இதழ்
05

மார்ச் 2023

அவரி

கலை இலக்கிய காலாண்டு இதழ்

அவரி 5
ஆற்றலுள்ள பெண்கள் அமைப்பான
SRILANKA PEN CLUB வெளியீடு.
Volume 3 கதிர் 5

2023 ஜனவரி - மார்ச்

மஷ்றா மஹறால்
4/C/5 லேக் வீதி
மருதமுனை 4
இலங்கை.

0765363434
0770696559
0672261044

THE AVARY
A JOURNAL PUBLISHED BY
SRI LANKA PEN CLUB.

issn: Issn 2961-5194.
Barcode: 0772961519006

அவரி 5
ஆசிரியர் குழு

நிர்வாக ஆசிரியர்:
சம்மாந்துறை மஷ்றா.

சஞ்சிகை ஆசிரியர்:
Dr ஜலீலா முஸம்மில்
ஏறாவூர்.

செயற் குழு:
ஷாமென் நிஸாம்டீன்.
கட்டுகஸ்தோட்டை.

என்.எம்.ஆரிபா
ஏறாவூர்.

லைலா அக்ஷியா
மொரட்டுவ.

றிப்கா அன்சார்
சாய்ந்தமருது.

எம்.பி. பர்சானா
நிந்தவூர்.

வஃபீரா வஃபி
கொழும்பு.

ஜெஸீமா முஜீப்
மருதமுனை.

அவரி 5 உள்ளே...

கட்டுரை

ஹாஜறா கலீலுர் ரஹ்மான்
அரபா மன்சூர்
ஜனீறா ஜலீல்
பாத்திமா ஹகீமா அமீனுதீன்
ரமீஸ் நிஸா
மஸ்ரூபா முகம்மட்
ராஜிலா ரிஜ்வான்
Dr ஜலீலா முஸம்மில்
கதீஜா திருகோணமலை
றுஸ்தா சிறாஜுதீன்

கவிதை

ஜெஸ்மின் றமீஸ்
M.T. தஸ்லிமா
நளீபா அஸீஸ் அஸீம்
றிஃப்கா அன்ஸார்
ஹுமதா ஏ கஃப்பார்
ஷாமென் நிஸாம்டீன்
லரீஃபா பதுர்தீன்
கமர்ஜான் பீவி
அஸ்மா டீன்
பர்ஸானா எம் பி
முப்லிஹா பிர்தௌஸ்
றஜுலா பேகம் உவைஸ்
NM. ஆரிபா
மரீனா இல்யாஸ் ஷாஃபி
ஷர்ஜிலா பர்வின் யாக்கூப்
சம்சுதீன் ஷிஃபானா

சிறுகதை

ஹப்ஸா பஹுமீர்
எம்.எஸ்.றஸ்மியா
ஜுவைரியா சதீக்
சதீகா ரஸ்லி
ஹஸனியா இர்பான்
ஷப்றா இல்முத்தீன்
அஜீரா கலீல்தீன்

சித்திரம்

Dr ஜலீலா முஸம்மில்

அழகுக்குறிப்புகள்

றுஸ்தா சிறாஜுடீன்

துணுக்குகள்

ஸஹ்லா மில்பர்

கிச்சன் டிப்ஸ்

வஃபீரா வஃபி

செவ்வி

மஷுறா ஸுஹுர்தீன்

ZARA Men's
ஆண்களின் நவநாகரீக
ஆடையணிகளுக்கு இன்றே
நாடுங்கள்...
ZARA Men's
Dress like a Boss
30, Main Street, Maruthamunai.
0777 305023
Zara Men's

Meet & Eat
MEET & EAT
INDAIN FAMILY RESTURANT
Meet Eat
104, MAIN STEET ERAVUR
076 777 6638
MeetAndEatEravur
meetneatevr

நிர்வாக ஆசிரியரிடமிருந்து.

ஆற்றலுள்ள பெண்கள் அமைப்பான எமது Sri Lanka pen club இன் ஐந்தாவது வெளியீடாக அவரி உங்கள் கைகளில் தவழ்வதையிட்டு புளகாங்கிதம் அடைகிறேன்.எமது அமைப்பின் அங்கத்தவர்களுக்கு களம் அமைக்கும் முயற்சியாகவே அவரி ஆரம்பிக்கப்பட்டது.எதிர் காலங்களில் அமைப்பிற்கு வெளியேயும் வியாபிக்கும் நோக்கமிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு வெளியீட்டிற்கும் ஒவ்வொருவர் சஞ்சிகையாசிரியராக நியமிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். அந்த வகையில் இவ்விதழை ஏறாவூர் கவிதாயினி ஜலீலா முஸம்மில் பொறுப்பேற்றிருக்கிறார்.

ஜலீலா எமது அமைப்பில் இணைந்து கொண்டபின் தீவிரமாக எழுதவாரம்பித்தவர்.வைத்தியத்தை ஒரு கண்ணாகவும் இலக்கியத்தை இன்னொரு கண்ணாகவும் கொண்டவர் “சிறகு முளைத்த மீன்” என்ற கவிதைத் தொகுதியையும் தந்தவர். வைத்தியராக பணிபுரிந்து கொண்டு குடும்பப் பொறுப்புகளையும் செவ்வனே செய்து கொண்டு இத்தனை தீவிரமாக இலக்கியத்தில் இவரால் எப்படி ஈடுபடமுடிகிறது என நான் வியந்ததுண்டு.எனவேதான் இப்பணியையும் செவ்வனே செய்வாரென நம்புகிறேன்.

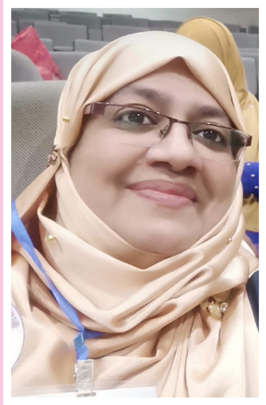
முதல் மூன்று சஞ்சிகைகள் மின்னிதழ்களாகவே வந்தன.எதிர்காலத்தில் வன்பிரதிகளாகவே கொண்டுவர வேண்டுமென அவாவுறுகிறோம்.

எம்மவர்களுக்கான களத்தை நாங்களே உருவாக்கித் தரவேண்டுமென்ற நோக்கிலேயே அவரி உருவாக்கம் பெற்றது. வழமைபோல தலைப்புகள் கொடுத்தே ஆக்கங்கள் பெற்றோம். இது தேடற் பரப்பில் எம்மவரை இட்டுச்செல்லும் முயற்சி மட்டுமல்ல.அவசியமான ஆக்கங்களனைத்தையும் பெறுவதுமாகும். இந்த அவரிக்குள் பிரவேசியுங்கள்.உங்கள் கருத்துக்களையும் அனுப்பி வையுங்கள்.

இலக்கிய வித்தகர்
சம்மாந்துறை மஷூறா JP
நிர்வாக ஆசிரியர்
அவரி.

இதழாசிரியரிடமிருந்து...

அஸ்ஸலாமு அலைக்கும் வரஹ்மத்துல்லாஹி வ பரக்காத்துஹு



விண்ணையும் மண்ணையும்
விதியையும் மதியையும்
உயிரையும் பயிரையும்
உணவையும் நீரையும்
படைத்துப் பரிபாலிக்கும்
பேரரசன்
பேரன்பின் நாயன்
வல்லவன் இறைவனை
வாயார வாழ்த்தியென்
எழுத்தாணி பிடிக்கிறேன்.....

ஸ்ரீலங்கா பென் கிளப் எனப்படும் இலங்கை முஸ்லிம் பெண் எழுத்தாளர்கள் அமைப்பின் காலாண்டு சஞ்சிகையான அவரி ஐந்தாவது இதழின் தொகுப்பாசிரியராகும் வாய்ப்புக் கிடைத்தமையிட்டு மகிழ்ச்சியும் மனநெகிழ்ச்சியும் அடைகிறேன். இவ்வாற்றல் உள்ள முஸ்லிம் பெண்களின் அமைப்பானது பல்வேறுபட்ட புதிய உத்திகளோடு பெண்களுக்கான எழுத்துக்களத்தை வழங்கி வருவது சிறப்புக்குரிய அம்சமாக இருக்கிறது. ஒரு விருட்சத்தின் கீழ் ஒன்றுசேர்ந்த கிளிகள் போல பல்வேறுபட்ட துறைகளில் மிளிரும் அனைவரும் இந்த மன்றத்தில் தமிழால் இணைந்திருப்பது வரவேற்கத்தக்கது.

ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் சுமார் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட அங்கத்தவர்களைக் கொண்டு இன்று வளர்ந்து நிற்கிறது. புலனத் தளத்தில் பல்வேறுபட்ட இலக்கியத் தாகம் தணிக்கும் நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெற்று வருகின்றன. இவ்வளவு அங்கத்தினர்களையும் ஒன்றாக்கிக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்து மாதாந்திர நிகழ்ச்சிகளைச் சிறப்பாக நடாத்துவது என்பது சாதாரண விடயமல்ல. அந்தப்பெருமை நமது சிறீலங்கா பென்கிளப் தலைவி சித்தி மஷ்றா ஸுஹ்ருதீன் அவர்களையே சாரும். அதே நேரம் எழுத்துருப்பெறும் வகையில் காலாண்டுக்கு ஒருமுறை அவரி சஞ்சிகை வெளிவருவதும் ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் அமைப்பின் ஒரு காத்திரமான நடவடிக்கை என்றே கூறலாம்.காலத்தால் அழியாத கல்வெட்டாய் அவரி எமது ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் அமைப்பின் ஒவ்வொரு அங்கத்தினரினதும் திறமையை ஆவணப்படுத்தி வரும் சிறப்பான முன்னெடுப்பு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அப்படியான ஒரு பெறுமதிமிக்க வாய்ப்பை வழங்கிய தலைவி அவர்களுக்கு எனது நன்றிகளைக் காணிக்கையாக்குகிறேன்.

ஆக்கங்களை எமக்கு அனுப்பித் தந்த தோழிகள் அனைவருக்கும் சஞ்சிகை செயற்குழு உறுப்பினர்களுக்கும் வாழ்த்துக்களையும் நன்றிகளையும் தெரிவிக்கிறேன். ஒரு சில தோழிகள் இரண்டு ஆக்கங்களையும் விரைவாக எமக்கு அனுப்பித் தந்தது மனதுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. அவர்களுடைய தமிழின் பாலான ஊக்கத்தையும் எமக்கு வெளிப்படுத்துவதாக இருக்கிறது. அத்தனை ஆக்கங்களையும் சரிபார்த்துக் குறை நீக்கி அச்சுக்கு வரும் வகையில் வரிசைப்படுத்தி சஞ்சிகையாக்கும் பணி என்பது தனியாகப் பெண் ஒருத்தி படும் பிரசவம் போலத்தான்.ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை கடுமையாக உழைக்க வேண்டும் என்பது கண்கூடு.அந்த வகையில் இந்த வேலையை இவர் செய்வார் என்று ஆய்ந்தறிந்து உணர்ந்து என்னிடம் இந்தப்பணியை ஒப்படைத்த தலைவிக்கு மீண்டும் நன்றிகளை தெரிவிக்கிறேன்.காலத்துக்குத் தகுந்த வகையில் அவசியமானதும் பெறுமதியுமான ஆக்கங்களை நமது தோழிகள் தேடலுடன் வழங்கி இருப்பது பெருமிதமாக

இருக்கிறது.

நம்மை அறிந்து கொள்ளவும் நமது பாரம்பரியத்தை அறிந்து கொள்ளவும் உருவாகுபவையே ஏடுகள். குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தின் கண்ணாடியாக அவ்வேடுகள் திகழுகின்றன. அவ்வேடுகளின் உலகில்

எமது அவரியும் ஒரு சிறு துளியாக இணைவது எமக்குப் பெருமையே. இத்துளியை ஆக்குவதில் பங்கெடுத்துக் கொண்டமையும் எமக்குப் பெருமைதான். எதிர்காலத்தில் ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் அமைப்பு பாரியதொரு சக்தியாக வளர்ச்சி கண்டு அவரியிதழும் பாரிய அளவில் பேசப்படும் ஒரு சஞ்சிகையாக மிளிர வேண்டும் என்று இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

”என்றும் தமிழ் வளர்க –
கலை யாவும் தமிழ் மொழியால் விளைந்தோங்குக!
இன்பம் எனப்படுதல் –
தமிழின்பம் என எண்ணுக!”
– பாவேந்தர்

நன்றி!

அன்புடன் இதழாசிரியர்

Dr. ஜலீலா முஸம்மில் (ஏறாவூர்),
ஆதார வைத்தியசாலை,
ஏறாவூர்.

வாழ்த்துச் செய்தி

ஸ்ரீலங்கா பெண்கிளப் வெளியீடான அவரி சஞ்சிகை ஐந்திற்கான வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் பெருமிதம் அடைகின்றேன்.

இன்றைய சமூகமட்டத்தின் சகல துறைகளிலும் பெண்களின் வகிபங்கு மெச்சக்கூடியதாகவே உள்ளது.இலக்கியத்துறையிலும் பெண்கள் ஆற்றிவரும் பங்களிப்பு அதிகமாகவே இருக்கின்றது.

புரட்சிக்கவிஞர் பாரதியாரின் வாழ்நாள் கனவை இன்று சிறீலங்கா பெண்கிளப்பின் பல ஆற்றல் மிக்க பெண் ஆளுமைகள் நனவாக்கி வருகின்றனர் என்று சொன்னால் அது மிகையில்லை என்றே நினைக்கிறேன்.

இவ்வாற்றலுள்ள பெண்கள் அமைப்பின் பெண் எழுத்தாளர்கள் ஒன்றிணைதலில் கதை,கவிதை,கட்டுரை,அரசியல்,ஆன்மீகம் என்று அவரி சஞ்சிகை முழுமை பெற்று இருப்பதைக் காண்கின்றோம்.

ஈழத்தின் அனைத்துப் பகுதியிலும் உள்ள பெண் எழுத்தாளர்களின் ஆக்கங்களையும் ஏன் கடல் தாண்டி இந்திய மண்ணின் தமிழ்நாட்டில் இருந்தும் பெண் எழுத்தாளர்களின் ஆக்கங்களையும் பெற்றுத் தொகுத்துப் பெண்களின் குரலாக வெளிவரும் அவரி சஞ்சிகை ஐந்தின் ஆசிரியர் Dr ஜலீலா முஸம்மில் அவர்கள் வைத்தியராகக் கடமையாற்றிக்கொண்டே இலக்கியத்துறைக்கும் இவர் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை இவ்விடத்தில் மிகவும் பாராட்டுகிறேன். இலக்கியத்துறையில் இவரது வருகை பெரும் வரப்பிரசாதமாகும்.

பத்திரிகைகள், நூல்கள், சஞ்சிகைகள் என்று தனது ஆக்கங்களைப் பிரசுரித்துப் பின் சிறகு முளைத்த மீன் என்னும் கவிதை நூலை வெற்றிகரமாக வெளியீடு செய்து தமிழ் கூறும் நல் உலகில் ஒரு தனக்கென்று ஒரு இடத்தை பிடித்துக் கொண்டவர். இன்று Dr ஜலீலா முஸம்மில் அவர்கள் அவரி ஐந்தாவது சஞ்சிகையை நம்முன் வெளியீடு செய்கின்றமை சிறப்புக்குரிய விடயமே. இவரால் எங்கள் ஏறாவூர் மண் பெருமையடைகின்றது என்று கூறிக் கொள்வதில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

பரந்த சிந்தனா சக்தி கொண்ட அவரி சஞ்சிகை ஐந்தின் இதழாசிரியரையும் அவரி சஞ்சிகைக் குழுவினரையும் பெண்கிளப் தலைமையையும் மற்றும் நிர்வாகத்தினரையும் வாழ்த்தி இன்னும் இந்த அமைப்பானது சகல வளங்களையும் பெற்றுச் சிறக்கப் பிரார்த்தனை செய்கின்றேன். அல்ஹம்துலில்லாஹ்.

நன்றி.

திருமதி. நிஹாரா மௌஜூத்
பிரதேச செயலாளர்
ஏறாவூர் நகர்

விரலே கவிதை எழுது

வாழ்வின் நோவுகளை எல்லாம்
வரலாறு திசை திரும்பாதபடி
விரலிடுக்கில் பேனை செருகி
வீர வரிகளில் எழுது!

இட்டதெல்லாம் கஷ்டங்கள்
தொட்டதெல்லாம் நஷ்டங்கள்
பட்டதெல்லாம் இழப்புகள்
விட்டதெல்லாம் சறுக்கல்கள்

கடந்து போன குதூகலங்கள்
அகன்று போன தோல்விகள்
முறிந்து போன காதல்கள்
பிரிந்து போன திருமணங்கள்

–என–
மனதில் சூல் கருக்களையெல்லாம்
நனவில் உயிர் கொள்ள
விரலே கவிதை எழுது!

வாசிப்பவனைக் கட்டிப் போடவும்
நேசிப்பவனை ஆட்கொள்ளவும்
ஏங்குபவனை ஆற்றுப்படுத்தவும்
விரலே கவிதை எழுது!

முகம் தெரியாதவனை
முழு மூச்சாய் நேசிக்கவும்
முகத்தில் அறைந்தாற் போல்
நெத்தியடி கவிதைகளும்
நீ எழுது!

வெறுங்கை என்பது மூடத்தனம்
விரல்கள் பத்தும் மூலதனம்
மேற்கோள் வரிகள் கொண்டு
விரலே கவிதை எழுது!

சிந்தைக்கு விருந்தாய் விழுது
விந்தைக்குக் கருத்தாய் உழுது
விரலே கவிதை எழுது!

ஹஸ்மதா ஏ கப்பார்
மாவனல்ல, உயன்வத்த.

SRILANKA PEN CLUB பற்றி...

எழுத்தாணி பிடித்த இலங்கையின் பெண்கள் அமைப்பு,
இலக்கியத்தின் பால்
விருப்பம் கொண்டு
ஒன்று சேர்ந்த வனிதையர் குழாம்,
ஆற்றலை வெளிப்படுத்தும்
மகாசக்தி மகளிரணி
எமது ஶ்ரீலங்கா பென் கிளப்
என்றால் அது மிகையில்லை.

சொந்தம் கொண்டாடப் பல தோழமைகள்
சோடை போகாத நாளாந்த
நிகழ்ச்சிகள்
கடைந்தெடுத்த தயிராய்ச்
சுவையான தமிழிலக்கியம்
கமகமவென்று மணம் பரப்பும்
ஜனரஞ்சகத் தோட்டம்...

தலைவியான மூத்த எழுத்தாளர் வித்தகர் விருது பெற்ற சித்தி
மஷ்ஹூறா சுஹூறுத்தீன் (சம்மாந்துறை மஷ்ஹூறா) ஆசிரியை அவர்களால் 2020 இல் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.

எமது அமைப்பின் தொனிப்பொருளானது
ஆற்றலுள்ள பெண்கள் அமைப்பு என்பதாகும். எழுத்தாளர்கள் மட்டுமன்றி பாடகிகள், கைவினைக் கலைஞர்கள், சமையற்கலை நிபுணர்கள் என பலதிறத்தவர்களும் நாட்டின் பல பாகங்களில் இருந்தும் இணைந்துள்ளனர்.

லோகோ–
இறகும் எழுத்தாணியும் ஒன்று சேர்ந்த ஒரு சின்னம்.இறகு எழுத்தாணியாக உயர்ந்துவிட்ட பரிணாம வளர்ச்சியை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

புலனம் மூலம் நாளாந்தம் நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெற்று வருவது எமது தளத்தின் சிறப்பம்சமாக இருக்கிறது.

மாதாந்தம் ஒவ்வொரு வாரத்திற்குரிய குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கான நிகழ்ச்சிக்கள் முன்னரே திட்டமிடப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் தயாரிப்பாளர் நெறியாளரென இருவர் பொறுப்பாயிருந்து திறம்பட நடாத்தி வருகின்றனர்.

திங்கள், செவ்வாய் புதன், வியாழன், சனி, ஞாயிறு என்று ஆறு நாட்கள் நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெறுகின்றன. வெள்ளிக்கிழமை தினம் மட்டும் நிகழ்வுகள் இடம் பெறுவதில்லை.

ரமழான் மாதங்களில் வழமையான நிகழ்ச்சிகள் விடுத்து விஷேட மார்க்க நிகழ்ச்சிகள், சொற்பொழிவுகள், கேள்வி பதில்கள்,பயான்கள், குர்ஆன் முறத்தல்கள் என பல்வேறுபட்ட சமய சம்பந்தமான பயனுள்ள நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறுகின்றன.

குழும நிகழ்ச்சிகளும் பொறுப்பாளர்களும்

திங்கள்
பொறுப்பாளர் - S.U. கமர்ஜான் பீவி (jp) -ஹ்னுப்பிட்டி.

முதலாவது திங்கள்
நிகழ்ச்சி - **கவிதை எழுதுங்கள்**
தயாரிப்பாளர் -சிமாயா காதர்-அழுப்பொத்தை
நெறியாளர்-ஃபர்ஹானா அப்துல்லாஹ்-மக்கொனை.

இரண்டாவது திங்கள்
நிகழ்ச்சி- **றோணியோக்கள், சிற்றேடுகள்**
தயாரிப்பாளர்-S.U.கமர்ஜான் பீவி
நெறியாளர்- லஹீபா பதூர்தீன்-கலேவல

மூன்றாவது திங்கள்
நிகழ்ச்சி-
கைகள் பேசுகின்றன.
(கைப்பணி, சித்திரம்)
தயாரிப்பாளர்-வபீறா வாஃபி-கொழும்பு
நெறியாளர்-மின்னத் ஸரா-ஏறாவூர்

நான்காவது திங்கள்
நிகழ்ச்சி-**பேசும்பொற் சித்திரங்கள்.**
தயாரிப்பாளர்.ரம்ஸானா ஸமீல்-அக்கரைப்பற்று.
நெறியாளர்-எம்.ஐ.ரமீஸ் நிசா-சம்மாந்துறை.

செவ்வாய்க்கிழமை பொறுப்பாளர்
ஏ.யூ.எல்.எஸ் அறபா - கண்டி.

முதலாவது செவ்வாய்
தஜ்வீத் குர்ஆன்
தயாரிப்பாளர். மின்னத் ஸரா-ஏறாவூர்
நெறியாளர். சதீகா ரஸ்லீ- புத்தளம்.

இரண்டாவது செவ்வாய்.
நிகழ்ச்சி-**இஸ்லாமிய கலாசார கலை இலக்கியப் பாரம்பரியம்.**
தயாரிப்பாளர்கள்-
அறபா மன்ஸூர் - கண்டி
சம்மாந்துறை மஷூறா
நெறியாளர்-சிஹானா நௌபர்-பலாங்கொட

மூன்றாவது செவ்வாய்.
நிகழ்ச்சி-**நகரத்துப் பாடல்.**
புத்தாக்குனர்-சம்மாந்துறை மஷூறா.
நெறியாளர்- அஸ்மாதீன்- கம்பளை

நான்காவது செவ்வாய்.
நிகழ்ச்சி-**களத்தில் நிறைந்தவை.**
தயாரிப்பாளர்-ஜுவைரியா சாதிக்-பொலன்னறுவை
நெறியாளர்-மிஸ்ரியா அமீன்-கிண்ணியா

புதன்கிழமை
பொறுப்பாளர்-ஷாமென் நிஸாம்தீன்-கட்டுகஸ்தோட்டை.

முதலாவது புதன்
நிகழ்ச்சி- **மொழிபெயர்ப்புக் கவிதை**
தயாரிப்பாளர்-ஷாமென் நிஸாம்தீன்,
மொழிபெயர்ப்பாளர்- மரீனா இல்யாஸ் ஷாஃபி-நியூசிலாந்து.
நெறியாளர்-அஸ்மா தீன்.

இரண்டாவது புதன்
நிகழ்ச்சி-**பட்டிமன்றம்**
தயாரிப்பாளர்-ஷாமென் நிஸாம்தீன்
நெறியாளர்-ஜெஸீனா நிஸ்றீன்-
சாய்ந்தமருது

மூன்றாவது புதன்
நிகழ்ச்சி-**அவிழ்தம் மருத்துவ சஞ்சிகை**
தயாரிப்பாளர்- Dr ஜலீலா முஸம்மில்-ஏறாவூர்
நெறியாளர்- ஜெஸ்மின் றமீஸ்-காத்தான்குடி.

நான்காவது புதன்
ஊடுருவல்.
தயாரிப்பாளர்-ஜெஸ்மின் ரமீஸ்.
நெறியாளர்.ஜுவைரியா சாதிக்

வியாழன் பொறுப்பாளர்
சுஹைதா கரீம்-மூதூர்.

முதலாவது வியாழன்
நிகழ்ச்சி-**ரிலாக்ஸ் டைம்**
தயாரிப்பாளர்- றமீனா ஐயூப்-எருக்கலம்பிட்டி
நெறியாளர்- லரீஃபா பதூர்தீன்

இரண்டாவது வியாழன்
நிகழ்ச்சி-**கற்றல் ஊக்கிகள்**
தயாரிப்பாளர்-முப்லிகா பிர்தௌஸ்-காத்தான்குடி
ஹாஜறா கலீலுர்ரஹ்மான்-
காத்தான்குடி
எஸ்.எம்.எப்.பஹ்மின்-
மஞ்சந்தொடுவாய்.
நெறியாளர்-பஹ்ரியா பாயிஸ் -ஹெம்மாதகம.

மூன்றாவது வியாழன்
நிகழ்ச்சி-**நாட்டார் இலக்கியம்.**
தயாரிப்பாளர்கள்-
சுஹைதா ஏ கரீம்,
ஜெசீமா முஜீப்-மருதமுனை.

நான்காவது வியாழன்
நிகழ்ச்சி-**குரல் வழிக் கவிதைகள்**
தயாரிப்பாளர்- றுஸ்தா சிராஜுடீன்-நற்பிட்டிமுனை
நெறியாளர்-மாஹிறா அஸ்ஹர்-கம்பளை

சனிக்கிழமை
பொறுப்பாளர்- பர்ஸானா எம்.பி-நிந்தவூர்

முதலாவது சனி
நிகழ்ச்சி-Book Bank
தயாரிப்பாளர்-பர்ஸானா எம்.பி.
நெறியாளர் நஸீபா அஸீஸ்-
வெலம்பொட

இரண்டாவது சனி
நிகழ்ச்சி-**பாடிப் பார்க்கலாமா?**
தயாரிப்பாளர்- நிஃப்கா அன்சார்-சாய்ந்தமருது.
நெறியாளர்-இறக்காமம் ஹஸ்னி

மூன்றாவது சனி
நிகழ்ச்சி - **நம்மவர் கவிதை நயத்தல்**
தயாரிப்பாளர் - றியாஸா ஸவாஹிர்-நிந்தவூர்
நெறியாளர் - ஸஹ்லா மில்ஃபர்-மக்கொனை.

நான்காவது சனி
நிகழ்ச்சி-**தொழிநுட்பம்.**
தயாரிப்பு,நெறியாள்கை -
ஹக்கீமா அமீனுத்தீன்-
வாழைச்சேனை.

ஞாயிற்றுக்கிழமை பொறுப்பாளர்-
N.M.ஆரிபா - ஏறாவூர்

முதலாவது ஞாயிறு
நிகழ்ச்சி-**இன்றைய அதிதி**
தயாரிப்பாளர்கள்
என்.எம்.ஆரிபா
சம்மாந்துறை மஷுறா.

இரண்டாவது ஞாயிறு
நிகழ்ச்சி - **உளவியல்.**
தயாரிப்பாளர் - லைலா அக்ஷியா-மொரட்டுவ.
நெறியாளர் - ஹாஜறா கலீலுர் ரஹ்மான்.

மூன்றாவது ஞாயிறு
நிகழ்ச்சி - **வெண்பா கற்போம் வாரீகளா?**
தயாரிப்பாளர் - நஸீரா எஸ் ஆப்தீன்-ஒட்டமாவடி.
நெறியாளர் - கமர்ஜான் பீவி

நான்காவது ஞாயிறு.
நிகழ்ச்சி-**செல்வக்களஞ்சியமே.**
(மாணவர் வழிகாட்டல்)

தயாரிப்பு–மர்ளியா சக்காப்–
திருகோணமலை.
நெறியாளர்–ஹஸனியா இர்ஃபான்–தர்காடவுண்

தமிழ் ஆர்வலர்களும்
பிற கலைஞர்களும் தங்களை வளர்த்துக் கொள்ள ஒரு தளமாக அமைகிறது எமது அமைப்பு.

நிர்வாகக்குழாமில்
தலைவர்,உபதலைவர், செயலாளர்,பொருளாளர்,
கணக்காய்வாளர் என எல்லோரும்
தத்தம் பணியில் செவ்வனே இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

போஷகர்களாக ஆலோசகர்களாக மூத்த எழுத்தாளர்கள் பலர் உள்ளனர்.

சஞ்சிகைக்குழு அவரி சஞ்சிகைக்குப் பொறுப்பாகக் களமிறங்கி இருக்கிறது.

காலாண்டுக்கு ஒரு முறை அவரி என்ற தலைப்பில் சஞ்சிகை வெளியிடப்படுகிறது.வருடத்துக்கு நான்கு சஞ்சிகைகள் எமது மகளிர் அணியின் திறமைக்கு எடுத்துக்காட்டாக இருப்பது சிறப்பு. ஒவ்வொரு முறையும் சஞ்சிகை ஆசிரியராக குழும உறுப்பினரில் திறமை மிக்க ஒருவரைத் தெரிவு செய்து சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுவது மெத்தச் சிறப்பு.

ஒவ்வொரு வருடமும் நிர்வாகக் குழு மாற்றி அமைக்கப்படுகிறது. சிந்தனைக்கு விருந்தாகும் நிகழ்ச்சிகளும் மாற்றி அமைக்கப்படுகின்றன.

குழுவைக் கட்டுக்கோப்பாக நிர்வகித்து சிறந்த முறையில் வழிகாட்டிச் செல்லும் தலைவி அவர்கள் பாராட்டுக்குரியவர். அவ்வாறே அருமையாகப் பணி புரியும் நிர்வாகக் குழுவும் எமது அமைப்பை முதிரச் செய்வதற்கான பாரிய உதவியாகும்.

இதுவரையில் இவ்வமைப்பின் வெளியீடுகள்

சுட்டு விரல் கவிதைத் தொகுப்பு நூல்
அவரி 1–5
சிறகில் சிக்கிய வானம் எனும் நூல்
(குழும அங்கத்தவரான மரீனா இல்யாஸ் ஷாஃபி அவர்களுடைய) இவ்வமைப்பின் ஊடாக வெளியிடப்பட்டது.

ஒவ்வொரு வருடமும் அமைப்பின் ஒன்றுகூடல் நிகழ்வு இடம்பெற்று வருவதும் மகிழ்ச்சிக்குரிய விடயம்.இதுவரையில் 2021, 2022 ஆண்டுகளுக்குரிய இரு மாநாடுகள் முறையே நிந்தவூரிலும் ஒலுவிலிலும் இடம்பெற்றமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

அமைப்பின் பாரிய நோக்கங்களாவன..

* முஸ்லிம் பெண் எழுத்தாளர்களுக்கும் கலைஞர்களுக்கும் அவர்தம் ஆற்றல்களை மேம்படுத்த உதவுவது.
* முஸ்லீம் பெண்களின் படைப்புகளை தொகுத்து வெளியிடுவது.
* அவர்களது ஆற்றலுக்கான களங்களை வியாபித்துக்கொள்ள வழிகாட்டுவது.
* கலாசாரத்தினூடாக கலையிலக்கியங்களைக் கட்டியெழுப்புவது.
* இலைமறை காயாகவிருக்கும் முஸ்லீம் பெண் எழுத்தாளர்களைப் படைப்புலகிற்கு கொண்டு வருவது.
* எதிர்காலத்தில் சர்வதேச ரீதியில் அமைப்பினை வியாபிப்பது.
* அவசியமான கலையிலக்கிய நடவடிக்கைகளில் உறுப்பினர்கள் தேர்ச்சியடையும் பொருட்டு பொருத்தமான வளவாளர்களைக் கொண்டு பயிற்சிப்பட்டறை நடத்துவது.
* இஸ்லாத்தில் பெண் உரிமை பற்றிய அறிவை அங்கத்தவர்கள் பெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பேற்படுத்துவது.
* இலக்கியத்திற்கு மேலதிகமாக எதிர்காலத்தில் கவின் கலைகளின் வளர்ச்சிக்கு உழைப்பது.

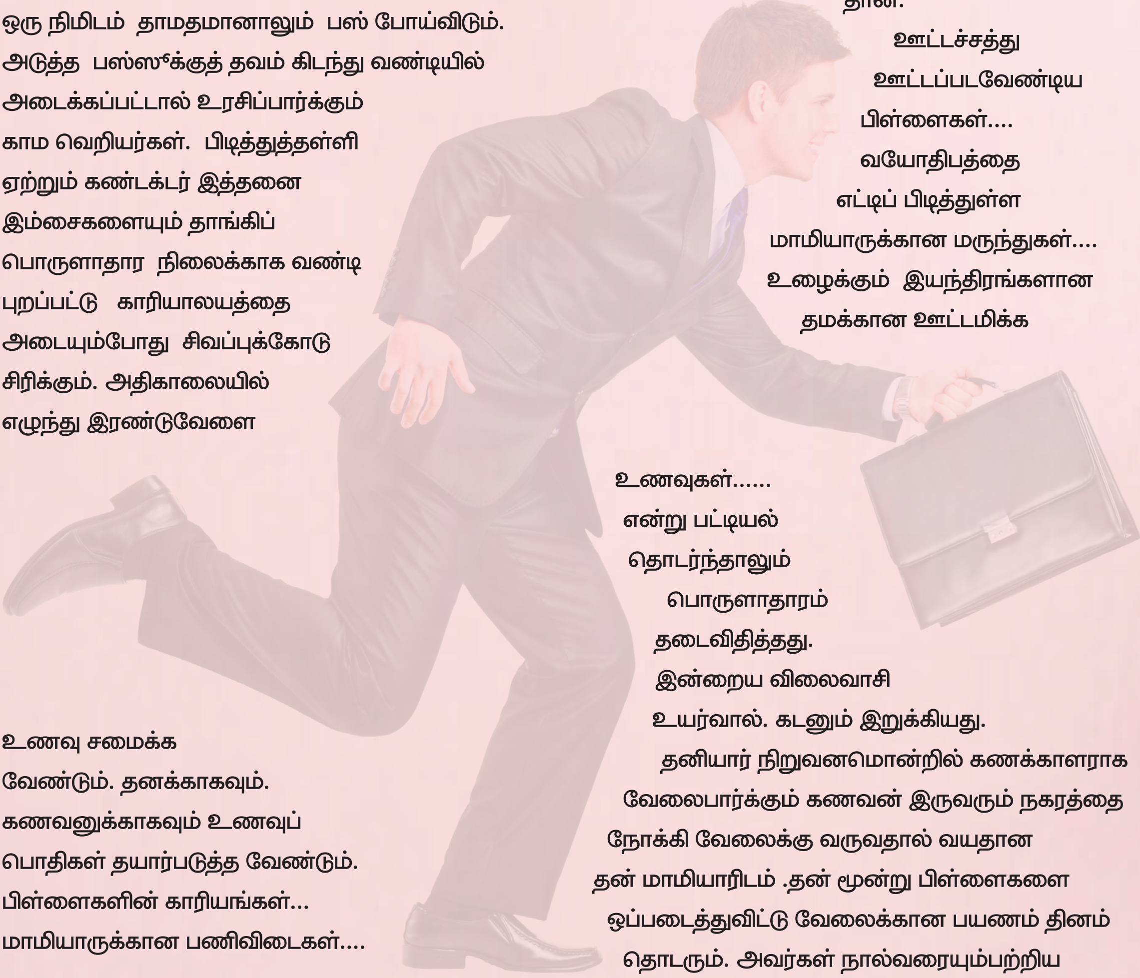
- நன்றி -

Dr ஜலீலா முஸம்மில்
ஏறாவூர்

புதிய செயளாளர்

விடிந்தால்
திங்கட்கிழமை இரவு;
பன்னிரெண்டு மணியாகியும்
ஆயிஷாவுக்கு நித்திரை வரவில்லை.
மனனமான அனைத்து ஓதல்களையும்
ஓதிக் கொண்டும் தூங்குவது அவள் வழக்கம்
தூக்கமே அவளுக்கு ஓய்வு என்பதைத்தவிர
வேறு ஓய்வென்பது கிடையாத வாழ்க்கை
நாளைய பொழுதை காரியாலயத்துக்கு புதிதாக
வரப்போகும் மேலதிகாரியை நினைவுகள்
நிழற்படமாக்கிக் கொண்டிருந்தன.....

மனசு எதை எதையோ எண்ணமிடுகின்றது.
ஆயிஷாவின் வீட்டில் இருந்து வீதிக்கு வர ஒன்றரை மைல்கள் நடை போடவேண்டும்.
ஒரு நிமிடம் தாமதமானாலும் பஸ் போய்விடும்.
அடுத்த பஸ்ஸுக்குத் தவம் கிடந்து வண்டியில் அடைக்கப்பட்டால் உரசிப்பார்க்கும் காம வெறியர்கள். பிடித்துத்தள்ளி ஏற்றும் கண்டக்டர் இத்தனை இம்சைகளையும் தாங்கிப் பொருளாதார நிலைக்காக வண்டி புறப்பட்டு காரியாலயத்தை அடையும்போது சிவப்புக்கோடு சிரிக்கும். அதிகாலையில் எழுந்து இரண்டுவேளை



உணவு சமைக்க வேண்டும். தனக்காகவும். கணவனுக்காகவும் உணவுப் பொதிகள் தயார்படுத்த வேண்டும்.
பிள்ளைகளின் காரியங்கள்...
மாமியாருக்கான பணிவிடைகள்....

இத்தோடு நிறைவடைகிறதா...... இல்லை.
காலை ஆறு மணியாவதுக்குள் முழு வீட்டு வேலைகளையும் முடித்தாக வேண்டும்.

ஏன்தான் பெண்ணாகப் பிறந்தேனோ அவளை அவளே சபித்துக் கொண்டாள்.

மாதாந்த வலி வாட்டி எடுத்தது. இனி ஒருவாரம் வேதனையோடு போராடித்தான் ஆகவேண்டும்.
யோசனையும் வேலைப்பளுவும். உடல் வலியும். போட்டியிட்டு சிரமப்படுத்திக் கொண்டிருந்தன.

