28 ஆவது

துணிந்தெழு

வரலாறு படைக்க இருக்கும் வைர நெஞ்சங்கள்

sky தமிழ் TV CHANNEL

Sky Tamil Media Network (Pvt) Ltd

+94757000791 www.skytamilmedia.com skytamil.lk@gmail.com பதிவு இல: PV 00249082 ISSN 2792-1026

மாதந்தோறும் இதழ் - 28 23 மார்ச் 2023 #skytamil.lk

கத்தாரில் நடைபெற்ற மகளிர் தின சிறப்புக் கொண்டாட்டத்தில் சாதனைப் பெண்கள் கௌரவிப்பு

இலங்கை மாணவி சூரிய சக்தி காப்புப்பிரதி (Backup) புதிய நவீன கண்டுபிடிப்பு

கத்தாரில் இளம் விவசாயிகளுக்கு விருது வழங்கி கௌரவிப்பு

உங்கள் உணவுப் பழக்கம் உடல் எடையைக் குறைக்குமா?

திகழ்விழி யூடியூப் சனலின் உரிமையாளரும், பரதநாட்டியக் கலைஞருமாகிய

தக்ஷிகா தயாளன் உடனான நேர்காணல்

கத்தாரில் இளம் விவசாயிகளுக்கு விருது வழங்கி கௌரவிப்பு 04

பரதநாட்டியக் கலைஞருமாகிய தக்ஷிகா தயாளன் உடனான நேர்காணல் 11

இலங்கை மாணவி சூரிய சக்தி காப்புப்பிரதி (Backup) புதிய நவீன கண்டுபிடிப்பு 33

உங்கள் உணவுப் பழக்கம் உடல் எடையைக் குறைக்குமா? 41

கத்தாரில் நடைபெற்ற மகளிர் தின சிறப்புக் கொண்டாட்டத்தில் சாதனைப் பெண்கள் கௌரவிப்பு 43

பிரதம ஆசிரியர்:
ஷிஹானா நௌபர்

இணையாசிரியர்:
முனீரா வாஹித்
முஹம்மட் ஹாசில்

நிர்வாக குழு:
ஆர்.எம்.சப்ராஸ்
தாரிக் முஹம்மத்
குலசிங்கம் கிலசன்
ஜவ்சன் அஹமட்
பாத்திமா சகியா

ஆசிரியர் குழு :
எம்.பஹ்த் ஜுனைட்
கமறுன் நிஸாம்டீன்
எம்.ஏ.எப்.முபஸ்ஸிரா
மஜினா உமறு லெவ்வை
சிவபாலன் கற்ப ஹாசினி
பெனாஷில் ஷிப்னா
நிஹாசா நிசார்
றிஹானா இஷாக்
பயாஸா பாஸில்

மேற்பார்வையாளர்:
றொஸான் முஹம்மட்
அஸ்வர் ரிஸ்வி

ஆலோசகர்கள் :
கலாபூஷணம் நூருல் அயின் நஜ்முல்
கவிஞர் நஜ்முல் ஹுசைன்
ரஷீத் எம்.பியாஸ்(நளீமி)
வசீமுல் அக்றம் - சட்டத்தரணி
பிஸ்ரின் முஹமத் - ஊடகவியலாளர்
ரினூசா நௌஷாட் - ஊடகவியலாளர்
ஜெஸீம் ஏ. ஹமீட் - ஐக்கிய இராஜ்ஜியம்

துணிந்தெழு

வரலாறு படைக்க இருக்கும் வைர நெஞ்சங்கள்

இறைவனின் அருளாளும், துணிந்தெழு வாசகர்களின் ஆதரவுடனும், சஞ்சிகை ஆசிரியர் குழுவினரின் விடா முயற்சியுடனும், புதிய மாறுதல்களுடன் வீறுநடை போட்டுக் கொண்டிருக்கிறது எமது துணிந்தெழு சஞ்சிகை. புகழனைத்தும் இறைவனுக்கே

துணிந்தெழு சஞ்சிகை வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருக்கும் எல்லாம்வல்ல இறைவனுக்கும், வாசகர்களுக்கும், சஞ்சிகை ஆசிரியர் குழாமிற்கும் நெஞ்சார்ந்த நன்றிகள்.

தங்களது படைப்புகளும் எங்களது சஞ்சிகையில் இடம்பெற வேண்டும் எனின் கீழ் குறிப்பிட்ட ஈமெயில் மற்றும் வட்சப் இலக்கத்திற்கு அனுப்பி வையுங்கள்

+97431060249 || 0757000791
skytamil.lk@gmail.com
www.skytamilmedia.com

ஜே.எம்.பாஸித்
பணிப்பாளர்
ஸ்கை தமிழ் மற்றும்
துணிந்தெழு சஞ்சிகை
+94776391188

ஷிஹானா நௌபர்
பிரதம ஆசிரியர்
துணிந்தெழு சஞ்சிகை
+94781069510

#Thuninthelu #skytamil.lk skytamil.lk skytamil.lk

Scan QR Code

கத்தாரில் இளம் விவசாயிகளுக்கு விருது வழங்கி கௌரவிப்பு

கத்தார் தமிழர் சங்கம் விவசாயத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் ஆர்வத்தை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு ஏற்பாடு செய்த இளம் விவசாயி விருது வழங்கும் விழா 17 மார்ச் 2023 வெள்ளி மாலை 6 மணிக்கு Vibrant Hall இல் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

கடந்த வருடம் ஆகஸ்ட் மாதம் இளம் விவசாயி போட்டியை கத்தார் தமிழர் சங்கம் கத்தாரில் முதன்முறையாக துவக்கியது.

இதில் ஐம்பதிற்கும் மேற்பட்ட சிறுவர் மற்றும் சிறுமியர் இளைஞர் மற்றும் யுவதிகள் ஆர்வத்துடன் பங்கு பெற்றிருந்தனர். இயற்கை விதைகளைக் கொண்டு காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பூக்கள் போன்றவற்றை தங்களின் வீட்டு தோட்டங்களில் வளர்த்து பராமரித்து நல்ல முறையில் அறுவடை

செய்பவர்களை தெரிவு செய்து விருதுகள் வழங்கப்பட்டன.

கத்தார் தமிழர் சங்கத்தின் முன்னாள் துணைத் தலைவர் திரு. ரமேஷ், திருமதி. புனிதா முனியப்பன், திருமதி. மஞ்சு சுரேஷ் ஆகியோர் இப்போட்டியின் நடுவர்களாக செயற்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இவ்விழாவின் சிறப்பு விருந்தினராக, 'தோஹா எங்கள் சமையலறை தோட்டம்' அமைப்பின் பொதுச் செயலாளர் ஜிஜி அரவிந்த், கத்தார் தமிழர் சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவர் விஜயன் பாபுராஜ், முன்னாள் பொதுச் செயலாளர் முனியப்பன் மற்றும் நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்கள் என பலர் கலந்து கொண்டனர். நிகழ்ச்சித் தொகுப்பினை அழகான முறையில் பிரம்மகுமார் செய்திருந்தார்.

சிறுகதை

பிரார்த்தனை

பயாஸா பாஸில்
கஹட்டோவிட்ட

எமதூரின் தஃவா செயற்பாடுகளுக்காய் வெளியூர் சென்றிருந்த எனக்கு வீடு திரும்பியதும் உம்மா என் கலியாணப் பேச்சை எடுத்தது இனிப்பாய் இருந்தது. எனினும் இறைத்திருப்தி, தஃவா மார்க்கப்பற்று என்பவற்றில் அக்கறையுள்ள பெண்ணையே என் வாழ்க்கைத் துணைவியாக்க வேண்டுமென்பது என் விருப்பு. உம்மாவுக்கும் அதில் உடன்பாடு உண்டு.

சில நாட்களுக்குப் பின், உம்மா என்னை அவசரமாக தயாராகச் சொன்னாள். பெண் பார்க்கச் செல்ல..... நானும் உம்மாவும் மட்டுமே வீட்டில் என்றபடியால், உம்மாவின் பேச்சுக்கு மறு பேச்சு கிடையாது. எளிமையான வீடு, பேணுதலான பெற்றோர், பணிவான தங்கைமார்....

உம்மா மட்டும் உள்ளே சென்று பெண்ணை பார்த்துவிட்டு என்னை அழைத்தார். “நீங்களும் ஒருக்கா பார்த்துட்டா, சம்மதம் கொடுக்க ஏலுமே மகன், வாங்க வந்து பாருங்க” என்றார் அமைதியான குரலில், உம்மாவுக்கு எப்போதும் பணிவான குரல்தான். எனக்கும் கூச்சம் இருக்காதா? சிறு புன்னகையுடன் உம்மாவின் அழைப்பிற்காய் என் கால்களும் நகர்ந்தன. ஏற்கனவே குடும்பம் பற்றிய நல்லெண்ணம் மனதில் உதிக்க பெண்ணும் அதற்கேற்றாற் போல் செதுக்காத சிற்பமாய் அமர்ந்திருந்தாள்.

கறுப்பு நிறமான அபாயாவுக்குள் தன்னை ஒளித்து வைத்திருந்தாள். என்னைக் கண்டதும் சட்டென்று எழுந்தாள். வெள்ளை இல்லை, அழகிற்கு குறைவுமில்லை, தலைமீது அபாயாவுக்கு ஏற்றது போல் முந்தானை சுற்றப்பட்டு இருந்தது, அவளை பணிவானவள், மரியாதை கொண்டவள் என எண்ண வைத்தது. அறையின் மூலையில் அழகான சிறியதொரு அலுமாரி. பல அறிஞர்களால் எழுதப்பட்ட புத்தகங்கள் நேர்த்தியாக அடுக்கப்பட்டிருந்தன. வேறொன்றையும் பார்க்காமல் திரும்பி விட்டேன். தலையசைப்புடன் உம்மாவிடம் சம்மதம் தெரிவித்தேன்.

உம்மாவின் சந்தோசத்தை கண்ணாற கண்டு களித்தேன். எல்லாம் ஒரு மாதம் கூட இல்லை

திருமணம் எனும் பெயரில் இரு மனங்கள் கலந்தன. எளிதாக... அழகாக... இனிதாக கலியாணம் நடந்தேறியது.

புதிய இளம் தம்பதிகளாய் உறவினர் மற்றும் நண்பர்கள் வீடு செல்வது வழக்கத்தில் ஒன்று, சந்தோசமும் கூட. "வியாபார விடயமாக ஊரில் இருக்கவில்லை இதனால் கலியாணத்திற்கு வர கிடைக்கவில்லை" என்று கூறிய நண்பன் பைஸாலின் நினைவு வரவே அன்பான துணைவியையும் அழைத்துக் கொண்டு புறப்பட்டேன். நேரம் பார்த்து பைஸாலும் வீட்டிலிருந்தான். அவன் பெற்றோர் வீட்டில் இருக்கவில்லை.

வீட்டின் நடுவில் என் மனைவி தயக்கத்துடனும் சற்று பதற்றத்துடனும் இருப்பதை உணர்ந்தேன். முகக் குறிப்பால் தான் உணர முடிந்தது. வாய்விட்டு சொல்லவில்லை என்பதால் வாளாவிருந்தேன். "பைஸால் உனது கலியாணம் எப்ப? என்றேன். "எங்க உம்மாவ பத்தித்தான் தெரியுமே உனக்கு? அவ எல்லாமே நல்லா இருக்கணுமண்டு தான் தேடுறா. ஒரு மாதத்துக்கு முன்னால கூட ஒரு பெண் பார்த்தாங்க. பெண் பார்க்க போகும் போது இருந்த சந்தோசமும் உற்சாகமும் வரும் போது இல்ல, என்ன வென்று கேட்டதுக்கு. இப்பவே வாயடிக்கிறா... பொண்ணா அவ, வந்துட்டா.. என்ன பாடுபடுத்துவாளோ? ஏழைக்குடும்பத்தில் பொறந்திட்டு திமிரு பாரு... என்றபடி ஆத்திரத்தை கொட்டித் தீர்த்தார். இப்ப கூட பெண் பார்க்கத்தான் போயிருக்காங்க". என்று ஒரே மூச்சில் கொட்டிவிட்டார்.

அதுவும் சரிதான் உம்மாமாருக்கு திருப்தியாகும் வரை தேடுவாங்க, நம்ம திருப்தியையும் பார்க்கணும் பைஸால். வாழப்போறது நாமதானே என்ற படி மனைவியை பார்த்தேன், குனிந்த தலை நிமிராது உட்கார்ந்திருந்தாள், வீட்டில் பெண்கள் யாரும் இல்லையென்ற உணர்வோ, என்று "ஹிஷ்பா" என்றேன். "வீட்டிற்கு போவோமோ" என்றாள் ஒரேயடியாக. காலையிலிருந்து பல இடங்களுக்கு போனதால் களைப்பா இருக்கும் என்று பைஸாலிடம் கூறி விடைபெற்று எழுந்தோம். வேலைக்கார அம்மா தேநீர் கொண்டு வரவும் நாங்கள் வெளியே வரவும் சரியாக இருந்தது. வீட்டிற்கு வந்ததும் வுழுவுடன் கூடிய தொழுகையை நிறைவேற்றி சுஜூதில் விழுந்து விம்மலானாள். "ஹிஷ்பா...ஹிஷ்பா.... உடம்புக்கு ஏதாவது...." "இல்லைங்க.." என்று என் மார்பில் முகம் புதைத்து, என் நண்பன் கூறிய குடும்பமும் பெண்ணும் தானும் தன்னுடைய குடும்பமும் என்பதைக் கூறினாள். "தப்பா நெனக்க வேணாம் ஹிஷ்பா.

பைஸாலும் அவன்ட உம்மாவும் நல்லவங்க உன்ன பிடிக்காம போனதுக்கு என்ன காரணம்? என்று வினவினேன். "உங்களுக்கு பிடிச்சதெல்லாம் அவங்களுக்கு பிடிக்கல.., சந்தோசத்தோட அறைக்கு வந்தாங்க, என்னைக் கண்டதும் ஒரு ஸல்வார் இல்லாட்டி ஒரு ஸாரா உடுத்தியிருக்கலாமே என்றாங்க. இதென்ன புஸ்தகங்கள் ஸ்கூல் புள்ள மாதிரி எண்டாங்க. உன் அழகுக்கு எவ்வளவும் கேக்கலாம் என்றாங்க. மஹர் தந்து முடிக்கிறவர்தான் எனக்கு கணவராக வரமுடியும். கைக்கூலி, சீதனம் ஒரு சதமும் கொடுப்பதாய் இல்லை" என்றேன். வந்த வேகத்துடன் திரும்பிட்டாங்க. அவங்க வெறுத்த அபாயா, புத்தகங்கள் உங்கள விரும்ப வெச்சது, நான் உங்களுக்கு மனைவியாகிட்டேன். நான் கேட்ட மாதிரியே நல்ல வாழ்க்கைத் துணையை அல்லாஹ் எனக்குத் தந்துட்டான். அல்ஹம்துலில்லாஹ்...! மூச்சு விடாமல் பேசி முடித்தாள்..

"நான் தேடியவள் கிடைத்துவிட்டாள்.. என் பிரார்த்தனை கூட வீண் போகவில்லை..
என் கண்களும் பனிந்தன"

அல்ஹம்துலில்லாஹ்...!

ரமழான் எம்மிடம் வேண்டி நிற்பது என்ன?

இஸ்லாமிய ஆண்டின் 9வது மற்றும் புனித மாதமான ரமழானில் உலகம் முழுவதிலுமுள்ள இஸ்லாமியர்கள் நோன்பு எனும் ஆன்மீகக் கடமையில் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்கின்றார்கள். பகல் நேரங்களில் (உணவு அல்லது தண்ணீரை உட்கொள்ளாமல்) முறையாக நோன்பு நோற்று இப்தாரின் போது (சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு) குடும்பங்களும் நண்பர்களும் ஒன்றாக தங்கள் நோன்பை முடித்துக் கொள்வார்கள். இந்த நோன்பை அல்லாஹ் இறுதி நபி(ஸல்) அவர்களின் சமுதாயத்திற்கு மட்டும் கடமையாக்கவில்லை. மாறாக முன் சென்ற சமுதாயங்களுக்கும் கடமையாக்கி உள்ளான்.

இந்த நோன்பு எனும் கடமை ஒரு முஸ்லிமிடத்தில் எவ்வகையான மாற்றத்தை எதிர்பார்க்கின்றது என்பதை நாம் ஆராய்ந்து அதன்படி செயற்படும்போது ரமழான் கடமையாக்கப்பட்டதன் பிரதிபலனை நாம் ஒவ்வொருவரும் அடைந்து கொள்ளலாம். ரமழான் எங்களிடம் வேண்டிநிற்கும் விடயங்களை அல்குர்ஆன், ஸுன்னாவின் நிழலில் நோக்குவோம்.

