மித்ரா டைம்ஸ்

தமிழ் & ஆங்கிலம் மாத இதழ்

MITRA TIMES - Tamil & English Monthly

மலர்: XII இதழ்: 2	ஆகஸ்ட் 2025	ஆண்டு சந்தா ரூ.240/-	விலை ரூ.20/-
Vol.: XII Issue: 2	August 2025	Annual Subscription Rs.240/-	Price Rs. 20

ஆகஸ்ட் 2025 இதழுடன் இணைப்பு

பெண் உலகம்

பன்முகத் திறமை கொண்ட பெருமைமிகு முனைவர் மஞ்சுளா

கைத்தொழில் ஒன்றை கற்றுக்கொள்! கையில் தன்னம்பிக்கை இருந்தால் வாழ்க்கை உன் கையில்!

இல்லத்தரசிகளுக்கு வருமானம் தரும் வாய்ப்பு!

திரு.எம்.எஸ்.மூர்த்தி அவர்கள் ஆசிரியராக இருந்து வெளிவரும் மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் 11 ஆண்டுகளாக வெளி வருகிறது என்பதை தாங்கள் அறிவீர்கள்.

பலரும் விரும்பும் அனைவருக்கும் தன்னம்பிக்கை ஏற்படுத்தும் மாத இதழ் வெளிவந்து கொண்டிருக்கிறது.

இதன் அடுத்த கட்டமாக மித்ரா டைம்ஸ் மாத இதழ் உடன் பெண் உலகம் என்ற மாத இதழை இணைத்து வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

இதில் பெண்களின் அனைத்து திறமைகளையும் வெளிப்படுத்தும் தளமாக இந்த புத்தகம் அமைந்துள்ளது என்பதை கடந்த மூன்று மாதங்களாக வெளிவரும் பெண் உலகம் படித்துவிட்டு கருத்து தெரிவிக்கிறார்கள். சிறிய தொழில் செய்யும் பெண்கள், தொழில் முனைவராக இருக்கும் பெண்கள் அனைவரையும் பெருமைப்படுத்தும் விதமாக அவர்களைப் பற்றிய செய்திகளை கட்டுரையாக வெளியிட்டு வருகிறோம். இப்படி பலராலும் பாராட்டப்படும் இந்த மாத இதழுக்கு சந்தா சேர்ப்பதன் மூலம் சிறிய தொகை வருவாயாக பெறலாம் புத்தகத்தின் விலை 20 ரூபாய்.

வருட சந்தா 240 ரூபாய்

ஒரு சந்தாவிற்கு 20 ரூபாய் வீதம் பிடித்துக்கொண்டு பணத்தை அனுப்பி வைக்கலாம். அத்துடன் யார் யார் சந்தாதாரர்களோ அவர்களது பட்டியலை மறக்காமல் அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

இதுபோக விளம்பரம் வகையில் வருமானத்தை ஈட்டிக் கொள்ளலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு: 9789837069 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- நிர்வாக ஆசிரியர்

ஆசிரியர் கடிதம்

தோழிகளுக்கு வணக்கம்!

பெண் உலகம் மாத இதழ் பெண்களிடையே மிகுந்த வரவேற்பை பெற்று வருகிறது.

ஆசிரியர் குழுவில் உள்ளவர்கள் தங்களது படைப்புகளை அனுப்பி வருகிறார்கள். இந்த இதழில் நெய்வேலியைச் சேர்ந்த திருமதி கவிஞர் வெண்ணிலா பாலாஜி அவர்கள் தங்களுடைய அனுபவத்தை பகிர்ந்து வருகிறார்கள். தையல் கலையில் பெண்களுக்கு இருக்கின்ற ஈடுபாட்டை இவர் ஊக்குவித்து வருவது போல இங்கே சென்னை ஆவடியில் திருமதி பாபி அவர்களும் செய்து வருகிறார்கள். தையல் பயிற்சி என்பது பெண்களின் வாழ்வாதாரத்துக்கு எந்த அளவுக்கு துணை நிற்கிறது என்பதை அவர்களின் பேட்டிகளில் இருந்து நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

அதேபோல் தங்களது ஆளுமையால் பல்வேறு தளங்களில் முத்திரை பதித்து வரும் முனைவர். மஞ்சுளா போன்ற கல்வியாளர்களின் பயணம் பற்றியும் இந்த இதழில் வெளிவந்துள்ளது.

இது போன்று தங்கள் பகுதியில் உள்ள ஆளுமைகள் குறித்து தாங்கள் தொடர்ந்து செய்திகளை அனுப்ப வேண்டுமாய் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

அதைப்போல இந்த புத்தகத்துக்கு சந்தாதாரர்களை தாங்கள் பகுதியில் இருக்கும் தொழிலதிபர்கள், ஆசிரியர்கள் ,அரசு ஊழியர்கள் ஆகியோரிடம் அருகில் எடுத்துச் சொல்லி இணைக்கும் பணியை தாங்களும் செய்யலாம். பிள்ளைகளை கவனமாக பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு நம்முடைய அனைவருக்கும் இருக்கிறது.

நவீன தொழில்நுட்பங்கள் வளர்ச்சியை கண்டு பெருமைப்படும் அதே நேரத்தில் நம்முடைய குழந்தைகள் அதனால் கெட்டுப் போக கூடாது என்கிற பதட்டமும் இல்லாமல் இல்லை.

அதே நேரத்தில் அவர்களுக்கு நாம் கண்காணிக்கிறோம் என்ற எண்ணம் வந்து விட்டால் ஒன்று கோபம் வரும். அல்லது தங்களது தவறுகளை மறைப்பதற்காக மாற்றி யோசிக்க முடியும். எனவே கவனமாக அவர்களை கையாள வேண்டும். அவர்கள் கண்ணாடி பாத்திரம் போல அதிகம் அழுத்தினாலும் உடைந்து விடும் இறுகப்பற்றாவிட்டாலும் கீழே விழுந்து விடும். அதைப்போல குழந்தைகளை வளர்ப்போம். அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்.

சுஜாதா மூர்த்தி
நிர்வாக ஆசிரியர்

பன்முகத் திறன் கொண்ட பெருமை மிகு முனைவர் மஞ்சுளா!

ஒரு காலத்தில் எல்லா துறைகளையும் ஆண்கள் மட்டுமே ஆக்கிரமித்து இருந்த நேரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட துறையில் மட்டுமே பெண்கள் பிரகாசிக்க முடியும் என்ற சூழ்நிலை இருந்தது அன்று. ஆனால் இன்று இலக்கியத் துறையிலும், கலைத்துறையிலும், விளையாட்டுத் துறையிலும், விண்வெளித் துறைகளிலும் வேரூன்றியிருக்கும் பெண்கள் பல சவால்களைக் கடந்தே பெரிய வளர்ச்சியை எட்டியிருக்கின்றனர்.

முனைவர் மஞ்சுளாவும் கல்வி என்ற சிறகு கொண்டு சமுதாய வானத்தை வட்டமடித்து வருகிறார். தமிழ்மொழி மீது தீராத ஆர்வம் கொண்ட இவர் தமிழ் இலக்கியம் படித்ததுடன், தமிழ் இலக்கியங்களையும் படைத்து வருகிறார். ஆரம்பத்தில் பேச்சாளராக இலக்கிய உலகில் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்ட இவர், மெல்ல மெல்ல கவிதை எழுதுவதிலும், கட்டுரை புனைவதிலும், வரலாற்று நூல்களைப் படைப்பதிலும் தன் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டார்.

சென்னை எழும்பூரில் உள்ள சென்னை சமூகப்பணிக் கல்லூரியின் தமிழ்ப் பேராசிரியராக வலம் வரும் இவர் பல நூல்களை எழுதியிருக்கிறார். மூங்கிலின் துளைகள், வழியெங்கும் கண்ணாடி, ஈரம் இல்லாத மழை போன்ற கவிதை நூல்களையும், ஒப்பனை கலைத்த அழகு, கண் சிமிட்டும் காகிதங்கள், வட்டத்துள் சிக்காத வானம், செம்மொழியான தமிழ் மொழியாம் போன்ற கட்டுரை நூல்களையும் வடித்து தந்ததுடன் சமூகப் பணியில் ஒரு சகாப்தம் என்ற வரலாற்று நூலையும் சிறப்பாகப் படைத்திருக்கிறார்.

பல தொலைக்காட்சிகளில் இன்றைக்கு விவாதம் என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒரு நிகழ்ச்சியாக மாறி-விட்டிருக்கிறது. சத்தம் போட்டு பேசுவது குறுக்கே புகுந்து பேசுவது சம்பந்தம் இல்லாமல் பேசுவது தனக்கு அது என்ன தோணுகிறதோ அதை அப்படியே பேசுவது சமூகம் அதை அங்கீகரிக்கிறதா என்பதை தெரியாமல் பேசுவது என்று பல்வேறு தரப்பினர் அந்த விவாதங்களில் பங்கு பெற்று வருவதையும் பொதுமக்கள் அவர்கள் மீது குறைபட்டுக் கொள்வதை கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம்.

ஆனால் முனைவர் மஞ்சுளா அவர்கள் தொலைக்காட்சிகளில் பங்கேற்ற விவாதங்களில் மேடையில் வீசும் மெல்லிய தென்றலாக நிதானமாக அதே நேரத்தில் ஆழமாக தன்னுடைய கருத்தை சொல்லி வருகிறார் என்பது தனிச்சிறப்பு. குறிப்பாக அந்த வாதங்களில் பங்கு பெறுவோர் முகத்தை இறுக்கமாக வைத்துக்கொண்டு பல்லை கடித்துக்கொண்டு பேசுவதையும் நாம் பார்த்திருக்கிறோம் ஆனால் சொல்ல வந்த கருத்துக்களை முகமலர்ச்சியோடு எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் தன்னுடைய வாதங்களை வைத்து வருகிறார் இவர் என்பது அந்த நிகழ்ச்சியை பார்க்கும் போது தெரியும்.

இளம் சாதனையாளர் விருது, மகாகவி ஈரோடு தமிழன்பன் விருது, பாவேந்தர் சுடர், தொகுப்புரைச் சுடர் போன்ற பல விருதுகளை வென்றிருக்கும் இவர் நூல் வெளியீட்டு நிகழ்ச்சி, பட்டிமன்றம், தொலைக்காட்சி விவாத அரங்கம், பள்ளி கல்லூரிகளில் எழுச்சி உரையாற்றுவது என்று எப்போதுமே பரபரப்பாக இயங்கி வருகிறார். திருக்குறளை அரபு மொழியில் மொழியாக்கம் செய்து ஒலி வடிவில் வெளியிட்டபோது தமிழுக்காகக் குரல் கொடுத்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும்,

தமிழ்த் திரையுலகின் கலைப் படங்களை நேர்மையுடன் விமர்சனமும் செய்து வருகிறார்.

செம்மலர், இனிய உதயம், மங்கையர் மலர், நம் தோழி, குமுதம் சினேகிதி போன்ற இதழ்களில் இவரைப் பற்றிய குறிப்புகளும் - படைப்புகளும் வெளியாகியுள்ளன. சென்னை வானொலி நிலைய இளைய பாரத நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெற்றது ஒருபக்கம் இருந்தாலும் இன்று பன்பலை ஒளிபரப்பில் தமிழ்ப் பாடல்களை ரசனையுடன் விளக்கி வருவது பெரிய வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது

முக்கிய ஆளுமைகளின் தலைமையில் பட்டிமன்ற நிகழ்வுகளிலும் கலந்து கொண்டு தனது திறமைகளை நிரூபித்து வருகிறார்.

இந்து தமிழ்திசை ஆண்டுதோறும் வழங்கும் 'அன்பாசிரியர்' விருதுக்கான தகுதி வாய்ந்த ஆசிரியர்களைத் தேர்வு செய்யும் நடுவர் குழுவில் பேராசிரியர் மஞ்சுளாவும் ஒருவர். மிகுந்த ஆர்வத்துடன் செயல்பட்டுத் தகுதியான ஆசிரியர்களைத் தேர்வு செய்ததும் கவனத்திற்குரியது. தமிழ் வளர்ச்சித் துறை சார்பில் நடக்கும் இளையோர் இலக்கியப் பயிற்சிப் பாசறை நிகழ்ச்சியில் இவரின் உரையாற்றும் திறனைக் கேட்டு வியக்காத மாணவர்களே இருக்க முடியாது! தன் கல்லூரி சார்ந்து சமுதாயப் பணிகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

பல்வேறு தளங்களில் முனைப்புடன் செயல்படும் இவர் ஆரோக்கியத்துடன் இன்னும் உறுதியுடன் தொடர்ந்து பணியாற்றி புகழ் பெற பெண்உலகம் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்.

