குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

"எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான்
மண்ணில் பிறக்கையிலே
அது நல்லவராவதும் தீயவராவதும்
அன்னை வளர்ப்பினிலே'

என்ன அற்புதமான வரிகள்; எத்தனை ஆழமான கருத்துகள். பக்கம் பக்கமாக எழுதி, விடிய விடிய பேசிப் புரிய வைக்க வேண்டியதை அழகாக இரண்டே வரிகளில் நெற்றியில் அடித்தாற்போல் சொல்லியுள்ள கவிஞரின் பாங்கு பாராட்டுக்குரியது.

குழந்தை வளர்ப்பு அவ்வளவு எளிதல்ல. அது கலை, அது அறிவியல். இன்றைய சூழலில் அது பெரும் சவால். "என்னங்க பெரிய கலை; அறிவியல் - அந்தக் காலத்திலே எங்க தாத்தாவுக்கு 10 பிள்ளைகள். டாக்டர், வக்கீல்னு எல்லோரும் நல்ல நிலையிலேயே இருங்காங்க. என் கூடப் பிறந்தது 8 பேரு. நாங்க எல்லோரும் நல்லாத்தான் இருக்கோம். எந்தக் கெட்டப் பழக்கமும் இல்லை. என்னமோ புதுசா கண்டுபிடிச்ச மாதிரி குழந்தை வளர்ப்பு சவால் அது இதுன்னு சொல்லிகிட்டு என்று அங்கலாய்ப்பவர்களும் உண்டு.

உண்மைதான். அந்தக் காலத்தில் ஏராளமான பிள்ளைகளை பெற்று நன்முறையில் வளர்த்தனர். ஆனால் இன்று காலம் மாறிப் போச்சு. வாழ்க்கை முறை மாறிப் போச்சு. கூட்டுக் குடும்பங்கள் உடைந்து, சிதறி தனிக் குடும்பங்கள் பெருகிவிட்டன. கணவன், மனைவி இருவருமே வேலைக்குச் செல்கின்றனர். இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் குழந்தை வளர்ப்பு பெற்றோர்களுக்குப் பெரும் சவாலாக இருப்பதென்பது உண்மைதான்.

1 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

"ஒன்றுக்கு மேல் இப்போது வேண்டாம்; இரண்டுக்கு மேல் எப்போதும் வேண்டாம்'. அது நேற்றைய தாரக மந்திரம். தற்போது ஒருபடி மேலே சென்று பெரும்பாலானோர் ஒன்றுடன் நிறுத்திக் கொள்கின்றனர். சிலர் 5 ஆண்டுகள் 7 ஆண்டுகள் கழித்து 2-வது குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

இப்படி ஒன்னே ஒன்னு கண்ணே கண்ணு என்று தனிக்காட்டு ராஜாவாக வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிதமிஞ்சி செல்லம் கொடுக்கிறார்கள். சக்திக்கு மீறி செலவும் செய்கின்றனர். இங்குதான் பிரச்சினை உருவாகிறது. இப்படி இஷ்டம் போல் வளர அனுமதித்துவிட்டு திடீரென கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கும்போது முரண்டு பிடிக்கிறது.

இந்த அவசரகதி உலகத்தில் குழந்தை வளர்ப்பு பிரச்சினையாகி உள்ளது.

குழந்தைகள் வளர்ப்பு குறித்து விரிவான தகவல்கள்:-

பிரச்சினை எங்கே தொடங்குகிறது ?

"அலுவலகத்தில் சோர்ந்து திரும்பிய மனைவி சாப்பாடு தயார் செய்யும்போதுதான் "அம்மா எனக்கு கொஞ்சம் ஹோம் ஓர்க் சொல்லிக் கொடு' என்று குழந்தை

2 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

கேட்கும். "என்னங்க கொஞ்சம் ஹோம் ஓர்க் சொல்லிக் கொடுக்கக் கூடாதா' என்று மனைவி கேட்க, "எனக்கு வேறு வேலை இல்ல பாரு' என்று கணவர் உறும அங்குதான் உரசல் ஆரம்பிக்கும். இதுபோன்ற நேரங்களில் குழந்தையும் முரண்டு பிடிக்கும். இதனால் அம்மா தனது ஆத்திரத்தை, இயலாமையை குழந்தையிடம் வெளிப்படுத்துவாள். இந்த கலாட்டாக்களில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது குழந்தைதான்.

