

# கலப்பை

KALAPPAI 62 களம் 16

ஏர் 2

ஐப்பசி 2009

2.50





## அவுஸ்திரேலியா பட்டதாரிகள் தமிழர் சங்கம் Australian Society of Graduate Tamils (ASOGT)

**பல்கலைக்கழக நிதியுதவித் திட்டம் (Unifund Project)  
(Since 1991)**

The 'Unifund' project was established by the Sydney University Tamil Society (SUTS) in 1991, following a request from former Vice Chancellor of the University of Jaffna,

Prof. Thurairajah. This was a project to help the disadvantaged university students by University Students in Sydney. The Australian Society of Graduate Tamils (ASOGT) took over the project in 2002. This project bridges the University Tamil students in our homeland and students in the Tamil Diaspora.

### NEW SPONSORSHIP PROGRAM FOR UNIVERISTY STUDENTS (2009)

Recently, we received requests for financial assistance for the recently released and displaced university students from the Prof. N. Shanmugalingam, Vice Chancellor, University of Jaffna and Dr. N. Pathmanathan, Vice Chancellor, Eastern University. Initially we aim to provide financial support for university students from Vanni region, who lost their parental support.

### Sponsorship Program:

Rs 4000 – Rs. 6000 per student per month. The Treasury of the respective University will make monthly payment on a prescribed date of each month.

### How to sponsor:

We request Aus. \$50 per month to sponsor a student. Therefore we request you to transfer or deposit your money to 'Unifund Project' account at the Bendigo bank.

### Unifund Account

All money should be deposited to the 'Australian society of Graduate Tamils Unifund' account.

Bank: Bendigo Bank Branch: Homebush, NSW 2140

BSB: 633-000 Acc: 118947092

### Contact Us:

Please contact us if you wish to sponsor University students in North-East of Sri Lanka.

Phone: 612- 9758-7970 or 0433 088 725 (Mobile)

Email: unifund.asogt@gmail.com

Website: www.kalappai.org

Visit: www.theunifundproject.org OR www.kalappai.org

The Basis of Emotional Thinking of The Tamil Diaspora உலகத் தமிழர் உணர்வுகளின் கருவுலம்  
Contact: PO Box 4040 Homebush NSW 2140. Email: unifund.asogt@gmail.com  
Tele: 61 (0)433 088 725 or 612-9758 7970. Web: www.theunifundproject.org



## உள்ளே...

உறவன் உள்ளத்தினிடுந்து	-----	2
அன்னைமொழி இன்பத்திடுவே	----	4
மெய்யியல் மனித வாழ்க்கையின்		
வழிகாட்டி	-----	6
புறந்தமிழர் ஆன்மிக சிந்தனைகள்		13
Functional anti-diabetic foods		
of the future:	-----	26
அஞ்சயம்	-----	32
ஏமது சில் உணவுகள் மருந்தாகும்		
விந்தை	-----	42
தவளும் தவத்திற்று அம்பாவும்	---	49
கடுவிற் பிறந்தோர் கடவுள் ஆகார்		57
மணியழச்சு சேரறு	-----	63

மனித மனத்தை உழுகின்ற  
**கலப்பை**

உலகத் தமிழர்தம் உணர்வை  
உயர்த்தி நிற்கும்

■  
**கலப்பை**

அவுஸ்திரேலியப் பட்டதாரிகள்  
தமிழர் சங்க ஆதரவில் வெளிவரும்  
காலாண்டுச் சஞ்சிகை

■  
தனிப்பிரதி : Aus. \$2.50

ஆண்டுச் சந்தா

உள்நாடு : Aus. \$10.00

வெளிநாடு : Aus. \$20.00

■  
பிரசுரிக்கப்படாத படைப்புகளைத்  
திரும்பப் பெற இயலாது.  
ஆசிரியர் குழுவின்  
தொடர்புகொள்ள.....

Tel : (612) 9758 7970

■  
**KALAPPAI**

P.O. Box 4040,

Homebush, NSW 2140

AUSTRALIA

E-mail : kalappai@gmail.com

Internet : www.kalappai.org

■  
இதழ் வடிவமைப்பு

மித்ரா ஆர்ப்பை & சிரியேஷன்ஸ்

☎ 91 - 44 - 2372 3182 / 2473 5314

E-mail : contact@mithra.co.in

www.mithra.co.in



உழவன்

உள்ளத்திலிருந்து...

கதி என்பது நிலை. அவர்களின் கதியைப் பார்த்தீர்களா என்று வினவுவது பொதுவான நிகழ்வு. அந்தக் கதிதான் இந்த அகதி நிலை. அகதி என்ற சொல்லின் அர்த்தம் வருந்தும் மக்களின் வசதியைப் பொறுத்தது.

புலம்பெயர்வதற்கும், இடம்பெயர்வதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் இன்று எல்லோருக்கும் புரிகின்ற உண்மை. அதைப் புரிந்துகொள்கின்ற நிலை இன்று வந்துள்ளது. கேட்டுக் கொண்ட தனால் பெற்றுக்கொண்டதல்ல இந்த நிலை. இது தமிழனின் தற்போதைய நிலை. விலங்குகள் சரணாலயமாக மாறிவரும் மனித சரணாலயங்கள் அரசியல் மையத்தில் சிக்கித் தவிக்கின்றன. வாழ்ந்த பரம்பரை, ஆண்ட பரம்பரையாக இருந்த எம் மக்கள் இன்று ஆளற்ற பரம்பரையாக நின்று தவிக்கின்றனர்.

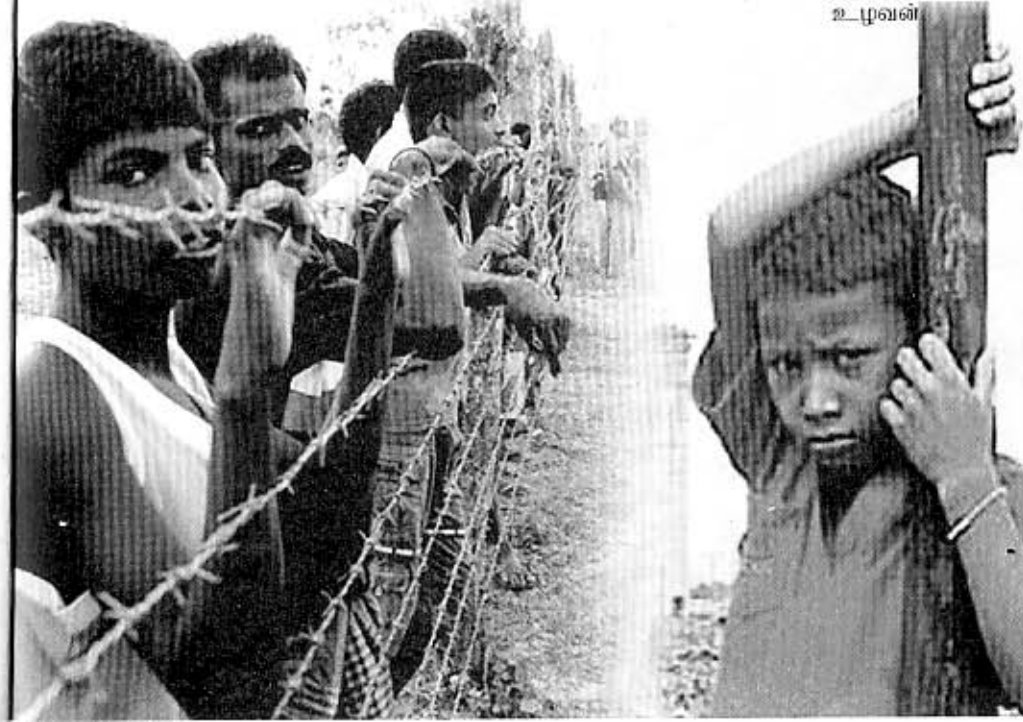
உலக உருண்டையில் ஒரு சிறு கண்ணீர்த்துளிக்காக எம்மைத்தவிர எவரும் கவலைப்படப்போவதில்லை. எம்மைப்பொறுத்தவரை விழுவதற்கு முன்பாக துடைக்கும் கரம் நீண்டாக வேண்டும். புலம்பெயர்ந்து வாழ் தமிழ்மக்களுக்கு இடம்பெயர்ந்து வாழும் எம்முயிர்களுக்காக மனமுவந்து வழங்கும் கடமை காத்திருக்கின்றது.

புலம்பெயர்ந்து வாழ் தமிழ் மக்களின் பங்களிப்பு இன்று எவ்வளவு பெருகியுள்ளது என்பதை நாம் எல்லோரும் அறிவோம். தாயகம் தவித்துக் கொண்டிருப்பதை ஒவ்வொரு தமிழ் நெஞ்சமும் உணர்ந்து நிற்கின்றது.

வாய்க்கால் பல வெட்டினாலும் வயலுக்குத்தான் நீர் போகும். வயலுக்குப் போகும் நீர் வீணாகாமல் விளைச்சலுக்குப் போகவேண்டும். தண்ணீர் விடுகின்ற தமிழரின் தாராள குணம், தேவையறிந்து சேர்கின்றது. ஆனால் இன்று எமக்கு ஒரு சமுதாயக் கடமை வந்திருக்கின்றது. உலகத் தமிழினம் தன் உதவிகளை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டிய நிலையில் உள்ளது. பல்வேறுவழிகளில் குவிகின்ற உதவிகளை மிகவும் நெறிப்படுத்தக்கூடிய ஒரு அமைப்பு உருவாக்கப்படவேண்டியது இன்றைய தேவை. பல்வேறு வழிகளிலும் செல்கின்ற இந்தக் காருண்ய சேவை செல்கின்ற இடம் ஒன்றுதான் என்பதை உலகம் அறியும்.

உதவிபுரியும் ஒவ்வொருவருக்கும் இது மிக அனுசூலமாக அமையும் என்பது உண்மை. ஒரு வழியில் நெறிப்படுத்தினால் திட்டங்களை வகுக்கவும், அதை வழிப்படுத்தவும் மிக இலகுவாக அமையும் என்பது பலரின் எண்ணமாகும். பல்வேறு அமைப்புகள் தெய்வீகச் செயலாக எம் தேசம் காக்கும் அமைப்புகளின் சேவை தொடர வேண்டும், வாரிக்கொடுக்கின்ற தமிழ் நெஞ்சங்கள் தொடர்ந்தும் உதவவேண்டும். அதேவேளை ஒருங்கிணைந்த அமைப்புக்கு அடிக்கல் நாட்டுதல் நலமாகும்.

உழவன்



## சின்னை ஸாநீ இன்பத் தம்மே!

ஒடி ஆழவினை யாடு - என்றும்  
ஒற்றுமை தனைநாடு பாப்பா  
தேடி நல்லவரைக் கூடு - துணை  
தெய்வம் எனப்பாடு பாப்பா.

ஈழம் எங்கள்திரு நாடு - அதை  
என்றும் மறவாதே பாப்பா  
வாழும் மொழிதமிழ் என்றே - தினம்  
வாழ்த்தி வளர்த்திடடி பாப்பா.

அன்னை மொழிஇன்பத் தமிழே - அதன்  
அரிய நூல்களெம் செல்வம்  
தொன்மை மொழியுந்தமிழ் அன்றோ? - எங்கும்  
துணிவுடன் பேசிமகிழ் பாப்பா.

காலை எழுந்துகடன் முடிப்பாய் - பின்பு  
கடவுள் தொழுதுபாடம் படிப்பாய்  
மாலை உடற்பயிற்சி செய்வாய் - இதை  
மனதிற் கொண்டிடடி பாப்பா.

தூய்மை யானதமிழ் கற்பாய் - வம்சம்  
தொடரத் தமிழ்தொடர வைப்பாய்  
வாய்மை அன்புமன உறுதி - இவை  
வாழ்க்கைக் குகந்ததடி பாப்பா.



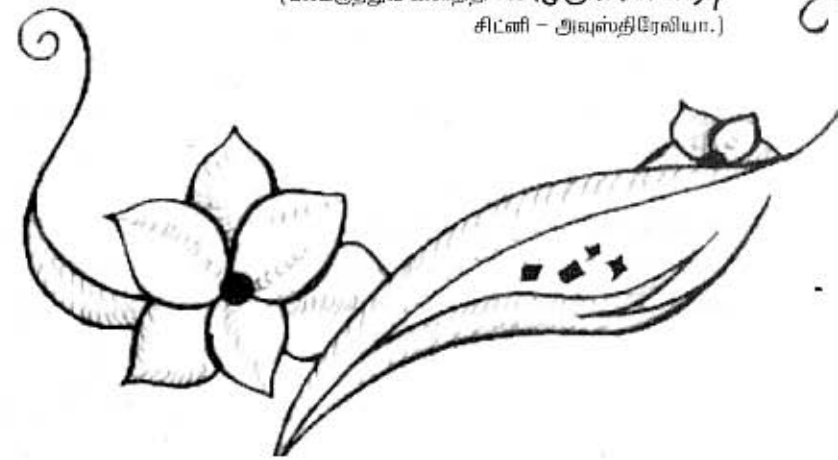
எண்ணெழுத் திகழ்தல் கூடாது - மற்றும்  
ஈவது மறத்தல் ஆகாது  
கண்ணென உண்மையைப் போற்று - செய்யும்  
கடமை தவறாதே பாப்பா.

பெற்றவர் கண்கண்ட தெய்வம் - நீ  
பெரியரைக் கணம்பண்ணு பாப்பா  
கற்றது கைமண்ணின் அளவு - என்றும்  
கடுஞ்சினம் ஆகாதே பாப்பா.

ஏழைக் கிரங்கிடல் வேண்டும் - நானும்  
எளிமை விரும்பிடு பாப்பா  
கோழைத் தனமென்றும் வேண்டாம் - கோபம்  
குடியைக் கெடுத்திடும் பாப்பா.

படிப்பினை இவையென்று நம்பு - நீயும்  
படிப்ப துடன்நிறுத்தல் வேண்டாம்  
நடிப்பதை விடுத்தென்றும் வாழ்வில் - தினம்  
நடைமுறைப் படுத்திடடி பாப்பா.

(பல்லருத்துவ கலாநிதி இளமுருகையர் பரதி,  
சிடன் - அவுஸ்திரேலியா.)



## மெய்யியல் மனித வாழ்க்கையின் வழிகாட்டி

உலக மெய்யியல் தினத்தினை  
சீரூட்டுக்கும் முகமுக இக்கட்டுரை  
பீரகரிக்கப்படுகின்றது

இன்று உலகமெய்யியல்தினம்.

மனிதனது நாளாந்த வாழ்வில்  
மெய்யியல் அறிவின் தேவை  
யினை உணர்த்துவதற்கும்  
மெய்யியல் சிந்தனையாளர்  
களை கௌரவப்படுத்தும் முக

மாகவும் உலக மெய்யியல் தின

மானது 2002ம் ஆண்டில் இருந்து

வருடம் தோறும் வரும் கார்த்திகை மாதத்தின்

முன்றாம் வார வியாழக்கிழமையில் உலகளாவிய ரீதியில்

கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. அந்தவகையில் இவ் உலக மெய்யியல்

தினம் உலகில் பலரையும் கவர்ந்த தினமாக 8வது வருடமாக UNESCO என்ற நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் ரஷ்யாவில் மெக்சிக்கோ என்ற இடத்தில் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. இத்தினத்தின் பிரதான நோக்கமாக உலக மக்கள் மத்தியில் மெய்யியல் பாரம்பரியத்தை ஊக்குவிப்பதாகவும் புதிய சிந்தனைகளுக்கான வழிகளை ஆராய்வதாகவும் அதேவேளை சமூகத்தில் இழையோடிக் காணப்படும் பிரச்சினைகளுக்கும் சாவல்களுக்கும் ஓர் மெய்யியல் ரீதியான தீர்வினை திறானாய்வின் அடிப்படையில் முன்வைக்கும் ஓர் திட்டமாக கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது.

உண்மையில் 2002ம் ஆண்டில் இருந்து UNESCO நிறுவனத்தினால் அதன் தலைமையகத்தில் 2004ம் ஆண்டு வரை கொண்டாடப்பட்டு வந்த பொழுதிலும் 2005ம் ஆண்டில் இருந்து இதன் முக்கியத்தினை உலகம் முழுவதும் பரப்பும் நோக்குடன் இவ் உலக மெய்யியல் தினமானது பல நாடுகளில் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. அந்த வகையில் 2005ம் ஆண்டு சிலி நாட்டிலும் 2006இல் Morocco நாட்டிலும் 2007இல் துருக்கி நாட்டிலும் 2008இல் இத்தாலியிலும் இவ்வருடம் ரஷ்யாவின் மெக்சிக்கோ என்ற இடத்திலும் கொண்டாடப்படுகின்றது. இந்த வருட மெய்யியல் தின

மானது "மெய்யியலும் பண்பாட்டு உரையாடல்களும்" என்ற தலைப்பில் பின்வரும் விடயங்களை கருப்பொருளாகக் கொண்ட விவாதமாகக் காணப்படுகின்றது.

1. பல்வகை பண்பாட்டுச் சூழலில் மெய்யியல் கல்வி
2. சமாதானத்திற்கான மெய்யியல் வழிமுறை
3. பகுத்தறிவான உரையாடல்கள்
4. குழந்தைகளுக்கான மெய்யியல்
5. மெய்யியலும் சூழலும்

போன்ற விடயங்களை உள்ளடக்கியதாக அமையவுள்ளது.

மெய்யியல் தினத்தைப்பற்றி அறிந்த நாம் இத்தினத்தில் மெய்யியல் என்றால் என்ன? மனித வாழ்வுச்சக்கரத்தில் இதன் முக்கியத்துவம் என்ன? இதன் வரலாற்றுப் பின்னணி என்ன? இலங்கையில் மெய்யியல் கல்வியின் முக்கியத்துவம் எவ்வாறு உள்ளது? சமகால அரபியலில் பகுத்தறிவுடன் சிந்திக்க வேண்டிய தேவைப்பாடு என்ன? என சற்று சுருக்கமாக நோக்குவது பொருத்தமாக அமையும் என நான் நம்புகின்றேன்.

மெய்யியல் என்ற சொற்பதத்திற்கு சரியான, துல்லியமான வரை விலக்கணத்தைக் கொடுப்பது ஓர் இயலாத விடயமாகவே

காணப்படுகின்றது.

ஏனெனினால் மெய்யியல் ஆனது அனைத்து அறிவியல் துறைகளுக்கும் ஓர் அடிப்படை ஊற்றாகக் காணப்படுவதுடன் மனித வாழ்க்கையுடன் பின்னிப் பிணைந்ததாகவும் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக விஞ்ஞானம், அரசியல், பொருளாதாரம், மொழியியல், உளவியல், சமூகவியல் போன்ற பல்வேறுபட்ட அறிவியல் துறைகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பினைக் கொண்டுள்ளதுடன் மேல் கூறப்பட்டதுறைகள் மனித வாழ்வுடன் பின்னிப் பிணைந்ததாகவே காணப்படுகின்றது.

உண்மையில் மெய்யியலின் தோற்றமானது கிரேக்கம் என்று கூறப்பட்டு வந்த பொழுதிலும் மனிதனிடத்தில் அறிய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் எப்போது தோன்றியதோ அன்றில் இருந்து மெய்யியல் தோற்றம் பெற்றதாகக் கொள்ளலாம். அந்த வகையிலேயே மெய்யியல் என்ற சொற்பதமானது. ஞானத்தின் விருப்பு அல்லது அறிவின் மீதான தீவிரப்பற்று (Love of Wisdom) எனக் கூறப்படுகின்றது. ஒருவருடைய புதுமை நாட்டத்தினையும் நுண்ணறிவினையும் பிரயோகிப்பதற்கான விருப்பு என்பதனைக் குறித்து நிற்கின்றது. இருந்த போழுதிலும் பல்

வேறுபட்ட காலப்பகுதிகளில் வாழ்ந்த பல மெய்யியலாளர்கள் மெய்யியலுக்கு விளக்கம் கொடுப்பதற்கு மெய்யியலின் இலக்கினையும் அதன்பண்புகளையும் மையப்படுத்தி முறையியல் அடிப்படையில் பல வேறுபட்ட விளக்கங்களை முன் வைத்திருந்தனர். அந்தவகையில் மெய்யியல் என்றால் என்ன என்பதற்கு ஒரு பொதுவான வரை விலக்கணமாக சிந்தனையுடன் கூடிய வினாக்களைக் கொண்ட மைந்த உலகு பற்றியும் மனித வாழ்வின் அர்த்தம் பற்றியதுமான உண்மை அறிவினைத் தேடும் ஓர் அறிவியல் துறையாகக் கூறிக் கொள்ளலாம்.

மெய்யியலில் உள்ள பிரச்சினைகளை ஒருவகையில் எடுத்து வாழ்வில் எழும் பிரச்சினைகள் என்றே கூறலாம். மனித வாழ்வின் அர்த்தம் என்ன? இறைவனின் இருப்பு உண்மையா? இந்த உலகம் எவ்வாறு தோன்றியது? அழகு என்றால் என்ன? போன்ற வினாக்கள் ஓர் புதிர் நிறைந்ததாகக் காணப்பட்ட போதிலும் மெய்யியல் ஆனது இவ்வாறான வினாக்களுக்கு திறனாய்வின் அடிப்படையில் விடைகாண முயல் சின்றது. இதன்

அடிப்படையில் மெய்யியலானது மனிதவாழ்வின்மையும்கூடும் புரிந்து கொள் வதற்கான முயற்சி எனக் கூறிக் கொள்ளலாம்.