பெண் உலகம்

ஆகஸ்ட் 2025 இணைப்பிதழ்

ஆசிரியர்/ வெளியீட்டாளர்:
எம்.எஸ்.மூர்த்தி

நிர்வாக ஆசிரியர்:
சுஜாதா மூர்த்தி

சிறப்பு ஆலோசகர்:
மணவூர்.கி. விடாரண்யம்

ஆசிரியர் குழு

சென்னை
செல்வி.S.ஸ்ருதிலட்சுமி B.Sc.(Psychology)
செல்வி.ஷி.ஜானகி
திருமதி.உமா ஸ்கந்தவேள் (கவிஞர்)

கோவை மண்டலம்:
திருமதி.ராஜ்மேம்(கல்வியாளர்)
திருமதி.சுமதி ரகுநாதன் (எழுத்தாளர்)

கிருஷ்ணகிரி
திருமதி ருக்மணி தேவி (ஆசிரியர்)

கடலூர்
கவிஞர்.பா.தேசபிரியா
கவிஞர் வெண்ணிலா பாலாஜி

புதுவை
கவிஞர்.உமா இராமச்சந்திரன்

திருவாரூர்
செல்வி.நறுமுகை

திருவண்ணாமலை
பா.விண்ணரசி வேளாங்கண்ணி (ஆசிரியர்)

திருவள்ளூர்:
திருமதி சசிகலா செல்லமுத்து(மகளிர் சுய உதவி குழு)

சிவகங்கை
எஸ். தனலட்சுமி(யோகா ஆசிரியர்)

வடிவமைப்பு:
திருமதி.சுமதி மணிகண்டன்

கூட்டுக் குடும்பம்!

தேர்ந்தெடுத்த கற்களில்
தேவையற்றதை நீக்கியதால்...
தேகம் கொண்ட சிலைகள்!!!

உளியது துளைத்த
வலியினைத் தாங்கிய
உயிரோவியங்கள்!!!

வளைவிற்கும் நெளிவிற்கும்
இதமாகவும் பதமாகவும்
இடிபட்ட பொழுதினில்
எழுந்த ஓசைகள்
எங்கும் போகவில்லை...
கடந்துபோகும் எவ்விடத்திலும்
கற்சிலைகளைக் காணும்போதெல்லாம்...

சுடும் வெயிலோ...
கடும் பனியோ...
எதனையும் தாங்கும் வல்லமையுடன்...
நூறு ஆண்டுகளை கடந்து
முற்றமும் கூடமும்
தோட்டமும் துரவும்...

கூட்டமும் கும்மாளமும்
ஆடலும் பாடலும்
கேலியும் கூத்தும்

உண்டலும் உறங்கலும்
ஒன்றாய் மகிழ்ந்திருந்த
தருணங்கள்
பேரழகாய்....
நினைவலைகளில்
நிலைக்குத்தி நிற்கிறது...

மாற்றங்களே என்றும் மாறாததால்...
நிலைமாறி நாங்கள் குடியிருந்த கோயில்
இன்று...
யாருமற்ற வீடு!!!

சிலிர்ப்பு!

நில மகளைத் தொடும்
வான் மழையின் முதல் துளி ......
முத்தச் சிலிர்ப்பு ... !!

தான் ஈன்ற கன்று
பாலுக்கு மடி முட்ட ...
பசுவின் சிலிர்ப்பு ....!!

இதழ் விரிந்த மலரில்
வண்டு அமர்ந்து தீண்ட ....
பூவின் சிலிர்ப்பு .....!!

வைகறைக் கனவில்
காதலன் கரம் பற்ற ....
முதிர்க்கன்னியின் சிலிர்ப்பு .....!!

சுட்டெரிக்கும் கோடையில்
மேனி தவழும் தென்றல் ....
சுகமான சிலிர்ப்பு .....!!

பசி கிள்ளும் வேளையில்
தொண்டைக் குழி புகும் கூழ் ....
வயிற்றின் சிலிர்ப்பு .....!!

புதையுண்ட வித்து
முளைக்க முட்டுகையில் .....
மண்ணின் சிலிர்ப்பு ....!!

தளர்வுறும் போது
தாங்கும் கை ...
நட்பின் சிலிர்ப்பு ...!!

கருவில் உருவான சிசு
பிஞ்சுக் காலால் உதைக்க ....
தாய்மையின் சிலிர்ப்பு........!!

-- உமா ஸ்கந்தவேள்

அல்சர் பாதிப்பை உணவின் மூலம் தடுக்கலாம்

"டீ, காபி வேண்டாம்... ஸாரி, எனக்கு அல்சர்" இந்த டயலாக் அடிக்கடி கேட்போம்.

வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்தால், நாம் விலைக்கு வாங்கிய நோய்களில் இதுவும் ஒன்று.

உணவு செரிப்பதற்காக வயிற்றில் அமிலங்கள் சுரக்கும். இந்த அமிலங்களால் வயிற்றுக்கு எந்தப் பாதிப்புகளும் ஏற்படாதவாறு, புரதங்களால் உருவாக்கப்பட்ட படிமங்களும் (Layers) இருக்கும். இது இரைப்பையைப் பாதுகாக்கும் வகையில் அமைந்திருக்கும்.

குடல், இரைப்பை,சிறுகுடல், வாய் போன்ற இடங்களில் புண்கள் ஏற்பட்டு, இந்த படிமங்களைப்

பாதிக்கும்போதுதான் பிரச்னை ஏற்படுகிறது.

அல்சர் அறிகுறிகள்!

அல்சர் புண்களில் 30-40 சதவிகிதம் அறிகுறிகளே தெரியாது. அடிக்கடி பசி, சாப்பிட்ட பிறகும் பசி, வயிற்று வலி, முதுகு வலி, வயிற்று எரிச்சல், நெஞ்சு எரிச்சல், சாப்பிட்டதும் வாந்தி போன்ற பிரச்னைகள் இருக்கும். பால், தண்ணீர், பிஸ்கட் போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிட்டதும், வயிற்று வலி குறைந்தது போன்ற உணர்வைத் தந்தால், அது முதல் கட்ட அல்சர். சிறிது உணவைச்சாப்பிட்ட பிறகும் வயிற்று வலி தொடர்ந்தால், அல்சர் தீவிரமாகி உள்ளது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அல்சர் வரக் காரணங்கள்!

சமச்சீர் உணவு சாப்பிடாமல் இருப்பது, அதிக மசாலா, எண்ணெய் உணவுகள், உணவுப்பழக்கத்தில் மாற்றம், காலை உணவத் தவிர்த்தல்,ஹெலிகோபேக்டர் பைலோரி (Helicobacter pylori)என்ற கிருமித் தொற்று, மனப் பிரச்னையால் அமிலங்கள் சுரப்பதில் மாற்றங்கள், வீரியமுள்ள வலி மாத்திரைகள், ஸ்டீராய்டு மருந்துகளை உட்கொள்வது, மது மற்றும் புகைப்பழக்கமும் அல்சரை ஏற்படுத்தும். 70 சதவிகித உணவு மற்றும் வாழ்வியல் தவறுகளால்தான் அல்சர் ஏற்படுகிறது.

ரிஸ்க் அல்சர்

வயிற்றுப் புண்ணுக்கு நீண்ட காலம் சிகிச்சை எடுக்காமல் இருந்தால், அது லிம்போமா (lymphoma) என்ற புற்றுநோயாக மாற வாய்ப்புகள் அதிகம். என்றோ ஒரு நாளைக்கு அதிகளவில் மது அருந்த, அவர்களுக்கும் அல்சர் வரும். வாந்தி, வாயு பிரச்னைகளைக் கொண்டுவந்து, அல்சர் நோயைத் தீவிரமாக்கிவிடும்.

நீண்ட காலம் அல்சர் இருந்தால், அந்தப் புண்களின் வடுக்களும் இருக்கும். இது குடலில் ஒட்டை விழும்

அளவுக்குக் கொண்டுவந்து, குடல் அடைப்பை ஏற்படுத்தலாம். ரத்தக் குழாய்களை அரித்து, பெரிய பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

இதற்கான காரணங்களை முறையாகக் கண்டறிந்து, தகுந்த சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு, அல்சரை குணமாக்கிவிடலாம்.

உணவின் மூலம் அல்சரைத் தடுக்கலாம்!

நம் தென் இந்திய உணவுகள் 'நல்ல உணவு' பட்டியலில் இடம் பெற்றுள்ளன. இந்த உணவைச்

சாப்பிட்டாலே, அல்சர் வருவதை வெகுவாகக்குறைக்கலாம்.

ஆவியில் வேகவைக்கப்பட்ட உணவுகளுக்கு முதல் இடம் தரலாம். எண்ணெய், உப்பு, மசாலா, காரம் இவற்றைக் குறைந்த அளவில் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தேன், ப்ரக்கோலி, முட்டைகோஸ், வெங்காயம், பூண்டு, பால் பொருட்கள், வாழை, அதிக நார்சத்துள்ள உணவுகள் மிகவும் நல்லது.

கோலா பானங்கள், சோடா, ஊறுகாய், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சிட்ரஸ் வகை ஆயத்த பழச்சாறுகள், டீ, காபி தவிர்க்கலாம்.

இது போன்ற வைத்தியக் குறிப்புகளை பின்பற்றுவதற்கு முன்னர் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகி அவரது ஆலோசனையின்படி செயல்படவும்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப வாழ்வோம். வாழ்வில் வளம் பெறுவோம்.

S.Dhanalaxmi,
Yoga Terapist, Naturopathy,
Sivagangai

அன்பே அனைத்தும்!

அகந்தை கொண்டால்
அழிய நேரிடும்
ஆணவம் நம்மை
அடியோடு வீழ்த்தும்
இறுமாப்பு என்றும்
இருட்டில் தள்ளும்
ஈனச் செயல்கள்
இழிவைக் கொடுக்கும்!

உள்ளத்தில் கள்ளம்
உருப்படா தென்றும்
ஊனம் செய்தல்
உனக்கே பகையாம்
எல்லாம் அறிந்தவர்
எவருமே இலர்
ஏற்றம் பெறவே
வேண்டும் பணிவு!
ஐயம் கொள்ளல்

அன்பிற்குக் கேடு!
ஒழுக்க நெறிநின்றார்
ஊறு நினையார்
ஓடி ஒளிந்தாலும்
ஒழியா வினைகள்
ஔடதம் வாழ்விற்கு
அன்பும் கருணையும்
அ:.தே பற்றி
அறவழி நடப்போம்..!!

அமுதமணி கல்யாணசுந்தரம்

சிறுநிலவோ
நறுமலரோ
வண்ணங்களால்
கவனமீர்க்கும்
வண்ணத்துப்பூச்சியோ
வானின்று வந்த தேவதையோ
தொட்டுத் தொடரும்
என் துயரங்கள்
உன் பால்முகம்
பார்க்கையிலே
பலமிழந்து விலகுதடீ
ஆசைமகளே
அன்பின் ஊற்றே
நேசப்பிரியங்களை
நிறைத்து நெஞ்சத்தில்
மகிழ்ச்சியை
அள்ளித் தெளிப்பவளே
குழலன்ன குரலால்
குதூகலித்து
வெள்ளிக் கொலுசொலிக்க
வீட்டை வலம் வரும்
என் மகளான தாயே
வரமாய் வந்தவளே
வாழ்வில்
வசந்தம் தந்தவளே
நீ நீடூழி வாழனும் கண்ணே.

- உமா ராமச்சந்திரன்
புதுவை

வையம் ஆண்ட வண்டமிழ் மரபே..!

குமரிக்கண்ட குரங்குமனிதரின்
சைகைமொழியும் குறியீட்டுத்தமிழும்
ஒலியாகிய ஒலித்தமிழும்
வரிவடிவமான ஓசைத்தமிழும் நீயே!

சோழனையாளச் செய்ததும்
சேரனையாளச் செய்ததும்,
பாண்டியனையாளச் செய்ததும்
மூவேந்தர்களையாளச் செய்தததும் நீயே!

முதற்கழகம் முத்தாய்ப்பானதும்
இடைக்கழகம் இருண்டகாலமானதும்
கடைக்கழகம் கருத்தானதும்
முக்கழகங்கள் முத்தமிழானதும், நீயே!

இடையெழுவள்ளல்களைக் கண்டதும்
கடையெழுவள்ளல்களைக் கண்டதும்,
நாஞ்சில்வளவனைக் கண்டதும்
நன்னனைக் கண்டதும் நீயே

நுட்பங்கள் கொண்டதும்
நுண்மைகள் கொண்டதும்
தன்மைகள் கொண்டதும்
தண்மைகள் கொண்டதும் நீயே!

திரையனையாள வைத்ததும்
களப்பிரர்களையாள வைத்ததும்
பல்லவரையாள வைத்ததும்
முகலாயர்களையாள வைத்ததும் நீயே!

திண்மை என்பதும்
எண்மை என்பதும்
இளமை என்பதும்
வளமை என்பதும் நீயே!

கொய்சாலர்களையாளச் செய்ததும்
கடவராயர்களையாளச் செய்ததும்
சம்புவராயர்களையாளச் செய்ததும்
சுல்தான்களையாளச் செய்ததும் நீயே!

தனிமை உடையதும்
இனிமை உடையதும்
மும்மை உடையதும்
செம்மை உடையதும் நீயே!

வையம் ஆண்டதும்
நாயக்கர்களைக் கண்டதும்
மராட்டியர்களைக் கண்டதும்
நவாபைக் கண்டதும்
பாளையக்காரர்களைக் கண்டதும் நீயே!

இயன்மை படைத்ததும்
வியன்மை படைத்ததும்
தாய்மை படைத்ததும்
தூய்மை படைத்ததும் நீயே!

இலக்கியங்களோடு இலக்கணங்களும்
பொருளதிகாரமென யாதுமே நீயே!

