

தினாங்கும் நூல்

THINAMURASU

SRI LANKA'S

NATIONAL

TAMIL

W

133

**சிசாருத்தீ
வேற்றுமோ?
டெண்டேகர்
பதில்!**

துமிழுக்கு வந்து அழகு யின்சாரம்

கிளை நெஞ்சம்களுக்கு கிடைய்ப்பால் நத்தார் வாழ்த்தாக்களே!

କବିତା
ନାୟକ

கிஸ்தும் சிலுவைகள்

அன்புள்ள உங்களுக்கு,
வணக்கம்.

சிலுவை கமந்த
தேவ குமாரனையும்
அவர் உயிர்த்தெழுந்ததையும்
நினைத்தும். நெகிழ்ந்தும். புகழ்ந்தும்
கொண்டாடும் வேளையிது.

ஆனால்- இப்போதும்
நம் நாட்டில் சிலுவைகள்
சமக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஒரு தேவகுமாரன் அல்ல,
இவ்டோப் கில்சம்

தேச மக்கள்
துயரச் சிலுவைகளை
சமந்த கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அகதி வாழ்க்கையும்
முள் முடி மாதிரித்தான்!

அன்றாட அவவங்கள்

மனிதாபிமானத்தில்

அறையப்படும் ஆணிகள்தான்!

வெளிக்காயத்தால்

பாயும் குருதி

கணக்குக்குத் தொயிம்.

மங்க காய்களால்

நெஞ்சுக்குள் கசியும் ரணம்

அவதிப்படுபவர்களுக்கு மட்டுமே

தெரியும் புரியும்.

உலகின் பரப்பெங்கும்

நேரந்த சோகங்கள் யாவும்

ஒரு காலத்தில்

நமக்கெல்லாம் ஆச்சாயிம்.

இன்று அதே சோகங்களை

வடக்கில் போய்ச் சொன்னால்

அவையெல்லாம் சாதாரணம்.

உலகம் சுருங்கிவருகிறது

என்பது சரிதான்.

நேர்ந்த சோமாவியாவில்

அதே காட்சி-

இன்று வடபுலத்தில்!

எங்கும் எங்கும்

துயரச் சிலுவைகள்

மக்களின் மீது!

மனிதாபிமானம்

மக்களுக்குள் ஜனதாயகமும்

உயிரவாழவதற்கான உத்தரவாதமும்

உயிர்த்தெழும் நாள்

எந்தாள் வரும்?

தேவகுமாரா.....! தேவகுமாரா.....!

ஒரு கண்ணத்தில் அறைந்தால்

மறு கண்ணத்தையும்

காட்டுங்கள் என்று

கருத்துச் சொன்னாய் தேவகுமாரா!

காட்டிக் கொண்டுதானே இருக்கிறோம்!

ஏதும் தொடர்ந்தும்

அறைந்துகொண்டுதான் இருக்கிறது!

பொறுத்தையின் விளிமில்

நியும் ஒரு தடவை

சாட்டை எடுத்ததாக

உன் சரித்திரம் சொல்கிறது.

நாங்களும் இங்கே

பொறுத்தையின் விளிமிபை

எப்போதோ தாண்டியாகிறது.

எங்கே சாட்டை

என்று நீ கேட்கலாம்.

நம்மால் முடியாது.....

ஏதும்.

ஏதும் புரிகிறவர்களும்

நம்மையிட.

வலியவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

நாம் என்ன செய்வது?

சாட்டையை எடுத்தால்

ஒரு சுப்தம் கூட எழுப்பழுதாமல்

நாம் காணாமல்போய்விடுவோம்.

இப்படித்தானே

சிலுவை சமக்கும் மக்கள்

தேவகுமாரிடம்

முறையிடு செய்வார்கள்.....?

இங்கே-

போர் புரிவது அதிகாரத்திற்காக:

போர் நியுத்தம் கேட்பது

அரசியலுக்காக

என்றாவிட்டதல்லவோ!

மனிதாபிமானம்

உயிர்த்தெழுவது எப்போது?

மக்களின் தொள்களிலிருந்து

சிலுவைகள்

இரக்கப்படுவது எப்போது?

தற்போதைக்கு

விடையில்லா வினா....?

மீண்டும் மறுமடவில்

என்றென்றும் அன்புடன்

வந்து கலக்கும் வரை-

-ஆ சிரியர்-

இயேக மீண்டும் பிறப்பாரா?

அன்று-

பெதலேஹுமில்

மார்க்குப் பனி இரவில்

மாஷிட் மாராவும் கழியி

மாநேசு அவதிரித்தீர்...

மருத்துவமலை இல்லைகுடிவில்

மாட்டுத் தொடான்...

தாரி இல்லை

துண்டுத் துணிதான்-

ஏழ்மையின் உருவாய் நீ...!

ஆனாலும்

வானிலை அதிசயமா

ஒரு விடி வெள்ளிட்டுத்

உங்களையெல்லையே

உங்கும் துதிக்க மக்களை

அனாந்த பூத்துக்கு குலங்கு

அன்னை யடியில் பாவகன் நீ...!

