POONAMALLEE EXPRESS

VOLUME: 8 ISSUE: 30 • ENGLISH / TAMIL WEEKLY • FREE DISTRIBUTION • EVERY SUNDAY • MARCH 12-18, 2023

LML HOMES®
LUXURY AND BEYOND
SINCE 1992

Finest in
Comfort & Convenience
Close to everything you desire.

LML Arshiya
5 Min From PORUR
@ KATTUPAKKAM

LAUNCHING ON
11 & 12 MAR 2023

SPOT BOOKING
SPOT BENEFITS

Spacious 2 & 3 BHK
~~₹65 LAKHS~~
LAUNCH PRICE
₹56* LAKHS ONWARDS ALL INCLUSIVE
REGISTRATION + GST EXTRA

FREE
SEMI-FURNISHING
VALID ON 11 & 12 MARCH

HANDING OVER IN 15 MONTHS

RERA: TN/29/Building/306/2022

*T&C Apply

Amenities: Air-Conditioned Gym | Multipurpose Hall | Landscaped Garden Area | High Speed Lift
Indoor Games Room | Children's Play Area | 24/7 security with CCTV & Many More...

044 7181 9619

www.lmlhomes.in

MEMBER CREDAI

STRATEGIC PARTNER ANAROCK RESIDENTIAL

Scan QR code for the walkthrough video

Cedilla

2023
SCHOOL
ADMISSION
Now Open For Registration!
GIRLS AND BOYS
SCHOOL SEPARATELY
COUNSELLING BASED SCHOOL
044 2679 1771
044 2679 0047

THE NATIONAL
IT INTERNATIONAL
MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL

NO.3B, PERUMAL KOIL STREET, BATHRIMEDU,
MANGADU ROAD, KUMANANCHAVADI, CHENNAI - 600 056.

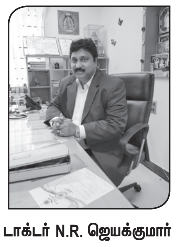
INTRODUCING
LEAD CURRICULUM & MI KIDS
FROM 2023 - 2024

SMART CLASSES
ABACUS
ROBOTICS
BRAIN GYM

ENROLL NOW

BHARATHAM | CARNATIC | YOGA | SILAMBAM | KARATE

ADMISSION OPEN



இதயம் தொட்ட என் சிகிச்சைகள்

சுமார் 31 வருடங்களாக ஹோமியோபதி துறையில் சிறப்பாக மருத்துவ சேவை செய்து வரும் டாக்டர் N.R. ஜெயக்குமார் தான் கண்ட அனுபவங்களை, எப்போதும் மனதை விட்டு அகலாத கேஸ்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

டாக்டர் N.R. ஜெயக்குமார்
M.D. (Homoeo), Ph.D

(வாசகர்களுக்கு மட்டும்)

அர்டிகேரியாவுக்கு நிரந்தர தீர்வு

ஒரு நாள் எனது உறவினர் ஒருவரும் அவருடைய நண்பரும் என்னைப் பார்க்க வந்திருந்தனர். என்னோடு பேசிவிட்டுப் புறப்படும் சமயத்தில் என் உறவினரின் நண்பர் நீண்ட நாட்களாக உடலில் அரிப்பு தடிப்புடன் கூடிய அர்டிகேரியா என்ற தோல் வியாதியால் 8 வருடங்களாக அவதிப்படுவதாகக் கூறினார். அதற்கு அவர் அலோபதியில் Anti-histamine மருந்துகளை ஆரம்பத்தில் தினமும் ஒரு மாத்திரை கழித்து காலை ஒரு மாத்திரையும், இரவு ஒரு மாத்திரையும் சாப்பிடுவதாகவும் கூறினார்.

ஒரு நாள் மருந்து சாப்பிடாவிட்டாலும் தலை, முகம், கைகள், உடல் என்று எல்லா பகுதியும் அரித்து தடித்து விடும். நாட்கள் செல்ல Anti-histamine மருந்தின் அளவும் கூடிக்கொண்டே போனது. காலையில் இரண்டு மாத்திரையாகவும் இரவு இரண்டு மாத்திரையாகவும் அதிகரித்தது. மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும்போது அதிக பயம் ஏற்பட்டது. இப்படியே போய்க் கொண்டிருந்தால் எதிர்காலத்தில் என்ன ஆகுமோ ? என்று மிகவும் பயந்தேன் என்றும் கூறினார்.

மாத்திரைகளைச் சாப்பிடும்போது மட்டும் அரிப்பு குறைந்தது. பிறகு ஒரு வேளை நிறுத்தினால் கூட அரிப்பு அதிக அளவிற்கு இருக்கிறது. இந்த பிரச்சினைக்கு ஏதாவது முடிவிருந்தால் சொல்லுங்கள் என்று என்னிடம் கேட்டார். ஹோமியோபதியின் அர்டிகேரியாவால் ஏற்படும் அரிப்பிற்கு ஏற்ற Chloralum மற்றும் Urtica Urens போன்றவற்றைக் கொடுத்தனுப்பினேன்.

அதன்பிறகு அவர் எனது கிளினிக்கிற்கு வரவேயில்லை. ஒன்றரை வருடங்களுக்குப் பிறகு அவர் வேலை செய்யும் ஆபீசிற்கு ஒரு வேலையாக நான் சென்றபோது அவரைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. அப்போது உங்களுடைய அர்டிகேரியா பிரச்சனை எப்படியிருக்கிறது ? என்று அவரிடன் கேட்டேன். அவர் இல்லை டாக்டர் இப்பொழுதெல்லாம் நான் அலோபதி மருந்தை உபயோகிப்பதே இல்லை. நீங்கள் கொடுத்த மருந்தை மட்டும் முழுமையாகச் சாப்பிட்டேன். அதன்பிறகு அரிப்பு மற்றும் தடிப்பு பிரச்சனை எனக்கு ஏற்படவேயில்லை. இன்றுவரை எந்த பிர்சசனையும் இல்லை என்று ஆச்சரியத்துடன் சொன்னார். அதைக்கேட்ட எனக்கு வியப்பு கலந்த மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது.

Madan Homoeo Clinic
An Ultimate Health Destination

CONSULTANT HOMOEOPATHS
DR. N.R. JAYAKUMAR, Bsc, DHMS, MD (HOMOEO), Phd.,
DR. UMA JAYAKUMAR, Msc, (Bio-Chem) BHMS, F.A.N.,

ADAMBAKKAM (MAIN I):
8/1, Ramakrishna Street
(Near Lucky Kalyana Mandapam)
Adambakkam, Chennai - 88.
Phone : 044 - 22453335 / 33
Mobile : 9282113030

NANGANALLUR (MAIN II):
No. 55, 5th Main Road,
(Next to Independence Day Park),
Nanganallur, Chennai - 61.
Phone : 044 - 45585868 / 69
Mobile : 9445428494

BRANCHES:
THIRUVOTTIYUR:
Mobile: 9962513335

OMR-THURAIPAKKAM:
Plot No. 1, Sakthi Nagar Main Road,
Thuraipakkam, Chennai-600 097
Phone : 044-43183336, Mob : 9677093336
Timings: 9.00am - 1.00 pm | 4.00 pm - 8.30pm
Sunday: 9.00am - 1.00 pm | 3rd Sunday Holiday

ஏப்ரல் 1ம் தேதி முதல் புதிய நுகர்வோர் அட்டை கிடையாது

சென்னை குடிநீர் வாரியம் தகவல்

சென்னை குடிநீர் வாரியத்தின் நுகர்வோர்கள் குடிநீர் மற்றும் கழிவுநீரகற்று வரி, குடிநீர் கட்டணங்களை செலுத்துவதை டிஜிட்டல் கட்டண முறையில் ஊக்குவிக்கவும் வரிசையில் காத்திருக்கும் நேரத்தைத் தவிர்க்க மற்றும் காகிதம் பயன்பாட்டைக் குறைக்கவும் 1.4.2023 முதல் நுகர்வோர் அட்டை வழங்கப்படமாட்டாது, மேலும், ஏற்கனவே உள்ள நுகர்வோர் அட்டையில் எந்த பதிவும் செய்யப்பட மாட்டாது என தெரிவிக்கிறது.

நுகர்வோர்களுக்கு 5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நுகர்வோர் அட்டை சென்னை குடிநீர் வாரியத்தால் வழங்கப்படுகிறது. தற்போது 2020ம் ஆண்டின் I/2020 முதல் II/2024-25 வரையிலான கால கட்டத்திற்கு அனைத்து நுகர்வோர்களுக்கு நுகர்வோர் அட்டை வழங்கப்பட்டுள்ளது.

