ISSN 2719 - 2520

முத்தமிழ் கலசம்

இருமாதத்திற்கொருமுறை

மே - ஜீன் 2023

ஆண்டு 3 ▲ இதழ் 06

விலை : 200 / -

ஆளுமை அறிமுகம்

ஜூனைட் முஹமட் இஹ்ஷான்

நீயும் நானும்

நான் வாசிக்க மறந்த
புத்தகமாக நீயும்

நீ வாசித்தும் புரியாத
புத்தக பக்கமாக நானும்

நேசிக்க மறந்த வரியாக...
தொடர் கதையான புத்தகம்
விடுகதையாகி

இடையில் முடிவுரைகளை
மட்டுமே
நிலையாக

முழுவதுமாக காணாமல் போன
தலைப்பில்லாத
ஒரு புத்தகம் தான்
நம் நேசம்

- *ரிம்ஸா டீன்*

துளிப்பா

முனியாண்டி கோவிலில்
உயிர்ப்பிச்சை கேட்கிறது
முரட்டுச் சேவல்

ஐந்தறிவை அடக்கும்
ஆறறிவின் வீரம்
ஜல்லிக்கட்டு!

பெரிதாய் திருடு
சட்டம் உதவும்
சமூக நீதி!

முழுவதையும் சூறையாடிய
பின்பும், சேமிக்கிறது தேனீ
தன்னம்பிக்கை!

காடு அழைக்கிறது
நாடு விரட்டுகிறது
தேயிலை!

விஞ்ஞானியின் வலைக்குள்
துள்ளுகின்றன.
விண்மீன்கள்!

பசித்திருப்போருடன்
புசித்திருப்பதே லாபம்
குருக்கள்!

கோவுஸ்ஸ
கே.ராம்ஜி உலகநாதன்

முத்தமிழ் கலசம்

இருமாதத்திற்கொருமுறை
மே - ஜூன் 2023
ஆண்டு 3 ▲ இதழ் 06

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

எழுதுகோலின் கூர்முனை கொண்டு
நல்லவை விதைப்போம். அல்லவை புதைப்போம்

ஆசிரியர் பக்கம்

அனைத்து வாசக அன்பர்களுக்கும் அன்பார்ந்த வணக்கம்!

இன்னுமொரு இதழின் மலர்வுடன் உங்களை சந்திப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி. இன்றைய தினத்தை சர்வதேச தொழிலாளர் தினமாகக் கொண்டாடி மகிழும் இத்தருணத்தில், உழைக்கும் அனைத்து மக்களும் கொண்டாடப்பட வேண்டியவர்களே! அது எந்தத் தொழிலாக இருக்கட்டுமே அதில் ஈடுபாட்டுடன், நேர்மையுடன் உழைக்கும் தொழிலாளிகள் முன்னேற்றப் பாதையை செதுக்கி வெற்றியும் காண்பார்கள் என்பது திண்ணம். ஆகவே, சோம்பலைத் தவிர்த்து, முயற்சியை விதைத்து, உழைப்பைப் பெருக்குபவர்கள் யாவரையும் வெற்றி தேடி வரும். எப்போதும் கடமையில் கண்ணாயிருப்போம். கை மேல் பலனைப் பெறுவோம். உழைப்பை மதிக்கும் உழைப்பாளிகள் அனைவருக்கும் நல்வாழ்த்துகள்!

- சித்தி வஃபீரா
ஆசிரியர்

குட்டை

அவளுக்குள்ளும் இருந்தன,
ஆயிரம் கனவுகள்.

கல்லூரி முடிக்கும் முன்பே,
கல்யாணக் கொட்டகைக்குள்
கட்டப்பட்டதால்,
அவளது அறிவியல் கனவுகள் ,
ஆழச் சிதைந்திட,
அடுத்தவர் கனவுகளுக்காய்,
தன்னை ஈடு வைத்தாள்.

மாமனாருக்குத் தாதியாக,
மாமியாருக்கு ஏவலாளாக
மச்சினன்மாருக்கு,
வண்ணாரத்தியாக,
சுற்றத்தார் வசவுகளுக்கு,
செவிடியாக
கணவனுக்கு ரொபோவாக
எல்லோருக்குமேயவள்,
விடிகாலைச் சேவலாக...

நாகரீகமான ஒருத்திக்காய்
இவளைப் பந்தாக்கி
உதைத்து விட்டுப் போனவன்,
சமூகத்தால் மதிக்கப்பட ,
இரண்டு குழந்தைகளுடன்
சமூகத்தால் இவள்
மிதிக்கப்படுகிறாள்.
இத்தனைக்கும் குற்றவாளி,
இவளில்லை.
இவள் செய்த குற்றம் ,
பெண்ணாய் பிறந்தது மட்டுமே.

இவள் ஒழுக்கத்தின் மேல்,
பழி சொல்லக் காத்திருக்கும்,
குருட்டு சமூகமே...
இவள் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்ட,
யாரால் முடியும்?
இழந்துபோன வசந்தங்களை,
திருப்பிக் கொடுக்க,
யாரால் முடியும்?

- சம்மாந்துறை மஷூறா

எனக்கு மட்டும்

வயிற்று வலி என்றுடாக்டரிடம் போனேன்
பரிசோதித்துப் பார்த்து விட்டு
நீ தின்றது ஏதோ செரிக்கலை என்றார்
எப்படிச் சொல்வேன் நான் அவரிடம்
உன் புகைப்படத்தை
கிழித்து தின்றதை.
.

நீ குலுங்கி
சிரித்தாலும் சரி
சப்தமில்லாமல்
சலனமாய்
சிரித்தாலும் சரி
நாரில்லாமல் – அந்த சிரிப்பில்
எனக்கு மட்டும்
ஒரு முழுப்பூ கட்டத் தெரியும்.
.

முரட்டுத் தனமாய்
உன் கைப்பிடித்திழுக்கையில்
நகக்கிறலில்
கசியும் ரத்தம்
அதுவரை எனக்குத்
தெரியாது
நகமும் ஆயுதமென்று.
.

இந்த பிரபஞ்சத்திலேயே
கொடூரமான ஆயுதம்
பெண்களின் கண்கள்தான் என்று
ஏன்டா எவனும் சொல்லவில்லை.
.

ஆயுதா

நா காக்க

மனிதா..
நா வளைத்து
நளினமாகப் பேசும்
நலம் வாய்த்திருக்கிறது
நமக்கு மட்டும் தான்

நன்றும் தீதும்
நாவாலே விளையும்
பெருமையும் சிறுமையும்
பேச்சாலே நிகழும்
ஆதலினால்
அளந்து பேசுக.

இதயங்களை
இதமாக்கவும் இம்சிக்கவும்
இதற்கு மட்டும்தான்
இயலும்.
இனிமை யுடன் பேசிடுக.

அங்கதமாய்ப் பேசவும்
இங்கிதமாய்ப் பேசவும்
சந்தோசப் படுத்தவும்
சங்கடப் படுத்தவும்
சாத்தியமானது
சாமர்த்தியம் காத்திடுக.

வாசம் வீசும் வார்த்தைகள்
நொந்த மனதுக்கு
நல் ஒத்தடம்
மகிழ்ச்சியூட்டும் சொற்களால்
மனங்களை வெல்க.

படைத்தவனுக்குப்
பிரியமான செயலிது
நாவைப் பேணி
நாயன் பால்
ஈடேற்றம் பெறுக

நாவு கூராயுதம்
உயிர் காப்பதும் அதற்கு
உலைவைப்பதும்
அதனால் தான் முடியும்
பயனுள்ள வகையில்
பயன்படுத்த முயல்க.

நாவாலும் கரத்தாலும் பிறரை
நலனுறச் செய்பவனே
நல் விசுவாசி ஆகிடுவான்.
நபியுரைத்த நற்போதனை

நம்பிக்கை கொண்டோரே
நல்லதைப் பேசுக
இல்லையேல்
மௌனம் காக்குக.
மார்க்கம் கற்பித்த பாடம்

நாவின் படியே
நாளை மறுமையில்
நரகமும் சுவனமும்
நமக்கான பரிசாகும்

ஆதலினால் மானிடனே
நா காத்து
நலம் பெறுக.

ஹாஜறா கலீலுர் ரஹ்மான்
காத்தான்குடி.

கடந்த மார்ச் மாதம்
வெளியான இதழுக்கான
புத்தக வெற்றியாளர்கள்

1. திருமதி றீற்றா
   இராசலிங்கம்

2. நிலாத்தோழி
   பரீனா பின்த் இஷ்ஹாக்

3. ஹாஜரா கலீலுர்ரஹ்மான்

மூவருக்கும் நல்வாழ்த்துகள்!

(இந்த இதழுக்கான
வெற்றியாளர்கள் அடுத்த
இதழில்)

ஆளுமை அறிமுகம்

ஜுனைட் முஹமட் இஹ்ஷான்

வனத்தைச் சுமக்கும் சிறு விதை போல், இளம் வயதிலேயே பன்முகத் திறமைகளுடன் வலம் வரும் ஓர் ஆளுமையை அறிமுகப் படுத்துவதில் முத்தமிழ் கலசம் பெருமை கொள்கிறது.

கிழக்கிலங்கையின் முத்துக்குளிக் கும் முதுமை ஊரான மூதூர் மண்ணைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட மூதூர் ஜே.எம்.ஐ எனும் புனை பெயரில் ஆக்கங்கள் படைக்கும் ஓர் இளம் எழுத்தாளரே ஜுனைட் முஹமட் இஹ்ஷான்.தனது 28ஆவது வயதிலேயே மூன்று நூல்களை வெளியீடு செய்துள்ளதோடு, இவ்வாண்டு நடுப்பகுதியிலேயே தேடோடி பாகம் 1 என்ற கட்டுரைத் தொகுப்பு நூலையும் வெளியீடு செய்யவுள்ளார். 'முத்திதழ்' எனும் சஞ்சிகையின் பிரதம ஆசிரியராகவும்

MUTUR JMI PVT LTD
jmi
MUTUR
SINCE 2016

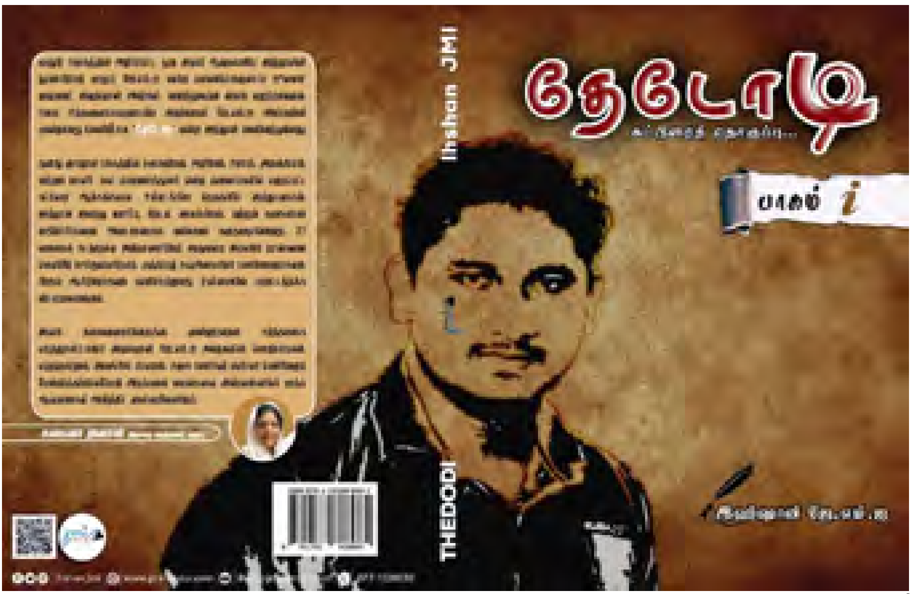
செயற்பட்டு வருகிறார். இவர் இலக்கியத்துறையில் மிக நீண்ட முதிர்ச்சியையும், அனுபவத்தினையும் பெற்றுள்ளார் என்பதற்கு அவரின் படைப்புகளே சான்று பகரும்.

இவர் 2017 இல் விஞ்ஞான சுருக்கக் குறிப்பு என்ற B5-234 அளவு கொண்ட முதல் நூலை வெளியீடு செய்தார். தரம் 10,11 புதிய விஞ்ஞான பாடத்திட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, மாணவர் இலகு வழி காட்டி சுருக்கக் கையேடு நூலை வெளியீடு செய்து மாணவர்கள் மட்டுமன்றி ஆசிரியர்களிற்கும் பெரும் வரப்பிரசாதம் ஒன்றை அளித்துள்ளார். நாடுபூராவுமே இந்நூல் பாரிய வரவேற்பைப் பெற்றமை குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

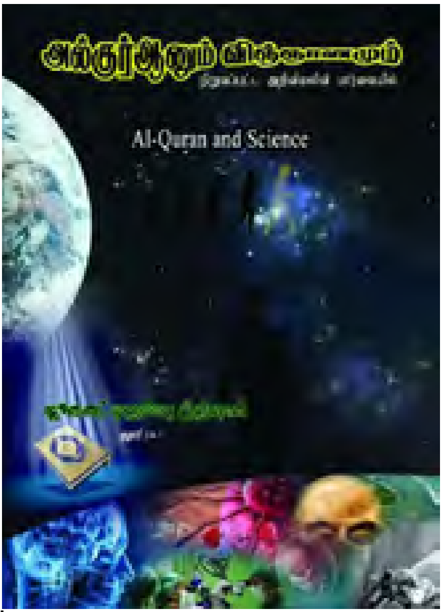
அதனைத் தொடர்ந்து 2018 இல் அல்குர்ஆனும் விஞ்ஞானமும் நிறுவப்பட்ட அறிவியலின் பார்வையில் என்ற A5 335 அளவு கொண்ட மதம்சார் ஆய்வுநூல் ஒன்றை தனது நான்காண்டு கால ஆய்வின் பின் வெளியிட்டார். இந்நூல் குறித்த சிறப்பான பத்திரிகை விமர்சனம் கூட வெளிவந்திருந்தது. இவர் தற்போது வரலாற்று ஆய்வு நூலொன்றை எழுதி வருகிறார்.

உணவு தொழில்நுட்பவியல் (Food Science and Technology) விஞ்ஞானத்துறையில் தனது பல்கலைக்கழக பட்டப்படிப்பை நிறைவு செய்த இவர் சமூகசேவை ஆர்வலராகத் தன்னை அடையாளம் காட்டுவதோடு, சிறந்த ஊடகவியலாளராகவும் தன்னை வளப்படுத்திக் கொண்டு வருகின்றார்.

சமூக வலைத்தளமான Facebook இல் ‘Ihshan J.M.I என்ற முகவரியிட்ட பக்கத்தில் தேசியரீதியாக பல்வேறு சமூகப்பிரச்சினை, அறிவியல் ஆய்வு, மதம்சார் ஆக்கங்களை வெளியீடு செய்துவருகின்றார். இவரின் அறிவியல்

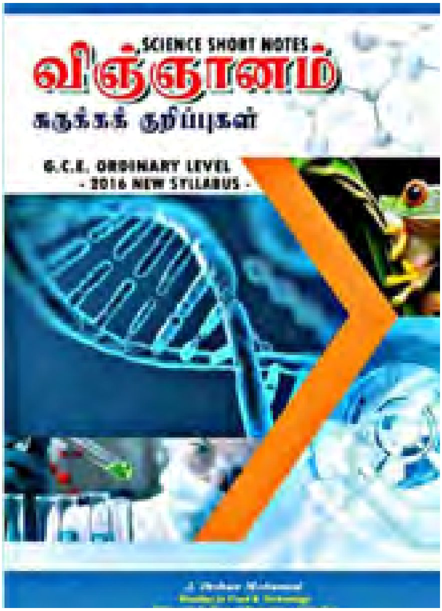


2021 ஆம் ஆண்டு பிரதேச மட்ட 'கலைமுத்து' விருதுபெறும் தருணம்



ரீதியான ஆய்வு ஆக்கங்கள் பல்வேறு விஞ்ஞானம் சார் சந்தேகங்களைத் தீர்க்கக்கூடிய வகையில் அமைகின்றது. அதுமட்டுமன்றி, சுருக்கமான தெளிவான எழுத்தும், மொழிநடையும் இவரின் எழுத்தாக்கத்தின் அடையாளமாகத் திகழ்வதையும் குறிப்பிட்டாக வேண்டும்.

