

25  
ஆவது

# நூலமின்செழு

வரலாறு படைக்க இருக்கும் வைர நெஞ்சங்கள்



Sky Tamil Media Network (Pvt) Ltd

+94757000791 [www.skytamilmedia.com](http://www.skytamilmedia.com) [skytamil.lk@gmail.com](mailto:skytamil.lk@gmail.com) பதிவு இலை: PV 00249082 ISSN 2792-1026

மாதந்தோறும்

செப்டம்பர் - 25

22 பிசம்பர் 2022

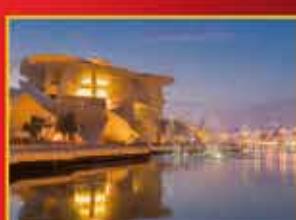
[f](#) [i](#) [t](#) [y](#) [@skytamil.lk](#)



2022 கத்தார் உக்கக் கோப்பை கால்நடு போட்டிகளின் சுமந் வளங்கள் ஜிட்காக் கிள்க தமிழ் அங்கோரம் வெற்றுவதை.



உக்காவிய ரீதியில் நடைபெறும் மாபெரும் மரம் நடைகப் போட்டி



கத்தார் தேசிய ஏரங்காட்சியகம் பற்றிய தகவல்



கத்தார் மண்ணில் ஒரு கலியரங்கு மற்றும் நூல் அறிமுகம்



கத்தார் மண்ணில் தனக்கென்று ஓர் அடையாளத்தை  
**உந்வராக்கிய ஒலங்கை பெண்**  
**நஸ்மா மாஹார்** மருதானி கலைஞர், சமூக சேவகர்  
இவர்களுடனான நேர்காணல்

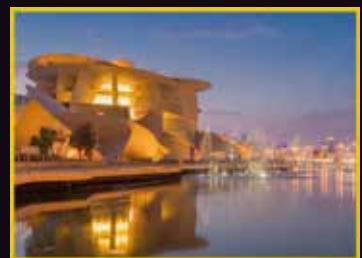


2022 கத்தார் உலகக் கோப்பை கால்பந்து போட்டிகளின் செய்தி வளங்கள் ஊடகமாக ஸ்கை தமிழ் அங்கீரம் பற்றுள்ளது.

04  
பக்கம்

06  
பக்கம்

கத்தார் தேசிய அனுங்காட்சியகம் பற்றிய தகவல்



கத்தார் மண்ணில் ஒரு கவியரங்கு மற்றும் நால் அறிமுகம்

07  
பக்கம்

27  
பக்கம்

கத்தார் மண்ணில் தனக்கிண்ணறு ஒரு அடையாளத்தை உற்றுரோக்கிய ஒலங்கை பெண்  
**நஸ்மா மாஹார்**  
மருதாணி கலைஞர், சலுகை சேவகர்  
அவர்களுடைன நேர்காணல்



உலகளாவிய ரீதியில் நடைபெறும் மாபெரும் மரம் நடைகைப் போட்டி

38  
பக்கம்

**பிரதம ஒசிரியர்:**

ஜே.எம்.பாலித்

**கிளையாசிரியர்:**

முனீரா வாஹித்  
விஹானா நெளபர்

**நிர்வாக குழு:**

ஆர்.எம்.சப்ராஸ்  
தாரிக் முஹம்மத்  
குலசிங்கம் கிலைன்  
முஹம்மட் ஹாசில்  
பஹ்ரியா பாயிஸ்  
ஜவ்சன் அஹமட்  
பாத்திமா சகியா

**ஒசிரியர் குழு :**

எம்.பஹ்த் ஜீனென்ட்  
கமறுன் நிலாம்ஷன்  
எம்.ஏ.எப்.முபஸ்ஸிரா  
மஜினா உமரு லெவ்வை  
பாத்திமா பின்த் சம்சதீன்  
சிவபாலன் கற்ப ஹாசினி  
நாகூர் பாத்திமா அவ்ஷபா  
பெனாஷில் ஷிப்னா  
நிஹாசா நிசார்  
பஹ்மா ஜவ்ஸி

**மேற்பார்வையாளர்:**

நோஸான் முஹம்மட்  
அஸ்வர் ரிஸ்வி

**ஒலோசகர்கள் :**

கலாபுஷணம் நூருல் அயின் நஜ்முல்  
கவிஞர் நஜ்முல் ஹாசைன்  
ரஷீத் எம். பியாஸ் (நூலீமி)  
வசீமுல் அக்ரம் - சட்டத்தரணி  
பிஸ்ரின் முஹமத் - ஊடகவியலாளர்  
ரினாசா நெளவாட் - ஊடகவியலாளர்  
ஜெஸ்ம் ஏ. ஹமீட் - ஜக்கிய இராஜ்ஜியம்



ஷசம்பர் மாத தெழு

# குன்றின்செகழு

வரலாறு படைக்க இருக்கும் வைர நெஞ்சாங்கள்

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

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

தங்களது படைப்புகளும் எங்களது சஞ்சிகையில் இடம்பெற வேண்டும் எனின் கீழ் குறிப்பிட்ட ஈமையில் மற்றும் வட்சப் கிளக்கத்திற்கு அனுப்பி வையுங்கள்

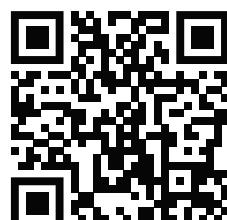
📞 +97431060249 | 0757000791

✉️ skytamil.lk@gmail.com  
[www.skytamilmedia.com](http://www.skytamilmedia.com)



**ஜே.எம்.பாலித்**  
பணிப்பாளர்  
ஸ்கை தமிழ் மற்றும்  
துணிந்தெழு சஞ்சிகை

📞 +94776391188



Scan QR Code



#Thuninthelu

#skytamil.lk

skytamil.lk

skytamil.lk



**JM.Basith**

Director - Sky Tamil Media Network  
HC Media Press Journalist



**Aswer Risvi**

Manager - Sky Tamil Media Network  
HC Media Press Journalist



**Hubaib Muzammil**

HC Media Press Photographer



**Ansaf Ahamed**

District Coordinator - Sky Tamil Media Network  
HC Media Press Editor



**M.Aathil**

Member - Sky Tamil Media Network  
HC Media Press Editor

# ஸ்ரீகூ துமிழ் உடனடிந்திர்ஜு

கிளைத்து மற்றுமொரு

அங்கீகாரம்....

கத்தார் பீபா உலகக்கோப்பை  
கால்பந்து 2022 Host Country  
Media அங்கீகாரம் எது உடனடிம்  
பெற்றுள்ளது.

இலங்கை நாட்டை  
பிரதிநிதிக்குவெப்படுத்தும் வாய்ப்பை  
பெற்றமையில் மகிழ்ச்சி  
அடைகின்றோம்.



FIFA WORLD CUP  
Qatar2022



**FIFA WORLD CUP  
Qatar 2022**

## கத்தார் நாட்டிற்கு ஆதாவு அளிக்கும் வகையில் கத்தார்வாழ் இலங்கையரின் ஒன்று கூடலும் நடைபயணமும்

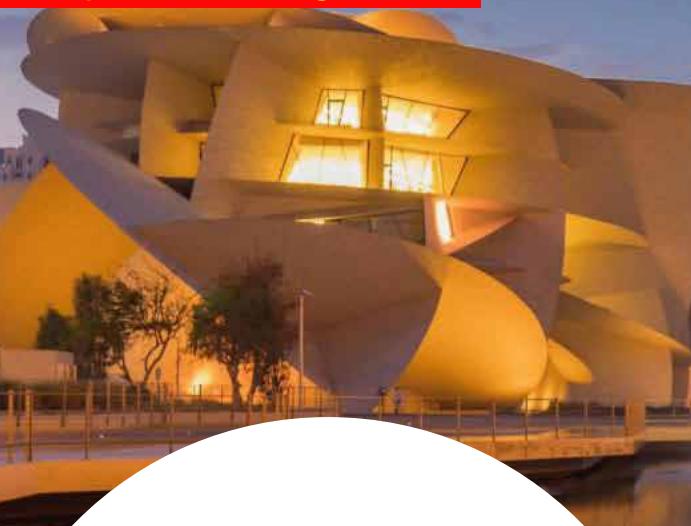
2022 கத்தார் உலகக் கோப்பை கால்பந்து போட்டியை சிறப்பிக்கும் முகமாக கத்தார் வாழ் இலங்கையர்கள் 18.11.2022 திங்கி 4மணி அளவில் சூக் வாகிப் மெட்ரோ நிலையத்தில் ஒன்று கூடனர்.

இதன் போது கத்தார் நாட்டில் வசிக்கும் இலங்கை மக்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து கத்தார் நாட்டு கால்பந்தாட்ட அணிக்கு ஆதாவை வழங்கும் நிகழ்வு பிரமாண்டமாக நடைபெற்றது.

இன, மொழி வேறுபாடு இன்றி அனைத்து மக்களும் இந்நிகழ்வில் ஒன்றிணைந்து தங்களது ஆதாவை தெரிவித்தமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

இந்நிகழ்வில் ஸ்கை தமிழ் உடக் வலையமைப்பின் நிறுவனரும் குழுமத்தை சேர்ந்த உறுப்பினர்களும் கலந்து கொண்டு தங்கள் ஆதாவையும் தெரிவித்துள்ளனர்.





## கத்தார் தேசிய அருங்காட்சியகம் இருப்பாட்சியம் பற்றிய தகவல்



கத்தார் தேசிய அருங்காட்சியகம் கத்தாரில் பார்வையிடுவதற்கான சிறந்த இடங்களில் ஒன்றாகும். தேசிய அருங்காட்சியகமானது தோஹா நகரில் அமையப்பெற்றுள்ளது.

இந்த அருங்காட்சியகத்தில் கத்தாரின் வரலாறு மற்றும் கலாச்சாரம் பற்றிய பல்வேறு விடயங்கள் பார்வையிடுவதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ளன. கத்தாரின் பாரம்பரிய கலைகள் மற்றும் கைவினைப்பொருட்கள் பற்றியும் பார்வையாளர்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

பிரிடஸ்கர் பரிசு பெற்ற கட்டிடக் கலைஞர் ஜீன் நோவெல் வடிவமைத்த. கத்தாரின் தேசிய அருங்காட்சியகம் பாலைவன ரோஜா எனப்படும். இது 430,500 சதுர அடி பரப்பளவைக் கொண்டுள்ளது.

கத்தாரின் தேசிய அருங்காட்சியகம் ஏராளமான தொல்பொருள் மற்றும் பாரம்பரிய பொருட்கள், கையெழுத்துப் பிரதிகள், புகைப்படங்கள், நகைகள் மற்றும் ஆடைகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. இந்த அருங்காட்சியகத்தில் 11 கேலரிகள் (Gallery) உள்ளன. ஓவ்வொரு கேலரியும் முன்னோக்கு மற்றும் பல உணர்வு அனுபவத்தை வழங்குகிறது.

இவை இசை மற்றும் வாய்வழி வரலாறுகள், காட்சி, தீரைப்படம், காப்பகப் படங்கள், வாசனை, குறிப்பிட்ட நேரங்கள் மற்றும் இடங்களைத் தூண்டும் நறுமணம் போன்ற ஒலி மூலம் கேட்கப்படுகின்றன.

**Booking Tickets:**  
<https://qm.org.qa/tickets/select-tickets>



## கத்தார் ஸ்ரீஸ்ரீல் ஒரு கவியரங்கு மற்றும் நூல் அறிமுகம்

ஸ்கெ தமிழ் உடனக வலையமைப்பும், கத்தார் முத்தமிழ் மன்றமும் கூட்டாக இணைந்து, ஏற்பாடு செய்த “கத்தார் மன்னில் கவியரங்கு” 04 நவம்பர் 2022 வெள்ளிக்கிழமை மாலை 3.30மணிக்கு மத்தொ கலிபோ தெற்கு CWF அலுவலகத்தில் மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

CWF கத்தார் அனுசரணையில் கத்தார் முத்தமிழ் மன்ற நிர்வாக உறுப்பினர் சிந்து தமிழ் நிகழ்வை ஆரம்பித்து வைத்தார். இலங்கை கவிஞர் கவிமணி என். நஜ்முல் ஹீசன் அவரது தலைமையில் கவியரங்கு மிகவும் நேர்த்தியாகத் தொகுத்து வழங்கப்பட்டது.

“வண்ணத் தமிழூப்போம் வானமொங்கும் சிறகழப்போம்!” எனும் தலைப்பில் இடம்பெற்ற கவியரங்கில் கவிஞர்கள் தம் வேலைப்பழவின் மத்தியிலும் தமது ஆளுமைகளை தடம் பதிக்க பேராவலுடன் தமது வருகைதனை உறுதிப்படுத்தி இருந்தார்கள். அவர்களுள்... கவிஞர்கள் மெய்யன் நடராஜ் -

(இலங்கை) எஸ். சீவசங்கர் - (திருநெல்வேலி, இந்தியா) முகமது சிக்கந்தர் (புதுவை சிக்கந்தர்) - (புதுக்கோட்டை, இந்தியா) எம். வை. எம். ஷீப் - (பலகத்துறை, இலங்கை) மஹம்மத் சமீன் - (ஹெம்மாதகம, இலங்கை), பாலமுனை றிஸ்வான் - (பாலமுனை, இலங்கை), நிஹாசா நிசார்- (கஹடோவிட்ட, இலங்கை), ஜோன்ஸ் ரமணாஜ் - (திருச்சி, இந்தியா), துந்துவ ஹல்ஸீனா முன்ஸிர் - (இலங்கை). கவியரங்கத்தின் தலைவர் கவிமணி என். நஜ்முல் ஹீசன் அவர்களின் சொல்லாட்சியும், கவிச்செறியும், ஆளுமை மிகுந்த தலைமைத்துவமும் அனைவரையும் மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. இலங்கை கவிஞர்கள் மட்டுமல்லாது இந்திய கவிஞர்களும் கவிபாடு அரங்கை அலங்கரித்தனர். ஓவ்வொரு கவிஞர்களின் கவிதைகளும், அவர்களது ஆளுமைகளையும், புலமைதனையும், பறைசாற்றி நின்றன. கவிதைப் பின்புலத்தையும் அழகாகக் கண் முன் நிறுத்திச் சென்றனர்.

இந்த நிகழ்வுக்கு சிறப்பதித்தியாக கத்தார் நாட்டுற்கான இலங்கை

தூதரக சீரேஷ்ட அதிகாரி அஷ்ஷேஷ். ரஷ்ட்.எம்.பியாஸ் (நீலீமி). கெளரவ அதிதிகளாக - கத்தார் இஸ்லாமிய வங்கி முகாமையாளர் முஹம்மத் சிராஜ் ஏ. முத்தலீப், CWF தலைவர் முஹம்மத் அக்ரம், கத்தார் முத்தமிழ் மன்ற நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர் குரு ஸ்ரீ. கத்தார் தமிழ் சொல்வேந்தர்கள் மன்றத் தலைவி திருமதி. ஷோபா ராஜ், இலங்கை அரசாங்க தகவல் திணைக்கள முன்னாள் தகவல் அதிகாரி. சீரேஷ்ட எழுத்தாளர் கலாபூஷணம் நூரூல் அயின் நஜ்முல் ஹௌசென், அனைத்து சம்மேளன கத்தார் தலைவர் அமீர்தீன் மெளலானா. இலங்கையின் பிரபல நாவலாசிரியை ஜீனா முஸ்தபா ஆகியோரும், விசேட அதிதிகளாக ஸ்கை தமிழ் ஊடக வலையமைப்பின் பணிப்பாளர் ஜே. எம். பாஸித், முகாமையாளர் அஸ்வர் ரிஸ்வி, வலியுல்லாஹ் செயலாளர் - ஒருங்கிணைந்த தமிழர் பேரவை, புத்தளம் சங்க கத்தார் தலைவர் சாஜித் ஜிப்ரி, கத்தார் வாழ் இலங்கை மகளிர் அமைப்பின் உதவிப் பொதுச் செயலாளர், மோகன பிரியா பிரசாத், கத்தார் முத்தமிழ் மன்ற திரு. விஜய் ஆனந்த், கத்தார் தமிழ் சொல்வேந்தர்கள் மன்றம் நிர்வாக குழு உறுப்பினர் திரு. ஹாஸ்திர் மற்றும் அதன் உறுப்பினர்களும் கலந்து சிறப்பித்தனர்.

கவியரங்கைத் தொடர்ந்து நூல் வெளியீடும் மிக சிறப்பாக நடைபெற்றது. சீரேஷ்ட ஊடகவியலாளரும் அரசாங்க தகவல் திணைக்களத்தின் ஓய்வுநிலை தகவல் அதிகாரியும் படைப்பிலக்கியவாதியும் அரச அங்கீராம் பெற்ற சிங்கள தமிழ் மொழிபெயர்ப்பாளருமான கலாபூஷணம் நூரூல் அய்ன் நஜ்முல் ஹௌசெனின் இலங்கை முஸ்லிம் பெண் எழுத்தாளர்கள் பற்றிய ஆய்வுத்திரட்டு நூலான “மின்னும் தாரகைகள்” எனும் நூல் 2018.11.11 அன்று வெளியிடப்பட்டது நாம் அறிந்ததே கடல் தாண்டி, கத்தார் மண்ணிலும், முஸ்லிம் எழுத்தாளர்களை, மென்மேலும் மினிர்ச்செய்யும் நோக்கில், கவியரங்கைத் தொடர்ந்து மின்னும் தாரகைகள் எனும் ஆய்வு திரட்டு நூல் கஹாட்டோவிட்ட நிஹாசா நிசார் இனால் அறிமுகம் செய்து வைக்கப்பட்டு நூலாசிரியர் கலாபூஷணம் நூரூல் அய்ன் நஜ்முல் ஹௌசென் அவர்களால் ஏற்புரை நிகழ்த்தப்பட்டது.

மின்னும் தாரகைகள் எனும் நூல் தொகுப்பின் அமூராதமே வளர்ந்த, வளர்ந்து வரும் இலங்கை முஸ்லிம் பெண்

எழுத்தாளர்களை மின்னி மினிர்ச் செய்வதே. எழுத்தாளர்களின் திறமைகளையும் ஆளுமைகளையும் உள்வாங்கி, மதித்து கெளரவிக்கின்ற ஒருவரால் மாத்திரமே எழுத்தாளர்கள் பற்றிய ஆய்வு திரட்டு ஒன்றை செவ்வனே செய்துவிட முடியும். மூஸ்லிம் எழுத்தாளர்களை ஆவணப்படுத்தும் முயற்சியின் அர்ப்பணைப்பும் தியாகமும் அளப்பரியது. அவருக்கு துணையாக நின்ற அவரது கணவர் என். நஜ்முல் ஹௌசென் அவர்களுக்கும் இத்தருணத்தில் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்வதில் பெருமிதம் அடைகிறேன்.

மின்னும் தாரகைகள் எனும் நூலில், எழுத்தாளர்கள் பற்றிய அழகான குறிப்புகளும் ஆழமான கருத்துக்களும் அவர்கள் எழுத்து துறைக்கு ஆற்றிய பங்களிப்புகளும் ரத்தின சுருக்கமாக வார்க்கப்பட்டிருப்பதோடு சிங்கள மொழியிலும், மொழி பெயர்க்கப்பட்டிருப்பது வரவேற்கத்தக்கது. மின்னும் தாரகைகள் எனும் இலங்கை பொக்கிலும் இலக்கிய உலகில் மின்னிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். நூல் அறிமுகத்தை தொடர்ந்து, கத்தார் முத்தமிழ் மன்ற நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்களால் கவிஞர்களுக்கு பரிசில்கள் வழங்கப்பட்டு கவியரங்கைப் பாராட்டி உரைகளும் நிகழ்த்தப்பட்டன. கவியரங்கத் தலைவர் கவிஞர் என். நஜ்முல் ஹௌசென் அவர்கள் பொன்னாடை போர்த்தி கெளரவிக்கப்பட்டார்.

