முத்தமிழ் கலசம்

ISSN 2719 - 2520

இருமாதத்திற்கொருமுறை

நவம்பர் - டிசம்பர் 2025

ஆண்டு 6 ▲ இதழ் 3

விலை 250/-

ஆளுமை அறிமுகம்

நாவலரசி ஏ.சீ ஜெரீனா முஸ்தபா

முத்தமிழ் கலசம்

இருமாதத்திற்கொருமுறை

நவம்பர் - டிசம்பர் 2025

ஆண்டு 6 ▲ இதழ் 3

பிரதம ஆசிரியர் : சித்தி வஃபீரா

Chief Editor & publisher : Sithy Wafeera

சிறப்பாசிரியர் : தமிழ்நெஞ்சம் அமின்

Hon. editor : Tamilnenjam Amine

ஆசிரியர் குழு :

Dr. ஜலீலா முஸம்மில்
கமர்ஜான் பீபீ, ஆர்.ஜே. பிரகலாதன்
நிலு டீன், மின்னத் ஸரா பரூஸ்

வடிவமைப்பு:

Omardeen Aysha Shakeela

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

படைப்புக்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

email :
muththamizh.kalasam@gmail.com

The Editor of “Muththamizh kalasam”,
23, Amarasekara Mawatha,
Colombo 05., Sri lanka

உயர் குணம் எது?

பாருலகில் பாலகன் நீ
பசியோடு பரிதவிப்பு
பார்வைகளோடு கண்துடைப்பு
பாசத்தோடு உதவிட யாருண்டோ

மனித நேயம் மார்தட்டும்
மாண்டு போகும் வரையாகும்
புவியோடு புரளும் வறுமை
பூக்காது வசந்தம் வாழ்வில்

தனக்கிரை இல்லாமலாகி
தனித்து வெதும்பும். நிலையில்
தன் பசி தீர்க்கவே கழுகொன்று
தருணம் பார்த்து நிற்குதே!

ஓடிவந்து காப்பாற்றாது
ஒளிந்து படமெடுக்கும் மனிதம்
மாமிசம் உண்ணும் கழுகைவிட
மொழியும் வார்த்தை கீழ்ஜாதி

உயர்வாம் குணமே
உயர் ஜாதி
உண்மை உறவும்
நேசமாய்
உதவிடுதல் நன்றன்றோ?

எஸ்.யூ.கமர்ஜான் பீபீ
வத்தளை

எழுதுகோலின் கூர்முனை கொண்டு
நல்லவை விதைப்போம். அல்லவை புதைப்போம்

ஆசிரியர் பக்கம்

அன்பார்ந்த வாசகர்களே!
வணக்கம்!
(அஸ்ஸலாமு அலைக்கும்!)

காலம் இறக்கை கட்டிப் பறந்து கொண்டிருக்க, ஆண்டின் கடைசி இரு படிகளில் கால் பதித்துள்ளோம்.

உலகம் என்னதான் நவீன தொழில்நுட்பங்களுடன் முன்னேற்றப் பாதையை நோக்கி நடைபோட்டாலும், செயற்கைத் தொழில்நுட்ப நுண்ணறிவானது, வளர்ந்து வரும் சமுதாயத்தின் பகுத்தறிவைக் கட்டுப்படுத்தி ஆதிக்கம் செய்வதுடன், எதிர்கால சந்ததியின் சிந்திக்கும் திறனை மழுங்கடித்து வருவதை உலகளாவிய ரீதியில் நடைபெறும் பல சம்பவங்கள் உணர்த்திப் போகின்றன.

போதைப் பொருட்களின் பாவனையோடு போட்டி போட்டுக் கொண்டு முன்னேறி வரும் கலாச்சார சீர்கேடுகள், பல இளம்பெண்களின் வாழ்க்கைக்கே சவாலாக அமைந்து வருவதையும் பரவலாகவே காணக் கூடியதாக உள்ளது. இதன் மூலகாரணமே பெற்றவர்கள் தம் பிள்ளைகளின் அன்றாட நடவடிக்கைகளைக் கண்காணிக்கத் தவறுவதுதான். அவர்கள் பயன்படுத்தும் நவீன தொழில்நுட்ப சாதனங்களும், செயலிகளும் பாதுகாப்பானது தானா; அவற்றை அவர்கள் தம் கற்றலுக்காகத் தான் பயன்படுத்துகிறார்களா என்பதில் எப்போதும் கவனமாயிருங்கள்! குறிப்பாக, படிப்பதாக தனித்திருப்பவர்களின் நடவடிக்கைகள் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை. பருவக் கிளர்ச்சியால், சில கபடதாரிகளின் சூழ்ச்சிவலையில் சிக்கித் தவிக்கும் பதின்ம வயது பெண்கள் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவதும், தற்கொலைக்குத் தூண்டப்படுவதும் இன்றுவரை இரகசியமாகவும், அம்பலமாகவும் அரங்கேறிய வண்ணமே உள்ளன. திட்டமிட்ட ஒரு கும்பல், சமூக வலைத்தளங்களிலும் இவ்வாறான இளம்பெண்களைக் கருவியாக்கி வீடியோக்களாகப் பதிவு செய்து, மிரட்டி பணம் பறிக்கவோ அல்லது அவர்களை தமது இச்சைக்குப் பயன்படுத்தவோ முயற்சி செய்வதையும், பாதிக்கப்பட்ட பல பெண்களும் பெற்றோரும் சட்டத்தின் உதவியை நாடிப் போவதையும்

(இதில் பாதிக்கப்பட்ட எத்தனை பேர் செய்வதறியாது மௌனமாக கடந்து போகிறார்களோ) அண்மையில் ஒரு பெண் சட்டத்தரணி மேடையொன்றில் குறிப்பிட்டதைக் கருத்தில் கொண்டு, நம் சமுதாய விழிப்புணர்விற்காக இங்கு இக்கருத்தைப் பதிவு செய்கிறேன். பெற்றோர்களின் கவனம் எப்போதுமே தம் பிள்ளைகளிடம் இருந்தால், இது போன்ற அசம்பாவிதங்களை நிச்சயமாக தவிர்க்கலாம்.

அதேபோன்று மாணவிகளும், ஏனைய இளம் பெண்களும் பகுத்தறிவுடன் நடந்து கொள்வார்களேயானால், பிரச்சினைகளற்ற மன அழுத்தமற்ற ஒரு அழகிய எதிர்காலத்தை தமக்கென உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். ஆழமாக சிந்தியுங்கள்! தெளிவு பெறுவீர்கள்.முடிந்தவரை ஏனையோரும் விழிப்புணர்வு பெற உதவிடுங்கள்! சமுதாய மாற்றத்துக்கு நம் வீரியமிக்க எழுத்துக்களால் வித்திடுவோம்.

நன்றி!

எஸ். வ.பீரா

(பிரதம ஆசிரியர்)

வானவில்லாய் வந்து போன உறவு

வானவில்லாய் வந்து போன
உறவும் அது
இடையிலேயே அறுந்துப்போன
உறவு கூட அது
என் மழலை மொழியினை
அனாதையாக்கிப் போன
உறவு அது
என் வாப்பாவின் உறவு
கொஞ்சி விளையாடிட ஆசைப்பட்டட
பிஞ்சுப்பருவமது
நஞ்சாய்ப்போனது
உன்னால்
ஆசைப்பட்டாலும்
அடைந்து விட முடியாதென்று
என் வாழ்வில்
விதி வரைந்த கோலமது
தந்தைக்கு உரித்து
தன் பிள்ளைகளின்
முன் நெற்றி மீது இடும்
பொன் முத்தம்
அது கிடைக்காதென்று
தெரிந்தும் கூட
ஏனோ மறுபடியும்
வந்து என் தந்தையின்
வாசம் வீசிச் செல்லாதா
என்றே ஏங்கிக் காத்திருக்கிறேன்
வாசலோரம்

யூ. ஜெஸ்மின்

ஹப்புத்தளை

Genius பெண்ணே

பெண் என்ன செய்ய வேண்டும் என எவரிடம் கேட்டாலும் அந்தப் பெண்ணை வீட்டு வேலைகளோடு ஒப்பிட்டு தான் ஏதாவது ஒரு பதில் வரும்.

ஏன் பாட புத்தகத்தில் கூட பாருங்கள்.

"அப்பா வேலைக்கு போவார்"

"அம்மா சோறு சமைப்பாள்"

"அம்மா ஆடை கழுவுகிறாள்"

என்றுதான் படமோ பாடமோ தானே தரப் பட்டிருக்கும்.?

இப்படியாக வீட்டு வேலைகளை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் ஒரு பெண் எமக்கு உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறாள்.

சரிதான். ஆண் தொழில் செய்து சம்பாதிப்பது ஆணுக்கு அழகு. பெண் வீட்டு வேலைகளை செய்வது அவளுக்கு இயற்கையாகவே கைவந்த கலை. ஒரு பெண் வீட்டு வேலைகளோடு, தொழிலும் செய்யும்போது அவள் 'இரட்டிப்பு திறமையை' பெற்றிருக்கிறாள் என்பது உறுதியாகிறது.

சரி .தொழிலுக்கு செல்லும் பெண்களை விடுவோம். வீட்டில் இருக்கும் இல்லத்தரசிகளான நமது பெண்களின் வேலைகள் என்பது காலையில் எழும்பியதிலிருந்து இரவு உறங்கச் செல்லும் வரை நீண்டு கொண்டே செல்கிறது.

தனக்காக ஒரு நேரம் கூட ஒதுக்க முடியாமல் குடும்பத்துக்கு எனவும், பிள்ளைகளுக்கு எனவும், வீட்டில் இருப்போருக்கும், வீடு, தோட்டம், ஏன் வீட்டார் வளர்க்கும் ஆடு, மாடு, கோழி பூனை ,மீன்

போன்றுவற்றுக்காக கூட பொறுப்பு நிற்க வேண்டிய தேவை அவளுக்கு வந்து விழுகிறது.

இப்படி இருக்கும் பெண், ஒரு வட்டத்திற்குள்ளேயே வாழ்ந்து விடுகிறாள்.அதாவது அவளாகவே தன்னை அந்த வட்டத்துக்குள் வாழ நிர்ப்பந்திப்பவளாக ஆகி விடுகிறாள்.

சரி...வீட்டில் இருந்தால் தான் என்ன, தன்னை இந்த உலகத்துக்கு ஏற்றவாறு தன் அறிவை தயார் படுத்திக் கொள்ள என்னவோ நம்மில் பெரும்பாலானோர் நினைப்பது இல்லை.

கிடைக்கும் ஓய்வு நேரங்களில் கூட அனேகமானோர் என்ன செய்கிறார்கள்? ஏதாவது ஒரு சமையல் வீடியோ, அல்லது டெக்கரேட் பண்ணும் வீடியோ, அல்லது ஏதோ ஓரிருவருடன் உரையாடல் அல்லது இன்னொரு வேலை என்று நேரத்தை போக்குவதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

வளர்ந்து வரும் தொழில் நுட்பங்களுக்கு ஏற்ப இந்த டிஜிட்டல் உலகம் வேகமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது, தான் பெற்ற பிள்ளைகளும் தன் பொறுப்பில் இருப்பவர்களும் அதற்கேற்றவாறு சுழன்று கொண்டிருக்கும் இந்த கால கட்டத்தில் வீட்டில் இருக்கும் இவ்வாறான பெண்மணிகள் தங்களை இன்னும் பின் தங்கிய கிணற்றுத் தவளைகளாகவே இருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தை யார் உருவாக்கியது?

நமது அமானிதங்களான பிள்ளைகளின் இன்றைய அறிவு வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப, அந்த வேகத்திற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாவிட்டாலும் அவர்கள் கையாளும் புதிய கல்வித் திட்டங்கள் என்ன? முறைகள் என்ன? எந்தெந்த உபகரணங்களை உபயோகிக்கிறார்கள்? அதில் எந்த எந்த செயலிகள் இருக்கின்றன? மொபைல் போனில் ஒரு செயலியை எவ்வாறு உருவாக்குவது? அவர்கள் எவ்வாறு அதை கையாண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள்? லெப்டாப்பை எப்படி ஒன் செய்து ஆஃப் பண்ணுவது,? அவர்கள் எதை எதை search பண்ணுகிறார்கள்? அருளாக வழங்கப்பட்டிருக்கும் நமது நேரத்தை எப்படி சுலபமாகிக் கொள்வது? சேமித்துக் கொள்வது போன்ற தொழில் நுட்பங்களை அறிவது என்னவோ, ஒரு ஆழமான கடலுக்கு சென்று வருவதைப் போல பாரமாகவே நினைக்கிறோம்.

ஆனால் அப்படி இருப்பது புத்திசாலித்தனம் அல்ல.. இப்பொழுது எல்லாத் தகவல்கள் அறியக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும், வாய்ப்புகளும் எங்களுக்கு இலகுவாகவே அமைக்கப் பட்டிருக்கிறது.இந்த வகையில் நமது பிள்ளைகள் டிஜிட்டல் உபகரணங்களை உபயோகிப்பது தவிர்க்க முடியாதது என்றாகிவிட்ட

நிலையில் அது பற்றிய அறிவை நாம் தெரிந்து கொள்வது 'சமைப்பது, பிள்ளை வளர்ப்பது போன்றே நம் பொறுப்புகளில் ஒன்றாகும்.

பிற்காலத்தில் ஏதாவது ஒன்று தவறுதலாக நடந்துவிடாமல் நம்மையும் அவர்களையும் பாதுகாப்பதற்கும் ,தேவையான ஒரு விடயத்தை அறிவதற்கும் சுயமாகவே முயற்சிக்கவும் நம் தொழில்நுட்ப அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

அது எங்களுக்கும் பாது காப்பானது. எங்கள் பொறுப்பில் உள்ளவர்களையும் பாதுகாக்கும்.

