பட்டங்கள் ஆள்வதும்
சட்டங்கள் செய்வதும்
பாரினிற் பெண்கள்
நடத்த வந்தோம்.
– பாரதியார்



அவள் அரண்

அறிவு, ஆற்றல், ஆக்கம்

பெண்கள் வார இதழ்

RNI No. TNTAM/26/A8087

follow us on Instagram
@AVALARANOFFICIAL

மலர்-1 இதழ் - 4 சென்னை ஞாயிற்றுக்கிழமை, 01 நவம்பர், 2026 8 பக்கம் விலை - ரூ. 5/-

குறைந்த முதலீட்டில் அதிக இலாபம் தரும் தொழில்கள்!

பெரிய கடையும் வேண்டாம் - அதிக முதலீடும் வேண்டாம் - உங்கள் திறமையை வருமானமாக மாற்றலாம்!



வீட்டிலிருந்தே ஏதாவது தொழில் செய்ய வேண்டும். ஆனால் எல்லோரும் செய்வதையே நாமும் செய்ய வேண்டுமா? – என்று யோசிக்கும் பெண்களுக்காகவே இந்த வாரத் தொழில் வழிகாட்டி!

இன்றைய காலத்தில் தொழில் தொடங்குவதற்கு கடை வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஒரு ஸ்மார்ட்போன், இணைய வசதி, கற்றுக்கொள்ளும் ஆர்வம் இருந்தாலே சில சேவை சார்ந்த தொழில்களைச் சிறிய அளவில் தொடங்க முடியும்.

கடந்த வாரம் தொழில் தொடங்குவதற்கான முதல் படிகளைப் பார்த்தோம். இந்த வாரம் ரூ.5,000-க்குள் முயற்சி செய்யக்கூடிய ஐந்து வித்தியாசமான தொழில்களைப் பார்ப்போம்.

1. டிஜிட்டல் அழைப்பிதழ்கள் தயாரித்தல்

பிறந்தநாள், திருமணம், காதுகுத்து, வளை காப்பு போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு WhatsApp மூலம் அழைப்பிதழ்களை அனுப்புவது அதிகரித்துள்ளது. Canva போன்ற வடிவமைப்புச் செயலிகளைப் பயன்படுத்தி அழகான அழைப்பிதழ்களை உருவாக்கலாம். தமிழில் சரியான எழுத்துகளுடன், வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப வடிவமைப்பது உங்கள் தனித்துவமாக இருக்கலாம்.

முதலீடு: ரூ.500 – ரூ. 2,000.

மாதிரி விற்பனை விலை: ஒரு டிஜிட்டல் அழைப்பிதழுக்கு ரூ. 150 – ரூ. 500.

2. குழந்தைகளுக்கான Screen-Free Activity Kits

குழந்தைகள் மொபைல் பயன்படுத்தும் நேரத்தைக் குறைக்க விரும்பும் பெற்றோர்களுக்காகக் கற்றலுடன் கூடிய விளையாட்டுத் தொகுப்புகளை உருவாக்கலாம்.

எழுத்து அட்டைகள், பொருத்தும் விளையாட்டுகள், புதிர்கள், வண்ணம் தீட்டும் தாள்கள் போன்றவற்றை வயதுக்கேற்பத் தயாரிக்கலாம்.

முதலீடு: ரூ.2,000 – ரூ.5,000.

மாதிரி விற்பனை விலை: ஒரு தொகுப்பு ரூ.150-ரூ.350.

3. WhatsApp Catalogue தயாரிக்கும் சேவை

நம் பகுதியில் உள்ள பல சிறிய கடைகளில் நல்ல பொருட்கள் இருந்தாலும், அவற்றை வாடிக்கையாளர்களிடம் அழகாக அறிமுகப்படுத்துவதற்கான நேரமோ தொழில்நுட்பத் திறனோ இல்லாமல் இருக்கலாம்.

அத்தகைய கடைகளுக்குப் பொருட்களின் புகைப்படங்கள், விலை, விவரங்கள் ஆகிய வற்றை ஒழுங்குபடுத்தி WhatsApp Business Catalogue உருவாக்கிக் கொடுக்கலாம்.

முதலீடு: ரூ.500 – ரூ.1,500.

மாதிரி சேவைக் கட்டணம்: ஒரு கடைக்கு ரூ.500 – ரூ.1,500.

4. மொபைல் மூலம் பொருள் புகைப் படங்கள் எடுத்தல்

நகைகள், ஆடைகள், கைவினைப் பொருட் கள் போன்றவற்றை விற்பனை செய்யும் சிறு வியாபாரிகளுக்கு நல்ல புகைப்படங்கள் தேவைப்படுகின்றன.

புகைப்படம் எடுக்கும் திறமையுள்ள பெண் கள், ஏற்கெனவே வைத்திருக்கும் நல்ல கேமரா வசதியுள்ள மொபைலைப் பயன்படுத்தி இந்தச் சேவையைத் தொடங்கலாம்.

முதலீடு: ரூ.1,000 – ரூ.4,000.

மாதிரி சேவைக் கட்டணம்: 10 பொருள் புகைப்படங்களுக்கு ரூ.300 – ரூ.800.

5. Digital Memory Book தயாரித்தல்

குழந்தையின் முதல் பிறந்தநாள், திருமண ஆண்டு விழா, குடும்ப நினைவுகள் போன்ற வற்றை புகைப்படங்களுடன் அழகான டிஜிட்டல் புத்தகமாக மாற்றிக் கொடுக்கலாம்.

வாடிக்கையாளர்கள் வழங்கும் புகைப்படங் கள் மற்றும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி ஜூம்ய் வடிவில் நினைவுப் புத்தகங்களை உருவாக்க லாம். புகைப்படங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு அவர்களின் அனுமதியைப் பெற வேண்டும்.

முதலீடு: ரூ.500 – ரூ.2,000.

மாதிரி சேவைக் கட்டணம்: ஒரு புத்தகத்திற்கு ரூ.300 – ரூ. 1,000.

முதல் வாடிக்கையாளரை எப்படிப் பெறுவது?

தொழில் தொடங்கியவுடன் அதிகமான ஆர் டர்கள் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.

அடுத்த வாரம்: தொழில் தொடங்க ஆசையா? இந்த 10 படிகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்! தொழில் யோசனையிலிருந்து முதல் விற்பனை வரை எளிய வழிகாட்டி!

முதலில் நீங்கள் வழங்கும் சேவைக்கான இரண்டு அல்லது மூன்று மாதிரிகளைத் தயா ரியுங்கள். அவற்றை WhatsApp Status-ல் பகிருங்கள். உங்கள் பகுதியில் உள்ள கடைகள், பெற்றோர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரிடம் அறிமுகப்படுத்துங்கள். முதல் வாடிக்கையாள ரின் கருத்தைக் கேட்டு, உங்கள் சேவையை மேம் படுத்துங்கள். செலவு கள், வேலைக்குச் செ லவிடும் நேரம், கிடைக்கும் வருமானம் ஆகிய வற்றையும் கணக்கிடுங்கள். மேலே குறிப்பிடப்பட் டுள்ள முதலீடு மற்றும் சேவைக் கட்டணங்கள் விளக்கத்திற்கான மாதிரி மதிப்பீடுகள் மட்டுமே. உங்கள் திறமை, பகுதி, வாடிக்கையாளர்களின் தேவை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

இந்த வாரம் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது!

இந்த ஐந்து தொழில்களில் உங்களுக்கு விருப்பமான ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அதற்கான ஒரு மாதிரியை உருவாக்கி, குறைந்தது ஐந்து பேரிடம் கருத்துக் கேளுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

தொழில் தொடங்குவதற்குப் பணம் மட்டுமே முக்கியமல்ல. மற்றவர்களின் தேவையைப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கான நல்ல தீர்வை வழங்குவதும் முக்கியம். சிறிய முயற்சியும் சரியான திட்டமிடலும் ஒரு புதிய தொழில் பயணத்தின் தொடக்கமாக அமையலாம்!

அவள் அரண் - பெண்களின் முயற்சிகளுக்குத் துணையாக!

வாரம் ரூ.5 மட்டுமே! பெண்களின் தொழில், வருமானம், வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயனுள்ள தகவல்களைத் தொடர்ந்து அறிய அவள் அரண் வார இதழுக்கு சந்தாதாரராகுங்கள்.





தேர்வு, மன அழுத்தம் மாதவிடாயைப் பாதிக்குமா?

நலம்

– சென்ற வார இதழ் தொடர்ச்சி .

தேர்வு நேரத்தில் சில மாணவிகளுக்கு மாத விடாய் தாமதமாகலாம். ஆனால், எல்லோருக்கும் இப்படியொரு மாற்றம் ஏற்படுவதில்லை. ஒவ்வொருவரின் உடலும் மன அழுத்தத்தை வெவ்வேறு விதமாக எதிர்கொள்கிறது.

அதிக மதிப்பெண் பெற வேண்டும் என்ற அழுத்தம், தோல்வி குறித்த பயம், பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பு, தூக்கமின்மை, சரியான நேரத்தில் உணவு உண்ணாமை, அதிகப்படியான உடற் பயிற்சி போன்றவை உடலின் ஹார்மோன் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கலாம். இயல்பான உடல் எடையுள்ள மாணவிகளுக்கும் இத்தகைய மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

மாதவிடாய் தாமதமானால் எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்?

மாதவிடாய் தொடங்கிய முதல் சில ஆண்டுகளில், சில நேரங்களில் சீக்கிரமாகவோ தாமதமாகவோ வரலாம். இதற்காக உடனே பயப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால், சில அறிகுறிகளைக் கவனிப்பது முக்கியம்.

