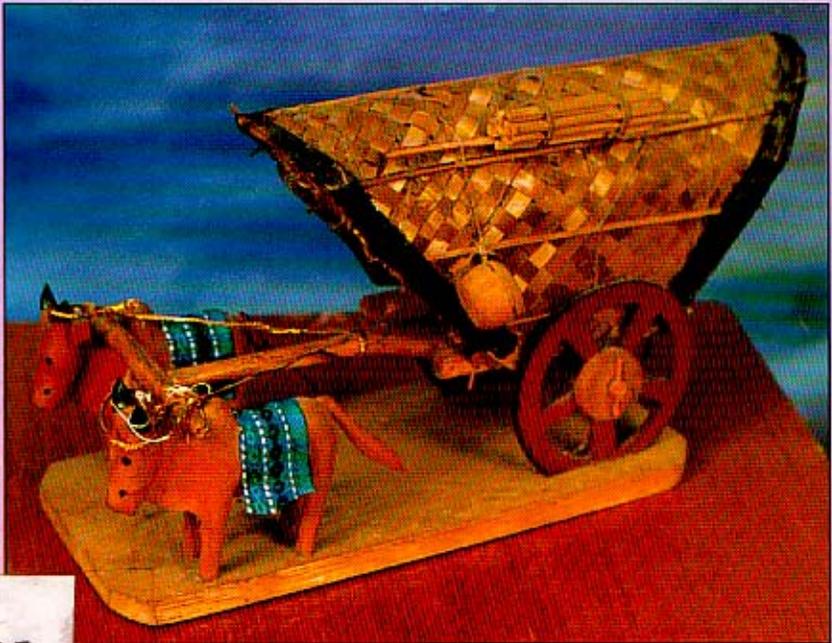


உ  
சீவமயம்

# மரணூட வாழ்வின் மகத்துவம்



080  
துறை  
SLIPR

2000



# மரனுட வாழ்வின் மகத்துவம்

தொகுப்பாசிரியர்:  
கும்பு துரைராசா

வெளியீடு:  
லகஷ்மி அச்சகம்  
195, ஆட்டுப்பட்டித்தெரு,  
கொழும்பு-13.  
2000

## நூற் குறிப்பு

நூலின் பெயர் :	மானுட வாழ்வின் மகத்துவம்
தொகுப்பாசிரியர் :	தம்பு துரைராசா 11/6, றூபன் பீரிஸ் மாவத்தை, சுளுபோவில, தெஹிவளை.
வெளியீடு :	லக்ஷ்மி அச்சகம் 195, ஆட்டுப்பட்டித்தெரு, கொழும்பு-13.
முதற்பதிப்பு :	22-12-1999
வெளியீட்டு விழா :	12-02-2000
விலை :	ரூபா 50/=

## பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. முகவுரை	01
2. ஆசியுரை	03
3. வாழ்த்துரை	05
4. தெரிந்துரை	06
5. ஜோதிடக்கண்	07
6. வீரகேசரி, தினக்குரல், தினமுரசு பத்திரிகைகளில் பிரசுரமான பத்துறை விடயங்கள்.	09-136
7. "தமிழ்க்காதல்" - இலக்கிய ஆய்வு	137-168

## அட்டைப்பட விளக்கம்

வண்டி குறித்த இடம் செல்வதற்கு இரு எருதுகளும் ஒரே திசையை நோக்கிச் செல்லவேண்டும்.

கண்கள் இரண்டும் ஒரே திசையை நோக்குவதுபோல இல்லற வாழ்வில் கணவனும், மனைவியும் ஒரே நோக்கில் கருத்தொருமித்து வாழவேண்டும். காதலர் இருவர் கருத்தொருமித்து ஆதரவுபட்டதே இன்பம்.

## முகவுரை

“இமைப்பொழுதும் என்னெஞ்சில் நீங்காதான் தான் வாழ்க!”  
(திருவாசகம்)

வணக்கத்திற்குரிய சிவனீ சுவாமிநாத பரமேஸ்வரக் குருக்கள் அவர்களுக்கு எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகள் உரித்தாகுக. அவர்களின் ஆசியுரையுடன் முகவுரையைத் தருவதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

மனித வாழ்க்கையின் மேம்பாட்டிற்காகவும் மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழவும் உதவும் சுருத்துக்களடங்கிய சிந்தனைக் கோவையாக வாழ்வுநெறி காட்டும் கலங்கரை விளக்காக இத்தொகுப்பு நூல் அமைகிறது. வீரகேசரியிலும், தினமுரசு, தினக்குரல் பத்திரிகைகளில் வெளிவந்த வாழ்க்கைச் சிந்தனைகளாக மலர்கின்றது. இந்நூல் இத்தொடர்பில் வீரகேசரியின் பிரதம ஆசிரியர் திரு. என். நடராசா அவர்களுக்கும், தினக்குரல் பிரதம ஆசிரியர் திரு. ஆ. சிவநேசச் செல்வன் அவர்களுக்கும், தினமுரசு பிரதம ஆசிரியர் திரு. க. பத்மநாதன் அவர்களுக்கும் யான் பெரிதும் நன்றிக் கடப்பாடுடையேன். இம்மூவரதும் ஒத்துழைப்பும் ஊக்குவிப்பும் எனது தொகுப்புப்பணியை மிகவும் சிறப்பான முறையிலே செய்துமுடிக்க உதவியது. சமூகநல மேம்பாட்டுக்கு உதவும் இத்தகு பணிகளிலே எம்மை ஊக்குவிக்கும் இவர்களது பெருந்தன்மையும், மனவிசாலமும் பாராட்டுக்குரியன.

எனது அன்பான வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி நல்ல தொரு ஆய்வுக் கட்டுரையை எழுதி உபகரித்து இந்நூலுக்குப் பெருமை சேர்த்துள்ளவர் சப்பிரகமுவ பல்கலைக்கழக மொழித்துறைச் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் வாகீசகலாநிதி கனகசபாபதி நாகேஸ்வரன் எம்.ஏ. அவர்கள். குடும்ப வாழ்வு, புரிந்துணர்வு, பழக்கவழக்கம், ஆண்பெண் கடமைகள், தாம்பத்தியம், உடலுறவு, மகப்பேறு, பெண்களது குணவியல்பு, கற்பு, பரத்தமை

போன்ற தமிழிலக்கியமுனை நின்ற ஆய்வினை இவர் செய்து “தமிழ்க்காதல்” என்னும் மகுடத்தில் கட்டுரையை வழங்கியுள்ளார். நீண்டதொரு கட்டுரையைக் குறுகியகால அவகாசத்திலே எழுதி உபகரித்த வாக்கீசகலாநிதி கனகசபாபதி நாகேஸ்வரன் அவர்கட்கு என்றும் என் நன்றிகள் உரித்தாகுக.

இத்தகு நூலொன்று வெளிவருவதற்கு எனக்கு ஆலோசனைகளையும் நல்லாசிகளையும் வழங்கியவர் பெரியார் திருப் பணித்தவமணி சி. தியாகராசா (S.T.R) அவர்களாவார். என் முயற்சிகளுக்கு முன்னின்று உறுதுணையையும் ஆலோசனையையும் நல்கும். பொன்மனச் செம்மல் S.T.R ஐயா அவர்கள் இந்நூலுக்கு வாழ்த்துரையும் தந்துள்ளார். எனது மனமார்ந்த நன்றிகள் உரித்தாகுக.

எனது குருநாதர் திருவாசகப்பேரூற்று திருக்கேதீஸ்வரம் சபாரத்தின சுவாமிகளது குருபூசைகளிலும் நூல்வெளியீடுகளிலும் தமது மனப்பூர்வமான பேராதரவினை நல்கி நின்று பெருமை பெறுபவர் லக்ஷ்மி அச்சக அதிபர் திரு. வே. திருநீலகண்டன் அவர்களாவார். பல நல்ல சமயஞ் சார்ந்த நூல்களை எமக்காக அன்பளிப்பாக அச்சிட்டு வழங்கியவர்களாவார். இந்நூலினையும் அவர் உவந்தேற்று அச்சிட்டு வழங்க முன்வந்தமை பெரிதும் போற்றிப் பாராட்டுதற்குரியது. தமிழ்மொழிக்கும் சைவசமயத்திற்கும் பக்தி இலக்கியங்களுக்கும் உரிய இடங்கொடுத்து, மதித்துத் தொண்டுகள் பல புரியும் திரு. வே. திருநீலகண்டனின் பரிபூரண ஒத்துழைப்பும் ஆதரவும் எமது பணிக்கு என்றென்றும் வேண்டும். எல்லாம்வல்ல ஈஸ்வரன் அன்னாருக்கு நீடிய சுகானந்த வாழ்வருள வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்து எமது உளமார்ந்த நன்றியையும் பாராட்டுக்களையும் சமர்ப்பித்துக்கொள்கின்றேன்.

ஆயர்பாடி ஜோதிடர் த. ம. இராமகிருஷ்ணன் அவர்கள் “ஜோதிடக்கண் திருமணம்” என்னும் பொருளில் திருமணப் பொருத்தம் தொடர்பான சில நுணுக்கங்களை எழுதியுள்ளார். ஜோதிடருக்கும் நன்றிகள் உரித்தாகுக.

**தம்பு துரைராசா**

**ஸ்ரீ நாகபூஷணி அம்பாள் தேவஸ்தான ஆதீனகுரு**

**நயினை பிரதிஷ்டா கலாநிதி**

**சிவச்சாரிய சுவாமிநாத பரமேஸ்வரக் குருக்கள்**

**அவர்கள் வழங்கிய**



மனித வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பல விஷயங்களை உள்ளடக்கி “மானுட வாழ்வின் மகத்துவம்” என்னும் இந்நூல் வெளியிடுவது பயனுடைத்தாகும். மானிடர்கள் என்றபோது ஆண், பெண் இருபாலரையும் சாரும்.

பண்டைக் காலத்தில் ரிஷிகளின் தொழில் கடவுளை அறிவது மட்டுமல்ல, உலகத்தையும் வாழ்க்கையையும் அறிந்து அவ்வறிவினால் அவற்றைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஒன்றாக ஆக்குவது, மனிதனது அறிவையும் விருப்பத்தையும் நிச்சயமான போக்கில் விவேகமான முறையிலும் கட்டுக்கோப்பிலும் அமைந்த பாதுகாப்பான அடிப்படையில் கொண்டுசெல்ல வழிசெய்வது முதலியவை யும் அவர்களின் தொழிலே. ரிஷிகளும் இல்லறத்தை மேற்கொண்டனர் என்பது அறியத் தகுந்தது. அதனால் வள்ளுவரும்,

“அறனெனப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை” எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இறைவனும் உலகத்திற்காக பார்வதி கல்யாணத்தைச் செய்தருளினார். அதேபோன்று முருகப்பெருமானும் வள்ளி திருமணத்தைச் செய்துகாட்டினார். இதனால் அறியக்கூடியதாக இருப்பது மனிதப் பிறவியின் பயனை முழுமையாக அடைவதற்கு

இல்லற ஆச்சிரம தர்மங்கள் அமைந்துள்ளமை ஒருபெரும் பேறாகும். சமய வாழ்க்கையில் சமூகத் தொண்டும் இணைந்திருக்கின்றது. சமூகம். சமயம் இரண்டும் பிரிக்கமுடியாதவை.

இவ்வாறான பல அடிப்படைக் கருத்துக்களைக் கொண்ட இனிய கட்டுரைகளைத் தன்னகத்தே கொண்டு "மானுட வாழ்வின் மகத்துவம்" வெளியீடாகிறது.

சபாரட்ண சுவாமிகளின் திருவருளுக்குப் பாத்திரமாகிய திரு. த. துரைராசா அவர்கள் முன்பும் திரு. வே. பரமநாதன் அவர்களால் எழுதப்பெற்ற நூல்களைச் சமய மேம்பாட்டுக்காக வெளியிட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

"நன்றே செய்கினும் இன்றே செய்க; இன்னே செய்க" என்னும் வாக்குப்படி ஆன்மீகத் தொண்டுகளை வெளியீடு செய்வதில் திரு. த. துரைராசா அவர்கள் முன்னணியில் நிற்பவராகத் திகழ்கின்றார். இவருடைய புத்தகங்களை எல்லாம் வெளியீடு செய்வதில் சிறந்த அச்சகராக விளங்கும் திரு. வே. திருநீலகண்டன் அவர்கள் பாராட்டுக்குரியவர். இவர்கள் பணி வளர்க; வாழ்க; வளம் பல பெருக! என்று நயினை ஸ்ரீ நாகபூஷணி அம்பாள் பாதக்கமலங்களை வணங்கிப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.



இந்நூல் இலங்கையில் வெளிவந்துகொண்டிருக்கும் வீரகேசரி, தினக்குரல், தினமுரசு பத்திரிகைகளில் பிரசுரமான மானுட வாழ்வுக்கான நற்குறிப்புக்களையும் சப்பிரகமுவ பல்கலைக் கழக ஆய்வாளர் எழுதிய "தமிழ்க்காதல்" என்னும் தமிழர் கலாசார இலக்கிய பண்பாட்டம்சங்களையும் சுட்டும் சுவாரஸ்யமான இலக்கிய ஆய்வுக்கட்டுரையையும் கொண்டமைகிறது.

"புதுமை" நோக்கிலே பல்துறை விடயங்கள் இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளன. ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்ற பொருத்தமான முறையில் இந்நூல் அறிவுத் தூண்டலை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்நூல் வெளிவரக் காரணகர்த்தாவாகவும் தொகுப்பாசிரியராகவும் தொழிற்பட்டவர் தம்பு துரைராசா (கௌரவ செயலாளர் சபாரத்தினசுவாமி தொண்டர் சபை, கொழும்பு) ஆவார். விஷயங்களை நிரற்படுத்தியதுடன் முழுமூச்சுடனும் பிரயாசையுடனும் பணிபுரிந்தவராவார். சுறுசுறுப்புடன் எப்பொழுதும் மக்கட் பணியும் சமயப் பணியும் புரிந்துவரும் இவர் பெரும் பராட்டுக்கும், வாழ்த்துக்கும் உரியவர்.

இந்நூலின் பிரசுர கர்த்தாவாக மிளிர்வவர் கொழும்பு, லக்ஷ்மி அச்சக உரிமையாளர் திரு. வே. திருநீலகண்டன் அவர்கள். சமயம், பண்பாடு, இலக்கியம், அடியார் வரலாறு என்னும் துறைகளில் விசேடமாகப் புதிப்புத் துறையில் பெரும்பணி புரிந்துவரும் இவரின் சிவபுண்ணியப் பணிகள் மதிப்புடையவை, பாராட்டுப் பெறுபவை.

ஒவ்வொருவருடைய இல்லங்களிலும் அணிசெய்ய வேண்டிய நூல் இது. உயர்கல்வி பெறும் மாணவர்களுக்கு இந்நூல் பெரிதும் பயனுடையது.

சி. தியாகராசா (S.T.R.)



மனிதன் தன் ஆளுமைகளைப் பேணல் வேண்டும், வளர்க்கவும் வேண்டும். இப்பாதையிலே நடமாடும் உயர்திரு. த. துரைராசா ஐயாவைத் தோற்றத்தைக் கண்டு அளவிட முடியாது. எனவே செய்நேர்த்தியுள்ள செயல்வீரர். முதன்முதல் என்னிடம் வந்து திருவாசகம் சுவாமி பற்றி எழுதின ஈழநாட்டுக் கட்டுரையைப் பெற்று நூல் உருவம் செய்து சுவாமிகளின் சமூகத்திலேயே 1987ல் யாழ் திவ்விய ஜீவன சங்கத்தில் வெளியிட்டார்கள். பின் கொழும்பிலும் லக்ஷ்மி அச்சகத்து திரு. வே. திருநீலகண்டன் அவர்களின் உதவியோடு மூன்று நூல்களை வெளியிட்டார். திருவாசகப் பேரூற்று பரிசு பெற்றது - பல அமைப்புக்களுடன் இணைந்து நற்சேவையாற்றும் அவர்கள் இப்போது ஓர் புதிய முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளார். வீரகேசரி, தினக்குரல், தினமுரசில் வந்த நவரத்தினங்களைச் சேகரித்து, லக்ஷ்மி அச்சக அதிபரின் பேராதரவுடன் மஞ்சரியாக வெளியிடுகிறார். எல்லோரும் பயன்பெற அதனைப் பேணிப் பயன் தருவீர்களாக. சிறந்த முத்து மாலையாயது.

“மாணிட வாழ்வின் மகத்துவம்” என்னும் கருவூலம் யாவர்க்கும் நிச்சயம் கைகொடுக்கும்.

சுமார் பதின்நான்கு வருடப் பரிச்சயத்தால் அவரிடம் கற்ற படிப்பினைகள் பல, ஊராண்மையெனும் உபகாரியாந் தன்மையும், எடுத்ததைச் சீர்பெற நிறைவேற்றும் நிறைவேற்றதிகாரமும், கடின உழைப்பும், சிந்தனைத்திறனும் அவரை உயர்த்தி விட்டன. எல்லாவற்றிற்கும் மனநலமே காரணம். வயது மாறினும் இளமை மாறாத உள்ளம் அவரின் சாதனைக்கு நல்ல அச்சாணி எனலாம். இன்னும் இவர் சேவைகள் வளர்ந்து நிலைக்க வல்லிபுரத்தானையும் குருதேவரையும் வேண்டி அமையும்.

அன்பன்  
ஆழ்கடலான்  
முருகவே பரமநாதன்  
கனடா

வாழ்வியலின் ஆதாரங்கள் பலவாக இருந்தாலும் திருமண பந்தம் தான் அதன் ஆணிவேராகும். மானிடத்தின் மாண்பை பலகோணங்களில் எடுத்து இயம்புகின்ற சீரிய இத்தொகுப்பு நூலில், ஜோதிடக்கண் கொண்டு நோக்குவதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

திருமண சுகவாழ்வின் பொறுப்புக்களுக்கெல்லாம் அதிபதி சுக்கிரன் கிரகமாகும். ஒருவருடைய ஜாதகத்தில் சுக்கிரன் பலமான நிலையில் இருந்தால் அவருக்கு மகிழ்ச்சியான குடும்ப சுகவாழ்வைக் கொடுப்பார். சுக்கிரன் பலம் இழந்த நிலையில் இருந்தால் அந்த ஜாதகர் திருமண வாழ்வில், இதர வசதிவாய்ப்புகளில், சுகம் பெறவே முடியாது. இதைக் கிரகபலம் என்று கூறுவர்.

திருமண வாழ்வு சிறப்படைய ஜாதகத்தில் ஸ்தான பலமும் மிக முக்கியமாகும். இதைத்தான் ஜோதிடத்தில் 7ம் இடம் என்கிறோம். 7ம் இடம் ஒருவருக்கு வர இருக்கின்ற வாழ்க்கைத் துணையைக் குறிக்கும். இந்த 7ம் இடத்திற்கு அதிபதியாக உள்ள கிரகம், போய் இருக்கின்ற பலம் பலயினத்திற்கு ஏற்றதாகவே சிறந்த விவாகமும் சிறப்பற்ற விவாகமும் அமையும். இவற்றுடன் அந்த 7ம் வீட்டில் வந்து இருக்கின்ற, அல்லது அந்த 7ம் வீட்டைப் பார்க்கின்ற கிரகங்களது சுப, அசுப நிலைகளைப் பொறுத்தும் ஜாதகரது திருமண வாழ்வின் நிம்மதி தங்கியிருக்கிறது.

இவை மட்டுமல்ல, குடும்ப ஸ்தானமாகிய 2ம் இடத்தின் தன்மை பற்றியும், புத்திர ஸ்தானமாகிய 5ம் இடத்தின் தன்மை பற்றியும், புத்திர காரகன் என்று கூறப்படுகின்ற பிள்ளைகளுக்குப் பொறுப்பான வியாழன் கிரகம் இருக்கின்ற பலம், பலயினம் பற்றியும் ஆராய்ந்தே திருமண வாழ்க்கையின் பெறுபேறு கணக்கிடப்படுகின்றது.

கணவன். மனைவி ஒற்றுமையாக இருப்பதற்கும் அவர்களது நல்வாழ்விற்கும் ஜாதகப் பொருத்தமும் மிகவும் முக்கியமாகும். பொருத்தம் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று ஜாதக கிரக அமைப்புப் பொருத்தம். மற்றையது நட்சத்திரப் பொருத்தம் என்பனவாகும். இதில் மிக மிக முக்கியமானது ஜாதக கிரக அமைப்புப் பொருத்தமேயாகும். ஆனால் பொதுவாக எல்லாச் சோதிடர்களும் நட்சத்திரப் பொருத்தம் மட்டுமே பார்க்கிறார்கள். இதை மட்டும் நம்பிச் செய்கின்ற விவாகங்கள் தான் பொருத்தம் பார்த்தும் குழம்பிய குடும்பம் என்ற அகராதியில் சேர்கின்றன. சரியாக கிரக அமைப்புப் பொருத்தம் பார்த்துச் செய்தால் குழம்பவே முடியாது என்பது எனது அசையாத நம்பிக்கையாகும். ஜோதிடத் துறைக்கு ஒரு தகுதிகாண் பரீட்சை முறை இல்லாத படியால். இன்று பஞ்சாங்கம் பார்க்கத் தெரிந்த பலரும் தாங்கள் சோதிடர்கள் என்று கூறிக்கொள்கின்றார்கள். எனவே மிகவும் விழிப்பாக இருக்க வேண்டியது மக்கள்தான். ஆற்றலும், அறிவும், பண்பும் மிக்க சோதிடரை நீங்கள்தான் தேடிப்பிடித்து நாட வேண்டும். எதிர்காலப் பலாபலன்களை கூடிய வீதம் சரியாக உரைக்கின்ற ஜோதிடர்களை நீங்கள் ஜாதக கிரக அமைப்புப் பொருத்தம் பார்க்கக் கூடிய ஜோதிடர் என நம்பலாம். உங்கள் நல் வாழ்விற்காக எம்பெருமான் சீதாராமபிரானை மனமுருகி வேண்டுகிறேன்.

39. அபொன்சோ அவனியூ,  
தெஹிவளை.

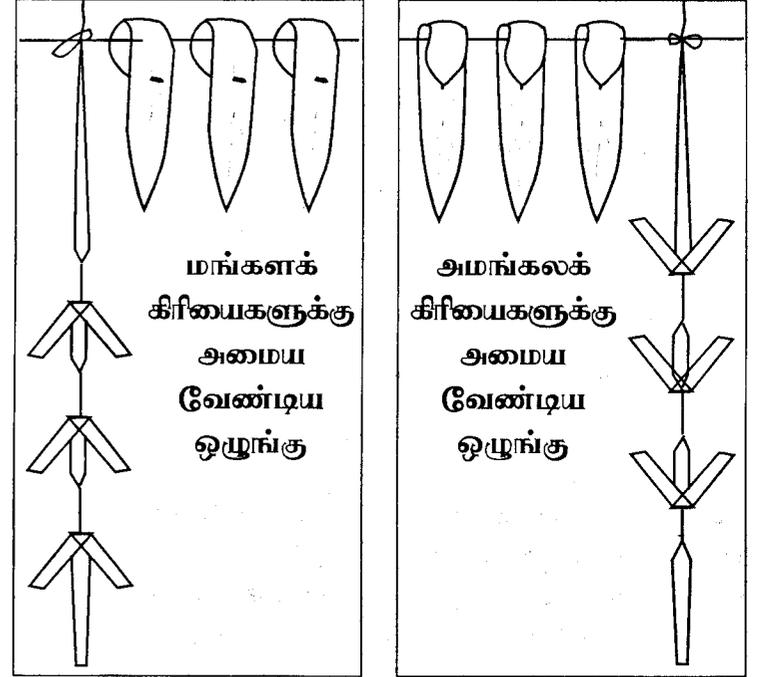
ஆயர்பாடி ஜோதிடர்  
த. ம. ராமகிருஷ்ணன்



\* அவனருளின்றி ஏதும் அடைய முடியாது. நாங்கள் எவ்வளவோ ஐயம் செய்தோம். ஆத்ம ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தோம். ஆயினும் பயன் என்ன? மகாமாயை வழி திறவாவிடில் விடுதலை எவ்வாறு கிட்டும்? மனிதனே! கடவுளை சரணடை. அப்போதே மகாமாயை கருணை கொண்டு விடுதலை வழியைத் திறப்பாள்.

அன்னை சாரதாதேவி

## குருத்தோலை, மாவீலைத் தோரணங்கள்



## இறைவனைத் துகிப்போமாக!

வாழ்க்கையில் இறைவழிபாடு முக்கியம் இறைவன் ஒருவனே எம்முள் நின்று எம்மனைவரையும் இயக்குபவன்.

இறைவன் ஒருவன் இருக்கிறான் என்பதை நாம் உணர்ந்து நடக்கவேண்டும். அவனுடைய செயல்கள் எல்லாவற்றையும் நாம் அறிந்து நடக்கவேண்டும்.

நாம் எந்த மதத்தினராயும் அவரவர் மதத்தினைப் பின்பற்றி

ஆண்டவனைத் துதி செய்து அவன் வழி நடப்போமானால் எல்லாம் வல்ல இறைவன் கண்திறந்து இன்னருள் சுரப்பான் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

உலகிலேயே கொடிய நோய்களாகக் கொள்ளப்படும் கொலை, கொள்ளை, சூது, பொய் போன்றவை தீர்ப்பதற்கும் அவற்றுக்கு முதல் காரணமாகிய கொடிய மதுவை ஒழிப்பதற்கும், கோயில்களுக்கு தினம், தினம் சென்று வழிபடுவோமானால் எமது உள்ளம் தூய்மையடையும் மேற்கூறிய நோயிலிருந்து விடுதலை பெற்று நல்வழி நடக்கலாம். எனவே நாம் அனைவரும் எப்போதும் இறைவன் சிந்தையில் ஆழ்வோமாக.

## இறைபக்தியில் இன்புறும் இதயம்

நாயன்மார்களுடைய வாழ்க்கை நெறியும் பக்தி நிலை அடைவதற்கு வழிகாட்டியாக இருக்கின்றது. அவர்கள் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் ஆகிய நால்வகை நெறிகளில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி தங்கள் அன்பை வளர்த்துக் கொண்டார்கள். ஈற்றில் ஞானநிலையை அடைந்து ஆன்மாவின் பாசங்கள் நீங்கி, பதியைச் சென்றடைந்தார்கள்.

மனம், வாக்கு, காயம் என்பன மூலம் இறைவழிபாடு செய்தும் பக்தி நிலையை அடையலாம் என்பதும் பொருத்தமானதாகும்.

ஒவ்வொரு அவயவமும் இறைவனுக்கே தொண்டு செய்ய வேண்டுமென நாவுக்கரசர் திருவங்கமாலை என்னும் திருப்பதிகத்தில் கூறியுள்ளார்.

குறிப்பாகச் சொல்லின் தலை இறைவனை வணங்க வேண்டும். வாய் வாழ்த்த வேண்டும். கண்கள் இறைவனின் திருவுருவத்தையே காணவேண்டும். செவிகள் இறைவன் திருப்புகழைக் கேட்கவேண்டும். நெஞ்சம் எப்போதும் ஈசனை நினைக்க வேண்டும்.

வாக்கினால் இறைவன் திருநாமத்தை ஜெபிக்கவும்

வேண்டும். ஜெபத்திற்கு வலிமை பொருந்த கருவியாயுள்ளது. "நமசிவாய" என்னும் திருவைந்தெழுத்து மந்திரம். இம்மந்திரத்தின் பெருமையை திருமுறைகளில் காண்கிறோம். "நற்றவா உனை நான் மறக்கினும் சொல்லு நா நமச்சிவாயவே" எனச் சுந்தரரும். "நற்றுணையாவது நமச்சிவாயவே" என அப்பரும். "நாதன் நாமம் நமச்சிவாயவே" எனச் சம்பந்தரும். "நமச்சிவாய வாழ்க. நாதன் தாழ் வாழ்க" என மணிவாசகரும் பாடியிருக்கின்றார்கள்.

பக்தி வளரவேண்டுமானால் மனத்தை ஒரே வழியில் நிறுத்தி இறைவன் திருவடியிற் பதித்து, வைத்திருக்கவேண்டும். இதையோகநிலை என்றும் கூறலாம்.

உண்மையான இறைபக்தி என்ற மலர், மலர்ந்து அன்பருள் என்னுங் காயாக முற்றி இன்ப அன்பு எனுங் கனியாகப் பழுத்து, இறுதியில் முத்தியை அளிக்கும்.

"மேன்மைகொள் சைவந்தி விளங்குக உலகமெலாம்"

**எஸ். ஆர். எஸ். தேவதாசன்**

-----  
**உதயவாக்கு:** எந்த ஒரு கடவுளை வணங்கினாலும் அதை எல்லாக் கடவுள்களும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

- ஷிண்டோ -

"ஒன்றே குலம்; ஒருவனே தேவன்"

மதுவையும் போதைவஸ்து

பாவிப்பதையும் கைவிடுங்கள்.

இவை உடல்நிலையைப் பாதிக்கிறது.

## சகவாழ்நிற்கு சில வழிகள்

ஆற்றுக்கோ அல்லது குளத்துக்கோ சென்று தண்ணீர் அள்ளி வரும் பெண்களுக்கு இடுப்புச் சதை போடுவது பற்றிய கவலை இல்லை.

எங்கள் பாட்டி நல்ல அனுபவசாலி எங்கள் சக வாழ்வுக்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் பலவிதமான வழிகாட்டல் முறைகளையும் புத்திமதிகளையும் சொல்லித் தந்துள்ளார். இன்றைய நிலையில் நாம் அவற்றைக் கைக்கொள்கின்றோமா? சந்தேகம்தான். பல வழிமுறைகளையும் பயன்பாடுகளையும் மறந்தே போய்விட்டோம்.

நாகரிகம் என்ற பெயரில் நம் உணவுப் பழக்கங்களிலும் மற்றும் நடைமுறைகளிலும் நாம் பல ஆண்டுகளாகச் செய்து வந்த மாறுதல்களே இன்று நாம் அனுபவிக்கும் பலவிதமான உடல் உபாதைகளுக்கும் காரணம்.

நன்றாக யோசித்துப் பாருங்களேன். பட்டை தீட்டாத கைக்குத்தல் அரிசியையும் சாதாரண மாவு மில்களில் அரைத்த கோதுமை மற்றும் பழவகைகள் இயற்கையான முறையில் வாழ்ந்த நம் தாத்தா, பாட்டி மற்றும் பெற்றோர்களை விட நாம்தான் அடிக்கடி பலவித நோய்களால் சட்டென்று பீடிக்கப்படுகின்றோம். அடிக்கடி டாக்டரிடம் ஓட வேண்டிய நிலை எற்படுகின்றது. இதற்கான ஒரு முக்கிய காரணம் இன்றைய நம் உணவில் ஒரு தீவிரமான பற்றாக்குறை இருக்கிறது என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகளும் மருத்துவர்களும்.

நார்ச்சத்து இன்றைய சத்துணவு உலகத்தின் தாரக மந்திர மாகவே ஆகிவிட்டது. உணவில் நார்ச்சத்து அதிகரிக்கப்பட்டால் சர்க்கரை வியாதியின் தீவிரம் குறைகிறது. கொழுப்பு குறைகிறது. இருதய நோய்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. சிலவகை புற்று நோய்களும் கூட வருவதில்லை. நார்ச்சத்து உணவு தேவையான சத்தை தருவதால் ஜீரணத்தில் உதவுகிறது. இவ்வகையான உணவு வகையில் கொழுப்புச் சத்து மிகக் குறைவு. ஆனால் வைட்டமின்களும் மற்ற தாதுப்பொருட்களும் அதிகமான அளவில் உள்ளது. அதனால் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கின்றது.

தானிய பழவகைகளின் பட்டை தீட்டுதல், தோல் நீக்குதல் போன்றவைகளால்தான் உணவிலுள்ள நார்ச்சத்து அறவே நீக்கப்படுகிறது. அதனால் கூடியவரை காய்களையும், பழங்களையும் தோலுடன் உண்ணுங்கள். மாவு வகைகளைச் சலித்து சலித்து உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.

இந்நிலையில் உடற்பயிற்சி, உணவுக்கட்டுப்பாடு மிக அவசியம். உடற்பயிற்சிகளை செய்வதால் எலும்பில் கல்சிய சத்து அதிகமாக சேருகிறது. உடற்பயிற்சி நாள் முழுதும் சோம்பலில் லாமலும் களைப்பில்லாமலும் இருக்கச் செய்கின்றது.

இன்றைய நிலையில் காலம் வெகுவாக முன்னேறிக் கொண்டிருக்கின்றது. பழைய காலத்தில் ஆற்றுக்கோ அல்லது கிணறுகளுக்குப் போய் குடம் குடமாகத் தண்ணீர் பிடித்து வந்த பெண்களுக்கு இடுப்புச் சதை போடுவது பற்றியே கவலை இல்லாமல் இருந்தது. அம்மியில் இழுத்து அரைத்த பெண்களுக்கு மேலி மிடுக்கு தளர்ந்து விட்டதோ என்கின்ற அச்சம் இல்லாமல் இருந்தது. தரையில் அடுப்பு வைத்து கால் மடக்கி அமர்ந்து சமைத்த பெண்களுக்கு தொப்பை போட்டால் என்ன செய்வது? என்ற கேள்வி இல்லை. ஆனால் இன்று பெண்களுக்கு அப்படி இல்லை. குழாயைத் திறந்தால் தண்ணீர், நின்றவாக்கில் சமையல், அம்மியும் கல் உரலும் செய்யவேண்டியதை மிக்ஸியும் கிரைண்டரும் நிமிடத்தில் செய்து முடித்து விடுகின்றன. சாப்பிடுவதற்காகக் கூட இக்காலப் பெண்கள் நிலத்தில் உட்காருவதில்லை. இடைபெரும்பதும், தொப்பை போடுவதும், மூட்டுவலி வருவதும் இளம் வயதிலேயே உடல் தளர்வதும் மிகவும் சாதாரணமாகிவிட்டது.

இந்நிலையில் உடற்பயிற்சி, உணவுக்கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியம். உணவைப் பொறுத்தவரை நம் அன்றாட உணவில் பழங்களின் முக்கியத்துவம் இன்றியமையாதது. பழங்களில் ஏ, பி, சி வைட்டமின்களும், சிட்ரிக் அசிட், மாலிக் அசிட் அமிலங்களும் கலந்திருப்பதால் ஒருபழம் சாப்பிடும் போது நம் உடலுக்குத் தேவையான பலசத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. நம் உடலும் மனமும் புத்துணர்வும் ஆரோக்கியமும் அடைகின்றது.

எஸ். ஆர். எஸ். தேவதாசன்

## நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவு முறைகள்

நீரிழிவு நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் உணவு முறையில் கடும்கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதற்காகக் கடும்கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதற்காகக் கடும்கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

தங்கள் நோயின்தன்மை, வயது, எடை, பெண்களாயிருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் முதலியவற்றைக் கவனத்தில் கொண்டு தாங்கள் என்ன உணவை உட்கொள்ள வேண்டும், எவ்வாறு உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதைத் தங்களின் சூழ்நிலைக்கு ஏற்பவும் பொருளாதாரத்திற்கு ஏற்பவும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் எடை, உயரம் முதலியவற்றிற்கு ஏற்ப உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

### காலை 6-7 மணிக்கும் இடையில்

நீரிழிவு நோயால் பீடிக்கப்பட்ட சாதாரணமான ஒருவர் காலையில் சர்க்கரை அல்லது சீனி இல்லாமல் ஒருகப் தேநீர் அல்லது பால் குடிக்கவேண்டும்.

### காலை 8-9 மணிக்கும் இடையில்

காலை உணவாக 3 அல்லது 4 இட்லி, 2 அல்லது 3 தோசை, சப்பாத்தி 2 அல்லது 3, பொங்கல், உப்புமா என்பனவற்றை உட்கொள்ளலாம். இவற்றிற்கு சாதாரண வறுகடலை சட்னி, கொத்தமல்லி கறிவேப்பிலை துவையல், தக்காளி வெங்காயம் சட்னி, சாம்பார் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தேங்காய் சட்னி, உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றைக் கடைசி வரையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. காலை உணவு முடிந்ததும் விரும்பினால் சர்க்கரையோ சீனியோ கலந்துகொள்ளாத கோப்பி பருகலாம்.

### காலை 11-11.30 மணிக்கும் இடையில்

மதிய சாப்பாட்டிற்கு முன்பு விரும்பினால் மாரி பிஸ்கட் 3.

வெள்ளரிப்பிஞ்சு, வெள்ளரிக்காய், தக்காளிப்பழம், வெங்காய சட்னி, சமைத்த கீரை, காய்கறிவகைகளை அருந்தி தண்ணீர் பருகலாம்.

இனிப்பு கலந்து கொள்ளாத பால், கோப்பி, தேநீர் அருந்தலாம். கோடை காலங்களில் வெய்யில் அதிகமாயிருந்தால் 2 தம்ளர் மோர், எலுமிச்சம்பழச்சாறு ஆகியவற்றைப் பருகலாம். இனிப்பு வகை பாவிக்கக்கூடாது. சிறிதளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாரத்தில் ஒருதரம் அல்லது இருதரம் இளநீர் குடிக்கலாம்.

### மதியம் 1 - 2 மணிக்கும் இடையில்

மதிய உணவாக சிறிதளவு சாதம் உட்கொள்ளலாம். இவற்றுடன் சாம்பார், ரசம், மோர், ஆடை நீக்கப்பட்ட தயிர் என்பவற்றை கலந்து உட்கொள்ளலாம். கீரைகள், காய்கறி வகைகளை அளவு கணக்கு இல்லாமல் விருப்பம்போல் அதிகளவு உண்ணலாம்.

காய்கறி வகைகளிலும் வாழைக்காயைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளை முள்ளங்கி, சிவப்பு முள்ளங்கி என்பவற்றை நிறைய உண்ணலாம்.

வாரத்திற்கு ஒருமுறை கரட் பாவிக்கலாம். வேறு எந்த கிழங்கு வகைகளையும் உண்ணக்கூடாது.

கீரை, காய்கறி வகைகளிலும் அதிகமான எண்ணெய்சேர்த்து வறுப்பது, தேங்காய் போட்டு சமைப்பது கூடாது. சாப்பாட்டுடன் பழரசம், இனிப்பு பாயாசம், ஐஸ்கிரீம், பழக்கலவை, வாழைப்பழம், இனிப்பு பீடா முதலியவற்றை அறவே அருந்தக்கூடாது.

### மாலை 5-5.30 மணிக்கும் இடையில்

மாலையில் ஒரு கப் சுண்டல் ஏதாவது ஒரு பயறு வகை, கடலை வகைகளைச் சாப்பிடலாம். ஒம்பொடி, பகோடா, இரண்டு வடை, போண்டா, மாரி பிஸ்கட் ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிட்டு இனிப்பு கலந்து கொள்ளாத கோப்பி, டீ, பால் குடிக்கலாம். போண்டா போன்றவற்றை வாரத்திற்கு ஒருமுறை மட்டும் உண்ணலாம்.

### இரவு 8-9 மணிக்கும் இடையில்

இரவு 8 மணியளவில் சப்பாத்தி இரண்டு, கேழ்வரகு அடை முன்று) இதில் முருங்கைக்கீரை, வெங்காயம் அதிகம்

கலந்திருப்பது மிகவும் நன்று. இவற்றுடன் பருப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

### இரவு 10-10.30 மணிக்கும் இடையில்

இரவு 10 மணியளவில் இனிப்புவகை கலந்து கொள்ளாத பால் குடிக்கலாம். காலை 11-11.30 மணியளவில் சாப்பிடுவதையும் மாலை 5-5.30 மணியளவில் சாப்பிடுவதையும் அவசியம் ஒரு பழக்கமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு உணவு அருந்தினால்தான் உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் ஏற்படும் பசியைத் தவிர்க்கலாம். அத்துடன் அடுத்தவேளை உணவைக் குறைத்துச் சாப்பிடவும் முடியும். இவ்வாறு உணவு அருந்தினால் தான் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையைச் சீராக வைத்திருக்க முடியும்.

மூன்று வேளையும் அரிசியில் சமைத்த உணவையே உண்பதற்கு பதிலாக ஏதாவது ஒரு வேளை கோதுமை. கேழ்வரகில் செய்த உணவுப் பொருட்களை உண்ணலாம். கோதுமை கேழ்வரகு போன்றவற்றை கஞ்சியாகக் குடிப்பதே சிறந்தது.

அவ்வாறு குடித்தால் உணவு உட்கொண்டது போன்ற உணர்வு இருக்காது. உடனே அது சமிபாடடைந்துவிடும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு வேகமாக அதிகமாகும். அடுத்த வேளை பசி உருவாகும். கோதுமையை சப்பாத்தியாகவோ கேழ்வரகை அடையாகவோ சாப்பிட்டால் உணவு அருந்தியது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். மெதுவாகவே சமிபாடடையும். சர்க்கரையும் ஓரளவுதான் கூடும். பசியும் உடன் ஏற்படாது.

ஆகவே நல்ல நிலையில் உள்ள சர்க்கரை நோயாளிகள் கஞ்சி குடிக்க வேண்டும்.

சிலரிடம் காலையில் சாதத்தை அருந்தும் பழக்கமும் மதிய வேளை சிற்றுண்டி அருந்தும் பழக்கமும் உள்ளது. இப்பழக்கத்தை யே பின்பற்றுவதில் தவறு ஏதும் இல்லை.

முட்டைக் கோஸ் ஆகியவற்றின் சாறு வகைகள் மிக முக்கியமானவை. தக்காளியும். அரிசிச்சாதமும் மதிய உணவில் இடம் பெறுவது நல்லது. இவை நெஞ்செரிச்சல், நெஞ்சுவலி, குடல் கோளாறுகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வதால் குடலிறக்கத்தால் உண்டாகும் வலி அதிகமாவது முன் கூட்டியே தடுக்கப்படும்.

ஜி. உதயசந்திரிகா

## நீரிழிவு நோயாளர்

### குவிர்க்க வேண்டியது

மாப்பொருள் கலந்த உணவு, கிழங்குவகை, பூசணி, ஈரப்பலாக்காய், சாம்பல் வாழைக்காய், கரட். இனிப்புப் பண்டங்கள். சீனி.

### அளவாக

தானியப்பொருட்கள் கலந்த உணவு - உழுந்து, பயறு, குரக்கன், பருப்பு, கடலை, ஆட்டாமா, தினை. பாண் 3/4 அங்குல கனவளவு 1.

சிறுகிண்ண அளவு சோறு - பருப்பு, கௌபி, பாசிப்பயறு, போஞ்சி.

கோதுமை மா கலந்த சிறிய பண்டம், தவிட்டுடன் கூடிய அரிசிமாப்பண்டங்கள், 3 அப்பம். இடியப்பம், பிட்டு, ரொட்டி, ரவை, பழுதில்லாத காய்கறிகள்.

### உட்கொள்ளக்கூடியவை

வெண்டி, நீர்க்குப் புடோல், முருங்கை, பாகற்காய், கருவாடு, புதிய மீன். கோழி இறைச்சி, கீரைவகைகள் - முளைக்கீரை, தவசி முருங்கை, பொன்னாங்காணி, வாழைப்பூ, வெங்காயப்பூ, வெள்ளைப்பூடு, வெந்தயம், சோயா.

உண்பதில் கால ஒழுங்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்யவும். உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியது.

கவலை, ஆத்திரம் கோபம், சீற்றம், இருக்கக்கூடாது. இரத்த பரிசோதனை செய்யலாம்.

### சர்க்கரை நோயாளிகளே...

தினமும் இரவில் ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு வெந்தயத்தை தண்ணீரில் ஊறவைத்தக் கொள்ளுங்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீருடன் சேர்த்து உண்பதன் மூலம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கட்டுபாட்டுக்கு வரும்.

## யோகாவுக்கு விதிமுறைகள்:

யோகா செய்வதற்குச் சில விதிமுறைகள் உள்ளன. வயிறுகாலியாக இருக்க வேண்டும். காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்யவேண்டும். பெண்கள், மாதவிடாய்காலத்தில் யோகா செய்யக்கூடாது. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே யோகா செய்யவேண்டும்.

ஏனெனில் அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் சர்வாங்காசனம் செய்தால் மூளையில் உள்ள இரத்தக் குழாய் வெடித்துப் பக்கவாதம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு. ஆறு வயது முதலே யோகா செய்யலாம்.

## மாத்திரைகளை நிறுத்தவேண்டாம்

இயற்கை யோகா மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் நிலையில் மற்ற மருத்துவ முறைகளில் சாப்பிட்டு வரும் மாத்திரைகளை நிறுத்த வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை. இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சையில் பலன் கிடைக்கத் தொடங்கியவுடன் மாத்திரைகளின் அளவைப் படிப்படியாகக் குறைக்கத் தொடங்கி கடைசியில் நிறுத்திவிடலாம்.

## கொலஸ்ரோல் - கொழுப்பு

அளவுக்குமீறிய உணவு தவிர்க்கவும். காப்பி, தேநீர், காஃபீன், குடிவகை தவிர்க்கவும். கொழுப்பு எண்ணெய் தவிர்க்கவும். சொக்கிலேற், விஸ்கோத்து, உருளைக்கிழங்கு, சிப்ஸ் தவிர்க்கவும். உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும். தவிடு நீக்காத அரிசி, மண் நிற பாண் நல்லது, மரக்கறி பழங்கள், எண்ணெயில் வதக்கப்பட்ட உணவு, தக்காளி தவிர்க்க வேண்டும். வெங்காயம் நெஞ்செரிவை நீக்கும். சாப்பாட்டுக்குப்பின் வெந்நீர் பருகுதல் நல்லது.

## எடையைக் குறைப்போம்

உடலில் கொழுப்புச்சத்து கூடும்போது ஆண்களுக்குத் தொப்பை விழுகிறது. பெண்களுக்கு உடல் பெருக்கிறது. உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காகச் சிலர் பட்டினி கிடக்கிறோம். இது தவறு. நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் எதைச் சாப்பிடவேண்டும் எதை நீக்கவேண்டும் என்பதை அறிந்து அதற்கேற்பச் சாப்பிட வேண்டும்.

தயிர், வெண்ணெய், இறைச்சி போன்ற கொழுப்பு உணவு வகையும், கிழங்குவகைகளையும் தவிர்த்து காய்கறிகள், பருப்புவகைகளை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்காக எண்ணெயில் வதக்கி பொரியலாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

உடல் பெருக்காமல் இருக்கச் சில யோசனைகள்:

உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மன மகிழ்ச்சியோடு இருக்கவேண்டும்.

காலை, மாலை இருவேளையும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நடைப்பயிற்சி செய்வது அவசியம்.

குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தான் உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

உட்கார்ந்து கொண்டே வேலை செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

## 'நடை' உடலுக்கு உற்சாகம்

மாலை நேரம், அந்த அமைதியான வீதி வழியே நடந்து சென்றபோது குளிர்ந்த காற்றும் மாலைச் சூரியனின் மஞ்சள் வெய்யிலும், மனதுக்கும் உடலுக்கும் இதமாக இருந்தது. கவலை, களைப்பு அத்தனையும் காற்றில் கலைந்து மறைந்து போவதைப் போன்று தோன்றியது. எனவே தினமும் நடப்பதை ஒரு வழக்க மாக்கிக் கொண்டேன். நாட்கள் பல சென்றன. நடப்பதால் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் உற்சாகம் கிடைப்பதுடன் கூடுதல் எடையும் இரத்த அழுத்தமும் கட்டுப்படுவதை உணர்ந்தேன். என்று கூறுகிறார் டாக்டர் பிரட்ஸ்டட் மென் என்ற அமெரிக்க மருத்துவ நிபுணர்.

சைக்கிள் ஓடுவது, நீந்துவது, ஜாகிங் செய்வது போன்ற உடற்பயிற்சிகளைப் போல நடப்பதும் ஒரு சுலபமான உடற்பயிற்சியாகும்.

தினமும் நடக்கும் பழக்கமுள்ளவர்களை சற்று கூர்ந்து கவனித்தால் அவர்கள் சுறுசுறுப்புடனும், நோய்கள் அணுகாத திடகாத்திரத்துடனும் இருப்பது தெரியவரும்.

வாகனங்களில் பயணம் செய்பவர்கள் (ஸ்கூட்டர், மோட்டார் சைக்கிள், கார்) ஆறு அல்லது எட்டு மணிநேரம் உட்கார்ந்த படியே பணிபுரியும் அலுவலக பெண்மணிகள், ஆகியோருக்கு சர்வசாதாரணமாக மூட்டுவலி, நரம்புப்பிடிப்பு, இடுப்பு வலி வருவதற்கு, வேலைச் சமையும், உடற்பயிற்சியின்மையுமே முக்கிய காரணம்.

இந்த தொல்லைகளை அனுபவிப்பவர்களும் இவற்றிலிருந்து வருமுன் காக்க நினைப்பவர்களும் தினமும் நடப்பதனால் உடல், உள ஆரோக்கியம் பெறுவதுடன் அனாவசிய மருத்துவச் செலவும் குறைகிறது.

திட்டமிட்ட நடைப்பயிற்சியின் மூலம் இழந்த இளமையை திரும்பப்பெற இயலாமல் போனாலும் வயதிற்கேற்ற உடல் வலிமையையும், உள்ளத்தெளிவையும், உற்சாகத்தையும் தக்கவைத்துக் கொள்ள வாய்ப்புண்டு. பொதுவாக கூறப்படும் உடற்பயிற்சிகள் அனைத்தையும் எல்லோராலும், எல்லா சமயத்திலும் செய்யமுடிவதில்லை. ஆனால் நடைப்பயிற்சியோ எவராலும் எளிதாகச் செய்யக்கூடியது. சிலவகையான நோய்களுக்கு மருத்துவர்களால் சிபார்சு செய்யப்படும் இதமான பயிற்சி இந்த நடைப்பயிற்சி. நடைப்பயிற்சி உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதால் எந்த நோயுமே நம்மைச் சீக்கிரம் அணுகாது. நடைப்பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு தூக்க மாத்திரைகள் தேவைப்படாது. இரவில் நிம்மதியாக ஆழ்ந்த உறக்கம் அவர்களின் வரப்பிரசாதம். சாதாரணமாக நடக்கும் போது ஏற்படக்கூடிய உடல் அங்கங்களின் அசைவு காரணமாக உள்ளூறுப்புக்கள் சரிவர இயங்கி அதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கப்பட்டு கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இரத்தத்தில் நச்சுத் தன்மை சேர்வதும் குறைகிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். உடல் பருமன் கூடுதல்.

எடை ஆகியவை அழகையும், பொழிவையும் குறைப்பதோடு பலவித அசௌகரியங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன. உடலைக் கட்டோடும், கவர்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்ள, நமது உடல் நமக்கே ஒரு சமையாக இல்லாமல் இருக்க, நடைப்பயிற்சி அவசியம் தேவை. தினமும் தவறாது குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட தூரம் நடந்து பழகிக் கொள்வது நல்லது.

ஆரம்பத்தில் சுமார் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிடங்கள் நடந்து பழகினால் போதும். இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு அந்த நேர அளவை அரைமணியாக நீடிக்கலாம்.

எவ்வளவு நேரம் நடந்தோம் என்பது முக்கியமே தவிர எவ்வளவு தூரம் நடந்தோம் என்பது முக்கியமல்ல. நடக்கும் போது சோர்வோ, அல்லது களைப்போ ஏற்பட்டால் உடனடியாக சற்று ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. உடலுக்கு அதிக சிரமம் கூடாது.

