ISSN 2719 - 2520

முத்தமிழ் கலசம்

இருமாதத்திற்கொருமுறை

செப்டெம்பர் - அக்டோபர் 2022

ஆண்டு 3 ▲ இதழ் 02

விலை : 200 / -

வளர்ந்து வரும் ஆளுமை அறிமுகம்

எழுதுகோலின் கூர்முனை கொண்டு
நல்லவை விதைப்போம். அல்லவை புதைப்போம்.

ஆசிரியர் பக்கம்

அன்பின் வாசகர்களுக்கு வணக்கம்!

காலச்சூழலும், இயற்கையும் எம்மைப் புரட்டிப் போட்டு பந்தாடும் நிலையில் நாம் மிக அவதானமாக இருக்க வேண்டிய தருணமிது. நம்நாட்டில் வாழ்க்கைச் செலவும், காலநிலைச்சீர்கேடுகளும் மிக மோசமாக மக்களின் அன்றாட வாழ்வியலைப் பாதித்திருப்பதால் வீண்செலவுகளையும் பயனற்ற வெளிப் பயணங்களையும்தவிர்த்து, எல்லாவற்றையும் கவனமாகக் கையாள்வோம். அதேசமயம், இந்நேரத்தில் அல்லலுறும் ஒரு சிலருக்காவது எம்மால் இயன்றளவு கைகொடுப்போம். முயற்சித்தால் நம்மால் முடியாதது ஏதுமில்லை. நிரந்தரமே இல்லா இவ்வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நம் முகமூடிகளை அகற்றி, நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும்உண்மையாகவும் மனிதநேயத்துடனும் வாழக் கற்றுக் கொள்வோம்.

நன்றி!

- சித்தி வஃபீரா
ஆசிரியர்

முத்தமிழ் கலசம்

இருமாதத்திற்கொருமுறை
செப்டெம்பர் - அக்டோபர் 2022
ஆண்டு 3 ▲ இதழ் 02

ஆசிரியர் : சித்தி வஃபீரா
editor & publisher : Sithy Wafeera

கௌரவ ஆசிரியர் : தமிழ்நெஞ்சம் அமின்
Hon. editor : Tamilnenjam Amine

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

படைப்புக்கள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

email :
muththamizh.kalasam@gmail.com

The editor of "Muththamizh kalasam",

23, Amarasekara Mawatha,
Colombo 05., Sri lanka

நிலவின் நிழல் நீயே

நிலவின் நிழல் நீயே அழகே
நின் ஒளியிலே கலந்தேன் மலரே

இருளின் நிசப்தம் கலைக்கும் நினைவு
இதழோடு இணைந்த புன்னகையின் வரவு

இமைகள் உனையே பார்த்திடக் கெஞ்சும்
இன்பம் கோடி என்னிடம் மிஞ்சும்

இளமை கொஞ்சும் இனியவள் நெஞ்சில்
என்றும் துஞ்சாமல் விழிக்கும் கண்கள்

மந்தகாசம் மிளிரும் வதனம் தாமரையோ?
மண்ணில் பூத்த விண்மீன் இவளோ?

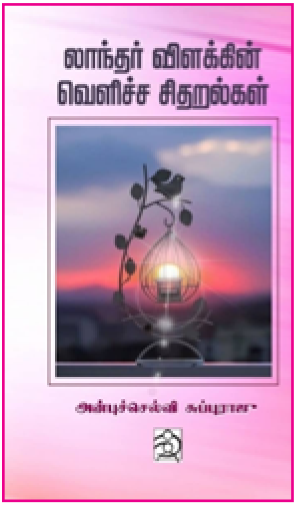
மயிலிறகின் வருடல் பார்வையிலே
மடை திறக்கும் கவிதை உள்ளத்திலே

தென்றலும் தேனிசை பாட
தேவ நதி வழிந்து ஓட

தேவதை என்னோடு சேர்ந்து உலா
தேனூறும் இதயத்திலே வந்தது கனா

Dr ஜலீலா முஸம்மில்
ஏறாவூர், இலங்கை

லாந்தர் விளக்கின் வெளிச்ச சிதறல்கள்



இதன் தலைப்பே அண்டமெங்கும் விரிந்து பரந்த அன்பின் பெருவழி யாய்ப் பேரொளியாய் சமூகத்தின் மூலை முடுக்குகள் எல்லாம் சீறிப் பாய்கிறது. வானத்தையும் பெருங் கடலையும் அடர்ந்த காடுகளை யும் இயற்கையையும் மனித மனங்களையும் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. புதுக்கவிதை ,ஹைக்கூ என்ற கவிதை வகைமைகளில் தேர்ந்த கவிஞர் அன்புச்செல்வி சுப்புராஜூ தன்முனைக் கவிதைகளிலும் முன்னோடிக் கவிஞ ராகத் திகழ்கிறார் .இந்த நூலில் உள்ள 450 கவிதைகளும் நாலாயிரம் கோடி எண்ணச் சிதறல்களாய் படிப்பவரின் மனதில் விரிகிறது

உலகின் உதயத்தில் இதயத்தில்.... கன்னித்தமிழ் மொழி என்று மொழி வாழ்த்தோடு கவிதை தொடங்கி யிருப்பது இவரின் மொழிப்பற்றைக் காட்டுகிறது .சங்ககால குறுந்தொகைப் பாடலைப் போல அன்பைக் கொட்டிக் குழைத்துத் தேனடையாகத் திகட்டத் திகட்டத் தந்திருக்கிறார் .

ஒற்றை நொடியில்
கடந்து சென்றாய்
ஓராயிரம் அதிர்வுகள்
என்னுள் மின்னலாய்

என்று சொல்லும் போதும் சரி

நினைவில் இருந்து
சிறிது விலகி நில்லேன்
உன்னைத் தவிர்த்து
எதையாவது எழுத வேண்டும்

என்று சொல்லும் போதும் சரி, அன்பின் அதிர்வைக் கடத்திச் செல்கின்றார். காதல் மட்டுமே கைவந்த கலை அல்ல இவ ருக்கு, மனிதனால் சீர் அழிந்திருக்கும் இயற்கையைக்கண்டு வெந்துபுலம்புகிறார்.

குமுறிய மேகங்கள்
துளியும் கண்ணீர் சிந்தவில்லை
வறண்ட பூமி
வானம் பார்க்கிறது.

என்று நீரற்று வறண்டு போன உலகைக் கண்டு வேதனை அடை கிறார். இயற்கைச் சீற்றத்தால் ஏழை படும் இன்னல்கள் கொஞ்சமாக நஞ்சமா... அதனைக் கண்டு இவ்வாறு இரங்குகிறது இவருடைய மனம்.

பொழியும் மழை
உயரும் வெள்ளம்
வீட்டுக்குள் நுழையும்
தண்ணீர் பாம்புகள்

கை நிறையக்
கூழாங்கற்கள்
தடங்களின் ஊடே
குளத்தைத் தேடுகிறேன்

என்று கூறும்போது இன்றைய நீரில்லாக் குளங்களைப் பார்க்கும் போது மனம் வேதனை அளிக்கிறது.

உதிர்ந்த எச்சத்தில்
முளைத்த மரத்திடம்
பெருமை பேசுவதில்லை.
எந்தப் பறவையும் ...

என்று சொல்லும் வரிகளால் மனிதர் களாகிய நம்மின் மனப்பாங்கு குறித்து வெட்கப்பட வேண்டி உள்ளது. அதே போல மனிதர்களில் தான் எத்தனை வேடங்கள், எத்தனை முகங்கள் என்பதை

ஒவ்வொரு முகமாக
கழன்று விழுகிறது
வெளிச்சத்தில் கூசுகிறது
உண்மை முகம்

என்ற வரிகளை படிக்கும் போது ''எத்தனை பெரிய மனிதனுக்கு எத்தனை சிறிய மனம் இருக்கு'' - என்ற கவிஞர் வாலியின் வரிகள் நினைவுக்கு வருகிறது .மனித வாழ்வில் தான் எவ்வளவு அடுக்கடுக்கானத் துன்பங்கள்

சுருக்கு அவிழ்க்கும் ஒத்திகை
முடியும் முன்னே
சுற்றி வளைக்கிறது
மற்றும் ஒரு சுருக்கு

இந்த வரிகள், ஆ என மழை பொழிய... என்ற இராமச்சந்திர கவிராயரின் வலி மிக்க வரிகளை உணர்த்திச் செல்கிறது. எத்தனை உறவுகள் இருந்தாலும் அப்பா என்ற ஒற்றை உறவு ஆயிரம் யானை பலத்துக்குச் சமம் அல்லவா? - அதனை இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார் கவிஞர்.

எத்தனை வயதானாலும்
ஏங்கித்தான் போகிறது
அப்பாவின் மடி
தேடும் மனது

எனக்கே எனக்கானது
பிடித்து இழுத்து
முறுக்கி விளையாடிய
அப்பாவின் மீசை .

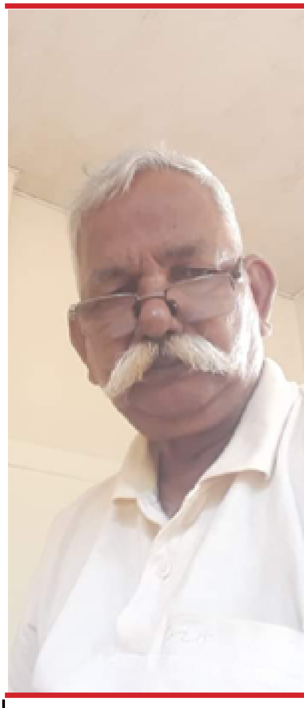
இன்னாரின் மகள்தானே
என்றதும் தானே ஏறுகிறது
இளவரசியாய் பெருமிதமும்
சிறிது கர்வமும்

என்ற வரிகள் ''அப்பா கையை பிடிச்சு நடந்தா தெரு அழகாக மாறும்'' என்று தோழர் இயக்குனர் ஏகாதசியின் பாடல் வரிகளைக் கண் முன்னே கொண்டு வருகிறது. யதார்த்தம் உண்மை, அன்பு, இயற்கை, சமூகம் என்று தேன் நதியாய்ப் பாய்ந்து பாய்ந்து கவிதை நதி ஓடுகிறது. தீநுண்மிக் காலத்தில் கவிஞர் பட்ட வேதனைகளின் பிரதி பலிப்பாகவும் சில கவிதைகள் இங்கே ஊடாடுகின்றன. நெஞ்சைப் பிழிந்து எடுக்கின்ற துன்ப வலிகள். இதில் நான் சொன்னவை சில. சொல்லாதவை பல. மொத்தத்தில் இந்த கவிதை நூலில் வரும் கவிதைகள் ஒவ்வொன்றும் கலித் தொகைக்காட்சிகளாய் கண்ணில் விரிகின்றன. உவமையும் பொருளு மாய் ஊடாடுகின்றன.

நம் தமிழ்நாட்டில் தமிழ் பெண் கவிஞர் கள் மிகக் குறைவே .அவர்களின் வரிசையில் ஒருவராக கவிஞர் மிளிர்வது பெருமையே .இவருடைய கவிதை நூலை ஆய்வு செய்ததை நானும் ஒரு பெண் கவிஞராகப் பெருமை கொள்கிறேன்.

நீங்களும் வாழ்த்துங்கள் உங்கள் வாழ்த்துகளை இந்த எண்ணில் தெரிவி யுங்கள் 9841978029 நன்றி வணக்கம்

கவிஞர் காரை கிருஷ்ணா



நான்யார்?

நல்லவர் கூட்டம் என்வசமே
நயவஞ்சகர் கூட்டம் பொய்வசமே
பல்லக்குத் தூக்கிகள் துதிபாட
படைதனை நடத்துதல் கேவலமே
வெளுத்தது பாலென நம்பிடேனே
விழுந்தவர் காலில் கும்பிடேனே
உளுத்தது ஒதியென தானறிந்தும்
உத்திரம் செய்து நானிடேனே!

பயன்பெறும் நோக்கில் பயணமிலை
பயணிக்கும் வழிதனில் பயமுமிலை
வியனுறும் தமிழென் ஆயுதமே
வெற்றியு மதனால் கைவசமே
தயவுற தாள்தொட மாட்டேன்நான்
தவறினைத் தட்டி கேட்பேன்நான்
இயலுற இசைபோல் வாழ்கிறவன்
இமயத்தைப் போன்றே நிமிர்கிறவன்!

