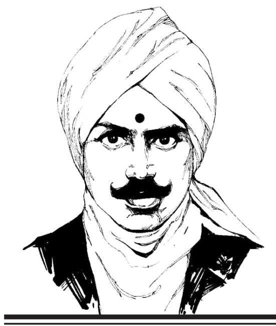
மலர் - 1
இதழ் - 1
வார இதழ்
சென்னை
சனிக்கிழமை
25 ஜூலை, 2026
8 பக்கம்
விலை - 5 ரூ

அவள் அரண்

அறிவு, ஆற்றல், ஆக்கம்

பட்டங்கள் ஆள்வதும்
சட்டங்கள் செய்வதும்
பாரினிற் பெண்கள்
நடத்த வந்தோம்.
– பாரதியார்



அன்புத் தோழிகளுக்கு...

"பட்டங்கள் ஆள்வதும்,
சட்டங்கள் செய்வதும்
பாரினில் பெண்கள்
நடத்த வந்தோம்"

என்ற மகாகவி பாரதியாரின் கனவு இன்னும் முழுமையாக நனவாகவில்லை. ஆனால் அந்தக் கனவை நோக்கி தினமும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் அமைதியாக நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்தப் பயணத்தை உலகம் முழுவதும் பாராட்டாமல் இருந்தாலும், வரலாறு ஒருநாள் நிச்சயம் பதிவு செய்யும்.

அந்தப் பெண்களின் கதைகளை வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டுவரவே "அவள் அரண்" உருவாகியுள்ளது.

இன்று ஒரு பெண் குடும்பத்தை மட்டுமல்ல, சமுதாயத்தையும் வழிநடத்துகிறாள். விண்வெளி முதல் விவசாயம் வரை, நீதிமன்றம் முதல் நாடாளுமன்றம் வரை, அறிவியல் முதல் விளையாட்டு வரை, தொழில்முனைவு முதல் சமூக சேவை வரை ஒவ்வொரு துறையிலும் பெண்கள் தங்களது முத்திரையைப் பதித்து வருகின்றனர். இருப்பினும் அவர்களின் வெற்றிகள் அனைத்தும் செய்திகளாக மாறுவதில்லை. பல சாதனைகள் கைதட்டல் இல்லாமல் கடந்து செல்கின்றன. பல தியாகங்கள் தலைப்புச் செய்திகளாக மாறுவதில்லை.

அத்தகைய அமைதியான சாதனையாளர்களின் குரலாக இருக்கவே இந்த வார இதழ் பிறக்கிறது.

"அவள் அரண்" ஒரு சாதாரண பெண்கள் இதழல்ல. இது பெண்களின் கனவுகளுக்கு உறுதுணையாகவும், உரிமைகளுக்கு காவலாகவும், திறமைகளுக்கு மேடையாகவும், சமூக மாற்றத்திற்கான குரலாகவும் இருக்கும்.

நகரங்களில் மட்டுமல்ல; கிராமங்களிலும், மலைப்பகுதிகளிலும், மீனவக் கிராமங்களிலும், தொழிற்சாலைகளிலும், பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும், அரசு அலுவலகங்களிலும், மருத்துவமனைகளிலும், வயல்வெளிகளிலும் அமைதியாக உழைத்து சாதித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்களைத் தேடி, அவர்களின் கதைகளை உங்கள் வாசலுக்கு கொண்டு வருவதே எங்களின் முதன்மை நோக்கம்.

இந்த இதழில் வெறும் செய்திகள் மட்டுமல்ல; நம்பிக்கையும் இருக்கும். பிரச்சினைகள் மட்டுமல்ல; தீர்வுகளும் இருக்கும். விமர்சனங்கள் மட்டுமல்ல; மாற்றத்திற்கான வழிகளும் இருக்கும்.

பெண்களின் கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, தொழில்முனைவு, ஆரோக்கியம், சட்ட உரிமைகள், நிதி மேலாண்மை, மனநலம், குழந்தை வளர்ப்பு, அறிவியல், தொழில்நுட்பம், அரசியல், கலை, இலக்கியம், விளையாட்டு என பெண்களின் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பரிமாணத்தையும் ஆழமாகப் பதிவு செய்யும் ஒரு பொறுப்புள்ள வார இதழாக "அவள் அரண்" திகழும்.

இந்தப் பயணத்தில் நாங்கள் வெறும் பார்வையாளர்களாக இருக்கப் போவதில்லை. மாற்றத்தை உருவாக்கும் பங்காளிகளாக இருப்போம். வெளிச்சத்திற்கு வராத பெண்களின் சாதனைகளை உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்துவோம். மறைக்கப்பட்ட திறமைகளை கண்டறிவோம். தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேற நினைக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் இந்த இதழ் ஒரு வழிகாட்டியாகவும், பாதுகாப்பான அரணாகவும் இருக்கும்.

"ஒவ்வொரு பெண்ணின் வெற்றியும், சமூகத்தின் வெற்றியே" என்ற நம்பிக்கையுடன் இந்தப் பயணத்தைத் தொடங்குகிறோம்.

இந்தப் பயணத்தில் உங்கள் ஆதரவும், உங்கள் ஆலோசனைகளும், உங்கள் விமர்சனங்களும், உங்கள் பங்களிப்புகளும் எங்களுக்கு வலிமை சேர்க்கும்.

வாரம் தோறும்... மகளிருக்காக...

அன்புடன்,
ஆசிரியர் குழு,
அவள் அரண்.

ரெயின்போ மகளிர் சங்கம்

பெண்கள் கைகளில் நம்பிக்கையின் புதிய விடியல்!

சென்னை, மாடம்பாக்கத்தில் செயல்பட்டு வரும் 'ரெயின்போ மகளிர் சங்கம்', பெண்களின் சமூகப் பங்களிப்பை உயர்த்துவதோடு, மருத்துவம், கல்வி, பாதுகாப்பு, சுற்றுச்சூழல், சமூக சமத்துவம் உள்ளிட்ட பல துறைகளில் தொடர்ந்து அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றி வருகிறது. பெண்கள் ஒன்றிணைந்தால் சமூகத்தில் எத்தகைய நேர்மறை மாற்றங்களை உருவாக்க முடியும் என்பதற்கு இந்த அமைப்பு ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக திகழ்கிறது.

2018ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 8ஆம் தேதி, சமூக ஆர்வலர் லாவண்யா ரவிகுமார் தொடங்கிய இந்த அமைப்பில் தற்போது 45 அர்ப்பணிப்புமிக்க மகளிர் உறுப்பினர்கள் இணைந்து செயல்பட்டு வருகின்றனர். சமூக நலனையும், அனைவரையும் உள்ளடக்கிய வளர்ச்சியையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு பல்வேறு சேவைத் திட்டங்களை வெற்றிகரமாக முன்னெடுத்து வருகின்றனர்.