உணவு உட்கொண்ட பின் நடப்பது, குளிர் அல்லது வெயில் அதிகமாக உள்ள நேரங்களில், காற்று வேகமாக வீசக்கூடிய சமயங்களில் நடப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிகாலையிலோ அல்லது மாலையிலோ, நடப்பது மிக நல்லது. ஜனநடமாட்டமும், வாகனப் போக்குவரத்தும் குறைவாக உள்ள பகுதியிலேயே நடைப்பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.

நடைப்பயிற்சின் போது பஞ்சாலான, தளர்ச்சியான உடை, வசதியான மிருதுவான காலணி ஆகியவற்றை அணிவது நல்லது. வேகமாகவோ, செயற்கையாகவோ நடக்காமல் சாதாரணமாக நடப்பது போலவே நடவுங்கள். அதுவே போதும். தினமும் நடப்பதனால் உடல் நலம்காக்கப்படுவதோடு மூளை நரம்புகள் ஊக்குவிக்கப்பட்டு மனநலனும், கற்பனை வளமும் பெருகுவதாக ஆராச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். அதனால் தான் என்னவோ சார்லஸ் டிக்கன்ஸ், ஹென்றி நோரே, மர்ஸிம் ஹார்க்கி போன்ற பிரபல ஆசிரியர்கள் தினமும் பல மைல்கள் நடந்தே செல்வார்களாம்.

ஞா. தெரேஸ் அஞ்சலா

## கோபத்தை நிறுத்துங்கள்

மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது சுரக்கும் ஹோர்மோன்கள் மூளையை மிகவும் பாதிக்கின்றன. மேலும் உச்சக் கூட்டமாக கோபம் ஏற்படும்போது மூளையிலுள்ள திசுக்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. எனவே, முதலில் எதற்கும் கோபப்படுவதை நிறுத்துங்கள். அதுவே உங்கள் உடல்நலத்தைக் கெடுக்கும் முதல் எதிரி.

## நுன்றாகத் தூங்குங்கள்

அதிகமான வேலைப்பளு காரணமாகச் சரியாகத் தூங்க முடியாதவர்களும் உண்டு. சராசரியான மனிதர்கள் ஒரு நாளைக்கு 8 மணி நேரமாவது தூங்கவேண்டும். பொதுவாக விஞ்ஞானிகள் சொல்வது ஒரு மனிதன் முதல் தடவையாக ஒரு வார்த்தையைக் கேட்கும்போது அது மூளையின் தற்காலிகப் பகுதிகளிலேயே சென்றடைகிறது. ஆனால் அது மீண்டும் மீண்டும் ஞாபகப்படுத்தப்படாவிட்டால், அது வேகமாக அழிகிறது. எனவே, மனதை ஒருமுகப்படுத்தச் சிறந்த தூக்கமே உதவும்.

## உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களாவது தினமும் அரைமணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வது ஞாபக சக்திப் பெருக்கத்திற்கு உதவும். உடலின் இரத்த ஓட்டம் சீரடைவதால் ஞாபகசக்தி பெருகும்.

## மூளைக்கு வேலை கொடுங்கள்

மூளைக்கு வேலை கொடுங்கள். விதவிதமான புத்தகங்களைப் படியுங்கள். பலவிடயங்களைப் பற்றி விவாதம் செய்யுங்கள்.

## சத்துணவு உண்ணுங்கள்

சத்தான உணவுகளை அளவோடு உண்ணுங்கள். அதிகளவான உணவும் உங்களை மந்தபுத்தி உள்ளவராக மாற்றிவிடும். கொழுப்புணவுகளைக் குறைப்பது நல்லது.

## மருந்துகளைத் தவிர்ப்புங்கள்

சில குறிப்பிட்ட வகை மருந்துப்பொருட்கள் மூளையின் செயற்பாட்டைக் குறைக்கின்றன. எனவே, அப்படிப்பட்ட மருந்துகளைத் தவிர்ப்புங்கள். மயக்கமுட்டக்கூடிய மருந்துப்பொருட்களும் அதிகமான அல்கஹோல் அருந்துவதும் கொடிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆராய்ச்சிகளின்படி மது அருந்துவோர் வெகுவிரைவிலேயே தங்கள் ஞாபகசக்தியை இழக்கிறார்கள் என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

## மன அழுத்தத்திற்கு விடை கொடுங்கள்

மன அழுத்தங்கள் தற்கொலை அளவுக்குக் கூடக் கொண்டு போய்விடக்கூடியவை. எனவே எப்போதும் மனதை இலேசாக வைத்திருக்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். எந்த வேலை செய்தாலும் சிறிது ஓய்வெடுப்பது நல்லது.

சாய்ந்தமருது பைறோஸ்

## பெண்களுக்கு இதோ சில 'ஆலோசனைகள்'

- \* 2 அவுன்ஸ் குளிர்ந்த நீரில் விதையுள்ள உலர்ந்த பெரிய திராட்சைகள் 10 போட்டு இரவு (ஒரு) ஊறவைப்புகள். மறுநாள் காலை திராட்சையை அத் தண்ணீரிலேயே நன்று மசித்துப் பிறகு வடிகட்டுங்கள். இந்த இரசத்தை காலையில் குழந்தைகளுக்கு வெறும் வயிற்றில் இரண்டு தேக்கரண்டி தினமும் கொடுத்து வந்தால், குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாகவும் புத்திக் கூர்மையுள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள். 6 மாத குழந்தையிலிருந்தே கொடுக்கலாம். ஆனால் வயதுக்குத் தக்கபடி அளவை கூட்டிக் குறைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.
- \* பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறு அதாவது போக்கு அதிகமானாலும் சரி, தள்ளிப் போக வேண்டுமானாலும் சரி அதற்கு ஒரு மருந்து. நல்ல குருத்தாக உள்ள வில்வந்துளிர் (தழையை) அரைத்துத் தயிரில் கலக்கி விடியற்காலையிலேயே

வெறும் வயிற்றில் ஒன்று முதல் இரண்டு அவுன்ஸ் வரை தொடர்ந்து 4 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். குணம் உண்டாகும். இதை உட்கொள்ளும் போது கோப்பி அருந்தக் கூடாது.

- \* பொன்னாங்காணி கீரையைத் துவரம் பருப்புடன் மிளகு சேர்த்து சமைத்து உண்டால் மூன்று மாதங்களில் பெருத்த உடல் பருமன் குறைந்து நல்ல கெட்டியடைந்து ஆரோக்கிய மடையும். மினுமினுப்பு உண்டாகும் என வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகின்றார்கள்.
- \* புதினாச் சட்னி அரைக்கும் போது அத்துடன் தக்காளியும். ஒரு கரண்டி சர்க்கரையும் வைத்து அரைத்தெடுத்தீர் களானால் ரொட்டி, பாண், வடை போன்றவைகளுக்குத் தொட்டுச் சாப்பிடப் படுகுப்பராக இருக்கும்.
- \* சருமம் கவர்ச்சியுடனும் பிரகாசத்துடனும் இருக்க வேண்டுமானால் உணவில் காரம், புளிப்பு அகிய சுவை கொடுக்கும் பண்டங்களை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. உணவில் புளிப்புச் சுவைக்கு புளிக்கு பதிலாக எலுமிச்சையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- \* உடல் அழகு பொலிவுடன் இருக்க குளிப்பதற்கு முன் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை தேய்த்து, பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷம் கழித்து குளித்து வரவேண்டும். எலுமிச்சம்பழத் தோலை வெந்நீர் காய வைக்கும் போதே போட்டு, அந்த வெந்நீரில் குளித்து வந்தாலும் சருமம் மினுமினுப்புப் பெறும்.
- \* காலையில் எழுந்ததும் வெந்நீரில் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து தினசரி குளித்து வந்தால் தோல் அழகு பெறும். தேங்காய் எண்ணெயுடன் கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடி சேர்த்து அதை உடல் முழுவதும் தடவி, சிறிது நேரம் கழித்து பயற்றம் மா தேய்த்து குளித்து வந்தால் உடல் பளபளப்பாகவும் நல்ல பொன் நிறமாகவும் தோன்றும்.
- \* கொஞ்சம் கிளிசரினில் பன்னீர் விட்டுக் கலந்து தினந் தோறும் இரவு படுக்கைக்கு செல்லும்முன் முகத்தில் தடவி வந்தால் முகச் சுருக்கம் மறைந்து விடும்.

## இல்லத்தரசிகளுக்கு சீல டிப்ஸ்

- \* கண்கள் சோர்வாகிச் சிவந்து போய்விட்டது. மாலையில் மிகவும் வேண்டியவர்களின் கல்யாண ரிசப்ஷனுக்குப் போக வேண்டும். என்ன செய்வது. இரண்டு கரண்டி சீரகத்தைத் தண்ணீரில் ஒருமணிநேரம் ஊறவையுங்கள். வடிகட்டி, காட்டன் துணியை அதில் நனைத்துக் கண்ணிமைகளின் மேல் வையுங்கள். இப்படித் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் இப்போது கண்ணைச் சுற்றியிருக்கும் கறுப்பு வளையங்கள் மறையும். கண்கள் காந்தத்தின் கவர்ச்சி பெறும்.
- \* நிறைய எலுமிச்சம்பழங்கள் வாங்கி வைக்க விரும்புகிறீர்களா? ஃப்ரிஜில் அப்படியே வைத்தால் காய்ந்து போய்விடும். பழத்தின் மீது கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி, ட்ரேயில் வைத்து ஃப்ரிஜில் வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை கூட அப்படியே இருக்கும்.
- \* ஆரஞ்சு பழம் சாப்பிட்டதும் தோலைத்தூக்கி எறிந்து விடா தீர்கள். காயவைத்துப் பொடி செய்து, கடலை மாவு சேர்த்தால் சிறந்த ஃபேஸ் பேக்காக உபயோகப்படும். முகம் பளபளப்பாகும்.
- \* அவசரமாகக் கிளம்பும் நேரத்தில் கைதவறி லிப்ஸ்டிக் உடைந்து போகின்றது. உடைந்ததைத் தூக்கியெறிந்து விட வேண்டாம். உடைந்த பாகங்களை லேசாக நெருப்பில் காட்டினால் அழகாக ஒட்டிக் கொண்டு விடும்.
- \* ஆம்லெட்டுக்கு முட்டை அடிக்கப் போகிறீர்களா? ஒரேயொரு கரண்டி தண்ணீர் விட்டு அடித்தால் ஆம்லெட் பெரிதாகவும் புல்லென்றும் இருக்கும்.
- \* இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு ரொட்டி சுடுகிறீர்கள். மிஞ்சி விடுகிறது. சுட்டரொட்டியை பாத்திரத்தில் மூடி வைக்கப் போகிறீர்களா? நாலைந்து இஞ்சித் துண்டுகளையும் போட்டு வையுங்கள். ரொட்டி மெதுவாகவே இருக்கும்.
- \* உங்கள் பாத்ரூமில் விருந்தினர் நுழைந்தால் முகம் சுளிக்கி றார்களா? கவலை வேண்டாம். டெட்டோலை ஒரு துணியில் நனைத்து பாத்ரூமில் வைத்து விடுங்கள். துர்நாற்றம் மூக்கை எட்டாது.

- \* மீன் பொரிக்கப் போகிறீர்கள். எண்ணெயில் கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடியைத் தூவுங்கள். இப்போது பொரித்தால். எண்ணெய் வெளியிலும் கைகளிலும் தெறிக்காது.
- \* துணிகளில் படிந்திருக்கும் கறைகளை நீக்க. துவைக்கும் தண்ணீரில் இரண்டு அஸ்பிரின் மாத்திரைகளைப் போடுங்கள். பிறகு கறை... தேடினாலும் கிடைக்காது.

## பெண்ணை அடிமைப்படுத்துவது ஆணா? பெண்ணா?

இன்று பெண்ணானவள் சிறந்த அறிவுடனும், திறனுடனும் மட்டுமன்றி சாமர்த்தியம், துணிவு, ஆராய்ச்சித்துறை என பூரணமானவளாகக் காணப்படுகின்றாள்.

தனது உரிமைகளை ஆண்கள் அழித்து அடிமையாக நடத்து கிறார்கள் என்றெல்லாம் ஆண் வர்க்கம் மீது குற்றஞ்சாட்டு கிறாள் பெண்.

ஆடவர் சிலர் பெண்களை அடிமைப்படுத்துகிறார்கள் என்பதற்காக, மொத்த ஆண் வர்க்கத்தையும் குறை கூறுவது சரியல்லவே.

பெண்கள் நாம் குற்றம்சாட்டும் ஆண் வர்க்கத்தினுள் அடங்கு பவர்கள் நமது தந்தை, கணவன், சகோதரர்கள் அல்லவா? அப்படியானால் இவர்களும் குற்றவாளிகள் தானா?

சமுதாயம் என்பது பல குடும்பங்களின் கூட்டணி அல்லவா?

சமுதாயத்துக்கு உண்மையான ஒரு பூரண மனிதனை உருவாக்கித் தருபவள் தாய். குடும்பத்தை கட்டிக்காப்பவளும் குடும்பத் தலைவியும் கூட அவளேதான்.

பெண்ணில் பிறந்து, அவளில் வளர்ந்தவன் அந்தப் பெண் வர்க்கத்தையே அடிமைப்படுத்துவானா? சுட்டுவிரல் நீட்டி ஏனையவர்களைக் குற்றஞ்சாட்டுகையில் எஞ்சிய நான்கு விரல்களும் தன்னையே சுட்டுவதை ஏன் மனம் ஏற்க மறுக்கின்றது.

சீதனத்துக்கு ஈடாக மருமகளையே கொளுத்தும் மாமியார். மாமியாரை மிரட்டும் மருமகள் என்று பிரச்சனைகளுள்.

ஆனால் மாமனார் மருமகள் பிரச்சனைகள் அநேகமாகத் தாண்டவமாடுவதில்லை. ஒரு பெண்ணை மலடி. வாழாவெட்டி. விதவை, நடத்தைகெட்டவள். அபசகுனம் என்றெல்லாம் பிதற்றி ஒதுக்குபவர்களும் கூட பெண்கள்தானே? ஆனால் குற்றம் சாட்டப்படுபவனோ நிரபராதியான ஆண்.

நமது சமுதாயத்தில் குற்றவாளி ஆண்கள் இருக்கின்றார்கள். ஆனால் அனைவரும் அல்லர். பெண்கள், பெண்கள் மீதே பெறாமையும் நிலைமை அகன்று அவர்களுள் பரந்த மனப்பான்மை வளரவேண்டும். விழிப்புணர்வு பெறுங்கள்! பெண்களே நாம் ஒன்றிணைந்து நம் இனத்தை, சமுதாயத்தைக் காப்போம். பெண்ணின் விடுதலை எங்களின் கைகளில்தான் என்பதையும் மறுப்பதுக்கில்லையே!

தர்ஷினி தருமலிங்கம்

## சமையலறை 'பிட்ஸ்'

- \* தோலுடன் உழுந்தை இரு மணித்தியாலத்தின் முன் நீரில் ஊற விடுங்கள். இப்படிச் செய்தால் கழுவுவது சுலபம். அத்தூடன் தோல் உடனடியாக நீங்கி விடும். அதற்கு மேல் ஊறவிட்டால் நெடுநேரம் கழுவ நேரிடும்.
- \* தோசைக்கு உழுந்து அரைத்த பின் ஒரு பிடி நாட்டரிசிச் சோற்றையும் அரைத்து மாவுடன் பிசைந்து வைத்து மறுநாள் தோசை கூட. சுவையாக பூப்போல மென்மையாக இருக்கும்.
- \* பாண் துண்டுகள் மிஞ்சினால் அவற்றை எறிந்து விடாதீர்கள். தோசைச் சட்டியில் பாண் துண்டுகளை முறுக விட்டு எடுத்து உடனே பலகையில் போட்டு உருளையால் நெரித்து அரித்து எடுக்கவும். அதனைச் சேகரித்து வைத்தால் கட்டிட், ரோல்ஸ் செய்யப் பயன்படுத்தலாம்.
- \* பூ மரங்களுக்கு மாதம் ஒரு தடவை சவர்க்காரம் கலந்த நீரைத் தெளித்து வந்தால் கிருமிகள் அழிந்து விடும். பூமரங்கள் செழிப்பாகவும் வளரும்.
- \* செங்கல் தூளை உடைத்து மாவாக்கி அத்துடன் விம் கலந்து அலுமினியப் பாத்திரத்தை மினுக்கினால் எவர்க்கும் பாத்திரம் போன்று பளிச்சென்றிருக்கும்.

பத்மா விமலராஜா

## சமையலறை இது சமைப்பதற்கு முன்

காய்கறிகளைத் தண்ணீரில் போட்டுப் பிறகு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைக்கக்கூடாது. இதைவிடத் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு காய்கறிகளை வேக வைப்பது நல்லது. தக்காளி போன்றவற்றை அதிகநேரம் வேகவைக்கக்கூடாது. முடிந்தால் வேகவைக்காமல் அப்படியே சமையலுக்குப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

காய்கறிகள் வெந்த தண்ணீரைச் சிலர் கீழே கொட்டி விடுகின்றார்கள். இதுவும் தவறான முறை. காய்கறிகள் வேகும் போது சில உயிர்ச்சத்துக்கள் வெளிப்பட்டுத் தண்ணீருடன் கலக்கின்றன. அந்நீரை வடிகட்டும் போது சத்து வெளியேறிச் சக்கை தான் மிஞ்சுகிறது. எனவே குறைந்தளவு நீரை வேக வைப்பதற்குப் பயன்படுத்தி. அந்நீரை சமையலுடன் சேர்த்துச் சமைத்துவிட வேண்டும்.

பருப்புப் போன்ற சில பொருட்கள் விரைவில் வேகவில்லை என்பதற்காகச் சிலர் சோடா உப்பைப் போட்டு அதை வேக வைக்கிறார்கள். இதுவும் தவறு. இவ்வாறு செய்வதால் பருப்பு வெந்து குழைந்தாலும் அதன் உயிர்ச்சத்து நாசமடைகிறது. எனவே இம்முறையைக் கைவிட்டு விடுவது நல்லது.

வேகவைக்கும் பொருட்களை அதிக நேரமும் வேகவைக்கக் கூடாது. ஏனெனில் அதிகநேரம் வேகவைக்கும் போது காய்கறிகளின் உயிர்ச்சத்து அழிந்துவிடுகிறது.

வேகவைக்கும் முறையில் மேற்கூறிய கருத்துக்களை கருத்திற் கொண்டு சமையல் செய்வது நலன் பயப்பதாகும்.

அசைவ உணவுப் பொருட்களை வேகவைக்கும் போது தனிக்கவனம் செலுத்தவேண்டியது அவசியம்.

ஆட்டிறைச்சிக் கறியைக் குக்கரில் வேகவைத்தால் சுமார் 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் வேகவைக்கக் கூடாது. கறி சிறிது அழுத்தமாக இருக்கும் பட்சத்தில் 7 நிமிடம் வரை வேக வைக்கலாம்.

குக்கர் இல்லாதவர்கள் வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் இறைச்சி மூழ்குமளவு தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைக்க வேண்டும். சுமார் 15 நிமிடங்கள் வரை வேகவைக்கலாம். இறைச்சி வெந்திருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள நினைப்பவர்கள் கரண்டியினால் வெந்த இறைச்சித் துண்டுகளில் ஒன்றிரண்டை எடுத்து கைவிரலினால் அழுத்திப் பார்க்கலாம். இறைச்சி நன்றாக வெந்திருந்தால் அழுத்திய உடன் பிரியும். இல்லையானால் அழுத்தமாகவே இருக்கும். இந்த இறைச்சியைக் குழம்பில் போடும் போதும் கவனமாக இருக்கவேண்டும். முதலில் கரைத்த குழம்பை அடுப்பில் வைத்து நன்றாகக் கொதித்து வந்தவுடன், அதாவது அடுப்பிலிருந்து இறக்குவதற்கு 5 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாகவே வேக வைக்கப்பட்ட இறைச்சியைக் கொதித்த குழம்பில் கொட்டி நன்றாகக் கிளறிவிட வேண்டும். அதிக நேரம் குழம்புடன் இறைச்சி வேகவைக்கப்பட்டால் இறைச்சி கரைந்துவிடும். அத்துடன் முன்பே வேகவைக்கப்பட்ட இறைச்சியை மீண்டும் அதிக நேரம் வேகவைத்தால் சுவை குன்றிவிடும்.

முட்டையை வேகவைக்கும் போதும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சுமார் 7 இல் இருந்து 10 நிமிடங்கள் வரையில் வேகவைக்கலாம். முட்டையை அதிக நேரம் வேகவைத்தால் அதனுடைய மென்மை கெட்டுக் கெட்டியாகிவிடும்.

மீன் குழம்பு வைக்கும்போது அநேகம் பேர் குறைப்பட்டுக் கொள்வது, மீன் கரைந்து விடுகிறது என்பதுதான். இதற்குக் காரணம் அவர்கள் மீனை அதிக நேரம் வேகவைப்பதுதான். மீனைச் சத்தமாகக் கழுவி, ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மீன் குழம்புக்குத் தேவையானவைகளைக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து நன்றாக கொதிக்கவிட வேண்டும். குழம்பை அடுப்பிலிருந்து இறக்குவதற்கு முன்னதாக சுமார் 5 நிமிடங்கள் இருக்கும் போது கழுவிய மீனைக் குழம்பில் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு குறிப்பிட்ட நேரம் கழித்து இறக்கிவிட வேண்டும். அடுப்பில் உள்ள கொதித்த குழம்பில் மீனைப் போட்டு ஒருமுறை நன்றாக கிளறி விட்டால் போதுமானது. அடிக்கடி கரண்டியைப் போட்டு கிளறக்கூடாது. இப்படி அடிக்கடி செய்வதால்தான் மீன் உடைந்து கரைந்து விடுகிறது.

## சமையறையை இருட்டாக்கலாமா?

இரவு நேரம் வந்துவிட்டால் கரப்பான்களுக்குக் கொண்டாட்டம். குறிப்பாகச் சமையலறையில் அவற்றின் இராத்திரிப் பேரணிகள் படுஜாலியாய் நடக்கின்றன. இந்தத் தொல்லை யைத் தவிர்க்க ஒரு வழி இருக்கிறது. பொதுவாகப் பல வீடுகளில் சமையல் அறையை இருட்டுக்குகையாக வைத்திருப்பார்கள். இரவு நேரம் முழுவதும் எரியும்படி ஒரு நைட் லாம்பைப் பொருத்துங்கள். கரப்பான்களின் தொல்லைக்குத் தடை விதிக்கலாம்.

பிரிஜ்ஜிலுள்ள ரெப்ரிஜிரேட்டரைத் திறந்தவுடன் சில சமயங்களில் வரும் நாற்றம் சகிக்க முடியாது. இது போல நாறுவதைத் தடுக்க ஒரு சின்னக் கோப்பையில் மல்லிகைப் பூக்களை போட்டு, பிரிஜ்ஜுக்குள் வைத்திருங்கள் நாற்றம் வராது.

தர்மாஸ் பிளாஸ்க் மூடியைத் திறந்தும் ஒரு வாடை அடிக்கும். இதில் ஊற்றி வைக்கப்படும் தேநீரை குடிக்கவே முடியாது. இதைத் தவிர்க்க பிளாஸ்கினுள் ஒரு ஸ்பூன் சீனியைப் போட்டு வைங்கள். இந்த வாடை வராது. ஆனால் பயன்படுத்தும் முன்பு மறக்காமல் பிளாஸ்கைக் கழுவ வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் ஊற்றும் காப்பி ஏற்கெனவே உள்ளே இருந்த சீனியுடன் கலந்து பாயாசமாகிவிடும்.

மார்க்கெட்டில் எல்லாக் காய்கறிகளும் மலிந்து கிடக்கின்றன. குறிப்பாகத் தக்காளி மலிவோ மலிவு. பத்து ரூபா கொடுத்தால் வள்ளல் மாதிரி அள்ளித் தருகிறார்கள். ஏகப்பட்ட தக்காளியை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்வது? இரண்டு நாளைக்கு மேல் வைக்க முடியாது அழுகிவிடும். குழந்தைகளுக்குச் சூப் செய்து தரலாம். இப்படிக் காய்கறி சூப்புகள் செய்து தரும் போது குழந்தைகள் முகம் கோணாமல் குடித்துவிடும்.

கண்ணாடி டம்ளர்கள். போத்தல்களைக் கழுவும்போது நீலம்

கலந்த தண்ணீரில் கழுவிப் பாருங்கள். பளபளப்பாக இருக்கும்.

கிளாஸ்களில் கொதிக்கும் தண்ணீரை ஊற்றும் போது சில சமயங்களில் சூடு தாங்காமல் டம்ளர் வாயைப் பிளந்து விடும். இதைத் தடுக்க ஒரு ஐடியா. கிளாஸிக்குள் ஒரு உலோக ஸ்பூனை வைத்து விட்டுக் கொதிக்கும் தண்ணீரை ஊற்றிப் பாருங்கள். உடையவே உடையாது.

பட்டுப்புடவைகளை இரண்டு வருஷத்திற்கு ஒரு தடவை யாவது வெளியே எடுத்துத் துவைத்துத் தேய்த்து மடித்து வைங்கள். இல்லாவிட்டால் வெயிலில் காயப்போட்டாவது எடுங்கள். இல்லாவிட்டால் அவை அரோகரா.

மிஷினில் மாவு அரைத்துக் கொண்டு வந்தால் உடனே அதை மூடி வைக்கக் கூடாது. இப்படிச் சூட்டோடு மூடி வைத்த மாவில் முறுக்கு, உருண்டை போன்ற பலகாரங்கள் செய்தால் பலகாரம் சிவந்து போய்விடும். ஆகவே அரைத்து வந்த மாவைத் திறந்து வைத்து, அது ஆறிய பிறகே மூடி வைக்க வேண்டும்.

றேடியோ அல்லது டி. வி. யில் கவனத்தை வைத்துக் கொண்டு குழம்பில் இரண்டு தரம் உப்பைப் போட்டுத் தொலைத்து விட்டீர்களா? குழம்பை வீணாக்காமல் உப்பைக் குறைக்க ஒரு வழி இருக்கிறது. இரண்டு உருளைக்கிழங்குகளை வேக வைத்துத் தோல் உரித்துச் சாம்பாரில் போட்டு வைங்கள். அது உப்பை உறிஞ்சி விடும்.

கருணைக்கிழங்கு நறுக்கினால் கை அரிக்க ஆரம்பிக்கும் சில சமயங்களில் அது அளவு கடந்து போய் ஏதோ மாதிரி வயலின் வாசிக்க வேண்டியிருக்கும். இதைத் தவிர்க்க புளித்தண்ணீரில் கையைக் கழுவுங்கள். அரிப்பு நிற்கும்.

புது அரிசியைச் சமைத்தால் அது குழைந்து போய் குழந்தைக்கு மட்டுமே லாயக்காகும். இதைத் தவிர்க்க சோறு கொதிக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயை அதாவது நல்லெண்ணெயை ஊற்றுங்கள். சோறு பொலபொலப்பாக இருக்கும்.

## உபயோகமான வீட்டுக் குறியீடுகள்

சுடுதண்ணீர் போத்தலை பிரஷ், சோப் எதையும் வைத்துச் சுத்தம் செய்யக் கூடாது. சாதாரண பேப்பரைச் சிறுசிறு துண்டுகளாகச் சுடுதண்ணீர்ப் போத்தலில் போட்டு அது மூழ்கும் அளவுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றி, கால்மணி நேரம் கழித்து நன்றாகக் குலுக்கிக் கொட்டிவிட்டு, சுத்தமான நீரினால் கழுவிட்டால் சுடுதண்ணீர்ப் போத்தல் பளிச்சிடும்.

கைகால் நகங்களில் சோப்புத் தண்ணீர் விட்டு ரூத் பிரஷ்ஷி னால் தேய்த்துக் கழுவினால் நகங்கள் பளிச்சிடும்.

தீப் புண்ணோ, சுடுநீரினால் ஏற்பட்ட புண்ணோ ஆறி அதன் பிறகு தோலின் நிறம் வேறு மாதிரியாக இருக்கும் போது, அது மாறுவதற்குப் புளியம்பட்டையை எடுத்து நன்கு காயவைத்துத் தூள் செய்து சலித்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தத் தூளுடன் தேங்காய் எண்ணெய் போட்டுக் குழைத்துத் தடவி வந்தால், மிகவிரைவில் நம்முடைய உடலின் நிறத் திற்கு மாறிவிடும். இதைத் தூங்கும்போது செய்தால் காய் வதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

பிறந்து பத்து நாளான பிறகு குழந்தையைக் காலை நேரத்திலும், மாலை நேரத்திலும் ஒரு நிமிஷம் சூரிய வெளிச்சம் நேரடியாக உடம்பில் படுவது போல வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தைக்குத் தேவையான விற்றமின் 'டி' கிடைத்து விடும்.

சமையல் செய்யும்போது கைகளில் சூடு பட்டால் உடனே அந்த இடத்தைக் குளிர்ந்த நிழல் மூழ்க வைத்திருக்க வேண்டும். உஷ்ணம் தோலின் அடிவரை பரவி விடாமல் தடுக்கலாம்.

## பிரஷர் குக்கர் மீது ஸ்பெஷல் கவனம்

நமது வாழ்க்கையில் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் சில பொருட் களை காரியம் முடிந்ததும் நாம் சுண்டு கொள்வதே இல்லை. அப்படி இன்று நாம் அனைவரும் வீடுகளிலும் இருக்கும் ஒரு முக்கிய பொருள் தான் 'பிரஷர் குக்கர்'.

இன்று பிரஷர் குக்கர் இல்லாத வீடுகளே இல்லை எனலாம். சட்டென வேலை முடிந்துவிடும். தொழில் பார்க்கும் பெண்களுக்கு அவசரத்திற்குக் கை கொடுக்கிறது இந்தப் 'பிரஷர் குக்கர்'.

அப்படி ஆபத்தானவனாக உதவும் பிரஷர் குக்கர் மீது தான் அவ்வப் போது ஸ்பெஷல் கவனிப்பு செய்யக் கூடாதா என்ன?

- \* தண்ணீர் கொதித்த பின்தான் சமைக்க வேண்டிய பொருளைக் குக்கருக்குள் போடவேண்டும்.
- \* சமைக்கும் பொருள் மீது இரண்டு கரண்டி எண்ணெய் விட்டால் கொதி நிலையில் சேப்டி வால்வு அடைக்காமல் இருக்கும்.
- \* குக்கரில் காய்கறிகளையோ அல்லது வேகவைக்க வேண்டியவற்றையோ போடும் முன்பாக, சேப்டி வால்வு அடைத் துள்ளதா என்பதைக் கண்டிப்பாகச் சோதிக்க வேண்டும்.
- \* ஒரு வேளை அரிசியோ, பருப்போ வேறு ஏதேனும் சேப்டி வால்வில் அடைத்திருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட அடைப்புக்கள் இருந்தால் பிரஷர் தாங்காமல் உள்ளேயுள்ள பொருட்கள் சிதறும் அபாயமுள்ளது.
- \* கேஸ்கட்டை நன்றாகக் கழுவி ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை இழுத்து போடவேண்டும். அப்படிப்போட்டால் கேஸ்கட், குக்கரின் பக்கவாட்டில் சரியாகப் பொருத்தி நீர்க்கசிவு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.
- \* நன்றாக ஆவி வெளியேறி உணவுப் பொருட்கள் வெந்தால் தான் பக்ளியா அற்றதாக உணவு இருக்கும்.
- \* குக்கரின் உட்புறமுள்ள 'பெல்ட்' (அலாய்) அதிக வெப்பத்தால் அடிக்கடி உருகிவிடும். அந்தமாதிரி சமயத்தில் அந்த இடத்தில் ஸ்க்ரூ, மரக்கட்டை போன்றவற்றை வைத்து அடைத்துவிடுவர். அப்படிச் செய்யக்கூடாது. புதிதாக 'பெல்ட்' வாங்கி மாட்டவேண்டும்.

- \* குக்கரிலுள்ள சோற்றையோ வேக வைத்த வேறு பொருட்களையோ கரண்டியால் எடுத்து தட்டில் போட்டுவிட்டு அதில் ஒட்டிலுள்ள சாதம் உதிர்வதற்காக சிலர் குக்கரின் விளிம்பில் தட்டுவர். இப்படிச் செய்தால் குக்கரின் விளிம்பில் நெளிவுகள் ஏற்படும். இதனால் கேஸ்கட் சரியாகப் பொருந்தாமல் நீர்க்கசிவு ஏற்பட்டு உணவுப்பொருட்கள் ஒரே சீராக வேகாமல் போகும். ஆகவே கரண்டியை குக்கரில் தட்டுவது கூடாது.
- \* பாத்திரம் கழுவுப்போது நன்றாக கழுவுவதாக நினைத்து சிலர் குக்கரை தலைகீழாக தரையில் போட்டுத் தேய்ப்பார்கள். இப்படிக் குப்புறப் போட்டுக் கழுவினால் விளிம்பில் தேய்மானம் ஏற்பட்டு மூடி சரியாகப் பொருந்தாது.
- \* மூடியைக் கழுவுப் போது சேப்டிவால்வு மேல் நோக்கியே இருக்கும்படி கழுவ வேண்டும்.
- \* குக்கருக்குள் வைக்கும் பாத்திரங்களை தனி மூடி போட்டு மூடவேண்டாம். அப்படி மூடினால் ஆவி அழுத்தத்தால் மூடி குக்கரின் மேல் பகுதியில் ஒட்டிக் கொள்ளும் இதனால் ஆவி வெளியேறும் வாய்ப்பின்றி குக்கர் வெடிக்கக்கூடிய அபாயம் ஏற்படும்.
- \* இறைச்சி, காய்கறி, கீரை எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் குக்கரில் வைத்து இறக்க வேண்டாம். கீரைக்கும், மட்டனுக்கும் தண்ணீர் வைக்க வேண்டிய, வேக வைக்க வேண்டிய நேரம் ஆகியவை வேறுபடும்.
- \* பாயாசம் தயாரிக்கும்போது குக்கர் நிரம்ப வைக்கவேண்டாம். அப்படி வைத்தால் பாயாசம் பொங்கி வழிந்து அடுப்பில் விழக்கூடும்.
- \* குக்கரில் அதிகமான உணவுப் பொருட்களைப் போட்டு அடைக்க வேண்டாம். திறந்தால் கொதிக்கும் பதார்த்தங்கள் உங்கள் முகத்தில் அடித்து அழகு முகம் வெந்துவிடும் அபாயம் உள்ளது.
- \* அப்புறம் இந்த குக்கர் எங்க பாட்டி காலத்துல வாங்கினதுன்னு பெருமைப்பட்டுக்கொள்ள வேண்டாம். அதிகபட்சமாக 15 வருடத்துக்கு மேல் எந்தக் குக்கரையும் பயன்படுத்த வேண்டாம். உடனே மாற்றி விடுங்கள்.
- \* எப்போதும் குக்கரை அடுப்பில் இருந்து இறக்கியவுடன் திறக்க வேண்டாம். சற்று நிதானமாகத் திறவுங்கள்.

## பாதங்கள் மீது பராமுகம் ஏன்?

சாதாரணமாகப் பெண்கள் பாதங்களை அலட்சியப் படுத்துகிறார்கள். முகம், முடி, கைகளுக்குக் காட்டுகின்ற அக்கறையைப் பாதங்களுக்குக் காட்டுவதில்லை. சிலருக்கு வெடிப்புக் களுடன் அழுக்கும் சேர்ந்து அருவருப்பாக இருக்கும்.

நாம் கொஞ்சம் அக்கறை காட்டினால் பாதங்கள் அழகாக, கவரும்படியாக இருக்கும். பாதங்கள் விஷயத்தில் அலட்சியத்தைக் காட்டக்கூடாது. பாதங்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கவும். சுத்தமாக வைத்திருக்கவும். அலுவலக வேலை செய்வோருக்கு, அதிக நேரம் இருக்காது. அதனால் விடுமுறை நாட்களில் இருபது நிமிட நேரம் செலவழித்தால் போதும். இந்தநாட்களில் சல்வார் கமீஸ், ஷாட்ஸ், மெக்கி உடுத்துகிறவர்களின் பாதங்கள் சுத்தமாக அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

புடவை கட்டுகிறவர்களின் பாதங்களில் பித்தவெடிப்புக்கள் இருந்தால் புடவையின் அடிப்பாகம் விரிசல்களுக்குப் பட்டு புடவைகள் கெட்டுவிடுகின்றன. அதனால் ஒவ்வொருவரும் பாதங்களைப் பற்றி அக்கறை காட்டவேண்டும்.

## பாதவெடிப்பு வருவது ஏன்?

சுத்தம் இல்லாததினாலும், தண்ணீரில் அதிகநேரம் இருப்பதினாலும், டிடர்ஜென்ட்களினாலும், இரத்தக்குறைவினாலும், விட்டமின் குறைவினாலும் கூட இவைகள் வருகின்றன.

சிலருக்குக் கால் வெடிப்புக்கள் ஏற்பட்டு, இரத்தம் கூட வருகின்றது. அவர்களால் சில சமயங்களில் நடக்கவும் முடியாமற் போய்விடும். அப்படிப்பட்டவர்களை உடனடியாக டாக்டரிடம் காட்டவேண்டும்.

இலேசான வெடிப்புக்கள் இருந்தால் கீழ்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

\* முதலில் ஒரு தொட்டியில் கைதாங்கும் சூட்டில் ஷாம்பூ கொஞ்சமும் உப்பு டெட்டோல் கலந்து, பாதங்களை 15 நிமிடங்கள் வரை வைத்திருக்க வேண்டும்.

\* நக பிரஷ்வினாலோ அல்லது ருத் பிரஷ்வினாலோ நகங்களைச் சுத்தம் செய்யலாம்.

- \* நெயில் கட்டரினால் நகங்களை சுத்தமாக்கவும். பிறகு நெயில் கட்டரிலுள்ள ஷாப்பரினால் வடிமையங்கள்.
- \* ஆரஞ்சு ஸ்டிக்கினால் நகங்களில் உள்ள மண்ணை எடுத்து விடுங்கள். ஈறுகளை மெதுவாகப் பின்னுக்கு இழுங்கள்.
- \* கோல்ட்கிரீம் (Cold Cream) வாஸலைனால் பாதங்களையும், அதன் அடிப்பாகங்களையும் மஸாஜ் செய்ய வேண்டும்.
- \* பிறகு இரண்டு விரல்களின் மத்தியில் பஞ்சை வைத்து நகங்களுக்கு பொலிஷ் போட வேண்டும். முதல் கோட்டிங் ஆறினதும், மறுபடியும் இன்னொரு தரம் போட வேண்டும்.

## பாதங்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தல்

- \* தலைமேல் (புத்தகம்) சிறிய கனமான பொருளை வைத்துக் கொண்டு நடக்கலாம்.
- \* பென்சில் மூலம் காலின் கட்டை விரலில் வைத்துக் கொண்டு வளையங்கள் போட முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
- \* உட்கார்ந்திருக்கும்போதோ, படிக்கும்போதோ பாதங்களை ஸ்டூலில் உயர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.
- \* நாற்காலி அல்லது ஸ்டூலின் மேல் ஒரு காலை வைத்து, சிறிது நேரம் நிற்க வேண்டும். அதே மாதிரி இன்னொரு காலையும் வைத்து நிற்க வேண்டும். இந்த மாதிரி கால்களை மாற்றி, மாற்றிச் செய்வது பாதங்களுக்கு நல்லதொரு பயிற்சி.

## பாதங்களைக் கவனிக்க இதோ சில ஆலோசனைகள்

- தினந்தோறும் பாதங்களை பியூமிஸ்டோனினால் (பார்மலி களில் கிடைக்கும்) தேய்த்தால், காய்ந்த சருமம் மாறி பாதங்கள் மிருதுவாக இருக்கும். ஏதாவதொரு கோல்ட்கிரீமை (Cold Cream) பாவிக்கலாம்.
- குளிர் காலத்தில் பாதங்களுக்கு கிளிசரின், ரோஸ்வாட்டர், கலந்து இரவு நேரத்தில் தடவவேண்டும்.
- ஏலுமிச்சை மூடியால் பாதங்களைத் தேய்த்தால் விரல்களின் கணுக்கால் மேலும் உள்ள கறுப்பு போய்விடும்.
- சிலருக்குப் பாதங்கள் வலியுடனும், வெளுத்தும் இருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்கள் சூடுநீரில் உப்புப்போட்டு பாதங்களை கொஞ்ச நேரம் வைக்கவேண்டும். இம்மாதிரிச் செய்வது மிகவும் நல்லது.

- குளிர்காலத்தில் கீழ்ப்பாதங்களுக்கு கொஞ்சம் சூடான ஆவி எண்ணெயால் மஸாஜ் செய்யலாம்.
- பித்தவெடிப்புகளுக்கு கடுகு எண்ணெயும் மஞ்சள் பொடியும் கலந்து தடவக் குணம் கிடைக்கும்.

## தண்ணீர் அருந்தத் தயங்குவது ஏன்?

மனித உயிர் வாழ்வதற்கு ஆக்ஸிஜனைப் போல் நீரும் மிகவும் அவசியமானது. மனிதரின் உடல் 55-75% வரை நீரால் ஆனது. உடலின் ஒவ்வொரு முக்கிய செயற்பாட்டிலும் நீர் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

இன்று பல குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கம் இல்லை. இதனால் உடலில் நீரின் அளவு குறைந்து, உடல் வரட்சி ஏற்பட்டு விடுகின்றது. அதுவும் வெப்ப மண்டலத்தில் வாழும் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் வியர்க்கும். அதனால் உடலின் நீர் அதிக அளவு வெளியேறி விடுகின்றது. குழந்தைகளின் சிறு நீரைப் பார்த்து அவர்களின் உடல் வரட்சியைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சிறுநீர் கெட்டியாகவும், கரும் நிறத்திலும் ஒருவித துர்மணத் துடன் இருந்தால் குழந்தையின் உடலில் நீர் குறைந்துள்ளது எனலாம். நீங்கள் உடனே நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால் குழந்தையை மருத்துவமனையில் சேர்க்க வேண்டி வரும்.

குழந்தைகளை அதிக நீர் குடிக்கச் செய்ய சில வழிகள்.

நீங்களே அவர்களுக்கு எடுத்துக் காட்டாக இருக்கவேண்டும். நீங்களும் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நீங்கள் குடிக்கும் நேரங்களில் குழந்தையையும் குடிக்கச் சொல்லுங்கள். தண்ணீரையும் பலவகையான பழச்சாறுகளையும் கண்படும் இடங்களில் வைப்புகள்.

குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த நிறங்களில் பானங்களை வாங்கி வைப்புகள். அழகான தண்ணீர் பாட்டில்கள், குவளைகளை வாங்கிக் கொடுங்கள்.

குளிர்சாதனப் பெட்டியில் குழந்தைகள் எடுத்துக் குடிக்கக் கூடிய மாதிரி குவளையில் நீர் பிடித்து வைப்புகள்.

சூடான பானங்களை விட, குளிர்ந்த பானங்களை உடல் எளிதில் உறிஞ்சிக் கொள்ளும். உடல் சூட்டையும் தணிக்கும். குழந்தைப் பருவம் முதலே தண்ணீர் அருந்தப் பழக்கினால், வளர வளர அதனையே வழக்கமாக்கிவிடலாம்.

முதலில் அன்னையர் இதற்கு முன்மாதிரியாகத் திகழ வேண்டியது அவசியமல்லவா?

## மீன் ஏஜ் பருவத்தின் போதையும், காதலும்

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் உணர்வு பூர்வமான சில முடிவுகளால் தங்கள் எதிர்காலத்தையே சீரழித்துக் கொள் கின்றனர். "மீன் ஏஜ்" பருவத்தில் நாம் எதனைக் கற்றுக் கொள் கின்றோமோ அதுதான் வாழ்வின் இறுதிவரை எம்மைப் பின் தொடரும் என்பதனை உணர வேண்டும். இந்தப் பருவத்தில் தான் அனேகமான இளைஞர்கள் புகைத்தல், மது அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகின்றனர். இந்தப் போதைப் பொருள் பழக்கம் தங்கள் வாழ்வினையே சூட்டெரிக்கும் வல்லமை கொண்டது என்பதனை, இதனைப் பழகும் போது அவர்கள் உணர்வதில்லை. ஆரம்பத்தில் நண்பர்களோடு இணைந்து ஒரு 'ஜொலி' யான செயலாகவே இதனைச் செய்கின்றனர். காலப்போக்கில் இதற்கு அடிமையாகும் நிலை உருவாகின்றது.

அனேகமானோரின் வாழ்வில் இடம்பிடித்துக் கொண்ட காதல் உண்மையிலே தெய்வீகமானதுதான். ஆனால் அதனைத் தகாத முறையில் இட்டுச் செல்லும் போதுதான் அதன் புனிதத் தன்மை கெடுகின்றது. வாழ்க்கை என்ற ஓடத்தையே புரட்டிவிடவும் முனை கின்றது. மீன் ஏஜ் பருவம் காதலுக்கான பருவமன்று. உண்மையிலே அது கல்வியைத் தேடிக்கொள்ளும் பருவம். ஆனால் இன்றோ அது காதலின் பருவமாக மாறி விட்டது. இந்தப் பருவத்தில் ஒரு ஆணோ, ஒரு பெண்ணோ ஒருத்தரையும் காதலிக்க வில்லை என்றால் அழகில்லாதவர்கள், அருகதையற்றவர்கள் என்னும் அளவிற்கு அநாகரிகம் அரங்கேறியுள்ளது. காதலின் உண்மைத் தத்துவத்தை அறியும் முன் காதல் கொள்ளத் தலைப் படுகின்றனர். உள்ளங்களைப் பற்றி உணர்வதற்கு முன் உருவங்களில் மினுக்கங்களினால் காதல் நதி பெருக்கெடுக்கிறது. உள்ளங்களிடையே புரிந்துணர்வு, பரஸ்பர நிலை உருவாவதற்கு முன் இவர்களிடையே காதல் உணர்வு பரிமாறிக்கொள்ளப்படுவதனால். பாதியிலே இது உடைந்து தடம் மாறுகின்றது. பருவத் தவருக்கு அநேகமான முடிவுகளெல்லாம் உணர்வுபூர்வமானதாகவே இருக்கும். எனவே இந்தப் பருவத்தில் நிதானம் மிகமிக அவசியமான தொன்றாகின்றது. இல்லையெல் கடைசியில் காதலுமில்லை, கல்வியுமில்லை. என்ற நிலை வந்து சேரும்.

எம். எச். எம். ரிம்சான் - அட்டாளைச்சேனை

## திருமணத்திற்கு முன் மனம் விட்டுப்

### பேசுங்களேன் .....

திருமணம் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகின்றது. அது ஆயிரம் காலத்துப் பயிர். கல்லானாலும் கணவன், புல்லானாலும் புருஷன் என்ற பழமொழிகளைப் பற்றியெல்லாம் இப்போது யோசிக்க வேண்டியதாகவுள்ளது. நம் சமூகத்தில் பூதாசிரமமான பிரச்சினையாக இருக்கும் மணமுறிவுகள், விவாகரத்துக்கள் என்பனவே இதற்குக் காரணமாகும்.

நாங்க எங்க மகளுக்கு என்ன குறை வைத்தோம். படிப்பு, புத்திசாலித்தனம், பொருளாதாரநிலை, மனிதநேயம் இப்படி எத்தனையோ தேடித் தேடி ஜாதகம், பார்த்து, சகுனம் பார்த்து, பொருத்தம் பார்த்து, படிப்பு, அந்தஸ்து, அழகு, குடும்ப நிலை எல்லாவற்றையும் பார்த்து, பார்த்துத் தானே கல்யாணம் செய்து வைத்தோம். ஒரே வருடத்தில் இப்படிப் பிரிந்து வந்து நிற்கிறாளே? என்று பெண்ணைப் பெற்றவர்களும், இதே கோணத்தில் ஆணைப் பெற்றவர்களும் புலம்பி நிற்கின்றனர். அப்படியாயின் தவறு எங்கே நிகழுகின்றது. இத்தகைய திருமண முறிவுகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? கணவன், மனைவியிடையே காணப்படும் கருத்து, வேறுபாடு, புரிந்துணர்வு இன்மை, முக்கியமாக மனப் பொருத்தம் இன்மையே அதற்கு காரணம் ஆகும்.

சகுனம், சம்பிரதாயம் என்று ஆயிரம் பொருத்தங்களைப் பார்க்கும் நாம், சமுதாயத்தினர் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகும் ஆணினதும், பெண்ணினதும் மனப் பொருத்தத்தைப் பற்றி கவலைப்படுகிறார்களா? ஒரு ஆணும் பெண்ணும் திருமணத்திற்கு முன்னரே தங்கள் எதிர் பார்ப்புக்கள், லட்சியங்கள் மனநிறந்து பேசியிருந்தால் வீணான மனவலிகள் ஏற்படுமா?

வாழ்க்கை என்பது சினிமா அல்ல, கலர் கலராக கனவு காண்பதற்கும் வெட்கப்படுவதற்கும். அது யதார்த்த வாழ்க்கையோடு ஒன்றிணைந்தது. இன்றைய நிலையில் ஆணுக்குப் பெண் சமமாக கல்வி கற்கிறாள். சுயமாகச் சிந்திக்கும் திறனுள்ளவளாகத் திகழ்கின்றாள். அவளுக்கு என்று தனியான கருத்துக்கள், ஆசைகள், லட்சியங்கள் உண்டு.

தங்கள் எதிர்பார்ப்புக்கள், ஆசைகள் இவற்றை ஒரு ஆணும்

பெண்ணும் தமது திருமணத்திற்கு முன் மனம் விட்டுப் பேசி முடிவெடுப்பது என்பது அவர்களது எதிர்கால வாழ்க்கை வளத்திற்கு அவசியமாகிறது. நாலுநாள் பொது இடத்தில் பேசுவதால் ஒரு மனிதரைப் பற்றி புரிந்து கொள்ள முடியுமா? என நீங்கள் கேட்கலாம். முழுவதுமாக புரிந்து கொள்ள முடியா விட்டாலும் அடிப்படை முரண்பாடுகளையாவது ஓரளவு அறிந்து கொள்ள முடியும்.

தினம் பார்ட்டி, டான்ஸ் கிளப் என அலையும் மேல்மட்ட வாழ்க்கையை விரும்பும் பெண்ணுக்கு, வேலையில் இருந்து வந்ததும் புத்தகமும் கையுமாக இருக்கும் கணவர் சரிப்பட்டு வருவாரா? வாழ்க்கை நடத்தத்தான் முடியுமா? தன் மனைவி அறிவுரீதியாக, சோஷியலாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பும் கணவன். பெட்டிப் பம்பாக இருக்கும் மனைவியுடன் வாழ்ந்தால் முடியுமா? மிகக் கடினம். ஒரு சில மருந்துகளைப் போல் இன்று பலரது வாழ்க்கையிலும் ஒவ்வாமை நிறைந்து விட்டது. இதைத் தவிர்ப்பது மிக மிக அவசியமாகிறது.

சந்தோஷமான மணவாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு மகத்தானது. வெறுமனே அழகையும், நடையையும் எடுத்து வரும் சீரையும் மட்டுமே கணித்துத் திருமணம் செய்து கொள்வது மிகவும் அர்த்தமற்ற செயலாகும். மனமுதிர்ச்சியுடன் மனம்விட்டுப் பேசி ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு செய்து கொள்ளும் திருமணங்கள் கட்டாயம் அவசரத் திருமணங்களைவிடச் சிறப்பாக அமைகின்றன. ஆயினும் இன்றைய தமிழ் குடும்பங்களில் எத்தனை பேருக்கு இத்தகைய வாய்ப்புக்கிடைக்கிறது. எத்தனை பெற்றோர் தான் பரந்த மனதுடன் தங்கள் குழந்தைகளின் மன உணர்வுகளை மதித்து நடக்கிறார்கள். பெற்றோர்களின் வரட்டுக் கௌரவத் தால் சீர்குலைந்து போகும் திருமணங்கள் தான் எத்தனை? “நான் பார்க்கும் பெண்ணை மணக்காவிட்டால் உன் முகத்திலே முழிக்கமாட்டேன்” அல்லது “என்னை உயிருடன் பார்க்கமாட்டாய்” என்று மிரட்டும் பெற்றோர்கள் இதன் மூலம் தங்கள் விருப்பப்படி அவர்களை நடக்க வைப்பார்கள். அதனால் அவர்கள் சாதித்தது என்ன?