1. அடியார்கள் இறையச்சம் உடையவர்களாக மாறுதல்

ரமழானுடைய மாதத்தில் நோன்பு நோற்பது கடமையென கூறக்கூடிய அல்குர்ஆன் வசனம் நீங்கள் இறைவனை அஞ்சுவதற்காக உங்களுக்கு நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது எனக்கூறுகின்றான்.

நம்பிக்கை கொண்டோரே! நீங்கள் (இறைவனை) அஞ்சுவதற்காக உங்களுக்கு முன் சென்றோர் மீது கடமையாக்கப்பட்டது போல் உங்களுக்கும் குறிப்பிட்ட நாட்களில் நோன்பு கடமையாக்கப் பட்டுள்ளது. (ஸூரா அல்பகரா :183,184)

இந்த வசனத்தில், நாம் இறையச்சம் உடையவர்கள் ஆக வேண்டும் என்பதற்காகவே நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது என்று அல்லாஹ் கூறுகின்றான். எத்தனையோ ரமழான் மாதங்களை நாம் அடைந்துள்ளோம். அந்த ரமழான் மாதங்களில் நாம் நோன்பு நோற்றுள்ளோம். ஆனால் அல்லாஹ் எதிர்பார்க்கக்கூடிய அந்த இறையச்சம் நம்மிடம்

ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை நாம் சிந்தித்துப் பார்க்கக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இறையச்சம் என்பது இறை நம்பிக்கையாளனின் உயிர் நாடியாக இருக்க வேண்டும். அவனுடைய ஒவ்வொரு செயலிலும், எல்லா நேரங்களிலும் இந்த இறையச்சம் வெளிப்பட வேண்டும்.

ஒரு இறை நம்பிக்கையாளன் ரமழான் மாதம் முழுவதும் நோன்பு நோற்றிருக்கும் போது, தீமையான பேச்சுக்களைப் பேசாமல், மோசடி செய்யாமல், தீமையான காரியங்களில் ஈடுபடாமல் அந்த மாதம் முழுவதும் இறைவனை அஞ்சி நடக்க வேண்டும் என்று எண்ணி, அனைத்துத் தீமைகளை விட்டும் விலகி இருக்கின்றான். அந்த ரமழான் மாதம் முடிந்து விட்டாலோ அவன் மீண்டும் தீமையான காரியங்களைச் செய்யத் துவங்கி விடுகின்றான். இதற்கான காரணம் யாதெனில் அந்த நோன்பு அவனிடத்தில் எந்த மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை.

இறையச்சம் இந்த ஒரு மாதத்தில் மட்டும் தான் இருக்க வேண்டும் என்றோ, அம்மாதம் முடிந்து விட்டால் என்ன வேண்டுமென்றாலும் செய்து கொள்ளலாம் என்றோ இறைவன் கூறவில்லை. இறையச்சம் என்பது ரமழான் மாதத்திற்கும் மற்ற 11 மாதங்களுக்கும் பொதுவானது தான் எனவே எல்லா நாளிலும் ஒருவரிடம் இறையச்சம் பிரதிபலிக்க வேண்டும். ரமலான் மாதத்தில் ஒருவன் நோன்பு நோற்றிருக்கும் போது அவனுக்கு அருகில் அவனுடைய சம்பாத்தியத்தில் வாங்கப்பட்ட, அவனுக்குப் பிடித்தமான உணவுகள் இருக்கும். அவனுடைய மனைவி இருப்பாள். தான் விரும்பியதை அவன் செய்யலாம். யாரும் கேட்க மாட்டார்கள். எனினும், நாம் இறைவனுக்காக நோன்பு நோற்றுள்ளோம் எனவே இது நமக்குத் தடுக்கப்படாத பொருளாக இருந்தாலும் இப்போது நமக்குத் தடுக்கப்பட்டுள்ளது என்று விளங்கி தவிர்ந்து இருக்கின்றான்.

இறைவன் ஹலாலாக்கிய நம்முடைய பொருளாக இருந்தாலும் அதை இறைவன் தடுத்து விட்டான் என்பதால் அவனுக்கு அஞ்சி நாம் தவிர்ந்து இருக்கின்றோம். அப்படி என்றால் அடுத்தவருடைய பொருள் நமக்கு ஒரு போதும் ஹலால் ஆகாது. எனவே நாம் யாரையும் ஏமாற்றக் கூடாது யாருக்கும் மோசடி செய்யக் கூடாது என்ற இறையச்சம் நம்மிடம் வர வேண்டும். இந்த இறையச்சம் வருவதற்காகத் தான் நோன்பு கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது என்று இறைவன் கூறுகின்றான்.

2. ஏனைய மாதங்களிலும் ஸுன்னத்தான வணக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ரமழான் மாதம் வந்து விட்டால் பெரியவர், சிறியவர், ஆண்கள், பெண்கள் என அனைவருமே வணக்கசாலிகளாக ஆகி விடுவதைப் பார்க்கின்றோம். பள்ளிவாசல்கள் நிரம்பி வழியும். சில நேரங்களில் ஐவேளைத் தொழுகைக்கு வழக்கமாக வருபவர்களுக்குக் கூட இடம் கிடைக்காது. அந்த அளவுக்கு மக்கள் கூட்டம் அலை மோதும். ஏனெனில் ரமழானில் செய்யக்கூடிய காரியங்களுக்கு அதிகமான நன்மைகள் கிடைக்கும் என்று அனைவரும் விளங்கி வைத்துள்ளனர். எனவே ஐவேளைத் தொழுகையிலும் தவறாது கலந்து கொள்வார்கள். இரவில் நன்மையை எதிர்பார்த்து தூக்கத்தைத் தியாகம் செய்து நின்று வணங்குவார்கள்.

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்,
யார் நம்பிக்கை கொண்டு (நற்கூலியை) எதிர்பார்த்து ரமழான் மாதத்தில் நின்று வணங்குகின்றாரோ அவரது முந்தைய பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டு விடும். (புஹாரி 37) மேற்கூறப்பட்ட ஹதீஸின் அடிப்படையில் ரமழான் மாதத்தில் ஐவேளையும்,

இரவிலும் தொழுகின்றோம். ரமழானில் வணக்கங்களில் ஈடுபடும் படி கட்டளையிட்ட அல்லாஹ்வும் அவனது தூதர் (ஸல்) அவர்களும் ரமழான் அல்லாத காலங்களிலும் வணக்கங்களில் ஈடுபட வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார்கள். எனவே ரமலானிலும் ரமழான் அல்லாத காலங்களிலும் நாம் தொழுகைகளைப் பேண வேண்டும். பின்வரும் அல்குர்ஆன் ஹதீஸ் வழிகாட்டல்களை நன்கு அவதானிக்கின்ற போது ரமலான் அல்லாத காலங்களிலும் நாம் வணக்கங்களில் ஈடுபட வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

இரவில் குறைவாகவே தூங்கிக் கொண்டிருந்தனர். இரவின் கடைசி நேரங்களில் பாவமன்னிப்புத் தேடுவார்கள். (ஸூரா அத் தாரியாத் :17,18)

தொழுகையை நிலை நாட்டுங்கள்! அவனையே அஞ்சுங்கள்! அவனிடமே ஒன்று சேர்க்கப்படுவீர்கள்! (ஸூரா அல் அன்ஆம் :72)

3. ரமழானைப் போன்று ஏனைய மாதங்களிலும் அல்குர்ஆன் திலாவத்களில் ஈடுபடல்.

ரமழான் மாதத்தில் ஒரு முறையாவது குர்ஆனை முழுமையாக ஓதி முடித்து விட வேண்டும் என்று நாம் போட்டி போடுவோம். ஆனால் ரமழான் முடிந்ததும் இதை ஏறிட்டும் பார்ப்பதில்லை. அது ஏன்? ரமழான் அல்லாத மற்ற நாட்களிலும் குர்ஆனை ஓதினால் ஒரு எழுத்துக்குப் பத்து நன்மை உண்டு. அல்லாஹ்வின் அருள் மறையான அல்குர்ஆனிலிருந்து ஓர் எழுத்தை ஓதுபவருக்கு ஒரு நன்மை உண்டு. ஒரு நன்மை பத்து நன்மைகளைப் போன்றதாகும். அலிஃப், லாம், மீம் என்பதை ஓர் எழுத்து என்று சொல்ல மாட்டேன். மாறாக அலிஃப் ஓரெழுத்து, லாம் ஓரெழுத்து, மீம் ஓரெழுத்து என்று தான் கூறுவேன்.' என்றார்கள்.
(திர்மிதி 2910)

4. ஏழைகளுக்கு உதவுதல்

ரமழான் மாதத்தில் நம்மால் முடிந்த அளவு ஏதேனும் உணவைத் தயாரித்து ஏழை, எளியவருக்குக் கொடுப்போம். ஆனால் ரமழான் முடிந்து விட்டாலோ நம் அண்டை வீட்டார் உண்ண உணவில்லாமல் பசியோடு இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்தால் கூட அவர்களுக்கு உணவளிக்க நமக்கு மனம் வருவதில்லையே! ஏன்? என்று நமக்கு நாமே கேட்டு, ரமழான் அல்லாத நாட்களிலும் பசித்தவருக்கு உணவளிக்க வேண்டும்.

நோன்பு நோற்கின்ற மனிதர் ஏழைகளில் பசி, பட்டினி போன்றவற்றை உணர்ந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்தி தரப்பட்டிருக்கினறது. அதிகாலையிலிருந்து சூரியன் மறைகின்ற நேரம்வரை நீர் அருந்தாமல் உணவு உண்ணாமல் இருப்பதனால் ஏழை ஒருவன் எவ்வாறு பசித்திருந்து கஷ்டப்படுகின்றான் என்ற அவலநிலையை நோன்பாளி உணர்கிறான். இதனால் கஷ்டப்படக்கூடிய ஏழை எளியவர்களுக்கு உதவி செய்யும் மனநிலையை நோன்பு ஒருமனிதனிடத்தில் ஏற்படுத்த முயல்கின்றது.

5. வீணான செயல்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல்

நாம் எவ்வளவு வீண் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுபவர்களாக இருந்தாலும், ரமலான் வந்து விட்டால், நம்மிடம் யார் வம்புக்கு வந்தாலும் கூட, நான் நோன்பாளி என்று விலகிக் கொள்கிறோம். அதே போன்று ரமழான் முடிந்த பிறகும் செயல்பட நம்மை நாமே சீர்திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். இன்று டி.வி.

பக்கம் 40 பார்க்கவும்

“பொறுமையும், உழைப்பும் இருந்தால் நிச்சயமாக வென்றிடலாம்”

திகழ்விழி யூடியூப் சனலின் உரிமையாளரும், பரதநாட்டியக் கலைஞருமாகிய தக்ஷிகா தயாளன் உடனான நேர்காணல்

நேர்காணல்:
ஜே.எம். பாஸித்
பணிப்பாளர்

01) உங்களைப் பற்றிய சிறு அறிமுகம்?

சமூகத்தில் தனக்கான இலட்சிய வழியை அமைத்து அதை நோக்கி பயணம் செய்யும் பெண்களில் ஒருத்தியே நான் தக்ஷிகா தயாளன் எனது பெயர். மத்திய மாகாணத்தில் அமைந்துள்ள கண்டியே என்னுடைய பிறப்பிடம் தற்போது திருகோணமலையில் வசித்து வருகின்றேன். தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் வேலை செய்வதோடு யூடியுப் சேனலை நடத்தி வருகின்றேன்.

02) உங்களது “திகழ்விழி யூடியூப்” சேனலை ஆரம்பித்ததற்கான ஆர்வம் பற்றி?

சிறுவயதில் இருந்தே ஊடகத்துறையில் நாட்டம் அதிகம் மற்றும் பல இடங்களுக்கு சென்று அங்குள்ள மக்களின் அடையாளம் , உணவு முறை , வாழ்க்கை முறை, பிரசித்திபெற்ற இடங்களின் வரலாற்றை ஆராய்வதிலும் ஆர்வம் அதிகம். எனக்கான ஒரு

மேடையை எனக்கான ஒரு அங்கீகாரத்தை நானே உருவாக்க வேண்டும் என்பதும் எனது குறிக்கோள். அந்த ஆர்வமும் குறிக்கோளும் திகழ்விழியின் உருவாக்கத்திற்கான முக்கிய காரணம்

03) இதன் மூலமாக எவ்வாறான விடயங்களை கருத்திற் கொண்டு பதிவிட்டு வருகிறீர்கள்?

இலங்கை மிக அழகிய நாடு இது உலகம் அறிந்ததே ஆனாலும் கூட இலங்கையின் பல அழகான வரலாற்று சார்ந்த இடங்கள் இன்னும் நிறைய பேருக்கு தெரியாமல், வெளிவராமல் இருக்கிறது அந்த இடங்களை வெளிக்கொண்டு வர வேண்டும் மற்றும் இலங்கையின் சுற்றுலா துறையை ஊக்கபடுத்தும் விதமான காணொளிகளும், இவ்வருடம் முதல் உதவிகள் தேவையுடைய மக்களை நோக்கிய காணொளிகளும் பதிவிட்டு வருகிறேன்

04) “திகழ்விழி” மூலமாக இலங்கையின் வரலாற்று இடங்களை பதிவிட்டு வரும் நீங்கள் அவ் இடம் சார்ந்த தகவல்களின் உண்மைத் தன்மையினை எவ்வாறான முறையில் பெற்றுக் கொள்கின்றீர்கள்?

ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் செல்லும்முன் வரலாற்றுக்குறிப்புகள் வரலாற்று ஆவணங்கள் போன்றவற்றிலும் அந்த இடத்தில் இருக்கும் முன்னோர்களிடம் அந்த பிரதேசத்தை சுற்றி இருப்பவர்களிடம் கலந்துரையாடுவது மூலமாக தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது

05) “திகழ்விழியின்” ஆரம்ப காலப் பயணம் தொடக்கம் இன்று வரை சமூகத்தின் மத்தியில் எவ்வாறான வரவேற்பை பெற்றுள்ளது?

ஆரம்பத்திலிருந்தே மிகுந்த வரவேற்பு கிடைத்தது. வாழ்த்துக்கள் இன்னும் என்னை மிருகேற்றிகொள்ளும் வகையான ஊக்குவிப்புகள் கிடைத்தது. “திகழ்விழி” எனும் பெயர் அனைவரும் அறிந்த பெயராக தற்போது மாறி உள்ளது.

06) ஒவ்வொரு இடங்களுக்குச் சென்றும் அவை பற்றிய தகவல்களை பதிவிட்டு வரும் வேளையில், எவ்வாறான சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது?

இலங்கையின் பொருளாதார நிலை யாவரும் அறிந்ததே, அதன் விளைவுகள் நேரடி தாக்கத்தை எம்மை போன்றவர்களுக்கு ஏற்படுத்துகிறது, ஆரம்ப காலத்தில் கையடக்க தொலைபேசி மட்டுமே மூலாதாரமாக இருந்தமையினால் அதில்

காணொளி பதிவு செய்வதும் அழகாக அதை வெளியீடு செய்வதிலும் பல இன்னல்களை சந்தித்தேன் அது மட்டுமல்லாது நான் தனியார் கம்பெனி ஒன்றில் பணி புரிந்து வருகிறேன் எனவே யூடியுப் காக நேரம் ஒதுக்குதல் என்பது மிகப்பெரிய சவாலாகவே இருக்கிறது.

07) எந்தவொரு காரணத்திற்காக இவ் களத்தினை தேர்வு செய்தீர்களோ அதன் எதிர்பார்ப்பை தற்போது பூர்த்தி செய்ய முடிந்துள்ளதா?

நிச்சயமாக எனது குறிக்கோளும் இலக்குகளும் மெல்ல மெல்ல பூரணமடைந்து கொண்டு வருகிறது என நினைக்கிறேன். ஏனெனில் ஆரம்ப காலத்தில் 0 அங்கத்தவர்களில் இருந்து ஒரு வருடத்தில் கிட்டத்தட்ட 5800 அங்கத்தவர்கள் திகழ்விழியுடன் இணைந்திருக்கிறார்கள். என்னுடைய யூடியுப் தளத்திற்கு பலர் அவர்களது கருத்துகளை பதிவு செய்கின்றார்கள். தங்களுடைய பிரதேசத்திற்கு வந்தமைக்காக வாழ்த்து கூறுகின்றனர். சிலர் அவர்களுடைய பிரதேசங்களுக்கு வந்து காணொளிகளை செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறார்கள் இவை எனக்கு மிகப்பெரிய ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துகிறது

08) உங்களுக்கு கிடைத்த விருதுகள்

யூடியுப் ஆரம்பித்த முதல் வருடத்தில் cmb talks digital award female vlogger விருது கிடைத்தது. இனிவரும் காலங்களிலும் என் உழைப்பினால் பல விருதுகள் கிடைக்கப்பெறும் என நம்புகிறேன்

09) இத்துறை மீதான உங்களது பயணத்திற்கு உறுதுணையாக இருப்பவர்கள் பற்றி?