Mutur J.M.I என்ற தனது நிறுவனத்தினூடாக இலக்கியப் படைப்புகளுக்கு அனுசரணை அளித்தல் மற்றும் வெளியீடு செய்தல் போன்றவற்றோடு, நூல் அறிமுகம், நூல் வெளியீட்டு நிகழ்வுகளுக்கான அனுசரணை போன்றவற்றையும் செய்து வருகிறார் என்பதும் படைப்பாளிகளுக்கொரு மகிழ்ச்சியான செய்தி தான்.. மேலும், மூதூர் ஒன்லைன்



வாசிகசாலை, டெஸ்லா கல்வியகம், முத்திதழ் போன்றவற்றினூடாகவும், கல்வி, கலை இலக்கியம், ஊடகம் மற்றும் சமூகவியல் சார்ந்த வேலைத் திட்டங்களை முன்னெடுத்து வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்க விசேட அம்சமாகும்.

இதன் தொடர்ச்சியாக 2021 ஆம் ஆண்டு பிரதேச மட்ட 'கலைமுத்து' விருதும், 2022 ஆம் ஆண்டில் பிரதேச கலாசார சாகித்திய விழாவில் ஊடக வியலாளருக்கான 'இளம் கலைஞர்' விருதையும் பெற்றுக் கொண்டார். இவர் தனது முன்னேற்றப் பாதையில் தடம் பதித்து, விண்ணளவு சாதனை புரிய முத்தமிழ் கலசம் இதயம் நிறைந்த நல்வாழ்த்துகளைத் தெரிவிக்கிறது.

Fb Page - https://www.facebook.com/ Ihshan J.M.I/

Website - www.mutur-jmi.com

மனைவி பிள்ளையுடன் இஹ்ஷான்

அணைந்து விட்ட மெழுகுவர்த்தி

மூன்று வருடம் முத்தெழுத்தாய் முதல் எழுத்தும் உன் பெயராய் அச்சடித்த அவ்வெழுத்துக்கள் இன்று அருவி போல் நனைகிறது...

அகம் திறந்து பேசும்போது அன்பு கூட்டி வருடுவாய் ஆகாயம் தொட்டு பேசிடும் நிலவாய் நீ பிரகாசிப்பாய்

நம் காவியக் கதைகள் ஒருபோதும் காதலென மாறாது புட்சிதராய் இவ்வுலகமோ எம்மை புரட்டிப் புரட்டிப் பார்க்கிறது.

கவலையுடன் நான் நடந்தால் கன்னத்தை கிள்ளியது போல் ஏனடி இவ்வாறு என்று எட்டிப்பார்வை பார்த்திடுவாய்.

நெருக்கமாய் உன்னுடன் பழகிய நாட்களோ இங்கு உருக்கமாய் என் மனதில் ஒட்டிக் கொள்கிறது. சுருக்கமாய் சொல்லப்போனால் அகம் திறந்து பேசி அணைகட்டுவாய் மனம் களித்து சிரித்து மகிழவைப்பாய் புகழ் அடைய நீயும் வழி திறப்பாய் இயன்றளவு இன்னல்களை தள்ளி வைப்பாய் முழுக்கமுழுக்க அன்பால் முறியடிப்பாய் மூன்று நாள் கோபங் களையும் மூடித்திறப்பாய் தப்பாமல் பேசி தவழ வைப்பாய் அன்புடன் இப்பாலும் என் மனதில் நீ நிற்கிறாய்...

ஒருநாள் குரல் ஓய்வெடுத்தால் ஓயாமல் காத்திருக்கும் அன்புக்கும் - இன்று பல நாள் பேசாமலே குரல் பட்டினியா கிடக்குதப்பா என்ன செய்வது உலகின் பார்வை அவ்வாறு தனித்து பேசி பழகினால் தனிமை என்பர். சிரித்து பேசி பழகினால் சில்லறை என்பர் வெறுத்து நடித்து ஓடினால் வேஷமென்பர் உரத்து கதைத்து பேசினால் ஊசிப் பட்டாசென்பர்

வீட்டுறவுகளோ வெறித்துப்பார்த்தால் ஆண் போல் என்பர். வெறிச்சோடி உட்கார்ந்தால் சோம்பல் என்பார்கள். இவ்வாறெல்லாம் உலகமும் அதன்

இயல்பை வெளிக்காட்டி இயம்பிடும் உறவுகளைத் துயில வைக்கிறது...

ஆணோடு பேசினால் காதல் ஆணை சந்தித்தால் அற்புதம் சற்று நெருக்கமாய் பழகினால் உறவு சற்று நீண்ட நாள் பழகினால் மோகம் எனும் இத்தரணி

நட்பான எம்மை நம்பிக்கையின்றி நாட்புறமும் வீசிய காற்றை போல் தப்பாமல்கிடக்கிறோம்தண்டனையோ இதற்கில்லை

புத்தகத்துப் பக்கங்களாய் புரிந்து வைத்தேன் நானும் உன்னை- தற்போது எட்டி என்று பார்க்க கூட இயலாது எம்மனசு....

தப்புக்கணக்காய் இக்கதையும் முடிவின்றி நீந்துகிறது அணையாமல் அந்த மெழுகுவர்த்தி கதை எழுதத் துடிக்குது.. அணைந்திட்ட மெழுகாய் மீதிக்கதை முற்றும் என முறியடித்து நடிக்கிறது.

வாழ்க்கை வளமானால் ஆயுள் அதிகமானால் எதிர்காலம் சிறப்பானால் எண்ணியது என் வசம் வந்தால் நடப்பது நடக்கட்டும் தற்போது அந்த மெழுகுவர்த்தி அணைந்து விடட்டும்...

றீனத் றாசிக்
நிந்தவூர்

உழைப்பால் உயர்

உழைப்பால் உன்னை உயர்த்திடு
உன் பலத்தால் அதனை வென்றிடு

முயன்றால் முடியும் துணிந்திடு
நீ எழுந்தே ஏற்றங்கள்
கண்டிடு

தடைதரும் சோம்பல் தகர்த்து உழைக்க
விடையென விரைந்திடும் வெற்றிகள் மடையென

அடையெனப் பெய்மழை பூமிக்குச் சீரெனில்
படையொடு பணிசெய்தல் பாருக்கு பலனே(மே)

அயர்வினைக் கொன்றிட
ஆக்கமாய் ஓடும்
வியர்வையின் ஊக்கம் விளைச்சலாய் கூடும்

சுயமாய்த் திறம்பட
சோர்வின்றி உறங்கிட
கடனின்றி வாழ்ந்திட

பசியின்றி உறங்கிட
பாரினில் சிறந்திட
ஊருன்னை மெச்சிட
உழைத்நிட வேண்டுமே

கவிமகள் ஜெயவதி

இன்றைய வாலிபம்

இளமை உணர்ந்து
முதுமை மதித்து
கடமை உதித்து
காகிதமாகும் வேளையில்

காதில் தோடு
கையில் மோதிரம்
இமைகள் வெட்டி
அடர்ந்த முடியுடன்- ஆண்மகன்

முக்காடு என்ற பெயரில்
முழுவதும் மறைவதில்லை
சிவப்பு சாயமாம்
சிரிப்புக்கு அழகாம் - பெண் மகள்

காதலெனும் கூர்முனையை
நோக்குகிற வாலிபம்
கல்வியெனும் கடலில்
முழ்கிட நினைப்பதில்லை

கண்டவுடன் காதல் கொண்டு
கல்வியை தொலைத்து விட்டு
கல்புகளை மறந்திட்டு
இரவெல்லாம் இணையத்தில்
இன்னிசை பாடிக் கொண்டிருப்பரே
ராவெல்லாம் கதைத்து
ராகங்கள் பகிர்ந்து
ரணங்களை மறந்து
வசனங்களால் வசீகரிப்பரே

மூன்று மாதம் செல்லுகையில்
சுட்டெரிக்கும் சூரியனாய்
காதலியும் கனவில் வரும்
கொடியவனாய் காதலனும்
மிஸ்- அண்டர்ஸ்டாண்டிங்
என்ற பெயரில்
முழு உலகையும்
தொலைத்து விடுவரே

முழுமதி நீதான்
முழு உலகமும் நீதான்
நான் முழுக்க முழுக்க நேசிப்பதும்
முறையாக நீ தான்

கணபதி நீதான்
என் கணவனும் நீதான்
கரையாத காகிதமாய் என்
காதலனும் நீ தான் என்கிறதே
இன்றைய வாலிபம்

பெற்றோரை நினைத்திட்டால்
பெற்றவளை மதித்திட்டால்
கல்வியை பகுத்திட்டால்
கண்டங்களையும் கடந்து விடலாம்

காதலில் மூழ்கி காவிய வாழ்வை
தொலைத்து உண்மையில்லா
நேசமாய் ஊர் முழுக்க உலா
வருகிறதே

தன் இலக்குகளை மறந்து
இளமைகளை இழந்து இறையச்சம்
குறைந்ததே
இன்றைய வாலிபம்

உண்மையான நேசமெனில்
இலையைப்போல் ஆடியடங்கி
படர்ந்திருக்குமே

தற்காலமோ காதலெனும் பெயரில்
காமம் கொள்கிறதே

கல்வியை கற்று கரங்களைத்
திறந்து வல்லோனை துதித்து
வர்ணமாய் வாழ்ந்து பெற்றோரை
மதித்து பேராண்மை படைத்து
ஒழுக்கமாய் வாழ்ந்து
ஒழுகிடல் வேண்டும்

நேசம் தானாக வரும்
தன் வயதில் வளம்
வருகையில் கைப்பற்றலாமெனக்
கருத்தில் கொள்வோம்
படைத்தவன் அனைத்திற்கும்
போதுமானவன்

மைஷா
இலங்கை

துளிர்க்கும் கனவுகள்

இளம்பிறை
மாவனல்லை

சாராவின் மகன் சாஹில் சொஃப்ட் வெயர் இன்ஜினியர். கை நிறைய சம்பளம். வயது இருபத்தைந்தை தாண்டுகிறான். வீட்டில் திருமண பேச்சு வார்த்தை ஆங்காங்கே காதுகளில் விழுந்த வண்ணம் ஏதும் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்க மனம் இடம் தரவில்லை. அடிக்கடி தனியே சிரிப்பவனாக மன தால் கனவு காண ஆரம்பித்து விட்டான். பயோடேட்டாக்கள் கைமாற்றப் படுகின்றன. மூக்கும் முழியுமாக, கோல்டன் வய்ட்டாக ஜோடிப் பொருத்தம் சூப்பரா இருக்கனும் என்று பல கண்டிஷன்களுடன், தரகரோ செஞ்சிதான் எடுக்கனும் மூக்கும் முழியுமாக என்று உள்ளத்தால் நச்சரித்துக் கொண்டும் வெளியே சிரித்துக் கொண்டவாறே சென்று விட்டார். வாரங்கள் கடந்தன. சாராவின் முயற்சியும் வீண் போகவில்லை. மகனுக்கு ஏற்ற ஜோடியாக ரீமாவை நிச்சயிக்கப்பட்டு ஊரே மெச்சும் படி திருமணம் நடைபெற்றது.

புதுமணத் தம்பதிகள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக, உறவினர்களின் விருந்துபசாரங்கள் என்று பிசியாக ஓரிரு வாரங்கள் கடந்து விட்டது. சாஹில் வழமை போன்று ஆபீஸ் போக ஆரம்பித்து விட்டான். ஆபிசில் ஒரு சப்ரைஸ் காத்திருந்தது. மேனேஜர் அழைத்து திருமணப் பரிசாக இரண்டு விமான டிக்கட்களை அவனிடம் நீட்டுகிறார். அவனும் மட்டில்லா மகிழ்ச்சியுடன் மாலை வீடு திரும்பி முதலில் சாராவிடம் விஷயத்தை சொல்லவே சாராவிற்கு சுர்ரென்று இருமல் தொண்டையை அடைக்க, எங்கே போவதற்கு என்று மெதுவாக வினவினாள். சாஹிலும் சிங்கப்பூர் என்றதும் அவ்வளவு செலவு செய்து நீங்கள் இருவரும் தனியே செல்வதற்கு குடும்பத்தோடு நாம் எல்லாரும் போய் வரலாமே என்றவுடன், சாஹிலுக்கு தூக்கி வாரிப் போட்டது. கேட்டுக் கொண்டு இருந்த ரீமா மெல்ல ரூமுக்குள் நுழைந்தாள். சாஹிலும் நகர்ந்தான் அவ்விடத்தை விட்டு பல கேள்விகளுடன்.

தாயின் ஆசைப்படி குடும்ப மாக சேர்ந்து போவதற்கு அவனது முடிவை மாற்றிக் கொண்டான். சில நாட்களுக்குப் பிறகு சாராவிற்கு ஒரு அழைப்பு வந்தது மகள் சப்னா. மறுபுறத்தில் சொல்ல, சொல்ல வாயை பிளந்தவளாக வாழ்த்துகள் கூறுவதை சாஹில் அவதானித்தான். மிகவும் ஆரவாரத்தோடு சப்னாவின் கணவருக்கு ஆபீசில் பிரமோஷன் கிடைத்ததாகவும் பரிசாக ஹொங்கொங் அனுப்புவதாகவும் சொன்ன தகவலை சொல்லி சப்னாவின் கணவனின் புகழ் பாட ஆரம்பித்து விட்டார். சாஹில் ரீமா இருவரும் பகிர்ந்து கொள்ளா விட்டாலும் சொல்லொணாத் துயரம்

மனதில். அத்தோடு சாராவைப் பற்றி சிறு நெருடல் தோன்ற ஆரம்பித்தது

இவ்வாறு நாளுக்கு நாள் சாராவின் குணங்கள் சப்னாவுக்கும் ரீமாவுக்கும் இடையில் வேறுபாடுகள் வேரூன்றவே சாஹில் மனதால் உடைந்து விட்டான். சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்களைக் கூட மனைவி யோடு பகிர்ந்து கொள்ள சாராவின் அனுமதியை பெற வேண்டிய சூழ் நிலை அவனுக்கு. ரீமாவோ சாஹில் மனதால் வேதனைப் படுவதை எண்ணி மிகவும் நொந்து போனதோடு அவளது ஆசைகளை மூடி மறைக்க பழகிக் கொண்டாள். திருமணம் முடிக்காமல் இருந்தால் இது எதுவும் இல்லை என்று யோசிக்க தோன்றும் அளவிற்கு மனக்குழப்பம். அவனுக்கு தாயை எதிர்த்து நிற்கவும் முடியவில்லை. மனைவியை ஏமாற்றவும் முடியாமல் அல்லாடிக் கொண்டிருந்தான். சகித்துக் கொண்டும்,பொறுமையாகவும்,தாயின் மனம் புண்படாமல் சாஹிலும்,மாமியின் மனதை காயப்படுத்தாமல் ரீமாவும் பக்குவமாக தனது சந்தோஷங்களை நான்கு சுவருக்குள்ளேயே புதைத்தவர் களாக நாட்களைக் கடத்தினர்.

