பட்டங்கள் ஆள்வதும்
சட்டங்கள் செய்வதும்
பாரினிற் பெண்கள்
நடத்த வந்தோம்.

– பாரதியார்



அவள் அரண்

அறிவு, ஆற்றல், ஆக்கம்

பெண்கள் வார இதழ்

RNI No. TNTAM/26/A8087

மலர் – 1, இதழ் – 2 | சென்னை | ஞாயிற்றுக்கிழமை, 11 அக்டோபர், 2026 | 4 பக்கம் | விலை – 5 ரூ

Advertise with us
Aval Aran
Print + Digital REACH

- Advertisement
- Brand Promotion
- Classifieds
- Event Coverage
- Interview / Feature
- Press Release
- Social Media Posts
- Article Writing
- Content Creation
- Design & Layout
- Website Coverage
- Community Connect

Starts from Rs. 10 per Sqcm
Contact
7845519732

உங்களுக்கான நேரம் இது...

முதல் அடியை எடுத்து வையுங்கள்!

காலையில் எழுந்தது முதல் இரவு தூங்கும் வரை ஒரு பெண்ணின் நாள் எத்தனை வேலைகளால் நிரம்பியிருக்கிறது!

வீடு, குழந்தைகள், வேலை, குடும்பம், செலவுகள்... எல்லாவற்றையும் பார்த்துக்கொண்டே நாட்கள் ஓடிவிடுகின்றன. இந்த ஓட்டத்தில் பல நேரங்களில் அவள் மறந்துவிடும் ஒருவர் இருக்கிறார்.

அது அவளே.

''எனக்கும் ஒரு ஆசை இருந்ததே...''

''நானும் ஏதாவது புதிதாக கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்...''

''ஒரு சின்ன தொழில் ஆரம்பித்தால் எப்படி இருக்கும்?''

''எனக்கென்று ஒரு வருமானம் இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே...''

இப்படி மனதுக்குள் தோன்றும் ஆசைகளை, ''இப்போ நேரம் இல்லை... பிறகு பார்க்கலாம்'' என்று எத்தனை முறை தள்ளி வைத்திருப்போம்?

ஆனால் அந்த 'பிறகு' எப்போது?

பெரியதாகத் தொடங்க வேண்டிய தில்லை...

வாழ்க்கையை ஒரே நாளில் மாற்றிவிட வேண்டும் என்று யாரும் சொல்லவில்லை.

ஒரு சிறிய முயற்சி போதும்.

நீண்ட நாட்களாகக் கற்றுக் கொள்ள நினைத்த ஒன்றை இன்று தொடங்கலாம். மாதம் சிறிய தொகையாக இருந்தாலும் சேமிக்க ஆரம்பிக்கலாம். வீட்டிலிருந்தே செய்யக்கூடிய ஒரு தொழிலைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ளலாம். வேலைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தால் அதற்குத் தேவையான திறனை வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.

சின்னச் சின்ன அடிகள்தான் ஒரு நாள் பெரிய பயணமாக மாறுகின்றன.

''என்னால் முடியுமா?''

இந்தக் கேள்வி நம்மில் பலருக்கும் வரும்.

வயதாகிவிட்டதே...

குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டுமே...

நான் படித்து பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டதே...

என்னிடம் பெரிய முதலீடு இல்லையே...

காரணங்கள் நிறைய இருக்கும்.

ஆனால் தொடங்குவதற்கு எல்லாமே சரியாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்தாலே முதல் படி ஆரம்பமாகிவிட்டது.

ஒரு பெண் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது அது அவளுக்கு மட்டும் பயன்படுவதில்லை. அவளுடைய தன்னம்பிக்கை மாறுகிறது. குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலை மேம்படும். குழந்தைகள் அவளைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

அம்மா தனது கனவுகளை விட்டு விடாமல் முயற்சி செய்வதைப் பார்க்கும் குழந்தைக்கு, வாழ்க்கை முழுவதற்குமான ஒரு பாடம் கிடைக்கிறது.

தெரிந்து கொள்வதும் ஒரு பலம்தான்

நம்மைச் சுற்றி பெண்களுக்கான பல வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன.