### மெய்யியலின் வரலாற்றுப் பின்னணி

அடுத்து நாம் மெய்யியல் வளர்ச்சிப் போக்கினை நோக்கும் போது மெய்யியல் ஆனது மேலைத் தேய மெய்யியல் கீழைத்தேய மெய்யியல் என இரண்டு பெரும் பிரிவுகளில் வளர்ச்சி அடைந்து வந்தது. மேலைத்தேய மெய்யியல் வளர்ச்சியை நோக்கும்போது இதனை நாம் நான்கு காலகட்டமாக வகைப்படுத்தி நோக்குவது சாலப் பொருத்தமாக காணப்படும். அந்த வகையில் 1. ஆதிக்கிரேக்க மெய்யியல், 2. கிரேக்ககால மெய்யியல், 3. மத்தியகால மெய்யியல், 4. நவீனகால மெய்யியல் என வகைப்படுத்தலாம்.

மேலைத்தேய மெய்யியலின் ஒவ்வொரு காலத்திலும் மெய்யியலுக்கு எது முதன்மைப் பிரச்சினையாக இருக்கின்றதோ அதனையே ஆராயும் போக்கு காணப்பட்டு வந்தது. இதன்படி ஆதிக்கிரேக்க மெய்யியலாளர்கள் குறிப்பாக மைசீலிய மரபினர் இவ் உலகின் தோற்றத்திக்கு அடிப்படைக் காரணம் யாது என்பதை அறிய ஆர்வமாக இருந்தனர். கிரேக்ககால மெய்யியலானது விஞ்ஞானத்தின் பண்புகளைக் கொண்டதாகவும்

மனித ஒழுக்கத்திற்கு முதன்மை கொடுப்பதாகவும், உண்மை, யதார்த்தம் பற்றிய விசாரணைகளுக்கு அடித்தளம் இடுவதாகவும் அமைந்திருந்தது. மத்திய காலப்பகுதியில் இறைஇருப்பு பற்றிய நிரூபணங்களும் ஒழுக்க விழுமிய சிந்தனைகளும் முதன்மை பெற்று இருந்தன. 17ம் நூற்றாண்டில் இருந்து மெய்யியல் ஆனது அறிவியல் துறைகளில் புதிய பரிமாணத்தில் வளர்ச்சியடைந்தது. அறிவினைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வழியாக அறிவுமுதல்வாதமும் அனுபவ வாதமும் பல வாதப் பிரதிவாதங்களுடன் வளர்ச்சியடைந்திருந்தது. 19ம் நூற்றாண்டில் மெய்யியல் பிரச்சினைகள் அனைத்திற்கும் அடிப்படைக்காரணம் மொழியினைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்வதாலேயே என்ற அடிப்படையில் மொழியின் அர்த்தத்தினைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் மெய்யியல் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற சிந்தனை வளர்ச்சியடைந்து காணப்பட்டது. 20ம் 21ம் நூற்றாண்டுகளில் மெய்யியல் ஆனது பல துறைகளில் செழிப்புற்று வளர்ச்சியடைந்து காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக மனித மையவாதத்தினை முதன்மைப்படுத்தியாக மனித இருப்புக்கும் சுதந்திரத்திற்கும் அர்த்தம் கற்பிக்கும் ஓர் அறிவியல் துறையாக வீறு

நடைபோட்டு வருகின்றது.

கீழைத்தேய மெய்யியலில் இந்திய மெய்யியல், சீன மெய்யியல் ஆகிய இரண்டும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. சீன மெய்யியல் ஆனது மனித விழுமியங்களுக்கும் ஒழுக்கங்களுக்கும் முக்கியம் கொடுப்பதுடன் சமூக வளர்ச்சிக்கான அடிப்படை தத்துவங்களை முன்வைப்பதாகவும் சமூகத்தினையும் அரசியலையும் ஓர் செழிப்புள்ள பாதையில் இட்டுச் செல்வதாகவும் அமைந்துள்ளது. அதேவேளை இந்திய 'மெய்யியல் ஆனது பௌதீக அத்தம், ஆன்மீக ஞானம் என்பவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து மனித வாழ்வின் நல்வழிப் படுத்துவதாகவும் மனித வாழ்வின் இறுதி இலட்சியத்தை அடைவதற்கான வழியினைக் கூறுவதாகவும் அமைகின்றது. குறிப்பாக இந்திய மெய்யியல் ஆனது சமய புனித நூல்களான வேதம் உபநிடதம், ஆகமம் என்பவற்றின் தத்துவ சிந்தனைகளினால் தீர்மானிக்கப்பட்டதாகவும் காணப்படுகின்றது.

### மெய்யியலின் முக்கியத்துவம்

அடுத்து நாம் மனித வாழ்வில் மெய்யியலின் முக்கியத்துவத்தை நோக்கும்போது மிகப்பெரிய செல்வாக்கினைச் செலுத்தி வருகின்றது.

உதாரணமாக எமது வாழ்வில் நாம் பயன்படுத்தும் அரித்தத்துடன் கூடியதான மொழியானது மெய்யியலில் இருந்தே தோன்றுகின்றது. சமூகத்தில் காணப்படும் ஒவ்வொரு நிறுவனமும் மெய்யியல் சிந்தனைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே கட்டியமைக்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு, உணை நீ அறி போன்ற மகுடவாக்கியங்கள் இன்று பாடசாலைகளிலும் பல்கலைக் கழகங்களிலும் இலட்சணங்களில் சித்தரிக்கப்படுகின்றன. மெய்யியல் ஆனது உண்மையினை பொய்யிலிருந்தும் மூடநம்பிக்கைகள் முற்கற்பிதங்கள் வியாக்கியானங்கள் போன்றவற்றில் இருந்தும் விலக்கி அறியாமையெனும் மாயை இருளை அகற்றும் ஓர் ஆயுதமாகவும் விளங்குகின்றது. அதேவேளை அறிவினையும் தெளிவினையும் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முக்கிய கருவியாகக் காணப்படுகின்றது. மேலும் மெய்யியல் கல்வி யானது ஒருவருடைய கூற்றினை விமர்சன ரீதியில் பகுத்தாராய்வதற்கும் எமது வாதத்திற்கு தர்க்க ரீதியான உதாரணங்களை முன்வைப்பதற்கும் உதவுகின்றது.

பொதுவாகவே மெய்யியல் அறிவு இல்லாதவனை முட்டாளுக்கு சமம் என்றே கூறலாம். யார் என்ன கூறினாலும் அது தான் உண்மை என எந்தவித சந்தேகத்திற்க்கும் இடமின்றி ஏற்றுக் கொள்பவனாயின் அவன் முட்டாளாகவே கருதப்படுவான். மெய்யியல் அறிவைப் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் ஒருவன் ஒரு விடயம் பற்றி தீர்மானிப்பின் அடிப்படையில் பல வினாக்களை பல கோணங்களில் அலசி ஆராய்வதன் உட்பாக உண்மையான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன் தனது புத்திசாலித்தனத்தை நிலைநாட்டுபவனாக காணப்படுகின்றான். மெய்யியல் அறிவு இல்லாதவனின் வாழ்க்கையினை விமர்சன ரீதியில் மட்டுமன்றி மற்றவர் கூற்றினை நம்புவதற்கு பதிலாக எவ்வாறு சிந்திக்க வேண்டும் என்ற கற்றல் முறையினையும் எமக்கு காட்டுகின்றது. மேலும் மெய்யியலை கற்பதன் மூலம் மனித இருப்பின் முக்கியத்துவத்தினை உணர்வதுடன் மனிதன் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்ற யதார்த்தத்தையும் காட்டி திறக்கின்றது தனி மனிதனுக்கும் சமூகத்திற்கும் இடையில் ஓர் உறவுப் பாலமாக ஐக்கியத்தையும் புரிந்து கொள்ளலையும் உருவாக்க முனைகின்றது.

**இலங்கையில் மெய்யியல் கல்வியின் வளர்ச்சி நிலை:**

இலங்கை சுதந்திரம் அடைய முன்னரே சேர் பொன் இராமநாதன், ஆனந்த குமாரசாமி போன்ற அறிஞர்கள் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பினை செலுத்தி வந்தபோதிலும் மெய்யியல் தனித்த ஒரு துறையாக வளர்ச்சியடையவில்லை. சுதந்திரத்துக்குப் பிற்பட்ட காலப்பகுதியிலேயே பல்கலைக் கழகங்களில் மெய்யியல் கல்வியானது ஓர் தனித்துறையாக வளர்ச்சி அடைந்து வந்துள்ளது. குறிப்பாக முதன்முதலில் பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத்திலேயே மெய்யியல் துறை தனித்துறையாக ஆரம்பிக்கப்பட்டு இன்றுவரை மாணவர்களுக்கு மெய்யியல் அறிவினை வழங்கி வருகின்றது. 1970ம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் பல மாணவர்கள் தமது பட்டப்படிப்புக்கான விசேட துறையாக மெய்யியலினை மிகவும் ஆர்வத்துடன் கற்று வந்தனர் என்பதனை வரலாற்றுப் பதிவேடுகள் மூலம் காணமுடிகிறது. இக்காலப்பகுதியில் சிங்கள அறிஞர்களான பேராசிரியர் மே.என். ஜெயதிலக, பேராசிரியர் டேவிட் களுபகான போன்றவர்களின் பங்களிப்பு மாணவர்கள் மத்தியிலும் சமூகத்தின் மத்தியிலும் மெய்யியல் பரவலாகக் காரணமாக இருந்தார்கள். 70களின் பிற்பகுதியில்

இலங்கையில்

பல்கலைக்

கழகங்கள் மேலும்

விருத்தியடைய களனிய, யாழ்ப்பாண பல்கலைக் கழகங்களினூடாக மெய்யியல் வளர்ச்சியடைந்து வருகின்றது.

சமகாலத்தில் பேராசிரியர் என். ஞானக்குமாரன் (கலைப் பீடாதிபதி, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்), பேராசிரியர் க. சிவானந்தமூர்த்தி (மெய்யியல் துறை தலைவர், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்), கலாநிதி எம்.எஸ்.எம். அனஸ் (தலைவர், மெய்யியல் துறை, பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்), பேராசிரியர் டெஸ்மன் மல்லிகாராச்சி, அண்மையில் மறைந்த பேராசிரியர் சோ. கிருஷ்ணராஜா மற்றும் வளர்ந்து வரும் விரிவுரையாளர்கள் மாணவர்கள் மத்தியில் மெய்யியல் அறிவினை விருத்தி செய்வதில் பாரிய பங்களிப்பினைச் செய்து வருவதானது இன்றைய நாளில் பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்றாக அமைந்துள்ளது.

எளிதும் மேற்கத்தேய சமூகங்களில் மெய்யியல் கல்விக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் போன்று இலங்கையில் மாணவர்கள் மத்தியிலோ சமூகத்தின் மத்தியிலோ உணரப்படுவது குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. உலகமயமாக்கலின் விளைவும் தகவல் தொழில்

நுட்ப வளர்ச்சியும் பொருளாதார நெருக்கடியும் வேலையில்லாப் பிரச்சினையின் தாக்கமும் இலங்கையில் மெய்யியல் கல்வியின் வளர்ச்சியில் பாரிய தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தியுள்ளதைக் காணமுடிகின்றது. மேற்சுறப்பட்ட காரணங்களினால் மெய்யியலினை ஒரு விசேட துறையாகக் கற்பதற்கு முன்வராவிடினும் மெய்யியலானது வாழ்க்கையின் ஒரு வழிகாட்டியென உணர்ந்து தமது பட்டப்படிப்பிலும் பட்டப்பின்படிப்பிலும் ஓர் துணைப் பாடமாகத் தேர்வு செய்ய இந்நாளில் வேண்டிக் கொள்கின்றோம்.

### சமகால அரசியல் பகுத்தறிவின் முக்கியத்துவம்

சமாதானத்துக்கும் ஜனநாயகத்துக்குமான குரல்கள் ஒங்கி ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் ஜனாதிபதித்தேர்தலும் பாராளுமன்றத்தேர்தலும் எம்மை நாடிவரும் காலப்பகுதியில் வாழ்ந்து வருகின்றோம். மக்கள் அரசியல் தலைவர்களின் இருப்பிடங்களை நோக்கிச் சென்ற காலம் மாறி அரசியல்வாதிகள் மக்களை நோக்கி வரும் காலம் இது. இதுவரை காலமும் புரையோடிப்போயிருந்த இனமுரண் பாட்டுக்கு முடிவு கட்ட வேண்டிய தருண

மிது. இத்தகைய பொன்னான சந்தர்ப்பத்தினை நாம் எமது பகுத்தறிவுச் சிந்தனை கொண்டு அணுக வேண்டியது மிகவும் முக்கியமானதாகும். பொய்யையும் புளுகையும் மூலதனமாகக்கொண்டு வெறும் பசப்பு வார்த்தைகளினை மக்கள் முன் வைத்து மீண்டும் மக்களினை ஏமாற்றும் நாடகம் அரங்கேற்போகிறது. வெறும் வார்த்தைகளினை நம்பாது எது சரி எது பிழை எது ஏற்கக் கூடியது எது நிராகரிக்க வேண்டியது என தர்க்க ரீதியாக முடிவெடுக்கும் சக்தி மனிதனுக்கே உண்டு. ஏன், எதற்கு, எப்படி போன்ற கேள்விகளை எழுப்பி சிந்தித்து சீர்தூக்கிப்பார்த்து உண்மையினை உணருவோமாக. உழலும் லஞ்சமும் ஒழிந்திட, நாட்டில் சமாதானமும் ஜனநாயமும் மலர்ந்திட, பொருளாதாரம் அபிவிருத்தியடைந்திட சிறந்த தலைமைத்துவத்தினை உருவாக்கிட, சிறந்த எதிர்கால சமூகத்தினைக் கட்டியெழுப்பிட, இனவாதத்தினையும் மதவாதத்தினையும் பயங்கரவாதத்தினையும் பூண்டோடு அழித்திட பகுத்தறிவுடன் சிந்திப்போமாக.

ந. சிவகரன்  
முதுகலைமாநீ மாணவன்,  
மெட்ரீயல் ஐ.ஐ.டி,  
பேராதனை பல்கலைக்கழகம்



கலாகீர்த்தி பேராசிரியர்  
டாக்டர்  
பொன். பூலோகசிங்கம்

## பழந்தமிழர் ஆன்மீக சிந்தனைகள்

தொடர்ச்சி....

இயற்கைச் சக்திகளை வழிபட்ட மனிதன் அவற்றின் மேலாக - அவற்றை இயக்கும் சக்தியாக - இறைவனைக் கண்டான்.

"நீரும் நிலனும் தீயும் வளியும்  
மாக விசும்போடு ஐந்துஉடன் இயற்றிய  
மழுவாள் நெடியோன்..."

மதுரை. 453-455

இயற்கைச் சக்திகளுக்கு அப்பால் உள்ள பெருஞ்சக்தியாக இறைவனை மனிதன் கண்டபோது ஈசுவரவாதம் வேர் கொண்டுவிட்டது எனல் வேண்டும்.

### II

தெய்வ நம்பிக்கைக்குப் பயப்பிராந்தி ஆரம்பத்தில் முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகத் தெரிகிறது. பழந்தமிழர் இலக்கியத்தில் அணங்கு என்றொரு சொல்லுண்டு. அது அச்சம், வருத்தம், தெய்வம் என்ற பொருள்களில் வழங்கியுள்ளது (1) இதனால் தெய்வம் அச்சத்தினையும் துன்பத்தினையும் தருவது எனும் கருத்து நிலவியமை புலனாகும்.





“அணங்குடை முருகன் கோட்டம்”  
முருகன் ஆர்அணங்கு”

புற.299.6  
அக.98.10

என்பன வருத்தம் முருகனால் வந்தது என்ற கருத்தினை முன்வைக்கின்றன.

“பேளம் முதிர் கடவுள்”

குறந்.87.1

அச்சம் செய்தல் முதிர்ந்த தெய்வம். முருகனுக்கு வழங்கப்படும் வெறியாட்டில் அவனால் ஏற்பட்ட நோய்க்குப் பிரீதி செய்யும் நோக்கம் காணப்படுகின்றது(12).

அணங்கு என்ற சொல்லோடு சூர், தெய்வம், கடவுள் என்பனவும் தெய்வம் சுட்டிய பெயர்நிலைக் கிளவிகளாகப் பழம்பாடல் களிற் காணப்படுவன(13). அரசனைக் குறித்த கீறைவ (ன்) எனும் சொல், பிற்காலத்திற் பரிபாட்டில் முருகனையும் பிரமனையும் சுட்டப் பயன்பட்டுள்ளது(14). பிற்காலத்துத் திருமுருகாற்றுப்படை முருகனை ‘இயவுள்’ எனும் சொல்லாலும் வழங்குகின்றது(15).

சொல், செயல், சிந்தை என்பன யாவற்றையும் கடந்து நிற்பது ‘கடவுள்’ எனும் கருத்தும், எல்லாவற்றையும் இயக்குவது ‘இயவுள்’ எனும் கருத்தும் காலத்தாற் பிற்பட்டவை என்று கொள்ளப் பழைய ஆட்சிகள் இடமளிப்பன. கடவுள் எனும் பெயர் தெய்வத்திற்கு மட்டுமன்றி முனிவருக்கும் வழங்கப்பட்டுள்ளது (16). ஆயினும் கடவுள் எனும் சொல் முழுமுதற் கடவுளுக்கு உரிமையாகும் கழல் இல்லாமலில்லை.

“நல்லவும் தீயவும் அல்ல குவிஇணர்ப்  
புல்லினை எருக்கம் ஆயினும் உடையவை  
கடவுள் பேணேம் என்னா...”

புற.106.1-3

“கடவுள் ஆலம்”

புற.199.1; நற்.343.4

“கடவுள் நண்ணிய பாலோர்”

குறந்.203.4

“அரும் தெறல் மரபின் கடவுள்”

அக.372.1

எனும் அடிகள் அவ்வாறு கருத வைக்கின்றன.

III

தெய்வ நம்பிக்கை பரப்பும் கருத்துகள் பழந்தமிழ் இலக்கியத்திற் பலவாகக் காணப்படுவன. காதலையும் வீரத்தினையும் பாடுபொருளாகக் கண்டவர்கள் பழந்தமிழர் சிந்தனை வளர்ச்சியினைப் புறக்கணித்துவிட்டார்கள்.

“ஞாலம் காக்கும் கால முன்பின்  
தோலா நல்லிசை நால்வர் உள்ளும்”

புற.56.9-10

“..... நல்நகர் நிலைஇய  
உலகம் காக்கும் ஒன்றுபுரி கொள்கைப்  
பலர்புகழ் மூவர் தலைவர் ஆக...”

திரு.160-62

முதலாம் மேற்கோள்கள் தெய்வ நம்பிக்கை பழந்தமிழர் சமுதாயத்தில் நிலவியதை வற்புறுத்தி நிற்பன. இதனாலே திருக்கோயில்கள் எழுப்பி, அங்கு படிவத்தை ஆவாகனம் செய்து வழிபட்டனர் (17).

“முக்கட்செல்வர் நகர்”

புற.6.18

“முக்கட்செல்வன் ஆலமுற்றம்”  
“வெண்தலைப் புணரி அலைக்கும் செந்தில்”

அக.181.16-17

நெடுவேள் நிலைஇய காமர் வியந்துறை”

புற.55.18-19

“திருமணி விளக்கின் அலைவாய்ச்  
செருமிகு சேளய்...”

அக.266.20-21

“அணங்குடை முருகன் கோட்டத்து”

புற.299.6

“பல்பொறி மஞ்சை வெல்கொடி உயரிய  
ஒடியா விழவின் நெடியோன் குன்றத்து”

அக.149.15-16

“சூர்முருங்கு அறுத்த சுடர்இலை நெடுவேல்  
சினைமிகு முருகன் தண்பரங் குன்றத்து”

அக.59.10-11

“பிடவூர், அறப்பெயர்ச் சாத்தன்” புற.395.20-21

“வச்சிரத் தடக்கை நெடியோன் கோவில்” புற.241.3

“புத்தேளிர் கோட்டம்” கலி.82.4

தெய்வத்தினை வீட்டிற் சித்திரமாக வரைந்தும் வழிபாடு ஆற்றப் பட்டிருக்கின்றது.

“எழுதுஅணி கடவுள் போகலின் புல்லென்று  
ஒழுகுபலி மறந்த மெழுகாப் புன்திணைப்  
பால்நாய் துன்னிய பறைக்கண் சிற்றில்” அக.167.15-10

சிற்றிலில் வரைந்த அழகிய தெய்வம் நீங்கினமையாற் பொலிவிழந்து, பலி ஒழிந்து, மெழுகுப்படாது கிடந்த திண்ணையிற் குட்டி போட்ட நாய் பறிந்த இடத்திலே தங்கி இருந்தது. பழி தீர் காட்சியுடைய புனைந்த சுவர்ப்பாவை பற்றிப் பிறரும் சூறுவர் (18).

தெய்வம் உண்டு; அதற்குத் தம்மைவிட வல்லமை அதிகம் இருந்தது; அதனால் எதையும் செய்யமுடியும் என்ற கருத்து வளர்ச்சி தெய்வ வழிபாட்டிற்கு வழிசெய்தது. தெய்வ வழிபாட்டிற்குப் பயன் விரும்பிப் பணிதல் அடிப்படையாக இருந்திருக்க வேண்டும். பசியில்லாது வாழ - நோயின்றி வாழ - பகைவர் பயம் இன்றி வாழ - மழை பெய்ய - செல்வம் பெற மக்கள் தெய்வத்தை வழிபட்டனர். நொய்நொடிகள் தெய்வத்தால் வந்தவை (19) என்ற கருத்து, அத்தெய்வத்திற்குப் பிரீதி செய்யும் கிரியைகளுக்குக் காலாயின. அன்று முருகனுக்கு வெறியாட்டு நடந்தது. இன்றும் கண்ணகிக்குக் குளிர்த்தி நடக்கின்றது.

