ISSN 2719 - 2520

முத்தமிழ் கலசம்

இருமாதத்திற்கொருமுறை

மே - ஜீன் 2022

ஆண்டு 2 ▲ இதழ் 06

விலை : 100 / -

ஆளுமை அறிமுகம்

ஹாஷிம் உமர்

ஈத் முபாரக்

எழுதுகோலின் கூர்முனை கொண்டு
நல்லவை விதைப்போம். அல்லவை புதைப்போம்.

ஆசிரியர் பக்கம்

அன்பின் வாசகர்களுக்கு வணக்கம்!

நம்நாட்டில் தற்போது நிலவும் விலைவாசி உயர்வுகள் சராசரி மனித வாழ்வை சரிவடையச் செய்து திணற வைத்திருக்கும் சூழ்நிலையில், பல சிக்கல்களை எதிர்நோக்கியுள்ளோம் என்பது வேதனைக்குரிய விடயமாகும். இக்கட்டான சூழலிலும் நம் மக்களின் ஒற்றுமை மிகுந்த செயற்பாடுகள் மனதுக்கு ஆறுதலாக உள்ளதை யாரும் மறுக்கவியலாது. இந்த தேசிய ஒற்றுமை நீடித்தால் நம்நாடு சுபீட்சமடையும். நாடு சுமுகமான நிலைமைக்குத் திரும்ப இதே ஒற்றுமையுடன், எம்மாலான முயற்சிகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்வது எமது தார்மீகக் கடமையாகும்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் வீண் விரயங்களைத் தவிர்த்து சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடித்தால் நன்மை விளையும்.

அத்தோடு, உழைப்புக்கும் உழைப்பாளிகளுக்கும் தகுந்த மரியாதை கொடுப்போம். பொதுநலமாய் சிந்திப்போம். நேர்கொண்ட பார்வையுடன் நடந்து பார் போற்ற வாழ்வோம். உழைப்பாளிகள் சகலருக்கும் நல் வாழ்த்துகளோடு, நோன்புப் பெரு நாளைக் கொண்டாடும் நட்புறவுகளுக்கு இனிய நோன்புப் பெருநாள் நல்வாழ்த்துகள்!

நன்றி!

- சித்தி வஃபீரா
ஆசிரியர்

முத்தமிழ் கலசம்

இருமாதத்திற்கொருமுறை

மே - ஜூன் 2022

ஆண்டு 2 ▲ இதழ் 06

ஆசிரியர் : சித்தி வஃபீரா
editor & publisher : Sithy Wafeera

கௌரவ ஆசிரியர் : தமிழ்நெஞ்சம் அமின்
Hon. editor : Tamilnenjam Amine

படைப்புகளின் கருத்துக்களுக்கு ஆக்கதாரரே பொறுப்பு. ஆக்கங்களை சுருக்கிட, திருத்தியமைக்க ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு. நூல்கள் அறிமுகம், மதிப்புரை, விமர்சனங்களுக்கு 2 நூல்கள் அனுப்புதல் அவசியம்.

படைப்புக்கள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

email : muththamizh.kalasam@gmail.com

The editor of "Muththamizh kalasam",

23, Amarasekara Mawatha,
Colombo 05., Sri lanka

மனிதம் மாள்கிறது

சுயநலங்கள் குன்றேறி எக்காளமிட
பயவுணர்வுகள் பாதுகாப்புத் தேடிட
உயரம் செல்லும் நினைவே நிறைந்திட
முயலும் மனிதனிடம் மனிதம் எங்கே

அன்பு காட்ட நேரமில்லை அவனிடம்
பண்புகள் விலகிச் செல்கிறது தனியிடம்
இன்முகம் காட்ட மறந்தே விட்டான்
தன்முகம் தனக்கே தெரியாததாலே

பொருள் சேர்ப்பதே வாழ்வின் நிலையாய்
இருள் மண்டியது மனதில் பிழையாய்
சுருள் சுருளாய் எண்ணங்கள் சுழல
அருள் கொடையெலாம் ஓடி ஒளிந்ததே

நீதி நியாயங்கள் மனதில் ஏறுவதில்லை
ஆதி மனிதன் போலே ஆடுகிறானே
சாதி மதங்களில் சறுக்கி விளையாடி
மீதி நல்லவைகளை மறந்தே விடுகிறானே

இனிய சொற்களை நாவில் ஏற்றுவதில்லை
கனிவை மனங்களில் இருத்துவதில்லை
தனியாய் உலகில் வாழும் பேராசையோ
பிணியான மனதால் மனிதம் மாள்கிறதே

கவிஞர் ராம்க்ருஷ்

கண்பேசும் வார்த்தைகள்

முகவானில் உதித்திருக்கும் இரட்டை சூரியன்களோ?
முட்டி மோதுகின்ற ஒளி ஓடங்களோ?

மோகக் கதைகள் பேசிடும் வாள்முனைகளோ?
முழந்தாளிட வைத்திடும் முகபாவங்களோ?

கண் பேசுகின்ற வார்த்தைகள் கவிதைகளோ?
பொய் வீசுகின்ற போர்க்களத்தின் குதிரைகளோ?

முகமெனும் தாமரையில் பூத்த வண்டுகளோ?
முன்றிலில் விரிந்த மலர்ச் செண்டுகளோ?

சந்தம் பாடும் தேன் வண்டுகளோ?
செந்தமிழைக் குழைத்தெடுத்த நிகண்டுகளோ?

சத்தமின்றி யுத்தங்கள் நிகழுதோ?
சாமர்த்தியமாய்ச் சரணடைய வைக்குதோ?

கன்னியின் பார்வைகள் காந்தமெனக் கவருதே...
காதலைச் சொல்லியே காவியம் பாடுதே!

Dr ஜலீலா முஸம்மில்
ஏறாவூர், இலங்கை

வாழ்தல் இனிது

– நிஷா ரஹ்மான்

வெற்றி பெறுவதென்பது அவ்வளவு பெரிதான விஷயமில்லை! தொடர்ந்து முயற்சிக்கும் எவருமே உச்சிக்கு ஒரு நாள் போய்விட முடியும்.

கடினமானது எதுவென்றால், உச்சியிலே தொடர்ந்து இருக்க முடிவது தான்! வெற்றியை எளிதாகப் பெற்று விடும் ஒருவரால் அந்த வெற்றியை தக்க வைத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. முயற்சித்தோம். போராடினோம் வெற்றி கிடைத்தது என்று. அடுத்தடுத்து ஓய்வு நிலைக்கு சென்று விடுவதே தொடர் தோல்விக்கான முதல் படி.

எல்லோருமே தலைவர்களாக ஆகிவிட முடியுமா எனக்கேட்டால், அதெப்படிமுடியும் என்பதே பதில். தலைவனாக இருப்பதற்கு, சில அடிப்படையான தகுதிகள் தேவை. வெற்றியைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளஇந்த அடிப்படைத் தகுதிகள் அவசியமாகும். அதுவே,வெற்றியின் ரகசியமாகவும் காணப்படுகிறது.

தலைமைப் பண்பை வளர்த்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகள்

Appreciation : பாராட்டு

மற்றவர்களின் நிறைகளை மனதாரப் பாராட்டுங்கள். பாராட்டு என்பது ஒவ்வொரு மனிதனையும் ஊக்குவிக்க கூடிய கருவியாகும்.

Behavior : நடத்தை

புன்முறுவல் காட்டவும், அழகான அன்புச் சொற்களை சொல்லவும் தயக்கம் காட்டாதீர்கள். இன்சொல் ,நன்னடத்தை இரண்டுமே மிகவும் பெறுமதியானது.

Compromise : சமரசம்

அற்ப விஷயங்களை பெரிது படுத்தாதீர்கள். விட்டுக் கொடுங்கள்! அதனால் நீங்கள் தாழ்ந்து விடப் போவதில்லை. நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்.

Depression : மன அழுத்தம்

புரிந்து கொள்ளவில்லையே என்று சோர்வடையாதீர்கள். முயற்சி செய்யுங்கள். மன அழுத்தம் உங்களை ஆட்கொள்ள அனுமதிக்காதீர்கள்.

.

Ego : அகந்தை

மற்றவர்களை விட உங்களையே உயர்த்தி கர்வப்படாதீர்கள். ''தான்'' என்னும் கர்வம் உங்களைத் தாழ்த்தி விடும்.

Forgive : மன்னிப்பு

கண்டிக்கக் கூடிய அதிகாரமும், நியாயமும் உங்கள் பக்கம் இருந்தாலும், எதிர்தரப்பினரை மன்னிக்க வழி இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்.மன்னிப்பு என்பது மகத்தானது.

Genuineness : உண்மைத் தன்மை

எந்த கட்டத்திலும் சந்தேகம் வேண்டாம். எந்த விஷயத்தையும், நேர்மையாகக் கையாளுங்கள்.

அன்பான வாசகர்கள் தமிழ்நெஞ்சம் இதழை இணையத்திலிருந்து தரவிறக்கம் செய்து படிக்கலாம். ஆக்கங்களை மெயிலில் அனுப்பவும்.
https://tamilnenjam.com
editor@tamilnenjam.com

Honesty : நேர்மை

தவறு செய்தால், உடனே மன்னிப்பு கேட்பதை கௌரவமாகக் கருதுங்கள். அதனால் உங்கள் தரம் குறைந்து போகப்போவதில்லை.

Inferiority Complex : தாழ்வு மனப்பான்மை

வெற்றிக்கு பெரும் தடைக்கல்லாக இருக்கக் கூடிய தாழ்வு மனப்பான்மையை தகர்த்தெறியுங்கள்.

Jealousy : பொறாமை

வேண்டவே வேண்டாம் அது கொண்டவனையே அழிக்கும் ஆபத்தான தீ.

Kindness : இரக்கம்

இனிய இதமான சொற்களை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள். அன்பினால் சாதிக்க முடியாத ஒன்றுமே இங்கில்லை.

Loose Talk : தளர்வான பேச்சு

சம்பந்தமில்லாமலும், அர்த்தமில்லாமலும் பின் விளைவு அறியாமலும் ஒன்றுமே பேசவேண்டாம். இப்படிப்பட்ட பேச்சுக்கள் தான் பாரதூரமான எதிர்விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

Misunderstanding : தவறான புரிதல்

மற்றவர்களை தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள் புரிதல் இல்லாததால் தான் பிரச்சினைகள் ஆரம்பமாகிறது.

.

Neutral : நடுநிலை

எப்போதும் எந்த விஷயத்தையும் முடிவு எடுத்துவிட்டுப் பேச வேண்டாம். பேசி விட்டு முடிவு எடுங்கள். முக்கியமாக நடுநிலை தவறவேண்டாம்.

Over Expectation : அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்பு

அளவுக்கு அதிகமாகவும், தேவைக்கு அதிகமாகவும் எதிர்ப்பார்ப்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஏமாற்றத்தின் அடிப்படை அங்கிருந்து தான் ஆரம்பமாகிறது.

Patience : பொறுமை

சில சங்கடங்களை சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என உணருங்கள். பொறுமை தக்க சமயம் கை கொடுத்து விடும்.

Quietness : அமைதி

தெரிந்ததை மாத்திரமே பேசுங்கள். அநேக பிரச்சினைக்கு காரணம் தெரியாததை பேசுவதுதான். கூடுமானவரை பேசாமலே இருந்து விட்டுப் போங்கள்.

Roughness : கடினத்தன்மை

பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டாதீர்கள். கனியிருக்கக் காய் நாடுவது ஏன்?

Stubbornness : பிடிவாதம்

சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி, எனஎப்போதும் பிடிவாதம் பிடிக்காதீர்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் பிடிவாதம் பொய்யாகிப் போகலாம்.

Twisting : முறுக்குதல்

இங்கே கேட்பதை அங்கேயும், அங்கே கேட்பதை இங்கேயும் சொல்லுவதை விடுங்கள்.

Under Estimate : தரக் குறைவாக எடை போடல்

எவரையும்,எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் தரக் குறைவாக எடை போடாதீர்கள். மற்றவர்களுக்கும் சுய மரியாதை உண்டு என்பதை மறவாதீர்கள்.

Voluntary talk : தன்னார்வப் பேச்சு

அடுத்தவர் எப்போதும் இறங்கி வரவேண்டும் என்று காத்திராமல், நீங்களே பேச்சை முதலில் தொடங்குங்கள். பிரச்சனை வரும்போது எதிர்தரப்பில் உள்ளவர்களின் கருத்துக்களுக்கு காது கொடுங்கள். பின்பு அதற்கு பதில் கொடுங்கள்.

Wound : காயம்

எந்தப்பேச்சும், செயலும் யார் மனதையும் காயப் படுத்தாமல் கவனமாக..இருக்கட்டும். ‘‘தீயினால் சுட்ட வடு ஆறுமே..என்றும் ஆறாது நாவினால் சுட்ட வடு’’

Xerox : நகல்

உங்களை மற்றவர்கள் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று எதிர் பார்க்கிறீர்களோ அப்படியே மற்றவர்களை நீங்களும் நடத்துங்கள்.

Yield : விளைச்சல்

முடிந்தவரை விட்டுக் கொடுங்கள், விட்டுக் கொடுப்பவர்கள் கெட்டுப் போவதில்லை... கெட்டு போகிறவர்கள் விட்டுக் கொடுப்பதில்லை.

Zero : பூஜ்ஜியம்

இவையனைத்தையும் கடைப்பிடித்தால் பிரச்சினை என்பது பூஜ்ஜியமாகும். தலைமைத்துவத்தின் தனிப் பண்பு உங்கள் வசமாகும்.. வெற்றியை எப்போதும் உங்களுடனே தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

‘‘இனிது இனிது..
வாழ்தல் இனிது’’

நற்சிந்தனைகள் இனியும் தொடரும்.

புனிதமான உறவை புதை குழியில் புதைக்க வேண்டாம்

தந்தை - மகள், அண்ணன் - தங்கை, மாமா - மருமகள், பாட்டன் - பேத்தி, சித்தப்பா- பெறாமகள் என பல உறவுகள் இவ்வுலகில் புனிதமான உறவுகள் ஆகும். ஆனால் சிலர் புனிதமான உறவுகளை களங்கப்படுத்துகின்றனர்.அழகானமலர்களை கசக்கி எறிவது போன்று பிள்ளைகளையும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்கின்றனர். மசாஜ் நிலையம் ஒன்றில் வேலை செய்த ஒரு பெண்ணை ஆய்வு ஒன்றுக்காக சந்திக்க சென்ற ஒரு ஆண் அந்த பெண்ணைப் பார்த்து தங்கச்சி என அழைத்துள்ளார். அந்த பெண் அந்த நபருடன் ஒரு வார்த்தை கூட பேசவில்லை. ஆய்வுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் முடி வடைந்து எல்லோரும் போக போன போது அந்த நபரை அழைத்த அந்த பெண் "நான் இந்த நிலைமையில் இருப்பதற்கு காரணம் என் அண்ணன் தான். நீங்கள் தங்கச்சி" என்று அழைத்ததுடன் அந்த இருள் சூழ்ந்த நாள் தான் என் நினைவுக்கு வந்தது. அதனால் தான் உங்களுடன் பேச விரும்ப வில்லை. மன்னித்து விடுங்கள் என்றார். இப்படித்தான் பாதிக்கப்பட்ட நிறைய பெண்கள் இருண்ட யுகத்தில் வாழ்வதாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். சட்டத்தி னால் சிலர் தண்டிக்கப்படுகின்றனர். சில தவறுகள் மறைக்கப்படுகின்றன.

