திறவுகோல்

2051 ஆவணி
மாத இதழ்

செங்காந்தள்

இணையவழி வியாபாரம்

நீரிழிவு மற்றும் ரத்த அழுத்தம் மறைக்கப்படும் உண்மைகள்

பேச்சு போதை

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 செல்வதே இவ்வியக்கத்தின் நோக்கம்.

சக்கரை வேண்டும் அக்கறை!

செந்தில் பக்கிரிசாமி
மன்னை

கடந்த நூற்றாண்டு முதல் உலகின் பெரும் சாபக்கேடுகளில் ஒன்று நீரிழிவு நோய். உலகம் முழுதும் பெரும்பான்மையோர் தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்ட வண்ணம் உள்ளனர். முன்பு எல்லாம் 50 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே நீரிழிவு பாதிப்பு இருந்த நிலையில் இன்று 35 வயதிலேயே பலருக்கு வந்த வண்ணம் உள்ளது.

ஒரு காலத்தில் ஊருக்கு ஒரு சர்க்கரை நோயாளி இருந்தால் பெரிது. இன்று தெருவுக்கு பத்துப் பேருக்கு சர்க்கரை நோய் இருக்கிறது. அந்த அளவுக்கு அது பொதுநோயாக மாறியிருக்கிறது.

இதற்கு முக்கிய காரணமாக சொல்லப்படுவது மரபணுக்கள் என்றாலும் நம் வாழ்க்கைமுறை மற்றும் உணவு முறையே முக்கிய காரணமாக உள்ளது.

நீரிழிவு நோய் உண்டாக காரணம்

நம் உடலில் கணையத்தில் ஆல்பா, பீட்டா என்ற இரண்டு செல்கள் உள்ளன. இதில் ஆல்பா செல்லின் வேலை, நம் உடலில் போதுமான அளவு உணவு இல்லாமல் ஆற்றல் வெகுவாக குறையும் போது போது உடனடியாக குளுக்கோஸ் சுரக்க செய்து உடலை சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

உடலில் நாம் உண்ணும் கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் சர்க்கரை உணவுப்பொருட்கள் குளுக்கோஸாக மாறி இரத்தத்தில் கலக்கும் பொழுது அது உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலாக மாற்ற பீட்டா செல்கள் இன்சுலினை சுரக்கும்.

இதனால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவானது கட்டுப்படும். அது உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலாக மாற்றப்படும். ஆனால் ஒரு காலகட்டத்தில் அந்த பீட்டா செல்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செயலிழக்க ஆரம்பித்துவிடும். இதனால் இன்சுலின் சுரப்பது குறையும். அந்த வேளையில் நாம் உண்ணும் கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் சர்க்கரை உணவுகள் குளுக்கோஸாக மாறி அதை எதிர்ப்பதற்கு போதுமான இன்சுலின் இல்லாமல் சர்க்கரையாக ரத்தத்தில் தேங்கி விடும். இதுதான் சக்கரை வியாதி என்கின்ற நீரழிவு நோய்.

நீரிழிவு நோய் வகைகள்.

1. Type 1
பிறப்பில் இருந்தே இன்சுலின் குறைபாடு இருப்பது. அதாவது கணையத்தில் பீட்டா செல்கள் குறைபாடு இருப்பது.

2. Type 2
நன்றாக இயங்கி கொண்டு இருக்கும் பீட்டா செல்கள் காலப்போக்கில் அதாவது 35 வயதிற்கு மேல் அல்லது 40 வயதிற்கு மேல் மேல் மரபணு காரணமாகவும் உணவு முறை காரணமாகவும் சிறிது சிறிதாக செயலிழக்க ஆரம்பித்து விடும்.

உலக அளவில் டைப் 1, டைப் 2 ஆகிய இந்த இரண்டுவகையான சர்க்கரை நோய்களும், ஏறத்தாழ 42 கோடி பேருக்கும் மேல் இருக்கிறது என்றாலும், தங்களுக்கு சர்க்கரைநோய் இருப்பது தெரியாமல் வாழ்வோரின் எண்ணிக்கை 20 கோடிக்கும் மேல் இருக்கும் என்கிறது புள்ளிவிவரம்.

3. கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்

கர்ப்ப காலத்தில் அதிகம் சுரக்கும் ஹார்மோன்களான புரொஜெஸ்ட்ரான், ஈஸ்ட்ரோஜென், நஞ்சுக்கொடி ஹார்மோன் என அழைக்கப்படும் ‘ஹியூமன் பிளேசென்டால் லாக்டோஜென்’ (Human Placental Lactogen) ஆகியவை அனைத்தும் இன்சுலினுக்கு எதிராக வேலை செய்யும் தன்மை உடையவை என்பதால், அதை ஈடுகட்ட இயல்பாகவே கர்ப்பிணிகளின் உடலில் இன்சுலின் சற்று அதிகமாக உற்பத்தியாக தொடங்கும். ஆனால் கர்ப்பிணிகளில் ஒருசிலருக்கு, அதிலும் குறிப்பாக அதிக உடல்பருமன், குடும்பத்தில் ஏற்கெனவே சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள், பிசிஓடி (PCOD) பிரச்னை உள்ளவர்களுக்கு தேவையான அளவு இன்சுலின் சுரக்காததால், அவர்களுக்கு இந்த கர்ப்பகாலத்தில் மட்டும் சர்க்கரைநோய் வருகிறது. இதையே ‘கர்ப்பகால சர்க்கரைநோய்’ என்று மருத்துவ உலகம் அழைக்கிறது.

ஆரம்ப நிலை அறிகுறிகள்

உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகம் இருந்தால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அதீத தாகம், பசி போன்ற ஆரம்ப நிலை அறிகுறிகள் தென்படும். இதற்கு காரணம், ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை சிறுநீரகம் வெளியேற்ற அதிக வேலை பார்ப்பது தான். இதனால் தான் நம் உடலுக்கு அதிக நீர் தேவைப்படுகிறது. ஆற்றலும் குறைகிறது. இதனால் பசியும் ஏற்படுகிறது. தொடர்ந்து சர்க்கரையை வெளியேற்ற சிறுநீரகம் கடுமையாக வேலை செய்வதால் ஒரு கால கட்டத்தில் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சிறுநீரகப் பழுது பிரச்சனைகளும் ஏற்படுகிறது.

ஆனால் பலருக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமலும் இருக்கும். ரத்தப்பரிசோதனை செய்தால் மட்டுமே கண்டுபிடிக்க முடியும். எனவே குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேல் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. இல்லையெனில் சர்க்கரை அளவு மிக அதிகமாக ஏறிய பின் தான் அறிகுறிகள் தென்படும். அப்போது குறைப்பது கடினம். ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால் எளிதில் கட்டுக்குள் வைத்து இருக்கலாம்.

அலோபதி சிகிச்சை.

இன்று உலகின் பெரும்பான்மையினர் சர்க்கரை வியாதிக்கு அலோபதி வைத்தியத்தை மட்டுமே நம்புகின்றனர். ஆனால் இந்த அலோபதி வைத்திய முறை நம் உடலில் உள்ள சக்கரை வியாதியை நிரந்தரமாக குணப்படுத்துவது இல்லை. மாறாக அதை ஒரு கட்டுக்குள் வைத்திருக்க மட்டுமே உதவுகிறது. இந்த அலோபதி சிகிச்சை முறை எப்படி செயல்படுகிறது என்பதை பார்ப்போம்.

உடலில் கணையத்தில் உள்ள பீட்டா செல்கள் செயலிழக்கப்பட்டு அதனால் இன்சுலின் குறைபாடு ஏற்படும் நிலையில் அலோபதி மருத்துவம் செயற்கையாக இன்சுலின் சுரப்பை தருகிறது. ஆரம்பத்தில் மாத்திரைகள் மூலம் தருகிறது. ஆனால் இந்த மருந்துகள் பீட்டா செல்களை ஒருபோதும் புனரமைக்காது. அது பாட்டுக்கு ஒரு பக்கம் அழிந்து கொண்டே போகும். அவை அழிய அழிய உடலின் இன்சுலின் தேவை அதிகமாகி கொண்டே இருக்கும். நமக்கும் மாத்திரையின் அளவு ஏறிக்கொண்டே போகும். ஒரு கட்டத்தில் பீட்டா செல்கள் முழுமையாக அழிந்த நிலையில் மாத்திரைகள் மட்டும் இல்லாமல் நேரடியாக இன்சுலினை உடலுக்குள் செலுத்தும் ஊசிகள் பயன்படுத்தப்படும். பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சிறு நீரகம் உட்பட உடலின் உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும். முடிவில் உயிர் பிரியும்.

இதை இன்னும் எளிமையாக விளக்க வேண்டுமென்றால் நம்மிடம் ஒரு வாகனம் உள்ளது. அதை இயக்க பெட்ரோல் தேவைப்படுகிறது. நாமும் ஒரு லிட்டர் பெட்ரோல் போடுகிறோம். அதை வைத்து அந்த வண்டி இயங்குகிறது. சாதாரணமாக ஒரு லிட்டருக்கு 70 கிலோமீட்டர் போகும் அந்த வாகனம், திடீரென 50 கிலோமீட்டர் மட்டுமே போகிறது. இப்படியே குறைந்து குறைந்து ஒரு கட்டத்தில் ஒரு லிட்டருக்கு வெறும்10 கிலோமீட்டர் மட்டுமே போகிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். இப்போது நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இப்படி குறைவாக மைலேஜ் கொடுக்க என்ன காரணம் என்று யோசிக்க வேண்டும். அதை விட்டுவிட்டு அது எவ்வளவு குறைவான தூரம் மைலேஜ் கொடுத்தாலும் பரவாயில்லை, நான்   பெட்ரோல் அளவை ஏற்றிக்கொண்டே இருப்பேன், என் பணத்தை செலவு செய்து கொண்டே இருப்பேன் என்றால் அது தீர்வாகாது. வண்டியில் உள்ள கார்பரேட்டர் பிரச்சினையாக இருக்கலாம், அதை கண்டறிந்து சரி செய்தால் மட்டுமே இந்த பிரச்சனை தீரும்.

இதே போலத்தான் அலோபதி மருந்துகளும் செய்கின்றன. கணையத்தில் இன்சுலின் சுரக்காமல் இருப்பதற்கான அடிப்படை காரணத்தை கண்டறிந்து அதை சரி செய்து இந்த நீரிழிவு நோயை நிரந்தரமாக குணப்படுத்தாமல், வெறுமனே மைலேஜ்க்கேற்றபடி பெட்ரோலின் அளவை ஏற்றிக் கொண்டே போவது போல இன்சுலின் குறைய குறைய மாத்திரைகளையும் ஊசிகளையும் ஏற்றிக் கொண்டே

செல்கிறது. அதனால்தான் இந்த நீரிழிவு நோய் இறுதிவரை குணப்படுத்த முடியாத நோயாகவே உள்ளது.

இந்தப் பாதிப்புகள் ஒருபுறமிருக்க, இன்சுலின், மாத்திரைகள், தொடர் பரிசோதனைகள் என்று பொருளாதாரரீதியாக ஒவ்வொரு குடும்பத்தின் பட்ஜெட்டிலும் பெரிதாக கைவைக்கும் இந்த சர்க்கரைநோய், உலகின் 15 சதவிகிதம் பொருளாதாரத்தையும் உறிஞ்சியெடுக்கிறது என்ற அதிர்ச்சித் தகவலைத் தருகிறது உலக நீரிழிவு மையம் (World Diabetes Association).

புற்றுநோய், மூளை நோய், இதய நோய் இவற்றிற்கெல்லாம் நிரந்தர தீர்வு காணும் அலோபதி மருத்துவம், இந்த சாதாரண கணைய பீட்டா செல்கள் இறப்பை மீட்டுருவாக்கம் செய்ய முடியாமல் இருப்பதன் காரணம் என்ன? இதன் பின்னணியில் பெரும் வியாபார நோக்கம் உள்ளது. ஒரு சர்க்கரை நோயாளி சராசரியாக ஒரு மாதத்திற்கு குறைந்தபட்சம் மருந்துகளுக்காக 2000ரூ செலவு செய்கிறார் எனில் வருடம் 24000 ரூ, உலகம் முழுதும் 50 கோடி பேர் குறைந்தது பாதிப்பில் உள்ளனர் எனில் வருடம் 12 லட்சம் கோடிக்கு மருந்துகள் விற்பனை ஆகின்றன.

சராசரியாக ஒவ்வொரு சர்க்கரை நோயாளிகளும் 20 வருடங்கள் தொடர் சிகிச்சை பெற்றால் எத்தனை லட்சம் கோடிகள் என்று கணக்கு போட்டு பார்க்க முடியாத அளவிற்கு வருமானம் குவிகிறது. இது கூட ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் நிரந்தர தீர்வை அலோபதி மருத்துவம் ஏற்படுத்தாமல் போவதற்கு

இந்த இடத்தில் ஒரு சந்தேகம் வரலாம். இதய நோய், புற்று நோய், மூளை நோய்க்கு மட்டும் ஏன் தீர்வு கண்டுபிடித்தார்கள் என, ஏனெனில் அவை யாவும் உயிர்க்கொல்லி நோய்கள். வாழும் காலம் குறைவு. இறந்து விடுவோம் என்று தெரிந்த பின் யாரும் மாத்திரை மருந்துகளுக்கு செலவு செய்ய தயாராக இருப்பதில்லை. எனவே அவற்றை குணப்படுத்தினால் தான் செலவு செய்வார்கள். ஆனால் சர்க்கரை வியாதி உடனடி உயிர்க்கொல்லி நோய் அல்ல. அது சிறிது சிறிதாக தான் ஆளைக் கொல்லும். தொடர் மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் நம்மை மிக ஆரோக்கியமானவர் போல தற்காலிகமாக காட்டும். இந்த நம்பிக்கையில் தான் மக்கள் தன் குடும்ப பட்ஜெட்டில் இருந்து சர்க்கரைநோய்க்கு என்று தனியாக மாதம் சில ஆயிரங்கள் செலவு செய்ய தயாராக உள்ளனர். இந்த மக்களின் அடிப்படை உளவியலை வைத்துதான் பெரிய பெரிய கார்ப்பரேட் மருந்து நிறுவனங்கள் பணம் கொழிக்கிறார்கள்.

