திறவுகோல்

2051 மார்கழி
மாத இதழ்

வெளியீடு
மன்னையின் மைந்தர்கள் அமைப்பு

மண்ணின் மாற்றத்தை நோக்கி

மாற்றங்களை பிறரிடம் எதிர்பார்க்காமல் எம்மிடம் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும் என எண்ணிய பல எளிய மக்கள் ஒன்று சேர்ந்து டிசம்பர் 26, 2014ம் தேதி முகநூலில் மன்னையின் மைந்தர்கள் குழு ஆரம்பித்து இன்று 4966 முகநூல் நட்புகளுடன் தொடர்ந்து பயணிக்கிறது.

இணையத்தில் மட்டும் இல்லாது களத்திலும் பல செயல்களை வெற்றிகரமாக செய்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

குறிப்பாக நம்மாழ்வார் ஏரியை தூர்வாரி மீட்டெடுத்தனர், நம்மாழ்வார் பூங்கா, மீத்தேன் திட்ட எதிர்ப்பு போராட்டங்கள், உயர்திரு. சகாயம் (இ.ஆ.ப.) அவர்களை கொண்டு நமது வாக்கு! நமது உரிமை!! தேர்தல் கருத்தரங்கம், கருவேல மரம் அழிப்பு (மன்னார்குடி தொடர்வண்டி நிலையம் அருகில்), நெகிழி அழிப்பிற்கான விழிப்புணர்வு, இரத்த தான முகாம், கடலூர் வெள்ள நிவாரண உதவி, பூமியை காப்போம் கருத்தரங்கம் என பல உறுப்பினர்களின் ஒத்துழைப்புடன் சிறப்பாக நடைபெற்றது. தற்பொழுது அரிச்சபுரம் ஊராட்சி ஒன்றிய நடுநிலைப்பள்ளியின் அடிப்படை வசதிகளை சரி செய்து கொண்டு வருகிறார்கள்.

நோக்கம்

மக்களின் வாழ்வியலை மேம்படுத்துவதையும், இயற்கையை பேணி காப்பதையும் முதன்மையாக கொண்டு அதற்கு தேவையான விழிப்புணர்வை நாங்களும் பெற்று அதனை மக்களுக்கும் கொண்டு சேர்வதே இவ்வியக்கத்தின் நோக்கம்.

வடுவூரின் யாதுமாகிய ஏரி

ஸ்டிவன் ஹாக்கிங்கின்
ஒரு பிரபஞ்ச
கோட்பாட்டை போல்
அத்தனை தெளிவானது
நீ பரப்பிய நீர்நிலை.

பலமுறை
பரிசுத்தமானேன்
உந்தன் ஒரு துளியை
நானருகி.

ஒரு
மின்மினியை ரசிக்கும்
இரவு நேர யாத்ரிகனின்
இயல்பறிந்தேன்
ஊர்தியில் ஒவ்வொரு முறை
உனை கடக்கும் போதும்.

ஒரு
நிமிடமாவது உயிரை
எடுத்துவிடுகிறாய்
அந்திவானம் சிவக்கையில்
நீ ஒளிர்ந்து.

ஒரு
கணமாவது ஜெயித்து
விடுகிறாய்
புவி ஈர்ப்பு விசையை,
பலதேச பறவைகளை
பக்குவமாக நீ ஈர்த்து.

எதிரில் எதுவரினும்
உனை கடக்கையில்
ஒரு
தடவையாயினும்
தலை திருப்பி
பார்த்து விடுகிறேன்
ஒரு பதின் பருவ காதலனைப் போல.

ஒரு
முறையாவது
பரவசமடைகிறேன்
பார்க்கும் இடமெல்லாம்
பச்சைத் தாவணியில்
என் முழுமுதற் காதலியாய்
படை சூழ
நீயிருக்க.

நிஜத்தில்
விக்கித்து நானின்றேன்
தூரத்து வெண்ணிலவை
தொட்டுவிடும் தூரம் தந்து
இரவென்னும் இசையுலகில்
அலைகொண்டு
நீ இசையமைக்க.

செல்லரித்த
நுரைப்பையை உன்
சுவாசம் தந்து சுத்தப்படுத்த
அவரோ பதிலுக்குப் பரிசாக
மது குப்பி கொண்டு
உனை நிரப்ப,
புரிய வைக்கவும் முடியவில்லை
புரிந்துகொள்ளவும் முடியவில்லை.

உன் நீர்நிலை அழகென்று
உன்னிடம் சொல்லமட்டும்
ஓர்
ஆயுட்கால
தயக்கம் எனக்கு,
நீ பரிமளிப்பதை
நிறுத்தி விடுவாயே என்று.

–
நேசமுடன்,
சுப்பையா கபிலன்
வடுவூர்.

கடந்து விடு

அன்பெனும் சொல்லுக்கு
அடைக்கலம்
நாட அனைத்தையும் துடைத்தெறிவது
ஏனோ..?

வேண்டாம் என கூறும் இடங்களிலும்
வேண்டும் என உன் நாட்டம்
ஏனோ...?

அன்பெனும் போர்வையில் காயம்
கொள்ளும் நபர்களை தேடி செல்வது
ஏனோ...?

பிரிவுகள் தான் நிரந்தரம் என கூறும்
உறவை புதுப்பிக்க நினைப்பது
ஏனோ...?

செல்ல தயாராக இருக்கும் உறவை
கெஞ்சியே தக்கவைக்க காரணம்
ஏனோ.....?

மறுக்கும் இடத்தை நீங்களாவே
தேடி மீண்டும் தழுவுவது
ஏனோ....?

உன் பிரிவை சிறிதும் வருத்தம்
கொள்ளாத உறவை அழுதே தீர்ப்பது
ஏனோ...?

பிரிந்து போக நாடுவோரை எண்ணி
என்றும் பெரிதாக பேசுவது
ஏனோ...?

உன் தொடர்ப்பை முறிக்க தயங்காத
உள்ளத்தை மீண்டும்
தொலைபேசியில்
அழைப்பது ஏனோ..?

உனை பொருட்டாகவும்
நினைக்காதோரை
எந்நாளும் வாழ்வாய் நினைத்து
உருகுவது ஏனோ...?

அன்பெனும் சொல்லுக்காக
பிரிந்தோட
தயாரான யாரோ ஒருவருக்காக உன்
மதிப்பை தாழ்த்துவது ஏனோ...?

யாரோ ஒருவருக்காக இவ்வளவு
இறங்கி போவதை விட உன்னை
தேடும் உறவை மதித்துவிடு
இவர்களை தகர்த்துவிடு...!

தகுதி இல்லாதோரை நேசம்
கொண்டு எண்ணி நாட்டம்
கொள்வதை விட பிரிவை அளித்து
தனிமையை பழகு...!

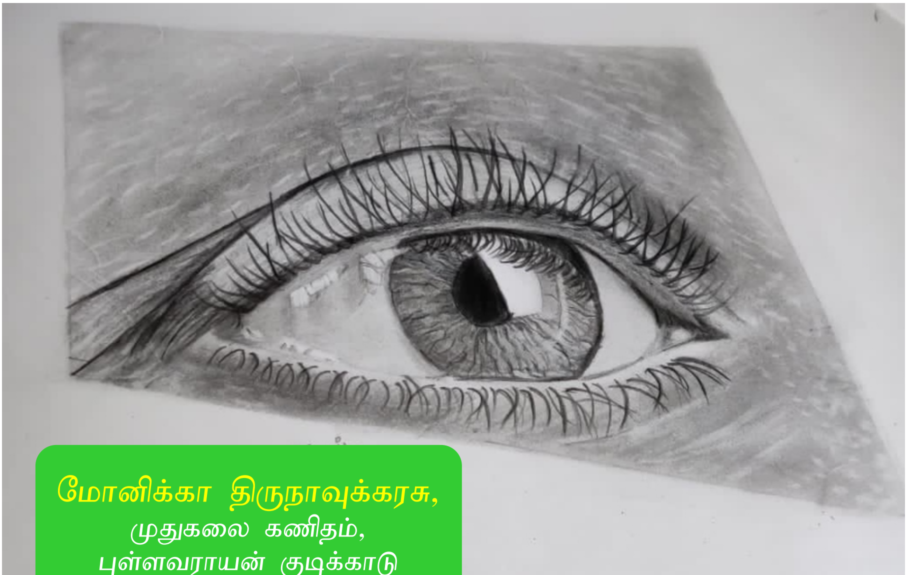
அன்பெனும் தேசத்தில் தகுதியற்ற
மனிதர்களை அமர்த்துவதை விட
உமக்கு நீயே மதிப்பளித்து அமர்ந்து
விடு தனிமை எனும் தேசத்தில்...!

–
சிறுகவி மு.மாஜிதா

முதியவன் என்று தனிமைப்படுத்தப்பட்ட கிழவனின் எண்ணம்

தவழும் வயதில்
மனம் ரசித்தது
நடைபழகும் வயதை
கண்கள் ரசித்தது
ஓடும் வயதை
கால்கள் ரசித்தது
பாடும் வயதை
காதுகள் ரசித்தது
திருமண வயதில்
உள்ளம் நிறைந்தது
இளைப்பாறும் வயதில்
முதுமையறிந்தது தனிமையை...

ஆகாஷ்



மோனிக்கா திருநாவுக்கரசு,
முதுகலை கணிதம்,
புள்ளவராயன் குடிக்காடு

கேப்பை எனும் கேழ்வரகு

உணவே மருந்து என்னும் மந்திரம் அறிந்து அஞ்சறை பெட்டியில் நமது ஆரோக்கியம் நிரந்தரமாக பாதுகாக்கப்பட்டது அன்று. மருந்தே உணவாகி மாத்திரை பெட்டியில் ஆரோக்கியம் இன்று தற்காலிகமாக ஒட்டவைக்கப்பட்டுள்ளது. நம்முடைய பாரம்பரிய விவசாயத்தில் பயிர் செய்து விளைவித்த சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, வரகு, தினை, சாமை, குதிரைவாலி போன்ற பயிர்களை நாகரீகமற்ற உணவுகள் என்று புறந்தள்ளிவிட்டு பீட்சா, பர்கர், நூடுல்ஸ், பாஸ்தா என களமிறங்கியதும் சர்க்கரை நோய் முதல் மாரடைப்பு வரை நம்மை இன்று ஆட்டுவிக்கிறது. எத்தனை தான் மருந்துகள் சாப்பிட்டாலும் உணவு முறையால் மட்டும் தான் நிரந்தரமான தீர்வைக் காணமுடியும் என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொண்டபின், இப்போது தான் நம் பாரம்பரிய உணவுகளுக்குத் திரும்ப தொடங்கிருக்கிறோம். நாம் திரும்பிப் பார்க்கும்போது நம்முடைய வயல்களில் சிறுதானியங்கள் பயிரிடப்படுவதில்லை. ஏன், நாம் சிறு தானியங்கள் விளைவித்த பல நிலங்கள் இன்று கட்டடங்களாக மாறிவிட்டன. நம் வீட்டிலிருந்த தானியங்களை இப்போது சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி, மில்லட்ஸ் என்று கௌரவமாக சாப்பிடுகிறோம்.

