ஒளி : 03 கதிர் : 03 2024 – ஜுலை - செப்டம்பர்

அவிர் 11

கலை இலக்கிய முத்திங்கள் இதழ்

350/=

ஆற்றலுள்ள பெண்கள் அமைப்பான **Sri Lanka Pen Club** வெளியீடு

SRILANKA PEN CLUB

ஆற்றலுள்ள பெண்களின் அமைப்பு.

கலாசார மீறல்களற்ற

குடும்பக் கட்டமைப்புகள் சிதையாத

ஆற்றல்களை மேம்படுத்தும் சமூக பொருத்தப்பாடான பயணத்திற்கு

உங்களை அன்புடன் வரவேற்கிறது.

தொடர்புகள்

வாட்சப் இலக்கம் 0770696559

அவரியின் ஆளுமை அறிமுகம்

அட்டைப்பட ஆளுமை – கலாநிதி மரீனா இல்யாஸ் ஷாபி

அவிர் 11

ஆற்றலுள்ள பெண்களின் அமைப்பான SRI LANKA PEN CLUB
முத்திங்கள் வெளியீடு

நிர்வாக ஆசிரியர் சம்மாந்துறை மஷூறா	ஒளி : 03 கதிர் : 03 2024 – ஜூலை–செப்டம்பர்	இதழாசிரியர் மஹீஷா பானு ஜெஸூர் சம்மாந்துறை

சஞ்சிகை செயற்குழு

ஷாமென் நிஸாம்டீன்
கட்டுகஸ்தோட்டை

என்.எம். ஆரிபா ஏறாவூர்

லைலா அசுஷியா
மொரட்டுவை

ஜலீலா முஸம்மில்
ஏறாவூர்

வ.்.பீரா வ.்.பி கொழும்பு

அறபா மன்சூர் கண்டி

எம்.பி. பர்சானா
நிந்தவூர்

சுசானா முனாஸ்
நிந்தவூர்

அஸ்மாதீன் கம்பளை

முப்லிஹா பிர்தௌஸ்
காத்தான்குடி

பாரா தாஹிர்
மாவனெல்ல

மர்ளியா சக்காப்
திருகோணமலை

ஹகீமா அமீனுதீன்
ஓட்டமாவடி

மிஸ்ரியா அமீன்
கிண்ணியா

ஜெஸீனா நிஸ்ரீன்
சாய்ந்தமருது

லறீபா பதுர்தீன்
கலேவல

நௌஷா ஜமால்தீன்
சம்மாந்துறை

றம்ஸானா ஸமீல்
அக்கரைப்பற்று

பானு ஜிப்ரி
சாய்ந்தமருது

நிர்வாக அலுவலகம்
மஷூறா மஹ்றால் 4/C/5/லேக் வீதி, மருதமுனை 04

0765363434 / 0770696559 / 0672261044

ISSN: 2961-5194

தூரநோக்கு

கலாசாரத்தினூடாக கலையிலக்கியங்களைக் கட்டியெழுப்புவதும் ஆற்றலுள்ள பெண்களை ஆற்றலுலகில் சஞ்சரிக்கச் செய்வதும்

நோக்கக் கூற்று

முஸ்லிம் பெண் எழுத்தாளர்களுக்கும், கலைஞர்களுக்கும் களங்கள் அமைத்து அவர்தம் ஆற்றல்களை மேம்படுத்தல்

SRI LANKA PEN CLUB *கீதம்*

ஆற்றலும் அறிவும் ஆளுமைச் செறிவும்
அனைத்துயர் பெண்களே நாங்கள்
Sri Lanka Pen Club ///

பொறுமையில் பூமி கருணையில் மாரி
கருவினில் திருவை சுமந்திடும் மாதா....
வெறுமையில் கூட செழுமையாய் நேசம்
வளர்த்திடும் ஜீவன் சுமைதாங்கி.....

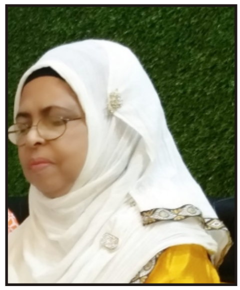
கலைகளும் செய்வோம்
சமையலும் செய்வோம்
கரங்களில் எழுதுகோல் உண்டு....
சிலைகளாய் எம்மை எண்ணிடும் கூட்ட
சிந்தனைக் கிளர்வில் தளைப்போம்.....

உலகம் எங்கும் துயருறும் நாங்கள்
உயிர்த்திடும் பீனிக்ஸ் பறவை....
கலாசார மீறல்களற்ற தோருயர்வில்
களித்திடும் இலக்கில் நிறைவோம்.....

அகமெனும் கடலின் கரையே விழியாய்
ஆனதெம் வாழ்வு உலகில்....
சிதைந்திடும் போதும் ஒருதுளி மழையில்
தளைத்திடும் புல்லென நிமிர்வோம்....!!!

- பாடலாக்கம்:- சம்மாந்துறை மஷூறா –

நிர்வாக ஆசிரியர் உங்களோடு.......



அஸ்ஸலாமு அலைக்கும்.

களத்தில் நின்று உங்களைப் பதினோராவது காலாண்டிதழில் சந்திப்பதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியே.

அவரி மூன்று வருடத்தை பூர்த்தி செய்ய இன்னோர் காலாண்டிதழ் மட்டுமே இருக்கிறதென்பது உள்ளத்தில் உவகையை பூக்கிறது. கடந்து வந்த கடின உழைப்பினை எண்ணிப் பார்த்தால் எனக்கும் இந்த அவரி சஞ்சிகையாக்க குழுவினருக்கும் ஏன் எமது Srilanka Pen Club அமைப்பினருக்கும் மறக்கவியலாத ஞாபகச் சுவடுகளைப் பதித்துப் போயிருக்கிறது.

எம்மவருக்கு களம் கொடுக்கும் முயற்சியாகவே ஆரம்பித்தாலும் சென்ற இதழிலிருந்து அமைப்பிற்கு வெளியிலிருந்தும் உள்வாங்கியிருக்கிறோம். 2025 லிருந்து பால் பாகுபாடில்லாத பயணத்தை அவரி ஆரம்பிக்க இருக்கிறது.

இந்த அவரி சஞ்சிகையின் ஆசிரியை மஹீஸா பானு ஜெஸூர். எனது தாயகமான சம்மாந்துறை மண்ணின் தமிழ்வளர்த்த மொழிக் குடும்பமொன்றின் இளைய வாரிசு. நான் பார்த்திருக்க முகிழ்ந்து வீசிய தமிழ் தென்றல். இவரது பள்ளிக் காலங்களிலிருந்து இவரை நான் நன்கறிவேன். எங்கள் உறவினர்களுள் தமிழ் வளர்த்த கலாபூஷணங்களுடன் இவரது தந்தை பெரிய தந்தை போன்றோர் பால்ய காலத்திலிருந்தே இலக்கிய நட்பில் நீடூளி நிலைத்திருந்தவர்கள். புலிக்குப் பிறந்தது பூனையாகுமா? எனவேதான் மஹீஸா தமிழ் இலக்கிய செல்நெறிகளில் இலயித்ததொன்றும் ஆச்சரியமான விடயமல்ல.

தான் வெளியிட்ட கையெழுத்துச் சஞ்சிகையொன்றின் பெயரை அடையாக கொண்டே எங்களூரில் பிரபல்யமானவர் இவரது தந்தை மர்ஹூம் SHM முஸ்தபா. மஹீஸா சிறுகதை, கவிதை, கட்டுரை, விமர்சனம், பேச்சு என பல்துறைகளிலும் ஆற்றல் மிகுந்தவர்.இவர் கவிதைகளில் நல்ல மொழி வீச்சு இருக்கும்.சிறந்த பேச்சாற்றலுடையவர்.பாடசாலைக் காலத்தில் தமிழ் மொழித் தின சிறுகதைப் போட்டியில் தேசிய ரீதியில் தங்கப் பதக்கம் வென்றவர். ஆயினும் இவர் தனது ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தியமை போதுமானதாயில்லை. கல்வியும் பின்னர் அவர் ஏற்றுக் கொண்ட அதிபர் பதவியும் காரணமாயிருக்கலாம்.

தற்போது நாட்டிற்கு வெளியே அமெரிக்காவில் வசிக்கிறார். எனினும் எமது அமைப்பில் தொடர்பிலிருக்கிறார். அடுத்தவர்க்கு பயனளிக்கிறார். மஹீஸாவின் திட்டமிடலில் இந்த அவரியில் நேர்த்தியிருக்குமென நம்புகிறேன்.இனி இதழ் உங்கள் கைகளில்தான் தவழ்கிறது.தட்டிக் கொடுங்கள். ஆக்கங்கள் எழுதுங்கள்.

மீண்டும் சந்திக்கும் வரை
இலக்கிய வித்தகர்
சம்மாந்துறை மஷூறா JP
நிர்வாக ஆசிரியர்.அவரி.

அவரி ஆசிரியர் அகத்தில் இருந்து.....

பிஸ்மில்லாஹிர்ரஹ்மானிர் ரஹீம்.

ஆற்றல் மிக்க பெண்கள் அமைப்பான பென்கிளப் வெளியிடும் காலாண்டு சஞ்சிகை “அவரி” ஆகும். இதன் பதினோராவது இதழின் ஆசிரியராக உங்களைச் சந்திப்பதில் ஆனந்தம் அடைகின்றேன்.

இன்றைய சூழலில் சஞ்சிகைகளை வெளியிடுவதில் உள்ள சவால்களை வெற்றி கொண்டு பதினோராவது இதழில் வீறுநடை போடுவதுடன் ஆற்றல்மிக்க பெண்களின் ஆளுமைக்கு கட்டியம் கூறுகின்றது. அவரி இலக்கிய வித்தகர் மஸூறா ஸுஹர்தீனின் தலைமையில் இயங்கும் இவ்வமைப்பின் பதினோராவது இதழாசிரியராகத் தெரிவு செய்து என்மேல் நம்பிக்கை வைத்து ஒப்படைக்கப்பட்ட அரும் பணியிது. என் இலக்கியத் தாகத்திற்கு கிடைக்கப் பெற்ற மிகப்பெரிய பரிசாகவே இதனை நான் எண்ணுகின்றேன்.

மனித குல முன்னேற்றத்தின் அச்சாணியாக கல்வி உள்ளது. இதனைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குத் தடையாக இருப்பது எழுத்தறிவின்மை ஆகும். மொழியைப் பேசுவது மட்டுமின்றி அதனை எழுதிப் படித்து புரிந்து கொள்வதற்கான ஆற்றல் ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியமானது. யாவருக்கும் எழுத்தறிவுள்ள கற்றல் உலகு என்பதை உருவாக்கும் நோக்குடன் ஐக்கிய நாடுகள் அமைப்பு 1965 ஆம் ஆண்டு முதல் ஒவ்வொரு வருடமும் செப்டம்பர் மாதம் எட்டாம் திகதி சர்வதேச எழுத்தறிவு தினத்தை கொண்டாடுகிறது. எழுத்தறிவின் முக்கியத்துவத்தை தனிப்பட்ட மக்களுக்கும் சமூகங்களுக்கும் அறியவைப்பது இதன் முக்கிய நோக்கமாகும். கல்வி, கலாசாரம், அறிவியல், தகவல் தொழில்நுட்பம் மற்றும் தொடர்பாடல் போன்ற விடயங்களில் யுனெஸ்கோவின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானதாக இருக்கின்றது.

ஐக்கிய நாடுகளின் துணை அமைப்பான யுனெஸ்கோ உலக மக்களின் எழுத்தறிவின்மையை நீக்குவதற்கு அரசாங்கங்கள் மற்றும் தன்னார்வ நிறுவனங்களுடன் இணைந்து பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது. யுனெஸ்கோவின் அனைவருக்கும் கல்வி பற்றிய உலக அறிக்கையில் எழுத்தறிவின்மை வீதம் நாடுகளுக்கு இடையில் வித்தியாசப்படுகின்றது. எனினும் உலகில் வளர்ந்தோரில் அடிப்படை எழுத்தறிவற்ற வர்களாக சுமார் 791 மில்லியன் பேர் காணப்படுகின்றனர். இவர்களில் மூன்றில் இரண்டு பங்கினர் பெண்களாவர். இவர்கள் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அடிப்படைக் கல்வியினை எழுதி வாசித்து கிரகித்து விளக்கங்களைப் புரிந்து கொள்ளல், எண்ணறிவு, கணினி டிஜிட்டல் அறிவு அற்றவர்களாகவும் இருப்பதாக புள்ளி விபரங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

2024ஆம் ஆண்டின் உலக எழுத்தறிவு தினத்தின் கருப்பொருள் “பன்மொழியைப் புரிந்து கொள்ளல் மற்றும் அமைதிக்கான பன்மொழிக் கல்வியை ஊக்குவித்தல்” என்பதாகும். எழுத்தறிவின்மையால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை உணர்வதுடன் அமைதியான சமூகங்களை வளர்ப்பதும் அவசியமாகின்றது. தற்போதைய உலகளாவிய மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப கலாச்சார மொழியியல் ரீதியான பன்முகத் தன்மை தகவல் தொடர்புக்கான கருவியான டிஜிட்டல் அறிவை வளர்த்தல் மற்றும் பன்மொழிப் புரிந்துணர்வு கலாச்சார

பாரம்பரியத்தின் அடையாளம் என்ற வகையில் பன்மொழிகளின் எழுத்தறிவை ஊக்குவிப்பதன் அவசியத்தை இத்தினம் வலியுறுத்தி நிற்கின்றது. நவீன டிஜிட்டல் எழுத்தறிவு பெற்றவர்களால் தகவல்களை விரைவாக அணுகவும் முடிவுகளை சிறப்பாக எடுக்கவும் முடியும்.

இத்தினத்தின் கருப்பொருளூடாக நிலைபேறான இலக்குகளை அடைவதற்கு சமூகங்களை தயார்படுத்துதல் மிக முக்கியமாக இருக்கின்றது.

எழுத்தாளர்களின் எழுது கோல் வீரியமானது. எழுத்தறிவுள்ள ஆரோக் கியமான சமூகத்தை கட்டியெழுப்புவதில் அவரியும் துணை நிற்கும். இறுதியாக நவீன தொழிநுட்பம் அமெரிக்காவில் உயர்கல்வியைத் தொடரும் என்னால் அங்கிருந்தவாறே இதழாசிரியராகப் பணியாற்றும் வாய்ப்பையும் சாதகப்படுத்தி யுள்ளது. அல்ஹம்துலில்லாஹ். என்னை இதழாசிரியராகத் தெரிவு செய்த அமைப் பின் தலைவி அவர்களுக்கும் ஒத்துழைப்பு நல்கியோருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி களைத் தெரிவித் துக் கொள்கிறேன்.

அவரி உங்கள் கைககளில் தவழ் கிறது. வாசியுங்கள். கருத்துக்களைப் பகிருங்கள். அவரியின் பயணம் தொடர கரம் கொடுங்கள். வசந்த வாழ்த்துக்களு டன்,

சம்மாந்துறை
மஹீஷா பானு ஜெஸுர்

அவரி.

அவரி விவசாய நடவடிக்கைகளோடு தொடர்புபட்ட ஒரு சொல்லாகும். முன்னைய காலங்களில் விவசாயிகள் பயன்படுத்திய ஒரு உபகரணமாகும். நெல் அறுவடை செய்த பின்னர் அந்த நெல்லை சிறிய பெட்டி அல்லது மரைக்காலில் அள்ளி ஒருவர் கொடுக்க மற்ற விவசாயி காற்று வீசும் எதிர் திசையில் அவரியில் ஏறிநின்று நெல்லைத் தூற்றுவார். வைக்கோல், உமி, பதர்கள் தூரத்தே பறந்து விட துப்பரவு செய்யப்பட்ட நெல் கிடைக்கும். அவரியானது மூன்று அல்லது நான்கு கம்புகளைக் கொண்ட கால்களுடன் வைக்கோல் புரி மூலம் நெல் தூற்றுவதற்கான மிகச் சிறிய மேடை போல் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். இவ்வுப கரணங்க ளின் பாவனையும் சொல்லாடலும் வழக் கொழிந்து போய்விட்டது. தற்போது இயந் திரங்கள் இப்பணிகளையெல்லாம் இலகுப டுத்தி விட்டது. மருத நிலத்திற்கேயுரிய சொற்பெயர் தாங்கி இச்சஞ்சிகை வெளி வருவதில் அவரி பெருமிதமடைகின்றது.

படைப்புகள்

இன்றைய உணவு பழக்கங்களும் எதிர்கொள்ளும் சவால்களும் - ஹி.ஃ.ப்ரா பாரூக் நாச்சியாதீவு. 07
அன்புள்ள சினேகிதனே... (கவிதை) சம்மாந்துறை மஷூறா. 09
முள் கிரீடங்கள் பானு ஜிப்ரி சாய்ந்தமருது 09
புற்றுநோய் குணங்குறிகள் Dr ஜலீலா முஸம்மில் (MBBS SL)....10
முதுமை (கவிதை) - சித்தி ஜெஸீனா நிஸ்றீன் சாய்ந்தமருது 12
தீர்க்கமான முடிவு (சிறுகதை) - ஷப்ரா இல்முத்தீன் அட்டாளைச்சேனை 13
என்றும் நெஞ்சிலிருத்துங்கள் - (கவிதை) ஜெனீரா தௌபீக் ஹைருல் அமான் கிண்ணியா....16
ஒற்றைச் சிறகு (கவிதை) - முபீதா அமீன் அக்கரைப்பற்று 17
இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியம் பார்வையும் பதிவும் - கலாபூஷணம் அரபா மன்சூர். - கண்டி. 18
முஸ்லிம்கள் ஏன் பன்றி இறைச்சி சாப்பிடுவதில்லை தெரியுமா?! - ஷாமென் நிஸாம்டீன் 20
கொண்டைக்கடலை சலட் - நௌஷா ஜமால்டீன் சம்மாந்துறை....21
விரலுக்கேற்ற வீக்கம் (சமூக சித்திரம்) - ஜெஸ்மின் றமீஸ். காத்தான்குடி. 22
அவரியின் ஆளுமை அறிமுகம் - திருமதி ஷாமென் நிஸாம்டீன் 25
போதை மாணாக்கரின் வாழ்வை அழிக்கும் - முஹைமினா மூஸா கிண்ணியா 33
நானும் ஒரு வெயிலும் (கவிதை)-முப்லிஹா பிர்தவ்ஸ் காத்தான்குடி..36
சுவனத்துப் பாதை (மொழிபெயர்ப்பு கவிதை) - லரீபா பதுறுதீன் 37
தாயாகும் ஆசிரியை. - எஸ். பாயிஸா அலி. 38
சமையல் குறிப்பு - நௌஷா ஜமால்டீன் 39
"இமயம் தழுவும் இறக்கைகள்"மொழிபெயர்ப்பு கவிதைகள் - ஏ.எஸ். சித்தி மிஸ்ரியா அமீன் கிண்ணியா 40
ஹைக்கூ கவிதைகள் - வ.ஃ.பீரா வ.ஃ.பி 42
உள அமைதிக்கு உன்னத வழி - ஹாஜறா கலீலுர் ரஹ்மான் காத்தான்குடி 43
மின்னஞ்சல் (email) - றஹீமா இன்ஸார் மீராவோடை. 45
மா மரச் செய்கையும் அதன் முக்கியத்துவமும் - மு.ஹ. முர்ஷிதா ஷிரீன் சம்மாந்துறை 50

இன்றைய உணவுப் பழக்கங்களும் எதிர்கொள்ளும் சவால்களும்

ஹிஃப்ரா பாரூக்
நாச்சியாதீவு.

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்ற வாசகத்தின் செயற்பாடுகள் நம் முன்னோர்களோடு மறைந்து விட்டது. தற்போது தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, சனத் தொகை பெருக்கம் உலகமயமாதல் ,தொழில் வாய்ப்புகள், வீடு வரை உணவு விற்பனை முறை, என்பவற்றால் ஆரோக்கி யமான உணவு பழக்க முறை குறைந்து பல சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்க நேர்கிறது. ஆரோக்கியமான ஆளுமை விருத்தி உடல், உள ,வளர்ச்சி சுறுசுறுப்பாக வாழ்வதற்கு, நோய் எதிர்ப்பு சக்திகளுக்கும் உணவு இன்றியமையா தது.

ஒவ்வொரு உணவு வகையிலும் வெவ்வேறு போசணை மட்டங்கள் உள் ளன. அப்போசணைகளை அறிந்து உண வுகளை உண்ண வேண்டும் ,கனியுப்பு, விற்றமீன் நார்சத்து பிரதானமாக மரக்கறி, பழங்களில் உண்டு. முட்டை ,மீன் இறைச்சி உயர்தர புரதங்களையும் கொழுப்பு எண்ணெய் உடலின் தொழில் பாட்டிற்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் தேவைப்படுகிறது. என்றாலும் மேலதிக பாவனையால் தொற்றா நோய்களான உடல் அதிகரிப்பு, உயர் குருதி அமுக்கம், உயர் கொலஸ்ட் ரோல், புற்று நோய், இதய நோய் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப் பத்தினை ஏற்படுத்தும்.

ஒரு வாகனத்தின் இன்ஜில் ஒயில் முழு வாகனத்தின் பங்களிப்பில் தங்கியி ருப்பது போல உடல் வளர்ச்சி, பாதுகாப்பு ,வலிமை, இயக்கம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி போன்றவற்றிற்கு உணவு பிரதான பங்க ளிப்பு செய்கிறது.

அந்த வகையில் உடற் திணிவு சுட்டியானது **B.M.I** 18.5 தொடக்கம் 24.9 இடைப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும் .உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கூற்றுப்படி அதிக வயிற்று பருமனை (Abdominal ope Sity) அபாய நிலையில் உள்ளவர் கள் என கூறுகிறது இதனால் நாம் உண் ணும் உணவுகளின் போசனைளான கொழுப்பு, புரதம் அதிகமாக இருக்கும் போது பல நோய்களுக்கு ஆளாக வேண் டிய நிலை ஏற்படுகிறது. சுகாதார உணவு

பாதுகாப்பு கொண்ட உணவு தயார்படுத்த லின் போது. GMP முறை (Good manu facturing Practice) அவதானிக்கப்படு வது உணவு செய்பவரின் தனியார் சுத்தம், உணவு உற்பத்தி செய்யும் இடச்சுத்தம், உணவு சமைத்தலின் போது தரமான உபகரண மற்றும் பாத்திரம், உற்பத்தி செயற்பாட்டை நிர்ணயிக்கிறது. நுகர்வோரை கவரும் முறைகளில் அதி நிறமூட்டி ,மணம், அதி சுவையூட்டி, வடி வம், அதிக சீனி உணவு பொதி இடுவ தில் கவரும் தன்மை, என்ற அடிப்படை யில் உணவு விற்கப்படுவதனால். அதில் சுகாதாரத் தன்மையையோ போசனை மட்டத்தையோ, அவ்வுணவில் உள்ள டக்கப்பட்ட பொருட்களையோ, உண வுத்தரம் ISO/SLS தரச்சான்றிதழ்களை யோ கவனிப்பதில் நுகர்வோர் தவறிழைப் பதே பெரும் சவாலாக காணப்படுகிறது.

துரித உணவு மூலம் மக்கள் இலகு வான முறையிலும், உரிய நேரத்திலும் உணவு சமைக்கவும் பரிமாறவும் முடியும் என்பதால் துரித உணவுகளில் அதிக நாட் டம் ஏற்படுகின்றன. இதனால் சிறுநீரக, கல் லீரல், இதயம் போன்றன பாதிப்படைய கூடிய சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கும். மேலும் உணவு சமைக்கும் பாத்திரங்கள் சவாலாக உள்ளது. அலுமினிய பாத்திரங் களில் தக்காளி, எலுமிச்சை, புளி போன்ற சேர்மானங்கள் அலுமினியத்தின் தாக்கும் பொழுது புற்றுநோய், சிறுநீரக நோய், சுவாச நோய், காச நோய்களை உண்டாக் கக் கூடிய தன்மை உள்ளது. இரும்பு பாத் திரங்கள் சூடு எல்லா இடங்களில் இருக்கும் தன்மை கொண்டாலும் துரும்பிடித்த பாத் திரத்தில் சமைப்பதும், துவர்ப்பான காய் கறிகளை இப்பாத்திரத்தில் சமைப்பதையும் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இலகுவான முறையில் சமைப்பதற்காக நன்ஸிடிக் பாத் திரம் பயன்படுகிறது. அப்பாத்திரங்களில் கீறல் விழாமல் இருக்கும் வரை பயன்படுத் தலாம். feflon எனும் பதார்த்தம் அதிகமா நான்ஸ்டிக் பாத்திரம் சூடாகும் போது உண வில் சேர்ந்து நோய் களை உருவாக்கும் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

எல்லா பாத்திரங்களை விட மிக ஆரோக் கியமானதும், சிறந்த உணவு தயா ரிப்புக்கு உகந்தது மட்பாண்ட பாத்திரங் களே ஆகும். அதில் கல்சியம், மெக்னீசி யம் இருப்பதனால் எமக்கு பயன் அளிக்கி றது. மேலும் சில உணவு பழக்கங்கள் நம் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்க கூடியதாய் இருக்கின்றன. சாப்பிட்ட பின்பு அல்லது முன்பு எடுக்கும் மென்பானம் உண்ணும் உணவில் விட்டமின் அகத்துறிஞ்சுவதை குறைப்பதனால் உடலுக்கு முழுமையான போஷாக்கு செல்ல தடுக்கிறது. மேலும் அதிக கொழுப்பு வகை உணவுகளை எடுத்தல், இரவு நேரங்களில் அதிக உணவு உண்ணல், அளவுக்கு அதிகமான உணவு உண்ணும் பழக்கம், நீர் குறைவாக குடித் தல், fasting food அதிகமாக எடுத்தல், சீனி, உப்பு உணவில் அதிகம் சேர்த்தல், காலை நேர உணவை தாம தப்படுத்துதல், நொறுக்கு தீனிகள் அதி கமாக உண்ணு தல், குளிர்சாதன பெட்டி யில் நீண்ட கால உணவுகளை சூடாக்கி உண்ணுதல் போன்ற விடயங்கள் எமது உடல் நலத்திற் கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் தீங்கு விளைவு விளைவிக்க கூடியதாய் இருக்கின்றன. நாம் ஆரோக்கியமாகவும் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறவும் எமது உணவு பழக்க வழக்கங்களை சீர்படுத்தி கொள்ள வேண் டும்.. அதனை திருவள்ளுவர் இப்படி கூறுகி றார். “மருந்தென வேண்டாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உண வின்” அதாவது தினமும் உண்ணும் உண வில் ஆரோக்கியமான உணவை தேர்ந் தெடுப்பதே சிறந்த மருந்தாக அமைந்து விடும்.