மாதவிடாய் தொடர்ந்து 45 நாட்களுக்கு மேல் தாமதமாக வந்தால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

ஒருமுறைகூட 90 நாட்கள் மாதவிடாய் வரவில்லை என்றால் கண்டிப்பாக மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.



வழக்கத்தைவிட அதிகமாக இரத்தப்போக்கு, தாங்க முடியாத வயிற்றுவலி, திடீர் உடல் எடை மாற்றம் அல்லது அதிக சோர்வு இருந்தாலும் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

ஒரு மணி நேரத்திற்குள் நாப்கின் முழுவதும் நனைவது தொடர்ந்து ஏற்பட்டாலோ, மயக்கம் வந்தாலோ உடனடியாக மருத்துவ உதவி பெற வேண்டும்.

மாதவிடாய் தாமதமாவதற்கு படிப்பு, தேர்வு குறித்த மன அழுத்தம் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். ஆனால், தைராய்டு மற்றும் பிற ஹார்மோன் மாற்றங்களாலும் இப்படியாகலாம்.

பெண்களே, உங்கள் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனியுங்கள். அம்மாவிடமோ, நம்பிக்கையான பெரியவரிடமோ தயங்காமல் பேசுங்கள். தேவைப்பட்டால் மருத்துவரின் உதவியைப் பெறுங்கள்.

மாதவிடாய் என்பது வெட்கப்பட வேண்டிய விஷயமல்ல; உங்கள் உடல்நலத்தின் முக்கியமான ஓர் அறிகுறி!

- Dr R Vijayashanthini MD (HOM)
Sushaanth Homoeo Clinic
Madambakkam

மறந்துபோன நம் பாரம்பரிய உணவு

கம்பின் மகத்துவம்!



ஒரு காலத்தில் நம் பாட்டியின் சமை யலறையில் முக்கிய இடம்பிடித்திருந்த கம்பு, இன்று ஆரோக்கிய உணவாக மீண்டும் கவனம் பெற்று வருகிறது. அன்றாட வாழ்க்கையின் அவசரத்தில் நம் பாரம்பரிய உணவுகளின் அருமையை மறந்துவிட்டோம்.

கம்பில் நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, புரதச் சத்து, மக்னீசியம் போன்ற ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. இவை செரிமானம், தசைகள் மற்றும் உடலின் இயல்பான செயல்பாடுகளுக்கு உதவுகின்றன. கம்பில் உள்ள நார்ச்சத்து வயிறு நிறைந்த உணர்வை அளிப்பதால், உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும் உதவக்கூடும்.

குடும்பத்தில் அனைவரின் ஆரோக்கியத்தை யும் கவனிக்கும் பெண்கள், தங்களுடைய உணவிலும் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். கம்பு போன்ற சத்தான தானியங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்ல பழக்கமாகும்.

இன்றைய குழந்தைகளுக்கும் கம்பங்கூழ், கம்பு தோசை, கம்பு அடை போன்ற பாரம்பரிய உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தலாம். அவற்றின் சுவையையும் நன்மைகளையும் குழந்தைகள் அறிந்துகொள்ள வாய்ப்பளிப்போம்.

கம்பு மட்டுமே எல்லா உடல்நலப் பிரச்சினை களுக்கும் தீர்வல்ல. பலவகையான சத்தான உணவுகளை அளவோடு சாப்பிடுவதுதான் முக்கியம்.

ஆரோக்கியம் விலை உயர்ந்த உணவுகளில் மட்டுமில்லை; நம் பாரம்பரிய உணவுகளிலும் இருக்கிறது. நம் குடும்பத்தை நேசிப்பதுபோல நம் உடல்நலத்தையும் நேசிப்போம்!

காதுகளுக்கும் கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுப்போமே!



காலையில் நடைப்பயிற்சி செல்லும்போதும், பேருந்தில் பயணிக்கும்போதும், வீட்டுவேலை செய்யும்போதும் நம்மில் பலருக்குத் துணையாக இருப்பது ஹெட்செட்தான். பிடித்த பாடல்களைக் கேட்டுக்கொண்டே வேலை செய்வது மகிழ்ச்சி யாக இருக்கலாம். ஆனால், நம் காதுகளுக்கும் ஓய்வு தேவை என்பதை எப்போதாவது நினைத்துப் பார்த்திருக்கிறோமா?

அதிக ஒலியில் நீண்ட நேரம் ஹெட்செட் பயன்படுத்தும் போது, நம்மை அறியாமலேயே கேட்கும் திறன் பாதிக்கப்படலாம். சிலருக்குக் காதுகளில் இரைச்சல், வலி, எரிச்சல் போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம். ஆரம்பத்தில் சிறிய தொந்தரவாகத் தோன்றினாலும், அதிக ஒலியால் ஏற்படும் செவித்திறன் பாதிப்பு சில நேரங்களில் நிரந்தரமாகிவிடலாம். இதற்காக ஹெட்செட் பயன்படுத்துவதையே தவிர்க்க வேண்டியதில்லை. ஒலியைக் குறைத்து வைத்துக்கொள்வதும், அவ்வப்போது இடைவெளி எடுப்பதும், ஹெட்செட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் நல்ல பழக்கங்கள்.

குறிப்பாக, குழந்தைகள் ஹெட்செட் பயன்படுத்தும்போது ஒலி அளவையும் பயன்படுத்தும் நேரத்தையும் பெற்றோர் கவனிப்பது அவசியம். காதுகளில் தொடர்ந்து இரைச்சல் கேட்டாலோ, கேட்கும் திறன் குறைந்தாலோ மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

நமக்குப் பிடித்த இசையை வாழ்நாள் முழுவதும் ரசிக்க வேண்டுமல்லவா? அதற்காக இன்றே நம் காதுகளுக்கும் கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுப்போம்!

அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்த்து வரும்

‘தாய் சி’ நடைப்பயிற்சி!

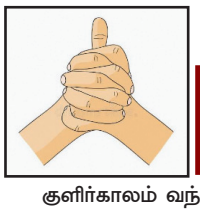


சமீபகாலமாக உடற்பயிற்சியில் ஆர்வமுள்ள பலரின் கவனத்தையும் ஈர்த்து வருகிறது ‘தாய் சி வாக்கிங்’ (Tai Chi Walking) என்ற நடைப்பயிற்சி முறை. இது புதிய கண்டுபிடிப்பு அல்ல. சீனாவின் பாரம்பரிய தாய் சி பயிற்சையை அடிப்படையாகக் கொண்ட நடைமுறையாகும்.

பொதுவாக நடைப்பயிற்சி என்றாலே வேகமாக நடப்பதுதான் நல்லது என்று நினைக்கிறோம். ஆனால், இந்தப் பயிற்சியில் மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் நடப்பதே முக்கியம். ஒவ்வொரு அடியையும் கவனத்துடன் எடுத்து வைத்து, உடலின் சமநிலையையும் சுவாசத்தையும் ஒருங்கிணைத்து நடக்க வேண்டும். இந்த நடைப்பயிற்சி உடலின் சமநிலையை மேம்படுத்தவும், கால்களின் தசைகளை வலுப்படுத்தவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவக்கூடும். குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு இது பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.

இதற்காகச் சிறப்பு உபகரணங்கள் தேவையில்லை. வீட்டிலோ, பூங்காவிலோ பாதுகாப்பான, சமதளமான இடத்தில் பயிற்சி செய்யலாம்.

முக்கியக் குறிப்பு: தொடக்கத்தில் 5–10 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யலாம். சமநிலைப் பிரச்சினை இருப்பவர்கள் உறுதியான ஆதரவுடன் அல்லது பயிற்சியாளரின் வழிகாட்டுதலுடன் தொடங்குவது நல்லது. வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில், கொஞ்சம் மெதுவாக நடந்து நம் உடலையும் மனதையும் கவனித்துக்கொள்வோமே!



ஐந்து விரல்களில் ஒரு மருத்துவர்

குளிர் காலத்தில் சளி காய்ச்சல் விரட்டும் லிங்க முத்திரை! மருந்தில்லாமல் உடலைச் சூடாக்க உதவும் எளிய யோகப் பயிற்சி!

குளிர்காலம் வந்துவிட்டாலே சளி, இருமல், மூக்கடைப்பு போன்ற தொந்தரவுகள் பலரையும் பாதிக்கின்றன. இந்நிலையில் உடலில் வெப்ப உணர்வை அதிகரிக்க உதவுவதாக யோக மரபில் கூறப்படும் பயிற்சிதான் லிங்க முத்திரை!

லிங்க முத்திரை செய்வது எப்படி?

அமைதியான இடத்தில் முதுகை நேராக வைத்து அமருங்கள். இரண்டு கைகளின் விரல் களையும் ஒன்றோடொன்று கோத்துக்கொள்ளுங் கள். இடது கை கட்டைவிரலை மட்டும் மேல் நோக்கி நிமிர்த்துங்கள். வலது கை கட்டை விரலால் இடது கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியைச் சுற்றிப் பிடியுங்கள். இயல்பாக மூச்சுவிட்டபடி சில நிமிடங்கள் அமருங்கள்.

என்னென்ன நன்மைகள்?

பாரம்பரிய யோக முறையில் லிங்க முத்திரை உடலில் வெப்ப உணர்வை ஏற்படுத்தவும், மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும் உதவுவதாக நம்பப் படுகிறது. இருப்பினும் சளி, காய்ச்சல் அல்லது வைரஸ் தொற்றைக் குணப்படுத்தும் என்பதற்கு உறுதியான அறிவியல் ஆதாரங்கள் இல்லை.