இதற்குரிய தண்டனைகள் பற்றி பார்க்கலாம். பராயமடையாதவரின் பாலியல் வல்லுறவு என்பது எவராவது ஒருவர் 16 வயதுக்குட்பட்ட பெண்ணுடன் அவளின் சம்மதமுடனோ, அன்றியோ பாலியல் உடலு றவில் ஈடுபட்டால் அவர் பாலியல் வல்லுறவு குற்றம் புரிந்தவராவார்.

தவறாளர் 20 வருடங்களுக்கு நீடிக்கப்படக்கூடியதும் ஆகக் குறைந்தது 10 வருட மறியற் தண்டனையாலும் தண்டத்தாலும் தண்டிக்கப்பட பொறுப் பாவார். அவர் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நட்ட ஈடு செலுத்த பொறுப்பாவார். பிரிவு 364(2)(e), தண்டனைச்சட்டக்கோவை

பாரதூரமான பாலியல் துஷ்பிர யோகம் - ஒரு பெண்ணின் வாய்க்குள்

தன்முனைக் கவிதைகள்

வலிகளைப் புதைத்த
மனதிற்கு மட்டுமே தெரியும்
மௌனத்தின் கனம்
எத்தனை அடர்த்தியானதென்று

நெல்லை.க.சோமசுந்தரி.

மதிப்பவரை மதிப்போம்
மதியாதாரைத் தவிர்ப்போம்
விதியென அயர்ந்திடாமல்
மதியினால் உயர்ந்திடலாம்...

இர.தர்மாம்பாள்

கப்பல் மாலுமியாக
ஆர்வம் பிறக்கிறது
அடர்ந்த மழை நாளில்
விளையாட்டு சிறுவனுக்கு.

ரம்யா நாகராஜ் புதுச்சேரி

பூனைகளின் காலடி சத்தம்
பயத்தில் பதறுகிறது
எலிகளின் உள்மனது
உயிர்பயம்

ஷீலா டுடி

குதத்தினுள் அல்லது அவளது உடலின் வேறு பாகத்தினுள் எவரேனும் ஒரு ஆண் தனது ஆணுறுப்பை அல்லது வேறு ஏதேனும் உடற்பாகத்தை பயன்படுத்தி பாலியல் திருப்தியை அடைய செய்யும் செயலில் ஈடுபட்டால் பாரதூரமான பாலியல் துஷ்பிரயோக குற்றம் புரிந்தவராகின்றார். பாரதூரமான பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பாலியல் வல்லுறவு குற்றத்திற்கான அதே தண்டனையால் தண்டிக்கப்பட பொறுப் பாகும். பிரிவு 365B, தண்டனை சட்ட கோவை.

குறைந்தபட்ச சிறை தண்டனை 5 வருடங்களாகும். பாதிக்கப்பட்டவர் சிறுவராயின் 7 வருடங்கள் ஆகும்.

பெண்களின் பாலியல் சுரண்டல். அதாவது எவரேனும் ஒருவர் தெரிந்து கொண்டு 18 வயதுக்குட்பட்ட பெண்ணை பாலியல் துஸ்பிரயோகம் செய்யும் நோக்கத்திற்காக அல்லது ஏதாவது பாலியல் நடவடிக்கையில் பங்குபற்ற ஏதாவது இடத்தில் வைத்திருக்க அனுமதிப்பின் அவர் சிறுவர் பாலியல் சுரண்டல் குற்றம் புரிகின்றார்.

இக்குற்றம் 20 வருடங்கள் நீடிக்கப் படக்கூடியதும் ஆகக் குறைந்தது 5 வருட கட்டாய மறியற் தண்டனை யாலும், தண்டத்தாலும் தண்டிக்கப் படக்கூடியதாகும். பிரிவு 360B, தண்டனை சட்டக்கோவை

எனவே சட்டத்திற்கு மாறான செயல்களை செய்வதை நிறுத்தவேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களை அகற்ற வேண்டும். புனிதமான உறவுகளை பேணி பாதுகாக்க வேண்டும். நல்ல விழுமியங்கள், நெறி முறைகள், ஒழுக்கங்கள், பண்பாடுகள் போன்றவற்றை பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். புனிதமான உறவுகளை மதிக்கப் பழக வேண்டும். பாவச் செயல்களை தவிர்க்க வேண்டும்

மோகன் ஜெனித்தா
நற்பிட்டிமுனை

நல்ல பொழுது நலமாய் புலரும்

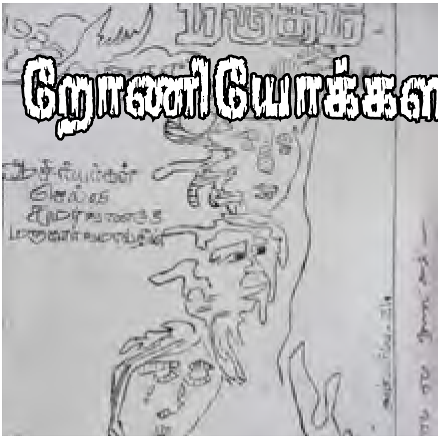
நிலவின் ஒளியில் நிலமும் மிளிரும்
நிதமும் மிளிர நினைவு இனிக்கும்
புலரும் பொழுது புதுமை படைக்கும்
புகழ புலவன் புத்தி விளிக்கும்
பலரும் கண்டு வியந்து ரசிக்கும்
பகலில் இதுபோல் ஒளியை கேட்கும்
உலரும் தேகம் உணர்வை எழுப்பும்
உலக உயிர்கள் உவகை பூணும்!

அழகு வந்து அகத்தில் ஒட்டும்
அமைதி தொடர்ந்து அன்பில் திளைக்கும்
கழுகு வாழ்வு கலைந்து செல்லும்
கருணை உணர்வு ஒட்டிக் கொள்ளும்
பழகும் மனிதர் பண்பில் திளைப்பர்
பார்க்கும் பார்வை பரிவைக் காட்டும்
நழுவும் வாய்ப்பு நலமுடன் திரும்பும்
நம்பும் செயலில் நகரும் மனமும்!

விடைக ளறியா விடையும் தெளியும்
விளிப்பா யிருக்க விலகும் தீதும்
படையை போலே பலமும் கூடும்
பலரின் கரமும் பற்றிக் கொள்ளும்
தடைகள் நம்மை தாண்டிச் செல்லும்
தயக்க முடைந்து தடைகள் உடையும்
நடைகள் வலுத்து நலத்தை சேர்க்கும்
நல்ல பொழுது நன்றாய் புலரும்!

நா.பாண்டியராசா

றோணியோக்களின் வளர்ச்சி — 02



ஒரு மனிதன் அவனது சிந்தனா சக்தியை ஒவ்வொரு வடிவிலும் வழியிலும் செலவிடத் தூண்டப் படுகிறான். அத் தூண்டலின் மூலம் தன்னிலிருந்து சமூகம் வரை சீர்பெற வேண்டுமென தனது ஆற்றலினூடாக வெளிப்படுத்துகிறான். அவன் தான் எழுத்தாளன். இந்த உன்னத கோட்பாடுடைய படைப்பாளர்களை ஊக்கப்படுத்தவே அன்றைய ஊடகமாக றோணியோக்கள் வந்தன. இளம் எழுத்தாளர்களுக்கு தேசியப்பத்திரிகைகள் இடங்கொடுக்காத போது தனதும் பிறரினதும் எழுத்தாள்மையினை வளர்த்துக் கொள்ளவே றோணியோக்களை ஊடகமாக பயன்படுத்தி வெற்றியும் கண்டனர். அன்றைய நல்லுள்ளங்கள்.

இன்றைய. அறிமுகத்துக்குள் சிக்கிய றோணியோ....

மருதம்

1985 / 02 காலப்பகுதியில் 129, ஒஸ்மான் வீதி, சாய்ந்தமருதிலிருந்து மருதூர் ஜமால்தீன், எஸ். யூ. கமர்ஜான் பீபீ ஆகியோரை ஆசிரியர்களாகக் கொண்டு இஸ்லாமிய இளைஞர் இலக்கிய வட்டத்தினரால் வெளியிடப்பட்டது.

ஓவியம் அழகமைப்பு எம். எம். எம். நகீபுடையது. இது நான்கு இதழ்களோடு இதனது பயணத்தை நிறுத்தியுள்ளது.

முதலாமிதழில் மஸூரா. ஏ.மஜீத், ஜெய்புன்னிஷா, எஸ்.எம்.எம்.றாபிக், ஷம்றோஸ் அஹமட், எம். எம். நகீபு, ஆர். எம். நௌஷாத், எஸ். யூ. கமர்ஜான் பீபீ, றுபினா காதர், மருதூர் ஜமால்தீன் எம். ஏ. சி. ஜப்பார், எஸ். எல். எம். இப்றா, மெஹருன் நிஸா றிசாட், கல்முனை தயாளன், பாலையூற்று அஷ்ரபா நூர்தீன், திக்குவல்லை ஸப்வான், நிதானி தாசன், பேட்டி : பீர் முகம்மட் தம்பி (BA), பேட்டி எடுத்தவர் ஜொனி, மெய்யொளி, வாழைச்சேனை அமர், ரஹ்மான் ஏ. கபூர், கிண்ணியா ஜிப்ரி, மார்க், மைக்கல் கொலின், ஏ. வி. கோமஸ், கிண்ணியா கியாஸ் சாபி, நூறுல் ஹக், ஸதக்கா, சுக்னா லாபிர், அன்சார், இபுனு அஸூமத், முபஷ்ஷிறா மசூர், கலைமகள் ஹிதாயா, ஹுனுப்பிடிய செல்வி. செமினா சஹீத், எம். அஸ்மி, ஓட்டமாவடி அஷ்ரப் போன்றோரின் ஆக்கங்கள் இடம் பெற்றிருந்தன.

ஆசிரியரின் கருத்தாக எழுத்துப் பாதங்களையூன்றி எழுந்து நடந்து திரிவதற்கு ஓர் ஊன்றுகோலாக கை கொடுத்துதவியது றோணியோ சஞ்சிகைகள் என்றால் மிகையாகாது. தேசியப்பத்திரிகைகள் சில களங்கள் தந்தாலும் சில நேங்களில் காலை வாரிவிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் தங்களுக்கும் திறமையுண்டு ஆற்றலுண்டு என நிரூபிக்க உதவிக்கரம் நீட்டுகின்றன றோணியோக்கள் எனலாம். இது ஜமால்தீனின் கருத்தாகும். இவற்றின் மூலம் எத்தனையோ எழுத்தாளர் கள் உருவாகினார்கள். அவற்றின் வளர்ச்சி தடைப்பட்ட பின் இன்னும் சில எழுத்தாளர்கள் மாயமாய் மறைந்தே போனார்கள்.

மீண்டும் இன்னொரு றோணியோ வுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்.

எஸ். யூ. கமர்ஜான் பீபீ
வத்தளை

1.

நவீன ஏசுநாதர்

வார்த்தை கத்திகளால்
வதம் செய்து
அவமதிக்கும் சேறு சகதி
அள்ளி வீசி
கைது வரை எல்லா
தண்டனைகளையும்
ஏற்றுக் கொண்டு

பிதாவே!
இவர்கள் தாம் செய்வது
என்னவென்று தெரியாதவர்கள்
இவர்களை மன்னியும்
தண்டித்து விட வேண்டாமென
மன்றாடி வேண்டிக் கொள்ளும்
ஆசிரியர்கள்

நவீன யுக
இயேசுநாதர்கள்

2.

முகமில்லா முகவரி

பொருளாதார
அஞ்சலை ஏந்தி
பெருவேகத்தில்
ஓடும் நம்மை
நிதானிப்பவர் யாரேனும் நிறுத்தி
எங்கென கேட்டால்..
முகவரியை
காணுமளவுக்கும்
கால நேரமில்லை எனவோடி
எல்லைக்கோட்டை
எட்டும் வேளையில்
அச்சடிக்கப்பட்ட
தாள்களை
அழுதுகொண்டே
பார்க்கையில்
காந்தி நம்மை பார்த்து
சிரித்துக்கொண்டிருந்தார்

நேசமுடன் ஈசு

நீ அருமருந்தாவாய்

மனையி லின்பம் பெருகுத
லென்பது மங்கையின்
மாசில்லா மனத்தின் விளைவே...

தவறிடும் நிகழ்வின்
தவறினை யுணர்ந்து
படிப்பினை யேற்றால் இல்லை
அங்கே பிரிவினையே...

அவசர மூர்க்கம்
விளைத்திட்ட துன்பம்
மன்னிப்பின் துணையால்
விடைபெறும் தம்பதி யுத்தம்...

புரிதலில் பிழைகள்
சரியெனும் வாதம்..
தவிர்த்தால் தளைக்கும்
தலைமுறையும்...

காரிகையுன் கருணையு மோங்க
களித்திடும் உந்தன்
உறவுகள் இங்கு..

பாவை யுந்தன் பரிசுத்த பண்பில்
படர்ந்திடும் பாசம் பன்மடங்காகும்.

இல்லத்தில் விளையும்
துன்பநிலையும்
உள்ளத்தில் நுழையும்
சோகச் சுமையும்
இல்லாள் நீ...
இல்லாதொழிப்பாய்.....

பெண்ணவள் உந்தன் கடமைகள்
சரிவரச் செய்திட முனைவாயே...

கடமைகள் நிகழ்ந்தால்
உரிமைகள் சரியாய் உந்தன்
பாதத்தில் உறவாடும்...

மக்கொனையூராள்

சாதனைப்பெண்ணே

சாதிக்கவே பிறந்து
சதைத்துண்டங்களால் ஆனவளே!!
சலனத்தின் வாசலிலே
சறுக்கி நீ வீழாதே

பெண்ணாகப் பிறப்பதுவே
பெருந்தவமாய்ப் பேசிநிற்க
மண்புழுவாய் மறைவதா?
மாய்ந்திடவே நினைப்பதா ?

முண்டாசு முத்தமிழன்
முன்னன்று சொன்னதுபோல்
விழித்தே எழுவாயா
வியனுலகை வெல்வாயா?