என்னுடைய எல்லா முயற்சிகளுக்கும் உறுதுணையாக இருப்பவர்கள் என் குடும்பத்தினர் மற்றும் என்னுடைய சிறந்த நண்பர் வருங்கால கணவராகிய தார்ஷன் ஸ்ரீகுமார். ஒரு சிறந்த காணொளியை வழங்குவதற்கான அனைத்து வித வழிகாட்டல்களையும் எனக்கு வழங்கி உள்ளார் இன்று நானே ஒரு இடத்திற்கு தனியாக

சென்று தயக்கமின்றி கதைத்து ஒளிப்பதிவு செய்து அதை அழகிய வெளியீடாக வழங்குவதற்கான நுட்பங்களையும் கற்று தந்துள்ளார். இந்த தருணத்தில் அவருக்கு மிகப்பெரிய நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

10) இனி வருங்காலத்தில் இத்துறையில் உங்களது தூரநோக்கு எவ்வாறாக உள்ளது?

பல நிறுவனங்கள், ஒழுங்கமைப்பாளர்களுடன் இணைந்த செயற்றிட்டங்கள் காணொளிகளில் புதுவிதமான நுட்பங்களை கையாள உள்ளேன் காலத்திற்கு ஏற்றாற்போல் சில வித்தியாசமான விடயங்களை யூடியூப் தளத்தின் ஊடாக வெளிக் கொணரலாம் எனவும் என்னைப் போலவே ஆரம்ப கட்டத்தில் இருக்கும் யூடியுபர்களுக்கு உதவும் வகையிலான செயற்றிட்டங்கள் சிலவற்றையும் செய்வதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட்டு வருகிறேன்

11) இத்துறைத் தவிர, வேறு துறையிலான உங்களது திறமைகள் குறித்து?

பரதநாட்டியத்தில் நாட்டம் உண்டு பல நிகழ்ச்சிகளையும் செய்துள்ளேன். நீண்ட இடைவெளிக்குப் பின்னர் மீண்டும் பரதநாட்டிய பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறேன். அத்தோடு கைவினைப் பொருட்கள் செய்வதில் மிகுந்த ஈடுபாடு உண்டு. தாமரா க்ரியேஷன் எனும் பெயரில் சிறு கைத்தொழில் ஒன்றையும் மேற்கொண்டு வருகிறேன், புகைப்படங்கள் எடுப்பதிலும் ஆர்வமுண்டு.

12) நிறைவாக, இன்று பல பெண்களும் ஒவ்வொரு துறைகளில் தங்களது திறமைகளின் மூலம் அடையாளத்தைப் பெறுவதற்கு முயற்சித்து வருகின்றார்கள். இது குறித்து உங்களது அனுபவத்தினூடாக கூற விரும்புவது?

உங்கள் ஒவ்வொருவருடைய திறனையும் வெளிப்படுத்தும் போது உங்கள் அடையாளம் பலரால் அறியப்படுகிறது. அதற்கு உழைப்பும் பொறுமையும் மிக முக்கியமான ஒன்று எதிலும் தளராமல் உங்களுக்கான அடையாளத்தை தேட போராடினால் மாத்திரமே நாளை உங்களது வெற்றியில் நீங்கள் பூரண மகிழ்ச்சியைப் பெற முடியும் எனவே தளராது ஓய்வின்றி உங்களுக்கான அங்கீகாரத்தை நீங்களே உருவாக்கிடுங்கள்.

13. துணிந்தெழு சஞ்சிகை பற்றிய உங்கள் கருத்து?

துணிந்தெழு சஞ்சிகை என்னைப்போல் பல பெண்களை ஊக்குவித்து கொண்டு வருகிறது. தம் இலக்கை நோக்கி போராடும் அனைவருக்கும் உங்கள் ஆதரவு பெரும் ஊக்கத்தை அளிக்கிறது. இதே போல் மேலும் உங்கள் சேவை தொடர என் வாழ்த்துக்கள். இந்த வாய்ப்பை எனக்கு அளித்தமைக்கு இத்தருணத்தில் நன்றியினை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்!

வெற்றிகரமான திருமண வாழ்க்கையின் அடிக்கல் கணவனும் மனைவியும். பொதுவாக ஒரு கட்டிடம் நிலைத்திருக்க அதன் அத்திவாரம் உறுதியாய் அமைக்கப்படும். அவ்வாறே மனிதன் வாழ்நாளில் முக்கிய பெரும் பகுதியாக அமையும் மணவாழ்வின் அடித்தளங்களும் மிகச் செழிப்பாக அமைக்கப்படுதல் அவசியம்.

குறிப்பாக, இரு துருவமென வெவ்வேறுபட்ட பண்பியல்புகளைக் கொண்ட ஆண் பெண் இணைந்து வருடக்கணக்கில் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து மகிழ்தலின் அதி முக்கிய அடிப்படை, வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காண்பதே! இதில் உளவியல் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. உடல், உளம், நடத்தை, மனப்பாங்கு, அறிவு என எல்லா ரீதியிலும் ஆணிலிருந்து பெண்ணும் பெண்ணிலிருந்து ஆணும் வேறுபடுகின்றனர் என உளவியல் சுட்டுகின்றது.

ஆணுக்குப் பெண் சமமா? அல்லது ஆணுக்குப் பெண் நிகரா? என்ற வாதங்களுக்கு மத்தியில் இருவரிலும் வேறுபாடுகள் உள்ளன என்பது நிஜம். இவர்கள் இணைந்து வாழ்வை நடத்த அவ்வேறுபாடுகளை விளங்கி மதித்து புரிந்து ஏற்றல் அனைவருக்கும் நலமும் அவசியமும் ஆகும்.

இவ்வேறுபாடுகளை புரிந்து ஏற்று நடப்பது என்பது வாழ்வுக்கு எழில் சேர்க்கும், உறவுக்கு பலம் சேர்க்கும். ஆண்களை பெண்களாலும் பெண்களை ஆண்களாலும் இலகுவில் புரிந்து கொள்ள முடியாமைக்கு அடிப்படை அவர்களது மூளை அமைப்பில் உள்ள வித்தியாசங்களே என உளவியல் கூறுகின்றது. உண்மையில் இரு பாலினத்தவருக்கும் உடல் மட்டுமல்ல மூளையும் வித்தியாசப்படுகிறது. இந்த வித்தியாசத்தினால்தான் இவர்களுக்கு மத்தியில் திருமணம், காதல், நட்பு என எந்நிலை உறவாயினும் புரிந்துணர்வில் தடுமாற்றம் ஏற்படுகின்றது.

ஆணின் மூளையும், பெண்ணின் மூளையும்

வெவ்வேறு விதமாக வேலை செய்கின்றன. பெண்ணின் மூளை அமைப்பு மூன்று மையங்களை கொண்டது. முதல் மையம் உணர்ச்சிகளை அப்படியே கிரகித்துக்கொள்ளும் தன்மை கொண்டது.

இரண்டாவது மையம் மொழிவளத்துக்கானது. இது பேச்சையும், வார்த்தைகளையும், உரையாடல்களையும் ரசிக்கும் தன்மைக்கொண்டது. மூன்றாவது மையம் முகத்தின் சாயலை கொண்டு ஒருவரை துல்லியமாக எடைபோடும் தன்மை கொண்டது. இதனால் அடுத்தவர்களின் முகபாவனை பெண்களில் பலத்த தாக்கம் செலுத்தவல்லது. ஆணின் மூளையிலும் இந்த 3 மையங்கள் உள்ளன. ஆனால், அதன் செயற்பாடு பெண்ணின் மூளையின் செற்பாட்டிலிருந்து வேறுபடுகின்றது. ஒரு விடயத்தை பெண் பேசுவதை போல் ஆணால் விவரித்து யடைமொழிகளோடு கலைநயமாக இழுத்துக் கூறமுடியாது. தான் உணரும் உணர்வுகளை ஒரு பெண்ணைப்போல் ஆணால் மொழியால் அழகிய நயத்துடன் விரித்து விவரிக்க முடியாது. எதிராளியின் முக அமைப்பை கொண்டு அவர் மனதை புரிந்துகொள்ளும் திறனும் குறைவு. ஆணுக்கான மூளை அமைப்பு கண்ணில் காணும் காட்சிகளுக்கே முக்கியத்துவம் தருகிறது.

கண்ணால் காணும் காட்சிகள் மூலம் ஆணால் மிக இலகுவில் இன்பமடையவும் முடியும் துன்புறவும் முடியும். இதை பார்வை இன்பம் என்பர். ஆனால், பெண்ணின் மூளை அப்படியல்ல. பெண்ணுக்கு பார்வை இன்பம் என்பது கிடையாது. அதனால்தான் பெண்ணுக்கு காட்சிகளால் மகிழ்ச்சி கிடைப்பதில்லை. பேச்சு மூலம்தான் மகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது.

தொடர்ச்சியாக பேசிக்கொண்டே இருக்கும் ஆண்களை பெண்களுக்கு பிடிக்கிறது. இன்னும், தான் பேசுவதை செவிமடுக்கும் ஆண்களையும் அதிகம் விரும்புவர். அதிகம் பேசுவது பெண்ணின் தவறும் இல்லை அதிகம் பேசுவதை விரும்பாதது ஆணின் தவறும் இல்லை. இது, ஆண்-பெண் மூளை அமைப்பையும் அவர்களின் உளவியலையும் சார்ந்தது. இதைப் புரிந்துகொண்டாலே போதும், தம்பதிகளுக்கு இடையே நடக்கும் சண்டைகள் முடிவுக்கு வந்துவிடும். இதனால்தான், பெரும்பாலும் பெண்கள் ஆண் அழகாக இருக்கவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை என எண்ணுவர். இதுபோன்ற அடிப்படையான வேறுபாடுகள் ஆண், பெண் இருவருக்கும் உண்டு.

இதன் தொடரில் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் 'பேச்சு' பற்றிய உளவியலை, ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ஆலன் - பார்பரா பீஸ் தம்பதி, தங்களின் 'ஆண்கள் ஏன் கேட்பதில்லை' என்ற புத்தகத்தில் அழகாக விவரித்துள்ளனர். ஆண்கள், பெண்களோடு ஒப்பிடுகையில் சிறந்த பேச்சாளர்கள் இல்லை என்ற உண்மை உலகறிந்த உண்மை. ஆண் குழந்தைகளைவிட பெண் குழந்தைகள் விரைவாகப் பேச ஆரம்பித்துவிடுவதுண்டு, முதலாம் வகுப்பில் கூட சிறுவனைவிட அதே வகுப்பு சிறுமிக்கு அதிக வார்த்தைகள் தெரியும்.

ஆண்கள், தமது இடது மூளையை பிரதானமாக பயன்படுத்துகிறார்கள். அதில் பேச்சுக்கான மையம் இல்லை. அதனாலேயே பெரும்பாலும் ஆண்களைப் பொறுத்தவரை பேச்சும், மொழியும் முக்கியத் திறமைகளாக இருப்பதில்லை. அதேநேரம் பெண்களின் இடது மூளையின் முன்புறத்திலும், வலது மூளையின் குறிப்பிட்ட சிறிய இடத்திலும் பேச்சுத்திறன்

மையங்கள் இருக்கின்றன. மூளையின் இரண்டு புறங்களிலும் பேச்சுத்திறனுக்கான மையங்கள் இருப்பதால், பெண்கள் சிறப்பான பேச்சாளர்களாக இருக்கிறார்கள். பெண்கள் பேசுவதை ரசிக்கிறார்கள், அதிகம் பேச விரும்புகிறார்கள். பேச்சுக்காக, குறிப்பிட்ட பகுதிகள் இருப்பதால், மூளையின் மற்ற பகுதிகள் மற்ற பணிகளைச் செய்ய ஒதுக்கப்படுகின்றன. இதனால்தான், பேசும்போதே அவர்களால் பல வேலைகளைச் செய்யமுடிகிறது.

பெண்கள், மற்றவர்களுடன் அதிக நேரம் பேசிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள் என்பது ஆண்களின் புலம்பல். இது தகவல்களை மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிப்பதற்கான வழி என ஆண்கள் நினைப்பதுண்டு. ஆனால், பெண்கள் அதை உறவை வளர்ப்பதற்கான வழியாகக் காண்கிறார்கள். இதனை விளங்கி யதார்த்த பூர்வமாக ஏற்றுக் கொண்டால் உறவில் விரிசல் ஏற்படுவது குறையும்.

பேச்சின் மூலமாக உறவை வளர்ப்பது என்ற முக்கியத்துவத்துடன் பெண்ணின் மூளை வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதாக உளவியல்கூறுகின்றது. உலகிலேயே அதிகமாகப் பேசுபவர்கள் இத்தாலியப் பெண்கள். அவர்கள், ஒரு நாளைக்கு 6 ஆயிரத்திலிருந்து 8 ஆயிரம் வார்த்தைகள் வரை பேசுகிறார்கள். மேலும், 2 - 3 ஆயிரம் சத்தங்களையும், 8 - 10 ஆயிரம் உடல் மொழிகள், முகபாவங்கள், தலை அசைவுகள், சைகைகளைப் பயன்படுத்தி தகவல்தொடர்பு கொள்கிறார்கள். இவற்றை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்தால், சராசரியாக இவர்கள் 20 ஆயிரம் தகவல்கள் தொடர்பு வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி தங்கள் கருத்துகளைக் கூறுகிறார்கள் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இத்தாலியப் பெண்ணின் பேச்சின் இந்தப் புள்ளிவிவரங்களோடு இத்தாலிய ஆணின் பேச்சை ஒப்பிடுகையில், அவன் 2 - 4 ஆயிரம் வார்த்தைகளையும், ஆயிரத்திலிருந்து இரண்டாயிரம் சத்தங்களையும், 2 - 3 உடல்மொழி அசைவுகளையும் மட்டுமே பயன்படுத்துகிறான். இவற்றைக் கூட்டினால், இத்தாலிய ஆண் சராசரியாக ஏழாயிரம் தகவல் தொடர்புகளை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறான். பெண்கள் பேசுவதில், இது மூன்றில் ஒரு பங்குதான் என வேறு ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

சாதாரணமாக பேச்சு விடயத்திலேயே ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையில் இப்படி பலவித அடிப்படை மாற்றங்களும், உயிரியல் வேறுபாடுகளும், உளவியல் மாறுபாடுகளும் இருக்கின்றன எனில், இவ்விருவரின் இயல்புகள் தொடக்கம் எண்ணங்கள், செயற்பாடுகள் வரை உள்ள வேறுபாடுகளையும் மாறுதல்களையும் பரஸ்பரம் புரிந்து அதனை அழகிய முறையில் ஏற்று நடந்தால் வாழ்வும் உறவும் வளம் பெறும் என்பதை அனைவரும் ஆழமாக நம்பி மாற்றத்தில் கை கோர்த்து, வேற்றுமையில் ஒற்றுமை காண முயல வேண்டும்.

Sheefa Ibraheem
Psychological Counsellor
Writer, Author, Tutor
B.A (Hons) SEUSL, M.A (R) UPDN
NLP Practitioner
Licentiate in Islamic Sharia & Arabic language, DHLCAIS
District coordinator Ampara - Sky Tamil Media
+94760395717

sky தமிழ் NEWS
Ramadan
Kareem
ரமழான் கரீம்
சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளுடன் இணைந்திடுங்கள்!
skytamilnews
www.skytamilmedia.com
துணிந்தெழு
வரலாறு படைக்க இருக்கும் வைர நெஞ்சங்கள்

தன்னம்பிக்கை உயர்வு தரும்

சுவாமி விவேகானந்தர் தரும் தன்னம்பிக்கை கருத்துக்கள்

அற்புதராஜன் நிலுக்சிக்கா

"எழுந்திருங்கள் விழித்திருங்கள் இனியும் உறங்காதீர்கள் எல்லா தேவைகளையும் எல்லா துன்பங்களையும் தீர்க்கும் ஆற்றல் உங்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கிறது" என்று கூறிய சுவாமி விவேகானந்தர் 39 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தாலும் இன்னும் 30 தலைமுறைக்கும் தேவையான அறிவுப் பெட்டகத்தை இச்சமூகத்தினிடையே விட்டுச் சென்றுள்ளார். சுவாமி அவர்கள் மறைந்தாலும் அவரின் கனவுகள் எண்ணங்கள் மணற்கேணி போல் அவற்றைப் படிக்கும் தோறும் ஊறும்.