அத்துடன் கத்தார் முத்தமிழ் மன்ற உறுப்பினர் விஜய் ஆனந்த ஏற்பாட்டுக் குழுவினருக்கு நன்றி தெரிவித்ததுடன் இனிதே நிறைவெற்றது கத்தார் மண்ணில் நடந்த கவியரங்கு மற்றும் நூல் அறிமுகம்.

நீண்ட இடைவெளியின் பின்னரான இந்த ஒன்று கூடல், உரையாடல்கள், எழுத்தாளர்களின் சந்திப்புகள், அறிமுகங்கள், தகவல் பரிமாற்றங்கள், ஞாபகார்த்தமாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட புகைப்படங்கள் எல்லாமே அருமையான நிகழ்வாக இருந்த அதேவேளை நீண்ட நாட்களின் பின் ஒரு தமிழ் கவியரங்கம் மற்றும் நூல் அறிமுகம் கத்தார் மண்ணில் நடைபெற்றது மனதுக்கு இதழுட்டும் ஒரு நிகழ்வாக இருந்தமை குறிப்பிடக்கது.





## நவீன விஞ்ஞான தொழிலாட்சினால் மனிது சமூகத்தில் ஏற்பட்ட நன்மை தீமைகள்

இவ்வுலகில் ஆரம்பகால தொடக்கம் இன்று வரை மனிதன் தனது அடிப்படை தேவைகளுக்காக தன்னாலான முயற்சிகளை படிப்படியாக கையாளுகின்றான். இதன் மூலம் இவ்வுலகம் பல்வேறு தேவைகளுக்கு சாதகமாகவும் பாதகமாகவும் முகங்கொடுக்கின்றது.

மனிதன் பூரணத்துவமிக்கவன் இவ்வுலகில் இக்காலக் கட்டங்களில் விஞ்ஞான தொழிலாட்சமானது பாரிய வளர்ச்சியை எட்டியது. இதனால் மக்கள் அனைவரும் பல்வேறு சௌகரியங்களையும் அசௌகரியங்களையும் அனுபவித்து வருகின்றார்கள். இத் தொழிலாட்சமானது காலத்துக்கு காலம் வளர்ச்சி அடைந்து வருவதனால் இவ்வுலகமானது நவீனத்துவம் மிக்கதாக மாறுகின்றது. மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட தொழிலாட்சங்கள் சிலவற்றை நாம் பின்வருமாறு முன்னோக்குவோம். அதிலே புகையிரத சேவை, நவீன மருத்துவ வசதிகள், நவீன தொலைப்பேசி சாதனங்கள் (Smart Phone), மின்சாதனங்கள் என்பனவற்றை உதாரணமாக கருதலாம்.

இவைப் போன்ற பல்வேறு கண்டுபிடிப்புக்கள் இன்றுவரை வளர்ச்சி பெற்று வருகின்றது. இக் கண்டுபிடிப்புக்களினால் மனிதன் தனது அன்றாட வேலைகளை நொழிப்பொழுதில்



சியானுதீன் சப்ஹா

முடித்துக் கொள்கின்றான். நவீன மருத்துவத்தினால் மற்றும் மருத்துவ நுனுக்கமான கண்டுபிடிப்புக்களினால் வைத்தியர்கள் பல்வேறு முறையில் உயிர்களை காப்பாற்றுகின்றனர்.

மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட முக்கிய கண்டுபிடிப்பான தொலைப்பேசியானது பல மைல் கடந்து வாழுகின்ற நம் உறவினர்களின் தொடர்பை ஏற்படுத்த மிகவும் துணைப்புரிகிறது. தொலைப்பேசியானது உலகம் தன் கையில் இருப்பது போன்றதாகும். ஏனெனில் இவ்வுலகில் நடைபெறுகின்ற ஒவ்வொரு சம்பவங்கள், நிகழ்வுகள் மற்றும் முக்கிய உலகச்செய்திகள் போன்ற பல்வேறு விடயங்களை எம்மால் அறிந்துக் கொள்வதற்கு மிகவும் துணைப்புரிகிறது.

மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கண்டுபிடிப்புக்கள் பின்வருமாறு. What'sapp, Facebook, YouTube, Google, E-mail, Internet போன்றவையாகும். இவ்வாறான இணைய தளங்கள் மூலம் தனது தேவைகளையும் தன்னை

சுற்றியுள்ள தேவைகளையும் நேரம் கடத்தாமல் விரைவில் செய்து முடிக்கின்றார்கள். இவை உலக மையமாக முக்கிய அம்சங்களைக் கொண்டது. இக் கண்டுபிடிப்புகள் மூலம் பாடசாலை மாணவர்கள் தங்களது கல்வி தேவைகளை மிகவும் இலகுவாக நிறைவேற்றிக் கொள்கின்றனர். நாட்டு பொதுப் பிரச்சினை காரணமாக பாடசாலை நடைபெறாத நாட்களில் மாணவர்கள் ஆசிரியர்களுடன் தொடர்பினை கொண்டு கல்வியை மேற்கொள்கின்றனர். போக்குவரத்து மூலம் தனது வேலைகள் முடிவதும் அல்லாமல் உயிர்களை காப்பாற்றக்கூடிய ஒரு சேவையாக காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான பல்வேறு விடயங்களில் பயனைப் பெற்று மனிதன் தன் தேவைகளை நொழிப்பொழுதில் முடித்துக் கொள்வதனால் காலம் மிகவும் சுருங்கியதாக காணப்படுகின்றது.

மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கண்டுபிடிப்புக்கள் பயனை தரக்கூடியதாக இருந்தாலும் அதிலும் தீய விளைவுகள் காணப்படுகின்றன. மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட அதிவேக

பாதையானது நன்மை தரக்கூடியதாக காணப்பட்டாலும் அப்பாதையினால் அதிக விபத்துக்களை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. நவீன தொழிலுட்பம் மூலம் பாடசாலை மாணவர்கள் பல்வேறு கெடுதலான பழக்கவழக்கத்திற்கு மற்றும் மனுமுத்திற்கு உள்ளாகுகிறார்கள். இணைந்து வாழுகின்ற குடும்பங்களுக்கு இடையில் முரண்பாடுகள் நிலவுகின்றன. அது மாத்திரம் அன்றி கணவன் மனைவிக்கு இடையிலான தொடர்பு சிதைந்து விடுகின்றது.

எனவே இவ்வுலகில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கண்டுபிழிஷ்புக்கள் மனிதனுக்கு பல்வேறு தேவைகளையும் பயன்களையும் பெற்றுக் கொடுத்தாலும் அதேவேளை தீமைகளுக்கும் மனிதர்கள் முகங்கொடுக்கின்றார்கள். ஆனால் இவ்வுலகம் முழுவதும் நவீன வளர்ச்சியானது அசூர வளர்ச்சியை அடைந்துள்ளது.

# ବୁଲ୍ଲାର୍ମ!!

அற்புதமும் தெரியும் எனக்கு  
யதார்த்தமும் தெரியும் எனக்கு  
அவை இரண்டிற்குமில்லை திடுமாக  
சுவாசிக்கிறேன் நான்!!

சந்தோசத்தையும்  
 உணர்ந்திருக்கிறேன்  
 கவலையையும்  
 உணர்ந்திருக்கிறேன்  
 அவை இரண்டும் ஏற்பட்டாலும்  
 வாழ்க்கையில் சுகமாக இருக்கிறேன்  
 நான்!!!

மனிதத்தின் மகிழ்மையும் தெரியும்  
 இயற்கையின் புனிதமும் தெரியும்  
 இரண்டும் இணைவது கடினம்  
 என்றாலும் விடாமலே  
 பிழத்துகொண்டிருக்கின்றேன் நான்!!

படிப்புள்ளவர்களையும் தெரியும்  
படிப்பறிவற்றவர்களையும் தெரியும்  
அவர்கள் இருவர்களையும் விட<sup>1</sup>  
வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறேன்  
நான்!!

ନାହିଁ ନାନାକବେ!!!!





## ப்ரீடையினை எதிர்கொள்ளுத் தொவர்களின் மனதுடன் போகின்றேன்

இது ஒருவகையான சிகிச்சைசார் வழிகாட்டல் மற்றும் ஆலோசனைகளும் IMAGINE TECHNIQUES (IMAGINATION) கற்பணை நுட்பம் மற்றவர்கள் உன்னை நம்புவதை விட உன்னை நீ அதிகமாக நம்பு!

தன்னம்பிக்கையே பலம் வாழ்வில் உனது இலட்சியத்தை நீ அடைவதற்கு உன்னில் இருக்கின்ற திறமைகளை, ஆற்றல்களை, திறன்களை, அறிவு போன்றவற்றினை நீங்கள் தெளிவாக உங்களை நம்ப வேண்டும். இவ்வளவு காலமும் நீங்கள் கற்ற கல்வியின் தொகுப்பு உங்கள் மூலையில் சேமிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் ப்ரீடையினை எதிர் கொள்ளப்போக முன்னர் உங்களுக்குள் தோன்றும் எதிர்மறைவான எண்ண ஓட்டங்கள் பயம், பத்தடம் உள்ளிருக்கீடுகள் போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றும். ஆக இது உங்களுக்கு ஏற்படுவது இயல்பானதோன்று என்று மனதை தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியில்தான் உங்களது தன்னம்பிக்கை வலுப்பெறப்போகும்.

இவ்வாறான எதிர்மறைவான எண்ணாங்களுக்கு உங்களிடம் இருக்கும் முயற்சியும், பயிற்சியையும் மனக்கண் முன் கொண்டு வாருங்கள். இந்த நேரத்தில் மற்றவர்கள் உங்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் முன்னர் நீங்கள் உங்களது நேரமையமான சிந்தனைகளால்



அஸ்ரின் அழுபக்கர்.  
தைகோ தெரபிஸ்ட்

மனதிற்கு கட்டளையிட்டு தேவையற்ற பயம், பதகளிப்பு, மனக்குழப்பங்களை அகற்றிவிடுங்கள். ஏன் என்னால் முடியாது என்று பல முறை உங்கள் இரண்டு காதுகளுக்கும் கேட்கும் வண்ணம் உரத்துக் கூறுங்கள்.

நான் திறமையானவன் என்னில் எண்ணிலடங்கா ஆற்றல்கள் நிறைந்துள்ளன. இவ்வளவு காலமும் எத்தனை ப்ரீடைசக்களை முகங்கொடுத்துள்ளேன். அது போன்ற ஒரு ப்ரீடையைத்தான் தான் எதிர்கொள்ளப்போகின்றேன் என்ற ஒரு உணர்வு உங்களுக்குள் உதிப்பாகுவதுதான் சுய ஊக்கப்படுத்தல். இந்த சுய ஊக்கத்தை எப்போது எதிர்மறைவான சிந்தனைகள் உங்களை வந்து குழப்புகின்றதோ...அந்த நேரம் நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனதுடன் பேசங்கள்.

ஒன்றை நினைவு கூற்று பாருங்கள் உங்கள் பாடசாலையில் உங்களுக்கு முதல் ப்ரீடையை எதிர்கொள்ளும்போது இருந்த பய உணர்வைவிட அதன் பின்னர் தொடர் ப்ரீடையை எதிர் கொள்வதற்கு உங்கள் மனம் பழக்கப்பட்டு பயமற்ற மனநிலை உருவான விதத்தை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள். ஆரம்பத்தில் இருந்த பய உணர்வு அகன்றதை நீங்கள் நினைவு கூறுங்கள். அந்த

உணர்வுதான் உங்களை வெற்றிப்பாதையில் கொண்டு செல்லும். ஒன்றை மற்றும் நினைவு கூற்று பாருங்கள் பரீட்சை காலங்களில் அதிகமான பயம், பதற்றம், இருப்பது தனது இலட்சியத்தில் சரியான குறிக்கோள் வைக்காதவனிடம்தான். உங்கள் குறிக்கோளினைப்பற்றி ஒரு கணம் சிந்தியுங்கள்..... நான் சாதிக்கப் பிறந்தவன் என்னால் முடியும்!

உங்கள் மனதை நீங்கள் உங்களது கட்டளைகளுக்கு பணிந்து செயலாற்றப்படுக்கிக் கொண்டாலே போதும், நமக்குள் எழும் விடை இல்லா எதிர்மறை விடயங்களுக்கு சரியான பதில் வழங்கலாம். நீங்கள் உங்களது ஆழ்மனதிற்கு இடும் கட்டளைகள் தான் உங்களை நிம்மதியாக பரீட்சை எழுத்துவதற்கான மனநிலையை உண்டாக்கும் அதற்கு கீழ் வரும் படிமுறைகளில் உங்கள் ஆழ்மனதை (subconscious mind) வலுவுட்டுங்கள். கீழ்வரும் படிமுறைகளில் இன்றிலிருந்து செய்து வாருங்கள் வெற்றி நிச்சயம். இப்பயிற்சி நீங்கள் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும்போதும், காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழும்பும்போதும் தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள்.

தனிமையில் ஏந்த வித இடையூறுமற்ற காற்றோட்டமான திடம் ஒன்றை தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள். தளர்வான ஆடைகளுடன் எந்தவித சத்தங்களும் உங்களுக்கு தொந்தரவளிக்காத இடம். நீங்கள் மாத்திரம் இருக்கின்றீர்கள் என்ற உணர்வுடன் தரையில் அல்லது கதிரையில் நேராக கண்களை மூடி அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். அல்-ஹும்து சூராவை மூன்று தடவை ஓதிக்கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடியவாறு ஆழமாக உற்சவாசித்து (ழுச்சை) உள்ளடூத்து மெது மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடுங்கள் இவ்வாறு மூன்று முறை செய்யும்போதும் மூச்ச உள், வெளிச் செல்வதை அவதானியுங்கள். இச் சமயம் நீங்கள் அமைதியாகவும், தளர்வாகவும் இருப்பதை உணருங்கள்.

உங்களைப் நீங்கள் மகிழ்ச்சிப்படுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் எண்ணிலடங்கா ஆற்றல்களை நினைத்து மனதை திதமாக்குங்கள். பரீட்சை தொடர்பாக நேர்மையமாக சிற்றியுங்கள் ( Positive ) நீங்கள் உங்களது பாடசாலையில் பரீட்சை நிலையத்தில் பரீட்சை எழுதுவதை கற்பனைக்கு கொண்டு வாருங்கள். பரீட்சை வினாக்தாளில் இருக்கின்ற

எல்லா கேள்விகளும் நான் இவ்வளவு காலமும் கற்ற விடயங்களே தவிர வேறு எதுவுமல்ல எல்லாம் எனக்குத் தெரிந்த விடயம் என்ற கட்டளையினை ஆழ்மனதிற்கு அனுப்புங்கள்.

கேள்விகள் எல்லாம் இலகுவாகவும், தெளிவாகவும், இருக்கின்றன. எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பூரணமாக விடை எழுதிக் கொண்டிருக்கின்றேன். என்னால் விடைகளை எழுத முடிகின்றது. நன்றாக எழுத முடிகின்றது. பூரணமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் விடையெழுதிக் கொண்டிருக்கின்றேன். எனக்கு மிகவும் சந்தோசமாக இருக்கின்றது. நான் சந்தோசமாக இருக்கின்றேன். ஆக எல்லா வினாக்களும் இலகுவாக இருக்கின்றதே. நான் எல்லா விதமாக நிம்மதியாகவும், சந்தோசமாகவும் எழுதுகின்றேன்.

எல்லாம் நான் இவ்வளவு காலமும் பாடசாலையில், கருத்தரங்களில், வகுப்பில் கற்ற விடயங்கள்தானே ஆக என்ன இலகுவான மனநிலையுடன் நான் எழுதுவதற்கான திறமை என்னிடம் இருக்கின்றது. அல்-ஹும்துலில்லாஹ்-என்ன ஒரு மகிழ்ச்சியான மனதுடன் நான் இருக்கின்றேன்.

பரீட்சையை நிம்மதியாகவும், சரியாகவும் எழுதிவிட்டேன் எனக்கு அளவில்லாத மகிழ்ச்சி என்னைப் படைத்த அந்த அல்லாஹ்-வகு நன்றி செலுத்துகின்றேன். யா அல்லாஹ் இப்படிப்பட்ட இலகுவான நிம்மதியான மனநிலையை எனக்கு தந்த உனக்கு நான் என்றும் நன்றி கூறக் கடமைப் பட்டுள்ளேன்.

இவ்வாறு பரீட்சைக்கு முன் தினமும் படுக்கைக்குச் செல்ல முன்னரும், காலையில் படுக்கையில் இருந்து எழும்பும்போது உங்களது ஆழ்மனதிற்கு நீங்கள் இடும் சுய- கட்டளைகள் (Self-Affirmations) நிம்மதியான மனநிலையை ஏற்படுத்தும். பரீட்சை தொடர்பாக நேர்மையமான, விருப்பமான எண்ணாங்கள் உங்கள் மனதில் கட்டியெழுப்பப்படும்போது உங்களுக்குள் ஒரு வித ஆனந்தம் ஏற்படும்.

# பொறுப்புத்தீர்த்து

ஒட்டடை போர்வை போர்த்தி ஆகாயப் பரணில் உறங்கும் ஒற்றை ரூபாய் சொல்லும்- பொருளாதாரம்

வண்டி இழுத்த காசில் வயிறும் நிறைந்தது  
வாழ்க்கையில் வறுமை இல்லாது வாழ்ந்து போகவும்  
வக்கு இருந்தது முறுக்கிப் பெற்ற காசை முந்தானையில்  
முழுந்து வைக்கவும் போதுதில்லை வக்கோடு  
வாழ்ந்திடவும் ஏழுதில்லை

ஒரு கிலோ மாவு அதில் ஒன்பது ரொட்டி சுட்டான்  
ஒரு ரொட்டி அதிலே அவன் ஒரு கிலோ மாவு பெற்றான்  
விலையேற்றம் வறுமையின் தாயானது  
குடியோரின் கண்ணர் வறுமையின் உருவானது  
வறுமையில் உருவானது



ஹசன் எம். பஜீத்

மிஜிட்டல் தராசில் பொருள் எடை நிறுக்கப்படுது நிறுக்கப்படும் பொருளின் விலையேற்றத்தால் மக்களின் வாழ்வு இறுக்கப்படுது இலையில் வற்றிப்போன ஈரம் செழிப்பின் அடையாளம் காட்டுமோ ஒட்டிப்போன மக்களின் வயிறு வறுமை நடந்து போன பாதையின் அடையாளம் சொல்லுமோ

பல்லி மிட்டாய் வாங்கி தந்த ஒற்றை ரூபாய் இப்போ பரணிலே படுத்துக்கிடக்கு மக்களுக்குப் பயனில்லா பொருளாதார திட்டம் இப்போ பார்வையாளனாய் உட்கார்ந்து இருக்கு

# இலம் நிறைந்த வீடு

தர்மாஸ்பத்திரியில் உள்ளுமூந்து வெளியேறும் போதெல்லாம் மெல்ல ஊறும் நோயாளிகள்,

மருந்து வாடைகள், கவுச்சு நாற்றம், இருமல் சத்தம், அம்பியுலன்ஸின் அலறல்கள், குழந்தைகளின்

தொந்தரவுகள், மெஸ் உணவு வாசனை, சக்கர நாட்காலி-கட்டிலின் "கிரீச் கிரீச்" ஓலிகள், காவலாளியின் அதீத கடமையுணர்ச்சி, குருவிகளின் கீச்சொலிகள்,

இன்னும் அனுமதிக்கப்பட்டும், அனுமதிக்கப்படும் முன்னரும் நிகழும் மரண ஓலங்கள்.



அஸ்றம் காலிம் இரக்காமல்

# இல்லை



ஹம்னா அக்பர்  
இலங்கை

இந்த மாற்றத்தை அவளால் நம்ப முடியவில்லை. இருந்தாலும் நிதர்ச்சனம் அது தான் என்பதால் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு சூழ்நிலை. நினைக்கும் போதே கண்கள் கண்ணீரைச் சொறிந்தன. துடைத்து துடைத்து அவள் கரங்களுக்கு கூட அலுப்புத் தட்டிவிட்டது போலும். முதன்முறையாக நம்முடைய விடயங்களை மற்றவர்களிடம் தெரிவித்தால் நம் மீதான மதிப்பற்று போகும் என்பதை உணர்ந்து கொண்டாள். இனி தனது சகலதற்கும் எவரும் துணை வேண்டாம் என்ற கொள்கையை உணர்ந்தும் கொண்டாள். படைத்தவன் மீதான பற்றை பலப்படுத்திக் கொண்டதாய் ஒரு எண்ணம்.