நமது அன்றாட உணவாக இருந்த சிறுதானியங்களில் முக்கியமானது கேப்பை எனும் கேழ்வரகு. இன்றோ காணக்கிடைக்காத அரிய தானியமாக மாறிவிட்டது. கேழ்வரகிலுள்ள சத்துக்கள் என்னென்ன என்பதைக் கூறி, கேழ்வரகு சாப்பிடவேண்டிய அவசியத்தை இதை வாசிக்கும் ஒருவரேனும் உணர்ந்துக் கொண்டால் போதுமானது. சரி, அந்த கதையெல்லாம் விட்டுவிட்டு சிறு தானியங்களில் மிக முக்கியமான பயிரான கேழ்வரகு எவ்வளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் கொண்டது. அது உடலுக்கு எவ்வளவு நன்மையைத் தரக்கூடியது என்று இப்போது பார்க்கலாம்.

தமிழ் நிலத்தோடும், கலாச்சாரத்தோடும் மிக நெருங்கிய நீண்ட காலத் தொடர்புடையது கேப்பை! கேப்பைக் களி கிண்டாத சமையலறையோ, கேப்பைக் கூழ் இல்லாத அம்மன் கோவில் திருவிழாக்களோ நம் பாரம்பரியத்தில் இருந்ததில்லை. வளங்கொழித்த நிலங்களையும் முப்போக விளைச்சலையும் நம் தாத்தாக்கள் செய்தார்கள், நம் அப்பாக்கள் கண்டார்கள், நாம் கேள்விப்பட்டோம்!

ஆனால் நம் அடுத்த சந்ததியோ தம் வரலாற்று புத்தகங்களில் படித்துக் கொண்டும், மீத்தேன் எரிவாயுவை சுவாசித்துக் கொண்டும், அதனடியில் கிடைக்கப் போகும் பெட்ரோலைக் குடித்து வாழப்போகிறார்களா என்பதை காலம்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும் என்பது கசப்பான உண்மை.

ஏன் சிறுதானியங்கள்?

காவிரி போல் ஆற்றுப் பாசன வசதியற்ற நிலப்பரப்பில், வறட்சி காலத்தில் தாக்குப்பிடித்து மிக சொற்ப நீர் வசதியிலேயே வளரக்கூடியவையும், பூச்சிகளால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படுத்த முடியாதவையுமான சிறுதானியங்கள்தான், விவசாய சமூகமாய் நாம் வாழ்ந்த காலத்தில், பெரும்பான்மை மக்களின் உயிருக்கும், வாழ்வாதாரத்திற்கும் இயற்கைகொடுத்த இன்றியமையாத காப்பீடு சிறுதானியங்கள்.

சர்க்கரை, கொழுப்பு, இரத்தஅழுத்தம், இருதயநோய், புற்றுநோய் என பல நோய்களால் விரட்டப்படும் நவீன மனிதனுக்கு சிறுதானியங்களின் தேவை இரு மடங்காகி இருக்கிறது. ஏனெனில் அரிசி பெரும்பாலும் பட்டை தீட்டப்பட்டு ஒரு சர்க்கரை சக்கையாகவே கிடைக்கிறது. ஆனால், அளவில் சிறிய இந்த சிறுதானியங்களை பட்டை தீட்டுவது கடினம், அதனால் இவற்றின் ஊட்டச்சத்து பாதுகாக்கப்படுகிறது. மேலும், பூச்சிக் கொல்லிகளின் தேவை இவற்றிற்கு இல்லை. ஆதலால், இரசாயன அபாயம் மண்ணுக்கும் இல்லை, உண்ணும் நம் உடலுக்கும் இல்லை. அந்த அதிசய சிறுதானியங்களில் இன்றும் நம்மோடு பரவலாய் புழக்கத்தில் உள்ள கேழ்வரகு ஒரு தலைசிறந்த உணவுதான் என்பதில் ஐயம் ஏதும் இல்லை. எனவே, அரிசியை விட குறைந்த சர்க்கரைச் சத்து, 18 மடங்கு அதிக நார்ச்சத்து உள்ளதால், உண்டபின் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை இருமடங்காக ஏற்றாமல், மிக சீராக ஏற்றும் தன்மையுடைய நல்ல உணவு கேப்பை. இருப்பினும் கூழாய் குடிக்காமல், களியாய், ரொட்டியாய் உண்பது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உத்தமம்.

கேப்பை எனும் கேழ்வரகு சிறு தானியங்களில் முதன்மை பெற்றிருக்கிற ஒன்று. ஆனால் கேழ்வரகு நிறைய பேருக்குப் பிடிக்காது. ஏனென்றால் அது அவ்வளவு சுவை மிக்கது அல்ல. அதிலும் குறிப்பாக, நம்முடைய முன்னோர்களின் சமையல் முறைப்படி பார்த்தால், அவர்கள் செய்யும் கேழ்வரகு களியை நம்மால் சாப்பிடவே முடியாது. அதை கடித்தோ மென்றோ சாப்பிட முடியாது. விழுங்க தான் வேண்டும். இதனாலேயே பலருக்கும் கேழ்வரகு களியைப் பிடிக்காது.

ஆரோக்கிய நன்மைகள்:

உடல் வெப்பம் ராகியில் அதிக அளவில் கால்சியம் இருப்பதால், எலும்பு, பற்கள்

என அத்தனைக்கும் நல்லது. குறிப்பாக, கோடை காலத்தில் இதை சாப்பிடுவது நல்லது. ஏனெனில் இது உடல் சூட்டைத் தணித்து, உங்களைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும். கோடையில் உடலின் வெப்பம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளதால், இக்காலத்தில் ராகியை உணவில் சேர்த்து வந்தால், உடல் வெப்பமானது குறையும்.

இதில் கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் நார்ச்சத்து இருப்பதல் செரிமானத்திற்கும் உடல் எடை குறைப்பதற்கும் உகந்தது. 100 கிராம் ராகியில் 344 கிராம் கால்சியம் இருப்பதால் எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இதில் க்ளைசமிக் இண்டெக்ஸ் குறைவாக இருப்பதால் இரத்த சர்க்கரை அளவு சீராக இருக்கும். க்ளூட்டன் ஃப்ரீ மாவு என்பதால் லேக்டோஸ் அலர்ஜி இருப்பவர்கள் இதனை சாப்பிடலாம். வைட்டமின் சி, டி மற்றும் இரும்புச்சத்து இருப்பதால் அடிக்கடி இதனை உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம்.

எடையைக் குறைக்கும் அதிகப்படியான தொப்பையால் அவதிப்படுகிறவர்கள் தொப்பை முழுக்க கரைந்து, தட்டையான வயிறைப் பெற வேண்டுமென்றால், தினமும் காலையில் ராகி உருண்டையைச் சாப்பிட வேண்டும். அப்படி காலையில் ராகி உருண்டை சாப்பிடுவதனால், அதில் உள்ள அதிக அளவிலான அமினோ அமிலங்கள், ட்ரிப்ஃபன் மற்றும் அடிக்கடி பசி எடுப்பதைத் தடுக்கும்.

கேழ்வரகு, நச்சினி, மண்டுவா என பல பெயர்களால் அழைக்கப்படும் கேப்பை, நம் தேசத்தின் முழு நீள, அகல நிலப்பரப்பில் பயிரிடப்படும், ஊடு பயிர்களில் மிக முக்கியமான சிறு தானியம். எந்த தானியத்தை விடவும் கேப்பையில்தான் மிக அதிக கால்சியமும், பாஸ்பரசும் உண்டு. இது வயோதிகர்களுக்கும், மாதவிடாய் கடந்த பெண்மணிகளுக்கும் ஏற்படும் எலும்புத் தேய்மானம் தீவிரம் குறைய, இரத்தத்தில் கால்சியம் அளவை தக்க வைக்கிறது.

அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் சில அமினோ அமிலங்களால், அடிக்கடி உண்ண வேண்டும் எனும் தேவையை குறைத்து உடற்பருமன் குறைய உதவுகிறது. மேலும், உடலின் தேவையற்ற கொழுப்பு குறைந்து, நல்ல கொழுப்பின் அளவை சீர் செய்வதால் இரத்தத்தின் கொழுப்பு விகிதம் சமநிலை எட்ட உதவும்.

எந்த தானியத்தை விடவும் கேப்பையில்தான் மிக அதிக கால்சியமும், பாஸ்பரசும் உண்டு. இது வயோதிகர்களுக்கும், மாதவிடாய் கடந்த பெண்மணிகளுக்கும் ஏற்படும் எலும்புத் தேய்மானம் தீவிரம் குறைய, இரத்தத்தில் கால்சியம் அளவை தக்க வைக்கிறது.மலச்சிக்கல் ,தைராய்டு, இரத்த சோகை,கொழுப்பு போன்ற பிரச்சினை இருக்கின்றவர்களுக்கு மிக நல்லது கேப்பை.

'பி' காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்கள், மினரல்கள் என கலவையான அத்தியாவசிய சத்துகள் நிறைந்த கேழ்வரகு, எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய ஒரு மிகச்சிறந்த உணவு. இது பச்சிளங் குழந்தைக்கு உகந்தது.6 மாத குழந்தை முதலே கூழாக்கிக் கொடுக்க மிக ஏற்றது.

புதுத் தாயின் தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கவும், இரத்த சோகை அகலவும் முளை கட்டிய கேழ்வரகில் கிடைக்கும் 88% அதிக இரும்புச் சத்து, மருந்தாய் வேலை செய்யும் ஓர் உணவு. பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் அடிக்கடி கேப்பையை உணவில் எடுத்துக் கொள்வதால், உடலுக்குள் இருக்கின்ற சிவப்பணுக்களின் அளவினை அதிகரிக்கும். பால் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும்.சிலருக்கு 'க்லூடன் அலர்ஜி' என கூறப்படும், கோதுமை முதலான உணவுப் பொருட்களால் வாந்தி, பேதி என ஒவ்வாமை ஏற்படும். கேழ்வரகில், 'க்லூடன்' இல்லாததால், ஒரு சிறந்த மாற்று உணவாகப் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு, 6 மாத குழந்தை முதல் 1200 மாத குழந்தை வரை (100 வயசு தாத்தாவும் குழந்தைதானே!) எளிதில் சீரணிக்கக்கூடியதும், ஊட்டச்சத்தை அள்ளித் தருவதுமான மிகச் சிறந்த உணவுகளில் கேப்பையும் உண்டென்றால் அது தலைசிறந்த உணவு தானே!

அதனால்தான் என்னவோ, நம் வழக்கில் உள்ள இட்லி, தோசை, புட்டு, களி, கஞ்சி, பக்கோடா, இனிப்பு உருண்டை என உணவுகளில் என்னென்ன வகையுள்ளதோ அத்தனையிலும் கேப்பையை பயன்படுத்துவது மிக நன்மை.

