முத்தமிழ் கலசம்

ISSN 2719 - 2520

இருமாதத்திற்கொருமுறை

நவம்பர் - டிசம்பர் 2023

ஆண்டு 4 ▲ இதழ் 03

விலை : 200 / -

ஆளுமைகள் அறிமுகம்

பெரியோர் சொல்லைக் கனிவுடன் கேட்போம்

வானிலே பறக்கும் பட்டம்
வண்ணமாய் அசையும் போது
காணினும் அழகாய்த் தோன்றி
கண்களில் விருந்தாய் ஆகும்
நானிரு கையால் நூலை
நயமுடன் பற்றா விட்டால்
தானிது திசையில் மாறித்
தரையினில் விழுந்து போகும்
.
படிதனில் ஏறா கால்கள்
பள்ளமே விழுதல் போல
விடிந்துமே விழிக்கா கண்கள்
விரயமும் காணல் போலோர்ப்
பிடியினில் இல்லா மாந்தர்
பிழையென போவார் பின்னே
இடியென வாழ்வெல் லாமும்
இம்சைகள் நிறைந்து சாவார்
.
மூத்தவர் சொல்லே நூல்கள்
முற்றிலும் அனுப வஞ்சேர்
மூத்தவர் சொல்லே வேதம்
முரணதில் இல்லை இல்லை
பூத்தொரு பூவே ஆயின்
புனையவோர் நூலும் வேண்டும்
காத்தொரு பெரியோர் சொல்லைக்
கனிவுடன் கேட்போம் நாமே

- தமிழ்நெஞ்சம் அமின்

முத்தமிழ் கலசம்

இருமாதத்திற்கொருமுறை
நவம்பர் - டிசம்பர் 2023
ஆண்டு 4 ▲ இதழ் 03

ஆசிரியர் : சித்தி வஃபீரா
editor & publisher : Sithy Wafeera

சிறப்பாசிரியர் : தமிழ்நெஞ்சம் அமின்
Hon. editor : Tamilnenjam Amine

ஆசிரியர் குழு :

Dr ஜலீலா முஸம்மில்
கமர்ஜான் பீபீ
ஆர்.ஜே. பிரகலாதன்
நிலு டீன்
மின்னத் ஸறா பஹுஸ்

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

ஆசிரியர் பக்கம்

அன்பான வாசக நெஞ்சங்களுக்கு வணக்கம்!

வழமை போலவே இருமாத இடைவெளிக்குப் பின் மீண்டும் உங்களுடன் என் கருத்துக்களைப் பகிர வந்திருப்பது மகிழ்ச்சியே! இம்மாதம் 19 ஆம் திகதி சர்வதேச ஆண்கள் தினம் கொண்டாடப் படுவது யாவரும் அறிந்த விடயமாகும். பொதுவாக மகளிர் தினமென்றாலே களைகட்டும். சமூக வலைத்தளங்களில் மட்டுமல்லாமல், எங்கு திரும்பினாலும் பேசுபொருள் அதுவாக வியாபித்திருக்கும். ஆனால் ஆண்கள் தினமோ, வந்த சுவடு தெரியாமல் மறைந்து விடும். இந்த சமூகத்தில் ஒரு ஆணின் பாத்திரமானது பாட்டனாக, தந்தையாக,சகோதரனாக, கணவனாக,மகனாக,பேரனாக பல பரிமாணங்களில் விஸ்வரூபம் எடுத்தாலும், அவர்களின் சேவைகள் அருவமாக இருந்து பெண்களாகிய எம்மைத் தாங்கிப் பிடிப்பவை என்றால் மிகையாகாது. பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களின் தியாகம் உணரப்படாமலேயே கடந்து விடுவதும் உண்டு. பல பெண்களின் வாழ்க்கைக்கு ஆண்களே உந்துசக்தியாக இருந்து உலகை வெல்ல வைத்த சரித்திரங்களையும் நாம் பார்த்திருப்போம். நம் வாழ்க்கையில் அவர்களின் வகிபாகத்தை உணர்வுபூர்வமாக எண்ணிப்பார்த்து ஆழ்மனதின் நன்றிகளை அவர்களுக்கு சமர்ப்பிப்போம்.

பெண்களை கண்ணியப்படுத்தும் அத்தனை ஆண்களுக்கும் நல்வாழ்த்துகள்! அத்தோடு தீபாவளியை, நத்தார் தினத்தைக் கொண்டாடக் காத்திருக்கும் அனைத்து வாசகர்களுக்கும் இனிய நல்வாழ்த்துகள்! மீண்டும் புதியதொரு வருடத்தில் புத்தம் புது எண்ணங்கள், திட்டங்களுடன் சந்திப்போம். உலக நாடுகளுக்கிடையிலான போர்கள் எனும் கொடுந்துயரம் நீங்கி, அமைதி நிலவ அனைவரும் பிரார்த்தித்து, மனிதநேயத்தை வளர்ப்போம்.

எமது சஞ்சிகையை வாசித்துக் குறைநிறைகளை தெரிவித்து எம் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக நில்லுங்கள் அன்புறவுகளே!! நன்றி!

– சித்தி வ.ஃபீரா

ஆசிரியர்

கண்ணீர்

நிலவின் உறக்கத்தில்
அமாவாசை கோரப்பிடியில்
நட்சத்திரங்களின் வருடலில்
கற்பிழந்த இரவின்
கண்ணீர் பனித்துளி.

✦

அவனியின் வெப்பத்தில்
வெதும்பியே ஆவியாக்கப்பட்ட
நீரின் நெருக்கத்தால்
கற்பமாக்கப்பட்ட மேகத்தின்
கண்ணீர் மழைத்துளி.

✦

பூமியின் பொறுமையை
தனக்குள் ஏற்றியே
வெறுத்து விவாகரத்தான
மலையின் கண்ணீர்
நீர்வீழ்ச்சி.

✦

சுற்றியுள்ள இடங்களின்
அவலங்களை தன்
வயிற்றில் தத்தெடுத்து
கருக்கலைந்த பூமியின்
கண்ணீர் நீரூற்று

✦

கண்களிலும் கனவுகளிலும்
துன்பங்களின் துயரங்களின்
சுவாசிப்பை நிதம் ஏற்றி
தளராது தழைத்து நிற்கும்
மங்கையரின் மௌனக்
கண்ணீர் அலைகடல்.

றஹீமா இன்ஷா ர் மீராவோடை

வெற்றி வசமாகும்

உனது உள்ளம் கொண்ட வலி
உனது வலிமை கொண்டே சரியாகும்

உள்ளத்தின் ஏக்கம் ஒருபோதும் குறையாது
உறுதியினை ஏற்று கனவினை உருவாக்கும்

உயர்ந்த நேர்மறை சிந்தனை உருவாகி
உனது செயலின் மூலம் வடிவாகும்

உனக்கு ஊக்கத்தினை நீயே அளித்து
உயர்ந்த ஆற்றலை நீயே பெற்றுக்கொள்

உனது கனவு நெடுந்தூரப் பயணம்
உழைப்பின் மீது நம்பிக்கை வை

உன் கனவின் முயற்சி நிறைவேறும்
உன் தோல்வியும் தோல்வியடையும் நேரமிது

உயரத்தில் நீ பறக்க சக்தி
உன் விடாமுயற்சியுடன் எப்போதும்
உனக்குள்ளிருக்கும்

உன் துணிவு துணை புரியும்
உள்ளம் உனக்கு வலிமை சேர்க்கும்

உன் திறமைக்கு வாய்ப்பு அருகில்
உன் நோக்கம் நிறைவேறும் விரைவில்

உனக்கான நேரம் துணிந்து செயல்படு
உனது எண்ணம் கைகூடும் விரைவில்

உறக்கத்தை நீயும் தள்ளி வை
உணர்வுக்கு மதிப்பளித்து கனவினை
இழக்காதே

உனது கடின உழைப்பு பாதையை எளிதாக்கும்
உன் வெற்றி வசமாகும் உன்னிடத்தில்

க.பூமணி

நினைவோ ஒரு பறவை

என் இதயத்தில் உன் நினைவுகளை சுமந்திருந்தேன்.
நீயோ எனை சிறிதும் மதிக்காமல்
என் நினைவுகளை மிதித்துப்போட்டாய்.
ஆனாலும் என் இதயத்தில் நீ என்றும் வாழ்வாய்.

வேலையில்லா பட்டதாரி என்று எள்ளி நகையாடினாய்
முகமறியா வேலையாளைப் பார்த்து கரம் பற்றினாய்
வந்தவனோ உன் உடமைகளை சூறையாடினான்.
நீயோ தேய்ந்து போகும் வானத்து பிறையாகினாய்.

உன்முகம் பார்க்க எனக்கு துணிவிருந்தாலும்
என்முகம் பார்க்க உனக்கு துணிவேது.
தினம் தினம் உன்னை பார்க்கும் விழிகள்
கண்ணீரை ஏனோ இன்னும் சிந்தவில்லை

விழிகளிற்கும் தெரியுமோ உன் முந்தைய காதலை
அதனால்தானோ என்னவோ இந்த தாமதம்
என்றோ ஒருநாள் நீ உணரும் நாட்களில்
நான் இருப்பேனோ இந்த நாட்டினில் அது தெரியாது
இருந்தபோதிலும் உண்மை அன்பு உன்னில் கொண்டு
நீ எங்கிருந்தாலும் வாழ்கவென என் இதயம் வாழ்த்திடும்.

திருமதி.றீற்றா இராசலிங்கம்.
உடுவில்.

மண்ணில் நல்லவண்ணம்...

வாழ்ந்து முடித்துக் கொண்டி ருக்கும் இரு சருகுகளின் வாராந்த மாநாடு வாழைமரம் தரும் நிழலில் நிகழ்கிறது. வாகாய் நின்றுகொள்ள வளவை எல்லையிட்ட மதிலும் வாழ்வை நிறைவாக்கிய இருவரின் எல்லையில்லா அன்பும் ஒன்றுசேர ஒருமணிநேரம் தாண்டியும் தொடர் கிறது.

ஊர்ப்புதினம் தலைப்புச்செய்தி யாகி உள்ளூர், அரசியல், யார் இறந்தார் இன்று என்றுதேடி அவர்க்காயும் இரங்கி பார் புதினம் வரை சென்று பின் நேற்றிரவு டீவி நாடகத்தில் பார்வதியின் மாமிக்கு இருவரும் ஒருசேர அர்ச்சித்து பின் பொழுதையும் தாண்டி போய்க் கொண்டிருந்தது.

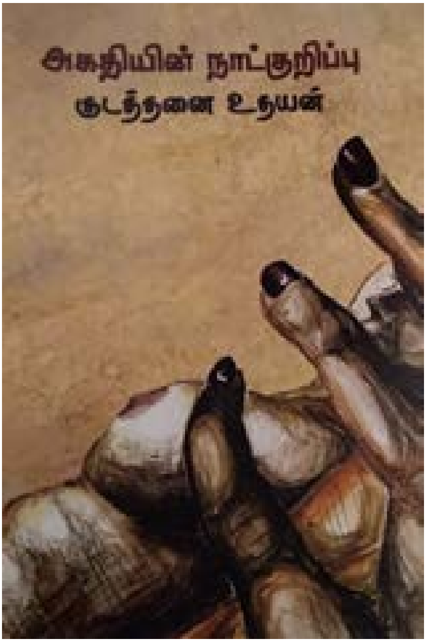
சன்லைட்ட போட்டு தேய்த்து மெருகேறிய மேனி பற்றியும், சண் டைக்கும், சுனாமிக்கும் உயிர் தப்பிய தங்களின் ஊர் சனம் பற்றியும் இண்டைக்கும் மாறாத தங்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் பற்றி யும் இளையோரின் எதற்கும் உதவாத பழக்கங்கள் பற்றியும் எவரெடி பற்றரியின் ஆயுளிலும் பார்க்க எங்களின் ஆயுட்காலம் சடுதியாய் குறைவதைப் பற்றியும் எட்டுப்பக்கத்திற்கு குறையாத ஆய்வுக் கட்டுரையும் முன்வைக்கப் பட்டது. தவிட்டரிசி ,தவிர்க்காமல் உண்ட தோட்டக்கீரை, எண்ணெய்க் குளியல் இடைவிடாத உழைப்பும் அதற்கேற்ற தூக்கமும் பண்ணை வளர்ப்பும், பச்சிலை வைத்தியமும் மிச்சமுள்ள சாதத்தை தேடி தின்ற தங்களின் காலத்தை எங்கு தேடியும் இன்று காணவில்லை என்று ஏங்கும் தங்களின் நிலைகுறித்தும் ஒரு நம்பிக்கையில்லா தீர்மானமும் நிறைவேற்றப்பட்டது. மரம் வெட்டிப், பின் நிழல் கேட்கும். நீர்நிலைகள் தூர்த்து பின் மழைக்காய் ஏங்கும் மண்ணை சிதைத்து பின் பயிர் வளர்க்க நிற்கும் வளங்களை சுரண்டி பின் அனர்த்தம் வர நடுங்கும் பூமியில் பற்றில்லா தொற்றுள்ள மனிதர் தொடர்பில் கண்டன அறிக்கையும் வெளியிட்டு வைக்கப்பட்டது.

வேகமாய் வண்டி ஓட்டி மரணத்தை வேகமாய் வரவைக்கும் இளசுகள் பற்றியும் வெளிநாட்டு மோகமாய் அலைகின்ற பிழைப் பில்லா கூட்டம் பற்றியும் அப்பிள் போன் போலே ஆளையே அடிக் கடி மாற்றும் ஆடவர் பெண்டிர் அவர்களை பற்றியும் எப்போதும் தொடுதிரையோடு மட்டும் இணைப்பில் இருக்கும் இன்னோ ரன்ன உறவுகள் பற்றியும் இறுதி வாக்கெடுப்பும் இனிதே நடை பெற்றது.

நேரம் தாண்டியும் இருவரின் உரையாடல் தொடர்கையில் இருட் டைக் காரணம் காட்டி ஒருத்தியின் பேத்தி உள்ளே அழைக்க மனமின்றி விடைகொடுத்து மேற்படி இருவரின் மாநாடும் நிறைவிற்கு வந்தது.

R . J . பிரகலாதன்

(பிரகவி)



அகதியின் நாட்குறிப்பு
நூல் மதிப்புரை

எழுத்தாளர் குடத்தனை உதயன் எழுதிய இந்நாவலின் ஆரம்பத்திலேயே 'இது ஏதிலிகளுக்கான சமர்ப்பணம்.' எனக் குறிப்பிடப் பட்டிருந்தது. அது சாலப் பொருத்தமாய் அமைந் துள்ளதென வாசிப்பவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள்! ஏனெனில், ஏதிலி களாகப் புலம்பெயர்ந்த தமிழர்களின் மன உணர்வுகளை அப்படியே பிரதிபலிக்கும் வகையில் கதையை நகர்த்திப் போயிருக்கிறார் நாவலா சிரியர். வெளிநாட்டு வாழ்க்கை என்றாலே சுகபோகமென தப்புக் கணக்கு போடும் மக்களிடையே, அவர்களின் வாழ்க்கையும் இடர்கள் சூழ்ந்த முட்படுக்கை என உணர்த்திப் போயிருக்கிறது 'அகதியின் நாட் குறிப்பு.

இலங்கையில் இடம்பெற்ற போரையும், அதனால் மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டுத் துயரப் பட்டதையும் தொட்டுக் காட்டி, அதனால் அன்னிய தேசத் துக்கு புலம் பெயர்ந்த கதையின் நாயகன் ஆதியைச் சுற்றி கதை புனையப் பட்டிருந்தாலும், சுற்றியுள்ள கதாபாத்தி ரங்களுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் பட்டு கதை நகர்வது சற்று ஏமாற்றமே!

நாவலாசிரியர் சுவிஸில் பல வருடங்களாக வாழ்கிறவர். இந் நாவலின் கதாபாத்திரங்களோடு தன் வாழ்க்கைப் பயணத்தைக் கடந்தவர் என்ற ரீதியில், அவை இவர் மனதில் ஏற்படுத்திய தாக்கத்தின் விளைவே இந்நாவலுக்கான கதைக்கரு உருவாகக் காரணமெனச் சொல்லலாம்.

இக்கதையில் வரும் ஆதி, குட்டி மாமா, நடேசன், செல்லப்பா, கவி தா,வானதி,மொனிக்கா,எலிசபெத், சுரேஸ்,சுந்தரி, சந்திரன், மார்ட்டின் போன்றவர்கள் மத்தியில் தான் நாமும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பது கதையோடு நமது மனமும் பின்னிப் பிணைந்து பயணிப்பதில் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

இதில் என்னால் மறக்கமுடியாத இரு கதாபாத்திரங்களைக் குறிப்பிடு வதானால், எந்த இடரிலும் புன்னகை பூத்த முகத்துடன், மனதுக்கு வலுவூட்டும் நேர் மறை யான எண்ணங்கள் கொண்ட மொனிக்காவையும், இராணு வத்தினர் சிலரால் தன் கற்பு சூறையா டப்பட்டாலும்,, துவண்டு உயிரை

மாய்க்காமல் தன் இனத்தின் நலனுக்காக போராடித்தன் உயிரையே அர்ப்பணித்து வீரமரணமடைந்த பேபி அக்காவையும் சொல்லலாம்.

ஒரு வாசகனின் நாடித் துடிப் பறிந்து, நாவலுக்குத் தேவையான அம்சங்களை ரசனையாகச் சேர்த்து, வாசகனைத் திருப்திப்பட வைக்கும் எழுத்தாளராக குடத்தனை உதயன் வெற்றிவாகை சூடிக் கொள்கிறார்.