ஆரோக்கியமான சமூகத்திற்காக...

பொருளாதார வசதி குறைவாக உள்ள மக்களுக்கும் தரமான மருத்துவ சேவை கிடைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில், முன்னணி மருத்துவ மனைகளுடன் இணைந்து ஆண்டுதோறும் இலவச மருத்துவ முகாம்களை நடத்தி வருகிறது. நூற்றுக்கணக்கானோர் இந்த முகாம்களின் மூலம் மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெற்று பயனடைந்து வருகின்றனர்.

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு அன்பின் கரம்

சமத்துவமான சமூகத்தை உருவாக்கும் நோக்கில், மாற்றுத்திறனாளிகள் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்காக ஆண்டுதோறும் 'சமத்துவ பொங்கல்' விழா நடத்தப்படுகிறது. இதன் மூலம் சுமார் ரூ.2.50 லட்சம் நிதியுதவி வழங்கப்பட்டு, அவர்களின் வாழ்வில் நம்பிக்கையை விதைத்து வருகிறது.

கல்வியே சிறந்த செல்வம்

ஒற்றைப் பெற்றோர் குடும்பங் களைச் சேர்ந்த குழந்தைகளின் கல்வி பொருளாதார சிக்கலால் பாதிக்கப்படக்கூடாது என்ற எண்ணத்தில், ஆண்டுதோறும் ரூ.2 லட்சம் கல்வி உதவித்தொகை வழங்கி வருகிறது. பல குழந்தைகள் தங்களது கல்வியை இடையூறு இன்றி தொடர இந்த உதவி பெரிதும் துணைநிற்கிறது.

குழந்தைகளின் திறமைகளுக்கு மேடை

கலைத்திறன், படைப்பாற்றல், தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றை வளர்க்கும் நோக்கில் 85க்கும் மேற்பட்ட மாணவ, மாணவியர்கள் பங்கேற்ற ஓவியப் போட்டி நடத்தப்பட்டது. மேலும், பத்தாம் மற்றும் பன்னிரெண்டாம் வகுப்பில் சிறப்பாகத் தேர்ச்சி பெற்ற 30 மாணவர்களுக்கு ஊக்கப் பரிசுகளும் வழங்கப்பட்டன.

பெண்களின் சாதனைகளுக்கு மரியாதை

சமூகத்தின் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைக்கும் பெண்களை கௌரவிக்கும் வகையில், ஆண்டுதோறும் சர்வதேச மகளிர் தின விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. பெண்களின் தலைமைத்துவம் மற்றும் சமூகப் பங்களிப்பை பாராட்டும் இந்த நிகழ்வு பலருக்கும் ஊக்கமாக அமைந்துள்ளது.

சுற்றுச்சூழலுக்கு பொறுப்புணர்வு

பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைக்கும் நோக்கில், உறுப்பினர்களுக்கு காகிதப் பைகள் தயாரிக்கும் பயிற்சிப் பட்டறை நடத்தப்பட்டுள்ளது. சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு குறித்த விழிப்புணர்வை உருவாக்கும் இந்த முயற்சி, பசுமையான எதிர்காலத்தை நோக்கிய ஒரு முக்கியமான படியாக பார்க்கப்படுகிறது.

பாதுகாப்பில் முன்னோடி

மக்களின் பாதுகாப்பை கருத்தில் கொண்டு, மாருதி நகர் பகுதியில் சொந்த நிதியில் 22 சிசிடிவி கேமராக்களை நிறுவி, கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து பராமரித்து வருகிறது. இந்த முயற்சி அந்தப் பகுதியில் பாதுகாப்பு உணர்வை மேலும் வலுப்படுத்தியுள்ளது.

"சேவையே எங்கள் பயணம்"

இதுகுறித்து ரெயின்போ மகளிர் சங்கத்தின் நிறுவனரும் தலைவருமான லாவண்யா ரவிகுமார் கூறுகையில்:

"பெண்கள் முன்னின்று வழிநடத்தும் சமத்துவமான, நிலையான சமூகத்தை உருவாக்குவதே எங்கள் கனவு. எங்கள் 45 உறுப்பினர்களும், 50க்கும் மேற்பட்ட நன்கொடையாளர்களும் அளித்து வரும் ஆதரவால், கல்வி, மருத்துவம் மற்றும் சமூக நலத் திட்டங்களை இன்னும் பலரிடம் கொண்டு சேர்க்க உறுதியுடன் செயல்பட்டு வருகிறோம்," என்றார்.

பெண்களின் சக்தி சமூக முன்னேற்றத்தின் அடித்தளம் என்பதை செயல்பாட்டின் மூலம் நிரூபித்து வரும் ரெயின்போ மகளிர் சங்கம், மனிதநேயமும் சமூகப் பொறுப்புணர்வும் இணைந்த ஒரு சிறந்த முன்னுதாரணமாக விளங்கி வருகிறது.

தொடர்புக்கு...

நிறுவனர் – தலைவர்:
லாவண்யா ரவிகுமார்
ரெயின்போ மகளிர் சங்கம்
(The Rainbow Women's Association)
மாருதி நகர், மாடம்பாக்கம்,
சென்னை – 600126, தமிழ்நாடு.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் கற்கும் திறன் கொண்டவரே!

கற்றல் குறைபாடு (Learning Disability – LD) என்பது ஒரு குழந்தையின் புத்திக்கூர்மை குறைவைக் குறிக்காது. மாறாக, மூளை தகவல்களைப் பெறும், புரிந்துகொள்ளும், நினைவில் வைத்துக்கொள்ளும் மற்றும் வெளிப்படுத்தும் முறையில் ஏற்படும் நரம்பியல் சார்ந்த வேறுபாடாகும். இக்குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைப் போலவே அறிவுத்திறன் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளும் முறை மட்டும் வேறுபட்டதாக இருக்கும்.

கற்றல் குறைபாடுகளில் டிஸ்லெக்சியா (Dyslexia) – வாசிப்பதில் சிரமம், டிஸ்கிராபியா (Dysgraphia) – எழுதுவதில் சிரமம், டிஸ்கால்குலியா (Dyscalculia) – கணிதக் கருத்துகளைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமம் போன்றவை முக்கியமானவை. மேலும், சில குழந்தைகளுக்கு கவனக்குறைவு, நினைவாற்றல் குறைவு, மொழித் திறன் சிரமம் அல்லது செயல்களை ஒழுங்குபடுத்துவதில் சிரமம் போன்ற பிரச்சினைகளும் இருக்கலாம்.