இன்றைய சமுதாயம் சமூக கட்டுக் கோப்பில் இருந்து விடுபட்டுத் தனி மனிதத் தேவைகளின் அடிப்படையில் அமைந்து

வருகிறது. இன்றைய திருமணங்களை வாழ விடப்போவது கட்டாயமாகத் கோத்திரமோ ஜாதகப் பொருத்தமோ அல்ல.

தனிமனித உடன்பாடும் பொருத்தமும் தான் திருமணத்தின் முக்கிய அம்சமாக அமைகின்றன. இருதரப்புக் குடும்பங்களுமே தனிமனித உறவுக்கு பக்க பலமாக மட்டுமே அமைய முடியும். இதைப் பெற்றவர்கள் புரிந்து கொண்டு தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இனிமையான தாம்பத்தியம் அமைத்துக் கொடுக்க வழிவகுக்க வேண்டும்.

சாந்தி

## இதயமே இல்லாதவனுக்கு

இதயமே இல்லாதவனுக்கு எரியும் இதயம் எழுதும் கண்ணீர் அஞ்சல்! துரோகியே உன்னை நம்பி எத்தனை எதிர்பார்ப்புக்கு மத்தியில் உன்னைக் காதலித்தேன். வாழ்ந்தால் உன்னோடு இல்லையேல் மண்ணோடு என்று சொன்னவனே. உன்னை விசுவாசித்து உன்னோடு என்னை கடற்கரை, பூங்கா, சினிமா என்று உன் பின்னால் அழைய வைத்தவனே. கொஞ்சம் நினைத்துப்பார். நீ விதைத்த ஆசை விதைகளில் என்னுள் வளர்ந்து விட்ட நம்பிக்கை விருட்சத்தை நீ எனக்கு கிடைக்கப் போகும் சந்தோஷத்தில் உல்லாச வானில் சிறகடித்த என் இதயச் சிறகுகளை உடைத்துப் போட்டது என்ன நியாயம்? மனதிரண்டும் கலந்தது போல் எமது கரங்கள் கலந்திருந்த நாட்களில் காதலுக்கு ஜாதி, மதம், அந்தஸ்து, ஏழை, பணக் காரன், சீதனம் எதுவுமே தேவையில்லா ஒன்று என்று வார்த்தை களால் என்னை வசீகரித்து, நான் கட்டின புடவையோடு வந்தாலும் ஏற்பேன் என்று சொன்னவனே. இன்று பழங்கால மூடநம்பிக்கையை வைத்துக் கொண்டு ஜாதகப் பொருத்தம் சரியில்லை என்று சாட்டுச் சொல்லி என்னை வருத்தப்பட வைத்தது என்ன நீதி?

உன்னை ஓர் உதாரண புருஷனாக. இலட்சியவாதியாக சாதாரண மனிதர்களில் நின்று வித்தியாசமானவனாக காட்டிக்

கொண்டாய். கடைசியில் நீயும் சராசரி ஆணாக மாறி ஆண் வர்க்கமே ஏமாற்றுக்காரர்கள் என்பதற்கு நீ உதாரணமாய் போனாயே! உனக்கு வெட்கமா இல்லை.

உன்னை நம்ப வைத்து உன் பின்னால் வந்த என்னிடம் காதலெனும் பேரில் காமத்தை அனுபவிக்கத்தான் வேஷமிட்டாயா. நல்ல வேளை நீ என் கற்பின் தூய்மையின் மீது காயம்பட வைக்க எத்தனிக்கும் போது எல்லாம் நட்பின் நாணயத்தோடு என்னை நான் காத்துக்கொண்டது. இல்லையென்றால் இன்று என்நிலையை எண்ணிப் பார்க்கவே இதயத்திற்கு தைரிய மில்லாமல் போயிருக்கும். கௌரவமாய் வாழ்ந்த என் குடும்பத்தின் மானத்தையும் நட்டப்படுத்திய துரோகியே நீ நல்லாயிருப்பாயா?

## இன்ப வாழ்வுக்கு இனிமையான யோசனைகள்

- ♣ ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ♣ விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையோடு இருக்க வேண்டும்.
- ♣ இருவரும் ஒருயிர் என்று ஆனபிறகு பிடிவாதம், கர்வம், வம்பு இவற்றை நீக்க வேண்டும்.
- ♣ உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் கூடியுள்ள சபையில் தன் கணவனை மனைவியோ அல்லது மனைவியை கணவனோ மட்டம் தட்டிப் பேசுதல் கூடாது. அப்படிப் பேசுதல் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் சந்தோஷமாகத் தோன்றும். ஆனால் மற்ற வர்களுக்கு இகழ்ச்சியாகப் போய்விடும்.
- ♣ மற்றவர்கள் முன்பாக உங்கள் மனைவி அல்லது கணவனைப் பற்றிக் குறைகூறுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் உங்கள் உறவில் மற்றவர்களுக்கு என்ன வேலை?
- ♣ உறவு என்பது உங்கள் இருவர் சம்மந்தப்பட்டது தானே? பின்பு நடுவில் ஒருவரை விட்டால் குழப்பத்திற்கு நீங்களே தூதுவிடுவது போலாகிவிடும்.

- ♣ எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் இருவரும் கலந்தாலோசித்து முடிவைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.
- ♣ உங்கள் இருவருக்கும் நடக்கும் பேச்சுவார்த்தைகள், அந்தரங்க விஷயங்கள் ஒருவரைப்பற்றி மதிப்பிடுவதில் கருத்து வேறுபாடுகள். குடும்பப் பிரச்சனைகள் எதுவாயினும் வெளியில் சொல்வது முறையாகாது. அது உங்கள் சம்மந்தப்பட்டதாகவே இருக்கு வேண்டும்.
- ♣ நான் எனது என்ற சொற்களைப் பயன்படுத்துதல் கூடாது. நமது, எங்கள் என்ற எண்ணம்தான் வளரவேண்டும். என் குடும்பம், நான் அப்படித்தான் பிறந்து, வளர்ந்தேன் என்ற வாதங்கள் மூலம் கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றி இன்பத்தை இழக்க நேரிடும்.
- ♣ முன்பு எவ்வாறு இருந்தோம் என்ற நினைவை விடுத்து, தற்போது நல்ல நிலைமைக்கு வரக்கூடிய நல்லவற்றையே சிந்திக்க வேண்டும்.
- ♣ உணவு, நடை, உடை, பாவனைகள் கணவனுக்குப் பிடிக்கும் விதத்தில் மனைவியும், மனைவிக்கு பிடிக்கும் விதத்தில் கணவனும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ♣ முடிவினை எடுப்பதற்கு முன் அதன் விளைவுகளை முன் கூடியே நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். விளைவு நன்மையாக இருந்தால் மட்டுமே அந்த முடிவைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- ♣ எங்கு சென்று வந்தாலும், அங்கு என்ன நடந்தாலும் யார் யாரைப் பார்த்தேன் என்ன கூறினார்கள் என்பது போன்ற நிகழ்ச்சிகளை ஒருவருக்கொருவர் மறைக்காமல் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ♣ மறைக்காமல் கூறுவதன் மூலம் உயர்வாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரின் சுயருபம் வெளிச்சத்திற்கு வரும். அப்பொழுதுதான் அவருடன் பழகுவதை குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.
- ♣ கணவனின் மேல் மனைவியும், மனைவியின் மேல் கணவனும் சந்தர்ப்ப வசத்தால் கூட நம்பிக்கை இழக்கக் கூடாது.
- ♣ உறுதியான நம்பிக்கைதான் உயர்வான வாழ்விற்கு அடிப்படையாகும்.

- ❧ இருவரில் ஒருவர் கோபமாக இருக்கிறார் எனில். மற்றவர் பணிந்து பேசவேண்டும். இருவரும் கோபமாகவே பேசிக் கொண்டே போனால், சிறிய நிகழ்ச்சியும் பெரிய பிரச்சினை ஆகிவிடும்.
- ❧ குடும்பத்தில் வரவு-செலவு, மாத பட்ஜெட்கள் போன்ற விபரங்களை இருவரும் சேர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் விலைகள், பொருட்களின் தன்மைகள், பயன்படுத்தும் விதங்கள், சேமிப்பு நிலவரம், செலவு முறைகள் பற்றி இருவரும் அறிந்து கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படும்.
- ❧ கணவனின் சுருத்தை மனைவியும், மனைவியின் சுருத்தை கணவனும் அலட்சியப்படுத்தல் கூடாது. அவற்றை ஏற்றுச் செயற்படுத்த வேண்டும். நல்ல விளைவு தரும் சுருத்தை மட்டும் செயற்படுத்த வேண்டும்.
- ❧ இருவரின் சொந்தங்களுக்கும், உறவுகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டும். இருவர் என்ற நிலை ஒருவர் என்று ஆன பிறகு சொந்தமும் உறவும் இருவருக்கும் ஒன்று தானே?
- ❧ உண்மை, அன்பு, உறுதியான நம்பிக்கை, உள்ளத்தால் எழப்பட்ட கவர்ச்சி, இவற்றின் மூலம் சுருத்து வேறுபாடுகள், சந்தேக மனப்பான்மை போன்ற பிரச்சினைகளை வெல்ல முடியும்.

## ஆத்திரப்படாதீர்கள் அனுசரித்துப் போங்கள்

- ❧ கணவனிடம் கனிவுடனும் பணிவுடனும் பழகுங்கள். கணவனிடம் பரிபூரண அன்பைக் காட்டுங்கள். கணவனை முழுமையாகப் புரிந்து தெரிந்து அதன்படி நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- ❧ கணவனின் விருப்பு வெறுப்புக்களை உணர்ந்து அதன்படி செயற்படுங்கள். கணவனுக்கு துன்பமோ, துயரமோ, பிரச்சினைகளோ ஏற்படும்பொது ஆறுதல் தேறுதல் கூறி அரவணைத்துச் சிக்கலைத் தீர்க்க வைக்க உங்களால் முடிந்த

வரை ஒத்துழைத்து உதவுங்கள். கணவனது உடல்நிலையை நல்ல முறையில் பேணுங்கள்.

- ❧ எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் ஈகோ ஏற்பட்டால், பெண்களே தணிந்து போகவேண்டும். யார் முதலில் பேசுவது என்றநிலை ஏற்படுமாயின் நீங்களே முதலில் பேசிவிடுங்கள். அதனால் உங்கள் கௌரவம் குறைந்து விடாது. குடிமுழுகிப் போகாது.
- ❧ கணவனிடம் தாழ்ந்துபோவதால் அவரது மனதில் உயர்ந்து நிற்பீர்கள். “பெண்ணுக்கு அழகு பேதமை” என்பதை எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- ❧ கணவனுக்குச் சுவையான ருசியான அவர் விரும்பும் உணவைப் பக்குவமாகச் சமையல் செய்து ஆசையோடு பரிமாறுங்கள். கணவன் வருமானத்திற்கு அதிகமாக செலவு செய்யாதீர்கள். கணவன் ஊதாரித்தனமாக செலவு செய்தால் அதனை நளினமாக அதன் தீமைகளைச் சிரித்துக்கொண்டே கூறித் திருத்துங்கள்.
- ❧ கணவன் பல பெண்களோடு பழகும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் சந்தேகக் கண்ணோடு சண்டை பிடிக்காதீர்கள். வீம்பு பண்ணாதீர்கள். இதமாகத் தவிர்க்கப் பாருங்கள்.
- ❧ சிடுமூஞ்சியாக உம்மணாமூஞ்சியாக இருக்காதீர்கள். மலர்ந்த முகமே வாழ்வின் இன்பம் என்பதை நிலைநிறுத்துங்கள்.
- ❧ அலுவலகத்திலிருந்தோ வேறுவேலையிலிருந்தோ அலுப்புடன், சலிப்புடன் வரும் கணவன் முன்னால் பேய், பிசாசு, பூதம் போலக் காட்சி அளிக்காமல், கணவனைக் கவரும் முறையில் கவர்ச்சியாகக் காட்சியளியுங்கள். வியர்வைநாற்றம் நீங்க மண மலர்களைச் சூடக் கொள்ளுங்கள். அவரது களைப்பைப் போக்க அவருக்குச் சுவையாக சூடாக டிபன் கொடுங்கள்.
- ❧ கணவனது ஆடைகளை நன்கு சலவை செய்து தேய்த்து மடித்து வைப்புகள். கிழிசல் இருந்தால் தைத்து விடுங்கள். பட்டன் இல்லாமல் இருந்தால் பட்டன் தைத்துவிடுங்கள். கணவனது பிறந்த நாளை நினைவில் வைத்திருந்து அவருக்கு உங்களால் முடிந்த பரிசளியுங்கள்.

- ✎ கணவன் கோபமாகப் பேசினால், நீங்கள் எதிர்த்து வழக்காடாமல் மௌனத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். “பெண்ணிற்கழகு எதிர் பேசாதிருத்தல்” என்ற பொன் மொழியை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். கணவன் சந்தேகப்படும்படி பிற ஆடவருடன் நெருக்கமாகவோ, சிரித்தோ பேசிப்பழகாதீர்கள். அது உங்கள் குடும்பவாழ்வைச் சிதைத்து விடும்.
- ✎ கணவரின் அனுமதியின்றி பிறந்த வீட்டிற்கோ, வெளியிடங்களுக்கோ செல்லாதீர்கள். கணவரின் உறவினர்களிடம் அன்பு செலுத்துங்கள். உங்கள் குலப் பெருமையோ, குடும்பப் பெருமையோ கூறிக் குத்திக்காட்டாதீர்கள். கணவன் உங்களுக்கு அன்புடன் வாங்கித்தரும் உடைகள், நகைகள், பரிசுப் பொருட்களை ஏற்றுக்கொண்டு மகிழ்ச்சியுடன் கணவனைப் பாராட்டுங்கள்.
- ✎ கணவனது பலம், பலவீனம் இரண்டையும் அறிந்துகொண்டு அவருக்கு ஏற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளுங்கள். கணவனது குறைகளைப் பிறரிடம் கூறாதீர்கள். கணவனுக்குப் பிடித்த காரியங்களில் நீங்களும் உதவுங்கள்.
- ✎ கணவனது அலுவலக வேலைப்பளுவைக் குறைக்க அவருக்கு உற்சாகமூட்டுங்கள். முடிந்தால் உதவுங்கள்.
- ✎ குழந்தையைப் போல் கணவனை அரவணைத்துக் கொள்ளுங்கள். கணவனுக்குத் தேவையானவற்றைச் சிரமம் பாராது விரைவாகச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்துகொடுங்கள். சிறு சிறு ஊடல் மூலம் நெருக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✎ உங்களுையே நினைத்து ஏங்கும் வண்ணம் எதிர்பார்ப்பை உண்டு பண்ணுங்கள்.

இனி வாழ்வு இன்பமே.....இன்பம்! பூலோகத்திலேயே சொர்க்க சுகமாக இல்லற வாழ்வு திகழும் என்பதில் இனியும் சந்தேகம் என்ன?

## நிறத்தில் இல்லை அழகு!

இங்கு நம் சூழலுக்கேற்ப மானிறமாகவும், இலேசான கறுப்புத் தோலும் அதிகமுள்ள மனிதர்கள் காணப்படுகின்றனர். நம் தோலில் உள்ள மெலானின் என்னும் (Melanin) பொருளே தோலின் நிறத்தை அடையாளம் காணச்செய்கிறது. அதேபோல் ஸ்கின் கான்சர் எனும் தோல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் கறுப்பு நிறத் தோலுக்கு உண்டு.

நாம் அறியாமையினால் வெள்ளைத் தோலுக்கு ஆசைப்படுகிறோம். பெண்ணு நல்ல சிவப்பா அழகா இருக்காடா என்று வசனங்களை அநேக வீட்டில் கேட்கலாம். தோலை வைத்து அழகை எடைபோடுவது தவறு. தோலிற்கும் அழகிற்கும் தொடர்பில்லை. பெண்களின், ஆண்களின் உடலமைப்பு, வடிவத்தைப் பொறுத்தத்தான் அழகு. உடலமைப்பு நன்கு இருக்கிறதா? என்று பார்ப்பதுதான் சரி.

இன்று உலகின் முன்னணி மொடல் அழகிகளாக இருப்பவர்கள் யார்? கறுப்புநிற அழகிகள் தான். அவர்களின் அழகுதான் பளிச்சென்று தெரியும். மொடலிங்கில் கூட அழகைவிட உடலமைப்புக்குத்தான் (Body features) முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். அதிலிருந்தே தோலின் பொலிஷ் புரிந்திருக்குமே.

## மணமகளாகப் போகிறார்களா?

மணமகளாகப் போகும் நீங்கள் ஒருவாரத்துக்கு முன்பிருந்தே ஓய்வாக இருக்க வேண்டும். உடல் அழகு பற்றி கவனம் செலுத்த வேண்டும். உடலை வருத்தி வேலை செய்தால் உடல் எழில் குறைந்து விடும். வெய்யிலில் அலைவதையும், தூக்கம் விழிப்பதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெய்யிலில் அலைவதனால் உடல் சருமம் சுடுபட்டு நிறம் மங்கிவிடக் கூடும். கண் விழிப்பதன் மூலமும் உடலின் நிறம் மாற்றமடைவதுடன் கண்களின் கீழ்க் கருவளையமும் உண்டாகக்கூடும்.

அடிக்கடி எதையாவது சிந்தித்துக் கொண்டிருக்காது முடிந்தளவு மனதை சந்தோஷமாகவும் இயல்பாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் சருமம் எண்ணெய்ச் சருமமாக இருக்குமானால் கீழே உள்ள சிகிச்சை முறைகளை தினமும் இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்து வருவது நல்லது.

முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பப்பாளிப்பழம் என்பவற்றில் ஏதாவதொன்றைத் தினமும் பாவித்து வருவதன் மூலம் சருமத்தின் எண்ணெய்த் தன்மையைப் பெருமளவு குறைக்கலாம். முகப்பரு உள்ள சருமமாக இருந்தால் பப்பாளிப்பழத்தைப் பூசி வந்தால் நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

கடலை, உழுந்து போன்றவற்றை கழுவிச் சுத்தப்படுத்தி காய வைத்து இடித்து தூளாக்கி அதனுடன் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவையும் கலந்து கொள்ளுங்கள். இதைப்பூச முன்பு முகத்தை குளிர்ந்த நீரால் கழுவுங்கள். 'பேஷல்' செய்யும் போது முகத்திலிருந்து கழுத்து வரை செய்ய வேண்டும். அரை மணிநேரம் கழித்துக் குளிர்ந்த நீரால் கழுவுவேண்டும்.

வெள்ளரிச் சாறு, கற்றாளைச் சாறு என்பவற்றின் சாற்றை எடுத்து கலந்து முகத்திலும் கழுத்துப் பகுதியிலும் பூசி அது காய்ந்து கொண்டு வருகையில் அதே கலவையை மீண்டும் பூச வேண்டும்.

இவற்றையெல்லாம் திருமணத்திற்கு ஒருவாரத்திற்கு முன்பு செய்துகொள்வது நல்லது. உடைகளைத் தெரிவு செய்யும் போது உங்கள் உடலமைப்புக்கேற்ப (உயரம், குட்டை) உடைகளைத் தெரிவு செய்யவேண்டும். உடைக்குப் பொருத்தமான விதத்திலேயே மலர்ச் செண்டு, நகைகள் என்பவற்றை தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் உடைகளைத் திருமணத்திற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே தெரிவு செய்து கொள்வதுடன் திருமணத்திற்கு முந்திய நாளும் உடுத்தி சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஒழுங்கான முறையில் இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் திருமண நாளன்று நீங்களும் அழகிய மணமகளாக காட்சியளிப்பீர்கள் என்பது திண்ணம்.

**சாய்ந்தமருது பைறோஸ்**

## உடலுக்கு ஏற்ற ஆடை, நிறத்திற்கு ஏற்ற புடவை

ஹாய்.....

பெண்களின் ஆழகை எடுத்துக் காட்டுவதே சாரியும் பிளவுஸும்தான்..... அவரவர் நிறத்திற்கேற்ப சாறியும், பிளவுஸும் அணிந்து அதை அழகாகக் கட்டியிருந்தால்..... அப்பப்பா..... கேட்கவே வேண்டாம்!

எத்தனை ஆழகிகள் நாகரிக உடைகளில் தோன்றினாலும் பெண்களின் அழகும், புடவையையும் உலகம் முழுவதும் பேசப் பட்டுக் கொண்டதான் இருக்கிறது.

அவரவர் நிறத்திற்கேற்ற புடவை அணிவது அவசியம். அவர்களுக்கு அழகாய் இருக்கே.... அந்தக்கலர் புடவைன்னு நாமும் எடுக்கக் கூடாது. இது மிக... மிக... முக்கியம். கறுப்பாய் இருப்பவர்கள் வெள்ளை, லைற்கிறீன், சொக்லெட் கலரில் புடவை கட்டினால் 'டிசன்ட்' ஆன தோற்றம் கிடைக்கும். சே.... கறுப்பாய் இருந்தாலும் எத்தனை அழகு என்று பார்ப்பவர்கள் வியந்து போவார்கள். அப்புறம் உங்களோட தாழ்வு மனப்பான்மை எல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும். ஓ.கே...!

மாநிறம், கோதுமை நிறமுடைய பெண்கள் லைட் புளு, லைட் க்ரீன், லைட் ஜெலோ கலர் அணிந்தால் அசத்தலாக இருக்கும்.

சிவப்பாய் இருப்பவர்கள் எந்தக் கலரில் வேண்டுமானாலும் கட்டலாம். ஆனாலும் டாக்ரோஸ், டாக் ஜெலோ, டாக்ரெட்.... இப்படிப் பளிச் என்ற நிறமுடைய சாறிகளைத் தெரிவு செய்தால் அவர்கள் கலருக்கு தேவதை போல் தோன்றுவர்.

புடவை கட்டும் போது முதலில் ஒரு 'லேயர்' எடுத்து உள்ளே உள்பாவாடையுடன் பின் குத்திவிட்டு மீதியுள்ள சேலையில் கொசுவம் வைத்து சொருகிய பிறகு.... கொசுவத்திற்கு இடப்புறம் சுருக்கம் நீக்க வேண்டும். இவ்வாறு கட்டினால் 'போடர்' வைத்த புடவைகளாயின் அந்த போடர் பகுதி இடுப்பின் ஓரத்திற்கு வரப் பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாகத் தெரியும். பிளவுஸில் 'பவ்ஸ்லீவ்' மற்றும் பலவிதமான அலங்கார கழுத்துவைத்துப் போட்டால் பட்டிக் காட்டுப் பெண்கள் என்று நினைத்து விடுவர்.

எனவே 'டீசன்'டான தோற்றத்தைத் தரும் சின்ன 'பவ்' வைத்த 'ப' நெக் 'V' நெக். 'போட்' நெக் வைத்து... நீளக் கைவைத்த இறக்கமான பிளவுஸ் அணியுங்கள். உங்களைப் பார்ப்பவர்கள் அசந்து போவதுடன்.... எத்தனை அடக்கமாக டிரஸ் பண்ணியிருக்கார் என்று பாராட்டு கிடைக்கும் தெரியுமா?

மேலதிக டிப்ஸ்

ஆமாம் மேலே சொன்ன கலரிலேயே எப்பவும் புடவை கட்ட முடியுமா என்று அலுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். முடிந்த வரையில் நீங்கள் எடுக்கும் புடவையில், மேலே சொன்ன கலர் அதிகம் இருப்பது போல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### சேலை கட்டும் பெண்களுக்கு இந்தச் சேதி!

ஆள்பாதி. ஆடைபாதி என்பது பழமொழி. ஆடை மானத்தைக் காப்பாற்றுவதோடு மட்டுமல்லாமல் தமது மதிப்பையும் உயர்த்து கிறது. மரியாதையைப் பெற்றுத் தருகிறது. பெண்கள் உடுத்தும் புடவைகள், அணியும் பிளவுசுகள் அவர்களது அழகான தோற்றத்தை மேலும் பொலிவடையச் செய்கிறது. சாரிக்கு 'மட்ச' சாக பிளவுஸ் அணிவது, அழகான பொன் குடத்திற்கு பொட்டிடுவது போல் அழகாகும்.

சாறிகள் இன்று புதுவிதமாக நிறைய விற்கப்படுகின்றன. பெண் புதிதாக வந்திருக்கும் ஒரு சாரியைத் தான் வேண்டுமென்று எண்ணுவதை விடத் தன் நிறத்திற்கு ஏற்ற தனக்கு மிகவும் அழகைக் கொடுக்கிற சாரியை மட்டுமே வாங்கவேண்டும். தனக்கேற்ற சாறி, பிளவுசுகளை பெண்ணே பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஏதோ சாரி வாங்கினோம் பிளவுஸ் பீஸ் வாங்கினோம் என்று வாங்கக் கூடாது. வாங்குகிற புடவை மெல்லியதாகவும் இலேசான வெளிர் வண்ணங்கள் உடையதாகவும் இருந்தால். பிளவுஸ் திக்கான கலர் உள்ளதாகவும், அழுத்தமானதாகவும் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

சாரி சற்று கனமானதாக அமைந்துவிட்டால் பிளவுஸ் பீஸ் லேசான துணியில் வாங்கவேண்டும்.

அதிகமாக இல்லாமல் சற்றுக் குறைவான வண்ணத்தில் சாரி வாங்கும் பொழுது திக்கான வண்ண உள்பாவாடை வாங்கவேண்டும்.

சிலக் ரகப் புடவைகளுக்கு பருத்தி துணியிலான உள் பாவாடை வாங்கி அணிய வேண்டும்.

சாரி பூக்களோ அல்லது டிசைன்களோ இல்லாது இருந்தால் பிளவுஸில் பூ இருக்கிற மாதிரி வாங்கவேண்டும். உள்பாவாடையும் சாரியின் நிறத்திற்கு வாங்குவது நல்லது. எல்லா வண்ணச் சேலைகளுக்கும் வெள்ளை, கறுப்பு நிற பிளவுசுகள் 'மட்ச' சாக இருக்கும். வெள்ளையைவிட கறுப்பு வண்ண பிளவுஸ் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

### புடவையில் எந்த ரகம் வேண்டும்?

இன்றைய அவசர உலகில் அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள் புடவை கட்டுவதில் அதிக அக்கறை கொள்வதில்லை. கைக்கு வந்த புடைவையை எடுத்து, உடுத்திக் கொண்ட புறப்பட்டு விடுவார்கள். குறித்த நேரத்தில் அலுவலகத்தில் இருக்கவேண்டும். என்ற பதற்ற நிலை அவர்களுடையது.

எது எவ்வாறெனினும் அவரவர்களுக்கு ஏற்ற விதத்தில் புடைவை அணிவதே சிறப்பு. அலுவலகம் செல்வோர் முதல்நாளே புடைவையையும் அதற்கேற்ற பிளவுஸையும் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அதேபோல் கடைகளில் விற்கும் எல்லா டிசைன் புடவைகளையும் (தமது தோற்றத்திற்கு தகாததை) அள்ளிக் கட்டிக் கொள்வதும் அர்த்தமற்றதல்லவா?

எனவே உங்களுக்கு ஏற்ற புடைவைகளை நீங்களே தேர்ந்தெடுக்க சில ஆலோசனைகள் இதோ:

- ☞ அகலமான பார்டர் வைத்த புடைவைகள் உயரமானவர்களுக்கு நன்றாக இருக்கும்.
- ☞ குள்ளமானவர்கள் பெரிய பார்டர் புடைவைகளைக் கட்டினால் இன்னும் குள்ளமாகத் தெரிவார்கள்.
- ☞ உயரமானவர்கள் அதாவது சராசரி உயரத்திற்கும் அதிகமானவர்கள் மிகவும் சிறிய பார்டர் உள்ள புடைவைகளை கட்டும்போது இன்னும் உயரமாகத் தெரிவார்கள்.
- ☞ மேலிருந்து கீழ்க் கோடுகள் உள்ள புடைவை உங்களைச் சற்று ஒல்லியாகக் காட்டும்.

- ☞ சாய்ந்த கோடுகளும் பக்கவாட்டு கோடுகளும் குண்டான பெண்களுக்கு வேண்டாம்.
- ☞ அழுத்தமான நிறங்கள், உங்களை ஒல்லியாகக் காட்டும்.
- ☞ வெள்ளையாக இருப்பவர்கள் பளிச்சென்ற நிறங்களை உடுத்தலாம்.
- ☞ கறுப்பானவர்களுக்குக் கண்ணைப் பறிக்கும் நிறங்கள் வேண்டாம். வெளிர் நிறங்களும் அழுத்தமான நிறங்களும் நன்றாக இருக்கும்.
- ☞ புடவையின் வசீகரம் அதன் விலையிலும் ஜிகையிலும் இல்லை. உங்களுக்கு ஏற்ற நிறத்தையும் டிசையினையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- ☞ புதிதாக வந்திருக்கிறது என்ற ஒரே காரணத்தினால் புடவைகளை வாங்காதீர்கள். உண்மையில் பிடித்திருந்தால் மட்டும் வாங்குங்கள். வாங்கிவிட்டு கட்டப் பிடிக்காமல் பீரோவில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் புடைவைகளை நினைத்துப் பாருங்கள்.
- ☞ சற்று வளமான உடலமைப்பைப் பெற்றவர்கள், பிரின்டட் சில்க், மைசூர் சில்க், போன்ற உடலோடு ஒட்டினாற் போன்ற புடைவைகளைக் கட்டலாம்.
- ☞ காஞ்சிபுரப் பட்டுப் புடைவைகள் அழகானவை. ஆனால் எப்போதும் அவற்றை வாங்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.
- ☞ பட்டிலே பலவிதம் உண்டு. அவற்றை வாங்கிப் பாருங்களேன்.
- ☞ விலை மலிவாக இருக்கிறது என்று தரமில்லாத பட்டுகளை வாங்காதீர்கள். அவை சீக்கிரம் கறுத்தும் வீணாகவும் போய்விடும்.
- ☞ எளிமையில் ஓர் கம்பீரமும் நேர்த்தியும் உண்டு. அத்தோடு பொருளாதார நெருக்கடியையும் மனதில் வைத்துக் கொண்டு செலவு செய்யுங்கள்.

என்ன ஆலோசனைகளைப் படித்தாயிற்று? அப்படியானால் இனி புடைவை வாங்கும் போது கவனமாக இருக்கலாம் தானே?

## பட்டுப் புடைவைகளைப் பராமரிக்க வேண்டுமா?

பெண்கள் திருமண வைபவங்கள், கோயில் திருவிழாக்கள் மற்றும் பொது வைபவங்களுக்கெல்லாம், பட்டுப் புடைவைகளையே அதிகம் அணிவதுண்டு. இவை மிகவும் விலை கூடியவை. இவற்றை முறையாகப் பராமரித்தால் அவற்றின் அழகு விரைவில் கெட்டுவிடாது பாதுகாக்கலாம். நீண்ட நாட்களுக்குப் பாவிக்கலாம்.

புடைவையை அணியத் தொடங்கும்போது வெறும் தரையில் போடாமல் ஒரு பாயின் மேல் அல்லது ஒரு விரிப்பின் மேல் நின்று கொண்டு அணியலாம்.

அதுமட்டுமல்ல, நிலத்தில் படும்படி தளர்வாக அணிந்தால் அதன் கரையில் அழுக்குகள் அதிகம் ஒட்டிக் கொள்ளும். நடக்கும் போதும் பாதணிகளில் பட்டுக் கிழியலாம். சில வேளைகளில் தடுக்கி விழவும் நேரிடலாம்.

முதல் பாதணிகளை அணிந்து கொண்டு அதன் உயரத்தை ஓரளவு மறைக்கக்கூடியதாகவும் அளவாக நிலத்தில் படும்படியும் அணிந்து கொள்ளுங்கள். அதிகமான ஊசிகளைப் புடைவையில் குத்தாதீர்கள்.

வைபவங்களில் கலந்து கொள்ளச் சென்றால் நீங்கள் உட்காரப் போகும் இடத்தை சிறிது அவதானித்தபின் அமர்வது நல்லது.

ஏனென்றால் உட்காரும் நாற்காலிகளில் ஆணிகள் மேலே வந்திருந்தால் புடவையைக் கிழித்து விட நேரிடலாம். அத்துடன் வேறு உணவுப் பொருட்களின் அழுக்குகள், இனிப்புப் பண்டங்கள் சுற்றிய கடதாசிகள் ஆகியவையும் அந்த இடத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கலாமல்லவா?

தேநீர், கோப்பி, இளநீர் போன்றவற்றைச் சாப்பிடும் போது புடைவைகளில் பட்டுக்கொள்ளாமல் அவதானமாகச் சாப்பிடுங்கள். வாழைக்குலை, இளநீர் போன்றவற்றை வெட்டும்போது அருகில் நிற்க வேண்டாம். ஏனென்றால் அவற்றின் கறை புடைவைகளில் தெறிக்கக்கூடும்.

அடிக்கடி பட்டுப் புடைவைகளை சலவை செய்யக் கூடாது.

உங்கள் உடம்பின் வியர்வைத் தன்மையைப் பொறுத்து 5, 6 தடவைகள் அணிந்தபின் தரமான மென்மையான சவர்க்காரத் தினால் கழுவுவாம். ஆனால் நீண்ட நேரம் ஊறவிடுவதோ. கசக்கிப் பிழிவதோ தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். கரும் வெய்யிலிலும் காயவிடக் கூடாது. நிகழ்ச்சி முடிந்து வீடு திரும்பியதும் சேலைகளைக் கழற்றி உடனே மடித்து வைக்காமல் நிழலில் காற்றில் உலரவிட்டு மடித்துவைக்கலாம். வசதியுள்ளவர்கள் ட்ரைகிளீன் பண்ணிக் கொள்ளலாம். கோயில் மற்றும் வைபவங்களில் ஏற்றப் பட்டிருக்கும் குத்துவிளக்குகளுக்கு அருகே செல்லும்போது அவதானமாகச் செல்லுங்கள். அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் முந்தானையை ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம். அல்லது சொருகிக் கொள்ளுங்கள். கவனயீனமாக இருந்தால் தீப்பிடித்துக் கொள்ள நேரிடும் அல்லவா? பட்டுப் புடவைகளை அயர்ன் பண்ணும் போது மிகுந்த கவனம் தேவை. அதிகமான சூட்டுடன் அயர்ன் பண்ணக் கூடாது. மிகவும் மெல்லிய பட்டாக இருந்தால் அதன்மேல் பேப்பரை விரித்து விட்டு 'அயர்ன்' பண்ணவேண்டும். இப்படியான முறைகளைக் கையாண்டால் உங்கள் பட்டுப் புடவைகளை நீண்ட நாட்களுக்குப் பாவிக்க முடியும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லைதானே?

மலர் சிவராசா

## கார்மேகக் கூந்தல் சிறந்திருக்க ஆசையா? ஆளுக்குத் தகுந்த கூந்தல் அவங்காரம்

ஒரு பெண்ணின் அழகுக்கு அழகூட்டுவதே அவள் கூந்தல் தான் இல்லையா? பட்டுப் போன்ற பளபள கூந்தல் 'டிவி' விளம்பர மங்கையரிடமும், சினிமா நடிகைகளிடமும் தான் பார்க்க முடிகிறது... ஹரீம்.. நம் கூந்தல் அப்படி இல்லையென்னு ஏக்கமாக இருக்கா? இனி உங்கள் கூந்தலையும் பளபளன்னு... மென்மையான... பட்டுப்போல ஆக்கிவிடுவோம்.

பொதுவாக மாமிசம் உண்பவர்களுக்கு கூந்தல் எளிதில் கொட்டுவதில்லை. அதில் நிறையப் புரதப் பொருளும் விட்டமின் களும் கிடைக்கின்றன.

- ❖ கூந்தலை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ கூந்தல் பளபளப்பாக இருக்க எண்ணெயை காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து விட்டு ஒரு டவலால் தலையைக் கட்டியபடி இரவில் படுத்துவிட வேண்டும். காலையில் எழுந்து வெந்நீரில் சோறு வடித்த கஞ்சியுடன் சியாக்காய் சேர்த்து தலை குளிக்க வேண்டும்.
- ❖ இயற்கையிலே கூந்தலை பளபளப்பாக வைத்துக் கொள்ள நல்ல விட்டமின் சத்துள்ள பொருட்களை சாப்பிட வேண்டும். டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி விட்டமின் மாத்திரைகளையும் சாப்பிடலாம்.
- ❖ அன்றாட உணவில் கருவேப்பிலையை அதிகமாக சேர்த்துக் கொண்டால் கூந்தல் கருமை நிறம் பெறும்.
- ❖ சிறிதளவு வெந்தயத்தை தண்ணீர் விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் கழித்து தலை குளித்தால் கூந்தல் கொட்டுவது நின்றுவிடும்.
- ❖ அதிகாலையில் ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சி சாறில் இரண்டு துளி தேன்விட்டுத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் பித்த நரை மறைத்து முடி கறுப்பாகும்.
- ❖ மருதாணி இலையைத் தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு கூந்தலில் பூசிவந்தால் செம்பட்டை முடி மாறி கருநிறக் கூந்தலாகும்.

இப்போ கூந்தலை எப்படி அழகு படுத்துவதென்று பார்க்கப் போகின்றோம். இப்போ யார் யார் என்ன மாதிரி ஹேர்ஸ்டைல் பண்ணினால் நன்றாக இருக்கும் என்று பார்க்கப்போம்.

- உயரமான நெற்றி உடையவர்கள் கூந்தலின் ஒரு பகுதி நெற்றியை ஓரளவு மறைத்து போல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுருள் முடியிருப்பவர்கள் சில சுருள்கள் அழகாக நெற்றியில் வந்து புரள்வது போல் சீவினால் அழகாக இருக்கும்.
- குறுக்கலான நெற்றியும் மூக்கு நீளமாக இருப்பவர்கள் வகிடு எடுக்காமல் தலையைப் பின்னால் இழுத்து "நதியா ஸ்டைலில்" வாரவேண்டும்.

- மூக்கு சப்பையாக இருப்பவர்கள் முன்புறம் உயர்த்தி வாராமல் முடி நெற்றியில் வந்து படும் படியோ அல்லது தற்போதைய ரேவதி ஸ்டைலில் "ஹேர்ட்" பண்ணிக் கொள்ளலாம்.
- நீண்ட மெல்லிய கழுத்துடைய பெண்கள் ஒன்றைப் பின்னல் போட்டுக் கொள்வது நல்லது. நீளக் கூந்தலாக இருந்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும். அல்லது போய்கட் 'பொப்' பண்ணிக் கொள்ளுங்கள். சுப்பராக இருக்கும்.
- குறுகிய பரந்த கழுத்துடைய பெண்கள் தலையைத் தூக்கி வாரி, சற்று தூக்கலாகவே இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். இவர்களுக்கு 'ரொப் நொட்' எனப்படும் நதியா கொண்டை சிறப்பான இருக்கும்.

கூந்தலை வால் மாதிரி ஒல்லியாக வைத்துக் கொள்ளாமல் அளவாக 'கட்' பண்ணி அழகாகப் பராமரித்தால் அடுத்த கூந்தல் அழகி நீங்கள் தான்.

## நகைகளைக் கவனிக்க



தங்க நகைகளை பொலிஷ் போடக் கொடுக்கும் போது மத்தியஸ்த எடை போட்டுப் பார்த்துக் கொண்டு கொடுப்பதே இரு தரப்பினருக்கும் நல்லது.

வீட்டிலேயே நகைகளை மெருகூட்டச் செய்யவும் முடியும். மாதம் ஒரு முறை சவர்க்காரம் போட்டுக் கழுவி வைத்தால் போதும். எண்ணை இறங்கி இருந்தால் வேண்டுமானால் கடைகளில் கொடுக்கலாம்.

நகைகளை வாங்கும் போது கல் அதிகம் பதிக்காதவற்றை வாங்குவது நல்லது. மறுமதிப்பீட்டிற்கு அவை உதவும். நெக்லஸ் போன்றவற்றை வாங்கும்போது பொடி இல்லாமல் கெட்டி திண்மையுள்ளவற்றையும் வாங்கவேண்டும்.

நகைகளை வாங்கும் நாள். அணிந்திருக்கும் நாள் இரண்டுமே பரவசமானவை. ஆனாலும் பதட்டமின்றி உணர்வு வயப்படாமலும் அறிவுபூர்வமாக அந்த வேளைகளில் செயற்பட்டால். மறந்து எங்காவது வைப்பது காணாமல் போவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

## வாழ்வைச் சுமையாக்காத துணையொன்று தேவை

பல சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோரின் ஆலோசனை அனுசரணை இல்லாமலே தத்தமது வாழ்க்கைத் துணைகளைப் பலர் தெரிவு செய்து கொள்கின்றனர். இதன் போது 'காதல் உணர்வில் பலர் தத்தமது துணைகளை வரித்துக் கொள்ள முயன்றாலும் பெரும் பான்மையோர் குடும்பவாழ்வில் தோல்விகளைச் சந்திக்கின்றனர். இதற்குக் காரணம் 'காதலுக்கு கண்ணில்லை' என்பதாலாகும் என்று கூறுவர். ஏனெனில் காதல் சரியிழை பார்த்து வருவதில்லை. தானே ஏற்படும் ஒரு அகஉணர்வு என்பதே பலரது அபிப்பிராயம். எனினும் வாழ்க்கை என்று வாழமுற்படும் போது கண் தேவைப்படுகின்றது. அதுவே பிரதானமாகவும் இயங்குகின்றது. இந்த நிலையில் காதலுக்கு கண் இல்லை என்று கூறிக்கொண்டு உடனடியாக எழும் சபல உணர்விற்கு ஆட்பட்டு வாழ்வைச் சீரழிக்காதிருக்க ஒவ்வொருவரும் முயல வேண்டும். இங்கே துணைகளைத் தெரிவு செய்யும் போது சில கேள்விகளை எழுப்பிப் பார்ப்பது நல்லது.

- ⇒ இருவரும் இணைவதைப் பெற்றோர் ஏற்றுக் கொள்வார்களா?
- ⇒ இறுதிவரை இதிலேயே நிலைத்து நிற்கும் துணிவு எனக்கு உண்டா?
- ⇒ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றோரின் பாசத்திற்குக் கட்டுப்பட்டு காதலிப்பவரை கைவிட்டு விடுவேனா?
- ⇒ அனைவரும் எம்மைக் கைவிட்டாலும் எமது பெருளாதாரத்தை நாமே ஈடுசெய்து கொள்வோமா?
- ⇒ வாழ்க்கையில் ஏற்படப் போகும் பொருளாதாரப் பிரச்சனையால் எமது அன்பு சீர் குலையுமா?
- ⇒ சமூக நிர்ப்பந்தங்கள் பலவற்றுக்கு ஆட்பட்டிருக்கும் நாம் (சாதி, சமயம், சீதனம்) அவற்றை எதிர்கொண்டு வாழும் தந்துணிவைப் பெற்றுக்கொள்வோமா?

∞ அன்புணர்ச்சிக்கு மட்டுமே கட்டுப்பட்டு இருக்கின்றோமா?

இவ்வாறான வினாக்களை எழுப்பி அவற்றுக்கான விடைகள் உங்களை வாழவைக்கும் என்றால் துணிந்து இறங்கலாம். மனம் ஒன்றித்து வாழும் வாழ்வில் எவ்வித புயல்களும் ஏற்பட நியாமில்லை என்பது உண்மைதான். எனினும் இன்றைய சூழ்நிலை எந்த மனமொத்தவரிடையே விரிசல்களை ஏற்படுத்த தவறுவதேயில்லை. காரணம் பல சந்தர்ப்பங்களில் சூழ்நிலைகளுக்கு நாம் அடிமையாகிப் போவதேயாகும். எந்த சமூக நிர்ப்பந்தங்களை எதிர்த்து வாழ்வைத் தொடங்கினமோ அந்த நிர்ப்பந்தங்கள் வாழ்வில் குறுக்கிடாமல் பார்த்துக் கொள்வது இருவரினதும் பொறுப்பேயாகும். உதாரணமாக சமயம் மாறி திருமணம் செய்து கொண்டோம். பின்னர் எமது பெற்றோர் சமூகத்தினர் என்று எமது வாழ்வில் குறுக்கிடும் போது உனது கணவனின் நடவடிக்கைகள் சரியில்லை. 'வெள்ளிக்கிழமைகளில் மச்சம் சாப்பிடுகிறார் என்றோ, 'உன் மனைவியின் நடவடிக்கைகள் சரியில்லை. எமது சமய காலாசாரத்திற்கு ஏற்ற உடை உடுத்தவில்லை' என்றோ அவர்கள் தலையிடும் போது உங்களிடையே விரிசல்கள் வராது பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இவை எல்லாம் ஏற்படும். அவற்றை எதிர்கொண்டு வாழ்வோம் என்றுதானே இருவரும் இணைந்தோம் என்ற நினைப்பை மனதில் ஏற்படுத்தி இனிய குடும்ப வாழ்வை அமைப்போம்.

**கருப்பையா சசிகலா**

## கற்பு பொதுவானதே!

'சட்டத்தின் முன் சகலரும் சமம்' என்கின்றோம். அது எந்தளவில் நடைமுறைச் சாத்தியமாகின்றது. இவை வெறும் ஏட்டுச் சுரைக்காயாகவே இருந்து வருகின்றது.

கடவுளின் படைப்பில் அனைவரும் சமம். அங்கு ஏற்றத் தாழ்வுகள் இல்லை. ஆண்கள் உயர்ந்தவர்கள். பெண்கள் தாழ்ந்தவர்கள் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை.

இப்படியான ஒரு நிலையில் கற்பு என்பது பெண்ணுக்கே உரித்தான ஒன்றாகக் கருதப்படுவது கவலைக்குரியதும், கண்டிக்கப்பட வேண்டியதுமான ஒரு விஷயம். கற்பு என்பது ஆண்

களுக்கும், பெண்களுக்கும் பொதுவானது. ஆனால் பெண்கள் தான் கற்பு நெறி தவறக் கூடாது என எமது சமூகம் தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வருகின்றது. இது எந்தளவில் நியாயமானது.

ஆண்களுக்கு கற்பைப் பற்றி அக்கறையே கிடையாது. இதுவும் சமூகத்தின் தவறான கண்ணோட்டத்தின் விளைவே.

"அவனுக்கென்ன ஆண்பிள்ளை சேற்றைக் கண்டால் மிதிப்பான் நீரைக் கண்டால் கழுவுவான்". "சாண் பிள்ளையானாலும் ஆண் பிள்ளைதானே! ஆண் கெட்டால் சம்பவம் பெண் கெட்டால் சரித்திரம்" இத்தகைய முதுமொழிகள் எல்லாம் பெண்களை சிறுமைப்படுத்துபவையாகும். ஆண்களைப் பெருமைப் படுத்திக் கூறுபவையாகவும் அமைந்துள்ளன. இதுவே ஆண்களுக்கு சாதகமாகவும் அமைந்து விட்டன. கற்பிழந்த பெண்களை சமூகம் ஒதுக்கி வைக்கின்றது. ஏளனப் பார்வை பார்க்கிறது. ஒரு கையினால் ஓசை வருவதில்லை. இரு கைகள் சேர்ந்து தட்டினால் தான் ஓசை கேட்கும். அதைப் போல் தப்புச் செய்பவர்கள் இருவரும் என்ற நிலையில் பெண்ணை மட்டும் கற்பிழந்தவள் என சமூகம் ஒதுக்கி வைப்பதேன். இன்றைய யுத்த சூழ்நிலையில் பெண்கள் பெருமளவு இத்தகைய பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அவற்றை எல்லாம் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்கிவிடத் தான் முடியுமா? இவற்றை எல்லாம் நோக்கும்போது கற்பு என்பது பெண்களுக்கு மட்டுமே பொதுவானது. சொந்தமானது. என்றே சமூகம் கருதுகிறது. ஆண்களுக்கும் கற்பு உண்டு. அவர்களும் அதைப் பேணவேண்டும்.

தவறு செய்பவர்கள் ஆணாக இருந்தாலும் சரி பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி சமமான முறையில் தண்டிக்கப்படல் வேண்டும். இவ்விடயத்தில் மாத்திரம் சமூகம் பக்க சார்பாக நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

## வெள்ளைத் தோலை விரும்பாதீர் கறுத்தத்தோல் இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதம்

தலைமுதல் கால் வரை தோலில் நிறம் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. பிறந்தது முதல் தோலின் மீது சூரிய ஒளி படும் இடங்களில் கருமையாகவும் சூரிய ஒளி படாத மற்ற இடங்கள் வெண்மை நிறமாகவும் இருக்கும்.

தோலில் உள்ள நிறமிதான் (Pigment) நிறத்தைக் கொடுக்கின்றது. கீழை நாடுகளில் வசிப்போருக்கு தோலில் நிறமித் தன்மை இருப்பதால்தான் வெண்மை நிறங்களில் இருக்கின்றார்கள். இந்த நிறமித் தன்மை இயற்கையிலேயே அமைந்த கவசமாகும். ஏனெனில் சூரிய ஒளி உள்ள புற ஊதாக் கதிர்கள் (Ultra Vioier Rays) கண் உட்பட உடல் உறுப்புகளுக்கு நல்லதல்ல. சூரிய ஒளியின் பாதிப்பிலிருந்து வெப்ப நாடுகளில் வசிக்கும் மக்களைக் காக்கவே நிறமித் தன்மை இயற்கையாகவே உள்ளது.

அப்படியானால் நிறமி இல்லாத மேலை நாட்டினர் சூரியக் குளியல் (சன் பாத்) செய்கின்றார்களே எனக் கேட்கலாம். அறியாமையால் தோல் மேலும் அழகுபெற அவ்வாறு அவர்கள் சூரியக் குளியல் செய்கிறார்கள். நிறமி இல்லாத தோலில் சூரிய ஒளி படப்பட தோல் புற்றுநோய் வரும் ஆபத்தை அவர்கள் உணர்வதில்லை. ஏனெனில் ஆஸ்திரேலியாவில் வசிக்கும் வெள்ளை நிறத்தவர்களில் பெரும்பாலானோர் தோல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். காரணம் சூரியக் குளியல்தான்.

ஆக, வெள்ளைத் தோலுக்கு ஆசைப்படாதீர்கள். நிறமியுடன் உள்ள தோல் இயற்கை தந்த வரப்பிரசாதம்.

**அ. அகல்யா**

## குடும்பம் ஒரு கோயில்

வாழ்க்கை என்பது கடலைப் போன்றது. கடலில் அலைகள் எப்படி ஓய்வதில்லையோ அதேபோல் தான் குடும்பங்களில் வரும் பிரச்சனைகளும் ஓய்வதில்லை.

வீட்டுக்கு வீடு வாசல் படி என்பது போல் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒவ்வொரு பிரச்சனை. முக்கியமாக மாமியார். மருமகள். நாத்தனார். சச்சரவு தான். வருமான பிரச்சனையை விட குடும்பத்தில் குழப்பத்தை விளைவிப்பது.

பிறந்த வீட்டுப் பெருமையும் புகந்த வீட்டுப் புகழையும் நிலைக்கச் செய்வது தான் ஒரு பெண்ணின் கடமை. ஆனால்

அது தலைகீழாக மாறும் போது தான் குடும்பத்தில் புயல் வீச ஆரம்பிக்கின்றது.

திருமணமான ஒரு பெண் பிறந்த வீட்டை விட்டு புகந்த வீட்டே சொர்க்கம் என்று நினைத்துத் தான் வலது காலை எடுத்து வைத்து வருகிறாள்.