- பெ.விண்ணக வேளாங்கன்னி வின்சி

CARE FOR THOSE LITTLE BIRDIES

Madam, this is my bird feed kit, I made it myself taking help from my elder brother. See, I can pour water into the bottle from here and it will trickle into this saucer below. I will hang it from the guava tree branch. Mynas and sparrows come and sit on its branches every day. Little Arnav could not conceal his excitement as he explained his bird feed kit to his class teacher. The teacher took a good look at the kit and congratulated little Arnav of grade II and also asked all his classmates to give him " Well done claps". Arnav 's joy was immense and he felt very proud of his work.

Only the previous week at school the class had a discussion on the extremely hot summer days and how we could keep ourselves cool and comfortable. Apart from discussing our summer rules, the discussion was taken outward from the class to the environment around us and the need to think of the well being of our fellow creatures. That's when Arnav came up with the story of how a pair of Mynas always stayed on a particular branch of the guava tree outside our classroom during the noon time. Arnav described how he observed this pair every afternoon when he walked up to the wash area to wash his hands before lunch. He also said the Myna pair would not be seen when the bell rang at the end of the day and he was going home. The teacher had taken this as an opportunity to make all the other II graders to understand that just like us, animals and birds too feel uncomfortable with the scorching summer heat and need to look for comforts like a cooler place to rest and more water to drink. The class seemed involved in the discussion and that's when like Arnav, some students had decided to help these fellow creatures by providing them some water and food. Smitha had added a food tray too in her bird feed apparatus.

So here we were with nearly 15 bird feeders for probably a good number of birds visiting our vidyalaya and the campus now wore a more colourful look and the students loved watching birds come and peck on the feeders. Our Environment study now became a nature study and we all shared our space with our fellow creatures.

We live in a land that believes in " Vasudeva Kutumbaka and Sanatana dharma". The father of our great nation always said, "There Is enough on earth to satisfy every body's need but not every body's greed ."

Vineetha Gopalakrishnan
Primary teacher,
Kendriya Vidyalaya
Chennai 600073.

YOGA IS ONE OF THE MOST POWERFUL AND PEACEFUL THINGS YOU CAN DO FOR YOURSELF

Yoga is one of the most powerful and peaceful things you can do for yourself—and the best part is, it's for everyone. You don't have to be super flexible, wear fancy workout clothes, or be able to stand on your head to enjoy it.

Yoga is simply about connecting your body and mind through movement, breath, and stillness. It comes from ancient India and has been practiced for thousands of years, but today it's more popular than ever across the world. Why? Because it works!

Whether you're feeling stressed, tired, anxious, or just out of shape, yoga has a way of bringing balance back into your life. When you stretch and move your body in yoga, it wakes up muscles you didn't even know you had. It helps with posture, builds strength, boosts flexibility, and can even help with digestion and better sleep. But it's not just physical-yoga has a magical way of calming your mind, too. Through deep breathing and focused attention, it teaches you how to be present, to worry less, and to find peace even in a busy world.

Imagine sitting in a quiet space, closing your eyes, and just breathing deeply-that alone is yoga. There are so many different types of yoga to explore. Some classes are gentle and slow, great for beginners or people who just want to relax. Others are energetic and full of movement, perfect for building stamina and focus. You can practice yoga in a quiet room, in a park, by the beach, or even in your bedroom. There are no rules, just your breath and your willingness to show up. And over time, you'll notice changes—not just in your body, but in your mood, your patience, and even how you handle life's ups and downs. You might smile more. You might sleep better. You might feel stronger, more grounded, and more alive.

Yoga also teaches beautiful life values like kindness, honesty, discipline, and gratitude. It helps us become better people, not just more flexible ones. So whether you're doing a full hour-long session or just taking a few minutes to stretch and breathe, every bit counts. Yoga isn't about being perfect-it's about progress, presence, and feeling good from the inside out. Once you start, you might just find that yoga isn't something you do-it becomes something you love. So go ahead-roll out your mat or just sit on the floor, take a deep breath, and begin your journey into the calming, energizing, and joyful world of yoga.

Sudharshini.S.K

B.E(EEE), Big data Analyst, TEFL, TESOL, BET

Advisory Teacher, Academic advisor and Spoken English Trainer, Vellakoil

நான் தான் அவள்

Dr. R. ராஜம்மாள் MA, M. Ed, PGDGC, D.Let தேசிய நல்லாசிரியை,
பெண் சாதனையாளர், சமூக ஆர்வலர்

அன்னம் பரப்பிரம்மம்

தொடர் : 2

மலைகளின் அரசி நீலகிரி மாவட்டத்தின் மேத்தி பள்ளத்தாக்கில் ஓர் அழகிய குக்கிராமம். பெற்றோர் மற்றும் ஐந்து பிள்ளைகளையும் ஒரு மாடு மேய்க்கும் பையனையும் கொண்ட விவசாய குடும்பம். களி தான் பிரதான உணவு. அங்கு விளையும் காய்கறிகள் நிறைய உண்டு. கீரைகளில் பல வகைகள் கிடைக்கும். ஆனால் அதன் அருமை தான் பிள்ளைகளுக்கு தெரியவில்லை.

1970 களில் அரிசி சோறு கிடைப்பதே மிக அபூர்வம். மனம் அதற்காகத்தான் ஏங்கும் ஜானுவுக்கு அப்பொழுது 11 வயது. தினமும் களி சாப்பிட்டு நொந்து போய் விடுவாள். அவள் மனதிற்குள் களி ஏழைகளின் உணவு என்ற ஒரு நினைப்பு. எப்போது தான் அரிசி சோறு பார்ப்போமா என்று ஏங்குவாள். வாரம் ஒரு முறையோ இரண்டு முறையோ அரிசி சோறு சமைப்பாள் அம்மா. களியை பார்க்கும் போதே ஒரு வெறுப்பு . அம்மா அழகாக தான் களியை உருட்டி, நல்ல குழம்பு, காய்கறி , கீரை எல்லாம் வைத்து கொடுப்பாள். ஆனாலும் பிடிக்காது. ஒரு நாள் எப்பொழுதும் போல் பிள்ளைகள் ஐவரும், மாடு மேய்க்கும் பையனும் வரிசையாக உட்கார்ந்தார்கள். அம்மா எல்லோருக்கும் களி பரிமாறினாள். கூடவே பிரதான அவரை குழம்பு, கீரை. ஜானு வீட்டில் ஒரு கட்டுப்பாடு இருந்தது. எல்லோரும் குளித்து, சாமி கும்பிட்டு நெற்றியில் விபூதி இருந்தால் தான் சாப்பிட உட்கார முடியும்.

வரிசையாக ஆறு பேருக்கும் அம்மா தட்டில் களி வைத்தார்கள். கொஞ்ச நேரத்தில் அம்மாவை யாரோ கூப்பிட்டதால் அம்மா வெளியே சென்று விட்டார்கள். ஜானுவிற்க்கு சாப்பிடவே பிடிக்கவில்லை. என்ன செய்வது என்று யோசித்தாள். ஜானுவிற்க்கு பக்கத்தில் ஒரு தொட்டியில் அரிசி கழுவிய நீர் இருந்தது. அதை மாட்டிற்காக வைத்திருப்பார்கள். அம்மா வருவதற்குள் ஜானு தன்னுடைய களி உருண்டையை எடுத்து அந்த தொட்டியில் போட்டு விட்டாள். மற்றவர்கள் எல்லோரையும் கண்களால் முறைத்து பார்த்தாள்.அதன் அர்த்தம் யாரும் அதைப்பற்றி அம்மாவிடம் சொல்லக்கூடாது.

ஜானு தான் மூத்த பெண் என்பதால் எல்லோருக்கும் அவளைக் கண்டால் பயம். ஒரு ஐந்து நிமிடம் ஆகியிருக்கும். அம்மா அவ்வளவு சீக்கிரம் வருவாள் என்று யாரும் எதிர்பார்க்கவில்லை. அதுவும் ஜானு எதிர்பார்க்கவே இல்லை. அம்மா ஜானுவின் தட்டை பார்த்தாள். களியை காணவில்லை. அம்மாவிற்கு எல்லாம் புரிந்து விட்டது. மற்ற பிள்ளைகளையும் பார்த்தாள். யாரும் எதுவும் சொல்லவில்லை. அம்மாவுக்கு ஏதோ தோன்றியிருக்கும் போல் இருந்தது. அந்த கழனி தண்ணீர்க்குள் கையை விட்டாள் உள்ளே இருந்த களி உருண்டை அப்படியே இருந்தது. அதை எடுத்தாள் பிறகு ஜானுவை பார்த்தாள் ஜானுவிற்கு பயம் பிடிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. அம்மாவிடம் இன்று பிரம்பால் அடி வாங்க போவது நிச்சயம் என்று புரிந்தது.

ஆனால் யாரும் எதிர்பார்க்காத ஒன்று நடந்தது. அம்மா ஒரு சிறிய செம்பில் நல்ல தண்ணீர் எடுத்தாள். அந்த களி உருண்டையை தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக அலம்பினாள். பிறகு ஒரு தட்டெடுத்த அதை போட்டு குழம்பு ஊற்றி, சாப்பிட ஆரம்பித்து விட்டாள். ஒரே நிசப்தம். யாரும் எதுவும் பேசவில்லை. இதைவிட பெரிய தண்டனை ஜானுவுக்கு என்னவாக இருக்க முடியும்..? அன்று அவள் முடிவு எடுத்தாள். உயிர் உள்ளவரை சாப்பாட்டை உதாசீனப்படுத்த கூடாது என்று. சில நேரங்களில் மௌனமே நிறைய பாடங்களை கற்றுத் தரும். அம்மாவின் இந்த செயல் ஜானுவின் மனதில் ஆழமாக பதிந்து விட்டது. அந்த நிகழ்விற்கு பிறகு சாப்பாடு கெட்டுப் போயிருந்தால் ஒழிய, சாப்பாட்டை ஒருபோதும் அவள் வீணாக்கியதில்லை. அன்னம் பரபிரம்மம் என்று உணர்ந்துக்கொண்டாள்.

வள்ளுவர் உணவு உண்ணும் போது, அவருடைய மனைவி வாசுகி அவருக்கு அருகிலேயே ஒரு செம்பில் தண்ணீரும் ஒரு ஊசி வைத்திருப்பாராம். வள்ளுவர் உணவை உண்ணும் போது சிந்தும் உணவை ஊசியால் எடுத்து தண்ணீரில் அலசிவிட்டு உண்ணுவதற்கு உதவும் வகையில் வைக்கப்பட்டது என கூறபடுகிறது. எவ்வளவு பெரிய விஷயம். இது எத்தனை பேருக்கு தெரியும்.

உலகத்தில் சாப்பாடு இல்லாமல் அதுவும் ஒருவேளை சாப்பாடு இல்லாமல் எத்தனையோ கோடி பேர் இருக்கிறார்கள் என்பது ஜானுவிற்கு அப்போது புரியவில்லை இன்று இவ்வளவு வசதி வந்து வெள்ளித்தட்டில் சாப்பிடும் அளவுக்கு பொருளாதாரத்தில் முன்னேறி இருந்தாலும் அந்த நாளின் நிகழ்வு மறக்கவே இல்லை. நினைத்த உணவை ஆர்டர் செய்தால் அடுத்த நொடியில் வந்து விடும்

இந்த காலகட்டத்தில் அம்மா செய்யும் அந்த சுவையான களி கிடைக்குமா..? இன்று அம்மாவும் உயிருடன் இல்லை. ஆனால் அவள் நினைவு மட்டும் மறக்கவே இல்லை இன்று யாராவது களி செய்து கொடுத்தால் மூன்று வேளையும் சாப்பிடும் மனம் உண்டு. அம்மா இல்லை. அவள் ஏன் அப்படி செய்தாள் என்று யோசித்துப் பார்த்தால் புரியவில்லை. ஜானு ஒரு ஆசிரியையாக நாற்பது வருடங்களாய், பல நூறு குழந்தைகளுக்கு காய்கறிகளின் முக்கியத்துவத்தை, கீரைகளால் நமக்கு கிடைக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பற்றி நிறைய சொல்லி இருக்கிறாள்.

சிறு வயதில் அவளுக்கு அது புரியவே இல்லை. நீல பாவாடை வெள்ளை சட்டை அணிந்து, ரெட்டை ஜடை போட்டு ரிப்பன் கட்டி, அழகாக ரோஜாப்பூ வைத்து பள்ளிக்கு சென்ற நாட்கள் பசுமையான நிகழ்வுகள்.

அரசாங்க பள்ளிக்கூடத்தில் 1970 களில், மதிய நேரத்தில் மணி அடித்தவுடன் எல்லோரும் அவர்களது தட்டை எடுத்துக் கொண்டு இரண்டு வரிசையாக அமர வேண்டும். ரஷ்ய நாட்டில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட ரவையும், டால்டாவையும் சேர்த்து செய்த உப்புமா அமிர்தமாய் இனிக்கும். சாப்பிட்டு முடித்து சந்தோஷத்துடன் மதிய வகுப்பு சென்ற நாட்கள் மறக்க முடியாதவை. இந்த காலகட்டங்களில் உப்புமா என்றாலே பிடிப்பதில்லை. ஆனால் அந்த உப்புமா ஏதோ ஜானுவுக்கு வேறு மாதிரி இருந்தது அமிர்தமாய் இருந்தது

வீட்டு சாப்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தை, காய்கறிகளின் சத்துக்களை பற்றி பிள்ளைகளுக்கு நாம் உணர்த்த வேண்டும் .