இருவர் உழைத்தும் கையிருப்பு பற்றாக்குறை தான்.
ஊட்டச்சத்து
ஊட்டப்படவேண்டிய
பிள்ளைகள்....
வயோதிபத்தை
எட்டிப் பிடித்துள்ள
மாமியாருக்கான மருந்துகள்....
உழைக்கும் இயந்திரங்களான
தமக்கான ஊட்டமிக்க
உணவுகள்......
என்று பட்டியல்
தொடர்ந்தாலும்
பொருளாதாரம்
தடைவிதித்தது.
இன்றைய விலைவாசி
உயர்வால். கடனும் இறுக்கியது.

தனியார் நிறுவனமொன்றில் கணக்காளராக வேலைபார்க்கும் கணவன் இருவரும் நகரத்தை நோக்கி வேலைக்கு வருவதால் வயதான தன் மாமியாரிடம் .தன் மூன்று பிள்ளைகளை ஒப்படைத்துவிட்டு வேலைக்கான பயணம் தினம் தொடரும். அவர்கள் நால்வரையும்பற்றிய

கவலையும் அவளுக்கு இருந்துகொண்டேயிருக்கும்.

மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பு கண்டங்கருவளலை நக்கி இறந்துபோன தனுவின் நினைவுகள் அவளுக்குப் பயத்தை ஊட்டும் இன்னும் இன்றுள்ள தூள்காறன், ஐஸ்காறன் என்று போதைக்காரர் அச்சம் வேறு ஆட்டிப்படைக்கும். ஐந்து மாதங்களுக்கு முன் வயதுக்கு வந்த தன் மூத்த மகள் பற்றிய பயமும் அவளுக்கு இருந்து கொண்டே இருக்கும் இத்தனை இன்னல்களையும் சமாளித்து அலுவலகம் சென்றால் அவளுக்கு தலைகொள்ளாத வேலைப்பளு காத்திருக்கும். நிருவாக உத்தியோகத்தரான ஹெட்டியாராச்சியின் வேலைகள் அவளை வரவேற்கும்.

ஹெட்டியாராச்சி தனதுவேலையையும் ஒப்படைத்துவிட்டு சிற்றுண்டிச்சாலைக்குச் சென்று வருவதற்குள் அதனைப் பார்த்து முடித்து வைக்குமாறு உத்தரவையும் போடுவார். வேகவேகமாக வேலையைமுடித்து திணைக்களத் தலைவரிடம் கையொப்பமெடுக்கச் செல்லும்போது சிலுமிச வார்த்தைகள் வாந்தி எடுக்காத குறைதான். காமக்கணை தொடுக்கும் பார்வையும் எப்பவரப்போற என்ற கேள்விக்கணை. துத்தேரி நாயே என்று காறி உமிழலாம். மானம் மரியாதை காத்து வேலை செய்தாக வேண்டும். சுதாகரிக்கும் தைரியத்தையும் சுமந்தவளாக வாழவேண்டும். இத்தனை தொல்லைகள் அவளை வாட்டிய போதும் இலங்கை நிர்வாக சேவை மட்டுப்படுத்தப்பட்ட போட்டிப்பரீட்சையில் சித்தியடைந்த போது சந்தோசப்பட்டாள். தானும் ஒரு மேலதிகாரியாக வரலாம் என்ற இறுமாப்பு. ஓட்டி என்ற பெயரில் வாட்டிவதைக்கும் பெண்களை கைப்பொம்மைகளாக ஆட்டிப்படைக்கும் ஆண்களிடமிருந்து சுரண்டல்களுக்கு மத்தியில் தலை நிமிர்ந்து வாழலாம். பெருமைமிகு பெண்ணினத்துக்குப் பாதுகாப்பளிக்கலாம். என்ற ஒரே குறிக்கோள்தான்.

பத்து வருடங்களாக இரண்டு பிரதேச செயலகங்களில் தரிப்பிடம். தான்வேலைபார்க்கும் பிரதேச செயலாளர் அலுவலகத்தில் நாளை புதிய பிரதேச செயலாளர் தன்னைவிட அனுபவத்தில் குறைந்த ஒருவரே பதவியேற்கப் போகிறார் அரசியல் பந்தமும் அவருக்கு இருக்கு.

ஆயிஷாதான் அந்த இடத்தில் அமர்த்தப்பட வேண்டியவள். பிரதேசத்தில் பெண்களின் முன்னேற்றத்தில் எப்படி எப்படியெல்லாமோ செயற்திட்டங்களை முன்னெடுக்கலாம் எனக் கனவு கணடவள். மேலதிகாரி தான் மாட்டிக்கொள்ளும் விடயங்கள் என்று தெரிந்தால் ‘பிளீஸ்’ ஆயிஷா சைன் ‘திஸ் டொகியுமெணட்ஸ்’ என்று அவளையே ஒப்பமிடத் தூண்டுவார். வேண்டுமென அவளின் உழைப்பு சுரண்டப்படுகிறது. அவளின் படிப்புக்கோ பெற்ற பட்டங்களுக்கோ உரிய இடம் கிடைக்காமல் போனது இது அவளுக்கொன்றும் புதிதல்லவே இவ்வாறான தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம் பல்கலைக்கழகத்திலும் அனுபவித்தவளாயிற்றே. குறைக்கப்பட்ட புள்ளிகள், கிடைக்காமல்போன விரிவுரையாளர் வேலை,

இதனால் நாம் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும் எல்லாம் நன்மைக்கே என அவளைச் சுதாகரித்துக் கொள்கிறாள். இறைவா நீ கொடுத்ததை தடுத்துவிட யாருக்கும் முடியாது. நீ தடுத்ததைக் கொடுத்துவிடவும் யாருக்கும் முடியாது. இது உன் சோதனையாகவும் இருக்கலாம். நீ மேலும் பதப்படுத்தியபின் என்னை உயர்பதவியிலும் அமர்த்தலாம் என மனதைத் தேற்றிக்கொண்டவளாக தலையணையிலிருந்து வழுவிக் கிடக்கும் தன்பிள்ளையை சரிபார்த்து அணைத்தவளாக நாளைய புதிய பொழுதையும் வரப்போகும் புதிய செயலாளராவது தன் உணர்வுகளைப் புரிந்து பெண்மைக்கு மதிப்பளித்து லஞ்ச ஊழல் அற்றவராக வரவேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் கண்ணயர்கிறாள்.

அஜ்ரா கலீல்தீன்
காத்தான்குடி

அன்புள்ள கணவனுக்கு

கண்ணுக் கெட்டாக் கற்பனையுடனே
கணவன் உந்தன் வரவைக் காத்துக்
கன்னி நானும்
கால்கள் வலிக்கக்
காத்து நிற்கின்றேன் காலம் சிலவாய் !

எப்படி நீயும் இருப்பாயோ
என் கனவுப்படி நடப்பாயோ
எண்ணுவ தெல்லாம் அறிவாயோ
ஏக்கங்க ளெல்லாம் தீர்ப்பாயோ ?

கனவுகள் பலவும்
எனக்குண்டு
காரியம் ஆற்றும் திறன் உண்டு
கைப்பிடித்தே நீ
கூட்டிச் சென்று
வெற்றிப் படிதொட வைப்பாயோ?

பெண்ணுக்கும் ஓர் மனம் உண்டு
பேதையவள் வெறும் பாவை அல்ல
அவளுள் தோன்றும் ஆசை எல்லாம்
அழகாய் நடத்தித் தருவாயோ?

பெண் என்றால் வெறும் மண்ணல்ல
எண்ணங்களிலே திண்ணம் உண்டு
என்னைச் சார்ந்த சமூகம் தனிலே
எனக்கென்றோர் மதிப்புண்டு

சேவை தனிலே என்றும் என் மனம்
மையம் கொண்டே
நிற்பது கண்டே
நான் போகுமிடம்
நீயும் என்னுடன்

தயக்கம் இன்றித்
துணை வருவாயோ..

கல்விக்கென்றோர் தனியிடம் மனதில்
காலம் தோறும்
எனக்குண்டு
மேலும் கல்வியைத் தொடரும் கனவை
நனவாக்கிட நீ
வருவாயோ?

எண்ணித் துணிந்த கருமம் எல்லாம்
பண்ணும் வழியில் சீராக
என்றும் நானும் உன்னுடனே
துணையாய் நிற்பேன் துணிவாக!

பண்ணுவதெல்லாம் பார்போற்றிடுமே
என் வழித்துணையாய் நீ நின்றால்!
கண்ணென நானும் உன்வழித் துணையாய்
நிற்பேன் நடப்பேன்
நிச்சயமாய்...

ஷாமென் நிஸாம்டீன்
கட்டுகஸ்தோட்ட

வாசமுள்ள ரோசாவே

வாசமுள்ள ரோசாவே
நேசத்தோட காத்திருக்கேன்
பேசும் கண்களாலே பேதலிக்க வச்சாயே

தூக்கம் கூட மறந்து துயரென்னை
வாட்டுதடி
ஏக்கத்தில் நெஞ்சம்தான் ஏங்கித் தவிக்குதடி

கண்ணக் கவர்ந்த என் கண்மணி
பதிலச் சொல்லு என் செல்லக்கிளி

ஒன்னக் கண்ட நாள் முதலா
உள்ளத்தால் ஒண்ணானேன் உசுரு போலானேன்

ரோசா ஒன் நெனப்போட ராசா
மனசினிலே ஆச வச்சுக் காத்திருக்கேன்

ஆத்தா கண்ணுக்கு மறஞ்சி நானும்
எத்தன நாள் பாக்க வந்தேன்

எட்டி நீயும் பாக்கயில்ல
ஏமாந்த மனசோட திரும்பித்தான் போனேனே

அத்த மகள கட்டிவக்க
அச்சாரம் போடுறாக ஆழ்மனசு பதறுதடி

இத்தன நாள் மனச சொன்னேன்
ஒன் மனசு ஏன்
மாறல்லையா

அச்சம் ஏனோ
சொல்லு புள்ள
மச்சான் எனக்காக வாயேன் புள்ள

பொன்னோ பொருளோ எதுவும் வேணாம்
கண்ணாய் உன்ன எப்பவுமே பாத்துப்பேன்

உனக்காக காத்து நிற்கும்இந்த
காதல் மனச
மறக்காதே ரோசாவே

லரீபா பதுர்தீன்
கலேவெல

எஸ்.யூ.கமர்ஜான் பீபீ(ஜே.பி)
வத்தளை

கவனம் மகளே!

வாழ்க்கைப் பயணம்
வீட்டோடு ஆரம்பம்
வீணான பயணம்
வீன்வம்பினைத் தந்திடும்

சிறந்த கல்வி சீராக்கும்
சாதனைகளைத் தனதாக்கும்
ஒழுக்கமற்ற வாழ்வோ
ஒருமையாய்த் தாழ்த்தும்

கயவர்கள் கண்களோ
கழுகுகாகப் பார்த்திருக்கு
காதலைச் சொல்லியே
கற்பினைக் களங்கப்படுத்த

கவனம் மகளே
கண்டுக்கொள் தீயோரை
தீதுகள் தந்துநிதம்
தரணியிலே நிம்மதியினை
தரைமட்டமாய் அழித்திடுவர்

இறையச்சம் உன்னில் நிரப்பு
ஈமானியத்தைப் பலப்படுத்து
சீரான வாழ்வு சிதறாமல்
செம்மையாய் உனையடையும்

மகளே கவனம்!
மலிந்திட்ட திறன் பேசிகளால்
மங்கையுன் உயர்வாழ்வு
மங்கியே ஏமாற்றம்

ஊரானோடு உறவாடி
உள்ளத்தைச் சஞ்சலப்படுத்தாதே
மஹ்ரம் அங்கே தொலைந்துபோக
மானம் மரியாதை இல்லாமலாகும்

இரக்கத்தைக் கொன்று
ஈனச்செயலால் உலாவரும்
மனித மிருகங்களிடமிருந்து
மறைந்து வாழ்
துணிந்து வாழ்

அடக்கத்தை அடக்கம் செய்திடாது
அகத்தோடு அறிவோடு
முன்னோக்கு
எதிர்கொள் எல்லாம்
நல்வாழ்வுக்காய்
எதிர்காலம் சிறக்கும்

கூவு இளங்குயிலே

வசந்தத்தின் வாசம் வந்ததுமே
இசைத்திடும் இளங்குயிலே,
வயல் வரப்பில்
வாய்க்கால் ஓரத்தில்
அயல் வீட்டு முற்றத்தில்
அடுத்த குளக்கரையில்
கயல் விழி இவளின்
கண்ணீரின் கதை கூவு(று).

குரலினிய இளங்குயிலே
நிறம் உனதும்(ம்) கறுப்பாகும்.
சிறு வயதில் சிறுக்கி
என்றார்கள்
பெரியவள் ஆனதும்
கறுப்பி என்கிறார்கள்.

குயிலே கூவு இளங்குயிலே
குமுறும் என்னுள்ளம் கூறு

நல்லா வாழ்ந்த உம்மா வாப்பாவுக்கு,
பொல்லாத காலம் பிறந்து விட்டேன்.
எல்லாரும் என்னைப் பார்த்து,
ஏளனம் செய்வதனால்,
உள்ளம் பதறி
சொல்ல முடியாக் கவலையைச்
சோற்றுடன் தினமும் விழுங்குகிறார்கள்

ஓடையிலே மீன் பிடித்து,
ஒரு பிடி சோறு உண்பவர்கள்,
சேர்த்து வைத்தது எதுவுமில்லை.
சோகம் எனது கேளு குயிலே!

என் குறை கழித்திட
எடுத்து வைக்கச் சீதனமில்லை.
என் கறுப்பைக் கழுவிட
ஏற்ற சீர்வரிசை தானில்லை.

பெண் பார்க்கும் படலத்திலே
பெருச்சாளியாய் உண்பவர்கள்
கை கழுவிப் போனப் பின்னே
கதை முடிவும் சொல்வதில்லை.

சொல்ல முடியா சோகம் இவளின்
சொல்லியே கூவு இளங் குயிலே!

அஸ்மா தீன்
கம்பளை

தீரா நதி இவள்

தீப்பிடித்துக் கங்குல் மேலெழும்
தீராக் கனவுகளின்
வெப்பம் தணித்துத்
தனக்குள் மூழ்கடித்து மூழ்கடித்து
சாந்தம் கொடுத்துத்
தன்னில் மிதக்கும்
ஒரு இலையை லாவகமாய்
நகர்த்திச் செல்வது போல்
கனவுகளை நகர்த்திச் செல்கிறேன்

வழியில் குறுக்கிடும்
பாறைகளுக்குப் பதில் சொல்லி
காலத்தை வீணடிக்காது
தடைகளைப் பாடிக் கடக்கும்
ஒரு தீரா நதியாய்.

பெருமை கொண்டெழுந்து
புயலுக்குத் தாண்டவமாடி
தன்னில் சருகெறியும்
பெருவிருட்சத்தையும் நிதானமாய்
வேர்களையறுத்து
வீழ்த்திவிட்டு
வீர நடைபோடும்
தீரா நதியாய்.

வழியிலே தலையசைக்கும்
நாணலின் தலை தடவி
கரையிலே ஓரமாய் ஒதுங்கி நிற்கும்
கரிசலாங்கண்ணிக்கும்
நீர் கசிந்து கையசைத்து நடக்கும்
கருணை கொண்ட தீராநதியிவள்.

கடல் மீதான சங்கமக்கனவினை கண்களில்
சுமந்து
வெற்றியின் கதையினை
தடையெறியும் பாறைகளின்
மேலெழும் சாரலின் மேலெழுதி
வீறு கொண்டு நடக்கும்
தீரா நதியிவள்.

பர்ஸானா எம்.பி, நிந்தவூர்

பெண்ணை கௌரவிக்க கற்றுக்கொள் மகனே

அமுதூட்டி வளர்த்த என்
அன்பான மகனே இந்த
அன்னையின் அறிவுரையை
அகத்தினில்தான் ஏற்பாயா

ஆணிலும் பாதி இந்தப்
பெண்ணினம் என்று
அகமதில் கொண்டிடுவாய்
அவளின் உரிமையெல்லாம்
கொடுத்திடுவாய்

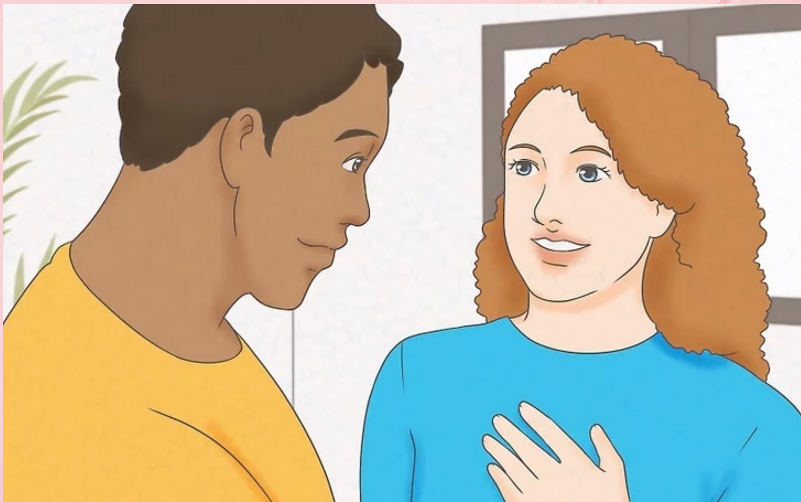
பெண்ணுக்குப் பெருநபிகள்
பொக்கிசமாய்ச் சொன்னவைகள்
ஏராளம் என்றிருக்க
பேதையென்றும் அடிமையென்றும்
பொய்யாகக் கூறாதே
கல்வியுடன் சொத்துக்களோ
கண்ணியமாய் அவளுக்குண்டு
கருத்தாக நபிகள் சொன்னார்
கருத்தில் நீ எடுத்துக் கொள்வாய்

பெண்மகளை நன்மகளாய்
பேணியவர் சொர்க்கம் செல்வார்
பெருமை நபி வாசகத்தைப்
பெருமனதில் ஏற்றிடுவாய்

தாய்வீட்டில் இளவரசியாய்
தன்பாடாய் இருந்தவளோ
தாரமாய் வந்த பின்னர்
தலைகீழாய் மாறிடுவாள்

கனவுகள் பலவுடனே
கணவன் உனைக் கரம்பற்றி
காலெடுத்து வைப்பவளுக்கு
காணிக்கை மஹர்தானே
கருத்தாக அதைக்கொடுத்து
கண்ணாகக் காத்திடுவாய்

உம்மில் சிறந்த ஆடவரோ
தம் மனைவியிடம் சிறந்தவராம்
உம்மி நபி சொன்ன சொல்லை
எப்போதும் பேணிடுவாய்
எந்நாளும் அவளை நீ
கௌரவித்து நடந்துகொள்வாய்
உன்வாரிசு வளர்வதற்காய்
தன் தேவைகள் தனைத்துறந்து
தூக்கங்கள் பல தொலைத்து
தொடர் துன்பம் தாங்கிடுவாள்



உண்மையில் அவளை நீ
உத்தமியாய் நினைத்திடுவாய்

தாயாக இருக்குமவள்
தரணியிலே பல் வேடமிட்டு
தங்கமாகத் தன் வீட்டைத்
தனியாக மாற்றுபவள்
தரக்குறைவாய் எண்ணி நீயும்
தவிக்கவிடாமல் காத்திடுவாய்
ஐம்பத்தைந்தோ அறுபதிலோ
அனைவருக்கும் ஓய்வுவரும்
ஆனாலும் பெண்ணுக்கோ
ஒருக்காலும் ஓய்வுவரா
அதற்காகவேண்டி நீயும்
அவளைத்தான் பேணிடுவாய்

முப்லிஹா பிர்தௌஸ், காத்தான்குடி

உடன் பிறப்பு

துருவங்கள் முழுதையுமே
துயரத்தில் ஆழ்த்திய
துக்ககரமான சம்பவம்
துருக்கி சிரியா பூகம்பம் !

கண்ணிமைக்கும்
நேரத்தில்
விண்ணை முட்டும்
கட்டிடங்களெல்லாம்
மண்ணோடு மண்ணாக !

பண்டைக் காலத்து
கோட்டை கவிழ்ந்து
ஓட்டை விழுந்த
கொட்டிலாகி
குலுக்கியெடுத்த
குப்பை போல கிடக்க !

நித்திரையிலிருந்தால்
நடப்பதென்னவென்று
தெரிவதற்கு முன்னமே
அத்தனையும்
நிர்மூலமாகி விட !

இடிபாடுகளில் சிக்கி
இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை
இன்னுமின்னும்
இரட்டிப்பாகிச் செல்ல !

உள்ளுக்குள்ளே
மாட்டிக் கொண்டவர்களை
உயிரோடு மீட்டெடுக்க
படையினர்
உத்வேகத்தோடு போராட !

அங்கே நடந்த
சம்பவங்கள் பல,
நெகிழ வைத்த
நிகழ்வொன்று !

ஒரு சின்னஞ் சிறுமி,
தன் தம்பியின் மேல்
படுத்துக் கொண்டு
தனக்கென்ன ஆனாலும்
பரவாயில்லை
அவனுக்காபத்து வராமல்
காத்திடவே தவித்துக்
கொண்டிருந்தாள் !

மீட்புப் படையினரை
கண்டதும் அவள்
முதலில் தம்பியை
முழுதாக காப்பாற்றுங்களென்று
முனங்கினாள் !

”என் தம்பியை எப்படியாவது
காப்பாற்றுங்கள்
நீங்கள் என்ன கேட்டாலும்
தருகிறேன்.
உங்கள் வீட்டில்
வேலைக்காரியாக கூட
இருக்கிறேன்
என்றாள்.

இதைக் கேட்டு
அனைவரது
உள்ளங்களும் உருக
உடன் பிறந்தவளின்
உன்னத பாசத்தைக்
கண்டு உணர்ச்சி ததும்ப
உடல் சிலிர்த்துப்
போனார்கள்

இந்த பூகம்பத்தில்
இறந்தவர்களுக்கு
அல்லாஹ் சுவனப்
பூஞ்சோலையை
வழங்குவானாக !
ஆமீன்!!!

றஜ்'லா பேகம் உவைஸ்
நீர்கொழும்பு

என்.எம்.ஆரிபா, ஏறாவூர் -

கண்களின் வார்த்தைகள் புரியாதோ

விழிகள் பேசும்
மொழிகளின் பரிபாஷை
ஆயிரம் அர்த்தங்களைச்
சுட்டி நிற்கும்

வார்த்தைகள் இல்லாமல்
வசீகரித்து இழுக்கும்
வர்ணிக்க முடியாத
அழகினைக் காட்டும்

சுற்றிச் சுழன்று
வித்தைகள் புரியும்
புன்னகை சிந்தி
விந்தைகள் காட்டும்

அன்பால் அடக்கி
ஆலிங்கனம் செய்யும்
அதட்டி உருட்டி
மிரட்டி வைக்கும்

சமயங்களில் கொஞ்சிக்
குலாவிக் குதூகலிக்கும்
கெஞ்ச வைத்து
வேடிக்கை காட்டும்

குளிர் பனியாய்ச்
சிலிர்க்க வைக்கும்
புயலாய் மாறிப்
புரட்டியும் போடும்

காதல் மயக்கத்தில்
சொக்க வைக்கும்
சீற்றம் கொண்டால்
அனல் பறக்கும்

அடுத்தவர் நெஞ்சை
அசைத்துப் பார்க்கும்
கம்பீரமாய் மிளிர்ந்து
மாயங்கள் காட்டும்

ஓரவிழியால் ஒய்யாரமாய்
சிருங்காரம் புரியும்
மனதிற்குப் பிடித்தவரை
கைதியாய் ஆக்கும்
கவிஞனுக்கு கருவாகி
வார்த்தைகளை
உருவாக்கும்
பார்வை அம்புகளால்
யுத்தமும் செய்யும்

இயலாத நிலையில்
தோற்றுப் போகும்
கண்ணீர் சிந்திக்
கலங்கவும் வைக்கும்

மோகன ராகம்
இசைத்து ஏங்கும்
கடைக்கண் வீசி
காமம் கொள்ளும்

உயிரோடு உயிராக
இணைந்து நிற்கும்
உணர்வோடு கலந்து
உரிமை கொள்ளும்

பட்டாம்பூச்சியாய்ச் சிறகடித்துப்
படபடத்து நிற்கும்
ஒளியிழந்தால் உலகமே
இருண்டு போகும்

இயற்கையின் அழகை
அள்ளிப் பருகும்
இமைகள் மூடி
கனவுகள் காணும்

இதயம் கவர்ந்த
உறவுகளின் உன்னதமாகும்
உயிரோட்டம் கொண்டு
உறவாடி நிற்கும்

கிச்சன் டிப்ஸ்

– இறைச்சி,மற்றும் கடினவகை உணவுகளை சமைக்கும் போது ஒரு தேக்கரண்டி சீனி சேர்த்தால்,விரைவில் வெந்து மிருதுவாகும்

– மரக்கறி வகைகளை கழுவி அரைத்தேக்கரண்டி சமையல் சோடா கலந்த நீரில் அரை நிமிடம் அமிழ்த்தி எடுத்தால் சுத்தமாவதோடு,பளிச்சென இருக்கும்.

– வெட்டினால் கறை படியக்கூடிய கத்தரி,வாழைத்தண்டு, பலாப்பிஞ்சு, தாமரைக்கிழங்கு, ஈரப்பலா போன்ற மரக்கறி வகைகளை வெட்டும்போது தண்ணீரில் ஒரு மேசைக்கரண்டி வினிகர் (வினாகிரி) சேர்த்துபிறகு சமைக்கும்வரை அந்த நீரில் அமிழ்த்தி வைத்தால் வெண்மை மாறாமல் இருக்கும்.

– எப்போதுமே சமைக்கும் போது, உப்பு, காரம் புளி என்பன அளவாகப் போடுங்கள். ஏனெனில் அவை சிறிது கூடினாலும் கறியின் அசல் சுவை மாறி விடும்.

– சமைத்த கறிகளில் உப்பு, புளி, காரச்சுவை கூடினால் சிறிதளவு சீனி சேர்த்திடுங்கள். அது மிதமிஞ்சிய சுவையை சமநிலைப்படுத்தி விடும்.

– கார பட்சணங்கள் செய்யும் போது சிறிதளவு தேங்காய்ப்பால் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து மாவு பிசைந்தால் நீண்டநேரம் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

– மரக்கறி சாலட் ,அவித்த கடலை,பயறு,கொள்ளு போன்றவற்றுடன் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டை பச்சையாக சிறிதளவு சேர்த்துக் கொண்டால் சுவையாக இருப்பதுடன் வாயுத்தொல்லை மற்றும் கொலஸ்ட்ரோலையும் குறைக்கும்.

– பார்வைக் குறைபாடு தீர தினசரி பொன்னாங்கண்ணி கீரையையும் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்க தினசரி வல்லாரைக்கீரையையும் சாப்பாட்டில் சேர்த்து வந்தால் அக்குறைகள் நீங்கிவிடும்

– புளியைக் கரைத்து வடிகட்டி, ஒரு ஐஸ்ட்ரேயில் போட்டு ஃப்ரீஸரில் வைத்துவிட்டால்,தேவைப்படும் போது பயன்படுத்த இலகுவாக இருக்கும்.

– கருவேப்பிலை நீண்டநாட்கள் பசுமையாக இருக்க ஒரு தாளில் சுற்றி ப்ளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு இறுக மூடிவைக்க வேண்டும்.

– சில நேரங்களில் எண்ணெயில் பழைய வாடை வரும். மிதமான தீயில் அதைக் கொதிக்க விட்டு வாழைப்பழக்காம்பு,தோல், வாழைக்காய் அல்லது இரண்டு பல் பூண்டு இவற்றில் ஏதாவதொன்றைப் பொரித்த பின் வடிகட்டி எடுத்தால் எண்ணெய் மணமாக மாறும்.

– க்ரைண்டர் ப்ளேடுகள் மொட்டையாகி விட்டால் கல்லுப்பு,ஐஸ்கட்டிகள் அல்லது முட்டைக்கோதுகளைப் போட்டு அரைத்தால் அவை கூர்மையாகி விடும்.

வஃபீரா வஃபி – கொழும்பு

துணுக்குகள்

துணுக்குகள் என்றால் என்ன?

சிறிய செய்தி என்ற பொருளில்தான் துணுக்கு என்ற சொல் வந்தது. அதாவது நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் சிறியதாகச் சொல்லுவதாகும். இதற்குத் துக்கடா, நறுக், டிப்ஸ், கடி என்ற மற்ற பெயர்களும் உண்டு. துணுக்குகள் இதழியலில் முக்கியப் பங்கு பெறுகின்றன. நடந்து முடிந்த, நடக்கின்ற, நடக்கப் போகின்ற தீவிரச் செய்திகளை மட்டுமே படித்துக் கொண்டிருப்பதில் மனிதர்களுக்கு அலுப்பும் சலிப்பும் வந்துவிடும். அதனால் இதழ்களில், இதழ்களை விரிய வைத்துச் சிரிக்க வைக்கும் பகுதிகளும் தேவை. 'வாய் விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்' என்பர். 'இடுக்கண் வருங்கால் நகுக' என்கிறார் வள்ளுவர். எத்தகைய சிந்தனைக்குரிய கருத்தையும் நகைச்சுவையுடன் கூறலாம். அதுமட்டுமன்றிப் பெரிய பெரிய செய்தியாக வாசிப்பதைவிடச் சின்னச் சின்னச் செய்திகள், கருத்துகள், குறிப்புகள் இவற்றைப் படிப்பதில் வாசகர்கள் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். அதனால் சிறிய செய்தி என்ற பொருளில்தான் 'துணுக்கு' என்ற பெயர் வந்தது. 'துக்கடா' என்று கூட முன்பு ஆனந்த விகடன் போன்ற இதழ்களில் சின்னச் சின்னச் செய்திகள் கட்டம் கட்டி வருவதுண்டு. மக்கள் மனத்தில் செய்தித்தாள் படிக்கும் ஆர்வத்தை இவை வளர்க்கின்றன. அத்துடன் நிறையச் செய்திகளை அறிந்து கொள்ளவும் இவை பயன்படுகின்றன.

அறிவுத் துணுக்குகள்

– பழக்கடைகளில் சுற்றிப் பறக்கும் ஈக்களின் முழு வாழ்நாள் ஒரு வாரம் அதற்குள் அது 500 முட்டைகளை ஒரே நேரத்தில் போட்டுத் தன் இனத்தைப் பெருக்கிவிட்டு போய் விடுகிறது.

– நீயின்றி நான் இல்லை நானின்றி நீ இல்லை!! யார் அந்த நீ?

மைட்டோகாண்ரியா "செல்களின் பவர் ஹவுஸ்" என அழைக்கப்படுகிறது. மனிதனின் கண்துடிப்பு, இதயத்துடிப்பு ஏன்? மனிதனின் அத்துணை இயக்கத்திற்கும் (ஸ்டாமினா) – சக்திக்கு சக்தி கொடுப்பதுதான் இதன் வேலை.

கிரேக்க மொழியில் இதன் அர்த்தம் எலாஸ்டிக் நூல் தொகுப்பு. இது தன்னுடனே mDNA என்ற ஸ்பெசல் டி.என்.ஏ வை வைத்துள்ளது. 1963ல் கார்ல்பெண்ட் (carl Bend) இதை கண்டறிந்து பெயர் சூட்டினார். மைக்ரோ பயாலஜிஸ்ட் என தன்னை முதல் முதலில் அழைத்துக்கொண்டவரும் அவர்தான்.

– இருட்டிலும் விலங்குகளின் கண்கள் ஒளிரக் காரணம் என்ன?

இருட்டிலும் விலங்குகளின் கண்கள் ஒளிரக் காரணம்

அதன் கண்களின் பின்புற உட் பகுதிகளில் "டேப்டம் லுசிடம்" என்று சொல்லப்படுகிற விழித்திரை ஒளிரும் செல் படலம் உள்ளது. ஒளியானது கண்களின் ரெட்டினா எனப்படும் விளித்திரையின் மேல் பட்டு கண்களின் உட்சென்று டேப்டம் லுசிட படலத்தின் மேல் விழும் போது பிரதிபலிக்கின்றன. இந்த ஒளிரும் படலம் இரவில் குறைந்த ஒளியிலும் அதற்கு உருவங்கள் தெளிவாக தெரிய பயன்படுகிறது.

– வண்ணத்துப் பூச்சியின் சிறகுகளின் பல வண்ணங்களில் ஒளிர்வது எப்படி?
வண்ணத்துப்பூச்சியின் சிறகுகளின் மேல் நுண்ணிய செதில்கள் உள்ளன அவற்றில் நுனிகளில் வெல்வெட்டு போன்ற நுண்துகள்கள் உருவாகின்றன. இந்த துகள்கள் ஒவ்வொரு வண்ணத்துப்பூச்சிக்கும் பேட்டன் என சொல்லப்படும் உடற்கூறு செல்களின் படி அந்தந்த நிறத்தை பெறுகிறது. அவற்றின் மீது வெயில் படும்போது கண்ணைக்கவரும் தோற்றத்தைப் பெறுகின்றன. நம் கையால் இறகை தொட்டும் போது கைகளில் இந்த துகள்களை ஒட்டிக் கொண்டு அந்த இடம் நிறமற்ற வெளிர் இறகாகிவிடும்.
– மீன் தன் வாழ்நாள் இறுதி வரை வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டே இருக்கும்.
கெட்டுப்போகாத உணவுப்பொருள் தேன்
கிளியும் முயலும் தங்கள் பின்னால் இருப்பதை தலை திருப்பாமல் காணமுடியும்.
பனிக்கரடிகள் ஒரே அமர்வில் 86 பென்குயின்களை விழுங்குமாம்.

கடி ஜோக்ஸ்

வாங்க சிரிக்கலாம்

• மனைவி: "ஏங்க, நம்மள ஓவர்டேக் பண்ணிட்டு செவப்பா ஒரு பொண்ணு போனாளே... அவளுக்கு என்ன வயசு இருக்கும்?"
கணவன்: "கரெக்டா இருபத்தஞ்சு வயசு இருக்கும்!"
மனைவி: "அந்தா நமக்கு எதிர்ல டி–ஷர்ட், ஷாட்ஸோட ஒரு பொண்ணு வருதே, அதுக்கு..?"
கணவன்: "மிஞ்சிப் போனா பதினேழு வயசைத் தாண்டாது. ஆமா, எதுக்கு அவங்க வயசை எல்லாம் என்கிட்ட கேக்குற?
மனைவி: இல்ல "பார்வை சரியில்ல, கண்ணாடி போடணும்"னீங் களே..! ஆனா, இந்த மாதிரி யாராவது போகும்போது பேந்தப் பேந்த பாக்குறீங்களே... இதுமட்டும் தெளிவா தெரியுதான்னு செக் பண்ணத்தான்.

• ஒருவர் பெங்களூருக்கு பஸ்சில் வந்து கொண்டு இருந்தார்.பெங்களூர்
வந்தவுடன், பயணியை சத்தமாக – "Banglore Banglore Banglore Banglore"
கண்டக்டர்: பி சைலண்ட்..
பயணி- : "Anglore Anglore Anglore Anglore"

• அப்பா– ஏன் றிப்போட்டில ஒரு மார்க் வாங்கிட்டு வந்திருக்கே?

மகன் – விலை வாசி ஏறிப் போச்சு.. எதையுமே வாங்க முடியல..

• ஆசிரியர் – முட்டாளுக்கும் அடி முட்டாளுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

மாணவன்– நாங்கள் எல்லாம் முட்டாள்கள் சார். எங்களை அடிப்பதனால் நீங்கள் அடிமுட்டாள் சார்.

• ஆசிரியர் : ஏன்டா உன் புத்தகங்களை எல்லாம் பக்கத்து மேசையில
வச்சிட்டு நீ வந்து இங்க உட்கார்ந்திருக்க?

மாணவன் :நீங்க தானே சார் பிரச்சினைகளை தள்ளிவைக்கணும்னு சொன்னீங்க?

• கல்லூரியில் தமிழாசிரியர் உள்ளே நுழைகிறார் , மாணவர்களை பார்த்து ஆரம்பிக்காலமா ?என்றார்.

ஒரு குறும்புக்கார மாணவன்:– அது குரங்கின் வேலை. நீங்க ஏன் அந்த வேலையைச் செய்யப்

போகிறீர்கள்? என்றான்.

ஆசிரியர் யோசிக்க மாணவன் – ஆரம் என்றால் மாலை என்று பொருள் எனச் சென்ற வகுப்பில்தான் சொன்னீர்கள்

மாலையைப் பிக்காலமா என்றால்???? (ஆரம்பிக்கலாமா)

• உன் கணவரை எதுக்கு எடக்கு மடக்கா திட்டினே ?
நான் போன் பண்ணினா நாய் குரைக்கிற மாதிரி செல்போன்ல ரிங்டோன் செட் பண்ணி வெச்சிருக்கார் ஆதுதான்.

• செல்போனுக்கும் மனிதனுக்கும் என்ன வித்தியாசம்? மனிதனுக்கு கால் இல்லன்னா பேலன்ஸ் பண்ண முடியாது.செல்போனில் பேலன்ஸ் இல்லன்னா கால் பண்ண முடியாது.

• நேற்று பெண் பார்க்கப் போன இடத்துல மயங்கி விழுந்துட்டேன்டா...!”

”பெண் அவ்வளவு அழகா?” ”இல்லடா... விஷயம் தெரிஞ்சு என் மனைவியும் அங்கே வந்துட்டா...!”

• வாஸ்கொடாகாமா இப்போது உயிருடன் இருந்தா அவர் பெயர் என்னத் தெரியுமா?

இஸ்கொடாகாமா... ஏன்னா "WAS" இறந்த காலம்... "IS" நிகழ் காலம்....
எங்களுக்கும் இங்கிலீஷ் லிடேரச்சர் தெரியும்ல.... எப்பூடி......

• ஹார்ட் அட்டாக்“னா என்ன?

பஸ் ஸ்டாப்“ல ஒரு சூப்பர் பிகர் உன்னையே லுக் விடும்... உனக்கு படபடப்பா இருக்கும்.. அது உன்ன பார்த்து சிரிக்கும்.. உனக்கு கை கால் லேசா நடுங்கும்... அது உன் பக்கத்துல வரும்... உனக்கு வியர்த்து கொட்டும்... அவ தன்னோட அழகான லிப்ஸ்“ஐ ஓபன் பண்ணி ““இந்த லவ் லெட்டர்“ஐ உங்க நண்பர் (நான்தான்!) கிட்ட கொடுத்துடுங்க”ன்னு சொல்லும்போது உங்க இதயத்துல டொம்முன்னு ஒரு சத்தம் கேக்கும் பாரு...