- பொன்மணிதாசன்

சாலையோரச் சித்திரங்கள்

சாலையோரச் சுவர்களிலே சிற்சில படங்கள்
சாயலிலே ரவிவர்மா ஓவியத் தடங்கள்!
காலையிலே எழுகின்ற சூரியக் கதிரும்
கழனியிலே விளைகின்ற செந்நெற் கதிரும்
சோலையிலே மலர்கின்ற பூக்களின் அழகும்
சுடர்போலச் சிவக்கின்ற பறவையின் அலகும்
மாலையிலே கீழ்வானின் மயக்குறு எழிலும்
மாற்றமின்றிக் கண்முன்னே காட்சியில் விரியும்!

அழுக்கான கைதனிலே அழுத்திய கரியும்
அழகான கோடுகளை இழுத்திட அறியும்!
மலிவாகக் கிடைக்கின்ற வண்ணச் சுண்ணம்
மழைநேர வானவில்லாய்ச் சுவரில் மின்னும்!
வலைபோலக் கிழிந்திட்ட ஆடையின் நுனியும்
வாகாக வண்ணமதை மெருகிடத் துணியும்!
வாளெனவே குடலறுக்கும் வறுமை இருந்தும்
வளமான கற்பனையோ வானை நெருங்கும்!

விலைமிக்க தூரிகைகள் விரலில் இல்லை
வெகுநயமாய் வண்ணங்கள் எதுவும் இல்லை!
தலைவாரும் சீப்பினிலும் பற்கள் இல்லை
தலைதூக்கிப் பேசிடவும் சொற்கள் இல்லை!
நிலையாகத் தங்கிடவொரு வீடும் இல்லை
நெடுமழையைத் தாங்குகின்ற ஓடும் இல்லை!
கலையாத கலையார்வம் முடியவு மில்லை
கலைஞனவன் வாழ்விருளோ விடியவு மில்லை!

‘கவிஞாயிறு’ துரை.தனபாலன்

முகங்களை மூடுங்கள்

அலுவலக அவசரம்
ஆதாயம் தேடும் வேகம்
அவ்வப்போது அடுப்பங்கரை கொஞ்சல்

நெருங்கிய நட்புகளின் பெருமைக்கு இலக்கணமாய்
இல்லத்திலே போலி உபசரிப்பு

உயிரற்ற பொருட்களின் மதிப்புகளை பட்டியலிடும் பேருவகை
நவநாகரீக உடையில் உலா

கௌரவ ஆடையில் மறைத்து வைத்த
உள்ளத்தின் உண்மைகள்
கட்டாயமாக்கப்பட்ட இரவுநேர உறக்கம்

வாரம் இருமுறை பெற்றோரின் நிலைக்காண
முதியோர் இல்லப் பயணம்

தமக்குத் தாமே போட்டுக்கொண்ட முகத்திரையை
களைய மறுக்கும் மனோபாவம்

ஏளனப் பார்வையில் ஏனோ வாழ்வின் யதார்த்தங்கள்
வளர்ந்துவரும் இளம் தலைமுறையினருக்கும்

பொருளற்ற பாடங்களை
போதித்துக் கொண்டிருக்கும் மாந்தர்களே!

வாழ்க்கை முழுவதும் நீங்கள்
வேடதாரியாக இருந்துவிடலாம்

ஆனால் மரணம் உங்களை தோலுரித்துக் காட்டிவிடும்
இன்றில் இருந்தாவது முகத்தை மூடுங்கள்
ஆம்..போலியான முகத்தை மூடுங்கள்!

- கவிஞர் சாரா

சுயநலவாதிகள்

தானாக வந்து பிறருக்கு உதவிகள் செய்பவரும்
சில நேரங்களில் உதாசீனப்படுத்தப்படுகின்றனர்
வாழ்வில் சில சுயநல விரும்பிகளால்...

உதவி பெறத் தகுதியானவர்களுக்கும் கூட
ஏதும் செய்ய விடுவதில்லை சிலரின் மனோநிலை...

சிலரின் எண்ணங்கள் அழகாக இருப்பினும்
செயல்களோ அலங்கோலமாகவே இருக்கின்றன
இம் மண்ணில்...

வாழ்வியல் கவி சா.நாகூர் பிச்சை
திண்டுக்கல்

தன்முனைக்கவிதைகள்

1

ஆணவம் கொள்வது
அழிவை விதைக்கும்
அன்பு கொள்வது
உறவை வளர்க்கும்

2

இனிய மழைச்சாரல்
மனதைக் கவருதே
குளிர்ந்த காற்று
உடலுக்கு உற்சாகம் தருகிறதே

3

எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல்
அன்பு வைப்போம்
உறவுகளை வளர்த்து
மகிழ்ச்சி பெறுவோம்

4

அலையாய் விரட்டும்
நோய்த் தொற்று
தற்காப்பு பேணிட
விடுதலை கிட்டுமே

நழீம் ஹனீஃபா
ஒலுவில்

றோணியோக்களின் வளர்ச்சி-04

றோணியோக்களின் வளர்ச்சி என்ற மகுடத்தின் கீழ் அதன் வளர்ச்சியைப் பற்றி ஆராயுமிடத்து எழுத்துலகில் பிரவேசித்தவர்களும். பிரவேசிக்க ஆசைக் கொண்டவர்களும் ஒரு களமாக முதலில் கையெழுத்துப் பத்திரிகை களுக்குப்பிறகு தோன்றிய றோணியோக் களையே பயன் படுத்தினர். இவைகள் நம்நாட்டின் நாலாபுறத்திலிருந்தும் பல பெயர்களைத் தாங்கியே அன்றைய இலக்கிய உலகிற்கு அரிய பல பங்களிப்புகளை செய்தமை வரலாறு கூறும் உண்மையாகும்.

இதிலே பல எழுத்தாளர்கள் உருவாகி னார்கள். என்ற உண்மையினை யாராலும் மறக்கவோ மறுக்கவோ மறைக்கவோ முடியாது. ஆகவே இன்றைய தலை முறைக்கு றோணி யோக்கள் என்றால் என்ன? அவைகள் இலக்கிய உலகிற்கு

ஆற்றிய அளப்பரிய சேவை, இலக்கிய பங்களிப்புகள் எத்தகையது என்ற விடயத்தை எத்திவைக்க வேண்டும் என்பது நீண்ட நாள் கனவாயிருந்தது.

அக்கனவு முத்தமிழ் கலசம் மூலம் நனவாகி வருவதில் பெருமகிழ்ச்சி!

'அன்னை'

இது கலை இலக்கிய வெளியீடாக 1986 - மே - 1987 காலப்பகுதியில் வெளியானது. மலர்: 02 இதழ் 1. என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது

F.ராசிக் பரீட் அவர்களை ஆசிரியரா கக்கொண்டு அநுராத புரத்தி லிருந்து வெளிவந்துள்ள இவ்விதழ் 24 பக்கங் களைக் கொண்டுள்ளது.

"பேனாவின் கூர்முனையால் களங்க மற்ற சமுதாயமொன்றைக் கட்டியழுப்பு வோம் வாரீர்" என்ற கோஷத்தோடு. ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

இக்கோஷத்தின் எழுச்சியே இன்றைய வளர்ச்சியெனலாம்.

வாருங்கள், றோணியோவுக்குள் இருப்பதை பார்ப்போம்.

அங்கே முதல் கவிதை 'அன்னைக்கொரு' என்ற கவிதையினை அளுத்கம எம்.எம். மன்சூர் தந்துள்ளார். பானுஹாஸன் றபீக், சுகைமா. எம்.இஸ்மாயில், அஷ்ரபா நூர்தீன், ஷரீபா. கே.ஷாஹிப் கொழும்பு, திக்குவல்லை ஸப்வான்,

கம்பள முயிஸா ஏ கபூர், ரிசோன் பீ.தீன், கம்பிரிகஸ்வெல, யூ.எல்.சலீம் சாய்ந்த மருது, திருமதி நஜுமுன்னிசா பாதிஸ், பி.எம்.எம்.சித்தீக் ஹொரவப் பொத்தன, கம்பளை றஹானா ஜப்பார், ஏஸீ. நபீஸா அநுராதபுரம், பர்ஹானா ஹசன், சுல்தான் சுஹைவு போன்றோர்களின் படைப்புக்கள் கவிதைகளாகவும் சிறு கதைகளாகவும் துணுக்குகளகவும், கட்டுரை போன்ற படைப்புகளை மலர செய்துள்ளார்கள.

கடைசியாக "இதயக்கதவுதிறக்கின்றது" பகுதியில் ஆசிரியரின் கருத்து பரிமாறப் படுகிறது. அதிலே நான்காவது இதழ் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். ஆனால் ஆய்வுக்கு என்னிடம் உள்ளதையே தருகிறேன்.

நன்றி!

இன்னுமொரு றோணியோவோடு சந்திக்கும் வரை தொடரும்....

எஸ். யூ. கமர்ஜான் பீபீ
வத்தளை

இனிய வாழ்வியலுக்காய்...

ஷப்ரா இல்முத்தீன்
அட்டாளைச்சேனை

மனவுறுதி மட்டும் போதும் உலகையே வென்று விட. இன்று நம்மில் பலருக்கு மிகத் தேவைக்குரிய ஒன்றாக இருப்பதும் அடிக்கடி நம்மை விட்டும் காணாமல் போவதும் இந்த மனவுறுதி தான்.

நீங்கள் எப்படியானவர்களானாலும் எந்த நிலையில் இருப்பவர்களானாலும் எந்த செயலை செய்து கொண்டிருப்பவர்களானாலும் சரி. உங்களிடம் நிச்சயம் தேவை மன உறுதி எனும் பண்பு.

பிறருடன் பேசும் போதும் பழகும் போதும் எத்தனையோ விடயங்களை நாம் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். எமது அன்றாட வாழ்வில் நடக்கும் அத்தனை விடயங்களையும் அளவளாவிக் கொள்ளும் நேரமதில் நேர்மறையாக நம்முடன் பலர் பேசும் போது ஒரு சிலரின் பேச்சுக்கள் எதிர்மறையாக நம்மை நோக்கி விழுவதும் உண்டு.

அவ்வாறான நேரங்களை நாம் எவ்வாறு கையாள்வது; எவ்வாறு அந்த நிலையை சாதாரணமாய் கடந்து செல்வது என்பதில் உங்களுக்கு மிகப் பெரும் மனப் போராட்டம் ஏற்படலாம்.

சில பொழுதுகளில் கோபம் ஏற்பட்டு அந்த இடத்தை விட்டும் நகர நீங்கள் முற்படலாம்.

ஆனால் இவையெல்லாம் செய்தால் பிறருக்கும் உங்களுக்கும் இடையில் என்ன வித்தியாசம் இருக்கப் போகிறது?

உங்களை நோக்கி எத்தனை கூர்மையான அம்புகள் வீசப்பட்டாலும் அதனை துணிந்து நின்று எதிர்க்கும் மனோதிடம் இருக்கும் வரை உங்களைத் தோற்கடிக்க யாருமில்லை என்ற உண்மையை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

இன்று பலரது மனதில் ஆழப் பதிந்திருப்பது, அடுத்தவர்கள் என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் எனும் எண்ணம் தான். நான் செய்வதைப் பார்த்து ஏளனம் செய்வார்களோ; என் பேச்சைப் பார்த்து சிரிப்பார்களோ; என் முயற்சிக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து விடுவார்களோ; என் வாழ்க்கையில் விளையாடி விடுவார்களோ இப்படி உங்களுக்குள் நீங்களே ஒரு திரையை பிறரை நினைத்து போட்டுக் கொள்ளுதல் எத்தனை கவலைக்குரிய விடயம்?

யார் எப்படி நினைத்தாலும் பரவாயில்ல. இவர்கள் அனைவரையும்

தாண்டி என்னால் வெல்ல முடியும் எனும் ஒற்றை நம்பிக்கை கலந்த மனோதிடம் போதுமே இந்த மனிதர் களையும் உலகையும் வென்று விட.

இவ்வுலகில் சாதித்து வெற்றி கண்ட ஒவ்வொரு வெற்றியாளரின் வாழ்க்கைப் பக்கங்களிலும் அடிப்படை யாக ஒரு விடயம் தேங்கி அவர்க ளுக்கு வழிகாட்டியிருக்கின்றது என்றால் அது மனவுறுதி என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

நீங்கள் உங்கள் மனதோடு கொஞ்சம் நிதானமாய் பேசிப் பாருங்கள்! யாருமில்லாத ஓரிடத்தில் நீங்கள் மட்டும் உங்கள் மனதுடன் பேசும் போது ஒரு தைரியம் எட்டிப் பார்க்கும்.

அது உங்களால் ஜெயிக்க முடியுமென கொஞ்சம் உரத்துச் சொல்லும் உங்களுக்கு நீங்களே வழிகாட்டி என சொல்லி புன்னகைக்கும். இப்படி யெல்லாம் உங்களுக்கு தைரியத்தை உள்ளிருந்து தருவது என்ன?