தீர்வு

உடலில் இன்சுலின் குறைபாடு ஏற்படுவதை நம்மால் தடுக்க முடியாது. மரபணுவில் இருந்தால் நம்மால் வருமுன் தடுப்பது கடினம். எனவே அவ்வாறு இன்சுலின் குறைபாடு ஏற்பட்டவுடன் நாம் செய்ய வேண்டியது, உடலில் குளுக்கோஸ் சேர

விடாமல் தடுப்பது மற்றும் சேர்ந்த குளுக்கோஸை இன்சுலின் துணையின்றி கரைப்பது..

எப்படி எனில் பெரும்பாலும் நாம் உண்ணும் உணவுகளில் பல சத்துக்கள் உள்ளன, கொழுப்பு, புரதம், கார்போஹைட்ரேட், நார்ச்சத்துக்கள், வைட்டமின் சர்க்கரை, உப்பு என. இவற்றில் குறிப்பாக சர்க்கரை மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் மட்டுமே உடலில் குளுக்கோஸாக மாறி இரத்தத்தின் சக்கரை அளவை ஏற்றுகிறது. எனவே இந்த வகை உணவுகளான அரிசி வகை உணவுகள், தானியங்கள், கிழங்குகள், இனிப்பு வகைகள், மைதா வகை உணவுகள், சுத்திகரிக்கபட்ட பெட்ரோலிய சமையல் எண்ணெய் போன்றவற்றை உணவில் வெகுவாகக் குறைத்துக் கொண்டு கொண்டு நார்ச்சத்துள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் கொழுப்பு புரதம் உள்ள உணவு வகைகளை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் ரத்தத்தில் சர்க்கரை தங்குவதை குறைக்கலாம். இதைத்தான் பேலியோ போன்ற உணவு முறைகள் செய்கின்றன.

அடுத்து, உணவில் சக்கரை தேங்கும் பட்சத்தில் தினசரி உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி மூலம் இன்சுலின் செய்யும் வேலையை நாம் செய்து அதை குறைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். இந்த இரண்டு வழிகளை பின்பற்றினாலே சர்க்கரை வியாதியை வாழ்நாள் முழுக்க கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து இருக்கமுடியும். ஆனாலும் இது நிரந்தரத் தீர்வல்ல. ஒரு காலகட்டத்தில் பீட்டா செல்கள் முழுமையாக இறந்தபின் நிச்சயம் ஒரு பாதிப்பை உண்டு பண்ணும்.

நிரந்தர தீர்வு

எனவே ஆரம்ப நிலையிலேயே செயலிழந்து கொண்டிருக்கும் பீட்டா செல்களை புனரமைப்பதன் மூலமே சக்கரை வியாதியிலிருந்து நிரந்தரமாக குணமடைய செய்யலாம். அதற்கு சித்தவைத்தியம், ஆயுர்வேதம் போன்றவற்றில் தீர்வு உள்ளன என்கிறார்கள். முயற்சித்துப் பார்க்கலாம் அல்லது பன்னீர் பூக்கள் என்று சொல்லப்படும் ஒரு வகையான மூலிகை பூவில் அந்த தன்மை உண்டு என்கிறார்கள். அதைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டு முயற்சித்துப் பார்க்கலாம்.

எது எப்படியோ இதற்கான நிரந்தரத் தீர்வை நோக்கி மட்டுமே நாம் யோசிக்க வேண்டும். அப்படி செய்தால் மட்டுமே நம் உடலையும் நாம் பொருளாதாரத்தையும் காக்க முடியும்.

சர்க்கரை அதன் மீது தேவை அக்கறை...

--

மன்னை செந்தில் பக்கிரிசாமி

அக்காவின் பாச பிணைப்பு

அர்த்தம் தெரிந்த
பின்னே!அரவணைத்த தாய்!!
ஆழ்கடல் தேடிய அன்பு!!
அக்கரையுடன் கண்டிப்பாய்!!
அடிக்கடி சண்டை!!

அத்து மீறிய ஆயுதங்களோடு!!
அட்டைப் போல் பாசம்!!
ஆனந்தமாய் விளையாடிய அடுத்த
வீட்டு திண்ணை!!
பாடம் சொல்லி தந்து அதட்டும் உன்
குணம்!!

அமுதம் போல் இருக்கும் உன் மனம்!!
அலை அலையாய் வந்து போகும்
ஏராளமான சொந்தம்!!

அதன் அடி மனம் என்னவோ
அடுத்தவர் சொந்தம்!!
உன்னை இன்றி ஒன்றும்மில்லை
பந்தம்!!

பாசத்திற்கு மறு பெயர் நீ!!
அம்மாவின் மறு உருவம் நீ!!
அமைதிக்கு பெயர் போனவள் நீ!!
அன்னை மடி சுகம் நீ!!

அணைத்திடும் அன்பான கரம் நீ!!
அழ வைக்கும் அடங்கா பிடாரி நீ!!

அக்கா!!
என் வாழ்வின் சொந்தம்
இல்லையடி நீ!!
என் இரத்தத்தின்
சொந்தமடி நீ!!

பா.எழிலரசி
பாலசுப்பிரமணியம் சாந்தி
புவியியல் துறை,
மூன்றாம் ஆண்டு,
அ.வீரைய வாண்டையார் நினைவு
திரு புட்பம் கல்லூரி,
பூண்டி,
மன்னார்குடி.

மச்சான்

மஞ்சதாலி ஒன்னு கட்டி
என்னை தத்தெடுத்த
மகராசன்!

பச்சைபிள்ளையாய் நான்
சினுங்கும் அத்தனைக்கும்
தலையசைக்கும்
என் மாமன்!

ஆணுக்கும் தாய்மை உண்டு
என்னையும் முதல் குழந்தையாய்
பார்க்கும்
அவன் குணத்தால்!

பேராசைகளின் சொந்தக்காரி
நானென்றால் அதை நிறைவேற்ற
போராடும் அவன் கடவுள்!

அள்ள அள்ள குறையாத
நதி போல அவன் அன்பில்
திகைத்து நிற்கும் பேதை நான்!

அவன் புன்னைகை ஒன்று போதும்
ஈறேழு ஜென்மமும் கரம் கோர்த்து
நடக்கலாம்!
உலகமே எதிர்த்து நின்னாலும் என்
மச்சான் துணையிருக்க எனக்கு என்ன
குறை!

--
இப்படிக்கு
ரம்யா வினோத்குமார்
உள்ளிக்கோட்டை

தனலெட்சுமி

சாத்தான்குளம்

எழுந்து நில் என்று என்
எழுதுகோலை தேற்றுவதை விட
எதிர்த்து நில் என்று கட்டளையிட
வைத்தது இச்சம்பவம்!

காக்கி உடை காவலின்
அடையாளம் என்பது மாறி
அநியாயத்தின் ஆணிவேரென்று
அகிலம் பேசும் அவலம்
நடந்தேறியிருக்கிறது...

இல்லாள் இன்னல் தாங்கும்
இயல்புடையவள் தான்!
அதற்காக கரம் பிடித்தவனையும்
பெற்றெடுத்தவனையும் ஒரே நாளில்
இடுகாட்டுக்கு அனுப்பும் இன்னலை
தாங்கும் குணம் கொண்டவள் அல்ல

அவ்வீட்டு பெண் பிள்ளைகள்
அழுகுரல் கேட்டும் அப்பனும்
அண்ணனும் எழாத அக்கணம்
எவ்வளவு கொடுமை என்பது அக்கம்
பக்கத்தினருக்கு தெரியும்
அதிகார வர்க்கத்திற்கு எப்படி
தெரியும்?

பென்னிக்ஸ் - க்கு நிச்சயம் முடித்த
பெண்ணிற்கு பதில் என்ன?
திருமணத்திற்கு முன்பே மாலை
மரியாதை செய்து மயானம் அனுப்பி
விட்டோம் என்பதா!

இதற்கு முடிவு என்னவாக இருக்கும்...

அரசு ஆறுதல் கூறி நிதி உதவி
செய்யும்...

சட்டம் பரிகாரம் செய்ய முயற்சிக்கும்...
மனிதம் குற்றத்திற்கு தண்டனை
தந்தாக வேண்டும் என்று கோபிக்கும்
செய்தித்தாளை வாசிக்கும் போது
மட்டும்!

பின்பு ஏனோ மறந்துபோகும்...

ஆண்டவனை கைக்கூப்பி
கேட்பது ஒன்று தான்,
தீர்ப்பு திருப்தி அளிக்கும் வரை
தீராத மைக்கொண்ட பேனாக்கள்
உயிர்வாழ வேண்டும்...

--

மகாலெட்சுமி இராமலிங்கம்
திருத்துறைப்பூண்டி

செங்காந்தள்

இளவரசி இளங்கோவன்

சிறுவர்களுக்கான கதை சொல்லி வனிதாமணி நீக்குழல் வலையகத்தில் ‘‘புத்தக வாசிப்பை குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவது பெற்றோரின் கடைமை. வாசிப்பை கைகொண்ட குழந்தைகள் பல்வேறு திறன்களை பெறுகிறார்கள். கல்வி அவர்களுக்கு எளிதாகிறது. வாசிப்பு என்பது உன்னதமான ஓர் அனுபவம். அதை நம் குழந்தைகளுக்கு பரிசளிப்போம்‘‘ என்ற கொள்கையோடு கதைகள், புத்தக அறிமுகம், நாட்டுப் புறப்பாடல் என பல விடயங்களை அருமையாக பதிவேற்றி வருகிறார். அவர்களின் காணொளி ஒன்றை கேட்டபொழுது இயற்கை தாத்தா கோவை சதாசிவம் அய்யா பற்றி அறிய நேர்ந்தது.

அவரை பற்றி தனியே மற்றொரு கட்டுரையில் விரிவாக காண்போம். அவர் எழுதிய உயிர் இனிது என்ற புத்தக அறிமுகத்தில் பல அபூர்வமான தகவல்களை மேற்கோள் காட்டினார் வனிதாமணி. அப்போது செங்காந்தள் மலரை பற்றி சொன்ன விடயங்கள் என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தி மேலும் விடயங்களை தேட பணித்தது. அப்பொழுதுதான் செங்காந்தள் மலரை பற்றி தெரியாத விடயங்கள் பல ஆச்சர்யமூட்டியது. செங்காந்தள் மலர் ஈழத்து மலராக அறிந்ததுண்டு. செங்காந்தள் பற்றி தேடி தெரிந்து கொண்ட பல விடயங்களை இங்கு பகிர்கிறேன்.

தமிழர்களின் தேசியப் பூவாக, தமிழீழத்தின் தேசியப் பூவாக கார் காலத்தில் மலர்ந்திடுவதும், தமிழீழ தேசியக் கொடியின் வர்ணங்களைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளதும், தமிழீழத் தேசியத் திருநாளாம் மாவீரர் நாட்களில் கொடிபரப்பி பூத்துக் குலுங்குவதும், தமிழீழ தேசமெங்கும் பரவி முகிழ் விடுவதுமான காந்தாள் (கார்த்திகை) பூ பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. செங்காந்தள் அல்லது கார்த்திகைப்பூ ஜிம்பாவ்வே நாட்டின் தேசிய மலராகும். தமிழ்நாட்டின் மாநில மலராகவும், தமிழீழத்தின் மலராகவும் ஏற்கப்பட்டுள்ளது.

ஒற்றை விதையிலைத் தாவரங்களில் வெங்காயக் குடும்பமாகிய லில்லி ஆசியே (Liliaceae) எனப்படும் வகையினைத் சேர்ந்ததாகும். இது ஆப்ரிக்கா, ஆசியா ஆகிய இடங்களை தாயகமாகக் கொண்டது. இவை இயற்கையாக ஆப்ரிக்கா, தென்கிழக்கு ஆசியா மற்றும் மலேசியாவின் சில பகுதிகளில் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக இலங்கை, இந்தியா, சீனா, மலாக்கா தீபகற்பம், அயனமண்டல ஆபிரிக்கா முதலான பகுதிகளிலும் காணப்படுகிறது.

சங்க காலம் தொட்டே காந்தள் மலர் தமிழர் வாழ்வுடன் பிணைந்துள்ளது. குறிஞ்சிக்கடவுள் முருகனின் அடையாள மலராக அறியப்படும் காந்தள் மலர்,

இலக்கியங்களில் பெண்களின் செஞ்சாந்து பூசிய விரல்களுக்கு உவமையாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இம்மலர் சங்க இலக்கியங்களான நற்றிணை, அகநானூறு, கலித்தொகை, குறுந்தொகை, பரிபாடல், மலைபடுகடாம், சிறுபாணாற்றுப்படை நூல்களில் காந்தள் மலா் என்னும் பெயரில் இடம் பெற்றுள்ளது என்பது செங்காந்தள் பழங்காலம் தொட்டே நமது பயன்பாட்டில் இருந்து வருகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

சங்க இலக்கியமான பத்துப்பாட்டு- திருமுருகாற்றுப்படையில் சுரும்பும் மூசா சுடர்ப் பூங்காந்தள் (வண்டும் மொய்க்காத சுடர்ப் பூங்காந்தள்) என்ற பாடல் விளக்குகிறது. தோழியும் தலைவியும் அருவியில் நீராடி காந்தள், ஆம்பல், அனிச்சம் முதலிய பல்வகை மலர்களைப் பறித்து பாறையில் குவித்து வைத்தனர் என்று குறிஞ்சிப்பாட்டு கூறுகிறது.

செங்காந்தள் மலருக்கு பல காரண பெயர்களும் உண்டு. இதன் மலர் கண்ணை பறிக்கும் நிறத்தில் இருப்பதால் கண்வலிப்பூ என்றும் அழைக்கப்பெறுகிறது. கார்த்திகைத் திங்களில் முகிழ்விடும் இம்மலர்க் கொடி அகல் விளக்கு போலப் பூப்பதால் கார்த்திகைப் பூ என்றும் அழைக்க பெறுகிறது.

இதன் பூ தீக்கொழுந்து போலக் காணப்படுவதால், அக்கினிசலம் எனப்படும்.இதன் கிழங்கு கலப்பை வடிவமானதாக இருப்பதால் கலப்பைகிழங்கு எனவும் அழைக்கப்படும்.இலைகளின் முனை சுருண்டு காணப்படுவதால் தலைச்சுருளி என்றும் அழைக்கப்படும்.இதுபற்றி ஏறுவதால் பற்றியென்றும் அழைக்கப்படும்.வளைந்து பற்றுவதால் கோடல், கோடை என்றும் அழைக்கப்படும்.மாரிகாலத்தில் முதலிலேயே வனப்பாய்த் தோன்றுவதால் தோன்றி என்றும் அழைக்கப்படும்.நாட்டு மருத்துவத்திலே இதனை வெண்தோண்டி எனவும் அழைப்பர்.