வெறுமனே வீட்டு வேலைகளோடு நமது அறிவை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமல். உலகத்தோடு சேர்ந்து இயங்கு வதற்கு எங்களை தயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நான்கு பேர் ஏதாவது ஒன்றைப் பற்றி பேசுமிடத்தில் நமக்கும் அது பற்றிய விபரம் கண்டிப்பாக தெரிந்திருக்க வேண்டும். வெறும் காது கொடுப்பது மட்டுமில்லாமல் நாமும் பதில் அளிக்க வேண்டும். குறிப்பாக முக்கியமான துறைகளின் அடிப்படையான விளக்கத்தை அறிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நமது வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் எங்களில் இருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

கணவரை, பிள்ளைகளை, குடும்பத்தாரை முன்னேற்றுவதற்காக. அவர்களுடைய முயற்சிக்கான வெற்றியின் நுணுக்கங்களை சரியான முறையில் நேர்த்தியாக நமது அறிவில் இருந்து கொடுப்பதில் நமது பங்கும் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

சரி..நாம் அறிந்திருக்க வேண்டிய முக்கிய தொழில்நுட்ப அறிவு சிலவற்றை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்.

- மொபைல் மற்றும் கணினி பயன்பாடு
- ஸ்மார்ட்போன் செட்டிங்குகள், சேமிப்பு, பாதுகாப்பு.
- அடிப்படை கணினி பயன்பாடு (Word, Excel, PDF, File handling)
- Google பயன்பாடு
- Email account உருவாக்குதல்,
- Zoom / Google Meeting போன்ற Video call apps.
- Cyber Safety எனப்படும் பாதுகாப்பு
- Password பாதுகாப்பு, மோசடி லிங்குகள் அறிதல்
- Online Payment மற்றும் Bank Apps
- QR code / Internet Banking பயன்படுத்துதல்
- Transaction History பார்த்தல்
- Fraud transaction அடையாளம் காண்பது.
- சமூக ஊடக அறிவு ஆகியவற்றின் பாதுகாப்பான பயன்கள்
- Google Maps — வழி கண்டறிதல்
- Google Drive — File சேமிப்பு
- பாதுகாப்பாக Onlineல் பொருட்கள் வாங்கும் அறிவு

- Return, Refund போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும் திறன்
- Government apps பற்றிய அறிவு.

இவையெல்லாம் சில 'அடிப்படையான' தொழில்நுட்ப அறிவுகள் தான்.

இவற்றை அறிந்து கொண்டால் எமது தேவைக்காக இன்னொருவரை நாடவோ, எவரிடமும் நமது ஃபோனையோ தாளையோ ஏந்தி அலையவோ அவசியம் வராது.

ஆம்.இல்லத்தரசிகளான நாம் எம்மை பலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில் எனக்கு ஒரு தேவை இருக்க வேண்டும் அல்லவா? இதற்காக வயது என்பது தடையே இல்லை.

எனவே அறிவை புத்தகத்தோடு மட்டுப்பட்டது என நினைத்து விடாது, புதிதாக எதெல்லாம் உலகில் வலம்வந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதனைப் பற்றிய 'அப்டேட்' உடன் வாழ்வது எங்களை இன்னும் அழகாக்கும். எங்களுக்கு அதிகமான மதிப்பை தரும். ஏனெனில் பெண் என்பவள் நம்பிக்கை, சரியான கல்வி , தொழில்நுட்ப அறிவு என்பவற்றை கொண்டு சமுகத்தில் முறையாக வளப்படுத்தப்பட வேண்டியவர்கள்.

எழுத்துரு: **லைலா அகஷியா.**

பாட்டி

ஓயாமல் பேசிடுவாள்
ஒய்யாரமாய் கதை சொல்வாள்
ஓட்டை வாய்க்காரி
ஓலமும் வைத்திடுவாள்

பொக்கை வாய்க்காக
பொல்லா சுண்ணாம்பும்
பெட்டி நிறைய வெற்றிலையும்
பொன்னாகவே மடியில் சுமந்திடுவாள்

குழந்தையாய் கொஞ்சிடுவாள்
குறையாமல் சேட்டை செய்வாள்
குனிந்தே கூனியான கடைசி தலைமுறை
குணமான குட்டிப் பொண்டாட்டி

தாத்தாவின் தங்க மகராசி
தாழை வீட்டில் பிறந்து
தகர வீட்டில் வளர்ந்து
தளராமல் கல்வீட்டை ஆட்சி
செய்கிறாள்

வரிவரியாய் முகத்தில் சுருக்கு
வாழ்க்கைப் பாடம் சொன்னாலும் மிடுக்கு
வரமன்றோ நீயும் எமக்கு
வருங்காலம் நீளனும் உனக்கு

வரித் துளிர்களின் சொந்தக்காரி
றபீதீன் றபீஉல் பஸ்ரானா
நேகம

அவள் இப்படித்தான்

அவரவர் செயல்களின்
பிரதிபலனை
அவளொன்றும்
அனுபவிக்கப்போவதுமில்லை
அவள் காத்திருப்பின்
பதில்கள் கண்டு
அவளன்றி எவரும்
இன்பிக்கப்
போவதுமில்லை
பிடிவாதமாயினும்
நல்ல பிடிமானமாயினும்
பிறர் நலனில்
கேடு விளைவிப்பதில்லையே
அவள் செயல்

அவள் போராட்டம்
அவள் வாழ்வு
அவள் துன்பம்
அவள் எண்ணம்
அவள் ஏக்கம்
அவள் பிரார்த்திப்பு
இவை ஒவ்வொன்றினதும்
கருக்கட்டலின்
சிசுவே அவள்!
காத்திருப்பின் கனதி
அவளோடுதான்

எத்தனை நாட்களாகியும்
காத்திருப்பின் அர்த்தம்
எவருக்கும் அரும்பாது
அவள் மொழியின் ஆழம்
எத்தனை நீளம் என
அவள் மட்டும் அறிந்திருப்பாள்

கேள்விகளை அடுக்குங்கள்
மூளையை குழப்புங்கள்
நேரத்தை வீணடியுங்கள்
வேலைகளை தாமதியுங்கள்
அவள் பொறுப்பாகிட முடியாது

ஸஞ்ஸீதா முஜீப் ரஹ்மான்
புல்மோட்டை

தந்தை சொல்மிக்க மந்திரம் இல்லை

அன்பினால் அன்னையை அணைத்தே ஆண்டீர்.
கன்னலாய்க் கனிவும் கண்ணியமும் கொடுத்தீர்.
இன்னலைத் துடைத்தே இன்பமும் கண்டீர்
மன்னனாய் மணவாழ்வில் மாட்சிமை புரிந்தீரே!

குடும்ப நலன்கள் குறைந்திடா வகையினில்,
எடுத்த உம்முயற்சி இதயத்தில் இனிக்குதே
தொடுத்திடும் வெற்றியெமைத் தொட்டிட வைத்தீர்!
வடுக்களும் தாங்கி வாழ்ந்தீர் மண்ணிலே.

அச்சமே இல்லா ஆளுமையாய் வாழ்ந்திட
உச்சமாய் அறிவுரை ஊட்டியே வளர்த்தீர்!
துச்சமா யிடர்களைத் துரத்திடும் நானுங்கள்,
எச்சமே யப்பா இன்றிலை நீங்களே!

உங்களின் வார்த்தைகள் உலகினில் மந்திரமே!
தங்கமாய் மின்னிடும் தங்களின் ஆக்கங்கள்.
பொங்கிடும் வேளையில் புரிந்திட வைக்குமே !
பங்கமாய் அன்று பயந்தேன் நடுங்கியே!

கற்றிடக் கரிசனை காட்டிய கண்மணியே!
சுற்றமும் சுகித்திடச் சொத்தினைத் தேடினீர்!
வற்றிடா அன்பினை வழங்கினீர் அன்னைக்கு!
குற்றங்கள் பொறுத்திடும் குணங்களை விதைத்தீரே!

நெஞ்சினில் இனித்திடும் நேசமிகு வார்த்தையும்,
கொஞ்சி விளையாடும் குணங்களும் வான்மழையை,
விஞ்சியே அகத்தீயும் வியந்திட அணையுதே!

கிண்ணியா சபீனா

முடிவிலி

அன்றைய விடியலும்
ஆர்வமாய் பிரகாசிக்க,
அவளைப் பார்க்கலாம் என்ற
ஆரவாரத்துடன்
ஆனந்தமாய் புறப்பட்டான்
அவளின் அவன்.

பார்வைகளால்
பாசங்களைப் பரிமாறவும்,
அவன் பார்த்தால்
வெடுகென்று முறைத்துக் கொள்ளவும்,
அவன் பார்ப்பதற்காகவே
அழகழகாய் கிளம்பி வருவதும்
அவளது வாடிக்கைகள்.

தினமும் ஒருமுறையாவது
பார்த்தே தீர்த்துவிடும்
அவர்களின் மனக்கவலைக்கு;
ஏனோ புரியவில்லை
மனம் விட்டுப் பேசுவதே
மாபெரும் தீர்வென்று.

பெற்றோரின் கை கலப்பில்
மற்றோருக்காய் தாம் பிரிந்த
நாட்களைக் கணக்கிட்டே
காலம் தள்ளுகின்ற
கூண்டுக் கைதிகள் அவர்கள்.

ஒருவரை ஒருவர்
தள்ளி நின்றாவது
ரசித்துக் கொள்வோம் என,
ஓய்வுநாளில்கூட
வேலைக்குச் செல்லும்
புதுமணத் தம்பதிகள் அவர்கள்.

சதீகா றஸ்லி
நாகவில்லு ,புத்தளம்

மண் இன்றிய பயிர்ச்செய்கை (Soilless Cultivation)/ நீருடக பயிர்ச்செய்கை (Hydrophonics)

மண் இன்றிய பயிர்ச் செய்கை என்பது மண்ணை பயன் படுத்தாமல் பயிர்களை வளர்க்கும் முறையாகும். இதில் தாவரங்கள் நீரில் கரைந்த போசணைகளை தமது வேர்களை பயன்படுத்தி பெற்றுக்கொள்வதனால் வளர்ச்சி அடைந்து விளைச்சலை தரும். இதற்காக நீர்த் தொகுதிகளில் ஊட்டச்சத்துக்களை கரைத்து பயிர்களின் வேர்களுக்கு வழங்கும் ஒரு முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதை ஹைட்ரோபோனிக்ஸ்/நீர் ஊடக பயிர்ச் செய்கை (Hydrophonics) எனவும் அழைக்கப்படும்.

மண் இன்றிய பயிர்ச் செய்கையின் முக்கிய நோக்கங்கள்

- மண் நோய், பூச்சி பிரச்சினைகள் இல்லாமல் பயிர்ச் செய்கையை மேற்கொள்ளுதல்.
- குறைந்தளவான இடத்தில் அதிக விளைச்சலை பெறுதல்.
- ஆண்டு முழுவதும் கட்டுப் படுத்தப்பட்ட சூழலில் பயிர்ச் செய்கையை மேற்கொள்ளுதல்.
- நீர் மற்றும் பசளையினை பேண்தகு முறையில் பயன் படுத்தல்.

மண் இன்றிய பயிரிடும் முக்கிய முறைகள்

- **நீருடக பயிர்ச் செய்கை**/ Hydroponics :
- பயிர்களை போசணைகள் / ஊட்டச் சத்துக்கள் கரைந்த நீரில் வளர்ப்பது.
- வளர்ப்பதற்கு தேங்காய் நார் (Cocopeat), பெர்லைட் வெர்மிகுலைட் போன்ற ஊடகம் பயன்படுத்தலாம்.

முக்கிய வகைகள்:

- சிறிய குழாய் ஓடுவதன் மூலம்/ Nutrition Film Technique (NFT)
- வேர்பகுதி முழுவதும் சத்து நீரில் மூழ்கி இருக்கும்/ Water culture (DWC)
- சொட்டு பசளை முறையில் சத்து நீர் வழங்குதல்/Drip system
- காற்று பாசனம் / Aeroponics: தாவர வேர் பகுதி காற்றில் தொங்கவிட்டு போசணை கலர்ந்த நீரை பனி/ மூடல் (mist) வடிவில் தெளித்து வளர்த்தல்.
- வேகமான வளர்ச்சி, குறைந்த நீர் பயன்பாடு.

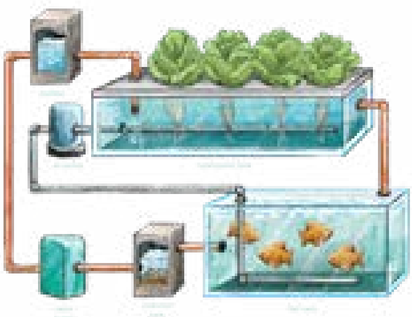
பெரும்பாலும் ஆராய்ச்சி மையங்கள் உயர்தர நாற்று வளர்ப்பு மையங்களில் பயன்படும்.

மீன் மற்றும் தாவர இணைச் செய்கை/ Aquaponics:

- மீன் வளர்ப்பு மற்றும் ஹைட்ரோபோனிக்ஸ் இணைப்பான முறை.
- மீன்களின் கழிவு சத்துக்கள்: தாவரங்களுக்கு உரமாகும் தாவரங்கள் நீரை சுத்தமாக்கி மீன்களுக்கு திருப்பி தரும்.
- சுற்றுச்சூழல் நேய முறை

தேவைப்படும் பொருட்கள்:

- போசணை பொருட்கள் (NPK, நுண் போசணைகள்/ Micronutrients)
- Pump, குழாய்கள்,Timer
- வளர்ப்பு ஊடகம் (Cocopeat, Perlite, Vermiculture, Clay pebbles)
- வளர்ப்பு தொட்டி/ குழாய்கள்
- PH மற்றும் EC அளவிடும் கருவி



அனுகூலங்கள்:

- 80-90% வரை நீர் சேமிக்கலாம்.
- மண்ணின் ஊடாக பரவும் நோய்கள், களைகள் இல்லாமல் சிறந்த விளைச்சலை பெறலாம்.
- வேகமான வளர்ச்சியினால் அதிகளவான விளைச்சலை பெறலாம்.
- நகர்புறங்களில் கூரைகள், மாடி வீடுகள், மற்றும் இடப் பற்றாக்குறையான பிரதேசங்களில் பயிர்ச் செய்கையை மேற்கொள்ள சிறந்த முறை.
- ஆண்டு முழுவதும் பயிர்ச் செய்கையை மேற்கொள்ளலாம்.

பிரதிகூலங்கள்

- ஆரம்ப முதலீடு அதிகம்.
- தொழில்நுட்ப அறிவு தேவை.
- மின் வசதி மற்றும் பராமரிப்பு அவசியம்.
- போசணை நீர் மற்றும் PH நிலைமையை அடிக்கடி கண்காணிக்க வேண்டும்.