1863 ஆம் ஆண்டு கொல்கத்தாவில் விடிவெள்ளி ஒன்று உதயமாகி இளம் வயதிலேயே இச்சமுதாயத்திற்கு ஒளி கொடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. அவ் ஒளி தன்னாட்டு மக்கள் மட்டுமல்ல வேற்று நாட்டு மக்களும் நலம் பெற்று வாழ்வதற்காக பல கருத்துக்களை முன் வைத்தது. மக்களின் நலம் நாடி ஆன்மீக கருத்துக்களை மட்டும் முன் வைக்காமல் சமுதாய சீர்திருத்த கருத்துக்களையும், பெண்களின் முன்னேற்றம் கல்வி பற்றிய கருத்துக்களையும், தன்னம்பிக்கை பற்றிய பல கருத்துக்களையும், இந்திய இளைஞர்களுக்கு எதிரான பல கொடுமைகளையும் எதிர்த்து சாடியது.

"எழுமின் விழுமின் குறிசாரும் வரை நில்லாது செல்மின்" என்று தன்னம்பிக்கையை தனக்கே உரிய நடையில் உலகிற்கு எடுத்துக்காட்டியவர் சுவாமி விவேகானந்தர் ஆவார். அடியேனை போற்றுவதற்கு பல காரணிகள் இருந்த போதிலும் இச்சிறியவளான எனக்கு முதன்மையாய் தோன்றுவது அடிகளாரின் தன்னம்பிக்கை உணர்வு மட்டுமே.

விவேகானந்தருக்கு முன் தோன்றிய பலருக்கு பெண் விடுதலையும், நாட்டின் விடுதலையும், கடவுள் பற்றிய எண்ணக்கருக்களும் கருப்பொருளாக இருந்தது. ஆனால் "நூறு இளைஞர்களை தாருங்கள் உலகத்தையே மாற்றிக் காட்டுகின்றேன்" என்று இளைஞர்களின் மீது மட்டுமல்ல தன் மீதும் நம்பிக்கை வைத்த தன்னம்பிக்கைவாதி இவரின்றி வேறு யார் உளரோ? அடிகளாரின் ஒவ்வொரு சொற்கருத்தும் மக்களிடையே பரவி இருந்த மூடப்பழக்கவழக்கங்களை வேரோடு சாய்த்தது என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

"விடாமுயற்சி கடைசியில் வெற்றி தரும் ஒரே நாளில் எதனையும் சாதித்து விட முடியாது" என்று தன்னம்பிக்கைக்கு குரல் கொடுத்த தன்னம்பிக்கைவாதி அடிகளார் அவர்கள். சமுதாய சீர்திருத்தத்தில் இளைஞர்களின் தன்னம்பிக்கைக்கு முதலிடம் தந்த வரும் இவரே. தன்னம்பிக்கையை தாங்களே உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் கருதியவர் சுவாமிகள் அன்றி வேறொருவர் இல்லை என்பதே எனது மனக்கருத்தாக அமைகின்றது.

"முடியும் என்று உறுதியாக இருந்தால் முடியாதது என்று எதுவும் இல்லை" என்ற அடிகளாரின் கருத்தின் மூலம் இளைஞர்களின் தன்னம்பிக்கையில் எவ்வளவு எதிர்பார்ப்பு கொண்டிருந்தார் சுவாமிகள் என்பதனை உணரலாம். அவரின் ஒவ்வொரு சிந்தனை துளிகளும், பொன்மொழிகளும் என்றும் பலரது வாழ்வில் ஒளிவிளக்குகள் ஆகவே இருந்து வருகின்றது.

"நம்பிக்கை நம்பிக்கை நம்பிக்கை நம்மிடத்தில் நம்பிக்கை,கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கை, இதுவே மகிமை பெறுவதன் ரகசியமாகும். உங்கள் முப்பத்துமுக்கோடி புராண தெய்வங்களிடத்தும் மேலும் அவ்வப்போது உங்களுடைய அந்நிய நாட்டவர் புகுத்தி இருக்கும் இதர தெய்வங்களிடத்தும் நம்பிக்கை இருந்து ஆனால் உங்களிடத்தே நம்பிக்கை இல்லாவிட்டால் உங்களுக்கு மோட்சம் இல்லை"

"நீ எதை நினைக்கின்றாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய். நீ உன்னை பலவீனன் என்று நினைத்தால் பலவீனனாகவே நீ ஆகிவிடுவாய். நீ உன்னை வலிமை உடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவன் ஆகவே ஆகி விடுவாய்.

இல்லையென்று ஒருபோதும் சொல்லாதே. என்னால் இயலாது என்று ஒருநாளும் சொல்லாதே. ஏனெனில் நீ வரம்பில்லா வலிமை பெற்றவன். உன்னுடைய உண்மை இயல்போடு ஒப்பிடும்போது காலமும் இடமும் கூட உனக்கு ஒரு பொருட்டல்ல நீ எதையும் எல்லாவற்றையும் சாதிக்க கூடியவன். சர்வ வல்லமை படைத்தவன் நீ. பலவீனத்திற்கான பரிகாரம், ஓயாது பலவீனத்தை குறித்து சிந்திப்பது அல்ல மாறாக வலிமையை குறித்து சிந்திப்பது தான். மக்களுக்கு ஏற்கனவே அவர்களுக்குள் இருந்து வரும் வலிமையை பற்றி போதிப்பாயாக.

"வெற்றி பெறுவதற்கு நிறைந்த விடாமுயற்சியையும் பெரும் மன உறுதியையும் நீங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டும். விடாமுயற்சி பெற்றவன் சமுத்திரத்தையே குடித்து விடுவான் என்று சொல்கிறான். அத்தகைய ஆற்றலை அத்தகைய மன உறுதியை நீ பெற்றிரு. கடுமையாக உழை, உனது குறிக்கோளை நீ அடைவாய்.

"ஒழுக்கமுள்ளவனாக இரு தைரியம் உள்ளவனாக இரு. இதயபூர்வமான உறுதி பிறழாத ஒழுக்கத்தில் நிலை பெற்றிரு. மத சம்பந்தமான தத்துவ உண்மைகளை போட்டு உனது மூளையை குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம்."

“கோழை தான் பாவம் செய்கின்றான். தைரியசாலி ஒரு போதும் செய்வதில்லை. மனதால் கூட அவன் பாவத்தை நினைப்பதில்லை. சுயநலமே ஒழுக்கக்கேடு. சுயநலமின்மையே நல்லொழுக்கம். இதுதான் ஒழுக்கத்திற்கு நாம் கொடுக்கக் கூடிய ஒரே இலக்கணம் ஆகும்.”

“உன்னால் சாதிக்க முடியாத காரியம் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதே! அப்படி நினைத்தால் ஆன்மீகத்திற்கு அது முற்றிலும் முரண்பட்டது மிகப்பெரிய உண்மை இது”. “பலமே வாழ்வு பலவீனமே மரணம்”. “நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன் என்று சொல். நீ உறுதியுடன் இருந்தால் பாம்பின் விஷம் கூட சக்தி அற்றதாகிவிடும்.”

“என்றைக்கு ஆன்மீகம் தனது செல்வாக்கை இழந்து உலகாதயம் தலையெடுக்க ஆரம்பிக்கின்றதோ, அன்று முதல் அந்த சமுதாயத்திற்கு அழிவு ஆரம்பித்து விடுகின்றது”. “தனிமனிதனின் நிலை உயர்த்தப்பட்டால் தேசமும் அதன் நிறுவனங்களும் உயர்வடைந்தே தீரும்.” “உனக்கு தேவையான எல்லா வலிமையும் உதவியும் உனக்குள்ளேயே இருக்கின்றன.”

“உயர்ந்த லட்சியம் உள்ளவன் ஆயிரம் தவறு செய்தால் லட்சியம் இல்லாதவன் 50000 தவறுகள் செய்வான் என்று நான் உறுதியாக கூறுகின்றேன்”. “தூய்மை பொறுமை மற்றும் விடாமுயற்சி ஆகிய மூன்றும் வெற்றிக்கு இன்றியமையாதவையாகும்”.” இவை அனைத்துக்கும் மேலாக அன்பு நிச்சயம் வேண்டும்.”

“ஒவ்வொரு உயிரிலும் தெய்வீகத்தன்மை மறைந்திருக்கின்றது வலியையும் உள்ளேயும் இருக்கும் இயற்கையை கட்டுப்படுத்தி உள்ளே குடிகொண்டுள்ளன இந்த தெய்வீகத் தன்மையை

மலரும்படி செய்வதுதான் முடிவான லட்சியம் .”

“ஒரு கருத்தை எடுத்துக்கொள். அந்த ஒரு கருத்தை உனது வாழ்க்கை மயமாக்கு. அதையே கனவுகாண். அந்தக் கருத்தை ஒட்டியே வாழ்ந்து வா. மூளை, தசைகள், நரம்புகள், உன் உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் அந்த ஒரு கருத்தே நிறைந்திருக்கட்டும். அந்த நிலையில் மற்ற எல்லா கருத்துகளையும் தவிர்த்து விடு. வெற்றிக்கு இதுதான் வழி”.

இப்படி அடுக்கடுக்காக எண்ணற்ற தன்னம்பிக்கை கருத்துக்களை உலகிற்கு வழங்கிய தன்னம்பிக்கையின் தந்தை சுவாமி விவேகானந்தர் அவர்கள். ”சொல்லுதல் யாவருக்கும் எளிய அரியவாம் சொல்லிய வண்ணம் செயல்” என்றார் வான்புகழ் வள்ளுவனார். விவேகானந்தரோ சொல்லியது மட்டுமல்லாது அதுபோல வாழ்ந்தும் காட்டினார். தற்கால மாணவர் சமுதாயத்திற்கு “உயிர் போகும் நிலை வந்தாலும் தைரியத்தை கைவிடாதே! நீ சாதிக்க பிறந்தவன். துணிந்து நில்.” என்று கூறிச் சென்றுள்ளார். அவரை பின்பற்றி நாமும் தன்னம்பிக்கையில் உயர்வு பெற்று தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வோம்.

பெண்மை

ஆர். ரயீனா பேகம்
ஓட்டமாவடி.

பெண்ணே, பல இன்னல்கள் தாண்டி இதிகாசங்களிலும் இடம் பிடித்த உமக்கு மங்கை, மாது, மகளிர், அணங்கு என்று பெயர் இருக்கையில் அடுத்தவர்கள் உச்சரிக்கும் வார்த்தைகளை செவிமடுத்து அகம் உடைந்து நொறுங்குவதேனோ..

அடுப்பங்கறை விறகுகளில் கருகிய கனவுகளை, மெய்யாய் வடிவமைக்க போராடிய பலர் வரலாற்று நூல்களில் சுடர் விட்டு ஒளி தருவது விந்தையாயினும் அவர்களின் உழைப்பின் உச்சத்தின் பரிசல்லவா??..

உன்னை வெறுத்தொதிக்கிய காலம் போய் தாய், மகள், மனைவி போன்ற பரிணாமத்தில் போற்றப்படுவது உன் வலிமையின் ஆதாரமல்லவா??..

பெண் என்பவர் இழிவாய் போற்றப்பட்ட போதிலும் உன்னை ஆணிற்கு நிகராய் வலுவூற்றிய பாரதிக்கவி, "எங்கும் சுதந்திரம் என்பதே பேச்சு, நாம் எல்லோரும் சமம் என்பது உறுதியாச்சு" உன்னதத்தை உறுதியாய் போராட வலி வகுத்திட்ட ஓர் ஊக்கியல்லவா??..

பெண்ணிற்கு கல்வியின் சிறப்புக்கள் அதிகமாக ஊட்ட தேவையில்லை என்றிருந்த காலம் போய் பெண்களே இவ் வையகம் எங்கும் கல்வியில் மேலோங்கியிருப்பது பெண்களின் உரிமைகளுக்கும் இடமுண்டு என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டல்லவா??.. இதுவே பாரதிக் கவியிலும் அரங்கேறியிருக்கிறது, "ஏட்டையும் பெண்கள் தொடுவது தீமையென் றெண்ணி யிருந்தார் மாய்ந்து விட்டார் வீட்டுக் குள்ளேபெண்ணைப் பூட்டிவைப் போமென்ற விந்தை மனிதர் தலைகவிழ்ந்தார்...."

உன் உரிமைகளுக்கு இத்துனை ஆதாரங்கள் இருக்கையில், பிறரை நம்பி சிறைக்கைதியாய் சிறைப்பட்டு வாழ்வதிலும், பிறரது நாவுதனில் தவழ்ந்திடும் வார்த்தைகளுக்கு இரையாய் ஆவதிலும் இல்லை இங்கு உன் இலக்கு. பெண்மை என்ற உயரிய அந்தஸ்தினால் உலகம் என்ற நான்கெழுத்தை ஆழ வகுத்திடும் வரைபடத்தில் உள்ளது உனக்கான யாவும்..

உனக்குள் உன் உன்னதத்தைத் தேடு, தொய்ந்து விடாதே....!!

கனவிலே கரைகிறோம்

ர. ரமேஷ்
திருப்பூர்

நமக்குன்னு எப்பத்தா வீடு வாங்க போறமோ வாடகை கொடுத்து கொடுத்து சம்பாதிக்கிறது பாதி இதுக்கே போகுது. இப்படியே போன நம்ம என்ன பண்றது என்று அலுத்துக் கொண்டாள் கண்மணி. பேசும் எதுவும் காதில் விழுகாதபடி இருந்தான் வாசு. வாசுவுக்கும் கண்மணிக்கு திருமணமாகி ஆறு ஆண்டுகள் ஆகிறது. மூன்று வயதில் மணி என்று ஒரு மகன் உள்ளான். பெற்றோர்கள் பார்த்து வைத்து நடத்திய திருமணம்.

திருமண வாழ்வு நல்லபடியாக சென்றது. வாசு கூலித்தொழிலாளி. கண்மணி வீட்டின் அருகில் உள்ள பனியன் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கிறாள். சொந்தமாக வீடு கட்ட வேண்டுமென்று நீண்ட நாள் ஆசை. அதனால் வாசுவின் வருமானம் வீட்டிற்கும் கண்மணியின் வருமானம் வீடு கட்டுவதற்கும் என பிரித்துக் கொண்டனர்.

வாடகை வீட்டில் வசித்து வருகின்றனர். வாடகை வீட்டில் வசிக்கும் தம்பதிக்கு வீட்டின் உரிமையாளர் நிறைய விதிமுறைகள் விதித்துள்ளார். வாடகையும் அதிகம். மொத்தம் ஐந்து வீடுகள் உள்ளது. அனைவரும் சரிசமமாகத்தான் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால் அப்படி ஏதும் நடப்பதில்லை. மற்றவர்கள் எல்லாம் அவர் தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தி விட்டு இறுதியாகத்தான் கண்மணிக்கு கிடைக்கும். இதனாலேயே கண்மணிக்கு வெறுப்பு. அது மட்டுமில்லாமல் வீட்டின் உரிமையாளர் குறிப்பிட்டு கண்மணியை மட்டும் குறை கூறிக் கொண்டே இருந்தார். மற்றவர்கள் செய்யும் தவறுக்கு கண்மணி மாட்டிக் கொள்வாள்.

நான் செய்யவில்லை என்று கண்மணி சண்டையிட்டாலும் யாரும் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஆகவே இந்த வீட்டில் இருப்பதற்கு சுத்தமாக பிடிக்கவில்லை. எனவே சொந்த வீடு ஒன்று கட்டினால் மட்டும் தான் நாம் நிம்மதியாக

வாழமுடியும் என்று யோசித்தாள். அதனால் வாசுவிடம் தினமும் கூறிவந்தாள். அவனும் ஆரம்பத்தில் சரியென்று கூறியவன் பின்னாளில் அவள் கூறுவதை கண்டு கொள்ளாமல் விட்டுவிடுவான். இதனால் இருவருக்கும் அடிக்கடி சண்டை தான். ஒருநாள் வழக்கம் போல் சண்டை தொடர பெரும் வாக்குவாதம் ஆகி இருவருக்கும் சண்டை பெரிதானது. இந்த சண்டையில் கண்மணியை அடித்து விட்டான் வாசு. கோபமாக திட்டிவிட்டு வெளியில் சென்றுவிட்டான்.