அரசுத் திட்டங்கள், கல்வி வாய்ப்புகள், வேலை வாய்ப்புகள், சுயதொழில் உதவிகள், சிறு தொழில் வாய்ப்புகள், சட்ட உரிமைகள், உடல்நலம், குழந்தைகள் கல்வி...

ஆனால் ஒரு நல்ல வாய்ப்பு இருப்பது மட்டும் போதாது.

அது நமக்குத் தெரிய வேண்டும்.

அதனால்தான் அவள் அரண் வெறும் செய்திகளை மட்டும் உங்களிடம் கொண்டு வர விரும்பவில்லை.

உங்கள் வீட்டிற்கும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கும், உங்கள் வேலைக்கும், உங்கள் தொழிலுக்கும், முக்கியமாக உங்களுக்கும் பயன்படும் தகவல்களை தேடிக் கொண்டு வர விரும்புகிறோம்.

இந்த வாரம் உங்களுக்காக ஒன்று செய்யுங்கள்...

பெரிய தீர்மானம் வேண்டாம்.

நீண்ட நாட்களாக நீங்கள் செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்த ஒரு சிறிய விஷயத்தை மட்டும் தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஒரு புதிய விஷயத்தை கற்றுக் கொள்ளுங்கள்...

ஒரு சேமிப்பைத் தொடங்குங்கள்...

உங்கள் தொழிலுக்கான முதல் வாடிக்கையாளரை தேடுங்கள்...

அல்லது நீண்ட நாட்களாக ஒதுக்கி வைத்திருந்த உங்கள் கனவை மீண்டும் நினைத்துப் பாருங்கள்...

எல்லோருக்காகவும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நீங்கள்,

இந்த வாரம் உங்களுக்காகவும் ஒரு சிறிய அடி எடுத்து வையுங்கள்.

அது இன்று மிகச் சிறியதாக தெரியலாம்.

ஆனால் நாளை திரும்பிப் பார்க்கும்போது,

''அன்றுதான் நான் எனக்காக ஆரம்பித்தேன்...''

என்று சொல்லக்கூடிய தொடக்கமாக அது இருக்கலாம்.

இன்று முதல் தொடங்குங்கள்...

- உங்களுடன்
அவள் அரண்

அவள் அரண் முதல் இதழ்..!



அவள் அரண் ஆசிரியை திருமதி. அகிலாண்டேஸ்வரி, தமிழ்நாடு பாடநூல் நிறுவனத் தலைவர் திரு. லயோலா மணி அவர்களைச் சந்தித்து, அவள் அரண் வார இதழின் முதல் இதழை வழங்கியபோது எடுத்த படம்.



குழந்தையைப் பாராட்டக் கற்றுக்கொள்வோம்

பெற்றோரின் கவனம், அங்கீகாரம் மற்றும் நேர்மறை வலுப்படுத்துதல் (Positive Reinforcement) ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம்

குழந்தை நன்றாக வளர வேண்டும்'' என்பதே ஒவ்வொரு பெற்றோரின் விருப்பமாகும். அதற்காக குழந்தையின் கல்வி, உணவு, உடல்நலம், பாதுகாப்பு எனப் பல விஷயங்களில் பெற்றோர்கள் கவனம் செலுத்துகின்றனர். ஆனால் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான மனவளர்ச்சிக்கு மிகவும் அவசியமான மற்றொரு விஷயம் உள்ளது.

பெற்றோரின் அன்பான கவனமும், அங்கீகாரமும், நேர்மறையான அணுகுமுறையும்.

குழந்தை என்ன செய்கிறது என்பதைப் பார்ப்பது மட்டுமல்லாமல், அது ஏன் அப்படிச் செய்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதும் நல்ல பெற்றோரின் முக்கியமான பண்பாகும்.

குழந்தைக்கு பெற்றோரின் கவனம் ஏன் அவசியம்?

குழந்தைக்கு பெற்றோரின் கவனம் என்பது வெறும் அன்பின் வெளிப்பாடு மட்டுமல்ல. அது குழந்தையின் தன்னம்பிக்கை, பாதுகாப்பு உணர்வு, சமூகத் திறன் மற்றும் உணர்ச்சி வளர்ச்சிக்கு அடித்தளமாக அமைகிறது.

