மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...
RAMRAJ
காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

மலர் 10 • இதழ் 5 • நவம்பர் 2025 • விலை ரூ.18/-

வெண்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

நவீன வாழ்வு

சிறப்பிதழ்

Available at Ramraj Showrooms & All leading Textile Shops | Shop Online at www.ramrajcotton.in

RAMRAJ
காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

நம் பாரம்பரியமான அனுபவ ஞானத்தின் அருமை உணர்ந்து
நவீன வாழ்வின் அறிவியல் அற்புதங்களின் பெருமை அறிந்து
இரண்டையும் இணைத்து நலமுடன் வாழ்வதற்கு வழிகாட்டும்

நவீன வாழ்வு
சிறப்பிதழ்

**என்ற இந்தப் பயனுள்ள நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.**

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

பாரம்பரியம், நவீனம் என்கிற இரண்டு கருத்துகளும் காலம் காலமாக நிலவி வருகின்றன. அவை இரண்டையும் எதிரெதிர்த் துருவங்களில் வைத்தால், எதிர்மறை விளைவுகளையே உருவாக்குகின்றன. இரண்டும் கைக்கோர்த்து நிற்கும்போது ஒன்றின் நன்மையை இன்னொன்று ஏற்று நேர்மறை விளைவுகளைத் தருகின்றன. ஆனால், பலரும் இந்த இரண்டையும் ஒன்றுக்கொன்று எதிரானதாகப் புரிந்துகொள்கின்றனர். அதன் விளைவாக, ஏதோ ஒரு பக்கம் சாய்ந்து வாழ்கின்றனர். அதனால் தனிப்பட்ட குடும்ப வாழ்விலும், சமூக வாழ்விலும் சமநிலை இல்லாமல் தடுமாறுகின்றனர்.

'மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது' என்பது வாழ்வியல் உண்மை. காலம் மாறும்போது நாமும் மாற வேண்டியது அவசியம். அதே நேரம் அந்த மாற்றம் நம் வாழ்வில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதை உறுதி செய்வது முக்கியம். பாரம்பரியம் நவீனமாகிக்கொண்டே வருவதும், பாரம்பரியத்தின் அனுபவத்தை நவீனம் ஏற்றுக்கொள்வதும் இணைந்தே நடைபெறவேண்டும். அப்போதுதான் தலைமுறை இடைவெளி குறைந்து வளமான வாழ்வை வாழமுடியும்.

நவீன வாழ்வில் பல புதுமைகளை அறிவியல் நம்மிடம் கொண்டுவந்து சேர்த்திருக்கிறது. சில மைல் தொலைவைத் தாண்டிச் செல்லாமல் வாழ்க்கை சுருங்கிக் கிடந்த காலம் ஒன்று உண்டு. கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, தொழில், மருத்துவ வசதி எனச் சின்ன வட்டத்திற்குள் வாழ்க்கை முடிந்துவிடும். ஒரு தகவலைச் சொல்லவோ, கேட்கவோ, நாள்கணக்கில், மாதக்கணக்கில் காத்திருக்க வேண்டும். இன்று உலகின் எந்த மூலையில் இருப்பவரையும் ஒரு நொடியில் செல்போன் மூலம் தொடர்புகொள்ள முடியும். இது நவீன வாழ்வின் அனுகூலம். அதேநேரம் இன்னொரு மாற்றமும் நிகழ்ந்திருக்கிறது. தொடர்புகொள்ள முடியாத தூரத்தில் உறவுகள் இருந்தாலும், மனதால் நெருக்கமாக இருந்த பாரம்பரிய வாழ்க்கை மாறிவிட்டது. நொடிப்பொழுதில் தொடர்புகொள்ளக் கூடிய செல்போன் வந்த பிறகு, வீட்டிற்குள் இருக்கும் உறவுகளுக்கிடையில்கூட இடைவெளி அதிகரித்திருக்கிறது.

பத்து கிலோமீட்டர் தொலைவில் இருக்கும் பள்ளிக்கூடத்திற்குத் தினமும் போய் வர இயலாமல் எத்தனையோ மாணவர்கள் படிப்பைப் பாதியில் கைவிட்டிருக்கின்றனர். பேருந்து வசதி இன்று கல்விக்கான தூரத்தைக் குறைத்து, வாழ்வில் பெரிய மாற்றத்தை உருவாக்கியிருக்கிறது. ஆனால் பாரம்பரிய வாழ்க்கைமுறையில் ஓடி ஆடித் துள்ளித் திரிந்து உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்த இளைய சமுதாயம், நவீன வாழ்க்கைமுறையில் இப்போது பக்கத்து தெருவுக்குப் போவதற்குக்கூட பைக் தேடுகிறது. உடல் உழைப்பு பாரம்பரியத்தின் அங்கம் எனில், நவீன வாழ்வில் எதையும் உட்கார்ந்த இடத்தில் செய்து முடித்து உடல் பருமன், தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம் என வாழ்வியல் நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இந்த முரண்பாட்டைச் சரிசெய்தால் நன்மைகள் பெருகும்.

பாரம்பரியம் என்று அதே காலத்தில் தேங்கி நின்றுவிடமுடியாது, நவீனம் என்று யோசிக்காமல் ஓடிக்கொண்டே இருக்கவும் கூடாது. 'தூய்மையான காற்று, சுகாதாரமான குடிநீர், நல்ல சுற்றுச்சூழல் நிறைவான வாழ்வைத் தரும்' என்பது பாரம்பரியச் சிந்தனை. பூமியை எதிர்காலத் தலைமுறைக்குப் பத்திரமாகக் கொடுக்க வேண்டும் என்கிற பொறுப்புணர்வை இந்தச் சிந்தனை தரும்.

ஒரு தொழிற்சாலை புதிதாக வந்தால் ஆயிரக்கணக்கான தொழிலாளர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புக் கிடைக்கும். பொருளாதார வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். பசி இல்லாமல், யாரிடமும் உதவிகேட்டு நிற்காமல், சொந்த உழைப்பில் கௌரவமான வாழ்க்கை வாழ, நவீன அறிவியல் வளர்ச்சி வழி செய்யும். 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரை பஞ்சத்தில் உணவின்றி மக்கள் துயரப்பட்டனர். நெல்லுச்சோறு சாப்பிடுவது பலருக்கு வாழ்வில் கனவு. பசுமைப் புரட்சி வந்த பிறகு இன்று பஞ்சம் நீங்கி உணவுத் தட்டுப்பாடு இல்லாமல் வாழ்கிறோம். அதே நேரம், வளர்ச்சி என்கிற பெயரில் சுற்றுச்சூழல் குறித்த எந்த அக்கறையும் இல்லாமல் இயற்கையிலிருந்து விலகி நிற்கிறோம். சுவாசிக்க நல்ல காற்றும், குடிக்க நல்ல நீரும் இல்லாமல் தவிக்கிறோம்.

செல்போன் ஒன்று கையில் இருந்தால், உலகம் உள்ளங்கையில் வந்துவிடுகிறது. தொழில் வளர்ச்சிக்கு செல்போன் என்கிற நவீனத் தொழில்நுட்பம் தருகிற பங்களிப்பை வியந்து போற்ற வேண்டும். ஒரே அறிவுரையை, ஆலோசனையை ஆயிரம் பேருக்குத் தனித்தனியாகச் சொல்லிக்கொண்டிருந்த நிலையை மாற்றி ஒரு வாட்ஸ்அப் குரூப் மூலம் நொடியில் ஆயிரம் பேருக்கும் சொல்ல வேண்டியதைச் சொல்ல முடிகிறது. இப்படி ஒவ்வொரு துறையின் வளர்ச்சியிலும் ஒரேயொரு கருவி நவீன வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்திருக்கிறது. அதே நேரம், 'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிழ்தமும் நஞ்சு' எனும் பாரம்பரியச்

சிந்தனை சொல்லும் எல்லையை மறந்ததால் ஏராளமான சிக்கல்கள் உருவாகின்றன. 16 முதல் 24 வயது வரையுள்ளவர்களில் 84% பேர் செல்போனில் பல மணி நேரம் செலவழிப்பதால் தனிமைப்படுகின்றனர் என்பதை நிறுவுகின்றன ஆய்வுகள். வீட்டில் இருப்பவர்களோடும், சமுதாயத்தில் இருப்பவர்களோடும் நெருங்கிப் பழகாமல் தனிமைப்படுவதால் கூட்டுணர்வு குறைந்து சுயநல உணர்வு அதிகரிப்பதாக அறிஞர்கள் எச்சரிக்கை செய்கின்றனர். பாரம்பரிய வாழ்க்கைமுறை அனைவரையும் இணைத்தால், நவீன வாழ்க்கை முறை பிரிக்கிறது. இதைச் சரியாகக் கையாளவில்லை எனில், பல சமூகச் சிக்கல்கள் உருவாகும்.

அதேபோல நவீன வாழ்க்கை முறையில் உணவுப் பழக்கத்தில் பெரிய மாற்றமும், அதனால் சிக்கல்களும் உருவாகியுள்ளன. வீட்டில் இருந்தபடியே உணவு ஆர்டர் செய்து சாப்பிட்டுக்கொள்ள முடியும் என்பது வசதியாக இருந்தாலும், அதில் ஓர் அனுபவ இழப்பு ஏற்படுகிறது. நாம் விரும்பும் உணவைத் தேடிப்போய்ச் சாப்பிடும்போது வெளியுலகத்தைக் காணவும், பலரைக் கவனிக்கவும், சக மனிதர்களோடு உரையாடவும் முடியும். உணவு மட்டும் இங்கே முக்கியம் இல்லை. சமூகத்தோடு உறவாடும் அனுபவமும் முக்கியமானது. பாரம்பரிய வாழ்க்கை முறையில் அதுவே பிரதானமாக இருக்கும்.

நவீனத் தொழில்நுட்பத்தின் நன்மைகளை ஏற்பதும், பாரம்பரியத்தின் மதிப்பை உணர்ந்துகொள்வதும் அவசியம். ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் வெற்றியே பாரம்பரியத்தையும் நவீனத்தையும் சமநிலையில் இணைத்ததுதான். வேட்டி பாரம்பரிய உடை. நெசவு பாரம்பரியத் தொழில். நவீன வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் இவை இரண்டிற்கும் மிகப்பெரிய நெருக்கடி உருவானது. ஒட்டம் நிறைந்த நவீன வாழ்க்கை முறையில் வேட்டி என்பது மதிப்பு குறைந்த உடையாகவும், வயதானவர்களுக்கானதாகவும் பார்க்கப்பட்டபோது, எங்களால் நவீன உத்திகளைப் பயன்படுத்திக் குழந்தைகளையும் வேட்டி கட்ட வைக்க முடிந்தது. நெசவாளர் குடும்பங்களையும் மேம்படுத்த முடிந்தது.

செல்போன் வைக்க பாக்கெட், சௌகரியமாக கட்ட வெல்க்ரோ, நேர்மறைக் கருத்துகளுடன் விளம்பரம், சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பில்லாத வெண்மை என நவீன வாழ்க்கைமுறையில் வேட்டியைக் கம்பீரமான பாரம்பரியத்தின் அடையாளமாக மாற்றிக்காட்ட முடிந்தது. இந்த வெற்றிக்கு முக்கியக் காரணம் பாரம்பரியமும், நவீனமும் கைகோர்த்துப் பயணித்ததுதான்.

நவீனமும் பாரம்பரியமும் எதிர்த் துருவங்கள் அல்ல, இரண்டுமே நமது முன்னேற்றத்திற்குத் தேவையான இரு சிறகுகள் என்பதை உணர்வோம். இளைய தலைமுறைக்கு உணர்த்துவோம். பாரம்பரியத்தின் வேர்களை ஆழமாக ஊன்றுவோம். நவீனத்தின் கிளைகளை உயரமாகவும் பரந்தும் விரியச் செய்வோம்.

குரு அருள்

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்

நிறுவனர் – ராம்ராஜ் காட்டன்

The Culturepreneur

நவீன வாழ்க்கைமுறையில் கணவன்–மனைவி உறவு!

உலகில் யாருமே 'நூறு சதவிகிதம் கச்சிதமானவர்' என்று கிடையாது. இயல்பான பலவீனங்களும் உணர்வுகளும் நிரம்பியவர்களே மனிதர்கள். தம்பதிகளிலும் இப்படித்தான். வாழ்க்கைத்துணையின் தவறுகளையும் பலவீனங்களையுமே பெரிய விஷயங்களாகப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தால், அவரின் நிறைகள் நினைவில் இருக்காது. இது குடும்பத்தில் மட்டுமில்லை, நட்பு வட்டாரங்களிலும் பொருந்தக்கூடியதே!

'நாம் சொல்வதை மறு பேச்சில்லாமல் மனைவி கேட்கவேண்டும்' என நிறைய பேர் நினைக்கிறார்கள். இது அடிமைத்தனத்தில்தான் போய் முடியும். எதிர்த்தே பேசாத மனைவிகூட, தான் நினைப்பதை மௌனத்தால் உணர்த்திவிட முடியும். மனைவியின் மனம் உணருங்கள்...

- சிலர் மற்றவர்கள் எதிரில் மனைவியைக் கிண்டல் செய்வார்கள்; குற்றவாளிக் கூண்டில் நிறுத்திக் கேள்வி கேட்பார்கள். மனைவியின் சமையலையும், பழக்கவழக்கங்களையும், குணங்களையும் கேலி பேசுவார்கள். சிரித்துக்கொண்டோ, முகத்தைச் சுருக்கிக்கொண்டோ நகர்ந்துவிடும் மனைவி, தன் உணர்வுகளை வார்த்தைகளற்ற பரிமாற்றங்கள் வழியே வெளிப்படுத்த நினைக்கிறார். ஒருவரின் சுயமரியாதையைப் பலர் எதிரில் சுக்குநூறாக்குவது எவ்வளவு மோசமான விஷயம்!

- 'என்னை எதனால் உனக்குப் பிடித்தது' எனக் கணவன் கேட்கும் கேள்விக்கு மனைவிக்குப் பதில் சொல்லத் தெரியாது; சொல்வதும் இல்லை. ஒருவரைப் பிடித்துப் போவதற்கோ, ஒருவர் மீது அன்பு வருவதற்கோ, ஒருவருடன் வாழ்க்கை முழுக்க இணைந்து வாழ்வதற்கோ, 'இதுதான் காரணம்' என ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தை மட்டும் சொல்லமுடியாது. 'பிடித்துப் போவது' என்பது ஓர் உணர்வு. அது மனதிலிருந்து எழுவது. அந்த உணர்வு மாறாதபடி நடந்துகொள்வது கணவனின் பொறுப்பு.

- 'நீ இப்படிச் செய்வாய் என்று நான் கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்கவில்லை' என்று கணவன் கோபமாகக் கத்தினால், மனைவியின் மனம் நொறுங்கிப் போகிறது. கோபம், அதிருப்தி, எரிச்சல் என எல்லா உணர்வுகளையும் பலரும் மனைவி மீதே காட்டுகிறார்கள். யார் மீதோ ஏற்படும் கோபம்கூட மனைவி பக்கமே திரும்புகிறது. கணவன் மனதால் நொந்து போயிருக்கும்போது, ஆறுதல் தரவே மனைவி நினைக்கிறார். ஆனால், அதை ஏற்காமல் புண்படுத்தும்போது, அவர் மனதால் சிறிது தூரம் விலகிப் போகிறார்.

- மனைவியிடம் பேசாமல் தவிர்க்கும்போதும், எதையாவது சொல்லாமல் மறைக்கும்போதும், கணவன் தன்னிடமிருந்து

விலகிச் செல்வதாக நினைத்து மனைவி பதறுகிறார். ஆனாலும், அமைதியாக இருக்கிறார். இதனால் அவர் பலவீனமானவர் என்றோ, தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தத் தெரியாதவர் என்றோ அர்த்தமில்லை. கணவனின் மனதைப் புண்படுத்திவிடுவோமோ என அவர் மௌனம் காக்கிறார்.

● 'எவ்வளவு சொன்னாலும் உனக்குப் புரியாதா?' என மனைவியைப் பார்த்துக் கணவன் கத்தும்போது, மனைவியின் அடிமனதிலிருந்து எழும் பதில், அங்கேயே அடங்கிப்போகிறது. கணவன் சொல்லும் எல்லாமே மனைவிக்குப் புரியும். அதை அவர் சிறந்த முறையில் உணர்த்தவும் செய்வார். ஆனால், கணவன் அதை உணர்வதில்லை. கணவன் கத்தும்போது, கண்மண் தெரியாத கோபத்தில் கொந்தளிக்கும்போது, "எனக்கு எல்லாம் தெரியும்" என மனைவி பதில் சொன்னால், கணவனின் ஈகோ உச்சத்துக்குப் போகும். அப்படி ஒரு முரண்பாட்டைத் தவிர்க்கவே, தன் பதிலை மனதுக்குள் புதைத்துவிடுகிறார் மனைவி.