நகைச்சுவை

நண்பன் 1:
தலையில என்ன காயம்?
நண்பன் 2:
கட்டையில இடிச்சிகிட்டேன்.
நண்பன் 1:
எங்க இருந்த கட்டைல டா?
நண்பன் 2:
ஆங்... என் மனைவி கையில் இருந்த கட்டைல

உமா கதிர்
திருச்சி

நிச்சயமாக அது உங்கள் மனவுறுதி தான்

அடுக்கடுக்காக சோதனைகள் வந்து தாக்கி அடுத்து என்ன செய்வ தென்றும் புரியாமல்ஒருபுறம்கவலைகள்கோலமிட மறுபுறம் மனம் வலிக்க முன்னால் இருப்பவர் களை கோபத்துடன் நீங்கள் கையாள்கிறீர்கள் என்றால் அந்த தருணத்தில்தான் உங்களின் மனோதிடம் இன்னும் அதிகரிக்க வேண்டும்.

உண்மை, நேர்மை, நம்பிக்கை உங் களை எந்தளவுக்கு வாழ வைக்குமோ அதே போன்று நிச்சயமாய் இந்த மனவுறுதியும் உங்களை வாழ வைக்கும் என்பதில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்..

யாருமில்லாத காட்டில் தனித்து விடப் பட்டால் பயந்து பயந்தே உயிரை விடுவதா அல்லது பதுங்கிப் பதுங்கியே மூர்ச்சை ஆவதா?

பல்லாயிரம் சவால்களை முறியடித்த என்னால், முடியாதது எதுவுமில்லை எனும் மனோதிடத்தைத் தட்டி எழுப்பிப் பாருங்கள்.

துணிந்து நின்று போராடத் தோன்றும். தடம் பதித்து நகரத் தோன்றும் தடைகளை எல்லாம் தகர்த்து எறியத் தோன்றும்.

எனவே மனவுறுதியை இறுக்கமாகப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கத்தி முனையிலும் நடந்து செல்லக் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

இனிய வாழ்வியலுக்கான நேர்மறை சிந்தனைகள் இனியும் இனிதாகத் தொடரும்...

மாய உலகில் நான்

புல்லாங்குழலன்.

நடக்கிறேன்நடக்கிறேன்.நான் நடந்து வெகு நாளாகிவிட்டதே. இது எப்படி சாத்தியம். பழக்கமில்லாததால் கால்கள் தடுமாறுகின்றனவா?. வெகு தொலைவு வந்துவிட்டேனா? மேகங்கள் என்னைத் தொட்டுச் செல்கின்றனவே, அப்போ நான்
பூமியில் இல்லையா இப்போது.

வானம்கூட கைகளுக்கு எட்டுகிறதே, இது என்ன மாயம்? வான ஊர்தி எதிலும் செல்கிறேனா? எங்கே போகிறேன் என்று எனக்கே தெரியவில்லையே. நான் பெண் தானா?

எனக்குத் தான் திருமணமாகி விட்டதே. கணவர் அழகானவர். அவர் என்னோடு தானே இருக்கிறார்.

நகைச்சுவை

டாக்டர்:
ஒருத்தர் தானே தீக்குளிச்சதா சொன்னீங்க? இங்க தீக்காயங்களோட ரெண்டு பேஷண்ட்ஸ கொண்டு வந்திருக்கீங்க?

உறவினர்:
அதுவா, இவர் தீக்குளிக்கும் போது செல்ஃபி எடுக்கப் போனவர் டாக்டர்!

- உமா கதிர், திருச்சி

அவரைத் தேடியா போகிறேன். ஒன்றுமே புரியவில்லையே. எனக்கு பைத்தியம் ஏதும் பிடித்துவிட்டதோ?

யாரோ ஓங்கி முதுகில் தட்டு கிறார்களே...

வலிக்கிறதா செல்லம், கனவு ஏதாவது காண்கிறாயா? எழுந்திரு உன் ரமேஷ் தான். கூப்பிடுகிறேன் என்று என்னை உலுக்க சட்டென்று விழிக்கிறேன். அட இவ்வளவும் கனவா? வெட்கத்தில் முகம் சிவக்கிறேன்.

முதுகில் தட்டியது என் ரமேஷ்.தான்.

என்னை ஆதரவாக முதுகில் தடவிக் கொடுத்து, பைத்தியமே, நான் அலுவலகப் பணியாக மூன்று நாட்களுக்கு துபாய் போகிறேன் என்று சாயங்காலம் தான் சொன்னேன். அதிலிருந்தே நீ மோன நிலையிலிருக்கிறாயே.

உனக்கு ஒரு மகிழ்ச்சிச் செய்தி நாளை காலையில் துபாய் சென்று நாளைய மறுநாளே மதியம் இங்கிருக்க முடியும் என்றார்கள். இப்போது சந்தோஷம் தானே.

இப்போது நானே வேகமாக ரமேஷைக் கட்டி அணைத்துக் கொள்கிறேன். சிரிக்கிறார் அவர்.

கீர்த்தியால் செயலாற்று

காலைக் கடனை கழித்திடவே
கழிவு நீங்கிப் போயிடுமே!

பாலை நன்றாய் காய்ச்சிடவே
பலமும் மேலும் கூடிடுமே

மாலை வேளை நடைபயில
மயக்கம் விட்டு விலகிடுமே!

சோலை வனத்தில் அமர்ந்துவர
சோக மெல்லாம் மறைந்திடுமே!

கூடும் மனிதர் முன்பாகக்
கூனிக் குறுக வேண்டாமே

சாடும் மனிதர் முன்பாகச்
சாய்ந்து நிற்க விரும்பாதே

ஓடும் மனிதர் முன்பாக
ஓய்ந்து தேய்ந்து நிற்காதே

தேடும் மனிதர் முன்பாக
தேவைக் கதிகம் பேசாதே!

வாழும் காலம் கொஞ்சந்தான்
வளர வேண்டும் நித்தந்தான்!

ஏழு கடலைத் தாண்டினாலே
எதுவு மில்லை இங்கேதான்

கீழும் மேலும் கொண்டதுதான்
கீழே வாழும் வாழ்க்கையாம்!

கீர்த்திக் கொண்டு செயலாற்றக்
கீற லின்றித் தொடரலாமே!

- நா.பாண்டியராசா

ஒற்றுமைப் பிரவாகம்

ஈரம் தெளித்த
மண்ணிலிருந்து
புறப்பாடாகிறது மரம்

பள்ளிச்சீருடைகள்
பிணைத்துக்கொண்டதில்
ஒற்றுமையின் பிரவாகம்
சூழ கோட்டின் மறுபுறம்

வாடிவாசல் காளையின்
திமிலைப்பற்றும் கூட்டத்திற்கு
ஆட்டம் காட்டுகிறது கபடிச்சத்தம்

கோடுகளுக்கிடையே
கட்டிப்புரண்டதில்
‘முருகன் டாலரும்
மசூதி தாயத்தும்’
மட்டுமே தொலைந்தன!

~~~~~

தாய்மை

அவளுக்குத்
தாய்மையினைத்
தந்துவிடுகிறது

யாசகம் கேட்பவரின்
பசிச்சத்தத்தில் ஒலிக்கும்
ஓயாத அம்மா!

ரகுநாத் வ
மதுரை
~~~~~

மருத்துவம்

Dr ஜலீலா முஸம்மில் (ஏறாவூர்),

விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு,
போதனா வைத்தியசாலை, மட்டக்களப்பு.

1
டயபெட்டிக் எனப்படும் நீரிழிவு நோயும் சிகிச்சையும்.

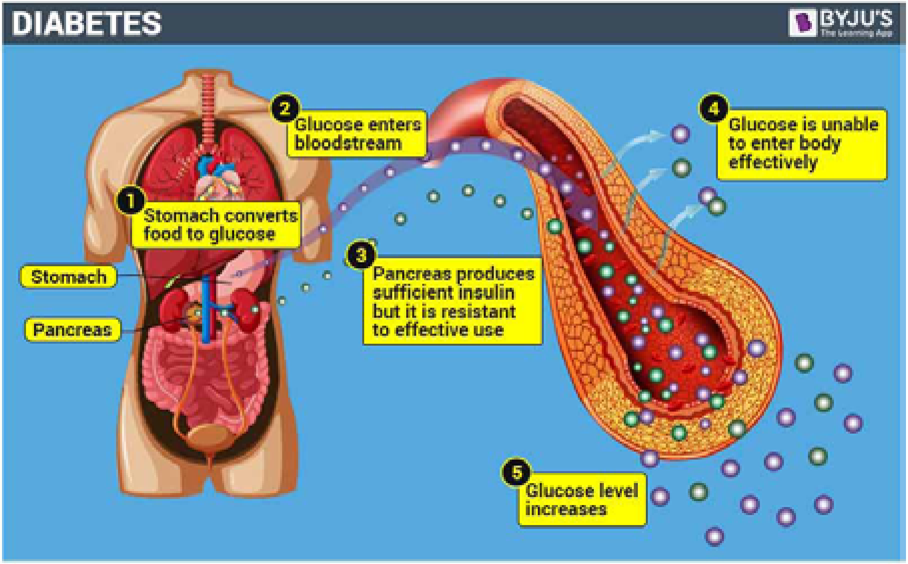
உலகில் நோயின்றி வாழ்வதே மிகப்பெரிய பொக்கிஷம் ஆகும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்று நம் முன்னோர்கள் எடுத்துரைத்துள்ளார்கள். சமகால உலகில் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களும் பாவனையில் உள்ள உணவுப் பொருட்களும் உடற்பயிற்சியின்மையும் உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஊறு விளைவிக்கும் காரணங்களாக அமைகின்றன. ஆரோக்கியமாக வாழ்வது என்பது தற்போதைய காலத்தில் ஒரு சவாலாகவே காணப்படுகிறது.

சீனி நோய், சர்க்கரை வியாதி, நீரிழிவு நோய் என்று பல பெயர்களாலும் டயபெட்டிக் நோய் அழைக்கப்படுகிறது. உலகில் பொதுவாக அனைவரும் நீரிழிவு நோய் பற்றி அறிந்திருப்பார்கள். இது ஒரு நீண்டகால (Chronic) தொற்றா நோயாகும் (Non Communicable disease) . பெரும்பாலும் பரம்பரை வியாதியாகவே அறியப்பட்டிருக்கிறது. நீரிழிவு என்ற பெயர் வந்ததற்கு காரணம் இந்த நோய் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்துக் கொண்டு இருப்பதே. இது உடல் அனுசேபத்தில் ஏற்படும் குளறுபடியால் ஏற்படுகிறது.நீரிழிவு என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரு தீவிரமான குறைபாடாகி விடக்கூடிய நோயாகும். இது ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒரு மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்களைக் கொல்கிறது. யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இந்த பாதிப்பு ஏற்படலாம். நீரிழிவு நோய்க்கு நிறையக் காரணிகள் உள்ளன.

மேலும் இது ஒரு வளர்ந்து வரும் சர்வதேசப் பிரச்சினையாக இருக்கிறது.உலகளவில் 422 மில்லியன் மக்கள் நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்கின்றனர்.உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) தரவின்படி, இது 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த நிலையை விட தற்போது நான்கு மடங்கு அதிகமாகியுள்ளது.

நீரிழிவு தாக்கம் பற்றிய ஆபத்துகள் இருந்தபோதிலும், இதனால் பாதிக்கப்படுவோரில் பாதிப் பேர் அதைப் பற்றி அறியாதவர்களாக உள்ளனர்.

நீரிழிவு நோயானது நீண்டகாலமாக இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு



அதிகரித்திருப்பதால் ஏற்படுகிறது. சாதாரணமாக சதையியின் மூலம் சுரக்கப்படும் இன்சுலின் ஓமோனானது ஒருவருடைய மாப்பொருள் சமிபாட்டை முன்னெடுக்கிறது. அதாவது நாம் சாப்பிடுகின்ற உணவில் இருக்கின்ற மாப் பொருளை உடைத்து குளுக்கோஸாக மாற்றி உடற்கலங்களுக்கு வழங்குகிறது. ஒருவருடைய உடல் இன்சுலின் ஓமோனைப் பலனளிக்கும் விதத்தில் பயன்படுத்தாதபோது அல்லது இன்சுலினை உற்பத்தி செய்ய இயலாதபோது ஏற்படுகிற நிலையே நீரிழிவு நோய். உடலில் இன்சுலின் அளவு குறையும்போது அல்லது உடலில் இன்சுலின் செயற்பாடு எதிர்க்கப்படும்போது, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கிறது. இது சிறுநீரகத்திலுள்ள இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்துகிறது. டயபடீஸ் எனப்படும் நீரிழிவு நோயானது நீண்டகால சிறுநீரக நோய் உருவாக்குவதற்கான முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. அத்துடன் இளமைக்கால கண்பார்வை குறைவு மற்றும் இருதய குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாகவும் இந்நோய் இருக்கிறது. ஆகவே இந்த நோயை ஆரம்பகட்டத்தில் கண்டுபிடித்து அதற்குரிய சிகிச்சைகளை பெற்றுக் கொள்வது மிகவும் அவசியமாகிறது. இதனால் மனித வாழ்க்கை மேம்படுத்தப்பட்டு ஆயுட்காலம் அதிகரிக்கிறது.