அது நரகமா? சொர்க்கமா என்பதை அப்போது அவள் அறிவதில்லை. நாட்கள் செல்லச் செல்லத்தான் நிலைமை புரிய ஆரம்பிக்கின்றது. சிலருக்கு நல்ல மாமியார் வாய்ப்புண்டு. இன்னும் சிலருக்கு அந்த அதிஷ்டம் கிடைப்பதில்லை. சில மாமியாருக்கோ நல்ல மருமகள் வாய்ப்பதில்லை. இது அவர்களின் துரதிஷ்டம்.

மாமியார் கொடுமையை நினைத்துப் பார்த்தால் மாமியாரும் ஒரு காலத்தில் மருமகளாக இருந்தவள்தாம் என்பதை ஏனோ சிந்திப்பதில்லை. தானும் ஒரு பெண் என்பதையும் உணர்வதில்லை. தன் மகனையும் தன்னையும் நம்பி வந்தவளை, மகளாக நினைத்துப் பார்க்கவும் முடிவதில்லையே. சில மாமியார் மகன் இருக்கும் வரை மருமகளை விழுந்து விழுந்து உபசரிப்பார். மகன் வீட்டுப்படியைத் தாண்டியதும் தன் சுயரூபத்தைக் காட்டத் தொடங்கி விடுவார்.

கேவலம், ஒரு வேலைக்காரியை விட மேசமாக மருமகள் நடத்தப்படுகின்றாள். அவளோ வாயில்லாப் பூச்சியாகி விடுகிறாள்.

கணவனிடம் சொன்னால் பிரச்சனை மேலும் பூதாகரமாகி விடும் என நினைத்து மௌனமாகி விடுகிறாள்.

ஆனால் மாமியாரோ மகனிடம் மருமகளைப் பற்றி இல்லாததையும் பொல்லாததையும் சொல்லி கணவன் மனைவி இடையே குழப்பத்தைத் தூண்டி விடுகின்றார்.

தன் மனைவி தாயை மதிப்பதில்லை என்றதும் மனைவி மீது கீறிப்பாய்கின்றான் கணவன். அவனும் சற்றும் பொறுமையாயிருந்து இரு பக்க நியாயத்தையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்திருக்க வேண்டும். தவறி விடுகின்றான். விளைவு...? தனிக்குடித்தனம் அல்லது விவாகரத்து என்ற பிரச்சனை விவரரூபமெடுக்கிறது.

சில குடும்பங்களில் மருமகள் கொடுங்கோலாட்சி நடக்கிறது. இது மாமியார் கொடுமையை விட கேவலம். வீட்டுப் பொறுப்புக்கள் அனைத்தையும் மகளாக நினைத்து மருமகனிடம் கையளித்து விட்டு நிம்மதியாக இருக்க நினைக்கும் சில மாமா மாம் பருக்கும் அடங்காப்பிடாரி மருமகள் வாய்த்துவிடுகிறாள்.

தானும் ஒரு பெண் வயிற்றில் பிறந்தவள். தனக்கு ஒரு தாயுண்டு என்பதை ஏனோ இவள் மறந்து விடுகின்றாள். அதை விட, தானும் ஒரு காலத்தில் மாமியார் ஆக வேண்டியவர் என்பதையும் சிந்திக்கத் தவறி விடுகிறாள். ஒரு வேலைக்காரியைப் போல் அவளை அடும்பங்கரையில் சமையல்காரி ஆக்கிவிடுகின்றாள். மகனிடம் சொன்னால் குடும்பத்தில் குழப்பம் ஆகிவிடுமோ என்று எல்லாக் கொடுமைகளையும் மனதில் போட்டுப் புதைத்து அணு அணுவாகத் துடிக்கின்றது அந்தத் தாயுள்ளம்.

ஒவ்வொரு மருமகனும் தம் மாமியைத் தம் தாயாக மதித்து நடக்கவேண்டும். பெண் என்பவள் பேயாகக் கூடாது. அன்புடன் பொறுமையாக நடப்பவளே குடும்பப் பெண் ஆகிறாள். குடும்பத்தில் நிலவும் பிரச்சனையைத் தன்மையுடன் சமாளிக்கும் திறன் கணவரிடத்தில் இருந்தால் அந்தக் குடும்பத்தில் போராட்டம் எழுவதற்கே இடமில்லாமல் போய்விடும்.

இரு கண்களும் ஒரே காட்சியைக் காண்பது போல் தாயையும் மனைவியையும் ஒரே கண்ணோட்டத்தில் சமமாக நடத்தினால் வாழ்க்கையில் ஏது பிரச்சனை? குடும்பம் ஒரு கோயிலாகத் திகழ கணவரின் பொறுப்புணர்ச்சியும் அவசியம் தேவை.

ஜோதி செல்வராஜா

### சீதனம் கௌன்சி? பதிவு!

கேள்வி: சீதனம் வாங்குபவர்களைப் பற்றியும் சீதனம் கொடுப்பவர்களைப் பற்றியும் சற்றுக் கூறுங்களேன்?

பதில்: மனிதத்தை மறந்த காதல் கொலையாளிகள்.

கேள்வி: நான் ஒரு வருடமாக ஒருவரைக் காதலித்து வருகின்றேன். அவர் என்மீது மிகுந்த அன்பு வைத்துள்ளார். எனினும் காரணமில்லாமல் என்னை அடிக்கடி கோபித்துப் பேசுகிறார் ஏன்?

பதில்: வயலுக்கு நீர் போல் காதலுக்கு ஊடல் அவசியம். அது கூடாமலும் குறையாமலும் அளவோடு பார்த்துக் கொண்டால் தான் காதல் பயிர் செழித்து வளரும். கொஞ்சநாள விட்டுப் பாருங்கள். அவர் பேசுவது ஊடலிலா அல்லது மோதலிலா என்று. முன்னது என்றால் ஓகே. பின்னது என்றால் ஒல்குட.

## காதலை பொழுதுபோக்காக நினைக்கும் கன்னியர்க்கு வரக்கூடிய ஆபத்து...!

கேள்வி: பொழுதுபோக்காக காதலிக்கும் பெண்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?

பதில்: பெண்மையின் இலட்சணங்களை மறந்து தான் தோன்றித்தனமாக நடக்கும் இவர்கள் மற்றவர்களையும் துன்பப்படுத்துவதோடு சுயவர்களின் பிடியில் சிக்கித் தம் வாழ்க்கையையும் பாழடித்துக் கொள்கிறார்கள் என்பது கண்கூடு.

## கணவர் பார்வையில் நீங்கள்

திருமணம் முடிந்து புகுந்த வீடு செல்லும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் மீண்டும் பிறக்கிறாள் என்றே கூற வேண்டும். அல்லது மறுபிறவி எடுக்கிறாள் எனலாம்.

பிறந்ததில் இருந்து இதுவரை பார்த்துப் பழக்கப்பட்ட முகங்களில் இருந்து அந்நியப்பட்டு மாமனார், மாமியார் முக்கியமாக கணவர், அவரின் சகோதரிகள் என புதிய முகங்களோடு அவளது பரிச்சயம் தொடங்குகின்றது.

அவளது அணுகுமுறையைப் புகுந்த வீட்டார் அணுஅணுவாக ஆய்வு செய்கிறார்கள். இதனடிப்படையிலேயே அவள் வாழ வந்தவளா? இனியவளா? இல்லையா? என்பதை எல்லாம் எடை போட்டு விடுகின்றனர்.

இதற்குப் பிறகு தான் அவருக்கு அந்த வீட்டில் சகல அங்கீகாரமும் அளிக்கப்படுகிறது. மற்றைய எவரைக் காட்டிலும் தன் கணவரின் அன்பிற்கும், நேசிப்பிற்கும் உரியவளாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற மனஉளைச்சல் தான் அவளிடம் மேலோங்கி நிற்கின்றது.

அகத்தின் அழகு மறந்து புற அழகைப் போற்றும் இந்த பூமியில் பெண் தன் உடல் பராமரிப்பில் கட்டாயம் கவனம்செலுத்த வேண்டியவளாகிறாள். இது கட்டாயம்.

பிரவசத்திற்கு முன்பு வரை கட்டுக் குலையாமல் கட்டுலுடன் இருந்தவள் அதன் பின்னர் கசங்கிப் போவது இயற்கையே. இதனால் மலர்விட்டு மலர் தாவும் போக்கும் எழுவது சில ஆண்களுக்கு இயற்கையே.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் தான் ஆண்கள் தடுமாறி தடம் மாறி விடுவதுண்டு.

இதற்குப் பின்னர் தான் எத்தனை கொடுமைகள், அவலங்கள். இத்தகைய சம்பவங்களை நாம் நாளாந்தம் கேட்கின்றோம். நேரில் கண்டு கூட இருப்போம்.

இதற்கான தீர்வில் 50 சதவீதம் மனைவிமார்களிடம் தான் இருக்கிறது என்றால் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை அல்லவா.

இயற்கையிலே பிரவசத்திற்குப் பிறகோ உங்கள் உடல் வசீகரமான அழகை இழந்திருக்கலாம். அதை முறையான உடற்பயிற்சி மூலம் சரி செய்து விடலாம். அதற்காக கவலைப்படவோ, தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் செயற்படவோ தேவையில்லை.

தொடர்ச்சியான உடல் பயிற்சிகள் மூலம் நீங்கள் என்றும் இளமையுடன் இருக்கலாம். மார்பகங்கள். இடை என்பவற்றை மெலிய வைக்க 'டிவிஸ்ட்டர்' என்ற கருவி ஒன்று தற்போது கடைகளில் விற்கப்படுகின்றது. இதன் மூலம் மார்பகங்களை அழகுபடுத்த முடியும். இடைப்பகுதியிலுள்ள அளவுக்கு அதிகமான சதைகளையும் இந்தக் கருவி மூலம் குறைத்துக் கொடியிடை யாக்க முடியும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு சிலருக்கு வயிறு பெரிதாகவே இருக்கும். கர்ப்பப்பை சுருங்குவதற்கு இப்போது விதம் விதமான உடற்பயிற்சி இயந்திரங்கள் வந்துவிட்டன. இதன் மூலம் உடலிலுள்ள பல்வேறு தளர்வான பாகங்களும் இறுகும்.

உடற்பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு அழகும், புத்துணர்ச்சியும் கூடும். அநேக வேளை கணவரின் பார்வையில் நீங்கள் என்றும் இளமையுடனும் புதுப் பொலிவுடனும் காட்சி அளிப்பீர்கள்.

**சுவாதி**

## எதிர்பார்ப்புக்கள் ஏமாற்றமானால்....

ஒரு பெண் திருமணமாகி புகுந்த வீடு செல்கையில் ஏராளமான எதிர்பார்ப்புகளுடன் செல்வது இயல்பே. ஆனால் அதற்கு சிறிது மாறுபட்டாலும் வாழ்க்கையை அற்புதமாக ஆக்கிக் கொள்வது அவள் கையில் தான் உள்ளது என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

தன்வீட்டுச் சூழ்நிலை பொருளாதாரநிலை, பழக்கவழக்கங்கள் அனைத்தையும் அந்த வீட்டில் எதிர்பார்த்து ஏமாந்து போகின்றாள் அவள்.

புகுந்த வீட்டுக்குத் தகுந்தபடி தன்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதை விட்டுவிட்டு கணவனிடம் "தலையணை மந்திரம்" ஒதுவதும் பின் கணவனையும் தனக்கு வேண்டாதவர்கள் பட்டியலில் சேர்த்துக் கொண்டு மன அமைதியைத் தானும் இழந்து குடும்பத்தினரையும் குழப்புவதும் வரவேற்கத்தக்கதே அல்ல.

நம்நாட்டு கலாச்சாரம், பண்பாடு காரணமாக மனதளவில் வேற்றுமைகள் இருந்தாலும் கணவருடன் சேர்ந்து வாழும் பெண்களே நம்மில் அதிகமுள்ளார். சிறிது சிந்தித்து செயலாற்றினால் வாழ்க்கையே ரம்மியமாகிவிடும் என்பது புரியாதொன்றல்ல. மனைவியளவில் இவ்வளவு எதிர்பார்ப்பு இருப்பது போன்றே பிள்ளைகளிடையேயும் எதிர்பார்ப்புக்கள் இருக்கின்றன.

அன்றாட வாழ்க்கையில் சிறு சிறு விஷயங்களில் கூட எதிர் பார்ப்புக்கள் இல்லாமல் இல்லை. உறவினர் வீடுகளுக்குப் போகும் போது நம் மன மகிழ்ச்சிக்காகவும் உறவு, பாசம், ஒற்றுமைக் காகவும் மட்டும் போனோமேயானால் அவர்கள் தேநீர் மட்டும் கொடுத்து உபசரித்தால் கூட நமக்கு சந்தோஷம் ஏற்படும்.

ஆனால் எதையாவது எதிர்பார்த்துப் போனால் அவர்கள் எப்படித்தான் உபசரித்தாலும் நமக்குக் குறையாகவே இருக்கும்.

நம்மைச் சேர்ந்தவர்கள் யாரேனும் வெளிநாடு சென்று

திரும்பியதும் நாம் பார்க்காத அந்த ஊரையும் அதன் அழகையும். கலாசாரத்தையும் தெரிந்து கொள்ள முயலலாம்.

அவர்கள் பயணம் இனிதாக அமைந்ததா என்று அக்கறை கொள்ளலாம். ஆனால் அவர்கள் தரும் அன்பளிப்புகளைப் பெரிதாக எதிர்பார்ப்பது கூடாதல்லவா? அதனால் அவர்கள் தரும் சிறு சிறு பொருட்கள் கூட நமக்குத் திருப்தி அளிப்பதில்லை. அதைப்பற்றிக் குறை கூறவும் தவறுவதில்லையே.

நாம் எதிர்பார்ப்புக்கள் இல்லாத மனம் கொண்டவராக இருந்தால் அவர்கள் ஒரு சிறு பேனாவைப் பரிசாகக் கொடுத்தாலும் நம்மை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு வாங்கி வந்தார்களே என்று நம் மனம் மகிழும்.

அவர்களுக்கு நம்மைப் போல் எத்தனை நண்பர்கள்? எத்தனை உறவினர்கள்? நம்மை அவர்கள் நிலையில் வைத்துப் பார்த்தால் நிச்சயம் எதிர்பார்ப்புக்களை நம்மால் குறைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

சில நல்ல எதிர்பார்ப்புக்கள் தேவைதான். சுருவிலிருந்து குழந்தை வெளிவந்ததும் தன் தாயின் அன்பும் அரவணைப்பும் தனக்கு மட்டுமே கிடைக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கின்றது. அப்படிக்கிடைக்கும் குழந்தை மிகச் சிறந்த பண்பாளனாகவும், புத்திசாலியாகவும், நல்ல எடுத்துக் காட்டாகவும் விளங்கக் கூடிய மனிதனாகவும் உருமாற வேண்டும் என்பது தாயின் எதிர்பார்ப்பு. தான் தன் கணவன், பிள்ளைகள் மீது வைத்திருக்கும் அன்பு, பாசம் போன்று அவர்களும் அவ்வாறே இருக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது தவறல்ல.

சில பெண்கள் தன் சமையலை, அலங்காரத்தைக் கணவன் பாராட்டி இரண்டு வார்த்தை வாய்விட்டுச் சொல்ல வேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பதுண்டு. அந்த எதிர்பார்ப்பு எமாற்றமாகும் போது கணவனிடம் எரிச்சல்படுவதும் நாள் முழுவதும் காரண மில்லாமல் எல்லோரிடமும் சீறிவிழுவதும் கூடாது. கணவன் குணம் இப்படித்தான் என்று தெரிந்து கொண்ட பின்னரும் ஏன் இந்த எதிர்பார்ப்பு?

ஒரு சிறு பாராட்டு மனைவியிடம் எத்தகைய மகிழ்ச்சியை, திருப்தியைத் தரும் என்பதைக் கணவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

**முருகேசு கலைஜோதி**

## சிக்கவமான அவசிய யோனைகள்

- ➔ கூந்தல் நல்ல வளர்ச்சி பெறாத நிலையில் உள்ள பெண்கள் தங்கள் உணவில் கொழுப்புச் சத்து நிறைய இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். என்றாலும் கொழுப்புச் சத்து எல்லை மீறினால் உடம்பு பெருத்து விடும்.
- ➔ பதினாறு வயதிற்கு மேல் இருபத்தைந்து வயது வரையில் தான் பெண்களுக்கு தலைமுடி வேகமாகவும், அடர்த்தியாகவும் வளரும். பொதுவாக ஒரு இளம் பெண்ணுக்கு 1 இலட்சத்து 30 ஆயிரம் முடிகள் தலையில் இருக்கும். அதற்குக் குறைந்தால் ஆரோக்கியமான கூந்தல் இல்லை என்றே அர்த்தம்.
- ➔ கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் அதிகம் சாப்பிடுவதைவிட, சத்து நிறைந்த உணவைச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. வயிறு புடைக்க உண்டால் கருவில் வளரும் குழந்தையின் நலன் பெரிதும் பாதிக்கும்.
- ➔ தாய்ப்பால் கிடைக்காத குழந்தைகளுக்கு 15 அவுன்ஸ் பாலும், 10 அவுன்ஸ் நீரும் சேர்த்து அத்துடன் மூன்று அல்லது நான்கு தேக்கரண்டி தேனையும் கலந்து கொடுத்தால் குழந்தை களுக்கான நல்ல சத்துணவாக இருக்கும்.
- ➔ பவளமல்லிப் பூவைக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, அந்தச் சாற்றை வெய்யிலில் வைத்தால் சாந்து ஆகிவிடும். அதைக் கொண்டு நெற்றியில் திலகமிட்டுக் கொள்ளலாம்.

## மனம் புண்படும்படியான கேலி தேவைதானா?

பெண்கள் என்றாலே நம் மனக்கண்முன் வருவது அவர்களது மென்மையான குணம்தான். ஆனால் இத்தகைய பெண்களே பெண்களின் மனம் புண்படும்படி பேசி விடுவது வருந்தத்தக்கதே.

சில பெண்கள் தம்மைத்தாமே சிறந்த நகைச்சுவை உணர்வு உள்ளவர்கள் என நினைத்துக் கொள்கின்றனர். பிறர் மனதை ரணமாக்கக்கூடிய வகையில் கேலி பேசி விடுவதில் இவர்கள்

சமர்த்தர்கள். கேலிப்பேச்சுப் பேசுவதில் தவறு இல்லை. ஆனால் அந்தக்கேலி பிறருடைய மனதை வேதனைப்படுத்துவதாக இருக்கக்கூடாது. அங்க அடையாளங்களை வைத்து, ஒருவரைக் கேலி செய்வது மிகவும் தவறான ஒரு செயல்.

நம் சகோதரிகளில் சிலர் பலர் முன்னிலையில் பருமனான பெண்ணைப்பார்த்து, “உன்னைப் பார்க்கும் போது பூசணிக் காயின் ஞாபகம் வருகிறது” என்றும், ஒல்லியான பெண்களை, “ஒட்டடை குச்சி” என்றும் குட்டையான பெண்களைப் பார்த்து “நீ தரைக்குத் தங்கச்சி” என்றும் கூறி நகைக்கின்றனர். தம்மோடு இருப்பவர்களையும் சிரிக்கத் தூண்டிவிடுகின்றனர்.

அருகில் இருப்பவர்களும் பெரிய ஜோக்கைக் கேட்டுவிட்டது போலச் சிரிக்கின்றனர்.

இதனால் கேலியாகப் பேசப்படும் அந்தப் பெண்ணின் மனம் எவ்வளவு நொந்து போகும் என்பதை எவருமே அறிந்து கொள்வ தில்லை.

இதையே, அதே பெண்ணும் நம் உடம்பில் உள்ள குறையைச் சுட்டிக்காட்டிக் கேலி பண்ணிப் பேசினால் நம் மனம் எத்தனை வேதனைப்படும். இதனை ஏன் இவர்கள் மறந்துபோகின்றார்கள்? உலகில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் இறைவனால் படைக்கப் பட்டவர்கள்.

நாம் ஒருவருடைய உருவ அமைப்பை வைத்துக் கேலி செய்தால் அது இறைவனின் படைப்பையே அவமதிப்பதற்குச் சமனாகிறது. எனவே கேலி பேசும் போது, பிறர் மனம் புண்படாத வகையில் கேலி பேசிக் கொள்ளுங்கள்.

தன் முதுகு ஒரு போதும் தனக்கே தான் தெரியாது பிறர் என்றால் நையாண்டி பேசுகின்ற உலகம் இது என்பது ஒரு கவிஞரின் கூற்று. இந்தக் கவிஞரின் கூற்றிலும் உண்மை இருக்கத்தானே செய்கிறது.

**நா. பாரதலெக்கமி**

- \* குழந்தைகளைத் தூக்கிப் போட்டுப் பிடிப்பது கூடாது.
- \* கொதித்து ஆறிய நீரில் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டக் கூடாது

## அடுத்தவரைப் பற்றி ஆராயாதீர்கள்

எம்மிடையே சிலர் இருக்கிறார்கள். மற்றவர்களின் பிரச்சனை களைப் பற்றி ஆராய்வதே இவர்களின் வேலை. இது மிக மிகக் கேவலமான விடயம் என்பதை ஏனோ இவர்கள் மறந்துவிடு கிறார்கள்.

மனிதரில் பிழை செய்யாதவர்கள் என எவருமே இருக்க முடியாது. பிழை செய்வது மனிதரின் இயல்பு. இதனைக் குறை கூறி மட்டமாக நினைப்பது மடமைத்தனமாகும்.

மற்றவர்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி நடத்துகின்ற வேளைகளில் எவ்வளவோ பிரயோசமான வேலைகளைக் கைக்கொள்ளலாமே.

நம் வீட்டில் பயன்தரக்கூடிய சிறு தோட்டங்களை உரு வாக்கலாம். அதில் நமக்குத் தேவையான காய்கறிகளைப் பயிரிடலாம். சிறுவருக்குப் பாடம் சொல்லித் தரலாம். நாம் கற்ற தையே நல்வழியில் செலவிடலாம். பத்திரிகைகள், வானொலி போன்றவற்றுக்கு ஆக்கங்களை எழுதலாம்.

நம் உற்றார், உறவினர்கள் வீடுகளுக்கு சென்று நலம் விசாரித்து வரலாம். ஏழைகளுக்கு இயன்றளவு உதவிகள் செய்யலாம். பொதுத் தொண்டுகள் செய்யலாம்.

அயலவர் பற்றி அலசுகிறவர்கள் சிறிது தங்களைப் பற்றியும் சிந்திக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இன்று அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட நிலை நாளை நமக்கும் வரலாம் என்பதை நாம் மறந்து போவதேன்?

சுட்டுவிரலால் சுட்டிக்காட்டும் அதேநேரம் மற்றைய விரல்கள் தங்கள் பக்கமே நோக்கித் திரும்புவதை நாம் கவனிப்பதில்லையே. கவரில் வீசப்படும் பந்து எப்படி மீண்டும் நம்மையே நோக்கி வருகிறதோ அதுபோல் நமது பேச்சும் செயலும் நம்மை நோக்கித் திரும்பி வராது என்பது என்ன நிச்சயம்?

நம் வாயிலிருந்து புறப்படுகின்ற ஒவ்வொரு வார்த்தையும், அன்பையும், மரியாதையையும் வெளிப்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும்.

எடுத்ததற்கெல்லாம் ஆத்திரப்படாமல் நிதானமாக என்ன

பேசுகின்றோம் என்பதைக் கவனித்துப் பேச வேண்டும்.

நாவைக் காத்து நம்மையும் பிறரையும் காத்து மனநிறைவுடன் நாமும் வாழப் பழகிக் கொள்வோமே.

“நெருப்பினால் கூட்ட புண் ஆறுமே  
ஆறாதே, நாவினால் கூட்ட வடு”

## கடன் அன்பை முறிக்கும்

அளவுக்கு மீறிய செலவு வருமானத்துக்கு மீறிய பட்ஜெட், தகுதிக்கு மீறிய ஆசைகள், ஆடம்பரமான வாழ்க்கைத் திட்டம் இவற்றின் விளைவு தான் கடன். இவை தானே ஒருவரை நிரந்தரக் கடனாளியாக மாற்றிவிடுகிறது.

திட்டமிட்டு வாழ வேண்டும் வருமானத்தில் 10இல் ஒரு பகுதி யாவது சேமித்து வைக்க வேண்டும். ஆழம் தெரியாமல் காலை விட்டு விட்டு அவஸ்தைப் படுவதை விட அளவோடு செலவிடுவது தான் நல்லது. ஆனால் நம்மில் எத்தனை பேர் இந்த வரைமுறை களை கடைப்பிடிக்கின்றனர். “ஐயம் ஐயம்” என வீணாகப் பணத்தை செலவழித்து கைகட்டி நிற்பவர்கள்தான் நம்மில் ஏராளம்.

கடன் வாங்குவதும் அக்கம்பக்கத்தில் கைமாற்று வாங்குவதும் கொடுப்பதும் இன்றைய காலகட்டத்தில் சகஜம். அத்துடன் தவிர்க்க முடியாததும் கூட.

சிலர் குழைந்து குழைந்து கடன் கேட்பார்கள். ஆனால் வாங்கிய பணத்தை திரும்பக் கேட்டால் கோபம் வந்து விடும்.

நான்தான் அடுத்த மாதம் தருகின்றேன் என்று சொன்னேனே. அதற்குள் என்ன அவசரம்? நான் என்ன ஓடியா போய் விடுவேன்? கூம்மா ஏன் வந்து தொந்தரவு படுத்துகிறீர்கள்? என்று கடன் கொடுத்தவர்களிடமே எரிந்து விழுவார்கள். ஆவே சமாகக் கேட்பார்கள்.

வேறு சிலரோ இன்னும் ஒரு படி முன்னேறி “உன்னால் ஆனதைச் செய். சல்லிக் காசுகூடத் தரமாட்டேன். முடிந்தால் என்னிடம் இருந்து எடுத்துப் பார்” என்றெல்லாம் சவால் விடுவதுண்டு. கடன் கொடுத்தவரின் நிலை எப்படி இருக்கும். சொல்லவே தேவையில்லை.

கடன் வாங்கும் போது திருப்பித் தருவதாகக் கூறித் தானே வாங்குகின்றோம். ஆனால் சொன்ன சொல்லை நம்மில் எத்தனை பேர் காப்பாற்றுகிறார்கள். கடன் கொடுத்தவரை எத்தனை முறை அலைய விட்டீர்கள்? பொறுப்பாக பதில் சொன்னீர்களா? என்பதை உங்களுக்குள் நீங்கள் கேட்டுப் பாருங்கள். உங்களுக்குத் தகுந்த விடை கிடைக்கும்.

வாழ்க்கையில் நாணயமாக விளங்குவது மிக முக்கியமான ஒன்று. சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றும் உயரிய தன்மையே பலரையும் உயர்ச்சிக்கு கொண்டு சென்றுள்ளது. நாணயம்ற்றவன் என்று பெயர் எடுத்து விட்டால் என்ன தான் தலைகீழாக நின்று உழைத்தாலும் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியாது.

நாளாளுக்கு நம் குடும்பத்தில் தலை போகின்ற காரியம் என்றாலும் வெளியில் பணமே வாங்க முடியாத நிலை ஏற்படலாம். கடன் வாங்கும் முன் கண்டிப்பாக வாங்கித்தான் ஆக வேண்டுமா என முதலில் சிந்திக்க வேண்டும். அப்படி வாங்கினாலும் திரும்பத் தருவதாகச் சொன்ன திகதிக்குள் கொடுக்க முடியுமா? என்று எண்ண வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட திகதியில் பணம் கொடுக்க முடியவில்லை என்றால் அவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு நமது நிலையை இயலாமையை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

அல்லது கடன்காரன் வரும் நேரத்தில் கிளம்பி விடுவதோ, பிள்ளைகளை விட்டு இல்லை என்று சொல்வதோ, நம் பிள்ளைகளையும் இத் தவறுகளைச் செய்யும் குற்றத்திற்கு ஆளாக்கி விடுவது கவலைக்குரியதாகும்.

இவ்வாறான தவறுகளை செய்து விட்டு ஒரு நாள் மாட்டிக் கொண்டால், கடன்காரர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்ல முடியாமல் செயற்பட வேண்டிவரும்.

கடனைக் கேட்கும் பொழுது அசடு வழியக் கேட்டு விட்டு இன்று எள்ளும் கொள்ளும் முகத்தில் வெடிக்க உன்னைக் கோர்ட்டில் சந்திக்கின்றேன் என்று நிற்பானேன்? இவை இரண்டையும் தவிர்க்க. ஒன்றில் கடனே வாங்காது இருக்கவேண்டும். அல்லது அப்படியே வாங்கினாலும் சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் வீணான சங்கடங்களை நிச்சயம் தவிர்க்க முடியும்.

ரேணுகா பிரயாகர்ன்

## வாலியர்களே...

### சீதனம் வாங்காதீர்கள்

சமூகத்தில் சீதனம் முக்கிய பிரச்சனையாக அமைந்துள்ளது. ஒரு தொற்று நோய் போலவே பல சந்ததிகளைத் தொடர்ந்து வருகின்றது. திருமணம் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் இறைவனால் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற பந்தப் பிணைப்பு, பூமியில் சீதனம் என்ற சாத்தானின் கட்டுப்பாட்டின்படி நடக்கின்றது. சீதனம் எத்தனை பெண்களைச் சீரழித்துள்ளது.

இன்று இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் உள்ள மக்கள் பெரும்பாலும் மத்திய வர்க்கத்திலேயே தான் உள்ளனர். இவர்களின் வருமானம் அன்றாடத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதுடன் சிறு தொகைப் பணத்தையே சேமிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. இப்படியான நிலையில் உள்ள பெற்றோர்கள் தமது பெண் பிள்ளைகளுக்கு எனச் சிறு தொகைப் பணத்தையே வரதட்சணையாகக் கொடுக்கக் கூடியதாக உள்ளது. இன்றைய சீதனச் சந்தையிலே பெண்கள் விலை கொடுத்து விற்கப்படுகிறார்கள்.

பண்டைய காலத்தில் தான் பெண்கள் கிணற்றுத் தவளையாக வாழ்ந்தார்கள். இன்று வேலைத்தளம், போர்க்களம், விண்வெளி என எல்லாத் துறைகளிலும் ஆண்களுக்கு சமனான நிலையில் ஏன் அதற்கு மேலாக பெண்கள் முன்னேறி விட்டார்கள். இப்படி முன்னேறியும் சீதனப் பிரச்சனை மட்டும் பழைய குருடி கதவைத் திறவடி என்ற நிலையில் தான் உள்ளது.

சீதனம் வாங்குவதுதான் ஆண்களுக்கு கௌரவம், மரியாதை. ஆண்மை எனப் பல பொய்யான காரணங்களை காட்டித் தம்மைத் தாமே முட்டாளாக்கிக் கொள்கின்றார்கள். ஆண்கள் சீதனத்தைப் பெண்கள் மேல் சாடி விட்டு நல்ல பிள்ளை வேடம் போடுகிறார்கள்.

இதனால் எத்தனை பெண்கள் கன்னியர்களாகவேயுள்ளனர்.

என்ன தான் இன்று 'பெண் சுதந்திரம்' என்று பல மேடைகளில் பெண்கள் பேசிக் கொண்டாலும் திருமணம் என்ற பந்தம் வந்த பின் அவர்கள் ஆணுக்கு அடி பணிந்து நடப்பதையே விரும்புகின்றனர். கணவனுடைய தேவைகளைப் புரிந்தும், பார்த்தும் செய்தும் சந்தோஷப்படுகிறார்கள். பெண் கணவனுக்கு விரும்பியதைப் பார்த்துச் சமைத்து அவன் வரும்வரை காத்திருந்து அவன் உண்ட பின் அவனது மிகுதியிலே தான் அவள் உண்கிறாள்.

தமிழ்ப் பண்பாட்டில் வாழ்ந்த எங்களுக்கு நவநாகரீகம் முன்னேறிய போதும் அது எமது கலாச்சாரத்தில் எந்த வித தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தவில்லை.

கூழோ, கஞ்சியோ குடித்தாவது கணவனுடன் சந்தோஷமாக வாழ விரும்புகிறாள். ஒவ்வொரு ஆணும் தனக்கும் ஒரு எதிர் காலத்தில் வாழ்க்கை உண்டு என நினைத்து வியர்வை சிந்தி பொருளாதார நிலையையும் தனது அந்தஸ்தையும் உயர்த்துவதை விட்டு, ஒரு பெண்ணிடம் எவ்வளவு சீதனம் வாங்கலாம் என எதிர்பார்த்து அவளது சீதனத்தில் குளிர் காய நினைப்பது தவறு. இது கோழைத்தனம்.

இளையவர்கள் ஒன்று சேர்ந்தால் ஓரளவாவது சீதனப் பேயை விரட்டி விடலாம். வரும் சந்ததியிலும் பெண்கள் கண்ணீரில் காலம் கழிக்காமல் பாதுகாக்கலாம்.

ஒவ்வொரு வாலிபரும் சீதனம் தேவை இல்லை என உணர்ந்து திருமணம் செய்யுங்கள். நிச்சயம் பலர் உங்களைப் பின்பற்றிப் பல கன்னியர்களுக்கு வாழ்வு கிடைக்கும்.

இளம் சமுதாயத்தால் சாதிக்க முடியாதது ஒன்று இல்லை. பெண் ஆகிய நாங்கள் மட்டும் தனித்துப் போராடி சீதனப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியாது. இளைஞர்களான ஆண், பெண் இருவரும் ஒன்று சேருவதன் மூலம் சாதிக்க முடியும்.

பாலமீரா

\* அரசாங்க எச்சரிக்கை: புகைத்தல் மாரடைப்பை ஏற்படுத்தும்.

\* பாதையின் ஒழுங்கைப் பின்பற்றவும்.

## நங்கையர்க்கும் நாயகர்க்கும்

### நங்கையரே!

கன்னல் மொழி பேசி  
கயல் விழியால் காதல் வலை வீசி  
கண்ணைப் பிரிந்தாலும் கண்ணணைப் பிரியேன் என்று  
தெய்வமே, திருவே  
உன்னையல்லால் உலகமே இல்லையென்று  
சொன்ன வார்த்தைகளைத் தாம் மறந்து  
வேளைக்கு ஒரு சேலை மாற்றுவது போல்  
நாளுக்கு நாள் ஆடவரை மாற்றும்  
கள்ள மனம் ஒழிப்பீர்  
கன்னியவரே.....!  
நல்லவராக  
நானிலம் போற்றும் பெண்மகளாக  
வாழ்வினைக் கழிப்பீர்.



### நாயகரே!

அன்பே என்றும்  
ஆருயிரே என்றும்  
அகிலத்தில் உன்னைப் போல் இல்லை என்றும்  
இணைந்தால் உன்னோடுதான்  
இல்லாவிடில் மண்ணோடுதான்  
காதல் காதல் காதல் எனக்  
கவிதை நடையில் வசனம் பேசிப்  
பேதை மனங்களைப் பேதலிக்கச் செய்தபின்  
தந்தால் ஐந்து இலட்சம்  
இல்லையேல் வேறு இடம் - என்று  
ஆடித் திரிந்த மயிலின்  
பஞ்சச் சிறகை ஒடித்துவிட்டு....  
பாதியிலே விட்டுப் பிரியும்  
பாவிக்குணம் - ஒழிப்பீர்  
பார்மீது இனிது வாழ்வீர்.



த. க. ஷேந்தன்  
றோயல் கல்லூரி  
தமிழ்நயம் 1995

## குடி கெடுக்கும் நண்பர்கள்

வீட்டிற்குள் நமக்கு மகிழ்ச்சி தருபவர்கள் கணவன். மனைவி, பிள்ளைகள். குடும்பத்தவர்கள் என்றால் வீட்டிற்கு வெளியே நமது நண்பர்கள் தானே.

ஒருவன் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு மிகுதியான நண்பர்களைப் பெற்றிருக்கின்றானோ அவன் வாழ்க்கையில் அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு சந்தோஷத்துடன் இருப்பான் என்பதே முதுமொழி.

எனினும் நமது நண்பர்கள் அனைவரும் நம்மிடத்தில் உண்மையான நட்பை வைத்திருப்பார்கள் என்று மட்டும் நம்பி விடக் கூடாது. நட்பிலேயும் பல படிகள் உண்டு. உயிருக்குயிரான நண்பர்கள் முதல் அண்மையில் பழகிய நண்பர்கள் வரை பலவிதமான நண்பர்களோடு பழக வேண்டி ஏற்படுகின்றது.

நமக்கு எத்தனை நண்பர்கள் இருந்தாலும் அவர்களுள் ஒரு சிலரை மட்டும் தான் நம்முடைய குடும்ப நண்பர்களாக ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

நம்மிடம் உண்மையான நட்பை வைத்திருக்கும் மனம் விட்டுப் பழகும் நண்பர்களிடம் மாத்திரமே நாம் நமது அந்தரங்க விஷயங்களை பரிமாறிக்கொள்ள வேண்டும். எல்லோரிடமும் வளவளா என வம்பளந்து நமது உள்ளக் கிடக்கைகளை கொட்டி வம்பில் மாட்டிக் கொள்ளக் கூடாது.

சிலர் சிரிக்க சிரிக்கப் பேசுவார்கள். வசீகரமான முறையில் பேசி நம்மை மடக்கி விடுவார்கள். ஆனால் இவர்களது இந்த சிரிப்புக்கு பின்னால் சில தீய குணங்களும் ஒளிந்திக்கும் என்பதை மறந்து விடக் கூடாது.

இன்னும் சிலரோ எப்போதும் 'சிடு சிடு'வென எரிந்து விழுவார்கள். எவருடனும் இனிமையாகப் பேசமாட்டார்கள். எதிலும் ரசனை இருக்காது. ஆனால் இவர்களிடம் சிலரைக் கவரக் கூடிய நல்ல குணங்களும் இருக்கும்.

இவர்கள் பெரும்பாலும் சொன்ன சொல் மாறாதவர்களாக.

நம்பியவர்களைக் கைவிடாதவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களை நாம் முழுமையாக நம்பலாம். நட்பை வைத்திருக்கலாம்.

உண்மையான நண்பர்களிடத்தில் நாம் எதையும் ஒளிவு மறைவு இன்றிப் பேசலாம். நமது அந்தரங்க பிரச்சனைகளுக்கு அவர்களிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம். உதவி பெறலாம். அவர்களிடம் காணப்படும் குறைபாடுகளை உரிமையுடன் கண்டிக்கலாம். எமது குறைகளை கண்டிக்க சந்தர்ப்பம் வழங்கலாம். வாதாடலாம். சண்டை போடலாம். இதனால் உறவில் எந்த விதமான விரிச்சல் களும் ஏற்படாது.

எனவே நாம் நட்பின் ஆரம்பத்திலேயே உண்மையான நண்பர்களிடம் மாத்திரமே மனம் திறந்து வெளிப்படையாக நமது உள்ளக் கிடக்கைகளைக் கொட்ட வேண்டும். சிலர் நட்புடன் பழகி குடி கெடுக்கும் நண்பர்களும் இருக்கலாம். இவர்கள் குடும்பத்திற் குள் ஒருவராக இருந்து கொண்டு குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி விடுவர்.

கணவர், மனைவிக்கிடையே இல்லாததையும் பொல்லாததையும் சொல்லி விரிச்சல்களை. சண்டைகளை ஏற்படுத்தி விடுவர்.

நண்பர்களில் நல்வர்கள் பலர் இருக்கலாம். கெட்டவர்களும் இருக்கலாம். ஆனால் பிரித்தறிய முடியாது. எனவே எப்படிப்பட்ட நட்பும் ஒரு எல்லையுடன் இருப்பதே நல்லது.

சுவாதி

## நட்புக்கு இலக்கணம் எது?

நல்ல நட்பானது மனதிற்கு உயர்வையும் மகிழ்வையும் அளிக்கின்றது. தீய நட்பானது ஒருவனது வாழ்வையே சீரழித்து விடுகிறது.

நட்பானது ஒருவருக்கொருவர் உதவியையும் கருத்துப் பறிமாறல்களையும் வளர்க்க உதவுவதே ஆகும். இது நேரத்தை வீணாக்குவதாகாது. நண்பர்களுடைய கடிசாரம். பேனாக்கள் மற்றும் பணம் போன்ற உடமைகளை ஒருபோதும் உபயோகிக்கக் கூடாது. தீய வார்த்தைகளை நீக்கியும். தீய பழக்கங்கள் உடைய

வர்களிடமிருந்து எப்பொழுதும் விலகியும் இருக்கவேண்டும். சாதாரண மனிதர்கள் கூட தாங்கள் கொண்டிருக்கும் நல்ல சகவாசத்தின் காரணமாக தங்கள் நிலையில் மிகவும் உயர்ந்து விடுகின்றார்கள்.

இதுபோன்ற மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் மென்மேலும் வளர்ச்சி பெறுவார்கள். நண்பர்களை ஒருபோதும் கேலி செய்வதோ அல்லது சுடு சொல்லாலும். பரிசாசத்துக்குரிய குறிப்புக்களாலும் அவர்களுக்கு கோபமுட்டுவது அற்ப மனிதத் தன்மையாகும்.

நம்பிக்கைத் துரோகத்திற்கு வழிகாட்டும் எந்தச் செயலையும் ஒரு போதும் செய்யக் கூடாது. சிலரைத் தன் அந்தரங்க நண்பர்களாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கு முன்னதாக அவர்களுடைய நடத்தையைப் பற்றி நன்கு புரிந்து கொள்வதே சாலச் சிறந்தது.

நட்பை வளர்த்து நல்ல பலனளிக்கத் தேவைப்படுவது நேர்மை. போதுமென்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து என்பதற்கு ஏற்ப மனத்திருப்தியுடனும். பெருந்தன்மையுடனும் வாழ வேண்டுவதே சிறப்புத் தருவதாகும்.

அஞ்சலா

## இரு பாலுக்கும் இது பொது

மயர்ஸ்

இது பொதுவான சமாச்சாரம்ங்க!

என்னதான் பிரஷ்ஷா குளித்துவிட்டு அழகாக டிரஸ் பண்ணிக் கொண்டாலும் நேரம் ஆக ஆக கொஞ்சம் வியர்வை வாடை சிளம்பத்தான் செய்யும். சிலருக்கு இந்தக் கப்ஸ் அதிகமாகவே அடிக்கும்.

ஆளை அசத்துவது போல் அழகாக இருந்து கொண்டு ஆசையாகப் பேச யாராவது கிட்டே வந்தாலே அய்யோ.. அம்மா... என்று மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்ளும்படி வைக்கலாமா? ஸோ... நம்மைச்சுற்றி எப்போதும் நறுமணம் வீசும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். என்ன செய்யலாம்..!

- ★ சென்ட் போட்டுக்கோங்கோ! சென்ட் போட விருப்பமில்லாதவர்கள் வாசனைப் பூக்களைப் பறித்து பாக்கெட்டில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ ஆண், பெண் இருவரும் கிடைத்த சென்டை எடுத்து அப்படியே ஈஷிக்கக் கூடாது. இருவருக்கும் தனிதனி 'சென்ட்' விற்பனை செய்கின்றனர். அதைக் கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ 'சென்டை'ப் பார்த்ததும் காணாததைக் கண்டது போல அப்படியே பூசி மெழுகி..... ஒரு சென்ட் குளியலே நடத்தி விடக் கூடாது. அப்புறம் வேப்பெண்ணை தேய்ச்சிருப்பவர்களிடம் எப்படி எல்லோரும் நெருங்கப் பயப்படுவார்களோ... அந்த மாதிரி... நம் கிட்டையும் நெருங்கப் பயப்படுவர்.
- ★ மெல்லிய நறுமணம் வீசும் வகையில் பூசிக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- ★ 'சென்ட்' போடும் போது முன் கழுத்திலும், பின் கழுத்திலும் கொஞ்சம் தடவிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் நாள் முழுவதும் நறுமணம் கமழ்ந்து வீசும்.
- ★ சில 'சென்ட்' 'அத்தர்' போன்றவை உடைகளில் கறையை உண்டாக்கும். இந்தக் கறையைப் போக்கவே முடியாது. இது போன்ற திரவியங்களை பஞ்சில் நனைத்துக் காதிச் செருகிக் கொள்ளுங்கள். நறுமணம் கமழும் நாள் முழுவதும். ஜாக்கிரதை! அசிங்கமாக பஞ்சு வெளியே தெரிந்துவிடப் போகிறது.
- ★ சில சென்ட்டும் அத்தரும் தலைவலியை உண்டாக்கும். இவற்றை அறவே நீக்கி விடவேண்டும். உங்கள் மூக்கிற்கு எந்த 'சென்ட்' பிடிக்கிறதோ அதையே வாங்கி உபயோகியுங்கள்.
- ★ 'சென்ட்' அத்தர் பிடிக்காதவர்கள் ஐவ்வாறும் பொட்டாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் போகும் இடமெல்லாம் கூட்டம் உங்களைச் சூழ்ந்து கொள்கிறதா?

## தோல்வியைக் கண்டு துவள்வதா?

தோல்வி என்பது வாழ்க்கை வண்டியானது நன்றாக ஓடுவதற்குரிய எதிர்ப்பு சக்தியானது. தோல்வி இல்லேயேல் வெற்றியின் அருமை மனிதருக்குப் புரியாது. வெய்யில் இல்லையென்றால் நிழலின் அருமை நமக்குப் புரியாது என்பது போல ஒவ்வொரு மூச்சிலும் பேச்சிலும் நாம் நம்மை உணர்ந்து நடந்து கொண்டால் தோல்வியே ஏற்படாது.

நம்மை நாமே வெகுதூரம் அலட்டிக் கொண்டு இதையும் அதையும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதனால் தான் தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்படுகின்றது. அதனால் வாழ்க்கையில் விரக்தி தோன்றுகிறது. உள்ளத் தளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது.

உள்ளமானது ஒளிவிட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. நம் எண்ணம் என்ற கண்ணாடியில் புகை படிந்திருந்தது. புகை படிந்த கண்ணாடியை துடைத்து விட்டால் போதுமானதாகும். புது வாழ்வு புது இன்பம் கங்கை போல் பெருக்கெடுத்தோடும் மூடிய விழிகளைத் திறந்து, முன்னேறிச் செல்லுங்கள். தோல்வி என்பது நீங்கள் எழுப்பிக் கொள்ளும் புகை மூட்டம். துணிவு என்னும் பெருங்காற்று உங்கள் உள்ளத்தில் வீசட்டும். தோல்வி என்னும் அந்தப் புகை மண்டலம் கலைந்தோடும். புதுத் தோற்றம், புது விழிப்பு உண்டாகும்.

செயல் வீரர்களாய், சாதனையாளர்களாய் திகழமுடியும். சாதனை புரிவதற்கு நேரம், காலம் பார்க்கத் தேவையில்லை. வயதும் ஒரு பொருட்டல்ல.

ஆபிரகாம் லிங்கன் 50 வயதிற்குப் பிறகுதான் அமெரிக்கா வின் குடியரசுத் தலைவரானார். மெழுகுவர்த்தி வேகமாக எரிந்து அணைவது போல, பல்லாண்டு காலம் செய்ய வேண்டிய பணிகளை மாவீரன் அலெக்ஸாண்டர் பதின்மூன்று ஆண்டுகளில் செய்து முடித்தான்.

சுவாமி விவேகானந்தரும். சுப்பிரமணிய பாரதியும் இந்த உலகில் வாழ்ந்து சாதனை புரிந்தது 39 ஆண்டுகள் தான்.

எந்தத் துறையிலும் யாரும் முயன்றால் வெற்றி பெறமுடியும். ஆம். முயன்றால் முடியாதது இல்லை.

ஒன்றைச் செய்தே தீரவேண்டும் என்று மனதில் எண்ணி விட்டால் அந்த லட்சியத்தை நோக்கியே, நம் சிந்தை செயல் ஒவ்வொன்றும் முடுக்கி விடப்பட்டால் ஒரு மகத்தான மனோபலம் நம்மை ஆட்கொள்ளும்.

எஸ். ஆர். எஸ். தேவதாசன்

## உணவில் அக்கறை வேண்டும். ஆடம்பரத்தில் அதிக கவனம் தேவையில்லை.

உணவில் நாம் காட்டும் குறைபாடு குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் பாதிக்கக்கூடிய வகையில் ஒரு அம்சமாகி விடும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு முறையான உணவை நீங்கள் கொடுக்கவில்லை என்றால் அவர்களின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். குறிப்பாக மூளை வளர்ச்சிக்கு நல்ல உணவுப் பழக்கங்கள் மிகவும் முக்கியம்.

பெரும்பாலான குடும்பங்களில் முக்கியமான செலவுக்குப் பதில் மற்ற தேவையற்ற செலவுக்கான அதிகமான பணம் செலவழிகின்றது. உதாரணமாக.

- \* வீட்டு அலங்காரப் பொருட்கள்.
- \* சேலை, துணி, மணி மற்றும் ஆடம்பரப் பொருட்கள்.
- \* நகை ஆபரணங்கள்.
- \* விருந்து நிகழ்ச்சிகள்.
- \* தற்கால தொலைக்காட்சி வீடியோ முதலியன.
- \* மதுபானங்கள். சூதாட்டங்கள்.

இதனால்தான் குடும்பம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் கண்டிப்பாக வரவு செலவுப் பட்டியல் இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகின்றது. கணவன், மனைவி இருவரும் சேர்ந்து வரவு செலவு பட்டியலைத் தயாரிக்கும் போது கணவன் செய்யும் அநாவசியச் செலவை மனைவி சுட்டிக் காட்டிக் குறைக்கச் சொல்லுவதும் அதே போல் மனைவி செய்யும் செலவை கணவன் சுட்டிக் காட்டி குறைக்கச் சொல்லுவதும் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் பயனளிக்கக்கூடிய செயலாக இருக்கும்.

உதாரணத்துக்கு ஒரு குடும்பத்தில் கணவர் சிகரெட் பிடிப்பவராக இருந்தால் அவர் அதனை உணரவேண்டும். குடும்ப வரவு தயாரிப்பின் போது கண்டிப்பாக சேமிப்புக்கு ஒரு இடம் ஒதுக்குவது மிகவும் அவசியமாகின்றது. சிலர் சேமிப்பு என்றதும் நகைகளை வாங்கி வைப்பதும் ஒருவிதமான சேமிப்பு என்றும் நினைக்கிறார்கள். பின்னர் பணம் தேவைப்படும் போது கையில் இருக்கும்

நகையை அடகுக் கடையில் வைக்கிறார்கள். அதற்கு மாதாமாதம் வட்டி கொடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. நகையின் மொத்தத் தொகையில் விழுக்காடு ஏற்படுகின்றது. ஆனால் வங்கியில் சேமித்து வைத்தால் வட்டியும் கிடைக்கிறது. பாதுகாப்பும் இருக்கிறது. தற்போது வங்கிச் சேவைகள் விரிவாக்கப்பட்டு, பல்வேறு சேமிப்புத் திட்டங்களும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் கிராமிய ரீதியிலும் வங்கிகள் செயற்பட்டு வருகின்றன.

ஆகையால் குடும்பத்தில் வரவு செலவுப் பட்டியல் தயாரித்தல் பெண்களின் முக்கிய கடமை.