● எப்போதும் கணவன் நினைவாகவே இருக்கிறார் மனைவி. கணவனுக்கு என்ன பிடிக்கும், எது பிடிக்காது என்று புரிந்துகொண்டு, அதற்கு ஏற்றபடி நடக்கிறார். ஆனால், மனைவியைப் பற்றிக் கணவன் எவ்வளவு நேரம் நினைக்கிறார்? அப்படிக் கணவன் நினைக்கவோ, பேசவோ ஆரம்பித்தாலும் மனைவி பதறிவிடுகிறார். மனைவி என்ன செய்கிறார் என்று பார்த்தாலோ, மனைவியின் செயல்களைப் புரிந்துகொள்ளக் கணவன் நினைத்தாலோ, அவர் நிலைகுலைந்து போகிறார். உண்மையில் தங்களைக் கணவன் இப்படிக் கண்காணிப்பதைப் பெண்கள் விரும்புவதில்லை.

● பேசும் வார்த்தைகளில் அதிக கவனம் தேவை. எத்தனையோ ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கணவன் விளையாட்டாகச் சொன்ன ஒரு வார்த்தையை விடாப்பிடியாகப் பிடித்துக்கொண்டு, "நீங்கள் அப்படிச் சொன்னீர்களே... அதை மறக்க முடியுமா?'' என ஒவ்வொருமுறை வாக்குவாதம் வரும்போதும் மனைவி கேட்பார். 'இத்தனை நாட்கள் ஞாபகத்தில் வைத்திருந்து குத்திக்காட்டும் அளவுக்கு அப்படி என்ன நாம் தப்பாகச் சொல்லிவிட்டோம்' எனக் கணவன் குழம்புவார். அவர் சொன்ன வார்த்தை அவ்வளவு மோசமானதாக இல்லாமல் போகலாம். ஆனால், கணவனின் உதடுகள் உச்சரிக்கும் ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் மனைவி மிகுந்த மதிப்புக் கொடுக்கிறார். அதனால்தான் அது அவர் மனதிலிருந்து வெளியேறுவதே இல்லை.

● மனைவி சொல்லும் எதையும் நிராகரிப்பதற்கு முன்பு கணவன் பலமுறை யோசிக்க வேண்டும். தான் சொல்லும் ஒரு விஷயத்தைக் கணவன் காதுகொடுத்துக் கேட்காதபோது, தனது யோசனையைக் கணவன் நிராகரிக்கும்போது, தனது விருப்பங்களுக்குக் கணவன் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கும்போது, மனைவி மிகவும் புண்பட்டுவிடுகிறார். காரணம், மனைவிக்கு எல்லாமுமாக இருப்பது கணவன்தான். தன்னைவிடவும் கணவனைப் பெரிதாக நினைப்பவர் மனைவி. வேறு யார் எதை நிராகரித்தாலும், அவருக்குப் பெரிதாகத் தெரியாது. ஆனால், நிராகரிப்பது கணவன் எனும்போது அவருக்கு வலி அதிகமாக இருக்கிறது.

● கணவன் எப்போதும் பேசிக்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று இல்லை. கண்ணுக்கு எட்டிய தூரத்தில் இருந்தாலே போதும்... மனைவிக்கு வேறு எதுவும் தேவைப்படுவதில்லை. 'காரணம் இல்லாமல் எப்போதும் வெளியில் சுற்றாமல், கணவன் வீட்டில் இருக்க வேண்டும்' என மனைவி எதிர்பார்க்கிறார். அப்படி இல்லாமல், சாப்பிடுவதற்கும் தூங்குவதற்கும் மட்டுமான இடமாக வீட்டைக் கணவன் நினைத்தால், மனைவி மனம் நோகிறது. அதை அவர் வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்துவதில்லை. தன் முகபாவங்களால் சொல்லும்போதே கணவன் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ●

ஆரோக்கிய உணவு விதிகள்!

- சிவப்பு இறைச்சி, எண்ணெயில் பொரித்த இறைச்சி உணவுகள் வேண்டாம். மீன் சாப்பிடுங்கள், அதை அதிக எண்ணெய் சேர்க்காமல் சாப்பிடுங்கள்.
- நொறுக்குத்தீனி சாப்பிடும் பழக்கம் வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாகப் பழங்கள், வேகவைத்த பருப்புகள் அல்லது சுண்டல் சாப்பிடலாம்.
- எண்ணெயில் வறுத்த உணவுகளைத் தவிர்த்து, வேகவைத்த உணவுகளை நாடுங்கள்.
- உங்கள் உணவில் தானியங்கள் குறைவாகவும், பருப்பு அளவாகவும், காய்கறிகள் அதிகமாகவும் இருக்கட்டும்.
- சர்க்கரை அதிகம் சேர்த்த பானங்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். செயற்கைக் குளிர்பானங்கள் வேண்டாம். மதுபானங்கள் நிச்சயமாக வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாகப் பால், மோர், இளநீர் குடிக்கலாம்.
- வெள்ளரி, ஆளி போன்ற விதைகள், பாதாம் மற்றும் பிஸ்தா போன்ற கொட்டை வகைகள் அவ்வப்போது சாப்பிடுங்கள்.
- ஒவ்வொரு வேளையும் சரியான நேரத்துக்குச் சாப்பிடுங்கள். எதைச் சாப்பிட்டாலும், உணவில் கவனம் வைத்து மனப்பூர்வமாக ரசித்து நிதானமாகச் சாப்பிடுங்கள். அளவாகச் சாப்பிட முடியும்

உணவும் அடிமையாக்கும்!

மதுப்பழக்கம், புகைப்பழக்கம் போலவே சிலவகை உணவுகளும் மனிதர்களை அந்த உணவுப்பழக்கத்துக்கு அடிமை ஆக்குகின்றன. உலகின் 36 நாடுகளில் செய்யப்பட்ட 281 ஆய்வுகளை ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் ஆராய்ந்தார்கள். இதன்படி குழந்தைகளில் சராசரியாக 12% பேரும், பெரியவர்களில் 14% பேரும் குறிப்பிட்ட சிலவகை உணவுகளுக்கு அடிமையாக இருக்கிறார்கள் என்பது தெரியவந்தது. மதுப்பழக்கத்துக்கு 14% மக்கள்தொகையும், புகைப்பழக்கத்துக்கு 18% மக்கள்தொகையும் அடிமையாக இருப்பதை இதனுடன் ஒப்பிட்டால், இந்தப் பிரச்னையின் தீவிரம் புரியும்.

ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளே இப்படிப் பலரை அடிமை ஆக்குகின்றன. உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், ஐஸ்க்ரீம், இனிப்புகள், பிஸ்கட்டுகள் போன்றவற்றில் இருக்கும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுச்சத்து, கொழுப்புகள் போன்றவை மூளையில் சில ரசாயனங்களைத் தூண்டுகின்றன. இதன்விளைவாகத் திரும்பத் திரும்ப இவற்றைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இதுவே தீவிர உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், மன அழுத்தம், ஞாபகமறதி நோய் என்று பல பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். எனவே, உணவில் கவனம் காட்டுங்கள்!

சீக்கிரம் சாப்பிடுங்கள்!

காலை உணவையும் இரவு உணவையும் சீக்கிரம் சாப்பிடுவது, இதயநோய்கள் மற்றும் பக்கவாதப் பாதிப்புகளைப் பெருமளவு குறைக்கும். ஐரோப்பிய நாடுகளில் நடைபெற்ற ஒரு மெகா ஆய்வு இதை உறுதி செய்கிறது. காலை உணவை 8 மணிக்கு முன்பாகவும், இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு 2 மணி நேரம் முன்பாகவும் சாப்பிட வேண்டும்! இரவில் பல மணி நேரம் வயிறு காலியாக இருப்பது, இதய நோய் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.

காலை உணவைத் தவிர்த்துவிட்டு நேரடியாக மதிய உணவு சாப்பிடுவோருக்கு இதயநோய் ஆபத்து அதிகமாகிறது. இரவு உணவைத் தாமதமாகச் சாப்பிடுவோருக்கும் இதயநோய் ஆபத்து அதிகமாகிறது. குறிப்பாகப் பக்கவாதம் தாக்கும் அபாயமும் கூடுகிறது. உலகில் அதிகம் பேரின் மரணத்துக்குக் காரணமாக இருப்பவை இதய நோய்களே என்ற புள்ளிவிவரம், சீக்கிரம் சாப்பிடுவதன் அவசியத்தை உணர்த்தும்.

சாப்பிட்ட பிறகும் பசிப்பது ஏன்?

வயிறு நிறைய ஒரு விருந்தே சாப்பிட்டு முடித்த சில நிமிடங்களில், பசிப்பது போன்ற உணர்வு பலருக்கு எழும். இவ்வளவு சாப்பிட்டும் ஏன் பசிக்கிறது என்று குழம்புவார்கள். இதற்குப் வேறு பல காரணங்கள் உண்டு.

சில நேரங்களில் நம் மனநிலையும் பசியைத் தூண்டிவிடும். பிடித்தமான நண்பர்களோடு பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது நாம் மிகவும் விரும்பும் உணவின் வாசத்தை நுகர்ந்தால், வயிறு நிறைந்திருக்கும்போதும் பசி எடுக்கும். உட்கார்ந்தபடி டி.வி–யில் விருப்பமான ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பார்த்துக்கொண்டு ஏதாவது சாப்பிட்டால், வயிறு நிறைந்தாலும் பசித்தபடி இருக்கும். எனவே, இதை நிஜமான பசி என்று நினைத்துச் சாப்பிட வேண்டாம்.

ஆரோக்கிய உணவுகள் எவை?

தடகளப் போட்டிகளில் முதன்முதலாக இந்தியாவுக்கு ஒலிம்பிக் தங்கப்பதக்கம் வென்று கொடுத்தவர், நீரஜ் சோப்ரா. ஈட்டி எறிதலில் உலகின் நம்பர் 1 வீரரான இவர், தன் உடல் தகுதிக்காக என்னென்ன உணவுகளைச் சாப்பிடுகிறார்?

“இயற்கை உணவுகளை நான் அதிகம் சாப்பிடுகிறேன். பழங்கள், காய்கறி சாலட் போன்றவை இதில் முக்கியமானவை. காலை உணவாகப் பழங்கள், தயிர், ஓட்ஸ், முட்டை சாப்பிடுவேன். சில நாட்களில் ஜூஸ், உலர்பழங்கள் சாப்பிடுவேன். மதிய உணவில் கொஞ்சமாக சாதம், நிறைய காய்கறிகள், பருப்பு, தயிர் என எடுத்துக்கொள்வேன். இரவில் எப்போதும் அரிசி அல்லது கோதுமையில் செய்த உணவுகளைச் சாப்பிடவே மாட்டேன். காய்கறிகள் அல்லது சாலட் மட்டும்தான் சாப்பிடுவேன்” என்கிறார் நீரஜ் சோப்ரா.

40 வயதில் நல்ல உணவு சாப்பிடுங்கள்!

இளம் வயது பலரையும் தவறான உணவுகளைச் சாப்பிட்டுப் பார்க்கத் தூண்டும். ஆனால், 40 வயதில் நல்ல உணவுப்பழக்கத்துக்கு மாறினால்தான் முதுமையை ஆரோக்கியமாகக் கடக்க முடியும். அமெரிக்க ஊட்டச்சத்து சங்கம் எடுத்த ஓர் ஆய்வு இதை உறுதி செய்கிறது. 40 வயது தாண்டிய சுமார் ஒரு லட்சம் பேரிடம் தொடர்ச்சியாக 30 ஆண்டுகளுக்கு இதற்காக ஆய்வு செய்தார்கள். இவர்களில் 9,837 பேர், 70 வயது தாண்டியும் வாழ்நாள் நோய்கள் எதுவுமின்றி நல்ல உடல்நலத்துடன் இருந்தார்கள். இவர்களின் உணவுப்பழக்கத்தைக் கவனித்தபோது, அது மிகுந்த ஆரோக்கியமானதாக இருந்தது. உணவில் உப்பு, சர்க்கரை, கெட்ட கொழுப்பு ஆகியவற்றை இவர்கள் தவிர்த்திருந்தார்கள். பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், பருப்புகள், விதைகள், பால் பொருட்கள் ஆகியவற்றை அதிகம் சாப்பிட்டிருந்தார்கள். இந்த உணவுப்பழக்கமே நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கிறது.

- ‘எனக்கு எல்லாம் தெரியும்’ என்று நினைப்பவர்கள், தங்கள் வாழ்க்கையில் எதையுமே தெரிந்துகொள்வதில்லை.
- ஒருவரின் இப்போதைய பழக்கவழக்கங்களே, அவர் எதிர்காலத்தில் எப்படிப்பட்ட மனிதராக இருக்கப் போகிறார் என்பதைத் தீர்மானிக்கின்றன.
- ஒவ்வொரு செயலையும் யோசித்து யோசித்துச் செய்பவர்கள், மிகக் குறைந்த தவறுகளையே செய்வார்கள். ஆனால், நிறைய வாய்ப்புகளை இழந்துவிடுவார்கள்.
- உங்கள் வார்த்தைகளை அலட்சியம் செய்பவர்களுக்கு மௌனத்தையே பதிலாகக் கொடுங்கள்.
- தோல்வி என்பது நிரந்தரமல்ல; நின்று போன கடிகாரம். முயற்சி என்கிற சாவியைக் கொண்டு முடுக்கி விட்டால், அது நமக்கு நல்ல நேரத்தைக் காட்டும்.
- எதை, எப்படி, எப்போது செய்வது அல்லது செய்யக்கூடாது என்பதை அதற்கான வெகுமதிகளுடன் கற்றுத் தருவதே அனுபவம்.
- ஜெயிக்க வேண்டும் என்ற வேட்கையுடன் ஓடிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ஒரு செய்தி. ஜெயித்துவிட்டால் இன்னும் வேகமாக ஓட வேண்டும்.
- வாய்ப்பு என்பது குளியலறையில் இருக்கும் சோப்பு போன்றது. கவனமாகப் பிடிக்காவிட்டால் கைநழுவிப் போய்விடும்.
- நாம் பயந்து ஓடினால் நம்மைத் துரத்தும், துணிந்து நின்று துரத்தினால் பின்வாங்கி ஓடும். நாய் மட்டும் அல்ல, துன்பமும் அப்படித்தான்.
- வாழ்க்கையில் யாரிடமும் அதிகம் பேசாதீர்கள். பேசினால் வேண்டியவர்களுக்குக் கூட வேண்டாதவர்கள் ஆகிவிடுவீர்கள்.
- நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறும்போது அனுபவிப்பது வெற்றி உணர்வு. நீங்கள் பெறுவதை விரும்பும்போது அடைவது மகிழ்ச்சியான மனது.
- நம்பிக்கை இருந்தால் எதையும் சாதிக்க முடியும். முயற்சி இருந்தால் எதையும் அடைய முடியும். அன்பு இருந்தால் எதையும் அழகாக்க முடியும்.
- புகழ்ச்சி... நல்லவரை மேலும் நல்லவராக்கும். கெட்டவரை மேலும் கெட்டவராக்கும்.
- செயல்களைப் பொறுத்தே விளைவுகள் அமைகின்றன. விளைவுகளைக் கொண்டே, செயல்கள் மதிப்புப் பெறுகின்றன.
- நம்மால் நிச்சயமாகச் செய்ய இயலாது என்று பிறர் நினைக்கும் ஒரு செயலைச் செய்து ஜெயித்துக் காட்டிய பிறகு கிடைக்கும் நிம்மதியும் இன்பமும் வேறெதிலும் நமக்குக் கிடைப்பதில்லை.
- சில இழப்புகள் வலி தரலாம். சில இழப்புகள் வழி தரலாம். சில இழப்புகள் வலிமையைத் தரலாம். எப்படிப் பார்த்தாலும், வேறு ஏதோ ஒன்றின் ஆரம்பமாகவே இழப்பு இருக்கிறது.
- எவர் ஒருவர் தன் திறமையும் வலிமையும் அறிந்து, அதற்கேற்றபடி வாழாமல் இருக்கிறாரோ, அவரை இவ்வுலகம் பிறர் முன் கூனிக் குறுகி நிற்க வைத்துவிடும்.
- காலம் எதையும் மறக்க வைப்பதும் இல்லை; துறக்க வைப்பதும் இல்லை. எதையும் அதன் இயல்பில் ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவத்தைக் கொடுக்கிறது.
- வயதைக் கூட்டுவதல்ல நம் வாழ்க்கையின் நோக்கம். வயதிற்கு உயிர் ஊட்டுவதுதான் நம் வாழ்க்கையின் நோக்கம்.
- ஒரு பிரச்னையிலிருந்து தப்பித்து விலகிப் போவதற்கு நமக்கு எவ்வளவு சக்தி தேவைப்படுகிறதோ, அதே அளவு சக்திதான் அந்தப் பிரச்னையைப் புரிந்துகொண்டு அதை ஜெயிப்பதற்கும் தேவைப்படுகிறது.
- எதை வேண்டுமானாலும் அடைய ஆசைப்படுங்கள். ஆனால், அந்த ஆசை நியாயமானதாக இருக்க வேண்டும். அதைச் சாதிக்க திறமை, திட்டமிடல், விடாமுயற்சி, கடின உழைப்பு எல்லாம் வேண்டும். ●

நவீன வாழ்வுக்கான வழிகாட்டும் மொழிகள்!

இது சரியா தப்பா?