குழந்தை படிப்பதைத் தவிர்ப்பது, ஒரே வார்த்தையை மீண்டும் மீண்டும் தவறாக எழுதுவது, எழுத்துக்களை மாற்றிப் படிப்பது, கையெழுத்து தெளிவில்லாமல் இருப்பது, எளிய வழிமுறைகளைக் கூட பின்பற்ற முடியாமல் இருப்பது போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால், அதை அலட்சியப்படுத்தாமல் உடனடியாக மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து சரியான பயிற்சி அளித்தால், குழந்தையின் கற்றல் திறனில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

ஒரு கல்வியாளராகவும், கற்றல் குறைபாடு சிகிச்சையாளராகவும், ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமான கற்றல் திறன் கொண்டவர்கள் என்பதில் நான் உறுதியாக நம்பிக்கை கொண்டுள்ளேன். குழந்தைகளை ஒப்பிடுவதற்குப் பதிலாக, அவர்களின் பலங்களை கண்டறிந்து ஊக்குவிப்பதே நமது கடமையாகும். பல்புலன் (Multisensory) கற்றல் முறைகள், ஒலியியல் (Phonics), விளையாட்டு வழிக் கற்றல், காட்சி உதவிகள் மற்றும் செயல்வழிக் கற்றல் போன்ற அணுகுமுறைகள் குழந்தைகளின் கற்றலை எளிதாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் மாற்றுகின்றன.

ஒரு குழந்தையின் வெற்றிக்கு பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் இணைந்து செயல்படுவது மிகவும் அவசியம். குழந்தையின் சிறிய முன்னேற்றங்களைக் கூட பாராட்ட வேண்டும். அவர்களின் முயற்சிகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும். அன்பு, பொறுமை, புரிதல் மற்றும் தொடர்ச்சியான வழிகாட்டுதல் ஆகியவை குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும் முக்கிய அம்சங்களாகும்.

கற்றல் குறைபாடு என்பது ஒரு குழந்தையின் எதிர்காலத்திற்கு தடையல்ல. சரியான நேரத்தில் சரியான வழிகாட்டுதலும், பொருத்தமான கற்றல் சூழலும் கிடைத்தால், அவர்கள் கல்வி, தொழில் மற்றும் வாழ்க்கையின் அனைத்து துறைகளிலும் சிறந்து விளங்க முடியும். இன்று நமது சமூகத்திற்கு மிகவும் தேவையானது இரக்கம் அல்ல; புரிதலும், ஏற்றுக்கொள்ளுதலும், சமமான கல்வி வாய்ப்புகளும்தான்.

"ஒவ்வொரு குழந்தையும் கற்கும் திறன் கொண்டவரே. அவர்களின் கற்றல் முறையைப் புரிந்துகொண்டு வழிகாட்டுவது நமது பொறுப்பாகும். வேறுபாடுகளை மதித்து, திறமைகளை வளர்த்து, ஒவ்வொரு குழந்தையும் தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேற உதவுவோம்."

ம. கவிப்ரியா
கல்வியாளர், கற்றல் குறைபாடு சிகிச்சையாளர்,
மாண்டிசோரி மற்றும் ஃபோனிக்ஸ் பயிற்சியாளர்,
உளவியல் மதிப்பீட்டாளர், தலைமை
ஒருங்கிணைப்பாளர், ஸ்ரீ பாலாஜி தொழிற்கல்வி
திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி

இந்த வாரம் உங்களுடன்...

சுதா
Kids World Foundation-இன் நிறுவனர் மற்றும்
Kids World Montessori Preschool-இன் உரிமையாளர்.

"குழந்தைகள் மீது எனக்கு மிகுந்த அன்பு. சாதாரண குழந்தைகளாக இருந்தாலும், சிறப்புத் தேவையுடைய குழந்தைகளாக இருந்தாலும், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்திறமை உள்ளது என்ற நம்பிக்கையுடன், அந்த திறமைகளை கண்டறிந்து வளர்க்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் இந்த ப்ரீஸ்கூலை தொடங்கினேன்.

கடந்த 16 ஆண்டுகளாக, மேடவாக்கத்தில் Kids World Montessori Preschool-ஐ வெற்றிகரமாக நடத்தி, தரமான ஆரம்பக் குழந்தைகள் கல்வியை வழங்கி வருகிறோம்.

1. உங்கள் பள்ளியை ஒரு வார்த்தையில் சொல்ல வேண்டுமென்றால்?

அன்பானது.

2. குழந்தைகளுடன் உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த செயல்பாடு?

கதை சொல்லுதல்.

3. ப்ரீஸ்கூல் நடத்தும் உரிமையாளராக உங்களின் மறக்க முடியாத தருணம்?

பயந்த குழந்தை தன்னம்பிக்கையுடன் மேடையில் பேசுவதைப் பார்ப்பது.

4. வகுப்பறையில் உங்களை மிகவும் மகிழ்ச்சிப்படுத்துவது என்ன?

குழந்தைகளின் சிரிப்பும் மகிழ்ச்சியான கற்றலும்.

5. உங்களுக்குப் பிடித்த குழந்தைகள் கதைப் புத்தகம்?

பஞ்சதந்திரக் கதைகள்.

6. பெற்றோருக்கான ஒரு ஆலோசனை?

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குழந்தையுடன் தரமான நேரத்தை செலவிட்டு, அன்புடனும் பொறுமையுடனும் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

7. உங்கள் ப்ரீஸ்கூலின் எதிர்காலத் திட்டங்கள் என்ன?

எங்களின் நோக்கம் Kidsworld Montessori Preschool-ஐ மேலும் விரிவுபடுத்தி, புதுமையான கற்றல் முறைகளை அறிமுகப்படுத்தி, அதிகமான குழந்தைகளின் திறமைகளை வளர்ப்பதாகும்.

8. எதிர்காலத்தில் புதிய திட்டங்கள் அல்லது செயல்பாடுகளை அறிமுகப்படுத்த திட்டமிட்டுள்ளீர்களா?

ஆம். STEM, வாழ்க்கைத் திறன்கள் (Life Skills), படைப்பாற்றல் கலைகள், ரோபோட்டிக்ஸ் மற்றும் அனுபவமூல கற்றல் (Experiential Learning) போன்ற புதிய செயல்பாடுகளை அறிமுகப்படுத்த திட்டமிட்டுள்ளோம்.

9. திரை நேரத்தையும் (Screen Time), செய்முறை கற்றலையும் (Hands-on Learning) எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்துகிறீர்கள்?