இன்று-

நீ மாஷிட் வடிவெடுத்த

மகிழ்ச்சியின் நாளை

மாண்டரி நாங்கள்

கொண்டாடும் வேலை!

ஆந்நர தொழு அமைத்தோம்

நீ சத்தரத்தை

தூரணமாய்

தொக்க விட்டோம்

புத்தை புனர்ந்தோம்

உம்மைத் தேடிய வேலையில்

நீ இல்லா

வெறுமை...வெறுமை!

இயேக கவாமியிடும்

ஏங்காலில்

பிரக்க மாட்டுமாரா?

உலகம் கொஷ்டர் பிரந்தாரென்று

ஏங்கும் துதிக்க மக்களையே

அனாந்த பூத்துக்கு குலங்கு

அன்னை யடியில் பாவகன் நீ...!

ஆனாலும்

வானிலை அதிசயமா

ஒரு விடி வெள்ளிட்டுத்

உங்களையெல்லையே

உங்கும் துதிக்க மக்களை

அனாந்த பூத்துக்கு குலங்கு

அன்னை யடியில் பாவகன் நீ...!

ஆனாலும்

வானிலை அதிசயமா

ஒரு விடி வெள்ளிட்டுத்

உங்களையெல்லையே

உங்கும் துதிக்க மக்களை

அனாந்த பூத்துக்கு குலங்கு

அன்னை யடியில் பாவகன் நீ...!

ஆனாலும்

வானிலை அதிசயமா

ஒரு விடி வெள்ளிட்டுத்

குடியிருப்பு
நூல்

தூண்டிலூம்

ரும்பி தூண்டிலூம்

கார்லோஸ் ரெளவியர் இல்லத்தில் கார்லோஸ் சுட்டு நான்கு பேரை.

மூவர் பொவில் கார்கன். ஒருவர் கார்லோஸின் பொறுப்பாளர் மௌக்கார் பெல்.

துப்பாக்கிச் சூடு பட்ட நான்கு பேரும் தறையில் இருத்த வெள்ளத்தில் சிட்ப்பதை வெறித்த விழிக்கோடு நோக்கினான் கார்லோஸ்.

தனது கைத்துப்பாக்கியை இடுப்பில் செருகிக்கொண்டான்.

கார்லோஸ் சுட்டதொடங்கியபோதே மரியா உள்ளே ஓட்டப்போம் அறையைச் சாத்திக்கொண்டு விட்டாள்.

அவன் நன்றாகப் பயந்துபோய் இருக்கிறான். இப்போது போய் சமா தாணம் செஷ்டு கொண்டிருக்க முடியாது.

இப்போது துப்பத்தூக் கேவண்டும். இன்ததான் கார்லோஸ் யார் என்று உலகத்துக்கே தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

கீர்த்தி ரத்தை பின்னாயில் கதவு வழியாக கார்லோஸ் வெளியேறி தெருவில் இறங்கியபோது, நான்கு பேரைச் சுட்டதன்வியதற்கு அவன் வருந்தவும் இல்லை. பதறவும் இல்லை. மய்ம் கொள்வதும் இல்லை. அவனுடு நீதானமான நடவடிக்கை தெரிந்தது.

சில தூரம்தான் கார்லோஸ் நடந்திருப்பான். எதிரோ பொவில் கார் ஒன்று சைரன் அடித்தபடி வந்து கொண்டிருந்தது.

கார்லோஸின் அருகில் மெதுவாகி, காருக்குள் இருந்த அதிகாரி கார்லோஸை கைகட்டி அழைத்தார்.

கார்லோஸ் நீதானத்தான், "ஷாலமா?" வேண்டாம். அருகே போனான். இடுப்பில் கைத்துப்பாக்கி இருக்கிறது. இரண்டு சூன்டுகள் பாக்கியிருக்கின்றன.

காரின் ஜனவால் தலையை நீட்டி அந்த அதிகாரி கேட்டார், "நீ ரெளவியர் வீதி எங்கே இருக்கிறது?"

கார்லோஸ் அந்த வீதியைக் காட்டி நான். 'தாங்கு' கார் சைரன் தலையை நீட்டி அந்தகாட்டி அழைத்தான்.

நீ என்னைப் பற்றி இப்போது என்ன நினைக்கிறாய் மாஸ்மெலா?



காண்டு வந்தான் மாஸ்மெலா.

மது உள்ளே போகப் போக கார்லோஸ் மாஸ்மெலாவிடம் சுல உண்மைகளையும் கொட்டித் தீர்த்தான்.

"உங்கு அதிர்ச்சியாக இல்லையா மாஸ்மெலா? என்றான் கார்லோஸ்.

"இல்லை"

"ஏன்?"

"முன்னே தெரியும்! கட்டிலுக்கு அடியில் மறைத்துவைத்தீருக்கும் ஆயதுக்களைக் கண்டபோதே உண்ணைக் கவனிக்க ஆரம்பித்துவிட்டேன். கட்டிலை சுதநம் செய்யும் போது கண்ணில் பட்டன அனைத்துமே!"

