மனைப் பூனையைக் கொண்டுவந்தாலே போதுமே” என்றார்.

உடனே அரண்மனைப்பூனை வரவழைக்கப்பட்டது. ஊட்டமான உணவுகளைச் சாப்பிட்டுக் கொழுத்துப் போயிருந்த அது, அந்த எலியை வேட்டையாட முயன்றது. ஆனாலும் அந்த எலி எளிதாக அதனிடம் இருந்து தப்பித்துத் தப்பித்துச் சென்றது. நாள் முழுக்கப் போராடிப் பார்த்து அரண்மனைப் பூனை தளர்ந்து போனது.

அதைப் பார்த்துவிட்டு இளவரசருடன் அரசரும் சோகமானார். அப்போது மந்திரி வந்தார். “என்ன அரசே... நீங்களும் இளவரசரும் சோகமாக இருக்கிறீர்கள்?” என்றார். அரசர் நடந்ததைக் கூறினார்.

உடனே மந்திரி, “நம் நாட்டுப் பூனைகள் இதற்கு லாயக்கு இல்லை. ஜப்பான், பாரசீகம் போன்ற நாடுகளில் உள்ள பூனைகள் புலியைப் போல வேகமானவை, அவை சீற்றத்துடன் வேட்டையாடும். எனவே அங்கிருந்து பூனைகளை வரவழைப்போம். சில நிமிடங்களில் அவை இந்த விஷமக்கார எலியைக் கொன்றுவிடும்” என்றார்.

அதேபோல் அந்த நாடுகளில் இருந்து பூனைகள் வரவழைக்கப்பட்டன.

ஆனால் அவற்றிடமிருந்தும் அந்த எலி சாமர்த்தியமாகத் தப்பித்துச் சென்று வளைக்குள் புகுந்தது. ‘அரண்மனையில் வளை தோண்டி வாழும் சாதாரண எலிக்கு இவ்வளவு திறமையா’ என அனைவரும் வியந்து கொண்டிருக்கையில், அங்கே இருந்த அரண்மனைக் காவலன், “இளவரசே! இந்த எலிக்குப் போய் ஜப்பான், பாரசீகப் பூனையெல்லாம் எதுக்கு? எங்க வீட்டுப் பூனையே போதும்” என்றான்.

மன்னருக்கு நம்பிக்கை ஏற்படவில்லை. கோபமும் வந்தது. “என்ன... அரண்மனையில் வளர்ந்து வரும் பூனையால் முடியாதது சாதாரண பூனையால் முடியுமா?” என்றார்.

இளவரசர் குறுக்கிட்டு, “சரி... எடுத்து வா உனது பூனையை! அது என்ன செய்கிறது என்று பார்த்துவிடலாம்” என்றார். வீட்டிற்குச் சென்று தனது பூனையைக் கொண்டுவந்தான் காவலன்.

அந்தப் பூனை அந்த எலியை ஒரே தாவலில் ‘லபக்’ என்று கவவிச்சென்றது. இதனைப் பார்த்த இளவரசருக்குப் பெருத்த ஆச்சரியம். “என்ன இது அதிசயம்!

ஜப்பான், பாரசீக அரண்மனைகளில் வளர்ந்த பூனைகளிடம் இல்லாத திறமை எப்படி இந்தச் சாதாரண பூனைக்கு ஏற்பட்டது? எப்படிச் சாத்தியம்? என்ன பயிற்சி கொடுத்துப் பூனையை வளர்க்கிறீர்கள்?” என்று வியந்தவாறே கேள்விகளைக் கேட்கத் தொடங்கினான்.

அதற்குக் காவலாளி, “பெரிதாக என் பூனைக்குத் திறமையோ, பயிற்சிகளோ எதுவும் இல்லை இளவரசே... என் பூனைக்கு ரொம்பப் பசி, அவ்வளவுதான்” என்றான்.

இதைக் கேட்டதும் இளவரசருக்கு உண்மை உறைத்தது. அரண்மனைக்குள் வளர்ந்த பூனைகள் நன்கு தின்று கொழுத்திருப்பதால் அவற்றுக்குப் பசி என்பதே என்னவென்று தெரிய வாய்ப்பில்லை, எனவே அவற்றால் எலியை எப்படிப் பிடிக்கமுடியும்?

இந்தக் கதையிலிருந்து நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியச் செய்தி என்னவெனில், எந்த ஒரு வேலையையும் வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்க வேண்டுமென்றால், முதலில் அதனைப் பற்றிய பசி அல்லது தேவை நமக்கு இருக்க வேண்டும். அந்த வேகத்தில்தான் அந்தக் காரியத்தைக் கச்சிதமாகச் செய்து முடிக்க முடியும்.

இந்தக் கதையை இப்போதிருக்கும் பல சூழல்களுக்கும் அவரவர் மனநிலைக்கு ஏற்பப் பொருத்திப் பார்த்துக்கொள்ள முடியும். ●

அக்கறை மருந்து கொடுங்கள்!



‘அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லாமப் போச்சுன்னா ஏன் சரியா தூங்க மாட்டேங்குறாங்க’ என்று பத்தாம் வகுப்பு படிக்கும் அன்புச்செல்விக்குக் குழப்பமாக இருந்தது. அம்மாவுக்குக் காய்ச்சல், ஜலதோஷம் என்று ஏதாவது வந்தது என்றால், காலையில் அம்மா முகத்தைப் பாத்தால் தூங்காத களைப்பு நன்றாகத் தெரிகிறது. மாத்திரையெல்லாம் சாப்பிடுகிறார். ஆனால் அம்மா தூங்குவதில்லை.

“ஏம்மா சரியா தூங்க மாட்டேங்கிறீங்க?” என்று கேட்டால், “இல்லையே, நான் நல்லாத்தானே தூங்குறேன்” என்று பதில் வரும். அன்புச்செல்விக்கு ஒரே குழப்பம். அதேநேரத்தில் அம்மா மீது இரக்கமும் ஏற்படுகிறது.

‘அம்மா நல்லா படிச்சிருக்காங்க, வேலைக்குப் போறாங்க. எனக்கு ஏதாவது பிரச்சனை வந்தா நிறைய அட்வைஸ் பண்ணாங்க. என்னை அதுல இருந்து காப்பாத்துறாங்க. கணக்குச் சொல்லித் தராங்க. அம்மாகிட்ட அட்வைஸ் கேட்டு நிறைய பேர் வராங்க. அம்மா அலுங்க பிரச்சனைகளைக் கேட்டுத் தீர்த்து வைக்கிறாங்க. ஆனாலும் கொஞ்சம் உடம்பு சரியில்லனாகூட அம்மா சரியா தூங்க மாட்டேங்குறாங்க. உடம்பு சரியில்லன்னா அவங்கள ரெஸ்ட்தான் வெச்சிருக்கோம். வேலை எல்லாத்தையும் நானும் அப்பாவும் அண்ணனும் தான்

செய்றோம். ஆனாலும் அம்மா ஏன் சரியா தூங்க மாட்டேங்குறாங்க?’

இப்படியெல்லாம் அன்புச்செல்வி யோசித்தும் அவளுக்கு எதுவும் புரியவில்லை. ஒருமுறை அம்மா தன் பிறந்த வீட்டுக்குப் போக, அன்புச்செல்வியும் கூடப் போனாள். போன இடத்தில் அம்மாவுக்குத் திடீரெனக் காய்ச்சல் வந்தது. முந்தின நாள் இரவு மொட்டை மாடியில் பனியில் உட்கார்ந்தபடி தாத்தா பாட்டியுடன் அரட்டை அடித்ததால் திடீரென ஜوارம் வந்துவிட்டது. தொட்டுப் பார்த்தால் உடல் கொதிக்கிறது.

உடனே அம்மாவை டாக்டரிடம் கூட்டிப் போனார் பாட்டி. அன்புச்செல்வியும் கூடப் போனாள். டாக்டர் ஊசி போட்டு மருந்துகள் கொடுக்க, அன்று முழுக்க அம்மா ஓய்வெடுத்தார். தாத்தாவும் பாட்டியும் கவனித்துக்கொண்டார்கள். வீட்டில் அம்மாவுக்கு உடம்புக்கு முடியாமல் போனால் அன்புச்செல்வியும் அப்படித்தான் கவனித்துக்கொள்வாள். அம்மாவை எந்த வேலையும் செய்யவிடமாட்டாள்.