நாங்கள் செய்முறை கற்றலுக்கே முன்னுரிமை அளிக்கிறோம். திரை நேரத்தை தேவையான அளவில், பயனுள்ள நோக்கத்திற்காக மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம்.

10. உங்கள் பாடத்திட்டத்தில் கதை சொல்லுதல், இசை மற்றும் வெளிப்புற விளையாட்டுகளின் பங்கு என்ன?

இவை குழந்தைகளின் மொழித்திறன், படைப்பாற்றல், தன்னம்பிக்கை, உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூகத் திறன்களை மகிழ்ச்சியான முறையில் வளர்க்க உதவுகின்றன.

11. குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பும் செயல்பாடுகள் என்ன?

கதை சொல்லுதல், இசை, நடனம், ஓவியம் மற்றும் செய்முறை கற்றல் செயல்பாடுகளை குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகிறார்கள்.

12. குழந்தைகளின் படைப்பாற்றலையும் தன்னம்பிக்கையையும் எப்படி வளர்க்கிறீர்கள்?

தனிப்பட்ட பாராட்டு, படைப்பாற்றல் செயல்பாடுகள் மற்றும் மேடை வாய்ப்புகள் மூலம் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையையும் திறமையையும் வளர்க்கிறோம்.

13. குழந்தைகளின் சமூக மற்றும் தொடர்புத் திறன்களை எப்படி மேம்படுத்துகிறீர்கள்?

குழு செயல்பாடுகள், பாத்திரமேற்று நடித்தல் (Role Play), குழுப்பணி மற்றும் கலந்துரையாடல் கற்றல் மூலம் சமூக மற்றும் தொடர்புத் திறன்களை மேம்படுத்துகிறோம்.

14. சிறு குழந்தைகளுக்கு ப்ரீஸ்கூல் கல்வி ஏன் முக்கியம்?

ப்ரீஸ்கூல் கல்வியே குழந்தையின் எதிர்காலத்திற்கான வலுவான அடித்தளம். இது தன்னம்பிக்கை, தொடர்புத் திறன், படைப்பாற்றல், சமூகத் திறன் மற்றும் கற்றலின் மீது ஆர்வத்தை சிறு வயதிலேயே வளர்க்கிறது.

15. உங்கள் ப்ரீஸ்கூல் மற்ற பள்ளிகளிலிருந்து எப்படி வேறுபடுகிறது?

Kids World Montessori Preschool-இல் ஒவ்வொரு குழந்தையின் தனித்திறமையையும் கண்டறிந்து வளர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறோம். தனிப்பட்ட கவனம், செயல்முறை கற்றல் மற்றும் பாதுகாப்பான, அன்பான சூழலை வழங்குகிறோம்.

16. நீங்கள் எந்த கற்பித்தல் முறையைப் பின்பற்றுகிறீர்கள்?

மாண்டிசோரி முறையுடன், செயல்பாடு சார்ந்த கற்றல், விளையாட்டு வழிக் கற்றல் மற்றும் அனுபவமூல கற்றல் முறைகளைப் பின்பற்றுகிறோம்.

17. குழந்தைகளுக்கு கற்றலை எப்படி மகிழ்ச்சியாக மாற்றுகிறீர்கள்?

கதை சொல்லுதல், இசை, நடனம், ஓவியம், விளையாட்டுகள் மற்றும் செய்முறை செயல்பாடுகள் மூலம் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியுடன் கற்றுக்கொள்ளும் சூழலை உருவாக்குகிறோம்.

18. குழந்தையின் கற்றலில் பெற்றோரின் பங்கு எவ்வளவு முக்கியம்?

குழந்தையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர்–பள்ளி இணைப்பு மிகவும் அவசியம்.

19. ப்ரீஸ்கூலைத் தேர்வு செய்யும் பெற்றோருக்கு நீங்கள் கூறும் ஆலோசனை என்ன?

பாதுகாப்பான, அன்பான, குழந்தையை மையமாகக் கொண்ட சூழல் உள்ள ப்ரீஸ்கூலைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

20. குழந்தையின் முன்னேற்றத்தை பெற்றோருக்கு எவ்வாறு தெரிவிக்கிறீர்கள்?

பெற்றோர் சந்திப்புகள், முன்னேற்ற அறிக்கைகள் மற்றும் தினசரி தகவல் பரிமாற்றம் மூலம் தொடர்ந்து தெரிவிக்கிறோம்.

சனிக்கிழமை, 25 ஜூலை, 2026 அவள் அரண் 5

8,000 பெண்களின் வாழ்வில் ஒளியேற்றிய ஸ்ரீ பாலாஜி தொழில் திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி

"ஒரு பெண் முன்னேறினால், ஒரு குடும்பம் முன்னேறும்" என்ற உயரிய எண்ணத்தை நனவாக்கும் பணியில் அர்ப்பணிப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது ஸ்ரீ பாலாஜி தொழில் திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி. கல்வி, தொழில் திறன், தன்னம்பிக்கை, பொருளாதார சுதந்திரம் என பெண்களின் வாழ்க்கையை மாற்றும் பல்வேறு பயிற்சிகளை வழங்கி, இதுவரை 8,000க்கும் மேற்பட்ட பெண்களின் வாழ்வில் புதிய அத்தியாயத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

வீட்டுப் பொறுப்புகளைச் சுமந்தபடியே கல்வி கற்கவும், சொந்தமாகத் தொழில் தொடங்கி வருமானம் ஈட்டவும் பெண்களுக்கு வழிகாட்டும் இந்த அகாடமி, தொழிற்கல்வியையும் வாழ்க்கைத் திறன்களையும் இணைத்து வழங்கி வருகிறது.

கற்றலிலிருந்து தொழில்முனைவு வரை...

மாண்டிசோரி ஆசிரியர் பயிற்சி, குழந்தைகள் உளவியல், சிறப்புக் கல்வி, ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டுதல், யோகா, அபாகஸ், வேதிக் கணிதம், தமிழ் மற்றும் ஆங்கில ஒலிப்பியல், ஓவியம், கைவினைப் பொருட்கள் தயாரித்தல் உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளில் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

இந்தப் பயிற்சிகள் வெறும் சான்றிதழ் பெறுவதற்காக மட்டுமல்ல; பெண்கள் தங்கள் திறமையை தொழிலாக மாற்றி, சுயநிறைவு அடைய வேண்டும் என்பதே இதன் முக்கிய நோக்கம்.

இருமுறை உலக சாதனை படைத்த பெருமை

கல்வி மற்றும் பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்காக புதுமையான முயற்சிகளை மேற்கொண்டதன் பலனாக, இருமுறை உலக சாதனை படைத்த நிறுவனமாக ஸ்ரீ பாலாஜி தொழில் திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி திகழ்கிறது.