கதையின் தேவை கருதி சில விடயங்களை மிதமாகவே சேர்த்தி ருந்தாலும், அவற்றிலும் கூட விரசம் தலைதூக்காமல் கதையை நகர்த்திச் செல்வதும் பாராட்டுக்குரியது. மேலும், சுரேஸ் கொடூரமாகத் தண்டிக்கப் பட்டிருந்தாலும் இவன் போன்ற மனோபாவம் கொண்டவர்களுக்கு இந்த முடிவு எச்சரிக்கை மணியாகவே அமையும். இந்நாவலானது சிங்கள மொழியிலும் மொழிமாற்றம் செய்ய ஏற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. இம்முயற்சியானது பெரும் பான்மை இனத்தவரையும் இப் போரினது தாக்கங்களின் வலி களையும், புலம்பெயர் மக்களின் இடர்ப்பாடுகளையும் கொஞ்சமாவது உணர வைக்கும் என நம்பலாம்.

அகதியின் நாட்குறிப்பு வரலாற்றில் தன் பெயரையும் செதுக்கிக் கொள்ளும்.

பூவரசி பதிப்பக வெளியீடான இந்நாவல் 192 பக்கங்களுடன் வெளி வந்துள்ளது.

வஃபீரா வஃபி

தூயிசைத் தூது

இசைக்கவிடுங்கள் என்னை
இசைந்துவிடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை

இளமையை தொலைத்துவிட்டதால்
இருக்கும் இசையை இசைக்கிறேன் நான்

அனுபவிக்கும் அளவிற்கு
அர்த்தம் விளங்குமோ தெரியவில்லை

இருந்தாலும் இசைக்கவிடுங்கள் என்னை
இயற்றிய இசையை காற்றில் விடுகிறேன்

போற்றிப் பாதுகாக்க தேவதைகள்
வருவார்கள் சிறுமிகள் கோலத்தில்

காலத்தில் கைவிடப்பட்ட நிலையில்
சாலச்சிறந்ததை இசைக்கவிடுங்கள் என்னை

மேளத்தில் கட்டிய தாளமாக
இசைத்துக் கொடுக்கிறேன் காலத்தை

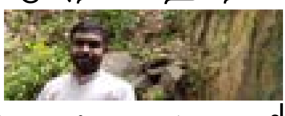
மார்போடணைத்தபடி மறுவார்த்தை
பேசாமல் ஏந்திச்செல்லுங்கள் சிறுமியரே

காற்றமர்ந்த ஊஞ்சலில் பெற்றமர்ந்த
காதலாக இசைக்கவிடுங்கள்

யாதுமற்ற இசையை ஊதுகுழலில் நிரப்பி
சாதுவான சிறுமிகளுக்கு பரிசளித்து
விடுகிறேன்

காதுகளற்ற மனிதர்களின் தூயிசையை
தூதெடுத்தச் செல்வார்கள்

'கலைநேசன்' முஷ்தாக் அஹ்மத்
அக்குறணை



OSTEOARTHRITIS எனப்படும் மூட்டுவாத நோய்

(மருத்துவ கட்டுரை)

Dr ஜலீலா முஸம்மில்

ஏறாவூர்,இலங்கை

இன்றைய காலகட்டத்தில் அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு நோயாக ஒஸ்ட்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் எனப்படும் மூட்டுவாத நோயைக் குறிப்பிட்டாக வேண்டும். சமகாலத்தில் சப்தமில்லாமல் பெரும்பாலானவர்களை ஆட்டிப் படைக்கின்ற ஒரு நோயாக இந்த நோயைக் கூறலாம். இதனைப் பற்றி அனைவரும் அறிந்து கொள்ளுதல் பயன் மிக்க ஒரு விடயமாகும்.

ஆர்த்ரைட்டிஸ் எனப்படுவது மூட்டுநோய்கள் பல்வேறுபட்ட என்பு மூட்டுகளைப் பாதிக்கின்ற நோய்களைப் பற்றிப் பொதுவாக குறிப்பிடுகிறது

மூட்டுகளின் சேதம் ஏற்படும் விதம்

மூட்டு இணைப்புகளை மூடிப் பாதுகாக்கும் காட்டிலேஜ் எனப்படும் மென்மையான திசுக்கள் தேய்ந்து எலும்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்ந்து கடும் வலியை உண்டாக்குகிறது. இந்த திசுக்கள் தேய்வதற்கான சரியான காரணங்கள் இன்னும் கண்டறியப்படவில்லை. ஆனால் ஆரோக்கியமற்ற தசை, எலும்பு மற்றும் அதிக உடற்பருமன் நோய் தொற்று, பரம்பரை காரணங்கள், ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை போன்றவை காரணங்களாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

ஆர்த்ரைட்டிஸ் வகைகள்

*1) ஒஸ்ட்டியோ - ஆர்த்ரைட்டிஸ் - (*Osteo Arthritis*)*

இது கிருமிகளின் தாக்கம், வயது மூப்பு மற்றும் மூட்டுகளில் செய்த

அறுவைச் சிகிச்சை போன்ற காரணங்களால் ஏற்படுவது

*2) ரூமட்டோயிட் ஆர்தரைட்டிஸ் (*Rheumatoid arthritis*)*

இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கலங்கள் சொந்த உடலையே தாக்குவதால் ஏற்படுவது.

3) செப்டிக் ஆத்ரைட்டிஸ் - Septic arthritis

உடலின் மூட்டு வலிப்புகளை நோய்க்கிருமிகள் தாக்குவதால் ஏற்படுகிறது.

*4) கௌட்டி ஆத்ரைட்டிஸ் (*Gouty arthritis*)*

மூட்டு இணைப்புகளில் யூரிக் அமிலம் படிவதால் ஏற்படுகிறது.

ஒஸ்ட்டியோ – ஆர்த்ரைட்டிஸ்

ஒஸ்ட்டியோ-ஆர்த்ரைட்டிஸ் எனப்படும் மூட்டுவாதம், 60வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை, அதிலும் குறிப்பாகப் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் நோயாகும். 2050-ல், 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோரில் 20 சதவீதத்தினர் முழங்கால் மூட்டுவாத வலியால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் குறிப்பிடுகிறது.அக்டோபர்-12 உலக மூட்டழற்சி நாளாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

*பெரும்பாலானவர்களுக்கு, மூட்டுவாதம் முழங்கால் மூட்டில் ஏற்படும். சிலருக்கு, இடுப்பு, தோள்பட்டை, கைவிரல் மூட்டுகளைப் பாதிக்கும். மூட்டுவாதத்தில், மூட்டின் இரு பக்கமுள்ள எலும்புகளின் எலாஸ்டிக் போன்ற குருத்தெலும்பு உறை (*Cartilage cover*) சேதமடைவதால் இந்த நோய் உருவாகிறது.இதனால், எலும்புகள் நேருக்கு நேராக உராய்ந்து வலியை ஏற்படுத்த தொடங்குகிறது. பின்னர் இது தொடர்ச்சியாக மூட்டு இறுக்கத்தைத் தோற்றுவித்து நாட்பட நாட்பட மூட்டு அசைவுகள் குறையத் தொடங்குகின்றன. இதனால் மூட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளும் பலவீனப்படும் அபாயம் ஏற்படுகிறது.மூட்டு வீக்கத்தன்மையும் விறைப்பும் ஏற்படுகிறது.*

முழங்கால் மூட்டுவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முழங்காலை

நீட்டி மடக்க முடியாமல் மிகவும் சிரமத்தை எதிர் நோக்குகின்றனர். அத்துடன் நடக்க முடியாமலும் அவதியுறுகின்றனர். அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதிலும் வீட்டு விசேஷங்கள்,பொழுது போக்குகளில் பங்கேற்பதிலும் மிகவும் கஷ்டங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். சிலருக்கு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் அளவுக்கு வலியும் செயல்பாடின்மையும் ஏற்படும்.

அபாய காரணிகள்

முழங்கால் மூட்டுவாதம் பெரும்பாலும் முதுமையிலும் பெண்கள் பாலினத்திலும் உண்டாகிறது. இது மூட்டுவாதம் உண்டாவதற்கு மாற்ற முடியாத காரணிகளாகும்

மாற்றத் தகுந்த காரணிகளாக இரு பிரிவில் அடங்கும் அபாய காரணிகள் உள்ளன.
அவற்றில் உடல் பருமன், தசைகளில் வலிமையின்மை, இளவயதில் விளையாடும்போது ஏற்பட்ட முழங்கால் மூட்டுத்தசை நார்களில் ஏற்பட்ட காயம் ஆகியவற்றை குறிப்பிடலாம்.

உடல் எடையில் கவனம்

அதிகப்படியான உடல் எடை, உடல் எடையைத் தாங்கும் மூட்டுகளின் இணைப்பைச் சேதமாக்குவதோடு இணைப்புகளின் இயற்கையான கட்டமைப்பையும் பாதிக்கிறது. சரியான உடல் எடை நிர்வாகம் முழங்கால் மற்றும் இடுப்பு கைகளில் வரக்கூடிய மூட்டுவலிகளைத் தடுக்கின்றது.

*நமது உயரத்துக்குத் தகுந்த எடையைக் கணக்கிட 'உடற்றிணிவு சுட்டி (*Body Mass Index-BMI*)' பயன்படுகிறது. உங்களின் உயரம் (மீற்றர்), எடையை (கிலோ)* BMI = kg/m*2 என்ற சூத்திரத்தில் கணக்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள். 18.5 மிலி 24.9 வரையிலான யனிணூ என்பது ஆரோக்கியமான உடல் எடையைக் குறிக்கும். உலக சுகாதார நிறுவனம்,* BMI *25 முதல் 30-க்குள் இருந்தால், 'அதிக எடை கொண்டவர்கள்' (*Over weight*) என்றும், 30-க்கு மேலிலிருந்தால் ' மேலதிக உடல்பருமன் கொண்டவர்கள்'(*Obesity*) என்று வரையறுக்கிறது.*

இடுப்புச் சுற்றளவையும் இன்னொரு கணக்கீடாகக் கொள்ளலாம். இடுப்பு சுற்றளவு, ஆண்களுக்கு 94 சென்றிமீற்றர் அல்லது அதற்கு மேலாகவும், பெண்களுக்கு 80 சென்றிமீற்றர் அல்லது அதற்கு மேலாகவும் இருந்தால், கண்டிப்பாக உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆண்களுக்கு 102 சென்றிமீற்றர் அல்லது அதற்கு மேலாகவும், பெண்களுக்கு 88 சென்றிமீற்றர் அல்லது அதற்கு மேலாகவும் இடுப்புச் சுற்றளவு இருந்தால், சர்க்கரை நோய், புற்று நோய், இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள், பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்படும் அபாயம் அதிகரித்துச் செல்வதாக மருத்துவ அறிவியல் கூறுகிறது.

முழங்கால் மூட்டுவாதம் உண்டாவதற்கும் அது மோசமடைவதற்கும் அதிகரித்த உடற்பருமனை முக்கியக் காரணியாக மருத்துவ ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. அதிகரிக்கும் ஒவ்வொரு 5 கிலோ எடைக்கும், முழங்கால் மூட்டுவாதம் ஏற்படும் அபாயம் 36 சதவீதம் வரை அதிகரிக்கிறது. மேலும், அதிக நேரம் முழங்காலில் முட்டி போட்டோ குந்த வைத்தோ வேலை செய்பவர்களுக்குத் தொடர்ந்து ஏற்படும் அழுத்தங்கள் மூட்டுகளைச் சேதமடையச் செய்கின்றன.

சமச்சீரான குறைந்த-கலோரி உணவு முறை, உடற்பயிற்சி மூலம் உடல் எடையைக் குறைத்து, மீண்டும் ஏறாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். ஜிம்முக்குச் சென்று முறையான உடற்பயிற்சியைச் செய்ய முடியாதவர்கள், நல்ல உணவு முறையோடு, சுறுசுறுப்பாக வீட்டு வேலைகளைச் செய்வது, அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதைத் தவிர்ப்பது, வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதெல்லாம் நடப்பது, லிஃப்டைப் பயன்படுத்தாமல் படிகளில் ஏறிச் செல்வது போன்ற அன்றாட வாழ்க்கை முறைக்குத் தகுந்த பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி மூட்டுகளையும் தசைகளையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுவதோடு உடல் எடையையும் சீராக்கித் தருகிறது.மேலும் இவை மூட்டுகள் வீங்குவதையும் மூட்டுகளின் விறைப்புத் தன்மையையும் குறைத்து விடுகிறது.

தசைகளை வலிமையாக்குவோம்

தொடை முன்பகுதியில் உள்ள குவாட்ரீசெப்ஸ் எனப்படும் தசையில் வலிமையின்மை, முழங்கால் மூட்டுவாதம் ஏற்பட ஒரு காரணியாகக்

கூறப்படுகிறது. வலிமையான தசைகள், தசைத் திறனையும் உடல் செயல்பாட்டையும் அதிகரித்து, மூட்டுகளில் ஏற்படும் அழுத்தத்தைச் சீரான முறையில் பகிர்ந்து மூட்டுகளைக் காக்கும்.
உங்களுக்கேற்ற முழங்கால் தசை வலிமை பயிற்சிகளை உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டிடம் ஆலோசித்துப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். தற்போது இணையத்தின் மூலமும் அவ்வாறான பயிற்சிகளை பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

காயங்களைத் தவிர்ப்போம்

*இளவயதில், விளையாட்டுகளின் போது, முழங்கால் மூட்டுத் தசை நார்களில் (*Anterior cruciate ligament*) அடிபட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களில், 50 சதவீதத்தினருக்கு , அவர்களின் 30-40 வயதுகளிலேயே முழங்கால் மூட்டுவாதம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே, விளையாடும் குழந்தைகள்/ இளவயதினர்க்கு, முழங்கால் மூட்டில் அடிபட வாய்ப்புகள் எவ்வாறு நேரிடக் கூடும்,எனவே சிறு வயது முதலே முழங்கால் மூட்டைக் கையாளும் முறைகள், காயங்களைத் தவிர்க்கும் முறைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு அளிக்க வேண்டும்.*

*அத்தோடு, வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் தசை, நரம்புச் செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்கும் பிரத்தியேகப் பயிற்சிகள் (*Neuromuscular training*) மேற்கொள்ள வேண்டும்.*
இவ்வாறான பயிற்சிகளால் 50 சதவீதம் வரை தசை நார் விபத்துகளைத் தவிர்க்க முடியும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. காயம் ஏற்பட்டாலோ அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் பட்சத்திலோ அதன் பின் பரிந்துரைக்கப்படும் சிகிச்சையைக் கவனத்துடன் சரிவர எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் மூட்டுவாதம் வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

ஒருவருக்கு மூட்டு வலி வருவதில் அவருடைய உணவுப்பழக்கம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பழங்கள் தானியங்கள் சீனி உப்பு கரையக்கூடிய கொழுப்பு போன்ற உணவுக் கூறுகள் சரியான விதத்தில் அடங்கிய ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ள வேண்டும். விட்டமின்களும் கனியுப்புகளும் சரியான அளவில் உணவுப் பொருட்களில் இருக்கத்தக்கவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சமைக்காத உணவுகள் பச்சைக் காய்கறிகள் இலைக்கறி வகைகள் போன்றவை இந்த நோய்க்கு மிகவும் அருமருந்தாக அமைகின்றன. கிழங்கு வகைகளை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.

இன்னும் சில ஆலோசனைகள்

*மூட்டு இணைப்புகளுக்கு சேதம் விளைவிக்காதவாறு நம்முடைய அன்றாட வேலைகளும் செயற்பாடுகளும் இருக்க வேண்டும். உங்கள் உடல் எடை அனைத்து பக்கங்களிலும் சமனாக இருக்குமாறு உங்களுடைய இருத்தல் நடத்தல் படுக்கை குந்துதல் எழும்புதல் போன்ற செயற்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரே நிலையில் மிக நீண்ட நேரம் உங்கள் உடலை வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். அடிக்கடி உங்கள் உடல்நிலையை (*posture*) அமரும் நிலை, இதர உடல் நிலைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். கடுமையான வேலையின் பிறகு பயிற்சியின் பிறகு நிறைவான ஓய்வை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சியின் முன்னர் முன்கூட்டிய பயிற்சிகளை அதாவது* Warm up *பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.*

மூட்டு நோய் பற்றிய மூடநம்பிக்கைகள்

இந்த நோய் வயதானவர்களை மட்டும் தாக்குவதில்லை.இளைய வயதினரையும் தாக்கலாம். மூட்டில் உள்ள கசியிழையம் தேய்வதால் உருவாகும் மூட்டு நோய் மட்டுமே வயதானவர்களுக்கு வருகிறது. மற்றைய ஆர்த்ரைட்டிஸ் வகைகளான ருமட்டொய்ட் ஆர்த்ரைட்டிஸ் செப்டிக் ஆர்தரைட்டிஸ் ரியக்ட்டிவ் ஆர்தரைட்டிஸ் என்பன இளவயதினருக்கும் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் உண்டு.

மூட்டு நோய்கள் பெண்களுக்கு மட்டுமே வருகிறது என்று பிழையான ஒரு தகவலும் உண்டு. ஆனால் மூட்டு நோய்கள் ஆண்களுக்கும் ஏற்படுகின்றன.

குளிர் காலநிலையால் மூட்டு நோய் வருகிறது என்று பலரும் கூறுகின்றனர். இந்த கூற்று முற்றிலும் பிழையானது. ஏனெனில் குளிர் காலத்தில் மூட்டுகளில் விறைப்புத்தன்மை அதிகரித்து விடுவதாலேயே மூட்டுகளில் வலி ஏற்படுகிறது. குளிர்கால நிலையால் மூட்டு வலி ஏற்படுகிறது என்று அபிப்ராயத்திற்கேற்ப நாம் பார்த்தால் குளிர் வலயங்களில் வாழும் அனைவருக்கும் மூட்டு வலி ஏற்பட்டிருக்க

வேண்டுமே.

