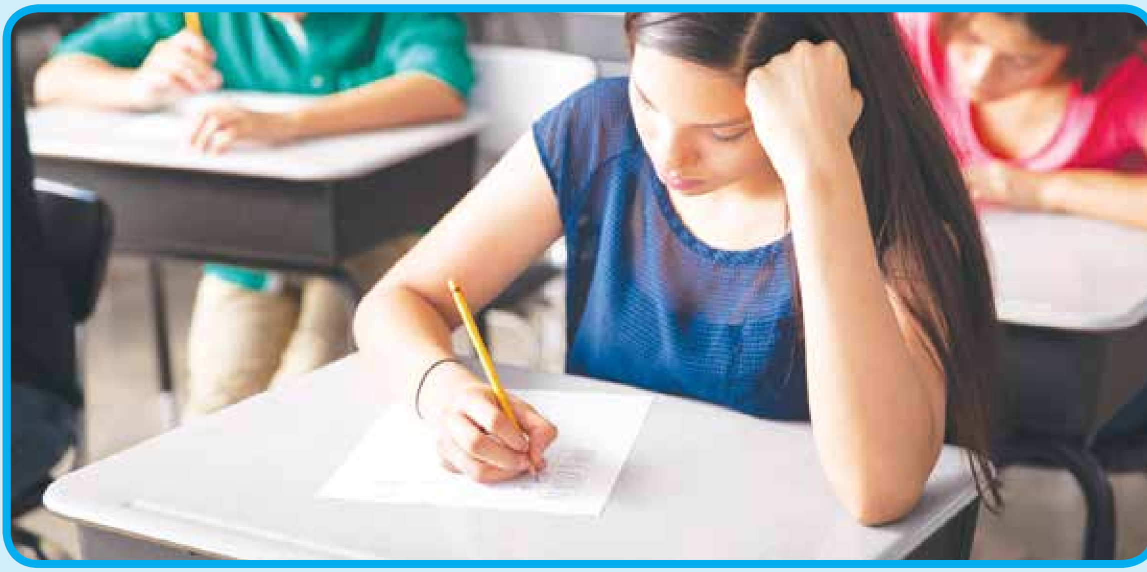
பெண் உலகம்

மித்ரா டைம்ஸ் வெளியீடு

பிப்ரவரி 2026

'தங்கம் வென்ற சிவகங்கை தனலட்சுமி'

TO FACE THE EXAM WITH OUT FEAR!



Dear friends, Exam – The mere thought of this word sends a shiver down the spine. Am I right? Exam fear starts with the announcement of the date and runs till the last day. And who would forget the previous day after our exams, when we felt like we have got wings to fly! What an ecstatic moment, as If there was nothing more other than completing our exams.

The 19th-century businessman and American philanthropist Henry Fischel, who discovered exams, must have not thought how this fear would have settled among students in the future.

How to overcome exam fear? You can reduce unnecessary stress and pressure and be a champ with the following tips. Here you go:

Feel confident and stay optimistic. Create a timetable for every subject and follow it religiously. Don't postpone revision. Finish it before two days of the exam. When you are not able to focus, take a few minutes break. Go for a walk and then begin to study. When it is a complex topic, discuss it with your friends or draw flowcharts for easy remembrance. Eat properly, and only this will ensure proper physical and mental health. Practice meditation to increase your concentration. Highlight important points

while reading, which will help you during revision. Make flashcards with essential points that will make studying more enjoyable. Never postpone practicing a complicated problem. Get help from teachers or friends and learn to solve it.

Simple tips to overcome exam fear on the day of the exam: Stay cool. Believe and give your best shot. Don't skip breakfast.Check if you have pens, pencils, and all other materials before you leave for the exam. Reach your examination hall early to avoid last-minute tension and traffic. Keep your mind calm and read the questions carefully before you begin to answer. Always stick to time in answering every question. Allocate 10 minutes for revision before you hand over the paper!

Concept by:
S.SHRUTHI LAKSHMI
B.Sc., (psychology)

பெண் உலகம்

நிறுவனர்:
எம்.எஸ்.மூர்த்தி
ஆசிரியர் :
சுஜாதா மூர்த்தி
இதழ் ஆலோசகர்:
மணவூர் கி.விடாரண்யம்
ஆசிரியர் குழு:
Dr.R.ராஜம்மாள்
கவிஞர் சுகந்தீனா
கவிஞர் வெண்ணிலா பாலாஜி
கவிஞர் உமா ஸ்கந்தவேள்
கவிஞர் உமா ராமச்சந்திரன்
திருமதி சசிகலா செல்லமுத்து
வடிவமைப்பு:
சுமதி மணிகண்டன்

அன்புள்ள தோழிகளுக்கு வணக்கம்.

பெண் உலகம் மாத இதழ் பெரும் வரவேற்பு பெற்று வருகிறது. பெண்களிடம் உள்ள திறமைகளை ஊக்குவிக்க கதை, கவிதை, கட்டுரை வடிவில் வெளியிடப்படுகிறது. அதைப்போல ஆளுமையுடைய பெண்கள் குறித்த தகவலும், இதில் வெளியிடப்படுகிறது. இந்த மாதம் பலராலும் பாராட்டப்பட்ட பத்மா என்ற பெண் குறித்த செய்தியை குறிப்பிட விரும்புகிறோம்.

சென்னையில் நேர்மைக்கு இலக்கணமாகத் திகழ்ந்த ஒரு தூய்மைப் பணியாளரின் செயல் தமிழகம் முழுவதும் நெகிழ்ச்சியையும் பாராட்டுகளையும் குவித்து வருகிறது. சென்னை தியாகராய நகர் பகுதியில் உள்ள வண்டிக்காரன் சாலையில் பத்மா என்பவர் தூய்மைப் பணியில் ஈடுபட்டு வருகிறார். கடந்த 11 ஆம் தேதி அவர் வழக்கம்போல் தனது பணியைச் செய்துகொண்டிருந்தபோது, குப்பைகளுக்கு இடையே கிடந்த ஒரு பையைத் தற்செயலாகக் கண்டெடுத்தார். அதனைத் திறந்து பார்த்தபோது, அதில் சுமார் 45 சவரன் தங்க நகைகள் இருப்பதைக் கண்டு அதிர்ச்சியடைந்தார்.

வறுமையான குடும்பச் சூழலில் இருந்தபோதிலும், பிறருடைய பொருளுக்கு ஆசைப்படாதபத்மா,உடனடியாகஅந்தநகைகளை மீட்டு பாண்டிபஜார் காவல் நிலையத்தில் ஒப்படைத்தார். பத்மாவின் இந்த அசாத்தியமான நேர்மை குறித்த செய்தி காட்டுத்தீயாகப் பரவி, பொதுமக்களிடையே பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது.

பத்மாவின் இந்த உயரிய குணத்தைப் பாராட்டும் விதமாக, தமிழக முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் அவரை நேரில் அழைத்து வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்தார். மேலும், அவரது நேர்மையை அங்கீகரிக்கும் வகையில் ஒரு லட்ச ரூபாய்க்கான காசோலையையும் பரிசாக வழங்கினார்.

நடிகர் ரஜினிகாந்த் அவர்கள் தனது இல்லத்திற்கு அழைத்து வாழ்த்து தெரிவித்திருக்கிறார்

பெண்ணுக்கு பெருமை தேடி தந்த பத்மா அவர்களை பெண் உலகம் சார்பில் பாராட்டுகிறோம்.

- சுஜாதா மூர்த்தி
ஆசிரியர்

பெண்ணியம்

(தொடர் - 5)

ஆண் மேலாதிக்கத்தால் இழைக்கப்படும் அநீதியை எதிர்த்து பெண்கள் பலவாறு போராடிக்கொண்டேதான் இருக்கின்றனர்.

பெண் விடுதலை சிந்தனைகள் முற்காலங்களில் இருந்தே இடம் பெற்ற போதிலும் 19 நூற்றாண்டில்தான் அவை மக்கள் மத்தியில் கவனயீர்ப்பை பெற துவங்கியது.

பெண்களின் அடிப்படையான சமத்துவம் சுதந்திரம் முதலான கருத்துக்கள் முதலில் பல நாடுகளில் முக்கியத்துவத்துடன் பரவ துவங்கியது.

புதுமைப்பெண் பெண்விடுதலை விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்திய பாரதியாரின் பெண் சிந்தனை கால வரலாறாக பெண்களுக்கு உயர்சிந்தனையை தக்கவைத்துள்ளது. அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சம் என்பதில்லையே உச்சிமீது வான் இடிந்து வீழுகின்ற போதிலும் அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்பதில்லையே என குரலை உயர்த்தி பாடும்போதெல்லாம் ரத்தநாளங்களில் குருதி தங்குதடையின் நம் உடலில் பாய்ந்தோடுகிறது. ஒவ்வொருநாளும் பெண்கள் தன் திறமையால் தன்னை அடையாளபடுத்திக்கொள்ள சாதனைகளை தொடர்ந்தபடியே இருக்கிறது..

