



- * கொரோனா நோயிலிருந்து...
- * கொவிட்-19 தொற்றை ஒழிப்பதம்...
- * மண்புழுக்களின் எதிரிகள்
- * இலக்கிய நயம்
- * பண்பாட்டுக் கலைகள்
- * ஓர் ஏழைத்தாயின் சிறிய்யு
- * கல்வியின் தற்கால புரிணாயம்
- * கோலோச்சுகிறதா கோதுமை மா?
- * சிறுவர்களின் சிந்தனைகள்
- * நூல் அறிமுகம்
- * ஆரோக்கியத்திற்கு....
- * இலட்சியம்
- * வளமும் வாழ்வும்
- * காயம்
- * சொந்த நாட்டிற்கே...
- * நாங்க படும்பாடு
- * வளம்பல வழங்கும் வாசிப்பு
- * பலதும் பத்தும்





ஆசிரியர் :

ந.பார்த்தீபன்

(ஓய்வநிலை உட்பட்டாதிபதி,
வவுனியா தேசிய கல்வியற்கல்லூரி)

மதியுரை :

பொன்னையா மாணிக்கவாசகம்
(மூத்த பத்திரிகையாளர்)

நிர்வாக பொறுப்பு :

நா.தயாபரன்

வெளியீடு :

பொய்கை வெளியீடு

பதிப்பு :

பொய்கை பதிப்பகம்,
கந்தசாமி கோவில் வீதி,
வவுனியா.

தொடர்பிற்கு :

ஆசிரியர், "பசுமை"
பொய்கை பதிப்பகம்,
கந்தசாமி கோவில் வீதி,
வவுனியா.

தொ.பே.இல.:

0242228088, 0773747137

முகப்புத்தகம் :

poihai printers

மின்னஞ்சல் :

pasumaimagazine2016@gmail.com

விலை :

ரூபா 50.00

எமது சஞ்சிகையில் வெளியாகும்
அனைத்து ஆக்கங்களுக்கும்
அவற்றின் படைப்பாளிகளே பொறுப்பு

உள்ளே...

கொரோனா நோயிலிருந்து...

Covid19 தொற்றை ஒழிப்பதற்...

மண்புழுக்களின் எதிரிகள்

இலக்கிய நயம்

பண்பாட்டுக் கலைகள்

ஓர் ஏழைத்தாயின் சிரிப்பு

கல்வியின் தற்கால பரிணாமம்

கோலோச்சுகிறதா கோதுமை மா?

சிறுவர்களின் சிந்தனைகள்

மழையே!

ஆரோக்கியத்திற்கு....

கோபத்தைக் குறைக்க...

வனமும் வாழ்வும்

காயம்

சொந்த நாட்டிற்கே...

நாங்கபடும்பாடு

வளம்பல வழங்கும் வாசிப்பு

பலதும் பத்தும்

உங்கள் படைப்புக்களை 500 சொற்களுக்கு
மேற்படாமல் அனுப்பி வைக்குமாறு
அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்



சுயகட்டுப்பாடு

கொரோனா என்னும் கொடிய அரக்கனுடன் போராட வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு நாங்கள் நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டுள்ளோம். மரணங்கள் மலிந்தழும் (புத்தமோ, சனாமியோ.. குறிப்பிட்ட சில நாடுகளில் மட்டுமே) என்னும் இக்கட்டான சூழ்நிலையை இப்போதுதான் உணர்கிறோம். உலகமே சுடுகாடாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

பயம், பதகளிப்பு, பாதுகாப்பு.. என்பதே பேச்சும் மூச்சும். இந்நிலையில் அரசுகள் சுயபாதுகாப்பு தொடர்பாகவே தொண்டை கிழிய கத்துகின்றன. தீவாக இருந்த போதும் எமது நாடும் இந்த தொற்றுக்குள் சிக்கிக் கொண்டது விதிவிலக்கின்றி.

சுய பாதுகாப்புத்தான் இந்தக் கொடிய தொற்று நோயெனும் தாக்குதலிலிருந்து நாங்கள் தப்பிக் கொள்ள ஒரே யொரு வழி என்பதே, பாதுகாப்பை வழங்கி மக்களை பாதுகாக்க வேண்டிய அரசுகளின் திடமான நம்பிக்கை. அந்த நம்பிக்கையில் மண் போடுவதே எமது ஒரேவேலை என திடசங்கற்பம் பூண்டவர்களாக நாங்கள் காணப்படுகின்றோம்.

பி.சீ.ஆர் பரிசோதனை, தடுப்பூசி, வைரஸின் வகைகள் பற்றிய ஆய்வு, தடுப்பூசிகளை மாற்றிப் போடலாமா என்கிற ஆலோசனை பெறல், தனிமைப்படுத்தல், மால்க் அணிந்திருக்கிறார்களோ என்று அவதானித்து எச்சரிக்கை, மால்க்குகளின் தயாரிப்பில் பல்வகைமையும் பாவனைக்காலமும் தொடர்பான விளக்கம், இறந்தவர்களை எரிப்பதா, புதைப்பதா, என்ற சர்ச்சை, முற்றாக முடக்குவதா, பகுதி பகுதியாக

முடக்குவதா, என்ற அங்கலாய்ப்பு, ஊரடங்கு உத்தரவு பிறப்பிப்பதா, பதினான்கு நாட்களா.. இருபத்தொரு நாட்களா..., இன்னும் எவ்வளவோ சிந்தனைகள்.. செயற்பாடுகள்..

இவை எல்லாவற்றுக்கும் முதலாவது நடவடிக்கையாக அமைவது சுய பாதுகாப்பு.

சுய பாதுகாப்பு முக்கியமானது. சுய பாதுகாப்பிற்கு சுயகட்டுப்பாடு எங்களிடம் இருக்க வேண்டும். “எங்கள் எல்லோரிடமும் புகார்ப் புத்தகம் இருக்கிறது. ஆனால் ஒருவரிடமும் சுய மதிப்பீட்டுப் புத்தகம் இல்லை.” என்பது போல, எங்களிடம் சுயகட்டுப்பாடும் இல்லை.

கொரோனா நோயின் தாக்கத்திலிருந்து பல்வேறு விடயங்களை நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய தேவை இருக்கும் போது, மால்க் அணியாதோர் கைது, தனிமைப்படுத்தல் சட்டத்தை மீறியோர் கைது, கூட்டம், விழா, கொண்டாட்டம் போன்றவற்றில் பங்குபற்றத் தடை போட்ட பின்பும் அதை மீறிச் செயற்படல்.. தேவையற்ற சுற்றுலா, தனியார் வகுப்புகள் நடத்தல், பொதுவாக கொரோனாவுக்கு முன்னர் செயற்பட்டது போலவே தற்போதும் இருத்தல் என்பன தொடர்கின்றன.

இவை யாவும் சுயகட்டுப்பாடின்மையால் தான் நிகழ்கிறது. நீங்களா எங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது? நாங்கள் தண்ணீருக்குள்ளால் நெருப்புக் கொண்டு போனவர்கள், யமனுக்கே தண்ணி காட்டியவர்கள் என்ற உப்புச் சப்பற்ற, வரட்டுக் கௌரவத்தில் நிற்பது போல் தெரிகிறது. கெடுகுடி சொற்களாது என்பது போல முரண்பாடாய்..

ஆற்றிவு பெற்றுள்ளோம் என்பதை பேச்சளவில் சொல்லாமல் செயலில் காட்டுவோம். சுய கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்போம். வருமுன் காப்போம்.

கொரோனா (கொவிட்-19) நோயிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாப்போம்

◆ முகக்கவசம் அணிதல்

மூக்கு, வாய், நாடி என்பவற்றை மூடக்கூடிய வகையில் மாஸ்க் அணிதல் வேண்டும். (கதைக்கும் போது பலர் மாஸ்க்கை கழட்டிவிட்டு கதைக்கிறார்கள். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் கிருமிகள் பரவும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாக இருப்பதால் கட்டாயம் மாஸ்க் போட்டுக்கொண்டு கதைக்கவும்)

◆ கைகளை சுத்தமாக கழுவதல்

ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளிற்கும் இடையில் கைகளைக் கழுவிக்கொண்டிருக்கவும்.

◆ சமூக இடைவெளியை பேணுதல்

இருவருக்கிடையிலான இடைவெளியை குறைந்தது ஒரு மீற்றரைவிட அதிகமாக பேணவேண்டும்.

◆ தடுப்பூசி போடுதல்

கொவிட் 19 நோய்க்கு எதிரான தடுப்பூசி மருந்தை பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் எம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வோம்.

கொவிட் 19 தடுப்பூசி என்பது

- இது கொவிட் 19 வைரஸ் கிருமிக்கு எதிராகச் செயற்பட தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு மருந்தாகும். இது கொவிட் 19 வைரஸ் கிருமியில் உள்ள புரதத்தின் ஒரு பகுதியை எடுத்து தயாரிக்கப்பட்டது.
- இந்த தடுப்பு மருந்தினால் எமக்கு கொவிட் 19 (கொரோனா) நோய் ஏற்படாது.

- இது உடலினுள் கொவிட் 19 வைரஸ் கிருமிக்கு எதிராக நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை ஏற்படுத்துகின்றது.

- இது வழமையாக வழங்கப்படும் தடுப்பு மருந்து போன்ற ஒன்றாகும்.

என் நாம் தடுப்பூசியைப் போடவேண்டும்

01. கொவிட் 19 துரிதமாக தொற்றி பரவக்கூடியதாகும்.
02. நாங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் இந்நோய் தொற்றலாம். அத்துடன் எங்களிடமிருந்து ஏனையோருக்கும் பரவலாம்.
03. கொவிட் 19 தொற்றி எங்களில் எவ்வித அறிகுறிகள் இல்லாது இருப்பினும் அது நாங்கள் நெருங்கிப் பழகுவவர்களுக்கு எங்களிடம் இருந்து தொற்றி அவர்களில் பாரதூரமான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம்.
04. நீண்டகால தொற்றா நோயுள்ளவர்க்கும் (சலரோகம், சிறுநீரக நோய், இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய், புற்று நோய்) நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்க்கும் இத்தொற்று ஏற்படுமாக இருந்தால் அது அவர்களுக்கு பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தி மரணம் வரை இட்டுச் செல்லலாம்.
05. வைரஸ் கிருமிகள் அதிகளவு நபர்களிடம் தொற்றி வைரஸின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதால் அவற்றில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி புதிய இயல்புடைய வைரஸ்கள் உருவாகலாம். இவற்றை சில வேளைகளில் எம்மால் கட்டுப்

படுத்த முடியாமல் போனால் மனித சமூகத்திற்கே பாரிய அழிவை ஏற்படுத்தலாம்.

06. தடுப்பு மருந்தை ஏற்றுவதன் மூலம் எங்களை பாதுகாத்துக்கொள்வது மட்டுமன்றி சமூகத்தையும் பாதுகாக்க உதவுகின்றோம். மேலும் கொவிட் 19ஐ ஒழிக்கும் போராட்டத்தில் தடுப்பு மருந்து ஏற்றுதல் ஒரு முக்கியமான நடவடிக்கையாகும். இது அனைவரதும் சமூகப்பொறுப்பாகும்.

07. கொவிட் 19 தடுப்பூசி பெற்றுக்கொள்வதால் மீண்டும் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பலாம்.

தடுப்பூசி எவ்வாறு போடுவது?

01. ஒருவர் பூரணமாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை பெறுவதற்காக இரு தடவைகள் தடுப்பூசி வழங்கப்படும். அதற்கான கால இடைவெளியை தடுப்பு மருந்து வழங்கும் நிலையத்தில் அறிவிக்கப்படும்.

02. இரு தடுப்பூசிகளும் பெற்றுக் கொண்ட சில நாட்களின் பின்பே அத்தடுப்பு மருந்தின் பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

தடுப்பூசி போட்ட பின்பு அவதானிக்க வேண்டியது

- பொதுவாக தடுப்பு மருந்து ஏற்றியவர்களில் சில அறிகுறிகள் காணப்படுவது வழமையாகும். அதன்போது மருத்துவ ஆலோசனைக்கு அமைவாக பரசிற்றமோல் 6 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை எடுக்கலாம்.

- அறிகுறிகள் சுமார் 48 மணித்தியாலங்களில் நீங்கிவிடும். இவை நீங்க

வில்லையென்றால் அல்லது தீவிரம் அடையும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

- தடுப்பு மருந்துகள் காரணமாக மிகவும் அரிதாகவே ஒவ்வாமை அல்லது பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம்.

- உணவுகளுக்கு அல்லது வேறு மருந்துகளுக்கு ஒவ்வாமையுள்ளவர்கள் உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்ற முன்பு தடுப்புமருந்து வழங்கும் உத்தியோகத்தருக்கு தெரியப்படுத்தல் வேண்டும்.

- ஒவ்வாமை உள்ளவர் வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு அமைவாக வைத்தியசாலையில் தடுப்பு மருந்தை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

- கொவிட் 19 தொற்று ஏற்பட்டு குணமடைந்தவர்களும் தடுப்பூசியைப் பெற வேண்டும்.

- தடுப்பூசி ஏற்றுப்போது வழங்கப்படும் அட்டையை கவனமாக வைத்திருக்கவும். இரண்டாவது தடவை தடுப்பூசி ஏற்றுவதற்குப் போகும்போது அட்டையை கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

கொவிட் 19இலிருந்து நாம் பாதுகாப்பு பெறும்வரை நாம் ஏனைய சுகாதார பாதுகாப்பு முறைகளான முகக்கவசம் அணிதல், தனிநபர்களுக்கு இடையே யான இடைவெளியைப் பேணுதல், கை கழுவுதல் போன்ற நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

**சுகாதாரத் திணைக்களம்,
வவுனியா.**

கொவிட்-19 தொற்றை ஒழிப்பதற்கு நோய் எதிர்ப்பு திறனை அதிகரிக்கும் உணவுப் பழக்கம், வாழ்க்கை முறை

வைத்திய கலாநிதி சரஸ்வதி பிரபாகரன்

தற்போது உலகில் அதிகளவான உயிரிழப்புக்களை ஏற்படுத்துவதுடன் உலகை ஸ்தம்பித நிலைக்கு இட்டுச் சென்றுள்ள நோயாக கொவிட் 19 உள்ளது. இந்நோய் பெரும்பாலும் சுவாசப்பை சம்பந்தமான கோளாறுகளை ஏற்படுத்தி, தொடர்ந்து தீவிரமாகும்போது சார்ஸ் எனப்படும் தீவிர, கடிம மூச்சியக்கக் கூட்டறிகுறியை அல்லது கரும் சுவாசக் கோளாறை உருவாக்கி இறுதியில் மரணத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் உள்ளது.

நவீன மருத்துவத்தில், இது தொற்று நோய்கள் (Communicable Diseases) என்ற பதத்துடன் தொடர்புடையதாக உள்ளது. சித்த மருத்துவத்தில் ஒட்டு நோய், கொள்ளை நோய் என்ற பதம் நோயில்லா நெறி பாடலில் பயன்படுத்தப்பட்டதாக அறிய முடிகிறது.

“அன்று தொட்டுப் பாண்டியனோடு மழைவறங் கூர்ந்து வறுமையெய்தி வெப்பு நோயுங் குருவுந் தொடர்”

நோயில்லா நெறி-1951

மேற்கூறிய நோய்நிலை சித்த மருத்துவ சித்தாந்தப்படி கபசுரம் முதல் அபினியாச சன்னி என்ற நோய்நிலை வரை செல்லக்கூடும் என கருத இடமுள்ளது.

இந்நோயானது மனிதரில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றிய நிலையில், ருதுசரியை சந்தி என்று சொல்லப் படுகின்ற அநாகத - அயன சந்தியில்

மருத்துவ பொறுப்பதிகாரி ஆயுள்வேத மத்திய மருந்தகம்

வவுனியா

அதாவது மார்கழி - ஆனி வரையான பருவகாலங்களில் தம் இயற்கையின் தன்மை இழந்து அதிகமாக மாறுபட்டு நிற்கும் போது இந்நோய் வன்மை அடையும்.

நோய் எதிர்ப்பு அணுக்கள் திறம்பட செயற்படுவதற்கு 90 வீதமான ஊட்டச் சத்து தேவை. சக்தி வாழ்ந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மூலம் வைரஸ் க்கு எதிராகப் போராட முடியும். இந்த எதிர்ப்பு சக்தியை விஞ்ஞான ரீதியாக,

1. முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி
2. இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி
3. மூன்றாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி

என மூன்று வகைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தியில் உடலைத் தாக்கும் வைரஸ் கிருமிகளை அழிப்பதில் இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தியாகிய அணுக்கள் ஈடுபடுகின்றன. இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு சக்தியில் ரீ அணுக்கள், பி அணுக்கள் என்பன ஈடுபடுகின்றன.