குழந்தையாய் பிறக்கிறாய்
குவலயத்தில் சிறக்கிறாய்
கள்ளிப்பால் கண்டத்தை
கருவிலேயே வெல்கிறாய்

பேதையாய் மாறியே
பெதும்பையெனப் பரிணமித்து
மங்கையாய் மலர்கிறாய்
மஞ்சளும் குளிக்கிறாய்

மாற்றங்கள் கண்டவளாய்
மடந்தையென உருமாறி
தடங்களும் பதிக்கிறாய்
தடைகளும் காண்கிறாய்

அரிவைக்குள் குடிபுகுந்து
அண்ணனென்றும் தந்தையென்றும்
அன்புக் கரங்களாலே
அடக்குமுறை காண்கிறாய்

தெரிவையிலே தேறுகிறாய்
தேடலையும் நாடுகிறாய்
திசைபலவும் அறிந்திடவே
தேவதைநீ விரும்புகையில்

திருமணத்தின் திணிப்பினிலே
திணறலுடன் திகைக்கிறாய்
தேங்கிய அருவிபோல
தேம்பியே அழுகிறாய்

தூயவுன் வாழ்க்கையிலே
துணிந்திடவே வழியில்லை
துயரங்கள் அத்தனையும்
மூட்டை கட்டிவைத்து
சலனங்கள் ஏதுமின்றி
சலவைக்கு அனுப்புகிறாய்
சாதனைகள் செய்திடவே
சத்தியமும் கொள்கிறாய்

தாயாக மாறுகிறாய்
தடைகள்பல காணுகிறாய்
தன்குடும்ப நலனுக்காய்

மெழுகாய் உனைமாற்றி
மெதுவாய் உருமாறி
மிகையாய் நீமாறி
பேரிளம் பெண்ணாய்
பின்தள்ளிப் போனாயோ?

பெற்றவர்க்கு மகளாய்
கொண்டவர்க்கு மனைவியாய்
ஈன்றவர்க்கு தாயாய்
எடுத்துவிட்டாய் பலவடிவம்

இருந்தும் நீயார் ?
உன் கனவுக்கு என்ன பெயர்?
அடிமையா?
அழுதுவடியும் பெண்ணா?
அடங்காப்பிடாரியா?
தலைக்கனம் கொண்டவளா?

குழந்தை முதல்
குமரி வரை
மங்கை முதல்
மடந்தை வரை

மாய்ந்து மாய்ந்து மடிகிறாய்
மனதினிலே அழுகிறாய்
மாற்றங்காணத் துடிக்கிறாய்

குழந்தைக்கு என்னதெரியும்
குமரி நீ குனிந்து நட
வயதான காலத்தில்
வாய்ப்பொன்று தேவையா?

பேசிப் பேசியே
பெண்டிர் எம்மைப்
பெட்டிக்குள் பூட்டிவைத்து
விம்பங்களாய் மாற்றுகிறார்

பாரதி கண்டவள் எங்கே?
பாஞ்சாலி சபதம்தான் எங்கே?

கருவைச் சுமப்பதும்
கரிச்சட்டி உரசுவதும்
கன்னியர்கள் கடமையென்றால்
காதல் எதற்கு ?
கல்யாணம் தானெதற்கு ?

சிந்திப்பாயா ?
சிகரம்தொட நினைப்பாயா?

ஆசையைத் தொலைத்துவிட்டு
அடுப்படியில் முடங்காதே

ஆணுக்குப்பெண் நிகரென்ற
ஆன்றோர்வாக்கை மறவாதே

அச்சத்தை விட்டெழுந்து
அடக்குமுறைக்குள் அன்பைத்திணித்து
அறிவுகொண்டு அகிலம் திருத்து

அழுகையைப் புறந்தள்ளி
அன்பை நிதமள்ளி
கருணைகொண்டு காலம் வெல்

தீயாய் நீயிருந்து
தீண்டாமை தினம் புதைத்து
தெய்வீகம் வளர்த்திங்கு
தேவதையாய் வாழ்ந்துவிடு

பழமையை இழந்து
பாவைநான் பாவமென்று
பயந்துநீ மடியாதே

பாசாங்கில் மயங்காது
பாயும்புலியாய் உருமாறி
பாரதியின் தீம்பெண்ணாய்
துணிந்தெழடி தூயபெண்ணே!!!

ஜெயவதி நித்தியானந்தன்
புதிய கல்முனை வீதி
கல்லடி மட்டக்களப்பு

உறவு

சில உறவுகள்
கடலில் பெய்யும் மழை
முள்ளில் விழுந்த சேலை
எரியும் வீட்டில்
பிடுங்கியது லாபம்
சில விதிவிலக்காக
கோடையில் மழை

பார்வையில் பாசம்
நேர்மையில் இமயம்
கல்லைக்கரைக்கும் கனிவு
சொல்லை மீறா உறுதி
சுவைக்கனிகளாக
உறவுகள்

சில இக்கட்டில் மாட்டும்
இருட்டில் தேடும்
முதுகில் குத்தும்
காலை வாரும்
உறவுகள்

சில தேன் பூச்சிகள்
பெருச்சாளிகள்
தாவும் மந்திகள்
மனிதம் அற்ற மந்தைகள்
மண்டுகளின் கூடுகள்
விதி விலக்கு
தந்தையும் தாயும்.

Sma முபீன்
காத்தான்குடி, இலங்கை.

உழைப்பூக்கள்

சந்தைக்கு
சாக்குப்பையில்
வந்திறங்கியது
விவசாயியின்
வியர்வைப் பூக்களோடு
ஒரு பூந்தோட்டம்!

புகலிடம்

இரை தேடி அமர்கின்ற
குருவிகளுக்கு
பூமியின் வயிறு

இரையானது
கொஞ்சம்
புழுக்களோடு!

இழுவிசை இழுவிசையில்

அடக்கமாகிவிடுகின்றன
பிடித்துத் தேர்வு
செய்யப்படும்
ஒவ்வொரு
'ரிங்டோன்களும்!'

ஏற்றுமதி

விமானக்கூண்டினுள்
அமர்ந்திருக்கும்
விலையுயர்ந்த
பறவையொன்று
சிறகற்று பறக்கிறது!

வருடல்

கனத்த புத்தகத்தின்
பிரிவுப்பக்கத்திலிருந்து
எட்டிப்பார்க்கிறது
அவளை நினைவூட்டும்
மயிலிறகு!

ரகுநாத் வ
மதுரை

கவியும் பொருளும்

சிற்பியின் கையில் உளி கிடைத்தால்
சிலையொன்றை சிறப்பாய் வடிப்பான்
கவிஞனின் கையில் பேனா கிடைத்தால்
கற்பனை கூட்டி ஓர் கவி வடிப்பான்

நல்லாசான் கையில் மாணவன் கிடைத்தால்
வல்லோனாய் கல்வியில் அவன் சிறப்பான்.
அரசியல்வாதியின் கையில் குடிமகன் கிடைத்தால்
அவனை வைத்தே இவன் பிழைப்பான்.

பணக்காரன் கையில் பணம் கிடைத்தால்
அவனோ பகட்டாய் செலவு செய்வான்
ஏழையின் கையில் ஏதாவது கிடைத்தால்
ஒருவேளை உணவாகிலும் அவன் பெறுவான்.

தந்தையின் கையில் குழந்தை கிடைத்தால்
விந்தைகொள் உலகில் அவர் வளர்ப்பார்.
தாயின் கையில் குழந்தை கிடைத்தால்
தாய்மையின் அன்பினால் அவள் நனைப்பாள்.

சேரும் இடம் சேர்ந்தால் சிறப்புறும் எப்பொருளும்
இதுவே என்கவியின் கருப்பொருளாம்.

திருமதி.றீற்றா.இராசலிங்கம்.
உடுவில்

இதய பாரம்

உனைத் தொலைத்து விடவில்லை
இன்னும் என் நெஞ்சில்
சுமக்கின்றேன்
நம் காதலின் வலிகளை
உன் மீதான தேடலும் காதலும்
கொழுந்து விட்டெரிந்து
கொண்டிருக்கிறது
தீபச் சுடராக
உனை மறக்கவும் முடியாமல்
வெறுக்கவும் முடியாமல்
அல்லல்பட்டு அவஸ்தையுறுகிறது மனது
என் கண்ணீர்த் துளிகள்
ஒவ்வொன்றும் அறியும்
காதலின் வலி என்ன வென்று
சுமைகளை ஏற்றி வைத்திருக்கும்
உளத்திற்கு புரியும் இதய பாரம்
என்ன வென்று

- குரைஷா முஹமட்

காதலாகி

பால்ய பருவத்திலே
பாலகரோடு பாலகராய்
கூடிக்களித்த வேளையதில்
கூச்சங்களில்லை மனதிலே
பள்ளிப்பருவமதில்
தள்ளி தள்ளி படித்தாலும்
மதிப்பெண் போட்டியிலே
மதிமயங்கா நேரமது
கல்லூரி நீ சென்றாய்
கல்லுடைக்க நான் சென்றேன்
நேரங்கடத்த நினைக்கயிலே
நேசமுகம் நினைவில் வரும்
நித்திரையில் சில நேரம்
புரவியேறி முகமின்றி ஒர் உருவம்
அகத்திலொரு ஆணுருவம் ஆசையாய்
கவர்ந்து செல்லும் கனவில் கண்ட
உருவமதை முகம் வைத்தே தேடிப்பார்க்க
கனவுருவம் முகம் பொருந்தவில்லை
காத்திருக்கிறேன் நானும்
கனவில் கண்ட புரவி வீரனை
கண்டுவிட....கனவிலேனும்
முகம் காட்ட மாட்டானா என்று....
பணி முடித்து திரும்பும் வேளையில்
இடைமறித்தானொருவன் இரும்பு குதிரையில்
இத்தனை நாளாய் கனவில்
வந்தேனாம் நான் அவனுக்கு...
இவன் கனவில் நானெனில்
என் கனவின் புரவி உருவம் இவனா???
இவனெனில் என்னுள் இருக்கும்
உனை பற்றிய எண்ணம் காதலாகி
கனவாகவில்லையா? என் மனம்
கசிந்துருகியது உனை நினைத்தன்றோ...

பெண் சிங்கம் **சாய்ராபானு**

இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்

சாக்ரடீஸிடம் ஒரு மாணவன் வந்தான். ''ஐயா, மாணவன் என்பவன் எப்படி இருக்க வேண்டும்?'' என்று கேட்டான். அதற்கு சாக்ரடீஸ்,
''மாணவன் என்பவன்,
கொக்கைப்போல இருக்க வேண்டும்.
கோழியைப் போல இருக்க வேண்டும்.
உப்பைப் போல இருக்க வேண்டும்.
உன்னைப்போல இருக்க வேண்டும்'' என்றார்.

மாணவனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. ''கொஞ்சம் விளக்கமாகச் சொல்லுங்கள்'' என்றான்.

''கொக்கு, ஒற்றைக் காலில் நீண்டநேரம் பொறுமையாக நிற்கும். மீன்கள் வந்தவுடன் விரைந்து செயல்பட்டுப் பிடித்துவிடும். அதுபோல, ஒரு மாணவன் சரியான வாய்ப்புக் கிடைக்கும்போது அதைப் பயன்படுத்தி, அரிய செயல்களைச் செய்ய வேண்டும்'' என்றார்.

''கோழியைப்போல இருக்க வேண்டும் என்றீர்களே அதற்கு என்ன அர்த்தம்?'' என்று கேட்டான் மாணவன்.

''கோழி என்ன செய்யும்? குப்பையைக் கிளறும். ஆனால், அந்தக் குப்பைகளை விட்டுவிட்டு தனக்குத் தேவையான உணவை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளும். அதுபோல, மாணவர்கள் தாம் சந்திக்கும் தீமைகளைத் தூரம் தள்ளி, நன்மைகளை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்'' என்றார் சாக்ரடீஸ்.

''அடுத்தது, உப்பைப்போல இருக்க வேண்டும் என்றீர்களே...''

''ஆமாம். உப்பை எந்த உணவோடு கலக்கினாலும், அது இருக்கிறது என்று கூற முடியும். ஆனால், கலக்கிய உணவில் உப்பு கண்ணுக்குத் தெரியாது. அதன் சுவையை மட்டுமே உணர முடியும். அதுபோல, மாணவர்கள் எந்தத் துறையில் இறங்கினாலும் அதில் சிறப்பான தனித்தன்மையை வெளிப்படுத்தி, தனது மறைவுக்குப் பின்னும் அதை இவர்தான் செய்தார் என்று கூறும்படி விளங்க வேண்டும்'' என்றார்.

''எல்லாம் சரி, உன்னைப் போல இருக்க வேண்டும் என்றீர்களே... அதற்கு என்ன அர்த்தம்?'' என்று கேட்டான்.

''மாணவன் என்பவன் தனக்குள் எழக்கூடிய சந்தேகங்களை, எந்தவிதத் தயக்கமும் இல்லாமல் ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெளிவு பெற வேண்டும். அதற்காகத்தான் உன்னைப்போல இருக்க வேண்டும் எனச் சொன்னேன்'' என்று புன்னகைத்தார் சாக்ரடீஸ்

- கார்த்திகேயன் செல்வராஜ்

தன்முனைக்கவிதைகள்

உச்சி வெயிலில்
இளகிப் போகின்றது
இளநீர்க் கடையில்
இன்னும் பசியில் மழலை

- கண்ணுசாமி பூமாலை

விடைத தெரியாத கேள்விகளால்
நிறைந்துள்ள வாழ்க்கை
எத்தனை இன்ப துன்பங்களை
ஒளித்து வைத்திருக்கிறதோ...

- புவனாபாபு, நாகை

தன்னை நிமிர்ந்து பார்த்து
வியந்து கொள்பவன்
குனியும் பொழுது
தனது நிழலை மிதிக்கிறான்

- சே கார்கவி

வானில் வரிசையாகப்
பறக்கும் பறவைகள்
ஒழுங்கையும், ஒற்றுமையையும்
கற்றுத் தருகின்றன நமக்கு

- சு. பிரவந்திகா

வேறுபாடுகளின் பிணைப்பில்
அழுந்திப் போகிறது
அவசியமற்ற புரிதல்கள்
அர்த்தமற்ற மௌனக்கெடல்கள்

- அன்புச்செல்வி சுப்புராஜூ

மீண்டுமொரு தேசியகீதம்

மௌனித்துப்போன உணர்வுகள்
மயானத்திலே சஞ்சரிக்கின்றன
இனவொற்றுமை ஊனமாகி
இல்லாமலாகிப் போயின

சிந்திக்காத தேசம் சிதறிப் போனது
சிலந்தி வலைக்குள் சிக்கிய ஈயைப்போல்
அழகிய ஆன்மாக்கள் அடங்கிப்போனதால்
அழுகிப் போனது அழகிய இத்தேசம்

இனவெறி இடித்துக் கொல்கிறது
ஈவிரக்கமற்ற ஜனநாயகம்
நடித்தே ஏமாற்றுகிறது/
கனவுகளை மறைத்த மானுடன்
காகித ஓடமாய்த் தள்ளாடுகிறான்

பாரதத்தில் பாலியலுக்குள்
சிக்கிய பாலகன்களைப்போல்
அராஜகத்தால் வாயடைத்து
அடங்கிப் போகிறது
ஈழத்தின் இன்றைய எதிர்காலம்

இன்னுமொரு தேசிய கீதத்தை
இயற்றுவோம் வஞ்சிப்பவர்களோடு
கற்பழிக்கப்பட்ட இன ஒற்றுமை.
காடேறுகிறது ஏமாற்றத்துடன்

எஸ்.யூ.கமர்ஜான் பீபீ.