நீருடக பயிர்ச் செய்கையில் பயிரிடப்படுகின்ற பயிர்கள்

- இலை மரக்கறி வகைகள், பசளி, கொத்தமல்லி, புதினா, லெட்டுஸ் (Lettuce), துளசி
- தக்காளி, குடை மிளகாய், கறி மிளகாய், மிளகாய் வெள்ளரி, ஜேக்கின், கத்தரி, தானியங்கள் (பீன்ஸ்)
- ஸ்ட்ராபெர்ரி (Strawberry), வத்தகைப் பழம் (Watermelon), Melon
- அலங்காரத் தாவரங்கள் (Orchid, அலங்கார பச்சை இலைச் செடிகள்)
- மேல்நாட்டு மரக்கறி வகைகள்
- கிழங்கு பயிர்களில் உருளைக் கிழங்கு, வற்றாளைக் கிழங்கு

ஆக்கம்:

மு.ஹ.முர்ஷிதா ஷிரீன்
விவசாய போதனாசிரியர் (ஏறாவூர்)
சம்மாந்துறை, இலங்கை.

படித்ததில் பிடித்தது

உனக்கு ஒரு துன்பம் ஏற் பட்டால். அதை கோடை காலத்தின் ஒரு கருமேகமாகவே நினைத்துக் கொள். அது சிறிது நேரத்தில் வெளுத்து விடும். அதனுடைய இடியோ, மின்னலோ உன்னை அச்சுறுத்தி விட வேண்டாம். சில நேரம் அந்த மேகத்தினால் நல்ல மழையும் செய்துவிடலாம்.

உன் கவலை உன்னோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்க. ஓர் ஊரிலிருந்து மற்றுமொரு ஊருக்கு சுற்றுலா செல்வதால் நீ மகிழ்ச்சியடைய முடியாது. மாறாக ஓர் உணர்வில் இருந்து, மற்றும் ஓர் உணர்வுக்கு நீ மாறு! மகிழ்ச்சி பெறுவாய்

உனக்கு அநீதி இழைத்தவனை மன்னித்து விடு! உன்னை ஒதுக்கியவர்களை சேர்த்துக்கொள்! உனக்கு கொடுக்காதவர்களுக்கு கொடுத்து உதவு! உனக்கு கெடுதி செய்பவர்களை சகித்து புறக்கணித்து விடு! கண்டிப்பாக மகிழ்ச்சியையும் நிம்மதியையும் அடைவாய்.

காத்தான்குடி - ஜுவைரியா

மன்னித்து விடுங்கள்

மன்னித்தல் என்பது ஓர் அழகிய கலை.
ஆழ்மனதில் இருந்து
இந்த சொல்லை ஒரு தடவை
உச்சரித்து பாருங்களேன்.
எவ்வளவு நிம்மதி இதயத்தில்
அடர்த்தியாய் படர்ந்து கொள்கின்றது.
‘மன்னிப்பதற்கு ஓர் பரந்த மனம் வேண்டுமப்பா‘
என்று மூத்தவர்கள் சொல்ல கேட்டிருக்கிறேன்.
உண்மைதான் இல்லையா?
அத்தனை பேர் முன்னாலும்
அசிங்கப்படுத்தி அவமானத்தை தந்து,
நம்பிக்கைத் துரோகம் இழைத்து,
செய்யாததை செய்ததாய் அவதூறு கூறி,
நம்பிய மொத்தத்தையும் ஏமாற்றிப் பறித்து,
முழுமூச்சாய் நின்று செய்த மொத்தத்தையும்
நிராகரித்து, இப்படி நொந்து வெந்தபின்
இதற்கெல்லாம் காரணமாய் இருந்தவர்களை
மன்னிப்பது என்பது அவ்வளவு
இலேசான காரியமா என்ன?
உடனேயெல்லாம் அவர்களை
மன்னிப்பது என்பது ரொம்ப கஷ்டமான சுடோக்கு.
இருந்தாலும் ஒன்றை கேட்கிறேன்.
எம்மை துளியும் பாவம் பார்க்காது
நொறுக்கிய இவர்களை
இதயத்தில் தேக்கி வைத்துகொண்டு
நம் அழகிய இதயத்தை
ஏன் நாம் அழுக்காக்க வேண்டும்?

அவர்களால் ஆகப்போவது
எதுவுமில்லை என்றிருக்க
இன்னும் ஏன் அவர்களை நினைத்து நினைத்து
எம்மை நாமே காயப்படுத்தி கொண்டிருக்க வேண்டும்.
அவர்களால் கற்ற பாடங்களை
பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு முழுமனதோடு
அவர்களை மன்னித்து விடுங்கள்.
வெறுப்பு எனும் கெட்ட எண்ணம்
உங்கள் இதயத்திலிருந்து விரண்டோடுவதை உணரலாம்.
பேரமைதியும் மனநிம்மதியும்
இதயத்தில் உறங்கிக் கொள்ளும்.

மனிதன் பூரணத்துவம் அற்றவனாகவே படைக்கப்பட்டுள்ளான்.
தவறுகளில் இருந்து தன்னை
பாதுகாத்துகொள்ளும் ஒரு அடியானைவிட
தவறிழைத்து விட்டு அதற்காக வருந்தி
கண்ணீர் சிந்தும் ஒரு அடியானை
இறைவன் பன்மடங்கு நேசிக்கிறான்.

நீங்கள் தவறிழைத்திருப்பின்
தவறை ஒத்துக்கொண்டு
மனம்வருந்தி மன்னிப்புக் கேட்பதோடு,
உங்கள் மன்னிப்பை வேண்டி நிற்பவரை
பரந்த மனதுடன் மன்னிக்கும்
அழகிய பண்பையும் சேர்த்தே
சுவாசித்து கொள்ளுங்கள்.
உங்கள் இம்மை வாழ்வு மட்டுமன்றி
மறுமை வாழ்வும் அழகாகும்.

அம்னா ஸைனப் ரிஸாத்
புத்தளம்

வலித்திடும் ரணங்கள்

கண்களில் இருந்து கண்ணீர் வற்றியே போய் விட்டது போல் சந்திராவின் விழிகள் காய்ந்து கிடந்தன. முந்தநாள் மதியத்தில் இருந்து இந்த இரவும் முடியப் போகும் இந்தப் பொழுது வரை அழுதழுது ஓய்ந்தாயிற்று. இன்னும் சிறிது பொழுதில் எல்லாம் முடிந்து போகும். வந்தவர்கள் எல்லோரும் அவரவர்க்கு தகுந்தாற்போல் கவலை, விரக்தி, கோபம் என்கிற உணர்வுக் கலவைகளை வெளிப்படுத்தி விட்டு, அவர்கள் பாட்டைப் பார்க்க அகன்று போய் விடுவார்கள். ஒரு வாரமோ பத்து நாளோ அல்லது அதிகம் போனால் ஒரு மாதமோ அவர்கள் பேச்சுகளில் இந்த சம்பவம் இருக்கும். அவ்வளவுதான். ஆனால் அவளுக்கு துள்ளித்திரிந்து, ஓடியாடி, கோபப்பட்டு, மகிழ்ந்து சிரித்து, அடம்பிடித்து அழுது என்று எல்லாமாயும் இருந்த செல்லமகள் இனி அவளுக்கு இல்லை. தோளில் தொங்கி கட்டிக்கொள்ள அவள் இல்லை... முகம் தொட்டுத் திருப்பி கன்னத்தில் முத்தமிட அவள் இல்லை. மழலை மொழி பேசி மயக்க அவள் இல்லை.

ஏன்.. ஏன்... இப்படி..... அவளது விழிகள் கூடத்தின் நடுவே கண்ணாடிப் பெட்டிக்குள்ளே பட்டுப் பாவாடை சட்டையுடன் கண்மூடிக்கிடந்த அந்த ஐந்தே வயது நிரம்பிய அவள் மகளைப் பார்த்தன. முந்தநாள் காலை வரை அவள் இல்லாமல் போய் விடுவாள் என்கிற சிறு சலனம் கூட இன்றி பஞ்சுப் பொதியாய் இருந்த அவள் நெஞ்சுக்குள் இன்று பாறாங்கல் ஒன்று கிடத்தப்பட்டிருக்கிறது. வேதனையாலும் , வெறுமையாலும் அவள் மனம் நிறைந்து கிடக்கிறது.

அவளது மடிக்குள் தூங்கியிருந்த, மூன்று வயதான மகன் சற்றே கண் விழித்து சிணுங்கிய போது, அவளது விரல்கள் தானாகவே அவனது தலையைக் கோதினாலும், பார்வை மட்டும் கண்ணாடிப் பெட்டியை விட்டு அகல மறுத்தது. அவளது தங்கை தன் கன்னத்தில் வழிந்திருந்த, விழி நீரைத் தட்டிவிட்டபடி வந்து, அவளது மடியிலிருந்த

மகனைத் தூக்கி தோளில் வைத்து, முதுகைத் தட்டியபடி விலகிப் போனாள். கண்ணாடிப் பெட்டியை தொட்டவாறே விழிகள் சிவந்திருக்க, முகத்தில் இறுக்கத்துடன் அவளது கணவன் ரகுவும் அங்கேயே அமர்ந்திருந்தான். மகள் மேல் அவன் உயிரையே வைத்திருந்தான். அவனருகே பக்கத்து வீட்டில் குடியிருக்கும் பார்வதி அக்கா சேலைத் தலைப்பால் மூக்கை உறிஞ்சித் துடைத்தபடி... விம்மி அழுது கொண்டிருந்தாள். சதன்யா மேல் அத்தனை பிரியம் அவளுக்கு- அவள் வீட்டில் எது செய்தாலும் சதன்யாவுக்கு கொடுக்காமல் அவள் எதையுமே சாப்பிட மாட்டாள். அப்படி ஒரு பந்தம். அவளுக்கு பக்கத்தில் அவளது பதினெட்டு வயது நிரம்பிய மகனும் வழிந்த கண்ணீரைத் துடைத்து விட்டபடி முழங்கால்களை கைகளால் கட்டிக் கொண்டு, முகத்தை அதில் சாய்த்திருந்தான். சுற்றிலும் விம்மல்களும், கேவல்களும் தொடர்ச்சியாக கேட்டுக் கொண்டு தான் இருந்தன. புலம்பல்களும் அமருவதாகவே இல்லை.

'எந்தப் படுபாவி இந்தப் பாதகத்தை செய்தானோ... அவன் விளங்கிடுவானா... நாசமாப் போக... பிஞ்செண்டு கூடப் பாக்கலியே... என் செல்லமே...' இடையிடையே தலையிலடித்துக் கொண்டு கதறிடும் தாயைத் தோளோடு அணைத்துக் கொண்டு மௌனமாய் கண்ணீர் சிந்தினான் அவளது தம்பி...

முந்தநாள் சனிக்கிழமை பாடசாலை விடுமுறை என்பதால் சற்றுத் தாமதித்தே எழுந்திருந்தாள் சதன்யா குண்டுக் கண்களும், சற்றே உப்பியிருந்த கன்னமுமாய், சற்றே சதை போட்டிருந்த அழகான குழந்தை அவள். கூடவே துறு துறுப்பும், சுட்டித் தனமும் நிறைந்தவள். அவளது கொள்ளை அழகும், குறும்பும் அவளை அக்கம் பக்கத்தினரின் அன்புக்குரிய குழந்தையாய் மாற்றியிருந்தது. எப்போதும் அடுத்தடுத்த வீடுகளில் இருக்கும் குழந்தைகளுடன் சலிக்காமல் விளையாடிக் கொண்டே இருப்பாள். அது ஓர் கிராமம் என்பதாலும், அயலவர்கள் எல்லோரும் தெரிந்தவர்கள், உறவினர்கள் என்றிருப்பதாலும் குழந்தைகள் அடுத்தவர் வீட்டுக்கு போய் விளையாடுவதை யாரும் தடுத்ததில்லை. விடுமுறை நாட்களில் உணவுக்கு மட்டுமே பிள்ளைகளைத் தேடுவார்கள் பெற்றோர். அக்கம் பக்கத்தில் ஏதோ ஓர் வீட்டில் விளையாட்டு நடக்கும்.

சனிக்கிழமை காலையில் சாப்பிட்டு விட்டு போன சதன்யாவை மதியம் தான் தேடினாள் சந்திரா. மதியம் ஒரு மணியாகியும் உணவுக்கு வரவில்லை என்ற போது அடுத்திருந்த சுந்தரி வீடு வரை போய் குரல் கொடுத்தாள் சந்திரா... சுந்தரியின் மகள் ரூபிக்கும், சதன்யாவுக்கும் ஒரே வயது தான். உள்ளிருந்து எட்டிப்பார்த்த சுந்தரி

'என்ன சந்திரா...' என்று கேட்டாள்.

'சதுவ வரச் சொல்லு சுந்தரி.. இன்னும் சாப்பிட வரல... லீவென்டா போதுமே ... ஒரே விளையாட்டு தான்..' சந்திரா புன்னகையுடன் சொன்னாள்.

'சதுவா.. இங்க வரலியே சந்திரா... இவள் ரூபியும் காலையில அவங்க அப்பாவோடு மாமி வீட்டுக்கு போய்ட்டாளே... '

' ஆ... அப்படியா... சரி சுந்தரி... ஒருவேள பார்வதி அக்கா வீட்ல டிவி பார்த்திட்டு இருக்காளோ தெரியல... பார்க்கிறேன் ... '

சந்திரா பார்வதியின் வீடு நோக்கி நடந்தாள். பார்வதியின் கணவன் வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கிறான். ஒரே பையன். அவனுக்கு பதினெட்டு வயது. பார்வதிக்கு பெண் பிள்ளைகள் என்றால் அப்படி ஓர் பிடித்தம். அதனால் சதன்யாவை ரொம்பவே கொண்டாடுவாள். சதன்யாவும் பாதி நேரம் அங்கே போய் விடுவாள்.

பார்வதியின் வீட்டுக்கு போன போது அப்போது தான் பார்வதியும் வெளியில் இருந்து குடையை மடக்கியவாறு கேற்றருகே வந்து கொண்டிருந்தாள்.

'அப்பப்பா...என்ன வெயில்....' என்றபடி வந்த பார்வதி இவளைக் கண்டதும்

'என்ன சந்திரா...' என்று கேட்டாள்.

'சதுவ தேடி வந்தேங்கா ...அவள் எங்க ... ஆமா நீங்க வெளியில் போய் இருந்தீங்களோ..''