உணர்ச்சிகளைச் சமநிலையில் (உம ர ற ண ர ய ஹப ஐய ற ங ப ப ண ஞ ங ய ஸ ரீ ங) வைத்து நிதானமாகச் செயல்படும் தன்மை பெரும்பாலான பெற்றோருக்கு இல்லை. எதிர்ப்பு இருக்காது. திருப்பிப் பேசாது என்ற தைரியத்தில் நமது ஆத்திரம், கோபம், இயலாமையை குழந்தைகளிடம் காட்டுகிறோம். நமது கோபத்தின் வடிகால் நமது குழந்தைகள் அல்ல.

குழந்தைகள் ஒழுங்காகச் சாப்பிடுவது இல்லை என்ற குறை பரவலாக உள்ளதே? "என் குழந்தைக்கு பால் இல்லன்னா எதுவுமே வாய்க்குள்ள இறங்காது. டாக்டர் அவன் சாதமே சாப்பிடுறது இல்லை டாக்டர். இப்படி புலம்பும் அம்மாக்கள் பலர். ஒன்றைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். குழந்தையின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நாம்தான் காரணம். நாம் எதைக் கொடுக்கிறோமோ அதை குழந்தை சாப்பிட்டுப் பழகும். அந்தந்த காலகட்டம், வயதுக்கு ஏற்ப எல்லா உணவுகளையும் கொடுத்துப் பழக்கவேண்டும்.

"ஐயோ என் குழந்தைக்கு அது சாப்பிட்டா பிடிக்காது, இது சாப்பிட்டா பிடிக்காது' என்று நாமே தடுத்துவிடுகிறோம். நாம் கொடுப்பதில்லை. சாப்பிடவில்லையா விட்டுவிடுங்கள். பசி வந்தால் தானாகச் சாப்பிடும். நிறைய நொறுக்குத் தீனி கொடுத்து பழக்கிவிட்டு பிறகு சாப்பிடவில்லை என்று புலம்புவதில் பலன் இல்லை. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து முறையான உணவுப் பழக்கத்தைச் சொல்லிக் கொடுக்கவேண்டும்.

3 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

டாக்டர், 10 வயசாகுது - இன்னும் நான்தான் ஊட்டி விடவேண்டியதிருக்கு - இது பல பெற்றோரின் புலம்பல். சாப்பாட்டை எடுத்து வைத்துவிட்டு உங்கள் வேலையைப் பாருங்கள். குழந்தை தானாகச் சாப்பிடும். ஒரு நாள் அடம் பிடிக்கும்; இரண்டு நாள் அடம் பிடிக்கும். நீங்கள் உறுதியாக இருந்தால் வழிக்கு வரும். எதையும் கேட்டுச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும்.

குழந்தைகள் தவறு செய்யும் நிலையில் கண்டிக்கலாமா ? அடிக்கலாமா ?

கண்டித்தே ஆகவேண்டும். ஆனால் கண்டிக்கும் அணுகுமுறையில்தான் நாம் தவறு செய்கிறோம். நம்மில் பெரும்பாலானோர் சங்ஞ்ஹற்ண்ஸ்ங் இர்ம்ம்ன்ய்ண்ஸ்ர்ீ ஹற்ண்ர்ய் செய்கிறோம். பாலைக் கொட்டிவிட்டால் "ஏய் சனியனே நீ எதுக்கு அதைப் போய் தொட்டாய்" என்று எரிந்து விழுவதற்குப் பதிலாக "பால் கொட்டிருச்சா, சரி பரவாயில்லை, இனி பார்த்து, கவனமாக இருக்கணும் சரியா, என்று கனிவு கலந்த கண்டிப்போடு சொல்லிப் பாருங்கள். அடுத்த முறை பாலை எடுக்கும்போது குழந்தை கவனமாக எடுக்கும். எதையும் பாசிட்டிவாக அணுகுங்கள். தவறை உணர வைக்க (துங்ஹப்ண்ள்ங்) வேண்டும். அதைவிட்டு கத்துவதால் எந்தப் பலனும் இல்லை.

அடம் பிடிக்கும் குழந்தையைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி ?

குழந்தை அடம் பிடித்தால் நம்மில் பெரும்பாலோர் அடித்து, உதைத்து நம் வீர - தீரத்தைக் காட்டுகிறோம். சரி, அடிக்காவிட்டால் குழந்தை அடங்குமா என்று

4 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

கேட்பீர்கள். "சொல்ல வேண்டிய முறையில் சொன்னால் நாம் சொல்வதை குழந்தை கேட்கும். கஷ்டப்பட்டால்தான் நாம் எதையும் அடைய முடியும் என்பதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குழந்தைக்கு உணர்த்துங்கள்.