உடம்புக்குள் கிருமிகள் உட்புகும்போது, முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி அழிந்து விடும். அதை மீறி செல்லும்போது கிருமிகள் எதிர் பொருளை அல்லது பிறபொருள் எதிரியை உருவாக்கி தடுப்பதற்கு இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி உதவும். இத்தகைய எதிர்ப்பு செயற்பாடுகளின் போது, அணுக்கள்

திறக்கப்படும்போது எஸ் புரதத்தின் மூலம் அணுக்கள் பெருக்கமடைந்து உடைந்துமற்றவர்களுக்கு பரவும்போது தொற்று நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த வகையிலேயே கொவிட் 19 என்ற வைரஸ் மனிதரில் தொற்றிப் பரவுகின்றது. இவ்வாறு பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி போதிய அளவில் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

இந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்வதற்குப் பொருத்தமான வாழ்வியல் முறைகளைப் பார்ப்போம்.

உணவுப் பழக்கங்கள்

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி யுண்ணின்” என்பது வள்ளுவர் வாக்கு.

மருந்து எனும் அதிகாரத்திலுள்ள பத்து குறள்களும் உணவு பற்றியே சிறப்பாக கூறுகின்றன. மேற்படி குறளில் பசித்த பின் அதாவது ஏற்கனவே உண்ட உணவு நன்கு சமிபாடடைந்து விட்டது என்பதை அறிந்தபின் அடுத்த வேளை உணவை உண்ண வேண்டும் என கூறப்பட்டுள்ளது. இதனால் உடலுக்குத் தேவையான உணவை அவசியமான போது உண்ண முடியும். அத்துடன் உணவு விரயமாதலையும் தடுக்க முடியும்.

உணவு உண்ணும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைகள்

1. அரை வயிறு உணவு, கால் வயிறு நீர் என்பவற்றுடன் கால் வயிறு வெறுமையாக இருக்கும் வண்ணம் உணவு உண்ணும் வழக்கத்தைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

2. உணவுகளை உரிய முறையில் சுத்தமாகி, சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்றி சமைத்து உண்ண வேண்டும்.

3. இலகுவில் சமிபாடு அடைய கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளல் அவசியம். உதாரணமாக முக்கிய பாரம்பரிய உணவுகளான முளை கட்டிய பயறு, கஞ்சி, இலைக் கஞ்சி, ஓடியற் கூழ், உழுத்தம் கஞ்சி, மரக்கறி தூப், நீர்பழையம், அவிச சாதம் என்பன இலகுவில் சீரணிக்கக் கூடியன.

4. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கின்ற பழங்கள், கீரைவகைகள் என்பவற்றையும் அதிகளவில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு தவிர்த்தல் / உண்ணாதிருத்தல் எமது உடலின் நலனிற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. நீரிழிவு நோய், மார்புப் புற்றுநோய் என்பன பரவுவதை உணவு தவிர்ப்பு குறைத்துள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதனை இலங்கணம் பரம ஓளசதம் என்று குறிப்பிடுகின்றது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல் மிக முக்கியமானதாகும். அந்த வகையில் ஒருநபர் அதிகம் சீனி சாப்பிடுவதால் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகின்றது. இதனால் முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும். சீனி அதிகம் சாப்பிடுவதால் ஐந்து மணி நேரம் வரையில் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகின்றது. வீடுகளில் பிள்ளைகளுக்கு இனிப்பு வகைகள், சீனி சேர்ந்த உணவுகளை அதிகம் கொடுப்பதனால் அவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகின்றது.

சீனிக்கு பதிலாக நாட்டுச்சர்க்கரை, சுத்தமான தேன், தேங்காய் சீனி என்பவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

அடுத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவுகளை அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

மரக்கறி, பழங்கள் என்பவற்றை தினந்தோறும் சாப்பிடும்போது இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இந்த உணவு முறையின் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியானது 30 வீதத்தால் அதிகரிக்கும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

தற்போது பல்வேறு ஆய்வுகள் நுண்ணுயிர்களுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் நெருங்கிய தொடர்புகள் இருப்பதாக தெரிவிக்கின்றன. இதனால், நன்மைதரும் நுண்ணுயிர்கள் உள்ள உணவுகளை உண்ணும்போது இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

அரிசி, கோதுமை, வரகு போன்ற தானியங்களில் மாச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. அத்துடன் தானியங்களின் மேலுள்ள நார்ச்சத்தும் இரண்டாம் படை எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டும். தானியங்களின் மேலுள்ள தவிடு உடலுக்கு நன்மை தரவல்லது. இது நுண்ணுயிர்களுக்கான உணவாக இருப்பதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

நாகச் (Zn) சத்து, கிருமிகளின் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது. ஒரு கிருமி பல்லாயிரமாக பெருகுவதற்கு முக்கியமான புரதமாக RNA – POLYMERASE

நொதியம் ஆகும். இதன் வேலை செய்யும் திறனை நாக அயன் (Zn^{2+}) காவியாக தொழிற்பட்டு தடுப்பதால் நுண்கிருமிகள் பெருகுவதை தடுப்பதில் Zn சத்து முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது.

சோற்றுக்கற்றாளை, பூசணி, பூண்டு, சோயாபீன்ஸ் போன்ற உணவுகள் Zn சத்துள்ள உணவுகளாகும். கியூர்சேர்டின் எனும் வேதியற்பொருள் நாகத்தை நாக அயன் காவியாகத் தொழிற்படச் செய்வதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது. இது வெங்காயத்தில் காணப்படுகின்றது. காய்கறிகளிலும் கியூர்சேர்டின் காணப்படுகின்றது. அவற்றில் இது ஒரு நிறமூட்டியாக உள்ளது.

விசேட ஊட்டச்சத்துக்கள் நோயெதிர்ப்பு ஆற்றலை கூட்டுவதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. அந்த வகையில் விற்றமின் C உள்ள உணவுகள் முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டுகின்ற அதேவேளை நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். நெல்லி, வெள்ளரி, பட்டாணி, எலுமிச்சை, தோடம்பழம் என்பன விற்றமின் -C அதிகமுள்ள உணவுகள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

துளசி இலையில் முதலாம் படை, இரண்டாம் படை நோய் எதிர்ப்பு சக்திகள் காணப்படுவதால் துளசி இலையை சாப்பிடுவதால் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கின்றது. முருங்கைக் கீரை நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகளவில் கொண்ட ஓர் உணவாகும். இதன் CB4 எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்யும். அத்துடன் எயிட்ஸ் நோயாளிகள் உட்பட எல்லோருக்கும் சிறந்தது.

கரும் சீரகம் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலான முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தியை அதிக அளவில் கொண்டிருக்கின்றது. எனவே இதனை உணவாக பயன்படுத்தும் போது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கும். மஞ்சளில் உள்ள வேதியற் பொருளான கேசுமின் எல்லா விதமான எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

வாழ்க்கை முறை சுற்றாடல் பராமரிப்பு

தினமும் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சுற்றாடலையும் வீட்டையும் கூட்டித் துப்பரவு செய்தல், சேரும் குப்பைகளை உடனடியாக எரித்தல் அல்லது புதைத்தல், மேலும் வீட்டில் சேரும் சமையல் கழிவுகளைக் கூட்டுப்பசளை தயாரித்து வீட்டுத் தோட்டத்திற்கு பயன்படுத்தல் போன்றவற்றின் மூலம் வீட்டையும் வீட்டுச் சுற்றாடலையும் சுத்தமாகப் பராமரிக்க முடியும்.

30 கிராம் மஞ்சள் பொடியை, இரண்டு கைப்பிடி வேப்பிலையை உரலிலிட்டு சிதைத்துக் கலந்து, பத்து லீற்றர் தண்ணீரில் இரவு முழுவதும் ஊற விட்டு அதிகாலை வீட்டுச் சுற்றாடலில் தெளித்து விடுதலும் வீட்டுச் சுற்றாடலுக்கு நல்லது. பசும்புல் தின்னும் மாட்டின் சாணத்தை 30 கிராம் மஞ்சள் பொடியுடன் கலந்து பத்து லீற்றர் தண்ணீரில் கரைத்து இரவு முழுவதும் ஊறவிட்டு காலையில் வீட்டின் சுற்றாடலில் தெளித்துவிடுவதும் நல்ல பலனைத் தரும்.

நித்திரை

உணவைப் போலவே மனிதருக்கு நித்திரையும் அவசியமான ஒன்றாகும்.

எட்டு மணித்தியாலம் நித்திரை கொள்ளும் போது, உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றல் அதிகரிக்கின்றது. நித்திரை குறையும் போது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் குறைவடையும் என்பதையும் கவனத்திற் கொள்ளுதல் அவசியம்.

அத்துடன் இரவு 9 மணி தொடக்கம் நள்ளிரவு ஒரு மணி வரையிலான மந்த அலை உறக்கம் (Slow Wave Sleep) நேரத்தை உள்ளடக்கி நித்திரை கொள்ளுதல் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

சூரிய ஒளி

நமது உடலில் சூரிய ஒளி படச்செய்வதன் மூலம் சூரிய ஒளியில் உள்ள அலர் வயலட் பி கதிர்கள் மூலம் விட்டமின் உடலுக்குக் கிடைக்கும். இதன்போது எதிர்ப்பு சக்தி தேவைக்கு மீறி செயற்படுவது தடுக்கப்படுகின்றது. எனவே, இது ஒரு மருந்தாகும். மேலும் சூரிய ஒளிமூலம் முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கின்றது. காலை 10 மணி தொடக்கம் பிற்பகல் 2 மணி வரையிலான காலத்தில் 20 தொடக்கம் 30 நிமிடம் வரையில் உடலில் சூரிய ஒளி படவேண்டும். இந்த நேரம் இடத்துக்கு இடம் மாறுபடும் என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கது.

நீர்

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நீர் இன்றியமையாதது. எப்போதும் நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் பருகலாம் அல்லது வடிகட்டிய நீரை குடிக்கலாம். வெயில் காலத்தில் அடிக்கடி நீரை அளவுடன் குடித்தல் வேண்டும். இதனால் நீர் எரிவு, நீர் சுருக்கு என்பன

ஏற்படாது இருப்பதுடன் வாய் உலர் தலும் தடுக்கப்படுகின்றது. மேலும் கொதித்த நீரை இளஞ்சூட்டில் பருகுவது, தொண்டையில் நோய்க் கிருமிகள் வளர்வதை தடுக்கும்.

தேவையான அளவு நீர் குடிப்பதால் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். சராசரி 23 கிலோ கிராம் நிறையுடைய ஒருவர் நாளாந்தம் ஒரு லீற்றர் நீர் அருந்த வேண்டும். சிறுநீரகம், ஈரல் மற்றும் இருதய நோயாளிகள் மருத்துவரின் பரிந்துரைக்கு அமைய நீர் அருந்துதல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி

தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றல் அதிகரிக்கும். மேலும் எதிர்ப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கையை கூட்டி எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றலை அதிகரிக்கும். வயது கூடிக் கொண்டு செல்லும் போது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும்.

வளி/காற்று

தினமும் சுத்தமான நல்ல காற்றை சுவாசிக்க வேண்டும். மாசுபடிந்த காற்றை சுவாசிக்கும் போது வைரலை எதிர்க்கும் ஆற்றல் குறைகின்றது. முதலாம் படை எதிர்ப்பு சக்தியும் குறைகின்றது. ஒரு மனிதனுக்கு சராசரியாக 750 கிராம் உணவு 1.4 தொடக்கம் 2.3 கிலோ கிராம் நிறையுள்ள நீர் மற்றும் 16 கிலோகிராம் காற்று என்பன தேவை.

தூய்மையான சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்கும் பொருட்டு, மரங்கள் செறிவான இடங்களில் வீடுகளை அமைத்தல். இதனால் மாசற்ற காற்றை சுவாசிக்க முடியும்.

ஓட்சிசன் நிரம்பல் நிலை குறையும் போது ஓட்சிசன் மட்டத்தை பேணுவதற்கு மூச்சுப்பயிற்சி சிறந்தது. இப்பயிற்சியை நோயாளி, நோயில் இருந்து குணமடைந்தோர், நோய் வராதவர் என எல்லோரும் - எல்லா வயதினரும் தினமும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறைகள் செய்யலாம். ஒரு முறை செய்யும் போது மூச்சை உள்ளெடுத்தல், நிறுத்தி வைத்தல், வெளியிடல் என்ற முறைக்கு அமைய 30 தடவை இம்முறையில் செய்யலாம்.

மன அழுத்தம்

மனிதருக்கு ஏற்படுகின்ற மன அழுத்தமும் எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றலைக் குறைக்கின்றது. நல்ல உறவுகள், மனமகிழ்ச்சி உள்ள சுவாவம் கொண்ட நல்ல நண்பர்கள், எதிர்ப்பு சக்தி ஆற்றலை கூட்டும். நம்முடைய சூழல் நிமித்தம், மன அழுத்தம் ஏற்படுமாயின் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். இவ்வாறான சூழ்நிலையில் இறைவன் நம்பிக்கை மூலம் இறைவனின் உதவியால் நல்ல மனநிலையுடன் வாழமுடியும்.

பிரார்த்தனை, தியானம், யோகாசனம், பிராணயாமம், மூச்சுப் பயிற்சி என்பவற்றின் மூலம் நேர்மறை எண்ணங்களை உருவாக்கி ஆற்றலை அதிகரிக்க முடியும். எண்ணம் போல் வாழ்வு என்று நம்முன்னோர்கள் குறிப்பிட்டதற்கு அமைய நோயற்ற வாழ்வு வாழமுடியும்.

மதுபானம், சிகரெட், கோப்பி என்பன நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை குறைக்கச் செய்கின்றன. இவற்றை முற்றிலுமாக தவிர்த்து உடல் நலம் பேணும் பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றுவோமாக.

மண்புழுக்களின் தெர்ர்கள்

தொகுப்பு:

சி.பத்மநாதன்

ஓய்வநிலை ஆசிரிய ஆலோசகர்,
வவுனியா தெற்கு கல்வீ வலயம்.

தற்கால விவசாயிகள் பல் வேறுபட்ட பயிர்வகைகளை பயிர் செய்து வருவதுடன் பல்வேறு இரசாயன பூச்சிநாசினிகளையும், செயற்கை உரங்களையும் தாவரங்களுக்கு பயன்படுத்தி வருகின்றனர். கடலை பயிர் செய்யும் போது அதற்கு கல்சியத்தையும், பூசணி பயிர்செய்யும் போது அப்பயிருக்கு மக்னீசியத்தையும், பப்பாசி பயிர்செய்யும் போது போறன், நாகம் போன்ற கனியுப்புக்களையும் இடவேண்டிய தேவை தற்போது ஏற்பட்டுள்ளது. ஏன் நெற்பயிர்ச் செய்கையில் கூட இன்று விவசாயிகளால் நுண்மூலகங்கள் அடங்கிய பசளைக் கலவை உரங்களை பயிர்களுக்கு வழங்கிவருவதனை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

மண்புழுக்கள் நிறைந்த மண்ணில் இரசாயன உரவகைகளை பயன்படுத்தும் போது இம் மண்புழுக்கள் துடிதுடித்து இறப்பதை அவதானிக்கலாம். பொதுவாக விவசாயிகள் இரசாயன உரங்களை சிபாரிசு செய்யப்பட்ட அளவுகளைவிட அதிகளவில் பயன்படுத்திவருகின்றனர். இதேவேளை இன்றைய விவசாயிகள் மண்ணுக்கு இயற்கை உரவகைகளை பயன்படுத்துவதும் மிகக்குறைவாகவே உள்ளது. இதன் காரணமாக நாம் பயிர்செய்யும் நிலங்களில் மண்புழுக்கள், நன்மை செய்யும் பக்ரீறியாக்கள், பங்கசுக்கள், அத்தினோமைசிற்றீஸ்கள் இல்லாத நிலையே காணப்படுகின்றன. இதன் காரணமாக மண்ணின் உயிர்த் தன்மை கெட்டு மண் மலடாகி விடுகின்றது.