வெப்ப காலத்தில், மோருடன் சேர்த்து கேப்பைக் கூழ் அருந்துவது உடல் சூட்டையும் தணித்து கோடை கால நோய் வராமல் காக்கும். இது நம் பாரம்பரிய அறிவியல். இதனை அடிப்படையாய்க் கொண்டுதான் கூழூற்றும் வைபவங்களை சித்திரை முதல் ஆடி வரை கொண்டாடுகிறோம். இதே போல், மேலும் பல பாரம்பரிய வழக்கங்களில் மனித வாழ்வின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான அறிவியல் பொதிந்திருக்கலாம். பொத்தாம்பொதுவாய், அவற்றை மூட நம்பிக்கை என ஒதுக்காமல், அவற்றிற்குரிய கவனம் கொண்டு, சார்பு அற்ற, நடுநிலையான, திறந்த மனதுடன் அவற்றை நாம் ஒவ்வொருவருமே சீர்தூக்கி அணுகுவது அவசியம். நம் மரபுகளை காப்பது நம் கடமையெனில், நம் பாரம்பரிய வாழ்வறிவும் கடமை தான். அவற்றைக் காப்பதும் நம் கடமைதான்!!

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் முறை:

கேப்பையை பழங்காலந்தொட்டு முளைக்கட்டி சிறுகுழந்தைகளுக்கு வழங்கும்

வழக்கம் நமது நாட்டில் கிராமங்களில் நடைமுறையில் உள்ளது.கேழ்வரகை ஊறவைத்து, அரைத்து, வடிகட்டி குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதன் மூலம் தாய்பாலுக்கு இணையான சத்துக்களை கொடுக்கிறது. குழந்தை ஒரு வயதைத் தொடும்போது கேழ்வரகை ஊறவைத்து முளைகட்டி, பின் உலர்த்திப் பொடி செய்து, அதில் கஞ்சி காய்ச்சிக் கொடுத்தால், சரியான எடையில் குழந்தை போஷாக்காக வளரும்.

குழந்தைகளுக்கு கேழ்வரகுடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து கூழாக காய்ச்சி கொடுக்கலாம். இது குழந்தை வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவுகிறது. அரிசியை விட அதிக சத்துக்களை கொண்டுள்ள கேழ்வரகை குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதால் நீண்ட நேரம் பசி அடங்கும். பசியை அடக்கி, சோர்வை நீக்கி உடலுக்கு வலு சேர்ப்பதால் பிறந்து சில மாதங்கள் ஆன குழந்தைகளுக்கும் கேழ்வரகை கூழாக்கி வழங்கி வருகின்றனர்.கேழ்வரகில் இருக்கும் “ட்ரிப்டோபான்” எனப்படும் பொருள் பசி அதிகம் ஏற்படுவதை கட்டுப்படுத்தகிறது.

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், நல்ல உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சி பெறவும் அவர்கள் சத்து நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவு உண்ண வேண்டும். கேழ்வரகு மாவில் செய்யப்பட்ட கேழ்வரகு கஞ்சி, கேழ்வரகு தோசை போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்கு உண்ண கொடுப்பதால் அவர்களின் உடல் பலம் பெறும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அவர்களின் உடலில் அதிகரிக்கும். கோதுமைக்கு இணையான சத்துக்கள் கொண்ட ராகியில் இரும்பு, கால்சியம், வைட்டமின் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. வளரும் குழந்தைகள், பூப்பெய்த பெண்கள் மற்றும் வயதான பெண்கள் கேழ்வரகினை அடிக்கடி எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

கேப்பையை சுத்தம் செய்து, ஓர் இரவு தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். பின், தானியத்தை மாவு பதத்திற்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு பஞ்சுத் துணியில், பிழிந்து தெளிந்த பாலாய் பிரித்து எடுத்துக்கொள்ளவும். இந்தப் பாலை வெயிலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி, கூழ் செய்து குழந்தைகளுக்கு ஊட்டலாம். கேழ்வரகு ஒவ்வாமை உடைய பெரியவர்களும், இந்த முறையில், கேப்பையின் பயனை அடையலாம்.

எந்த ஒரு பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை விடவும் மிகச் சிறந்த, விலை குறைந்த ஒரு சிறந்த குழந்தை உணவு ! தாய்மார்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள்! தோனியும், விராத் கோஹிலியும் ‘சீக்ரெட் ஆஃப் மை எனர்ஜி’ எனவும், ஒரு கண்ணியமான தாய்க்குலம், ‘என் எலும்பைக் காப்பது இந்த வுமென்ஸ் ட்ரிங்க்தான்’ எனவும் உங்கள் வீட்டு தொலைக்காட்சியில் கேப்பையைக் காட்டி கூவ வேண்டும் என எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்கள் வீட்டுத் தட்டில் என்ன விழ வேண்டும் என்பதை

பன்னாட்டுக் கம்பெனிகளை நிர்ணயிக்க விடாதீர்கள்!

ஆனால் இவ்வளவு சத்து வாய்ந்த உணவை விட்டு, இதனை விட ஊட்டச்சத்து குறைவான உணவுகளையே தினமும் உண்டு வருகிறோம். பண்டைய தமிழகத்தில் அரிசியைக் காட்டிலும் சிறுதானியங்களே, தினமும் உண்ணும் உணவாக இருந்து வந்துள்ளது மற்றும் இன்று நாம் தினமும் உண்டு வரும் அரிசி வகை உணவுகள், பண்டைய காலத்தில் பண்டிகை நேரத்தில் தமிழர்கள் உண்டு வந்துள்ளனர். ஆகவே அரிசியைக் காட்டிலும் சிறுதானியங்களிலேயே சத்து அதிகம் உள்ளது என்பதை புரிந்து கொண்டு, இனி அடிக்கடி உணவில் சிறுதானியம் சேர்த்து ஆரோக்கியம் பெற வேண்டும்.

உரமும் பூச்சிக்கொல்லியும் இல்லாததால், உருக்குலைக்காத உணவுச் செறிவை கேழ்வரகு பெற்று இருப்பதுதான் இதன் முதல் சிறப்பு. கேழ்வரகுக்கு உரம் போட்டால்தான் ஆபத்து. வேகமாக செடி உயர வளர்ந்து, கதிர் மட்டும் சிறுத்து, விதை குறைந்து போகும். அதனாலேயே உர நிறுவனங்களின் பாச்சா, கேழ்வரகில் அதிகம் பலிக்கவில்லை என்பதால், எந்தக் கடையில் வாங்கினாலும் கிட்டத்தட்ட இயற்கை முறையில் விளைவிக்கப்பட்ட தானியமாக நாம் கேழ்வரகை நம்பி வாங்கலாம்.

–
இளவரசி இளங்கோவன்
பரவாக்கோட்டை

செங்காலை

அதிகாலை உறக்கத்தின்
வான்வெளியில்
மங்கலாய்த்தோன்றி
பின் பளபளத்துச் சுடர்கிறது
யாதுமற்றக் கருப்பொருளில்
ஒற்றை நட்சத்திரக் கவிதை...
இருளின் அறையில்
சிலந்தியின் வளையால் படருமதனை
ஒட்டடை அடித்து
மிச்சமுள்ள உறக்கத்தைத்
தொடர விரைகையில்
வளர்ப்பு விலங்கின்
அதீதப் பாசத்தால்
கால்களை அகல மறுக்கிறது
விடாப்பிடியாய்...
தலையணையின் மடுவில்
முகத்தை ஆழப்புதைத்துத்
தூக்கத்தில் தொலைய முயல்கையில்
தூரத்துத் சேவலின் மூக்கால்
கொத்திக்கிளறி காற்றின்வெளியில்
மென்பஞ்சென வீசி நகைக்கிறது...
போர்வையின் குகையில்
ஒளியபார்க்கிறேன்
கட்டிலின் அடியில்
புதையப்பார்க்கிறேன்
மூலையிலிருக்கும் அலமாரியின்
இடுக்கில் நுழையப்பார்க்கிறேன்
ஆந்தையின் விழிகளால்
பின்தொடர்ந்து
நக்கலாய் கண்ணடித்துக்
கலாய்க்கிறது
அறையெங்கும் பேரலைகள்
நுரைத்து....
கிழக்கின் முகம் சிவக்கத்தொடங்கி
கதிரவன் உதித்தெழும்
செங்காலையில்
தீப்பற்றி எரியும் விழிக்கசக்கியெழ
சாணந்தெளித்த வாசலில்
பூசணிபூச்சூடி
குறுக்கும் நெடுக்குமாய்
கொடிபிண்ணி
அம்மாவின் கைவண்ணத்தில்
கைதாகிக் கிடக்கிற அக்கவிதையை
நீங்களும் இரசித்திருக்கலாந்தானே !

போதியின் ஞானச்சருகு

பிழைக்கத் தெரியாதவனின்
விழிகளில்
அருவியாய் வழிகிறது
நியாயத்தின் சூடான குருதி
விதிகளை மீறாத அவன் கரங்களில்
வறுமையின் ரேகை
வறண்ட நிலத்தின் அகண்ட
வெடிப்பாய்
வான்பார்த்துத் தேய்கிறது
தரித்திரத்தின் பாதுகாப்பில்
வீதிகளில் அலைந்திடும்
நேர்மை தவறாமல்
அலுத்தோயும் பாதங்களை
அறுந்து தேய்ந்த காலணிகளால்
புழுதிபூசி அலங்கரித்தல்
தினங்களின் பெருஞ்சாப நிந்தனை
கயமைகளும் கபடங்களும்
மவுசுடன் சொலித்து உலவ
கேலியும் கிண்டலுமாய்
பாழடையும் அறைக்குள்
காற்றில் அலைந்து மெல்லக்கருகிடும்
போராட்டத்தின் தீபவாழ்தல்

பசியில் மறுத்துப்போன வயிற்றை
எதைக்கொண்டும் நிரப்புதல்
அவசியமற்றதானதால்
பழகிப்போன சலிப்போடு
இழுத்துவிடும் பெருமூச்சே
மிச்ச மீதி உயிர்க்காக்க
போதுமானதாகிறது எப்போதும்
போதியின் ஞானச்சருகுகளினால்
ஒருகுவளை தேநீரும்
பருக வாய்ப்பில்லாத தேசத்தில்
சிலுவைகளைத் தூரவீசி
பிழைக்கத் தெரிந்தவனாதல்
காலத்தின் ஆகச்சிறந்த கட்டாயம்!

–

பொன்.தெய்வா,
ஐவேலி,
விழுப்புரம்
மாவட்டம்.

இரா.மதுவர்ஷினி,
சரஸ்வதி வித்யாலயா பள்ளி,
பெருவிடைமருதூர்.

"ராட்சசி"

உடன்பாடு இல்லை என்றாலும்
உடன்படுகிறேன் ஒவ்வொரு
ஊடலின் முடிவிலும்!!

