குட்டித்தம்பி

தங்கைக்கு...

வெளியீடு:

சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

குட்டித்தம்பி

தங்கைக்கு

வெளியீடு:

சமுதாய மருத்துவத்துறை

மருத்துவபீடம்

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. எங்கள் வீடு ...	03
2. ஈரும் பேனும் ...	04
3. கண்களை காப்போம் ...	05
4. காதைப் பேணி காத்துக் கொள் ...	06
5. வெள்ளை வெள்ளை பற்கள் ...	07
6. கையை கழுவு சுட்டிப்பயலே ...	08
7. குட்டித் தம்பி தங்கைக்கு அண்ணாவின் அறிவுரைகள் ...	09
8. நிறையுணவு ...	10
9. நுளம்புகளை அழிப்போம் ...	11
10. புழு காத்திருக்குது ...	12
11. நெருப்புக்காய்ச்சல் ...	13
12. சாலை விதிகளை மதி ...	15

எங்கள் வீடு ...

நல்ல நல்ல வீடு
நாங்கள் வாழும் வீடு
கல்லும் மண்ணும் சாந்தும்
கலந்து கட்டிய வீடு

எங்கள் வீட்டில் சுத்தம்
பேணிடுவேன் நித்தம்
எங்களுக்கு வருத்தம்
வாராதிது சத்தியம்

நாளும் வீட்டை கூட்டுவேன்
நன்றாய் தூசு தட்டுவேன்
தொற்று நோய்கள் தீண்டாமல்
பக்குவமாய் வாழுவேன்

அங்கே இருக்குது கிணறு பார்
அழகாய் மூடி இருக்கு பார்
அருகில் இல்லை மலகூடம்
அதனால் தண்ணீர் சுத்தம் பார்

எங்கள் வீட்டு வளவினுள்
குப்பை கூளங்கள் இல்லை பார்
குப்பை கூளங்கள் எல்லாமே
கிடங்கு ஒன்றில் சேர்த்தே நாம்
பசளையாக்கி எங்களின்
தோட்டத்திற்கு இடுவோமே.

ல. மனோஜினி

ஈரும் பேனும் ...

பெரியக்கா தலையில் பேன் இருக்குது
தலை மயிரில் சின்ன சின்ன ஈர் இருக்கு
எதனாலே இதுவெல்லாம் வந்தது மாமா
இவற்றையெல்லாம் எப்படி நாம் அழிப்பது மாமா

சொல்வதெல்லாம் கவனமாய் செய்து பாருங்கள்
சுத்தம் சுகம் தருமென்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்
தலையை நன்கு சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
வாரந்தோறும் நீரூற்றி முழுகப் பழகுங்கள்
முடி உலர்த்தி நன்றாக சீவி விடுங்கள்

தலை முடியை கட்டையாக வெட்டிக் கொண்டாலே
அக்காவின் தலைபோல அழுக்காயிராது
தலை வாரும் சீப்பினையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்
பேன் சீப்பு ஈர்கோலி வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்

நல்ல சேதி சொன்னதற்கு நன்றிகள் மாமா - நீங்கள்
சொன்னதெல்லாம் நாளும் செய்கிறேன் மாமா

கண்களை காப்போம்...

நல்ல வழியில் நடந்திடவும்
நன்றாய் கல்வி நாம் பெறவும்
கூர்மையான பார்வை தேவை
கண்களை நாம் காத்திடுவோம்

மஞ்சள் நிற காய்கறிகள்
மாம்பழம் போல் பழவகைகள்
நித்தம் நீ உண்டு வந்தால்
கண்பார்வை கூர்மையாகும்

கண்களில் தூசு பட்டுவிட்டால்
கைகளினாலே கசக்காதே
சுத்தமான தண்ணீரால்
கழுவி விட்டால் சுகமாகும்

கண்வருத்தம் வரும் போது
கைமருந்து போடாதே
வைத்தியரிடம் நீ சென்று
நல்ல சிகிச்சையினை பெற்றிடுவாய்

காதைப் பேணி காத்துக் கொள் ...