மண்ணுக்கு சாணம், சலம் என்பவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் அமுதக்கரைசல், பஞ்சகாவியா, ஜீவாமிர்தம் போன்ற இயற்கை இடுபொருட்களை இடும்போதும் மண்புழுக்கள் பெருகி சுறுசுறுப்பாக இயங்குவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இதேவேளை ஒரு கிராம் மண்ணில் ஐந்து லட்சம் கோடி நன்மை செய்யும் நுண்ணுயிர்கள் பெருகுவதாக விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர்.

அத்துடன் மூன்று மீற்றர் ஆழத்தில் உள்ள மண்புழுக்களும் பயிர்செய்யப்படும் மண்ணின் மேற்பரப்புக்கு வந்துவிடும். இம் மண்புழுக்கள் சேதனப் பொருட்களை உணவாகக் கொண்டு கழிவுகளாக வெளியேற்றும் போது அவற்றில் உள்ள நுண்மூலகங்கள் தாவரங்களால் உறிஞ்சப்படக் கூடிய நிலைக்கு மாற்றப்படுகின்றது. இதேவேளை பயிர்களுக்கு தீமை செய்யும் நுண்ணுயிர்களும் அழிக்கப்படுகின்றன.

வளம் நிறைந்த இயற்கை இடுபொருட்களை இடும் ஒரு கன அடி

மண்ணில் மூன்று முதல் ஐந்து மண் புழுக்கள் காணப்படுவதாகவும் ஐந்து மீற்றர் ஆழம் வரை இவை சர்வ சாதாரணமாக சென்றுவருவதாகவும்



ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. பொதுவாக மண்ணில் இயற்கையாகவே ஏழு அடி ஆழத்தில் நைதரசனும், ஒன்பது அடி ஆழத்தில் பொஸ்பரகம், பதினொரு அடி ஆழத்தில் பொட்டாசியமும், ஆறு அடி ஆழத்தில் கல்சியம் போன்ற மூலகங்களும் காணப்படுகின்றன. இந்த கனிப்பொருட்களை மண்புழுக்களே மண்ணின் மேற்பரப்புக்கு கொண்டு வரும் உன்னத பணியை செய்கின்றன என்றால் விவசாயிகளுக்கு வேறுயார் நண்பனாக இருக்கமுடியும்.

இதேவேளை மண்புழுக்களின் அசைவால் ஏற்படும் காற்றிடைவெளிகளால் பெய்யும் மழைநீர், நிலத்துள் இறங்கி நிலத்தடி நீர் வளத்தினை அதிகரிக்கச்செய்யும். அத்துடன் மண்புழுவின் உடல் மீது படும் நீர்த்துளிகள் உரமாக மாறிவிடுகின்றன. இதனையே ஷவேர்மிவாஷ்; என்கிறார்கள். இது பயிர்களின் வளர்ச்சியை துரிதப்படுத்தவும், அதிக காய்கள் உருவாக்கத்துக்கும் உதவுகின்றன.

மண்புழுக்களை மண்ணில் பெருகவிட்டாலே போதும் விவசாய

நிலங்கள் மறுபடியும் வளமுள்ளதாக மாறிவிடும். கடலைப்பயிருக்கு கல்சியமும், பூசணிப்பயிருக்கு மக்னிசியமும் போடவேண்டிய தேவை ஏற்படாது. மண்புழுக்களை அதிகமாக பெருக்க வேண்டுமாயின் நாட்டு மாட்டு சாணி அவசியம். மண்புழுவும், சாணியும் நகமும் சதையும் போன்றன. இதன் முக்கியத்துவம் அறிந்துதான் அமெரிக் காவில் விவசாயிகளுக்கு விதைகள் வழங்கும் போது மண்புழு முட்டைகளையும் சேர்த்து வழங்குவதாக ஒரு தகவல் உண்டு.

விவசாயிகளின் நண்பன் என்று சொல்லப்பட்ட மண்புழுக்களை அதிக இரசாயன பசளைகளைப் பிரயோகித்து சாகடித்தவர்களாக விவசாயிகள் இன்று பார்க்கப்படுகிறார்கள். மண்புழுக்களை மண்ணில் வாழவிடாமல் மண்புழு உரம் தயாரித்தல், பயிர்களுக்கு தெளித்தல் என்பதெல்லாம் தேவையில்



லாதன. அதிக இரசாயன உரப் பிரயோகம் காரணமாக பயிர்களில் பலவிதமான நோய்த்தொற்று அதிகரிக்கின்றன. இதனை இந்த இயற்கை இருபொருட்களை இட்டு மண்ணின் உயிர்த்தன்மையை அதிகரிப்பதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம். இதனை விவசாயிகள் நன்குணர்ந்து செயற்பட வேண்டியது அவசியம்.

கோழியா.. முட்டையா.. சர்ச்சையைப் போல இலக்கியமா.. இலக்கணமா.. என்ற சர்ச்சையும் தொடர் கதையாகப் போகாமல் “பழைய மேற்கோள் சூத்திரம்” பின்வரும் பாடலினூடாக இலக்கியமே முன்வந்தது என்ற கருத்தை முன்வைத்துள்ளது.

“இலக்கிய மின்றி

இலக்கணம் இன்றே

எள்ளின் றாயின்

எண்ணெயும் இன்றே

எள்ளினின் றெண்ணெய்

எடுப்பது போல

இலக்கிய த்தினின்

றெடுபடும் இலக்கணம்.”

இவ்வாதாரத்தின் அடிப்படையில் இலக்கியத்தை முதலாகக் கொண்டு இலக்கிய நயத்தை முதலில் பார்ப்போம்.

வாசகர்களே! நீங்கள் படித்துச் சுவைத்த, இரசித்து நயந்த இலக்கிய விடயங்களை எழுதி அனுப்புங்கள்.

தான்துழத் தட்ட தீம்புளிப் பாகர்
இனிதெனக் கணவன் உண்டலின்
நுண்ணிதில் மகிழ்ந்தன் றொண்ணுதல்
முகனே”

மனைவி ஒருத்தி தன் கணவனுக்கு விருப்பமான உணவைத் தன் கையாலேயே சமைத்துப் பரிமாறுகிறாள். அவனும் அது மிகவும் சுவையாக இருக்கின்றது என்று மகிழ்ச்சியாக உண்கிறான். அதைக் கண்டும் அவளது முகம் நுட்பமாக மகிழ்ச்சிக் குறிப்பைப் புலப்படுத்துகிறது.

காந்தள் மெல்விரல், கார்த்திகைப் பூப் போன்ற மென்மையான விரல்கள் என்னும் தொடர் தலைவி மென்மையான இயல்பு உள்ளவள் என்பதை உணர்த்துகின்றது. கழுவுறு கலிங்கம் என்பது செல்வ வாழ்க்கை வாழ்பவள் என்பதை உணர்த்துகின்றது. முளிதயிர் என்பதிலும் முற்றிய-கட்டியான தயிரை காந்தள் மெல்விரல் என்பதிலும் வரும் அடைமொழிகள் இக்கட்டித் தயிரைப் பிசைவதாலும் அவள் விரல்களுக்கு நோவை உண்டாக்க வல்லது என்னும்

இலக்கியநயம் கலாபூர்வன். இரம்பைக்குளம், வவுனியா.

சங்ககால குறுந்தொகைப் பாடல் ஒன்று. ஆறே வரிகளில் ஆழமான, அர்த்த புஷ்டியான இல்லற வாழ்வை எடுத்தியம்புகிறது. அதன் இலக்கிய நயத்தைச் சற்றுப் பார்ப்போம்

“முளிதயிர் பிசைந்த காந்தள்
மெல்விரல்

கழுவுறு கலிங்கம் கழாஅ துடிக்க
சுவனை உண்கண் குய்ப்புகை கமழ்த்

குறிப்புப் பொருளைத் தந்து நிற்கின்றது. கழுவுறு கலிங்கம் கழாஅது உடஇ, கழன்று விழும் நிலையிலுள்ள ஆடை என்றதனால் கையை கழுவித்துடைத்து விட்டு குலைந்த ஆடையை உடுப்பது காலதாமதத்தை உண்டாக்கும் என்பதையும் அவ்வாறு தாமதமானால் தாளிதம் அதன் பதம் கெட்டுவிடும் என்பதையும் அதனால் அன்புக் கணவனுக்கு விருப்பமான புளிக் குழம்பின்

சுவை கெட்டுவிடும் என்பதையும் குறிப்பால் உணர்த்துகின்றது.

தாளிக்கும் போது பதம் கெடாமல் பார்ப்பதற்கு அவன் தாளிதப் புகை கண்களுக்குள்ப் புகுந்து எரிச்சல் கொடுப்பதையும் பொருட்படுத்தாமல் வைத்த கண்வாங்காது உற்று நோக்கிக் கொண்டிருந்தான் என்பதை குவளை உண்கண் குய்ப்புகை கமழ்த் என்னும் தொடர் விளக்குகின்றது. இவ்வளவும் அவள் தன் கணவன் மனம் மகிழ உண்ண வேண்டும் என்பதற்காகவே செய்திருந்தான். அதனால் அவளுக்கு அலுப்போ சலிப்போ நோவோ துன்பமோ ஒன்றுமே தோன்றவில்லை. கணவனுக்கு உணவு பரிமாறும் பொழுது கைமேல் பலன் கிட்டுகிறது. அவன் புளிக்கழம்பு நல்லாய் இருக்கின்றது என்று வயிறார் உண்டு மகிழ்கின்றான். அதுவே அவளுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கின்றது. அவளோ, ஒன்றும் சொல்லவில்லை. அடக்கமாக அக மகிழ்கிறாள். அகத்து மகிழ்ச்சி நுட்பமாக முகத்திலே வெளிப்படுகின்றது.

இந்த இனிய இல்லறக் காட்சியை பக்கத்திலிருந்து பார்த்தவர் போல இக்கவிதை எழுதப்பட்டிருக்கிறது. சுருங்கிய சொற்களால் விரிந்த பொருளை விளக்குவது சங்கப் பாடல்களுக்குச் சிறப்பியல்பு. அத்தகைய சங்க இலக்கியத்திலே விதந்து சொல்லத் தக்கது இப்பாடல்.

உண்மையில், இப்பாடல் செவிலித் தாயின் (வளர்ப்புத் தாய்) கூற்றாக காட்டப்பட்டுள்ளது.

தலைவி தன் காதலனுடன் சென்று விட்டாள். தன் மகள் எப்படி குடும்பம் நடத்துவாள்?

சமைப்பாளா? வீட்டில் செல்லப் பிள்ளையாக சுற்றித் திரிந்தவள். ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள் என்பது போல போய்விட்டாள். அவள் என்ன செய்வாள்? என்று கலங்கிய போது, நான் பார்த்து வருகிறேன் என்று சொல்லி விட்டு வந்த செவிலித்தாய் ஒளிந்திருந்து பார்த்து, தாயிடம் சென்று சொல்வதாக இப்பாடல் அமைந்திருக்கிறது.

இதனைக் கேட்டதும் தாய்க்கு நிம்மதியாக இருக்கிறது. மகள் நல்ல முறையில் வாழ்ந்திருவாள் என்ற நம்பிக்கை பிறக்கிறது.

இப்பாடலை இன்று படிப்பவர்கள் மனதில் தோன்றும் நினைப்பு..?

இன்றைய காலத்துக்கு இது பொருந்துமா? கணவன்-மனைவி இருவரும் தொழில் பார்க்கும் நிலையில் இது சாத்தியமா? அதற்காக இல்லற வாழ்வு இல்லையா?

காலத்துக்கு ஏற்ப இன்றும் இல்லற வாழ்வு தொடர்கிறது தானே.

**பொய் சொல்லித் துப்பிக்க
நினைக்காதே.
உண்மையைச் சொல்லி
மாட்டிக்கொள்.
ஏனெனில்
பொய் வாழ்விடாது
உண்மை சாகவிடாது.
[சுவாமி விவேகானந்தர்]**

பண்பாட்டுக் கலைகள்

இந்துமத இறை நம்பிக்கைகளின் ஆதார வழிகளின்படி உலகம் இயங்குவதற்கும் சமச்சீர் காணப்படுவதற்கும் இறைவன் ஆடுகின்றான் என்பது எல்லோரும் அறிந்துள்ள விடயம். அதனால்தான் ஜம்பூதங்கனையும் உள்ளடக்கியதாக நடராஜர் வடிவம் வெளிப்படுகின்றது.

“தோற்றம் துடியதனில் தேயுந் திதி அமைப்பில் சாற்றியிடும் அங்கியிலே சங்காரம் - ஊற்றமாம் ஊற்று மலர்பதத்தில் உற்ற திரோதம் முத்தி நான்ற மலர்பதத்தே நாடு”

இவ்வாறு கூறும் பஞ்ச நிருத்தியம் அசைந்து கொண்டிருக்கும் அங்கம் ஒவ்வொன்றும் இந்த பிரபஞ்சத்தின்



அசைவுகளை வழிநடத்துகின்றன என நடராஜர் மூர்த்தியான சிவனை இந்துமதம் சொல்கின்றது. இதையே இன்று அமெரிக்க பல்கலைக்கழகம் ஆராய்ச்சி ஒன்றினை நடத்தியுள்ளது. சிதம்பரம் நடராஜர் கோவிலின் அந்த ஆய்வில் உலகத்தின் காந்த ஈர்ப்பு

நா. செந்தூர்ச்செல்வன்
சிதம்பரேஸ்வரம் நடனாலயம்,
வவுனியா

புள்ளி சிதம்பரம் நடராஜர் உருவத்தின் அடியில் அமைந்துள்ளதாக. எனவே தமிழர்கள் என்றோ அறிவால் முன்னின்றவர்கள் ஆகின்றனர். இப்படிப்பட்ட சிறப்புக்கள் கொண்ட கலைகள் எம்மவர்களிடம் உண்டு.

ஆரம்ப காலங்களில் மொழிகளுக்கு முன்பே கலைகள் தோன்றிவிட்டன. கலையின் வழியாக மொழிகள் பிறந்தன என வரலாறுகளில் காண முடிகின்றது. ஆகவே ஒவ்வொரு மனித நாகரீக மனிதகுல வளர்ச்சியில் கலை, கலாசாரம் என்பன பிரதான அங்கம்

வகிக்கின்றன. அவ்வாறான கலைகள் மனித இனத்தின் தனித்துவ பண்புகளை வெளிப்படுத்துகின்றன.

இறைவன் ஆடிய கலைகளை ரிஷிகள், முனிவர்கள், ஞானிகளின் மூலமாக சாதாரண பாமர மக்களுக்கு பரப்பி அவர்களுக்கு கலை ஞானத்தினை

ஊட்டி உலகின் அசைவுகள் ஒவ்வொன்றிலும் சமச்சீர் நிலை உருவாக்க கலைகள் தோன்றின என்றே கூறலாம். அதுவே ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒவ்வொரு மனித இனத்திடையே அவர்களின் இடங்கள் காலநிலை, பண்பாடு, மொழி, கலாசாரம் என்பவற்றை பிரதிபலிக்கும் வகையில் கலைகள் தோன்றியுள்ளன.

இவ்வாறான கலைகள் ஒவ்வொன்றும் மதத்தின் பின்னணியில் இணைந்து தான் ஆன்மீகமும், கலையுமாக பண்பாட்டில் பிரகாசித்து வளர்ந்துள்ளன என்பதற்கு சான்றுகள் பல உண்டு. இதிலும் உலகின் கலைகளுக்கும் பண்பாட்டிற்கும் மூத்ததாயும் முடிவில்லாததுமாக இந்து மதமும் கலைகளும் காணப்படுகின்றன. இருப்பினும் இன்றைய காலத்தில் அதன் வளர்ச்சிப் போக்கு குன்றிப் போயுள்ளது.

முன்பு ஒரு காலத்தில் எமது கலைகள் மிகவும் உன்னத வளர்ச்சிப்போக்கில் மக்களின் மனங்களில் இருந்தன. ஆலயங்களில், தெருக்களில், கிராமங்களில் காணப்படும் கலைமன்றங்களின் விழாக்கள், பண்டிகைகளில் என கூத்தும், பாட்டுமாய் குலவிவந்த எம்தமிழும் மக்களும் வாழ்ந்தனர்.