"இனிக்கவில்லை"

தினமும் முத்தமிடுகிறாள் கசக்கிறது.
இதழில் உள்ள அழுத்தம் இதயத்தில்
இல்லை!!

"சந்தேக அம்பு"

அதீத அன்பு என்ற பெயரில்
அனுதினமும் அம்பு எய்கிறாள்
வலிக்கிறது!!

"நினைவுகள்"

எல்லாக் கொண்டாட்டங்களுக்கும்
பின்
எஞ்சி இருப்பது
குப்பைகளே!!

"ஏமாற்றங்கள்"

நச்சத்திரங்களை எண்ணிக்கொண்டு
இருக்கிறேன்
இரவு நீளுகிறது
எண்ணியபாடில்லை!!

"யாவும்"

எல்லைக்கு அப்பாற்பட்டது
என்பதல்ல,
எல்லைக்கு உட்பட்டதே!!

"காதல்"

வேண்டும் என விரும்பிவிட்டு,
வேண்டாம் என்று வாழ்வதில்
வீழ்ந்ததடி!!

"விருப்பமில்லை"

விலகிவிடு வேறோருவர் அங்கே
வரலாம்
அவர்களாவது வாழட்டும்!!

"மன்னித்துவிடு"

சாக துடிக்கிறேன்
வாழப் பிடிக்காமல் இல்லை
நீயாவது வாழவேண்டும் என்று!!

"எதார்த்தம்"

தேடாத போது கிடைப்பது,
ஏற்கெனவே ஒருநாள் தேடிய
ஒன்றாகவும் இருக்கலாம்!!

–
மனோ குணசேகரன்,
புள்ளவராயன்
குடிக்காடு.

எதைத் தேடுகிறது

எல்லாப் புத்தகத்திலும்
காற்று

எல்லா வேதநூல்களையும்
புரட்டிப் பார்த்தாயிற்று
சமத்துவக்காற்று

தான் படித்த படிப்பை
தன் பக்கத்தில் இட்டுக்கொள்வதில்லை
காற்று

தான் படித்ததை
வானத்திடம் பகிர்கிறது
சூறாவளிக் காற்று.

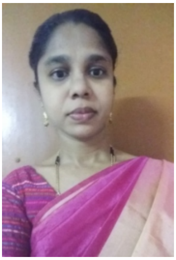
—
ஆனந்தன்,
திருப்பூர்

ஆள் பாதி ஆடை பாதி

செல்வந்தர் வீட்டில் வாழும் பொம்மை
நீயோ! ஆடையணிந்த அரை மனிதன்
நானோ! ஆடையற்ற ஆதிமனிதன்

ஆடையணிந்த பொம்மை
நீயோ! செல்வந்தர் வீட்டுப் பிள்ளைகளின் செல்ல
பொம்மை

நானோ! வறுமையின் எஜமான்
ஏக்கங்கள் தலை வணங்கும்
தலைவன்



–
கவிஞர் சை.சபிதா பானு
காரைக்குடி.

1.
மனிதன் நுழையாத காடு
சகல ஜீவராசிகளும்
மகிழ்ச்சியில்.

2.
சிறு தவறென்றாலும்
திருத்து; இல்லையேல்
ஆயுளுக்கும் வருந்த நேரிடும்.

3.
மாமியாரும் மருமகளும்
இணக்கமாக தாமதமானது.
கால்களில் புது செருப்பு.

4.
என்னை கடந்த பின்பு
திரும்பிப் பார்ப்பாய் என்றிருந்தேன்.
திரும்பி வருகிறாய் இன்ப அதிர்ச்சி.

5.
தனிமையில் இருக்க
பலதை நினைத்துருகும்
மனம்.

6.
எழுதும் கவிதைகளில்
தவறாமல் வரும் அவளுக்கு
சலிப்பென்பதில்லை.

7.
பிறை நிலாவை கூட்டிக் கூட்டி
முழு மதியாக்குகிறது
காலம்.

8.
என்னைப் பார்வையால்
அங்குலமங்குலமாய்
குத்திக் கிழிக்கும் போதே
தெரிகிறது.
உனக்கு காதலென்றால்
எவ்வளவு பிரியமென்று.

9.
அறையின் கதவுகளை அடைத்தும்
மனக் கதவுகளைத் திறந்து
நுழைகிறது அவளின் ஞாபகங்கள்.

10.
போகும் போது கையோடு
என் நினைவுகளையும் கூட்டிப் போ
பிறகு வருகிறேன் உன்னோடு நான்.

11.
தளர்த்தாதே நெருக்கிப் பிடி
நழுவி விடப் போகிறேன்
நான்.

- கவிதைகள் ஆக்கம்
பாரியன்பன்
குடியாத்தம் - 632602
கைப்பேசி : 9443139353

அசோகா

(ஆயுதத்தை விட்டெறிந்து அகிம்சையைப் பரப்பிய மௌரியப் பேரரசன்)

நாளை கலிங்கம் என் காலடியில் கிடக்கப் போகிறது. சேனைகளும் தளபதியும் தயாராய் இருக்கிறார்கள். இரத்த பசி கொண்ட என் வாளுக்கு வேலை வந்துவிட்டது. கலிங்கர்கள் என்னிடத்தில் வீரம் காட்டுகிறார்கள், சரணடைந்தால் உயிரையாவது காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். சரணடைவது வீரனுக்கு அழகில்லையென வசனம் பேசி வேடிக்கை காட்டுகிறார்கள். அடிமை சாசனம் எழுதிக் கொடுக்க மறுத்தார்கள் அல்லவா நாளை அவர்கள் உயிர் உடலிலிருக்காது. நதிகள் எல்லாவற்றிலும் கலிங்கர்கள் இரத்தம் கலந்திருக்கும். போர் முடிந்ததும் இந்த சாதாரண அசோகன் சக்கரவர்த்தி அசோகன் ஆகிவிடுவான். என் மகுடத்தில் மேலும் ஒரு வைரக்கல் இந்த கலிங்கப் பேரரசு.

பசி வந்தால் மட்டும் வேட்டையாடும் சிங்கமல்ல நான். எதிரிகள் எதிர்பாராதபோது மின்னலென பாய்ந்து தாக்கும் சிறுத்தை. இந்த அசோகன் நாடோடியா மன்னனா என நாளை தெரிந்துவிடும். கலிங்கர்களே உங்கள் விதியை நிர்ணயிக்கப் போகிறவன் சிவனல்ல இந்த சாம்ராட் அசோகன் தான். இதோ இந்த உறைவாள் நாளை கலிங்க வீரர்களின் தலைகளை பந்தாட இருக்கிறது. உயிர் பிச்சை தருகிறேன் ஓடிவிடுங்கள் என ஓலை அனுப்பினால் இதையே உங்கள் அசோகனிடம் போய் சொல்லுங்கள் என்று வீரமுழக்கம் இட்டீர்களாமே கலிங்க தேசத்து மானம் நாளை காற்றில் பறக்க இருக்கிறது. வெட்டி வீரம் பேசிய குள்ளநரிகளெல்லாம் நாளை குடல் சரிந்து சாகத்தான் போகிறார்கள்.

பூஜ்யர் அரசன் இருக்கும் இடத்திற்கு வருகிறார்

“என்ன பூஜ்யரே இந்த நேரத்தில்?”

“அசோகா உன் மண்ணாசை உன்னை பாவம் செய்ய வைக்கிறதே பார்த்தாயா?”

“திரும்பவும் அறிவுரைகளா சாதிக்கப் பிறந்தவன் இந்த சாம்ராட் அசோகன் அதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் இருக்கிறதா என்ன?”

“அசோகா போரினால் இரத்தம் சிந்துவதைவிட அன்பை விதைத்து அதன் மூலம் ஆயிரம் ஆண்டுகள் மரணத்தை வென்று சிரஞ்சீவியாக வாழலாமே?”

“பூஜ்யரே யாருக்கு வேண்டும் உமது அன்பு. தூது அனுப்பினேன் கலிங்கர்கள்

தலைவணங்கவில்லை அதற்கு என் வாளால் பதில் சொல்லப் போகிறேன். எனக்கு சத்ரிய தர்மம் பற்றி நீங்கள் பாடம் கற்றுத்தர தேவையில்லை.''

“அசோகா வீரன் என்பவன் தன்னை வெல்பவனே அன்றி உலகை வெல்பவன் அல்ல.''

“பூஜ்யரே எதையும் இத்தருணத்தில் நான் காதில் போட்டுக் கொள்வதாக இல்லை. வேண்டுமானால் கலிங்கர்களிடம் போய்ச் சொல்லுங்கள் அவர்களுக்கு வேளை வந்து விட்டதென்று.''

போரில் கலிங்கம் வீழ்ந்தது. அசோகன் வெற்றித் திலகத்துடன் போர்க்களத்தை சுற்றி வருகிறான். ஒரு வயதானவள் அழுது அரற்றிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கிறான், அருகில் சென்று

“யாரம்மா நீ, இறந்தவன் உன் மகனா? கலிங்க வம்சத்தின் வீரத்தாய் மகன் போரில் மாண்டதற்கு ஒப்பாரி வைக்கிறாள். வீரமரணம் அடைந்தவனுக்கு நடுகல் வைக்க எங்கே கலிங்கர்களைக் காணோம். கலிங்கர்களின் வில் அம்புகள் மழுங்கிப் போயிருந்தன அதை வேட்டையாடுவதற்குக் கூட உபயோகப்படுத்த மாட்டார்கள் போயிருக்கு, போரென்றால் தாய்ச்சி விளையாட்டு என்று நினைத்தார்களா அடிபடாமல் தப்புவதற்கு களம் கண்டவர்களில் ஒரு கலிங்கன் கூட மிஞ்சவில்லை அல்லவா அதுதான் யுத்தம்.''

“அப்படியானால் நீ.''

“ஆம் நான் தான் சாம்ராட் அசோகன்.''

“ஓ அசோகனா நீயும் ஒரு தாயின் வயிற்றில் பத்துமாதம் இருந்தவன் தானே. சகோதர, சகோதரிகளுடன் பிறந்தவன் தானே. நீ வென்றுவிட்டாய் என்று பெருமை பீற்றிக் கொள்கிறாயே அது நாட்டையல்ல சுடுகாட்டைத் தான். சக்கரவர்த்தி என்று பிடறி சிலிர்த்துக் கொள்கிறாயே இல்லை நீ மயானக் கொட்டகைகளில் பிணம் எரிக்கும் வெட்டியான் தான். நீ நாட்டுக்கு ராஜா அல்ல மயானத்துக்கு மகாராஜா'' என்று புலம்பினாள்.