முக்கிய கவனம்: முதலில் 3–5 நிமிடங்கள் மட்டும் பயிற்சி செய்யலாம். அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் நிறுத்துங்கள். காய்ச்சல் இருந்தால் ஓய்வு, போதிய நீர்ச்சத்து மற்றும் தேவையான மருத்துவச் சிகிச்சையே முக்கியம். அதிகக் காய்ச் சல், மூச்சுத்திணறல் அல்லது தொடரும் அறிகுறி கள் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: லிங்க முத்திரை ஒரு துணைப் பயிற்சியே தவிர, மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு மாற்றாகாது.

- Sangeetha Balachandran, Yoga & Mudra Trainer

ஒரு பெண்ணின் இசைக் கனவு – இன்று பல குடும்பங்களின் இசைப் பயணம்!

இசையால் இணையும் இதயங்கள் – பக்தியால் வளரும் தலைமுறைகள்!





ஒரு பெண் தனது மனதிற்குப் பிடித்த கனவைத் துணிச்சலுடன் தொடர்ந்தால், அந்தக் கனவு அவருடைய வாழ்க்கையை மட்டும் மாற்றுவதில்லை. சில நேரங்களில் அது பல குழந்தைகளின் திறமையை வெளிக்கொண்டு வரும்; பல குடும்பங்களை ஒன்றிணைக்கும்; ஒரு தலைமுறையை நமது பண்பாட்டோடு நெருக்கமாக்கும்.

அப்படிப்பட்ட ஓர் இசைப் பயணம்தான் சென்னை குரோம்பேட்டையில் இயங்கி வரும் குருக்ருபா இசைப்பள்ளியின் பயணம்.

2016ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம், உடன் பிறந்த சகோதர சகோதரிகளான திருமதி புவனா கார்த்திக் மற்றும் திரு. ராம் பிரசாத் ராகவன் ஆகியோரால் தொடங்கப்பட்ட இந்த இசைப்பள்ளி, இன்று இசையைக் கற்றுக் கொடுக்கும் இடமாக மட்டும் இல்லாமல், குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்களை இசை, பக்தி, பாரம்பரியம் ஆகியவற்றோடு இணைக்கும் தளமாகவும் வளர்ந்து வருகிறது.

பொறியியலிலிருந்து இசையை நோக்கிய பயணம்

ஐந்து வயதிலேயே இசையைக் கற்கத் தொடங்கியவர் புவனா கார்த்திக். பின்னாளில் மென்பொருள் பொறியாளராகப் பணியாற்றினாலும், சிறுவயது முதல் மனதோடு பயணித்த இசையை அவரால் விட்டுவிட முடியவில்லை.

இசையின் மீதான அந்த ஈடுபாடே, ஒரு கட்டத்தில் தனது விருப்பத்தையே வாழ்க்கைப் பணியாக மாற்றிக்கொள்ள அவரைத் தூண்டியது.

கர்நாடக இசையில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றுள்ள அவர், ஹரிகதை மற்றும் திருமுறை இசையிலும் தொடர்ந்து பயின்று வருகிறார்.

ஒரு பெண் தனது கனவைத் தொடரும்போது, அவர் மட்டுமே முன்னேறுவதில்லை. அவர் உருவாக்கும் வாய்ப்புகளால் இன்னும் பலரின் கனவுகளுக்கும் வழி கிடைக்கிறது.

அதற்கு புவனா கார்த்திக்கின் இசைப் பயணமும் ஓர் அழகான எடுத்துக்காட்டு.

வகுப்பறையைத் தாண்டிய இசை

குருக்ருபாவில் கர்நாடக சங்கீதம், தேவாரம், திருப்புகழ், பஜனை உள்ளிட்ட பல்வேறு இசை வடிவங்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன.

ஆனால், குழந்தைகள் பாடல்களைப் பாடக் கற்றுக்கொள்வதுடன் அந்தப் பயணம் முடிந்து விடக் கூடாது; அவர்கள் கற்கும் இசையின் வழியாக நமது மரபையும் பக்தியையும் உணர வேண்டும் என்ற எண்ணம் உருவானது.

அதிலிருந்துதான் குருக்ருபா மார்கழி சம்பிரதாய வீதி பஜனை தொடங்கியது.

மார்கழி மாதத்தின் அதிகாலை நேரம்...

ஆண்டாள் அருளிய திருப்பாவையும், மாணிக்கவாசகர் அருளிய திருவெம்பாவையும் குழந்தைகள் ஒன்றாகப் பாடிக்கொண்டு வீதிகளில் செல்லும் காட்சி, இசையையும் பக்தியையும் தாண்டி ஒரு சமூக அனுபவமாக மாறியது.

சிலருடன் தொடங்கிய இந்த முயற்சி, கடந்த நான்கு ஆண்டுகளில் குழந்தைகள், பெற்றோர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் என நூற்றுக் கணக்கானோர் இணையும் நிகழ்வாக வளர்ந்துள்ளது. கடந்த ஆண்டு நடைபெற்ற வீதி பஜனையில் 500-க்கும் மேற்பட்டோர் பங்கேற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஐந்தாம் ஆண்டை நோக்கி...

இந்த ஆண்டு மார்கழி வீதி பஜனை தனது ஐந்தாவது ஆண்டை எட்டுகிறது.

அதனை முன்னிட்டு இசைக் கச்சேரிகள், பல்வேறு போட்டிகள், உழவாரப்பணி, மார்கழி சிறப்பு நிகழ்வுகள் மற்றும் வீதி பஜனை என பல நிகழ்ச்சிகளை ஒருங்கிணைக்கத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

இதன் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கையில் மட்டும் இல்லை.

குழந்தைகள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்பது, பெற்றோர்கள் அவர்களுடன் பயணிப்பது, தன்னார்வலர்கள் நேரம் ஒதுக்குவது என ஒரு சமூகமே ஒன்றாகச் செயல்படுவதுதான் இதன் அழகு.

பாரம்பரியத்தோடு கைகோர்க்கும் தொழில்நுட்பம்

ஒருபுறம் ஆண்டாளின் பாசுரங்கள் ஒலிக்கின்றன; மறுபுறம் காலத்திற்கேற்ற தொழில்நுட்ப வசதிகளும் இணைகின்றன.

புதிய இணையதளம், மாணவர்கள், குருமார்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களுக்கான அடையாள அட்டைகள், QR குறியீடு மூலம் நிகழ்வுப் பதிவு மற்றும் வருகைப் பதிவைக் கண்காணிக்கும் வசதிகள் என குருக்ருபா தனது செயல்பாடுகளில் தொழில்நுட்பத்தையும் பயன்படுத்தி வருகிறது.

மரபைக் காப்பது என்பது பழையவற்றை அப்படியே வைத்திருப்பது மட்டுமல்ல; அடுத்த தலைமுறைக்கு ஏற்ற விதத்தில் அதைக் கொண்டு சேர்ப்பதும் முக்கியம் என்பதை இந்த முயற்சி உணர்த்துகிறது.

இசை அடுத்த தலைமுறைக்கும் பயணிக் கட்டும்...

ஒரு சிறிய வகுப்பறையில் தொடங்கிய இசைப் பயணம், இன்று மார்கழி அதிகாலையில் வீதிகளில் ஒலிக்கிறது.

அந்த இசையோடு குழந்தைகள் பாடல்களை மட்டும் கற்றுக்கொள்வதில்லை. கூட்டாகச் செயல்படுவது, நமது மரபுகளை அறிந்துகொள்வது, பெரியவர்களுடன் இணைந்து கொண்டாடுவது போன்ற வாழ்க்கை அனுபவங்களையும் பெறுகிறார்கள்.

இன்றைய குழந்தைகளிடம் நாம் எதை எடுத்துச் செல்கிறோமோ, அதுவே நாளைய பண்பாட்டின் ஒரு பகுதியாக மாறுகிறது.

அதனால் இசையைக் குழந்தைகளிடம் கொண்டு சேர்ப்பது என்பது ஒரு கலையை மட்டும் கற்றுக்கொடுப்பதல்ல.

இசையின் வழியாக நமது பண்பாடு, பக்தி, மரபு மற்றும் மனிதர்களை ஒன்றிணைக்கும் உணர்வையும் அடுத்த தலைமுறையின் கைகளில் ஒப்படைப்பதாகும்.

குருக்ருபாவின் இந்த இசைப் பயணம் இன்னும் பல குழந்தைகளின் குரல்களோடும், பல குடும்பங்களின் பங்களிப்போடும் தொடர்ந்து ஒலிக்கட்டும்.

“கூடி இருந்து குளிர்ந்தேலோர் எம்பாவாய்!”

குருக்ருபா இசைப்பள்ளி – குரோம்பேட்டை, சென்னை

அவள் அரண் சிறப்புக் கட்டுரை

குழந்தையின் வளர்ச்சியில் தாமதமா? பயப்பட வேண்டாம் - புரிந்துகொள்வோம்!



ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது. ஆனால், வளர்ச்சியில் ஏற்படும் தாமதத்தைக் கவனிப்பதில் நாம் தாமதிக்கக் கூடாது!

“இன்னும் கொஞ்சம் வயதாகட்டும் பேசிவிடுவான்!”

“அவளுக்குத் தனியாக விளையாடத்தான் பிடிக்கும்!”

“போகப் போக எல்லாம் சரியாகிவிடும்!”