நோயின் அறிகுறிகள்

நீரழிவு நோயாளர்களுக்கு பலவித்தியாசமான அறிகுறிகள் ஏற்படும்

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (இரவு நேரத்திலும்)

தோலில் அரிப்பு ஏற்படுதல்.

கண் பார்வை மங்கலடைதல்.

சோர்வு மற்றும் பலவீனமாக உணர்தல்.

பாதம் மரத்துப் போதல்

அதிகமான தாகம்.

காயங்கள் மெதுவாக ஆறும் தன்மை.

எப்பொழுதும் பசியோடு இருத்தல்.

எடைகுறைதல்.

தோல் வியாதிகள் ஏற்படுதல்.

சிந்திக்க முடியாத அளவு தலைப்பாரம்.

ஆகவே இவ்வாறான குணங்குறிகள் உள்ளவர்கள் மருத்துவ சேவையை உடனடியாக பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களுடைய நோய்க் குணங்குறிகளுக்குரிய சோதனைகளை செய்து ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவம் செய்து கொள்வது நல்லது.

நீரிழிவு நோயின் வகைகள்.

2

நான்கு வகை நீரிழிவு நோய்கள் உள்ளன.

1)Type 1 DM(முதலாவது வகை)

முதலாவது வகை நீரிழிவு நோயானது இன்சுலின் ஓமோனின் குறைபாட்டினால் உருவாகிறது. சதையியின் பீட்டா செல் அழிவினால் இன்சுலின் ஓமோன் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இது தன்னுடல் தாங்கு திறன் நோயினால் (Autoimmune disorder) அதாவது உடலானது சதையியின் பீட்டா செல்லுக்கு எதிரான கலங்களை (Antibodies) உருவாக்குவதால் பீட்டா செல்கள் அழிகின்றன.

பிரிட்டிஷ் தேசிய சுகாதார சேவையின் கூற்றுப்படி, டைப்

1 நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் குழந்தைப் பருவத்திலோ இளமைப் பருவத்திலோ தோன்றும்; மிகவும் கடுமையானதாக இருக்கும்.இது மரபணுக்களுடன் இணைக்கப்படலாம் அல்லது வைரஸ் தொற்று மூலம் தூண்டப்படலாம்

2)Type 2 DM(இரண்டாவது வகை)
இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோயானது உலகில் அதிகம் காணப்படுகிறது. கிட்டத்தட்ட 90 தொடக்கம் 95 வீதமான உலகின் நோயாளிகள் இரண்டாவது வகையைச் சேர்ந்தவர்கள்.இது இன்சுலின் ஓமோன் செயற்பாட்டில் தடை ஏற்படுவதாலும்(Insulin resistance)
மற்றும் இன்சுலின் குறைபாட்டின் மூலமும் உருவாகிறது.
இரண்டாவது வகை நீரிழிவு நோய் பெரும்பாலும் அதிக உடல் எடை காரணமாகவும் உடற்பயிற்சி இன்மை காரணமாகவும் கூடுதலாக ஏற்படலாம். இன்னும் பரம்பரை ரீதியான தாக்கமும் அதிகம் காணப்படுகிறது.

3)மூன்றாவது வகை-GDM (Gestational diabetes mellitus)
கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு

கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு நோயானது ஜி டி எம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இதே கருத்தரித்து இரண்டாவது மூன்று மாதங்களிலும் அல்லது கடைசி மூன்று மாதங்களில் வரலாம்.
இது குழந்தை பிறந்ததற்கு பிறகும் தொடரும் ஆபத்து உள்ளது.

4)நான்காவது வகை
நான்காவது வகை நீரிழிவு நோயானது சதையியில் ஏற்படுகின்ற பல்வேறுபட்ட நோய்களினாலும் மற்றும் நீரிழிவு நோயைத் தூண்டக் கூடிய மருந்துப் பாவனையினாலும் ஏற்படுகிறது.

நோயைக் கண்டறிதல்(Diagnosis)

1)Fasting plasma glucose-
உபவாச ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு
8 தொடக்கம் 12 மணி வரையிலான உபவாசத்தின் பின்னர் ரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவு கணிக்கப்படுகிறது.FBG 126mg/dl ஐ விட அதிகரிக்கும் போது நீரிழிவு நோயென அறியப்படுகிறது.

2)OGTT
OREL GLUCOSE TOLERANCE TEST
குறிப்பிட்ட அளவு சர்க்கரையை உள்ளெடுத்து இந்த சோதனை செய்யப்படுகிறது. இரண்டு மணித்தியாலங்களின் பின் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவும் இது 200 mg/dl ஐ விட அதிகரிக்கும்போது நீரிழிவு நோயென அடையாளம் காணப்படுகிறது.

3)HbA1c
இந்தப் பரிசோதனைக்கு உபவாசம் தேவையில்லை ஆனால் செலவு அதிகம்.இது நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு எந்த அளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதை அறிவதற்கு உதவும்.
(>6.5%)

4)RBS
RANDOM BLOOD SUGAR

உபவாசம் இன்றி இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு. இது 200mg/dl ஐ விடக் கூடும் போதும் குறையும் போதும் நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்படுகிறது.

Prediabetes
நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலைமை

இது நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு முந்தைய கட்டமாகும். அதாவது குருதியில் சாதாரண குளுக்கோஸ் அளவை விட அதிக அளவாகவும் நீரிழிவு நோய்க்கான குளுக்கோசின் அளவை விட குறைவான அளவாகவும் prediabetes கட்டத்தில் உள்ளவர்களுடைய குருதி சர்க்கரை அளவு காணப்படும்.FBS 100-125 mg/dl. இதற்கு பாதிக்கப்பட்ட உபவாச சர்க்கரை அளவு (Impaired fasting glucose) அல்லது பாதிக்கப்பட்ட குளுக்கோஸ் நிலைமை(Impaired glucose tolerance) என்றும் கூறப்படும்.

நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க முடியுமா?

நீரிழிவு மரபணு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது, ஆனால் ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறை மூலம் உங்கள் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

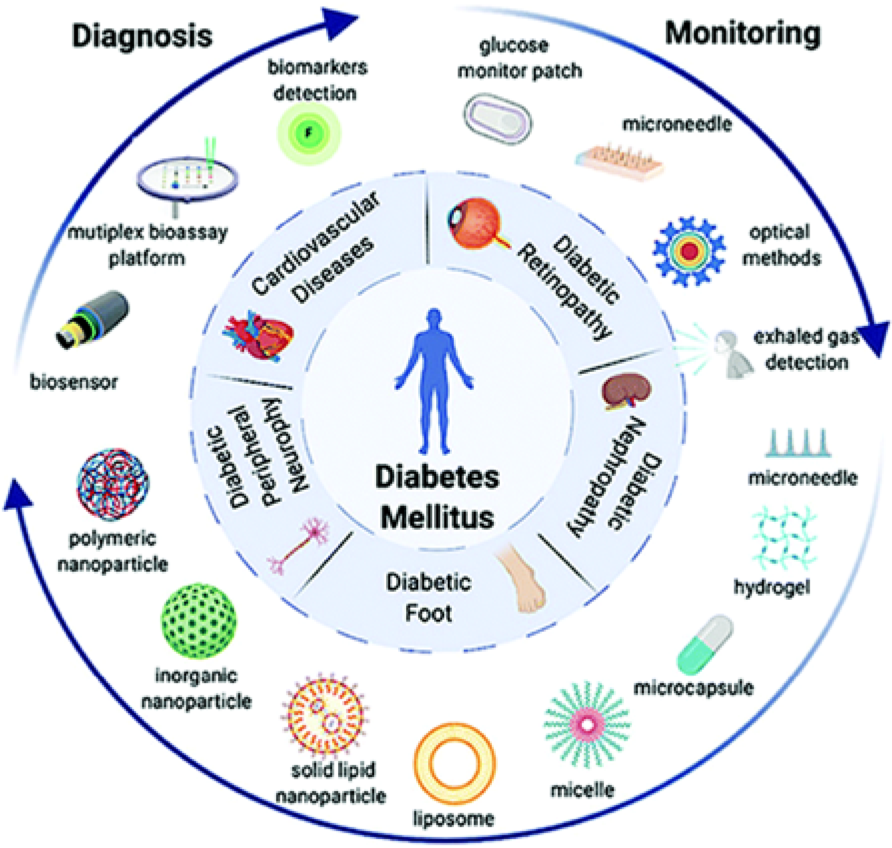
நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கான உணவுமுறை

இது நீரிழிவு நோயாளியின் போசணைத் தேவையை பூர்த்தி செய்யக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.குறிப்பாக,மாவுப் பொருட்கள்,சர்க்கரை உள்ளடக்கிய உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்,
ஆசனிப்பலா,மரவள்ளி கிழங்கு, பேரீச்சம்பழம், பலாப்பழம், வெள்ளை அரிசி, கோதுமை மாவுப் பண்டங்கள் போன்றவற்றை முற்றிலும் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.
பதப்படுத்தப்பட்ட சர்க்கரை உணவுகள் மற்றும் பானங்களைத் தவிர்ப்பது மற்றும் முழு உணவுக்காக வெள்ளை ரொட்டி மற்றும் பாஸ்தாவை மாற்றுவது ஒரு நல்ல முதல் படியாகும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்கள் ஊட்டச்சத்துக்கு உதவாது. ஏனெனில் அவற்றின் நார்ச்சத்து, உயிர்ச்சத்து நிறைந்த பாகங்கள் ஏற்கெனவே அகற்றப்பட்டிருக்கும். உதாரணமாக வெள்ளை மாவு, வெள்ளை ரொட்டி, வெள்ளை அரிசி, வெள்ளை பாஸ்தா, பேஸ்ட்ரிகள், ஃபிஸி/சர்க்கரை பானங்கள், இனிப்புகள் மற்றும் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட காலை உணவு தானியங்களை கூறலாம்.

தவிட்டு அரிசி உணவுப் பொருட்கள், கடலை, பயறு ,இறுங்கு, கௌபி,குரக்கன் போன்றவை எடுத்துக்கொள்ளுதல் நலம். அதே போன்று இலைக்கறி, மரக்கறி வகைகள் பால் சிறிதளவு பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளுதலும் நன்றே. சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மற்றும் தானியங்களுக்கு பதிலாக, பழங்கள் மற்றும் முழு தானியங்களுக்கு மாறுவதன் மூலம் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளில் காய்கறிகள், பழங்கள், பீன்ஸ் மற்றும் முழு தானியங்கள் அடங்கும். மீன்கள்,



Treatment of Diabetes and Complications

ஆரோக்கியமான எண்ணெய்கள், கொட்டைகள் மற்றும் ஒமேகா-3 மீன் எண்ணெய் போன்றவை அடங்கும்.சீரான இடைவெளியில் சாப்பிடுவதும், பசியாறியதும் சாப்பிடும் அளவை நிறுத்துவதும் மிக முக்கியம்.

தீர்வு

நீரிழிவு நோய்க்கான தீர்வுகள் நான்கு இலக்குகளின் கீழ் ஆராயப்படுகின்றன.

1) வாழ்க்கை மாற்றங்களும் நோயாளிக்கு நோய் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதலும். (Lifestyle modification and patient education)

✓உடல் எடையை குறைத்தல்
✓உணவு கட்டுப்பாடு
✓கொழுப்பு மற்றும் உப்புக் கூடிய உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
✓நாளாந்த உடற்பயிற்சி
✓மதுப்பாவனை சிகரட் பாவனை போன்றவற்றை தடுத்தல் போன்றன

2) சரியான இரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பேணுதல்
(Maintenance of good glycemic control)

✓குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் ரத்த சர்க்கரை அளவுகளை கணித்துக் கொள்ளுதல்
✓கூடுதலான இரத்த சர்க்கரை அளவு இருப்பின் அதற்குரிய மருந்து மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனையின் படி பாவித்தல்
✓ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட நீரிழிவு நோய் மருந்து மாத்திரைகளினால் கட்டுப்படுத்த முடியாத உயர்குருதி சர்க்கரை உள்ளவர்களுக்கு இன்சுலின் ஊசி மருந்து வைத்திய ஆலோசனையின் படி வழங்கப்படுகிறது.

உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, தனிப்பட்ட நபர் சுத்தம் சுகாதாரம் மற்றும் இன்சுலினை ஊசியாகவோ அல்லது மாத்திரை வடிவிலோ (மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி) எடுத்துக் கொள்வது சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களை தடுத்து நிறுத்தும் சில எளிய வழிமுறைகள் ஆகும். உடற்பயிற்சி இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கிறது மற்றும் உடலில் உள்ள செல்கள் குளுக்கோஸை உபயோகிப்பதனை அதிகப்படுத்துகிறது. 30 நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி செய்யும் போது 135 கலோரிகள் சக்தியானது பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதுவே 30 நிமிடங்கள் சைக்கிள் ஓட்டுவது 200 கலோரிகள் சக்தியினை எரித்து பயன்படுத்தப்படுகிறது.
சர்க்கரை நோயாளிகள் நடைபயிற்சி தினசரி காலை 1 மணி நேரம் செய்திடும் போது சர்க்கரை அளவை நன்றாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

3) பல்வேறுபட்ட அபாயமான காரணிகளை கையாளுதலும் தடுத்தலும்
(Multiple risk factor management)

4) நீரிழிவு நோயால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை அவை வரும் முன்னே தடுத்தல்
(Prevention of complications)

நீரிழிவு நோயின் பாதிப்புகளும் நிவாரணமும்

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை நாம் கட்டாயம் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு நீண்ட காலமாக அதிகரித்த நிலையிலிருப்பது உடல் நலத்தைக் கடுமையாக பாதிக்கும்.

நீண்ட நாட்களாக இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கும்போது, குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு பின் இரத்தக்குழாய்கள், சிறுநீரகங்கள், கண்கள் மற்றும் நரம்புகளில் சிதைவு / பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி பல சிக்கலான நிலைமைகளை ஏற்படுத்தும். கண், நரம்புகளில் நிரந்தர கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும்.

நரம்புக் கோளாறு ஏற்பட்டு பாதம் மற்றும் பிற உடல் உறுப்புகளில் உணர்ச்சியற்ற நிலையை/மரத்துப்போன நிலைமையை ஏற்படுத்தும். இரத்தக்குழாய்களில் நோய்/ அடைப்பு ஏற்பட்டு இதயக்கோளாறு, பக்கவாதம்(ஸ்ட்ரோக்) மற்றும்

இரத்தச்சுழற்சியில் பிரச்சினைகள் போன்றவை ஏற்பட வைக்கிறது.

கண்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளான ரெடினோபதி (கண்களில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் பாதித்தல்), க்ளுக்கோமா (கண்களுக்குள் இருக்கும் திரவத்தின் அழுத்தம் அதிகரித்தல்) மற்றும் கேட்டராக்ட் (கண்களின் கருவிழிப்படலத்தில் வெள்ளை நிற படலம் (வெண்புள்ளி) தோன்றி பார்வையை இழக்கச்செய்தல்) போன்றவை ஏற்படும்.

சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்திலுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற முடியாதபடி சிறுநீரக நோய் பாதிப்பு ஏற்படும்.

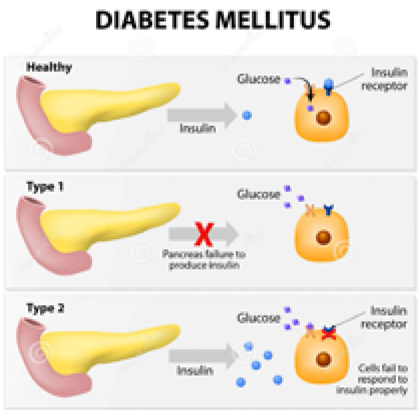
சிறுநீரகப் பாதிப்பின் மூலம் ஹைப்பர்டென்ஷன் எனும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு இதயம் சரியாக இரத்தத்தினை பாய்ச்ச முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது.

போசணைக்குறைவு ஏற்பட்டு அது தொடர்பான நோய்கள் உருவாகும். குருதிச்சோகை போன்ற நீண்ட கால நோய்கள் உருவாகும்.

(சைலண்ட் டெத்) திடீர் மரணம் நடப்பதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன.

கொலஸ்ட்ரால் அதிகரித்து மாரடைப்பு உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

சுலபமாக காயங்கள் ஏற்படுதலும் காயங்கள் ஆறாத தன்மையும். சர்க்கரை நோய் கண்ட நபர் தோலினை பராமரிப்பது அவசியம். இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அதிகமாக இருக்கும் போது



தோலில் அதிகளவு பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் பூஞ்சான்களின் பெருக்கம் அதிகரிக்கிறது. தோல் பகுதிக்கு செல்லும் நோய் எதிர்க்கும் செல்களின் அளவும் குறைந்து காணப்படுவதால், உடலைப்பாதிக்கும் பாக்டீரியாவை தடுத்து நிறுத்த முடிவதில்லை. அதிகளவு குளுக்கோஸ் இருக்கும் போது உடலில் உள்ள நீரின் அளவு குறைந்து, தோல் வறட்சி மற்றும் அரிப்பு ஏற்படுகிறது. உடலை தவறாமல் ஒழுங்காக சோதித்து, கீழ்க்காண்பவை இருப்பின் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். தோலின் வண்ணம், தன்மை மற்றும் தடிமனில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். தோலில் ஏற்படும் கொப்புளங்கள், கட்டிகள் போன்றவை.

பாக்டீரியா தொற்றின் ஆரம்ப நிலைகளான, தோலின் நிறம் சிவத்தல், வீங்குதல், கொப்புளக்கட்டிகள், தோலின் வெப்பம் அதிகரித்தல்

தோலினை ஆரோக்கியமாக

பார்க்கும் இடமெல்லாம்

கண்மணி அவளைத் தேடி
காதலில் தவித்த போது
மண்ணினில் விழுந்த நீராய்
மனத்தினில் படர்ந்தாய் வேராய்
கண்களை மறைத்தக் கண்ணீர்
கனவிலும் நகரா தென்றும்
பண்களில் இசைக்கும் தென்றல்
பரவசம் கொள்ள வைக்கும்

தமிழ்நெஞ்சம் அமின்

வைத்துக்கொள்ள அதிகளவில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

வறண்ட சருமத்தை சொறிவதைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில், வறண்ட சருமத்தை சொறியும் போது ஏற்படும் காயத்தின் மூலம், பாக்டீரியாக்கள் நுழைந்து நோயினை ஏற்படுத்தும்

தோலினை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள அதிகளவில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்

நீரழிவு நோய் கண்ட நபர்கள் உடலில் ஏற்படும் சிறு காயங்களை உடனுக்குடன் தொடர்ந்து கவனிப்பது - மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

முழுமையான சிகிச்சை இன்மையால் உடல் உறுப்புகள் இழப்போ(அ) உயிர் இழப்போ ஏற்படுவதனை தடுத்திட சிறிய காயத்தை கூட அலட்சியம் செய்யாமல் உடனடியாக மருத்துவரிடம்தான் சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும்.

நீரழிவு நோய் காணப்பட்டால், நரம்புக் கோளாறு ஏற்பட்டு பாதத்தில் உணர்ச்சியற்ற நிலையை ஏற்படுத்தும். சர்க்கரை நோயாளிகள் தங்கள் பாதங்களைப் பராமரிக்க வேண்டும்.புண், வெட்டுக் காயங்கள், தடித்திருத்தல், கொப்புளங்கள், கீறல்கள் போன்றவை உள்ளனவா என்று பாதங்களை அவ்வப்போது பரிசோதித்து பார்த்தல் வேண்டும்.

முடிந்த வரை கால் தோலினை அழுத்தாத,காயமேற்படுத்தாத காலணிகளைப் பயன்படுத்தி, பாதங்களை பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

நீரழிவு நோய் கண்ட நபருக்கு கேட்டராக்ட் மற்றும் குளுக்கோமா ஏற்படும் வாய்ப்பு மற்றவர்களை விட இரண்டு மடங்கு அதிகம் உண்டு. நீண்டகாலமாக அதிகளவு சர்க்கரை இரத்தத்தில் இருந்தால், கண்களில் உள்ள சிறு இரத்தக்குழாய்களில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தி, ரெடினோபதி என்னும் நோயினை ஏற்படுத்தலாம். உண்மையில், இந்த ரெடினோபதி சர்க்கரை நோயாளிகளில் பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது. சர்க்கரை நோய் உள்ளது என்று

கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், அந்த நபர் ஒவ்வொரு ஆண்டும் கண்களை முழுமையாக பரிசோதிப்பது அவசியம். கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் இருப்பின் கண் மருத்துவரை உடனடியாக பார்த்து சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.புள்ளிகள், அலசலான பார்வை, மங்கலான பார்வை சிலந்தி வலை போன்று பார்வை சிதைவு, பார்வையின் போது கரும்புள்ளிகள், கண் வலித்தல் மற்றும் கண்கள் தொடர்ந்து சிவந்திருத்தல் போன்ற கண் பார்வை கோளாறுகள்.

3

நன்கு அறிந்த பொருட்களை சரியாக பார்க்க முடியாத நிலை, சாலை சிக்னலை சரியாக பார்க்க முடியாத நிலை மற்றும் படிக்க முடியாத பிரச்சினை மற்றும் வேறு வகையான கண்பார்வை கோளாறுகள் ஏற்படலாம்.சுய வைத்தியம் செய்து கொள்வது,மருந்து கடைகளில் மருந்து வாங்கி பயன்படுத்துவதை தவிர்த்து முறையான சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பார்த்தீர்களா... தோழர்களே.. இந்த நீரிழிவு நோய் எவ்வளவு பெரிய தாக்கத்தையும் வாழ்விலேயே எவ்வளவு பெரிய சிக்கல்களையும் கொண்டு வந்துவிடுகிறது என்று. ஆகவே நோய் வருமுன்பே காப்போம். நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் தென்படும்போது உடனடியாக மருத்துவ அதிகாரியை நாடி அதற்குரிய நிவாரணங்களை முன்கூட்டியே கற்றுக் கொள்வோம். உடல் நலனில் அக்கறை செலுத்துவோம்.

ஹைக்கூ

1)

புத்தர் சிலை
காலடியில் போய் சேர்கிறது
மலையேறும் பாதை.

2)

பாலைவன வெயில்
நடந்துசெல்பவன் கால்தடங்கள்
ஒவ்வொன்றிலும் நிழல்.

3)

கைப்பிடி மண்
அலங்காரத்தால் சாய்வதில்லை
தலையாட்டி பொம்மை.

4)

கடலடைந்த பின்னும்
துள்ளும் மீன் வாலில்
நதியின் ஓட்டம்.

5)

ஒழுகி விழும் நீர்த்துளி
நிலவொளியை பூசிக்கொள்கிறது
கிணற்றுத் தவளை.

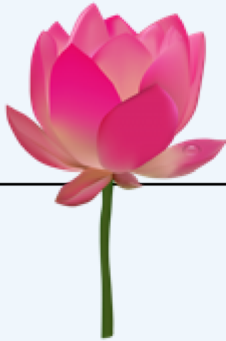
6)

மின்தடை நேரம்
தீக்குச்சி தேடும் கையில்
உரசுகிறது மின்மினிப்பூச்சி

சாயிராம்
தஞ்சாவூர்

தாமரை யன்ன நடையே சிறுத்திட்ட
தாமரையென் றஞ்சு மிடையாளே – காமுறும்
தாமரை யன்ன தளிருடலே உன்முகத்
தாமரை கண்டுமலர்ந் தேன்

இராம.வேல்முருகன்



நாக்கு

மொழிகள் மேல் புழுதி பறக்க பயணிக்கும்..
அழவைக்கும்; அன்பில் அமிழ்த்தியெடுக்கும்

நெருப்பிலெரிக்கும்;
தெறிக்கிற பனித்துளியாய் சிலிர்ப்பூட்டும்..

மௌனம் மறுதலித்து சிலுப்பியெழும்
இசையின் ஆன்மாவில் இழைந்திருக்கும்.