அன்று இரவு அம்மாவும் அன்புச்செல்வியும் ஒரே அறையில் படுத்துக்கொண்டார்கள். ‘இன்னைக்கு நைட்டு அம்மா தூங்குறாங்களா இல்லையான்னு பாத்துடணும்’ என அன்புச்செல்வி நினைக்கிறாள். பத்து மணிக்கே அம்மா தூங்கிவிட, அன்புச்செல்வியும் நன்கு தூங்கினாள். நல்ல தூக்கத்தில் திடீரென யாரோ

மெல்லிய குரலில் பேசுவது கேட்க, அன்புச்செல்வி கண்விழித்துப் பார்த்தார்.

அம்மாவின் பக்கத்தில் தாத்தாவும் பாட்டியும் நின்றுநுந்தார்கள். அம்மாவின் நெற்றியைத் தொட்டுப் பார்த்த பாட்டி, “காய்ச்சல் கொஞ்சம் குறைஞ்சிருக்கு. ஆனா இன்னும் இருக்கு. எழுப்பிச் சாப்பிட ஏதாவது கொடுப்போமா?” என்று கேட்கிறார். தாத்தா அதை மறுத்து, “நல்லா தூங்கினாதான் சரியாகும். எழுப்பி ஏதாவது கொடுத்தா தூக்கம் கெட்டுடும்” என்கிறார். தொடர்ந்து ஏதேதோ பேசியிட்டு, அம்மாவின் கலைந்த போர்வையைச் சரிசெய்து நன்கு போர்த்திவிட்டு இருவரும் போனார்கள்.

அந்த அக்கறை அன்புச்செல்விக்குத் தெரிந்ததுதான். ஏனெனில், அவள் தன் வீட்டில் உடம்பு சரியில்லாமல் படுத்திருக்கும்போது, அம்மாவும் அப்பாவும் இப்படித்தான் வந்து பக்கத்தில் நின்று அக்கறையாகவும் அன்பாகவும் பேசுவார்கள். தூக்கத்துக்கு நடுவில் ஏதோ கனவில் நடப்பது போல இது அவளுக்குத் தெரியும். அவர்கள் பேசுவதைக் கேட்கும்போது அவளுக்கு வலிமை கூடும். பாதுகாப்பாக உணர்வாள். அவர்கள் பேசுவது நமக்குக் கேட்கப் போவதில்லை என்ற நிலையிலும், நம்மைப் பற்றி அக்கறையாக அடுத்தவர்கள் பேசும்போது கிடைக்கும் சுகமே தனி.

விடிகாலை ஐந்து மணிக்கும் அதேபோல தாத்தாவும் பாட்டியும் வந்து அம்மாவைச் சோதித்து அக்கறையாகப் பேசுகிறார்கள். காலையில் அம்மா தானாக எழட்டும் என்று விட்டுவிடுகிறார்கள். காலை ஒன்பது மணிக்குத்தான் அம்மா எழுந்தார். வரும்போதே, “இப்படித் தூங்கி எத்தனை நாளாச்சு. நல்ல தூக்கம். வழக்கமா காய்ச்சல் வந்தா எனக்குத் தூக்கமும் வராது. நேத்து அப்படி இல்லை” என்றார். அவர் முகத்தில் சோர்வு இல்லை. அன்புச்செல்விக்கு எல்லாமே புரிந்தது.

ஊர் திரும்புகிறார்கள். ஐந்து மாதங்கள் கழித்து அம்மாவுக்கு மீண்டும் ஜலதோஷக் காய்ச்சல் வருகிறது. டாக்டரிடம் போய்வந்து மருந்துகள் போட்டுக்கொண்டு தூங்குகிறார். இரவு 11 மணிக்கு அம்மா பக்கத்தில் நின்று அப்பா, அண்ணன், அன்புச்செல்வி மூன்று பேரும் கவலையுடன் பேசுகிறார்கள். அம்மா கழுத்தை அப்பா தொட்டுப் பார்க்க, அன்புச்செல்வி அம்மா தலையைத் தடவிக் கொடுக்கிறார். “அம்மாவ எழுப்பிச் சாப்பிட ஏதாவது கொடுப்போமா” என்று அண்ணன் கேட்கிறான். “தூக்கத்தைக் கெடுக்க வேண்டாம்” என்று அப்பா தடுக்கிறார். போர்வையைச் சரிசெய்துவிட்டு மூவரும் போகிறார்கள்.

திரும்பவும் காலை ஐந்து மணிக்கு வந்து அம்மாவைக் கவனிக்கிறார்கள். உடல் சூட்டைத்

தொட்டுப்பார்க்கிறார்கள். கவலையுடன் பேசுகிறார்கள். தலையில் தைலம் தடவிவிட்டு, தலையணையைச் சரிசெய்துவிட்டுப் போகிறார்கள்.

காலை பத்தரை மணிக்கு எழுந்த அம்மா, “பிசாசு மாதிரி தூங்கியிருக்கேன். என்ன ஒரு தூக்கம். இப்படி தூங்கினதே இல்லை” என்கிறார். அம்மா நெற்றியை அன்புச்செல்வி தொட்டுப்பார்க்க, காய்ச்சல் சுத்தமாக இல்லை. முகத்தில் களைப்பும் இல்லை. அப்பா வந்து, “நீ போய் பிரஷ் பண்ணிட்டு வா. எல்லாரும் கஞ்சி சாப்பிடலாம்” என்கிறார். அம்மா போக, “உன் யோசனை சூப்பர்” என அப்பா வந்து அன்புச்செல்வியைத் தட்டிக்கொடுத்தார்.

எல்லோருக்குமே தங்களைக் குழந்தை மாதிரி யாராவது கவனித்துக்கொள்ள மாட்டார்களா என ஏக்கம் இருக்கும். குறிப்பாக நோய்வாய்ப்படும்போது அதிகமாகவே இருக்கும். ஆனால், வெளியில் சொல்வதில்லை.



அந்த அம்மா பலரின் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து வைக்கிறார். ஆனால், அவருக்குத் தன்னைக் குழந்தை போல அக்கறையுடன் கவனிக்க மாட்டார்களா என ஏக்கம் இருக்கிறது. வீட்டு வேலையை மற்றவர்கள் பகிர்ந்துகொண்டாலும், தன் அம்மா வீட்டில் கிடைத்த அக்கறை மிஸ்ஸிங். அதனால்தான் பாட்டி வீட்டில் நிம்மதியாகத் தூங்கமுடிந்த அம்மாவால், அவர் வீட்டில் நன்கு தூங்கமுடியவில்லை. இதைத்தான் அன்புச்செல்வி கவனித்து, பிரச்சனையைப் புரிந்துகொண்டு அப்பா, அண்ணனிடம் பேசிச் சரிசெய்கிறார்.

ஒரு குடும்பத்தில் மற்றவர்கள் சாப்பிடுகிறார்களா, தூங்குகிறார்களா, சிரிக்கிறார்களா, உடல்நலம் எப்படி என அடிக்கடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் அது குடும்பம்!

– விஜயபாஸ்கர் விஜய்



அங்கீகாரம் இழந்து எம்.ஃபில்!

தொடக்கப்பள்ளியில் சேர்ந்து படிக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அடுத்தடுத்த நிலைகளுக்குச் செல்லும்போது குறைந்துகொண்டே வருகிறது. ஓட்டப்பந்தயம் ஒன்றில் ஓட முடியாமல் பின்தங்குகிறவர்கள் போல, இந்த மாணவர்களில் பலர் இடையில் நின்றுவிடுகிறார்கள். இந்த நிலையை மாற்றிப் பள்ளிப் படிப்பில் மாணவர்களின் இடைநிற்றலைத் தடுக்கும் வகையில் பல்வேறு திட்டங்கள் (பெண்கள், மலைவாழ் பழங்குடிப் பள்ளிகள் போன்று) அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதன் விளைவாகவே தென்மாநிலங்களில் உயர்கல்விச் சேர்க்கை வீதம் (குறிப்பாகத் தமிழ்நாடு, கேரளா) கணிசமான அளவில் உயர்ந்துள்ளது. GER எனப்படும் இந்த உயர்கல்வி சேர்க்கை வீதமானது, இளநிலைப் பட்டப் (UG) படிப்பில் சேரும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைக் கொண்டே கணக்கிடப்படுகிறது.