குழந்தை பேசும்போது கவனமாகக் கேட்பது, அதன் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பது, அதன் முயற்சிகளைப் பார்ப்பது, அதன் உணர்வுகளை மதிப்பது போன்ற சிறிய செயல்கள் குழந்தைக்கு ஒரு முக்கியமான செய்தியைத் தருகின்றன:

''நான் முக்கியமானவன்.''

''என் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு இருக்கிறது.''

''என் பெற்றோர் என்னைக் கவனிக்கிறார்கள்.''

இந்த உணர்வு குழந்தையின் மனதில் பாதுகாப்பையும் தன்னம்பிக்கையையும் வளர்க்கிறது.

பெற்றோர் குழந்தைக்கு நேரம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக நாள் முழுவதும் குழந்தையுடன் இருக்க



வேண்டிய அவசியமில்லை. தினமும் சில நிமிடங்களாவது முழுமையான கவனத்துடன் குழந்தையுடன் இருப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

அந்த நேரத்தில் கைபேசி, தொலைக்காட்சி போன்ற கவனச்சிதறல்களைத் தவிர்த்து, குழந்தையுடன் பேசுவது, விளையாடுவது அல்லது அது சொல்வதை அமைதியாகக் கேட்பது போதுமானதாக இருக்கலாம்.

குழந்தையின் நல்ல நடத்தையை நாம் கவனிக்கிறோமா?

பல குடும்பங்களில் குழந்தை தவறு செய்யும் போது உடனடியாக கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

குழந்தை சத்தம் போட்டால் கவனிக்கிறோம்.

பொருட்களைச் சிதற விட்டால் கவனிக்கிறோம்.

படிக்காமல் இருந்தால் கவனிக்கிறோம்.

கேட்காமல் இருந்தால் கவனிக்கிறோம்.

ஆனால் குழந்தை அமைதியாகப் புத்தகம் படிக்கும் போது?

தன் பொருட்களை தானாக ஒழுங்குபடுத்தும் போது?

தம்பி, தங்கைக்கு உதவும்போது?

மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது?

கஷ்டமாக இருந்தாலும் மீண்டும் முயற்சி செய்யும் போது?

அந்த நல்ல நடத்தைகளை நாம் எவ்வளவு விரைவாகக் கவனிக்கிறோம்?

குழந்தையின் தவறுகளை மட்டும் கவனிக்கும் பெற்றோராக இல்லாமல், அதன் நல்ல நடத்தைகளையும் கவனிக்கும் பெற்றோராக நாம் மாற வேண்டும்.

நேர்மறை வலுப்படுத்துதல் என்றால் என்ன?

உளவியலில் நேர்மறை வலுப்படுத்துதல் (Positive Reinforcement) என்பது குழந்தையை விரும்பத்தக்க ஒரு நடத்தையைச் செய்த பிறகு, அதற்கு நேர்மறையான பதிலை வழங்குவதன் மூலம் இந்த நடத்தையை எதிர்காலத்திலும் தொடரச் செய்வதாகும்.

உதாரணமாக, குழந்தை விளையாடிய பிறகு தனது பொம்மைகளைத் தானாக ஒழுங்குபடுத்துகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம்.

பெற்றோர்,

''நீ விளையாடிய பிறகு உன் பொம்மைகளை நீயே ஒழுங்காக வைத்திருக்கிறாய். மிகவும் பொறுப்பாக நடந்து கொண்டாய். பாராட்டுகள்!''

என்று கூறலாம்.

இதன் மூலம் குழந்தை எந்த நடத்தைக்குப் பாராட்டு கிடைத்தது என்பதை புரிந்து கொள்கிறது.

அடுத்த முறை அதே நல்ல நடத்தையை மீண்டும் செய்யும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

இதுவே நேர்மறை வலுப்படுத்துதலின் அடிப்படை.

பாராட்டு எப்படி இருக்க வேண்டும்?

குழந்தையைப் பாராட்டுவது மிகவும் நல்லது. ஆனால் எப்படிப் பாராட்டுகிறோம் என்பதும் முக்கியம்.