விடிய விடிய கூத்துக்கள், வட்டக்களரி மரநிழல்களில் மண்நிலத்திலே ஆடல ரங்குகள், பயிலகங்கள் என மகிழ்ச்சியாக துக்கங்களை மறந்து வாழ்ந்த காலம் இன்று மாறிவிட்டது. இன்று சமச்சீரான எண்ணங்கள் இல்லை. ஒருத்தரை ஒருத்தர் பழிவாங்கும்

எண்ணங்களும், சுயநலத்தில் காணப்படும் சுயலாபங்களும் அதிகரித்து விட்டன. காமவெறி, கொலை, கொள்ளைகளில் ஈடுபடுவது, போதைக்கு அடிமையான வாழ்க்கை என்றாகி விட்டது. மூத்தவர்களுக்கும், சக மனிதர்களுக்கும் ஏனைய உயிர்களுக்கும் மதிப்பு கொடுப்பதில்லை,

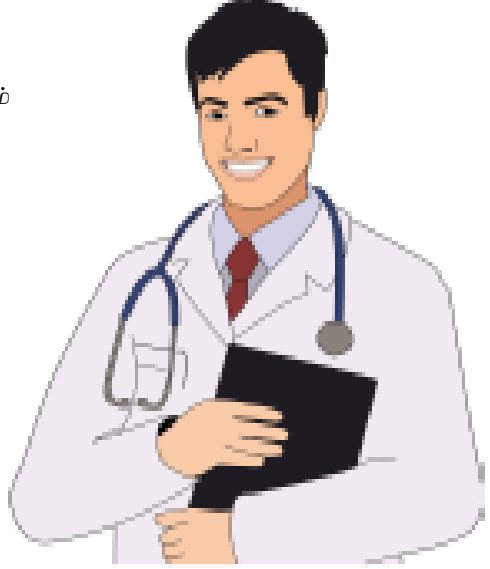
ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை துஷ்பிரயோகம் செய்யும் இன்றைய கால மாற்றத்திற்குக் காரணம், அனைவரும் ஆன்மீகம், மற்றும் பாரம்பரிய பண்பாடுகள், கலைகள் கலாசாரங்களை ஆழமான நாட்டமின்றி பக்குவமின்றி பேணுவதாகும்.

உடல் சமச்சீரான எண்ணங்கள் ஒருவருக்கு தேவையெனில், ஒவ்வொருத்தரும் ஆன்மீகம், நுண்கலைகளில் நாட்டம் காட்ட வேண்டும். அல்லது பயில வேண்டும். அதில் ஆழமாக கற்பித்தல், கற்றலில் ஈடுபடும்போது அல்லது அதை பார்த்து மகிழும்போது மனநிலை சுத்தமான மன உணர்வுகளுடன் வெளிப்பாட்டைக் கொண்டிருக்கும் என்பதில் மாற்றமில்லை.

கலை மனம் சம்பந்தப்பட்டது
ரசனை பூர்வமானது -
உண்மைமையாடு நெருங்கிய
சம்பந்துமுள்ள நல்வ கலைகளுள்
சனங்களிடம் பெயர் சொல்ல
மாட்டான். கலைக்கும் பெயர்
ஆகாது - வண்ணநிலவன்
[எழுத்துளர்]

ஓர் ஏழைத்தாயின் சிர்ப்பு த. சசல்வா

அவள் எத்தனையோ மைல்களை
 நடந்து சென்றிருப்பாள்
 விறகு விற்பும் நாவல்பழம் விற்பும்
 தன் பிள்ளைக்கு பாணும் பசுப்பாலும்
 கொடுத்து வளர்த்தாள்
 ஒரு குடிகாரக் கணவனின் பிடியில்
 பிடுங்கப் பட்ட முடியில்
 உடைக்கப்பட்ட பற்களில்
 நொறுங்கிப் போகவில்லை
 அவளின் பிள்ளைப் பாசம்
 தினமும் வயல் வெளிகளில்
 ஏதோ பட்டினத்தார் பாடலையும்
 சிவபுராணத்தையும் இசைத்தவாறு
 அலைந்து திரிவாள்
 ஆள்அரவமற்ற இடத்திலெல்லாம்
 திமிராகத் தான் நடப்பாள்
 மாட்டெரு விற்பும் தன் உடலை
 பட்டினி போட்டும் தன் பிள்ளையின்
 படிப்பிற்காய் சில்லறைகளை
 பத்திரப்படுத்துவாள் அவள் சேலை
 முடிச்சுக்குள்
 அவளுடனேயே சில்லறைகளும்
 உறங்கிக்கொள்ளும்
 ஒரு தூரியனையே ஈன்றவள் என்ற
 திமிர் அவளில் முழுதாக
 நிரம்பி வழிந்தது.
 ஒரு நாளில் தன் பிள்ளையின்
 ஒளியில் குளிப்பதற்காய்
 பலர் தன்னைத் தேடிவருவர் என
 தினமும் முணுமுணுப்பாள்
 முருகன் கோயிலைப் பெருக்கும்
 நாட்களில் எல்லாம் ஏதோ பழங்கால
 கவிதையை இசைத்தவாறு
 இரையாகிப் போவாள் இறைவனிடம்



அந்த ஏழைத்தாயின் கனவுகளும்
 கவலைகளும் சிரிக்கத் தொடங்கின
 அவளது மருத்துவ மகனால்...
 இன்று இந்த ஏழைத்தாயின் வீட்டுக்
 கண்ணாடியை காதலிப்போரும்
 அடிக்கடி தேடிவரும் கார்
 வண்டிகளும் வெள்ளைக்
 கொக்குகளும் ஆங்கிலக்
 காளான்களும் ஏராளம்
 அந்த ஏழைத்தாயிடம் எதுவும்
 மாறவில்லை. தன் பிள்ளைக்காக தன்
 தூரியனுக்காக அவள் சிவபுராணத்தை
 இசைப்பதை இதுவரை
 நிறுத்தவில்லை
 நிறுத்தப்போவதுமில்லை.

கல்வியின் தற்கால பரிணாமம்

காலத்தின் கண்ணாடியாக காலத்துக்கு காலம் மானுட சமூகத்தின் கலை கலாசார பொருளாதார தொழில்நுட்ப மற்றும் இன்னோரன்ன துறைகளிலும் அளப்பரிய வளர்ச்சியை பண்டைய காலம் தொடக்கம் இன்று வரை மனித இனம் தன்னகத்தே கையகப்படுத்தி வைத்திருப்பதற்கு காலத்தால் அழிவுறாத கல்வியெனும் ஆயுதம் உலகத்தை இயக்குகின்ற ஓர் அச்சாணியாக தொழிற்பட்டு வருகின்ற மையே காரணமாகும்.

இயற்கையின் குழந்தையாக இருந்த மனிதசமூகம் கல்வி அபிவிருத்தியின் நிமித்தமாக சூழலை கட்டுப்படுத்தி சுயாதீனமாக தனது வாழ்க்கையை நடாத்துவதற்கு சக்தி பெற்றுள்ளது. இதனால் மானுட ஆதிக்கவாதிகளின் கருத்துக்கள் சூழல் ஆதிக்கவாதிகளின் கருத்துக்களை மிதமிஞ்சி சென்றிருப்பதை காணக்கூடியதாவுள்ளது. இவை மட்டுமல்லாது இம் மானுட ஆதிக்கவாதத்தின் அனைத்து சாதகபாதக நிலைமைகளுக்கு பொறுப்புக்கூற வேண்டிய ஒரு கருவியாக அதீத கல்வியறிவு காணப்படுகின்றது.

பெரும்புலவர்களும் கல்விமான்களும் அறிஞர்களும் கல்விக்கு பல அர்த்தங்களையும் வியாக்கியானங்களையும் கூறுகின்ற அதேவேளை அதன் முக்கியத்துவத்தையும் தாற்பரியங்களையும் மானுட சமூகமய செல்வாக்கினையும் இனிதே கூறிச் சென்றுள்ளனர்.

ஒளவையார் தன்னுடைய ஆத்தி துடியிலே “எனன் எழுத்து இகழேல்” காலாண்டு சஞ்சிகை

இளம் கலைச்சுடர் சா.சர்ராஜ்
(ஆசிரியர், சமாதான நீதிவான்,
கட்டளையமர்வு பெற்ற
அதிகாரி)

என்பதில் எண்ணும் எழுத்தும் மக்களுக்கு இன்றியமையாதன. ஆகவே அவற்றை வீணென்று இகழ்ந்து கற்காமல் விட்டு விடாதே என்றும் “ஓதுவது ஒழியேல்” என்பதில் நல்ல நூல்களை எப்பொழுதும் படித்துக்கொண்டிரு என்று கல்வியின் அவசியத்தன்மையினையும் தொடர் கற்றலின் முக்கியத்தையும் குறிப்பாக சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

திருவள்ளூர் தன்னுடைய பொது மறையாம் திருக்குறளின் கல்வியெனும் அதிகாரத்தில் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தினை தனி அதிகாரத்திலே இரத்தினச் சுருக்கமாக புடம்போட்டு காட்டியுள்ளார்.

“கண்ணுடைய ரென்பவர் கற்றோர் முகத்திரண்டு புண்ணுடையர் கல்லாதவர்”

ஒவ்வொரு மனித ஜீவராசிக்கும் தன்னுடைய இரு கண்களும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதனை உணராதவர்கள் இவ்வையகத்தில் இல்லை. அதே போன்று தான் கண்ணுடையவர்கள் என்று கூறப்படுபவர் கற்றவர்களே. கல்லாதவர் முகத்திலே புண் உடையவர்கள் ஆவார்கள் என மனிதகுல கல்வியின் அவசியத்தை இரு வரிகளில் தெளிவுறுத்துகிறார்.

இவ்வாறு இன்னோரன்ன விடயங்களை இப்புவிடிலே வாழ்ந்து மடிந்து

போன மூதாதையர்கள் தொடக்கம்பல தற்கால அறிவியலாளர்கள் வரை கல்வியின் முக்கியத்துவத்தையும் தாற் பரியங்களையும் விளக்கியுள்ளனர்.

தற்காலத்திலே இலவசக்கல்வி தனியார் கல்விக் கூடங்கள், பல்கலை கழகங்கள் மற்றும் தகவல் தொடர்பாடல் தொழிநுட்ப வளர்ச்சி காரணமாக கல்வியினை இலகுவாகவும் இலவசமாகவும் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய தூழ்நிலை காணப்படுவதனால் உலக மக்களின் கல்வியறிவு வீதம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து கொண்டே செல்கின்றது. இருப்பினும் கல்வியின் நோக்கமும் எதிர்பார்க்கப்படும் விடயங்கள் அனைத்தும் மிக வறுமை நிலையிலே உள்ளன. இதனை தற்காலத்தில் ஆங்கிலத்தில் “More degrees no common sense” அல்லது “More knowledge no discipline” என்ற வாசகத்தினூடாக அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

அதுமட்டுமன்றி கல்வி கற்கும் மாணவர்களின் ஒழுக்க விழுமியப் பண்புகளை நோக்குமிடத்து மிக கவலைக்கிடமான நிலையிருப்பதோடு குழப்பங்களும் மனித உரிமை மீறல்களும் யுத்தங்களும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களும் முன்னெப்போதும் இல்லாத கல்வியறிவு நிறைந்த இன்றைய காலகட்டத்தில் நடந்தேறுவதனை பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி செய்திகள் வாயிலாக அறியக்கூடியதாகவுள்ளது. இதற்கான காரணங்கள் என்ன? இவற்றுக்கு பொறுப்புக் கூறுபவர்கள் யார்? என நோக்குமிடத்து பல விடயங்கள் செல்வாக்கு செலுத்துவதனை காணலாம்.

எம்மில் அதிகமானோர் வெறுமனே வாழ்வாதாரத்திற்காகவும் பொருளாதாரத்தை ஈட்டுவதற்காகவும் தொழில்களின் அடிப்படையில் மனித இன்பாகுபாட்டை வகுத்துக் கொண்டு மற்றவர்களை ஆட்சிசெய்வதற்கான ஒரு கருவிதான் கல்வியென்ற தவறான எண்ணக் கருவினையே கொண்டு காணப்படுகிறார்கள். மாறாக கல்வி வெறுமனே அறிவினை போதிப்பது மட்டுமன்றி தனிமனிதனுடைய நடத்தை பாங்கிலே ஒழுக்க விழுமிய மாற்றத்தை கொண்டுவருவதுடன் சரிபிழைகளை இனங்கண்டு தன்வாழ்கையினை செம்மைபடுத்துவதனையே இது குறித்து நிற்கின்றது. இதனை திருவள்ளுவர் பின்வருமாறு தெளிவுறுத்துகிறார்.

“உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுக்கல் பல கற்றும்
கல்லார் அறிவிலாதார்”

உலகத்து உயர்ந்த மாணிடர்களோடு ஒழுகும் ஒழுக்க முறைமையினை கற்காதவர்கள் பல நூல்களை கற்றும் அறிவில்லாதவரே ஆவர் என்று தற்காலத்திலே காணப்படும் ஒழுக்க வரட்சியின் காரணத்தை சுட்டிக்காட்டியுள்ளார் வள்ளுவர்.

இன்று கல்வியினை போதிக்கின்ற அனைத்து கல்வி நிறுவனங்களிலும் மாணவர்கள், ஆசிரிய பெருந்தகைகள், பெரியோர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் ஏனையோர் மத்தியில் பெரும் பீதியை கிளப்பி விடக்கூடிய ஒழுக்க நெறிபிறழ்வு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனை முன்னெப்பொழுதும் குறிப்பாக இன்று பல நாடுகளில் சர்வ சாதாரணமாக காணக்கூடிய தாவுள்ளது.

- ❖ தரக்குறைவாக நடந்து கொள்ளுதல்
- ❖ அநாகரீக வார்த்தைகளை பயன்படுத்தல்
- ❖ பாலியல் சேட்டைகளில் ஈடுபடல்
- ❖ ஆபாச படங்களுக்கு அடிமையாதல்
- ❖ போதைவஸ்துகளுக்கு அடிமையாதல்
- ❖ குழு மோதல்களில் ஈடுபடல்
- ❖ கொலை கொள்ளைகளில் ஈடுபடல்

போன்ற அதிக விடயங்களில் மாணவர்கள் கைதேர்ந்தவர்களாக அதிக அக்கறையோடு செயற்பட்டு வருகின்றமையினால் சமூக அபிவிருத்தி குன்றிக் காணப்படுவதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றது. அதுமட்டுமன்றி மாணவர்களுக்கு அப்பால் பல நூல்களை கற்று கைதேர்ந்தவர்களும் மேற்குறிப்பிட்ட சமூக விரோத செயல்களில் மாணவர்களைவிட ஒருபடி மேல் செயற்பட்டுவருவது மிகக் கவலைக்குரியதாகும்.

இவ்வாறானதொரு இழிவுநிலை ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களை பின்வருமாறு பட்டியல் படுத்தலாம்.

- ❖ கல்வின் முக்கியத்துவம் குன்றியமை
- ❖ பொருளாதார வளர்ச்சி
- ❖ தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி
- ❖ திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நாடங்களின் செல்வாக்கு
- ❖ சமய விழுமியங்களுடன் கூடிய கல்வி போதிக்கப்படாமை
- ❖ ஒழுக்கவிழுமியங்களினூடான

- ❖ பிள்ளைகள் மீது பெற்றோர்களின் அக்கறையின்மை
- ❖ பெற்றோர்கள் கல்வியறிவற்றவர்களாக காணப்படல்
- ❖ பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான இடைவினைத்தொடர்பு குறைவடைதல்
- ❖ தெருவோரப்பிள்ளைகள் (Street Children) மற்றும் அநாதை பிள்ளைகளின் அதிகரிப்பு
- ❖ இளவயது திருமணம்
- ❖ பெற்றோர் விவாகரத்து

மேற்குறிப்பிட்ட எவ்வகை காரணங்களாகவிருப்பினும் அனைத்துக்கும் காரண மூலவராக இருப்பது ஒழுக்க விழுமியங்களினூடான கல்வி புகட்டப்படாமையும் கல்வி போதித்தவர்கள் அற வழியில் ஒழுக்காமையுமே ஆகும். இதனையே “கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின் நிற்க அதற்கு தக” என சிறந்த கல்வியினை கற்க வேண்டுமாயின் நல்ல நூல்களை தெளிவுறக்கற்க வேண்டும். கற்றபின் அதற்குத்தக்க வாறு அவ்வறவழியிலே நிற்க வேண்டும் என்று வள்ளுவர் வலியுறுத்தியுள்ளார்.

அத்தோடு பண்டைய காலங்களில் மிருகங்களாக வாழ்ந்த மானிடர்களை மனிதர்களாக்கிய பெருமை முதற்கண் மதக்கல்வியினை சாரும். அதிகமான மதங்கள் நல் ஒழுக்க விழுமியங்களையே போதிப்பது மட்டுமல்லாது அதன் படி நடக்கவும் மனிதர்களுக்கு கட்டளையிட்டிருக்கின்றது. உதாரணமாக இஸ்லாமிய, பௌத்த, இந்து, கிறிஸ்தவ மதங்கள் எல்லாம் அவற்றையே போதிக்கின்றன.