ஆனாலும் முன்னோர்கள் ஒன்றும் முட்டாள் இல்லை என்பதை பெண்கள் மத்தியில் டிசம்பர் பூக்களாய் மலர செய்கிறது..

பெண் வளர்ச்சி என்ற பெயரில் அத்தனை கஷ்டங்களையும் தலையில் தூக்கி வைத்துக்கொண்டார்கள் என்றே காட்சியமைகிறது..

பெண் பிள்ளை பெற்றவர்களுக்கே இது பொருந்தும். கல்வி வளர்ச்சிக்காக பெண்கள் இல்லாத துரையே இல்லை எனலாம். ஆனாலும் குடும்பத்தை யார் பேணிகாப்பது..

பெண்கள் பெருவளர்ச்சி பெற பெண்கள்(அம்மாக்கள்) பின்புலமாக இருந்தனர் இன்று பெண் பிள்ளைகள் பேணி வளர்க்கபடுகிறார்களா? என்பது கேள்விக்குறியாக மாற வாய்ப்புள்ளது. கவர்மெண்ட் வேலையில் இருக்கும் மாப்பிள்ளைக்கே பெண் பிள்ளையை கொடுப்பதுதான் 80களில் ட்ரெண்டிங்காக இருந்தது. இன்று ஐ.டி.யில் வேலை பார்க்கும் பெண் கிடைக்க மாப்பிள்ளை வீட்டார் தேடும் மோகம் வளர்ந்துள்ளது. கல்வி மாற்றம் பெற்றாலும் அடுத்த தலைமுறையை உருவாக்க பெண்கள் பங்கு அதிகம் அவர்கள் பெற்றபிள்ளையை சமுதாயத்தில் அடையாளம் காட்டுவதற்கு எப்படியெல்லாம் போராடவேண்டியுள்ளது.. இந்த போராட்டத்தின் கீழ் முக்கிய பங்கு வகிப்பது அத்தனை சுமைகளையும் பெண்களே ஏற்படுத்திக் கொண்டதுதான் காரணம்.. வீட்டில் ரோபோவாக மாறிய பெண்கள் அயல் நாட்டு அலுவலகபணியை மேற் கொண்டு முடங்கி போகிறார்கள், ஒருபுறம் காலையில் பணிக்கு சென்று மாலை வீடு திரும்பி சற்று ஓய்விற்கு பின் அன்றைய நாளே கடந்து விடுகிறது. பிள்ளைகள் வளர்ச்சி என்பது குறைந்துவிட்டது..

பெண்களே பிள்ளைகள் மீதும் அதிகம் கவனம் செலுத்துங்கள். நம்மீது கவனம் மாறி செல்போன்களில் மூழ்கி எதிர்கால வாழ்க்கையை சீர்குலைய செய்துவிடாதீர்கள்.

வாழ்வாதார தேடலில் பெண்கள் கைத்தொழில் இருந்தால் இல்லறத்தையும் நல்லறமாக மாற்ற வாய்ப்பு உள்ளது.

(தொடரும்)

பா.வெண்ணிலா பாலாஜி, நெய்வேலி.

ART OF ACCEPTANCE

Vineetha Gopalakrishnan
Teacher, Kendriya Vidyalaya,
Tambaram.

All the children in class 2C were busy sharpening their pencils and looking for a paper , borrowing pencils , searching their bags for a miscellaneous note book to complete the activity explained by their new teacher, Ms. Sunita.

Ms. Sunita had come into the class since the regular teacher was unavailable today to teach English. She planned an activity to keep the class engaged. This was the game, "word ending" and the students had to continue the chain started with the word Pongal, since the students has just finished drawing a picture of the Pongal celebration in Tamil Nadu.

The students were instructed to make a chain of 50 words and a prize was announced for the child who completed the activity first. All the 40 students got down to the activity wasting no time because everyone wanted to win the prize announced by Ms. Sunita. Ms. Sunita too felt satisfied to see the class engrossed and she could do some consolidation work on student performance of another class where she had conducted an assessment test.

Her concentration was suddenly killed by a shrill scream from the last row where the special child Janani sat. Sunita jumped off her chair with her glance towards Janani. She had fallen from the special chair made for her after pushing away her caretaker, a young lady in her late 20s.

When Sunita asked her what happened, the caretaker said, as she helped Janani with taking the note book from her bag, Janani got irritated and bit the caretaker hard on her shoulder. As a reflex the caretaker just shirked her hand and hit the chair, it lost its balance and Janani fell with the chair on one side. This made Janavi scream and draw everyone's attention.

Janani was an 10 year old girl sitting in class 2 because she was spastic and had got admission into the school because of the " Inclusiveness" incorporated into the education system as per the the NEP2020 formulated by the Government of India.

Sunita and the caretaker managed to put the chair right and make the little girl comfortable. Janani was screaming louder now because she realised the entire class was watching her. The caretaker composed herself after the rude bite and got back to nurture Janani. The class too got to normalcy and got busy with their business.

Sunita now got to the root of issues faced by Janani. She met Janani's parents to get more information about the special situation the child was in. Janani's parents were educated and belong to the middle class status as we call in India. Basically healthy parents, the couple was into family planning and used pills to avoid pregnancy in the initial years of marriage. The couple were employed with good firms and earning well. Gen Z activities like visit to restobars, occasional smoking and erratic routine were their constants.Work

place pressure was inevitable and that's why they delayed parenting.

However life started getting mundane, and that's when they decided on having a child. Their happiness knew no bounds when pregnancy was confirmed. The mother was going for regular check ups and finally the D day arrived and a girl baby was born. The larger family supported the couple in the initial months and after a few months the parents had to manage the baby by themselves. Thankfully Corona had given a large section of work force to work remotely(Work from home) and this came as a blessing and Janani's parents took care of baby Janani in turns.

It wasn't very comfortable and ideal to be going with life, and one day in the midst of official calls, lethargy and fatigue, the parents lost attention of the toddler who crawled to the stairs on the first floor and rolled down a fleet of 14 steps.

That made Janani spastic affected by cerebral palsy. A whole year of extensive treatment followed doctors and parents not losing .hope. The child developed muscle stiffness accompanied by poor vision and speech issues. She lost her initial years of schooling at the kindergarten level continuously visiting hospitals.

Then came the offer to join a government school as a 8 year old in first grade under the policy of " Inclusiveness ". In the class she sat in a special area designated for her and watched children learning. The children accepted her and were only too willing to help her with her basic needs like picking a fallen book, assisting her to the auditorium and so on.

Three years passed and now Janani is able to recognise letters and comprehend simple questions asked to her. She shows eagerness to participate in class activities and converses through gestures all her classmates seem to understand. The positive sign is how the 39 humans of her class have learnt to accept her as one among them which is true education in today's world.

Time will probably enable Janani to find her niche and she could make a living out of it. For the others who know her, they have made concessions and brought her into their fold appreciating her strengths and adjusting to her incapacities.

To accommodate and be accommodated is truly a refined society. Otherwise known as THE ART OF ACCEPTANCE.

இறுக்கம்

உதயத்து அருணனோ, புள்ளின
பூபாளமோ ஈர்க்கவில்லை

உள்ளக்குமுறலை எதிரொலிக்குதோ
ஆர்ப்பரிக்கும் அலைகள்

உறுத்தாத வெய்யில் கூட உற்சாகந்தராது வருத்த

எங்கோ ஒருபிடி சோற்றுக்காய் கரையாது காகம் கூட கதறுது

குனிந்தெடுத்த கல்லை கண்டு கால்களிடையே

வால் நுழைத்தோடும் ஞமலி போலல்லாது

அடங்கா மனதோ எரிதழலாய் ஏனோ எரியுது

கூந்தல் கலைக்கும் தென்றலும் கோபம் தூண்டுது

அந்தி சாயும் நேரமும் அமைதி எனக்கில்லை

குளிர் நிலவும் கூதற்பொழுதும் சுகிக்கவில்லை

உறக்கம் தொலைத்த விழிகள்
உணர்வின்றி கிடக்குது

உள்ளத்தில் அமைதியின்றேல் சூழலிங்கே நரகமே.

உமாராமச்சந்திரன்,
புதுவை.

எண்ணமும் எண்ணெய்யும்!

என் வகுப்பறைக்கு மட்டும்உரித்தான
சில உடைமைகள்

என் சமையலறை வந்த
கதை சொல்லவா...???