அன்புள்ள சினேகிதனே...

சம்மாந்துறை மஷூறா.

உனக்கும் எனக்கும்
ஒன்றேதான் வாழ்வென்பது.
எனினும் பொல்லாப் பழிகள்
எனக்கும் உனக்குமாய்
வேறுபட்டவை.

சேற்றைக் கண்ட இடத்தில்
மிதிக்கவும் நீரைக்
கண்ட இடத்தில் கழுவவும்
சமூகம் உனக்களித்திருக்கிறது
பெரியதோர் அங்கீகாரம்.

சேறு எனக்கு விலக்கப்பட்டது.
நியாம்தானெனினும்
உனக்கு விதிவிலக்களித்திருப்பது
குருட்டு சமூகத்தின்
ஓரவஞ்சனைதானே

கற்பு அது இருபாலார்க்கும்
பொதுவானதேதான்.
கண்ட இடங்களில் நீ மேய்ந்துவிட்டு
என்னை மட்டும் கேள்விக்குட்படுத்த
உனக்கில்லை எந்த உரிமையும்.

எனக்கும் ஆசைதான்.
உன் நட்பில் கரைந்து உறைய.
எனினும் இந்த சமூகத்தின்
கைகளிலிருக்கும் தராசு
பாரபட்சமுடையது.

முள் கிரீடங்கள்

இரவு பகல் பாராத சேவை
இரக்கத்தோடு நடக்க வேண்டிய
போர்வை

காலில் சக்கரத்தை கட்டிய சேவை
நாள் முழுவதும் பம்பரமாய் சுற்ற
வேண்டிய தேவை

நோயாளிகளின் வியர்வை
நுகர்ந்தே ஆக வேண்டிய தேவை

கொட்டும் உறவின் உதிரம் கொட்டாது
முதல் உதவி
அதனையும் நழுவி
வைத்தியரின் உதவி

இயந்திர கருவியின்
உதவி கொடுத்து
காக்க வேண்டிய பதவி
தாயாக நடக்க வேண்டிய துறவி

தன் நலம் விட்டு
மக்கள் நலம் காக்க
எடுத்த உறுதி

உணர்வுடனான பயிற்சி
உணர்ந்து நடக்க வேண்டிய எழுச்சி

கவனம் சிதறினால் உயிர் மூச்சு
நின்று போச்சி

உரிமையோடு உடல் நலம் காக்கும்
தேவையின் சேவைகள்

தவறினால் வேலை போச்சி
தாயைப் போலான
தாதியின் சேவைக்கு
கண்டபடி ஏச்சி

படித்து பட்டம் பெற்ற
தாதியர்களின் தியாகங்கள்
முள் கிரீடங்களாச்சி

பானு ஜிப்ரி
சாய்ந்தமருது

புற்றுநோய் குணங்குறிகள்

மருத்துவக் கட்டுரை

Dr **ஜலீலா முஸம்மில்** (MBBS SL)
வைத்திய அதிகாரி, ஆதார வைத்தியசாலை - ஏறாவூர்.

உலகில் மனிதனுக்கு பல்வேறு பட்ட நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றில் மிகவும் பாரதூரமான நோய்களும் உண்டு. சில நோய் தாக்கும் போது குறுகிய காலத்தில் குணமடையலாம். சில நோய்கள் ஆயுளுக்கும் துன்பம் தர வல்லது. அவ்வாறான நோய்களுள் ஒன்றுதான் புற்றுநோய் ஆகும். தொற்றா நோய் வகைமைக்குள் இது அடங்கும். புற்றுநோய் என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே அனைவருக்கும் அபாயகரமான, ஆபத்தான விளைவுடன் கூடிய குணப்படுத்த முடியாத நோய்தான் நினைவுக்கு வரும்.

உடலானது மிக மிக அதிக எண்ணிக்கையிலான உயிருள்ள கலங்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. சாதாரண கலங்கள் வளர்ச்சியடையும், பிரிகையடைந்து புதிய கலங்களை உருவாக்கும், அத்துடன் விதிக்கப்பட்ட முறையின் கீழ் இறக்கும். வாழ்வின் ஆரம்ப வருடங்களில் சாதாரண கலங்கள் வேகமாக பிரிகையடைந்து வளர்ச்சிக்கு உதவுகையில் வயது சென்றதும் நலிவடைந்த அல்லது இறக்கும் கலங்களை பிரதியீடு செய்வதற்கு அல்லது காயங்களை சீரமைப்பதற்கு மாத்திரமே அதிகளவு கலங்கள் பிரிகையடையும்.

நூறுக்கும் மேற்பட்ட நோய்களைக் கொண்ட தொகுதியின் பொதுப் பெயரே புற்றுநோயாகும். வெவ்வேறு வகை புற்று நோய்கள் காணப்பட்டாலும் அனைத்து புற்று நோய்களும் அசாதாரணமான கலங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறி வளர்ச்சியடைவதாலேயே ஆரம்பிக்கிறது. சிகிச்சையளிக்கப்படாத புற்று தீவிரமான சுகயீனத்தையும் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

ஆனால் 1970 களில் இருந்து, புற்று நோயிலிருந்து பிழைத்து உயிர்வாழும் விகிதம் மூன்று மடங்கு அதிகரித்துள்ளது. இதற்குக் காரணம் ஆரம்பக் கால நோயறிதலும் சிகிச்சையுமாகும். பெரும்பாலான புற்று நோய்கள் பரவுவதற்கு, அதிகமாக வளர்ச்சியடைவதற்கு முன்பே கண்டறியப்பட்டால், சிகிச்சையளிக்கப் படக்கூடியவை. போதுமான முக்கியத்துவம் தராததாலும், ஆரம்பகால நோயறிதல் பற்றிய தெளிவின்மையாலும் முக்கியமான சில அறிகுறிகளை நாம் புறக்கணிக்கிறோம்.

அமெரிக்க புற்றுநோய் சங்கத்தின் அறிவுரைப்படி, புற்றுநோயின் இந்த 10 அறிகுறிகள் பற்றி மிகவும் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். புறக்கணிக்கக் கூடாது.

1. காரணமில்லாத உடல் எடை இழப்பு எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் உடல் நிறை 5 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் குறைந்தால், அது புற்றுநோயின் முதல் அறிகுறியாக இருக்கலாம். கணையம், வயிறு, உணவுக் குழாய் அல்லது நுரையீரல் புற்றுநோய்களால் நிறையிழப்பு ஏற்படலாம்.

2. அடிக்கடி காய்ச்சல்

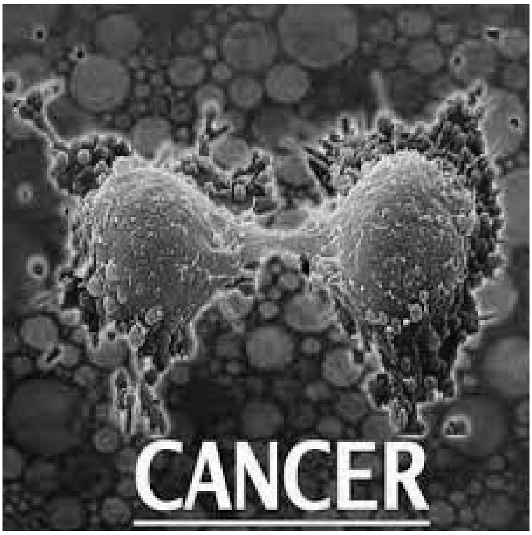
புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு காய்ச்சல் வருவது மிகவும் பொதுவானது. புற்றுநோய் பரவ ஆரம்பித்த பிறகு அடிக்கடி நிகழும். புற்றுநோய் அல்லது அதன் சிகிச்சைகள் நோயெதிர்ப்பு சக்தி

யைப் பாதிப்பதால் இது நிகழ்கிறது.

3. தீவிரமான உடல் சோர்வு

ஓய்வெடுத்தும் தீராத தீவிர உடல் சோர் வும் ஒரு அறிகுறி. புற்றுநோய் பரவலில் முக்கியமான அறிகுறி இது.

4. தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்



சருமம் கருமையாகுதல் (hyperpigmentation) தோல் மற்றும் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல் (jaundice) தோல் சிவத்தல் (erythema), அரிப்பு (pruritus) அதிகப் படியான முடி வளர்ச்சி

5. மலம் அல்லது சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றங்கள் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு அல்லது உங்கள் மலத்தின் அளவு நிறம் மாற்றம்

மறுபுறம், சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி, சிறுநீரில் இரத்தம் அல்லது சிறு நீர்ப்பை செயல்பாட்டில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் (அதி கமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சிறு நீர் கழிப்பது போன்றவை)

6. ஆறாத காயங்கள்

வளரும், வலி ஏற்படுத்தும், அல்லது இரத் தம் கசியும் மச்சங்கள், நான்கு வாரங்க ளுக்கு மேல் குணமடையாத சிறிய காயங் கள் குறித்தும் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஆறாத வாய்ப் புண் வாய்ப் புற்று நோயின் அறிகுறியாக இருக் கலாம். ஆண் குறி அல்லது பெண்ணுறுப் பில் ஏற்படும் புண் கள், தொற்று அல்லது ஆரம்ப நிலை புற்று நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

7. இரத்தப்போக்கு

புற்றுநோயுடன் ஆரம்ப அல்லது மேம்பட்ட நிலைகளில் இருமும் போது இரத்தம் வரு வது நுரையீரல் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

மறுபுறம், மலத்தில் இரத்தம் தோன்றினால் (இது மிகவும் கருமையான நிறத்தில் இருக் கலாம்) அது பெருங்குடல் புற்றுநோய் அல் லது மலக்குடல் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். கர்ப்பப்பையின் உட்பரப்பின் புற்றுநோயால், கருப்பையிலிருந்து அசாதா ரண ரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம்.

மேலும், சிறுநீரில் இரத்தம் வருவது சிறுநீர்ப்பை அல்லது சிறுநீரகப் புற்றுநோ யின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். முலைக் காம்பிலிருந்து இரத்தம் தோய்ந்த கசிவு வெளிவருவது மார்பகப் புற்றுநோயின் அறி குறியாக இருக்கலாம்.

8. உடலில் தடிப்பு அல்லது கட்டிகள் முக் கியமாக மார்பகங்கள், விதை, நிணநீர் கணுக்கள் (சுரப்பிகள்) மற்றும் உடலின் மென்மையான திசுக்களில் கட்டிகள் ஏற்படு கின்றன. தடிப்பு அல்லது கடினமாக்குதல் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அல்லது மேம்பட்ட நிலையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

9. விழுங்குவதில் சிரமம்

தொடர்ந்து சமிபாட்டுச்சிக்கல் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம் இருந்தால் அது உணவுக்குழாய், வயிறு அல்லது குரல் வளை (தொண்டை) புற்றுநோயின் அறிகுறி களாக இருக்கலாம். இருப்பினும், இந்தப் பட் டியலில் உள்ள பெரும்பாலான அறிகுறிக

ளைப் போலவே, அவை பெரும்பாலும் புற்று நோயைத் தவிர வேறு காரணங்களாலும் ஏற் படும்.

10. தொடர் இருமல் அல்லது தொண்டை கர கரப்பு மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் இரும லால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. தொண்டை கரகரப்பு குரல் வளை அல்லது தைராய்டு சுரப்பிப் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

புற்றுநோய் அல்லாத கட்டிகள்

கட்டி என்பது கலங்களின் அசாதாரணமான திரட்சி அல்லது தொகுதி ஆகும். எனினும் அனைத்து கட்டிகளும் புற்று நோயாகாது. புற்றுநோய் அல்லாத கட்டிகள் benign tumors என அழைக்கப்படுகின்றன. benign கட்டிகள் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம் - அவை மிகப் பெரியவையாக வளர்ச்சிய டைந்து நலமான உறுப்புகள் மற்றும் இழை யங்களை அழுத்தும் போது பாதிப்புகள் ஏற் படும். ஆனால் அவற்றினால் ஏனைய இழை யங்களுக்குள் ஊடுருவி படர்ந்து வளர முடி யாது. அத்துடன் இக்கட்டிகள் பெரும்பாலும் உயிருக்கு ஆபத்தானவையல்ல.

புற்றுநோயை அதன் ஆரம்பக் கட்டத்தி லேயே இனங்கண்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட் டால் அநேகமான வகை புற்றுநோய்களை யும் குணமாக்க முடியும். ஆரம்பத்திலேயே இனங்காணப்படும் போது அவை சிறியவை யாக காணப்படுவதனால் அவற்றை அறுவை சிகிச்சை ஒன்றினால் இலகுவாக நீக்குவ தற்கு அல்லது கெமோதெரபி அல்லது கதிரி யக்க சிகிச்சையின் மூலம் சுருங்கச் செய்ய முடியும். எனினும், தீவிரமான புற்றுநோய்க ளும்கூட சிகிச்சை வழங்கப்பட்டு முற்றிலும் இல்லாமல் செய்யப்படுவதும் தற்போது சாத்தியமான ஒன்றாகும்.

நன்றி.

முதுமை

முதுமை முட்டியதால்
கூனி குறுகி நடந்தாள்
நிமிர்ந்த நடை
மறந்தாள்

மானுட ஜீவன் அவள்
பொக்கை வாய் சிரிப்பில்
பொங்கி நின்றது
அழகு
சுருக்கம் விழுந்த மேனி
பொலிவிழுந்த முகம்
வயதில் உச்சத்தை
காட்டி நின்றது

காலங்கள் கடந்து
சென்றதால்
கவலையால் உடைந்து போனாள்
களைத்துப் போய்
படுக்கையில் விழுகின்றாள்
பூமித்தாய்க்கும்
அவள் ஒரு சுமையாக

இளமைத் தோற்றம் மடிந்துபோக
சொந்தங்கள் மறந்து நிற்க
அவளும் சோர்வாகின்றாள்.

அவலக் கதைகளும் கண்ணீரும்
கம்பலையுமாய் ஆறுதல் கூற
யார் வருவார் ?

அமைதியாய் கண்மூடுகிறாள்
சரித்திரம் சாய்கிறது
சமாதியுடன்....

சித்தி ஜெஸீனா நிஸ்ரீன் சாய்ந்தமருது

தீர்க்கமான முடிவு

ஷப்ரா இல்முத்தீன்
அட்டாளைச்சேனை

சிறுகதை

களைத்துப் போன முகத்தில் துளிர்விட்ட வேர்வைப் பூக்களைத் துடைத்தபடியே மிகுந்த களைப்பை ஒரு பக்கம் தள்ளிவிட்டுக் கொண்டு பேரூந்தில் ஏறி தனக்கென ஓர் இடத்தைப் பிடித்தாள் ஷம்லா. அதிகாலையிலேயே எழும்பி உம்மாவுக்கான எல்லா வேலைகளையும் செய்து முடித்து விட்டு வீட்டை துப்புரவாக்கி கழுவித் துடைத்து செய்ய வேண்டிய எல்லா வேலைகளையும் செய்து விட்டு சோற்றையும் கறியையும் சமைத்து தனக்கானதை டப்பாவில் போட்டு விட்டு "உம்மா.. சாப்பாடு சமைச்சு வெச்சிருக்கேன்.. நேரத்துக்கு சாப்டுங்க.. அங்க இங்கே நடந்து காலுக்கு நோவினையைத் தேடிக் கொள்ள வேணாம்" என்று காலையில் தாயிடம் இருந்து விடைபெற்றது தொடக்கம் பேருந்துக்காய் காத்து நின்று ஏறி ஓர் இருக்கையைப் பிடித்தமர்ந்து கவனமாய் அலுவலகம் சென்று சேர்ந்து அங்கு தனக்கான அலுவல்களை இழுத்துப் போட்டு மாலை நான்கு மணி வரை செய்வதெனில் சும்மாவா?. இப்படித் தான் ஓடியாடி பரபரப்பாக நகர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன அவளது நாட்கள்.

ஜன்னல் வழியாக தடைப்பட்டு வரும் காற்று, ஏறுவதும் இறங்குவதுமான யாரென்றே தெரியாத பயணிகள், கண்டிப்பான முகத்துடன் அனைவரையும் எதிர்ப்படும் நடத்துநர், இருந்து விட்டு ஒரு தடவை கால் வலி தாங்காது இருப்பதற்கு இடம் கேட்கும் முதியவர், முன்னிருக்கையில் தாய் மடியில் ஏறி நின்று அவள் தோள்களுனூடே இவளைப் பார்த்து கண் சிமிட்டும் குழந்தை, நெருப்பெட்டி அளவிலான லொத்தர் கடைகள், பழ வகைகளைத் தாங்கிய மேசைக்கு முன் அமர்ந்திருக்கும் வயதான கிழவி, எப்போதுமே எதிர்ப்படும் ஊர் மத்திய பாடசாலையின் விளையாட்டு மைதானம், இடையே ஊரைக் குறுக் கறுத்து ஓடும் மெல்லிய

நீரோடை, அதே பாதை, அதே பயணம், அதே அனுபவங்கள் இத்தனை ரசனையையும் தாண்டி ஷம்லாவின் மூளைக்குள் ஓடிக் கொண்டே இருந்தது அவள் அலுவலக நண்பி ஹாஜரா சொன்னது.

"இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு இப்படி வேலை வேலைன்னு ஓடிட்டு இருப்ப. இப்ப உன் வயசு என்னனு நெனவிருக்கா உனக்கு? ஒங்குட வாப்பா போனது போல உம்மாவும் போயிட்டா ஒனக்கு யாரு பாதுகாப்பு? நல்லா யோசிச்சுக்கோடி. உன் எதிர்காலம் உன் விருப்பம். நான் வரேன்.." ஷம்லாவுக்கு ஏனோ

அவள் சொன்ன வார்த்தைகள் மீட்டப் பட்டுக் கொண்டே இருந்தன. ஹாஜரா மட்டும் இப்படி அறிவுரை சொன்னால் பரவாயில்லை. ஒரு நாளைக்கு எத்தனை பேர் தான் அறிவுரை சொல்கிறேன் எனும் பெயரில் அவள் வீட்டுப் படி மிதித்து வந்து அவள் சூடாகப் பகிரும் காப்பியை குடித்து விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு எல்லாம் நிஜமாகவே அவள் மீது அக்கறை இருக்குமா எனக் கேட்டால் அது சந்தேகம் தான்.

இப்படி நினைத்தவாறே ஒருவாறு தன் நிறுத்தம் வந்ததும் பேரூந்தை விட்டு இறங்கியவள் அந்த ஹோட்டலின் ஒழுங்கையூடாக நுழைந்து தன் வீடெனும் நிம்மதிப் பெட்டகம் நோக்கி நடக்கத் தொடங்கினாள். காலையில் தன்னை அத்தனை பொலிவாகக் காட்டி அவள் வதனத்தை மலரச் செய்த அந்த கடும் சிவப்பு நிற ஒற்றை ரோஜாப்பூ இப்போது வாடிப் போயிருந்தது.

மனிதர்களே தருணத்துக்கு மாறும் போது இந்த ரோஜாப்பூ அதன் பணியை சரியாகச் செய்வதில் தவறில்லையே என தன்னகத்தே நினைத்தவள் வாசற்படியில் தன் பாதணிகளை கழட்டும் போது தான் கவனித்தாள். வழமைக்கு மாறாக அங்கே பல சோடி செருப்புகள் கதவருகே அமைதியாய் படுத்துக் கிடந்தன. நீண்டு உயர்ந்து வான் தொடும் உயரத்தில் வண்ணக் கற்கள் பதிக்கப்பட்ட உயர்ந்த ஹீல்ஸ்களைப் பார்த்தவாறுயாராக இருக்கும் என நினைத்தவாறே உள் நுழைந்தவளுக்கு ஒரே அதிர்ச்சி. அவளது அதே ஒழுங்கையில் வசிக்கும் ஷிமாமின் குடும்பத்தவர்களே அவளது வீட்டின் முன்னறையை அலங்கரித்து அமர்ந்திருந்தனர். கட்டிலில் அமர்ந்திருந்தவாறே ஷம்லாவின் தாய் அவர்களோடு புன்னகை பூத்தவளாக பேசிக் கொண்டிருக்க, ஷம்லாவைக் கண்டதும் அவர்களது முகத்தில் ஒருவித மகிழ்ச்சி இழையோடியது. இவர்கள் எதற்காக வந்திருக்கிறார்கள் என்பது போல் புருவங்களை உயர்த்தி அவள் தாயைப் பார்க்க, முகத்தை கழுவி விட்டு உடையை மாற்றி வா என்பது போல் அமைந்தது தாயின் பார்வை. அப்படியே நேராக அனைவரையும் பார்த்து புன்னகைத்து விட்டு உள்ளே சென்றவள் முகத்தைக் கழுவி உடையை மாற்றிக் கொண்டு வெளியேறி வந்தாள்.

அவர்களோடு இணைந்து அவர்களுக்குள் ஒருத்தியாக அவளும் பேசிக் கொண்டிருக்கத் தொடங்கினாள். மறுபக்கம் சமையலறையில் அவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்காக தேநீருக்கு வைத்த தண்ணீர் கொதித்துக் கொண்டிருந்தது.

“அது வந்து ஷம்லா.. எங்கட ஷிமாம்க்கு கல்யாண வயசு வந்துட்டு. அதனால உங்கள முடிச்சா கொஞ்சம்...” தட்டுத் தடுமாறி வார்த்தைகளை இழுத்து இழுத்து பேசத் தொடங்கினார் ஷிமாமின் மூத்த சகோதரியான பாத்திமா.

அதற்கு ஒத்திசைவது போல் அவனது இளைய சகோதரியான ஆயிஷாவும்

“உண்மையாகவே உங்களை ஷிமாமுக்கு பேசி வந்ததுல எங்களுக்கு நிறைய சந்தோஷம். அவனும் உங்களுக்கு பொருத்தமான ஒருத்தனா இருப்பான் என்று நாங்க நம்புறோம்.” கூறி விட்டு ஏதோ அவர் தான் மணப்பெண் போல் வெட்கப்பட்டு தலை குனிந்து கீழே பார்த்து புன்னகைக்கத் தொடங்கினார். அதேநேரம் ஷம்லாவுக்கு ஏனோ அதுவரை இருந்த சந்தோஷமும் அந்த இயல்பான தன்மையும் மறைந்து போனது. சட்டெனத் திரும்பி அவள் தாய் முகம் பார்த்த போது அவள் தாய் அவளையே கெஞ்சும் பார்வையில் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது. ஷம்லா எதுவும் பேசாமல் தாயை முறைக்க அதுவரை அமைதியாக இருந்த

ஷிமா மின் தாய் பேசத் தொடங்கினார்.

"உண்மையில் எங்கட ஷிமாமுக்கு அரசாங்க உத்தியோகமும் இருக்கு. அதோட எங்கள்ட்ட எல்லா வகையான வசதி வாய்ப்புகளும் இருக்கு. இருந்தாலும் ஒரு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கிற பெண்ணை முடிக்கிறது தானே எங்களுக்கும் கௌரவம். அதனாலதான் உங்க வாப்பா மௌத்தாகி நீங்க கஷ்டப்பட்டுட்டு இருக்கிற நேரத்துலயும் நாங்க இறங்கி வந்து உங்ககிட்ட பெண் கேட்க காரணம்." அவர் பேச்சில் பெருமை பெருந்தாண்டவம் ஆடியது. அவர் சொல்லி முடிய முன் ஷம்லாவுக்கு இங்கே கோபம் கொதித்து எழுந்தது.

அப்படியாயின் இவர்கள் என்ன வகையான மனிதர்கள்? தந்தையை இழந்த குடும்பம் என்றால் அவர்கள் இவர் களது பார்வையில் தாழ்த்தப்பட்டு பரிதா பத்துக்கு உட்படக் கூடியவர்களா? அவள் இதயம் பெரிதாய் அடித்துக் கொண்டது.