உலகக்கல்வியும் மதக்கல்வியும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் போன்றன இவை இரண்டிலும் ஒன்றில் குறையேற்படுமிடத்து நாம் கற்ற கல்வி பெறுமதியற்றுக் காணப்படுவதனை வள்ளுவர்

“கற்றதனால் ஆய பயனென்கொல் வாலறிவன்

நற்றாள் தொழார் எனின்”

தூய அறிவின் மூலகர்த்தாவாக விளங்கும் இறைவனுடைய கட்டளைகளை ஏற்று சிரம்பணியாமல் இருப்பாராயின் அவர் கற்ற கல்வியினால் எப்பயனும் இல்லையென சமய விழுமியங்களுடன் கூடிய கல்வியின் அவசியத்தை இக்குறள் மூலம் தெளிவுறுத்திக்காட்டியுள்ளார்.

இவ்வகையான கல்வி இன்று மனித சமுதாயத்திற்கு புகட்டப்படாமையினாலேயே வெறுமனே கல்வியை மாத்திரம் கற்பதன் விளைவாக “More degrees no common sense” அல்லது “More knowledge no discipline” என்ற வகையான மானிடர்களின் உருவாக்கத்திற்கு காரணமாக அமைந்துள்ளது.

இவ்வாறாக அனைத்து பிரச்சினைகளுக்கும் ஒழுக்க விழுமியங்களினூடான கல்வி புகட்டப்படாமையும் கல்வி போதித்த அறவழியில் ஒழுகாமையும் காரண கர்த்தாவாகவிருப்பின் அந்நிலை கல்வியிலே தோன்றுவதற்கான ஏதுக்களை நோக்குமிடத்து பல விடயங்களை எமக்கு அவை தெளிவுறுத்துகின்றன.

- ❖ குரு-குல கல்வி முறையற்றுப் போனமை.
- ❖ ஆசிரியரிடம் கல்விக்காக தங்கி வாழும் தன்மை குறைவடைதல்

- ❖ தனியார் கல்வி நிறுவனங்களின் அதிகரிப்பு
- ❖ கல்வியில் “எங்கேயும் எப்பொழுதும் எந்நேரமும் (Anywhere & Anytime) என்ற எண்ணக்கருவின் தோற்றம்.
- ❖ கல்வி பொருளாதார மயப்படுத்தப்படல்
- ❖ செய்முறைக்கல்வி குன்றிப் போதல்.

போன்ற காரணங்களால் வெறுமனே மாணவர்கள் கல்வியை மாத்திரம் கற்கும் தூழல் உருவாக்கத்திற்கு அடிப்படையாக அமைந்தது எனலாம். எனவே இவ்வகையான நிலை தொடருமானால் நல்ல ஆரோக்கியமான எதிர்கால தலைமுறையினரை நாம் வரப்பிரசாதமாக பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய நிலையில் இருந்து தவறிவிடுவோம். அதுமட்டுமன்றி தற்போது காணப்படும் சமூகவிரோத செயல்களின் வீதாசாரம் அதிகரித்து மானிட சமூகத்தின் பரிணாம வளர்ச்சிக் கோட்பாட்டின் ஆரம்ப கட்டத்திற்கே செல்ல வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

இதற்காக இன்றைய காலகட்டத்தில் இருக்கும் பெற்றோர்கள், கல்வி மாண்கள், அறிஞர்கள், சமூக சீர்திருத்தவாதிகள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து மேற்கூறப்பட்ட அனைத்து விடயங்களையும் வருங்கால சந்ததியினரின் சுபீட்சமான வளமான எதிர்காலத்தையும் கருத்திற் கொண்டு சமயமற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களுடன் கூடிய செய்முறை கல்வினை புகட்டுவதற்குரிய தற்கால கல்விக்கலைத்திட்ட கொள்கைகளின் வடிவமைப்பிற்கு வழிசமைக்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

கோடலாச்சுறதா கோதுமை மா?

செந்தமிழ்ச்சொல்லருவி ச.லலீசன்,

ரீரதி அதிபர்,

கோப்பாய் ஆசிரிய கலாசாலை.

நான் சிறுவனாக இருந்தபோது பாண் சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் ஆசைப்படுவேன்.

ஆனால் அப்பாச்சி (அப்பாவின் தாயார்) அறிந்தால் வீடு போர்க் களமாகிவிடும் என்பதால் எங்கள் வீட்டில் அப்போதெல்லாம் பாண் வாங்குவதில்லை.

பாண் பட்டினிப் பண்டம் என்பதுவும் வர்க்க நிலைத் தாழ்வின் அடையாளம் என்பதுவும் அவரது எண்ணம்.

சில வேளைகளில் எனது ஆக்கினை களும் அம்மாவின் நச்சரிப்புகளும் முற்றினால் என் தந்தையார் யாருக்கும் தெரியாமல் பாண் வாங்கி வருவார். பெரிசுக்குத் தெரியாமல் உண்டு விடுவோம்.

எங்கள் தாய்நிலக் கிராமங்களுக்குக் கோதுமை மா வந்தது 1941 ஆம் ஆண்டில் தானாம். இது நீர்வேலியில் உள்ள எனது பெரியதாயார் சொன்ன தகவல். கோதுமை மாவை அறிமுகம் செய்வதற்காக பாடசாலைகளில் அந்நாட்களில் ரொட்டி (பரோட்டா) சுட்டுக் காட்டிக் கொடுத்தார்களாம்.

மாவில் நீரை ஊற்றிப் பிசைய அதில் பசைத் தன்மை வந்ததால் வயிற்றுக்குள் போய் அங்கு ஓட்டிப்போய் விடும் என்ற பயம் அன்று பலருக்கு இருந்திருக்கின்றது.

இதனால் ரொட்டி சுடுவதற்கென்றே பயிற்றப்பட்டுத் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் ஊரில் இருந்தார்களாம். ஓர் இறாத்தல் மாவைப் பதினாறு சதத்திற்கு வாங்கி ரொட்டி தயாரிப்பு இடம்பெற்றிருக்கின்றது.

கோதுமை மா எம்மிடையே பிரபலம் பெற்ற காலத்தில் அதனைப் பாடை ஓட்டும் பசை என பரிகசித்தவர்களும் இருக்கின்றார்கள். இறந்தவர்களைக் காவும் பாடையை அலங்காரம் செய்யும் ரிசுக் கடதாசியைக் கோதுமை மாவைப் பயன்படுத்தியே ஓட்டினர். இன்றும் சுவரொட்டிகள் ஓட்டுவதற்குக் கோதுமை மாவைக் காய்ச்சி வச்சிரம் முதலிய வஸ்துக்களைக் கலந்து பயன்படுத்துகின்றனர்.

ஸ்ரீமாவோ அம்மையாரின் அரசாங்க காலத்தில் கோதுமை மாவைச் சங்கக் கடைகளில் கூப்பனுக்குப் பகிர்ந்தளித்திருக்கின்றார்கள். இதனால் இம்மாவை கூப்பன் மா என்று சொல்லி ஊரவர்கள் அழைக்கத் தலைப்பட்டனர்.

இன்று பிரபலமாக விளங்கும் கொத்து ரொட்டி போர்த்துக்கேயரால் எம்மவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு இலங்கை மீனவர்களால்தான் தமிழ் நாட்டாருக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதாம்.

கோதுமை மாவை அரைத்து வெண்மையாக்குவதற்கு இரசாயனங்களை ஊட்டி அதனை விற்பனைக்கு விடுகின்றனர். ஆட்டாமா இதன் மறுவடிவம். இதில் கலரிங் கிடையாது. இதில் சாதாரண கோதுமை மாவை விட போசணைப் பொருட்கள் அதிகம் உள்ளன என்கின்றனர். உப்புமா செய்யப்பயன்படும் ரவையும்

கோதுமை குறுணல் என்றுதான் சொல்கின்றனர். தமிழகத்தில் மைதா மா என அழைக்கப்படும் மாவும் அரைக்கப்பட்ட கோதுமை மாவே ஆகும்.

எதை எடுத்தாலும் கோதுமைப் பண்டத்தின் செல்வாக்குத்தான்.

எங்கள் பண்பாட்டில் வரகரிசி, தினை, சாமை என வாழ்ந்திருந்தோம். அதனை நெல்லரிசிப் பண்டங்கள் ஏப்பம் விட்டன. கோதுமை மா செல்வாக்குப் பெற்ற பின்னர் அது நெல்லரிசிப் பண்டங்களை ஏப்பம் விட்டுவிட்டது.

கொத்து ரொட்டி தயாரிப்பதற்கான ரொட்டி சுடுவதற்கு கடைக்காரன் போடும் பாகமுயற்சி சொல்லில் அடங்காது. சுவையூட்டிகள் ஒரு புறம் அதிகளவான மரக்கறி எண்ணெய் மறுபுறம் எனத் தான் உண்ணாத ரொட்டி என்ற உறுதியுடன் அதனை தயாரித்துக் கொடுக்கின்றனர்.

கொத்து ரொட்டியை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு கொத்த வேண்டும் என்பதற்காக அந்தக் கால அடையாளத்தைக் குறிக்க பாடல்களைப் பாடிக்கொத்தும் நிபுணர்களும் இருக்கின்றார்கள்.

கோதுமையை உற்பத்தி செய்யும் நாடுகளும் அவற்றை நுகர்ந்து நோயைத் தேடிக்கொள்வதில்லை. எங்களிடம்தான் தள்ளித் தங்கள் வருவாயைப் பெருக்குகின்றன.

பாண் தயாரிப்பு சிங்களவர்களுக்குரிய கலை என்றே எங்கள் மண் ஒரு காலத்தில் நம்பியிருந்தது.

யாழ் பஸ் தரிப்பு நிலையத்திற்கு முன்னால் இருந்து சிற்றி பேக்கரியில் பாண் வாங்க வெனக் கூட்டம் குவியும். கிராமத்தில் இருந்து இடையிடையே யாழ்ப்பாணத்திற்கு பயணிக்கும் எனது

தந்தை சிற்றி பேக்கரி பாணைத் தான் கையுறையாகக் கொண்டு வருவார்.

வலிகாமப் பிரதேச மக்கள் 1995இல் இடம்பெயர்ந்து தென்மராட்சி மற்றும் வடமராட்சியில் தங்கியிருந்தபோது பாணிற்கு ஏற்பட்ட செல்வாக்கைக் குறிப்பிட இங்கு வார்த்தைகள் இல்லை. யாரொருவர் பேக்கரியில் வேலை செய்கிறேன் எனக் கூறினாரோ அவருக்கு அப்போது தனிமரியாதை.

பேக்கரி வாசலில் அதிகாலை நான்கு மணிக்கே லைனில் நின்று ஆளுக்கு இரண்டு இறாத்தல் பாண் வாங்கிய வரலாறும் இந்த மண்ணிற்கு உண்டு.

இன்று எங்களில் அநேகர் பாண் காரனின் சைரன் ஒலி கேட்டுத்தான் காலையில் நித்திரைப்பாயால் எழும்புகின்றனர். எங்கள் வீடிருக்கும் ஒழுங்கை அன்றிமாருக்கு அவன் இப்போ பிரியமுள்ள சிநேகன்.

உலகமயமாக்கலின் விளைவு எங்கள் கிராம வாழ்வியலையும் பெருமளவுக்குப் பாதித்துள்ளது. பாஸ்ட் பூட் கலாசாரம் எங்களிடமும் தொற்றுதலடைந்துள்ளது. கைநனைக்காமல் சாப்பிடுவதற்கு ரொட்டி, ரோல்ஸ், பற்றீஸ் இலகுவானதுதானே.

சும்மா கதையை நீட்டி என்ன பயன்? நீர் எப்படி இப்ப - பாண் சாப்பிடுவீரோ? இல்லையோ? எனக் கேட்கிறீர்களாக்கும்.

எனது அலுவலகப் பணியை முடித்து வீடு வரும்போது பேக்கரி வாசலில் ஒரு முறை இறங்குவதும் நான் கேட்காமலேயே பேக்கரிப் பையன் பாண் கொண்டு வந்து தருவதுவும் வாடிக்கையாகிவிட்டன.

சிறுவர்களின் சிந்தனைகள்

Dr.S.சிவதாஸ்

சிறுவர்கள் என்றால் அவர்கள் ஒன்றும் சிந்திக்கத் தெரியாதவர்கள், அவர்களை பெரியவர்கள்தான் வழி நடத்த வேண்டும் அவர்களை எப்போதும் கண்டித்து வளர்க்க வேண்டும் என்று பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும், பெரியவர்களும் சிந்திக்கின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் சிந்தனை ஆற்றல் மிக்கவர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதனடிப்படையில் பெரியவர்கள் தங்களை தகவமைத்துக் கொண்டு அவர்களை வழிநடத்த முற்பட வேண்டும் என்பதை மனநல மருத்துவர் டாக்டர் S.சிவதாஸ் இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் வலியுறுத்துகின்றார்.

சிறுவர்கள் வயதில் சிறியவர்களாக இருந்தாலும், ஆழமான அறிவுள்ளவர்களாகத் திகழ்கின்றார்கள். பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்பு எல்லைகளையும் தாண்டி அறிவிலும் திறமையிலும் அவர்கள் சிறந்து விளங்குகிறார்கள். அவர்களின் வேகத்திற்கு நாம் ஈடுகொடுக்க வேண்டும். அவர்களைச் சரியான பாதையில் வழிப்படுத்தல் ஒன்றே பெரியவர்களின் கடமையாகும்.

மன ஆரோக்கியம் குறித்த சிறுவர்களின் சிந்தனைகள்

1. தியானம் செய்தல் அல்லது மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல்
2. மகிழ்ச்சியாக இருத்தல், மன அழுத்தங்களைத் தவிர்த்தல்,

மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தல், மனச்சோர்வினை அகற்றுதல், மன அமைதியை ஏற்படுத்துதல்.

3. இறைவனைப் பிரார்த்தித்தல்.
4. பிறரை நேசித்தல், மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்.
5. ஒற்றுமையாக இருத்தல்
6. உடற்பயிற்சி
7. நல்ல நடத்தை
8. நல்ல சிந்தனை
9. பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தல்
10. சிறந்த பொழுதுபோக்கு

மற்றவர்களுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்துவதன் மூலமே நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும். மற்றவர்களுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கான காரணிகள் குறித்து சிறுவர்களின் சிந்தனை

1. எம்மை மற்றவர்களுடன் பொருத்தமான அறிமுகத்தின் மூலம்
2. நிகழ்வுகளுக்குச் செல்லும்போது
3. பாடசாலையில் நட்புறவுடன் பழகும்போது
4. பிறருடன் சகோதரத்துவத்துடன் பழகும்போது
5. மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை
6. சுயநலமின்றி உறவை ஏற்படுத்துதல்

7. ஆபத்தான நேரங்களில் பிறருக்கு உதவுதல்
8. விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பாங்கு
9. மற்றவர்களை மதித்தல் (ஆசிரியர், பெற்றோர், மதகுரு)
10. எல்லோருடனும் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்
11. சமூகத்துடன் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுதல்
12. ஆதரவுத் தன்மையுடன் பிறரை அணுகுதல்

பெற்றோர்களுக்கிடையில் பிளவு ஏற்படுத்துவதற்கான காரணிகளை சிறுவர்கள் பின்வருமாறு வகைப்படுத்துகின்றனர்.

1. தேவையற்ற வார்த்தை பிரயோகம்
2. பொறுப்பற்ற செயற்பாடுகள்
3. தேவையற்ற சந்தேகம்
4. தேவையற்ற செலவுகள்
5. கடமையில் அக்கறையின்மை
6. தான் என்ற அகம்பாவம்
7. இள வயதில் திருமணம் செய்தல்
8. திட்டமிடப்படாத வாழ்க்கை முறை
9. தாய் பிள்ளையைத் திருத்தும்போது தந்தை தட்டிக்கேட்டல்
10. பெற்றோருக்கிடையில் கருத் தொற்றுமை ஏற்படாமை
11. கணவன் மனைவியை அடிமையாக வைத்திருத்தல்
12. தலைமைத்துவம் அற்ற கணவன்
13. மகிழ்ச்சியற்ற குடும்பம்
14. குடிவெறி போதைப்பொருள் பாவனை

மேற்சொன்ன விடயங்கள் சிறுவர்களின் அறிவின் ஆழத்தை மிக அழகாக எடுத்தியம்புகின்றன. பெற்றோர்களே! அவர்கள் நமது எதிர்பார்ப்பு எல்லைகளையும் தாண்டி அறிவிலும் திறமையிலும் சிறந்து விளங்குகிறார்கள். அவர்களின் வேகத்திற்கு நாம் ஈடுகொடுக்க வேண்டும். அவர்களைச் சரியான பாதையில் வழிப்படுத்தல் ஒன்றே பெரியவர்களின் கடமையாகும்.