திடீரென்று ஒரு நாள் சப்னா அழுத வண்ணம் பெட்டிகளோடு தனியே வந்திறங்குவதைக் கண்ட சாரா திக்குமுக்காடிப் போனாள். பல கேள்விகளோடு சப்னாவை பார்க்கவே இதன் பிறகு கணவரோடு வாழப் போவதுமில்லை, எல்லா உறவும் முடிந்துவிட்டது இன்று. பக்கத்து தெரு வரைக்கும் கேட்குமளவிற்கு குரல் ஒலித்தது. மெல்ல சமாதானம் செய்து நடந்ததை வினவ, தனிக்குடித்தனம் போக ஆசைப்படுவதையும் மாமி சொல்வதைக் கேட்டு நடக்க என்னால் முடியாது, அவ சொல்வதுதான் சட்டம். சுதந்திரமில்லா வாழ்க்கை எனக்கு தேவையில்லை என்று கண்டவாறு புலம்பினாள். சாராவோ திகைத்தவளாக ‘‘உன் கணவர் என்னதான் சொல்கிறார் என்பதற்கு வந்த நாளில் இருந்து இஷ்டத்துக்கு ஆட விட்டது என் தவறு’’ என்று என் கன்னத்தை பதம் பார்த்து விட்டார். ‘‘இனி என்னை சேர்ந்து வாழச் சொல்லி வற்புறுத்தாதீர்கள்’’ என்று திமிராக எழுந்து சென்று விட்டாள். இத்தனையும் கேட்ட சாரா விதைத்தது எதுவோ அதுவே சிறப்பாக அறுவடையாகியுள்ளதை உணர்ந்தவளாக சாஹிலையும் ரீமாவையும் குற்ற உணர்வோடு பார்த்தாள். ரீமாவை நோக்கி நடந்த சாரா இரு கைகளையும் இறுகப் பற்றி தேம்பித் தேம்பி அழுதாள். சின்னஞ் சிறுசுகளின் சந்தோஷங்களை தட்டிப் பறித்த பாவியானேன் என்று .

‘‘தனது மகள் வாழ்வதைப் பார்த்து பூரிப்படைவது போலவே தனது வீட்டிற்கு வாழ வந்த மருமகளையும் வாழ வைக்க வேண்டிய கடமை இருக்கின்றது. அவளது ஆசைகள், கனவுகளை உணர்ந்து மதிப்பளிக்கும் பட்சத்தில் சிறந்த, மகிழ்சிகரமான குடும்பத்தை உருவாக்க முடியும். சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கான வசதி வாய்ப்புகள் இருந்தும் வக்கிர சிந்தனையால் அனைத்தையும் இழக்க வேண்டிய நிலைமைக்கு தள்ளப்படுவதை என்னால் உணர முடிகின்றது. இனி உங்களை நான் தவறியும் கஷ்டப் படுத்தமாட்டேன்’’ என்று நல்ல மாமியாராக சொன்னவள், ஒரு நல்ல தாயாக தன் கடமையைச் செய்ய மகளின் அறையை நோக்கி அடியெடுத்து வைக்க, அவர் மனதுக்குள் நிகழ்ந்த மாற்றங்களை வியப்புடன் பார்த்த ரீமா மனதிலும் கனவுகள் துளிர்க்கத் தொடங்கின.

தென்னம்பிள்ளை

தென்னைய நட்டா இளநீரு...
பிள்ளையப் பெத்தா கண்ணீரு...
கணித்துத் தான் வைத்தோரே பெரியோரு..

நாலு தென்னை நட்டே
நாளும் வளர்க்க...
சோறு போடும் காலத்துக்கும்...
நம்பிக்கை வார்த்தை...
வாயூரிக் கிடக்கும் பிள்ளைகளோ...

மனம் முழுக்க நினைப்பையும்...
பேசுவதில் தயக்கமும்...
காட்டியே தனிமைப்
படுத்தும் இயல்பாகி...
அதுவே இடைவெளியை
அதிகப்படுத்தும் ரணமாகி...

காசுக்கு ஓடும் காலத்தில்
பாசம் சற்றுத் தள்ளித் தானே..
புரிந்தால் உலகம் பழிக்காதே..
பெற்ற பிள்ளைகளை..

தென்னம்பிள்ளை பயனோ
பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை..
பிள்ளையோ நம் இரத்தமல்லவா..
இறந்தாலும் நினைப்பில்
நிற்கும் அல்லவா...

பிள்ளையும் தென்னையும்
ஒன்றா யோசித்திடு மானுடமே...

இந்திராணி தங்கவேல்

மருத்துவக்கட்டுரை

மகளிர் மட்டும்

Dr **ஜலீலா முஸம்மில் (ஏறாவூர்)**
ஆதார வைத்தியசாலை ஏறாவூர் இலங்கை

பெண்ணின் பெருமையே மண்ணின் பெருமையாகக் கருதப்படுகிறது. பெண்ணின் பெருமையை உயர்த்தும் நாடுகளே இந்த மண்ணுலகில் உயர்ந்துள்ளன. தகவல் தொழில் நுட்பம்வளர்ச்சியடைந்துள்ளஇன்றைய கால கட்டத்தில் பெண் கள் பல்வேறு துறைகளில் முன்னேறி வருகின்றனர். பெண் களின் பெருமைக்கும், அவர் களின் முன்னேற்றத்திற்கும் அடிப் படையில் அவர்களின் உடல்நலம் பற்றி அவர்களை அடிப்படையில் தாக்கும் நோய்கள் பற்றி சிறிது அறிந்து கொள்வோம்.மனிதர்களாகிய நமக்கு பல்வேறு உடல் நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவது வழக்கம் தான். ஆண் களும், பெண்களும் வெவ்வேறு விதமான உடல் நலப் பிரச்சினைகளை சந்திக்கின்றனர். அப்படிப் பெண்கள் சந்திக்கும் பொதுவான உடல் நலப் பிரச்சினைகள் பற்றி அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பெண்கள் என்பவர்கள் எத்தனைக்கு எத்தனை அழகானவர்களோ அத்தனை ஆரோக்கியமானவர்களா? என்று கேட் டால், நிச்சயமாக சொல்ல முடியாது. அவர்களுக்கான உடற்கூறு அப்படி. வாழ்க்கை முறையும், பணத்தைத் துரத்தும் வேகமும் அவர்களை ஆரோக்கியம் குறைந்தவர்களாக மாற்றி விட்டன. பணிச்சுமை போதாதற்கு மனச்சுமை ஆகியன இரண்டும் சேர்ந்து மலரினும் மெல்லிய பெண்மையின் பரிணாமத்தை நவீனகால வாழ்வியல் சிதைத்து வருகிறது. இதன் விளைவு: இருதய நோய்கள், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், நீர்க்கட்டிகள், தைராய்டு, கடுமையான வயிற்று வலி, தலைவலி, உடல் பருமனடைதல் எனப்பல நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். முப்பதைத் தாண்டினாலே மூப்பு தான் என்கிற உடல் அவஸ்தையில் பெரும்பான்மையான பெண்கள் இக் காலத்தில் வாழ்கின்றனர். ஆனால், நமது பாட்டி மற்றும் மூதாதையர்கள் இப்படி ஆரோக்கியமற்றவர்களாக இல்லை. வீடு, காடு, தோட்டம் எனப்பல இடங்களில் கடுமையான பணிகளைச் செய்யக்கூடியவர்களாகத்தான் வாழ்ந்தார்கள். அது போன்ற உடல் திடத்தை இக்காலத்துப் பெண்கள் எப்போதோ தொலைத்து விட்டோம். எது நம் உடலுக்கான உணவு என்பதை மறந்து, எது நாகரீகமான உணவு என்பதில்தான்கவனம்செலுத்துகிறோம். அழகுக்குறிப்புகளுக்கு நாம் தரும் முக்கியத்துவத்தை ஆரோக்கியத்துக்கு எப்போதும் தருவதில்லை. தன் உடல் பற்றியும், அதைப் பேண வேண்டிய வழிமுறைகளும் அறியாதவர் களாகத்தான் பெரும்பான்மையான பெண்கள்இருக்கிறார்கள்.பெண்களுக்கு உண்டாகும் அடிப்படை நோய்களை இங்கு காணலாம்.

பெண்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் சந்திக்கும் பல்வேறு உடல் நலப் பிரச்சினைகள் பாரதூரமான விளைவு களைக் கொண்டு வந்துவிடுகின்றன. சில பெண்களின் பிரச்சினைகள் கண்டறியப்படாமலே போகின்றன. இன்றைய காலகட்டத்தில் கூட பெரும்பாலான பெண்கள் வருடாந்த மருத்துவப் பரிசோதனையைக் கூட மேற்கொள்வதில்லை.

புற்று நோய்

மார்பகப் புற்று நோயும் கர்ப்பப்பை வாய் புற்று நோயும் பெண்களை அதிகம் தாக்குகின்றன.கருப்பை மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்று நோய்க்கு இடையிலான வேறுபாடு இங்கு பலருக்குத் தெரிவதில்லை. கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்று நோய் கீழ் கர்ப்பப் பையில் உருவாகிறது. கர்ப்பப் பை புற்றுநோய் ஃபலோபியன் குழாய்களில் உருவாகிறது. அதேவேளையில் இந்த இரண்டு வகை புற்று நோய்களும் ஒரே மாதிரியான வலியைத்தான் ஏற்படுத்தும்.

இந்த நோய்களை ஆரம்ப நிலை யில் கண்டுபிடித்தால் மட்டுமே முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும். சமீபத்திய புள்ளிவிவரத்தின்படி உல கில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்று நோய், மார்பகப் புற்று நோய்களால் தலா 5 லட்சம் பெண்கள் உயிரிழக்கிறார்கள்.

அதேநேரம் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்று நோயைத் தடுக்க ஹியுமன் பாபிலோமா வைரஸைத் தடுக்கும் தடுப்பூசி போடப்படுகிறது.

மாதவிடாய் மற்றும் மகப்பேறு நலம்

15 முதல் 44 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களில் மூன்று பேரில் ஒருவர் பாலுறவு, குழந்தைப்பேறு தொடர்பான பிரச்சினைகளால் பாதிக் கப்படுகிறார்கள். வளரும் நாடுகளில் பாதுகாப்பற்ற பாலுறவுதான் ஏராள மான பெண்களுக்கு நோய் ஏற்படக் காரணமாக இருக்கிறது. மாதவிடாய் சார்ந்த பிரச்சினைகள் பெண்களுக்கு நிகழும் இயல்பான பிரச்சினைகளாக இருந்தாலும், அதனால் பல வலிகளை பெண்கள் அனுபவிக்கின்றனர். மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற் படும் அறிகுறிகள் உடல் நலப் பிரச்சினைகளின் ஆரம்பமாகக் கூட இருக்கும். மாதவிடாய்க்கு இடையில் இரத்தப் போக்கு மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது போன்ற அசாதாரண அறிகுறிகள் மற்ற நோய்களின் ஆரம்பமாகக் கூட இருக்கலாம்.

அதேபோல் யோனி பிரச்சினை கள், பாலியல் நோய்கள் அல்லது இனப்பெருக்கப் பாதைத் தொற்று நோய், சிறுநீர் வழித் தொற்று நோய் போன்ற கடுமையான பிரச்சி னைகளையும் பெண்கள் எதிர் கொள்கின்றனர்.

பெண்களுக்கு ஏற்கனவே இருக்கும் பிரச்சினைகள் கர்ப்ப காலத்தின் போது மோசமடையும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. இது தாய்க்கு மட்டுமின்றி அவரது வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கும் அச்சுறுத்தலாக இருக்கும். ஏற்கனவே ஆஸ்துமா, சர்க்கரை நோய் மற்றும் மனச் சோர்வு உள்ள பெண்கள் கர்ப்பமடையும் போது, அந்தப் பிரச்சினைகளை கவனத்தில் கொண்டு சரியான சிகிச்சை முறையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில், அவை கர்ப்ப காலத்தில் தாய் மற்றும்

குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஆரோக்கியமான தாயின் சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை(ஹீமோகுளோபின் எனும் நிறப் பொருள்) குறையக்கூடும். இரத்த சோகை கூட ஏற்படும் வாய்ப் புள்ளது. அதேபோல் மனச்சோர்வை யும் கர்ப்பம் தூண்டும்.

இந்த நேரங்களில் வைத்தியரின் பரிந்துரையை அவசியம் பெண்கள் நாடி இரும்புச்சத்து கூட்டங்களை இரட்டிப்பாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஹெச்.ஐ.வி. பாதிப்பு
(HIVAIDS)

கடந்த 30 ஆண்டுகளாக உயிர் க்கொல்லியாகப் பயமுறுத்திக் கொண் டிருக்கிறது எய்ட்ஸ் நோய். இந்த நோயால் இளம் பெண்கள் அதிக அளவில் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். ஏழ்மையான மற்றும் வளரும் நாடுகளில் உள்ள 20 முதல் 59 வயது வரையிலான பெண்களைப் பாதிக்கும் முக்கிய நோயாக எய்ட்ஸ் உள்ளது. ஹெச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், சமூகப் புறக்கணிப்பு காரணமாக முறையான சிகிச்சை பெற முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். காசநோயும் அவர்களைக் கடுமையாக வாட்டுகிறது.

பாலுறவு தொற்று

பால்வினை நோய்களைத் தடுப்ப தும், சிகிச்சை பெறுவதும்கூட முக்கியமாக மாறியுள்ளது. ஆனாலும் வெட்டை நோய் (கொனோரியா), சிபிலிஸ் என்ற தீர்க்க முடியாத பால்வினை நோய்களால் ஆண்டுக்கு 2 லட்சம் பேர் இறக்கிறார்கள். இந்தத் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டு ஆண்டுக்கு 90 ஆயிரம் சிசுக்களும் உயிரிழக்கின்றன.

மன நலம்

மனச்சோர்வு மற்றும் கவலை போன்ற உளம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்கும் பெண்கள் முகம் கொடுக்கின்றனர். ஹார்மோனின் ஏற்ற இறக்கங்கள் கூட மனச்சோர்வு மற்றும் கவலைக்கு காரணமாகிறது. அதுவும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மனநிலை ஊசலாட்டம், பதட்டம், சோர்வு, கவலை, கோபம் போன்றவை ஒன்று சேர்ந்து கலவையான மனநிலையை உண்டாக்கி விடுகின்றன. அதுமட்டுமின்றி, குழந்தை பெற்ற சில மணி நேரத்திலேயே பல தாய்மார்கள் ‘பேபி ப்ளூஸ்’ / ‘மெற்றேனல் ப்ளூ’ என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வகையான மனச்சோர்வை (Depres-sion) உணர்கின்றனர். அதைப்போல் பெரிமெனோபாஸ் என்று அழைக்கப் படும் மாதவிடாய் நிற்கும் சமயங்களில் மன அழுத்தம், மன உளைச்சல் கூட பெண்களுக்கு அதிக அளவில் ஏற்படும்.

மன ரீதியாகப் பாதிப்புக்கு ஆளாகும் பெண்களுக்கு நம்பிக்கையும் உடனடி ஆலோசனையும் அவசியத் தேவை. அத்துடன் அவளுடைய குழந்தைக்கான பராமரிப்பும் அவ்வி டத்தில் கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒரு மிக முக்கியமான விடயமாக இருக்கிறது.

தொற்றா நோய்கள்

வாழ்க்கை முறை நோய் என்ற ழைக்கப்படும் இதயநோய், சிறு நீரகப் பாதிப்பு, பக்கவாதம், நீரிழிவு,

பல்வேறு புற்று நோய்கள், ஞாபக மறதி நோய் உள்ளிட்ட தொற்றாத நோய்கள் மூலம் பெண்கள் 70 வயதைத் தொடும் முன்பே மரணத்தைத் தழுவுகிறார்கள்.