மூலதனமாகி ஆட்சி பிடிக்கும்
பிரியங்களுக்குள் உருகிக் கசியும்

மலையினும் பெரிது; கடலினும் ஆழம்
எல்லைகளற்று விரிந்த நிலப்பரப்பின் அடர்த்தி

அடக்க தெரியாமல் அழிந்தவர்கள்
வரலாற்றில் கொலுவிருக்கிறார்கள்

திருக்குறள் வடுவெனவும்
நான்முகன் சபித்தும் ஆசிர்வதித்தும் அனுப்பிய

விஷகொடுக்கும்
நிறை அமிர்தமும் நிரப்பிய
அர்த்த நாரிஸ்வர நாக்கு

- ச. ஆனந்தகுமார்

குறியீடுகள்

நான் என்பதையும் நீங்கள் என்பதையும்
பறைசாற்றாத இமோஜிக்கள்.

அன்பாய் இருப்பதை சிவந்த இதயங்கள்
சொல்லிவிடுகின்றன.

அது திருப்தியா? இல்லை சரியா?
எதுவும் புரியாமலேயே
ஒற்றைவிரல் கை

உடைந்து கிடப்பதை பிளந்த இதயதுண்டுகள்.

சொற்களற்ற வார்த்தைகளற்ற
அந்த இடைவெளிக்குள் குறியீடுகள் மட்டுமே
நிறைத்துவிடுகின்றன.

உங்கள் நேரங்களில் நான் இல்லை என்பதை
சொல்லாமல் சொல்லிபோகின்றன
உயிர்ப்பற்ற இமோஜிக்கள்.

- தினுஷா மகாலிங்கம்.

வளர்ந்து வரும் ஆளுமை அறிமுகம்

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் களுவாஞ்சிகுடி எனும் ஊரினை சேர்ந்த கவிமகள் ஜெயவதி வளர்ந்து வரும் ஆளுமையாக இவ்விதழை அலங்கரிக்கிறார்.

இவர் ஆரம்பக்கல்வியை நிந்தவூர் அல்லஸ்றஹ் மத்திய மகா வித்தியாலயத்திலும், உயர்தரத்தை பட்டிருப்பு தேசிய பாடசாலையிலும் கற்றுத்தேர்ந்தவர். அறம்வழி அறக்கட்டளை' எனும் கவிதைக் களத்தில் மாதமொரு கவியரசர் போட்டிக்காக, கவியரங்குகளை நடாத்தி அதை சிறப்பாக தொகுத்து வழங்கியும் வரும் கவிமகள் ஜெயவதி, இணைய வானொலிச் சேவையொன்றில் 'மது' என்னும் புனைபெயரில் அறிவிப்பாளராகவும் பணிபுரிகிறார்.

உயிரான தமிழை கற்றுத் தேற காரணமாக இருந்த தன் பாடசாலைக்காக பல பணிகளை தானும் தன் நண்பர்களும் மேற்கொண்டு வருவதைக் குறிப்பிட்ட கவிஞர் ஜெயவதி, தம் பாடசாலையிலுள்ள பழமைவாய்நத கட்டிடங்களை புனரமைத்தல், சேதமடைந்த தளபாடங்களை சீரமைத்து வழங்குதல், மாணவர் தலைவர்களுக்கான சின்னங்களை பரிசளித்தல் என்பனவற்றை செய்து வருவதோடு வறிய மாணவர்களுக்கு இலவச வகுப்புகளையும் நடாத்தி வருகிறார்.

அத்தோடு தமிழை வளர்க்கும் முகமாகவும், வளர்ந்துவரும் நம் தலைமுறையினருக்கு பயனளிக்கும் வகையிலும் கவிதை, சிறுகதை, ஆக்கபூர்வமன கட்டுரைகள் என முகநூலில் பதிவிட்டும், பத்திரிகைகளில் வெளியிட்டும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி வருகிறார். அத்தோடு «அணங்கே அகிலம் வெல் «எனும் பெண்ணியம் சார்ந்த கவிதை நூல் ஒன்றையும் அண்மையில்

வெளியிட்டுள்ளார். இது இவரது கன்னிநூலாகும்.

பல போட்டிகளில் பங்குபற்றி சான்றிதழ்களும், பல நினைவுசின்னங்களும் பெற்றிருக்கும் இவர், எழுத்தாளராகக் களமிறங்கி ஒருவருட காலமே ஆகிறது. தமிழுக்காக மனமுவந்து சேவைகள் செய்வதை பணியாகக் கொண்டிருப்பதால், இதுவரை விருதுகளை இலக்கு வைத்து பயணிக்கவில்லை எனக்கூறும் இச்சகோதரி, ''எதிர்வரும் வருடம் இதே நாளில் பல விருதுகளைக் கைக்கொண்டு உங்கள் முன்னிருப்பேன்'' என்பதை உறுதியாகத் தன்னம்பிக்கையுடன் சொல்கிறார்.

என்னதான் பெண்களை சுதந்திரமானவளாக இவ் வையகம் பறைசாற்றினாலும், இன்னும் எத்தனையோ பெண்கள் கனவுகளோடும் தனித்திறமைகளோடும் ஏக்கங்களோடும் முடக்கப்பட்டு, மூலையில் இருத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். அவ்வாறான பெண்களை விழித்தெழச் செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தன் இலட்சியங்களில் ஒன்றாகக் கொண்டிருக்கும் ஜெயவதி, அப்பெண்களும் பல சாதனைகள் புரியவேண்டும் என்பதற்காகவே, தானே முன்னுதாரணமாக மாறி அதற்கான முயற்சியில் ஈடுபட்டு வருகிறார் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

மேலும், ஓய்வு நேரங்களில் ''ஆசையில் ஓர் கனா'' எனும் நாவல் ஒன்றை எழுதி வருகிறார். இது விரைவில் வெளியீடு காணும் என எதிர்பார்க்கிறோம்.

எதிர்கால குறிக்கோளாக தமிழை கரைகாணும்வரை கற்று, சிறப்பான விழிப்புணர்வான பல நூல்களை வெளியிட்டு, அதன்மூலம் வளரும் தலைமுறையினருக்கு நல்லதொரு கட்டமைப்பான சமூகத்தை வழங்கிச் செல்ல விரும்புவதாகவும் சொல்கிறார். அதுமட்டுமல்லாமல் நம் நாட்டு சடங்குகள் அதாவது திருமணம், பூப்புனித நீராட்டுவிழா மரணவீடு இவ்வாறான சடங்குகள் ஊருக்கு ஊர்

வேறுபடும். அந்தவகையில் அவற்றை ஆய்வு செய்து, நூலாக வெளியிட்டு வளரும் நம் தலைமுறையினருக்கு ஆவணப்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டுள்ள வளர்ந்து வரும் ஆளுமை 'கவிமகள் ஜெயவதி' நித்தியானந்தனின் எண்ணங்கள் பூர்த்தியாகி வெற்றிவாகை சூட எம் இதழ் சார்பாக இனிய நல்வாழ்த்துகளைத் தெரிவிக்கிறோம்.

தங்கச் சங்கிலி

என். எஸ்.சதீகா ரஸ்லி
புத்தளம், ரஸூல் நகர்

"அப்பா ஸ்கூலுக்குப் பொயிட்டு வர்றேப்பா", "இந்தாம்மா இத வச்சுக்கோ" என இருபது ரூபாயை நீட்ட, "வேணாப்பா நேத்து நீங்க தந்த பணம் என்கிட்ட இருக்கு... அத நீங்களே வச்சிக்கோங்க",

"எப்ப பாரு நீங்க வச்சிக்கோங்கன்னு தானம்மா சொல்ற, எத்தன நாளைக்குத் தான் அத செலவளிப்ப, இந்தா பிடி" என அவளது கைகளில் இருபது ரூபாயைத் திணித்த சுந்தரம், "நல்ல பொண்ணும்மா நீ" என்றவாறே அவளது தலையைத் தடவி வழியனுப்பி வைத்தார் சுந்தரம்.

சுந்தரத்தின் வீட்டில் வழமையாகக் காலை நேரங்களில் நடக்கும் சம்பாஷணை தான் இது. சுந்தரம் நுவரெலியா மாவட்டத்தில் உள்ள கிராமம் ஒன்றில் நாட்டாமை (பாரம் தூக்குவோர்) வேலை செய்து வாழ்ந்து வரும் ஒரு நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். அவரது மனைவி சுமிதா கணவனே கண் கண்ட தெய்வமெனப் போற்றி வாழ்ந்து வரும் ஒரு பத்தினி. இவர்களது மூத்தமகள் சுதா பத்தாம் தரத்தில் நல்ல முறையில் கற்று வருவதோடு, அவளுக்குக் அடுத்ததாக இரண்டு சிறு தம்பிகள் என அழகாய்ப் பயணித்தது அந்த சிறு குடும்பம்.

சுந்தரம் பெரிய பெரியகடைகளிலிருந்து ட்ரான்ஸ்போட் மூலம் சாமான் ஏற்றி வரும் வண்டிகளில் பொருட்களை தூக்கி வைக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டு நாளொன்றுக்கு அறுநூறு, எழுநூறு என்றே உழைத்துக் கொண்டு வருவார். சுதாவிற்குப் பிறகு இரண்டு தம்பிகள் இருந்ததால் அவர்களது கல்விச் செலவிற்கே தந்தையின் பணம் போதாமலிருந்தது.

என்றாலும் விரலுக்கேற்ற வீக்கம் வேண்டும் என்பது போல சுமிதா அந்த வருமானத்திலும் குடும்பத்தை அழகாகக் கொண்டு நடாத்தினார். குடும்ப நிலை அறிந்து சுதாவும் இதுவரை எந்தப் பொருளும் தனக்கு வேண்டுமென பெற்றோரைக் கட்டாயப்படுத்திக் கேட்டதுமில்லை. தினமும் தந்தை கொடுக்கும் இருபது ரூபாயைக் கூட சிலவேளைகளில்

வாங்காமல் எப்படியாவது தட்டிக் கழித்து விடுவாள்.

“என்ன பொண்ணுமா இவ? பிள்ளைங்க பெத்தவங்க கிட்ட நூறு கொடு, இருநூறு கொடுன்னு நச்சரிக்குற இந்தக் காலத்துல கொடுக்குற இருவதையும் வேணான்னு சொல்றாளே”

‘‘அவளப் பத்தி உங்களுக்குத் தெரியாதாங்க? எனக்குத் தர்ற பணத்த சேத்து வச்சு தம்பிங்களுக்கு புத்தகம் வாங்கி தரலான்னு வாதம் பேசுவா. அவ கிட்டப் பேசி யாரு ஜெயிக்குறது?»

‘‘இப்படி ஒரு பொண்ணு கெடைக்க நாம கொடுத்து வச்சிருக் கனும் சுமி. இந்த வயசுலையே எப்படி பொறுப்பா குடும்பத்தப் பாத்துக் குறா. எனக்கு அப்பறமா இந்த குடும்பத்தப் பாத்துக்க தலப்புள்ள ஆணாப் பொறக்கலையேன்னு ரொம்ப வருத்தப்பட்டன். இப்போ இவள நெனைச்சி ரொம்ப பெருமையா இருக்கு. இனி எனக்கு எது நடந்தாலும் நிம்மதியா கண்ண மூடுவன்.’’

“உடனே தேவையில்லாம பேச ஆரம்பிச்சுருவிங்களே? வேலைக்குப் போக டைம் சரி. நீங்க கிளம்புங்க நான் சாப்பாடு எடுத்து வைக்குறன்”

‘‘ஆ... சுமி நைட்டு சொல்ல மறந்துட்டன். நேத்து பெட்டி தூக்குன துல ஒரு பெட்டி நழுவி கால்ல விழுந்து விரலும் ரொம்ப வீங்கிடுச்சு. எதாவது மருந்து இருந்தா போட்டு விடும்மா’’

‘‘என்னங்க நீங்க? கொஞ்சம் பாத்து வேல செய்யக்கூடாதா? இருங்க வர்றன்’’ என்று சமையலறைக்குச் சென்று சிறிது மஞ்சளை அரைத்து காயத்தில் பூசினார் சுமி. «இப்படி வீங்கியிருக்கு நைட்டு இதனால தான் தூங்காம பொறண்டு பொறண்டு படுத்திருந்திங்களா? நைட்டு ஒரு வார்த்த சொல்லியிருக்கலாம்ல’’

‘‘சரியாயிடுன்னு நெனச்சம்மா. காலைல நல்லா வீங்கிடுச்சு. நம்ம பாக்குற தொழிலுக்கு இதெல்லாம் புதுசா என்ன?’’