100 ரூபாய் சம்பாதிப்பது அவ்வளவு எளிதல்ல என்பதைப் புரியவையுங்கள். நமது வாங்கும் சக்தி இவ்வளவுதான். நமது எல்லை எதுவரை என்பதை குழந்தை தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். சில நேரங்களில் அடிப்பதுபோல் மிரட்டவேண்டியதிருக்கும். ஆனால் அடுத்த நிமிஷத்திலேயே அன்பாகப் பேசி, அரவணைத்து, இப்படிச் செய்யலாமா? என்று பேசி தவறை உணரவைக்கவேண்டும்.

பொத்தி பொத்தி வளர்ப்பது **(Over Protection)** சரியா **?**

இந்தப் போட்டி மிகுந்த உலகத்தை எதிர்கொள்ளும் ஆளுமை, தைரியம் குழந்தைக்கு வேண்டும். என் குழந்தையை சின்ன வேலையைக் கூட செய்ய விட்டதில்லை. அவனுக்கு அது பிடிக்காது, இது பிடிக்காது என்று பெருமை பேசும் அம்மாக்கள் உண்டு. பொத்திப் பொத்தி வளர்ப்பதால் வளர்ந்த பிறகு தனித்தன்மையோடு செயல்படும் திறன் இருக்காது. குழந்தைக்கு எல்லாவற்றையும் பழக்குங்கள். அவன் வேலையை அவனே செய்ய அனுமதியுங்கள். அப்படிச் செய்ய சொல்லிக் கொடுங்கள். அப்போதுதான் எதிர்கால போராட்டங்களைச் சந்திக்கும் மனப்பக்குவம் வளரும்.

நன்றாகப் படிப்பதில்லையே **?**

5 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

படிப்பு என்றாலே வேப்பங்காயாகக் கசக்கிறது. எங்களுக்காகப் படிக்கிறான். ஆனா அவனுக்கு ஆர்வமே இல்லை என்பது பல பெற்றோரின் புகார். அவனைப் படிக்க வைப்பதற்குள் போதும் போதும் என்று ஆகிவிடுகிறது. புத்தகத்தை எடுத்தாலே அவனுக்குத் தூக்கம் வந்துவிடுகிறது. படிப்புன்னா வேப்பங்காயா கசக்கிறது. இது பெற்றோர் பலரின் புலம்பல். குழந்தைகளைப் படிக்க வைப்பது என்பது பெரிய கலை. பள்ளியில் இருந்து வந்தவுடன் குழந்தைகளிடம் பாசமாகப் பேசி இளைப்பாற விடுங்கள். விளையாட்டு போன்ற மனதுக்குச் சந்தோஷமான செயல்களில் ஈடுபட அனுமதியுங்கள். இயந்திரத்தனமாகச் செய்வதால்தான் சுமுகமான சூழ்நிலை மாறி படிப்பு கசப்பாகிவிடுகிறது. குழந்தை முரட்டுத்தனமாக செயல்படுவதற்கு இதுதான் காரணம்.

முதலில் குழந்தையுடன் சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள். உனக்கு என்ன கஷ்டம் என்று அமைதியாகக் கேளுங்கள். அவனது பேச்சுக்கும் காது கொடுங்கள். கண்ணா படிப்புதான் உனக்கு வசதிகளை வாங்கித் தரும் என்று உணர்வுபூர்வமாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள். குழந்தை 50 மதிப்பெண் வாங்கியிருந்தால். பரவாயில்லடா கண்ணா 50 மார்க் வாங்கி பாஸ் செய்திருக்க, அடுத்த முறை 80 மார்க் வாங்கணும், உன்னால முடியும். "படிக்கிறதுல உனக்கு என்னடா பிரச்சினை' என்று கனிவோடு அணுகுங்கள்.

குழந்தையின் சின்ன, சின்ன வெற்றியைப் பாராட்டுங்கள். குழந்தை ஏதாவது படம் வரைந்தால் அதைப் பாராட்டுவதை விட்டு சனியன் படிக்கத் துப்பு இல்லை, படம் வரையறான் என்று திட்டி குழந்தையின் திறமையை முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடாதீர்கள். எந்தத் துறையில் ஆர்வம் உள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடித்து அதில் அவன் திறமையை வளர்ப்பதற்கு உதவுங்கள்.

6 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

என் மகன் டாக்டராக வேண்டும் என்று நினைப்பதில் தவறு என்ன ?