முளையின் வளர்ச்சி

உங்களுக்குத் தெரியுமா எமது முளை மூன்று வயதிலேயே 80வீத வளர்ச்சியை அடைந்து விடுகிறது. ஐந்து வயதில் 90வீத வளர்ச்சியை எட்டிவிடுகிறது. சரி அப்படியானால் கட்டிளமைப்பருவத்தில் முளையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதில்லையா? என்று நீங்கள் கேட்பது புகிறது. சிற்பி ஒரு கல்லை சிலையாகச் செதுக்குகிறார். மெல்ல மெல்ல பொளிந்து செதுக்கப்பட்ட அந்த கல் சிலையாக உருவெடுக்கிறது. அதுபோலவே கட்டிளமைப் பருவத்தின்போது இந்த செதுக்கல்கள் நடைபெறுகின்றன.

சரி அப்படியானால் அந்த சிலை எப்பொழுது தான் முற்றுப்பெறும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். முழுவதுமாக செதுக்கி முடிய 24 வயது அளவில் செல்லும். சிந்தனை ரீதியாக 15-16 வயதில் பெரியவர்களை ஒத்த அளவில் முளை விருத்தியடைந்தாலும் உயர் செயற்பாடுகளான உணர்ச்சிகளை கையாளல், தலைமைத்துவம், வழி நடத்தல் போன்ற உயர் சிந்தனைத் தொழிற்பாடுகள் முற்றாக விருத்தி அடைவதற்கு 24 வயது வரை ஆகலாம். என்ன ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா?

கட்டினமைப்பருவத்தினர் (ரீன்ஏஜ்) எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள்

1. மனதைத் தளரவிடுதல், மனச் சஞ்சலம்
2. உணர்வுகளை, உணர்ச்சிகளை பொருத்தமற்ற முறையில் வெளிப்படுத்தல்
3. தெரியாத விடயங்களை செயற்படுத்த முன்வருதல்
4. புரிந்துணர்வின்மை
5. தம்மைத் தாம் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள இயலாமை
6. விழிப்புணர்வின்மை
7. தீய பழக்கவழக்கங்களில் ஈடுபடுதல்
8. தெரியா நபர்களுடன் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தல்
9. போதிய அளவு அறிவின்மை
10. தேவையற்ற எண்ணங்கள் ஏற்படுதல்
11. அளவுக்கு மீறிய கோபம்
12. பாலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் (தெளிவின்மை)
13. மனத்தடுமாற்றம்
14. பாதுகாப்புப் பிரச்சினை
15. கட்டுப்பாடின்மை
16. தீய நடத்தைகள், போதைப் பொருள் பாவனை
17. ஒழுங்கற்ற நடத்தை
18. சரியான தீர்மானங்களை எடுக்க முடியாமை
19. எதையும் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்
20. அனுசரித்து நடக்காமை

சரி பிரச்சினைகளைக் கூறிவிட்டீர்கள் இதற்கு தீர்வையும் சொல்லுங்களேன் என்று நீங்கள் கேட்பது புகிறது.

கட்டினம் பருவம் என்பது ஒரு வீதியில் வாகனங்களைச் செலுத்துவதைப் போன்றது. இதில் வாகனத்தை ஓட்டுபவரின் அனுபவம் வாகனத்தின் தொழில் நுட்பம், பாதையின் சீரான தன்மை என பல காரணங்கள் அந்தப் பயணத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. அதேபோல் கட்டினமைப்பருவத்தை பெற்றோரின் அனுபவ முறை, குழந்தைகளின் ஆற்றல், அவர்கள் எதிர்நோக்கும் சுற்றுச்சூழல் என பல காரணிகள் தாக்கம் செலுத்துகின்றன.

கட்டினமைப்பருவத்தைப் பொறுத்தவரையில் அது வேகமாகச் செல்லக் கூடிய மோட்டார் சைக்கிளைப் போன்றது. அதை பிரேக் போடத் தெரியாத ஒருவர் ஓடும்போது என்ன நடக்கும்? விபத்து நடக்கும். விபத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்? மோட்டார் சைக்கிளை ஓட்டாமல் நடந்து செல்லலாம் என்கிறீர்களா? நல்ல யோசனை. ஓடாமல் விடுவதை விட இன்னொருவரின் உதவியுடன் ஓட கற்றுக்கொள்ளலாமே. அத்தகைய வரை இனங்கண்டு அவர்களின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அனுபவமில்லாத இந்த வயதில் மற்றவர்களுடைய ஆலோசனைகளைப் பெற்று தீர்வைக் காணுதல் ஆரோக்கியமானதல்லவா? சரி பிரச்சினைக்குத் தீர்வை ஆராய்வோம்.

1. மனத் தடுமாற்றம்: தேவையற்ற பிரச்சினைகளை மனதிலிருந்து

- விடுவித்தல், திடீர் தீர்மானங்களை எடுக்கும்போது யோசித்தல்
2. மனித உடலில் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களால் பாலியல் ரீதியான உணர்வு ஏற்படும்போது மனதைக் கட்டுப்படுத்தல்
 3. காதல் உணர்வு: நம்பிக்கையான எதிர் பாலாருடன் மட்டும் பழகுவதல். இவ்வுணர்வைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
 4. போதைவஸ்துக்கு அடிமையாதல்: கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு போதைவஸ்து தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல். தீய நண்பர்களுடன் சேருவதைத் தடுத்தல், தெரியாத பொருளைக் கையாள்வதைத் தடுத்தல்.
 5. சரியான தீர்மானங்களை எடுக்க முடியாத தன்மை: மற்றவர்களுடைய கருத்தினை கேட்டு செயற்படல், அவசரமான முடிவுகளை எடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
 6. பாதுகாப்புத் தேவை: தனியாக வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்தல், தெரியாத நபர்களுடன் தொடர்புகளை வைத்திருத்தலைத் தவிர்த்தல்.
 7. சுயமாக முடிவெடுக்கும் ஆற்றலை வளர்த்தல்: பெற்றோர் பெரியவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டல், அதிபர், ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடுதல், கிராமத்துப் பெரியார்களிடம் ஆலோசனை கேட்டல், சுகாதார ஆலோசகர்களிடம் சரியான தீர்மானத்தைத் தேடிச் செல்லுதல்.
 8. தன்னைக் குறித்த தெளிவற்ற தன்மை: எல்லோரிடமும் நட்புடன் பழகுவதல், நம்பிக்கையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல், தியானம் செய்தல், எதையும் ஆராய்ந்து முடிவெடுத்தல்
 9. அளவுக்கு மீறிய கோபம்: எல்லோரையும் சமமாக நடத்துதல், ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை, பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தல், எல்லோரிடமும் அன்பாகப் பேசுதல், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை.
 10. முரண்பாடு: எல்லோருடனும் அன்பாகப் பழகுவதல், பொருத்தமான இடங்களில் பொருத்தமான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல், அணுகும் முறைகளை நல்ல முறையில் வைத்திருத்தல், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பாங்கு, ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை.
 11. தீய நண்பர்கள்: தீய நண்பர்களுடன் சேர்வதைத் தவிர்த்தல், தீய நண்பர்களை இனங்காணுதல், தீய நண்பர்களின் தீய கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளாமை, தீயவர்களை நல்லவர்களாக மாற்றுதல் (நம்மால் முடிந்தவரை)
 12. தெரியாத விடயங்களை தகுந்த வழி காட்டலுடன் செயற்படுத்த முனைதல்: சுயமாகச் சிந்தித்தல், எதையும் ஆராய்ந்து முடிவெடுத்தல்
- இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண முடியும்.

கழையே!

குணசேகரன் விபூசணன

மலர்களே!

மடி கொடுங்கள்

மழை மகரந்தம் பொழிகிறது

சில்லிடும் துளிகளிலே!

சிந்தனை விரிக்கிறது

மண்ணை அடைய நீ

விண்ணில் தவம் கிடந்தாய்

மரங்களின் அழைப்பால்

மறுக்காமல் இங்கு வந்தாய்

விருந்தினர் நீயல்ல

விருந்து நீ

ஏர் பிடித்த ஏழைக்கு

மருந்து நீ

நாணல் நாணித் தோற்பது

என்னை முத்தமிடத்தான்

ஈசல்கள் பேசித்திரிவது

உன்னை சந்திக்கத்தான்

வீசும் காற்றும்

அடிக்கடி வேகம் மாற்றுவது

உன் வரவில்தான்

நீ மட்டும்

நிலத்தை அடைய

நிச்சயம் செய்வது

ஏன்?

மேல் வானன்

மேய்வதன்

காரணமென்ன?

உலகுக்கும்

உனக்கும் உள்ள

உடன்பாடு எது?

உன்னை

விண்ணிலனுமதித்து

மண்ணைக் காதலிக்கும்

மரபு சொன்னவர் யார்?

நீ கொண்டு வந்த

குண்டுத்துளிகளில்

உயிர் உறைந்து போகிறது

இன்னும் வா!

இந்த மோகம் தா!

என்னைக்குறுக வைத்து
உதட்டுக்கு உருக்கொடுத்து
ஆடவை
தூரப்போன துப்பட்டாவை
தேடியடுத்து.

உறவும் உயிர்களும்

உருப்படுத்து

ஓற்றை ராத்திரியில்

உன் சங்கீதம் கேட்டு

புரளாதிருக்கும்

புன்னகை தா!

வேர்த்துப்போன

நீர்த்துக்காய் போல்

வேளைமாறிப் பெய்யாதே

வேண்டாவிடத்தில் மீண்டும் மீண்டும்

விருந்து வைக்க நினைக்காதே

நெல்லின் நீளம்

தாமும் வரையும்

கோலம் போட்டு மகிழாதே

தேவையைப் பார்த்து

சேவை கொடு

ஏந்தும் கரத்தில்

வந்து விழு

ஏற்பாடற்று ஏற்படுகிறாய்!

தேசம் மறந்து

பாசம் செய்கிறாய்

குழிகள் தேடி

சமத்துவம் சொல்கிறாய்

பாதைகள் போட்டு

பயணித்துச் செல்கிறாய்!

ஏ மழையே

பயிர்கள் வாடுமுன்

பணி செய்ய வருவாயா?

காத்திருக்கும் மண்குடங்கள்

பூத்து விட வருவாயா?

காய்ந்திருக்கும் கூந்தலுக்கு

மல்லிகைப்பூ தருவாயா?

ஏழை மகன் விளையாடும்

ஏற்பாட்டில் வருவாயா?

பாளைகளில் பிஞ்சு முத்த

பத்திரமாய் வருவாயா?

மாந்தர் மனம் வேண்டுகையில்

மண்மீது வருவாயா?

சேதிகளை விட்டு விட்டு

சேவைக்கென வருவாயா?

வந்தால் வணங்கலாம்

உன்னையும்

ஆரோக்கியத்திற்கு ஆகாரமும் விளையாட்டும்

வேணி ரரானால்
இணைப்பு விரிவுரையாளர்
உடற்கல்வித்துறை
தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி
வவுனியா

நலம் சேர்ந்த உடலோடு வளம் சேர்ந்த வாழ்க்கையை உடற் பயிற்சியுடனான விளையாட்டுக்களாலும் உணவினாலேயேயும் மட்டுமே தரமுடியும். இந்த நம்பிக்கையுடன்தான் நாம் எல்லோரும் அதிக(மா) ஊட்டமுடைய உணவுகளை உண்டாலும் உடற்பயிற்சி செய்தால் அது தகைமையடைந்துவிடும் என கூறுகின்றோம்.

இதைத்தான் “ஓடி விளையாடு பாப்பா, நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா, கூடி விளையாடு பாப்பா” என பாரதியார் பாடினார். தனியாக விளையாடு பாப்பா என பாரதியார் ஏன் கூறவில்லை?

“சேர்ந்து வாழ்கின்ற அமைப்புத்தான் சமுதாயம். ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்துக் கொள்ள புரிந்துகொள்ள சந்தோசம் கொள்ள பொருத்தமான களம் விளையாட்டு மைதானமே.

முதலில் விளையாட்டுக்களில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். வெற்றி பெற்றால் பேரானந்தமடைய வேண்டும். தோல்வி அடைந்தால் பலவீனத்தை ஆராய்ந்து மாற்றியமைத்துக்கொள்ள உடலில் வலிமை தேவையாகின்றது. இவ்வலிமை தனியே உடற்பயிற்சியினாலும் விளையாட்டுகளினாலும் ஏற்படவில்லை. இதற்கு உணவும் மிகத் தேவையான ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. அதுவும் சகல போசணைக் கூறுகளும் கொண்ட நிறையுணவை உட்கொள்ள வேண்டியதாக உள்ளது.

நட்பு, உறவு, சந்தோசம், புகழ், பெருமை, கவலை இவை அனைத்தும் பொழுதுபோக்காக விளையாடும் விளையாட்டின் மூலமே கிடைக்கின்றது. மன உறுதியை வளர்த்துக் கொள்ளவும் விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன.

உடலில் பொலிவு, முகத்தில் தெளிவு, தோற்றத்தில் கவர்ச்சி, நடையில் கம்பீரம் என்பவற்றை பெற்றுக்கொள்ள விளையாட்டுக்களுடனான உடற் பயிற்சியும் பாரம்பரிய உணவு வகைகளுமே என்றென்றும் துணைபுரிகின்றன. சாகச காரியங்களில் ஈடுபடவும் சரித்திரம் படைக்கும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளவும் இவை இரண்டும் அவசியம்.

எல்லோருக்கும் பல பிரச்சினைகள் உண்டு. மனக்கவலை, படபடப்பு, பதகளிப்பு, மனஉளைச்சல், வெறுப்பு, எரிச்சல், தோல்விகள் எல்லாமே உண்டு. அவற்றை விரட்டி அவற்றிலிருந்து விடுபடும் வேகத்தையும் விவேகத்தையும் யூகத்தையும் விளையாட்டுக்கள் தான் வளர்க்கின்றன.

தானும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து தன்னை சூழவுள்ளவர்களையும் மகிழ்ச்சியாக வாழ வைப்பதே உண்மையான மனித வாழ்க்கை. அதனைச் செவ்வனே நிறைவேற்றவல்லது விளையாட்டுத் துறையாகும்.

சிலர் தானும் மகிழ்ச்சியாக வாழ மாட்டார்கள், ஏனையோரையும் மகிழ்ச்சியாக வாழவிடமாட்டார்கள் இவர்களைத்தான் நெறி பிறழ்வானவர்கள் என்று அழைக்கின்றோம். இவர்கள் உடலரீதியாகவோ உளரீதியாகவோ, சமூகரீதியாகவோ, ஆன்மீக ரீதியாகவோ ஏதோ குறைபாடுடையவர்களாகவே கருதப்படுகின்றனர்.

உடலில் நலம், பலம், வளம், சுகம் என்பவற்றைக் கொண்ட ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு உடற்பயிற்சி எவ்வளவு முக்கியமோ அதேபோல், நிறையுணவு - சகல போசணை பதார்த்தங்களும் நிறைந்த உணவுகள் தேவைப்படுகின்றது. இவை இரண்டும் ஒருமித்து கிடைக்கும் போதுதான் வாழ்வு சிறக்கும். ஆயுள் அதிகரிக்கும். இதைத்தான் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என குறிப்பிடுகின்றார்கள்.



நிறையுணவு என்பது சில நிபந்தனைகளைக் கொண்டது எனலாம். காலை உணவு பிரதானமானது. அத்தோடு உணவு உண்ணும் (45 நிமிடங்கள்) முன்னோ, பின்னோ தேநீர், கோப்பி போன்றவற்றை அருந்துவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் மிகை யூட்டத் துடன் காணப்படுபவர்கள் காபோதை ரேற்று, கொழுப்பு உணவுகளை குறைப்பதோடு கூடுதலாக சுடுநீர் அருந்துவது சாலச் சிறந்தது. இரவு உணவை நேரத்திற்கு உட்கொள்ள வேண்டும். “உண்டபின் 100 அடி உலாவி உறங்கு” என்பது முதியோர் வாக்கு.

இங்கு கூட உணவுடன் உடற் பயிற்சியினைத் தொடர்புபடுத்தியுள்ளார்கள்.