“மலைவான் கொள்கென உயர்பலி தூஉய்  
மாரி ஆன்று மழைமேக்கு உயர்கெனக்  
கடவுள் பேணிய குறவன் மாக்கள்  
பெயல்கண் மாறிய உவகையர் சாரல்  
புனத்தினை அயிலும் நாட” புற.143.1-5

குறவர் மழை வேண்டும்போது பெய்வித்தற்கும் வேண்டாக் காலத்து ஒழிவித்தற்கும் பலி தூவிய செய்தி மேல்வந்தது. முருகனைத் திருப்பரங்குன்றத்தில் வழிபட்டவர்கள்:

“அருவரைச் சேராத் தொடுநர்  
கனவின் தொட்டது கைபிழை ஆகாது  
நனவின் சேஎப்பநின் நளிபுனல் வையை  
வருபுனல் அணிகென வரம்கொள் வோரும்  
கருவயிறு உருகெனக் கடம்படு வோரும்  
செய்பொருள் வாய்க்கெனச் செவிசார்த்து வோரும்  
ஐயமர் அடுகென அருச்சிப் போரும்” பரி.8.102-108

எனவேண்டுகிறார்கள். பிரிந்துபோனகணவர் கனவில்வந்துதொட்டது நனவில் உண்மையாக வையையிற் புதுப்புனல் வந்து அழகுபடுத்தட்டும் என்று வேண்டுவவர்; இன்னினை பொருளைக் கரு வயிற்றில் உண்டானால் தருவதாக நேர்பவர்கள்; தம் கணவர் போன காரியம் வெற்றியாக வேண்டும் என முருகன் காதிலே ஒதுபவர்கள்; தலைவன் சென்ற போர் விடயம் வெற்றியாக வேண்டும் என்று அர்ச்சிப்பவர்கள் அவர்கள்.

#### IV

#### தத்துவ விசாரம்

இம்மையில் இன்புற்று வாழ்வதற்கு மட்டுமே தெய்வத்தினை வழிபட்டனர் என்று கூற முற்படுவது சரியாகப்படவில்லை. இறந்த பின்பு ஏற்படும் நிலைமை பற்றியும் பழந்தமிழ் இலக்கியத்திற் பற்பல சிந்தனைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

‘முப்புணரடுக்கு’ எனப் புறப்பாடல் சூறுவதைத் தமிழ் வழக்கில் இன்று மூவுலகம் என்று கூறுகிறோம்(20). மேல், நடு, கீழ் என மூவுடுக்காக இருப்பது. மேல் இருப்பது, தேவர் உலகமாகிய சொர்க்கம், நடுவில் இருப்பது, நாம் வாழும் நிலவுலகம்; கீழே இருப்பது, நரகலோகம். இம்மூன்று வைப்புகளுக்கு - நிலைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது வீட்டுலகம். நரகத்திலும் உயர்ந்தது, நிலவுலகம்; அதனிலும் உயர்ந்தது, தேவர் உலகம்; அதனிலும் உயர்ந்தது வீட்டுலகம். அதனை ‘வாரா உலகம்’ என்று புறப்பாடல் கூறுகின்றது (21). முடிந்த முடிபாகிய உறுதிப்பொருள் வீடு. வீடு மீட்டும் பிறப்பிறப்புகளில் அகப்படாமல் என்றும் மாறாமல் உள்ள இன்ப வாழ்வு; விடுதலை பெற்ற இன்ப வாழ்வு. இதனையே முத்தி, மோட்சம் என்றும் அழைப்பார். நிலவுலகு, தேவருலகு, நரகம் எனும் மூன்று உலகிலும் புகுந்து புகுந்து புறப்படும் உயிரின் வாழ்க்கைப் பயணம் வீட்டுலகிலே நிலையாகிவிடும்.

பிரிதொரு வழக்கு, மூன்று நிலைகளை இம்மை, மறுமை, வீடு என்று கொள்வதாகும். இம்மை (22), இந்த உலக வாழ்வு; நிலவுலக வாழ்வு; நல்

வினை, தீவினைக் கலப்பால் வரும் இன்ப துன்ப வாழ்வு; அநுபவத்திற்கும் செயலுக்கும் உரியது. இந்த உலகம் நிலலாவுலகம் (23); நிலலாமையே நிலையாயிற்று (24). நிலையாமை உணர்வு - ஆயுள், இளமை, செல்வம் என்பவை நிலையற்றவை என்ற உணர்வு - மனித சிந்தனையிற் பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது (25). நிலையாப் பொருட்பிணி, மன்னாப் பொருட்பிணி, நிலலாப் பொருட்பிணி என்றெல்லாம் செல்வத்தின் நிலையிலலாத் தன்மை உணரப்பட்டுள்ளது (26). இளமை நிலையாமை,

"இளமை கழிந்த பின்றை வளமை  
காமம் தருதலும் இன்றே....."

நற்.126.9-10

"வைகல் தோறும் இன்பமும் இளமையும்  
எய்கணை நிழலின் கழியும்இவ் உலகத்து"

நற்.46.1-2

எனப் பலபடியாக உணரப்பட்டுள்ளது(27).

மறுமை (28) செல்லும் உலகம்; ஏனை உலகம் (29); நிலவுலக வாழ்வுக்குப் பிறகு அமையும் வாழ்வு; அநுபவத்திற்கு உரியது. அது இன்ப வாழ்வாகவோ துன்ப வாழ்வாகவோ அமையும். இந்த உலகில் நல்வினை மிகுதியாகச் செய்தவர்கள் - புண்ணியம் மிகுதியாகச் செய்தவர்கள் - சொர்க்க இன்பத்தினை அநுபவிப்பர். நல்வினைப் பயன் முடிந்த பின்பு, மீண்டும் வந்து பிறப்பர். சொர்க்கம், சுவர்க்கம், துறக்கம், புத்தேள் நாடு, புத்தேள் உலகம், தேவருலகம், தொய்யாவுலகம், மேலோர் உலகம், உயர்ந்தோர் உலகம், அரும்பெறல் உலகம், நன்னாடு, பெரும்பெயர் உலகம், உயர்நிலை உலகம்(30) என்பன ஒரு பொருட் சொற்கள். இவ்வுலகிலே தீவினை அதிகம் செய்தவர்கள், நரகத் துன்பத்தினை அநுபவித்து, அது முடிந்த பின்பு, இந்நிலவுலகிலே மீண்டும் வந்து பிறப்பர். நரகமானது பழம் பாடல்களில் நிரயம், நிரையம் என வழங்கப்பட்டுள்ளது (31).

வானுலகில் வாழ்ந்தவர்கள் அமரர், தேவர், புத்தேள், புத்தேளிர், உயர்ந்தோர், மேலோர், பெரியோர் என்று வழங்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் (32), தொல்காப்பியர் கடவுள், கடவுளர் எனும் சொற்களாலே தேவரைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார் என்று கருத இடமுண்டு. 'காமப் பகுதி கடவுளும் வரையார்' எனவும், கடவுள் வாழ்த்தென அமரர் வாழ்த்துக் கூறுவதும் கவனிக்கத்தக்கது (33).

தேவர் தாம் செய்த நல்வினையால் அங்கு இன்பத்தினை நுகர்வர். ஆனால் அங்கு ஈதலும் இரத்தலும் இல்லை ஆதலால், அங்கு இருப்பது

செயலறவு, அதனால் தேவலோக நுகர்ச்சியோடு கூடிய செயல்மிக்க வாழ்வு நிலவுலகிலே உண்டாகலாம்!

"பொலம்பும் காவின் நன்னாட் டோரும்  
செய்வினை மருங்கின் எய்தல் அல்லதை  
உடையோர் ஈதலும் இல்லோர் இரத்தலும்  
கடவது அன்மையின் கையறவு உடைத்தென  
ஆண்டுச்செய் நுகர்ச்சி ஈண்டும் கூடலின்  
நின்நாடு உள்ளுவர் பரிசிலர்...."

புற.38.12-17

தேவர் மாசு அற விளங்கிய உடம்பினர்; இமையாத பார்வையினர்; வாடாத பூ அணிந்தவர்; மாமிச உணவினர்; அமிழ்து உடையவர் (34).

"வாடாப் பூவின் இமையா நாட்டத்து  
நாற்ற உணவி னோர்...."

புற.62.16-17

"மாசுஅற விளங்கிய யாக்கையர் கூழ்கடர்  
வாடாப் பூவின் இமையா நாட்டத்து  
நாற்ற உணவின் உருகெழு பெரியோர்"

மதுரை.457-59

தேவரைப் போற்றி வழிபட்டமையும் அவர்களுக்கு வேள்விகளில் ஆவதி அருத்திவித்தமையும் அறியப்படுகின்றன (37).

தேவேந்திரனை வச்சிராயுதம் உடையவனாகக் கூறுவதோடு, அவனுக்குக் கோயில் இருந்தமையும் கூறப்படுகிறது(38). அவனுக்கு நூறு வேள்விகள் இயற்றிய வெற்றியும், ஐராவதம் எனும் யானை இருந்த சிறப்பும், ஆயிரம் கண் ஏற்பட்டமையும் பிற்பட்ட கவித்தொகை, திருமுருகாற்றுப்படை என்பனவற்றால் அறியப்படுகின்றன (39). இந்திரன் பூனையாகச் சாபம் பெற்றமை பரிபாடலார் சுட்டப்படுகிறது (40). 'இந்திரன் அமிழ்தம்' (எனுமிடத்துப் பன்மையாற் சுட்டப்படுதல் காணத்தக்கது (41). 'புத்தேளிர் கோட்டம் என்பது இந்திரன் கோயிலோ பிறிதோ என்பது தெரியவில்லை (42). இந்திரவிழா பற்றிய குறிப்பு ஐங்குறுநூற்றிலுண்டு (43). இருக்கு வேதத்தில் நான்கில் ஒரு பகுதிக்கு அதிகமான பாடல்கள் இந்திரன் மேற் பாடப் பட்டவை (44). தொல் காப்பியர்,

"வேந்தன் மேய தீம்புனல் உலகமும்" தொல்.பொருள்.அகத் 5

என்று மருத நிலத்திற்கு 'வேந்தன்' தெய்வம் என்று கூறுகின்றாரே ஒழிய, அவனை இந்திரன் என்று கூறவில்லை. 'வேந்தன்' அரசன் என்ற பொருளிலே தொல்காப்பியராற் பலமுறை எடுத்தாளப்பட்டுள்ளான் (45); இந்திரனைக் குறித்து அவர் அதனை வேறிடத்தில் ஆண்டமை தெரிய வில்லை. தொல்காப்பிய அகத்திணையியலுக்கு உரை தந்த இளம் பூரணரும் நச்சினார்க்கினியரும் வேந்தனை இந்திரனாகவே கொண்டுள்ளனர். நச்சினார்க்கினியர்,

"இனி, உடலும் கூடலுமாகிய காமச்சிறப்பு நிகழ்தற்கு மருத  
நிலத்திற்குத் தெய்வமாக  
'ஆடலும் பாடலு முடலு முணர்தலும்' உள்ளிட இன்பவிளையாட்டு  
இனிதினுகரும்  
இமையோர்க்கும் இன்குரலெழிலிக்கும் இறைவனாகிய  
இந்திரனை  
ஆண்டையோர்  
விழவுசெய்து அழைத்தலின் அவன் வெளிப்படுமென்றார்"

என முற்கிளந்த அகத்திணையியற் கூத்திரத்திலே விளக்கம் கூறியிருப்பது நோக்கத்தக்கது. மருதத்தின் தெய்வம் யாரோ? நூலாசிரியர் கூறாததைப் பல நூற்றாண்டுகளின் பின்வந்த உரையாசிரியர் கண்டிருக்கிறார்கள்! குபேரனை 'மாநிதிக் கிழவன்' என்று பழம்பாடல் அழைக்கப் பிந்திய பரிபாட்டு இரதி, காமன் சிதத்திரத்தினைக் குறிப்பிடுகிறது (46).

உயிர் தனித்து இயங்குவது; உடல் தனித்து இயங்காதது; உயிர் சேர்ந்தால்தான் - உயிர் இருந்தால்தான் - உடல் இயங்கும். இவ்வுண்மையின் அடிப்படையிலே தனித்து இயங்கும் எழுத்துகளை உயிர் எழுத்து என்றும், அவ்வாறு தனித்து இயங்காத எழுத்துகளை மெய் (உடல்) எழுத்து என்றும், உயிருடன் சேர்ந்து மெய் (உடல்) இயங்கும் என்ற பொருளில் உயிர்மெய் எழுத்து என்றும் தமிழர் எழுத்து இலக்கணம் வகுத்துள்ளனர். இப்பகுப்புப் பழந்தமிழ் இலக்கணமான தொல்காப்பியத்திலே உண்டு. அது கி.பி. நான்காம் நூற்றாண்டளவிலே எழுந்ததாதல் வேண்டும். அதற்கு முற்பட்ட பழந்தமிழ்ப் பாடல்களிலும் இக்கருத்துண்டு.

"வீயாது, உடம்பொடு நின் உயிரும் இல்லை" புற.363.7-8

எனும் இடத்து உடம்பினின்று நீங்காத உயிர் இல்லை என்பது தெளிவு.

உயிர் வேறு, உடல் வேறு என்ற உண்மை மரணத்தின் போது நிதர்சனமாகிறது. உடலான அங்கி சடமாகக் கிடக்க, ஏதோ ஒன்று அதிலிருந்து பறந்து விடயிடமை அப்பொழுது உணரப்படுகிறது. உடல் தகனமாகிச் சாம்பராகி விடுகிறது. அவ்வுடலை முன்பு இயக்கியது யாது? அது எங்கே? அது வேறு வேறு தற்காலிக வதிவிடங்களிற் புகுந்து தங்கித் தங்கி இறுதியில் முத்தியை அடைவதாகத் தத்துவம் கூறும்.

உயிருக்கு ஒரே பிறவிதான் உண்டு; அப்பால் சொர்க்கவோ நரகமோ கிடைக்கும் என்ற கொள்கையும், ஒரு பிறவியிற் செய்த செயல்களின் பயனாக மறுபிறவி கிடைக்கிறது; அந்தப் பிறவியிலும் நல்வினை, தீவினை புரிவதனால் மீட்டும் பிறவி வருகிறது; வினைப் பயன்களும் பிறவிகளும் தொடர்ந்து வரும்; வினைப் பயன்கள் அழியுமட்டும் பிறவிகள் தொடரும் என்ற கொள்கையும் தத்துவதரிசனங்களிலே முரணிநிற்பன.

"செய்வினை மருங்கின் எய்தல் உண்டுஎனின்  
தொய்யா உலகத்து நுகர்ச்சியும் கூடும்  
தொய்யா உலகத்து நுகர்ச்சி இல்எனின்  
மாறிப் பிறப்பின் இன்மையும் கூடும்  
மாறிப் பிறவார் ஆயினும் இமயத்துக்  
கோடு உயர்ந்த அன்ன தம்இசை நடட்டுத்  
தீதுஇல் யாக்கையொடு மாய்தல்தவத் தலையே" புற.214.7-13

தாம் செய்த நல்வினையின் பயனை அநுபவிக்க முடிந்தவர் துறக்க இன்பத்தினை அநுபவிக்கக் கூடும்; நன்மை செய்து துறக்க இன்பத்தினை நுகர முடியாதவர் மீண்டும் இவ்வுலகத்திற் பிறந்து துன்பத்தினை அடையவும் கூடும். மறுபிறப்பு இல்லை என்றாலும் இவ்வுலகிற் புகழ் நிலைக்கும்படி நல்லசெயல்களைச் செய்துவைத்து இறத்தலே சிறந்தது. 'மாறிப் பிறப்பின்' பல பிறப்புகள்; 'மாறிப் பிறவார்' மறு பிறப்பில்லை. மறுபிறப்பு உண்டென்போரும் இல்லை என்போரும் உள் எனும் கருத்தினை இப்பாடல் உணர்த்துகின்றது. மறுபிறப்பு உண்டு என்பதைப் பரிபாட்டு ஒன்று வற்புறுத்துகிறது:

"செறுதீ நெஞ்சத்துச் சினம்நீடி னோரும்  
சேரா அறத்துச் சீர் இலோரும்  
அழிதவப் படிவத்து அயரி யோரும்  
மறுபிறப்பு இல்லேனும் மடவோரும் சேரார்  
நின்நிழல்....." 5.73-77

மறுபிறப்பு இல்லை என்போர் மடையர் என்று பரிபாட்டுக் கூறுகிறது. மறுபிறப்பு இல்லை என்போர் தமிழ்நாட்டில் முன்னரும் இருந்திருக்கிறார்கள்.

வினை - முன்னை வினை - ஊழ் - ஊழ்வினை - விதி - நியதி - பால் என்பன ஒரு பொருளின ஊழ் - சடம்; அது தானே பயன் தராது. அதனை ஊட்ட ஒரு பொருள் வேண்டும். அது பால்வரை தெய்வம் (47); பால்வரை தெய்வம் ஊழின்படி நுகர்ச்சியை வரையறுக்கும் ஊழ்த் தெய்வம்; வகுக்கும் தெய்வம்.

ஊழ் - முறைமை, விதி, தெய்வம் என்ற பொருள்களிற்பழந்தமிழ்ப் பாடல்களில் இடம்பெறுகிறது (48).

"கல்பொருது இரங்கும் மல்லல் பேர்யாற்று  
நீர்வழிப் படுஉம் புணைபோல் ஆர்உயிர்  
முறைவழிப் படுஉம் என்பது திறவேவர்  
காட்சியின் தெளிந்தனம்.....' புற.192.8-11

கல்லை அலைத்து ஒலிக்கும் பேராற்று நீர் வழியே செல்லும் தெப்பம் (மிதவை) போல உயிரும் ஊழின் வழியே செல்லும் என்று திறவேவர் கண்டு சறியுள்ளனர்.

"விழுவில், கோடியார் நீர்மை போல முறைமுறை  
ஆடுநர் கழியும்இவ் உலகத்து" புற.29.22-24

விழாவில் ஆடும்போது கூத்தர் வேறுபட்ட கோலம் போட்டு மாறி மாறி ஆடுவது போல உலகமும் சென்று கொண்டே இருக்கும்.

ஊழின் வழியே உலகம் இயங்குகின்றது. அந்த ஊழினை இயக்குவது வினை, நல்லது செய்தல், நல்வினை; அல்லது செய்தல், தீவினை (49).

"வாழ்ச் செய்த நல்வினை அல்லது  
ஆழும் காலை புணைபிறிது இல்லை" புற. 367.10-11

பொருளைச் செம்மையாகத் தேடி அதனை இல்லாதோருக்குக் கொடுத்து வாழ்தல் நல்வினை.

"செம்மையின் இகந்துலாஇப் பொருள்செய்வார்க்கு அப்பொருள்  
இம்மையும் மறுமையும் பகையாவது அறியாயோ கலி.14.14-15

"செல்வத்துக் பயனே ஈதல்  
துய்ப்பேம் எனினே தப்பந் பலவே" புற.189.7-8

ஆயினும் ஈகையைப் பலாபலன் கருதிச் செய்வது கூடாது. அது வாணிபம் செய்வது போலாகும்.

"இம்மைச் செய்தது மறுமைக்கு ஆம்எனும்  
அறவிலை வணிகன் ஆய்அலன் பிறரும்  
சான்றோர் சென்ற நெறிஎன  
ஆங்குப் பட்டன்று அவன்கைவண் மையே" புற.134.

ஈகை மற்றவருடைய ஏழ்மையை நோக்கியதாக இருத்தல் வேண்டும்; புண்ணியம் நோக்கியதாக இருத்தல் கூடாது.

"மறுமை நோக்கின்றோ அன்றே  
பிறர், வறுமை நோக்கின்றுஅவன் கைவண் மையே" புற.141.14-15

உலகத்தின் இயற்கை கொடிது. சாக்காடும் தீருமணமும், கூடலும் பிரிவும் அக்கம்பக்கத்தில் நடைபெறும். இன்பமும் துன்பமும் மாறி மாறி வரும். இதிலே இனியவற்றை நோக்க வேண்டும்.

"இன்னாது அம்மஇவ் உலகம்  
இனிய காண்கஇதன் இயல்புணர்ந் தோரே" புற.194.6-7

பழம்பாடல்களில் உலக பந்தங்களைத் துறந்து தாம் முன்னிய வினையை ஆற்ற முற்படும் நோற்றோர், தவசியர், துறவியர், முனிவர் பற்றிய செய்திகளுள் (50).

"இன்னா வைகல் வாரா முன்னே  
செய்ந்நீ முன்னிய வினையே  
முந்நீர் வரைப்பகம் முழுதும்உடன் துறந்தே" புற.363.16-18

என்ற கருத்தொடு.

“உண்டும் தின்றும் இரப்போர்க்கு ஈயந்தும்  
மகிழ்கும் வம்மோ மறப்போர் ஓயே  
அரிய ஆகலும் உரிய பெரும

.....  
தாழிய பெருங்காடு எய்திய ஞானறே” புற.364.7-13

என்று மரணித்த பின்பு செய்ய முடியாததைச் செய்யும்படி கூறும்  
உலகியற் சிந்தனையுமுண்டு.