தொழிலாளி எனும் தியாகி

வலியின் வழியில்
வரவேற்பு பெற்று
விழியின் விளிம்பில் கண்ணீரை ஏற்று
வீடு வாசல் விட்டெறிந்து
உன்னத உறவுகளையும் விட்டுப் பிரிந்து
பிடிவாதமாய் ஒரு தன்மானம் காக்கின்ற தொழிலாளர்களுக்கு
ஓர் அர்ப்பணமாய்

எந்தன் எழுத்துக்களுக்கு ஊட்டுகிறேன் அவர் துன்பங்களை
எந்தன் வரிகளுக்கு சுமத்துகிறேன் அவர் தியாகங்களை

ஏளனமும் கேலிகளும்
உள்ளங்களை நசுக்கிட
மனிதமில்லா மனித முதலாளிகள் எனும் பெருச்சாளிகள் அடக்கிய
போதும்
செய்யும் தொழிலே தெய்வமெனும் தொழிலாளர்களுக்கு
ஓர் அர்ப்பணமாய்

எந்தன் எழுத்துக்களுக்கு ஊட்டுகிறேன் அவர் துன்பங்களை
எந்தன் வரிகளுக்கு சுமத்துகிறேன் அவர் தியாகங்களை

துயரங்களால் முடக்கப்பட்டு
கஷ்டங்களால் பீடிக்கப்பட்டு
இன்னல்களால் இழுக்கப்பட்டு
இரத்தத்தை வியர்வையாக்கிடுவர்

இருந்துமே
விடியும் ஒவ்வொரு காலையும்
களத்திற்கு காத்திருக்கும்
காளை போன்று தான் புறப்படுங்கள் தொழிலாளிகளே!!!
என்றிடுவர்

விளையாட்டாயல்ல
எதிர்கால சந்ததிகளை
உலகில் சிறப்பாய் விதைப்பதற்காய்
என்றெண்ணம் கொண்ட தொழிலாளிகளுக்கு
ஓர் அர்ப்பணமாய்

எந்தன் எழுத்துக்களுக்கு ஊட்டுகிறேன் அவர் துன்பங்களை
எந்தன் வரிகளுக்கு சுமத்துகிறேன்
அவர் தியாகங்களை

ஏறூர் கவிமொழி
இஷாதா முஹம்மத்

ஆசையெனும் ஊஞ்சல்

ஜென்ஸி

மரகதபுரி இளவரசியை
மூன்றுகண் மந்திரவாதியிடமிருந்து
பவளநாட்டு இளவரசன்
மீட்டு வந்த கதையை
தாத்தா விவரிக்கையில்
ராஜேஷ்குமார் நாவலின் சுவாரஸ்யம்
என் மனத்திரையில் விரியும்.

எவர்சில்வர்
வெற்றிலை பாக்கு டப்பாவிலிருந்து
கொழுந்து வெற்றிலைக்கு சுண்ணாம்பு தடவி
பாட்டி கொடுக்கையில்
தாத்தாவின் இதழ்கள் உதிர்க்கும்
பூஞ்சிரிப்பில்
தியாகராஜ பாகவதரின்
நளினம் தெரியும்.

பஞ்சதந்திரக் கதைகளும்
பீர்பால், தெனாலிராமன்,
மரியாதைராமன் கதைகளும்
அத்துபடியாயிருந்த தாத்தா
ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு தான்
இறந்து போயிருந்தார்.

எல்லோரும்
எவ்வளவோ சொல்லியும்
கேளாமல்
தாத்தாவின் நினைவாக
பாட்டி பத்திரப் படுத்தி வைத்திருக்கும்
தாத்தாவின் கைத்தடியைப் போல்....
நான்
ஆசையாய் முத்தங்கள் பதித்த கன்னங்களில்
டொக்கு விழுந்து
இளைத்து, மெலிந்து
படுத்த படுக்கையிலிருக்கிறாள் பாட்டி.

தாத்தாவின் நினைவாக
கைத்தடியை பத்திரப் படுத்தி வைத்திருக்கும்
பாட்டியைப் போல்....
அந்த
எவர்சில்வர் வெற்றிலைப் பாக்கு டப்பாவை
பத்திரப் படுத்தி வைக்க
வேண்டுமென்று ஆசையாயிருக்கிறது.
பாட்டியின் நினைவாக.
அவளின் இறப்பிற்குப் பிறகு.

ஆளுமை அறிமுகம்

இன்று நாம் அறிமுகப் படுத்தும் ஆளுமை...

நூல்கள், சஞ்சிகைகளின் முதற்பிரதியை வாங்கி கின்னஸ் புத்தக உலக சாதனையாளர் பட்டியலில் இடம்பிடித்திருக்கும் புரவலர் ஹாஷிம் உமர் ஆவார். இவர் இந்தியாவின் குஜராத் மாநிலத்தில், பாட்டலியா எனும் நகரில் உமர், ஹவ்வா உம்மா தம்பதியினருக்கு மகனாகப் பிறந்தவர். சிறு குழந்தையாக இருந்த போதே குடும்பத்தினருடன் இலங்கைக்கு குடிபெயர்ந்த இவரின் தாய்மொழி மேமனாகும். இருப்பினும்

தமிழ்மொழி மீது இவர் கொண்ட தீராத பற்று, இலக்கிய உலகில் இவர் பெயரை உச்சத்துக்கு கொண்டு சென்றதெனலாம். இலக்கிய ஆர்வலராக பல்லாயிரம் இலக்கிய நிகழ்வுகளில் பங்கெடுத்தது மட்டு மல்லாமல், எழுத்தாளர்களின் முதற் பிரதியைப் வாங்குவதன் மூலம் அவர்களை ஊக்குவிக்கும் மாபெரும் பணியை 1994 ஆண்டு முதல் செய்து வருவதும் குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். இவரின் அளப்பரிய முயற்சியும், ஆர்வமும் இலங்கையுடன் மட்டுப்படாமல் பல்வேறு நாடுகளில் இடம்பெற்ற நிகழ்வுகளிலும் பங்கேற்று முதற்பிரதியை பெற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பளித்திருக்கிறது என்றால் அது மிகையில்லை. இவர் இதுவரை ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான முதற் பிரதிகளை வாங்கி சாதனை படைத்துள்ளார்.

'ஹாஷிம் உமர் அறக்கட்டளை' மூலமாகவும், 'புத்தகப் பூங்கா' என்ற தனது அமைப்பின் மூலமாகவும் எழுத்தாளர்களுக்கும் நலிந்தவர்களுக்கும் உதவிக்கரம் நீட்டி பல்வேறு உதவிகளை

அவர்களுக்கு வழங்கி வரும் இவரின் சேவை பாராட்டுக்குரியது.

ஆரம்ப காலத்தில் கடின உழைப்பாளியாக இருந்த ஹாஷிம் உமர் அவர்கள் தற்போது பல நிறுவனங்களை நிறுவி அதன் மூலம் கிடைக்கும் வருமானத்தில் பெரும்பகுதியை பொதுப்பணிகளுக்காகச் செலவிட்டு வருவது மட்டுமல்லாமல், பல்வேறு சமூகப் பணிகளிலும் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ளார். ஏழைக்குமர்களின் திருமணத்துக்கான நிதி, சுயதொழிலுக்கான உதவி, ஏழைப்பெண்களுக்கு தையல் இயந்திரங்கள் வழங்குதல், பாடசாலைகளுக்காகத் தொழுகை அறை கட்டிக் கொடுத்தல், எழுத்தாளர்கள், கலைஞர்கள் மற்றும் பத்திரிகையாளர் கௌரவிப்புக்கான நிதி வழங்குதல், கலை நிகழ்ச்சிகளுக்காக நிதி வழங்குதல், அனர்த்த சமயங்களில் நிவாரணப்

பொருட்கள் விநியோகம் போன்ற நற்பணிகள் இவரால் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன. இவர் செய்யும் இப்பொதுநலச் சேவை, அவசியமானவர்களை பரந்தளவில் சென்றடையவும், இவரின் சமூக நலப்பணிகள் சிறப்பாகத் தொடரவும் முத்தமிழ் கலசம் இவரை வாழ்த்துகிறது.

‘முத்தமிழ் கலசம் முதல் அச்சுப்பிரதியை கொழும்பு 03 சசகாவா மண்டபத்தில், இதழாசிரியரிடமிருந்து புரவலர் ஹாஷிம் உமர் பெற்றுக்கொண்டபோது. உடனிருப்பவர்கள் மேமன்கவி மற்றும் ராதா மேத்தா’

முத்தமிழ் வித்தகர் விபுலானந்தர்!

(மரபு கவிதை - அறுசீர் விருத்தம்)

எத்துணை அறிஞர் கூட்டம்
இத்தரை வாழ்ந்த வன்று
சித்திரை நிலவைப் போல
செழுமையு முலகி லோங்க
வித்தகம் பலவும் செய்தே
விலையிலா மொழியைக் காத்தார்!
முத்திரைப் பதிக்க வந்தார்
முத்தமிழ் விபுலா னந்தர்!

பேரெழி லிலங்கை தன்னின்
பெருமையைத் தலைமேல் ஏற்றார்!
சீரெழில் சிறக்க நாளும்
சீர்கலைக் கல்வி யாக்கி
ஊரெழும் முன்னே தோன்றும்
உறுபகை மாளச் செய்தார்!
பாரெலாம் வியக்கும் வண்ணம்
பாடசா லையுஞ் செய்தார்!

பல்துறை அறிவைப் பெற்றே
பல்கலை நூற்கள் கண்டார்!
நல்வினை நாட்டி லோங்க
நலமெனும் ஞானம் பெற்றார்!
சொல்லிலே வண்மை சேர்க்கச்
சுயநலம் மறந்தே வாழ்ந்தார்!
மெல்லின மனமுங் கொண்டார்
மேன்மையாம் வழியைத் தந்தே!

பாரதி பாட்டை யெங்கும்
பரப்பிடும் எண்ணங் கொண்டார்!
போரிடும் உலகந் தன்னில்
புதுமையை இழைத்துச் சொன்னார்!
பாரினில் பழுத்த நூலை
பணியென மொழிபெ யர்த்தார்
பாறைபோல் கிடந்த நெஞ்சுள்
பலாவெனுஞ் சுவையைத் தந்தார்!

இயலிசைக் கூத்தே என்னும்
இனிமையாம் நூற்கள் வேண்டி
இயற்றமிழ் வளர்த்தார்! நல்ல
இசைத்தமிழ் யாழ்நூல் நெய்தார்!
இயல்பினில் எளிமை பூண்டார்
இன்பமே விதைத்தார் நம்மில்!
முயன்றுமே இறையை யேற்று
முழுமையாம் அன்பைத் தந்தார்!

ஏழையின் உணவாம் நீரை
ஏய்த்துமே மறுத்த தெண்ணிக்
கோழையாய் முடங்கி டாது
கொடுமையை எதிர்த்து நின்றார்!
வாழையாம் இளைஞர் கூட்டம்
வாழவே உவர்நீர் உண்டார்!
தோழமை நெறியும் ஓங்கத்
தோளினில் சுமந்தார் வெம்மை!

முத்தமிழ் நலத்தை நாடி
மூழ்கினார் தமிழின் அன்பில்
சித்தமே குளிரும் வண்ணம்
சீர்மிகு பணியைச் செய்தார்!
வித்தகம் பலவுங் கூட்டி
வெற்றியை ஊன்றி வைத்தார்!
சொத்தென அவரைக் காப்போம்
சூழ்ந்திடும் இன்னல் மாய்ப்போம்!

கண்ணென மொழியைக் கொண்டார்
கலையெலாம் பெருகச் செய்தார்!
உண்மையை உரக்கச் சொல்லி
ஊரதில் வளத்தைச் சேர்த்தார்!
பண்பதில் பசுமை நம்மின்
பைந்தமிழ் விபுலா னந்தர்
பண்களில் மூழ்கி நாமும்
பாரெலாம் பரப்பு வோமே!

அர.விவேகானந்தன், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

நியாயங்கள்

தமிழ்நெஞ்சம் அமின்

"ஏய்..."

"...."

"ஏ, ஒன்னத்தாண்டிக் களுதை"

"கள்ளவூட்டய்யாவா கூப்புர்றது...? இந்தா வந்திட்டேன் சாமி"

"இதோபாரு... ஊருணியில் தண்ணி நொங்கும் நொறையுமா போவுதாம்.. உம் புருஷனை அழைச்சாந்து காட்டுக்குறிச்சிப் பக்கம் காவலுக்கு போவச் சொல்றதுதானே... உறும்ப காலத்திலே மேற்கே அடைச்சிட்டானுங்கன்னா இங்கனை பாச்சலுக்கு ஒரு சொட்டுத் தண்ணி வராதுடி புரியுதா?"

"இன்னிக்கு ஒரு பஞ்சாய முங்கோ... அந்த ஆளு கூட்டத்துக்குப் போயிருக்கும்"

"ஆமாண்டி! அவனவன் தண்ணிக்கு றெக்கையைக் கட்டிக்கிட்டு பறக்கறான். உம்புருஷனுக்கு இப்பத்தான் ஊரு பஞ்சாயமுன்னு வந்துச்சோ?"

"ராத்திரி ஒரு தவுசல் நடந்து போச்சிங்க... தவுசலைத் தீக்காத வரைக்கும் கரவம் கோயிலைவுட்டு நவரப்புடாதுன்னு நாட்டாமைக்காரங்க சொல்லிப்புட்டாங்க. ஊர் அல்லாமும் வேலை வெட்டிக்குப் போகாமே காளியம்மன் கோயில்லே கூட்டம் போட்டிருக்கு"

"நாட்டாமையை ஒதைக்கவேணும். அவனுக்கொன்னும் பிக்கல் பிடுங்கல் இல்லேன்னுதானே நெனச்ச நேரத்துக்குக் கூட்டம் போட்டுக்கிட்டு ஆளுகளை மடக்கறான். தண்ணியெல்லாத்தையும் காட்டுக்குறிச்சான் அடைச்சிகிட்டுப் பாச்சிக்கப் போறான். இங்கனை இந்த மொறைக்கும் தண்ணியில்லாமே வயலெல்லாம் வெடிப்போடிதான் கெடக்கப் போவுது. இந்த ஊரு பயலுகளும் இதை என்னான்னு பாக்கறதுக்குத் துப்பில்லாமே சீரழிஞ்சுப் போறானுக. எவனாச்சும் அடிச்சு புடிச்சுத் தண்ணி கொண்டாந்தா அணைதொறக்க வருவானுக"

அவள் எதிரே நிற்கும் பொன்னையா மன்றாயரிடம் பதில் சொல்லத் தெரியாமல் மௌனமாக நின்றாள். பரட்டைத் தலையும், கண்களில் பயமும், அழுக்கு உடையும் அவளைப் பார்க்கவே அருவருப்பாக இருந்தது மன்றாயருக்கு. முகத்தைச் சுளித்துக் கொள்கிறார். காரியம் தலைக்கு மேலிருக்கிறதென்று நினைப்பு வருகிறது.