“உழைப்பதற்காகவே உடல் உண்டு. உழைத்தால்தான் உடல் சிறக்கும், செழிக்கும், சுகமளிக்கும். சொர்க்க வாழ்க்கை கொடுக்கும் எனும் தத்துவத்தில் மக்கள் நம்பிக்கையற்றுக் காணப்படுகின்றார்கள்.

உலகத்திலே சிறந்த இயந்திரம் மனித உடலில் தான் உள்ளது. உருளாத இயந்திரங்கள் துருப்பிடித்துப் போகின்றன. எனவே இயந்திரங்கள் எப்போதும் இயங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எமது உடலும் அவ்வாறே.

உடற் தசைகளை வலிமைப்படுத்த, உறுப்புக்களை வளப்படுத்த, தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தாக வேண்டும். உடற்பயிற்சியும் உடலுக்குத் தேவையான ஒரு வகை உணவாகிறது. அந்த புதுவகை உணவுதான் உடலுறுப்புகளுக்கு வளர்ச்சியையும், பெருக்கத்தையும் அளிக்கின்றது.

தசைகளுக்கு வலிமை, அழகான உடல் தோற்றம், இரத்த ஓட்ட வேகம், சுவாச சூழ் பயிற்சி, கழிவகற்றலின் விரைவு, உடற்கலங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களின் தன்மை, உடல் ஆற்றலின் தேர்ச்சி போன்ற எல்லா நலன்களை

யும் உடற்பயிற்சிகளுடன் கூடிய விளையாட்டே உடலுக்கு அளிக் கின்றது. இது விஞ்ஞான ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டறியப்பட்ட உண்மையாகும்.

உடற்பயிற்சிகள் அதிகமாகினால் பல நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும் என்பதையும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

‘பசி வந்தால் பத்தும் பறந்திடும்’ என்பது பழமொழி. உண்டால்தான் உடற்பயிற்சி செய்யமுடியும். உணவு முக்கியம். அதுவும் நிறையுணவு முக்கியம் என்பதையும் மறந்துவிடலாகாது.

உடற்பயிற்சியை தினமும் முப்பது நிமிடம் தொடக்கம் ஒரு மணித்தியாலம் வரை காலை நேரத்தில் செய்வதுதான் சாலச் சிறந்தது. இதை விளையாட்டு மைதானத்தில்தான் செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்காதீர்கள். வீட்டில் இருந்துகொண்டு கிடைக்கும் இடத்திற்கு ஏற்ப வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்தல், கூட்டுதல், கொத்துதல், மூச்சுப்பயிற்சி செய்தல், யோகாசனப் பயிற்சிகளை செய்தல், தூரிய நமஸ்காரம், சைக்கிள் ஓட்டம், வேகநடை போன்றவற்றை நாம் ஒவ்வொருவரும் தினமும் காலையில் செய்து வருவோமானால் தொற்றா நோய்களுக்கு உட்படாமல் சிறந்த வாழ்வை வாழலாம்.

“உடலும் மனமும் இரண்டறக் கலந்தது, ஒன்றாகப் பிணைந்தது, ஒன்றையொன்று சார்ந்து உறுதியாகச் செயற்படுகின்றன” என்ற உண்மையை விளங்கிக் கொள்ளாதவர்கள் உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி என்றவுடனே

குழம்பிப் போய்விடுகின்றார்கள். உடல் இருப்பவர்களையும் குழப்பிவிடுகின்றார்கள். குதர்க்கம் பேசுகின்றனர். உடற்கல்வி, உடற்பயிற்சி, உடல் கலாசாரக்கல்வி, உடல் நலக்கல்வி, உடல் தகுதி என்றெல்லாம் பேசப்படும் போது அவர்கள் அறியாமையின் காரணமாக புரியாமல் பேசுகின்றார்கள். அறியாமைதான் அவர்களது குழப்பத்திற்குக் காரணம். இந்த அறியாமை அகற்றப்பட வேண்டும்.

உடற்கல்வியின் மூலம் ஒழுக்கமும், தன்னம்பிக்கையும் நிறைந்த ஆளுமையுள்ள மாந்தர்களைக் கொண்ட சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

இது போதும்

விழிகள் மட்டும்
தெரியும் அளவு
விட்டு வைத்ததே போதும்

விலகி இருந்து
உயிரைக்காக்க
கட்டுப்படுவதே இக்காலம்

தினமும் கைகளைக்
கழுவும் பழக்கம்
கற்றுத் தந்ததே தினந்தோறும்

திரும்பத் தொற்று
பெருகி வருகுதே
எட்ட நில்லுங்கள் இது போதும்

ஈ.துஷ்யந்தன்
வவுனியா

இலட்சியம்

தி.ஆரணி
தரம் 8

யா/மெதடிஸ்து பெ.உ.பா.

காந்திபுரம் என்ற ஓர் அழகிய கிராமம் இருந்தது. அந்தக் கிராமத்தில் சிவலிங்கம் என்பவர் வாழ்ந்து வந்தார். அவர் தனது மனைவியுடனும் மூன்று மகர்களுடனும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வந்தார். அந்தக் கிராமத்தில் எல்லா வளங்கள் இருந்தும் ஒரே ஒரு குறை இருந்தது. அது என்னவென்றால் அங்கே ஒரு நல்ல மருத்துவமனை இல்லை.

இவ்வாறு இருக்கையில் அந்தக் கிராமத்திலுள்ள பெரிய கோயிலில் திருவிழா நடைபெற்றது. ஊர் மக்கள் அனைவரும் ஒன்று திரண்டு இருந்தனர். சிவலிங்கமும் மனைவியும் மகங்களும் திருவிழாவிற்குச் சென்றிருந்தனர். திருவிழா கோலாகலமாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது. தீமரென ஏதோ வெடிக்கும் சத்தம் கேட்டது. எல்லோரும் கூற்றும் முற்றும் பார்த்தனர். அங்கே எரிவாயு உருளை வெடித்து அன்னதான மடம் எரிந்து கொண்டிருந்தது. அதில் பலர் சிக்கியிருந்தனர். பயத்தில் மக்கள் எல்லோரும் அங்குமிங்கும் ஓடினார்கள். கூட்டத்தில் பலர் தமது குடும்பத்தாரைத் தொலைத்துவிட்டனர். தமது குடும்பத்தாரை தொலைத்தவர்கள் அவர்களைத் தேடி அலைந்தார்கள். சிவலிங்கமும் தனது மனைவியையும் மூன்று மகங்களையும் தேடி அலைந்தார். ஒரு படியாக மனைவியை கண்டுபிடித்தார். பின் இருவரும் சேர்ந்து மகங்களைத் தேடி அலைந்தார்கள். அவர்களின் ஒரு மகள் கிடைத்து விட்டாள். பின் மற்ற இரு மகங்களை

யும் தேடினார்கள். அங்கே பார்த்தால் மற்ற இரு மகங்களும் எரிந்து கொண்டிருந்தனர். சிவலிங்கம் அலறியடித்துக் கொண்டு இருவரின் உடலில் பற்றியிருந்த தீயை அணைத்து விட்டு அங்கே இருந்த ஒரு லொறியில் ஏற்றிக் கொண்டு அந்தக் கிராமத்தில் இருந்த மருத்துவமனைக்கு கொண்டு சென்றனர். அங்கே இருந்த வைத்தியர்கள் “இவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கக் கூடிய வசதிகள் இங்கில்லை விரைவாக அடுத்த நகரத்திலுள்ள பெரிய வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்” என்றனர்.

சிவலிங்கத்தின் மகங்களைப் போன்ற பலர் எரிந்து போயிருந்தனர். அவர்கள் அனைவரையும் ஏற்றிக் கொண்டு பல கிலோமீற்றர் தூரத்திற்கு அப்பால் உள்ள பெரிய வைத்தியசாலைக்கு சென்றனர். அங்கே எல்லோரையும் அவசர சிகிச்சை பிரிவில் அனுமதித்தனர். எல்லோரும் பதற்றத்துடன் அங்கே நின்று கொண்டிருந்தனர். சிலமணி நேரத்திற்கு பின் அங்கே வந்த வைத்தியர் “சிவலிங்கத்தின் மகங்கள் இருவரும் இறந்துவிட்டனர். அரை மணி நேரத்திற்கு முன் கொண்டு வந்திருந்தால் நிச்சயம் காப்பாற்றியிருக்க முடியும்” என்றார். இதைக் கேட்ட சிவலிங்கமும் அவர் மனைவியும் இடியோசை கேட்ட நாகம் போல் அதிர்ச்சியடைந்தனர். இவ்வாறே பலரின் குழந்தைகளும் பெரியவர்களுமாக பலர் இறந்தனர். வைத்தியசாலை எங்கும் மரண ஓலம். சிவலிங்கமும் தலையில் கை வைத்தபடி அழுது

கொண்டிருந்தார். சிவலிங்கத்தின் மனைவியும் மற்றும் சில பெண்களும் ஒப்பாரி வைத்துக்கொண்டிருந்தனர். அப்போது சிவலிங்கம் எமது ஊரில் நல்ல வைத்தியசாலை இருந்திருந்தால் பலரைக்காப்பாற்றியிருக்கலாம் என்று கலங்கினார். அன்று அவர் மனதில் மொட்டாக தோன்றிய அவ்வண்ணம் அங்கு பலரிடம் தோன்றியது. சில நாட்கள் கழித்து அவ்வூர் மக்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து பெரிய ஒரு வைத்தியசாலையை எமது ஊரில் அமைப்போம் எனத் தீர்மானித்தனர். அதன்படி அவ்வூரில் இருந்த அனைவரும் தம்மாலான பணஉதவி முதல் சரீர உதவி வரை அம்மக்களே செய்து முடிப்பதாக தீர்மானித்து வேலைகளையும் ஆரம்பித்தனர்.

அப்போது சிவலிங்கத்தின் மூத்த மகன் “நீங்கள் வைத்தியசாலையை நல்ல படியாக கட்டி முடியுங்கள் இம் மக்களுக்கு வைத்தியசேவை செய்வதே என் இலட்சியம்.” என்று கூறிப் புறப்பட்டார்.

வைத்தியசாலை முழுமையடையும் தறுவாயில் சிவலிங்கம் நோய் வாய்ப்பட்டார். இவரை பரிசோதித்த வைத்தியர் இவருக்கு இருதயத்தில் பிரச்சினை இருப்பதால் சத்திரசிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றார். எனது சத்திர சிகிச்சையை எமது ஊரில் திறக்கவுள்ள வைத்தியசாலையில் தான் செய்ய வேண்டும் என சிவலிங்கம் உறுதியாக நின்றார். அதன்படி வேகவேகமாக வைத்திய சாலையும் கட்டி முடிக்கப்பட்டு தீ விபத்தில் மரணித்தவர்களின் நினைவுடன் திறப்புவிழாவும் கோலா கலமாக நடைபெற்றது. வைத்திய சாலையும்

இயங்க ஆரம்பித்தது. சிவலிங்கம் நோயினால் மிகவும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். வைத்தியர்களின் கடும் முயற்சியால் இருதய சத்திர நிபுணர் தனது உதவி வைத்தியருடன் வருகை தருவது உறுதி செய்யப்பட்டது. சிவலிங்கத்திற்கு சத்திர சிகிச்சைக்கான தேதியும் குறிக்கப்பட்டு வைத்தியசாலையில் சிவலிங்கம் அனுமதிக்கப்பட்டு சகல ஏற்பாடுகளும் நிறைவு பெற்றிருந்தது. பல மணி நேரம் சிவலிங்கத்திற்கு சத்திரசிகிச்சை நடைபெற்றது. நல்ல படியாக சத்திர சிகிச்சை முடிந்து விட்டது. மெல்ல மெல்ல கண் திறந்து பார்த்தார். சிகிச்சை செய்த வைத்தியர் அருகில் நின்றுருந்தார். அவருக்கு அருகில் நின்ற அவரது உதவி வைத்தியர் சிவலிங்கத்தின் கைகளைப் பற்றிப் பிடித்திருந்தார். அவரை உற்றுப்பார்த்த சிவலிங்கத்தின் கண்ணில் இருந்து ஆனந்தக் கண்ணீர் வழிந்தது. அந்தக் கண்ணீரைத்துடைத்து விட்டபடி முகக் கவசத்தை நீக்கிய அந்த உதவி வைத்தியர் தனது முகத்தைக் காட்டினார். சிவலிங்கத்தின் முகத்தில் அப்படியொரு சந்தோசம். ஏதோ சொல்ல முயன்றவரை இடை நிறுத்தி “அப்பா நான் உங்கள் மகன். சத்திர சிகிச்சை நிபுணரின் உதவி வைத்தியராக வெற்றி கரமாக உங்களுக்கான ஆப்பிளேசனில் கலந்து கொண்டேன். இனிமேல் என்னுடைய வைத்திய பணி இந்த வைத்தியசாலையில் தொடரும்” என்றான் உறுதியாக சிவலிங்கம் மகளைக் கட்டியணைத்து கண்ணீர் மல்கி “என் இலட்சியம் நிறைவேறி விட்டது” என மிக்க மகிழ்ச்சியடைந்தார்.

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ

இந்தக் கட்டுரையாளர் இரஃபான் ஆங்கிலத்தில் எழுதிய கட்டுரையின் தடிவலாக்மமாக இது பிரசுரிக்கப் படுகிறது. கட்டுரையாளருக்கு நன்றி.

கடந்த சில தசாப்தங்களாக ஈரவலய காடுகளை அண்டிய கிராமங்கள் தமது வாழ்வாதாரத்திற்காக காடுகளில் தங்கியிருக்கும் நிலையைக் கைவிட்டுள்ளதை அவதானிக்க முடிகிறது. பலதசாப்தங்களாக நீடித்து வந்தமோதல் முற்றுப்பெற்றதன் பின்னர் இதன் அளவு மிகவும் அதிகரித்திருக்கின்றது. பெருமளவிலான கிராம மக்கள் விறகு, மூலிகை, உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் சிறிய அளவிலான மரத்தேவைகளை காடுகளிலிருந்து பெற்றுக்கொண்டாலும்கூட பணப் பயிர்ச் செய்கையை நோக்கி கிராம மக்களின் நாட்டம் அதிகரித்துள்ளமையால் காடுகளில் தங்கியிருக்கும் நிலைவெகுவாகக் குறைந்திருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கடந்த 1968 ஆம் ஆண்டு கொல்க மவில் நிர்மாணிக்கப்பட்ட பிளைவுட் மற்றும் சிப்போர்ட் உற்பத்தித் தொழிற்சாலைக்குத் தேவையான மரங்களைத் தறிப்பதற்கான அனுமதியொன்று அரசாங்கத்தினால் வழங்கப்பட்டிருந்தது. இந்த அனுமதி 1971 முதல் 1977 வரை நடைமுறையில் இருந்தது.

ஆயினும் முக்கியத்துவம் மிக்கதும், பெறுமதிவாய்ந்ததுமான இயற்கை வளங்களான மரங்கள் வகைதொகையின்றி வெட்டிச் சரிக்கப்படுவதற்கு

எதிராக வனஜீவராசிகள் மற்றும் இயற்கைவளப் பாதுகாப்பு சங்கத்தினர்கண்டனக்குரல் எழுப்பினர். அத்துடன் அவர்கள் நடத்திய போராட்டங்களும் அரசுக்கு அழுத்தம் கொடுத்தன. இதன் விளைவாக மரங்கள் தறிப்பதற்குத் தடைவிதிக்கப்பட்டது.

வலயமாக்கல்

தற்பொழுது மரங்கள் வெட்டப்படாத ஒதுக்கப்பட்ட பகுதியாக 6,500 ஹெக்டேர் பரப்பளவான வனப்பிரதேசம் எஞ்சியுள்ளது. வன பரிபாலனத்திணைக்களம் கடந்த 1977 ஆம் ஆண்டிலிருந்து ஒதுக்கப்பட்ட (Reserve) வன பிரதேசத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு அதிமுக்கியத்துவம் அளித்துவந்திருக்கின்றது. இதற்காக 1978 ஆம் ஆண்டில் இப்பிரதேசத்தைச் சுற்றிலும் எல்லைப் புறங்களில் நெடிது உயர்ந்து வளரக் கூடிய மரங்களை நடத்தொடங்கியது. மிக அண்மைக் காலத்தில் இத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு பாக்குமரங்கள் நடப்படுகின்றன.