காந்தள் மலர்ச் செடியின் வேர்ப்பகுதியை ‘கண்வலிக்கிழங்கு, ‘கலப்பைக்கிழங்கு, ‘வெண்தோன்றிக்கிழங்கு, ‘கார்த்திகைக்கிழங்கு என்று அழைக்கிறார்கள்.
பூவின் நிறம் இருவேறாக மாறுபடுவதால் இதனை வெண்காந்தள், செங்காந்தள் என்ற இரு வேறு வகைகளாக வருணிப்பார்கள். கிழங்கு பிரிந்து கணுக்கள் உள்ளதை ஆண்காந்தள் என்றும் கணுக்களில்லாததைப் பெண்காந்தள் என்றும் குறிப்பிடுவர்.
இது வேலிகளிலும், பாதையோரங்களிலும், காட்டோரங்களிலும் படர்ந்து நிமிர்ந்து அழகிய விரல்கள் போலவும், சுடர்கள் போலவும் காட்சியளிக்கும்.

செங்காந்தள் செடியின் விதை, வோ் மற்றும் கிழங்கு என அனைத்தும் மருத்துவ குணம் கொண்டதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் இதன் கிழங்கும் விதையும் நச்சுத் தன்மை உடையது. புற்று நோய் உள்ளிட்ட பல்வேறு நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டுள்ளதால் உலகமெங்கும் இதற்கான சந்தை வளர்ந்து வருகிறது. இதன் காரணமாக தமிழகத்தில் திருப்பூர், கரூர், திண்டுக்கல், ஈரோடு மாவட்டங்களில் சுமார் 5 ஆயிரம் ஏக்கர் பரப்பளவில் விவசாயிகள் கண்வலி கிழங்கு என்ற செங்காந்தள் மலர் பயிரிட்டு வருகின்றனர். 10,000 அதிகமான சிறு விவசாயிகள் செங்காந்தள் சாகுபடியில் ஈடுபட்டுள்ளனர். ஆண்டுக்கு ஒரு லட்சம் டன் விதைகள் வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டு வருகிறது.

தமிழகத்தின் மாநில மலராக உள்ள செங்காந்தள் மலர், தற்போது மத்திய அரசின் மருத்துவ பொருட்கள் பட்டியலில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

வணிக ரீதியான வாய்ப்பு, விலை நிர்ணயம், அரசு நேரடியாக கொள்முதல் செய்தல், மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பொருளாக மாற்றுதல், மருத்துவ பொருட்கள் பட்டியலில் பதிவு பெறுதல் போன்ற பல்வேறு கோரிக்கையினை குளிர்கால கூட்ட தொடரில் வைத்தனர். இதை பரிசீலனை செய்த மத்திய அரசு, கோரிக்கையை ஏற்று ஒப்புதல் அளித்துள்ளது. தேசிய ஆயுஷ்மிங்-ன் என்ற மத்திய அரசின் திட்டத்தின்கீழ் செங்காந்தள் மலர் மற்றும் அதன் விதைகள் மருத்துவ பொருட்கள் பட்டியல் சேர்க்கப்பட்டு, உற்பத்தி செலவில் பாதி மானியமாக வழங்கப்படும் என அறிவித்துள்ளது. அதன்படி ஒரு ஹெக்டேருக்கு 2 லட்சத்து 40 ஆயிரத்து 667 ரூபாய் செலவாகும் என கணக்கிடப்பட்டு அதில் 50 சதவீதம் மானியம் வழங்கப்படும் என தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது.

செங்காந்தள் தாவரத்தை வியாபார விவசாயிகள் கையில் எடுத்த பின் அத்தாவரத்திற்கும் அதை பயிர் செய்யும் மண்ணிற்கும் நேரும் கேடு, அதைச் சுற்றி உள்ள உயிரினங்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு , இந்த வியாபாரத்தில் வரும் அதிக பணப் புழக்கத்தினால் ஏற்படும் சூழ்நிலைச் சீர்கேடு ஆகியவற்றையும் தெரிந்துகொள்வதும் அவசியம்.

இயல்பாக செங்காந்தள் ஒரு தனிமை விரும்பி, அதை கூட்டமாக பார்க்க இயலாது அதற்கும் காரணம் உண்டு. அது மருத்துவ பயன்மிக்க தாவரமானாலும் அதன் கிழங்கும் விதையும் நச்சுத் தன்மை உடையது. மற்ற உயிர்களுக்கு சிரமம் இல்லாத வகையில் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக மட்டுமே அதற்கேற்ற நிலங்களில் காணப்படும். இப்பொழுது அதை மொத்தமாக பயிர் செய்து அதன் தனித்தன்மையை கெடுத்து இயற்கையும் அழிக்கப்படுகிறது.

நன்மை தீமையை சீர்தூக்கி பார்த்து பணம் முக்கியமில்லை மண்தான் முக்கியம் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நஞ்சும் வேதிக்கழிவும் இல்லாத வேளாண்மை செய்யச் முன்வர வேண்டும். நிலத்திற்கு பொருத்தமான தாவரத்தை பயிர் செய்யச் வேண்டும். வெற்றியோ தோல்வியோ நாமும் நம் சந்ததியும் நிலைத்து நீடித்து வாழ அது ஒன்றுதான் வழி. நஞ்சும் ரசாயனமும் இல்லாத இயற்கை வழியில் வேளாண்மையை கையிலெடுத்து மனிதகுலத்தை, இயற்கை அன்னையை காப்போம். இயற்கையோடு இயைந்து தமிழினத்தை அடையாளப்படுத்தும் செங்காந்தள் மலரை பற்றி பெருமிதம் கொள்வோம்.

- இளவரசி இளங்கோவன்

முதல் பூ
பூக்கும்வரை தான்
செடிக்கு
மரியாதை...!

அதற்கு பின்
பூக்களுக்கு
மட்டுமே...!

பதநீர்
பணங்கற்கண்டானது...!

இறக்கியவன்
கசந்துபோனான்
விற்பனையின்றி...!

இணைபிரியாமல்
தான் இருந்தது...!

உயிர் பிரிந்ததும்
பிணமானது உடல்...!

கண்டவனுக்கு
ஒன்றுமில்லை
கேட்டவனுக்குத்தான்
கவலையாக இருக்கிறது!

பலித்துவிடுமோ
கனவு என்று...!

காடுகளை
மரங்களால்
நிரப்பியிருக்கிறது

பறவைகள்...!
தன் எச்சங்களால்...!

கடவுளைவிட
அரிதானதாகவே
இருக்கிறது
அன்னம்!

பட்டினிச்சாவில்...!

முதலில் இருந்தது
பின் கடைசியாகிப்போனது
மரியாதை!
பணி ஓய்விற்குப்பின்!

நீச்சல்
தெரியாதவன்
தண்ணீருக்குள்
மூழ்கினான்...!

வெளியேறியது
உயிர்...!

மரங்களை
வெட்டி விட்டு
குடைப் பிடித்து
திரிகிறார்கள்...
நிழலுக்கு...!

மரத்துக்கு மரம் தாவும்
வானரம் போல
கிளைக்கு கிளை
தாவுகிறது...!

‘‘கைக்கிளை’’
--

மகிழை.
சிவகார்த்தி,
புறத்தாக்குடி.

பெண்ணுக்குள் ஞானம் வைத்தான்

தாய்மையின் சிறப்பினையை,
தன்னலமற்ற பொறுப்பினையை
மண்ணுலகில் விதைத்திடவே
விண்ணளவில் விரித்திடவே
பெண்ணவளில் ஞானம் வைத்தான்...

தனித்திறமை அத்தனையும்
தனக்குள்ளே பூட்டி வைத்து
தலைமுறைகள் சிறந்திடவே
தானமாய் தனை அளிக்கும் - இவளுள்
ஞானத்தையும் தான் விதைத்தான்...

ஆசைகள் அத்தனையும்
ஓசையின்றி செய்து விட்டு
அம்மா என்ற வார்த்தைக்காக
அவளையே அர்ப்பணித்து
குவலயம் அதுவாக
குடும்பம் அதை கருதி
வானம் போல் வாழ்ந்து வரும்
வஞ்சனி இவளுக்காய்
ஞானத்தையும் தான் விதைத்தான்...

பூப்படையும் காலம் முதல்
பூ முடிக்கும் காலம் வரை
மூப்படைந்து போனாலும்
களைப்படையா இவள் சேவையினால்
வியப்படைந்த ஆண்டவனும்
மதிப்புடைய ஞானத்தை - நல்
மங்கைக்குள் வைத்தானோ?

--
சுவாதி குணசேகரன்

M. சக்தியா ஸ்ரீ

இணையவழி வியாபாரம்

மன்னை ரஞ்சித்

தற்போதைய காலத்தில் Online purchase அதிகமாக உள்ளது. அதனுடைய சாதக, பாதகம் அனைத்தும் நம் அனைவருக்கும் தெரிந்ததே.

இனினும் அதில் உள்ள சில பிரச்சனைகளை உங்களுடம் பகிர ஆசைப்படுகிறேன்.

ஏனென்றால் ஒரு மிகப்பெரிய நிறுவனத்தின் ஒரு கிளையினில் கடந்த இரண்டு வருடமாக வேலையில் இருந்தேன்

என்னுடைய அனுபவத்தில் அந்த Online purchase பிரச்சனைகள் மற்றும் சில நடைமுறைகளை சொல்ல விரும்புகிறேன்.

Amazon, filpkart மற்றும் சில நிறுவனங்களில் தான் நாம் அதிகம் பொருட்களை வாங்குகிறோம்...

சில நேரங்களில் அந்த நிறுவனத்தை காட்டிலும் சில இணையவழி வியாபார நிறுவனங்கள் பல பொருட்களை மிக மிக குறைவான விலையில் விளம்பரம் செய்யும்.

நாம் விலையை பார்த்து ஒப்பிட்டு அதில் வாங்குவோம். இதில் பாதி நிறுவனம் நமது முகநூல் பக்கத்தில் Suggestion ஆக வருபவை. இங்கே தான் பிரச்சனையே ஆரம்பிக்கிறது.

பொதுவாக இணையவழி வியாபார நிறுவனம் தங்களின் இணைய தள பக்கத்தில் Terms conditions என்று சிலவற்றை கொடுத்திருக்கும். ஆனால் நாம் எப்போதும் அதை கவனிப்பதில்லை.

பெரும்பாலான நிறுவனம் தாங்கள் விற்கும் பொருட்களுக்கு சில நிபந்தனைகள் கொடுக்கும். இது 70% வாடிக்கையாளர்கள் வாங்கும் பல பொருட்கள் சரியில்லை என்றால் திரும்ப பெற்றுக்கொள்ளும். 30% பொருட்கள் One time use (பால் பவுடர், ஜூஸ், திண்பண்டம்) பொருட்களை திரும்ப பெறாது.

மற்ற பொருட்கள் உடைந்தோ அதன் இயக்க நிலையில் சரியில்லாமையோ அல்லது துணிகள் அளவு நிறம் மாறி வந்தால் திரும்ப பெற்றுக்கொள்கிறோம் என உறுதி அளித்திருக்கும். ஆனால் அந்த திரும்பி அனுப்புவது (Return or Refund) என்பர். அதை தாங்கள் எந்த செயலி மூலம் ஆர்டர் செய்தோமோ அதே மூலம் திரும்பி அனுப்ப Request கொடுக்க வேண்டும்.

தாங்கள் வாங்கிய பொருள் My orders என்ற பக்கத்தில் இருக்கும். அதில் நீங்கள் எந்த பொருளை வாங்கி அதை திரும்பி அனுப்ப விரும்புகிறோமோ அதை Click செய்தீர்கள் என்றால் அந்த பொருளை எந்த காரணத்துக்காக திரும்பி அனுப்ப விரும்புகிறீர்கள் என்று கேட்கும். பின்பு அந்த புகைப்படத்தை பதிவேற்றம் செய்ய சொல்லும். பிறகு உங்களுக்கு அதே பொருள் மீண்டும் வேண்டுமா அல்லது பணமாக வேண்டுமா என கேட்கப்படும். இங்கேதான் பலர் தவறு செய்கிறார்கள்.

அதே பொருள் என்றால் Return product கொடுத்தால் ஏதாவது ஒரு கொரியர் மூலம் தொடர்பு கொண்டு உங்களின் பொருளை பெற்றுக்கொண்டு வாங்கி செல்வார்கள். உங்களுடைய Return Accept ஆன பிறகு நீங்கள் கொடுக்கிற Email அல்லது அந்த நிறுவத்தின் செயலி (App)ல் My oder பகுதியில் Acknowledgement என்ற PDF வந்துவிடும், அதை பதிவிறக்கம் செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் அந்த பொருளை பெற்றுக்கொள்ள வரும் கொரியர் நபரிடம் கொடுத்து அவருடைய Employee id மற்றும் கையெழுத்தை வாங்கிக் கொள்ளலாம். இது அந்த நிறுவனம் நமக்கான உரிமையாக இதை கொடுக்கிறது. பின்னாளில் Returnனோ Refundயோ வரவில்லை என்றால் அந்த நிறுவனத்தின் Customer mail idக்கு அனுப்பி பிரச்சனைக்கு தீர்வு காணலாம்

Refund வேண்டும் என்றால் இதே நடவடிக்கைதான் Refund அந்த Appன் Payவில் தரவா அல்லது உங்களுடைய வங்கி கணக்கிற்கு அனுப்பவா என கேட்கப்படும். Amazon நிறுவனம் Amazon pay என்றே தனி பரிவர்த்தனை வைத்துள்ளது. அந்த பரிவர்த்தனை என்றால் தாராளமாக கச்தூவில் கொடுக்கும்படி Ok செய்யலாம். ஆனால் Flipkart மற்றும் இதர நிறுவனத்தில் வங்கி கணக்கும் IFIC code கொடுத்து உங்களின் கணக்கில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேற்சொன்ன வழிமுறைகள் மூலம் எளிமையாக Return or Refund பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால் எந்த நிறுவனம் App மூலம் வியாபாரம் செய்கிறதோ அதற்கு மட்டுமே இந்த வழிகள்.