இங்கனை முட்டுக் கொடுத்தாப் போலே நின்னு ஆவப் போவதென்னாடி? போயி பஞ்சாயத்து நாட்டாமைக்கிட்டே சொல்லி கூட்டத்தைப் பெறவு வச்சிக்க லாமாம். இன்னிக்கு ஊருணியில் தண்ணி வந்திருக்காம். மேற்கே பத்து ஆளுகளை காவலுக்குப் போகச் சொன்னதா நாஞ் சொன்னேன்னு சொல்லுடி"

"சரிங்க கள்ளவூட்டய்யா" சொல்லிவிட்டுத் தலையைச் சொரிகிறாள்.

அவளுடைய பாவனைகள் அவருக்குப் புரிகிறது. "எதுக்குடி நிக்கிறே?"

"கள்ளவூட்டய்யா கோவிச்சுக்கப் படாது. காலையிலேருந்து பல்லிலே பச்சத்தண்ணி படலே. மடியிலே துட்டிருந்தா கொடுங்க... அங்கனை வுள்ளக்கடையிலே டீ குடிச்சிட்டு போறேன்"

"அதுக்கொன்னும் கொறைச்சலில்லே. வரும்புடியை என்னாடி புருஷனும் நீயுமா பண்றீங்க...?"

"ஏதாச்சும் நல்லநாளு பொல்லா நாளுன்னிருந்தா நாலு வூட்லே ரெண்டு சோறு கெடைக்கும். மத்த நாலெல்லாம் ஐயாவூட்டு கொல்லைப் பக்கமா குண்டு சட்டியை எடுத்துக்கிட்டு வந்தா ஆண்டச்சிக் கையாலே ரெண்டு கஞ்சி சோறாவது கிடைக்கும்"

"சரிதான்" என்று சொல்லி விட்டு மடியை அவிழ்த்துப் பர்ஸைத் துளாவி எடுத்துக் கொடுக்கிறார்.

"அப்போ நான் போவட்டுங்களா?"

"நின்னு என்னா வெட்டி முறிக்கப் போறே...? சுளுவாப்போயி ஆளுகளைத் தள்ளிவுடு..." என்று சொல்லி விட்டு ஊருணியில் பல் குச்சை விட்டெறிகிறார்.

கால் நனைகிறார்போல ஓடிக் கொண்டிருக்கிற நீரில் வாயைக் கழுவிவிட்டு துண்டால் முகத்தைத் துடைத்துக் கொள்கிறார். மெல்ல நடந்து ரோட்டுக்கு வருகிறார். கிழக்கே வயல்காடுகளை நோட்டமிட்டபோது மன்றாயரின் கண்கள் தாமாகக் கசிந்தன. வானத்தைப் பார்க்கிறார். இந்த யுகத்துக்கு மழை வருகிறாற்போல் இல்லாத தெளிவான நீல மேகத்தைக் கண்டு உள்ளம் சோர்ந்து போகிறது.

மெல்ல முணு முணுக்கிறார். "இந்த வானம் என்னைக்கு உடைச்சிகிட்டு ஊத்தப் போவுதோ, வயக் காடல்லாம் தண்ணி ரொம்பப் போவுதோ?" ஒரு பிலாக்கணத்தோடு சாலையின் தூரத்தைப் பார்க்கிறார். சாலையின் இரு மருங்கிலும் புளிய மரங்கள் அடர்த்தியாக வளர்ந்திருக்கின்றன. பூவும் காயுமாய் சிதறிப் போகின்றன.

"ஒரு மழைப் பேஞ்சா இவ் வருஷம் நல்லாக் காப்பிருக்கும்" என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்.

நெட்டைக்கு நேராக சாம்பான் மனைவி சின்னத்தாயி ஒற்றையாய்ப் போவது சின்னதாய்த் தெரிகிறது. மெல்ல நடக்கிறார். திடுமென்று குடும்பப் பிரச்னைகள் வளையங்களாக அவரைக் கவ்வுகின்றன. "ஊருணியில் தண்ணியில்லேன்னதும் வயல் வரப்புகள்ளே ஒரு காக்காக் குருவியைக் காணோம். ஆங்... வலங்கிமான் போற வண்டி வந்துடுச்சே... மணி ஒம்போதுக்கு மேலே ஆச்சு. இப்போ வூட்டுக்குப் போயி குளிச்சிட்டு கௌம்பினா பண்ணன்றை டவுனு வண்டிக்குப் போயிடலாம். புள்ளையைப் பாத்துட்டு கொஞ்சம் அரிசி கொடுத்துட்டு வந்தா தேவலை. பண்ணன்டரைக்குப் போனாத்தான் மறுவத் திரும்பி ராத்திரி எட்டுக்கு வர முடியும்" வேகமாக நடக்கிறார்.

சாலையோர வயல்களிலெல்லாம் ஒரு சொட்டுத் தண்ணியில்லாமல் பயிர்கள் நாசமாய் போயிருக்கிறது. உள்ளம் வெந்து போகிறார். சத்திரத்து டீக்கடையில் வியாபாரமில்லாததால் கலையிழந்தாற் போலிருந்தது. மாரியம்மன் கோயில் கிணற்றடிப் பக்கம் குடைப்பிடித்தாற் போல் இருக்கிற வேப்ப மரத்து நிழலில் வட்டமாய் அமர்ந்து வாலிபர்கள் நாலுச்சீட்டு விளையாடுவது தெரிகிறது. அதெல்லாம் அவருக்குப் பிடிக்காத மாதிரி சற்று வேகமாகவே நடந்து போகிறார். "வெட்டியா சீட்டு விளையாடற நேரத்திலே தலப்புக்குப் போயி தண்ணி என்னாச்சுன்னு பாத்தாலும் ஊர் செழிக்கும். இப்படி வெட்டியா சூதாடறதில் யாருக்கு லாபம்?" தானாக நினைத்துக் கொண்டு நடக்கிறார்.

* * *

கருக்கல் நேரம். பொன்னையா மன்றாயர் கனத்த முண்டாசாய்க் கட்டிக் கொண்டு கையில் பெரிய தடிக்கம்பும், வாயில் சுருட்டுமாய் கழனிப்பக்கம்

சென்றார். "நேற்று சின்னத்தாயிடம் சொன்ன மாதிரி அவள் ஆளுகளைத் தலைப்புக்கு போகச் சொல்லியிருப்பாளோ? நேத்து டவுனுக்குப் போனதால் தவுசல் தெரியலை. ஆள் போயிருந்தா சம்பாவட்டம் நெம்பியிருக்கும்..." நேற்றைய முறையில் தண்ணீர் ஊர் வந்திருக்கலாம் என்ற நப்பாசையில் அந்தக் குளிரும் அவருக்கு சூடாக இருப்பது போல் தோன்றியது.

"ஆளுகளைவிட்டு சம்பா வட்டம் கண்மாயை அடச்சிப் போட்டது நல்லதாகப் போய்விட்டது." என்ற நினைத்துக் கொண்டே அந்த ஐம்பத்தைந்து வயதிலும் விரசாக நடந்தார்.

கீழ்வானத்தில் இப்போதுதான் வெள்ளி முளைத்து விட்டிருந்தது. கழனியில் குண்டும் குழியுமாய்க் கிடந்த தண்ணீரிலிருந்து தவளைகள் சத்தம் போட்டுக் கொண்டிருந்தன. கடுமையான பனிவிழுந்து ஊதக் காத்து வீசிக் கொண்டிருந்தது.

மன்றாயர் மெல்லமாய்த் கனைத்துக் கொண்டு துப்பட்டியை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டார். மெல்லக் கனைத்துக் கொண்டார். குட்டிக் கருவேல் மரங்கள் அவருக்கு மனிதர்கள் நிற்பது போல் தோன்றியது. வரப்பில் எலியை விழுங்கிக் கொண்டு "யெங்யெங்கே" என்று கத்திக் கொண்டிருந்த சாரைப் பாம்பைத் தடிக்கம்பால் தட்டிவிட்டு எலியை பாம்பின் வாயிலிருந்து பிரித்தார்.

அடிபட்டதாலோ என்னவோ அந்தப் பாம்பு வரப்பிலேயே புரள ஆரம்பித்தது. அதை மேலும் நசுக்கி அதற்கு உயிர் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைப் பார்ப்பதற்காகத் தடிக்கம்பு முனையால் ஒரு முழ உயரத்திற்கு மெல்லத் தூக்கினார். வால் பக்கம் துள்ளியதைப் பார்த்ததும் கீழே போட்டு இன்னும் மூன்று தட்டு தட்டி அது செத்துப் போயிருக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் கம்பின் முனையை வயிற்றுப் பக்கத்தில் கொடுத்து கழனியில் தள்ளினார்.

தோள் நைந்து அழுகிய கத்தரிக் காயைப் போல் அனாதையாய்க் கிடந்த எலியை "நீதானே பயிரை அழிக்கிறது...

அழிக்கிறது.. அழிக்கிறது..." என்று போகப் போக ஒரு வலுக்கட்டாயமான ஆத்திரத்தை உண்டாக்கிக் கம்பின் முனையால் எலியின் தலையை நசுக்கி அப்புறம் அந்தப் பாம்புக்கு நேர்ந்த கதியையே இதற்கும் உண்டாக்கினார்.

கீழ்வானம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வெளிச்சம் காட்டியது. 'கழனியில் நீர் நொம்பியிருக்கும்' என்று நினைத்துக் கொண்டு வேகமாக நடந்தார். பொறுக் கோடிப்போன வரப்பில் நடப்பதையும் பொருட்படுத்தாமல் சின்னச் சின்ன கழனிகளைத் தாண்டி, தலையில் இடிக் கிறாப் போல் நீட்டியிருந்த கருவேலங் குச்சிகளை ஒதுக்கிவிட்டு தன்னுடைய தலையில் அது இடிபடாது என்கிற நிலையில் மரத்தைத் தாண்டி அப்புறம் கழனிக்கும் போனார்.

அவர் வயல் வந்ததும் சனி மூலையில் நின்றபடியே, நீர் வரப்பை முட்டி விட்டதா என்று பார்த்தார். வயலில் நீர் இல்லாமல் சிதிலம் சிதிலமாக வெடித்துப் போயிருந்நது. ஒரு பதை பதைப்போடு வயலில் குதித்து பயிரை மிதித்து கொஞ்சம் தூரம் ஓடினார். கால்களில் பனியீரம் பட்டு சொத சொதப்பாயிருந்தது. கண்மாயில் அவர் எப்படி அடைத்துப் போட்டிருந்தாரோ அப்படியேயிருந்தது. பள்ளத்தில் மட்டும் நீர் நிறைந்து தவளைகள் சிலுப்பிக் கொண்டிருந்தன.

பொன்னையா மன்றாயருக்கு வெட்டியானின் மேல் கோபம் கோபமாய் வந்தது. அவன் நேற்று தலப்புக்கு போகவில்லை என்று உறுதியாக நம்பினார். "என்னக் கொளுப்பிருந்தா அந்தப்பயல் காவலுக்குப் போகாமலிருந்திருப்பான். காட்டுக்குறிச்சான் நல்லா எத்திப்புட்டு தண்ணிபாச்சிட்டான். இந்த முறையும் அம்போதானா...?" மன்றாயருக்குக் கோபம் தலைக்கேறியது. தான் என்னச் செய்கிறோம் என்ற நினைவேயில்லாமல் கண்மாயை வெறுமையாகப் பார்த்தார். சிறகில் அடிபட்ட பறவை போல் உள்ளம் படபடத்துக் கொண்டிருந்தது.

சட்டென்று ஒரு தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு மெல்ல கனைத் தவராய் சுருட்டை பற்ற வைத்துக் கொண்டார் தடிக்கம்பை வரப்பில் ஒரு தாங்குதலுக்காக ஊன்றி மெல்ல வரப்பில் ஏறி 'யம்மாடி...' என்று பெருமூச்சு விட்டு விட்டு மேற்கே நோட்டம் போட்டார். கொஞ்ச தூரத்தில் அருச்சின காணிப் பக்கம் அரிக்கேன்லாந்தர் எரிந்து கொண்டிருந்தது மங்கலாய்த் தெரிந்தது. ஒருவேளை நமக்குத் தண்ணிவுடாமே ஐயர் வீட்டு ஆள் அடைச்சிப்புட்டானோ?' என்று நினைத்துக் கொண்டு அருச்சினகாணிப் பக்கம் நடையைப் போட்டார்.

ஐயர் வீட்டு ஆள் அணை போடவில்லை என்று தெரிந்ததும் கோபம் அடங்கியது. ஐயர் வீட்டு ஆள் ஒரு சக்கரம் போல் சுருட்டிக் கொண்டு குறட்டையடித்துக் கொண்டிருந்தான்.

"முத்தா... ஏய் முத்தா..."

"... ... "

"ஒன்னத்தாண்டா லே!... முத்தா, ஏய்முத்தா..." அரைத் தூக்கத்திலிருந்த அவன் காதில் மன்றாயரின் கத்தல் அவன் செவிப்பறையைக் கிழித்து விடுவது போல் கேட்டது.

ஏதோ ஒன்று தூக்கிவிட்டதைப் போல் உணர்ந்து ஒரு பதைப்போடு போர்வை போல் போர்த்தியிருந்த வேட்டியை இடையில் கட்டிக் கொண்டு வரப்பில் போட்டுப் படுத்திருந்த துண்டை உதறியபடி "... யாரு பெரியய்யாவா...?" என்று தூக்கக் கலக்கத்தோடேயே கேட்டான்.

"என்னடா காலைக் கௌப்பிக் கிட்டு வுசும்பல்லே போட்டுட்டே... தலைப்பிலே தண்ணி என்னாச்சுன்னு ஒரு சேதியும் தெரியக் காணோம்... நேத்து வெட்டிப் பயலை போகச் சொல்லி வெட்டிச்சிக்கிட்டே சொல்லிபுட்டு டவுனுக்கு போயிட்டேன். இங்கனை வந்து பாத்தா போட்ட அணை போட்டாப் போலேயிருக்கு..."

"ஆமாங்க பெரியய்யா... இந்த ஊருல கேக்கறதுக்கு மனுஷா இல்லாமத் தான் காட்டுக்குறிச்சான் மொற தவறி அடச்சி போட்டிருக்கான். ஒரு குளுவான் சருக்கைப் பக்கமா வந்து எட்டிப் பாக்கலே..."