பொறித்து, புகைத்து

அவித்து, அரைத்து

கரைத்து, வறுத்து வெறுத்துப்போன
இடத்தை என் எண்ணங்களை
வண்ணங்களாக்கும் இடமாக்கிய
வழியைச் சொல்லவா...???

அடுப்படிக்கு ஏன் அலைபேசி
என்றார்கள்...???

அங்கே அடுக்காய் இருக்க வேண்டுமாம் அனைத்தும்.

வைத்தது வைத்தபடி இருக்க வேண்டுமாம்.

மாற்றித்தான் வைத்தால் தான் என்ன? என்றே
எண்ணெய் பக்கத்தில் எழுத ஏட்டை வைத்தேன்.

தாளிக்க ஏதுவாய் கைக்கு பக்கத்தில்
கடுகு வைத்தேன்.

அதோடு தமிழ்க்கவி பாட என் கார்குழலில்
கருமைப்பேனா சொருகி வைத்தேன்.

உலை காயும் நேரத்திற்குள்
உரை எழுதப்பார்த்தேன்.

காய்கறி அரிவதற்க்குள் கவிதை
வந்துவிட வேண்டுமென்றும்

கறிக்குழம்பு செய்வதற்குள் கட்டுரை வந்துவிட
வேண்டுமென்றும்

பலகாரம் செய்வதற்குள் பாதியாவது எழுதி விட
வேண்டுமென்றே எனக்குள் நானே பந்தயம்
வைத்தேன்.

என்ன பெருசா எழுதி கிழிச்சிடப்போறே என்றே
கீரை கடைந்தேன்.

சோறு வடிக்கும் வேளையில் சொற்றொடர் வடித்தேன்.
புளிக்குழம்பு செய்ததோடு புதுக்கவிதையும் செய்தேன்.

எல்லா வேலைகளும் முடியும் வேளையில்
என் கவிதை முழுமை பெறும். என்
கட்டுரைக்கும் முடிவுரை வரும்.

என் எழுத்துக்கு முடிவு கட்டியாயிற்று
இந்த சமையல் கட்டுக்கு எப்போது
முடிவு கட்டுவது..??? என்றே
சலித்துக்கொண்டே சாம்பார் வைத்தேன்.

கலைந்த முடியோடு இரசம் கரைக்கும்
வேளையில்...

மனம் கரையாமல் இருக்க கைபேசியில்
ரஹ்மானின் ராகங்கள் ஓரமாய்
ஒலிக்க வேண்டும்....

எனக்கு இரசம் உணவு செறிக்க உதவும் ரஹ்மானின்
இராகம்...

என் உள்ளம் செழிக்க உதவும் ஓய்வெடுக்கும் பள்ளியறையில்
மட்டும் என் மூளை வேலை செய்யாது.

ஓய்வறியா சமையலறையில் ஓர் மூலையில் வேலை
செய்தாலும் என் மூளை மங்கிவிடாது என்றே
எல்லாமும் மாற்றி வைத்தேன். மனம் மாற்றி வந்தேன்.

கருகவிடமால் பார்த்துக் கொண்டேன் காய்கறியையும்
கனவையையும்...

தீயவிடாமல் பார்த்துக் கொண்டேன் குழம்பையும் என்
கொள்கையையும்...

இன்னமும் தீரவில்லை எண்ணெயும் என் எண்ணமும்..
பொங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது மனமும்,
மாட்டுப்பாலும்...

அடிக்கடி குழைந்துவிடுகிறது
சோறும்,சோகமும் ஆனாலும்...நானும்
காயும் சேர்ந்து வெந்தபோதும் கூட
கிடைத்தது என்னவோ நல்ல விருந்து.

என் உணவுக்கும் தமிழுக்கும் சுவை
நாள்தோறும் கூடிக்கொண்டே தான்
இருக்கிறது. நல்லாயிருக்கு என்ற
ஒற்றை விமர்சனத்தால் .

கவிஞர்.மன்னை சூர்யகலா சரவணன்.

தொற்றுநோய் (பிளேக்) குறித்து தெரிந்து கொள்வோம்!

பிளேக் (Plague) என்பது Yersinia pestis என்ற பாக்டீரியாவால் ஏற்படும் மிகவும் ஆபத்தான, உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய ஒரு தொற்று நோய் ஆகும். இது முக்கியமாக எலிகள் போன்ற கொறித்துண்ணிகளில் வாழும் தெள்ளுப் பூச்சிகள் (fleas) மூலம் மனிதர்களுக்குப் பரவுகிறது, மேலும் பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகளைத் தொடுவதன் மூலமும் தொற்றலாம். இது புபோனிக், செப்டிசெமிக், நிமோனிக் என மூன்று வகையாக உள்ளது.

தொற்றுள்ள தெள்ளுப் பூச்சிகள் கடிப்பதன் மூலம் (மிகவும் பொதுவானது), பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகளின் உடல் திரவங்களைத் தொடுவதன் மூலம், அல்லது நிமோனிக் பிளேக் உள்ளவர்களிடமிருந்து இருமல்/தும்மல் மூலமாக பரவுகிறது.

நிணநீர் கணுக்கள் (Lymph nodes) வீங்கி வலி ஏற்படும் (பெரும்பாலும் அக்குள் அல்லது கழுத்தில்).

பாக்டீரியா நேரடியாக இரத்தத்தில் கலந்து, திசுக்களைக் கறுப்பாக மாற்றி, மரணத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நுரையீரலை பாதிக்கும் மிகவும் ஆபத்தான வகை. இருமல், மூச்சுத் திணறல் மற்றும் காய்ச்சலை உண்டாக்கும்.

சரியான நேரத்தில் ஆன்டிபயாடிக் (Antibiotics) மருந்துகளை உட்கொண்டால், இந்த நோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும். இடைக்காலத்தில் கருப்பு மரணம் (Black Death) என்று அழைக்கப்பட்டு மில்லியன் கணக்கான மக்களைக் கொன்றது.

தற்போது, தகுந்த சுகாதாரம் மற்றும் ஆன்டிபயாடிக் சிகிச்சைகள் மூலம் இந்நோய் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது, என்றாலும் ஆப்பிரிக்கா, ஆசியா மற்றும் அமெரிக்காவின் சில பகுதிகளில் இன்றும் அரிதாகக் காணப்படுகிறது.

_ பெ.விண்ணக வேளாங்கண்ணி வின்சி

குழந்தை வளர்ப்பில் தாய்மார்கள் கவனிக்க வேண்டியவை!

குழந்தைப் பேறு என்பது இக்காலத்தில் பெரும் பாக்கியமாகிவிட்டது.

முந்தைய தலைமுறை நான்கைந்து பேரோடு பிறந்திருந்தால்

இக்காலத்தில் ஒரு குழந்தையை பெற்றுவளர்த்தால் போதுமென்ற நிலை.

தற்பொழுது ஆணோ பெண்ணோ திருமணமென்பது காலம் கடந்துதான் நடைபெறுகிறது.

மாறிவரும் பொருளாதார சீர்கேடுகள் இருவர் பணியாற்றினால் மட்டுமே சமாளிக்க முடியும் என்னும் நிலை.

அப்படியே திருமணமாகி குழந்தைப் பிறந்தால் பெண்ணைப் பெற்றவரோ, பிள்ளையைப் பெற்றவரோ உடனிருந்து பிள்ளையை வளர்க்க வேண்டிய நிலை.

அவர்களோ இக்கால நோய்களான மூட்டுவலி, இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோயென்று பிள்ளையை வளர்க்கவும் திராணியின்றி மறுக்கவும் வழியின்றி அல்லாடி அவதிப் படுகிறார்கள்.

இயலாதவர்கள் ஆறுமாத விடுமுறைக்குப் பின் உதவிக்கு ஆளமர்த்தி பணிக்குச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயம்.

இதனால் அந்தத் தாயும், குழந்தையும் சந்திக்கும் இன்னல்கள் அநேகம்.

தாயின் அண்மையும் அரவணைப்புமின்றி குழந்தை பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமாய் இராது.

குழந்தைக்கு சோறூட்ட, விளையாட என மென் நடையிடும் போதே அலைபேசியை அளித்து விடுகிறார்கள்.

குழந்தைப் பெரும்பாலும் அடம்பிடித்து அழுது காரியம் சாதிக்க கற்றுக்கொள்கிறது.

குழந்தை எப்பொழுதடா சற்று வளரும் அதைக் கொண்டு சென்று பாலர் காப்பகத்தில் (Daycare school) விடலாம் என்னும் மனோநிலையில் தான் பெற்றோர் உள்ளனர்.