மூட்டுவாதங்களுக்கு சிகிச்சை இல்லை என்று ஒரு பிழையான வாதமும் இப்போது நிலவுகிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு மூட்டுவாதத்திற்கும் ஒவ்வொரு சிகிச்சை உண்டு என்பது நிதர்சனம். புதிய சிகிச்சைகளை தொடர்ச்சியாக எடுக்கும் போது நோயின் தன்மை குறைகின்றது அத்தோடு தொடர்ச்சியான சிறிய சிறிய உகந்த உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போதும் மூட்டுகளின் வீக்கம் குறைந்து உழைப்பு தன்மை குறைந்து வலியும் குறைந்து விடுகிறது. இதனால் மூட்டுகளில் அசையும் திறன் அதிகரிக்கிறது அதனால் ஒரு மனிதனின் சாதாரணமான செயல்பாடுகள் வளமடைகிறது.

யோகா பயிற்சியும் மூட்டுவாதமும்

யோகா பயிற்சி மூலம் மூட்டுவாதத்திற்கான தீர்வுகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. மூட்டு நோய்கள் வராமல் பாதுகாப்பதற்கு மூட்டு இணைப்புகளை உறுதிப்படுத்துவது மிகவும் அவசியமான ஒன்று. யோகாசனங்கள் மூட்டு இணைப்புகளை உறுதிப்படுத்துவதோடு விறைப்புத்தன்மையையும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருகிறது. இவ்வாறான பயிற்சிகள் அசாதாரண சூழ்நிலையில் உள்ள மூட்டுகளையும் சாதாரண நிலையில் இயல்பாக இயங்கச் செய்வதால் மூட்டுத் தசைகள் விறைப்படைவது தவிர்க்கப்படுகிறது. யோகா பயிற்சிகளில் உள்ள ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட அசைவுகள் சேதமடைந்து மூட்டுகளுக்கு நிவாரணம் அளித்து வலியை போக்குகிறது. சுவாச சம்பந்தப்பட்ட யோகாப் பயிற்சிகள் மூட்டுகளுக்கு தளர்வையும் ஓய்வையும் அளிக்கின்றன.

எனவே எமது வாழ்வின் சீரான ஓட்டத்தை, சீரான செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கக்கூடிய மூட்டுவாதத்திலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கு மூட்டு வலி தாக்குவதற்கு முன்னமே நாம் விழிப்புணர்வு அடைய வேண்டும். எனவே அது சம்பந்தமான தகவல்கள் மூலம் மூட்டுவாதத்திலிருந்து எவ்வாறு பாதுகாப்பு பெறலாம் என்பதை அறிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்ப நாம் வாழ்வை சீரமைத்து சுகதேகியாக வாழ்வோம்.

விடை பெறும் ஆன்மா..!!

வீட்டை நிறைத்திருந்தது
அடர்ந்ததொரு சோகம்….

வாட்டத்துடன் வேலி தாண்டியும்
நிறைந்திருந்தது கூட்டம்……

கூடத்தில் என் உடலை
மல்லாத்தி போர்த்தி வைத்திருந்தனர்….
என்னைச் சுற்றியும் உறவுகள் பட்டாளம்

இது நான் என்றால், அது யார்…….!?
குழப்பத்தில் புலம்புகிறேன்…
உண்மை தெளிய

உறவுகளை கேட்கின்றேன்
தூங்கும் என்னுடன்
கதைக்கும் சொந்தங்கள்

விழித்துக் கத்தும் என்னை
கண்டு கொள்ளவேயில்லை….

மற்றைய எனக்கு பிணம் என்று புதிதாய்
பெயரும் வைத்திருந்தார்கள்.

நான் இறந்து விட்டதாயும்
உளறிக் கொண்டிருந்தனர்

உண்மையில் இரண்டாய் பிரிவது தான்
இறந்து போவதா….!?

மடி சுமந்த வாரிசுகள்
மண்டியிட்டு கதறுகிறார்கள்

மார்சுமந்த என்னன்னை கண்ணீரோடு
கரமேந்தி இறைவனை

வேண்டிக்கொண்டிருக்கிறார்..
தந்தையின் கண்ணீரையும்

முதன் முதலில் கண்டேன்….

உடன் பிறந்த ரத்தங்கள்
உறுப்பிழந்த உடல் போல

துடித்து துவள்கிறார்கள்….
நடுக்கடலில் தனித்து விட்ட

துடுப்பிழந்த படகு போல்
கலங்கிய நெஞ்சுடன்

என் கண்ணாளனும் நிற்கிறான்
அவனுக்கு அருகில் நானும்

ஆன்மாவாய் மட்டும் மிதக்கிறேன்

விசும்பலாய், தேம்பலாய் ,ஒப்பாரியாய்,

மௌனமாய்அழுகைகள் பலவிதம்

காரணம் ஒன்றுதான் நான்
இறந்து விட்டேன்

ஆ! நான் இறந்து விட்டேனா
உலகைத் துறந்து விட்டேனா?

திரை விலகியது; மெய் புலர்ந்தது
மறைக்கப்பட்ட ரகசியங்கள்
கண்களுக்குள் சிக்கின

வாழ்க்கை அவ்வளவுதான்
முடிவு எழுதி முத்திரை
குத்தப்பட்ட ஒப்பந்தத்துடனேயே

மண்ணுக்கு வருகிறோம்

ஜனனத்தின் முகவரிகள்
வேறுபட்ட போதிலும்

மரணத்தில் மீண்டும்
ஒரே முகவரியில் தான்
ஒன்று கூட வேண்டும் என்பது
உயிர்களின் நியதி

என் அன்னையே கலங்காதீர்கள்
நல்லதொரு தாயாய் வழிநடத்தினீர்கள்
நல்லதொரு தாயாய் என்னையும்
ஆக்கி விட்டீர்கள்

அருமைத் தாயே!
பிள்ளைகளின் இழப்பிலும்
இறைவனுக்காக
சகித்துக் கொண்டீர்கள்

இறைவனின் அருளால்
அந்த சோதனையை
நான் சந்திக்கவில்லை

அப்படி நடந்திருந்தால்
ஒரு வேளை நான்
தோற்றுப் போயிருபேன்

இறைவன் அறிந்தவன்.
தந்தையை ஆறுதல் படுத்துங்கள்
என் குழந்தைகளே அழாதீர்கள்!

வீணே கத்துவதாக
நீங்கள் புரிந்து வைத்திருந்த
என் நெறிப்படுத்தல்கள்

இனி உங்களை தொந்தரவு செய்யாது
நல்ல வளர்ப்பிற்கு முயற்சி செய்தேன்
நாளும் அதற்குப் பயிற்சி பெற்றேன்

வாழும் முறைகளை வகுத்து தந்தேன்
கல்வியை சிரசினில்
மணிமுடியாய் வைத்தேன்

இறையை மனதினில் இருத்திடச்
செய்தேன்

ஒழுக்கத்தை உடையாய் உடலோடு
தைத்து விட்டேன்

உலகில் அனைவரும்
வழிப்போக்கர்கள்தான்
உங்களுக்கு இறைவன் அளித்த
வழிகாட்டி நான்

அவ்வளவுதான் இறைவன் அறிவான்
நான் வழி காட்ட வேண்டிய
தூரம் எவ்வளவென்று

காட்டிய பாதையில்
பயணம் செய்வீர்கள் என்று
மனதினில் உறுதியாய்
நம்பிக்கை உண்டு.

என் உடன் பிறப்புக்களே
ஒரு வயிற்றில் பிறந்து
ஒரு கூட்டில் வளர்ந்தோம்

வேஷங்கள் இல்லா பாசங்கள்
கொண்டு தரணியில் மகிழ்ந்தோம்
புது பந்தங்கள்   வந்தாலும்

எம் சொந்தங்கள் தொடர்ந்திடும்
சொர்க்கம் வரை எனக்காக
பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்

இல்லறத்தில் இறைவன் இணைத்த
என் துணையானவனே
குறுகிய வாழ்விலும் குதூகலம்
தந்தவனே

அன்பினைப் பிழிந்து அமுதாய்
ஊட்டியவனே
எமக்காக மழையிலும், வெயிலிலும்
உழைத்துக் களைத்தவனே

உணவுகள் தந்து உறையுளும் தந்தாய்
உரிமைகள் தந்து உணர்வுகள்
மதித்தாய்.
மனைவியாய் உனக்கு மகிழ்வையே
தந்தேன்

ஆயுள் வரை உன்னோடு
உண்மையாயிருந்தேன்
உன் கண்மணியை நீ பொருந்திக்கொள்

நல்ல தம்பதிகளாய்
மேதினிலே வாழ்ந்தோம்
நாளை சுவர்க்கத்திலும் ஒன்றாய்
இணைவோம்

கலங்காதே கண்ணாளனே!
உலகினில் வாழ்க்கையின்
கதவுகள் அடைத்தது
மறு உலகின் வாசல்கள்
கைநீட்டி அழைக்குது.

காத்திருப்பேன்
உங்களுக்காக மகிழ்வோடு
விடை கொடுங்கள் வையகத்தில்
இணைந்த உறவுகளே....!

ஷிபானா பதா,
பதுளை,

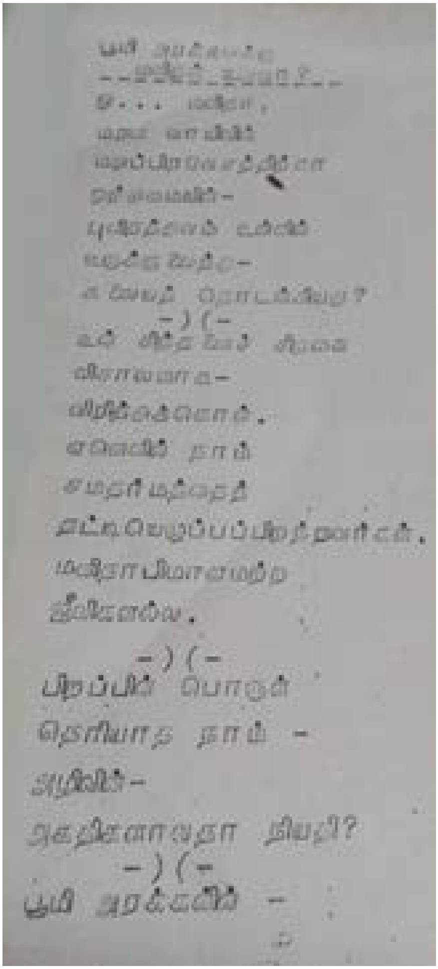
டிப்ஸ்

- பால் சொதி செய்தால் கொதிக்க ரெடியாகும் போதே அடுப்பை அணைத்து கொஞ்ச நேரம் கரண்டியால் துளாவிக் கொண்டிருந்தால் திரியாமல் இருக்கும்.

- சின்ன தொட்டிகளில் கீரை வகைகள், பச்சை மிளகாய், ரம்பை,லெமன் க்ராஸ் போன்றவைகளை வளர்த்தால் அவசர சமையலுக்கு உதவும்.

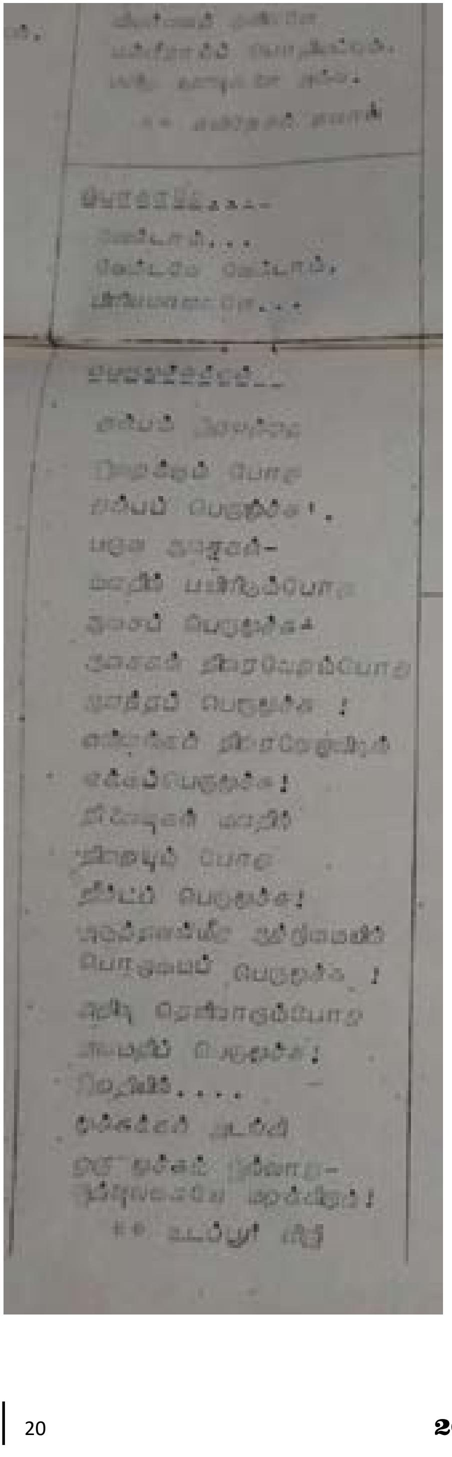
றோணியோக்களின் வளர்ச்சி-12

மொழி வளர்ச்சி என்பது
இலக்கியத்தோடு இணைந்து
இரண்டறக் கலந்து,
உருவாகுதல் என்ற சொல்லோடு
கருத்தமைகிறது.சாதாரண
மனிதரை விட மொழி வளர்ச்சிக்கு
உறுதுணையாக உழைப்பவர்கள்
இலக்கியவாதிகள் என்பது யாவரும்
அறிந்த உண்மை.



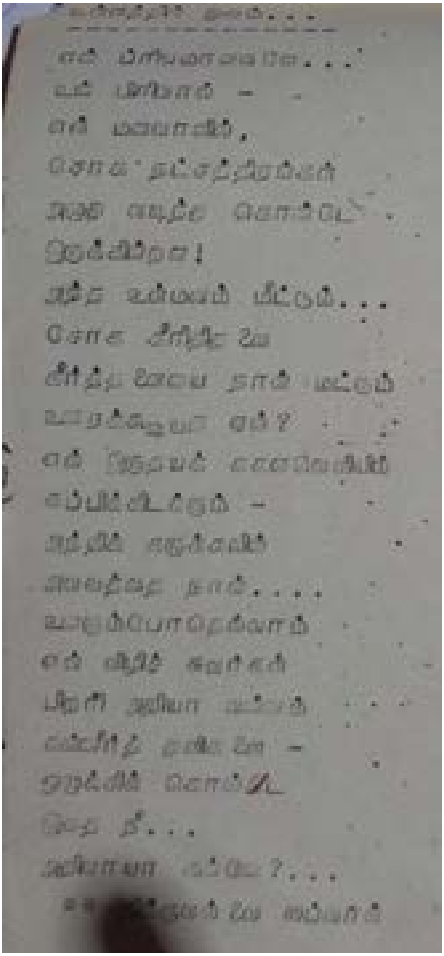
எழுத்தாளன் அவன் சார்ந்த பக்கம்
நோக்குகின்றான்.அங்கே அவனது
சிந்தனையும் உள்ளத்தின் வலிமையும்
தன் தேசத்தினதும் சமுகத்தினதும்
கதறல்களையும் வலிகளாய்
தனக்குள் புகுத்தி அந்த வலிகளுக்கு
வழிகளை தன் படைப்பின் மூலம்

உணர்த்துகின்றான்.அவன்தான்
இலக்கிய
வாதி எழுத்தாளன் கவிஞன்
என்றெல்லாம் மகுடம்
சூடப்படுகிறான்.



அவனது சிந்தனாசக்தி இலக்கியமாக வளர்ச்சியடைய ஒரு தளம் தேவைப்படுகிறது. ஊடகங்கள் களம் அமைத்துக் கொடுத்து சமூக சீர்திருத்தத்துக்கு வழியமைத்துக் கொடுக்கப் பட,
அந்த வரிசையில் அன்றைய தளமாக றோணியோக்கள் தமது அளப்பரிய பங்களிப்பினை இலக்கிய உலகத்துக்கு தந்துள்ளன.

இன்றைய பார்வைக்கு விருந்தாகும் றோணியோ 'பூமதுரம்' என்ற சஞ்சிகையாகும்.இதன் முன்னட்டை ஓவியம்- அமரர் ஸ்ரீதர் பிச்சையப்பா.
ஆசிரியர்-மதுரம் பியாஸ்.
ஆசிரியர் குழு-இபுனு அஸுமத்,



கலைமகள் ஹிதாயா.
நிர்வாக ஆசிரியர்- கவின்கமால்.
பூமதுரம் உள்ளே தேன் சுவையுள்ள படைப்புக்களை பார்ப்போமா?
ஆசைகள் நிராசையானபோது சிறுகதை-கொழுவூரான் நீ.எம்.ஜிப்ரி , வாசகர்களே இன்றைய டிஸ்கோ நாகரீகம்-மதிவதனி ரஸீம் ,.
சிந்தனைச்சிமிழ்-அன்பிதயன் சிறார், பூமி அரங்குக்கு மனிதன் உணவா? --கவிநேசன் நவாஸ்,
உள்ளத்தின் ஓலம்....---திக்வல்லை ஸப்வான் , போகாதே... -வி.மைக்கல் கொலின்,
பெருமூச்சுக்கள். --உடப்பூர் விஜி , கலியுக மன்னர்கள்-ப்ரிய வதனா அஸீஸ்கான் , தோல்வி-புரோட்வே செல்வி ,
இன்றைய இலக்கிய இதயங்களின் சிந்தனைக்கு....-கலைமகள் ஹிதாயா , தரிப்பிடம்..-இனிமை-1,தடாகம்-2,. --ஹக்கீமா ,
விசித்திர மலர்---விருதோடை முஸப்பிர் ,. சுவை(த்)தேன் (கருத்துப்பக்கம்) -எம்.எஸ்.முஸப்பிர், எஸ்.டி.சாஜஹான் , மஞ்சுளா கிருஷ்ணசாமி , பூங்கழவி , கவினிதயன் ரஸாக்,

தவிர்ப்போம் தவறுகளை -- எஸ்.எல்.எம்.இப்றா போன்றோர் தமது படைப்புக்களைப் பகிர்ந்துள்ளனர்.
4,மெயின் வீதி,. மதுரங்குளி எனும் முகவரியில் பூமதுரம் எனும் இந்த றோணியோ இயங்கியது. இன்னுமொரு றோணியோவுடன் சந்திப்போம்.