'ஆமா ... சந்திரா... ஆச்சிய போய் பார்த்திட்டு வாறன் ... செல்வன் இருக்கான்... அவன் கூட டிவி பார்க்கிறாளோ என்னவோ... இரு பார்க்கிறன் ....'

பார்வதி உள்ளே போய் திரும்பி வந்தாள். கூடவே செல்வனும் வந்தான்.

'சது வரலியாமே சந்திரா ... சுந்தரி வீட்ல விளையாடுறாளோ தெரியலயே...;

'இல்லக்கா.. அங்கயும் இல்ல. ரூபியும் மாமி வீட்டுக்கு போய்ட்டாளாம்.. அப்போ சது எங்க போனாள்...' சந்திராவின் மனதில் குழப்பமும், அச்சமும் சின்னதாய் உருளத் தொடங்கிற்று.

'அப்போ காலையில் இருந்தே இங்க வரலியா செல்வா...'

'இல்லையே ஆண்ட்டி ... நான் காணவே இல்லையே...' செல்வன் சொன்னான்.

அப்போ ஆரம்பித்தது ...சதன்யா மாயமாய் மறைந்து போனாள். இரவு வெகு நேரம் தேடியும் சதன்யாவைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது போயிற்று. அழுதழுது உறங்காமல் கழிந்த இரவின் முடிவில், பற்றைக் காடொன்றில் சதன்யாவின் உயிரற்ற உடலைக் கண்டுபிடித்தது காவல்துறை கூடவே பாலியல் வல்லுறவுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு இறந்தாள் என்கிற தகவலுடன். அந்தக் கிராமமே அதிர்ந்து நின்றது . ஐந்தே வயதான பெண் குழந்தை .... எந்தப் படுபாவி இதனைச் செய்தானோ... காவல்

துறை விசாரணையை ஆரம்பித்து விட்டது... பிரேத பரிசோதனை முடிவில் சதன்யா சடலமாக இதோ கிடத்தப்பட்டிருக்கிறாள்.

பொழுது புலர்ந்து விட்டது.. இன்னும் சிறிது நேரத்தில் இறுதிக் கிரிகைகள் ஆரம்பிக்கப்பட இருந்தன. இரண்டு முழு நாளாய் தூக்கமும் , உணவுமின்றி சோர்ந்திருந்ததால், சற்றே தன்னை மீறி சுவரில் சாய்ந்த படி கண்ணயர்ந்திருந்த சந்திரா அருகில் கேட்ட சலசலப்பில் சடாரென கண் திறந்தாள். எதிரே தெரிந்த காட்சியை மூளைக்குள் உள்வாங்க அவளுக்கு சில வினாடி நேரம் தேவைப்பட்டது.

சில காவல் துறையினர் அருகில் நிற்க ரகுவும், அவளது தம்பி சாந்தனும் செல்வனை இறுகப்பிடித்தபடி ஆக்ரோஷமாய் நின்றிருந்தனர். பார்வதி அக்கா நெஞ்சில் அடித்தபடி அழுது கொண்டிருந்தாள். சுற்றிலும் எல்லோரும் அதிர்ச்சியுடன் நின்றிருந் தார்கள். தகுந்த ஆதாரங்களுடன் செல்வனைப் பிடித்திருந்தார்கள் காவல் துறையினர்.

‘என்னாச்சு... செல்வனை எதற்கு... கடவுளே... என் செல்லத்தை சீரழித்தது இவனா.. பக்கத்தில் இருந்து கொண்டே இந்தப் பாதகத்தை செய்தானா... ஏன்... ஏன்... ஏன் இப்படி செய்தான்... என்ன தைரியம் வேண்டும் .... மதியம் அவளைக் காணவில்லை என்றதில் இருந்து ஓடியோடி அழுதபடி அவனும் தானே தேடினான். சிறு சந்தேகமும். தோன்றாதவாறு எத்தனை அற்புதமாக நடித்திருக்கிறான்.. சதன்யாவை கண்டுபிடித்த பிற்பாடும் கூட அவன் அழுதபடியே தானே வளைய வந்தான்... இதோ இரவிலும் தூங்காது அவள் அருகிலே தானே உட்கார்ந்திருந்தான் .... எப்படி முடிந்தது அவனால் ...

சட்டென எழுந்தாள் சந்திரா .... விறுவிறுவென சமையலறைக்குள் போய் கூரான கத்தியொன்றைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடி வந்தாள் .. நேரே போய் செல்வனின் வயிற்றில் அப்படியே இறக்கினாள். வலி தாங்காமல் துடிதுடித்த செல்வன் அப்படியே உயிரற்று சரிந்தான்.

‘ஏய்... ஏய் சந்திராவைப் பிடி...’ அம்மாவின் அலறலில் ஓடிவந்த அவளது தங்கை சந்திராவைத் தாங்கிப் பிடித்தாள். மயங்கிச் சாய இருந்த சந்திரா, சற்றே நிதானித்து நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அவள் முகம் வியர்த்திருந்தது.. செல்வனைக் கொன்றுவிடுவது போல் வந்த கற்பனையில் அவள் ஆடிப் போயிருந்தாள். தங்கையின் கைப்பிடியில் மெல்ல நடந்து செல்வனின் முன் போய் நின்றாள். காய்ந்து போயிருந்த கண்கள் மீண்டும் அருவியாக கொட்டத் தொடங்கியிருந்தன. அவன் முகத்தையே சில வினாடி நேரம் வெறித்துப் பார்த்தவள்

‘ஏன்டா இப்படிச் செய்தே... சொல்லு செல்வா ஏன் இப்படிச் செய்தே... அண்ணா...அண்ணான்னு ஓம் மேல அத்தன அன்பா யிருந்தாளேடா.. ஏன்டா இப்படிச் செய்தே பாவி.. என்ன பாவம்டா

அவள் பண்ணினாள்.. பொண்ணா பொறந்தது ஒரு குற்றமாடா.... அவள் உட ஒடம்பு மட்டும் தான் உங்க கண்ணுக்கு தெரியுமா...அந்த பிஞ்சு முகம் தெரியலயா ..அவளுக்கு என்னடா தெரியும்... ஏன்டா பொண்ணுங்க ஒடம்புக்கு இப்படி அலயறீங்க... ச்சீ.... என் பொண்ண திருப்பித் தா செல்வா... ... எனக்கு என் பொண்ணு வேணும்டா.... தர ஏலுமா செல்வா.... உன்னால.... சொல்லுடா... என் சதுவ திரும்பித் தர ஏலுமாடா.... கடவுளே... கடவுளே இப்போ நா என்ன செய்வேன்.... 'செல்வனின் சட்டையைப் பிடித்து, வெறி கொண்டவள் போல் உலுக்கியபடியே கதறினாள் சந்திரா. அவளது கதறல் அங்கிருந்தோர் கண்களில் இருந்து கண்ணீரை வரவழைத்திருந்தது. எல்லோரிடமிருந்தும் விம்மல் புறப்பட்டது. வலிமிகுந்த தாயின் ஓலம் எல்லோர் மனதையும் அறைந்தது.

சேலைத் தலைப்பால் முகத்தைத் துடைத்தபடியே, செல்வனின் அருகில் வந்த பார்வதி அக்கா அவன் கன்னத்தில் மாறி, மாறி ஓங்கி அறைந்துவிட்டு 'எப்போ பார்த்தாலும் போன்லயே கெடக்காத.. கெடக்காத என்டு படிச்சுப் படிச்சு சொன்னேனடா கேட்டியா.. அந்தச் சனியன்ல விடிய, விடிய முழிச்சிருந்து கண்டதையும், பார்த்துப் பார்த்து இப்படி அந்த புள்ளைட வாழ்வையும் தொலைச்சு, உண்ட வாழ்க்கையையும் தொலைச்சிட்டு நிக்கிறியேடா பாவி... உன்ன நல்லா வளர்க்காத பாவியாயிட்டேனடா நான்... கடவுளே... உங்க அப்பா ராப்பகலா அங்க கஷ்டப்பட்டு ஒழைக்கிறாரு எதுக்கு... நீ நல்லா வாழனும்னு தானே.. ஒனக்கேன்டா இப்படிப் புத்தி போச்சு.. அந்தப்புள்ள முகத்தைப் பார்த்தும் இப்படிச் செய்யத் தோணி இருக்கென்டா உண்ட மனசு எத்தன கெட்டுப் போயிருக்கணும்.. சே.. நீ எங்க புள்ளயே இல்லடா பாவி...' என்று தலையிலடித்தபடி கதறியவள் , காவல் துறையினரிடம் திரும்பி

'கூட்டிட்டுப் போங்க சேர்... அவன் என் பிள்ளையே இல்ல.... என்ன தண்டனை கொடுக்கணுமோ கொடுங்க.. இப்படி ஒரு பிள்ளை இருக்கிறதுக்கு இல்லாம போறதே நல்லம்... இவனுக்கு கிடைக்கிற தண்டனை இன்னொருவனுக்கு இப்படி ஒரு காரியம் செய்ற துணிவையே கொடுக்கக் கூடாது. சந்திராட பொண்ணு மட்டும் சாகல... என்னோட பையனும் செத்திட்டான்... ஆமா என்னோட பையனும் செத்திட்டான் ..... புள்ளய ஒழுங்கா வளர்க்காத நான் பாவி... நான் பாவி...' என்றபடியே தரையில் வீழ்ந்து அழத்தொடங்கினாள் பார்வதி. ஒழுக்கமற்று வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளால் எத்தனை தாய்மாரின் உள்ளம் தீப்பிழம்பாய் கொதிக்கிறது என்பது புரிந்தாற் போல் அந்த வீட்டில் விம்மலும் , கேவலும் ஓங்கி ஒலித்தன.

முற்றும்.

மூதூர் சுஸானா முனாஸ்

கலக்கம்

கனத்த இதயத்தோடு
கலங்கியவளாய் நிற்கிறேன்...
காணாமல் போன- என்
இதழோரப் புன்னகையை எண்ணி

எட்டெடுத்து வைக்கும்
ஒவ்வொரு படிகளிலும்
தொலைந்து தான் போனேன்
வலிகளின் துணையைக் கண்டு

துவண்டு போன என் உள்ளத்தை
துச்சமாய் தூக்கிலிடும்
பூமித் தாய் மடியும்
ஈரமற்றுப் போனதே இன்று

முடிவுறும் வாழ்வினில்
கண்ணீரின் காதலியான எனக்கு
முடிவில்லா வாழ்வினில்
என்ன விடை உண்டோ?

வெறுத்துப் போன
வாழ்க்கையில்
வெற்றிடத்தோடு அலைகிறேன்
எப்போது முற்றுப் பெறும்
என் பயணம் என்று

மின்னத் ஸறா பளுஸ்

அழகு

காலைக் கதிரோன் அழகு
கூவும் சேவல் அழகு
பூக்கும் பூக்கள் அழகு
பூங் குயிலின் ராகம் அழகு
புள்ளின் பாஷை அழகு
புல்லில் பனியும் அழகு
தென்றல் காற்று
தென்னைமரங்கள் அழகு
சேற்றில் தாமரை அழகு
ஆற்றில் மீனும் அழகு
அந்தி வானம் அழகு
அலை வீசும் கடலும் அழகு
இரவின் நிலவு அழகு
இனிய துயிலும் அழகு.

மக்கொனையூராள்

மொழிபெயர்ப்பில் வரும் சோதனை

குறிப்பிட்ட ஒரு வாசகம் அயல்மொழியில் பெயர்க்கப்படும்போது அதன் பொருள் எவ்வாறு மாறுபடுகிறது என்பதைக் கண்டறிய பின்கண்ட சோதனை நடத்தப்பட்டது.

பல்வேறு தேசிய இனங்களைச் சேர்ந்த பதினான்கு மொழி பெயர்ப்பு நிபுணர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தமது வலப்புறத்தில் இருப்பவரின் மொழி தெரிந்திருக்கும் வகையில் ஒரு வட்ட மேசையைச் சுற்றிலும் உட்கார வைக்கப்பட்டனர்.

'மனிதகுல வரலாறு எவ்வளவு பழமையானதோ அவ்வளவு பழமையானது பீர் காய்ச்சும் தொழிலும்' என்ற வாசகத்தை எழுதிக் கொள்ளும்படி முதலாவது மொழிபெயர்ப்பாளரான ஜெர்மனியரிடம் கூறப்பட்டது.

இந்த வாசகத்தை ஒவ்வொரு மொழிபெயர்ப்பாளரும் ஒருவர் பின் ஒருவராகத் தனக்கு அருகிலிருந்தவரிடம் கொடுக்கவே, வெவ்வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தனர்.

இவ்வாறு அந்த வாசகம் எல்லா மொழிபெயர்ப்பாளர்களையும் சுற்றிக்கொண்டு மூல வாசகத்தை வைத்துள்ள ஜெர்மனி மொழிபெயர்ப்பாளரிடம் ஹங்கேரிய மொழியில் வந்து சேர்ந்தபோது, அதில் எழுதப்பட்டிருந்ததைக் கண்டு அவர் திகைத்துப் போய்விட்டார்.

அந்த வாசகத்தில் இவ்வாறு கண்டிருந்தது.

'நீண்ட நெடிய காலமாகவே 'பீர்' மனித குலத்துக்குப் பிடித்தமான மதுபானங்களில் ஒன்றாக இருந்து வந்துள்ளது'

நன்றி...மஞ்சரி அக்டோபர் 2016 (தமிழ்நாடு)

(மொழிபெயர்ப்பாளர்களுக்கு சமர்ப்பணம்)

தகவல்...ஷெல்லிதாசன்.. - திருகோணமலை.

அப்பா

ஓ வென்று அலறும் கடலின் அலை இரைச்சலுக்கு மத்தியில் அனிதா தனது மனதின் அமைதிக்கு வழிதேடி அமைதியாகக் கரையில் நிற்கிறாள். இந்த அலைகள் எப்படி ஓயாமல் திரும்பத் திரும்ப அலுப்பில்லாமல் கரைக்கு வந்து செல்கின்றன. இந்த அலையின் சத்தம் எனக்குள் இருக்கும் துயரங்களுக்குத் தீர்வு சொல்லுமா என்ன?... ஆனாலும் மனது இங்கு வந்தவுடன் அமைதியாகிறது. கோவிலுக்குப்போனவுடன் பக்தியுடன் தெய்வத்தைக் கும்பிடுகிறாளோ இல்லையோ அங்கு நிலைத்திருக்கும் ஒரு தெய்வீகம் மனதை ரம்மியமாக்கும். அதுவும் கூட கோயில் கூட்டமில்லாமல் அமைதியாக இருந்தால் மட்டுமே செல்வாள். இல்லையென்றால் அதுவும் இல்லை.