சரிதான்! யார் இவர்கள்? அவள் தந்தை இறந்த பின் தாயும் இவளுமாய் தவித்துக் கொண்டிருக்கையில், உம்மாவும் மகளும் இனி என்னதான் செய்யப் போறாங்களோ. மகள் படிப்பும் அதுவும் இதுவும் என்று போற வார பஸ்ல ஏறித் திரிந்து ஊர் சுத்தி திரியிறாவே. இதைக் கேட்க ஆட்களே இல்லையா இந்த ஊர்ல? கட்டுப்பாடு இல்லாத இவளெல்லாம் எங்க படிச்சு தொழில் எடுக்க? எவனையாச்சும் பார்த்துகிட்டு அவனோட சேர்ந்து ஓடிப் போறதுக்கு இவ்வளோ பாடு.."

தங்கள் பிள்ளைகளைப் படிக்க வைக்க எந்த தகுதியும் அற்று கண்டதைப் பேசும் ஊரவர்களில் ஷிமாமின் குடும்பம் மட்டும் விதிவிலக்காய் இருந்திருக்குமா என்ன? ஒரு தடவை தன் தாய் காது பட இப்படி அவர்கள் பேசியதனைக் கேட்டு வந்து அவள் தாய் அழுத அழுகை இன்னும் ஷம்லாவின் மனதை விட்டு மறையவில்லை.

"மகள் இவங்களோட இந்த கதைக்காக சரி நீங்க நல்லா படிச்சு ஒரு அரசாங்க உத்தியோகம் எடுக்கணும்". அவள் கரங்களைப் பற்றி தாய் குரல் நடுங்க சொன்ன போது அவள் அந்த நொடி எடுத்த முடிவு தான் இன்று அவளை ஓர் நல்ல நிலைக்கு கொண்டு வந்திருக்கிறது என்றால் அது பிழையாகாது.

"எ..எ..என்ன யோசிக்கிறீங்க உங்களுக்கு ஓகே தானே?" என்ற ஷிமாமின் இரண்டாவது சகோதரி ஆயிஷாவைப் பார்த்து ஏழனமாய்ச் சிரித்த ஷிமாமின் தாய்,

"ஓகே இல்லாம என்ன? இவ்வளவு பெரிய இடத்திலிருந்து வந்திருக்கோம். கட்டாயம் ஓகே சொல்லத்தானே வேணும். நம்மள போல பெரிய குடும்பம் இவங்கள தேடி வந்து பெண் கேட்குமா?" என்றவரைப் பார்த்து சட்டென நிமிர்ந்த ஷம்லாவின் முகத்தில் கோபம் கொப்பளிக்க அதனைக் காட்டிக் கொள்ளாது நிதானமாக தன்னை சமாளித்தவள்,

நீங்க தப்பா எதுவும் நெனைக்க வேணாம். எனக்கு ஒங்குட மகனை முடிக்க விருப்பமில்லை" என்றாள்.

அனைவருக்கும் ஒரு நிமிடம் பேரதிர்ச்சி. ஷம்லாவின் தாய்க்கும் மனது முழுக்க கவலை அப்பிக் கொண்டது.

என்ன பிள்ளை இவள். வீடு தேடி வந்தவர்களுக்கு சரியெனச் சொல்லாமல் இப்படி அடம் பிடிக்கிறாளே. அதுவும் இவர்கள் வசதி வாய்ப்பிலும் கௌரவத்திலும் குறைந்தவர்கள் என்றாலும் பரவாயில்லை. வாப்பாவும் இல்லாம தனியே எத்தனை காலத்துக்குத்தான் இவளை நான் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்?" நினைத்துக்

கொண்டிருக்கும் போதே,

"ஏன்.. எங்கட மகனுக்கு என்ன குறை?" கோபம் கொப்பளிக்கக் கத்தி னாள் ஷிமாமின் தாய்.

"ஒங்கட மகனுக்கு என்ன குறை என்டு எனக்குத் தெரியாது. ஆனா ஒங்க ளுக்குத் தான் மனசு முழுக்க குறை இருக்கு. எனக்கிட்ட இருக்கிற தொழிலுக் காக ஒங்குட கௌரவம் குறைஞ்சிடக் கூடாது என்றதுக்காக மட்டும் தான் எங் கட வீட்டுப் படி மிதிச்சிருக்கீங்களே தவிர எங்கட குண நலன் பத்தி ஒங்க ளுக்கு எந்த அக்கறையுமே இல்ல. நாங்க எப்படிப் போனாலும் ஒங்களுக்கு கவலை இல்ல. இப்பவே என்ன இப்படி மெரட்டுறீங்களா இருந்தா ஒங்கட வீட் டுக்கு மருமகளாக வந்தால் என் நிலைமை என்ன? இன்னும் ஒன்டு சொல் றேன் கேளுங்க. இது வரைக்கும் என் படிப்பு எப்படி எங்களைக் காப்பாத் திச்சோ அது மாதிரித்தான் இனியும் அது எங்களைக் காப்பாத்தும். அதுக்கு அல் லாஹ் உதவி செய்வான். நீங்க ஒங்கட கௌரவத்துக்கு பொருந்திப் போற மாதிரி ஒரு பணக்கார வீட்டுப் பெண் ணைப் பாருங்க." என்று சொல்லி விட்டு பணிவாக தன் தாய் முகம் நோக்கினாள் ஷம்லா. கண்கள் கலங்க மகளையே பெருமிதத்துடன் அவர் பார்த்துக் கொண் டிருக்க,

"பெரிய படிப்பாம் படிப்பு. பாப் பமே கடைசில என்னத்த கிழிக்கப் போறான்னு" என வாய்க்கு வந்த படி பேசியவாறே நகர்ந்தவர்களைப் பார்த்து

"இந்த உலகம் எப்போது தான் முன்னேற போகிறதோ" என தன்னைத் தானே நொந்து கொண்டு வெகு நேரமாக எரிந்து கொண்டிருந்த அடுப்பை அணைக்க உள்ளே போனாள் ஷம்லா.

(முற்றும்)

என்றும் நெஞ்சிலிருத்துங்கள்

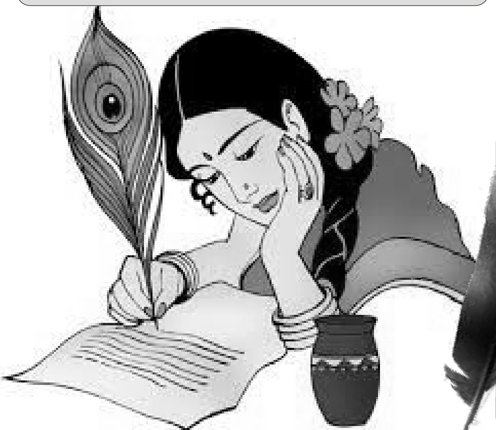
வாழ்விலே வருகின்ற துன்பங்கள்– என்றும்
வையகத்தை ஆளுகின்ற இன்பங்கள்
சூழ்ச்சிகள் செய்திடாது வாழுங்கள் – தினம்
சர்ச்சைகள் ஏற்படுத்தாது பழகுங்கள்
ஏழ்மை நீங்கிட வழிதேடுங்கள்
ஏணியாய் உயர்ந்திட உழையுங்கள்
தாழ்வினை நெஞ்சினிலே அகற்றுங்கள்
தன்னம்பிக்கையை அகத்தினிலே வளருங்கள்

இறையச்சம் மனதிலே கொள்ளுங்கள்
இயன்ளவு நல்லறிவைத் தேடுங்கள்
குறைகாணா மனிதனாய் வாழுங்கள்
குவலயமே மெச்சிட நடவுங்கள்
மறைகூறும் கருத்தினை ஆராயுங்கள்
மன்னமிட்டு நெஞ்சினிலே பதியுங்கள்
கறையகல இறையோனைத் தியானியுங்கள்
கவலையினால் வாழுவதைத் தவிருங்கள்

புன்னகை தவழ்ந்திடப் பேசுங்கள்
புதுமைகள் காண்பதில் மகிழுங்கள்
இன்சொல் பேசியே பழகுங்கள்
இயற்கையை அழகுற இரசியுங்கள்
சொன்னதை மீறாது காப்பாற்றுங்கள்
சத்தியத்தை வாழ்வினில் நிறைவேற்றுங்கள்
அன்பினால் அனைவரையும் கவருங்கள்
அறிவினால் அவனியை வெல்லுங்கள்

ஜெனீரா தௌபீக் ஹைருல் அமான்
கிண்ணியா

ஒற்றைச் சிறகு



ஒற்றைச் சிறகென்று
ஏளனமாய்ப் பார்க்காதே
ஓராயிரம் வலிகளுண்டு
மீண்டும் காயப்படுத்தாதே

புது விடியலைத் தேடி
சிறகை விரிக்கின்றது
வலிகளோடு வழிகளைத்
தேடிக் கொண்டே

பாவப்பட்ட பட்சியாக
பார்க்கப்படத் தேவையில்லை
பாதுகாப்பான அடைக்கலத்தை
அடையாளம் கண்டிடவே
தேடியலைகின்றது

இரை தேடும் பறவையாகவன்றி
இணையில்லா இடத்தையடைய
ஒற்றைச் சிறகோடு கூட்டை
விட்டுப் பறக்கின்றதே
அதன் இலட்சியத்தை நோக்கி

வலிகளுக்கு ஒத்தடமாகவும்,
வழிகளுக்கு ஓரிடமாகவும்
ஒற்றைச் சிறகின்
பலமோடு பாரினில்
பயணமது ஆரம்பமாகின்றது

சொல்லி விடுங்கள் நிச்சயமாக
சொல்லி விடுங்கள்
அதன் சிறகுகள் தான்
சிதைந்து போனதே தவிர
எண்ணங்கள் இன்னும்
சிறகடித்துக் கொண்டே தான் இருக்கின்றதென்று

உதிர்ந்த இறகுகளை
எண்ணி கவலைப் படவில்லை
இன்னும் நிலையாய் இருக்கும் அந்த
ஒற்றைச் சிறகினால்
சிகரம் தொடவே எண்ணுகிறது

இனியும் தாமதித்தால்
உயிருக்கு உத்தரவாதமின்றி
க(சொ)ல்லெறிந்தே காயப்படுத்தி விடுவார்கள்

பார்வைகள் சரியானதாய் இருந்தால்
பாதைகளும் சிறப்பானதாய்
மாறுமல்லவா?

ஒளிக்கீற்றாய் மிளிரும் வரை
இந்த போராட்டத்தில்
ஓய்வுமில்லை, தோல்வியுமில்லை
இன்னும் அதன் உயிர்ப்பென்பது
படைத்தவனோடும்
அதன் ஒற்றைச் சிறகோடும் பயணம்
தொடர்கின்றது

முபீதா அமீன் அக்கரைப்பற்று

இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியம் பார்வையும் பதிவும்

இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியப் பரப்பில் இஸ்லாமியத் தமிழ் காப்பியமாக சீராப்புராணத்தை தெரிந்து வைத்திருக் கும் நாங்கள், ஏனைய இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்களையும் அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகின்றது.

சங்க காலம் தொட்டே இஸ்லாமியப் புலவர்கள் தமி ழுக்காக தொண்டாற்றியுள்ள மையை இலக்கியங்கள் எடுத் தியம்பியுள்ளன. பரிசில் பெற்ற புலவன் ஒருவனால் பிரிதொரு புலவன் மதுரைத் தமிழ்ச் சங்கத்துக்கு ஆற்றுப் படுத்தப்பட்டுள்ளமையை குறிக்கின்ற, குலாம் காதிறு நாவலர் இயற்றிய, மதுரைச் சங்கத்துப் புலவராற்றுப்படை என்ற நூலிலே தமிழ்நாட்டுச் சிறப்பு, மதுரையின் பெருமை, மதுரைக்குச் செல்லும் வழி, தமிழ்ச்சங்கத் தின் சிறப்பு, பாண்டித்துரைத் தேவரின் புகழ், முதலானவை கற்பனை நயத்துடன் சிறப்பாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

கலாபூஷணம்
அரபா மன்சூர். - கண்டி.

அடுத்து பிள்ளைத் தமிழ் நூல்கள் பற்றி குறிப்பிடும்போது முஹம்மது நபி (ஸல்) அவர்களை பாட்டுடைத் தலை வராகக் கொண்டு குழந்தையாக பத்துப் பருவங்களில் பாடப்பட்ட, நபிகள் நாயகம் பிள்ளைத் தமிழ். இதனை செய்யிது அன பியா சாஹிபு என்பவர் இயற்றியுள்ளார். இவ் பிள்ளைத்தமிழ் அல்லாஹ் ஒருவ னையே புகழ்ந்து அவனது அருளையே நாடுவதோடு, மக்கமா நகரின் இயற்கைக் காட்சிகளை அழகாக ஆசிரியர் வர்ணித் துள்ளார்.

செய்யிது முஹியித்தீன் கவிராயர், முஹி யித்தீன் ஆண்டகையை குழந்தையாக பாவித்து முஹியித்தீன் ஆண்டகை பிள் ளைத்தமிழ் என்ற நூலை இயற்றியுள்ளார். மதுரைச்சங்கத்து ஆற்றுப்படை நூலை இயற்றிய குலாம் காதிறு நாவலரின் மகன் ஆரிபு நாவலர், நாகூர் ஆண்டகை பிள்ளைத் தமிழ், பாத்திமா நாயகி பிள்ளைத் தமிழ் என்ற நுல்களை இயற்றியுள்ளார். பிரபந்த வகைகளில் ஒன்று அம்மானை. ஒவ்வொரு சொல்லின் இறுதியிலும் அம்மானை என்ற சொற் றொடரைப் பெரும்பாலும் காணலாம். இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்களில் அம்மானைப்பாக்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. சீறாப் புராணம் இயற்றிய உமறுப் புலவரின் மகன் கவிக்களஞ்சியப் புலவரால் 1713ம் ஆண்டில் யாத்து வெளியிடப்பட்ட நபி அவதார அம்மானை முக்கியமான ஒன்றா கும். நபி முஹம்மத் (ஸல்) அவர்களது பிறப்பைப் பற்றி இவ் அம்மானை குறிப் பிடுகிறது.

கலீபா அலி (ரலி) அவர்களின் வலிமை யைப் புகழ்ந்து பாடுகின்ற, அம் மானை இலக்கணங்கள் அமையப் பெற்ற பப்பரத் தியார் அம்மானை என்ற நூலினை மதுரையைச் சேர்ந்த செய்யிது மீறாப் புலவர், தமிழ் நாட்டுப் பழக்கவழக்கங் களை உட்ப டுத்தி எழுதியுள்ளார்.

அடுத்து இஸ்லாமியத் தமிழ் நூல் களிலே அந்தாதி நூல்கள் பலவும் காணப்

படுகின்றன. மதீனா நகரைப் பொருளாகக் கொண்டு திருமதீனத்தந்தாதி என்ற தலை சிறந்த நூலை பிச்சை இப்ராஹிம் புலவர் இயற்றியுள்ளார். இதில் நாட்டு நகரக் காட்சிகள் விரிவாக விளக்கப்பட் டுள்ளன.

புலவராற்றுப்படை ஆசிரியரான வித்துவான் குலாம் காதிறு நாவலரால் மக்கமா நகரைப் போற்றிப்பாடும் திரு மக்காத் திரிபந்தாதி இயற்றப்பட்டுள்ளது. இதில் அடங்கியுள்ள பெரும்பான் மையான செய்யுள்களில் நபி (ஸல்) அவர்களின் திருப் போதனைகள் அடங்கியுள்ளன. நாகூரில் அடங்கப்பட்டுள்ள சாகுல் ஹமீத் ஆண்டகை பற்றி செய்கு அப்துல் காதிறு நெய்னார் ஆலிம் நாகை அந்தாதியைப் பாடியுள்ளார். இசைத்தமிழின் தொடர்புடைய பிரபந்தங்களையும் இஸ்லாமியப் புலவர்கள் பாடியுள்ளனர். இலகுவான நடையில் அமைந்துள்ள இப் பிரபந்தங்களை மக்கள் இலகுவாகப் படித்து இன்புறவும், விளங்கிக் கொள்ளவும் ஏற்றதாக அமைந்துள்ளன. திருப்புகழ், மாலை, கும்மி, தாலாட்டு, சிந்து, ஏசல், கீர்த்தனை, ஆனந்தக் களிப்பு முதலியனவற்றை குறிப்பிடலாம். நபிகள் நாயகத்தின் புகழ் பாடும் திருப்புகழ் இதனை காயல் பட்டிணத்தைச் சேர்ந்த காசிம் புலவர் இயற்றியுள்ளார். திருப்புகழ் பாக்கள் பண் கொண்டு

அமைந்தவை. ஒவ்வொரு பாடலும் ஒரு சந்தத்தில் பாடப்படும். இந்நூலில் பெரும்பான்மையான பாடல்களில் திரு மக்கமா நகரையும், திரு மதீனமா நகரையம் திருத்தளங்களாகக் கொண்டு பாடப்பட்டுள்ளன. ஏனைய பாக்களில் புனித கஅபா, பாவா ஆதம் மலை, உஹதுமலை, தவ்ர் குகை முதலான இஸ்லாமியத் திருத்தளங்களை பாராட்டுகின்றார்.

நபி(ஸல்) அவர்கள் மீது பாடப் பட்ட இன்னுமொரு நூல் நவரத்தினத் திருப்புகழ். இதனை யாழ்ப்பாணத்து அஸனாலெப்பைப் புலவர் ,யற்றியுள்ளார். உவமைகளாலும் வர்ணனைகளாலும் நபி பெருமானாரின் பண்புகளை ஓசை நயம் பொருந்திய சந்தப் பாக்களினால் திறம்படப் பாடியுள்ளார். இதே போல முஹியித்தீன் கவிராயர் என்பவர் முஹியித்தீன் ஆண்டகை பெயரால் முஹியித்தீன் திருப்புகழ் பாடியுள்ளார். முஸ்லிம் ஞானிகள் ஞானத்தைப் பொருளாகக் கொண்டு பல கும்மிப் பாடல்கள் பாடியிருக்கின்றனர். அக்காலப் பெண்கள் தாம் செய்யும் வேலையை களைப்புத் தோன்றாமல் செய்வதற்காக கும்மிப் பாடல்கள் பாடியுள்ளனர். இஸ்லாமியப் புலவர்கள் முஸ்லிம் பெரியாரின் வாழ்க் கையை பொருளாக வைத்து பாடிய கும்மிகள், ஜீவியசரித்திரக் கும்மி எனப் பெயர் பெறும். முஹியித்தீன் நாவலர் இயற்றிய மாப்பிள்ளை லெப்பை ஆலிம் ஜீவியசரித்திரக் கும்மி, கால் நகர் முஹம்மது தாஸிம் புலவர் இயற்றிய சேகு முஸ்தபா ஒலியுல்லாஹ் காரண அலங்காரக் கும்மி என்பவற்றையும் குறிப்பிடலாம்.

பரந்துபட்ட இஸ்லாமியத் தமிழ் இலக்கியங்கள் இன்னும் விரிந்து மறைந்து காணப்படுகின்றன. வாழ்க இஸ்லாமியத் தமிழ்! வளர்க அதன் புகழ்!

அறிவுத் தேவையை விட கவனக்குறைவு தான் அதிக கஷ்டத்தை உண்டாக்கி விடுகிறது. - சர்ச்சில்.

மகிழ்ச்சி என்ற உணர்ச்சி இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கை சுமக்க முடியாத பெரிய சுமையாகிவிடும். பெர்னார்ட்ஷா

இந்த உலகமே உன்னைத் திரும்பிப் பார்க்க வேண்டுமென்றால், நீ யாரையும் திரும்பிப் பார்க்காதே - ஹிட்லர். -

முஸ்லிம்கள் ஏன் பன்றி இறைச்சி சாப்பிடுவதில்லை தெரியுமா?!

கட்டுரை ஆக்கம் டாக்டர் நாசல் - அமெரிக்கா
அனுப்பியவர் ஷாமென் நிஸாம்டீன்

நீங்கள் ஏன் பன்றி இறைச்சி சாப்பிடுவதில்லை என்று ஒரு முஸ்லீமிடம் ஒரு ஜெர்மனியர் கேட்டார்.

"மதம் சார்ந்தது அல்லாமல் அறிவியல் சார்ந்த ஒரு காரணத்தைக் கூறுங்கள், உங்களுடைய பதில் உறுதியான

தாக இருக்க வேண்டும்" என்று அவரிடம் கேட்டார்!

"எனக்கு ஒரு மணி நேரம் கொடுங்கள், நான் உங்களுக்கு ஜெர்மன் மொழியில் பதிலைத் தருகிறேன், அதற்கான காரணத்தை அறிவியல் பூர்வமாக விளக்குகிறேன், இறைவன் நாடினால் என்று முஸ்லிம் நண்பர் கூறினார்.

பின்னர் அந்த இஸ்லாமிய நண்பர் இணையத்தில் தேடத் தொடங்கினார், பல ஆங்கிலம், ஜெர்மன் மற்றும் சர்வதேச அறிவியல் பக்கங்களை உலாவினார். ஓரளவிற்கு, அவர் ஒரு ஜெர்மன் தளத்தில் கிடைத்த அறிக்கையால் அதிர்ச்சியடைந்தார்.

இந்த ஆதாரம் ஜெர்மன் உணவு தர ஆணையத்துடன் இணைக்கப்பட்டுளது, மேலும் அறிக்கை பன்றி இறைச்சியைப் பற்றிய பல உண்மைகளை எழுதுகிறது:

பன்றி இறந்த சடலத்தை, அது எந்த பிராணியாக, சிதைந்திருந்தாலும், அது தனது தந்தையாக இருந்தாலும், அதைத் தின்னும். பன்றி கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றையும் சாப்பிடுகிறது. அது சிறுநீரையும் அதன் சொந்த சிறுநீரையும் கூட குடிக்கிறது, மற்ற விலங்குகளின் எச்சங்களையும் உண்ணும்., அழுக்கு படிந்து ஈரமாக இருந்தாலும், செத்து வீங்கிய உடலாக இருப்பினும் அது சாப்பிடும், பச்சை மற்றும் அழுகிய தாவரங்களையும் சாப்பிடும்.

ஆட்டுக்குட்டியை விட பன்றியின் உடலில் அதிக நச்சுகள் உள்ளன. பன்றிக்கு வியர்க்கவே வியர்க்காது, ஏனென்றால் அதன் தோல் ஒரு பஞ்சு போன்றது, அது அனைத்து அழுக்குகளையும் உறிஞ்சிவிடும், மேலும் இது ஒரு பேரழிவு.

நீங்கள் ஆட்டிறைச்சியை உண்ணும்போது, உங்கள் உடல் அதை ஜீரணிக்க 6 முதல் 9 மணி நேரம் ஆகும், இதில் கல்லீரல் ஒரு பெரிய நேரத்தில் மிகக் குறைந்த அளவு நச்சுகளை உறிஞ்சுகிறது, அதே நேரத்தில் பன்றி இறைச்சி ஜீரணமாக ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் ஆகும், இந்த நேரத்தில் உங்கள் கல்லீரல் நச்சுக்களில் நனைந்து மூடப்பட்டிருக்கும்..

பன்றி எல்லா விலங்கினத்தையும் புணரும். தன் இன ஆணாக இருந்தாலும் உறவு கொள்ளும் நோய்களை சுமந்து செல்வதற்கு இது ஒரு பெரிய காரணம்.

பன்றியைக் கொன்று 3 மணி நேரம் கழித்துத்தான் அதன் உடலில் இருந்து சில கிருமிகள் வெளியேறும்.

பன்றியின் உடலில் சமைத்தாலும், கிரில் செய்தாலும் இறக்காத கிருமிகள் உள்ளன. பன்றி இறைச்சி சமைக்க 6 மணி நேரத்திற்கும் மேலாகிறது, மேலும் இது வறுக்கவும் ஏற்றது அல்ல.

* பன்றியின் தலையில் அதிக அளவு ரத்தம் உறைந்துள்ளது, தலையை உயர்த்தாத ஒரே உயிரினம் இது..

* பன்றி தன் உணவை உண்பதற்கு முன் நுகராது, மாறாக அது சுத்தமாக இருந்தாலும் சாப்பிடும் போது தன் மூக்கிலிருந்து சளியை உணவின்மீது உமிழ்ந்துவிட்டு, பிறகு அதை உண்ணும்.

நமது நண்பர் அந்த அறிக்கையை படித்து முடித்ததும் அந்த ஜெர்மானியருக்கு அனுப்பி வைத்தார், ஜெர்மானியர் படித்ததும் பன்றி சாப்பிடுவதை உடனடியாக தவிர்த்தார். மாறாக அனைத்து ஜெர்மன் பக்கங்களிலும் Why Muslims Don't eat pork" என்ற தலைப்பில் அந்த அறிக்கையை வெளி யிட்டார்.

முஸ்லீம்களாகிய எங்களைப் பொறுத்தமட்டில், இறைவனுக்கே புகழ னைத்தும், குரான் வாசகம் போதும்.. இது எல்லாம் வல்ல இறைவனின் கூற்று (இறந்த உடல், இரத்தம், பன்றி இறைச்சி உங்க ளுக்கு தடை செய்யப் பட்டுள்ளது. (அல்குர் ஆன்).