தயவுசெய்து முகநூலில் வரும் லிங்க், insta மற்றும் இதரவழியாக வரும் எந்த ஒரு இணையவழியிலும் பொருட்கள் நாம் வாங்க கூடாது. இதில் 30% உண்மையான பொருட்களாய் இருக்கும், 70% போலியாகவும் தரம் இல்லா பொருட்களாகவுமே இருக்கும்.

நாம் ஒன்று Order செய்திருப்போம், ஆனால் வேறொன்று வரும். Link மூலம் Order செய்த பின் அந்த Link மறுமுறை உங்களது முகநூல் பக்கத்திலோ Insta பக்கத்திலோ

மீண்டும் வராது. ஏற்கெனவே நீங்கள் செய்த Linkயை பார்த்தாலும் நீங்கள் எதை ஆர்டர் செய்தீர்கள் என்று காட்டாது.

Return அல்லது Refundம் காட்டாது. இதுபோன்ற போலியான பல நிறுவனமும் இயங்கிவரும். அதன் மீது சட்டரீதியாகவும் நடவடிக்கை எடுக்க இயலாது.

ஏனென்றால் அந்த நிறுவனம் தனது Terms conditions ஆக திரும்பி பெற இயலாது என்று போட்டிருக்கும். ஆனால் நாம் அதை பார்ப்பதில்லை. இந்த கோபத்தை பெரும்பாலான மக்கள் அந்த பொருளை கொண்டுவந்து தரும் Delivery boy மீதும் அந்த கொரியர் நிறுவனத்தின் மீதுமே காட்டுவோம்.

இது முட்டாள்தனமான செயல். அனைத்து Online நிறுவனமும் Open delivery செய்யமாட்டார்கள்.

ஏனெனில் Personl product வருவதனால் ஒட்டுமொத்தமாக எந்த பொருளுக்கும் Open delivery தருவதில்லை. இந்த இணையவர்த்தகம் B2C business to customer அதாவது விற்பவருக்கும் வாங்குபவருக்குமே தெரியும் உள்ளே என்ன இருக்கிறது என. ஆனால் தங்கள் Order செய்த பொருள் மாறி வந்தாலோ சேதமடைந்து வந்தாலோ அந்த Delivery boyயை அடிப்பது அந்த கொரியர் அலுவலகத்தில் பிரச்சனை செய்வது போன்ற நிகழ்வுகள் அதிகம் நடக்கும்.

இணைய வழி வியாபாரம் அதிகமாக Seller மூலமாகவே அனுப்பப்படும். அந்த பொருளுக்கான பணத்தை நாம் கொரியர் நிறுவனத்திடம் கொடுப்போம். நாம் பொருளை பெற்றுக்கொண்ட உடனே Delivery update செய்துவிடுவார்கள்.

Update ஆன அடுத்த நிமிடமே அந்த கொரியர் நிறுவனத்தின் மூலம் பணம் அந்த நிறுவனத்திற்கு சென்றுவிடும். நிறுவனம் அந்த sellerக்கு பணம் அனுப்பிவிடுவர். ஆகையால் பொருள் சரியில்லை என அந்த பணத்தை கொரியரிடம் வேலை செய்பவர்களிடம் பிரச்சனை செய்தோ மிரட்டியோ வாங்கினாலும் அது அந்த நிறுவனத்தின் பணமாக இருக்காது.

மாத சம்பளத்திற்கு வேலைசெய்யும் அந்த நபரின் பணமாக இருக்கும் என்பதை நாம் உணரவேண்டும்.

இதுவே பெரும்பாலான நிறுவனத்தில் நடப்பது. வேறு வழியே இல்லாமல் பிரச்சனையை முடிக்க வேண்டிய தருணத்திற்கு தள்ளப்படும் அந்த நபரின் மனவேதனையை நாம் புரிந்துக்கொள்ள மறுக்கிறோம்.

நவீன கால வளர்ச்சி Online வணிகம் என நாம் வளர்ந்தாலும் இந்த புரிதல் இல்லாத

மக்களாய் வாழ்கின்றோம்.

இணையவழி வணிகம் செய்யும் நிறுவனம் தன் நிறுவனத்திற்கான அதிகாரபூர்வ App கொண்டு வனிகம் செய்யும் எந்த நிறுவனமாக இருந்தாலும் பயமின்றி பொருட்கள் வாங்கலாம்.

முகநூல் Instagaram, whatsapp வரும் link மூலம் விற்கப்படும் எந்த பொருளும் பாதுகாப்பானதாகவும் தரமானதாகவும் இல்லாத பொருட்களே பெரும்பாலும் வரும்.

இந்த புரிதலோடு இணையவழி வர்த்தகம் செய்யுங்கள்

நன்றி

--

மன்னை ரஞ்சித்

இரா. அபிநயா

உலகமயமாக்கல்...

விவசாயம் நம்
முதுகெலும்பாம்
முன்னோர்கள்
சொன்னது...
முதுகெலும்பை
முறித்து
முடமாக்கியது
இன்னோர்கள்...

விவசா(ப)யம்...

விசத்தில் சாயம்
போயிருந்தால்
பரவாயில்லை...
போனது
விவசாயத்தில்....

காதல் கரு

கருக்கலைப்புக்கு
தண்டனையாம்...
என் காதல் கருவை
கலைத்து
திருமணத்தில்
ஏறிய
அவளுக்கு
என்னவோ....

ஆசை

பிடிக்கும்
என்ற
வார்த்தை
கூட
உன்னை
பார்த்த பின்பு தான்
பிடிக்கின்றது
என்னவளே...!

காத்திருப்பு

உன்னிடம்
எப்படியெல்லாம்
வாழ
நினைத்தேனோ
அதை விட
ஒரு படி மேல்
என்னவள்
என்னை
வாழ செய்வாள்
என்ற ஆவளுடன்
காத்திருக்கிறேன்
என்னவளின்
வருகைக்காக...
நிலா ரசிகன்....

முறுக்குமீசை

என் மீசைக்கும்
இறக்கை
இருந்திருக்கலாம்..
அவளை
காணுகையில்
மிடுக்கு
குறைந்து
இருக்கும்....

S.S. கார்த்திக், DME
உள்ளிக்கோட்டை

வாழ்தலின் சாபம்

நீங்கள் விரும்பும்படியான என்னை
தயார் செய்வதிலிருக்கும் சிரமங்களைத்
தயை கூர்ந்து அறிந்திட
இம்மியும் விரும்பிடாத் தங்களையே
தலைக்குமேல் கிரீடமாய் சுமந்து
ஆரவாரத்தோடு அலைந்து திரிகிறேன்
உங்களின் அந்நிய நான்....

எதிர்ப்படும் யாவர்க்கும்
தேவைகளின் காரணமாய்
வேண்டிய யாவும் உடைத்து
வெளிப்படும்
பூரண இரணம்மிகு என்னில்
என்னைக் காணாது நீங்களாகி
தூரத்தில் அருவருத்து
கண்ணீர் விழுங்கி நிற்கிறேன்
பிறகெவ்வகையில் சாத்தியம்
நானெனல் என்னை நான்?

வனமென தழைக்க விழையும்
பேரார்வம் உடனறிந்து
விதைகளின் முளையறுக்கும்
நயவஞ்சக நஞ்சின் தங்களையே
இறையெனப் பின்தொடரும்
கபடமில்லா வேர்களைக்
காக்கும் கரங்கள்
தங்கள்வசம் இருந்திடலை
மூடனாய் நம்புவதே
என் வாழ்தலின் சாபம்

கூனிக்குருகி நிற்கும்
என் சிரம்தாழ்ந்த பாதுகாப்பில்
ஏணியின் உச்சமுள்ள நீங்கள்
இன்னும் போதாமல்
வழிவழியாய் புதைகுழியை
எலும்புத் துண்டெனவீசி
வதைந்து மடிதலை இரசித்தல்
நான் மகிழ்ந்து பழகிய
சீழ்வடியும் காயங்கள்

நீங்கள் தின்று வீசிய எச்சிலை
உடுத்தி எறிந்த கந்தலை
படுத்துக் கழித்த இரவை
கசிக்கிப் புசித்த கற்பை
மிதித்துக் தேய்த்த செருப்பை
எரித்துக் கருக்கிய உயிரை
எதிர்ப்பார்ப்புகள் ஏதுமின்றி
மௌனமாய் ஏற்க துணிந்த நான்
ஒருமுறை வெடிக்க நேர்கையில்
அடிமையின் குருதி வெள்ளமெனப்
பாயலாம்
எங்கள் பெருமூச்சும் அணுகிடா
தங்களின் இரும்புக் கோட்டைகள்
வானம் பூமி கடல் காற்று
மொத்தமும் ஓர்நாள்
தகர்ந்து தரைமட்டம் ஆகலாம்
அப்போதும் புணரமைக்க
காப்புக்காய்த்த எம்கடவுளரின்
கரங்களே காற்றில் நீளும்
கள்ளங்கபடம் ஏதுமின்றி
புன்னகைத்த முகங்களோடு!

பொன். தெய்வா
ஐவேலி, விழுப்புரம் மாவட்டம்.

அலைபேசி

நாட்கள் வீணாகி போக
உறவுகள் தூரமாக இருக்க
அலைபேசியும் அழைக்கவில்லை
எனக்காக...
இரவு வருவதும் போவதும்
தெரியாத நாட்கள் மாறி
நேரங்களை கடக்க ஏதேதோ
யோசனைகளில் சில சமயம்
கதைகளின் கற்பனைகளில்
சில சமயம்
மன போக்கில் போக
வாயைதிறவா ஊமையாகி
ஊடகங்கள் மறந்தேன்
உள்ளம் ஏதோ பேச
உள்ளவர்கள் ஏதோ பேச
ஒன்றும் தவறில்லையே
தயங்கி ஆழ்கிறது
ஆழ்மனதும்!!

வலிகள்

கசிந்த குழாயில்
சொட்டும் நீராக
என் வலிகளும்
கசிகிறது கவிதைகளில்!

நீ மட்டும் தானே

விரலும் நகமும்
சதையுடன் தானே
மனிதனும் வாழ்க்கையும்
விதியுடன் தானே
இளமையும் முதுமையும்
வயதினில் தானே
கவிதையும் காதலும்
கற்பனையில் தானே
ஒன்றோடு ஒன்றும்
இணைந்தது தானே
புத்தியை மட்டும்
கடன் கேட்காதே-அதுவும்
மூளையில் தானே
சிந்திக்க வேண்டியவையும்
நீ மட்டும் தானே!

--

கனிமொழி சீனிவாசன்

நீரிழிவு மற்றும் ரத்த அழுத்தம் மறைக்கப்படும் உண்மைகள்

அருண்குமார்

சற்று நீண்ட கட்டுரை. ஆங்கில மருத்துவ கொள்ளையிடம் இருந்து தப்பிக்க முழுவதும் படியுங்கள்.

உயர் ரத்த அழுத்தம் அல்லது ரத்தக் கொதிப்பு என்பது ஒரு நோயாகத்தான் பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால், உண்மையில் அது ஒரு நோயோ, அஞ்சுவதற்கு உரிய விசயமோ அல்ல. எந்த ஒரு நோயையும் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது குணப்படுத்தவோ வேண்டுமென்றால் நம் ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக வேண்டும்! என்ன ஆச்சரியமாக உள்ளதா? இப்படி அநேக ஆச்சரியங்களை நம் உடல் நமக்காக வைத்துள்ளது!

ரத்த அழுத்தம் எப்படி நோயை குணப்படுத்தவோ, கட்டுப்படுத்தவோ செய்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளும் முன் உயர் ரத்த அழுத்தம் எப்படி உண்டாகிறது என்று பார்க்க வேண்டும். ரத்த அழுத்தம் உயர வேண்டுமானால் நமது ரத்த நாளங்கள் கொஞ்சம் சுருங்க வேண்டும். அந்தச் சூழ்நிலையில் கொஞ்சம் அதிகமான அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டால் தான் ரத்த நாளங்கள் வழியாக ரத்தம் முன்னேறிச் செல்ல முடியும்.

ரத்த நாளங்கள் சுருங்குவதற்குக் காரணம் அட்ரீனலின் சுரப்புதான்! அட்ரீனலின் சுரக்கும்போது ரத்த நாளங்கள் சுருங்குகின்றன. அவற்றினூடாக ரத்தம் செல்லும்போது அழுத்தம் அதிகமாகிறது. இதயத்தின் இயக்கத்தையும் அட்ரீனலின் துரிதப்படுத்துகிறது. ஒன்றை வைத்து இன்னொன்றைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். பி.பி. அதிகமாகிவிட்டது என்றால் அட்ரீனலின் சுரந்துக் கொண்டிருக்கிறது என்று அர்த்தம். அட்ரீனல் சுரக்காமல் எந்த ஒரு நோயும் குணமாகாது, கட்டுப்பாட்டிலும் இருக்காது என்கிறார் ஃபசுலூர் ரஹ்மான். அதனால்தான் உயர் ரத்த அழுத்தம் மகிழ்ச்சிக்குரிய விஷயம் என்றும் அவர் சொல்கிறார்.

ஏதாவது ஒரு பிரச்னைக்காக நாம் டாக்டரிடம் போகும்போது என்ன செய்வார்? ஒரு பிபி செக்-அப் செய்வார். நம் கையில் ஒரு துண்டைச் சுற்றி, ஒரு சின்ன பலூனை வைத்து புஸ்க் புஸ்க் என்று அழுத்தி எண்கள் போடப்பட்டுள்ள செங்குத்தான கண்ணாடிக்குள்ளே வெள்ளி நிறத்தில் ஏதோ ஏறுவதையும் இறங்குவதையும் பார்த்துவிட்டு ரத்த அழுத்தம் நமக்கு மிகவும் அதிகமாகிவிட்டது, உடனே மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு அதைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவர வேண்டும் என்று கூறுவார், அல்லவா? அதோடு சுகர் இருக்கிறதா என்று பார்க்க GTT (Glucose Tolerance Test) ஒன்றும் எடுக்கச் சொல்வார். நிச்சயமாக சுகர் இருக்கும். அத்துடன் நாம் பி.பி. மற்றும் சுகர் நோயாளியாக வெளியில் வருவோம்!

உயர் ரத்த அழுத்தமும் நீரிழிவு நோயும் இரட்டையர்கள் மாதிரி. சேர்ந்தே இருப்பார்கள் அல்லது உருவாக்கப்படுவார்கள். அவர்கள் இருவருக்கும் பின்னால் அட்ரீனலின் சுரப்பு நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உயர் ரத்த அழுத்தத்துக்காக எப்பொழுது மாத்திரைகளைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்கிறீர்களோ, அப்பொழுதே உங்கள் உடல்நிலை மொத்தமும் குட்டிச்சுவராகிவிடும் என்று மிகச்சரியாக எச்சரிக்கின்றனர் மனசாட்சி உள்ள சில அலோபதி டாக்டர்கள்.