"ஓ... நீ என்னைப் பற்றி இப்போது என்ன நினைக்கிறாய் மாஸ்மெலா?"

"நீ திருடனல் கெள்ளார்கள் நடமாடு போது கார்லோஸ் மதுக் கோப்புப்பை வைத்துவிட்டு மாஸ்மெலாவிடம் சுல உண்மைகளையும் கொட்டித் தீர்த்தான்.

விடுந்தபோது கார்லோஸ் உற்சாகமாக மறந்து தினகரியைப் புரட்டனன்.

என்ன கோப்பு சம்பவம் கொட்டை எழுதில் முதல் பக்கத்தில் வந்திருந்தது.

கார்லோஸ் எதிர்பாராத இரு செய்தி கரும் இருந்தன.

சுட்ப்பட்டவர்களில் நான்கு பேருமே இறந்து தனபதி வாடி ஹாட்டாட் கொட்டுக்கொட்ட போது.

தலைவருக்கும், தனபதிக்கும் இடையை அதிர்ச்சியாக இல்லையா மாஸ்மெலாவிடம் உள்ளதற்கு வந்திருந்தது.

இதற்கீட்டேயே பால தீவிரமாக கொட்டை எழுதிகளில் பிளிப்பெல்பி பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டிருந்தன.

வாடி ஹாட்டாட்டின் அனுகுமுறைகள் டாக்டர் ஜோஃபேர் கோப்புக்கு பிளிப்பெல்பி பிளிப்பெல்பி கொட்டை எழுதிகளில் அனுகுமுறைகள் கார்லோஸ் நினைக்கிறான்.

பல பொர்களில் நான்கு பேருமே இறந்து தொலைபேர் கார்லோஸ் நினைக்கிறான். அதிர்ச்சியாக இல்லையா மாஸ்மெலாவிடம் சுல உண்மைகளையும் கொட்டுக்கொட்ட போது.

நீ என்னைப் பற்றி இப்போது என்ன நினைக்கிறாய் மாஸ்மெலா?

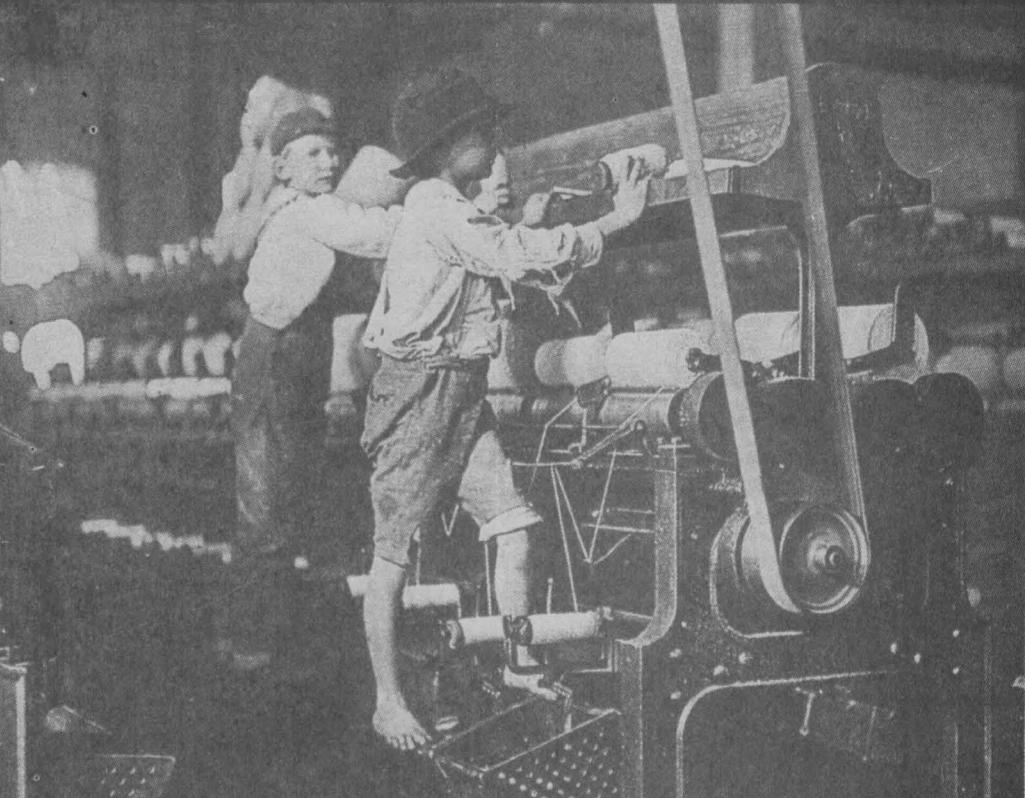
கடும் கோடை வெய்யில் வாட்டிவிட்டது. தாகத்திற்கு குளிர்பானம் சாந்தி தரும். வெய்யிலும் தாகமும் மனிதருக்கு மட்டும்தானா? சிம்பன்சியாரோடு வெளியே கிளம்பிய சுட்டிப்பெண் ரோசிக்கு படு புத்திசாலித்தனம். சிம்பன்சியாருக்கும் தனக்குமாக இரு குளிர்பான்களை வாங்கி ஒரே குடை நிழலில் இருந்து பரு கும்போது கிளிக், கிளிக். மனிதருக்குள் மனிதரே பகிர்ந்து கொடுக்க வேண்டியவற்றை மறுத்துக் கொண்டிருக்கும் காலத்தில், மிரு கத்தோடுகூட சமத்துவத்தை அனுசரிக்கும் ரோசியை பாராட்டலாம் அல்லவா! சமத்துவ மதித்தல் சகல பிரச்சனைகளுக்கும் ஆப்பு வைத்துவிடும்.