சென்னை குடிநீர் வாரியம் குடிநீர் மற்றும் கழிவுநீரகற்று வரி, குடிநீர் கட்டணங்களை வசூலிக்கும் முறையினை நவீன இணைய அமைப்பிற்கேற்ப மேம்படுத்தியுள்ளது. இந்த இணைய வழியிலான கட்டண நுழைவாயிலைப் பயன்படுத்தி கிரெடிட் கார்டு, டெபிட் கார்டு மற்றும் நெட் பேங்கிங் மூலமாக செலுத்தலாம். மேலும் UPI, QR குறியீடு மற்றும் PoS போன்ற பிற கட்டண முறைகளையும் பயன்படுத்தி நுகர்வோர்கள் தங்களின் குடிநீர் மற்றும் கழிவுநீரகற்று வரி, குடிநீர் கட்டணங்கள் தங்களின் குடிநீர் மற்றும் கழிவுநீரகற்று வரி, குடிநீர் கட்டணங்களை செலுத்தவும் வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இந்த இணைய வசதி மூலம் நுகர்வோர்கள் தாங்கள் செலுத்த வேண்டிய நிலுவைத் தொகையினை தெரிந்து கொள்ளவும், பணம் செலுத்தும் இரசீதினை பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளவும் இயலும். மேலும் வசூல் மையத்தில் பணம் செலுத்தும்போது அளிக்கப்படும் கணினி இரசீது பணம் செலுத்தியதற்கான பதிவாக கருதப்படும்.

எனவே நுகர்வோர்களுக்கு 1.4.2023 முதல் புதிதாக நுகர்வோர் அட்டை வழங்கப்பட மாட்டாது, மேலும், ஏற்கனவே உள்ள நுகர்வோர் அட்டையிலும் பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான எந்த பதிவும் செய்யப்பட மாட்டாது என சென்னை குடிநீர் வாரியம் தெரிவித்துள்ளது.

இப்படி செய்தால் நம் குழந்தைகளும் நண்பர்கள்தான்

இன்றைய அவசர யுகத்தில் குழந்தைகளோடு அமர்ந்து பேச நமக்கு ஆர்வமும், நேரமும் இருப்பதில்லை. ஆனால் நம் பிள்ளைகளிடம் சொல்வதற்கு ஏகப்பட்ட அறிவுரைகளும், வாழ்க்கைமுறைகளும் நம்மிடம் இருக்கின்றன. அவற்றை எப்படி குழந்தைகளிடம் கொண்டு சேர்ப்பது? அதற்கு ஒரு எளிய வழி இருக்கிறது.

வாக்கிங் கூட்டிச்செல்லுங்கள். வாக்கிங் என்றால் பூங்காவில் நடைபயிலும் வாக்கிங் இல்லை, ஷாப்பிங் உடன் கூடிய வாக்கிங். ஒரு விடுமுறைநாளில் வாகனங்களை தவிர்த்துவிட்டு பிள்ளைகளை பொருட்கள் வாங்க வாக்கிங் அழைத்துச்செல்லுங்கள். செய்தித்தாள், பால், காய்கறி மற்றும் பழங்கள் வாங்கிவிட்டு ஒரு டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோரில் மளிகை சாமான்கள் வாங்கிவிட்டு ஒரு கரும்புச்சாறு குடித்துவிட்டு வாருங்கள். நடந்து செல்லும்போது நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளும் மட்டும் இருப்பதால் ஒருவருக்கொருவர் பேசியே ஆக வேண்டும். அப்படி பேசும்போது இருவரும் தங்கள் மனதில் இருக்கும் உணர்வுகளை பகிர்ந்துகொள்ள முடியும். அப்போது நீங்கள் சொல்ல வேண்டிய அறிவுரைகளை நாசுக்காக, உங்கள் குழந்தைகளிடம் சொல்லிவிடலாம்.

கடைகளுக்கு செல்லும்போது பில் போடுபவர்கள், கடைக்காரர்கள், கடைக்கு வருபவர்கள் என பலரை பார்க்கிறோம். அவர்களைப்பற்றி உங்கள் கருத்துக்களை தாராளமாக சொல்லலாம். அவர்களை பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறாய்? என்று கேட்கலாம். குழந்தைகள் தங்கள் அனுபவங்களை மனம்விட்டு சொல்வார்கள். கொஞ் சநேரம் அதுபற்றி பேசியபிறகு அதை இன்னும் வேறு கோணத்தில் எப்படி எல்லாம் யோசிக்க வேண்டும் என்று அவர்களிடமே கேட்டால், அது இன்னொரு அறிவுப்பூர்வமான விவாதத்திற்கு போகும். இதன்மூலம் பெற்றோராக உங்களுக்கு இரண்டு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. ஒன்று உங்கள் டீன்ஏஜ் பிள்ளையிடம் மனம்விட்டு பேசமுடிகிறது. இரண்டு, அவர்களை சிந்திக்க வைக்க முடிகிறது. நீங்கள் வீட்டில் அமர்ந்து சின்சியராக 2 மணி நேரம் அட்வைஸ் செய்தாலும் இந்த அளவுக்கு குழந்தைகளுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த முடியாது. உங்கள் பிள்ளைக்கு ஏழு எட்டு வயதுதான் ஆகிறது என்றால், இந்த வாக்கிங் - ஷாப்பிங் உரையாடலை வேறுவிதமாக கொண்டு செல்லலாம். உங்க கிளாஸ்ல யாரு நல்லா டிராயிங் வரைவாங்க? உங்க மிஸ் யாரு? ரொம்ப ஃப்ரெண்ட்லியா பேசுவாங்களா? கடைசியா உங்க கிளாஸ்ல யாருக்கு பர்த்டே வந்துச்சு? என்றெல்லாம் கேள்விகளை கேட்டால் நிச்சயம் அவர்கள் ஆர்வத்தோடு பேச ஆரம்பிப்பார்கள். இதன்மூலம் குழந்தைகளுக்கும், பெற்றோர்களுக்குமான இடைவெளி குறைந்து அன்பும், அரவணைப்பும் அதிகமாகும்.

ஈசியா உடல் எடை குறைக்கணுமா?

ஹெல்த் டிப்ஸ்

உடல் எடையை குறைக்கும் கறிவேப்பிலை சாறு: இன்றைய காலகட்டத்தில் உடல் எடை அதிகரிப்பு முக்கிய பிரச்சனையாக மாறியுள்ளது.

இந்தியா மட்டுமின்றி, உலகெங் கிலும் உள்ள பலர் இந்த சிக்கலை எதிர்கொள்கின்றனர். இதன் காரணமாக அதிக கொலஸ்ட்ரால், அதிக இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், மாரடைப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. இதை கட்டுப்படுத்த கட்டாயமாக உணவில் மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டும், இல்லையெனில் பிரச்சனை அதிகரிக்கலாம்.

எனினும் அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை. இயற்கையான வழியில் உடல் எடையை எளிதாக குறைக்கலாம். ஒரு சிறப்பு இலையின் சாறு இதில் நமக்கு உதவும். அதைப் பற்றி இந்த பதிவில் காணலாம்.

கறிவேப்பிலை உடல் எடையை குறைக்கும்.

கறிவேப்பிலைதான் அந்த அரிய இலை. கறிவேப்பிலை அதன் நறுமணம் காரணமாக, தென்னிந்திய சமையலில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது சுவையை மேம்படுத்துகிறது. ஆனால் இந்த இலையை கொண்டு உடலின் பல பிரச்சனைகளையும் நீக்க முடியும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? அந்த பிரச்சனைகளின் ஒன்றுதான்

கறிவேப்பிலையில் காணப்படும் சத்துக்கள்

கிரேட்டர் நொய்டாவில் உள்ள ஜிம்ஸ் மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் பிரபல டயட்டீஷியன் டாக்டர் ஆயுஷி யாதவ், இரும்பு, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் சி போன்ற பல முக்கிய சத்துக்கள் கறிவேப்பிலையில் உள்ளன என கூறுகிறார். அவை நம் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். கொழுப்பைக் குறைப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்

அதில் ஆல்கலாய்டுகள் உள்ளன. இதன் உதவியுடன் கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பைக் குறைக்கலாம். இதன் சாற்றை குடித்தால், கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடு அளவு குறைவதுடன், ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவும் பராமரிக்கப்படும்.

கறிவேப்பிலை சாறு: தயாரிப்பது எப்படி?