அப்போது அங்கு பூஜ்யர் வர அவர் அசோகனிடம் “அசோகா தர்மதேவதை உன்னை அழைக்கிறாள். நீ வாளோடும் வேலோடும் உலகை வெல்ல போர் வெறியோடு அலைந்து திரிந்தது போதும். அன்பும் கருணையுமே உன்னை மனிதனாக்கும். அச்சுறுத்தி பணியச் செய்வதைவிட அன்புதான் சிறந்தது. நீ

இவ்வுலகில் விதைத்தது விருட்மாகும்போது நீ நினைக்கப்படுவாய். நீ வாள் முனையில் வெல்ல நினைத்த உலகம் நீ இவ்வுலகைத் துறந்தவுடன் இவ்வுலகுக்கு மட்டுமல்ல பிரபஞ்சத்திற்கே அதிபதி ஆகிவிடுவாய். உன் உள்ளத்தில் கருணை ஊற்றெடுக்கும். அன்பை எதிர்நோக்கும் பலர் தாகசாந்தியடைவார்கள். புத்த பகலவனின் பேரொளிபட்டு ஒரு மொட்டு மலர்ந்ததற்கு நாடே விழாக்கோலம் பூணும். கருணைக் கடலிலிருந்து பேரலைகள் எழுந்து கரையைத் தொட்டு ஆர்ப்பரிக்கும். வா வா இந்தப் பாதையில் தான் புத்தனின் காலடித்தடங்கள் தெரியுது பார் அசோகா!"

"ஆ! என்னுள் இருந்த மிருகம் இப்போது எங்கே? உலகை ஆளும் வெறி என்னைவிட்டு எப்போது சென்றது. முதல் முறையாக எனது கல்நெஞ்சத்தில் இரக்கம் சுரக்க வைத்தது யார்? இதுவரை யாருடைய கண்கள் வழியாக நான் உலகை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். புத்ததேவனே எனக்கு உணர்த்திவிட்டாய் போர் என்ற பெயரில் என்னையே நான் கொன்று கொண்டு இருந்தேனா. மண்ணாசை என் கண்ணை மறைத்துவிட்டது. எதிரிகளின் இரத்தத்தை ருசிபார்த்த வாளே உன்னை தூக்கி எறிகிறேன். இதோ வானத்தில் வட்டமிடும் இந்த பிணந்தின்னி கழுகுக்கும் எனக்கும் என்ன வித்தியாசம். விசையுறு பந்தினைப் போல் வேறு வழியின்றி உந்தன் காலடியில் சரண் புகுகிறேன்."

புத்தம் சரணம் கச்சாமி!
தம்மம் சரணம் கச்சாமி!
சங்கம் சரணம் கச்சாமி!

–
ப. மதியழகன்,
115, வள்ளலார் சாலை,
ஆர்.பி.சிவம் நகர்,
மன்னார்குடி - 614001.
திருவாரூர் மாவட்டம்.
கைப்பேசி: 9597332952
பகிரி: 9384251845

முழுசா சொக்கிப்போற

கொடம் நெறைய தண்ணிப்புடிச்சி,
குனிஞ்சி தூக்கும்போது
கயாமுயா ஆவுதடி
காஞ்ச மனசுக்காடு!
மூஞ்சக்காட்டி முழியக்காட்டி,
முழுசா சொக்கிப்போற
ஆஞ்சமீனா நீந்துறனே!
ஆசக்கொழம்பில் நானே....

கரிசக்காட்டுப் பருத்திப்பூவா,
கள்ளம்வச்சி சிரிக்கிற!
கட்டிவெல்லப் பாவுபோல,
கண்டபடி இனிக்கிற!
மெலிஞ்சயிடுப்பில் பாரந்தூக்கி,
மெரலவச்சி மயக்குற!
திமிருபேச்சால் சமஞ்ச வீச்சால்,
திருடித்தின்னு செரிக்கிற....

லட்டுக்கன்னம் மொட்டுநெஞ்சம்
லபக்குன்னு முழுங்குதே,
கமருகட்டும் கானாபாட்டும்
கன்னிசோக்கில் கசக்குதே!
நெத்திலிய சுட்டுவச்ச
நெனப்புவுள்ள மணக்குதே,
அத்தமவ மாமன்மவ
யாருன்னாலும் வெறுக்குதே....

நேரத்துக்குத் துன்னாம,
நேசத்துல கெறங்குறன்!
மண்டக்கணம் அத்துப்போயி,
மைனாப்பின்னா அலையுறேன்!
இரட்டைசட இராங்குநட,
இராட்டினமா சொழட்டுதே!
வெட்டருவா பார்வவொன்னு
வேங்கையாட்டம் கிழிக்குதே....

விட்டுவிட்டுத் துடிக்கும்நெஞ்சி
விடாமலே நெனைக்குதே -நீ
கிட்டவரும் போதெல்லாம்
கிறுகிறுன்னு கவுக்குதே!
வெட்டிவேரு வாசத்தால,
வேர்வரைக்கும் மணக்குற!
முத்திரையா முத்தம்வச்சி,
முதுகுத்தண்ட நடுக்குற...

எத்தனையோ பொண்ணக்கண்டும்
எதுவும் உள்ளத்தோனல,
ஒன்னப்பாத்த நாள்முதலா,
ஒட்டிக்கின உசுருல!
மீசவயசில் காதல்வந்து,
மினியநெறிச்சி இருக்குதே,
சந்தோசமா இருக்குயிதுவும்
சாவுவற தொடறவே!

--

பொன்.தெய்வா
ஐவேலி
விழுப்புரம் மாவட்டம்

உழவே தலை

****

உயிர்கள் அனைத்தையும்
விளைத்துக் காட்டும்;
உழவு மட்டுமே
மனிதம் ஊட்டும்!
ஒவ்வொரு நாளும்
உழைக்கும் சிகரம்...
கிராமம் போதும்
எதற்கு நகரம்?

வேளாண்மை செய்தல்
தொழில்களில் அழகு,
ஆக்கும் உழவரைப்
போற்றிட பழகு;
விதைகள் விதைப்பது
பூமிக்கு உணவு,
அறுவடை செய்தல்
உழவரின் கனவு;

ஒவ்வொரு நாளும்
உதிக்கும் பயிர்கள்,
உணவு பிறக்கும்
உன்னத கோயில்கள்;
படைத்தலும் காத்தலும்
உழவில் அடங்கும்,
உண்ணும் உயிர்கள்
உழவை வணங்கும்;

உழவின் மேன்மையை
மறந்தவர் பலருக்கு,
தொழில்நுட்ப உலகில்
பிடிக்கட்டும் கிறுக்கு;
ஆடம்பரம் போற்றி
அழிந்திட வேண்டாம்!
உழவரை என்றும்
மறந்திட வேண்டாம்!!

--

வெ.ஹேமந்த் குமார்,
ஈரோடு

வானக்காதலனும் பூமிக்காதலியும்

வானமகன் இட்ட
மழைமுத்தத்தால்
பூமிக்காதலியின் தேகத்தில்
புல்ரோமங்கள் வெட்கத்தில்
சிலிர்த்து வளைந்தது

இரவு முழுவதுமான
வான்மகனின் தழுவலில்
காலையில்
பூமி பெண்ணின்
மேனிரோமங்களில்
வியர்வைத்துளிகள்...

பூமிப்பெண்ணின்
ஏழுவண்ணச்சேலை
வானக்காதலன் கையில்
வளைத்து விரிந்திருக்கிறது...
வானவில்லாய்..

உங்களிருவரின் ஊடல்
கலப்பின் நேசம்
வீசுதோ
மண்ணின் வாசம்...

பெட்ரோல், டீசல் விலை

உருளும் வாகனங்களுக்கு
பெட்ரோல் டீசல்
ஊற்றி
விலைஉயர்வை
எதிர்த்துப்போராட முடியாமல்
உடலில் பெட்ரோல் ஊற்றி
வாழ்க்கையை
எரித்துக் கொள்கிறார்கள்...
ஏழைகள்...

எழுதும்போதெல்லாம்

அம்மாவைப் பற்றி
நான் கவிதையெழுத
முயலும்போதெல்லாம்

கண்கள்
எழுதிவிடுகிறது
கவிதையை...
கண்ணீரால் கண்ணத்தில்...

முரண் மகிழ்ச்சி

சொத்துத் தகராறில்
வெட்டிக்கொண்டு இறந்த
அண்ணன் தம்பிகளுக்கான
அமாவாசை திதியில்
படைக்கப்பட்ட உணவை
சேர்ந்து வந்து உண்ட
இரு காகங்களை பார்த்து...

ஆனந்தம் அடைந்தனர்
இப்போது குடும்பபகையில்
பிரிந்தே நிற்கும்
அண்ணன் தம்பிகளின் மகன்கள்...

–
நேசமுடன் ஈசு

நிசப்த புலம்பல்கள்

பெத்த மனசு பித்து -
பிள்ளை மனசு கல்லு - என
பழைய கத ஒன்னு இருக்கு..

கொஞ்சம் கூட அது பொய்யுனு
தோனலியே எனக்கு...

காத்திருந்து என்ன கட்ட
கடனாளி ஒருத்தன் வந்தான்..

கண்மூடி திறப்பதுக்குள்ள
காணாம போனானே- அவன்
விட்டு வச்ச பாக்கியா -நீ
வந்து பொறந்தாயே...

புள்ள வந்த பின்னே நான்
புது ஆளா மாறுனேன்..

புள்ளி வச்ச மான போல
பதுசா உன்ன வளத்தேன்..

நீ நிக்க என் உள்ளங்கை-
நிழலுக்கு என் முந்தாணை-
உணுக்கு கறிசோறு-
உறங்கயில என் நெஞ்சுனு
அப்பன் வாடை இல்லாம
அரும்பாடு பட்டேனே..

பள்ளிக்கூடம் போவயில
பாவாட சட்டயில
ஓட்ட கூட பெருசில்ல - ஆத்தா
நா படும் பாட பாத்து பாத்து
நடந்தாயே..

மொட்டு நீ பூவாக
ஊரு கண்ணே உன்மேல..

பொத்தி வச்சு வளக்க முல்ல
பொத்தல் விழுந்த குடிசையில..

மேல்படிப்புக்கு போன பின்னே
பசி கூட எடுக்கலடி- நீ
வளத்த செடி கூட தண்ணீ தள்ளி
காயுதடி..

காலயில வந்துடுவேன் - கம்மாயில
வந்து நில்லுனு சொன்னியே..

ஒரு மாசம் ஆச்சுதடி- ஊரு
வந்து சேரலியா.. காலு
ரெண்டும் நோவுதடி காத்திருக்கேன்
இப்ப கூட..

படிக்க சொல்லி அனுப்பி வச்ச
பட்டணத்தில் தொலஞ்சாயே...

குடிகார மிருகம் நாளு- கூடி
உன்ன கெடத்ததுனு
கண்ணம்மா வீட்டு டீவி
கண்டபடி பேசுதடி...

ஆறிபோன காபியே அவ்ளோ நேரம்
ஆத்துவா- அவ உடம்ப
எறிச்சப்போ ???? னு அழுது
பொழம்பரா எதிர் வீட்டு இரளாயி..

உன் மரண ஓலம் ஊருக்குள்ள
ஒருத்தனுக்கும் கேக்கலயா - இல்ல
குலசாமி கருப்பனுக்கும்
காதில்லயா...