"ஒருத்தரும் போவ வாண் டாண்டா... நானே போறேன். எனக்குத்தான் இந்தவூரு தவுசலுக்கெல்லாம் சீட்டு போட்டிருக்குதாங்காட்டியும்..." ஒரு ஆத்திரத்தோடு போகிறார். சுருட்டுவாசனை பளிச் சென்று தாக்குகிறது. முத்தன் அவர் பின்னாலேயே போகலாமா? வேண்டாமா? என்று யோசித்துவிட்டு "அவரே போய் வரட்டும்" என்று சொல்லிக் கொண்டே மீண்டும் துண்டை விரித்து வேட்டியை துப்பட்டியாக்கிச் சுருட்டிக் கொள்கிறான்.

* * *

காட்டுக்குறிச்சி வாய்க்கால் நீர் முழுவதையும் அணைபோட்டுக் கரம்பைப் பக்கம் தண்ணி விட்டு விட்டு கண்மாயைச் சுற்றி வேல் கம்பும் வெட்டருவாளுமாய் முப்பது ஆட்களுக்குமேல் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். பீடியை புகைத்துக் கொண்டும், காயாத கானகத்தில் ஈரடிபாடி அதை தனக்குத்தானே ரசித்துக் கொண்டும், அரைத்தூக்கம் போட்டுக் கொண்டு குதூகலித்துக் கொண்டிருந்த காட்டுக்குறிச்சி விவசாயிகளைப் பார்த்ததும் பொன்னையா மன்றாயருக்கு கோபம் பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

"என்ன துணிவிருந்தா மொறை யில்லாதப்போ அணைப் போட்டிருப் பாங்க" என்று ஆத்திரத்தோடு கண்மாயில் இறங்கினார். கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரையில் வெள்ளக்காடாய் நீர் தேங்கி யிருந்தது. பயிர்கள் கொஞ்சிச் சாய்கின்றன.

கூட்டத்திலிருந்த ஒருவன் கத்து கிறான். "யார்ரா அவன் அவ்வளவு சுளுவா அணையிலே எறங்கறது... ஏலே யார்ரா அது?" மன்றாயர் ஒரு வேகத்தோடு எதையும் காதில் வாங்கிக் கொள்ளாதவராய் அணையைப் பிடுங்கி விட்டு விட்டு பலகையை வரப்பில் தூக்கி எறிகிறார்.

"ஏலே... அங்கே பாருடா எவனோ வந்து அணையை ஒடச்சிவுட்டுட்டான். எந்திரிங்கடா... எந்திரிங்கடா...." எல்லோரும் வேல்கம்பும் அரிவாளுமாய்

வேகமாய் கண்மாய் ஓரம் வருகிறார்கள்.

"நீ எந்த ஊருப்பயடா... என்னச்சுளுவா அடைச்சி வெச்சிருந்த அணையைத் தொறந்துவுடுவே..." ஒருவன் கண்மாயில் இறங்கி அவரை நெட்டித் தள்ளுகிறான்.

அவனை வலுக்கட்டாயமாகத் தாக்குகிறார் மன்றாயர். "என்னடாநாயம் பண்றீங்க. ஆத்திலே மொறவுட்டு மூனு நாளாயும் ஊருக்கு தண்ணி வரலேன்னா எங்கவூரு ஆளுக படையெடுத்து வந்து கேட்க மாட்டாங்கன்னுதானே இந்த மாதிரி அநியாயம் பண்றீங்க. ஒங்களுக்கு இப்போ எங்கேடா மொறையிருக்கு...? எங்க ஊரு மொறையிலே இப்படி அணையை அடச்சி போட்டதில்லாமே ஐயாவை கேக்கணுமா வேறே..." கீழ்ப் பலகையையும் பிடுங்கி வரப்பில் போட்டுவிட்டு மேலே ஏறுமுன் அவர் மண்டையில் படீரென்று வெட்டருவாளால் தாக்குகிறான் ஒருவன்.

"நம்மாடி... ஏய்... அவ்வளவு தூரத்துக்கு மிஞ்சிப் போச்சா..."

"என்னடாநாயத்தைக்கண்டான் அவன். அடைச்சுப் போட்ட அணையை தொறந்தது இல்லாமே நாயம் வேறயா பேசணும். கொல்லுங்கடா அவனை" கூட்டத்திலிருந்த நாட்டாமைக்காரன் குரல் கொடுத்ததுதான் தாமதம், மன்றாயர் அந்தப் பாம்பை எப்படி அடித்தாரோ, அந்த எலித்தலையை எவ்வளவு வேகமாய் நசுக்கினாரோ அந்த அவஸ்தையை இவருக்குச் செய்து அந்தப் பிராணிகளை அவர் கழனியில் நெட்டித் தள்ளியதைப் போல் இவரையும் அடித்துப் போட்டு விட்டு ஊருணியில் தள்ளிவிட்டு நின்றனர்.

அந்த அரை உயிர் நிலையிலும் வரப்பின் மேல் ஆட்கள் ரீங்கரிப்பது மெல்லக் கேட்டது மன்றாயருக்கு. "லேய்... நம்ப பொன்னையா மன்றாயர்டாலே... இருட்டிலே தெரியாமே அடிச்சு சாச்சுபுட்டோம். நல்ல நாளு பெரிய நாளுன்னு போனா அவரு பொண்டாட்டி அவுக வீட்டிலே என்ன உண்டானதோ அதையெல்லாத்தையும் போடுமே..." என்ற அனுதாபத்தைக் கேட்கக்கூட திராணியில்லாமல் அவர் உயிர் பிரிகிறது.

திறந்து விடப்பட்ட ஊருணியில் அவர் உடல் கோரைக் குற்றிலும் மருவிலுமாய் ஒதுங்கி ஒதுங்கி மெல்லமாய் கிழக்கே போகிறது.

* * *

"ஆண்டச்சியே..."

"... ..."

"ஓ, ஆண்டச்சியே...?"

"யாருடி அது. வெட்டிச்சியா...?"

"ஆமாங்க, ஐயா இருக்காவோளா...?"

"அவுக கருக்கல்லேயே எந்திரிச்சி கழணிக்கு போனவுகதான். இன்னும் வரக்காணோம். என்னாடி விஷயம்...?"

"ஐயா காட்டுக்குறிச்சிக்கு ஆளுகளைப் போகச் சொல்லி நேத்தைக்கு சொல்லிப்புட்டுப் போனாங்க. நேத்து ஊருக் கூட்டமுன்னு போக முடியல்லே. இதை ஐயா வந்தா சொல்லிப்புடுங்க"

"சரிடி..." என்று சொல்லிவிட்டு அந்த அம்மாள் எதையோ நினைத்துக் கொள்கிறாள். "ஏய் வெட்டிச்சி, ராத்திரி சுட்ட இட்டிலி இருக்கு வாங்கிட்டுப் போடி..."

"கொடுங்கோ வாங்கிட்டு போறேன்... என்னமோ... ஐயாவூடு நல்லா வெளங்கனும்."

"இதுக்கொன்னும் கொறைச்சலில்லே" என்று சொல்லிக் கொண்டே பிட்டும் பிடாமலுமாய் இருந்த இட்டிலித் துண்டுகளைப் போட்டுவிட்டு, அதன் மேலேயே சுண்டக் குழம்பையும்

ஊற்றுகிறாள்.

"அப்போ வாறேன் ஆண்டச்சி..." சின்னத்தாயி போகிற போது அவளைப் பார்க்கிறாள். அந்த அம்மாளுக்கே சொந்தமான பொட்டு நாலணா அளவுக்கு பளிச்சிட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

* * *

சம்பாவட்டம் கண்மாயில் நீர்நிரம்பி பொன்னையா மன்றாயரின் ஒரு காணி நிலத்திலும் தண்ணீர் பாய்ந்து கொண்டிருந்தது.

ஊர் ஆட்கள் ஊருணியில் தண்ணீர் வரும் செய்தியை அறிந்து கொண்டு ஆளுக்கொரு மண்வெட்டியைச் சுமந்து கொண்டு கழனிப்பக்கம் வரத் தொடங்கினர்.

சம்பா வட்டத்திற்கும் கிழக்கே தண்ணீர் இல்லாததைக் கண்டதும் அணை மன்றாயரின் வயலுக்கு நேராய் கிடப்பதை அறிந்து கொண்டு வேகமாக அணையைத் திறக்க வருகின்றனர் ஊர் ஆட்கள்.

"பாத்தியாலே... அவன்தான் அடச்சிப் போட்டிருக்கான். ஊருணி தண்ணி அவனுக்குத்தான் சொந்தமோ? புடுங்கி விடுங்கடா அணையை..." என்று ஒரு வேகத்தோடு அணையைத் திறக்கின்றனர். கழனியில் பாய்ந்த தண்ணீர் முழுவதும் கண்மாயில் வெளியேறுவது கூடத் தெரியாமல் ஒரு அம்பக்கோடு பீடியை பற்ற வைத்துக் கொள்கின்றனர்.

ஊறப் போட்ட தென்னை மட்டை மிதந்து வருவது போல் ஓர் உருவம் மெல்ல மெல்ல சிதிலமடைந்த நிலையில் கோரைக் குற்றிலும் மடுவிலுமாய் ஒதுங்கி ஒதுங்கி வரக்கண்டு மும்முரமாய் அதைப் பார்க்கின்றனர்.

"ஏய் மன்றாயர் பொணம்டா... எவனோ அடிச்சு ஊருணியில் உருட்டி விட்டானுக... செத்தான் பயல்... இன்னமேதான் ஊருக்கு மோச்சம்... சர்க்கார்லே கைகட்டி பதில் சொல்லி யாகணும். இந்நேரம் மடைக்கு தண்ணி எட்டியிருக்கும் போங்கடா... போங்கடா..." ஆட்கள் போகிறார்கள்.

மன்றாயரின் உடல் அவரின் கழனி வரப்பை முத்தமிட்டு விட்டு அந்த இடமே தனக்குச் சொந்தமாகிவிட்டதைப் போல் கண்மாயில் சிக்கி ஒரு அணைபோல் வடிந்த அவர் மடையைப் பாயச் செய்கிறது.

ஹைக்கூ

01
நாகரீக ஆடைகள்
ஓட்டையாய் போனது
கலாச்சாரம்.

02
வானவில்லை
இரசிக்கிறாள்
வெள்ளைச் சேலையோடு

03
பள்ளிக் குழந்தைகள்
பாசத்திற்கு ஏங்கும்
முதியோர் இல்லம்

04
அப்பாவின் ஞாபகம்
சுவரில் தொங்கும்
அவரின் குடை

05
புகை மூட்டம்
எங்கும் குளிர்ச்சியாய்
காலைப் பனி.

அய்ஷத்அப்சத்
பாலமுனை-04

ஆஸ்த்மா நோயின் பாதிப்புகளும் தீர்வுகளும்

Dr ஜலீலா முஸம்மில் (MBBS/SL), (ஏறாவூர்)
அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு,
போதனா வைத்தியசாலை,
மட்டக்களப்பு.

உலகில் மனிதனுக்கு இன்றியமையாத ஒன்று சுவாசம் ஆகும். சுவாசம் தடைப்பட்டால் உயிர் வாழ்வதற்கு சிரமம் ஏற்படும்.உயிர் வாழ்தல் கேள்விக்.குறியாகிவிடும். அதற்கமைய சீரான சுவாசத்தைப் பேணுவதற்கு சுவாசத் தொகுதியின் நலத்தைப் பேணுவது அவசியமாகிறது.

மனிதனின் சுவாசத் தொகுதி மூக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து நுரையீரல் வரை சென்று முடிகிறது. நுரையீரலிலிருந்து உயிர் வாயுவானது குருதிக் கலங்கள் மூலம் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு உடற்கலங்களுக்கு வழங்கப்படுவது அனைவரும் அறிந்ததே. தூய்மையான காற்றும் சிறந்த சுவாசப் பாதையும் நலமான வாழ்வைத் தீர்மானிக்கின்றன. இறைவன் அருளிய இந்த மனித உடலானது எத்துணை அதிசயமானது எத்துணை திறன் கொண்டது என்பதை ஒரு மனிதனின் உடற்கூறியலிலிருந்தும் உடற்கூறு ஒவ்வொன்றினதும் செயற்பாட்டில் இருந்தும் அதன் திறன்மிக்க பயனில் இருந்தும் நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

நம் உடம்பில் சுவாசம் ஒழுங்காக, சீராக, முறையாக இருக்கும் பொழுதுதான் மனிதன் மனிதனாக இருக்கிறான். உடம்புக்குள்ளே சீவனாக சுவாசம் இருக்கும் வரைதான் நாம் உயிரோடு இருக்கமுடியும்.இவ்வாறே நலமிக்க சுவாசம் என்பது மிக முக்கியமான ஒரு விடயமாக அமைகிறது.

இம்முறை மருத்துவப்பகுதியில் நான் உங்களுக்கு தர இருப்பது ஆஸ்துமா நோயும் அதற்கான மருத்துவமும் என்ற தலைப்பாகும்.

ஆஸ்துமா நோய் எனப்படுவது உலகிலே அறியப்பட்ட பொதுவான ஒரு தொற்றா நோயாகும். அது கண்டுபிடிக்கப் படாவிட்டாலும் மருத்துவ ரீதியாக குணப்படுத்த படாவிட்டாலும் பாரிய விளைவுகளை ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படுத்தக் கூடியது. பனிக்காலத்தில் ஏற்படுகிற நோய்களில் ஆஸ்துமாவுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. வயது வித்தியாசமின்றி எல்லோரையும் பாதிக்கின்ற நோய் இது.

மருத்துவ ரீதியாக ஆஸ்துமா நோயானது நோயாளி ஒருவரின் குணங்குறிகளுக்கு அமையவே கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. அத்தோடு அது சார்ந்த ஏனைய நோய்கள் கட்டாயமாக வேறு பிரித்து அறியப்பட வேண்டும். மற்றும் இந்த நோயைத் தூண்டக் கூடிய குறைக்கக்கூடிய இதோடு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களையும் அறிந்து கொள்வது நன்று.