இப்பொழுதெல்லாம் குழந்தைகள் ஜங்க் ஃபுட் என்று கண்ட பொருட்களை சாப்பிட்டு உடம்பையும் மனதையும் கெடுத்து கொள்கிறார்கள் ஹோட்டலில் சாப்பிடுவது ஒரு ஃபேஷன் ஆகிவிட்டது. ஒரு பொருளையும் நிறைய இரசாயன பொருட்கள் சேர்த்து அவை கெட்டுப் போகாமல் இருக்க பதப்படுத்தி வைத்து மாதக்கணக்கில் அதை விற்பனை செய்வார்கள். அதைப்பற்றி யாரும் யோசிப்பதில்லை. சாப்பிடும்போது நாவிற்கு ருசியாக இருக்க வேண்டும் அவ்வளவுதான் எத்தனை பிரச்சனைகள் இந்த காலகட்டத்தில் கண்ட உணவை சாப்பிட்டு மரணத்தை தொட்டு பார்த்த குழந்தைகளும் உண்டு. நாம் அவசியம் உணவு பற்றியும் வீட்டு உணவின் முக்கியத்துவத்தை பற்றியும் குழந்தைகளுக்கு பள்ளிகளிலும் வீட்டிலும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

ஏன் உணவை வீணாக்க கூடாது?

ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் அறிக்கையின்படி, 2023 ஆம் ஆண்டில் 735 மில்லியன் மக்கள் பசியால் வாடுகின்றனர்.148 மில்லியன் குழந்தைகள் வளர்ச்சி குன்றியவர்களாய் காணப்படுகின்றர்.

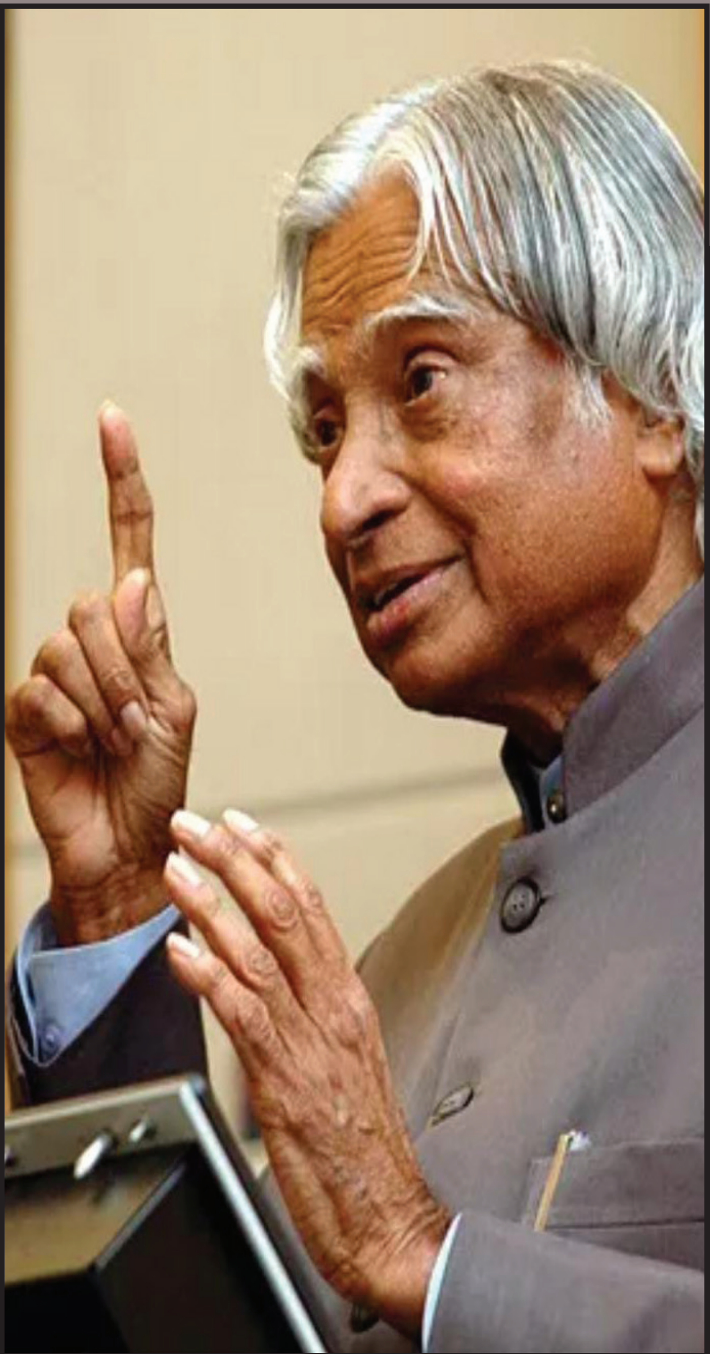
இந்தியாவில், உலகின் மூன்றில் ஒரு பங்கு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள் வசிக்கின்றனர். இதனால் குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் அதிகமாகின்றது.

இவற்றை எல்லாம் நாம் உணர்ந்துகொண்டு பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துரைத்தால் உணவை வீணாக்க மாட்டோம், சத்தான உணவை உண்ணுவோம், இல்லாதவர்களுக்கு உணவளிப்போம்.

அன்னம் பரபிரம்மம். நாம் கொடுத்து வைத்தவர்கள் அல்லவா..! இறைவனுக்கு நன்றி செல்வோம். ஜானு இதைத்தான் செய்கிறாள். அவள் தான் நான்...!

மீண்டும் வருவேன்...!

பணிந்தே போற்றுகிறோம்!



வரமாய் தோன்றினாய்
இராமேஸ்வரத்திலே
சிரமாய் ஆனாய் எம்நாட்டினுக்கே
கரமாய் இருந்தாயே பாதுகாப்பிற்கே
உரமாய் அமைந்தாய் எம்
இளைஞனுக்கே!

உருவம் அமைதியின் சின்னம்
அருவமாய் எம்மிடை திண்ணம்
இருப்பிடம் எங்கள் இதயம்
கருவென நிந்தன் கனவுகள்!

வளரும் விருட்சம் நிச்சயம்
கிளரும் அறிவின் இலட்சியம்
வளர்ந்த நாடுகளின் அலட்சியம்
தளர்ந்தே போனதே உன்னாலே!

பிள்ளைகள் மனதில் நிற்கிறாய்
வெள்ளை மனது கொண்டவரே
உள்ளம் ததும்பும் அன்போடு
பள்ளி அரும்புகள் வாழ்த்துதே!

உம்மை வாழ்த்திப் பாடிட
எம்மிடம் வார்த்தைகள் இல்லையே
செம்மை வாழ்வு வாழ்ந்தவரே
நும்மை பணிந்தே போற்றுகின்றோம்

- கவிஞர் தேசப்பிரியா

சீர்மிகு ஆசிரியர் விருதாளர் கமலா முரளி!

கமலா முரளி எனும் பெயரில் தமிழில் கதை, கட்டுரை, கவிதைகள் மற்றும் மொழிபெயர்ப்புப் படைப்புகளை எழுதி வரும்,இவரது இயற்பெயர் திருமதி.கே.வி.கமலசுந்தரம் ஆகும்.

ஆங்கில இலக்கியம் மற்றும் கல்வியியலில் முதுகலைப்பட்டம் பெற்ற கமலா முரளி,சென்னை, பெரம்பூர்,விவேகானந்தா பள்ளியில் சில வருடங்கள் பணியாற்றிய பின், கேந்திரிய வித்யாலயா சங்கதனில் ஆங்கில ஆசிரியையாகப் பணியேற்றார். கேந்திரிய வித்யாலயாவின் தேசிய அளவிலான "சீர்மிகு ஆசிரியர்" விருதினை 2009 ஆண்டு பெற்றார்.

கமலா முரளியின்,கதை கட்டுரை, கவிதைகள் மற்றும் மொழியாக்கப் படைப்புகள் தினசரி.டாட் காம், மஞ் சரி, கலைமகள்,குவிகம் மின்னிதழ், கேலக்ஸி தளம், நமது உரத்த சிந்தனை, மலர்வனம், பூஞ்சிட்டு சிறார் மின்னிதழ், சிறுவர் வனம் ,ஆனந்தசந்திரிகை, மங்கையர்மலர், கோகுலம், இந்து தமிழ்திசையின் மாயாபஜார் , வாசகசாலை, தினமலர் பட்டம் போன்ற இதழ்களில் வெளிவந்துள்ளன.

அவரது "மங்கை எனும் மந்திர தீபம்" ("எ லேடி வித் த மேஜிக் லேம்ப்") எனும் மொழிபெயர்ப்பு நூல் மிகுந்த வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது.

சென்னை, மூத்த குடிமக்கள் மன்றம், கலைமகள் பத்திரிக்கையுடன் இணைந்து நடத்திய சிறுகதைப் போட்டியில் இவரது சிறுகதையும் பரிசு பெற்றது. கலைமகள் வெளியுட்டுள்ள சிறப்பு பதிப்பில் "யதார்த்த வாழ்வு" எனும் அச்சிறுகதை இடம் பெற்றுள்ளது.

குவிகம் மின்னிதழ் நடத்திய "குவிகம் குறும்புதினம் 2023-24" போட்டியில் இவரது குறும்புதினம் தேர்வு செய்யப்பட்டு, குவிகம் குறும்புதினம் இதழில் வெளிவந்துள்ளது.

எழுத்தாளர் லலிதா நினைவுச் சிறுகதை 2024 போட்டியில் ஆறுதல் பரிசு வென்றுள்ளார்.

அன்னை ஸ்வர்ணாம்பாள் நினைவு சிறுகதைப் போட்டியில் பரிசு பெற்றுள்ளார்.

இவர் எழுதிய, "இந்துமதி கல்யாணம் எப்போ ?" என்ற சிறுகதைத் தொகுப்பு மணிமேகலைப் பிரசுர வெளியிடாக மலர்ந்துள்ளது.மற்றும் இவரது சிறார் கதை நூல், "கிளியக்காவின் பாட்டு" லாலிபாப் சிறுவர் உலகம் வெளியீடாக வந்துள்ளது.

கனவு இலக்கிய அமைப்பு, திருப்பூர் முத்தமிழ் சங்கம் மற்றும் திருப்பூர் மக்கள் மாமன்றம் இணைந்து வழங்கிய '**திருப்பூர் சக்தி விருது' இந்த ஆண்டு (2024)** பெற்றுள்ளார்.

பொன்னுத்தாயி (சிறுகதை)

பொன்னுத்தாயிக்கு ஒரே மகன் தான். வாயக்கட்டி வயித்தக்கட்டி மகன வளத்தா ரொம்பப்பெரிய வேலை-யில்லைனாலும் அவனுக்குன்னு ஒரு வேலையத்தேடிக்கிட்டான். வயசும் ஆகிப்போச்சு அவனுக்குன்னு ஒரு தொண வேணும்ல. எத்தன நாளைக்கி ஆத்தாலே பாக்கமுடியும். வயசுப்பய வேற ஒரு கலியாணம் கச்சேரி நடக்கவேணாமா அப்பத்தான ஊருக்குள்ள மருவாதி இருக்கும்

மொட்டயா இருந்தா ஆரு மதிப்பா. குடும்பம் புள்ள குட்டின்னு இருந்தாத்தான நாலுபேரு மதிப்பாக... அவளுக்கும் வயசாகிட்டே போகுது முன்ன மாதிரி வேலபாக்க முடியல

ராசேந்திரன் கிட்டச்சொஓதுனா""சொந்தம் சுறுக்குகளுக்குள்ள பொண்ணு இருந்தா சொல்லச்சொல்லி " ஏன்னா அவந்தான் இந்த வேலை செஞ்சிக்கிட்டு இருந்தான்

கலியாணம் முடிஞ்சிச்சின்னா கமிசன் வாங்குவான் பவுனுக்கு இம்புட்டுன்னு கணக்கு பையன் போட்டோ சாதகம் எல்லாம் வாங்கிட்டுப்போனான்..

பொண்ணுவீட்டுல கேப்பாகல்ல மாப்பிள்ள என்ன பண்ணுறான்னு... இவமக கதிரேசனுக்கு பீடி சிகிரெட் தண்ணி கூத்தியான்னு எந்த கெட்டபழக்கமும் இல்ல ஏன்னா இப்பெல்லாம் அதுதன கேக்குறாக மாப்புள்ள சம்பாரிக்கிறது எம்புட்டுன்றது முக்கியமில்ல.... என்ன பழக்கம்வழக்கம்ன்றது முக்கியம்ன்னு பாப்பாகல்ல

ராசேந்திரனும் ஒரு பொண்ணு கொண்டாந் தான். பத்தாப்பு படிச்சிருக்கு மாநிறம் சராசரி ஒசரம்.. நல்ல கலையானமுகம்... துருதுருன்னு கண்ணு ... வட்ட மொகம்ன்னு இவளுக்குப் புடிச்சிப்போச்சி.... கதிரேசனும் சரி புடிச்சிருக்குன்னு சொன்னான்...

