அன்பான பெற்றோர்களுக்கு ஒரு நற்செய்தி

# மன அமைதியும், ஒழுக்கமும், கவனக் குவிப்பும் கொண்ட குழந்தைகளை வளர்த்தெடுப்போம்

தொடர்ச்சியான செல்போன் விளையாட்டுகள் மற்றும் தேர்வு பயத்தால் மன அமைதி இழக்கும் இன்றைய காலகட்டத்தில், உங்கள் குழந்தையின் செல்போனை கவனச் சிதறலுக்கு மாற்றாக மன அமைதி தரும் நல்வழிகாட்டியாக மாற்றுகிறது உயிர்க்குடில்.

---

### 100% பாதுகாப்பானது

எவ்வித விளம்பரங்களும் இல்லை

### பயிற்சிக் கட்டுப்பாடு

அளவான தினசரி பழக்கம்

### தூய தமிழ்

இனிமையான குரல் வழிகாட்டல்

### ஆஃப்லைன் மோட்

டேட்டா இல்லாமலும் இயங்கும்



CONFIDENTIAL

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

# செல்போன் நேரத்தை மன அமைதி தரும் நேரமாக மாற்றுதல்

குறுகிய வீடியோக்களால் ஏற்படும் சஞ்சலத்தை நீக்கி நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துதல்.

பெற்றோர்களாகிய நாம் அன்றாடம் சந்திக்கும் மிகப்பெரிய சவால்: குழந்தைகள் மணிக்கணக்கில் மொபைல் திரையிலேயே இருப்பது, படிக்க அமர்ந்தால் கவனம் சிதறுவது, இரவில் தூக்கம் வராமல் தவிப்பது, மற்றும் தேர்வை நினைத்துப் பயப்படுவது. டிஜிட்டல் உலகத்திலிருந்து குழந்தைகளை முழுமையாகப் பிரிக்க முடியாது; ஆனால் அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ளும் வழியைக் கற்றுக்கொடுக்க முடியும்.

### உயிர்க்குடில் உங்கள் குடும்பத்திற்கு எவ்வாறு உதவுகிறது?

தினமும் வெறும் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் விளையாட்டுகளை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, கண்களை மூடி எளிய பிராணாயாம மூச்சுப்பயிற்சியை (உள்ளிழுத்தல், அடக்குதல், வெளியேற்றல், ஓய்வு) செய்ய வழிகாட்டுகிறது. இது மன அழுத்த ஹார்மோனைக் குறைத்து, நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படும் சுய ஒழுக்கத்தை வளர்க்கிறது.




© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

**பள்ளியிலிருந்து இல்லம் நோக்கிய நல்வாழ்வு:** பள்ளி காலை நேரப் பயிற்சியுடன் இணைந்து செயல்படும் குடும்ப அமைதிப் பழக்கம்

குடும்ப நல்வாழ்வு சுழற்சி

CONFIDENTIAL

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

# ⭐ பெற்றோர்கள் பெரிதும் பாராட்டும் 8 முக்கிய அம்சங்கள்

குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு, பண்பாட்டு வளர்ச்சி மற்றும் உளவியல் அமைதியை மையமாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டது.




**100% விளம்பரமற்ற பாதுகாப்பான தளம்:** 4-நிலை பிராணாயாம வழிகாட்டல், அளவான தினசரி பயிற்சி நேரம் & நற்பழக்கப் பதக்கங்கள் **பாதுகாப்பான மொபைல் சூழல்**

## 🚫 வணிக விளம்பரங்கள் இல்லாத தளம்

எந்தவித பாப்-அப் விளம்பரங்களோ, கட்டாயப் பொருட்காட்சிகளோ அல்லது வேண்டாத இணைப்புகளோ இதில் கிடையாது. குழந்தைகள் பாதுகாப்பான தூய சூழலில் பயிற்சி செய்கிறார்கள்.

## ⏱️ ஆரோக்கியமான தினசரி பயிற்சிக் கட்டுப்பாடு

குழந்தைகளைத் திரையிலேயே கட்டிப்போடும் பிற செயலிகள் போலன்றி, இதில் தினசரி இலக்கு முடிந்ததும் பயிற்சியை நிறைவு செய்து, நிஜ வாழ்க்கைப் பணிகளில் ஈடுபட ஊக்கமளிக்கிறது.

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

## தமிழ் பண்பாடு மற்றும் சித்த மருத்துவ மரபு

தூய தமிழில் அமைதியான குரல் வழிகாட்டல் நமது பழமையான சித்த மற்றும் பிராணாயாம மரபுகளைக் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தி, பண்பாட்டு பெருமிதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

## இரவு நேர ஆழ்ந்த உறக்கப் பயிற்சிகள்

படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் செய்யப்படும் அமைதிப் பயிற்சிகள் மூளையின் அதீத அதிர்வுகளைக் குறைத்து, இரவில் ஆழ்ந்த, நிம்மதியான உறக்கத்தைப் பெற வைக்கிறது.