"எப்ப பாரு யோசிச்சுகிட்டு தான் நிப்பியா?" "என்ற இல்சியத்தை திட்டமிடனும் மயிலே!!" புன்னகை பூத்தவாரே கூறினாள் தன் தோழி மயிலம்மாள் இடம். "எத்தனை தடவை சொல்லி இருக்கேன் மயிலு சொல்லாத ன்னு..." சீரிப்பாய்ந்தாள் மயிலம்மாள். தேன்மொழிக்கு சிரிப்பு எட்டிப் பார்த்தது. என்றாலும், "உன் பேர் தானிட சொன்னேன்...." என்றாள்.

நவீனம் இன்றைய உலகில் நாட்டியம் ஆடிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. மயிலம்மாள் கிராமத்துப்

பெண். கிராமத்தில் நவீனம் இல்லை என்று இல்லை. இருக்கத்தான் செய்கிறது. அதை பின்பற்றாத பழையையாளர்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர் என்பதற்கு மயிலம்மாவின் அப்பா உதாரணம். பிள்ளை பிறந்தவுடன் "லதா" "கவிதா" "பிரியா" என்று பெயர் வைக்காமல் "மயிலம்மாள்" என்று வைத்துவிட்டார்.

நினைவு தெரிந்த காலத்திலிருந்து அவள் அதையெல்லாம் பெரிதாக நடத்திக் கொண்டதில்லை. எப்பொழுது கல்லூரியில் காலடி எடுத்து வைத்தாலோ அப்பொழுது சில பொழிகளின் நக்கல் அவளைக் காய்ப்படுத்தி விட்டது. தனது பெயரை மாற்றச் சொன்னால் அடுத்த கணம் குஷி ஆகும் ரகம். அவளுக்கு கவிதை எழுதும் பழக்கம் உண்டு அதை வைத்து "கவி" "கவி" என்று அனைவரும் அழைப்பது வழக்கம். அது அவளுக்கு பிழிக்கும் என்று நினைக்கிறேன். அதனாலேயே அப்பெயரைக் கொண்டு தன்னை அழைக்க பழக்கி விட்டிருந்தாள். இன்று தவறி தோழி கூறியதும் கோபப்பட்டு விட்டாள்.

"தெரியது... தெரியது...என்ன கவி ன்னு கூப்பிடு..." பரீட்சையில் கூட மயிலம்மாள் அழகிரிசாமி என்றுதானே

கூப்பிடுறோங்க???" தன் சந்தேகத்தை கேட்டு விட்டாள் தேன்மொழி. மயிலம்மாளுக்கு எங்காவது சென்று முட்டிக் கொள்ளலாம் போல இருந்தது.

"இப்போ அது தானால் அவசியப்பாடு? அவன் அவன் வேல...." என்று சிரித்தாள் தேன்மொழி. கூடவே, "சரி கவிஞர்னே கூப்பிடுறேன் போதுமா?" என்ற வினாவுடன். "சரி" என்ற வண்ணம் தலையசீத்தவள் புன்சிரிப்பு ஒன்றை இதழிலே தவழுவிட்டாள். தனது மாற்றத்தை வினவத்தான் தோழி வந்திருப்பாள் என்ற விடயம் தெரியாமல் இல்லை அவளுக்கு. அதனால் தான் நிலையை மாற்ற வேறுவித பேச்சை இழுத்து விட்டாள் என்பது அவளும் கடவுளும் அறிந்த ரகசியம். ஒரு விடயத்தை திசை திருப்பும் விடயம் எல்லாம் தேன்மொழிக்கு அத்துப்படி. அதில் அவள் கில்லாழியும் கூட. வகுப்பில் முதலாம் இடம் பெற்றவர்களின் புத்தி எதற்கெல்லாம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இருந்தாலும் பிரச்சினையை சமாளிக்கும் வல்லமை அவளிடம் இருக்கின்றது என்பது தெளிவாக புரிந்து இருக்கும்.

கல்லூரிக்குள் புதிதாக நுழைந்த அழகி தான் அன்புக்கரசி நல்லவளா? கெட்டவளா? என்று உதாரணம் காட்ட தேன்மொழிக்கு அவளுடன் அவ்வளவு பழக்கம் இல்லை. ஒரு இரண்டு வார்த்தைகளுடன் அவளுடனான பேச்சு தடைப்பட்டுவிடும். மயிலம்மாள் தான் தேன்மொழிக்கு உற்ற தோழி. தேன்மொழி மகிழ்ச்சி கவலை எல்லாவற்றையும் கொட்டும் ஒரே இடம் மயிலம்மாள். இரண்டு பேரிடமும் இணை பிரியாத ஒரு பிணைப்பு காணப்பட்டது. அதற்கு உலக நடப்பில் சூட்டப்படும் பெயர் "நட்பு" என்பது யாவரும் அறிந்ததே! அந்தப் பிணைப்பு சில நாட்களாக அறுபட்டு வருவதை போல ஒரு எண்ணம் தேன் மொழியின் மனதில். காரணம் அன்புக்கரசி என்பது தேன்மொழியின் உதிப்பு என்பதை விட ஊகிப்பு. தனக்கு பிழித்தவள் மயிலம்மாளுக்கு பிழித்தவள் அன்புக்கரசி என்றால் அனுசரித்து தானே போக வேண்டும். ஊகிப்புக்கு பதிலாடி கொடுத்து விடுவாள் தேன்மொழி.

"அன்புக்கரசிமா உங்க அன்பு நம்மளுக்கும் கொஞ்சம் காட்டிவிட்டுப் போங்களோமா..."

இந்தக் காலத்து இளைஞர்களுக்கு வாய் கொழுப்பு ஜாஸ்தி என்று சொல்ல வேண்டும். நேற்று முன்தினாம் வந்தவளை கூட விட்டு வைக்கவில்லை என்பதிலிருந்து அதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டாள் தேன்மொழி. அமைதியான சுபாவம் கொண்ட அன்புக்கரசி கண்கள் கலங்கி விட்டது. வகுப்பு பையன்களின் நக்கல்களை கேட்ட தேன்மொழிக்கு மயிலம்மாளின் முதல் நாள் ஞாபகத்தில் வந்தது.

"எலே மயிலம்மாள் எந்த கொக்கன் உனக்கு பேர் வச்சாங்க... மயிலு...குயில்... என்று நமளுக்கு அழைச்ச பொருத்தமா தான் இருக்குமா..."

பிஞ்சில் பழுத்த ஒருவன் வாய்க்கு வந்ததை அள்ளித் தெளித்து விட்டான். மயிலம்மாளுக்கு மூக்கு விடைத்து விட்டது. புஜங்கள் புடைத்து விட்டன. மல்யுத்தம், சிலம்பாட்டம், ஏருதக்கல் போன்ற விளையாட்டு உத்திகளுடன் வாழ்வியலை ஆரம்பித்தவளுக்கு சண்டை பிழிக்க தெரியாமல் இருக்குமா? என்ன? இப்பொழுது தான் சுதூர் அணிந்து கல்லூரிக்கு வருகிறாள். முன்பெல்லாம் பாவாடை, தாவணி. ஒரு சுற்றுசுற்றி பாவாடையை உயர்த்தியவள்,

"என்னாத்த சொன்ன திரும்ப சொல்ரா... பல்லை உடைத்து புடுவேன்... பாத்துக்க..."

என்று சீரிப்பாய்ந்து விட்டாள். அவளது ஆவேசத்தை கண்டவர்கள் வாய் முடங்கி விட்டது. அன்றிலிருந்து அவளை யாரும் சீண்டிப் பார்ப்பதில்லை. விட்டால் கல்லூரியை விட்டே துரத்தி விடுவாள் என்ற அச்சம். நினைவில் எழுந்த ஒரு சம்பவத்தால் கலகலத்து சிரிக்கலானாள் தேன்மொழி. அனைவர் கவனமும் அவள் பக்கம் திரும்பியது. அன்புக்கரசி கூட ஆச்சரியமாய் பார்த்தாள்.

" எதுக்கு இப்போ சீரிக்கிற?"

ஒருவன் முந்திக் கொண்டு கேட்டான். இப்படி வாய்விட்டு சிரிக்கும் ரகம் இல்லை தேன்மொழி. அதனால் வந்த

கேள்விதான் என்பது அங்கு இருந்த யாவருக்கும் தெரிந்துதான் இருந்தது.

"இல்ல மயிலு வந்த முதல் நாள் ஞாபகம் வந்திருச்சு..."

என்க நக்கல் அடித்த அனைவரும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டனர் .

"இதுக்கு என்ன இப்போ கலாய்க்கிறீயா?"

"சீ...சீ.. அப்படில்லாம் இல்ல அன்ப நக்கல் பண்றத மயிலு க்கிட்ட சொல்லிடனும் போல இருக்கு..." கண்கலங்கி ஒரு ஓரமாக நின்று இருந்த அன்புக்கரசி கூட சிரித்து விட்டாள்.

"நீ எதுக்கு சிரிக்கிற?" தேன்மொழியிடம் வினா தொடுத்தவன் அன்புக்கரசியிடம் வினா தொடுத்தான். "இல்ல கவின் ன்னா உங்களுக்கு ரொம்ப பயமோ?" என்று கேட்டாள். "வாயில்லா புச்சிக்கெல்லாம் தெரியம் வந்திருச்சு..." என்றவர்கள் தங்கள் பாட்டில் செல்ல மெல்ல சிரித்துக் கொண்டாள் அன்புக்கரசி.

"ரொம்ப நன்றிங்க..." என்ற அன்புக்கரசியின் வாசகத்திற்கு இலோசாக தலை அசைத்தாலும் தேன் மொழியின் சிந்தனை ஓரிடத்தில் தோங்கி நின்றது. "இல்ல கவின் ன்னா உங்களுக்கு ரொம்ப பயமோ?"

"மயிலம்மாள் ஆயிரம் முறை அப்படி கூப்பிடாத தேனு..." என்று சொல்லி இருப்பாள். ஆனாலும் "மயிலு" என்ற அழைப்பை இதுவரை நிறுத்தியதில்லை. அதனால் சில செல்ல சன்னடைகளும், கோயங்களும் ஏற்பட்டது உண்டு. அது வேறு கதை. வெளியிடத்தில் சாதாரணமாக மற்றைய தோழிகள் முன் தான் "மயில்" "மயில்" என்று அழைப்பது வழக்கம். அந்த அழைப்பை கூட அன்புக்கரசி வெளியிடத்தில் சொல்லவில்லை என்றால் நிச்சயமாக அதற்கான உரிமையை மயிலம்மாள் அளித்திருக்க மாட்டாள் என்ற உண்மை தெளிவாகியது. வழமையான புன்னைக்கையை இதழிலே தவழ விட்டவளிடம்,

தனியாவா சிரிக்கிற?"



என்ற கேள்வி எழுப்பினாள் அப்பொழுது அவ்விடத்திற்குள் நுழைந்த மயிலம்மாள்.

"மாற்றங்கள் அப்படின்னா நம்மட கண்ணுக்கு புலப்படுவது... தான்.. மயிலு... சில சம்பவங்கள் நிதர்சனத்தை உணர்த்தும்..."

தேன்மொழியின் திடீர் தத்துவம் புரியவில்லை எனினும் "நிஜம் தான்!" என தோழி அவள் ஆமோதிக்க மனம் விட்டு நகைத்தாள் தேன்மொழி. அப்பொழுது கூட அவள் எண்ணாங்களில் "மயிலு" என்று அழைப்பை கவனிக்காத தோழியின் முகமே வந்து போனது.

நட்புக்குள் சில சன்னடைகள், தேவை அற்ற எண்ணாங்கள் வருவது சகஜம்தான்! இருப்பினும் அவை கானலாக மறைந்து விடும் தாய்மையான நேசத்திற்கு முன்

# முன் ஏச்சரிக்கை

பரபரப்பான காலை.. இரவுக் கடமையிலிருந்த வைத்தியரை விடுவிக்க சரியான நேரத்துள் நான் சென்றாக வேண்டும், என்ற ஒருவித அவசரத்தில் தீர்மானித்தபடி எனது காலையுணவைக்கூட எடுத்து வைக்காமல் செல்கிறேன். வழுமை போல திங்களன்று பார்வையிட வேண்டிய நோயாளர்கள் நிரம்பி.... அட்மிஷனுக்காக காத்திருந்த கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள் ஒருபுறம் நீண்ட வரிசையில்.., ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மாறி மாறி பார்க்கிறேன். 41 வயது அழகான ஆணால் சோர்ந்த பாவனையில் மா நிறம் நேர்த்தியான ஆடை இருந்தும் நாற்பதுக்கான எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் சற்று முதிர்ந்த தோற்றத்தில் ஒரு நோயாளி “ஒருமாதகாலமாக இரவில் மட்டும் நடுக்கத்துடன் விட்டு விட்டு காய்ச்சல் உணர்வு இருப்பதாகவும் உடற்சோர்வு மற்றும் எதிலும் பிழப்பில்லாத தன்மை தன்னை சுயசிந்தனையிலிருந்து தள்ளி வைத்திருப்பதாகவும்” கவலையுடன் கூறினார்.

எனக்குள் உள்ளுணர்வு பல நீரிழிவு நோயாளிகளை கண்டும் சிகிச்சையளித்தும் அனுபவமுள்ளதால் அது பற்றி வினவினேன். ஆம் எதிர்பார்த்த, பதில் தனக்கு 35 வயதிலிருந்து நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகவும் தற்போது



Dr. ராஜியா முயீஸ்  
கின்ஸெலீயா

இன்சலின் பாவித்து வருவதாகவும் கூறினார் “அண்மையில் குருதியிலுள்ள குளுக்கோல் அளவை (fasting blood sugar) செக் பண்ணீர்களா” என கேட்டேன் வழுமையாக கிளினிக் வருவது ஒழுங்காக இல்லை என்றும் 5 மாதத்திற்கு முன்னரே அந்த சோதனையை செய்திருந்ததாகவும் கூறினார் எதற்கும் இன்று எனது வைத்தியசாலையில் செய்யக்கூடிய ஆரம்பகட்ட பரிசோதனைகளை எழுதி கொடுத்து செக் பண்ணி வருமாறு கூறினேன்.. அவரும் ஒரு வித தயக்கத்துடன் காலையில் டி குழித்தேன் என்ன வரப்போவதோ என முனுமுனுத்துக்கொண்டே சென்றார்.

கொஞ்ச நேரம் சில நோயாளர்களை பார்த்துக் கொண்டு போகும்போதே எனது தூரத்து உறவினர் ஒருவர் தனது கணவனை கை தாங்கலாக பிடித்துக் கொண்டு வந்தார். ஏற்கனவே அவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பது எனக்குத் தெரியும் இருந்தும் 52 வயதான எனது மச்சான் முறை வரும் இதற்கு முன் அவரை இவ்வாறு இயலாத ஒரு



நிலைமையில் கண்டதில்லை. மிகவும் சுறுசுறுப்பாக தன் வேலையை தானே செய்து கொண்டு உற்சாகமாக இருக்கக்கூடிய ஒருவர். அவரது அந்த நிலைமையை என்னால் பார்த்து வந்த அதிர்ச்சியில் இருந்து மீள முடியாமல்...

எனது தூர்த்து உறவினரான ராத்தாவைப் பார்த்து கேட்டேன் “என்ன நடந்தது?”

அவரை உண்மையில் நான் பல மாதங்களுக்கு முன்னரே அன்று சந்தித்திருந்தேன். ராத்தாவும் கண்ணீர் கலந்த குரலோடு தனது கணவனுக்கு நான்கு மாதத்திற்கு முதல் கண்களில் ஒரு சைட் பார்வை இழந்திருந்ததாகவும் அதற்காக வார்டில் தங்கி இருந்து சிகிச்சை பெற்று தற்போது அடுத்த கண் பார்வையிலும் சிறிய குறைபாடு இருப்பதாகவும் அவர் இன்று வந்திருந்த நோக்கம் காலில் ஒரு சிறு காயம் பல நாளாக குணமாகாமல் இருப்பதாகவும் கூறினார். அத்தோடு அவரது சிறுநீர்கம் இரண்டும் செயலிழந்து இருப்பதாகவும் அதற்கான வைத்தியத்துக்கு வேறொரு கிளினிக்கு செல்வதாகவும் கூறினார். ஏற்கனவே தனது நீரிழிவு நோயில் பொடுபோக்குத்தனம் இருப்பது எனக்கு தெரியும், நானும் பல தடவை என்னாலான அறிவுரைகளை கூறி இருந்தேன்.

இது எனது இன்றைய நாளில் நான் சந்தித்த இரண்டாவது சிக்கள் நிலைக்கு ஆளான நீரிழிவு நோயாளி.

நான் முதலில் சந்தித்த அந்த 41 வயதான பெண்மணியின் டெஸ்ட் ரிபோர்ட் வந்தது அதில் சூடான (random blood sugar) 590 ஆக காணப்பட்டது அத்துடன் சிறுநீர் பரிசோதனையில் கிருமி இருப்பதும் தெரிய வந்தது.! நான் எதிர்பார்த்தது போலவே அவர் நீரிழிவு கட்டுப்பாடு இல்லாத நீரிழிவு நோயினால் ஏற்பட்ட கம்பிலிகேஷனுக்கு ஆளாகி இருந்தார். நான்கு பெண் குழந்தைகளுக்கு தாயான இந்த பெண்மணி தனது 35 வயதிலேயே நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தும் அவரின் பொடுபோக்குத்தனம் இன்று சிக்கல்களுக்கு கொண்டு வந்து விட்டுள்ளது.

எனது கடமை முடியும் நேரம், பிரபல பாடசாலை ஓன்றின் ஆசிரியர் ஏற்கனவே ஒரு நாள் எனது கடமை நேரம், இரு கால்களிலும் பாதனி இருப்பது தெரியாத அளவுக்கு மரத்துப் போயிருப்பதாக வந்திருந்தார். அவரிடமும் பல டெஸ்டுகளை எழுதிக் கொடுத்திருந்தேன். அந்த முடிவுகளை காட்டுவதற்காக வந்திருந்தார். அதில் அவரது சிறுநீர்கம் சரியாக இயங்குவதற்கான டெஸ்ட் ஆன “சீரம்

கிரியாட்டினின்“ எனப்படும் டெஸ்டில் இரண்டு தசம் ஜந்து எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது திதற்கு முதலும் அவர் பாஸ்டிங் பிளட் சுகர் செய்திருந்ததாகவும் ஒருபோதும் அவருக்கு 140 ஐ விட அந்கமாக இருந்ததில்லை எனவும் கடந்த பத்து வருடாக நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகவும் கூறி இருந்தார். ஆனால் அவர் கிளினிக் எதற்கும் செல்லுவதில்லை அவரே தனக்கான நீரிழிவு மாத்திரைகளை வாங்கி உண்பதாகவும் இடையிடையே fasting blood sugar (FBS) செய்வதாகவும் கூறினார்.