ஆண்களுடன் ஒப்பிடும் போது பெண்களுக்குத் தான் அதிக அளவில் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறப்புக்கு ஆளாகின்றனர். இதய நோய் என்று வரும்போது கூட பெண் நோயாளிகளுக்குத் தான் மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் அதிக அளவில் ஏற்படுகின்றன. அமெரிக்காவில் நான்கு பெண்களில் ஒருவர் இதய நோய் காரணமாக இறப்பை சந்திக்கின்றனர். இதய நோய் ஆண்களுக்கு ஒரு பொதுவான பிரச்சினையாக கருதினாலும், இதில் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது பெண்கள் தான். அதேபோல் அமெரிக்காவில் 49 சதவீதம் பெண்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பால் இதய நோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் இந்தப் பாதிப்புகளில் இருந்து பெண்கள் தற்காத்துக் கொள்ள முடியும். ஆரோக்கிய மான உணவை உட்கொள்வது, வழக்கமான உடற் பயிற்சி மற்றும் உடல் செயல் பாடுகளைப் புரிவது, ஆரோக்கியமான மற்றும் சரியான உடல் எடையில் இருப்பது மற்றும் புகையிலை பொருட்கள், ஆல்கஹாலைக் கட்டுப் படுத்துவது போன்றவற்றை மேற்கொள் வதன் மூலம் இதய நோய் ஏற்படும் அபாயத்தை தடுக்கலாம். அத்தோடு ஒவ்வொரு நாளும் ஏதேனும் காய்கள் மற்றும் கீரைகளை ஒரு கப் அளவு சாப்பிடுவதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு ஏற்படும் இதய நோய் அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைக்கும் என்று ஆஸ்திரேலியாவின் நியூ எடித் கோவன் பல்கலைக்கழகத்தின் புதிய ஆய்வு முடிவுகள் கூறுகின்றன.

பதின்ம வயது பாதிப்பு
(Teenage problems)

பதின்ம வயதுப் பெண்கள் பலருக்கும் பாலுறவு, குழந்தைப்பேறு தொடர்பான பிரச்சினைகள் பெரும் சவாலாக உள்ளன. பால்வினை நோய்கள், ஹெச்.ஐ.வி. மற்றும் கர்ப்பம் போன்ற பிரச்சினைகளும் இதில் அடக்கம். ஒவ்வோர் ஆண்டும் 20 வயதுக்கு உட்பட்ட பதின்ம வயதுப் பெண்களில் 1.30 கோடி பேர் குழந்தைக்குத் தாயாகிறார்கள். இளம் வயதில் கர்ப்பமடைவதாலும், குழந்தை பெறுவதாலும் பல பெண்கள் உடல்நிலை மோசமடைந்து துர்மரணத்தைத் தழுவுகிறார்கள். பாது காப்பற்ற கருக் கலைப்பு மூலமும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள்
(நீர்ப்பீடன குறைபாட்டு நோய்கள் / நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாட்டு நோய்கள்)

வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியாக்கள் பெண்களின் உடலில் உள்ள ஆரோக்கியமான செல்களைத் தாக்கும் போது உடலின் தன்னோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள் ஏற்படுகிறது. அதாவது ஆட்டோ இம்யூன் நோய்களான சோர்வு, லேசான காய்ச்சல், உடல் வலி, தோல் எரிச்சல், தலைச் சுற்றல் போன்றவை வைரஸ் தாக்குதலால் தான் ஏற்படுகின்றன. இந்த ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள் கூட பெண்களைத் தான் அதிக அளவில் பாதிக்கின்றன. ஆனால், அவை ஏன்

என்று தான் இதுவரை தெரியவில்லை. பெண்களின் உடலில் இந்த நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய அதாவது தன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தரக்கூடிய செல்களை அழிக்கக்கூடிய எதிரிகள் உருவாவதே இதற்குரிய காரணமாக பெரும்பாலான வேளைகளில் அறியப்பட்டு இருக்கிறது. எனவே பலர் இந்த ஆட்டோ இம்யூன் நோய்களுக்கு இயற்கை முறை சிகிச்சையையே நாடுகின்றனர். குறைந்த அளவில் சர்க்கரை உட்கொள்வது, குறைந்த கொழுப்பு, மன அழுத்தம், நச்சுக்களை உட்கொள்ளுதல் போன்றவை தான் ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணமாக அமைகின்றன என்று மருத்துவக் காரணங்கள் சமர்ப்பிக்கப்படுகின்றன.

தைராய்டு நோய்கள்

“எந்நேரமும் தூக்கம் தூக்கமா வருது, அடிக்கடி எதையாவது மறந்துட்டு முழிக்கிறேன், கொஞ்சம் தான் சாப்பிடறேன்.. உடம்புல அதிகமாக வெயிட் போடுது, ரொம்ப சோர்வா இருக்கு, அதோட சின்ன சின்ன விஷயத்துக்கு கூட டென்ஷன், எரிச்சல் வந்து படபடப்பா இருக்கு, என்னை பாத்தா எனக்கே புடிக்கல.. «இந்த மாதிரியான அறிகுறிகள் பெண்களுக்கு இருந்தால் தைராய்டு டெஸ்ட் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். என்டோகிரைன் (அகச்சுரப்பியல்) சுரப்பிகளில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை தைராய்டு நோய் என்று அழைக்கிறோம். இது மிகவும் சகஜமான ஒரு நோயாகும். பயப்படவோ அச்சப்படவோ தேவையில்லை.

தைராய்டு பெண்களின் தலையாய பிரச்சினையாக மாறிவருகிறது. ஆனால், ஆண்களுக்கு மிகக்குறைந்த அளவிலேயே பாதிப்பை ஏற்படுத்து கிறது. இது நோய்க் கிருமிகளால் தாக்கப்படுவதில்லை. அயடின் கனிப் பொருள் குறைவே இதற்குக் காரணம். கழுத்தில் மூச்சுக் குழலின் கீழே காணப்படும் தைராய்டு சுரப்பிகள் உற்பத்தி செய்யும் ஹார்மோன்கள் மனித உடலின் இயக்கத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. அயோடின் ஏற்ற இறக்கம் இந்த சுரப்பிகளின் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. இதனாலேயே தைராய்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

தைராய்டு குறைபாடு காரணமாய் பெண்கள் பருவமடையும் வயது தள்ளிப் போக நேரிடலாம், குறைந்த வயதிலேயே வயதுக்கு வருவதும் உண்டாகலாம் என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

தைராய்டு டி.எஸ்.எச் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக உள்ளது என்று தெரிந்தவுடன் தைராய்டு குறைய சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும். டி.எஸ்.எச் அளவு ரத்தத்தில் அதிகமானால் ஹை தைராய்டு (அதிகமான தைராய்டு), குறைந்து போனால் லோ தைராய்டு (குறை தைராய்டு). அத்தோடு அயோடின் சத்து குறைந்தால் வீக்கம் வேறு வந்து விடும்.

உடற்பருமன்

பெண்கள் கேலிப் பொருளாக பார்ப்பதற்கு ஒரு காரணம் அவர்களுடைய உடற்பருமன்தான். உடற்பருமன் என்பது பெண்களை உடலளவில் மட்டுமில்லாது மனதளவிலும் பெரிய அளவில் பாதிக்கிறது.

“உலகளவில் 18 வயதை தாண்டிய பெண்கள் 300 மில்லியன் பேர் உடற்பருமன் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள் என உலக சுகாதார நிறுவனம் கணக்கிட்டுள்ளது. கிரா

மத்தை விட நகரத்தில் ஆண், பெண் இருவருமே அதிகமான உடற் பருமனோடு இருக்கிறார்கள். வீட்டில் வேலைக்கு ஆட்கள் வைத்திருப்பவர் கள் அதிகமாக உடற்பருமனோடு இருக்கிறார்கள் என ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

தேவைக்கதிகமான கொழுப்பு உடலில் சேருவது உடற்பருமன் எனப்படுகிறது. உடற்பருமன் பிஎம்ஐ (BMI- Body Mass Index) உடற்திணிவுச் சுட்டியை வைத்துக் கணக்கிடப்படுகிறது. அதாவது நம் உடலின் எடை மற்றும் உயரம் போன்றவற்றைக் கொண்டு பிஎம்ஐ கணக்கிடப்படுகிறது. பிஎம்ஐ 18 தொடக்கம் 25 வரையில் சாதாரண அளவாகக் கொள்ளப்படுகிறது. பிஎம்ஐ இன் அளவுப்படி 25ஐ தாண்டியவர்கள் கூடுதலான எடையோடு இருக்கிறார்கள் (over weight) என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். பிஎம்ஐ இன் அளவு 30 க்கும் அதிகமாக இருந்தால் மிக அதிகமான உடற்பருமன் (obesity) என கணக்கிடப்படுகிறது.

உடற்பருமனுக்கான காரணங்கள்

- நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் ஆற்றலுக்குத் தேவையான கலோரி யின் அளவைவிட அதிகமான உணவை உட்கொள்ளுதல். தொடர்ந்து இப்படி உணவு எடுத்துக் கொள்ளும் போது உடற்பருமன் ஏற்படுகிறது.
- தேவைக்கு அதிகமாக 3500 கிராம் கலோரி கூடுதலாக சாப்பிடும் போது ஒரு பவுண்டு எடை கூடுகிறது.
- செயற்கை இனிப்புகளை எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
- சரியான தூக்கமின்மை.
- தைராய்டு ஹார்மோன் குறைவாக சுரப்பது.
- 21 சதவிகிதம் பரம்பரை ரீதியாக உடற்பருமன் வரலாம்.
- பிரயாணங்களுக்காக வாகனங் களை மட்டும் பயன்படுத்துதல்.
- அதாவது நடப்பது மற்றும் சைக்கிள் ஓட்டுவதை தவிர்த்தல்.
- தேவையான உடற்பயிற்சி இன்மை.
- வீட்டு வேலைகள் செய்யாதிருத் தல். அதாவது தேவையான உடல் செயல்பாடில்லாதிருத்தல்.
- ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தபடி அளவுக்கு அதிகமான நேரம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல்.
- வலிப்பு நோய், மன நோய் போன்ற வேறு சில பிரச்சினைகளுக்காக எடுத்துக்கொள்ளும் ஒரு சில மருந்து மாத்திரைகளாலும் உடற் பருமன் ஏற்படும்.

உடற்பருமனால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

உடற்பருமன் உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக மட்டுமில்லாமல் சமூக ரீதியாகவும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத் தும். உடற்பருமன் அதிகமாகும் போது கீழ்க்கண்ட பிரச்சினைகள் வரலாம்.

- நீரிழிவு நோய்
- ரத்த அழுத்தம்
- இதய நோய்கள்
- முதுகு வலி
- மூட்டு வலி
- பலவீனமான எலும்புகள்
- மாதவிடாய் கோளாறுகள்
- பிசிஓடி பிரச்சினைகள்
- மலட்டுத்தன்மை
- பலவிதமான புற்றுநோய்கள் (கர்ப்பப்பை, சினைப்பை அல்லது மார்பகப் புற்றுநோய்)

- விட்டமின் டி குறைபாடு
- தூக்கக் கோளாறுகள்
- தூக்கத்தில் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் (ஸ்லீப் அப்னியா)
- பித்தப்பையில் கற்கள்
- ஏற்கனவே ஆஸ்துமா இருப்பவர் களுக்கு ஆஸ்துமா மேலும் அதிகரிக்கும் அபாயம்.
- சிறுநீர்க் கசிவு
- சிறுநீர்ப் பாதை தொற்று
- தோல் வியாதிகள்
- அரிதாக சிலருக்கு டிமென்சியாவும் ஏற்படலாம்.
- மல்டிபிள் சிரோசிஸ் (Multible Sclerosis)
- ஆயுட்காலம் குறைவு

கர்ப்பத்தின் போது உடற்பருமன்

கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் உடற்பருமனால் உண்டாகும் பிரச்சினைகள்

- கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் உடற்பருமனால் கீழ்க்கண்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.
- கர்ப்பகால நீரிழிவு
- கர்ப்பகால ரத்த அழுத்தம்
- புரதச்சத்தானது சிறுநீரின்
- வழியே வெளியாவது.
- கருக்கலைவு
- குறைகாலத்தில் நிகழும் பிரசவம்.
- குறைபாடுள்ள குழந்தை
- குழந்தை பிறந்தவுடன் இறந்து போதல்
- குண்டானவர்களில் நிறைய பேருக்கு சிசேரியன் செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்படுவது.
- எடை மிக அதிகமான அல்லது மிகக் குறைவான எடையுடன் குழந்தை பிறத்தல்.
- குண்டாக இருப்பவர்களால் சரியாக தாய்ப்பால் கொடுக்க முடிவதில்லை என ஆய்வுகள் சொல்கின்றன.

உடற்பருமனை தவிர்ப்பது எப்படி?

உடற்பருமனை தவிர்க்க சாப்பாட்டின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும். நம் உடலுக்குத் தேவையான உணவை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். உணவை வேகமாக சாப்பிடாமல் மெதுவாக சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன் இரண்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தேவையான அளவு தூங்க வேண்டும். தைராய்டு சுரப்பு குறைவாக இருந்தால் அதற்கான மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இவற்றைத் தவிர்த்து பொதுவாக ஃபாஸ்ட்ஃபுட் (துரித உணவுகள்), காற்றடைக்கப்பட்ட பைகளில் விற்கப்படும் சிப்ஸ் வகைகள், எண்ணெய் பொருட்கள், டயட் கோக், குளிர்பானங்கள், செயற்கை இனிப்புகள், ஐஸ்கிரீம், சாக்லெட்ஸ், சோடா போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

தேவையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதிகமான நேரம் தொலைக்காட்சிப் பார்ப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். உடல் செயல்பாடுகள் அவசியம். நம் வீட்டுவேலைகளை நாமே பார்த்துக் கொள்வது உடலுக்கு சிறந்த பயிற்சியாக இருக்கும். கர்ப்பமாக இருந்தாலும் தேவையான சத்தான உணவை உட்கொள்ள வேண்டுமே தவிர எந்நேரமும் சாப்பிட்டு கொண்டே இருப்பதும் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதும் தவறு. கர்ப்பமாக இருந்தாலும் உடல் செயல்பாடுகள் அவசியம்.

முதுமை காலப் பிரச்சினை

முதுமை கால பிரச்சினையாக ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் எனப்படும் என்புப்புரை வியாதியை முக்கியமாக குறிப்பிடலாம். ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்பது எலும்புகளை பலவீனப்படுத்தும் நோயாகும். இது எலும்புகளை எளிதில் பலவீனமடையச் செய்யும். அதனால் சிறு விபத்து ஏற்பட்டால் கூட எலும்புகள் உடைந்து விடும். இந்த ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் வருவதற்கு வயது, மாதவிடாய் நிறுத்தம், மது அருந்துவது, சில மருந்துகளை உட்கொள்வது, மரபியல் சார்பு, ஸ்டீராய்டு மருந்துகளின் பயன்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சியின்மை போன்ற வையும் காரணமாகின்றன.

ஞாபக மறதி நோயும் (Alzheimer's disease) மூதாட்டிகளைப் பாதிக்கும்போது பிரச்சினை தீவிர மாகிவிடும். பல மூதாட்டிகள் மோசமான உடல் உபாதைகளுக்கு ஆளாக, இதுவும் காரணம்.