''நல்ல குழந்தை.''

''சூப்பர்.''

''மிகவும் நல்லது.''

என்று பொதுவாக பாராட்டுவதை காட்டிலும், குழந்தை செய்த குறிப்பிட்ட நல்ல செயலைச் சுட்டிக்காட்டிப் பாராட்டுவது சிறந்தது.

உதாரணம்:

''நீ உன் தம்பியுடன் பொம்மையைப் பகிர்ந்து கொண்டது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது.''

''கணக்கு கடினமாக இருந்தாலும் நீ மீண்டும் முயற்சி செய்தாய். உன் முயற்சியை நான் பாராட்டுகிறேன்.''

''யாரும் சொல்லாமல் உன் புத்தகங்களை நீயே எடுத்து வைத்தாய். அது மிகவும் பொறுப்பான செயல்.''

இத்தகைய பாராட்டு குழந்தைக்கு, ''நான் என்ன செய்தேன் என்பது என் பெற்றோருக்கு தெரியும்'' என்ற உணர்வைத் தருகிறது.

— தொடரும்



ம. கவிப்ரியா
கல்வியாளர், கற்றல் குறைபாடு சிகிச்சையாளர், மாண்டிசோரி மற்றும் ஃபோனிக்ஸ் பயிற்சியாளர், உளவியல் மதிப்பீட்டாளர், தலைமை ஒருங்கிணைப்பாளர், ஸ்ரீ பாலாஜி தொழிற்கல்வி திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி

பெண்களுக்கு 'உட்காரும் உரிமை' தரும் சட்டம்

* Principal Act: The Tamil Nadu Shops and Establishments Act, 1947
* Amendment Act: The Tamil Nadu Shops and Establishments (Amendment) Act, 2021
* Specific Section / Sub-clause: Section 22-A



வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு ''உட்காரும் உரிமை''!

நம் பகுதி ஜவுளி கடைகள், மளிகைக் கடைகள் அல்லது வணிக வளாகங்களில் (Malls) பல பெண்கள் வேலை செய்கிறார்கள். அவர்கள் நாள் முழுவதும் 10 முதல் 12 மணி நேரம் தொடர்ந்து நின்று கொண்டே இருப்பது சட்டப்படி குற்றமாகும்!

தமிழ்நாடு கடைகள் மற்றும் நிறுவனங்கள் சட்டத்தின்படி, அனைத்துக் கடை உரிமையாளர்கள், தங்களது ஊழியர்கள் அமர்வதற்கு தகுந்த இருக்கை வசதிகளைச் செய்து தருவது கட்டாயமாகும். வாடிக்கையாளர்கள் இல்லாத நேரத்தில் ஊழியர்கள் அமர்வதற்கு முழு 'உட்காரும் உரிமை' (Right to Sit) அவர்களுக்கு உண்டு.

அரசு அதிகாரிகள் கடைகளில் இதைத் தொடர்ந்து ஆய்வு செய்து வருகின்றனர். விதிகளை மீறி பெண்களை நாள் முழுவதும் நிற்க வைக்கும் நிறுவனங்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படும். உங்கள் வீட்டுப் பெண்களுக்கும் இந்தச் சட்டத்தைப் புரிய வையுங்கள்

இன்றைய சொல்/

WORD OF THE DAY: ASSERTIVE

Meaning : Expressing your thoughts, feelings, or needs clearly and confidently without being rude or hurting others.

மற்றவர்களைப் புண்படுத்தாமலோ அல்லது முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்ளாமலோ, உங்கள் எண்ணங்களை, உணர்வுகளை, தேவைகளைத் தெளிவாகவும் நம்பிக்கையுடனும் வெளிப்படுத்துதல்.



Make use of it while you communicate every day:

Instead of saying: "I don't want to do this!"

Try This: "I understand your point, but I would prefer to do it this way."

Instead of saying: "Stop disturbing me!"

Try This: "I'm concentrating right now. Could you please give me some space?"

Instead of saying: "You are wrong!"

Try This: "I see it differently. Can we discuss it?"

Try using the word today:

"I am learning to be more assertive when expressing my opinions."

Challenge:: Use the word assertive at least once today in a conversation—and notice how differently people respond.