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பற்றிப் பேசும்போது பல வீடுகளில் நாம் கேட்கும் வார்த்தைகள் இவை.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரே வேகத்தில் வளர்வதில்லை என்பது உண்மைதான். ஆனால், தொடர்ந்து காணப்படும் வளர்ச்சிச் சிரமங்களை அலட்சியப்படுத்தாமல் கவனிப்பது அவசியம்.

பெற்றோர்கள் எதைக் கவனிக்க வேண்டும்?

குழந்தையின் வளர்ச்சி என்பது நடப்பதும் பேசுவதும் மட்டுமல்ல. மற்றவர்களுடன் பழகுவது, தேவைகளை வெளிப்படுத்துவது, விளையாடுவது, புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வது, அன்றாடச் செயல்களைத் தானாகச் செய்வது எனப் பல திறன்களை உள்ளடக்கியது.

வயதுக்கேற்ற பேச்சு வளர்ச்சியில் தாமதம், பிறர் பேசுவதைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமம், சமூகத் தொடர்பில் சிரமம், கற்றல் மற்றும் அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் அதிக உதவி தேவைப்படுதல் போன்றவற்றைப் பெற்றோர்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

இவை அனைத்தும் ஒரு குறைபாட்டை உறுதிப்படுத்துவதில்லை. ஆனால், நிபுணர்களின் ஆலோசனை தேவைப்படலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். ஏற்கெனவே கற்ற திறன்களை குழந்தை இழந்தால் தாமதிக்காமல் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

குழந்தைக்கு என்ன உதவி தேவை?

“என் குழந்தைக்கு என்ன பிரச்சினை?” என்று கவலைப்படுவதைவிட, “என் குழந்தைக்கு என்ன உதவி தேவை?” என்று சிந்திப்பதே சிறந்த அணுகுமுறை.

குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப பேச்சு மற்றும் மொழிப் பயிற்சி, தொழில்சார் சிகிச்சை, இயன்முறை சிகிச்சை, சிறப்புக் கல்வி போன்ற உதவிகள் வழங்கப்படலாம்.

பயிற்சி மையங்களில் கற்றுக்கொள்ளும் திறன்களை வீட்டிலும் பள்ளியிலும் பயன்படுத்த பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் துணைநிற்க வேண்டும்.

சிறிய முன்னேற்றமும் பெரிய மகிழ்ச்சி தான்!

முதன்முறையாகத் தனது தேவையை வெளிப்படுத்துவது, தானாக உணவு உண்பது, நண்பர்களுடன் விளையாட முயற்சிப்பது போன்ற ஒவ்வொரு முன்னேற்றமும் குழந்தைக்கும் குடும்பத்திற்கும் மகிழ்ச்சியான தருணமே!

குழந்தையின் திறனை வளர்ப்போம்!

சென்னை கீழ்க்கட்டளையில் செயல்படும் குரு வித்யாஸ்ரம் சிறப்புப் பள்ளி (Guru Vidhyashram Special School) போன்ற கல்வி நிறுவனங்கள், சிறப்புக் கல்வியுடன் குழந்தைகளின் தனிப்பட்ட வளர்ச்சித் தேவைகளையும் சுயசார்புத் திறன்களையும் கவனத்தில் கொண்டு செயல்படுகின்றன.

குழந்தையை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாதீர்கள். நேற்று இருந்ததைவிட இன்று என்ன முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்திறமை உண்டு. அதை வெளிக்கொண்டு வர அன்பும் பொறுமையும் சரியான வழிகாட்டுதலும் தேவை.

குழந்தையின் சிரமத்தை மட்டும் பார்க்காதீர்கள் – அதன் திறனையும் பாருங்கள்!

பயப்பட வேண்டாம். புறக்கணிக்கவும் வேண்டாம். புரிந்துகொண்டு துணைநிற்போம்!

உலகிலேயே முதல் முறையாக தமிழ் இலக்கனை ஒலிப்பி











150-க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்க
இலக்கண விழா மற்றும் மாண்டிசோ

தமிழ்நாடு பாடநூல் கழகத் தலைவர்
உறுப்பினர் மு. ஹரிஷ் உள்ளிட்









ஸ்ரீ பாலாஜி தொழிற்திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி மற்றும் தொல்காப்பியா தமிழ் ஒலிப்பியல் அகாடமி சார்பில், தமிழ் மொழி மற்றும் இலக்கணத்தின் மீதான ஆர்வத்தை மாணவர்களிடையே வளர்க்கும் நோக்கில் பிரம்மாண்ட தமிழ் இலக்கண விழா மற்றும் மாண்டிசோரி ஆசிரியர்களுக்கான பட்டமளிப்பு விழா, சென்னை ஆசியன் காலேஜ் ஆஃப் ஜர்னலிசம் வளாகத்தில் உள்ள எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி அரங்கில் நடைபெற்றது.

இவ்விழாவில் தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும் கல்வியியல் பணிகள் கழகத் தலைவர் திரு. லயோலா மணி மற்றும் ஆலந்தூர் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு. மு. ஹரிஷ் ஆகியோர் தலைமை விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்டு விழாவைச் சிறப்பித்தனர்.

விழாவின் முக்கிய நிகழ்வாக, தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும் கல்வியியல் பணிகள் கழகத் தலைவர் திரு. லயோலா மணி மற்றும் ஆலந்தூர் சட்டமன்ற உறுப்பினர் திரு. மு. ஹரிஷ் ஆகியோர் இணைந்து 'தமிழ் ஒலிப்பியல்' நூலை வெளியிட்டனர்.

சிறப்பு கௌரவ விருந்தினர்களாக வழக்கறிஞரும் லட்சுமி ராஜா அண்ட் அசோசியேட்ஸ் நிறுவனருமான திருமதி லட்சுமி ராஜா, பத்திரிகையாளரும் தேசீய புதுமைப் பெண்கள் இயக்கத்தின் தலைவரும் DAVI அறக்கட்டளையின் நிறுவனருமான திருமதி நிஷாந்தி தமிழரசன், ஸ்ரீ நடேசன் வித்யாசாலா மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளியின் தாளாளரும் முதல்வருமான முனைவர் காயத்ரி ராமச்சந்திரன், எஸ்.சி.எஸ். மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளியின் தாளாளர் திரு.கிருஷ் சந்தானம் எஸ்.கே.பி. வித்யாஷ்ரம் பள்ளியின் நிறுவனர் மற்றும் இயக்குநர் முனைவர் எஸ். மஞ்சுபிரியா, பி.எம்.எஸ். மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளியின் தாளாளரும் முதல்வருமான திருமதி எஸ். லதா மற்றும் தாம்பரம் மாநகராட்சி நடுநிலைப் பள்ளியின் பட்டதாரித் தலைமையாசிரியர் திருமதி டி. வசந்தகுமாரி ஆகியோர் பங்கேற்று விழாவிற்குச் சிறப்புச் சேர்த்தனர்.

அ முதல் வெண்பா வரை – என்ற கருப்பொருளில் நடைபெற்ற தமிழ் இலக்கண விழாவில், 300-க்கும் மேற்பட்ட பள்ளி மாணவர்கள் தமிழ் இலக்கணப் பாடல்கள் மற்றும் கலை நிகழ்ச்சிகள் மூலம் தங்களது திறமைகளை வெளிப்படுத்தினர்.

இந்நிகழ்ச்சியில் பி.எம்.எஸ். மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளி, ஸ்ரீ நடேசன் வித்யாசாலா மெட்ரிக்





யல் முறை சிறப்பு நிகழ்ச்சி!

ள் பங்கேற்ற பிரம்மாண்ட தமிழ் சாரி ஆசிரியர்கள் பட்டமளிப்பு விழா!

லயோலா மணி, ஆலந்தூர் சட்டமன்ற சிறப்பு விருந்தினர்கள் பங்கேற்பு!









மேல்நிலைப் பள்ளி, எஸ்.கே.பி. வித்யாஷ்ரம் பள்ளி, டான் பாஸ்கோ பள்ளி, எஸ்.சி.எஸ். மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளி மற்றும் தாம்பரம் மாநகராட்சி நடுநிலைப் பள்ளி ஆகிய பள்ளிகளைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் பங்கேற்றனர். தமிழ் இலக்கணத்தின் முக்கியப் பகுதிகளான உவமைத்தொகை, உம்மைத்தொகை, வேற்றுமைத்தொகை, குற்றியலுகரம் மற்றும் ஐகாரக் குறுக்கம் ஆகியவற்றை மாணவர்கள் இசை, பாடல்கள் மற்றும் செயல்முறை நிகழ்ச்சிகள் வாயிலாக எளிமையாக எடுத்துரைத்தனர். தமிழ் இலக்கணத்தை மனப்பாடம் செய்யும் முறையிலிருந்து மாற்றி, ஒலிப்பியல், இசை, பாடல், விளையாட்டு மற்றும் காட்சிகள் மூலம் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியுடன் கற்கும் வகையில் புதிய கற்பித்தல் முறைகளை அறிமுகப்படுத்துவதே தொல்காப்பியா தமிழ் ஒலிப்பியல் அகாடமியின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

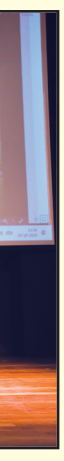
மேலும், ஸ்ரீ பாலாஜி தொழிற்திறன் மேம்பாட்டு அகாடமியில் மாண்டிசோரி ஆசிரியர் பயிற்சியை நிறைவு செய்த ஆசிரியர்களுக்கான பட்டமளிப்பு விழாவும் நடைபெற்றது. ஆசிரியர் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தையும் குழந்தை மையக் கற்பித்தல் முறைகளின் அவசியத்தையும் வலியுறுத்தும் வகையில் இவ்விழா அமைந்தது.