கறிவேப்பிலை சாறு தயாரிக்க, முதலில் கறிவேப்பிலையை கழுவி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, சிறிது நேரம் கழித்து இந்த தண்ணீரை வடிகட்டி வெதுவெதுப்பானதும் குடிக்கவும். நீங்கள் விரும்பினால் அதன் இலைகளை அரைத்து எலுமிச்சை மற்றும் தேன் கலந்து சாப்பிடலாம். வெறும் வயிற்றில் கறிவேப்பிலை சாறு குடிக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

(பொறுப்புத் துறப்பு: இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் வீட்டு வைத்தியம் மற்றும் பொதுவான தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இவற்றை பின்பற்றுவதற்கு முன்னர் கண்டிப்பாக மருத்துவ ஆலோசனையை பெற வேண்டும்.)

Biography Of Kalki In Tamil Titled "Kalki: Ponni's Selvar" Published By Kalaignar Padhippagam

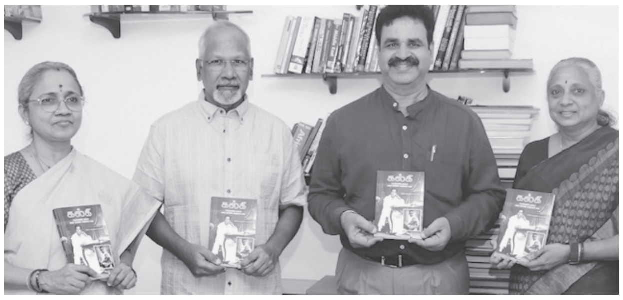


Photo By Sri Hari

Writer Kalki Krishnamurthi who wrote Ponniyin Selvan, was a multi-faceted personality as Editor, art critic, lyricist besides being a patriot and freedom fighter. He participated in the freedom struggle and was imprisoned thrice. His life, like his writings, is very interesting. Journalist S Chandra Mouli has written the biography of Kalki in Tamil titled "Kalki: Ponni's Selvar" and published by Kalaignan Padhippagam.

The book was launched by Director Mani Ratnam today (13 February 2023) and the first copies of the book were received by Mrs. Seetha Ravi and Mrs. Lakshmi Natarajan, grand-daughters of Writer Kalki.

"The fact that writer Kalki's writings have been enjoyed across generations is a testament to the appeal of his writing! After the success of the PS1 and getting ready for the release of PS2, I am happy to release the book on life and achievements of Kalki" said Mr Maniratnam.

Mrs. Seetha Ravi said, "Today's Instagram generation, who have enjoyed reading Kalki's works and watching Ponniyin Selvan on screen, can know about his personality vividly told in this book. The message of his life is his deep patriotism and courageous writing"

The 220 pages book "Kalki : Ponniyin Selvar" is priced at Rs 225/-. For copies contact: Kalaignan Pathippagam, 9 Sarangapani street, T nagar, Chennai 600017. Ph: 044-28340488.

s.shivpprasadh@gmail. com

VELAMMAL'S YOUNG ARCHER SETS WORLD RECORD

Young Archer Miss G Sadhana, Class 8 of Velammal Main School, Mogappair Campus has smashed a record in the World Young Achievers Book of Records by successfully shooting the most arrows.

Sadhana's passion in archery dared her to make a spectacular attempt for shooting in twelve minutes, twelve arrows at twelve ends and got her name scripted in the world record. The School Management congratulates her remarkable feat.

Ready to occupy
IYYAPPANTHANGAL
Adithanar Nagar,
2 BHK, Lift, CCP,
Ready to Occupy
Call : 97897 99552

MEDITATION
Institute of Sri Ramchandra Consciousness is offering free two-day training on Pranahuti Aided Meditation at Valasaravakkam, Chennai on 18-Mar-2023 (Saturday) and 19-Mar-2023 (Sunday), 9:00AM – 5:00PM.
Registration contact
Ph: 9940090838, 9282215682
www.srirámchandra.in

FACTORY SALE
IYYANAMBAKKAM
Commercial Shed 2623 Sf,
40 Feet Road, North Facing, 60 HP, 15 KV,
CMDA Approved.
Rs. 1.95 Crore (Nego.)
Broker Excuse.
9841847683 / 8668128610

SALE
IYYAPPANTHANGAL
Ground Floor, Flat 845 Sft, UDS 454 Sq.ft.
Near Selvarani Kalyana Mandapam,
Near Iyappanthangal Bus Depot,
Rajarathinam Nagar, 1st Street,
10 years Old for Sale
Call : 98410 43932

FLAT FOR SALE
AVADI,
KAMARAJ NAGAR, 9th Street,
4420 Sft Land Refurbished 5 Nos.
2 BHK & 4 Nos. 1 BHK 8000 Sft.
Call : 8144175556

SALE / RENT
MADURAVOYAL
ALAPPAKKAM
Behind Meenakshi College,
3 BHK, New Flat Sale / Rent.
Call : 98407 66110

DTCP வீட்டு மனைகள் விற்பனைக்கு
திருவள்ளூர்
காக்களூர் மெயின் ரோடு
9363676843, 9381029525
9840828817

தனிவீடு விற்பனை
திருவேற்காடு
600 S.ft, 2 BHK, 1200 S.ft,
2 BHK, CMDA, TTS Nagar,
1800 S.ft விற்பனை
Call : 98415 41729

POONAMALLEE EXPRESS விளம்பரம், செய்திகள் தொடர்புக்கு
99520 50014
80561 30030

WANTED
Marketing
Executives
Contact :
80561 30030

TO PLACE YOUR ADS
Call on
Monday to Friday
9.30 am to 8.00 pm
80561 30030

TEAM

Publisher
N. ANANDAKRISHNAN

Editor
N. ANANDAKRISHNAN

Design & Layout
V. RAMACHANDRAN

Circulation
K. MADHAVAN

POONAMALLEE EXPRESS
(News Weekly)
No. 31,
P.V. Shanmugam Street,
Gandhi Nagar, Avadi,
Chennai - 600 054.
Ph: 80561 30030
Email:
poonamalleeexpress@gmail.com

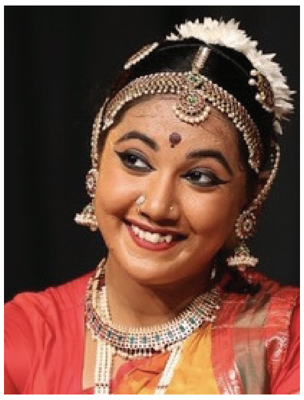
Readers are recommended to make appropriate enquires before entering into dealings with advertisers who advertise in this publication.

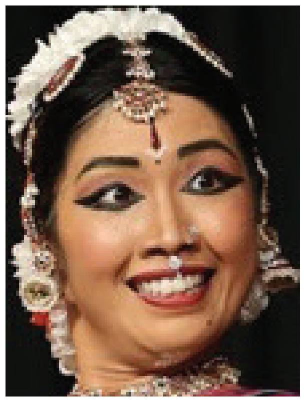
The Editor and Publisher do not vouch any claims made by advertisers and hence shall not be held liable for any adverse consequences.

POONAMALLEE EXPRESS is not responsible for any unsolicited materials received at its office.

BHARATAKALANJALI'S IMMACULATE TRAINING

By Pallavi Pathak





The TEACH auditorium (SPASTIN CAMPUS, Taramani) at Bharata Kalanjali hosted the performances of two budding dancers – Maya Shoko (Japanese) and Anjannaa Ashok, on 25th February 2023. It was very evident in both Maya Shoko and Anjanaa Ashok the immaculate training they both received in Bharatakalanjali keeping a high standard of BharatanNaatya.

Maya began the evening with a Ganesha Vandanam in Nattai – a sprightly start. Her grasp of Nrittha was demonstrated by a rendition of the Ragamalika Nrittaswaravali and the Nrittangaharam in Kadanakutoohalam at the end. Between these two pieces, a Keerthanam in Kedaragowla portrayed Maya's still evolving understanding of the expression style that is unique to Bharatanatyam. Her dedication to the art form is remarkable and this made Maya's performance inspirational overall. Shobana Bhalchandar under whom she practiced did Nattuvangam for her with rest of the accomanists stayed back for Anjana's program.

Viswajit Vinod (vocal) Vishnu Prasad (Mridangam) Durga Ganesh (Violin) gave adequate support.

Anjannaa Ashok had a strong start to her performance with Nataraja Anjali. Right from this point Ajannaa's deep internalization of abhinaya shone through and demonstrated the impressive emotive range she is capable of – from the Nrityopaharam 'Rupamu juchi' (thodi), a Keerthanam on Karpagavali (ragamalika), and the Padam 'Aedukkithanai' (surutti). Struggling with a foot injury, Anjannaa's nrittha suffered and this was particularly evident in the Nrittangaharam in Hindolam that she concluded her performance with.

The venue – Bharata Kalanjali's TEACH auditorium(spastic society of Tamizhnaadu)) – is a new performance space that has all the elements required for an aesthetic and uplifting art experience. A semi-open space that is well-lit and acoustically good, it not only meets professional standards of high-quality performance but is also an interestingly sized space if artists would like a personal connection with their audience and at the same time experience the expanse of a large auditorium.