Dr. Rajeswari Jayaraman
Child & Adolescent Counsellor & Educationalist

நாளொரு நல்ல பழக்கம்!

குட்டிக் குழந்தைகளின் பெரிய முன்னேற்றம்!

"சின்னச் சின்ன நல்ல பழக்கங்களே பெரிய வெற்றிகளுக்கு அடித்தளம்!"

நாள் 1 – என் வேலையை நானே செய்வேன்!



காலையில் எழுந்ததும் படுக்கையைச் சரிசெய்து, புத்தகங்களையும் விளையாட்டுப் பொருட்களையும் அவற்றின் இடத்தில் வைப்பேன்.

நாள் 2 – தினமும் புதிதாக கற்பேன்!



தினமும் ஒரு புதிய சொல் அல்லது சுவாரசியமான தகவலை கற்றுக்கொள்வேன்.

நாள் 3 – பிறருக்கு உதவுவேன்!



உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவியை மகிழ்ச்சியுடன் செய்வேன்.

நாள் 4 – மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கவனிப்பேன்!



பிறர் பேசும்போது குறுக்கிடாமல் கேட்பேன். என் கருத்தையும் அன்பாகச் சொல்வேன்.

நாள் 5 – என் உடல்நலத்தைக் கவனிப்பேன்!



சத்தான உணவு சாப்பிடுவேன். தண்ணீர் குடிப்பேன். தினமும் விளையாடுவேன்.

நாள் 6 – முயற்சியைக் கைவிடமாட்டேன்!



ஒரு செயல் கடினமாக இருந்தாலும் மீண்டும் முயற்சி செய்வேன். தேவைப்பட்டால் உதவி கேட்பேன்.

நாள் 7 – நன்றியுடன் இருப்பேன்!



இன்று எனக்கு மகிழ்ச்சி தந்த ஒரு விஷயத்தை நினைத்து நன்றி சொல்வேன்.

குட்டீஸ்களே... சிந்திப்போமா?

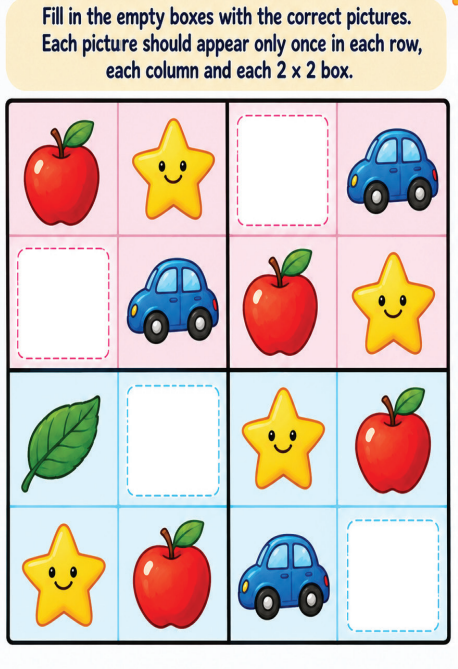
இந்த வாரம் நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட நல்ல பழக்கம் என்ன? அதை இரண்டு வரிகளில் எழுதி, அதற்குப் பொருத்தமான ஒரு படத்தையும் வரைந்து பாருங்கள்!

இன்றைய பொன்மொழி: "நல்ல பழக்கம் இன்று தொடங்கட்டும்; நல்ல மாற்றம் நாளை மலரட்டும்!"

Kids Sudoku

Fill in the empty boxes with the correct pictures. Each picture should appear only once in each row, each column and each 2 x 2 box.

Use these pictures



Find the Value!

Look at the pictures. Find the value of each bird and solve the last one.

1 + = 20

2 + = 15

3 + = 12

4 + + = ?

Find the value of each bird.

= ☐ = ☐ = ☐

LITTLE GENIUS

GENERAL KNOWLEDGE CORNER

Explore • Learn • Discover!

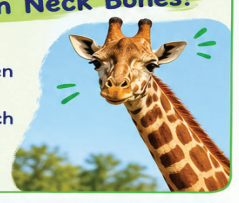
1 An Octopus Has Three Hearts!