அப்பன் பாக்க போக உனக்கு

என்ன அவசரம் - ஒத்தயில
நிக்கும் எனக்கு உன் நெனப்பு
தண்டனயா....

பாவி உசுர கொண்டு போக
காலன் எப்ப வாரானோ..

கட்டயில போகும் வர
கண்ணே உன்ன தேடுறேன்டி..

உன்ன என்ன பிரிச்சது-
ஒரு பாட்டில் சாராயமா?
உதவாத அரசாங்கமா?
உன்னோட விதியா?
எமனோட சதியா.... ?

–
துர்க்கா சம்பத்குமார்,
(வன்கொடுமைகளால் உயிர் இழந்த பெண்களின் குடும்பங்களுக்காக)

வாழ வழியில்லாதவர்களுக்காக

வானம் அழுதது..
அழுத மழையை
வசைபாடி தீர்க்கிறாள்
ஒழுகும்
குடிசைக்காரி......
உழைப்பன்றி
வேறொன்றுமறியா
உழப்பாளிக்கு
தொடர் மழை
பெருந்தொல்லை...

யார் எப்படி
போனால் என்ன?

சூடாகத் தேநீர்
கொண்டு வாருங்கள்
சாளரம் வழி
ஒழுகும்
மழைக்குறித்து
கவிதை யாத்து
விடுவோம்..

முனைவர் வ.சிவகுமார்,
சுந்தரக்கோட்டை.
99763 71747 / vasiva1711@gmail.com

அசையாத எழுத்துக்கள் தான்

அசைத்துப் பார்க்கிறது
உதடுகளை.

எங்களின் உயிரெழுத்துக்களில் கூட கடைசியாகத் தான்
வைத்திருக்கிறோம்
ஆயுதஎழுத்தை.

நாங்கள் அதிகம் பயன்படுத்துவதில்லை
ஆயுத எழுத்து என்பதால்.

— ஆனந்தன்
திருப்பூர்.

துளிப்பாக்கள்

கதராடையை நூர்க்கிறது/
பருத்திச்செடியில்/
சிலந்தி

வீட்டுக்குள் வெளிச்சம்
புகுத்திவிடுகிறது/
கூரை வேய்ந்த மரம் /
இலையுதிர்காலம்

உறங்கும் யானை
தாய் மடி ஆனது
பாகனுக்கு

ஆறு கால்களும்
பறக்கின்றன
பந்தயத்தில் குதிரை

உழவு செய்யும் வயலில்
முன்பதிவுசெய்கின்றன
பறவைகள்

செல்பி மோகம்
தலையில் அடித்து க்கொள்கிறான்
புகைப்படக்கலைஞன்

புயலே!
சற்று ஓய்வெடு
பறவைகள் கூடடையட்டும்

அவர் அளித்த முத்தங்களை/
சேகரித்து வைத்துள்ளேன்/
தேனீர் கோப்பைக்குள்

ஆவிப் பறக்க
தேனீர் அருந்துகிறது
மலை முகடுகள்

-- பெ. விஜயலட்சுமி

காஞ்சிபுரம்
6380704001

தலைமுறை கொல்லும்...!

நிலம் உழுது...
நீர் பாய்ச்சி....!
சேற்றில் இறங்கி...
நாற்று நட்டு.....!
களையெடுத்து....
உரமிட்டு....!
பூச்சி அழித்து....
பேரிடர் காத்து.....!
களத்து மேட்டில்...
காவல் காத்து...!
விளைந்த நெல்லை...
விற்கும் போது....?
வியர்வைக்கான
கூலி கொடுக்காவிடினும்...!?
பரவாயில்லை -
இருக்கும் கொஞ்சம்
இரத்தத்தையும்...!
உறிஞ்சிவிடாதீர்கள்....!?
எல்லோருக்கும் உணவிட்ட
விவசாயியின் சாபம்...
நம் அடுத்த
தலைமுறையையும்..
கொல்லும்....!?

- முனைவர்.சா.சம்பத்
தேசிய பயிற்சியாளர்
மன்னார்குடி.

இரவு பொழுதொன்றில்

மின்சாரம்
துண்டிக்கப்பட்டும்
சலனம் எதுவுமின்றி
சாலையொன்றை கடந்து போகும்
பார்வையற்றவனின்
மனதை ஒத்திருக்கிறது...
உன்னை பிரிந்த பிறகு
நிகழும் ஒவ்வொரு பயணமும்!
***

நிறைவேறா
ஆசைகளுடன்
உலா வருகின்றன...
மனிதர்களால் கொல்லப்பட்ட
மரங்களின் ஆன்மா!
***

சிலுவை பற்றிய கவிதை
ஒன்றில்
அறையப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்...
எழுதி முடித்ததும்
நான் தேவனாகலாம்!
***

கிழிந்த நோட்டை
தட்டில் வீசி விட்டு,
கலியுக கர்ணனைப் போல்
கடந்து கொண்டிருப்பவனிடம்,
இது செல்லாது என
சொல்ல முடியாமல்
திணறிக்கொண்டிருக்கிறது...
யாசகனின் ஊமை மனது!
***

ஒரே மழை
எல்லாவற்றிருக்கும்
காரணமாக இருக்கிறது,
குழந்தையின் காய்ச்சலுக்கு,
அலுவலகம் தாமதமாய் சென்றதற்கு,
எங்கள் வீட்டின் சுவற்றிலிருந்து
பக்கத்து வீட்டிற்குள் தண்ணீர்
விழுந்ததால் எழுந்த சண்டைக்கு,
மரத்தின் கிளை உடைந்ததற்கு,
குருவி ஒன்று அடைக்கலமானதற்கு,
பூச்செடி ஒன்று சிதைந்து போனதற்கு,
மகன் வழுக்கி விழுந்து
கையை உடைத்து கொண்டதற்கு,
விரும்பி படிக்கும் புத்தகம் நனைந்து
போனதற்கு,
இப்போது
எழுதி முடித்த இந்த கவிதைக்கு!
***

தொலைந்து போன
தேவதைகளை
வானத்திலும்
பூந்தோட்டத்திலும் தேடாதீர்கள்...
அவர்கள் சமையல் கூடத்தில்
அடைக்கலமாகி விட்டார்கள்!
***

சிறு பூ உதிர்ந்தாலே
துயர் தாங்காமல் அழும் மகளை
மனிதர்கள் அழித்து முடித்த
காடொன்றிற்கு அழைத்துச்
சென்றேன்,
வசிக்க மரமின்றி அலைந்து
தெரியும் பறவைகளையும்,
உண்ண உணவின்றி தவிக்கும்
விலங்குகளையும்
கண்டு மனம் கலங்கிய மகள்
வீடு திரும்பியதும்

தூரிகை கொண்டு காடொன்றை
வரைந்து முடிந்தாள்,
மனிதர்களுக்கு அனுமதி இல்லை
என்ற வாசகத்தோடு!
***

பத்து மணிக்கு எழுந்து
பதினொரு மணிக்கு குளித்து
பனிரெண்டுமணிக்கு சாப்பிட்டு
ஒரு மணி வரை
தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப்
பார்த்து
இரண்டு மணிக்கு
குட்டித்தூக்கம் போட்டு
மூன்று மணிக்கு மதிய உணவு
உண்டு
நாலு மணிக்கு உறங்கத் தொடங்கி
ஏழு மணிக்கு எழுந்து
எட்டு மணிக்கு உணவு உண்டு
ஒன்பது மணிக்கு
உறங்க போவதில் முடிந்து போகிறது
...
ஆதரவற்றவர்களின்
விடுமுறை நாட்கள் '
நட்சத்திரங்கள் இல்லாமல் உலாவரும்
நிலவைப் போல்!

***

இதயத்தில்
வலி வருகிறது
வயிற்றில் வலி வரும்
போதெல்லாம்,
நீண்ட நாட்கள் குழந்தைக்காய்
காத்திருப்பவளுக்க
**

மகளின் அறுவை சிகிச்சைக்கு
ரத்தம் கொடுத்தவனின்
முகத்தை பார்த்ததும்,
துடித்துப் போனது...
முன்பொரு நாள்
தாழ்ந்த சாதிக்காரன் என
சொன்ன உதடுகள்!
***

ஆரம்பிக்கும் போது அழகாகவும்
அளவாகவும் இருக்கிறது...
ஆரம்பித்த பின்பு
ஆழமாகவும்
அழுத்தமாகவும் இருக்கின்றது...
முடிகின்ற போது
சிலரைஅழ வைப்பதாகவும்
பலரை ஆள வைப்பதாகவும்
இருக்கிறது...இப்பெருமழை!
**

ஒரு
நாளில்
தவறாமல் மூன்று வேளை
உணவு கிடைத்தால்,
பண்டிகை நாள் என
உணர்ந்து கொள்கிறான்...
சாலையோரத்தில் வசிக்கும்
ஆதரவற்ற சிறுவன்!
***

மழை நாளில்
வீடில்லாத நாய்க்குட்டிகள்
எங்கு தங்குமென
கேட்கும் மகளின் கண்களில்,
பெருமழை!
***

சிலருக்கு அதிகாலை
மூன்று மணிக்கே விடிந்து விடுகிறது...

சிலருக்கு
நான்கு மணிக்கு விடிகிறது...
சிலருக்கு
ஐந்து மணிக்கு விடிகிறது ...
சிலருக்கு
ஆறு மணிக்கு விடிகிறது...
சிலருக்கு
ஏழுமணிக்கு விடிகிறது...
ஒவ்வொரு
மனிதருக்கும் ஒவ்வொரு நேரத்தில்
விடியல்,
இன்னும் விடியாமலே இருக்கிறது...
எந்த உறவினர்கள் வீட்டுக்கு
வந்தாலும்
கதவின் பின்புறம் இருந்து பேசும்
அம்மாவுக்கு !

***

இந்த மழையை
யாருக்கு பிடிக்காதென
பேசிக்கொண்டிருப்பவனின்
முகத்தில் இல்லை...
குடிசையை தொலைத்தவனின்
சாயல்!

***

மு.முபாரக்

"கரையாத காலங்கள்"

நிற்க கூட இடமில்லை நீண்ட தூர பயணத்தில்,
சந்தைக்கு போன மச்சான் சாயந்திரம் வருவாரென்று வாசலில் காத்து நின்றேன்...

காலத்தின் காதலனாய் நித்தமும் மழை வந்து போகும்,
வேயப்பட்ட ஓலைகளை காற்றும் இரவல் வாங்கி போகும்...

பசிமறந்த தாகத்திலும் ஏனோ தண்ணீரில் நாவறிந்த ருசியுமில்லை,
தாகம் தீர்த்த தண்ணீர் கூட நிலைத்திருக்க போவதில்லை...

மண்வீடு கரைந்ததெல்லாம் கனவாகி போகாதோ!!
நிற்க கூட இடமும் இல்லை...

– ஜெ.நீதிவளவன்,
வடுவூர்.