பெண்களுக்கு ஏற்படும் பொது வான நோய்களின் அபாயத்தை அவர்களின் ஆரோக்கியமான பழக்கம், தகுந்த உடற்பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் தகுந்த நேரத்தில் முறைப்படியான சிகிச்சை, உளநல விருத்தி போன்ற முறைகளால் குறைக்க லாம் நிவர்த்தி செய்யலாம் என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

சமூக முன்னேற்றப் பாதையில் பெண்களின் பங்கு முதன்மையானது. நமது நாடும் வீடும் வளம் பெறவும் முன்னேறவும் பெண்களின் பங்களிப்பு அவசியமாகின்றது. எனவே அத்தகைய பெண்களின் உடல் நலத்தைக் கண் களைப் போன்று பேணிக் காத்தல் என்பது நம் அனைவரினதும் தலை யாய கடமையாக இருக்கிறது. எனவே தக்க நேரத்தில் அவர்களுக்கு உரிய தேவைகளை, சேவைகளை உடல் நலன் பராமரிப்புகளை வழங்கி அவர்களுக்கான முக்கியத்துவத்தை அனைவரும் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்திக் கொள்வோமாக

ஏற்பாடு

மாதாக் கோவில்
மணியோசைக்
கேட்டதும்
பெருமாள் கோவில் திரும்பும்
புறாக்கள்

எத்தனை முறை தவறி
கீழே விழுந்தாலும்
ஏற்றுக் கொள்ளும் கடற்கரை

உலக மக்களின்
பசியைப் போக்கி ரட்சிக்கும்
நெய்தலின் ஏற்பாடு

பூமிதாயின்
வயிற்றுப் பகுதியே
கடல்

இருள் சூழ்ந்த உலகிற்கு
ஓர் வெளிச்சம்
அந்த நிலா

இரா. மதிராஜ்
காங்கேயம்

றோணியோக்களின் வளர்ச்சி-09

றோணியோக்கள் வாழுமா என்ற வினா அன்றைய மூத்த எழுத்தாளர்களின் மத்தியில் எழுப்பப்பட்ட வினாவாக இருந்தது. ஆனால் அன்றைய வினாவுக்கு இன்று விடை தெரிந்துவிட்டது.றோணியோக்களின் மூலம் எழுத்துத் துறையில் கால்பதித்தவர்கள் ஏராளமானவர்கள்.

நம்நாட்டில் எல்லாப் பக்கங்களிலிருந்தும் றோணியோக்கள் பல பெயர் களைத்தாங்கி அனைவரையும் அரவணைத்துச் சென்றுள்ளது.இதனை யாராலும் மறக்கவோ மறைக்கவோ முடியாது.

1990ஆம் ஆண்டு ஆசிரியர் S.M.அன்சார். (காலமாகி விட்டார்) இணை ஆசிரியர் எம்.வஸீர்.

என் கரம் கிட்டிய இவ்விதழ்கள் 4,5 ஆகும்.ஏலவே மூன்று இதழ்கள் வெளிவந்துள்ளன. "வதனம்" வதனத்தின் முகப்பு அட்டையில் ஒரு பெண்ணின் வதனத்தையே பதியப்பட்டுள்ளது. ஓவியம் ஏ.எஸ்.எம். நவாஸ் (காலமாகி விட்டார்) அழகான தெளிவான எழுத்து. வாருங்கள் உள்ளே செல்வோம் வதனம் ஆசிரியர் பேசுகிறார்..

வாழ்வோரை வாழ்த்துவோம்!, இன்றைய நிலை செல்வி றிஸ்லா ஸலாம் தர்கா நகர், வாழ்க்கை அமைந்தது!.. செல்வி ஸபீனா கலீல் குத்துவதை, இதய சங்கமம்..., சித்தம் கலங்குவது கேட்பதில்லை செல்வன் மெய்யன் நடராஜா பூண்டுலோயா, சிந்தனை முத்துக்கள் இவன்..! வீ.சாந்த குமார் டயகம்பை, உண்மை புலரும் புரட்சி மகன், அன்னையே உயர்ந்தவள்..! ஏ.பி. மெஹ்ருன் நிஸாயா பலாங்கொட, அது..எங்கே..! உசாதாசன். ஏ.காதர், கண்ணீரே மிச்சம்! ஷ.ஹிர்ஷா காஸிம் தர்காநகர், வேண்டும்! ஏ.சீ.எம்.முஸம்மில், பிரதிபலன்! பௌசுல் கரீமா ஹமீட், திருமண வாழ்த்து, சமாதானப்புறா கலைமலர் மிகாது, உலகம் இதுதானடா! வெலம்பொட நஸீபா அஸீஸ், இனிய உறவு பூத்தது... ஹப்புத்தளை மூர்.ரீ.மகேந்திரன், வாழ்வை அடுத்த சகவாசம் ஜே.எம் எம். கான், முகாமுக்குள் அழுகை சப்தம்! திக்வல்லை நஸீஹா ஆமீர், ஓயாத துப்பாக்கிகள் குண்டு...! செல்வி. ஐனுல்ஸலாம் இறத்தோட்டை, வாரீர் வாரீர் செல்வி.சுமைரா அன்வர், வாழ்த்துக்கள்! சமீரா ஹுஸைன்

தர்கா நகர், காலம் சிரிக்கிறது மரீனா இல்யாஸ் ஹத்ரலியத்த, உணர்ச்சிகள்...! திருத்தலாம் கலைஞர் ஜொஹரா உஸைன், சமாதானமே தேவை! கவிப்பிரியா கே.ஆர்.நிஷா வெல்லம் பிட்டிய, அமைதி! கல்பிட்டிய பரீதா, மனிதன் மாறிவிட்டான்ஹப்புத்தளை பௌஸர் நியாஸ்., அந்நிய அகதி S.G மனோ.

வதனம் ஐந்தாவது இதழையும் சற்று பார்ப்போம். ஆசிரியர் கருத்து... எஸ்.எம்.அன்சார் வதனமே நீவாழ்க வளர்க மாத்தளை கலை விஜி, நிகழ்வுகள் நஸீராப்பிரியா திருமலை, அவதரிக்கும் அவலங்கள் புதுநகரான், வேஷங்கள் போடாதீர்கள் தீன்கரை நங்கை திக்வெல்ல, விடிவு ஏ.எச். எம்.றிஸ்வான். கொழும்பு 12, காத்திருக்கிறோம் வி.மைக்கல் கொல்வின் திருமலை, மெழுகுதிரி சரீனா பேகம் பளீல் கிறேன்பாஸ், உணர்வுகள் சிறுகதை ரத்தோட்டை ஐனுல் சலாம், மனச் சாக்காடுகள் நஸீஹா ஆமிர் திக்வெல்லை, அக்னி கையுடன் நிஷா ஜெக்கரியா. கொழும்பு 12, தரிசனம் ஸுக்னா லாபிர் களுத்துறை, நினைப்பு கல்லொளுவை பாரிஸ், ஊமை மனம் அழுகிறது லெயாட்ஸ்பிரோட்வே கரிமா கபூர், உயிர்பெற வேண்டும் ருவைஸாமிப்தா களுத்துறை,. பரித விக்கிறேன் சபீனாசலீம் பெந்தொட்ட, அணுஆயுத உற்பத்தி அமைதிக்கு உதவுமா? நஸார் வெலிமட, எல்லை மீறினால் தொல்லை செல்வி சில்மியா நியாஸ், மாற்றம் வேண்டும் ரிஸ்வான்.ஏ.கபூர் கொழும்பு, கொடுமை இன்ஸைன்ட் கொழும்பு13, பெண்ணே உனக்குத்தான் கலைமகள் ஹிதாயா, விடை கொடு தாயே செல்வி பாரா தாஹிர் மாவனல்லை, தவிக்கிறேன் செல்வி நிஸிமியாஹுஸைன் களுத் துறை, ஒரு கவிதை வேண்டுமாம் கவிமொழி ஹாஜா முகைதீன், நண்பிக்கு ஒரு கடிதம் றிஸான் மாலிகாவத்தை, சிந்தனாமிர்தம்... வேண்டாம் நாகரிகம் விருதோடை முஸப்பிர், மௌன மாகும் உண்மைகள் சிறுகதை சஹானா மொஹிடீன், சீக்கிரம் வந்து விடு அமீர் டீன் கே.முகம்மட் புடவைக்கட்டு, மாற்றம் வேண்டும் மனிதா உடுதெனிய செல்வி வஸீரா, நான் சிரிக்கிறேன் செல்வி இம்தா உவைஸ் போன்ற இலக்கிய இதயங்களின் படைப்புக்கள் இடம் பெற்றுள்ளன.

எஸ்.எம்.அன்சார்
F/4/6, சாஞ்சி ஆராய்ச்சி தோட்டம்,
கொழும்பு 12
என்னும் முகவரியிலிருந்து
வெளிவந்துள்ளது.

எஸ்.யூ.கமர்ஜான் பீபீ(J.P)
வத்தளை S L PC

தாத்தாவின் கைத்தடி...

பாரபட்சமின்றி
சடலத்தையும் சுற்றுகிறது
காற்று.
•

போகிறவன்
சொல்லிக் கொண்டு போகிறான்.
மீண்டும் வருவதற்கு.
•

நிலவினைக் காட்டி
பிள்ளைக்குச் சோறூட்டுகிறாள் தாய்.
விடியும்வரை பசியோடிருக்கிறது நிலா.
•

சோகத்தைப் பிழிந்தாலும்
இனிமைக் குறையாமலிருக்கிறது.
குயிலின் பாட்டு.
•

சட்டைப்போடாத தெருவோவியன்
மறக்காமல் வரைந்து முடிக்கிறான்.
கொடைவள்ளல் கர்ணனுக்குக் கவசம்.
•

தலை வாரத் தெரியாத
பனைக்கு
பரட்டைத்தலை.
•

மரம் பட்டுப்போனாலும்
சிலகாலம் நிலத்துக்கடியில்
வாழும் வேர்கள்.
•

வேலிதாண்டிய
வெள்ளாடு திரும்பியது
கர்ப்பத்துடன்.
•

பனிபொழியும் காலை
பசியிலழும் பிள்ளையின்
வாயிலிருந்து வெளியேறுகிறது ஆவி.
•

ஓடும் ஆற்றின் கால்களை
காட்டும்படி கோரிக்கை வைக்கிறது
உருவமற்று ஊடாடும் காற்று.
•

அன்புநிறைந்த இதயங்கள்
அகிலம் முழுவதும்
ஆட்சி செய்யும்.
•

இரவைத் தின்னும் பிராணியின்
பெயர் பகல்; பகலை விழுங்கும்
மிருகத்தின் பெயர் இரவு.
•

தாத்தா மறைந்த பிறகும்
ஆட்சி செய்கிறது; வீட்டின் மூலையில்
நின்றபடி தாத்தாவின் கைத்தடி.
•

உனதன்பு என்னைக்
கொல்லுமென்றால்;
நெஞ்சை நிமிர்த்தி வரவேற்கிறேன்
மரணத்தை.
•

கருவறைத் திரையை
விலக்க அர்ச்சகருக்கு
அனுமதியில்லை.
அலங்காரத்திலிருக்கிறார்
கடவுள்.
•

அழுகையிலிருந்து
கொஞ்சம் சொற்களெடுத்து
சிரிப்பில் போடுகிறேன்.
சிரிப்பிலிருந்து
சிறிது சொற்களெடுத்து
அழுகையில் போடுகிறேன்.
இடத்திற்கேற்ப
இணக்கமாய் இருந்திட
சொற்களை
பக்குவப்படுத்துகிறேன்.
•

பாரியன்பன் நாகராஜன்
குடியாத்தம் - 632602

தன்முனை...

முதியோர் இல்லத்தில்
வளரும் நெருஞ்சியின் மடி
முட்களை மடக்கிக்கொண்டு
இசைவளிக்கையில்

இறக்கைகளைச்
சுருட்டிக்கொண்டு
உறங்கப்பழகியிருக்கின்றன
குஞ்சுபொரித்த குருவிகள்!

ரகுநாத் வ
மதுரை

வினையறுக்கும் வேலவன்

(நேரிசை ஆசிரியப்பா)

வள்ளி வடிவினள் வாழ்வினில் இணைய
பிள்ளை யில்லாப் பீடை போக்க
இன்ன லழிந்தே இருள்மனம் ஒளிர
கன்மெய் கரைக்கும் கடும்பிணி யொழிய
நெஞ்ச முருகி நிமலனே
தஞ்ச மென்று தாள்பணி வேனே!

பீடை - துன்பம் ;
நிமலன் - முருகன்
கன்மெய் - கல்+மெய்

- ஸ்ரீவி.முத்துவேல்

சரியான நேரத்துக்கு வருபவரின்
எப்போதும் காலதாமதத்துக்கும்
காலங்கடந்து வருபவரின் உரியநேர வருகைக்கும்
பணியைத் துல்லியமாய் செய்பவர் சறுக்குகையிலும்
பணியில் திருத்தம் தேவைப்படுபவர் சரியாய் செய்கையிலும்
வெற்றியை ஊரைக்கூட்டி ஆர்ப்பாட்டம் செய்பவர் அமைதி காக்கையிலும்
வெற்றிக்கு உள்ளூர உவகை கொள்பவர் காண்போரிடம் சொல்கையிலும்

சோகத்துக்கும் இழப்புக்கும் ஏமாற்றத்துக்கும் வசைமொழிக்கும்
காண்போரிடம் எல்லாம் புலம்புபவர் வார்த்தைகளற்று இருக்கையிலும்
இவற்றுக்கு அமைதி காப்பவர் அவருக்கானவர்களிடம்
உடல்மொழியாலும் உதட்டு மொழியாலும் உணர்வுகளைக்
கொட்டுகையிலும் சொல்லும் வார்த்தையோ அபூர்வமாய்

ஏ.எஸ்.சுந்தரராஜன்

பெண்மையை உண்மையாய்க் கொண்டாடுவோம்

அக்காலப் பெண்கள்
அறியாமையில் பிடியில்
அடுப்படியும் கிணற்றடியுமே
அவர்களின் கையில்

அளவற்ற அடக்கம்
அகத்தினுள் முடக்கம்
வெளியுலகத் தடுப்பு
வேதனையோடு தவிப்பு

தினசரி வேலையே
தேவதைகளின் பொழுதுபோக்கு
அனுமதிக்குத் தயக்கம்
அல்லலுடன் ஒடுக்கம்

சுதந்திரம் என்பது
சுத்தமாக இல்லை
நிம்மதியாய் சுவாசிக்க
நேர்ந்திடவேயில்லை

இக்காலப் பெண்கள்
இளமையிலே சுதந்திரம்
எழுச்சி அடைந்து
இகத்திலே சரித்திரம்

இணையத்தின் விளைவு
இவ்வையகம் விரிவு
இணைந்தன கரங்கள்
எளிதாகும் வாழ்வு

கல்வியின் கனவு
கணிணியில் உயர்வு
காலத்தால் அழியாத
கற்சிற்பங்களாய்த் திறமை

விண்ணை முட்டும்
விஞ்ஞான விருத்தி
கண்ணான பெண்மை
கருத்தான முயற்சி

பத்துத் திங்கள்
கருவைச் சுமந்தாள்
எத்திக்கும் இப்போது
புகழாய்ச் சமைந்தாள்

கண்ணீரின் கண்கள்
கண்ணியமாய் மாற்றும்
ஆறறிவு ஆரணங்கில்
ஆயிரமாய்த் தோற்றம்

நவீனமயம் எங்கிலும்
நடுக்கடலும் முன்றிலில்
நானிலத்தில் நங்கையவள்
நாட்டுகிறாள் வெற்றிக்கொடி

பெண்களைப் போற்றிட
ஒரேயொரு தினம்
பெருமையே அவள் வாழ்வு
தினந்தினம்...

சதாகாலச் சேவைக்கு
ஒருநாள் போதுமா?
நிதம்நிதம் எரிக்கும்
வேதனைகள் விடியுமா?