நவீன வாழ்க்கைமுறையில் நிறைய விஷயங்களை 'இதுதான் சரி' என நினைத்து நாம் செய்துகொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், உண்மையில் அவை தப்பான நம்பிக்கைகளாக இருக்கலாம். அப்படிச் சில இங்கே...

நம்பிக்கை: தலையில் எடையைச் சுமப்பதைவிட முதுகுப்பையில் பொருட்களைப் போட்டுச் சுமக்கலாம். எவ்வளவு பொருட்களைப் போட்டு முதுகில் மாட்டிக்கொண்டு சுமந்து சென்றாலும் பிரச்னை இல்லை.

உண்மை: அந்தப் பை பெரியதாக இருக்கக்கூடாது. இடுப்பைவிட 5 செ.மீ மேலே இருக்க வேண்டும். முதுகோடு இறுக்கமாக இருப்பதுபோலப் பையை மாட்டியிருக்க வேண்டும்.

நம்பிக்கை: எந்த கூலிங் கிளாஸ் போட்டாலும், அது கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி தரும்.

உண்மை: உயர்தரமான குளிர்க்கண்ணாடிகளே சூரியனின் ஆபத்தான கதிர்களிலிருந்து கண்களைப் பாதுகாக்கும்.

நம்பிக்கை: வீட்டை எப்போதும் ரொம்பச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

உண்மை: சுத்தமான சூழலில் இருப்பதால் பலருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துவிடும். லேசான குப்பை தப்பில்லை. குப்பைகளோடு குப்பையாக வாழ்வதே தவறு.

நம்பிக்கை: அதிகாலையில் அலாரம் வைத்துத் தூக்கத்திலிருந்து எழுவதே சிறந்தது.

உண்மை: தூக்கத்திலிருந்து திடீரென விழித்து, திடுக்கிட்டு எழுவது உடலுக்கு நல்லதல்ல. இயல்பாக விழிக்கப் பழகுங்கள்.

நம்பிக்கை: எவ்வளவு அதிகம் தூங்குகிறோமோ, அவ்வளவும் உடலுக்கு நல்லது.

உண்மை: தினமும் 8 மணி நேரத்துக்கு மேல் தூங்குவது சோம்பலை வளர்க்கும்.

நம்பிக்கை: வாரம் முழுக்க நீண்ட நேரம் கண்விழித்து வேலை பார்த்துவிட்டு, சனி ஞாயிறுகளில் நீண்ட நேரம் தூங்கலாம்.

உண்மை: ஒவ்வோர் இரவிலும் 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூங்குவதே ஆரோக்கியம்.

நம்பிக்கை: மதிய உணவுக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் தூங்குவது நல்லது.

உண்மை: சாப்பிட்ட உடனே தூங்குபவர்களுக்கு, உடல் எடை தாறுமாறாக அதிகமாகும்.

நம்பிக்கை: மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைப்பது, உணவில் இருக்கும் நல்ல குணங்களை அழித்துவிடும்.

உண்மை: உணவின் மூலக்கூறுகளை மைக்ரோவேவ் அவனின் கதிர்வீச்சு எதுவுமே செய்வதில்லை.

நம்பிக்கை: வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால், உடலுக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும்.

உண்மை: எந்த மாத்திரையையும் டாக்டர்களின் பரிந்துரை இல்லாமல் சாப்பிடுவது ஆபத்தானதுதான்.

நம்பிக்கை: தினமும் இரண்டு முறை குளிப்பதே ஆரோக்கியம்.

உண்மை: உங்கள் வேலையையும் சூழலையும் பொறுத்தே இதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். ●

நவீன வாழ்வும் மாறாத பிரச்னைகளும்!

புகழ்பெற்ற வயலின் மேதை இஷாக் பெர்ல்மேன். 'பிறக்கும்போதே கையில் வயலின் இருந்ததோ' என்று பலர் கேட்கும் அளவுக்கு இசையில் சிறந்த ஞானி. இவர் மூன்று வயதுக் குழந்தையாக இருந்தபோது ரேடியோவில் வயலின் இசையைக் கேட்டு மயங்கி, வயலின் கற்க ஆசைப்பட்டார். ஆனால், வயலினைத் தூக்கிப் பிடிக்கும் வயதுகூட இல்லாததால் அவருக்குக் கற்றுத் தர மறுத்தார்கள். பொம்மை வயலினை வாங்கி, தானே இசைத்துக் கற்க ஆரம்பித்தார்.

நான்கு வயதில் போலியோ தாக்கியது. வாழ்நாள் முழுக்க ஊன்றுகோல் உதவியுடன்தான் நடமாட வேண்டும் என்ற நிலையிலும் அவரின் வயலின் ஆர்வம் குறையவில்லை. நாளடைவில் அவர் ஏறாத மேடை இல்லை என்று ஆகிப் போனது. உலகம் முழுக்கச் சென்று இசைத்து விருதுகளாக வாங்கிக் குவித்திருக்கிறார். மேடையில் ஏறியதும் சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்து வயலின் இசைப்பார் அவர். குண்டூசி விழுந்தால்கூட சத்தம் கேட்கும் அளவுக்கு அரங்கம் அமைதியாக ரசிக்கும்.

ஒருநாள் அப்படி ஓர் இசை நிகழ்ச்சி மேடையில் பெர்ல்மேன் வயலின் வாசித்துக்கொண்டிருந்தார். தன் இசைக்கோர்வையில் மூழ்கி அவர் மகிழ்ச்சியுடன் இசைத்தபோது, திடீரென அவரது வயலினில் ஒரு கம்பி அறுந்துபோனது. அது அறுந்த ஓசை அரங்கில் இருந்த ரசிகர்களுக்குக் கேட்டது.

அவர் வயலின் வாசிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, ஊன்றுகோல்கள் உதவியுடன் மேடையிலிருந்து இறங்கிச் சென்று வேறொரு வயலினை எடுத்துவந்து வாசிப்பார் என்றே ரசிகர்கள் நினைத்தார்கள். ஆனால் அவர் அப்படிச் செய்யவில்லை. கண்களை மூடி ரசித்தபடித் தொடர்ந்து வாசிக்க ஆரம்பித்தார். மூன்று கம்பிகள் மட்டுமே இருக்கும் வயலினை வைத்து சிம்பொனி இசையை இசைப்பது சாத்தியமே இல்லை. ஆனால், பெர்ல்மேன் அன்று சிம்பொனி இசைத்தார். உன்னதமாக இருந்தது அது.

அதற்கு முன் மேடைகளில் அவர் நிகழ்த்திய இசை நிகழ்ச்சிகளைவிட மிகச் சிறப்பான இசையை அன்று ரசிகர்கள் கேட்டார்கள். நிகழ்ச்சி முடிந்தபோது, அரங்கில் இருந்த அனைவரும் எழுந்து நின்று கைதட்டினார்கள்.

எப்படி இது சாத்தியமானது என்று நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் அவரிடம் கேட்டார்கள். "ஒரு கம்பி அறுந்துவிட்ட வயலினில் சிம்பொனி இசைப்பது சாத்தியம் இல்லை என்று நீங்கள் எல்லோரும் நம்பினீர்கள். ஆனால், நான் நம்பவில்லை. என்ன மிச்சம் இருக்கிறதோ, அதை வைத்து மிகச் சிறந்த இசையைத் தருவதுதான் என் வேலை" என்றார் அவர்.

இது எல்லோருக்கும் பொருந்தும். 'இவையெல்லாம் நம்மிடம் இருந்தால்தான் முழுமையாக வாழ முடியும்' என்று யோசிக்காமல், 'இருப்பதை வைத்து என்னால் முன்பைவிடச் சிறப்பாக உழைக்க முடியும், முன்னேற முடியும்' என்று நம்ப வேண்டும். அந்த நம்பிக்கை பல அற்புதங்களை நிகழ்த்த வல்லது. நம்மை நெருக்கடிகளிலிருந்து மீட்கக் கூடியது.

எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும், அதைச் சமாளிக்க நம் முன்னே மூன்று வழிகள் இருக்கின்றன. ஒன்று, அதைத் தீர்க்க வழி தேடுவது. இரண்டு, அதை ஒதுக்கிவிட்டுக் கடந்து போவது. மூன்று, அதை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்வது. வந்த நெருக்கடியை அலசிப் பார்த்து, எந்த வழி சிறந்தது என்று நாமே தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

ஒரு துயரமோ, நெருக்கடியோ வாழ்வில் குறுக்கிடும்போது மனிதர்கள் ஐந்து வகையான நிலைகளைக் கடந்து வருகிறார்கள். இதை உளவியல் நிபுணர் குப்ளர் ரோஸ் என்பவர் விவரித்துள்ளார்.

1. நம்ப மறுப்பது: 'இப்படி ஒரு விஷயம் நடக்கவே இல்லை' என நம்ப மறுப்பது. இதன் மூலம் துயரத்தைக் குறைக்க நினைப்பது. இனிமையான பழைய நினைவுகளில் மூழ்கி, நிகழ்காலத் துன்பங்களை மறப்பது. ஆபரேஷன் செய்வதற்கு முன்பாக மயக்க ஊசி போட்டு வலியை உணரவிடாமல் செய்வது போன்ற முயற்சிதான் இது. திடீர் அதிர்ச்சியாக இல்லாமல், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அந்தத் துயரத்தைப் பழகிக்கொள்ள இது உதவும்.

2. கோபம் கொள்வது: மாற்றங்களையும் புதிய இயல்புகளையும் நம்மால் உடனே ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. அது கோபமாக வெடிக்கும். இழப்புகளால் ஏற்படும் விரக்தி, இந்தக் கோபத்தை இன்னும் அதிகமாக்கும். 'இனி என்ன செய்யப் போகிறோமோ' என்று எதிர்காலம் குறித்த பயம் எழும். அந்த அச்சமும் கோபமாகவே மாறி வெளிப்படும்.

3. எதிர்பார்ப்பு வைப்பது: ஒரு நெருக்கடியைச் சந்திக்கும்போது, 'நம் இழப்பைக் குறைத்து எப்படியாவது மீண்டு வர வேண்டும்' என மனம் நினைக்கும். 'ஏதோ ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்து, இந்தத் துன்பம் மாறிவிடாதா' என்று சிந்தனை எழும். 'கடவுளே! என்னைக் காப்பாற்று' என்ற பிரார்த்தனை ஒலிக்கும். 'நம்மால் சமாளிக்க முடியாத நெருக்கடி இது, நாம் என்ன செய்தாலும் தீர்க்க முடியாத பிரச்னை இது' என்று புரிந்துகொண்டதால் நிகழும் விளைவுகள் இவை.

4. மனச்சோர்வு அடைவது: நம்ப முடியாத ஒரு பிரச்னை நிகழ்ந்துவிட்டது. அதிலிருந்து மீளும் வழி தெரியவில்லை. யாரும் உதவிக்கு வரவில்லை. இந்த நிலையில் மன அழுத்தம் ஏற்படும். கலகலப்பாக மற்றவர்களுடன் பழகுவது குறைந்து போய், தனிமையில் நேரம் நகரும். குழப்பமான சிந்தனைகளால் மனம் அலைக்கழிக்கப்படும். இந்த நிலையிலிருந்து விரைவில் மீள்வது நல்லது.

5. ஏற்றுக்கொள்வது: எந்தப் பிரச்னையிலும், எவ்வளவு மோசமான நெருக்கடியிலும், எத்தனை ஆழமான துயரத்திலும், இதுதான் கடைசி நிலை. 'நடந்தது நடந்துவிட்டது. இதைச் சமாளித்துக்கொண்டு வாழப் பழகுவோம்' என்று ஏற்றுக்கொள்வதே இந்தக் கடைசி நிலை. இப்போதும் சோகம் இருக்கும், வருத்தம் இருக்கும். ஆனால், இத்தனைக் காலம் ஏற்பட்ட தவிப்பு இருக்காது.

இந்த ஐந்து நிலைகள், நம் வாழ்வில் ஏற்படும் அத்தனை பிரச்னைகளுக்கும் பொருந்தும். இவற்றைக் கடந்துவரும் நேரமும் வலியும் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடலாம். பக்குவம் உள்ளவர்கள் என்ன செய்வார்கள் தெரியுமா? கோபம் கொள்வதில்லை, எதிர்பார்ப்பு வைப்பதில்லை, மனச்சோர்வு அடைவதில்லை. முதல் நிலையிலிருந்து நேராக ஐந்தாம் நிலைக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். 'இதுதான் இனி இயல்பு' என ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். அந்தப் பிரச்னையைத் தாண்டி அடுத்த கட்டத்துக்குப் போய்விடுகிறார்கள். நவீன வாழ்வில் இந்தப் பக்குவம் எல்லோருக்கும் தேவை.

நவீன வாழ்வும் குழந்தை வளர்ப்பும்!

இரண்டு பேர் அடுத்தடுத்த வீடுகளில் வசித்தார்கள். இருவருமே வீட்டின் பின்புறம் அழகிய தோட்டம் அமைத்தார்கள். ஒருவர் தினம் தினம் தோட்டத்துக்குப் போய்ச் சில செடிகளைக் கத்தரித்து விடுவார். சிலவற்றில் கிளைகளை வெட்டிவிடுவார். தோட்டத்தை அழகுபடுத்துவார். கொடி வகைத் தாவரங்களை அவர் இஷ்டத்துக்கு எடுத்து ஏதாவது கிளைகளில் படர விடுவார். இலைகள் லேசாக நிறம் மாறுவது போல் தெரிந்தாலே, உடனே பூச்சிமருந்து வாங்கி அடிப்பார். 'நான் இப்படி அக்கறை காட்டுவதால்தான் செடிகள் நன்றாக வளர்கின்றன' என அவர் நம்பினார்.

பக்கத்து வீட்டுக்காரர் இப்படியெல்லாம் இல்லை. எல்லாமே அதன் அதன் போக்கில் வளரட்டும் என்று விட்டுவிடுவார். போதுமான வெயில் கிடைக்கிறதா என்பதை மட்டும் உறுதி செய்துகொள்வார். முறையாகத் தண்ணீர் பாய்ச்சுவார். ஊட்டம் குறைவாக இருக்கும் செடிகளுக்கு மட்டும் உரமிடுவார். 'செடிகள் தங்கள் முயற்சியால்தான் வளர்கின்றன. அவற்றுக்கு உதவி செய்வது மட்டுமே நம் வேலை' என்பதே அவர் நினைப்பாக இருந்தது.

ஒருநாள் இரவில் சூறாவளிக் காற்றுடன் அடைமழை பெய்தது. மறுநாள் விடிந்ததும் இருவருமே முதலில் தோட்டத்துக்குத்தான் போனார்கள். வெட்டி, திருத்தி, பூச்சிமருந்து அடித்து, அக்கறை காட்டி வளர்த்தவரின் செடிகள், காற்றில் அலைக்கழிக்கப்பட்டு வேரோடு சாய்ந்து கிடந்தன. செடிகளை அவற்றின் போக்கில் வளர விட்டவர் தோட்டத்தில், அனைத்தும் உறுதியாக நின்றிருந்தன.

தாவரங்களை இயல்பாக அவற்றின் போக்கில் வளர விடுவதே இணக்கமான வளர்ப்பு முறை. நம் கண்காணிப்பில்தான் அவை இருக்கும். தேவைப்படும்போது நாம் உதவிக்குப் போனால் போதும். ஒவ்வொரு நொடியும் அவை நம்மை எதிர்பார்த்தபடி இருக்கக்கூடாது.

குழந்தை வளர்ப்பும் இப்படித்தான். 'சுதந்திரமான குழந்தை வளர்ப்பு முறை'யே நவீன வாழ்க்கையின் தேவையாக இருக்கிறது. கண்டிப்புக் குறைவான, கனிவான, திட்டவட்டமான குழந்தை வளர்ப்பு முறை இது. குழந்தைகளின் கேள்விகளுக்கும் சந்தேகங்களுக்கும் பெற்றோர்கள் பொறுமையாகப் பதில் சொல்ல வேண்டும். கண்மூடித்தனமாக நிபந்தனைகள் விதித்து, குழந்தைகளைக் கட்டுப்படுத்த நினைக்கக்கூடாது.

தேவையானபோது நெறிப்படுத்தி, சமூக விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டியதன் அவசியத்தைக் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்துவது சிறப்பு. இப்படி வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள், சமூகப் பொறுப்புடன் இருப்பார்கள். எதையும் சரியாகவும் அக்கறையாகவும் செய்வார்கள். மேன்மையான

பண்புகள் அவர்களுக்கு இருக்கும். எல்லோரிடமும் மரியாதையாக நடந்துகொள்வார்கள். பெற்றோரின் வழிகாட்டலுடன் சரியான முடிவுகள் எடுக்கவும், சரியான பாதையில் போகவும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.