Asthma, ஆஸ்துமா என்பது நுரையீரலில் ஏற்படும் நாட்பட்ட (chronic) அழற்சியினால் மீண்டும் மீண்டும் வரக்கூடிய (recurrent) மூச்சு எடுப்பதிலும் விடுவதிலும் சிரமத்தைக் கொடுக்கின்ற மூச்சுத்திணறல் மற்றும் மூச்சிரைப்பு நிலை ஆகும்.ஈழை நோய் அல்லது ஈழை அல்லது மூச்சுத்தடை நோய் என்றும் ஆஸ்துமா நோய் அழைக்கப்படுகிறது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் சுவாசக் குழாய்களின் உள் மேற்பரப்புப் படலத்தில் ஏற்படும் வீக்கத்தால் காற்று உட்சென்று வெளியேறும் பாதையில் ஒடுக்கமேற்பட்டு காற்றின் ஓட்டத்தில் ஏற்படும் வீழ்ச்சியாகும். சுவாசக் குழாய்களைச் சுற்றியிருக்கும் தசைகளில் ஏற்படும் மீளும் தன்மை கொண்ட (reversible) சுருக்கம் மற்றும் இறுக்கம் போன்றவையும், நுரையீரலில் ஏற்படும் அழற்சியினால் ஏற்படும் புண்பட்ட நிலை, வீக்கம் என்பனவும் அசௌகரியமான நிலையை ஏற்படுத்துகின்றன. குறிப்பிட்ட தூண்டும் காரணிகளினால் நுரையீரலில் உள்ள மூச்சுக்குழல் (Bronchus) தசைகள் சுருங்கும்போது மூச்சுச் சிறுகுழல்கள் (Bronchioles) இன்னும் அதிகமாகச் சுருங்கிவிடுகின்றன. அதேவேளையில் மூச்சுக்குழலில் உள்சவ்வு வீங்கிவிடுகிறது. இந்தக் காரணங்களால் மூச்சு செல்லும் பாதை சுருங்கி விடுகிறது.

இந்த நேரத்தில் வீங்கிய மூச்சுக்குழல் சவ்விலிருந்து நீர் சுரக்கிறது. இது ஏற்கெனவே சுருங்கிப்போன மூச்சுப்பாதையை இன்னும் அதிகமாக அடைத்துவிடுகிறது. இதனால் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் உண்டாகிறது. குறிப்பாக அதிலும் மூச்சை வெளிவிடுவதில்தான் மிகவும் சிரமமாக இருக்கும். ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு இளைப்பு, இருமல், மூச்சுத்திணறல் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படுவது இதனால்தான். அடுத்து, மிகக் குறுகிய மூச்சுக் குழல்கள் வழியாக மூச்சை வெளிவிடும்போது 'விசில்' (வீசிங்) போன்ற சத்தம் கேட்பதும் உண்டு.
இந்த ஈழை நோயானது தொய்வு, இழுப்பு, முட்டு, சுவாச முட்டு, இளைப்பு நோய், மூச்சுத் தடை நோய், மூச்சுப் பிடிப்பு நோய் என பல்வேறு பெயர்கள் கொண்டு அழைக்கப்படுகிறது.

இதன் தீவிரத்தன்மையும் (severity) நிகழ்வுகளுக்கு இடையிலான இடைவெளியும் (frequency) மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபட்டவையாக இருக்கின்றன. இந்த நோயைத் தூண்டும் காரணிகள் இல்லாது விட்டாலோ அல்லது குறைந்து விட்டாலோ சுவாசக் குழாய்களுக்கு இடையிலான உயர் தூண்டல் விளைவின் (Hyper responsiveness) காரணமாக பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நோய் எல்லா வயதினரிலும் காணப்பட்டாலும் பொதுவாக குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஆரம்பிக்கின்றது.

இந்த நோயின் முக்கியமான அறிகுறிகளாக

இழுப்பு, இருமல், நெஞ்சு இறுக்கம், விரைவான குறுகிய மூச்சு, சாதாரண வேலையின் போது களைப்பு என்பன அமைகின்றன. மீண்டும் மீண்டும் இந்த நோயின் பாதிப்புக்கு

உட்படுபவர்களுக்கு தூக்கமின்மை, பகலில் களைப்பு போன்றவை இருப்பதால், அவர்களால் தமது நாளாந்த செயல்களைச் சரிவரச் செய்ய முடியாத நிலை காணப்படும். ஆஸ்துமா நோயின் அறிகுறிகளாகசாதாரணமாக வெளியே கேட்கும் இளைப்பு ஒலியையும் (wheezing),நெஞ்சகமானியிலும் கேட்கும் இளைப்பொலியையும் (wheezing on auscultation) குறிப்பிடலாம்.

ஈழை நோய்க்கான அறிகுறிகளை அந்த நோய்ப்பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்கள் அறிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். அந்த நோயின் ஆரம்ப அல்லது குறைந்த அறிகுறிகளைக் (mild symptoms) கண்டறிவதன் மூலம் அதைத் தொடர்ந்து வரக்கூடிய தீவிரநிலையை ஒருவர் கட்டுப்படுத்த முடியும். மேலும் தீவிரமடையும் அறிகுறிகளையும் கண்டறியத் தவறினால் நோயாளி மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டிய நிலையும், உயிராபத்துக்கு உட்பட வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

ஆஸ்துமா நோய் பின்வரும் மூன்று நோய் காரணிகளுடன் தொடர்புடையது

1. ஒவ்வாமை நாசியழற்சி (allergic rhinitis) மற்றும் சொரி சிரங்கு நோய் (eczema)
2. சிறுபராய ஆஸ்துமா நோய் அல்லது மரபுவழி ஒவ்வாமை (atopy)
3. குடும்பப் பின்னணியில் ஆஸ்துமா நோய் அல்லது மரபுவழி ஒவ்வாமை

ஆஸ்துமா நோய் வகைகள் *(varients)*

1. உடற்பயிற்சி காரணமாக தூண்டப்படும் ஆஸ்துமா நோய்
2. வேலை அல்லது பணியோடு சம்பந்தப்பட்ட ஆஸ்துமா (occupational asthma)
3. இருமலோடு சம்பந்தப்பட்ட ஆஸ்துமா நோய்.

ஆஸ்துமா நோய் மாதிரி தோற்றமளிக்கும் வேறு நோய்களும் உள்ளன. அதையும் வேறு பிரித்தறிதல் அவசியமாகிறது. (COPD-நீண்டகால சுவாச தடை நோய்கள், மூச்சுக் குழாய் விரிவு நோய் Bronchiactasis, காசநோய் போன்றன)

இந்த நோயின் தீவிரத் தன்மையைப் பொறுத்து 2 வகையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது

1. விட்டுவிட்டு வரக்கூடிய ஆஸ்துமா நோய் *(Intermittent asthma)*

இந்த நோயானது ஒரு வாரத்தில் பகல் நேரக் குணங்குறிகள் இரண்டு தடவைகள் ஏற்படும், இரவு நேரக் குணங்குறிகள் ஒரு மாதத்தில் இரண்டு தடவை ஏற்படும் .நாளாந்த வேலைகளில் எந்தவிதமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாது. தீவிரமான ஆஸ்துமா நோயோ மருத்துவ ஆலோசனையும் தேவைப்படுவதில்லை. அந்த குணங்குறிகளுக்கு ஏற்ப மருந்துகளை (short acting bronchodilators) எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

2. தொடர்ச்சியான ஆஸ்துமா நோய்*(persistent asthma)*

இந்த நோயானது அதன் தீவிரத்தன்மைக்கேட்ப மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. (சாதாரணம் mild persistent, மத்திமம் moderate petsistant, தீவிரம் severe persistant).

நோய் கண்டறிதல் (investigations)

1. FBC Eosinophils குருதிக் கலங்கள் கூடுதலாகக் காணப்படும்

2. CXR மார்பு எக்ஸ்-ரே படம்

இது கூடுதலான மார்பு விரிவுத் தன்மையையும், காற்று கூடுதலாக உள்வாங்கப்பட்ட தன்மையையும், பிரிமென்றகட்டின் வளைவு குறைந்து தட்டையான நிலையிலும் காணப்படும்

3. spirometry என அழைக்கப்படும் மூச்சுப் பரிசோதனை

ஒரு நொடியில் வேகமாக வெளிவிடக்கூடிய மூச்சின் கனஅளவு (FEV1) மற்றும் மூச்சுவிடுதல் வீதத்தின் உச்சநிலை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்நோயானது வகைப்பிரிக்கப்படுகிறது.

நோய்க்கான மருத்துவம்

1. இந் நோய் தீவிரமடையும் நிலையில் அவசரச் சிகிச்சையாக குறுகிய காலத்திலேயே செயல்புரியும் பீட்டா-2 இயக்கிகள் (short acting beta 2 agonists)சுவாசத்தோடு உள்ளிழுக்கப்படும். ஈழைநோயைத் தூண்டும் காரணிகளான ஒவ்வாமை ஊக்கிகள் அல்லது அதிவேகமாக வெப்பநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலமாக ஈழைநோய்ப் பாதிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

2. கார்டிகோஸ்டீராய்டுகள் (corticosteroids) மற்றும் நீண்ட நேரம்வரை செயல்புரியும் பீட்டா-2 இயக்கிகள் போன்றவை சுவாசத்தின் வழியாக உள்ளிழுக்கப்படுதல் போன்ற மருந்துச் சிகிச்சையின் மூலமாகவும் ஈழைநோயின் பாதிப்பைத் தடுக்கலாம்.

3. லூக்காட்ரியன் (Leukotriene) எதிர் மருந்து, கார்டிகோஸ்டீராய்டுகளை விட ஆற்றல் குறைவானது. ஆனால் இதைப் பயன்படுத்துவதினால் எந்தவித பக்கவிளைவுகளும் ஏற்படாது.

4. மெப்போலிஸுமாப் (mepolizumab) மற்றும் ஓமாலிஸுமாப் (omalizumab) போன்ற ஒற்றையணு பிறபொருளெதிரி மருந்துகள், சில நேரங்களில் ஆற்றல் வாய்ந்தவையாக உள்ளன.

நோய் வரப்போகின்றது என்பதை முதலே தெரிந்து கொண்டு தகுந்த நேரத்தில் தகுந்த சிகிச்சையை எடுப்பது இந்நோயிலிருநந்து மிகவும் பலனளிக்கும் விடயமாகும்.

நாட்பட்டுத் தடைச்செய்யும் நுரையீரலுக்குரிய நோய் மற்றும் நாட்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி ஆகியவற்றைப் போல் அல்லாமல் ஈழைநோயின் அழற்சி மீளக்கூடியதாக இருக்கும். காற்றேற்ற விரிவு போல் இல்லாமல் ஈழை நோயானது மூச்சுக் குழாய்களைப்

பாதிப்பதே அல்லாமல் மூச்சுச் சிற்றறைகளைப் பாதிப்பதில்லை.

இந்நோய் ஆரம்ப நிலையிலிருந்து அடுத்த நிலைக்கு அதிகரிக்கும்போது சுவாசக் குழாய்கள் சுருக்கமடைந்து அழற்சிக்குட்பட்டு சளியினால் நிரப்பப்படும். அப்படித் தோன்றும் அறிகுறிகளாவன:

நெஞ்சு இறுக்கம், தீவிரமான, நீடித்த இருமல், குறுகிய மூச்சு, மூச்சிரைப்பு இவற்றைக் கவனித்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாவிடின் சுவாசக் குழாய்களில் மேலும் ஏற்படும் ஒடுக்கமானது நோயாளி சாதாரண தொழிற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியாத நிலைக்குத் தள்ளிவிடும். அத்துடன் சில தீவிரமான அறிகுறிகளும் தோன்றும். அவையாவன:

மூச்சிரைப்பினால் உண்டாகும் சத்தத்தை நோயாளி தானே கேட்கக் கூடியதாக இருக்கும். இரவு, பகல் தொடர்ச்சியான நீடித்த இருமல் இருக்கும். தூக்கமின்மையும், ஓய்வு கொள்ள முடியாத நிலையும் ஏற்படும். அதியுயர் வெளிமூச்சு ஓட்ட வீதம் (Peak Expiratory Flow Rate, PEFR) மிகவும் குறைந்து ஆபத்தான நிலையை அடையும். உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கவல்ல மருந்துகளால் நோயைக் குணப்படுத்த முடியாத நிலை தோன்றலாம். எனவே ஆரம்ப நிலையிலேயே சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் இங்கே மிகவும் அவசியமாகின்றது.

காரணங்கள்

∆ ஆஸ்துமா நோய்க்கான முக்கிய காரணங்களாக ஒவ்வாமையும்(Allergy) பரம்பரைத் தன்மையும்(genetic) பொதுவாகக் கூறலாம்.

∆ உணவு, உடை, தூசு, புகை, புகைபிடித்தல், தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், வாயுக்கள்,மண் ஊக்கிகள், வாசனைத் திரவியங்கள், வர்ணப்பூச்சுகள்,புகைகள் போன்றவற்றிலிருந்து தூண்டிகள் (Allergens) நுரையீரலைச் சென்றடைந்து ஒவ்வாமையைத் தூண்டும்போது மூச்சுக் கஷ்டம் உருவாகத் தொடங்குகிறது .

∆ குளிரான காலநிலை, கடுமையான வெப்பம் இரண்டு காலங்களிலும் ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படும்.

∆ நுரையீரலில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஆஸ்துமாவை தூண்டக்கூடிய ஒரு காரணியாகும்.அடிக்கடி சளி, தும்மல், மூக்கு ஒழுகல் (Rhinorrhea), மூக்கடைப்பு, வறட்டு இருமல் போன்றவற்றுக்கு சரியான முறையில் தீர்வுச்சிகிச்சை எடுக்காதபட்சத்தில் இவை ஆஸ்துமாவுக்கு வழிகோலுகின்றன.

∆ டொன்சில்(Tonsils) வீக்கம், அடினாய்டு(Adenoids) வீக்கம், சைனஸ் தொல்லை, காச நோயின் முதல் நிலையான பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ்(Primary complex) போன்ற நோய்களால் சிறுவர்களுக்கு இந்த ஆஸ்துமா நோய்த்தாக்கம் ஏற்படுகிறது.

∆ இவை தவிர சடுதியான உணர்வு ரீதியான மாற்றங்கள் காரணமாகவும் ஆஸ்துமா ஏற்படலாம். மன அழுத்தம், கவலை, பதற்றம், , கோபம், பயம், அதிர்ச்சி, பரபரப்பு, மனக் குழப்பம், அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுதல் போன்ற உள்ளம் சார்ந்த கோளாறுகள்

இந்த நோயை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

∆ நாம் சாப்பிடும் சில மருந்துகளால்கூட ஆஸ்துமா வரலாம்.

∆ சிலருக்கு விஷக்கடிகள் காரணமாகவும் அதிலுள்ள தூண்டிகள் காரணமாக மூச்சுக் கஷ்டம் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது

∆ சிலருக்கு அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்வதாலும் ஆஸ்துமா வருகிறது.

தவிர்த்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகள்

ஆஸ்துமா நோயானது பரம்பரை வியாதியாக இருப்பது காரணமாக அதை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் இதைக் கட்டுப்படுத்த வழிகள் நிறைய உள்ளன.

∆ இந்த நோய் உள்ளவர்களுக்கு சுற்றுச்சூழல் எல்லாமே சுத்தமாக இருக்க வேண்டியது மிகமிக கவனிக்கப்படவேண்டிய ஒன்றாகும். முக்கியமாக தூசு துணிக்கைகள், குப்பை, அழுகிய உணவுப்பொருட்களை உடனடியாக அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும்.வீடு, வேலை செய்யும் இடம்,பயணம் செய்யும் வாகனம், வீதிகள் என்பன சுத்தமாக இருப்பது அவசியமாகிறது.