மேக்கொண்டு பேசனும்... ஆரகூட்டிட்டுப்போய் பேசுறது... ஆருமில்ல அதுனால அவளும் மகனுமா போய்ப்பொண்ணூ கேட்டாக அவங்களும் பாத்துட்டு இவுகளைப்பத்தி விசாரிச்சிட்டு சரின்னு சொன்னாக

திருப்ரோண்டம்(திருப்பரங்குன்றம்) கோயில்ல வைச்சி கலியாணம் கோயிலுக்குப்பக்கத்துல இருக்குற ஓட்டல்ல சாப்பாடுன்னு ஏற்பாடுபண்ணியாச்சு. பொண்ணுக்குப் பத்துபவுன் மாப்பிள்ளக்கி ரெண்டுபவுன்ல சங்கிலி சீர் செனத்தி ஊர்நாட்டு வழக்கம்போலன்னு பேசியாச்சு

கலியாணத்துக்கு முகூர்த்தப்பாய் பாத்திமாகிட்ட சொல்லியாச்சு.அதுல கோபுரம் வாரமாதிரி மயில்ல்லாம் இருக்குறமாதிரி கலர்கலராப்போடச்சொல்லியாச்சு...

மறுவீட்டுச்சாப்பாட்டுக்கு கெடக்கறி விருந்து பொன்னுத்தாயி வீட்டுலஏற்ப்பாடுபண்ணிதிருமங்கலம் சந்தையில கெடாப்புடிச்சிக் கொண்டாந்து கட்டியாச்சு.. ஹமீது வெட்டி கறியாக்குடுத்துருவாரு... சமையலுக்கு மணிகிட்ட சொல்லியாச்சு.. புள்ளைக பிரியாணி கேக்குதுன்னு அதையே ஏற்பாடும்பண்னியாச்சு...

பொண்ணுக்கு தாலி முகூர்த்தப்பொடவ ஒலகம்பஞ் சுல தலகாணி ஈரோடு சமுக்காளம் எல்லாம் வாங்கியாச்சு...

கலியாணநாளன்னிக்கி கோயில்ல வைச்சி தாலிகட்டி அப்புடியே ஓட்டல்ல டோக்கன் வாங்கிசாப்பாடு 200 பேருக்கு ஒரு சாப்பாடு 50 ரூவான்னு போட்டு சாயங்காலம் மறுவீடுன்னு வந்து சேந்தாச்சு வழக்கம்போல மறுவீட்டுக்கு சீரு ஊர்வலமாக் கொண்டாந்து மணமகளே மருமகளே வா வான்னு பாட்டு போடு மருமகவீடு வந்து சேந்துட்டா...

சம்பந்திக்கி கறிவிருந்து வைக்கயில எளவட்டங்க வழக்கம்போல தண்ணி சாப்புட்டு வந்து அளப்பற பண்ணி சமாதானம் ஆயி எல்லாம் முடிஞ்சிது.... இருக்குறது ஒரேவீடு அதுனால அன்னில இருந்து பொன்னுத் தாயிக்கி படுக்க எடம் பிரச்சனையாப்போச்சு

சின்னஞ்சிறுசுக வீட்டுக்குள்ள குடித்தனம் நடத்த கயித்துக்கட்டிலு வெளியபோட்டு பொன்னுத்தாயி படுக்கவேண்டியதாப்போச்சு கொசு புடிங்கித்தள்ள அவஸத்தையாப்போச்சு இதுல மழைநேரம் ஒண்ணும் பண்ணமுடியல சமாளிக்க முடியல அதுனால வீட்ட ஒட்டி முன்னாடி மாடுகட்டிருந்த எடத்துல ஒரு தாவாரம் போட்டுக்குடுத்தான் மகன்

மருமக வந்து ஒருமாசம் சமையல் ரெண்டுபேரும்

சேந்து செஞ்சாக. மாமியாவும்மருமகளும் ஒருத்தி தலையில ஒருத்தி பேண் எடுக்குறதும்…அவ சேலைய இவதொவச்சிக்காயப்போடுறதும் கோயில் கொளத்துக்கு ரெண்டுபேரும் போகவாறதுமா ஊர் கண்ணு படுற அளவுக்கு மூணுமாசம் போச்சு…

இது பக்கத்துவீட்டு அலமேலுக்குப்புடிக்கல ஏன்னாஅவளுக்கு அஞ்சும் பொண்ணு அதுல நாலு பொண்ண எப்புடியோ கட்டிக் அதுனால குடுத்துட்டா அஞ்சாவத பொன்னுத்தாயி மகனுக்குக்குடுக்க ஆச… ஆனா பொன்னுத்தாயி அத ஒத்துக்கல… பொன்னு கருப்பு… குட்ட வேணாமுன்னு சொல்லிட்டா அதுனால பொன்னுத்தாயப் அலமேலுக்குப் பாத்துப்பொறாம.. அதுனால அவ உள்ளார புகுந்து ரெண்டு பேருக்கும் சண்டய மூட்டிவிட்டா…

பொன்னுத்தாயிக்கிட்ட பக்கத்துதெருவில மாமியாவ மருமக கெணத்துல தள்ளிகொண்டுட்டதாகவும் நீ எதுக்கும் சாக்கிறதயா இருக்கனும்ன்னு தூபம்போட்டா

மருமக கல்யாணமாகி மூணுமாசமாகியும் ஒண்ணும் வாந்தியெடுக்காததால மகனுக்கு வேறகல்யாணத்துக்கு ஏற்பாடு பண்ணுறதா ஓதிவிட்டா…

மாமியா மருமக ரெண்டுபேருக்கும் பகை வளர ஆரம்பிச்சது…மருமக புருசன் கிட்ட வேற வீடு பாக்கச்சொன்னா… பொன்னுத்தாயி காதுல அதுவிழுந்து உக்கிரமாயிட்டா… "என்னாபாடு பட்டு வளத்தேன் நேத்து வந்தவ இன்னிக்கி என்மகன் மனசக்கெடுத்து ப்புட்டாளே"ன்னு பொலம்புனா

அந்த நேரம் பாத்து அவகிட்ட அலமேலு "எதுக்கும்சாக்கிறதயா இரு. .உங்க வீட்டுக்குப் பக்கத்துலயும் ஒரு மொட்டக்கெணறு இருக்கு….அதுல தள்ளுனாலும்தள்ளுவா"ன்னு சொல்ல பொன்னுத்தாயி மகன் கிட்ட கெணத்த மூட ஏற்பாடு பண்ணச்சொன்னா…

தெனம் படுக்குறப்ப பாலு குடிக்கிறது பொன்னுத்தாயிக்கிப்பழக்கம்…. அதுக்காகவே ஒரு மாடு வளத்தா… அலமேலு அதுக்கும் வெனை வைச்சா…"இப்பல்லம் பாலுல என்னத்தையோ கலக்கிக் குடுத்தா கொஞ்ச நாள்ல ஒடம்பு மெலிஞ்சி செத்துரு வாகளாம்"ன்னு ஓதிவிட்டா …

ஏற்கனவே கவலயினால கொஞ்சம் மெலிஞ்சிருந்த பொன்னுத்தாயிக்கி சந்தேகம் மண்டயக்கொடைய பால் குடிக்கிறத நிறுத்திப்புட்டா…

இதுக்கு நடுவில மருமக வாந்தியெடுத்தா… இப்ப் பொன்னுத்தாயிக்கி ஒரே சந்தோசம் என்னன்னாலும் பேரப்புள்ள பொறக்கப் போறதுன்னு மருமகளை மறுபடி கொண்டாட ஆரம்பிச்சிட்டா…எல்லாத்தையும் மறந்து…

விடுவாளா அலமேலு…மருமககிட்ட ஓதுனா உன் கருவக்கலைக்க உன் மாமியா என்னமோ மருந்து வாங்கிவைச்சிருக்கா அவ கையில எதுவும் வாங்கிகுடிக்காதன்னு ஓதுனா..

அதுல மருமக ரொம்பப்பயந்துட்டா. மாமியாவ சூன்யக்காரிமாதிரி பாக்க ஆரம்பிச்சிட்டா. பகை முத்தி மாமியாவுக்கும் மருமகளுக்கும் சண்ட வர ஆரம்பிருச்சு.

தினம் சண்டதான். கைபட்டா குத்தம் காலபட்டாகுத்தமுன்னு ஆகிப்போச்சு…

அன்னிக்கி சாயங்காலம் அலமேலு கீழ மயங்கிவிழுந்துட்டா… வீட்டுக்குள்ளார தூக்கிட்டுப்போனா பேச்சு மூச்சு இல்லை… ஒடனே நெருப்புல பட்டமொளகாயப்போட்டு பொகமூட்டம் போட்டா பொன்னுத்தாயி… எல்லாரும் அச்சுபிச்சின்னு தும்ம கொஞ்சநேரத்துல அலமேலும் தும்மி நெனவு வந்துச்சு ஒடனே ஆஸ்பத்திரிக்கிக் கொண்டுபோனதுல ஒருகையும் காலும் வெளங்காமப்போச்சு… அவளால எந்த வேலையும் செய்ய முடியல… மகளுக வந்து பாத்துட்டுப் போனாகளேதவிர ஆரும் கூட வைச்சிக்கமாட்டேன்னுசொல்லிட்டாங்க…

வீட்டுலதனியாஅவஸ்த்தப்பட்டா… பொன்னுத்தாயிக்கிப்பாவமாப்போச்சு…

அவள பாவப்பட்டுப்பாத்துக்கிட்டா… அப்ப அப்ப சாப்பாடுகுடுத்து குளிக்கவைக்க ஒத்தாசை எல்லாம் செஞ்சா… அலமேலு நடமாட்டம் கொறைஞ்சி போச்சு… ஒடஞ்சிபோயிட்டா… தினம் பொன்னுத்தா-யிதான் பாத்துக்கிட்டா…

இது அவள மாத்திடுச்சு… பொன்னுத்தாயி கஞ்சி ஊட்டும்போது கண்ணுல தண்ணி வரும் வாயும் இழுத்துக்கிட்டதால சரியாப் பேசமுடியல… கஸ்ட்டப்பட்டு சொன்னா என்ன மன்னிச்சிரு… இதுக்கு நான் அருகத இல்லாதவ உனக்கு எம்புட்டோ கெடுதல் பண்ணேன் .

இல்லாதது பொல்லாத சொல்லி உன் குடும்பத்த கெடுத்தேன். ஆனா நீ அத மனசுல வைச்சிக்காம என் உசிறக்காப்பாத்தி இப்பயும் என்னப்பாக்குற

உன் கால்ல விழுந்து மன்னிப்புகேட்டாலும் நான் செஞ்சபாவம் போகாதுன்னு அழுதுகிட்டே சொன்னா.

அதுக்கு பொன்னுத்தாயி சொன்னா இதுல என்ன இருக்கு… மனுசனுக்கு மனுசன் முடியாதப்ப ஒத்தாசை பண்ணனும்… பகையாளியா இருந்தாலும் ஒடம்புக்கு முடியாது போனா ஒதவிசெய்யனும்… கஸ்ட நேரங்கள்ல எதையும் பாக்காம ஒதவி செய்யிறவதான் மனுசப்பெறவின்னு சொன்னா…

ஆனா நான் மனுசப்பெறவியே இல்ல… எனக்கு நரகம்தான் கெடைக்கும்ன்னு அழுதா அலமேலு… அவ கண்ணதொடச்சிட்டு சொன்னா பொன்னுத்தாயி எப்ப தப்ப ஒணந்து கண்ணீர்விட்டயோ அப்பயே உன் தவறு எல்லாம் கடவுள் மன்னிச்சிருவாரு கவலைப்படாதேன்னு சொன்னா…..அதைக்கேட்டு கண்கலங்கி கும்புட்டா அலமேலு.

சத்யா முத்துராஜ்
ஆனைமலை

அடித்தளம் சரியானால் கட்டிடம் வலுபெறும் !

இன்றைய இளைஞர்கள் தங்களுக்கென்று சில லட்சியங்களை வைத்துள்ளார்கள் பெரிய படிப்பு படிக்க வேண்டும் பெரிய உத்தியோகத்துக்கு வர வேண்டும் என்பன போன்ற உயர்ந்த லட்சியங்களை வைத்து இருக்கிறார்கள். அப்படி அவர்கள் எதிர்காலத்தில் சிறக்க வேண்டும் என்று சொன்னால் நிகழ்காலத்தில் அடிப்படையாக சில விஷயங்களை கவனமாக கையாள வேண்டும். அப்படி கவனமாக கையாண்டால் தாங்கள் நினைத்தபடியே எதிர்காலம் சிறப்பாக அமையும்

1. தவறான நேர மேலாண்மை:

பள்ளி, கல்லூரிப் படிப்பு வரை பெற்றோர் கட்டுப்பாட்டில் பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள். காலையில் எழுவதில் தொடங்கி, இரவு சரியான நேரத்துக்குத் தூங்குவது வரை பெற்றோர் கண்காணிப்பு இருக்கும். படித்து முடித்து, வேலை தேடும், வேலைக்குச் செல்லும் பருவத்தில், இவர்களுக்குச் சிறிது சுதந்திரம் கிடைக்கிறது. ஏன் தூங்கவில்லை என்றால், ஆபீஸ் வேலை என்று ஏதாவது ஒரு காரணத்தைச் சொல்லி தப்பித்துக்கொள்கின்றனர். இதனால், காலையில் எழுவது முதல் இரவு படுப்பது வரை அனைத்திலும் மெத்தனம் மேலோங்குகிறது. நேரத்தை எப்படிச் செலவழிப்பது எனத் தெரியாமல் வீணடிக்கின்றனர். அதுவும் நவீன எலெக்ட்ரானிக் கேட்ஜெட்ஸ் வருகையால், நேர மேலாண்மை முற்றிலும் குறைந்துவிட்டது. நேரமின்மையால் சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிட முடிவது இல்லை; உடற்பயிற்சி செய்ய முடிவது இல்லை; நண்பர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிட முடிவது இல்லை. நேர மேலாண்மைப் பிரச்னை மற்ற எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் அடிப்படையாக மாறிவிடுகிறது.