அதே சமயத்தில், அவர்கள் வாழ்க்கைத் திறன்கள் பெறுகிறார்களா என்பதையும் உறுதி செய்ய வேண்டும். நம் குழந்தைகள் எந்த அளவுக்கு வாழ்வியல் திறன்களை அறிந்து வளர்கிறார்கள் என்பதைச் சோதனை செய்தது ஓர் அமைப்பு. பள்ளி, கல்லூரிகளுக்குச் சென்று மாணவ, மாணவிகளிடம் உரையாடி கேள்விகள் கேட்டது. 'அரிசி எங்கிருந்து வருகிறது' என்று கேட்டதற்கு 'மரத்தில் காய்த்துக் கொட்டுகிறது' என்று பலரும் பதில் சொன்னார்களாம். நெல் எப்படி விதைக்கப்படுகிறது, நாற்று எப்படி வளர்ந்து கதிர் விடுகிறது, எப்படி அறுவடை செய்கிறார்கள், அது எப்படி அரிசியாக மாறுகிறது, நம் உணவுத்தட்டுக்கு வந்து சேரும்வரை எத்தனை பேர் அதற்காக உழைக்கிறார்கள் என்பது தெரியாமல், 'எனக்கு வேண்டாம்' என்று அலட்சியமாக உணவை வீணடிக்கும் பழக்கம் பலருக்கு இருக்கிறது.

ஒரு சிறுமியிடம் முட்டையைக் காட்டி, "இதிலிருந்து என்ன வரும்?" என்று கேட்டதற்கு 'ஆம்லெட்' என்று சொன்னாளாம். நாம் ஆம்லெட் சாப்பிடுவதற்காகவே கோழி முட்டை போடுகிறது என்றே பல குழந்தைகள் மனதில் பதிந்திருக்கிறது. அந்த முட்டையில் ஓர் உயிர் உருவாகிறது என்கிற வாழ்வியல் உண்மை அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

பிளஸ் 2 படிக்கிற ஒரு மாணவியை அழைத்து, ஒரு கேஸ் சிலிண்டரை கேஸ் அடுப்புடன் இணைக்கச் சொன்னார்களாம். எப்படி இணைப்பது என்று அந்த மாணவிக்குத் தெரியவில்லை. இன்னொரு மாணவரிடம், "மின்சார இணைப்பிலிருந்து ஃப்யூஸ் கேரியரை எடுத்து, அதில் ஃப்யூஸ் ஒயரை இணையுங்கள்" என்றிருக்கிறார்கள். "நான் எலெக்ட்ரிக்கல் படிக்கவில்லை. மெக்கானிக்கல் படிக்கிறேன்" என்று சொல்லியிருக்கிறார் அந்த எஞ்சினியரிங் மாணவர்.

கிராமங்களில் வசிக்கும் ஐந்தாம் வகுப்பு படித்தவர்கூட, தன் வீட்டில் டியூப் லைட் ஃப்யூஸ் போய்விட்டால், அவரே புதிது வாங்கி வந்து மாட்டிவிடுவார். பாத்ரூம் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டால், ஒரு நீளமான குச்சியை விட்டு அடைப்பு எடுக்கிற முயற்சியில் வீட்டில் இருக்கிற தாத்தாகூட ஈடுபடுவார். 15 வயதில் இருக்கிற பேரனுக்கோ, பேத்திக்கோ அது தெரியாது. பிளம்பர்தான் வர வேண்டும்.

வசதி வாய்ப்புகள், அறிவியல் வளர்ச்சி அதிகம் இருக்கிற மேலை நாடுகளில் கல்வியோடு வாழ்வியல் திறன்களையும் சேர்த்து மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். கல்வி என்பதை மதிப்பெண்ணாக மட்டுமே புரிந்து வைத்திருக்கிறோம். வாழ்வியல் திறன்களைப் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கத் தேவையான அக்கறையை உடனே எடுத்தாக வேண்டும். அவர்களின் கல்வி அப்போதுதான் முழுமை அடையும்.

சமூகத்தில் பழகுவது, உறவுகளைக் கையாள்வது, நண்பர்களிடம் நல்ல விஷயங்களை எடுத்துக்கொண்டு கெட்ட விஷயங்களை விலக்குவது, வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாகக் கருதுவது, உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவது போன்ற வாழ்வியல் திறன்கள் குழந்தைகளுக்கு அவசியம். அவற்றை வழங்குவது பெற்றோரின் கடமை என்று நினைப்போம். ●

RAMRAJ காட்டன்

வெண்மை

VENMAII

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 10 இதழ் 5

நவம்பர் 2025

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

K. **உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
A2, தரை தளம்,
எண்.110, டிரினிடி காம்ப்ளக்ஸ்,
நான்காவது அவென்யூ,
அசோக் நகர், சென்னை - 600 083.
கைப்பேசி: 9952920801
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram
Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 9842274137

சின்ன விஷயங்களில் கவனம்!

முந்நூறு ஆண்டுகளைத் தாண்டி வளர்ந்த மரம் ஒன்று காட்டில் இருந்தது. இரண்டு பேர் கைகளைக் கோர்த்துப் பிடித்தாலும், அதைப் பிடிக்க முடியாது. அவ்வளவு பருமன். அதன் உயரத்தை நிமிர்ந்து பார்த்தால் கழுத்து வலிக்கும்.

எத்தனையோ புயல்களைச் சமாளித்து அது நிமிர்ந்து நின்றது. காட்டில் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்த போதும், அதன் வேர்கள் உறுதியாக இருந்து காப்பாற்றின. நான்கைந்து முறை இடி தாக்கியும், அது பட்டுப் போகாமல் தப்பித்தது.

ஆனால், எங்கிருந்தோ படையெடுத்து வந்த வண்டுகள் கூட்டமாகச் சேர்ந்து அந்த மரத்தில் ஆங்காங்கே துளையிட்டன. மரத்தின் தண்டு சுவையாக இருந்ததால், அவை இன்னும் ஆழமாகத் துளையிட்டு உள்ளே சென்று மரத்தைச் சாப்பிட்டன. இதனால் பலவீனமடைந்த மரம், சில நாட்களில் அப்படியே வேரோடு விழுந்தது.

பெரிய புயல்கள், வெள்ளம், இடி என எல்லாவற்றையும் சமாளித்த மரம், சிறிய வண்டுகளால் சர்வ சாதாரணமாக வீழ்த்தப்படுகிறது. இது மனிதர்களுக்கான எச்சரிக்கைப் பாடம்!

குடும்பம், தொழில், வேலை என எப்படிப்பட்ட சூழலிலும் பெரிய பெரிய பிரச்னைகளை நாம் அடையாளம் கண்டு சமாளித்துவிடுகிறோம். அந்தத் தடைகளைக் கஷ்டப்பட்டாவது தாண்டி விடுகிறோம். ஆனால், கோபம், பொறாமை, எதிர்ப்பு உணர்வு, சலிப்பு, எதிர்மறைச் சிந்தனை போன்ற சின்னச் சின்ன விஷயங்களால் பலரும் வீழ்ந்து விடுகிறார்கள்.

மரத்தால் வண்டுகளை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆனால், நாம் கவனமாக இருந்தால் இந்தச் சின்னச் சின்ன தவறுகளைத் தவிர்த்துவிட முடியும்.

உணர்வுகளை உணர்வோம்!

ஹோட்டலில் உணவருந்த வந்தார் ஒருவர். சர்வரிடம் சாப்பாடு ஆர்டர் செய்துவிட்டு, “வெளியில ரொம்ப வெயில். வேர்க்குது. ஏ.சி.யைப் போடறியாப்பா?” என்று ‘உஸ்ஸ்’ கொட்டினார். “சரிங்க சார்” என்று கூறிவிட்டு உள்ளே சென்றார் சர்வர். சிறிது நேரத்தில் உணவைக் கொண்டுவந்து டேபிளில் வைத்தார்.

“தம்பி, ஏ.சி.யை அணைச்சிடு. சாப்பாடு ஆறிடப் போகுது” என்றார். சர்வர், “சரிங்க சார்” என்று கூறிவிட்டுச் சென்றார். சாப்பிட ஆரம்பித்தவருக்கு வியர்க்கத் தொடங்கியது. மீண்டும் அதே சர்வரை அழைத்து, “தம்பி, வேர்க்குதுப்பா! அந்த ஏ.சி.யை மறுபடியும் போடேன்” என்றார். “ஓ... கண்டிப்பா சார்” என்று புன்னகையுடன் கூறிவிட்டு சர்வர் உள்ளே சென்று வந்தார்.

இன்னொரு டேபிளில் அமர்ந்து சாப்பிட்ட ஒருவர், இந்த எல்லாவற்றையும் கவனித்தார். சர்வரைக் கூப்பிட்ட அவர், “தம்பி, ரொம்பப் பொறுமைப்பா உனக்கு. அந்த மனிதர் உன்னை இப்படி வேலை வாங்குறார். கொஞ்சம்கூட முகம் சுளிக்காமல் ஏ.சி.யைப் போடுவதும் அணைப்பதுமாக இருக்கிறாயே” என்றார்.

அதற்கு அந்த சர்வர், “அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை சார். எங்க ஓட்டல்ல ஏ.சி.யே இல்ல. நான் சரின்னு சொன்னதும் ஏ.சி.யைப் போட்டதாவும், அணைச்சதாவும் அவர் நினைச்சுக்கறாரு” என்றார்.

உணர்வுகளால் புரிந்துகொள்வதில்தான் புத்திசாலித்தனம் இருக்கிறது. அன்பு, நட்பு, மரியாதை, மதிப்பு... எல்லாமே இந்த ஏ.சி மாதிரிதான். சொல்லிப் புரிய வைப்பதில் இல்லை; உணர வைப்பதிலும் உணர்வதிலும்தான் இருக்கிறது.

உழைக்கும் நேரம்!

ஒரு புது நிறுவனத்தை விலைக்கு வாங்கினார் கோடீஸ்வரர் ஒருவர். அந்த மகிழ்ச்சி முகத்தில் பிரதிபலித்தது. மகிழ்ச்சியான தன் முகத்தைத் தத்ரூபமாக வரைந்து கொடுப்பதற்கு ஓவியர் ஒருவரைத் தேடினார் அவர். நாட்டிலேயே தலைசிறந்த ஓவியரை அழைத்து வந்தார்கள். அவர் ஒரு லட்சம் ரூபாய் கேட்டார். கோடீஸ்வரர் ஒப்புக்கொண்டார்.

பத்தே நிமிடங்களில் வரைந்து முடித்தார் ஓவியர். இவ்வளவு அற்புதமாகத் தன் தோற்றத்தை வரையும் ஒருவரைக் கோடீஸ்வரர் அதற்கு முன்பு எங்கும் பார்த்ததில்லை. புகைப்படத்தைவிடக் கொள்ளை அழகாக இருந்தது. ஆனாலும் பணம் தர அவருக்குத் தயக்கம். “இன்று நான் கோடீஸ்வரன். ஆனால், முதல் ஒரு லட்சம் ரூபாயைச் சம்பாதிக்க எனக்கு 10 ஆண்டுகள் தேவைப்பட்டன. நீ 10 நிமிடத்தில் வரைந்து கொடுத்துவிட்டு அவ்வளவு பணம் கேட்கிறாயே” என்றார்.

“இந்த ஓவியத்தை 10 நிமிடங்களில் வரைந்து முடிக்கும் திறமையைப் பெற, நான் 20 ஆண்டுகள் உழைத்தேன்” என ஓவியர் சிரித்துக்கொண்டே சொன்னார்.

நவீன வாழ்வில் ஒவ்வொரு திறமையைப் பெறவும் கணிசமான நேரம் செலவிட வேண்டும்.

நம்பினால் நடக்கும்!

பள்ளிப் படிப்பையே முடிக்காத 15 வயது சிறுவன் ஒருவன் இருந்தான். வறுமையான குடும்பம். வேலைக்குச் சென்றால்தான் குடும்பம் பசியாற முடியும் என்ற நிலையில், ஜப்பானில் பிரபலமாக இருந்த ஒசாகா எலெக்ட்ரிக் நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேர்ந்தான். தன் திறமையால் நிறுவன முதலாளியின் நம்பிக்கையைப் பெற்றான்.

படிக்கவில்லை என்றாலும், மின்சாரக் கருவிகளில் அவனுக்கு ஆர்வம் அதிகம். 22 வயதில், பல்புகளைப் பொருத்தும் ஹோல்டர் ஒன்றை அவன் உருவாக்கினான் அவன். அதுவரை இருந்த எதையும்விட அது தரமானது. ஆனால், ‘படிக்காத இவனுக்கு என்ன தெரியும்’ என முதலாளி அலட்சியம் செய்தார்.

தனக்கு இது நல்ல எதிர்காலம் தரும் என நம்பிய அவன், வேலையை ராஜினாமா செய்தான். தன் வீட்டிலேயே ஒரு பகுதியில் உற்பத்திக்கூடம் தொடங்கினான். ஆரம்பக் காலத்தில் கஷ்டப்பட்டாலும், நம்பிக்கை அவனைக் கைவிடவில்லை. சைக்கிளுக்கான டைனமோ பல்பு, வாகன பல்புகள் எனப் பலவற்றை உருவாக்கினான்.

விரைவில் ஜப்பான் நாடே மதிக்கும் பெரிய தொழிலதிபராக உயர்ந்தார் அவர். அவர் பெயர், கொனொசுகே மட்சுஷிடா. அவர் உருவாக்கியதுதான், சுமார் மூன்று லட்சம் பேர் பணிபுரியும் உலகப் புகழ்பெற்ற பானசோனிக் நிறுவனம்.

அறிவும் சிந்தனையும்!

முதுமையின் முதிர்ச்சி முகத்திலும் தோற்றத்திலும் தெரியும் ஓர் அறிஞர் ஒரு நகரத்தில் இருந்தார். எல்லா விஷயங்களையும் பற்றி ஆழமாகப் படித்துத் தெரிந்து வைத்திருப்பவர் என்பதால், எல்லோரும் அவரை மதிப்பார்கள். பல பிரச்னைகளுக்கு அவரிடம் ஆலோசனை கேட்க வருவார்கள்.

ஒருநாள் அவர் நூலகத்துக்கு நடந்து போகும்போது, தனது காலணிகள் தேய்ந்து தளர்ந்து போயிருப்பதை உணர்ந்தார். நீண்ட தூரம் நடந்தால் அது வழியிலேயே அறுந்து போகும் என்று அறிந்ததால், உடனடியாக வீடு திரும்பினார்.

கம்ப்யூட்டரை ஆன் செய்து, நல்ல செருப்பு வாங்குவது எப்படி என்று இன்டர்நெட்டில் தேடிப் படிக்க ஆரம்பித்தார். இறுக்கமான செருப்பு அணிந்தால் கால்கள் புண்ணாகிவிடும், பொருத்தமில்லாத பெரிய செருப்புகளால் மூட்டுவலி வரும், செருப்பின் பின்பகுதி உயரமாக இருந்தால் முதுகு வலிக்கும் என ஏராளமான ஆலோசனைகள் அவருக்குக் கிடைத்தன.

கச்சிதமான செருப்பு வாங்குவது எப்படி? 'ஒரு காகிதத்தின் மீது ஏறி நின்றபடி பாதங்களின் அளவை வரைந்துகொள்ள வேண்டும். அதை வைத்துச் செருப்பு வாங்கலாம்' என யூடியூப் வீடியோ ஒன்று யோசனை சொன்னது. அதன்படியே கால்களின் அளவை வரைந்துகொண்டார். தன் ஆராய்ச்சிகள் முழுமை பெற்றதில் அவருக்குத் திருப்தி வந்தது. 'இந்த நகரத்திலேயே இவ்வளவு சிறப்பாக ஆராய்ச்சி செய்து யாரும் செருப்பு வாங்கியிருக்க மாட்டார்கள்' எனப் பெருமிதம் அடைந்தார்.

படித்ததில் களைப்பாக இருந்ததால், கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுத்துவிட்டுச் செருப்புக் கடைக்குப் புறப்பட்டார். நீண்ட நேரம் கடையில் தேடி, தனக்குப் பிடித்தமான ஒரு செருப்பைத் தேர்வு செய்தார். அப்போதுதான் அவருக்கு ஒரு விஷயம் உறைத்தது. செருப்புக்கான அளவு குறித்திருந்த பேப்பரை வீட்டிலேயே மறந்து வைத்துவிட்டுக் கடைக்கு வந்திருந்தார். அவசரமாக வீட்டுக்குப் போய் அதை எடுத்துக்கொண்டு திரும்பி வந்தார். ஆனால், அதற்குள் கடை மூடப்பட்டிருந்தது. சோகத்துடன் திரும்பிச் சென்றபோது, அவரின் பழைய செருப்பு அறுந்துவிட்டது.

மறுநாள் காலையில் வந்தபோது, அவருக்குப் பிடித்தமான செருப்பைக் காணவில்லை. "அந்தச் செருப்பை நேற்று இரவே வேறு ஒருவர் வாங்கிச்சென்றுவிட்டார். நீங்கள் அப்போதே வாங்கியிருக்கலாமே? பணம் இல்லை எனத் திரும்பிப் போனீர்களா?" என்று கேட்டார் கடைக்காரர். "இல்லை, என் கால்களின் அளவைக் குறித்து வைத்திருந்த பேப்பர் கைவசம் இல்லை. அதை எடுக்க வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன்" என்றார் அறிஞர். அத்துடன் நிற்காமல், தனது செருப்பு ஆராய்ச்சிகள் பற்றியும் பெருமையாகச் சொன்னார்.