இந்நிகழ்ச்சியை ஸ்ரீ பாலாஜி தொழிற்திறன் மேம்பாட்டு அகாடமியின் நிறுவனரும் இயக்குநருமான முனைவர் பி. ஸ்ரீதிகா ஒருங்கிணைத்தார்.

தமிழ் மொழியின் தொன்மையையும் இலக்கணச் சிறப்பையும் அடுத்த தலைமுறைக்குக் கொண்டு செல்லும் வகையில், புதிய கற்பித்தல் உத்திகளை உருவாக்கி மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கான கல்விச் சேவையை அகாடமி தொடர்ந்து முன்னெடுத்து வருகிறது.

“தமிழ் இலக்கணம் கடினமானது அல்ல; கற்பிக்கும் முறையை எளிமைப்படுத்தினால் ஒவ்வொரு குழந்தையும் தமிழை மகிழ்ச்சியாகக் கற்க முடியும்” என்ற சிந்தனையை மையமாகக் கொண்டு இக்கல்வி முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

“ஆசிரியர்கள் உருவாக்குவதே ஒளிமயமான எதிர்காலம்” என்ற உயரிய நோக்கத்துடன் நடைபெற்ற இவ்விழா, தமிழ் மொழிக் கல்விக்கும் ஆசிரியர் பயிற்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கும் சிறப்பான நிகழ்வாக அமைந்தது.







தமிழ் மொழிக் கல்வியில் புதிய புரட்சி!

குழந்தைகளுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் தமிழை எளிமையாகக் கற்றுத்தரும் தொல்காப்பியா தமிழ் ஒலிப்பியல் அகாடமி!

தமிழ் மொழியின் தொன்மையையும் பெருமையையும் இன்றைய தலைமுறைக் குழந்தைகளிடம் கொண்டு சேர்க்கும் உயரிய நோக்கத்துடன், “தொல்காப்பியா தமிழ் ஒலிப்பியல் அகாடமி” (THOLKAPPIYA TAMIL PHONICS ACADEMY) குழந்தைகளுக்கான தமிழ் ஒலிப்பியல் வகுப்புகளையும், ஆசிரியர்களுக்கான சிறப்புப் பயிற்சி வகுப்புகளையும் நடத்தி வருகிறது. “அ முதல் வெண்பா வரை” என்ற உயரிய கல்விச் சிந்தனையுடன், குழந்தைகள் தமிழ் எழுத்துகளை வெறுமனே மனப்பாடம் செய்வதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொரு எழுத்தின் ஒலியையும் உணர்ந்து, சரியான உச்சரிப்புடன் படிக்கவும், எழுதவும், சொற்களை உருவாக்கவும் வழிகாட்டும் வகையில் இப்பயிற்சி வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது.

தமிழ் ஒலிப்பியல் கற்றல் ஏன் அவசியம்?

இன்றைய கல்விச் சூழலில் பல குழந்தைகள் ஆங்கில மொழியை ஒலிப்பியல் (Phonics) முறையில் கற்றுக்கொள்கின்றனர். ஆனால் தமிழ் மொழியைக் கற்பிப்பதில் ஒலி அடிப் படையிலான முறையான பயிற்சியின் தேவை யும் முக்கியத்துவமும் அதிகரித்து வருகிறது.

இந்தத் தேவையை உணர்ந்து, தமிழின் உயிரெழுத்துகள், மெய்யெழுத்துகள், உயிர் மெய்யெழுத்துகள், குறில், நெடில், மாத்திரை, எழுத்தொலிகள் மற்றும் சொல் அமைப்புகளை குழந்தைகள் எளிதில் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் தமிழ் ஒலிப்பியல் கற்பித்தல் முறை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

பாடல்கள், கதைகள், வண்ணப் படங்கள், எழுத்து அட்டைகள், விளையாட்டுகள், செயல் வழிக் கற்றல் மற்றும் பயிற்சிப் புத்தகங்கள் மூலம் தமிழ் மொழியை ஆர்வத்துடன் கற்கும் வாய்ப்பை இந்த அகாடமி வழங்குகிறது.

குழந்தைகளுக்கான சிறப்புத் தமிழ் ஒலிப்பியல் வகுப்புகள்

தொல்காப்பியா தமிழ் ஒலிப்பியல் அகாடமி யில் மழலையர் மற்றும் பள்ளி மாணவர்களின் கற்றல் நிலைகளுக்கு ஏற்ப வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

தமிழ் எழுத்துகளை அடையாளம் காணுதல், எழுத்துகளின் ஒலிகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல், ஒலிகளை இணைத்துச் சொற்களை வாசித்தல், சரியான உச்சரிப்பைப் பயிற்சி செய்தல், எழுத்துப் பிழைகளைக் குறைத்தல், எளிய வாக்கியங் களை வாசித்தல் போன்ற திறன்களை வளர்ப் பதில் முக்கியக் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

தமிழ் வாசிப்பில் சிரமப்படும் குழந்தை களுக்கும், தமிழ் மொழியைப் புதிதாகக் கற்கும் குழந்தைகளுக்கும் படிப்படியாகக் கற்றுக் கொள்ள உதவும் வகையில் பயிற்சிகள் அமைக் கப்பட்டுள்ளன.

விளையாட்டுடன் கூடிய கற்றல் முறையால் தமிழ் என்பது கடினமான பாடம் என்ற எண் ணத்தை மாற்றி, குழந்தைகளுக்கு மொழியின் மீது ஆர்வத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் உருவாக்குவதே அகாடமியின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

ஆசிரியர்களுக்கான தமிழ் ஒலிப்பியல் பயிற்சி

குழந்தைகளுக்கு சிறந்த மொழிக் கல்வியை வழங்குவதில் ஆசிரியர்களின் பங்கு மிகவும் முக்கியமானது.

இதனைக் கருத்தில் கொண்டு, மழலையர் பள்ளி ஆசிரியர்கள், மாண்டிசோரி ஆசிரியர்கள், தொடக்கப்பள்ளி ஆசிரியர்கள், தமிழ் ஆசிரியர்கள், தனிப்பயிற்சி ஆசிரியர்கள் மற்றும் புதிய கல்வி மையங்களைத் தொடங்க விரும்பு வோருக்கான தமிழ் ஒலிப்பியல் ஆசிரியர் பயிற்சி களையும் தொல்காப்பியா அகாடமி வழங்கு கிறது.

இப்பயிற்சியில் தமிழ் எழுத்துகளின் ஒலி அமைப்பு, ஒலிகளை இணைத்துக் கற்பிக்கும் நுட்பங்கள், செயல்வழிக் கற்பித்தல் முறைகள், பாடத்திட்டத் திட்டமிடல், கற்றல் உபகரணங் களைப் பயன்படுத்துதல், குழந்தைகளின் வாசிப் புத் திறனை மதிப்பீடு செய்தல் போன்ற அம்சங் களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

ஆசிரியர்கள் வகுப்பறைகளில் குழந்தை களின் வயது மற்றும் கற்றல் திறனுக்கு ஏற்ப தமிழ் மொழியை எளிமையாகவும் சுவாரஸ்ய மாகவும் கற்பிக்கத் தேவையான நடைமுறை அணுகுமுறைகளை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

தமிழ் ஒலிப்பியல் புத்தகங்கள் மற்றும் கற்றல் உபகரணங்கள்

தமிழ் மொழிக் கற்றலை மேலும் எளிமைப் படுத்தும் நோக்கத்துடன், தொல்காப்பியா அகா டமி சார்பில் தமிழ் ஒலிப்பியல் பாடப்புத்தகங்கள், செயல்வழிப் பயிற்சிப் புத்தகங்கள், வண்ணப் படங்களுடன் கூடிய எழுத்து அட்டைகள், சொல் உருவாக்கப் பயிற்சிகள் மற்றும் பல்வேறு கல்வி உபகரணங்கள் உருவாக்கப்பட்டு வருகின்றன.

குழந்தைகள் பார்த்தும், கேட்டும், சொல் லியும், எழுதியும் கற்கும் பல்புலன் கற்றல் முறைக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

தமிழ் மொழியின் இலக்கணச் சிறப்பு களையும் பாரம்பரியத்தையும் பாதுகாத்தபடியே, நவீனக் கல்வி அணுகுமுறைகளுடன் இணைத் துக் குழந்தைகளுக்கு வழங்குவது இம்முயற்சி யின் தனிச்சிறப்பாகும்.

தொல்காப்பியா TV – டிஜிட்டல் வழியில் தமிழ் மொழிக் கல்வி!

இன்றைய குழந்தைகளின் ஆர்வத்திற்கேற்ப டிஜிட்டல் கல்வியையும் முன்னெடுக்கும் வகை யில், “தொல்காப்பியா TV – அ முதல் வெண்பா வரை” என்ற YouTube கல்வித் தளமும் செயல் பட்டு வருகிறது.

இதில் வெண்பா என்ற சிறுமியும், சிம்பு என்ற குட்டி யானையும் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தமான கதாபாத்திரங்களாக இடம்பெறுகின்றனர்.

இவர்களின் மூலம் தமிழ் எழுத்துகள், ஒலிப்பியல் பாடல்கள், சிறுவர் கதைகள், தமிழ் இலக்கணக் கருத்துகள், நன்னெறிக் கதைகள் மற்றும் செயல்வழிக் கற்றல் காணொளிகள் குழந்தைகளுக்கு எளிதாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன.

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப தமிழ் மொழிக் கல்வியையும் புதுமையான முறையில் குழந்தைகளிடம் கொண்டு சேர்ப்பதே இந்த முயற்சியின் நோக்கமாகும்.