2. உணவில் அக்கறையின்மை:

வீட்டில் காலையில் சாப்பிடாமல் பள்ளிக்கு, கல்லூரிக்கு அனுப்பமாட்டார்கள். ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பாடு தயாராக இருக்கும். இதனால், காலை உணவைத் தவிர்ப்பது இளம் வயதில் மிகமிகக் குறைவு. வேலைக்குச் செல்லும் காலத்தில், காலை உணவைத் தவிர்ப்பது வாடிக்கையாகிவிடுகிறது. அதுவும், வேலை நிமித்தம் வெளியூரில் வசிக்க நேர்ந்தால், நல்ல சாப்பாட்டுக்குக் கஷ்டம்தான். ஹோட்டல், துரித உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது, காலை உணவைத் தவிர்ப்பது, இரவு உணவை வெளுத்துக்கட்டுவது, சத்தான

சமச்சீரான உணவுகளைத் தவிர்ப்பது... என உணவுமுறை முற்றிலும் மாறிவிடுகிறது. பரோட்டா உள்ளிட்ட மைதா உணவுகள் உடல்பருமனுக்குக் காரணமாகிவிடுகிறது.

3. தொழில்நுட்பங்களுக்கு அடிமையாதல்:

தொழில்நுட்பங்களைத் தெரிந்துவைத்திருப்பதும் அப்டேட்டாக இருப்பதும் நல்ல விஷயம். ஆனால், அதற்காக டிஜிட்டல் சாதனங்களில் மூழ்கிப்போவது நல்லது அல்ல. எதையும் முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், பகிர வேண்டும் என்ற ஆவல் இளம் வயதினரிடையே மிகவும் அதிகம். ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ்அப் போன்ற சமூக வலைதளங்களை எந்த அளவுக்கு அணுக வேண்டும். எந்தப் புள்ளியில் நிறுத்த வேண்டும் என்பது பலருக்கும் தெரிவது இல்லை. 'மனதையும் உடலையும் பாதிக்கும் காரணிகளில் மிகவும் முக்கியமானது மொபைலும் டிஜிட்டல் சாதனங்களும்தான்' என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

4. வேலைப்பளு:

பணியிடத்தில் அதிகப்படியான வேலை, புதுப்புது ஐடியாக்களை யோசித்தே ஆக வேண்டும் என்ற சூழலும், சிலருக்கு அவர்களின் சக்திக்கு மீறிய டார்கெட்டுகளும் தரப்படுவதால் வேலைப்பளுவால் தடுமாறுகிறார்கள். இதனால், ஏற்படும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸைக் குறைக்க, சிகரெட், மது, வார இறுதிக் கொண்டாட்டம் என்று வாழ்க்கை முறையை மாற்றுகின்றனர்.

5. உறவுச் சிக்கல்கள்:

ஆண், பெண் இரு தரப்பினரும் இளம் வயதில் சந்திக்கும் மிகப்பெரிய பிரச்னை, அவர்களுக்கு இடையே ஆன உறவுச் சிக்கல்கள்தான்.

30 வயதுக்குள் திருமணம் முடிந்து, விவாகரத்துக் கோருவோர்களின் எண்ணிக்கை ஆண்டுதோறும் அதிகரித்துவருகிறது. வெளி மனிதத் தொடர்பே இல்லாமல், எந்த நேரமும் படிப்பு, படிப்பு முடிந்த பின் வேலை என இயந்திரத்தனமாக வளர்ந்தவர்களுக்கு, சக வாழ்க்கைத் துணையை எப்படிக் கையாள்வது எனத் தெரிவது இல்லை.

கணவன் - மனைவி உறவில் பிரச்னை ஏற்படும்போது, பலர் உச்சக்கட்ட மனஅழுத்தத்துக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். இதனால், போதை வஸ்துகளுக்கு அடிமையாகிறார்கள். குடும்பப் பிரச்னைகளால் அலுவலகத்தில் சரியாகப் பணிபுரிய முடியாமல் அங்கும் பிரச்னை ஏற்பட்டு, மனஅழுத்தம் இரட்டிப்பாகிறது.

6. பாலியல் கவனச்சிதறல்:

டீன் ஏஜில், இனப்பெருக்க மண்டல வளர்ச்சி இருந்தாலும் படிப்பு, கட்டுப்பாடு என இருந்தவர்கள், கொஞ்சம் சுதந்திரம் கிடைத்ததும் தடம் மாறி-விடுகின்றனர். பாலியல் பற்றிய சரியான புரிதல் இல்லாத அதே சமயம், பாலியல் குறித்த எண்ணற்ற தவறான தகவல்கள் அவர்களை நிரப்புகின்றன.

7. உடற்பயிற்சியின்மை:

இன்றைக்குப் பள்ளி, கல்லூரிகளில் விளையாட்டுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது குறைவு. இதன் காரணமாக இளம் வயதிலேயே உடல்பருமன் ஏற்படுகிறது. படிக்கும் காலத்தில் ஏற்பட்ட இந்தப் பழக்கம், வேலைக்குச் செல்லும்போதும் தொடர்கிறது. படிக்கும் காலத்திலாவது நடந்து செல்வது, சைக்கிள் ஓட்டுவது என்று இருந்தவர்கள், வேலைக்குச் சென்ற பிறகு அதையும் குறைத்துக்கொள்கின்றனர். நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்தே வேலை செய்யும்போது, உடல் உழைப்பு முற்றிலும் குறைந்துவிடுகிறது. உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி இல்லாததால், உடலில் கொழுப்புப் படிய ஆரம்பிக்கும். இடுப்பு, வயிறுப் பகுதியில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும்போது, அது இதய நோய் உள்ளிட்ட பிரச்னைகளுக்குக் காரணமாகிவிடுகிறது.

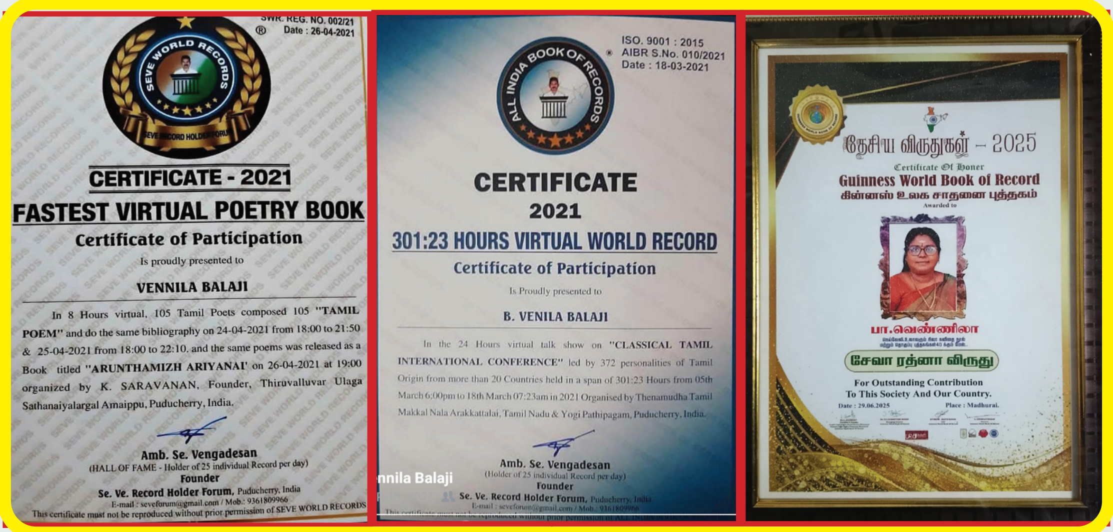
8. தொலைந்துபோன தூக்கம்:

ஐ.டி, பி.பி.ஓ துறையில் பெரும்பாலானவர்கள் இரவு நேரப் பணியில்தான் உள்ளனர். இவர்களாவது வேலைக்காக இரவில் கண் விழிக்கின்றனர். ஆனால், பெரும்பாலான இளைஞர்களின் தூக்கத்தைக் கெடுப்பது ஃபேஸ்புக், வாட்ஸ்அப் உள்ளிட்ட சமூக வலைதளங்கள். நீண்ட நேரம் லேப்டாப்பே கதி என இருப்பது, டேப், மொபைலில் பிஸியாக இருப்பது என்று இரவுத் தூக்கம் தடைபடுகிறது. இரவுத் தூக்கம் தாமதமாகும் சமயத்தில் வளர்சிதை மாற்றம் பாதிக்கப்படுகிறது. இரவுத் தூக்கம் தாமதமாவதால், அதிகாலை எழுந்திருக்க முடிவது இல்லை. இதனால், உடற்பயிற்சி, காலை உணவுக்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்க முடிவது இல்லை. இதன் காரணமாக அன்றைய தினம் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட முடிவது இல்லை.

நீண்ட நேரம் ஒளிர்திரையைப் பார்க்கும்போது, கண் பாதிக்கப்படுகிறது. சரியான தூக்கமின்மை காரணமாக ஸ்ட்ரெஸ் ஏற்படுகிறது. அதுவே, உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் எனப் பல பிரச்னைகளுக்கும் காரணமாகிவிடுகிறது.

கவிஞர் சுகந்தீனா
பண்ருட்டி

உழைப்பால் பெற்ற உலக சாதனை கின்னஸ் சான்றிதழ்!



பெண்கள் சமூகத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்துக்கு மற்றவர் பாராட்டுகிற அளவுக்கு வளர்ந்து வர வேண்டுமென்றால் அதற்கு பல்வேறு சோதனைகளை தாண்டி வர வேண்டும். சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்து அனைத்து சவால்களையும் எதிர்கொண்டு உலக கின்னஸ் புத்தக சான்றிதழ் பெறும் அளவுக்கு தன்னை வளர்த்துக் கொண்டவர் நெய்வேலியை சேர்ந்த கவிஞர் வெண்ணிலா பாலாஜி. தான் கடந்து வந்த பாதையை அவர் விவரிக்கிறார்.

எழுது பொருளோ பேனாவோ பேப்பரோ வாங்கி கொடுத்து வரவேற்கும் பெற்றோரோ சகோரர்களோ ஊக்கபடுத்தும் அளவிற்கு இல்லை. தினசரி காலண்டரின் அன்னை தேதி முடிந்த பின்புற வெள்ளைத்தாள் கிடைக்குமா என ஏங்கிய நாட்களை நினைவுபடுத்து வருந்தாத நாட்கள் இல்லை. அதே நேரத்தில் ஓவியம் தீட்டுதலில் மிகுந்த ஆர்வம் பள்ளிகாலங்களில் வெற்றிபெற்று பரிசுமழையில் நனைந்தேன். மாவட்டத்தில் போட்டியில் முதல் பரிசுவென்றேன். பேப்பர் இல்லாததால் வீட்டு சுவர்தான் காகிதம் ஓவியங்களை தீட்ட துவங்கிபிறகு குடும்பத்தார் பாராட்டு கிடைத்தது. பத்தாம் வகுப்புத்து முடித்து மேல்படிப்பு படிக்க அனுமதியில்லை .. அதிகம் படித்தால் அதற்கும்மேல் படித்த மாப்பிள்ளை தேட வேண்டும் வரதட்சனை கொடுமை தலைவிரித்தாடிய காலமது.. எத்தனை தடை வந்தாலும் எதையாவது எழுதும் மோகம் தொடர்ந்தது.

திருமணத்திற்குபின் எனது மாமனார் என்னை படிப்பதற்கு ஊக்கம் கொடுத்தார் சிதம்பரம் அண்ணாமலை பல்கலை கழகத்தில் மேல்நிலை படிப்பு முடித்தேன்.

B.lit படித்தபோது படிப்பு புத்தகம் வாங்கி கொடுக்காததால் பாதியில் படிப்பு தடைபெற்றது காரணம் எனது பிள்ளைகளுக்கும் படிப்பு செலவுகள் செய்யும் தருணம் பிள்ளைகள் எதிர்காலத்திற்காக பட்டபடிப்பு பாதியில் நின்று போனது. பிறகு தந்தையிடம் கற்று தேர்ந்த தையல் தொழிலை வைத்து தையல் பட்டையபடிப்பு அரசு டிப்மோவில் முதல்நிலையில் தேர்ச்சி பெற்றேன்.

கவிதையில் ஆரமித்து கட்டுரை நாடகம் சிறுகதை நாவல்.பத்திரிகை வாயிலாக பரிட்சியமானேன்.