அடுத்த நாள் அதே ரிப்போர்ட்டை திரும்ப செய்யுமாறு பணித்திருந்தேன். (வழுமையாக உறுதிப்படுத்துவதற்கு இரண்டு வெவ்வேறு பரிசோதனை முடிவுகள் வேண்டும் என்பதற்காக... (இந்த முறை பிரைவேட்) அந்த ரிப்போர்ட்டில் இரண்டு தசம் நாலு ஒன்பது என வந்திருந்தது. அவரை மேலதிக் சிகிச்சைக்காக கன்சல்ட்டனிடம் ரிபரல் கழுதம் எழுதி அடுத்த கட்ட சிகிச்சைக்காக அனுப்பியதோடு, இதன் பின்னிலைவு மற்றும் ஒழுங்கான FOLLOW UP பற்றியும் தெளிவுட்டினேன். எனது விசாரணையின் மூலம் நான் தெரிய வந்தது அவர் ஒவ்வொரு முறை இரத்தப் பரிசோதனை FASTING BLOOD SUGAR செய்யும்போதும் முதல் நாள் கடுமையான உணவு கட்டுப்பாடுகளும் இரவில் மறக்காமல் நீரிழிவு நோய்க்கான மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுவதா கவும் கூறி இருந்தார் இது தன்னைத்தானே ஏமாற்றுவது போல் ஆகும். டெஸ்ட் செய்வதற்காகவும் ரிப்போர்ட் குறைவாக காட்ட வேண்டும் என்பதற்காகவும் ஒரு ஆசிரியராக இருந்தும் அவர் செய்த செயல்பாடு கவலைக்குரியது.

உண்மையில் நமது சமூகத்தில் நிறைய பேர் விடுகின்ற மிகப்பெரிய தவறு இது. அதற்காகவே இன்று, மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை செய்யப்படுகின்ற HbA1c எனப்படும் ஒரு சோதனை உள்ளது. இது கடந்த மூன்று மாத காலமாக அவர்களது குருதியில் உள்ள குளுக்கோளின் அளவு சரியாக இருக்கின்றதா என்பதை கண்காணித்து அதன் மூலமாக சிகிச்சை முறையில்

மாற்றங்கள் ஏற்படுத்துவதற்காக செய்யப்படுகிறது. இதை அந்த ஆசிரியர் அறிந்திருக்கவில்லை. அவரது இரண்டு சிறுநீரகமும் செயல்களை இழந்து வருவது அவரது பரிசோதனை முடிவுகள் மூலம் தெரிய வந்தது.

இவ்வாறாக ஒரு நாளிலேயே இரண்டு அல்லது மூன்று நீரிழிவு நோயின் சிக்கல் நிலைக்கு ஆளான நோயாளர்களை சந்திக்கும் போது இறைவன் நமக்களித்திருக்கின்ற ஒவ்வொரு ஆரோக்கியமான உறுப்புக்களுக்குமாக தணித்தனியாக தினம்தினம் தவறாமல் மேலதிகமாக நன்றிக்கூறவேண்டும் போல் தோன்றும்.

பார்வை போகும் வரை அது போனால் என்ன செய்வதென்று நம்மில் யாரும் எண்ணிப்பார்ப்பதில்லை. இரு கைகளும் இருக்கும் வரை அவை இல்லாது போனால் என்ன செய்வோம் என்று யாரும் எண்ணுவதில்லை! நடப்பதற்கு கால்கள் உடல் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கு சிறுநீரகம் இவைகள் இல்லாமல் இவைகளின் செயல்பாடு ஒழுங்கில்லாமல் நம்மை, நமது ஒவ்வொரு அடிப்படைத் தேவைகளையும் இன்னொருவர் பூர்த்தி செய்யும் அந்த நரக வேதனை பற்றி நாம் ஒவ்வொருவரும் சிந்தித்தே ஆக வேண்டும். உறவுகளை அநியாயமாக உணவுக்கு பலிகொடுத்துவிட்டோமே! நாமென் சில சமயம் தோன்றும்.

நீரிழிவு என்பது குணப்படுத்த முடியாத கட்டுப்படுத்த கூடிய ஒரு நோய் ஒரு ஆரோக்கிய நபரின் ஒரு ஆரோக்கிய நபரின் குருதியில் காணப்பட வேண்டிய glucose இன் அளவு 70-99mg/dl ஆகும். 100-110 தானே! நோர்மல் தான்.. என்ற கவனம் கொண்டாம். கட்டுப்பாடு ஆரம்பிக்க எச்சரிக்கை மணியாக கருதுவோம்.

நீரிழிவு ஒரு வெட்கப்பட வேண்டிய நோய் அல்ல. வெட்கம் காரணமாக பலர் complications வந்த பின்னர்

தான் வைத்திய உதவியை நாடுகின்றனர். 35-40 வயது, ஆணால், அல்லது அதற்கு முன்னர் நோய் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் கட்டாயம் வைத்தியரை நாடவேண்டும்.

நீரிழிவு சீனி மட்டும் தவிர்த்தால் போதுமானது என்ற தவறான புரிதல் இன்னும் முழுமையான உணவுக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல்.. ஒரு வேளை சாப்பிட்டு விட்டு விட்டு metformin ஒன்று அதிகமாகப்போட்டால் சரி என்ற மைன்ட் செட் இல் தான் இன்னும் நமது சமூகம். சிறுநீரக செயலிழப்பு முடிவில் டையலிலில் (இரத்தசுத்திகரிப்பு) க்கு 3 - 5 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வரும் நோயாளிகளைப் பார்க்க இன்னும் வேதனை. தெரிந்தே மரணத்துடன் போராடும் கொடுமை. சில நேரம் சாப்பாட்டைக் கண்டாலே எல்லாம் இதனால் தானே என்று எனக்கே கடுப்பாகும்.

நீரிழிவுக்கு உடற்பயிற்சி மிக முக்கியமான ஒன்று அது தனியாக insulin receptors இன் (நீரிழிவுக்கு முக்கிய காரணம்) எண்ணிக்கை மற்றும் தொழிற்படும் திறன் என்பவற்றை அதிகரிக்கும். தினமும் செய்யும் வேலையை கூட exercise ஆக மாற்ற முயற்சி செய்வோம்.

ஓவ்வொரு நாளும் மூன்று வேளை உணவிலும் சோறு பாண் பிட்டு இடியாப்பம்..... போன்றவற்றை மூன்றில் ஒரு பங்கு ஆக மாற்றி குறைந்தது 2/3 மரக்கறி பச்சையாக ஒன்று.. இடைப்பட்ட நேரங்களில் கட்டாயம் பசிக்கும்... அளவாக நட்ஸ் பாதாம், நிலக்கடலை, முந்திரி கிவற்றுள் (ஏதாவது) சூப் வகைகள், ஒரு வாழைப்பழம், பப்பாளி, கொய்யா போன்ற பழங்களில் அளவான துண்டு... என உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவோம்.

மருந்துகள் மற்றும் அவ்வப்போது செய்யப்பட வேண்டிய டெஸ்ட் அதாவது 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வருடத்துக்கு ஒரு முறை, 5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை இவ்வாறு ஒழுங்கு முறையில் ஒரே க்ளினிக் தொடர்ந்து செல்ல வேண்டும்.

கால்களை இரவு ஓவ்வொரு நாளும் நன்றாக சுத்தமாக கழுவிய பின்னரே உறங்கச் செல்ல வேண்டும். ஏனைனில் நீரிழிவு நோயாளிகள் உணர் திறன் குறைந்து இருப்பதால் கல் மூள் எது குத்தினாலும் நம்மை அறியாமலேயே காயம் ஏற்படும். அந்தக் காயம் மேலும் கிருமி தாக்கத்திற்கு உட்பட்டு குணப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு போன பின்னரே நாம் அவதானிப்போம். பலரது கால்கள் சுத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்றப்படுவதற்கு இது முக்கிய காரணம்.

Complications... இது குறித்து கண்டிப்பாக பயப்படுங்கள்... நீரிழிவு நம்மை அறியாமலேயே நம்மை மூட்டைப்படுச்சி அரிப்பது போல அரிக்கும். பாதிக்கப்பட்ட அங்கங்கள் நோய் அறிகுறி காட்டும்போது காலம் கடந்திருக்கும்.

சிறு குழந்தைகளின் நீரிழிவு உண்மையில் பரிதாபமானது ஆணால் தவிர்க்க முடியாது எங்களது வைத்தியசாலை கிளினிக்குக்கு மூன்று குழந்தைகள் உள்ள ஒரு தாய் இன்னமும் வருகிறார் முதல் இரண்டு குழந்தைக்கும் தொடர்ச்சியாக இரண்டு வயதிலிருந்து இன்சலின் பெற்றுக்கொண்டே இந்த நீரிழிவு வாய் மூலமான மருந்தினால் குணப்படுத்த முடியாது.

அதேபோல இன்னொரு வகை உண்டு அது பருவ வயது அடையும் பருவத்தில் சில சிறுவர்களுக்கு ஒருவகையான நீரிழிவு வரும் திடீரன்று குறுகிய காலத்திற்குள் உடல் நிறை குறையும் இரவு நேரங்களில் அதிக சிறுநீர் கழிப்பதற்காக எழும்புவார்கள். பகல் நேரங்களில் அதிக தாகம் எடுக்கும் பசியும் எடுக்கும் இவ்வாறான அறிகுறிகளுடன் இருக்கும் டென் ஏஜ் சிறுவர்களை அலட்சியமாக விடாமல் கட்டாயமாக மருத்துவ உதவி நாடுங்கள். இன்றும்கூட எமது ஊரில் ஐந்துக்கும் மேற்பட்ட நோயாளிகள் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். தீர்க்கு கூட இன்சலின் தேவைப்படுகிறது.

## உளவியல் ஜூலோசனை

எதை சாப்பிடுவது? எது சிறந்த உணவு? எந்த ஊட்டச்சத்து அதிகமாக உடலுக்குத் தேவை? சோர்வு நிலையிலிருந்து என்னை பாதுகாக்கக் கூடிய உணவுகள் எவை? எதிர் மறையாக தாக்கம் செலுத்தும் உணவுகளை எவ்வாறு கண்டு கொள்வது? தினமும் வைத்தியரை நாடுவது சாத்தியமானதொன்றா பிழித்த உணவுகளை சாப்பிடுவதற்கு அதை பற்றி முழுமையாக அறிந்திருந்தால் மாத்திரமே சாப்பிட முடியுமா? உணவுகளால் தான் உடம்பின் பருமன் அதிகரிக்கின்றதா? இந்த உணவுகள்தான் உடம்பின் தொய்வு நிலைக்கு காரணமா?

நீண்ட ஆயுள் பெற்று வாழ்வதற்கு உகர்த உணவுகள் எவை? எதை உண்பது? எதை தவிர்ப்பது?

இவ்வாறான கேள்விகளை கேட்டு முடிப்பதற்குள்ளே வயோதிபம் எம்மை சூழ்ந்து விடும். பிறகு எவ்வாறு இவற்றை கையாள்வது? ஆரோக்கிய வாழ்வில் உணவுகள் தான் பங்களிப்பை செலுத்துகின்றவா? நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் சாப்பிடுங்கள்

ஏனென்றால்.... உலக உடற்கட்டமைப்பு சாம்பியன் 41 வயதில் இறந்தார். டிரெட்மில்லை (TreadMall) கண்டுபிழித்தவர் 54 வயதில் இறந்தார். ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் கண்டுபிழிப்பாளர் 57 வயதில் இறந்தார். உலகின் சிறந்த கால்பந்து வீரர் (மருடோனா) தனது 60 வயதில் காலமானார்.

அம்னா சவிது  
உளவியல் ஜூலோசகர்

ஆனால்.. KFC கண்டுபிழிப்பாளர் 94 வயதில்தான் இறந்தார். Nutella பிராண்ட் கண்டுபிழிப்பாளர் 88 வயதில்தான் இறந்தார். சிக்ரெட் தயாரிப்பாளர் ஹென்னெலியின் உலகப் புகழ்பெற்ற பிராந்தி பிராண்டை கண்டுபிழித்தவர் 98 வயதில் இறந்தார். விண்ஸ்டன் 102 வயதில் தான் காலமானார். போதை வஸ்துக்களில் ஒன்றான அபின் கண்டுபிழிப்பாளர் 116 வயதில் புகம்பத்தில் தான் இறந்தார். MDH மசாலா கொண்ட மனிதர் 97 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தார்.

பிறகு எவ்வாறு கூற முடியும் உணவுகள் உடலின் ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்கின்றன என்று? உடற்பயிற்சி ஆயுளை நீட்டிக்கும் என்ற முடிவுக்கு இந்த மருத்துவர்கள் எப்படி வந்தனர்?

முயல் எப்பொழுதும் மேலேயும் கீழேயும் குதிக்கிறது. ஆனால் 2 வருடங்கள் மாத்திரமே உயிர் பிழைக்கிறது. ஆனால் உடற்பயிற்சி செய்யாத ஆமை 400 வருடங்கள் உயிர் பிழைக்கிறது. இவ்வாறு இது சாத்தியம்?

உணவுகளை சீராக எடுத்து தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தால் நீண்ட ஆயுள் பெற்று வாழ முடியுமா? இல்லை ஒரு போதும் உணவும் உடற்பயிற்சியும் எமது ஆரோக்கியத்தை முழுமையாக சீர் செய்ய முடியாது.

அவை இரண்டையும் தாண்டி எம் செயற்பாட்டில் பல விடயங்கள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன அவற்றை நாம் கண்டு கொள்வதே இல்லை. உணவுகள் மட்டுமே எமது உடலை சீர் செய்கின்றன. என்று கண்மூலித்தனமாக நம்பி பல நோய்களுக்கு அகப்பட்டு உணவு பாதி மருந்து பாதியென்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். முற்று முழுதாக அது ஆரோக்கிய வாழ்வு கிடையாது.

ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது கொஞ்சம் ஓய்வு வேண்டும் தினமும் 15 நிமிடங்களாவது தியதி துழிப்பை இனங்கான அமைதியான இடத்தை தெரிவு செய்யவேண்டும். குளிர்ச்சியாக இருங்கள். பிழித்த உணவை நன்றாக சாப்பிடுங்கள். நிறைவாக தண்ணீர் குழியங்கள் பிழித்த விடயத்தில் எப்போதும் செயற்படுங்கள். உள்ளத்தை அமைதிப்படுத்தும் இசைக் கீதங்களை கேளுங்கள்.

சக மனிதர்களுடன் சகஜமாக பேசிப் பழகுங்கள். அதிக நண்பர்களை வைத்திருங்கள். இயற்கையின்

அற்புதங்களை இரசித்து மகிழுங்கள். புத்தகங்களை நண்பர்களாகிக் கொள்ளுங்கள்.

எதிர்மறையான சிந்தனைகளிலிருந்து விடுபடுங்கள். விழாக்கள், நிகழ்வுகள், சமய விடயங்கள் போன்றவற்றில் அதிகாவில் பங்கு கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரம் தனிமையில் தனது தேவை, எண்ணம், உணர்வுகள், விருப்பங்கள், இலட்சியம் என்பவற்றை பற்றி சிந்தித்துக் கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் வாழ்க்கையின் அடுத்த கட்டத்தை இலகுவில் கொண்டு செல்ல வழிவகுக்கும்.

முழுந்தவரை பிறருக்கு உதவுங்கள். அனைவருக்கும் புன்னகையை பரிசுளியுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையை முழுமையாக அனுபவித்து வாழுங்கள். இவற்றை செய்தாலே போதும் நீண்ட ஆயுள் மட்டுமல்ல சந்தோசம், மனாமைதி, நோயின்மை என்று மகிழ்ச்சிகரமாக வாழ முடியும்.

# நேற்று நாளை வந்து

நேற்றென்பது இனிதாய் நாளையும் வரும்!  
நேற்றத்து எல்லாமும் மாறியும் விடும்!  
கீற்றனும் நம்பிக்கையை நாம் வளர்க்க  
கிளைகள் பலவாகி முழுநிலவாக ஒளிரும்!

இயன்றால் முடியும் நம்மால் அதுவும்  
இயல்பினை ஏற்கத் துவங்கும் மனமும்  
கடந்த காலத்தையே எண்ணி இருந்தால்  
கவலையால் நிறைந்து மனம் கனமாகும்!

எதிர்வரும் எல்லா நிகழ்வுகளின் முடிவும்  
எதிராகவே நமக்கு இருக்குமென நினைப்பதும்  
இன்றைய நாளதன் உறுதியைக் குறைக்கும்  
இனியென்ன என்னும் அலட்சியம் தோன்றும்!

ஒன்று உரைக்கிறேன் நன்றாய் அறிந்திடு!  
என்றும் வாழ்க்கை நிலையற்றது புரிந்திடு!

கவிஞர் மாலதி இராமலிங்கம்,  
புதுச்சேரி.

இன்னல்களே நிரந்தரம் அல்ல உணருத்து  
இதுவும் கடந்துப் போகுமென நினைத்திடு!

இன்று கிடைத்திட்ட பொழுதினை விரும்பு!  
இனிதாய் உழைத்து மகிழ்ச்சியாய் மாற்று!  
கடந்துக் கொண்டிருக்கும் காலமிது வரவு!  
கடத்திக் கொண்டிருந்தால் வீணாகும் செலவு!

பொய்யா மொழியுறைத்தப் புலவன் அவன்!  
பொதுவாகச் சொன்ன குறள்களின் பலன்!  
குன்றாப் புகழ்வடன் உயர்ந்து வாழ்ந்திட  
நன்றாய் பழத்திடு அறம், பொருளின்பம்!

## வாழ்க்கை

நிஜங்களுக்கும் நிழல்களுக்குமிடையில் நிலை தடுமாறும் வயது நம்பிக்கைகளுக்கும் சந்தோசங்களுக்குமிடையில் சஞ்சலப்படும் மனம்

அன்பிற்கு அதிகப்படச் சிலையாக அழுகையை தரும் மனிதர்கள் கண்ணத்தில் வழியும் கண்ணீர்களை கைத்தடிச் சிரிக்கும் உலகம்

விரல் பிழித்து நடப்பதற்கு விளக்கம் சொல்லாமல் விட்டு விலகிச்செல்லும் சிலர்

எவரிடத்தில் எதையோ எதிர்பார்த்து ஏமாந்து நிற்கும் இதயம் தன்னம்பிக்கையையோடு பயணிக்க சொல்லி தயங்காமல் அழைக்கும் தவறான பாதைகள்

கண் மூடினால் தெரியும் கனவுகளை கூட நிஜமென்று நம்பும் கண்கள் முயன்றாலும் கிடைக்காததை முழு முயற்சியோடு தேடும் முட்டாள்தனமான சில தேடல்கள்

சந்தோசங்களை பறித்து விட்டு கவலைகளை மட்டுமே சுடும் காலச்சக்கரம்

இதுதான் வாழ்க்கை என்றில்லை இவ்வளவு தான் வாழ்க்கை



பி. வெந்தா  
கம்பனை



## 2 டிவார்ட்டு 2 ஸ்ரீ

தரிசு நிலத்தை தனதாக்கி வியர்வையை உற்மாக்கி ஏற்பிழித்துமது விதை விதைத்து தாயகத்துக்கே தாயாகி ஊன் ஊட்டும் கொடையாளியே உழவாளி...

உயர் படிப்பென்று உறவைப் பிரிந்து தாய் மொழி தந்த தாயகம் மறந்து பிறநாட்டுக்காய் பாடுபடுகிறான் படிப்பாளி... தாயகத்துக்காய் உழைத்து உறவைக் காத்து இன்னலிலும் இன்பமாக வாழ்கிறான் உழவாளி....

தென்றிலை சுவாசித்து கால்வாயில் கால் நனைத்து இயற்கையில் இறைதேடி பருவம் பார்த்து விதை விதைத்து பயிரின் பசுமையில் இன்புறுகிறான் உழவாளி...

தன் வீட்டுக்காய் உழைப்பவனுக்கு உயர்வும் ஊதியமும் தாய் நாட்டுக்காய் உழைப்பவனுக்கு உரமும் இல்லை உரிமையும் இல்லை...

வேளாண்மையில் ஏறும்புக்கும் உணவுண்டு... ஏருமைக்கும் உணவுண்டு... குருவிக்கும் உணவுண்டு... குயிலுக்கும் உணவுண்டு... நாடு முன்னேற விஞ்ஞானம் தேவையில்லை விவசாயம்போதுமே...