எஸ். ஆர். எஸ். தேவதாசன்

## எப்படி எப்படி சேமிப்பது எப்படி?

- \* நமது வருமானத்தில் ஒரு சதவீதமாவது மாதத்தின் கடைசி நாளில் நம் கையில் இருக்க வேண்டும்.
- \* நமது வருமானத்தில் இருபது சதவீதமாவது நம்மால் சேமிக்கப்படல் வேண்டும்.
- \* மாதத்தின் முதல் செலவு சேமிப்பாகத் தான் இருக்க வேண்டும்.
- \* நாம் செலவு செய்வதைச் சரியாகக் கணக்கு எழுதி, தேவையற்ற செலவுகள் எவை எவை என்று கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.
- \* நமக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்குவென்று தனி 'லிஸ்ட்' ஒன்று தயார் செய்து கொண்டு, கடைக்குச் செல்ல பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.
- \* நமக்குத் தேவையான பொருட்களை நாமே நேரில் சென்று வாங்க வேண்டும்.
- \* வரவு செலவுத் திட்டம் ஒன்று தயார் செய்து அதன்படி நடக்க வேண்டும்.
- \* எந்தக் கடையிலும் கடன் வாங்கக் கூடாது.
- \* எந்தப் பொருளையும் தவணை முறையில் வாங்குவது லாபகரமானது அல்ல.
- \* முக்கியமாக, நாம் செலவழிக்கும் ஒவ்வொரு காசுக்கும் கணக்கு இருக்கவேண்டும்.

## பேச்சிலும் ஒரு வரைமுறை வேண்டும்

பெண்களே! எந்த இடத்தில் பேச வேண்டும் என்பதை முதலில் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- † நமக்குத் தெரிந்தவர்கள் யாராவது கர்ப்பிணியாக இருக்கும் பட்சத்தில் 'பொண்ணுதான் போல வயிறு பெரிசாக இருக்கிறதே' என்று கூறி விடாதீர்கள்.
- † நீண்ட நாள் பார்க்காதிருந்த தோழியைக் கண்டதும் 'என்ன மேற்கொண்டு படிக்கலையாமே! படிப்பை பாதியில் நிறுத்தி விட்டு வெட்டியாக வீட்டில் இருக்கிறாயா?' என்று மனம் புண்படும்படியான வார்த்தைகளைப் பேசக் கூடாது.
- † பெண் தோழி ஒருத்தி பக்கத்தில் ஒரு ஆடவனுடன் செல்லும் போது அவளைப் பார்த்து 'புருஷனாடி கல்யாணத்துக்குக் கூட அழைப்பே அனுப்பலையே' போன்ற தர்மசங்கடமான கேள்விகளைத் தவிர்க்கலாம். அவன் தம்பியாகவோ, அண்ணனாகவோ, வீட்டுக்கு வந்த உறவினராகவோ இருக்கக் கூடும் இல்லையா?
- † நீங்கள் ஒரு ஆசிரியையாக இருந்தால், கொஞ்சம் மந்தமான மாணவ, மாணவியரைப் பார்த்து 'உதவாக்கரை தண்டக் கரும்பும், உதவாதவன் என்று மற்றவர் எதிரில் தீட்டாதீர்கள்.' இது அவர்களிடையே ஒருவித தாழ்வு மனப்பான்மையை வளர்க்கும். நயமாக பேசி அவர்களை முன்னுக்கு கொண்டு வர முயற்சி செய்வதே நல்லது.
- † ஒன்றாகச் செல்லும் மச்சாள்மாரிடம் "என்னடியம்மா? மாமனார், மாமியாருக்கு வேளா வேளைக்கு உட்கார வைத்துச் சாப்பாடு போடுகிறீர்களா? வயதான காலத்தில் வேலை வாங்காதீர்கள்? மரியாதையோடு இருங்கள்" இப்படிப் பெரிய மனுஷத் தன்மையோடு பேசுவதோ அவர்கள் வீட்டு விஷயத்தில் நீங்கள் தலையிடுவதோ கூடாது.
- † குழந்தையுடன் செல்லும் பெண்மணியிடம் 'உன் மகனா? மகளா?' என்ற கேள்விகள் அசட்டுத்தனத்தின் உச்சக்கட்டம். நீண்ட நாட்கள் குழந்தை இல்லாத மனப்போராட்டத்தில் குழறிக்கொண்டிருப்பவராக இருக்கும் பட்சத்தில் வெந்த புண்ணில் வேல் பாய்ச்சியது போல ஆகிவிடும் அல்லவா?

- † பெண்ணானவள் தன் கணவரை அவருடைய நண்பர்கள் எதிரில் "அவரைப் பார்த்தாவது கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மனைவிக்கு எவ்வளவு அனுசரணையாக இருக்கிறார். எவ்வளவு உதவி பண்ணுகிறார். நீங்களும் இருக்கிறீர்களே. ஒரு துரும்பைக்கூட அசைக்காமல்" என்று குறை சொல்லாதீர்கள். இது உங்கள் வாழ்க்கைக்கே உலை வைத்து விடக் கூடும்.
- † மருத்துவமனைக்கு நோயாளியைப் பார்க்கச் செல்லும் போது அவர்களுக்கு ஆறுதலாக ஏதாவது பேசாமல் "இப்படித்தான் எனது மாமியாருக்கும் இரண்டு மாதத்தில் இறந்து விட்டார்." என்று கூறாதீர்கள்.
- † திருமண அழைப்புக் கொண்டு வருபவரிடம் 'இந்த முறை எங்களுக்கு 6 காட் வந்துகிடக்கு. இந்த முறை சம்பளம் பிரசண்ட் வாங்கத்தான் சரியாக இருக்கும்' என்றெல்லாம் கூறுவது விவேகமல்ல.
- † நீண்ட நாள் திருமணம் ஆகாத பெண்ணிடம் "இன்னும் உனக்கு ஒரு இடமும் சரியாக வரவில்லையா? என் மகளுக்கு நாங்க பார்த்த ஒரு இடமே சரியாக அமைந்து விட்டது. அவள் அதிஷ்டக்காரி" என்று கூறாதீர்கள். மற்றப் பெண்ணின் மனநிலையைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும். நீங்களும் ஒரு பெண்தானே?

முருகேசு கலைஜோதி

### ஏமாற்றுபவர்களிடம் எச்சரிக்கை தேவை!

ஏமாறத் தயாராக இருப்பவர்கள் இருக்கும் வரை ஏமாற்றவும் ஒரு கும்பல் எப்பொழுதும் தயாராகவே இருக்கிறது என்பது முற்றிலும் உண்மை.

நாம் சந்திக்கும் நபர்களில் யார் ஏமாற்றுப் பேர்வழி என்று ஏமாறாத பின்பே அறிகின்றோம்.

பிரச்சனை மிகுந்த இவ்வுலகில் நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களை விட ஏமாற்றும் பேர்வழிகளே அதிகளவில் உள்ளர். சுயநலம் ஒன்றையே பிரதானமாகக் கொள்ளும் இவர்கள் அடுத்தவரின்

உணர்வுகள், துன்பங்கள், இழிப்புக்கள் பற்றி சிறிதளவு தானும் கவலைப்படமாட்டார்கள்.

இரத்தம் உறிஞ்சும் அட்டைகள் போன்ற இவர்களை அடையாளம் தெரிந்து நாம் எச்சரிக்கையுடன் இருந்தால் எமக்கு ஏற்படும் இழிப்புக்களைத் தவிர்க்கலாம் தானே?

ஆட்களுக்குத் தகுந்தாற் போல் நிறம் மாறும் பச்சோந்தி களான இவர்கள் மருத்துவர் போலவும், மிகுந்த சேவை மனப் பாண்மை உள்ளவர் போலவும் ஏன் ஒரு வக்கீலாகவும் கூடக் கதைத்து ஏமாற்றும் ஆற்றல் உள்ளவராக இருப்பதால்தான் எளிதில் எம்மை ஏமாற்றியும் விடுகிறார்கள். நாமும் ஏமாறிய போகின்றோம்.

வழித் தெருவில் உதவுபவராக, தன்னை ஒரு சேவை மனப்பான்மை உள்ளவராகத் தம்பட்டம் அடித்துக் கொண்டே வருவார்.

ஆளவரமற்ற இடத்திற்கு வந்ததும் தன் கைவரிசையைக் காட்டி மறைந்தும் விடுவார். அதன்பின் நாம் என்னதான் கத்திக் குளறினாலும் எந்தவிதப் பயனும் ஏற்படப் போவதில்லை.

வெளிநாடுகளிலிருந்து வரும் பணத்தைப் போடவோ, எடுக்கவோ அறிமுக மற்றவரை நாடுவது விவேகமல்ல. பல தர்ம சங்கடங்களில் நாம் மாட்டிக்கொள்ள நேரிடும்.

வீட்டிலுள்ளவர்கள் வெளியில் சென்ற பின்னர் மத்தியானப் பொழுதுகளில் அதுவும் பெண்கள் மும்முரமாகச் சமையலில் ஈடுபட்டிருக்கும் நேரங்களில் தான் ஏமாற்றுக் கும்பல் தன் கைவரிசையைக் காட்டப் புறப்படுகிறது.

சுவீப் டிக்கட் விற்கும் நபர்களாக, அநாதை ஆசிரமத்திற்கு நன்கொடை திரட்டும் நபராக, கோயில் நிதி சேகரிக்க, பழைய பாத்திரங்கள், பத்திரிகைகள் வாங்குபவர்களாக மோசடிப் பேர்வழிகள் எந்த ரூபத்திலும் வரலாம்.

தனித்திருக்கும் குடும்பப் பெண்கள் எப்பொழுதும் எச்சரிக்கை உணர்வுடன் செயற்பட்டால் அவர்களின் எந்த தந்திரமும் பலிக்கப் போவதில்லை.

பெரும்பாலும் புகழ்ச்சிக்கு அடிமையாகும் பெண்களே இந்த ஏமாற்றுக்காரர்கள் விரித்த வலையில் எளிதில் சிக்கி மோசம் போகிறார்கள்.

சந்தர்ப்பம் சூழ்நிலை அவர்களை ஏமாற்றுக்காரர்களிடம் சிக்க வைத்து விடுகிறது.

இதை எல்லாப் பெண்களுமே ஒரே மாதிரியாகச் சமாளிப்ப தில்லை. சிலர் எதிர் நீச்சல் போடுகிறனர். சிலரோ திணறு கின்றனர்.

பொருட்களை வாங்கும்போதுகூட எம்மில் சிலர் வியாபாரி களால் ஏமாற்றப்படுவதுண்டு.

எந்தப் பொருளுமே மலிவாகக் கிடைக்கிறது என்றால் அதன் தரத்தை ஒரு முறைக்கு இரு முறை சோதித்து, யோசித்துப் பார்த்த பின்னரே வாங்க வேண்டும்.

காலம் இருக்கும் இருப்பில் பலவிதப் போராட்டங்களுக்கி டையே பணத்தைச் சேமிக்க நினைத்து, இவ்வாறு ஏமாறுவதை விட, விலை கொஞ்சம் கூடுதல் என்றாலும் தரமான பொருட்களை வாங்குவது புத்திசாலித்தனமல்லவா?

உறுதியான எண்ணங்களையும், விழிப்புணர்வுகளையும் நாம் வளர்த்துக் கொண்டால் இத்தகைய ஏமாற்றுக்காரர் நாள டைவில் மறைந்துபோய் விடலாம்.

குடும்பச் சங்கிலி சிக்கல் வாய்ந்ததுதான். அதனைச் சீராக்கிச் செல்வதில்தான் ஒவ்வொரு பெண்ணினதும் சாமர்த்தியமே அடங்கியுள்ளது.

கொலை, கொள்ளை, வழிப்பறி, திருட்டு போன்ற குற்றச் செயல்களை செய்பவர்கள் ஒருவகை, பிறரை ஏமாற்றுவதும் சமூகவிரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுவதும் இன்னொருவகை.

வாழ்க்கையில் திட்டமில்லாமல் செயற்படும் இந்த ஏமாற்றுப் பேர்வழிகளின் முகமூடிகளைக் கிழித்தெறியும் துணிச்சல் பெண்களுக்கு நிச்சயமாகத் தேவை.

நமக்கு ஏன் வம்பு என்று ஒதுங்கிப்போவதால்தான் இத்தகைய மோசடிக்காரர்கள் மேலும் மேலும் உருவாகிறார்கள்.

அன்றாடம் பத்திரிகைகளில் இத்தகைய மோசடிப் பேர்வழி களின் ஏமாற்று வித்தைகளை அறிகின்றோமே. இனியும் நாம் ஏமாறாமலிருக்க இச்செய்திகளும் எமக்கு ஒரு கவசமாக இருக்கு மல்லவா?

வாககி ஆனந்தன்

## இலகுவில் ஒரு "மேக்கப்"

அலுவலகம் சென்று வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கும், கல்லூரி, பள்ளிகளில் படிக்கும் மாணவிகளுக்கும் தான் அவசரம் என்பதில்லை. சாதாரண குடும்பத் தலைவிகளுக்குக் கூட அவசர அவசரமாகப் புறப்பட்டுச் செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்படத்தான் செய்கின்றது. அந்த அவசரத்தில் அழகாக மேக்கப் போட்டுக் கொள்வதை பெண்கள் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். ஐந்து நிமிடத்திலே அழகாக மேக்கப் செய்ய இதனைப் பின்பற்றுங்கள்.

மேக்கப் சாதனங்கள் அனைத்தையும் அங்கும் இங்குமாக போடாமல் ஒரே இடத்தில் வைத்திருங்கள். நீங்கள் அவசரமாகப் புறப்படும் நேரத்தில் ஐப்ரோ பென்சிலையும் லிப்ஸ்டிக்கையும் தேடி அலைந்தால் நேரம் விணாகிவிடும். பிரஷ்களை ஒரு கப்பில் போட்டு வைப்புகள். ஐப்ரோ பென்சில், ஐ லைனர் பிரஷ், கண்மை போன்றவைகளை இன்னொரு கப்பில் வைத்திருங்கள். லிப்ஸ்டிக், பேஸ் பவுண்டேஷன், பவுடர், பொட்டு போன்றவைகளை இன்னொரு கவரில் போட்டு வைப்புகள்.

பெண்களுக்கு கூந்தலைச் சீவிக் கட்டவே அதிக நேரம் பிடிக்கும். முகத்திற்குப் பொருத்தமாக வேகமாக கூந்தலைக் கட்டும் இரண்டு முறைகளைத் தெரிந்து வைத்திருங்கள். அதிகமாகப் பயணம் செய்தாலும் குலைந்து போகாத அளவுக்கு கூந்தல் கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். முகத்தில் மேக்கப்பை முடித்தபின் கூந்தலைக் கட்டுவதே சிறந்தது. ஏன் என்றால் திரும்பத் திரும்பக் கண்ணாடியைப் பார்ப்பதால் முக மேக்கப் செய்திருப்பதை தலைசீவும் நேரங்களில் சரி செய்து கொள்ளலாம். சிலருக்கு அதிகமாக வியர்க்கும். அவ்வாறானவர்கள் கூந்தலைச் சரி செய்த பின்பு முகத்துக்கு மேக்கப் செய்யலாம்.

- ❑ முதலில் முகத்தை சோப்பிட்டு கழுவித் துடையுங்கள்.
- ❑ சருமப் பாதுகாப்புக்காக லிக்யூட் பவுண்டேஷன் நாலு அல்லது ஐந்து துளிகள் எடுத்து முகத்தில் புரட்டுங்கள். வேறு கிரீம்களை தேய்த்தால் வெயில் பட்டு முகம் கறுத்து விடும்.
- ❑ முகத்தின் நிறத்திற்குப் பொருத்தமான பவுடரைப் பூசுங்கள்.

- ❑ அடர்ந்த புருவம் இருந்தால் பிரஷ் செய்தால் மட்டும் போதும். இல்லாவிட்டால் ஐப்ரோ பென்சில் மூலம் வேகாக வரையுங்கள்.
  - ❑ உடுத்தும் உடைகளுக்கு ஏற்ப இளம் நிறத்தில் ஐஷ்டோ தடவலாம்.
  - ❑ கண்மை பயன்படுத்தினால் அதிக நேரம் ஆகும். அதனால் ஐப்ரோ பென்சிலே சிறந்தது. கறுப்பு, பிரஷன், நீல நிறத்தில் பென்சில்கள் கிடைக்கின்றன. உடல் நிறத்திற்கும் உடைக்கும் ஏற்ற விதத்திலான ஐப்ரோ பென்சில்களை உபயோகிக்க வேண்டும்.
  - ❑ உடைகளின் நிறம், ஐஷ்டோ ஆகியவைகளுக்குப் பொருத்தமாக லிப்ஸ்டிக் பயன்படுத்துங்கள்.
  - ❑ சாந்து அல்லது குங்குமத்தைப் பயன்படுத்திப் பொட்டிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
  - ❑ அப்புறம் என்ன? கண்ணாடி முன் பாருங்களே அழகாக இருப்பீர்கள்.
- தேவைப்பட்டால் கோலோன் அல்லது சென்ட் பூசிக் கொள்ளுங்கள்.

வளர்மதி கந்தையா

## முத்யோரை மதிப்பது முக்கிய கடமையே

ஆண்டொன்று போனால் வயதொன்று போகிறதல்லவா? நாம் அனைவருமே மூப்பை விரும்பினாலும், விரும்பாவிட்டாலும் அது எம்மை வந்தடையத்தான் போகிறது. வாழ்க்கையில் மூப்பும், சாவும் விதிக்கப்பட்டவை. அதை ஆணாயினும் பொண்ணாயினும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம். எம்மைப் பெற்றவர்களைக் காப்பாற்றுவது என்பது நம் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகின்றது.

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் பெற்றோரைத் தெய்வமாக மதிக்கத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் செய்த தியாகத்தினால்

தான் நாம் இன்று இந்த உயர்ந்த நிலையில் இருக்கின்றோம், என்பதை நாம் உணர்ந்தாலே போதும் அவர்களை அலட்சியப் படுத்தும் எண்ணமே நமக்கு என்று வருவதில்லை.

முதியவர்களைப் புரிந்துகொள்ள புரிந்துணர்வும், பொறுமையும் எமக்கு நிறைய வேண்டும். அவர்கள் எது சொன்னாலும் 'சுள்'ளென்று எரிந்து விழுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். முதலில் காயப்படுத்திவிட்டுப் பின்னர் அதனை நியாப்படுத்துகிறவர்கள் நம்மில் ஏராளம்.

வயோதிபர்கள் முதுமைப் பருவத்தில் தங்களது பழைய ஆளுமை இயல்புகளை இழக்கின்றார்கள். அதனால்தான் எப்பொழுதும் மற்றவர்கள் தம்மீது அக்கறையாகவும், அன்பாகவும் இருப்பதையே பெரிதும் விரும்புகின்றார்கள்.

அவர்களின் முக்கிய பிரச்சினை உடல்நலக்குறைவு, தசைகள் தளர்ந்து போகின்றன. அதனால் முன்பு போல கடினமான வேலைகளை அவர்களால் செய்ய முடிவதில்லை.

அடிக்கடி நோய் வருவதால் அவர்களுக்கு தம் எதிர்காலத்தை நினைத்து ஒரு வித பயம் ஏற்படுவது இயல்புதானே. எனவேதான் ஆறுதல் சொல்வதற்கும், அன்புடன் கவனிப்பதற்கும் நெருங்கிய உறவினர்களை அவர்களின் மனம் நாடுகின்றது.

எல்லோர் குடும்பத்திலும் வயோதிபர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் எப்பொழுதும் பிரச்சனைக்குரியவர்களாகவே இருக்கிறார்களா? இல்லை. நாம்தான் அவர்களை அப்படிக்கூடு கருதுகின்றோமா?

நமக்கும் நாளை இதை நிலைமை வருமென்பதை நாம் உணர்வதில்லையே. என்றும் பதினாறாக வாழ நாம் ஒன்றும் மார்க்கண்டேயரில்லையே!

அன்பு என்பது அள்ளிக் கொடுக்கக் கொடுக்க குறையாத செல்வம். அன்பால் சாதிக்க முடியாதது எதுவுமில்லை. நமக்கு அதுதான் ஆயுதம். எல்லோரும் அந்த ஆயுதத்தை வைத்திருக்கிறார்கள். அதை சரியாகப் பயன்படுத்தாதான் தெரியவில்லை.

பொறுமை, அன்பு, சகிப்புத்தன்மை, புரிந்து கொள்ளல் என்ற தெளிவோடு முதியோரை அணுகுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் முதியோராகும் போது உங்களுக்கு இதன் பிரதிபலன் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

## மனித வாழ்வுக்கு வேண்டிய பத்துக் குறள்கள்

வள்ளுவர் இந்த மானிடப் பிறவியை மிக உயர்ந்த பிறவி என்கிறார். இந்தப் பிறவியில் ஒருவன் எப்படி உயர்ந்த எண்ணங்களுடன் வாழ வேண்டும் என்று 1330 குறட்பாக்களில் சொல்லுகிறார். அதில் மிக முக்கியமான இந்தப் பத்துக் குறட்பாக்களையும் ஒரு சாதாரண மனிதன் நன்கு அறிந்து கண்போல தன் வாழ்க்கையில் காத்து கடைப்பிடித்து வருவானேயானால் அவன் வாழ்வில் உயர்வும் சிறப்பும் பெறுவான் என்பது திண்ணம்.

(1) நயனொடு நன்றி புரிந்த பயனுடையார் பண்பு பாராட்டும் உலகு.

உலக மக்கள் ஒருவரை பாராட்டுவார்கள். யாரை? பயனுள்ளவனை. மக்கள் தங்களுக்குப் பயன்படக்கூடியவரையே பாராட்டுவார்கள். அதுதான் 'பாராட்டும் உலகு' என்று அந்த குறட்பா முடிகின்றது.

(2) ஈட்டம் இவறி இசை வேண்டா ஆடவர், தோற்றம் நிலக்குப் பொறை.

பொருளைச் சேர்த்து வைத்து அதைப் பிறருக்குக் கொடுப்பதால் உண்டாகும் புகழ் வேண்டாம் என்று கூறுபவன் பிறந்தது முதல் இந்த பூமிக்குப் பாரம்தான்.

(3) ஒத்த தறிவான் உயிர்வாழ்வான் மற்றையான், செத்தாருள் வைக்கப்படும்.

ஒத்தது என்றால் மக்களோடு கலந்து பேசி கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொண்டு வாழ்வதுதான் மற்றவர்களுடன் ஒத்துப்போய் வாழ்வனையே உயிருடன் இருப்பதாக எண்ணுகின்றார். அப்படியாருடனும் கலந்து ஒத்துவாழாதவனை செத்தவனுக்கு ஒப்பிடுகின்றார். ஏனென்றால் இறந்தபிணம் தனியாகத்தான் இருக்கும். எனக் கூறுகின்றார்.

(4) வெள்ளத்தனைய மலர் நீட்டம் மாந்தர்தம், உள்ளத்தனையது உயர்வு

உள்ளம் என்றால் மனம். மனத்தளவில் ஒருவன் ஊக்கமுடையவனாக இருக்கவேண்டும். ஒரு குளம் இருக்கிறது. அதில் தண்

ணீர் இருக்கிறது. அதற்கு மேல் ஒரு பூ தெரிகிறது. ஆனால் அந்தப் பூவைத் தாங்கிக்கொண்டு இருக்கிறதே அந்தத்தான். தண்ணீர் எந்த அளவுக்கு இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு இருக்கும். தண்ணீர் குறையக் குறைய அதுவும் குறைந்துகொண்டே போகும். தண்ணீர் உயர் உயர் அந்தத்தானும் உயரும். பூ தண்ணீருக்கு மேல் நன்றாகவே தெரியும். அதேபோல மனிதா, உன்னுடைய ஊக்கம் உயர் உயர் உன்னுடைய முயற்சி வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

(5) நெடுநீர்மறவி மடிதுயில் நான்கும்.  
கெடு நீரார் காமக் கலன்.

நான்கு தீய குணங்கள் மனிதனுக்கு இருக்கக்கூடாது. கெட்டுப் போகின்றவன் ஏறிச்செல்கின்ற படகு என்று சொல்கின்றார். ஒன்று நெடுநீர். ஏதாவது ஒரு காரியத்தை உடனே செய்வதில்லை. தாமதித்து தாமதித்து செய்வது இரண்டு மறதியைப்போல ஒரு கொடிய குணம் வேறு எதுவும் இல்லை. மூன்று மடி, மடி என்றால் சோம்பேறித்தனம். நான்கு துயில், துயில் என்றால் தூங்குவது. அளவுக்கு மீறி சிலபேர் தூங்கிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இந்த நான்கு விதமான படகில் ஏறிக்கொண்டு போகின்றவனை அது கடலில் தள்ளும் என்று கூறுகிறார் வள்ளுவர்.

(6) முயற்சி திருவினையாக்கும் முயற்றின்மை,  
இன்மை புகுத்திவிடும்.

நமக்குப் பணம் வந்து சேரவில்லையே என்று சோர்வடையக் கூடாது. நாம் முயற்சி செய்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். அதுதான் இரகசியம் தெய்வம் எப்போது கொடுக்கும் எப்படிக்கொடுக்கும் என்றெல்லாம் நீ கேட்கக்கூடாது. முயற்சி செய்யாமல் சோம்பேறியாகக் படுத்துக் கொண்டிருந்தால் அது வறுமையைத் தானாகக் கொண்டு வந்து செலுத்திவிடும். வறுமை வந்துவிட்டால் என்விதி என்று கூறக்கூடாது. நாம் முயற்சி இல்லாமல் இருக்கின்றோம். அதனால்தான் நமக்கு வறுமை வந்துவிட்டது. உலகத்தில் மனிதப் பிறவிக்கு இன்றியமையாத ஒரு குணம் முயற்சி.

(7) இலக்கம் உடம்பிடும்பைக் கென்று கலக்கத்தைக்  
கையாறாக் கொள்ளதாம் மேல்.

இடும்பை என்றால் துன்பம். இந்தத்துன்பம் தங்குகின்ற இடம் இந்த உடம்பாகும். ஒரு சத்திரம் இருக்கிறது. ஏதோ ஒரு வழிப் போக்கன் போகின்றான். அவனுக்கு மிகவும் களைப்பாக இருக்கின்றது.

அங்கே கொஞ்ச நாழி இருந்துவிட்டுப் போகின்றான். அங்கு வந்து முடியும் குடித்தனமுமாய் இருக்க மட்டான். ஏன் என்றால் அது சத்திரம். அதனால் மனிதா இந்தத் துன்பம் எப்பொழுதும் உன்னிடத்தில் இருக்கப்போவதில்லை. அது சென்றுவிடும். இதற்காகக் கலங்காதே. அறிவாளிகள் கலங்கமாட்டார்கள் கையாறா என்றால் கலக்கம். மேல் என்றால் அறிவாளி.

(8) கடன் என்ப நல்லவை எல்லாம் கடன் அறிந்து,  
சான்றாண்மை மேற்கொள் பவர்க்கு.

உலகத்தில் சான்றோர்கள் என்ற ஒருவகை உண்டு. சான்றாண்மை என்பது மிக உயர்ந்த பண்புகள். அப்படி உயர்ந்த பண்புகளைக் கொண்ட சான்றோருக்கு என்ன பெருமை என்றால், நல்ல நல்ல காரியத்தைச் செய்வதைத் தாங்கள் கடமை என்று அவர்கள் நினைப்பார்கள். இன்னொருவர் சொல்ல வேண்டும் என்று காத்திருக்கமாட்டார்கள்.

(9) உறுப்பொத்தல் மக்களொப்பு அன்றால் வெறுத்தக்க,  
பண்பொத்தல் ஒப்பதாம் ஒப்பு.

உடல் உறுப்புக்களை வைத்து மனிதனை அடையாளம் கண்டு கொள்ளாதே. உடல் உறுப்புக்கள் ஒழுங்காக இருந்தாலும் மிருக குணமாக இருக்கும். மனித குணம் இருந்தால்தான் அவன் மனிதன். உறுப்புமட்டும் ஒத்திருந்தால் அவன் மனிதனாக மாட்டான். பண்பு ஒத்திருந்தாலே அவன் மனிதனாவான். மனிதத்தன்மை மனிதப்பண்பு, மனித ஒழுக்கம் அவனுக்கு இருந்தால் மட்டுமே அவன் மனிதனாகக் கருதப்படுவான்.

(10) எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்,  
திண்ணிய ராகப்பெறின்.

மனிதா! நீ நினைத்ததை நினைத்தபடியே அடையமுடியும். மனிதப்பிறவியினுடைய உயர்ந்த பண்பு இதுதான் "பார் நினைத்தேன் கைகூடவில்லை" என்பார்கள். கை கூடாததற்கு என்ன காரணம்? நீ ஒரு தடவை முயற்சி செய்து விட்டுவிட்டாய் அப்படிச் செய்யாதே. முயற்சி செய்வதைப் பாதியில் விட்டுவிடுவது மனிதப்பிறவிக்கு அழகல்ல. அடையவேண்டியதை நினைத்துக்கொண்டே இருப்பாயானால் நீ அடைவது திண்ணம் என்று கூறுகின்றார் வள்ளுவர்.

எம். சிவசுப்பிரமணியம்

## திருக்குறள்

திருவள்ளுவர் தனது திருக்குறளில் எடுத்துரைத்த விரிவான கருத்தின்படி இவருடைய தந்தையார் தன் மகற்காற்ற வேண்டிய கடமைகளைச் செவ்வனே செய்து சிறப்புற முடித்தார் என்ற செய்நன்றிக் கடனுக்காகவே இந்தத் திருக்குறள் தொகுப்பினைச் சமர்ப்பணம் செய்துள்ளார் என்று திடமாக நம்புவதற்கு இடமுண்டு. இப்பொருள் பற்றிய திருக்குறள் பின்வருமாறு.

**“தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி அவையத்து  
முந்தி யிருப்பச் செயல்”**

என்பதேயாகும். இக்கூற்றின்படி திருவள்ளுவப் பெருந்தகை. உலகம் முழுவதும் போற்றிப் புகழப்பட்டு, மகோன்னத நிலையில் விளங்குகின்றார். அவர் ஆக்கிய திருக்குறள் பல மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு, மனிதன் மனிதனாக வாழ வழிவகுத்துள்ள தென்பதை யாராலும் மறைக்கவோ மறுக்கவோ முடியாது. இக் கருத்தை மிளிர்ச் செய்யவே, சுப்பிரமணிய பாரதியார்,

**“வள்ளுவன் தன்னை உலகினுக்கே தந்து  
வான்புகழ் கொண்ட தமிழ்நாடு”**

என்று ஈரடி வெண்பாவாலே மிக அழகாகப் பாடியுள்ளார். மேலே காணப்படும் விளக்கங்கள், தந்தை மகற்கு ஆற்றும் நன்றி எத்தகையது என்பதை விளக்கும். அதே நேரத்தில் மகன் தந்தைக்கு ஆற்றும் உதவி எத்தகையது என்பதையும் தெளிவுற விளக்கத் திருவள்ளுவர் தவறவேயில்லை. இதற்குரிய திருக்குறள் பின்வருமாறு.

**“மகன்தந்தைக் காற்றும் உதவி இவன்றந்தை  
என்னோற்றான் கொல்லெனுஞ் சொல்”**

என்பதேயாகும். இத்திருக்குறளின் விளக்கம் என்னவென்றால், இந்த மகனைப் பெறுவதற்கு இவன் தந்தை என்ன புண்ணியம் செய்தானோ என்று புகழ்ந்து சொல்லப்படும் சொல்லே யாகும். இத்துடன் திருவள்ளுவர் அறிவில் நிறைந்த அறிவொ

ழுக்கம் உள்ள மகனைப் பெற்ற தாயையும் மறக்கவில்லை. இதற்கெனத் தொகுக்கப்பெற்ற திருக்குறள் ஒன்றினையும் கீழே காணலாம்.

**“ஈன்ற பொழுதிற் பெரிதுவக்கும் தன்மகனைச்  
சான்றோ னெனக்கேட்ட தாய்”**

மேலே காணப்படும் இரண்டு திருக்குறள்களையும் ஒன்று சேர்த்துப் பார்க்கும்போது தந்தை தாய் இருவருக்கும் தங்கள் மகன் அறிவில் நிறைந்தோன் என்று கேட்கும் பொழுது அவையத்து முந்தியிருக்கும் பொழுதும் உண்டாகும் இன்பத்திற்கு அளவேயில்லை. முக்கியமாக ஒரு தாய்தன் மகனைப் பெற்ற பொழுது அடைந்த மகிழ்ச்சியிலும் பார்க்க பெருமகிழ்ச்சி அடைவாள என்பதே இதன் கருத்து.

எனவே, இதுவரை துலக்கிய விளக்கங்களை மிக நுணுக்கமாக நோக்கும்போது, திருவள்ளுவப் பெருந்தகை தனது முதலாவது திருக்குறளில், ஆதி என்னும் அவரின் தாயின் பெயரையும், பகவன் என்னும் அவரின் தந்தையின் பெயரையும் மிகப் பொருத்தமான முறையில் இடம்பெறச் செய்து, அவர்களுக்கு செய்ய வேண்டிய செய்நன்றிக் கடனை நிறைவேற்றுவதற்காகவே தனது திருக்குறள் தொகுப்பினை அவர்களுக்குச் சமர்ப்பணம் செய்துள்ளார், எனத் திடமாக நம்புவதற்கு இடமுண்டு. திருவள்ளுவர் எமக்கென ஆக்கித் தந்த செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு என்னும் விடயம் பற்றிய திருக்குறள் ஒன்றினையும் கீழே காணலாம்.

**“எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் - உய்வில்லை  
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு”**

இதன் பொருள் என்னவென்றால், எத்தகைய உதவியை அழித்தவருக்கும் அப்பாவத்திலிருந்து நீங்கும் வழியுண்டு. ஒருவர் செய்த உதவியைச் சிதைத்தவருக்கு அப்பாவத்திலிருந்து நீங்கும் வழியே இல்லையென்பதாகும்.

மேலே காணப்படும் விளக்கங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு இப்பொழுது திருக்குறள் நூல்களில் காணப்படும் எழுத்துக் கெல்லாம் முதலானது அகரம்; அதுபோல உலகிற்கெல்லாம் முதன்மையானவர் ஆதிபகவானாகிய கடவுள் என்னும் முதலாவது திருக்குறளின் பொருளை அறவே அகற்றி, அதற்குப் பதிலாக திருவள்ளுவர் தன் ‘ஆதி’ என்னும் தாய்க்கும் ‘பகவன்’

## படுக்கை அறைக்கும் போதுமான வசதிகளை!

நாள் முழுவதிலும் உழைக்கும் மனிதன் களைப்பை நீக்கிக் கொள்வதற்குச் செல்லுமிடம் படுக்கை அறைதான். படுக்கையறையானது அலுத்துக் களைத்த உள்ளங்களுக்குத் தேவையான அமைதியையும் ஆறுதலையும் அளிக்கக் கூடியதாயிருக்க வேண்டும்.

படுக்கை அறைகள் இளநிறத்துடன் காட்சி அளிக்குமானால் அதுவே உள்ளத்திற்கு அமைதியைத் தரும். படுக்கை அறைக்கு நல்லவெளிச்சம், தூய காற்று என்பவற்றுடன் மென்வார்ணங்களும் பொருத்தமான திரைச்சேலைகளும் மிக முக்கியம். படுக்கை அறையில் பெருமளவு தளவாடங்களை வைத்து நிரம்பக் கூடாது. கட்டில், அலுமாரி, கண்ணாடி, மேசை, சிறிய மேசை யொன்றை குறிப்பிட்ட சில பொருட்கள் மாத்திரம் இருந்தால் போதுமானது. கட்டில் ஜன்னலை நோக்கிய வண்ணம் உறங்கும் வகையிலும் கட்டிலை வைத்தால் பொருத்தமற்றதாகும். கட்டிலொன்றின் சுத்தம் மிக முக்கியமானது. பல மணித்தியாலங்களாகப் படுத்தி ருப்பதால் கட்டிலின் விரிப்புக்கள், தலையணை உறைகள் என்பன விரைவாக அழுக்கடையும். அவற்றைச் சுத்தமாக்குவதும் அடிக் கடி வெய்யிலில் போடுவதும் நல்லதொரு சுகாதாரப் பழக்கமாகும். கட்டிலின்கீழ் பொருட்களைக் குவித்து வைப்பதும் கூடாது. இத னால் கட்டிலின் அடியில் தூசு சேர்வதோடு பூச்சிகள் போன்றவை பெருகுவதற்கு வழி ஏற்படும்.

இரவு வேளைகளில் படுக்கை அறைக்குத் தூய காற்றுக் கிடைக்கக்கூடிய வகையில் கிறில்கள் பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். கீழே படுத்துறங்கும்போது பூரான் போன்ற விஷஜந்து களால் தொல்லை நேரக்கூடும். பொருளாதார வசதி குறைந்த வீடுகளில் கீழே பாய்விரித்து உறங்குவதையே காணக்கூடியதாக வுள்ளது. கீழே படுத்துறங்குவதனாலும் காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும்.

பொருட்கள் நிறைந்த களஞ்சியச்சாலை போன்று வைத்தி ருக்காமல் கண்கவரும் வகையில் படுக்கை அறையை ஒழுங் கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களது கண்ணில் முதலில் படுவது வரவேற்பறை. ஒவ்வொருவரது வருமானத்திற்கு ஏற்ப வரவேற்பறைக்கு உகந்த பொருட்களைத் தெரிவு செய்துகொள்ள முடியும்.

என்னும் தந்தைக்கும் சமர்ப்பணம் செய்வதற்கே என்னும் சுருத் தைப் புகுத்தவேண்டும். அதன்பின், 'பழைய கழிதலும் புதிய புகுதலும் வழுவலகால வகையினானே" என்னும் ஆன்றோர் வாக்கிற் கிணங்க இனிமேல் வெளிவரும் நூல்களில் இப்பொருளை இடம் பெறச் செய்யவேண்டும். இக்கருத்தை வாசகர்களாகிய நீங்கள் மனமுவந்து ஏற்று, வருங்காலத்தில் திருக்குறள் நூல்கள் எல்லா வற்றிலும் இதே கருத்தைப் புகுத்துவீர்களேயானால், இதுவே நாம் திருவள்ளுவப் பெருந்தகைக்குக் காட்டும் பேரன்பும், பெரு மதிப்புமாகும். அத்துடன் செந்தமிழுக்கு நாம் செய்ய வேண்டிய சீரிய தொண்டுமாகும்.

### வே. திருநாவுக்கரசு

#### திருமணத்தின் போது மணமக்களின் சிரசில்தான் முதலில் அட்சதையைப் போட்டு வாழ்த்த வேண்டும்.

- மகிழ்ச்சி என்பது தொற்றிக் கொள்ளக்கூடியது. மகிழ்ச்சியைக் காவிச் செல்பவராக இருங்கள். - ரொபோற் சிர்பென் -
- \* சிரமமான சூழ்நிலையைச் சிரித்துக் கொண்டே சந்திப்பவன் உன்னதமான மனிதன் என்று கருதப்படுகின்றான். - தாடம்பார்ரூடே -
- கீழ்ப்படியக் கற்றுக்கொள். ஏவும் நாள் தானாகவே வந்துசேரும். - சுவாமி விவேகானந்தர் -
- ∞ நீங்கள் செய்யக்கூடாத செயலை, நாளை என்று தினமும் தள்ளிப் போடுங்கள். - மாரீஸ் மேன்டல் -
- பிறருடைய குற்றச்சாட்டுக்கு இருபோதும் செவிசாய்க்காதே. - ஸ்ரீ ராமபிரான் -
- \* கடந்ததைப் பற்றி வருந்தாதே. வருவது பற்றிக் கற்பனை செய்யாதே. - புதுவை அன்னை -
- ▼ நீ பாவத்தை வெறுக்கலாம். ஆனால் பாவியை வெறுக்காதே. அவன் திருந்த கைதூக்கிவிடு. - சுவாமி ராமதீர்த்தர் -
- ◆ தன் பகைவனால் ஏற்படும் தீமையைக் காட்டிலும் அடக்கமில்லாத மனமே இருவனுக்கு அதிகமாக தீமையைச் செய்கின்றது. - புத்த பகவான் -

பணம் இருப்பதைக் காட்டிக் கொள்ள கண்ட கண்ட பொருட் களை எல்லாம் வரவேற்பறையில் குவிப்பதால் அதன் எழில் தோற்றம் அதிகரித்துவிடாது. சுவரின் நிறம், பொருட்களின் நிறம் என்பவற்றுக்கு இடையிலான பொருத்தப்பாடு, வரவேற்பறையின் சுத்தம், ஒழுங்கமைப்பு என்பன மிக முக்கியம். கம்பனங்கள், மலர்ச் சாடிகள், குஷன்செட்டுகள் போன்றவையே வரவேற்பறைக்குப் போதுமானவை.

ஆஷ்டிரேகளை (Ashtrey) வைப்பது புகைபிடிப்பதற்கென ஒருவரை அழைப்பது போன்றதாகையால் முடிந்த வரையில் வரவேற்பறையில் அதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். புகைத்தல் பழக்கத்திற்கு எதிரான கொள்கைக்கு நீங்களும் உதவமுடியும். அழகிய திரைச்சேலைகளையும் ஜன்னல்சேலைகளையும் தெரிவு செய்து கொள்வதன் மூலம் வரவேற்பறையின் தோற்றப் பொலிவை மேலும் அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும்.

வசதியாக அமரக்கூடிய வகையில் சில நாற்காலிகளை மாத்திரம் வரவேற்பறையில் வைத்தாலும் போதுமானது. சாதாரண வீடுகளில் காணப்படாத போதிலும் ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் களஞ்சிய அறை என்பது மிக முக்கியமானது.

அத்துடன் அக்களஞ்சிய அறையும் போதியளவு காற்றோட் டமும், வெளிச்சமும் உடையாதாயிருக்க வேண்டும். உணவு களின் தன்மைக்கு ஏற்ப அவற்றைச் சேமித்து வைக்கவேண்டும். வருமானத்திற்கேற்ப வாழ்க்கை நடத்த வேண்டுமானால் இல்லத்தரசிகள் வீண்செலவுகளை கைவிடவேண்டும்.

### சாய்ந்தமருது பைறோல்

## நிம்மதியிழக்கச் செய்யும் நீரிழிவை போக்கும் வச்சிராசனம்

நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு மூலிகை மருந்துகள் உண்பதுடன் யோகாசனமும் சேர்த்து செய்ய நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. சர்க்கரை நோய்க்கு வச்சிராசனப்பயிற்சி சிறந்தது. இதய படபடப்பைக் குறைக்கிறது. யோகாசனம் என்றால் அதிக நேரம் ஆகும். உடலை நீட்டி மடக்குவது கடினமாக இருக்கும் என எண்ணி பலர் செய்யாமல்

இருந்து விடுவார்கள். ஆனால் வச்சிராசனம் மிகமிக எளிதான யோகாசனம் ஆகும்.

வச்சிராசனம் மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. ஆண்தன்மையைப் பெருக்குகிறது. நரம்புத்தளர்ச்சிக்கு நல்லது. சர்க்கரை நோய்க்கு மிகச்சிறந்த பலனைத்தருகிறது. சயாட்டிகா (Sciatica) என்னும் இடுப்பு நரம்பு வலியைப் போக்குகிறது.

### செய்முறை:-

இரண்டு கால்களையும் மண்டியிட்டு பின்பக்கத்தொடைகள் காலின் மீது படியுமாறு தரையில் உட்கார வேண்டும். கைகளால் இரண்டு முட்டிகளையும் பிடிக்கவும். காலை, மாலை இரு வேளையும் முறையே பத்து நிமிடம் செய்யவும். நேரங்கிடைக்கும் போதெல்லாம் ஐந்துநிமிடம் முதல் பத்துநிமிடம் வரை செய்துவர நல்லபலன் கிடைக்கும் எனிய பயிற்சி. ஆனால் மிகுந்த பலன் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் மூட்டு வாத நோய்கள் வருவதில்லை.

காலை, மாலை ஆவாரம்பூத் தேநீர், வெந்தய இட்லி, வெங்காயத் துவையல், மதிய உணவில் கசப்புச் சுவையுள்ள பாகற்காய், கோவைக்காய், சுண்டைக்காய் துவர்ப்புச்சுவையுள்ள வாழைப்பூ, மாங்கொட்டைப்பருப்பு, கீரைகள், பீன்ஸ், அவரை போன்ற நாருள்ள காய்கறிகள் இரவு கோதுமை உணவும், தொட்டுக்கொள்ள கறிவேப்பிலைத் துவையலும் உண்ணவும்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஐந்து மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலைகளை மென்று சாப்பிடவும். இல்லையெனில் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சூரணம் அரைத்தேக்கரண்டி உண்ணவும். காலை, மதியம், இரவு சாப்பிட்டபின் சிறுகுறிஞ்சான் இலைகள் ஐந்தை மென்று உண்ணவும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு வேளை மட்டும் முழு உணவாக இயற்கை பச்சைக் காய்கறிகளான வெள்ளரிப்பிஞ்சு, வெண்டைக்காய்ப்பிஞ்சு, மாம்பிஞ்சு, கொய்யாப்பிஞ்சு இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை உண்ணவும். விரைவில் பலன் கிடைக்கும். தினசரி தலைக்கு எண்ணெய் தடவும் போது கை, கால் விரல்களில் எண்ணெய் தடவி பத்து நிமிடம் மசாஜ் செய்யவும்.

சகல நோய்க்கும் சர்வாங்காசனமும் சர்க்கரை நோய்க்கு வச்சிராசனமும் சிறந்தது. மேற்கண்டுள்ள நல்வழியைப் பின்பற்றி நலமடையுங்கள்.

பாலா சங்குப்பிள்ளை

## குழந்தைகள் வாயில் இனிப்பு வகைகளை வலுத்தபடி தூங்கவிடாதீர்கள்.

கருவுற்ற காலத்தில் பற்களை நன்கு துலக்குவதும் தூரிகை கொண்டு தேய்ப்பதும் கைவிடக்கூடாத விடயங்கள். ஒழுங்காக வாய் அலம்புவதும் குளிப்பதும், கொப்பளிப்பதும் குறிப்பாக மசக்கை (காலை நேர வாந்தி) உண்டாகும் காலத்தில் முக்கியமாகும். பற்சிதைவு கருவுற்ற கால ஈறு அழற்சி போன்றவற்றை இவற்றுக்குரிய பெருங்காரணமாகிய பற்காறையை (Plaque) அகற்றுவதன் மூலம் தவிர்க்க முடியும்.

பல்நோய் அல்லது மூக்குத் தூவாரத்திலும் தொண்டையிலும் தொற்று இருப்பதால் வாய் துர்நாற்றம் உண்டாகலாம். சில வாய் கழுவுத் திரவங்களும் பற்பசைகளும் வாய் துர்நாற்றத்தை தற்காலிகமாக மூடிமறைக்கலாம். ஒழுங்காக பல் மருத்துவரிடம் செல்வது வீட்டில் நாள்தோறும் பல்லைக் கவனிப்பதும் சிறந்த தடுப்பு ஆகும். வாயும், பற்களும் தூய்மையாகவும் நலத்துடனும் இருந்தும் வாய்த் துர்நாற்றம் இருக்குமாயின் உங்கள் மருத்துவரை கலந்தாலோசியுங்கள். நீரழிவு, நுரையீரல், புற்று போன்று பிற மருத்துவக் கோளாறுகள் வாய் துர்நாற்றத்தை உண்டாக்கக்கூடும்.

### பிள்ளைகளின் பற்கள்

சிறு பிள்ளைகளின் சிரிப்பு கவர்ச்சிகரமானதாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா? அவர்களுடைய பற்கள் ஆரோக்கியமானவையாக விளங்க வேண்டுமா? பல் நோயின் காரணங்களை அறிந்து அவற்றை எப்படி தடுக்கலாம் என்பதை உங்களது பிள்ளைக்கு சொல்லி பல் துலக்கும் தூரிகை கொண்டு தேய்க்கும் முறையினை நாள்தோறும் சொல்லிக் கொடுப்பதனால் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் சிறந்த பல் நலத்திற்கு வழிகாட்ட வேண்டும்.

குழந்தையின் வயதைப் பொறுத்து பல் நலத்தைப் பாதுகாத்தல் அமையும்.

### இளம் குழந்தை (0-2 வயது)

இவ்வயதில் குழந்தை பல் நலத்திற்கு முற்றிலும் பெற்றோர் களையே சார்ந்திருக்கிறது. குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கத்

தொடங்கியதும் பற்சிதைவும் தொடங்கக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே ஒவ்வொரு முறை உணவு ஊட்டியதும் தூய ஈரத்துணியை கொண்டோ அல்லது மடித்த தூய வலைத்துணியைக் கொண்டோ குழந்தையின் பற்களையும், ஈறுகளையும் தேய்த்து விட்டால் பற்காறை உருவாகாது. குழந்தை பகலிலோ, இரவிலோ, தூங்கும்போது புட்டிப்பால், இனிப்பு வகைகள், பழச்சாறு எதையும் வாயில் வைத்தபடி தூங்கவிடக்கூடாது. குழந்தை தூங்கும்போது இத்திரவங்கள் குழந்தையின் பற்களைச் சுற்றி தேங்குவதால் நீண்ட நேரமாக அமிலத்தால் தாக்கப்படும். இதனால் குழந்தையின் பற்கள் மிக விரைவாக சிதைவடையும். குழந்தையைப் படுக்கையில் தூங்க வைக்கும்போது வெறும் நீரை மட்டுமே குடிக்கக் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு வயதுக்கு முன்னரே உங்கள் குழந்தை பல் மருத்துவரை முதல் தடவையாக பார்த்துவிடவேண்டும் என்பது நினைவில் இருக்கட்டும்.

### மழலையர் (2-5 வயது)

இக்கால கட்டத்தின் தொடக்கத்தில் குழந்தையின் பற்களை நீங்கள் தூரிகை கொண்டு தேய்த்துவிட வேண்டும். 4 அல்லது 5 வயதில் குழந்தை தானே பல் துலக்கத் தொடங்கிவிடும். அப்படியும் குழந்தையின் பற்கள் நன்கு துலக்கப்படுகின்றனவா என்பதை நீங்கள் கண்காணிக்க வேண்டும். பல் தூய்மை செய்யும் கரைசல்களை பயன்படுத்துவதோடு நூல் கயிற்றைக் கொண்டு தேய்த்துவிட வேண்டும்.

### பள்ளிப்பருவம் (5-13 வயது)

உங்கள் பற்களை நாள்தோறும் துலக்கி தூய்மை செய்து உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு நீங்களே முன்மாதிரியாக இருங்கள். குழந்தை பல் துலக்குவதை தொடர்ந்து கவனித்து வாருங்கள். குழந்தையிடம் கைசூப்பும் பழக்கம் பென்சிலைக் கடிக்கும் பழக்கம் உள்ளதா என்பதையும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றால் பற்கள் கோணல் மாணலாக வளரும்.

### இளமைப்பருவம் (12-19 வயது)

இவர்கள் தம்மை தம் நண்பர்களோடு அடிக்கடி ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொள்வர். அவர்களது பற்கள் தூய்மையாகவும் உரமுடனும் இருந்தால் அவர்கள் இன்னும் கவர்ச்சிகரமாக

இருப்பர். அவர்களது மூச்சும் புத்தம் புதிதாக இருக்கும் என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள்.

இளம் பருவப் பிள்ளைகள் பலவகையான சிற்றுண்டிகளையும் திண்பண்டங்களையும் உண்பர். உணவு பற்களை எவ்வாறு கெடுக்கிறது என்பதையும் சமச்சீர் சத்துணவின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் புரியவையுங்கள். பெரும் பாலான பிள்ளைகளுக்கு உறுதியான ஆரோக்கியமான பற்கள் தான் முளைக்கின்றன. அவற்றை அப்படியே பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்கு வலியுறுத்துங்கள்.

### பற்கள் நற நறத்தல்

சிலருக்குப் பற்களை நறநறக்கும் பழக்கம் உண்டு. (Bruxism) மன இறுக்கம் அல்லது ஏதாவது கடுமையான கடி காரணமாக அப்படி பல் நறநறப்பு உண்டாகலாம். இப்படி அளவுக்கு மீறிப் பற்களை நறநறத்தல் உடல்வலி, தலைவலி, பற்கள் உறுதி இழத்தல், கடுமையான ஈறுநோய் போன்றவற்றை விளைவிக்கலாம். பல் மருத்துவரை அணுகினால் ஏற்ற மருந்துகளை பரிந்துரை செய்வார். அல்லது இறுக்க தளர்வு முறைகளை அறிவுறுத்துவார்.