அன்பு

சில நேரம் சிரிப்பையும்
பல நேரம் அழுகையையும்
கொடுப்பது அன்பு

அதீத அன்பு சொல்ல தெரியாதது
பிடித்தவரிடம் மணிக்கணக்காய்
பேசவில்லை என்றாலும்
சில வினாடி பேசியதையே
மணிக்கணக்காய் நினைக்க வைப்பது

காலம் கடந்தாலும் ஒருவினாடி
நினைவில் கண்ணீராய் விழியோரம்
வழிந்தோடும் அன்பு

நினைவை சுமக்க செய்து
சுகமான சுமையாவது அன்பு.
நினைவோடு வாழ்ந்து பாருங்கள்
பிரிவென்பதே அங்கில்லை
நிஜத்தினைப் போல...!!!

“கூட்டாஞ் சோறு”

உண்டியல் உடைத்து
சில்லரைகள் எண்ணி ஆளுக்கொரு
பொருளாக சேர்த்து
பரப்பரப்பாக வேலைகள் செய்து
அவ்வப்போது பேசும்
அம்மாவின் நாவடக்கி
நண்பர்கள் கூடி
ஓவியமாக உணவு சமைத்து
பந்தியிட்டு பரிமாறி
இரசிக்க ருசிக்க சாப்பிடும் அந்த
ஒரு பிடி உணவுக்கு ஈடாகுமா !
கூட்டாஞ்சோறு,
உணவு குறைவாக இருந்தாலும்
உள்ளம் நிறைந்திடும்
சமையல் இனிதே முடிவுற்ற
குதூகலத்தில்....

உணவு ருசியாக இருந்தால் போதும்
இன்னும் பன்மடங்கு பெருகிடும்
அந்த சந்தோஷம்....

--

மெகர்பான் இப்ராஹீம்,
கரிசவயல்.

நான் கண்ட கனவு!!!

செல்வமீட்ட சென்றுள்ளேன் என்று
சிலர் அங்கே சொல்லிடலாம்
செத்து செத்து வாழும் வாழ்க்கை
சிலருக்கேனும் தெரிந்திடுமோ?
தாயவளின் பாசம் இழந்து
தந்தையின் அரவணைப்பை இழந்து
அக்காவின் அன்பை இழந்து
தங்கையின் ஒற்றுமையை இழந்து
என் வீட்டு மழலையின் குறும்பை இழந்து
வாழும் வாழ்க்கை
சிலருக்கேனும் தெரிந்திடுமோ?
காலங்கள் தொலைத்து
கடமைகள் நினைத்து
கனவுகள் சுமந்து
நினைவினில் மிதந்து
தனிமையில் தவம் செய்து
வாழும் வாழ்க்கை
சிலருக்கேனும் தெரிந்திடுமோ?
அக்கா மகள் மேற்படிப்பு படிக்க
தங்கையவள் மணமுடிக்க
பொறுப்புகள் எல்லாம் பொறுப்பாய் கையசைக்க
புலம் பெயர்ந்த பறவை நான்!
காலத்தின் ஓட்டத்தில் இன்னும் சுயம் இழந்த குட்டிச்சுவராய் நான்!
நான் கண்ட கனவு பயமாய் இருந்தாலும் எனவோ!
நனவு நயமாய் இருக்கிறது!!!

–
காா்த்திகா இராமதாஸ்,
பொறியாளர்,
வடுவூர் புதுகை.

தேடல்

இங்கு பலரின் தேடல்களுக்கு முடிவு தொடரும் என்றே முடிகின்றது..
தொடரும் பல முடிவுகளில் தோல்விகள் அதிகம் உண்டு...
இங்கு எந்த ஒரு தோல்வியும் நிரந்தரமானது அல்ல....
நாம் எதிர்பார்க்கும் முடிவை எட்டும் வரை
எல்லா தோல்விகளும்
முடிவை நோக்கி பயணிக்கும்
தொடர்ச்சியே.....
இங்கு
தொடர்ச்சியும் முடிவும்
இந்த வரிகளை போலவே....
இதில் நீங்கள் தேடும் தேடல்
தொடர்ச்சியா இல்லை முடிவா என்பதை உங்கள் மனதை பொறுத்தது...
துணிவுடனும் திடத்துடனும்
தொடர்ந்தால் வெற்றி என்ற முடிவை நிச்சயம் எட்டலாம்...
அந்த முடிவை வெற்றியாக்குவது
நம் தொடர்ச்சியில் தான் இருக்கின்றது...
தொடர்ந்து பயணிப்போம் திறவுகோலில்....
இதுவும் ஒரு தொடர்ச்சியே.....

–
பா.மாதவன்,
இராசமன்னார்குடி.

என் மீனுக்குட்டி

ஓய்ந்தமர்ந்த மழைநேர இரவுகளிலெல்லாம்,
மெல்ல எட்டிப் பார்த்து ஒளிந்து கொள்கிறது "மீனு" என
செல்லமாய் அழைக்கும் என் வீட்டு
பூனைக் குட்டி..!

முன்னங்காலினை தலையால் உரசி,
நெருடி, ஒரு நொடியில் அம்மாவுக்கு உணர்த்திவிடும் பசிக்கின்ற உணர்வை
எல்லாம்.,

கூதலில் எல்லாம் என் போர்வைக்குள் புதைந்து கொள்ளும்..,

அண்டை வீட்டுப் பூனை அடுப்பங்கரைக்கு வரும்போது சற்று நொடி புலியாகி
உறுமும்..,

அவ்வப்போது என் பொழுதுபோக்கிற்கு விளையாட்டு பொருளாகும்.!

நட்டுவைத்த என் பூச்செடிகளை பிராண்டி அடிக்கடி விளையாடும் உயிரியாக
உயிர்ப்பிக்கும்..!

ஐந்தாம் வகுப்பில் நட்டு, இப்போது தென்னைமர உயரத்தில் நின்ற என் மரத்தில்
சலிக்காமல் இருமுறை ஏறி சாகசம் புரியும்..!

மூலையிலிருந்த சோற்றுக் கிண்ணத்தில் பால் ஊற்றும் வரை காத்திருக்கும்,

எல்லை மீறாத என் பூனைக்குட்டி..!

–
கவிமலர். த. சரண்யா,
கொழிஞ்சாம்பாறை,
பாலக்காடு மாவட்டம்.

மிட்டாய் தாத்தா

ஆளுயர கற்சுவருக்கு மேல கூரை வேய்ந்திருக்கும் எங்களை மகிழ்விக்கும் மாளிகை அது...

அரசனாக பட்டவர் அங்காங்கே பொத்தல் போட்ட பனியனும் அழுக்கு லுங்கியும் அணிந்திருப்பார்...

சாலையின் ஓரத்தில் எங்களின் சந்தோஷம் வீற்றிருந்தது...
கூரையை தாங்கி நிற்கும் இரண்டு முன் கம்புகளுக்கு இடையில் பப்படம், பொறி உருண்டை, இலந்த சாந்து அட்டை என தோரணமே தொங்கிக்கொண்டிருக்கும்...

உண்டியலில் ஈக்குச்சியின் உதவியோடு அக்கா சில்லரை வெளியேற்ற விழும் காசை பொறுக்க என்னோடு சேர்ந்து நால்வர் மல்லுக்கு நிற்பர்...

அஞ்சு ரூபாய் விழுந்து விட்டதென்றால் அன்று எங்களுக்கு கொண்டாட்டம்தான்...

மாமா வண்டியோ சித்தப்பா வண்டியோ மிட்டாய் தாத்தா கடையை நெருங்கியதென்றால் அதட்டலோடு ஆசை பட்டதனைத்தும் கிடைக்கும்...

ஏன்யா சிகுரெட்டுலாம் வச்சில்லையா நீ என்று சித்தப்பா கேட்க...
இந்த ஆரஞ்சு மிட்டாய வாயில போடுங்க தம்பி அதெல்லாம் மறந்துடுவீக என்று அவருக்கே உரித்தான தோணியில் தோள் குலுக்கி சிரிப்பார்...

சூடம் மிட்டாயி, பாக்கு மிட்டாயி, வாட்சு மிட்டாயி, ஆரஞ்சு மிட்டாயி, குச்சி மிட்டாயி என்று கண்ணாடி பொட்டியில் எங்களின் பொக்கிஷங்களை அடைத்து வைத்திருக்கும் மந்திரகாரர் அவர்...

குச்சிமிட்டாயின் கைப்புடியில் வெவ்வெறு மிருக அச்சுகள் இருக்கும்...அதில் எனக்கு பிடித்த மீன் அச்சி பொருந்தியதை தேடி என் கையில் தரும் பொறுமைக்காரும் அவரே...

காலாண்டு அரையாண்டு விடுமுறையிலெல்லாம் இருட்டிய பின்புதான் கடைசாத்துவார்...

தாத்தா தாத்தா தாத்தா என ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொன்று கேட்க அனைவரின்

சத்தத்தையும் நினைவிலேற்றி நினைத்ததை கையில் கொடுக்கும் மீசைக்காரர்...

ஒரு ரூபாய்க்கு நாலு ஆரஞ்சு மிட்டாயிதான் என் கையில் மட்டும்,
சில நேரம் ஐந்தோ ஆறோ திணிப்பார்...தாத்தா, கூட கொடுத்துட்டிய என்று நான் சத்தம் போட்டால் புருவங்களை உயர்த்தி மத்த பொடுசுகளுக்கு தெரியக்கூடாது என்று ஜாடைக்காட்டிவிட்டு பாப்பாத்தி சரியாதான் கொடுத்துருக்கேன் ஓடி போ என்பார்...

ஆம்பள புள்ளையெல்லாம் கொஞ்ச நேரம் பொறு ராசா என்பார்...

பொம்பள புள்ளைகளெல்லாம் பாப்பாத்தி செத்த பொறுங்க என்பார்...

தாத்தா ராசா ஓகே...பாப்பாத்தி னா என்ன அர்த்தம் தாத்தான்னு கேட்டா பட்டாம்பூச்சின்னு சொல்லி சிரிப்பார்...

நாங்கள் அவரை சுற்றி மொய்த்த பட்டாம்பூச்சிதான் உண்மையில்...
நெடுஞ்சாலை விரிவுப்படுத்தும் திட்டத்தினால் அவரின் கடை காணாமல் போனது...

அவரின் வாடிக்கையாளர்களான நாங்களும் விடுதி படிப்பென்று ஓடிவிட்டோம்...

நாட்களும் ஓடிவிட்டது...

இன்றும் ஆரஞ்சு மிட்டாய் வாங்கி சுவைக்கிறேன்... உமிழ்நீரோடு இனிப்பு கரைகையில் சிறிது நேரம் கண் முன் தோன்றி மறைவார் மிட்டாய் தாத்தா

அவரை பற்றி ஊரில் விசாரித்தேன் மிட்டாய் தாத்தா எங்கே போனாருன்னு...

யாருக்கும் தெரியவில்லை...