#### அடிக்குறிப்புகள்

1. Frena Bloomfield, *The Book of Chinese Beliefs*, 1989
2. திரு.226
3. நற். 62.2, மதுரை. 383
4. அக. 287.4
5. Vidvan G. Subramaniya Pillai, *Tree Worship and Ophiolatry*, 1948, pp.84-89
6. ஆறாம் திருமுறை, 61
7. மூன்றாம் திருமுறை, 113.1
8. புற.9
9. தொல்காப்பியம், பொருள். அகத். நச். 5
10. கா. கைலாசநாதக் குருக்கள், வடமொழி இலக்கிய வரலாறு, முதற்பாகம், 1962, பக். 54-56
11. புற.174.1; அக.98.10, 167.8, 177.19; அக.22.1, புற.52.1, 362.6, மதுரை.353
12. குறுந். 111, நற்.34, 47, அக.22
13. கூர்: குறுந்.52, 105, 376, நற்.359, அக.98, 158, 359; கூர மகளிர்: குறுந்.53, அக.162; கூர்மகள்: நற்.34, அக.198; தெய்வம்: குறுந்.89,263, நற்.9,185, அக. 309; சிறு.73; கடவுள் : குறுந் 87, 105, நற்.34, 83, 216, 303, அக. 62, 152, 184, 209, 270, 307, 314, புற. 143, 198, 260, 399, பொரு. 52, பெரும்.29, மதுரை. 710, பதிற்.66
14. பட்டி.120, பரி. 17.49, 9.4
15. திரு. 274
16. கலி. 93.7
17. நற். 252

18. அக. 98
19. புற. 6.5
20. புற. 341..15
21. குறுந். 49, புற.134, கலி. 14.15
22. புற. 361.20, பெரும். 466
23. குறுந். 143
24. புற. 24, 27, 356, 357, 359, 360, 365, 367
25. குறுந். 350, நற். 71, 126, 241, புற. 189, 360, கலி. 8, 14
26. கலி. 17 பார்க்க
27. குறுந். 49, புற. 134, 141, கலி. 14.15
28. புற. 18, குறி. 24
29. பெரும், 388, பட்டி. 104, குறுந். 83, 101, 288, 361; புற.22, 38, 62, 213, 214, 228, 229, 240, 249
30. நற். 329, புற. 5,376
31. குறுந். 101, 288, புற.22, 55, 99, 213, 228, 229, 240, பட்டி.200, மதுரை.459, கலி.82.4
32. தொல்காப்பியம், பொருள். புறத். நச். 28, 33
33. குறுந். 83, 201, புற. 10, 182, 361, 392
34. புற. 99.1, பட்டி. 200
35. புற. 241
36. கலி. 105.15, திரு. 155-159
37. பரி. 19.50
38. புற. 182.1-2
39. கலி. 82.4
40. ஜங். 62
41. கா. கைலாசநாதக் குருக்கள், மேற்படி நூல், பக்.64
42. தொல்காப்பியம், பொருள். புறத், நச். 5,7,12,15,17
43. அக.66, பரி.19.48; காமனுக்கும் சாமனுக்கும் திருமால் தாதை என்ற கருத்தும் பரிபாட்டிலுண்டு, 1,28
44. தொல்காப்பியம், சொல். கிளவி.57
45. புற.29.22, 125.3, 381.23, பட்டி. 227; புற.75.2, 176.8, 236.12; குறுந். 229, 366, ஜங். 110, தொல். பொருள். களவியல், 2
46. புற. 195
47. குறுந். 344; புற. 358; புற.193, 251, 252; திரு.126-137, பெரும். 497-499, பட்டி 53-56, புற. 43.1-4

Functional anti-diabetic foods of the future:

## Traditional plants and health claims

### ABSTRACT

Diabetes mellitus and 'syndrome X' are areas of immense health concerns. Both conditions carry an appalling consequence of chronic macro- and micro-vascular complications. Currently there is a re-surgent interest in alternative anti-diabetic plants that has long history of usage to complement the conventional treatment therapies. These plants also provide a wider appeal as functional ingredients which add value to the management of the problem. In

this context, three such plants (fen-

ugreek, bitter melon and gurmar) with most research evidence will be reviewed.

### INTRODUCTION

Diabetes mellitus is a serious endocrine disorder caused by the body's inability to produce any or enough insulin or by the ineffective use of the insulin produced (insulin resistance). This deficiency results in increased concentrations of glucose in the blood called hyperglycaemia, which if not controlled damage many of the body's organs. Associated with insulin resistance is the collection of symptoms known as Syndrome X or "metabolic syndrome" or 'pre-diabetic syndrome' (abdominal obesity, elevated triglycerides, low HDL cholesterol, high blood pressure and high normal blood sugar). Long-term complications of uncontrolled blood sugar include increased risk of heart disease, stroke, kidney disease, blindness, and loss of nerve function. Regulating blood sugar for diabetics is therefore crucial.

The first goal in therapy is to reach

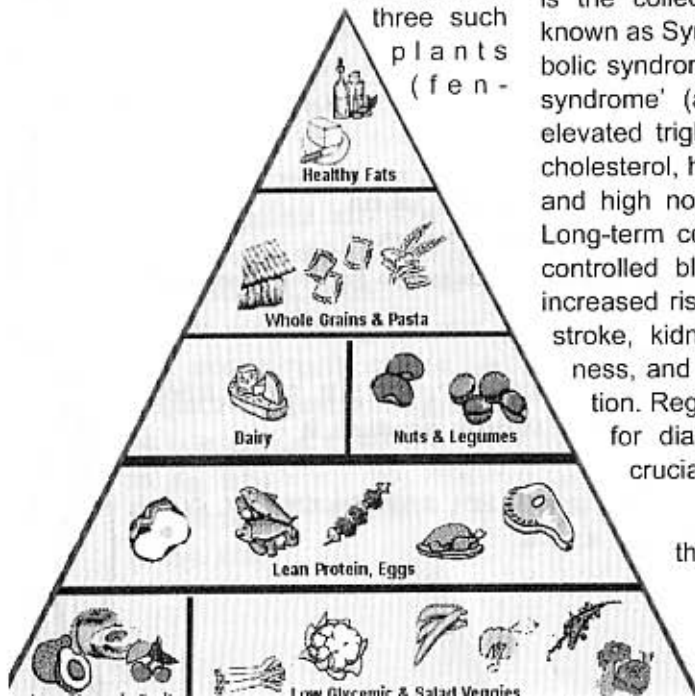
and maintain an optimal fasting blood glucose level. Lifestyle management (diet control, exercise and weight control, stress management), oral glucose-lowering drugs and injections of insulin are the conventional strategic treatment therapies for improving glucose homeostasis. Food is the primary foundation for blood sugar control, often called glycaemic control. Eating foods that promote glycaemic balance is the key to a healthy diet for everyone, but especially for those with insulin resistance. Pharmacological treatment is resorted when glycaemic balance is not maintained, but the benefit of medication on blood sugar control is often temporary. Insulin is usually added to an oral agent when glycemic control is suboptimal at maximal doses of oral medications. Although insulin is a life-saver it is not a cure-all. The majority of type 2 patients are sufficiently insulin-resistant that even supra-normal insulin concentrations, are insufficient to control the hyperglycaemia. Weight gain, increased risk of atherogenesis and hypoglycaemia are common side effects of insulin therapy.

Unfortunately, neither insulin injections nor oral anti-diabetic drugs reinstate a normal pattern of glycaemic control,

whether used alone or in combination. As an alternative approach, plants with anti-diabetic activities are increasingly sought by diabetic patients and health care professionals. Although there are thousands of botanicals with anti-diabetic claims, this review will discuss only three such plants (fenugreek, bitter melon and gurmar) with long history of therapeutic use, the most research evidence, less side effects and potential for use as functional ingredients in low-glycaemic foods. Knowledge on these plants come from generations of experience and that they provide a valuable functional ingredient in foods for glycaemic control.

### Fenugreek

Fenugreek, *Trigonella foenum graecum*, is an annual plant from the family Papilionaceae – Leguminosae. Its seeds are used as a supplement in wheat and maize flour for bread making in India and Egypt. It is also used as a condiment and therapeutically as a lactation stimulant, amongst numerous other uses. Fenugreek seed contain 23-26% protein with lysine content (5.5 – 6.6 g/16 g N) similar to that of soy bean. It also, contains a polar, non-charged, free amino acid, 4-hydroxyisoylsine



(4-OH-Ile), present especially in *Trigonella* species.

In several clinical trials, fenugreek seeds have been found to lower glucose levels in both humans and animals, the effect is gradual and cumulative. It is reported to increase erythrocyte insulin receptors and improve peripheral glucose utilization, thus showing potential pancreatic as well as extra-pancreatic effects (Raguram et al., 1994). The hypoglycaemic effects have been attributed to several mechanisms. Sauvare et al (1998) demonstrated that 4-OH-Ile increased glucose-induced, dose-dependent insulin release (8.3mM -16.7mM) through a direct effect on the isolated islets of Langerhans in both humans and rat. The pattern of insulin secretion was described to be biphasic and it was hypothesised that the mode

of action was on the  $\beta$  - cells since the levels of somatostatin and glucagons produced by the pancreatic  $\alpha$ - cells were not altered. However carbon  $\alpha$  - S - configuration, carbon  $\gamma$  hydroxylation and full methylation are essential features required for insulinotropic activity of 4-OH-Ile. It also had no interaction with other agonists of insulin secretion, such as leucine, arginine, tolbutamide and glyceraldehyde. Fenugreek is also reported to inhibit the activities of  $\alpha$ -amylase and sucrase, enzymes involved in carbohydrate digestion.

A secondary mechanism for its hypoglycaemic action is by the fibre. Fenugreek contains 50% fibre (20% soluble fibre - galactomannan) that can slow the rate of postprandial glucose absorption. Other chemical constituents that are believed to have hypoglycaemic activity in-

clude saponins (4.8%), many of which are glycosides of diosgenin, alkaloids such as trigonelline, fenugreekine, gentianine, carpaine and several C-glycosides. Fenugreek is also reported to be rich in chromium, a mineral that plays a role in the uptake of glucose by cells.

In addition to restoring antioxidant balance in diabetes, fenugreek seeds are reported to be effective at lowering serum triglycerides, total cholesterol, LDL-cholesterol and the mechanism is attributed to saponins which increases biliary cholesterol excretion, inturn leading to low cholesterol levels. Seed powder normalized the altered creatinine kinase activity in heart, liver and skeletal muscle of diabetic rats to almost control values (Genet et al., 1999). It also normalized alteration in hepatic and renal glucose-6-phosphatase and fructose-1,6-biphosphatase activity (Gupta et al., 1999)

There is no evidence that fenugreek produces any acute or cumulative toxicity.

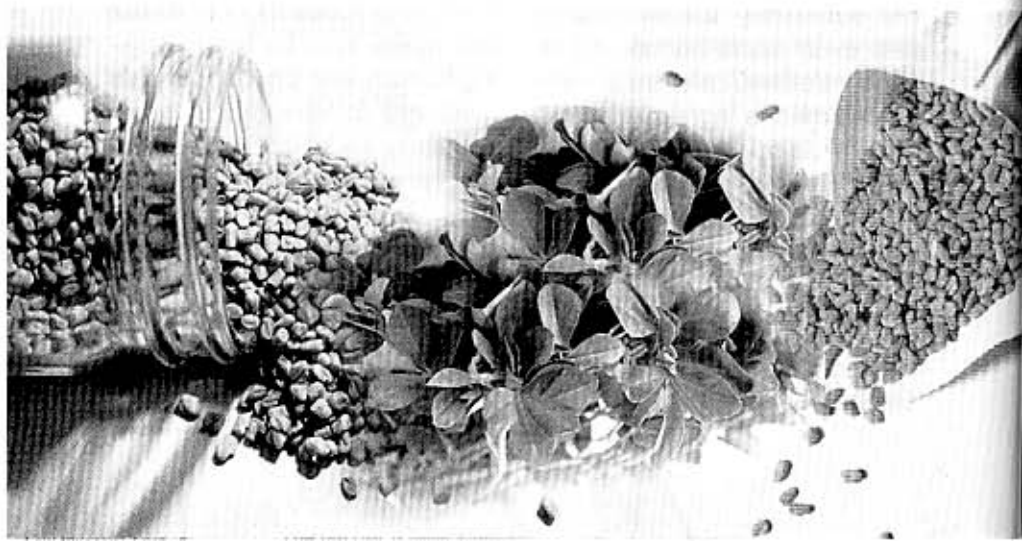
### Bitter Melon

Bitter melon or bitter gourd (*Momordica charantia*) belongs to the family cucurbitaceae. Its general nutritional composition is similar to that of

cucumber, but it also contains several chemical constituents, which are characteristic to bitter melon. The bitter principle, for which the fruit is named, is due to the alkaloid momordicine and charantin, and not cucurbitacins as in other members of the Cucurbitaceae. Amongst the dazzling array of medical conditions (possible anti-tumour, anti-mutagenic, anti-viral and other activities) documented for bitter melon, its hypoglycaemic effect has received the most attention. The fruit is eaten as a vegetable, but as a treatment for diabetes, it is typically the juice or an extract of the unripe fruit (50 to 200 mL [2 to 5 oz] per day) that is most effective. Also, the darker coloured, small varieties are more potent in being hypoglycaemic than the modern produce which have been bred for less bitterness.

A large body of research now confirms the hypoglycemic effects of bitter melon in animal models, both acutely and chronically. In separate studies, 86 and 73% of type 2 diabetics demonstrated hypoglycaemic response to bitter melon juice (Ahmad, N et al., 1999 and Wellihinda, J et al, 1986).

Two compounds, charantin, a mixture of steroidal glyco-







sides and an insulin-like protein referred to as polypeptide-P or plant insulin have been isolated from bitter melon that is believed to be responsible for its hypoglycemic activity. It is believed that bitter melon acts on both the pancreas and non-pancreatic cells, such as muscle cells. Bitter melon also contains the alkaloid mormordicine. Other theoretical actions include extrapancreatic activity, such as increased tissue glucose uptake, liver/muscle glycogen synthesis, and decreased blood glucose synthesis through depression of the enzymes glucose-6-phosphatase, fructose-1, and 6 bisphosphatase, and enhanced glucose oxidation by enzyme G6PDH pathway.

In an investigation of *M. charantia* in streptozotocin induced diabetic mice, bitter melon not only reduced plasma glucose levels, but also significantly reduced renal hypertrophy compared to untreated diabetic controls (Grover et al, 2001). Bitter melon extracts were also able to

reduce oxidative stress and reverse the effects of chronic diabetes in an IDDM animal model (53). Additionally, bitter melon extracts show triglyceride and cholesterol lowering activity in diabetic animals (54), as well as non-diabetic animals fed cholesterol-rich diets (55).

More studies need to be conducted to confirm the efficacy of these extracts in humans, although the generations of dietary use suggests that safety is unlikely to be an issue.

### Gurmar

*Gymnema* (*Gymnema sylvestra*) is a woody plant whose leaves have been used for centuries to treat diabetes. Chewing the leaves impairs a person's ability to discriminate sweet taste, hence it is often called 'gurmar' or 'sugar destroyer'. Gurmarin, a polypeptide of 35 amino acids is reported to be responsible for this sweetness inhibitory activity. Though one mechanism of action is by suppressing the desire to eat sweet foods, the hypoglycaemic

activity of *gymnema* is reported to reside primarily in a group of compounds called gymnemic acids. They are a mixture of acid insoluble triterpenoid saponins present in an aqueous ethanolic extract, GS4 of the leaves.

*Gymnema* extract GS4 has been reported to reduce hyperglycaemia in diabetic rats, rabbits and humans, both type 1 and type 2 diabetes, increase serum insulin levels in vivo and in vitro, and increase  $\beta$ -cell number in streptocin-induced diabetes. Fasting blood glucose levels as well as insulin requirements were reported to have reduced in type 1 individuals, perhaps by increasing insulin usage (Shanmugasunderam et al, 1990). Significant reduction in blood glucose, glycosylated haemoglobin (HbA1c), plasma proteins and conventional drug requirement was reported in 22 type 2 diabetic patients after an oral treatment with 400 mg/day GS4 extract for 18-20 months. Five patients totally discontinued conventional drug therapy and maintained glucose homeostasis with this plant extract entirely. In this study, lipids also decreased significantly. Patients



on placebo had no significant changes in HbA1c, FBG, or lipids. (Baskaran et al, 1990). In these studies, it is hypothesised that GS4 may stimulate  $\beta$ -cell function, increase  $\beta$ -cell number, and/or increase insulin release by increasing cell permeability to insulin (Persaud et al, 1999). In pancreatectomised animals, it has no hypoglycaemic effect, indicating that its effect may require some residual  $\beta$ -cell function (Shanmugasundaram et al, 1990).

continue...

**G. RAVINDRAN**  
 Institute of Food, Nutrition and Human Health,  
 Massey University, Palmerston North

# அதீசயம்

— தேவகி கருணாகரன்

போயிங் விமானம் நிமிடத்திற்குப் பல கிலோ மீட்டர்களை விழுங்கிக் கொண்டு பறந்தது. மரியா யன்னல் வழியே பார்த்தபடி அமர்ந்திருந்தாள். மேலே இளநீல வானம், கீலே வெள்ளை முகில்கள் பலதரப்பட்ட வண்ண உருவங்களில் உலா சென்றன. அந்தி சாய்ந்து கொண்டு வந்தது. கதிரவன் தன் இடம் நோக்கி மேற்கில் மறைய வும் வானமும் முகில்களும் பல வர்ண செந்நிறமாக மாறின. மரியா இந்த இயற்கை அழகை ரசித்ததாகத் தெரியவில்லை. அவள் கருவண்டை ஒத்த விழிகளில் சோகமும் தாபமும் தேங்கி நின்றது. தன் சுருண்டை ஒத்த விழிகளில் சோகமும் தாபமும் தேங்கி நின்றது. தன் சுருண்ட கேசத்தை வாரி சிறு முடிச்சாகக் கட்டியிருந்தவளின் சங்குக் கழுத்தில் மெல்லிய வெள்ளிச் சங்கிலியில் ஓர்

சிலுவை தொங்கியது. வேறு எந்த ஆபரணமோ, அலங்காரமோ இல்லை.

‘தடாம் கிடாம், தடாம் கிடாம்,’ என ஒலியுடன் சேர்ந்து மரியாவின் இருக்கையும் குலுங்க சிந்தனை கலைந்து திரும்பிப் பார்த்தாள். அவள் அருகில் அமர்ந்திருந்த அரேபிய குதிரையை ஒத்த உயர்ந்த உடல மைப்போடு ஒரு மனிதன் கைகள் கால்களை உதறித் துடித்துக் கொண்டிருந்தான். பயத்தில் திக்திக்கென அடித்த தன் நெஞ்சின் மேல் வலது கையை வைத்துக்கொண்டு எழுந்து நின்றாள். அவன் வாயிலிருந்து நுரை வழிந்தது. மிரட்சியுடன் பார்த்து நின்ற மரியாவிற்கு அது காக்கா வலிப்புத்தான் என்பது புரிந்துவிட்டது. சட்டென்று விமான தாதியை அழைக்கும் மணிக் குமிழியை அழுத்தினாள்..... ஒரு வரும் வரவேயில்லை.

மரியாவின் ஆறு வயது மகன் பீதியுடன் வாய் திறந்தபடி பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அவனைக் கட்டி அணைத்து, “குஞ்சு பயப்படாதே. கண்ணை மூடிக் கொண்டிரு” என சொன்னாள். அவள் மேலும் தாமதிக்காது தன் கைப்பையைத் திறந்து ஒரு வெள்ளிப் பேனாவை எடுத்து வலிப்பினால் துடித்துக் கொண்டிருந்தவளின் பற்களுக்கிடையே பிரயாசைப் பட்டு வைத்தாள். அதன்பின்தான் ஒரு விமான தாதி ஓடி வந்தான்.

“விமானத்தில் வைத்தியர்கள் யாருமிருந்தால் தயது செய்து உதவிக்கு வரவும்” தலைமை விமான ஓட்டுநரின் குரல் ஒலிபெருக்கியில் ஒலித்தது.

அன்று விமானத்தில் வைத்தியர் எவரும் பயணம் செய்ய வில்லைப் போலும். தாதிகள் தங்களுக்குத் தெரிந்த முதலு தவியை அளித்தனர்.

வலிப்புக் குறைந்தகளைப் பில் அந்த மனிதன் மயக்கமாக விருந்தான். அவன் வாயிலிருந்த பேனாவைக் கழுவிக்கொண்டு வந்து கொடுத்த தாதி, “மிக்க நன்றி. சரியான நேரத்திலே பேனாவை வாயில் வைத்து அவர் நாக்கு கடிபடாமல் காப்பாற்றி இருக்கிறீர்கள்.” புன்முறுவலுடன் ஆங்கிலத்தில் கூறினாள்.

“நன்றி” எனக்கூறிய மரியா பேனாவைப் பெற்றுக் கொண்டாள்.

ஆரவாரம் எல்லாம் ஓய்ந்த பின் ஒருவன் அங்கு வந்து, ஆழ்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்தவனை சற்று நேரம் நின்று பார்த்து விட்டுப் போய்விட்டான். இவளின் நண்பனாக இருக்கலாமென மரியா எண்ணினாள். அரை மணித்தியாலத்தின் பின் மீண்டும் அவன் வந்தான்.

“ஸ்லீவ் ஸ்லீவ்,” எனப் பெயர் சொல்லி தட்டி எழுப்பப் பார்த்தான்.

“அவர் அசதியில் தூங்குகிறார், தயவு செய்து தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம்” என மரியா கேட்டுக் கொண்டாள்.

அவன் மரியாவை முறைத்துப் பார்த்துவிட்டு எதுவுமே பேசாது போய்விட்டான். பெரிய மீசையும், தாடியுமாக அவன் அப்படிப் பார்க்கவும் அச்சத்தில் அவன் உடல் நடுங்கியது.

மகனுக்கு தாதி இரவு உணவைப் பரிமாறியதும் அதை மரியா ஊட்டிவிடத் தொடங்கினாள். அந்நேரம் அந்த பெரிய மீசைக்காரன் மறுபடியும் வந்து, “ஸ்லீவ் ‘ஸ்லீவ்’ என அழைத்து அவனைத் தட்டி

எழுப்பினான். மரியா திரும்பியும் பார்க்கவில்லை. அவளுக்குப் புரியாத பாசையில் இருவரும் பேசினார்கள். அவர்களின் பேச்சுக் குரலின் தோரணையிலிருந்து அவர்களுக்குள் ஏதோ விவாதம் நடைபெறுகிறதென்பதை மட்டும் அவள் புரிந்து கொண்டாள்.