நமது ஆசைகளை அல்லது நிறைவேறாத ஆசைகளை நிறைவேற்றும் ஒரு கருவியாகத்தான் குழந்தையைப் பார்க்கிறோம். கேட்கும் போதே நீ டாக்டரா அல்லது என்ஜீனியரா என்றுதான் கேட்கிறோம். எல்லோரும் டாக்டர், என்ஜீனியராகிவிட்டால் மற்ற வேலைகளைச் செய்வதற்கு ஆளில்லை. டாக்டராக வேண்டும் என்று அவன் விரும்பினால் அதற்கு ஊக்கமும் ஆக்கமும் கொடுத்து அவனை டாக்டராக்கிக் காட்டுங்கள். அவன் விளையாட்டு வீரராக வேண்டும், இசைக் கலைஞர் ஆகவேண்டும் என்று விரும்பினால் அதற்குத் தடை போடாதீர்கள்.

5 விரல்களும் ஒன்றாக இருப்பது இல்லை. ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு திறமை உண்டு. சில குழந்தைகளுக்குக் கற்பதில் குறைபாடுகள் (ப்ங்ஹழ்ய்ண்ய்ஞ் க்ண்ள்ஹக்ஷப்ண்ற்ஹ்) இருக்கும். அதைச் சரி செய்யுங்கள். எதில் திறமை உள்ளது எனக் கண்டறிந்து அதில் "நம்பர் ஒன்'' ஆக்குங்கள். அதைவிடுத்து அவனுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றை அவனிடம் திணித்து அவனும் கஷ்டப்பட்டு நாமும் கஷ்டப்பட்டு முடிவில் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்காமல் போய்விடும்.

நமது குழந்தைகளுக்கும் தனிப்பட்ட விருப்பு - வெறுப்புகள் உண்டு என்பதை பெற்றோர் உணரவேண்டும். அட நாங்க என்ன, அவனுக்குக் கெடுதலா பண்ணப்போறோம் என்று பல பெற்றோர் சொல்கின்றனர்.

7 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

நிச்சயமாக எந்தப் பெற்றோரும் குழந்தைக்குக் கெடுதல் செய்ய நினைப்பதில்லை. ஆனால் நாம் நினைப்பதெல்லாம் நடப்பதில்லையே. குழந்தையின் அறிவாற்றல், இயல்பான திறமை, அவனது விருப்பம் என்ன என்பதை அறிந்து அதற்கேற்ப பாதை அமைத்துக் கொடுங்கள். நிச்சயமாக சாதித்துக் காட்டுவான். இதில் தவறு செய்யும்போதுதான் பல குழந்தைகள் சரியாகப் படிக்காமல் போய் விடுகின்றனர்.

குழந்தை சரியாக படிக்காத நிலையில் பெற்றோர் அதிருப்தி அடைந்து வெறுப்பைக் காண்பிக்கின்றனர். பெற்றோரிடம் கனிவும் அன்பும் கிடைக்காத குழந்தைகள், பிடிவாதக் குழந்தைகளாகி முரண்டு பிடிக்கின்றனர். இச் சூழ்நிலையில் அவர்கள் செய்யும் சிறு சிறு தவறுகளை நாம் உணர்ந்து அவர்களைப் பக்குவமாகத் திருத்தவில்லை என்றால் பின்னர் திசை மாறிச் சென்றுவிடுகின்றனர்.

தனித்துச் செயல்பட...: எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் தனிச்சையாக காரியங்களைச் செய்யும் திறமை உண்டு. ஆனால் நாம்தான் "என் செல்லத்தால் அதைச் செய்ய முடியுமா இதைச் செய்ய முடியுமா? என்று கூறி எதையும் செய்யவிடுவதில்லை. தனது தேவைகளை தானே செய்து கொள்ள பழக்க வேண்டும். குளிப்பது, சாப்பிடுவது, பிரஸ் போடுவது போன்றவற்றை தானே செய்யப் பழக்க வேண்டும். அதில் சில தவறுகள் செய்யும்போது பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்லவேண்டும். உனக்கு ஒன்னுமே வராது. நீ உருப்பட்ட மாதிரிதான் என்று சொல்லி பிஞ்சு உள்ளத்தை காயப்படுத்தாதீர்கள்.

குழந்தையைப் பற்றி கணவர் மனைவிடமும், மனைவி கணவரிடமும் குறை கூறி பேசக் கூடாது. கணவன் - மனைவி இருவரும் ஒருமித்து செயல்பட்டு உனது நலனுக்குத்தான் எல்லாம் செய்கிறோம் என்பதை குழந்தையிடம் புரிய வைக்க வேண்டும்.

பருவ வயது பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க வழி என்ன ?