குழந்தைகளின் முதல் மூன்று வருடங்கள் மிக முக்கியமான காலம். அந்த சமயத்தில் பெற்றோரே சம பொறுப்பேற்று உடனிருந்து கண்ணும், கருத்துமாய் குழந்தையையும் வளர்த்து அவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் பேண வேண்டும்.

ஆறுமாதத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கண்டிப்பாகத்தர வேண்டும். இது மட்டுமே குழந்தையின் மூளை மற்றும் உடல், மன வளர்ச்சிக்கு சிறந்தது.

ஏறு! முன்னேறு! நீ கரையே இல்லா காட்டாறு!

உங்களை வேண்டாம் என்று ஒதுக்கியவர்கள், உங்களிடம் திரும்பி வந்தால் இதை செய்து விடுங்கள்..

கூனிக் குறுகட்டும் உங்களை ஒதுக்கியவர்கள்....

தனிமை எதை புரிய வைக்கிறதோ இல்லையோ இவ்வளவு நாள் எவ்வளவு பெரிய முட்டாளாய் நாம் இருந்திருக்கிறோம் என்பதை புரிய வைக்கும்.

நம்மை அவரவர் தேவைக்கு பயன்படுத்துபவர்களைத்தான் நாம் தேவையானவர்கள் என நம்பிக் கொண்டு இருக்கின்றோம்.

நமது வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை இருக்கணும். யாரையும் நம்பித் தான் இருக்கக் கூடாது.

உங்களை வேண்டாம் என்று விலகியவர் திரும்பி வரும் போது, திரும்பிக்கூட பார்க்காமல் செல்லும் அளவிற்கு மன தைரியமும், திமிரும் இருக்க வேண்டும் உங்களுக்கு.

நமக்கு உரிமை உண்டு என எண்ணினாலும் நமக்கு மரியாதை இல்லை என தெரியும் போது, ஒதுங்கி இருப்பது தானே நல்லது. ஒதுங்கியே இருங்கள். வாழ்வில் சிறந்த மாற்றம் வரும்.

நீங்கள் ஆயிரம் பேரைக் கூட எதிர்த்து நில்லுங்கள் பரவாயில்லை. ஆனால் எப்போதும் ஒருவரைகூட எதிர்பார்த்து நிற்காதீர்கள். நாம் நினைக்காத பொழுதுகளில் ஏமாற்றம் தந்து விடுவார்கள்.

நீங்கள் யாரிடமும் உங்கள் வலியை பகிர்ந்து கொள்ள நினைக்காதீர்கள். நம்மிடம் சொல்லி விட்டு அடுத்தவர்களிடம் நம்மைப் பற்றி சிரித்து மகிழும் உறவுகள் வாழும் உலகம் இது. கணவன் மனைவி உட்பட. தாய் மட்டுமே விதிவிலக்கு.

நீங்கள் யார் மீதும் கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கை வைக்காதீர்கள். நம்பிக்கை உடையும் போது உள்ளமும் உடைந்து தான் போகும்.

உங்களை விட்டுச் சென்றவர் திரும்பி வரலாம். ஆனால் திருந்தித் தான் வந்திருக்கிறார் என்று ஒரு போதும் நம்பி விடாதீர்கள் . மீண்டும் ஒரு ஏமாற்றத்தை உங்கள் மனம் தாங்காது.

உங்களை விட்டு விலகிப் போனவர்களை வாழ்க்கை யிலிருந்து முழுவதுமாக விலக்கி விடுங்கள் அப்பொழுது தான் உங்களுக்கு விளக்கின் ஒளி போன்று ஒரு நல்ல வழி கிடைக்கும்.

உங்களுக்கு வழி கிடைக்கும் போது உங்களுடைய இருள் அகன்று சந்தோசம் பெருகும் மகிழ்ச்சி பொங்கும்.

சுமதி சிவக்குமார்
சின்னசேலம்,
கள்ளக்குறிச்சி மாவட்டம்

மௌனம் வெறுமை அல்ல!

சில வார்த்தைகள்
நாக்கில் இல்லை...
அவை
தொண்டையில்
காயமாய் தங்கியிருக்கின்றன!!!

பேசத் தெரியாத மௌனம் அல்ல அது...
பேசினால்
உள்ளே கட்டியிருந்த
அணைகள் உடைந்து
நான் சிதறிவிடுவேன்
என்ற அறிவின் அமைதி!!!

இதயம்
எப்போதும் விழித்திருக்கிறது...
மனம்
எழுதப்படாத கடிதங்களால்
நிரம்பியிருந்தாலும்...
உலகத்துக்கு
நான் காட்டுவது
ஒரு சிறிய புன்னகை!!!

கவனிக்கப்படாத நாட்கள்
குரலை மெதுவாக
உள்வாங்கி விடுகின்றன.
விளக்கம் சொல்லச் சொல்ல
எனக்கு நானே அந்நியமாகி விடுகிறேன்!!!

உண்மையைச் சொன்னால்
யாரோ காயப்படுவார்கள்...
சொல்லவில்லை என்றால்
ஒவ்வொரு நாளும்
சிறிது சிறிதாக
நான் உடைவேன்!!!

வார்த்தைகளை
விழுங்கிக் கொள்கிறேன்...
மௌனத்தை
கவசமாக அணிகிறேன்!!!

தனிமையில் மட்டும்
அவை
என்னைத் தேடி வரும்...
தாமதமாக,
பாரமாக,
கண்ணீரின் மொழியில்!!!

தொண்டையில் அடையும்
அந்த கனத்த உணர்வு
பலவீனம் அல்ல...
அது
நான் இன்னும்
உடைந்துவிடாமல்
உயிரோடு இருப்பதற்கான
சாட்சியம்!!!

ஒரு நாள்
என் குரல்
என்னை விட்டு
ஓடாது.
அன்று
வார்த்தைகள்
நடுக்கமின்றி
வெளியே வரும்!!!

அதுவரை
இந்த மௌனத்தையும்
நானாகவே
அணைத்துக் கொள்கிறேன்...
ஏனெனில்
மௌனம்
வெறுமை அல்ல
நீண்ட கால
வலிமையின்
ஓய்விடம்!!!

– உமாஸ்கந்தவேள்

பிழை

எதிர் வீட்டு ஜன்னலை நோட்டமிட்டவாறு வராண்டாவில் உலவிக் கொண்டிருந்தான் சேகர்.

எங்கே அவள்..!? இவ்வளவு நேரமாகியும் காணோமே...!

இந்த ஜன்னல் வழியாக தானே என்னை ஓரக்கண்ணால் அளந்துக் கொண்டிருப்பாள்....

அதோ.... அவளே தான்...!

அவனுள் சர்வமும் குதூகலித்து களித்தது. இன்று எப்படியும் தன் எண்ணத்தை வெளிபடுத்தியே ஆகவேண்டும் என்று கையசைத்து சமிக்கை செய்ய முயல...

"சரோ..." யாரோ அவளை அழைக்கும் சத்தத்தில் காணாமல் போனாள்.

"ச்சே... " சலித்தவாறு மீண்டும் அவள் தரிசனத்துக்காய் நடைபயிலலானான்.

என்னுள் எத்தனை மாற்றம்....!? விரல்களால் தலையை கலைத்து கோதியவாறு புளங்காகிதமடைந்தான்.

எல்லாம் இதனால்தான்.... ஏதோ பத்து இருபது வயது குறைந்தது போன்ற உணர்வு இளமையை புதுபித்தது.

ஏன்.... இத்தனை வருடமாய் எதிர் வீட்டில் தான் இருக்கிறாள் இந்த சரோ... இப்ப தானே என்னை வச்சகண்ணு வாங்காம பார்க்குறா... என் பொண்டாட்டி கூட... சண்ட போட்டா..."சொட்ட"ண்ணு தானே சொல்லி திட்டுவா.... இப்ப அவ செல்பில நான் தானே நிறஞ் சிருக்கேன். எல்லாம் இந்த முடி பிளாண்டஷன் பண்ணுன பிறகு தானே.

வயது பருவத்தில் அரும்பாத காதல் கூட இப்போ ஜாலம் காட்டுதே... வாழ்க்கை என்றால் அனுபவிக்கத்தானே... இதிலென்ன தவறு... நானொன்றும் அவளிடம் வலியச் செல்லவில்லையே... தானா வருவதை ஏன் தவிர்க்கனும். தன்னை நியாயபடுத்திக் கொண்டான்.

திடீரென கதவை திறந்துக் கொண்டு சரோவின் வருகை... அவனது இரத்த நாளங்களை மத்தளம் வாசிக்கச் செய்தது. தடுமாறிய கண்களை அவளில் நிலைநிறுத்தி தன்னை ஆசுவாசபடுத்தி தன் உணர்வினை பகர்ந்திட எத்தனிக்க....