## ஆரோக்கியமான சாதனைப் பதக்கங்கள்

45 பதக்கங்கள் பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் போட்டியிடுவதற்காக அல்லாமல், குழந்தையின் சொந்தத் தொடர் முயற்சியையும் விடாமுயற்சியையும் பாராட்டி தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.

## முழுமையான தரவுப் பாதுகாப்பு & தனியுரிமை

குழந்தைகளின் தனிப்பட்ட விவரங்கள் மற்றும் பயன்பாட்டுத் தரவுகள் மிக உயர்ந்த சர்வதேச பாதுகாப்பு விதிகளின்படி முழுமையாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

## ஆஃப்லைன் பயன்பாடு (இணையம் தேவையில்லை)

படிக்கும் நேரங்களில் மொபைல் டேட்டாவை அணைத்து வைக்கலாம்! ஹைவ் சேமிப்பகம் மூலம் இணைய இணைப்பு இல்லாமலேயே பயிற்சிகளை தடையின்றி செய்யலாம்.

## மிதக்கும் உடனடி அமைதிப் பொத்தான்

தேர்வு நாள் காலையிலோ அல்லது திடீர் பயம் வரும்போதோ, முகப்பில் உள்ள இதயப் பொத்தானைத் தொட்டு 3 நிமிட அவசர அமைதிப் பயிற்சியை குழந்தைகள் பெறலாம்.

CONFIDENTIAL

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

## குடும்பப் பட்டறைகள் & சிறப்பு நிகழ்வுகள்

வார இறுதி குடும்ப வெபினார்கள், 1-டேப் Google Maps வழிகாட்டலுடன் பள்ளி வளாக முகாம்கள் மற்றும் தேர்வு பதற்றத் தணிப்பு வகுப்புகள்.

CONFIDENTIAL

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

# உங்கள் குழந்தையிடம் நீங்கள் காணக்கூடிய மாற்றங்கள்

21 நாட்கள் தொடர் பயிற்சியின் பின் பெற்றோர்கள் உணரும் வியக்கத்தக்க முன்னேற்றங்கள்.

| தினசரி நடவடிக்கை | உயிர்க்குடிலுக்கு முன் | 21 நாட்கள் பயிற்சிக்குப் பின் |
|---|---|---|
| **படிப்புத் தொடங்கும் நேரம்** | தாமதம் செய்தல், சலிப்படைதல், வற்புறுத்தல் தேவை | **✓ 5 நிமிடம் சுவாசித்துவிட்டு அமைதியாக அமர்தல்** |
| **தேர்வு நேரப் பயம்** | படபடப்பு, சாப்பிட மறுத்தல், நடுக்கம் | **✓ மூச்சுப்பயிற்சி மூலம் அமைதி காத்து தேர்வு எழுதுதல்** |
| **இரவு உறக்கம்** | நள்ளிரவு வரை செல்போன் பார்த்துவிட்டு தூங்குதல் | **✓ அமைதிப் பயிற்சி முடித்து குறித்த நேரத்தில் ஆழ்ந்த தூக்கம்** |
| **மன வலிமை** | சின்ன விஷயங்களுக்கும் கோபப்படுதல், அழுதல் | **✓ அதிக சகிப்புத்தன்மையும் மன சமநிலையும் அடைதல்** |

CONFIDENTIAL

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

# குடும்ப நிகழ்வுகள், வளாக முகாம்கள் & தேர்வு ஆதரவு வெபினார்கள்

குடும்ப நல்வாழ்வு மையம்

குடும்பப் பாசப் பிணைப்பை வலுப்படுத்தவும், தேர்வு பதற்றத்தைக் குறைக்கவும், கூட்டு விழிப்புணர்வின் ஆற்றலை உணரவும் உதவும் நிகழ்வுகள்.

### 📍 1. நேரடி பள்ளி வளாக & சமுதாய முகாம்கள்

பள்ளி ஆடிட்டோரியம் அல்லது அமைதியான சமுதாயக் கூடங்களில் வார இறுதியில் நடைபெறும் முகாம்கள். நிகழ்வு அட்டை அறை எண், நேரம் மற்றும் குடும்பங்கள் எளிதில் வந்தடைய **1-டேப் Google Maps வரைபட வழிகாட்டலைக்** காட்டும்.

### 💻 2. இணையவழி குடும்ப மாஸ்டர் வகுப்புகள்

பெற்றோரும் குழந்தைகளும் வீட்டு வரவேற்பறையிலேயே ஒன்றாக அமர்ந்து பயிற்சி செய்யும் வார இறுதி வெபினார்கள். கவுண்ட்டவுன் கடிகாரம் மற்றும் **.ICS காலெண்டர் நினைவூட்டல்** கொண்டது.

### 🌐 3. தலைமுறைகளை இணைக்கும் கலப்பு அமர்வுகள்

தாத்தா-பாட்டி, பெற்றோர், குழந்தைகள் என அனைத்து தலைமுறையினரும் வெவ்வேறு நகரங்களில் இருந்தாலும் ஒன்றிணைந்து மூச்சுப்பயிற்சி செய்யும் கூட்டு சங்கமம்.