140 கோடிக்கும் அதிகமான மக்கள்தொகையைக் கொண்ட இந்தியாவில் 2020-ம் ஆண்டின் உயர்கல்விச் சேர்க்கை வீதம் 27.3%. எண்ணிக்கை அளவில் 4.14 கோடிப் பேர் அந்தக் கல்வியாண்டில் உயர்கல்வியில் சேர்ந்துள்ளார்கள். ஆனால் அதே ஆண்டில் பட்டப்படிப்பை முடித்தவர்கள் ஒரு கோடிக்கும் குறைவானவர்களே. அதாவது 95.4 லட்சம் பேர் மட்டுமே முடித்துள்ளனர். 2020-21ம் ஆண்டில் ஏறக்குறைய 50 லட்சத்திற்கும் குறைவான மாணவர்கள் பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பப் பிரிவுகளிலும், ஏறக்குறைய 62 லட்சம் மாணவர்கள் அறிவியல் பிரிவுகளிலும் சேர்க்கை பெற்றுள்ளனர்.

வல்லரசுக் கனவில் இந்தியா ஏங்கிக் கொண்டிருக்க, அறிவியல், பொறியியல், தொழில்நுட்பம் ஆகிய பாடப்பிரிவுகளில் குறைவான மாணவர்களே சேர்கிறார்கள். இதைத் தாண்டி நடப்புக் கல்வியாண்டில் கணிதம், இயற்பியல் போன்ற அடிப்படை அறிவியல் பிரிவுகளில் சேர்ந்துள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கையும் மிகக் குறைவாக இருந்ததை நாம் காண்கிறோம்.

இந்திய அளவில் இளநிலைப் பட்டங்களில் சேரும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையே இப்படி இருக்கும் நிலையில், முதுநிலை (PG) மற்றும் ஆராய்ச்சிப் படிப்புகளில் சேரும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை கடந்த 5 - 6 ஆண்டுகளில் கணிசமாகக் குறைந்துகொண்டே வருகிறது. புதிய கல்விக்கொள்கை, 'உயர்கல்விப் படிப்புகளில் விடுப்பு எடுத்து மீண்டும் படிக்கலாம். பொறியியல் போன்ற உயர் படிப்புகளில் மாணவர்கள் வருடக்கணக்கில் விடுப்பு எடுத்துக்கொண்டும் கூட மீண்டும் படிப்பைத் தொடரலாம்' என்று பரிந்துரைத்துள்ளது. 'இது நடைமுறைக்கு வந்தால் உயர்கல்வியில் இளநிலை, முதுநிலை என அனைத்து நிலைகளிலும் இடைநிற்றல் அதிகரித்து மிகப்பெரிய சிக்கலை ஏற்படுத்தும்' என ஏற்கனவே கல்வியியல் ஆய்வாளர்கள் அச்சம் தெரிவித்துள்ளதையும் இங்கு இணைத்துக் காணவேண்டும்.

இப்படியான பின்னணியில்தான், பல்கலைக்கழக மானியக் குழு (டி.ஜி.சி) இப்போது 'எம்.ஃபில் படிப்பிற்கு எந்த அங்கீகாரமும் கிடையாது. மாணவர்கள் அதில் சேர வேண்டாம். எந்தக் கற்பித்தல் பணிகளுக்கும்

எம்.ஃபில் படிப்பு கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட மாட்டாது' என அறிவிப்பு வெளியிட்டுள்ளது. கடந்த 2022-23ம் கல்வியாண்டே யு.ஜி.சி சார்பில், 'எம்.ஃபில் படிப்பு இனிமேல் கற்பிக்கப்படாது' என்று அறிவிக்கப்பட்டது. அப்போது தமிழ்நாடு அரசு, 'எம்.ஃபில் படிப்புகள் வழக்கம்போலக் கற்பிக்கப்படும்'



என்று அறிவித்துச் சேர்க்கையும் நடத்தியது. அதன்பிறகான 2023 - 24ம் கல்வியாண்டிற்கான எம்.ஃபில் சேர்க்கையும் நடைபெற்று மாணவர்கள் பயின்று வருகின்றனர். ஆனால் யு.ஜி.சி இப்போது வெளியிட்டுள்ள அறிவிப்பு, மாணவர்கள் மத்தியில் அதிர்ச்சியையும் குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது.

மத்திய அரசின் புதிய கல்விக்கொள்கையை ஏற்றுக்கொள்ளாத தமிழ்நாடு, கேரளா, மேற்கு வங்காளம் போன்ற மாநிலங்கள் அந்தந்த மாநிலக் கல்விக்கொள்கையின் படியே படிப்புகளைத் தொடர்ந்து நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன. இந்த மாநிலங்களில் புதிய கல்விக்கொள்கையை மறைமுகமாகச் செயல்படுத்தும் கட்டாய நடவடிக்கையாகவே யு.ஜி.சி-யின் இந்த அறிவிப்பு பார்க்கப்படுகிறது. ஏனெனில், முதுநிலைப்பாடத்துடன் சேர்த்தே இனிமேல் ஆய்வு அறிமுகப் பாடங்கள் நடத்தப்படும் என்று புதிய கல்விக்கொள்கையில் அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. ஆனால் தற்போது, 'கற்பித்தல் பணிக்கு எம்.ஃபில் தகுதியானது இல்லை' என்று புதிய அறிவிப்பு வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இதில் ஒரு சீரான தொடர்ச்சியை உய்த்துணர முடிகிறது.

முதுகலைவரை ஒரு குறிப்பிட்ட பாடத்திட்டத்திற்குள் படித்தவர்கள் அதற்கு மேல் ஆய்வுப் படிப்பை மேற்கொள்ள விரும்பினால், ஆய்வு அறிமுகம், ஆய்வு நெறிமுறைகள் போன்றவற்றைக் கற்றுக்கொடுக்கும்

நிலையிலேதான் எம்.ஃபில் படிப்புகள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. சிறிய அளவிலான ஓர் ஆய்வேட்டை எழுதிப் பார்க்கும் பயிற்சியும் அதில் சாத்தியப்பட்டு ஆய்வாளரின் நம்பிக்கையும் ஊட்டம் பெறத் தொடங்கும். இந்தக் கற்றல் முறையானது முனைவர் பட்ட ஆய்வுகளை மேற்கொள்கிறபோது

பெரிதும் உறுதுணையாக இருந்து, ஆய்வை செழுமையாகச் செய்வதற்கு உதவுகிறது. கல்வி நிலையங்களில் செய்யப்படும் ஆய்வுகளால் எவ்விதத் தாக்கமும் இல்லை என்கிற குற்றச்சாட்டு ஏற்கனவே முன்வைக்கப்பட்டு வரும் நிலையில், எம்.ஃபில் படிப்புகள் அங்கீகாரமற்றவையாக ஆக்கப்படுவது இதை இன்னும் மோசமாக்கும். அனுபவம் இல்லாமல் ஆய்வில் இறங்கும் மாணவர்கள், பெரிய தாக்கம் ஏற்படுத்தும் ஆய்வுகளைச் செய்ய முடியாத சூழலையே அனுபவிப்பார்கள்.