Jharna festival at the TEACH auditorium at Bharata Kalanjali took place from March 3 to 5 and is taking place from March 10 to 12 . Do visit the Bharata Kalanjali website, Facebook or Instagram for details.

s.shivpprasadh@gmail. com

Kumbakonam M Rajappa Iyer's 16th Rememberance Day

Puvanur R.Viswanathan

Our revered Guru's 16th Remembrance Day was observed at Ranjini Hall, Nanganallur on March 5. The evening started off with Vedaparayanam and welcome address by K R Ganesh followed by documentary of our Guru and several Vidwans sharing their rich experiences with him. As part of women empowerment globally Dandamudi Smt Sumathi Ram Mohan Rao was honoured and Sangeeth Natak Akademi member Smt Nandini Ramani spoke on the occasion. Incidentally Smt Sumathi Mohan Rao is the first women to get Padma Sri and also received awards from 2 Presidents of India at different points of time. Dandamudi Smt Sumathi Ram Mohan Rao played a scintillating solo of high quality and was well received by several Vidwans who witnessed the event. This was followed by Percussive Instrumental ensemble by students of Chrompet G Suresh and the noteworthy feature was the discipline, dress code and presentation were strictly adhered as per our Gurus padantharam. As a token of appreciation Puvanur Legacy Trust donated 2 Mridangams and 1 Kanjira to promising young talents. The Chief Guest Sri Durga Prasad made an impressive speech & appreciated the doyens on stage. The memorable evening is bound to be etched in our fond memories as our Guru Smaranam in our heart concludes Puvanur R.Viswanathan on a true Guru Bhakthi note.

s.shivpprasadh@gmail.com

Tribute To All Mothers

– Annai Kandam

A tribute to Mother Azhagammal, Mother of Ramana Maharshi, was offered by Ramana Maharshi Centre for Learning (RMCL), Bengaluru and RASA – Ramana SunrityaAalaya, Chennai in association with Karthik Fine Arts through a presentation of a mega Tamil theatre production titled "Annai Kaandam" on 5th March 2023 at Narada GanaSabha, Chennai. This presentation celebrated the centenary of Mother Azhagammal's Liberation, which happened on the 19th of May, 1922. This was the premier of the fifth among the theatre production series "Arunachala Ramana – an inner journey into Ramana's life." The 4th of the series, 'TiruppeyarKaandam' was premiered on 18th September, 2022.

The play depicted Ramana's care on all those who bestowed motherly love him, beginning with Azhagamma and including the Cave, Virupaksha, which gave him shelter for several years, men who fed him or served him as attendants, protecting him from miscreants, and lady devotees like Echammal, Ratnamma, Desuramma and Mudaliar Patti who vowed to serve him food every day. Mother Azhagamma has a vision of him as Lord Siva and understands that Siva Himself, as Arunachala, is both Mother and Father to Ramana and through him, to all. This love includes children and animals of every kind and even poisonous creatures like scorpions and snakes.

The concept, direction and choreography was by Dr.SaradaNatarajan and Dr. Ambika Kameshwar. KalaimamaniDr.Ambika Kameshwar played the role of Prakruthi, Virupaksha Cave, Sapta Kannika and also did the lighting design. Dr.Sarada who wrote the script played the role of Kaalan and Mother Azhagammal. Other roles were played by the Artistes of RMCL and RASA-Arpita.

s.shivpprasadh@gmail. com

S.Sruuthi Wins "Miss Talented"

S.Sruuthi Receiving The Prize from "Padayappa" fame Actress Ramya Krishnan.

"Kalai Ilamani" S.Sruuthi who is doing her final year B.Com. course at MOP Vaishnav College for Women had won the Title "Miss Talented" as a part of Festeve 2023 conducted by Women's Christian College.

She has also won second Prize in Block & Tackle event conducted as a part of Aquilae 2023 by Stella Marris College. She has also won third place in Shipwreck & Just A Minute events conducted as a part of Ecocentric culturals by Stella Marris College.

SPEAK WITH THE SCIENTIST HELD AT VELAMMAL

Velammal Main School, Mogappair Campus hosted an 'Interactive Show with the Scientist' on the theme exploring Science on 8th March, 2023 at the CNR Hall of Excellence.Dr. N. Parasuraman, Principal Scientist, M.S. Swaminathan Research Foundation, Chennai presided over the talkshow.

Presiding over, the chief guest expressed his opinion about the changes occuring in the field of science especially the agricultural sector with more technological advancements on major projects.

He also threw light on various career prospects in the field of agriculture and further elaborated on how one can realize the dream of having a scientific research career. He imparted volumes of knowledge and experience, which kept the students captivated throughout the session.

Shri S. Muthuraj, Vice Principal, felicitated the Scientist Dr. N. Parasuraman and welcomed the gathering.He advised the young minds aspiring to bring about changes in the world to work hard towards achieving their goals and aspirations by simply staying focussed.

Sessions like these are aimed at enhancing the scientific intrigue among students. An eye-opening session that ignited the minds of Velammalians to explore science.

பரதநாட்டிய அரங்கேற்றம்

V.S.ராஜன்

சென்னை, மயிலாப்பூரில் இயங்கிவரும் AUM Performing Arts நாட்டிய வித்யாலயா மாணவிகள், குமாரி. ஆர்த்தி. S.V. குமாரி. பவித்திரா.P மற்றும் குமாரி. ஸ்ரீப்ரியா ஆகியோரின் பரதநாட்டிய ஆரங்கேற்றம் ரசிகரஞ்சனி சபாவில் ஆரங்கம் நிறைந்த பார்வையாளர்கள் மற்றும் ரசிகர்கள் முன்னிலையில் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

இந்நிகழ்ச்சிக்கு தலைமை விருந்தினராக "முருககவி சிவநேயசெல்வர்" சிவத்திரு. சி.ராஜேந்திரன், IAS அவர்கள், சிறப்பு விருந்தினராக 'சத்யஜதாசிவம்' திரு. S.ரவி சிவாச்சாரியார், அர்ச்சகர், (அருள்மிகு மாங்காடு காமாட்சி அம்மன் திருக்கோயில்) அவர்களும் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

குரு.முனைவர். திருமதி. அகிலா சத்யநாராயணன் அவர்கள் மாணவியர் மூவரின் தனித்திறமைகளை வெளிக்கொணரும் விதமாக பாடல்களையும், நடன அசைவுகளையும் அமைத்து சிறப்பான நாட்டியத்தினை வழங்கினார். அவர்களுக்கு பக்கபலமாக நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளர், AUM Performing Arts இசை குழுவினரின் பங்களிப்பும் நேர்த்தியாக அமைந்தது.

மாணவிகள் இணைந்தும், தனித்தும் நடனமாடி தத்தம் திறமைகளை வெளிகாட்டி அரங்கத்தினரின் கரவொலிகளை பரிசாக அள்ளிச் சென்றனர்.

தலைமை விருந்தினர் தனது வாழ்த்துரையில் நடனமணிகளின் நாட்டியத்தில் முப்பெரும் தேவியர்களை கண்முன் நிறுத்தியதாகப் பாராட்டினார்.

சிறப்பு விருந்தினர் மாணவி களின் நடனத்தின் தனித்துவத்தினை பாராட்டி ஆசி வழங்கினார். மேன்மேலும் இது போன்று பற்பல மாணவிகளை பயிற்றுவித்து நம் பண்டைய பரதக்கலை மேலும் தழைத்திட AUM Performing Arts நாட்டிய வித்யாலயாவை வாழ்த்தினார்.

நிகழ்ச்சியின் நிறைவில் விருந்தினர் இருவரும் மாண விகளுக்கு சான்றிதழ்களையும், பதக்கங்களையும் வழங்கி னார்கள்.

முன்னதாக மாணவியர்க்கு மாங்காடு அருள்மிகு வைகுண்டப் பெருமாள் மற்றும் அருள்மிகு காமாட்சி அம்மன் திருக்கோயில்களின் அருட்பிரசாதமாக சால்வை வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டனர்.