உதவும் கரங்கள் பிரார்த்திக்கும்
உதடுகளை விட சிறந்தது.
- அன்னை தெரஸா. -

சமையல் குறிப்பு

கொண்டைக்கடலை சலட்

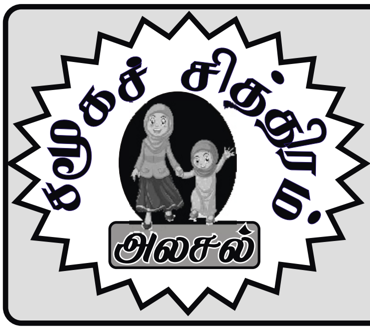
தேவையான பொருட்கள்
250 ப கொண்டைக்கடலை
சிறிய கரட்
சிறிய கியூகம்பர்
மீடியம் சைஸ் தக்காளி
கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மல்லித்தழை
1/4 ஸ்பூன் மிளகுத்தூள்
1/2 மூடி லெமன்
தேவையான அளவு உப்பு
மீடியம் சைஸ் வெங்காயம்
1மிளகாய்

<u>தயாரிக்கும் முறை</u>

முதலில் கடலையை நன்றாக கழுவி கடலை முங்குர அளவு தண்ணீர் சேர்த்து 8 மணி நேரம் ஊறவைத்து பின்னர் பிரசர் குக்கரில் 3 விசில் சத்தம் வரை அவித்து எடுக்கவும் பின்னர் அதனை வடிகட்டி கொள்ளவும் பின்னர் அதனுடன் கரட் வெங்காயம் கியூகம்பர் தக்காளி மல்லித்தழை என்பவற்றை சிறிய பீஸ்களாக வெட்டி அதனுடன் சேர்த்து மிளகாய் மிளகு தூள் லெமன் ஜூஸ் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கலந்து எடுக்கவும்

இப்போது உங்களுக்கா
கொண்டைக்கடலை சலட் றெடி-

நௌஷா ஜமால்டீன்
சம்மாந்துறை



விரலுக்கேற்ற வீக்கம்

ஜெஸ்மின் றமீஸ்-
காத்தான்குடி-

உம்மா: மகள்.... மகள்.... பரீனா.... என்ன செய்யுறீங்க? எப்ப பாத்தாலும் இந்த ∴போன நோண்டிக்கிட்டே இருக் கிறீங்க. வீட்டு வேலை எல்லாம் அப்படியே கிடக்கு. சமையல் வேல இன்னும் ஆரம் பிக்கையுமில்ல. மகள் நான் பேசுறது உங்களுக்கு விளங்குதா?

பரீனா: கொஞ்சம் பொறுங்க உம்மா. இந்த ஸ்டேட்டஸ கொஞ்சம் பாத்துட்டு வாறன்.

உம்மா: என்ன பரீனா இது? பன்னென்டு மணி தாண்டிட்டு. புள்ளைகள் ஸ்கூல் உட்டு வந்துடுவாங்க. இப்ப போய் ஸ்டேட்டஸ் பாத்துட்டு.... அப்படி என்ன ஸ்டேட்டஸ் அது?

பரீனா: அது என்ட ∴ப்ரெண்ட் நஸீஹா போட்டு இருக்கா. அவங்க நுவரெலியா ட்ரிப் போனாங்களாம். அந்த போட்டோஸ் எல்லாம் ஸ்டேட்டஸ்ல போட்டு இருக்கா. எவ்வளவு அழகா இருக்கு. பாக்கவே ஆசையா இருக்கு. நாங்களும் ஒரு தரம் நுவரெலியா ட்ரிப் போயிட்டு வந்தா நல் லது என்னம்மா? நான் இதுவரைக்கும் நுவரெலியாக்கு போனதே இல்ல.

உம்மா: சும்மா போங்க மகள். அதுக் கெல்லாம் நிறைய செலவாகும். அங்க தங்குற இடமெல்லாம் அதிகமான வாடக குடுத்து தங்கணுமாம். பிறகு சாப்பாடு போக்குவரத்து இப்படி நிறைய செலவு வரும். நமக்கிட்ட அந்த அளவு காசு இல்லையே மா. உங்க மச்சான் கடை யில சம்பளத்துக்கு தானே நிக்காரு. அவரு உழைக்கிற கொஞ்ச காசுல இதெல்லாம் கஷ்டம் மா.

பரீனா: சும்மா இருங்கம்மா. எனக்கு நுவ ரெலியா போகத்தான் வேணும். அவரு வரட் டும். நான் அவரோட பேசி போக ஏற்பாடு பண்றன்.

உம்மா: நான் சொல்றத சொல்லிட்டேன். என்னவோ செய்யுங்க. நல்லதுக்கு கால மில்ல.

(நஸீஹா வருகிறாள்)

நஸீஹா: பரீனா... பரீனா....

பரீனா: நஸீஹா...வா...வா... இப்பதான் உன்னப் பத்தி பேசிட்டு இருந்தன். ஸ்டேட்டஸ் எல்லாம் பார்த்தன். நல்ல ஒரு ட்ரிப் போயிட்டு வந்திருக்கிறா நீ....

நஸீஹா: ஓ பரீனா நல்ல ஒரு ட்ரிப்தான். இந்த வெயிலுக்கு நுவரெலியா குளிர் தான் இதமா இருந்துச்சு. ஊருக்கு வரவே விருப் பமில்ல. பிள்ளைகளுக்கு ஸ்கூல் இருக்கு தானே..... அதுதான் ஊருக்கு வந்துட்டம்.

பரீனா: ஆ...! அப்படியா அங்க நல்ல குளிரா?

நஸீஹா: ஓ... பரீனா... நல்ல குளிரா இருந்துச்சு.

பரீனா: அப்ப கட்டாயம் நாங்களும் போகத் தான் போறோம்.

நஸீஹா: என்ன?! நுவரெலியாக்கு ட்ரிப்

போக போறீங்களா? அங்க எல்லாம் போற என்டா நிறைய செலவாகும்.

பரீனா: எவ்வளவு செலவானாலும் பரவா யில்ல. நாங்க போகத்தான் போறோம். நான் எல்லா ஏற்பாடும் பண்ணிட்டன். அடுத்த கிழமை நாங்க போக போறோம்.

நஸீஹா: அது இல்ல பரீனா.... அது வந்து.. அங்க எல்லாம் போற என்டா நிறைய செலவாகும்.... அதுதான் சொன்னன்.

ஆ... சரி சரி போயிட்டு வாங்க. அல் லாஹ்ட காவல். அப்ப நான் போயிட்டு வாறன்.

பரீனா: போயிட்டு வா... (தனக்குள்) ம்... பொறாமைக்காரி..... நுவரெலியா என்னவோ இவங்க சொந்த சொத்து போல... இவ மட்டும் தான் போகணுமா என்ன? நானும் போய் ∴போட்டோ எடுத்து ஸ்டேட்டஸ் போட்டு இவ மூக்க உடைக்கிறனா இல் லையா பாரு.... பொறாமைக்காரி....

உம்மா: மகள் என்ன முணுமுணுப்பு?

பரீனா: ஒன்டும் இல்லம்மா... ட்ரிப்புக்கு நீங்க வாறயா இல்லையா?

உம்மா: நான் வரல்ல மகள். நானும் வந்தா அதிக செலவாயிடும். நீங்க போயிட்டு வாங்க அல்லாஹ்ட காவல்.

(ஒரு வாரத்தின் பின்)

பரீனா: உம்மா பாருங்க... இந்த போட் டோஸ் எல்லாம் பாருங்க. இது ஹக்கல கார்டன்ல எடுத்தது. இது எடிசன் பங் களால எடுத்தது. இது ராவண எல்ல.... உம்மா இது எல்லாத்தையும் ஸ்டேட்டஸ் போடப் போறன். அந்தப் பொறாமைக்காரி நஸீஹா பாத்து நல்லா எரியட்டும். அப் பாடா.... இப்பதான் மனசு லேசா இருக்கு....

உம்மா: மகள் பரீனா நீங்க ஆசப்பட்டப டியே ட்ரிப் போயிட்டு வந்துட்டீங்க. ஸ்டேட் டஸும் போட்டுட்டீங்க. போயிட்டு வந்த கடன எப்படி அடைக்க போறீங்க? அத பத்தி யோசிச்சீங்களா?

பரீனா: அதெல்லாம் குடுத்துக்கலாம் நீங்க பேசாம இருங்க.

(சாபிரா மாமி வருகிறார்)

சாபிரா: வீட்டில யாரு...பரீனா.... பரீனா.... இருக்கிறியா?

பரீனா: ஆ... சாபிரா மாமி... வாங்க வாங்க...

சாபிரா: எத்தன நாளா உன்னை தேடி தேடி வாரது? வார டைம் எல்லாம் கதவை பூட்டிட்டு எங்க போறா நீ?

பரீனா: வெளிய போயிருந்தன் மாமி. வாங்க மாமி இப்படி இருங்க.

சாபிரா: பரீனா நான் இருக்க எல்லாம் வரல. நான் அவசரமா போகணும். என்ட சீட்டு காசத்தான் நான் உனக்கு கடனா தந்து உதவி செஞ்சன். அதை எடுத்துட்டு நீ ட்ரிப் போயிட்டு வந்துட்டா. தந்த கடன திருப்பி வாங்க நான் வேகாத வெயிலுக்க அலஞ்சி திரியுறன். உடன என்ட காசை திருப்பித்தா புள்ள. நான் பின்னேரம் சீட்டு பாக்க போகணும்.

பரீனா: கோபிச்சிக்கொள்ளாதீங்க மாமி. நான் நாளைக்கு கடன திருப்பி தாறன். இப்ப உடன தாறதுக்கு எனகிட்ட காசு இல்ல.

சாபிரா: அதெல்லாம் சரி வராது எனக்கு இப்ப உடன காசு வேணும். கடன் தரும் போதே நான் சொல்லித்தானே தந்தன்.

பரீனா: ஓ மாமி சொல்லித்தான் தந்தீங்க. இப்ப என்கிட்ட தாறதுக்கு ஒரு வழியும் இல்ல மாமி. மச்சான் ஒரு கிழமை ட்ரிப் போனதால கடைக்கு போக இல்ல. கடைக்கு லீவு போட்டதால இந்த கிழம சம்பளமும் இல்ல. செலவுப் பாடே ரொம்ப கஷ்டமா இருக்கு மாமி.

சாபிரா: நான் என்ன செய்ய புள்ள எனக்கிட்டயும் காசு இல்ல நீ யாரு கிட்ட சரி கைமாத்தா வாங்கித்தா. எனக்கு இப்ப காசு வேணும்.

பரீனா: யா அல்லாஹ்! இப்ப நான் என்ன செய்வன்? (உம்மா கையில் ஒரு சோடி தங்கத் தோடுகளுடன் வருகிறார்)

உம்மா: சாபிரா... இந்தாங்க மகள் இந்த தோட பிடிங்க. இதக் கொண்டு போய் ஈடு வெச்சு உங்க காச எடுத்துக் கொள் ளுங்க.

சாபிரா: சரி சரி தாங்க. தோட பேங்கல ஈடுவெச்சு என்னோட காச எடுத்துக்கி றேன். பேங்க் மூடிடப் போறாங்க. நான் போயிட்டு வாறன்.
பரீனா: (அழுகிறாள்)

உம்மா: இப்ப அழுது என்ன செய்ய பரீனா? நான் அப்பவே சொன்னன் கேட் டீங்களா மகள்? அடுத்தவங்கள பாத்து அவங்களுக்கு போட்டியா நாம வாழ லாமா? விரலுக்கேத்த வீக்கம் இருக் கணும். ஆசை வரும் தான். அத அடக் கிக்கிட்டு வருமானத்துக்கு தகுந்த முறை யில சிக்கனமா செலவழிச்சுக்கிட்டு வாழ றது தான் புத்திசாலித்தனம். அப்பதான் வாழ்க்கை சந்தோஷமா இருக்கும். இல் லாட்டி இப்படித்தான் ஆகும். அடுத்தவங் களுக்காக நாம வாழப் போனோம் என்டா நம்முட வாழ்க்கைய நாம தொலைச்சிடு வோம். புறகு காலமெல்லாம் தொலைச்ச வாழ்க்கைய தேடுறதுலயே முடிஞ்சிடும். நான் சொல்றது புரியுதா மகள்?

பரீனா: (அழுகிறாள்) புரியுது உம்மா.

உம்மா: சரி சரி அழாதீங்க.... கடன் தந்த வங்க ஆயிரம் பேசத்தான் செய்வாங்க. இனிமேலாவது கடன் வாங்காம ஆடம்ப ரம் இல்லாம சிக்கனமா வாழ பழகிக் குங்க. அடுத்தவங்களுக்காக வாழாமல் நமக்காக நம்ம வாழ்க்கையை நாம வாழுவமே....

பரீனா: உம்மா என்ன மன்னிச்சிடுங்க. ஆச என்ட கண்ண மறைச்சு போட்டு. (அழுகிறாள்)
உம்மா: சரி சரி விடுங்க மகள். அழா தீங்க. அழுதுட்டு இருந்தா அடுத்த கட் டம் என்ன என்டு யோசிக்க முடியாம போயிடும். வாங்க இந்த இடியப்ப மாவ ரெடி பண்ணி குடுங்க. இடியாப்பத்த அவிச்சு வித்துதான் அந்த தோட மீண்டு எடுக்கணும்.

பரீனா: சரி உம்மா வாங்க இடியாப்பம் சுடுற வேலைகள பாப்போம்.

> அனுபவம் ஓர் உயர்ந்த நகை. ஏனென்றால் அது மிகவும் கூடுதலான விலை கொடுத்தே வாங்கப்பட்டிருக்கிறது. - ஷேக்ஸ்பியர். -

அவரியின் ஆளுமை அறிமுகம்

இவ்விதழின் ஆளுமையாக இடம் பெற்றிருப்பவர் அறிவிப்பாளர், இறை அழைப்பாளர், விரிவுரையாளர், உளவியல் ஆலோசகர், பேச்சாளர் என பன்முகங்களைக் கொண்டவரும் நாடறிந்த எழுத்தாளருமான கலாநிதி மரீனா இல்யாஸ் ஷா∴பி அவர்களின் தெரியாத பக்கங்கள் இதோ உங்களுக்காக... கண்டி தெஹிதெனிய மடிகே என்ற முஸ்லிம் கிராமத்தை பிறப்படமாகக் கொண்ட இவர் மர்ஹூம் முஹம்மத் இல்யாஸ் மற்றும் மஸ்தூரா தம்பதிகளின் சிரேஷ்ட புதல்வியாவார். இவருக்கு ஒரு சகோதரியும் ஒரு சகோதரரும் உண்டு. இவர் தனது ஆரம்பக் கல்வியை தெஹிதெனிய முஸ்லிம் மகாவித்தியாலயத்தில் கற்று பின் உயர்தரத்தை மாவனல்லை சாஹிரா கல்லூரியிலும் பின் பேராதனை பல்கலைக் கழகத்தில் தனது பட்ட படிப்பையும் உயர் கல்வியை மலேசியா சர்வதேச இஸ்லாமிய பல்கலைக்கழகத்தில், மற்றும் நியூசிலாந்தில் உள்ள விக்டோரியா பல்கலைக் கழகம் வெலிங்டன்,

நியூசிலாந்து ஆக்லாந்து பல்கலைக்கழகம் என்பவற்றில் நிறைவு செய்தார். அன்றைய நாட்களில் மிகவும் பின் தங்கிய கிராமத்தில் பல சவால்களுக்கு மத்தியில் ஊரில் உருவான முதலாவது ஆங்கில ஆசிரியராகவும் பின்பு வெளிநாட்டு பல்கலைக்கழகம் ஒன்றிற்கு “ஸ்காலர்ஷிப்” கிடைக்கப்பெற்ற ஆங்கில முதுமாணி பட்டம் பெற்ற முதல் பட்டதாரியும் இவராவர்.

நியூசிலாந்துக்கு புலம்பெயர்ந்த பின்பு கணவருடன் சேர்ந்து பல சமூக நலப் பணிகளிலும் ஈடுபட்டு வரும் இவர் உலகளாவிய ரீதியில் மதத்தின் பெயரால் கட்டவிழ்த்து விடப்படும் அநீதிகளுக்கு எதிரான போராட்டங்களில் நேரடியாக கலந்து கொண்டு எதிர்ப்பை வெளியிட்டு வருகின்றார். நியூசிலாந்து பல பொது நிகழ்ச்சிகளிலும் மேடைப் பேச்சாளராக கலந்து கொள்ளும் இவர் ஆக்லாந்தில் நடைபெறும் உலக சமாதான நிகழ்வில் ஒரு பேச்சாளராக தொடர்ந்து அழைக்கப்படுகிறார். பல இன மத நல்லிணக்க நிகழ்வுகளிலும் கலந்து கொண்டு பேசி வரும் இவர் 2019 ஆம் ஆண்டு நியூசிலாந்தில் நடைபெற்ற பள்ளிவாசல் படுகொலை தாக்குதலைத் தொடர்ந்து நடந்த இரங்கல் நிகழ்வில் நியூசிலாந்து பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் ஆக்லன்ட் நகரபிதா, மத நல்லிணக்க தலைவர்கள் மத்தியில்

உரையாற்றும் வாய்ப்பும் இவருக்கு வழங் கப்பட்டது. இது இவரின் பேச்சாற்றலுக்கு கிடைத்த ஒரு சான்றாகும்.

இனி இவரின் இலக்கிய பக்கத்தை பார்ப்போம். 80 இன் ஆரம்பத்தில் தினகரன் பத்திரிக்கை மூலம் எழுத்துலகில் காலடி எடுத்து வைத்த பின் சிந்தாமணி, நவமணி, மித்திரன், வீரகேசரி, ஜனனி, தினக்குரல் போன்ற தேசிய பத்திரிகைகளிலும் சஞ்சி கைளிலும் இவருடைய ஆக்கங்கள் தொடர்ந்து பிரசுரமாகின. மாவட்ட மாகாண தேசிய மட்டத்தில் நடந்த போட்டிகளில் மட்டுமல்ல பல்கலைக்கழக பீடங்களுக்கி டையில் நடத்தப்பட்ட பல போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்றுள்ளார். பல பத்தி ரிகைகளிலும், சஞ்சிகைகளி லும் இவருடைய நேர்காணல் இடம்பெற்றுள்ளதுடன் துணிந் தெழு, பூங்காவனம், முத்தமிழ்க் கலசம் போன்ற சஞ்சிகைளின் முன் அட்டையை இவரின் புகைப்படம் அலங்கரித்தது. 1999இல் மத்திய மாகாண கலாச்சார அமைச்சினால் கலைச்சுடர் பட்டம் கொடுத்து கௌரவிக்கப்பட்ட அதே ஆண் டில் இந்தியாவில் நடைபெற்ற அகில உலக இஸ்லாமிய இலக்கிய தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாட்டில் பேராளராகவும் கலந்து கொண்டார்.

2023 ஆண்டில்பிரான்ஸ் நாட்டில் இடம்பெற்ற வென்மேரி அறக்கட்டளையின் தமிழ் ஆளுமைகளுக்கான உயர் விருது வழங்கப்பட்ட நிகழ்வுகளின் போது, கலா நிதி ம.மு. உவைஸ் அவர்களின் ஞாப கார்த்தமாக இவருக்கு வாழ்நாள் சாதனை யாளர் விருது வழங்கப்பட்டது .

இலங்கை வானொலியில் இவரின் பங்களிப்பு அளப்பரியது. வாலிப வட்டம், பூவும் பொட்டும் மங்கையர் மஞ்சரி மற்றும் முஸ்லிம் இளைஞர் இதயம் மாதர் மஜ் லிஸ் மற்றும் 20-30 க்கும் மேற்பட்ட நாட கங்களையும் எழுதியுள்ளார். “பாறையில் பூத்த மலர்” என்ற தொடர் நாடகம் ஒன்றும் ஒலிபரப்பாகி உள்ளது. இவர் ஆஸ்திரே லியா இன்பத் தமிழ் வானொலியில் வளர் பிறை முஸ்லிம் நிகழ்ச்சியில் அறி விப்பாள ராகவும் நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளராகவும் கட மையாற்றியுள்ளார். ஊடுருவல் சமூக சித் திர நாடகங்களில் பல குரல்களில் பேசி நடித்துள்ளார். அத்தோடு லண்டன் முஸ் லிம் குரல் வானொலிக்கும் பங்களிப்பு செய்திருக்கும் இவர் ஊக்கமூட்டும் பேச்சுத் தொடர், குர்ஆன் வசனங்களை வைத்து

கவிதைகள் எழுதுவது மட்டுமல்ல பல வானொலி கவியரங்கு நிகழ்ச்சிகளிற்கும் தலைமை தாங்கியுள்ளார். இதுவரை நான்கு நூல்கள் வெளியிட்டுள்ள இவரின் முதல் நூல் குமுறுகின்ற எரிமலைகள் என்ற சிறுகதை தொகுதி இரண்டாவதாக தென் இலங்கை முஸ்லிம்களின் தமிழ் சிறுகதைகள் என்ற ஆய்வு நூல் இரவைக் காக்கும் இமைகள் என்ற கவிதை தொகுப்பு “என் சிறகில் சிக்கிய வானம்” என்ற பயணக் கட்டுரை இவருடைய நான் காவது நூலாகும்..

ஸ்ரீலங்கா பென் கிளப் இலங்கை

இந்தியா முஸ்லிம் பெண் இலக்கிய ஆளு மைகளின் அமைப்பின் போஷகராக இருந்து வரும் மரீனா இல்யாஸ் ஷா∴பி அவர்களின் பணி அளப்பரியது. சிறந்த ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பாளர். அந்த வகையில் இவர் ஒவ் வொரு மாதமும் எமது குழு அங்கத்தவர் ஒருவரின் சிறந்த கவிதை ஒன்றைத் தேர்ந் தெடுத்து மொழி பெயர்த்து மாதத்தில் முதல் புதன்கிழமை மொழிபெயர்ப்பு கவிதை என்ற தலைப் பில் நிகழ்ச்சி நடை பெறுவது அதற்கு சான்று. அக்கவிதைகள் நூலுருப்பெற்று “இமயம் தழுவும் இறக்கை

கள்” என்ற பெயரில் கவிதை தொகுதி எம் அமைப்பில் வெளியிடப்பட்டது. அவரி 4 சஞ்சிகையிலும் மகுடம் சூட்டிய ஆளுமைக ளுள் இவரும் ஒருவர் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

இவரை எமது பதினோராவது அவரி சஞ்சிகைக்கு சந்தித்த போது...

கேள்வி: பல ஆளுமைகளின் சொந்தக்காரரான உங்களைப் பற்றிய அறிமுகம் பலருக்கும் தெரி யும் என்றாலும் உங்கள் எழுத்துலக பிரவே சத்திற்கு வித்திட்டவர் அல்லது வித்திட்டதாக நினைப்பது யாரை எதனை?

பதில்:- வாசிப்புப் பழக்கம்தான் என்னை எழுதத் தூண்டியது. அந்த வாசிப்புப் பழக் கத்தை எனக்குள் விதைத்தவர் என் தந்தை மர்ஹூம் இல்யாஸ் அவர்கள். நான் சிறுமி யாக இருந்தபோது எங்கள் ஊரில் ஒரு நூல கம் கூட இருக்கவில்லை. பத்திரிகை கூட முன்கூட்டியே பதிவு செய்தவர்களுக்கு மட் டுமே கிடைக்கும். அதற்கான ஏற்பாடுகளை என் தந்தை செய்து தந்தார். என் தந்தை சிங்கள மொழியில் கல்வி கற்றவர். தவறா மல் சிங்களப் பத்திரிகை வாசிப்பார். ஆனால், தமிழ் மொழியையும் சுயமாகக் கற்று எழுதவும், வாசிக்கவும் பழகிக் கொண்டார். அதனால் தமிழ், சிங்களம், ஆங்கிலம் ஆகிய மும்மொழிப் பத்திரிகை களையும் வாசிக்க ஆரம்பித்தேன். அதன் பிறகு பரந்துபட்ட வாசிப் பில் ஈடுபடலானேன். அந்த ஈடுபாடு காரணமாகவே எழுத வேண்டும் என்ற ஆசை ஏற்பட்டது.

கேள்வி: நீங்கள் எண்பதுகளில் எழுதத் தொடங்கிய போதி ருந்த இலக்கிய வட்டம் (இலக் கியவாதிகள்) சுமார் நான்கு தசாப் தங்களின் பின்னர் எப்படி உள்ளது? நீங்கள் அதில் காணும் மாற்றங்கள் என்ன...?

பதில்:- அந்தக் காலத்தில் இலக்கியவாதி கள் மீது மிகப்பெரும் மதிப்பும் மரியாதை யும் இருந்தது. சமூக வலைத்தளங்கள் வந்த பிறகு, சில எழுத்தாளர்களின் மறுபக் கத்தைக் கண்டு ஏமாற்றம் அடைந்தேன். விருது மா∴பியாக்கள் நிறைந்த இடமாக அது எனக்குத் தோன்றுகிறது. பெரும்பா லான விமர்சகர்கள் கூட அப்படித்தான். ஒன்றுமில்லாததை ஓஹோ என்று புகழ்ந்து தள்ளுவார்கள். அவர்களுக்கு அதில் ஏதா வது இலாபம் இருக்கலாம். அதற்காக நேர் மையான இலக்கியவாதிகள் இல்லை யென்று அர்த்தமில்லை. அவர்கள் பெரும் பாலும் கண்டுகொள்ளப் படுவதில்லை .