மும்தாஜ் ஸுறாக்

## விருந்தினர் முன் இப்படி நடக்கலாமா?

சுத்தம் சுகம் தரும், சுத்தம் சோறு போடும் என சுத்தத்தைப் பற்றி பல பழமொழிகள் உண்டு. குறிப்பாக பெண்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இன்று நம்மில் பல சகோதரிகள் விதம்விதமாக ஆடைகளை அணிகின்றனர். முகத்திற்கு பல வகைகள் மேக்கப் புக்களை போட்டு கவர்ச்சியாக தோற்றமளித்த போதிலும், அவர்களுடைய சில அசுத்த செய்கைகளால் நாம் முகத்தைச் சுளிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. பெண்கள் என்றால் நிச்சயம் ஆறடிச் கூந்தல் இல்லாவிட்டாலும் ஓரளவாவது முடி இருக்கும். முடியிருந்தால் கூட்டாயம் பேன்கள் இருக்கத்தான் செய்யும்.

நம்மில் பல சகோதரிகள் வீட்டிற்கு உறவினர்களோ, நண்பர்களோ வந்திருக்கும்போது அவர்களோடு கதைத்துக்

கொண்டே தலையைச் சொறிந்து பேன்களை கதிரை. மேசை என கண்ட கண்ட இடங்களில் போட்டு குத்திவிட்டு அந்தக் கைகளைக் கழுவாமலேயே அந்த உறவினர்களுக்கு பலகாரங்களையும், கோப்பியையும் கொண்டு வந்து உபசரிக்கின்றனர். என்னதான் அன்பாகப் பேசி அருமையாக உபசரித்தாலும் இவர்களின் இந்த சுத்தம் கெட்ட செய்கையால் விருந்தினர் முகம் சுளிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. இன்னும் சில சகோதரிகள் ஒரு கையால் சாப்பிட்டுக் கொண்டே மறுகையால் பேன்களைக் குத்துகின்றனர். இது எவ்வளவு அருவருக்கத்தக்க செயல்! சிலர் எப்பொழுது பார்த்தாலும் தலையைச் சொறிந்து கொண்டும், பேன் உருவிக் கொண்டும் இருப்பார்கள். இந்தச் சுத்தம் கெட்ட செய்கையால் நம் வீட்டில் தண்ணீர் குடிப்பதற்கே பலர் அஞ்சுவார்கள். தலையில் இருந்து பேன் எடுப்பது குற்ற மில்லை. ஆனால் அதற்கு என்று நேரம் காலம் கிடையாதா? தினமும் குளிப்பதற்கு முன் தலையில் எண்ணெய் தேய்த்துவிட்டு பத்துநிமிடம் பேன் சீப்பால் சீவினால் பேன்கள் குறைந்துவிடும். இப்படி அடுத்தவர் முன்னிலையில் அசிங்கமாக தலையைச் சொறிய வேண்டிய நிலையும் ஏற்படாது. என்ன சகோதரிகளே, உங்களில் சிலர் சே இப்படியும் சுத்தம் கெட்ட பெண்கள் இருப்பார்களா? என முணுமுணுப்பதும் இன்னும் சில சகோதரிகள் ஐயோ உண்மைதானே, நம்மையறியாமலே செய்த சுத்தம் கெட்ட செய்கைகள் போல இருக்கிறது என முணுமுணுப்பதும் என் காதில் கேட்கிறது.

இனியாவது நாம் இந்த சுத்தம் கெட்ட செய்கைகளை கை விட்டு பெண்கள் வீட்டின் கண்கள் என்ற பெயரை வாங்குவோமா சகோதரிகளே.

## விருந்தினர்களில் நீங்கள் எந்த ரகம்?

விருந்தினர் ளில் இரண்டு வகை உண்டு. ஹைய்யா... இவர்கள் வந்த க்கிறார்கள் என்று மகிழ வைப்போர் ஒரு ரகம். அப்பாடா... இவர்கள் போய்விட்டார்கள் என்று மகிழச் செய்வோர் மறுரகம்.

இதில் நீங்கள் எந்த ரகம்? அதை நிர்ணயிப்பது உங்கள் கையில் தான் தங்கியிருக்கிறது. உறவினர்கள் அல்லது

நண்பர்கள் வீடுகளுக்குச் செல்லும் நீங்கள் நடந்துகொள்ளும் விதத்தில்தான் விருந்தினர்களில் நீங்கள் மகிழ வைப்பவரா? அல்லது சங்கடப்படுத்துபவர்களா? என்று தீர்மானிக்கிறது.

விடுமுறை நாட்களில் நண்பர்கள், உறவினர்கள் வீடுகளுக்குச் சென்று பொழுதைச் சந்தோஷமாகக் கழிப்பது சாதாரண விஷயம்தான்.

ஆனால் தங்கப்போன இடத்தில் நாமும் நம் குழந்தைகளும் நடந்து கொள்ளும் விதம் சாதாரணமான ஒன்றல்ல அல்லவா?

முதலாவதாக நீங்கள் செல்லும் இடத்திற்கு போவதற்கு முன்னர் அறிவித்து விட்டுச் செல்வது நல்லதாகும். தங்கப்போன இடத்தில் வீட்டுக்கார பெண்மணி நானே செய்கிறேன் எனக் கூறினாலும் சமையலில் நீங்களும் உதவி செய்யலாம். தங்கும் வீட்டாருக்கு பரிசுப் பொருட்களை வாங்கிச் செல்லவும்.

விருந்துதானே என வீட்டில் சாப்பிடுவதைவிட அதிகமாக சாப்பிட்டு வீட்டாரை சங்கடப்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

தங்கும் இடத்திலுள்ள போனை, டி.வீ.யை அளவுக்கு அதிகமாக பயன்படுத்தி அவர்களுக்கு வேண்டாத செலவினங்களை ஏற்படுத்துதல், அவர்களது குடும்ப விவகாரங்களில் மூக்கை நுளைத்து வெறுப்பைச் சம்பாதித்தல், சாப்பிடும் போது சமையலில் அது பிடிக்காது இது பிடிக்காது அது ருசியாக இல்லை. இதில் உப்பே இல்லை எனக் குறைகூறுவதெல்லாம் வீட்டாரிடம் உங்கள் மீதுள்ள மதிப்பை குறைக்கும் செயலாக அமைந்துவிடும்.

குழந்தைகளின் சுட்டித்தனங்களைக் கண்டிக்காமல் விடுவதால், வீட்டில் உள்ள விலையுயர்ந்த பொருட்களுக்குச் சேதம் ஏற்படலாம். இதனால் வீணான மனஸ்தாபங்கள் உருவாகும். சென்ற வீட்டுக்காரர் ரொம்பக் கலகலப்பானவர். அவர் மனைவியோ அதற்கு எதிரானவர். அதனால் பெண்ணின் சுவாவம் அறிந்து நடந்து கொள்வதே சிறந்தது.

உங்களுக்கென்று சில பழக்கவழக்கங்கள் இருக்கலாம் அதற்காக போகின்ற இடத்தில் எல்லாம் அதை எதிர்பார்க்கலாமா? அதனால் கொஞ்சம் சமாளித்துப் போவதுதானே நல்லது. நீங்கள் தாராளமாக உறவினர், நண்பர்கள் வீட்டில் தங்கலாம்.

மற்றவர்கள் உங்கள் வரவில் கிலி கண்டுவிடக்கூடாது அல்லவா? உங்கள் வரவால் 'ஹைய்யா' இவர்கள் வந்து

விட்டார்களே எனச் சந்தோஷப்படும் அளவிற்கு நடந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த திறமை விருந்தினர்களாகச் செல்லும் உங்கள் கையில்தான் தங்கியிருக்கிறது. போகும் இடங்களில் எதையும் 'அட்ஜஸ்ட்' பண்ணிப்போகும் பழக்கத்தை பின்பற்றுங்கள். அதுவே உங்களை தங்கும் வீட்டாருக்கு ஈர்க்கும் சக்தியாக அமைந்து விடும்.

சாந்தி

## மருத்துவ விந்தைகள்

- சளித்தொல்லையா? தூங்கச் செல்லும் முன்பு சிறிதளவு வெந்தயம் சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடித்தால் சளித் தொல்லை நீங்கிவிடும்.
- காலையில் வெறும் வயிற்றில், ஊறவைத்த வெந்தயத்தை சாப்பிட்டு விட்டு எவ்வளவு நேரம் வெய்யிலில் நின்று வேலை செய்தாலும் நாக்கு வரண்டு போகாது.
- நெல்லிக்கனிகளை அரைத்து அதில் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைக் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் முடி உதிர்வது நின்று விடும்.
- வாய்ப்புண்ணா... மணத்தாக்காளி சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண், குடற்புண் போன்றவை குணமாகும்.
- மழை நேரத்தில் நட்டுவாக்காலி தொல்லை இருக்கும். நட்டுவாக்காலி கொட்டி விட்டால் உடனே ஒரு துண்டு தேங்காயை மென்று விழுங்கி விடுங்கள். விஷம் இறங்கிவிடும்.
- அடிக்கடி கோபப்படுவது எதைப்பார்த்தாலும் ஏக்கம் கொள்வது அதிகமான கவலை மன உளைச்சல் இவையெல்லாம் நீரிழிவு நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.
- வெண்டைக்காய், பீற்றுாட், பொடி செய்த கரட், வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளரிப்பிஞ்சு போன்றவைகளை பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு நல்லது.
- எலுமிச்சை இலைகளை நசுக்கி சாரெடுத்து தண்ணீருடன் கலந்து சிறிது உப்புப் போட்டுக் குடித்தால் பித்தவாந்தி நிற்கும்.

- மாதுளம் பூ மொட்டுக்களை வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி தினமும் ஒரு சிட்டிகை அளவு சாப்பிட்டால் தீராத இருமலும் தீர்ந்து விடும்.
- ஆவாரம் பூவை பச்சைப் பயறுடன் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளிவருவது நின்றுவிடும். தணியாத தாகமும் தணியும்.
- வாய்ப்புண்ணுக்கு கொப்பரைத் தேங்காயை மென்று தின்றால் குணமாகும்.
- பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு வாழைப்பட்டையை நன்றாகப் பிழிந்து அந்தச் சாற்றை அவர்களுக்குக் குடிக்கக் கொடுத்தால்.... விஷம் உடனே இறங்கும்.
- குழந்தை கொழு கொழுவென ஆரோக்கியமாக வளர பாலில் மூன்று காய்ந்த திராட்சையைப் போட்டு வடிகட்டி கொடுத்து வந்தால் திடகாத்திரமாக இருக்கும்.
- வெள்ளரிக்காய்த்துண்டுகளை கண்கள் மீது வைத்துக் கட்டினால் கண்கள் புத்துணர்ச்சி பெறும்.
- முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும். முடியும் அடர்த்தியாக வளரும்.
- தெளிந்த மழைநீரில் முகம் கழுவினால் முகம் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

\*\*\*\*\*  
**ஹலோ டாக்டர்**  
 \*\*\*\*\*

“ஹலோ டாக்டர்! எப்படி இருக்கிறீர்கள். அறுக்க வந்தவனைப் பார்ப்பது போல பார்க்கிறீர்களே. ஹி... ஹி... அமரலாமா? இதென்ன புது சோபாவா மெத்து மெத்தென்று இருக்கு?”

“அமருங்கள் முதலில் சென்ற முறை பார்த்ததைவிட ஒரு சுற்று மெலிந்து இருக்கிறீர்களே என்றுதான் பார்த்தேன். சோபா புதுசுதான் ஏன் திடீரென்று மெலிந்து விட்டீர்கள்?”

“மெலிந்து விட்டேன் என்பதற்காக ஏதாவது மருந்தை எழுதி என் தலையில் கட்டிவிடலாம் என்று நினைக்காதீர்கள் டாக்டர்.

இருக்கவே இருக்கிறது முட்டை. சுத்தமான நாட்டுக்கோழி முட்டை. ஜமீன் சைவமுட்டை தினமும் 4 சாப்பிட்டால் புஷ்டி தானாக வந்துவிடும்.”

“ஒரு நாளைக்கு 4 முட்டை!”

“ஆம் அதிகமாகுமே தவிர குறையாது. பொறாமையாக இருக்கிறதா டாக்டர்?”

“பொறாமை இல்லை. பொசுக்கென்று போய்விடுவீர்களோ என்று வருத்தமாக இருக்கிறது. முட்டை அதிகம் சாப்பிட்டால் மாரடைப்பு வரும்! தெரியாதா உங்களுக்கு?”

“எ... என்ன... மா... மாரடைப்பா ஏன் டாக்டர்?”

“அளவோடு முட்டை சாப்பிட்டால் அது உடலுக்கு நல்லது. வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் சாப்பிடலாம். தவறு கிடையாது.”

“சரி டாக்டர் மாரடைப்பு வருமென்று மிரட்டினீர்களே சும்மாதானே!”

“உண்மைதான் முட்டையின் மஞ்சட்கருவில் கொலஸ்ட்ரோல் என்னும் கொழுப்புப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. அளவுக்கு மீறி முட்டை சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றால் இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரிக்கும். அந்தக் கொழுப்பு இரத்தக் குழாய்களின் உட்சுவரில் படிந்துவிடும். சுவரில் இடம்பிடித்த கொழுப்பு மெல்ல மெல்ல வளர்ந்து இரத்த ஒட்டத்துக்கு குறுக்கே நிற்கும்.”

“அடே...”

“அதுமட்டுமல்ல. இருதயத்திற்கு இரத்தம் செலுத்தும் மிகச் சிறிய இரத்தக் குழாய்களான கொரோனரித்தமனிகளில் கொழுப்பு சேர்ந்தால் இருதயச் சதைகளுக்கு இரத்தம் செல்வது தடைப்படும். இதனால் இருதயம் இயங்க மறுக்கும். மாரடைப்பு அப்படித்தான் ஏற்படுகிறது.”

“ஓஹோ... இப்பொழுதுதான் ஞாபகம் வருகிறது. முட்டை சாப்பிட்டால் புற்றுநோயும் வருமென்று சொல்வார்களே. அது உண்மையா டாக்டர்?”

“பொய்! புற்றுநோய் வராது!”

“அப்பாடா தப்பித்தேன் டாக்டர்!” அதென்ன உங்கள் தலை முடியில் ந... நரை. ஏன் டாக்டர் தேன் தடவுகிறீர்களா தலை முடிக்கு? ஏன் சிரிக்கிறீர்கள்?”

“சிரிக்காமல் என்ன செய்வது. தேன் பட்டாலோ அல்லது தடவினாலோ முடி நரைக்கும் என்பது முழுப்பொய்.”

“எனக்கு ஒரு பிரதான பிரச்சனை இருக்கிறது. எது சாப்பிட்டாலும் சரி ஏப்பம் வந்து தொலைக்கிறது. ஏப்பம் விடுகிறாய் ராஜா ஆபத்து ஜாக்கிரதை என்கிறான் என் நண்பன். உண்மையா டாக்டர்?”

“தான் சிரிக்காமல் ஜோக் விடுவார் போலிருக்கிறது உங்கள் நண்பர். ஏப்பம் விடும்போது வயிற்றிலுள்ள காற்று வெளியேறு கிறது. உணவு அல்லது தண்ணீர் அருந்தும்போது காற்றையும் சேர்த்து விழுங்கிவிட்டோம் என்றால் ஏப்பம் வரும். அது தவிர, அதிக உடலுழைப்பிலும் ஈடுபடுவோருக்கும் ஏப்பம் வரக்கூடும். ஏப்பம் விடுவதால் எந்த ஆபத்தும் இல்லை. பயப்படாதேவையில்லை. அதற்காக நாலு பேர் மத்தியில் பெரிதாக சத்தம் போட்டு ஏப்பம் விடாதீர்கள்.. அது நாகரிகம் இல்லை.”

“அடுத்து அழகோடு தொடர்பான ஒரு கேள்வி. இப்போதே அழகாய்த்தான் இருக்கிறான் என்று நினைப்பீர்கள். உண்மை தான். ஆனாலும் கேட்கிறேன். தேமல் ஏன் வருகிறது டாக்டர்?”

“தேமல் ஒருவித காளான் தொற்றினால் ஏற்படுகின்றது. சுகாதாரமாக இல்லாதவர்களுக்கு, உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைந்தவர்களுக்கும் தேமல் ஏற்படலாம்.”

“அப்பாடா சளைக்காமல் பதில் சொல்லுகிறீர்கள். உங்கள் இளமையின் இரகசியம் என்ன டாக்டர்?”

“சொன்னால் பின்பற்றவா போகிறீர்கள். புகை பிடிப்பதில்லை. மதுபானம் அருந்துவதில்லை.”

“வயதில் செஞ்சரி போட்டுவிட்டு செத்துப் போனாரே இந்தியாவின் முன்னாள் பிரதமர் மொராஜி: அவர் மாதிரி என்று சொல்லுங்கள்.”

“நான் கிறுநீர் அருந்துவதில்லையே! எங்கே விட்டேன்... ஆ... உடல் எடையைச் சீராக வைத்திருக்கின்றேன். இதனால் என் மனைவிக்கும் சந்தோஷம். ஏன் என்று மட்டும் கேட்டுவிடாதீர்கள் தினமும் ஒரு மணி நேரம் தோட்ட வேலை செய்கின்றேன். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் நடக்கின்றேன். வெளியே நடக்க விரும்பா விட்டால் கயிறு அடிக்கலாம். (ஸ்பிக்கிங்) தினமும் குறைந்தது நூறு தடவை ஆணோ. பெண்ணோ கயிறு அடித்து வந்தால் உடல் கட்டாக இருக்கும். எடை கட்டுக்குள் இருக்கும் உடல்

உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால் மனமும் தினமும் தெம்பாக இருக்கும். ஐம்பதிலும் ஆசை வரும். ஐம்பதிலும் அசத்த முடியும் அலுப்பு வராது. களைப்பும் இருக்காது.”

“அப்படியா... நாளை முதல் கயிறடிப்பேன் சத்தியம் டாக்டர். சிரிப்பும் கூட நல்ல மருந்துதானே. ஒரு ஜோக் சொல்லுங்கள் டாக்டர். சிரித்துக் கொண்டே கழன்று கொள்கின்றேன்.”

“டாக்டர் ஒருவர் பரிசோதனைக் கூடத்தில் இருந்தார். அவரது ஆராய்ச்சியில் வெற்றி கண்டுவிட்டார். அதே நேரத்தில் அவரது மனைவிக்கும் குழந்தை பிறந்து விட்டது. அந்தச் செய்தியைச் சொல்ல ஒடி வந்தவர் ‘வாழ்த்துக்கள்’ என்றார். அதற்கு டாக்டர் அமைதியாகப் பதில் சொன்னார். “எனது மாணவர்கள் இருவரும் ஒத்துழைத்திருக்காவிட்டால் நான் இந்தச் சாதனையைப் படைத்திருக்க முடியாது.”

## அங்க அழகுகள் சீறக்க துங்கமான டியாசனைகள்

### முகம்

குளிர் காலங்களில் முகத்திலுள்ள நரம்புகள் சிவந்து காணப் படும். இக்காலங்களில் முகத்துக்கு அடிக்கடி அழுத்தம் கொடுக்கப்படலாம். ஒவ்வொரு பாகத்தையும் விரல்களால் அழுத்தி ‘மஸாஜ்’ செய்யப்பட வேண்டும்.

முகத்துக்கு ஒப்பனை செய்வதற்கு முன் ‘கிளென்சிங்’ கிரீம், துப்பரவு செய்யும் களிம்பு தடவி சுத்திகரிக்கலாம். புருவங்களையும் சீராக்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். காலையிலும், மாலையிலும் முகத்தை துப்பரவாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

### நுகம்

பெண்களுக்கு ஏனைய அவயங்கள் அழகுகாட்டுவது போல் அவர்களுடைய நகங்களும் அழகாகவும் கவர்ச்சியாகவும் அமைய வேண்டும். நகத்தை வெட்டும் போது மிகவும் அவதானமாக இருத்தல் அவசியம். நகங்களை நறுக்குவதற்கு முன்னர் சிறிதளவு எண்ணெயைத் தடவி மஸாஜ் செய்யலாம். நகத்தின் நடுப் பாகத்தை குறிவைத்து வெட்ட வேண்டும். இரு ஓரங்களையும்

நேர் பார்த்து அமைப்பாக வெட்ட வேண்டும். இதன் பின்னர் உரிய களிம்பு பூசி மலாஜ் செய்தபின்னர் 'கியூரெக்ஸ்' பூசலாம்.

நகம் வெட்டுவதில் போதுமான கவனம் செலுத்தாவிட்டால் அவை பலம் குன்றி உடைந்து விட நேரிடும்.

### தலைமுடி

காலநிலை மாற்றங்கள் உடலுறுப்பைப் பாதிப்பது போன்று தலைமுடியையும் பாதிக்கின்றது. முக்கியமாக சூரிய ஒளியினால் தலைமுடியில் வெடிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனைத் தவிர்ப்பதற்கு தலையில் குளித்தபின் தலைக்கு 'கண்டிஷனர்' போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல தைலங்கள் எண்ணெய் முதலியவையும் பயன்படுத்தலாம்.

புரதச்சத்துள்ள உணவுவகைகள் உட்கொள்ள வேண்டும். காய்கறி, கீரைவகைகள், புதிய பழங்கள் ஆகியன போதுமான வரை உண்ண வேண்டும்.

சில பெண்களுக்கு முகத்தில் முடி வளர்ந்து அழகைக் கெடுப்பதுமுண்டு. இதற்கு பல களிம்பு வகைகளுண்டு. தரமானவற்றை அறிந்து வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். தற்போது நவீன 'எலக்ரோலிஸிஸ்' முறை நடைமுறைக்கு வந்திருக்கிறது. இதனையும் வசதி படைத்தவர்கள் பயன்படுத்தலாம்.

### பாதங்கள்

பாதங்களும் கால்களும் கூட ஏனையோரின் பார்வையைக் கவரும் பாகங்களாகும். இவை எப்போதும் துப்பரவாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கவேண்டும். குதிகளில் சிலருக்கு வெடிப்புக்கள் தோன்றி அழகைக் கெடுக்கலாம். இதனால் தாங்க முடியாத வேதனையும் ஏற்படலாம். இதற்கு எண்ணெய் அல்லது வெள்ளின் என்ற களிம்பு பூசினால் தற்காலிக நிவர்த்தி கிடைக்கும். மருதோன்றி இலையினை அரைத்துப் பூசி வந்தால் சில நாட்களில் வெடிப்பு மறைந்து நோவும் நீங்கக்கூடும்.

### சருமத்தின் நிறம்

இயற்கையாக ஒவ்வொருவரும் பெற்றுள்ள நிறத்தினை மாற்றுவது முடியாத காரியம். எனினும் கறுப்பு நிறமானாலும் கவர்ச்சியாக்கிக் கொள்ளமுடியும். இதற்கு நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பழக்கங்களும் உதவுகின்றன. சூரிய வெளிச்சம் அதிகம் படுவதனால் முகம் கருமையடைகின்றது. இதற்கு சில களிம்பு

களில் உதவியை நாடலாம். இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் முகத்தை நன்றாகக் கழுவிய பின் 'கிறீம்' E45 என்ற களிம்பினைத் தடவலாம்.

## பெண்களுக்கு என்றாலும், இது பொசிக்குமாம் ஆண்களுக்கும்

### டியர்ஸ்

இந்த வாரத்தில் உங்களைத் தேவலோகத்து அழகு சுந்தரி களைப் போன்று மாற்றப் போகின்றோம். இதோ உங்களுக்காக கவே சில விசேட ஆலோசனைகள். உறுப்புக்கள் தங்கம் போல் மாற வேண்டுமானால் அது நாம் சாப்பிடும் உணவில்தான் உள்ளது. எந்தெந்த உணவை சாப்பிடுவதென்று பார்ப்போமா?

கண் புருவங்கள் நீண்டு வளர அப்பிள் பழத்தை நறுக்கி தேனில் தொட்டுச் சாப்பிடுங்கள்.

மூக்கின் இருபுறமும் சுருக்கம் விழாதிருக்க வெண்ணை சாப்பிட வேண்டும்.

முகவாய்க்கட்டை இறங்காமலிருக்க மீன் எண்ணெய் சாப்பிடுங்கள்.

தோல் பட்டுப்போலிருக்க மாதுளை, அன்னாசிப்பழங்களை அரிந்து சாப்பிட வேண்டும்.

விரல்கள் வெண்டைப் பிஞ்சுகளைப் போலிருக்க வெண்டைக் காய்ப்பிஞ்சுகளை நறுக்... மொறுக்கென்று சாப்பிட வேண்டும்.

நகமா போன்ற பொன்னிற மேனி பெற பொன்னாங்காணியைச் சூப் வைத்து அருந்த வேண்டும்.

கன்னக்கதுப்புக்கள் மீனா போன்று பளபளக்க தக்காளிப் பழத்தை பச்சையாக சாப்பிட வேண்டும்.

வயிற்றில் சுருக்கம் விழாமலிருக்க எல்லாவகைக்கீரைகளையும். காய்கறிகளுடைய இலைகளையும் சாப்பிட வேண்டும்.

எந்தெந்த உறுப்பு அழகாக இருக்க வேண்டுமென்று நினைக்கிறீர்களோ அந்தந்த உணவைச் சாப்பிடுங்கள். சரியா?

இப்பெல்லாம் உங்களைப் பார்ப்பவர்கள் 'அழகே... அழகு தேவதை' என்ற பாட்டை முணுமுணுக்கிறார்களா?

## மின்னலடிக்கும் வண்ணமுகம்

சிலருக்கு என்னதான் பவுடர் போட்டாலும் சிறிது நேரத்திலேயே முகத்தில் எண்ணெய்வழிய ஆரம்பித்துவிடும். எப்போதுமே 'பளிச்' சென்று ஃபிரஷ்ஷா இருப்பவர்களைப் பார்த்தால் பொறாமையாகக்கூட இருக்கும். இப்படி எண்ணெய் முகம் உள்ளவர்கள் இனி கவலையை விடுங்கள்.

இனி நீங்கள் செய்யவேண்டியது.....

- ❖ ஒரு சின்னப்பாத்திரத்தில் கொதிக்கும் வெந்நீரை ஊற்றி உங்கள் முகத்தை ஒரு தடிப்பமான துணியால் மூடிக்கொண்டு நன்கு ஆவிபிடியுங்கள். முகம் முழுவதும் நன்றாக வியர்த்துக் கொட்டும். இப்போது துண்டை எடுத்துவிட்டு சிறிது நேரம் குளிரவிட்டு குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவுங்கள்.
- ❖ இது முகத்திலுள்ள சிறு சிறு துளைகளில் உள்ள அழுக்கு, எண்ணெய்ப்பிசுக்கை நீக்கிவிடும். இரத்தம் ஓட்டம் தூண்டப்பட்டு புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.
- ❖ ஆவி பிடிப்பதை வாரத்திற்கு ஒருமுறை வீதம் பத்து நிமிடத்திற்கு செய்யுங்கள். வெய்யிலில் சுற்றிவிட்டு வந்தால் ஜஸ்கட்டிகளைக் கொண்டு முகத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுங்கள்.
- ❖ ஆஸ்ட்ரின்ஜன்ட் லோஷன் (Astringent Lotion) கடைகளில் கிடைக்கும். இதை ஒரு நாளில் மூன்று முறை உபயோகியுங்கள். இது சூரியக்கதிர்களில் இருந்து உங்கள் முக அழகைப் பாதுகாக்கும். கிரீம் கிடைக்காதவர்கள் இந்த முறையை விட்டுவிடுங்கள்.
- ❖ இப்பொழுதெல்லாம் உங்கள் கிட்ட பேசுவதையே மறந்து மணிக்கணக்காக உங்கள் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்களா?

## அழகன் - அழகன் பேரழகன்

\*\*\*\*\*

என்னடா அழகன் பேரழகன் என்று தலைப்பிருக்கிறதே என்று பார்க்கிறீர்களா...! எங்கள் காதலிகளை மட்டும் அழகியாக்கிவிட்டால் போதுமா...? இப்போ எங்களையும் அழகனாக்கப் போறீங்களா இல்லையா? என மிரட்டல் கடிதம் எழுதும் வாசகர்களுக்கு இந்த 'டிப்ஸ்'

முதலில் அழகனாக இருக்க வேண்டுமானால் தினசரி மூன்று முறை குளிக்க வேண்டும். குளிக்காதவர்கள் அழகாகவே முடியாது! முடிந்தவரை வியர்வை நாற்றம் இல்லாமல் இருப்பது நல்லது.

ஆண் எந்த நகையையும் அணியாமல் இருப்பதுதான் அழகு!

'வாட்ச்' கட்டிக்கொள்ளலாம். குண்டா இருப்பவர்கள் பெரிய 'வாட்ச்' அணியலாம். ஒல்லியாய் இருப்பவர்கள் சிறிய 'வாட்ச்' அல்லது லேடீஸ் 'வாட்ச்' கட்டவேண்டும்.

தங்கச் சங்கிலி அணிந்த 'வாட்ச்' பிறரது கவனத்தைக் கவரும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

ஃபாஷனான மெல்லிய செருப்பை அணியவேண்டும். கறுப்பாயிருப்பவர்கள் கறுப்பு நிற தோல் செருப்பும், மாநிறமாய் இருப்பவர்கள் சாம்பல் நிற தோல் செருப்பும் அணிய வேண்டும். நடக்கும் போது கிரீச்... கிரீச்.. என்ற சத்தம் வரக்கூடாது.

சட்டைப் பாக்கெட்டில் கண்டதைப் போட்டு உப்பவிடக் கூடாது. சலவையிலிருந்து வந்தபடி சட்டையோடு ஒட்டி இருக்க வேண்டும்.

அடிக்கடி முகத்தில் ஊறும் எண்ணெய் பசையை நன்றாக அழுத்தி துடைக்க வேண்டும். வாய்ப்புக் கிடைத்தால் முகம் கழுவி துடைத்துவிட்டு அவ்வப்போது சீப்பால் வாரிக்கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் 'ஷேவ்' செய்ய வேண்டும். இப்படிச் ஷேவ் செய்வதால் முகத்திற்கு எந்தவிதமான கெடுதலும் இல்லை. ஆனால் கத்தி கூர்மையாக இருக்கவேண்டும்.

வெளியே செல்வதற்கு முன் வியர்க்கும் இடங்களை எல்லாம் துடைத்துவிட்டு லைட்டா பவுடர் போட்டு.. அவரவர்க்கு ஏற்ற ஸ்ரைலில் தலைவாரிப் பாருங்கள்.... ஹா ஒரே அசத்தல்தான்.

## ஆராரோ ஆராரோ

- ⇒ குழந்தைக்கு பால் ஊட்டுவதற்கு முன் தாய்மார்கள் சத்துள்ள நீர் ஆகாரங்கள் பழரசங்கள் போன்றவற்றை அருந்தினால் பால் உற்பத்தி அதிகமாகும். பாலூட்டும் தாய்மார்கள் ஊட்ட முள்ள உணவுவகைகளை சாப்பிடவேண்டும். அவர்கள் சாப்பிடக் கூடாத உணவு என்று எதுவுமில்லை.
- ⇒ குழந்தை நன்றாகத் தூங்கினால், அதன் எடை எதிர் பார்த்தபடி அதிகரித்தால், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தால் உங்கள் பால் போதியவு உள்ளது என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ⇒ தாய்ப்பால் மிக எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது. குழந்தைக்கு ஜீரணத்திற்காக கிரைப்வோட்டர், வசம்பு போன்றவற்றைக் கொடுப்பது ஆபத்தானது. பால்மட்டும் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தண்ணீர் கூடத் தேவையில்லை.
- ⇒ முதலில் சில வாரங்களில் குழந்தைகள் ஒவ்வொரு முறை பால் குடித்தவுடன் மலம் கழிப்பார்கள். இதை அறியாமல் விளக்கெண்ணை கொடுப்பதோ அல்லது சோப்புத்துண்டு வைப்பதோ ஆபத்தானது.
- ⇒ ஒவ்வொரு முறை பால் கொடுத்தவுடன் குழந்தையைத் தோளில் போட்டு மெதுவாக முதுகைத் தட்டி ஏப்பம் எடுக்கச் செய்ய வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில் சிறிது பால் கக்குவதால் எந்தத்தீங்கும் இல்லை. பால்கக்குவது இயற்கையான செயல். இது ஜீரணக் குறைவினால் அல்ல.
- ⇒ பணிபுரியும் தாய்மார்களும் தொடர்ந்து குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும். வேலைக்குச் செல்லும் முன்பும், திரும்பி வந்த பின்னரும் பால் கொடுக்கலாம். கட்டுப்பால் என நினைத்துப் பாலை வீணாக்க வேண்டாம். வேலைக்குச் சென்றிருக்கும் நேரங்களில் மட்டும் புட்டிப்பால் கொடுக்கலாம்.

## ஹோட்டல்களில் சாப்பிடுவதுண்டா? ஒரு ரீயீடம் இதைப் படியுங்கள்!

(குழந்தைகளுக்கு உணவு கொடுப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்)

- ✦ கத்தி முள்ளுக்கரண்டிகளுடன் சாப்பிடும்போது கத்தியை வலது கையாலும், முள்ளுக்கரண்டியை இடது கையாலும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ✦ ஐஸ்கிரீமை கரண்டியால் எடுக்கும்போது உங்கள் பக்கமாக வெட்டவேண்டும். சூப்பாக இருந்தால் எடுக்கும்போது கை உங்கள் புறத்திலிருந்து எதிர்ப்புறமாக இருக்க வேண்டும்.
- ✦ சூடான பொருட்களை வாயால் ஊதிச் சாப்பிடக்கூடாது.
- ✦ கப்பில் கோப்பி அல்லது தேநீர் குடிக்கும்போது அதன் காதை கட்டைவிரலாலும், மற்ற விரல்களாலும் இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆட்காட்டி விரலை அதன் காதில் நுழைத்துக் கொள்வது அநாகரீகம்.
- ✦ சாப்பிடும்போது உங்கள் உதடுகள் மூடியே இருக்கவேண்டும். முழங்கையை மேசைமீது ஊன்றிக் கொள்ளக்கூடாது.
- ✦ கரண்டியை காலியான கப்பிற்குள் வைக்கக்கூடாது. சோஸர் மீதுதான் வைக்கவேண்டும்.
- ✦ சாப்பிட்டு முடித்தபிறகு கத்தியையும், முள்ளுக்கரண்டியையும் சேர்ந்தால் போல் தட்டின் நடுவடல் உங்கள் பக்கம் இருக்கும் படி வைக்கவேண்டும். கரண்டியில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் ஐஸ்கிரீமை நக்கக்கூடாது.
- ✦ மீன் முள் அல்லது சிறிய எலும்பு வாயில் மாட்டிக்கொண்டால் விரலை விட்டு எடுக்கலாம்.

## இலக்கிய நயம்-சிவன் சிவானந்தர்:

தாசி வீட்டில்  
தவம் கிடந்தான்!  
இராத்திரி நேர பூஜையில்  
சாத்திரம் பல கற்றான்!  
முத்தங்களால் தோய்த்தாள்  
தேகம் தேய்கிறதோ  
என அவன் தித்தித்தான்!  
“அமுதம் இதுதான்  
அமுதே நீதான்  
தமிழும் கசந்ததடி - உன்  
இதழை சுவைத்த பின்னர்”  
என்றான் மோகித்து!  
“அத்தனை மோசமாகவா  
இருக்கிறது  
என் முத்தம்?”  
என்றாள் முறைத்து.  
“தமிழிலும் உயர்ந்த  
சுவை உலகில் இல்லை!  
அதனிலும் உயர்ந்ததடி  
உன் இதழ் சுவை”!  
தன் நலனுக்காக  
தாயைக்கூட இகழத்  
தயாராக இருந்தவனுக்கு  
தாய்மொழியை  
இகழ்வதற்கோ தயக்கம்!...  
“தாய்மொழி தெரியாது  
என்று சொல்வதை

தற்பெருமையாக நினைக்கும்  
தற்குறிகள் பலர் உளர்!  
உம் மொழியை  
உயரம் குறைக்காதீர்!  
உடல் இச்சையால்  
உயிர் மொழியை  
குள்ளமெனக் கூறாதீர்!”  
என்றாள் அவள்.  
“தாசியாக இருந்தாலும்  
தத்துவம் பேசுகிறாய்!”  
“உடலைத்தானே விற்கிறோம்  
உள்ளத்தையல்லவே!”  
என்றாள் அவள்.  
“மொழிப்பற்று  
உனக்கும் உண்டோ  
இடக்காகக் கேட்டான்.  
“மொழி நம் விழி  
மொழி நம் உயிர்  
எப்படிப் பற்றின்றிப் போகும்?”  
“நாம் வாழ்வது  
வெள்ளையன் ஆட்சியில்!”  
நினைவுபடுத்தினான் அவன்!  
“வெள்ளையன் மட்டுமல்ல  
எந்த அந்நியன் வந்தாலும்  
கொள்ளையிட முடியாது  
நம் மொழிப் பற்றை!”

“நீ என்ன  
கட்டப் பொம்மன் கட்சியா?  
குத்தலாகக் கேட்டான்.  
“இல்லை! தன்மானம்  
கெட்டுப்போகாதவன் கட்சி!”  
“உன் மானத்தான்  
கப்பலேறுகிறதே - இதில்  
என்ன தன்மானம்!”  
என்றான் அவன்  
“அப்படிப் பார்த்தால்  
உம் மானமும்தான்  
இங்கே கப்பலேறுகிறது!”  
“நான் ஆண்மகன்  
நீ பெண்!”  
“ஆணுக்கு  
மானம் இல்லையா?”  
“நான் மானத்தையா  
இழக்கிறேன் - உன்  
மேனியைத்தானே மேய்கிறேன்!”  
“அது எனக்கு மட்டும்  
பொருந்தாதா?  
மானத்தை விற்கவில்லை  
மேனியைத்தான்  
வாடகைக்கு விரிகின்றோம்!  
இதுவும் வயிற்றுக்காக  
வெறுப்புடன் செய்யும்  
தொழில்தான்!”  
“ஆடையை அவிழ்ப்பவள்  
மானத்தை இழப்பவள்தானே?  
குறுக்கே கேட்டான்.

“ஆடை என்பது  
மானத்தின் சின்னமல்ல!  
ஆடையின்றி வாழ்ந்த  
ஆதி மனிதன்  
மானம் கெட்டவனுமல்ல!  
பிறக்கும்போது  
அடையின்றி வருவதால்  
நாமெல்லாம்  
மானம் கெட்ட  
பிறவிகளாகிவிட்டோமா?”  
அவள் விளக்கினாலும்  
அவன் விடவில்லை;  
“ஆடையின்றி நீ  
திரிந்து பாரேன்!”  
என்றான் இடக்காக.  
“ஆடைகள் என்பவை  
நாகரிக வளர்ச்சி  
நமக்குத் தந்த போர்வை!  
மானம் என்பது  
நமக்குள் உள்ளது!  
என் அனுமதியுடன்  
என்னை நீ  
எடுத்துக் கொள்ளலாம்!  
அனுமதியின்றி  
எந்தன்மீது உந்தன்  
சுட்டுவிரல்  
பட்டாலும் உதைப்பேன்!  
அதுதான் தன்மானம்!”  
அவள் கண்களில்  
புத்தொளி பளபளத்தது!

“அப்படியானால்  
கற்புக்கு இங்கே  
மரியாதை இல்லையா?”  
என்றான் அவன்!

கற்பு என்பது  
உறுப்பு சம்பந்தப்பட்டதல்ல  
மன ஒழுக்கம் சார்ந்தது!

நண்பனுக்கு  
துரோகம் செய்பவனும்  
கற்பிழந்தவனே!

‘கற்பு’ என்பது  
பரஸ்பர நம்பிக்கை  
கூட இருந்து  
குழிபறியாமை!  
ஒருவருக்கொருவர்  
துரோகம் செய்யாமை!

கற்பு என்பது  
ஆணுக்கும் உள்ளது  
பெண்ணுக்கும் உள்ளது!

மனைவி இருக்க  
மலர் பல தாவுவதும்  
கற்பிழத்தலே!

கணவன் இருக்க  
வண்டு பல நாடுவதும்  
கற்பிழத்தலே?

ஒட்டாத உறவு  
என்றால்  
வெட்டிக்கொள்!  
பின்னர் புது உறவை  
கட்டிக் கொள்!

அது நட்புக்கும்  
பொருந்தும்!  
தாம்பத்தியத்துக்குப்  
பொருந்தும்!

தாசி என்பவர்  
என்னை!  
கொடுக்கும் கூலிக்கு  
சுகம் கொடுக்கின்றேன்!

துரோகம் இல்லை  
ஏமாற்றுதல் இல்லை!

ஆகவே நான்  
கற்போடு இருக்கின்றேன்!

துணையிருக்க - என்  
துணை தேடி வந்தீர்!  
கண்மணியாம் உம்மவளுக்கு  
துரோகம் இழைத்தீர்!

கற்பிழந்தவர் நீரே  
கற்பழிந்தது உமக்கே!”  
நீண்ட விளக்கம்  
ஒவ்வொன்றும்!  
ஆணியாய் இறங்கிய  
வார்த்தையடிகள்

“மொழிப்பற்றும் உண்டு  
இனப்பற்றும் உண்டு!  
பெண் இனத்துக்கான  
வீரமும் உண்டு!”

போற்றி விட்டு  
வெளியேறினான்!

மகாகவி பாரதி  
சொன்னதைத்தான்  
மா அழகியும்  
சொல்லிவிட்டாள்

“கற்புநிலையென்று சொல்ல

வந்தார் -  
இரு கட்சிக்கு அஃது  
பொதுவில் வைப்போம்!”

## சிந்தனைத் துளிகள்

யார் ஆன்மீக ஞானத்தை தருகிறானோ அவனே மனித சமுதாயத்திற்கு சிறந்த நன்மை செய்தவனாகிறான். அது போலவே ஆன்மீகம் மூலம் யார் உலகத்திற்கு உதவி செய்கிறார் களோ அவர்களே அளவற்ற சக்தி வாய்ந்தவர்களாகவும் இருப்பதை நாம் காண்கின்றோம். ஏனென்றால் ஆன்மீகம்தான் நம்முடைய செயல்கள் அனைத்திற்கும் உயிர்நாடியாகும்.

ஒருவன் ஆன்மீகத்தில் வலிமை வாய்ந்தனாக இல்லாத வரையில் அவன் தன்னுடைய சொந்த உடல், தேவைகளைக் கூடச் சிறந்த முறையில் நிறைவேற்றிக் கொள்ளமுடியாது.

ஆன்மீக உதவிக்கு அடுத்த சிறந்த உதவி அறிவால் செய்யப்படும் உதவியாகும். அறிவால் செய்யப்படும் உதவி, உணவு, உடைகளால் செய்யப்படும் உதவியைக் காட்டிலும் மேலானது. ஏனெனில் ஒருவனுடைய உண்மையான வாழ்க்கை அறிவில் மட்டுமே அமைந்துள்ளது.

நாம் காணும் எல்லாக் கொடுமைகளுக்கும், துயரங்களுக்கும் பிறப்பிடம் அறியாமையே. எனவே மனிதன் ஒளி பெறவேண்டும். ஆன்மீக வலிமை பெற்றவனாக மாறவேண்டும். கல்வி அறிவு பெற வேண்டும். அதன் பிறகுதான் உலகில் உள்ள துன்பங்கள் யாவும் தீரும்.

யாருக்கும் ஒரு சிறிதாவது நன்மை தராத செயலை நாம் செய்யவே முடியாது. அது போலவே எங்காவது யாருக்காவது சிறிய துன்பத்தைக் கூட தராத செயலையும் செய்யமுடியாது. எல்லாச் செயல்களுமே நன்மையும் தீமையும் கலந்த கலவையாகத் தான் இருக்க முடியும்.

நற்செயல், தீச்செயல் இரண்டுமே அதற்குரிய பலன்களைக் கொடுக்கின்றன. நல்ல செயல்கள் தவறாமல் நம் மனதில் நல்ல உணர்வுகளைப்பதிய வைக்கின்றன. தீய செயல்கள் தீய உணர்வுகளைப் பதிய வைக்கின்றன. ஆனால் நல்லவை, கெட்டவை இரண்டுமே நம்முடைய ஆன்மாவைக் தட்டுகின்றன.

கர்மயோகம்

## “அம்மாவுக்கு ஒரு சேதி”

அன்போடும் பாசத்தோடும் அதே சமயம் கவனத்தோடும், கண்டிப்போடும் பார்த்துப் பார்த்து வளர்க்கப்பட்ட குழந்தை தன் வாழ்வில் ஒரு போதும் தோல்வியைச் சந்திப்பதில்லை. ஒரு பொறுப்புள்ள தாயால் தான் தன்பிள்ளைக்கு, ஒளி மயமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கித் தரமுடியும்.

பொதுவாகத் தாயானவள் நான்கு பருவங்களில் தன் மகனையோ அல்லது மகளையோ திறம்படவளர்க்கும் பொறுப்பு பிறகு ஆளாகிறாள். கருவில் தன் மகவைச் சுமக்கும் போதிலிருந்தே தாய்மையின் தன்னிகரற்ற பொறுப்பு அவளுக்கு ஆரம்பமாகி விடுகிறது. வெவ்வேறு பருவங்களில், வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் தாய்மைப் பொறுப்பு ஏற்றிருக்கும் தாய்மார்களே... இதோ உங்களுக்காக.... “அம்மாவுக்கு ஒரு சேதி”

கருவில் உங்கள் குழந்தை தன் பிஞ்சு கால்களால் உங்களை எட்டி உதைத்து உங்களுக்கு தாய்மைப்பொறுப்பு ஆரம்பமாகி விட்டதை உணர்த்திக் கொண்டிருக்கிறதா? இப்போது இந்தப் பருவத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- \* உங்கள் மன உணர்வுகளைச் சாத்வீகமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிக கோபம், அதிக பயம், அதிக கவலை என்பவற்றை மறந்து விடுங்கள்.
- \* குரூரமான தோற்றம் தரும் மனிதரைச் சந்திப்பதைத் தவிருங்கள். திகில் கதைகள் படிப்பதையும், பயங்கரத் திரைப்படங்கள் பார்ப்பதையும் தவிருங்கள்.

நீங்கள் துள்ளித்திரியும் பள்ளிப்பருவ பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பொறுப்பில் இருக்கிறீர்களா? இந்தக்காலகட்டத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- \* குழந்தைகளிடம் உங்களுக்குப் பிடித்தமானதைக் கூறி, அதைச் செய்யும்படி வற்புறுத்தாதீர்கள்.
- \* அதிக நேரம் தொலைக்காட்சியைப் பார்க்க வைப்பதைத் தவிருங்கள். மேலும் நிறையத் திரைப்படங்களைத் திரையரங்குகளுக்கு கூட்டிச் சென்று காட்டாதீர்.

- \* அதிகாலையிலேயே எழுதல், தினமும் குறிப்பிட்ட நேரம் பள்ளிப்பாடங்களைப் படித்தல் போன்ற நல்ல பழக்கங்களைப் பழக்குங்கள்.

இப்போது நீங்கள் டீன்ஏஜ் பிள்ளைகளுக்குத் தாயா? இப்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- \* நீங்கள் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டிய விடயங்களைப் பலர் முன்னிலையில் கத்தி, இரைந்து, அதட்டி வலியுறுத்தாமல், தனிப்பட்ட நேரங்களில் பக்குவமாக எடுத்துரையுங்கள்.
- \* அவர்களின் நண்பர்களின் சேர்க்கையை அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- \* அவர்களது நியாயமான ஆசைகளை நிராகரிக்காதீர்கள்.
- \* அவர்களுக்கு விருப்பமான துறையைத் தெரிந்தெடுக்கவிட்டு ஊக்கமளியுங்கள்.

அடுத்த... நீங்கள் உங்கள் மகள் அல்லது மகன்களைத் திருமணம் செய்து கொடுத்து, பேரன், பேத்திகள் எடுத்து குடும்பப் பெரியவர் என்ற பொறுப்பில் இருக்கிறீர்களா? இதோ உங்களுக்கு ஒரு சேதி...

- \* உங்களது மகளுக்கு திருமணமாகி மாமனார் வீட்டில் வாழும் நேரத்தில் ஏற்படும் சின்னச் சின்னச் சச்சரவுகளைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்துவிடுங்கள்.
- \* பிள்ளைகளுக்கு சீர் செய்வதில் பாரபட்சம் வேண்டாம்.
- \* பேரப்பிள்ளைகளிடம் அதிக உரிமை கொண்டு, அவர்களுக்கு அளவுக்கு மீறிய செல்லம் கொடுக்காதீர்கள்.

பொறுப்பு மிக்க பிரஜைகளால் தான் சிறப்பு மிக்க சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும் என்றால் அது மிகையன்று. அப்படியான பொறுப்பு மிக்க பிரஜைகள் அவர்களை ஈன்றெடுத்த அம்மாக்களால்தான் உருவாக்கப்படுகின்றார்கள் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி அதையுணர்ந்து தாய்மார்களே விரைந்து செயற்படுங்கள்.

செல்வி. பேர்ணா

## தையல் மெசின் மீது தனிக்கவனம் தேவை!

தையல் மெஷின் இன்று வீட்டுக்கு வீடு அத்தியாவசியப் பொருளாகி விட்டது. தையல் கூலி எக்கச்சக்கமாக உயர்ந்து விட்டது. இதனால் வீட்டுக்கு வீடு இது தேவை என்ற நிலை தங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் பொருட்டு வாங்கி வைத்துக் கொண்டு விடுகின்றனர். சிலரோ ஏதோ இருக்கட்டுமே பின்னுக்கு உதவுதானே என்று வாங்கி வைத்து விடுகின்றனர்.

எது எப்படியோ தையல் மெஷின்களை ஒரு குழந்தைபோல் பராமரிக்க வேண்டும். பொதுவாக மெஷினைத் தனியாக ஒருவரே பாவிக்க வேண்டும். மாறி, மாறி பலரும் பாவிக்க முற்பட்டால் விரைவில் பழுதடைந்துவிடும்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும் ரிவர்ஸில் பெடலிங் பண்ணக் கூடாது. அதாவது கைப்பிடியை நமக்கு எதிர்ப்புறமாகச் சுற்றக் கூடாது. அப்படிச் சுற்றினால் நூல் ஷட்டிலில் மாட்டிக் கொண்டு அறுந்துவிடும். துணியும் சிக்கிக் கொள்ளும். மெஷின் நகராது. அப்படி நேர்ந்தால். பாபினையும் பாபின் கேஸையும் “ஷட்டில்” ஸ்க்ரூக்களை லூஸ் பண்ணி வெளியே எடுக்கவும் மாட்டிக் கொண்ட நூலையும், துணியையும் எடுத்துவிட்டு மெஷின் ஓயில் போட்டால் சுலபமாகச் சுற்றும்.

மாதத்துக்கு ஒருமுறையாவது மெஷினின் அடிப்பாத்திலுள்ள சுழலும் பக்கங்களுக்கு ஆயில் போடவும். தேங்காய் எண்ணெய் போடக்கூடாது. அப்படியே தேங்காய் எண்ணெய் துடைக்கப் பயன்படுத்தினால் அதோடு 1:3 என்ற விகிதத்தில் மண்ணெண்ணெய் கலந்து போடவும்.

☛ மேல் பாகத்தில் லூப்ஸ் வந்தால் பாபின் டென்ஷனை டைட்ட பண்ணவும்.