முதுநிலை மாணவர்கள் நேரடியாக முனைவர் பட்டம் படிக்கலாமே என்று எடுத்துரைக்கப்பட்டாலும், 2018-ம் ஆண்டிற்குப்பிறகு அதில் சேரும் மாணவர்கள் எண்ணிக்கை மிகக் கணிசமாகக் குறைந்துள்ளது. ஏனெனில், 2018 வரை ஒரு பேராசிரியர் 10 பேரை முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்களாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் என்ற நடைமுறை இருந்தது. திடீரென்று எவ்வித முன்னறிவிப்பமின்றி இது மாற்றப்பட்டு, 'இனிமேல் ஒரு உதவிப் பேராசிரியர் 4 பேரையும், ஒரு இணைப் பேராசிரியர் 6 பேரையும் மட்டுமே சேர்க்க முடியும்' என்று யு.சி.ஜி அறிவித்து நடைமுறைப்படுத்தவும் செய்தது. இதனால் கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக முழுநேர அல்லது பகுதிநேர ஆய்வில் எவருமே சேர முடியாத நிலை ஏற்பட்டு, அதுவரை கணிசமாக உயர்ந்துவந்த ஆய்வு மாணவர்கள் எண்ணிக்கை அப்படியே நின்றுவிட்டது.

ஒவ்வொரு மாநிலத்தின் கல்வி நிலைமைகளும் சூழல்களும் வெவ்வேறாக இருக்கும்போது, எந்தெந்த மாநிலங்களின் கல்வி நிலைமை மாதிரிகள் சிறப்பாக இருக்கின்றனவோ அந்த மாதிரிகளை எடுத்து உள்ளூர் நிலைமைகளோடு இணைத்து நடைமுறைப்படுத்துவதே பின்தங்கிய மாநிலங்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும். மாறாக, கல்வியில் ஏற்கனவே கணிசமான உயரத்தை எட்டிவிட்ட மாநிலங்களில், புதியக் கல்விக்கொள்கை எனும் பெயரில் எங்குமே பரிசோதித்துப் பார்த்திராத ஒன்றை நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ கொண்டுவந்து பொதுமைப்படுத்தினால் அது அறிவியல் வழிப்பட்ட வளர்ச்சி உத்தியாகாது. ●





கல்விக்கடன் கிடைப்பது குறைவு!

உயர்கல்வி கற்கச் செல்லும் மாணவ, மாணவியருக்குப் பொருளாதாரம் தடையாக இருக்கக்கூடாது என்பதற்காக வித்யாலட்சுமி என்ற இணையதளம் உருவாக்கப்பட்டு, கல்விக்கடன் வழங்கப்படுகிறது. மாநிலம் முழுவதும் அந்தந்த மாவட்ட நிர்வாகத்தின் முயற்சியில் சிறப்பு முகாம்கள் நடத்தப்பட்டு, 47,907 விண்ணப்பங்கள் பெறப்பட்டன. இந்த நிதியாண்டில் இவர்களில் 6,631 பேருக்கு மட்டுமே கல்விக்கடன் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இது விண்ணப்பித்தோரில், 14% மட்டுமே. சென்னையில் 1,145 மாணவர்களுக்கும், கோவையில் 808 பேருக்கும் கடன் வழங்கப்பட்டுள்ளது. நாகப்பட்டினத்தில் 21 பேர், மயிலாடுதுறையில் 32 பேர், கள்ளக்குறிச்சியில் 36 பேர் என்று மிகக்குறைவாகச் சில மாவட்டங்களில் கடன் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

‘எந்தப் பிணையமும் இல்லாமல் கல்விக்கடன் வழங்கச் சொல்கிறது அரசு. கடன் பெறுவோரில், 90% மாணவர்கள் திருப்பிச் செலுத்துவதில்லை. நல்ல சம்பளத்துடன் வேலையில் சேர்ந்த பிறகும் கூடச் சிலர் கல்விக்கடனைத் திருப்பிக் கட்டுவதில்லை. அதனால்தான் பெரும்பாலான வங்கிகள் கல்விக்கடன் வழங்கத் தயக்கம் காட்டுகின்றன’ என்று இதற்கு வங்கியாளர்கள் தரப்பில் காரணம் சொல்லப்படுகிறது.



பள்ளி மேலாண்மைக்குழு பரிந்துரைகள்!

அரசுப்பள்ளிகளின் செயல்பாடுகளைக் கண்காணிக்கவும், பள்ளி மேம்பாட்டுக்கான திட்டங்களைப் பரிந்துரைக்கவும் பள்ளி மேலாண்மைக் குழுக்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. பெற்றோர், ஆசிரியர், உள்ளாட்சிப் பிரதிநிதி மற்றும் கல்வியாளர்கள் அடங்கிய 20 உறுப்பினர்கள் குழுவாக இது ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் இருக்கும். இந்தக் குழு பள்ளிகளின் தேவைகள் குறித்து மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறையே அல்லது தேவைப்படும்போதே கூடி ஆலோசித்து முடிவுகளை எடுக்கும்.

தமிழ்நாடு முழுக்க கடந்த 14 மாதங்களில் 33,550 பள்ளிகளில் உள்ள இந்தக் குழுக்கள், சுமார் 3 லட்சம் தேவைகள் இருப்பதாகச் செயலி வாயிலாகப் பதிவு செய்துள்ளன. குடிதண்ணீர், சுகாதாரம், மதிய உணவு வசதிகள், வளாகக் கட்டமைப்பு, கற்றல் கற்பித்தலுக்கான தளவாடப் பொருட்கள், பணியாளர்கள், உதவித்தொகை, நலத்திட்டங்கள் என இதுவரை 26,166 தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளன. மற்ற தேவைகளையும் துரிதமாக நிறைவேற்ற, பல்வேறு துறைகளையும் இணைத்து மாநிலக் கண்காணிப்புக் குழுவைத் தமிழ்நாடு அரசு அமைத்துள்ளது.

அது செல்லாது!

மத்திய அரசின் கல்வித்துறையின் கீழ் இயங்கும் ஒரு கல்வி நிறுவனம், தேசிய திறந்தநிலைப் பள்ளி நிறுவனம் (National Institute of Open Schooling-NIOS). எட்டாம் வகுப்பு தேர்ச்சி பெற்று, 14 வயது பூர்த்தியடைந்த ஒருவர், இதில் பதிவு செய்துகொண்டு பத்தாம் வகுப்புத் தேர்வை எழுத முடியும். அதில் தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு தேர்வும் எழுத முடியும். முறையாக வகுப்பில் சென்று படிக்காமலே தேர்வு எழுதுவதால், இந்தத் தேர்வுகளின் அங்கீகாரம் குறித்துப் பல சர்ச்சைகள் எழுவதுண்டு. ஆனாலும் மத்திய அரசு அமைப்பு என்பதால் ஆண்டுக்கு மூன்றரை லட்சம் பேர் இந்தத் தேர்வுகளை எழுதுகிறார்கள்.

இந்நிலையில், 'தேசிய திறந்தநிலைப் பள்ளியில் 10, 12-ம் வகுப்பு தேர்வுவெழுதிப் பெறப்படும் தேர்ச்சி சான்றிதழ்கள், தமிழகப் பள்ளிக்கல்வித் துறை வழங்கும் 10, 12-ம் வகுப்பு சான்றிதழ்களுக்கு இணையானதல்ல. அதனால், அந்த சான்றிதழ்கள் அரசுப் பணி மற்றும் பதவி உயர்வுக்கு ஏற்கப்படாது' எனத் தமிழ்நாடு அரசு அறிவித்துள்ளது.

கம்ப்யூட்டர் படிப்புகளுக்கு இங்கும் போட்டி!

எஞ்சினியரிங் கல்லூரிகளில் மரபான பாடப்பிரிவுகளைத் தாண்டி கம்ப்யூட்டர் எஞ்சினியரிங்கில் டேட்டா சயின்ஸ், ஆர்டிபிஷியல் இன்டெலிஜென்ஸ் கலந்த பாடப்பிரிவுகள் கடந்த இரண்டு, மூன்று ஆண்டுகளாகப் பெரும் வரவேற்பு பெறுகின்றன. இதைப் பார்த்துவிட்டுக் கலை அறிவியல் கல்லூரிகளும் இந்தப் போட்டியில் குதித்துள்ளன.