அது தான் மச்சி ஹார்ட் அட்டாக்.......

• அயர்ன் பாக்ஸ்லே அயர்ன் பண்ண முடியும். ஆனா பென்சில் பாக்ஸ்லே பென்சில் பண்ண முடியுமா? இதுதான் வாழ்க்கை.

• நீ என்ன தான் காஸ்ட்லி மொபைல் வச்சிருந்தாலும், அதுல எவ்வளவு தான் ரீசார்ஜ் பண்ணாலும், உன்னால உனக்கு கால் பண்ண முடியாது.

• என்னதான் கராத்தேயிலே பிளாக் பெல்ட் வாங்கினாலும், சொறி நாய் தொரத்தினா ஓடித்தான் ஆகணும்.

• நண்பர் ஒருவரிடம் தனது 50வது திருமண நாள் குறித்து சர்தார்ஜி பேசிக்கொண்டிருந்தார். நண்பர் கேட்டார்.

”25வது திருமண நாளின்போது என்ன செய்தீர்கள்?”

"என் மனைவியை அந்தமானின் தீவிற்கு அழைத்துப் போனேன்"

"வரப்போகும் 50வது திருமண நாளின்போது என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்?"

"அவளைத் திரும்ப அழைத்து வருவேன்."

- டாக்டர் : ஒரு மணி நேரம் முன்னாடி கொண்டுவந்திருந்தா, பேஷண்டை காப்பாத்தி இருக்கலாம் !

மற்றவர்: ஆக்ஸிடண்ட் ஆகியே அரை மணி நேரந்தான் ஆச்சு டாக்டர்.

டாக்டர் :.????

- சீனக் குழந்தைக்ளுக்கு எப்படிப் பெயர் வைப்பார்களாம்?

சீனர்கள் வீட்டில் பல சைசுகளிலும் அமைப்பிலும் கண்ணாடிக் கப்புகள், பாத்திரங்கள் வைத்திருப்பார்களாம். ஒரு குழந்தை பிறந்ததும் வீட்டுப் பெரியவர்கள் ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தை எடுத்து மேலிருந்து தொப்பென்று தரையில் போடுவார்களாம். அது உடையும் போது என்ன சப்தம் வருகிறது என்று உற்று கவனித்து (டிங் பிங், சிலிங்க் பிலிங், கிலிங் சலிங் இப்படியெல்லாம்) பெயர் வைத்து விடுவார்களாம்!!

- என்னையா முந்துகிறாய்..

ஒரு இந்து, ஒரு சர்தார், ஒரு அமெரிக்கர், விமானத்தில் பயணம் செய்துகொண்டிருந்தனர். திடிரென்று விமானத்தின் என்ஜினில் கோளாறு ஏற்பட்டு அது தாறுமாறாக பறக்க ஆரம்பித்தது. பாராசூட் இல்லாததால் விமானத்தில் இருந்த மூவரும் உயிரைப் பணயம் வைத்து அதிலிருந்து கீழே குதிக்க முடிவு செய்தனர். முதலில் சர்தார் குதித்து விட்டார். தன்னுடைய டர்பனை பாராசூட் போன்று பிடித்துக்கொண்டு மெதுவாக இறங்கிக் கொண்டிருந்தார். அடுத்து, ஹிந்து குதித்தார். அவர் தன்னுடைய வேட்டியை அவிழ்த்து அதை பாராசூட் போல பிடித்துக்கொண்டு மெதுவாக இறங்க ஆரம்பித்தார். கடைசியாக அமெரிக்கர் தன் சட்டையை கழட்டி அதை பாராசூட் போல் பிடித்துக்கொண்டு குதித்தார், ஆனால் அவருடைய சட்டை, மற்றவர்களுடைய டர்பன் அல்லது வேட்டியைப் போல் மெதுவாக இறங்குவதற்கு உதவவில்லை. அதனால் அமெரிக்கர் வேகமாக கீழ் நோக்கி விழ ஆரம்பித்தார். விழும்போது முதலில் ஹிந்துவை தாண்டி கீழே சென்றார். அப்போது ஹிந்து, "உங்களை அந்த பகவான்தான் காப்பாற்ற வேண்டும்" என்று வேண்டிக்கொண்டார். அடுத்து சர்தாரை தாண்டி சென்றார். அதைப் பார்த்த சர்தார், "என்கிட்டயா போட்டி போடுகிறாய், இப்பபார் யார் வேகமா போறான்னு பார்க்கலாம்" என்று சொல்லிவிட்டு, தான் பிடித்திருந்து டர்பனை விட்டு விட்டார்.. பேராசை பெருநட்டம்

- வாத்தியார்: உன் அப்பாவிற்கு என்ன வயது?

மாணவன்: எனக்கு என்ன வயதோ அதுதான் என்னுடை அப்பாவின் வயது!

வாத்தியார்: அது எப்படி?

மாணவன்: நான் பிறந்த பிறகுதான் அவர் அப்பாவானார்!

- உன் பையனுக்கும் படிப்புக்கும் ரொம்ப தூரம்னு சொல்லுவியே இப்ப என்ன பண்றான்?
தொலைதூரக் கல்வி வழியா பி.ஏ. படிக்கிறான்!

- நீதிபதி : நீங்கள் யாரைத் திருமணம் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?
ஆண் : ஒரு பெண்ணை.
நீதிபதி: பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் ஆணையா திருமணம் செய்து கொள்வார்கள்?
ஆண்: ஏன் செய்து கொள்ளமாட்டார்கள்.

ஸஹ்லா மில்பர்
மக்கொனை

அழகுக் குறிப்புகள்

றுஸ்தா சிறாஜுதீன்
நற்பிட்டிமுனை

1. பொடுகுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் எலுமிச்சைச் சாறில் சிறிதளவு உப்பு கலந்து தலையில் நன்கு தடவி 15 நிமிடங்கள் கழித்து குளிக்க வேண்டும்.

2. நாட்டுக் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் சிறிதளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து பருக்களின் மீது தடவினால் பரு குணமாகும்.

3. திராட்சைப் பழத்தை சிறிதளவு எடுத்து முகத்தில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் கழித்துக் கழுவினால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

4. தக்காளியை முகத்தில் நன்கு தேய்த்து ஒரு மணிநேரம் கழித்து கழுவினால் முகம் பொலிவு பெறும்.

5. ஆப்பிள் பழத்தை தோல் நீக்கி அரைத்து அதனுடன் தேன் கலந்து முகத்தில் தடவி நன்கு ஊறிய பிறகு குளித்தால் முகச் சுருக்கம், பருக்கள் போன்றவை ஏற்படாது. மேலும் முகம் பொலிவு பெறும்.

6. புதினா, கொத்தமல்லி அல்லது கருவேப்பிலை இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றைத் துவையல் செய்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் சோம்பல் ஏற்படாமல் இருக்கும்.

7. பிழிந்த எலுமிச்சம் பழத்தோலை மோர் அல்லது தயிருடன் சேர்த்து முகத்தில் நன்கு தேய்த்துக் கழுவினால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

8. பெண்களுக்கு உதட்டின் மேல் மற்றும் கீழ்த்தாடைகளில் வளரும் முடிகளை அகற்ற சிறிதளவு மஞ்சள் மற்றும் உப்பை நீரில் கலந்து முடிகளின் மேல் மெதுவாக தேய்க்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் முடி நாளடைவில் உதிர்ந்துவிடும். மேலும் அந்த இடத்தில் முடி முளைக்காது.

9. முகத்தில் உள்ள துவாரங்களைப் போக்க ஒரு குச்சியில் பஞ்சை சுற்றி அதை எலுமிச்சை சாறில் நனைத்து துவாரங்கள் இருக்கும் இடத்தில் தடவினால் துவாரங்கள் அடைபட்டு விடும்.

10. காலில் உள்ள நகங்களை உப்பு கலந்த நீரில் பத்து நிமிடம் ஊறவைத்துப் பிறகு பழைய பிரஷ்ஷினால் தேய்த்தால் நகங்கள் சுத்தமாகும். மேலும் கிருமிகள் அழிந்து விடும்

11. சர்க்கரையில் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து, அதனைக் கொண்டு சருமத்தை மசாஜ் செய்தால், சருமத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் அனைத்தும் நீங்கி சரும துளைகளில் உள்ள அழுக்குகள் அனைத்தும் வெளியேறி சருமம் பொலிவோடு காணப்படும்.

12. தேங்காய் தண்ணீரைக் கொண்டு தினமும் இரண்டு முறை முகத்தை மசாஜ் செய்து 15 நிமிடம் ஊற வைத்துக் கழுவினால் முகத்தில் உள்ள தழும்புகள் கருமை நீங்கி முகம் பளிச்சென்று வெள்ளையாகும்.

போராட்டம்

அலாரம் நான்கு மணிக்கு அடித்த போது ஷாமிலா வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழும்பினாள். உடல் ஓய்வுக்காகக் கெஞ்சிய போதிலும் அவளால் அதற்கு மேல் தூங்க முடியவில்லை. வுழூச் செய்து கொண்டு தொழுகைப் பாயில் அமர்ந்து இறைவனிடம் அழுது மன்றாடினாள். அவளது இதயம் துக்கத்தால் விம்மியது.

ஆம் ஷாமிலா ஒரு விதவை. திடீரென்று அவளது கணவன் மாரடைப்பினால் மரணமடைந்த போது அவனுக்கு வெறும் நாற்பத்திரண்டு வயதுதான். அன்றிலிருந்து இந்த ஒரு வருடமாக ஷாமிலா படாத பாடுபட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.மூன்று பெண் பிள்ளைகள் ஒரு மகன்.எப்படித்தான் அவர்களை வளர்ப்பது என்று அவளுக்கு விளங்கவில்லை.கணவரின் இழப்பிற்கு பின் அவள் சிறகிழந்த பறவை போலானாள்.

கணவரின் இழப்பிற்குப் பின் இத்தா காலம் வரை தாங்கிப் பிடித்த உறவினர்கள் ஒவ்வொருவராக மெல்ல விலக ஆரம்பித்தனர். எங்கே குமர்ப் பிள்ளைகளின் பாரம் தங்கள் தலையில் விடிந்து விடுமோ என அஞ்சினர். நிர்க்கதியாக அவள் நின்ற சமயம் அவளைத் தேடி வந்தார் கணவரின் நண்பரான ரியாஸ்.ஷாமிலாவின் கணவருக்கு வர இருந்த பணத்தை வசூலித்துக் கொடுத்ததுடன் அவளுக்கு ஆடைத் தொழிற்சாலையில் வேலையும் வாங்கிக் கொடுத்தார்.

ரியாஸ் மூன்று பிள்ளைகளின் தந்தை. சிறிது நாட்களின் பின் ரியாஸின் சுயரூபம் மெல்ல வெளிப்பட ஆரம்பித்தது. நடுநிசியில் கோல் பண்ணுவதும் அவள் வேலைக்குச் சென்று வரும் போது தற்செயலாக அந்தப் பக்கம் வந்தது போல் பாவனை செய்து அவளோடு பேச முயல்வதும் ஷாமிலா மிகவும் சங்கடமுற்றாள். அவனைத் தவிர்க்க முனைந்தாள்.

பலவித யோசனைகளோடு அவள் சமையலில் ஈடுபட்டாள். பிள்ளைகள் எல்லோரும் எழுந்து விட்டனர். தொழுது விட்டு அவர்கள் பாடசாலை செல்ல ஆயத்தமாகினர். “உம்மா இன்னைக்கு காலைல என்ன சாப்பாடு”

”தேங்காய் சம்பலும் சோறும் தான்”

”ஆ... நீங்க எந்த நாளும் இப்படித்தான்.எனக்கு மெகரோனி வேணும்னு எத்தனை நாளாக் கேட்கிறேன். டீயும் பிஸ்கட்டும் இல்லையா?நான் ஸ்கூல் போக மாட்டேன் ”பத்து வயது மகன் அடம்பிடித்த போது ஷாமிலா தனது இயலாமையை எண்ணிக் கண்ணீர் வடித்தாள்.

தாயின் கண்ணீரைக் கண்டதும் அவன் மறு பேச்சின்றி சாப்பாடை எடுத்துக் கொண்டு வெளியேறினான். அவனைத் தொடர்ந்து சகோதரிகளும் பாடசாலைக்கு சென்றனர். ஷாமிலாவின் கணவர் இருந்த போது பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கு முச்சக்கர வண்டியில் சென்று வந்தனர். ஆனால் இப்போது அவளது

பொருளாதாம் அதற்கு இடம் கொடுக்கவில்லை. வெயிலில் அலைந்து வரும் பிள்ளைகளைக் காண அவளுக்கு வேதனையாக இருக்கும். பெருமூச்சு விட்டவள் மீண்டும் அடுப்படிக்கு வந்தாள்.பகலைக்கு என்ன செய்வது?அவளுக்கு தலை சுற்றியது.சிறிது சோயாவும் பருப்பும் இருந்தது. அவசரமாக அதைச் செய்து வைத்தாள்.சம்பளம் கிடைக்கவும் இன்னும் ஒரு வாரமிருந்தது.தனது நண்பி பர்ஹாவிடய் ஆயிரம் ரூபாய் கடனாகக் கேட்க வேண்டும். அவள் மனதுக்குள் குறித்துக்கொண்டாள்.

வேலைகளை அவசரமாக முடித்துவிட்டு வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு அவள் வெளியே வந்த போது ரியாஸ் கைநிறையச் சாமான்களோடு முச்சக்கர வண்டியில் இருந்து இறங்கினார். ”ஷாமிலா இத எல்லாம் உள்ள எடுத்து வைங்க.எனக்கு தெரியும் மாதக் கடைசிதானே சம்பளம் வரவும் இன்னும் நாளிருக்கே.என்ன பேயறஞ்ச மாதி பார்க்குரீங்க ஷாமிலா ”மீண்டும் அவன் அழைத்த போது சுய உணர்வுக்கு வந்தாள்.

”ரியாஸ் தயவு செய்து இதை எல்லாம் எடுத்துட்டுப் போங்க.என் வாழ்க்கைய நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன். நீங்க செய்த உதவிகளுக்கு நன்றி”படபடவென்று பொரிந்து தள்ளியவள் பஸ் ஸ்டாண்டை நோக்கி வேகமாக நடக்க ஆரம்பித்தாள். அவளது கண்ணிலிருந்து கண்ணீர் வழிந்தது.

வேலைத் தளத்திலும் அவளால் நிம்மதியாக வேலை பார்க்க முடியவில்லை. இரண்டு மணியளவில் வீட்டுக்கு கோல் பண்ணினாள்.”மகள் தம்பி சாப்பிட்டானா?”

”இல்ல உம்மா தம்பி காலைல கொண்டு போன சாப்பாட்டையும் திருப்பிக் கொண்டு வந்து. இப்பயும் சாப்பிடாம அழுதிட்டு இருந்த. உம்மா ரியாஸ் அங்கிள் ஏதோ சாமான் எல்லாம் கொண்டு வந்த.தம்பி அழுகிறதப் பார்த்துட்டு தம்பிய வெளிய கூட்டிப் போன”.

மகள் சொன்னதைக்கேட்டு அவள் மனங் கலங்கினாள். ஷாமிலாவாலும் அன்று சாப்பிட முடியவில்லை. அன்று அவளுக்கு வேலை அதிகம். ஓவர் டைமும் செய்ய வேண்டி இருந்தது. அவள் செல்போனும் ஓப் ஆகி விட்டது. ஷாமிலா வீடு செல்லும் போது ஏழு மணி ஆகியது.முன் கேட்டருகே மூத்த மகள் பதற்றத்துடன் நின்று கொணடிருந்தாள்.”உம்மா நாலு மணிக்கு விளையாடப் போன தம்பி இன்னும் வீட்டுக்கு வரல்ல” மகள் சொன்ன செய்தி கேட்டு

ஷாமிலாவின் தலையில் இடி விழுந்தது போல் இருந்தது. அவள் மகனைத் தேடி அலைந்தாள்.அவனது நண்பர்கள் வீடுகளில் எல்லாம் விசாரித்தாள் யாரும் காணவில்லை என்றே கூறினர்.ஷாமிலா இன்று முழு நாளும் சரியாகச் சாப்பிடவில்லை. வேலையும் அதிகம்.அவளுக்கு தலை சுற்றுவது போல் இருந்தது. யாரிடம் சொல்வது? ரியாஸிடம் சொல்வோமா?என யோசித்தாள்.அவளுக்கு வேறு வழி தெரியவில்லை.வீட்டுக்கு ஓடி வந்தவள் ரியாஸ்”க்கு கோல் பண்ணினாள்.ரியாஸ் உடனே ஓடோடி வந்து விட்டான்.

”ஷாமிலா எதுக்கும் கவலப்படாதீங்க.மகனுக்கு ஒண்ணுமாகியிருக்காது,நான் தேடிப் பார்க்கிறேன்”.

ரியாஸ் பைக்கில் பறந்தான்.

இரவு பத்து மணியளவில் கொத்து ரொட்டி பார்சலும் ஸ்ப்ரைட் போத்தலும் கையிலெடுத்துக் கொண்டு ஆயிரம் ரூபாத் தாளோடு வந்த மகனைப் பார்த்து ஷாமிலா துடித்துப் போய்விட்டாள்.”மகன் இவ்வளவு நேரமும் எங்க போனீங்க.இத எல்லாம் உங்களுக்கு யார் வாங்கித் தந்த? உங்களுக்கு எங்கால காசு ”

”கூல்... கூல்... ஏ உம்மா டென்சன் ஆகுறீங்க.நான் ரபீக் நானாவோடு கடைகளுக்குத் தேயிலைத் தூள் போடப் போன.ரபீக் நானாட வாப்பா தான் இதெல்லாம் வாங்கித் தந்த”அவன் சொன்னதைக் கேட்டு ஷாமிலா திகைத்தாள்.

”மகன் உங்களுக்கு இப்ப பத்து வயசு.நான் உங்கள சல்லி சம்பாதிக்கப் போகச் சொன்னனா? ரபீக்ட வயசென்ன உங்க வயசென்ன எதுக்கு அவன்கூட பழகுற.இதுதான் முதலும் கடைசியும் இனி இந்த மாதிரி வேல ஒன்னும் செய்யக்கூடாது.ஆறு மணிக்கு மேல வெளிய போனா கால உடைப்பன்”. ஷாமிலா கோபமாகக் கத்தினாள். கையிலிருந்த பொருட்களை தூக்கியெறிந்த அவன் கோபத்துடன் கட்டிலில் ஏறித் தூங்கி விட்டான்.”சின்னப் பிள்ளை தானே பாவம் ஏதோ ஆசைப்பட்டுட்டான்.நாளைக்கு இரக்கமாகச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும் ”ஷாமிலா மனதுக்குள் சொல்லிக் கொண்டாள். மகன் வந்த செய்தியை ரியாஸ்”க்கு கோல் பண்ணிக் கூறினாள்.அன்று இரவு தூக்கம் தொலைத்த விடியா இரவாகியது அவளுக்கு.

காலையில் கண் விழித்த போது முதல் வேலையாக வந்தது பக்கத்து வீட்டு ரபியா மாமி தான்”ஷாமிலா இது நல்லாவா இருக்கு”

”எது மாமி”

”உங்க வீட்டுக்கு அடிக்கடி ரியாஸ் வாரது.நேத்து நைட் எட்டு மணிக்கு அவனுக்கென்ன வேல உங்க வீட்டில. குடும்பப் பொண்ணுக வாழுற ஏரியா.பார்த்து நடந்துக்க” படபடத்துச் செல்லும் மாமியின் முகம் பார்க்க முடியாமல் அவள் தலை கவிழ்ந்தாள்.

இன்னும் எத்தனை பேர் என்னென்ன விதமாகப் பேசுகிறார்களோ? எனது பெண் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கை பாதிக்கப் படுமோ?அன்று முழுவதும் அவள் யோசித்தாள். ஷாமிலா ரியாஸ்/க்கு கோல் பண்ணினாள்.

”என்ன ஷாமிலா ஏதும் பிரச்சினையா? நான் என்ன செய்யனும்?”

”ரியாஸ் நான் சொல்றத தவறா நினைக்க வேண்டாம். நீங்க செய்த உதவி ஒன்றையும் நான் மறக்கல்ல. ஆனால் இனி எங்க வீட்டுக்கு வர வேணாம்.என் பிள்ளைகளுடைய வாழ்க்கை பாதிக்கப் படுமோ என்று பயப்படுகிறேன்.தயவு செய்து என்ன மன்னித்துக் கொள்ளுங்க”

”சரி ஷாமிலா இனி உங்கள தொல்லப் படுத்த மாட்டேன். நீங்க கூப்பிடாம இனி உங்கள தேடி வரமாட்டேன்”. ரியாஸ் சொன்னதைக் கேட்டு சிறிது மன நிம்மதியுற்றாள் ஷாமிலா. அன்று மகனை எங்கும் வெளியே அனுப்பவே இல்லை. ஐந்து மணியளவில் ரபீக் மகனைத் தேடி வந்தபோது ”ரபீக் இனி இந்த மாதிரி வேலைகளுக்கு அவனை அனுப்பறதா இல்லை. தயவு செய்து அவனுக்கு சல்லி ஆச காட்ட வேணாம். உங்கட வயசுக்கு தகுந்த ஆட்களோட பழகுங்க.அவன் சின்ன பிள்ள அவனோடு உங்களுக்கு என்ன பேச்சு”ஷாமிலா கடுமையாகப் பேசி ரபீக்கை அனுப்பி விட்டாள்.

அன்று இரவு ஊரே அல்லோலகல்லோலப்பட்டது. ஆம் தேயிலைத் தூள் கடைகளுக்கு போடுகிறோம் என்ற பெயரில் கஞ்சாவையும் விற்பனை செய்ததாகக் கூறி ரபீகையும் அவனது தந்தையையும் போலீசார் அடித்து உதைத்து இழுத்துச் செல்லும் காட்சியைக் கண்டு ஷாமிலாவின் உடல் நடுங்கியது.பயத்தில் விழி விரியப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த மகனை ஆதரவாக தன்னோடு அணைத்துக் கொண்டாள்.அவன் இனி ஜென்மத்துக்கும் தவறு செய்யப் போவதில்லை.”யா அல்லாஹ்

கருணையாளனே உனக்கே எல்லாப் புகழும்”இறைனைப் புகழ்ந்து துதித்தாள் ஷாமிலா. அவளது இதயம் அமைதியடைந்தது.

அடுத்த நாள் கடிகாரத்தில் நான்கு மணிக்கு அலாரம் அடித்த போது ஷாமிலா வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழும்பினாள். ஆம்.... அவள் போராடத் தயாராகி விட்டாள்.

ஹஸனியா இர்ஃபான்
– தர்கா நகர் –

தெளிவு...

விலை உயர்ந்த கட்டிலின் மீது பளபளவென்ற போர்வை கண்களை வெட்ட அதிலே குப்புறப் படுத்தவாறே தன் உயர் ரக தொலைபேசியைத் தட்டிக் கொண்டிருந்தாள் மஹாறா...
அவளது பேச்சுக்கு மறுபேச்சின்றி தலையசைத்துக் கொண்டிருந்த தொலைபேசியிலிருந்து ஒரு அழைப்பு வரவே தன் இதழ்களைச் சுழித்தவள் அதனைத் துண்டிக்க எத்தனித்த தன் கரங்களைச் சிரமப்பட்டு தடுத்துக் கொண்டாள்...

மறுமுனையில்,
"அஸ்ஸலாமு அலைக்கும் மஹாறா.. வர்ற கிழமை இருக்கிற கட்டுரைப் போட்டிக்கு நீங்க ஆக்கம் எழுதிட்டீங்களா?"

"அ....அது வந்து..ஓ... சாச்சி. இன்னும் ரெண்டு நாளைக்குள்ள முடித்திடுவேன்.."
பல்லைக் கடித்துக்கொண்டு தொலைபேசி அழைப்பை துண்டித்தவள் மீண்டும் முகநூலில் தன் கவனத்தைத் திருப்பினாள்..

சனி ஞாயிறுகளில் போடப்பட்டிராத நாடகத்தின் தொடரை முழு எதிர்பார்ப்புடன் அப்போதுதான் பதிவிறக்கம் செய்தவளுக்குக் கதவு தட்டும் ஓசை மீண்டும் எரிச்சலையூட்ட,

"யாரது?" என்றாள் கோபமாக..

"மகள் மஹாறா.. உம்மம்மா உங்களை பார்க்க வந்திக்கிற. . கீழே வாங்க.."

"சரிமா நான் கொஞ்சம் லேட்டா வாரேன்.."

என்றவள் மீண்டும் படத்தில் மூழ்கிப் போனாள்... மஹாராவை நினைத்து அவளது தாய்க்குப் பெரியதொரு கவலை இருந்துக்கொண்டே வந்தது.. முன்னரெல்லாம் வீட்டுக்கு யார் வந்தாலும் தாயை விட அவளே முன்சென்று கவனிப்பாள்..

ஆனால் இப்போதெல்லாம் யாருடனும் அவள் முந்தியது போலப் பேசுவதில்லை.. சிறுவயதிலிருந்தே ரிழா–ஆதிராவின் செல்லக் குழந்தையான மஹாராவிற்குக் கஷ்டம் என்றால் என்னவென்று தெரியாமல் வளர்த்தனர் பெற்றோர் இருவரும்.அதனால் மஹாறாவும் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்து வந்தாள்.

அவளுக்குத் தந்தையென்றால் கொள்ளைப் பிரியம்... இருப்பினும் ரிழா தன்னிடம் எவ்வளவுதான் வசதி

வாய்ப்புக்களிருந்தும் தன் மகளுக்கு தேவையற்ற சமூகவலைத்தளங்களின் பாதிப்புகள்,அதனுடனான அதிகளவிலான நேர வீண் விரயம் போன்றவை எப்போதுமே அவளைப் பாதித்து விடக் கூடாது என்பதில் அவரது முழு கவனமும் இருந்தது..

அதனாலோ என்னவோ அவர்களது வீட்டில் ஒரு ஸ்மார்ட் போன் ஒன்றுகூட ஆசைக்கும் இல்லாதிருந்தது.. வசதி வாய்ப்புகள் சிறிதுமற்ற தன் நண்பிகளின் தந்தைமாரிடமெல்லாம் விலை உயர்ந்த தொலைபேசிகள் இருப்பதாகவும் தன்னிடம் மட்டும் அப்படியான ஒன்று கூட இல்லாததையும் பெற்றோரிடம் கூறி அடிக்கடி புலம்பிக் கொள்வாள் மஹாறா...

"தேவை இருந்தா தான் மகள் எதையும் பயன்படுத்தணும்... அதை விட்டுட்டு எதுக்கு நேரத்தை சும்மா வீண்விரயம் செய்யனும்?"
என்ற தந்தையின் பதிலைக் கேட்டுக் கேட்டுச் சலித்துப் போனவள் சிறிது நேரத்தில் அமைதியாகிப் போவாள்..

இவ்வாறான ஒரு கட்டத்தில் தான் கொரோனா எனும் அழையா விருந்தாளி நாட்டுக்குள் புகுந்து ஆட்சி செய்து கொள்ள, பிள்ளைகளின் கற்றல் எல்லாம் தொலைபேசிக்குள் சுருங்கிப் போக,
ஸ்மார்ட் ஃபோன் ஒன்றை வாங்கியே தீர வேண்டிய தேவை ரிழாவிற்கு ஏற்பட சில அறிவுரைகளைக் கூறிவிட்டு மஹாறாவிற்கு புது ரக தொலைபேசியொன்றை வழங்கினார் ரிழா...

அன்றிலிருந்து தன்னையே மறந்து தொலைபேசிக்குள் மூழ்கிப் போனாள் மஹாரா... அவளது மொத்த நாளும் தொலைபேசியுடன் மட்டுமே சுருங்கிப் போனது...

ரிழா தன் வேலை நிமித்தமாக வெளியூர் சென்றதனால் அவரால் மகளின் நடவடிக்கைகளை ஊகிக்க முடியவில்லை..
ஆதிராவும் செய்வதறியாது திகைத்தாள்.. நாட்கள் செல்லச் செல்ல இது ஒரு போதை ஆகி விடுமோ எனும் அளவுக்கு மாறியது மஹாராவின் செயற்பாடுகள்...

அன்றும் வழமைபோல தந்தையின் அழைப்பு வரவே,
முன்னரெல்லாம் மணிக்கணக்கில் பேசுபவள் அன்றைக்கு ஓரிரு நிமிடங்கள் பேசிவிட்டு நகர முற்பட, ரிழாவிற்கு அவளது செயற்பாடுகளில் மாற்றங்கள் விளங்க ஆரம்பித்தன... சில நாட்களாகவே அவர் அவதானித்த அந்த விடயங்களை அன்றைக்கு வெளிப்படையாகவே வினவினார்..

"மகள் நீங்க ஏன் முந்தி மாதிரி இல்ல?"

"அ...அது ஒன்னும் இல்ல வாப்பா..."

அவளது பேசும் முறையை வைத்தே அவளது மனநிலையை புரிந்துகொண்டவருக்கு இத்தனை நாட்களில் தன்னுடைய அன்பு மகளின் உள்ளம் புரிந்து விடாமலா இருக்கப்போகிறது?

"மகள் எங்கட வாழ்க்கையில எதுவுமே ஒரு அளவோடு தான் இருக்கணும்.. எப்போ எங்கட உணர்வுகள் எங்கட சிந்தனைகளை மீறி ஆதிக்கம் செலுத்துமோ அப்ப நாங்க நாங்களாகவே இருக்க மாட்டோம்..

சமூக வலைத்தளங்கள் என்பது எங்கட வாழ்க்கையில ஒரு அங்கம் தான்... ஆனா அதையே எங்கட முழு

வாழ்க்கையாகவும் ஆக்கிவிடக்கூடாது..

அதில் முழுசாவே கெடுதிகள் தான் என்று நான் சொல்லவில்லை...ஆனால் தேவைக்கு மட்டும் அதை பயன்படுத்தனும்..
மகள் நீங்க இப்பப் பழைய மாதிரி பேசுற இல்ல... அதுட காரணம் நீங்க மனுஷனோட பேசி, சிரிக்கிற நேரத்தை எல்லாம் இந்த போஃன்லயே கழிக்கிறீங்க...
இந்த நிலை மாறனும்.. ஒங்கட ப்ரண்ட்ஸயும் நீங்க தான் மாற்றோனும்.. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த நிலைமையை மாற்றப் பாருங்க”

தந்தையின் அன்பான, நிதானமான அறிவுரை
இதுவரை மாசுபட்டிருந்த மஹாராவின் மூளைக்குச் சென்று அம்பாய்த் தாக்க உண்மையைப் புரிந்து கொண்டவள் தொலைபேசியை ஒரு பக்கமாய் வைத்துவிட்டுத் தன் உம்மம்மாவைப் பார்க்கக் கீழே இறங்கினாள். தன் மனதிலிருந்த பெரியதொரு பாரத்தைக் கீழிறக்கிய மகிழ்வில்....

முற்றும்...

ஷப்ரா இல்முத்தீன்
அட்டாளைச்சேனை

தெளிந்தது வானம்

தம்பன் செல்வி ஜுவைரியா
தம்பாலை.

வெடித்துச்சிதறிய பஞ்சைப் போல் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய்...

அடர்த்தியாகவும் ஐதாகவும் அலங்கோலமாய்ச் சிதறிக் கிடந்தன மேகங்கள். வானம் எப்படி இருந்தாலும் ரசிக்கலாம். வானத்தை வெறித்துப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த சலீமாவுக்குள் பல கேள்விகள் சத்தமிட்டுக்கொண்டிருந்தன.

மகள் இல்மா இம்முறை ஓ லெவல் படிக்கிறாள்

இல்மா என்றால் அறிவு என்று பொருள். அதற்கேற்ப கெட்டிக்காரிதான்.அது வேணும் இது வேணும் என்று அடம்பிடிக்காத பிள்ளை.

"உம்மா ...டியூஷன் எல்லாம் தொடங்கி இருக்காங்க. பின்னேரம் இரவைக்கெல்லாம்.." மகள் சொன்னாள்.

கவலையை முகத்தில் காட்டிக் கொள்ளாமல் "யாருமா வைக்காங்க டியூசன்? " என்று கேட்டாள் தாய்.

"ஸ்கூல்ல படிச்சித்தாறவங்கதான் மா."

பாடத்திட்டம் வகுக்கப்பட்டிருப்பது பாடசாலை நேரத்திற்குள் முடிப்பதற்குத்தானே...

மனதுக்குள் எழுந்த கேள்வியை அவள் மகளிடம் கேட்கவில்லை .

"டியூசன் காசு எவ்வளவாம்?" விசாரித்தாள்.

"கணிதம் விஞ்ஞானம் நூறு நூறு ரூவாயாம்.மற்ற பாடம் எம்பது ரூவாயாம்."

அரசாங்கம் சம்பளம் கொடுக்குதுதானே... இதுவும் மகளிடம் கேட்கவேண்டிய கேள்வி இல்லை..

"வகுப்புல எல்லாரும் போறாங்களாமா? "

"கட்டாயம் வரணும் ன்டு சொல்லயும் எல்லாரும் போவாங்கமா..?"

" சரிமா .வாப்பா வரட்டும் நீங்க போய்த் தூங்குங்க."

மகளை அனுப்பி யோசனையில் ஆழ்ந்திருந்தாள் வானத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு.

வயலில் கூலி வேலை செய்யும் கணவன் மீது எத்தனை சுமைகளைத் திணிப்பது?

வகுப்பில் நாற்பது பிள்ளைகளுக்குதான் கற்பிக்கலாம் என்றால் டியூஷனில் இருநூறு பிள்ளைகளுக்கு எப்படிக் கற்பிக்க முடியும்?

கைகளால் கரும்பலகையில் எழுதிக்கொடுக்க வேண்டியவற்றை "டியூட்" ஆக அடித்து விற்கிறார்கள்.

பாடசாலைகளில் இருக்கும் கணினி பிரிண்டர், பொடோக்கொப்பி இயந்திரங்கள் எதற்கு வைத்திருக்கிறார்கள்...?

பாடநூல் ஆசிரியர் கைநூல் தவிர மேலதிக புத்தகங்கள் வாங்கச்சொல்லி சொல்கிறார்கள் ...

யாரிடமும் போய் முறையிடக்கூடிய செல்வாக்கில் சலீமா இல்லை.

இலவசக்கல்வி சலித்துப்போனது டியூசன் என்ற கலாசாரத்தால்..

டியூஷனுக்குப் போவதாக இருந்தால் சீருடை அணியாமல் வேறு ஆடைகள் அணிய வேண்டும்.நாலு பிள்ளைகள் போல் நல்ல சப்பாத்து பேக் எல்லாம் வாங்கனும்.
தலைவலித்தது சலீமாவுக்கு.

கணவன் வந்தது கூட விளங்காமல் சிந்தனையில் இருந்தாள். "என்ன சலிமா என்ன யோசிக்காய்...?" கணவனின் கேள்வியில் திடுக்கிட்டவள்
" ஆ...வந்துட்டிங்களா வாங்க உங்களத்தான் பார்த்துட்டு இருந்தேன் .."
" உள்ளுக்கு வா பனிக்க இரிக்காம..."கழுந்து கொண்ட கணவனுக்குச் சாப்பாட்டைக்கொடுத்து விட்டுப் பேச்சைத் தொடங்கினாள்.
" இல்மாக்கு டியூஷன் தொடங்குறாங்களாம்.."

"போவத்தான் வேணும் என்ன.."
படிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற பாசத்திற்கும் இயலாமைக்கும் இடையில் கேட்டான் கணவன்.

"இப்ப டியூஷன் வைக்கிறவங்க எல்லாம் அந்தக் காலத்துல ஸ்கூல்ல தான் படிச்சவங்க. பாசாகினவங்க.அப்ப யாரு வச்ச டியூஷன்...படிக்கிற பிள்ள எங்க இருந்தாலும் படிக்கும்.நீங்க படுங்க.விடியக்க வேலக்கிப்போவனும்..." சமாதானப்படுத்திக் கணவனைத் தூங்க வைத்தாள்.
"அல்லாஹ் ஒரு வழியக் காட்டுவான் .."பெருமூச்சோடு தூங்கியவள் எப்போது உறங்கினாளோ அவளுக்கே தெரியாது. விடிந்து பாடசாலைக்குத் தயாரான இல்மா தாயை அழைத்தாள்.
"உம்மா நான் டியூஷனுக்குப் போறல்ல. வீட்ட இருந்து படிக்கப் போறேன்..."
இரவு கணவருடன் பேசியதை மகள் கேட்டுவிட்டாளோ? சந்தேகத்துடன் "ஏன் மகள் எல்லாரும் போவக்க நீ போவாம இருக்க ஏலுமா..?கேட்டாள் சலீமா.
" இல்லம்மா ஸ்கூல் விட்டு வந்த உடனே டியூஷன் போவனும். அலுப்பா இரிக்கும். போற வாற டைம்ல வீட்ட இருந்து படிச்சிடலாம்..."
நம்பிக்கையோடு சொன்னாள்.

"விளங்காத பாடம் எப்புடி புள்ள வீட்ட இருந்து படிக்குற ...?
யோசித்தாள் தாய்.

"ஹசீனா டீச்சர் இரிக்காதானே உம்மா அவ சொன்னா அவட மகள் என்ட க்ளாஸ் படிக்கா.அவக்கி தலவலி வாறயாம் அடிக்கடி.ஸ்கூல் மட்டும்தான் போறயாம்.டியூஷன் போறல்லயாம்.அவயோட வந்து படிக்கட்டாம்.விளங்காதது எல்லாம் சொல்லித்தருவாவாம்"
உற்சாகமாக சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள் மகள்.

"டியூஷனுக்கு போவாட்டி டீச்சர் சேர்மார் ஒன்றும் சொல்லமாட்டாங்களா புள்ள...?".