கடைக்காரர் எளிமையாக ஒரே ஒரு கேள்விதான் கேட்டார். "பேப்பர் வீட்டில் இருந்தது சரி! உங்கள் கால்கள் உங்களிடம்தானே இருக்கின்றன. அவற்றை வைத்துச் செருப்பு பொருந்துகிறதா என்று பார்த்திருக்கலாமே?" என்றார் கடைக்காரர்.

புத்தக அறிவைத் தேடித் தேடி, இயல்பாகச் சிந்திக்கும் திறனை தான் இழந்திருந்ததை அப்போதுதான் உணர்ந்தார் அறிஞர். நவீன வாழ்வில் சில நேரங்களில் இப்படித்தான் தேவைக்கு அதிகமாக எதை எதையோ தேடி, தவறான பாதையில் போகிறோம். அனுபவங்களின் மூலம் அறிவைக் கச்சிதமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்படிச் சிந்தித்துப் பார்க்காமல் போனால், கற்றுக்கொள்ளும் எதுவும் நமக்கு உதவாது. ●

RAMRAJ
COTTON
DHOTIS • SHIRTS
Pride in Every Thread.
Experience the timeless elegance of Ramraj White Shirts & Dhotis, where tradition meets effortless style. Woven from the finest fabrics for unmatched comfort reflecting the pride of heritage with a modern flair. Wear it with confidence. Wear it with pride.
Available at Ramraj Showrooms & All leading Textile Shops | Shop Online at www.ramrajcotton.in

Available at Ramraj Showrooms and All Leading Textile Shops

RAMRAJ
ACHARYA
PANCHAKACHAM DHOTIS

Available at Ramraj Showrooms and All Leading Textile Shops

உங்கள் வீட்டுக்கே வர வேண்டுமா?

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

'உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்' என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.

ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். **VENMAII** என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:1809135000000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புகை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.

➲ மணியார்டர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.

➲ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,
10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

போன்:
0421–4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.75626@kvb

Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code –ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii
A/C No: 1809135000000299
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.

மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: ~~ரூ.200~~ ரூ.125 மட்டும். | 2 வருட சந்தா: ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: ~~ரூ.200~~ ரூ.125 மட்டும். | 2 வருட சந்தா: ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு

ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்

எது தேவை?

வியாபாரி ஒருவர் வெளியூரில் வியாபாரத்தை முடித்துவிட்டு, பண மூட்டையுடன் தன் சொந்த ஊருக்கு வந்துகொண்டிருந்தார். ஊருக்குள் செல்ல ஒரு ஆற்றைக் கடக்க வேண்டியிருந்தது. எதிர்பாராதவிதமாக ஆற்றில் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடியது. 'எப்படியும் கடந்துவிடலாம்' என்ற நம்பிக்கையுடன் ஆற்றில் இறங்கினார் வியாபாரி. ஆனால், வெள்ள நீரின் வேகம் அவரை நிலை தடுமாறச் செய்தது. பண மூட்டை நழுவி ஆற்றில் விழுந்தது.

"ஐயோ... என் பணமூட்டையை வெள்ளம் அடித்துச் செல்கிறதே. யாராவது காப்பாற்றுங்கள்" என்று கத்தினார். ஆற்றின் கரையில் நடந்துகொண்டிருந்த ஓர் இளைஞன் காதில் இது விழுந்தது. அவன் ஆற்றில் குதித்துக் கடுமையாகப் போராடி அந்தப் பண மூட்டையை மீட்டு எடுத்துக்கொண்டு கரையை அடைந்தான்.

அப்போதுதான் அவனுக்குப் புரிந்தது. பணமூட்டையை அடித்துச் சென்ற ஆற்று வெள்ளம், அதன்பின் அந்த வியாபாரியையும் இழுத்துச் சென்றுவிட்டது. "அந்தப் பணக்காரர், 'பணமூட்டையைக் காப்பாற்றுங்கள்' என்று கத்தியதற்குப் பதிலாக 'என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்' என்று குரல் கொடுத்திருந்தால், பணமூட்டையை விட்டுவிட்டு அவரைக் காப்பாற்றி இருப்பேனே!" என்று அவன் வருந்தினான்.

பலர் இப்படித்தான்... தங்கள் தேவை எது என்பதை உணராமல், வெறும் பணத்தை மட்டுமே வேண்டுகிறார்கள். 'எது தேவை' என்பதை முதலில் முடிவு செய்யவேண்டும்.

நமக்கான நேரம்!

ஒவ்வொரு நாளிலும் உங்களுக்காகச் சில நிமிடங்களை நீங்கள் செலவிட வேண்டும். 'எனக்கு நேரமில்லை' என்பது நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ள சொல்லும் வார்த்தைகள். ஒரு நாளின் தொடக்கத்தை மிக இனிதாக மாற்றும் சக்தி உங்கள் ஒருவருக்கே உண்டு!

அதிகாலையில் எழுந்து கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். வீண் பொழுதுபோக்குகளில் மூழ்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். எங்காவது காத்திருக்கும் நேரங்களில் பயனுள்ள செயல்களைச் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு நிறைய நேரம் கிடைக்கும்.

உங்களுக்காக நீங்கள் ஒதுக்கும் நேரத்தில், 'நம் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்கும் காரணங்கள் எவை' என்று தேடுங்கள். இன்னும் சில வருடங்களில் நீங்கள் என்னவாக ஆக வேண்டும் என்பதை யோசியுங்கள். நீங்கள் அடைய வேண்டிய குறிக்கோள்களை, சந்திக்க வேண்டிய நபர்களை, பார்க்க வேண்டிய இடங்களை, செய்ய வேண்டிய வேலைகளைத் தினம்தோறும் திட்டமிடுங்கள். மிக விரைவில் நீங்கள் அடைய வேண்டிய அனைத்தையும் அடைவீர்கள்.

நமக்கு நேரம் செலவிட்டால், நம் வாழ்க்கை நிச்சயம் மாறும்!

தள்ளிப் போடாதே!

நம் வேலைகளிருந்து தப்பிக்கும் ஒரே ஓர் எளிமையான வழி, அவற்றைத் தள்ளிப் போடுவதுதான். எதற்காக ஒரு வேலையைத் தள்ளிப் போடுகிறோம்? ஒரு செயலை எப்படிச் செய்வது என்பது தெரியாதபோது, அதை ஒத்திப் போடுகிறோம். 'நம்மால் இதைச் செய்ய முடியும்' என்ற நம்பிக்கை இல்லாதபோது ஒத்திப் போடுகிறோம். நம்மிடம் உள்ள தாழ்வு மனப்பான்மை காரணமாக ஒத்திப் போடுகிறோம். 'வெற்றி பெற முடியாது' என்று நினைக்கும்போது ஒத்திப் போடுகிறோம். சோம்பல் காரணமாக ஒத்திபோடுகிறோம். உடலும் உள்ளமும் களைப்பாக இருக்கிறது என்றால் ஒத்திப் போடுகிறோம்.

முடிவுகள் எடுப்பதிலும் குழப்பம் வரும்போது, இப்படித்தான் ஒத்திப் போடுகிறோம். 'இதுவா... அதுவா..? இப்படிச் செய்யலாமா... அல்லது அப்படிச் செய்யலாமா' என்ற குழப்பம் வரும்போது, எதையுமே செய்யாமல் விட்டுவிடுகிறோம். 'அப்புறம் பார்த்துக்கொள்ளலாம்' என தள்ளிப் போடும் பெரும்பாலான விஷயங்களை, அதன்பின் நாம் செய்வதே இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

'எந்த முடிவையும் எடுப்பதில்லை' என்று முடிவு எடுப்பதை விட, ஏதாவது ஒரு முடிவை எடுக்கலாம். அது தோல்வியில் முடிந்தால் கூட, 'முயற்சி எடுத்தோம்' என்ற நிறைவு கிடைக்கும். எந்த முடிவையும் துணிச்சலாக எடுங்கள். இன்று செய்ய வேண்டிய வேலையை, நாளைக்கு என்று ஒருபோதும் ஒத்திப் போடாதீர்கள். இன்றைய வேலையை இன்றே செய்யுங்கள். நாளைய வேலையைக்கூட முடிந்தால் இன்றே செய்யுங்கள். வெற்றி பெற்றவர்கள் யாரும் காரணத்தைத் தேடுவதில்லை, காரணத்தைத் தேடுபவர்கள் வெற்றி பெறுவதில்லை.

தங்கம் இங்கே இருக்கிறது!

பக்கத்து ஊர்களைவிட ஒரு கிராமம் திடீரென வசதியாக மாறியது. அந்தக் கிராமத்தில் தோண்டத் தோண்டத் தங்கம் கிடைக்கிறது என்று வெளிநாட்டிலிருந்து வந்த ஒருவர் கண்டுபிடித்தார். ஆழமாகத் தோண்டி மண்ணை எடுத்துச் சலித்துப் பார்த்தால், துகள் துகளாகத் தங்கம் கிடைத்தது. நிறைய பேர் இப்படித் தங்கள் நிலங்களைத் தோண்டித் தங்கம் எடுத்து, பணக்காரர் ஆகிவிட்டனர்.

ஒரு விவசாயி இதேபோலப் பணக்காரன் ஆக ஆசைப்பட்டான். அவன் நிலம், ஊரிலிருந்து சற்றுத் தூரத்தில் இருந்தது. 'எல்லா இடங்களிலும் தங்கம் கிடைக்கும்போது, என் நிலத்திலும் கிடைக்கும் அல்லவா?' என்று தோண்ட ஆரம்பித்தான்.

பல நாட்கள் தோண்டியும் அவனுக்கு எதுவும் கிடைக்கவில்லை. 'இதற்கு மேல் முடியாது' என ஒருநாள் விரக்தி அடைந்தான். 'இனி இந்த நிலத்தில் விவசாயமும் செய்ய முடியாது' என்பதால், நிலத்தை விற்றுவிட்டு, அந்த ஊரை விட்டே கிளம்பினான்.

அந்த நிலத்தை வாங்கியவன், பழைய பள்ளத்தில் தங்க வேட்டையைத் தொடர்ந்தான். விவசாயி தோண்டிய பள்ளத்தில் கூடுதலாக நான்கு அடி ஆழம் தோண்டியபோது, அவனுக்குத் தங்கம் கிடைத்தது. ஊரில் மற்றவர்களுக்குக் கிடைத்ததைவிடப் பெரிய தங்கக் கட்டிகள் அவனுக்குக் கிடைத்தன. தரமாகவும் இருந்தன.

'ஒருவர் முயற்சியைக் கைவிடும்போது தோல்வியின் வாசலில் போய் நின்றுகொள்கிறார்' என்பது விவசாயிக்குப் புரிந்தது.

உரையாடலில் அட்வைஸ் சொல்லலாம்!

இன்றைய நவீன உலகில் வாழும் இளைய தலைமுறைக்கு அறிவுரையும் பிடிக்காது; அறிவுரை சொல்பவர்களையும் பிடிக்காது. அவர்களுக்கு நல்ல விஷயங்களை உரையாடலின் வழியே பக்குவமாகச் சொல்லித் தரலாம். அதற்கு உதாரணமாக ஒரு சம்பவம்.

மனிதர்கள் செய்யும் எல்லாச் செயல்களுக்கும் கீழ்க்காணும் ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட காரணங்களே அடிப்படை என்கிறார் அரிஸ்டாட்டில். அவை: Chance, Compulsion, Habit, Nature, Reason, Passion and Desire.

ஒரு மாணவன் காலையில் விழித்ததும் பல் துலக்குகிறான். ஏனெனில், அது ஒரு Habit. அதன்பிறகு நான்கு இட்லி சாப்பிடுகிறான். அதற்கு ஒரு Reason இருக்கிறது. சாப்பிட்டால்தான் உயிர் வாழ முடியும் என்பதே காரணம். அவனுக்குப் பள்ளிக்குப் போகவே பிடிக்கவில்லை. 'இன்றைக்கும் போக வேண்டுமா' என்று சலிப்பு ஏற்படுகிறது. என்றாலும் சைக்கிளை எடுத்துக்கொண்டு போகிறான். ஏனெனில், அது ஒரு Compulsion.

வழியில் அவனுக்கு இயற்கை உபாதை ஏற்படுகிறது. அது Nature. ஒரு மரத்தடியில் ஒதுங்குகிறான். அங்கே 500 ரூபாய் நோட்டு ஒன்று கிடக்கிறது. அது Chance. உடனே அவனுக்குள் ஆசைகள் பிறக்கின்றன. 'ஸ்கூல் கட் அடிச்சுட்டு சினிமா பாக்கலாம், ஒரு பிரியாணி சாப்பிடலாம். கூடவே ஐஸ்க்ரீம்...' இப்படிச் சிந்திக்க வைப்பது அவனுடைய Desire.

அப்போது அங்கே ஒருவர் வருகிறார். "தம்பி, நீ தீபக்தானே? நான் அருணோட அப்பா. அவன் ஸ்கூல் பீஸ் பணத்தை வீட்டுல வச்சிட்டு போயிட்டான். இன்னைக்குதான் கடைசி தேதியாமே! இதை அவன்கிட்ட கொடுத்திரு" என்றபடி பணத்தை அவன் கையில் திணிக்கிறார்.

உடனே தீபக் யோசிக்கிறான். 'அருணின் அப்பா பெரிய வேலையில் இருக்கிறார். நன்றாகவே சம்பாதிக்கிறார். ஆனாலும் கடைசி நாளில்தான் ஸ்கூல் பீஸ் கட்டுகிறார். என் அப்பா, கயிற்றின் மேலே தொங்கிக் கஷ்டப்பட்டு பெயின்ட் அடித்துச் சம்பாதிக்கிறார். ஆனாலும் ஸ்கூல் பீஸை முன்பே கொடுத்துவிட்டார். காரணம், அப்பாவோட Passion என் படிப்புதான். நான் எப்படியாவது படித்து முன்னுக்கு வர வேண்டும் என ஆசைப்படுகிறார். நான் என் சில்லரைத்தனமான Desireக்காக அப்பாவின் Passionஐ மறந்தேன்' என்று குற்ற உணர்வு கொள்கிறான்.

அப்போது ஒரு முதியவர் அந்த மரத்தடிக்குப் பதற்றமாக வந்து எதையோ தேடுகிறார். "என்ன தேடுறீங்க தாத்தா?" என்கிறான் தீபக். "மருந்து வாங்க 500 ரூபாய் வச்சிருந்தேன். அதைத் தொலைச்சிட்டேன்" என்கிறார். அவன் தான் எடுத்த 500 ரூபாய் நோட்டை அவரிடம் கொடுக்கிறான். இப்போது மனம் நிம்மதியாக இருந்தது. வேகமாகப் பள்ளிக்குச் சென்று, அருணின் பீஸ் பணத்தைக் கொடுத்துவிட்டு வகுப்பில் அமர்ந்து பாடத்தைக் கவனிக்கிறான்.

சில Natureகளால் சில Chance கிடைக்கும்போது தவறான Desireகள் கண் சிமிட்டும். நல்ல ஆரோக்கியமான விஷயங்கள் மீது Passion இருந்தால் அந்தத் தவறான Desireகளைக் கடந்து தப்பித்து விடலாம். அந்த Desireகளுக்குள் மாட்டிக் கொண்டால், அதுவே Habit ஆகிவிடும். தவறான Compulsionகளில் கொண்டு போய் விட்டு விடும். நிம்மதியாக வாழ வேண்டும் என்ற Reason மட்டும் கொண்டு வாழ நினைத்தால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம் என்று புரிய வைக்கும் கதை இது. ●

இனிய குடும்பத்துக்கான வாழ்க்கைமுறை!