" நீங்க ஹேர் பிளாண்டேசன் பண்ணியிருக்கீங்களா...!?
" "

"நீங்க 'விக்' வச்சிருக்கீங்ண்ணு நினச்சேன். உங்க கிட்ட கேக்க தயக்கமா இருந்துது. அதான் ஜன்னல் வழியா உங்கள பார்க்குறப்ப எல்லாம் உத்து பார்த்துட்டே இருந்தேன். அப்புறம் தான் நீங்க ஹேர் பிளாண்டேசன் பண்ணியிருக்கிறது புரிஞ்சுது. இத எங்க பண்ணுனீங்க...? பெயின் இருந்திச்சா...? என்னோட ஹஸ்பண்ட்கும் ஹேர் லாஸ் ஆகிட்டு இருக்கு... அதான் உங்க கிட்ட விவரம் கேட்டு தெரிஞ்சுக்கலாம்ண்ணு...."

அவள் சொல்லிக் கொண்டே போக.... தனது எண்ணத்தின் "பிழை" யை எண்ணி கூனி குறுகிப் போனான் சேகர்.

டாக்டர் செ.க. சந்திரகலா
சென்னை.

புதுயுகம் படைப்பாய் பூந்தளிரே...!

பாலினம்
எதுவென்று அறிந்திடல்
குற்றமெனும் விதியால்
மகளென
இங்கே வந்தாயோ...!

கள்ளிப்பாலினால்
சாய்த்திடும் மடமைகள்
புறந்தள்ளி காத்திட
அன்னையவள்
உண்டென அறிந்தாயோ..!

பழமையினால்
உனையடக்கி முடக்கிட
முனைந்திடும் அறியாமை
இருளினை
அகற்றிடத் துணிவாயோ...!

புதுமையினால்
களிப்புற்று மூழ்கியே
தனைமறந்து சிலாகிக்கும்
முனைப்பினை
முளையிலே களைவாயோ...!

அன்பினால்
அரவணைத்து நடந்திடும்
பண்பினை பாங்காய்
வழிநடத்திச்
செல்ல முயல்வாயோ...!

பால்வழியண்டம்
உனக்காய் உள்ளதென்று
சிறகினை விரித்தே
பூந்தளிரே
நீ புதுயுகம் படைப்பாயோ...!

டாக்டர் செ.க. சந்திரகலா
சென்னை

அரசு அலுவலர்களும், பொதுமக்களும்!

டாக்டர். எழில் வி ஆளவந்தார்

ஒருநாள் என் நண்பனுடன் பாஸ்போர்ட் அலுவலகம் சென்றிருந்தேன். அவனுக்கு அவசரமாக தேவைப்பட்டதால் தட்கல் மூலம் விண்ணப்பித்திருக்க வேண்டி அந்த அலுவலகத்தின் முன் ஒரு நீண்ட வரிசையில் நாங்களும் காத்திருந்தோம். பூர்த்தி ஆயிற்று. மணிக்கணக்காக நின்று என் நண்பரிடம் முறை வந்தபோது அந்த அலுவலர் சாளரத்தை சாற்றி விட்டு மணி ஆகிவிட்டது. நாளைக்கு வாருங்கள் என்றார்.

காலை முதல் காத்திருக்கிறோம். தயவு செய்து இந்த படிவத்தை பெற்றுக் கொள்ளவும் என்று நான் சொன்னதும் , அவர் எரிச்சலாக.. என் தவறு ஏதுமில்லை. அரசாங்கத்தைச் சொல்லி மேலும் அலுவலர்களை வேலைக்கு எடுக்க சொல்லுங்கள். நான் காலையிலிருந்து வேலை செய்கிறேன் என்றார்.

என் நண்பன் வேண்டாம் நாளைக்கு பார்க்கலாம் என்றார். ஆனால் நான் அந்த அலுவலர் தன் பையை தூக்கிக் கொண்டு போகும் வழியை தொடர்ந்தேன். அவர் தன் அலுவலக கேண்டினில் ஒரு மேசை முன் தனியாக அமர்ந்து கொண்டு தன் சாப்பாட்டுப் பையை திறந்து சாப்பிட ஆரம்பித்தார்.

நான் அவர் எதிரில் அமர்ந்து சிரித்துக் கொண்டே மெதுவாக அவரிடம் கேட்டேன். நீங்கள் தினமும் மிக முக்கியமான மனிதர்களை தினமும் பார்க்கிறீர்கள் அல்லவா? என்றதற்கு அவர் தலையசைத்துக் கொண்டே.. ஆமாம். நிறைய ஐ.ஏ.எஸ். ஐ.பி.எஸ். மற்றும் எம்.எல்.ஏ.க்கள் கூட எனக்கு முன் நிற்பார்கள் என்றார்.

நான் ஒன்றும் கூறாமல் அவரிடம் உங்களிடம் இருந்து ஒரு சப்பாத்தி கொடுங்கள் என கேட்டதும், அவர் சரி என்றார். மேலும் உங்கள் மனைவி நன்கு சமைத்து இருக்கிறார் என்றேன். அவர் சற்று ஆச்சரியமாக... பிறகு நான் சொன்னேன். நீங்கள் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் நாற்காலி மிக மேன்மையானது. பல

பிரபலங்கள் உத்தியோகஸ்தர்கள் வந்து காத்துக் கொண்டுள்ளார்கள்.

ஆனால் நீங்கள் உங்கள் வேலைக்கு என்ன மரியாதை கொடுக்கிறீர்கள்? என்றதும் அவர் குழப்பம் அடைந்து நீங்கள் எதை குறித்து சொல்கிறீர்கள் என்றார்.

நான் அமைதியாக உங்கள் வேலை மீது நீங்கள் மரியாதை வைத்திருந்தால், நீங்கள் மனிதர்களை இப்படி நடத்த மாட்டீர்கள். நீங்கள் இங்கு தனியாக அமர்ந்திருக்கிறீர்கள். தனியாக சாப்பிடுகிறீர்கள். உங்களைத் தேடி வருபவர்கள் வெகு தூரத்திலிருந்து வந்து ஏமாந்து போகிறார்கள். அவர்களுக்கு நீங்கள் சொல்வது, மேலும் ஆட்களை அரசாங்கம் நியமிக்க வேண்டும் என்று. அப்படி செய்தால் உங்களின் முக்கியத்துவம் குறைந்து விடாதா? கடவுள் உங்களுக்கு சந்தர்ப்பம் கொடுத்துள்ளார் மனிதர்களை சம்பாதிக்க. பணத்தை மட்டுமல்ல. நீங்கள் அதை பயன்படுத்திக் கொள்ளாமல் அவர்களை அலை கழிக்கிறீர்கள் என்றதும், அவர் கலங்கினார்.

மேலும் நான் சொன்னேன். நீங்கள் நிறைய பணம் சம்பாதிக்கலாம். ஆனால் உறவுகள் நண்பர்கள் இல்லாவிட்டால் இந்த பணத்தால் என்ன பயன்? உங்கள் சுபாவத்தால் குடும்பத்தைக்

கூட தொலைத்து விடுவார்கள் என்றதும் அவர் கண்ணீர் விட்டுக் கொண்டே ஆமாம் நீங்கள் சொல்வது மிகச் சரி என் மனைவி என்னிடம் சண்டை போட்டுக்கொண்டு போய்விட்டாள். குழந்தைகளுக்கும் என்னை பிடிப்பதில்லை. என் அம்மா கூட பேசுவதில்லை.

தினமும் சப்பாத்தி செய்து தருவதைதான் இங்கு வந்து தனியாக சாப்பிடுகிறேன். வீட்டிற்கு போகவே விருப்பமில்லை. நான் எங்கு தவறு செய்தேன் என்று புரியவில்லை என்றார். நான் அவர் தோளின் மீது கைவைத்து மனிதர்களோடு உறவாக இருங்கள் முடிந்ததை செய்யுங்கள். நான் எனக்காக வரவில்லை. என் நண்பருக்காக வந்தேன். ஏனெனில் நாங்கள் நண்பர்கள். ஆனால் நீங்கள் தனியாக இருக்கிறீர்கள் என்றதும், அவர் எழுந்து நீங்கள் வாருங்கள் என்னுடன் நான் அவருக்கு வேண்டியதைச் செய்கிறேன். பணம் செலுத்தி பாரத்தை கொடுங்கள் என்றார்.