கேள்வி: இலங்கை, மலேசியா, நியூசிலாந்து போன்ற

நாடுகளில் வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியை கழித் துள்ளவர் நீங்கள். இந்நாடுகளில் பெண்களின் ஆளுமை, வாழ்க்கை முறை, குடும்ப கட்ட மைப்பு என்பவற்றில் நீங்கள் காணும் வித்தியா சங்கள் என்ன?

பதில்:- மலேசியாவில் வாழ்ந்த போது அங் குள்ள பெண்களைப் பார்த்து வியந்து போயிருக்கிறேன். அவர்கள் குடும்பப் பெண் களாக இருந்துகொண்டே கல்வி, தொழில், வியாபாரம், விளையாட்டு, அரசியல் என்று எல்லாத் துறைகளிலும் கால் வைக்கிறார் கள். எனது வகுப்புத் தோழிகள், விரிவுரை முடிந் தபின்பு தற்காப்புக்கு கலைகளில் ஒன்றான கராத்தே பயிற்சி வகுப்புக்குப் போவார்கள் வார இறுதி நாட்களில் சாப் பாடு, இனிப்புப் பண்டங்கள் தயாரித்து, விற் பனை செய்து தமது படிப்புச் செலவுக்கு தாமே நிதி திரட்டிக் கொள்வார்கள். அந்தப் பெண்களைப் பார்த்துத்தான் வாகனம் ஓட்டு வதற்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை எனக்கு வந்தது .

நியூஸிலாந்துப் பெண்களும் ஆளுமை நிறைந்தவர்கள்தாம். ஆனால், பெரும் பாலானவர்கள் ஆட்படுவதை விட்டு விட்டு ஆட்கொள்ள ஆசைப்படுகிறார்கள். இத னால் குடும்பத்தில் சமநிலை தவறி, குடும் பக் கட்டமைப்பு சிதைந்து போகிறது. நியூ ஸிலாந்தில் ஐந்து பேரில் ஒருவர் மனநோ யால் அவஸ்தைப் படுபவர் என்று ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது.

கேள்வி: மொழியியல் துறையில் இருந்த நீங்கள் அதைக் கைவிட்டு விட்டு எப்போது உளவியல் துறைக்கு மாறினீர்கள்? ஏன் மாறினீர்கள்?

பதில்:- மொழியியல் துறையில் இருந்து மாறவில்லை. உளவியல் துறையையும் சேர்த்துக் கொண்டு பயணிக்கிறேன். மேலைத்தேய உளவியல் வழிகாட்டலில் ஆன்மீகம் இல்லை. சுய விருப்பு வெறுப்புக ளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துப் பேசுவ தால் எங்களைப் போன்ற புலம்பெயர் குடும் பங்கள் கண்முன்னே சிதைந்து போவதைக் கண்ட என் கணவர் மனநலத்துறையில் பயிற்சி பெற்றார். இந்தத் துறையில் முஸ் லிம்கள் பற்றாக்குறையாக, குறிப்பாக முஸ் லிம் பெண்கள் பற்றாக்குறையாக இருப்ப தால் என்னையும் அந்தத் துறையில் கற்று சமூகத்துக்கு உதவுமாறு வேண்டினார். அத னால், தொழில் செய்துகொண்டே மீண்டும் படித்தேன். இதற்காக நான் நிறைய தியா கங்கள் செய்யவேண்டி இருந்தது. இப்போது நான் நியூஸிலாந்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட உளவியல் ஆலோசகராக இருக்கிறேன். அதனால்தான் இரண்டு துறையிலும் சமனா கப் பயணிக்கிறேன் .

கேள்வி: இன்றும் பல பெண்கள் தங்களுடைய பொருளாதாரத்தை தேவைகளுக்கு குடும்பத்தை சார்ந்தே இருக்கின்றனர். அந்த நேரங்களில் குடும் பத்தலைவரை இழந்துவிட்டால் அவர்கள் பொரு ளாதார பிரச்சனைகளுக்கு பாரிய முகம் கொடுத் துக் கொண்டுள்ளனர். பெண்கள் தொழில் புரி வதை வருமானம் ஈட்டுவதை ஒரு சாரார் ஆதரித் தாலும் இன்னொரு சாரார் அதை அவமானமாக கருதும் நிலைப்பாடு இன்றும் உள்ளது. இந்நிலை மாறவும் அவர்கள் தம் சொந்தக்காலில் நிற்பதற் கும் நீங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன?

பதில்:- சுயமாக உழைத்து சொந்தக்காலில் நிற்க வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் எல்லா பெண்களுக்கும் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத நிகழ்வு கள் ஏற்படும் போது அதை சமாளித்துக் கொண்டு தானும் வாழ்ந்து, தன்னை சார்ந்த வர்களையும் வாழவைக்கும் தைரியம் பெண்களுக்கு நிச்சயம் இருக்க வேண்டும். அந்த தைரியத்தை சிறு வயதிலிருந்தே பெண்களுக்கு ஊட்டி வளர்க்க வேண்டும். மார்க்க வரையறைகளுக்கு உட்பட்ட வகையில் பெண்களுக்கு பல துறைகளில் பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண்டும். வெறும் புத்தகக் கல்வி மட்டுமே சொந்தக் காலில்

நிற்ப தற்கு உதவாது.தன் பெயரில் ஒரு வங்கிக் கணக்கை வைத்திருப்பது, அதை தானே இயக்குவது, மாதாந்த கட்டணங் களை தானே செலுத்துவது, முக்கியமான ஆவ ணங்களை சேகரித்து வைப்பது, போன்ற வற்றுடன் கொஞ்சம் பொது அறி வும் உலகறிவும் பெண்களுக்கு கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

இங்கே இரண்டு உதாரணங்கள் மூலம் இதை தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன். ஒரு செல்வந்தரின் மனைவி, தனது கணவன் இறந்த சில மாதங்களில் எல்லாவற்றையும் இழந்து நடுத்தெருவுக்கு வருகிறார். கார ணம் கணவரின் சொத்து மதிப்புகள் பற்றி அவருக்கு எந்த விபரங்களும் தெரியாது. வங்கி கணக்கு விபரமும் தெரியாது. எல் லாவற்றுக்கும் அடுத்தவர்களை நம்பி இருந் தார். கடைசியில் அவர்கள் வீட்டு டிரைவரி லிருந்து கணவரின் கம்பெனி மேனேஜர் வரை எல்லோரும் அவளை ஏமாற்றி, அவ ளது சொத்துக்களை அநியாயமாக அபக ரித்து, அப்பாவியான அவளின் வாழ்வில் புகுந்து விளையாடி விட்டனர். இத்தனைக் கும் அவள் படித்த பெண். கற்ற கல்வி அவளுக்கு கை கொடுக்கவில்லை. அவள் பொத்தி பொத்தி வளர்க்கப்பட்டாளே தவிர தைரிய சாலியாக வளர்க்கப்படவில்லை. எனவே இளம் வயதிலேயே வாழ்க் கையை தொலைத்து, ஏமாற்றப்பட்டு, நோயாளியாகி விட்டாள்.

அடுத்த பெண் பணக்காரியும் அல்ல பல் கலைக்கழகம் சென்று பட்டங்கள் பெற்ற வளும் அல்ல. ஆனால் பொறுப்புடன் வளர்க்கப்பட்வள். தைரியசாலி. அவர்க ளுக்கு வீடு கட்டும்பணி ஆரம்பித்த போது, வெளிநாட்டில் வேலைக்கு சென்றிருந்த மூத்த சகோதரன் ஒரு விபத்தில் இறந்து போகிறார். அது ஒரு இயற்கை மரணம் என்று நிரூபிக்க அவனது முதலாளி எடுத்த முயற்சிகளை அவள் தனது புத்திசாலித்த னத்தால் முறியடித்தாள். நஷ்ட ஈடு பெறுவ தற்காக யார் யாரை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்னென்ன செய்ய வேண்டுமோ அவற்றையெல்லாம் செய்து நஷ்ட ஈட்டை பெற்றுக் கொண்டாள். வீடு கட்டும் இடத் துக்கு தானே சென்று வேலைகளை மேற் பார்வை செய்தாள். நஷ்ட ஈட்டுப் பணத் தில் வீடு கட்டியது போக, மீதிப் பணத்தில் தந்தைக்கு ஒரு சில்லறை கடை வைத்துக் கொடுத்து, தானும் உதவியாளராக இருந் தாள். கூலிக்கு ஆட்டா ஓடிய ஒருவரை திருமணம் செய்து கொண்ட அவள் ஒரே வருடத்தில் அவனை சொந்த ஆட்டா வாங்கி ஓட வைத்தாள். இப்போது தன் பெயரிலும் ஒரு ஆட்டா வாங்கி அதை கூலிக்கு விட்டிருக்கிறாள். கணவரின் வரு மானத்தில் குடும்பத்தை நடத்திக் கொண்டு தனக்கு வரும் வருமானத்தை குழந்தைக ளின் எதிர்காலத்துக்காக சேமித்து வருகி றாள். இத்தகைய பெண்கள்தான் எங்கள் சமூகத்துக்கு தேவை. அவர்கள் கூண்டில் வாழும் பறவையாக இல்லாமல் காற்றில் வாழும் மான்களைப் போல பிரச்சினைக ளுக்கு முகாம் கொடுத்து தைரியமாக வாழ பழகிக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கான அடித்தளம் பிறந்து வீட்டிலேயே இடப்பட வேண்டும்.

கேள்வி: நீங்கள் ஊக்கமூட்டும் பேச் சாளராகவும் பல சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து உங்களை நீங்களே ஊக்கமூட்டி மீண்டு வந்துள்ளீர்கள். தடை கற்களை படிக்கற்களாக மாற்றும் திறன் எம்மிடமே உள்ளது. இன்று ஒரு சில பெண்கள் தேவையில்லாத சிறிய பிரச்சினைகளுக்கு துவண்டு விடுவதும் உயிரை மாய்த்துக் கொள்வ துமாக உள்ளனர். வாழ்வின் சவால்களை சமா ளித்து முன்னேறி தம்மை நிரூபிக்க நீங்கள் கூறும் ஆலோசனைகள் என்ன?

பதில்:- என் வாழ்வில் நடந்த அனுபவத்தை வைத்து ஒரு விடயம் சொல்லலாம் என்று நினைக்கிறேன். அதாவது, நான் ஒரு விபத் தில் சிக்கி, சக்கர நாற்காலியில் இருந்த

போது முதலில் நான் செய்தது, எதிர்மறைச் சிந்தனைகளால் என்னை உயிருடன் புதைக்க வந்தவர்களை விட்டும் என்னை நான் தூரமாக்கிக் கொண்டேன் .

நாங்கள் துன்பத்தில் துடிக்கும் போது, சிலர் கூடையாக கூடை அனுதாபம் கொண்டு வந்து, எங்கள் முன்னால் கொட்டி யழுது, எங்களையும் அழவைத்து, எங் களை சுய பச்சாதாபத்துக்கு ஆளாக்கி விடு வார்கள். அத்தகைய சூழ்நிலையில் நாங் கள் பழைய வாழ்க்கையை நினைத்து நினைத்து அழுவோமே தவிர எழுந்திருக்க முயற்சிக்க மாட்டோம். இத்தைய நட்புக் களை அடியோடு அறுத்தெரிய வேண்டும்.

கூடவே, எங்கள் ஈமானிய பலத்தை அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டும். படைத்த வனை நெருங்குவதற்கு எங்களுக்கு கிடைக்கும் வாய்ப்புக்கள்தாம் இந்தச் சோதனைகள் .

வாழ்க்கையில் சவால்கள் ஏற்பட்ட பின்பு தான் ஆன்மீகத்தில் எனக்கு அதிக ஈடுபாடு ஏற்பட்டது. என்னைப் பக்குவப்படுத்தி, இறைவனை நெருங்கச் செய்ததில் என் கணவருக்குப் பெரும் பங்குண்டு.

ஆன்மீக வறட்சியே தற்கொலைக்கு முக்கிய காரணம் என்று நான் கருதுகிறேன். குடும்பப் பிரச்சினைகள், வறுமை, தொடர் தோல்விகள், தீராத நோய்கள் என்பன வாழ்க்கையில் விரக்தியடையச் செய்யும் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால், இறைவனிடம் முறையிட்டு அழும்போது, வாழ்க்கையின் வலிகள் கண்ணீரில் கரைந்து போவதை அனுபவித்து உணர்ந்தி ருக்கிறேன். இதையே ஏனையோருக்கும் பரிந்துரை செய்கிறேன்.

கேள்வி: இறை அழைப்பாளராக பாரிய சமூகப் பொறுப்பை சர்வதேச ரீதியாக செய்து கொண் டுள்ள நீங்கள் அதில் சந்தித்த சவால்களை கூறுவ தன் மூலம் எமக்கும் அவை உந்துகோலாக அமையும் என நினைக்கிறேன்...

பதில்:- இறை அழைப்புப் பணி என்பது ஒரு சமூகப் பொறுப்புத்தான். ஆனால், இதெற் கென்று குறிப்பிட்ட ஒரு நாளையோ நேரத் தையோ ஒதுக்காமல், இறைவனுக்குப் பொருத்தமான முறையில் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளும்போது அதற்கான களம் தானாகக் கிடைத்து விடுகிறது. ஏன் இப்படி உடை அணிகிறீர்கள், குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை ஏன் தவிர்க்கிறீர்கள் என்றெல்லாம் எங்கள் வாழ்க்கை முறை யைப் பார்த்து மற்றவர்கள் கேள்வி கேட் கும்போது, போதனை செய்யாமல் அன் றாட சம்பாஷணையாகவே அதைத் தெளிவு படுத்துவதில் இயல்பாகவே எல்லாம் அமைந்து விடுகிறது ...

பயிற்சிகள், வழிகாட்டல் நிகழ்ச்சிகளை தொடர்ந்தும் ஏற்பாடு செய்வதில் தான் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு பிரதேசத்தில் இருப்பார்கள். அவர்களை முறையாகப் பயிற்று விக்காமல் விட்டால், அவர்கள் மீண்டும் பழைய வாழ்க் கைக்குச் செல்லக்கூடிய நிலை இருக்கிறது. தொடர் வகுப்புக்களில் எல்லோரும் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்புக் குறைவு. அதனால் முடிந்தளவு அவரவர் பகுதியில் வசிக்கும் ஒத்த வயதுடைய ஒருவருடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தி, ஒரு நட்பை ஏற்படுத்திக் கொடுப்போம் (buddy system) இன்னும் சிலருக்கு திருமண பந்தத்தில் இணைவ தற்கு உதவி செய்வோம். எங்கள் வீடுதான் பலருக்கு தாய் வீடுபோல அமைந்து விடுகி றது. நாங்களே அவர்களின் திருமணத்தை முன்னின்று நடாத்துவோம். இதில் கிடைக் கும் ஆத்ம திருப்திக்கு அளவே இல்லை .

கேள்வி:(8) இன மத நல்லிணக்க செயற்பாடுகளில் மும்முரமாக இயங்குகிறீர்கள். அதுபற்றிய விபரங் களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?

பதில்:- 2019 ஆம் ஆண்டில் நியூஸிலாந்தில் நடாத்தப்பட்ட பள்ளிவாசல் படுகொலைக

ளின் பின்பு, அதற்கான ஒரு தேவை இங்கு உணரப்பட்டது. கிறிஸ்தவ தேவாலயங்கள் தாமாக முன்வந்து, கலந்துரை யாடல்க ளுக்காக முஸ்லிம் சமூகத்தின் பொறுப்பு வாய்ந்த மக்களை அழைத்தார்கள். அந்த அழைப்பை நாங்கள் உரிய முறையில் பயன்படுத்திக் கொண்டோம். அவர்களை எங்கள் பள்ளிவாசலுக்கு அழைத்தோம். பிற மத பாடசாலை மாணவர்களுக்கு பள் ளிவாசல் சுற்றுலா, அறிமுக வகுப்புகள் என்பன ஏற்பாடு செய்தோம். இப்போது தேசிய ரீதியில் எங்கள் நோன்பு மற்றும் பெருநாட்களை அவர்கள் மதிக்கிறார்கள். நூலகங்களில் அவை சம்பந்தமான புத்த கங்களை காட்சிப் படுத்துகிறார்கள். பாடசா லைகளில் அது தொடர்பான சித்திரங்கள், அலங்காரங்கள் என்பவற்றையும் செய்து மாணவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற் படுத்த முயற்சி செய்கிறார்கள். இதனால் இனங்களுக்கிடையில் பரஸ்பர புரிந்து ணர்வு அதிகரித்து வருகிறது என்று நான் கருதுகிறேன். இதற்காக பல இன, மத மக்க ளைக் கொண்ட ஒரு அமைப்பில் சேர்ந்து பல்வேறு செயற்திட்டங்களை வகுத்து, முன்னெடுத்து வருகிறோம் .

கேள்வி: உங்களின் ஆரம்பகால நூல்கள் வெளி வந்த பின்பு, அடுத்த நூல்களை வெளியிட நீண்ட இடைவெளி எடுத்துக் கொண்டீர்கள். என்ன காரணம்?

பதில்:- உண்மைதான். நான் பல்கலைக் கழகத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்த போது இரண்டு புத்தகங்களை வெளியிட்டேன். அப் போது எனக்கு இலக்கிய உலகில் எந்தப் பரிச்சயமும் இல்லை. புத்தகத்தின் தரத்தை பற்றிக்கூட யோசிக்கவில்லை. ஆசையில் அவசரப்பட்டு விட்டேன். அதன் மூலம் நிறையப் பாடங்களையும் கற்றுக் கொண்டு விட்டேன்.

சுமார் இரண்டு தசாப்தங்கள் கடந்த பின்புதான் இன்னும் இரண்டு புத்த கங்கள் வெளியிட்டேன். அதாவது, வாழ்க்கையில் அனுபவ முதிர்ச்சி ஏற்படும் போது, மனம் ஒரு நிதானத்துக்கு வந்து விடுகிறது. எதை யும் ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை யோசித்து செய்யத் தூண்டுகிறது. தவிர, வேறு கார ணங்களும் இருக்கின்றன. எனக்கு ஏற்பட்ட விபத்து, வெளி நாட்டு வாழ்க்கை, படிப்பு, தொழில் என்று என் கவனம் வேறு வழிக ளில் திரும்பி இருந்தது .

கேள்வி: இன்றைய படைப்பாளிகள் இரண்டு கவி தைகள் எழுதியவுடன் கவிதை புத்தகங்களை வெளியிடுகின்றனர். ஆனால் அவர்களின் தமிழறி வும் கற்பனை வளமும் மிகச் சாதாரணமாகவே உள்ளன. இன்றைய இளம் படைப்பாளிகளுக்கு நீங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன..?

பதில்: தனது எழுத்துக்கள் நூலுருப்பெற வேண்டு மென்பது ஒவ்வொரு எழுத்தாளரின தும் கனவாக இருக்கிறது. அதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. அவர்கள் தங்கள் எழுத் துக்களை செழுமைப் படுத்திக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். முன்பு போலல்லா மல், இன்று பேனா பிடிப்பவர்களுக்கு சமூக வலைத்தளங்களில் உடனுக்குடன் வாசகர் கருத்துக்களை அறியும் வாய்ப்புக் கிடைக் கிறது. மூத்த எழுத்தாளர்களுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளவதும் கூட இலகுவாக இருக்கிறது. அவர்களின் ஆலோசனைகள், வழிகாட்டல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள இது வழியமைக்கக்கூடும். இந்த வாய்ப்புக்களை அவர்கள் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் .

கேள்வி: முதலாவது அவரி இதழ் உரு வாக்கத்தில் உங்களுடைய ஆலோசனை நிறையவே கிடைத் தது. தற்பொழுது நாம் 11ஆவது அவரியில் காலடி எடுத்து வைத்துள்ளோம். அவரி சஞ்சிகை பற்றி உங்கள் எண்ணங்களை பகிர்ந்து கொள்வீர் களா..?

பதில்:- முதலாவது "அவரி" ஒரு விதை தான். அது செடியாக வளர்ந்து இப்போது

மரமாக நிமிர்ந்து நிற்கிறது. அதில் நிறைய மாற்றங்களையும் அவதானிக்கிறேன். ஒவ்வொரு சஞ்சிகைக்கும் வெவ்வேறு சஞ்சிகைக்குழுக்கள் அமைத்து பொறுப்புக்கள் பகிர்ந்தளிக்கப் படுவதால் ஒவ்வொரு இதழும் தனித்தன்மையுடன் வெளிவருகிறது ."பென் கிளப்" ஆளுமைகள் அட்டைப்படத்தை அலங்கரிக்கிறார்கள். அவர்களின் ஆக்கங்கள் உள்ளடக்கத்தை மெருகூட்டுகின்றன. "அவரி" இன்னும் வளர்ந்து, விருட்சமாகி இலக்கிய உலகில் பேசப்படும் ஒரு சஞ்சிகையாக வலம் வர வேண்டுமென்று வாழ்த்துகிறேன்.

கேள்வி: மரீனா இல்யாஸ் ஷாபி அவர்களும் Srilanka Pen club உம்.. இது பற்றிய விபரங்களை கூறுங்கள்..

pen club ஸ்தாபகர் சகோதரி மஷூறா அவர்களும் நானும் சமகாலத்தில் எழுத ஆரம்பித்தவர்கள். முகநூல் வந்த பின்புதான் எங்களுக்குள் தனிப்பட்ட தொடர்பு ஏற்பட்டது. Pen club ஆரம் பிக்கப் போகும் அவரது எண்ணத்தை, அதன் நோக்கங்களை என்னுடன் கலந்துரையாடிய போது நான் முழு ஒத்துழைப்புத் தருவதாகச் சொன்னேன்.

நேர வித்தியாசம் காரணமாக pen club நடாத்தும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொள்ளக் கிடைப்பதில்லை என்பது உண்மைதான். ஆனால், மாதம் ஒரு முறை நடக்கும் மொழிபெயர்ப்புக் கவிதை நிகழ்ச்சிக்காக pen club உறுப்பினர்களின் கவிதைகளை தெரிவு செய்து ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்து வருகிறேன். இந்த மொழிபெயர்ப்புக் கவிதை நிகழ்ச்சியை சகோதரி ஷாமென் நிஸாம்தீன் அவர்களும், சகோதரி அஸ்மாடீன் அவர்களும் மிகச் சிறப்பாக நடாத்தி வருகிறார்கள். எமது Pen club இரசனைக் குறிப்புக்களையும் நயந்துரைகளையும் வாசிப்பதற்கென்றே, நான் இரவில் நீண்ட நேரம் விழித்திருப்பேன். சிறந்த பின்னூட்டங்களை தனியாக ஓரிடத்தில் சேர்த்து வைக்கிறேன். இவை எனக்கான ஊக்க மாத்திரைகள்.

கடந்த வருடம் நான் மொழிபெயர்த்த கவிதைகளை "இமயம் தழுவும் இறக்கைகள்" என்ற பெயரில் சகோதரி மஷூறா நூலாகத் தொகுத்து வெளியிட்டுள்ளார். இந்த வருடக் கவிதைகளும் நூலுருப் பெறும் இன்ஷா அல்லாஹ். காலமும் நேரமும் இறை நாட்டத்துடன் பொருந்தி வந்தால், எதிர் காலத்தில் pen club உறுப்பினர்களின் சிறுகதைகளை ஆங்கிலத் தில் மொழிபெயர்க்கும் எண்ணமும் எனக்கிருக்கிறது. இதனால் pen club உறுப்பினர்களின் திறமைகளை உலகறியச் செய்ய வேண்டும் என்பதே எனது நோக்கம்.

பலவேலைப்பளுக்களுக்கு மத்தியில் இருந்தாலும் எமக்கென நேரமொதிக்கி அனைத்து கேள்விகளிற்கும் பொறுமையாக பதிலளித்தீர்கள். அத்தோடு உங்களுடைய படைப்புகள் சமூக வளர்ச்சிக்கு வழிகோல வேண்டும் என வாழ்த்தி விடை பெறுகிறேன்.

செவ்வி கண்டவர்
திருமதி ஷாமென் நிஸாம்டீன்

கஷ்டத்தை அனுபவிக்காமல் எந்தவொரு மனிதரும் அவரது இலட்சியத்தை அடைய முடியாது.

காமராஜர்.

போதை மாணாக்கரின் வாழ்வை அழிக்கும்

முஹைமினா மூஸா
கிண்ணியா

ஒவ்வொரு குழந்தையும் மண்ணில் பிறந்தது முதல். மண்ணை விட்டு மறையும் வரை, சாதனை படைத்து புகழை அடைய வேண்டும் என்பதே, பெற்றோரின் ஆசையாகும். பள்ளிப் பிள்ளைகளை மூத்தோர். வெள்ளை கொக்குகள் ,வண்ணத்துப்பூச்சிகள் என்றெல்லாம் போற்றி புகழ்வது வழக்கம். இப்படியாப்பட்ட மாணவர்கள் எதிர்காலத்தில் சிறந்த தலைவர்களாக வர வேண்டும். என்பதே ஒவ்வொரு பெற்றோரின் ஆசையாகும். குழந்தை பருவம் முதல் பாராட்டி சீராட்டி சோறு ஊட்டி ஒழுக்கத்துடன் மிகவும் பாடுபட்டு வளர்க்கிறார்கள்.