மாணவிகள் மற்றும் ஆசிரியர்களை ஒருங்கிணைத்து நடத்தப்பட்ட கல்வி சார்ந்த உலக சாதனை நிகழ்வுகள், சமூகப் பொறுப்புடன் செயல்படும் இந்த நிறுவனத்தின் அர்ப்பணிப்பை வெளிப்படுத்துகின்றன.

50 நாட்கள்... 50 திறன்கள்... புதிய வாழ்க்கைக்கான 50 வாய்ப்புகள்!

பெண்கள் வீட்டிலிருந்தே தொழில் தொடங்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள "50 நாட்கள் – 50 திறன்கள்" திட்டம் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது.

உணவுப் பொருட்கள் தயாரித்தல், கைவினைப் பொருட்கள், அழகுக்கலை, ஆடை வடிவமைப்பு, ஆசிரியர் பயிற்சி, குழந்தைகள் திறன் மேம்பாடு, டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம், வீட்டு வணிக மேலாண்மை என பல்வேறு திறன்கள் இதில் கற்றுத்தரப்படுகின்றன.

அதோடு, தயாரிக்கும் பொருட்களை சந்தைப்படுத்துவது எப்படி? சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தி வாடிக்கையாளர்களை எவ்வாறு சென்றடைவது? விலை நிர்ணயம் செய்வது எப்படி? போன்ற தொழில்முனைவு சார்ந்த நடைமுறை வழிகாட்டுதல்களும் வழங்கப்படுகின்றன. பெண்களுக்கு உதவியாக வீட்டுத் தொழில் வழிகாட்டி நூல்களையும் நிறுவனம் வெளியிட்டு வருகிறது.

சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கான சேவையில் சிறப்புப் பயிற்சி

ஆட்டிசம், ADHD, டிஸ்லெக்சியா, கற்றல் குறைபாடு உள்ளிட்ட சிறப்புத் தேவைகள் கொண்ட குழந்தைகளுடன் பணியாற்ற விரும்புவோருக்காக சிறப்புக் கல்வி மற்றும் தொழிற்பயிற்சித் திட்டங்களும் நடத்தப்படுகின்றன.

இந்தப் பயிற்சிகள் மூலம் ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் சிறப்புக் கல்வியாளர்கள் குழந்தைகளின் தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழிகாட்டிகளாக மாறுகின்றனர்.

Dr. Srithikha MA, M.sc Ph.D
Women Educator & Entrepreneur

வீட்டிலேயே தொடங்கலாம் சொந்தப் பயிற்சி மையம்

பல பெண்களின் கனவாக இருக்கும் "சொந்தமாக ஒரு கல்வி மையம் நடத்த வேண்டும்" என்ற எண்ணத்தை நனவாக்கும் வகையில், வீட்டிலிருந்தே பயிற்சி மையம் தொடங்கும் திட்டத்தையும் இந்த அகாடமி செயல்படுத்தி வருகிறது.

இதற்குத் தேவையான பாடப்புத்தகங்கள், பயிற்சி கையேடுகள், மாணவர் சேர்க்கை வழிகாட்டுதல், தேர்வு நடத்தும் ஆதரவு, தரத் தேர்வுகள், சான்றிதழ்கள், ஆசிரியர் பயிற்சி மற்றும் விளம்பர உதவிகள் அனைத்தும் நிறுவனத்தின் சார்பில் வழங்கப்படுகின்றன.

இதன் மூலம் குடும்பப் பொறுப்புகளை கவனித்தபடியே பெண்கள் சுயமாக வருமானம் ஈட்டும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர்.

குழந்தைகளின் திறமைகளை வளர்க்கும் சாம்பியாட்ஸ் கிட்ஸ் அகாடமி

குழந்தைகளின் தனித்திறமைகளை கண்டறிந்து வளர்க்கும் நோக்கில் செயல்பட்டு வரும் சாம்பியாட்ஸ் கிட்ஸ் அகாடமி, அபாகஸ், வேதிக் கணிதம், ஓவியம், கையெழுத்து, யோகா, ஒலிப்பியல், தமிழ் இலக்கணம், ரூபிக் கியூப், கணினி மற்றும் ரோபோடிக்ஸ் உள்ளிட்ட பல துறைகளில் பயிற்சிகளையும் தரத் தேர்வுகளையும் நடத்தி வருகிறது.

பங்கேற்கும் குழந்தைகளுக்கு சான்றிதழ்கள் மற்றும் பதக்கங்கள் வழங்கப்படுவதோடு, அவர்களைப் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் அங்கீகாரம் வழங்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் குழந்தைகளின் திறன் வளர்ச்சியுடன் பெண்களின் ஆசிரியர் தொழிலும் வலுப்பெறுகிறது.

பெண்களின் வெற்றியே நிறுவனத்தின் வெற்றி

இன்று ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் ஆசிரியர்களாகவும், தொழில்முனைவோர்களாகவும், பயிற்சியாளர்களாகவும் தங்கள் அடையாளத்தை உருவாக்கியிருப்பதற்கு முக்கிய காரணமாக விளங்குகிறது ஸ்ரீ பாலாஜி தொழில் திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி.

பெண்கள் வேலை தேடுபவர்களாக மட்டுமல்லாமல், வேலைவாய்ப்புகளை உருவாக்குபவர்களாக மாற வேண்டும் என்ற இலக்குடன் தொடர்ந்து பயணிக்கும் இந்த நிறுவனம், கல்வி, திறன், தன்னம்பிக்கை மற்றும் பொருளாதார சுதந்திரம் மூலம் பெண்களின் வாழ்க்கையில் நிலையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

"பெண் முன்னேற்றமே சமூக முன்னேற்றம்" என்ற நம்பிக்கையுடன், இன்னும் பல ஆயிரம் பெண்களின் கனவுகளை நனவாக்கும் பயணத்தை ஸ்ரீ பாலாஜி தொழில் திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வருகிறது.

கர்ப்பகாலம்...

கவலையல்ல, கவனிக்க வேண்டிய காலம்!