"இல்லமா ..நான் டைமுக்கு ஓதிட்டு படிச்சிட்டு நல்ல மார்க்ஸ் எடுத்துக்காட்டுவேன்மா"
மகள் நம்பிக்கையோடு கூறினாள்.
"யா அல்லாஹ் என்ட புள்ளக்கி ஈமான கொடுத்துப் படிப்ப லேசாக்கி வெற்றியையும் கொடு ரஹ்மானே..? வானத்தை நோக்கி கையை உயர்த்தி
பிரார்த்தித்தாள் .வானம் இப்போது தனி நீலநிறத்தில் தெளிவாக இருந்தது.

மாய சொர்க்கங்கள்

அது ஒரு அதிகாலைப் பொழுது. சுபஹ் தொழுகைக்காக அஃதான் ஒலித்து சில நிமிடங்களே கடந்திருந்தன. சுபஹுத் தொழுகைக்காய் ஆண்கள் பள்ளிவாசல் நோக்கி விரைந்து கொண்டிருக்க பெண்கள் தொழுகைக்கென வுழு செய்ய நீர் எடுக்கும் சத்தமும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன. மகள் ரிஜா நன்றாகத் தூங்கிக் கொண்டிருக்க கணவன் நியாஸ் எழுந்து காலைக்கடன்களை முடித்துக் கொண்டு வந்தவன் "சபீனா புள்ள சபினா நான் வயலுக்குப் போய் வாரேன். சுபஹ் தொழணும் தொழுதுட்டு அப்படியே போய் வாரேன் சரியா..?" என்றவாறு சைக்கிளை தள்ளிக் கொண்டிருந்தான். நியாஸ். சபீனா கணவனின் பேச்சுக்குக் காது கொடுக்காதவளாய் "ம்.." என்ற ஒரு முனகலோடு மாத்திரம் முழுவதுமாய் போனில் மூழ்கி ஊறிப் போய்க் கிடந்தாள். நிமிடங்கள் மணித்தியாலங்களாய்க் கடந்தது. மகள் ரிஜா எழுந்தாள் விரைந்து சென்று தாயின் அறையை எட்டிப் பார்த்தாள். சபீனா சிரித்தபடியே போன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். ரிஜா எதுவும் பேசாது வீட்டு வேலைகளில் மும்முரமாய் ஈடுபட்டாள்.அத்தனை வேலைகளையும் முடித்தாகிவிட்டது வந்து பார்த்தாள் சபீனா அப்பொழுதும் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கவில்லை. " உம்மா எழும்புங்கம்மா எந்நேரமும் போன் தானா உங்களுக்கு அப்படி என்ன பாக்குறீங்களோ எனகுண்டா தெரியா" ரிஜா சொன்னதும் "நீ சும்மா இரு உண்ட வேலையை பாரு உனக்கென்ன நான் போன் பார்த்தா" என மகளைத் திட்டியவாறே எழுந்து தலை முடியை வாரி கட்டிக் கொண்டிருந்தாள் சபீனா.

சபீனா நியாஸ் இருவரும் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டனர். சொந்த மாமாவின் மகளான சபீனாவின் அழகில் மயங்கி அவளைக் காதலிக்க தொடங்கினான். அவளை திருமணமும் செய்து கொண்டான். காலப்போக்கில் ஒரு அழகிய பெண் குழந்தைக்குத் தாயானாள். சபீனா இளவயதிலே இல்லற பந்தத்தில் இணைந்து கொண்டாள். அன்பான கணவன் அழகான குழந்தை இப்படியே அவளது வாழ்க்கை நகர்ந்து கொண்டிருந்தது. நியாஸ் கூலித் தொழில் செய்பவன்தான், இருந்தாலும் மனைவி பிள்ளைகளை எந்தக் குறையும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொண்டான். அவர்கள் மீது அன்பைப் பொழிந்தான். அவர்களே உலகம் என வாழ்ந்து வந்தான். அன்று ஒரு நாள் மதியப்பொழுது பகல் உணவினை முடித்துக் கொண்ட நியாஸ் வீட்டு முற்றத்தில் இருந்த மாமர நிழலில் வந்து அமர்ந்தான். சபீனாவும் அங்கு வந்து குழந்தையைத் தூங்க வைக்கத் தொடங்கினாள். அப்பொழுது சபீனாவையும் குழந்தையையும் வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவன் "சபீனா இங்க பாரு நீயும் குழந்தையும் தான் என் உலகம், என் வாழ்க்கை எல்லாமே எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் என்னை விட்டுப் போயிடாத" அவன் கண்களில் கண்ணீர் பனிக்க கூறினான். "ஏன் இப்படி எல்லாம் பேசுறீங்க நான் எங்க போகப்போறேன் நான் எங்கேயும் போக மாட்டேன் என்னை நம்புங்க "அவனை ஆறுதல் படுத்திக் கொண்டிருந்தாள் சபீனா.

காலங்கள் மிக வேகமாக நகர்ந்தன. சபீனா நியாஸ் அவர்களது குழந்தை ரிஜாவும் வளரத் தொடங்கினாள்

வளர்ந்து பெரியவளாகி சாதாரண தரத்தில் கல்வி கற்கலானாள். தாய் சபீனாவோ இளவயது அல்லவா கணவன் வேலைக்குச் சென்றதும் ரிஜா பாடசாலை சென்றதும் தனிமையை உணர்ந்த சபீனா பொழுது போகவில்லையென அங்கலாய்த்தாள். தனிமை அவளை வாட்டியது. என்ன செய்வது என்று யோசித்தாள். கணவன் வந்ததும் வராதுமாய் கேட்டே விட்டாள். அப்பொழுதுதான் வயலுக்குச் சென்று வந்த நியாஸ் ”சபீனா பசிக்குது சோறு இருந்தா வை என்றபடி வந்தான். சபீனா ”சரி நான் சோறு வைக்கிறது இருக்கட்டும் முதல் எனக்கு ஒரு போன் வாங்கி தாங்க, நீங்க வயலுக்கு போனா புள்ளையும் பள்ளிக்கு போனா நான் தனியா இருக்கேன் பொழுதே போகுதில்ல, எவ்வளவு கஷ்டமா இருக்கு போன் இருந்தா எந்தக் கஷ்டமும் இல்லை அவனை நச்சரிக்கத் தொடங்கினாள். நியாஸ் ”சரி சரி வாங்கித் தாரேன் முதல் சாப்பாட்டை வை ”என்றான். அவன் காதல் மனைவி அல்லவா? அவள் கேட்டவாறு நியாஸ் போன் ஒன்றை வாங்கிக் கொடுத்தான். அன்றிலிருந்து போனும் கையுமாகவே இருக்கத் தொடங்கினாள். ஆரம்பத்தில் அதைப் பற்றி எதுவும் தெரிந்திருக்கவில்லை. நாட்கள் செல்லச் செல்ல போனில் எல்லா விடயங்களையும் தெரிந்து கொண்டாள்.

காலங்கள் கடந்தன. சபீனாவின் நடவடிக்கையில் மாற்றத்தை உணர்ந்தான் நியாஸ். கணவனினதும் மகளினதும் அன்பைப் புறக்கணித்தாள்.முகம் தெரியாதே மூன்றாம் நபரான முகநூல் நட்பை நேசித்தாள். இரவிலும் நடுநிசி என்றும் பாராது தூக்கத்தை தொலைத்து போனே கதி என கிடந்தாள். தனியாகச் சிரித்தாள், தனியாகக் கதைத்தாள். இவளை எப்படி மாற்றுவது என நியாஸ் யோசித்தான். அந்தக் காலைப் பொழுதில் சபீனா குளியல் அறையில் குளித்துக் கொண்டிருந்தவள். திடீரென கோல் வரும் சத்தம் கேட்டதும் ஈரம் சொட்ட சொட்ட குளித்த ஆடையுடன் ஓடி வந்தாள் பேசினாள் ”ஹலோ நான் கொஞ்சம் வேலை யா இருக்கேன் பிறகு பேசுகிறேன்” என அழைப்பை துண்டித்தாள். சைக்கிளில் எதையோ திருத்தம் செய்து கொண்டிருந்த நியாஸ் கோபம் தலைக்கேறக் கேட்டு விட்டான். சபீனாவை சந்தேகப்பட்டான். ”கோல் வந்தா புள்ள இருக்கு நான் இருக்கேன் எடுத்து பேசுவோம் தானே எதுக்கு குளிச்ச குறையோட ஓடி வாற” ”என்னைச் சந்தேகப் படுறிங்களா..? உங்க மனைவி மேல உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லையா?” என்றாள் நியாஸோ ”சந்தேகப்படல சந்தேகப்பட வைக்கிறாய், உன் பேச்சும் கதையும் நடவடிக்கையும் சந்தேகப்பட வைக்குது” என்றவன் தொடர்ந்தான். ”இஞ்சப் பாரு சபீனா நமக்கு வயசுக்கு வந்த பொம்பளப் புள்ள ஒன்று இருக்கு அதுக்கு நாம நாளைக்கு கல்யாணத்தப் பண்ணிப் பார்க்கணும் போன் போன் ண்டு அதிலேயே கிடந்து விடியாத அப்படி இருந்தா யாரும் நம்ம புள்ளய கல்யாணம் முடிக்க முன் வரமாட்டான் புரிந்து நடந்துக்க” அவன் நிலைமையைப் புரிய வைக்க அறிவுரை கூறிக் கொண்டிருந்தான்.

அவளோ அவை எதனையும் காதில் வாங்காதவளாய் ”எனக்கு எல்லாம் தெரியும் நீங்க சும்மா இருங்க எல்லோரும் போன் பாவிக்காங்கதானே நான் பாக்குறது தான் உங்க கண்ணை உறுத்துதோ ”அவள் அழுகையுடனும் கோபத்தையும் வெளிக்காட்டிக் கொண்டிருந்தாள். அவள் பேசப் பேச நியாஸுக்குக் கோபம் தலைக்கேறியது. சபீனாவின் கன்னத்தை நியாஸின் கைகள் பதம் பார்த்தன.” என்னடி சொல்ற போன் பார்த்தா என்னவா? நீ போன் மட்டும் ஒன்றும் இல்லையே, யார் யார் கூட எல்லாம் பேசுகிறாய் குமருப் பிள்ளை இருக்கிற இடத்தில எவனோடயோ பேச வெட்கமா இல்ல இங்க பாரு நீ இந்த வீட்டில இருக்க கூடாது போயிடு, எங்கேயாவது போயிடு உன்னால என் புள்ளட வாழ்க்கை பாதிக்கப்படும் என்று எனக்குப் பயமா இருக்கு போயிடு கண் முன்னால நிக்காதே” அவன் கோபத்தில் கத்தினான். சபீனா ”போறங்க போறேன் இந்த வீட்டு வாசல இனி மிதிக்க மாட்டேன்” என்றவாறே தன் தாய் வீட்டுக்குச் செல்லத் ஆயத்தமாகினாள்.

சில நாட்கள் கடந்தன. சபீனா தாய் வீட்டிலே இருந்து வந்தாள் சபீனாவின் தாயும் தந்தையும் அவள் மீது குற்றம் சாட்டினர் “சபீனா நாங்க சொல்றோமே என்று கோபப்படாதே போன் ஒன்று உனக்கு என்னத்துக்கு குமருப் பிள்ளை இருக்கிற வீட்டுல போன் ஒன்று தேவையா? நீ குசு குசு என்று கதைச்சா யாருக்கு கோபம் வராம விடும் இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு இந்த ஊட்ட குந்தி இருக்கப் போறாய் போ போய் உண்ட

புருஷன் பிள்ளையோட போய் சேர வழிய பாரு". சபினாவின் தாய் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது சபீனாவின் மாமியும் அங்கு வந்தாள். "என்ன புள்ள நீ செஞ்சிருக்கிற வேலை உனக்கு புருஷன் புள்ளைய விட யார் கூடயோ கதைக்கிறதுதான் முக்கியமாப் போச்சு. எல்லாம் இந்த போன் படுத்துற பாடு, நல்லா இருக்கிற குடும்பத்தப் பிரிச்சு வைக்குது.குர்ஆன் ஹதீஸ் என மார்க்க விடயங்கள் எத்தனையோ இருக்கக்கா போன்ல கிடந்து ஏன் தான் விடியறீங்களோ? இங்கப் பாரு உனக்காக இல்லாட்டியும் உன் புள்ளைக்காக போய் இரு" என்று நியாஸின் தாய் ஒரே பிடியாக அழைக்கத் தொடங்கினாள். தாயின் திட்டலாலும் மாமியின் வற்புறுத்தலாலும் வேறு வழியின்றி மீண்டும் வீடு சென்றாள் சபீனா. சில நாட்கள் போன் பாவிப்பதை குறைத்துக் கொண்ட அவள் கணவனுடனும் பிள்ளையுடனும் சந்தோசமாய் வாழ்ந்து வந்தாள். சில நாட்களின் பின் வேதாளம் மீண்டும் முருங்கை மரம் ஏறத் தொடங்கியது. மீண்டும் போனும் கையுமாய் உலா வந்தாள் சிறிது நாள் சண்டை போட்டு தாய்வீடு செல்வதும் மீண்டும் வீடு வருவதும் இப்படியே காலங்கள் கழிந்தது சில மாதங்களின் பின் வீட்டில் இருந்த சபீனாவைக் காணவில்லை. தேடிப் பார்த்தபோது யாருக்கும் தெரியாமல் வீட்டை விட்டு சென்று விட்டாள். யாருடனோ அவள் ஓடிச் சென்று விட்டாள். மகளுக்குத் துணை எடுக்கும் வயதில் தனக்கு இன்னொரு துணை தேடிச் சென்று விட்டாள். யாருடனோ அவள் வீட்டை விட்டுச் சென்று விட்டாள் என்று ஊரார் பேசத் தொடங்கினர்.

கணவனுக்குச் செய்த வாக்குறுதியைப் பொய்யாக்கிச் சென்று விட்டாள்.

காலச்சக்கரம் மிக வேகமாகச் சுழன்றது. நியாஸ், மகள் ரிஜாவிற்கு நல்ல இடத்தில் ஒரு நல்ல வரனை பார்த்து திருமணம் செய்து வைத்தான். ஒரு தாய் இருந்து செய்ய வேண்டிய அத்தனைக் கடமைகளையும் தந்தையான நியாஸ் செய்து முடித்தான். அந்த வீட்டில் மகள் மருமகனுடன் சந்தோஷமாய் வாழ்ந்து வந்தான். சபீனாவின் நினைவுகளை தன் மனதில் இருந்து முற்றாக அழிக்க முற்பட்டான். அந்த வேளையில் ஒரு நாள் மழை நன்றாக பெய்து கொண்டிருந்தது .அந்த இரவுப் பொழுதில் வீட்டுக்குள் இருந்து தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருந்த நியாஸுக்கு வெளியில் ஏதோ சத்தம் கேட்பதை உணர்ந்தான். வெளியில் வந்து பார்த்த போது.. ஆம் அங்கே சபீனா நின்று கொண்டிருந்தாள்.
நியாஸைக் கண்டதும் ஓ வென அழத் தொடங்கினாள். "என்னை மன்னிச்சிடுங்க நான் தப்புப் பண்ணிட்டேன், உங்க யாரையும் மதிக்காம யார் பேச்சையும் கேட்காம போனில் மூழ்கி யாரோ ஒருவனோட ஓடிப்போனதுக்கு எனக்குத் தண்டனை கிடைச்சிட்டு. இனி நான் போகமாட்டேன், உங்களையும் நம்ம பிள்ளையை விட்டும் எங்கேயும் போக மாட்டேன் என்னை நம்புங்க" அவள் அழுது கொண்டிருந்தாள். நியாஸ் அவளை ஏற்றுக் கொள்ளாதவனாகப் பேசத் தொடங்கினான். "இங்க பாரு சபீனா உன்னால நாங்க பட்ட துன்பங்களும் அவமானங்களும் போதும். யாரையும் மதிக்காம யார் பேச்சையும் கேட்காம போனவள் போனவளாகவே இரு. திரும்ப வந்து சந்தோஷமா வாழுற மகளோட வாழ்க்கையும் கெடுத்துடாத..". அவன் உறுதியாகவும் இறுதியாகவும் கூறினான்.அவள் எவ்வளவு எடுத்துக் கூறியும் அவன் அவளை ஏற்றுக் கொள்வதாக இல்லை.

அவள் கால் போன திசையில் நடந்து கொண்டிருக்கிறாள். உறவைப் பிரிந்து, சொந்த பந்தங்களை பிரிந்து, யாருமற்ற அனாதையாக....
இத்தனைக்கும் காரணம் போன் என்னும் மாய சொர்க்கத்தில் விழுந்ததன் பலாபலன் என்பதை உணர்ந்தவளாக!

எம்.எஸ்.ரஸ்மியா
வரிப்பத்தான்சேனை

தனிமரமான தேவி

ஆலமரக் கிளைகள் காற்றின் வேகத்திற்கு ஈடு கொடுத்தாற் போல அசைந்து ஆட பறவைகள் சிறகை விரித்து விண்ணில் பறக்கப் பாட்டுச் சத்தம் கிராமத்து வீதி முழுவதும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. பாட்டு என்றாலே திருவிழா என்று நினைத்தீர்களா? இல்லை....இல்லை....

இது ஒப்பாரிப் பாட்டுச் சத்தம்.

" ஊருக்கே சிறந்த தையற்காரன் முருகேஷா.யாருடைய கண்ணுப் பட்டுச்சோ தெரியல இப்படி புசுக்குண்ணு போயிட்டானே " என்று ஊருக்குள்ளே பேச்சு. முருகேஷன் இறந்ததுக்கு ஊரிலுள்ள பெண்கள்தான் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டார்கள். ஏன் தெரியுமா ? சிறந்த தையற்காரன் இறந்தால் யாருக்குத்தான் நஷ்டம் பெண்களுக்குத்தானே.... அது தான் இந்தக் கவலை. ஒப்பாரிப் பாட்டுடன் சேர்ந்து ஈமக்கிரியைகளையும் உறவினர் செய்தனர். முருகேஷனின் இறப்பு வீட்டினருக்கு பெரிய இடியாய் விழ முருகேஷனின் மனைவி தேவியும் மகள் சித்ராவும் ஆதரவற்றுத் தனியாகவே இருந்தனர். மரணச் சடங்குக்கு வந்த உறவினர்களும் வந்த வழியே சென்று விட்டனர். முருகேஷன் இல்லாத வீடு பாழடைந்த வீடாயிற்று. சித்ராவிற்கும் அவளுடைய அம்மாவிற்கும் இனி யார் துணை? யாருமில்லாமல் வீட்டிற்குள் ஒடுங்கிப் போயிருந்தனர். இருளடைந்த வீட்டிற்கு வெளிச்சத்தை ஏற்றுவது போல் தபாற்காரன் வந்து மணியினை அடித்தான். சித்ரா மெதுவாக எழுந்து நடந்து சென்று தபாற்காரனிடமிருந்து தபாலைப் பெற்றுக் கொண்டு அம்மாவிடம் ஓடோடிச் சென்றாள். பருவ வயதை அடைந்திருந்த சித்ராவிற்கு தாய் மட்டுமே துணையிருக்க வந்த கடிதத்திலிருந்த விடயத்தைத் தாய் பிரித்துப் படித்தாள்.

அன்புள்ள மதனிக்கு,

அண்ணா இறந்தது எமக்கு மிகவும் கவலையாகவும் மனவேதனையாகவும் தான் இருந்தது. அண்ணனின் சடங்குக்கு வந்த போதே உங்களைக் கையோடு அழைத்து வர வேண்டும் என்றுதான் நான் நினைத்தேன். ஆனால் அவசர நிலைமையினாலே நான் மிகவும் சீக்கிரமாக ஊருக்கு வந்து விட்டேன். மிகவும் ஆழ்ந்த இரங்கலுடன். நீங்களும் சித்ராவும் எனது வீட்டுக்கு தேவையான பொருட்களுடன் வந்து விடுமாறு பணிவுடன் வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

இவ்வண்ணம்,
காத்திருப்புடன்,
கீதா.

முருகேஷனின் மனைவியான தேவிக்கும் மகள் சித்ராவுக்கும் மனதிற்குள் சிறு ஆனந்தம் பூத்தாயிற்று. கணவனின் இறப்பு பெரிதாக இருந்தாலும் கணவனின் தங்கையான கீதாவின் அழைப்பு ஒரு சந்தோஷமாக இருந்தது. கடவுளின் சித்தம் இதுவே என ஏற்றுக் கொண்டு கீதாவின் வீட்டை நோக்கி நகரத்திற்குப் பயணமாகினர். இப்பயணமே அவர்களின் இறுதிப் பயணமாக இருக்கும் என்று அவர்களுக்குத் அன்று தெரியவில்லை. கீதாவும் கீதாவின் கணவனும் சித்ராவையும் தேவியையும் மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்றனர். கீதாவிற்கு மகளும் மகனும் உள்ளனர். சித்ராவின் வயதே தான் கீதாவின் மகளான ராதாவுக்கும். இதனாலே இருவருக்குமிடையே நல்ல நட்பு பூத்தது. அந்த நட்பு தான் சித்ராவுக்கு எமனாயிற்று எனலாம். அப்படி என்ன நடந்திருக்கும்? இருவருமே பருவ வயதை எட்டிய சிறுமிகள் தான். கீதாவும் தேவியும் ஒற்றுமையாக வீட்டிற்குள் இருந்தாலும் கீதா தேவியிடமிருந்து அதிக வேலைகளை வாங்குவாள். காரணம் சித்ராவையும் ராதா படிக்கின்ற பாடசாலையில் சேர்த்துப் படிக்க வைப்பதால் அதையே காரணமாகக் கூறி காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்வாள். தேவியும் சித்ராவின் படிப்பிற்காக வேண்டி அமைதியாக வேலைகளைச் செய்வாள்.

ஒரு நாள் ராதாவும் சித்ராவும் பாடசாலையில் இருக்கும் போது விஷ்வா என்ற மேல்வகுப்பு பையன் சித்ராவின் அருகே வந்து விரும்புவதாகக் கூறி அட்டையொன்றையும் பூக்கொத்தொன்றையும் வழங்கினான். சித்ரா மற்றும் ராதாவிற்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தது. பதில் எதுவும் கூறாமல் சித்ரா ராதாவின் கையை இறுக்கிப் பிடித்து அழைத்துக் கொண்டு வகுப்பிற்குள் சென்றாள்.பள்ளி முடிந்து திரும்பும்போது "என்னடி அவன் பட்டென்று வந்து புரொபோசல் எல்லாம் பண்றான். லூசா அவனுக்கு. படிக்கிற வயசுல படிப்புத்தானே முக்கியம் என எங்க அப்பா , அம்மா சொல்லியிருக்காங்க " எனச் சித்ரா கூற, ராதா
" போடி ஒனக்கு ஒன்னும் தெரியா, படிக்கிற டைம் தான்டி இப்படி எல்லாம் சந்தோஷமாக இருக்கலாம். போய்பிரண்ட் எல்லாம் இருந்தா தான் ஜொலியாக இருக்கும்" எனக் கூறினாள்.
" என்னடி இப்படி சொல்றா " என அகல விரிந்தக் கண்களுடன் சித்ரா ராதவைப் பார்க்க, ராதா சித்ராவிடம் " நான் ஒரு ரகசியம் சொல்லவா? " எனக் கேட்க , " சொல்லு " என சித்ரா கூற , ராதா " நான் கூட பத்தாம் வகுப்பு கிஷோர் கூட பேசிட்டுத்தான் இருக்கேன். அவனும் நானும் லவர்ஸ்ட் டி " என்று கூறி வெட்கித் தலைகுனிந்தாள். ஆச்சரியத்துடனும் அதிசயத்துடனும் சித்ரா ராதாவைப் பார்த்தாள். ராதாவின் பேச்சு சித்ராவின் மனதிற்குள் ஆசையாக பூத்தது.

பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் ராதாவும் சித்ராவும் தமக்கான உலகத்தில் மெய்மறந்து சந்தோஷ மாக கிஷோர், விஷ்வாவுடனான உரையாடலைத் தொடர்ந்துக் கொண்டிருந்தனர். அப்பா இல்லாவிடினும் சித்ரா நல்லபடியாகப் படிக்கிறாள் என்ற கற்பனையுடன் நிஜத்தை அறியாத தேவி தனக்கான வட்டத்தில் நிம்மதியுடன் வாழ்ந்துக் கொண்டிருந்தாள். சித்ரா நன்றாகப் படித்து பெரியவளாக வர வேண்டும் என்ற ஆசையுடன் காத்திருந்தாள்.

நாட்களும் வேகமாக உருண்டோடின. ஒரு நாள் தேவிக்கும் கீதாவுக்கும் பொலிஸ் ஸ்டேஷ

னிலிருந்து அழைப்பொன்று வந்தது. என்னவென்று பார்க்கும் போது ராதாவும் சித்ராவும் பொலிஸினால் கைது செய்யப்பட்டுள்ளதாக கூற, அலறியடித்துக் கொண்டு ஸ்டேஷனை நோக்கி இருவரும் பறந்தனர். எதுவுமே அறியாத தேவி கண்ணைக் கசக்கி நிற்க சித்ரா ஓடி வந்து கட்டியணைத்துக் கொண்டாள். ஸ்டேஷனில் உள்ள பொலிஸார் விலக்கி விட்டு குற்றவாளிகளுடன் சித்ராவை அமரச் செய்தார். ராதவும் அழுது கொண்டே கீதாவின் கைப்பிடிக்க, கீதாவும் கதிகலங்கி நிற்க ராதாவும் சித்ராவின் பக்கத்தில் அமர்த்தப்பட்டாள். பொலிஸார் நடந்தவற்றை இரு தாயாரிடமும் கூறினார்.

" சித்ரா,ராதா இருவருமே டியூஷன் என்று சொல்லிட்டு கிஷோர், விஷ்வா என்ற பையன்களுடன் ஊரை சுற்றிவிட்டு தப்பான இடத்தில தப்பான நடத்தைகளில் ஈடுபட முயற்சி செய்யும் போது எமது கண்காணிப்பில் தென்பட நாங்க அவங்கள பிடிச்சோம். அங்க பாருங்க. அந்த பசங்க கூட தான் உங்க பொண்ணுங்க ரெண்டு பேரும் போயிருக்காங்க. அதுமட்டுமல்ல அந்த பசங்க பொக்கட்ல கஞ்சா ரெண்டு பக்கட்டும் சிகரெட் பக்கட்டும் இருந்துச்சு. அவங்கள விசாரிச்சுப் பார்க்க, அந்தப் பொருள் விற்கிற கூட்டத்துல இவங்களும் இருக்காங்க " என்று சொல்லிட்டு இருக்கும் போதே இரண்டு பசங்களுடைய பெற்றோரும் வந்தனர். நடந்ததை அனைத்துப் பெற்றோர்களுக்கும் கூற கைசேதப்பட்டு கண்ணீர் வடித்து நின்றனர்.

சித்ராவையும் ராதாவையும் பொலிஸார் கண்டித்து தேவி, கீதாவுடன் அனுப்பி வைக்க விஷ்வா மற்றும் கிஷோர் இரண்டு பேரையும் பொலிஸ் கைது செய்து இரண்டு வருட கால சிறைத்தண்டனையும் வழங்கித் தண்டித்தது.

ஆத்திரமும் கோபமும் தேவியிற்குள் சீறிப்பாய சித்ராவை அடி அடியென்று தேவி அடிக்கவும், கீதாவும் ராதாவை அடிக்க, அடியைத் தாங்க முடியாமல் சித்ராவும் ராதாவும் கதறி அழுதனர். மறு அடி அடிக்க கை ஓங்க சித்ரா மயங்கி விழுந்தாள். என்னவோ ஏதோ என்று பதறிய தேவியும் கீதாவும் சித்ராவைத் தூக்கிக் கொண்டு ஆஸ்பத்தரிக்கு ஓட பின்னாடியே ராதாவும் அழுதுக் கொண்டே வந்தாள். டாக்டர் சித்ராவுக்கு தீவிர சிகிச்சையளிக்க ஆஸ்பத்தரியில் ஒரு போராட்டமே நடந்துக் கொண்டிருந்தது. என்ன முயற்சி செய்தாலும் சிகிச்சை பயனளிக்காமல் சித்ராவின் உயிர் பிரிந்தது என டாக்டர் கவலையுடன் தேவியிடம் கூற, எதுவுமே அறியாத தேவியின் கதறல் சத்தம் ஆஸ்பத்திரியை ஆட்கொண்டிருந்தது. தேவி " என்னாச்சு டாக்டர் " என விம்மி விம்மிக் கேட்க, டாக்டர் " அவங்களுக்கு ஹார்ட்ல புரொப்லம் இருந்துருக்கு. உங்களுக்கு இது வரைக்கும் தெரியாம இருக்க, மூச்செடுக்க முடியாம அவங்க மயங்கி விழ, காப்பாத்த ஏலாம போயிட்டு. அதுமட்டுமல்ல அந்தப் பொண்ணுக்கு புகைப்பிடிக்கிற பழக்கமும் இருந்துருக்கு " என்று கூற , இடியாய் அடுத்தடுத்த விடயம் செவிக்குள் இறங்க செய்வதறியாது திகைத்து நின்றனர் மூவருமே.

விடலைப் பருவக் காதலினால் சிறுமிகளின் வாழ்க்கை மட்டுமல்ல சிறுவர்களின் வாழ்க்கையும் சீரழிகின்றது என்பது நிதர்சனமான உண்மையாகும்.சிறந்த நட்புக்களே வாழ்க்கைப் பயணத்தை அழகாக்குகின்றன.

பிள்ளைகளின் நடத்தை இயல்புகளை பெற்றோர்கள் கண்காணிப்பது மிக முக்கியமானதாகும். உயிரிழப்பின் பிற்பாடு எதனையும் அறிவதில் பயனில்லை..

ஹப்ஸா பஹ்மீர்
ஹ்ரிமலுவ, இறம்புக்கனை

முடி உதிர்தலுக்கான காரணங்களும் விமோசனங்களும்!

முடி என்பது மனிதர்களுக்கு அழகினைத் தரக்கூடியதொன்றாகும். அதிலும் குறிப்பாக பெண்களுக்கு கூந்தல் அழகென்பது அவர்களுக்கே உரித்தான தனி அழகெனலாம். பெண்களின் கூந்தலைப் பாடாத கவிஞனுமில்லை. வர்ணிக்காத இலக்கியமும் இல்லையெனலாம்.

தற்காலத்தில் முடி உதிர்தல் என்பது இளவயது ஆண் பெண் இருபாலாரையும் உளரீதியாகப் பெரிதும் பாதிக்கின்ற விடயங்களில் ஒன்றாகும்.

நாம் தினமும் தலைசீவும் போது முடி உதிர்வதுண்டு. அதாவது தலை சீவும் போது 50- 80 வரை முடிகள் உதிர்ந்தால் இது இயல்பான ஒரு விடயமாகும். இது முடி கொட்டுதல், முளைத்தல், வளர்தல் என்ற முடி வளர்ச்சிச் சுழற்சியின் ஒரு படியாகும்.

முடி உதிர்தல் அல்லது கொட்டுதல் என்றால் என்ன?

நாம் முடியை வாருகின்ற போது அல்லது குளித்துவிட்டு தலையைத் துடைக்கின்ற போது சுமார் 100- 150 மேல் முடி உதிர்ந்தால் அதனை முடி உதிர்தல் எனலாம்.

இந் சந்தர்ப்பத்தில் முடியின் மீது அதீத கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

முடி உதிர்தலில் பின்வரும் காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன எனலாம்.

- உடல் நலக் குறைவு ஏற்பட்டால்
- உடலில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்பட்டால் (திடீரென எடை குறைதல், இரும்புச்சத்து குறைதல், தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கம் என்பவற்றாலும் முடி உதிரலாம்)
- அதிகபடியான மனஅழுத்தம் (வேலைப்பளு, மன அமைதியின்மை, எரிச்சலடையும் மனப்பான்மை போன்ற காரணங்களாலும் முடி உதிரலாம்)
- உணவு முறை
- வயது முதிர்ச்சி (30 வயதுக்கு மேல் முடி வளர்ச்சி குறைவாகவே காணப்படும்)
- தைபொய்ட் போன்ற சில நோய்கள் ஏற்பட்டால்
- முடி அலங்காரத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் தயாரிப்புகள்
- அடிக்கடி முடியை இறுக்கமாக கட்டி வைத்தல்.
- ஜீன் அதாவது பெற்றோரின் மரபுவழி

இதுபோன்ற காரணிகளால் முடி உதிரலாம்.

முடி உதிர்வைத் தடுக்க பின்வரும் விடயங்களைக் கையாள முடியும்

- தலைமுடியை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- பேன், பொடுகு ஏற்படாமல் பராமரித்தல்
- ஊட்டச் சத்துமிக்க காய் கறிகள்,தானியங்கள், பழங்கள் என்பவற்றை நாளாந்தம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல். (நமது முடி ஆரோக்கியமாகவும் நன்றாகவும் வளர்வதற்கு நியூற்றிஷன்கள் தேவை. புரோட்டின், பயோட்டின், இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை எடுக்க வேண்டும்)
- தலையை வாருகின்ற சந்தர்ப்பத்தில் நன்றாக முடியின் வேர்ப்பகுதியில் எண்ணெய் தடவி (தேங்காய் எண்ணெய் , நல்லெண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய். இவற்றில் ஏதாவது ஒரு எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தலாம்.) அழுத்தி மசாஜ் செய்யவேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் போது அந்த இடங்களில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து முடி வளர உதவியாக இருக்கும்.

– உள ஆரோக்கியம் பேணல். மன அழுத்தத்துக்கான காரணங்களை அறிந்து அதனைக் குறைத்து மகிழ்ச்சியாக வாழப்பழகுதல்.

– ஸ்ட்ரெஸ் குறைப்பதற்கு ஊடற்பயிற்சிகளைச் செய்தல்

– முடி உதிர்வு தொடருமாயின் உரிய மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறல் அவசியம் .(மருத்துவரின் பரிந்துரையின் படி சரியான ஷாம்பூவைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம்.)

– ஆரோக்கியமான வாழ்வே அழகு தரும் –

ஜனூன் கதிஜா அன்ஸார்
திருகோணமலை.

"மின்னும் தாரகை." கலாபூஷணம் நூருல் அயின் நஜ்முல் ஹுஸைன் அவர்கள் "அவரி" சஞ்சிகைக்கு அளித்த சிறப்புச் செவ்வி:

எமது "அவரி" சஞ்சிகையின் இம் மாத இதழில் எமது அமைப்பிற்கு வெளியேயிருந்து சிரேஷ்ட பெண் இலக்கிய மற்றும் ஊடக ஆளுமை ஒருவரைச் செவ்வியில் சந்திப்போம். சிரேஷ்ட ஊடகவியலாளரும் அரசாங்கத் தகவல் திணைக்கள முன்னாள் தகவல் அதிகாரியும் மின்னும் தாரகை நூலின் தொகுப்பாசிரியரும் இலக்கிய செயற்பாட்டாளருமான கலாபூஷணம் நூருல் அயின் நஜ்முல் ஹுஸைன் அவர்களே எமது "அவரி" சஞ்சிகையை அலங்கரிக்கும் சிறப்பதிதியாவார்.

கேள்வி : உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் ஊடகப் பிரவேசம் பற்றியும் சுருக்கமான அறிமுகமொன்றைத் தாருங்களேன்.

பதில் : கண்டி மாவட்டத்தின் உடுதெனிய என்ற சிற்றூரைப் பிறப்பிடமாகவும் கொழும்பு மாவட்டத்தின் பத்தரமுல்லையை வசிப்பிடமாகவும் கொண்டுள்ள நான் உடுதெனிய அல்ஹாஜ் எம்.எம் ரஷீத், உம்மு சல்மா ரசீத் ஆகியோரின் தலைமகளாகப் பிறந்தேன். அதனால் குடும்பச் சுமைகள், பொறுப்புகள், கடமைகள் இவற்றையெல்லாம் தாண்டி நான் எழுத்துலகில் தடம் பதித்தேன்.

நான் எழுத்துலகில் தடம் பதித்தது ஒரு திடீர் விபத்து அல்ல. நான் படிக்கும் போதே என்னுள் ஒட்டிக்கொண்ட பற்றுதலேயாகும்.