சென்னைப் பல்கலைக்கழக அங்கீகாரம் பெற்றுள்ள சில கல்லூரிகள் பி.எஸ்ஸி கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பாடப்பிரிவையே வித்தியாசமாக மாற்ற அனுமதி கேட்டுள்ளன. பி.எஸ்ஸி கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பாடப்பிரிவில் டேட்டா சயின்ஸையும் சேர்த்து ஆரம்பிக்க 13 கல்லூரிகளும், ஆர்டிபிஷியல் இன்டெலிஜென்ஸ் கலந்து ஆரம்பிக்க 11 கல்லூரிகளும் அனுமதி கேட்டுள்ளன. பி.காம் பாடப்பிரிவில் கம்ப்யூட்டர் அப்ளிகேஷன் ஆரம்பிக்கவும் சிலர் அனுமதி கோரியுள்ளனர். பி.எஸ்ஸி கணிதத்தில் புரோக்ராம் பாடத்தைச் சேர்த்துப் புது பாடப்பிரிவு ஆரம்பிக்கவும், இதேபோலக் கணிதத்தில் டேட்டா சயின்ஸ் சேர்த்துப் பாடப்பிரிவு ஆரம்பிக்கவும் அனுமதி கோரியுள்ளனர். வரும் கல்வியாண்டில் இப்படி பல புதுமைகள் அணிவகுக்கும் என்று தெரிகிறது.

உங்கள் வீட்டுக்கே வர வேண்டுமா?



யாதும் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

பெயர்			
முகவரி			
தொலைபேசி	அலைபேசி		
மின்னஞ்சல்			

டிக் செய்யவும்

ஓர் ஆண்டு ரூ.240

இரண்டு ஆண்டுகள் ரூ.450

காசோலை / வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம்.
KARU CREATIONS என்ற பெயரில் செக் / டி.டி.
அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் எழுதவும்.

இப்படிவத்தை நிரப்பி செக் / டி.டி.யுடன்
கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்:

யாதும்
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜ் தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033.
போன்: 99529 20801
email: contactyadhum@gmail.com

குழந்தைகள் மனம் இப்படித்தான் வளர்கிறது!



‘வயதுக்கு மீறித் திணிக்காதீர்கள்...’
‘இந்த வயதில் இதெல்லாம் குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டாமா?’

இந்த இரண்டு வாக்கியங்களுக்கு இடையே மாட்டிக்கொண்டு குழம்பாத பெற்றோர்களே கிடையாது. ‘குழந்தைகளுக்கு எதை எந்த வயதில் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்’ என்ற குழப்பம், பெற்றோர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் நிறையவே உண்டு. குழந்தைகளின் மூளை வயதுக்கு ஏற்ப எப்படி வளர்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொண்டால், இந்தக் குழப்பத்திலிருந்து ஓரளவுக்குத் தெளிவு பெறலாம்.

பிறக்கும்போது ஒரு குழந்தையின் மூளை கால் பங்குதான் வளர்ந்திருக்கிறது. ஐந்து வயது ஆவதற்குள் குழந்தையின் மூளை 90 சதவிகித வளர்ச்சியை எட்டிவிடுகிறது. ஒரு வீட்டுக்குள் பத்து லட்சம் எலக்ட்ரீஷியன்கள் படுவேகமாக ஓயர்களை இணைத்து, இணைப்பு கொடுத்தால் எப்படி இருக்கும்? அந்த வேகத்தில் குழந்தையின் மூளை இணைப்புகள் ஒவ்வொரு நொடியும் உருவாகின்றன. குழந்தையின் செயல்பாடுகள், மொழி, உணர்வுகள், சிந்தனை என எல்லாமே வளர்வதற்கு மூளை உதவுகிறது. எந்த வயதில் எந்த அளவுக்கு வளர்ச்சி இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து குழந்தையின் தேவைகளைத் திட்டமிடலாம்.

பிறந்ததில் இருந்து இரண்டு வயது வரை:

குழந்தை பாதுகாப்பான அணைப்பில் இருக்கவே

விரும்பும். எதையும் புரிந்துகொள்ள முடியாத வயது இது. பசித்தாலும் அழும். தூக்கம் வரவில்லை என்றால் அழும். சின்னச் சின்ன பஞ்சு விளையாட்டு பொம்மைகளை ரசிக்கும் பருவம் இது. ஒரு குழந்தை தன் குடும்பத்தினருடன் ஆழமான நீண்ட கால உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் பருவம் இது. அந்தக் குழந்தையின் தனித்துவமான இயல்புகளைப் பெற்றோர்கள் புரிந்துகொள்ளும் காலமும் இதுதான். சாப்பிடுவது, தூங்குவது என எல்லாவற்றிலும் குழந்தை தனது தனி ஸ்டைலை வெளிப்படுத்தும். அதை ரசிக்க வேண்டும். மாற்றப் பார்க்காதீர்கள்.

இரண்டு முதல் நான்கு வயது வரை:

குழந்தைகளால் ஒரு விஷயத்தை நான்கு நிமிடம் வரை இருந்து கேட்க முடியும். வார்த்தைகளை விடப் படங்கள் அவர்கள் மனதில் எளிதாகப் பதியும் என்பதால், நிறைய படங்களாகக் காட்டி எதையும் புரிய வைங்கள். பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்களோ, அதை அப்படியே நம்பிவிடும் பருவம் இது. வெளிவிஷயங்களை அதிகம் புரிந்துகொள்ள இவர்களால் முடியாது. குழந்தை சுயமாக வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்ல நினைக்கும் பருவம். தங்களது எல்லை எது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்காக, அவ்வப்போது பெற்றோரின் கட்டுப்பாடுகளை மீறி எதையாவது செய்ய நினைப்பார்கள். அவர்களின் சுதந்திரத்தை உறுதி செய்ய வேண்டியது பெற்றோர்களின் கடமை.

மொழி அறிவும் வளரும் பருவம் இது. கேள்விகள் கேட்டு, ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்ள ஆர்வம் காட்டுவார்கள். சில விஷயங்களை 'முடியாது' என்று சொல்லவும் கற்றுக்கொள்வார்கள். அதை மதிக்கப் பழகுவர்கள். அதே நேரத்தில், நீங்கள் எதையாவது 'முடியாது' என்று சொன்னால் ஏற்கும் பக்குவத்தையும் அவர்களுக்குப் பழக்குங்கள். முதன்முதலாகப் பள்ளிக்குச் சென்று, தன் வயதில் இருக்கும் குழந்தைகளுடன் பழகும் காலம் இது. அதில் குழந்தைகளுக்கு இருக்கும் குழப்பங்களை நீக்கி, உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். உடல் இயக்கம் நன்றாக இருக்கும் அளவுக்குப் பொம்மைகளை வாங்கித் தந்து பழக்க வேண்டும்.

நான்கு முதல் ஆறு வயது வரை:

குழந்தைகளால் ஒரு விஷயத்தைப் பத்து நிமிடம் வரை இருந்து கவனிக்க முடியும். எளிமையான விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். நெருப்பு சுடும் என்பது போன்ற எளிமையான விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்வார்கள். ஆனால், காரண காரியங்களைப் புரிந்துகொள்ளத் தெரியாது. உதாரணமாக, 'மரங்கள் குறைந்தால் மழை குறையும்' என்பதை இவர்களால் இந்த வயதில் புரிந்துகொள்ள முடியாது. படங்கள் மூலம் கற்றுக்கொள்வதில் ஆர்வம்

காட்டுவார்கள். எழுத்துகள், எண்கள் போன்றவற்றை அறிந்துகொண்டு எளிமையான கணக்குகள் போடுவார்கள். சின்னச்சின்ன வார்த்தைகளைப் பழகுவார்கள். முறையான விளையாட்டுகளில் இணைய முடியும். விளையாட்டுகள் மூலம் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்புகள் ஏற்படுத்தித் தரலாம். அவர்களின் கற்பனைத் திறனுக்குத் தீனி போடும் ஏதேனும் ஒரு பழக்கத்தை உருவாக்கித் தரலாம்.