Two hearts pump blood to the gills, while the third pumps blood to the rest of its body.



2 A Giraffe Has Seven Neck Bones!

Just like humans, giraffes have seven neck vertebrae, but theirs are much longer.



3 A Day on Venus Is Longer Than Its Year!

Venus takes about 243 Earth days to rotate once, but only 225 Earth days to orbit the Sun.



4 Honeybees Can Dance!

Honeybees use a special waggle dance to tell other bees where to find food.



5 Polar Bears Have Black Skin!

Beneath their thick fur, polar bears have black skin.



குட்டீஸ் அறிவியல் செய்திகள்

Science Sparks

Small Discoveries... Big Dreams!

1 நிலவைச் சுற்றிவந்த விண்வெளி வீரர்கள்!



நாசாவின் Artemis II விண்கலத்தில் நான்கு விண்வெளி வீரர்கள் நிலவைச் சுற்றிப் பயணம் செய்தனர். அக்டோபர் 7 அன்று, அவர்கள் எடுத்த 11,000-க்கும் மேற்பட்ட புகைப்படங்கள் மற்றும் வீடியோக்கள் அறிவியல் ஆய்வுக்காக வெளியிடப்பட்டன.

NASA

ஆதாரம்: NASA, 7 அக்டோபர் 2026

2 விண்வெளிக்குச் செல்லத் தயாராகும் இந்தியா!



இந்தியாவின் ககன்யான் திட்டத்தில் ஆரம்பகட்டச் சோதனைகள் சுமார் 95% நிறைவடைந்துள்ளதாக அக்டோபர் 5 அன்று தெரிவிக்கப்பட்டது. மனிதர்களை அனுப்புவதற்கு முன்பு ஆளில்லா விண்கலச் சோதனைகள் நடைபெறவுள்ளன.

TOI

ஆதாரம்: ISRO அதிகாரி தகவல், 5 அக்டோபர் 2026

3 பூச்சியைப் போலப் பறக்கும் குட்டி ரோபோ!



MIT ஆராய்ச்சியாளர்கள் செயற்கை நுண்ணறிவு உதவியுடன் சிறிய பறக்கும் ரோபோவின் வேகத்தை அதிகரித்துள்ளனர். எதிர்காலத்தில் இத்தகைய ரோபோக்கள் தேடுதல் மற்றும் மீட்புப் பணிகளில் உதவக்கூடும்.

ScienceDaily

ஆதாரம்: ScienceDaily, 22 செப்டம்பர் 2026

4 பேசும் ரோபோ சொல்வதெல்லாம் உண்மையா?



அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட ஓர் ஆய்வில், 5 முதல் 10 வய்துக் குழந்தைகள் AI ரோபோக்கள் கூறுவதை எளிதில் நம்புவது தெரியவந்தது. தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும்போது கேள்வி கேட்டு உண்மையைச் சரிபார்ப்பதும் முக்கியம்.

University of Cincinnati

ஆதாரம்: University of Cincinnati, 23 செப்டம்பர் 2026

5 உலக விண்வெளி வாரம் – ராக்கெட் புரட்சி!



அக்டோபர் 4 முதல் 10 வரை உலக விண்வெளி வாரம் கொண்டாடப்படுகிறது. 2026-ஆம் ஆண்டின் கருப்பொருள் Rocket Revolution. மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய ராக்கெட்டுகள் விண்வெளிப் பயணத்தை எவ்வாறு மாற்றுகின்றன என்பதை அறிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பு இது.

Space

ஆதாரம்: World Space Week செய்தி, 5 அக்டோபர் 2026

குட்டி விஞ்ஞானிகளுக்கான கேள்வி!

1. Artemis II விண்கலம் எதைச் சுற்றிப் பயணம் செய்தது?
   a) செவ்வாய் b) நிலவு c) சூரியன்

2. இந்தியாவின் மனித விண்வெளிப் பயணத் திட்டத்தின் பெயர் என்ன?
   a) ககன்யான் b) சந்திரயான் c) மங்கள்யான்

3. 2026 உலக விண்வெளி வாரத்தின் கருப்பொருள் என்ன?
   a) Ocean World b) Green Earth c) Rocket Revolution

KIDS ACTIVITY-1 & KARPANAI SIRAKUKAL to be sent to

WhatsApp: 7845519732

E-mail: avalaran2025@gmail.com

@AVALARANOFFICIAL

உளவியலே உணவு!