கண்மணி ஒரே அழுகை சமாதானம் சொல்வதற்கும் ஆறுதல் சொல்வதற்கும் ஒருவரும் இல்லை மகனை தவிர. வெளியில் சென்றவன் நீண்ட நேரமாகியும் வரவில்லை. கண்மணி அவளுக்கு அவளே சமாதானம் கூறிக்கொண்டாள். நீண்ட நேரம் கழித்து வீட்டிற்கு வந்தான் வாசு. வந்தவன் மனைவியை சமாதானம் செய்ய அருகில் சென்றான். அவள் எதுவும் பேசாமல் இருந்தாள். சரி அமைதியாக உள்ளாள் சரி காலை பார்த்துக்கொள்வோம் என்று உறங்கச் சென்று விட்டான். காலையில் எழுந்து அவரவர் வேலைக்கு சென்று விட்டனர்.

கண்மணி வேலைப் பார்க்கும் நிறுவனத்தில் உடன் வேலைப் பார்ப்பவர்கள் ஒருவர் இடத்துடன் வீடு கட்டிக்கொடுக்கும் நிறுவனத்தில் பணிபுரிகிறார்.வங்கிக் கடனும் வாங்கிக் கொடுக்கிறார்.என்று கண்மணியுடன் வேலை பார்ப்பவர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். இதைக் கேட்ட கண்மணி யார் அவர் என்று விசாரிக்க ஆரம்பித்தாள். அவர்களும் அவரைப்பற்றி விவரம் கொடுத்தனர்.

விவரங்களைப் பெற்றுக்கொண்ட கண்மணி வேலை முடிந்து வீட்டிற்கு சென்று விவரத்தைக் கூறினாள். வாசுவும் அனைத்தும் கேட்டுக் கொண்டு ஒரு நாள் நேரில் சென்று விசாரித்துவிட்டு வருவோம் என்று கூறினான். கண்மணியும் சரியென்று கூறினாள். ஒரு நாள் இருவரும் வீடு கட்டுவதற்கு உடன் வேலை பார்ப்பவர்கள் கூறியதைக் கொண்டு விசாரித்து அவரை நேரில் பார்க்க சென்றனர்.

ஒருவழியாக அவர் அலுவலகத்தை கண்டுபிடித்து அவரிடம் விவரத்தைக் கூறினார். அவரின் பெயர் ரவி அவரும் இவர்களை நன்கு உபசரித்து வீடு கட்டுவதற்க்கான விவரங்கள் அனைத்தும் கூறினார். வங்கிக் கடனும் வாங்கிக் கொடுக்கிறேன் என்று நம்பிக்கை அளித்தார். இவரின் பேச்சில் விழுந்த தம்பதி அவர் கூறும் அனைத்திற்கும் சரியென்று கூறி விட்டனர். இறுதியாக நீங்கள் முதலில் முன்பணம் செலுத்த வேண்டும் ஆதலால் முன்பணமாக இரண்டு லட்சம் ரூபாய் கொடுக்க வேண்டும் என்று கூற இவர்களும் ஒப்புக்கொண்டனர். அவரிடம் இருந்து விடைப்பெற்று வீடு வந்தனர்.

அவர் கேட்ட பணத்தை கொடுக்க வேண்டும் என்று கண்மணி இதுவரை தான் சாம்பாதித்து வைத்திருந்தபணம் மற்றும் அவளது நகைகள் என ஒரு லட்சம் ரூபாய் சேகரித்தாள். வாசுவும் அவன் பங்கிற்கு தன்னால் முடிந்த பணத்தை சேகரித்தான். இருவரும் சேர்ந்து மொத்தமாக ஒரு லட்சத்து அறுபதாயிரம் ரூபாய் தயார் செய்தனர். அப்பணத்தைக் எடுத்துக் கொண்டு அவரின் அலுவலகத்தை அடைந்தனர். அலுவலகத்தில் அவரைக் காணவில்லை அருகில் விசாரித்தனர். அவர் வெளியில் சென்றிருக்கிறார். வந்துவிடுவார் என்று கூற இவர்களும்அவர் வரும் வரை காத்திருந்தனர்.

சிறிது நேரம் கழித்து அவர் வந்தவுடன்

அலுவலகத்துக்குச் சென்று அவரிடம் அவர்கள் வைத்திருந்த பணத்தைக் கொடுத்தனர். மகிழ்ச்சியாக பெற்றுக்கொண்டவர். இரண்டு நாட்கள் கழித்து வாருங்கள் உங்கள் மனைவியின் பெயரில் இடத்தை பதிவு செய்து கொடுக்கப்படும் என்று கூறி அனுப்பிவைத்தார். ஆனந்தமாக இருவரும் வீடு சென்றனர். செல்லும் வழியில் இருவரும் வீட்டைப் பற்றி கனவுகளுடனும் ஆசைகளுடனும் வீடு கட்டியவுடன் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டுமென்று அசைப் போட்டுக் கொண்டே சென்றனர்.

மறுநாள் வேலைக்குச் சென்ற கண்மணி செய்த அனைத்தும் வேலைப் பார்ப்பவர்களிடம் கூறி மகிழ்ச்சியாக இருந்தாள். இரண்டு நாட்கள் கழித்து அவர் கூறியது போல் அலுவகம் சென்றனர். அவரும் இவர்களை அழைத்துக்கொண்டு இவர்களுக்கான இடத்தை காண்பித்து கண்மணியின் பெயரில் இடத்தையும் பதிவு செய்து அதன் ஆவணங்களைக் கொடுத்தார். உங்களின் கனவு ஆறு மாதத்தில் நிறைவேறி விடும். நீங்கள் நினைத்தது போல் உங்களுக்கென்று ஒரு சொந்த வீடு இருக்கும். என்று அவர்களை உற்சாகப்படுத்தினார். ஆனால் அவர் இவர்களை ஏமாற்றப் போகிறார் என்பது இருவருக்கும் தெரியாது. இருவரும் மகிழ்ச்சியாக இன்பக்கடலில் மூழ்கி பல கனவுகளுடன் வீடு சென்றனர்.

கண்மணி நினைத்தது போல் நாம் சொந்த வீடு கட்ட போகிறோம். நாம் இனி நிம்மதியாக வாழலாம் என்று பெரும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தாள். இரண்டு நாட்கள் ரவி இவர்களை அழைத்து உங்கள் இடத்தில் நாங்கள் கட்டப்போகும் வீட்டின் மாதிரி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள் இது போன்று தான் வீடு கட்டப் போகிறோம் என்று அதை காண்பித்தனர். அவர்களும் பார்த்து விட்டு நன்றாக உள்ளது எங்களுக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது என்று கூறினர். சரி நாங்கள் வீட்டு வேலைகளை ஆரம்பிக்கின்றோம் நீங்கள் செல்லலாம். நான் அழைக்கும் போது வாருங்கள் என்று வழியனுப்பி வைத்தார் ரவி. அவ்வப்போது உங்கள் வீட்டு வேலை எப்படி நடக்கிறது என்று பார்த்து செல்லுங்கள் என்றார். இருவரும் மனநிறைவோடு சென்றனர். அவர் கூறியது போல் அவ்வப்போது கண்மணி வீட்டுவேலைகள் எவ்வாறு நடக்கிறது என்று பார்த்து சென்றாள். ஆனால் வேலை செய்யும் ஆட்கள் கண்மணியை இதற்கு முன் பார்த்ததில்லை. அவர்களும் வீட்டின் உரிமையாளரின் சொந்தம் போல் என்று நினைத்துக் கொண்டனர்.

அதனால் கண்மணியை எதுவும் கேட்காமல் அவள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதில் கொடுத்தனர் ஆனால் கட்டிக் கொண்டிருக்கும் வீடு இன்னொருவரின் வீடு ஆனால் கண்மணிக்கு தெரியாது. ஒரு கட்டத்தில் வீட்டு வேலைகள் முடியும் நிலை வந்தது. கண்மணி வாசுவிடம் நம் வீடு முடியும் நிலையில் உள்ளது அவரை நேரில் சந்தித்து பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்போம். வாருங்கள் என்று இருவரும் அவரின் அலுவலகம் சென்றனர். ஆனால் அந்த அலுவலகத்தில் வேறு பெயர் மாற்றப் பட்டு இருந்தது. வேறு ஒரு நபர் இருந்தார்.

சந்தேகம் அடைந்த வாசு அவரிடம் சென்று விசாரிக்க அந்த நபர் நீங்கள் கேட்கும் நபர் இங்கு இல்லை எங்கு சென்றார் என்று தெரியவில்லை. வேறு யாரிடமாவது கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள் என்று கூறி அனுப்பிவிட்டார்.

இருவரும் அருகில் உள்ளவர்களிடம் அனைவரிடமும் விசாரித்துப் பார்த்தனர். விவரம் கிடைக்கவில்லை ஆனால் ரவி மிகத் தெளிவாக முகவரி மற்றும் பெயர் என அனைத்தும் மாற்றிக் கொடுத்துள்ளார். இவர்களுக்கும்

என்ன செய்வதேன்று தெரியாமல் கண்மணி வேலைப் பார்க்கும் நிறுவனதுக்கு சென்று உடன் வேலை செய்தவர்களிடம் விசாரித்தாள் அவர்களிடமும் சரியான தகவல் இல்லை.தான் ஏமாற்றுப்பட்டு விட்டோம் என்று உணர்ந்தாள். காவல் நிலையம் சென்று புகார் கொடுத்தாள். விவரங்களை அனைத்தும் பெற்றுக் கொண்ட காவல் அதிகாரி விரைவில் உங்களுக்கு தகவல் தெரிவிக்கின்றோம் என்று கூறினார்.

கண்மணியின் ஆசை கனவு நிம்மதி என அனைத்தும் தொலைந்து போனது. பொறுமையாக பார்த்துக் கொள்வோம் என்று கூறிய வாசுவின் பேச்சைக் கேட்கமால் யோசிக்காமல் செய்து விட்டேன். இன்று ஏமாந்து போய் இருக்கிறேன். சேர்த்து வைத்திருந்த பணம் அனைத்தும் போய் விட்டது என்று அழுது புலம்பித் தீர்த்தாள் கண்மணி. வாசுவும் தன்னால் முடிந்த அளவிற்கு தேடிப் பார்த்தான் கண்டுப்பிடிக்க முடியவில்லை. காவல் துறையும் தேடிக் கொண்டுதான் வருகிறது. அவளின் கனவு ஆசை நிம்மதி என அனைத்தும் பறிபோனது. நமக்கென்று ஒரு சொந்த வீடு வந்துவிட்டது என்று கனவு கண்ட அவளின் கனவு ஆற்றில் போட்ட உப்பு போல் கரைந்து விட்டது.

ஸ்கை தமிழ் ஊடக வலையமைப்பின் ஏற்பாட்டில்

வெளிநாட்டு வாழ்க்கை பற்றிய

'கனவுல வாழுறேனே' பாடல் கத்தாரில் வெளியீடு

வெளிநாட்டில் பணி செய்யும் தமிழர்களின் வலிகளைச் சொல்லும் கனவுல வாழுறேனே தனியிசைப்பாடல் வெளியிட்டு விழா ஸ்கை தமிழ் ஊடக வலையமைப்பின் ஏற்பாட்டில் 03.03.2023 மாலை 05.30 மணிக்கு கத்தார் வொண்டர் பேலஸ் ஹோட்டலில் மிக பிரமாண்டமாக நடைபெற்றது.

இந்த நிகழ்வில் 'கனவுல வாழுறேனே' பாடலின் ஆசிரியரும், தயாரிப்பாளருமான த. சண்முக பாண்டியனின் பாடலை வெளியீட்டார். பாடலுக்காக பணியாற்றிய பாடல் இயக்குநர் செபாஸ்டியன், இசையமைப்பாளர் மோகன் ராம், நடிகை இவள் நந்தினி, நடிகர் அரவிந்த் ஆகியோர் காணொலி மூலம் நிகழ்வில் உரை நிகழ்த்தினர். ஸ்கை தமிழ் பணிப்பளார் ஜே.எம்.பாஸித்தலைமைதாங்கிநடத்தினார். இந்த நிகழ்வின் வரவேற்புரை ஸ்கை தமிழ் ஊடக வலையமைப்பின் முகாமையாளர் அஸ்வர் ரிஸ்வி நிகழ்த்தி இருந்தர்.

இந்த நிகழ்வில் சிறப்பு அதிதிகளாக கத்தார் தமிழர் சங்கத்தின் நிறுவனர் டாக்டர் துரைசாமி குப்பன், முன்னாள் கத்தார் தமிழர் சங்கத்தின் தலைவர் விஜயன் பாபுராஜ், சக்திவேல் மகாலிங்கம் துணைத் தலைவர் கத்தார் தமிழர் சங்கம், கத்தார் தமிழர் முன்னேற்ற சங்கத்தின் தலைவர் கௌரி சங்கர், தொழிலதிபர் யாழினி குமார், ஒருங்கிணைந்த தமிழர் பேரவை தலைவர் சமீர், கத்தார் முத்தமிழ் மன்றம் - குரு, சிந்து தமிழ், ரெஜினா,விஜய் ஆனந்த், கவிஞர் சிவசங்கர், கத்தார் ரஜினி மக்கள் மன்றம் தலைவர் ரஜினி கீர்த்தி, கத்தார் தமிழர் முன்னேற்ற சங்கத்தின் பொதுச் செயலாளர் கார்த்திக் , கவிஞர் மனோ கௌதம், பிரியா - இலங்கை மகளிர் அமைப்பு கத்தார், ரினோஸ் - தோஹா வானொலி தமிழ், சத்யராஜ், செந்தமிழ் செல்வன், முருகன், தஸ்தகீர் சுலைமான், மணிகண்டன் ஐயப்பன்

- சகாபாக்கள் நூலகம், தமிழ்மகன் அகமது பைசல், கவிஞர் தஞ்சாவூரான், கவிஞர் சிக்கந்தர் ஆகிய பல முக்கியஸ்ர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

'கனவுல வாழுறேனே' பாடலை விஜய் டிவி சுப்பர் சிங்கர் புகழ் சாம் விஷால் இந்த பாடலை பாடியுள்ளார். இந்நிகழ்வில் 'கனவுலவாழுறேனே' பாடலை வெளியிட்ட பாடலாசிரியர், தயாரிப்பாளர் சண்முக பாண்டியன் அவர்களை ஸ்கை தமிழ் ஊடக வலையமைப்பின் பணிப்பளார் ஜே.எம். பாஸித் மற்றும் முகாமையாளர் அஸ்வர் ரிஸ்வி ஆகியோர் கௌரத்தனர்.

கத்தார் தமிழ் உறவுகள் அமைப்பினால் 'கனவுல வாழுறேனே' பாடலுக்கு சிறப்பான நடனம் ஒன்றை நிகழ்த்தினர்.

நிகழ்ச்சி தொகுப்பு முஸ்தாக் அகமத் இனால் மேற்கொள்ளப்படு நிகழ்ச்சிகள் இனிதே நடைபெற்றன.

ஆசை வாழ்கை

செய்யது இப்ராஹிம்

வணக்கம் நான் உங்கள் கலை கவிஞன். இன்று நாம் பார்க்க போகும் கதையின் தலைப்பு " ஆசை வாழ்கை ". இதில் தான் ஆசைப்பட்ட வாழ்கை கிடைக்கும் என்று நம்பி நம்பி ஏமார்ந்து பொய் தன்னுடைய வாழ்க்கையை தானே சரி செய்த ஒருவனின் வாழ்கை கதை.

சென்னை பகுதியைச் சேர்ந்த ராஜ் மகேஸ்வரி தம்பதியரின் மகன் சந்தோஷ். சந்தோஷ் நடுத்தர குடும்பத்தை சார்ந்த ஒருவன். இவனிற்கு பேச்சு சரியாக வராது. ஆனால் இவனிடம் பல திறமைகளை இவன் ஒளித்து உள்ளான்.

இவன் இவனது (LKG 3RD) வகுப்பு வரை சென்னையில் படித்து வந்தான். பின்பு சந்தோஷின் தாயாருக்கு உடல் நல குறைவு ஏற்பட்டதால் அவரது சொந்த ஊரான திருநெல்வேலி மாவட்டத்திற்கு வந்து சேர்ந்தனர். இங்கு இவன் (4TH மற்றும் 5TH) வகுப்பு நர்சரி பள்ளியில் பயின்று வந்தான்.

பின்பு இவனது தன் தாயாரின் சொந்த ஊரிலேயே வசித்து வந்தனர். அங்கு இருக்க சந்தோசிற்கு துளியும் விருப்பம் இல்லை. தன்னுடைய அம்மாவின் உடல் நிலையை கருத்தில் கொண்டும் தன் குடும்ப சூழ்நிலைகளையும் கருத்தில் கொண்டு வேறு வழி இல்லாமல் இருந்து வந்தான்.