படிக்கும் காலந்தொட்டு எமது வீட்டில் வானொலியே இல்லாத காலத்தில் வானொலி நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்பது, வானொலிக்குப் பிரதிகளை எழுதுவது, பத்திரிகைகளை

இலகுவில் பெற முடியாத ஒரு ஊரில் வாழ்ந்தும், சிரமப்பட்டுப் பத்திரிகைகளைத் தேடி அவற்றைப் படிப்பது, சஞ்சிகைகள் , சிற்றேடுகளை எல்லாம் தேடிப் பிடித்து அவற்றுக்கு எழுதுவது இந்தப் பழக்கம்தான் எழுத்துலகில் என்னைப் பிரவேசிக்கச் செய்தது எனலாம். இதனால் எனது முதல் தொழிலாக நான் தேர்ந்தெடுத்ததே பத்திரிகைத் துறைதான். (Professional Journalist)

1980 ஆம் ஆண்டுக்காலப் பகுதியில் கொடி கட்டிப் பறந்த தினபதி-சிந்தாமணி பத்திரிகை அலுவலக ஆசிரியர் பீடத்தில் பயிற்சிப் பத்திரிகையாளராக நியமனம் பெற்றேன். பத்திரிகை உலக ஜாம்பவான் என்று போற்றப்படும் எஸ். டி. சிவநாயகம் ஐயாவை பிரதம ஆசிரியராகக் கொண்ட அந்தப் பத்திரிகை நிறுவனத்தில் கடமை புரிவது என்பது அக்காலகட்டத்தில் பெரும்பேறுதான். இந்தப் பத்திரிகை நிறுவனப்பாசறையில் பத்தாண்டு காலம் பணியாற்றினேன். அந்தப் பத்தாண்டு காலமும் எனது எழுத்துலகம் பொற்காலம் என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

மசூரா ஏ.மஜீத் என்ற பெயரில் உங்களது மரபுக் கவிதைகள் அடிக்கடி பிரசுரமாகும் பத்திரிகைகள் எமது தினபதி சிந்தாமணி பத்திரிகைதான் என்பதை இங்கே மகிழ்ச்சியுடன் நினைவுபடுத்த விரும்புகிறேன். இன்று கொடி கட்டிப் பறக்கும் புகழ் பூத்த கவிஞர்கள் பலரது கவிதைகளுக்குக் களம் கொடுத்த பத்திரிகை எமது தினபதி சிந்தாமணி தான் என்பதை எவரும் மறுப்பதற்கு இல்லை. இந்தப் பத்திரிகைகளில் நான் எழுதாத பக்கங்களே இல்லை எனலாம். ஆயிரக்கணக்கான கட்டுரைகள், நூற்றுக்கணக்கான நேர்காணல்கள், கவிதைகள் என எனது பங்களிப்பு நிறையவே இருந்தது. எனது பத்தாண்டு காலப் பத்திரிகை நிறுவனப் பயிற்சியானது பல்கலைக்கழக பாடநெறியை ஒத்தது என்று எனது பத்திரிகை உலகத் தந்தை சிவநாயகம் ஐயாவே குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

துரதிஷ்டவசமாக நிர்வாகப் பிரச்சினை காரணமாக அந்தப் பத்திரிகை அலுவலகம் மூடப்பட்டதை அடுத்து, நான் திறந்தவெளிப் பல்கலைக்கழகத்தில் பத்திரிகைத் துறைப் பாட நெறி ஒன்றைத் தொடர ஆரம்பித்தேன். அதனையடுத்துக் கொழும்புப் பல்கலைக்கழகத்தில் முதன்முதலாக ஆரம்பமான தமிழ் மொழியில் பத்திரிகை துறை டிப்ளோமாப் பாடநெறியையும் வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்து சிறப்புச் சித்தி பெற்றேன். அதனை அடுத்து 1994 ஆம் ஆண்டில் அரசாங்கத் தகவல் திணைக்களத்தில் தகவல் அதிகாரியாக நியமனம் பெற்றேன். திணைக்களத்தில் சுமார் 50 வருட காலமாக தொடர்ச்சியாக வெளிவரும் “தெசத்திய“ என்ற சிங்களச் சஞ்சிகையின் சிறப்புக் கட்டுரை ஆசிரியராகப் பல ஆண்டுகாலம் பங்களிப்புச் செய்தேன். அரச அங்கீகாரம் பெற்ற மொழிபெயர்ப்பாளராகவும் நியமனம் பெற்றேன். இதனால்

சிங்கள மொழிமூலமும் இலக்கியப் பங்களிப்புச்செய்யவும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. திணைக்களத்தின் தமிழ் வெளியீடான “திங்கள்“ என்ற சஞ்சிகையின் இணை ஆசிரியராகவும் கடமையாற்றினேன். 2000 ஆம் ஆண்டளவில் கொழும்பு மாவட்ட செயலகத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஊடகப்பிரிவுக்கு பொறுப்பாக கொழும்பு மாவட்டத்தகவல் அதிகாரியாக நியமனம் பெற்றேன் .கொழும்பு மாவட்டத் தகவல் அதிகாரியாக கடமை புரிந்த காலத்தில் “கொழம்ப புவத்“ – (கொழும்புச் செய்திகள்) என்ற பெயரில் சிங்கள மொழியில் காலாண்டுப் பத்திரிகை ஒன்றையும் வெளியிட்டேன்.

இந்தப் பத்திரிகைக்கு அரசாங்க அதிபர்கள் மாநாட்டில் பாராட்டும் கிடைத்தது. “ஜனனி“ என்ற ஜனரஞ்சகப் பத்திரிகையில் “அரிவையர் அரங்கம்“ என்ற பகுதியைத் தயாரித்தளித்தேன். “ஒளி அரசி“ என்ற பிரபல சஞ்சகையிலும் ஆசிரியபீட ஆலோசகராக நான் ஆற்றிய பணிகள் பல . தற்சமயம் கத்தாரில் இருந்து வெளிவரும் “துணிந்தெழு“ என்ற சஞ்சிகையில் ஆசிரியர் பீட ஆலோசராக எனது எழுத்து உலகப் பணி தொடர்கிறது.

கேள்வி : ரஷீத் நூருல் அயின் என்ற பெயரில் நீங்கள் பிரகாசித்த காலம் தொடக்கம் உங்களையறிவேன். அப்போது நீங்கள் தினபதி சிந்தாமணி ஆசிரியர் பீடத்திலிருந்தீர்கள். ஊடகத்துறையில் பெண்கள் பிரவேசிப்பது குதிரைக் கொம்பாக இருந்த காலம் அது. ஊடகத் துறையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தக் காரணம் கூற முடியுமா?

பதில் : படிக்கும் காலத்திலிருந்து எழுத்துத்துறையில் ஏற்பட்ட பற்றுதலே இதற்கு காரணமாகும். இதற்குரிய மேலதிக விளக்கம் முதலாவது பதிலில் இருக்கிறது.

கேள்வி : இன்று பெண்கள் சகல துறைகளிலும் பிரவேசிக்க நிறைய வாய்ப்புகளுள்ளன. நீங்கள் பிரவேசித்த காலகட்டம் அப்படியில்லை. உங்கள் குடும்பச்சூழல் உங்களுக்கு எவ்வாறு அனுசரணை வழங்கியது ? நீங்கள் எத்தகைய சவால்களை எதிர் நோக்கினீர்கள்.?

பதில் : குடும்பச் சூழல் நான் இத்துறையில் பிரவேசிக்க அளித்த அனுசரணைகளை கேட்கவா வேண்டும் ? ”குமருப் பிள்ளையை ஏன் கொழும்புக்கு அனுப்புகிறீர்கள்? நல்லதொரு மாப்பிள்ளையை பார்த்து கல்யாணம் கட்டிக் கொடுத்தால் சரிதானே?” என்று உம்மாவை உசுப்பேற்றியவர்கள் பலர். ஆனால் தன் மகள் மீது தாயாருக்கு தன்னம்பிக்கை இருந்தது அது மட்டுமல்ல , ”நாங்கள் பட்ட கஷ்டங்களை எங்கள் பிள்ளைகளும் அனுபவிக்க வேண்டுமா ? அவர்களாவது எதிர்காலத்தில் நல்லா இருக்கட்டும் ” என்று தான் எனது பெற்றோர் பல எதிர்ப்புகளுக்கு மத்தியில் என்னை கொழும்புக்கு அனுப்பி வைத்தனர் (முதன்முதலாக என்னை கொழும்புக்கு அழைத்து வந்தது எனது மூத்த சகோதரர் சட்டத்தரணி ரசீத் எம். இம்தியாஸ் அவர்கள் தான் என்பதை இங்கு நன்றியுடன் நினைவூட்ட விரும்புகிறேன்). பெற்றோரின் நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக வாழ்ந்து, சவால்களை எல்லாம் சமாளித்துத்தான் இத்துறையில் வேரூன்றினேன். எமக்குப் பால்வார்த்ததை விட, காலை வாரியவர்கள் தான் பலர். ஆனால் எதிர்ப்புகளை எல்லாம் ஏறும் ஏணிகள் ஆக்கிக் கொண்டேன். அதனால் தான் இத்துறையில் நிலைத்திருக்கின்றேன். எதிர்நோக்கிய சவால்களை ஒன்றொன்றாக விவரிப்பது என்றால் உங்கள் சஞ்சிகையின் பக்கங்களும் போதாது. எண்ணற்ற சவால்களை எதிர்நோக்கினேன்.

இன்றைய சந்ததியினர் செல்வது காபட் பாதை. ஆனால் நாங்கள் கடந்து வந்த பாதை கற்களும் முட்களும் நிறைந்த கரடுமுரடான பாதையாகும்.

கேள்வி : சிரேஷ்டமானவர்கள் இளையவர்களை கைதூக்கி விடுவதில்லை. கண்டு கொள்வதில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு இருந்து வருகிறது. அதற்கு மாறாக நீங்கள் பெண் படைப்பாளிகளை ஆவணப்படுத்தும் முயற்சியாக "மின்னும் தாரகை"என்ற பெண் படைப்பாளிகளை அடையாளப்படுத்தும் நூலினை வெளியிட்டு அதனை சிங்களத்திலும் வெளியிட்டிருக்கிறீர்கள்.இந்த வரலாற்றுப்பதிவானது மகத்தானதொரு முயற்சியாகும். இதற்கான உங்கள் உழைப்பும் அடைந்த சவால்களும் ஏராளமிருக்கும். இதனை வெளியிடும் எண்ணம் ஏற்பட காரணமென்ன. நோக்கம் என்ன?

பதில்: மின்னும் தாரகைகள் என்ற இலங்கைப் பெண் எழுத்தாளர்களை அடையாளப்படுத்திய வரலாற்றுப்பதிவு நூலை எழுதும் எண்ணம் எனக்கு ஏற்பட்டதே 2002ஆம் ஆண்டு கொழும்பில் நடைபெற்ற உலக இஸ்லாமிய இலக்கிய மாநாட்டின் போது தான்.இந்த மாநாட்டு மகளிர் அரங்கிற்குச் சமர்ப்பிப்பதற்காக "இலங்கை முஸ்லிம் பெண்களின் ஊடகப் பங்களிப்பு " பற்றி ஒரு ஆய்வுக்கட்டுரையைச் சமர்ப்பிக்குமாறு ஏற்பாட்டுக் குழுவினர் என்னைக் கேட்டுக்கொண்டனர்.

அதன்படி இந்த ஆய்வுக்கட்டுரைக்கான தகவல்களை ஆராய முற்படும் போது தான் இலங்கை முஸ்லிம் பெண் எழுத்தாளர்களைப் பற்றியும் ஒரு ஆய்வினை செய்யும் எண்ணம் எனது மனதில் துளிர் விட்டது. அந்தத் துளிர் விட்ட தளிருக்கு நீர் பாய்ச்சியவர் எமது மூத்த மலையக ஆளுமையான சகோதரி நயீமா சித்தீக் அவர்கள்.என்னைக் காணும் போதெல்லாம் இந்த ஆய்வு நூலைப்பற்றி வினவுவார். என்னைச் சதா உற்சாகப்படுத்துவார். அதன் பயனாகவே எனது " மின்னும் தாரகைகள் " நூலை நான் வெளியிட்டேன்.சுமார் 16 வருட எனது கனவு நனவானதில் பெரு மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

இந்த நூலுக்கான எனது உழைப்பும் சவால்களும் பற்றி கேட்டிருந்தீர்கள். ஆமாம்! இந்த நூல் உருவாக்கத்தின் போது கல் மரத்தில் நார் உரிப்பது போல் நான் பட்ட கஷ்டங்கள் மனக்கசப்புகள் ஏராளம்! தாராளம்!! அவ்வளவு சொல்வானேன் இந்த நூலில் உள்வாங்கப்பட்ட பெரும்பாலான பெண் எழுத்தாளர்கள் கூட இதுவரை எனது ஒரு நூலையேனும் வாங்கவில்லை என்பது எனக்கு மிகுந்த வேதனையை அளிக்கின்றது . 2018.11. 11 ஆம் திகதி தமிழ் மொழியிலான எனது மின்னும் தாரகைகள் நூல் வெளிவந்தது. 2018ம் ஆண்டுக்கும் பிறகு நூல்களை வெளியிட்ட மேலதிகமாக 32 பெண் எழுத்தாளர்களின் தகவல்களுடன் மொத்தமாக 124 பெண் எழுத்தாளர்கள் பற்றிய தகவல்களுடன் வெளிவந்த எனது "திதுலன தாரக்கா" என்ற சிங்கள ஆவண நூல் 2021.12. 4 ஆம் திகதி வெளியிடப்பட்டது. இவ்விடத்தில் இந்த இரண்டு நூல்களும் யாரிடமுமிருந்தும் ஒரு ரூபாவும் பெறாமல் முழுக்க முழுக்க எனது சொந்த செலவிலே பல இலட்சம் ரூபாய் செலவில் தயாரான நூல்களாகும் என்பதையும் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். இந்த இரண்டு நூல்க ளையும் வாங்காத, கொள்வனவு செய்யாத பெண் எழுத்தாளர்களும் நம்மிடையே இருக்கிறார்கள் என்பது கவலைக்குரிய விடயம் தான். ஒரு நூல் பிரசுரம் என்பது ஒரு பிரசவத்தைப் போலக் கஷ்டமான காரியம் என்பது நூல்களை வெளியிட்டவர்களுக்குத் தான் தெரியும் . அப்படி இருந்தும் " உங்கள் நூலில் என்னைப் பற்றி எப்படி பதிவு செய்துள்ளீர்கள் " என்ற ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு எடுக்காதவர்கள், நூலை வாசிக்க ஆசை இல்லாதவர்கள் பலர் எம்மத்தியில் உள்ளனர் . இவர்களின் போக்குதான் ஜீரணிக்க முடியாமல் உள்ளது.

அதேவேளை இந்த நூலாக்கத்தின் மூலம் இனிப்பான தகவலும் இல்லாமல் இல்லை . இந்த நூா லாக்கத்துக்காக தொடர்பு கொண்டதினால் என்னோடு நட்பு கொண்டாடும் பல நல்ல உள்ளங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றார்கள். விழாவில் கலந்துகொண்டு நூல்களைப் பெற்றவர்கள் உட்பட வீடு தேடி வந்து என் கரங்களாலேயே இந்த நூலைப் பெற வேண்டும் என்ற ஆசையில் வந்த நல்ல உள்ளங்களையும் என்னால் என்றும் மறக்கவே முடியாது. அவர்களுக்கு எனது அன்பு கலந்த நன்றி புஷ்பங்களை தூவி மகிழ்கிறேன். இத்தகைய அன்பு உள்ளங்கள், தாங்கள் எழுதும் நூல்களுக்கான அணிந்துரை, ஆசியுரை, அறிமுக உரை என வேண்டி தினசரி எனக்கு வரும் அழைப்புகளும் ஏராளம். அவர்களின் அன்பில் நான் கரைந்து போகிறேன்.

கேள்வி : இதுவரை நீங்கள் வெளியிட்ட நூல்களைப் பற்றிக் கூறுங்களேன்?

பதில் : 1995ஆம் ஆண்டில் எனது முதலாவது நூல் "பண்பாடும் பெண்" என்ற பெயரில் வெளிவந்தது. 2018 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதத்தில் எனது கணவரின் கவிதைத் தொகுப்பு ஒன்றை "நஜ்முல் ஹுசைனின் நட்சத்திரக் கவிதைகள்" என்ற பெயரில் வெளியிட்டேன். அதே ஆண்டு 2018.11. 11 ஆம் தேதி அன்று தான் வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க எனது "மின்னும் தாரகைகள்" இலங்கை முஸ்லிம் பெண் எழுத்தாளர்கள் பற்றிய ஆய்வு நூல் வெளிவந்தது. 2021 டிசம்பர் நான்காம் தேதி வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க அதே நூல் "திதுலன தாரக்கா" என்ற பெயரில் சிங்கள மொழியில் வெளிவந்தது. 2022 ஆம் ஆண்டு எனது கவிதைத் தொகுதி ஒன்று பூச்செண்டு என்ற பெயரில் வெளிவந்தது. இன்னும் மூன்று நூல்கள் பிரசுரத்துக்கு தயாராக உள்ளன.

கேள்வி : இலக்கியம் மற்றும் ஊடகச் செயற்பாட்டில் நீங்கள் சாதித்தவை பெற்றுள்ள கௌரவங்கள் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ளுங்களேன்.

பதில் :இலக்கிய மற்றும் ஊடகச் செயற்பாட்டில் நான் சாதித்தவை என்று கூறுவதை விட எனது அயராத பங்களிப்புக்காக கிடைத்த அறுவடைகளாகவே இந்த விருதுகளையும் பட்டங்களையும் கருதுகிறேன். அவ்வாறு கிடைத்தவைகள் பல உள்ளன. இருந்த போதிலும் அரசமட்டத்தில் கிடைத்த கலாபூசணம் அரச விருது, முன்னாள் ஜனாதிபதியின் பாரியாரின் கரங்களால் பெற்ற சர்வதேச மகளிர் விருது , இலக்கிய தாரகை, தகவல் ஜோதி , ஊடக தாரகை, விவேக விண்மீன் , கனடா விழித்தெழு பெண்ணே அமைப்பின் விழித்தெழு விருது , கத்தார் ஸ்கை தமிழ் வலையமைப்பின் துணிந்தெழு ஆளுமை விருது போன்றவை அவற்றில் குறிப்பிடத்தக்கவையாகும்.

கேள்வி : ஒரு குடும்பப் பெண் தனது ஆற்றல்களை இத்தனை வியாபித்துச் செல்ல முடிகிறதென்றால் நிச்சயமாக கணவனின் ஒத்துழைப்பும் அனுசரணையும் இருக்க வேண்டும். அந்த வகையில் உங்கள் கணவர் உங்கள் முயற்சிகளுக்கு எவ்வாறு பக்கபலமாக இருக்கிறார் எனக் கூறமுடியுமா ?

பதில் :ஓர் ஆணின் வெற்றியின் பின்னால் ஒரு பெண் இருக்கிறார் என்பார்கள். அவ்வாறே ஒரு பெண்ணின் வெற்றியின் பின்னால் ஒரு ஆண் இருக்கிறார் என்பதற்கு எனது கணவரும் ஒரு சாட்சி என்பேன். பொதுவாக பெண் எழுத்தாளர்களைப் பொறுத்தவரை ஒரு சில பெண் எழுத்தாளர்கள் திருமணத்தின் பின்னர் முகவரியை இழந்து விடுகின்றனர். இது கவலைக்குரிய விடயமாகும். என்னைப் பொறுத்தவரை ஏதும் எழுதாவிட்டால்தான் "என்ன ஏதாவது எழுதுங்களேன்" என்றுதான் என் கணவர் குறைப்பட்டுக் கொள்வார். அந்த வகையில் துறை சார் கணவர் எனக்கு வாழ்க்கைத் துணைவராய் அமைந்தது நான் பெற்ற அதிஷ்டம் என்பேன். எல்லாப் புகழும் அல்லாஹ்வுக்கே

கேள்வி : ஆற்றலுள்ள பெண்களுக்கு நீங்கள் முன்வைக்க விரும்பும் சேதி என்ன?

பதில் : ஆற்றல் உள்ள பெண்கள் தமது ஆளுமைகளை மென்மேலும் வளர்த்து கொள்ள வேண்டும். "கற்றது கை மண் அளவு கல்லாதது உலகளவு" என்பார்கள். எனவே மூத்த ஆளுமைகளின் நூல்களைத் தேடிப் படிக்க வேண்டும். இன்று உலகமே ஒரே கூரையின் கீழ் என்பார்கள். எனவே பரந்து விரிந்த இந்த நவீன உலகிலே படிப்பதற்கு எவ்வளவோ வழிகள் உள்ளன. திரும்பும் திசைகள் எல்லாம் வாய்ப்புகள் பல்கிப் பெருகி உள்ளன. இவற்றை தேடிப் பிடித்து படித்து தமது ஆற்றல்களையும் ஆளுமைகளையும் வளர்த்துக் கொண்டால் எதிர்காலத்தில் சிறந்த பெண் சமூகம் ஒன்றை உருவாக்க முடியும். இதனால் நாடும் வீடும் சுபிட்சம் பெறும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

என்னை "அவரி" சஞ்சிகைக்காக செவ்வி கண்ட எனது நீண்ட கால நண்பி மசூரா சுஹுறுதீனுக்கும் , "அவரி" சஞ்சிகை குழாமுக்கும் நன்றி கூறி விடைபெறுகிறேன்.

நன்றி! நன்றி!!

சம்மாந்துறை மசூரா

விதியை மாற்றிடு

விதியின் வசத்தால்
வீழ்வேனென்று
நினைத்தாயோ?
சதியின் வழியில்
நானும் செல்வேனோ?

மதியின் பக்கம்
இருந்து வெல்வேனே
ரதியேதான் வந்தாலும்
வலையில் வீழ்வேனோ?

தடைகளை உடைத்துத்
தனியாக நடப்பேன்
படைகள் இன்றியே
பலமோடு நிற்பேன்

உடைவாள் போல்
துணிந்து ஜெயிப்பேன்
விடைகாணும் பாதையில்
விரைந்து செல்வேன்

அன்பே கடவுள்
என்றே வாழ்வேன்
மென்மை போர்த்தி
மெதுவாய் நடப்பேன்
தென்றல் போல
சுகமாய் இருப்பேன்
கன்றாய் வளர்ந்து
நிமிர்ந்து நிற்பேன்

அக்கிரமம் கண்டு
அடங்கிப் போகேன்
திக்கில்லா வழியில்
வீணில் செல்லேன்

தக்க சமயத்தில்
திண்மையாய் மாறுவேன்
பக்கச் சார்பாய்
பிறர்க்குப் பணியேன்

சரித்திரம் படைக்கச்
சகத்தினை உடைப்பேன்
பரிவினைக் கொண்டு
பகைமையை வெல்வேன்

உழைக்கும் மக்கள்
நலனைக் காப்பேன்
தழைக்கும் வாழ்க்கை
சிறக்கச் செய்வேன்

மழையை வேண்டித்
தவமும் செய்வேன்
அழைக்கும் அன்பில்
அடங்கிப் போவேன்

அச்சம் கொண்டு
முடங்கிப் போகேன்
இச்சை இயைந்து
அநீதி இழையேன்

பன்முகம் கொண்டு
பாவம் செய்யேன்
வன்முறை செய்து
வாழ்வில் அழியேன்

தன்னலம் கொண்டு
தனியே போகேன்
என்றும் கனிவுடன்
நடந்து கொள்வேன்

பொய்தனை வாழ்வில்
புறந்தள்ளி நிற்பேன்
வாய்மை வழியில்
வாழ்ந்து காட்டுவேன்!

றிப்கா அன்ஸார்
சாய்ந்தமருது

அரசியலில் முஸ்லிம் பெண்களின் வகிபாகம்

எமது நாட்டின் புதிய தேர்தல் முறையின் கீழ் அவர்களில் 52% இற்கும் அதிகமாக வாழும் பெண்களுக்கு 25% மான ஒப்பீடு செய்யும் முறை. இது உள்ளூராட்சி முறையிலும் இலங்கையில் அரசியல் துறையிலும் பெண்களுக்குக் கிடைத்துள்ள சந்தர்ப்பமும் வெற்றியுமாகும். இதன் மூலம் இலங்கை அரசியலில் முஸ்லிம் பெண் சமூகம் எவ்வறான வகிபாகத்தை அடைய வேண்டும் என்பதே எமது தேவையாக உள்ளது.

முஸ்லிம் பெண்களின் கைகளில் அதிகாரம் வழங்கப்படுவதை பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் யாவரும் விரும்பவில்லை என்றாலும் அன்னை ஆயிஷா (றழி) அவர்களின் தலைமையில் யுத்தம் தலைமை தாங்கப்பட்டுள்ள வரலாறு பெண்கள் தலைமைத்துவத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று நமக்கு எடுத்தியம்புகிறது. இந்நிலையில் உலக அரசியல் நடவடிக்கைகளின் போது பெண்களுக்கு அரசியல் வாய்ப்புகள் வழங்கப்படுவது அத்தியாவசியமாக்கப்பட்டுள்ளது. இதனூடாக எமது முஸ்லிம் பெண் சமூகம் பல பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்த முடியாத சூழ்நிலைகளை அனுபவித்து வருகின்றன. இந்நிலை முஸ்லிம் பெண் சமூக கலாச்சார மற்றும் பொருளாதார சிக்கல்கள் தொடர்பாக அரசியல் துறையில் விழிப்பூட்டுவதற்கும் ஒருங்கிணைந்து அவற்றுக்கான தீர்வினைக் கண்டறிவதற்கும் முஸ்லிம் பெண்கள் அரசியலில் பங்களிப்பு செய்வதன் மூலம் தான் மேற்கொள்ள முடியும்.

மேலும் இஸ்லாம் முஸ்லிம் பெண்களின் உரிமைகள் விடயத்தில் முக்கியத்துவம் வழங்குகிறது. இதன் போது பெண்களின் நாளாந்த நடவடிக்கையில் சுதந்திரமாகவும் தனித்துவமாகவும் செயல்படுவதன் மூலம் பெண்களின் பாதுகாப்பு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.பெண்கள் பிரயாணத்தின் போது பல தரப்பட்ட அசௌகரியங்களுக்கு உட்படுத்தப்படுன்கிறனர். இதனால் பெண்களுக்குத் தனியான போக்குவரத்து

வசதிகள் ஏற்படுத்த முடியும். கர்ப்பிணித்தாய்மாருக்கு நல்ல பல திட்டங்களை மேற்கொள்ளல், குழந்தை வளர்ப்பிற்குரிய அறிவூட்டல்களுக்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல், இளம் பெண்கள் வழி தவறிப்போகாமல் மார்க்க அடிப்படை நெறிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் ஒழுக்கமான இளம் சமூகத்தை உருவாக்க அரசியல் துறையூடாக நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளல், அத்துடன் பெண்களின் பொருளாதாரத்துறையை மேம்படுத்த பல திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தல், அதாவது குடிசைக்கைத்தொழில்கள்,சிறிய ஆடைத்தொழிற்சாலைகள், அலங்காரக் கைப்பணிப்பொருட்கள் உற்பத்தி என்பன போன்ற பெண்களுக்கான முயற்சிகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் பெறப்படும் வருமானத்தினால் அவர்களது பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்த முடியும். அதன்மூலம் குடும்பத்தகராறுகள் அற்ற வாழ்க்கை அமையக் காரணியாக இருக்கும்.

மேலும், கல்வியில் முஸ்லிம் பெண்கள் அடையக்கூடிய வளர்ச்சியானது சமய அடிப்படைக் கல்வி அவசியமாகிறது. அதற்கான தனியான கல்வி நிலையங்கள் உருவாக்கப்பட்டு அதனூடாக இஸ்லாமிய நெறிமுறைகளை விட்டகலாத கல்வியறிவு புகட்டப்படுவதன் மூலம் நாட்டுக்கும், தேசியத்திற்கும் முஸ்லிம் பெண்களின் பங்களிப்புக்காகவும் சென்றடையும் இன்றைய காலகட்டத்தில் உலகில் பெண் சகோதரிகள் இருவர் விமானியாகச் சேவை புரிகின்றனர். பல தரப்பட்ட துறைகளிலும் பெண்கள் தங்களது பங்களிப்புக்களை மேற்கொள்வதற்கு அரசியலில் முஸ்லிம் பெண்களின் பங்களிப்பு அதிகமாக தேவைப்படுகின்றது எனக் கூற முடியும்.

தற்போது உள்ளூராட்சி மன்றத்தேர்தலில் பெண்களின் பிரதிநிதித்துவம் தொடர்பாக விஷேட கவனம் செலுத்தப்பட்டமையானது முக்கியமானதொரு விடயமாகும். ஏனெனில், அரசியலில் நாம் வாழும் பகுதியில் பிரதேசத்தின் அடிப்படையில் மக்களின் விருப்பு வெறுப்புக்கமைய தெரிவு செய்யப்படும் பிரதிநிதிகளை உள்ளூராட்சி மன்ற உறுப்பினர் ஊடாகவே செல்வது நிலையான அரசியலுக்கு வழி வகுக்கும். அத்துடன் தொடர்ந்து பாராளுமன்றப்பிரதிநிதியாக சென்று பெண்களின் உரிமைகளை வென்றெடுக்கவும் பெண்களின் பங்களிப்பின் மூலம் மகளிருக்கான விடயங்களை வென்றெடுக்கவும் தம் சமூகத்தின் நேரான வழிகாட்டல்களுக்கும் இஸ்லாமிய விழுமியங்களுடன் முஸ்லிம் பெண்களின் சமூக, பொருளாதார மற்றும் பாதுகாப்பு செயற்பாடுகளில் முக்கிய வகிபாகமாக முஸ்லிம் பெண்கள் அரசியல் துறையினூடகப் பொருத்தமான பல திட்டங்களையும், செயற்பாடுகளையும் மேற்கொள்வதற்கு முதல் முக்கிய அரசியல் தளமாக இருப்பதனால் எதிர்காலத்தில் உள்ளூராட்சித் தேர்தலில் போட்டியிட முன்வர வேண்டும் என்பது எனது மேலுமொரு கருத்தாகும். எனவே முஸ்லிம் பெண்களின் அரசியல் வகிபாகமானது எம் இனம்,சமூகம் தற்போது அதி பயங்கரமான சூழ்நிலைக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளமை ஊடக ரீதியாக அறியக்கூடியதாக உள்ளது. அதிலும் பெண் சமூகத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு முஸ்லிம் சமூகத்துக்கு உள்ளபடியாலும் மேற்கூறிய அனைத்து முஸ்லிம் பெண்களின் பிரச்சினைகளுக்கும் முகங்கொடுக்க கூடிய அடிப்படை துறைசார் ரீதியாகவும் வசதி படைத்தவர்கள் அடிப்படையிலும் முஸ்லிம் பெண்களின் கல்வி நிலையில் மேன்மைப்பட்டவர்கள் எனும் அடிப்படையில் அரசியலினூடாக பலதரப்பட்ட நிலைகளில் முஸ்லிம் பெண்கள் உள்வாங்கப்படுவதன் மூலம் எமது முஸ்லிம் அமைப்பில் அனைத்து சமூக பொருளாதார கல்வி மற்றும் இதர பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு தீர்வு பெற்று முஸ்லிம் பெண்களின் எதிர்காலத்தை ஒளிமயமானதாக்கி, ஒழுக்கமுள்ள இஸ்லாமிய பெண் சமூகம் ஒன்றை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் எம் இஸ்லாமிய சமூகத்திற்கும் நம் நாட்டிற்கும் முன்னேற்றகரமான நிலையை ஏற்படுத்துவதற்கும் அரசியலில் முஸ்லிம் பெண்களின் வகிபாகம் அவசியமாகும் என்பது எனது தெளிவானதும் யதார்த்தமானதுமான முடிவாகும்.

நன்றி.

றமீஸ் நிஷா
சம்மாந்துறை

ஹைக்கூ கவிதைகள்

கூடடைந்ததும்
இணைந்து கொள்ளும்
பறந்த இறக்கைகள்

புத்தாண்டு வெடிகள்
செல்ல வழியின்றி
பஞ்சாரக் கோழிகள்

தெருவில் விளையாடும்
குழந்தை
ஏக்கத்துடன் வாகனத்திற்குள்
வளர்ப்பு நாய்

தூறும் வானம்
முனங்கியபடி
கூடைக்குள் அடையும்
விற்காத பழங்கள்

பழைய பள்ளி
தாழ்வாரத் திண்ணையில்
நனைந்தபடி
கரும்பலகை

வானம் சுமக்கும்
தம்பியின் சிறகில்
பூவின் வாசம்

வலித்து இருக்குமோ?
கீறியதும் பால் சுரக்கும்
கள்ளிச் செடி

அடர் வனம்
தினம் புதுப்பிக்கும்
வெளிச்சக் கோடு

நீர் வளையங்களை
வரைந்துவரைந்து அழித்தபடி
பாத்திரத்தில் ஒழுகும் கூரை

விடியும் வரை
கூரையை தாங்குமா?
ஈரம் கசியும் மதில்

ஷர்ஜிலா பர்வீன் யாகூப்
தேனி மாவட்டம், கம்பம், தமிழ் நாடு

நானுமோர் சூரியன் தான்

குனிந்த தலை நிமிராதே
எனக் கூறி
நிதமும் குட்டி விடும்
கைகளை நிறுத்திடுவேன்

பாவையர் மேனிதனைப்
பார்வையால் துகிலுரியும்
பாதகர்களை என்
பார்வையால் எரித்திடுவேன்

மூலையில் முடங்கிக்
கிடவென நசுக்கும்
மூர்க்கர்கள் பேச்சினை
வெறுத்திடுவேன் –அவர்
அற்ப சிந்தனையின்
ஆணிவேர் தன்னை
அடியோடு பிடுங்கி
அழித்திடுவேன்

மார்பகங்கள் பின்னே
மனதொன்று உள்ளதென்ற
மாண்பினை எடுத்துரைப்பேன்
மாதவம் செய்துனைப்
பெற்றதும் பெண் என்ற
மகத்துவம் உணர வைப்பேன்

பூதலம் மீது நீயும்
ஜனித்து மரணிக்கும் வரை
பெண் துணை தேவை என்ற
பெருமை போற்றிச்
சொல்வேன்

தன்னலம் மறந்து
உன் நலம் பேணும்
பெண்ணவள்
பாதங்களின் கீழ்
விண் சொர்க்கம் உள்ளதென்ற
உண்மை உரைத்திடுவேன்

மெல்லியல் என எண்ணி
சொல்லம்பினை வீசி நிற்கும்
புல்லிய அறிவுடையோர்
மடமை தன்னை
வல்லிய வாள் கொண்டு
துல்லியமாய் வீழ்த்திடுவேன்

விளக்கில் விழுந்து
உயிரை மாய்க்கும்
விட்டில் பூச்சி என
நினைத்தாயோ என்னை

நான்
சுள்ளென எரித்து
வெள்ளொளி கொடுக்கும்
சூரியன் என்பதை
இப்போது உணர்ந்திருப்பாய்
நீ.....

ஜெஸ்மின் றமீஸ், காத்தான்குடி

பெண்களைப் பாதிக்கும் Osteoporosis எனப்படும் என்புப்புரை வியாதி

இன்றைய நவீன நாட்களில் அதிகமாக நாம் கேள்வியுறும் ஓர் விடயம்தான் ”குளியலறையில் வழுக்கி விழுந்து எலும்பு உடைந்துவிட்டது” என்பது. ஆம்,வயதாகும்போது எமது உடல் பலவீனமடைந்துசெல்வது நாம் அனைவரும் நன்கறிந்த விடயமே ஆகும்.அவ்வாறுதான் எமது என்புகளும் குழந்தைப் பருவத்தில் மென்மையாக இருந்து, வயது ஏற ஏற வலுப்பெற்று, பின் மீண்டும் வயது ஏற ஏற தன் வலுவை இழந்து, நொறுங்கும் தன்மை கொண்டதாக மாறும் இயல்பைக் கொண்டுள்ளன. என்புகள் நொறுங்கும் தன்மை கொண்டதாக மாறும் இந்த நிலையே என்புப்புரை Osteoporosis எனப்படும்.

இந்த நோய் எல்லோருக்கும் ஏற்படுவதில்லை என்றாலும், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அந்த நோயால் பாதிப்புக்குள்ளாகியிருப்பதை உணர்வதில்லை. இதுவே இந்த நோயைப் பெரும் ஆபத்தானதாக மாற்றி விடுகிறது. இது மனிதர்களைப் பலவீனப்படுத்தும் நோய்களில் முக்கியமானது. இந்த நோய் காரணமாக, முதுமையில், எலும்பு பலவீனமடைந்து எலும்பு முறியும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. சில நேரம் இந்த எலும்பு முறிவால் இறப்புக்கூட நேரிடலாம்.என்புப்புரை வியாதியினால் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டதன் பின்னர் நீண்ட கால சிகிச்சை தேவை. சிலருக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.அதனால் வாழ்க்கைத்தரம் மோசமாகும் நிலைக்கு உள்ளாகலாம். முன்கூட்டியே கவனிக்காவிட்டால் இந்த நோய்க்கான சிகிச்சை, பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களின் மறுவாழ்வு ஆகியவற்றுக்கான மருத்துவச் செலவு சுமையாக மாறும்.

ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் நோய்நிலையானது ஆண்களைவிடப் பெண்களையே அதிகளவில் பாதிக்கின்றது.ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் மாதா மாதம் ஏற்படும் மாதவிடாய் நின்றுபோகும் நிலையே (மெனோபாஸ்) மாதவிடாய் நிறுத்தம் எனப்படுகிறது.சில பேருக்கு இது சுதந்திரத்தைக் கொடுத்தாலும் பலருக்கு இது அசௌகரியம், பதட்டம், தூக்கமின்மை, மனநிலை மாற்றங்கள், ஹார்மோன் சமநிலையின்மை போன்ற தொல்லையையும் தருகிறது.இம் மாதவிடாய் நிறுத்தம் உடலில் பல ஹோமோன்களின் சமநிலையின்மையைத் தருவதால் அது இன்னும் பெண்களின் எலும்பு மற்றும் இருதய ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கிறது.

பொதுவாக, எலும்புப்புரையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்ற 10 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவும், மாதவிடாய் நின்ற 15 முதல் 20 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு முதுகெலும்பு முறிவும், 75 வயதுக்குப் பிறகு இடுப்பு எலும்பு முறிவும் ஏற்படலாம்.ஆண்களும் பெண்களும் முப்பதாம் வயதில், எலும்புத் திண்மையின் உச்சத்தை அடைந்த பிறகு, எலும்புத் திண்மையை இழக்கத் தொடங்குகின்றனர். மாதவிடாய் நிறுத்தத்துடன் இது தொடர்பிருப்பதால்,

விரைவான எலும்புத் திண்மை இழப்பு ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு அதிகம். மாதவிடாய் நின்ற 5 முதல் 7 ஆண்டுகளில், எலும்புத் திண்மையில் சுமார் 12 சதவீதத்தைப் பெண்கள் இழக்கிறார்கள். மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பெண்களிடம் தொடங்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைபாடே இதற்குக் காரணம் என மருத்துவ வல்லுனர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

மேலும் இந் நோய் நிலைமை ஏற்பட முக்கிய காரணங்களாக ஹார்மோன் மாற்றங்கள்,

ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகள், உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை, மருத்துவ நிலைமைகள் மற்றும் சில மருந்துகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிட்டுக் கூறலாம்.

எலும்பு அடர்த்திப் பரிசோதனை மூலம் ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய் நிலைமை கண்டறியப்படலாம்.ஒஸ்டியோபோரோசிஸைத் தடுக்க நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம், உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம் மற்றும் எலும்பு முறிவு அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.

ஆரம்ப கட்டங்களில் ஒஸ்டியோபொரோஸிஸினை அடையாளம் காண்பது கடினம், ஏனென்றால் அதற்கென்று எச்சரிக்கையை ஏற்படுத்தும் பொதுவான அறிகுறிகள் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகளே காணப்படும். மற்றும் தனித் தன்மை வாய்ந்த வலி அல்லது மன அழுத்தம் ஆகியவற்றினால் குழப்பம் ஏற்படலாம். நோய் கணிசமாக முன்னேறிய பிறகு தான் நோயாளிகள் அதை உன்னிப்பாகக் அறிவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படும். ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் நோயின் முக்கியமான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு

நீண்ட கால முதுகெலும்பு வலியானது, படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும்போதே அறியப்படும். வலியானது பொதுவாக நடக்கும்போது மற்றும் நிற்கும்போது மோசமடையலாம். திடீரென, கடுமையான முதுகுவலி ஏற்படுவதை அனுபவித்திருக்கலாம், இது மற்றொரு பொதுவான அறிகுறியாகும்.சில நேரங்களில் முதுகெலும்பின் முறிவு காரணமாக கூட முதுகுவலி ஏற்படலாம், அது மிகவும் கடுமையானதாகக் கூட இருக்கலாம். எனினும் இவைகள் சில நேரங்களில் எந்த அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாமல் இருக்கவும் கூடும்.

ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது உடல் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையை இழக்கிறது. உடலை வளைத்தல், முறுக்குதல் மற்றும் நீட்டுதல் உட்பட எளிய நடவடிக்கைகளை செய்வதில் கஷ்டம் அல்லது கடுமையான வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் நோயின் பொதுவான அறிகுறி எலும்பு முறிவுகள் ஆகும். எலும்பு முறிவுகள், குறிப்பாக லேசாக விழுந்ததனால் மற்றும் சிறிய காயங்களினாலும் ஏற்படலாம். எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படும் மிக பொதுவான உடலின் பாகங்களாக முதுகெலும்பு, இடுப்பு மற்றும் மணிக்கட்டு ஆகியவை அடங்கும். பைகளைத் தூக்குதல், வாகனங்களில் ஏறுதல் மற்றும் இறங்குதல், குட்டையான நாற்காலியில் உட்காருவது போன்ற சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகள் கூட ஆபத்தாக முடியலாம். ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் காரணமாக உடல் தோற்றம் பாதிக்கப்படலாம். இந்த நோயின் விளைவாக சிலர் உயரத்தையும் இழந்து குட்டையாகும் நிலையும் நேரிடலாம்.

ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் நோய்க்கான சிகிச்சையின் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன. எனினும், இதற்கு உகந்த சிகிச்சை மருத்துவம் மற்றும் வாழ்க்கை முறையிலான மாற்றங்கள் ஆகியவை அடங்கும். நோயாளியின் முழுமையான மருத்துவ வரலாற்றின் ஆய்வு மற்றும் நோயை ஏற்படுத்தும் அனைத்து காரணிகளின் பகுப்பாய்வைப் பொறுத்து சிகிச்சை தொடங்குகிறது. இதைத் தொடர்ந்து, மிகவும் பொருத்தமான சிகிச்சை முறை தேர்வு செய்யப்படுகிறது.

ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் நோய்க்கான சில எளிய சிகிச்சைமுறைகள்

1. உடற்பயிற்சி

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோயை தடுக்க உதவும் விஷயங்களில் உடற்பயிற்சி மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டால், வாரத்தில் ஐந்து முதல் ஆறு நாட்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதிலும் வாரம் இரண்டு மூன்று முறையாவது ஏரோபிக் மற்றும் வலுப்படுத்தும்

உடற்பயிற்சிகளை 30 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.

2. உப்பு உட்கொள்ளுதலை குறைத்தல்

உப்பை அதிகம் உட்கொள்ளும் போது, அது சிறுநீர் மற்றும் வியர்வையின் மூலம் வெளியேற்றும் கால்சியத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது. அதிலும் ஏற்கனவே கால்சியம் குறைபாடு இருந்தால், அது மிகவும் ஆபத்தாய் முடியும் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவருக்கு சிறுநீரில் கால்சியம் அதிகளவில் வெளியேறுவதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

3. கால்சியம் அதிகம் உட்கொள்ளுதல்

தேசிய சுகாதார நிறுவனங்கள் பரிந்துரையின் படி, பெரியவர்களுக்கு சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு 1000 மில்லிகிராம் வரை உடலில் சேர வேண்டும். இந்த பரிந்துரை 50 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களுக்கும், 70 வயதுக்குட்பட்ட ஆண்களுக்கும், 1200 மில்லி கிராம் இருக்க வேண்டும் என்றும் சொல்கின்றது.

4. விட்டமின் டி இனை அதிகப்படுத்துதல்

விட்டமின் டி உடல் கல்சியத்தை உறிஞ்சுவதற்கு பெரிதும் உதவியாக உள்ளது. குறிப்பாக இத்தகைய விட்டமின் டி இனை சூரிய வெளிச்சமானது அதிகம் உற்பத்தி செய்கிறது. மேலும் பால், ஆரஞ்சு மற்றும் காலை உணவு தானியங்களில் விட்டமின் டி சத்தானது செறிந்துள்ளது.

5. உட்கொள்ளும் மருந்துகளில் கவனம் செலுத்துதல்

சில மருந்துகள் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் வருவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகபடுத்துகின்றன. அதில் அழற்சி எதிர்ப்பு கார்ட்டிகோஸ்டீராய்டுகள் (Anti - Inflammatory corticosteroids) எனப்படும் ப்ரிட்னிசோன் (Prednisone) முக்கியமான காரணி ஆகும்.

ஆகவே காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போலும் ஆரோக்கியமாகவும் ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் நோயில் இருந்து விடுபட்டு நீண்ட நாட்களுக்கு எம் வாழ்க்கையைத் தொடர எமது எலும்புகளைப் பத்திரமாக பாதுகாப்பது எமது கடமையாகும்.

– நன்றி –

றுஸ்தா சிறாஜுடீன்
நற்பிட்டிமுனை

பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் சிறுநீர்வழித் தொற்று (Urinary tract Infections-UTI)

ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இன்றியமையாத ஒரு விடயமாகும். தற்காலத்தில் நோய்களின் தாக்கமும் வீரியமும் அதிகமாக காணப்படுகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது பொறுப்புக்கள் மீது அதிக கவனத்தைச் செலுத்துவது போல தனது உறுப்புகள் மீதும் கவனத்தைச் செலுத்தி நோயில்லாத வாழ்க்கையை பெற்றுக் கொள்வதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான வாழ்வே அதி உயர்ந்த சொத்தாக இருக்கிறது.

சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்று (UTI) என்பது சிறுநீரகப் பகுதிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் ஒரு தொற்றுநோயாகும்.சிறுநீரகம், சிறுநீர் வடிகுழாய், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகக்குழாய், ஆகிய பகுதிகளில் பாக்டீரியா எனப்படும் நுண்ணங்கி தாக்குவதால் சிறுநீர் வழித் தொற்று ஏற்படுகிறது. இந்நோய்த் தொற்றானது சிறுநீரக அமைப்பின் கீழ்ப்பகுதியில் (சிறுநீர்ப்பையில்) ஏற்படில் இதனை "சிறுநீர்ப்பைத் தொற்று" என அழைக்கப்படுகிறது .இது ஆரம்பநிலையாகக் கருதப்படுகிறது. இத்தொற்றானது சிறுநீர் வழியின் மேற்பகுதியில் ஏற்படின் "சிறுநீரகத் தொற்று எனவும்" அழைக்கப்படுகிறது.

பெண்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய தொற்று நோய்களில், சிறுநீர் வழித்தொற்று நோய், மனித உடலில் ஏற்படக்கூடிய இரண்டாவது பொதுவான தொற்று நோய் வகைகளில் ஒன்றாக அறியப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் கோடிக்கணக்கான மக்களைப் பாதிக்கின்ற கடுமையானதொரு உடல்நலப் பிரச்சனையாகவும் இது காணப்படுகிறது.

நம் உடம்பை ஒரு குடும்பமாகக் கருதினால், அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் தாயாக இயங்குவது இந்த சிறுநீரகம்தான். தாய்க்க்குரிய வேறு பல குணாதிசயங்களும் சிறுநீரகங்களுக்கு உண்டு. சிறுநீரை வெளியேற்றுவது மட்டுமல்ல சிறுநீரகங்களின் சீரிய பணிகளாகச் சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர் வழி அமைப்பில் உள்ள உறுப்புகள் உடலில் இருந்து கழிவுகளை அகற்றவும், இரத்த அளவு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், எலக்ட்ரோலைட்டுகள்(SE) எனப்படுகின்ற குருதிக்கனிமங்களைச் (சோடியம், பொட்டாசியம், கல்சியம்) குருதியில் சரியான அளவில் பேணவும் மற்றும் அனுசேப (Metabolism) மாற்றங்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும், இத்த pH (காரகாடித்தன்மைச் சுட்டெண்)ஐக் கட்டுப்படுத்தவும் இணைந்து செயல்படுகின்றன. பொதுவாக, சிறுநீரில் நமது உடலின் அனுசேப மாற்றத்தின் கழிவுகளான உப்புகள், நச்சுகள் மற்றும் நீர் ஆகியவை இருக்கின்றன. சிறுநீரானது நமது உடலில் நடக்கும் மாற்றங்களின் ஒரு சிறந்த குறிகாட்டியாகும், உதாரணமாக காயம், தொற்று அல்லது வீக்கம் ஏற்படும் போது, சிறுநீரில் ரத்தம், புரதம் அல்லது வெள்ளை ரத்த அணுக்கள் இருக்கலாம். சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் இருப்பது நீரிழிவு நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

ரத்தத்தில் சிவப்பணுக்களின் உற்பத்திக்கு மூலக்காரணமான எரித்ரோபாய்டின் ஹார்மோன் உற்பத்தி செய்வதும், மனிதனின் எலும்புக் கூட்டை ஆரோக்கியமாகக் கட்டிக்காப்பதும் சிறுநீரகங்கள்தான் என்பது ஆச்சரியமான உண்மை. ஏனெனில் ஆரோக்கியமான எலும்பு வளர்ச்சிக்கு தேவையான அளவு ஊக்குவிக்கப்பட்ட வைட்டமின் 'டி' சிறுநீரகத்தில் தான் உருவாகிறது.

உடம்பின் கார, அமில அளவுகளை ரத்தத்திலும், உடல் நீரிலும் சரியான விகிதத்தில் வைத்து பராமரிக்கும் வேலையையும் சிறுநீரகங்கள் செய்கின்றன. நம் உடம்புக்கு தேவையானதை சேமித்தும், தேவையற்ற கழிவுகளை அகற்றும் பணியையும் மேற்கொள்கின்றன. இன்னும் ஏராளமான பணிகளை சிறுநீரகங்கள் செவ்வனே செய்கின்றன. ஒன்றுக்கு இரண்டாக சிறுநீரகங்கள் இருப்பதால், ஒன்று பழுதடைந்தால் கூட அதன் வேலையையும் சேர்த்து இன்னொன்று செய்துகொண்டே இருக்கும்.

சிறுநீரக நோய்கள் ஆண்களை விடப் பெண்களை தான் அதிகளவு தாக்குகின்றன. பெரும்பாலும் சிறுநீரக நோய்கள் ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவானது என்றாலும், சில நோய்கள் பெண்களை

மட்டுமே தாக்குகின்றன. அதில் முக்கியமானது சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று (யூரினரி இன்பெக்ஷன்) நோய் ஆகும். திருமணமான புதிதில் புதுமணப் பெண்கள் மிகச்சாதாரணமாக இந்த தொற்று நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இதுதவிர கருத்தடைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் ஜெல்லி, கிரீம்கள், கருத்தடை சாதனங்கள் பயன்படுத்துவோருக்கும் ரொம்ப எளிதாக இந்தத் தொற்று ஏற்படும். முன்னதாக இயற்கைப் போர் வீரர்களாக செயல்படுகின்ற நன்மை தரும் பக்டீரியாக்களை இந்த கிரீம்கள் கொன்று அழித்துவிடுவதால் நோய் கிருமிகள் இலகுவாக சிறுநீர் வழிப்பாதையில் வளர்கின்றன. மேற்கண்ட உபகரணங்களை பயன்படுத்தும்போது நன்மை தரும் பக்டீரியாக்கள் அகற்றப்படுகின்றன.

சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்க்குழாய்கள் (சிறுநீரகத்தையும் சிறுநீர்ப்பையையும் இணைக்கும் குழாய்கள்), சிறுநீர்ப்பை மற்றும் சிறுநீர்த் தாரை (உடலின் வெளிப்புறத்துடன் சிறுநீர்ப்பையை இணைக்கும் குழாய் ஆகிய உறுப்புகளை உள்ளடக்கியது சிறுநீர்த்தொகுதி.) இவற்றில் வரக்கூடிய நோய்த் தொற்றுகளை உள்ளடக்கியது சிறுநீர் வழி நோய்த்தொற்று. உடலில் இருந்து சிறுநீரை உருவாக்கி அவற்றை வெளியேற்றும் உறுப்புகள்தான் இவை.

நன்றாக செயல்படும் சிறுநீர்ப்பாதை நமது ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் இன்றியமையாதது. ஆனால் சிறுநீர்ப்பாதை சரியாக செயல்படாதபோது, விரும்பத்தகாத அறிகுறிகளை நாம் அனுபவிக்கலாம். சிறுநீர் பாதையில் வரும் நோய்களில் முதன்மையாகக் கருதப்படுவது சிறுநீர்வழி நோய்த் தொற்று. இது, நோய்க்கிருமிகளாலும், நுண்ணுயிர்களாலும் ஏற்படுகிறது. இவை, சிறுநீர் பாதையின் எந்தப்பகுதியையும் பாதிக்கலாம். இதில் மிகவும் பொதுவான வகை சிறுநீர்ப்பை அழற்சி (Cystitis), மற்றொன்று நுண்குழலழற்சி (pyelonephritis). இது மிகவும் தீவிரமானதாகும். இந்த சிறுநீர் நோய்த் தொற்று, ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள், வயதானவர்கள் என அனைவரையும் பாதிக்கிறது.

குறிப்பாக, சுமார் ஐந்தில் ஒரு பெண், ஒருமுறையாவது இந்த சிறுநீர்வழி நோய்த் தொற்றினால் பாதிக்கப்படுகிறாள்.இந்நோய் பெண்களையே அதிக அளவில் பாதிக்கிறது. இது ஆண்களுக்கு ஏற்படும் போது மிகவும் தீவிரமாக இருக்கும். இருப்பினும் ஆண்களில் சிறுநீர் பாதை நோய் தொற்று பெண்களைப்போல் பொதுவானவை இல்லை. புராஸ்ட்ரேட் (Prostate gland) சுரப்பி வீக்கம் உள்ள ஆண்களுக்கும், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கும் சிறுநீர் நோய் தொற்றுக்கள் அதிகமாக வர வாய்ப்புள்ளது என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

சிறுநீர்வழி நோய்த் தொற்று மிகவும் கவலை அளிக்கும் வாழ்வில் இடைஞ்சல்களை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாக மாறக்கூடும். எனவே கவனமாக இருக்க வேண்டும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்து, ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் சிறுநீர் சிறிய அளவே வெளியேறும் போது சிறுநீர்வழி நோய்த் தொற்று இருப்பதாக சந்தேகிக்கலாம். பல நேரங்களில் இது எரிச்சல் மற்றும் வலியுடன் சேர்ந்து இருக்கும். சில சமயங்களில் வயிற்றுப் பகுதியிலும் வலி வரக்கூடும். இந்தத் தொற்று சிறுநீரகங்களுக்கு பரவியிருந்தால் விலா பகுதியில் மற்றும் முதுகில் வலி ஏற்படலாம். சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த்தொற்று பல நேரங்களில் குளிர்க்காய்ச்சலாகவும் வெளிப்படலாம். இந்தக் காய்ச்சலானது மாலை நேரங்களில் அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்று உள்ள ஒருவரின் சிறுநீர் சோதிப்பின் போது அதை நுண்ணோக்கி (Microscope) மூலம் பார்க்கும் போது சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் சிறுநீரில் ஏராளமான வெள்ளை அணுக்கள் தெரியும்.

அறிகுறிகள் :

சிறுநீர்ப்பைத் (Bladder Infection) தொற்றுகளுக்கான அறிகுறிகள்

* சிறுநீர் முழுமை அடையாமல் வெளியேறுவதுடன் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
* இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்.
* சிறுநீர்க்குழாய்த் துவாரத்தில் அசௌகரியம் அல்லது வலி.
* சிறுநீர் கழிக்கும்போது சிறுநீர்க் குழாய் முழுவதும் எரியும் உணர்வு.

* சிறுநீரில் அல்லது சிறுநீர்க் குழாயில் இருந்து சீழ் வெளியேறுதல்.
* சிறுநீரில் ரத்தம்–

சில நேரங்களில் அரிதாக சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளியேறும்.மிக இளம் வயது அல்லது வயதானோர்க்கு இவ்வறிகுறிகள் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாத நிலையில் இருப்பார்கள்.

* லேசான காய்ச்சல்.
* துர்நாற்றத்துடன் கலங்கலான சிறுநீர் வெளியேறுதல்.

சிறு நீரகத்தில் (Infection in kidneys) *தொற்று இருந்தால்*

* மேலே உள்ள அனைத்து அறிகுறிகளுடன் மற்றும் வாந்தி, நலிவான உடல்நிலை, அசதி மற்றும் பொதுவாக நோயுற்ற உணர்வு.
* முதுகு மற்றும் இடுப்பு வலி.
* வயிற்றில் வலி அல்லது அழுத்தம்.
* நடுங்கும் குளிர் மற்றும் அதிக காய்ச்சல்.
* இரவில் வியர்வை.
* தீவிர சோர்வு.

சிறுநீர்வழி நோய்த்தொற்றுடன் தொடர்புடைய பிற அறிகுறிகள் பின்வருமாறு

*உடலுறவின் போது வலி.
*பக்கவாட்டு வலி.
*மனதில் மாற்றங்கள் அல்லது குழப்பம்.

சிறுநீர்வழி நோய்த் தொற்றுகளின் காரணங்கள்

* பெண்கள் கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு முன்னிருந்து பின் பக்கம் கழுவ வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுவதற்குக் காரணம் சிறுநீர்வழி நோய் தொற்று ஏற்படாமல் இருப்பதற்காகவே.
* சிறுநீர் கழிக்கும் துவாரம் பெண்களுக்கு குதவழிக்கு மிக அருகில் உள்ளதால் சிறுநீர்வழி நோய்த்தொற்றுகள் ஆண்களை விடப் பெண்களில் அதிகமாக ஏற்படுகிறது.
* பெரிய குடலில் இருந்து வரும் கிருமிகள் சில சமயங்களில் குதவாயில் இருந்து வெளியேறி சிறுநீர்க்குழாய்க்கு வரலாம், அங்கிருந்து அவை சிறு நீர்ப்பை வரை பயணிக்கலாம், மேலும் இந்நோய்த் தொற்றுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் அது சிறுநீரகத்தையும் அவை பாதிக்கக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கின்றன.
* ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு சிறுநீர்க்குழாய் வழி சிறியதாக இருப்பதாலும் கிருமிகள் சிறுநீர்ப்பைகளுக்குச் செல்வது எளிதாக அமைகிறது.
* உடலுறவு கொள்வது சிறுநீர் பாதையில் பக்டீரியாவை அறிமுகப்படுத்தலாம்.
* சில பெண்களுக்கு அவர்களின் மரபணு காரணமாகவும் சிறுநீர்வழி நோய்த் தொற்றுகள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கின்றன.
* நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களில் சிறுநீர்ப் பாதை நோய்த் தொற்று சற்று அதிகமாகவே காணப்படுகிறது. அவர்களின் பலவீனமான நோய் எதிர்ப்புத்தன்மையால் நோய்த் தொற்றுகளை எதிர்த்துப் போராடுவது கடினமாக அமைவதே இதற்கான காரணமாகும்.

சிறுநீர் வழித் தொற்று அதிகமாக ஏற்படும் நோயாளிகள்

*நீரிழிவு
*ஹார்மோன் மாற்றங்கள்.
*சிறுநீரக கற்கள்.
*பக்கவாதம் மற்றும் முதுகுத்தண்டு காயம்.
*புற்றுநோய் அல்லது எச்.ஐ.வி காரணமாக ஒருவருக்கு நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைவாகவே இருக்கிறது. இவ்வாறு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த நோயாளிகளுக்கும் சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்றுகள் அதிகமாக ஏற்படலாம்.

ஈக்கோரியா கோலி (E Coli) எனும் பக்டீரியா தாக்குவதால் பொதுவாகச் சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று ஏற்படுகிறது. சில நேரங்களில் பிற நுண்ணங்கிகளாலும் பங்கசுகளாலும் ஏற்படலாம். உடற்கலங்களின் உடற்கூறு, பாலியல் உறவு, நீரிழிவு, உடற்பருமன், குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இத்தொற்று பாதித்திருத்தல் ஆகியவை சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்றுக்கான ஆபத்துக் காரணிகளாகும்.

பாலியல் உறவு இந்நோய்க்கான மிகத் தீவிரக் காரணியாக இருந்தாலும் பாலியல் மூலம் பரவும் தொற்று நோயாக சிறுநீர்ப்பைத் தொற்று வகைப்படுத்தப்படவில்லை.சிறுநீர்ப்பையில் தொற்று ஏற்படின் அதனைத் தொடர்ந்து சிறுநீரகத் தொற்றும் ஏற்படுகிறது. இது இரத்தம் மூலம் பரவும் தொற்றினால் கூட ஏற்படலாம்.

ஆரோக்கியமான இளம் பெண்களுக்குக் காணப்படும் இந்நோய்க்கான தனித்த, தெளிவான அறிகுறிகுறிகள் மூலம் இந்நோய்த் தொற்று இருப்பதைக் கண்டறியலாம். ஆனால் தெளிவற்ற, அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு இந்நோய்த் தொற்றினைக் கண்டறிவது கடினம். ஏனெனில் இந்நோய்த் தொற்று இல்லாமலும் அப்பாக்டீரியாக்கள் சிறுநீர் வழிப் பாதையில் இருக்கக் கூடும். சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில் அல்லது சிகிச்சை பலனளிக்கவில்லை என்றாலோ விஷேட சிறுநீர்ச் சோதனை (urine culture) செய்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

தடுக்கும் முறைகள் மற்றும் சிகிச்சை :

ஆரம்ப நிலையில் சிக்கலற்ற சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்றுக்கு, குறுகிய நாட்களே உட்கொள்ளப்படும் நைட்ரோஃப்யூரண்டைன், ட்ரைமெத்தோப்ரிம், சல்ஃபாமெத்தாசோல் ஆகிய நோய்க்கொல்லி மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. இந்த நிலையில் அதிகமான நோய்க்கொல்லி மருந்துகளை உண்பது குறிப்பாக சல்பாமெத்தாசோல் உட்கொள்வது தற்போது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.தீவிரமான தொற்றுக்கு அதிக நாட்கள் உட்கொள்ளவேண்டிய அல்லது நாளவழி செலுத்தக்கூடிய நோய்க்கொல்லிகள் (IV ANTIBIOTICS) தேவை. நோய்த்தொற்று அறிகுறிகள் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் வரை நீடிக்குமாயின் நோய் கண்டறியும் பரிசோதனை அவசியமானதாகும்.

ஒருவருக்கு நுண்ணங்கிகள் அல்லது இரத்த வெள்ளையணுக்கள் சிறுநீரில் தென்பட்டு நோய்த்தொற்றுக்கான அறிகுறிகுறிகள் ஏதுமில்லையெனில் அவர்கள் நோய்க்கொல்லி மருந்துகள் கட்டாயம் எடுக்கத் தேவையில்லை.ஆனால் கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்படும் தொற்று இதற்கு விதிவிலக்காகும். அடிக்கடி தொற்று ஏற்படுவோர் மிகக்குறுகியகால நோய்க்கொல்லி அல்லது நீண்ட காலம் உட்கொள்ள வேண்டிய உயிர்க்கொல்லி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது நோய்த்தடுப்புகான நிவாரண மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.சிலர் ஆயுர்வேத மருத்துவ நிவாரணத்தையும் நாடிச் செல்கின்றனர்.

உலகம் முழுவதும் சுமார் 150 மில்லியன் மக்கள் சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்றினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பொதுவாக ஆண்களைவிடப் பெண்களே இதனால் அதிகம் பாதிப்படைகின்றனர். பெண்களிலும் குறிப்பாக நுண்ணங்கிகளால் பாதிக்கப்படுவோர் அதிகளவில் உள்ளனர். ஆண்டுதோறும் 10 வீதத்திற்கும் மேலான பெண்கள் சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்றினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர், மேலும் பாதிப்பெண்களுக்குமேல் அவர்கள் வாழ்வில் ஒருமுறையேனும் இந்நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதைக் காணலாம்.மார்ச் மாதம் 2-வது வியாழக்கிழமை உலக சிறுநீரக தினமாக அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

பொதுவாக 16 முதல் 35 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களுக்கு அடிக்கடி இத்தொற்று ஏற்படுகின்றது. சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்று மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுவது பொதுவானதாகும். சிறுநீர்ப்பாதைத்

தொற்று பழங்காலம் முதலே ஏற்பட்டு இருக்கலாம்.கி.பி 1550 ஆண்டு என்று நாள் குறிப்பிடப்பட்ட ஏப்ரஸ் பாப்பிரைஸ் என்ற நூலில் முதன்முதலாக சிறுநீர்ப்பாதைத் தொற்று குறித்து விளக்கத்துடன் ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளமை இதற்கான சான்றாகும்.

அதிக சூடான, காரமான மற்றும் புளிப்பான உணவுகளை உண்பது, மது அருந்துதல், சிறுநீர் கழிப்பதை அடக்குவது, சிறுநீரை அதிக நேரம் தேக்கி வைத்தல், அதிக வெப்பம், போதுமான தண்ணீர் குடிக்காதது, நச்சுக்கள் மற்றும் ரசாயனம் கலந்த உணவு ஆகியவை சிறுநீர் வழித் தொற்றை அதிகரிக்கும் / தூண்டும் காரணங்களாக கூறப்படுகிறது.

சிறுநீர் வழித்தொற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

* சூடான காரமான எண்ணெய் உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும்.

* நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.தாகம் தீரும் வரை போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். சுமார் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்கலாம். இதயம் பலவீனமானவர்கள் ஒரு லிட்டர் மட்டுமே குடிக்க வேண்டும்.

* உணவில் அந்தந்தப் பருவகாலங்களில் கிடைக்கும் பழங்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* தூய்மையான கழிப்பிடங்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

* வீட்டினுள் உள்ள கழிப்பிடங்களைச் சுத்தமாகவும் காற்றோட்டமுள்ளதாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

* உள்ளாடைகளை தினமும் நன்றாக துவைத்து, வெயிலில் உலர்த்தி பயன்படுத்த வேண்டும்.

* ஒவ்வொரு முறை சிறுநீர் கழித்த பின்பும் அவ்விடத்தை நன்றாக நீர் விட்டு கழுவி விட்டு பின் ஒரு காய்ந்த துண்டில் துடைத்தபின் ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

* யோகாசனங்களைக் கடைப்பிடிப்பது இடுப்புத் தசைகளை (pelvic floor muscles) வலுப்படுத்தி, சிறுநீர் வழித்தொற்றைக் கட்டுப்படுத்த உதவியாக இருக்கும்.

* சிறுநீர் வழித்தொற்று அறிகுறிகளைக் குறைக்கச் சீரக தண்ணீர் மற்றும் கருப்பு திராட்சை நீரை பயன்படுத்தலாம்.

* இளநீரில் மஞ்சள் சேர்த்து குடிக்க லேசாக வரும் நோய் தொற்றுக்கள் எளிதாக குறையும்.

* பார்லி நீர், வாழைத்தண்டு, வெள்ளரிக்காய் மற்றும் நீர்காய்கள் சிறுநீரைப் பெருக்கி கிருமிகளை வெளியேற்றும்.

* சிறுநீர், மலத்தினை அடக்கக்கூடாது.

* தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு குளித்துவிட்டு பிறப்புறுப்பு பகுதியை நன்றாக துடைக்க வேண்டும்.

* உடலுறவுக்கு முன்னும் பின்னும் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும்.

* இடுப்பு தசைகளை வலுப்படுத்த கெகல் (Kegel exercise) பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

* சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் தங்களது ரத்த சர்க்கரையின் அளவினை நன்றாக கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

* சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த் தொற்றுக்கான ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள் நெருஞ்சில், நெல்லிக்காய், மூக்கரட்டைக்கொடி, கண்டங்கத்திரி, மாவிலங்கம், சீந்தில்கொடி, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, அதிமதுரம், சந்தனம் ஆகிய மூலிகைகள் சிறுநீர்ப் பாதை நோய்த் தொற்றுக்களை எதிர்க்கும் ஆயுர்வேத மூலிகைகளாகும்.

* சுயமருந்துகள், வலி நிவாரணிகள், பெயர் தெரியாத நாட்டு மருந்துகள் என எதையும் மருத்துவர்களின் ஆலோசனை இன்றி சாப்பிடக் கூடாது.

* குடிப்பழக்கம், புகைப்பழக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும்.

* சைவ உணவுகள் நல்லது. அளவான அசைவம் நல்லது.

* அனைவரும் உணவில் உப்பின் அளவை எவ்வளவு குறைக்க முடியுமோ அவ்வளவு நல்லது.

எனவே இவ்வாறான வாழ்க்கை நடைமுறைகளை கையாள்வதோடு மட்டுமல்லாமல் இத்தொற்று ஏற்படும் போது உரிய பரிசோதனைகளைச் செய்து தகுந்த முறையில் நிவாரணங்களை எடுத்துக்கொண்டு வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான ஒரு சிறுநீர் வழிப் பாதையைப் பேணுவது ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் அத்தியாவசியமாக ஒரு விடயமாக அமைகிறது.

– நன்றி –

Dr ஜலீலா முஸம்மில்
ஆதார வைத்தியசாலை
ஏறாவூர்.

அன்றிலுக்கு உவமையாய்...

கருணைத் தெய்வத்தின்
கருப்பை முளைத்து
கருவினில் உயிராகி
கள்வடியும் பூவாகி

அரும்பும் கொடியில்
அமிழ்தம் குடித்து
இருளகற்றும் நிலவாய்
இப்புவியில் பிறந்தாள்

அன்பின் வளர்ச்சியில்
அன்றிலுக்கு உவமையாய்
அன்னத்தின் சிறகென
அகமும் வெண்மையாய்

மென்மையின் இலக்கணம்
மெய்சிலிர்க்கும் தன்மையாய்
இன்னலும் விலகிடும்
இனியவளின் மொழியால்

சுனையாய் ஊற்றெடுத்து
சொந்தங்களைக் குளிர்வித்து
மனையின் புகழ்தனை
மங்காது காத்திடுவாள்

தீரா நதி இவளாய்
நிலமகள் போலிங்கு
நீங்காத பொறுமையில்
குலத்தின் காவலாய்க்

குடும்பத்தின் நிதியரசியாய்
அலர்ந்தப் பூக்களின்
அழகான நறுமுகையில்
உலக உருண்டையை
சுழற்றிடுவாள்!

சம்சுதீன் ஸிபானா
சம்மாந்துறை

ஹைக்கூ - ஒரு விளக்கம்

ஜப்பானிய ஹைக்கூ கவிதைகளின் வரலாறு மிகத் தொன்மையானது. கி.பி.முதலாம் நூற்றாண்டிலேயே "ரெங்கா" எனும் பெயரில் இணைப்புக் கவிதைகளைப் பாடிக்கொண்டிருந்தனர். அந்த ரெங்காவின் முதல் பகுதிக்கு ஹொக்கு எனப் பெயரிட்டனர் .

பின்பு ஹொக்கு கவிதைகள் தனி இலக்கிய வடிவம் பெற்று உறுதியாக வளரத் தொடங்கியது .(கி.பி. 15ஆம் நூற்றாண்டு)பின்னாட்களில் இவையே "ஹைகாய்" என்று அழைக்கப்பட்டன .

ஜப்பானிய ஹைக்கூ கவிதைகளின் முன்னோடியான துறவி மற்றும் தேடுதல் வேட்டைக்காரரான பாஷோ (1644- 1694)தனக்கென ஒரு பாணியை வகுத்துக் கொண்டு அதன்படி ஹைக்கூவிற்கென தனி அமைப்பை உருவாக்கினார்.

இவரது ஹைக்கூவில் அவருடைய கோட்பாட்டு நெறிகளான என்றென்றும் இயற்கையிலும் மனித வாழ்விலும் உள்ள உண்மைகள், வித்தியாசமான -புதிய முறை வெளிப்பாடாய்- புது உத்திகளோடு வெளிப்படுதல் என்பது பதிந்திருந்தது .

அவர் மிக அழுத்தமாகச் சொன்ன

1.ஆழ் அமைதி

2.வெளியீட்டுச் சீர்மை 3.மென்மை அழகு

இம்மூன்று கூறுகளும் ஹைக்கூ விற்கு மிகுந்த நுட்பத்தைச் சேர்த்தன .

இவருக்குப் பின் பூசன் (1715 -1783) எனும் ஓவியக் கவிஞர் இயற்கை அழகோடு மனித வாழ்வின் கூறுகளையும் பாடு பொருளாகக் கொண்டு ஹைக்கூ கவிதைகள் எழுதினார் .

இவருக்குப் பின் வந்த இசா(1762 -1827) மானுட வாழ்வின் மீது புனையப்பட்ட துயரக் கலை மிகுந்த ஹைக்கூ கவிதைகளை எழுதினார்.

இறுதியாக வந்த ஷிகி(1867 -1902) மிகத் தெளிவான எதார்த்தத் தன்மை மிகுந்த ஹைக்கூ கவிதைகளை எழுதினார்.

19 ம் நூற்றாண்டில் ஷிகிதான் ஹொக்குவா, ஹைகாவா என்கிற விவாதத்திற்கு ஒரு முற்றுப்புள்ளி வைத்து "ஹைக்கூ" என்கிற பெயரை நிலைப்படுத்தினார் .

ஹைக்கூ பிதாமகன்களான பாஷோ, பூசன் ,இசி, ஷிகி ஆகிய நால்வரின் படைப்புகளின் மொழிபெயர்ப்புகள் சில..

பழைய கிணறு
தவளை குதிக்கையில்
தண்ணீரில் சப்தம் .
 - பாஷோ

வெண்பனி
ஒவ்வொரு துளி
ஒவ்வொரு முள் மேலும்.
 - பூசன்

செவிட்டு ஊமை பிச்சைக்காரனின்
பிச்சைப் பாத்திரத்தை
மழை தட்டுகிறது.
– இஷா

என்ன துயரக் காட்சி
இறந்த பட்டாம்பூச்சிகள் தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன
சிலந்தி வலையில் .
–ஷிகி

“மாடர்ன் ரிவ்யூ“ என்ற கல்கத்தா பத்திரிக்கையில் ஹைக்கூ கவிதைகள் பற்றி ஜப்பானிய கவிஞர் உயாநே நோகுச்சி எழுதிய கடிதத்தைப் படித்து விட்டு அக்டோபர் 18,1916 சுதேசமித்திரன் நாளிதழில் பாரதியார் ஒரு கட்டுரை எழுதினார். அந்த கட்டுரையில் இருந்து துவங்குகிறது தமிழகத்தில் ஹைக்கூ வரலாறு .

அந்தக் கட்டுரையில் எதுகை, சந்தம் நிறைந்து ஐரோப்பா, அமெரிக்காவில் எழுதப்படும் கவிதைகளை விட ஜப்பான் நாட்டில் எழுதப்படும் ஹைக்கூ கவிதைகள் பலமடங்கு சிறந்தவை.

ஜப்பானில் எழுதப்படும் கவிதைகளில் வேண்டாத சொல் ஒன்று கூடச் சேர்ப்பது கிடையாது. கூடை கூடையாக பாட்டு எழுதி அச்சிட வேண்டும் என்ற ஒரே ஆவலுடன் எப்போதும் துடித்துக் கொண்டு இருப்பவன் புலவனாக மாட்டான் .கவிதை எழுதுபவன் கவியன்று கவிதையே வாழ்க்கையாக உடையோன், வாழ்க்கையே கவிதையாகச் செய்தோன் ,அவனே கவி. புலவனுக்குப் பணம் ஒரு பொருள் அன்று .வானத்து மீன், தனிமை, மோனம் ,மலர்களின் பேச்சு, இவற்றிலே ஈடுபட்டுப் போய், இயற்கையுடன் ஒன்றி வாழ்பவனே கவி .

“சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைத்தல்“ இதுவே ஜப்பானியக் கவிதைகளின் விசேஷத் தன்மை என்று பாரதியார் அந்தக் கட்டுரையில் ஜப்பானிய ஹைக்கூ கவிதைகளைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கணையாழி (1966, ஜனவரி) இதழில் சில ஜப்பானிய ஹைக்கூ கவிதைகளை ஆங்கில வழி தமிழில் மொழியாக்கம் செய்தார் சுஜாதா (இயற்பெயர் ரங்கராஜன்) .

இந்தக் கவிதைகள் பலரையும் கவனிக்க வைத்தன .

1990 இல் “ஹைக்கூ –ஒரு புதிய அறிமுகம் “ எனும் கட்டுரை நூலினை சுஜாதா எழுதியுள்ளார்.

இந்நூலில் “இதைப் படித்த பின் பல ஹைக்கூக்கள் எழுதப்படாமல் இருந்தால் இப்புத்தகத்தின் குறிக்கோள் நிறைவேறுகிறது“ என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். ஹைக்கூவாளர்கள் பலருக்கும் இன்றும் இந்த வரி பொருந்தி உள்ளது .

தி.லீலாவதி, நிர்மலா சுரேஷ் இவர்களின் ஆய்வு நூல்கள் ஹைக்கூவிற்கு சரியான இலக்கணத்தை வகுத்துக் கொடுத்தன.

கவிக்கோ அப்துல் ரகுமானின் ஹைக்கூ கவிதைகள்,கட்டுரைகள் மற்றும் தொடர் ஆய்வுகள் கவிஞர்களுக்கு ஹைக்கூ குறித்த சரியான புரிதலை ஏற்படுத்தின.

ஓவியக் கவிஞர் அமுத பாரதியின் புள்ளிப் பூக்கள்(1984) தமிழில் முதல் ஹைக்கூ நூலாக வெளிவந்தது.இதனைத் தொடர்ந்து இன்றுவரை 500க்கும் மேற்பட்ட ஹைக்கூ கவிதை நூல்கள் தமிழில் வெளிவந்துள்ளன.

இன்று தமிழில் குறிப்பிட்டுச் சொல்லும் படி ஏராளமான ஹைக்கூ கவிஞர்கள் உள்ளனர்.
அவர்களின் ஹைக்கூ கவிதைகள் உங்களின் பார்வைக்கு இதோ ...

பள்ளிக்கூடத் தெருவில்
அமைதியாக நடக்கிறாள்
பொம்மை விற்கும் சிறுமி

கா.ந.கல்யாணசுந்தரம்

கிணற்று நீரில் தெரிகிறது
இரவெல்லாம் ஊறிய
நிலவின் ருசி.