அப்பா இறந்துபோய் இன்றோடு ஆறு மாதமாகிறது. ஆனாலும் அப்பாவின் நினைவுகள் தரும் வலி அவளது தூக்கத்தையும் அன்றாடப் பணிகளையும் முடக்கிப் போட்டன. வீட்டிற்குள் வரும்போதே 'டேய் சாப்பிட்டியா' என்று கேட்கும் அவரது குரல் காதுகளில் ரீங்காரமிடுகிறது. என்ன தின்பண்டம் வாங்கினாலும், 'அனிதாவுக்கு இது பிடிக்கும். கொடு' என்று கூற,

'ஏன் அவளுக்கு மட்டும்தான் வாயிருக்கா. மத்தவங்களுக்கு இல்லையா' என்ற அம்மாவின் பதிலுக்கு, 'முதல்ல அவளுக்குத் தான். பிறகுதான் மத்தவங்களுக்கு' என்ற அப்பாவின் தனிப் பாசம் அவளது தொண்டையை இப்போதும் துக்கத்தால் அடைக்க வைக்கிறது.

வீட்டின் முன்னே சுருண்டு கிடக்கும் நாய் கூட அப்பாவின் நினைவலைகளைச் சுமந்து நிற்கிறது. வீட்டிற்கு முன்னர் வந்து நிற்கும் காளை மாட்டிற்குக் கழனி வைக்கும் பழக்கமும் அவரால் ஏற்பட்டதுதான்.

'டேய் பாவண்டா அந்த

நாய்க்குக் கொஞ்சம் சாப்பாடு போடு. மாட்டுக்குக் கொஞ்சம் கழனித்தண்ணி வை' என்று அப்பா இறைஞ்சுவதுண்டு. அளவிடற்கரிய அப்பாவின் உயிர்களின் மீதான பாசம் அவர் இருக்கும்போது தெரியவில்லை. போனபிறகுதான் புத்தியில் உறைக்கிறது. அடிக்கடி அவர் ஏதாவது சொன்னால்,

'வேறவேலை இல்லையாப்பா. ஏதாவது சொல்லிட்டே இருங்க' என்று அலுத்துக்கொள்வாள். இன்று அப்படியெல்லாம் பேச அவர் இல்லையே என மனது ஏங்கித் தவிக்கிறது.

அதிகாலையில் எழும் பழக்கமுள்ளவர் அப்பா. வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின்னரும் வைகறை நாலரை மணிக்கே எழுந்துவிடுவார். காப்பி அருந்தி, குளித்து, சாமிக்குப் பூப்போட்டு கும்பிட்ட பிறகே சாப்பிட அமருவார். சொந்த பந்தங்களுக்கு மட்டும் அப்பாவின் குணம் பிடிக்காது.

'வெட்டு ஒண்ணு துண்டு ரெண்டுன்னு பேசுவாரு மனுசன்' என்று அப்பாவைப் பார்த்தால் பயப்படுவார்கள். மனதிலுள்ளதை அப்படியே பேசிவிடும் பழக்க முள்ளவர் அப்பா.

அவர் விபத்தில் காலமான போது அதிர்ச்சியில் அம்மாவும் அவளும் உறைந்து போனார்கள். அப்பாவின் பிரிவு தந்த வலியிலிருந்து கடக்கமுடியாமல் மனதில் பாறாங்கல்லைத் தூக்கி வைத்தது போல ஒரு இறுக்கம் மனதை ரணமாக்கியது. சரியாகச் சாப்பிடமுடியாமல், தூங்கமுடியாமல் பித்துப்பிடித்தது போல இருந்தாள். அம்மாகூட,

'இப்படியே இருக்காதடி உங்கப்பா இன்னும் வரவா போறாரு? போ போய் வேலையப் பாரு' என்று சொல்வாள். ஆனாலும் தன் மேல் பாசம் வைக்க அப்பாவைப் போல் இன்னோர் ஆன்மா கிடையாது என்பது அவர் இருக்கும்போது தெரியவில்லை. போனபிறகு மனது சஞ்சலப்படுகிறது.

அவர் "படி, படித்து நல்ல வேலைக்குப் போனால் உன் வாழ்க்கை நல்லாயிருக்கும்' என்று சொல்லும்போது மனதுக்குள் "எப்பப் பார்த்தாலும் இவருக்கு வேறு வேலையில்ல. ஏதாவது சொல்லிட்டேயிருப்பாரு' என்று நினைத்ததுண்டு. இப்போது தான் அவர் சொன்னது எவ்வளவு நிஜம் என்று மனது அசைபோடுகிறது. சின்னச் சின்ன விசயங்களுக்கெல்லாம் அண்ணனிடம் காசு கேட்கும்போது அவன் எதுவும் சொன்னால் மனசு கூசிப்போகிறது. வேதனை வந்து மனதில் பதியமிடுகிறது. சீக்கிரம்

வேலைக்குப் போகவேண்டும் என்று மனதில் வைராக்கியம் செடியாய் வளர்கிறது.

நிறைய கம்பெனிகளுக்கு ரெஸ்யூம் அனுப்பியும் அனுபவம் இல்லாத காரணத்தால் நேர்காணல் சென்றாலும் வேலை கிடைக்கவில்லை. அம்மா,

'நீ வேலைக்கும் போக வேண்டாம் ஒண்ணும் செய்ய வேண்டாம் பேசாமல் திருமணம் செய்துகொள்ல் என்றாள்.

'போம்மா உனக்கு வேற வேலையில்ல. வயது இருபத்தஞ்சு தான ஆகுது. இன்னும் கொஞ்சநாள் போகட்டும்மா. அதோடு காசு வேணாமால் என்றேன்.

'எனக்கு உடம்புக்கே நல்லால்லடா. நான் நல்லா இருக்கும் போதே உனக்குத் திருமணம் செஞ்சு பேறுகாலம் பார்க்கணும்' என்றாள்.

அன்றொரு நாள் அண்ணன் குடும்பம் ஒரு திருமணத்திற்காகக் கோயம்புத்தூர் சென்றது. பன்னிரண்டு மணிக்கு மேல் "அம்மா தபால்' என்ற குரலில் திடுக்கிட்டு, வெளியே போய் போஸ்ட்மேனிடம் இருந்து கவரை வாங்கி வந்தாள். வாங்கி மேலுறையைப் பார்த்தவள் அதன் மேல் அனிதா என்ற தன் பெயரைப் பார்த்ததும் எந்தக் கம்பெனி அனுப்பியுள்ளது என்று ஆர்வமாக, கவரின் உள்ளேயுள்ள கடிதத்தைப் பிரித்துப் பார்த்தால் அப்பா தன் பெயரில் போட்ட இன்சூரன்ஸ் முடிந்தநிலையில் பணத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளச் சொல்லி வந்திருக்கவும் அவளையும் அறியாமல் கண்களில் கண்ணீர் எட்டிப்பார்த்தது. அம்மா பதறிப் போய், 'என்னாச்சுடீ' என்று பதற, 'ஒண்ணுமில்லம்மா. அப்பா என் பெயரில் கல்யாணத்துக்காக இன்சூர் பண்ணிருக்காங்க. ஐந்துலட்சம் கட்டியிருக்காரும்மா. போய் வாங்கணும்மா' என்றாள்.

'அப்பா. போயிருவாருன்னு தெரிஞ்சுதான் போட்டாரோ என்னமோ. உன் கல்யாணத்துக்கு உங்க அண்ணனிடம் கையேந்த வேண்டாம். நகையிருக்கு, கல்யாணச் செலவுக்கு இது போதும். உங்க அண்ணிக்குத் தெரிய வேண்டாண்டி. ஏதாவது காரணம் சொல்லிக் கேட்பா. மறுக்க முடியாது' என்றாள் ஆனந்தமாக,

'சரிம்மா' என்ற அனிதாவுக்கு அப்பாவின் அன்புவெள்ளம் மனதை நனைக்க, மனதின் மகிழ்ச்சி ஒருபுறம் இரட்டிப்பாக தனது அப்பாவின் படத்தின் முன்பு நின்று கண்ணீர் உகுத்தாள். அனிதாவின் அம்மாவுக்கும் பெரிய மனபாரம் இறங்கி மனது லேசாகியிருந்தது.

(முற்றும்)

சுந்தரிமணியன் - புதூர்

வெரிக்கோஸ் நாளநோயும் தீர்வும்

(விரிசுருள் சிரை நோய் - varicose veins)

'உடம்பொடு உயிரிடை நல்ஆக்கம் என்ப

வடந்தேமன் பார்த்து செயல்.'

உடல் நலம் என்பது உயிர் வாழ்வதற்கான அடிப்படை. அதை காக்கும் செயல்தான் முதன்மைக் கடமை என்று திருவள்ளுவர் உரைக்கிறார். அதனடிப்படையில் உடல்நலம் குன்றாமல் பார்த்துக் கொள்ள நோய் பற்றிய அடிப்படை அறிவு யாவருக்கும் இருத்தல் அவசியமாகிறது. அந்த வகையில் இம்முறை வெரிகோஸ் நாள நோய் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

வெரிகோஸ் என்றால் ரத்த நாளங்கள் வீங்குதல் என்று பொருள். இதயத்திற்கு அசுத்த ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் நாளங்கள் சுருண்டு கொள்ளுதல், வீங்குதலே இந்நோயாகிறது.

இது ஒரு நீண்ட கால நோயாகும். இந்த நோய் குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்றது. குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி என்பது

உடலின் மற்ற பாகங்களிலும் கூட இத்தகைய முடிச்சுகள் இருக்கும். இவற்றால் அவ்வப் போது கால் பகுதியில் வலியும், வேதனையும், குடைச்சல் போன்ற உணர்வும் ஏற்படும்.

இதயம், குருதிக்குழாய்களான நாடி, நாளம் மற்றும் குருதி ஆகியவற்றைக் கொண்ட ஒரு அமைப்பு ஆகும். இது உடல் முழுவதும் குருதியைப் பாய்ச்சி, உயிர்வாழத் தேவையான ஒக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச் சத்துக்களை உடல் பாகங்களுக்கு வழங்குகிறது, அத்துடன் வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகளை அகற்றவும் உதவுகிறது. நாடித் தொகுதி இதயத்தில் இருந்து சுத்திகரிக்கப்பட்ட குருதியை உடல் பாகங்களுக்கு கொண்டு செல்லவும் நாளத்தொகுதி உடற்பாகங்களில் உபயோகிக்கப்பட்ட குருதியை இதயத்துக்கு எடுத்து செல்வதற்கும் உதவுகின்றது.

நாளத்தொகுதியில் ஏற்படுகின்ற தொய்வு வீக்கம் சுருள்கள் என்பனவே வெரிகோஸ் வெயின் எனும் நோயை உண்டாக்குகிறது.

பலருக்கு கால் தொடைக்கு கீழ்ப் பகுதியிலோ, முழங்காலுக்கு பின்புறத்திலோ, நரம்புகள் முடிச்சிட்டுக் கொண்டதைப் போல இருப்பதைக் காணலாம்.

கால் பகுதியின் இரத்த ஓட்டம் இதனால் கடுமையாக பாதிக்கப் படும் அபாயம் ஏற்படும். கால்கள் செயல் இழப்பது, வீங்குவது போன்ற பல விளைவுகளும் ஏற்படலாம். நீண்ட காலமாக நாளங்கள் வீங்கி இரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் தேக்கம் அடைந்து காணப்படுவதன் காரணமாக அந்த இடத்தில் புண்கள் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு.

இது பரவலாக எல்லோருக்கும் உருவாகின்ற நோய்தான். ஆரம்ப கட்டங்களில் கடுமையான வலியோ, வேதனையோ இல்லாததால் இதனை யாரும் பெரிது படுத்துவது இல்லை. ஆனாலும், இது அலட்சியப்படுத்தக் கூடிய நோய் அல்ல. நோய்களில் எதுவுமே அலட்சியத்துக்குரியது அல்ல என்பதை நாம் அனைவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். சிறியதொரு பிரச்சினையோ/ நோயோ காலப் போக்கில் பாரியதொரு பிரச்சினையாக மாறலாம். எனவே தான் ஒரு நோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில்

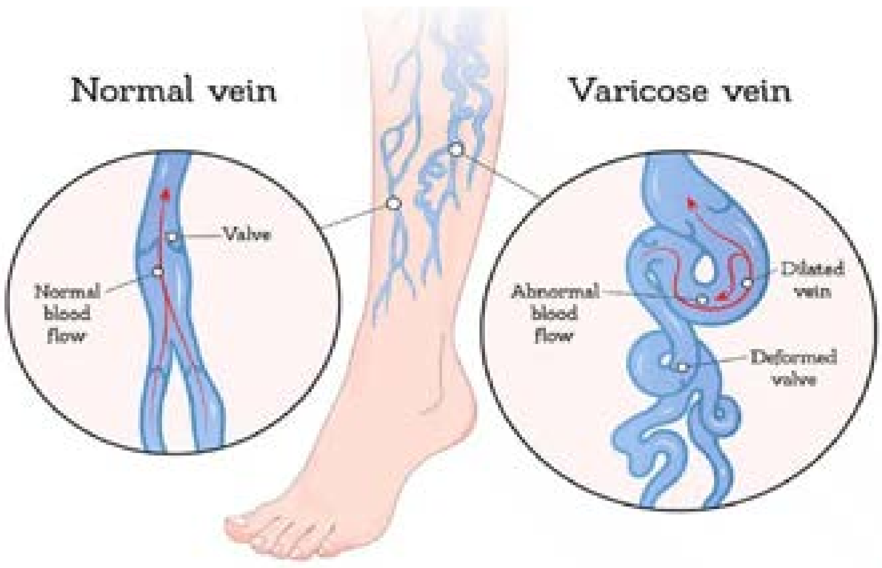
அதற்கான தீர்வைப் பெற்றுக் கொள்வது முக்கியமாக ஒன்றாக கருதப் படுகிறது.

வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நாளங்கள் பொதுவாக கால்களில் ஏற்பட்டாலும் உடலின் பல பாகங்களிலும் ஏற்படலாம், ஆனால் பொதுவாக கால்களில் ஏற்படக்காரணம், நிமிர்ந்து நிற்பதும் நடப்பதும் உங்கள் கீழ் உடலின் நாளங்களில் அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்துவதே. இது பெரும்பாலும் 30 வயதினர் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. கால்களில் உள்ள நாளங்களின் பலவீனமான வால்வுகளால் இது ஏற்படலாம் பொதுவாக, அந்நாளங்களில் உள்ள ஒரு வழி வால்வுகள் இரத்தத்தை கால்களில் இருந்து இதயத்தை நோக்கி பாய வைக்கின்றன. இந்த வால்வுகள் வேலை செய்யாத போது, கால்களில் இரத்தம் சேகரிக்கப் பட்டு, அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. நாளங்கள் வலுவிழந்து, பெரிதாகி, முறுக்கப்பட்ட தோற்றத்தில் காணப் படும். ஒக்ஸிஜனகற்றப்பட்ட இரத்தத்தைக் கொண்டிருப்பதால் அவை நீலமாகவும் கறுப்பு நிறமாகவும் தோன்றும்.

நோய்க்கான காரணிகள்

1. மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் ஏற்படும் போது, இரத்தநாளங்கள் அனைத்தும் அழுத்தப்படுகின்றன. நாளங்கள் புடைத்தல் அல்லது வீங்குதல் போன்ற இயல்புக்கு மாறான நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றன.



மலச்சிக்கல்தான் இந்த நோய்க்கான மூல காரணமாக கருதப்படுகிறது.

2. நீண்ட நேரம் அசைவற்று நிற்றல் /இருத்தல் / பலவீனமான நாள வால்வுகள்

ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் அசைவற்று நின்றபடியே வேலை செய்வது, ஒரே இடத்தில் கால்களை தொங்கவிட்ட படியே அசைவற்று உட்கார்ந்திருப்பது போன்றவற்றாலும் ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டு இந்நோய் வருவதற்கான காரணமாக அமையலாம். ஏனெனில் நடத்தல் அசைதல் செயற்பாடுகளின் மூலமே குருதி கால்களில் இருந்து மேல்நோக்கி இதயத்திற்கு கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

இரத்த நாளங்களில் உள்ள வால்வுகள் பலவீனமாக இருந்தால் இந்த நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன.

பாதங்களில் இருந்து ரத்தத்தை இதயத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் போது, புவியீர்ப்பு விசைக்கு எதிராக, அதிக விசையுடன் வால்வுகள் இயங்க வேண்டி உள்ளது.

அது இயலாமல் போகும் போது, ரத்தம் மீண்டும் கீழ் நோக்கியே செல்லத் தொடங்கும். இதனால், ரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் பாதிக்கப்பட்டு, புடைத்தும் வீங்கியும் காணப்படும்.

ஆக, இவை எல்லாமே, உடலுக்கு அதிக அசைவில்லாத வாழ்க்கை முறையினால் (Sedentary life) வரும் கேடுகள் என்பது புரிகிறது. உடலுக்கு குறைந்த பட்ச உழைப்பும், அசைவும் தேவை என்பதை நாம் அனைவரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

3. அதிக பருமன் கொண்டவர்கள்.

4. கருவுற்ற பெண்கள்

கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் போதிய பராமரிப்பின்மை, அசைவற்றிருத்தல் போன்ற காரணங்களால் பெண்களுக்கு வர வாய்ப்பு அதிகம். கர்ப்பம் உடலில் இரத்தத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது, ஆனால் வளர்ந்து வரும் கருப்பை அடிவயிற்று நரம்புகளில் அழுத்தத்தை ஏற் படுத்துவதால், கால்களில் இருந்து இடுப்புக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது.கால் நாளங்களில் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்க வாய்ப்பு உள்ளதால், பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு 3 மாதங்கள் முதல் 12 மாதங்களுக்குள் இந்த நோய் வருகிறது. ஹோர்மோன் மாற்றங்களும் இதில் பங்கு வகிக்கிறது.

4. பரம்பரை காரணிகள்

5. வயோதிகம்

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இரத்த ஓட்ட பாதிப்பினால் வர வாய்ப்புண்டு.

6. ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகம்

பொதுவாக பிள்ளைப்பேறு, மெனோபாஸ், குடும்ப கட்டுப் பாட்டுக்கான அறுவை சிகிச்சை போன்ற காரணங்களால், ஆண்களை விட பெண்களுக்கே இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

7. அசைவற்ற வாழ்க்கை முறை

அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் நின்று கொண்டே வேலை செய்வது, அசைவற்று ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பது போன்ற வாழ்க்கை முறை உள்ளவர்களுக்கு வெரிகோஸ் வெயின் நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

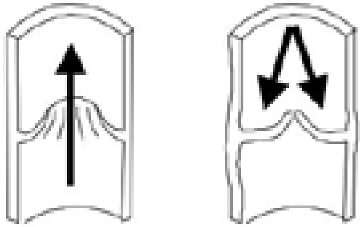
அறிகுறிகள்

- கால்களில் வலி அல்லது கனமான உணர்வு
- கீழ் கால்களில் எரிவு, துடித்தல், தசைப்பிடிப்பு மற்றும் வீக்கம்
- நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்தால் அல்லது நின்றால் அதிகரித்த வலி
- நாளங்களைச் சுற்றி அரிப்பு
- கணுக்கால் அருகே தோல் புண்கள், கட்டாயம் மருத்துவ கண்காணிப்பு அவசியம். இது வஸ்கியுலர் (குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதிச் சீர்கேடு) நோயின் கடுமையான நிலையைக் குறிக்கிறது.
- தோலின் உட்புறத்தில் ரத்த நாளங்கள் நீண்டு தடித்திருப்பதைக் காண முடியும்.
- பாதப்பகுதிகளில் சுளுக்கு மற்றும் சுண்டி இழுத்தல்.
- வெரிகோஸ் வெயின் இருக்கும் இடத்தில் தோலின் நிறம் வேறுபட்டு காணப்படுதல்.

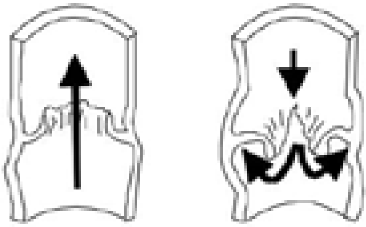
வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகள் ஒரு அழகுப் பிரச்சனை மட்டுமல்ல. இது ஒரு நோய்நிலை. ஒருமுறை ஏற்பட்ட சேதத்தை மாற்ற முடியாது, அது அடுத்த கட்டத்திற்கு முன்னேறிக் கொண்டே இருக்கும். எனவே இது ஒரு முற்போக்கான மற்றும் மீள முடியாத நோயாகும். இது கூடிய விரைவில் தீர்க்கப்பட வேண்டும். வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளுக்கு மருந்து மாத்திரை சிகிச்சை இல்லை.

நோய் கண்டறிதல்

- **உடல் பரிசோதனை:** *மருத்துவர் கால்களைப் பார்த்து, வீங்கிய மற்றும் முறுக்கிய நரம்புகளைக் கண்டறிதல்*
- டாப்ளர் சோதனை: இது ஒரு



Healthy venous valves
Venous blood flows upward against gravity and any backflow is prevented by valves that shut against the flow



Varicose veins
The valves become damaged and do not function properly. Backflow of blood is not prevented and 'pooling' of blood stretches and balloons the vein walls.

வகையான அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனை. இதன் மூலம், இரத்த நாளங்களில் இரத்த ஓட்டத்தின் அளவையும் திசையையும் மருத்துவரால் கண்காணிக்க முடியும்.

- **இரத்தப் பரிசோதனைகள்**: சில சமயங்களில், இரத்த உறைவு அல்லது பிற நோய்களைக் கண்டறிய இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்யப்படலாம்.

சிகிச்சை

நோயாளியின் நிறை, சிகிச்சை, ஒவ்வாமை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மயக்க மருந்துகளைத் தாங்கும் திறன் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை அடங்கும்.

லேசான நிகழ்வுகளுக்கு கால் உயரம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

குறைந்த மூட்டு நரம்புகளில் இரத்தத்தையும் அழுத்தத்தையும் குறைக்கும் சுருக்க காலுறைகளைப் பயன்படுத்த நோயாளிக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம்.

- **ஸ்கெலரோதெரபி**: இது ஒரு திரவத்தை நாளத்துக்குள் செலுத்துவதன் மூலம் அதைச் சுருக்கி சிதைக்கச் செய்யும் முறையாகும். இது இரத்தத்தை மீதமுள்ள ஆரோக்கியமான நாளங்கள் வழியாக செல்ல கட்டாயப்படுத்துகிறது. திரவமானது ஸ்க்லரோசிங் ஏஜென்ட் என்று அழைக்கப் படுகிறது. இந்த நுட்பத்தை கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பருமனானவர்கள் மற்றும் ஸ்க்லரோசிங் ஏஜெண்டிற்கு ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் பயன்படுத்த முடியாது. இந்தச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு அந்தப் பகுதியில் தோலில் கருமை நிறம் தோன்றலாம் ஆனால் அது 6 மாதங்களுக்குள் முற்றிலும் மறைந்துவிடும்.

- லேசர் சிகிச்சை: சிறிய வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நாளங்கள் தோலின் மேற்பரப்புக்கு அருகில் இருக்கும்போது இந்த நுட்பம் பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஆனால் இது தோல் நிற மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆழமான வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நாளங்களுக்கு, லேசர் அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நாளத்தினுள் வடிகுழாய் மூலம் செருகப்பட்ட ஒரு சாதனம் கடுமையான வெப்பத்தை கடத்துகிறது மற்றும் நாள வடுவை ஏற் படுத்துகிறது.

- **நாளங்களை அகற்றுதல்**: இது ஒரு பழைய அறுவை சிகிச்சை நுட்பமாகும், இதன் மூலம் ஒரு நெகிழ்வான சாதனம் நாளத்துக்குள் செருகப் பட்டு, பின்னர் இடுப்பில் ஒரு சிறிய கீறல் மூலம் நாளம் அகற்றப்படும். நாளத்தின் எந்த துணை நாளங்களும் தனித்தனி சிறிய கீறல்கள் மூலம் பிணைக்கப்படுகின்றன. மயக்க மருந்து நீக்கப்பட்ட பிறகு, கீறல் இடத்தில் சிறிது வலி இருக்கலாம்.

குறைந்தபட்ச கலப்பு சிகிச்சையானது எண்டோவனஸ் லேசர் நீக்கம் மற்றும் நுரை ஸ்கெலரோதெரபி ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. அதிக நன்மைகள் இருப்பதால் அறுவை சிகிச்சையை விட இது விரும்பத்தக்கது.

இது ஒரு எளிய மற்றும் எளிதான பகல்நேர பராமரிப்பு செயல்முறை என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர், இது ஒரு ஊசி குத்துதல் மூலம் செய்யப்படுகிறது. ஒப்பனை காரணங்களுக்காக, கால்களில் அறுவை சிகிச்சை தழும்புகளைத் தடுக்க இது சிறந்தது. இதற்கு பொது மயக்க மருந்து தேவையில்லை, எனவே மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வேண்டிய அவசிய மில்லை. இது அறுவை சிகிச்சைக்கு தகுதியற்ற மற்றும் ஆபத்தான நோயாளிகளிலும் செய்யப்படலாம். சிகிச்சையின் அடுத்த நாளே நோயாளிகள் தங்கள் பணிக்குத் திரும்பலாம். வெற்றி விகிதம் 95% இற்கும் அதிகமாக இருப்பதால், எண்டோவெனஸ் லேசர் சிகிச்சையின் சிறந்த விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தது.

வெரிகோஸ் நாளநோய் பிரச்சினை இருப்பவர்கள் அதை மேலும் மோசமாகாமல் தடுக்க பின்வரும் வழிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1. தினமும் சிறிது நேரம் நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி செய்தாலும் கால்களுக்கு என்று ஒரு பிரத்தியேக பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தினமும் 20 முறையாவது கால்களை நெஞ்சுக்கு நேர் மேலே

உயர்த்தி கீழிறக்க வேண்டும். தொடர்ச்சியாக செய்யும் இந்தப் பயிற்சி மற்றும் நடைப்பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற செயல்பாடுகள் கால் தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சியாக அமைந்து ரத்தத்தை மீண்டும் இதயத்தை நோக்கி பாய உதவுகின்றன.

2. கட்டாயமாக ஹை ஹீல்ஸ் செருப்புகளை அல்லது ஷூக்களை தவிர்க்க வேண்டும். அதேபோல இறுக்கமான சாக்ஸ்கள் மற்றும் கால்களை இறுக்கிப் பிடிக்கும் லெக்கின்ஸ் ஆடைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

3. நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டே வேலை செய்பவர்கள், அதிக நேரம் அமர்ந்திருப்பவர்கள் அவ்வப்போது இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்களை நீட்டி மடக்க வேண்டும்.

4. ஆரோக்கியமான நார்ச் சத்துள்ள உணவுகள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். கால் வீக்கத்தை குறைக்க உப்பை குறைக்க வேண்டும்.

5. பருமனை நிறை குறைப்பு அவசியம். குறைந்த எடை நரம்புகளின் அழுத்தத்தை குறைக்கிறது என்பது முக்கியமானது.

6. சுருக்க காலுறைகளை (compression stockings) அணியலாம். அல்லது பாதம் தொடங்கி முழங்கால் வரை 'கிரீப் பேண்டேஜ்' எனும் மீள்துணியைச் சுற்றிக் கொள்ளுதல், இவை கால்களில் மென்மையான அழுத்தத்தை செலுத்துகின்றன. ரத்தம் மேல் நோக்கி நகர உதவுகின்றன. வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கின்றன.

7. நீண்ட நேரம் நிற்பதைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், அவ்வப்போது கால்களை உயர்த்தி வைப்பதன் மூலமும், படுத்துறங்கும் போது கால்களுக்குத் தலையணை வைத்து உயரப்படுத்திக் கொள்ளுதல், மூலமும் வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளைத் தடுக்கலாம்.

எனவே இந்த நோய் பற்றிய தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்று நோயற்ற வாழ்வைப் பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிப்போம்.

நன்றி.