சபானா ஆதம் லெப்பை  
ஓட்டமாவடி

## CHOLAN FILM FESTIVAL 2022



மலேசியா நாட்டை சேர்ந்த எம்.வி. கிருஷ்ணகுமார் அவர்களுக்கு மேன்மைகு சிறந்த நிகழ்ச்சி நிரல் ஏற்பாடு மற்றும் திறமைத்துவம் மேலாண்மை விருது



அண்மையில் சாய் நந்தினி திரை உலகம் (SAI NANTHINI MOVIE WORLD) ஏற்பாட்டில் சிறப்பாக நடைபெற்ற “2022 சோழன் திரை விழாவில்”, எம்.வி. கிருஷ்ணகுமார் மாரிமுத்து அவர்களுக்கு மேன்மைகு சிறந்த நிகழ்ச்சி நிரல் ஏற்பாடு மற்றும் திறமைத்துவம் மேலாண்மை விருது வழங்கப்பட்டு சிறப்பிக்கப்பட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2017-இும் ஆண்டில் தோற்றுவிக்கப்பட்ட எம்.வி.ஸ்.கே. ஆசிய அனைத்துலக தயாரிப்பாளர் அமைப்பினை தோற்றுவித்தவரான, எம்.வி. கிருஷ்ணகுமார் மாரிமுத்து அவர்கள் பல்வேறு சாதனைகளையும் சேவைகளையும் இன்றெனும் புரிந்து வருகிறார் என்றால் மிகையாகாது.

கடந்த ஆறு வருடங்களாக, எம்.வி.ஸ்.கே. ஆசிய அனைத்துலக தயாரிப்பாளர் அமைப்பினை நிர்வகித்து மலேசியா, இந்தியா, சிங்கப்பூர் மற்றும் இந்தோனேசியா ஆகிய நாடுகளில் ஆசிய இந்திய தேசிய பேஷன் மோடலிங்



ஜஸ்ரா ஜல்லீ

மலேசியா நாட்டு ஒருங்கிணையாளர்

போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்து திறமைசாலிகளை கண்டறிந்து அங்கீகரித்துள்ளார். மேலும், இவர் பல குறும்பாங்களையும் இசை காணொளிகளையும் இயக்கி மற்றும் தயாரித்ததுடன், பல்வேறு விருது நிகழ்ச்சிகளையும் ஏற்பாடு செய்துள்ளார் என்பது மாபெரும் சாதனையாகும்.

ஆகையால், சாய் நந்தினி திரை உலகம் இவரின் பாராட்டுக்குரிய திறன்களையும் சாதனைகளையும் அங்கீரிக்கும் வண்ணம் இவருக்கு இம்மாபெரும் விருதினை வழங்கியுள்ளது. சாய் நந்தினி திரை உலகத்தினை தோற்றுவித்த முனைவர் இலட்சியரூப மற்றும் விக்னேஷ் பிரபு அவர்கள் இவ்விருதினை இவருக்கு ஏற்று வழங்கினர்.

## أمسية لممثلي وسائل الإعلام وجهات البث Media and Broadcast Social Evening



உலகக் கோப்பை போட்டிகளின் உத்தியோகபூர்வ ஊடகங்களை கெளரவிக்கும் முகமாக FIFA Media & Broadcast Social Evening (15.12.2022) வியாழக்கிழமை கொடையில் நடைபெற்றது.

இந்த நிகழ்வில் பீஃபா போட்டிகளை நேரடியாக வழங்கும் பல நாடுகளைச் சேர்ந்த முன்னணி தொலைக்காட்சிகள், ஊடகவியலாளர்கள், ழஜிட்டல் ஊடகம் மற்றும் ஊடகப் பிரதிநிதிகள் போன்றோர் கலந்து சிறப்பித்திருந்தனர். இந்நிகழ்வில் கத்தாருடைய கலாச்சார நிகழ்வுகள் மற்றும் இசை நிகழ்ச்சிகள் என்பன அரங்கேற்றம் செய்யப்பட்டிருந்தது.

இந் நிகழ்வில் ஸ்கை தமிழ் ஊடகத்தின் உறுப்பினர்களும் கலந்து சிறப்பித்தனர். இந் நிகழ்வில் இலங்கையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி ஸ்கை தமிழ் ஊடகத்தின் உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டது மிகவும் மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது.





## கத்தார் மண்ணில் தனக்கென்று ஒரு அடையாளத்தை உருவாக்கிய இலங்கை பெண் **நஸ்மா மாஹார்** மருதாணி கலைஞர், சமூக சேவகர் அவர்களுடனான நேர்காணல்



நேர்காணல் :  
விழானா நெளபர்  
துறையின்வெளி சுக்ரீகை - இணையாசிரியர்

புதுமை பெண்ணாக திகழும் உங்களை பற்றி  
ஒரு சிறு அறிமுகத்தை தாருங்கள்?

என்ன புதுமையான பெண் என்று அழைத்ததற்கு நன்றி. நான் நஸ்மா மசார் நான் மருதாணி கலைஞர், சமூக சேவகர், சமூக உடகு உள்ளடக்கத்தை உருவாக்குபவர்.

உங்களுடைய கல்லூரி வாழ்க்கை மற்றும் குழுமப் பின்னணி பற்றி குறிப்பிடுங்கள்

நான் பிறந்து வளர்ந்தது இலங்கையின் மத்திய மாகாணத்தில் உள்ள நாவலப்பிட்டி என்ற அழகிய பிரதேசத்தில். அங்கு எனது கல்விப் பாதையில் முதன்மை நிலை முதல் உயர்தரம் வரை கற்றுள்ளேன். மேலும் என் தந்தை ஒரு தொழிலத்திபர், என் தாய் ஒரு இல்லத்துரசி. மேலும் நாங்கள் 3 சகோதரிகள், நான் என் குடும்பத்தில் இளையவள். நான் ஒரு பயிற்றப்பட்ட முன்பள்ளி ஆசிரியர்.

நீங்கள் ஒரு பல்துறை ஆளுமையாக இருக்கின்றீர்கள்! எந்தெந்த துறைகளில் நீங்கள் இதுவரை பயணத்திருக்கின்றீர்கள்???

என்னை பன்முகத் திறமைசாலி என்று அழைத்ததற்கு நன்றி. நான் எல்லாவற்றையும் மிகவும் ஆர்வத்துடன் செய்கிறேன். போட்டோகிராபி வீடியோகிராஃபியில் எனக்கு ஆர்வம் உண்டு. மேலும் சமுதாயத்திற்கு பெறுமதி சேர்க்கும் விடயங்களை அறிமுகப்படுத்துவதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றேன்..



ஒரு ஆசிரியராக செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்த வேளையில் மருதாணி கலையை ஏன் தெரிவு செய்தீர்கள்? மருதாணி கலையை நீங்கள் எவ்வாறு கற்றுக் கொண்டிர்கள்?

என் கணவருடன் கத்தாரில் குடியேறுகையில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசிரியை என்பதால் ஒரு தொழிலை எதிர்பார்த்தேன். இருந்தாலும் அந்த வாய்ப்பு எனக்கு அமையாததால் என்னுடைய எதிர்கால நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்து செல்வதற்கு ஏதேனும் ஒரு தேவைப்பட்டது நான்

மூன்று மாத காலத்திற்குள் இந்த மருதாணி கலை சார்ந்த விடயங்களை செய்வதற்கு முன் வந்தேன்...

அதேபோன்று நான் மருதாணி கலையை கூயமாகவே கற்றுக் கொண்டேன். எனக்கு 13 வயதிருக்கும் போது இந்த துறையில் ஆர்வம் இருந்தது.. ஆனால் இன்று அதுவே எனது அடையாளமாக மாறும் என்று நான் கணவிலும் கூட நினைத்துப் பார்க்கவில்லை.



மருதாணி கலையை வித்தியாசமான ஒரு சமூக நோக்குடன் வெளிக்கொண்டு வந்துள்ளர்கள். புற்று நோயாளர்களை தெரிவு செய்து அவர்களுக்கு உங்களது சேவையை வழங்குகின்றீர்கள். 'I love my self' உங்களுடைய இந்த முயற்சிக்கு ஏதுவாக அமைந்த காரணம் என்ன?

என்னுடைய நெருங்கிய உறவினர் ஒருவர் மற்றும் என்னுடைய நண்பர்கள் புற்றுநோயால் பாதிப்படைந்தனர். அதே நேரம் என்னுடைய அத்தை இந்த நோய்நிலைமையினால் மரணம் அடைந்து விட்டார். எனது குடும்பத்தில் இவ்வாறான ஒரு மரணம் ஏற்பட்டது அது முதல் தடவையாகும். இதனால் நான் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டேன். புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்வர்களுக்கு என்னால் இயலுமானதை செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தேன்....

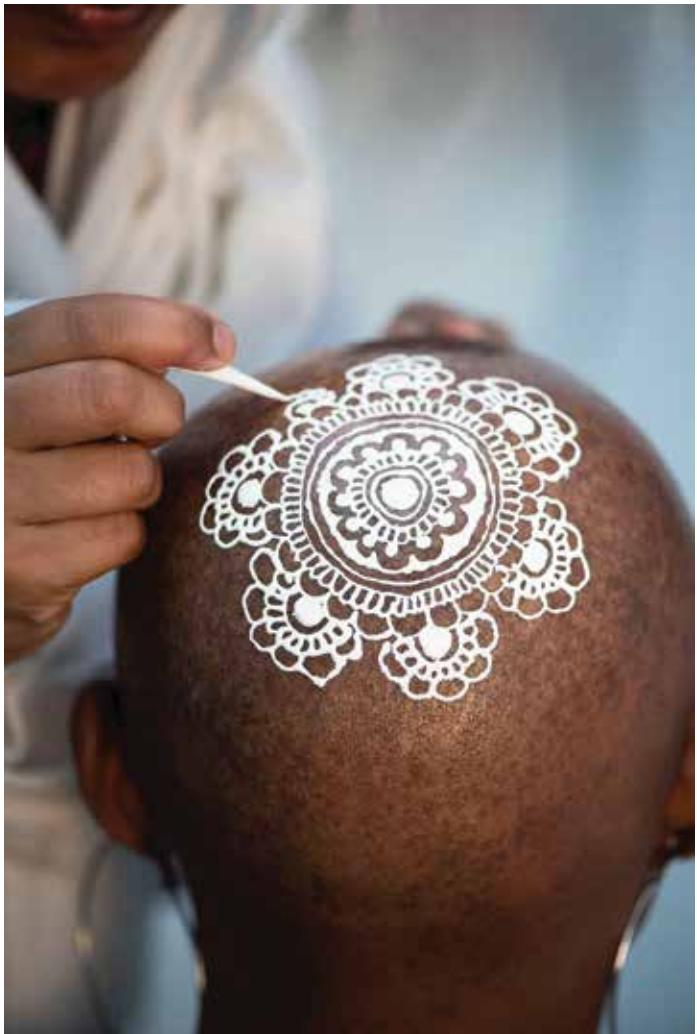
தன் கேசத்தை இழந்தவர்களுடைய தலையில் மருதாணியை ஒரு கிரீடம் போல் அணிவிப்பதன் மூலம் அவர்களை மகிழ்விக்க முடிவு செய்தேன். அந்த முயற்சி வெற்றி பெற்றது. இன்னொருவரை சுந்தோஷப்படுத்துவது முழுமையான திருப்தியை தரும்..

புற்றுநோயாளர்களுடனான இந்த ஒரு அருமையான உறவின் பின்னர் அவர்களுக்காக நீங்கள் அணிவிக்கும் அந்த கிரீடம் மூலம் உங்களுக்கு கிடைத்த அனுபவம் என்ன???

வாழ்க்கையின் யதார்த்த நிலை என்ன என்பதை புரிந்து கொண்டேன். இந்த வாழ்க்கையில் எதுவுமே நிரந்தரம் இல்லை என்றோ ஒரு நாள் நாம் இந்த உலகத்தை விட்டு பிரியாவிடை கொடுத்தாக வேண்டும். அதேபோன்று இந்த புற்றுநோயார்களுடன் பழகும் போது ஒரு உண்மையான உறவு கிடைத்தது, அவர்கள் மருதாணியை கிரீடமாக அணியும் போதல்லாம் எனக்காக பிரார்த்தனை செய்தார்கள். அவை பெருமதி அற்றவை... சிறிய ஒரு விடயம் எவ்வளவு பெரிய மாற்றத்தை கொண்டுவரும் என்பதை புரிந்து கொண்டேன்.

உங்களுடைய இந்த புதிய முயற்சிக்கு சமூகத்தில் எவ்வாறானது ஒரு வரவேற்பு கிடைக்கிறது?

எளிமையாக சொல்வதுன்றால் அனைவருடைய பிரார்த்தனைகளிலும் நான் இடம் பிடித்து விட்டேன்...



உங்களுடைய இந்த சேவையை பாராட்டு உங்களுக்கு கிடைக்கப்பெற்ற விருதுகளை பற்றி கண்ணார்கள்?

எங்கிருந்து ஆரம்பிப்பது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் மார்ச் மாதம் 2017 இல் கத்தாருக்குச் சென்றேன். ஆசிரியர் பணிக்காக காத்திருந்தேன் கிடைக்காத போது ஜீன் மாதம் மருதாணி வணிகத்தை ஆரம்பித்தேன். மேலும் எனது மருதாணி கிர்டங்கள் அணிவிக்கும் திட்டத்தை அக்டோபரில் ஆரம்பித்தபோது தோலூரா நிகழ்நிலை செய்திகளில் என்னுடைய இந்த திட்டம் பற்றி இடம்பெற்றது. அதே வேளையில் அவர்களின் சமூக இதழ் மற்றும் அல் ஜ்ரா ஆங்கிலச் செய்திகளுக்கு, மற்றும் வளர்க்குடா நேரங்களிலிருந்து அழைப்பு வந்தது.

அதன் மூலம் உலகெங்கிலும் உள்ள இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் உட்பட பதினெந்திற்கும் மேற்பட்ட மீறியாக்களில் நான் இடம்பெற்றுள்ளேன். மறக்க முடியாத அங்கீகாரம் கத்தார் பல்கலைகழகத்திற்கு எனது வயதுடைய மாணவர்களுடன் சேர்ந்து எனது வாழ்க்கை ஆவணப்படத்தை பார்க்க சென்றது...

Content Creator ஆக உங்கள் யணி யற்றி குறிப்பிடுங்கள்?

என்னுடைய பயண பாதையை மருதாணி கலைக்குள் மாத்திரம் சுருக்கி கொள்ளவில்லை. வினைத்திறன் மிக்க புகைப்படங்கள் எடுப்பது எனக்கு மிகவும் ஆர்வமான விடயம். அவற்றை நான் அடிக்கடி என்னுடைய இன்ஸ்டாகிராம் பக்கத்தில் பதிவிடுவதுண்டு. அந்தப் பதிவுகளின் பின்னர் கத்தாரில் உள்ள உள்ளார் மற்றும் சர்வதேச பிராண்டுகளின் பிராண்ட் ஒத்துழைப்புக்கான அழைப்பு எனக்கு கிடைக்கப்பெற்றது.



கத்தார் நாட்டில் உங்களுக்கு கிடைத்த புதிய அனுபவங்கள் எவ்வாறு இருந்தது.

2017 ஆம் ஆண்டு எனவே திருமணத்திற்கு பின் என் கணவருடன் நான் இங்கு குடியேறினேன். கத்தாரில் என்னுடைய வாழ்க்கை இவ்வாறு ஒரு மாற்றத்தை காணும் என்று நான் நினைத்துப் பார்க்கவில்லை. என்னை பொருத்தவரையில் கத்தாரில் நல்ல வாய்ப்புகளை உருவாக்கித் தரக்கூடிய ஒரு இடம்....

தற்போதைய தீளைஞர் யிவதிகள் கலை நுறையை எவ்வாறு பார்க்க வேண்டும் இவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள்?

இப்போதெல்லாம் தீளைஞர்கள் மற்றவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட ஏதோ ஒரு போக்கை பின்பற்றுகின்றார்கள், தன்னுடைய சுய சிந்தனையில் முயல்வதில்லை தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சியின் காரணமாக, அவர்களுக்கு அருகில் இருக்கும் நபர் யார்?, தன்னுடன் யாரெல்லாம்

வாழ்கிறார்கள் என்று கூட தெரியவில்லை. தொழில்நுட்ப சாதனங்களில் பசையில் சிக்கியது போல் உணர்வை இழந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

அவர்களுடைய வாலிபத்தை அழகான முறையில் வாழ்வதற்கு அவர்களுக்கு நான் ஒரு ஆலோசனை கூறுகிறேன். அனைவரிடமும் அன்பாக பழகுங்கள். நாம் இந்த உலகத்தை சிறந்த இடமாக மாற்ற முடியும்.

ஓவ்வொரு மனிதனும் கீபி யூமிக்கு வருவதற்கு ஒரு காரணம் உண்டு! ஓவ்வொருவரும் தனக்கான ஒரு அடையாளத்தை உருவாக்க வேண்டும் அவ்வாறு நீங்கள் இந்த சமூகத்தில் நிலைநாட்ட விரும்புவது என்ன?

நான் இந்த சமூகத்தில் அன்பையும் அமைதியும் நிலைநாட்ட விரும்புகின்றேன், இவை இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கை நிம்மதியாக அமையாது வாழ்வதும் சிரமம் ஆகிவிடும்.



உங்களேப் போன்றே வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு விடயத்தை சாதிக்க வேண்டும் நாம் வாழும் வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தம் வேண்டும் என்று வரலாறு படைக்க துழக்கும் வைரம் மங்கையர்களுக்கு களம் அமைத்து கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் துணிந்தெழு சஞ்சிகையை பற்றிய உங்களுடைய அபிப்ராயம் என்ன?

உங்கள் சஞ்சிகையின் நோக்கம் அதன் சிந்தனை என்பவற்றால் நான் ஈர்க்கப்பட்டேன். உங்கள் சஞ்சிகையில் ஒரு ஆளுமையாக இடம் பிடித்திருப்பதில் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி அதற்கு நான் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். இவ்வாறான தளங்கள் பெண்களுக்கு அமையப்பெறுவது பெரும் கொடையாகும். பெண்களின் வளர்ச்சி பாதையில் ஆதரிப்பவர்களின் தேவைப்பாடுகள் சமூகத்தில் அதிகமாகவே உள்ளது. மீண்டும் ஒருமுறை துணிந்தெழு சஞ்சிகைக்கு நன்றி கூறிக் கொள்கின்றேன்



## பேரினத்தில் உச்சன்

வீஹானா நெபார்

B.Sc. in Psychology UG (IOU) துறையின்கைழகம் - கலை ஆசிரியர்



## கம்பளை ஸாஹிரா கல்லூரி பந்திய அணிமுகம்

எழில் கொஞ்சம் மகாவலி உடுருவி ஒடும், அதிகாலை பனிமுட்டம் கொஞ்சி விளையாடும், சுரசுவன ஆடும் மரக்கிளைகளிடையே பறந்து திரியும் பறவை கூட்டம், ஓங்கி உயர்ந்து நிற்கும் “அம்புலாவை” மலைகிடையே நாணி கோடி வெளி வரும் கதிரவன் இப்படி ஒரு இனிமையான காட்சியை நாம் கண்டி மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள கம்பளை நகரில் காலை நேரத்தில் கண்டு ரசிக்கலாம். கம்பளை நகருக்கென சில தனித்துவமான இடங்கள் காணப்படுகின்றன

அம்புலுவாவை, கஹட்டப்பிடிய மஸ்ஜித், ஸாஹிரா கல்லூரி என அடிக்கி கொண்டே போகலாம் அந்த வகையில்.

கம்பளை ஸாஹிரா கல்லூரி இன்று ஒரு பிரசித்திபெற்ற கல்லூரியாக திகழ்கிறது. 1942 கொழும்பில் குண்டு வீச்சு தாக்குதல் நடைப்பெற்றது. நாடு பரப்பரப்பான சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்பட்டது அனைத்து பணிகளும் முடங்கின, பள்ளிகள் மூடப்பட்டன.