- ☛ பயன்படுத்தினாலும் பயன்படுத்தாவிட்டாலும் மாசம் ஒரு முறை ஆயில் போட்டு சுத்தம் பண்ணி வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால். மெஷின் இயங்காது போய்விடும்.
- ☛ பெல்ட் லூஸாக இருந்தால், வீல் சுற்றாது. பெல்டைக் கழற்றி இணைப்பை டைட் பண்ணவும்.
- ☛ தண்ணீரோ அயிலோ அடிக்கடி படக்கூடாது. பட்டால் பெல்ட் உடைந்துவிடும்.
- ☛ பெல்ட் ‘கீச்’ சத்தம் வந்தால் இரண்டு சொட்டு ஆயில் போடவும்.
- ☛ மெல்லிய துணிகளைத் தைக்கும் போது, வேகத்தைக் குறைத்து வைத்துத்தைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால்.... துணியில் ஆங்காங்கே சுருக்கம் ஏற்படும்.
- ☛ பனியன் துணிகளை இதில் தைத்தால் துணிகளில் ஓட்டை விழும்.
- ☛ மெஷினை பயன்படுத்தாதபோது ஊசியில் நூல் கோர்த்து வைக்கக்கூடாது. பாபினையும் கழற்றி வைக்கவும். இப்படிச் செய்தால், விளையாட்டுக்காகக் குழந்தைகள் பெடலிங் செய்தாலும் எந்தப் பாதிப்பும் வராது.
- ☛ ஊசிக் கூர்மை குறைந்து விட்டால் தைக்கும்போது துணியில் சுருக்கம் ஏற்படும். உடனே ஊசியை மாற்றவும்.
- ☛ பெல்டிலோ டேபிளிலோ தண்ணீர் பட்டால் பழுது ஏற்படும்.
- ☛ சிலக் நூல் எம்ப்ராய்டரி நூலை பயன்படுத்தும்போது தைக்கும் வேகத்தை குறைத்து வைப்பது நல்லது.
- ☛ உட்காரப் போடப்படும் சேர். மெஷின் உயரத்தில் பாதிக்கு மேல் இருக்குமாறு போட்டுக்கொண்டால் குதிக்கால்வலி, முதுகுவலி வராது.
- ☛ மூட்டுவலி உள்ளவர்கள், ஹார்ட் பேஷண்ட்கள் தைக்க விருப்பப்பட்டால், மோட்டார் பொருத்திச் சுலபமாகத் தைக்கலாம்.





பிறரை ஏய்த்துப் பிழைத்தல், ஏமாற்றிப் பிழைத்தல், வஞ்சித்துப் பிழைத்தல், உச்சிப் பிழைத்தல், அழுவைத்துப் பிழைத்தல் என்பவற்றில் கையாளப்படுகின்ற வழிமுறைகள் பிழையானவை. குற்றமுள்ளவை ஆகும். இவை யாவும், மக்களின் வாழ்க்கையைப் பிழைப்பிப்பவை. அவை ஒருபோதும் மனிதர்களை உய்விப்பவையாக அமைய முடியாது. நேர்வழியில் செல்லுவர்கள், வாழும் நெறியறிந்து சரியான பாதையில் செல்பவர்கள் வாழ்க்கையில் அஞ்சுவதற்கு ஒன்றுமே இல்லை. எந்நாளும் இன்பமேயன்றித் துன்பம் ஒருநாளும் வராது. நேர்மையான உழைப்பினால் அடைவதே இன்பம்.

சமைத்துச் சுவைப்போம்

## கரட் முள்ளங்கி ஊறுகாய்

தேவையானவை:-

- 1 டம்ளர் மெல்லியதாக வெட்டிய கரட்
- 1 டம்ளர் மெல்லியதாக வெட்டிய முள்ளங்கி
- 1 மேசைக்கரண்டி உப்பு
- 2 மேசைக்கரண்டி சீனி
- 100 மில்லி லீட்டர் வினிகர்

செய்முறை:-

கரட், முள்ளங்கி இரண்டையும் லேசாக உப்பு சேர்த்துப் பிரட்டுங்கள். 10 நிமிடங்கள் ஊறவைங்கள்.

பின் லேசாகப் பிழிந்து எடுங்கள். வடித்த நீரைக் கொட்டி விட்டு மீண்டும் கழுவி, வடிகட்டுங்கள்.

அதில் வினிகரும், சீனியும் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து சாப்பிடுங்கள். தேவையானால் மிளகாய்த் தூளும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். குளிர் வைத்துச் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

## மின் அபாயத்தைத் தடுப்பது எப்படி?

- ✦ சுவிட்சுகளைத் தொடும்போதோ அல்லது பிளக்பின்களை செருகும் பொழுதோ ஈரக்கையால் தொடக்கூடாது.
- ✦ ஓட்டுப் போட்ட வயர்களைப் பயன்படுத்துவது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- ✦ வயரிங் செய்வதையோ, முக்கிய மின் சாதனங்களை நிறுவதையோ அத்தாட்சி பெற்ற வயரிங் கான்ட்ராக்டர்கள் மூலம் செய்ய வேண்டும்.
- ✦ சுவிட்சுகளை இயக்கும் போதே வேறு மின் சாதனங்களை இயக்கும்போதே உலர்ந்த காலணிகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ வாட்டர் ஹீட்டரைப் பயன்படுத்தும் போது சுவிட்சை ஆப் செய்த பின்னரே தண்ணீரைத் தொடவேண்டும்.
- ✦ மின் வயர்களில் படுமாறு பட்டம் பறக்க விடுதல் தவறாகும்.
- ✦ புறங்கைப் பகுதி, முன்னங்கை கழுத்து, நெற்றிப் பொட்டு முதுகுப்புறம் காலின் முற்பகுதி, தோள்பட்டை ஆகிய வற்றில் மின்சாரம் பாய்ந்ததால் கடுமையான பாதிப்பு ஏற்படும்.

ஆண் பெண் உறவு மிகமிகப் புனிதமானது. புனிதமாகப் பேணப்பட வேண்டியது. அதைக் கொச்சைப்படுத்துவது இழிவான செயல். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி; ஒருத்திக்கு ஒருவன் என்ற உயரிய நிலைப்பாடு, நமது பண்பாட்டுப் பரிமாண வளர்ச்சியின் சிகரம் ஆகும். இதனை நமது பண்பாட்டு மரபில் வந்த ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து பேணுதல் கடமை.

## உங்கள் கணவர் எப்படி?

“வாயை மூடு” என்று முட்டாள் தன் மனைவியைத் திட்டுகின்றான். “நீ அமைதியாக இருக்கும் போது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறாய் தெரியுமா?” என்றான் புத்திசாலி. அதுதான் புத்திசாலிக் கணவனுக்கும், முட்டாள் கணவனுக்கும் உள்ள வேறுபாடு.

## வாயாடி

எந்த ஒரு விஷயத்தையும் நாளைக்குப் பார்க்கலாம். பிறகு கவனிக்கலாம் என்று நினைத்து தள்ளிப் போடக்கூடாது. இந்த ஒத்திப் போடும் மனோபாவம் ஒருவனிடம் தலைதூக்குமானால் எல்லா விஷயங்களிலும் அவன் கோட்டை விட்டவனாகி விடுவான்.

ஒத்திப்போடுவது என்பது காலத்தை திருட்டுக் கொடுத்த துக்குச் சமனாகும்.

## உதய வாக்கு

எந்த ஒரு கடவுளை வணங்கினாலும் அதை எல்லாக் கடவுள்களும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

## கறந்தபால் மடி புகுமா?

பாலும் பெண்ணும் ஒருவகையிலே ஒன்றுதான். சின்ன உப்புக்கல் விழுந்தாலும் பால் திரைந்து போய்விடும். பெண்ணும் அப்படித்தான் சிறு களங்கம் ஏற்பட்டாலும் அவள் பெருமை திரைந்து போய்விடும். அழகு இருக்கிற இடத்திலே அகங்காரமும் இருக்கும். உடலின் அழகைவிட உள்ளத்தின் அழகே போற்றத் தக்கது. அறிவின் நுட்பமே பாராட்டத்தக்கது.

சீட்டாடுவது, வேட்டையாடுவது, ரேஸ் ஆடுவது, பந்தயம் கட்டி விளையாடுவது முதலானவைகளைப் போல் சில ஆடவர்கள் பெண்களின் உள்ளங்களோடு விளையாடி அப்பெண்ணுள் ளங்களை உடைப்பதையும் ஒரு தமாஷாகக் கருதுகின்றார்கள். பிறகு அந்தத் தமாஷ் முடிந்ததும் ஆஹா என்ன வேடிக்கை என்று தங்களுக்குள்ளே சிரித்துக் கொண்டு பெண்களெல்லாம் எவ்வளவு அசடுகள் என்று கேலியும் செய்கின்றார்கள். உண்மையிலே பல பெண்கள் அசடுகளாக ஆகிவிடுகிறார்கள். ஆனால் பெண்களின் அந்தப் பலவீனத்தை அப்படியே உபயோகப் படுத்துவது கண்ணியமான செயலா? மனிதத் தன்மையா?

தோசை எடுபடாமல் இருந்தால் தோசைக் கல்லை வெங்காயத்தால் தேய்த்துவிட்டு மாவை ஊற்றுங்கள்.

ஆவியில் முகத்தைப் பிடித்து பாலாடையில் எலுமிச்சம் பழரசத்தைப் பிழிந்து தினமும் தேய்த்துக் கொண்டால் முகப்பருமறையும்.

எலுமிச்சப்பழத்தோலையும் ஆரஞ்சு புறத் தோல்களையும் வெயிலில் போட்டு காயவைத்து பெட்டியில் போட்டு வைத்தால் பூச்சிகள் வராது.

தாலிகட்டாமல் ஒரு பெண்ணைத் தொட்டுப்பழக்கக்கூடாது. அது மகாபாவம். கணவனும், மனைவியும் ஒற்றுமையாக வாழ வேண்டும். எமது இரண்டு கண்களும் இரு வேறு திசைகளை நோக்க முடியுமா? அப்படியாராலும் செய்துகாட்ட முடியுமா? முடியாது? கண்கள் இரண்டும் ஒரே திசையில் நோக்குவது போல கணவனும் மனைவியும் ஒரே நோக்கில் கருத்தொருமித்து வாழ வேண்டும். காதலர் இருவர் கருத்தொருமித்து ஆதரவு பட்டதே இன்பம்.

தொகுப்பு: ஆர். ராஜலிங்கம்

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் நோய் வருவது அரிது.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டாம்.

தாய், சேய் இடையே பாசப்பிணைப்பை உருவாக்கும் சக்தி தாய்ப்பாலுக்கு மட்டுமே உண்டு.

## இப்படியும் ஒரு நம்பிக்கை - கண்ணன் ராதை படம் கொடுத்தால் விரைவில் திருமணம் நடக்குமா

கண்ணன் ராதை நடனமாடும் படம் எவருக்காவது குறிப்பாக இளம் பெண்களுக்குக் கொடுத்தால் அவர்களுக்கு விரைவில் திருமணம் நடக்கும்.

இப்படி ஒரு நம்பிக்கை பெங்களூர் மக்களின் ஒரு சாரர் மத்தியில் நிலவுகிறது. இதோ ஒரு சம்பவம்.

ஒரு முறை பெங்களூர் ஒருவரின் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்த விருந்தினர்களுக்கு ஒரு அன்பளிப்பு வழங்கப்பட்டது. வெற்றிலை. பாக்கு. மஞ்சள். குங்குமம் ஆகியவற்றோடு கூடவே கண்ணன்-ராதை படம் ஒன்றையும் வைத்து வந்திருந்த இளம் பெண்ணுக்கு வழங்கப்பட்டது.

“சீக்கிரமே திருமணம் நடக்கும்” என்று வாழ்த்தும் கிடைத்தது.

தம் வீடு திரும்பிய விருந்தினர்களுக்கும் எதோ ஒருவித நம்பிக்கை துளிர்விட ஆரம்பித்தது. காரணம் குறிப்பிட்ட அந்த இளம் பெண்ணுக்கு நீண்ட நாட்களாகவே திருமணம் பொருந்தி வராமலிருந்ததுதான்.

அவர்கள் நம்பிக்கை வீண் போகவில்லை. கண்ணன்-ராதை படம் கைக்குக் கிடைத்த ஒரு மாதத்தில் அந்தப் பெண்ணுக்கு திருமணம் பேசி முடிக்கப்பட்டது. பெற்றோருக்கு மனம்கொள்ளா மகிழ்ச்சி தமது பெங்களூர் உறவினர்களுக்கு நன்றி சொல்லி மாளவில்லை.

திருமண முதல் அழைப்பு அவர்களுக்குத்தான் அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. நம்மவரிடையே வீடு தேடி வரும் விருந்தினருக்கும் மஞ்சள், குங்குமம் வழங்கும் வழக்கம் இல்லையென்றாலும் கண்ணன்-ராதை நடனமாடும் படத்தையாவது வாங்கி அன்பளிப்புச் செய்யலாமே. திருமணம் தட்டிப் போகும் எத்தனையோ பெண்களுக்கு இந்த வகையிலாவது உதவி செய்யலாம்.

அன்பளிப்பாவது உதவி செய்வதாவது திருமணப் பேச்சைக் குழப்பி விடாமலிருந்தால் போதாதா? நம்மவரின் குறிக்கோள் அதில் தானே அநேகமாக இருக்கிறது?

## கொடிய டெங்கு நோய்

வராமல் உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தேங்கி நிற்கும் தூய நீரில் நுளம்பு பல்கிப் பெருகுகின்றது. ஆதலால் மழை காலத்தில் தண்ணீர் தேங்கி நிற்காது வழிந் தோடும் விதத்தில் வீட்டிலுள்ள கான்கள் அனைத்தையும் சுத்தப் படுத்துங்கள்.

## நல்வாழ்வுக்குரிய நடைமுறைச் சிந்தனைகள்

என்ற நூலிலிருந்து...

பிறந்தநாள் விழா ஒரு மங்களகரமான காரியம். குழந்தையின் எதிர்கால வாழ்விற்கும் வளத்திற்கும் மனப்பூர்வமான வாழ்த்துக்களையும் நல்லாசிகளையும் பெரியோர்கள். பெற்றோர், சுற்றத்தவர், அன்பர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோர் வழங்குகின்ற ஆனந்தவிழா. எல்லோரும் மகிழ்ச்சியும், மலர்ச்சியும் அடையப் பெற்றுக் குழந்தையையும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கச் செய்யும் மங்களகரமான விழா. இந்த நன்னாளில் குழந்தையின் கையில் கொடுக்கப்படும் முதல் பொருள் கூரிய கத்தி. அடுத்து தீபங்கள் ஏற்றப்படுகின்றன. குழந்தையின் வாழ்வில் ஒளிபடரவேண்டும். அந்த ஒளி என்றும் அணையாத சுடரொளியாக விளங்கவேண்டும் என்பதற்காக. ஆனால், அத்தீபங்களை அந்தக் கணமே, குழந்தையைக் கொண்டு வாயினால் ஊதி அணைப்பிப்பதன் மூலம் விழாத்தொடங்குகிறது. அடுத்து கத்தி கொண்டு, பல்வேறு உருவங்கள் பொருத்தப்பட்ட கேக் வெட்டப்படுகிறது. உருவங்கள் சிதைக்கப்படுகின்றன. கத்தி, வெட்டு, நூர், அணை, என்ற சொற்பிரயோகங்களுடனேயே பிறந்ததின் விழா ஆரம்பம். இந்த வாழ்த்துக்களே பலிக்கவும் செய்கின்றன. கத்தி தூக்குதல், துவக்குக்கலாசாரம், வன்செயல்கள், இருள்சூழ்ந்த வாழ்வு என்றெல்லாம் இன்று நாம் பதகளிக்கிறோம். எண்ணம் போல வாழ்வு அமைகிறது என்ற மனோதத்துவ ஆய்வாளர்களின் கருத்து, இங்கு நிதர்சனமாவதைக் காண்கிறோம்.

திருமணம், புதுமனைபுகுதல், பூப்பு நீராட்டுதல், கோயில் வழிபாடு முதலிய சமூக, சமய வைபவங்களில் கலந்துகொள்ளும் போதும்: மங்கள ஆராத்தி, திருவிளக்கேற்றுதல் நிகழ்த்தும் போதும், தலைவிரி கோலத்தில் சிலபெண்கள் காட்சி தருகின்றனர். மங்களகரமான வைபவங்களில் அமங்கலமாக இருப்பான் ஏன்? என்று கேட்கின்றனர். சீதை அசோகவனத்தில் தலை விரித்ததால் இராமாயணப் போரும், பாஞ்சாலி தலை விரித்ததால் மகாபாரதப் போரும் நடந்ததை அறிவோம். கண்ணகியின் தலை விரிகோலம் மதுரையை எரித்தது. நாமும் இன்று அமங்கலத்தையே உபாசிப்பதனால் தான் இன்றைய யுத்தங்களும்.

கஷ்டங்களும் ஏற்பட்டதோ என எண்ணத் தோன்றுகிறது. எவ்வாறாயினும் நாம் எமது மங்களகரமான பழக்கவழக்கங்கள். கலாசாரங்களை அனுசரித்து வாழ்ந்து இன்பம் பெறுவோமாக.

குமாரசாமி சோமசுந்தரம்

## திருமணம் நடத்தத் திகதி கூறுங்கள்

கேள்வி: மாப்பிள்ளை பிறந்த திகதி 17-10-1960. பெண் பிறந்த திகதி 10-06-1974. இவர்களின் திருமணம் எந்தத் திகதியில் நடக்கவேண்டும்? சிறப்பான திகதி அல்லது கூட்டெண் எதுவெனறுயித்தரவும். ஜூன் மாதத்தில் திருமணம் செய்ய எண்ணியுள்ளோம்.

பதில்: மாதம், வருடம், திகதி மூன்றையும் கூட்டும்போது 4, 5, 8 என்ற எண்கள் வந்தால் அந்தத் திகதிகளில் திருமணத்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். என்ன புரியவில்லையா? சரி உங்களுக்காக ஒரு உதாரணம் தருகிறேன்.

1999-11-02 என்ற திகதியில் நீங்கள் திருமணத்தை வைத்துள்ளீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இதன் கூட்டுத்தொகை எவ்வளவு வருகிறது என்று பார்ப்போம்.

$$1 + 9 + 9 + 9 + 1 + 1 + 2 = 32$$

$$32 = 3 + 2 = 5$$

பார்த்தீர்களா! இதைக் கூட்டினால் 5 வருகிறது. இந்த மாதிரி கூட்டுத்தொகை 4, 5, 8 வரும் திகதிகளில் திருமணம் போன்றசுபகாரியங்களைச் செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

## The Program

For each of the exercises, do two sets. Feet should always be shoulder - width apart and flat on floor to start. Rest a minute or so between sets.

**1. Chair stand, Version 1:** Sit on edge of chair, cross arms over chest. Keeping back straight, lean forward slightly and stand. Pause, return to seated position. When you can easily do two sets, advance to **Version 2:** Stand in front of chair, toes turned out slightly. Extend arms straight out in front. Keeping back straight and knees above ankles, bend at hips and lower yourself into chair. Pause, then raise back to starting position. For added intensity later, lower yourself almost to seated position, then pause and rise again.



**2. Overhead press:** Standing, hold a dumbbell in each hand at shoulder level, parallel to floor, palms forward. (If you have shoulder problems, turn palms and weights to face each other.) Extend arms over head, then lower to original position.



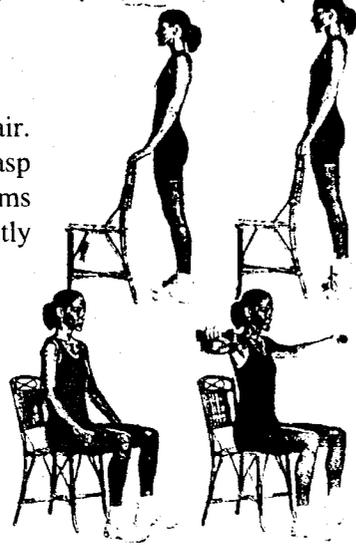
**3. Bent-over row:** Sit forward in chair. Let arms hang down as sides, palms facing in, a dumbbell in each hand. Contract abdominal muscles for stability. Bend slightly forward at the waist, back straight. With elbows bent and wrists straight, pull both dumbbells straight up as high as you can. Pause. Lower to starting position.



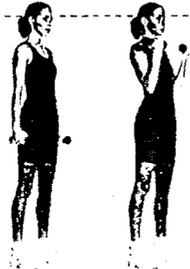
**4. Calf raise:** Stand with finger-tips resting lightly on the back of a sturdy chair. Raise up as high as you can on balls of feet. Hold for three seconds. Lower heels to starting position.



**5. Seated fly:** Sit forward in chair. With upper arms against sides, grasp one dumbbell in each hand, palms facing thighs. With elbows slightly bent, lift upper arms straight out to shoulder height. At end of lift, upper arms and forearms will be parallel to floor. Pause. Lower arms.



**6. Arm curl:** Stand with arms down at sides holding dumbbells, palms facing thighs. Keeping elbows gently pressed against sides, rotate and raise only forearms, palms now facing up. Dumbbells should move up to front of shoulders in one smooth motion. Pause, then lower arms, rotating forearms to starting position.



## (FAN) : பேனை இப்படி பராமரியங்கள்

இன்று ுபேன் இல்லாத வீடுகளே இல்லை எனலாம். மழையோ. வெயிலோ பெரும்பாலான வீடுகளில் ுபேன்கள் சுழன்று கொண்டே இருக்கும். இதற்கு நுளம்புகளின் படை யெடுப்பும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

இதனால் கொழும்பு போன்ற நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் ுபேன்கள் அத்தியாவசியமாகின்றது.

வெளியிலிருந்து வீட்டில் அல்லது அலுவலகத்தில் நுழைந்ததும் செய்யும் முதல் வேலை ுபேனைப் போடுவதுதான். ஆனால் அதை நாம் எப்படி பராமரிக்க வேண்டும் என்று இன்னும் பலருக்கு சரிவரத் தெரியாது.

சீலிங் ுபேனை வருடத்துக்கு இருமுறை சேர்வீஸ் பண்ணி னால் கொயில் கெடாமல் பாதுகாக்கலாம்.

ஒடிக்கொண்டிருக்கும் போது டேபிள் ுபேனை கையால் திருப்பக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் திருப்பித் தருகின்ற கியர் பாதிக்கும். டக்கென்று ஒரு சத்தம் கேட்கும். அது கியரின் ஆயுள் முடியப் போகின்றது என்பதையே அறிவிக்கின்றது.

டேபிள் ுபேனின் மேல் பகுதியிலுள்ள துவாரத்தில் வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் போட்டால் உஷ்ணம் குறையும். சத்தமும் வராது.

ஒடிக்கொண்டிருக்கும் டேபிள் ுபேனைத் தூக்கி இஷ்டத் திற்கு இடம் மாற்றக் கூடாது. இதனால் கிளட்ச். கியர் பாதிக்கப்படும்.

ுபேனைச் சுத்தம் பண்ண, உலர்ந்த துணியைப் பயன்படுத்தவும். தண்ணீர் விட்டுத் துடைத்தால் துருப்பிடிக்கும். கொலன் பயன்படுத்தித் துடைக்கலாம். பெயின்ட் உரியாது.

அறையின் அளவுக்கு ஏற்றபடி சீலிங் ுபேனை அளவு பார்த்து வாங்க வேண்டும். குறைந்தது பத்தடி உயரமாவது இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், மெதுவாக ஓடும். காற்றுக் கிடைக்காது.

ஒடுகின்ற ுபேனை திருப்பச் சிலர் பென்சில், ஸ்கேல் போனாக்களைப் பயன்படுத்துவதுண்டு. இப்படிச் செய்தால் ுபேன் பிளேடு பாதிப்படையும்.

டேபிள் ுபேனை ஓடவிடும் போது எதுகொண்டும் கவர் பண்ணக்கூடாது.

டி. வி. டியூப்லைட். ரேடியோ அருகே ுபேனை வைத்தால் பாதிப்பு ஏற்படும். ஒலி, ஒளியில் மாற்றம் ஏற்படும். பிரிட்டிங் மீது எக்காரணம் கொண்டும் ுபேனை வைக்கக் கூடாது.

குழந்தைகள் விளையாடும் போது பந்தை சீலிங் ுபேன் மீது எறிந்தால் பிளேடு வளைந்து, காற்று ஒரே சீராக வராது. சத்தம் வரும்.

பிளேடுகளை அழுத்தித் துடைத்தால் வளையக்கூடும்.

சுவர் காற்றைத் தடுத்துவிடாதவாறு ுபேனை மாட்ட வேண்டும்.

பேரிய அறையில் சின்ன ுபேனோ, சிறிய அறையில் பெரிய ுபேனோ மாட்டினால் காற்று சீராகக் கிடைக்காது.

ுபேனை மாதம் ஒரு முறையாவது மண்ணெண்ணெய் நனைத்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் அழுக்குப் படிந்து கொயில் எரியக்கூடும்.

## தமிழ்க் காதல்

(தமிழ் இலக்கியம் சார்ந்த ஓர் ஆய்வு)



ஆய்வாளர்:-

வாகீசகலாநிதி

கனகசபாபதி நாகேஸ்வரன், எம்.ஏ

முதுநிலை விரிவுரையாளர் (தமிழ்)

மொழித்துறை.

சப்ரகமுவ பல்கலைக்கழகம்,

பெலிகுல்லோயா, இலங்கை.

"ஒருமடமாதும் ஒருவனுமாகி இன்பசுகந்தரும் அன்பு பொருந்தி உணர்வு கலங்கி ஒழுகிய விந்து ஊறு சுரோணித மீது கலந்து" நிகழ்வது சிற்றின்பம்.

சுக்கிலமும் சுரோணிதமும் எனப்படும் ஆண். பெண் நீர் சேர்ந்து விளைவது சிற்றின்ப உடலுறவு. காதலினால் விளைவது இலகுவான கூடல்; ஒன்றுபடுதல்; புணர்தல் இயற்கை உந்துதல் நிகழ்வாகவே ஆண் பெண் பிறப்புகள் நிகழ்கின்றன.

சூரிய சந்திரர், பகலிரவு, மேடுள்ளம், மேல்கீழ், உள்வெளி, அகம்புறம், நன்மை தீமை, வெற்றி தோல்வி, பிழை சரி, ஆம் இல்லை, நேர் எதிர் எனவரும் சொற்கள் தமிழ்மொழியிலே 'முரண்' தன்மையை உணர்த்தவல்லனவாக விளங்குகின்றன அல்லவா? எதிரெதிர்ப்பண்புகள் இணையும் போது போட்டிகள் நிகழ்கின்றன. எனினும் மனிதத்துவத்திலே எதிரெதிர்ப்பண்புகள் இணையும் போது புதுமை தோன்றும். இது பொது விதி.

தமிழ் மொழியிலேயுள்ள எதிரிணைவுகள், எதிர்ச்சொற்கள், எதிர்ப்பொருட்சொற்கள், எதிர்ப்பாற் சொற்கள் என்பனவும் ஆய்வு நோக்கிலே இன்பஞ் செய்து நிற்கின்றன. சொல்லோடும், பொருளோடும் உயிரோடும் உடம்போடும் தமிழ்மொழியை இணைத்துப் பெருமை சேர்த்தவர்களாக, தொல்காப்பியர், சங்கப்புவலர்கள், இளங்கோ, வள்ளுவர், கம்பர், பட்டினத்தார், அருணகிரிநாதர், அப்பர், சம்பந்தர், சுந்தரர், மாணிக்கவாசகர், கச்சியப்பர், சேக்கிழார் என நீண்டதொரு ஞான பரம்பரையைக் கூறலாம்.

தமிழர் தம் காதல் வாழ்வு, இல்லறம், சிற்றின்பம். பேரின்பம் என்னும் நோக்கிலே ஆய்வு செய்தவர்களாக டாக்டர் வ. சுப. மாணிக்கம். பேராசிரியர் அ. ச. ஞானசம்பந்தன். பேராசிரியர் சு. வித்தியானந்தன். பேராசிரியர் சிவஞானசுந்தரம் (நந்தி). பேராசிரியர் மு. வரதராசன். பேராசிரியர் மு. சண்முகம் பிள்ளை. பேராசிரியர் கா. சுப்பிரமணியபிள்ளை. மறைமலையடிகள், பேராசிரியர் வி. செல்வநாயகம். டாக்டர் மு. இராசமாணிக்கனார் ஆகியோரைக் குறிப்பிடலாம். 'தமிழ்க் காதல்'. தமிழர் சால்பு', சங்கத் தமிழர் வாழ்வியல்' என்னும் தரமான ஆய்வு நூல்கள் நமக்குக் கிடைத்துள்ளன. தொல்காப்பியரியற்றிய 'மெய்ப்பாட்டியல்' பகுதியும், இறையனார் களவியலுரையும் விதந்துரைக்கத்தக்கன.

பிறப்புக்கள் - தோற்றங்கள் நான்குவகைப்படுவன.

1. முட்டையிற் பிறப்பன.
2. பையிற் பிறப்பன.
3. அழுக்கில் தோன்றுவன.
4. மண்ணைப் பிளந்து வெளிவருவன.

இவை தேவர். மக்கள். விலங்கு, பறவை, ஊர்வன. நீர் வாழ்வன. தாவரம் என்னும் ஏழு வகைப் பிறப்பில் அடங்கும்.

இலக்கிய நோக்கிலே சங்கச் செய்யுட்களிற் காணப்படும் பொருள் மரபு அக்காலத்து மக்கள் வாழ்க்கையை ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளது என்று கூறுகின்றார் 'தமிழ் இலக்கிய வரலாறு எழுதிய பேராசிரியர் வி. செல்வநாயகம். மக்களது நடத்தைக் கோலங்களை இலக்கியத்திலே புகுத்திய போது - அகத்திணை, புறத்திணையென இரண்டாக வகுத்துச் செய்துச் செய்தனர் சங்கச் சான்றோர். இலக்கியக்கலையும், மருத்துவக்கலையும் மக்களுணர்வு நலன்களைத் துல்லியமாய்த் துலக்கி - விளக்கி நிற்கின்றன. அகத்திணை என்பது காதலொழுக்கம். அது புணர்தல், பிரிதல். இருத்தல், இரங்கல், ஊடல் என்னும் பிரிவுகளையுடையது. குறிஞ்சி. முல்லை. மருதம். நெய்தல். பாலை என்னும் ஐவகை நிலவொழுக்கங்களே தொன்று தொட்டு நிகழும் வாழ்வியல் ஒழுக்கலாறுகளாகவுள்ளன. காலத்தால் முற்பட்ட நெறியாகவும் உள்ளவை நோக்கற்பாலது. காதலனுக்கும் காதலிக்கும் இடையேயுள்ள காதலொழுக்கத்தைப் புலவன் கூறும்போது பெயர் சுட்டாதுரைப்பதும். சுட்டியுரைப்பதும் வழக்கமாய்

இருந்துள்ளது. அகத்திணைப் பாக்களும் சுட்டியொருவர் பெயர் கூறாப் பாக்களே உள்ளன. இத்தகு நாகரிகமான செய்யுட் கொள்கையை - மரபைப் பிறமொழி இலக்கியங்களிலே காண்டலரிது. சங்ககாலமக்கள் தூய காதலொழுக்கத்தையும் அறத்தினின்று வழுவாத வீர வாழ்க்கையையும் சிறப்பாகப் போற்றி வந்தனரென்பது அக்கால நூல்கள் வாயிலாக அறியக் கிடக்கின்றது. காதலும் போரும் சங்ககாலச் செய்யுட்களிற் போல் வேறு எந்தக் காலச் செய்யுளிலும் பாராட்டப்படவில்லை. பெண் பாலாரின் குறிப்பாகத் தலைவியின் மெய்ப்பாடுகள் சங்க இலக்கியத்திலே நுட்பமாகப் பேசப்பட்டுள்ளன.

குறிஞ்சியிலே நிகழும் ஒழுக்கம் புணர்தல் என்று வரையறை செய்தனர். இக்காதலொழுக்கத்தில் இயற்கைப் புணர்ச்சி, இடந்தலைப்பாடு. பாங்கற்கூட்டம், பகற்குறி. இரவுக்குறி எனப் பல திறம்படும்.

ஒருவனும் ஒருத்தியும் தம்முட் காதல் கொண்டு வாழ்தல் "அன்பிணைந்திணை" எனப்படும். ஒத்த அன்பான ஒருவனும் ஒருத்தியும் தம்முட் கூடுகின்ற காலத்துப் பிறந்த பேரின்பம் அக் கூட்டத்தின் பின்னர் - இன்னவாறு இருந்தது என்று சொல்ல முடியாத போது அவ்வாழ்வை "அன்பிணைந்திணை" என்றனர். (அகம்)

'கைக்கிளை' என்பது ஒருதலைக் காமம். அது தலைவன் தலைவி ஆகிய இருவருள் ஒருவரிடமே தோன்றி விளங்கும் காதல். அதனை மூன்றாக வகுத்துக் கூறுவர். முதலாவது பருவமெய்தாத பேதையொருத்தியைக் கண்ட ஆடவனொருவன் அவள் மேற் காதல் கொண்டு அவளைப் பற்றிப் பலவாறெல்லாம் சொல்லி இன்புறுதல்.

இரண்டாவது. ஒத்த அன்பினராய் ஒருவனும் ஒருத்தியும் ஊழ்வசத்தால் ஒருவரை ஒருவர் எதிர்ப்பட்டுக் கூடும் கூட்டத்திற்குமுன் தலைவனிடம் பெலும்பாலும் நிகழும் காட்சி, ஐயம், தெளிதல். தேறல் என்னும் நான்கு செய்திகளுமாம்.

மூன்றாவது கொல்லேறு தழுவுதல் முதலியவை காரணமாக நிகழும் மனமுறைகளாகும். இவ்வாறு நிகழும் கைக்கிளைப் பகுதிகளுட் பருவமெய்தாத பேதையரிடம் நிகழ்வதைச் சிறப்பித்துக் கூறும் செய்யுட்கள் கலித்தொகையில் உள்ளன.

பெண்களது உளவளர்ச்சியைக் கொண்டே பருவங்கள்

வகுக்கப்பட்டுள்ளன. பேதை, பெதும்பை, மங்கை, அரிவை, தெரிவை. பேரிளம்பெண் என்று பெண்களது பருவம் காதல் உணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்டே நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளமை கண்டிப்புறத்தக்கது. இன்றும், அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு என்ற நாற்குணசம்பந்தம் பெண்ணுணர்வுடன், வாழ்வுடனும் பின்னிப் பிணைந்தேயுள்ளன.

இயற்கைப் புணர்ச்சிக்கு முன் நிகழும் காட்சி முதலியன பிற்காலங்களில் எழுந்த கோவைப் பிரபந்தங்களிலே சிறப்பாக அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

பெருந்திணை என்பது பொருந்தாக்காமம். ஒருவன் ஒருத்தியிடம் மிக்க காமத்தனாகி அவளை அடையப் பெறாது மடலேறுதல், வரைபாய்தல் முதலியவற்றால் தன்னை மாய்த்துக் கொள்ளுதல் முதலியவற்றைப் பொருளாகக் கொண்டு விளங்கும் செய்யுட்கள் பெருந்திணைப்பாற்படுவன.

அன்பினைந்திணை என்றும் தூய காதலைப்பாடுதல் பெருவழக்காயிருந்த சங்க காலத்தில் கைக்கிளை, பெருந்திணை வழக்கு மிக அருகியே காணப்பட்டது என்பதை நற்றிணை, குறுந்தொகை, அகநானூறு என்னும் தொகை நூல்களிற் சேர்க்கப்பட்டுள்ள செய்யுட்களைக் கொண்டறியலாம்.

## ஒத்தகாமம்

ஆண்பெண், தலைவன், தலைவியரது காதல்நிலை வெளிப்படுமிடத்து அதற்கு உதவும் வகையிலே தோழி, பாங்கன், (தோழன்), தூது என்பன நிகழுவதை இலக்கியங்கள் கூட்டுகின்றன. பெண் தனது காதலைப் புலப்படுத்தும் முறைமைகள் - நூட்பங்கள் பல வகைப்படும். அவை மிகுந்த நளினமானவை. நாணமிக்க பெண்கள் 'காதலை' வெளிப்படுத்தும் போதும் நனிநாகரிகத்தினராய்த் திகழ்ந்து நிற்பர். 'விதி' கூட்டும் காதலர்களும் உலகிலுளர். காப்பியங்களும், புராணங்களும், திருமுறைகளும் மானுடக் காதலையும் தெய்விகக் காதலையும் சிறப்பித்துப் பாடுகின்றன. ஆண்டாளது பாசுரங்களிலே பெண்ணின் இயல்பான காம வெளிப்பாடுகள் காட்சிப் படுத்தப்பட்டுள்ளன. செயங்கொண்டான் இயற்றிய கலிங்கத்துப் பரணியிலே 'கடைதிறப்பு' என்னும் பாடற்பகுதி கலவியின்பம், காமச்சுவை பொதுளியவை

யாகவுள்ளன. அருணகிரிநாதர் இயற்றிய திருப்புகழ் காதல், காமம் பற்றிப் பரந்துபடப் பேசி நிற்கின்றது. சிற்றின்ப வேட்கை, ஈடுபாடு - பேரின்பமாகிய தெய்வநல நாட்டத்தைத் தடுக்கும் என்று அருணகிரியார் கவல்கிறார்.

ஒத்த தலைவன் தலைவியர் ஊழ் வயத்தால் ஒன்றுபட்டு வாழ்க்கைத் துணையாக அமைவர் என்று தமிழ் மக்கள் நம்பினர். தலைவன் தலைவியருக்குப் பத்துவகையான ஒப்புமைகள் - ஒத்த தன்மைகள் கூறப்படும். இவை இன்றும் உண்மை வாய்ந்திலங்குகின்றன. பாலியற் பிறழ்வெண்ணமிக்கவர்கள் இத்தொல்காப்பிய விதியையும் நிராகரிப்பர். உண்மை புனிதமானது என்பதை உணர்வதே மேல்.

"பிறப்பே குடிமை ஆண்மை ஆண்டொடு

உருவு நிறுத்த காமவாயில்

நிறையே அருளே உணர்வொடு திருவென

முறையறக் கிளந்த ஒப்பினதுவகையே"

(தொல்: பொருள்: 25)

இருவர்க்கும் ஒத்த அன்பு நிகழ்வதற்கு இடையூறாக இருக்கின்ற குண நிகழ்ச்சிகளையும் தொல்காப்பியர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

நிம்பிரி கொடுமை வியப்பொடு புறமொழி

வன்சொல் பொச்சாப்பு, மடிமை யொடு குடிமை

இன்புறல் ஏழைமை மறப்பொடு ஒப்புமை

என்று இவை இன்மை என்மனார் புலவர்

(தொல்: பொருள்: 26)

இந்தக் குணங்கள் எல்லாம் கட்டிலனாகச் கூட்டிக்காட்ட இயலாதவை. நாட்டுப் பழக்கத்தால் அனுபவத்தைக் கொண்டு மனத்தினால் குறித்து உணரப்படுவனவாம். தலைவன் தலைவியர்க்குரிய ஒப்புமைக் குணங்கள் அவ்விருவரது மன ஒப்புமையால் இறுதியில் ஒரு நிலைப்பட்ட தன்மையராவர். ஒப்பு, உருவு, சுற்று முதலியன எல்லாம் நெஞ்சால் உணரப்படுவதன்றிக் கட்டிலனாகக் காட்டத் தகுவனவல்ல என்பதை.

“ஓப்பும் உருவும் வெறுப்பும் என்றா  
கற்பும் ஏரும் எழிலும் என்றா  
சாயலும் நாணும் மடனும் என்றா  
நோயும் வேட்கையும் நுகர்வும் என்று அங்கு  
ஆவயின் வருஉம் கிளவி எல்லாம்  
நாட்டு இயல் மரபின் நெஞ்சுகொளின் அல்லது  
காட்டலாகாப் பொருள் என்ப”

(தொல்: பொருள்: 51)

இச்சூத்திரத்துள் எல்லாம் என்று குறித்ததைக் கொண்டு ஒளி, அளி, காய்தல், அன்பு, அழுக்காறு, பொறை, நிறை, அறிவு என்னும் குணங்களையும் உரையாசிரியர் கொண்டு ரைப்பர் இந்தக் குணங்கள் வாயிலாக நேரும் அறம், பொருள் இன்பங்களின் நுகர்வு எல்லாக் காலத்தும் எல்லாவிடத்தும் நிகழ்வதாம். தேவர்கள் உலகிலும் கூட இந்த நுகர்ச்சி இல்லாத காலம் இல்லை என்கிறார் தொல்காப்பியர்.

“இமையோர் தேஎத்தும் எறிகுடல் வரைப்பினும்  
அவை இல் காலம் இன்மையான”

(தொல்: பொருள்: 52)

## மணவாழ்க்கை

மண(னை) வாழ்க்கையில் ஒத்த அன்பு கணவன் மனைவியர் இருவருக்கும் உரிய பண்பாகும். இந்த ஒத்த பண்பையே “காதல்” என அழைத்தனர்.

“.... யாக்கைக்கு  
உயிர் இயைந்தன்ன நட்பின் உயிர்  
வாழ்தல் அன்ன காதல்  
காதல் அன்ன பிரிவு அரியோனே!

(அகம்: 339: 11-14)

என்பது உத்தமக்காதல் வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தைப் புலப்படுத்துகின்றது.

காதல் வாழ்வில் இருவரும் பிரியாது கூடிவாழ்தலையே பெரும் பேறாகக் கருதினர். வறிய வாழ்க்கை வாழ்ந்தாலும் பிரியா வாழ்க்கையே பெருமைதரும் வாழ்க்கை என்று அறிவுறுத்தப் படுகிறது. தமிழர்தம் வாழ்வியல் நடைமுறை இதுவாகும். இளமையும் காமமும் இயையப் பெற்றார் அதன் பயனை நுகராது நாளைப் போக்கின் சென்ற இளமையை மீட்பது இயலாது. இக்கருத்தை,

“இளமையும் காமமும் ஓராங்கிப் பெற்றார்  
வளமை விழை தக்கது உண்டோ? உள்நாள்  
ஓரோ ஒகை தம்முள் தழீஇ ஓரோ ஒகை  
ஒன்றன் கூறு ஆடை உடுப்பவரே ஆயினும்  
ஒன்றினார் வாழ்க்கையே வாழ்க்கை, அரிது அரோ  
சென்ற இளமை தரற்கு”

(கலி: 18:7,12)

என்ற பாடற்பகுதி புலப்படுத்துகிறது.

காதலர்கள் கூடும் கூட்டம் (புணர்ச்சியின்பம்) ஒருவர் மெய்யும் மற்றவர் உடம்பும் உட்புகுவது போன்று அவ்வளவு நெருக்கமாக அமைந்தது. இதனை அகம் (379:15) பின்வருமாறு கூறுகின்றது.

“மெய் புகுவன்ன கை கவர் முயக்கம்” என்று கூறுகிறது.

காதலியின்முலை நெருங்குமாறு தழீஇக்கொண்டு இரவு கழியுமட்டும் நூலிடைகூட விலகினால் அதனால் தங்கள் முயக்கத்திற்கு வருத்திக் கழிபெரும் காமநுகர்ச்சியே சிறந்தது என்று இன்ப நுகர்ச்சியைப் போற்றினர்.

“மாரிப் பித்திகத்து ஈர் இதர் அலரி  
நறுங்காழ் ஆரமொடு மிடைந்த மார்பில்  
குறும் பொறிக் கொண்ட கொம்மை அம் புகர்ப்பின்  
கருங்கன் வெம்முலை ஞெழுங்கல் புல்லிக்  
கழிவதாக கங்குல்”

(நற்: 314:3-7)

அணிவளை முன்கை. ஆல் இதழ் மடந்தை  
வார் முலை முற்றத்து நூல் இடை விலங்கினும்  
கவவப் புலத்து உறையும் கழிபெருங் காமத்து  
இன்புறு நுகர்ச்சியின் சிறந்தது ஒன்று இல்”

(அகம்: 361:4-7)

எனவருவன மேற்குறித்த கருத்திற்கு அரண் செய்யும்.  
மேலும் இன்பத்துக்குரிய காலம் இளமைக்காலம். முதிர்ந்தேர்  
மீண்டும் தம் இளமையைப் பெற இயலாது. தவிரவும் வாழ்நாளின்  
எல்லையும் ஒருவருக்கும் அறுதியிட்டு உரைக்க இயலாது.  
ஆதலால் இன்ப நுகர்ச்சியில் வாய்ப்பு நேரும்போது அதனைக்  
காலந்தாழ்த்தாது பெறுதல் வேண்டும் என்பதை மேற்குறித்த  
பாடற்பகுதிகள் வலியுறுத்துகின்றன. இத்தகைய நிலையில்  
இன்பம் துய்ப்போர் ஒருவர்க்கொருவர் இன்றியமையாதவராய்  
ஒருவர் மீது ஒருவர்க்குள்ள பெருவிருப்பத்தைத் தம் இனிய  
காதல் மொழிகளால் புலப்படுத்தி நின்றனர்.

## ஆண்பெண் காதல் மொழிகள்

“பைஞ்சனைப் பூத்த பகுவாய் குவளையும்  
அம் சில் ஓதி அசை நடைக் கொடிச்சி  
கண்போல் மலர்தலும் அரிது: இவள்  
தன்போல் சாயல் மஞ்சைக்கும் அரிதே”

(ஐங்: 299:2-5)

“உயிர் எழுத்து ஒன்றிய செயிர் தீர் கோன்மைப்  
பிரிந்துறல் அறியா விருந்து கவலி  
நம்போல் நயவரப் புணர்ந்தன  
கண்டிடும் மடவரல்: புறவின் மாவே:”

(ஐங்: 419)

“நலம் மாண் எயிற்றி போலப் பலமிகு  
நன்னல நயவரவு உடையை  
என் தோற்றனையோ! மாவின் தளிர்ே”  
(ஐங்: 365:3-5)

“தொடலை தைஇய மடவரல் மகளே!  
கண்ணினும் கதவ. நின் முலையே!  
முலையினும் கதவ, நின் தடமென்தோளே”  
(ஐங்: 361:3-5)

இவை காதலன் தன் காதலியின் நாணங்கண்டு தனது  
பெருவிருப்பத்தை மொழிகளால் வெளிப்படுத்திய பகுதிகளாம்.

“கழுத்து அமை கை வாங்காக் காதலர்ப்புல்  
விழுத்தகை பெறுக”

(பரி: 11:116-117)

“பூவீழ் அரியின் புலம்பப் போகாது  
யாம் வீழ்வார் ஏமம் எய்து”

(பரி: 11:118-119)

முன்முறை செய் தவத்தின் இம்முறை இயைந்தேம்  
மறுமுறை அமையத்தும் இயையை”

(பரி: 11:138-139)

“சாதல் அஞ்சேன்: அஞ்சவல், சாவின்  
பிறப்புப் பிறிது ஆகுவது ஆயின்  
மறக்குவேன் கொல், என் காதலன் எனவே”  
(நற்: 397:7-9)

“இம்மைமாறி மறுமை ஆயினும்  
தீ ஆகியர் எம் கணவனை  
யான் ஆகியர் நின் நெஞ்சு நேர்பவளே”  
(குறு: 49:3-5)

இவை ஒரு காதலியின் அன்புமிகுதியால் போந்த மொழிகள். தமது அன்பு பிறவிதோறும் தொடர வேண்டும் என்னும் விருப்பத்தையும் இவள் மொழிகள் புலப்படுத்துகின்றன.

காதலின் எல்லையை அளவிட்டு உரைத்தல் இயலாது. இது பருகுதலையொத்த தன்மை வாய்ந்தது. ஈருடல் என்னும் உடல் பேதமின்றி ஒருயிர்த் தன்மைப்பட்ட உயிர் வாழ்வுடையது. இவர் தம் காதல் முயக்கத்தால் உடம்பும் ஒன்று என்றும் படியாக ஆகிவிடுகிறது. இத்தகைய உயரிய காதல் நிலையைப் பெற்றவரை,

“பல்படைநிவந்த வறுமை இல் சேக்கை  
பருகு வன்ன காதலொடு திருகி  
மெய் புகுவன்ன கைகவர் முயக்கத்து  
ஓர் உயிர் மாக்கள்”

(அகம்: 305:5-8)

என அழைக்கிறார் புலவர்.

“காதல் தானும் கடலினும் பெரிதே” (நற்: 166:10) என்றபடி பெரிதாகக் காணும் பொருள்களிலெல்லாம் மிகப் பேரளவினது ஆகும் காதல் உணர்ச்சி. ஒரு புலவர் நிலத்தைவிட மிகப்பெரியது. வானத்தைவிடவும் மிக உயர்ந்தது. நீரைப்போல அளந்து அறிய இயலாது என்று இக் காதலைப் பாராட்டுகிறார் (குறு: 3).

இந்தக்காதல் தொடக்கம் முதல் வாழ்வுக்காலம் முடியவும் ஒரு பெற்றியதாக அமைய வேண்டும் என்பதே இருபாலாரின் விருப்பமாக இருந்தது.

“வேட்டோர்க்கு  
அமிழ்தத்து அன்ன கமழ் தார் மார்பின்  
வண்டு இடைப் படா அமுயக்கமும்  
கண்டாக் காதலும் தலை நாள் போன்மே”

(அகம்: 332:12:15)

என்பதனால் முதல்நாள் போல என்றும் இன்பம்மிக்கு ஓங்கியமை பெறப்படும்.

## காமம் காதலாகப் பெருகுதல்

காதல் என்பது அன்பின் முதிர்ந்தநிலை. சாதாரணமாக நிகழும் அன்பைக் காமம் என்பர்.

“காமம் கலந்த காதல் உண்டு எனின்  
நன்றுமன்”

(அகம்: 268:6-7)

என்பதனால் காமம் கலந்து பெருகி முதிர்ந்த நிலையில் அது காதலாக விளைகிறது. அது இருவரதும் மெய்யுறு புணர்ச்சியில் போய் முற்றுகிறது.

“காதற் காமம் காமத்துச் சிறந்தது  
விருப்பேற ஒத்து மெய்யுறு புணர்ச்சி”

(பரி: 9:15-16)

என்பது காமம் காதலாய்ப் பெருகிக் காதலரிடையே இன்பத்தைத் தோற்றுவிப்பதைப் புலப்படுத்துகிறது.

## முதற்கண் அரும்பும் காமநிலை

ஒத்த தகுதி படைத்த ஆடவர் பெண்டிர் எதிர்ப்படும் காலத்து ஒத்த உணர்ச்சியுடையாரிடையே நுட்பமாகப் பொருத்தி அமைவதே காம உணர்ச்சி. பேய்தான் கண்ட கனவை வெளியிற் கூறாது போன்று இருவரிடத்தும் நிகழ்ந்த காம உணர்ச்சியும் மறைத்து வைக்கப்படுகிறது.

“இடைபிறர் அறிதல் அஞ்சி. மறை கரந்து  
பேய் கண்ட கனவின் பல்மாண்  
நுண்ணிதின் இயைந்த காமம்”

(அகம்: 303:1-3)

என்பது இருவரிடத்தும் முதற்கண் அரும்புகின்ற காம நிலையை நமக்கு அறிவிக்கின்றது. இந்தக் காமத்தின் வளர்ச்சிக்கு இடையீடாகக் குறுக்கிடுவது நாணம். காமத்தின் எழுச்சி 'மிகமிக நாணம்' விலகி ஓடுகிறது. அவர் தம் அறிவை மயக்குகிறது.

“நாண் அட்டு  
நல் அறிவு இழந்த காமம்  
வில் உமிழ் கணையின் சென்று சேண்படவே”  
(குறு: 231:4-6)

என்பவை கொண்டு நாணத்தை அடிமைப்படுத்தக் காமம் மீதூர்தல் பெறப்படும்.