ஆறு முதல் எட்டு வயது வரை:

இருபது நிமிடங்கள் ஒரு விஷயத்தைக் கேட்கும் பக்குவம் வந்துவிடும். காரண காரியத்தை ஆராயும் மனம் ஓரளவுக்கு வந்துவிடும். அடுத்தடுத்த படிநிலைகளை நினைவில் நிறுத்தும் அறிவைப் பெறுவார்கள். 'போன வருடம் தீபாவளிக்கு இந்த உடை உடுத்தினேன்', 'அதற்கு முந்தைய வருடம் இப்படிக் கொண்டாடினோம்' என்று தேதி வாரியாக நினைவில் வைக்கும் அறிவைப் பெறுவார்கள். எண்கள் பற்றிய தெளிவைப் பெறுவார்கள். எல்லா விஷயங்களையும் பெற்றோரின் கண்காணிப்பில் செய்யாமல், சில சந்தர்ப்பங்களில் சுதந்திரமாகச் செயல்பட நினைப்பார்கள். ஆனால், 'எது சரி, எது தவறு' என்பது புரியாமல் குழம்புவார்கள். சுய ஒழுக்கத்துடன் சரியான தேர்வுகளைச் செய்வதற்குப் பெற்றோர்கள் கற்றுத் தர வேண்டும். சில விஷயங்களில் அவர்களே முடிவுகள் எடுத்துத் தவறுகள் செய்வார்கள். அந்தத் தவறுகளுக்காகக் கண்டிக்கவோ, தண்டிக்கவோ செய்யாமல், அவர்கள் அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள பெற்றோர்கள் உதவி செய்ய வேண்டும்.

ஒன்பது முதல் 11 வயது வரை:

இவர்களால் நாற்பது நிமிடம் வரை ஒரு விஷயத்தைக் கவனிக்க முடியும். வாழ்க்கையைத் தெளிவாகப் பார்க்கும் பக்குவத்தைப் பெற்றுவிடுவார்கள். பாவம் புண்ணியம், நல்லது கெட்டது எல்லாம் இன்ன இன்னது என்பதைப் புரிந்துகொள்வார்கள். பல விஷயங்களில் ஒருசுயபார்வையை உருவாக்கிக்கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெறுவார்கள்.

இந்த ஐந்து மூளை வளர்ச்சிக் கட்டங்களைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டால், 'குழந்தைகளுக்கு எதை எந்த வயதில் சொல்ல வேண்டும்' என்ற தெளிவு பெற்றோர்களுக்கு வந்துவிடும். ●



உங்களை வலிமையாக்கும் உண்மைகள்!



நன்றாகப் பிரகாசித்தபடி பறந்துகொண்டிருந்த மின்மினிப் பூச்சியை ஒரு பாம்பு துரத்த ஆரம்பித்தது. மின்மினிப் பூச்சி பறந்து பறந்து களைத்துப் போய் ஒரு கட்டத்தில் சற்றே உயரமாகப் பறந்தபடி பாம்பைப் பார்த்து, “நான் உன்னிடம் மூன்று கேள்விகள் கேட்கலாமா?” என்றது. பாம்பும் தலையாட்டியது.

“பாம்புகள் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் உணவுகளில் ஒன்றா நான்?” என்று முதல் கேள்வியை அது கேட்க, “இல்லை” என்றது பாம்பு. “நான் உன்னுடைய உணவு கிடையாது. சரி, நான் உனக்கு ஏதாவது தீங்கு செய்தேனா?” என்று இரண்டாவது கேள்வியைக் கேட்க, அதற்கும் “இல்லை” என்றது பாம்பு. “பிறகு ஏன் என்னை விழுங்க நினைக்கிறாய்?” என்ற மின்மினிப் பூச்சியின் மூன்றாவது கேள்விக்கு, “ஏனென்றால் நீ பிரகாசிப்பதை என்னால் தாங்க முடியவில்லை” என்று பதில் சொன்னது பாம்பு.

வாழ்வின் கசப்பான உண்மை இதுதான். ஒருவரின் எதிரியாக நீங்கள் இல்லாமல் இருக்கலாம், நீங்கள் அவருக்குத் தீங்கு செய்யாமலும் நல்லவராக இருக்கலாம். ஆனால், உங்களின் வளர்ச்சியைப் பொறுக்காமல் இந்தப் பாம்பு போலச் சத்தமில்லாமல் உங்களுக்கு எதிராக அவர்கள் செயல்படுவார்கள். இந்தப் பாம்பையாவது மின்மினிப் பூச்சி அடையாளம் கண்டது. இவர்கள் அடையாளம் தெரியாமல் நம்மைச் சுற்றியே இருப்பார்கள்.

வாழ்வின் கசப்பான உண்மைகளை அறிந்துகொண்டு உங்களை வலிமையாக மாற்றுவதற்கான வழிகள்...

- காரணமே இல்லாமல் சிலருக்கு உங்களைப் பிடித்துப் போவது போலவே, காரணமே இல்லாமல் சிலருக்கு உங்களைப் பிடிக்காமலும் போகலாம். அதை அவர்கள் வெளிப்படுத்தவும் மாட்டார்கள். கவனமாக அடியெடுத்து வையுங்கள்.

- எல்லோருக்கும் நல்லவராக இருக்க ஆசைப்படாதீர்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் பிடித்த

மாதிரி மாறவும் நினைக்காதீர்கள். இயல்பாக இருங்கள்.

- நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது எல்லா நேரங்களிலும் கிடைத்துவிடாது. சில சூழல்களில், கிடைப்பதை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ வேண்டியிருக்கும்.
- எல்லா மனிதர்களும் எல்லா நேரங்களிலும் உங்களிடம் நியாயமாக நடந்துகொள்ள மாட்டார்கள். அவமானங்களையும் துரோகங்களையும் கடந்தே முன்னேற வேண்டியிருக்கும்.

- வெற்றிகளை மட்டுமே அடைந்தவர் என யாருமில்லை. பல தடைகளையும் சறுக்கல்களையும் தாண்டியே முன்னேற வேண்டியிருக்கும். சோர்ந்துவிடக்கூடாது.

- தவறுகள் செய்யாதவர்கள் ஜெயிக்க முடியாது. உங்கள் தவறுகளுக்கு நீங்கள் பொறுப்பேற்றுக்கொள்ளுங்கள். வெற்றிகளுக்கான அபூர்வமான உங்களுக்கே கிடைக்கும்.

- வெற்றியாளர்களை அச்சமற்றவர்கள் என்று சொல்ல முடியாது. பயப்பட வேண்டிய விஷயங்களுக்கு அவர்கள் பயந்தார்கள். அந்தப் பயத்தையும் வெல்லும் ரகசியம் அறிந்தார்கள். அதுபோல இருங்கள்.

- வாழ்வில் கடினமான முடிவுகளை எடுப்பதன் மூலமும், கடினமாக உழைப்பதன் மூலமும் மட்டுமே உங்கள் இலக்குகளை அடைய முடியும்.

- எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்த நினைக்காதீர்கள், எல்லாமே நம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் என்றும் நினைக்காதீர்கள். சில விஷயங்கள் நம் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டவை. அவற்றைத் தடுக்க முடியாது. ஆனால், சரிசெய்துவிட முடியும். ●

புத்தாண்டில்...

இனிய வாழ்க்கைக்கு 20 வழிகள்!



ஒற்றை வார்த்தை, ஒரு சிறிய சம்பவம், ஏதோ ஒரு பழைய சோகம், எதிர்காலம் குறித்த பயம்... இப்படி ஏதோ ஒன்று பலருக்கு மகிழ்ச்சியைத் தொலைப்பதற்குப் போதுமானதாக இருக்கிறது. இந்தப் புத்தாண்டில் தினம் தினம் மகிழ்ச்சியைத் தொலைக்காமல் இனிமையாக வாழ இந்த 20 வழிகளைப் பின்பற்றலாம்...