பிள்ளைகள் சாப்பிட்டு முடிந்ததும் மற்றும் சக பிரயாணிகளுக்கும் உணவுபரிமாறப்பட்டது. மரியா தன் மகன் முன்னால் இருந்த தொலைக்காட்சியில் டிஸ்னி அலைவரிசையை இயக்கிவிட்டு சாப்பிடத் தொடங்கினாள்.

தாதி கொண்டு வந்த தட்டிலிருந்த எதுவுமே எடுத்துச் சாப்பிடாது ஸ்டீவ் மிகவும் சோர்வாக இருந்தான். மரியா-விற்கு அவனைப் பார்க்கப் பரிதாபமாக இருந்தது.

“நீங்கள் தனியாகவா பயணம் செய்கிறீர்கள்?” மெதுவாக ஆங்கிலத்தில் பேச்சுக் கொடுத்தாள்.

“ஓம். நீங்கள் தக்க தருணத்தில் உங்கள் பேனாவை என் வாயில் வைத்தீர்கள். இல்லை யேல் இப்போ உங்கள் கேள்விக்கு பதில் சொல்ல முடியுமா?” இதைச் சொல்லும் போது அவனின் வாடிய முகத்தில் இலேசாக புன்னகை

படர்ந்தது. அவன் நன்றாக ஆங்கிலம் பேசினான். ஆனால் பேசும்போது உச்சரிப்பில் ஒரு விதமான ஒலியழுத்தம் தொனித்தது. மரியா உணவை அருந்தியபடி, “எனக்கு ஒரு தம்பியிருக்கிறான். அவனுக்கு வலிப்பு வருவதுண்டு. அதனால்தான் உங்களுக்கு வரக் கூடிய ஆபத்தை உணர்ந்து உதவினேன். சாப்பிடவில்லையா?”

“எனக்குப் பசியில்லை. ஒரே களைப்பாகவிருக்கிறது.”

“சூடான தேனீரில் மூன்று கரண்டி சீனியைக் கலக்கிக் குடியுங்கோ, தெம்பாகவிருக்கும்.”

“அப்படியா?” எனக் கேட்டவன் தேனீரில் சீனியை கலந்து குடித்தான்.

சிறிது நேரத்தின் பின், “நீங்கள் சொன்னது சரிதான். இப்போ மிகவும் உசாராக இருக்கிறது” எனக் கூறினான். பின்பு பிள்ளையைக் காண்பித்து, “உங்கள் மகனா? ஏங்கே போகிறீர்கள்?” மரியாதைக்காகப் பேச்சுக் கொடுத்தான். பேச வேண்டும் என்பதற்காகப் பேசினானேயன்றி அவன் கவனம் பேச்சில் லயிக்கவில்லை. மரியாவின் பதில் அவன் காதுகளில் விழவில்லை.

“எங்கே என்று சொன்னீர்கள்?” திரும்பவும் கேட்டான்.

“நியூய் யார்க்கிற்கு.”

“சொந்தக்காரர்களைப் பார்க்கப் போகிறீர்களா?”

“இல்லை என் மகன்.....” தன் மகனின் தலைமுடியைக் கோதியபடி தொடர்ந்தான்.

“என் மகனின் சிகிச்சைக் காகப் போகிறோம்.” அவள் குரலில் லேசான நடுக்கம்.

“அவனுக்கு என்ன?” சாய்ந்திருந்தவன் நிமிர்ந்து இருந்தான். அவன் முகத்தில் புருவம் உயர் ஆர்வம் நிழலாடியது. தன் மனக் குதிரையை கடிவாளம் போட்டு நிறுத்திக் கொண்டான்.

பதில் கூறப் போன மரியாவின் கண்கள் கலங்கின.

“உங்களுக்கு சொல்ல விரும்பவில்லை என்றால் வேண்டாம்.”

“அப்படி ஒன்றுமில்லை. என் கவலை எதிர்பார்ப்புகளை மனதிலே வைத்துக் கொண்டு அவஸ்தைப் படுவதை விட்டு உங்களிடம் சொன்னால் இப்பயணத்தின்போது கொஞ்சம் ஆறுதல் பெறலாம். என் மகனுக்கு புற்று நோய். இது ஒரு அரிய புற்றுநோயாம். எலும்பு மரோவ் டிரான்ஸ்பிலாண்ட் (marrow trabsplant) செய்துதான் குண

மாக்க முடியுமாம். அதை தானம் செய்யத் தகுந்த தொண்டரும், சத்திரசிகிச்சையை வெற்றிகரமாகச் செய்யக்கூடிய வைத்திய நிபுணர்களும் நியூய் யார்க்கில் தான் கிடைத்திருக்கிறார்கள்.”

“அதற்கு நிறையச் செலவாகுமே?”

“ஓம். நாங்கள் பணக்காரர் இல்லை. எனதும் என் பெற்றோரினதும் சொத்துக்களையும், நகைகளையும் விற்று, வட்டிக்கும் பணம் எடுத்துத்தான் இச்சிகிச்சைக்கு வேண்டிய பணத்தைத் திரட்டினோம். எனக் கென்று இருப்பது என் மகன் மட்டும் தான். அவனை எப்படியாவது காப்பாற்ற வேண்டும்.”

“உங்கள் துணைவர்?”

“அவர் இறந்திட்டார். என் கவலையெல்லாம் மகனின் சிகிச்சை வெற்றிகரமாக முடிய வேண்டும் என்பதுதான். நான் வேண்டாத தெய்வமில்லை. நீங்களும் அவனுக்காக கடவுளிடம் வேண்டிக் கொள்கிறீர்களா? உங்களைப் போன்ற நல்லவர்களின் பிராத்தனை அவனுக்குத் தேவை.” அவள் கோரிக்கை அவன் நெஞ்சைத் தொட்டது. அவனால் உடனே பதில் கூற முடியவில்லை.

“ஏன் உங்களுக்கு கடவுள் நம்பிக்கை இல்லையா?” எனக் கேட்ட மரியா தன் நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டாள். ‘ஐயோ முன் பின் தெரியாதவரிடம் அதிக உரிமை எடுத்து இப்படிக்கேட்டு விட்டேனே’ என எண்ணியவள்,

“நான் உங்களிடம் அப்படிக்கேட்டிருக்கக் கூடாது, தயவு செய்து என்னை மன்னித்துக் கொள்ளுங்கள்.”

மரியாவின் முகத்தில் தெரிந்த எதிர்பார்ப்பும் நம்பிக்கையும் அவன் மனதைக் கசக்கிப் பிழிந்து, நெஞ்சின் ஒரு முலையில் சுரீரென வலித்தது.

“நிச்சயமாக என் கடவுளிடம் வேண்டுகிறேன்.” அவனையும் மீறி வார்த்தைகள் வெளிவந்தன.

“மிக்க நன்றி. நீங்கள் வேலையாகவா போகிறீர்கள்?”

“ஓம்” அவன் ஒரு வார்த்தையில் பதிலளித்தான்.

மரியா சற்றே கண்களை மூடிக்கொண்டு சாய்ந்திருந்தாள். அவள் மனத்தில் நம்பிக்கை எழுந்தது. அதன் அடிப்படையில் அவள் எண்ணப் பறவை சிறகடித்து விண்ணில் உயரப் பறந்தது. அந்தச் சிந்தனைகளை யாருடனாவது பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பினாள். அருகிலிருந்த

ஸ்மீவிடம் அவற்றைக் கொட்டினாள்.

“ஸ்மீவ், சிகிச்சைக்குப்பின் என் மகன் திடமாகக் குணமாகி விடுவான். எனக்கு நல்ல நம்பிக்கை இருக்கிறது. கடவுள் எங்கள் பிராத்தனைகளை செவி மடுத்து ஏற்று நல்ல பலனைத் தருவார். இவன் நோய் குணமாகி ஊருக்குத் திரும்பியதும் மகனின் படிப்பில் கவனத்தை செலுத்தப் போகிறேன். அவன் நல்ல புத்திக்கூர்மையுடையவன். படித்துப் பெரிய பதவியில் சேரவேண்டும் என்பதே என் அவா.”

இதைக் கூறும்போது அவன் மனக்கண்முன், தன் மகன் வாலிபனாக வளர்ந்து அழகான உடை அணிந்து கம்பீரமாக நடந்து வருவது போன்ற ஓர் பிரமை. அந்தக் கற்பனையின் உவகையில் அவள் கருவிழிகளின் ஓரம் நீர் கசந்தது.

“உங்கள் நம்பிக்கை வீண் போகாது.” மரியாவின் முகத்தில் படர்ந்திருந்த சந்தோசத்தைக் கண்டதும் அவனையறியாமல் வார்த்தைகள் வெளிவந்தன.

“நன்றி. இருவரும் ஒரு வருக்கு ஒருவர் நன்றி சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.” கூறிய

வள் கலகலவெனச் சிரித்தாள். ஸ்மீவும் அவளுடன் சேர்ந்து சிரித்தான்.

“நான் ஒப்பனை அறைக்கு போகிறேன்.என்மகனைகொஞ்சம் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்” எனக் கூறிவிட்டு சென்றாள்.

தன்னை மறந்து சிரித்ததை நினைத்து ஸ்மீவ் ஆச்சரியப்பட்டான். ‘இப்படிச் சிரித்து எத்தனையோ வருடங்களாயிற்று’ டிஸ்னி படம் பார்த்துக் கொண்டிருந்த மரியாவின் மகனின் பால் வடியும் முகத்தைப் பார்த்தான். ஒரு நிமிடம் அவன் இதயத்துடிப்பு நின்று மீண்டும் அடித்தது. அவன் தோள் மேல் கையை வைத்து,

“ஹலோ! என் பெயர் ஸ்மீவ். உன் பெயர் என்ன?”

ஸ்மீவ் பக்கம் திரும்பி “ஜேகப்” என்றவனின் கவனம் திரும்ப டிஸ்னி படத்திற்கே திரும்பியது.

‘தனக்கு வந்திருக்கும் பொல்லாத நோயின் தாக்கம் தெரியாமலோ அல்லது குணப் படுத்திவிடலாம் என்ற நம்பிக்கையிலோ நிம்மதியாகப் பயணம் செய்து கொண்டிருக்கிறான்.’

ஸ்மீவின் மனத்தில் பெரிய போராட்டமே நடந்து கொண்டி

ருந்தது. இருக்கையில் சாய்ந்து கண்ணை மூடி கைகளால் முகத்தை வழித்துக் கொண்டாள்.

இருக்கையில் இருப்பதும் எழுவுதலாக ஒரு நிலை கொள்ளாமல் தவித்தான். எழுந்து குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்தான். மரியா திரும்பி வந்த பின் தானும் ஒப்பனை அறை சென்று வந்தான்.

நல்ல தூக்கத்தில் ஆழ்ந்திருந்த மரியாவை ஒலி பெருக்கியில் ஒலித்த விமானத் தலைவரின் அவசரக்குரல் திடுக்கிட்டு எழ வைத்தது.

“தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் அடுத்து வரும் விமான நிலையத்தில் இவ்விமானம் தரை இறங்க இருக்கிறது. ஆகையால் நியூயார்க்கிற்குகுறித்தநேரத்தில் போய் சேர முடியாதிருக்கும். இதனால் உங்களுக்கு ஏற்படும் அசௌகரியங்களுக்கு மன்னிப்புக் கோருகிறோம்” என மிகத்தாழ்மையாக கேட்டுக் கொண்டார்.

பயணிகளிடம் மெதுவாக எழுந்த முணுமுணுப்பு அலை அலையாக எழுந்து இரைச்சலாக விமானத்திற்குள் ஒலித்தது. பக்கத்தில் இருந்த ஸ்மீவிடம் என்ன காரணமாக இருக்குமென கேட்பதற்கு திரும்பிப் பார்த்

தாள், ஸ்டீவ்வைக் காணவில்லை. ஒப்பனை அறைக்கு சென்றிருக்கலாம், வரட்டும் எனக் காத்திருந்தாள். வராது போகவே, 'மீண்டும் வலிப்பு வந்து அங்கு விழுந்து விட்டாரோ?' என அவள் தாயுள்ளம் ஸ்டீவ்வைப் பற்றி கவலைப்பட்டது.

விமானம் தரை இறங்கிய சிறிது நேரத்திற்குப்பின் வாசற்கதவு திறக்கப்பட்டது. இரண்டு காவல்துறை அதிகாரிகள் உள்ளே வந்தார்கள். மரியாவைக் கடந்து விமானத்தின் பிற்பகுதியில் உள்ள ஆசனங்களை நோக்கி நடந்தனர். முன்னம் ஸ்டீவ்வை வந்து பார்த்த மனிதனின் கரங்களில் விலங்கை மாட்டி அழைத்துச் சென்றனர். அவன் ஆத்திரத்துடன் ஆங்கிலத்தில், "என்ன செய்கிறீர்கள்? எதற்காக என்னை கைது செய்கிறீர்கள்?" எனக் கத்தியபடி இழுபட்டுச் சென்றான். அவனின் உரத்த குரல் கேட்டு பயந்த சில பிள்ளைகள்

அழத் தொடங்கினர். மரியா பயத்தினால் விழித்த தன் மகன் ஜேகப்பை அணைத்து ஆறுதல் படுத்தினாள்.

மறுபடியும் விமான ஒலி பெருக்கியில், "இந்த விமானத்தில் இயந்திரக் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது. பயணிகள் தயவு செய்து உங்கள் உடமைகளை எடுத்துக்கொண்டு கிழே இறங்கி விமான நிலையத்தின் ஓய்வு அறைக்குச் செல்லவும். அங்கே உங்களுக்கு வேண்டிய உணவுகள், பானங்கள் பரிமாறப்படும். அடுத்த பன்னிரண்டு மணித்தியாலங்களுக்குள் எல்லோரையும் வேறு விமானம் மூலம் நியூயார்க்கிற்கு அனுப்பி வைப்போம். பயன்படுவதற்கு ஒன்று மில்லை. தயவுசெய்து எங்களுடன் ஒத்துழையுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அசௌகரியங்களுக்கு மீண்டும் மன்னிப்புக் கோருகிறோம்" என அறிவிக்கப்பட்டது.

நியூயார்க் போய்ச் சேந்த மரியா பிரயாண அலுப்புப் போக நன்றாக நித்திரை கொண்டு எழுந்தாள். சிநேகிதி கொடுத்த ஆவிபறக்கும் தேனீரைச் சுவைத்து அருந்தியபடி நடந்து வந்தவள் மேசை மேலிருந்த பத்திரிகையில் ஸ்டீவின் புகைப்படத்தைப் பார்த்து திகைத்துப் போனாள். பாதி அருந்திய தேனீர் கோப்பையை நடுங்கும் கரங்களால் மேசை மேல் வைத்து விட்டு பத்திரிகையை எடுத்துப் படிக்கத் தொடங்கினாள்.

"யுனையெட் ஏர்லைன்ஸ் பிரயாணிகள் அதிசயமாக உயிர் தப்பினர்." தலைப்பை வாசித்த மரியாவிற்கு உடல் பட்டென்று குளிர்ந்து வியர்த்தது, கண்கள் இருண்டன. கால்கள் துவண்டன. நிற்க முடியாமல் சோபா மேல் அமர்ந்தவள் மிகுதியைப் படித்தாள்.

"நேற்று இரவு நியூயார்க் வந்திருக்கிய யுனையெட் ஏர்லைன்ஸ் போயிங் 777 ஐ குண்டு வைத்துத் தகர்க்க இருந்த தற்கொலைப் பயங்கரவாதியின் மனமாற்றத்தினால் நூற்றுக்கணக்கானோர் உயிர் தப்பினர். இப்படத்தில் இருக்கும் ஸ்டீவ், மத்திய கிழக்கு நாட்டவர் தோற்றம் கொண்டவர். இவரது உண்மை

யான பெயர் தெரியவில்லை. அவருடைய மனமாற்றத்தின் காரணத்தைக் கேட்டதற்கு அவர் கூறியதாவது,

"விமானம் புறப்பட்டு சிறிது நேரத்தில் எனக்கு பல வருடங்களாக வராதிருந்த வலிப்பு நோய் வந்தது. நான் சுயநினைவை இழந்து விட்டேன். அருகிலிருந்த ஒரு பெண் அளித்த முதலுதவியினால் எனக்கு எந்த வித விபத்தும் இன்றி தப்பினேன்.

அவளின் மனித நேயத்தைக் காண்டு வியந்தேன். அது சாதி மத பேதங்களைத் தாண்டிய நேயம். நான் யாரோ, அவள் யாரோ. அவள் எந்த ஊரவளோ, அவள் தாய் மொழியாதோ. எதுவுமே எனக்குத் தெரியாது. அவள் சொல்லவுமில்லை நான் கேட்கவும் இல்லை. என் வாயிலிருந்து நுரை கக்கியும் அருவருப்பின்றி, தன் பேனாவை வாய்க்குள் வைத்து என் நாக்கு கடிபடாமல் பாதுகாத்தாள். பயணத்தின் போதும் அவள் என்னை அன்போடு கவனித்துக் கொண்டாள். என்னைப் பெற்ற தாயே என் அருகில் இருப்பது போன்ற உணர்வே எனக்கு ஏற்பட்டது.

அந்தப் பெண் தன் சொத்துக்கள் எல்லாம் விற்று



புற்று நோயினால் வருந்திக் கொண்டிருக்கும் தன் ஒரே பிள்ளைக்கு சிகிச்சை பெறுவதற்காக பயணித்துக் கொண்டிருந்தாள். தன் மகனின் எதிர்கால வாழ்வைப் பற்றிய கனவுகளை என்னிடம் சொல்லி மகிழ்ந்தாள்.

பனிங்கு போன்ற அவள் உள்ளத்தில் ஒளிவு மறைவு எதுவுமே இல்லை. தன்னைப் போலவே என்னையும் எண்ணிகளளம் கபடமின்றி பழகினாள். அவளுடைய அன்பு, பரிவு, சக மனிதர்கள் மேல் இருந்த நம்பிக்கை என்னை உருக்கிற்று. என்னை ஆக்கிரமித்திருந்த துவேசம், இனவெறி எல்லாவற்றையும் மழுங்க வைத்து ஒரு மூலையில் மடிந்து கிடந்த பரிவு, அன்பு, இரக்க உணர்வுகளை உயிர் பெற்று எழுச் செய்து விட்டது.

விமானத்தில் சில புத்தகம் பதிகள் தங்களை மறந்து இன்பக் கடலில் மிதந்து தேன் நிலவு கொண்டாட சென்று கொண்டிருந்தனர். முதற் பேர்பிள்ளையை ஆவலோடு பார்க்க பெருமையோடு பயணிக்கும் பாட்டன் பாட்டி, வாழ்க்கையை சுவைக்கத் துடிக்கும் முகை அவிழ்ந்த மொட்டுகளை ஒத்த பாலகர்கள். பல எதிர்பார்ப்பு

களுடனும் ஆசைகளோடும் பல இன மக்கள் அந்த விமானத்தில் பயணம் செய்துகொண்டிருந்தனர். அவர்களுக்கும் என் இனத்திற்கும் என்ன பகை? இவர்களின் உயிரை நான் ஏன் அழிக்க வேண்டும்?

பலம் பொருந்திய நாடுகள், எம்போன்ற பலம் குன்றிய நாடுகள் மீது படையெடுப்பு நிகழ்த்துகின்றன. ஆக்கிரமிப்புகளையும் நடாத்துகின்றன. இதனால் எம் மக்களின் இரத்தம் பூமித்தாயின் மடியில் ஆறாக ஓடுகிறது. இந்த ஆக்கிரமிப்புகளை எதிர்த்து சுதந்திரத்தையும், தனித்துவத்தையும் நிலைநாட்ட கிளர்ச்சியும், பயங்கரவாதமும் எழுதல் யதார்த்தம். ஆனால் இந்த கண் மூடித்தமானப் பயங்கரவாதத்தால் அப்பாவி மக்களும் தாக்கப்படுகின்றனர். அழிந்தொழிவது பெறுமதி மிக்க மனித உயிர்கள். பயங்கரவாதத்தின் உச்சகட்டத்தில் நின்ற எனக்கு ஒரு விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டது. போரில் தருமம் இருப்பது போல்



பயங்கரவாத முறைகளிலும் ஒரு தருமம் இருக்க வேண்டுமென உணர்ந்தேன்.

ஆற்றிவும் சிந்திக்கும் ஆற்றலும் கொண்ட நான், அப்பாவி மக்கள் மீது மேற்கொள்ளவிருந்த வன்முறையை நினைத்து வெட்கப்படேன், ஒரு முடிவுக்கு வந்தேன்.

என்னுடன் வந்த கூட்டாளியின் மனதை மாற்றுவதென்பது இயலாத காரியம். அதனால் நானும் சரணடைந்து அவனையும் காட்டிக் கொடுத்தேன். பில்! என்னை மன்னித்து விடு. உனக்கு என் மேல் ஆத்திரமாக இருக்கும். என்னை துரோகி எனவும் நீ நினைக்கலாம். ஆனால் நுற்றுக்கணக்கான அப்பாவி மனிதர்களினதும் குழந்தைகளினதும் உயிர்களைக் காப்பாற்றிய திருப்தி எனக்குக் கிடைத்திருக்கிறது” என்றான்.