Shri Purandaradasar Trust's 11th Anniversary Awards Function

Photo Left to Right:- K.Ramakrishnan, Secretary, Shri Purandaradaasar Trust, V.Sridharmavathy, Youth Excellence Awardee (Violin) Thanjavur S.Balakrishnan, `Kalaimamani' Kumbakonam R.N.Ganesan Memorial Awardee, N.Kumar Sasthri, Vidwan Sri A.R.Kannan Memorial Awardee, K.N.Ramaswamy, the Chief Guest and Director, Bharatiya Vidya Bhavan, Chennai, Dr.Shertallay K.N.Renganatha Sharma, Dasa Kala Rathna Awardee, Parur M.A.Sundareswaran, Dasa Kala Rathna Awardee, Papanasam S.Sethuraman, Dasa Kala Rathna Awardee, H.Harikrishnan, Youth Excellence Awardee (Mridangam) Calcutta V.N.Shankar, Trustee, S.Chandran, Joint Secretary, Shri Purandaradaasar Trust & R.Srinivasamoorthy, Trustee.

s.shivpprasadh@gmail.com

Naatya Swaram Three-day Festival of Music and Dance

Apollo Hospitals in Association with Alapana held Naatya Swaram Three days Festival of Music & dance at Bhartiya Vidhya Bhavan, Mylapore, Chennai. The festival commenced with the Mangala Isai by Sembanar Koil Mohandass followed by the lighting of the kuthuvilakku by Dr. R.K.Venkatasalam, Director Medical Services Apollo Hospitals, Sheejith Krishna, Director Sahrdaya, Kalaimamani Mandolin Rajesh, Ramaswamy, Director BVB, Chennai, O.S.Arun Director, Alapana, Hemalatha Arun Trustee Alapana Grand Music Concert by Mandolin Rajesh.

The second day started with a vocal concert by 9-year-old Child Prodigy Om Eshwar followed by a vocal duet by the popular Chinmaya Sisters. This was followed by Krishna Kavyam a collaboration which featured Vidwan O.S.Arun and Guru Sheejith Krishna.

The festival concluded with Nama Sankeerthanam by the divine singing of O.S. Mohan/O.S.Mukund and Sriram Natesan.

s.shivpprasadh@gmail. com

குழந்தைகள் பொய் சொல்வது பெருங்குற்றமா? பெற்றோர்களின் அணுகுமுறை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

குழந்தைப் பருவத்தின்போது பெற்றோரிடம் பலமுறை அடி வாங்குவது, முட்டி போடுவது, தோப்புக்கரணம் போடுவது போன்ற தண்டனைகளைப் பெற்றுள்ளேன். அதில் பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில் பொய் சொல்வதே அத்தகைய தண்டனைகளைப் பெறுவதற்குக் காரணமாக இருந்துள்ளன.

அப்படி ஒவ்வொரு முறை பொய் சொன்னதற்காகத் தண்டனை பெற்ற பிறகும், அடுத்த முறை மீண்டும் ஏதேனும் அவர்கள் கண்டிக்கும் வகையிலான தவறைச் செய்யும்போது அதிலிருந்து தப்பிக்க இன்னும் சாமர்த்தியமாக, அவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாத வகையில் எப்படி பொய் சொல்லலாம் என்பதைத் திட்டமிட்டு அரங்கேற்றியுள்ளேன்.

அந்தப் பொய்களால் தண்டனைகளில் இருந்து தப்பிப்பதில் வெற்றியும் கண்டுள்ளேன். இதை நம்மில் கிட்டத்தட்ட அனைவருமே செய்திருப்போம். இப்படி பெற்றோரிடம், ஆசிரியர்களிடம், நண்பர்களிடம் என்று குழந்தைகள் பொய் சொல்வதை பார்த்திருப்போம்.

அத்தகைய பொய்களைச் சொல்ல குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வதே பெற்றோரிடம் இருந்துதான் என்றும் அந்தப் பழக்கம் தொடரவும் பெற்றோரே காரணம் என்றும் மனநல மருத்துவர் சிவபாலன் கூறியபோது ஆச்சர்யமாக இருந்தது.

மனநல மருத்துவர் கௌதம் தாஸ், "பெற்றோர் பொய் சொல்வதைப் பார்க்கும்போது குழந்தைகளும் பொய் சொல்லக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். அதேவேளையில், பெற்றோர் தங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றாதபோது, அதை நிறைவேற்ற வைப்பதற் காகப் பொய் சொல்லத் தொடங்குகிறார்கள்," எனக் கூறுகிறார்.

அனைத்து பெற்றோர்களுமே தங்கள் குழந்தைகளை நேர்மையான மனிதர்களாக வளர்க்க வேண்டும் என்றே எண்ணுகின்றனர். அதனாலேயே அதில் பெரும்பாலானோர் தங்கள் குழந்தைகள் பொய் சொல்வதைக் கண்டுபிடிக்கும்போது அதை அவ்வளவு சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை.

ஆனால், அப்படி சிறார்கள் மீது பெற்றோர் கோவப்படுவதால் அவர்கள் பொய் சொல்வது குறைவதில்லை அதிகரிக்கவே செய்கின்றன என்கிறார் மருத்துவர் சிவபாலன். "நீங்கள் ஒருமுறை அவர்கள் சொன்ன பொய்யைப் பெருங்குற்றமாகக் கருதி தண்டித்துவிட்டால், அடுத்த முறை நீங்கள் கண்டுபிடிக்காதவாறு எப்படிப் பொய் சொல்லலாம் என்று குழந்தைகள் சிந்திக்கத் தொடங்குகின்றனர். தண்டிப்பதாலேயே அவர்களை மீண்டும் பொய் சொல்லாமல் இருக்க வைக்க முடியாது," என்று அவர் கூறுகிறார்.

இது ஒருபுறமிருக்க, அத்தகைய பொய்களைச் சொல்லத் தொடங்குவதற்கேகூட அத்தகைய தண்டனைகள்தான் காரணம் என்கிறார் மருத்துவர் கௌதம் தாஸ். வீட்டுப்பாடம் செய்யாமல் வரும்போது அதற்காக ஆசிரியர்கள் தண்டிப்பதும் அந்த விஷயம் தெரியவரும்போது பெற்றோர்கள் கண்டிப்பதும் நடக்கும்போது, அவற்றில் இருந்து தப்பிக்க, அடுத்தமுறை வீட்டுப்பாடம் செய்யத் தவறும் போது குழந்தைகள் பொய் சொல்கிறார்கள்.

"ஒருவருக்கு தண்டனை வழங்குவதாலேயே அவர் மாறிவிடுவார் என்று இல்லை. அவர்களுக்குத் தன்மையாக எது சரி என்பதைக் காட்டி வழிநடத்த வேண்டும்," எனக் கூறுகிறார் கௌதம் தாஸ்.

குழந்தைகள் பொய் சொல்வது குறித்த பேச்சு எழும்போது முதலில் பொய் என்றால் என்ன என்ற கேள்வியும் எழுகிறது.

பொய் சொல்வது இரண்டு வகைப்படும் என்கிறார் மருத்துவர் சிவபாலன். ஒரு விஷயத்தைச் செய்துவிட்டு அதை வெளியே சொல்லாமல் மறைப்பது அல்லது ஒரு விஷயத்தைச் செய்யாமலேயே அதைச் செய்துவிட்டதாகச் சொல்வது அதில் முதல் வகை.

இப்படியான பொய்களைச் சொல்பவர்களுக்கு அதன்மூலம், தண்டனையில் இருந்து தப்பிப்பது போன்று ஏதேனும் ஓர் ஆதாயம் கிடைப்பதாக இருக்கும்.

இரண்டாவது வகையான பொய் மிகவும் இயல்பாகச் சொல்லப்படுவது. ஓரிடத்தில் பொய் சொல்வதே அவசியமாக இருக்காது. ஆனால், அவர்களுக்குப் பொய் சொல்வது ஒரு பழக்கமாகவே மாறியிருக்கும். பழக்கத்தின் பேரில் இயல்பாக, அவசியமே இல்லாமல் பொய்களைச் சொல்வார்கள்.

இந்த இரண்டு வகை பொய்களையுமே மிகச் சாதாரணமாக அனைத்து மனிதர்களுமே சொல்கிறார்கள். இது சாதாரணமானதுதான். பல நேரங்களில் குழந்தைகள் நாம் சொல்லித் தராத நேரத்தில், நம்

செயல்பாடுகளைப் பார்த்துத்தான் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்கிறார் சிவபாலன். குழந்தைகள் கண்ணாடியைப் போன்றவர்கள். அவர்கள் தம் குடும்பத்திலுள்ள பெரியவர்களின் நடத்தைகளைப் பார்த்துத்தான் பல விஷயங்களைச் செய்கிறார்கள். அப்படியான விஷயங்களில் பொய் சொல்லும் பழக்கமும் ஒன்று என்கிறார் சிவபாலன்.

மேற்கொண்டு பேசியவர், "குழந்தைகள் முதலில் தங்கள் குடும்பத்தினரிடம் இருந்து பொய் சொல்லக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அதற்கு அடுத்தபடியாக பள்ளி ஆசிரியர்களிடம் இருந்து கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இதைக் கடந்துதான் வெளியில் இருந்து கற்கிறார்கள்.