எஸ்.யூ.கமர்ஜான்பீபீ. *(J.P)*
வத்தளை

அம்மாவின் துப்பட்டி

நௌஷாத் கான் .லி

அங்கு வீசிய குளிர் காற்றில் மேகங்கள் ஒன்றிணைந்து மழை பெய்ய தொடங்கியது . அப்போது தொலைக்காட்சி பெட்டியில் விஜய் டிவியில் ஒளிபரப்பாகி கொண்டிருந்த பிரபு சாலமன் இயக்கிய கும்கி திரைப்படத்தை சுவாரஸ்யமாய் பார்த்து கொண்டிருந்தான் பஷீர்.

ஜன்னல் வழியே மழை பெய்ததை கண்டு பதறி அடித்து கொண்டு மொட்டை மாடிக்கு ஓடினான் .அங்கு அவனுடைய உடைகள், அவன் மனைவி ரிஸ்வானாவின் உடைகள் காய்ந்து கொண்டிருந்தாலும் தன் அம்மா பரக்கத்தின் துப்பட்டியை முதலில் எடுத்து கொண்டு நடு ஹாலில் சுற்றி கொண்டிருக்கும் மின்விசிறிக்கு கீழ் ஒரு நாற்காலியை போட்டு அதன் மேல் அம்மாவின் துப்பட்டியை காய்வதற்காக விரித்தான்.

யோவ் உனக்கு ரொம்ப திமிரா போச்சுய்யா.. உன் ட்ரெஸ்ஸும் காய்ஞ்சுக்கிட்டு இருக்கு, என் ட்ரெஸ் ஸும் காய்ஞ்சுக்கிட்டு இருக்கு ஆனா அதையெல்லாம் எடுக்குறதை விட்டிட்டு வீட்ல இல்லாத உங்க அம்மா துப்படியை முதல்ல எடுக் குறியே உனக்கு எவ்வளவு கொழுப்பு இருக்கணும்

இங்க பாரு ரிஸ்வானா நான் மாடிக்கு போறதுக்குள்ள நம்ம டிரஸ் எல்லாம் ஏற்கனவே நனைஞ்சு போச்சு. அம்மா துப்பட்டிய தான் நான் தினமும் போர்த்திக்கிட்டு தூங்குறேன்னு உனக்கு நல்லாவே தெரியும் எங்க அம்மாவ தான் உன் வயித்துல இருக்கிற புள்ளைய காட்டி என்கிட்ட இருந்து பிரிச்சிட்ட ஆனா ஒண்ணு நமக்கு குழந்தை பொறந்ததும் மீண்டும் எங்க அம்மாவ நம்ம வீட்டுக்கு கூட்டிக்கிட்டு வந்திடுவேன்.

ஓ உனக்கு இந்த ஐடியா எல்லாம் இருக்குதா, உங்க அம்மாவுக்கு எல்லாம் என்னால வடிச்சு கொட்ட முடியாது. என் வேலையே என்னால முழுமையா செய்ய முடியலை இதுல வேற இன்னும் சில மாசத்துல குழந்தை வேற பொறக்க போகுது .உங்க அம்மாவ பார்ப்பேனா ?இல்லை என் குழந்தைய பார்ப்பேனா ?

உங்க அம்மா அவங்க கடைசி காலம் வரைக்கும் முதியோர் இல்லத்திலேயே இருக்கட்டும்.

இங்க பாரு ரிஸ்வானா வயோதிகம் எல்லோருக்கும் ஒருநாள் வரும் அவங்களால முன்னே மாதிரி வேலை எல்லாம் செய்ய முடியலைன்னு தான்

நீ அவங்கள முதியோர் இல்லத்துல சேர்க்க வச்சேன்னு எனக்கு தெரியும். எங்க அம்மா மேல பாசம் இல்லாமலோ, இல்லை நீ பிரச்சனை செய்வ என்பதற்கெல்லாம் எங்க அம்மாவ முதியோர் இல்லத்துல சேர்க்கலை .

நீ நிறை மாச புள்ளதாச்சியா இருக்க, இந்த நேரத்துல உனக்கு டென்ஷன் கொடுக்க கூடாதுன்னு அம்மா சொன்ன ஒரே காரணத்துக்காக தான் நீ சொன்னதுக்கெல்லாம் பூம், பூம் மாடு மாதிரி தலையாட்டி நடந்தேன் .என் அம்மாவுக்கு நான் ஒரே புள்ளடி ,நான் சின்ன வயசா இருக்கும் போதே வாப்பா சீக்குல போயிட்டாரு, இட்லி வித்து என்னை நல்ல படியா படிக்க வச்சு என்னை ஆளாக்கினது என் அம்மா தான் .

நேத்து வந்தவ நீ, உனக்காக எல்லாம் என் அம்மாவ அப்படியே காலம் முழுதும் முதியோர் இல்லத்துல விட முடியாது .உனக்கு டெலிவரி முடிஞ்சதும் என் அம்மாவ மீண்டும் இங்க கொண்டு வருவேன் ..

உங்க அம்மாவுக்கு பணிவிடை செய்ய நானொன்றும் அவங்க வேலைக்காரி இல்லை ..

நீ ஒண்ணும் செய்ய வேணாம் .எங்க அம்மாவால முடிஞ்ச வேலைய அவங்களே செய்வாங்க ,அவங்களால முடியலைன்னா பெத்த மகன் நான் செய்வேன் ..

எல்லா நேரமும் உன்னால கூட இருக்க முடியுமா என்ன ?

நான் வேலைக்கு போற நேரத்துல எங்க அம்மாவ பார்த்துக்கிறதுக்கு ஒரு வேலை ஆள் வச்சிடுறேன் போதுமா ?

இவரு பெரிய மைசூர் மகாராஜா அம்மாவ பார்த்துக்கிறதுக்கு வேலை ஆள் வைக்கிறாராம். வாங்குற சம்பளமே வாய்க்கும், வயிற்றுக்குமே பத்த மாட்டேங்குது. இதுல பெரிய கலெக்டர் மாதிரி தான் பெரிய பேச்சு .

போயா நான் சொல்லுறதை கேட்டு பிரச்சனையில்லாம வாழ பழகு .ஏதோ மனசாட்சி இருக்கிறதால தான் உங்க அம்மாவ நடு தெருவுல விடாம முதியோர் இல்லத்துல சேர்க்க வச்சு இருக்கேன் .இதுக்கே நீ எனக்கு கோயில் கட்டி கும்பிடணும் .

அடியே என கையை ஓங்கியவன் அவள் நிறைமாதம் என்பதால் வந்த கோபத்தை அடக்கி கொண்டு அழுகையோடு தன் அம்மாவை பார்க்க அன்வர் சாஹிப் சமூக நல முதியோர் இல்லத்துக்கு சென்றான்.

அந்த காப்பக ரிசப்ஷனில் பஷீர் காத்து கொண்டிருந்தான். சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு பரக்கத் அம்மா தன் மகனை காண வந்தாள் .

பஷீரு எப்படிப்பா இருக்க ?

நான் நல்லா இருக்கேன்மா ..

கையாலாகாத ஒரு மவனை பெத்த, இப்ப பார்த்தியா உன் நிலமைய? நல்லா இருக்கியான்னு கேட்க கூட முடியாத நிலைமைக்கு உன்னை வச்சு இருக்கேன் பார்த்தியாமா ?

என்னை நினைச்சாலே எனக்கு கேவலமா இருக்குமா.. ஒண்ணு நான் சாவணும்.. நான் செத்தா உன்

நிலைமை இதை விட மோசமா போகுமோன்னு பயமா இருக்குமா ?

நான் வேணா அவளை தலாக் செய்யட்டும்மா ?

டே பஷீர் அவ உன் பொண்டாட்டி, நம்ம வீட்டு மருமகள்.. சின்ன பொண்ணுதானே அதான் பக்குவம் இல்லாம எடுத்து எறிஞ்சு பேசுறா. இன்னும் சில வருஷம் போனா எல்லாம் மாறும். கண்டதை நினைச்சு, கண்டதை பேசி மனசை கெடுத்துக்காதே .

அம்மா மகன் உறவு தொப்புள் கொடி உறவுப்பா, என் உயிரையே உனக்கு கொடுத்து உருவாக்கி இருக்கேன் யார் நினைச்சாலும் உன்னையும், என்னையும் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் பிரிக்க முடியாது. இந்த ஜென்மம் முழுதும் உன் கூடவே தான்ப்பா இருப்பேன் ..

என்னை பற்றி கவலைப் படாம வீட்டுக்கு போ, மருமக வயித்து புள்ளத்தாச்சி அவளை கண்ணும், கருத்துமா பார்த்துக்கோ என்று சொல்லி மகனை வழியனுப்பி வைத்தாள் .

அன்றைய இரவு அம்மாவின் துப்பட்டியை போர்வையாய் போர்த்தி கொண்டு நிம்மதியாய் உறங்கினான் பஷீர் .

சில தினங்களுக்கு பிறகு... ரிஸ்வானாவுக்கு பிரசவவலி வரவும் அவசரமாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்து சென்றான். வலி அதிகமாக இருக்கவும் மருத்துவர்கள் நேராக ICU ல் கொண்டு சென்றனர் .

சிறிது நேரத்திற்கு பிறகு... குழந்தை கத்தும் சத்தம் கேட்டது.. அப்போது ICU கதவை திறந்து கொண்டு செவிலியர் கையில் குழந்தையோடு வந்தார் .

மிஸ்டர் பஷீர் உங்களுக்கு பெண் குழந்தை பிறந்து இருக்கு என்றார்.

செவிலியரிடமிருந்து குழந்தையை மகிழ்ச்சியோடு வாங்கிய அக்கணம் அவனுடைய அலைபேசிக்கு அழைப்பு வந்தது .

மிஸ்டர் பஷீர் முதியோர் காப்பகத்துல இருந்து பேசுறோம் நேத்து நைட் வரைக்கும் உங்க அம்மா நல்லா தான் இருந்தாங்க காலைல பஜர் தொழுகையின் பொழுது தொழுதுக்கிட்டு இருக்கும் போதே உங்க அம்மா பேச்சு மூச்சு இல்லாம மயங்கி விழுந்திட்டாங்க .பக்கத்துல உள்ள மருத்துவரை கூட்டி வந்து காண்பித்தோம். உங்க அம்மாவுக்கு ஹார்ட் அட்டாக்ன்னு சொன்னாங்க.

I am sorry to say mr.basheer உங்க அம்மா இறந்திட்டாங்க .நீங்க செய்ய வேண்டிய காரியத்தை பாருங்க .

அப்போது அவன் விழிகளில் வழிந்த கண்ணீர் பூமி தொட்டது. கையிலுள்ள குழந்தை அவனின் விரல்களை இறுக பற்றிக்கொண்டு தன் கண்களை திறந்து சிரித்தது...

அம்மா திரும்ப என் மகளாக வந்திட்டாங்க என்று தன் மனதுக்குள் சொல்லிக் கொண்டான் பஷீர் .

தொற்றா நோய்களோடு தொடரும் மானிடம்

குறள் வெண்செந்துறை

அந்தாதி

தொற்றா நோய்களாய்த் தோன்றும் உடற்சிதைவில்,
புற்றும் நீரிழிவும் புதுமையாய்த் தாக்கிடுமே!

தாக்கிடும் பிணிகளாற் தவிக்குதே மானிடம்!
ஊக்கியாய் வருத்தி உயிரையும் கொல்லுதே!

கொல்லும் கொடூரம் கொடுக்குமிப் பிணிகளை,
வெல்லச் சொல்லிட விரைந்திடு மானிடனே!

மானிட ருடலினை மத்தாய்க் கடைந்தே,
ஊனினைக் கரைத்தே, உயிரினை உருக்கிடுமே

உருகிடும் இளமையும், உளமதும் நலமிழக்கும்!
பெருகும் தொற்றாப் பிணிகளைத் தவிர்ப்பாயே!

தவிர்த்திடு உடனடிச் சமையல் உணவுகளை,
புவியினில் புதுவுணவைப் புசித்திடல் நலமே!

நலமாய் நோயின்றி நாமெலாம் வாழப்,
பலமிடும் பயிற்சியும் பயன்தரும் பாரிலே !

பாரினில் மேனியிற் படிந்திடும் சிதைவுகளாற்
காரியத்தில் வீரியம் காட்ட இயலாதே!

இயலாமை வலிதரும் இந்நோய்கள், பிறரின்,
தயவிலே வாழவே தகையிடும்,தொற்றாதே!

தொற்றா நோய்களாற் தோற்றிடாமல் பற்றுடன்
வெற்றியைப் பெற்றிட விரும்பிக் கற்பாயே!

கற்றிடும் பொழுதினில் காரியம் சிறக்க,
பற்றினை வளர்த்துப் பாதுகாப்பாய் மேனியையே!

மேனியின் எழிலினை மேம்படச் செய்திட
தீனியிற் கவனம் தினமும் பேணுவாயே!

பேணிய உணவினை பெருமைக்கு உண்டால்,
கோணிடச் சுட்டது குடலினைத் தாக்குமே !

தாக்கிடும் நோய்களைத் தவிர்த்திடக் கீரைகள்,
சேர்க்கும் உடலின் சிறப்புப் பசுமையே!

பச்சையாய்க் காய்கறி பகிர்ந்தே உண்டிட,
மிச்சமுள நோய்களும் விரைந்தே பறக்குமே!

கிண்ணியா சபீனா

டிப்ஸ் டிப்ஸ்

● *குழல்பிட்டு செய்யும் போது எப்போதுமே குழலை நேராகப் பிடித்து கலவையை நிரப்புங்கள்! சீக்கிரமே வெந்து விடும். குழலை சாய்வாக வைத்து மாவுக்கலவையை போட்டாலோ குழலை தட்டி நிரப்பினாலோ வேக நீண்ட நேரம் எடுக்கும்.*

● *இடியப்ப தட்டுகளில் இடியப்பம் பிழிகையில் தட்டுகளின் உட்புறமாக பிழிந்தால் ஒரே தடவையில் நிறைய தட்டுகளை அடுக்கி அவிக்கலாம். வெளியில் சிதறாமலும் பிழிந்தெடுக்கலாம்.*

தேசிய வாசிப்பு மாதத்தை முன்னிட்டு மூதூர் ஜே.எம்.ஐ நிறுவனத்தின் ஏற்பாட்டில் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட இலவச கண்காட்சி கடந்த ஒக்டோபர் 25ஆம் திகதி புதன்கிழமை தொடக்கம் 29 ஆம் திகதி ஞாயிற்றுக்கிழமை வரை மூதூர் ஆசிரியர் வாண்மை விருத்தி மையத்தில் நடைபெற்றது.

ஐந்துநாள்கொண்ட இந்த இலவசக் கண்காட்சியில் மூதூர் மண் சார்ந்து வெளிவந்த நூல்கள், சஞ்சிகைகள், கையேடுகள், குறுந்திரைப்படங்கள், புகைப்படங்கள், ஓவியங்கள் போன்ற வெளியீடுகளோடு மூதூர் சார்ந்த தொன்மையான பழங்கால பொருட்கள் மற்றும் Youtube கலைஞர்களின் நேர்காணல் என்று பல்வேறு இலக்கிய மற்றும் பண்பாட்டியல் சார்ந்த அம்சங்களை காணக்கூடியதாக இருந்தது.

மேற்படி கண்காட்சியில் முதன்மை அழைப்பாளர்களாக மூதூர் வலயக்கல்வி பணிப்பாளர் திருமதி முனவ்வறா நளீம், மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர் திருமதி சுஜாதா குலேந்திரகுமார், கிழக்கு மாகாண கலாசாரப் பண்பாட்டு அலுவல்கள் பணிப்பாளர் திரு சி.நவனீதன், மூதூர் பிரதேச செயலாளர் ஜனாப் எம்.பி.எம்.முபாறக், உதவி பொலிஸ் அத்தியட்சகர், மூதூர் பொலிஸ் நிலையப் பொறுப்பதிகாரி, மூதூர் தள வைத்தியசாலை வைத்திய அத்தியட்சகர் திரு மோகன குமார், CD நிறுவன தலைவர் வைத்தியர் ஜனாப் கே.எம்.ஷாஹிர், சிரேஷ்ட சட்டத்தரணி ஜனாப் ஜே.எம்.லாஹிர், லயன்ஸ் கழக ஒருங்கிணைப்பாளர்களான திரு. கதிர் திருச்செல்வம், ஜனாப் இல்யாஸ் முபாரிஸ் ஆகியோரோடு ஆசிரியர் வள நிலைய முகாமையாளர் எம்.மாஹிர் அவர்களும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

குறித்த நிகழ்வில் மாலை நேர அரங்குகளில் உறவுகள் சொல்லும் உணர்வுகள் (சிறுகதை தொகுப்பு), தேடோடி (கட்டுரைத் தொகுப்பு) என்ற இரு நூல்கள் வெளியீடு செய்யப்பட்டதோடு இரு புதுமுக இளம் தயாரிப்பாளர்களினால்

கிழவன், மதி என்ற குறும்படங்களும் வெளியீடு செய்யப்பட்டன. அத்தோடு மூதூரில் Ceylon Voice Media சார்பாக Youtube நிறுவன Silver Button Unboxing நிகழ்வும் இடம்பெற்றது.