முஸ்லிம் வர்த்தக சமூகம் மத்திய மலைநாட்டில் தஞ்சம் புகுந்தது. மலையகத்தில் தஞ்சம் புகுந்த முஸ்லிம் பெற்றோர்கள் மத்திய மாகாணத்தில் முஸ்லிம் பாடசாலைகள் இல்லாத்தால் இக்கட்டான சூழ்நிலையை எதிர்கொண்டார்கள். இதன்போது அவர்கள் டி. பி. ஜாயா கம்பனை நகர மஸ்ஜிதின் பிரதான அறங்காவலரான எம்.எஸ். செயிட் மொஹமட் மற்றும் எம்.எஸ்.என். ஓமர் பாட்ஷா ஆகியோருடன் கம்பனை ஸாஹிராவின் கிளையை திறப்பதற்காக தொடர்பு கொண்டார்கள். அவர்கள் 8.5 ஏக்கர் நிலத்தை வாங்கினார்கள்.

முஸ்லிம் மாணவர்கள் தங்குவதற்காக ஒரு சிறிய ஒலை குடிசை கட்டப்பட்டது. இதுவே 1942 மே 15ம் திகதி அன்று நான்கு ஆசிரியர்களுடனும் 185 மாணவர்களுடனும் கம்பனை ஸாஹிரா கல்லூரியாக மாறியது.

ரவுளிப் பாஷா முதல் துணை முதல்வராக இருந்தார் நிலமை வழுமைக்கு திரும்ப கொழும்பிற்கு திரும்பி போன மாணவர்கள் போக மொத்தம் 67 பேராக மாணவர்கள் குறைந்தனர். அதன் பிறகு டி. பி. ஜாயா

அவர்களால் கல்லூரி நடாத்தப்பட்டது. பேராசிரியர் செய்ட் ரவுப் பாஷா முதல் பிரதி அதிபர் ஆவார் மெளவிவி வை.எம். ஹனீப் நகவி அரபி கற்பித்தார், கனகசபாபதி பிள்ளை தமிழ் கற்பித்தார், காலப்போக்கில் மாணவர்கள் அதிகரித்தனர் வகுப்பறைகள் தேவைப்பட்டன. இன்றைய தாவூத் வகுப்பறை தொகுதியை என்.எஸ். தாவூத் நிதியுதவி செய்து எழுப்பினார்.

அறிவியல் தொகுதிக்கு ஹாஜி என்.டி.எச். அப்துல் கஃபர் மற்றும் முஹமது மாக்கான் மரிக்கார் ஆகியோர் நிதியளித்துள்ளனர் மஹமுத் எ.எல்.எம் ஹாஷிம், நீதியரசர் அப்துல்காதர் மற்றும் எம். சுல்தான் ஆகியோர் சிறப்பு பாடங்களை கற்பித்தனர். அல்ஹாஜ் டாக்டர் பதியுத்தீன் மஹமுத் துணை முதல்வராக நியமிக்கப்பட்டார். 1945-1970 வரை 16 ஆண்டுகள் பதவிக்காலம் வகுத்தார். கல்வி அமைச்சரான் பின்பு அவரது ஆதரவுடன் மூன்று மாடி கட்டிடம், கேட்போர் கூடம், பல் மருத்துவமனை, உயர்நிலை அறிவியல் ஆய்வகங்கள், மற்றும் ஒரு மசூதி உட்பட 26 புதிய கட்டிடங்களை எழுப்பினார்.

1988 பிப்ரவரி 19 அன்று ஸாஹிரா கல்லூரி தேசிய பள்ளியாக தரம் உயர்த்தப்பட்டு அதன் 75 வது ஆண்டு விழா 15 மே 2017 அன்று கொண்டாடப்பட்டது.

185 மாணவர்களுடன் நான்கு ஆசிரியர்களுடனும் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இப்பாடசாலை தற்போது 250 ஆசிரியர்களுடனும் 3500 மாணவர்களுடனும் இயங்கிகொண்டிருக்கிறது.

காற்பந்து, மட்டைபந்து, போன்ற விளையாட்டு போட்டிகளிலும் தமிழ் தினபோட்டி, ஆங்கில தினபோட்டி மீலாத்தின போட்டி போன்ற என்று இன்றும் மாணவர்கள் தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தி கொண்டிருக்கிறார்கள்.

தற்போது தமிழ், ஆங்கிலம், சிங்களம் ஆகிய மூன்று மொழி மூலங்களிலும் வகுப்புகள் நடைபெறும் ஒரு பொது பாடசாலையாக திகழ்கின்றது. இப்பாடசாலையில் கல்வி கற்ற

பிரபல்யங்களில் முன்னாள் பிரதமரான திரு தி மு ஜயரத்தின், முன்னாள் மத்திய மாகாண முதலமைச்சர் திரு. திசானாயக்க, முன்னாள் நாடஞ்சுமன்ற உறுப்பினர் கிழக்கு மாகாணத்தின் முன்னாள் முதல்வர் முகமது நஜிப் அப்துல் மஜித், பிரபல அரசியல்வாதியான திரு இம்தியாஸ் பாக்கீர்மரிக்கார் ஆகியோர் குறிப்பிடக்கவர்கள்.

ஸாஹிராவின் இன்றைய பெறுமதி மிக்க ஆசிரிய குலாமும் இணைந்து பாடசாலையை வளர்ச்சி பாதையை நோக்கி வழிநடத்தி செல்கின்றனர்... அன்று போன்றே என்றும் தலைவர்களையும் புத்திஜீவிகளையும் எதிர்காலத்தில் கம்பளை ஸாஹிரா நமக்கு தரும் என்பது மட்டும் திண்ணைம்.....

**தகவல் : கம்பளை றிஹானா அன்வர்ஷா யழைய மாணவி ஸாஹிரா கல்லூரி கம்பளை)**

## கந்தாரிலுள்ள கிளங்கைக்கு தூதுவருக்கு நூல் கையளிப்பு



கத்தாருக்கு விஜயம் செய்துள்ள அரசாங்க தகவல் திணைக்கள் முன்னாள் தகவல் அதிகாரியும் சிரேஷ்ட ஊடகவியலாளருமான கலாபூஷணம் நூரூல் அயின் நஜ்முல் ஹாசைன், வலம்புரி கவிதா வட்டத்தின் தலைவர் கலாபூஷணம் என். நஜ்முல் ஹாசைன் ஆகியோர் கத்தாரிலுள்ள கிளங்கைத் தூதுவர் கெளரவ மஸ்பாஸ் மொஹிதீன் அவர்களைச் சந்தித்தனர்.

இச் சந்திப்பின் போது தமது நூல்களையும் தூதுவருக்கு கையளித்தனர். அத்துடன் தூதரக 3 ஆம் செயலாளர் திரு. ஏ. சி. கொடுக்கார, தொழில், நலன்புரி ஆலோசகர் திரு. கீர்த்தி எல். எம். முத்துக்குமாரன், தூதுவரின் பிரத்தியேக செயலாளர் திருமதி செவ்வந்தி உட்பட ஏனைய தூதரக அதிகாரிகளையும் சந்தித்து உரையாடினர். தூதரக சிரேஷ்ட அதிகாரி அஷ்வேஷக் ரவாஷ் எம். பியாஸ் (நீலி) யும் இந்த நிகழ்வுகளில் கலந்து கொண்டார்.

## அன்பின் உருவமானவர்

டாக்டர் சுந்தரமூர்த்தி ஹாஸ்பிடல் வாசலில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்துக் கொண்டிருந்தார். சத்யாவின் வருகையை எதிர்பார்த்தே அவர் அவ்வாறு நடந்துக் கொண்டிருந்தார். அவள் வருவதைக் கண்டவர் முகம் மலர்ந்து அவளின் அருகில் சென்றார். "குட்மோர்னிங் சார்" என்றவாரு சத்யாவும் அவரை நெருங்கினாள்.

"குட்மோர்னிங் மா சத்யா உனக்காகத்தான் இவ்வோ நேரமா காத்துகிட்டு இருக்கேன்" என்றார். "என்னாச்சு சார் எதவாது பிரச்சினையா?" என்றவளை , "எல்லாம் பொறுமையா சொல்லேன் நீ போய் உன்னோட யூனிபோர்ம் அ மாத்திகிட்டு என் ரூம் கு வா "என்றவர் அவளின் பதிலை எதிர்பார்க்காமல் சென்று விட்டார்."

என்னவாக இருக்கும் "என சிந்தனை செய்தவாறே தானது சீருடையை மாற்றிக் கொண்டு அவரின் அறைக்கு சென்றாள். ஆழ்ந்த சிந்தனையில்

குழுகொண்டிருந்தவறை இவ்வுலகிற்கு மீட்டெடுத்தாள் சத்யா. சத்யாவே பேச்சை தொடர்ந்தாள்," என்ன சார் பலமான யோசனையில் இருக்கீங்களே என்ன விஷயம் சொல்லுங்க " என்றாள் சத்யா. "எனக்கு சின்ன வயசு சினோகிதன் ஒருத்தன் இருக்கான். பேரு கிருஷ்ணமூர்த்தி அவனோட பையன் ராகேஷ் நேத்து ராத்திரி ஒரு ஆக்ஸிடென்ட் ஆகி. அவனோட கார் லாரில் மோதி அவனோட தலையில் பலமா அடி பட்டு இருக்கு ப்ரீட்மென்ட் கொடுத்து இருக்கோம்.

இன்னும் மயக்கமா இருக்கான். பாவம் அவனோட அப்பா,பையன் அடிப்பட்டு பாத்ததும் துடிச்சி போய்ட்டாரு .அவனை கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையா பாத்துக்கானும் . நீதாம்மா அவன் கிட்ட இருந்து கவனிச்சுக்கணும். அந்த பையன் ராகேஷ் கொஞ்சம் இல்ல ரொம்ப

கோவாக்காரன். இந்த நிலைமையில் அவன் கோவப்பட கூடாது அதனாலதான் அவனை உன்கிட்ட பொறுப்பு கொடுக்குறேன் "என்றார் சுந்தரமூர்த்தி. அவ்வளவு நேரமும் பொறுமையாக கேட்டுக் கொண்டிருந்தவள்" இதுதான் விஷயமா நா கவனிச்சுக்கிறேன் சார் நீங்க கவலைய விடுங்க "என்றாள் புன்னகடிடன்.

சிரிது நேர உரையாடலின் பின்னர் இருவரும் அந்த ராக்கேஜை பார்க்க அவனின் அறைக்கு சென்றனர். அவன் தலையில் கட்டுடேன் கட்டிலில் படுத்திருந்தான். இன்னும் மயக்கத்தில் இருந்து மீளாமல் இருந்தான். சத்யாவிட்டு அவனை பார்க்கவே கண்கள் கூசினா, அவ்வளவு வசீகரமான முகம் சொகுசாய் வளர்ந்த தேகம். அவனின் தோற்றும் அவளை நிலை குளைய செய்தது. கண் கொட்டாமல் அவனையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள்.

"என்னம்மா சத்யா அவனையே பாத்துட்டு என்ன யோசிக்கிற? " என்றவரை திடுக்கென பார்த்தாள் .ஓ..ன்..ரும் இ..ல்ல சார்" என்றாள் தயக்கமாக அவர் முன்னாள் அவனை பார்த்தது அசுடு வலிந்ததை நினைந்து வெட்கித்துப் போனாள் சத்யா . டாக்ட்ரின் தொலைபேசி சினூங்கவே அவர் வெளியில் சென்றார். அதனால் சத்யா தன்னை ஆசுவாசம் செய்துக் கொண்டாள்.....

தொடரும்.....



நினைவுகளோடு  
நிரோசனி



## கத்தார் தமிழர் சங்கம் நடத்திய உலகக்கிண்ணத்தை ஆதரிக்கும் கலாசார நிகழ்வு

தமிழ் கலாச்சாரம் பாரம்பரியம் பண்பாடு ஆகியவற்றை போற்றி அதன் மூலம் உலகக்கிண்ண கால்பந்து ஆட்டத்தை சீரும் சிறப்புமாக நடத்தி முடித்த கத்தார் அரசாங்கத்தை பெருமைப்படுத்தும் விதமாக 18 டிசம்பர் 2022 கத்தார் உலகக்கிண்ண இறுதிப் போட்டி அன்று வூசைஸ் மைதானத்திற்கு முன்பாக பறைசை, சிலம்பாட்டம், ஓயிலாட்டம், மயிலாட்டம், கருகாட்டம், தெருக்கூத்து, பொய்க்கால் குதிரை ஆகிய கத்தார் வாழ் தமிழ் கலைஞர்களால் வெளிநாட்டு கால்பந்து ரசிகர்கள் மத்தியில் மாபெரும் நிகழ்வாக கொண்டாடப்பட்டது.

இந்த நிகழ்வை கத்தார் தமிழர் சங்கம் ஏற்பாடு செய்து இருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த நிகழ்வில் தமிழ் சங்கத்தின் தலைவர் மணி பாரதி, உப தலைவர் ரமேஷ், மற்றும் நிர்வாக குழு உறுப்பினர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



## உண்ணவளாய்..

கனாவாய் வந்த காதல் ஒன்றைக் கண்ணெதிரே கண்ட நொடி! மாறும் உலகின் மாயம் கண்டு மனதின் ஓரம் ஏதோ திடைப்பு!...

மக்கிய உரமாய் காலமும் கடக்க எனக்காய் என்று நாழிகையான்று வந்து சேர, பேசை இவள் ஆசையாய் அவனிடம் மொழிந்த காதல் ஆற்றில் விழுந்த இலையாய் எங்கோ தொலைந்து சென்ற பொழுதுகள் புரர்ந்தும்...

மீண்டும் மீண்டும் உனை மட்டுமே எண்ணித் தவிக்கும் நேச யாசகியாய் இவள் இங்கு.... ஒரு தலையாய் காதல் சுமந்து ஓயாது உனை நினைந்து ஒரு போதும் உனை மறவா மாதிவள் இன்னும் அப்படியேதான் இருக்கிறாள் நீ மறுத்த அதே இடத்தில் அசையாது நிற்கிறாள் ஏனோ இவள் எல்லாவும் குறையா காதல் மனதில்...



சாஜஹான் சஹ்னாஸ் பானு  
புத்தளம் - கரைத்தீவு

வஞ்சகன் உன் வார்த்தை வாளால் அவளைக் கீரி கிழித்த போதும் வேணாமென உதரியே போதும் அழைப்பை நீ அவமதித்த போதும் அழகில்லை என அறுவருந்த போதும்.... அந்தனை வடுக்கள் ஆணாலும் பாராது அப்படியே தான் இருக்கிறாள் நீ மட்டும் போதுமென்று...

வேறொன்றும் வேண்டாம் அது ஒன்றே போதும் உன்தாய் வாழ சில காலம் வேண்டும் இன்னும் இன்னும் உன்னில் கலந்து உன்தாய் மாறினால் போதும் ஒரு நொடி ஜனனமேனும் உன்னுடன் வேண்டும் நீ தேடும் தேவதையாய் நான் மாறினால் போதும்....

என்னருகில் நீ எல்லாமுமாய் வேண்டும் உன்னருகில் நான் உன்னவளாய் போதும்...

## உலகளாவிய ரீதியில் நடைபெற்ற மாமெரும் மரம் நடுகைப் போட்டி!

துணிந்தெழு மலேசியா நாட்டுக்கான குழுமத்தினால் நடைபெற்ற இயற்கையை பாதுகாப்போம் என்ற அடிப்படையில், "துணிந்தெழு சுஞ்சிகையின் மரம் நடுகைத் திட்டம் 2022!"

இந்த போட்டியில் பல நாடுகளிலும் இருந்து போட்டியாளர்கள் ஆர்வமாக கலந்து கொண்டார்கள் அத்தோடு இப்போட்டியில் 100மேற்பட்ட சிறுவர்கள்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை போட்டியில் கலந்து சிறப்பித்தார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த போட்டி மிகவும் சிறப்பான முறையில் துணிந்தெழு மலேசியா நாட்டுக்கான குழுமத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர் ஜஸ்ரோ ஜல்ல் அவர்களின் கீழ் நடைப்பெற்றது.

## உலகளாவிய ரீதியில் நடைபெறும் மாபெரும் மரம் நடைகெப் போட்டி!

துணிந்தெழு மலேசியா நாட்டுக்கான  
குழுமத்தினால் நடைபெற்ற இயற்கையை  
பாதுகாப்போம் என்ற அழிய்சடையில்

துணிந்தெழு சஞ்சிகையின் மரம்  
நடைகெத்தி திட்டம் 2022!

வெற்றிகரமாக  
மழவடைந்துள்ளது





# வீடு சுவடை

அது ஒரு தனியார் பாடசாலை.. அன்றைய “எக்ஷிவிட்டிக்குத் தேவையான வரை படங்களை அளவெடுத்து வெட்டித்தயார் படுத்திக் கொண்டிருந்தார் ஆசிரியர் சமீனா. சமீனாவுக்கு ஒத்தாசையாக சக ஆசிரியர் பாத்திமா. “பாத்திமா, அதோ தலைமை ஆசிரியர் இப்போ தான் வர்ஹாங்க, நீங்க லீவு எடுக்கிறது பத்தி கேட்கணும் என்று சொன்னீங்களே தயாரா இருங்க. அவ சொந்த கதைய பேச ஆரம்பிச்சாலே போதுமே, நம்மல எங்க பேச விடுறது” என்று கண்ணாடி ஜன்னல் மேல் தனது பார்வையை செலுத்திய வாரே சொன்னார் சமீனா.

வழமை போன்றே வந்ததும் வராததுமாக கைப்பையை தனது முன் இருக்கையில் வைத்து விட்டு வகுப்பறைக்குள் நுழைந்தார் தலைமை ஆசிரியர் ஹிதா. இன்றும் அதே பல்லவி... ஃபிஃபா மேட்ச் பார்க்க “ஸ்டேடியம்” போனோம். அப்படியே “கோர்னிச்” போனோம். அந்த விலை உயர்ந்த ஹோட்டலில் உணவு சாப்பிட்டோம், இப்படி... ஹிதா வுக்கு அடுத்தவர்களை மட்டம் தட்டி தன்னை பெருமைப்படுத்திக் கொள்வதில் அவ்வளவு ஆனந்தம். வேண்டா வெறுப்பாக, பாத்திமாவும் சமீனாவும்.



நிஹாசா நிசார்  
துணிந்தமு ஆசிரியர் குழு

அல்பபறைகள் முழந்ததுமே “ஆமா பாத்திமா உங்களுக்கு எப்போ சர்ஜரி, நீங்க எப்போ லீவு எடுக்குறீங்க ” என்றாள் பாத்திமாவை நோக்கி. சற்றே நிதானத்திற்கு வந்த பாத்திமா “ஆமாம் மேம், நாளை வியாழக்கிழமை அடுத்த ஞாயிறு வந்து எட்டிட ஆக சொல்லி இருக்காங்க நாளைக்குத்தான் என் பாடசாலை கடைசி நாளாக இருக்கும்.” என்றாள் “பரவாயில்லை நீங்க லீவு எடுங்க, நீண்ட நாளாக சொல்லிட்டே இருக்கீங்க இல்லையா. எப்பொயின்ட்மன்ட் கிடைக்குற நேரத்தில செஞ்சிக் கொள்றது தான் நல்லது.” என்றவள் திரும்பி அவளது இருக்கைக்கு போக எத்தனித்தவள் தனது பார்வையை மீண்டும் திருப்பினாள் பாத்திமா மீது

“பாத்திமா, இப்படியான இக்கட்டான நேரத்தில் ஏதாவது “ச்செரிட்டி” கொடுங்க அல்லாஹ் எல்லாம் லேசாக்கி வைப்பான். இப்படியான விடயங்கள் என் காதுக்கு எட்டனாலே நான் அள்ளி கொடுப்பேன்.” என்றாள் எதுவித தயக்கமும் இன்றி.

"ஆமாம் மேம், நான் ஓவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் ஷாப்பிங் மோல்ஸ் ல இருக்கிற ட்ரொலி டீபோய்ஸ் ஸிலருக்கு சாப்பாடு கொடுத்துவரேன்.. என்னால் இயலுமான சின்ன உதவி" என்றாள் பாத்திமாவும் அவளுக்குச் சளைக்காமல்.