- தினமும் கால் மணி நேரமோ, அரை மணி நேரமோ வாக்கிங் செல்லுங்கள். நடை செல்லும்போது புன்னகை செய்யுங்கள். நடையும் சிரிப்பும் மனதை லேசாக்கும்.
- தினமும் குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் அமைதியாக அமர்ந்து, கண்களை மூடி அன்றைய வேலைகளைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு பருவத்திலும் கிடைக்கும் பழங்களும் பச்சைக் காய்கறிகளும் அதிகமாகச் சாப்பிடுங்கள்.
- உணவு போலத் தண்ணீரும் அவசியம், போதுமான தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது மூன்று பேரையாவது புன்னகைக்கச் செய்யுங்கள்.
- ஒரு மகாராஜா போலக் காலை உணவு சாப்பிடுங்கள்; இளவரசர் போல மதிய உணவு சாப்பிடுங்கள்; கருமி போல இரவு உணவு சாப்பிடுங்கள்.
- வம்புபேசுவதிலும், வீண் பொழுதுபோக்கிலும், கடந்த கால நிகழ்வுகளை நினைத்துக் கவலைப்படுவதிலும் உங்கள் சக்தியை வீணாக்காதீர்கள். மனதை நேர்மறை எண்ணங்களால் நிரப்பி, இந்தக் கணத்தில் வாழுங்கள்.
- வாழ்க்கை உங்களுக்கு அளப்பரிய விஷயங்களைத் தராமல் போயிருக்கலாம்; ஆனால் மோசமாக எதுவும் நிகழவில்லை என நிம்மதி கொள்ளுங்கள்.
- வாழ்வு மிகக் குறுகியது. அடுத்தவர்களை வெறுப்பதில் நேரத்தை வீணடிக்காதீர்கள். எல்லாவற்றையும் மன்னிக்கப் பழகுங்கள்.

எல்லா விவாதங்களிலும் ஜெயிக்க

நினைக்காதீர்கள். முரண்பாடுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

- கடந்த காலத்தில் நடந்ததெல்லாம் நன்மைக்கே என நினையுங்கள். அப்போதுதான் நிகழ்காலம் நிம்மதி தரும்.
- வேறு யாருடனும் உங்களை ஒப்பிடாதீர்கள்; நேற்று இருந்த உங்களோடு இன்றிருக்கும் உங்களை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.
- உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு உங்களைத் தவிர வேறு யாரும் காரணமில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- உங்களை விடக் கீழே இருப்பவர்களுக்குக் கருணையுடன் உதவுங்கள். பிறருக்குக் கொடுப்பவராக இருக்கும் அளவுக்கு உயருங்கள்; பெறுபவராக இருக்காதீர்கள்.
- மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தேவையில்லாத விஷயம். அடுத்தவர் மனங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் லகான் உங்கள் கையில் இல்லை.
- காலம், எல்லாக் காயங்களையும் ஆற்றும் மருந்து.
- நேசிக்கும் மனிதர்களே நெருக்கடியான காலங்களில் உதவுவார்கள். எப்போதும் அவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்.
- இப்போது நீங்கள் இருக்கும் நிலை நல்லதோ, கெட்டதோ, 'இதுவும் கடந்து போகும்' என்பதை உணருங்கள்.
- ஒவ்வொரு இரவும் தூங்குவதற்கு முன்பாக, அன்றைய தினத்தில் உங்களால் சாதிக்க முடிந்தவற்றுக்காக எல்லோருக்கும் நன்றி சொல்லுங்கள்.
- எல்லா தேவதைகளாலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட வாழ்வு உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ளது என நம்புங்கள். நம்பிக்கை செய்யும் மாற்றங்கள் அபாரமானவை! •

பழங்குடியினர் பள்ளிகளில் விழிப்புணர்வு!

இந்தியாவிலேயே தமிழ்நாட்டில் உயர்கல்விச் சேர்க்கை விகிதம் அதிகமாக இருந்தாலும், பழங்குடிச் சமூகங்களைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் பள்ளி முடித்துக் கல்லூரிகளில் சேர்வது குறைவாகவே உள்ளது. இதை மாற்றி அவர்களுக்கு உயர்கல்வி குறித்த அக்கறையை ஏற்படுத்துவதற்காகத் தொடர்ச்சியாக அகரம் பவுண்டேஷன் பணிசெய்து வருகிறது.

இதற்காகத் தமிழ்நாட்டில் உள்ள பதினாறு மாவட்டங்களில் இருக்கும் அரகப் பழங்குடியினர் உண்டு உறைவிடப் பள்ளிகள் மற்றும் ஏகலைவா மாதிரி உண்டு உறைவிடப் பள்ளிகளுக்குச் சென்று மாணவர்களிடத்தில் மேற்படிப்பு பற்றிய புரிதல் மற்றும் வேலைவாய்ப்பு தொடர்பான விழிப்புணர்வு கொடுக்கப்பட்டது. இந்த விழிப்புணர்வுப் பயணத்தில் 40-க்கும் மேற்பட்ட அகரம் தன்னார்வலர்கள் பங்கு பெற்றார்கள். 37 பள்ளிகளுக்குச் சென்று மேற்படிப்பு பற்றிய முக்கியத்துவத்தைப் பாடல்கள், செயல்பாடுகள், கலந்துரையாடல்கள் மூலம் மாணவர்களுக்குத் தன்னார்வலர்கள் உணர்த்தினர்.

தங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி மூலம் கிடைக்கும் சிறப்பான எதிர்காலம் குறித்துப் பெற்றோர்களும் அறிந்துகொண்டால்தான் இந்த நிலைமை மாறும். எனவே, மாணவர்கள் தவிர பெற்றோர்களுக்கும் படிப்பின் அவசியம் மற்றும் முக்கியத்துவம் பற்றி விழிப்புணர்வு கொடுக்கப்பட்டது.





வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி!

அகரம் விதைத் திட்டத்தில் தேர்வாகி உயர்கல்வி படிக்கச் சேரும் மாணவர்களுக்குப் பல்வேறு பயிற்சிகளை அவ்வப்போது கொடுத்துவருகிறது அகரம் பலண்டேஷன். இந்தப் பயிற்சிகள் மூலமாக அவர்கள் சமூகத்தைப் புரிந்துகொள்வதுடன், தங்களையும் வளப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். சிறப்பான வேலைவாய்ப்புகளைப் பெற்று, அவர்கள் திறமையாகத் தங்களுடைய வாழ்க்கையை வழிநடத்துவதற்கு உதவியாக இந்தப் பயிற்சிகள் இருக்கின்றன.

கோவை மற்றும் அந்தப் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள கல்லூரிகளில் இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் ஆண்டு படிக்கும் அகரம் விதைமாணவர்களுக்கு 2023 டிசம்பர் 17 அன்று வேலைவாய்ப்பு பயிற்சி நடத்தப்பட்டது.

இந்தப் பயிற்சியுடன் தன்னார்வலர்களுக்கான மாதாந்திரக் கூட்டமும் நடைபெற்றது. இந்தக் கூட்டத்தில், கடந்த மாதம் நடைபெற்ற அகரம் நிகழ்வுகள் பற்றி விவாதிக்கப்பட்டது. இதில் மொத்தம் 75 மாணவர்கள் மற்றும் 25 தன்னார்வலர்கள் பங்கேற்றார்கள்.



ஓர் அம்மா கார் ஓட்டிக்கொண்டிருந்தார். யு.கே.ஜி படிக்கும் அவரின் இரட்டைப்பெண்கள் பின்சீட்டில் அமர்ந்திருந்தார்கள். அவர்களுக்குள் ஏதோ வாக்குவாதம் ஏற்பட, இருவரும் ஒருவர் முடியை இன்னொருவர் பிடித்து ஒரு சண்டைக்கு ஆயத்தமானார்கள். அம்மாவுக்குத் தெரியாமல் அமைதியாக அந்த யுத்தம் தொடங்கியது.

ரியர் வியூ மிரர் வழியே அதைப் பார்த்துவிட்ட அம்மா, “ஏய், சண்டை போடாதீங்க. ரகளை செய்தீங்கன்னா கார்ல இருந்து தூக்கி வெளியில போட்டுடுவேன்” என்று அதட்டினார். குழந்தைகள் ஆச்சர்யமாகி, “நாங்க சண்டை போடறோம்னு உங்களுக்கு எப்படி தெரிஞ்சது?” என்று கேட்டனர். “அம்மாவுக்குப் பின்னாலயும் ரெண்டு கண்ணு இருக்கு” என்றார் அம்மா பெருமையாக!