உண்மையில், உயர் ரத்த அழுத்தம் இருக்கும்போது என்ன நடக்கிறது? ரத்தத்தில் கலந்துள்ள ஊட்டச் சத்துகளும் மற்ற சக்திகளும் உடல் உறுப்புகளுக்குள்ளும், உயிரணுக்களுக்குள்ளும் அதிகமாக ஊடுறுவுகின்றன. அதன் காரணமாக, உடலுறுப்புகள் தத்தம் பலவீனங்கள் நீங்கி புத்துணர்வும், புத்துயிரும் பெறுகின்றன. அட்ரீனலின் சுரந்ததால், கல்லீரலில் இருந்து வெளியேறி உடலின் பகுதிகளுக்குள் பரவிய செறிவூட்டப்பட்ட தரம் வாய்ந்த க்ளைக்கோஜன்தான் இதற்கான முக்கியக் காரணமாகும். ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும்போது ரத்தத்தில் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் க்ளைக்கோஜனின் அளவும் அதிகமாகவே இருக்கும். அதைப் பரிசோதித்துவிட்டுத்தான் நீரிழிவு நோய்க்கான சிரிப்பு மருத்துவர்கள், Sorry, சிறப்பு மருத்துவர்கள், உங்களுக்கு டயாபடீஸ் வந்துவிட்டது என்று கண்டுபிடிக்கிறார்கள்! புரிகிறதா?

ஆனால் அந்த சிறப்பு மருத்துவர்களுக்குப் புரியாத ஒரு விஷயம் ஒன்று உண்டு. பரிசோதிக்கப்படும் பல (வருங்கால) நோயாளிகளுக்கு ரத்தத்தில் மட்டும்தான் க்ளுக்கோஸ் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால், சிறுநீரில் சர்க்கரையே இருக்காது! அது ஏன் என்று அம்மருத்துவர்களுக்குப் புரியாது!

ரத்தத்தில் தரம் குறைந்த க்ளுக்கோஸ் சுற்றிக்கொண்டிருந்தால்தான் சிறுநீரகங்கள் அதை வெளியேற்றும். ஏனெனில், அது ஒன்றுக்கும் உதவாத கழிவாகும். ஆனால், இப்போது அட்ரீனலின் சுரப்பால் கல்லீரலை விட்டு வெளியில் வந்த க்ளைக்கோஜன், செறிவூட்டப்பட்ட, மிகுந்த தரம் வாய்ந்த க்ளுக்கோஸாகும். அது நோய்த்தீர்க்கவல்ல சக்தியுமாகும். எனவே, அதை எந்தக் காரணம் கொண்டும் சிறுநீரகங்கள் வெளியேற்றாது. அதனால் சிறுநீரில் சர்க்கரை இருக்காது. ரத்தத்தில்தான் இருக்கும். ஆனால், அந்த க்ளைக்கோஜனைப் பற்றி எதுவுமே புரிந்துகொள்ளாமல், அதனையும் ஒருவித சர்க்கரை நோய் என்று அலோபதி கூறுகிறது!

அந்த நிலையில், ஒருவருக்கு டயாபடீஸுக்கான அலோபதி வைத்தியம் செய்தால் என்ன ஆகும் தெரியுமா? கணையத்திலிருந்து இன்சுலின் சுரக்கவைக்கப்படும்! அதாவது, எப்போது இன்சுலின் சுரக்கக்கூடாதோ அப்போது அது வலுக்கட்டாயமாக டயானில் (Dianil) போன்ற மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படுவதன் மூலம் சுரக்க வைக்கப்படுகிறது! நம் உடல் மீது ஆங்கில மருத்துவம் நிகழ்த்தும் வன்முறை என்று கூட இதைச் சொல்லலாம். அப்படிச் செய்யும்போது, அட்ரீனலின் சுரப்பது தடுக்கப்பட்டுவிடும். அட்ரீனலின் சுரக்கவில்லை என்ற சூழ்நிலையில் ரத்தத்தில்

சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் க்ளைக்கோஜன் மீண்டும் கல்லீரலுக்குள் செலுத்தப்படும்! இப்போது சர்க்கரையை அளந்துப் பார்த்தால் குறைந்திருக்கும்! அதுதான் கல்லீரலுக்குள் மீண்டும் போய்விட்டதே! ஆஹா, சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்திவிட்டோம் என்று அலோபதி மருத்துவர்கள் மார்தட்டிக் கொள்வார்கள்!

இதனால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படும்?
வயிறு, குடல்களிலெல்லாம் ஏற்பட்டிருந்த பிரச்னையை, அஜீரணத்தை, பலவீனத்தையெல்லாம் சரிசெய்து கொண்டிருந்த க்ளைகோஜனை டயானில் மற்றும் அதையொத்த மாத்திரைகள் என்ற வன்முறையின் மூலம் மீண்டும் கல்லீரலுக்குள் அனுப்பிவிட்டதால், வயிறு முதல் குடல்கள் வரை நோய்கள் அதிகரிக்கும். டயானில் சாப்பிட்ட சில நாட்களுக்குள்ளாக வயிற்றுத் தொந்தரவுகளும், குடல் தொந்தரவுகளும் அதிகமாகும். அஜீரணமும் வாயுத்தொல்லையும் மிகவும் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். இதில் எவ்வளவு உண்மை உள்ளது என்பதை அனுபவித்தவர்களிடம் கேட்டுப் பாருங்கள்.

டயானில் போன்ற மாத்திரைகள் க்ளைக்கோஜனை மீண்டும் கல்லீரலுக்குள் அனுப்பிவிடுவதால், ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு மிகவும் குறைந்துபோய் மயக்கம் வரும். கைகால்கள் வெடவெடத்துப் போகும். கண்கள் இருளும். திடீர் மரணம்கூட ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. மருந்து கொடுக்கப்பட்டதால், மயக்கம் அல்லது மரணம் உண்டானதைத் தெரிந்துக் கொள்ளாமல், நீரிழிவு நோயினால்தான் அப்படி ஆனது என்று கூறி முடித்துவிடுவார்கள்!

பாக்கெட்டில் எப்போதும் சீனியை அல்லது தக்காளியை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; மயக்கம் வருகிற மாதிரி இருந்தால் உடனே சர்க்கரையைச் சாப்பிடுங்கள், அல்லது இரண்டு தக்காளிகளைச் சாப்பிடுங்கள். அப்போதுதான் ரத்தத்தில் சர்க்கரை கூடும், மயக்கமும் போய்விடும் என்றெல்லாம் சொல்வார்கள்.

ஆங்கில மருத்துவம் சொல்வதுபோல, அவசர காலத்தில் மயங்கி விழுவதிலிருந்தும் மரணம் ஏற்படுவதிலிருந்தும் கொஞ்சம் சர்க்கரையோ அல்லது தக்காளியோ நம்மைக் காப்பாற்றும் என்றால், அப்படிப்பட்ட ஆபத்பாந்தவர்களாக அவை இருக்கும்பட்சம், அவை ஒவ்வொன்றும் உயிர் காக்கும் பொருள் என்பதுதானே நிரூபணமாகிறது?! அவசர காலத்தில் நம்மைக் காப்பாற்றும் ஒரு பொருள் எப்படி ஆபத்தானதாக இருக்க முடியும்? ஆங்கில மருத்துவத்தின் முரண்பாடு புரிகிறதா?

மயக்கம் வருவதுபோல் இருக்கும்போது, நாம் சர்க்கரையை சாப்பிட்டால் என்ன நடக்கிறது தெரியுமா?

வாயிலிருந்து வயிற்றிலிருந்தும், உமிழ்நீரின் உதவியுடனும், வயிற்றின் இயக்கத்தின் காரணமாகவும், இன்ஸ்டன்ட் காஃபி மாதிரி உடனடியாக க்ளுக்கோஸ் பிரிக்கப்பட்டு ரத்தத்துடன் கலக்கிறது. அப்போது வயிற்றில் அதிகமான வெப்பம் உண்டாகிறது. ஏன்?

ஏனெனில், க்ளுக்கோஸ் என்பது ஒரு எரிசக்தி. ஆனால், அந்த வெப்பம் வயிற்றை சுட்டெரித்துவிடாமல் இருக்க, உடனே அட்ரீனலின் அதிகமாகச் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. அட்ரீனலின் சுரந்தால் கல்லீரலில் இருந்து க்ளைக்கோஜன் வெளியேற்றப்படும். க்ளைக்கோஜன் என்ற அந்தச் சக்தி மிகுந்த க்ளுக்கோஸின் அளவு ரத்த ஓட்டத்தில் அதிகமாகி உடல் உறுப்புகளுக்கு, முக்கியமாக வயிற்றுக்கு, தேவையான ஊட்டச்சக்தியை அளிக்கிறது. டயாபடீஸுக்கான அலோபதி மருந்துகளால் ஏற்படும் சர்க்கரைக் குறைவையும், அது ஏற்படுத்திய மயக்கம், கை கால் நடுக்கம் இத்யாதிகளையும் க்ளைக்கோஜன் சீர்படுத்துகிறது!

ஆனால், இதற்கெல்லாம் காரணம், அவசரகாலத்தில் நாம் உட்கொண்ட சர்க்கரை அல்ல! அது உள்ளே வந்ததால் ஏற்பட்ட வெப்பத்திலிருந்து வயிற்றையும் மற்ற உறுப்புகளையும் காப்பாற்ற க்ளைக்கோஜனை ரிலீஸ் செய்ய அட்ரீனலின் சுரந்ததால் ஏற்பட்ட விளைவாகும்!

ஆக, அவசர கால மயக்கத்துக்காக நாம் உட்கொண்ட சர்க்கரையால் நமக்கு நன்மையா தீமையா என்றால், பெரும் தீமைதான். அதில் பெருமளவு கழிவாக ரத்தத்தில் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும். கல்லீரல் அதை ஜீரணிக்கவும் செய்யாது; அதில் உள்ள நச்சுத்தன்மையையும் நீக்காது. எனவே, அது வெறும் கழிவாக சிறுநீரகங்களை அடைகிறது. அதன் காரணமாக, சிறுநீரகங்கள் முதன்முறையாக நச்சுத்தன்மையால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றன! ஓர் ஐந்தாண்டுகளுக்குள் இயங்க முடியாத சூழ்நிலைக்கும் அவை தள்ளப்படும்!

பின்னர் சிறுநீரகங்களை சரிசெய்ய டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்வார்கள்! டயாலிசிஸ் செய்வதால் யாருக்கும் பிரச்னை தீர்வதில்லை. மாறாக, சில காலம் கழித்து கிட்னி ட்ரான்ஸ்ப்ளான்ட் அறுவை சிகிச்சை மூலம் மாற்று சிறுநீரகங்களைப் பொருத்த வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். ஆனால், இன்னொருவருடைய உடல் உறுப்பை நம் உடல் என்றுமே ஏற்றுக்கொள்ளாது. ரத்தம் உட்பட. மனித உடல் கால்பந்து விளையாட்டு மைதானமல்ல, ஒருவருக்கு அடிபட்டால் அவருக்குப் பதிலான இன்னொருவரை அனுப்ப. இன்னொருவரின் உறுப்பு நம் உடலுக்குப் பாதகமான உறுப்பாகவே என்றும் இருக்கும். அதை எதிர்த்து நம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகும்! அந்த எதிர்ப்பு சக்தியைப் பாழாக்கும் மருந்துகளை உட்கொண்டால், அது எய்ட்ஸில் போய் முடியும்!

சராசரிக் கணக்கு அளவோடு இருந்தால் அது அமிர்தம். அளவு கூடினால் அல்லது குறைந்தால் அது ஆபத்து என்று ஆங்கில மருத்துவம் சொல்லுகிறதா? அப்படியானால், எல்லா மனிதர்களுக்கும் ஒரே அளவில்தான் சர்க்கரை இருக்க வேண்டுமா? இந்தக் கருத்து சரியா? ஆங்கில மருத்துவ உலகம் பிழைத்துக் கொழுத்துக்கொண்டிருப்பதன் முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று, இந்த சராசரி அளவுக் கணக்கு. சராசரியாக ஒரு மனிதர் இந்த அளவு சாப்பிட வேண்டும், அவருடைய வயது இப்படி இருக்குமானால், அவருடைய எடை அப்படி இருக்க வேண்டும் (BMI), மனிதர்களுடைய சராசரி உயரம் இவ்வளவு, சராசரி ரத்த அழுத்தம் இவ்வளவு, சராசரி கொழுப்பு என சராசரியான ஒரு மனிதனை நிம்மதியாக இருக்கவிடாமல் இந்த சராசரிகள் கொல்லுகின்றன. சராசரிக்கும் அதிகமாக இருந்தால் குறைக்க வேண்டுமாம், குறைவாக இருந்தால் அதிகமாக்க வேண்டுமாம்! இப்படிப்போகிறது கணக்கு.

ஆங்கில மருத்துவத்தின் சராசரிக் கணக்கை வைத்து எனது குருநாதர் டாக்டர் ஹெக்டே ஒரு கேள்வி கேட்கிறார். மனிதர்களின் சராசரி உயரம் 5 அடி 5 அங்குலம் என்று வைத்துக்கொண்டால் அமிதாப் பச்சனையும் ஜெயா பச்சனையும் என்ன செய்வது? அமிதாப்பின் காலைக் கொஞ்சம் வெட்டி ஜெயாவுக்குப் பொருத்த வேண்டுமா என்று கேட்கிறார்! டயாபடீஸ் தொடர்பான சராசரிக் கணக்கும் இப்படிப்பட்டதுதான். அலோபதியின் சராசரிக் கணக்கு அடிப்படையிலேயே தவறானது. மனித உடலின் உறுப்புகளின் அளவை இறந்த உடல்களை அறுத்துப் பார்த்துதான் அலோபதி புரிந்துகொள்கிறது.

உதாரணமாக, ஒரு குழந்தைப் பிணத்தின் வயிற்றை எடுத்துப் பார்த்து, உலகில் உள்ள குழந்தைகளின் வயிறின் அளவு சராசரியாக இவ்வளவுதான், எனவே இந்த அளவுதான் உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும், இதற்குமேல் கொடுத்தால் நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் உண்டு என்றெல்லாம் கூறுகிறது. ஆனால் எல்லாக் குழந்தைகளின் வயிறையும் இப்படிப் பார்த்து அளவிட முடியுமா என்ன?