காம உணர்ச்சியுற்றார் பிறருடைய அலர்மொழிக்கு அஞ்சி னால் அவர்தம் காமம் கைவிடாது போகும். காமத்தை விட்டு விட்டால் எஞ்சி இருப்பது நாண் ஒன்றுமே ஆகும். ஆகவே காமமும் அலர்மொழியும் ஒன்றுக்கொன்று முரணாக அமைந்து காதல் வெற்றிக்கு இடையூறாகக் குறுக்கிடும். (குறு: 112:1-5)

“நலிதரும் காமமும் கௌவையும் என்று இவ்  
வலி தின் உயிர் காவாத் தூங்கி ஆங்கு என்னை  
நலியும் விழுமம் இரண்டு”

(கலி: 142:56-58)

என்பது ஒரு காமுற்ற பெண்ணின் நிலையை விளக்கு கின்றது. காமத்தினால் நலியும் காதலிக்கு அன்பு மொழி கூறி ஆற்றுவிக்கின்ற தன்மை காதலன் ஒருவனுக்கு மட்டுமே இயைவ தாகும். அவன் உரிய காலத்தில் வந்து அன்பு செய்யாமல் போனால் காதலியின் நிலை இரங்கத்தக்கதாய்விடும்.

“நோய் அலைக் கலங்கிய மதன் அழிபொழுதில்  
காமம் செப்பல் ஆண்மகற்கு அமையும்  
என்ன மகன் கொல் தோழி! தன் வயின்  
ஆர்வம் உடையர் ஆகி  
மார்பு அனங்குறுநரை அறியாதோனே”

(நற்: 94:2-3:7-9)

என்று ஒரு காதலி தன் தோழிக்குத் தன் மனநிலையைப் புலப்படுத்துகிறாள்.

காதலன் மறைவில் வந்து தலைவியிடத்தில் அன்பு செய்தாலும் அது இடையறவுபடுதலினால் கள் மயக்கம் தீர்ந்தால் உறும்

வேறுபாடு போன்று காதலிக்கு வேறுபாட்டைச் செய்வதற்குக் காரணமாய் இருந்தது. மறைவில் புணர்ச்சிக் காலத்தும் காதலியின் மேனி பசலையடைந்த காரணம் சிறிதளவு அவனது முயக்கம் (தழுவல்) நீங்கியதனாலோ அல்லது காம இச்சையின் இடையறவினாலோ ஏற்பட்டது ஆதல் வேண்டும் என்று அனுமானிக்கின்றாள் ஒரு தோழி.

துறைகெழு மரந்தை அன்ன இவள் நலம்  
பண்டும் இன்றே கண்டிசின் தெய்ய,  
உழையின் போகாது அளிப்பினும் சிறிய  
நெகிழ்ந்த கவின் நலம் கொல்லோ? மகிழ்ந்தோம்  
கட்களி செருக்கத்து அன்ன  
காமம் கொல்? இவள் கண் பசந்ததுவே”

(நற்: 35:7-11)

எனவருவது தோழியின் அனுமான வாக்கு. காமம் கை கடந்து செல்லுமாயின், அது தாங்குதல் எளிதன்று. எனவே நாணத்தைக் கைவிட்டுக் காமத்திற்கு ஒரு எல்லை காண வேண்டும் என்று விரைவது காதலரின் இயல்பு.

சொல்லின் சொல் எதிர் கொள்ளாய், யாழ் நின்  
திருமுகம் இறைஞ்சி நாணுதி கதுமென்  
காமம் கைம்மிகின் தாங்குதல் எளிதோ!

(நற்: 39:1-3)

எனவரும் தலைவன் பேச்சு காதலரின் மனநிலையை நன்கு புலப்படுத்துகிறது. காமம் விரைவில் கைகூடாத போது இருபாலாரிடத்திலும் அது நெருப்பைப் போலச் சுடும் தன்மையுடையதாய் அவர்களை மிகவும் துன்புறுத்தி விடுகின்றது.

“அழல் மன்ற காம அருநோய் நிகழ் மன்ற  
நேரிழை ஈத்த இம்மா”

(கலி: 139:30-31)

இது விரும்பிய காதலியை மணந்து கொள்ளக் கூடாத நிலையில் மடலேறுதலைத் தனக்கு உற்ற நோய்க்குரிய உபாயம் என்று துணிந்துவிட்ட காதலனது காமத்தின் உச்ச நிலையைக் காட்டுகின்றது.

ஓ ஓ கடலே! ஊர்தலைக் கொண்டு கனலும் சுடுந்தீயுள்  
நீர் பெய்தக்காலே சினம் தணியும் மற் இஃதோ  
ஈரம் இல் கேள்வன் உறீஇய காமத்தீ  
நீருள் புகினும் சுடும்”

(கலி: 144:59-62)

இது பிரிவுக்காலத்து ஒரு காதலி காமத்தால் நொந்த மனநிலையைக் காட்டுவது. காதலனைப் பிரிந்த நிலையில் இத்தகைய காமநோயும் அதனால் காதலி தன் நிலைகெட்டு நாணத்தைவிட்டு, துன்புறுதலும் இயல்பேயாகும். காதலனைப் பிரிந்த நிலையில் தலைவி இருந்த நிலையைக் கலி: 145 ஆம் பாடல் கூறுகிறது.

தலைவன் தலைவியரால் தனிமையில் கூடும் களவு மனம் பெரியோர்களால் ஆதரிக்கப்பட்டதொன்றாகும்.

இருவேம் ஆய்ந்த மன்றம் இது என  
நாம் அறிவுறாலின் பழியும் உண்டோ”

(குறி: 21:22)

என்று ஒரு தலைவி இதன் பழிப்பின்மையை எடுத்து மொழிகிறாள். எல்லோருமறிய மணம் செய்துகொள்ளாதலைக் 'கற்புமணம்' என்பர். இது பெற்றோர்கள் விருப்புடன் தலைவியைக் கொடுக்கத் தலைவன் மணம் செய்து கொள்ளாதலாகும். (குறு: 51:3-6), (அகம்: 252:10-18) இந்தக் 'கற்புமணம்' உலகறியச் செய்து கொள்ளாதலால். இதனை "நாடறி நல்மணம்" என்று கபிலர் குறிப்பிடுகிறார்.

“நேர்இறை முன்கை பற்றி, துமர் தர  
நாடு அறிநல்மணம் அயர்கும்; சில்நாள்  
கலங்கல் ஒம்புமின் இலங்கு இழையர்”

(குறி: 231:233)

எனத் தலைவன் வாக்கின் மூலமாகத் தெரிவிக்கிறார். மகளிர் தாம் அன்பு கொண்டு விரும்பிய ஆடவரை மணந்து கொள்ளாதலேயன்றி வேற்றுவரைவு நேருமாயின் (வரைவு - திருமணம்) அதை விரும்புவதில்லை. மேலும் தமிழர் தம் பண்பாட்டிலே மகளிர்க்கு ஒரு மணத்தைத் தவிர இருமணம் நேருவதும் இல்லை.

“விரிநீர் உடுக்கை உலகம் பெறினும்  
அருநெறி ஆயர் மகளிர்க்கு  
இருமணம் கூடுதல் இல் இயல்பு அன்றே”  
(கலி: 114:19-21)

எனவே தமிழர் இல்லங்களில் பெண்பாலார் தாங்கள் வரிந்த ஒரே ஆடவனை மணத்தால் இயல்பாய் இருந்தமை புலப்படும்.

மணத்தலால், பிறந்தகம், புகுந்தகம் என இரு சொற்கள் பிறந்தன. பெண்கள் எப்பொழுதும் தங்கள் புகும் இடத்திலேயே (புகுந்தகத்தில்) போற்றத்தக்கவர்கள். மலையில் பிறந்த சந்தனமும், நீருள் பிறந்த முத்தும், யாழில் பிறக்கும் இசையும் அவற்றைப்போற்றுவோர்க்கு பயன்பட்டுப் பெருமை பெறுகின்றன. பெண்களின் நிலையும் இவற்றை ஒத்ததே.

“பலவுறு நறுஞ்சாந்தம் படுப்பவர்க் கல்லதை  
மலையுளே பிறப்பினும் மலைக்கு அவைதாம் என் செய்யும்?  
நினையுங்கால் நும்மகள் துமக்கும் ஆங்கு அளையளே  
சீத்கெழு வெண்முத்தம் அணிபவர்க்கு அல்லதை  
நீருளே பிறப்பினும் நீர்க்கவைதாம் என் செய்யும்?  
தேருங்கால் நும்மகள் துமக்கும் ஆங்கு அளையளே;  
ஏழ்புணர் இன்இசை முரல்பவர்க்கு அல்லதை  
யாழுளே பிறப்பினும் யாழ்க்கு அவைதாம் என் செய்யும்  
குழுங்கால் நும்மகள் நுமக்கும் ஆங்கு அளையளே”

(கலி: 9:12-20)

## பெண் - குடும்ப விளக்கு

பெண்ணே குடும்பத்திற்கு விளக்காக அமைபவள். இவளுடைய பெருங்குணங்களே வாழ்க்கைக்குச் சிறப்பளிப்பவை. மகளிருக்கு உயிராக விளங்குபவர் அவர்தம் கணவன்மார் ஆவர்.

“ஒண் சுடர் பாண்டிற் செஞ்சுடர் போல  
மனைக்கு விளக்கு ஆயினள் மன்ற”  
(ஐங்: 405; 1-2)

“வினையே ஆடவர்க்கு உயிரே; வாள் நுதல்  
மனை உறை மகளிர்க்கு ஆடவர் உயிர்”  
(குறு: 135:1-2)

ஆடவரின் அன்பும் ஆதரவும் அவர்களுக்குப் பேரரண்களாய்  
அமைந்தன.

“குடி நன்கு உடையன், கூடுநர்ப் பிரியலன்.  
கெடு நா மொழியலன், அன்பினன்”  
(அகம்: 352; 8-11)

என்று தலைவனொருவனுடைய குணங்களைப் பாராட்டிப்  
பேசுகிறாள் ஒரு தலைவி.

## இல்லக்கிழத்தியின் இயல்புகள்

இல்லக்கிழத்தியாகிய பெண், அன்பு, ஒழுக்கம், கற்பு,  
பொறை, விருந்தோம்பல், சுற்றத்தை உபசரித்தல் முதலிய  
குணங்களைப் பெற்று விளங்கினாள்.

“அன்பும் மடனும் சாயலும் இயல்பும்  
என்பு நெகிழ்க்கும் கிளவியும் பிறவும்  
ஒன்றுபடு கொள்கை யோடு”  
(அகம்: 225:1-3)

என ஒரு தலைவியின் குணவியல்பு கூறப்படுகிறது.

வாழ்க்கைத் துணைக்குரிய பெருங்குணங்களை

“கற்பும் காமமும் நற்பால் ஒழுக்கமும்  
மெல் இயல் பொறையும் நிறையும் வல்லிதின்  
விருந்துபுறந் தருதலும் சுற்றம் ஓம்பலும்  
பிறவும் அன்ன கிழவோன் மாண்புகள்”  
(தொல்: பொருள்: 11)

என்று தொல்காப்பியம் கூறுகிறது.

“தற்காத்துத் தற்கொண்டான் பேணித் தகைசான்ற  
சொற்காத்துச் சோர்விலாள் பெண்”  
(திருக்குறள் 956)

மனைத் தக்கமாண்புடைள் ஆகித் தற்கொண்டான்  
வளத்தக்காள் வாழ்க்கைத் துணை”  
(திருக்குறள் 51)

“பெண்ணிற் பெருந்தக்கயாவுள் கற்பெனும்  
திண்மையுண்டாகப் பெறின்”  
(திருக்குறள் 54)

## கற்புடையாரின் மேன்மை

கற்புடைய பெண்ணைத் தெய்வம் எனவே கருதிப் பேசினான்  
ஒரு தலைவன்.

“பெண்மை சான்று பெருமடம் நிலை இக்  
கற்பு இறை கொண்ட கமழும் சுடர்நுதற்  
புரையோர்”  
(பதி: 70, 14-16)

“ஆன்ற கற்பின் சான்ற பெரியள்  
அம்மா அரிவையோ அல்லள்  
ஏர்மலர் நிறை கூணை உறையும்  
சூர் மகள் மாதோ என்னும்”  
(அகம்: 198; 12-13)

மகளிர் கற்புக்கு மழை பெய்விக்கின்ற தெய்விக ஆற்றலும்  
இருந்தது.

“தெய்வந் தொழா அள் கொழுநன் தொழுதெழுவாள்  
பெய்யெனப் பெய்யும் மழை”  
(குறள்: 55)

“வறன் ஓடின வையகத்து வான் தரும் கற்பினாள்”  
(கலி: 16:20)

என்று பெண் பாராட்டப்படுகின்றாள். மேலும் இவர் தம்  
கற்புடையால் வானத்தில் விளங்கும் அருந்ததியைப் போல

உலகம் தொழுகின்ற பெருமை வாய்ந்தும் விளங்கினர்.

“வடமீன் புரையும் கற்பின் நறுநுதல்”

(பெரும்: 302-303)

“வடமீன் போல் தொழுது எத்த வயங்கிய கற்பினாள்”

(கலி: 2:21)

எனவருவன இதற்குச் சான்றாகும்.

## கணவனைப் பேணுதல்

பெண்மை நலம் படைத்த கற்புடைய மகளிர் தம் கணவர்க்கு உண்டி முதலிய சமைத்து இட்டு உபசரித்து அவன் விருப்புடன் உண்பதைக் கண்டு நனிபெருமகிழ்வு கொண்டிருந்தனர்.

முளிதயிர் பிசைந்த காந்தன் மெல்விரல்

கழுவுறு கலிங்கம் கழா அது உடீஇ

குவளை உண்கண் குய்ப்புகை கமழத்

தாந்துழந்து அட்ட தீம்புளிப்பாகர்

இனிதெனக் கணவன் உண்டலின்

நுண்ணிதின் மகிழ்ந்தன்று ஒண்ணுதல் முகனே

(குறு: 167;1-6)

இப்பாடல் ஒரு பெண்ணின் இல் வாழ்க்கைத் தன்மையைக் கண்டு (தனிக்குடித்தனத்தைக் கண்டு) உவந்துரைக்கும் செவிலித்தாயின் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துகிறது. கணவனுடைய இல்லத்தில் வறுமை இருந்தாலும் அவரோடு இயைந்து அவனுக்குத் தொண்டு செய்து வாழ்தலையே கடமையாகக் கொண்டனர்.

## கற்புடையாள் கணவன் உயர்வுறல்

கற்புடைய நல்மனைவி வாய்க்கப் பெற்றவர் புகழ்பெற வாழ்ந்தனர். கற்புடைய நல் மனைவியின் வருகையால் கணவனுக்கு வறுமை வாழ்வு நீங்கிச் செல்வவாழ்வு வாய்க்கவும் பெறுவான்.

ஓர் ஆண் வல்சிச் சீர் இல்வாழ்க்கை

பெரு நலக் குறுமகள் வந்தென

இனி விழவு ஆயிற்று என்னும் இல்லுரே”

(குறு: 295:4-6)

## புகுந்த இடத்தில் வாழ்வு

தமது தந்தை செல்வச் செழிப்பில் இருந்த போதிலும் கணவனை விட்டுப் பிரிந்து செல்லும் நிலையில் பெண்கள் வாழவில்லை.

“கொண்ட கொழுநன் குடிவறன் உற்றென

கொடுத்த தந்தை கொழுஞ் சோறு உள்ளான்

ஒழுகு நீர் நுணங்கு அறல் போல

பொழுது மறுத்து உண்ணும் சிறுமதுகையனே!

(நற்: 110 : 10-13)

“அன்னாய் வாழி! வேண்டு அன்னை நம்பட்ப்பைத்

தேன் மயங்கு பாலினும் இனிய அவர் நாட்டு

உவலைக் கூவற் கீழ்

மானுண் டெஞ்சிய கலுழி நீரே”

(ஐங்: 203, 1-4)

இவை பெண்பாலார் தமது கணவனுடன் இணைந்து வாழ்தலை எவ்வளவு மேன்மையாகக் கருதினர் என்பதைத் தெரிவிக்கின்றன.

## தீட்டுடை மகளிர் செயல்

தூய்மையில்லாத மகளிர் பாண்டங்களைத் தொடுதல் இல்லை. தீட்டுடையோர் விலகியே நிற்பர். கோயில்களுக்கும் இவர்கள் செல்வதில்லை.

“அனங்குடை முருகன் கோட்டத்துக்

கலம் தொடா மகளிரின் இகந்து நின்றவ்வே”

(புறம்: 299; 6-7)

என்பதால் தெரியவரும்.

முனிவர்களை அடுத்தோர் தம் தூய்மை இன்மை காரணமாக அவர்கள் நெருங்காது விலகிச் செல்வது மரபு (குறு: 203; 4-5) அயலாருடைய கடலையையும் பார்ப்பதில்லை. (குறு: 231:3-4)

கணவனைப் பிரிந்து வாழும் மகளிர் கூந்தலையும் மேனியையும் பேணாது வருத்த நிலையில் இருப்பார். கணவர் உடனுறையும் காலத்தில் தான் அவர்கள் கோலம் பூண்டு இன்பமாக வாழ்வார்.

“அரிமதர் மழைக்கண் அம்மா அரிவை  
நெய்யொடு துறந்த மை இருங்கூந்தல்  
(புறம்: 147; 5-9)

என்பது கணவனைப் பிரிந்துவாழும் மகளிர் நிலையை உணர்த்துகிறது.

பெண்கள் கற்பிற்கு அறிகுறியாக முல்லை மலரை அணிவது மரபு.

“முல்லை சான்ற கற்பு” (சிறு: 30: நற்: 142, அகம் 274; 13-14)

மகளிரின் வாழ்க்கைச் சிறப்பு அவள் தம் கணவததுக்கும் பெருமையளித்து. கற்புடைய மனைவியின் சிறப்பால் கணவன்மார் பெருமிதத்துடன் வாழ்ந்தனர். பதிற்றுப்பத்தும் திருக்குறளும் இதனை வலியுறுத்துகின்றன.

“புகழ் புரிந்த இல்லிலோர்க்கு இல்லை இகழ்வார்முன்  
ஏறுபோற் பீடுநடை”

(குறள் 59)

## மக்கட்பேறு

“பெறுமவற்றுள் யாமறிவதில்லை அறிவறிந்த  
மக்கட்பேறு அல்ல பிற”

(குறள் 61)

“அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதே தம் மக்கள்  
சிறுகை அளாவிய கூழ்”

(குறள் 64)

“மக்கள் மெய் தீண்டல் உடற்கின்பம் மற்று அவர்  
சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு”

(குறள் 65)

“குழல் இனிது யாழ் இனிது என்பர் தம் மக்கள்  
மழலைச் சொல் கேளாதவர்”

(குறள் 66)

இல்லறப் பயனாய்க் கிடைக்கும் பெரும்பேறு - சிறந்தபேறு “அறிவறிந்த மக்கட்பேறு” எவ்வளவு பெருஞ் செல்வம் படைத்து இன்பமாக உண்டு உடுத்து வாழ்ந்தாலும் பெண்ணோடு கூடி மக்களைப் பெறாதார் வாழ்வு சிறப்பதில்லை. இல்லறத்தானின் மேன்மை இயம்புதற்கெளிதாமோ! என்று கூறத்தோன்றுகிறது.

“தென்புலத்தார் தெய்வம் விருத்தொக்கல் தானென்றாங்கு  
ஐம்புலத்தாரோம்பல் தலை”

(குறள் 43)

கருவினைச் சும்பவள் பெண். பத்து மாதங்கள் சுமந்து குழந்தையைப் பெறுவாள் பெண். அருணகிரிநாதர் திருப்புகழிலே,

“கருவடைந்து பத்துற்ற திங்கள்  
வயிறிருந்து முற்றிப் பயின்ற  
கடையில் வந்துதித்துக் குழந்தை வடிவாகி”

என்று பாடுகிறார். மாசாமாசம் கரு வளர்ந்து முற்றிப் பின் உலகிலே பிறக்கிறது. பெண்களுக்குள்ள சாதனையே மகப்பேறு. இது பெண்மையின் பேராற்றல். “சமுதாய உற்பத்தியை” பெண்களே நிகழ்த்துகிறார்கள். தாயைப் போல பிள்ளை என்பது முதுமொழி. பிரவசம்தான் கன்னிப் பெண்களைத் தாயாக்குகிறது. தாய்குள்ள தனிச்சிறப்புகள் பல: அன்பும், அருளும், கருணையும், பண்பும், பாசமும், தியாகமும், சீலமும், வடிவும், வனப்பும், உயிரும், உருவமும் கொடுத்து மனிதர்களை உலவவிடுபவளே தாய். ‘அம்மா’ என்ற சொல் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. “அம்மா என்று நீ அழைத்தால் அமுதகானம் பொழியுதடா” என்கிறார் கவிஞர்.

குழந்தைகளின் தளர் நடையும் மழலைப் பேச்சும் அவர்கள் சோற்றை அளைந்து உண்ணும் பேறும் மிக இன்பம் பயக்கும் வாகும்.

“படைப்புப்பல படைத்துப் பலரோடு உண்ணும்  
உடைப்பெருஞ் செல்வர் ஆயினும் இடைப்படக்  
குறுகுறு நடந்து சிறுகைநீட்டி  
இட்டும் தொட்டும் கவ்வியும் துழந்தும்  
நெய்யுடை அடிசில மெய்பட விதிர்த்தும்  
மயக்குறு மக்களை இல்லோர்க்குப்  
பயக்குறை இல்லை நாம் வாழுநாளே”

(புறம்: 188)

என்று பாண்டியன் அறிவுடை நம்பியாகிய அரசனே  
மக்கட்பேற்றின் சிறப்பைக் குறித்துக் கூறுவது கருதற்பாலது.  
தங்கள் குடிப்பிறந்த முன்னோர்களுக்கு நீர்க்கடன் அளித்து  
அவர்களுக்கு நற்கதியளிப்பார் புதல்வர்களேயாவார்.

“தென்புல வாழ்நர்க்கு அருங்கடன் இறுக்கும்  
பொன்போற் புதல்வர்ப் பெறா அ தீரும்”  
(புறம் 9;3-4)

புதல்வரைக் “குடிக்கு விளக்கு” என்று போற்றினார். இம்மைக்  
கும் மறுமைக்கும் இன்பம் பெறுவோர் புதல்வர்ப் பெற்றோரே  
என்பது பழமொழியாகவே நாட்டில் வழங்குகிறது.

குழந்தையை வளர்த்துச் சான்றோனாக ஆக்குதல் தாய்  
தந்தையரின் பெருங் கடமையாகிறது.

“ஈன்று புறந்தருதல் எந்தலைக் கடனே  
சான்றோனாக்குதல் தந்தைக்குக் கடனே”  
(புறம் 312; 1-2)

என்கிறாள் ஒரு தாய்.

“தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி அவையத்து  
முந்தியிருப்பச் செயல்”

(குறள் 67)

ஈன்றபொழுதிற் பெரிதுவக்கும் தன் மகனைச்  
சான்றோன் எனக் கேட்ட தாய்”

(குறள் 69)

“மகன் தந்தைக்கு ஆற்றும் உதவி இவன் தந்தை  
என்னோற்றான் கொல் எனுஞ் சொல்”

(குறள் 70)

குழந்தையின் தளர் நடையும் பெற்றோர்க்கு இன்பம் தரு  
கின்றன. குழந்தையைத் தழுவிக்கொள்ளும்போது அதுவும்  
கைகளால் பெற்றோரின் நெற்றி. கன்னம் முதலியவற்றைத்  
தடவி அவர்க்கு இன்பம் செய்கின்றது. தாய் குழந்தைக்கு அம்புலி  
காட்டியும் பாராக்குக் காட்டியும் உணவை ஊட்டுகிறாள்.

வாழ்வின் இன்பத்திற்கு அடிப்படையாகவுள்ளது அன்பு.  
அன்பு என்பது ஒருவர் நெஞ்சம் மற்றவர் நெஞ்சத்தோடு ஒன்றிக்  
கலப்பதாகும். உத்தமமான அன்பிற்குச் சேர்ந்து வாழ்தலும்  
கூடிப்பழகுதலும் முக்கியமன்று. அன்பு சுரக்கின்ற காலத்தில்  
அது இயல்பாகவே எழுந்து ஒருவரோடு மற்றவரைப் பிணித்து  
விடும். முன்பின் பழகி அறியாத ஒரு ஆடவனுக்கும் ஒரு இள  
நங்கைக்கும் ஏற்பட்ட அன்பைக் குறித்து - காதலைக் குறித்து  
இந்த ஆடவன் வியந்து பேசுவது அன்பின் தோற்றத்தை நன்கு  
புலப்படுத்துகிறது.

“யாயும். ஞாயும் யாராகியரோ?  
எந்தையும் நுந்தையும் எம்முறை கேளிர்  
யானும் நீயும் எவ்வழி அறிதும்  
செம்புலப் பெயல் நீர் போல  
அன்புடை நெஞ்சம் தாம் கலந்தனவே”  
(குறு: 40:1-5)

செம்புலப் பெயல்நீர் போல இயல்பாக எழுகின்ற பாச  
உணர்ச்சியே அன்பு. இது நீரைப் போன்று நன்மை பயப்பது.

“ஈரமுடைமையின் நீரோரணையை” (பதி: 90:140)

அன்பினால் ஒருவருக்கொருவர் விருப்பம் மிகுதலும் இயல்பு.  
உயிர்க்கு உயிரன்னார். (குறு: 218:15)

“யாரினுமினியன் பேரன்பினனே” (குறு: 85:1-2)

என வருவன அன்பின் மிகுதியைப் புலப்படுத்தும்.

அன்பின் ஏதுவாக அருள் பிறக்கும். பொருளுக்காகப்  
பிரிகின்ற ஒருவன் அன்பையும் அருளையும் விடுத்துத் தன்

மனத்தைப் பொருள் மேல் வைத்துச் செல்கிறான்.

“அருளும் அன்பும் நீக்கித் துணை துறந்தோம்  
பொருள் வயிற் பிரிவோர்”

(குறு: 20:1-2)

என்று இத்தகைய மனநிலையுடைய ஒருவன் வருணிக்கப் படுகின்றான். அருளும் அன்பும் நீக்கிப் பாவம் இழைத்தார் நரகத்திற்கு ஆளாவர் என்று நம்பினர்.

“அருளும் அன்பும் நீக்கி நீங்கா  
நிரயம் கொள்பவரோடு ஒன்றாது காவல்  
குழவி கொள்பவரின் ஒம்புமதி”

(புறம்: 5:5-7)

என அரசன் ஒருவன் அறிவுறுத்தப்படுகிறான்.

ஒருவரையொருவர் கண்ணால் காணாமலேயே ஒத்த உணர்ச்சியுடையர்களிடத்து அன்பு பிறக்கும். அன்பின் முதிர்ச்சியே நட்பு. உயிருடன் உயிர் கலந்து ஒருயிராய் ஒன்றிய தன்மையதாம் உத்தமமான நட்பு.

இந்நட்பில் வெறுப்பு என்பது தலை காட்டுவதில்லை. இந் நட்புக்குப் பிரிவு என்பதும் என்றும் இல்லை. யாராலும் பிரிக்க முடியாத அத்தனை நெருக்கமாக அமைந்தது உயர்ந்தநட்பு. இருதலைப் புள்ளிற்கு ஒருயிர் அமைந்தாற் போன்று ஈருடல் ஒருயிராய் விளங்கும் நீர்மையராவர் நட்பினர். மேலும் பிறப்புத் தோறும் தொடர்ந்து வரும் ஒரு பிணைப்புமாம்.

“உயிர் கலந்து ஒன்றிய தொன்று படு நட்பின்  
செய்தீர் நெஞ்சமொடு செறிந்தோர்”

(அக: 205:1-2)

“உயிர் ஓரன்ன செயிர் தீர் நட்பின்  
இருதலைப் புள்ளின் ஓர் உயிரம்மே”

(அக: 12:4-5)

என்றும் பிரியாத பிணைப்பு மிகச் சீரியர்மாட்டே நிகழ்வது. செல்வக்காலத்து உடனிருந்து துன்பக்காலத்தில் பிரிவோர் சீரியரல்லர். பொருளுக்கு ஆசைப்பட்டு நட்பிற்குத் துரோகம்

விளைவிப்போர் சிறப்புடையரல்லர். சேர்ந்திருக்கும் காலத்துப் புகழ்ந்து கூறிப் பிரிந்த இடத்தில் பழி கூறுவோர் நட்பு சீரியதன்று. நட்பினர்களிடமிருந்து மறைபொருள்களைத் தெரிந்து கொண்டு அவற்றை வெளியிலே பரப்புவோர் பெருமையுடையரல்லர்.

## பரத்தையர்

(காதற்பரத்தை) இற்பரத்தை சேரிப்பரத்தையென்று சங்க இலக்கியங்கள் சுட்டுகின்றன. பொருட்பெண்டிர் என்ற தொடரிலிருந்து இவர்கள் பொருளுக்காகத் தமது உடலை விற்றனர் என்ற கருத்திலே பேசப்படுகின்றது. தமிழர் தம் வாழ்வியல் நெறியிலே பரத்தமை வாழ்வு நிகழ்ந்துள்ளமை அறியக்கிடக்கின்றது. வரைவின் மகளிர் எனவும் அக்காலத்தில் இவர்கள் அறியப்பட்டுள்ளனர். பரத்தையர் ஏழிசையாழை வாசிக்கும் இன்னிசைக் கலையில் சிறந்திருந்தனர். கொண்டையிலே வெண்ணிறப் பூக்களை அணிந்து கொள்வர். புறமண்டலத்தாரும் உள்ளூரிலுமாய்த் தம் வடிவழகை விரும்பிவரும் இளையராகிய செல்வர் பலரை விரும்பிச் சேர்வர், கூடுவர்.

முற்பட்பலருடன் புணர்ந்த புணர்ச்சியால் குலைந்த ஒப்பணையைச் சீர்செய்து கொள்வர். தம்மை அடுத்துவரும் செல்வரை விருப்பத்துடன் பொய்வார்த்தையால் முதலிற் கூட்டிக் கொண்டு நுண்ணிய பூண்களோடு கூடிய அவர்தம் மார்பைத் தம் மார்பிலே படுப்பும்படியாகத் தழுவிக்கொள்வர். இங்ஙனம் அன்புடையர் போலக் கூடிய தழுவுலை அவர் பொருள் தரும் அளவும் மறைத்து அவருடைய செல்வம் எல்லாவற்றையும் வாங்கிக்கொள்வர். வண்டு பூவில் தேனை உண்டு நீங்குவது போல் பொருள் பெற்ற பின் இவரைத் திரும்பியும் பாரார். (பரத்தை கரும்பு போன்றவன்; மனைவி நெல் போன்றவள்) பழுத்த மரத்தைத் தேடியலையும் பறவைபோல் மேலும் பொருள் தரும் பிறரை நாடித் தம்முயிரைப் பாதுகாக்கின்ற பரத்தமை வாழ்க்கையிலே திளைத்து நின்றனர். தம்மைக் கண்டாரை நெஞ்சக் காமத்தால் வருத்தமுறச் செய்வித்து அவர்பால் உள்ள பொருள்களைக் கொள்ளை கொள்ளுதலின் இவரை “நெஞ்ச நடுக்குறாக் கொண்டி மகளிர்” (மது. காஞ். 559-589) என்கிறார்.

புலவியால் கற்பு வாழ்க்கை சிறத்தற்கு இப்பரத்தையர் ஏதுவாக உள்ளனர் என்றும். தமிழை ஆராயாதார் களவு கற்பொழுக்கப்பயனை உணர்ந்து கொள்ளப்படார் என்றும் பரத்தையரையும் வாழ்வின் ஓர் அங்கமாகப் பரிபாடல் குறிப்பதும் கருதற்பாலது.

“காதற்காமம், காமத்துச் சிறந்தது  
விருப்போர் ஒத்து மெய்யுறுபுணர்ச்சி  
புலத்தலின் சிறந்தது கற்பே அதுதான்  
இரத்தலும் ஈதலும் இவை உள்ளீடாப்  
பரத்தை உள்ளதுவே. பண்புதுகழவுங்  
தோள்புதிது உண்டபரத்தை இல் சிவப்புற  
நாள் அணிந்து உலக்கும் சுணங்கறை அதுவே”  
(பரி: 9; 12-26)

இப்பாடற்பகுதி அகப்பொருளாம் இவ்வாழ்வின் களவு, கற்பு நிகழ்ச்சிகளையும் கற்பு வாழ்வின் இன்பச் சிறப்பை மிகுவித்தற்குப் பரத்தையும் ஏதுவாக இடைவருதலையும் விளக்குகிறது. ஆண்மக்களுடைய மனைவிட்டுப்பிரிதல் நிகழ்ச்சியில் ‘பரத்தையர் பிரிவு’ ஒன்று என்றும்.

“பரத்தையாயில் நால்வர்க்கும் உரித்தே  
நிலத்திரிபு இன்று அஃது”  
(தொல்: பொரு: 28)

என்றும் தொல்காப்பியர் கூறுவதனாலும் இவ்வொழுக்கம் தீமையுடையதாக அந்நாளில் கடியப்படவில்லை என்பதுபோ தரும்.

மகளிர் விளையாட்டாயத்தாருடன் கூடிச் சூனையாறு. கடல் முதலியவற்றில் நீராடி மகிழ்ந்தனர் எனப் பேசுகிறது. அகநானூறு அதிகாலையில் நீராடுவதோடு பிறகாலங்களிலும் மக்கள் சூழ்நிலைக்கும் தொழில் நிலைக்கும் ஏற்றவகையில் நீராடி வந்தனர். சில காலங்களில் எண்ணெய் தேய்த்தும் நீராடினர். மகவீன்ற மகளிர்க்கு உரியதாகத் தொல்காப்பியர் கூறும் ‘நெய்யணி மயக்கம்’ (தொல்: கள் : 5) இவ்வழக்கத்தைக் காட்டும் புதல்வர்ப் பயந்த மகளிர் (பயந்த - பெற்ற) ஈன்றணியை வருத்தம் நீங்கியபின் சுற்றத்தாருடன் குளித்திற் சென்று குளித்தலை மதுரைக் காஞ்சியும் கூறுகிறது. (மது. கா. 600-603)

“நெய்யும் குய்யும் ஆடி மெய்யோடு  
மாசு பட்டென்றே கலிங்கமும்”  
(நற்: 380:11-12)

என மகவீன்ற மகள் ஒருத்தி நெய்யாடியதனால் அவள் ஆடை மாசுபடிந்தமை விளக்கப்படுகிறது. குளித்து முடிந்த தும் கூந்தலில் உள்ள நீரைப் பிழிந்து அதனை உலரவிடுவர். (குறிஞ் - 59-60)

## பெண்கள் கச்சுக் கட்டுதல்

பெண்கள் மார்பில் கச்சுக்கட்டும் பழக்கம் உடையராய் இருந்தனர். கச்சுக்களைச் செய்தபின் அதன் விளிம்புகளை முடிதலும் ஒரு கைவினையாகும். இத்தொழில் புரிவோர் (வம்புநிறை முடிநர்) (ம: 514) எனக் குறிப்பிடப்படுவர். இக் கச்சு பூத்தொழிலால் அழகு செய்யப்பெற்றிருக்கும் காந்தள் மலர் பரந்து கிடக்கின்ற நிறம் பல கச்சுப்பரந்த களம் போல அழகு பெறப் பொலிவுற்று விளங்கியது என்கிறார் கபிலர் (குறி: 197-199) பெண்கள் முலையை மறைத்துக் கச்சினை இழுத்துக் கட்டுவது மரபு.

“பூந்துகில் மரீஇய ஏந்து கோட்டு அல்குல்  
அம்மாசு ஊர்ந்த அவர் நூற் கலிங்கமொடு  
புணையா ஓவியம் கடுப்ப புனைவு இல்  
தளிர் ஏர்மேனி தாய சுணங்கின்  
அம்பனைத் தடை இயுமென்தோள். முகிழ்மலை  
வம்பு விசித்து யாத்த, வாங்கு காய் நுகுப்பின்  
(நெடுநல்: 145-151)

என்று மகளிர் துயிலெடுத்துக் கச்சுக்கட்டும் இயல்பினை எடுத்துரைக்கிறார் நக்கீரர்.

இக்காலத்தைப் போல் சட்டை அணியும் பழக்கம் தமிழரிடை இல்லை. தமிழகத்துக்கு வந்த யவனர் “மெய்ப்பை” என வழங்கும் ஒருவகைச் சட்டையை அணிந்து கொண்டனர்.

## தொய்யில் எழுதுதல்

தமிழ் மகளிர் தம் முலைமீதும் தோள்மீதும் வண்ணக்குளம்பி  
னால் தொய்யிலும் கரும்பும் எழுதிக்கொள்வதுண்டு. இவற்றைத்  
தம் காதலியர்க்குக் காதலர்கள் எழுதினர் என்றும் குறிக்கப்  
பட்டுள்ளது. இவள்,

“உருத்து எழுவனமுலை ஒளிபெற எழுதிய  
தொய்யில் காப்போர் அறிதலும் அறியார்”  
(குறு: 276;2-4)

“நெய்தல் தெறிக்கவும் வல்லன், நெடுமென் தோள்  
பெய் அம்பு ஈர்க்கவும் வல்லவன் இளமுலை மேல்  
தொய்யில் எழுதவும் வல்லன். தன் கையில்  
சிலை வல்லான் போலும் செறிவினான்”  
(கலி: 143;31-34)

எனவும் வருவன காண்க.

## திலகமிடுதல்

தமிழ்மகளிர் தமது நெற்றியில் திலகம் இடுதல் அந்நாள்  
தொட்டுவரும் மரபேயாகும். (கலி: 92:35) செந்நிறத் திலக  
மிடுதல் பெருவழக்கயிருந்தது.

“நெற்றி விழியன நிறை திலகம் இட்டாளே  
கொற்றவை கோலம் கொண்டு ஓர் பெண்”  
(பரி: 11:99-100)

கொற்றவையின் நெருப்பாகிய நெற்றி விழிக்கு ஒப்பாகத்  
திலகம் இட்டாள் என்பதனால் இங்கே இந்தப் பெண் இட்ட  
திலகம் செந்நிறத்தது என்பது போதகும்.

கண்ணுக்கு மையிடலும் சங்க இலக்கியத்திலுண்டு.  
சிலப்பதிகாரத்திலே கண்ணகியின் கண் “செங்கண்” என்றும்  
மாதவி கண் “கருங்கண்” என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. கண்ணகி  
கோவலனோடு புணர்ந்து வாழ்ந்தவளாதலால் செங்கண்.  
மாதவி ஆடற்செல்வி ‘கணிகை’ என்பதால் “கருங்கண்ணி”  
என்றும் வர்ணிக்கப்பட்டனர்.

திருக்குறளிலே ‘காமத்துப்பாலில்’ புணர்ச்சி விதும்பல்  
என்ற 129 வது அதிகாரத்திலே ‘கண்ணின்’ அருமையை  
அற்புதமாகப் பாடியுள்ளார் வள்ளுவர்.

“உள்ளக் களித்தலும் காண மகிழ்தலும்  
கள்ளாக்கில் காமத்திற்குண்டு” (குறள் 1281)

“ஊடற்கண் சென்றேன் மன் தோழி அது மறந்து  
கூடற்கண் சென்றது என் நெஞ்சு” (குறள் 1284)

“எழுதுங்கால்கோல் கானாக் கன்னே போல் கொண்களை  
பழிகானேன் கண்ட விடத்து” (குறள் 1285)

“காணுங்கால் கானேன் தவறாய காணாக்கால்  
கானேன் தவறல்லவை” (குறள் 1286)

“கண்ணின் துனித்தே கலங்கினாள் புல்லுதல்  
என்னினும் தான் விதுப்புற்று” (குறள் 1290)

காதற்சிறப்புரைத்தல் எனும் அதிகாரத்தில்,

“கண்ணுள்ளார் காதலவராகக் கண்ணும்  
எழுதேம் கரபாக்கு அறிந்து” (குறள் 1127)

என்று காதல் கண்ணுடன் தொடர்புபட்டும் பேசப்படுகிறது.

“கண்ணொடு கண்ணினை கௌவி ஒன்றையொன்று  
உண்ணவும் உணர்வும் ஒன்றிட  
அண்ணலும் நோக்கினான் அவளும் நோக்கினான்”

என்று கம்பராமாயணம் கூறும்.

மணிவாசகராகிய தலைவி,

‘கண்களிரண்டும் அவன் கழல் கண்டு

களிப்பன ஆகாதே’ என்கிறார்.

மாதவியாள் காமமுற்றுக் கோவலன் அவளிடம் சென்றதைக்  
“கூடாவொழுக்கம் புரிந்தீர்” என்கிறார் இளங்கோவடிகள்.

ஒழுக்கத்தில் தவறுதல் - சிறுமை தரும் செயலாகும். ஒழுக்கமே பெருமையும் புகழும். பெருமிதமும் தருவது. பெண்ணுக்குக் கற்பென்றால் ஆணுக்கு நிறை. பெண்ணுக்கு அன்பென்றால் ஆணுக்கு அறிவு. ஆணுக்கு கடமை பகற்பொழு தென்றால் பெண்ணின் கடமைகள் இரவுப் பொழுதில் எனவும் காணலாம். ஆணுக்குப் புறம். பெண்ணுக்கு அகம் (வீடு). பொன் முதலானவற்றாலான ஆபரணம் சிதைந்தால் அதை மீண்டும் செய்துகொள்ள இயலும். ஆனால் ஒழுக்கம் தவறினால் மீண்டும் சீர் செய்வது இயலாததாகும். ஒழுக்கத்தவறிய மாசைப் போக்கி மாண்புடைய புகழை நிறுத்துவது எத்தகைய உயர்நிலையுடைய பார்க்கும் இயலாது.

“முத்தினும் மணியினும் பொன்னினும் அத்துணை  
நேர்வரும் குரைய இயல்பும் கலம் கெடின் புணரும்  
சார்பும் வியப்பும் இயல்பும் குன்றின்  
மாசு அறக்கழீஇ வாங்கு புகழ் நிறுத்தல்  
ஆசு அறு காட்சி ஐயர்க்கும் அந்நிலை  
எளிய என்னார் தொல்மருங்கு அறிஞர்”

(குறி: 13-18)

என்பதனால் ஒழுக்கத்தின் விழுப்பம் புலனாகும். ஒழுக்க முடையாரே 'அறவர்' என்று சிறப்பிக்கப்படுவர். (அகம் :304;19; புறம்: 399;19)

“ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்

உயிரினும் ஓம்பப்படும்” (குறள் 131)

“மறப்பினும் ஒத்துக் கொளலாகும் பார்ப்பான்

பிறப்பொழுக்கங் குன்றக் கெடும்” (குறள் 134)

\* சொற்பொருள், (ஒத்து - வேதம்)

“நன்றிக்கு வித்தாகும் நல்லொழுக்கம் தீயொழுக்கம்

என்றும் இடும்பை தரும்” (குறள் 138)

ஆன்மாக்கள் ஈருருக் கொண்டு (ஆண் - பெண்) இன்பம் துய்ப்பது இறைவனின் விருப்பம். இயற்கை. அதுவே படைப்புக் கொள்கை. பெண் ஒன்றும் பாவத்தின் வடிவமல்ல. அப்பெண் ணிடத்து உடலுறவு கொள்வது தான் சுகம் என்றில்லை.

உள்ளங்களின் இணைப்பிலும் இன்பமொன்று விளையும் (உ+ம்) இராமகிருஷ்ணர்-அன்னைசாரதாதேவி. அதுமேம்பட்டது தூய்மையானது. யார் பெண்ணை இழித்தும். நெளித்தும் பழித்தும் பேசுகிறாரோ அவர் தாம் அறியாமையில் விழுந்தவர். அசுத்தமாயையில் அழுந்திக்கிடப்பார்.

காதலும் மோகமும் வெவ்வேறு. காதல் இரண்டு உள்ளத்தில் எற்படும் ஒத்த உணர்வு. மோகம் ஒரு தலையானது. காதலின் தன்மை அன்பு; மோகத்தின் தன்மை ஆசை. மாதரார் குழல்வாசம் மனதில் தைத்தாலும் மாயை பற்றிய அறிவுடையோர் அந்த மையலைத் தமது அறிவின் துணைக் கொண்டு விலக்கமுடியும். மையல் தோன்றி விலகுவது வேறு. மையலே தோன்றாத நிலை அடைவது வேறு. மையலற்றிருப்பது உபாசகன் கடமை. இதனை உணர்த்தவே கந்தரநூதியிலே “ஊசல்படும் பரிசு என்று ஒழிவேன்” என்கிறார் அருணகிரிநாதர். மனிதர்களுக்கு முன்மாதிரியானது தெய்வ உறவு என்பதை “பணியா என வள்ளி பதம் பணியும் தணியா அதிமோக தயாபரணே” என்று பாடுகிறார் அருணகிரி.

கண்ணின் பார்வை வார்த்தையிற் சொல்ல இயலாதவற்றையும் சொல்லத் தகாதவற்றையும் கூடச் சொல்லும் பார்வைக்கு அர்த்தம் உண்டு. ஒருவனது நோக்கை நெடுநோக்கு, சுடுநோக் கோடு, தொடுநோக்கு எனப் பலவாறு பிரித்தறியலாம். பெண் களைப் பார்க்கும் போது பார்வையின் ஈர்ப்புச் சக்தியைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. அவர்களுடைய உடம்பையும் உள்ளத்தையும் துளைப்பது போல் உறுத்து நோக்குவது (Hypnotic Sight) ஒழுக்கக்கேடான செயலாகும். பண்பாளனுக்கு அழகு தன்னுடைய பார்வையைத் தனக்கு முன் இரண்டு அல்லது இரண்டரை அடிக்கு மேல் நீளவிடாமல் செல்வதாம். அந்தப்பண்பு அநேக பாவங்களிலிருந்து அவளை விலக்கி வைக்கும். எத்தனைதான் எச்சரிக்கையோடு ஒருவன் நடந்து கொண்டாலும் தற்செயலாகவேனும் பெண்ணிச்சை அவனுள் தலையெடுத்து ஆதிக்கம் செலுத்தத் தொடங்கிவிடும். எப்போதும் கடவுள் நினைப்பை முன்னிலைப்படுத்திக் கொண்டார்க்கு அத்தகைய இடர்பாடு இல்லை எனலாம்.

கணத்தில் தோன்றும் பெண்ணாசை காலத்துக்கும் ஆட்டிப்படைப்பதாகிவிடும். பெண்ணிடத்து மையல் கொண்டவன் தன்னுடைய ஒழுக்கத்தையும் கல்வியையும். செல்வத்தையும்

இழந்துவிடுகிறான். மலையளவு சுமையைத் தலைமீது வைத்து அலைகின்ற நிலை அவனுக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. "மட்டுர் குழல் மங்கையர் மையல் வலைப்பட்டுசல்படும் பரிசு" என்கிறார் அருணகிரிநாதர்.

பெண் சுகத்தைப் பெரிதாய்க் கருதித் தனது இளமையைச் செலவிடுகிறவனுக்கு அழிவுகள் மிகப் பல. காமவழியில் செயலற்றுப் போனவன் தான் கடைதேறுவதற்கு குமாரப்பருவத்து முருகனிடமே - பத்தினிவிரதம் இலங்கும் தெய்வத்திடம் சரண்புகுவது இயல்பாம். 'மணவாழவே உன்னதமானது' என்பதே முருக உபாசனையின் பயன் தத்துவம்.

பெண்களைத் தாய்நிலையில் வைத்துப் பார்ப்பதே உத்தமமானது. 'சிங்கார மடந்தையர் தீனெறி' என்பர் அருணகிரி. பிறன்மனை நயத்தலையும் பெண்ணாசையையும் விட்டுவிட்டால் அறிவுமயங்காது வாழலாம். புலனடக்கமே இதற்கு வேண்டும்.

தெய்வநெறி அறியாத ஆணும் பெண்ணும் நடத்தும் வாழ்க்கை துன்பங்களுக்கு உறைவிடமாகிவிடும். கணவனின் தெய்விக வாழ்க்கைக்குத்தானும் ஒத்தமனத்துடன் துணையாய் நின்ற மனைவியரைப் புராணங்கள் எடுத்துரைக்கின்றன. அந்தப் பெண்களிடம் தெய்விகப் பண்பு நிரம்பியிருந்தது. ஒவ்வொரு மனிதனும் மூன்றுவகைப் பண்புகளைப் பெற்றிருக்கின்றான். அவை மிருகப்பண்பு, மனிதப்பண்பு, தெய்வப்பண்பு ஆகியன. மிருகப்பண்பு என்பது உடற்பண்பு ஆகும். பசி, துயில், காமம் என்பன உடற் பண்புகளில் குறிப்பிடத்தக்கவை. இவற்றை வென்று பேரின்பம்தரும் ஆன்மீகப் பண்பிலே வாழமுனைவதே வாழ்வுத்துயரின்றும் விடுபடவழியாகும்.

"மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம் வைகலும்

எண்ணில் நல்ல கதிக்கு யாதுமோர் குறைவில்லை(க்)

கண்ணினல் லஃதுறும் கழுமல வளநகர்ப்

பெண்ணினல் லாளொடும் பெருந்தகை இருந்ததே."

(திருஞானசம்பந்தமூர்த்தி நாயனார்)

## மாமனுட வாழ்வின் மகத்துவம்

இந்நூல்:

கொழும்பு செட்டித்தெரு, அஷ்டலக்ஷ்மி புத்தகசாலையிலும்,  
வெள்ளவத்தை, பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலையிலும்  
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நூலின் விலை ரூபா 50/=

பிரதிகள் பெற விரும்புவோர்  
M.O, P.O காசோலை அனுப்பவேண்டிய முகவரி

Mr. T. Thurairajah  
11/6, Ruban Peiris Mw.,  
Kalubowila,  
Dehiwala.





உ  
சிவமயம்

**திருக்கேதீச்சரம்**  
**திருவாசகம்**  
**ஸ்ரீ சபாரத்தினாம்**  
**சுவாமிகள்**

12வது ஆண்டுக் குருபூஜையும்,  
நூல் வெளியீடும்  
**12-02-2000**

**பம்பலப்பிட்டி சரஸ்வதி மண்டபம், கொழும்பு**

**அருளுரை :**

சிவஸ்ரீ நயினை சுவாமிநாத பரமேஸ்வரக் குருக்கள்

**தலைமை :**

திருப்பணித் தவமணி திரு. சி. தியாகராசா (S. T. R.) அவர்கள்

**பிரதம விருந்தினர் :**

திரு. சி. தில்லைநடராசா அவர்கள் (மேலதிக செயலாளர் கல்வி உயர்கல்வி அமைச்சு)

**சிறப்பு விருந்தினர்கள் :**

திரு. ந. பரம்சோதி அவர்கள்

(மேலதிக செயலாளர், இந்து விவகாரம், கலாசார சமய அலுவலர்கள் அமைச்சு)

திருமதி. சாந்தி நாவுக்கரசன் அவர்கள்

(பணிப்பாளர் இந்து சமய பண்பாட்டு அலுவலர்கள் திணைக்களம்)

திரு. குமார் வடிவேல் அவர்கள் (உதவிப் பணிப்பாளர், இந்து விவகாரம்,  
இந்து சமய பண்பாட்டு அலுவலர்கள் திணைக்களம்)

கம்பவாரிதி இ. ஜெயராஜ் அவர்கள்

வாணிகசகலாநிதி க. நாகேஸ்வரன் எம்.ஏ. அவர்கள்

(மொழிக்குறை சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், சப்பிரகமுவ பல்கலைக்கழகம், வெலிகுலோயா)

**முகதற் பிரதி பெறுநர் :**

திரு. சுப்பையா ஜெயவத்சலன் (அதூபர் - சியாமளா ஜூலைன்ஸ், கொழும்பு-11.)