இதைவாசித்த

மரியாவின் நாவரண்டது, கைக்குடையினால் முகத்திலும் கழுத்திலும் வடிந்த வியர்வையைத்

துடைத்துக் கொண்டாள். எழுந்தோடிப் போய் அடுத்த அறையில் தெலைக்காட்சியை ரசித்துக் கொண்டிருந்த ஜேகப்பை கட்டி அணைத்துமுத்தமிட்டாள். கண்ணீர் மடைதிறந்த வெள்ளமென கன்னங்களில் வழிந்து அவள் மேலாயை நனைத்தது. சாவின் விளிம்பில் நின்ற மகனையும் தன்னையும் காப்பாற்றிய கடவுளுக்கு தன் கண்ணீரைக் காணிக்கையாக்கி நன்றி செலுத்தினாள். தடுப்புக்காவலில் சித்திரவதைக்கு உள்ளாகப் போகும் ஸ்டீவக் காகவும் அவள் அழுதாள்.

நன்றி:

- வீரகேசரி



### 1. வல்லாரை அரையல்

வல்லாரை இலையைப் பொடி செய்தும், குளிகைகளாகவும் இங்கு சில கடைகளில் மருந்தாக விற்கின்றனர்.

அரையலுக்குத் தேவையானவை:

1. ஒரு பிடி வல்லாரை இலை
2. அரைச்சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ
3. ஐந்து அல்லது ஆறு செத்தல் மிளகாய்
4. அரைக்கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு
5. கருவேப்பிலை, வெங்காயம்
6. அளவான நெய், உப்பு, பழம் புளி.

சமைக்கும் முறை:

முதல் நான்கு பொருட்களையும் நெய்யில் வறுத்தபின் மற்றவை களையும் சேர்த்து அரைத்து எடுக்கவும்.

பலன்கள்:

இதை உண்பதால், மூலக்கடுப்பு, கிரந்தி வகைகள், அசுத்த இரத்தத்தினால் ஏற்படும் மேக நோய் வகைகளும் குணமாகும். தேகத்திற்கு வலிமையை உண்டாக்கும் இது ஒரு வீக்க நிவாரணியுமாகும்.

### 2. செவ்வரத்தம் பூ அரையல்

நம்மூரில் இதை சிதம்பரத்தம் பூ என்றும் அழைப்பர். இதில் பல இனங்கள் உண்டு. இவற்றுள் ஒரு இதழ் உடைய பூவை அதிகமாக சமையலுக்கு பாவிக்கின்றனர். இம்மரத்தின் இலையை வெந்தயமுடன் சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்த பின் குளிப்பது உண்டு.

தேவையானவை:

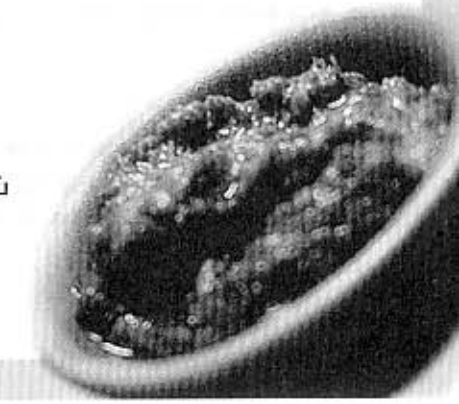
1. 20 செவ்வரத்தம் பூ
2. அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ
3. ஆறு செத்தல் மிளகாய்
4. மூன்று வெங்காயம்
5. அளவான உப்பு, எலுமிச்சம் புளி, நெய்



சுத்தபோசனமும் சுவைபடச் சமைக்கும் முறைகளும்  
பாகம் - 6

### எமது சில உணவுகள் மருந்தாகும் விந்தை

புகவான் படைப்பில் வரும் சில பச்சை இலைகள் மனிதனுக்கு சஞ்சீவிகளாக விளங்குகின்றன. இதுபற்றிய விபரங்களை ஆயுர் வேத நூல்கள் நமக்கு அளிக்கின்றன. இவற்றுள் மூலிகைகள் முதலிடம் பெறுகின்றன. மூலிகைகளைப் போல நாம் உண்ணும் சில கீரை இலை வகைகளும் மருந்தைப் போல பலன் தரக் கூடியவையாய் இருக்கின்றன. ஆனால் நாம் இதை அறிந்து கொண்டால் அடிக்கடி வைத்தியரிடம் போக வேண்டியதில்லை. இப்போது இவ்வூரில் கிடைக்கக் கூடிய கீரை - இலை வகைகளைக் கொண்டு சமைக்கக் கூடியதை இங்கு எடுத்துள்ளோம். இவற்றின் பலன்கள் பழைய வைத்திய நூல்களில் இருந்து கிடைக்கப் பெற்றவையாகும்.



சமைக்கும் முறை:

பூக்கள், மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை நெய்யில் வதக்கிய பின் அரைத்து எடுத்து உப்பு, புளியைச் சேர்த்து குழைத்து எடுக்கவும்.

பலன்கள்

இதை முக்கியமாக காப்பிணி களும் கிரந்தி உள்ளவர்களும் மிகவும் உண்ணுதல் நலம். இந்த பூவில்தான் தங்கச் சத்துண்டு எனச் சித்தர்களின் நூல்கள் சுறுகின்றன.

### 3. கருவேப்பிலை அரையல்

தேவையானவை:

1. ஒரு பிடி கருவேப்பிலை
2. ஆறு செத்தல் மிளகாய்
3. அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ
4. அரைக்கரண்டி உளுத்தம் பருப்பு
5. ஒரு பாக்களவு பழம் புளி
6. நான்கு வெங்காயம்
7. அளவான உப்பு

மேற்கூறியவற்றை நன்றாக அரைத்து எடுக்கவும்.

பலன்கள்:

இவ்வரையல் வயிற்று அமியலை ஆற்றும். பசியையும் உண்டாக்கும். பித்தவாந்தி, வயிற்று னைச்சல் குணமாகும். கருவேப்பிலைச் செடியின் இலை, பட்டை, வேர், ஈர்க்கு யாவும் மிகவும் பயன்படுகின்றன.

### 4. கருவேப்பிலை அரையல் - வேறொரு விதம்

தேவையானவை:

1. ஒரு பிடி கருவேப்பிலை
2. நான்கு செத்தல் மிளகாய்
3. பாக்களவு பழம் புளி
4. கணக்கான மிளகு, சீரகம், உப்பு, கடுகு, வெந்தயம்
5. நெய்

சமைக்கும் முறை :

புளி தவிர்ந்த மற்றைய இலை, மிளகாய் முதலியவற்றை நெய்யில் வறுத்துப் பின் அரைத்துப் புளியை சேர்க்கவும். இவ்வரையலில் ஒரு பாக்குப் பிரமாணம் காலை - மாலை உண்டு பசுமோர் பருகி வந்தால் வாதநோய் குணமடையுமாம்.

### 5. கருவேப்பிலைப் பொடி

தேவையானவை:

1. ஒரு பிடி கருவேப்பிலை
2. 15 மிளகு
3. ஆறு செத்தல் மிளகாய்
4. காற்சிறங்கை உளுத்தம் பருப்பு
5. சிறிய அளவு பெருங்காயம்
6. காணக்கூடிய உப்பு

சமைக்கும் முறை:

மேற்கூறிய முதல் ஐந்து பொருட்களையும் நெய்யில் வதக்கி பின் உப்பையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து உண்ணலாம்.

பொதுப்பலன்கள்:

வாயினருகி வயிற்றுளைச்சல் சுடுசுரம் பாபுகின்ற பித்தமுமென் பண்ணுங்காண் - தூய மருவேறு காந்தளங்கை மாதே உலகீற் கருவேப்பிலை அருந்திக் காண் (பழைய பாடல்)  
(நாம் கருவேப்பிலை என்பதை இந்தியர் கறிவேப்பிலை என்பர்)

### 6. வறுத்த கொத்தமல்லி அரையல்

தேவையானவை:

1. அரைச் சிறங்கை கொத்தமல்லி
2. ஆறு செத்தல் மிளகாய்
3. அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ
4. பாக்களவு பழம் புளி
5. நான்கு வெங்காயம்

சமைக்கும் முறை

மேற்கூறியவற்றில் புளியைத் தவிர மற்றவைகளை வறுத்துப் பின் புளியைச் சேர்த்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பலன்கள்:

இது அரோசிகம் ( Loathing of food, வெறுப்பு ), அருவருப்பு, ஓக்காளத்தை நீக்கி, பித்தத்தை சாந்தி செய்யும்.



### 7. பச்சைக் கொத்தமல்லி அரையல்

தேவையானவை:

1. அரைச்சிறங்கை கொத்தமல்லி
2. ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ
3. பத்து காய் மிளகாய்
4. இரண்டு நெட்டு கருவேப்பிலை
5. நான்கு வெங்காயம்
6. எலுமிச்சம் புளி, உப்பு

சமைக்கும் முறை:

மேற்சுறிய முதல் ஐந்து பொருட்களையும் நன்றாக அரைத்து உப்பு, எலுமிச்சம் புளி விட்டு குழைத் தெடுக்கவும்.

### 8. கொத்தமல்லிக் கீரை அரையல்

தேவையானவை:

1. ஒரு பிடி கொத்தமல்லிக் கீரை
2. ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ
3. பத்து காய் மிளகாய்
4. இரண்டு நெட்டு கருவேப்பிலை
5. நான்கு வெங்காயம்
6. எலுமிச்சம் புளி, உப்பு

சமைக்கும் முறை:

ஒரு பிடி கொத்தமல்லிக் கீரையுடன் தேங்காய்ப்பூ, மிளகாய், கருவேப்பிலை, வெங்காயம் அனைத்தையும் அதில் சுறிய அளவுக்கு எடுத்து அரைத்து உப்பு, புளியைச் சேர்த்து எடுக்கவும். விரும்பினால் கீரையை நெய்யில் வதக்கி அரைத்தும் உண்ணலாம்.

பலன்கள்:

இது அரோசிகம் ( Loathing of food, வெறுப்பு ), அருவருப்பு, ஓக்காளத்தை நீங்கி, பித்தத்தை சாந்தி செய்யும். விசேட பலன் பெற, கொத்தமல்லியை வறுத்து தூளாக்கி சம அளவு சீனி (சர்க்கரை) கலந்து ஒரு



கரண்டி தூளை நீரில் கலந்து, 3,4 முறை உண்டால் உஷ்ணத்தினால் ஏற்பட்ட வயிற்றுவலி, நீர்த்துவார ளரிச்சல் தீரும். இந்தியர் கொத்தமல் லியை 'தனியா' என்றழைப்பர்.

### 9. இஞ்சி அரையல்

தேவையானவை:

1. நடுவிரல் அளவு இஞ்சித்துண்டு
2. நான்கு செத்தல் மிளகாய்
3. இரண்டு கிளை கருவேப்பிலை
4. அரைச்சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ
5. நான்கு வெங்காயம்
6. அளவான உப்பு, புளி

சமைக்கும் முறை:

இஞ்சித்துண்டை சுட்டெடுத்து தோல் நீக்கியபின், மிளகாய், கருவேப்பிலை, தேங்காய்ப்பூ ஆகியவற்றை வறுத்து அத்துடன் இஞ்சி, உப்பு, புளி முதலியவற்றைச் சேர்த்து ஒன்றாக அரைத்து எடுக்கவும்.

பலன்கள்:

இவ்வரையலை காலையில் உண்ணும் பலகாரங்களுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் நாவிற்கு ருசியையும், வயிற்றிலுள்ள வாயுவைக் கலைத்து, பித்த சாந்தியும் செய்து ஜீரண சக்தியையும் உண்டுபண்ணும்.

### 10. பசளைக்கீரை (கொடிப் பசளை)

இது ஒரு மிக முக்கியமான இலை. இயற்கையின் சத்துகள் இப்பசளை இலையில் மிகுதியாக இருக்கின்றன. மற்றைய கீரைகளைவிட இப்பசளைக் கீரையில் தான்அரிய சத்துகள் அதிகமாக இருக்கின்றதெனக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

கீரை சமைப்பதற்குத் தேவையானவை எவை, சமைக்கும் முறை எப்படி எனக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. யாவர்க்கும் தெரிந்த ஒரு சுவலபமான சமையல் இது. ஆனால் அதன் பலன்களோ அபாரம்.

இதை சமைக்கும்போது அதிக தண்ணீர் சேர்க்காது சிறிதளவு



தண்ணீருடன் தான் சமைக்க வேண்டும். சமைத்த பிறகு தேங்கிய தண்ணீரை வெளியில் கொட்டாது, உட்கொள்ளல் நலம்.

இதன் பலன்களைச் சிறிது கவனிப்போம்:

1. இக்கீரையில் நல்ல இரும்புச் சத்துண்டு.
2. வைட்டமின் (Vitamin) சத்துகள், கால்சியம் (Calcium), ஹீமோகுளோபின், புரதப் பொருள் சம்பந்தமான அமினோ திரவியங்கள் இக்கீரையில் அடங்கியுள்ளன.
3. தொற்றுவியாதிகள் உடலில் சேராது பாதுகாக்கும்.
4. உடம்பின் உஷ்ணத்தை அடக்கும் தன்மை உண்டு.
5. பசளைக் கீரையின் தளிர்கள் உடலுக்கு உபயோகம் அளிக்கும்.
6. இக்கீரையின் சாற்றை எடுத்து சிறிது வெந்நீருடன் கலந்து வாழ் கொப்பளித்தால் தொண்டைப்புண் ஆறும்.
7. கொடிப்பசளை உண்டு வரின் சிறுநீர் அடைப்பும் வயிற்றுக்கடுப்பும் நீங்கும். மேகரோகமும் நீங்கும்.

“ நீ ர் க் க டு ப் பு ,  
மேகமும் இவ்  
உளர்க் கடுத்து  
பார்க்கவொண்ணா  
அ ர் ப் ப இ டை  
மாதே அரோசிவாந்தியும்  
தொலையும்  
நற்பசளைக்  
கீரை யதனால்” -  
(பழைய பாடல்)

- தி.கே.  
தீஸ்வரநாதன்.

Source of inspiration  
சுந்தரபோசன பாக சாத்திரம்  
முதுவியார்  
சு - திருச்சிற்றும்பலவர்



நீரடைப்பு, நீங்காத  
வாராமல் ஓடும் காண் -

**பொற்கோட்டு** இமயம். வெள்ளிப் பனிமலை. மலையேறிக் களைத்த ஒரு பக்தர் சூட்டம் களைப்பு ஆறவும். மனதிற்தோன்றும் கேள்வி கட்டு விடை காணவும் அமர்ந்து இருக்கிறார்கள் அரை வட்டமாக. நடுவில் சிறு ஆசனத்தில் இவர்களை ஞான யோகத்திற்கு வழி நடத்தும் சற்குரு ஜக்கி வாசுதேவ். இவர்கள் முன்னிலப்பளபளமென்பட்டுமடிப்புப் பிரிந்து விரியும் அழகுடன், பரக்கும் மின்னும் நீல மணியாரங்களை நிரை நிரையாய் அடுக்கியது போல் கண்ணுக்கு மிகக் குளிச்சியாய் இத மாக விரிகிறது மாணசரோவம்.

குளிருக்கு இதமான 21ம் நூற்றாண்டு உடை, நளின ஆங்கிலம், மேம் பட்ட வாழ்க்கை முறை என இந்த இளம் திருக்கூட்டம் உண்மையில் எமை வியக்க வைக்கிறது.

‘சற்குரு’ - அழகான பெண் எழுந்து கேட்கத் தொடங்குகிறாள் (கேள்வி பதில் அப்பழுக்கற்ற ஆங்கிலம்)

‘நீ என்ன கேட்கப் போகிறாய். தெரியும் எனக்கு. மாணசரோவம் ஒரு ஸலிம்மிங் பூல் அல்ல நீந்தி விளையாட யாராவது இறங்கினால் பயணத்தை என்னுடன் நாளை தொடர முடியாது.’ பதிலின் கடுமை உறைக்க அந்த அற்புதத் தடாகத்தின் புனிதம் மனதை நிறைக்க மெளனமாய் கிறாள் அந்தப் பெண்.

“நானே உங்கள் மாலை அழைத்துச் சென்று அதன் கரையில் அமர்ந்து பார்க்கச் செய்வேன். அப்பொழுதுபலபேருண்மைகளை நான் உணர்த்தாமலே உணர்வீர்கள் .



**தவமும்  
தவத்திற்கு  
அப்பாலும்**

- சக்தேவி கந்தையா

சிலிர்த்துப் போவீர்கள். முதலில் எம் இந்தத் தூல உடலைச் சிறிது நோக்குவோம். 7 சக்ராஸ் (நாடிகள்) அவற்றின் செயற்பாடு அறிய வேண்டியன:

**சுவாதிஸ்டானம்:** இதன் செயற்பாடு இரண்டு. இனப்பெருக்கம். அடுத்தது சரியான கட்டுப்பாட்டால் பேரின்ப நிலைக்கு எமை இட்டுச் செல்வது. சிற்றின்பம், பேரின்பம் இரண்டின் நிலைக்களன.

**இனப்பெருக்கம்:**

இதன் புனிதம், நாம் காணும் உறவுகள், உறவுஎன்றபோர்வையில் மறைந்து உலாவும் வன்முறைகள், மனவக்கிரங்கள், புளு பிலிம்ஸின் வெளிப்பாடுகள் - ஒரு பண்பாடு பயங்கரமாய்... எம் நிமிர்ந்த நேர் கொண்ட பார்வை பாவக்குவியலைக் கண்ட அதிர்ச்சியில் தலை குனிகிறோம். ஆனால் இதோ...

மிக அழகாக, நளிணமாக, கை தேர்ந்த நடன வல்லுனராய் எதிரும் புதிருமாக நாணத்துடன் தலை குனிகின்றன. இரு பெண்குவின் பறவைகள் அன்டார்டிகாவின் பனி மேடையில், முன்புறம் பளிர் வெண் கம்பளி மயிர்கள், பின்புறம் சாம்பல் கறுப்பு, நாற்புறம் திரும்பும் வழுவழு அழகிற கழுத்து. சூரிய உதயமாய்க் கழுத்தின் பின்புறம் மென்சிவப்பு. பண்பாடு கிழங்காய் நீண்ட சொண்டு பலரும் பார்த்திராத இந்த பெண்குவின் பறவைகளின் காதல் சேர்க்கை சற்குருவின் கூற்றிற்கு பொருளாய்,

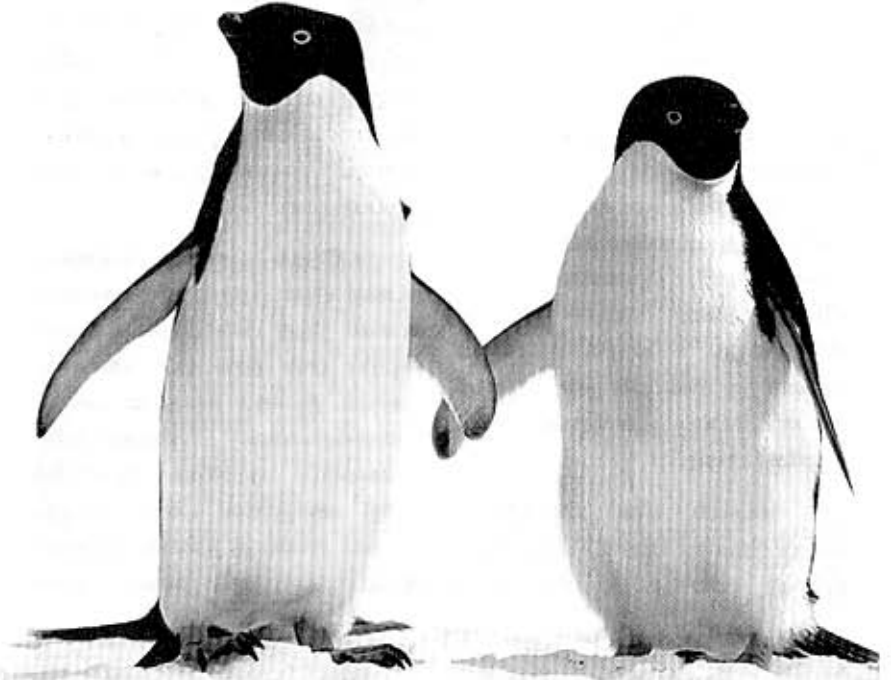
தர்ம யோகத்தின் விரிவாய் எமை வியக்க வைக்கிறது.

அன்டார்டிகாவின் மேற்புற நீலக்கடலில் திளைத்து விளையாடி, மீன்களைத் துரத்திப் பிடித்துண்டு மகிழ்ந்து, 4 மாதத்திற்கு வேண்டிய உணவை வயிற்றில் நிரப்பிய பின் இங்கு வசிக்கும் பெண்குவின் பறவைகள் ஒரே இடத்தில் வந்து கூடுகின்றன. தீவிரமான யோசனை சிறிது நேரம், பின் ஒருவர் வழி நடத்த, வரிசையாகக் கர்ம வீரராக ஒரு நீண்ட பயணத்தைத் தொடங்குகிறார்கள். சீரற்ற பாதை. பாளம் பாளமாகப் பனிப் பாறைகள். சளைக்காமல் களைக்காமல் நடக்கிறார்கள் விறுவிறு என்று வரிசையாய் (The march of the Penguins). இவர்கள் இலக்கு? தட்டையான இறுக்கமான பனித்தளம். தம் காதல் அரங்கேற்றத்திற்கு இயைந்த ஒரு நல்ல மேடை. நடக்கும் தூரம். மலைக்காதீர்கள். 70 மைல்கள். காங்கேயன் கடற்கரையில் இருந்து கிட்டத்தட்ட வவுனிய விளிம்பு வரை. இதோவந்து விட்டார்கள். எல்லோரும் ஒரே இடத்தில் கூடி தம் தமையேத் தேர்ந்தெடுத்து தனி இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, மென்மையாக மிக மிக அழகாக இருவரும் தலை குனிந்து ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு- கொஞ்சிக்குலாவி - ஒரு நீண்ட பயணம் மிகுந்த இன்பத்தில் முடிக்கிறது. இந்தப் புனிதச் சேர்க்கையின் பயன் - பெண் பெண்குவின் ஒரு முட்டை.