ஜான்சன் பேபி குழந்தைகளின் வயிறும் எதியோப்பியக் குழந்தைகளின் வயிறும் ஒரே மாதிரியாகவா இருக்கும்? வயிறு நிறைய உண்ட பிறகும், அம்மா ஆசையாக ஒரு இட்லி கொண்டுவந்து சாப்டுடா கண்ணு என்று கொஞ்சி அன்பாக வைத்தால், உடனே வயிறு கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணி தளர்ச்சியடைந்து இடம் கொடுக்கிறது என்கிறது விஞ்ஞானம்!

எனவே, சராசரியாக ஒருவருக்கு சுகர் லெவல் இவ்வளவுதான் இருக்க வேண்டும் என்ற ஆங்கில மருத்துவத்தின் நிர்ணயம் கேலிக்கூத்தானது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். எந்த நேரத்தில் எவ்வளவு சுகர் இருக்க வேண்டும் என்பதை உடல் முடிவு செய்துகொள்ளட்டும். அதன் உரிமையிலும் கடமையிலும் நாம் தலையிடுவதனால்தான் எல்லாப் பிரச்னைகளும் வருகின்றன!

டயாபடீஸ் என்ற நீரிழிவு நோய்க்காக ஆங்கில மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டதுதான் எல்லாக் குழப்பங்களுக்கும் காரணம். முடிவாக டயாபடீஸ் பற்றி சில முக்கியமான விஷயங்களை நினைவுபடுத்திக்கொள்வோம்.

டயாபடீஸ் என்று ஒரு நோயே கிடையாது.
அது ஆங்கில மருத்துவத்தின் கண்டுபிடிப்பு. (வியாபார நோக்கில் செயற்கையாக உருவாக்கப்பட்டது.) எனவே அதற்கு எந்த மருந்தும் கிடையாது.

ஆங்கில மருந்துகளை நீரிழிவுக்காக உட்கொள்வதால், உடல் முழுக்க ஒவ்வொரு முக்கிய உறுப்பாக சீரழிந்து கடைசியில் மரணம் ஏற்படும். இன்சுலின் கிடைக்காத க்ளுக்கோஸ் என்ற கழிவை சிறுநீரகம் வெளியேற்றும். உடலின் இந்த கழிவு வெளியேற்றம் நோயாகப் பார்க்கப்படுகிறது.

இன்சுலின் சரியாகக் கிடைக்க முறையான உணவுப்பழக்கம் வேண்டும். பழங்கள்

சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பும், சாப்பிட்ட பின்பு அரை மணி நேரத்துக்கும் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது.

கடைகளில் பழச்சாறு வாங்கிக் குடிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். ஏனெனில், அதில் தண்ணீர், பால் போன்ற சமாச்சாரங்கள் கலக்கப்படுகின்றன. பசிக்கும்போது மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிடும்போது, கவனம் சாப்பாட்டிலும் சாப்பிடுவதிலும் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். தாகம் எடுக்கும்போது மட்டும் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். முறையான தூக்கமும் சரியான உழைப்பும் ஓய்வும் வேண்டும்.

உடலே உடலைச் சரிசெய்துகொள்ளும். இப்படி சரியாகவும் முறையாகவும் வாழ ஆரம்பித்தால், இனிப்பைக் கண்டு யாரும் அச்சப்பட வேண்டியதில்லை. திருட்டுத்தனமாக லட்டையோ மைசூர்பாக்கையோ விழுங்க வேண்டியதில்லை. எல்லோரும் பார்க்கும்போதே, உரிமையாகவும் சந்தோஷமாகவும் எடுத்து, ரசித்து, ருசித்து சாப்பிடலாம். உச்சி மீது வானிடிந்து வீழ்ந்துவிட்டபோதிலும் அச்சமென்பதில்லையே என்று பாடலாம். ஸ்வீட் எடுத்து உண்மையிலேயே கொண்டாடலாம்!

உணவே மருந்து; வாழ்க்கைமுறையே தீர்வு!

ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்பினால் மருத்துவத்தை தேடுவதை விட்டுவிட்டு ஆரோக்கியத்தை தேடுங்கள். நம் தவறான வாழ்க்கை முறையால் ஏற்படும் தொந்தரவுகளுக்கு எந்த மருந்துக்களாலும் மருத்துவமுறைகளாலும் நிரந்தராமான தீர்வை தர இயலாது.

சரியான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவதன் மூலமாக மட்டுமே ஆரோக்கியமாக வாழ்வது சாத்தியமாகும். உதாரணமாக நம் தவறான வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படும் சர்க்கரை மற்றும் ரத்த அழுத்தம் போன்ற தொந்தரவுகளுக்கு மருத்துவ சிகிச்சையால் எவ்வாறு நிரந்தர தீர்வு அளிக்க முடியும். ஒரு மாதத்திற்கான உணவை ஒரே நாளில் உண்பது எவ்வாறு சாத்தியப்படும்? இதை மக்களுக்கு புரியவைத்து மருந்துகளின்றி ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவதே எனது நோக்கம்.

நீங்கள் எதை தேடுகிறீர்களோ அதுவே கிடைக்கும். ஆரோக்கியத்தை தேடினால் நிச்சயம் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். மருந்துகளையோ மருத்துவரையோ தேடுவதற்கு பதில் வியாதிக்கான உண்மையான காரணத்தை கண்டுபிடித்து சரிசெய்வதே சிறப்பானதாகும்.

நல்லதை சொல்ல வேண்டியது எனது கடமை. அதை ஏற்றுக்கொள்வதும் ஏற்றுக்கொள்ளாததும் அவரவர் உரிமை..

நன்றி.

நெடுவை அருண்

கண்ணழகி

அகனள் நயனம் கொண்ட
பேரிளம்பெண் காதல்
கொண்டாள்!
அனிச்சையாக ஆண்
அனைத்திலும்
அடங்கிப்போவான்!

சரணடைந்தேன்

கண் கொண்டு
தாக்குதல் செய்கையில்
எதைக் கொண்டுயெனை
தற்காத்துக் கொள்ள!

கொள்ளையழகு

மழைத்தூரல் நிறைந்த
மண்ணும்
குளித்து முடிந்து கூந்தல்
உதறிய பெண்ணும்!

இதழ் முத்தம்

கொடுப்பதல்ல எடுப்பது
உண்பதல்ல சுவைப்பது
வைப்பதல்ல வாழ்வது.

தென்றல்

இளையாள் ஆரத்தழுவி
இதழ்வருட ஆனந்தக்
களிப்பு
பின்னிரவு காற்று!

விருப்பமின்மை

வேண்டுவது வேண்டாம்
என வேண்டவே!
வேண்டுவதும்
வேண்டுமென்பதும்
வேண்டாத வேண்டுதல்.

இறைவி

குடையின் துளையினுள்
புகுந்து வரும் வெயிலாக
அவள் கேள்விகள்

அதே துளையுனுள்
வரமுடியாமல் தவிக்கும்
மழையாக என் பதில்கள்!

--

மனோ குணசேகரன்
புள்ளவராயன் குடிக்காடு

யாருக்கும்
என்னைப் பிடிப்பதில்லை...
நான்,
நானாகவே இருக்கிறேன்!
✸✸✸

நல்ல மனிதர்கள் தோற்கும்
போதெல்லாம்,
உணர்வதில்லை...
நாமும் தோற்கிறோம்
என்பதை!
✸✸✸✸

நதியின் மரணச்சத்தம்,
கேட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது...
மரங்களின் வேர்களுக்கு!
✸✸✸

தெரிந்தே வார்த்தைகளால்
கொட்டிச் செல்லும்
மனிதர்கள்,
சபித்துக் கொண்டே கடக்கிறார்கள்...
தெரியாமல் கொட்டிவிட்ட
தேளை!
✸✸✸

உப்பும் சர்க்கரையும்
அதிகமாக இருக்கிறது...
உடம்பில்!
✸✸✸✸

மரங்களின்
எண்ணிக்கையை விட
அதிகமாக இருக்கிறது...
மரம் வெட்டும் கோடாரிகள்!
✸✸✸

ஓய்வில்லாமல்
ஓடும்
நதியினை பின்
தொடர்கிறேன்...
எங்கும் பசுமை!
✸✸✸

மு.முபாரக்

மக்கள் தொகையை
குறைக்க முடிந்த
கொரோனாவால்,
முடியவில்லை...
மது குடிப்பவர்களை
குறைக்க!
✸✸✸

தலைவர்களின்
கல்லறைகள்
அலங்கரிக்கப்படுகின்றன...
கருத்துக்கள்
புறக்கணிக்கப்படும் தேசத்தில்!
✸✸✸

பொம்மையாக பிறந்திருக்கலாம்...
என நினைக்க வைக்கிறது...
பேருந்து பயணத்தில்
பொம்மைகளை கொஞ்சும்
பெயர் தெரியா குழந்தை!
✸✸✸✸

நெருப்பை கக்குகிறது...
மனிதர்களின்
இதழ்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும்,
எரிமலைகள்!
✸✸✸✸

ஆட்டுக்கூட்டத்தின்
வேகம் கூடுகிறது...
கசாப்பு கடையை கடைக்கையில்!
✸✸✸

இருபது வருடத்திற்கு முன்பு
இறந்த தாத்தா,

நடமாடிக்கொண்டிருக்கிறார்...
அண்ணனின்
திருமண வீடியோவில்!
✱✱✱✱

தெரிந்தே செய்த
தவறுக்கு மன்னிப்பு
கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்கள்...
தெரியாத கடவுளிடத்தில்!
✱✱✱✱

வேண்டுதலுக்காய்
பலியாக காத்திருக்கும் ஆடு,
அவசர அவசரமாய்,
பால் குடிக்கிறது...
குட்டி ஆடு!

✱✱✱

கல்லெறிந்தவர்களே
கையோடு
கொஞ்சம் உணவையும்
எரிந்துவிட்டு போங்கள்...
பல நாள்
பசியோடு நாய்க்குட்டி!

✱✱✱

கொடிகாத்த குமரனைப் பற்றித்
தெரியவில்லை ...
வறுமையால்
பள்ளிக்கூடத்திற்கு போகாமல்,
வீதி வீதியாய்
தேசியக்கொடிகளை
விற்பனை செய்யும் குமரன்களுக்கு!

✱✱✱✱

மு.முபாரக்
எழுத்தர்,
வாளாடி கூட்டுறவு வங்கி,
வாளாடி.

ஜெப்ரி
4ஆம் வகுப்பு,
செயின்ட் மைக்கேல் மற்றும் மார்டின் பள்ளி,
இலண்டன், இங்கிலாந்து

க. அன்பழகன்,
வடுவூர்

காதல்

உன் பெயரை எழுதும் போது
காகிதம் எல்லாம்
ஓவியம் ஆகுது

உன் பாதம் படும் இடமெல்லாம் பூக்கள் பூக்குது

உன் அழகைக் கொண்டு
என் இதயத்தை செதுக்குகிறாய்...
உன் பார்வையின் தீயிலே
என் உயிரினை
எரிக்கிறாய்

உன் முகம் தன்னை
நான் பார்த்தேன்
என் முன் ஜென்மம்
உன்னில் நான் நானறிந்தேன்!

என் இதயம் படித்திடும்
கவிதை நீயடி...
என் இமைகள் வடித்திடும்
ஓவியம் நீயடி

முதல் முறை உணர்கிறேன்
இதுவா காதல்...
என் முகவரி மறக்கிறேன்
இதுவா காதல்

வெள்ளயும் செவலையும்

ஊரவிட்டு போனவுக
உசரத்துக்கு போகனுமுன்னு
தாடி வளத்து தவமிருக்கும்
ஆலமரம்

பல்லு விளக்கவும்
படிக்காட்டி சொல்லி வெளுக்கவும்
வைத்தியரோட விபரஞ்சொல்லும்
வேப்பமரம்

பஸ்சில்லா எங்கூரு
புழுதிகால்ல பட்டதுமே
உருவமில்லா ஏதோ ஒண்ணு
உசுரோட கலக்குதப்பூ..

நூறுவருச ஊர்கதைய
நெஞ்சுக்குள்ள போட்டுகிட்டு
மோரு கொடுக்கும் திண்ணையிது
உங்க நகரத்துல எங்கயிது

வடகோட்டு வீதியோட
தெற்கால தெருவோர
மேக்கால வாந்திக்கு
கிழக்கால கையேந்தும்

ஊருக்காக காவகாக்க
உசுரவிட்ட பேச்சியம்மாளும்
காதலுக்காக கையுங்காலும்
வெட்டுப்பட்ட காத்தவராயனும்
சாமியாக நிக்காங்க
சங்கிலிதெரு முக்குக்குள்ள

முடிஞ்சுபோன
முப்பது வருசத்த கொன்னு...
அசைபோடுது
வெள்ளையும் செவலையும்
வெளிநாடுபோயிவந்த
என்னோட நின்னு...

இருந்திருக்கலாம்

மேற்கு சாலையின்
தெற்கு
வளைவொன்றில்
வடக்குவந்த
வாகனமொன்றும்,
கிழக்கு சாலையின்
மேற்கு முனை
தெற்கு திருப்பத்தில்
திமிர்ந்த
வாகனமொன்றும்,
உயிர்களை விழுங்கும்
கொரோனாவும்
கோரப்பசியுமாய்
மோதிக்கொண்டதில்,

மயங்கிக் கிடந்தவரை
மரணித்து
விட்டவரென்றும்,
மீட்பதில்
மாட்டிக்கொள்வோமெ
ன்றும்,
பதிவு போடுவதே பணி
என்றும்,
பாசாங்கு
பேச்சுகளிலும்,
அனைவரும்
கடந்திருக்க,

அங்குவந்திருவர்
அவரை
மருத்துவமனையில்

சேர்த்தபின்,
மறு பரிசோதனை
செய்த மருத்துவர்
மொழிந்தார்.
அரைமணி நேரத்துக்கு
முன்னவரை
அனுமதித்திருந்தால்
பிழைத்திருக்கலாமென்று...

நின்றிருந்த
வாகனத்தின்
முன்பின் வாகனங்கள்
மோதாமல்
இருந்திருக்கலாம்
அல்லது வேடிக்கை
மட்டுமே பார்த்தவர்கள்
வேறுதவியேதும்
செய்திருக்கலாம்.