Dr ஜலீலா முஸம்மில் (MBBS/SL)
சிரேஷ்ட வைத்திய அதிகாரி
ஆதார வைத்தியசாலை
ஏறாவூர்.

நிலம் தொலைத்த மனிதயினம்

வலம்வந்த தாயகத்தில் வாட்டமது தோன்றிடவும்
நிலந்தொலைத்த மனிதயினம் நிம்மதியை இழந்திடவும்
நிலவுமிங்கே இருளோடு நித்திரையைக் கலைத்திடவும்
பலநூறு மக்களுமே பரிதவித்தே மாண்டனரே .

வாழ்வதற்கு நிலமில்லை வறுமையுமே நிலையாக
ஊழ்வினையின் அரக்கனுமே ஊசலாட வைத்தானே
பாழ்பட்ட நெஞ்சமோடு பரிதவித்த மக்களினம்
ஏழ்பிறப்பும் இந்நிலையே ஏதிலியாய் புலம்பெயர்ந்தார் .

ஈழத்தின் நிலைமையினை எடுத்துரைத்தால் கண்ணீரே
சூழலிலே மாற்றமின்றிக் சுற்றத்தைக் காத்திடவே
வாழவேண்டி அகதிகளாய் வாடிநின்ற அனுபவத்தை
ஆழமாக நெஞ்சத்தில் ஆறாது பதித்தனரே .

தொலைத்திட்ட நிலமதுவும் தொல்லுலகில் மீண்டிடுமா
உலைவைத்த பானையுமே உடைந்துவிட என்செய்வோம்
கொலைகாரர் சூழ்ச்சியிலே கொன்றனரே எம்மருங்கும்
வலைதனிலே சிறைபட்டு வதங்கியுமே போனாரே .

மக்களினம் வாழ்வதற்கு மனைகளுமே ஈங்கில்லை
இக்கணமும் ஐயமுடன் இன்றிங்கே வாழ்கின்றார்
புக்கவொரு நிலமில்லை புவிமகளே என்சொல்வாய்
தக்கதொரு நிலைப்பாட்டை தரணிக்கே தந்திடுவாய் .

பெண்களுடன் குழந்தைகளும் பேணுகின்ற தந்தையரும்
வண்ணமின்றி இருக்கின்றார் வாசமில்லா மலர்போலே .
கண்கலங்கி நிற்கின்றார் கவலையுடன் வாழ்கின்றார்
மண்ணுலகின் கதியிதுவா மாற்றங்கள் வந்திடுமா .

மாற்றங்கள் வேண்டுமிங்கே மனிதயினம் வாழ்வதற்கே
ஏற்றங்கள் வேண்டுமிங்கே எந்நாளும் நிம்மதிக்காய்
சாற்றுங்கள் நிலத்தினையும் சற்றேனும் தவறாமல்
போற்றுங்கள் நிலத்தினையும் பொதுவுடைமைக் கொள்கையால் .

சரஸ்வதி பாஸ்கரன் திருச்சி , தமிழ்நாடு, இந்தியா.

கவித் தூறல்கள்

இரவு

இரவே உன்னை
நேசிக்கின்றேன்
நித்திரை கொள்வதற்காக
அல்ல
உன் மௌனத்தை
ரசிப்பதற்காக

சுமை

பிள்ளைகளின்
கனவை பெற்றோர்கள்
சுமக்க
புத்தகங்களின்
கனதியை பிள்ளைகள்
சுமக்கிறார்கள்

கீறல்

நான் எழுதிய
வார்த்தைகளை விட
கிறுக்கிய கீறல்கள்
மிகையாகிறது
என் கவிப் புத்தகத்தில்

ஏக்கம்

அன்று வாழ்ந்த வாழ்க்கை
சுகமாகத் தோன்றுகிறது
இன்றைக்கு
ஏனோ தெரியவில்லை
அன்று அந்த வாழ்க்கையை
வெறுத்ததினாலோ என்னவோ?

மக்கொனை நிலா

வரலாற்றில் ஒரு சம்பவம்

நபி (ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களின் அவையில் கலந்து கொண்டு அவர்களின் உபதேசங்களை கேட்டு பயன்பெறுவதில் உம்மு அம்மாரா (ரலி) அதிக ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். இதனால் அப்பெமணியிடம் மார்க்க அறிவும், பண்பாடும் அதிகரித்து வந்தன. தினம் தினம் ஒரு புதிய கட்டளை அல்லது கடமையை கேள்விப்படுகிறார்.

புதியவை ஒவ்வொன்றிலும் மனித சுதந்திரத்திற்கு. முதலிடம் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதையும், இறைவனால் வழங்கப்பட்ட. மனித உரிமைகளுக்கு அவற்றில் உத்தரவாதம். அளிக்கப்பட்டிருப்பதையும் காண்கிறார். அதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளும் முறையில் ஒருமுறை(நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹி வஸல்லம்) அவர்களிடம் இவ்வாறு கேட்கிறார் ”அனைத்திலும் ஆண்களுக்கு தானே உரிமை உள்ளது. பெண்களுக்கு எந்த உரிமையும் இருப்பதாக தெரியவில்லையே!” பெண்கள் ஆண்களுக்கு சமமானவர்கள். என்னும் உண்மை இறைவாக்கிலும், கட்டளையிலும் அதிகாரபூர்வமாக. இடம்பெற வேண்டும் என்பது உம்மு அம்மாரா (ரலி) அவர்களின் விருப்பம். அவருடைய விருப்பத்திற்கு. பதில் அளிக்கும் வகையில் இறை வசனம் இறங்கியது. நிச்சயமாக முஸ்லிம்களான ஆண்களும் பெண்களும், நம்பிக்கை கொண்ட ஆண்களும், பெண்களும் இறைவழிபாடுள்ள ஆண்களும், பெண்களும் பொறுமையுள்ள ஆண்களும், பெண்களும் (அல்லாஹ்விடம்) உள்ளச்சத்துடன் இருக்கும். ஆண்களும், பெண்களும் தர்மம் செய்யும் ஆண்களும், பெண்களும் நோன்பு நோற்கும் ஆண்களும், பெண்களும் தங்கள் வெட்கத் தலங்களை (கற்பை) காத்துக் கொள்ளும், ஆண்களும் பெண்களும் அல்லாஹ்வை அதிகமதிகம் தியானம் செய்யும் ஆண்களும், பெண்களும்ல் ஆகிய இவர்களுக்கு அல்லாஹ் மன்னிப்பையும்.” மகத்தான நற்கூலியையும் சித்தப்படுத்தியிருக்கிறான் (அல்குர்ஆன்.33:35) என்ற வசனம் இறங்கியது.

காத்தான்குடி - ஜூவைரியா

அன்பைத் தேடி

ஒரு கிராமத்தில் ஒரு சிறுமி வாழ்ந்து வந்தாள். அவள் மிகவும் ஏழை. தினமும் அவர்களின் வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள ஆற்றங் கரையில் மீன்களைப் பிடித்துச் சமைத்துச் சாப்பிடுவாள். ஒரு நாள் அந்த ஆற்றங் கரையில் மீனே கிடைக்கவில்லை. அந்த சிறுமி பாடசாலைக்குப் பசியுடனே சென்றாள்.

அங்கே பசியினால் மயங்கி விழுந்தாள். அவளை மற்ற மாணவர்கள் கேலி செய்தார்கள் அவள் மிகவும் கஷ்டத்தோடு வீடு திரும்பினாள். அவள் வீட்டுக்கு வரும் வழியில் ஒரு மரக்கிளையில் தாய்ப் பறவை ஒன்று தன் குஞ்சுக்கு இரை ஊட்டிக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டபோது அவள் கண்கள் இரண்டும் கலங்கின. அவள் மிக நீண்ட நேரம் அந்தப் பறவைகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அவை இரண்டும் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தன. எனக்கும் ஒரு அம்மா இருந்தால் நானும் சந்தோஷமாக இருப்பேனே என்று அவள் யோசித்தாள்.

இந்தக் கதை கூறும் உண்மை:

அம்மாவின் அன்பு இருந்தால்தான் சந்தோசமாக வாழலாம்.

ஸாலிஹா மிஸ்பான்

தரம் 4

நூலேணி பதிப்பகம், அமெரிக்கத் தன்முனைக் கவிதைக்கூடம் இணைந்து நடத்திய நூல் வெளியீட்டில் அமெரிக்கா, தமிழ்நாடு கவிஞர்களின் தன்முனைக் கவிதை நூல்கள் வெளியீடு

நூலேணி பதிப்பகம், அமெரிக்கத் தன்முனைக் கவிதைக்கூடம் இணைந்து நடத்திய நூல் வெளியீடு 12-10-2025 ஞாயிறு காலை தாம்பரம், வள்ளுவர் குருகுலம் பள்ளியில் உள்ள சுவாமி விவேகானந்தர் சிலை வாயிலில் நடைபெற்றது..

கவிஞர் கன்னிக்கோவில் இராஜா அவர்கள் எழுதிய 'தன்முனைக் கவி ஐப்பசி' தன்முனைக் கவிதைகள் நூலை கவிஞர் கவிநிலா மோகன் அவர்கள் வெளியிட முனைவர் வே.புகழேந்தி அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார்.

கவிஞர் நெல்லை அன்புடன் ஆனந்தி அவர்கள் எழுதிய 'தன்முனைத் தளிர் ஐப்பசி' தன்முனைக் கவிதைகள் நூலை கவிஞர் அன்புச்செல்வி சுப்புராஜு அவர்கள் வெளியிட கவிஞர் தா.உமா அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார்.

பாவலர் கல்லை மலரடியான் அவர்கள் எழுதிய 'தன்முனை மலர் ஐப்பசி' தன்முனைக் கவிதைகள் நூலை முனைவர் சிவகாமசுந்தரி நாகமணி அவர்கள் வெளியிட கவிஞர் புதுகை ஆதீரா அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார்.

இந்நூலின் வெளியீட்டு விழாவில் முனைவர் வே.புகழேந்தி, கவிஞர் கவிநிலா மோகன், கவிஞர் வதிலைபிரபா, முனைவர் சிவகாமசுந்தரி நாகமணி, கவிஞர் புதுகை ஆதீரா, கவிஞர் அன்புச்செல்வி சுப்புராஜு மற்றும் கவிஞர் தா.உமா, உட்பட பலர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர். நிகழ்ச்சியைக் கவிஞர் கன்னிக்கோவில் இராஜா ஒருங்கிணைத்தார். தன்முனைக் கவிதை வரலாற்றில் மாதம் ஒருநூல் வரிசையில் 'ஐப்பசி' மாதத்தின் நூல்கள் வெளியீடு சிறப்புற நடைபெற்றது.

எமது இம்மாத முத்தமிழ் கலச சஞ்சிகையின் ஆளுமை அறிமுகம்

நாவலரசி ஏ.சீ ஜெரீனா முஸ்தபா

இறைவன் தந்த இணையற்ற அருளான 'எழுத்தாற்றல்' என்பது உண்மையிலேயே ஒரு வரம் என்றுதான் குறிப்பிட வேண்டும்.

அத்தகைய ஆற்றல் பெற்றவர்கள் சமூகத்துக்கு தமது சிந்தனைகளையும் கருத்துகளையும் பகிர்ந்து சமூக மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய அழகிய இலக்கியங்களைப் படைத்தும் விடுகிறார்கள்.

அந்த வரிசையில் நாவலரசி ஏ.சி ஜெரினா முஸ்தபா நமது சஞ்சிகையின் இம்மாத ஆளுமையாக வலம் வருகின்றார்.

எம்.வை அப்துல் கரீம், பாத்திமுத்து ஜொஹ்றா தம்பதினரின் செல்வமகளாக ஜெயவர்த்தனபுர பிட்டகோட்டேயில் பிறந்து, களுவில வெலிவிட்ட பகுதியில் வாழ்ந்துவரும் இவர் , வெலி விட்ட சென்மேரிஸ்தேசிய பாடசாலையில் சிங்கள மொழியூடாக கல்வி கற்றவராவார்.

ஆரிகாமம் தும்மல சூரிய மர்ஹூம் முகம்மது முஸ்தபா அவர்களுடன் 1987 ஆம் ஆண்டு திருமண பந்தத்தில் நுழைந்து, இரண்டு ஆண்களும், இரண்டு பெண்களுமாக நான்கு குழந்தைகளின் தாயாகவும், அல்ஹம்துலில்லாஹ். இன்று 10 பேரக் குழந்தைகளுடனும் வாழ்ந்து வருகின்றார்.

1983 ஆம் ஆண்டு தினபதி பத்திரிகையின் 'இலக்கியப் பூங்கா' என்னும் பகுதியில் ஆன்மீக கட்டுரை மூலமாக இலக்கிய உலகுக்குள் பிரவேசித்தவராவார்.

இவரின் எழுத்துலக பிரசவங்களாக, இதுவரை 14 நூல்கள் வெளிவந்திருக்கின்றன.

''இறைவனின் பேரருளும், எனது கணவனார் மர்ஹூம் முஹம்மது முஸ்தபா அவர்களின் அனுசரணையோடுமே என்னால் இந்த நூல்கள் வெளியிடப்பட்டன" என நன்றியுடன் நினைவுகூரும் நம் ஆளுமை, உண்மையிலேயே மிக மென்மையான மனதுடையவர்.

நம் ஆளுமையான நாவலரசியிடம் "உங்கள் கன்னி வெளியீடான முதல் நூல் பற்றி கூறுங்களேன்" எனக் கேட்டபோது...

மித்திரன் வாரமலரில் தொடராக வந்த கதைதான். ஏழு முறை பதிப்புகள் செய்யப்பட்ட நாவலான 'ஒரு அபலையின் டைரி' நாவலே எனது முதல் வெளியீடு என்கிறார்.

நீங்கள் வெளியிட்ட மற்ற நூல்கள் பற்றியும் கூறலாமே எனக் கேட்ட போது...