நல்ல நல்ல பாட்டும்
சின்ன சின்ன கதையும்
கேட்க வேண்டும் - உனக்கு
நல்லதொரு காது

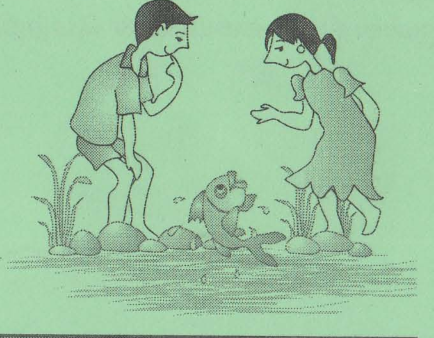
மென்மையான சவ்வு
காதுக்குள்ளே இருக்குது
அந்தச் சவ்வு கிழிந்தால்
என்னவாகும் யோசி

தீக்குச்சி, திறப்பு
சின்ன ஈர்க்கு துண்டு
காது குடையும் பஞ்சு
வகை வகையாய் கம்பி

இவற்றையெல்லாம்
செலுத்தி காதை நீயும் குடைந்தால்
கிழிந்து விடும் சவ்வு
ஓட்டையாகும் காது

காது வலி வந்தால்
கத்திக் கதற வேண்டாம்
டொக்டரிடம் காட்டி
சிகிச்சையினை பெறலாம்

காட்டக் காலம் கடந்தால்
வெடித்துவிடும் சவ்வு
கிழிந்த சவ்வை மீண்டும்
ஒட்டுவது கடினம்



வெள்ளை வெள்ளை பற்கள்...

வெள்ளை வெள்ளை பற்களாம்
உண்ண உதவும் பற்களாம்
காலை மாலை விளக்கி வர
பளிச்சென்றிடும் பற்களாம்

காலை நீங்கள் எழுந்தவுடன்
பல்லை நன்றாய் விளக்குங்கள்
மாலை உறங்க முன்னரும்
உண்மையாக விளக்குங்கள்

இனிப்பு உணவை உண்டாலே
கிருமி வந்து சேருமாம்
உடனே கழுவ மறந்தாலே பல்
சூத்தை வந்து சேருமாம்

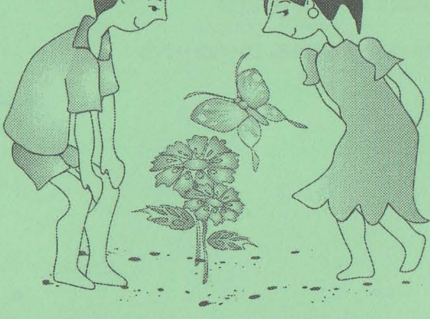
அன்பு த்தம்பி கேளாய்
இனிப்பை அளவுடன்
உண்ட பின்பு நீயும்
பல்லை துலக்க மறவாய்

கையை கழுவு சுட்டிப்பயலே ...

அம்மா சுட்ட அப்பம்
அடுக்கி அங்கே இருக்கிறது
சும்மா இருந்து தின்னலாம்
சுட்டிப் பயலே ஓடி வா

தம்பி தம்பி பொறு பொறு
தயவு செய்து இதைக் கேளு
தும்பி பிடிக்க ஓடினாய்
துள்ளி விளையாடினாய்

தம்பி உந்தன் கையை பாரு
கை நிறைந்த அழுக்கிது
கலந்து போகும் வயிற்றுக்குள்
கையை நீயும் சுத்தமாய்
சோப்புக் கொண்டு கழுவிடு
கூடிப் பாடிச் சாப்பிடு



குட்டித் தம்பி தங்கைக்கு அண்ணாவின் அறிவுரைகள் ...

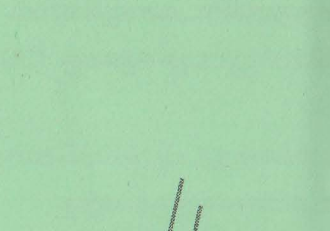
எந்தன் அன்பு அண்ணாவாம்
அறிவு மிக்க அண்ணாவாம்
பிழைகள் செய்யும் நேரத்தில்
அறிவுரை கூறும் அண்ணாவாம்

உணவை உண்ண முன்னரும்
மலம் கழித்த பின்னரும்
மண்ணில் விளையாடிய பின்னரும்
கையை நன்கு கழுவென்று
கனிவுடன் சொல்லும் அண்ணாவாம்

கொதித்து ஆறிய நீரினில்
நோய்க் கிருமி இல்லையென
அன்பாய் எடுத்து சொல்வானே
அதனை நாமும் உணர்வோமே

பச்சை பச்சைக் கீரைகளும்
மஞ்சளான பழங்களும்
நாளும் உணவில் சேர்ப்பது
நல்லது என்ற அண்ணாவாம்

எந்தன் அன்பு அண்ணா
சொன்னதெல்லாம் எனக்கு
நல்லதென்று நினைப்பேனே
நானும் அதனை செய்வேனே



நிறையுணவு ...