–அருட்தந்தைவேதாத்திரி மகரிஷி

- குடும்ப அமைதியைப் பெற, சலனமில்லாததும், விசாலமானதுமான மனம் வேண்டும். எதையும் தாங்கும் இதயம் என்பார்களே, அது இங்கேதான் வேண்டும். பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை இவை எல்லையின்றித் தேவையாகும்.
- ஒருவரது தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் மற்றவர் மதிக்க வேண்டும். அவருக்கு உதவிசெய்து, தன் தேவை மற்றும் விருப்பங்களைக் கட்டுப்பாட்டோடு முடித்துக்கொள்ள வேண்டிய வாழ்க்கை அறத்தைக் கணவன் – மனைவி இருவருமே உயிர் போல் காக்க வேண்டும். இப்படி இருந்தால் குடும்பத்தில் அமைதியும் செழிப்பும் இன்பமும் அமையும்.
- பொருள் ஈட்டும் திறன், வாழ்க்கை அனுபவம், இந்த இரண்டும் இணைந்தால்தான் வாழ்வு சிறக்கும். குழந்தைகளுக்கு இந்த இருவகையும் தெரியாது. முதியோரால் பொருள் ஈட்ட முடியாது. வாலிபப் பருவத்தினர்தான் உழைத்துப் பொருள் ஈட்ட வேண்டும். அதைக் குழந்தைகளும் முதியோர்களும் கூடித் துய்த்துக் குறையின்றி வாழவேண்டும். இந்த இயற்கை நியதியானது செயலாகும் கூட்டுறவு வட்டமே குடும்பம் எனப்படுகின்றது.
- வாழ்க்கைத் தேவைகள் உயர்ந்துகொண்டே வரும் இக்காலத்தில், கணவனோடு மனைவியும் பொருளீட்டல் துறையில் முயல வேண்டும். வருவாய் குறைவாயுள்ள குடும்பத்தில் சிக்கனத்தின் மூலம் அதை ஈடு செய்வதில் கணவனை விட மனைவிக்கே அதிகப் பொறுப்பு உண்டு.
- இணக்கத்தை வற்புறுத்தும்போதும், பிணக்கைத் தீர்க்கும்போதும் இன்சொல்லையே உள்ளமும் உதடுகளும் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். இன்சொல்லினால் கெடுதல் ஒழிந்து, நன்மைகள் பல பெறலாம்.
- பிறர் குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்தாமையும், பொறுத்தலும், மறத்தலும் அமைதிக்கு வழிகளாகும். அதேபோல் பிறர் கூறும் கடுஞ்சொற்களையும் அவை சொல்லப்படாதது போல் பாவித்து ஒதுக்கிவிட வேண்டும்.
- அவரவரின் பிறவித் தொடர்பாக உள்ள உண்மை உருவங்கள் அவரவர் குழந்தைகளே. அவர்கள் எதிர்காலத்தில் செம்மையாக வாழவும், குடும்பக் கடமைகளைப் பொறுப்போடு நிறைவேற்றவும், ஊருக்கும் உலகுக்கும் பயனுள்ள முறையில் நடந்து கொள்ளவும் ஏற்ற கல்வி, ஒழுக்கம், தொழில் திறம், கடமையுணர்வு இவை உடையோராக ஆக்க வேண்டியது பெற்றோர் பொறுப்பு.
- தனக்கும் துன்பம் நிகழாமல், பிறருக்கும் துன்பம் விளைவிக்காத வாழ்க்கையில், ஒருவருக்கு என்னென்ன தேவையோ, அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை தானாகவே அமையும். யாரையும் கெஞ்சிக் கேட்டு எதையும் பெற வேண்டியதே இல்லை.
- எந்த இடத்திலே, எந்தக் காலத்திலே, எந்த நோக்கத்தோடு, எந்தச் செயலை நீங்கள் எவ்வளவு திறமையாகச் செய்கிறீர்களோ, அதற்குத் தகுந்தவாறே விளைவும் வரும்; வெற்றியும் வரும்.
- பிறருக்கு எவ்வகையிலும் தீமை ஏற்படாதபடி எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றையும் ஒழுங்குபடுத்திக்கொண்டு வாழ்வதுதான் ஒழுக்கமான வாழ்வு ஆகும்.
- கோபம், வஞ்சம், பொறாமை, வெறுப்புணர்வு, பேராசை, ஒழுக்கம் மீறிய காம நோக்கம், தற்பெருமை, அவமதிப்பு, அவசியமற்ற பயம், அதிகார போதை ஆகிய பத்து எண்ணங்களையும் மனதில் நிலைபெற விடக் கூடாது. இவை வளர்ந்தால், துன்பம் தரும் காடாக மனம் மாறிவிடும்.
- கோபம் எழாத மனம் பிரகாசமாக இருக்கும். அவர் குடும்பமே மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். எல்லோரும் வெற்றி மேல் வெற்றியாகப் பெற்று பிரகாசிப்பார்கள்.

தோட்டத் தொழிலதிபர் சங்க விழாவில் ராம்ராஜ்!

தமிழ்நாடு தோட்டத் தொழிலதிபர் சங்கத்தின் 72–வது ஆண்டுக் கருத்தரங்கு கோவையில் 04.10.2025 அன்று நடைபெற்றது. காபி, டீ, ஏலக்காய் மற்றும் ரப்பர் பயிர்களைத் தோட்டங்களில் பயிரிடும் தொழிலதிபர்களின் கூட்டமைப்பாக இந்தச் சங்கம் செயல்படுகிறது. இந்தக் கருத்தரங்கில் தமிழ்நாடு சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தரத் தொழில் நிறுவனங்கள் துறையின் கூடுதல் செயலாளர் டாக்டர் அதுல் ஆனந்த் ஐ.ஏ.எஸ் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டார். ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் திரு.K.R.நாகராஜன் அவர்கள் கௌரவ விருந்தினராகப் பங்கேற்றார்.

கருத்தரங்கை டாக்டர் அதுல் ஆனந்த் அவர்களுடன் இணைந்து குத்துவிளக்கேற்றித் தொடங்கிவைத்த திரு.K.R.நாகராஜன் அவர்களுக்குத் தோட்டத் தொழிலதிபர் சங்கத்தின் நிர்வாகிகள் சார்பில் வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது. தேர்வில் சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெற்ற மாணவர்களுக்குப் பரிசுகளை வழங்கிய பிறகு திரு.K.R.நாகராஜன் சிறப்புரையாற்றினார். தமிழ்நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கும், ஏற்றுமதி வர்த்தகத்திற்கும் தோட்டத் தொழிலதிபர்கள் செய்யும் மகத்தான பங்களிப்பு குறித்து அவர் பெருமையுடன் குறிப்பிட்டார்.

‘திருக்குறள்’ திரைப்பட விழாவில் ராம்ராஜ்!

பெருந்தலைவர் காமராஜர் வாழ்க்கை வரலாற்றை ‘காமராஜ்’ என்ற பெயரிலும், காந்தியின் வாழ்க்கை வரலாற்றை ‘வெல்கம் பேக் காந்தி’ என்ற பெயரிலும் திரைப்படமாக எடுத்து புகழ்பெற்ற இயக்குநர் ஏ.ஜே. பாலகிருஷ்ணன் அடுத்து திருக்குறளை மையமாக வைத்து ‘திருக்குறள்’ என்ற பெயரில் படம் இயக்கியிருந்தார். இந்தச் சீரிய முயற்சிக்கு ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் திரு.K.R.நாகராஜன் அவர்கள் உதவியுள்ளார்.

படம் வெளியாகி வரவேற்பைப் பெற்ற நிலையில், இப்படத்தை உலகம் முழுக்க உள்ள மக்களுக்குக் கொண்டுசெல்லும் வகையில் யூடியூப் தளத்தில் இலவசமாக வெளியிடப்படுகிறது. இதற்கான விழா சென்னையில் நடைபெற்றது. விழாவில் படக்குழுவினருடன் வி.ஜி.பி நிறுவனத் தலைவர் திரு.வி.ஜி.சந்தோஷம், ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு.K.R.நாகராஜன், ஐ.ஏ.எஸ் அகாடமி தலைவர் திரு.தமிழய்யா, நடிகரும் தயாரிப்பாளருமான திரு.பி.எல்.தேனப்பன், திரு.சித்ரா லட்சுமணன் ஆகியோர் கலந்துகொண்டு பேசினார்கள்.

திரு.வி.ஜி.சந்தோஷம் தனது உரையில், “உலகம் முழுக்கப் புகழ்பெற்ற ஒருவரைப் பற்றிப் படமெடுப்பது சாதாரண விஷயமில்லை. அன்புநண்பர் பாலகிருஷ்ணனின் இந்தச் சீரிய முயற்சிக்கு நன்றி. இதற்கு ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு.K.R.நாகராஜன் உதவியுள்ளார். இந்தப் படம் இப்போது யூடியூபில் வெளியாகியுள்ளது. இதனை எல்லோரும் உலகம் முழுக்கக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்” என்று குறிப்பிட்டார்.

திரு.ஏ.ஜே.பாலகிருஷ்ணன் இயக்கிய இந்தப் படத்தில் கலைச்சோழன், தனலட்சுமி, ஓ.ஏ.கே. சுந்தர், இயக்குநர் சுப்ரமணிய சிவா, கொட்டாச்சி, குணாபாபு, பாடினி குமார் நடித்துள்ளனர். படத்தின் பாடல்களை இசையமைப்பாளர் இளையராஜா எழுதி, இசையமைத்துள்ளார். படத் தயாரிப்பில் மதுரை டி.பி.ராஜேந்திரன் முதன்மைப் பங்களிப்புச் செய்ய, வி.ஐ.டி.வேந்தர் திரு.கோ.விஸ்வநாதன் தலைமையிலான தமிழியக்கமும் இப்பணியில் இணைந்துள்ளது. ரமணா கம்யூனிகேஷன்ஸ் தயாரித்துள்ளது.

படிக்கும் வயதில் இது வேண்டாம்!

பன்னிரண்டாம் வகுப்பில் காலாண்டு விடுமுறை முடிந்து வந்தபோது அமிர்தாவிடம் அதே வகுப்பில் படிக்கும் அருண் தன் காதலைச் சொன்னான். உடனே அமிர்தா 'சரி' என்று சொல்லிவிட்டாள். அவளுக்கு அதில் தயக்கமே இல்லை. அவளே போய் அருணிடம் தன் காதலைச் சொல்ல வேண்டும் என்றுதான் இருந்தாள். ஆனால் அவனே சொல்லிவிட்டான். வாய்ப்புக் கிடைக்கும்போதெல்லாம் கண்களால் பேசுவதும், தனியே பேசுவதும், இரவானால் வாட்ஸ்அப்பில் பேசுவதுமாக இருந்தார்கள்.

ஒரு மாதம் போனது. அன்று காலை அமிர்தா சீக்கிரம் வந்து விட்டாள். செல்வாவும் வந்திருந்தான். செல்வாவை ஒரு நண்பனாக அமிர்தாவுக்குப் பிடிக்கும். அவன் எந்த இறுக்கமான இடத்தையும் கலகலப்பாக்கிவிடுவான். அக்கறையுடன் பேசுவான். அவன் பஸ்ஸில் வந்த கதையை நீட்டி முழக்கிச் சிரிக்கச் சிரிக்க சொல்லிக் கொண்டிருந்தான். அமிர்தா வாய்விட்டுச் சிரித்தாள். மற்றவர்களும் இந்த அரட்டையில் இணைந்தார்கள்.

தூரத்திலிருந்து அருண் இதைப் பார்த்தான். அமிர்தாவைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தான். ஆனால், அன்று முழுக்க அவளிடம் பேசவே இல்லை. அமிர்தா தவித்துப் போனாள். மாலையில் பள்ளி முடிந்து அமிர்தா சோர்வாக வீட்டுக்குப் போனபோது, அம்மா அவளுக்குப் பிடித்த மில்க் ஷேக் செய்து வைத்திருந்தார். வழக்கமாக ஆர்வத்துடன் குடிக்கும் அமிர்தா அதை ஏனோ தானோ என்று சாப்பிட்டாள். 'ஏன் அருண் என்னைப் புறக்கணிக்கிறான்?' என யோசிக்கும்போதே அமிர்தாவுக்குக் கண்ணீர் பொங்கியது.

பக்கத்து வீட்டுத் தாத்தா தன் குட்டிப் பேத்தியைக் கூட்டிக் கொண்டு மொட்டை மாடிக்கு வந்தார். வழக்கமாக அந்தக் குழந்தையுடன் அமிர்தா விளையாடுவாள். ஆனால் அன்று மேலோட்டமாகச் சிரித்து நின்றாள். இரவு உணவு சாப்பிடும்போது அப்பாவுடன் உற்சாகமாகப் பேசுவாள். ஆனால் அன்று சரியாகச் சாப்பிடாமல், 'தலை வலிக்கிறது' என்று சொல்லிவிட்டுத் தூங்கச் சென்று விட்டாள்.

வாட்ஸ்அப்பில் அருணுக்கு, 'அருண், சாப்பிட்டியா?' என மெசேஜ் செய்தாள். அருண் உடனே படித்தான். ஆனால், பதில் வரவே இல்லை. 'அன்பானவர்களை அதிகம் நம்பாதே. கவனமாகவே இரு' என அருண் வாட்ஸ்அப் ஸ்டேட்டஸ் வைத்திருந்தான். அமிர்தா தாங்க முடியாமல் அழுதபடி, 'அருண், ஏன் இப்படி இருக்க? ஏன் என்னை அவாய்ட் பண்றே?' என்று வாய்ஸ் மெசேஜ் கொடுத்தாள். அருணிடமிருந்து உடனே பதில் வந்தது. 'காலையில் ஏன் செல்வாகிட்ட ஓவரா சிரிச்சிப் பேசிட்டு இருந்தே?'

'டேய், அவன் காமெடி பண்றது எனக்கு எப்பவுமே பிடிக்கும். உனக்கும் பிடிக்குமேடா. அப்படித்தான் சிரிச்சேன். இப்பவும் அவன் கிட்ட பேசுறது எனக்குப் பிடிக்கும்தான்.'

'அப்ப அவனையே லவ் பண்ணிக்க. என்ன விட்டுடு.'

அமிர்தாவுக்குப் பகீரென்று இருந்தது. அருண் இல்லாத வாழ்க்கையையே அவளால் கற்பனை செய்ய

முடியவில்லை. ‘செல்வாகூட பேசுறதை இனிமே நிறுத்திடறேன். நீ சொல்றதை எல்லாம் கேட்கறேன். என்னை விட்டுத் தயவுசெய்து பிரிஞ்சு போயிடாத அருண்.’

பலப் பல இதயங்கள் பதிலாக வந்தன. ‘நான் உன்னை விட்டு எப்படி அமிர்தா போவேன்? நீ என் உயிர்.’

அமிர்தாவுக்கு உற்சாகம் ஆகிவிட்டது. ‘சரி அருண், தேங்க்ஸ். நீ சொல்றபடி நடக்குறேன். லவ் யூடா!’

‘லவ் யூ அமிர்தா. நாளைக்கு வரும்போது வெஜ் பிரியாணி எடுத்துட்டு வா’ என்றான்.

வியாழக்கிழமை என்றாலே அம்மா அவளுக்கு தயிர்சாதம்தான் கட்டிக்கொடுப்பார். காலையில் எப்படி மாற்றிக் கேட்பது என்று தூங்காமல் கிடந்தாள். மறுநாள் காலை நான்கு மணிக்கே எழுந்து படிக்க ஆரம்பித்தாள். அமிர்தா காலையில் எழுந்து படித்தால் அம்மா உருகிவிடுவார்.

அம்மா டீ கொடுக்கும்போது, “ம்மா, இன்னைக்கு வெஜ் பிரியாணி செய். காலையில எங்க இருந்தோ பிரியாணி வாசம் வந்துச்சு. சாப்பிடனும் போல இருக்கும்மா.”

“அதுக்கு பீன்ஸ், கேரட், பட்டாணி எதுவுமில்லையே?”

“நான் வாங்கிட்டு வர்றேன்” என்று கடைக்குப்போய் வாங்கிவந்து கொடுத்தாள். வெஜ் பிரியாணியுடன் பள்ளி சென்று அருணின் வரவுக்காகக் காத்திருந்தாள். அருண் வந்தான். அமிர்தா சிரித்தாள். அருணும் சிரித்தான்.

மதிய உணவு இடைவேளையில் அமிர்தாவுடன் சாப்பிட வந்தான் அருண்.

“ஹேய் அமிர்தா. நெயில் பாலீஷ் புதுசா போட்டியா. பர்ப்பிள் கலர்ல செமயா இருக்கு” என்று கலைவாணி கத்தினாள். “தேங்க்ஸ்” என்றாள் அமிர்தா. கலைவாணி புகழ்ந்து கொண்டே இருந்தாள். அமிர்தா விரல்களை அவ்வப்போது பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அருண் சாப்பிடாமலே எழுந்து போனான்.

“என்னாச்சு?” என்று அமிர்தா திகைத்தாள். அடுத்த மூன்று நாட்கள் அருண் பேசவே இல்லை. அமிர்தா ‘ஏன்’ என்று யோசித்து பித்துப் பிடித்தது போலத் திரிந்தாள். ‘பிரியாணி சாப்பிடும்போது தன்னைக் கவனிக்காத காரணத்தால் கோபப்பட்டேன்’ என்று ஞாயிறு இரவு அருண் காரணம் சொன்னான்.

திங்கள் காலை எழுந்து பிரஷ் செய்யும்போது அமிர்தாவுக்குத் திடீரென்று தோன்றியது. அருணைக் காதலிக்க ஆரம்பித்த பிறகு, தனக்குப் பிடித்த மில்க் ஷேக்கை ரசித்துச் சாப்பிட முடியவில்லை. ஒரு சினிமாவை ஜாலியாகப் பார்க்க முடியவில்லை. அப்பா, அம்மா, தம்பியுடன் அரட்டையடிக்க முடியவில்லை. வகுப்பில் சக நண்பர்களுடன் பேச முடியவில்லை. பிடித்த மாதிரி டிரஸ் செய்ய முடியவில்லை.

‘இப்படி என் மகிழ்ச்சியை, என் மனநிலையைத் தீர்மானிக்கும் வேலையை அருணிடம் கொடுத்துவிட்டு நான் அடிமை போலவா இருக்க வேண்டும்? வேண்டாம் இந்தக் காதல்.’

அந்த முடிவை எடுத்ததும் மனம் நிம்மதியாக இருந்தது. அன்றே அருணிடம் இதைச் சொன்னாள்.