பின்பு அவனது அப்பா விடுமுறைக்கு ஊருக்கு வந்த தருணத்தில் சந்தோஷ் அவனது அப்பாவிடம் , “அப்பா... உங்க கிட்ட கொஞ்சம் பேசனும் என்று கூறினான், இவனது அப்பாவும், ம், சொல்லுடா என்று கேட்டனர், இவனும் அப்பா எனக்கு இந்த ஊருல இருக்கவே புடிக்கல பா என்ன திரும்பவும் சென்னைக்கு கூட்டு போங்க பா என்று கூறினான், அவனது அப்பாவும் நீ 10வால நல்ல மார்க் எடு நா உன்ன சென்னைக்கு கூட்டு போறேன்” என்று கூறினார்.

இவனும் தன் தாயின் சொல்லிற்கு இணங்க பத்தாம் வகுப்பில் நன்றாக படித்து அரசு தேர்வில் 500க்கு 450 மதிப்பெண் பெற்றான். பின்பு அவன் அவனது அப்பாவிடம், அப்பா " நீங்க சொன்ன மாதிரி நா 450 மார்க் எடுத்துட்டேன்

அப்பா" என்று கூறினான். "என்ன எப்போ சென்னைக்கு அழைத்து செல்ல போறீங்க என்று ஆவலுடன் கேட்டான். இவனது தந்தையும் நான் இங்கே எல்லாம் வசதியும் செய்து பின்பு வந்து உன்னை அழைத்து செல்கிறேன் " என்று கூறினார். இவனும் கூசியில் உள்ளான்.

பின்பு அவனது அப்பா ஊருக்கு வந்தார். அவனது அப்பா இவனிடம், "தம்பி அப்பா வேலை போய்விட்டன பா இன்னும் ஒரு இரண்டு வருடத்திற்கு இங்கேயே படி பா அப்பா சத்தியமா உன்ன காலேஜ்க்கு சென்னைக்கு கூட்டு போறேன் பா" என்று கூறினார். இவனும் என்ன செய்ய என்று தெரியாமல் தான் கண்ட கனவுகள் எல்லாம் வீணாகி விட்டதே என்று வருத்தத்துடன் அப்பா மனசு கஷ்டப்பட்டு விட கூடாது என்று வேறு வழயில்லாமல் சரி, பா இன்னும் இரண்டு வருடம் தானே நான் இங்கேயே படித்து கொள்கிறேன் என்று ஒத்து கொண்டான்.

பின்பு 11ஆம் வகுப்பில் வணிகவியல் பாடம் எடுத்து படித்து வந்தான். 11ஆம் வகுப்பில் இவனால் நல்ல மதிப்பெண் பெற இயலவில்லை ஏனென்றால் 11ஆம் வகுப்பில் புதிய பாடம் என்பதால் இவனிற்கு படிக்க கொஞ்சம் கடினமாக இருந்தது. பின்பு 12ஆம் வகுப்பில் ஒரு முடிவு செய்தான்.

இந்த வருடம் நன்றாக படித்து நல்ல மதிப்பெண் பெற்று நாமாகவே சென்னைக்கு சென்று அங்குள்ள கல்லூரி சேர்ந்து பகுதி நேர வேலைக்கு சென்று கல்லூரி செலவுகளை நாமே பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று திட்டமிட்டான்.

இவன் திட்டமிட்டது போல் 12ஆம் வகுப்பில் 600க்கு 550 மதிப்பெண் பெற்று சென்னையில் உள்ள கல்லூரியில் சேர்வதற்கான ஏற்பாடுகள் எல்லாம் செய்து வந்தான். அந்த நேரத்தில் தான் இவனிற்கு அடுத்த இடி விழுந்தது, அது என்னவென்றால் உலகம் முழுவதும் பெரும் தொற்று நோய் பரவி வந்தது இந்த நிலையில் உலகம் முழுவதும் ஊரடங்கு சட்டம் அமுலில் இருந்தது.

இதனை பார்த்து இவனது தாயும் தந்தையும் "நீ சென்னைக்கெல்லாம் போக வேண்டாம் இன்னும் 3 வருடத்திற்கு இங்கேயே படி" என்று அவனது அப்பாவும் அம்மாவும் கட்டாயப்படுத்தினர். இவனும் வேறு வழி இல்லாமல் தாய் தந்தை சொல்லை மீற கூடாது என்று ஒப்புக் கொண்டான்.

அங்கு அவன் விருப்பம் இல்லாமல் படித்து வந்தான். சரியாக கல்லூரிக்கு செல்லாமல் அபராதம் செலுத்தி தேர்வு எழுதும் நிலை வந்தது. தேர்வில் ஓரளவு மதிப்பெண் பெற்றான்.

"விருப்பமாக படித்து வந்த ஒருவன் வெறுப்பாகி ஓடும் அளவிற்கு அந்த கல்லூரியும் அங்கு உள்ள கற்பித்தல் முறையும் இருந்தன". "நாம சென்னைக்கு எப்படியாச்சும் போயிடலாம் நல்ல படிச்சு நல்ல சம்பாதிச்சு அப்பா அம்மா மற்றும் நம்மலும் ஹேப்பி ஆ இருக்கலாம்" என்று ஆசையுடனும் ஆர்வத்துடனும் இருந்த அவனுக்கு இனி சென்னையே வேண்டாம் இங்கையே இருப்போம்" என்று கிடைத்த வேலையை பகுதி நேரமாக செய்து வந்தான்.

அப்பொழுது அவன் வேலை செய்த இடத்தில் பொழுது போகாமல் இருந்தால் இவன் கதை கவிதை எழுதி வருவான். அதனை அவனுடன் வேலை செய்த ஒரு நபர் பார்த்து கொண்டு இவனிடம் "தம்பி நீ நல்ல கதை கவிதை எழுதுற பேசாம நீ கவிஞராகவோ அல்லது இயக்குனராகவோ ஆகு பா" என்று கூறினார். இவன் "அட போங்க அண்ணா நா சும்மா டைம் பாஸ்கு எழுதுறேன் இதுலாம் எப்படி என்ன பெரிய லெவலிற்கு கொண்டு செல்ல போது" என்று கூறினான். அதற்கு அவர் " தம்பி எல்லாரும் முதல்ல இப்படி தான் ஆரம்பிப்பார்கள் பின்பு அதுவே அவர்களை உயர்த்தி செல்லும் நீ முயற்சி செய்து பார் " என்று கூறினார். இவனும் யோசனை செய்து பின்பு இணையத்தில் இவனிற்கு என்று ஒரு

profile உருவாக்கினான். அதில் இவனது படைப்புகளை பதிவு செய்து வந்தான். முதலில் வரவேற்பு இல்லை. ஆனால் போக போக வரவேற்பு கிடைத்தன.

இவனது கல்லூரி படிப்பு முடியும் தருவாயில் அவன் அவனிற்கு தெரிந்த நண்பர்கள் உறவினர்கள் எல்லாரிடமும் வேலைக்கு சொல்லி வைத்தான்.

ஒரு நாள் இவனது மின்னஞ்சலுக்கு ஒரு குறுஞ்செய்தி வந்தது. அதில் சென்னையில் வைத்து "திறமையை வெளிப்படுத்துதல்" என்று ஒரு போட்டி நடைபெற உள்ளதாக இவனிற்கு அழைப்பு வந்தது. இவனும் இவனது படைப்புகளை அந்த போட்டிக்கு அனுப்பி வைத்தான். அங்கிருந்து இவனிற்கு அழைப்பு வந்தது. நேரில் வர சொல்லி. இவனது வீட்டில் பெரும் எதிர்ப்பு வந்தன "அதுலாம் உனக்கு ஒத்துவராது நீ போக கூடாது" என்று தடை விதித்தனர்.

இவன் அம்மா அப்பா கையை உதறிவிட்டு நான் சென்னை போக தான் போறேன் என்று சென்னைக்கு வந்து சேர்ந்தான். அங்கு இவன் எழுதிய கதையை படமாக எடுத்து இவனை வியக்க வைத்தனர். இவனிற்கு அதை பார்த்தவுடன் வார்த்தை வரவில்லை பிரமித்து போய் நின்றான்.

பின்பு இவனது கதை தான் முதல் பரிசை வென்று விட்டது என்று கூறி பரிசு வழங்கினார்கள். அப்பொழுது இவன் கேட்டான் என்னுடைய கதை எப்படி இந்த அளவிற்கு வந்தது என்று அதற்கு அவர்கள் " நாங்கள் உங்கள் திறமைக்கு பரிசு தர வில்லை உங்களது கலைநயத்திற்கு தான் இந்த பரிசு என்று கூறினார். பின்பு இவனிடம் ஒரு சில வார்த்தைகள் கூறுங்கள் என்று கேட்டனர். இவன் கூறிய வார்த்தைகள் இவனது பெற்றோருக்கு மிகவும் நம்பிக்கையும் மரியாதையும் இவன் மீது வந்தது. அப்படி என்ன கூறி இருப்பான்..... இவன் கூறிய வார்த்தைகள் இதோ, "பெற்றோர்களின் கையை ஒரு வயது வரை தான் எதிர் பார்க்க வேண்டும் நாம் நம் காலம் முழுவதும் எதிர் பார்த்து கொண்டு இருந்தால் நம்முடைய திறமை என்னவென்று தெரியாமல் போய் விடும். பெற்றோர்களின் கையை எதிர்பார்த்து கொண்டு இருந்த நான் இன்று பெற்றோர்களை எதிர்த்து அவர்களது கையில் இருந்து ஒரு முறை துணிச்சலாக வெளி வந்து இப்படி ஒரு சாதனை செய்துள்ளேன்.

பின்பு அவனது திறமையினால் அவன் மென்மேலும் வளர்ந்து கொண்டு மிக பெரிய இயக்குனராக வந்தான். கருத்து : "படிப்பே வாழ்கை இல்லை" படிப்பை தாண்டி தன் பிள்ளைகளிடம் என்ன திறமை உள்ளது என்று கண்டு பிடித்து அதில் அவர்களை சாதிக்க வைப்பவர்கள் தான் உண்மையான பெற்றோர்கள். இந்த விசயத்தில் சந்தோஷின் தாயும் தந்தையும் குடும்ப சூழ்நிலையை பார்த்தார்களே தவிர தன் மகனிடம் என்ன திறமை உள்ளது என்று பார்க்க தவறி விட்டார்கள். ஆனால் அவன் அவனிற்குள் உள்ள திறமையை கண்டுபிடித்து இன்று உலகமே திரும்பி பார்க்கும் அளவிற்கு சாதித்து உள்ளான்.

வேண்டுகோள் : குடும்ப சூழ்நிலையை கருத்தில் கொண்டு தன் பிள்ளைகளிடம் உள்ள திறமைகளை கண்டு பிடிக்காமல் விட்டு விடாதீர்கள். பிள்ளைகள் முதலில் உங்களை தான் நம்புகிறார்கள். நீங்கள் அவர்களை உங்களுக்கு கட்டு பட்டு இருக்க வேண்டும் என்று அவர்களின் வாழ்க்கையை ஒரு கூண்டிற்குள் அடைத்து விடாதீர்கள். அவர்களை ஒரு முறை உங்களது கையில் இருந்து விட்டு பாருங்கள் ஒவ்வொருவரும் சாதித்து விட்டு வருவார்கள்.

" ஆசைப்பட்டால் மட்டும் போதாது
கடினமாக உழைக்க வேண்டும் "

உலகம் உன்னை ஏளனப்படுத்தும் ஆனால் அதை அவமானமாக பார்க்காமல் உன் எதிர்க் காலத்திற்கு வரப்போகும் வரவேற்பாக பார்க்க வேண்டும்.....

இலங்கை மாணவி சூரிய சக்தி காப்புப்பிரதி (Backup) புதிய நவீன கண்டுபிடிப்பு

இரத்தினபுரி அல் மக்கியா தேசிய பாடசாலையில் உயர்தரம் கற்கும் மாணவி எம்.ஏ.எப். அம்ரா செயலிழந்த பெட்டரிகளை மீண்டும் பயன்பாட்டிற்கு கொண்டுவரவும், தொலைபேசியை மின் வெட்டு காலங்களில் சார்ஜ் செய்து கொள்ளவும் ஒரு புதிய கருவியை கண்டுபிடித்து சாதணைப்படைத்துள்ளார்.

பலாங்கொடை ஜெய்லானி தேசிய பாடசாலையில் வருடாந்த வர்த்தக தினத்தை முன்னிட்டு இரத்தினபுரி பிரதேசத்தில் வர்த்தக பிரிவில் கல்வியை தொடரும் மாணவர்களின் திறமைகளை வெளிக்கொணரும் வண்ணம் புதிய நவீன பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வாக உற்பத்தி ஒன்றை அறிமுகம் செய்யுமாறு மாணவர்களை கேட்டுகொண்டனர்.

இதன் போது அல் மக்கியா தேசிய பாடசாலை அதிபர் எம்.எஸ். எம் மில்ஹான், வர்த்தக பிரிவுக்கு பொறுப்பான ஆசிரியர் எம்.எம்.எம் நுஸ்ஸாக் அவர்களும் மாணவர்களுக்கு இந்த வர்த்தக நிகழ்வு தொடர்பாக விழிப்பூட்டப்பட்டதுடன், புதிய நவீன உற்பத்தி தொடர்பாக ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டல் முன்வைக்கப்பட்டது.

இதன் போது அம்ரா என்ற மாணவி சூரிய சக்தி காப்புப்பிரதி (Backup) என்னும் பெயரில் புதிய ஒரு உற்பத்தியை அறிமுகம் செய்தார். இதன் போது பலாங்கொட ஜெய்லானி தேசிய

பாடசாலையின் வர்த்தக நிகழ்வில் கலந்து கொண்ட பலங்கொட வலயகல்விப்பணிப்பாளர் ஜி.ஜி அபேவிக்ரம அவர்களும், ஜெய்லானி தேசிய பாடசாலை பிரதி அதிபர், வர்த்தக பிரிவில் கற்பிக்கும் அனைத்து பாடசாலை ஆசிரியர்களும் பாராட்டினர்.

அதேபோன்று இந்நிகழ்ச்சியில் அம்ரா என்ற மாணவி முதலிடம் பெற்றமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த கண்டுபிடிப்பை அகில இலங்கை ரீதியில் அறிமுகம் மற்றும் விநியோகம் செய்ய தனது சொந்த செலவில் நிதி உதவியையும் அனுசரணையும் வழங்குவதாக பலாங்கொடை வலயகல்விப்பணிப்பாளர் ஜி.ஜி அபேவிக்ரம குறிப்பிட்டார்.

இந்த உற்பத்தியை கண்டுபிடிக்க எம்.ஏ. அப்துல்லாஹ் என்ற மாணவன் யோசனை வழங்கியமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த உற்பத்தியானது சூரிய சக்தி காப்புப்பிரதி (Backup) என்று அறிமுகப்படுத்தப்படுவதோடு இவ்வுற்பத்தி மூலம் எமக்கு நாம் பயன்படுத்தி பாவனை குன்றிக் காணப்படும் பற்றரிகளை மீள் பாவனைக்கு உட்படுத்த முடியும். மேலும் மின்குமிழ், தொலைபேசி என்பவற்றை மின்னேற்றம் (charge) செய்யவும் முடியும். இவ்வுற்பத்தியானது சூரிய கதிர்களை பயன்படுத்தி இடம்பெறும் ஒரு சூழல்நேயமான உற்பத்தியாகும்.

இக்காலத்தின் பொருளாதார நிலைமைக்கு பொருத்தமான வகையில் மின்சார பாவனையை குறைப்பதற்கும், அதனை சேமிப்பதற்கும் உகந்த முறையில் இம் முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. எமது இவ்வுற்பத்தியானது குறைந்த விலையில் அதிகளவு பலனை தரக்கூடிய ஒரு முயற்சியாகும்.

Cost For The Product

சூரிய சக்தி காப்புப்பிரதி (Backup) உற்பத்தியினை உற்பத்தி செய்தல், அதனை விநியோகம் செய்தல் மற்றும் ஊழியம் செய்யும் வேலையாற்கள் என அனைத்து விடயங்களுக்கும் இனங்க நாம் இவ்வுற்பத்தியினை ரூபா 500 இற்கு விநியோகம் செய்யவுள்ளோம்.