வேலை முடிந்து போகும் முன் என் தொலைபேசி நெம்பரை வாங்கிக் கொண்டார். சில நாட்கள் கழித்து ஒரு ரக்ஷா பந்தன் தினத்தன்று எனக்கு அவரிடம் இருந்து ஒரு அழைப்பு வந்தது. உங்களுக்கு ரிங் விடுகிறதா? நீங்கள்... என்றதும்... ஒரு சப்பாத்தி சாப்பிட்டீர்கள் என்றார். என் மனம் ஒரு கணம் யோசித்தது. எல்லாம் ஞாபகம் வந்தது.

அவர் மிக மகிழ்ச்சியாக அன்றிலிருந்து நீங்கள் எவ்வளவு சரியாக சொன்னீர்கள். பணம் கூட வராது. என்னுடன் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டது அவர் குரல் தழுதழுக்க மறுநாள் என் மனைவியை அழைக்க சென்றேன். வர முடியாது என்றாள். ஆனால் நான் அவள் தட்டில் இருந்து சப்பாத்தியை எடுத்துக்கொண்டு எனக்கு ஊட்டி விடுகிறாயோ? என கேட்டதும் அவள் நொறுங்கிப் போனாள். அழுது கொண்டே என்னுடன் வந்தாள். பிள்ளைகளும் கூட வந்தார்கள்.

இப்போது நான் பணம் சம்பாதிக்கவில்லை. ஆனால் உறவுகளை சம்பாதித்து விட்டேன். என்னால் முடிந்ததை செய்கிறேன். அடுத்த மாதம் என் மகளின் திருமணத்திற்கு நீங்கள் அவசியம் வந்து வாழ்த்த வேண்டும். நீங்கள் என் உறவினர். நான் மன நெகிழ்வோடு ஒரு சொல், ஒரு சப்பாத்தி எப்படி அதிசயத்தை செய்து விட்டது என்று யோசித்தேன்.

முடிவு மனிதர்களை சட்டம் போட்டு ஜெயிக்க முடியாது. பதவி, பணம் மட்டுமே செல்லாது அன்பு, இரக்கம், தயை, மரியாதை, உறவு தான் ஜெயிக்கும். சட்டங்கள் மெஷின்களுக்குத் தான். உறவுகள் போற்றினால், அதுதான் நாம் சம்பாதிக்க வேண்டியது இறுதியில். உறவுகளை போற்றுங்கள்.!

விஷம் நுரைக்கும் கோப்பைகள்!

பால்முகம் காணா பச்சிளங்குழந்தையென பாராது
இச்சைக்கு அழைக்கும் கொடுஞ்செயல் அவனியில்
நாள் தோறும் அரங்கேறக் காரணமே,
விஷம் நுரைக்கும் மதுக்கோப்பைகளே!

தங்கையென்றும் தமக்கையென்றும் பாராது நாட்டில்
எங்கெங்கும் வன்புணர்ச்சிகள் வலைதளம்பின்ன ஆபாசக்
காட்சிகளாய் திரைதோறும் அரங்கே(ற்)றக் காரணமே,
விஷம் நுரைக்கும் மதுக்கோப்பைகளே!

நல்ல உறவுகளைத் துறந்து நிலைதடுமாறி
கள்ள உறவுகள் கணக்கிலாது பெருகி
மெல்லமெல்ல ஒழுக்கநெறி பாழ்படக் காரணமே,
விஷம் நுரைக்கும் மதுக்கோப்பைகளே!

இருட்டு வீட்டிலன்றி பட்டப்பகல் பொழுதிலும்
திருட்டுக் கும்பல் மிளகாய்ப் பொடிதூவி
பகட்டு வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு காரணமே,
விஷம் நுரைக்கும் மதுக்கோப்பைகளே!

வாழ வேண்டிய வயதில் வாழாது
தாழ்ந்து நடுத்தெருவில் நிர்வாணமாய் வீழ்ந்து
எழ இயலா ஈனப்பிறவியாக காரணமே,
விஷம் நுரைக்கும் மதுக்கோப்பைகளே!

பள்ளிப்படிப்பை பாதியில் விட்டு விஷமத்தைச்
சொல்லித் தரும் ஆசாமிகள் துணைநிற்க
கல்வியே கேள்விக் குறியாகக் காரணமே,
விஷம் நுரைக்கும் மதுக்கோப்பைகளே!

நட்பைப் போற்றும் மரபும் துணிவும்,
கற்பைக் காக்கும் உறவும், நிலையும்
தப்பாய் போகப் பெரிதும் காரணமே,
விஷம் நுரைக்கும் மதுக்கோப்பைகளே!

இறையாண்மை இசைந்தோடும் தேசம் தன்னில்
குறைவிலா செல்வம் நிறைந்திருந்தும் வறுமை
குறையாது சோம்பேறிகள் பெருகக் காரணமே,
விஷம் நுரைக்கும் மதுக்கோப்பைகளே!

நயம்பட உரைக்கும் நல்மனம் வேண்டும்!
இயம்பும் சொல்லொற்றி வாழ வேண்டும்!
விஷம் நுரைக்கும் கோப்பைகளில் வீழ்ந்திடாது
நலம்பயக்கும் நல்வாழ்வு வாழவேண்டும்!

கவிஞர் சந்திரா குணசேகரன்
B.Sc, M.A, M.Phil, B.Ed
98848 26504

வியர்வையின் விளைச்சல்கள்

கனிந்த காதலின் முந்தி கொண்ட வியர்வை முளைத்திருக்கிறாள் மகளாக!

நடவு செய்து விட்டது நாற்றங்காலின் கடமை மருமகளாக!

வியர்க்கிறாள் விளைகிறாள் விதைத்தவர்களின் பசியாற்ற முடியாதவளாக!

விளைந்த பின்னும் வேரின் சேற்றில் எட்டிப் பார்க்கும் ஈரம் அவள்!

விளைந்ததை எல்லாம் விலைக்கு தான் விற்கிறார்கள் !

ஏனோ அவளை மட்டும் விலை கொடுத்தே விற்கிறார்கள்!

இங்கே அவள் விலையை நிர்ணயிப்பவர் யார்?

யாருக்கோ பசியாற்றுகிற நாற்று அவள் தீர்ந்து போகும் வரை!

விலை தெரியாதவர்க்கும் வியர்வையை சுரக்கிறாள் !

மண்மூடிய விதையாக தன்னுள் விழுந்த விதை முளைக்கிறாள்
நீர் உறிஞ்சி நித்தம் பொத்தி பொத்தி வளர்க்கிறாள்!

விளையாத வியர்வைகளில் சில கண்ணீர் துளிகள் அவள்!

மார்கழி வியர்வை இயற்கையில் படர்ந்து இமைகளில் தொடர்ந்து விளைந்திடும் விருந்து!

இனிக்கின்ற வியர்வை எனக்கும் வேண்டும்
விலை கேட்காமல் சிதைகின்றது தேன்கூடு!
விளைகின்ற கண்ணீர்!
குளிரில் வேர்கள்!
மழை நின்ற பின்பும் இலைகளில் வேர்வை புதுப்பொலிவோடு!

விளையாமல் வளையாமல் வியர்க்கிறது விசித்திர சித்திரை!

தனக்கென்று சுரப்பதில்லை
பருகிய இதழ்கள் எல்லாம் பளபளப்பாய் சிரிப்பதுண்டு வியர்கின்ற தாய்மையில் விளைகின்ற தாய்ப்பால் விற்பனைக்கு இல்லை

வியர்க்கவில்லை தாய் வீட்டில் மட்டும் முளைக்கும் விரல்கள் அவள் முகம் துடைத்து விசிறிவிட!

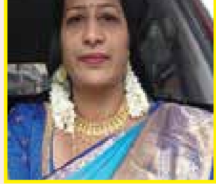
சலிப்பின்றி வியர்க்கிறாள் ஓய்வின் நிழலில் ஒரு நாள் தாய்மடி!

அவளை மட்டும் விளைநிலமானதை சிவந்த வியர்வையில் விளக்கிச் சொல்வது இயற்கையின் விந்தை

போதும் என்றாலும் விளைகிறாள் விடுகதையாக இயற்கையின் கரைகளில்!

வியர்க்கிறாள்... விதைக்கிறாள்... வளர்க்கிறாள்... விளைந்ததெல்லாம் அவள் விலைமதிப்பறியாது! வேடிக்கை என்கிறது அவள் கண்களின் ஓரம் கரைகின்ற ஈரம்!

வியர்த்ததோ.. விளைந்ததோ.. புரியவில்லை அவளுக்கும் எனக்கும் புரிந்தால் சொல்லுங்கள்.!