ஊதியம் இல்லா
உழைப்பின் உயரம்
நீதியின்றியதைத்
தூற்றிடும் அவலம்

சும்மாவிருப்பவளெனக்
கூறிடும் சாக்கு
சோடை போனவர்
உமக்கேயது இழுக்கு

பேடிமைத்தனம் களைந்து
புயலான சரித்திரம்
பெண்களின் கணங்களில்தான்
எத்தனை சூத்திரம்

அடுப்படியிருந்து விண்வெளிக்கு
முடுக்கிவிட்டது ஞானம்
இனிமுடியாது மகளிரின்
மிடுக்கான பயணம்

வீட்டின் ஜன்னலில்
வீதியைப் பார்த்தவள்
கணினியின் ஜன்னலில்
பிரபஞ்சம் வளர்க்கிறாள்

அடக்கம் வேறு
அடிமைத்தனம் வேறென்று
ஆணித்தரமாய் வேரூன்றிய
பெண்டிர் இன்று

அவள் வாழ்க்கையாவும்
நனைந்த பக்கங்கள்
அங்கே அழித்திடவியலா
எதிர்நீச்சலின் உச்சங்கள்

துன்பம் என்றாலும்
இன்பம் என்றாலும்
தோன்றிடும் கண்ணீராய்
முன்னே நிற்பவள்

பொழுது போக்கிடும்
பொம்மை அல்ல அவள்
சமுதாயப் பழுது நீக்கிடும்
பதுமை அவள்

பெண்ணே வீட்டின்
விளக்கை ஏற்று
விண்சுடர்விளக்கையும் தொடக்
கைகளை நீட்டு

உருகிடும் பனிமலையல்ல நீ
எரித்திடும் எரிமலையே நீ
படரும் கொடியல்ல நீ
பார் போற்றும் வெற்றிக்கொடியே நீ

பெண்மையை உண்மையாய்க்
கொண்டாடுவோம் அவள்
மென்மையையும் திறமையையும்
சேர்த்தே கொண்டாடுவோம்

Dr **ஜலீலா முஸம்மில்**
ஏறாவூர், இலங்கை.

உயிரோவியம்

பேசாது என தெரிந்தும்
அதோடு பேசியபடியே
சிலையை செதுக்கினான்
சிற்பி

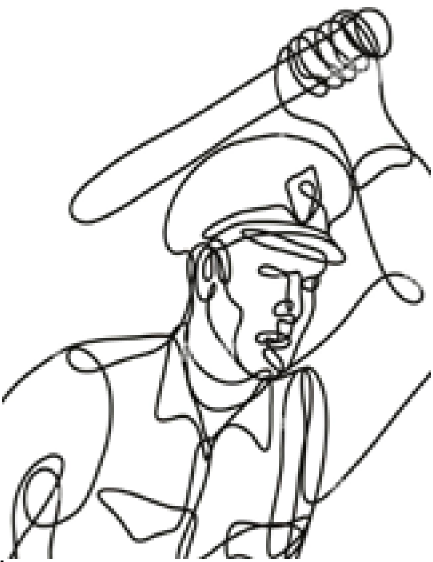
செதுக்கி முடித்தவன்
சிலையை நிறுத்த
பார்த்தவர்கள் எல்லாரும்
சிற்பத்திடம் பேசினர்
உன்னை செதுக்கிய சிற்பி
யாரென்று....

ஆரூர்.சிவ.மணிவேல்

பேரோசைக் குற்றம்

புல்லாங்குழலன்

அங்கே சாலை ஓரத்திலே ஒரே கூட்டமாயிருக்கே என்னப்பா அது 40 வயது மதிக்கத்தக்க ஒரு மனிதர் அங்கே தலையில் அடிபட்டு ஆபத்தான நிலையிலே துடிக்கிறாராம். சரி வா நாமும் போய்ப் பார்ப்போம். இவர்கள் போவதற்கும் ஒரு ஆம்புலன்ஸ் அங்கு வந்து நிற்பதற்கும் சரியாயிருந்தது. ஆம்புலன்ஸ் அடிபட்ட ஆளை ஏற்றிக் கொண்டு விரைந்தது. துவரங்குறிச்சி ஆஸ்பத்திரிக்குப் போறாங்க



என்றார் அங்கிருந்த ஒருவர். கூட்டம் கலைந்து சாலை மீண்டும் பழையபடி சுறுசுறுப்பானது. துவரங்குறிச்சி மருத்துவமனையில் அடிபட்ட மனிதரைப் பரிசோதித்த மருத்துவர்கள் அவரை உடனடியாக திருச்சி மாவட்ட மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்லச் சொன்னதும் அதே ஆம்புலனஸ் அடிபட்டவருடன் புறப்பட்டது. திருச்சி மருத்துவ மனை அடைந்ததும் அங்கிருந்த மருத்துவர்கள் அந்த மனிதர் இறந்து விட்டிருக்கிறார் என அறிவித்தனர். அந்த மனிதர் மது அருந்தியிருக்கிறார். கொலை செய்யப்பட்டிருக்கலாம் என்கிற சந்தேகத்தையும் சொன்னார்கள். அவர்கள் இந்தத் தகவலை துவரங் குறிச்சிக்கு அருகிலிருந்து காவல் நிலையத்திற்கு போன் செய்து சொன்னார்கள். காவல் நிலைய சப் இன்ஸ்பெக்டரும் இரு காவலர்களும் காவல் ஜீப்பில் வந்தடைந்தார்கள்., தகவல் கிடைத்த தடயவியல் வல்லுநர்களும் வந்து தங்கள் பணியை செய்து கொண்டிருந்தனர். அந்த மனிதர் வாகனம் ஏதும் மோதி அடிபடவில்லை என்பது முதற்கட்டமாகத் தெரிந்ததால் பிரேத பரிசோதனைக்கு உத்திரவிடப்பட்டு பிணம் பிணவறைக்குச் சென்றது. இரவு தான் ரிப்போர்ட் கிடைக்கும்

என்ற செய்தியினால் காவல் ஜீப்பும் அங்கிருந்து புறப்பட்டது.

இரவு கிடைத்த போஸ்ட்மார்ட்டம் ரிப்போர்ட்டில் அந்த மனிதருக்கு 45 வயதிருக்கலாம் என்றும் அவர் உறுதியான ஏதோ ஒரு ஆயுதத்தால் பின் மண்டையில் தாக்கப் பட்டி ருக்கிறார் என்றும் தெரிந்தது.

அந்த மனிதர் துவரங்குறிச்சியைச் சுற்றியுள்ள தூரமான ஏதோ ஒரு கிராமத்தைச் சேர்ந்தவராயிருக்கலாம் என்பதால் நாளைக் காலையில் இரு காவலர்களை தன்னோடு விசாரணைக்குப் போகத் தயாராய் வருமாறு பணித்த சப் இன்ஸ்பெக்டர் பணி முடிந்து வீட்டிற்குப் புறப்பட்டார்.

அடுத்த நாள் காலையில் காவல் நிலையத்திற்கு வந்த இரு காவலர்களில் ஒருவர் சப் இன்ஸ்பெக்டரைப் பார்த்து, சார் இந்தக் கேஸ் ஏதோ வாகனம் மோதித் தள்ளிவிட்டு ஓடிய கேசாயிருக்கலாமல்லவா.. வாகனத்தின் இரும்பு உறுப்பு ஏதேனும் மண்டையில் இடித்திருக்கலாமே என்றார்.

சங்கரா, போஸ்ட்மார்ட்டம் ரிப்போர்ட்டில் ஏதோ ஆயுதத்தால் தான் தாக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்று தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருக் கிறது. உன் சந்தேகத்தைப் பிறகு பார்க்கலாம். வாருங்கள் துவரங் குறிச்சிக்கும் அதன் அருகிலுள்ள கிராமங்களுக்கும் போவோம் என்று சொன்னதும் ஜீப் துவரங்குறிச்சியை நோக்கிப் பறந்தது.

விசாரணை தொடர்ந்து கொண் டிருந்த போது ஒரு கிராமத்தில் ஒருவர், சார் இது சந்திரன் இந்த கிராமத்திற்கு அடுத்த கிராமம் சத்திரப்பட்டியைச் சேர்ந்தவர் என்றார்.

இந்தத் தகவல் கிடைத்ததும் சத்திரப்பட்டியை நோக்கிச் சென்ற ஜீப் முகவரி கேட்டு அவர் வீட்டைக் கண்டு பிடித்தனர்.

அவர் மனைவி சங்கரியையும் அவரது உறவினர்களையும் அழைத்துக் கொண்டு மருத்துவமனை விரைந்தனர்.

போஸ்ட்மார்ட்டம் செய்த சந்திர னின் உடலை அவர்களிடம் ஒப்படைத் தனர் மருத்துவமனை ஊழியர்கள். பெற்றுக் கொண்டு அழுது அரற்றிக் கொண்டே பிணத்துடன் அவர்கள் சத்திரப்பட்டிக்குப் புறப்பட்டனர்.

சப் இன்ஸ்பெக்டரும் தன் சகாக் களுடன் தன் காவல் நிலையம் புறப்பட்டார்.

சார் நாம் சங்கரியை விசாரிக்க வில்லையே என்றார் ஒரு காவலர்.

இந்தச் சூழ்நிலையில் விசாரிப்பது சரியல்ல. நாம் நாளை சாயுங்காலம் போய் விசாரிப்போம் என்றார் இன்ஸ்பெக்டர் சங்கரசுப்பு.

அடுத்த நாள் மாலை காவல் ஜீப் சங்கரியின் வீட்டை அடையும் நேரம் சங்கரியும் அவருடைய உறவினரும் வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தனர். சங்கரன் ஜீப்பிலிருந்து இறங்கி அவர்கள் வீட்டை அடைந்து சங்கரியிடம் நேற்று நடந்த விபத்து பற்றி விசாரிக்க வந்துள்ளோம். சப்இன்ஸ்பெக்டர் இருக்கிறார். சற்று நேரம் வீட்டைத் திறந்து இருபது நிமிடம் உட்காருங்கள். பிறகு வெளியே போகலாம் என்றார்.

அவர்களும் பூட்டிய வீட்டைத் திறந்து விசாரணைக்குத் தயாராயினர்.

உங்கள் கணவர் மரணம் பற்றி நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்பு கிறீர்கள் என்றார் சங்கரியைப் பார்த்து சங்கரசுப்பு

சார் நாங்கள் சென்னையில் தான் வசிக்கிறோம். என் கணவர் அங்கே சிறிய ஓட்டல் ஒன்று நடத்தி வந்தார். நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகத்தான் வாழ்ந்து வந்தோம். நேற்று எங்கள் உறவினரின் பெரிய காரியத்தில் கலந்து கொள்ள இங்கே புறப்பட்டு வந்தோம். வந்த இடத்தில் அவர் மது அருந்தச் சென்றது எனக்குத் தெரியாது. அதனால் தான் இந்த மரணம் எனச் சொல்லி அழுதாள் அவள்.

சரி ஏதும் தகவல் கிடைத்தால் எங்களுக்குத் தெரிவியுங்கள் என்று சொல்லிப் புறப்பட்டனர் காவல் துறையினர்.

புறப்படும் வழியில் அந்த மதுக் கடையைத் தேடிச் சென்றனர். அந்தக் கடைக்கு சற்று தொலைவில் இருந்த பலசரக்குக் கடையில் சந்திரனைப் பற்றி விசாரித்தனர்.

சந்திரனோடு யாரேனும் வந்தார் களா மதுக்கடைக்கு

ஆமாம் சார் ஒரு 22 வயது பையன் தான் அவரை தன் மோட்டர் பைக்கிள் அழைத்துக் கொண்டு டாஸ்மாக்கினுள் நுழைந்தான். நான் பார்த்தேன் என்றார் ஒரு முதியவர். அந்தப் பையன் பெயர்கூட ராம்குமார் என்று நினைக்கிறேன் என்றார் அவர் மேலும்.

தகவலுக்கு நன்றி என்று அவரிடம் சொல்லிவிட்டு புறப்பட்டனர்.

மேலும் விசாரித்ததில் சந்திரன் நல்ல வசதியுடன் தான் இருந்தார் என்பதும் தெரிந்தது. ராம்குமார் வேலையின்றி இருந்ததால் சந்திரனி டம் வேலை கேட்டு வந்துள்ளான். நம் ஊர்க்காரப் பையனாயிற்றே என்று சந்திரனும் அவனை தன்னோடு அழைத்துக் கொண்டு சென்னை வந்தவர், அங்கே தன் கடையில் அவனுக்கு வேலையும் போட்டுக் கொடுத்தாராம்.

இந்த அளவு தகவல் கிடைத்ததும் அன்று திரும்பிய சங்கரசுப்புவும் அவருடைய சகாக்களும் அடுத்த நாள் காலையிலேயே ராம்குமாரின் வீட்டைத் தேடிப் புறப்பட்டனர்.

அவனுடைய வீட்டைத் தேடி கண்டு பிடித்ததும் கதவு சாத்தப் பட்டிருப்பதைப் பார்த்த சங்கரசுப்பு ஓசைப்படாமல் கதவினருகில் சென்றார்.

சரி நீங்கள் ஒன்றும் கவலைப் படாதீர்கள். நம்மை சந்தேகப்பட முடியாது. தைரியமாய் இருங்கள் என்று அவன் யாரோடோ போனில் பேசிக் கொண்டிருந்தான். பேச்சு முழுவதையும் கேட்பதற்கு முன்பே சங்கரசுப்பு கதவைத் தட்டினார்.

திடீரென்று கதவு தட்டப்பட்டதும் திடுக்கிட்ட ராம்குமார் பிறகு பேசுகி றேன் என்று அலைபேசியை அணைத்தான்.

கதவைத் திறந்தவன் காவலர் களைப் பார்த்ததும் அவன் முகத்தில் சற்றே பீதி தோன்றி மறைந்தது.

இதைக் கவனித்தும் கவனிக்கா தவர் மாதிரி தம்பி உன்னிடம் சில கேள்விகள் கேட்கவே வந்துள்ளோம். உண்மையான பதில்களைச் சொல் வாய் தானே என்றார் சிரித்துக் கொண்டே...

சார் எதைப் பற்றிக் கேட்கிறீர்கள். நான் இன்று சென்னை போக வேண்டும். என் முதலாளி விபத்தில் இறந்து விட்டதால் அங்கே கடை ஆளின்றி இருக்கிறது.

விபத்து என்று எப்படிச் சொல்கிறாய்?

அப்படித்தான் சொன்னார்கள் சார் அதனால் தான்.

அடிபட்ட அன்று காலையில் அவரோடு உன்னைப் பார்த்ததாகச் சொன்னார்களே

அவர் என் முதலாளி, அதனால் அவரோடு நான் சென்றிருப்பேன்

அவரோடு டாஸ்மாக் சென்றாயாமே

இல்லை சார் இது தவறான தகவல்.

இல்லை நீ சொல்வது தான் சுத்தப் பொய். நீ அவருக்கு மது வாங்கிக் கொடுத்தாய் என அந்தக் கடைக்காரரும் சொல்லி விட்டார். அதுவும் நிறைய வாங்கிக் கொடுத்தாயாமே. நீ குடிக்கவே யில்லையாமே

சார் எல்லோரும் எனக்கு எதிராக சாட்சி சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

நான் அப்படி ஏதும் செய்யவில்லை.

உங்கள் முதலாளி அம்மாவைப் பற்றி என்ன சொல்கிறாய்?

சார் அவர்கள் எங்கள் முதலாளி யின் மனைவி. அவர்கள் கேட்பதற்கும் நான் பதில் சொல்வேன். இட்ட பணிகளைச் செய்வேன். அதைத்தவிர வேறொன்றுமில்லை

இந்த சப்இன்ஸ்பெக்டரைப் பற்றித் உனக்குத் தெரியாது தம்பி. தொடக்கத்தில் சாதாரணமாகத் தான் கேட்பார். சரியாகச் சொல்லிவிட்டால் அடி உதை இருக்காது. தேர்டு டிகிரி டிரீட்மென்ட் பற்றி உனக்கும் தெரியு மாப்பா? சொல்லட்டா என்றார் சங்கரன்.