குறிப்பாக மூதூர் சார்ந்த குறும்பட கலைஞர்களுக்கான சான்றிதழ்கள் வழங்கும் வைபவமும், மூதூர் பிரதேச சபை நகர சுத்திகரிப்பு ஒய்வுநிலை

பணியாளர்களுக்கான கௌரவிப்பு விழாவும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டமை விசேட அம்சமாகும்.

நம்மட படைப்புகள் கண்காட்சி மூதூர் மண்ணின் கலைஞர்களை ஒன்றிணைப்பதோடு அவர்களின் படைப்புகளை மக்கள் மயப்படுத்தும் நோக்குடன் மூதூர் ஜே.எம்.ஐ தனியார் நிறுவனத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டு இருந்தபோதும், இந் நிகழ்வு 2026 ஆம் ஆண்டு நடைபெறவுள்ள Mutur JMI நிறுவனத்தின் 10 ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டான மாவட்டம் தழுவிய கண்காட்சிக்கான ஒரு பரீட்சாத்த நிகழ்வாக ஒழுங்கமைப்பு செய்யப்பட்டதாகும் என்று அந்நிறுவன நிறைவேற்றுப்

பணிப்பாளர் ஜுனைட் முகம்மட் இஹ்ஷான் அவர்கள் தனது கருத்தை இவ்விடத்தில் பதிவு செய்து இருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

நூல் வெளியீடு

எமது முத்தமிழ் கலசம் ஆசிரியர் குழுவில் இணைந்து செயற்படும் டாக்டர் ஜலீலா முஸம்மில் எழுதிய ‘தூரிகை வரையும் மின்மினிகள்‘ ஹைக்கூ கவிதை நூல் வெளியீட்டு விழா 28/10/2023 சனிக்கிழமை மாலை ஏறாவூர் வாவிக்கரை வீதியில் அமைந்துள்ள கலாசார மத்திய நிலையத்தில் நடைபெற்றது.

ஏறாவூர்கலாசாரமத்தியநிலையத்தின் பொறுப்பதிகாரி எம்.ஐ.எம்.எம். மஹ்பூழ் தலைமை யில் நடைபெற்ற இந் நூல் வெளி யீட்டு விழாவில், ஏறாவூர் பிரதேச செயலாளர் நிஹாரா மௌஜூத் பிரதம அதிதியாகக் கலந்து கொண்டார்.கௌரவ அதிதிகளாக கோரளைப்பற்று மத்தி பிரதேச செயலாளர் அல்ஹாஜ் எஸ்.எச். முஸம்மில், சாய்ந்தமருது மழ்ஹறுஸ் ஷம்ஸ் மகா வித்தியாலய அதிபர் ஜனாபா றிப்கா அன்சார் ஆகியோர் கலந்து சிறப்பித்த இந்நிகழ்வில், நூலாசிரியர் டாக்டர் ஜலீலா முஸம்மில் தனது அன்புத்தாயார் ஹாஜியானி சித்தி பௌசியா ஹயாத்து முஹம்மதுவிடம் நூலின் முதற் பிரதியைக் கையளித்தார்.ஏறாவூர் ஒய்வு நிலை கோட்டக்கல்வி அதிகாரி கவிமணி எஸ்.ஏ. றஸாக் (கனல்கவி) நூல் பற்றிய நயந்துரையையும், மட்டக்களப்பு அஞ்சற்பயிற்சிக் கல்லூரி போதனாசிரியர் கே. பாத்திமா ஹஸ்னா நூல் பற்றிய ரசனையையும் வழங்கியதுடன், எழுத்தாளர்கள்,இலக்கியவாதிகள், கல்விமான்கள், கலைஞர்கள், ஊடகவியலாளர்கள் எனப் பலரும் நிகழ்வில் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

இதயவியல்

1)
உலகிலுள்ள சந்தோசங்களையெல்லாம்
ஒன்றாயடக்கப்பட்டது
நீ அனுப்பும் ஒற்றைக் குறுஞ்செய்தி

2)
எனக்கு கவிதை பிடிக்குமே
உனக்கு பிடிக்குமா என்றேன்
பொய் சொல்பவர்களை
அறவே பிடிக்காது என்றாய்
ஏதாவது ஒன்றை இழந்துவிட்டால்
கவிதை பிடிக்கும் என்றேன்
சண்டையிடத் தொடங்கிவிட்டாய்
என்னை விட பெரிய இழப்பு
உனக்கு எதுவென்று
இப்போது உனக்கும் பிடிக்கும்
கவிதை

3)
கூடுமான வரை
நீ எங்கு வேண்டுமென்றாலும்
இருந்துக்கொள்
நான் உன் ஆன்மாவில்
இருந்து கொள்கிறேன்

4)
கொஞ்சம் உயர்வான
பரிசு தான் கேட்பேன் உன்னிடம்
பத்திரப்படுத்திவிடு என்னை

5)
ஒரு சூறாவளியைப்போல்
சுழற்றி வீசி ஓய்ந்து அடங்கும்
என்னுடல் மொத்தமும்
உன் அதீத ப்ரியங்களுக்காய் ஏங்கியே

6)
பூக்கடைத் தெருவழியாக நடந்து
காசுக் கடைத்தெருவுக்கு வருவாய்
வியக்கத்தக்க அதிசயம் காசுக்கடை
மெல்ல மெல்ல பூக்கடைத் தெருவாகுமே
நீ நடந்து செல்லச்செல்லஷ

7)
நூற்றுக்கும் மேற்ப்பட்ட கடிதங்கள்
உனக்கெழுதி அலமாரியில்
கொலு வைத்திருக்கிறேன்
என்னை எங்கு வைக்கலாமென்று
உனக்கு உத்தேசம்

8)
மொத்தச் சம்பளம்
குறைந்த வருவாயினும்
குதூகலப்படுத்தி விடுகிறது
முத்தச் சம்பளம்

9)
குடும்ப சம்பிரதாயங்களுக்குத்
தெரியாமல் இருக்கட்டும்
நம் ரணங்களின் மாற்றமாய்
மற்றவர்களிடம் மிருதுவாய்
வாழ்ந்து ஜெயிப்பதே

10)
ஜல்லி பொறுக்கி
மணலில் சுரங்கப்பாதை அமைத்து
கிள்ளிப் பரண்டியில் தோற்ற பின்
கிள்ளு வாங்கி வீட்டிற்கு வந்தால்
உன் கூட சேர கூடாதென்று
வீட்டார் கூறினரே!
கழித்தல் பெருக்கல் கழித்தல் கூட்டல்
கணிதத்திற்கு பொருந்தும்
வாழ்வின் சூழ்ச்சிக்குப் பொருந்துமா

11)
மிடறு மிடறாக குடி
புரை ஏறிக் கொல்லும்
முத்தக் காபி

12)
நீ சூரியனாய் இருக்க
உன்னைச் சுற்றி
ஒன்பது கோள்கள் வட்டமிட
அதில் நான் மட்டும் பெயரிடப்படா
புதியதொரு கிரகமாய்

த.இர்ஃபான்

உணர்வின் பிம்பங்கள்

சிதறித் தெறித்த
கண்ணாடித் துண்டுகளுக்குள்
என் முகத்தின் நூறு பிம்பங்கள்
எப்படி
ஒற்றை முகத்துக்கு
இத்தனை பிம்பங்களா
இதிலென்ன ஆச்சரியம், ஆமாம்
இதிலென்ன ஆச்சரியம்
புன்னகை முகமூடியணிந்த ஒவ்வொரு
முகத்தின் பின்னேயும் நூறுமுகங்கள்
ஒளிந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றன..
கோபமாய் கர்வமாய் பகைமையாய்,
பாவமாய் எனும்
உணர்வின் பிம்பங்களாய்
ஆனால், புன்னகைப் பூச்சினால்
அதை மறைத்து உலா வருகிறோம்
மகாத்மாக் களாய்

ஒருவேளை திறந்த புத்தகமாய்
நம் மனதிருந்தால்
நாம் தீண்டத்தகாதவர்களாய்
இருந்திருப்போம்ஏனென்றால்...
அங்கே புன்னகை தொலைந்திருக்கும்
சாத்வீகம் சமாதியாயிருக்கும்
கர்வமும் கபடமும்
காழ்ப்புணர்வும் மட்டுமே
கடைவிரித்திருக்கும்.

சுஸானா முனாஸ்
மூதூர்.

ஆளுமை அறிமுகம் 1

என். நஜ்முல் ஹுசைன்

பிறப்பிடம் - கொழும்பு

கல்லூரி - கொழும்பு ஹமீத் அல் ஹுசைனி கல்லூரி.

பெற்றோர் - கே. கே. எம். மொஹிதீன் - சித்தி செளதா உம்மா

மனைவி - நூருல் அயின் நஜ்முல் ஹுசைன்(சிரேஷ்ட பத்திகையாளர், அரசாங்க தகவல் திணைக்களத்தின் முன்னாள் தகவல் அதிகாரி, 'மின்னும் தாரகைகள்' நூலாசிரியர்)

இவர் வெளியிட்ட நூல்கள் -

'பனித்தீ' 1992 (கவிதைத் தொகுதி)

'இனிவரும் நாட்களெல்லாம்', 2018

'நஜ்முல் ஹுசைனின் நட்சத்திரக் கவிதைகள்' - 2018 (கவிதைத் தொகுதி - இவரது மனைவி நூருல் அயின் நஜ்முல் ஹுசைனால் தொகுக்கப்பட்ட நூல்)

'வேறாகா வேர்கள்' (சிறுகதைத் தொகுதி) - 2023

1967ம் ஆண்டு 'சுஜாதா' எனும் தமிழ்-சிங்கள கையெழுத்துச் சஞ்சிகையின் தமிழ் பகுதி ஆசிரியராக இலக்கிய பிரவேசம் செய்த நஜ்முல் ஹுசைனின் முதல் ஆக்கம் 1968ம் ஆண்டு தென்னிந்திய குமுதம் சஞ்சிகையில் வெளியாகியது. இலங்கையின் தேசிய பத்திரிகைகளிலும், சஞ்சிகை களிலும், பல இணைய தளங்களிலும் இவரது கவிதைகள், கட்டுரைகள், சிறுகதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன. வானொலி தொலைக் காட்சி நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்குபற்றி வருகிறார். பாடசாலை காலம் முதல் வானொலி முஸ்லிம் சேவையில் குரல் கொடுத்து வந்துள்ள இவர் 'இளைஞர் இதயம்' எனும் நிகழ்ச்சியினை இலங்கை வானொலி முஸ்லிம் நிகழ்ச்சியில் நடாத்தி வந்துள்ளார். வானொலி, தொலைக்காட்சி கவியரங்குகளில் பங்கு பற்றி வருகிறார். இவரது மெல்லிசைப் பாடல்கள், இஸ்லாமிய கீதங்கள், வானொலி, தொலைக் காட்சிகளில் ஒலி, ஒளிபரப்பாகி

வருகின்றன. என். நஜ்முல் ஹுசைன் இப்போது தலைநகரில் வெற்றிநடை போடும் தமிழ்க் கவிஞர்களின் தேசிய அமைப்பான வகவம் எனும் வலம்புரி கவிதா வட்டத்தின் தலைவராக 2013 லிருந்து பணியாற்றி வருகிறார். (இதுவரை 93 மேடை கவியரங்குகள் நடந்துள்ளன. மூன்று ஸூம் (zoom) இணைய கவியரங்கும், ஒளித்தொகுப்பில் ஒரு கவியரங்கும் நடந்துள்ளன.) மேடைக் கவிதைகள் பாடுவதோடு பட்டி மன்ற பேச்சாளராகவும் திகழ்கிறார் . 2011ல் மலேசிய கோலாலம்பூரில் இடம்பெற்ற உலக இஸ்லாமிய தமிழ் இலக்கிய மாநாட்டுக் கவியரங்கில் கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் தலைமையில் கவிதை பாடினார். கொழும்பு சாஹிரா கல்லூரியின் தமிழ் விழா கவியரங்கிலும் கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் முன்னிலையில் கவிதை பாடியுள்ளார். தமிழகத்தின் மேடைகளிலும் கவிதை பாடி பாராட்டுப் பெற்றுள்ளார். கொழும்பு கம்பன் கழகத்தின் கம்பன் விழா 2017 ல் தொடக்கவுரை ஆற்றியுள்ளார். தமிழகத்திலிருந்து இயங்கும் இஸ்லாமிய இலக்கியக் கழகமும் கலிபோர்னியாவிலிருந்து இயங்கும் உலக தமிழ் மீடியாவும் இணைந்து கவிமாமணி அப்துல் காதர் அவர்கள் தலைமையில் நடாத்திய பன்னாட்டு மீலாத் கவியரங்கிலும் பங்கு பற்றியுள்ளார். கனடா கவிஞர் ஏ. புகாரி அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்ற இணைய கவியரங்கில் பங்கு பற்றியுள்ளார்.

தனது கத்தார் நாட்டுக்கான சுற்றுப்பயணத்தின் போது அங்குள்ள CWF கத்தார் அனுசரணையில் கத்தார் துணிந்தெழு சஞ்சிகை, ஸ்கை தமிழ் ஊடக வலையமைப்பு பணிப்பாளர் ஜெ.எம். பாஸித், முகாமையாளர் அஸ்வர் ரிஸ்வி ஆகியோர், கத்தார் முத்தமிழ் மன்றம் ஆகியன கூட்டாக இணைந்து ஏற்பாடு செய்த 'வண்ணத் தமிழெடுப்போம்-வானமெங்கும் சிறகடிப்போம்' எனும் மகுடத்தில் இடம்பெற்ற கவியரங்கத்தை தலைமையேற்று நடாத்தினார். இக் கவியரங்கில் இலங்கை, இந்திய கவிஞர்களும் இலங்கை, இந்திய பார்வையாளர்களும் கலந்து கொண்டனர். கத்தாரிலிருந்த போது ஊடகவியலாளர் எஸ். ஜனூஸ் தனது 'வியூகம்' முகநூல் தொலைக்காட்சி மூலம் நேர்கண்டு கத்தார் அனுபவங்களைப் பகிரச் செய்தார்.

அரச விருதான கலாபூஷணம் விருது பெற்றுள்ள இவர் 2002ம் ஆண்டு இலங்கை அரசின் ஏற்பாட்டில் இடம்பெற்ற உலக இஸ்லாமிய தமிழ் இலக்கிய மாநாட்டின் போது 'படைப்பாளர் விருது' வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டார். இவரது கவிதை பங்களிப்புக்காக அகில இன நல்லுறவு ஒன்றியம் இவருக்கு 'கவிமணி' பட்டம் வழங்கியது. இசைக்கோ என்.எம்.நூர்தீனின் தலைமையில் இயங்கும் முஸ்லிம் கலைஞர் ஒன்றியம் 'கவிமாமணி'பட்டம் வழங்கியது. மேலும் பல கலை இலக்கிய அமைப்புக்களினாலும் இவர் பாராட்டி கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளார்.

இலக்கிய உலகில் இவரின் சேவைகள் இமயம் தொட நாமும் வாழ்த்துகிறோம்.

ஆளுமை அறிமுகம் 2

முனைவர் கவிச்சுடர் கா.ந.கல்யாணசுந்தரம்

வேலூர் மாவட்டம் ஆற்காடு வட்டம் காவனூர் கிராமத்தில் திருவாளர் கர்ணம் மா.நயனாப்பிள்ளை-திருமதி பாலகுஜாம்பாள் தம்பதியினருக்கு மகனாகப் பிறந்த இவர், தனது ஆரம்பக் கல்வியை காவனூர் அரசுப் பள்ளியிலும் கல்லூரிப் படிப்பை வேலூர் ஊரீசு மற்றும் மேல்விஷாரம் அப்துல் ஹகீம் கல்லூரியிலும் படித்ததோடு, மதுரை காமராசர் மற்றும் சிதம்பரம் அண்ணாமலைப் பல்கலைகழகங்களிலும் முதுநிலை பொருளாதாரம் மற்றும் பட்டயப் படிப்பையும் பூர்த்தி செய்தார்.(M.A Economics - மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம் CAIIB - Indian Institute Of Bankers PGDPM - Annamalai University)

1977 ல் யூனியன் பேங்க் ஆப் இந்தியாவில் சேர்ந்து பணியாற்றி 2015 ஆம் ஆண்டு பணிநிறைவு பெற்றார். கவிஞரின் அயராத தமிழ்ப்பணிக்கு இவரது துணைவியார் திருமதி அருள்செல்வி கல்யாணசுந்தரம் உறு துணையாக இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

இவர் பல்வேறு தமிழ் ஆய்வுப் பணிகளை மேற்கொண்டுள்ளார். 1970 முதல் இவர் எழுதிய மரபுக் கவிதைகள் பல குயில், தீபம், முல்லைச்சரம், கலைமகள், சுந்தர சுகன், கவிதை உறவு, காவியப்பாவை,மலைச்சாரல், தமிழ் மூவேந்தர் முரசு என பல்வேறு இலக்கிய இதழ்களில் வெளிவந்துள்ளன.இவர் எழுதிய பல மெல்லிசைப்பாடல்களை சென்னை மற்றும் திருச்சி வானொலி நிலையங்கள் ஒலிபரப்பின. வங்கிப் பணியில் இருக்கும்போதே, கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் - கவிராத்திரி, சுரதா, இரா.சோதிவாணன்போன்றோர்களின் தலைமையில் கவியரங்க நிகழ்வுகளில் பங்கேற்றுள்ளார்.