ஆரூர் தமிழ்நாடன்

கல்யாணக் கூட்டம்
முதிர்கன்னியின் தலையிலும்
கொஞ்சம் அட்சதைகள்.
– மு.முருகேஷ்

காலையில் பூபாளம்
மாலையில் நீலாம்பரி
மரம் வளரும் வீடுகள்.
– பிருந்தா சாரதி

ஒற்றையடிப் பாதை
இரட்டை மாட்டுவண்டி
மூன்றடிக் கவிதை உதயம்.
– முனைவர் வே. புகழேந்தி

ரசிக்க முடியவில்லை
இந்த வீதியில் தினமும் வீசுகிறது
சாமந்திப்பூ வாசம் .
– கவி விஜய்

மழையில் நனையும் போது
அந்தச் சிறுமியின் கைகள்
தானாக விரிகின்றன .
– இரா.தயாளன்

காக்கையின் பாடல்
மொழிபெயர்த்துச் சொல்லும்
ஆலம் கிளைக் குயில் .
– ராஜிலா ரிஜ்வான்

இன்னும் இன்னும் ஏராளமான சிறந்த தமிழ் ஹைக்கூ கவிஞர்கள் உள்ளனர். கட்டுரையின் நீளம் கருதி இத்துடன் முடிக்கிறேன் .தேவைகள் இருப்பின் தொடர்வோம்.

மு.ராஜிலா ரிஜ்வான்
தேனி மாவட்டம், கம்பம்,
தமிழ்நாடு

பல்கலாச்சாரச் சமூகமொன்றில் நமது பங்களிப்பு

“ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு” என்பது சான்றோர் கூற்று. அந்த வகையில் இன்று உலகளாவிய ரீதியில் பல சமூகங்களிலும் பல்வேறுபட்ட கலாச்சாரங்கள் பின்பற்றப்பட்டு வருவதனைக் கண்ணூடாகக் காண முடிகின்றது. ஒவ்வொருவரும் தத்தம் கலாச்சாரங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துச் செயற்பட வேண்டுமென்பதும் ஏனைய கலாச்சாரங்களை மதிக்க வேண்டும் என்பதும் கூட காலாகாலமாக எதிர்பார்க்கப்படும் ஓர் விடயமாகத்தான் திகழ்கின்றது.

கலாச்சாரம் என்ற சொல்லை நோக்கும் போது சமூக வாழ்வின் மிகத் தெளிவான அம்சங்களின் பாரிய மற்றும் வேறுபட்ட தொகுப்புக்களைக் குறிக்கும் ஓர் சொல்லாக அது காணப்படுகின்றது. அதாவது சமூகமென்பது ஓர் உடலென்றால் அதன் உயிர்நாடியாக கலாச்சாரம் காணப்படுகின்றது. ஏனென்றால் ஒரு சமூகத்தினுடைய மொழி,மதம், நம்பிக்கைகள், சமூகப் பழக்கவழக்கங்கள், இசை மற்றும் கலைகள், தொடர்பு முறைமைகள், ஆடை முறைகள் என்ற அத்தனையுமே கலாச்சாரம் என்ற ஒற்றைச் சொல்லில் தான் பொதிந்து கிடக்கின்றன. அந்த வகையில் கலாச்சாரமென்பது ஒரு சமூகத்தைப் பற்றிய கண்ணோட்டத்தைத் தீர்மானிக்கக் கூடியவொன்றாகும்.

அதனால் தான் பிரபல சமூகவியலாளர்களான பர்னாட் றொன்ஸன்பர்க் மற்றும் கொஸர் ”நீங்கள் பேசுவது மனிதனைப் பற்றியா? அவ்வாறானால் நிச்சயம் கலாச்சாரம் பற்றிப் பேசுவது திண்ணம்.” என்றார்கள்.

உலகம் முழுவதும் கலாச்சாரமானது வேறுபட்டுக் காணப்பட்ட போதிலும் நவீன உலகில் ஒரு கலாச்சாரம் இன்னொரு கலாச்சாரத்தில் ஊடுருவிக் காணப்படுவதும் வழக்கமான ஒன்றாகும். அதிலும் பல்கலாச்சாரங்களைக் கொண்ட நாடுகளில் ஒன்றின் தாக்கம் இன்னொன்றில் இருப்பதை தத்ரூபமாக அறியக் கூடியதாகக் காணப்படும். பல்கலாச்சாரமென்றால் என்ன என்று நோக்கும் போது பல்வேறு கலாச்சாரங்களைக் கொண்டவர்கள் ஒரே சமூகத்தில் வாழ்வதாயின் அது பல்கலாச்சார

சமூகம் என்றழைக்கப்படும். பல்கலாச்சார சமூகமொன்றில் பல மொழி பேசும், பல சமயங்களை பின்பற்றும், பல பழக்கங்களையுடைய மக்கள் ஒரே ஆட்சிக் கட்டமைப்பின் கீழ் வாழ்வதைக் காணலாம். இன்றைய உலக அநேக நாடுகள் பல்கலாச்சார நாடுகளாக இனங்காணப்பட்டுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அந்த வகையில் தான் இலங்கையும் ஒரு பல்கலாச்சார நாடாக திகழ்கின்றது.

இலங்கையைப் பொறுத்த வரையில் அதன் நீண்ட கால வரலாற்றுப் பிண்ணனியில் கலாச்சாரம் என்ற அம்சமானது பல்வேறு காரணிகளால் தாக்கம் செலுத்தப்பட்ட போதும் அது தன்னுடைய புராதன அம்சங்களைத் தன்னகத்தே பொத்திப் பாதுகாத்து வைத்திருப்பது சிறப்புக்குரிய விடயமாகும். இலங்கையைப் பொறுத்தமட்டில் மிகவும் வளம் மிக்கப் பல்கலாச்சாரப் பாரம்பரியங்களை பின்பற்றக் கூடிய நாடென்ற வகையில் சிங்களவர்கள்-74.8%, முஸ்லிம்கள்-9.23%, இலங்கைத் தமிழர்-11.21%, இலங்கை மலையகத் தமிழர்-4.16%, ஏனையவை-0.6% வீத அடிப்படையில் காணப்படுகின்றனர்.

இவ்வாறான பல்கலாச்சார சமூகத்தைக் கொண்ட நாடொன்றில் வாழும் போது ஒவ்வொரு தனிநபரதும் தனிப்பட்ட ரீதியிலான பங்களிப்பும் மிக அத்தியாவசியமான ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. அந்த வகையில் எவ்வாறான பங்களிப்பைப் பல்கலாச்சார நாடொன்றில் நாம் வழங்க வேண்டுமென்பதை பின்வருமாறு நோக்கலாம்.

01. அனைத்துக் கலாச்சாரங்களையும் மதித்து நடத்தல்.

பல்கலாச்சாரச் சமூகமொன்றில் வாழுமொருவர் பின்பற்ற வேண்டிய முக்கிய விடயம் இதுவாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் கலாச்சாரம் என்பது மிகவும் மதிக்கத்தக்கதாக தான் அமையும். அதனை அடுத்தவர் கேவலப்படுத்தும் போது அது சமூகத்தில் பாரிய குரோதங்களையும், பிளவுகளையும் ஏற்படுத்தும். அவரவர் கலாச்சாரங்களை அவரவர் பின்பற்றுவதற்குரிய பூரண உரிமை இலங்கையில் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இருந்தபோதும் பலர் அதனை மீறி அடுத்தவர் கலாச்சாரத்தை விமர்சித்துத் துவேஷம் காட்டும் நிலை காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக, அடுத்தவரது சமயச் சின்னங்களுக்குத் தீங்கு விளைவித்தல், அடுத்தவர் ஆடை அணிகலன்களை நகைப்புக்குள்ளாக்குதல், அடுத்தவர் கடவுளை விமர்சித்தல், அடுத்தவர் அணியும் ஆடை அணிகலன்களைக் கொச்சைப் படுத்தல் இவ்வாறான பழக்கவழக்கங்களில் இருந்து விலகி அனைவரும் ஒரு நாட்டு மக்கள் என்ற ரீதியில் செயற்படும் போது தான் ஒவ்வோர் கலாச்சாரமும் பாதுகாக்கப்படும்.

02. கலாச்சார ரீதியில் பிரிந்திருப்பதைத் தவிர்த்தல்.

மனிதர்கள் என்ற வகையில் எல்லோருக்கும் சமமான உரிமைகள் உண்டு. அந்த வகையில் ஒரு நாட்டில் வாழும் அனைத்து கலாச்சாரங்களையும் சேர்ந்த மக்களனைவரும் ஒன்றாக இணைவதன் மூலம் கட்டியெழுப்பப்படும் பலத்தை அந்நாட்டின் அபிவிருத்திக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று இலங்கையில் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. சமயம்,சாதி,இனம் என்று பிரிந்திருப்பதனூடாக எந்த ஒரு இனமும் முன்னேற்றம் காண முடியாதவொரு நிலை நீடிக்கும். இலங்கையில் மக்கள் குழுக்கள் எந்தக் காராணத்துக்காயினும் பிரிந்திருப்பின் அது இந்நாட்டின் முன்னேற்றப் பாதைக்கு தடையாக அமையுமென்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை. இலங்கையைப் பொறுத்தமட்டில் பழங்காலந்தொட்டே பல்கலாச்சாரப் பிணைப்பு இருந்திருக்கின்றது. உதாரணமாக, திருகோணமலைக்கு அண்மையிலுள்ள வெல்கம விகாரையை இராஜஇராஜ சோழன் புணர் நிர்மாணம் செய்த போது “இராஜ இராஜ பெரும் பள்ளி” எனப் பெயரிட்டான்.

அது போல யாப்பஹுவயின் புவனேகபாகு மன்னன் அபூ உஸ்மான் என்ற ஒரு முஸ்லிம் தூ துவரை எகிப்திய சுல்தானிடம் அனுப்பி வைத்தான். முதலாம் விஜயபாகு மன்னனின் பெயரால் “விஜயராஜ ஈஸ்வரம்” என்றவொரு சிவாலயம் கந்தளாய்ப் பிரதேசத்தில் காணப்படுகின்றது.

இப்படியாய் அக்கால மன்னர்களும் பல்கலாச்சார சமூகத்தோடு இணைந்து வாழ்ந்துள்ளனர்.

03. நாட்டின் பொருளாதார,அபிவிருத்தி முன்னேற்றத்தில் அனைவரும் பங்கெடுத்தல்.

இலங்கையர் என்ற ரீதியில் இலங்கையே அரசியல்,பொருளாதார,சமூக,கல்வி ரீதியில் முன்னேற்றுவதென்பது ஒவ்வொருவருக்குமுரிய

கடமையாகும். இதில் ஒரு கலாச்சாரக் குழு தான் செயற்பட வேண்டுமென்ற எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் இல்லை. "நமது நாடு" என்ற நோக்கில் ஒவ்வொருவரும் அதன் முன்னேற்றத்தில் பங்கெடுக்க முடியும். காலங்காலமாக இலங்கையின் முன்னேற்றத்தில் ஒவ்வொரு கலாச்சாரத்தினரும் பங்கேற்று வருகின்றார்கள் என்பது நிதர்சனமான உண்மை.

உதாரணமாக,

இலங்கையின் கிரிக்கட் அணியை எடுத்து நோக்குவோமானால் பல கலாச்சாரங்களைப் பின்பற்றக் கூடியவர்களும் அதில் இருக்கின்றனர். அதே போல் இலங்கைப் பொருளாதாரத்தின் முதுகெலும்பு என அழைக்கப்படும் தேயிலை உற்பத்தியிலும் தேயிலைக் கொழுந்து பறிப்பதிலிருந்து அதனைப் பதப்படுத்தும் வரை அனைத்துக் கலாச்சாரத்தினரும் பாடுபட்டு வருகின்றனர். அதே போல் இலங்கையின் கல்வி முன்னேற்றத்திலும் தனியாக ஒரு கலாச்சாரத்தைப் பின்பற்றும் சமூகம் மாத்திரம் பங்கேற்கவில்லை. வெவ்வேறு மொழிகளையும்,சமயத்தையும் பின்பற்றக் கூடிய வெவ்வேறு கலாச்சாரத்தினர் தான் காணப்படுகின்றார்கள். அப்படி இருக்கும் போது நமது நாட்டை முன்னேற்றுவதில் நமது பங்கும் இருக்கின்றதென்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும்.

04.ஏனைய கலாச்சாரத்தைச் சேர்ந்தவர்களோடு விட்டுக்கொடுப்பு,சகிப்புத் தன்மை,பொறுமையோடு செயற்படல்.

பல்கலாச்சார நாடொன்றில் வாழும் போது எந்தத் துறையை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஏனைய கலாச்சாரத் தாக்கங்கள் நிச்சயம் காணப்படும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களோடு சேர்ந்து பணியாற்றவும் நேரிடலாம். அந்த சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுப்போடு செயற்படுவதோடு, அவரவர் கலாச்சார அம்சங்களை சகிப்புத்தன்மையோடு ஏற்று நடக்க வேண்டும். அத்தோடு சில போது கருத்து வேற்றுமைகள் உருவெடுத்தாலும் அதனையும் பொறுமையோடு கடந்து செல்லும் போது தான் ஒரு ஒற்றுமையான சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

05.ஏனைய கலாச்சாரத்தினரின் முக்கிய நிகழ்வுகளில் பங்கேற்றல்.

இன்றைய வேலை உலகில் பல்கலாச்சாரங்களைக் கொண்டவர்களோடு பழகுவதென்பது இயல்பான ஒரு விடயமாகும். அந்த சமயங்களில் ஒவ்வொருவரிடையே அந்நியோன்யமான தொடர்பு ஏற்பட நேரிடும். அவர்களது சமய விழாக்களிலோ,திருமணங்களிலோ, விசேட விருந்துகளிலோ கலந்து கொள்ள வேண்டும் போது மனம் கோணாமல் கலந்து கொள்வதால் அந்நியோன்யப் பிணைப்பொன்று உருவாகும். அது துவேஷங்களைக் களைந்து நமது உறவிற்கு மட்டுமல்ல நாட்டின் வளர்ச்சிக்கும் ஒன்று சேர்ந்து செயற்பட வழிவகுக்கும்.

06.பொதுநிகழ்வுகளில் ஒத்துழைப்போடு செயற்படல்

பொதுவாக இடம்பெறக் கூடிய சுதந்திர தின நிகழ்வாக இருக்கட்டும். சிரமதான நிகழ்வாக இருக்கட்டும். ஆர்ப்பாட்டங்களாக இருக்கட்டும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அது மாற்று இனத்தவர்களுக்கானது என்று பிரிவினை பார்க்காது அனைவரும் ஒன்றாய் ஒத்துழைப்போடு களத்தில் இறங்கி செயற்படும் போது ஒற்றுமையே பலம் என்ற ரீதியில் வெற்றியை வசப்படுத்திக் கொடுக்கக் கூடியதாய் அமையும்.

இவ்வாறான பல வழிமுறைகளில் பல்கலாச்சார நாடொன்றில் எமது பங்களிப்பை நிலைநிறுத்துவதன் மூலம் "யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்" என்ற கோஷம் தலையோங்க சமூகத்தில் இருப்பு சீர்குலையாது ஒற்றுமையான ஓர் சமுதாயத்தை உருவாக்கி நாட்டின் சமூக,பொருளாதார,அரசியல்,அபிவிருத்திக்கும் பாரியதொரு பங்களிப்பை வழங்கலாம் என்பதில் எவ்வித ஐயப்பாடும் இல்லை.

ஆகவே இன,மத,மொழி துவேஷங்களை கலைத்தெறிந்து பல்கலாச்சாரம் என்பதைத் தாண்டி ஒற்றை உதிரம் என்ற வகையில் ஒன்றாய்ச் செயற்படுவோமாக...

பாத்திமா ஹகீமா அமீனுதீன்
ஓட்டமாவடி

வீழ்வேனென நினைத்தாயோ?

போகும் பாதை புனிதம் என்று
பேதமை நீக்கிப் புதுமை கண்டு
ஈகும் பண்பைத் தலையில் கொண்டு
அறத்தின் வழியில் தினமும் சென்று
சாகும் வரையும் சாதனை படைத்து
சரித்திரம் செய்யப் புறப்படும் என்னை
வேகுந்தணலால் சுட்டெரித்தாலும்
வீழ்வேன் என நீ நினைத்தாயோ?

அடுக்கடுக்காய் அவதூறு பேசி
ஆளுமை தன்னை நாளும் கொன்று
கெடுதல் செய்து திருப்தி காணும்
கெட்டவர் மனதில் பயத்தை ஊட்டி
இடுக்கண் வருகையில் ஒதுங்கி நின்று
இனியவர் வாழ வழிகள் செய்தால்
வடுக்கள் தந்து வாட்டி வதைத்தாலும்
வீழ்வேன் என நீ நினைத்தாயோ?

உண்டு குடித்து ஆட்டம் போட்டு
உலகம் எல்லாம் நாளும் சுற்றி
அண்டை அயலரை வேதனைப்படுத்தி
இரத்த உறவை பிரித்துப் பிரித்து
கண்டபடி வாழுகின்ற வெறும்
காரிகையர் போல் எனைப் பார்த்து
சண்டை பிடித்து வீழ்த்த நினைத்தால்
சூறாவளியாய் நான் எழ மாட்டேனோ?

வம்பு தும்புகள் போகவும் மாட்டேன்
வீணே வந்தால் விடவும் மாட்டேன்
நம்பி எனையே சாட்டும் பணியை
நன்றே நாளும் செய்து முடிப்பேன்
வீம்பு பேசி யார் வந்தாலும்
விரல் அசைவால் அடக்கி வைப்பேன்
தேம்பியழும் பழக்கம் இல்லை
தேய்ந்தே வீழ்வேன் என நினைத்தாயோ?

நளீபா அஸீஸ் அஸீம்
வெலம்பொட

பெண் தலைமைத்துவ குடும்பங்களின் கையறு நிலை

சமூகத்தின் அடிப்படை அலகு குடும்பம் எனப்படுகிறது. குடும்பத்தில் ஆண் ,பெண் வகிபங்கு என்பது மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். இதில் ஒருவருடைய பங்கு குறைவாகவோ அல்லது இல்லாமலோ இருக்கும் போது சமனிலைச் சரிவு ஏற்படுகின்றது.

அந்த வகையில் பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டு செல்வதை நாம் காணலாம். பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பங்கள் எனும் போது ஒரு குடும்பத்தில் வருமானமீட்டல், தீர்மானமெடுத்தல், அதனை செயற்படுத்தல் உள்ளிட்ட அனைத்து விடயங்களும் அக்குடும்பத்தின் மனைவி அல்லது தாயாக அல்லது மூத்த சகோதரியாகக் காணப்படுகின்ற பெண்களினால் மேற்கொள்ளப்படுவதைக் குறிக்கும். பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பங்கள் உருவாகும் காரணங்களை நாம் நோக்குமிடத்து கணவன் மரணமடைதல், விவாகரத்து, கணவனால் கைவிடப்படல், கணவன் விஷேட தேவையுடையவராகக் காணப்படல், கணவன் நீண்ட கால நோயினால் பாதிப்படைதல், கணவன் பொறுப்பற்றுக் காணப்படல் போன்றவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பத்தின் நிர்வாகியான அப்பெண் தனது குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு நாட்களையும் கழிப்பதற்கு பல்வேறு சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்றார். வார்த்தைகளால் விபரிக்க முடியாத அளவிற்குத் துயரத்தை அனுபவிக்கிறார். இவர்கள் எதிர்நோக்குகின்ற சவால்கள் அவர்களைப் பொருளாதார நெருக்கடிக்குள் தள்ளி விடுகின்றன எனலாம்.

இவ்வாறான சவால்களிலிருந்து இவர்களை பாதுகாத்துப் பொருளாதார ரீதியில் முன்னேற்றம் காண வைக்கும் கடமை ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் அரசு மற்றும் அரசு சாரா தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள் வாழ்வாதார உதவிகளை வழங்குகின்ற போது பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பங்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கின்றன. அத்தோடு பயிற்சிப் பட்டறைகளும் வழிகாட்டல்களும் வழங்கப்படுகின்றன. எனினும் அவ் வாழ்வாதார உதவிகளைக் கொண்டு தொழில் முயற்சிகளைத் தொடராக மேற்கொள்வதில் பல்வேறு சிரமங்களை அவர்கள் எதிர்கொள்கின்றனர். அவர்களால் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற உற்பத்திகள் தரமிக்கவையாக காணப்படுகின்ற போதிலும் சரியான விலை நிர்ணயம் இன்றி காணப்படுகின்றன. உள்ளூர் உற்பத்தி என்பதால் சிலர் தட்டிக் கழிப்பது, பொதியிடல் முறையில் உள்ள குறைபாடுகள், முறையான சந்தை வாய்ப்பின்மை, வெளியிடங்களுக்கு அதனைக் கொண்டு சென்று நியாய விலையில் சந்தைப்படுத்துவதில் உள்ள இடர்பாடுகள் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

இவ்வாறான காரணங்களினால் தொழிலை விஸ்தரிப்பதற்கு அல்லது நஸ்டத்தை ஈடு செய்வதற்கு மேலதிக முதலீட்டைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் உள்ளது. இதற்காக இவர்கள் நுண் நிதி நிறுவனங்களின் உதவியை நாடிச் செல்கின்றனர். இந்த நிதி நிறுவனங்களுடைய நிதி தொடர்பான இறுக்கமான கட்டமைப்பை விளங்கிக் கொள்ளாமல் அல்லது அறியாத நிலையிலே கடன் பெறுகின்றனர். பின்னர் அதனை மீளச் செலுத்த முடியாத நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். இவ்வாறான நெருக்கடி நிலையில் பெண்கள் உடல் உள ரீதியான பாதிப்பை எதிர் கொள்கின்றனர்.

பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பங்களில் உள்ள பெண்கள் கல்வியறிவில் குறைந்த மட்டத்திலே காணப்படுகின்றனர். எனவே இவர்களால் சராசரியான ஒரு தொழில் வாய்ப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாமல் உள்ளது. எனவே அதிகமானவர்கள் கூலி வேலைக்கே செல்கின்றனர். உடல் உழைப்பு அதிகமிக்க வேலைகளாகவே காணப்படுகின்றன. அதிக உழைப்பில் ஈடுபடும் இவர்களுக்கு ஊதியம் என்பது

குறைவாகவே உள்ளது.

குறிப்பட்ட வருமானத்திற்குள் குடும்பத்தின் உணவு , பிள்ளைகளின் கல்வி வசதி, வைத்திய செலவு என்று பரந்து செல்லும் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கு அவதியுறும் சூழல் காணப்படுகின்றது. தன்னுடைய தேவை அல்லது வைத்திய செலவு என்று எண்ணுவதற்கு நேரமோ பொருளாதாரமோ அப்பெண்ணுக்கு இடம் கொடுப்பதில்லை. அத்தோடு அக்குடும்பத்திலே பிள்ளைகள் கல்வியைத் தொடரமுடியா சூழலிலே பாடசாலை இடை விலகல் ஆரம்பிக்கிறது. அத்துடன் அச்சிறார்களின் வாழ்வும் வழிதவற ஆரம்பிக்கிறது. குற்றச்செயல்கள், தவறான பழக்கவழக்கங்கள் என அவர்களது பாதைகள் வேறோர் திசையை நோக்கி நகர்கின்றன.

உள்நாட்டுச் சூழலிலே போதிய வருமானமின்மை காரணமாக வெளிநாட்டில் வீட்டுப் பணிப் பெண்ணாகச் செல்ல திட்டமிடுகின்றனர். தான் பழகிய பாதுகாப்பான சூழலை விட்டு, தனது பொறுப்பிலுள்ள பிள்ளைகளை உறவினர்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டு வெளிநாடு நோக்கி பயணமாகும் போது தனது சொந்தக் குடும்பத்தின் கட்டமைப்பு சிதைந்து விடுகிறது. அது மட்டுமன்றி அப்பெண்ணும் புதிய பாதுகாப்பற்ற சூழல், வாழ்க்கைமுறை , பிள்ளைகளைப் பிரிந்து வாழும் நிலை என நிம்மதி இழந்து தவிக்கிறனர். அது மட்டுமன்றி தான் எதிர்பார்த்துச் செல்லும் முறையான தொழில் இன்மை, ஊதியத்தில் இழுபறி நிலை என உடல் உள ரீதியான இன்னல்களை எதிர்கொள்கிறார்கள்.

அரசு சாரா நிறுவனங்கள் மற்றும் வெளிநாட்டுத் தொண்டு அமைப்புகள் உதவிகள் , விழிப்புணர்வுகள், வழிகாட்டுதல்களை தொடராக பெற்ற பெண்தலைமைத்துவக் குடும்பங்கள் சில வெற்றியடைந்தும் உள்ளன. பெண் தொழில் முயற்சியாளர்கள் தங்கள் உற்பத்திகளில் வெற்றி பெற்று வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எனினும் அத்தகைய நிலை குறிப்பிடத்தக்க குறைந்தளவான குடும்பங்களிலேயே காணப்படுகிறது. ஏனைய குடும்பங்கள் சமூக – பொருளாதார ரீதியில் பின் தங்கிய நிலையிலேயே காணப்படுகின்றன. பொருளாதார ரீதியான பின்னடைவுகள் அதிகமாக காணப்படுகின்ற போதும் சமூகப் பிரச்சினைகளும் காணப்படுகின்றன.

ஆகவே பெண் தலைமை தாங்கும் குடும்பங்களின் பொருளாதாரத்தைப் பொறுத்தமட்டில் கூலித் தொழிலைத் தவிர்த்து சுய தொழில் , உற்பத்தி தொழில் முறைகளை மேம்படுத்தவென திட்டங்கள் உருவாக்கப்பட வேண்டும். சந்தை வாய்ப்புகளும் தொடரான வழிகாட்டல்களும் வழங்கப்பட வேண்டும். உள்நாட்டிலே பாதுகாப்பான சமூகக் கட்டமைப்பு உருவாக்கப்பட வேண்டும். எனவே பெண் தலைமைத்துவக் குடும்பங்களை வலுப்படுத்த அனைவரும் முயற்சிப்போம்.

ஜனீறா ஜலீல்
காத்தான்குடி

புதிதாகப் பிறக்கிறேன்

தினமும் மலர்கிறது பூக்கள்–
என்
முற்றத்துச் செடிகளில்....
காய்ப்பதற்குத்தான்.. இன்னும்
காலம் வரவில்லை!

எதிர்பார்ப்புகளோடு..
நாட்களைக் கடத்தி.,
ஏக்கங்களோடுதான்..
என்–பொழுதுகள்
புலர்கின்றன..

இல்லாத ஒன்றைச்
சொல்லிச் சொல்லியே..
எரிகின்ற விறகில்..
எண்ணெய் ஊற்றும்
இரக்கமில்லா இச்சமூகம்!

நொடிப் பொழுதுகளில்..
நொந்து போகிறது வாழ்க்கை.
வேலையற்ற வீணர்களின்
வெட்டிப் பேச்சுக்களால்!

அன்னை ஆயிஷாவும்.
வாரிசு இன்றித்தான்
வாழ்ந்து மறைந்தார்கள்..
உத்தம நபிகளாரின்
உயிர்த் துணையாகி.

இயற்கையோடு போராடி..
இயலாமையால் தோற்காமல்..
பொறுமையோடும்
தொழுகையோடும் தினமும்
புதிதாகப் பிறக்கின்றேன்– உலகில்
இன்னுமோர் சூரியனாக!!

எம்.ரி.தஸ்லீமா
சம்மாந்துறை.

இஸ்லாமியப் பெண்களின் கலாசார ஆடைகள்

ஒரு கண்ணோட்டம்

ஆள்பாதி ஆடை பாதி என்பார்கள். ஆடை ஒரு மனிதனின் ஒர் அங்கமாகக் காணப்படுகிறது. அவ்றத்தை மறைப்பதற்காகவும், தட்ப வெப்ப சூழ்நிலைகளில் இருந்து உடலைப் பாதுகாப்பதற்காகவும், அழகுக்காகவும் ஆடை அணிந்து கொள்கிறோம். ஆடை அணிவது என்பது இந்த மானிடப் படைப்புக்கு மட்டுமே வாய்த்த அதிஷ்டமான விடயமாகும்.

ஒவ்வொரு தேசத்துக்கும், இனத்துக்கும், சமூகத்துக்கும் ஒவ்வொரு கலாசாரம் இருக்கிறது. அவ்வக் கலாசாரத்துக் கேற்பவே ஆடைக் கலாசாரமும் அமைந்து காணப்படுகிறது.

அவ்வாறே தனித்துவமான கலாசாரத்தைத் தன்னகத்தே கொண்ட இஸ்லாமிய சமயத்தில் ஆடைக் கலாசாரம் என்பது மிகவும் அற்புதமானது. ஆண்களுக்கு வேறாகவும், பெண்களுக்கு வேறாகவும் வரையறை செய்யப்பட்டுள்ளது. முஸ்லிம் பெண்கள் முகத்தையும் இரு மணிக்கட்டுகளையும் தவிர ஏனைய உடற்பாகங்களை மறைத்திருக்க வேண்டும் என்பதே இஸ்லாத்தின் கட்டளையாகும் . அதுவே இஸ்லாமியப் பெண்களின் கலாசார ஆடை முறையாகவும் அமைந்து காணப்படுகிறது.

உடலை முழுதும் மூடிய ஆடை அணிந்து கொள்ளவது என்பது பெண்ணுக்குப் பாரமான காரியமல்ல. அதுவே அவளுக்குப் பாதுகாப்பு. இதனைத் ஒரு சுமையாகவோ, அடிமைத்தனமாகவோ, அவலட்சணமாகவோ எந்த இஸ்லாமியப் பெண்ணும் கருதுவதுமில்லை. தூரநோக்கோடு விதிக்கப்பட்ட இந்த ஆடையமைப்பினை சிற்சில வேளைகளில் ஏனைய சமயத்தலைவர்களும், ஏனைய பெரியார்களும் , அறிவியல் மேதைகளும் வியந்து பாராட்டியுள்ளமையினையும் நாங்கள் சுட்டிக் காட்ட முடியும்.

COVID-19 கொரோனாத் தொற்றுக் காலப்பகுதியில் உடலை மறைத்திருப்பது எவ்வளவு பெரிய ஆரோக்கியமான செயல்முறை என்பது உலகறிய நாம் அனைவரும் ஏற்றுக் கொண்ட உண்மையாகும். இஸ்லாம் விதித்துள்ள சட்டதிட்டங்கள், நடைமுறைகள் அனைத்திலும் மனித சமூகத்திற்குப் படிப்பினைகளும், முன்மாதிரிகளும் பொதிந்திருக்கிறன.

கிளர்ச்சியூட்டக்கூடிய,ஆபாசமான அரைகுறை ஆடைகளைப் பெண்கள் அணிவதை இஸ்லாம் தடைசெய்துள்ளது.

"ஆண்கள் பெண்களைப் போலவும், பெண்கள் ஆண்களைப் போலவும் நடக்கக் கூடாது என்றும் ஆடைகளை அணியக் கூடாது என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தடை செய்துள்ளார்கள்."

"ஆண்களில் பெண்களைப் போல ஒப்பனை செய்து கொள்பவர்களையும், பெண்களில் ஆண்களைப் போல ஒப்பனை செய்து கொள்பவர்களையும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் சபித்தார்கள்."

அறிவிப்பவர் : இப்னு அப்பாஸ் (ரலி)

சிப்பிக்குள் சிறைபட்டுக் கிடக்கும் முத்தினைப் போலவே இஸ்லாமிய பெண்களின் ஆடை முறையும் அவளுக்கு அங்கீகாரத்தையம் கௌரவத்தையும் அழகையும் பெறுமதியையும் தேடித் தரக்கூடியது.

இஸ்லாமியப் பெண்களின் ஆடையைப் பொறுத்தவரை பின்வரும் நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

1. அவ்றத்தை (உடம்பில் அவசியம் மறைக்க வேண்டிய பகுதி) மறைப்பதாக இருக்க வேண்டும்.
2. உடலின் நிறம் வெளிப்படக்கூடிய மெல்லிய ஆடை தவிர்க்கப் படவேண்டும்.
3. உடலின் அங்கங்கள் வெளிப்படும் விதத்தில் இறுக்கமான, ஆபாசமான ஆடையாக இருக்கக்கூடாது.
4. ஆண்கள் அணியக் கூடிய ஆடைகளுக்கு ஒப்பான ஆடைகளை பெண்கள் அணிவதும் கூடாது.
5. பெண்கள் அணிகின்ற ஆடைகள் அடுத்தவரின், அல்லது அந்நிய ஆண்களின் பார்வையைக் கவரக்கூடியதாக இருக்கக்கூடாது.

சிறுவயது முதலே பெண்பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர்கள் ஒழுக்கமான ஆடைகள் அணியக் கற்றுக் கொடுத்தால் பருவ வயதில் பக்குவமான ஆடைகளை அணிந்து கொள்வார்கள். இதன் மூலம் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

பெண்கள் அங்கங்கள் வெளியே தெரியக்கூடிய நவநாகரிகமான , இறுக்கமான,அரைகுறை ஆடைகள் அணிந்து வெளியே திரிவதன் மூலம் ஒழுக்கமான கட்டுக்கோப்பான ஆண்களின் கவனங்கள் கூட சலனப்பட்டுப்போகின்றன. அரைகுறை ஆடைக் கலாசாரம் தான் பெண்களுக்கெதிரான பாலியல் துஷ்பிரயோகம் இடம் பெறக் காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

ஒரு பெண்ணின் ஆடை விடயத்தில் தந்தையின் கண்ணியமும், சகோதரனின் கௌரவமும் தாயின் கண்காணிப்பும் தங்கியுள்ளது. பெற்றோரின் அல்லது கணவனின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும் பெண்களின் ஆடைத்தெரிவுக்கும் அவர்களே பொறுப்பாளர்களுமாவார்.

”ஒவ்வொருவரும் பொறுப்பாளர்கள் .தங்களது பொறுப்புப் பற்றி மறுமையில் விசாரிக்கப்படுவார்” என்று அல்- குர்ஆன் விபரிக்கின்றது.

இஸ்லாமிய வரையறைகளுக்குட் பட்ட ஆடைகளையே பெண்கள் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். மாறாக அந்நிய ஆடவரின் கவனத்தை ஈர்க்கக் கூடிய ஆடைகளை, அவர்களை பாவம் செய்யத் தூண்டக் கூடிய ஆடைகளை அணியும் பெண்கள் நரகத்துக்குச் சொந்தமாக ஆகிவிடுவார்கள்.

கறுப்பு நிறத்தில் இஸ்லாமிய ஆடைகள் அமைய வேண்டும் என்றோ, அல்லது இந்த நிறத்தில் தான் பெண்கள் ஆடைகள் இருக்க வேண்டும் என்றோ அல்- குர்ஆனிலோ ஹதீஸிலோ கூறப்படவில்லை. இஸ்லாமிய வரையறைகளுக்குட்பட்ட, அவ்றத்தை மறைக்கக் கூடிய எந்த நிற ஆடைகளையும் அணிந்து கொள்ள முடியும்.

தற்கால உலகில் பெண்கள் மெல்லிய ஆடைகளை, கண்ணாடி போன்று உடல் உறுப்புக்களை வெளிப்படுத்தக் கூடிய ஆடைகளை, உடலோடு ஒட்டிய ,உடம்பின் வளைவு சுழிவுகள் தெரியக்கூடிய ஆடைகளை அணிகின்றனர். இதனால் ஆடை அணிந்தும் நிர்வாணமாக அவர்கள் காட்சி தருகின்றனர். இதனை நபியவர்கள் எதிர்வு கூறியுள்ளதுடன் இத்தகையவர்களை கண்டித்தும் உள்ளனர்.

எதிர் காலத்தில் சில பெண்கள் அவர்கள் ஆடை அணிந்தும் நிர்வாணமாக இருப்பார்கள்' என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

(நூல் : முஸ்லிம் 3971)

இன்றைய நவநாகரிக உலகில் நவீன நங்கையர் பலர் அரை குறை ஆடைகள் அணிந்து மறைக்க வேண்டிய பகுதிகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டுகின்றனர்.

ஒருவரின் நடை உடை பாவனைகள் அவரின் ஒழுக்க நடைமுறையில் பெரும் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

இனிய இஸ்லாம் மார்க்கம் எந்த செயலை அல்லது கட்டளையை விதித்தாலும் அதில் தூரநோக்கும் படிப்பினைகளும் நிறைந்திருக்கும். எனவே இஸ்லாமியக் கண்ணோட்டத்தில் பெண்களின் ஆடை அலங்காரத்துக்கும் சட்டங்கள் விதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கு பல்வேறு உள்ளார்ந்த அர்த்தங்களும் நிறைந்திருக்கின்றன.

எனவே இஸ்லாமியப் பெண்களின் கலாசார ஆடைகள் அழகும் , பாதுகாப்பும் , கண்ணியமும், கௌரவமும் அளிக்கும் வகையில் அமைந்திருப்பதுடன் ஏனைய கலாசாரங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் தனித்துவம் மிக்கதாகவும் காணப்படுவது அவ் ஆடைகளுக்குரிய தனிச்சிறப்பாகும்.

ஹாஜறா கலீலுர் ரஹ்மான்
காத்தான்குடி

வீணை மீட்டிய கைகள்

“உங்களுக்குப் பெண் குழந்தை பிறந்திருக்கு”

“அல்ஹம்துலில்லாஹ்....” என ஆசையுடன் தன் இரு கைகளாலும் அக் குழந்தையை ஏந்தி முத்தமிட்ட தருணங்களை இமைக்க மறந்து சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தார் முஆத்.

“என்னங்க... ரொம்பப் பயங்கரமான யோசனையா இருக்கும் போலயே...!”

“ஆ... அதெல்லாம் ஒன்னுமில்ல யுஸ்ரா. நம்ம மகள் பிறந்த தருணத்த நினைச்சுப் பாத்துட்டு இருந்தன். இப்போ தான் பிறந்த மாதிரி இருக்கு... அதுக்குள்ள A/Level படிக்குற வயசுக்கு வளந்துட்டாளே... அது தான்”

“நல்ல ஆள் தான் நீங்க... உங்க பிள்ள மட்டுமா அப்படி வளருது, உங்களுக்கும் தான் அவ பிறக்கும் போது இருந்த வயச விட 19 வயசு கூடியிருக்கு... அதுக்காக உங்கள யாராச்சும் கிழவன்னு சொன்னா ஒத்துக்குவிங்களா என்ன?”