குழந்தைக் கேள்விகள்!



இன்னொரு நாள் அதேபோல காரில் போனபோது, “இப்பவும் உனக்குப் பின்னாடி பக்கம் கண்ணு இருக்காம்மா” என்று குழந்தைகள் கேட்டனர். “ஆமாம், எதுக்கு கேட்கறே?” என்று அம்மா கேட்டார். “இல்லம்மா, மிஸ் ஹோம் ஓர்க் கொடுத்திருக்காங்க. நீ கார் ஓட்டிக்கிட்டே பின்பக்க கண்ணு வழியா எங்களுக்கு ஹோம் ஓர்க் சொல்லிக் கொடு” என்று குழந்தைகள் கேட்க, அம்மா திகைத்தார்.

ஒரு குழந்தை விளையாடும்போது தவறிக் கேழே விழுந்து வலியில் துடித்தது. உடனடியாக மருத்துவமனைக்குத் தூக்கிக்கொண்டு போனார்கள். டாக்டர் சோதித்துப்பார்த்தார். ஆபத்தான காயங்களோ, வீக்கமோ இல்லை. குழந்தையின் பெற்றோரிடம் இந்த நிம்மதி தகவலைச் சொன்னார்.

ஆனாலும் குழந்தை அழுதுகொண்டே இருந்தான். அவனுக்கு வலி எந்த அளவுக்கு இருக்கிறது என அறிவதற்காக டாக்டர் கேள்வி கேட்டார். “உன் கையில் ஒரு ஸ்கேல் இருக்குன்னு வச்சிக்கோ.

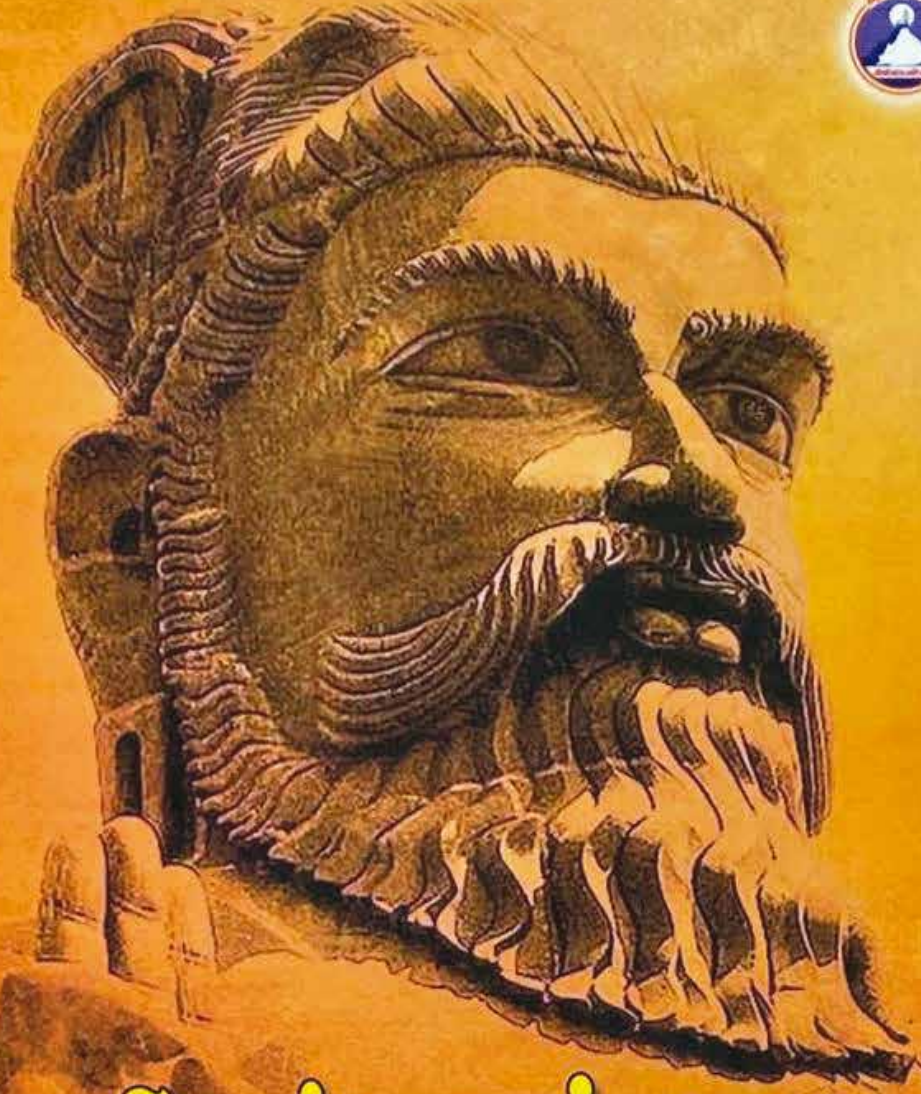
அதுல ஒன்னுல இருந்து பத்து வரைக்கும் நம்பர் இருக்கு. அதிகமா வலிச்சதுன்னா பத்துன்னு சொல்லலாம், குறைஞ்ச வலின்னா ஒன்னுன்னு சொல்லலாம். உனக்கு வலிக்கறதுக்கு நீ என்ன நம்பர் கொடுப்பே?” என்று கேட்டார்.

“டீச்சரும் இப்படிதான் கஷ்டமான கேள்வி கேட்பாங்க, நீங்களும் அதே மாதிரி கேட்கறீங்களே? நீங்க டீச்சரா, டாக்டரா? எனக்கு கணக்குப் பாடம் சரியா வராது” என்று திகைப்புடன் சொல்லி அழுகையை நிறுத்திவிட்டது குழந்தை.

பள்ளியில் சுற்றலா அழைத்துப் போனார்கள். அதற்காகத் தயாராகி வந்திருந்தாள் ஒரு சிறுமி. உணவு, ஸ்நாக்ஸ், தண்ணீர் பாட்டில், டிரஸ் அடங்கிய பை ஒன்றும், இன்னொரு கையில் குடையும் எடுத்துக்கொண்டு வந்திருந்தாள் சிறுமி.

மழை அறிகுறியோ, கடுமையான வெயிலோ இல்லாத இதமான நாள் ஒன்றில் இவள் எதற்காக குடை கொண்டுவந்தாள் என்று ஆச்சர்யத்துடன் பஸ் டிரைவர் கேட்டார். “ஓர் போறதுன்னா குடை எடுத்துப் போகணும்னு அம்மா சொல்லி கட்டாயமா கொடுத்து அனுப்பினாங்க. உங்க கையில் குடை இல்லை? உங்க வீட்ல அம்மா இல்லையா?” என்று டிரைவரைத் திருப்பிக் கேட்டாள் சிறுமி.

குழந்தைகளின் கேள்விகள் ஆச்சர்யங்கள் நிறைந்தவை. ●



தீருக்குறள் 100

வள்ளுவர் வழியில் வாழ்ந்தவர்கள் வரலாற்றுடன் குறள்

◆ சிவகுமார்



பூமிக்குள்
ஆழ்துளைக் கிணறு
தோண்டி தண்ணீரைத்
தேட வேண்டாம்.
வானத்திலிருந்து
தண்ணீரைப் பெற
வழி தேடுவோம்.
அதற்காக...
மண்ணில்
மரங்கள் நடுவோம்!



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காட்டன்

Shop online @ www.ramrajcotton.in

கம்பெனி ஷோரூம் மற்றும் முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களில் கிடைக்கும்

Follow us [f RamrajCottonofficial](https://www.facebook.com/RamrajCottonofficial) [i ramrajcotton](https://www.instagram.com/ramrajcotton) [v ramrajcottonmedia](https://www.youtube.com/channel/UC...)

- வேஷ்டிகள்
- சர்ட்டுகள்
- பனியன்கள்



If undelivered
please return to

யாதும்

தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜா தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033.
போன்: 99529 20801