சங்கீதா

கர்ப்பம் என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் புதிய உயிரை வரவேற்கும் இனிய பயணம். அந்தப் பயணம் ஆரோக்கியமாகவும், மனநிறைவுடனும் அமைய வேண்டுமெனில் சரியான வழிகாட்டுதலும் விழிப்புணர்வும் அவசியம். இந்த நோக்கத்துடன், ரோட்டரி கிளப் ஆஃப் சென்டினியல் மெட்ராஸ் சார்பில் "தாய்–சேய் நலம்" குறித்த மகப்பேறு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி கடந்த ஜூலை 16ஆம் தேதி நடைபெற்றது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு தேவையான சத்தான உணவுமுறை, உடல் மற்றும் மனநல பராமரிப்பு, பாதுகாப்பான யோகா மற்றும் உடற்பயிற்சி, குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி உள்ளிட்ட பல்வேறு அம்சங்கள் குறித்து விரிவாக எடுத்துரைக்கப்பட்டது. நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற பெண்கள் தங்களது சந்தேகங்களை நிபுணர்களிடம் நேரடியாகக் கேட்டு தெளிவுபெற்றனர்.

இந்த நிகழ்ச்சியின் சிறப்பு பயிற்சியாளராக யோகா மற்றும் முத்திரைப் பயிற்சியாளர் சங்கீதா பாலச்சந்திரன் கலந்துகொண்டார். எம்.பி.ஏ. பட்டம் பெற்றுள்ள அவர், யோகா மற்றும் முத்திரைப் பயிற்சித் துறையில் எட்டு ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்டவர். ஆயிரக்கணக்கான ஆசிரியர்கள் மற்றும் பொதுமக்களுக்கு யோகா பயிற்சி அளித்துள்ள அவர், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும் பணியில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு வருகிறார்.

கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் உடல் நலமும் மனநலமும் சமநிலையுடன் இருப்பதே குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு அடிப்படை

என்று அவர் வலியுறுத்தினார். கர்ப்பம் உறுதியான உடனேயே மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றி, குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மருத்துவப் பரிசோதனைகளை தவறாமல் மேற்கொள்வது மிகவும் அவசியம் என்றும் அறிவுறுத்தினார்.

உணவுமுறையில் இரும்புச்சத்து, கால்சியம், புரதம், நார்ச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்த உணவுகளை தினமும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கீரை, காய்கறி, பழங்கள், பருப்பு வகைகள், சிறுதானியங்கள், பால் மற்றும் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் ஊட்டச்சத்து உணவுகள் கர்ப்பிணிப் பெண்களின் அன்றாட உணவில் இடம்பெற வேண்டும். போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்துவதோடு, அதிக எண்ணெய், உப்பு மற்றும் சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது. மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி எந்த மருந்தையும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது என்பதும் வலியுறுத்தப்பட்டது.

கர்ப்பகாலத்தில் பாதுகாப்பாக மேற்கொள்ளப்படும் யோகா மற்றும் எளிய உடற்பயிற்சிகள் உடல் சோர்வு, முதுகுவலி, மன அழுத்தம் போன்றவற்றைக் குறைக்க உதவுகின்றன. ஆனால் ஒவ்வொரு பெண்ணின் உடல்நிலையும் வேறுபடுவதால், மருத்துவரின் அனுமதியுடன் மட்டுமே யோகா அல்லது உடற்பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும் என்று சங்கீதா பாலச்சந்திரன் குறிப்பிட்டார்.

கர்ப்பத்தின் முதல், இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் மூன்று மாதங்களுக்கும் தனித்தனி பயிற்சிகள் இருப்பதால், பயிற்சி பெற்ற நிபுணர்களின் வழிகாட்டுதலோடு மட்டுமே அவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும். உடலுக்கு அதிக அழுத்தம் தரும் பயிற்சிகளைத் தவிர்த்து, எளிமையான மற்றும் பாதுகாப்பான பயிற்சிகளையே தேர்வு செய்வது சிறந்தது என்றும் அவர் ஆலோசனை வழங்கினார்.

உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு இணையாக மனநலமும் கர்ப்பகாலத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் மற்றும் நேர்மறையான சிந்தனை மன அமைதியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன.

குடும்ப உறுப்பினர்களின் அன்பும் ஆதரவும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு மிகப்பெரிய பலமாக அமையும். மகிழ்ச்சியான மனநிலையுடன் இருக்கும் தாயின் ஆரோக்கியம், குழந்தையின் வளர்ச்சியிலும் நல்ல தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்று நிகழ்ச்சியில் விளக்கப்பட்டது.

பிரசவத்திற்கு முன்பும் பின்பும் தேவையான மருத்துவ பராமரிப்பு, பிறந்தவுடன் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் அவசியம், தடுப்பூசிகளை உரிய நேரத்தில் செலுத்துவது, குழந்தையின் வளர்ச்சியை தொடர்ந்து கண்காணிப்பது போன்ற அம்சங்களும் விரிவாக எடுத்துரைக்கப்பட்டன.

ஒரு ஆரோக்கியமான தலைமுறையை உருவாக்க, தாயின் உடல்நலத்தையும் மனநலத்தையும் பாதுகாப்பது சமூகத்தின் பொறுப்பாகும். சரியான உணவு, முறையான மருத்துவ ஆலோசனை, பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சி, மன அமைதி மற்றும் குடும்பத்தின் ஆதரவு ஆகிய ஐந்து தூண்களே ஆரோக்கியமான தாய்மைக்கும், ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பிறப்பிற்கும் அடித்தளமாக அமையும் என்ற செய்தியை இந்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி அழுத்தமாக எடுத்துரைத்தது.

சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்

- பச்சைக் கீரைகள்
- பால் மற்றும் தயிர்
- முட்டை அல்லது புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள்
- ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, மாதுளை போன்ற பழங்கள்
- சிறுதானியங்கள்

குடும்பத்தினரின் பங்கு

- கர்ப்பிணிக்கு மனஅழுத்தம் இல்லாத சூழலை உருவாக்குங்கள்.
- சத்தான உணவை நேரத்திற்கு சாப்பிட உதவுங்கள்.
- மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உடன் செல்லுங்கள்.
- அன்பாகப் பேசி, நேர்மறையான சூழலை உருவாக்குங்கள்.

கர்ப்பிணிகளுக்கான பொன்னான 5 குறிப்புகள்

1. காலை உணவை தவிர்க்காதீர்கள்

கர்ப்பகாலத்தில் காலை உணவு உடலுக்கும், வளரும் குழந்தைக்கும் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகிறது.

2. தினமும் 2.5–3 லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள்

போதுமான நீர்ச்சத்து உடல் செயல்பாடுகளை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

3. மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மாத்திரைகளை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

இரும்புச்சத்து, கால்சியம் மற்றும் ஃபோலிக் அமில மாத்திரைகள் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு அவசியம்.

4. தினமும் போதுமான ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

குறைந்தது 7–8 மணி நேரம் தூங்குவது தாயின் உடல் மற்றும் மனநலத்திற்கு நல்லது.