படத்தில் செல்வி கசியா செல்லம் கொஞ்சவது தீக்கோழியுடன். தீக்கோழி என்றும் சாதாரணமாக நினைத்துவிடாத்தான். அவஸ்திரேவியாவில் வருத்தில் குறைந்தது ஆறு பேராவது தீக்கோழியால் கொத்திக் கொலை செய்யப்படுகின்றனர். தீக் கோழியின் உடல் மட்டும் 4 அடி உயரம். தூரத்தூ தொடங்கினால் நீங்கள் ஓடித்தப்பவே முடியாது. மனிக்கு 40 மைல் வேகத்தில் (60 கிலோ மீற்றர்) தூரத்தும். தமிழ் ஒட முடியாமல் மாட்டிக் கொண்டுதான் பலவுகொல்லப்பட்டிருக்கிறார்கள். அப்படிப் பட்ட தீக்கோழியுடன் கொஞ்சி விளையாடும் துணிச்சல் இந்தச் செல்விக்கு எப்படி வந்தது? அதொன்றுமில்லை, அவர் கொஞ்சவது தீக்கோழிக் குருசுடன்தான். இளம் குஞ்சுக் கொலை செய்யும் கலையறியாது என்ற நம்பிக்கைதான் துணிச்சலின் காரணம்.

சமத்துவம் உலாவும் இடமே!



கொத்திக் கொத்திக் கொல்



பறவைகளின் குஞ்சுகளை குட்டோடு குடோக காணும் பாக்கியம் பெறாதவர்களுக்கு இப்புகைப்படங்கள்தான் பாக்கியம்.

முதலாவது படத்தில் பென்குயின் பறவையும் அதன் குஞ்சுக்கும்.

இரண்டாவது படத்தில் சிகப்பு நாரை யும், அதன் குஞ்சும் எத்தனை பத்திரமாக பாதுகாக்கின்றன. உயிர்களின் பெறுமதி பறவைகளுக்கே தெரிகிறதல்லவா. ஆனால் நமக்கெல்லாம்...?

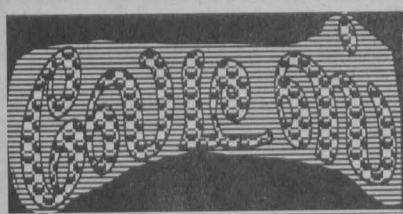
மலைத் தொடர் ஓன்றில் உல்லாசம் பயணம் சென்ற ஜெர்மன் நாட்டு தம்பதிக்கு அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. பனியில் உறைந் திருந்த ஒரு மனித உடல் கண்ணில் பட்டது. முதலில் பயந்து போனாலும் பின்னர் நெருங்கிப் போய் ஆராய்ந்தனர். ஒல்லியா புதைபொருள் ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு தகவல் செல்வ, அவர்களும் வந்து ஆராய்ந்தனர். 5 ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த மனிதனின் உடலே அது என்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. பனியில் உறைந் திருந்தமையால் அழியாமல் பாதுகாப்பாக இருந்திருக்கிறது.

வரலாற்றில் தீடம் பிடித்த படம்

இது ஒரு வரலாறு யூக்மத்துவம் உள்ள புகைப்படம். அப்படி என்ன ஆச்சரியம் இருக்கிறது என்ற விதிகளை விட்டு தேவீக்ரா? சிரியக்காட்கேளுக்கன். 1900ம் ஆண்டு ஆரம்பத்தில் அமெரிக்காவில் ஸ்ரீவர்கள் கடிச வேலையில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். தீடம் இம் மனிதர் வேலை. அர்த்தில் ஏழு நாட்களும் தொழிற்காலையில் கடக்கப் பிழியும்போவர்கள். கவி அடிஷ்யாகா நடத்தப்பட்டார்கள். 1910ம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் உள்ள ஜோசீயா ஆலட் தொழிற்காலையில் இந்தப் புகைப்படம் எடுக்கப்பட்டு பத்திரிகையில் பிரசுரம்பட்டு. யாங்கர கெட்டுமூன்று கண்ணாக்கள் கொட்டப்பட்டன. அதனால் ஸ்ரீவர்களை வேலைத் தொக்கவுக்கு சூற்றும் என்று சட்டம் கொள்ளுவரப்பட்டது. அந்த காரணமான இந்தப் புகைப்படம் வரவாற்றுப் படாகிவிட்டது.