அவர் பெயரை கூட நாங்கள் கேட்கவில்லை அத்தனை காலமும்...மிட்டாய் தாத்தா என்றே அடையாளபடுத்தினோம்...

இன்று அவர் கடையிருந்த இடத்தில் ஒரு பலகை புதைக்கப்பட்டிருக்கிறது...
நன்றி மீண்டும் வருக என்று..........

மகாலெட்சுமி இராமலிங்கம்,
திருத்துறைப்பூண்டி.

தந்தை

தாய்க்கு நிகரான
ஓர் உறவு ....!!!!
தாய்க்கும் வழிகாட்டியான
உறவு...!!!!
நீ வலிகளோடு வாழ்வை
வாழ...!!!!
அவ்வலிகளே என் வாழ்வின்
வழிகளாய் மாற... !!!!!!
நீ உணவின்றி பசியோடு
உழைக்கவே
நான் என் உணவில் ருசி
அறிகிறேன்..!!!
நீ வியர்வை சிந்தி
உழைக்கவே..!!!!!
நான் புது விடியலாய்
ஒளிர்கிறேன்...!!!!!!

அண்ணன்

எனக்கு முன்பே
பிறப்பெடுத்து...!!!!
எனக்கு முன்பே
வளர்ந்து...!!!!!
எனக்கு முன்பே
உலகை அறிந்தும்...!!!!
பாலைவனமாய்
நீ மாறி - அதில்
பூத்துக் குலுங்கும்
சோலைவனமாய்
நான் ஆகிறேன்...!!!!!!!

அக்கா

பத்து மாதம்
சுமக்கவில்லை....!!!!
பாலூட்டி
வளர்க்கவில்லை....!!!!
ஆயினும் வளர்க்கிறாள்
அன்பினில் தாயாகவும் - அவள்
அன்பினால் - நான் சேயாகவும்...!!

தங்கை

எனக்கு பின்னால்
பிறந்தவள்.....!!!!!
எனக்கு பின்னால்
வளர்ந்தவள்...!!!!
எனக்கு பின்னால்
உலகை
அறிந்தவள்..!!!! - ஆயினும்
முந்துகிறாள் என்னை
அவளின் பாசத்தின்
ஆளுமையில்....!!!!!

நண்பன்

உணவை பகிர்ந்து
உணர்வு பகிர்ந்து
உயிரில் கலந்து!-
நான் முன்னோக்கி
செல்ல - நீ
என்னோக்கி நகர்கிறாய்
என்றும் நிழலாய் ....!!

அன்புடன்
ச.அருள் பிரசாத்,
B.Com., CMA, MDA, DTL,
(GST practitioner)
சிராங்குடி.

என்ன பரிசு தருவது .. என்னவளுக்கு.!!

ஒளி வீசும் இந்த கதிரவனையா.!??!
இல்லை ..
குளிர் தரும் இந்த எழிலவனையா???

அலைகொஞ்சும் இந்த ஆழியையா???.. இல்லை ஆர்ப்பரிக்கும் இந்த அருவியையா??

தேன் கொண்ட இந்த மலரையா!!?? இல்லை பசும்புல் தாங்கும் இந்த பனி துளியையா.!!??

தேன் சுவை கொண்ட இந்த கனியையா??? இல்லை தேவர்கள் அருந்திய அமிர்தத்தையா!!!??

எதை கொடுத்தாலும் ஈடு ஆகாது கண்ணே...!!! அதற்கு தான் என் எழுத்துகளை கொடுக்கின்றேன்..!!

என்ன?? எழுத்துகள் தானா?? என்று நீ ஏகாந்தம் செய்வது உன் கண்களில் தெரிகின்றது.!!!

கண்மணியே...கட்டிகரும்பே..?? புலவர் அறியா கவிதையே.. என் எழுத்துகளில் உள்ளது என் உயிருள்ள உணர்வு என்பதை மறவாதே!!!

ஆருயிரே... உன்னை முதன் முதலாக கண்டபோது என் கண்கள் என்னை மதியாது உன்னை உற்றுகண்டது...

என் மனமோ என் பேச்சு கேளாது உன்னை நோக்க என்னை பணித்தது...

என் இரத்த நாளங்கள் ..நாடி நரம்புகள் அனைத்தும் அவள் உன்னுடையவள் என்று எனக்கு சொன்னது...

அன்பே நான் இரண்டு வயதில் பேச தொடங்கியவன்..ஆனால் உன்னுடன் நான்

பேசிய முதல் வார்த்தையின் போது தான் நான் பேசும் வல்லமை பெற்றவனாக உணர்ந்தேன்...

உன்னை காண வரும் போது எல்லாம் புதிதாக பூமியில் ஜனித்ததாக உணர்ந்தேன்...

நீ என் பேர் சொல்லி அழைக்கும் போது நான் பேற்பெற்றவனாக உணர்கின்றேன்...

எத்தனை இன்னல்கள், எத்தனை வருத்தங்கள், அத்தனையும் கடந்து உன் கைப்பற்றிய தருணம் நான் பிறவி பலன் அடைந்தேன்....

எனக்காக உன்னை நீ அர்ப்பணித்த தருணம் நான் மாண்டு மீண்டேன்...

சில நேரங்களில் மனைவியாகவும்... பல நேரங்களில் தாயாகவும் நீ என்னை கவனிக்கின்றாய்...

சில நேரங்களில் உன்னை மனைவியாகவும்.. பல நேரங்களில் என் மகளாகவும் நான் உன்னை காதலிக்கின்றேன்

அன்பை தரும் நேரங்களில் என் தாயாகவும்..

ஆறுதல் தரும் நேரங்களில் என் மனைவியாகவும்...

துணை நிற்கும் போது என் உற்ற தோழியாகவும்

அள்ளி அணைக்கும் நேரங்களில் என் மகளாகவும்

இருக்கும் உனக்கு என் அன்பான முத்தத்தை தவிர வேறு என்ன சிறந்த பரிசை தரமுடியும்....

என் எழுத்துகளை படித்து முடித்ததும் இதோ ஆக சிறந்த பரிசாக என் மகனையும், என் அன்பு நிறைந்த முத்ததையும் பெற்றுக் கொள்ளடி...

அன்பு முத்தங்களுடன்

உன்னவன்......
விருதை சதிஷ்

**பிழைகள் இருக்கலாம் அதில் உங்கள்
பிள்ளைகளாகிய நாங்கள் இருப்போம்.**

திறவுகோல்

விலை மதிப்பில்லாத தங்கள் நேரத்தை ஒதுக்கி இந்த இதழை படித்த அனைவருக்கும் எங்கள் அணியின் சார்பில் நன்றியை உரித்தாக்குகிறோம்.

மன்னார்குடியில் இருந்து வெளியிடப்படும் முதல் மாத இதழ் இது. உள்ளூரில் இருக்கும் படைப்பாளிகளை அடையாளம் கண்டு அவர்களின் படைப்புகளை வெளி உலகிற்கு கொண்டு வரும் வண்ணத்தில் துவங்கிய மாத இதழ்.

நீங்கள் படித்த கட்டுரைகளில் ஏதும் பிழைகள் அல்லது முரண்பாடுகள் இருப்பின் உங்கள் விமர்சனங்களை முன் வையுங்கள். எதிர்காலத்தில் அதை கருத்தில் கொண்டு இன்னும் வலுவாக செயல்படுத்துவதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறோம்.

நீங்கள் உங்கள் விமர்சனங்களை அனுப்ப
மின்னஞ்சல்: thiravukolfdbk@gmail.com
பகிரி: +91 8220567322

மன்னார்குடி படைப்பாளர்கள் தங்களின் படைப்புகள் சிறுகதை, கட்டுரை, கவிதை, ஓவியம் என எங்கள் இதழில் இடம் பெற செய்ய
மின்னஞ்சல்: thiravukolsubmit@gmail.com
பகிரி: +91 8220567322

தொடர்ந்து பகிரி வழியில் தங்கள் கைப்பேசிக்கே மின்னிதழை பெற
பகிரி: +91 8220567322

இணையம் மூலம் தரவிறக்கம் செய்ய
டணாணாணீ://ட்ச்டிணணாடச்ணூடுச்டூ.ட்ச்ணணச்டி.டிண

அடுத்த இதழில் இன்னும் சிறப்பான படைப்புகளுடன் உங்களை சந்திக்கிறோம்.

கி. மாணிக்கம்
திறவுகோல் ஆசிரியர் குழு

2015ம் ஆண்டு முதல்
மன்னையின் மைந்தர்கள் குழுவின் பணிகள் ....

காவிரி, உரிமை மீட்பு குழுவின் பனங்குடி, இந்திய அரசின் பெட்ரோலிய ஆலை முற்றுகை போராட்டத்தில் மன்னையின் மைந்தர்கள் பிற போராட்ட குழுவுடன்

சீமை கருவேல மரம் அழிப்பு மன்னை தொடர்வண்டி நிலையம் அருகில்

இரத்த தான முகாம்

கடலூர் வெள்ள நிவாரண பணிகள்

பூமியை காப்போம் கருத்தரங்கம் (தேசிய மேல்நிலைப் பள்ளி - மன்னார்குடி)

நம்மாழ்வார் பூங்கா அமைத்தல் (தொடர் வண்டி நிலையம் அருகில்).

நெகிழி அழிப்பிற்கான விழிப்புணர்வு.

தோழர் கு. முத்துகுமார் 7ம் ஆண்டு நினைவு நாள்

உயர்திரு. சகாயம் (இ.ஆ.ப.) அவர்கள் பங்குபெற்ற நமது வாக்கு! நமது உரிமை!! தேர்தல் கருத்தரங்கம்.

தொடர்வண்டி நிலைய கருவேல மரம் அகற்றல் மற்றும் சமநிலைப்படுத்துதல்

உலக சுற்றுசூழல் தின அன்று தொடர்வண்டி நிலையத்தில் இருக்கும் கருவை மரங்களை அகற்றும் பணி நடைபெற்றது.

ஜி. ஆர். தோப்பு சீமை கருவேல மரங்கள் அழிப்பு.

மாணாக்கர்களுக்கு கையேடு, எழுதுகோல் வழங்கிய மன்னையின் மைந்தர்கள் குழு

நம்மாழ்வார் ஏரியில் நடைபெற்ற பணிகள்.

சீமை கருவேல மரங்கள் அழிப்பிற்கு பின் தூர்வாரி மீட்டெடுத்தல்

பழைய சுவர்களில் வெள்ளையடித்தல்.

நிலத்தடி நீர் அதிகரிக்க வேண்டி செய்த பணி.

குழாய் பதிக்கும் பணி.

விதை விதைப்பு, மரக்கன்றுகள் நடப்பு.

திறவுகோல் மின்னிதழ் வெளியீடு.

எங்களுடன் இணைந்து செயல்பட விரும்புவர்கள் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

மன்னையின் மைந்தர்கள்

மண்ணின் மாற்றத்தை நோக்கி

+91 8220567322

http://maintharkal.mannai.in

MannaiyinMaintharkal

ThiravukolMagazine