திறவா கோவிலில் திறந்தவைகள்

கூட்டம் பொங்கிவழிந்த
கோவிலொன்றில்
பிரசாதப்பொங்கலை
கையிலேந்தியிருந்தார்
பசியோடிருந்த பெரியவரொருவர்.

வெகுளியாய் பேசி
வரிசையில் நின்றவர்களை
விருந்தினராய் உபசரித்து
கையில் விபூதி கொண்டிருந்தார்
வெள்ளந்தி மனிதரொருவர்.

சமூகத்தின் பிற்போக்குக்கு
சவுக்கடி கொடுத்து
நெற்றியிலிட்ட குங்குமத்தை
கையிலேந்தி புறப்பட்டார்
விதவைப் பெண்ணொருவர்.

பேரனுக்கும் பருகதந்து
கண்களில் ஒற்றியெடுத்த
தீர்த்தத்தின் துளிகள்
கையில் சொட்டிக்கொண்டிருந்தது
முதியவரொருவரின் கரங்களில்.

முழுஊடங்கின் முந்தையநாளில்
சிக்கியவனாயிருந்த என்கைகளில்
நிரம்பி வழிந்திருந்தது சேகரித்த
பூக்களோடு சில புன்னகைகளும்

--
நேசமுடன் ஈசு

பேச்சு போதை

விஜயவர்மன்

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியில் எண்ணற்ற செயலிகளைப் பயன்படுத்த துவங்கிவிட்டோம். அறிமுகமாகி, நெருங்கி பழகிய நண்பர்கள் முதல் அறியாத நபர்கள் வரை யாரிடம் வேண்டுமானாலும் கலந்துரையாட எண்ணற்ற வழிமுறைகளை பின்பற்றும் பொழுதும் கூட, ஒரு ஞாயிற்றுகிழமையின் மாலையில் பழைய நண்பர் ஒருவர் நம்மை அழைத்து ஒரு சில நிமிடங்கள் பேசினால் ஏன் நம் மனம் லேசாகிறது?

எவ்வளவு தொந்தரவுகள் இருந்தாலும், எத்தனை வலிகள் இருந்தாலும் உற்றவர் ஒருவர் கூறும் ஆறுதல் நம் பலத்தை பன்மடங்கு பெருக்குகிறதே, அதன் காரணம் என்ன?

அப்படி நமக்கு யாரோ ஒருவரின் வார்த்தைகள் பலமாக, நம் துயரங்களை கடக்கும் பாலமாக அமையும் பொழுது நாம் ஏன் ஒருவருக்கும் அழைத்து பேச தயங்குகிறோம்?

அலைபேசிகளிலும், தொலைபேசிகளிலும் கட்டணங்கள் இருந்த காலங்களில் கூட, பேசுவதற்கென தனியாக ரேட் கட்டர் பேக்குகளை ரீசார்ஜ் செய்து பேசிய காலங்களெல்லாம் இன்று உருண்டோடிவிட்டன. இலவச அழைப்புகள் கொண்ட அலைபேசிகள் இன்று ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இடம்பெற்றுள்ளன. இருப்பினும் ஏனோ நம் அகங்காரம் நம்மை தனிமையில் தள்ளிவிடுகின்றது.

வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களை உபசரிப்பதில் கை தேர்ந்த நாம், இன்றோ யாரேனும் நம் இல்லம் தேடி வந்தால் ஒரே ஒரு புன்னகையுடன் தலையசைத்து வரவேற்க துவங்கிவிட்டோம். உறவினர்களுடன் அன்பாக பேசி, இன்ப துன்பங்களை பகிர்ந்த காலம் மாறி வந்திருக்கும் உறவினர் யாரென்றே தெரியாமல் கடந்து போக நம் பிள்ளைகளை பழக்கிவிட்டோம்.

வாட்ஸப், பேஸ்புக் செயலிகளிலும் வீடியோ கால்களிலும் காதல் வளர்க்கும் இன்றைய இளசுகளுக்கு தெரிய போவதில்லை, குரல் மட்டும் கேட்டு காதல் செய்த 90ஸ் கிட்ஸ்களின் வரலாறுகள் பற்றி. முகம் காண வசதிகளின்றி குரல்களை வைத்து உருவங்களை உவமைபடுத்திய வழக்கமெல்லாம் மறைந்துவிட்டன.

இரண்டு தலைமுறைகளுக்கு முன்னர் கூட்டு குடும்பங்களாக வாழ்ந்த நாம், சென்ற தலைமுறையில் விடுமுறைக்காவது உறவினர்களின் வீடுகளை எட்டிப் பார்த்த நாம், இன்று உறவுகளை துண்டித்து பறக்கின்றோம். எங்கே செல்கிறோம்? எதற்கு செல்கிறோம்? என்ற விடை தெரியாமல், வாழ்க்கை ஒரு பயண அனுபவம் என்பதை மறந்து எல்லையை அடைய வேகமாக சென்று கொண்டிருக்கிறோம்.

வேகமாக சென்று இலக்கை அடைவது தான் வெற்றி என பயிற்றுவித்தது யாரென்று தெரியவில்லை; பொது தேர்வுகளின் முடிவுகள் வெளியாகும் நாட்களில் தாமாக அழைத்து மதிப்பெண்களை வினவ வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தை உருவாக்கியது யாரென்று தெரியவில்லை; வேலைக்கு செல்லவில்லையா? திருமணம் ஆகவில்லையா? தாய்மையை எய்தவில்லையா? என யாரோ ஒருவர் கேட்கும் கேள்விகள் உறவினர்கள் அனைவரையும் ஒதுக்கி வைக்க வித்திடுகிறது.

நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்களெனில், மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள்; அதனை அடுத்தவர்களின் துன்பத்துடன் ஒப்பிட்டு மகிழ்ச்சி காண்பதில் என்ன இன்பத்தை கண்டு விட போகிறீர்கள்? நீங்கள் துன்பப்படும் வேளையில் உறவினர் ஒருவர் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், ஏதோ ஒரு சூழலில் அவர்களின் நிழல் உங்களுக்கு உதவுமென நினைத்து நிம்மதி கொள்ளுங்கள், தேடி சென்று உதவி கோராதீர்கள்.

எல்லோருக்கும் கை ரேகைகள் ஒன்று போல் இருப்பதில்லை; அது போல தான் இந்த வாழ்க்கையும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான அனுபவங்களை அள்ளி தருகின்ற வாழ்வில், இலக்கு தெரியாமல் வேகமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வாழ்வில், ஒரு விடுமுறையின் மாலை வேளையில் யாரோ ஒரு நண்பருக்கு நீங்களாக அழைத்து பேசி பார்த்துவிட்டு, அந்த அனுபவத்தை என்னுடன் பகிருங்களேன்?!

ஆகச்சிறந்த போதை, பேச்சு போதை! அதில் மயங்காதவர் உண்டோ?

--

G.S. **விஜயவர்மன்**, B.E., MBA.,
+91 95784 70701

சூரியா,
பொறியாளர்,
அனுமந்தபுரம்

விலகிச் சென்ற காதல்

என் கவிதையின் அர்த்தம் நீயே!
நானும் கூட கவிதை எழுதுகிறேன்
உனக்காக அல்ல, உன்னால் மட்டுமே!
என் நிழலாய் இருந்து என் உயிரையே
பறித்து விட்டாயே!

என்றும் வலியுடன் கூடிய பிரிவு
என்ற ஒன்றை எனக்கு தந்தாயே!

உன் நினைவுகளை நினைத்து நினைத்து
என் இரவுகளை தொலைத்து
போனேனே!

கனவில் வந்தது போல் கலைந்து
விட்டாயே!
என்றும் நீங்கா நினைவை தந்து நீங்கி
விட்டாயே!

என்னை மாற்றி, என் இயல்பை மாற்றி
மீண்டும் மீண்டும் உன் நினைவு
தந்தாயே!

வாழ்வின் எல்லை வரை கை
கோர்த்திருப்பாய்
என மனக்கோட்டை ஒன்று நான் கட்ட
அதை தகர்த்து எனை விலகி சென்றாயே!

உன்னை கனவில் மட்டும்
காதலித்திருந்தால்
நான் கலங்கியிருக்க மாட்டேன்!

என் உடலோடு கலந்த உயிராய்
நினைத்து விட்டேன்!
அதனால் தான் உன்னை மறக்க
முயன்றபோதும் முடியவில்லை!
விழிக்குள் பதிந்து இருக்கும் உன்
உருவத்தை
என்னுடைய கண்ணீரால் கூட அழிக்க
முடியவில்லை!

கனவுகள் போல் ஆகிவிட்ட என் காதலை
மறக்க விரும்புகிறேன்!
என்னுடைய இரகசிய பக்கங்கள்
என்றும் நீயாகவே இருந்திடு!

நான் உன்னை மறப்பேன் என்பது
என் வாழ்வில் சாத்தியமற்ற ஒன்று!
ஆனால் உன்னை மன்னிப்பேன் என்பது
மட்டும் என்னுள் சாத்தியம்!
உன் வாழ்கையில் வேறொருவருடன் நீ
இணைந்தால் எனக்கு இன்பமே!
உன் கழுத்தில் மணமாலை சூட்டிடும்
நேரம்
உன் மீது கொண்டுள்ள என் அளவற்ற
காதல் வாழ்த்துமே என் மனதால்!
உன்னை விட்டு நான் விலகுகின்றேன்!
என்னை போல் உன்னை நேசிப்பவர்
யாவரும் இருக்க மாட்டார்கள் என்பதை
நிச்சயம் ஒரு நாள் நீ உணர்வாய்!

உதிரம் கசியும் நெஞ்சோடு விடுத்தேன்
உனக்கு வேண்டுகோள் ஒன்று
இனியாவது என் போன்ற நெஞ்சுக்கு
காயங்களை பரிசாக தராதே!!!!!

கார்த்திகா இராமதாஸ்
பொறியாளர்,
வடுவூர், புதுக்கோட்டை.

வெளிநாட்டு மகன்

பெத்தவளே உனை நான்
பிரிந்து தான் வந்தேனே
செத்தவனாய் தினம் தினம் உன் நினைவினிலே வாழ்ந்தேனே

தூரத்து தேசத்திலே என்
துன்பம் எல்லாம் மறைச்சாச்சு
நோய் வந்து படுத்தாலும் நான் நல்லாயிருக்கும் என்பதே பதிவு செய்த பதிலாச்சு

கண்ணீரும் கவலையும் மறந்து போயி மாதமாச்சு, பெத்தவளே உனை நான் பிரிஞ்சு
ஒரு வருட காலமாச்சு

மச்சு வீடு நீ விரும்பவில்லை
மாளிகையும் விரும்பவில்லை
மகன் நான் முன்னேற தாயி நீ தூங்கவில்லை

உன் மகன நீ நெனைக்க
உன் மகனா நான் உன்னை நெனைக்க
தூரத்து தேசமும் சிறைச்சாலை ஆயாச்சே

நினைக்கையில மகன் வர மாட்டானு
நான் வரும் போது மட்டும் எனை நீ நெனைச்சியா?

ஏழ்மையில பொறந்தாலும்
அறை வயிறு நிறஞ்சாலும்
அம்மா உன் அரவணைப்பில்
சந்தோசம் குறையலயே..

கைநிறைய காசு இருந்தும்
வண்ண வண்ண உடை அணிந்தும்
பக்கத்துல தாயி நீ இல்லாம
சந்தோசம் நிறையலயே

உன்கிட்ட ஓடி வர உள்மனசு
நெனச்சாலும் மகன் கடன்காரன் என்ற பேரோட
உங்கிட்ட வர மனசு இல்ல

எத்துனையோ கனவோட வெளிநாடு வந்தவன,

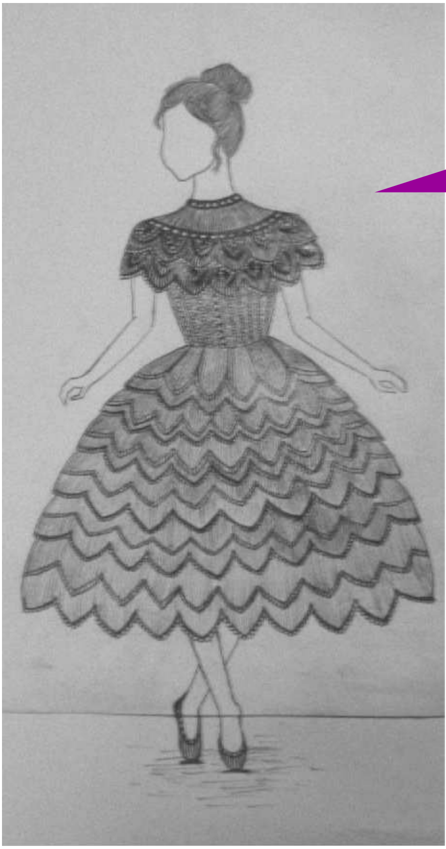
ஏதேதோ நோயி வந்து வீட்டுக்குள்ள முடக்கிடுச்சே
ஊரடங்கு முடிஞ்சதுமே வேலை இங்க ஆரம்பிக்கும் சீக்கிரமே கடனடச்சு வீடு நான் திரும்பிடுவேன்

வெளில போன மகன் வீடு வர பத்து போனு பண்ணிடுவ,
வெளிநாடு போன மகன் கூட பேச ஒத்த போனு பத்தலயே
நித்தமும் பல நினைத்து நித்திரையும் போயிடுச்சு
நீரோட நீரா என் கண்ணீரும்
கலந்திருச்சு

பத்து மாதம் சுமந்தவளே பட்டினி நீ கிடக்காத,
நான் இங்க சம்பாதிக்கிறது உனக்குன்னு மறக்காத
அம்மா நீ அழுதுகூட மனசு வலி குறச்சுடுவ
அப்பாவ அழ விடாம ஆண்மை தான் தடுத்திடுமே,
பிள்ளைங்க நலம் வாழ பெத்தவங்க நினைக்கிறத
பெத்தவங்க கஷ்டத்த பிள்ளைங்க துடைக்கிறத
காந்தியோட படம் போட்ட இந்த காகிதம் தான் முடிக்கிறது..

இனி வாழும் வாழ்க்கையில பணத்த கொஞ்சம் ஒதுக்கி வச்சு
பாசத்தோட வாழ்வோமே அன்புள்ள தோழமைகளே.