-5-
இடுயரம்
ஆண்டுகள்



வினாப்பாலை

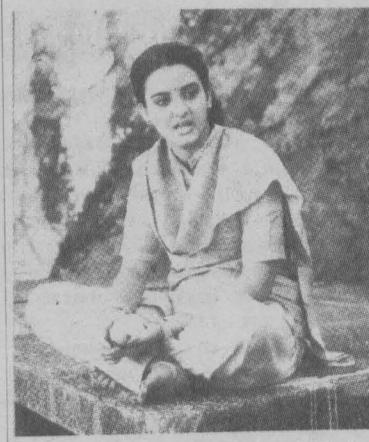
குமேபத் தலைவரிகள் கவனிக்கு!

இஞ்சோவலிக்கும்-முத்துவுலிக்கும் தீவு

பெண்களுக்கு-அதிலும் குடும்பத்தலை விகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் தொந்தரவு களில் முதுகுவியும் ஒன்று. பொதுவாக, நம் எப்படி உட்கார்ந்திருக்கிறோம், எப்படி நிற்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே உடல் வலியும், முதுகுவியும் ஏற்படுகின்றன.

நிற்கும்போது அல்லது உட்கார்ந்திருக்கும்போது உடலின் பல்வேறு பாகங்கள் ஒன்றுக்கொன்று எந்த விதத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதே நிலை (Posture) என்படும். ஓய்வாக இருக்கும் போதோ, இயக்கத்தில் இருக்கும் போதோ, பெண்கள் அமைக்கின்ற அடிக்கடி முதுகுவியும் ஏற்படுகின்றன.

நம்மில் பலர் நமது உடல்நலத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும் வகையில் உட்காருகிறோம், நிற்கிறோம். இயங்குகிறோம், நாம்



**சுதாப்பீபாம் சுதாப்பீபாம்
(நூலுக்கும் தாங்கும் - சுதாப்பீ)**

மசநலர பாகற்காய்

சிறிய பிரிசுப் பாகற்காய் - 10 மஞ்சள் தூள் - 1 தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் - 1 தேக்கரண்டி மல்வித் தூள் - 4 தேக்கரண்டி காங்நந்த மாங்காய்த் தூள் - 2 தேக்கரண்டி மசாலாத் தூள் - 1/4 தேக்கரண்டி வறுத்துப் பொடித்த பெருஞ்சீர்க்கம் - 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு செய்முறை:

பாகற்காயின் மேல்ளள் கருமூரடான பகுதியை வேசாகச் சீவிக்கொள்ளவும். முழுவதும் பிள்ளது விடாமல், நெடுவாககில் வெட்டவும். பாகற்காயின் உள், வெளி இருப்புகளிலும் உப்பைத் தடவி இரண்டு மணிநேரம் வெயிலில் வைக்கவும். பிறகு பாகற்காயை எடுத்துப் பிழிந்தால் அதில்லள் நீர் இருக்கிறது.

இப்போது மேல்லள் மசாலாப்பொடி களை நன்றாகக் கலந்து பாகற்காயினை

சீனனப் பாப்பாவுக்கு நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைவு என்பதால் ஏதாவது ஒரு நோய் அவ்வப்போது தலைகாட்டும். சளி, இருமல், மலசிக்கல் இப்படி. அவைகளைச் சரி செய்ய 'சூட்டி' வைத்தியங்கள் கைவசம் அடைத்து ஒவ்வொரு பாகற்காயையும் தனித்தனியாக நூலால் கட்டவும். அப்போது தான் வத்கும்போது மசாலாப்பொடி கள் வெளியே வராது. வாண்ணியை அடுத்து எட்டு எல்லாப் பாகற்காயையும் போட்டு மூடி விடவும். அடுப்பை மத்தாக ஏரிய விடவும். பாகற்காயை கொஞ்சம் வதங்கியின் மூடியை எடுத்து கரண்டியால் மெதுவாகக் கீளரிக் கொடுக்கவும். கொஞ்சம் மொறுமொறுப்பானவுடன் அடுப்பிலிருந்து எடுத்து நூலை அவிழ்த்து விடவும்.

இதைச் சோற்றுத் தாப்பிட சுவையாக இருக்கும். இது நான்கு நட்டகள் வரை கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும்.

இப்போது மேல்லள் மசாலாப்பொடி களை நன்றாகக் கலந்து பாகற்காயினை

சீனனப் பாப்பாவுக்கு என்ன வருத்தம்?

இருந்தால் செலவும் குறைவு, பலனும் அதிகம்.

* இருமல்: பசும்பாலைக் காய்ச்சி இளம் சூடாக இருக்கும் போது சிறிது மஞ்சனைத் தாவி, வடி கூட்டி கொடுக்கலாம்.