உலாவரும் நிலா எனும் கவிதை நூல் ஒன்றை அரசுகிளை நூலகத்தில் ஓர் ஐம்பெரும் விழாவில் வெளியிட்டேன். தொடர்ந்து. புதுச்சேரி வானொலி நிலையத்தில் நாடக நடிப்பு தேர்வு நடைபெற்றது அதில் குரல் தேர்ச்சி பெற்று நாடகங்கள் நடிக்க

ATHVIKA TAILORING TRAINING CENTER
Govt. Approved No. : UDYAM-TN-04-0020240
NEYVELI.

WOMEN EMPOWERMENT TRAINING PROGRAMME
CERTIFICATE

This is to certify that Miss / Mrs ....
Daughter / Wife of Mr. .... has attend the WOMEN EMPOWERMENT TRAINING PROGRAMME on TAILORING COURSE & AARI WORK COURSE from .... to .... at Athvika Tailoring Training Center, Block-8, Neyveli Jointly.

B.VENNILA, D.T.T., D.Muc., Dirtict President, Tamilnadu Tailoring Welfare Association, Cuddalore.
B.VENNILA, D.T.T., D.Muc., Dirtict Secretary, Tamilnadu Tailoring Welfare Association, Cuddalore.
B.VENNILA, D.T.T., D.Muc., Instructor & Organisor, Tamilnadu Tailoring Welfare Association, Cuddalore.

துவங்கினேன் கவர்மென்ட் சம்பள காசோலை பெற்றதின் பெருமிதம் என் மனதை மிகவும் இன்றளவும் நெகி வைத்து கொண்டுள்ளது. திருமணம் எனக்கு கூட்டு குடும்பமாய் அமைந்ததால் எனது தனித்தன்மைக்கு முட்டுகட்டையாய் இருந்தது. மீண்டும் 15 ஆண்டுகாலத்திற்கு பிறகு சல்லிக்கரண்டிக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுத்து பேனாமுனை பேச துவங்கியது.

வாழ்வாதாரத்தில் வருமானம் என்பது முக்கியமா இருந்தது பெற்றோர் தையல் கடையில் நானும் கற்று தேர்ந்தகைத்தொழில் கொஞ்சம் கைதொடுத்தது ஒரு தையல் இயந்திரம் பெற்றோர் கொடுத்ததை வைத்து தையல் கடை வைக்க துவங்கினேன். தையல் டிப்ளமோ கல்வியின்மூலம் மாணவிகளுக்கு பயிற்சி வகுப்பு கொடுக்க துவங்கினேன். எனது முயற்சி வீண்போகவில்லை தொடர்ந்து 15 க்கும் மேல் அன்றைய காலகட்டத்தில்ல தையல் இயந்திரம் வருமானத்தில் வாங்கி வளற்சியடைந்தேன் 5 பேருக்கு தையல் வேலை வாய்ப்பும் 2 பேருக்கு காஜா பட்டன் தைக்க வேலை வாய்ப்பும்.

தினசரி 25 மாணவிகளுக்கும் மேல் ஒருமணிநேரம் பயிற்சி விகிதம் என் கொடுத்துவந்தேன். தையல் தொழிலும். தையல் பயிற்சியும் எனது வருமனத்திற்க்கு மிகவும் கைகொடுத்தது.

இதற்கிடையில் எனது எழுத்து பயணம் சிறகடிக்க ஆரம்பித்தது. போட்டி என்றாலே மிகவும் பிடிக்கும் வேற்றியடைந்து மகிழ்வேன். இப்படி 2007 ல் முதல் கவிதை நூல் உலா வரும் நிலை எனும் நூல் துவங்கி தொகுப்பு நூல்கள் 40க்கும் மேல் எனது சிந்தனை சிலேடைகளாக புத்தக தாளில் தடம்பதித்துள்ளது.. கவிதை கதை கட்டுரை நாடகம் நாவல் என பல த்திரிகையில் வளம் வந்துகொண்டே இருக்கின்றேன்.. மேலும் பட்டிமன்றம் பேச வாய்பும் கிடைத்தது பட்டி மன்றம் பாட்டுமன்றம் கவியரங்கம் வானொலி தொலைக்காட்சியில் பங்குபெற்றேன்.... அதை தொடர்ந்து விருதுகள் குவிய ஆரம்பித்தது..

அரக்கட்டளைகள் மூலம் விருதுகளும் சினிமாத்துரையில் கோல்டு ஈஸ் கோல் அவார்ட்ஸ் சாகித்ய அகாதமி மற்றும் வேல்டு ரெக்கார்டு என 200 க்கும் மேல் விருதுகள் பெற்றுகொண்டே உள்ளேன். எத்தனை தடைகள் வந்தாலும் திறமையை ஒருவர் தனித்திமையை யாராலும் அழிக்க முடியாது. சமீபத்தில் பெற்ற கின்னஸ் உலக சாதனை புத்தகத்தில் இடம் பெற்றதற்கான சான்றிதழும் கேடயமும் என்பதை பெருமையுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.‘

தொடர்ந்து எல்லா துறைகளிலும் சிறந்து விளங்கிட கவிஞர் வெண்ணிலா பாலாஜி அவர்களை வாழ்த்துகிறோம்.

மாதவிடாய் நாள்களில் ஏற்படும் வலி, அதிக ரத்தப்போக்கைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

உடலில் சூடு அதிகரிப்பதால் தான் மாதவிடாய் நாள்களில் வலி அதிகம் ஏற்படுகிறது. நாற்காலியில் வெகுநேரம் உட்காருவது,காற்றோட்ட

மில்லாத ஆடைகளை அணிவது போன்றவற்றால் உடல் சூடு அதிகரித்து, கர்ப்பப்பையைப் பாதிக்கும்.

இதனால் மாதவிடாய் நாள்களில் அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படும். வாரத்துக்கு ஒருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதன் மூலம். உடல் சூட்டைக் குறைக்கலாம்.

நீர்ச்சத்துள்ள உணவுகள்

நீர்ச்சத்து மிக்க உணவுகளை அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெந்தயத்தை இரவு தண்ணீரில் ஊற வைத்தோ அல்லது பொடியாகவோ காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். இது உடல் சூட்டைத் தடுக்கும்.

மாதுளம் பழத்தை பழமாகவோ அல்லது சாறாகவோ எடுத்துக் கொள்ளலாம். இது உடலில் நீர்ச்சத்து குறையாமல் தடுக்கும்.

துவர்ப்பு உணவுகள்

மாங்கொட்டை (அவித்ததோ அல்லது பச்சையாகவோ), மாதுளம் பழத்தின் உள்பகுதி தோல், வாழைப்பூ ஆகியவற்றைச் சாப்பிடலாம். இவற்றில் இருக்கும் துவர்ப்புச் சுவை வயிறு உப்புசம் மற்றும் உடம்பில் இருக்கும் நச்சுகளை வெளியேற்றி வலியிலிருந்து ஆறுதல் அளிக்கும்.

பிஞ்சு காய்கறிகள்

மாதவிடாய் நாள்களில் சிலருக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு அடிவயிற்றில் வலி ஏற்படும். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க நார்ச்சத்துள்ள பீன்ஸ் போன்ற காய்களை உண்ண வேண்டும்.

முற்றல் காய்கறிகளைத் தவிர்த்து பிஞ்சு காய்கறிகளைச் சாப்பிட வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள பயிர் வகைகள் மற்றும் பழ வகைகளையும் உண்ணலாம். இதனால் வயிற்றில் இருக்கும் கழிவுகள் மற்றும் கர்ப்பப்பை சுத்தமாகி மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

செக்கு நல்லெண்ணெய்

செக்கு நல்லெண்ணெய்யை மாதவிடாய் நாள்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி குடித்து வந்தால் உடலில் வலிமை ஏற்படும். அதில் இருக்கும் வைட்டமின் 'சி' எலும்புகளுக்கு வலிமைச் சேர்க்கும்.

கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலையைத் தேங்காய் சேர்க்காமல் துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் சமயத்தில் ஏற்படும் அனைத்து விதமான வலிகளுக்கும் தீர்வு கிடைக்கும்.

மோர்

மாதவிடாய் சமயத்தில் ஏற்படும் உடல் சூட்டைத் தவிர்க்க, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று முறை மோர் பருகலாம். வெள்ளை பூசணியை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுதல், குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல், தொப்புளில் விளக்கெண்ணெய் வைத்தல் ஆகியவையும் உடல் சூட்டைக் குறைத்து வயிற்று வலியைப் போக்கும்.

புட்டரிசி

அதிக ரத்தப்போக்கு மற்றும் வலியைத் தடுக்க, புட்டரிசி என்று கூறப்படும் சிவப்பு நிற கைக்குத்தல் அரிசியை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உளுந்தங்கஞ்சி

உளுந்தங்கஞ்சியுடன் பனை வெல்லத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இடுப்பு எலும்பு வலுவாகும். இதனால் மாதவிடாய் சமயத்தில் ஏற்படும் இடுப்பு வலி நீக்கும்.

S.Dhanalaxmi,
yoga Terapist & Naturopathy.
Sivagangai.

GUARDIANS OF NATURE
HOW EVER Y CITIZEN CAN PROTECT LOCAL ECOSYSTEMS

As the Scientific Advisor at the Mangrove Foundation of India, my work has taken me deep into the heart of some of the most unique and ecologically significant landscapes in our country-mangrove forests. Among them, Pulicat in Tamil Nadu stands out as a place of both ecological richness and vulnerability.

Through our biodiversity studies, I have closely observed the intricate relationships that exist among organisms within this ecosystem and the profound impact mangroves have on the environment, local livelihoods, and climate resilience. But beyond the science, one thing has become abundantly clear: the real protectors of nature are people- especially those who live near, depend on, and interact with these ecosystems every day.

Nature operates on a delicate balance. Whether it is a mangrove swamp, a city lake, a hillside forest, or even a small urban wetland, every ecosystem is built on a network of interdependent organisms. Disrupting one part of this chain- through pollution, neglect, or overexploitation—can send ripple effects across the environment. And this is where you and I come in.

Many people feel that protecting nature is the job of scientists, forest officials, or environmental activists. But the truth is, conservation begins at home, and it begins with awareness, empathy, and simple everyday actions.

Let me share how you, as a responsible citizen, can help protect and revive your local ecosystems- just like we've done in Pulicat.

1. Reconnect with Your Local Ecosystem

Begin by observing the green spaces, water bodies, or natural areas around you. Learn what species of birds, fish, or trees are native. Ask elders about changes they've noticed over the years. Knowing your environment is the first step to protecting it.

At Pulicat, we involved local fishermen who had decades of wisdom about the land and sea. Their knowledge was crucial in identifying planting zones and spotting early signs of ecological stress.

2. Participate in Clean-Up and Plantation Drives

Whether it's a coastal beach, a neighborhood park, or a riverbank- your participation in clean-up drives makes a difference. Removing plastic, segregating waste, or even planting native saplings helps restore the natural balance.

In Pulicat, hundreds of volunteers, including schoolchildren and tourists, participated in mangrove plantation and litter clean-ups. These events do more than just improve the landscape—they inspire a culture of responsibility.

3. Use Less, Waste Less

Plastic bags, harmful detergents, and untreated sewage are among the biggest threats to our ecosystems. Switch to eco-friendly products, avoid single-use plastics, and ensure that your waste is disposed of responsibly. Support local vendors who follow sustainable practices.

The health of the Pulicat lagoon, for example, is closely linked to the waste practices of nearby towns and villages. Every wrapper not thrown on the ground, every bottle reused, adds up.

5. Educate and Inspire Others

Knowledge multiplies when shared. Talk to your children about why sparrows have disappeared. Tell your neighbor about that native tree you planted. Use your social media to spotlight environmental issues in your area.

When people understand how their actions affect the environment, they begin to care. And caring leads to action.

A Shared Responsibility

We don't need a degree in environmental science to protect nature. We just need a willingness to observe, act, and influence. Every person is a stakeholder in the health of our ecosystems.

The story of Pulicat shows us that meaningful change happens when people come together-scientists, citizens, and communities alike. Nature is resilient, but only if we give it a chance.

Let's not wait for disaster to wake us up. The time to act is now. Start where you are, with what you have. Because the Earth doesn't need heroes- it needs guardians.

Dr. Aswathy Rajan
Scientific Advisor
Mangrove Foundation of India

மறைந்தாலும் மக்கள் மனதில் நிலைத்திருப்பவர்

நடிகர் சரோஜாதேவி!

சரோஜாதேவி கன்னடம், தமிழ், தெலுங்கு மொழித்திரைப்படங்களில் நடித்து முன்னணி நடிகராக வலம் வந்தவர். இவர் ஐம்பதாண்டு காலமாக திரைப்படத் துறையில் உலாவந்து, 200 படங்களுக்கு மேல் நடித்துள்ளார். ரசிகர்களால் “கன்னடத்துப் பைங்கிளி”, “அபிநய சரசுவதி” போன்ற அடைமொழிகளால் அழைக்கப்படுகிறார். இவர் பல திரைப்பட விருதுகளையும், இந்திய அரசின் பத்மபூஷன், பத்மஸ்ரீ விருதுகளையும் வென்றுள்ளார். அதேபோல, வாழ்நாள் சாதனையாளர்களுக்கான இந்திய அரசின் தேசிய விருதும் இவருக்கு வழங்கப்பட்டது.