∆ வீட்டில் தேவையில்லாமல் சேரும் பொருட்களால் ஒட்டடை அதிகளவு பிடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். ஒட்டடைத் தூசுகள் ஆஸ்துமாவை தூண்டுபவையாகும்.

∆ படுக்கை விரிப்புகளையும் தலையணை உறைகளையும் அடிக்கடி மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த இரண்டும் சுத்தமில்லாவிட்டால் அதில் 'மைட்' எனும் கண்ணுக்குத் தெரியாத பூச்சிகளும் அதில் சேரும் அழுக்கு துணிக்கைகளும் ஆஸ்துமாவைத் தூண்டுபவை.

∆ கம்பளிப் போர்வையைப் பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பது நல்லது.கம்பளிப் போர்வைகளில் தூசு துணிக்கைகள் சேர்வது சாதாரண போர்வையில் சேர்வதை விட அதிகமே.

∆ மிகவும் குளிரான காற்றை நேரடியாகச் சுவாசிப்பதைத் தடுக்க வேண்டும். வளிப்பதனாக்கிகளைப் பாவிப்பதையும் குறைக்க வேண்டும்

∆ வாசனைத் திரவியங்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

∆ ஊதுபத்திகள், நுளம்புச் சுருள்கள், சாம்பிராணிப் புகை, கற்பூரம் போன்றவற்றால்கூட ஆஸ்துமா அதிகரிக்கலாம். எனவே, இவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது.

∆ தூசு தட்டுதல், ஒட்டடை அடித்தல், வெள்ளை அடித்தல், வர்ணம் பூசுதல் போன்றவற்றை ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது.அப்படி செய்வதாக இருந்தால் கட்டாயம் முகத்தில் சுகாதார மாஸ்க் அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

∆ இரண்டு சக்கர வாகனங்களில் வெளியில் செல்வதாக இருந்தாலும் முகத்தில் சுகாதார மாஸ்க் அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

∆ பூக்களின் மகரந்தம் ஆஸ்துமாவைத் தூண்டுகிற முக்கியமான காரணி. ஆகவே பூக்களை முகர்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் நலம்.

∆ வளர்ப்புப் பிராணிகளான பூனை, கோழி, வாத்து, நாய், புறா, கிளி போன்ற சில உயிரினங்களின் இறகு, ரோமம், கெட்ட வாசனை மற்றும் கரப்பான் பூச்சியின் எச்சம் என்பன ஆஸ்துமா நோயை கூட்டக் கூடியவை. இவற்றில் இருந்து தவிர்ந்து கொள்ளுதல் ஆஸ்துமா நோயில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கும்.

∆ பஞ்சுத் தூசு, அரிசி/நெல் ஆலைத் தூசு, மாவுமில் தூசு, சீமெந்துப் புகை, ஆஸ்பெஸ்டாஸ் புகை, நூற்பாலைக் கழிவு போன்றவை ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு கேடு விளைவிப்பவை. இந்த மாதிரியான இடங்களில் வசிப்பதையும் வேலை செய்வதையும் இவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

∆ உணவு முறைகளில் கூடுதல் கவனம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
ஆஸ்துமாவை ஏற்படுத்துவதில் உணவுக்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு. ஆஸ்துமாவைத் தூண்டக்கூடிய உணவுகளான குளிர்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம் வகைகள், குளிர் தன்மையான உணவுகள், அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுகள், கடல் உணவுகள் போன்றவை. அவ்வாறான உணவுகளைத் தவிர்த்தால் ஆஸ்துமா அடிக்கடி தொல்லை தராது.

∆ வயிறு நிறைய சாப்பிடுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும். எளிதாகச் சமிபாடு அடையக் கூடிய உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உறங்கச் செல்வதற்கு 2 மணி நேரத்துக்கு முன்பு இரவு உணவை முடித்துக்கொள்ளவது சிறந்தது.இளஞ்சூடான தண்ணீரை அடிக்கடி அருந்தினால் நுரையீரலில் சேருகின்ற சளி உடனுக்குடன் வெளியேற வாய்ப்பு கிடைக்கும். நீராவி பிடிப்பதும் நல்ல பலன் தரும். ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு மதுவும் ஆகாது. மதுவில் இருக்கிற 'மால்ட்' எனும் பொருள் ஆஸ்துமாவைத் தூண்டுகின்ற காரணியாக செயற்படுகிறது.

∆ ஆஸ்துமாவைத் தடுக்க விரும்பினால் புகைப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். புகை பிடிப்பவர்களுக்கு மத்தியிலும் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டில் விறகு அடுப்பைப் பயன்படுத்துவது நல்லதல்ல.

∆ மூச்சுப்பயிற்சி தினமும் காலையில் எழுந்ததும் மூச்சுப்பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்ல விடயம். அல்லது காற்றுத் தலையணைக்குள் காற்றை ஊதி நிரப்பும் பயிற்சியைச் செய்யலாம். பெரிய இறப்பர் பலூனை ஊதிப் பயிற்சி செய்யலாம். சிறிய ஊதுகுழல் மூலம் தண்ணீரில் குமிழ்கள் வருமாறு ஊதிப் பயிற்சி செய்யலாம். இதன் மூலம் நுரையீரலின் திறனை நீங்கள் அதிகப்படுத்த முடியும்.

∆ ஒருவருக்கு ஒவ்வாமை காரணமாக ஆஸ்துமா வருமானால் அந்த ஒவ்வாமையைக் கண்டுபிடித்து, அதற்கான சிகிச்சையை எடுத்துக்கொண்டால் ஆஸ்துமாவில் இருந்து விடுபட்டு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்

∆ ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு 'இன்ஹேலர்' உறிஞ்சிகள் ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே சொல்லலாம். ஆஸ்துமாவுக்கு மருந்து, மாத்திரைகள், ஊசிகளைப் பயன்படுத்தும்போது, அவை இரத்தத்தில் கலந்தே நுரையீரலைச் சென்றடையும். அதன்பின்புதான் அவை பலன் தரத் தொடங்குகின்றன. இதற்குச் சிறிது காலப்பொழுது செலவழியலாம். கொஞ்சம் நேரம் எடுக்கலாம்.ஆனால், இன்ஹேலரைப் பயன்படுத்தும்போது அதிலிருக்கும் மருந்து நேரடியாக நுரையீரலுக்குச் சென்று மூச்சுக்குழல் தசைகளைத் தளர்த்திவிடுகின்றது. இதன் பயனாக மூச்சுத் திணறல் உடனடியாக கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரப்படுகிறது.

உலகில் ஆஸ்துமா நோயாளிகள் பெரும்பாலும் சாதனையாளர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பது அறிஞர்களின் கருத்து. மனதளவில் தைரியசாலிகளாக ஆகிவிடுவதே இதற்கான காரணமாக இருக்கலாம்.

ஆஸ்துமா என்பது ஒரு குறைபாடேயன்றி அது நோயாக கருதப்படுவது இல்லை. து சுமார் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன் கிரேக்க மக்களால் கண்டறியப்பட்டு ஆஸ்துமா என்று பெயரிடப்பட்டது. மேற்கத்திய நாடுகளிலேயே இந்நோயின் தாக்கம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. உலகளாவிய ரீதியில் 334 மில்லியன் மக்கள் ஆஸ்துமாவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது உலக சனத்தொகையில் 14 சதவீதம் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த நோய் அதிகம் ஏற்படுவதற்கு தற்காலத்தில் நாடுகள் நவீனமயமானதும் ஒரு காரணம் எனலாம். அத்துடன் அதிகரித்து வரும் வளி மாசடைதலும் மிகமிக முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

இலங்கைச் சனத்தொகையில் 2 மில்லியனுக்கும் அதிகமானோர் ஆஸ்துமா நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பொதுமக்கள் மற்றும் ஆஸ்துமா நோயாளிகள் கூட இந்நோய் உயிர் அபாயமிக்க நோய் என்பதனை அறிந்திருப்பதில்லை. எனவே இது குறித்து மக்களை விழிப்பூட்ட வேண்டியது அவசியமாகின்றது. ஆஸ்துமா குறித்து மக்கள் பூரணமாக அறிந்திருக்க வேண்டும். சர்வதேச ஆஸ்துமா தினம் ஒவ்வொரு வருடமும் மே மாதம் 7ம் திகதி அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

ஆஸ்துமா முக்கியமாக அதன் மருத்துவ அறிகுறிகளால் கண்டறியப்பட்டு நீண்டகால மருந்து/உறிஞ்சிப் பாவனையின் மூலமாக கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றது.ஏனைய நோய்களைப் போன்று ஆஸ்துமாவை வரும்முன் தடுப்பது சிகிச்சையை விடவும் சிறந்ததாகும்.

இந்தப் பூவுலகில் இறைவன் நமக்களித்த வரப்பிரசாதமே உயிர் மூச்சு.எனவே உயிர் வாழ்வதற்கு முக்கியமான சுவாசத்தைச் சீரமைப்போம். சுகதேகியாக வாழ்வதற்கு முயற்சிப்போம். சுவாச நோய்களில் இருந்து விடுபடுவோம்.நன்றி.

இயற்கை வனப்பு

பனிக் கூட்டம் நிறைந்திருக்கும்
இரவு வேளையிலே
பகலவனின் வீரத்தில் அதிகாலை
உதயம்

செங்கதிரோன் சுடரொளியில்
வையகமே இருள் நீங்க
துயில் நீங்கி எழும் பறவைகள் கூட்டம்
இசை எழுப்பும் அதன் இன்னிசை ஓசை
எனை இனிமையில் ஆற்றும்

இயற்கையின் வனப்பினை
யார் அறிவார் ?
கண் பார்த்து
கற்பனையில் மூழ்கி
காண்பதெல்லாம் ரசிக்கத் தெரிந்து
இயற்கையில் உலா வருபவனுக்கே
விளங்கும்
இயற்கையின் வனப்பு

உலக
முதன்மைச் சித்திரமே
இயற்கை வனப்பு
இறைவனின் கொடைகளுள்
அளவற்ற கொடை
நாம் ரசிக்கும்
இயற்கை வெளிகள்

மானிடா..!
நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொஞ்சம்
இயற்கையை ரசித்துப் பார்
உனக்குள்ளும் தோன்றும்
புதுப்புது இரம்மியங்கள்

இயற்கை வனப்பு இல்லையேல்
மன நிறைவை தேடிச் எங்கு செல்வது?
இயற்கை வனப்பு இல்லையேல்
குடும்பமாய் குதூகலிக்க எங்கு
செல்வது?
இயற்கை வனப்பு இல்லையேல் மனித
வாழ்வுக்கு அர்த்தம் ஏது?

சொல்ல வந்தவைகளை சொல்லாமல்
சிந்திக்க விட்டு
நானும்
இளைப்பாறுகிறேன்
இயற்கை வனப்பின் இரம்மியத்தில்

தன்ஸீம் றஹ்மத்துல்லாஹ்,
மாளிகைக்காடு

உறவுகள் வேண்டும் எனக்கு

மழை மண்ணை
தொடும் போது தான்
மண்ணுக்கு மகிழ்ச்சி

உறவுகளுடன் சேர்ந்து
இருக்கும் போது தான்
மானிடனுக்கு மகிழ்ச்சி

ஒற்றை மலர் செடியை விட
பல வண்ண பூச்செடியே அழகு

"நான்" எனும் ஒரு சொல்லை விட
"நாம்" எனும் ஈரெழுத்து அழகு

ஆறு கடலைச் சேர்ந்திடும் போதே
இயற்கை எய்துகிறது முழுமை

நாம் நம்மை இணைத்திடும் போதே
மனிதம் பெறுகிறது செழுமை

ரோஜாவில் முள் இருப்பதால்
பூவை தூக்கியெறியவில்லை வேரும்

பிழையுண்டு,குறை கண்டு
உறவை முறிக்க வேண்டாம் யாரும்

பணம் தரும் ஆனந்தம்
பந்தம் தரும் மகிழ்ச்சிக்கு ஈடாகுமா?

செல்வம் எனும் வர்க்கத்தால்
இரத்த உறவு விட்டு போகுமா?

நாம் ஒன்றாய் வாழ
சேர்ந்தே இன்னல் துடைக்க

மனதில் சுவனம் உணர
உறவுகள் வேண்டும் எனக்கு

எப்.ஹகீமா நசீர்
கொழும்பு

நாமென்ன செய்தோம்

எத்தனைப்பேர் எத்தனைப்பேர் கன்னி யாக
எழில்வாழ்வைக் கனவுகளில் கண்டு கண்டு
வித்தாக மூன்றுமுடி கழுத்தி லிட்டு
விளங்கவைப்பர் மங்கலமாய் வாழ்வை யென்று
முத்தாகக் காத்திருக்க விடிய லின்றி
மூன்றுமுழக் கயிற்றினிலே கழுத்தை யேற்றிச்
செத்ததற்குக் காரணம்யார் ஆண்க ளன்றோ
செய்ததென்ன நாமிதனை நீக்கு தற்கே!

இல்லாத சாதிகளை இருப்ப தாக
இருமனங்கள் கலந்ததினை ஏற்றி டாமல்
கொல்கின்ற பெற்றோர்க்கே அஞ்சி யோடக்
கொள்கையற்ற சமூகம்தான் தள்ளி வைக்க
நல்வாழ்வாய் வாழ்வதற்கு வழியே யின்றி
நற்காதல் தற்கொலைதான் செய்து கொள்ளப்
பொல்லாத இக்கொடுமை போக்க தற்கே
பொறுப்பாக நாம்செய்த செயல்தான் என்ன!

நல்லாட்சி வருமென்று வாக்கைத் தந்து
நற்காலம் பிறக்குமென்று காத்தி ருக்க
சொல்வேறு செயல்வேறாய் ஆட்சி யாளர்
சொகுசாக வாழ்வதற்கு நாட்டை விற்றே
எல்லாமும் தனதென்று சுருட்டிக் கொள்ள
ஏமாந்த மக்களுடை உயிர்தாம் போக
நல்லோரே இல்லாமல் போவ தற்குள்
நாமெழுந்தே புதுமைசெய்வோம் வாரீர் வாரீர்!

பாவலர் கருமலைத்தமிழாழன்

ROYAL BURGER

ONE STOP FOR THE BURGERS & PASTA...

THE ROYAL
MENU

#314D, Havelock Road, Col-05.
TP - 0112 50 60 90 / 0117 020 720

#85, Elvitigala Mawatha, Col-08.
TP - 0112 69 6009/0112 69 6007

#158, Dean's Road, Colombo-10
TP - 0112 056410 / 0112 056411

royalburger2014@gmail.com

@royalburger2014

Royal burger

Submarine, burger, pasta,
Rice, hot dogs
Delivery hotline

0112-50 60 90