எழுத்துரு எண்ணம்
பா.மாதவன்,
இராசமன்னார்குடி



சௌந்தர்யா பழனிசாமி
பொறியியல் முதலாம் ஆண்டு,
சித்தமல்லி

அன்பு

1.
என்னை இவ்வளவு
மிச்சம் வைப்பாயென
முன்பே தெரிந்திருந்தால்;
இன்னும் பசியோடு
வரச் சொல்லி இருப்பேன்
உன்னை.

2.
எனக்கு ஆசை அதிகமென
யாரும் பேச வேண்டாம்.
ஆசையை அளந்து வைக்கத் தவறிய
குற்றவாளி ஆண்டவன்.

3.
புனையாத கவிதைக்கு
கருப்பொருளைத் தருகிறான்.
தற்செயலாக அகப்பட்ட
வழிப்போக்கன்.

4.
எப்போதும் போல்
இப்போதும் முதலாவதாய்
சிணுங்குகிறது.
என்னவளின் கொலுசு.

5.
நீ சொற்களோடு வா
நான் கற்பனையோடு
வருகிறேன்.
இருவரும் அழகிய
கவிதைகளாவோம்.

6.
அவசரத்துடன்
என் வீட்டு மாடிப்படி ஏறி
வந்திருந்தாலும்
வேர்க்கவே இல்லை
எதிர்வீட்டு தென்னையின்
நிழலுக்கு.

7.
என்னைத் தூக்கிச் செல்ல
வந்திருக்கும் எறும்புகளுக்கு
பிண நாற்றமே;
நான் இறந்த செய்தியை
சொல்லி இருக்கும்.

8.
கதை சொல்லத் தொடங்கிய
சில நிமிடங்களில்
அவள் உறங்கி போனாள்
விடிய விடிய கதைக் கேட்டு
இம்சைக்கிறது இரவு.

9.
விடிய விடிய
விழித்திருந்து எழுதிய
காதல் கடிதத்தை
வாங்காமலே
சென்றுவிட்டது நிலா.

10.
பூவுக்கொரு முத்தமென
தருவாய் என்றிருந்தேன்
இதழுக்கொன்றென
ஏராளம் தந்து முடிக்கிறாய்.

பாரியன்பன் நாகராஜன்
குடியாத்தம் - 632602
அலைபேசி: 9443139353.

கூழாங்கல் நினைவுகள்

தெரிந்தவரென்ற
உரிமையில்
தெரியாமல் பட்டதைப் போல்
தெரிந்தேத்
தொடுவது தொடங்கி..,
பேருந்துப் பயணங்களில்..,
திருவிழாக்கூட்டங்களில்..,
தியேட்டரின் நெரிசல்களில்..,
புறப்பெண்மை தோன்றிய நாள்
முதலாய்
என் மீதான
உரசல்களில்
கூழாங்கல்லாகிப் போனேன்..!!

கல்லாட்டமாடிக் கொண்டிருந்தவளிடம்
கள்ளாட்டமாட வந்தவனின்
சேட்டையைப் பொறுக்காமல்
பொறுக்காமலிருந்த
ஐந்தாங்கல்லினொருக்
கூழாங்கல்லையெடுத்துக்
குறிபார்த்தெறிந்ததாலேற்பட்ட
தடமின்னுமவன் நெற்றிப்பொட்டில்..!

கலாரசிகன்

நெடிதுயர்ந்த
நுழைவுவாயிலின் தங்கத்தகட்டிலான
எழுத்துக்கள்..

மதில்சுவர் முழுக்க அழகான
ஓவியங்கள்..

வண்ணமயமான
அகல இரும்புக்கதவு..

வளாகம் முழுக்கப் பசேலென்றுச்
செழித்திருக்கும்
நிழல் தரும் நெடுமரங்கள்..

பூங்காக்களிலும் பார்க்கமுடியாத
புதுநிறப் பூக்கள்..

இப்பவே
செத்துவிடத் தோணுது..

‘‘புதுப்பிக்கப்பட்ட மின்மயானம்!!‘‘

- ப்ரியா வெங்கடேசன்,
மேல்சீசமங்கலம்.
தொடர்பு எண்: 8056584237

போய் வா தமிழ் கடலே...!?

திடீரென்று
பூமியின் ஆணி வேர் வரை
பள்ளம் பறித்த
அதிர்ச்சி

சற்றுமுன்தான் விழுந்தது
தமிழ் கடல்...!
மன்னையின் மகுடம்
மரணத்தின் கொடூரம்
விளையாட்டாய் பறித்து
வீசி எறிந்துவிட்டு சென்ற
ஒரு வரலாற்று பூகம்பம்
ஆம் -
மன்னை அம்பிகாபதி
மறைந்துவிட்டார்....!

கடல் அலை ஓய்ந்து விட்டதா
தமிழ் கடலுக்கு
ஓய்வா!
ஓயாத தமிழ் அலையல்லவா
உன் பேச்சு
உன் பேச்சை கேட்டு
பித்தாகி உனக்கு
ரசிகனானோம்
உனக்கேது மரணம்?
காலத்தோடு கலந்து வாழ்பவன் நீ
காலத்திற்கு ஏது மரணம்!
சட்ட மன்ற உறுப்பினராக
சிறு சேமிப்பு துறை
இயக்குனராக
மிதிவண்டியில்
இருவர் பயணத்திற்கு..
அனுமதி பெற்று தந்தவராக
எல்லா முதல்வர்களின்..
அன்பை பெற்றவராக
மன்னை என்ற
ஊர் பெயருக்கு
புகழ் சேர்த்தவராக...
இன்றைய தலைமுறைக்கு
உதாரண புருஷனாக
உலாவிய நீ
இயற்கையின் இரக்கமற்ற செய்கையால்
உன் பேச்சை நிறுத்திக்கொண்டாயா
பேச்சாக வாழ்கிறாய் நீ
உன்னிடம் இருந்தே
இதிகாசங்கள் கற்றோம்
உன்னிடம் இருந்தே
பொதுவுடமை கற்றோம்
அறிவுக்கு ஏது மரணம்!
நீ...
வாழ்ந்தாய்
வாழ்வாய்
மண்ணில் மரணமற்ற மனிதர்கள் சிலர்
போல் நீயும்
போய் வா
தமிழ் கடலே
உன் புகழ் பரப்ப
நாங்கள் இருக்கிறோம்...!

- முனைவர். சா.சம்பத்
தேசிய பயிற்சியாளர்
மன்னார்குடி

முதிர் தாயின் அளாவல்!

நிசப்தம் உன்னை உணரும்
பொழுதுகளில்
அன்பில் நாங்கள் அளவாவிய பொழுது
விளைந்த முத்தல்லவா நீ!

விடலை விலராய் இருந்த எனக்கு
அகிலம் அறிய புண்ணிய பதவி
கொடுத்தாய்!

அதனால் தானோ நிசப்தம் உன்னை
உணரும் பொழுதுகளில்...

எத்தனை ஏச்சுக்கள்..
எத்தனை பேச்சுகள்..
அனைத்திற்கும் முற்றுப்புள்ளி அல்லவா
நீ!
பல நாள் ஏக்கம் பிறர் தன் மகவைகளை
கொஞ்சும் போது!

கண்ணே! கனியமுதே! என்று கொஞ்சிட
துடிப்பேன்! அவள் நிழல் பட்டால்
தோஷம் என்பாள் முதிர்
கிழத்தி...ஆங்கோர் பொழுது விசும்பல்
இனி இல்லை உன்னால்...!

அதனால் தானோ நிசப்தம் உன்னை
உணரும் பொழுதுகளில்!

சுபகாரிய விழாக்கள் சென்றாள்
எனக்கு கிடைக்கும் இடம் என்னவோ
யாரும் காணா ஒரு மூலையோ!

காண்பவர் எல்லாம்
காலம் முழுதும் இவள் இப்படி தான்
என்பார்கள் இவள் ஏன் இங்கு ... த்ரிஸ்டி
பரிகாரமாக? என்று கிண்டல் செய்வார்
இவை எல்லாம் காணாமல் போகும் இனி
உன்னால்!

அதனால் தானோ நிசப்தம் உன்னை
உணரும் பொழுதுகளில்!

பிஞ்சுகள் அது கூடி விளையாட
கண்டால்
அள்ளியணைத்து முத்தமழை
பொழிவேன்!
அவை பேசும் மழலை கேட்டு உள்ளம்
சிலிர்த்து போவேன்!

அனைத்தும் கற்பனையில் கண்ணே!!!
நிஜம் அது விசித்திரம்

என் காலடி மன் எடுத்து
அப்பிஞ்சுகளுக்கு திருஷ்டி கழிப்பர்
அவர்களின் தாய்
பல ஏச்சுக்களுடன்!

இத்தாழ்மைவிட மரணம் ஒன்றும் பெரிது
இல்லையே கண்ணே!
எத்தனை வேண்டுதல் எத்தனை
பரிகாரம், அத்தனைக்கும் விடை
அல்லவோ நீ!

அதனால் தானோ நிசப்தம் உன்னை
உணரும் பொழுதுகளில்!

இன்னும் இரு திங்கள் தான்!
மலடி ஆன நான் தாய் ஆகின்றேன்
உன்னால்

அதனால் தானோ நிசப்தம் உன்னை
உணரும் பொழுதுகளில்!

விருதை
சதீஷ்

ஒளியும் மனிதர்களும்...
உலா வரும் மிருகங்களும்...

சுயநலம் என்ற கோர்வையில்
சுற்றித் திரிந்த நாம்
மனிதம் எனும் முகத்திரை கிழிந்து
இன்று முகமூடி அணிந்து முடங்கி கிடக்கின்றோம்!

காகம் முதல் காண்டாமிருகம் வரை நரபலி கொடுத்து,
நாட்டை வளர்த்த நாகரிகமற்ற நயவஞ்சகர்களை
இயற்கை அனுப்பி வைத்த எமன்
நித்தம் ஒருமுறை கை கழுவ வைத்துவிட்டது...

மகள் என்றும், தங்கை என்றும் வித்தியாசம் உணராத
காமக் கழிசடைகள் மிருகமாகி கொண்டிருக்க,
வயிற்றில் சுமந்த முகம் தெரியாத சிசுவை காக்க தண்ணீரில் தவமிருந்து உயிர் நீத்த களிறு
மனிதம் எனும் மகத்துவம் பெற்றது...

காட்டை எரித்து குளிர் காய்ந்த மனித உடல்
கிருமியின் ஆட்டத்தில் பிணமாகி,
கட்டை வைத்து எரிக்க இயலா கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்கிக் கிடக்க...
காட்டிலே களமாடிய சிங்கமும் புலியும்
களிறும் மானும் ஒய்யாரமாக உலா வருகிறது உள்ளூர் சாலைகளிலே...

மனிதம் ஒளிந்து மிருகங்கள் உலா வரும் உலகம் அடங்கி இயற்கை செழிக்கட்டும்!...

- பொன்மணி தர்மராஜன், BE.,
பரவாக்கோட்டை

பொல்லாத நாடு...

பொய்யான நாடு...
இதற்கு பொய்சுதந்திரம்
ஒரு கேடு....!!

ஏட்டில் கிடப்பது ஒன்று...!!
நாட்டில் நடப்பது ஒன்று....!!

கல்லறைக்கும் கிடைக்கும் உடனுக்குடன்
நீதி....!!

இன்னமும் ஏனைய வழக்குகள்
நிலுவையில்
இது என்ன அநீதி...!!

எத்தனை கொடுமையடா
என் நாட்டில்....!!

ஏழையின் வரியெல்லாம்
சேர்த்துவைக்கிறது வெளிநாட்டில்...!!

இலஞ்சங்களும் ஊழல்களும்தான்
இந்நாட்டின் வாரிசுகளா....???

ஏழைகளின் வாழ்வெல்லாம் என்றென்றும்
சாபம்பெற்று வறண்டுபோன
தரிசுகளா....???

உரத்த குரலில் உரிமைகேட்டால்
உனக்கிங்கு சிறை...!!

தேசத்தின் துரோகியென்று நெஞ்சில்விழும்
தோட்டாக்களால் அறை...!!

சட்டம் என்பது பணத்தால்..
அதிகாரத்தால்... விலைக்குவாங்கும் அற்ப
பொருளா...???

இளைஞனே...!!
இதை களையெடுக்க உன்னிடம்
இல்லையா நல்லதொரு அருவாளா.....???

எழுந்துவா இளைஞனே...!!

தூசுபட்டு கிடக்கும் சட்டங்களை சுத்தம்
செய்ய...!!

நடக்கும் கொடுமைகளுக்கு
நடுகளத்தினில் யுத்தம் செய்ய....!!

எத்துனை ஆண்டுகாலம்தான் இந்தப்
பொய் சுதந்திரம்.....???

நம் தேசம் எப்பொழுது கொண்டாடும்
மெய் சுதந்திரம்...???

எதைசொல்ல....??
எதைவிட...???
இதோ எழுதிவிட....
என் எழுத்துகள் அடுத்த யுகத்தையும் இங்கு
கடன் கேட்க...!!

எழுந்து வா தோழா...!!

அநீதிகள் கண்டு
சுருக்கென்று சுடட்டும் உன் தேகம்...!!

தேசியகீதத்தின் போதுமட்டுமல்லாமல்
தேசத்தில் சேதங்கள் காணும்போதெல்லாம்
தேசப்பற்றுகொண்டு எழுந்து நிற்கட்டும்
உன் ரோமம்...!!

அடுத்த வருடமாவது குறையட்டும் இந்த
துயரமழை...!!

என் ஏழைகளை நனைத்துப்போகட்டும்
எப்பொழுதும் எட்டாமல் இருக்கும் இந்த
சுதந்திரமெனும் எட்டாத உயரமழை....!!

நாளை விடியுமென்று நம்பிக்கைப்
பாதையில் நடைபோட்டுக்
கொண்டிருக்கும் அனைவருக்கும்
இந்த இனிய கவிஞனின்
சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துக்கள்....!!

-வி.முத்துக்குமார்...

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
http://maintharkal.mannai.in

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

<u>நம்மாழ்வார் ஏரியில் நடைபெற்ற பணிகள்</u>
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

மன்னையின் மைந்தர்கள்
மண்ணின் மாற்றத்தை நோக்கி

எங்களுடன் இணைந்து செயல்பட விரும்புவர்கள் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

+91 8220567322

http://maintharkal.mannai.in

MannaiyinMaintharkal   Thiravukolmagazine