* மாருபுச்சி: தேங்காய் எண்ணெயில் கற்பூரம் போட்டுக் காய்ச்சி அதை மாருபு மற்றும் முதுகுப் பகுதியில் சூடு பறக்கத் தேய்க்க வேண்டும். ஏருமைப் பாலைத் தவிர்ப்பது நலம்.

* மலசிக்கல்: கொதிக்கும் நீரில் பத்து உலந்த தீராட்சைகளைப் போட்டு நன்கு பிசையுங்கள். பிறகு நீரை மட்டும் வடி கூட்டி, சிறிது சீனி சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

* வயிற்றுப்போகு: கொதிக் கவத்த நீரை நன்கு சூடாக வைத்துப் புதி கூட்டி கொடுக்க வேண்டும். சேமியாவை நன்கு வேகவைத்து, அதைக் கஞ்சியில் சீனி போட்டுக் கொடுக்கவும். வயிற்றுப் போகு இருக்கும்போது எதையும் சூடாக்க கொடுக்க நீர்களையீடுவது.

* மருந்துகளைக் குளிர்ந்த இடத்திலேயே வையுவதுகள்.

* குழந்தைகளுக்கு பேதி மருந்து அடிக்கடி கொடுக்காத்திர்கள்.

* சாதாரண தேங்கல், காயம் ஆகியவற்றிற்கு பெயர்கள் போன்ற மேல் பூச்சக்களைத் தடவாதிர்கள்.

* நீங்கள் சாப்பிட்டு உங்கள் உடம்புக்கு ஒத்துக்கொண்ட, ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்து களின் பெயர்களை டயரியில் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுகின்றன.

* கண்ணாடிப் போதுவில் உள்ள களினாடு உடையாமல் உள்ளது என்ப் பார்த்துக் கொள்ளுகின்றன.

* மருந்துகளின் உபயோகப்படுத்தும் காலம் எவ்வாறு வருடம் என்பது பார்க்கவும்.

* மருந்துகளைக் கரண்டியில் அளவுகை எடுத்து பிறகு நீர் கலக்க வேண்டுமானால் கலந்து சாப்பிடுவது.

* மருந்து-மாத்திரைகளைத் தனித்தனியாக வைத்துக்கொண்டு நேருப்படி சாப்பிட வேண்டும்.

★ மருந்துகளைக் குளிர்ந்த இடத்திலேயே வையுவதுகள்.

* குழந்தைகளுக்கு பேதி மருந்து அடிக்கடி கொடுக்காத்திர்கள்.

* சாதாரண தேங்கல், காயம் ஆகியவற்றிற்கு பெயர்களை டயரியில் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுகின்றன.

* கண்ணாடிப் போதுவில் உள்ள களினாடு உடையாமல் உள்ளது என்ப் பார்த்துக் கொள்ளுகின்றன.

* மருந்துகளின் உபயோகப்படுத்தும் காலம் எவ்வாறு வருடம் என்பது பார்க்கவும்.

* மருந்து-மாத்திரைகளைத் தனித்தனியாக வைத்துக்கொண்டு நேருப்படி சாப்பிட வேண்டும்.

★ மருந்துகளைக் குளிர்ந்த இடத்திலேயே வையுவதுகள்.

* குழந்தைகளுக்கு பேதி மருந்து அடிக்கடி கொடுக்காத்திர்கள்.

* சாதாரண தேங்கல், காயம் ஆகியவற்றிற்கு பெயர்களை டயரியில் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுகின்றன.

* கண்ணாடிப் போதுவில் உள்ள களினாடு உடையாமல் உள்ளது என்ப் பார்த்துக் கொள்ளுகின்றன.

* மருந்துகளின் உபயோகப்படுத்தும் காலம் எவ்வாறு வருடம் என்பது பார்க்கவும்.

* மருந்து-மாத்திரைகளைத் தனித்தனியாக வைத்துக்கொண்டு நேருப்படி சாப்பிட வேண்டும்.

★ மருந்துகளைக் குளிர்ந்த இடத்திலேயே வையுவதுகள்.

* குழந்தைகளுக்கு பேதி மருந்து அடிக்கடி கொடுக்காத்திர்கள்.

* மருந்துகளைக் குளிர்ந்த இடத்திலேயே வையுவதுகள்.

* மருந்துகளைக் குளிர்ந்த இடத்திலேயே வையுவதுகள

மாந்திரம்

செவு வேஷ்கு இப்போ

தெல்லாம் வேட்டையாடுவதின்

விருப்பமே இருப்பதனால்

கூவு வில்லெடுத்து காட்டிக்கு

ராஜாவாத் திரிசுவனங்கு வில்லைத்

தொட்டே வெறுப்பாகவிருக்கிறது

சல் சலத்து ஒரு நதிக்கரையில்

சம்மணம்டு. விழிகளை முடி.