உற்பத்திக்கு பயன்படும் பொருட்களின் செலவு:- 300/= போக்குவரத்து மற்றும் ஊழியர் சம்பளத்திற்கு ஒதுக்கும் தொகை (by one product) :- 100/= rofit :- 100/=

இவ்வுற்பத்தி மூலம் நாம் கவனம் செலுத்தும் பிரிவினர்கள் வாலிபர்கள் குடும்பத் தலைவர்கள்

முதலில் நாம் 1000 சூரிய சக்தி காப்புப்பிரதி (Backup) ஐ உற்பத்தி செய்யவுள்ளோம். அவற்றை இரத்தினபுரி மாவட்டம் முழுவதும் உள்ள வாலிபர்களையும் குடும்பத் தலைவர்களையும் கவரும் விதத்தில் விநியோகிக்கவுள்ளோம்.

இவ்வுற்பத்தியினை சந்தைபடுத்தும் முறைகள்.... விற்பனையாளர்கள் (By Sales Man) சமூக ஊடகம் (By Using Social medias) ஏன் சூரிய சக்தி காப்புப்பிரதி (Backup) ஏனைய உற்பத்திகளை விட சிறந்தது

உதாரணமாக பற்றரிகளை எடுப்போமேயானால் ஒன்று ரூபா 100 இற்கு விற்கப்படும். அதனை சுமார் 02 மாதத்திற்கு பயன்படுத்தலாம். சாதாரணமாக ஒரு வீட்டில் 10 பயன்படுத்துவார்கள் எனின் ஒரு வருடத்திற்கு ஏற்படும் மொத்த செலவு ரூபா 6000 ஆகும்.

வெறும் ரூபா 500 ஆன இவ்வுற்பத்தியினை நாம் பெற்றால் ஒரு வருடத்திற்கு சுமார் 5500/= சேமிக்கலாம்.

இவ்வுற்பத்தி சாதகமான விளைவை தருமாயின் நாம் Solar Pole இனையும் தயாரிக்கவுள்ளோம்...

இந்த உற்பத்தி தொடர்பான விளம்பரம் அல் மக்கியா தேசிய பாடசாலையில் Commerce unit யூடியுப் தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

தூக்கிலிட வேண்டிய நாக்குகள்

உற்றாரைப் பெற்றாரை உடன்பிறந்த சகோதரரை
கற்றோரையும் மதிக்காது கர்வமாய்ப் பேசிடவே
கற்றைப் பணத்துக்குக் கண்சாடை காட்டியே
தட்டை மாற்றிக்கொள்ளும் தரங்கெட்ட பிண்டத்தை

போற்றிப் புகழ்ந்து போகவிட்டுப் புறம்பேசும்
ஆற்றாமை மானிடரின் அகமிருக்கும் அங்கமதை
காக்கும் உடமைகளை கண்ணியக் குறையாக்கியே
பார்க்கும் இடமெல்லாம் பறைசாற்றித்

தூற்றியே சொற்கணையால் தாக்கி
வாள்முனையால் பிரித்தே
மாய்த்துப் பிறர்மனதை மடிந்திடச் சாடிடும்
நடுவூரில் காய்க்கும் நச்சுமர வாசமாய்
சுழலும் தூக்கிலிட வேண்டிய நாக்குகள்

ஜே.பாத்திமா அஜீபா

ஷிஹானா நௌபர் B.Sc. in Psychology UG (IOU) துணிந்தெழு - பிரதம ஆசிரியர்

கண்டி சித்திலெப்பை மகா வித்தியாலயம் பற்றிய தொகுப்பு

இலங்கையின் தேசிய வரலாற்றில் தடம்பதித்த தேசபிதாக்களில் இஸ்லாமிய சமூகத்தை சார்ந்த வீரபிதாவே அறிஞர் சித்திலெப்பை. அவர்களது அளப்பரிய சேவை காரணமாக உருவாகியதே இந்த சித்திலெப்பை மகா வித்தியாலயம்.

மலையகத்தின் தலைநகரமாம் கண்டி மாவட்டத்தில் கட்டுகலை பிரதேசத்தில் அமைந்துள்ளதே இந்த மும்மொழி மூலப்பாடசாலை வரலாறுகளின் படி கி.பி. 1887 இல் அறிஞர் சித்திலெப்பையின் சகோதரியின் பொறுப்பின் கீழ் அரபு மொழி கல்விக்காகவும், பெண்களுக்கு ஆங்கிலம் போன்ற ஏனைய மொழி அவசியத்தையும் நோக்கில் கொண்டு ஒரு திண்ணை பள்ளிக்கூடமாக ஆரம்பிக்கப்பட்டதே. இந்த பாடசாலை காலப்போக்கில், பெண்கள் பாடசாலை, கலவன் பாடசாலை, அரசாங்க பாடசாலை, முஸ்லிம் வித்தியாலம் என்ற நிலைகளின் உயர்வடைந்துள்ளது.

1943 இல்-202 மாணவர்களும் 5 ஆசிரியர்களுடனும் அரசாங்க பாடசாலையாக இயங்கி கொண்டிருந்தது. 1962 ஒக்டோபர் 1இல் மகா வித்தியாலயமாக தரமுயர்ந்து ஒஸ்மானியா என்ற பெயரையும் பெற்றது. அப்போது பாடசாலையில் 512 மாணவர்களும் 21 ஆசிரியர்களும் காணப்பட்டனர். 1971ஆம் ஆண்டு முதல் தரம் 1 தொடக்கம் 8 வரையான

மாணவிகள் கண்டி பெண்கள் மகளிர் கல்லூரிக்கு அனுமதிக்கப்பட்ட போது மாணவர் தொகையில் குறைவேட்பட்டது. தற்காலத்தில் கலவன் பாடசாலையாக இயங்கிவருகிறது. 1970ஆம் ஆண்டுக்கு பின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் காணப்பட்ட ஒரு காலப்பகுதியாகும் 1971ற்கு பின் விஞ்ஞான ஆய்வுக்கூடம், நூலகம் என்பன அமைக்கப்பட்டு மாணவர்களின் செயற்றிறன், அறிவுத்திறன் என்பவற்றை, ஊக்கப்படுத்தும் வசதிகள் கிடைக்கப்பெற்றன. 1972 ஆம் ஆண்டில் கண்டி பிரதேச மக்களினதும் அறிஞர்களினதும், அபிலாசைப்படி அறிஞர் சித்திலெப்பை சமூகத்திற்கு ஆற்றிய அளப்பரிய சேவையை பாராட்டி கௌரவித்து "சித்திலெப்பை மகா வித்தியாலயம்" என்ற நாமம் சூட்டப்பட்டது.

மாணவர்கள் வழிநடத்த தேவையான தொழிநுட்பத்திறனை வளர்க்க கணனி வசதி, சமய, ஒழுக்க மேம்பாட்டினை அடிப்படையாகக் கொண்டு தொழுகை அறை வசதி ஒலி-ஒளி வசதிகள் காணப்படுவதோடு உள்ளக விளையாட்டுக்கான வசதி நூலகத்தை நவீனமயப்படுத்தல் போன்ற வெற்றிகரமான செயற்பாடுகள் நடைபெற்றுவருகின்றன.

இதுபோன்ற மானிடவளம் பௌதிகவளம், முகாமைத்தும், கல்வி இணைப்பாட விதானம் ஒழுக்க மேம்பாடு போன்ற இன்னோரன்ன செயற்திட்டங்கள் நடைபெற்று வருவதுடன் 2013ஆம் ஆண்டுமுதல் தரம் 6 இல் இருந்து ஆங்கில மொழிப்பிரிவு ஆரம்பிக்கப்பட்டு ஆங்கிலத்தின் சமூக விஞ்ஞான தினம் சித்திரப்போட்டி போன்ற போட்டிகளும் கூட தேசிய அளவில் மாணவர்கள் கலந்துக் கொள்கின்றனர்.

தற்போது எறத்தாழ 350 மாணவர்களுடனும், 38 ஆசிரியர்களுடன் மிகவும் வெற்றிகரமாக கல்வி எனும் ஒலியை கண்டி நகரம் முழுதும் கம்பீரமாக வீசி கொண்டிருக்கிறது சித்தி லெப்பை மகா வித்தியாலம்.

கவி நடையில் ஓர் கதை

ஆ. ஐ. நஷ்ஹா
நியூ காத்தான்குடி 2

அந்த ஓர் அழகிய கிராமம்
அதில் ஓர் ஏழை குடும்பம்

சாரதியின் மகளாய்
இரு அண்ணனுக்கு தங்கையாய்
பெண்களில் மூத்தவளாய்
ஆறிலே மூன்றாவதாய் பிறந்தாள் இவள்

ஏழை என்று ஏக்கமின்றி
மனதார இவ்வாழ்வை ஏற்றிட்டாள்

படிக்க வேண்டும் பாரினில் சேவைகள் பல
புரிந்திடனும் என்ற கனவோடு கல்வியை
தொடர்ந்தாள்..

காலத்தின் கோலம் வறுமையின்
கோர பிடியில் அவள் குடும்பம் சிக்க
தந்தையின் கட்டளை
இனி நீ பள்ளிக்கூடம் செல்ல வேண்டாம்
அவள் காதில் பேரிடியாய் விழுந்தது !

அழுதாள் துடித்தாள்
கெஞ்சினாள் மன்றாடினாள்
பலனேதுமில்லை
வீட்டொடு இருத்தப்பட்டாள்

பள்ளிக்கூடம் செல்லும் நேரம்
பாத்திரங்கள் தேய்த்திட்டாள்

கணித பாடம் படிக்கும் நேரம்
முற்றம் கூட்டி பெருகி குப்பைகளை
எரித்தாள் அவள் கனவும் சேர்ந்தே எரிந்தது !

நாட்டிலே குழப்பம்
வன்முறை என்றும்
வன்செயல் என்றும்
மத பிரிவினை கண்டு
மனிதம் தொலைத்த மனிதர்க்கு மத்தியில்
கொலைகளும் மலிந்து போனதே
இவள் குடும்ப வாழ்வும் கேள்விகுறியானதே.

இருந்த ஒரு குடிசையும் இல்லை என்றானது
சொந்தம் என்று சொல்ல
மர நிழல் கூட இல்லாமல் போனதே !

பொறுமையும் எல்லை கடக்க
நாட்டை காக்க மூத்தவனும்
இளையவனோ தங்கைகளை
கரை சேர்க்க கடல் கடந்தான்

இருளான வாழ்வின்
விடியலுக்காய் காத்திருக்கிறது
இவள் குடும்பம்....

ஆரோக்கியம் பெற

நஸ்ஹா பானு
மொனராகலை

இன்று சிறியோர் முதல் பெரியவர் வரை அல்சர் எனப்படும் ஒரு வகை நிலையால் அதிகமானோர் பாதிக்கப்பட்டு வருவதனை எம்மால் காண முடிகிறது. இதனை ஆரம்பத்தில் கண்டறிவதன் மூலம் பூரண குணம் பெற முடியும். நாம் அலட்சியமாக இருந்து விடும் பட்சத்தில் பாரிய அளவில் பாதிப்பை எதிர் நோக்க வேண்டியும் ஏற்படலாம்.

இது சாதாரண ஒரு நோய் நிலை தான். இது ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்களை கூற முடியும். மன உளைச்சல், நெருக்கடியான வாழ்வு, அசாதாரண உணவு பழக்க வழக்கங்கள், நேரத்திற்கு உண்ணாமை போன்ற பல காரணங்கள் மூலம் அல்சர் எனப்படும் நோய் ஏற்படுகின்றது. மேற்படி பல காரணங்கள் மூலம் உடலில் உள்ள குடற்பகுதியில் காணப்படும் சுரப்பிகள் அதிகளவான அமிலத்தினை சுரப்பதன் மூலமும் குடற்புண் ஏற்படுவதன் மூலமும் இவ்வகை நோய் ஏற்படுகின்றது.

இதன் மூலம் இயற்கையான முறையில் முழுமையான குணம் சில எளிய வழிமுறைகளை கீழே நோக்குவோம்.

எண்ணெய் தன்மை அதிகமான உணவுகள் உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்.

சாப்பிட்டவுடன் சோம்பை (பெருஞ்சீரகம்) தினமும் நன்றாக மென்று விழுங்கினால் குணம் கிடைக்கும்.

சுத்தமான பசும்பாலில் கீழ்க்காய் நெல்லி எனும் மூலிகையின் சாறினை கலந்து குடித்தால் குணம் கிடைக்கும்.

பசும் பாலினை காய்த்து குளிர்சாதன பெட்டியில் சற்று வைத்து குளிர் ஏறிய பின்னர் குடித்தால் குணம் கிடைக்கும்.

கீரை வகைகளை எமது தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது குடற்புண் குணமாக சிறந்த தீர்வு ஆகும்.

மேற்படி இயற்கை முறையில் மருத்துவம் மேற்கொள்வதன் மூலம் உடலில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு முழுமையான தீர்வினை பெற முடிவதுடன் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழி வகுக்கலாம்.

15 பக்கத்தின் தொடர்ச்சி...

சமூக வலைத்தளங்களிலும் தான் செலவிடுகின்றோம். ஆனால் ரமழான் மாதத்தில் நம்மில் பலர் சினிமா, சீரியல் பார்ப்பதை விட்டு விடுகின்றோம். ஏனெனில் நோன்பின் போது பொய்யான காரியங்களில் ஈடுபட்டால் எந்தப் பலனும் இல்லை என்று நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

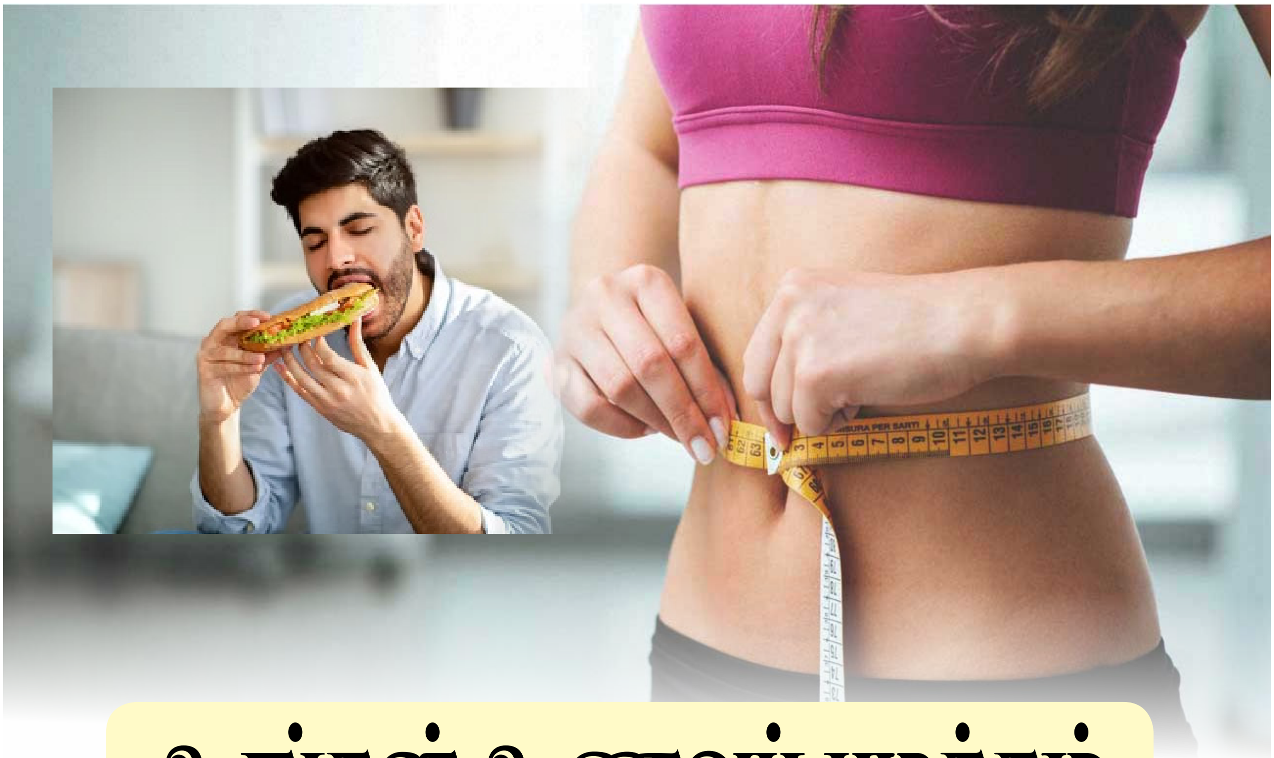
'யார் பொய்யான பேச்சுக்களையும், பொய்யான நடவடிக்கைகளையும் விட்டு விடவில்லையோ அவர் தமது உணவையும், பானத்தையும் விட்டு விடுவதில் அல்லாஹ்வுக்கு எந்தத் தேவையுமில்லை.'
(புஹாரி 1903)

ரமழான் மாதம் முடிந்து விட்டால் மீண்டும் சினிமா சீரியல் என்று சென்று விடுகின்றோமே! இது சரியா? நபி (ஸல்) அவர்கள் ரமழானில் மட்டும் தான் பொய்யான காரியங்களை விட்டு தடுத்துள்ளார்களா? இல்லையே!. எல்லா நாட்களிலும் பொய்யான காரியங்கள் தடுக்கப்பட்டவை தான் என்பதைச் சிந்தித்து மற்ற நாட்களிலும் அவற்றை விட்டு விலகியிருப்போம். இன்னும் எத்தனையோ நன்மையான காரியங்களை ரமழானில் மட்டும் செய்யாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்வோம். அது போல் அனைத்துத் தீமைகளை விட்டும் ரமழானில் மட்டுமல்லாது வாழ்நாள் முழுவதும் விலகியிருப்போம்.