5. தினமும் சிறிது நேரம் நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்

மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மேற்கொள்ளும் நடைப்பயிற்சி உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

- மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்து உட்கொள்வது
- புகைபிடிக்கும் சூழலில் நீண்ட நேரம் இருப்பது
- அதிக எண்ணெய் மற்றும் ஜங்க் உணவுகள்
- நீண்ட நேரம் பசியுடன் இருப்பது
- தேவையற்ற மனஅழுத்தம்

யோகா செய்யும் முன்...

- மருத்துவரின் அனுமதி பெறுங்கள்.
- பயிற்சி பெற்ற யோகா நிபுணரின் வழிகாட்டுதலுடன் மட்டும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உடல் சோர்வாக இருந்தால் ஓய்வெடுங்கள்.
- மூச்சுப் பயிற்சியை மெதுவாக மேற்கொள்ளுங்கள்.

உளவியலே உணவு!

உடலுக்கு உணவு எவ்வளவு அவசியமோ, மனதிற்கும் அதே அளவு ஊட்டம் தேவை

“உணவே மருந்து” என்ற பழமொழி நமக்கெல்லாம் பரிச்சயமானது. ஆனால், மனதிற்கும் ஒரு மருந்து தேவைப்படுகிறதா? நிச்சயமாகத் தேவை. அதுதான் *உளவியல்*. உடலுக்கு நல்ல உணவு ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதுபோல், மனதிற்கு நல்ல சிந்தனைகளும், சரியான அணுகுமுறைகளும் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றன. அதனால்தான் இந்தத் தொடருக்கு “உளவியலே உணவு” என்று பெயரிட்டுள்ளோம்.

நம் முன்னோர்கள் சிறுசிறு உடல் பிரச்சினைகளை உணவுப் பழக்கத்தால் சரிசெய்யலாம் என்று கூறியுள்ளனர். அதுபோலவே, வாழ்க்கைப் பயணத்தில் மனதில் ஏற்படும் சிறுசிறு காயங்களையும், உணர்ச்சிக் குழப்பங்களையும் சரியான உளவியல் புரிதலின் மூலம் குணப்படுத்த முடியும். அந்தப் பயணத்தை இனி நாம் ஒன்றாகத் தொடங்கலாம்.

உளவியலில் Wild Horse Theory என்ற ஒரு சுவாரஸ்யமான கோட்பாடு உள்ளது. ஒரு நாள் இரவு, ரத்தத்தை உறிஞ்சும் வௌவால்கள் ஒரு குதிரையை கடித்து மிகக் குறைந்த அளவு ரத்தத்தை உறிஞ்சின. அந்தக் கடி உடலளவில் பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தவில்லை. ஆனால், அந்த அனுபவத்தால் பயந்துபோன குதிரை இரவு முழுவதும் கட்டுப்பாடின்றி காட்டில் ஓடிக்கொண்டே இருந்தது. மறுநாள் காலை, சோர்வால் தரையில் விழுந்து உயிரிழந்தது.

அந்தக் குதிரையின் மரணத்திற்குக் காரணம் வௌவாலின் கடி அல்ல; அந்தக் கடியைப் பற்றிய பயமும், கட்டுப்பாடற்ற மன ஓட்டமும்தான்.

இந்தக் கதைக்கும் நம் வாழ்க்கைக்கும் மிகப் பெரிய தொடர்பு இருக்கிறது. அன்றாட வாழ்க்கையில் வீட்டிலும், வேலை இடத்திலும், சமூகத்திலும் பல சிறிய சிக்கல்கள் நம்மைத் தொடுகின்றன. வீட்டில் ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகள், பெரியவர்களுடன் ஏற்படும் மனக்கசப்புகள், அலுவலக அழுத்தம், போக்குவரத்து நெரிசல், அன்றாட எரிச்சல்கள்—இவை அனைத்தும் வௌவாலின் சிறிய கடியைப் போன்றவை.

ஆனால், அந்தச் சிறிய நிகழ்வுகளுக்குக் காட்டும் நமது எதிர்வினைகள்தான் பெரும் பிரச்சினையாக மாறுகின்றன. கோபம், கவலை, வெறுப்பு, மனச்சோர்வு, சங்கடம் போன்ற உணர்வுகள் நம் மன அமைதியை மட்டுமல்ல; உறவுகளையும் பாதிக்கத் தொடங்குகின்றன.

உளவியலாளர்கள் கூறும் ஒரு சுவாரஸ்யமான கருத்து என்னவென்றால், வாழ்க்கையில் நமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் வெறும் 10% மட்டுமே. ஆனால், அவற்றிற்கு நாம் அளிக்கும் எதிர்வினைகள்தான் மீதமுள்ள 90% பாதிப்பை உருவாக்குகின்றன.

அப்படியானால், அந்த எதிர்வினையை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது?

அதற்கு உதவும் ஒரு எளிய உளவியல் நடைமுறைதான் **Pause – Assess – Reframe.**

Pause – முதலில், ஒரு பிரச்சினை ஏற்பட்டவுடன் உடனே எதிர்வினையாற்ற வேண்டாம். மனதை ஒரு கணம் நிறுத்துங்கள். ஆழமாக மூச்சை இழுத்து, சிறிது நேரம் அமைதியாக இருங்கள்.

Assess – அடுத்ததாக, உங்கள் உணர்ச்சியை ஆராயுங்கள். “நான் இப்போது ஏன் கோபப்படுகிறேன்?”, “இந்தச் சம்பவம் உண்மையிலேயே இவ்வளவு பெரியதா?”, “என் உணர்ச்சி சரியானதா?” என்று உங்களையே கேள்வி கேளுங்கள்.

Reframe – இறுதியாக, அந்தச் சம்பவத்தை வேறு கோணத்தில் பார்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். எதிர்மறை எண்ணங்களை நேர்மறையான சிந்தனைகளாக மாற்றுங்கள். சூழ்நிலையை மாற்ற முடியாவிட்டாலும், அதைப் பார்க்கும் பார்வையை மாற்ற முடியும்.

இந்த மூன்று சிறிய படிகள் உங்கள் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். தேவையற்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், உறவுகளை பாதுகாக்கவும், குடும்பத்தில் ஏற்படும் சிறுசிறு மனக்கசப்புகளை பெரிதாகாமல் தடுக்கவும் இவை உதவும்.

நம் வாழ்க்கையில் எல்லா பிரச்சினைகளையும் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால், அவற்றை எதிர்கொள்ளும் விதத்தை மாற்ற முடியும். அந்த மாற்றமே மனநலத்தின் முதல் படி.