உடல் நலத்தை பேணுவதில்
உணவு பெரும் பங்களிக்கும்
உயிர்ச் சத்தும் நார்ப்பொருளும்
காய்கறியில் அதிகமுண்டு

பருப்பு வகை கடலுணவு
பாலோடு முட்டை மற்றும்
இறைச்சி வகை சேர்த்து வந்தால்
புரதச் சத்து பெற்றிடுவாய்

குட்டிக் குட்டி எள்ளுருண்டை
இனிப்பான கச்சான் கடலை
நல்ல எண்ணையில் பொரித்தெடுத்த
சத்தான உணவுகளில்
கொழுப்புச் சத்தை நீ பெறுவாய்

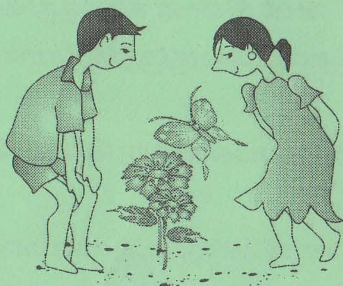
மாச்சத்து , புரதம் ,கொழுப்பு
உயிர்ச்சத்து கலந்த
நிறை உணவு உண்டு நீயும்
சுக நலத்தை பேணிடுவாய்

நுளம்புகளை அழிப்போம் ...

தேங்கி நிற்கும் நீரிலே
தெரியாமல் பெருகுது
ஆளைக் கொல்லும் நோய்களை
கொண்டு வரும் நுளம்புகள்

சின்ன சின்ன கோப்பைகள்
சீவி எறிந்த கோம்பைகள்
தண்ணீர் தேங்கும் குட்டைகள்
துருவிப் போட்ட சிரட்டைகள்
தங்குமிடம் தருவதால்
தாராளமாய் வளருது

குட்டிக் குட்டி நுளம்புகள்
குத்திவிட்டுப் போனபின்
யானைக்கால் டெங்குடன்
சிக்குன் குனியா வந்திடும்
மறந்திடாமல் கூடவே
மலேரியாவும் வந்திடும்



தண்ணீர் சேரும் இடங்களை
தேடித்தேடி ஒழித்திடு
அண்ணன் தம்பி சேருங்கள்
அழித்திடுவோம் நுளம்பினை

ந. தனஞ்சயன்

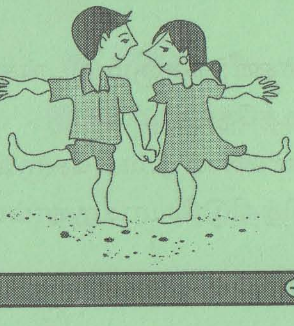
புழு காத்திருக்குது ...

மழை காலம் குட்டையெல்லாம் தேங்கிக் கிடக்குது
குட்டிக் குட்டி தவளையெல்லாம் எட்டிப்பார்க்குது
சேற்றுக்குள்ளே சின்ன சின்ன புழு இருக்குது
புல் நுனியில் ஒட்டிக்கொண்டு பார்த்திருக்குது

விரல்களுக்கு இடையில் உள்ள தோலைத் துளைக்குது
உடம்புக்குள்ளே புகுவதற்கு காத்திருக்குது
செருப்பின்றி சேற்றுக்குள்ளே செல்லும் போதிலே
தோலையது துளைத்துக் கொண்டு உள்ளே போகுது

உள்ளே அது போய் குடலில் ஒட்டிக்கொள்ளுது
குடலையது கடித்து அங்கே காயம் பண்ணுது
சின்ன சின்ன காயத்தினால் இரத்தம் ஓடுது
இதனாலே குருதிச்சோகை வந்து சேருது

செருப்பணிந்து வெளியே சென்றால் பிரச்சினை
-இல்லை
சோர்வின்றி உற்சாகமாய் வாழ்ந்திடலாமே



நெருப்புக்காய்ச்சல் ...