பாலர் பருவ முதல் பாடசாலையில் மிகவும் கற்பனையோடும், ஆசையோடும் சேர்த்து சிறுகச் சிறுக சிறு விதையை நட்டு பெரிய ஆலமரமாக வளர்வதற்காக தங்களை மெழுகுவர்த்தியாக உருக்கி ஏணியாக தம் தோல் மேல் தாங்கி தோணியாக துன்பக்கடலை நீந்தி மிகவும் அல்லல்பட்டு வாயைக் கட்டி வயிற்றைக் கட்டி அவர்களுக்காக தங்கள் மனதிலே ஒரு கற்பனை கோயிலைக் கட்டி வளர்த்து ஆளாக்க பெற்றோர்கள் மிகவும் சிரமங்களை எதிர்நோக்குகின்றனர்.

இலங்கை ,இந்தியா போன்ற நாடுகளில் இந்த போதைப் பொருளானது இலவசமாக வழங்குவது போன்ற மாயைக்காட்டி இந்த நாட்டு மக் களை அடிமைப்படுத்தி வருகிறார்கள். முக்கியமாக இளைஞர்களையும் யுவதிகளையும் போதைப் பொருளுக்கு பொருத்தமான பயனாளிகளாக மிகப்பெரிய திட்டங்களின் மூலம் பாதிக்க செய்யப்பட்டு வருகின்றனர். இந்த போதைப் பொருளானது உணவுகளாக, இனிப்புபண் டங்களாக, குளிர்பானங்களாக என பல் வேறு வடிவங்களில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

பெற்றோராகிய நாம் மிகவும் கவனமாகவும், அன்பாகவும் எமது குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டிய பாரிய ஒரு இன்னல் மிக்க காலகட்டத்தில் வாழ்ந்து வருவது மிகவும் கவலையான விடயமாகும். எமது பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரையும் மிகவும் அன்பாகவும், அவதானமாகவும் வளர்க்க வேண்டிய ஒரு சிக்கலை இந்த வளர்ந்த நாடுகள் ஏற்படுத்தி உள்ளன ஆகவே பெற்றோராகிய நாம் எமது

பிள்ளைகளுக்கு தேவையான உணவுகள் மற்றும் தின்பண்டங்களை வீட்டில் தயாரித்து கொடுப்பதோடு பணத்தை பயன்படுத்தும் பழக்கத்தை மாணவர்கள் மத்தியில் இருந்து அகற்றுவதில் மிகக் கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

கே.ஜி,அபின், கஞ்சா, ஐஸ், மதுசாரம் ஏனைய குடிபானங்கள் உதாரணமாக பியர், விஸ்கி போன்ற மது பானங்

கள் வடி, கல் புகையிலை பீடி, வெற்றி லைபோன்ற கிராமத்தில் உற்பத்தி செய் யப்படும் மதுபானங்கள்மற்றும் போதைப் பொருள்கள் இவை தொடர்பான விளக்கங் களையும் பாதிப்புக்களையும் மாணவ மாணவிகளுக்குத் தெளிவு படுத்த வேண் டும். இவ்வாறானபோதைப் பொருள் பற்றிய தெளிவுகளை வழங்க வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோர்கள் அக்கறைமிக்க ஆசிரியர் கள், பாடசாலைகள், பாடசாலை சமூகம், கிராமம், கிராமத் தலைவர்கள், சமயத் தலைவர்கள், நண்பர்கள், நலன் விரும்பி கள், உற்றார் உறவினர்கள் என அனைவ ரும் மிகவும் கண்ணும் கருத்துமாக இருந்து எமது மாணவ சமூகத்தை இந்த போதை என்ற ஆட்கொல்லி பழக்கத்திடமி ருந்து பாதுகாக்க வேண்டும். போதையா னது எமது பிள்ளைகளின் உடல் ஆரோக் கியத்தையும் சிந்தனை திறனையும் அழித்து அவர்களை நடைப்பிணமாக, நோயாளிகளாக ஆக்கி சமுதாய விருத்தி யற்ற மலடுகளாக, விலங்குகளாக, ஒரு பயனற்ற பொருளாக அவர்களை ஆக்கி விடுகிறது. இருதய நோய் சிறுநீரக நோய் மற்றும் இன்னும் பல தொற்ற நோய்களை மனிதர்களுக்கு இடையே பரப்புவதில் இந்த போதைப் பொருளானது முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது என்பது மருத்துவர் களின் அண்மக் கால அறிக்கையாகும்.

இந்த விடயங்களை நாம் எமது குழந்தைகளுக்கு பல்வேறு செயல்பாடுக ளின் மூலம் அறிந்து கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். அண்மையில் எமது நாட்டில் ஏற் பட்ட பொருளாதார நெருக்கடி காரணமாக அதிகமான தாய், தந்தையர் வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பு நாடி பிள்ளைகளை முதி யோர்களின் கண்காணிப்பில் விட்டுவிட்டு சென்று வெளிநாடுகளில் பணி புரிவதும் மிகப்பெரிய பாதிப்பை சமூகத்தில் முக்கிய மாக இளைஞர்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தி உள்ளது. அதிகமான மாணவர்கள் பாட சாலை கல்வியை விட்டு இடைவிழகியதோடு தொலைபேசிப் பாவனைகளின் மூலம் இந்த போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகி உள் ளமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. தற்போது சமூ கத்தில் கொலை கொள்ளை கற்பழிப்பு, திருட்டு போன்ற பல்வேறு குற்ற செயல்கள் அதிகரித்து காணப்படுவதற்கு இந்த போதைப்பொருள் பாவனை மிக முக்கிய மான இடத்தை வகிப்பதாக போலீஸ் பாது காப்புத்துறை அதிகாரிகள் கவலை தெரி வித்து வருகின்றனர். ஆகவே பெற்றோராகிய நாம் பணத்தின் பின்னால் ஓடி ஒரு நலி வடைந்த சமூகத்தை உற்பத்தி செய்வதை விட மிகப் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். நாளை மறுமை நாளில் ஒவ் வொரு பெற்றோரும் தமது பிள்ளைகள் பற் றிய இறைவனின் விசாரணைக்கு கட்டாயம் பதில் அளிக்க வேண்டும் ஆகவே உலகத் தில் வாழ்வதற்கு பணம் மட்டும் போதும் என்ற மாயையை விட்டு இருபதாம் நூற் றாண்டுகளில் கடந்த 90களில் எவ்வாறு இளைஞர்கள் கட்டி பாதுகாக்கப்பட்டார் களோ அதே போன்று பெற்றோர்களும், ஆசி ரியர்களும், சமய தலைவர்களும், ஊரில் உள்ள மூத்தவர்களும் இளைஞர்களுடைய பாதுகாப்பான வளர்ச்சிக்கு அடித்தளம் இட வேண்டியது மிக மிக அவசியமானதாகும் .எனவே பெற்றோர்களே உங்களது பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் குறித்து மிகப் பொறுப்புடனும், கவனமாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும் .

போதை பொருள் பாவனை ஆனது மனிதனுக்கு பல்வேறு தீங்குகளை ஏற்படுத் தக் கூடியது. அவனது ஆரோக்கியத்தை முழுமையாக குடித்து விடும். நிரந்தர நோயாளியாக அவனை நடமாடச் செய்யும். சமூகத்தில் பொறுப்பில்லாத ஒரு மனித னாக, சமூகத்தில் மதிப்பு, கௌரவம்

இழந்து வாழ வேண்டிய இழி நிலை ஏற்படுவதோடு. தற்கொலைகளும் கடந்த 10 வருடங்களுக்குள் அதிகரித்துக் காணப் படுவதற்கு போதைப் பொருள் பாவனை யென கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட மனிதர்களின் தொகையும் அதிகரித்து வருவது மாவட்ட வைத்தியசா லையின் உளநலப் பிரிவு அதிர்ச்சித் தக வலை வழங்கியுள்ளது. நாம் ஒவ்வொரு வரும் இவ்வாறு இடம்பெறுவதை பார்த் துக் கொண்டிருக்க முடியாது. அந்த வகை யில் எமது மாணவச் செல்வங்களை இந்த போதைப் பொருளின் பாவனை மற்றும் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட வைக்க வேண் டும்.. அவர்களுக்கு சிறந்த வழிகாட்டல் களை ஏற்படுத்துவதுடன் எமது இளைஞர் சமூகத்தை மார்க்க கல்வியில் ஈடுபடுத்து வதன் மூலமும் போதைப்பொருள் பாவனை யிலிருந்து மீட்டுக் கொள்ளலாம்.

எமது மாணவர்களின் சுபிட்சமான எதிர் காலத்தை அவர்களின் கண் முன்னே கற் பனையாக நிறுத்துவதற்கு நாம் ஒவ்வொரு வரும் பாடுபட்டு உழைக்க வேண்டிய அவசி யம் காணப்படுகிறது. சமயக் கல்வியை அவர்களுக்கு வழங்குவதன் மூலமும் ஒழுக்க சீலர்களாக அவர்களை மாற்றுவ தன் மூலமும் எமது பிஞ்சுகளை சிறந்தவர் களாக நாம் ஆசைப்படும் உயர்ந்தவர்க ளாக ஆக்கிக் கொள்ள முடியும். போதைப் பொருள் பாவனை ஆனது எமது நாட்டில் அதிகரித்து காணப்படுகிறது. மாணவர்கள் மத்தியில் காணப்படும் இந்த பழக்கத்திலி ருந்து அவர்களை மீட்டெடுக்க வேண்டியது எம் ஒவ்வொரு சமூக பொறுப்பாளிகளினும் கடமையாகும். நாங்கள் மானம், மரியாதை என்று சொல்லிக் கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளை கைவிட்டு விட முடியாது. பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளை வைத்தியசா லையின் உதவியோடு மீட்டெடுப்பதோடு, ஏனைய மாணவர்களை சிறந்த பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் இவ் வாறான துர் நடத்தைகளில் இருந்து அவர் களை பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். எது எவ்வாறான போதிலும் அணை கடந்த வெள்ளம் போன்று எமது நாட்டின் பொருளா தார நிலை, அரசியல் பின்புலம் போன்ற பல்வேறு பாதிப்புகள் ஆனது எமது மாண வர்களின் எதிர்காலத்தையும் போதைப் பொருளுக்கு அடிமைப்படுத்தி பாதிக்கப்பட வைத்திருப்பது மிக கவலைக்குரிய விட யமாகும். ஆகவே இப்போதைப்பொருளா னது எந்தப் பயனுமற்ற ஒரு தீய விடயம் என்பதை எமது மாணவச் செல்வங்களை புரிந்து நடக்க செய்வதில் நாங்கள் ஒவ் வொருவரும் பாடுபட்டு உழைக்க வேண்டும்.

முன்னைய காலங்களில் பாடசாலைகளில் நடைபெற்ற இணைப்பாடு விதான செயற்பா டுகள் இன்று குறைவடைந்து காணப்படுகி றது. வித்தியாசமான ஒரு பாடவிதானம் பாடசாலைகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்படு கிறது. இது மாணவர்களின் கல்வியையும், ஆளுமை விருத்தியையும் மிகவும் பாதிப் பதாக காணப்படுகிறது.எமது காலத்தில் எந்த ஒரு தலைப்புகளிலும் கட்டுரை போட் டிகள், கவிதை போட்டிகள், விளையாட்டு கள் என்பன மிக அதிகமான செயற்பாடு கள் இடம்பெற்றன. அந்த செயற்பாடுகள் தான் இன்று எங்களை சமூகத்தில் ஒரு முக்கியமான இடத்தில் நிறுத்தி இருக்கி றது. ஆகவே இன்றைய காலத்திலும் அனைவரும் புதிய விடயங்களை கல்வித் துறையில் ஏற்படுத்தி, தொகுத்து அதனை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் எமது இளைஞர் சமூகத்தை மீட்டெடுக்க முடி யும். என்பதை பெற்றோர் என்ற வகையில் அனைவரும் பொறுப்புடன் கவனத்தில் கொண்டு எமது பிள்ளைகளை மீட்டெடுப் போமாக. போதையை அழிப்போம் புது மாணவர் சமூகத்தை அமைப்போம்

நானும் ஒரு வெயிலும்

ஏன் இந்தக் கொடூரம்
காலை ஐந்து மணியும்
இவ்வளவு சூடாக
உள்ளது
குழாயைத் திறந்தால்
தண்ணீர் வருவதில்லையே
சுடுநீரல்லவோ வருகின்றது

வெயிலின் உஷ்ணத்தால்
மனிதர்கள் கூட இங்கு
எரிந்து விழுகிறார்கள்
காற்றுப்பதானாக்கியில்
எவ்வளவு நேரம் தான் இருப்பது
அதுவும் வெவ்வேறு நோய்களை
கொண்டு வருகின்றது.

குளிரான நீர் தேடி
மனம் அலைந்து
கொண்டே இருக்கின்றது.
இதுவரை எத்தனை முறை
குளியலறைக்குச் சென்று வந்தேன்
எனக்கே நினைவில் இல்லை.

செல்லுமிடமெல்லாம் வெதுப்பகம்
போல் வெப்பமாய்த்தான் இருக்கிறது
மாலை நேரமும் காலை நேரமும்
ஒன்று போலவே இருக்கின்றன

இயற்கையை நாங்கள்
இடமாற்றியதால் தான்
இந்த விளைவா
இந்த மானிடர் மேல் சூரியனுக்கு
சொல்ல முடியா கோபமா

ஏ மனிதா சற்று நில்
உன்னைச் சுற்றி நடக்கின்ற
ஒவ்வொரு தீய செயலுக்கும்
நீ செய்த
எதிர்வினைகள் தான் காரணம்

யோசித்துப்பார்
உன் இளமைக்காலத்தை
நினைத்துப்பார்
எத்தனை வகை இயற்கை

சுற்றிவர அலங்காரம் பண்ணி உள்ள
இந்த கற்களை கழட்டி எறிவோம்
எம் வீட்டுக்கு ஒரு மரமாவது நட்டு
எமது சூழலை நாமே
பாதுகாப்போம்

நம் எதிர்காலமும்
நம் சந்ததியின் எதிர்காலமும்
நாம் நடப்போகும்
மரங்களில் தான் இருக்கிறது.

முப்லிஹா பீர்தவ்ஸ்
காத்தான்குடி

1. முடியாது என்று நீ சொல்வதை எல்லாம் யாரோ ஒருவன் எங்கோ செய்துகொண்டிருக்கிறான்
- அப்துல் கலாம். -

The road to heaven ...!

லரீபா பதுறுதீன்

A Roster
To kick around
Elderly parents
Here and there...
What a shame...!
An easy path to heaven
Is ignored...!!

Oh son...
Have your parents
Ever divided you
Between them
To nurture you...
And nourish you ?

Nowadays >
The mean children
Make deals
To serve the parents...

As Father to you
And mother to me
Few days with you
And other days with me...
What a pity...!

Can you pay off
The mother's adoration
And the father's
sustenance ...?!

Do you know
The Heaven
Kneels down
In front of you
When you cherish
Your parents...?

By ignoring
An easy path to heaven
What are you hoping
To achieve
In this world?

By being considerate
And compassionate
To your parents
Heavenly road becomes
Easily accessible
And attainable
To you...!

(1st draft)
Translated by :
Mareena Ilyas Shafee
Tamil poem by :
Lareefa Badurdeen

சுவனத்துப் பாதை

சுவனத்துக்கு
வழிகாணும்சுலபமான
வழியை விட்டு விட்டு
தாயையும் தந்தையையும்
பங்கு போட்டு பராமரிக்கும்
அவலநிலை

ஏ புதல்வா
கொஞ்சம் எண்ணிப்பார்
அன்னையிடம் பாதிநாள்
தந்தையிடம் பாதிநாள்
பிரித்துப் பார்த்தார்களா
ஈன்றவர்கள்

தந்தை உனக்கு
தாய் எனக்கென ஓர்தாய்
வயிற்றுப் பிள்ளைகள்
அன்பிலே காட்டும்
ஓர வஞ்சனை

உன்னோடு கொஞ்ச நாள்
என்னோடு மீதி நாளென
கணக்குப் பார்க்கும் அவலம்

அன்னை
அரவணைத்ததையும்
தந்தை போஷித்ததையும்
கணக்கில் நோக்க
உன்னால் முடியுமா ?

பெற்றோரைப் பேணியே
பெரும் பேர் அடைய
உன் முன்னே
மண்டியிட்டுக் கிடக்கிறதே
சுவனத்துப் பாதை

ஈருலகிற்குக் கிடைக்கும்
இலகு வழியை
தட்டிக் கழித்து
தரணியில் நீ
நாடும் நாட்டம் தான் ஏதோ?

அன்னை தந்தையின்
ஆசாபாசம் உணர்ந்து
நடந்தாலே
சுவனத்துப் பாதை
சுலபமாய்க் கிட்டும்

தாயாகும் ஆசிரியை.

எஸ். பாயிஸா அலி.

"ரீச்சர் பேய் இருக்கிறது உண் மையா..?"

இடைவேளைக்கு பெல்லடித்ததும் பாடம் முடிந்த கையோடு அதே வகுப் பறைக்குள் உட்கார்ந்திருந்த என்னிடம் கேட்டது அந்த வகுப்புப் பிள்ளையொன்று.

"ச்சே பேய் எண்டெல்லாம் ஒண் டும் இல்லை. அதெல்லாம் ச்சும்மா.. பொய்க்கதை" என்கிறேன் நான்.

"அப்ப ஏன் ரீச்சர் என்னப் புடிச் சிச்சி.." பரிதாபமான அந்தக் குரலில் நான் பதறிப்போய்....

"என்ன மா சொல்றாய்.." என்கி றேன்.

"ஓம் ரீச்சர். அது எப்புடி சொல்ற. பேய் புடிச்சதில் இருந்து, உடம்பெல்லாம் நெருப்பு பத்தும்.... ஆளை உருட்டும்.. நடுங்கும்.. வாயுளறும்.. நடுச்சாமத்தில எழும்பி ஓடச் சொல்லும்.. கீசிக் கத்தச் சொல்லும்.." வகுப்புக்குள் இருந்தது நானும் அவளும் மட்டுமே.

. ஒரு கிழமை அவள் பாடசா லைக்கு வரவில்லை. காரணம் கேட்ட போது, அவளின் வகுப்புப் பிள்ளைகள் இந்தப் பேய் பிடித்த கதையை எனக்குக் கொஞ்சமாய் சொல்லியே இருந்தார்கள்.

ஏதோ அந்தப் பிள்ளையின் சொந் தக்காரப் பெண் ஒருவர் வீட்டுக்கு பின் னால் இருக்கும் ஆற்றில் மட்டி எடுக்க போகும்போது ஹார்ட் அட்டாக் வந்து வீட் டுக்குள் வந்து சேர்ந்ததும் மௌத்தாகி இருக்கா.அவவின் ஆவிதான் பிள்ளையின் புகுந்து விட்டதாக வீட்டு ஆக்கல் நம்பிக் கொண்டு பிறகு என்னமோ வைத்தியம் செய்து பிள்ளையை பாடசாலைக்கு அனுப்பி வைத்திருக்கிறார்கள்.

"பிறகு எங்கமா மருந்து எடுத் தீங்க." என்று இயல்பாக கேட்டதற்கு அந் தப் பிள்ளை சொன்ன பதில் நினைவுக்கு வந்ததில் இப்பவும் மனசு நடுங்குது.

யாரோ ஒரு பேய் விரட்டும் வைத் தியராம். வீட்டு வளவுக்குள் கோயில் கட்டி வைத்திருக்காராம். அங்கு இவவையும் கூப் பிட்டு வைத்து ஏதோ மந்திரம் ஓதிக் கழிப்பு கழித்துப் பேயை விரட்டினதாம்.

"இறைவனே.. என்ன சோதனை மார்க்கம் சொல்லாத எத்தனையோ மூட நம்பிக்கைகள், அனாச்சாரங்கள் மூலம் இந் தப் பாமர மக்களின் காசு பறிக்கப்பகி றதே.."

வீட்டு நிலை பற்றி விசாரிக்கிறேன். வாப்பா போன வருசம் கேன்சர் வந்து மௌத்தாகிப் போக, உம்மா வெளி நாட்டில்... தம்பியும் இவளும் மாமா வீட் டில். போன மாசம்தான் பெரியாளா போன தாகவும் குடும்பத்தாக்கள் வந்து பகைவள தந்ததாகவும் உற்சாகமா சொல்லி இருந்தா.

"இப்படியான வைத்தியமெல்லாம் ஆகாது மா.. அல்லாஹ்வுக்கு இணை வைத்து வைத்தியம் செய்யக் கூடாது. இங்கு ஹோஸ்பிடல் போனா மருந்து ஆலோசனைகள் எல்லாம் தருவாங்க. இர வையில தூங்க முன்னுக்கு ஆயத்துள் குர்ஸி ஓதிக் கொள்ளுங்கமா." என்று கூறி

யபடி நானும் சில ஆலோசனைகளை கலந்துரையாடலூடே வழங்கியபடி ஆயத்துல் குர்சியை ஓதி அவளின் தலையை ஆறுதலாக வருடி விட்டேன்.

தலையை மேசையில் சாய்த்த படி, என் கைகளை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு அடுத்த பாடம் பெல்லடிக்கும் வரை தூங்கிப் போனாள் அவள்.

பாவம். ஒழுங்கான போசாக்கு, அன்பு அரவணைப்பு, ஆன்மீக வழிகாட்டல் ,பாதுகாப்பான வீடு, வாழ்க்கை முறை என்று எதுவும் கொடுக்கப்படாத இவ்வாறான பரிதாப ஜீவன்களைப்

“படி..படி... எழுது.. எழுது” என்று தொண்டை கிழியக் கத்திக் கொண்டிருப்பதால் மட்டும் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தில் என்ன மாற்றங்களைக் கண்டு விடப் போகிறோம்..?

மெதுவாக அவள் முதுகில் தட்டி எழுப்பி விடுகிறேன். கொஞ்சம் பதட்டமாக நிமிர்ந்தவளை... ச்சேச்சே.. எதுக்கு இப்படி பதறுறீங்க... ஆறுதலாக எழும்புங்க என்று அவளைக் கொஞ்சம் ஆசுவாசப் படுத்தி விட்டு..

“இங்க பாரு புள்ள சும்மா தேவைக்கு இல்லாம பேய் பிசாசு என்றெல்லாம் மனசை போட்டு அலட்டாம கடும் தைரியமாக துணிச்சலாக எதையும் எதிர்கொள்ளணும். எல்லாருக்கும் நோய் நொடி இருக்கு. அதுவும் அல்லா நமக்கு தார ஒரு சோதனைதான். அவனிடமே பாரத்தைப் போட்டு விட்டு வடிவா ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் மருந்து எடுக்கணும். ஊட்டுலே ஆள் இல்லை என்றா பயப்படாம எனக்கிட்ட சொல்லு .நான் கூட்டிப் போவேன் சரியா..” என்று மறுபடியும் தலையை மெதுவா தொட்டுத் தடவி விட்டு அடுத்த வகுப்பிற்குள் நுழைகிறேன்.

சொக்லட் புடிங்

தேவையான பொருட்கள்

1/4 சோளமாவு
2 1/4 கப் காய்ச்சிய பால்
3 ஸ்பூன் சொக்லட் பவுடர்
1/3 கப் சீனி
1ஸ்பூன் வெனிலா

தயாரிக்கும் முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் சோள மாவு போட்டு அதனுடன் 1/4 கப் பால் சேர்த்து நன்கு கரைத்து வைக்கவும். பின்னர் அடுப்பில் சோஸ் பேன்ட் வைத்து மிதமான சூட்டில் காய்ச்சி எடுத்த பாலை ஊற்றி அதனுடன் சொக்லட் பவுடர் மற்றும் சீனி சேர்த்து கலக்கவும். அது நன்றாக கொதித்ததும் அதனுடன் கரைத்து வைத்த சோள மாவு சேர்த்து நன்றா கலந்து கொள்ள வேண்டும். மெல்லிய சூட்டில் 5 நிமிடம் - 7நிமிடம் வரை குக் பன்னவும். பின்னர் அது டிக்கான பதத்தில் வரும்போது வெனிலா சேர்த்து குக்பன்னவும். பின்னர் அடுப்பை விட்டு இறக்கி வைத்து ஐஸ் கப்பில் இட்டு அதனுடன் புருட்நட்ஸ் அல்லது பாதாம் கஜூ இவற்றை குட்டி குட்டியாக நறுக்கி அதன் மேல் தூவி குளிர் சாதனப்பெட்டியில் வைத்து 2 மணி நேரம் கழித்து நீங்கள் பரிமாறவும். உங்களுக்காக சொக்லட் புடிங் றெடி. எதிர் வரும் நோன்பு பெருநாள் ஸ்பெஷல் உணவாக. நீங்கள் தயாரிக்கலாம்.

நௌஷா ஜமால்டீன்

'இமயம் தழுவும் இறக்கைகள்' மொழிபெயர்ப்பு கவிதைகள் தொகுப்பு நூல் ரசனை குறிப்புகள்

ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் இலக்கிய பயணத்தின் மற்றும் ஒரு வெளியீடான "இமயம் தழுவும் இறக்கைகள்" என்னும் கவிதை தொகுப்பு நூல் அண்மையில் வாசிக்க கிடைத்தது.

அதில் எமது குழுமத்து சகோதரி கள் பலரின் கவிதைகளும், அவற்றின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பும் காணப்படுகின் றன. இது கிழக்கிலங்கையின் ஒரு புதிய முயற்சியாகவே நாம் காணலாம்.