என்ன சார் மிரட்டுகிறீர்கள்?

சங்கரன் அந்த நம்ம ஆயுதத்தைக் கொண்டு வா. என்றதும்

ஜீப்பிலிருந்து ஒரு புது குறடைக் கொண்டு வரவும் இரு காவலர்களும் ராம்குமாரை நகராமல் பிடித்துக் கொள்ளவும் அவன் பயத்தில் சத்தமாய் அழத் தொடங்கினான்.

இப்போதாவது உண்மையைச் சொன்னால் விட்டுவிடுவேன். இல்லை யென்றால் இது முதல்படி தான் இன்னும் பல படிகள் இருக்கின்றன என்றார் சங்கரசுப்பு.

அவன் பயத்தில் நான் எல்லா வற்றையும் சொல்லி விடுகிறேன் என்று கண்ணீரோடு சொன்னான்.

சரி எதையும் மறைக்காமல் சொல்.

சத்திரப்பட்டியில் நான் வேலை கிடைக்காததால் எங்கு போவது என்று சிந்தனையில் இருந்த போது எனது நண்பன் ஒருவன் சந்திரன் சார் சென்னையில் ஒரு ஓட்டல் நடத்துகிறார். அவரைக் கேட்டுப் பார். உங்கள் தெருவுக்கு அடுத்தத் தெருவு தான் என்றான்.

அவர் வந்திருப்பதைத் தெரிந்து தான் சொன்னான். நானும் கேட்டுப் பார்ப்போமேயென்று அங்கு

சென்றேன். அவரிடம் கேட்டேன். அவர் நம்மூர்ப் பையனாயிற்றே, சரி நான் இங்கிருந்து போகும் போது என்னுடன் கூடவே வா என்ற ழைத்தார். நானும் மகிழ்ச்சி யோடு அவரோடு சென்னை சென்றேன். எனக்கு தங்குவதற்கு இடமும் ஓட்டலிலேயே தந்தார். நல்ல சம்பளமும் உணவும் தந்தார்.

சற்றே நிறுத்தினான் ராம்குமார். அவன் கண்களில் கண்ணீர் வழிந்து கொண்டிருந்தது.

மேலே சொல்லு என்று ஊக்கு வித்தார் சங்கரன்.

நான் ஓட்டலை பார்த்துக் கொண்டி ருக்கும் போது முதலாளியின் மனைவி யும் கடையைப் பார்க்க வருவார்கள். என்னிடம் சில வேலைகளையும் சொல்வார்கள். அன்பாக நடந்து கொண்டார்கள்.

நானும் மரியாதையாகத்தான் அவர்களிடம் பழகினேன். நாளடை வில் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் நேசிக்கத் தொடங்கி விட்டோம். அவர்கள் தான் என்னை வீழ்த்தினார் கள். இப்படி இருக்கும் போதுதான் சத்திரப்பட்டியில் அவர்களுடைய உறவினர்வீட்டுப்பெரியகாரியத்திற்கு இருவரும் புறப்பட்டனர். கடைக்கு லீவு விட்ட தால் நானும் அவர்களோடு சத்திரப் பட்டி சென்றேன்.

நான் என் வீட்டில் இருக்கும்போது காரியம் முடிந்த மறுநாள் எனக்கு அவர்கள் போன் செய்தார்கள். ராம்குமார், என் கணவர் இங்கு வந்த பிறகு தினமும் மது அருந்திவிட்டு என்னிடம் அலம்பல் பண்ணுகிறார். எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.

அவர் இல்லையென்றால் நாமிரு வரும் மகிழ்ச்சியாக சென்னையில் வாழ முடியும். அதற்கு அவரை இல்லாமல் செய்யவேண்டும். அவர் தன் பெயரில் இன்சூரன்ஸ் 70 லட்சம் போட்டிருக்கிறார். அதுவும் நமக்குக் கிடைக்கும். நான் சொல்கிறபடி செய்வாயா நீ. நாம் சந்தோஷமாக வாழலாம் என்றார்கள்.

70 லட்சம் என்று சொன்னது என் கண்ணையும் மறைத்தது. நானும் சரி என்றேன்.

அதன்படி சம்பவத்தன்று நான் அவரை என் மோட்டர் சைக்கிளின் பின்னால் இருத்தி டாஸ்மாக் கூட்டிப் போனேன். பலவற்றையும் பேசிக் கொண்டே அவருக்கு மது வாங்கிக் கொடுத்தேன். நான் குடிப்பதில்லை என்பது அவருக்குத் தெரியும். அதனால் நான் அவருக்கு மேலும் மேலும் வாங்கிக் கொடுத்தேன். அவர் மிகவும் தள்ளாடத் தொடங்கினார். அவரைக் கைத்தாங்கலாக அழைத்துக் கொண்டு சாலை ஓரம் சென்றேன். தயாராய் கொண்டு வந்திருந்த இரும்புத் தடியால் அவரை ஓங்கி பின் மண்டையில் அடித்தேன். அந்த ஒரு அடியிலேயே அவர் கீழே விழுந்து விட்டார். அவரை சாலை நடுவே போட்டு விட்டு நான் என் மோட்டார்பைக்கை எடுத்துக் கொண்டு யாருக்கும் தெரியாமல் என் வீட்டிற்குச் சென்றுவிட்டேன். தகவலை மேடத்திடம் சொல்லிவிட் டேன். சரி அமைதியாய் இரு என்றார்கள் அவர்கள்.

இவ்வளவும் சொல்லியவன், உண்ட வீட்டுக்குத் துரோகம் இழைத்து விட்டேன். எனக்குத் தண்டனை தேவை தான் என அழத் தொடங்கினான்.

லாக்கப்பில் வைத்துப் பூட்டிவிட்டு சங்கரியைக் காணப் புறப்பட்டோம். அவள் எங்களைப் பார்த்ததும் மறுபடியும் வந்திருக்கிறீர்களே என்றாள் சந்தேகமாய்.

ஆமாம் உன்னைக் கைது செய்ய வேண்டாமா?

நான் என்ன குற்றம் செய்தேன்?

ஒரு சிறுவயது பையனை உன் தேவைக்கு வளைத்தாய். உன் அன்புக் கணவனுக்கு துரோகம் செய்தாய். கடைசியில் அந்தப் பையனை வைத்தே கணவனைக் கொலையும் செய்தாய். இன்னும் என்னக்குற்றம் நீ செய்ய வேண்டும்?

சார் நீங்கள் ஏதோதோ சொல்கிறீர்களே என்றாள் அவள்.

ராம்குமார் வாக்குமூலம் கொடுத்து விட்டான். சங்கரன் இவளைக் கைது செய்யுங்கள். பெண்கள் நாட்டின் கண்கள். தாய்மை நிறைந்தவர்கள். கருணை மிக்கவர்கள். அன்பானவர்கள். ஆனால் மிகச் சிலர் கருணையற்றவர்களாக, துரோகம் இழைப்பவர்களாக இருக்கின்றனர். சங்கரி இந்த வகையில் இருப்பவளாயிருக்கிறாள்.

இவளைப் போன்ற பெண்களால் தான் நாட்டில் குற்றங்கள் நிறைய நடக்கின்றன என்ற சங்கரசுப்பு ஜீப்புக்குச் சென்றார். சங்கரயோடு வந்த சங்கரனும் மற்றொரு காவலரும் ஜீப்பில் ஏற ஜீப் காவல் நிலையம் நோக்கிப் பறந்தது.

தன்முனைக் கவிதைகள்

1)
ஒன்றைத் தழுவியே தன்னை
நிலைநிறுத்திக் கொள்கிறது
உண்மையும், பொய்மையுமான
மனித வாழ்வியல்

2)
பிரதிபலனை எதிர்நோக்காத
பொதுநலச் சேவை
கலப்படமாய் கொஞ்சம்
விளம்பரமும், புகழ்ச்சியும்...

3)
அமைதியின் வெளிச்சத்தில்
உலாவும் கருணை
உள்ளீடாக அழுத்தும்
பல பொதிகள்

4)
பாலையின் வெட்டவெளியில்
கருகும் ஒற்றை மரம்
எங்கோ உடைந்த வானத்தில்
மண் வாசம்

5)
வலசை வரும் பறவைகளுக்காய்
காத்திருக்கும் சரணாலயம்
புரளும் சருகுகளின்
இசையில் துயில்கிறது

- அன்புச்செல்வி சுப்புராஜு
சென்னை

பசித்ததில் புசித்தது

ஒரு சிறிய உணவு விடுதி. கரூர் ஜவகர் பஜாரிலுள்ள ஒரு முட்டுசந்தில்.. ஹோட்டல் கற்பகம் இருக்கிறது. அந்த ஹோட்டல் பத்து பேர் மட்டும் அமர்ந்து சாப்பிடலாம்.

கற்பகம் ஹோட்டலின் ஓனர் கருப்பசாமி, தானே கல்லாவை கவனிப்பார். உணவு பரிமாறுவதில் இருந்து அனைத்து வேலைகளும் அவரே. சமையல் வேலைக்கு மட்டும் மாஸ்டர் வைத்து கொள்வார்.

கற்பகம் உணவு விடுதி.. முட்டு சந்தில் இருந்தாலும், நாள் முழுவதும் சற்று, சுறுசுறுப்புடன் இயங்கி கொண்டு இருக்கும். உணவின் சுவை கூடுதலாக மெச்சும் படியும், மற்ற உணவு விடுதிகளை காட்டிலும், விலை குறைவாகவும், தரமாகவும், சற்று தாராள அளவு உடையதாகவும், இங்கு உணவு பொருட்கள் இருக்கும்.

கற்பக உணவு விடுதி ஓனரின் கல்லா டேபிளில் ஒரு சிலேடு தொங்கி கொண்டு இருக்கும். அந்த சிலேட்டில் காலை நேரம் என்றால்.. நான்கு இட்லி ஒரு டீ.. என்றும் எழுதப்பட்டு இருக்கும். அதை பார்த்து யாரோ ஒருவர் உணவுவிடுதிக்கு சென்று இட்லி சாப்பிட்டு, டீ குடித்து விட்டு.. சாப்பிட்டதற்கு பணம் கொடுக்காமல் 'சிலேட்டை' காட்டி சென்று விடுவார். பின், சிறிது நேரம் கழித்து, கருப்பசாமி மீண்டும்.. அந்த சிலேட்டில் ஏதோ எழுதி தொங்க விடுவார். இப்பொழுது, யாரோ, ஒருவர் முன்னம் குறிப்பிட்டதுப் போல் சாப்பிட்டு விட்டு, 'சிலேட்டை' காட்டி காசு கொடுக்காமல் சென்று விடுவார். யாரும் அவரை ஏன்? என்று கேட்க மாட்டார்கள்.

இப்படியாக ஒரு நாளைக்கு பதினைந்து, இருபது நபர் வரை சாப்பிட்டு சென்று விடுவார்கள். இது வாடிக்கையாக கற்பக உணவு விடுதியில் நடக்கும் செயல்.

புதிதாக கற்பக உணவு விடுதியில், சாப்பிட வந்த ஒருவர், தான் சாப்பிட்டதற்கு கல்லாவில் பணம் கொடுக்க சற்று காத்திருந்தார். அப்பொழுது.. கருப்பசாமி, பரிமாறி விட்டு கல்லாவுக்கு வந்தார். காத்திருந்தவரிடம் பணத்தை பெறும் முன், "அவர் பக்கத்தில் அமர்ந்து சாப்பிட்டவர்.. பணம் கொடுக்காமல்போகிறார்'' என்றார் சற்று பதட்டத்துடன்....

கருப்பசாமி தன் முறுக்கு மீசையை வருடிக் கொண்டு.. "அய்யா.. உங்களை போல் சாப்பிட வருகிறவர்கள் தான் சாப்பிட்டதற்கு பணம் கொடுத்து விட்டு, இதுப் போன்று உணவுக்கு வழி இல்லாதவர்களுக்கும் சேர்த்து பணம் கொடுப்பார்கள். அப்படி, அவர்கள் கொடுக்கின்ற பணத்திற்கு ஏற்ப, 'சிலேட்டில்' உணவு வகைகளை எழுதி வைப்பேன். அதை பார்த்து

விட்டு..சாப்பிட்டு விட்டு 'சிலேட்டை' கை நீட்டி போவார்கள். இது, இங்கு வாடிக்கையான நடை முறைதான்'' என்றார்.

மேலும் தொடர்ந்தார்... ''அப்படி பணம் யாரும் கொடுக்க வில்லை என்றால், என் பங்குக்கு நானாக எழுதி போடுவேன். யாரேனும், சாப்பிட்டு விட்டு போவார்கள். நான் சின்ன வயதில், ஒரு வேளை சாப்பாட்டுக்கு என்ன.. பாடு பட்டிருப்பேன்'' என்று தன் ஈரக்கண்களை அகல விரித்து அவரிடம் சொன்னார். அப்படி, கருப்பசாமி சொன்னவுடன்... புதிதாக வந்த வாடிக்கையாளர்... அவசரமாக, தன் சட்டை பைக்குள் கை விட்டு.. இரு நூறு ரூபாயை எடுத்துக் கொடுத்து. யாருக்குகேனும் உணவு பகிருங்கள்» என்று சொல்லி நகர்ந்தார்.

அந்த முட்டு சந்துக்குள் சர்வ இயல்பாக, சில பைத்தியங்களின் நடமாட்டம், அவ்வப்பொழுது இருந்து கொண்டே இருக்கும். அவர்களுக்கு மட்டும், உணவு பொட்டலங்கள் கருப்பசாமியிடம் இருந்து கை மாறி விடும். அவர்களுக்கு பிச்சை எடுக்க தெரியாது.. கேட்டு வாங்க தெரியாது.. பசி என்ற உணர்வும் தெரியாது.. ஆனால், கையில் கிடைத்ததை சாப்பிட வேண்டும் என்று மட்டும் தெரியும். கருப்பசாமி இப்பொழுது சிலேட்டில்... ''உறவுகள் மேம்பட சற்று.. உணவிடுங்கள்'' என்று எழுதிவிட்டு... ''மூவருக்கு மதியம் சாப்பாடு தயார்'' என்று எழுதி.. புன்னகையுடன் கல்லா டேபிளில் தொங்க விட்டார்..

- ஸ்ரீராம் கோவிந்த்

கண்ணீரில் பட்டாம்பூச்சி

மகனை மட்டும் பெற்றவள்
மகளாய் வளர்க்கிறாள்
பேத்தியை

நடை பயின்ற பிறகும்
விடாது சுமக்கிறாள்
பூவை போல்

வெயில் சுமந்து வியர்வையோடு
வீடு திரும்பும் தூக்குச்சட்டியில்
சொடக்குத்தக்காளி

நீ யார் பொண்ணென்று
கேட்கும் போதெல்லாம்
கொடி அசைந்ததும்

பூவைப் பிரியும் வண்டாய்
பாட்டி பொண்ணென்று
வந்து விழும் சொல்

கால் முறிந்த கட்டைப்பார்த்து
பேத்தி அழுகையில்
மறைத்து வைக்கிறாள்
வலியை எல்லாம்

இதுவரை இருந்தவள்
இல்லாமல் போனதும்
உருகும் மழை விழியோடு
உறைந்து போகிறாள்

சுடுகாட்டுக்கு செல்லும் வழியில்
முச்சந்தியில் வளர்த்த பேத்தி
பாட்டிக்கு பெற்ற மகளாய்

நீர்க்குடம் உடைக்கையில்
அவள் அப்பாவின்
அழுகை சத்தம்...

ஸ்ரீவி முத்துவேல்
சென்னை

அடிக்கும் வெயிலுக்கு இதமாக ஒரு ஜூஸ்!