எல்லோரையும் கவனிக்கும் நீங்கள்... உங்களையும் கவனிக்கிறீர்களா?



"எல்லாரும் நல்லா இருக்கணும்னு நினைக்கிற நாம, கடைசியா எப்போ நம்ம மனசு நல்லா இருக்கான்னு கேட்டிருப்போம்?"

காலையில் எழுந்தது முதல் இரவு தூங்கும் வரை எத்தனையோ பொறுப்புகள். குடும்பம், குழந்தைகள், வேலை, உறவுகள் என்று ஒவ்வொன்றையும் கவனித்துக்கொள்ளும் பெண்கள், பல நேரங்களில் தங்களுடைய மனநிலையைப் பற்றிச் சிந்திக்க மறந்துவிடுகிறார்கள்.

"எனக்கென்ன குறை? எல்லாம் நல்லாத்தானே இருக்கு!" என்று சொல்லும் பலருடைய மனதிற்குள்ளும் சொல்லப்படாத கவலைகள் இருக்கலாம்.

சில நேரங்களில் காரணமே இல்லாமல் அழுகை வரும். சின்ன விஷயத்திற்குக்கூட கோபம் வரும். யாரிடமும் பேசப் பிடிக்காது. எவ்வளவு ஓய்வெடுத்தாலும் சோர்வாகவே இருக்கும்.

இவற்றையெல்லாம் வெறும் மனநிலை மாற்றம் என்று ஒதுக்கிவிடாமல், நம்முடைய மனம் என்ன சொல்ல முயல்கிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

மனதிற்கும் ஓய்வு தேவை!

உடலுக்கு காயம் ஏற்பட்டால் மருந்து போடுகிறோம். காய்ச்சல் வந்தால் மருத்துவரை அணுகுகிறோம். ஆனால் மனதில் கவலை, பயம், ஏமாற்றம் அல்லது அழுத்தம் ஏற்பட்டால் மட்டும் அதை மறைத்துக்கொண்டு இயல்பாக இருப்பதுபோல் நடிக்க முயல்கிறோம்.

மனச்சோர்வு என்பது சோம்பேறித்தனம் அல்ல. மனஅழுத்தம் என்பது பலவீனமும் அல்ல.

மனநலம் என்பது எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது மட்டுமல்ல. கவலை, கோபம், ஏமாற்றம் போன்ற உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவற்றை ஆரோக்கியமான முறையில் கையாளக் கற்றுக்கொள்வதும்தான்.

'முடியாது' என்று சொல்வதும் தவறில்லை!

பல பெண்களுக்கு மற்றவர்களிடம் 'இல்லை' என்று சொல்வது கடினமாக இருக்கிறது.

"நான் மறுத்தால் அவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்?"

"என்னைச் சுயநலவாதி என்று சொல்லிவிடுவார்களோ?"

இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களால் விருப்பமில்லாத பொறுப்புகளைக்கூட ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் ஒன்றைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மற்றவர்களை மதிப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, நம்முடைய நேரத்தையும் உணர்வுகளையும் மதிப்பதும் அவ்வளவு முக்கியம்.

எல்லா நேரங்களிலும் எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. நம்முடைய எல்லைகளைத் தெளிவாகவும் அன்பாகவும் வெளிப்படுத்துவது ஆரோக்கியமான பழக்கம்.

உங்களுக்காகவும் கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்குங்கள்!

மனநலத்தைப் பாதுகாக்கப் பெரிய மாற்றங்கள் தேவையில்லை. அன்றாட வாழ்க்கையில் சில சிறிய பழக்கங்களே நல்ல தொடக்கமாக அமையலாம்.

தினமும் சிறிது நேரமாவது உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களைச் செய்யுங்கள்.

மனதில் இருப்பதை நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களுடன் உங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

போதுமான தூக்கம், உடற்பயிற்சி, ஓய்வு ஆகியவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

உதவி தேவைப்படும்போது தயங்காமல் கேளுங்கள்.