"அப்படி இல்ல பாத்திமா, சர்ஜரி என்கிற பெயரில் நீங்க கொடுக்கிறது மிச்சம் நல்லது ஒங்களுக்கு தெரியுமா தருமம் எப்படி கொடுக்கணும் என்று, கண்களை மூடிக்கொண்டு தனது கைப்பயை திறந்து அதுல இருந்து காசை எடுத்து கொடுக்கணும் அப்போ தான் பாரபட்சம் பார்க்காமல் கொடுக்க முடியும். நான் என்றால் அப்படித்தான்." என்று பெருமை அளந்தாள் ஹிதா. பாத்திமாவும் சமீனாவும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்து புருவம் உயர்த்தினர். தமக்குள்ளே சிரித்துக்கொண்டனர்.

யாருக்கு யார் தருமம் கொடுப்பது... ஊருக்கு உபதேசம் பண்ண தயாரா இருப்பவங்க, ஒரு ரியால்கூட இழக்கத்துணிய மாட்டாங்க. அறிந்ததே. பெரிய சொற்பொழிவொன்றே நிகழ்த்திவிட்டு இருக்கையில் போய் அமர்ந்தாள். சில வினாடிகள் கூட நகரவில்லை, ஹிதாவின் கறாரான வார்த்தைகள் தாறுமாறாய் விவர்கள் இருவரின் காதுகளைத் துளைக்க அப்படியே இருவரும் ஸ்தம்பித்துப் போனார்கள்.... வகுப்பறைக்கு வெளியே ...

பாடசாலை செக்கியூரிட்டி "மேம் ஊரில் எனது மனைவி, பாத்ருமில் வழக்கி விழுந்து முதுகு முள்ளந்தன்டு உடைந்து ஹாஸ்பிடிலில் எட்மிட் ஆகி இருப்பதாக கூறுகிறாள். ஓப்பரேஷன் பண்ணனுமாம். காசு தேவை படுது. என்னோட சம்பலத்துல ஒரு ஆயிரம் ரியால் எட்வான்ஸ் குடுப்பீங்களா". என்றான் பவ்யமாக. உடனே கோவப்பட்டவள் "மாசம் முடியவே இல்லை அதுல உனக்கு எட்வான்ஸ் கேட்குதா.. இப்படிக்

கொடுத்தால் நான் எப்படி பாடசாலை நடத்துறது. இது ஒன்னும் அரசாங்க பாடசாலை இல்லை.ஸ்கூல் ரெண்ட் கூட இன்னமும் கொடுக்கல. என்னால் இப்போ தர முடியாது. வெளிய பாரு, யாரோ டீபெல் அடிக்குறாங்க, நியூ எட்மிஷன் என்றால் உள்ளே அனுப்பிவை" என்று அவரை திட்டி அனுப்பிவிட்டு "இவனுங்களுக்கு இதே வேளை, காசு கேட்க என்னவெல்லாம் "ப்ராமா" போடுறாங்க" வெறுப்பை அள்ளிக் கொட்டுவது காதில் சண்னமா கேட்டது

"சமீனா...என்ன கொடுமை இது... தர்மம் குடுக்க வேண்டாம் ஓக்கே. அவர் சம்பாதிச்ச காசுதானே... அதுல கொஞ்சம், முன் பணமா கேட்கிறாரு அத குடுக்குறதுக்கு இவக்கு என்ன வந்தது. "பாத்திமாவின் முகம் சீவந்தது. "பாத்திமா, அவங்க சம்பளத்தை அவங்களுக்கு கொடுக்கவே மூக்காள அமுறாங்க இவங்களாவது தர்மம் குடுக்குறதாவது. அதுல வேற கண்ண மூடிக்கிட்டு தருமம் குடுக்குறாவாம். சில ஜென்மங்கள் இப்படித்தான் வாயாலேயே வட சூவாங்க. வெறும் வாய் சவடால் தான் "சமீனா கூற

சோகத்தோடு போகும் செக்கியூரிட்டி யை ஜன்னல் வழியே இருவரும் தீர்க்கமான முடிவோடு பார்த்தார்கள். ஆம்... தலைமை ஆசிரியரை விட குறைந்தளவு சம்பளம் எடுக்கும் இவர்கள், மெளனமாக முடிவெடுத்தார்கள், தங்களாலான ஒரு சின்ன உதவியை செய்து இறை திருப்தியை பெறுவதென்று.

- யாவும் கற்பனை -

# உனக்காக வாழ்...

இறைவன் தந்த அருள் வாழ்வு  
இனிதாய் வாழ்ந்திட வேண்டுமே..  
உன்னை அறியா நீயுமே  
உலகை வென்றிட முடியுமோ....?

ஊர் பேச்சு உறவு பேச்சு  
செவி தழுவும் தருணமதனில்  
மனக்கோட்டை கட்டிய கனவுகளை  
கணப்பொழுதில் கலைத்திட  
மறத்துப் போனதோ உம் உணர்வு...  
மழுங்கித்தான் போனதோ உம் அறிவு...

மண்ணை சேரும் முன்னே  
பிணமாய் மாற்றும் உன்னை  
மாற்றார் திணித்த கனவு அதனை  
மறந்தேனும் சுமந்திட  
சிறிதேனும் நினைத்தே விடாதே  
சிதைந்தே போய்விடும் உம் வாழ்வும்

தாரகை மந்திரம் சொல்கிறேன்  
கேட்டுக்கொள்...  
பிழித்ததை விட்டு விடாதே..  
பிழிக்காததை பிறருக்காய் தொட்டும்  
விடாதே..

உன் கனவுக்காக போராட்டு  
வலிகளும் இங்கு வழிகோர்க்கும்...  
உன் உள்ளத்தில் உள்ளதை  
உள்ளபடியே அறிய கற்றுக்கொள்..  
சற்றேனும் உரசிப்பார்த்திடு  
உன் உதடுகள் பேசுவது உன்  
வார்த்தைகளா என்று...

உனக்காய் வாழ்ந்து வென்றிடவே  
அமைத்து தந்தான் அழகிய வாழ்வு...  
உன்னை நீயும் நெறிப்படுத்த  
காட்டித்தந்தான் வழிமுறைகள்.. உன்  
வாழ்வை வாழ்வது உன்கையில்..  
முடிவை நீ எடு அவன் அனுமதித்தால்  
தேர்ந்தெடு  
அவன் தடுத்தால் இவ்வுலகமே  
எதிர்ப்பினும் தாக்கியெறி...

உன் வெற்றியை பொறுப்பெடுக்க  
அவனைருவன் போதுமானவன்...



ஏ.எஃப்.இல்மா  
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.



## ஏழ்வையினும் கீரியை கண்ட உள்ளூற்கள்

மாலை ஜந்தரை மணியினையும் கடந்திருந்தது. ஆகாயமோ புகைமூட்டத்தை கிளப்பிலிட்டது போல கருமையான மேகங்களால் சூழப்பெற்று பார்ப்போரையும் அச்சமூட்டிக் கொண்டிருந்தது. பாராங்கற்களை உருட்டி விட்டது போல எங்கோ இடி இடிக்கும் சப்தங்கள் மழைப் வரப்போவதனை முன்கூட்டியே அறிவித்தது. தொலைதூரத்தில் மழைக் குருவிகள் கூச்சலிட்டு கும்மாளமிட்டு பறந்து திரிந்து கொண்டிருந்தன.

அந்த மண் சுவர்களுக்குள்ளேயும் இருள் பலமாக பரவ விளக்கை ஏற்றி வைத்த பர்னா முந்தானையை சரி செய்து கொண்டு யன்னலின் ஊடாக உற்று நோக்குகிறாள். கண்ணுக்கெட்டிய தூரத்திலே தன் கணவன் வீடு நோக்கி வருவதனை கண்டவுடன் யன்னல் சிலையை மூடியவளாக வாசற் பக்கமாய் நகர்ந்து இன்முகத்துடன் கணவனை வரவேற்கிறாள்.

வந்தும் வராததுமாக "பர்னா கால் எல்லாம் சேரு ஓட்டி இருக்கிற கொஞ்சம் தண்ணி தாங்க" என்றவுடன் அவசரமாக குசினி பக்கமாய்

முனீரா வாஹித்.  
சில்மியாபுர.



வைத்திருந்த குடத்தில் இருந்து ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை அள்ளி கொடுக்கிறாள். பாதங்களை குழவிக் கொண்டு உள்ளே நுழைந்த காதர், வழுமையாக அமர்ந்து கொள்ளும் வெளிப்புறமாய் உள்ள திண்ணையிலே அமர்ந்து கொள்கிறார். அவரின் முகம் கலைத்துப் போய் இருப்பதனை நன்கு உணர்ந்த பர்னா, எதனையும் அறிந்து கொள்ளாதவன் போல "தேத்தண்ணீ கொஞ்சம் ஊத்தவா" என்றவுடன் "சீனி போடாமக்கி கொஞ்சம் தாங்க" என்றார்.

காதர் தேநீரை அருந்த அவர் வந்த அரை மணி நேரத்திலேயே மழையும் பலமாக பிழித்துக் கொண்டது. "அப்துல்லாஹ்வும் மர்யமும் தூங்கிட்டாங்களா?" என்று வினாவும் நாலு மணிக்கே தூங்கிட்டா அப்துல்லாஹ் உங்களைப் பார்த்து இருந்துட்டு இப்பதான் தூங்கினாரு" என்றாள். தனது பிள்ளைகளின் உறக்கமும்

மழையின் பேரிரைச்சலும் அவரது உள்ளத்தின் பாரத்தை அதிகப்படுத்த ஏதோ சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருந்தார்.

சிறு வயதிலிருந்தே காதர் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழ்பவர். அவர் திருமணம் செய்து கொண்டதும் ஏழ்மையின் சின்னமாக விளங்கியதோர் குடும்பத்தில் தான். பெற்றோரையும் இழந்ததன் பின்னர் அவருக்கென்று மீதமாயிருந்தது அந்த மண்குழிசையும், முற்றத்து தொலைவினிலிருக்கும் சிறியதோரு தோட்டமும் தான். தான் கிடை கிடையே மிட்டாய் விற்று கிடைக்கும் சொற்ப வருமானத்திலே குடும்ப வாழ்வினை சுரிசெய்து நகர்த்திக் கொண்டிருந்தார்.

மழை சற்று குறைந்தாலும் தூறல்கள் இருந்தன. மழைத் தண்ணீர் வாசலில் வழிந்தோட ஆரம்பித்தது. சிறு குட்டைகள், வாழை மட்டைகள் யாவும் தண்ணீரால் தேங்கி நின்றன. இரவின் இருளும் சூழ்ந்து கொள்ள மழைத் தத்தளிப்புடன் தவளைகளும் இசைக்கத் தொடங்கியது மின்மினிப் பூச்சிகளோ குழிசையை அழுக பார்த்துக் கொண்டிருந்தன.

சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருந்த கணவனை நோக்கி “இருட்டிப் போச்ச உள்ள வாங்க திண்ணையெல்லாம் மழைத்தண்ணி ஒழுவர” என்றாள் பரீனா.

“இல்ல பரீனா பகல் அடிச்ச உஷ்ண வெயிலுக்கு இந்த குளிரே ஜில்லைன்று இருக்கி என்ன எண்டாலும் இந்தப் பக்கமாய் வந்து சொல்லுங்க” என்றார் காதர். உள்ளே சென்று பின்னைகளின் போர்வையை சுரிசெய்து விட்டு இருவர் கண்ணங்களிலும் முத்தமழை பொழிந்த பரீனா, மெழுகுவர்த்தியை எடுத்துக் கொண்டு வந்து திண்ணை பக்கத்தின் ஓரமாய் அமர்ந்து கொள்கிறாள். அவ்வொளியில் அவள் முகம் பிரகாசித்தது.

பரீனா, தனது குரலை சுரிபார்த்துக் கொண்டவளாய், “எல்கூலும் கிட்டவாகிருச்சு. ஒரு கிழமை தான் இருக்கிற. இன்னும் கொஞ்சம் கொப்பி பேனாக்கள் வாங்கனும். மர்யமும் முதன் முதலாக ஸ்கூல் போக போறா. அப்துல்லா வேற புது சப்பாத்து வாங்கி கேக்குற. நீங்க சப்பாத்து கொண்டு வருவாங்க என்டு பார்த்து இருந்துட்டு இப்போ தான் தாங்கினாரு.” என்று மிகுந்த தயக்கத்துடனும் கஷ்டத்துடனும் கூறி முழுத்தாள். அவளும் கணவனின் நிலைமையை உணராமலில்லை.

“அது தான் பரீனா எனக்கும் தல கால் புரியல். இன்டக்கி கொஞ்சம் மிட்டாய் வித்து கிட்சு காசலயும் சப்பாத்து வாங்க என்டு பாத்தா, முந்த நாள் கடன் வாங்கின சாலி நானா கேட்டுட்டாரு திரும்ப அவங்க முகம் சுழிச்சா நல்லா இருக்காதென்டு காச குடுத்துட்டேன்.” என்று கூறி தலை குணிந்து கொள்ள, தூக்கத்திலிருந்து விழித்த மர்யம் “வாப்பா” என ஓடி வந்து மழியில் அமர்ந்து கொண்டாள். பின்னையின் குரல் கேட்டதும் கவலைகள் எல்லாம் எல்கோ பறந்த மகிழ்ச்சியில் மர்யமை மேலே உயர்த்திப் போட்டு அழுக பார்த்தவாறே அவள் சிரிக்கும் இனிமையில் உள்ளே நுழைகிறார் காதர். திண்ணையில் இருந்த பாத்திரங்களை எடுத்துக் கொண்டு பரீனாவும் உள்ளே செல்கிறாள்.

கண்களை கசக்கியவாறே விழித்துக் கொண்ட அப்துல்லாவும் “வாப்பா நீங்க எனக்கு புது சப்பாத்துக் கொண்டு வந்தா?” என்று செல்லமாய் தந்தையின் கால்களை பற்றிக் கொண்டு கேட்க, பரீனாவைத் திரும்பிப் பார்த்த காதர், மர்யமை கீழே இறக்கிவிட்டு “போங்க தங்கம் உம்மா கிட்ட போய் சோறு ஊட்டி சொல்லுங்க.” என்று கூறிக் கொண்டே அப்துல்லாவுவின் தலையை தடவியவாறு. “இன்டைக்கு கடையில் போயிட்டு வாப்பா பாத்தேன். வடிவான சப்பாத்து இருக்கல்ல. நாளைக்கு நாங்க

வெள்ளிக்கிழம் பள்ளிக்கு போவனும் இல்லையா? நாளன்டைக்கு நானும் நீங்களும் தங்கச்சியும் டொவனுக்கு பேயிட்டு புது சப்பாத்து வடிவானதா வாங்கிட்டு வருவோம்.” என்று அப்துல்லாஹ்வை சமாதானப்படுத்த வாப்பாவின் நெற்றியில் முத்தமிட்டு ஓடிவிட்டான்.

இரவின் இறுதித் தொழுகையாக வித்ரினை முடித்துக்கொண்ட காதர் பாயில் தலையணையை வைத்து சாய்ந்து கொள்கிறார். விழிகளை மூடியது தான் தாமதம் அப்துல்லாஹ்வின் வேண்டுதலும் பர்னாவின் வேதனை பேச்சுக்களும் அவரை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக தாக்கி இராப் பொழுது முழுவதும் உறக்கம் இன்றி அங்கும் இங்குமாக புரண்டு புரண்டு விழயலை எதிர்பார்த்திருந்தார். தஹஜ்ஜத்தும் சுபஹ்ரோம் உறக்கமின்றியே தொழும் வாய்ப்பு கிடியது. தன் வேண்டுதலை எல்லாம் அல்லாஹ்விடம் மனம் உருகி கெஞ்சி கேட்டதில் மனம் விழயலை தந்தது.

வறுமையின் நிழலில் வாழ்ந்தாலும் காதரின் தோற்றமோ அவரை எளியவர் என்பதை இலகுவில் காட்டிக் கொடுத்து விடாது. வெண்ணிற ஆடை, மானிற வர்ணம், முகத்திலே கம்பீரம் முகத்திற்கு செழுமை சேர்க்கும் நீண்டதாடி, பேச்சில் தெளிவு கண்ணில் உண்மை இவை யாவும் ஒருங்கே சேர்ப்பெற்றவர்.

வெள்ளிக்கிழமை என்பதால் அப்துல்லாஹ்வையும் அழைத்துக் கொண்டு நேர காலத்துடனே பள்ளிக்குச் சென்றார் காதர். உறக்கமின்மையால் கண்கள் சிவந்து இருந்தது பள்ளியில் அமர்ந்து கொண்ட இருவரும் வழுமை போல தூசு துணிக்கைகளை துப்புரவு செய்ய தொடங்கினர். “காதர் நானா” என்று அழைக்கும் சுத்தம் கேட்டு திரும்பி பார்க்கிறார்.

உடனே எழுந்து வந்து ஸாம் உரைத்து “சொல்லுங்க மெளலவி என்ன விஷயம்” என வினயமாக வினவினார் காதர்.

“இப்படித்தான் காதர் நானா, டிசம்பர் மாசம் தானே புள்ளைகளுக்கு ஸ்கூல் செலவுகள் அதிகரிக்கிற காலம் இல்லையா காதர் நானா இஸ்லாமிய நிறுவனம் ஒன்டால் பிள்ளைகளுக்கு இந்த பாஸ்கெட்டு, தண்ணிபோதல், சப்பாத்து, கொப்பிகள் என்கு பத்தாயிரத்திற்கும் போல சாமான்கள் கொடுக்குற. நீங்க நாளைக்கு இரண்டரை மணி போல பள்ளி கிட்ட வாங்களேன் என்றார்.

கையில் பணம் இருந்தால் இந்த உதவியின் அருமை புரியாது. ஏழ்மை நெஞ்சமல்லவா அல்லும்துலில்லாஹ்! என்று கூறியவாறு “ஜௌக்கல்லாஹ் ஹசன் மெளலவி” என்றார். தோளைத் தட்டி கொடுத்துவிட்டு மேல்மாடு பழக்கட்டுகளினுடே விரைந்தார் ஹசன்.

பாடசாலை பொருட்கள் யாவும் கிடைக்கப்பெற்றன. காதரினதும் பர்னாவினதும் கவலைகள் ஒருசேர கலைந்து போக கிடைக்கப்பெற்ற பொருட்களை பிள்ளைகள் இருவரும் பார்த்து ரசித்து மகிழ்வு கொள்வதனை பார்த்ததும் ஆனந்தம் பெருக்கிட அல்லாஹ்விற்கு நன்றி செலுத்தினர்.

“பார்த்தீங்களா அப்துல்லாஹ்வும் மர்யமும் எவ்வளவு சந்தோஷமா இருக்காங்க அவங்கட சந்தோசமே ஒரு தனி அழகு தான்” என்றாள் பர்னா. “அப்படியென்டா சந்தோஷத்துல நான் அழகு இல்ல என்றீங்களா? பர்னா.” என்று காதர் புன்னகைத்தவாறு கேட்க, வேதனை மறந்து சிரிக்கத் தொடங்கினாள் பர்னா. காதரின் உள்ளுமோ வெயிலின் உச்சத்திலும் குளிர்மை கண்டது. அடுக்குமாடிகளிலும் உணரப்பெற இன்பம் அம்மன் குடிசையினையே வசீகரிக்க செய்து கொண்டிருந்தது.

## வாசிப்பின் முக்கியத்துவம்

வாசிப்பு என்பது ஒரு மனிதனின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரையானது ஒன்றாகும். கருவற்ற தாய் நல்ல நூல்களை வாசிப்பதனால் கருவில் உள்ள பிள்ளையின் மூளை சிறந்த வளர்ச்சி அடையும் என்பது அறிஞர்களின் கருத்தாகும். வாசிப்பு மூலம் சிந்தித்தல், கற்பனை செய்தல், ஆராய்தல், காரணம் கண்டறிதல் போன்ற திறன்கள் வளர்ச்சி அடையும். வாசிப்பு இல்லையென்றால் கண்ணிருந்தும் குருடனைப் போன்ற நிலையாகும். ஒரு மனிதன் ஒய்வுக்காக வாசித்தல், தகவல்களைப் பெறுவதற்காக வாசித்தல், அறிவைப் பெறுவதற்காக வாசித்தல், இதுபோன்ற பல காரணங்களுக்காக வாசிக்கலாம். வாசிப்பு ஒரு மகிழ்ச்சிகரமானதும் சுவாரசியமான விடயம்.