ஆசிரியர்கள், சக மாணவர்கள் ஆகியோரிடமிருந்து அவர் கள் பொய் சொல்லக் கற்றுக் கொண்டாலும் தமது வீட்டில் உள்ளவர்கள் பொய் சொல்வது தவறு எனக் கூறி அதைத் தமது நடவடிக்கைகளின் மூலமாகக் குழந்தைக்கு உணர்த்தும்படி நடந்துகொண்டால், அவர்களுடைய மனதில் அது ஆழமாகப் பதிவாகும்.

அப்படிச் செய்யாமல், வீட்டிலேயே தான் செய்யும் காரியத்தை அப்பாவிடம் சொல்லிவிடாதே என்று அம்மாவும் தான் செய்யாத வேலையை அம்மாவிடம் செய்துவிட்டதாகச் சொல்லுமாறு அப்பாவும் குழந்தை முன்பாகவே கூறினால், குழந்தையின் பழக்கத்திலும் அது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்," என்கிறார்.

இயல்பாக அனைத்து குடும்பங்களிலுமே இத்தகைய செயல்பாடுகளைக் கடந்து வந்திருப்போம். இதைப் பார்க்கும் குழந்தைகளும் தங்களுக்குத் தேவையான நேரங்களில் செய்யாத வீட்டுப்பாடத்தைச் செய்ததாகச் சொல்லலாம், செய்த தவறைச் செய்யவில்லை எனச் சொல்லலாம்.

"அப்படிச் சொல்வது தவறு இல்லை போலும் என்று சிறிது சிறிதாகக் குழந்தைகளுடைய மனதில் பதிவாகும். அது வெளியுலகுடனான அவர்களது பழக்க வழக்கங்களிலும் பிரதிபலிக்கும்," என்கிறார் சிவபாலன்.

'பொய்' குழந்தைகளின் கற்பனைத் திறனை வெளியே கொண்டு வருகிறது

அடிப்படையில் குழந்தைகளுக்கு எது பொய், எது உண்மை என்ற வேறுபாடே தெரியாது என்கிறார் சிறார் எழுத்தாளரும் நீண்டகாலமாக குழந்தைகளிடையே பணியாற்றி வருபவருமான விஷ்ணுபுரம் சரவணன்.

"குழந்தைகளுக்கு ரயில், ரயில் பொம்மை இரண்டுமே ஒன்றுதான். 'நீ இதைச் செய்தால் உனக்கு ஒன்று வாங்கிக் கொடுப்பேன்', 'நீ வீடு வரைக்கும் அமைதியாக அடம்பிடிக்காமல் வந்தால், உனக்கு இதைச் செய்து கொடுப்பேன்' என்று பெற்றோர்கள் அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் வாக்குறுதியை நிறைவேற்றாமல் விடுவ தில் தொடங்குகிறது, குழந்தைகளிடையே பொய்களுக்கான அறிமுகம்."

"இப்படி ஒரு வாக்குறுதியைக் கொடுத்துவிட்டு, அதைச் செய்ய முடியாமல் போகும்போது அதைச் சமாளிக்க பெற்றோர் கூறும் பொய்கள்தான், பள்ளிகளில் வீட்டுப்பாடத்தைச் செய்யாமல் விடும்போது அதைச் சமாளிப்பதில் குழந்தைகளிடம் பிரதிபலிக்கின்றன.

ஆனால், அது தவறு என்று ஆரம்பத்தில் அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. வாக்குறுதியை நிறைவேற்ற முடியாமல் போகும் போது அதற்கு சாக்காகச் சில விஷயங்களைச் சொல்வதை மற்றவர்களுடனான பழக்க வழக்கத்தில் ஒரு முறை என்றுதான் அவர்கள் புரிந்து கொள்கிறார்கள். நமக்குத்தான் அது பொய்யாகத் தெரிகிறது. நம்மை ஏமாற்ற முயல்கிறார்கள் எனக் கருதுகிறோம்," எனக் கூறுகிறார் சரவணன்.

இது நடக்காமல் இருக்க வேண்டுமெனில் அடிப்படையில் குழந்தைகளுக்கு நம்மால் செய்ய முடியாத வாக்குறுதிகளைக் கொடுப்பதைத் தவிர்ப்பதும் அவர்களுக்கு அளிக்கும் வாக்குறுதிகளை உடனே முடியவில்லை என்றாலும் சற்றுத் தாமதமாகவாவது நிறைவேற்றிக் காட்ட வேண்டும் என்கிறார்

அதோடு, இன்னொருபுறம் இப்படியான பொய்கள் குழந்தைகளுடைய கற்பனைத் திறன் வெளிப்படவும் காரணமாக இருப்பதாகக் கூறுகிறார்.

பொதுவாக ஒரு பொய்யைச் சரியாகச் சொல்வதற்கு, அந்தப் பொய்யைச் சொல்பவர்கள் முதல் பொய்யைத் தொடர்ந்து அடுத்தடுத்து வரும் உரையாடல்களின் நீட்சியிலும் அந்த முதல் பொய்யை உண்மையாக்கும் வகையில் பேசியாக வேண்டும். இதில் ஏதேனும் ஓரிடத்தில் அந்த நீட்சி தடைபட்டாலும்கூட அவர் பொய் சொல்கிறார் என்பதைக் கண்டுபிடித்து விட முடியும்.

"குழந்தைகளால் அப்படி அடுக்கடுக்காக, எதிரில் நிற்பவரால் கண்டுபிடித்துவிட முடியாதவாறு ஒரு நீட்சியாகப் பொய்களைச் சொல்ல முடியாது. ஏதேனும் ஒரு கட்டத்தில் அவர்களிடம் இருந்து உண்மை வெளிப்படும். குழந்தைகள் சொல்லும் பொய் ஒருகட்டத்தில் நடைமுறையில் இருந்து விலகிச் செல்லும்.

அவர்கள் சொல்லும் காரணங்கள் நடைமுறைக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருக்கும். அவர்கள் அடுக்கும் காரணங்களில் ஏதாவதொரு கட்டத்தில் உண்மையைச் சொல்லிவிடுவார்கள். அந்தக் காரணங்களில் அவர்களது கற்பனைத் திறன் அபாரமாக வெளிப்படும். பொய் சொல்வதன் மூலம் அவர்களின் கற்பனைத் திறன் மேம்படுகிறது.

அந்தக் கற்பனைகளை ரசித்தவாறு நாம் பொறுமையாக அவர்களோடு நீண்ட உரையாடலை மேற்கொண்டு உண்மையை வெளிக்கொண்டு வர வேண்டும். அதற்கு அவர்களைப் பேசவிட வேண்டும்.

அதைவிட்டுவிட்டு, அவர்கள் பொய் சொல்கிறார்கள் எனத் தெரிந்த உடனேயே, மிரட்டி, கண்டித்து தடுத்துவிடக் கூடாது. அது அடுத்த முறை சிக்கிவிடாமல் இன்னும் சாதுர்யமாகப் பொய்களை வடிவமைக்கத்தான் அவர்களை இட்டுச் செல்லும்," எனக் கூறுகிறார் விஷ்ணுபுரம் சரவணன்.

குழந்தைகள் பொய் சொல்வதை பெற்றோர்கள் ஒரு குற்றமாகப் பார்க்கக்கூடாது எனக் கூறும் சிவபாலன், அது தவறு என்பதை அவர்களே புரிந்துகொள்ளும் வகையில், பொய் சொல்வது குற்ற உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் வகையில் தன்மையாகக் கையாள வேண்டும் என்கிறார்.

குறிப்பாக, குழந்தைகளை மணிக்கணக்கில் அமர வைத்து அறிவுரைகளை அள்ளி வீசுவதால் அவர்களுக்கு எதுவும் புரிந்துவிடாது என்று கூறும் அவர், குழந்தைகள் நம்முடைய செயல்பாடுகளின் வழியேதான் பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்பதால், அவர்களுக்கு நாம் எதை அறிவுறுத்த நினைக்கிறோமோ அப்படியே வாழ்ந்து காட்டவேண்டும் என்கிறார்.

பொய் சொல்லக்கூடாது என்று அவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டுமெனில், முதலில் நாம் பொய் சொல்லாமல் இருக்கவேண்டும். அதன்பிறகு, "பொய் சொல்வது தவறான செயல். அதைச் செய்யக்கூடாது. நாங்களெல்லாம் இருக்கிறோம் பார்த்தாயா அப்படி இருக்க வேண்டும்' என்று பொய் சொல்வது குற்ற உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் வகையில் நாம் குழந்தைக்கு முன்பாக நடந்து காட்ட வேண்டும்," என்கிறார் சிவபாலன்.

"அய்யோ பொய் சொல்லி விட்டோமே, அது தப்பாச்சே!' என்று குழந்தைகளே யோசிக்கும் வகையில் அவர்களுக்கு முன்பாக நமது நடவடிக்கைகள் இருக்க வேண்டும்."