## பெற்றோர்களுக்கான பாதுகாப்பு நன்மைகளும் வசதிகளும்

### 📝 தேர்வுக்கு முன்னதான பெற்றோர் வழிகாட்டல்

குழந்தைகளின் தேர்வு பதற்றத்தை எவ்வாறு கையாள்வது, அமைதியான படிப்புச் சூழலை எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பதை உளவியல் நிபுணர்கள் விளக்குவார்கள்.

### 💬 WhatsApp ஒருங்கிணைப்பாளர் உதவி

நிகழ்விடம், பார்க்கிங் வசதிகள் அல்லது நேர அட்டவணை பற்றிய சந்தேகங்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளருடன் நேரடியாக 1-டேப் வாட்ஸ்அப் அரட்டை.

### ⚡ தினசரி ஸ்டீக் தீச்சுடர் பாதுகாப்பு

குடும்ப நிகழ்வில் பங்கேற்பது குழந்தையின் தினசரிப் பயிற்சியாகக் கணக்கிடப்படும்; மனநலப் பயிற்சி குடும்பத்தால் மதிக்கப்படுகிறது என்ற உணர்வை வளர்க்கும்.

### 📜 சரிபார்க்கப்பட்ட டிஜிட்டல் சான்றிதழ்கள்

நிகழ்வில் முழுமையாகப் பங்கேற்ற குழந்தைக்கு QR சரிபார்ப்புக் குறியீட்டுடன் கூடிய அதிகாரப்பூர்வ டிஜிட்டல் பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

CONFIDENTIAL

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

## 💡 வீட்டில் பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டிய எளிய உதவிகள்

மூச்சுப்பயிற்சியை இனிய குடும்ப வழக்கமாக மாற்றுவதற்கான குறிப்புகள்.

- **இணைந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்:** காலை உணவுக்கு முன் 5 நிமிடங்கள் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து அமர்ந்து மூச்சுப்பயிற்சி செய்யுங்கள். பெற்றோரைப் பார்த்து குழந்தைகள் எளிதில் கற்றுக்கொள்வார்கள்!
- **பதக்கங்களை பாராட்டுங்கள்:** உங்கள் குழந்தை 7 நாள் அல்லது 30 நாள் தொடர் பயிற்சி பதக்கங்களை வெல்லும்போது அவர்களை வாய்விட்டுப் பாராட்டுங்கள்.
- **அமைதியான மூலையை உருவாக்குங்கள்:** டிவி மற்றும் மொபைல் சத்தங்கள் இல்லாத அமைதியான இடத்தில் குழந்தைக்கு அமர ஒரு சிறு பாய் அல்லது ஆசனத்தை அமைத்துக்கொடுங்கள்.

---

### 💳 வெளிப்படையான குடும்ப நல்வாழ்வு கட்டண விவரம்

**அணுகக்கூடிய கட்டணம்**

#### 👨‍👩‍👧‍👦 குடும்ப B2C சந்தாத் திட்டம்

/ மாணவர் / மாதம் (ஆண்டுக்கு ₹1,200)

சுயாதீன குடும்பச் சந்தா. மாணவர்களுக்கான கவனக் குவிப்புப் பயிற்சிகள், தேர்வு அமைதி, பெரியவர்களுக்கான ஆழ்ந்த உறக்கப் பயிற்சிகள் மற்றும் வார இறுதி குடும்ப வெபினார்கள் அனைத்தும் திறக்கப்படும்.

#### 🏫 பள்ளி B2B நிறுவனத் திட்டம்

**100% இலவசம்** (பள்ளியே ₹60/மாதம் செலுத்தும்)

உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி உயிர்க்குடில் நிறுவனத் திட்டத்தில் (₹60/மாணவர்/மாதம்) இணைந்திருந்தால், குழந்தையின் பயன்பாடு முற்றிலும் இலவசம்!

🎁 **முன்னோடிப் பள்ளி சிறப்புச் சலுகை:** முதலில் இணையும் **முதல் 5 பள்ளிகளின் குடும்பங்களுக்கு** வார இறுதி நல்வாழ்வு நிகழ்வுகள் மற்றும் பள்ளி அங்காடி (Store) வசதி முழுமையாக இலவசம்!

---

## உங்கள் குழந்தைக்கு மன அமைதி என்னும் வாழ்நாள் பரிசை அளியுங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியில் ஏற்கனவே உயிர்க்குடில் இணைக்கப்பட்டிருந்தால் அவர்களின் பள்ளி மின்னஞ்சல் மூலம் நுழையலாம். அல்லது மாதத்திற்கு ₹100 என்ற

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary

CONFIDENTIAL

எளிய கட்டணத்தில் இப்போதே உங்கள் குடும்ப நல்வாழ்வைத் தொடங்குங்கள்.

**குடும்பப் பயிற்சிக்காகப் பதிவிறக்க**

CONFIDENTIAL

© 2026 Janus Software (uyirkudil.in) • All Rights Reserved • Strictly Confidential & Proprietary