பொதுத் தேர்வில் அமிர்தா நல்ல மார்க் எடுத்து கல்லூரி போனாள். தன் அறையில் ஒட்டி வைத்திருக்கும், தன்னை மாற்றிய அந்த வாசகத்தை அவ்வப்போது பார்த்துக்கொள்வாள். அது இதுதான்: ‘படிக்கும் வயதில் படிப்பைப் பார்க்காமல் காதலில் விழுந்து, அழுகையில் தத்தளித்து ஆனந்தத்தை விட்டு விடாதே!’ ●

வெண்மை சந்தா...

மகளிர் தின சிறப்புச் சலுகை!

மார்ச் 8-ம் தேதி கொண்டாடப்படும் சர்வதேச மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு வெண்மை மாத இதழுக்கான சந்தா தொகையில் இந்த ஆண்டு முழுக்க சந்தா செலுத்தும் பெண்களுக்குச் சிறப்புச் சலுகை வழங்கப்படுகிறது.

ஓர் ஆண்டு சந்தா: ரூ. ~~200~~/–
மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 150/–

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா: ரூ. ~~380~~/–
மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 300/–

இச்சலுகையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி மகளிர் தங்களையும் தங்கள் இல்லத்தையும் சுற்றத்தையும் இன்னும் சிறப்பாகப் பேணி நலம் பெற வேண்டுகிறோம். (சந்தா செலுத்தும் வழிமுறைகளுக்கு 23-ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.)

இதய ஆரோக்கியம் காக்கும் உணவு!

ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை காட்டும் பிரபல நடிகைகள் தீபிகா படுகோன் மற்றும் காத்ரினா கைஃப் ஆகியோரின் ஃபிட்னஸ் வழிகாட்டியாக இருப்பவர் யாஸ்மின் கராச்சிவாலா. இதயம் காக்கும் இனிய வாழ்க்கைமுறைக்கு அவர் சில உணவுப்பழக்கங்களை வலியுறுத்துகிறார்.

- ஒவ்வொரு பருவத்திலும் அதிகமாகவும் விலை மலிவாகவும் கிடைக்கும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுங்கள். அவை வைட்டமின்கள், மினரல்கள் மற்றும் ஆன்டி ஆக்சிடென்ட்கள் நிறைந்தவை. நாம் எந்தப் பருவத்தில் என்ன சாப்பிடுவது நல்லதோ, அந்த உணவுகளையே இயற்கை நமக்கு அதிகமாக விளைவித்துக் கொடுக்கிறது.
- பாதாம் பருப்பு உள்ளிட்ட கொட்டை வகைகள் சாப்பிடுவது கெட்ட கொழுப்பைக் குறைக்கும். வயிற்றைச் சுற்றி உடல் பெருப்பதையும் குறைக்கலாம். மறைமுகமாக இது இதயத்துக்கு நன்மை தரும்.
- பாலீஷ் செய்யப்பட்ட தானியங்களைவிட முழுத் தானியங்கள் ஆரோக்கியமானவை. அவற்றில் நார்ச்சத்தும் ஊட்டமும் அதிகம். ரத்தச் சர்க்கரை அளவையும் அவை குறைக்கும்.
- துரித உணவுகள், பாக்கெட்டில் அடைத்து விற்கப்படும் உணவுகளில் உப்பும் கொழுப்பும் அதிகம். அவற்றைத் தவிர்க்கவும். இறைச்சியைக் குறைத்து மீன், பருப்புகள், முட்டை என்று நல்ல புரதம் எடுத்துக்கொள்ளவும்.

ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு!

தவறான உணவுப்பழக்கமே உடல்பருமன், சர்க்கரை நோய் மற்றும் இதயநோய்களுக்குக் காரணமாகிறது. “கூடவே புற்றுநோயையும் இது தூண்டிவிடும்” என்கிறார்கள் நிபுணர்கள். அமெரிக்காவின் ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகம் இப்படி எச்சரிக்கிறது. ஒரு தொழிற்சாலையில் பாலீஷ் அல்லது ப்ராசஸ் செய்யப்பட்டு பாக்கெட்டில் அடைத்து விற்பனைக்கு வரும் உணவுகள் பலவும் இந்த அபாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. “இதில் சைவம், அசைவம் என்று எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. இதற்குக் காரணம், நம் உடலில் inflammation பிரச்னையை இந்த உணவுகள் தீவிரமாக்குகின்றன. கூடவே இன்சுலின் சுரப்பும் தாறுமாறாக மாறும்போது, அது புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கிறது” என்று காரணம் சொல்கிறார்கள் நிபுணர்கள்.

புற்றுநோய் ஆபத்தைத் தவிர்க்க விரும்புவோர், பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், ஆரோக்கியப் புரதங்கள் சாப்பிட வேண்டும். ‘ஹார்வர்டு ஆரோக்கிய உணவுத்தட்டு’ என்று ஒரு பரிந்துரை இருக்கிறது. அதன்படி உங்கள் உணவுத்தட்டில் 50% பழங்களும் காய்கறிகளும் இருக்க வேண்டும். மீதியளவு பாலீஷ் செய்யப்படாத தானிய உணவுகள், புரதங்கள் இருக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் டயட்!

அரிசி, கோதுமையைக் குறைத்துச் சிறுதானியங்களை அதிகம் சாப்பிடும் டயட்டுக்கு மாறினால், சர்க்கரை நோய் அபாயத்தைத் தவிர்க்கலாம். ஏற்கெனவே சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்களும் அதைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம். சர்வதேசப் பயிர்கள் ஆராய்ச்சி நிலையம் இதைத் தெரிவித்துள்ளது. சிறுதானியங்களை அதிகம் சாப்பிட்டால், ரத்தச் சர்க்கரை அளவு கட்டுக்குள் இருக்கிறதாம். கம்பு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை என 11 சிறுதானியங்களை ஆராய்ச்சி செய்து இதைக் கூறியுள்ளனர். 'எப்படிச் சாப்பிட்டாலும், சிறுதானியங்கள் ரத்தச் சர்க்கரையைத் தாறுமாறாக உயர்த்துவதில்லை' என்கிறார்கள் இந்த ஆய்வைச் செய்த நிபுணர்கள். ஆனால், வயிறு முட்டச் சாப்பிடக்கூடாது என்பதையும் உணர வேண்டும்.

உணவு சாப்பிட்ட உடனே ரத்தச் சர்க்கரை அளவு தாறுமாறாக உயரக்கூடாது. பாலீஷ் செய்யப்படாத முழுத் தானியங்கள், பருப்புகள், பழங்கள், முட்டை, மீன், கொட்டை வகைகள், விதைகள் போன்றவை ரத்தச் சர்க்கரை அளவை நிதானமாக அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டவை. நார்ச்சத்துள்ள கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடலாம். இவையும் ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்கும்.

ஒரு நாளைக்கு 1.5 கிராம் உப்புக்கு மேல் தப்பு!

உணவில் உப்பைக் கணிசமாகக் குறைப்பது, உயர் ரத்த அழுத்தப் பிரச்னையைக் குறைக்கும். ஏற்கெனவே இந்தப் பிரச்னைக்காக மருந்து எடுத்துக்கொள்பவர்கள்கூட உப்பைக் குறைத்தால் நல்லது. "மாரடைப்பு, இதயச் செயலிழப்பு, பக்கவாதம் போன்ற பல ஆபத்தான பிரச்னைகளை உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் உணவில் சிறிதளவு உப்பைக் குறைத்தால் கூட அதனால் பெரிய பலன்கள் கிடைக்கும். ரத்தத்தை இதயம் வெளியேற்றி உள்வாங்கும் செயல்பாடு இதனால் மேம்படும்" என்கிறது அமெரிக்க இதய நிபுணர்கள் சங்கம். ஒரு நாளைக்கு 1.5 கிராமுக்கு மேல் உப்பு சாப்பிட வேண்டாம் என இந்த அமைப்பு அறிவுறுத்துகிறது.

உணவால் குறைக்க வேண்டும் எடையை!

உலகெங்கும் கோடிக்கணக்கான மக்கள் தங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புகின்றனர். கச்சிதமான தோற்றமும், ஆரோக்கியமான உடல்நிலையும், நிம்மதியான வாழ்க்கையும் அதன்மூலம் கிடைக்கும் என நினைக்கிறார்கள். உடல் எடையைச் சீக்கிரமாகக் குறைக்க நினைக்கும் சிலர், அதற்காகச் சிலவகை மருந்துகளை நாடுகிறார்கள். அது நன்மை தருவதைவிடச் சில பிரச்னைகளை உருவாக்கக்கூடும். உணவு சாப்பிடுவதில் பாதிப்புகளும் இதனால் ஏற்படலாம். சிலர் இந்த மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுவிட்டு அதிகமாக உணவு எடுத்துக்கொண்டு இன்னும் பருமனாகிவிடுவார்கள். வேறு சிலர் குறைவாகச் சாப்பிட்டு உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக்கொள்வார்கள்.

சரியான உடற்பயிற்சிகள், ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம் போன்றவற்றின் மூலம் உடல் எடையைக் குறைப்பதே சரியான வழி!

முல்லாவின் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் விநோதமாக விவாதம் செய்வார். அவர் பேசும் கருத்துகளுக்குச் சாதகமான நிகழ்வுகளையும், சம்பவங்களையும், ஆதாரங்களையும் மட்டும் திரட்டிப் பேசுவார். முல்லா அவர் கருத்தை எதிர்த்தோ அல்லது மாற்றுக் கோணத்திலோ ஏதாவது ஆதாரம் கொடுத்தால் அதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்கவே மாட்டார். 'நான் சொல்வதுதான் சரி' என்று சொல்லி முடித்துவிட்டு எழுந்து போய்விடுவார்.

அப்படி ஒரு பௌர்ணமிநாளில் கிணற்றடியில் அமர்ந்து முல்லாவுடன் சத்தமாக வாதம் செய்து கொண்டிருந்தார். அவர் சொல்வது அபத்தமாக இருந்தது. முல்லாவுக்கு என்ன சொல்லி அவருக்குப் புரிய வைப்பது என்று தெரியவில்லை. சட்டென்று வாதத்தை நிறுத்தி விட்டு கிணற்றைப் பார்த்தார். "கிணத்துல நிலா" என்றார்.

''ஆமா, கிணத்துல நிலாவின் நிழல் தெரியுது'' என்றார் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்.

''இல்லை. வானத்தில் இருக்க வேண்டிய நிலா கிணற்றில் விழுந்து கிடக்கிறது" என்று பதறினார் முல்லா.

"இல்லையே, மேலே நிலா இருக்குதே! வானத்தைப் பாருங்க." பக்கத்து வீட்டுக்காரர் கத்தினார்.

"நான் ஏன் மேல பாக்கணும்? நிலா கிணத்துலதான் கிடக்குது. அதை எடுக்கணும். போய் வாளியும் கயிறும் எடுத்துட்டு வா!"

"முல்லா, இது முட்டாள்தனம்" என்று அவர் சொல்லி முடிக்கும் முன்னே பளாரென அவர் கன்னத்தில் அறைந்தார் முல்லா.

"அறிவில்லையா உனக்கு? நானே நிலா கிணத்துல கிடக்குதுன்னு கவலையா இருக்கேன். மேல பாரு கீழப் பாருன்னு சொல்லிக்கிட்டு இருக்கே? போய் வாளியையும் கயிறையும் எடுத்து வர்றியா, இல்லையா?'' என்று கேட்டபடி பக்கத்து வீட்டுக்காரரை முல்லா அடிக்க ஆரம்பித்தார்.

அடிதாங்க முடியாமல் அவர் வாளியையும் கயிறையும் எடுத்து வந்தார். முல்லா வாளியைக் கிணற்றில் வீசி, அதில் கட்டியிருந்த கயிறால் இழுக்க ஆரம்பித்தார். வாளி கிணற்றின் பக்கவாட்டில் இருக்கும் கல்லில் தட்டி நின்றது. "ஐயோ, நிலா ரொம்ப வெயிட்டா இருக்கே, நீயும் கூட வந்து இழு" என்று பக்கத்து வீட்டுக்காரரைக் கூப்பிட்டார்.

முல்லா திரும்பவும் அடிப்பாரோ என்ற பயத்தில் பக்கத்து வீட்டுக்காரரும் வந்து இழுத்தார். இருவரும் வேகமாக இழுக்க, வாளி கிணற்றை விட்டு வெளியே வந்து விழுந்தது. இருவரும் தரையில் மல்லாக்க விழுந்தார்கள். முல்லா பக்கத்து வீட்டுக்காரரை அழைத்து, "அங்க வானத்துல பாரு, நாம கிணத்துல இருந்து எடுத்த நிலா. இழுத்த வேகத்துல வானத்துல பறந்து நிக்குது பார்த்தியா?" என்றார்.

"முல்லா, கிணத்துல வந்து பாருங்க. அங்க நிலாவோட நிழல் தெரியுது."

"நான் ஏன் பாக்கணும்? நான் கிணத்துல இருந்து இழுத்த நிலா மேலதான் இருக்கு" என்று சொல்லிவிட்டு முல்லா தூங்கப் போய்விட்டார்.

நவீன வாழ்வின் சமநிலை!

முல்லா கொடுத்த அதிர்ச்சிச் சிகிச்சையால் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் சரியாகி, அன்றிலிருந்து பிறர் வாதத்தை மதிக்க ஆரம்பித்தார்.

முல்லாவின் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் போலவே நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். அருண் கல்லூரி படிக்கிறான். அவன் தாத்தா எப்போதும் தங்கள் காலத்தைப் பற்றிப் பெருமை பேசுவார். தங்கள் ஊருக்கு அருகில் இருக்கும் மலையில் நண்பர்களுடன் ஏறி மகிழ்ந்தது, அந்த மலையில் இருந்த தேன்கூட்டில் மலைத்தேன் எடுத்து ருசித்தது, விடுமுறை நாட்களில் ஏரிக்கரையில் மாடு மேய்க்கப் போனது, ஏரியில் நீச்சலடித்துக் குளித்து மகிழ்ந்தது, குளத்தில் தூண்டில் போட்டு மீன் பிடித்தது, கார்த்திகை தீபத்தன்று மாவலி சுற்றிப் பரவசப்பட்டது என்றெல்லாம் பல விஷயங்களைச் சொல்வார். “இன்னைக்கு அப்பார்ட்மென்ட்ல நான்கு சுவற்றுக்குள்ள உங்க வாழ்க்கை முடிஞ்சிடுது. இந்த அனுபவங்கள் எதுவுமே இல்லாம வாழ்க்கை முழுமை அடைஞ்சிடுமா? உங்க தலைமுறையைப் பார்த்தா எனக்குப் பாவமா இருக்கு. என்ன இருந்தாலும் கிராமத்து வாழ்க்கை மாதிரி வருமா” என்பார்.

தாத்தா சொல்வது போல இயற்கையுடன் இணைந்து கிராமத்தில் வாழ்வது போன்ற நிறைவு வேறு எங்கும் கிடைக்காதுதான். அந்த வாழ்வின் சுகத்தை அனுபவித்துப் பார்த்தால் மட்டுமே உணர முடியும். ஆனால், அந்த வாழ்வில் சில பிரச்னைகளும் இருக்கின்றன. நகரங்களில் இருப்பது போன்ற வசதிகள் கிராமத்தில் கிடையாது. அவசரத்துக்கு ஒரு மருத்துவமனைக்குச் செல்வதற்குள் திண்டாடிப் போவோம். பொழுதுபோக்கு அம்சங்களும் அதிகம் கிடையாது. சக வயதினருடன் உறவாடும் வாய்ப்பும் இப்போது குறைந்திருக்கிறது.

அருணிடம் அப்பாவும் தங்கள் காலத்து வாழ்க்கை குறித்து ஆற்றாமையுடன் சொல்வார். “நாங்க தெருவுல பம்பரம், கிட்டிப்புள் விளையாடுவோம். அதனால வியர்வை சிந்தி ஆரோக்கியமா வாழ்ந்தோம். நீங்க செல்போன்லயே விளையாடுறீங்க. நாங்க சைக்கிள் மிதிச்சிப் பள்ளிக்கூடம் போனோம். உங்களுக்கு பைக் தேவைப்படுது. எங்க காலத்துல பள்ளிக்கூடத்துக்குப் பெரிசா செலவானதே இல்லை. இப்ப எல்.கே.ஜி முடிக்கறதுக்குள்ள ரெண்டு, மூணு லட்சம் காலியாகிடுது” என்று புலம்புவார்.

அருண் தன் அப்பா சொல்லும் வாழ்க்கை குறித்து புரிந்துகொள்கிறான். நகரத்துக் கல்லூரியில் படித்து ஐ.டி நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் அவனுக்குத் தன் அப்பாவின் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் வாய்க்கவில்லை. ஆனால், அவனுக்கு வேறு சில விஷயங்கள் புரிந்திருக்கின்றன. கிராமத்துப் பள்ளியில் படித்தாலும், அப்பா நன்றாகப் படிப்பவர். அவருக்கு அங்கு சரியான வழிகாட்டுதல் கிடைக்காததால், சிறந்த கல்லூரியில் சேர்ந்து படிக்க முடியவில்லை. ‘ஒருவேளை நகரத்தில் கிடைப்பது போன்ற வழிகாட்டுதல் கிடைத்திருந்தால், அப்பா இந்நேரம் அமெரிக்காவில் ஏதோ ஒரு நிறுவனத்தில் நிர்வாகப் பொறுப்பில் இருந்திருப்பார்’ என நினைத்துக்கொள்வான்.