"பெற்றோர்கள் இருவரும் கலந்துபேசி, குழந்தையின் முன்பாக உண்மையைப் பேசவும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளவும் வேண்டும். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை தண்டனையின் வழியே அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற முடியாது," எனக் கூறினார்.

"குழந்தைகளுக்கு 8 வயது வரைக்கும் பெற்றோர்கள் வழிகாட்டியாக இருக்க வேண்டும். 8 முதல் 15 வயது வரை ஆலோசகராகச் செயல்பட வேண்டும். அதற்கு மேல், அவர்களுக்குத் தோழராக இருக்க வேண்டும். வழிகாட்டுதல், ஆலோசனை வழங்குதல், தோழமையுடன் பழகுதல் மூன்றையும் பெற்றோர் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வயதைப் பொறுத்து குழந்தைகளிடம் பெற்றோர் நடந்துகொள்ள வேண்டும். சிறு வயதில் பொய் சொல்லும்போது, அது தவறு என்பதைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். அதற்கு மேல் ஓர் ஆலோசகராக, பொய் சொல்வதால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை அறிவுறுத்த வேண்டும்.

★

க்ளகோமா A to Z விளக்கம்

(மார்ச் 12 முதல் மார்ச் 18, 2023 வரை உலக க்ளகோமா வாரம்)

திருமண பொருத்தம் இலவசம்
(அனைத்து சமூகத்தினருக்கும்) வாட்ஸ் அப் மூலம் மட்டும்
பையன்கள் பெண்கள் ஜாதக நகல்களை வாட்ஸ் அப்பில் அனுப்புதல் வேண்டும்.
Brahmin Kalyanam.com
An Auspicious Beginning ...
EXCLUSIVE PORTAL FOR BRAHMINS
BK MATRIMONY.com
An Auspicious Beginning ...
தேதியூர். V.J. ராமன், ஆத்மார்த்த ஜோதிடர்
9003195599 / 9445230940

கட்டுரை ஆசிரியர்:
அ போ இருங்கோவேள்,
மருத்துவ சமூகவியலாளர்,
மேலாளர் மருத்துவ சமுகவியல்
சங்கர நேத்ராலயா,
சென்னை 600 006.

உலக க்ளகோமா கூட்டமைப்பும், உலக க்ளகோமா நோயாளிகளின் கூட்டமைப்பும் இணைந்து ஒவ்வொரு வருடமும் மார்ச் மாதத்தில் ஒரு வாரத்தை தேர்ந்தெடுத்து "உலக க்ளகோமா வாரம்" என்று கடைபிடிக்கின்றனர்.

க்ளகோமா நோயைப் பற்றி பலரும் தெரிந்து கொள்ளவும், ஒரு தனிப்பட்ட விழிப்பு உணர்வை மேம்படுத்தவும் அதன் மூலம் க்ளகோமா மூலம் ஏற்படும் பார்வை இழப்பினைத் தடுப்பதற்க்கும் விழிப்பு உணர்வு முகாம்கள் நடத்தவும் செய்கின்றனர்.

இந்த வருடம் மார்ச் 12 முதல் மார்ச் 18 வரை உலக க்ளகோமா வாரமாகவும் மார்ச் 12 உலக க்ளகோமா நாளாகவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

The World is Bright - Save Your Sight (இந்த உலகம் அழகானது உங்கள் பார்வையை காப்பீர்) என்பது இந்த ஆண்டின் விழிப்புணர்வு வாசகமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

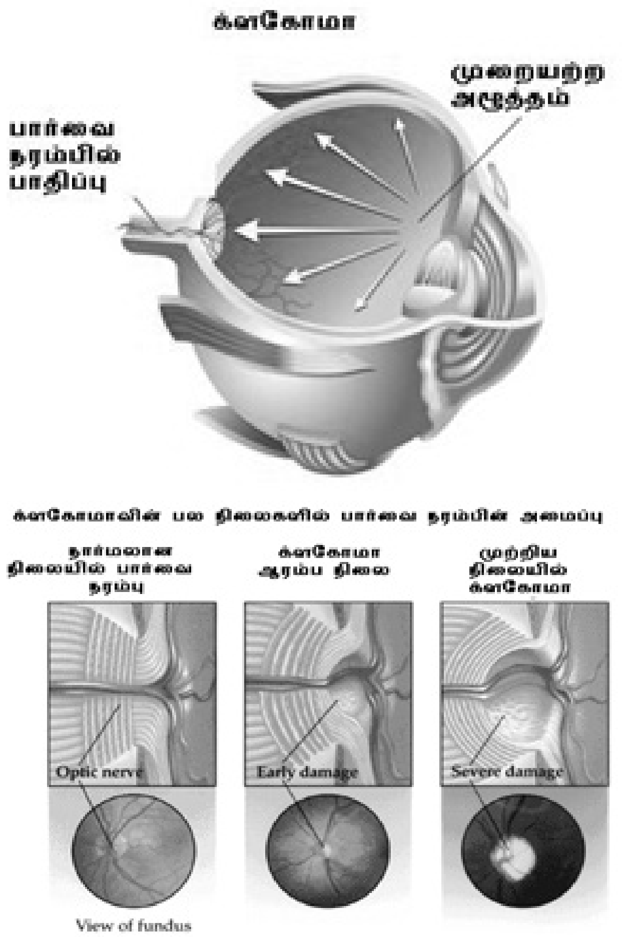
உலகம் முழுவதிலும் 6.62 கோடி பேர் க்ளகோமாவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தியாவில் மட்டும் 1.12 கோடி பேர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆனால் 98% மேற்பட்டவர்கள் தங்களுக்கு இந்த நோய் இருப்பது தெரியாதவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்.

க்ளகோமா என்பது என்ன ?

க்ளகோமா என்பது கண்ணின் பார்வை நரம்பினை பாதிக்கக்கூடிய, அதன் விளைவாக பார்வையிழப்பினை ஏற்படுத்தும் கண் நோய்களின் ஒட்டுமொத்த பிரச்னை ஆகும்.

க்ளகோமா என்பது நமது கண்ணின் முன் பகுதியில் உள்ள முன் அறையில் (Anterior Chamber) சுரக்கும் நீரின் அழுத்தம் (Intra Ocular Pressure) சாதாரண நிலையிலிருந்து படிப்படியாக அதிகரிக்கின்ற நிலையில் வருவது.

கண்ணின் உள்நீர் அழுத்தம், பார்வை நரம்பினால் எந்த அளவு தாங்க முடியுமோ, அதனைவிட அதிகமாகும் பட்சத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு க்ளகோமா எனப்படும்.



கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரப்படாத கண் நீர் அழுத்தம் பார்வை நரம்பினை முழுமையாக பாதிக்கிறது

இருப்பினும் ஆரம்பக் கட்ட நிலையிலேயே இந்த பிரச்சினையை கண்டுபிடித்து உரிய சிகிச்சையை வழங்கினால் இருக்கின்ற பார்வையை காப்பாற்றி பார்வையிழப்பினை தடுக்க முடியும்.

க்ளகோமா யாருக்கு வருகிறது?

1. மிக அதிகமான அளவில் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும்,
2. குறிப்பாக க்ளகோமா இருந்தவர்களின் உறவினர்களுக்கும்,
3. ஸ்டெராய்டு மருந்து கள் தொடர்ந்து உபயோகிப்பவர்களுக்கும்,
4. கண்ணில் அடிபடுபவர்களுக்கும் வருகிறது.

க்ளகோமா நோய் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது ?

1. கண்ணின் உள் அழுத்தம் (Intraocular Pressure)
2. பார்வை நரம்பின் அமைப்பு மற்றும் நிறம் (Optic Nerve examination)
3. முழுமையான பார்வைக்களம் (The Complete Field of Vision, Perimetry)
4. கார்னியா எனப்படும் விழி வெண் படலமும், கருவிழியும் சந்திக்கும் கோணம் (Angle exam by Gonioscopy)

என்ற நான்கு பரிசோதனைகள் மூலம் க்ளகோமா கண்டறியப் படுகிறது.

க்ளகோமாவிற்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது ?