சுசித்ரா செல்லப்பன்

நான் தான் அவள்

தொடர் : 8

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

ஜானு நன்றாக படித்து அரசாங்க வேலையில் சேர்ந்தாள். வீட்டில் மூத்த மகள் என்பதால் பொறுப்புகள் நிறைய இருந்தன. இரண்டு தங்கைகளுக்கு திருமணம் செய்து வைத்தாள். 21 வயதில் சென்னைக்கு சென்று வாடகைக்கு வீடு எடுத்து தம்பியை இன்ஜினியரிங் படிக்க வைத்தாள். மலை கிராமத்தில் பிறந்து வளர்ந்த ஒரு பெண்ணிற்க்கு சென்னை நகரமும் அதில் வாழ்கின்ற மக்களும் மிகவும் வித்தியாசமாக இருந்தன. அந்த சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு தன்னை மாற்றிக்கொள்ள ஆண்டுகள் ஆனது. ஜானுவுக்கு இன்னொரு பெயர் உண்டு. இயக்குனர் பாலசந்தரின் அவள் ஒரு தொடர்கதை சுஜாதா என்று சொல்வார்கள்.அவள் திருமணம் செய்து கொள்ள சரியான வரன் அமையவில்லை. அவளது ஜாதியிலே அவளது படிப்பிற்கு நிகராக யாரும் இல்லை. அந்த காலகட்டத்தில் எல்லா பெண்களுக்கும் பதினான்கு வயதிலேயே திருமணம் ஆகிவிடும். ஆண்களுக்கு 20 வயது அப்படித்தான் இருந்தது. ஜானுக்கு 30 வயது ஆயிற்று. சரியான வரண் அமையவில்லை. வேறு ஜாதியில் திருமணம் செய்து கொண்டால் ஊரை விட்டு ஒதுக்கி விடுவார்கள். ஏன் திருமணம் ஆகவில்லை என்று வேலை செய்யும் இடத்தில் எல்லோரும் கேள்வி கேட்ட போது ஜானுவால் ஒன்றும் பதில் சொல்ல இயலவில்லை.

Dr. R.ராஜம்மாள்

காலப்போக்கில் இந்த ஜாதி பிரச்சனை எல்லாம் நீங்கிவிடும் என்று நினைத்தாள் ஜாதிகள் இல்லையடி பாப்பா என்று பாரதியின் வார்த்தைகளை கெட்டியாக பிடித்துக் கொண்டாள்.தனது தோழி விருப்பப்படி தோழியின் சகோதரனை கரம் பிடித்தாள். மிகவும் ஏழ்மையான குடும்பம். மூன்று சகோதர சகோதரிகள் மொத்தம் எட்டு பேர் இரண்டு அறைகள் கொண்ட சிறிய வீட்டில் குடியிருந்தனர்.அந்த குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டு அவர்களின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்த வேண்டும் என்பது தான் ஜானுவின் எண்ணமாக இருந்தது. பெரிதாக காதல் ஒன்றும் இல்லை. திருமணம் பற்றி ஜானு அவள் வீட்டில் யாருக்கும் தெரிவிக்கவில்லை. அம்மா,அப்பா,சகோதரர்,சகோதரிகள் யாருக்கும் தெரிவிக்கவில்லை.500கி.மீ தொலைவில் வேறு ஊருக்கு மாற்றம் வாங்கிக் கொண்டாள். அங்கே மூன்று நண்பர்கள் மத்தியில் பதிவு திருமணம் செய்து கொண்டாள்.ஆனாலும் அவளுக்கு எந்த சந்தோஷமும் இல்லை. பெற்றவர்களை விட்டு பிரிந்து இருப்பதும் உடன் பிறந்தவர்களுடன் பேசாமல் இருப்பதும் மனதிற்கு மிகுந்த வேதனை தந்தது. சொந்த ஊரிலிருந்து மாற்றல் வாங்கி வந்ததால் பல மாதங்கள் வரை ஜானுவின் திருமணம் அவள் பெற்றோருக்கும் உறவினர்களுக்கும் தெரியாமலே இருந்தது.

தவறு செய்து விட்டேனோ என்று பலமுறை வருந்தினாள். ஜானுவிற்க்கு கணவராக அமைந்தவர் அவளை மனமாற நேசிக்கவில்லை. அவள் வாங்கும் சம்பளத்தில் குறியாக இருந்தார். எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக் கொண்டாள். தன்னால் முடிந்த அளவு தன்னிடமிருந்து எல்லாவற்றையும் புகுந்த வீட்டிற்காக கொடுத்தாள். எந்த பிரயோஜனமும் இல்லை. வாழ்க்கை ஏதோ இயந்திரம் போல ஓடியது. மாதம் ஒருமுறை வருவார் ஜானுவின் வீட்டுக்காரர். இருவரும் வேறு வேறு ஊரில் வசித்தனர். அவர் வருகின்ற தேதி 31ம் தேதியாக இருக்கும். ஒன்றாம் தேதி சம்பளம் வந்தவுடன் சொற்ப பணத்தை விட்டு விட்டு மீதி பணத்தை எடுத்துச் சென்று விடுவார்.ஆரம்பத்தில் ஜானி இதை பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை.கணவர் வீடு கஷ்டப்படும் குடும்பம் என்பதால் மனதாற கொடுத்தாள்.

இது தொடர்கதையானது. ஒரு ஆண்டுகள் ஆகியும் அன்பின் அர்த்தம் புரியவில்லை. ஜானு என்ன வாழ்க்கை இது சலித்துக் கொண்டாள். அவள் படிக்க வைத்த சகோதரன் மட்டும் அவளுடன் தொடர்பில் இருந்தான். அவரையும் பார்க்க கூடாது என்று ஜானுவின் கணவர் சொல்லிவிட்டார்.

ஜானுவிற்கு குழந்தை என்றால் கொள்ளை பிரியம் தனக்கு குழந்தை வரம் வேண்டி திருப்பதி மலைக்கு நடந்து சென்றாள். ஜானு கருத்தரித்தாள். மனம் மிகவும் குதூகலமானது. ஒரு குழந்தை பிறந்து விட்டால் அன்பை கொட்டி வளர்க்க வேண்டும். தனக்கு கிடைக்காத அன்பை தன் குழந்தை இடம் காண வேண்டும் என்று நினைத்தாள். 50 நாட்களில் கர்ப்பம் நிச்சயமான பிறகு அவளுக்கு ஒரே ஒரு ஆசை தான். தன் அன்னையை ஒரு முறை பார்த்து அவள் கையால் சாப்பிட வேண்டும் என்று நினைத்தாள். தனது ஆசையை தன் தோழியிடம் கூறினாள். எப்படியாவது ஒருமுறை ஊருக்கு சென்று வர வேண்டும் என்று கெஞ்சி என்று அழுதாள். ஜானுவின் தோழியும் சம்மதித்தாள். இருவரும் ஜானுவின் ஊருக்கு புறப்பட்டனர். ஏதாவது விபரீதம் நடந்து விடுமோ என்று இருவரும் பயந்தனர். 50 நாட்கள் ஆகி இருந்ததால் வயிறு பெரிதாக தெரியவில்லை. தான் கட்டியிருந்த சிறிய தாலியை ஜாக்கெட்டுக்குள் மறைத்து உணீயீமீ ஹ் ஜீவீஸீ வைத்து மறைத்து விட்டாள். என்ன நடக்குமோ என்று அவர்களுக்கு இருவருக்கும் புரியவே இல்லை. அம்மாவைப் பார்த்ததும் கண்ணீர் ஆறாக ஓடியது. ஜானுவின் அம்மாவிற்கு புரியவில்லை மகள் ஏன் இப்படி கண்ணீர் வடிக்கின்றாள் என்று. பார்த்து ஒரு வருடம் ஆயிற்றே அதனாலோ என்று நினைத்தாள் அம்மா. சுவையாக சமைத்து தந்தாள். ஜானு உண்ணும் போது நினைத்து கொண்டாள் தன் குழந்தைக்கு இந்த உணவு சென்றடையும் என்று. அந்த சந்தோஷமே பெரிதாக இருந்தது. இரண்டு நாட்கள் எப்படி ஓடியது என்று தெரியவில்லை. ஜானுவும் தோழியும் விடைபெற்று ஊர் திரும்பினர்.