‘‘அதுவும் சரி தான். அதுக்காக இப்படியா உடம்ப பாக்காம

தொழில் செய்வாங்க. இன்னைக்கு ஒரு நாளைக்கு ரெஸ்ட் எடுத்துட்டு நாளைக்கு வேலைக்குப் போங்க''

"நல்ல கதையா இருக்கு நீ சொல்றது. இன்னைக்கு இத ஒரு வருத்தமா நெனைச்சுப் படுத்தா அப்பறம் ஒவ்வொரு வருத்தத்துக்கும் படுக்க வேண்டியது தான். அதுமில்லாம இன்னைக்குச் சின்னவன் கோழிக்கறி வாங்கிக் கேட்டு சண்ட போட்டானே மறந்துட்டியா? அதுக்காக சரி இன் னைக்கு ஒரு எழுநூறு தேடனுமே" என்று தனது துண்டை எடுத்து உதறித் தோளில் போட்டுக் கொண்டு சைக்கிளை ஏறி மிதித்தார் சுந்தரம்.

''இவனுங்களும் சுதா மாதிரிப் புரிஞ்சு நடந்துகிட்டா இவரு இப்படி கஷ்டப்படத் தேவலையே?'' என சுமி சிந்தித்தாலும் ''பத்து வயசுப் பசங்க அவனுங்களுக்குப் புரியவா போகுது''' என மற்றொரு பக்கம் யோசித்த அவரது மனது கணவர் சென்ற பாதையையே பார்த்து நின்றது.

இரவு வீட்டில் சாப்பாடு பரிமாறும் போது இளையவன் கணேஷ் ''என்னம்மா இது இன்னைக்கும் வழமையான பருப்பு தானா? எனக்கு சாப்பாடு வேணாம்" (பல வீட்ல வயிறு நிறையுறதே இந்த பருப்பால தான்) என்று பரிமாறப்பட்ட உணவைத் தள்ளி விட்டு எழும்ப தாய் கண் கலங்கி நிற்பதைப் பார்த்த சுதா "டேய் தம்பி! இப்ப வர்ற கோழியெல்லாம் வெறும் நோய் தான்டா. அதெல்லாம் ருசியும் இல்ல. இந்தா நீ அப்பா கிட்ட கேட்ட பந்து. நாளைக்கு உன் ப்ரண்ட்ஸ் கூட நீயும் என்ஜோய் பண்ணி விளையாடு. இப்போ இத சாப்பிடு"

''ம்... இப்படியே எதாச்சும் சொல்லி ஏமாத்திட்டு இரு'' என முகம் சுளித்தபடி அவன் சாப்பிட தந்தை சுதாவை நன்றி கலந்த பார்வையுடன் நோக்கும் போது அவரது கண்கள் கலங்கியிருந்ததை அவள் அறியாமல் இல்லை.

இரவு தூங்கச் செல்லும் போது ''உனக்கு ஏதும்மா பந்து வாங்கப் பணம்?''

''அதான் டெய்லி இருவது ரூவா தர்றீங்களேப்பா. அவனும் கொஞ்ச நாளா பந்து வாங்கி கேட்டுத் தான தோரண பாடிட்டு இருக்கான். அதனால தான் என் காச சேத்து வாங்கிக் கொடுத்தன்''

"எல்லாத்தையும் இப்படியே தம்பிங்களுக்குக் கொடுத்தா உனக் குன்னு என்னம்மா வாங்கிக்குவ?"

''எனக்குத் தான் நீங்களும் அம்மாவும் இருக்கிங்களே!'' என்று கூறிவிட்டுத் தூங்கச் சென்றாள்.

மறுநாள் பாடசாலை செல்வதற்குத் தயாரான சுதா கண்ணா டியைப் பார்த்துக் கொண்டு நிற்க "என்னம்மா சுதா ஸ்கூலுக்கு டைமாச்சு. போகாம கழுத்தத் தடவிட்டு நிக்குற?" எனத் தாய் கேட்க ஒன்றுமில்லை எனத் தலையாட்டி விட்டு பாடசாலைக்குச் சென்றாள்.

இரவு உணவு வேளையில் ''அம்மா ஒரு தங்கச் செயின் வாங்க எவ்வளவுமா ஆவும்?''

"இது ஏம்மா இப்போ? இப்ப இருக்குற விலைவாசில சின்னதா ஒரு சங்கிலி வாங்குறதுக்கும் அம்பது கிட்ட போகும். ம்... நம்ம அதெல்லாம் வாங்கனுன்னா கள்ள நோட்டுத் தான் அடிக்கனும்'' என்று சிரித்தார் சுமிதா. இவ்வாறு ஓரிரண்டு வாரமாக

அவளது பேச்சுக்கள் சங்கிலி பற்றியதாகவே இருக்க , ஒருநாள் ''அம்மா! இந்த மணிமாலைக்குப் பதிலா தங்கச் செயின் போட்டா நல்லா இருக்குல்லம்மா?''

"அதுக்கு என்னம்மா அவசரம்? உன் கல்யாணத்துக்கு அப்பா கண்டிப்பா வாங்கித் தருவார். அப்போ என் பொண்ணு தேவத மாதிரி இருப்பா பாரு" எனக் கூற வெட்கத்தால் அவளது கண்கள் சிவந்தன. "ப்ரண்ட்ஸ் எல்லாம் போட்டுட்டு வாறாங்க ரொம்ப நல்லாருக்கு அதாம்மா கேட்டன்" என்று கூறிய சுதா தாயின் மடியிலேயே தலைவைத்துத் தூங்கினாள். அவளது ஆசை அந்தத் தாய்க்குப் புரியாமலில்லை.

நாட்கள் இவ்வாறே கழிய ஒருநாள்.... ''அம்மா என்னம்மா அப்பா வீட்டுக்கு வந்து ஒரு மாசத்துக்கிட்டவாகுது? என்ன நடக்குது?''

''என்னமோ தெரியலம்மா. கொஞ்ச நாளா நிறைய லோட் வருது. வேல அதிகம் அதனால வர முடியாதுன்னு பக்கத்துக் கடை மாமாக்கு போன் பண்ணதா சொன்னாரு. இந்தக் கஷ்டம் எல்லாம் எப்போ தான் நம்மல விட்டுப் போகுமோ?" எனப் பெருமூச்சு விட்டவாறே கூறப் பக்கத்துக் கடை மாமா அவசரமாக ஓடி வந்தார்.

"என்னண்ணா இவ்வளவு பரபரப்பா ஓடி வர்றிங்க என்னாச்சு?'' "அது வந்தும்மா... கொஞ்சம் அவசரமா என் கூட ஆஸ்பத்திரிக்கு கிளம்புங்க''

''யாருக்கு என்னாச்சுண்ணா? சொல்லுங்க ப்ளீஸ்?'' என சுமிதா கதற சுதாவையும் சுமிதாவையும் அழைத்துக் கொண்டு அருகிலிருந்த வைத்தியசாலைக்குச் சென்றார் கடைக்கார மாமா. ''சுமி... அண்ணா ரொம்ப நாளா கண் முழிச்சு வேல பாத்ததனால நைட்டு வெயிட் தூக்கிட்டிருக்கும் போது எதிர்ல வந்த லாறில மோதிட்டாரு''

"ஐயோ.. என்னங்க...என்னாச்சு அவருக்கு?"

''மாமா அப்பாக்கு எதுவும் ஆகலல. அவரு நல்லா இருக்காருல. சொல்லுங்க மாமா'' எனதாயும் மகளும் கதற, ''பெருசா ஒண்ணுல்லம்மா. கடவுள் புண்ணியத்துல அவரு பிழைச்சிட்டாரு'' என்றதும் இருவரும் கடவுளுக்கு நன்றி தெரிவித்து விட்டு சுந்தரத்தைப் பார்க்க விரைந்தனர்.

''அப்பா... அப்பா... உங்களுக்கு ஒன்னும் ஆகலல... நல்லா இருக்கிங்கல்லப்பா'' என சுதா அவரது தலையைத் தடவ, கை - கால்களில் பெரிய கட்டுடன் படுத்திருந்த சுந்தர் கண் விழித்து "அழாத சுதா...அப்பாக்கு ஒண்ணும் ஆகலடா. கொஞ்சம் தூங்கி எழும்பிருந்தா சரியாகியிருக்கும். தூங்காம வேல செய்யவும் தான் அசந்து தூக்கக் கலக்கத்துல லாறி வந்தத பாக்கல. இப்போ எல்லாம் சரியாயிடுச்சுல்ல. அழாதமா.. உன்னப் பாத்து அம்மா கவலப்படுவா...'' என்று மனைவியைப் பார்க்க தன் கணவரின் காலடியில் கிடந்து அழுது கொண்டிருந்தார் அவர்.

''இப்படி கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிக்குற அளவுக்கு என்ன அவசியம்பா இப்போ?» என்று சுதா கேட்க, தன் சட்டைப் பையிலிருந்த தங்கச் சங்கிலியை எடுத்து அவளுக்கு அணிவித்த சுந்தரம் «உன் ப்ரண்ட்ஸ் எல்லாரையும் விட உனக்குத் தாம்மா இது அழகா இருக்கு'' எனக் கூற "அப்பா...'' என அவரை அணைத்துக் கொண்டாள் சுதா.

அரும்புகளின் ஊர்வலம்

நூல் மதிப்புரை

வஃபீரா வஃபி

அண்மைக்காலமாக இலக்கிய உலகில் தன்முனைக் கவிதைகள் வெகுவாகக் கோலோச்சி வருகின்றன. இதனைத் தெலுங்கிலிருந்து தமிழுக்கு கொண்டு வந்து சேர்த்த பெருமை கவிச்சுடர் கல்யாணசுந்தரம் ஐயா அவர்களையே சேரும். அவர் இதற்கென ஒரு குழுமம் அமைத்து அவர்களுடன் ஆலோசித்து, தன்முனைக் கவிதைக்கென வரைவிலக்கணத்தை உருவாக்கி இலக்கிய உலகில் வெற்றிகரமாக உலவி வரச் செய்திருக்கிறார் எனவும் சொல்லலாம்.

இக்கவிதை வடிவமானது, வயது பாகுபாடின்றி அனைவரையும் போய்ச்சேர்ந்திருக்கிறது. குறிப்பாக குழந்தைகள் கற்பனைக்கு புதிய சிறகுகளைக் கொடுத்து பறக்கவிட்டு அழகு பார்க்கிறது. இப்போது 46 படைப்பாளிகள் குழந்தைகளுக்கென உருவாக்கிய தன்முனைக்கவிதைகள், அரும்புகளின் ஊர்வலமாக முகிழ்த்துப் பயணிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது. இவர்களை ஒருங்கிணைத்து இந்நூலைத் தொகுத்து வழங்கியிருக்கிறார் கவிச்சுடர் கல்யாணசுந்தரம் அவர்கள்.

இதில் இடம் பெற்ற அனைத்துக் கவிதைகளுமே ஒன்றுக்கொன்று சளைக்காமல் முன்னணியில் நிற்பதை வாசகர்கள் கண்கூடாகக் காணலாம். நாலே நாலு வரிகளில் நெஞ்சம் அள்ளும் கவிதைகள் இந்நூலின் அழகுக்கு அணி சேர்க்கின்றன. அதில் என் மனங்கவர்ந்த சிலவற்றை உங்கள் பார்வைக்குட்படுத்தி உங்கள் சிந்தைக்குள்ளும் களஞ்சியப் படுத்திட விழைகிறேன்.

‘மந்திரச் சாவியில் மனம் திறக்கிறது
கண் விரித்துச் சிரிக்கும் மகளின் ஒற்றைப் புன்னகை’
(கவிஞர் நெல்லை சோமசுந்தரி) மந்திரச் சொற்கள் வாசகரையும் வசப்படுத்தும்.

‘அடக்க நினைத்தால் அடங்காமல் வெடிக்கும்
அன்பினால் அணைத்தால் ஆகாயமும் பிடிக்கும்’
(அன்புடன் ஆனந்தி) அன்பிற்குமுண்டோ அடைக்குந் தாழ்?

‘புத்தகச் சுமையை இறக்குகிறாள் சிறுமி
ஏறி அமர்ந்து கொள்கிறது வீட்டுப்பாடம்’
(கவிஞர் ஷாஹுல் ஹமீது) அடடா சிறார்களின் பருவத்தில் இந்தச் சுமை, செய்து முடிக்கும்வரை சற்று கனம்தான்.

‘பகிரும் குழந்தை கற்கும் மனிதம்
மனதில் பதித்தல் பெற்றோர் கடமை’
(ஓசூர் மணிமேகலை) பல சந்தர்ப்பங்களில் குருவை மிஞ்சிய சீடனாகவும், ஒரு துரோணராகவும் இருந்து எம்மை வழிநடத்துகின்றனர் குழந்தைகள்.