8 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

பருவ வயது மிகவும் ஆபத்தானது. நமது குழந்தைகள் மீது ஒரு கண் வைத்திருக்க வேண்டிய காலம் அது. செலவு செய்ய ரூ. 100 கேட்டால், நியாயமாகப்பட்டால் கொடுங்கள். ஆனால் அவர்களது நடவடிக்கைகளைக் கண்காணியுங்கள். கணக்கு கேளுங்கள். பெண் - ஆண் நட்பு தவறில்லை. ஆனால் எல்லையைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.

ஆரோக்கியமான செக்ஸ் கல்வி அவசியம். நமது குழந்தை மீது நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும். அதே நேரத்தில் ஏமாந்துவிடக் கூடாது. நாம் குழந்தை மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையும் குழந்தை நம் மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையும் குறையும்போது பிரச்சினை ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகளை எப்படி வளர்க்க வேண்டும் என்பதற்கு சில வழிகாட்டி நெறிகள் சொல்லப்படுகின்றன அவை :

குயவர் (Potter): பெற்றோர் தொழில் திறன் மிக்க குயவர் போல் செயல்படவேண்டும். மண்ணைப் பிசைந்து, பக்குவப்படுத்தி அழகிய, கலைநயமிக்க மண் பாண்டங்களை உருவாக்குவது போன்று சமூகத்துக்குப் பயன்தரக் கூடிய சிறந்த குடிமகனாக குழந்தையை வளர்க்க வேண்டும்.

9 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

தோட்டக்காரர் எஹழ்க்ங்ய்ங்ழ் மண்ணை சீர்படுத்தி விதை விதைத்து, தண்ணீர் ஊற்றி, பராமரித்து, களை எடுத்து, மரமாகி காய் காய்த்து கனி கிடைப்பது போல் குழந்தை நல் முறையில் வளர்வதற்கு உகந்த சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் வளம் தரக்கூடிய சத்துப் பொருள்களை வழங்கவேண்டும். அவர்களது வளர்ச்சிக்குத் தடையாக உள்ள தீய விஷயங்களை நீக்கி ஒரு தோட்டக்காரர் போல் பெற்றோர் செயல்பட வேண்டும்.

வழிகாட்டி: குழந்தைக்கு நல்ல வழிகாட்டியாக நல்ல ஆசானாக இருந்து நல்லது எது - கெட்டது எது, நற்குணங்கள் எவை, தீய குணங்கள் எவை என்பதை எடுத்துச் சொல்லவேண்டும். வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை. விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மை, ஒட்டி வாழும் தன்மை ஆகியவற்றை குழந்தைகளிடம் வளர்க்க வேண்டும். அதே வேளையில் நமது விருப்பு - வெறுப்புகளை அவர்களிடம் திணிக்கக் கூடாது.

ஆலோசகர்: குழந்தைக்கு நல்ல ஆலோசகராக இருக்கவேண்டும். நெருக்கடியான நேரங்களில் எப்படி செயல்படவேண்டும். உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு சமநிலையில் வைத்திருக்கவேண்டும். வெற்றி - தோல்வி கையாளும் பக்குவம் எல்லாவற்றையும் சொல்லிக் கொடுங்கள். வாழ்க்கைப் பாடத்தை கற்றுக் கொடுங்கள்.

ரோல் மாடல் (தர்ப்ப் ஙர்க்ங்ப்): உங்கள் குழந்தையின் நல்லது. கெட்டது எல்லாவற்றுக்கும் நீங்கள்தான் காரணம். நீங்கள் சிகரெட் பிடித்தால் உங்கள் குழந்தையும் சிகரெட் பிடிக்கும் வாய்ப்புள்ளது. நீங்கள் பொய் சொன்னால் உங்கள் குழந்தையும் பொய் சொல்லும். மொத்தத்தில் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள்தான் ரோல் மாடல். அதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் உள்ள தவறுகளை, குறைகளைச் சரி செய்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் குழந்தை இச் சமூகத்தை வழி நடத்தும் குழந்தையாக வளரும்.

10 / 11

குழந்தை வளர்ப்பு : மலர்ப் படுக்கை அல்ல

Written by
Monday, 11 August 2008 19:36 -

நன்றி: தினமணி மருத்துவ மலர் 2003

டாக்டர் பி.எஸ்.விருதகிரிநாதன்
நரம்பு-உளவியல் மருத்துவ நிபுணர்,
சென்னை.

http://pottalpudur.com/labels/4K614K6z4K6w4K+N4K6q4K+N4K6q4K+B.html

11 / 11