ஒவ்வொரு நாளும் அம்மாவின் நினைவாகவே இருந்தது. ஒன்பது மாதங்கள் முடிந்து குழந்தை பிறக்கும் வரை அம்மாவின் கையால் சாப்பிட்டால் எப்படி இருக்கும் என்ற ஏக்கம் வரும். என்ன பிடிக்கும் என்று கேட்பதற்கு ஆள் இல்லை. என்ன சமைத்து தர வேண்டும் என்று கேட்பதற்கும் ஆள் இல்லை. வேலைக்காரி ஒருத்தி இருந்தாள். அவளுக்கு தெரிந்த ஏதோ ஒரு சமையல். நாட்கள் ஓடியது. ஆனாலும் துக்கத்தை முழுங்கி கொண்டு கண்ணீரை அடக்கிக் கொண்டு தன் குழந்தை வயிற்றில் உள்ள நன்றாக வளர வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் சந்தோஷமாக இருக்க முயற்சி செய்தாள். தன் குழந்தைக்காக சத்தான உணவை உண்ண ஆரம்பித்தாள். பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களும் பணிபுரிந்த தோழிகளும் அன்பு செலுத்தினர். உடன் பணிபுரிபவர்கள் எல்லாம் ஆறுதலாக இருந்தனர். என்ன இருந்தாலும் அம்மா போல் ஆகுமா? வழக்கம்போல் மாதம் ஒருமுறை வருவார் ஜானுவின் கணவர். எந்த மாற்றமும் இல்லை. அன்பும் இல்லை மனைவி கர்ப்பமாக இருக்கின்றாள் என்று ஒரு நாளும் ஒரு இனிப்பு பலகாரமோ வாங்கி வந்ததில்லை . ஒரு முழம் பூ வாங்கி தந்ததில்லை. இயந்திரம் போல் வருவார் பணத்தை

வாங்கிக் கொண்டு கிளம்பி விடுவார்.குழந்தை பிறக்கப் போகின்றது என்ற சந்தோஷமும் அவரிடத்தில் இல்லை.

ஜானுவுக்கு திருமணம் ஆனதே தெரியாமல் அருமை அப்பா வாரம் ஒருமுறை கடிதம் எழுதிக் கொண்டே இருப்பார். ஜானு பதில் எழுதுவாள். அப்பாவிடம் எப்படியாவது உண்மையை சொல்லிவிட வேண்டும் என்று துடிப்பாள் ஜானு. ஆனால் அது அம்மா காதிற்கு விட்டுவிட்டால் பூகம்பமே வெடித்து விடும். ஐநூறு கிலோமீட்டர் தூரத்தில் வசித்ததால் திருமணத்தை ரகசியமாக வைக்க முடிந்தது. இன்னும் இரண்டு மாதங்களில் குழந்தையும் பிறந்து விடும் அதற்கு பிறகு சொல்லிக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்தாள் ஜானு. இந்த ரகசியத்தை காப்பாற்றியதில் இன்னும் ஒரு காரணமும் இருந்தது. ஜானுவின் இரண்டு சகோதரர்களுக்கும் திருமணம் நிச்சயமானது. இருவருக்கும் ஒரே வீட்டில் இருந்து அக்காவும் தங்கையும் வாழ்க்கைபட இருந்தார்கள். அவர்கள் கல்யாணம் முடியும் வரை எப்படியாவது ரகசியத்தை காப்பாற்ற வேண்டும் என்று துடித்தாள். நல்லபடியாக சந்தோஷமாக சகோதர்களின் திருமணம் நடந்து முடிந்தால் பிறகு செய்தியை சொல்லிக் கொள்ளலாம் என்று எண்ணினாள்.

நாம் ஒன்று நினைத்தால் தெய்வம் ஒன்று நினைக்கும். ஜானுவின் கிராமத்திலிருந்து தெரிந்தவர் ஒருவர் ஜானு இருக்கும் ஊருக்கு வேலை விஷயமாக வந்த பொழுது எதேச்சையாக அவளை பார்த்தார். ''ஜானு உனக்கு கல்யாணம் ஆயிடுச்சா..? கர்ப்பமா இருக்க போலிருக்கே..? யாருக்குமே சொல்லவே இல்லையே.''இடி விழுந்தது ஜானுவின் தலையில். ''அண்ணா தயவு செஞ்சு இது ஊர்ல யாருக்கும் சொல்லிடாதீங்க அதுவும் எங்க அம்மா, அப்பா கிட்ட மட்டும் சொல்லவே சொல்லிடாதீங்க நல்லபடியா தம்பிகளோட கல்யாணம் நடக்கட்டும் அப்புறம் பாத்துக்கலாம்'' என்று கண்ணீர் மல்க கைகூப்பினாள் ஜானு. ஆனால் நடந்ததோ வேறு.

மீண்டும் சந்திக்கலாம், நான் தான் அவள்.

தங்கம் வென்ற சிவகங்கை தனலட்சுமி!

பெண்கள் பல துறைகளில் சாதனை படைத்து வருகிறார்கள். சிவகங்கை சேர்ந்த திருமதி .தனலட்சுமி

அவர்கள் யோகா கற்பிப்பதில் பெருமுயற்சி எடுத்து அந்தப் பணியை செம்மையாக செய்து வருகிறார். சமீபத்தில் இவர் கேரளா திருவனந்தபுரத்தில் மூன்றாவது தேசிய யோகா விளையாட்டு சாம்பியன்ஷிப் போட்டிகள் ஜனவரி 3 மற்றும் 4 தேதிகளில் நடைபெற்றது.

இந்தப் போட்டியில் தமிழ்நாடு சிவகங்கை மாவட்டத்தை சேர்ந்த யோகா பயிற்சி பயிற்றுவிப்பாளர்

டாக்டர். தனலட்சுமி அவர்கள் கலந்து கொண்டு கலை பிரிவில் தங்கப் பதக்கமும் பாரம்பரிய பிரிவில் வெண்கல பதக்கமும் என்று சாதனை படைத்து தமிழகத்துக்கும் சிவகங்கை மாவட்டத்திற்கும் பெருமை சேர்த்திருக்கிறார்.

இதற்காக மாவட்ட ஆட்சியரிடம் பாராட்டு பெற்றிருக்கிறார்.

குடியரசு தினத்தை முன்னிட்டு லயன்ஸ் கிளப் ஆப் சென்னை செவ்வாய்பேட்டை, லயன்ஸ் கிளப் ஆப் சென்னை ஒரகடம் சிட்டி, DMSS அறக்கட்டளை,பிளிறிணி பப்ளிக் சாரிட்டபிள் டிரஸ்ட் இணைந்து விருது வழங்கும் விழா நடைபெற்றது. நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினராக நடிகர் இயக்குனருமான அனுமோகன், சன் டிவி இலக்கியா புகழ் வர்ஷினி மற்றும் லயன்ஸ் கிளப் நிர்வாகிகள் மகளிர் சுய உதவி குழுக்களை சேர்ந்த பெண்கள் பங்கேற்றனர். இந்நிகழ்ச்சியில் பல்வேறு துறைகளைச் சார்ந்த சிறப்பாக சேவை விருதுகள் செய்தவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. இதில் சிறந்த சமூக சேவகருக்கான விருது பெண் உலகம் ஆசிரியர் குழு சார்ந்த திருமதி சசிகலா செல்ல முத்து அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

பெருங்காயத்தின் பெரும் பலன்கள்!

நரம்புக் கோளாறுகளுக்கு பெருங்காயம் நல்ல மருந்து. சமையலில் பெருங்காயத்தை அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் அது நரம்புகளையும், மூளையையும் இயல்பாக்கி பாதிப்புகளைத் தடுக்கும்.

பெருங்காயத்தில், பால் பெருங்காயம், சிவப்பு பெருங்காயம் என்று இரண்டு வகை இருக்கிறது. காரமும், கசப்பும் கொண்ட பெருங்காயத்தின் சுவை நரம்புகளைத் தூண்டி, சுவையை உண்டாக்கும் குணம் கொண்டது. இது, எளிதில் ஜீரணமாகி, மற்ற உணவுகளையும் சீக்கிரத்தில் செரிக்க வைக்கும். பெருங்காயம் சமைக்காத பொழுது நெடியுள்ள, வெறுக் கத்தக்க மணத்தைக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் சமைத்த உணவுகளில் மென்மையான சுவையை வழங்குகின்றது. இது வெங்காய இனப் பூண்டுகளின் மணத்தை நினைவூட்டுகின்றது. பெருங்காயத்தை நாம் பெரும்பாலும் சமையலில் நறுமணம் ஊட்டக்கூடிய பொருளாகவே பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் இதற்கென்று

பிரத்யேகமான மருத்துவப் பயன்கள் உண்டு. பெருங்காயம், உஷ்ணத்தைத் தரக்கூடியது; உணவை செரிக்கிறது; சுவையை அதிகப்படுத்துகிறது. இது வயிறு உப்பல், கிருமி ஆகியவைகளின் சிகிச்சைக்கும் குடற் புழுவகற்றியாகவும் பயன்படுகிறது.

தகவல்:

ஸ்ரீ லட்சுமி கூட்டுப்பெருங்காயம்,

சீர்காழி

செல்: ***9486261412/6382708535***

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