Pause – Assess – Reframe

இந்த மூன்று கொள்கைகளையும் தினசரி வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்திப் பாருங்கள். மனச்சுமை குறையும். மனநிம்மதி அதிகரிக்கும். வாழ்க்கை சற்றே இலகுவாகத் தோன்றும்.

முடிந்தால், இன்றே முயற்சி செய்து பாருங்கள். உங்கள் மனதிற்கும், அதற்குத் தேவையான உணவை வழங்கத் தொடங்குங்கள்.

அகிலாண்டேஸ்வரி கி
ஆசிரியர் | வெளியீட்டாளர்
அவள் அரண்

பெண்களின் கனவுகளை நனவாக்கும் ‘சாம்பியாட்ஸ் கிட்ஸ் அகாடமி’

இன்றைய காலகட்டத்தில் கல்வி என்பது புத்தக அறிவை மட்டுமே வழங்கும் ஒன்றாக இல்லாமல், குழந்தைகளின் திறமைகளை வெளிக்கொண்டு வரும் ஒரு முழுமையான பயிற்சி முறையாக மாறி வருகிறது. அதேநேரத்தில், கல்வியை அடிப்படையாகக் கொண்டு பெண்களுக்கு நிலையான வருமானம் ஈட்டும் தொழில் வாய்ப்புகளும் உருவாகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வியையும், தொழில்முனைவையும் இணைக்கும் முயற்சியாக செயல்பட்டு வருகிறது 'சாம்பியாட்ஸ் கிட்ஸ் அகாடமி'.

கல்வித்துறையில் 15 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்ட ஸ்ரீ பாலாஜி வொக்கேஷனல் ஸ்கில் டெவலப்மெண்ட் அகாடமியின் கல்வி முயற்சியாக உருவான இந்த நிறுவனம், குழந்தைகளின் அறிவாற்றல், படைப்பாற்றல் மற்றும் தன்னம்பிக்கையை சிறு வயதிலேயே வளர்க்கும் பயிற்சிகளை வழங்கி வருகிறது. இதுவரை 8,000க்கும் மேற்பட்ட பெண்களுக்கு பயிற்சி அளித்து, கல்வித் துறையில் சுயதொழில் வாய்ப்புகளை உருவாக்கியுள்ளதாக நிறுவனர் ஸ்ரீதிகா தெரிவித்தார்.

குழந்தைகளின் முழுமையான திறன் வளர்ச்சிக்கு...

பள்ளிப் பாடங்களோடு மட்டுமல்லாமல், குழந்தைகளின் பல்துறை திறன்களை மேம்படுத்தும் வகையில் அபாகஸ், வேதிக் கணிதம், ஆங்கில ஃபோனிக்ஸ், தமிழ் ஃபோனிக்ஸ், பேசும் ஆங்கிலம், ஓவியம், அழகிய கையெழுத்து, யோகா, கணினி மற்றும் ரோபோட்டிக்ஸ் உள்ளிட்ட பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் வயதுக்கு ஏற்ற பாடத்திட்டம், பயிற்சிப் புத்தகங்கள் மற்றும் கிரேடு தேர்வுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளதால், மாணவர்களின் கற்றல் முன்னேற்றத்தை தொடர்ந்து மதிப்பீடு செய்யும் வசதியும் உள்ளது.

புதிய வாய்ப்புகள்...

பிளே ஸ்கூல், டியூஷன் மையம் அல்லது பயிற்சி மையம் நடத்துபவர்கள், ஆசிரியர்கள், பயிற்றுநர்கள் மற்றும் சொந்தமாக கல்வி நிறுவனத்தைத் தொடங்க விரும்பும் பெண்கள் இந்த பிராஞ்சைஸ் திட்டத்தின் மூலம் கல்வி மையத்தை நடத்தலாம்.

ஏற்கனவே கல்வி மையம் நடத்துபவர்கள் கூடுதல் பயிற்சி வகுப்புகளை அறிமுகப்படுத்தலாம். புதியதாக தொடங்குபவர்கள் வீட்டிலிருந்தே சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து, பின்னர் தனி கல்வி மையமாக விரிவுபடுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

முழுமையான வழிகாட்டுதல்

அகாடமியைத் தொடங்குபவர்களுக்கு பாடத்திட்டம், பயிற்சிப் புத்தகங்கள், ஆசிரியர் பயிற்சி, மாணவர் மதிப்பீட்டு முறை, கிரேடு தேர்வுகள் நடத்தும் வழிமுறைகள், நிர்வாக ஆலோசனைகள் உள்ளிட்ட முழுமையான ஆதரவு வழங்கப்படுகிறது.

மாணவர் சேர்க்கையை அதிகரிப்பது முதல், பெற்றோருடன் தொடர்பு பேணுவது, வகுப்புகளை திட்டமிடுவது வரை தேவையான நடைமுறை வழிகாட்டுதல்களும் வழங்கப்படுவதால், கல்வித் துறையில் முன் அனுபவம் இல்லாதவர்களும் தன்னம்பிக்கையுடன் கல்வி மையத்தை நடத்த முடிகிறது.

பெண்களின் பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கு...

குடும்பப் பொறுப்புகளால் வேலைக்குச் செல்ல முடியாத பெண்கள், இடைநிறுத்தப்பட்ட தொழில் வாழ்க்கையை மீண்டும் தொடங்க விரும்புபவர்கள், வீட்டிலிருந்தே வருமானம் ஈட்ட நினைப்பவர்கள் ஆகியோருக்கு இந்த கல்வி மையம் புதிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

குழந்தைகளுக்கு தரமான கல்வியை வழங்குவதோடு, சமூகத்தில் கல்வித் தொழில்முனைவோராக பெண்களை உருவாக்கும் முயற்சியாகவும் இது பார்க்கப்படுகிறது. ஒரு பெண்ணின் பொருளாதார முன்னேற்றம் குடும்பத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும், அதன் மூலம் சமூக வளர்ச்சிக்கும் அடித்தளமாக அமையும் என்ற நோக்கத்துடன் இந்த திட்டம் செயல்பட்டு வருகிறது.

"Educate... Elevate... Excel" என்ற நோக்கத்துடன் செயல்பட்டு வரும் சாம்பியாட்ஸ் கிட்ஸ் அகாடமி, கல்வியையும் தொழில் வாய்ப்பையும் இணைக்கும் புதிய பாதையை உருவாக்கி வருகிறது.

தொடர்புக்கு...

சாம்பியாட்ஸ் கிட்ஸ் அகாடமி

ஸ்ரீ பாலாஜி வொக்கேஷனல்
ஸ்கில் டெவலப்மெண்ட் அகாடமி

இணையதளங்கள்:

www.sbvsa.com
www.champiads.com