முஸ்லிம் பெண்களின் முதலாவது மொழிபெயர்ப்பு கவிதை தொகுதி வெளி யிட்ட பெருமையும் சாதனையும் எமது ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் குழுமத்தையே சாரும் என்பதுமிகவும் சந்தோஷம்.

இதில் உள்ள கவிதைகள் மனித வாழ்வியலின் அனுபவங்களையும், மனிதா பிமானமற்ற அவலச் சூழலில் சிக்கித் தவிக்கும் நிலையையும், பொருளாதார நெருக்கடிகளில் பெண்கள் எதிர்கொள் ளும் சவால்களையும், அதன் பல்வேறு வடிவங்களையும் உணர்வு நிலைகளையும் துல்லியமாக கோடிட்டு காட்டியிருக்கின் றன.

எமது குழுமத்தில் மாதம் ஒரு முறை ஷாமன் நிஷாம்டீன்.... அஸ்மா டீன் ஆகியோர்களால் நடத்தப்படும் மொழி பெயர்ப்பு "கவி பூக்களை" ஆர்வமாக எதிர் பார்த்து காத்திருக்கும் எங்களுக்கு... மொழிபெயர்ப்புக் "கவி பூந்தோட்டத் தையே" பரிசளித்து விட்டார்கள். நம் கவிதா மணிகள்.

எமது குழுமத்து போசகரும், மொழிபெயர்ப்பாளருமான மரீனா இல்யாஸ் சாபி அவர்களின் மொழிபெயர்ப்பு கவிதை களின் முதல் தொகுப்பாகவே இக்கவி நூல் வெளிவந்திருக்கின்றது சிறப்பு என லாம்.

இந்த ஆங்கில மொழி மாற்ற கவிதைகள் அற்புத இலக்கிய பரிணாமமாக "இமயம் தழுவும் இறக்கைகள்" எங்கள் கைகளில் அழகிய வாசிப்பிற்காக தவள விடப்பட்டி ருக்கின்றது.

ஏ.எஸ். சித்தி மிஸ்ரியா அமீன்
கிண்ணியா

ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் சகோதரி களின் இருபத்திரண்டு கவிதைகளை ஆங் கிலத்தில் மொழிமாற்றம் செய்திருக்கிறார் கள் நம்மைவிட பெயர்ப்பாளர் மரீனா இல்யாஸ் சாபி அவர்கள்.

கவிதைகளை மொழிமாற்றம் செய் தல் ஒரு இலகுவான பணி அல்ல. மிகச் சிறந்த புரிதலும் பரிச்சயமும் அவசியம். கவிதையினுடைய கருப்பொருள் உட்பட அதன் எல்லா அம்சங்களையும் நுணுக்கங் களையும் உள்வாங்கி அதன் உணர்வு தளத்தில் நின்று இன்னொரு மொழியில் அதன் எல்லா அம்சங்களையும் தருவது

என்பது..... இலக்கியம் பற்றி விசாலமான ரசனையும் கரிசனையும் உள்ளவர்களாலே தான் முடியும் என அழகாக கூறியிருக்கி றார்கள் இந்நூலுக்கான வாழ்த்துரை தந்தி ருக்கும் எச் ஏ அசிஸ் அவர்கள்.

அட்டைப்படமும் ஸ்ரீலங்கா பென் கிளப் இலச்சினையுடன் அழாகவே மிளிர் கிறது. ஆரம்பமே அசத்தலாக எமது ஸ்ரீலங்கா பென்கிளப் குழுமத்தின் தலைவி யார், மசூரா மேம் அவர்களின் "இவை போதுமெனக்கு" எனும் கவிதையே காணப் படுகிறது. அவரின் எழுத்துக்கள் எப்போ துமே பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான குர லாக ஓங்கி ஒழிப்பது நாடறிந்த விடயம் தான். இக்கவிதைகளும் அப்படித்தான் "சுக மான தூக்கத்தை தவிர இறைவனிடம் கேட் டதெல்லாம் அடுத்தவருக்கானது தான்." என தன் மன ஓட்டத்தை தெளிவாக பிரதிபலித் திருகிறார். மேலும் வாழ்வாதாரம் பிடிமானம் இன்றி தத்தளிக்கும் அபலைப் பெண்களுக் காய் தான் எடுக்கும் முயற்சிகளின் கை கூடலே தனக்கான ஆத்ம திருப்தி என்பதை அவர் கவிதை மூலம் உணர்த்திருப்பது இவ ரின் இரக்க சிந்தையை புலப்படுத்துகின்றது .

இலகு மொழிநடையில் அவருக்கே யுரிய தனித்துவமான பாணியில் அவரின் "சுயம்" கூறும் கவியாக நாம் இந்த கவி தையை காணலாம்

லைலா அக்க்ஷயா அவர்களின் "அவள் ஒரு மகா நடிகை" கவிதை ஒரு பெண் எதற்காகவெல்லாம்... யார் யாருக் கோவெல்லாம் விட்டுக் கொடுத்து தன்னை ஒரு தியாகி ஆக்கி, தனக்குள்ளே பூரித்துப் போவாள் என்பதை மிக அழகாக சொல்லி இருக்கிறார். "அந்த யாரோ வெல்லாம்.. அவளுக்கு யாரோவே அல்ல" என்று கூறும் வரிகள், மாதவிடாய்க்காரியாக துன்பங் களை சகித்து வாழும் பெண்ணின் இந்த வலிகள் எல்லாம் இயற்கை தானே என... உணர்வுகளும், வேதனைகளும் சாதாரண மாக்கப்பட்டிருப்பது" பெண்ணியத்தின் பரி தாப வாழ்வை" சித்தரிக்கின்றது.

இத்தொகுதியில் பெண்கள் எதிர் கொள்ளும் சவால்களும் அவர்கள் மன தில் அவை ஏற்படுத்தும் தாக்கங்களுமாக உணர்வு பூர்வமான கவியாக சுகைதா கரீம் அவர்களின் "பசிக்கிறது எனக்கு" என்ற கவிதை மீண்டும், மீண்டும் வாசித்து உணர்ந்து அழத் தோன்றுகிறது.

காலம் எல்லாம் அவர்கள் நமக் காக செய்தவைகளில் ஒரு நிறைவை கூறாது ... குறை கூறியே... அவளின் நமக் காக துடிக்கும் இதயத்தை மேலும் படப டப்பாகி விட்டு இழந்த பிறகு அவளின் சேவையை தியாகத்தை புரிந்து ஒன்னும் பண்ண முடியாத சூழ்நிலையில் தவிப் போருக்கான சாட்டை யடியாகவே அக் கவிதை வரிகளை நான் காண்கிறேன்.

அடுத்து லரீபா பத்ருதீன் அவர்க ளின் "சுவனத்துப் பாதை" எனும் கவிதை யில் பிள்ளைகள் வயதான காலத்தில், தாய் தந்தையரை பிரித்து தங்களுக்குள்.. உன்னோடு கொஞ்ச நாள், என்னோடு கொஞ்ச நாள் என கணக்கு போடுவது வதை கடுமையாக சாடியவர் "அன்னை அரவணைத்ததையும், தந்தை உன்னை போஷித்ததையும்" எந்த கணக்கில் உன் னால் நோக்க முடியும்.???? எனக்கேட்கும் வலி மிகுந்த ஆவேச வரிகளும் நம்மை சிந்திக்க தூண்டுபவைகளாகவே இருக் கின்றது.

"ஈருலகத்திலும் கிடைக்கும் இலகு வழியை தட்டிக் கழித்து தரணியில் நீ நாடும் நாட்டம் தான் எதுவோ" என வின வும் வரிகள் நம்மை சிந்திக்கத்தூண்டும் என்பதில் சந்தேக மில்லை.

அடுத்து ஷாமன் நிஷாம்டீன் அவர்களின் அழகிய கவியும் எல்லோர் மனதையும் ஈர்த்திருக்கும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

பெண்கள் எவ்வளவு தான் அழகிகளாக இருந்தாலும்... "பொறாமை எனும் பேய்" புகுந்துட்டாலே அவளது அழகு அங்கு கேள்விக்குறியாகி விடும்.

"அவள் அழகை அவளே மெச்சி" கொள்ள வேண்டியதுதான். ஆனால் பொறாமை குணத்தை விட்டு ஒழித்தால் அவளிடம் நல்லெண்ணங்கள் "இமயம் போல உயர்ந்து" அவளின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் ஆட்சி செய்து, அந்த அழகை பேரழகாகவே மிளிரச் செய்து விடும் என கூறும் இடங்கள் பெண்மையின் இலக்கணம் கூறும் அழகு வரிகளாக தெரிகிறது.

அடுத்து பர்சானாவின் கவிதை என்னால் அழாமல் வாசிக்க முடியவில்லை. கவிதையின் முடிவில் கனத்த இதயமும் கண்ணீரும் என்னை அதிகமா கவே பாதித்துவிட்டது என்று கூற வேண்டும். இந்த "கொரோனா மரணங்களின் கொடூர வடுக்கள்" நம் நெஞ்சை விட்டு இன்னும் பிரியாத நிலையில்,.. இக் கவிதை இதயத்தை மீண்டும் ஞாபக பிழம்புகளாய் சுட்டு எரித்து விடுகிறது.

இக்கவிதை வாசிக்கும் அனைவரும் அந்த "கபுராளிக்காக" ஒரு நிமிடம் உளமுருக பிரார்த்தித்து விடுங்கள்.

அவரின் கவிதைகளின் வரிகளில் உள்ளது போன்று" அதன் பாதைகளை இனி சுவனத்தை நோக்கி ஆரம்பித்து வை இறைவா,"

இன்னும் எனக்கு பிடித்த வரிகளாய் "சுவனத்திலும் அதே வண்டியில் நான் மக ளாய் துயில் கொள்ள வரம் கொடு இறைவா" என்ற வரிகள்.. ஒரு தந்தைக்கும், மகளுக்குமான ஆத்மார்த்தமான உறவை அழகாக கூறும் அற்புதமான வரிகள். கவிதையிலிருந்து அடுத்த பகுதிக்கு செல்லவே விருப்பம் இல்லாமல் பலமுறை படித்து மனனம் ஆகிவிட்டது பர்சனாவின் கவிதை என்று கூறலாம்.

அனைவரின் கவிதைகள் பற்றியும் கூறிவிடத்தான் மனசு துடிக்குது ஆனால் நீண்டு விடுமே ரசனை குறிப்புகள் உண்மையிலேயே அனைத்து கவிதைகளும் அற்புதமானவை, வியப்புக்குரியவை .நிச்சயமாக இந்த கவிதை தொகுப்பு நூல் ஆங்கில, தமிழ் இலக்கியப் பிரியர்களால் விரும்பி வாசிக்கப்படும். அழகிய சேமிப்பாக தங்களது புத்தகமாரிகளில் சேமிக்கப்படும் என்பது நிச்சயம்.

ஹைக்கூ கவிதைகள்

ஆழமான பள்ளத்தாக்கு/
நீருக்குள் தெளிவாகத் தெரிகிறது/
மலைத்தொடரின் விம்பம்/

விழுந்த பல்ல/
மெதுவாக வெளியே வருகிறது/
பொங்கிய பால்//

அசையும் மாட்டுவண்டி/
இருட்டில் முன்னே வரும்/
லாந்தர் வெளிச்சம்//

கடக்கும் ரயில்கள்/
ஒன்றை ஒன்று உரசும்/
ஊடறுத்த மின்கம்பிகள்//

விடுபட்ட பட்டாம்பூச்சி/
தாவிய பூனையிடம் சிக்கும்/
பறந்த இலை//

ஆக்கம்– வஃபீரா வஃபி

உள அமைதிக்கு உன்னத வழி

ஹாஜறா கலீலூர் ரஹ்மான்
காத்தான்குடி

மனிதனாக பிறந்த ஒவ்வொருவரும் அன்றாடம் ஏதோ ஒரு பிரச்சினையை அல்லது நெருக்கடியை சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. பிரச்சினையை சந்திக்காத மனிதனே இல்லை. பிரச்சனை இல்லாமல் வாழ்க்கையும் இல்லை.

பிரச்சினை அல்லது ஏதேனும் நெருக்கடி நேர்ந்து விட்டால் அதனை எண்ணி எண்ணி வருந்தி தன்னை வருத்திக் கொள்ளாமல் அதில் இருந்து விடுபட முயல வேண்டும். சந்தோசங்களை பகிர்ந்து பார் இரட்டிப்பாகும். துன்பங்களை பகிர்ந்து பார் பாதியாகும்" என்பார்கள். தன் நெஞ்சுக்குள் அழுத்தி இருக்கும் கவலை, துன்பம், விரக்தி, நெருக்கடிகளை தனக்குள் மட்டும் போட்டு அழுத்தி அழுத்தி மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகி காலப்போக்கில் மன நோயாளியாக மாறிவிடாமல் அதிலிருந்து விடுபட முயற்சி செய்ய வேண்டும். உள்ளத்தில் எழும் மனவெழுச்சிகளை அடக்கி வைக்காமல் அதனை ஏதோ ஒரு வகையில் வெளிப்படுத்த வேண்டும். அல்லது அதனை கையாளும் திறனை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

உள்ளத்தில் எழும் அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடும் வழிகளை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது அதனை கதைத்து ஆற வேண்டும் அல்லது அழுது ஆற வேண்டும் என்று எமது முன்னோர்கள் சொல்லி இருக்கின்றார்கள். எனவே கவலைகள் ஏற்படும்போது அழுது தீர்ப்பது நமது உள்ளத்தை ஆசுவாசப்படுத்தும் செயலாகும். ஒருவர் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகும் போது அவர் ஆழமாக உடைந்து அழுந்தால் அதனை பார்ப்பவர்கள் அனைவரும் "அழாதே அழாதே" என்று ஆறுதல் சொல்வதைத் தான் நாங்கள் கேட்டிருக்கின்றோம். பார்த்திருக்கின்றோம். ஆனால் அவர்களுக்கு அழுவதற்கு அவகாசம் வழங்கி வைக்க வேண்டும். சற்று நேரம் அவர்கள் அழுதுவிட்டு ஆறுதல் அடைந்து விடுவார்கள். அப்பிரச்சினை இருந்து விடுபட்டு விடுவார்கள்.அவர்களது மன உழைச்சல் நீங்கி, மனச் சுமை குறைந்தது, உள்ளம் இலேசாகி விடும்.

பிரச்சினைக்கு உள்ளான ஒருவர் அப்பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாள முடியும்.

தியானம்செய்தல்.
(தொழுகை, திக்ர், குர்ஆன் திலாவத் போன்ற விடயங்களில் ஈடுபட முடியும்)

ஆக்க செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
(சித்திரம் வரைதல், வர்ணம் தீட்டுதல்.)
(கைவேலைப்பாடுகளைச் செய்தல்)
(விரும்பிய ஆக்கங்களை எழுதுதல்)
(இயற்கை காட்சிகளை கண்டு இரசித்தல்

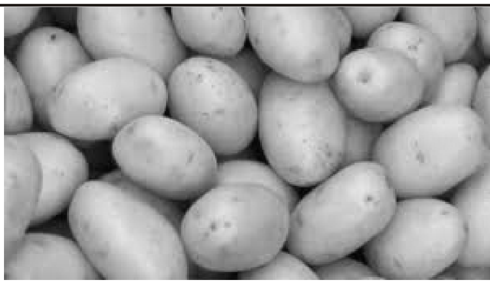
(பிடித்தமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி களை பார்வையிடல்
வீட்டையும் சுற்றுச்சூழலையும் சுத்தமாக வைப்பதில் கவனம் செலுத்துதல்.
உடற்பயிற்சி செய்தல்
சுவாசப் பயிற்சி செய்தல்.
நல்ல நூல்களை வாசித்தல்
செல்லப்பிராணிகளோடு விளையாடுதல்.
மனதுக்குப் பிடித்தவர்களை சந்தித்து அவர்களுடன் உரையாடுதல்.
சிறியவர்களாயின் தமக்கு பிடித்தவர்கள் அல்லது தம்மை விட வயதில் மூத்தவர்களிடம் தமது பிரச்சினைகளை பகிர்ந்து கொள்ளல்.

இவ்வாறான நடவடிக்கைகளில் தமது கவனத்தை செலுத்தும் போது பிரச்சி னைகள் மறைந்து கவனம் வேறொரு திசை யில் திரும்புவதால் மன அமைதி கிட்டுகின் றது.

அனைத்துக்கும் மேலாக எமது ஆழமான ஈமானிய உணர்வு மேலோங்கி நிற்கும் போது மனம் பக்குவப் பட்டு அனைத்து பிரச்சினைகளுக்கும் சிறந்த தீர்வு எட்டுகின்றது. முஸ்லிம்களாகிய நாம் "கழா- கத்ரை" நம்பிக்கை கொண்டவர்கள். இன்பமோ துன்பமோ அல்லது நன்மையோ தீமையோ எது நேர்ந்தாலும் அனைத்துமே அல்லாஹ்வின் நாட்டப்படியே தான் நடை பெறுகின்றது என்று நம்புவதன் மூலம் எம்மை நாமே ஆறுதல் படுத்த முடியும். இந்த துன்பம் நிகழ்ந்திருப்பது இறைநிய திப் படியே என்று நம்பினால் அதனை ஏற் றுக் கொண்டு அதிலிருந்து விடுபட்டு மனம் அமைதியும், ஆறுதலும் அடையும்.

"ஒரு மு.ஃமின் எந்த ஒரு விடயத் துக்கும் துக்கப்படவோ கவலைப்படவும் மாட்டான்". அனைத்தும் அல்லாஹ்வின் நாட்டப்படியே நடைபெறும் என்று நம்பு வான். எனவே நெருக்கடிகளுக்கு உள்ளா கும் ஒருவர் அதனை நோக்கும் விதம் அதனை கையாளும் திறன் என்பவற்றின் மூலம் அதிலிருந்து விடுபடவும், கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளவும் தேர்ச்சி பெறமுடியும். இறை தியானமே உள அமைதிக்கு உன்னத வழியாகும்.

உருளைக்கிழங்கு ஸ்கோன்ஸ்



தேவையான பொருட்கள்
110 கிராம் உருளைக்கிழங்கு
225 கிராம் கோதுமை மா
3 தே. கரண்டி பட்டர்
1 தே. கரண்டி அப்ப சோடா
60 கிராம் பௌடராக்கிய சீனி
60 கிராம் வெண்ணெய்
3/4 m. 1 கப் பால்

செய்முறை

முதலில் ஒரு தட்டில் வெண்ணெய் பூசி வைக்கவும் ஒரு உருளைக்கிழங்கை அவித்து மசித்து கொள்ளவும் கட்டியில்லா மல்.... ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் அரித் தெடுத்த கோதுமை மா அத்துடன் சீனி வெண்ணை.. அப்பச்சோடா போட்டு மெது வாக கிளறவும். பின் மசித்த உருளைககி ழங்கைச் சேர்த்து மெதுவாக பசையவும் அதனுடன பாலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றி கையில் ஒட்டாதபடி மிருதுவாகவும் ஒட்டாத பதத்திலும் உருண்டைகளாக்கி மாபூசப்பட்ட ஒரு பலகை மீது வைத்து வட் டமாக உருட்டிக் கொள்ளவும். பின் சம அளவு துண்டுகளாக வெட்டவும் இத்துண்டு களை ஆயத்தமாக்கி வைத்து வேக விடும் தட்டில் இடைவழி வைத்து அடுக்கி 15 20நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்து பின் சூடு படுத்திய (ஒ) அவனின் வைத்து வேகவிட்டு அதை பதமாக வந்தவுடன் பிரட்டி பேக் செய்து இறக்கி சூடாக பரிமாறலாம் .

நௌஷா ஜமால்டீன்

மின்னஞ்சல் (email)

றஹீமா இன்ஸார் மீராவோடை.

மின்னஞ்சல் என்பது இணையத்தை பயன்படுத்தி தகவல் மற்றும் தொடர்பாடல் தொழில்நுட்ப சாதனங்கள் மூலம் செய்திகளை எழுதுதல், அனுப்புதல், மற்றும் பெறுதல் போன்றவற்றைச் செய்யும் முறையாகும்.

சாதாரணமாக அஞ்சல்கள் அனுப்பும் போது யாரிடமிருந்து யாரிற்கு அனுப்புவதைப் போன்று இங்கும் அனுப்புவபரின் மின்னஞ்சல் முகவரியும் பெறுபவரின் மின்

னஞ்சல் முகவரியும் தேவைப் படுகின்றது. சாதாரண கடித போக்குவரத்துடன் ஒப்புடுகையில் மின்னஞ்சலின் அனுகூலங்கள்

விரைவானது மற்றும் செலவு குறைந்தது.

ஒலிகள் மற்றும் காணொளிகளை இணைக்க முடியும்.

பல வர்ண அல்லது வர்ண புகைப்படங்களை அனுப்ப முடியும்.

ஒரே நேரத்தில் பலருக்கு அனுப்ப முடியும்.

&.பாதுகாப்பானது

&. குறிப்பிட்ட ஒருவருக்கு அனுப்ப முடியும்.

&. அனுப்பும் இடம் மற்றும் பெறும் இடம் முக்கியமில்லை.

&. சாதாரண அஞ்சல், தொலைநகல், தொலைபேசி, என்பவற்றை விட மின்னஞ்சல் இலகுவாக இருக்கும்.

(email) மின்னஞ்சல் சேவை வழங்கும் நிறுவனங்கள் வழங்குநர்கள் மின்னஞ்சல் சேவையைப் பல்வேறு நிறுவனங்கள் இலவசமாக வழங்கி வருகின்றன.

1. ஜீமெயில் - (gmail) கூகுள் நிறுவனம் - www.gmail.com

2. ஹாட்மெயில் - மைக்ரோசா.ஃ.ப்ட் நிறுவனம் www.hotmail.com

3. யாகூமெயில் - யாகூ நிறுவனம் - www.yahoomail.com

4. ஏஓஎல்மெயில் - அமெரிக்கா ஆன்லைன் - www.aol.com

5. ரீடி.ஃ.ப்மெயில் - ரீடி.ஃ.ப் நிறுவனம் - www.rediffmail.com

மின்னஞ்சல் முகவரியொன்றை உருவாக்கும் படிமுறை

1. குறித்த மின்னஞ்சல் சேவை நிறுவனத்தின் முகப்பு பக்கத்தை உலாவியை பயன்படுத்தி திறக்க வேண்டும்.

2. மின்னஞ்சல் சேவைக்குரிய பக்கத் துக்கு செல்லல் வேண்டும்.

3. ஒரு மின்னஞ்சல் கணக்கை உரு வாக்க "ஒப்பமிடல்" (Sign Up) என்ற இணைப்பை அழுத்தவும்.

4. பெயர், வயது, முகவரி, பிறந்த நாள், பணி, தொலைபேசி எண் போன்ற சில விவரங்களை ஒரு படிவத்தில் நிறைவு செய்து சமர்ப்பித்தால் ஒரு மின்னஞ்சல் முகவரி (email address) கிடைக்கும்.

i. முகவரிக்காக தேர்வு செய்யும் பெயர் மற்றும் சேவையை வழங்கும் நிறுவனத் தின் வலையகப் பெயரையும் கொண்ட தாக இருக்கும்
SriLankapenclub24@gmail.com
என்பதுபோல அம்முகவரி அமையும்.

ii. தேர்வுசெய்யும் பெயரில் ஏற்கெனவே ஒருவர் முகவரி பெற்றிருந்தால் வேறு பெயரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியிருக் கும்.

5. மீண்டும் குறித்த மின்னஞ்சல் சேவை நிறுவனத்தின் முகப்பு பக்கத்துக்கு சென்று மின்னஞ்சல் சேவைக்குரிய பக்கத்துக்கு செல்லல் வேண்டும்.

6. மின்னஞ்சல் முகவரியையும் கடவுச் சொல்லையும் பயன்படுத்தி மின்னஞ்சல் சேவையை பெறலாம்.

www.gmail.com என்ற கூகுளின் மின் னஞ்சல் சேவை முகவரியை பயன்படுத்தி மின்னஞ்சல் கணக்கினை ஆரம்பிபதற் கான படிமுறைகள்.

இலவச மின்னஞ்சல் சேவையை வழங்கும் நிறுவங்கள் மூன்றின் வலைத் தள முகவரிகள்

மின்னஞ்சல் முகவரி:

இலவச மின்னஞ்சல் முகவரியா னது பின்வரும் வடிவமைப்பில் காணப்ப டும். மின்னஞ்சல் வழங்குனர்கள் விருப்ப தெரிவு பயனாளர் விருப்பதெரிவு

SriLankapenclub24@gmail.com@gmail.com

மின்னஞ்சல் முகவரியை அடையாளம் காண விசேட குறியீடு @"
உச்சரிப்பு "at"

மின்னஞ்சல் முகவரியில் பயனர் விருப்ப தெரிவானது மற்றவர்களால் இலகுவில் ஞாபகம் வைத்திருக்க கூடியவாறு கூடிய ளவு சிறியதாகவும் பொருத்தமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

மின்னஞ்சல் கணக்கின் பகுதிகள்

1. Inbox

குறித்த முகவரிக்கு வரும் மின் னஞ்சல் இங்கு சேமிக்கப்படும். வாசிக்கப் படாத மின்னஞ்சல்கள் தடித்த எழுத்திலும் மற்றவை மெல்லிய எழுத்திலும் காணப்ப டும். மேலும் வாசிக்கப்படாத மின் னஞ்சல்க ளின் எண்ணிக்கையானது Inbox என்ற சொல்லை தொடர்ந்து அடைப்புக் குறிக் குள் கண்பிகப்படும்.