செய்யாறு தமிழ்ச் சங்கத்தில் நிறுவனத் தலைவராக நான்கு ஆண்டுகள் பணியாற்றி, ஈரோடு தமிழன்பன் தலைமையில் மாபெரும் ஹைக்கூ கவியரங்கம், விசுவின் அரட்டை அரங்கம், புஷ்பவனம் குப்புசாமி

அனிதா தம்பதியினரின் நாட்டுப்புற நல்லிசைக் கச்சேரி, திண்டுக்கல் லியோனி பட்டிமன்றம் என பல்வேறு இலக்கிய நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தி சாதனை புரிந்துள்ளார். இவருக்கு செய்யாறு தமிழ்ச் சங்கத்தினரால் 'மனிதநேயக் கவிஞர்' எனும் விருது வழங்கப்பட்டது.

வெளியிட்ட நூல்கள் :

1. மனிதநேயத் துளிகள் (ஹைக்கூ கவிதைகள்) - 1999 - அருள் பதிப்பகம்
2. The Smile of Humanity (Haiku Poems) - 1999 - அருள் பதிப்பகம்
3. மனசெல்லாம் (ஹைக்கூ கவிதைகள்) - 2016 - வாசகன் பதிப்பகம்.
4. வெளிச்சமொழியின் வாசிப்பு (நவீனம் மற்றும் புதுக்கவிதைகள்) - நம்மொழி பதிப்பகம்.
5. மூன்று அடிகளில் மலர்ந்த புறநானூறு - 2021- கவி ஓவியா பதிப்பகம்.
6. நான்..நீ..இந்த உலகம் (தன்முனைக் கவிதைகள் தொகுப்பு) - ஓவியா பதிப்பகம்.
7. பனிவிழும் மலர்வனம் (ஹைக்கூ கவிதைகள் தொகுப்பு - ஓவியா பதிப்பகம்.
8. வானம்தொடும் வண்ணத்துப் பூச்சிகள் - (தன்முனைக் கவிதைகள்) - ஓவியா பதிப்பகம் - கம்போடியா - அங்கோர் தமிழ்ச்சங்க விழாவில் 19.9.2019 வெளியிடப்பட்டது.
9. பூக்கள் பூக்கும் தருணம் - (தன்முனைக் கவிதைகள்) - 2021- கலை உதயம் பதிப்பகம் .
10. பனையோலைக் காற்றாடிகள் (ஹைக்கூ கவிதைகள்) - 2022 - நூலேணி பதிப்பகம்.
11. முற்றத்து நிலவொளி (புதுக் கவிதைகள்) - 2022 - கலை உதயம் பதிப்பகம்.
12- அரும்புகளின் ஊர்வலம் - (தன்முனைக் கவிதைகள் தொகுப்பு) நிவேதிதா பதிப்பகம் - 2022

புதிய கவிதை வடிவம் - தன்முனைக்கவிதைகள் :

கவிச்சுடர் கா.ந.கல்யாணசுந்தரம் அவர்களால் 13.11.2017 ஆம் நாளன்று தெலுங்கு நானிலு தழுவிய புதிய வடிவம் நான்கு வரிக்கவிதை வடிவமைக்கப்பட்டு அதற்கு தன்முனைக் கவிதைகள் எனப் பெயரிடப்பட்டு தனிக்குழுமம் முகநூலில் தொடங்கப்பட்டது. இன்றைக்கு 40 நூல்களுக்கும் மேலாக கவிஞர்கள் வெளியிட்டு சிறப்பு சேர்த்துள்ளனர். கவிதை உலகில் குறுங்கவிதை வடிவத்தில் தன்முனைக் கவிதைகள் மாபெரும் சாதனைகள் படைத்துள்ளது.

இவரது ஹைக்கூ கவிதைகள் ஆங்கிலம், பிரஞ்சு, தெலுங்கு, மலையாளம், அரபு மற்றும் ஜப்பானிய மொழிகளில் மொழிபெயர்ப்பு செய்யப் பட்டுள்ளன. அதே போல் இவரது தன்முனைக் கவிதைகள் ஆங்கிலம் மற்றும் கன்னட மொழி களில் மொழிபெயர்ப்பு செய்யப் பட்டுள்ளன.

கவிஞர் பெற்ற விருதுகள்:

- ☐ பாவேந்தர் பட்டயம் - (1991- பாவேந்தர் நூற்றாண்டு விழா)

- மனிதநேயக் கவிஞர் விருது - (செய்யாறு தமிழ்ச்சங்கம்)
- நிலா கவிஞர் - (2016- நிலாமுற்றம் குழுமம்)
- மித்ரா துளிப்பா விருது- (2016 - விழுப்புரத்தில் நடந்த ஹைக்கூ விழாவில் முதுமுனைவர் மித்ரா அம்மையாரால் வழங்கப்பட்டது)
- கவிச்சுடர் விருது - (அக்டோபர் 2016ல் ஈரோடு தமிழ்ச்சங்கப் பேரவை)
- சாதனைச் செம்மல் விருது - (அக்டோபர் 2017 ஈரோடு தமிழ்ச் சங்கத்தின் சிறப்பு விருது)
- மட்சுவோ பாஷோ விருது - (Oct 2, 2023 - அமெரிக்கா முத்தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்)
- படைப்பு இலக்கிய விருது - (மனசெல்லாம்என்றபுத்தகத்துக்கு 2016 ல் கவிப்பேரருவி ஈரோடு தமிழன்பன் அவர்களால் வழங்கப் பட்டது)
- வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது - (சென்னை பூவிருந்தவல்லி தமிழ்நாடு திருவள்ளுவர் தமிழ்க் கலை இலக்கிய சங்கம்)
- எழுத்துச் சிற்பி விருது - (சேலம் வாசகன் பதிப்பக விழாவில் எழுத்தாளர் லேனா தமிழ்வாணன் மற்றும் சிறப்பு விருந்தினர் ஸ்டாலின் குணசேகரன் ஆகி யோர் வழங்கினார்கள்)
- கவிநெறி, கவியருவி விருது - (உலகம் தழுவிய கவிதைப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்ற கவிதைக்கு இலங்கை தடாகம் இலக்கிய கல்வி கலை கலாச்சார பன்னாட்டு அமைப்பு ஆகஸ்டு 2017 ல் வழங்கியது)
- கவிச்சுடர்விருது - (கவியுலகப் பூஞ்சோலை குழுமத்தின் முதலாம் ஆண்டு விழா)
- மதிப்புறு தமிழன் விருது - (18.02.2018 தமிழ் கலை மற்றும் பண்பாட்டு கழகத்தின் தொடக்க விழா)
- ஹைக்கூ செம்மல் விருது - (8/10/2017 ஹைக்கூ நூற்றாண்டு விழா)
- சேவைச்செம்மல் விருது - தென்னிந்திய சமூக கலாச்சார மையம்)
- அமுத கவி விருது - தென் சென்னைத் தமிழ்ச்சங்க தொடக்க விழா)
- கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் விருது - (29.12.2017 மதுரை உலகத் தமிழ்ச் சங்க வளாகத்தில் நடைபெற்ற ஹைக்கூ கவியரங்க விழா)
- வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது - (கவியுலகப்பூஞ்சோலைஇரண்டாம் ஆண்டு விழா 26.01.2018)
- கவிப்பேரருவி விருது- (கவிச்சாரல் நிகழ்வு).
- கவிச்சக்கரவர்த்தி கம்பர் விருது - (26.01,2019 கவியுலகப் பூஞ்சோலை மூன்றாம் ஆண்டு விழா)
- கபிலர் விருது - (திருக்கோவிலூரில் கபிலர் விருது தொழிலதிபர் முத்து அவர்கள் வழங்கி சிறப்பித்தார்)
- -universal achievers books of records - சான்று அளிக்கப்பட்டது
- கண்ணதாசன் விருது - (16.06.2019 - சென்னை இலக்கியச்சோலை நடத்திய விழா)
- கவியரங்க சிறப்பு விருது - (13.07.2019 பன்னைத்தமிழ்ச்சங்க ஆண்டுவிழா)

- ☐ *தன்முனைக்கவிக்கோ விருது - (21.07.2019 உலகப்பாவலர் தமிழன்னைத் தமிழ்ச்சங்க விழா)*
- ☐ *சர்வதேச இளங்கோவடிகள் விருது - (20/09/2019 கம்போடியா அங்கோர் தமிழ்ச்சங்கத்தின் சர்வதேச கவிஞர்கள் மாநாடு)*
- ☐ *பேராசிரியர் பு.மு.கங்காதரனார் விருது -(11.01,2020 ல் மாதவரம் பண்ணைத் தமிழ்ச் சங்க விழா)*
- ☐ *தமிழ்த்தாய் விருது - (02.02.2020 - கவியுலகப்பூஞ்சோலை நான்காம் ஆண்டு விழா)*
- ☐ *2020 - தமிழாழி முது கலைஞர் விருது - (தமிழாழி, கனடா வழங்கிய 2020 ஆண்டின் பன்னாட்டு விருதான புகழ் பெற்ற முது கலைஞர் விருது 24/01/2021 ல் வழங்கப்பட்டது)*
- ☐ *தன்முனைத் தீபகம் விருது - (சென்னையில் 01/02/2020 ல் ஹைக்கூ 2020 விழாவில் இலங்கை புத்தொளி இலக்கிய பண்பாட்டுக் குழுமத்தினால் வழங்கப்பட்டது)*
- ☐ *கம்பதாசன் விருது - (14/02/2021ல் தஞ்சை தமிழ் மன்றம்)*

நடத்தும் முகநூல் தளங்கள் :

- *உலகத் தமிழ் ஹைக்கூ கவிஞர்கள் மன்றம்*
- *தன்முனைக் கவிதைகள் குழுமம்*

இணைய பக்கங்கள்

கவிதை வாசல்
https://kavithaivaasal.blogspot.com
கா.ந.கல்யாணசுந்தரம்
https://kaanaka.blogspot.com
Haiku smile
https://haikusmile.blogspot.com
தமிழ் ஹைக்கூ கவிதைகள்
https://haikukavithaigal.blogspot.com
கா.ந.கல்யாணசுந்தரம் கவிதைகள்
https://kaanakalyan;blogspot.com

இவரின் இலக்கியப் பயணம் இன்னும் பல சாதனைகளை நிகழ்த்தி வெற்றிவாகை சூட முத்தமிழ் கலசம் வாழ்த்துகிறது.

டிப்ஸ் டிப்ஸ்

☐ காய்கறி,அரிசி கழுவிய நீரைச் செடிகளுக்கு ஊற்றினால் செழிப்பாக வளரும்.

☐ ரொட்டிக்கு மாவு பிசையும் போது இரண்டு மே.கரண்டி எண்ணெய் சூடாக்கி கலந்து பிசைந்தால் ரொட்டி ரோல் பண்ணுகையில் அலாதியாக எண்ணெய் தேவைப்படாது.

ஆளுமை அறிமுகம் 3

பொன்விழா நாயகன் பாவேந்தல் பாலமுனை பாறூக்

இலக்கிய உலகில் சுமார் அரை நூற்றாண்டாக காலூன்றிக் கொடி கட்டிப் பறக்கும் சிரேஷ்ட இலக்கிய வாதி 'பாலமுனை பாறூக்' அம்பாறை மாவட்டத்தின் பால முனையில் மீராலெவ்வை மரைக்காயர் முகம்மது லெவ்வை மற்றும் ஆதம் லெவ்வை முஹல்லம் அலிமானாச்சி தம்பதி யினருக்கு மகனாவார்.

இவர் தரம் 01 முதல் 05 வரையான தனது ஆரம்பக்கல்வியை பாலமுனை உரோமன் கத்தோலிக்க தமிழ் கலவன்பாடசாலையிலும் (தற்போதைய அல்ஹிதாயா மகளிர் கல்லூரி) தரம் 06 முதல் சாதாரண தரம் வரை மட்டக்களப்பு மெதடிஸ்த மத்திய கல்லூரியிலும், உயர் தரத்தை கல்முனை சாஹிரா கல்லூரியிலும் கற்றுத் தேர்ந்தார்.

அத்துடன் Charted Institute Of Bankers of Sri Lanka வின் AIB part 1 சித்திபெற்ற இவர், Diploma in Business Management கற்றவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

1977 களில் இலங்கை வங்கியில் கனிஷ்ட இலிகிதர் உதவிக்காசாளராக நியமனம் பெற்று பாலமுனையின் முதலாவது அரச வங்கிச் சேவை உத்தியோகத்தராக அடையாளம் காணப் பட்டு,. நாளடைவில் வங்கிச் சேவையில் பல பதவிகளை வகித்து பிரதி முகாமையாளர் வரை சேவை யில் ஈடுபட்டு, 2013 வரையில் 36 வருடங்கள் வங்கிச் சேவை புரிந்து ஓய்வு பெற்றார்.

சிறு வயது முதல் கலைத் துறையில் ஈடுபாடு கொண்டிருந்த இவர் மேடை அறிவிப்பாளராகவும், நாடகக் கலை ஞராகவும் அறிமுகம் பெற்றி ருந்தார். 1970 களில் வெளிவந்த தினபதி பத்திரிகையின் ஞாயிறு பதிப்பான சிந்தாமணி சஞ்சிகைக்கு நகைச்சுவை கள் எழுதி எழுத்துலகிற்குள் நுழைந் தார்.

தொடர்ந்து இவரது கவிதைகள் இன்று வரையில் பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகி வருகின்றன.

பதம் (1987),

சந்தனப்பொய்கை (2009)
ஆகிய கவிதைத் தொகுதி

கொந்தளிப்பு (2010),

தோட்டுப்பாய் மூத்தம்மா (2011),

எஞ்சியிருந்த பிரார்த்தனைகளோடு (2012)

ஆகிய தொடராக வெளியான நவீன காவியங்களுடன் பாலமுனை பாறூக் குறும்பாக்கள்,(2013)

வலைக்குள் மலர்ந்த வனப்பு, (2017)

பாலமுனை பாறூக்கின் மூன்று நவீன காவியங்கள்(2020)

மீளப் பறக்கும் நங்கணங்கள் நவீன காவியம் 2020,

பாவேந்தல் பாடல்கள் 2022
இசைப் பாடல்கள் என்பவற்றின்
உரிமையாளராகத் திகழ்கின்றார்.

இவரது ஐம்பது எழுத்து ஆளுமைகள்- 2023 (இலங்கையின் மூத்த, முக்கிய எழுத்து ஆளுமைகள் தொடர்பான ஆய்வு நூல்)
விரைவில் வெளிவரவுள்ளது.

இவரது கொந்தளிப்பு குறுங்காவியம் அரச தேசிய சாஹித்ய சான்றிதழையும், தோட்டுப்பாய் மூத்தம்மா குறுங்காவியம் அரச தேசிய சாஹித்ய விருதையும், பரிசையும், கொடகே மகாகவி உருத்திரமூர்த்தி விருதையும், யாழ்ப்பாணம் இலங்கை இலக்கியப் பேரவை சான்றிதழையும் பெற்றுக்கொண்டது. பாவேந்தல் பாடல்கள 2022க் கான அரச சாகித்திய மண்டல விருதைப் பெற்றுக் கொண்டது

அரச உயர் கலை இலக்கிய விருதான கலாபூஷணம், கிழக்கு மாகாண வித்தகர் விருது, சுவதம் உட்பட அரச இலக்கிய உயர் விருதுகளையும் உலக இஸ்லாமிய தமிழ் இலக்கிய மாநாட்டில் சிரேஷ்ட கவிஞருக்கான விருதையும், பாவேந்தல், இலக்கியத் திலகம் உட்பட பல பட்டங்களையும் இவர் தனது எழுத்துப் பணிக்காகப் பெற்றிருக்கின்றார். யாழ் .வெண்மேரி அறக்கட்டளை வாழ்நாள் சாதனையாளர் 2022 விருது இவருக்கு கிடைத்தது. விண்ணப்பங்கள் எதுவும் கோரப்படாமல் தகுதி வாய்ந்த நடுவர் குழுவினால் ஆய்வு செய்யப்பட்டு வழங்கப்பட்ட இவ் விருது விழாவில் வட மாகாணத்திற்கு வெளியே விருது பெற்ற ஆளுமை இவர் ஒருவரே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. தேசிய பத்திரிகை ஒன்று ஈழத்தில்(தமிழன் பத்திரிகை,) முதல் முதலாக நடத்திய விருது விழாவில் இலக்கியத்திற்கான தமிழன் விருது 2022 இவருக்கு கிடைத்தது. தென்றல் சஞ்சிகை 5 ஆண்டு நிறைவு விழாவில் வழங்கிய 'வீசு தென்றல் விருது 2023' இவருக்கு கிடைத்தது.

சுடர் ஒளி குழுமம் இவரது

'வாசிப்பு விழிப்புணர்வு' கவிதையைப் பதாகையாக அச்சிட்டு இலங்கையிலுள்ள தமிழ்மொழி மூலப் பாடசாலைகளின் வகுப்பறைகளுக்கு இலவசமாக வழங்கியது.

தொடர்ந்தும் எழுத்துத் துறையில் சிறந்து விளங்கும் இவர், மேடை, வானொலி, தொலைக்காட்சி கவியரங்குகளின் தலைமை தாங்கி நடாத்தி வருவதோடு சமூக நலப் பணிகளிலும் ஈடுபட்டு வருகின்றார். அகில இலங்கை சமாதான நீதிபதியாகவும், பிரதேச மத்தியஸ்த சபை உறுப்பினராகவும் இவர் பணி தொடர்கின்றது.