‘நல்ல பழக்கவழக்கம் நன்றாய் பரிணமிக்கிறது
நேர்மறை எண்ணங்களைப் பிஞ்சு நெஞ்சில் விதைக்கையிலே’
(ஜலீலா முஸம்மில்)
ஆமாம்! நல்ல விதைகளே அமோக விளைச்சலைத் தரும்.

‘குழந்தைகள் உலகிற்கு முதுமையில் போனேன்
குறைந்து போனது மனதின் பாரம்’
(கவிஞர் ஆத்தூர் சாஹுல்)
மாயவித்தை செய்யும் அரும்புகள் உலகம் மனச்சுமையைக் குறைக்கும்.

‘குழந்தையின் பாட்டு கேட்டு அமைதியாகின
வண்டு துளையிட்ட மூங்கில் மரங்கள்’
(கவிஞர் அன்புச்செல்வி சுப்புராஜு)
மழலைமொழிக்கு இசை தரும் இயற்கையும் கட்டுண்டு விட்டனவோ?

‘தூக்கத்தில் சிரிக்கும் தூளியில் குழந்தை
என்ன சொல்லியிருக்கும் குழந்தையிடம் தெய்வம்’
(கவிமாமணி இளவல் ஹரிஹரன்) மழலையின் சிரிப்பில் இறைவனைக் காணலாம் எனச் சொல்வர். இங்கு சிரிக்கும் மழலையிடம் இறைவன் சொன்ன ரகசியத்தை தேடும் கவிஞரின் வரிகள் தன்முனையை மெருகூட்டக் காண்கிறேன்.

‘விளையாட்டுப் பயிற்சியின்றி
சிலையாய் கணினிப் படிப்பு
இயந்திர பொம்மைகளாய் மாறும்

இன்றைய பள்ளிக்குழந்தைகள்'
(கவிஞர் லஷ்மி கார்த்திகேயன்)
நவீனத்துவமும் தொழில்நுட்பமும் சிறாரை சிறையெடுத்து விட்டதை சிலேடையில் சொல்கிறார்.

'கள்ளிப்பால் வேண்டாம்
கல்வியைப் புகட்டுங்கள்
காசினியைத் தாங்குகின்ற
காவியமாய் மங்கையர்கள்'
(பாவலர் சரஸ்வதி பாஸ்கரன்)
சிறப்பு! பெண் குழந்தைகளுக்கு கள்ளிப்பாலுக்குப் பதிலாகக் கல்வியை ஊட்டினால் காவியமாகும் கண்மணிகள் வாழ்வு.

'சிந்திய உணவுகளை
சேகரிக்கும் மகள்
எறும்புப் புற்றருகில் விருந்து படைக்கின்றாள்'
(கவிஞர் த.யாசகன்)
சிறுவயதிலேயே விருந்தோம்பலைக் கற்றுக் கொடுக்கும் பண்பை இங்கு காண முடிகிறது.

'நாள்தோறும் முத்தங்களுடன் முடிகிறது
தாத்தா, பாட்டியுடன்
காணொளி வழியான பேச்சு'
(இளங்கவி பிரவந்திகா)
இன்றைய பணிச்சுமைகள் உறவுகளின் அண்மையைத் தொலைத்து, தொடுதிரையில் தொடர்பாடுவதை சிறப்பாக சொல்லியிருக்கிறார் இந்த இளங்கவி.

'பெண்ணுரிமை பேசிய
பாரதி கேட்பானா
பெண் சிசு வதைகள்
இன்னும் ஏனென(வும்)'
(கவிஞர் வாசன் சாவி)
பாரதி மறுபடி பிறந்து வந்தால் புது விதி செய்திருப்பானோ?

'தூரத்தில் கேட்கிறது
கொண்டாட்டப் பட்டாசு சத்தம்
காதுகளை மூடிக் கொள்கிறது
போர்ச்சூழல் பாலகன்'
(கவிஞர் கிருஷ்ணலதா வசீகரன்)
போரெனும் அரக்கன் பூந்தளிர் நெஞ்சங்களில் விதைத்த மரணபயம். இன்னும் அதன் எதிரொலியாய்....

‘பகைமை உணர்வு
நீடித்து நிலைப்பதில்லை
கொண்டாடித் தீர்த்திடும்
குழந்தைகளின் இயல்பு’
(கவிஞர் ஷிஹானா மக்சூட்)
குழந்தைகளின் விசேட மன இயல்பு பகை வளர்க்க விடுவதில்லை என்றும்.

‘அதிக கோபத்தை
அடியோடு விட்டுவிட்டேன்
குழந்தைகளின் வழிகாட்டி
நானாக இருப்பதால்’
(கலைநேசன் றியாஸ் மொஹமட்)
ஆமாம், மழலைகளின் காலக்கண்ணாடி பெற்றோரான நாம்தானே!

‘சிற்றுயிர்களை நேசிக்க
சிறாருக்கும் சொல்லிக் கொடுங்கள்
எல்லாத் தலைமுறைக்கும்
இது போய்ச்சேர வேண்டும்’
(கவிஞர் ரசிகுணா)
சிறந்த தகவல், எல்லோரையும் சென்றடையும்.

‘அன்பைச் சொல்ல
ஆயிரம் வழிகள்
உங்களுக்கு முகமூடிகள்
குழந்தைகளுக்கு புன்னகை’
(ராஜு ஆரோக்கியசாமி)
புன்னகை மொழிகள் சுவனத்து வழிகள்.

‘மரங்கள் வெட்டி
சாலைகள் போட்டனர்
பள்ளி செல்லும் சிறுவர்களோடு
முதுகில் ஆக்சிஜன் குப்பிகள்’
(கவிஞர் கா.ந.கல்யாணசுந்தரம்)
மரங்களின் அழிப்பு இயற்கையின் கொதிப்பாகி, மக்களை மூச்சுத்திணறச் செய்து அல்லலுற வைக்கும் எனும் பாடம் சொல்லும் வரிகள்.

சிறப்பான நாலடி வரிகளில் பொதிந்துள்ள பல்வகை உண்மைகள், வாசகர்களுக்கு ஒரு சமூக விழிப்புணர்வைக் கொண்டு வரும். பாரிய சமூக மாற்றத்தையும் நிகழ்த்தும். இந்தச் சின்ன அரும்புகளின் ஊர்வலம் இமயம் தொட்டு சாதிக்கும்.

212 பக்கங்களுடன் மலர்ந்துள்ள இந்த நூலின் விலையானது இந்திய ரூபாய்கள் 150/= ஆகும். நிவேதிதா பதிப்பகத் தயாரிப்பாக வெளிவந்திருக்கும் இந்நூலைப் பெற்றுக் கொள்ள :- 89393 87296/76

மலரும் நினைவுகள்

மரணத்தின் விளிம்பிலிருக்கும்
என்னைப் பார்க்க
வந்திருக்கிறாய்.
பஞ்சடைத்திருக்கும் விழிகள்
வழியே கண்ணீர் வழிய
உன்னைக் கலங்கப்பார்க்கிறேன்.

ஏதேதோ சொல்ல எத்தனித்தும்
உதடுகளை விட்டுப்
பிரியமறுக்கின்றன
வார்த்தைகள்.
என் போர்வையை விலக்கி
என் நெஞ்சுக் கூட்டை இதமாய்
நீவிவிடுகிறாய்.

உன் ஆறுதல் என்னை
ஆற்றுப்படுத்துகிறது.
நினைவிழைகளைக்
கூர்த்தீட்டிக் கூர்த்தீட்டி
இருவரும் அறுபதாண்டுகள்
பின்னோக்கிப் பயணிக்கிறோம்.

மலரும் நினைவுகள்
எதையும் சொல்லமுடியாமல்
உன் விழிகளும்
கண்ணீரைக் கசிகிறது.
காலன் கணக்குத் தீர்க்க
எண்ணிக்கொண்டிருக்கும்
நாட்களில் கழிகிறதென் காலம்.

என் காதருகே
நெருங்கிவந்து உதறலோடு
ஏதோ ரகசியத்தைச்
மொழிகிறாய்.
காற்றில்
மிதந்து வந்த உன் நேசச்சொற்கள்
இழுத்துக் கொண்டிருக்கும்
என் மூச்சுக்கூட்டை இன்னும்
அடர்த்தியாய் இறுக்குகிறது.

பஞ்சடைந்திருக்கும்
என்விழிகள் மீதமிருந்த
கடைசி
கண்ணீர்த் துளிகளையும்
அக்கணத்தில்
உனக்காகக் கசிந்து
முடிக்கிறது.

சுற்றியிருப்பவர்கள்
நம்மிருவரையும்
உற்று நோக்குகிறார்கள்.
நீ சொல்லியது
என்னவென்று
விழிகளால் என்னைத்
துளைக்கிறார்கள்.

அந்த மனிதஜடங்களுக்கு
நீ சொல்லியதை
நான் எப்படிச் சொல்வேன்?
பால்யம் முதல் என்பால்
கொண்ட
நட்பினாலும் அன்பினாலும்
கொள்ளைப் பிரியத்தாலும்

அந்த மயானத்தில்
என்னருகிலேயே நீ
உனக்கொரு
இடம் போடச் சொன்னதை

ஆக்கம்
பாரியன்பன் நாகராஜன்
குடியாத்தம்

சித்திரவதைகளின் தொழிற்கூடம் 3050 கி.பி

இங்கு தான் பிறந்தேன்
வளர்ந்தேன்
இதற்குள் என் மூதாதை சொன்ன
யாதும் ஊரே யாவரும் கேளீர்
திரைக்கடலோடி திரவியம் தேடு
ஆணைக்கிணங்கி
கத்திக்கப்பலில் செல்லச் செல்ல,
போகும் வழியெங்கிலும்
மூதாதை குரல் கேட்க
நீராகாரத்தை உண்டே எல்லையடைந்தேன்
எல்லை எதுவென்று தரவுகளில்லை

அங்கங்கு வசிக்கின்ற மனிதர்களின்
மொழிகளில் கற்றுதேர்ந்தேன்
எனக்கான நிலப்பரப்பும் சுருங்கிக்கொண்டிருக்க

கால் நூற்றாண்டுகள் கழித்து
திரவியத்தை கொண்டுவரும் வழியில்
சுங்கைச்சாவடிகள்,வழிப்பறிப்புகள்
கனகச்சிதமாய் கொள்ளை நிகழ்த்தினர்
வெறுங்கையோடு வந்து நின்ற எனக்காய்
என் பால்ய சிநேகிதன்
குழியொன்றை வெட்டிக்கொண்டிருக்க,
ஏனடா இவ்வேலை என வினவ
சித்திரவதைகளின் தொழிற்கூடத்தில் தவறிப் பிறந்ததாய் சொல்லி,
தனக்கும் குழியொன்றை வெட்டி வைத்திருப்பதையும் சொன்னான்

அப்போது எமது இனத்தின் அடையாளம்
தெரு அளவில் சுருக்கப்படிருந்தது

த. இர்ஃபான்

முத்தமிழ் கலசம்

ISSN 2719 - 2520

இருமாதத்திற்கொருமுறை

செப்டெம்பர் - அக்டோபர் 2022

ஆண்டு 3 ▲ இதழ் 02

புன்னகை தேசம்

தனித்து விளையாடும் பிள்ளையிடம் கொஞ்சநேரம் கொஞ்சல் பேச்சு

இயந்திரமாய் உலா வரும் அம்மாவுக்கோர் அன்பு முத்தம்

அந்திச்சூரியனாய் வீடேறும் அப்பாவிடம் ஒரு புன்னகை

சில்லறை கைக்குள் சிறைவைக்கும் பாட்டியிடம் கொஞ்சம் அன்பு வார்த்தைகள்

இனிப்புக்களை இனிதுவக்கும் தாத்தாவுடன் சிறு நடை

பக்கத்து வீட்டுக்காரரிம் நலன் விசாரிப்பு

தெருவோரக் குளிரில் சுருண்டு படுத்திருக்கும் முதியவருக் கொரு போர்வை

யாசித்து திரியும் ஏழை கையில் ஓர் உணவுப் பொட்டலம்

இதழ்பிரியா அவசரத்தில் ஒரு பாசப் பார்வை

தூரத்து விடைபெறுதலொன்றில் ஒரு கையசைவு

மனதின் கனதி தாங்காப் பொழுதினில் ஒரு தலைவருடல்

துயரத்தின் முறையீடொன்றில் சில தீர்வுகள்

உள்ளம் உடைந்த கணம் தோள் சாய நட்பு

எதிர்பாராமல் சிறு அன்பளிப்புகள்

உடைந்திந்திருக்கும் உள்ளங்களுக்கு ஒத்தடமாகிடுமே

சோர்வுற்ற மனங்களுக்குப் புதுச்சுகமும் கிடைத்திடுமே

மக்கொனையூராள்