முட்டையை இடும்பொழுது அது மேற்கொள்ளும் நிதானமே ஒரு தவமாகிறது. கண் கொட்டாமற் பாருங்கள். பரந்து விரிந்த தன் வலைக்கால் களைச் சேர்த்து ஒரு மேடு போலாக்கி கவனமாக முட்டையை அதன் மேல் இட்டு உடனேயே வெள்ளைக் கம்பளியான தன் அடி வயிற்று மயிர்களால் மூடி சிறிதும் குளிரே படாமல் வெது வெது என வைத்திருக்கிறது. வயிற்றில் நிறைந்த உணவு தீர்ந்து பசி தலை நீட்ட 70 மைல் திரும்ப நடந்து கடலில் மீன் பிடித்து உண்ண வேண்டும். ஆனால் முட்டை? விட்டுப் பிரியேன் என்ற சத்தியமெதுவும் இல்லை. ஆனால் நெறி தவறாத கணவனாய் ஆண் பெண்குவின் தன் பங்களிப்பைத் தொடங்குகிறது. மெதுவாகச் சென்று

பெண் பெண்குவினை நெருங்கி முட்டைக் கொண்டு கால்களைச் சேர்த்து மேடையாக்கி மூக்கு நுனியால் முட்டையை மெதுவாக நகர்த்தி கால்கள் மேல் செருகி உடனேயே தன் வெள்ளைக் கம்பளி மயிர்களால் மூடிக் கொள்கிறது. தப்பித் தவறி பளிங்குப்பனி மேடையைத் தொட்டால் காதற் சின்னம் வெடித்துச் சிதறிவிடும். பிரிய மனமின்றிப் பிரிகிறது பெண் பெண்குவின் 70மைல் திரும்ப தளர் நடை போடுகிறது கடல் மீனாக்காய்.

ஆண் பெண்குவின் கர்ம வீரனாய், தவயோகியாய், ஆடாது அசங்காது, குனியாது நிமிராது உணர் உணவின்றி தூக்கமின்றி நான்கு மாதங்கள் முட்டை அசையாது, குளிராது கால்களுக்கு மேல்



வெள்ளைக் கம்பளிப் போர்வையில் வைத்து நிற்கிறதே. இதை எப்படிச் சிலாகிப்பது, எப்படி விளக்குவது? எப்படி இதனால் முடிசிறது? ஒன்றுமே புரியவில்லை. இவர்களைத் தென்றல் மெல்லத் தொட்டுச் சத்தமின்றி முத்தமிட வில்லை. மாறாக, நடுங்க வைக்கும் விண்டர் பனிக்காற்று சோளமாச் சிதறலாகச் சுழன்று அகோரமாக வீசி மேனி முழுவதும் பனி ஒட்டிக் கொண்டு துன்பம் தரும். ஆண் பென்குவின் எல்லாம் மெல்ல நட மெல்ல நட உன் முட்டை அசைந்து விடும் என்ற ஞானம் மனதை நிறைக்க அரக்கி அரக்கி ஒரு குழுவாக தலையைக் கீழே போட்டு குளிரைச் சமாளிக்குமே அன்றி படுக்கவோ இருக்கவோ முயல்வ தில்லை. நடுவில் கூட்டில் நின்றோர் மாறி மாறி வெளியே வருவதும் வெளியே நின்றோர் உள்ளே போவதுமாய் 4 மாதங்கள் - இது சோகமா, யோகமா, தியாகமா, மோகமா? 'கீச்கீச' முதற்குஞ்சு தலை நீட்டுகிறது. ஆண் பென்குவின் குனிந்து தன் மூக்கால் தொட்டு முகர்ந்து தாயுமானவராய் அன்பை வெளிப்படுத்தி, தொண்டைக் குழியில் வெள்ளை மென் பதார்த்த மொன்றைக் காறிக் காறிக் கொணர்ந்து அன்புடன் தன் குஞ்சுக்கு ஊட்டிப் பெரு மகிழ்வடைகிறது. அழகோ அழகு!

கடலில் மீன் பிடித்துண்டு வயிறு நிரப்பிய பெண் பென்குவின் மூக்கில் வியர்த்ததோ என்னமோ

திரும்பவும் தன் 70 மைல் பயணத்தை மேற்கொள்கிறது. ஒருபடியாய் வந்து சேர்ந்து விட்டது. "ஓ! என் குடும்பம் இதோ! என்ன ஆனந்தம், என்ன சிலிர்ப்பு, என்ன அழகான அன்பான சின்னக் குடும்பம். 4 மாத உபவாசம். ஆண் பென்குவின் பிரிய மனமின்றிப் பிரிந்து தன் உணவு தேடும் பணிக்காய் நடை போடுகிறது. குஞ்சு தன் தாயின் கம்பளிக் கதகதப்பில் வளர்ந்து, சிறு நடை பயின்று பின் நெடுந்தூரம் நடக்கத் தயாராக - மீண்டும் 70 மைல் பயணம் இம்முறை இனவிருத்தியின் இன்பம், பனி விலகி இளஞ் சூரியன் தலைகாட்டும் வேளிற்கால வெதுவெதுப்பு எனச் சட்டென்று மாறும் வானிலை. வழியில் ஒரு நோஞ்சான்குஞ்சு இறந்து விட, அப்பப்பா, அந்தத் தாயின் சோகம், மூக்காற் தொட்டு முகர்ந்து விளங்கிக் கதறும் காட்சி எம்மையே கசக்கிப் பிழிந்து விட்டது. இச்சோகம் தீர்ச் சில பறவைகள் மற்றவர் குஞ்சைக் களவாட நினைப்பதுமுண்டு. சிறு குழப்பந்தான்.

இந்தக் கர்ம யோகிகள் கடலை அடைந்ததும் குஞ்சுகளைக் கடலில் நீந்தி மீன் பிடிக்கப் பழக்கி விட்டுப் பின் தாம் பட்ட அல்லல், இன்பம், தியாகம் எதையும் மனதீர் கொள்வதில்லை. பிற்காலத்தில் ளங்களைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்ற மனிதனின் பலன் கூருதும் உள்ளம் இவர்கட்கு இல்லவே இல்லை. இந்தப் பற்றற்ற நிலை, பயன்

கருதா உழைப்பு, தியாகம், கடுமையான நியதி எப்படி இவர்கட்கு? மனிதனே! எந்தையும் தாயும் மகிழ்ந்து குலாவிய பனிப் பாளங்கள் உருகி ஓடுகின்றனவே, உங்கள் கொடுமையே கொடுமை என எமை அவர்கள் என்றும் திட்டவில்லை! எப்படி எப்படி?

சுனந்தா பார்த்தசாரதியின் கீதா விளக்கங்களைக் கேட்டார்களா? யாகங்கள் பல செய்தார்களா? இல்லை. தேவார திருவாசகங்களை மனமுருகி இசைத்து மகிழ்கிறார்களா? பலனை கிஞ்சித்தும் எதிர் பாராத மனப்பக்குவம். பனிப்பாளங்களில் ஒரு Energy field பரவி இவர்களை உணர வைக்கிறதா? - அப்படியானால் Eskimos? சிந்திப்போம்.

Energy field - இமயத் திற்கே திரும்புவோம். இங்கு நிறைந்திருக்கும் இந்த Energy - சக்தி - வர்ணனைக்கு அப்பால், சாதாரண மனதால் உணர முடியாத, விளக்கினால் மட்டும் விளக்கமுடியாத மான சரோவம் பேரின்பத்தின் நிலைக்களம். சற்குரு தொடர்கிறார்.

"எம் சக்ராஸாக (நாடி) நாம் கொள்வது 7. ஆனால் உண்மையில் 128 சக்ராஸ் எம் உடம்பில் உண்டு. இவற்றை சரியாக நாம் நிலைக்குக் கொண்டு வந்தால் மனிதனும் தெய்வமாகலாம். உடலே ஞானலிங்கமாகும். நான் என்னை ஒரு ஒழுங்குக்குக் கொண்டுவர 18 ஆண்டுகள் சென்றன. சிற்றின்ப,

பேரின்ப நிலைக்களமான சுவாதிஸ்டானம், குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடமான மூலாதாரம் - இவற்றின் சக்தியை முறைப்படி மேற்கொணர்ந்தால் எம் உச்சி நாடி சகஸ்ராரத்தின் மூலம் ஆயிரம் இதழ்கள் விரியும் தாமரை வடிவினது நாம் வெளியிடும் சக்தி அளப்பரியது, மகத்தானது. இந்த மானசசரோவச் சூழலே சக்தியின் வியாபகமாகும். மனிதனால் வெளிப்படுத்த முடிந்த சக்தியைச் சிறிது பார்ப்போமே!"

அங்கிருந்த ஒருவர் நிலத்தில் படுக்கிறார். சிறு சட்டி ஒன்றில் குளிர்நீர் எடுத்து அவர் தலைக்குச் சிறிது தள்ளி வைத்து விட்டு அவர் ஒரு கையைப் பற்றிக் கொள்கிறார். பக்தருக்குள் பெரும் சக்தி ஊற்றெடுத்து சகஸ்ரார வழியாக வெளிப்பட்டு சட்டியில் உள்ள நீர் கொதித்து நீராவியாக வட்டமிட்டுப் பரக்கிறது.

பற்றிய கையை விட்டு விடுகிறார் சற்குரு. அவர் எழுந்து, தான் பெற்ற அனுபவச்சிலிர்ப்பால் தன்னை மறந்த நிலையில் மகிழ்கிறார்.

"இந்தச் சட்டி இவர் தலை மேல் இருந்திருந்தால் இவரைச் சுட்டுப் பொசுக்கியிருக்கும்."

நீண்ட அமைதி.

மறுநாள்.

"நேற்று மாலை, மானச சரோவப் படுக்கையில் அமர்ந்தீர்களே உங்கள் அனுபவம்?"

ஒரு பெண் - "சொல்ல முடியாத ஆனந்தம். பேரானந்தம் என்னென்று செல்வது."

அடுத்தவள் - "பேரானந்தம். ஏதோ எங்கும் ஒளி.. என்னென்று சொல்வது"

அடுத்தவர் - "பெற்ற அனுபவம் கூறமுடியாது. ஆனந்தம். ஆனந்தம்." அடுத்து நான் - "அந்த இரகசியம் கூறட்டா சற்குரு?" சற்குரு - "Proceed" (சொல்லு).

பெண் "பல உருவங்கள் இங்குமங்கும் உலாவுகின்றன. எம்முடன் வரவிரும்புவது போல் இவர்கள் அருகே வருகிறார்கள். துன்புறுத்தவோ தகாத முறையில் செயற்படவோ முயலவில்லை. பயமாக இருக்கவில்லை."

சற்குரு - "இவர்கள் ஆண்கள் பெண்கள் என்ற வேறுபாடு அற்றவர்கள். முறைப்படி அழைத்தால் எம்முன் வருவார்கள். எந்தவித கல்மிஷமுமில்லாதவர்கள்.

"முறைப்படி என்னை அழைத்தால் நான் உங்கள் முன் என் இந்த ரூபத்திலேயே வருவேன்" எனப் புத்தர் கூறியுள்ளார்.

"உங்களைவிட்டு நாங்கள் எப்படி இருப்போ"மெனக் கதறிய பக்தருக்கு, "நான் எங்கும் போய்விட மாட்டேன். உங்களுடன் இருப்பேன்" என்கிறார் ரமணமகரிஷி.

மானச சரோவச் சூழல் இவர்கட்கு உகந்த இடமோ?

அன்பார்க்கா, ஆர்ட்டிகா இரு துருவங்கள். இவற்றை இணைப்பதற்கு ஒரு Electro Magnetic field வேண்டும். வெளி உரு ஆன 'நாளை' இதன் உண்மை சொருபமான 'நானுடன்' இணைக்க ஒரு சற்குரு துணை செய்கிறார்.

இங்கு நாம் காணும் சற்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் மைசூரில் (க்ர்நாடகர்) நடுத்தர குடும்பத்தில் பிறந்தார். 5 வயதிலேயே (த்ர்பொமுது 5!) சமய நம்பிக்கையில் மாறுபட்ட கருத்தை வெளிப்படுத்தியவர். பெற்றோர் கட்பாயத்திற்காக கோவிலுக்குச் செல்வார். சென்று வெளியே செருப்புகள் வைக்குமிடத்தில் நின்று விடுவார். இதனால் இவரை 'சப்பல்வாவா' என அழைப்பாரும் உண்டு. இங்கு ஒரு உண்மையை இவர் அறிந்தார். கோவிலில் இருந்து திரும்பி வருபவர் செருப்புகளைத் தேடிக்காணாவிட்டால் அவர்கட்கு வரும் கோபம். கடவுளின் தரிசனத்திலும் செருப்புகள் தரிசனம் மேலானது!. இந்த ஒரு critical பார்வையை இவர் என்றும் கைவிடவில்லை. யோகப் பயிற்சி உடலையும் உள்ளத்தையும் வளர்க்கும் என்ற நம்பிக்கை வலுவானது. பின் தியானம், (Meditation), மைசூர்பல்கலைக்கழகத்தில் ஆங்கில இலக்கியப் பட்டப்படிப்பு, ஆனால் கட்டிடநிர்மாணத்தொழிலில் வெற்றிகண்டு பொருள் குவித்தார். தன் மனப்போக்கு உடைய ஒரு பெண்ணை மணந்து ஒரு பெண் குழந்தை. தாய் இறந்துவிட, தன்

மகளும் தன்னைப் போல் Philosophy of non Religious spirituality யை மேற்கொள்வாள் என எதிர்பார்க்கிறார்.

தன் உண்மையின் தேடல் 25ம் வயதில் தொடங்கியது என்கிறார். சாமுண்டமலை (க்ர்நாடகர்)யில் ஏறி அமர்ந்து இயற்கையுடன் ஒன்றுவது இவர் நாளாந்தப் பொழுதுபோக்கு. ஒரு நாள் ஒரு பாறையில் அமர்ந்திருக்கும். பொழுது தன்னை மறந்த ஒரு அபூர்வநிலை ஒரு சமாதநிலை 5 நிமிடம் சென்றிருக்குமென எண்ணித் தன் கைக்கடிகாரத்தைப் பார்த்தார். 4.30 மணித்தியாலங்கள்! 5 வயதிலிருந்து ஒரு சொட்டுக் கண்ணீர் இவர் விடவில்லை. இன்று கண்களில் அருவியாய்க் கொட்டியே நீரால் சட்டை நனைந்து விட்டது. "அங்கு ஒரு பேருண்மை எனக்குப் புலப்பட்டது. "நான் என நான் கொள்ளும் நான் நானல்ல. நான் அமர்ந்திருக்கும் இந்தப்பாறை, பரந்து குளிர்ச்சி தரும் மரங்கள், மலைகள், எல்லாமே, நான் எல்லாமே உண்மையின் வியப்பகம். உடலை வளர்க்க நான் யோகா பயிற்சியை மேற்கொண்டேன். ஆத்மாவின் வளர்ச்சிக்கும் அதுதான் ஆதாரம் என்பது அன்று எனக்குப் புரிந்தது." இவரது இந்த நிலை 10, 12 நாட்களானத் தொடர மக்கள் இவரை 'ஒரு மாதிரி' என்று பழிக்கத் தொடங்கினர். இதை விரும்பாது தன் மோட்டார் சைக்கிளில் தன்பாட்டிற்குப் புறப்பட்டுவிட்டார். அது போன போக்கில் இவரும் போனார்.

சந்தித்த பேரறிவாளரும் இவர் உணர்ந்த உண்மை முறையானது என அங்கீகரித்தனர். எல்லாரும், எப்பொழுதும் இந்தப் பேரானந்தத்தை (Bliss) அனுபவிக்க முடியும் என்பது இவர் கணிப்பு. பல்வேறு இடங்கள், நாடுகள் சென்று உரையாற்றுவார், இல்லாவிட்டால் கோயம்புத்தூரில் (குமிழ்நாடு) வெள்ளையங்கிரி மலையடிவாரத்தில் அமைந்த தன் ஈசா யோகா ஆசிரமத்தில் இருப்பார். 'மகிமா' என ஒரு தியான நிறுவனமும் இவர் விருப்பில் எழுந்தது. Tennessee (America) யில், non sectarian, non Religious meditation + Yoga Centre. மக்களுடன் தானும் ஒருவனாய்ச் சரளமாகச் சிரித்துப் பேசும் இவர் பசுமைப் புரட்சியாய் 1000 மரங்களை நாட்டு பணியை மேற்கொண்டார். தொடர்ந்து 3 வருடங்கள் World Economic Forumத்தில் பங்கு பற்றியவர் இவர் ஒருவர்தான். 2006ல் ஆஸ்திரேலியாவின் Leadership retreat இல் கலந்து வழிநடத்தினார். United Nations Millennium Peace Summit and World Peace Congress இவற்றில் முக்கிய நபராகக் கலந்து கொண்டார். B.B.C, Bloomberg, CNBC, CNN Newsweek, Coffee with Anu (Vijay T.V.) என இவர் நேர்காணல் நிகழ்ச்சிகளில் பலத்த சிரிப்புடன் இவர் தம் ஆணித்தரமான கொள்கை விளக்கம் மிகுந்த வரவேற்பைப் பெற்றது. வெள்ளைப்



பரந்து பறக்கும் தாடி, பட்டுப் பேர்வை, தலையில் ஒரு முண்டாசுத் தொப்பி, திடமான உடல், மாறாத பலத்த சிறப்பு

மாய்க் காட்சி தரும் இவர் உரை கேட்டு மகிழும் பிரபலங்கள் பலர்.

கயிலாய யாத்திரை மிகப் புனிதமானது. முழுவதுமாய் உள் வாங்கி உய்வு பெற முடியாத பல்முகங் கொண்டது. எனினும் பல்லுயிரும் பல நலனும் ஒருசேர் தூய்மை பெறும் தனித்துவம் நிறைந்தது. எம் அப்பர் பெருமானே இத்திருத்தலத்தை - மன்னும் இமயத்தை

பேடை மயிலொடு கூடிப் பிணைந்து வருவன கண்டேன் கண்டேன் அவர் திருப் பாதம் கண்டறி யாதன கண்டேன்

எனப் பல்லுயிரும், பல நிலையில் நிற்போரும் ஒருசேரப் பயனடையும் பெருமையை உணர்த்தி வியக்க வைக்கிறார் தன் திருப்பதிகத்தில்.

பிற சமயத்தவரும் போற்றும், படித்துப் பயன்பெறும் எம் பகவத்கீதாவின் சாரமென நாம் கொள்வது - பலன் கருதாக்கர்மம். பெண்குவின்கள் சிற்றின்பத்தையே ஒரு தவமாக்கி பயன் கருதாக்கர்மயோகிகள் ஆகின்றதைப் பார்த்தோம். கீத 'தர்ம' எனத் தொடங்கி 'மாமா' வில் முடிகிறது.

தர்மம் தான் நான் - என்னுடையதுதான் தர்மம். தர்மச் சேத்திரமான தன் உள்ளத்திலில் நடந்த தன் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் வெற்றி கண்டு 'நான் யார்' எனும் தேடலைத் தர்மமாக்கி தான் மேற்கொண்ட தவத்தில் ஆனந்த மடைகிறார். சற்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் இவர் வழி நடக்கும் திருக்கூட்டம் மானச சரோவமெனும் ஞானத் தடாகத்தின் படுக்கையில் தம் தவத் தேடலின் முதல் மைல் கல்லை அடைந்ததில் நிம்மதி காண்கிறது.

நாமும் இம் மார்கழி திங்கள் மதி நிறைந்த நன்நாளில் எம் தாமச குணத் துயில் நீங்கி, போற்றி எல்லா உயிர்க்கும் போகம் ஆம் பூங்கழல் கள் - எனப்பாடி சாத்வீகத்தை நோக்கி பயணிப்போம் ஒரு தவமாக..



## கருவிற்பிறந்தோர் கடவுள் ஆகார்



கருவிற்பிறந்தோர் கடவுள் ஆகார் என்பது சைவ சமயத் தத்துவங்களில் முக்கியமானது. தற்காலத்தில் நடைமுறையில் உள்ள இந்தியக் கடவுட்கொள்கைகளில் பெரும்பாலானவை இந்தக் கோட்பாட்டுக்கு மாறாக இருக்கும் போது, சைவம் மட்டும் கருவிற்பிறந்தோர் கடவுள் ஆகார் என்று திடமாக நம்புவதேன் என்ற கேள்வி எழுகிறது.

சைவம் வேத காலத்துக்கு முற்பட்டது. சைவம் இந்திய உபகண்டத்தில் இமயந் தொடருக்குமரிவரை பரவியிருந்த நெறி. தொடக்க காலம் இன்ன தென்று அறிய முடியாத நெறியாகை

யால் காலப்போக்கில் மாற்றங்கள் பல கண்டு இன்றுள்ள நிலையை எய்தியிருக்கிறது.

சைவம் தமிழர்களுடைய அருள் நெறியாக, அன்பு நெறியாக, வாழ்க்கை நெறியாக ஆதி தொட்டு இருந்து வருகிறது. அந்த நெறி இன்றும் தனித்தன்மையோடு விளங்குவதற்கு, கருவிற பிறந்தோர் கடவுள் ஆகார் என்ற தத்துவமே துணை புரிகிறது. இருப்பினும் இக்காலச் சைவர்களிடையே இந்தக் கொள்கை திரிபுபட்டு வருவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இந்தத் திரிப்புக்குக் காரணம் என்ன, இதன் உண்மை என்ன என்பதை ஒரு சிறிது விளங்கிக் கொள்ள முனைவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

இந்திய உபகண்டத்தில் பல வகைப்பட்ட கடவுட் தத்துவங்கள் இருந்த போதிலும், தற்காலத்தில் பலராலும் அறியப்படும் இரண்டு கொள்கைகளை மட்டுமே எடுத்துக் கொண்டு இதனைத் தெளிந்து கொள்ள முயல்வது பயன் தரும். இன்றளவில் இந்திய உபகண்டத்தில் பெரும்பான்மையாக நம்பப்படுவது வேதாந்தம், சைவ சித்தாந்தம்

என்னும் இரு தத்துவங்களே, இந்த இரண்டு தத்துவங்களையும் அடிப்படையாக வைத்து, கருவிற பிறந்தோர் கடவுள் ஆகார் என்பதை ஆராய்வோம்.