ஏஞ்சு நமித்து நிவாஸில் இருப்பது

போல அமர்ந்திருந்தான். அம்பும்

வில்லை கவனிக்கப்படாமல் அருகில்

கிடந்தன.

முச்சை ஆழாக உள்ளே

இழுத்து மெல்ல மெல்ல வெளி

யேற்றிக் கொண்டு நந்தான்.

மனது ஒரு நிலையில்

இல்லாதபோது முச்சுப் பயிற்சியில்

சடுபடி. மனது ஒருமுகப்படும்.

காட்டுக்குள் சந்தித்து ஒரு யோசி

சொல்லிக் கொடுத்துவிட்டுப் போன

பயிற்சி.

குறிவைத்தால் இலக்கு மட்டும்

தான் கண்ணில் படவேண்டும்.

மனம் தெளிவாக இருந்தால்

தான் விழிகள் அலைபாயாது.

விழியும், மனமும் ஒன்றாகும்

கிரி சிரியாகவே அமைவதில்லை.

முன்னரெல்லாம் வைத்த குறி

தவறுவதேயில்லை.

காரணம் அவன் தேடுவேண்டியதும்

இல்லை. காரணம் அவன் மனது

முழுக்கும் வியாபித்திருக்கும் அவன்

மானுக்கு குறிவைத்தால், மான்

அவளாக்க தெரிகிறது.

வேங்கைக்கு குறி வைத்து அம்பு

தொடுத்தால். அம்பு அவன் விழிகளை

நினைவுட்டித் தொலைக்கிறது. இழக்க

மனமின்றி அம்பை பத்தரப் படுத்திக்

கொள்ளவேண்டும் இருக்கிறது.

இப்போது மனதை ஒருமுகப்படுத்த

நினைத்தால், நினைவெங்கும் அவளின்

பாதாக சிரிப்போசை கேட்டிருது.

மனம் கலைகிறது குட்டையை

சூழப்பும் மீன் மேலே வருவது போல,

மனக்குள் சலனமுற். அவன் நினைவே

மியற்கையே அழுகு

மியற்கையே இனிது.

கூடுபட மறுக்கும் இரு பலா மாப்பில்.

கண்ணே வியிக்கும் ஒரு நிலா முகத்தில்.

கணவக்குள் புதைக்க அழைக்கும் ஒரு உலா

இரு விழிக்குள். ஸிரிதைக்கு ஸிருகு முளைக்கும்

ஒரு விழா இவன் வரவில். செவ்வேள்

உலை இரும்பாளன்.

"நேற்றுப் பார்த்த முகம்தானே. இன்

நெண்ண அதிசயான பாரவை."

கேட்டபடியே அருகமந்தான் அழுகுச்

சிலை.

"தீங்கும் ஒருவிதமாய் தெரிகிறாய் எனக்கு.

பெண்ணே ஒரு புதிர் என்பது பொய்யல்ல

என்று செய்துகொண்டு எனக்கு.

அவன் புறமாய் சாந்து தன் தோளில்

அவன் முகத்தை தாங்கிக் கொண்டான்.

"நல்ல வைரம்!"

"என்ன?"

"தோள்தான்" என்றாள்.

அவன் வியிக்க அவனுக்குள் உற்சாக

நதி உடைப்பெடுத்துப் பாந்தது.

அவளின் முகம் நிமிர்த்தி. "எடுக்

கடுமா?" என்று கேட்டாள்.

"கேட்டுப் பெறுவதல் உரிமை."

"கேட்காமல் தருவதும் உரிமைதானே?"

அவன் பதில் திருப்பியடிக்க சட்டென்று

அவன் குழந்தை தன் கரங்களால் வளைத்து,

உதடுகளை இதழ்களால் முடி னாள்.

"போதுமா?" என்றாள், விழிகளில் நிரமியி

மியற்கையே அழுகு

மியற்கையே இனிது.

கூடுபட மறுக்கும் இரு பலா மாப்பில்.

கண்ணே வியிக்கும் ஒரு நிலா முகத்தில்.

கணவக்குள் புதைக்க அழைக்கும் ஒரு உலா

இரு விழிக்குள். ஸிரிதைக்கு ஸிருகு முளைக்கும்

ஒரு விழா இவன் வரவில். செவ்வேள்

உலை இரும்பாளன்.

"நேற்றுப் பார்த்துப் பாதாக மாப்பில் பாதாக அழுகு வெண்டாம்.

கூடுபட மறுக்கும் இரு பலா மாப்பில்.

கண்ணே வியிக்கும் ஒரு நிலா முகத்தில்.

கணவக்குள் புதைக்க அழைக்கும் ஒரு உலா

இரு விழிக்குள். ஸிரிதைக்கு ஸிருகு முளைக்கும்

ஒரு விழா இவன் வரவில். செவ்வேள்

உலை இரும்பாளன்.

"நேற்றுப் பார்த்துப் பாதாக மாப்பில் பாதாக அழுகு வெண்டாம்.

கூடுபட மறுக்கும் இரு பலா மாப்பில்.