உதாரணம்: Inbox (18)

2. Compose /New
ஒருவருக்கு மின்னஞ்சல் ஒன்றை அனுப்பு வதற்கு இது பயன்படும். உட்பிரிவுகளை கொண்டது.

i. To

மின்னஞ்சல் யாருக்கு அனுப்பபடவேண்

டுமோ அவரின் மின்னஞ்சல் இங்கு கொடுக்கப்படவேண்டும். பலருக்கு ஒரே மின்னஞ்சலை அனுப்பவேண்டுமாயின் இதற்குள் எல்லோருடைய மின்னஞ்சலையும் comma (">") ஐ பயன்படுத்தி வேறுபடுத்தியவாறு இடல் வேண்டும்.

ii. CC (Carban Copy)

இதில் யாருக்காவது மின்னஞ்சலின் பிரதி அனுப்பவேண்டுமாயின் அவரின் மின்னஞ்சல் முகவரி இங்கு இடப்படல் வேண்டும். இது அரச அலுவலக கடிதங்களில் பயன்படுத்தப்படும் "Copy to:" போன்றது.

யாருக்கு மின்னஞ்சல் பிரதி அனுப்பப்படுகிறதோ பிரதானமாக மின்னஞ்சல் பெறுநருக்கு தெரியவரும்.

iii. BCC (Blind Carbon Copy)

இதில் யாருக்காவது மின்னஞ்சலின் பிரதி அனுப்பவேண்டுமாயின் அவரின் மின்னஞ்சல் முகவரி இங்கு இடப்படல் வேண்டும். இவருக்கும் மின்னஞ்சல் பிரதி அனுப்பப்படுவது பிரதானமாக மின்னஞ்சல் பெறுநருக்கு தெரியவராது.

குறிப்பு: To இலோ, CC இலோ இடப்படும் மின்னஞ்சல் முகவரிகள் பெறுனர் அனைவருக்கும் தெரியவரும். ஆனால் BCC இல் இடப்படும் மின்னஞ்சல் முகவரிகள் ஏனைய பெறுனர்களுக்கு தெரிய வராது.

iv. Subject

அனுப்பப்படும் மின்னஞ்சலின் நோக்கத்தை தெளிவுபடுத்தும் பகுதியாகும். மின்னஞ்சலின் சாராம்சத்தை ஒட்டியதாகவும் பெறுனரை இலகுவாக அறியக்கூடியதாகவும் இருக்கக்கூடிய ஒரு தலைப்பினை இங்கு இடல் வேண்டும்.

v. Body

மின்னஞ்சலின் பிரதானமான பகுதி இதுவாகும். சாதாரண கடிதம் போன்று இங்கு மின்னஞ்சலில் அனுப்ப வேண்டிய விடையத்தை இங்கு இடல் வேணும். சொல்லாடல் மென்பொருளில் செய்யக் கூடிய எழுத்துப்பிழை மற்றும் இலக்கணப் பிழை போன்ற அடிப்படை வடிவமைப்புக்களை இங்கும் செய்யலாம்.

vi. Attach Files இம் மின்னஞ்சலுடன் வேறு எதாவது புகைப்படம், காணொளி மற்றும் குரல் செய்திகள் மற்றும் அழைப்பிதழ்கள் போன்றவற்றை இணைக்கலாம். பொதுவாக ஆகக்கூடியது 25 MB கொள்ளளவுடைய கோப்புக்களையே இணைக்க முடியும்.

3. **Send Mail.** இம் மின்னஞ்சல் முகவரியினால் அனுப் பப்படும் மின்னஞ்சல்களின் பிரதியொன்று இங்கு பாதுகாக்கப்படும். இம் மின்னஞ் சல் மூலம் யார்யாருக்கு மின்னஞ்சல்கள் அனுப்பபட்டுள்ளது என்பதனை Send Box என்ற கோப்புறைக்கு செல்வதன் மூலம் அறியலாம்.

உமது மின்னஞ்சல் முகவரியிலிருந்து ஓர் குறித்த மின்னஞ்சல் அனுப்பப்பட்டுள்ளதை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது?

i. Send box

கோப்புறைக்கு சென்று குறித்த முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பட்டுள்ளதை உறுதிப்படுத்தல்.

ii. Inbox

கோப்புறைக்கு சென்று குறித்த மின்னஞ்சல் திருப்பி வரவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தல். இரண்டு உறுதிப்படுத்தப்டுத்தலின் பின்னர் குறித்த முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பபட்டுள்ளது என உறுதிப்படுத்தலாம்.

4. Trash

எம்மால் தேவையற்றதென அல்லது தவறுதலாக நீக்கப்படும் மின்னஞ்சல் இங்கு சேமிக்கப்படும். Windows இயக்க முறைமையில் காணப்படும் மீள்சுற்ரோட்ட கொள்கலம் (Recylebin) போன்றது. இங்கிருந்தும் நீக்கப்பட்டால் சாதாரண முறைகளில் மீளப்பெற முடியாது.

5. Spam

குறிப்பிட்ட மின்னஞ்சல் கணக்குக்கு முன்பின் அறிமுகமில்லா மின்னஞ்சல் முகவரிகளிடமிருந்து அல்லது சந்தேகத்துகிடமான முகவரிகளில் இருந்து வரும் மின்னஞ்சல்களை சேமிக்கும் கோப்புறை.

1 குறிப்பிட்ட மின்னஞ்சல் Spam மின்னஞ்சல் என்பதை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

கருத்துக்களை கருப்பொருளாக கொண்ட தலைப்புக்களில் வரும் மின்னஞ்சல்கள் பெரும்பாலும் Spam மின்னஞ்சல்களாகத்தான் இருக்கும்.

i. எமக்கு அவசியமேயில்லாத பொருட் கள் மற்றும் சேவைகள்

ii. நம்ப முடியாத விலைக் கழிவுடன் பொருட்கள்

iii. இழந்த இளமைபோ மீட்டுக் கொள்ள மருந்து மாத்திரைகள்

iv. பல்கலைக் கழகம் செல்லாமலேயே பட்டப் படிப்புச் சான்றிதழ்கள்

v. மலிவு விலையில் கணினி மென்பொருள்கள்

vi. இணையம் வழி சூதாட்டம்

vii. குறுகிய காலத்தில் உங்களை குபேரனாக மாற்றும் திட்டம்

viii. மற்றும், சட்ட விரோத செயல்களுக்கு உதவுதல்.

ஸ்பாம் மின்னஞ்சலை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்.

i. ஸ்பாம் எதிர்ப்பு அல்லது ஸ்பாம் வடிகட்டும் (spam filter) மென்பொருளை உங்கள் கணினியில் நிறுவுதல்.

ii. மின்னஞ்சல் அனுப்பியவர் யார் எனத் தெரியாத பட்சத்தில் அதனை அழித்து விடுதல்.

iii. ஸ்பாம் மின்னஞ்சல் என சந்தேகிக்கும் மின்னஞ்சல்களுக்கு ஒரு போதும் பதில் அளிக்கவோ அல்லது அதனோடு வரும் இணைப்பில் அழுத்தவோ கூடாது.

iv. ஸ்பாம் மின்னஞ்சல் என சந்தேகிக்கும் மின்னஞ்சல்களில் வரும் விளம்பரங்களைப் பார்த்து பொருட்களையோ சேவையையோ கூடாது.

v. சில இணையதளங்களில் படிவங்களை நிரப்பும்போது “மேலதிக விவரங்களைப் பெற” என்பதை தெரிவு செய்ய கூடாது.

vi. மின்னஞ்சலை திறக்காமலே அதன் உள்ளடக்கங்களைக் காட்டும் வசதியை பயன்படுத்த கூடாது.

vii. ஒரே மெயிலைப் பல பேருக்கு அனுப்பும் போது Bcc (Blind Carbon Copy) எனும், இடத்தில் முகவரிகளை உள்ளீடு செய்தல்.

viii. மின்னஞ்சல் முகவரிகளை நம்பிக்கையானவர்களிடம் மட்டுமே பகிர்ந்து கொள்ளல்.

ix. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மின் னஞ்சல்

முகவரிகளை பயன்படுத்துதல்.

x. இணைய தளங்கள் மற்றும் செய்தி குழுக்கள் போன்றவற்றைப் பார் வையிடும் போதும் இணைய அரட்டை யில் ஈடுபடும் போதும் மின்னஞ்சல் முகவ ரிகளை வழங்க நேரிடும் போது மின்னஞ் சல் முகவரிகளில் பயன்படுத்தப்படும் "@" எனும் குறியீட்டுக்குப் பதிலாக AT என உள்ளீடு செய்யவும்.

முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் ஒன்றை அனுப் புவதற்கான படிமுறை

i. இணைய உலாவியை பயன்ப டுத்தி மின்னஞ்சல் கணக்கினை திறத்தல்.

ii. அங்கு Compose என உள்ள பொத்தானை அழுத்துக.

iii. தோன்றும் மின்னஞ்சல் அனுப் புவதற்கான திரையில் To – என்ற உரைப்பெட்டியில் மின்னஞ்சல் பெறு நரின் முகவரி ahdSrilankapenculb24@gmail.com என்பதனை பதிவு செய்க.

Subject – மின்னஞ்சலின் கருப் பொருளை குறிக்கும் வகையில் Invitation for DCC from GA (Cu;) sammanthurai என பதிவு செய்க.

கிழேயுள்ள பெரிய உரைபெட்டியில் உரி யவருக்கான தெளிவு படுத்தல் கடிதத்தை பதிவு செய்க.

iv. கிழேயுள்ள Attach Files (paper clip வரைகலை குறியீட்டை கொண்ட) என்பதை அழுத்துக.

v. தோன்றும் சொல்லாடல் பெட்டி யில் Desktop என்பதனை தெரிவு செய்து அதில் invitation என்ற கோப்பினை தெரிவு செய்து open என்பதை தெரிவு செய்க.

vi. சிறிது நேரத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட கோப்பானது மின்னஞ்சலுடன் இணைக்கப்படும். உரைப்பெட்டியின் இறுதி யில் அதற்கான சுட்டுக்குறி கோப்பின் கொள்ளளவுடன் காணப்படும்.

vii. Send என்பதை அழுத்துக.

viii. Send என்ற கோப்புறைக்கு சென்று மின்னஞ்சல் சென்றதையும் inbox கோப்புறைக்கு சென்று மின்னஞ்சல் மீண் டும் திரும்பி வரவில்லை என்பதனையும் உறுதிப்படுத்துக.

4. மின்னஞ்சலுடன் இணைப்பாக வந்துள்ள சொல் விரிதாள் கோப்பொன்றை (file) பதிவிறக்கம் செய்வதற்கான படிமுறை விரிவாக்கம்.

i. இணைய உலாவியை பயன்ப டுத்தி மின்னஞ்சல் கணக்கினை திறத்தல்.

ii. Inbox இணைப்பில் அழுத்தி Inbox கோப்புறை தெரிவுசெய்யப்பட்டுள் ளதை உருதிப்படுத்திக்கொள்க.

iii. குறித்த மின்னஞ்சல் முகவ ரிக்கு வந்த மின்னஞ்சல்கள் வலப்பக்கத் தில் பட்டியலிடப்பட்டிருக்கும். குறித்த மின் னஞ்சலை இனங்காண்க.

iv. மின்னஞ்சலுக்கு அருகே வலப் பக்கத்தில் paper clip வரைகலை குறியீடு உள்ளதை உறுதிப்படுத்துக. குறியீடு இருப் பின் இணைப்பு உள்ளது. உறுதிப்படுத்தப் படும்.

v. m't மின்னஞ்சலை திறந்து இணைப்புக்கு அருகேயுள்ள கிழ்நோக்கிய அம்புக்குறியில் அல்லது Download என்ற சொல்லில் அழுத்துக.

vi. தோன்றும் சொல்லாடல் பெட்டி யில் Save File என்பதை தெரிவு செய்து OK என்பதை அழுத்துக.

மா மரச் செய்கையும் அதன் முக்கியத்துவமும்

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

அயன் மண்டல வலயத்தில் மிகவும் பிர பல்யம் வாய்ந்த பழமாகும்.

தென்கிழக்கு ஆசியாவுக்கு உரிய பழமா கும்.

என்றும் பசுமையான 10 - 40 m வரை வளரக்கூடியது.

இதன் பழங்கள், காய்கறிகள் என்பன உணவாக உட்கொள்ளப்படுகிறது.
சிறப்பியல்புகள் / முக்கியத்துவம்

* உடல் உஷ்ணம் குறைக்கப்படும்.
* வயிற்று நோய்களுக்கு மருந்தாகும்.
* உடலானது புத்துணர்ச்சி ஊட்டப்படும்.
* சருமம் பொலிவடைகிறது.
* இரத்தம் சம்பந்தமான நோய்கள் குறை வடையும்.
* மாலைக் கண் ஏற்படாது.

வர்த்தக ரீதியான முக்கியத்துவம்

* பழமாக உண்ணப்படுகிறது.
* பழுத்த பழங்கள் பெறுமானம் மிக்க உற்பத்திகளுக்கு பயன்படும். (தகரத்தில் அடைத்தல், கோடியல், பழச்சாறு)
* பழுக்காத பழங்கள் ஊறுகாய், அஞ்சாறு தயாரிக்க பயன்படுகிறது.

காலநிலை:

* இது வெப்ப வலய பிரதேசத்திற்கு பொருத்தமான பயிராகும்.
* அயன மண்டல மற்றும் துணை அயன மண்டல பிரதேசத்தில் வளரும்.
* கடல் மட்டத்தில் இருந்து 1350 மீற்றர்க்கு உட்பட்ட பிரதேசத்தில் இது சிறப்பாக வளரும்.
* ஆயினும் வர்த்தக ரீதியாக அதிக விளைச்சலை பெற வேண்டுமாயின் 600 மீற்றருக்கு உட்பட்ட பிரதேசத்தில் வளர்க்கலாம்.
* வெப்பநிலை 27° - 30° பொருத்தமானது.
* மழைவீழ்ச்சி - 500 மில்லி மீற்றர் - 2500 மில்லி மீற்றர்
* வருடம் முழுவதும் பரவலான மழை வீழ்ச்சி சிறந்தது.
* ஆயினும் சிறந்த முறையில் பூக்கள் உருவாக 3 - 4 மாதங்கள் உலர்

காலநிலை அவசியம்.

காலநிலை வலயங்களுக்கு ஏற்ப சிபாரிசு செய்யப்பட்ட வர்க்கங்கள் உலர் வலயம்:

* கறுத்த கொழும்பன் * விலாட்
* மல்வானை * அப்பலவி
* செம்பாட்டன் * TOM EJC

இடை வலயம்:

* கறுத்த கொழும்பன் *விலாட்
* மல்வானை * வெள்ளை கொழும்பன்
* வெற்றி மா * TOM EJC

ஈர வலயம்:

* வெள்ளை கொழும்பன் * தம்பரா (Dambara) * கிளி மா
* பீற்றபேசன்ட் (Peterpassand)
* TOM EJC

இனப் பெருக்கம்

மா மரங்கள் பெரும்பாலும் விதைகள் மூலமே இனப் பெருக்குகின்றன. ஆனாலும் தாய்த் தாவரத்தின் இயல்புகளை சரியாக ஒத்திருக்குமாவென சொல்ல முடியாது. எனவே ஒட்டு மா மரங்களை நடுவதனால் சிறந்த பலனைப் பெறலாம்.

தோட்டத்தில் நடல்

மண்ணை உழுது களைகளை அகற்றி பொருத்தமான நடுகை இடைவெளியில் நடுகை குழிகளை அமைத்தல் வேண்டும்.

நடுகை இடைவெளி:

* விலாட் மரத்திற்கு - 10 * 7 m
* TOM EJC - 5 * 5 m
* ஏனைய அனைத்து இனங்களுக்கும் - 10 * 10 m

நடுகைக் குழி:

* சாதாரணமாக நீளம் * அகலம் * உயரம் என்பன முறையே 60 * 60 * 60 cm * கற்கள் காணப்படும் பகுதியாயின் 90 * 90 * 90 cm
* குழி வெட்டி குழியினுள் 1:1 எனும் விகிதத்தில் மேல் மண்: உக்கிய சாணம் என்பன கலர்ந்து நிரப்புதல் வேண்டும்.
* நடுவதற்கு 02 கிழமைக்கு முன்னதாக இவ் அசேதன பசளை இட வேண்டும்.

நடுகை செய்யப்படும் நாற்றானது வெற்றிகரமாக ஸ்தாபிக்க கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:-

* நாற்றுள்ள பொலித்தீன் பையை கவன மாக நேராக வெட்டுதல்.
* ஆணிவேர் சுருண்டு காணப்படுமாயின் ஆணிவேரில் சுருண்ட பகுதியை வெட்டி அகற்றுதல்.(Coiling affect இனை தவிர்த்தல்)
* ஊடகம் சிதறாமல் குழிகளில் நாற்றை நடுவில் வைத்து மண்ணால் மூடி அமிழ்த் திவிடவும்.
* நடுகை செய்யப்பட்ட நாற்று நேராக வளர தடி ஒன்றை அருகில் நடுதல்.
* முதிர்ச்சி அடைந்த இலைகளின் அரை வாசியை நடுகை செய்ய முன் வெட்டி அகற்றவும்.
* மரத்தை சுற்றி பத்திரக் கலவை இடவும்.
* கிரமமாக நீர் ஊற்றவும்.
*அதிக சூரிய ஒளியினால் பாதிப்படையாத வாறு நிழல் வழங்கவும்.

நடுகை இடைவெளி:

* விலாட் மரத்திற்கு - 10 * 7 m
* TOM EJC - 5 * 5 m
* ஏனைய அனைத்து இனங்களுக்கும் - 10 * 10 m

நடுகை:

* சாதாரணமாக நீளம் * அகலம் * உயரம் என்பன முறையே 60 * 60 * 60 cm
* கற்கள் காணப்படும் பகுதியாயின் 90 * 90 * 90 cm
* குழி வெட்டி குழியினுள் 1:1 எனும் விகிதத்தில் மேல் மண்: உக்கிய சாணம் என்பன கலர்ந்து நிரப்புதல் வேண்டும்.
* நடுவதற்கு 02 கிழமைக்கு முன்னதாக இவ்அசேதன பசளை இட வேண்டும்.
* பின்னர் படுகை செய்யலாம்.

மரத்தை கத்தரித்தலும் பயிற்றுவித்தலும் (Pruning & Training)

* தாவரத்தை நடுகை செய்து 2 1/2'' நீளம் வரை முளைக்க செய்தல்.
* அதனை 2” அளவில் கத்தரித்து புதிய கிளைகள் உருவாக அனுமதிக்க வேண் டும்.
* இவ்வாறு தோன்றும் புதிய மூன்று/நான்கு/ஐந்து கிளைகளில் ஆரோக் கியமான நான்கு கிளைகளையும் நான்கு திசையிலும் வளர விடுதல்.
*பின்னர் அவற்றின் நீளம் 1” இருக்கத்தக்

கவாறு மீண்டும் கத்தரித்தல் வேண்டும். அனுமதிக்கும் கிளைகளை தாவரத்தை விட்டு வெளியில் உள்ளவாறு அனுமதித்தல்.

* இதனால் தட்டையான வட்ட விதானத்தை பெறலாம்.

* இவ்வாறு கத்தரித்தலும் பயிற்றுவித்தலும் செய்வதனால் தட்டையான வட்ட வடிவமான விதானத்தை பெறலாம்.

* இதனால் நடுத் தண்டுக்கு போதியளவான சூரிய ஒளி கிடைக்கும்.

*எனவே சிறந்தச் தோற்றத்தை பெறுவதோடு அதிக விளைச்சலையும் பெற முடியும்.

பசளை இடும் முறை

விதானப் பரப்பின் வெளி விளிம்பில் இருந்து உட்பக்கமாக 2.5" உள்ள வட்டப் பரப்பில் மண்ணை நன்கு கிளறி கூட்டெரு, இலை குலை இட்டு சிபாரிசுக்கு அமைய இரசாயன பசளையை இட்டு மண்ணுடன் நன்கு கலர்ந்து நீர்ப்பாசனம் செய்தல் வேண்டும். காய்ந்த புல், பழைய இலை (சருகுகள்), வைக்கோல் கொண்டு பத்திரக் கலவை இடல்.

நீர்ப்பாசனம்:

* புதிதாக நடும் போது சிறந்த நீர்ப்பாசனம் வழங்க வேண்டும் .

* இளம் இலைகள் உருவானதில் இருந்து முதிர் இலைகள் உருவாகும் வரையும் பிஞ்சு உருவானதில் இருந்து காய்கள் முதிரும் வரை ஈரப்பதன் அவசியம்.

அறுவடை

* ஒட்டுக் கன்றுகள் 3 - 4 வருடங்களில் காய்க்கும். * விதை மூலம் உருவாகும் கன்றுகள் 05 வருடங்களுக்கு பின்னரே காய்க்கும்.

விளைச்சல் :

வயது.	ஒரு போகத்தில் பெறக்கூடிய பழங்கள்
05 - 08	450
09 - 10	800
11 - 22	1250

இதன் பின்னர் விளைச்சல் குறையத் தொடங்கும். இவ்வாறு மாமரச் செய்கையினை மேற்கொண்டு சிறந்த விளைச்சலை பெறலாம்.

அன்புள்ள எதிரிகள்.

ஜுவைரியா சதீக்
தம்பாலை - பொலன்னறுவை

உறவுகளைப் பற்றியும் காதலைப் பற்றியும் நட்பை பற்றியும் பேசியும் கேட்டும் எழுதியும் வாசித்தும். சலித்து விட்டது. எதிரிகளைப் பற்றி எழுதத் தான் யாருமில்லை. ஒரு காலத்தில் உறவாகவும் நட்பாகவும் காதலாகவும் இருந்தவர்கள் தான் சில சமயங்களில் எதிரிகள் ஆகிவிடுகின்றனர். உறவோடு இருந்த காலத்தில் அவர்களால் செய்ய முடியாதவற்றை எதிரிகளாக இருந்து செய்து முடித்து விடுகிறார்கள். வாழ்க்கையில் ஒரு படியேனும் முன்னேற வேண்டும் என்றால் எதிரிகள் அமைய வேண்டும்.எதிரிகளை நாமாக உருவாக்க வேண்டியதில்லை. தானாக உருவாகுவார்கள். எதிர்ப்பை பழி வாங்க முற்பட்டால் “பகை கொண்ட உள்ளம் துயரத்தில் இல்லம்” என்று ஆகிவிடும். நிம்மதி பறிபோகும்.

எதிரிகளை நமது முன்னேற்றத்திற்கான பங்காளிகளாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். படிப்பிலோ இதொழிலிலோ பொருளாதாரத்திலோ எதிர்ப்புகள் வரும் போது சோர்ந்து விடாமல் எதிர்ப்பவர்களை விட ஒரு படி முன்னேறமுடிகிறது என்றால் அதுதான் எதிரிகளால் நாம் அடையும் நன்மை.

என்னைப்பொறுத்தவரை நான் மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும். துன்பங்கள் வந்தால் துவண்டு போகாமல் இருக்க வேண்டும் என்று நான் பயணிக்கிறேன் என்றால் அதற்கு காரணம் என் எதிரிகள் தான். நண்பர்கள் பெரிதாக எதையும் செய்து விடவில்லை. எதிரிகளால் தான் இந்தளவு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

அவரியை அலங்கரித்த ஆசிரியர்கள்

நிர்வாக ஆசிரியர்.

சம்மாந்துறை
மஷூறா

அவரி 1 ஆசிரியர்.

ஷாமென் நிஸாம்டீன்.
கட்டுகஸ்தோட்டை.

அவரி 2 ஆசிரியர்.

என்.எம்.ஆரிபா
ஏறாவூர்.

அவரி 3 ஆசிரியர்.

லைலா அக்ஷியா.
மொரட்டுவ.

அவரி 4 ஆசிரியர்.

ஷாமென் நிஸாம்டீன்.
கட்டுகஸ்தோட்டை.

அவரி 5 ஆசிரியர்.

Dr ஜலீலா முஸம்மில்.
ஏறாவூர்.

அவரி 6 ஆசிரியர்.

வஷீரா வஷீ.
கொழும்பு

அவரி 7 ஆசிரியர்.

அறபா மன்சூர்.
கண்டி.

அவரி 8 ஆசிரியர்.

M P பர்சானா.
நிந்தவூர்.

அவரி 9 ஆசிரியர்.

சுலானா முனாஸ்.
மூதூர்.

அவரி 10 ஆசிரியர்.

அஸ்மா தீன்.
கம்பளை

அவரி 11 ஆசிரியர்.

மஹிஷா பானு
ஜெஸூர்
சம்மாந்துறை

மகா நாட்டு நினைவுகள்

SRI LANKA PEN CLUB
அமைப்பு
முஸ்லிம் பெண் எழுத்தாளர்களுக்கான
தேசிய மகா நாடு - 2022
இடம்:
கேட்போர் கூடம்
நேரம்:
8.30
SRILANKA PEN CLUB
MSM. ANAS