கல்வித் துறையில் அனுபவமிக்க முன்னெடுப்பு

ஸ்ரீ பாலாஜி தொழிற்கல்வி மற்றும் திறன் மேம்பாட்டு அகாடமியின் கல்வி அனுபவத்தை யும் ஆசிரியர் பயிற்சித் துறையில் மேற் கொள்ளப்பட்டு வரும் பணிகளையும் அடிப் படையாகக் கொண்டு தொல்காப்பியா தமிழ் ஒலிப்பியல் அகாடமி முன்னெடுக்கப்படுகிறது.

கடந்த பல ஆண்டுகளாக ஆசிரியர் பயிற்சி, மகளிர் திறன் மேம்பாடு, கல்வி உபகரணங்கள் தயாரித்தல் மற்றும் கற்றல் வளங்கள் உரு வாக்குதல் போன்ற பணிகளில் ஈடுபட்டு வரும் கல்விக் குழுவின் முயற்சியாக இத்திட்டம் விளங்குகிறது.

தமிழ் மொழியைத் தரமான முறையில் கற்பிக்கக்கூடிய திறமையான ஆசிரியர்களை உருவாக்குவதுடன், குழந்தைகளின் அடிப்படை மொழித்திறனை மேம்படுத்துவதும் இதன் முக்கிய இலக்காகும்.

தமிழை உலகெங்கும் கொண்டு செல்லும் நோக்கம்!

தமிழ்நாட்டில் மட்டுமின்றி, இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களிலும் வெளிநாடுகளில் வாழும் தமிழ்க் குடும்பங்களின் குழந்தைகளிடமும் தமிழ் மொழிக் கல்வியைக் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும் என்ற தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் அகாடமி செயல்படுகிறது.

பள்ளிகள், கல்வி நிறுவனங்கள், ஆசிரியர் கள் மற்றும் பெற்றோர்களுடன் இணைந்து தமிழ் ஒலிப்பியல் கற்றலை விரிவுபடுத்தவும், தமிழ் மொழியின் மீது அடுத்த தலைமுறைக்கு அன்பையும் ஆர்வத்தையும் உருவாக்கவும் அகாடமி முனைப்புடன் செயலாற்றி வருகிறது.

“தமிழை மனப்பாடம் செய்யாமல், ஒலியை உணர்ந்து கற்போம்; தமிழைத் தெளிவாக வாசிப்போம்; தமிழின் பெருமையை உலகறியச் செய்வோம்!” என்பதே தொல்காப்பியா தமிழ் ஒலிப்பியல் அகாடமியின் கல்விச் செய்தியாகும்.

மாணவர் சேர்க்கை மற்றும் ஆசிரியர் பயிற்சி விவரங்களுக்கு

THOLKAPPIYA TAMIL PHONICS ACADEMY

தொல்காப்பியா தமிழ் ஒலிப்பியல் அகாடமி

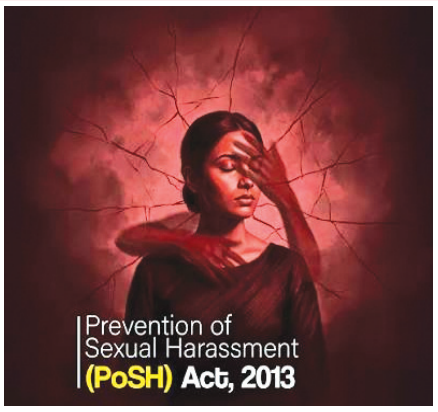
குழந்தைகளுக்கான தமிழ் ஒலிப்பியல் வகுப்புகள் டு தமிழ் ஒலிப்பியல் ஆசிரியர் பயிற்சி | கல்விப் புத்தகங்கள் மற்றும் கற்றல் உபகரணங்கள்

இணையதளம்: www.tamilphonics.com

கல்வி ஒருங்கிணைப்பு: ஸ்ரீ பாலாஜி தொழிற்கல்வி மற்றும் திறன் மேம்பாட்டு அகாடமி, சென்னை.

“தமிழை நேசிப்போம்! தமிழை எளிதாகக் கற்போம்! தமிழை உலகெங்கும் பரப்புவோம்!”

பணியிடத்தில் பெண்களின் பாதுகாப்புக் கவசம் - POSH சட்டம் என்ன சொல்கிறது?



1: POSH சட்டம் என்றால் என்ன? இந்தச் சட்டத்தின் கீழ் பெண்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள முக்கியமான உரிமைகள் என்ன?

POSH என்பது Prevention of Sexual Harassment என்பதன் சுருக்கமாகும். 2013ஆம் ஆண்டு இயற்றப்பட்ட Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act என்பது பணியிடங்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பாலியல் துன்புறுத் தலைத் தடுப்பதற்கும், புகார்களை விசாரிப்பதற் கும், உரிய நிவாரணம் வழங்குவதற்கும் கொண்டு வரப்பட்ட சட்டமாகும்.

இந்தச் சட்டம் பெண்களின் கண்ணியம், பாதுகாப்பு, சமத்துவம் மற்றும் சுதந்திரமாகப் பணிபுரியும் உரிமையைப் பாதுகாக்கிறது.

பெண்களுக்கு உள்ள முக்கிய உரிமைகள்:

பாலியல் துன்புறுத்தல் இல்லாத பணிச் சூழலில் பணிபுரியும் உரிமை.புகார் அளித்து நியாயமான விசாரணை பெறும் உரிமை.

புகார் மற்றும் விசாரணை விவரங்களின் ரகசியத்தன்மையைப் பாதுகாக்கும் உரிமை. விசாரணையின்போது சட்டத்தில் வழங்கப்பட் டுள்ள இடைக்கால நிவாரணங்களைக் கோரும் வாய்ப்பு.புகார் அளித்ததற்காகப் பழிவாங்கும் நடவடிக்கைகளை எதிர்கொள்ளும்போது உரிய பாதுகாப்பு கோரும் உரிமை.ஒரு பெண் வேலைக் குச் செல்லும்போது தனது திறமையை நிரூபிக்க வேண்டுமே தவிர, தனது கண்ணியத்திற்காகப் போராட வேண்டிய நிலை இருக்கக்கூடாது.

2: பணியிடத்தில் பாலியல் துன்புறுத்தல் என்பது உடல் ரீதியான செயல்களை மட்டுமே குறிக்கிறதா? வார்த்தைகள், பார்வைகள், குறுஞ்செய்திகள் போன்றவையும் சட்டப்படி குற்றமாகக் கருதப்படுமா?

இல்லை. பாலியல் துன்புறுத்தல் என்பது உடல் ரீதியான தொடுதல் அல்லது அணுகு முறையுடன் மட்டும் முடிந்துவிடுவதில்லை.

POSH சட்டத்தின் பிரிவு 2(ஞ)-ல் குறிப்பிடப் பட்டுள்ள பாலியல் துன்புறுத்தல் நடத்தைகளில், விரும்பத்தகாத உடல் ரீதியான அணுகுமுறை, பாலியல் சலுகைகளைக் கோருதல், பாலியல் சார்ந்த கருத்துகள் தெரிவித்தல், ஆபாசமான உள்ளடக்கங்களைக் காட்டுதல் மற்றும் பாலியல் தன்மை கொண்ட விரும்பத்தகாத வாய்மொழி அல்லது சொற்களற்ற நடத்தை ஆகியவை அடங்கும்.

உதாரணமாக: பாலியல் நோக்கத்துடன் விரும்பத்தகாத கருத்துகளைத் தெரிவித்தல். பாலியல் சலுகைகளுக்காகப் பதவி உயர்வு அல்லது வேலைவாய்ப்பை நிபந்தனையாக வைத்தல்.விரும்பத்தகாத பாலியல் குறுஞ் செய்திகள் அல்லது படங்களை அனுப்புதல். பாலியல் தன்மை கொண்ட சைகைகள் அல்லது நடத்தைகள் மூலம் அசௌகரியத்தை ஏற் படுத்துதல்.

ஆனால், ஒவ்வொரு பார்வையையும் அல்லது ஒவ்வொரு குறுஞ்செய்தியையும் தானாகவே பாலியல் துன்புறுத்தல் என்று கூற முடியாது. அதன் தன்மை, சூழ்நிலை, நோக்கம் மற்றும் சம்பவங்களின் தொடர்ச்சி ஆகியவை பரிசீலிக்கப்பட வேண்டும்.

முக்கியமாக, உடல் ரீதியான துன்புறுத்தல் நிகழ்ந்த பிறகுதான் சட்டத்தை அணுக வேண்டும் என்பதில்லை.

3: அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பெண் களைத் தவிர, வீட்டு வேலை செய்பவர்கள், தினக்கூலிப் பெண்கள், சிறு நிறுவனங்களில் பணிபுரிபவர்கள் ஆகியோருக்கும் இந்தச் சட்டம் பொருந்துமா?

ஆம். POSH சட்டத்தின் வரையறை வழக்க மான அலுவலகங்களைத் தாண்டியும் விரிவாகப் பொருந்துகிறது.

வீட்டு வேலை செய்பவர்கள், தினக்கூலிப் பெண்கள், ஒப்பந்தத் தொழிலாளர்கள் மற்றும் சிறு நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பெண்களும் சட்டத்தின் பாதுகாப்பைப் பெறக்கூடும்.