வாசிப்பு ஒரு பக்கம் சுவாரஸ்யமானதாகவும் மற்றொரு பக்கம் அறிவு வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்துகிறது. இது மதம், வயது, சமூகம் போன்றவற்றிற்குட்பட்டதல்ல. வாசிப்பு எல்லையற்றது. அனைவருக்கும் பொதுவானது. சிறு வயதில் இருந்தே குழந்தைகளுக்கு வாசிப்பு பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி நாட்டில் நல்லதொரு பிரஜையாக உருவாக்குவது பெற்றோர்களாகிய அனைவரினதும் கடமை.

"நான் வாசிக்காத புத்தகங்களை வாங்கித் தந்து என்னை சந்திப்பவனே என் தலை சிறந்த நண்பன்" என்கிறார் அமெரிக்காவின் புகழ் பெற்ற ஜனாதிபதி ஆபிரகாம் விங்கன். அந்த வகையில் உலகில் மிகச்சிறந்த தலைவர்கள் ஏன் புத்தக வாசிப்பை இவ்வளவு தூரம்

வாழையூர் கவிநிலை  
நுஸ்ஹா அஸ்மீ  
மாஞ்சோலை, ஓட்டபாவடி

நேசித்தார்கள்? ஏனென்றால் புத்தகங்கள் ஒரு மனிதனை பூரணமாக்கிறது. அமைதி என்னும் உயரிய ஞானத்தை வழங்கி வாசிப்பவர்களை தலைநிபிரச் செய்கிறது. ஆதலால் தான் "ஓதாமல் ஒருநாளும் இருக்க வேண்டாம்" என்று நம் முன்னொர்கள் கூறினார்கள். இக்கட்டுரையில் புத்தக வாசிப்பு மனித மனங்களை ஏற்படுத்துகின்ற தாக்கங்களை உற்று நோக்குவோம்.

"மனிதனுடைய ஆகச்சிறந்த கண்டுபிடிப்பு புத்தகங்கள் தான்" என்கிறார் ஆல்பிரட் ஜஸ்டன். ஆமாம், மனிதன் சிந்திக்க வல்ல விலங்கு வாசிக்கவும் யோசிக்கவும் திறனுடைய பல படைப்புகளைப் படைக்கவும் அவனால் முடிகிறது. மனிதனின் உள்ளத்து உணர்வுகளையும் அறிவையும் அனுபவத்தையும் திறன்களையும் பல வாசகர்களுக்கு வழங்கும் ஓர் ஊடகமாகவும் புத்தகம் காணப்படுகிறது. நல்ல புத்தகங்கள் மனித மனங்களை மிகவும் அழகாக மாற்றுகிறது. இது ஒரு அழகியல் என்றால் மிகையாகாது. "கல்வியே மூலதனம்" என்று கூறுவார்கள்.

இருவன் கற்ற கல்வி அவன் வாழ்வில் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் உயரச் செய்யும். எவ்வாறு நல்ல நண்பர்கள் தோளோடு தோள் நின்று மகிழ்ச்சி அளித்து

நல்வழிப்படுத்துகிறார்களோ, அதுபோல நல்ல புத்தகங்கள் நம்மை நல்வழியில் செதுக்கும். இதனால்தான் ஜீலியஸ் சீசர் ஆயிரம் புத்தகங்களை வாசிப்பவன் ஒருவன் இருந்தால் அவனைக் காட்டுங்கள் அவனே எனது வழிகாட்டி” என்றார். ஒரு நல்ல புத்தகம் 100 நண்பர்களுக்கு சமம் என்று கூறுவார்கள். ஆதலால், புத்தகங்களை நண்பர்களாக்கிக் கொள்வது வாழ்வில் நம்மை உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்லும்.

புத்தக வாசிப்பு மனிதர்களிடத்தில் நல்ல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி சலனமில்லாத அமைதியையும் பொறுமையையும் பிரச்சனைகளை சமாளிக்க வல்ல அனுபவங்களையும் ஆழமான அறிவினால் ஆக்கமான பேச்சாற்றலை ஏற்படுத்துகிறது. அறிவு, திறன், தன்னம்பிக்கை போன்றவற்றையும் புத்தக வாசிப்பு தரும். எழுத்தாற்றல் மூலம் பல படைப்புகள் தோன்ற வாசிப்பு பழக்கமே தூண்டுகிறது. காலம் தோறும் தோன்றுகின்ற சிறந்த படைப்பாளிகள் மற்றும் மிகச் சிறந்த ஆளுமைகள் சிறந்த வாசகர்களாக தான் இருப்பார்கள். வாழ்வில் தார்பரியங்கள் புதிய புதிய விடயங்களை மனிதனுக்கு புத்தகங்கள் உண்டுகின்றன. இவ்வாறு புத்தகங்களின் பயன்களை கூறிக் கொண்டே செல்லலாம். “நீரளவே ஆகுமாம் நீராம்பல் தான் கற்ற நூலளவே ஆகுமாம் நூண்ணறிவு” என்கிறார் ஓளவையார். அதாவது ஒருவர் எவ்வளவு தூரம் நூல்களை தேடி கற்று பரிச்சயமாக உள்ளாரோ, அவ்வளவு தூரம் அவரின் அறிவும் படைப்பாற்றலும் நிறைந்திருக்கும். இதனை வள்ளுவர் தன் பாணியில் கூறும் போது “தொட்டனைத்தாறும் மணற்கேணி மாந்தர்க்கு கற்றனைத்தாரும் அறிவு” என்கிறார். உலகில் வரலாறு, அரசியல், கலை, விஞ்ஞானம், கலாச்சாரம், லிங்கியம் போன்ற மரபுகளை படைக்கும் பெருமைக்குரியவர்கள் சிறந்த வாசிப்பு பழக்கம் உடையவர்களாகவே காணப்பட்டார்கள். சிறந்த சிந்தனைகளும் கற்பனை திறன்களையும் உருவாக்குவது புத்தகங்களே ஆகும்.

மனிதன் அறியாமை, ஆசை, பொறாமை, பொய் போன்ற தீய எண்ணாங்கள் மற்றும் அடிமைத்தனம், மூட நம்பிக்கைகள், தவறான பழக்கவழுக்கங்கள் வழி நிற்பதனால் பல தவறான செயல்களில் ஈடுபடுவதும், பிறரை துன்புறுத்துவதும்,

வேதனைப்படுத்தவும் செய்கிறான். வீவற்றை தடுத்து நல்வழிப்படுத்துவது நல்ல புத்தகமே. இதனால் தான் வாசிப்பு மனிதனை பூரணமடைய செய்கிறது என்கிறார்கள். நல்ல புத்தகங்களை வாசித்து அதன்படி ஒழுகுபவர்கள் சிறந்த மனிதர்களாக வாழ்கிறார்கள். வாழ்வியல் தத்துவங்களை உருவாக்கிய அனைத்து அறிஞர்களும் கூறுவது வாசிக்கும் பழக்கத்தை அனைவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதே. அவர்கள் வாசிப்பின் மூலம் தத்துவங்களை உருவாக்கினார்கள். சாக்ரட்டஸ், பிளாட்டோ, கிரிஸ்ட்டோட்டில், காரல் மார்க்கல், டார்வின், புத்தர் போன்றவற்றை இந்த உலகம் போற்ற காரணம் அவர்களை அறிவுக்கூற்றமேயே. இவர்களின் தத்துவங்களே இன்று உலகை ஆட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன. காலையில் நூலகம் திறக்கும் போது முதல் ஆளாக உள்ளே சென்று நூலக நேரம் முடிவடைந்தது கூட தெரியாமல் தன்னுடைய வாசிப்பின் மைய மறந்த அம்பேந்தரால்தான் உலகிலேயே சிறந்த அரசியல் அமைப்பு சாசனத்தை வழங்க முயற்றது. இந்த சமூகத்தின் நமக்கான வாழ்க்கை நெறிமுறைகளையும் வாழ்க்கை தத்துவங்களையும் உருவாக்கிக் கொள்ள வாசிப்பு தான் உதவுகிறது.

“கண்டதை கற்பவன் பண்டிதன் ஆவான்” என்ற பொன்மொழி வாசிப்பின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குகிறது. இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் வாசிப்பதை நேசிப்பதில்லை. பாட புத்தகங்களை படித்து தேர்வு எழுதி குறைந்தபட்சம் மதிப்பெண் எடுத்து தேர்ச்சி பெற்று ஏதாவது ஒரு வேலைக்கு சென்றால் போதும் என மனநிலையில் காணப்படுகின்றார்கள். ஆனால் வேலை தேஷ் செல்லும் போது தான் வாசிப்பின் அருமை புரிய வருகிறது. நேர்முகத் தேர்வில் தேர்வாளர்கள் படித்த பாடம் அல்லாமல் பொது அறிவு, தகவல் தொடர்புத்திறன், சூழ்நிலைக்கேற்றார் போல் சரியாக முடிவடைக்கும் திறன் போன்றவைகளை சோதிக்கின்றனர். இதனால் தன்னை சுற்றிலும் நடக்கும் விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ள முடியும் இன்றைய வாசிப்பின் தேவையை. இன்று பெரும்பாலான நகரங்களில் சிறிய அல்லது பெரிய அளவிலும் வருடம் தோறும் புத்தக கண்காட்சி நடைபெறுகின்றது. அங்கே அனைவரிடமும் விருப்பத்திற்கு ஏற்றார் போல் புத்தகங்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். என்னதான் டிஜிட்டல் வேர்ல்ட் என்று சொன்னாலும் புத்தகத்தின் இடத்தை எவ்வளவும் பதிலீடு செய்ய முடியாது. எனவே, வாசிப்பின் வரப்பிரசாதமாக இன்று

புத்தகக் கண்காட்சிகள் இருக்கின்றது. புத்தகக் கண்காட்சிகளுக்கு குழந்தைகள், மாணவர்களை அமைத்துச் சென்று அவர்களுக்கு புத்தகத்தின் மீதான ஆர்வத்தை அதிகரிப்போம். முகநூல், வாட்ஸாப் போன்றவற்றில் இன்றைய இளைய சமுதாயம் நேரங்களை வீண்விரயம் செய்கின்றது. எவ்வளவு தூரம் பொன்னான நேரத்தை தேவையில்லாத விஷயங்களில் கவனத்தை செலுத்துவதன் மூலம் விரயம் செய்கின்றோம் என்பதை புரிந்து அந்த அமைப்பை முறையில் இருந்து வெளியேறி நேரத்தை நல்ல விடயங்களுக்காக செலவிடுவோம்.

"ஒரு நாலகம் திறக்கப்படும் போது ஒரு சிறைச்சாலை மூடப்படுகிறது" என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். அதாவது புத்தகங்களை மனிதன் வாசிப்பதனால் இங்கு குற்றங்கள் குறைவடைந்து நல்ல விடயங்கள் நடந்தேறும். முடிவாக, புத்தக வாசிப்பினால் மட்டுமே சுயமாக சிந்திக்கின்ற முடிவெடுக்கின்ற தலைமுறைகளை உருவாக்க முடியும். நம்முடைய வரலாறு, பண்பாடு, கலை, இலக்கியம், கண்டுபிடிப்புகள் போன்றவற்றை நாம் வாசிப்பின் மூலம் நம் முன்னோர்களிடமிருந்து எப்படி பெற்று கொண்டோமோ அதே போல் இன்றைய தலைமுறையினருக்கும் எதிர்கால தலைமுறையினருக்கும் இடையில் வாசிப்பு ஒரு பாலமாக

இருந்து அறிவை கடத்தும் செயலை செய்கின்றது. எனவே வாசிப்பை நேசித்து நம் சந்ததிகளுக்கும் வாசிப்பை நேசிக்க கற்றுக் கொடுப்போம்.

"உலகத்திற்கு ஒளி சூரியனின் ஊடாக எனின் -அறிவின் ஒளி வாசிப்பின் மூலமே..

யாருக்கும் வருவதில்லை வாசிப்பின்றி அறிவு-இதை நீ உணராவிடின் அது முயற்சிக்கே முறிவு

நண்ணாறிவு பெற்றிடவே நீ வாசி-நல்ல புத்தகங்கள் அனைத்தையும் நீ நேசி....

அறிவின் உதயமாம் அப்துல் கலாமே.... இந்திய தலைவராய் ஆக்கியது புத்தகமே...

நாலகங்கள் செல்ல நாளும் தவறாதே.... நுண்மதி பெருக வாசிப்பை மறவாதே....

புதுப்பித்து கொள்ள புத்தகம் வாசி.... புதுப்பிக்க புதுப்பிக்க புறந்தள்ளது உலகு.....

வாசிப்பை நாளும் நேசிப்பாய்....

நல்ல நால் அனைத்தையுமே சுவாசிப்பாய்....  
அனைவரும் மதித்திட நீ உயர்வாய்....."

வேகத்தின் விளைவது நன்மையும் தீமையும்  
செயலின் நிமித்தம் பயனும் விளையும்  
வீரிய சொல்லும் கூரிய வாளும்  
வினைச்சொல்லில் ஒன்றாய் முற்றுப் பெறும்

காலம் அது செய்த கோலம்  
காரணமாய் அனைத்துக் காட்சிகளும் தோன்றும்  
எக்காலமும் சிக்கல் இன்றி வாழ  
எதிர்காலப் பயணம் சிறப்பாய் அமைய



நிதானம் என்பதே பிரதான மார்க்கம்  
நிம்மதி பயக்கும் உள்ளோர் எவர்க்கும்  
வேகத்தை மிஞ்சிடும் விவேகம் என்றும்  
சோகத்தை நீக்கிடும் சாபத்தைப் போக்கிடும்

# நிதானர் வேண்டு



இவள்- பஸ்லா பர்ஸான்,  
காந்தான்குடி.

## வாழ்க்கையில் கற்றலை

கருமேருதோன் இது கனமான பாதையடா  
முன்னேறி நீ நடக்கையிலே பல மாற்றங்களை  
காண்பாயடா தத்தளிக்கும் தாக்கமெல்லாம் நீ தடைகளை  
உடைத்திட்டதான் உன் கனவிதுவை உயர்த்திட்டதான்

காணுகின்ற காட்சியெல்லாம் வாழ்க்கை என்ற வாசலை  
வசந்தமாய் நீ அமைத்திட போராட்டம் எனும்  
போர்வையை பொழுதெல்லாம் நீ அணிந்திடு  
தேடுதலின் தேவையை வாழ்க்கையில் நீ கற்றிடு  
வெற்றியின் வாசனையை அதன் பணாக நீ பெற்றிடு

ஊரார் உன் காதில் ஆயிரம் தான் ஊதியிருப்பினும்  
மறுகாது எதற்குள்ளது அதன் வழியால் நீ வீசிடுடா

நஜிமுதீன் முஹம்மட் சர்ஹான்  
இறக்காமம்

இலட்சிய ஈரம் உன் இதயத்தில் தோங்கியிருக்க இரவு பகல்  
பாராது இமைகள் மூடாது அது

காலம் அது உனக்கு உதவும் கவலைகளை நீ  
கலைந்துவிடு உன் வாழ்க்கைப்பாதையை அழகாக்கி  
உனக்கொரு இருப்பிடம் அமைத்துவிடு

வரலாறு வாய் பிளக்கும் வெற்றியின் முடிவில் திரும்பிப்பார்  
நீ கடந்து வந்த பாதையை கண் குளிர்ச்சியாக  
உனக்களிக்கும்.

## களைச் சுல் ரீப்ளை

கால்களைற்ற மதி ஒன்று கால்பந்தாட்ட  
தூதுவராகவே கால் பதித்த சேதி நன்று  
காலத்தால் அழியாததே கடந்து செல்ல  
முடியவில்லை கவியுள்ளம்  
புகழ்ந்து சொல்ல வார்த்தைகளோ  
வெள்ளாம் வீற்றிருக்கும் உம்  
உயர்நிலை பார்த்து ஊற்றெடுக்கும்  
மலர்மாலையாய்க் கோர்த்து

கண்ட நொடி உறைந்திட்டேன்  
முதன்முதலில் கண்டம் தான்யிய  
கவின்மிகு செயன்முறையில்  
கட்டார் நாடு மகிழை பெற்றது களத்தில்  
கானிம் அல்மிப்தாவுற் இளைசூனின்  
கருத்தில்

உருவாய் உறுதியும்  
தன்னம்பிக்கையும் திருவாய்  
மலரும் சின்னமாயும் திருவாய்  
மொழிந்தே அருள்மறை வசனம்  
தருவாய் சிறந்ததே உலகெங்கும்  
நிதர்சனம்

படிப்பினை பற்பல கற்றுந்தரும்  
துடிப்பினை மனதிலே பெற்றுந்தரும்  
மகோன்னமாய் உம் வாழ்வு  
இனிக்குதே சகோதரரே என்  
விழிகள் பளிக்குதே



வித்தாரகவி, கவிக்குமில்  
பல்லா பீர்ணான், காந்தான்குடி.

# என் பூச்சியின் கடைசி மரணம்

என் பெயரில் இன்னொருவன் வாழ்கிறான்  
என் மரணத்தில் அவன் வாழ்தல் அலாதி  
கொள்கிறது எல்லாம் முழந்தபின் நிலத்தின்  
பெயரை தொலைந்துவிட்டு தரிசிக்கையில்  
வாழ்தலின்

மீதியும் சாதலின் மொத்தமும் இருக்கும்  
மிச்சமீதிகள் எல்லாமும் உனக்காத்தான்  
என்கிறது துரோகங்களின் நிறமாலை.....

பனிக்காலத்தை இளைப்பாற விடுவித்தலின்  
நெகிழ்வு நிலை கடந்து கடந்து பறந்து திறிகிறது  
பிறவியின் நொழிமலர்

எந்தன் துயரங்களின் தோலுக்கு கூலியாய்  
விரல்களை ஒளித்து வைக்க இயலா  
ரகசியங்களுக்கும் ஏனோ நகர மறுத்து  
பாதங்களின் கீழ் கசிந்து கொண்டும்  
போலிப்பாசத்தில் கீறப்படும் ஆவர்த்தனம்....

இரவு வெளுத்து பிராண்யம் உணரும்  
உன்தோள்களில் தனித்த வயல் வரப்புகளில்  
ஆத்மார்த்தமான வேதனை மொழி



நல்மீருமி புத்தளம்,  
இலங்கை.

தெரியாதென புலம்பும் வைக்கோல் பூச்சி.....

பொழுகின்ற பெருமழை உன் பட்ர்கொழியின்  
இலைகள் சிலை அழகு மீளமும்  
நம்பிக்கைகளும் சலித்து விலகுதலில் நிறைவு  
கொள்ளும்....

சலனமற்றிருக்கும் உயிரோசையினால்  
சிறகசைத்து விடைபெறுகிறாய் மரண  
முற்றிறுக்கும் நோயாளியின் நொந்துபோன  
வீழ்த்திடும் ஆரவாரமில்லாத கையசைக்கும்  
ரணங்களில்.....

இலைப்பச்சையுடன் என்றோ பொழுது  
தள்ளாடிக் கொண்டிருக்க அவிழுத் துழித்து  
தொலைதூரத்தைத் தேடும் நீராழுத்தில் ஆயினும்  
பிழுதளரா தகிப்பினில் கைவிடப்பட்டு  
விழுங்கப்பட்டு கொண்டிருந்தது என் பிராணி.....



# துணிந்தெழு

வாய்ப்பாடு விதைச் சபை முதலாளி

# கனிக்குவமே நமது சினையாளம்



துணிந்தெழு சுங்கினையின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுனையாக இநக்கும் எழுத்தாளுமைகளுக்கும் வாசகர் நின்றங்களுக்கும், சினைக்கு உறுப்பினர்களுக்கும் ஹதயபூர்வமான நன்றிகள்...!



#Thuninthalu



www.skytamilmedia.com