கலோ மிஸ்ரர் கணக்குப்பிள்ளை
கவலை என்ன சொல்லும் பிள்ளை
கிலோ சீனி என்ன விலை
கெதியாய் போடும் நேரமில்லை

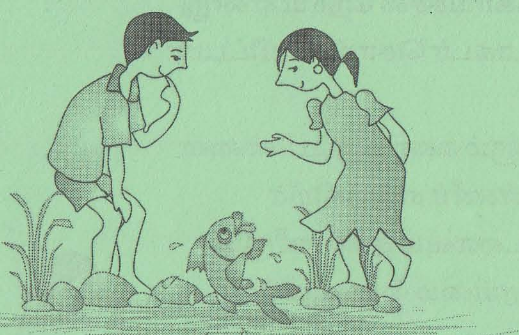
சின்ன தம்பி கொஞ்சம் நில்லு
சினம் கொள்ளாதே கதையை கேளு
என்னால் இயங்க முடியுதில்லை
சொன்னால் வருத்தம் தீருதில்லை

இரண்டு கிழமை காய்ச்சல் வந்து
எலும்புக்கூடாய் இருக்கிறேன்
நெருப்புக்காய்ச்சல் நோய் என்று
நேற்று டொக்டர் சொல்லிவிட்டார்

இங்கே பாரும் கணக்குப்பிள்ளை
எங்கே தண்ணீர் எடுக்கிறீர்
எடுக்கும் உணவும் தண்ணீரும்
எப்படித் தூய்மை சொல்வீரோ

அது தான் தம்பி தவறிவிட்டேன்
அதனால் தானே வருந்துகின்றேன்
கொதித்தாறிய தண்ணீரை
குடிக்க நானும் மறந்து விட்டேன்
சமைத்த உணவை மூடாமல்
இலையான் மொய்க்க விட்டுவிட்டேன்

விதியும் இல்லை கணக்குப்பிள்ளை
சதியும் இல்லை கணக்குப்பிள்ளை
மதியை பாவிக்க மறந்துவிட்டீர்
மாய்கிறீர் நோயால் மாய்கிறீரே



சாலை விதிகளை மதி ...

சிட்டாய் பறக்கும் சின்ன பாப்பா – மாமா
மிட்டாய் தருவேன், இதை நீ கேட்டா
சாலை விதிகளை என்னிடம் கற்று – உன்
பாதையில் அதனை என்றும் பின்பற்று

வலப்புறமாகவே சாலையில் நடப்போம் – வீதி
சமிஞ்சைகள் சொல்லும் விதிப்படி நடப்போம்
கவனக் குறைவால் காலை இழந்து – எதிர்
காலம் முழுவதும் கலங்குதல் வேண்டாம்

துறை பல கற்கும் கனவுகள் தகர்ந்து
அறைதனில் முடங்கும் அவலம் ஏனோ
வீதியை நன்கு கணித்தே கடப்பாய் – சாலை
விதிகளை என்றும் மதித்தே நடப்பாய்

இடமும் வலமும் பார்த்த பின்பே – நடை
பாதை கடவையில் காலடி வைப்போம்
தடம் மாறி விரையும் ஊர்திகள் கண்டால் – ஒதுங்கி
வீணே விளையும் விபத்தினை தவிர்ப்போம்

வெங்கடேஸ்வரா

ஏகவினியோகஸ்தர்

சைக்கிள்,

சைக்கிள் உதிரிப்பாங்கள்.

79, கஸ்தூரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொலை பேசி: 021 222 8306

கிளை: சிறி மாதவன்
97, கஸ்தூரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

கிசோ

கட்டட ஒப்பந்தகாரர்

கே.கே.எஸ். வீதி, இணுவில்.

உரிமையாளர்:
S. சிவசுகிதன்

தொடர்பு: மலர் வசந்தம்,
கே.கே.எஸ். வீதி,
இணுவில்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை:
திருமதி மலையரசி சிவராஜா
சமுதாய மருத்துவத்துறை
யாழ். மருத்துவபீடம்.

தொகுப்பு:
தி. திருஷன்
2004/FM/74
4ம் வருட மருத்துவமாணவன்
யாழ். மருத்துவபீடம்.

Guru Printers, Thirunelvely.