“ஆஹ்... இது நல்ல கதையா இருக்கே.. நான் அதுக்கு சொல்லல... நீங்களும் நானும் மௌலவி. பொதுவாவே எங்கட ஊர்ல மௌலவிமார்ட பிள்ளைகள் ஒரு மௌலவியாகத்தான் ஆகனும்னு எழுதப்படாத சட்டம் ஒன்னு இருக்கு... ஆனா நான் ஏன்ட பிள்ளைய ஒரு நல்ல டீச்சரா

ஆக்கனும்னு ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டு அவளப் படிக்க வைக்கிறன். மாஷா அல்லாஹ்னு அவ நம்ம இரண்டு பேரையும் விட நல்ல இபாதத்தான ஒரு பிள்ள. அவளப் பாக்குறதுக்கே எனக்கு ஆசையா இருக்கு"

"எல்லாம் உங்கட வளர்ப்புங்க... அது எப்பவுமே தப்பாகாது" என தம் குழந்தையைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்த கணவன் – மனைவி இருவரும் தத்தம் வேலைகளைக் கவனிக்கத் தொடங்கினர்.

"ஏய் சியா... love today படம் பாத்தியாடி?"

"ஓஹ்.... என்ன மாதிரி படம்டி அது! சான்ஸே இல்ல... சூப்பரா இருந்துச்சு"

"க்கும்.... சியாதா பேருக்குத் தான் மௌலவிட மகள்... ஆனா வர்ற புதுப்படம் எல்லாம் முதல்ல பாக்குறது அவ தான்"

" ஏன்டி! மௌலவிட பிள்ள என்டா மலக்குகளா நாங்க... எங்களுக்கும் உணர்ச்சி இருக்குது தானடி" என்றவாறு தம் பாடசாலை நண்பிகளிடம் உரையாடிக் கொண்டிருந்தாள் முஆத்தின் அன்பு மகள் சியாதா.

சியாதா தன் பெற்றோரிடம் எப்பொழுதும் தன்னை ஒரு நல்ல குணமுள்ள பிள்ளையாகவே காட்டிக் கொள்வாள். வீட்டில் அவர்கள் இருவரது கண்டிப்பும் அன்புடன் கூடிய கட்டுப்பாடுகளுமே அவளை அவ்வாறு செய்வித்தன. ஆனால் தன் பெற்றோரில்லாத இடங்களில் அதற்கு முற்றிலும் மாற்றமான ஒரு பெண்ணாக அவள் நடந்து கொள்வாள்.

அத்தோடு மனதுக்குப் பிடித்த வாழ்க்கையை யாருடைய தொந்தரவும் இல்லாமல் வாழ வேண்டும்.... உலகில் கிடைக்கும் அத்தனை சுக இன்பங்களையும் அனுபவிக்க வேண்டும் என அவற்றைத் தேடி அலையும் பட்டாம் பூச்சியாகவே பறந்து திரிவாள். அவளுடைய வயதும் இன்பயமான இம்மாய உலகும் கூட இதற்கொரு காரணம் எனலாம்.

நாட்கள் இவ்வாறு சென்று கொண்டிருக்க சியா க.பொ.த. உயர்தரப் பரீட்சையில் சித்தி அடைந்து பல்கலைக்கழகத்திற்கும் தெரிவானாள். இதுவரையில் அவளைப் பிரிந்திடாத பெற்றோர் முதல்முறையாக அவளது பிரிவினால் வாடினர். "மகள்... முதன்முதலா வீட்ட விட்டு வெளியிடம் போகப் போறிங்க... குடும்பத்துல எல்லாரும் உங்கள கெம்பஸ்'க்கு அனுப்பாம கல்யாணம் முடிச்சுக் கொடுக்க சொல்லி எவ்வளவோ சொன்னாங்க... ஆனா என்ட பிள்ள நல்லா படிச்சு ஒரு நல்ல நிலமைக்கு வரனும்னு நாங்க இரண்டு பேரும் ஆசப்பட்டு உங்கள படிக்க அனுப்புறம்... யாரையுமே தெரியாத அந்த இடத்துல உங்களோட ஈமானையும் கல்பையும் பாதுகாத்துகிட்டு நீங்க வாழ்ந்தா இன்ஷா அல்லாஹ் உங்களுக்கு அல்லாஹ் துணையா இருப்பான்." என தந்தைக்கே உரிய அரவணைப்புடன் அவளைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுப்பி வைத்தார் முஆத்.

அங்கு சென்ற சில மாதங்களின் பின்னர் சியாதாவின் நடவடிக்கைகள் முற்றிலும் மாறுபடத் தொடங்கின. தன்னைக் கட்டுப்படுத்த யாருமே இல்லை என்ற எண்ணம் மேலோங்க , தான் இதுவரை வாழ்ந்து வந்த கட்டுப்பாடுகளுடன் கூடிய வாழ்க்கைக்கு விடுதலை கிடைத்து விட்டதாக எண்ணிய அவள் அங்கு தன் ஈமானிய வாழ்வையும் மறக்கத் துணிந்தாள்.

அத்தோடு தன் பிள்ளை நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்ற அக்கறையில் முஆத் அவளுடன் ஒவ்வொரு நாளும் தொலைபேசியில் உரையாடிய போது "வாப்பா... எனக்கு நிறையப் படிக்க இருக்கு.. இனி அடிக்கடி கோல் பண்ணாதிங்க வாப்பா... ஏதாவது தேவைன்னா நானே பண்றன்" என்று கூறிய மகளது வார்த்தைகளைக் கண்மூடித்தனமாக நம்பிக் கொண்டிருந்த முஆத்திற்கு வந்தது அந்த தொலைபேசி அழைப்பு.

"ஹலோ... சியாதாட வாப்பா தானே நீங்க! நான் சியாதாட ப்ரண்ட் யும்னா பேசுறன்.. நீங்க கொஞ்சம் கெம்பஸ் வரைக்கும் வந்துட்டுப் போக

ஏலுமா? ரொம்ப முக்கியமான விசயம் ஒன்னு பேசனும்" என்று அழைப்பு துண்டிக்கப்பட்டதும் , "தன் மகளுக்கு எதுவும் பிரச்சினையாக இருக்கக் கூடாது... அவள் நன்றாக இருக்க வேண்டும்" என்ற பிரார்த்தனையுடன் மனம் துடிதுடிக்க பல்கலைக்கழக வளாகத்திற்குள் நுழைந்தார்.

அவரது வருகைக்காகக் காத்திருந்தது போல வழியில் நின்றிருந்த யும்னா அவரைக் கண்டதும் "அவசரமா வாங்க வாப்பா... நாங்க எல்லாரும் எவ்வளவோ சொல்லியும் சியா கேக்குற மாதிரி தெரியல... உங்க யார் கிட்டையும் எதுவும் சொல்ல வேணாம்னு உங்களோட நம்பர் கூட எங்களுக்கு கிடைக்காத மாதிரி பண்ணிட்டா... இப்போ எல்லாமே கை மீறிப் போறதப் பாத்துட்டு , ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டு உங்க நம்பர் கண்டுபிடிச்சு கோல் பண்ணன்... அவசரமா வாங்க" என்று உடல் நடுங்க அவரது கையைப் பற்றிய யும்னா அவரை மிக வேகமாக இழுத்துச் சென்றாள்.

எண்ணம் முழுவதும் மகளை நிறைத்திருக்க கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்டது போல் அவளது இழுப்பிற்கு ஈடுகொடுத்துச் சென்ற முஆத் அங்கே கண்ட காட்சி....

இத்தனை காலமும் தான் இறைவனைப் புகழ்ந்து , இஸ்லாமிய சீரில் முறையாக வளர்த்ததாக நினைத்துக் கொண்டிருந்த தன் அன்பு மகள் சியா... சிங்கள நண்பர்கள் புடை சூழ , ஒரு சிங்களப் பெண்ணாகவே தன்னை மாற்றிக் கொண்டு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வாலிபன் ஒருவனைக் கரம் பிடித்ததோடு, பதிவுத் திருமணமும் செய்து கொண்டிருந்தாள்.

வார்த்தைகள் ஊமையாக கண்கள் கண்ணீரைச் சுரந்தவாறே , நடப்பது கனவாக இருக்கக் கூடாதா என ஏங்கி நின்ற முஆதின் கரம் பற்றிய யும்னா, "அவ உலக இன்பத்துக்காக மறுமை இன்பத்த மறந்துட்டா வாப்பா" என்றாள். அவளது கையைத் தட்டி விட்ட முஆத், கால் போன போக்கில் திரும்பி நடக்கத் தொடங்கினார். ஒருவாறு பஸ் ஏறி ஊர் வந்து சேர்ந்து, நடந்ததை மனைவியிடம் கூறிய முஆத் , சியாவைப் பெற்று வளர்த்து பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுப்பிய காலம் முழுவதையும் மனக் கண்ணிலே நினைத்துக் கொண்டிருந்தார். அந் நினைவுகள் தொடர்ந்தும் இம்சிக்கத் தொடங்க , அதற்கு மேல் தாங்க முடியாமல் உறங்கிப் போனார்.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்த முஆத் அதிகாலை விடியலிலும் எழுந்திருக்கவில்லை... பள்ளிவாயலில் அறிவிக்கப்பட்ட அவரது ஜனாஸா செய்தி மொத்த ஊரையுமே எழுப்பியது.

என். எஸ். சதீகா றஸ்லி
புத்தளம், றசூல் நகர்

A soul in agony ...!

Of the tree you sow
Not hoping to be a bud that grow
Let me be a dried leave on the floor...

As a flowing river
If you are
I'm not hoping
To paddle a canoe
Let me be on the edge
As a bank

In the vast sky
I have no desire to be a shining moon
Let me be a flying skylark

I have no dreams to be
The theme of the poem you write
Allow me to be a reader
My dear ...

I won't hold your hands
And listen to your stories
By looking at the shadow of your foot
I will be relieved ...

A little place in your heart and soul
I do not expect it at all
Am I lucky enough to stand aside
In a corner where you reside ?
I have no choice beside...

For nurturing you in my womb
Enough for me is a dark room
Till I leave for my tomb...!

In a corner that is gloomy
lamenting in agony
Shedding tears is your mother...!
Dear son, I'm your mother...!!

அலறுகின்ற ஆத்மா ...!

நீ விதைக்கும் மரத்தின்
தளிராக வேண்டாம்
காய்ந்து போன
சருகாக இருக்கிறேனே...

ஓடும் நதியாக
நீ இருந்தால் நான்
ஓடமாக வேண்டியதில்லை
ஓரத்தில் கரையாக இருக்கிறேனே...

விரிந்த வானில்
பளபளக்கும் நிலாவாக நான் ஆசைப்படவில்லை
பறக்கும் வானம்பாடி ஆனாலே போதும்...

நீ எழுதும் கவிதைக்கு கதாநாயகிக்
கனவெல்லாம் எனக்கில்லை
வாசகியாகவாவது இருந்து விட
அனுமதியேன் ...
கரம் பற்றிக் கதை கேட்க அவாவில்லை
கால் நிழல் பார்த்து
நிம்மதி அடைகிறேனே...

உன் உள்ளத்தின் ஓரத்தில்
கூட நான் பதிந்து இருக்க எதிர்பார்ப்பில்லை..
உன் வீட்டு மூலை ஒன்றில்
ஓரமாய் நிற்கவாவது பேரில்லையா எனக்கு...

கருவறை இருட்டுக்காகவேனும்
கரை சேரும் வரை
கதியே என இருட்டு அறையில்
ஒரு இடம் தந்து விடு..
கால் மடக்கி தலை வைத்து
உனை சுமந்தற்காய்
நன்றி சொல்கிறேன்...

இப்படிக்கு
இருட்டு அறையில்
இருப்பாரின்றி
அலறும் தாய்..

Original poem by: Humadha A Gaffar
Transleted by: Mareena Ilyas Shafee

இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்கள்

இலக்கியச் செழுமை மிக்கது அருள்மறை அல் குர்ஆன். இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்கள் தனி மனித, சமூக, பண்பாட்டு உயர்வுகளை உள்ளடக்கியே அமைந்துள்ளன. காப்பியங்கள்,புராணங்கள்,ஞானப் பாடல்கள், சிற்றிலக்கியங்கள் என்று இஸ்லாமித் தமிழ் இலக்கியங்கள் தொட்டுத் துலங்காத துறைகளே இல்லை எனலாம்.

தமிழகத்திலும், இலங்கையிலும் முஸ்லிம்களின் சமூக உருவாக்கத்தின் வளர்ச்சியினால் இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்கள் தோற்றம் பெறத் தொடங்கின. முஸ்லிம்கள் தமது மார்கத் தேவைகளுக்கும், சமூகத் தொடர்பாடல் தேவைகளுக்கும் தமிழையே பயன்படுத்தியுள்ளனர். எனவே பழங்காலத்தில் நமது சமூகத்தினரை சமயத்தின்பால் ஆற்றுப்படுத்தவும், பொழுதுபோக்காகவும் இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்கள் படைக்கப் பட்டதாக கூறப்படுகின்றது.

காலத்தின் கண்ணாடியாகக் கருதப்படுவது இலக்கியம். கலாசார பண்பாட்டுப் பாரம்பரியங்களை எடுத்துக் காட்டுவதில் இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கிய வடிவங்கள் பெரும் பங்காற்றியுள்ளன. இன்றைய இளம் சந்ததியினருக்கு அவை எட்டாக்கனியாகவும், இலைமறை காயாகவும் இருப்பதென்பது கசப்பான உண்மையாகும்.

பிற கலாசார தாக்குதல்களிலிருந்து சமுதாயத்தை மீட்டெடுப்பதற்கு, இஸ்லாமிய மார்க்கச் செய்திகள் அடங்கிய பாடல்கள், முனாஜாத்த்துக்கள் இன்றியமையாத தேவையாக இருந்தது. இதற்கு அரபுத் தமிழ் நல்லதொரு ஊடகமாக பயன்படத்தப் பட்டது. மார்க்கத்தை மக்கள் மனதில் பதியச் செய்வதற்காக, உள்ளதை உள்ளவாறு சொல்லியும், சில கற்பனைப் புனைந்துரைகளாலும் மக்கள் மனங்களை இலக்கியங்களால் நிரப்பினர் அக்காலப் புலவர்கள்.

தமிழ் பேசும் முஸ்லிம்களால் அரபுத் தமிழ் இலக்கியங்கள் முன்வைக்கப்பட்டன. அருள்மறை அல் குர்ஆனை சிறப்பாக ஓதுவதில் காட்டிய ஆர்வம், அரபு மொழியை சரளமாக வாசிக்கவும் எழுதவும் உந்து சக்தியாய் அமைந்தது. இஸ்லாமியக் கருத்துக்களையும், வரலாற்றுச் சம்பவங்களையும் எடுத்துரைக்க அரபுத் தமிழை சமயோசிதமான உத்தியாகக் கையாண்டனர்.

அன்றைய காலகட்ட முன்னோர், அரபியில் எழுதப்பட்டவைகளையும், அரபுத்தமிழில் எழுதப்பட்டவைகளையும் புனிதமாகக் கருதி பொன்னே போல் போற்றியுள்ளனர். அதனால் இலக்கியங்களையும் புனிதமாகக் கருதி மனனமிட்டு பாதுகாத்துள்ளனர்.

இஸ்லாமியத் தமிழ் சிற்றிலக்கியங்கள் வரிசையில் 1572 இல் இயற்றப்பட்ட ஆயிரம் மஸ்அலா என்பது புதிர்த்தன்மையுடன் கூடிய கேள்விகளைக் கேட்க, அதற்கு பதில் அளிப்பதாக அமைந்துள்ளது. இதனை அரபியில் சுவால் ஜவாப் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதன் பின்னர் நூறுமஸ்அலா இலக்கியமும் தோன்றியது. அடுத்து வெள்ளாட்டி மஸ்அலா இது அரசவையில் ஏவல் செய்யும் பணிப்பெண், ஞானிகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிப்பதுபோல அமைந்திருக்கும்.

இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியத்தில் உமறுப் புலவர் இயற்றிய சீறாப் புராணம் சிறப்பு வாய்ந்த இஸ்லாமியத் தமிழ் பெருங்காப்பியமாகும். இது பெருமானார் முஹம்மத் ஸல் அவர்களது வாழ்க்கை வரலாற்றைக் கூறுகின்றது. விலாதத்துக் காண்டம், நுபுவத்துக் காண்டம், ஹிஜ்ரத்துக் காண்டம் என்ற மூன்று காண்டங்களையும், 5026 பாடல்களையம் கொண்டமைந்துள்ளது. இரசூல் கோல் காவியம், இரத்தின முஹம்மது காரண சரித்திரம், மஹ்ஜபீன் காவியம், திப்பு காவியம், உமறு நெய்னா புலவர்

பாடிய புஹாரி காவியம், சின்ன சீறா, முஹ்யித்தீன் புராணம், திருக்காரண புராணம்,நாகூர் புராணம், என்ற சிற்றிலக்கியங்களும் தோற்றம் பெற்றன.

அடுத்து இஸ்லாமிய சிற்றிலக்கிய வகையில் மாலை நூல்கள் பிரதான இடம் வகிக்கின்றன. மாப்பிள்ளை லெப்பை ஆலிம் பாடிய ரசூல் மாலை, செய்கு முஸ்தபா ஆலிம் இயற்றிய மீசான் மாலை நவமணிமாலை, தோகை மாலை, யாசெய்யிது மாலை, பத்ரு ஸகாபாக்கள் புகழ்கூறும் பத்ருமாலை, முஹியித்தீன் ஆண்டகை வரலாறு கூறும் முஹியித்தீன் மாலை இதில் வெண்பா, சிந்து கையாளப்பட்டுள்ளது.

“வெண்பா – பொன்னகர் அனைத்தும் சேர்புவி மானுடர் போத்தும்

மண்ணகர் சுருதி மேவும் பாதுக்ஷா முஹியித்தீன் மேல..

சிந்து இன்னிசை – தன்னானே தானே தன்னானே தானே

தானே தானா தானா தனா
மண்டலம் புகழும் அபூ ஸாலிஹு
மைந்தர் அப்துல் காதிருமே
சென்றார் மஜ்லிஸில் தீனோர் சூழ
சிங்க கொடியுமே நின்றிலங்க”

ஜம்ஹுத்துமாலை, அதபுமாலை, மஹ்ரீபா மாலை. பெருமானாரின் விண்ணுலக யாத்திரை பற்றிக்கூறும் மிஹ்ராஜ் மாலை, மணி முத்துமாலை, கனகாபிசேக மாலை, இராஜமணிமாலை, தோகை மாலை,

பெண்புத்தி மாலையில் பெண்களுக்கான அறிவுரைகளை இசைநயத்தோடு பாடப்பட்டுள்ளது.

“தலை வாசலிலே நின்றுமே மயிலே – நீ
தலை சீவாதே குயிலே – நீ”

இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்களுள் கதை இலக்கியங்களும் சிறப்பிடம் பெறுகின்றது. உரை செய்யுள்,பாட்டிடை வைத்த உரை என்ற வடிவங்களில் கதை இலக்கியங்களை காணமுடிகின்றது. இது கிஸ்ஸா என்ற அழைக்கப்படுகிறது. ஸைத்தூன் கிஸ்ஸா, விறகு வெட்டியார் கிஸ்ஸா என பல சரித்திரக் கதைகள், உட்பட பிறைப்பாட்டு என்ற இலக்கியவடிவமும் காணப்படுகின்றது. பிறை வடிவத்தில் அமர்ந்து தலைவர் ஒரு சம்பவத்தை கதையாகவும் பாட்டாகவும் நிகழ்த்துதல். வில்லுப்பாட்டை நிகர்த்ததாகும்.

அத்துடன் கலிமாகோர்வை,கஸீதா, தலைப் பாத்திஹா என்ற அரபுத் தமிழ் இலக்கியம் முஸ்லிம் பெண்கள் மத்தியில் பிரபலம் பெற்றதொன்றாகும்.,ஓசை நயம் பொதிந்த பாடல் வரிகள் நயக்கத் தக்கவையாகும்.

“மாதர்கள் நாயகி மாகதீஜா மானே – எங்கள்
மாமதியே நிதியே மஹ்மூதருள் தேனே.” என்றும்,
ஞானப் பெண் பாடலில் முதலாம் பாடலிலே
“அஞ்ஞான விளக்கம்
அலங்கார ஞான விளக்கம்
சுத்தமுடன் எங்கள் சீமானைக் காண
சுத்தமான ஞான விளக்கம்”

பாத்திமா நாயகி ஊஞ்சல்பாட்டு, நபி முனாஜாத்து, கலிமாகோர்வை, தீன் பாட்டு, திரு கல்யாண வாழ்த்து, நூர்நாமா, ஸலாம்பைத், பாத்திமாநாயகி வாழ்த்துப்பாடல், குறமாது, சைதத்துப்படைப்போர், பிள்ளைத் தமிழ், புதுகுக்ஷ்க்ஷாம், படைகொண்ட சரித்திரம், தபூக் சரித்திரம், யூசுப்நபி சரித்திரம், நபிநாயக மான்மியம், மணி மொழிக் குறள்வெண்பா, ரசூல்சதகம், ஆசாரக்கோவை, கஸல், நூர்நாமா, சகராத்துநாமா, மையத்துப் புலம்பல், நாட்டார் பாடல்கள், ஞானஅகீதாகும்மி, பதம்பாடல், மஹ்ரிபத்தின் தாலாட்டு, குணங்குடி மஸ்தான் ஞானப் பாடல்கள், சித்திலெப்பை எழுதிய அசன்பே சரித்திரம், புதினம் என்ற அடைமொழி கொண்ட நாவல் இலக்கியம், சிறுகதை, கவிதை, நொண்டி நாடகம், அப்பாஸ் நாடகம், அலி பாதுக்ஷா நாடகம்... என்று விரிவஞ்சி விடுக்கத் தக்க இன்னோரன்ன இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்கள் இஸ்லாமியர்களால் ஆக்கி அளிக்கப்பட்டன என்பது மகிழ்ச்சி தரும் விடயமாகும்.

இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்கள் கலைத்துவம் மிளிர்பவை. இவ்வாறு எண்ணற்ற இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்கள், நமது முன்னோர் நமக்காக விட்டுச்சென்ற முதுசங்கள். அவற்றைத்தேடிப் பாதுகாக்க வேண்டியது இளையோர் கைகளிலே உள்ளது.

“இஸ்லாம் எங்கள் வழி
இன்பத் தமிழ் எங்கள் மொழி
வாழ்க இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியம்!”

ஏ.யூ.எல்.எஸ் அரபா மன்சூர்
– கண்டி –

என் சிறகில் சிக்கிய வானம்

- நூல் மதிப்பாய்வு -

தமிழ், அழகு நடை, சுவையான சொல்லாட்சி மொத்தத்தில் அற்புதமான எழுத்தோட்டம்.

என் சிறகில் சிக்கிய வானம் எனும் நூலின் அட்டைப்படத்தில் பிரமிடுகளும் பின்னால் அழகிய நீர்வீழ்ச்சியும் பச்சைப் பசேல் என்ற அடர்ந்த மரங்களும் இது ஒரு பயணக் கட்டுரையாக இருக்கலாம் என்ற எண்ணத்தை தந்தது. உள்ளே அஷ்ஷெய்க் ஏ.சி. அகார் முஹம்மது ஜாமியா நளிமியா கலாசாலையின் முதல்வர் அவர்களது அணிந்துரையுடனும் முஹம்மது முஹ்சின், அவுஸ்திரேலிய தமிழ் வானொலியின் வளர்பிறை தயாரிப்பாளரின் ஆசிச் செய்தியுடனும், தமிழ் நெஞ்சம் அமின் அவர்களின் வாழ்த்துப் பாவுடனும் கலாநிதி மரீனா இல்யாஸ் ஷாபி அவர்களின் சிறகுகள் விரிகின்றன.

அஷ் ஷெய்க் ஏ.சி. அகார் முஹம்மது அவர்கள் தனது அணிந்துரையில் ”கலாநிதி மரினா இல்யாஸ் தான் மேற்கொண்ட ஆன்மீக யாத்திரையை பயணக் கட்டுரையாக வடித்துள்ளார்” என்று குறிப்பிடுகின்றார். இக்கூற்று முற்றிலும் உண்மை என்பதை நூலினுள்ளே நுழைந்தவுடன் உணர முடிந்தது. நூலாசிரியரின் முன்னுரையில் தனது கணவன் ஷாபி அவர்கள் இறக்கைகளோடு தன்னை அடைந்ததாகவும் அந்த இறக்கைகளின் உதவியுடன் தனது கனவுகள் நிறைவேறின என்றும் கூறுகின்றார். மேலும் தங்களது பயண அனுபவங்களை முகநூலில் பதிவிட்ட வேளைகளில் கிடைத்த பின்னூட்டங்களும் பாராட்டுக்களுமே இப்பயணக் கட்டுரைகளை நூல் உருவாக்குவதில் உத்வேகத்தை ஏற்படுத்தியதாக கூறுகின்றார். சமூக வலைத்தளங்களும் முகநூல் பாவனையும் மிகவும் தாழ்வாக எடை போடப்படும் பலரிடையே சிறந்த முயற்சிகளுக்கும் இவை காரணமாகின்றது என்பதை இந்நூல் உருவாக்கம் சுட்டி நிற்கின்றது.

இனி நூலின் உள்ளே நுழையும் போது தனது 40 நாள் ஆத்மீகச் சுற்றுலாவில் ஜோர்டான், பலஸ்தீன், எகிப்து, மற்றும் மக்கா, மதினா, ஆகிய இடங்களைத் தரிசித்த பொழுது தான் பெற்ற அனுபவங்களை 21 கட்டுரைகளாகத் தொகுத்துள்ளார்.

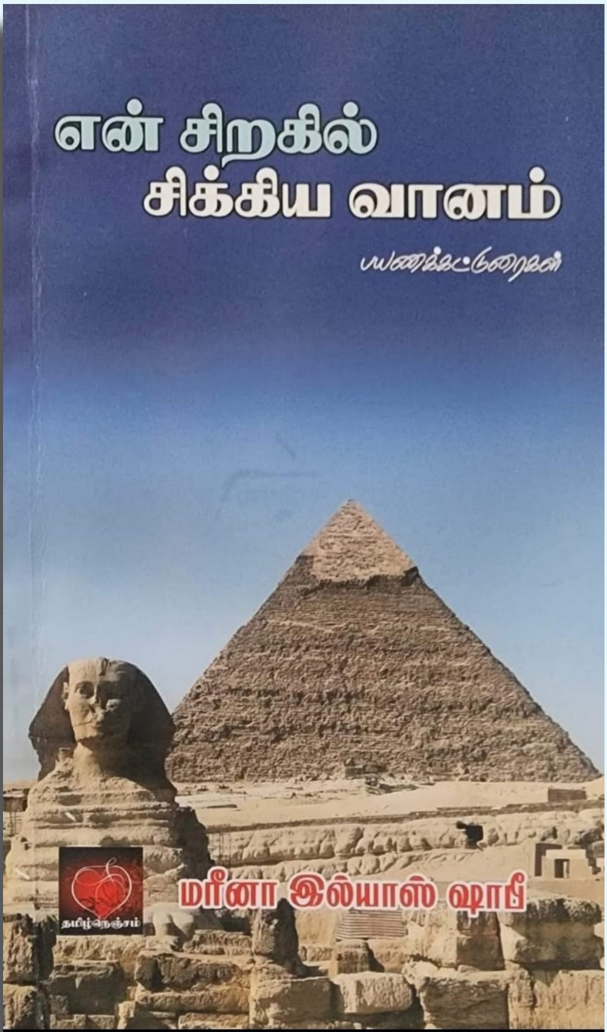
இந்நூலை வாசிப்பவர்கள் உணர்கின்ற மிகவும் முக்கியமான ஒரு விடயம் வாசகரை நூலாசிரியர் தன்னுடன் இணைத்துக்கொண்டு பயணிக்கின்ற ஒரு பாங்கு, மிகவும் அருமை. இவரது சிறந்த எழுத்துப் புலமைக்கும் தான் ஒரு சிறுகதையாளர் என்பதற்கும் இதுவே சான்று. ஒவ்வொரு பயணக் கட்டுரை வாசிக்கும் போதும் நான் அவ்விடத்திற்கெல்லாம் சென்றது போல ஒரு உணர்வு என்னுள் ஏற்பட்டது. மிக அதிகமாக இக்கட்டுரைகளில் இஸ்லாமிய வரலாறு, அல்குர்ஆனிய ஆயத்துகள், நபிமார்களின் வாழ்வியல், மறுமை, மாற்றம் தேவைப்படும் விடயங்கள் என்பன மிகத் தெளிவாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. நூலாசிரியர் முயற்சி எடுத்து இருந்தால் பயணம் 12, 13, 17 மற்றும் 19 ஆகிய கட்டுரைகளுக்கும் அவ்வாறு இஸ்லாமிய வாழ்வியலுடன் தொடர்புபடுத்தி மேலும் விளக்கம் கொடுத்திருக்க முடியும்.

கீழே உள்ள அட்டவணையில் ஒவ்வொரு பயணத்திலும் அவர் தரிசித்த இடங்களும் எவ்வாறு அவற்றை

இஸ்லாத்துடன் இணைத்துள்ளார் என்பதைப் பற்றியும் சுருக்கமான ஒரு விளக்கத்தை பெற முடியும்.

கட்டுரை	தரிசித்த இடங்கள	ஆதாரம்
பயணம் 01	ஜேர்தானின் ஸஹாபி மரம், அருள் பாலிக்கப்பட்ட மரம்.	லிவாஹுகுல் ஹம்து மறுமையில் நிழல்; தரும் மரம்
பயணம் 02	ஜேர்தானின் அம்மான் நகருக்கு அண்மையிலுள்ள குகை.	ஸூரதுல் கஹ்ப், அல்குர்ஆன் 18:09; ரஹீம் உடையவர்கள் (ஏட்டுக்குரியவர்கள்), அங்கே 300 வருடங்கள் சிலர் உறங்கினா.
பயணம் 03	ஜேர்தான் நாட்டின் எல்லையிலுள்ள சாக்கடல்	ஹஸ்ரத் லூத் (அலை) வாழ்க்கை அல்குர்ஆன் 11:77
பயணம் 04	ஜேர்தானிலுள்ள நேபோ மலை சுஹைப் நபியின் அடக்கஸ்தலம் அருகேயுள்ள பள்ளிவாசல்	முஸா (அலை), சுஹைப் (அலை)
பயணம் 05	பலஸ்தீனின் ஜெருசலம் பைத்துல் மு;கத்தஸ்	மிஃராஜ் இஸ்ரா அல்குர்ஆன் 17:1
பயணம் 06	மஸ்ஜிதுல் அக்ஸா மற்றும் குப்பதுஸ் ஸஹ்ரா ஹரம் ஷரீப்	கலீபா உமர் (ரலி) ஜெருசலப் பயணம் / ஆட்சி
பயணம் 07	மீண்டும் மஸ்ஜிதுல் அக்ஸா	சுலைமான் (அலை) இப்றாஹீம் (அலை) முஹம்மத் (ஸல்)
பயணம் 08	மீண்டும் குப்பத்துஸ்; ஸஹ்ரா	முஹம்மத் (ஸல்)- மிஃ;ராஜ் பயணம் நபி; பாதம் பதித்த பாறை -;தடம்
பயணம் 09	அல்ஹலீல் பள்ளிவாசல்	இப்றாஹிம் (அலை) ஸாரா (அலை) மாவீரர் சலாஹுதீன் அய்யுப் தஜ்ஜால் வருகை.
பயணம் 10	எகிப்து தூர்சினா மலை	மூஸா அலை அல்குர்ஆன் 07:143
பயணம் 11	மதியன் பிரதேசம்	மூஸா அலை கிணறு / நீருற்று
		அல்குர்ஆன 22: 28

பயணம் 12	கைரோ நகர்: கிசா பிரமிட்	....
பயணம் 13	நைல் நதி	மூஸா அலை
பயணம் 14	கைரோ மியூஸியம் தொல்பொருள் காட்சியகம் பிர்அவ்னின் உடல்	மூஸா (அலை) கடல் பிளந்து பாதை கொடுங்கோல் ஆட்சி
பயணம் 15	கைரோ: ஸலாஹுதீன் கோட்டை	மாவீரர் ஸலாஹுதீன் ஐயூப் (றஹ்) பைத்தல் முக்கத்தஸ் மீட்பு அரப் - இஸ்ரேல் யுத்தம்
பயணம் 16	கைரோ: ஸலாஹுதீன் கோட்டை இராணுவ அருங்காட்சியகம் முஹம்மது அலி மஜுதி	பைத்தல் முக்கத்தஸ்
பயணம் 17	கைரோ: கான் அல் - கலிலி சந்தை	வியாபாரம்
பயணம் 18	இமாம் ஹுசைன் பள்ளிவாசல்	கலிபாக்கள் ஆட்சி இமாம்; ஹசன், இமாம ; ஹுசைன், கர்பலா யுத்தம் கூபா மக்கள் (ஈராக்)
பயணம் 19	எகிப்தின் மயான பூமி	....
பயணம் 20	அல் அஸ்ஹர் பள்ளிவாசல் அல ;அஸ்ஹர் பல்கலைக்கழகம்	பாத்மியா கலிபாவின் காலம்
பயணம் 21	அம்ரு; இப்னு ஆஸ் (ரலி) அம்ரு இப்னு ஆஸ் பள்ளிவாசல்	ஆபிரிக்காவின் முதல் பள்ளிவாசல்



சாதாரண பயணக் கட்டுரை என்பதற்கு மேலாக அல்குர்ஆனிய வசனங்களுக்கும், இஸ்லாமிய வரலாறு மற்றும் நபிமார்களுக்கு வழங்கப்பட்ட அருட்கொடைகளின் அத்தாட்சிகளுக்கும் சான்றுகள் பகருகின்ற பல விஷயங்களும் ஆதாரபூர்வமான நிறுவல்களும் இந்நூல் ஆசிரியரின் இலக்காக இருந்திருக்கின்றது. ஒவ்வொரு பயணத்தின் முடிவிலும் சன்மார்க்கப் போதனைகளுடன் அனுபவங்களைத் தொகுத்து, தொடுத்து விளங்கப்படுத்தும் திறமை மிகவும் போற்றத்தக்கது.

முஸ்லிம்கள் புனித யாத்திரைக்காக மக்கா, மதினா போன்ற நகரங்களை மாத்திரம் தரிசிப்பது வழக்கமாக உள்ளது. இதற்கு மேலதிகமாக இஸ்லாத்தின் வரலாறு, மற்றும் நபிமார்களின் வரலாறு, சில அல்குர்ஆன் வசனங்களுக்குரிய சான்றுகள் ஆகியவை ஏனைய புனித ஸ்தலங்களான ஜோர்தான், பலஸ்தீன் மற்றும் எகிப்து ஆகிய இடங்களில் அமைந்துள்ளன என்பது பற்றியும் இவ்வாறான இடங்களை நாங்கள் தரிசிக்க வேண்டும் என்ற சிந்தனையையும், இப்பயணக் கட்டுரைகள் மூலம் நூலாசிரியை உணர்த்தியுள்ளார். ஒட்டுமொத்தமாக, நூலாசிரியரின் சிறகில் சிக்கிய வானம் வாசகர்களின் ஆன்மீக சிந்தனைகளை விரித்து விடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கலாநிதி முஹம்மது மஜீட் மஸ்றூபா
சிரேஷ்ட உதவி நூலகர்,
தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம்

பெண்கள் நல ஆலோசனைகள் மேம்பாட்டு மையம்.

பெண்கள் சிறுவர்கள் கொண்ட உளநலப் பாதுகாப்பு மற்றும் சீர்திருத்தப் பணிகள், போதைக்கு எதிரான விழிப்புணர்வு மற்றும் விதவைகளுக்கான தொழில் வலுவூட்டல்கள், பெண்கள் தலைமைத்துவப் பயிற்சி நெறி மற்றும் போதைக்கு அடிமையான மாணவர்கள் யுவதிகளுக்கான உள நல சிகிச்சைகளை முன் நின்று மேற்கொண்டு வரும் ஒரேயொரு பெண்கள் அமைப்பு.

Women's Welfare Counselling and Development Centre
- Eravur - (Batticaloa District)

MEDI LAB -ERAVUR

A.A.MUNAZ (Dip in MLT)
SLMC Reg.No .0982

ஏறாவூரின் முதலாவது ஆய்வு கூடம்.
23 வருடங்களாக இயங்கி வருகிறது.

திறந்திருக்கும் நேரம் :

காலை: 5.30-10.30
மாலை: 4.00-8.00

அரச அங்கீகாரம் பெற்றது .
PHSRC /L/1327

194,
Alayadi Road,
Eravur -02
065 2240342

Dr ஜலீலா முஸம்மில்

கலாநிதி மரீனா இல்யாஸ் ஷாஃபி அவர்களின் ”என் சிறகில் சிக்கிய வானம்” நூல் வெளியீடு-11.03.2023 மழ்ஹருஸ் ஸம்ஸ் மகா வித்தியாலயம், சாய்ந்தமருது.

Srilanka Pen club நிர்வாக சபை 2023

தலைவர்
சம்மாந்துறை மஷ்ஹூறா.JP.

உப தலைவர்
ஷாமென் நிஸாம்டீன்.
கட்டுகஸ்தோட்டை.

செயலாளர்
என்.எம்.ஆரிபா.
ஏறாவூர்.

உப செயலாளர்
முப்லிஹா பிர்தௌஸ்.
காத்தான்குடி.

பொருளாளர்
எம்.பி.பர்ஸானா.
நிந்தவூர்.

கணக்காய்வாளர்
றிப்கா அன்சார்.
சாய்ந்தமருது.

இணைப்பாளர்கள்
ஜெஸீமா முஜீப்.
மருதமுனை.

றமீஸ் நிஸா நௌசாத்.
சம்மாந்துறை.

எம்.சி.ஜுவைரியா.
தம்பாலை.

செயற்குழு அங்கத்தவர்கள்
லைலா அக்ஷியா.
மொரட்டுவ.

மஹீஸா பானு ஜெஸூர்.
சம்மாந்துறை.

ஜெஸீனா நிஸ்றீன்.
சாய்ந்தமருது.

ஜலீலா முஸம்மில்.
ஏறவூர்.

ரமீனா ஐயூப்.
ஹூனுப்பிட்டி.

றமீஸா யாஸீன்.
நீர் கொழும்பு.