கண்ணே வியிக்கும் ஒரு நிலா முகத்தில்.

கணவக்குள் புதைக்க அழைக்கும் ஒரு உலா

இரு விழிக்குள். ஸிரிதைக்கு ஸிருகு முளைக்கும்

ஒரு விழா இவன் வரவில். செவ்வேள்

உலை இரும்பாளன்.

"நேற்றுப் பார்த்துப் பாதாக மாப்பில் பாதாக அழுகு வெண்டாம்.

கூடுபட மறுக்கும் இரு பலா மாப்பில்.

கண்ணே வியிக்கும் ஒரு நிலா முகத்தில்.

கணவக்குள் புதைக்க அழைக்கும் ஒரு உலா

இரு விழிக்குள். ஸிரிதைக்கு ஸிருகு முளைக்கும்

ஒரு விழா இவன் வரவில். செவ்வேள்

உலை இரும்பாளன்.

"நேற்றுப் பார்த்துப் பாதாக மாப்பில் பாதாக அழுகு வெண்டாம்.

கூடுபட மறுக்கும் இரு பலா மாப்பில்.

கண்ணே வியிக்கும் ஒரு நிலா முகத்தில்.

கணவக்குள் புதைக்க அழைக்கும் ஒரு உலா

இரு விழிக்குள். ஸிரிதைக்கு ஸிருகு முளைக்கும்

ஒரு விழா இவன் வரவில். செவ்வேள்

உலை இரும்பாளன்.

"நேற்றுப் பார்த்துப் பாதாக மாப்பில் பாதாக அழுகு வெண்டாம்.

கூடுபட மறுக்கும் இரு பலா மாப்பில்.

கண்ணே வியிக்கும் ஒரு நிலா முகத்தில்.

கணவக்குள் புதைக்க அழைக்கும் ஒரு உலா

இரு விழிக்குள். ஸிரிதைக்கு ஸிருகு முளைக்கும்

ஒரு விழா இவன் வரவில். செவ்வேள்

உலை இரும்பாளன்.

"நேற்றுப் பார்த்துப் பாதாக மாப்பில் பாதாக அழுகு வெண்டாம்.

கூடுபட மறுக்கும

BL...BL...வேஷபால்



தெறும்புச் சிஸ்கம் துண்வந்தின்

மாண்பும் மாட்டியம்
தலைவர்களுக்கு களிப்பட்ட
பயங்கரமான விபூதி அவர்களுக்கு
கள் படக்கில் சுற்றுந்திருக்கின்ற பலம் பார்வை
யாக்கில் உடனம் உழைய பாடுக்கு ஆட்டியார் குறைநீ

மஹ்மதுக்கு அவைரியானது

அவன் போர்டின் குழங்குப் பின்னர்
அவனத்திற்கிடம் விரிக்கெட் அனித் தலைவர்
பதவி மார்க் டெய்லரின் தொழுக்கு வந்தது.
மார்க் டெய்லரால் பொறுப்பை
கமக்க முடியுமா? என்று சூ
தெகித்தவர்களுக்கு தனது
துடிப்பான் தலைவரம் மூலம்
தொடர் வெற்றிக்கணக்குவிற்
தக் காட்டியார் மார்க்
டெய்லர்.

அவ்வளரேவிய அவனிக்கு
வ வெறிக்கணப் பெற
உக் கொடுத்த கயத்
ஏராகவ் பெருவது தேடி
விட்டார் செய்வர்
இத்த வகுடத்தில்
தடை பெற்ற முன்று
நாடுக்கணத் தச்சிரான
நீண்ட போட்டத்
கொட்டாகின்ல்

கொஞ்சம் நவீனம் நினைய வெகம்

அவன்திரவிய அவி வெற்றி பேறுவதை
இந்த வெற்றிகளுக்கு மார்க் டெய்ல
நின் பகுதி மிக முக்கியமானது
தடுப்பாடத்தில் கொடு
சம நல்லை நிறையக்
துவசிசல் நிறைய கோசம்
அதுநாள்
மார்க்கெட்டியலின் பாணி
சம்பத்தில் இலங்கை
அனிக்கு எதிரான
டெஸ்ட் போட்டியில்
மார்க் டெய்வா 96
ஒட்டங்களைப் பெற்றி
குந்தார் மேலும் நாள்தெ
ஒட்டங்களைப்
பெற்றிருந்தால் மார்க்
டெய்லங்குக்கு - டெஸ்ட்
போட்டிகளில் இலது
செஞ்சுப்பியக் அது
அமைந்திருக்கும்.



துறைச்சலாங் தூக்கம்

கும
தாக்கம்
வந்து
விட்டால்
பற்ற
தெலுத்தான்
வலயென்று
இல்லை.
கிருந்து
ஏன்படி யும்
விடுவார்கள்
நிவர்.
இரண்டு
பாக்கங்கள்
விசிகொண்டு
இந்த
டிப் பைண
நஞ்சுவதும்
யித்தானோ
நடவடிக்கை
நூக்கம்.