மக்கள் திலகம் எம்.ஜி.ஆர், நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசன், ஜெமினி கணேசன் போன்ற நடிப்புலக மேதைகளோடு நடிக்கும் போது மற்றவர்களை நடிப்பு வெளிப்படாது. ஆனால் நடிகர் சரோஜாதேவி போன்ற சிறந்த நடிகைகள் நடிகர்களுக்கு இணையாக நடித்து ரசிகர்கள் உள்ளங்களில் சிறப்பான இடத்தை பெற்றிருக்கிறார்கள்.

ஹொன்னப்ப பாகவதர் கவி காளிதாஸாக நடித்து, தயாரித்த ’மகாகவி காளிதாஸா’ என்ற கன்னடப் படத்தில் 1955ம் ஆண்டு அறிமுகமானார் சரோஜாதேவி. படம் மிகப் பெரிய வெற்றி. அதற்குத் தேசிய விருதும் கிடைத்தது.

தமிழில் உடனடியாக நடிக்க முடியாதபடி கன்னடப் படங்கள் அவருக்குக் குவிந்தன. ‘இல்லறமே நல்லறம்’ என்ற படத்தில் சின்ன

வேடத்தில் தமிழில் அறிமுகமானார் சரோஜாதேவி. அதன் பின்னர் 2வது கதாநாயகி வேடங்கள் கிடைக்கத் தொடங்கின.

அதே ஆண்டில் எம்.ஜி.ஆர். சொந்தப்பட நிறுவனம் தொடங்கி இயக்கித் தயாரித்து நடித்த 'நாடோடி மன்னன்' படத்தில் 'ரத்னா'வாக வந்து அலங்கரித்த சரோஜாதேவி, தமிழ் ரசிகர்கள் மனதிலும் இடம் பிடித்தார்.

எம்.ஜி.ஆருடன் நாடோடி மன்னன் தொடங்கித் திருடாதே, தாய் சொல்லைத் தட்டாதே, படகோட்டி, எங்க வீட்டுப் பிள்ளை, பெற்றால்தான் பிள்ளையா, அன்பே வா உட்பட அவர் நடித்த அத்தனை படங்களும் வெற்றி பெற்றன.

சரோஜாதேவின் தமிழ்த் திரைப் பயணத்தில் மறக்க முடியாத பரிசென்றே கல்யாணப் பரிசு படத்தைக் கூறிவிடலாம். ஸ்ரீதர் இயக்குநராக அறிமுகமான இந்தப் படத்தில் நடித்ததன் மூலமாகவே பெரும் நட்சத்திர அந்தஸ்து பெற்றார் சரோஜாதேவி.

சிவாஜி கணேசனுடன் பாகப்பிரிவினை, பாவமன்னிப்பு, பார்த்தால் பசி தீரும் என்று தொடங்கி 'புதிய பறவை'யாகக் காதலித்து அவரைக் கைது செய்ய வரும் ரகசிய ஏஜெண்டாகப் பிரமாதப்படுத்தினார்.

படப்பிடிப்பில் ஒழுங்கு, காலம் தவறாமை ஆகியவற்றுக்குப் புகழ்பெற்ற சரோஜாதேவி அன்றைய நாயகியரில் அதிக சம்பளம் வாங்கியவர் என்ற பெருமையும் கொண்டவர். சரோஜாதேவி திருமணத்துக்குப் பிறகும் கணவர் பி.கே. ஸ்ரீ ஹர்ஷாவின் அனுமதியுடன் படங்களில் கதாநாயகியாக நடித்தார். கதாநாயகி நடிக்கும் போதே திருமணம் நடந்த பின்னும் தொடர்ந்து படங்களை நடித்த பெருமை சரோஜாதேவிக்கு உண்டு.

சரோஜா தேவி, எம்ஜிஆருடன் 26 படங்களிலும் சிவாஜி கணேசனுடன் 22 படங்களிலும் ஜோடியாக நடித்துள்ளார்.

திரைப்படங்களில் இருந்து விலகிய பின்னரும், பொதுநிகழ்வுகளில் பங்கேற்று வந்த சரோஜா தேவி, திரைத்துறைக்கு ஒரு வழிகாட்டியாகத் திகழ்ந்தார்.

அவரது மறைவு, ஒரு தலைசிறந்த நடிகையை மட்டுமல்ல, இந்தியத் திரையுலகின் ஒரு பொற்காலத்தின் நினைவுகளையும் சுமந்து செல்கிறது.

அவரது மறைவுக்குத் திரையுலக பிரபலங்களும், அரசியல் தலைவர்களும், ரசிகர்களும் சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் நேரடி இரங்கல் செய்திகள் மூலம் அஞ்சலி செலுத்தி வருகின்றனர். பி. சரோஜா தேவியின் மறைவு, இந்திய சினிமாவின் ஒரு சகாப்தத்தின் முடிவைக் குறிக்கிறது.

அவரது கலைப் பங்களிப்பு என்றென்றும் நினைவுகூரப்படும். மறைந்தாலும் மக்கள் மனதில் நிறைந்து நிற்கும் நடிகை திருமதி சரோஜாதேவி.

அப்பா எனும் அற்புதம்
புவியில் என்றும் பெருவரம்
தரணியில் அவரே தனிரகம்
அல்லல் தீர்க்கும் அருமருந்து
இருள் நீக்கும் அகல்விளக்கு
அகிலம் போற்றும்
இறைதூதர்
கன்னற் சுவையின் கருவூலம்
கவிதை வானின் நட்சத்திரம்
கருணைத் தேரின்
மணிமகுடம்
கற்பகத் தருவின் ஆணிவேர்
பூவுலகை நீங்கினாலும்
மனமதை
நீங்காமல் நிறைந்திருக்கும்
நித்தியன்
நித்திரையிலும் நீதி
சொல்லும்
நிரந்தர நிமலன்
சொற்திரையில்
நிம்மதி அளிக்கும் நாயகன்
எல்லோரும் நலம் வாழும்
நல்லெண்ணம் கொண்ட
மனிதன்
என்றும் நீங்காமல்
நிறைந்திருக்கும்
ஈசனின் புத்திரன் குகன்
எனும் சிநேகிதன் புவனம்
போற்றும் உத்தமன் என்
வாழ்நாள் வழிகாட்டியாக
வாகை
சூடும் அன்பான தந்தையவர்!
வரலாறாக நிலைத்திருக்கும்
வல்லவர்!!

-கவிஞர் பவள சங்கரி

வாழ் நாள் முழுதும் வாழ வைக்கும் தாய் தந்த சீதனம்

தையல் கலை!

– ஜே. பி .பேஷன் அண்ட் டைலரிங் இன்ஸ்டிட்யூட் திருமதி.பாபி ஜனார்த்தனம் நெகிழ்ச்சி!

பெண்களுக்கு படிப்பு முக்கியம் படித்து வேலை கிடைக்காத சூழலில் வெறும் படிப்பை மட்டுமே வைத்துக் கொண்டு கவலைப்படாமல் கைத்தொழில் ஒன்றைக் கற்றுக் கொண்டால் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக தொடரலாம் என்று பல பெண்கள் முடிவெடுத்து சுய உதவி குழு மூலம் நிதி உதவி பெற்று தொழில் முனைவராக வெற்றி பெற்று இருக்கிறார்கள். அப்படி வெற்றி பெற்றவர் தான் ஜே பி பேஷன் டெய்லரிங் இன்ஸ்டியூட் திருமதி பாபி ஜனார்த்தனம் அவர்கள். மணவாளன் தமிழரசி மகளான திருமதி பாபி. இவரது கணவர் ஜனார்த்தனன். தேஜஸ்வரன் பிரகதீஸ்வரன் இரண்டு பிள்ளைகள். ஆவடியில் உள்ள இந்திராகாந்தி மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் தலைவி சசிகலா செல்ல முத்து அவர்களின் ஆலோசனையின் மற்றும் வழிகாட்டியின் அடிப்படையில் வெற்றிகரமாக தொழில் முனைவராக முன்னேறி இருக்கிறார் . அவர் தான் கடந்து வந்த பாதையை பெண் உலகம் மாத இதழுக்கு விவரிக்கிறார்.

நான் பள்ளிக்கூடம் படிக்கும் காலத்தில் என் தாயார் தையல் மெஷின் மீது அமர்ந்து பணியாற்றும்போது ஏற்பட்ட ஆர்வத்தின் காரணமாக அது குறித்து அடிக்கடி அம்மாவிடம் கேட்டு நானும் உதவி செய்கிறேன் என்று சின்ன சின்ன வேலைகளை செய்து வந்தேன். அப்படி சின்ன சின்ன வேலைகள் பிளவுஸ் ஓரம் தையல் அடிப்பது என்று செய்ய செய்ய அதன் மீது ஆர்வம் அதிகம் ஆகிவிட்டது.

எட்டாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது ஆரம்பித்த இந்த பழக்கம் பத்தாம் வகுப்பு முடிப்பதற்குள் ஓரளவுக்கு எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொண்டு விட்டேன். எனவே அம்மா தைக்கும் பிளவுசை நானும் தனியாக தைத்துக் கொடுக்கும் அளவுக்கு என்னை வளர்த்துக் கொண்டே அந்த வகையில் 11ஆம் வகுப்பு சேரும்போது எனக்கு தேவையான யூனிஃபார்ம் டிரஸ்ஸை நானே தைத்துக் கொள்ளும் அளவிற்கு தொழிலை கற்றுக் கொண்டேன்.

பத்தாம் வகுப்பு முடித்தவுடன் 11ஆம் வகுப்பு சேர்வதற்கு முன்பாக போரூர் அருகே ஆலப்பாக்கம் காயத்ரி என்பவரிடம் அடிப்படை தையல் கலையை கற்றுக் கொண்டேன்.

கல்லூரி சேர விருப்பம் இல்லாமல் தபால் மூலம் பி.பி.ஏ படித்துக் கொண்டே வீட்டில் தனியாக பெண்களுக்கான பிரத்தியேக

MITRA TIMES Tam & Eng Monthly Postal Registration No. TN/CH(C)/523/2025-2027
Registered with Registrar of News Paper for India Under No.TNBIL/2015/64028 - Date of publishing 1st week of Every Month
WPP No. TN/PMG(CCR)/WPP-609/2025-2027
POSTED AT EGMORE/RMS. PATRIKA CHANNEL. POSTED ON. 1-7 August 2025

ஆடைகளை தைத்துக் கொடுத்து வந்தேன். திருமணத்துக்கு பின் ஆவடி வந்த பிறகு தைப்பதற்கு துணி புது இடம் என்பதால் கிடைக்கவில்லை. எனவே போரூர் அம்மா வீட்டிற்கு அருகில் உள்ளவர்களுக்கு தைத்துக் கொடுத்தேன். எனது ஆவடியில் போதிய நேரம் இருந்ததால் தையல் கலையை சொல்லிக் கொடுக்க முடிவெடுத்து அதற்காக இன்ஸ்டியூட் ஆரம்பித்தேன். சுமார் முப்பது மாணவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுத்தேன்.

அப்போது திருமதி சசிகலா ராதாகிருஷ்ணன் அவர்கள் தலைவராக கொண்ட இந்திரா மகளிர் சுய உதவிக் குழுவின் மூலம் ஊக்கமும் ஆர்வம் கொடுத்து சுய உதவி குழு மூலம் கடன் தொகை வழங்கி ஜே பி பேஷன் அண்ட் டைலரிங் இன்ஸ்டியூட் நிறுவனம் தொடங்கினேன்.

அதன் மூலம் பல்வேறு மாணவர்களை உருவாக்கி வருகிறோம். பொதுவாக ஒரு குடும்பத்தில் கணவர் மட்டுமே சம்பாதிக்கும் சம்பாத்தியம் போதாது. குடும்பத்தின் இதரத்தவைக்காக மனைவியும் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற சூழ்நிலை குடும்பத்தையும் கவனித்துக் கொண்டு அலுவலகத்துக்கு போய் வருவதை விட வீட்டில் இருந்து கொண்டு குடும்பத்தையும் கவனித்துக் கொண்டு சுய தொழிலை கவனித்தால் வருவாய்க்கு வருவாயும் கிடைக்கும் போதிய நேரமும் கிடைக்கும். அந்த வகையில் நான் இந்த தொழிலை சிறப்பாக செய்து வருகிறேன். என்னுடைய முன்னேற்றத்துக்கு இந்திரா மகளிர் சுய உதவி குழு அளித்த ஆதரவு மட்டுமே காரணம்.

ஆனால் இதற்கு எல்லாம் அடிப்படை அன்று என் தாய் எனக்கு சீதனமாக வழங்கிய அந்த தையல் கலை தான் என்பதை பெருமையோடு சொல்லிக் கொள்கிறேன். என்கிறார் திருமதி பாபி ஜனார்த்தனன். அவரின் எல்லா முயற்சியும் வெற்றி பெற்று பலர் பலன் பெற பெண்உலகம் சார்பில் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்!

Printed, Owned and Published by M.SUNDARAMOORTHY, Printed at SRI PADMALAYA PRINTERS, No.8/18, Manali Salai, Korukupet, Chennai - 600 021. Published at No.602, Suruthi Block, Chitra Avenue, No.9, Choolaimedu High Road, Chennai - 600 094. Editor M.SUNDARAMOORTHY