தொடர்ச்சியான கவலை, சோகம், தூக்கப் பிரச்சினை அல்லது அன்றாட செயல்பாடுகளில் சிரமம் இருந்தால், தகுதியான மனநல நிபுணரின் உதவியை நாடுவது நல்லது.

உங்கள் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பு உண்டு!

ஒரு பெண் நல்ல தாயாக, மனைவியாக, மகளாக, சகோதரியாக, பணியாளராக இருக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புகள் சமூகத்தில் இருக்கலாம்.

ஆனால் இந்த எல்லா அடையாளங்களுக்கும் முன்பாக அவர் தனக்கென விருப்பங்கள், கனவுகள், உணர்வுகள் கொண்ட ஒரு மனிதர்.

அவருக்கும் சோர்வு ஏற்படலாம். அவருக்கும் ஆறுதல் தேவைப்படலாம். அவருக்கும் தனிமையில் சிறிது நேரம் இருக்க விருப்பம் ஏற்படலாம்.

அதற்காக அவர் தனது பொறுப்புகளை மறந்துவிட்டார் என்று அர்த்தமில்லை.

உங்களை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்வது சுயநலம் அல்ல; அது உங்கள் நலனுக்கான அவசியமான அக்கறை.

இன்று ஒரு நிமிடம் உங்களுக்காக ஒதுக்குங்கள்.

கண்ணாடியில் உங்களைப் பார்த்து, "எல்லோரையும் கவனித்துக்கொள்ளும் நான், என்னையும் அன்பாகக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்" என்று சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்.

ஏனென்றால், உங்கள் மனநலமும் முக்கியமானதுதான்!



அகிலாண்டேஸ்வரி கி
ஆசிரியர் | வெளியீட்டாளர்
அவள் அரண்

உங்கள் வீட்டு கொலு...

அவள் அரண் பக்கங்களில்!

நவராத்திரி கொலு போட்டி 2026



நம் பாரம்பரியத்தையும் பண்பாட்டையும் போற்றும் நவராத்திரி விழாவையொட்டி, அவள் அரண் வார இதழ் வாசகர்களுக்காகச் சிறப்புக் கொலு போட்டியை அறிவிக்கிறது.

உங்கள் வீட்டில் அமைக்கப்பட்டுள்ள கொலுவின் அழகிய புகைப்படங்களை எங்களுக்கு அனுப்புங்கள். சிறந்த கொலு அலங்காரங்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் புகைப்படங்கள் அவள் அரண் வார இதழிலும் இணையதளத்திலும் இடம்பெறும்.

புகைப்படத்துடன் அனுப்ப வேண்டிய விவரங்கள்: பெயர், பகுதி மற்றும் தொடர்பு எண்.

WhatsApp: 7845519732
Email: avalaran2025@gmail.com

உங்கள் வீட்டு நவராத்திரி... ஒவ்வொரு இல்லத்தையும் சென்றடையட்டும்!

பொறுப்புத் துறப்பு அறிவிப்பு

அவள் அரண் வார இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களில் இடம்பெறும் பொருட்கள், சேவைகள் மற்றும் கூற்றுகளை இதழ் ஆதரிப்பதோ, சரிபார்ப்பதோ இல்லை. வாசகர்கள் விளம்பரதாரர்களுடன் பரிவர்த்தனை செய்வதற்கு முன், உரிய விசாரணை மற்றும் சரிபார்ப்பை மேற்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். அத்தகைய பரிவர்த்தனைகளால் ஏற்படும் இழப்பு அல்லது சேதத்திற்கு அவள் அரண் பொறுப்பல்ல.



AVAL ARAN – Regn. No.: TNTAM/26/A0087. Printed by S. Ravichandran at **Meera Offset Printers**, 104, Venkat rangam Pillai Street, Triplicane, Chennai – 600005, and Published, Edited and Owned by **Akilandeswari K**, from Flat G1, Ashwathaa Plot 7, Kasturi Bhai Street, Sudha Nagar 1, Chitlapakkam, Chennai, Tamil Nadu – 600064. Published every week in Tamil. Price: ₹5.