குலுக்கி சர்பத்

4 எலுமிச்சம் பழங்களின் சாறு
ஊறவைத்த கசகசா 2 மே.க

கீறிய முழுப் பச்சை மிளகாய் 3

தேவையான அளவு நீரும் சீனியும்

செய்முறை
எல்லாவற்றையும் ஒரு போத்தலில் இட்டு நன்கு குலுக்கி,சிறு எலுமிச்சம் பழத்துண்டு, ஐஸ்கட்டிகளுடன் பரிமாறவும்

ஊடல்

நீருற்ற மறந்த நாட்களிலும்
துளிர்த்தவாறு நுனி நீட்டும்
பூவின் மொட்டிற்கு ஊடல் பொழுதின்
காதலி முகச்சாயல்!

ரகுநாத் வ
மதுரை

அழகுக் குறிப்பு

இரவில் தூங்குமுன் ஒரு துளி நல்லெண்ணையை உள்ளங்கையில் விட்டு இரண்டு துளி நீர் சேர்த்து தேய்க்க,வெள்ளை நிற க்ரீமாக மாறும்.அதை முகத்தில் பூசி வந்தால் நாளடைவில் முகம் பளிச்சென மாறும்

படித்ததில் பிடித்தது

ஒருசமயம் கலைவாணர் N.S.கிருஷ்ணன் எழுத்தாளர்கள் மாநாடு ஒன்றில்...

தற்போதைய எழுத்தாளர்கள் பேனாவை எப்படிப்பட்ட மையைக் கொண்டு எழுதுகிறார்கள் தெரியுமா என்று கேட்டார். அவரே தொடர்ந்தார் சிலர் தற்பெரு'மை' யிலும் வேறு சிலர் பொறா'மை'யிலும், வேறு சிலரோ பழ'மை'யிலும் தொட்டு எழுதுகிறார்கள். பரவாயில்லை. இவற்றையெல்லாம் அரு'மை'யான எழுத்துக்கள் என்று சொல்லாவிட்டாலும்,ஓரளவு ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் எழுத்தாளர்கள் தொடவே கூடாத சில மைகள் உள்ளன. அவை கய'மை', பொய்'மை', மட'மை',வேற்று'மை' ஆகியவையே எனச் சொல்ல சபையில் கைதட்டல் பலமாக எழுந்தது.

கபிலன்

உப்பும் நாமும்

என்.எஸ்.சதீகா றஸ்லி
புத்தளம், றசூல்நகர்

எப்போதும் வெளியில் தெரியும் நோய்களைப் பற்றி அச்சப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் நாம் சத்தமில்லாமல் உயிரைக் கொல்லும் உப்பு பற்றி சிந்திக்க மறந்து விடுகிறோம். எமது உடல் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்ய நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளும் ஒரு காரணமாக இருக்கின்றன. அந்த வகையில் உப்பு அன்றாட சமையலில் உணவை சுவையூட்டுவதற்கு நாம் பயன்படுத்தும் மிகப் பிரதானமான ஒரு பொருளாகக் காணப்படுகிறது.

'சோடியம்' 'குளோரைட்டு' எனும் இரசாயனப் பொருளையே நாம் உப்பு என்கிறோம். நமது முன்னோர்கள் உணவுப் பொருள்களில் இருக்கும் சுவைகளை இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு எனும் ஆறு விதமாய் பிரித்து வகைப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இவற்றில் உப்பு உவர்ப்புத் தன்மை கொண்டது. நாக்கினால் உணரப்படும் உப்பின் சுவை, மற்ற சுவைகளை விட நமக்கு சந்தோசத்தைத் தரும். இது அளவில் குறைந்தாலும் பாதிப்புத் தான்; அதிகமானாலும் பாதிப்புத் தான் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். அத்தோடு, இந்த உப்பானது பல நோய்களை உருவாக்கும் என்பதால் இது குறித்து அனைவரும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

இந்த உப்புச் சத்து எமது அன்றாட உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், உடல் செயன்முறைகளுக்கும் மிக அவசியமானது. உதாரணமாக...சோடியம் தான் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களில் நடக்கும் செயல்களுக்கு முக்கியமானது. அத்தோடு, உணவில் இருக்கும் உப்புக்கள் தான் உடலில் சேர்கின்றன. உப்பில் இருக்கும் இரசாயனப் பொருள்கள் நம் உடலில் நீர்ச்சத்து, இரத்தத்தின் அளவு குறையாமல் இருக்கவும், இதயம் சீராக செயல்படவும், செய்திகளை உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு விரைவாக அனுப்பவும் உதவி புரிகின்றன.

இவ்வாறு, உப்பில்லாமல் உயிர் வாழ முடியாத அளவுக்குப் பெறுமதியான உப்புக்கும் உடலுக்கும் இடையிலான உறவைப் பற்றி நோக்கும் போது, "உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே" என்பதைப் போல , "உப்பில்லா உடல் புதைகுழியிலே" என்றும் சொல்லலாம். உணவிற்கு உப்பு எந்தளவு அவசியம்? குறைந்தாலும்

உண்ண முடியாது; கூடினாலும் உண்ண முடியாது. அது போலவே உடல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் குறித்தளவு உப்பு அவசியம் ஆகும்.

இந்த ஆரோக்கியமான வாழ்க் கைக்குத் தேவையான அளவு உப்பை நாம் தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக அல்லாஹ் எம்மில் ஏற்படுத்தியிருக்கும் அற்புதமான அமைப்பைப் பாருங்கள்.

எமது நாவில் ஆயிரக்கணக்கான அதிவிசேட கலங்களால் கட்டப்பட்ட 'சுவை' 'நரம்புகள்' ('Taste' 'Fibres') பரந்திருக்கின்றன. இச் சுவை நரம்பு கள் உடலுக்குத் தேவையான மிகச் சரியான அளவு உப்பை உடல் பெற்றுக் கொள்ள உதவுகின்றன. உப்புக் குறைந்த உணவுகளை இந்நரம்புகள் ஏற்றுக் கொள்ளாது. அதாவது, "'உடலை' 'சுகமாக' 'வாழவைக்க' 'இன்னும்' *எனக்கு' 'உப்பு' 'வேண்டும்'" என்ற பலமான செய்தியைச் சொல்லி உடலுக்கு அவசியமான அளவு உப்பை அளந்து அனுப்புவதில் மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றன.

உணவின் நுழைவாயில் வாய். வாயிலிருந்து சுவை நரம்புகளால் அளவு நிர்ணயிக்கப்பட்ட உப்பு இரைப்பையைச் சென்றடையும். குடல் உப்பை உறிஞ்சி இரத்தத்தில் சேர்த்து விடும். இரத்தத்தில் உப்பின் அளவு ஒரு லீற்றருக்கு '135' - '145' 'மோல்' அளவு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு, இரைப்பையில் இருந்து இரத்தத்திற்கு வந்து சேரும் உப்பு சிறுநீரில் கரைந்து சென்றுவிடாமல் அதனை எமது உடலுக்குள்ளேயே தக்க வைத்துக் கொள்வதற்காக மூளையில் தன்னியக்க மையம் ('Hypothalamus') என்றவொரு அமைப்பு காணப்படுகிறது.

எமது உடலில் உப்புக் குறைந்த நிலை உணரப்பட்டதும் இந்த மையம் சில பதார்த்தங்களைச் சுரக்கும். இதன் மூலம் சிறுநீரகத்துக்கு மேற்புறமாய் அமைந்துள்ள 'Adrenal' "Gland' என்ற சுரப்பி தூண்டப்பட்டு Aldosterone என்ற ஹோமோன் சிறுநீரகத்தில், சிறுநீரில் உப்புக் கரைந்து விடாமல் பாதுகாத்து மீண்டும் இரத்தத்திற்குள் உறிஞ்சிக் கொள்ளும். மூளைக்கும் சிறுநீரகத்துக்கும் இடையேயான இந்த அற்புத வலையமைப்பின் மூலம் உடலில் உப்பு பாதுகாக்கப்படுகிறது.

ஏதேனும் நோய்க் கிருமிகளால் மூளை பாதிக்கப்படும் போது மூளைக் கும் சிறுநீரகத்துக்கும் இடையே பின்னப் பட்டிருக்கும் இந்த வலை யமைப்பு பாதிக்கப்பட்டு உடல் சமநிலை குலைந்து சிறுநீரகம் மூளையின் கட்டுப்பாட்டில் இருந்து விலகிவிடும். இந்த நிலையில் இரத்தத்தில் உப்புக் குறையும் செய்தி யைப் பெறாத சிறுநீரகம் உடலில் உப்புக் குறைந்த நிலையிலும் அதனை சிறுநீரில் கரைத்து வெளியேற்றி விடும்.

இந்நிலையில் அளவுக்கதிகமாக உப்பு வெளியேறும் போது உடலில் உப்புக் குறைந்து தொடரான வலிப்பு ஏற்பட்டு உடல் கோமா நிலையை அடையும். இதனை மருத்துவம் 'Cerebral' 'Salt' 'Wasting' என அழைக்கிறது. அவ்வாறு தொடர்ந்தும் உப்பின் அளவு குறையும் போது கோமா நிலையிலிருந்து உயிர் பிரிந்து விடும். (டாக்டர் றயீஸ் முஸ்தபா - எனது டயரியின் மறுபக்கம் - இரண்டாம் பாகம்)

உடலில் உப்புக் குறைந் தால் ஏற்படுகின்ற இந்நிலையைப் போலவே உப்பு உடலில் அதிகரித் தாலும் பல் வேறு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றது. "அளவுக்கு

மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு" என்பதைப் போல, இன்று உப்பைக் குறைத்து சாப்பிடுபவர்களை விட அதிகமாக எடுத்துக் கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கை தான் அதிகரித்து வருகிறது.

காலையில் தொடங்கும் உணவில் தொடங்குகின்ற உப்பின் தேவை யானது மதியம், இரவு உணவு என நாக்கின் சுவையைத் திருப்திப்படுத்த தாராளமாக சேர்க்கப்படுகிறது. இவை தவிர பதப்படுத்திய உணவுகள், நொறுக்குத் தீனிகள், அரைவேக் காட்டு உணவுகள், துரித உணவுகள், ஃபாஸ்ட் புட் உணவுகள் என அனைத் திலும் உப்புச் சுவையும் சற்றுத் தூக்கலாகவே இருக்கிறது.

உணவுப் பொருள்களில் மட்டு மில்லாமல் சுத்திகரிக்கும் குடிநீர் தயாரிப்பிலும் கல்சியம் நீக்கப்பட்டு சோடியம் சேர்க்கப்படுகிறது. இவை தவிர பலர் வெளியில் உண்ப தும் கூட உப்பின் அளவை அதிகப் படுத்தும். இவ்வாறு உடலில் அதிக ரிக்கும் உப்பு சத்தை கிரகித்து, அதிகப்படியானதை வெளியேற்றும் சிறுநீரகத்தின் செயற்பாடு வயது அதிகரிக்க, அதிகரிக்க இயல்பாகக் குறைவடைகிறது. 80 வயதில் சிறுநீரக செயற்பாடு 30 வயதை விடக் குறைவாகத் தான் இருக்கும்.

இவ்வாறானதொரு நிலையில் அதிகமான உப்பு எடுக்கும் போது அவை உடலிலுள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகளைத் தூண்டிவிட்டு உடம்பில் சிறு நீரகங்கள் நீரை வெளியேற்றும் தன்மை யைக் குறைக்கிறது. இதனால் கால், உடல் வீக்கம் ஏற்படும். இரத்த நாளங்களில் - விரியும் தன்மையை அதிக உப்புக் குறைக்கும். அதே போன்று, இரத்த நாளத்தின் உட்சுவர் கள் பாதிக்கப்படுவதால் அதன் செயற்றிறன் குன்றி, இரத்தக் குழாய் அடைபட்டு மாரடைப்பு ஏற்படும்.

அவ்வாறே மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படும் போது பக்கவாதமும் வரலாம். சில நேரங்களில் மூளையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு மூளை செயல் இழந்து விடும் ('கோமா') தன்மைக்கு இட்டுச் செல்வதற்கான வாய்ப்புகளும் காணப் படுகின்றன. இதனால் மெல்ல உயிரைக் கொல்லும் பட்டியலில் உப்புக்கும் தனி இடம் உண்டு என்பர். இவ்வாறான பாதிப்புக் களை ஏற்படுத்தும் அதிகப்படியான உப்பு உடம்பில் சேர்வதைத் தவிர்க்க கீழ்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளலாம்.

1. போதியளவு நீர் அருந்துதல்.
2. நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல்
3. அதிகம் பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல்
4. வியர்வை வெளியேற்றல்
5. நடைப்பயணம் மேற்கொள்ளல்

எனவே, வளரும் பருவத்திலிருந்தே நாம் உண்ணும் உணவில் உப்பைத் தூக்கலாகவும் சேர்க்காமல், அளவு குறைத்தும் சேர்க்காமல் நாளொன் றுக்குத் தேவையான ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அளவானஉப்பைப்பயன்படுத்தும் போது நாக்கும் அதற்கேற்ப தன் நுண்நரம்புகளை மாற்றிக் கொள்ளும். இதனால் குறைந்தளவில் உப்பு இருந்த போதிலும் சுவையாக உணர முடியும். இது எம்மையும் எமது சந்ததிகளையும் உப்பின் மூலம் ஏற்படும் பேராபத்திலிருந்து காத்துக் கொள்ள உதவும்.

MUTUR JMI
PUBLICATION
jmi
MUTUR
Offset Printing & Photocopy Services
MINIMUM QUANTITY
100
40% OFF
Island Wide Delivery Available
FREE DELIVERY
Off-Set Printing
BOOK BINDING
PRINTING
Offset Printing
Book Binding
A3 - 12.20
B5 - 10.00
Color Printing
A4 - 40.00
A3 - 100.00
Our Office
Mutur JMI
Contact Now
+94 77 1020030
+94 71 789 1887
More Information

பல்சுவை
தமிழ்நெஞ்சம்
www.tamilnenjam.com
மே 2023
இப்போது இணைய தளங்களில்
படித்து மகிழ்வீர்...
DOWNLOAD
ஏற்றம் தரும் எண்ணங்கள்
எழுத்தாளர் கவிமுகில் சி.சுரேஷ்

முத்தமிழ் கலசம்

ISSN 2719 - 2520
இருமாதத்திற்கொருமுறை
மே - ஜூன் 2023
ஆண்டு 3 ▲ இதழ் 06

வறுமை

கனவுகள் கோடி கோடி
கண்களில் சுமந்து கொண்டு
நனவினில் ஏதும் அன்றி
நடந்திடும் வாழ்வெல் லாமும்
மனவலி நித்தங் கொல்ல
மடிகிறார் எங்கும் இங்கும்
வினவிடும் கேள்விக் கென்றும்
விடையெதும் சொல்வீர் சொல்வீர்

•

நெஞ்சுடன் சுமைகள் நூறு
நிலையறு நடப்பும் நூறு
பஞ்சமே மறுத்துப் போகப்
பசியுடன் மட்டும் வாழ்க்கை
அஞ்சிடா வண்ணம் இங்கே
அனைத்துமே கிடைக்கும் மட்டும்
துஞ்சிடா விழியின் ஊடே
துயர்களை வழியச் செய்யும்

•

எண்ணியே பார்த்துப் பார்த்தே
இளைத்திடும் விதிகள் ஏழ்மை
கண்ணிலே மிதந்து கொண்டே
களிப்பினை முடக்கும் இந்த
மண்ணிலே இல்லா ருக்கு
மலர்ச்சியைக் கொடுப்ப தெப்போ
விண்ணிலே கதிரும் தாரும்
விடியலும் எப்போ எப்போ

- தமிழ்நெஞ்சம் அமின்

9 772719 252001