ரமழானுடைய மாதத்தில் நோன்பு எனும் கடமையை முஸ்லிம்கள் நிறைவேற்றுகின்றார்கள். இந்த நோன்பு எவ்வாறான மாற்றங்களை எம்மிடத்தில் எதிர்பார்க்கின்றது என்ற விடயங்களை குறிப்பிட்ட சில தலைப்புகளில் கோர்வை செய்துள்ளேன். எல்லா வல்ல அல்லாஹ் எங்களுடைய நல்லெண்ணங்களையும் தீனுக்கான பணிவிடைகளையும் கபூல் செய்வானாக! சென்ற ரமழானில் இருந்தவர்கள் இன்று இல்லை. எனவே வல்ல நாயன் இந்த ரமழான் மாதத்தை அடையும் பாக்கியத்தை நமக்குத் தந்து, அந்த ரமழானில் கடைப்பிடிக்கும் காரியங்களை வாழ்நாள் முழுவதும் கடைப்பிடிக்கக் கூடியவர்களாக நம்மை ஆக்கி வைப்பானாக! ஆமீன்

இறையருளை வேண்டி நிற்கும் அடியான்

அல் ஹாஃபில், மௌலவி
எம்.எச்.எம். சிப்கான் பி.ஏ ஹான்ஸ்
ஆசிரியர், மஹாசினுல் உலூம் இஸ்லாமியக் கல்லூரி - பாலமுனை



உங்கள் உணவுப் பழக்கம் உடல் எடையைக் குறைக்குமா?

தினசரி உணவில் 5 பங்கு அளவு காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைச் சேர்ப்பதால், உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் கிடைக்கும். இவற்றில் இருக்கும் நார்ச்சத்து, உடல் எடை குறைப்பில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. உடல் எடையை குறைக்கும் விஷயத்தில் அனைத்து சத்துக்களும் நிறைந்த, 'சரிவிகித உணவு' முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உங்கள் உணவு முறை எத்தகையது? நீங்கள் சாப்பிடும் உணவு உங்கள் ஊட்டச்சத்து தேவையை நிறைவேற்றுகிறதா? அதனால் உங்கள் உடல் எடையை சீராக பராமரிக்க முடியுமா? போன்ற சந்தேகங்களுக்கு விடை தெரிந்துகொள்ள, பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதில் அளியுங்கள்.

1. வாரத்திற்கு ஒரு முறைக்கு மேல் காலை உணவைத் தவிர்க்கிறீர்களா?

2. வாரத்திற்கு ஒரு முறைக்கு மேல் மதிய உணவைத் தவிர்க்கிறீர்களா?

3. வாரத்திற்கு ஒரு முறைக்கு மேல் இரவு உணவைத் தவிர்க்கிறீர்களா?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்களிடம் 'ஆம்' எனும் பதில் அதிகமாக இருந்தால், நீங்கள் உங்களுடைய உணவு பழக்கத்தில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வர வேண்டும். உணவைத் தவிர்ப்பது, குறிப்பாக காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால், உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் பாதிப்பு உண்டாகும்.

இது உங்களின் எடை குறைப்பு முயற்சிக்குப் பலன் கிடைக்காமல் செய்துவிடும்.

1. உங்கள் தினசரி உணவில் 5-க்கும் மேற்பட்ட

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் இருக்கிறதா?

2. நீங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும், குறைந்தது 4 வெவ்வேறு வகையான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுகிறீர்களா? இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்களிடம் 'இல்லை' எனும் பதில் அதிகமாக இருந்தால், நீங்கள் உணவில் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தினசரி உணவில் 5 பங்கு அளவு காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைச் சேர்ப்பதால், உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் கிடைக்கும். இவற்றில் இருக்கும் நார்ச்சத்து, உடல் எடை குறைப்பில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுங்கள். பழச்சாறுகளுக்குப் பதிலாக, பழங்களை துண்டுகளாக வெட்டி சாப்பிடுங்கள். பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்ட பழத்துண்டுகள் மற்றும் பழச்சாறுகளில், சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் சர்க்கரையின் அளவை கவனமாகப் படியுங்கள். சாலட்டுகளில் சிரப் மற்றும் சாஸ் கலப்பதை தவிருங்கள். இதன் மூலம் தேவையற்ற கலோரிகள் உடலில் சேர்வதை தவிர்க்கலாம்.

1. சிப்ஸ், ஸ்நாக்ஸ், மீன் போன்றவற்றை எண்ணெய்யில் பொரித்தெடுக்காமல், பேக்கிங் மற்றும் கிரில் செய்து சாப்பிடுவீர்களா?

2. இறைச்சிகளில் மேல் தோல் நீக்கி சாப்பிடுவீர்களா?

3. உணவில் விதைகள், பருப்புகள் மற்றும் நட்ஸ்வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்கிறீர்களா?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்களிடம் 'இல்லை' எனும் பதில் அதிகமாக இருந்தால், குறைந்த கொழுப்பு உள்ள உணவுகளைச்

சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். நல்ல கொழுப்பு நிறைந்த மீன்களை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

1. உங்கள் உணவில் முழு தானியங்களை அடிக்கடி சேர்க்கிறீர்களா?

2.தினமும் பருப்பு வகைகளை சாப்பிடுகிறீர்களா?

3. வெள்ளை ரொட்டிக்குப் பதிலாக முழு தானிய ரொட்டியை சாப்பிடுகிறீர்களா?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்களிடம் 'இல்லை' எனும் பதில் அதிகமாக இருந்தால், நீங்கள் உணவில் முழுதானியங்களை அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். முழுதானியங்களில் உள்ள நார்ச்சத்து செரிமானத்தைச் சீராக்கும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கும். முழு தானிய உணவுகளைச் சாப்பிடும்போது, அவற்றுடன் கொழுப்பு நிறைந்த சிரப், சாஸ் மற்றும் கிரீம்

கத்தாரில் நடைபெற்ற மகளிர் தின சிறப்புக் கொண்டாட்டத்தில் சாதனைப் பெண்கள் கௌரவிப்பு

கத்தார் தமிழர் சங்கம் ஏற்பாடு செய்த மகளிர் தின சிறப்புக் கொண்டாட்டம், மார்ச் 16 வியாழன் மாலை 6 மணிக்கு கஞ்சனி அரங்கத்தில் (ஒருங்கிணைந்த இந்திய கலாச்சாரம் மையம் அல் துமாமா) சிறப்பாக நடைபெற்றது.

இந்த நிகழ்வில், சிறப்புக் கலை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் பெண்களுக்கான பிரத்யோக போட்டிகள் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். குறிப்பாக, சிறுதானிய உணவுகளை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு “கம்பு” தானியத்தை கொண்டு செய்யபட்ட உணவுகளுக்கான போட்டியும் நடைபெற்றது.

மேலும் சாதனைப் பெண்கள், மற்றும் மருத்துவத்துறையில் சேவை செய்த பெண்களை கௌரவித்தல் என பல நிகழ்வுகள் அரங்கேறின. கத்தரில் பல்வேறு துறைகளில் சிறந்து விளங்கிக் கொண்டிருக்கும் திருமதி. வர்ஷினி கோபால், திருமதி.சுமா மகேஷ் கவுடா, திருமதி.ஷோபா ராஜ், திருமதி. சந்தியா பிரகாசம் ஆகியோர் நிகழ்ச்சியின் சிறப்பு பேச்சாளர்களாக அழைத்து கௌரவிக்கப்பட்டனர். மேலும், சுயதொழில் மற்றும் கல்வியில் பெண்களின் முக்கியத்துவம்

பற்றி சிறப்புரையாற்றினர். கத்தர் தமிழர் சங்கத்தின் தலைவர் திரு.மணிபாரதி மற்றும் துணை தலைவர் திரு. சக்திவேல் மகாலிங்கம் அவர்களின் வழிகாட்டுதலின்படி, இலக்கியச் செயலாளர் திருமதி இலட்சுமி ராமசெல்வம், மற்றும் கலாச்சார இணைச் செயலாளர் மகளிர் அணி ஒருங்கிணைப்பாளர் திருமதி நவீனப்ரியா ஆகியோர், ஏனைய நிர்வாகக்குழு மற்றும் கலாச்சார செயலாளர் கார்த்திகேயன் துணை நிர்வாகக் குழுவினரையும் ஒருங்கிணைத்து, விழாவை வெகு சிறப்பாக நடத்தி இருந்தனர். சமையல் போட்டி, மண்டலா ஓவியப் போட்டி, புகைப்படம் எடுத்தல் ஆகிய போட்டிகளில் வெற்றிபெற்றவர்களுக்கு விருதுகள் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது.

தாய்மொழி

க.ஆ.மகாலட்சுமி
இந்தியா சென்னை

தமிழென்னும் அமிழ்தினை
தாய் தந்தாள் இன்று
தரணிக்கே புகழ் சேர்க்க தமிழ்
வந்தாள் அன்று

இனிதான மொழி பேசி
இதயத்தை வென்று
இருப்போரின் மனங்களில்
தமிழ் வாழும் நின்று

இயலும் இசையும் நாடகமாடிட
இன்பத்தமிழை நானும் பாடிட
இதயம் கவர்ந்து இருப்போர் ஆடிட
இவளே என் தாய் தமிழ் எனக் கூறிட

இதைவிட வேறென்ன வேண்டும்
கொண்டாடிட பிற மொழி
தாக்கமோ தமிழ்ப் புகழ் தேக்குமோ

நிறைமதி தேயலாம் விண்ணை
விட்டு ஓடுமோ தாய் மொழி
என்றுமே தனிப் புகழ் சேர்க்குமே

பிற மொழி எல்லாம்
அவள் கரம் கோர்க்குமே

வியத்தகு வார்த்தையில் வித்தைகள்
காட்டி நயம் பட ஒலியிலே

நளினத்தைப் பூட்டி
தாய் தந்தாள் தமிழினை
பாலாக ஊட்டி இனிக்க பேசி தாய்
மொழியினை நேசி

இனிவரும் சந்ததி தமிழினை
வாசி உலகம் முழுவதும்
தமிழின் ஓசை ஒலிக்கச்
செய்வதே இம்மகளின் ஆசை

எட்டு திக்கிலும் தமிழைக் கொண்டாடு
திருக்குறள் உலகிற்கே தமிழ்
தந்த ஏடு எம்மொழி கற்றாலும்
தாய் மொழி கற்போம்

தமிழுக்கு இணையுண்டோ
திமிர் கொண்டு நிற்போம்

அனுபவ வாயில்

தொடர் 01

முஷ்பிகா முன்சிர்
ஹாதியா கல்வி நிறுவன மாணவி

(பாசங்கள் நிறைந்து இருந்த அந்த குருவிக்குட்டில் ஒரு குஞ்சு பிரிந்தது. இலட்சிய பயணத்திற்காய்.)

கலகலப்பும் கவலையும் ஒன்றிணைந்து அன்று பௌர்ணமி நிலவில் இரவை இரசித்து இருக்க வேண்டிய தருணமது வீட்டில் சொந்த பந்தங்களின் உறவுடன் உறவாடிக் கொண்டு ஆனந்த மழைகளில் நனைந்து கொண்டிருந்தனர் ஆமினாவின் குடும்பம்.

இத்தனை குடும்ப உறவுகளின் சந்தோஷத்தை தொலைத்து விட்டுத்தானா? விடுதி வாழ்வு எனும் சிறைக்கு செல்ல வேண்டும் என்று சிந்தனையில் ஆழ்ந்து கொண்டிருந்தது அவளது உள்ளம்.

ஹஹ என்ன யோசிக்கிறாய் ஆமினா? நாடு கடந்தா உன் பயணம் வீடு கடந்து தானே காலச்சக்கரம் விரைந்து சென்றுவிடும் அப்போது நீ இருக்கும் இடம் ஒளியாய் இருக்கும். இப்போ வா போய் சாப்பிடுவோம் எல்லோரும் ஒனக்காக தான் வைட்டிங் அவளது திசையை திருப்பிய சாச்சியின் குரலில் ஒரு கணம் நினைவுக்கு வந்தாள்.

ஹஹ என்ன மெடம் இன்டக்கி மட்டும் தான் உம்மீட சாப்பாடு நாளைக்கு போய் ஹாஸ்டல் சாப்பாடு தான் நல்லா தின்னுங்கோ என்றார் தாய்மாமன். சிரிப்பொலிகளுடன் ஆமினாவின் சிந்தனையை சிரிக்கவைத்துக்கொண்டு வைக்கவே அவளது குடும்ப உறவுகள் அனைவரும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

இத்தனை சிந்தனையில் பிரிவின் கவலை ஆமினாவின் முகத்தில் உளி பட்ட கல்லின் அச்சு போல் நிலைமாறாமல் இருந்தது. அவளின் கொண்டு செல்ல இருக்கும் பையை அவளது தங்கை அலீஷா ஒழுங்கு செய்து கொண்டிருந்தாள். தன் சகோதரியை விட்டு பிரியும் முதல் பிரிவு அவளுக்கு இருந்திடவே வெளிக்காட்டாமல் உணர்வுகளை உள்ளத்தில் புதைத்து வைத்திருந்தால் அலீஷா. பிரியாவிடை உடன் ஆசிர்வாதத்தை பெரும்முகமாய்

ஆமீனாவின் ஆசிரியர்களுடன் நட்பு உறவுகளுடன் தொலைபேசியில் தொடர்பில் இருந்தாள்.

அன்றிரவு பக்கத்தில் உறங்கும் அலீஷா மயான அமைதியாய் உறங்குவது போல் கண்ணீர் மழையுடன் தலையணையில் கண்ணீர் மொழியில் பேசிக்கொண்டிருந்த அவளின் கையைப் பிடித்த ஆமினாவிற்கு வார்த்தைகள் வரவில்லை. மௌனங்கள் மொழிகளாயினசகோதரி பந்தத்தில் நித்திரா தேவியின் அணைப்பினில் இருவரும் துங்கி விட்டனர். ஹஹமக.. ஆமினா மகள் அலீஷா.

நேரம தஹஜ்ஜத் என் கண்மணிகளே எழுந்திருங்கள் என தாயின் குரல் அதிகாலையில் அலாரமாய் ஒலித்தது... காலைக்கடன் முடித்து அவளில் உள்ளம் இறைவன் பக்கம் சஜிதாவின் கண்ணீர் களுடன் பேசிக்கொண்டிருந்தாள் “இறைவா என் உள்ளத்தில் போராட்டம் பற்றி என் வார்த்தையால் மொழிய இயலாது ஆனால் நீதான் என் துணை உனக்காய் மட்டும் இலட்சிய பயணத்தில் பாதம் வைக்கின்றேன். என் கண்ணீருக்கும் என் பெற்றோரின் கண்ணீருக்கும் என் உறவுகளின் கண்ணீருக்கும் அர்த்தமாய் இலட்சிய கனவில் வெற்றியை நிலை நாட்டி விடு இப்போது விட்ட கண்ணீரை ஆனந்த கண்ணீராய் மாற்றிவிடு... “என பிராத்தித்து கொண்டிருந்தாள். ஒலி செவிமடுத்து வீடு பரபரப்பாகியது. அவளது விடுதிப் பயணத்தினை நோக்கிடவே எட்டினை வைத்தாள்.

துணிந்தெழு

வரலாறு படைக்க இருக்கும் வைர நெஞ்சங்கள்

தனித்துவமே நமது அடையாளம்

துணிந்தெழு சஞ்சிகையின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருக்கும் எழுத்தாளுமைகளுக்கும் வாசகர் நெஞ்சங்களுக்கும், அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும்

இதயபூர்வமான நன்றிகள்...!

#Thuninthelu www.skytamilmedia.com