- 'இது ஒரு ராட்சசியின் கதை' நாவல் (சர்வதேசபோட்டியில் சிறப்புப்பரிசு பெற்றது)
- '37 ஆம் நம்பர் வீடு' நாவல் (மூன்று பதிப்புகள் கண்டது)
- 'அவளுக்குத் தெரியாத ரகசியம்' நாவல் (இரண்டு பதிப்புகள் கண்டது)
- 'மர்ம கீதங்கள்', 'நடுநிசி நரிகள்', நாவல்கள் (இரண்டும் மித்திரன் வாரமலரில் தொடர்கதையாக பிரசுரிக்கப்பட்டவை)
- 'எதார்த்தங்கள்', 'மீண்டும் ஒரு வசந்தம்', 'இரு தீபங்கள்' (இவை மூன்றும் சிறுகதை தொகுதிகள்)
- 'பொக்கிஷம்' (கவிதை தொகுதி)
- 'சமூகமே பதில் சொல்' (உளவியல் சார்ந்த சம்பவ கட்டுரை தொகுதி. இரு பதிப்புகள் கண்டது)
- 'ரோஜா கூட்டம்', 'மல்லிகையே' இரண்டும் (சிறுவர் கதை தொகுதிகள்)
- 'அனுபவமே பேசு' (எனது வாழ்வியல் படிப்பினை தொகுப்பு)

அவ்வளவுதான்.

என மிக அடக்கமாக கூறி மொத்தம் 14 நூல்களின் சொந்தக் காரியாக இலக்கிய உலகில் உலா வரும் நிலவாக பிரகாசித்து,நம்மை வியக்க வைக்கிறார் இம்மாத நம் ஆளுமையான ஜெரினா முஸ்தபா.

இன்னும் பல புதிய நூல்களும், பழைய நூல்களின் பதிப்புகளும், வெளிவர தயார் நிலையில் இருக்கின்றன.

என நம்மை மேலும் வியப்புக்குள்ளாக்கி மென்மையாக சிரிக்கும் நம் ஆளுமைக்குள் புதைந்துள்ள இலக்கிய தாகம் தீர போவதில்லை என்று மட்டும் நன்றாகவே தெரிகின்றது.

நீங்கள் எழுதத் தொடங்கிய காலத்தில் உங்களது எழுத்துக் களுக்கான அங்கீகாரம் நம் இஸ்லாமிய சமூகத்தில் எவ்வாறு காணப்பட்டது என வினவிய போது,

'இப்படியான இலக்கியங்களை ஆதரிக்க பலர் இருந்த போதிலும் 'கால நேரத்தை வீண் விரயம் செய்வதை விடுத்து, குர்ஆனை ஓதுங்க. திக்ர் சலவாத்துக்களில் ஈடுபடுங்க, வீட்டை பராமரியுங்க' என்ற புத்திமதிகளுடனான தடைகளும் இல்லாமல் இல்லை.

அதையும் தாண்டி இப்படியான தடைகளை ஏற்படுத்த எத்தனித் தவர்களுக்கு தெரியாமலே பயந்து, பயந்து வீட்டினரின் அனுசரணையுடன் எழுதி வானொலி, பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பிய அனுபவங்கள் மிகவும் சுவாரசியமானவை' என்கிறார்.

பின்னர் அடிக்கடி 'பூவும் பொட்டும் மங்கையர் மஞ்சரி, வாலிபவட்டம், திங்கள் மலர், வெள்ளிமலர், காலை மாதர் மஜ்லிஸ்' போன்ற நிகழ்ச்சிகளிலும் தனது ஆக்கங்கள் ஒளிபரப்பானதும் மெதுவாக தனது எழுத்துக்களை வாசகர்கள் ஆதரிக்கத் தொடங்கவே,

ரசிகர் வட்டமும் பெருக ஆரம்பித்து விட்டது.

இதுவே தனக்குள் மேலும் எழுத வேண்டும் என்ற உத்வேகத்தையும் தூண்டியது எனலாம் என்றும் நம் ஆளுமை குறிப்பிட்டார்

சிந்தாமணி, தினகரன் வார மஞ்சரி, நவமணி உண்மை உதயா பிரகாசநாத் விடிவெள்ளி எங்கள் தேசம் போன்ற பத்திரிகைகளிலும் சிறுகதைகள் கட்டுரைகள் உளவியல் சார்ந்த அனுபவ கட்டுரைகள் எழுதத் தொடங்கி, பின்னர் 1985–1987 காலப்பகுதியில் வெண்ணிலா, மதுக்கரம், போன்ற சஞ்சிகைளின் இணையாசிரியராக கடமையாற்றியது இவரது எழுத்துப் பயணத்தின் இன்னொருமைல் கல்லாக அமைந்திருந்தது.

இந்தக் காலப்பகுதியில் இலங்கை முஸ்லிம் வானொலி சேவையில் இவரது நாடகங்களும், சிறுகதைகளும் அடிக்கடி ஒளி பரப்பப்பட்டு வந்திருந்தன.

நாடகம் எழுதுவதில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்ததன் காரணமாக பாடசாலை, மதரஸாக்களுக்கான விழா நிகழ்ச்சிகளிலும் இவர் எழுதிய நாடகங்கள் அரங்கேற்றப் பட்டுள்ளன.

“உங்களது எழுத்துக்களின் மூலம் நம் சமூகத்தில் எந்த மாதிரியான மாற்றங்களை கொண்டு வரலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள்” என வினவிய போது,

“சமூகத்தில் நடக்கின்ற அவலங்களையும் சம்பவங்களையும் ஒரு சிறுகதையாக, அல்லது நாடகமாக வைத்து பெரிய மாற்றத்தை கொண்டுவர முடியாது விடினும், நடந்த சம்பவத்தை வைத்து, தடுக்கக் கூடிய வழிவகைகளை சமூகத்துக்கு விழிப்புணர்வாக கொடுக்கலாம்.

அது ஏன், எதனால் நடக்கின்றது என்பதை கதை மாந்தர்களை வைத்து உணர்வுபூர்வமாக ஒவ்வொரு நாவலிலும் பலவிதமான சம்பவங்கள் சுட்டிக் காட்டப்படும் போது நிச்சயமாக அது வாசகர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

ஒவ்வொரு நாவலும் மீள் பதிப்பு செய்யப்படும் போது அதன் தேவைகள் உணரப்படுகின்றது தெளிவுதானே.” என அழகான விளக்கத்தை முன் வைக்கிறார் நமது ஆளுமை ஜெரினா முஸ்தபா.

“பெண்களின் அகச் சிந்தனை உணர்வுகள் பற்றி ஆண் எழுத்தாளர்கள் எழுதுவதை விட, பெண் எழுத்தாளர்களால்

துல்லியமாக எழுத முடியும் என நினைக்கின்றீர்களா” என வினவிய போது,

“பெண்களின் அக உணர்வுகளை நிச்சயமாக ஒரு பெண்ணால் அனுபவித்து உணர்ந்து கொள்ள முடியும். உதாரணமாக பெண்களுக்கே உள்ள மாதவிடாய், மெனோ பாஸ்கால உடலியல் பிரச்சினைகள். ஆண்களால் மறைமுகமாக பாதிக்கப்பட்டு, அல்லது கணவனை இழந்து, சில சமயம் பிள்ளைகளால் புறக்கணிக்கப்பட்டு, இப்படியான உணர்வுகள் பெண்களால் அனுபவித்து உணர்ந்து, வெளிப் படுத்த முடியும் அல்லவா? உதாரணமாக ஒரு ‘அபலையின் டைரி’ இளம் தம்பதிகளுக்கான கதையாக இருந்தபோதிலும், அங்கே கதாநாயகனின் நண்பன் சகஜமாக வீட்டுக்குள் வந்து போவதின் விபரீதம் உணர்த்தப் பட்டு இருக்கின்றது.

நண்பனின் மனைவிக்கு அவனால் ஏற்படக்கூடிய நெருக்கடிகள் கஷ்டங்கள் பின்னர் அந்த வீட்டுத் தலைவனுக்கு தெரிய வரும்போது காலம் கடந்த ஞானமாக போய்விடுவது பரிதாபமே!

‘சமூகமே பதில் சொல்’ என்ற நூலை வாசித்தவர்கள் ‘நாங்கள் அனுபவித்து உணர்ந்த விடயங்களை இரத்த கண்ணீரில் எழுதியிருக்கிறீர்களே! ‘பெண்களின் மன உணர்வுகளை இன்னும் எழுதுங்கள்! பெண் களுக்காக குரல் கொடுங்கள! வெள்ளம் வரு முன்னே அணை கட்ட வேண்டும்’. என நேரடியாகவும், அலைபேசியிலும் தன்னிடம் குறிப்பிட்ட போது சமூகத்தில் தனது எழுத்துக்கள் ஏதோ ஒரு வகையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது புரிவதாகவும் குறிப்பிட்டவர், “இதை எனது எழுத்துக்களுக்கான வெற்றியாக உணர்கிறேன் அல்ஹம்துலில்லாஹ்” என்கிறார் .

மேலும், ‘நான் எழுதிய அனைத்து நூல்களிலும் நிறைய படிப்பினைகள் இருக்கின்றன. எனது எழுத்துக்களை வாசித்து உணர்வு பெற்றதாக வாசகர்கள் கூறும்போது இறைவனையே புகழ்ந்து கொள்கின்றேன்.

“அவன் இயக்குகின்றான், நாம் இயங்குகின்றோம், இதில் நாம் பெருமைப்பட என்ன இருக்கிறது” எல்லாம் இறை நியதி தானே.‘ என தன்னடக்கத்தோடு பேசும் நம் ஆளுமையின் உயர்வுக்கு இந்த பணிவான குணமும் ஒரு காரணம் எனலாம்.

இவருக்கு கிடைத்த விருதுகள் பற்றி கேட்டபோது,

"நிறைய விருதுகள் கிடைத்தன. வெள்ள அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்பட்ட சேதத்தில் விருதுகளும் சேமித்து வைத்திருந்த ஏராளமான புத்தகங்களும் அழிந்துவிட்டன. சில விருதுகள் மாத்திரமே எஞ்சியிருக்கின்றன.'' என மிக அடக்கமாகவே முடித்து விட்டார்கள். விருதுகள் பற்றி சுருக்கமாகவே பேசியது உண்மையிலேயே ஆச்சரியமாக இருந்தது.

நிறை குடம்தான்.

''நீங்கள் எழுதாமல் விட்ட விடயங்களை இன்னும் எழுத வேண்டும் எனக் கோரி, வளர்ந்து வரும் எழுத்தாளர்களுக்கான உங்களது ஆலோசனைகளாக பகிர விரும்புவது" எனக்கேட்டபோது,

"இஸ்லாமிய வரையறை மீறப் படாமல் நமது கருத்துக்களை முன்வைத்து நமது எழுத்து பயணத்தை தொடர வேண்டும். கனவுகள், கற்பனைகள், கருத்துக்கள் என்பது பொதுவாக எல்லோருக் குள்ளும் தோற்றம் பெற்றாலும், பேனாவை ஏந்தியவர்களால் மட்டுமே அந்தக் கருத்துக்களை நூல்களாக விட்டுச் செல்ல முடிகிறது.

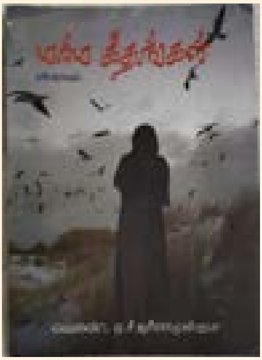
நாம் மறைந்தாலும் நாம் நம் எண்ணக் கருத்தில் உருவான எழுத்துக்கள் நூல்களாக எங்காவது உயிர் வாழ்ந்து கொண்டு சமூகத்துக்கு அந்த கருத்துக்களை தந்து கொண்டே இருக்கும்.

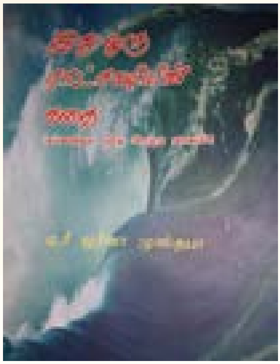
அப்படியான கருத்துக்களை முன்வைப்பதில் தயக்கம் தேவை யில்லை. இதற்காக இறைவனுக்கு என்றுமே நன்றி செலுத்தியவர்களாக வாழ வேண்டும்." இதுவே எனது ஆசை' என அழகாக அவரது செவ்வியை முடித்துக்கொண்டார் இன்றைய நம் ஆளுமை ஜெரினா முஸ்தபா.

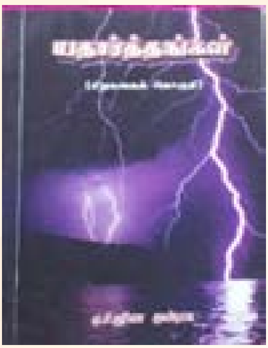
நோய் நொடிகள் இன்றி நீண்ட காலம் வாழ்ந்து இலக்கிய உலகத்துக்கு இன்னும் பல அழகான நூல்களை தர வேண்டும் என்ற பிரார்த்தனையுடன் இறைவனை வேண்டியவளாக நானும் விடை பெறுகின்றேன். முத்தமிழ் கலசம் சார்பாகவும் வாழ்த்துகளையும் பிரார்த்தனைகளையும் சமர்ப் பிக்கிறேன்.

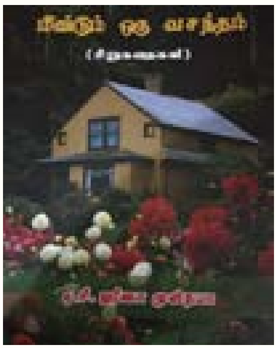
ஏ.எஸ் சித்தி மிஸ்ரியா அமீன்
கிண்ணியா

வெளியீடு செய்துள்ள நூல்களில் சில...









COST OF LIVING
SRI LANKA

		Jan 2022		Nov 2024
Coconut (Avg.)	Rs./Nut	85.00	Rs./Nut	165.00
Coconut oil	Rs./Ltr	648.00	Rs./Ltr	741.00
Sugar (White)	Rs./kg	138.00	Rs./kg	260.00
Egg (White)	Rs./Each	21.00	Rs./Each	35.00

Source: Central Bank, Sri Lanka

If you had Rs. 100 in 2022, you could have purchased 1 coconut. How many can you purchase with Rs. 100 now?

If this is the fate of a simple household item, what about larger expenses?

Education **Home purchase** *Weddings* *Surgeries*

Does your savings plan consider inflation?

Retirement *Vehicle purchase* *Debt reduction*

Investment plans starting from Rs. 6,000 per month.
0% interest installments from all leading banks.

LETS CHAT NOW

+94776029933

nuhamilan.o@gmail.com

NUHA MILAN

Licensed Wealth Planner, Sri Lanka
(RG146 compliant, Australia)

9 786249 425606