பாவேந்தல் பாலமுனை பாறூக் என்றும் இலக்கியப் பணிபுரிய இறைவன் தேகாரோக்கியத்தை வழங்கப் பிரார்த்தித்து இலக்கிய வானில் என்றும் பிரகாசிக்க நாமும் வாழ்த்துகிறோம்

மாண்டது போதும் மீண்டெழு தேசமே

ஒண்ட வந்தோரின்
அக்கிரமச் செயலால்!
அண்டை தேசத்தில்
பிணங்களின் குவியல்!

நித்தம் நடக்குது
நெஞ்சம் பதைக்குது!
இளசுகள் அனாதையாய்
இரத்தம் கொதிக்குது

உறவுகள் கூக்குரல்
காதினில் விழவில்லை!
உரிமையை கேட்போர்க்கு
உதவிட ஆளில்லை!

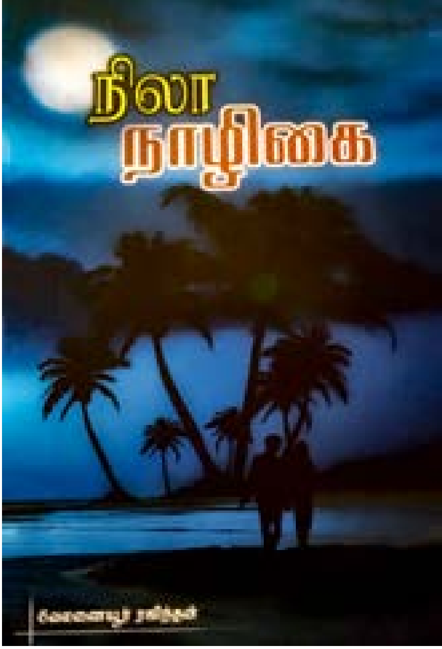
மாண்ட உடல்களோ
மொத்தமாய் புதையல்!
தோன்றுமா அங்கே
வாழ்வின் விடியல்!

பெரும்பகை மூண்டது
பேரினம் அழிந்தது!
ஒற்றுமை இன்மையால்
முற்றிலும் குலைந்தது!

உதவி கேட்டதெல்லாம்
வேசத்தை கலைத்தது!
குடிமக்கள் நாங்களென
துவேசத்தை வளர்த்தது!

மாண்டதிங்கு போதும்
தேசமே மீண்டெழு!
அமைதி மண்ணில் நிலவிட
ஆண்டவனே அருள்கொடு!!

லீ.லியாகத்அலி



நிலா நாழிகை
(நூல் மதிப்புரை)

இலக்கிய உலகில் கவிதைகளே பெரும்பாலானவர்களைத் தன்வசம் ஈர்த்துவைத்திருக்கிறதென சொல்லலாம் அதிலும் காதல் கவிதைகள் எல்லா வயதினரையும், குறிப்பாக இளவட்ட இலக்கியப் பிரியர்களையும் ஈர்த்து ஆதிக்கம் செலுத்தக் கூடியவையே!

வாசகர்களின் நாடித்துடிப்பறிந்த கவிஞரும் அதற்கேற்றாற் போல் தனது கற்பனையைக் காதலில் தோய்த்தெடுத்து உருக் கொடுத்துள்ளார். ஒரு கவிதைக்கு மெருகேற்றி மகுடம் சூட்டுவது கவிஞரின் மொழியாளுமையும் சொல்லாடல்களும் தான் என்பதில் ஐயமில்லை. அவ்வகையில் கவிஞர் ரஜிந்தனும் தனது கவிதைகளில் அழகியலை அணிசேர்த்து நூல் முழுவதும் நடைபயில விட்டிருக்கிறார். இனி கவிதைகளில் மனங்கள் தொலைவதைச் சொல்லவா வேண்டும்?

இந்நூலில் உள்ள கவிதைகள் னதுட் புகுந்து காதலை விதைத்துப் பாக, இதயமெங்கும் காதலின் ாசம் வியாபித்து மனதை இதமாக ந்தமாக்கி செல்வதுடன், இவரின் ழக்காதல் நூலில் பல அற்புதங்களை கழ்த்தி, வாசிப்பவர் மனங்களையும் ானவில்லாக்கிப் போவதும் திசயமே!

இந்நூலில் பெண்களின் கத்துவம் சொல்லும் ஒருசில விதைகளும் இடம்பிடித்து நூலுக்கு ழகு சேர்த்தது சிறப்பு!

இதில் என் மனதில் நர்த்தனமாடி காதல் வேள்வி செய்யும் சில வரிகள்

தொலைதூர நிலவே
என் தொலையாத நினைவே
தொலைவானின் எழிலே-நான்
தொலைந்த பெண் அழகே

●

சத்தமில்லா இரவுகளும் என்
சித்தமெல்லாம் யுத்தம் செய்யும்
சித்திரமே உன் விழியிரண்டும்
அங்கேயும் வாள் வீசும்

●

சங்கத்தமிழ் பேரொளியென
சிந்தை ஏங்கும் பேரழகென
பத்துமாத பவள முத்தாய்
சிந்தை முழுதும் நிறைந்த சொத்தே

●

உடலோடு உயிராய்
உணர்வோடு உறைந்தாய்
இதயத்துள் நுழைந்து
காதல்செடி வளர்த்தாய்

●

காதலாகிக் கலந்து
கவிதையாகி உறைந்து
கனவு தோறும் நிறைந்து
காற்றாகி இதயம் வருடு

●

தேவதை நீயென் உயிரின் நிழலே
தேடிடும் விழிகள் உந்தன் முகமே
வசந்தத்தைத் தந்தது உந்தன் உறவே
வாலிபப் பருவத்து சாரல் மழையே

●

மழைமேகம் போல வந்து
மனதுக்குள் குளிர வைத்தாய்
மழைக்கால வானவில்லாய்
மறையாமல் நிலைத்து நின்றாய்

●

வானம் வளையும் தூரம் வரையும்
தேடித் தேடிக் கால்கள் ஓய
வண்ண நிலவு தரையில் வர
எண்ணக் கடலில் மெல்ல மிதந்தேன்

●

நிலா நாழிகை இதயத்தில் நங்கூர மிட்டு, எம் வாழ்வின் கணங்களையும் வசந்தமாக்கிப் போயிருக்கிறது. கவிஞர் வேலணையூர் ரஜிந்தனின் எழுதுகோல் இலக்கிய உலகுக்கு இன்னும் பல நூல்களைக் காணிக்கை யாக்கி இனிமை சேர்க்க வேண்டு மென வாழ்த்துகிறேன். 91 பக்கங்களைக் கொண்டு மிளிரும் இந்நூல் தேவைக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண் 077 7704055

நிலா நாழிகையின் காதல் கணங் கள் அழகானவை. எல்லோரை யும் வசப்படுத்தி, நின்று நிலைத்து ஒளி வீசும்.

வஃபீரா வஃபி

சுட்டு விரலின் சூடான கோரிக்கை

உலகெங்கும் தொடுதிரையை
தடவிக் கொண்டிருக்கும்
விரல்கள் நானே

தட்டச்சு பலகையில் அதிக இடங்களில்
சுதந்திரமாக நடனமாடும்
கால்கள் எனக்கே

நான் பிடித்த எழுதுகோல் வழியே
வழிந்த சிந்தனைகளில்
வெடித்துள்ளன எத்தனையோ புரட்சிகள்

'அவ்வளவு தான்' என்ற மிரட்டலை
நானின்றி சொல்லிப் பாருங்களேன்
தெரியுமென் வீச்சு

கிரிக்கெட்டில் அவுட் என வீழ்ந்தாலும்
பந்து மைதானத்தைத் தாண்டி பறந்தாலும்
உயர்ந்து நிற்பவன் நானே

திருமண நிகழ்வில் மணப்பெண் முகம் சிவக்க
விரல் பற்றி வேள்விக்குழி மேடையை
வலம்வரும் நற்பலன் பெற்றவன் நானே

வாக்களித்து குடிமக்கள் கடமையாற்ற
மை கறையை நகமுகத்தில்
அகமகிழ்ந்து ஏற்பவன் நானே!

இன்னும் எத்தனையோ உண்டு சொல்ல
எதையும் செய்யா மோதிரவிரலுக்கு
எதற்கு கிரீடம் என்னத்தச் சொல்ல

விரல்களில் உயர்ந்தவனென்ற மமதையில்
என்னை அமுத்தி ஆபாசக்குறி
காட்டுகிறான் நடுவன்

தவறைச் சுட்டிக்காட்டுமெனக்கு
'ஆள்காட்டி" என்ற துரோகப் பெயரேன்

அரசிதழில் வெளியிட்டு மாற்றுங்கள்
என் பெயரை சுட்டு விரலல்ல
'சுட்டி விரல்' என்று

- பா.சிவகுமார்

படித்ததில் பிடித்தது

அம்மா!

(நோபல் பரிசு பெற்ற சீன எழுத்தாளர் மோ-யென்னின் நோபல் ஏற்புரையின் தமிழாக்கம்)

'அம்மா பீச் மரங்களின் நிழலில் நிரந்தரமாகச் சாம்பல் நிறக் கல்லறை ஒன்றில் உறங்கிப் போனது பெரும் துயரமென்றால், சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அந்தக் கல்லறையை உடைத்து அம்மாவின் நினைவுகள் தளும்பிக் கண்ணீராகப் பெருக்கெடுக்க அங்கே நின்றிருப்பது இன்னும் எத்தனை துயரமென்று யோசித்துப் பாருங்கள்..

எங்கள் கிராமத்தைக் கடந்து போகிற புதிய ரயில்பாதை அம்மாவின் கல்லறை வழியாகப் போகிறதென்று அரச சேவகர்கள் எங்களுக்குத் தகவல் சொன்னார்கள்.

ஆனாலும், வேறு வழியில்லை. அம்மாவின் உறக்கத்தை மீண்டும் ஒருமுறை கலைக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்காக உறக்கமின்றிக் கிடப்ப தொன்றும் உலகில் அம்மாக் களுக்குப் புதிதில்லை.

இப்போதும் துளி நினைவு கிடைத்து விட்டால்கூடத் தன் பிள்ளைகளுக்காகக் கல்லறையிலி ருந்து எழுந்து போய் வேறிடத்தில் படுத்துக் கொள்ளக் கூடியவள்தான்.

அம்மாவின் கருவறைக்குள் கொஞ்சமாக வளர்ந்து கால்களை அவள் வயிற்றுச் சுவர்களில் மோதுகிற நள்ளிரவுகளில் எல்லாம் அம்மா உறக்கத்தை மறந்து, முழுதாய் வளராத என் பிஞ்சுக் கால்கள் அந்த இருட்டறைக்குள் விசாலமாக அசைந்து கொள்வதற்காய் எத்தனை இரவுகள் விழித்துக் கிடந்திருக்கிறாள்?

கால் பதிகிற தடத்தில் கைக ளால் வருடியபடி அவள் கொடுத்த அன்பினால் தானே உலகம் தழைத் திருக்கிறது. உடலே பெருஞ் சுமை யான மனிதனுக்கு, உடலே வாதை யான வாழ்க்கைக்கு, இன்னொரு உடலை உள்வைத்து ஊனும் உயிரும் கொடுத்து வளர்ப்பதன் வலி எல்லோரும் உணர்ந்து கொள்ளக் கூடியதில்லை தான்.

நினைத்தவற்றைத் தின்று உடல் கிடத்தி உருண்டு புரள முடியாத இரவுகளை அம்மாதானே கடந்து வருகிறாள்; அறிவும், அதிகாரமும் கிடைத்துத் தனியுடலாக நானே சகலமும் அறிந்த மானுடத் துண்ட மென்று துடிக்கிற பொழுதுகளில் அம்மாவின் கருவேறிய இரவுகளில் கிடந்த மன அழுத்தமும், உயிர் வலியும் நமக்கு அத்தனை எளிதாகப்

புரிய வாய்ப்பில்லை தான்.

நாங்கள், கலவையான நினைவு களோடும், இனம் புரியாத மனப் பதற்றத்தோடும் அம்மாவின் கல்ல றையை உடைப்பதைப் பார்த்தபடி நின்றிருந்தோம்; வெயிலில் அப்பா வின் நிழல் அதிர்வதை என்னால் உணர முடிந்தது; அம்மா என்கிற புவிப் பந்தின் அழியாத நினைவுகள் உடைசல்களில் இருந்து ஒரு புதைக் கப்பட்ட நதி பீறிட்டு மேலெழுவதைப் போலிருந்தது அங்கே நின்றிருந்த கணங்களில்.

அம்மா மண்ணோடு கலந்திருந் தாள்; உடல் மட்கிப் போய் நிலத்தோடு கலந்து விட்டிருந்தது; ஒரு சடங்காக அங்கிருந்த மண்ணைக் கலயங்களில் சுமந்து நாங்கள் பீச் மரத் தோட்டத்துக்கு அப்பால் வெகு தொலைவில் பிறிதொரு நிலத்தில் அவளை விதைத்தோம். இதயச் சுவர்களில் மீன்களின் செதிலைச் சுரண்டுகிற ஆணிகள் பொருந்திய கட்டையால் சுரண்டுவதைப் போலி ருந்தது அந்தக் கோடை நாள்.

கசங்கிய உடல்களோடு வீட்டுக்கு வந்து குளித்துப் பசியாறியபோது அம்மாவின் நினைவுகள் வீடு முழுவதும் மிதந்து கொண்டிருந்ததை உணர முடிந்தது. நான் அம்மாவின் கடை மகன், இளஞ்சூடான அவளது உடலோடு நினைவு தெரிந்தவரை ஒட்டியே வளர்ந்தவன்...

உலகம் பெருவெடிப்பில் தெறித்துச் சிதறி நெருப்புக் கோளமாய்த் திரண்டு குளிர்ந்து உயிர் பரப்பித் தழைத்ததென்ற உண்மை அறியாத வரையில் அம்மாவின் அணைப் பும், சொற்களுமே உலகமாய் வளர்ந்தவன் நான்.

நாங்கள் ஏழ்மையின் எல்லைக் கோடுகளைத் தொட்டுணர்ந்து வாழ்ந்தவர்கள். கோதுமை வயல் களில் அறுவடை முடிந்த நாளொன் றில் அம்மாவும் நானும் சிதறிக் கிடக்கிற தானியங்களைச் சேகரிப்ப தற்காகப் போனோம். அம்மா தன் சேலைத் தலைப்பை விரித்து சேகரித்த தானியங்களைக் கட்டி வைத்திருந்தாள்....

என் சின்னஞ்சிறு விரல்களால் நானும் இயன்றதைச் சேகரித்து சேலை முடிச்சில் போட்டபடி இருந்தேன்; மஞ்சள் நிறத்தில் நிலம் கண்ணுக் கெட்டியவரை பரவிக் கிடந்தது; நிழலேதும் இல்லாத சதுர வயல்கள் எங்களை அரவணைத்திருந்தன; கத்தி மீசையும், கம்பும் எப்போதும் இருக்கிற காவல்காரனின் காலடிகள் நிழலோடு எங்களை நோக்கி ஓடி வருவதை அம்மா உணர்ந்த கணத்தில் நாங்கள் ஓடத் துவங்கினோம்.

தானியங்களையும், என்னையும் பிணைத்துக் கொண்டு அம்மா அப்படி வயல்களில் ஓடுவதை நான் முன்பு எப்போதும் பார்த்ததில்லை; பசியைத் துரத்துகிற இருத்தலுக்கான மானுடத்தின் ஓட்டமாக அது இருந்தது; அம்மாவால் நீண்ட நேரம் ஓட முடியவில்லை; வாழ்நாளெல்லாம் ஓடிக் களைத்த அவளது கால்கள் தளர்ந்து

தடுமாறி நிலத்தில் சரிந்து விட்டன.

அம்மா, அப்போதும் எனது கைகளை விட்டு விடவில்லை; நெருங்கி வந்த கத்தி மீசைக் காவல்காரன் அம்மாவைத் தன் கையில் இருந்த தடியால் அடித்தான்; அம்மா தவறுதலாக ஒரு அடியும் என் மீது படாமலிருக்க முயற்சி செய்து கொண்டே இருந்தாள்.

கனவான்களின் வயல்களில் எலிகளும், பறவைகளும் சிதறிக் கிடந்த கோதுமையைக் கவலையின்றித் தின்று பசியாறுகையில், அம்மா இப்படி நிலத்தில் நிலை குலைந்து கிடந்தாள்....

அம்மாவின் இடது பக்க உதட்டில் குருதி பெருகிக் கொண்டிருந்தது; வாழ்க்கையின் மிகத் துயரமான நாளின் சாட்சியாகவும், சிறிதும் கருணையற்ற வாழ்க்கையின் எச்சமாகவும் கூனிக் குறுகி அம்மாவின் அருகில் நான் நின்று கொண்டிருந்தேன்.

ஆனால், அந்த நாள்தான் வாழ்நாள் முழுவதும் அம்மாவின் கருணையை நினைவு கூர்கிற வாய்ப்பை எனக்கு வழங்கியது; அந்த நாள்தான், துயரத்தின் கோரப்பிடி தன்னைச் சூழ்ந்திருக்கிற பொழுதிலும் அம்மா என் மீது காட்டுகிற நேசத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு விடமாட்டாள் என்கிற நம்பிக்கையின் ஒளியை என் மீது பாய்ச்சியது....

அந்த நாள் தான் மன்னிப்பின் வலிமையான சான்றாக, மன்னிப்பின் ஆற்றில் இருந்து இதயத்துக்குள் பாய்கிற குளிர் நீராக அம்மா இருக்கிறாள் என்று எனக்கு உணர்த்தியது.

ஆம், நிலத்தில் வீழ்ந்து மீண்டெழுந்து நாங்கள் வீடு திரும்பிய நாட்களின் சாயலற்ற இன்னொரு நாளில், வலிமையான கரங்களோடும் பழி தீர்க்கும் உக்கிரத்தோடும் நான் வளர்ந்திருந்த இன்னொரு நாளில் சந்தைக்கு அருகே நான் அந்தக் கத்தி மீசைக் காவலனைப் பார்த்தேன்.....