பத்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பணி யாளர்களைக் கொண்ட பணியிடங்களில் Internal Committee அமைக்கப்பட வேண்டும். பத்துக்கும் குறைவான பணியாளர்களைக் கொண்ட பணியிடங்களில் அல்லது முத லாளிக்கு எதிரான புகார்களில், சட்டத்தின் பிரிவு 6-ன் கீழ் மாவட்ட அளவில் அமைக்கப்படும் Local Committee-யை அணுகலாம்.ஒரு பெண் பெரிய நிறுவனத்தில் வேலை செய்கிறாரா, சிறிய கடையில் வேலை செய்கிறாரா அல்லது ஒரு வீட்டில் வேலை செய்கிறாரா என்பது மட்டும் அவரது கண்ணியத்திற்கான உரிமையைத் தீர்மானிக்காது.

4: ஒரு பெண் தனது மேலதிகாரியால் பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு ஆளானால், வேலை பறிபோகும் என்ற அச்சமின்றி சட்டரீதியாக எவ்வாறு நடவடிக்கை எடுக்கலாம்?

பல பெண்கள் எதிர்கொள்ளும் மிகப்பெரிய பிரச்சினை பாலியல் துன்புறுத்தல் மட்டுமல்ல; புகார் அளித்தால் வேலை பறிபோய்விடுமோ என்ற பயமும்தான்.முதலில், சம்பவத்தின் தேதி, நேரம், இடம், நடந்த நிகழ்வுகள் போன்ற விவரங்களைப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

மின்னஞ்சல்கள், குறுஞ்செய்திகள் மற்றும் பிற தொடர்புடைய ஆதாரங்களையும் பாதுகாக்க வேண்டும்.பின்னர், நிறுவனத்தின் Internal Committee-யிடம் புகார் அளிக்கலாம். குழு இல்லாதபோது அல்லது சட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் Local Committee-யை அணுகலாம்.

POSH சட்டத்தின் பிரிவு 12-ன் கீழ், விசா ரணை நடைபெறும் காலத்தில் சட்ட நிபந்தனை களுக்கு உட்பட்டு இடைக்கால நிவாரணங் களைக் கோரலாம். உதாரணமாக, பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணையோ எதிர்மனுதாரரையோ வேறு பணியிடத்திற்கு மாற்றுவது அல்லது பெண் ணுக்கு சட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட விடுப்பு வழங்கு வது போன்ற பரிந்துரைகள் செய்யப்படலாம்.

புகார் அளித்ததற்காகப் பழிவாங்குதல், மிரட்டுதல் அல்லது சட்டவிரோதமாக வேலை நீக்கம் செய்தல் போன்றவை ஏற்பட்டால், சம்பவத்தின் தன்மைக்கேற்ப உரிய சட்ட நட வடிக்கைகளைப் பரிசீலிக்கலாம்.புகார் அளித்த பெண்ணின் வாழ்க்கையைப் பாதிப்பதற்குப் பதிலாக, புகார் அளிக்க வேண்டிய சூழலை உருவாக்கிய நடத்தையைச் சரிசெய்வதே நிறுவனத்தின் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

- Mrs. **Lakshmi Raja**,
Advocate - High Court, National Secretary - All India Lawyers Council

அடுத்த வாரம்: POSH புகார் - எங்கு, யாரிடம், எப்படி அளிப்பது?

உங்கள் தெருவில் பிரச்சினையா? இனி செல்போனிலேயே புகார் அளிக்கலாம்!





உங்கள் தெருவில் குப்பைகள் அகற்றப்படவில்லையா? தெருவிளக்கு எரியவில்லையா? சாலை சேதமடைந்துள்ளதா? இதுபோன்ற பிரச்சினைகளுக்காக இனி மாநகராட்சி அலுவலகத்திற்கு நேரில் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை!

தாம்பரம் மாநகராட்சி பொதுமக்களின் குறைகளை எளிதாகத் தெரிவிக்க "Voice of Tambaram' (தாம்பரத்தின் குரல்) என்ற இலவச மொபைல் செயலியை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது.

குடிநீர் விநியோகம், சாலைப் பராமரிப்பு, குப்பை அகற்றுதல், தெருவிளக்குகள், கழிவுநீர் தேக்கம் உள்ளிட்ட மாநகராட்சி சேவைகள் தொடர்பான புகார்களை இந்தச் செயலி மூலம் பதிவு செய்யலாம்.

பொதுமக்கள் தங்கள் செல்போனில் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, பிரச்சினையின் விவரங்களையும் இடத்தையும் குறிப்பிட்டு, தேவையெனில் புகைப்படத்தையும் இணைத்துப் புகார் அளிக்கலாம்.

பதிவு செய்யப்பட்ட புகார்கள் சம்பந்தப்பட்ட துறை அதிகாரிகளுக்கு அனுப்பப்பட்டு, நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. புகாரின் நிலையை அறிந்துகொள்ளும் வசதியும் உள்ளது.

எப்படிப் பதிவிறக்குவது?

Google Play Store-இல் "Voice of Tambaram' என்று தேடிப் பதிவிறக்கம் செய்யலாம். மாநகராட்சி புகார் உதவி எண்: 1800 425 4355

நம் தெருவைச் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருப்பது மாநகராட்சியின் பொறுப்பு மட்டுமல்ல; பொதுமக்களின் பங்களிப்பும் அவசியம்.

பிரச்சினையைக் கண்டால் கடந்து செல்லாதீர்கள் - புகார் அளியுங்கள்!

வீட்டிலிருந்தே அரசு நிறுவனங்களுக்கு உங்கள் பொருட்களை விற்கலாம்! எப்படி தெரியுமா?

சொந்தமாகத் தொழில் செய்யும் பெண்களே! உங்கள் பொருட்களை அரசு அலுவலகங் களுக்கும் விற்பனை செய்ய முடியும் என்பது தெரியுமா?

இதற்காக மத்திய அரசு உருவாக்கியுள்ள இணையவழித் தளம்தான் GeM (Government e-Marketplace).

துணிப்பைகள், சீருடைகள், எழுதுபொருட் கள், கைவினைப் பொருட்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு பொருட்களையும், தகுதியுள்ள சேவை களையும் இந்தத் தளத்தில் பட்டியலிடலாம்.

சிறிய அளவில் தொழில் செய்பவர்களும், வீட்டிலிருந்து தொழில் நடத்தும் பெண்களும் உரிய ஆவணங்களுடன் விற்பனையாளராகப் பதிவு செய்யலாம்.

எப்படிப் பதிவு செய்வது?

www.gem.gov.in என்ற அதிகாரப்பூர்வ இணையதளத்திற்குச் சென்று Seller Registration மூலம் பதிவு செய்யலாம். தொழில் விவரங்கள், PAN, வங்கிக் கணக்கு உள்ளிட்ட தேவையான தகவல்களை வழங்க வேண்டும்.

பதிவு செய்வதற்குக் கட்டணம் இல்லை!

பதிவு செய்தவுடன் அரசு ஆர்டர்கள் தானாகக் கிடைக்காது. அரசு கொள்முதல் வாய்ப்புகளைக் கண்டறிந்து, தகுதிக்கேற்ப போட்டியில் பங்கேற்க வேண்டும்.

உங்கள் வீட்டில் தொடங்கிய சிறிய தொழில், நாளை அரசு நிறுவனங்களுக்கும் பொருட்களை வழங்கும் நிறுவனமாக வளரலாம்!

வாய்ப்புகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள் உங்கள் தொழிலின் அடுத்த கட்டத்தை நோக்கி முன்னேறுங்கள்!



குட்டி விஞ்ஞானி: மரங்கள் இரவில் தூங்குமா?



நாம் இரவில் தூங்குகிறோம். பறவைகளும் ஓய்வெடுக்கின்றன. ஆனால் மரங்கள் தூங்குமா?

மரங்களுக்கு மனிதர்களைப் போலத் தூக்கம் கிடையாது. ஆனால் சில தாவரங்கள் பகல், இரவு நேரங்களுக்கு ஏற்ப தங்கள் இலைகளின் நிலையை மாற்றிக்கொள்கின்றன.

உதாரணமாக, தூங்குமூஞ்சி மரத்தின் சிறிய இலைகள் இரவில் மடங்கிக்கொண்டு, பகலில் மீண்டும் விரிகின்றன. இந்த நிகழ்வை அறிவியலில் Nyctinasty என்று அழைக்கிறார்கள். குட்டீஸ் சவால்: உங்கள் வீட்டருகில் உள்ள செடிகளைப் பகலிலும் இரவிலும் கவனியுங்கள். இலைகளில் மாற்றம் தெரிகிறதா?

யோசித்துப் பதில் சொல்!

எதை உடைத்தால்தான் பயன்படுத்த முடியும்?
எவ்வளவு எடுத்தாலும் பெரிதாகிக்கொண்டே போவது எது?
பற்கள் இருந்தும் சாப்பிட முடியாதது எது?

send answer to 7845519732 with name and school.



மூளைக்கு வேலை கொடுப்போமா?



Brain Gym Activities - வயது: 6-12 - தினமும் 5 - 10 நிமிடங்கள்

விரல்களின் மாயாஜாலம்!ஒரு கையில் கட்டைவிரலை உயர்த்துங்கள். மற்றொரு கையில் இரண்டு விரல்களை 'ர' வடிவில் காட்டுங்கள்.

இப்போது இரண்டு கைகளின் சைகைகளையும் ஒரே நேரத்தில் மாற்றுங்கள்!

முதலில் மெதுவாகச் செய்யுங்கள். பிறகு வேகத்தை அதிகரியுங்கள். சவால்: தவறாமல் 10 முறை செய்ய முடியுமா?

கண்களைக் கூர்மையாக்கு!

கீழே உள்ள எழுத்துகளில் எத்தனை 'B' எழுத்துகள் உள்ளன?