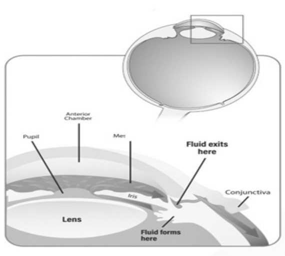
நோயின் தன்மை, தீவிரம் ஆகியவற்றைப் பொருத்தே மருத்துவர்கள் சிகிச்சையளிக்கிறார்கள். கண் அழுத்தத்தை கீழ்கண்ட முறைகளில் குறைப்பதன் மூலம் இந்த நோயை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

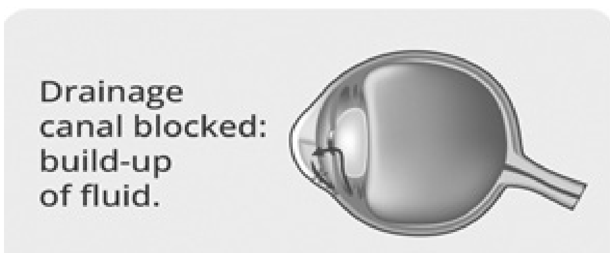
1. கண் சொட்டு மருந்துகள்,
2. லேசர் சிகிச்சை, மற்றும்
3. அறுவை சிகிச்சை

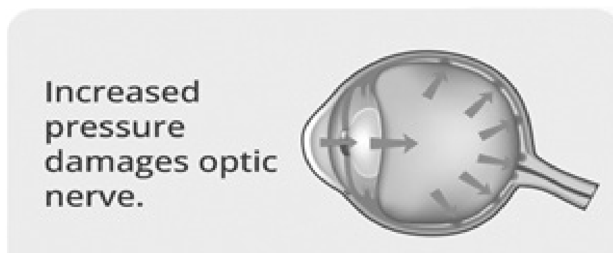
இந்நோயில் பார்வைக்குறை வரும் முன் நம் கண்களைக் காப்பதே சிறந்தது. 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் முழுமையான கண் பரிசோதனை செய்வதன் மூலமே க்ளகோமாவை வரும் முன் அறிந்து கண்களை காக்க முடியும் என்கிறார்கள் சங்கர நேத்ராலயாவின் க்ளகோமா சிகிச்சை வல்லுநர்கள்.

The World is Bright - Save Your Sight World glaucoma week 2023

Glaucoma – Silent Thief of Sight







World glaucoma week (March 12-18th 2023) is observed worldwide to create awareness and eliminate blindness due to glaucoma. Early detection and correct treatment can help prevent blindness. Let's address some frequently asked questions and allay common misconceptions regarding glaucoma .

What is Glaucoma? Glaucoma is a disease that damages the nerve of the eye (optic nerve) which relays information to the brain.

Is it different from cataract? Yes. It is different from cataract (clouding of the natural lens),a term more commonly known and discussed . While vision loss due to cataract is reversible, glaucoma leads to permanent vision loss.

How common is glaucoma ? Glaucoma is the most common cause of permanent blindness and affects about 1.2 crore people in India .Unfortunately, nearly 90% of glaucoma is undetected .

What causes glaucoma? The exact cause is unknown. There is a fluid within the eye called aqueous humor which provides nutrition to the eye tissues . In glaucoma, this fluid drains inefficiently or the passage through which it drains becomes blocked, causing eye pressure to build up. This causes damage to the blood vessels and nerves in the eye nerve resulting in permanent vision loss.

Is glaucoma always about having an elevated eye pressure? Elevated eye pressure increases the risk of having glaucoma. However, it is possible to have glaucoma with below average eye pressure. The 'ideal' or 'Normal' eye pressure for everyone varies. Also, not everyone with high pressure will develop glaucoma.

What are the symptoms of glaucoma? Glaucoma is a disease without any symptoms, hence called the 'Sneak thief of sight'. In the early stages, side vision is affected and in the end stage, central vision is affected leading to blindness. Nearly 40% of a person's vision can be lost before one becomes aware of it.

Is it a disease of the elderly? Glaucoma can affect any age group, from new borns to elderly.

Does glaucoma run in families? Yes. Having a parent or sibling with glaucoma increases a person's chance of developing glaucoma by 6-10 times.

How is glaucoma diagnosed? It can only be detected by a thorough eye exam including eye pressure check, drainage angle evaluation(gonioscopy), optic disc evaluation(clinical examination of eye nerve), visual field test (side vision testing).

When to see a doctor ? Everyone above the age of 40 years or those at increased risk of glaucoma (those with family history, past eye injury or eye surgery, on long term steroids) should get checked for glaucoma.

What are the treatment options available? Treatment is available in the form of eyedrops, laser and surgery. It can control eye pressure and prevent further vision loss, but cannot restore lost vision. There is no permanent cure for glaucoma.

Does everyone with glaucoma have to fear blindness ? Glaucoma is easily treatable when detected early. Patients with glaucoma can lead a healthy and happy life without fearing blindness, if their glaucoma is detected early and treated well.

So, if you are above 40 years of age , see an eye doctor today and get screened for glaucoma. To know more about glaucoma,log onto -www.sankaranethralaya.org .

#The world is bright. Save your Sight# .

Dr.Sujatha V.K, Consultant
Smt. Jadhavbai Nathmal Singhvee Glaucoma services
Sankara Nethralaya,
Chennai

Free Two-Day Training on Pranahuti Aided Meditation

A free two-day training programme on Pranahuti Aided Meditation will be conducted by Institute of Sri Ramchandra Consciousness at Valasaravakkam, Chennai. Course will be held on 18-Mar-2023 (Saturday) and 19-Mar-2023 (Sunday) between 9:00AM – 5:00PM. Venue: No:42, Rajagopalan Street, Valasaravakkam, Chennai – 87.

The key topics scheduled to be covered in the training programme include Goal of Human Life, Way of Living, Meditation Practices, Concentration and Control of Mind, Pranahuti and Stages of Spiritual Progress. The programme includes 4 practical sessions of Meditation. Institute will conduct the programme in English at free of cost.

Only 10 people between the age group of 18 and 58 will be allowed to participate. Registration confirmation by phone only. Please contact Ph: 9940090838, 9282215682 www.sriramchandra.in ★

DTCP அப்ரூவ்டு மனை

சென்னையிலிருந்து 60 கி.மீ தொலைவில்

திருவள்ளூர் அடுத்த மணவூர்

சதுர அடி ரூ.100 முதல்

இரயில் நிலையத்திலிருந்து 3 கி.மீ தொலைவில்

MV ESTATES 9688084856 6381582887 8270277897

INDIVIDUAL HOUSE SALE

Resale 5 years old Independent 6 BHK, G+2 House in Maduravoyal

Residential/Commercial sale

Broker Excuse.

81227 94063

UPVC WINDOWS & DOOR MANUFACTURES

Factory & Office: No. 25, Plot No. 625, 624, Koladi Street, Mahalakshmi Nagar, Paruthipattu, Chennai-600071

Email: smsupvc@gmail.com Web: www.smsupvc.com

Phone : 8220585582, 8015247276, 9025766642, 8072444751

ஆட்கள் தேவை

பின்வரும் பணியிடங்களுக்கு தகுதியும், அனுபவமும் உள்ளவர்களிடமிருந்து விண்ணப்பங்கள் தபால் மூலமாகாவோ அல்லது நேரடியாகவோ வரவேற்கப்படுகின்றன

ஓட்டுநர்கள் (கனரக வாகனம்)
விடுதி வார்டன் (ஆண் மற்றும் பெண்)
செவிலியர்கள் (Nurses) – ஆண் & பெண்
தோட்டக்காரர்
எலக்ட்ரீஷியன் & பிளம்பர்
பஞ்சகர்மா மசாஜ் செய்பவர்கள் (ஆண் & பெண்)

இடம் – பூந்தமல்லி மற்றும் காஞ்சிபுரம்

விண்ணப்பம் செய்ய வேண்டிய முகவரி
பதிவாளர்
ஸ்ரீ சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி விஸ்வ மகாவித்யாலயா
(நிகர்நிலை பல்கலை கழகம்) ஏனாத்தூர், காஞ்சிபுரம் - 631561

Apply online
https://kanchiuniv.ac.in/careersportal/

தொலைபேசி : 8098001630

SCHOOL ADMISSIONS OPEN 2023

VIDHYAARSH PUBLIC SCHOOL (CBSE)

No.1, Perumal Koil Street, Mangadu Road, Chennai - 600 056. (Near The National It School).

VIDHYAARSH PUBLIC SCHOOL (CBSE)

BEST COUNSELLING BASED SCHOOL

MANGADU, CHENNAI - 56.

+91 99401 44410
044 2679 1771, 044 2679 0047

Introducing Lead Curriculum

- Robotics
- Language lab
- Digital sessions
- Project presentation
- Seminar sessions
- Vedhic maths
- Scientific facts

Owned, Published and Printed by N.ANANDAKRISHNAN Printed at VELLANGANNI PRINTERS, No. 53, Dr. Besant Road, Royapettah, Chennai-600 014 and Published from No. 31, P.V. Shanmugam Street, Gandhi Nagar, Avadi, Chennai - 600 054. Editor : N.ANANDAKRISHNAN