அப்போது அம்மாவும் என் அருகிலிருந்தாள்; மூப்பும், பிணியும் கொண்ட வெளிர் நிற முடிகளோடு நடுங்கும் கால்களோடு அவன் எங்கள் எதிரில் வந்து கொண்டிருந்தான்; துயரத்தின் வடுக்கள் சினமாகப் பெருக நான் கைகளை உயர்த்தி அவனை அடிக்கப் பாய்ந்த கணத்தில் கருணையால் செய்யப்பட்டிருந்த அம்மாவின் கரங்கள் என்னைத் தடுத்திருந்தன.

அம்மா, அதே மெலிதான குரலில் என்னிடம் சொன்னாள், ‘அன்று என்னை அடித்த மனிதனும் இவனும் ஒன்றில்லை மகனே, காலம் மனிதனுக்குள் ஊடுருவி அவனைத் தினமொரு பாத்திரமாக மாற்றிக் குழைக்கிறது; அன்று கனவான்களின் காவலனாக இருந்தவன், இப்போது ஏதுமற்ற நடுங்கும் கால்கள் கொண்ட முதியவன்; அவனது கண்களில் வாழ்வின் துயரம் மண்டிக் கிடக்கிறது‘.

வாழ்வை முழுமையாக உணர்ந்த வானுயர் முனிவனின் இதய சுத்தியைப் போல அம்மாவின் அந்தச்

சொற்கள் எனது உயிரில் இன்னும் ஒட்டிக் கிடக்கின்றன; மானுடத்தை நேசிக்கிற, உயிர் வாழ்வை மதிக்கிற மாபெரும் பாடங்களை எல்லாம் அம்மாக்கள் தான் எழுதி வைத்து விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள்; உலகின் மிகப் பெரிய மேதைகள் எல்லாம் கூட அவற்றில் இருந்துதான் மிகச் சொற்பமானவற்றை எடுத்துப் பயன் படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

வீட்டைச் சுற்றி மிதக்கிற அம்மா வின் கிளறப்பட்ட நினைவுகள், உலகை ஒரு பஞ்சுப் பொதி போல சுற்றி இருக்கிறது; குடிநீர் பிடிக்கிற போத்தலுக்குள் அம்மா வாழ்கிறாள்; வைக்கோல் போரின் உள்ளிருக்கும் கணகணப்பைப் போல அம்மாவின் நினைவுகள் நெஞ்சக்குழிகளில் நிரம்பி இருக்கிறது....

ஒற்றைப் போத்தல்தானிருந்தது அப்போது; கனவான் வீட்டுக் குழா யில் நீர் பிடிக்கப் போன வழியில் நாய்களை வேடிக்கை பார்த்தபடி போத்தலைக் கீழே விட, வீட்டின் ஏழ்மை குறித்த எந்த அக்கறையுமின்றி அது உடைந்து போனது, நான் சின்னஞ் சிறுவனல்லவா?

அச்சம் சூழ வைக்கோல் போருக் குள் ஒளிந்து நாளெல்லாம் கிடக்க, மாலையில் அம்மாவின் குரல் பக்கத் தில் வந்து விட்டது; அடியும், உதையும் பெற்றுக் கொள்வதென்று மெல்லத் தவழ்ந்து வெளியேறிய போது அம்மா வின் கரங்கள் தலையைக் கோதியபடி ‘எங்கே போனாய் என்று உயிர் பதறிப் போனேனே அன்பு மகனே‘ என்று சொன்னதால் தானே பெரும் கனமான இந்த வாழ்க்கையைக் காதலித்து நான் வளர்ந்து நிற்கிறேன்.

அம்மா என்பது வெறும் சொல்லா? உறவா? அம்மா என்பது அகலாது நின்று மானுடத்தின் தாகம் தணிக்கிற ஜீவ நதியா? தெரியாது; ஆனால், என்னைப் பொறுத்தவரை அம்மா என்பது அல்லலுறுகிற மானுட இதயத்தை ஆற்றுப்படுத்துகிற அருங்கொடை. உலகெங்கும் குற்றங்களின் சேற்றால் அடைக்கப்படுகிற நீதியின் பாதையை எந்தச் சலனமும் இல்லாமல் தூர் வாரிக்கொண்டே இருக்கிற மாபெரும் இயக்கம் தானே அம்மா.

அம்மாவும் நானும் தோட்டத்தில் விளைந்த முட்டைக்கோஸ்களைக் கூடை யில் சுமந்து சந்தையில் விற்றுக் கொண்டிருந்த ஒரு நாளில், முட்டைக் கோஸின் விலை இரண்டு ரூபாயென்று முன்னரே சொல்லி இருந்தாள் அம்மா; விலை பற்றிக் கவலை கொள்ளாத ஒரு சீமாட்டியிடம் கூடுதலாய் ஒரு ரூபாய் வைத்து நான் விற்றது தெரிந்த அன்றைய மாலையில் அம்மா சொன்னாள்:

‘உண்மையோடு இருப்பது தானே வாழ்வின் அடிப்படை,; ஒற்றை ரூபாய் கூடுதல் லாபத்தால் அம்மாவின் நம்பிக் கையைச் சிதைத்தாயே? அதற்கு விலை உண்டா?‘

மானுடன் தன் சொந்த வாழ்க் கைக்கு உண்மையாக இருப்பது தானே உலகத்தின் அறமாகப் பெருகி வளர்கிறது; அம்மாதானே

அந்த அறத்தை எனக்குள் கிளைத்த மானுடத்தின் வேர்களில் ஊற்றினாள்.

குள்ளமான, பார்க்க சகிக்காத, ஊளை மூக்கோடும், பசியோடும் இருந்த என்னை அரவம் போல் சுற்றிக் கிடந்த ஏழ்மையின் தடங்கள் அண்டி விடாதபடிக்கு மாபெரும் மானுட இயக்கத்தையும், மன்னிப் பின் வலிமையையும், நீதியின் வேர் களையும் நோக்கி என்னைத் திருப்பி யது அம்மா என்கிற பேராற்றல் தானே?

ஊரெங்கும் கதை சொல்லிகளைப் புத்தி பேதலித்த உதவாக்கரைகள் என்று புழுதி வாரித் தூற்றிய நாட் களில், வீட்டு வேலைகளை விட்டு விட்டு இரவுகளில் பெருங்கதை சொல்லிகளின் கதை கேட்கப் போவேன்.

இரவுகளில் நான் கேட்ட கதை களை அடுப்படியில் களைத்துக் கிடக்கிற அம்மாவுக்கு, எந்தக் கவர்ச்சியும் இல்லாத, என் கீச்சுக் குரலில் திரும்பச் சொல்கிறபோது அம்மா சிரித்தபடி கேட்டாள், 'நீயும் அப்படித்தான் மாறுவாயோ, என் அன்பு மகனே?'.

ஆனால், அவள் நம்பினாள். இந்தக் குள்ளமான உதவாக்கரை ஊளை மூக்கன், உலகைத் தன் கதைகளால் வெல்வானென்று. அவள் எந்த எதிர் பார்ப்புகளும் இல்லாதவளாக, குழந்தைகளை அவர்களின் கனவு களுக்கும் சேர்த்து உணவளிக்கிற மகத்தான இயக்கமாக வளர்த்து விட்டு பீச் மரத் தோட்ட நிழலிலோ, பிறகு அங்கிருந்து தோண்டி எடுக்கப்பட்டு விதைக்கிற இன்னொரு நிலத்திலோ ஓய்வு கொள்கிறாள்.

பின்பு நிலத்தில் இருந்து கிளைத்துப் பரவி வெளியாகி, வெளியிலிருந்து கதிரவனாய், குளிர் நிலவாய், பெருங் கடலாய், ஆர்ப்பரிக்கும் நதியாய், பள்ளத்தாக்கின் அமைதியாய், சிகரங் களில் தவழும் உயிர்க் காற்றாய், எல்லாமுமாய் உயிர்த்தெழுகிறாள். பிறகு மானுட நிலம் செழிக்க மனைவி யாகவோ, மகளாகவோ மறுபடி மறுபடி உருமாறிக்கொண்டே நிலைக்கிறாள்.

அன்புக்குரியவர்களே, இந்த மாபெரும் சபையில் வந்து நிற்பதற் கான என் முதல் பயண நாளில் அம்மா தன்னுடைய கழுத்தில் நீண்ட காலம் அணிந்திருந்த ஒற்றைச் சங்கிலியை விற்று விட்டிருந்தாள். கிடைத்த பணத்தில், தான் இப்போது ஓய்வு கொண்டிருக்கிற நிலத்தின் வரலாற்றை அறிந்து கொள்ளும் வகையில் நான்கு புத்தகங்களை எனக்களித்து என்னை வழி அனுப்பினாள்.....

வழியெங்கும் அம்மாவின் சொற் களையும், அன்பையும் விடாது பிடித்த படி தான் நான் உலகின் தலைசிறந்த கதைசொல்லி என்று எனை நீங்கள் சொல்கிற இந்த மேடையை வந்த டைந்திருக்கிறேன். பீச் மரத் தோட்டங்களில் இருந்தும், பிறகு தோண்டப் பட்ட நிலத்தில் இருந்தும் அவளே எனது கதைகளாகவும் மாறி இருக்கிறாள்.

மூலம் - மோ-யென்
தமிழில் - கை.அறிவழகன்

கடற்கரைப் பூக்கள்

மாலையில் பூக்கட்டுபவள்
காலையில் மீன் விற்கப்
பணிக்கப்படுகிறாள்

நாரிழுத்த பூக்களால்
உயிரடைகிறது கடவுளிற்கான
மலர்மாலை

கத்தியிலிட்ட செதில்கள்
சிதறுகையில் இறக்கிறது
கடலின் ஆத்மா

பூக்களின் பயணத்திற்கும்
மீனின் பயணத்திற்கும் முரணாகிறது
கடலளவும் கடவுளளவும்

இடையிடையே உள்ளங்கை
முகர்ந்து பார்க்கும் அவளுக்குப்
புரிகிறது மனித வாசம்.

ரகுநாத் வ
மதுரை

நுளம்பு சூழ் உலகு

இயற்கை அழகை ரசிப்பது
எல்லா உயிர்களும் தான்
நுளம்பும் அதிகம் ரசிக்கும்
பகலில் அதிலேயே வசிக்கும்

செடி கொடிகளில் மறைந்திருந்து
இரவானதும் படையெடுப்பு நடக்கும்
கடிக்கும் போது தெரிவதில்லை
வலிக்கும் போது தான் தெரிகிறது

டெங்கு மலேரியா யானைக்கால்
வியாதிகளின் வைரஸ்களை
உற்பத்தி செய்யும் தொழிலாளியாய்
மனிதநேயமில்லா பணி செய்யும்

ஆண் நுளம்பு மனிதர்களைக்
கடித்து ருசி பார்ப்பதில்லை
பெண் நுளம்பும் கலவிக்குப் பிறகே
கடித்து ருசி பார்த்து பயன் பெறும்

கண்ணுக்கு தெரிவது பல வகை
கண்ணுக்கு தெரியாதது ஒரு வகை
உருவமும் பலவிதம் பலவிதம்
அருவமாய் ஆட்கொள்வதே கொடுமை

தூய்மை இல்லா குப்பைக் கூளங்கள்
தேங்கி நிற்கும் அழுக்கு நீர்
செடி கொடிகள் தொங்கும் துணிகள் என
எங்கும் மறைந்து வாசம் செய்யுமே.

மறுபிறவியில் மனிதராகப் பிறக்கட்டுமே

கவிஞர் புல்லாங்குழலன்

தீபாவளி

புத்தாடை மினுமினுக்க
பட்டாசு பட படக்க
பாக்கேட்டுக்கள் முணுமுணுக்க

கொண்டாட வருகிறது
மனங்களெல்லாம் கூத்தாட வருகிறது
ஒளியேற்றும் நன்னாளாம்
ஓடிவாருங்கோ கொண்டாடுவோம்

நரகாசுரனை அழித்து
நன்மை கண்ட நாள்
எங்கள் மன அரக்கனழித்து
மாற்றம் பெறும் நாள்

சாதி மத பேதம்
பொறாமை கோபம் அழுக்கு
தீயகுணம் ஒழித்து
திருத்திக் கொள்ளும் நாள்
நாங்கள் தெளிவு கண்ட நாள்

சிரசிலே எண்ணெய் தேய்த்து
அரக்க குணத்தை இன்றே ஒழித்து
சுற்றமெல்லாம் சேர்ந்தின்று
சுகம் காணும் பொன்னாள்
சும்மா இல்ல இந்நாள்

இழந்தவற்றை இன்றே மறந்து
இருப்பவற்றை நன்றே பெருக்கி
கெடுப்பதை அன்றே மறந்து
கொடுப்பதை என்றும் தொடர்ந்து

இருளான மனங்களிலே
ஒளியேற்றி வாழ்த்திடுவோம்
ஒன்றாக வாழ்வோமென வாழ்த்திடுவோம்

தீபாவளி நாளினிலே
தீபங்கள் நாம் ஏற்றி
தித்திக்க வாழ்த்திடுவோம்
தீமைகள் ஒழிகவென்று
வாழ்த்திடுவோம்

கவிமகள் ஜெயவதி

ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப்பின் மூன்றாவது தேசிய மாநாடு

மீன்பாடும் இயற்கை எழில் கொஞ்சும் கிழக்கிலங்கையில், ஆற்றல் உள்ள முஸ்லிம் பெண்களின் அமைப்பான ஸ்ரீலங்கா பென் கிளப்பின் மூன்றாவது தேசிய மாநாடு 2023 ஒக்டோபர் 21ஆம் திகதி சனிக்கிழமை அதன் தலைவி மஷூரா சுஹூர்தீன் தலைமையில் 'குடும்பம் எங்கள் விழி ஆற்றல் எங்கள் வழி' எனும் தலைப்பில் காத்தான்குடி தாருல் அர்க்கம் (CIG) மண்டபத்தில் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

பல்வேறு ஆற்றல்கள் உள்ள எழுத்தாளர்களுக்கு களம் அமைத்துக் கொடுத்துள்ள இவ் அமைப்பிலுள்ள சுமார் அறுபது பெண் எழுத்தாளர்கள் இலங்கையின் பல பாகங்களிலிருந்தும் கலந்து சிறப்பித்தனர். இந்த நிகழ்வில் பிரதம விருந்தினராக பேராதனை பல்கலைக்கழகம் மெய்யியல் துறை ஓய்வு பெற்ற பேராசிரியர் எம். எஸ். எம். அனஸ் அவர்களும், சிறப்பு விருந்தினராக ஒலுவில் தென் கிழக்கு பல்கலைக்கழக சிரேஷ்ட பேராசிரியர் றமீஸ் அப்துல்லாஹ் அவர்களும் ,மற்றும் விடிவெள்ளி பத்திரிகையின் பிரதம ஆசிரியர் எம் .பி. பைரூஸ் அவர்களும் ,காத்தான்குடி நகரசபை செயலாளர் திருமதி ரிப்கா ஷபீன்,சிரேஷ்ட நூலகர் கலாநிதி மஸ்ரூபா முகம்மட் மஜீத் ,கவிஞர்களான அஸீஸ் எம் பாயிஸ்,டி.எல். ஜவ்பர்கான்,மதியன்பன் மஜீத்,இன்னும் பல கல்வியாளர்களும் ,கலாச்சார உத்தியோகத்தர்களும் ஊடகவியலாளர்களும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

மூன்று அமர்வுகளாக நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் முதல் அமர்வு பெண்களுக்கு மட்டுமானது .இதில் புதிய எழுத்தாளர்களின் அறிமுகம்,மற்றும் 'ஒரு லட்ச ரூபாய் போனும் ஒன்பதாயிரம் ரூபாய் மேக்கப் கிட்டும்' என்ற நாடகமும் அரங்கேறியது.

இரண்டாவது அமர்வில் பென் கிளப்பின் எழுத்தாளர்களினால் எழுதப்பட்ட மொழிபெயர்ப்புக் கவிதைகளின் தொகுப்பான 'இமயம் தழுவும் இறக்கைகள் ' நூல் வெளியீடு நடைபெற்றது. அதே அமர்வில் மஷூரா சுஹூர்தீன் தலைமையில் நடைபெற்ற கவியரங்கில், பல கவிதாயினிகள் பங்கேற்றுக் கவி மழை பொழிந்தனர்.

இம்முறை இலங்கையில் கலாபூஷண விருது பெற்ற ஒரே ஒரு முஸ்லிம் பெண்மணியான பென் கிளப்பின் உறுப்பினர் கண்டியைச் சேர்ந்த திருமதி அரபா உம்மா மன்சூர் அவர்கள் இம் மாநாட்டில் பென் கிளப்பின் சார்பாக நினைவு சின்னம் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டார்.

மூன்றாவது அமர்வில் பென் கிளப்பின் வட்சப் குரூப் மூலம் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பாளர்கள், நெறியாளர்களுக்கான விருதுகளும் போட்டிகளில் பங்குபற்றிய வெற்றியாளர்களுக்கான சான்றிதழ்கள் மற்றும் மெடல்கள் வந்திருந்த அதிதிகளால் வழங்கப்பட்டன. ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் எனும் இந்த அமைப்பானது பலராலும் பேசப்படும் அமைப்பாக சிறப்பாக செயல்பட்டு வருவது பாராட்டுக்குரிய விடயமாகும்

தகவல் : பாரா தாஹீர்

நிகழ்வின் ஒளிவண்ணப்படங்கள் அடுத்த இரு பக்கங்க்களில்…

9 772719 252001