8 B 3 8 B 8 B 3
B 8 8 B 3 B 8 8
3 B 8 3 B 8 B 3

10 விநாடிகளில் கண்டுபிடியுங்கள்!





இரண்டு கைகளிலும் வரைவோம்!

ஒரு வெள்ளைத் தாளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரண்டு கைகளிலும் ஒவ்வொரு பென்சிலைப் பிடியுங்கள்.

இரண்டு கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் பயன்படுத்தி இரண்டு வட்டங்களை வரைய முயற்சி செய்யுங்கள். பிறகு இரண்டு முக்கோணங்களை வரையுங்கள்.

முதலில் சிரமமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. மெதுவாக முயற்சி செய்யுங்கள்.

பெற்றோர்களுக்கு ஒரு சிறிய குறிப்பு

இத்தகைய விளையாட்டுகள் குழந்தைகளின் கவனம், நினைவாற்றல், கை-கண் ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சிந்திக்கும் திறனைப் பயன்படுத்திப் பயிற்சி செய்ய உதவும். ஆனால் இவை IQ-வை அதிகரிக்கும் அல்லது கற்றல் குறைபாடுகளைச் சரிசெய்யும் என்று அறிவியல் ரீதியாக உறுதியாக நிரூபிக்கப் படவில்லை. குழந்தைகளை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடாமல், மகிழ்ச்சியாக விளையாட ஊக்குவியுங்கள்.

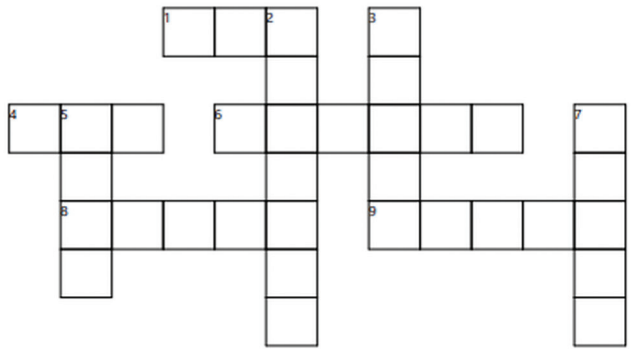


Little Creators



*Name: **Sidhiksha RL,** Class: UKG - B, Age: 5 years, School: Velammal Vidyalaya*
Art Type: Leaf Impression Painting - Sunflower
Materials used: Fresh leaf, poster colours

Complete the crossword.



Across

1. wipe
4. weep
6. look for
8. slide
9. captured

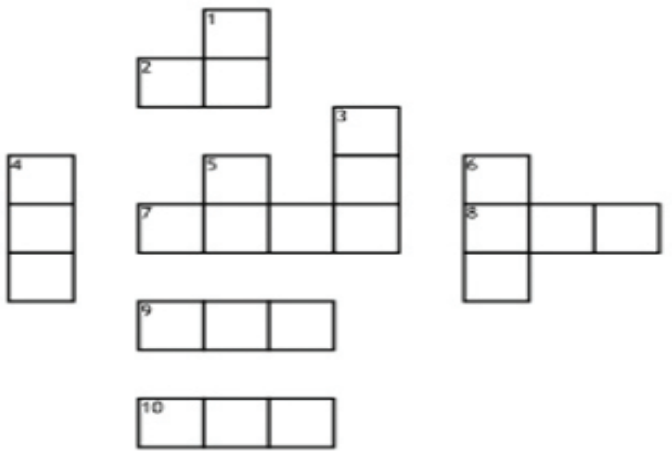
Down

2. bluff
3. earliest
5. hurry
7. elegant



first	fancy	skate	taken	rush
mop	cry	search	pretend	

தமிழ்



Across

2. milk
7. cheek
8. plate
9. She loves us more than anything
10. sweet snack round in shape

Down

1. rock/stone
3. sky
4. lessons
5. deer
6. months in tamil



Name: Dakshesh Gowtham .V
School Name: SVVV SR SEC SCHOOL, CHITLAPAKKAM CLASS and SEC : 7 - A



Name: Sai Vignesh.V
School Name: Vels Vidyashram
CLASS AND SEC : 7 - B



நவராத்திரி கொலு போட்டி 2026 – வெற்றியாளர்கள் அறிவிப்பு!

பாரம்பரியத்தைப் போற்றிய பெண்கள் - படைப்பாற்றலால் அசத்திய கொலு அலங்காரங்கள்!

நம் பண்பாட்டையும் பாரம்பரியத்தையும் அடுத்த தலைமுறைக்குக் கொண்டு சேர்க்கும் அழகிய திருவிழா நவராத்திரி!











இந்த ஆண்டு நவராத்திரி விழாவை முன்னிட்டு, 'அவள் அரண்' பெண்கள் வார இதழ் சார்பில் நடத்தப்பட்ட கொலு போட்டியில் ஏராளமான பெண்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்று, தங்களது திறமையையும் படைப்பாற்றலையும் வெளிப்படுத்தினர். பாரம்பரிய பொம்மைகள், புராணக் காட்சி கள், கிராமிய வாழ்க்கை முறைகள், சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு மற்றும் சமூகக் கருத்துகளை மையமாகக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டிருந்த கொலு அலங்காரங்கள் ஒவ்வொன்றும் தனித்துவத்துடன் காணப்பட்டன.

ஒவ்வொரு கொலுவிற்குப் பின்னாலும் பெண்களின் உழைப்பு, கற்பனைத்திறன், பொறுமை மற்றும் குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு பிரதிபலித்தது. போட்டியில் பங்கேற்றவர்களின் கொலு அமைப்பு, படைப்பாற்றல், பாரம்பரியச் சிறப்பு மற்றும் அலங்கார நேர்த்தி ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் வெற்றியாளர்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டனர்.

கொலு போட்டி வெற்றியாளர்கள்

முதல் பரிசு: சுமதி திருமலேஷ், மாடம்பாக்கம், சென்னை

இரண்டாம் பரிசு: ஏ.என்.சந்திரமௌலி, ராஜகீழ்பாக்கம், சென்னை.

மூன்றாம் பரிசு: ரம்யா சுரேஷ், சென்னை

பங்கேற்ற ஒவ்வொருவரும் வெற்றியாளரே!

வெற்றி பெற்ற அனைவருக்கும் 'அவள் அரண்' சார்பில் மனமார்ந்த வாழ்த்துகள்!

போட்டியில் பங்கேற்ற ஒவ்வொருவருக்கும் எங்களது நன்றிகளையும் பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

கொலு என்பது வெறும் பொம்மைகளின் அணிவகுப்பு அல்ல;

அது நமது பண்பாடு, பெண்களின் படைப்பாற்றல், குடும்ப ஒற்றுமை மற்றும் தலைமுறைகளை இணைக்கும் அழகிய பாரம்பரியம்!

பெண்களின் திறமைகளை அடையாளம் கண்டு, அவர்களுக்கான அங்கீகாரத்தை வழங்கும் முயற்சிகளை 'அவள் அரண்' தொடர்ந்து முன்னெடுக்கும்.

அவள் அரண் – பெண்களின் திறமைக்கு ஓர் அங்கீகாரம்!









WANTED

FOR THE POST OF

CALIBRATION ENGINEER

QUALIFICATION

BE / Diploma in the discipline of EEE / ECE / Mechanical / Instrumentation

EXPERIENCE

Fresher / 1 Year Experience

CANDIDATES

Male / Female Candidates



MACRO CALIBRATION SERVICES

CHENNAI

CONTACT 9884062506

அவள் அரண்

பெண்கள் வார இதழ்

சந்தாதாரர்களுக்கு ஓர் அசத்தலான வாய்ப்பு!

3 பயனுள்ள பயிற்சிகள்... முற்றிலும் இலவசம்!

Canva Designing



- அழகான போஸ்டர்கள், விளம்பரங்கள் வடிவமைத்தல்
- சமூக வலைதளப் பதிவுகள் உருவாக்குதல்
- பிரசுரங்கள், பிரேர்ரர்கள், அழைப்பிதழ்கள் உருவாக்குதல்
- டெம்ப்ளேட், பயன்படு மற்றும் எளிய டிசைன் குறிப்புகள்

Digital Marketing



- உங்கள் தொழிலை ஆன்லைனில் விளம்பரப்படுத்துதல்
- Facebook, Instagram போன்ற சமூக வலைதளங்களை சிறப்பாக பயன்படுத்துதல்
- வாடிக்கையானர்களை சென்றடைவது எப்படி?
- எளிய டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் உத்திகள்
- உங்கள் தயாரிப்புகள் / சேவைகளுக்கு அதிகமான வாடிக்கையானர்கள் பெறுதல்

AI Video Creation



- செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) கருவிகளை அறிமுகப்படுத்துதல்
- விளம்பர வீடியோக்கள், ரீல்ஸ் உருவாக்குதல்
- சிறிய வீடியோ உள்ளடக்கங்களை எளிதாக உருவாக்குதல்
- உங்கள் தொழிலுக்கான கவர்ச்சியான வீடியோ உள்ளடக்கம் தயாரித்தல்
- AI கருவிகளைப் பயன்படுத்தும் எளிய வழிமுறைகள்



தொழிலுக்கு செய்வது

கற்றுக்கொள்ள ஆசையா? உங்கள் திறமையை வருமானமாக மாற்ற விருப்பமா?

இன்றே அவள் அரண் சந்தாதாரராகுங்கள்!

டிஜிட்டல் சந்தா (Online Reading)



வாரம் ₹5 மட்டுமே!

தொடர்புக்கு: 7845519732 | www.avalaran.com | @avalaranofficial

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.**