எல்லோரிடமும் தங்கள் இளமைக்காலம் குறித்த பெருமித நினைவுகள் நிறைய இருக்கின்றன. ஆனால், அதன் பலவீனமான பக்கங்களை அவர்கள் பார்ப்பதில்லை. ஆனால், நவீன வாழ்க்கையில் இருக்கும் பிரச்னைகளை மட்டுமே பார்த்து அதிருப்தி கொள்கிறார்கள். இந்த நவீன வாழ்க்கைதான் உலகத்தையே நம் உள்ளங்கையில் கொண்டுவந்து சேர்த்திருக்கிறது. பிரிவின் துயரில் மூழ்காமல், எவரிடமும் நினைத்த நேரத்தில் வீடியோ அழைப்பில் முகம் பார்த்துப் பேச முடிகிறது. எவ்வளவோ கடினமான வேலைகளை இயந்திரங்கள் மூலம் எளிதாகச் செய்யும் வசதிகளை அளித்திருக்கிறது. குணப்படுத்த முடியாத பல நோய்களுக்குத் தீர்வு தந்திருக்கிறது.

இந்த வாழ்வின் பரபரப்பில் மூழ்கி நாம் சூழலை ரசிக்கவும், சக மனிதர்களுடன் உரையாடவும், உறவுகளுடன் பழகவும் தவறியதுதான் பிரச்னை. பாரம்பரியத்துக்கும் நவீனத்துக்குமான சமநிலையைப் போற்றுவோம். ●

நவீன வாழ்க்கையில் கல்வி!

போட்டிகள் நிறைந்த இன்றைய சூழலில் கல்விக்கூடங்கள் மிகவும் சிக்கலானதாக மாறியுள்ளன. ஒவ்வொரு மாணவனையும் கையாள்வது ஆசிரியர்களுக்குச் சவாலானதாக ஆகிவிட்டது. ஆசிரியர்களைக் கேலி செய்யும் மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மனதைப் புண்படுத்தும் மாணவர்கள் என்று ஏராளமான சேட்டைக்கார மாணவர்களைப் பார்க்கிறோம். கட்டுப்படுத்த முடியாத மாணவனாக ஒருவர் உருவாக இந்த எட்டுத் தடைகளும்தான் காரணம்...

1. தனிமனித ஆசுவாசம்: சுத்தமான இடம், நல்ல உணவு, சுகாதாரமான வீடு, அந்த வீட்டுக்குள் தனக்கென தனி வசதிகள்... இவையெல்லாம் கிடைக்காத மாணவர்களே நம் நாட்டில் நிறைய பேர் இருக்கின்றனர். அக்கம்பக்க வீடுகளில், பள்ளிப் படிப்பை பாதியில் விட்ட அண்ணன்கள் ஏதோ ஒரு வேலையில் சேர்ந்து, பத்து பதினைந்தாயிரம் ரூபாய் சம்பளம் வாங்கி, பைக்கில் கெத்தாக வலம் வருவது போன்ற காட்சிகள் அவர்கள் மனதைத் திசைதிருப்புகின்றன. சுயமாகச் சம்பாதிக்கும் அண்ணன்கள் தனிமனித ஆசுவாசத்தை எளிதில் பெறுவதாக ஓர் ஏழை மாணவன் குழந்தைப் பருவத்திலேயே கருதுகிறான். நன்கு படித்து முன்னேறினால், இதைவிட உயர்ந்த நிலைக்குப் போக முடியும் என்பது அவர்களுக்குப் புரிவதில்லை. 'நாமும் எப்போது அப்படித் தனிமனித ஆசுவாசத்தை அடைவது' என்று ஏங்குகிறார்கள். பள்ளிக்கூடம் என்ற அமைப்பை அவர்கள் மனது ஒரு தடையாகவே பார்க்க ஆரம்பிக்கிறது. இது ஒரு முக்கியமான உளவியல் ஆகும்.

2. கல்வி அறிவு குறைந்த பெற்றோர்கள்: கல்வியின் பயனை விளக்கத் தெரியாத பெற்றோர்களே கிராமங்களிலும் அடித்தட்டுக் குடும்பங்களிலும் அதிகம் இருக்கின்றனர். பலருக்குக் கல்வியறிவு போதுமான அளவு இல்லை. பள்ளிக்கல்வி, கல்லூரிக்கல்வி பற்றிய பார்வையைப் பெற்றோர்களால் அவர்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க முடியவில்லை. பிள்ளைகளுடன் அமர்ந்து உரையாடுவது என்பது போன்ற விஷயங்கள் பெரும்பாலான இடங்களில் நடப்பதே இல்லை. வழிகாட்டல் இல்லாததால், மிகச்சிறுவயதிலேயே கல்வி வாழ்க்கை பற்றிய பார்வையை ஏழை மாணவன் இழக்கிறான்.

3. பள்ளி தரும் பதற்றம்: ஒரு பள்ளி என்பது எப்போதும் ஆசிரியர்களும் பள்ளி நிர்வாகிகளும் மாணவர்கள் மீது அதிகாரம் செலுத்தும் இடமாகவே இருக்கிறது. பள்ளியை நினைத்ததும் இளம் மாணவர்கள் வயிற்றில் ஜிவ்வென்று பயமே ஏற்படுகிறது. மிக மென்மையாகக் கையாளப்பட வேண்டியதளிர்கள், ஏதோ ஒரு வகையில் பள்ளியினால் அச்சுறுத்தப்படுகின்றனர். குறைவான ஆசிரியர்கள், அதிக மாணவர்கள் என்று இருக்கும் சூழல்களில், மாணவர்களைப் பயமுறுத்தி கன்ட்ரோல் செய்ய ஆசிரியர்கள் நினைக்கின்றனர். இந்தப்பயஉணர்வேமாணவர்களுக்குப் பள்ளியின் மீதும், கல்வியின் மீதும், ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகிறது.

4. சந்தேகம் தீர்க்க ஆளில்லை: புரியாத ஒரு பாடத்தால், பள்ளி

வாழ்க்கையில் சமநிலையை இழக்கும் பிள்ளைகள் நிறைய பேர். இதனால் பொய், ஒழுங்கின்மை, தூக்கமின்மை பிரச்னைக்கு ஆளாவார்கள். பாத்திரம் கழுவும்போது ஒரே ஒரு கீரை இலை ஸின்க் ஓட்டையை அடைத்து நீரை வெளியில் செல்லவிடாமல் தடுப்பது போல, ஒரு கணக்கு வராதது, அறிவியல் பாடம் புரியாதது, ஆங்கில இலக்கணம் தரும் மிரட்சி, ஒரு மாணவனின் பள்ளி வாழ்க்கையையே சீர்குலைக்கலாம். அந்தச் சந்தேகங்களை அவ்வப்போது தீர்க்க யாரும் இல்லாதபோது, மாணவர்கள் கல்வி மீது ஆர்வம் இழக்கிறார்கள்.

5. வளர் இளம் பருவ ஈகோவை மதிக்காதது: டீன் ஏஜில் மாணவர்கள் தங்களை

பெரிய ஆளாக நினைப்பார்கள். அவர்களுக்கு 'நான்' என்ற ஈகோ உருவாகி இருக்கும். ஒரு சின்ன அவமானத்தைக்கூடத் தாங்க மாட்டார்கள். தன்னை யாராவது அவமானப்படுத்திவிடுவார்களோ என்ற பதற்றம் அவர்களுக்கு இருந்துகொண்டே இருக்கும். அந்தப் பருவத்தில் பள்ளியில் சில ஆசிரியர்கள் பொதுவில் அவர்களை அவமானப்படுத்தினால் அவர்களால் தாங்க முடியாது. பல மாணவர்களுக்குப் பள்ளிக்கூடம் பிடிக்காமல் போவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம்.

6. பாவச்சக்கரத்தில் மாட்டிக்கொள்வது: பாடம் புரியவில்லை, அதனால் பள்ளிக்கு மட்டம் போட்டு ஊர் சுற்றுவது, அப்படி ஊர் சுற்றும்போது கெட்ட பழக்கங்களுக்குப் பழகுவது, அதனால் ஒழுங்காகப் படிக்காதது என்று சில மாணவர்கள் ஒரு சக்கரத்தில் மாட்டிக்கொள்வார்கள். அதிலிருந்து மீளத் தினம் தினம் நினைப்பார்கள். ஆனால், ஒரு தற்காலிக ஆசுவாசத்துக்காக இந்தச் சுழற்சியிலேயே சிக்கியிருப்பார்கள். உளவியல் தெரிந்த, மாணவர்கள் நலனில் அக்கறை கொண்ட ஆசிரியர்களால் மட்டுமே அவர்களைப் பாவச்சக்கரத்தில் இருந்து மீட்க முடியும். ஆனால் இங்கே மறுபடி மறுபடி 'நீ குற்றம் செய்தவன். ஒழுங்கில்லாதவன்' என்ற முத்திரையே மாணவர்கள் மேல் சுமத்தப்படுகிறது. மன்னிக்க முடிந்த ஆசிரியர்களே மாணவர்களுக்கு இவ்விஷயத்தில் உதவ முடியும்.

7. பள்ளியில் தன் கம்பீரத்தை இழந்து விட்டதாக விரக்தி ஆவது: பாவச்சக்கரத்தில் மாட்டிக்கொண்ட மாணவர்களின் மனதில் குற்ற உணர்வு எழுகிறது. தன் கம்பீரத்தை, 'நான்' என்ற ஈகோவை இழந்து விட்டதாக விரக்தி அடைகிறான். எப்படியாவது தன் சுயத்தை மீட்கத் துடிக்கிறான். எங்கேயோ ஒரு சாதாரண வேலை, ஒரு பைக், செல்போன் ஆகியவற்றை அடைந்து தன் தகுதியை மீட்க நினைக்கிறான். 'பள்ளிக்கூடம் மூலமாக வாழ்க்கையில் நாம் மேலே வர முடியாது. நமக்கு வேறு வாழ்க்கை இருக்கிறது' என்ற விட்டேத்தி மனநிலையில் கல்வியை உதறத் துடிக்கிறான்.

8. தன் சுயத்தை மீட்கத் தெரியாமல் சேட்டைகளில் இறங்குவது: கல்வியை உதறும் முடிவுக்கு வந்த பிறகு, பள்ளியில் இழந்த 'நான்' என்ற ஈகோவை, தன் 'சுயத்தை' மீட்க நினைத்து தவறான செயல்களில் இறங்குகிறான். தன்னை அனைவரும் கவனிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறான். பொது விதியை மீறும்போது பலரும் தன்னைக் கவனிப்பதைப் பார்க்கிறான். ஆசிரியரை மதிக்காமல் போகும்போது பலரும் தன்னை ஹீரோவாகப் பார்ப்பதாக நினைக்கிறான். துணிச்சல்காரனாகத் தன்னை காட்டிக்கொள்ள நினைத்துச் சேட்டைகளில் இறங்குகிறான்.

இந்த எட்டுத் தடைகளையும் ஆசிரியராக, பெற்றோராக, சமூக அக்கறையுள்ள மனிதராக நாம் புரிந்துகொள்ளும்போதுதான், 'என்ன செய்கிறோம்' என்றே தெரியாமல் தவறு செய்யும் மாணவர்களுக்கு நிச்சயமாக உதவ முடியும்.

நவீன வாழ்வின் போட்டிகள்!

5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு: ஓர் இளைஞன் காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் தன் இருட்டுக் குகையிலிருந்து வெளியே வந்தான். உணவைத் தேடி நீண்ட தூரம் நடந்ததால் அவனுக்குப் பசித்தது. நேற்று மரத்திலிருந்து பறித்த கொய்யாப் பழம் ஒன்று மிச்சம் இருந்தது. அதைச் சாப்பிட்டான். கொஞ்ச தூரம் போனதும் ஒரு முயலைப் பார்த்தான். சாமர்த்தியமாகக் கல்லை எறிந்து அதைக் கொன்றான். தன் குகைக்கு எடுத்து வந்தவன், கற்களை உரசி நெருப்பு மூட்டி அந்த இறைச்சியை வேக வைத்தான்.

500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு: இளைஞன் ஒருவன் தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தான். தன் வீட்டுக்கு லேசான வெளிச்சம் தந்த லாந்தர் விளக்கை அணைத்தான். பல் தேய்த்துக்கொண்டு, தங்கள் வயலுக்கு நடந்தான். வாய்க்காலில் வந்த தண்ணீரை வயலுக்குப் பாய்ச்சினான். தந்தை வந்து அந்தப் பணியைத் தொடர ஆரம்பித்ததும், நிதானமாக வீட்டுக்குத் திரும்பினான். குளித்துவிட்டு, உடை மாற்றிக்கொண்டு, அம்மா நேற்றே மிச்சம் வைத்திருந்த பழைய சாதத்தைச் சாப்பிட்டுவிட்டுத் தங்கள் குருஜி வீட்டுக்குக் கிளம்பினான். அங்கே அவன் சக இளைஞர்களுடன் இணைந்து, குருஜி கற்றுத் தந்த சாஸ்திரங்களைப் படிக்க ஆரம்பித்தான்.

50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு: இளைஞன் தூங்கி எழுந்தான். மின்விசிறியை நிறுத்திவிட்டு பாத்ரூம் போனான். டூத் பிரஷ்ஷில் பேஸ்ட்டை வைத்துப் பல் துலக்கினான். அம்மா தயாராக காபி வைத்திருந்தார். குடித்துவிட்டு வெளியில் வந்து, தன் சைக்கிளைத் துடைத்து வைத்தான். புத்தகப் பையில், இன்றைக்குத் தேவையான புத்தகங்களை எடுத்து வைத்தான். வாசம் தரும் சோப்புப் போட்டு குளித்தான். அம்மா சுட்டுவைத்த இட்லியைச் சாப்பிட்டுவிட்டு, சைக்கிளை மிதித்துக்கொண்டு பள்ளிக்குக் கிளம்பினான்.

இன்று: இரவு நீண்ட நேரம் படித்துக்கொண்டும் செல்போன் பார்த்துக்கொண்டும் இருந்த இளைஞன், காலையில் அலாரம் அடித்ததும் அதை அணைத்துவிட்டுத் தூக்கத்தைத் தொடர்ந்தான். அம்மா திட்டியதும் தாமதமாகவே எழுந்து ஏ.சி–யை அணைத்தான். அவசரமாகப் பல் தேய்த்துக் குளித்தபடி, நேற்று படித்த ஜே.இ.இ தேர்வு கோச்சிங் பாடங்களை மனதில் ஓட்டினான். பாலில் கொஞ்சம் கார்ன் பிளேக்ஸ் போட்டுச் சாப்பிட்டபடி, இன்றைய தேர்வுக்குப் படித்தான். ஆட்டோ வந்து ஹார்ன் அடித்ததும், எழுந்து பள்ளிக்கு ஓடினான். போகும் வழியிலும் படித்தால்தான் இன்று தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண் எடுக்க முடியும்.

நவீன வாழ்வில் போட்டிகள் கடுமையாக இருக்கின்றன. கல்வி, வேலை, தொழில், வாழ்க்கைச்சூழல் என எல்லாவற்றிலும் கடும் போட்டி. திறமையும் முயற்சியும் உழைப்பும் இருந்தால் மட்டுமே தாக்குப்பிடிக்க முடியும். இதெல்லாம் வேண்டாம் என்று நாம் கற்காலத்துக்குப் போய்க் குகைகளில் வாழ முடியாது.

நவீன வாழ்வின் அத்தனை வசதிகளையும் அனுபவிக்கும் நாம், இந்த வாழ்க்கை தரும் பாதுகாப்பான சூழலை ஏற்றுக்கொள்ளும் நாம், இந்தப் போட்டிகளைத் தவிர்க்க முடியாது. நம் முயற்சிகளையும் உழைப்பையும் முழுமையாகச் செலுத்துவோம்.

Owned, Published by K.R. NAGARAJAN, Published from 10, Sengunthapuram Mangalam Road, TIRUPUR - 641 604 &
Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor : T.J. GNANAVEL

SUKRA® SUPER FINE COTTON VESTS | ROMEX® SUPERIOR BANIANS | RISE-UP® PREMIUM BANIANS | ACOSTE® LUXURY INNERWEARS | Breeze® Eye Let Vests | WinStripe® STRIPED BANIANS | ARCHERY® GYM VEST | COMPACT® PREMIUM COTTON RIB VESTS | LITTLE STARS® KIDS INNERWEARS

Available at Ramraj Showrooms and All Leading Textile Shops | Shop Online at www.ramrajcotton.in

Venmai Monthly - Postal Registration No.TN/TRU/28/2025-27. Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2016/68519. Day of Publishing 01-11-2025. Posted at Tirupur BPC on 5th of every month.

TRADITION MEETS DIVINITY WITH RAMRAJ DHOTIS

RAMRAJ®

kirthanas®

DEVOTIONAL DHOTIS

STORE LOCATION

Available at Ramraj Showrooms and All Leading Textile Shops

Shop Online at **www.ramrajcotton.in**