இந்திய உபகண்டத்தின் வட பகுதியிற் பரவி, சிறுகச் சிறுகத் தென் பகுதியிலும் புகுந்து கொண்டது வேதாந்தம். முன்னர் குறிப்பிட்டது போல் இமயந் தொட்டுக் குமரிவரை பரவியிருந்த சைவம், வேதாந்தத் தத்துவங்களின் பிடியிலகப்பட்டுத் தளர்வெய்திக் குறுகிக் குறுகித் தென்னிந்திய மூலைக்கு ஒரு கலப்படைந்த ஒதுக்கு நிலைக்கு வந்துவிட்டது. வேதாந்த - சித் தாந்தத் தத்துவங்களிடையே உள்ள வேறுபாடுதான் இக்காலச் சைவர்களிடையே, கருவிற பிறந்தோர் கடவுள் ஆகார் என்ற கொள்கையைத் திரிப்புடுத்தி உணர்வதற்குக் காரணமாக உள்ளது.

இதை விளங்கிக் கொள்வதற்குச் சைவத்துக்கும் வேதாந்தத்துக்கும் உள்ள அடிப்படை வேறுபாடு என்ன என்பதைச் சுருக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ள முயல்வோம். சைவம் முப்பொருள் உண்மையில்

அமைந்தது. முப்பொருள்களின் சாரம் பின்வருமாறு:-

1. கடவுள் ஒன்று, அது சிவமும் சக்தியுமாக இயங்குகிறது. அதற்குப் பிறப்பு இறப்பு இல்லை. தொடக்கமும் முடிவும் இல்லை. எவ்வித குற்றத் தொடர்புகளாலும் பாதிக்கப்படாதது, தூய்மையானது. எல்லா வல்லமைகளும் கொண்டது. நிறை அறிவானது. அது உயிரல்ல, உலகமல்ல, அண்டகோளங்களுமல்ல, பரவெளியுமல்ல, எவராலும் இயக்கப்படுவதும்ல்ல. அது என்றும் உள்ள பொருள். அது சிவம் எனப்படும்.

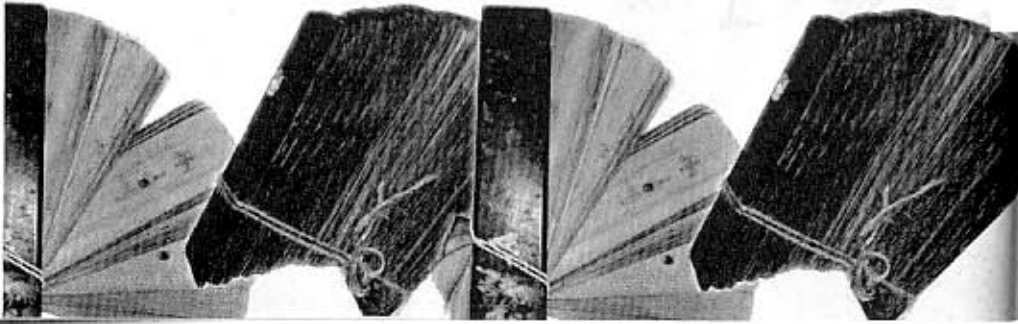
2. உலக உயிர்கள் கடவுளில் வேறானவை. அவை முழுமையான அறிவை உடையனவல்ல. உணர்த்த உணரும் தன்மை உடையன. உலகில் வாழ வேண்டும் என்ற அவாவினால் பிணிக்கப்பட்டவை. உடம்பும் உயிரும் கலந்து ஒன்றாய் நிற்பினும், உடம்பும் உயிரும் வேறானவை. ஆனால் உயிர் உடம்பாயும் அதனின் வேறாயும் நிற்கும். உடம்போ அப்படி நிற்க மாட்டாது. இதுபோலவே கடவுளும் உயிரினும் அதனின் வேறாகவும் நிற்கும். ஆனால் உயிரோ அங்ஙனம் நிற்க இயலாதது.

3. பரவெளியும், அண்டகோளங்களும், மற்றும் அறிவில்லாச் சடப் பொருள்களும் கடவுளில் வேறானவை. அவை மாற்றம் அடையும் தன்மையன.

இந்த மூன்று வகையான பொருள்களையும் பிரித்துக் காட்டுவது சைவம்.

வேதாந்தம் கடவுள், உயிர், உலகம் இம்மூன்றும் ஒன்று. அதுவே பரப்பிரம்மம். உயிர்களில் கடவுட் தன்மை உண்டு. உலகப் பிணிப்பு உயிருக்கு முற்றாக நீங்கிவிட்டால் அது இறைவனோடு இரண்டறக் கலந்துவிடும். மீளப் பிறக்காது. ஆகவே உலகப் பிணிப்பில் இருந்து நீங்கிய உயிர்கள் எல்லாம் கடவுள்தான். கடவுள் வேறு தூய்மையான உயிர் வேறல்ல என்று கூறும்.

உயிர்கள் உலகப் பிணிப்பால் கட்டுப்பட்டவை. அறிவிக்க அறியும் தன்மை உடையவை. உயிரின் இத்தன்மைகளை நீக்கித் தூய்மைப் படுத்துவது இறைவனுடைய திரு அருளே என்று இருதரப்பினரும் ஒத்துக்கொள்வர். அப்படியாயின், கடவுள், உயிர், உலகம் (மாயை) இம்மூன்றும் ஒன்றாகுமாயின், உயிர்களும் உலகம் தோன்றுவதற்குக் காரணம் என்ன? இவற்றைக் கடவுள் தோற்றுவிக்குமாயின் கடவுள் இவற்றினின்றும் வேறாயிருத்தல் வேண்டுமல்லவோ? உலகமானது தோற்றம், நிலை, இறுதி என்னும் மூன்று நிலைகளை உடையது. உலகத்தை ஒடுங்கச் செய்யும் சர்வ வல்லமை கடவுளிடத்தில்தான் உண்டு. அந்தக் கடவுள்தான் சிவம் எனப்படுவது. அது



வேறாக நிற்காவிட்டால் இம்மூன்று நிலைகளையும் நடைமுறைப்படுத்த முடியாது அல்லவோ?

முழுமுதற் கடவுளாகிய சிவத்தை வழிபடும் சைவர்கள் எதற்காகப் பிள்ளையார், முருகன், வயிரவர் என்னும் தெய்வங்களை வணங்குகிறார்கள் என்ற கேள்வியைச் சிலர் இவ்விடத்தில் எழுப்பலாம். முருகன், பிள்ளையார், வயிரவர் என்னும் தெய்வங்கள் புராண வாயிலாகச் சைவத்துள் புகுந்து கொண்டவை. இத்தெய்வங்களுக்கிரிய புராணங்கள் கூட இத்தெய்வங்கள் கருவிற் பிறந்தனவாகக் கூறவில்லை. கடவுளின் ஆற்றலே இத்தெய்வங்களாயின என்றே கூறுகின்றன.

தமிழர்கள் ஆதியில் நிலத்தை ஐந்து வகையாகப் பிரித்து அப்பிரிவுகளில் வாழ்ந்த மக்கள் அவர்களுடைய வாழ்க்கை நிலைக்குத் தகுந்தவாறு கடவுளை வணங்கி, அந்தந்த நிலத்தார் தாம் வணங்கிய கடவுளுக்குத் தனித்தனிப் பெயர்களை இட்டு வழிபட்டனர். இந்த வகையில் மலையும் மலையைச் சார்ந்த நிலத்தார் முருகனையும், வயலும் வயலைச் சார்ந்த நிலத்தார் இந்திரனையும், கடலும் கடலைச் சார்ந்த நிலத்தார் வருணனையும், பாலை நிலத்தைச் சார்ந்தார் கொற்றவை அல்லது தூர்க்கையையும் தம் கடவுளாக வணங்கினர் என்று தமிழர்களின் மிகப் பழைய

நூலாகிய தொல்காப்பியம் கூறுகிறது. இவ்விடத்தில் வேத காலத்துக்குப் பின்னால் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்ட இந்திரன், வருணன் என்னும் தெய்வங்கள் பழந்தமிழர் வழிபட்ட இந்திரன், வருணன் என்னும் தெய்வங்களில் வேறுபட்டவை என்று மறைமலை அடிகளார் தமது வேளாளர் நாகரிகம் என்னும் நூலில் குறிப்பிடப்பெற்றதையும் நாம் நினைவிற் கொள்ள வேண்டும்.

ஐவகை நிலங்களுக்கும் தெய்வங்கள் சொல்லப்பட்டபோதும், பழந்தமிழர்களிடையே கடவுள் பிறப்பு இறப்பு இல்லாத ஒன்று என்ற கொள்கை நிலவி வந்திருந்தமையால் அன்றோ சங்க காலத்தை மருவி எழுந்த சிலப்பதிகாரத்தில் சிவனைக் குறிப்பிடும்போது "பிறவாயாக்கைப் பெரியோன்" என்று கூறப்பட்டது.

சைவம் கடவுள், உயிர், உலகம் என மூன்று வெவ்வேறு பொருள்களாகப் பாகுபாடு செய்வதனால் பிறந்து இறக்கின்ற உயிர்கள் கடவுள் ஆகமாட்டா. அவை தூய்மை அடைந்தால், பிறவாமை பெற்றுக் கடவுளின் திருவடிகளில் தங்கி என்றும்மாறா இன்பம் அனுபவிக்கும் என்று திடமாக நம்புகிறது.

வேதாந்தம் கடவுள், உயிர், உலகம் மூன்றும் ஒன்று என்பதனால், உயிர்களும் கடவுளாகலாம், எனவே பிறந்து இறக்கின்ற உயிர்கள் தூய்மையாக வாழும்போது கடவு

ளாகின்றன. அவை கடவுளின் அவதாரங்கள், வழிபாட்டுக்கு உரியன என்று நம்புகிறது. இந்த நம்பிக்கையில் தான், மனிதர், விலங்குகள், அனைத்தும் வழிபாட்டுக்கு வருகின்றன.

இதனைச் சைவம் ஏற்படவில்லை. இதுபற்றி அருணை சிவடிவேலு முதலியார் தமது முப்பொருள் இயல்பு என்னும் நூலில் வெளியிட்டுள்ள ஒரு சிறு பகுதியை இங்கே அப்படியே தருவது சிறந்த விளக்கத்தைத் தரும் என்று கருதுகிறேன்.

தேவர்கள் பலர்:

கடவுள் ஒருவனேயாயின், நூல்களில் பல கடவுளர் பேசப் படுவதற்கும், உலகில் நடைமுறையிலும் பல கடவுளர் வழிபடப்படுதற்கும் காரணம் என்ன என்ற ஐயம் பலருக்கு உண்டு.

கடவுள் ஒருவர்தான்: ஆனால், கடவுளது அருளால் கடவுளின் நிலையை அடைந்தவர்கள் பலர். அவர்கள் எல்லாம் உயிர் வருக்கத்தினராகிய பசுக்களேயன்றிப் பதியல்லர்.

உயிர்களுக்கு அவற்றின் நன்மையின் பொருட்டு அவற்றின் வினைக்கு ஏற்ப பல்வகைப் பிறவிகளைக் கொடுப்பவன் பதி அல்லது இறைவன். அப்பிறவிகள் பொதுவாக ஏழுவகையினவாம். அவற்றுள் ஒருவகை 'தேவர் அல்லது தெய்வம்' என்பது. இது ஏனைய பிறவிகளை விடச் சிறந்ததேயன்றிக்கடவுளாகாது.

ஆகவே, கடவுள் வேறு, தெய்வம் வேறு எனவும், கடவுள் ஒருவர்தான் தெய்வங்கள் பல எனவும் உணர்தல் வேண்டும். 'தென்புலத்தார் தெய்வம்' "குறளின் உரையில் பரிமேலழகர், 'பிதிராவார் படைப்புக் காலத்து அயனாற் படைக்கப்பட்டதோர் கடவுட்சாதி' என்றும், 'தெய்வம் என்றது சாதியொருமை' என்றும் எழுதியிருத்தல் நினைக்கத் தக்கது.

தெய்வங்களும் ஏனைய பிறவிகளை அடைந்த உயிர்கள் போலப் பிறந்தும், ஆயுட்காலம் வரையில் வாழ்ந்தும், பின்னர் இறந்தும் செல்லும் நிலையினவாம்."

இந்த அடிப்படையில் மக்கள், தெய்வங்களை வணங்கி அருள் பெற்றாலும், அந்தத் தெய்வங்களினூடே சிவபெருமானே (கடவுள்) வந்து அருள்செய்கிறார். தெய்வங்கள் பிறக்கும், இறக்கும், வேதனையும் அடையும். வினைகளையும் பெருக்கிக்கொண்டு போகும். எனவே, தெய்வங்கள், தெய்வங்கள்தான். கடவுள் எனப்படும் சிவம் அவற்றிற்கெல்லாம் மேலான அதிகாரமுடையது என்று சிவஞானசித்தியாரென்னும் நூலில் அருள்நந்தி சிவாச்சாரியார் அருளிய பாடல் விளக்குகிறது.

யாதொரு தெய்வங்கொண்டீர் அத்தெய்வமாகி யாங்கே

மாதொரு பாக னார்தாம் வருவர்மற்றத் தெய்வங்கள்



வேதனைப் படுமி  
றக்கும் பிறக்குமேல்  
வினையுஞ்  
செய்யும்

ஆதலானிவையி  
லாதாநறிந்தருள்  
செய்வனன்றே.

ஆகவே  
தான். ஒரு கடவுட்  
கொள்கையிலும்,  
முப்பொருள்  
உண்மையிலும் நம்பிக்கை உள்ள  
சைவர்கள், பிறந்து இறக்கின்ற உயிர்களைக் கடவுள்  
என்று வணங்குவதில்லை. பெருமளவில் பரப்புரை  
செய்யப்படும் வேதாந்தக் கொள்கையில் செல்வோரே  
உயிர்களையும் கடவுள் என்று வணங்குகின்றனர்.  
இதனால் ஈர்க்கப்பட்ட சைவ சமயத்தவர்களில் பலர், இதுவும்  
சைவ சமயக் கொள்கை என்று பிழைபட நம்பிக்கொண்டு  
இவ்வழிபாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

சைவத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகளை நன்கு  
உணர்ந்தவர்கள், கருவிற்பிறந்திறக்கும் உயிர்களைக்  
கடவுள் என்று வணங்குவதில்லை.



வாழ்கை என்றால்  
ஆயிரம் இருக்கும்!

## மணியடிச்சா சோறு!

(அனுபவக்கதை)

- உஷா ஜவாகர் (அவுஸ்திரேலியா)

ஹாஸ்பிட்டலில் வேலை  
செய்யும் இளம்பெண்  
கிளாரா.

கிளாரா, ஜனவியை  
நோக்கி, "உங்களுக்கு  
நானைக்கு காலை உணவுக்கு  
Wheat biy அல்லது Corn-  
flakes அல்லது Coco Pops  
வேணுமா? என்றார். அத்துடன்  
"உங்களுக்கு டீயா கோபியா  
வேணும்?" என்ற கேள்வி  
கணையையும் ஜனவியை  
நோக்கி விசினார்.

ஜனவி Wheat biy உம்  
டீயும்" என்றதும் கிளாரா, "  
அய்ய உங்களுக்கு நானைக்கு  
மதிய உணவுக்கு Riceஆ  
அல்லது Mashed Potatoஆ  
மற்றது சிக்கன் சூப்பா அல்லது  
வெஜிடேரியன் சூப்பா  
வேணும்? அத்துடன் desertக்கு

61ன் கணவரின்  
தங்கை ஜனவியை சென்ற  
கிழமை கொன்கோட்  
ஹாஸ்பிட்டலில் (Concord  
Hospital) சென்று பார்க்க  
நேர்ந்தது. ஜனவி வயிற்றுவலி  
காரணமாக ஹாஸ்பிட்டலில்  
அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தார்.

அப்போது நேரம்  
காலை 9.30 மணியிருக்கும்.  
நான் ஜனவியுடன்  
பேசிக்கொண்டிருந்த போது  
அடுத்த நாளுக்கான மெனுவை  
கொண்டு வந்திருந்தார்.



14

கலப்பை 62 ❖ ஜப்பசி 2009 ❖ 64

பழங்களா அல்லது ஜெலியா தேவை?" என்றார்.

ஜனனி ரைஸையும் சிக்கன் சூப்பையும் பழங்களையும் தெரிவு செய்ததும் மற்றோர் கேள்வி அம்பு ஜனனியை நோக்கி கிளாராவால் வீசப்பட்டது.

"நானை இரவு டின்னருக்கு பிரெட்டா அல்லது பாஸ்டாலா (Pasta) மற்றும் டீ தேவையா அல்லது கோப்பி தேவையா? அத்துடன் ஆரஞ்சு ஜூஸ் அல்லது ஆப்பிள் ஜூஸ் தேவையா?" என்ற கேள்வி அம்புக்கு ஜனனி "பாஸ்டா மற்றும் டீயைத் தெரிவு செய்ய கிளாரா தன் கடமை முடிந்த நிம்மதியுடன் அடுத்த நோயாளியை நோக்கித் தன் கேள்விக் கணைகளைத் தொடுப்பதற்காகச் சென்றார்.

கிளாராவின் மெனுவைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த என் கறுத்த மூளை, 'அட நானும் ஜனனி மாதிரி இப்படி ஹாஸ்பிட்டலுக்கு வந்து நாலு நாள் இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு படுத்திருந்தா வீட்டில் எனக்கு சமையல்

வேலையும் இருக்காது. (சும்மாவே நான் சமைப்பது குறைவு தான்) காலை நீட்டிக் கொண்டு ஹாயாகப் படுத்திருக்கலாமே! என யோசித்தது.

அப்படி யோசிக்கும் போது புரட்சித் தலைவர் எம்.ஜி.ஆர். நடிகவேள் எம்.ஆர்.ராதா சுட்டு விட்டு ஜெயிலில் தங்கியிருந்த போது கூறியது என் நினைவில் நிழலாடியது.

"இங்க ஜெயில்ல மணியடிச்சா நேரத்துக்கு நேரம் சாப்பாடு கொண்டு வந்து தர்றான். இதை இப்படியே சாப்பிட்டு இங்கேயே தங்கிட்டா நல்லது!" என்று நடிகவேள் எம்.ஆர். ராதா கூறியிருந்தாராம்.

ஜெயிலிலும் சரி ஹாஸ்பிட்டலிலும் சரி மணியடிச்சா சோறு கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும்! இதை என் அனுபவத்தின் மூலம் உணர்ந்து கொண்டேன்.



AUSTRALIAN MEDICAL AID FOUNDATION Ltd. (AMAF)

ABN 91 130 857 715

P.O. Box 226, Glen Iris, VIC 3146, Australia.

Phone/ Fax: 61 2 9642 4860

Website: www.ausmedaid.org.au



5/2/2010

Dear Friends,

Thank you for your generous donation and continued support to AMAF's projects in the past. These proceeds will be spent on Emergency medical care for the internally displaced people who are living in IDP camps and temporary accommodations in the North East of Sri Lanka.

Since May 2009, the AMAF has funded a number of projects in medical and health of the internally displaced people in IDP camps in North and East of Island of Ceylon. These projects include:

- 1) Trained and employed 10 paramedical officers (paying salary) in order to look after amputees with their prosthesis (artificial limbs).
- 2) Donated money to build and equip a semi permanent ward in one of the hospital caring for IDPs in Northern state of island of Ceylon.
- 3) Donated equipments to an eye hospital that is caring for IDPs in Northern state of island of Ceylon.
- 4) Caring all medical needs of 50 elderly Tamils in one of the nursing homes.
- 5) Providing medical care for IDP camps through RamaKrishna Mission.
- 6) Sponsoring 25 medical students who have been recently released from IDP camps with no parental support.
- 7) Financially supporting a project to develop limb prosthesis and caring the amputees (patients) with prosthesis.
- 8) A psychiatric project to help the patients with Post traumatic stress disorder in Jaffna and Vanuniya
- 9) Building and furnishing a medical centre in an isolated village in Eastern province of Sri Lanka.
- 10) And many more medical and health projects are under consideration.

On 2nd April 2010 (Good Friday) we will be holding our 8th Annual Fundraising Event "Radiothon" between 9am and 6pm on "Inbathamil Oli" based in Sydney and 3CR community radio based in Melbourne.

You may donate earlier by calling us on

Phone : 612 9642 4860 (Sydney) or Phone: 613 9090 7726 (Melbourne)

Postal address: 33 Llandilo Ave, Strathfield, NSW 2135, Australia.

Or P.O.Box 226, Glen Iris, VIC 3146, Australia.

If you wish to enquire about our projects or to participate in AMFA's projects please feel free to contact Dr. P. Ketheswaran or me. Thank you once again.

DR. V. Mano Mohan

The Chairman, AMAF

"A Body Committed to Providing Medical Aid."

**TAMIL GUIDE WILL BE ON THE INTERNET**

**உங்கள் அரிமான  
தமிழ் கையேடு விரைவில்  
இணையத்தளத்தில்...!**

*Visit*

**www.TamilGuide.com.au**



**Contact:**

**(02) 9758 7970 or 0433 088 725**



Made by:  
Mitras Arts & Creations Pvt Ltd.,  
Ph : 01 68 2473 5314  
E-mail: contact@mitras.com.au  
Web : www.mitra.co.in