விஞ்ஞானமற்றும் வனப்பின் காரணங்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட பிரதேசத்தின் கடுமையான பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்காக, அந்தப் பிரதேசத்திற்கு வெளியில் ஒருவலயத்தையும் முகாமைத்துவத்தையும் உருவாக்குவதற்கான ஒருதிட்டம் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. இது, ஒதுக்கப்பட்ட பிரதேசத்திற்குள் இருக்கும் வளங்களில் விவசாயிகள் தங்கியிருப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு முக்கிய நடவடிக்கையாகும்.

அத்தியாவசிய வன உற்பத்திப் பொருட்களை உருவாக்குவதற்கும், இனப் பெருக்கம் செய்வதற்கும், அதனை

நீண்டகாலம் பாதுகாப்பதற்கும், உள்ளூர் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்குமாக, ஒதுக்கப்பட்ட வன பிரதேசத்திற்கு வெளியில் மரங்களை நடுவதற்கான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன.

இதேவேளை, இலங்கையின் முக்கிய வனப் பகுதியாகிய சிங்கராஜா வனப் பகுதியைப் பாதுகாப்பதில் ஏராளமான முட்டுக் கட்டைகள் நிலவுகின்றன. இந்த வனப்பகுதியின் தெற்குளலைகளில் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற அத்துமீறிய பயிர்ச் செய்கை இதில் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. இங்கு எழுந்துள்ள பல்வேறு சமூக பொருளாதார பிரச்சினைகளின் மீது உடனடிவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது.

வனப் பிரதேசத்திற்கென்று ஒதுக்கப்பட்ட பகுதிகளை அண்டிவாழ்கின்ற மக்களும் அமைப்புகளும் தங்களது வாழ்வாதாரத்திற்காக அந்தவனத்தின் உற்பத்திப் பொருட்களிலேயே தங்கியுள்ளனர். ஆயினும் ஒதுக்கப்பட்ட பகுதிகளுக்குள் செல்ல அனுமதி மறுக்கப்படுவதனால், இந்தமக்கள் அந்த உற்பத்திகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு மாற்றுவழி மூலங்களைக் கண்டறிய வேண்டியதேவை எழுந்துள்ளது.

சிறியகாட்டு உற்பத்திப் பொருட்களான கித்துள், பிரம்பு மற்றும் சிறிய அளவிலான மூலிகைச் செடிகள் என்பன பாரம்பரிய கைத்தொழிலுக்கு அதி முக்கியமானவை. இத்தகைய செயற்பாடுகள் சிங்கராஜா வனத்தைச் சூழவுள்ளபகுதிகளில் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

முன்னர் சிங்கராஜா பிரதேசத்திற்கு வெளியில் உள்ள பெரும் செல்வந்த வணிகர்களினால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட சட்டவிரோத இரத்தினக்கல் அகழ்வானது இந்த வனத்தின் கிழக்குப் பிரதேசத்தில் பாரிய பிரச்சினையாக இருந்தது. இந்த நடவடிக்கை தற்போது குறைக்கப்பட்டுள்ளபோதிலும் முற்றிலுமாக நிறுத்தப்பட வேண்டியுள்ளது.

சீரானகாணிப் பயன்பாட்டுக் கொள்கை இல்லாதிருப்பதும், இலங்கையில் காணிப் பயன்பாட்டை திட்டமிடுவதில் அரசாங்க மற்றும் கலப்பு அரசு முகவரகங்களின் ஈடுபாடானது பல்கிப் பெருகுவதால் சிங்கராஜா வனப் பகுதியைப் பாதுகாப்பதற்குத் தேவையான திட்டமிடலை மேற்கொள்வதற்கு நிர்வாகரீதியில் தடையேற்படுகிறது. தற்போது ஒதுக்கப்பட்ட பிரதேசத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான திட்டம் தீட்டப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்துவதற்குத் தயாராய் உள்ளதால் அதுவரை ஒதுக்கப்பட்ட பிரதேசத்தைச் சூழவுள்ளகாணிகள் தொடர்பான பரிமாற்றங்கள் ஜனாதிபதியின் உத்தரவுக் கமைய நிறுத்திவைக்கப்பட்டுள்ளது.

மாசற்றூர் (கூயநீர்)

ஈரவலயக் காடுகளை அண்டியுள்ள கிராமவாசிகளில் பெருமளவானோர் தங்களது நாளாந்த நீர்த் தேவைகளுக்காக காடுகளையே நம்பியுள்ளனர். ஆகவே காடுகளை அழிப்பது அல்லது அவற்றின் தரத்தைக் குறைப்பதானது நீரோட்டத்தை ஒழுங்கற்றதாக்கிவிடும். மேலும், இயற்கை நீரூற்றை வரட்சியடையச் செய்வதுடன் ஏனைய நீர் நிலைகளையும் வரட்சியடையச்

செய்துவிடும். இது ஈரவலய கிராமவாசிகளை வெகுவாகபாதிக்கும்.

முன்னர் ஈரவலயத்தில் வசிக்கின்ற மக்கள் காடுகளில் கிடைக்கின்ற பிரம்பு மற்றும் மூங்கில்களைக் கொண்டு பாரம்பரிய கைவினைப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்வதினூடாக தமது வருவாயை ஈட்டிவந்தனர். ஆனால், காட்டுவளங்கள் அதிகளவில் சுரண்டப் படுவதன் காரணமாக அவை அழிவடையும் அபாயம் உள்ளதால் அத்தகைய செயற்பாடுகளுக்குத் தடைவிதிக்கப்பட்டுள்ளது.

செழிப்பற்ற அல்லது செழிப்பான நிலங்கள், முற்றிலும் கரடுமுரடான பிரதேசங்கள் மற்றும் சீரழிக்கப்பட்ட வனப் பிரதேசங்கள் மட்டுமல்லாமல் நீரேந்தும் பிரதேசங்களிலும் காடு வளர்ப்புத் திட்டம் தொடர்ந்தும் முன்னெடுக்கப்படவேண்டும்.

தற்போதைய வனக் கொள்கையில் தேசிய மரவளர்ப்பின் முக்கியத்துவத்தைக் கருத்திற்கொண்டு, வீட்டுத் தோட்டம், வீதியோரங்கள், நீரோடைக்காக ஒதுக்கப்பட்ட பிரதேசங்கள், கால்வாய்க் கரைகள், பாடசாலை வனத் தோட்டம் மற்றும் பொது இடங்கள் போன்ற பகுதிகளிலும் மரநடுகைக்கான நடவடிக்கைகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

வீட்டுத் தோட்டங்கள் மற்றும் ஏனைய காடற்ற மூலங்களும் நாட்டை மரத்தால் தழைச் செய்வதற்கும் நாட்டின் மரத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பைச் செய்துள்ளன.

கண்டிப் பிரதேசத்தில் சிறிய காணிகளில் அமைந்துள்ள வீட்டுத் தோட்டங்களில் பாரம்பரியமாக பயிரிடப்படும் விலைமதிப்புமிக்க பலா, பாக்கு மற்றும் தென்னை போன்ற நீண்டகாலப் பயிர்ச் செய்கை முறையானது, பசுமையைப் பராமரிப்பதற்கும் பொருளாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது. இவற்றிற்கு மேலாக, இறப்பர் மற்றும் தெங்குச் செய்கையானது நாட்டின் மரம் மற்றும் விறகுத் தேவைக்கு பங்களிப்பு செய்வதுடன் தேயிலைத் தோட்டங்களில் நிழல்தரும் வளமாகவும் அமைந்திருக்கின்றது.

மரங்கள் நிழல் தரக்கூடியவையாக வளர்வதுடன், வீதியோரங்களில் காற்றுத் தடையாகவும் எல்லைகளாகவும் இன்னும் சொல்லப்போனால் மரத்துண்டுகளையும் விறகையும் வழங்குவதற்காகவும் வளர்கின்றன. இத்தகைய காடற்ற பிரதேசங்களிலிருந்து பெறப்படுகின்ற மரங்களினால் மேற்குறிப்பிட்ட மரத் தேவைகளுக்காக இயற்கை வளமாகிய காடுகளில் தங்கியிருப்பதற்கான அழுத்தம் குறைவடைந்து உள்ளது.

இலங்கையில் உள்ள காடுகள், தழுவலுக்கு ஆதரவளிப்பதுடன், அதனை ஒழுங்குபடுத்திவதிலும் காத்திரமான பங்களிப்பை வழங்குகின்றன. இவற்றுடன் மண் அரித்துச் செல்லப்படாமல் பாதுகாப்பதுடன், வெள்ள அனர்த்தத்தைக் குறைக்கும் அதேவேளை, நீர்க் கசிவையும் தடுக்கின்றது. காடுகளில் ஓங்கி வளர்ந்துள்ள மரங்கள் பனிப்படலத்தைக் குறுக்கறுப்பதன் ஊடாக ஈரப்பதத்தைத் தடைசெய்கின்றன.

காயம்

மல்லாவி கஜன்

வீதி வெறிச்சோடிப்போயிருந்தது. வழமையாக ஓரளவேனும் சனநடமாட்டம் இருக்கும். ஆனால் இன்று அவ்வளவாக இல்லை. சந்தியில் நின்ற ஆலமரத்தின் கீழ் ஐந்தாறுபேர் பேருந்துக்கு காத்திருந்தனர். போக்குவரத்தும் அவ்வளவாக இல்லை. மல்லாவி செல்வதாய் இருந்தால் என்ன யாழ்ப்பாணம், வவுனியா செல்வதாய் இருந்தால் என்ன.

பதினொரு மணிக்கு யாழ்ப்பாணம் செல்லும் பேருந்து புழுதிப் படலத்துள் தன்னை செருகியவாறு மின்வெட்டு நேரத்துள் தாண்டி மறைந்தது.

வீதிகள் முறையாக புனரமைக்கப்படா விட்டாலும் வாகன சாரதிகள் பெரும்பாலும் தாங்கள் 'வல்லவன்' என்று நினைப்பு.

பேருந்து கிளப்பிச் சென்ற புழுதி இன்னும் அடங்கவில்லை. ஆனாலும் இதெல்லாம் பழக்கப்பட்டதுதான். அன்று பழஞ்சோற்றுக்கும் பச்சை மிளகாய் சம்பலுக்கும் பழக்கப்பட்ட உடம்பு இன்று பங்குனி வெயிலுக்கும் படரும் புழுதிக்கும் பழக்கப்பட்டு விட்டது. ஆலடிச்சந்திக்கு மேற்காக பிரதான வீதிக்கு அருகில் சாந்தி பலசரக்குக் கடையொன்றை வைத்திருந்தனர். பெற்ற பிள்ளைகள் மூன்றும் அந்த பலசரக்குக் கடையும் தான் இப்போது அவளுக்கு துணையாக. நேரம் பன்னிரண்டு எட்டிக் கொண்டிருந்தது. இரண்டு மூன்று பெண்கள் சாந்தியின் கடையை நோக்கி வந்துகொண்டிருந்தனர். சாந்தி உஷாராகிவிட்டாள். தொடர்ந்தும் சிலர்

கடையை நோக்கி வந்துகொண்டிருந்தனர்



வன்னிப்போரிலே தனது கணவனை கண்முன்னே பறிகொடுத்துவிட்டு பிள்ளைகள் மூவரையும் அழைத்துக் கொண்டு பாதுகாப்பாக நலன்புரி நிலையம் வந்தடைந்தவள் அவ்வாறே மீள் குடியமர்விலும் தனது சொந்த ஊரான பாண்டியன்குளத்தை வந்தடைந்தாள். தற்காலிக வீடொன்றை அமைத்து தனது வாழ்க்கையைத் தொடர முற்பட்டவளுக்கு வாழ்வாதாரம் தொடர்பான கேள்வி மெல்ல தலைதூக்கிற்று. மூத்த பிள்ளையை தரம் ஒன்றில் அனுமதிக்க வேண்டும். இரண்டாவது மகளை முன்பள்ளிக்கு அனுப்ப வேண்டும். பிள்ளைகளைக் கற்பிப்பது பராமரிப்பது வாழ்வாதாரத்தைத் தேடுவது என அவளது தலையில் ஆயிரம் சுமைகள் திணிக்கப்பட்டிருந்தன.

தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம் ஒன்றில் சுயதொழில் செய்வதற்குக் கடன் பெற்றவள் வீட்டோடு சேர்த்து சிறிய தொரு கடையைத் தொடங்கினாள். அன்றாடம் கிடைக்கின்ற சிறுதொகை இலாபத்தில் நான்கு ஜீவன்களதும் வாழ்க்கை அம்மன் பவனியாய் நகர்ந்து கொண்டிருந்தது.

படிப்படியாக கிடைக்கின்ற இலாபத்தைக் கொண்டு கடையில் பொருட்களை கொஞ்சம் அதிகமாகப் போட்டு கடையை பலப்படுத்தினாள்.

முள்ளிவாய்க்காலோடு வாழ்வு முடிந்து விட்டது என எண்ணி முடங்கிவிடாமல், நெஞ்சரம் பெற்று தன் வயிற்றில் வளர்ந்த பிள்ளைகள் மூவரையும் வளர்க்கவேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தத் துள் தள்ளப்பட்டவளாய் தனிமரமாய் நின்றுள் சாந்தி



“என்ன சுந்தரம் இன்னும் கூட்டம் தொடங்கேல்லயே...” என்றவாறு சைக்கிளை வேலியோரமாக சார்த்தி விட்டு போடப்பட்டிருந்த கதிரையொன் றில் வந்தமர்ந்தார் ஆறுமுகம்.

“இல்லையண்ணை. இன்னும் அவர்கள் வரேல்ல...” என்றவாறு தோளில் கிடந்த துவாய்த்துண்டை எடுத்து முகத்தை அழுத்தித் துடைத்துக்கொண்டார் சிவம். முக மெங்கும் முளைத்திருந்த வியர்வைத் துளிகள் பொசுங்கிக் கொள்ள... சற்று திருப்தியில்

“அப்பப்பா... என்ன வெக்கையப்பா...” முகத்தை சுளித்தவாறு சிவம் கூறி முடிக்கவும், ஆறுமுகமும்

“ஓமடா... பங்குனியென்டா சும்மாவே...” கிராம முன்னேற்றசங்க ஆண்டுக் கூட்டம் சனம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வந்துகொண்டிருந்தார்கள். கூட்டத்துள் ஒருத்தியாய் சாந்தியும் வந்தாள்.

“இஞ்சார் ஆறுமுகமண்ணை... உவன் சாந்தியிட கதையேதும் அறிஞ்சி யளே..”

காதும் காதும் கதை பேசிக்கொள்ள லாயின.

“என்ன... அறிஞ்சதோ... பேப்பரில வராத குறைதான்... ஹ... ஹ.. ஹா...”

அடக்கமுடியாமல் சிரித்தும் விட்டார் ஆறுமுகம்.

“என்னண்ணை செய்ய. அவன் சந்திரன் எவ்வள நல்ல பொடியன். அவன் போய்ச் சேர்ந்துட்டான். இவளுக்கு ஆட்டம். அப்ப என்னத்தை செய்ய...”

“ஓமடா சிவம். கடையொன்டை போட்டாள். சரி பிள்ளை குட்டிய அவளும் வளர்க்க ஏதாச்சும் உழைப்பு பிழைப்பு வேணும் தானே என்று பார்க்க. இப்ப என்னடாவென்டா ஒரு இளந்தாரி யாட்டம் வேற கடையளுக்கு போறாங் களில்லையெல்லா” என்ற ஆறுமுகம் இடுப்பில் செருகியிருந்த சுருட்டுக் கட்டில் ஒன்றை எடுத்து வாயில் வைத்தபடி தீக்குச்சியை உரசினார்.

“ஏற்கனவே அவள் ஒரு நிறுவனக்காரன வளைச்சு மயக்கித்தான் காசு கீச வாங்கி கடை போட்டவள். இப்ப மிச்ச கூத்து நடக்குது. என்ன பொம்பிளை யளோ தெரியல்ல...”

வெயிலின் உச்சமும் இவர்களின் பேச்சின் உச்சமும் உரமேறிக்கொண்டி ருந்தது.

“இது மட்டுமில்ல சிவம், அவன் சுந்தரம் இருக்கிறார் எல்லோ... அவனோடை ஆள் கருக்லிங். பிள்ளைய பள்ளிக் கூடத்துக்கு அவர்தானாம் ஏத்தியிறக்கு றாராம்” என்று ஆறுமுகம் கூறி முடிப்பதற்கு இடையில்

“நானும் கனநாள் உந்த பம்பலை கண்டிருக்கிறன். உது மட்டுமில்ல. கடைக்கு மரக்கறி சாமானுகள் எடுத்து வந்தும் அவர்தானாம் போடுறார்” என சிவம் குறுக்கிட்டான்.

“அட உதுகும் நடக்குதே. நடக்கட்டும் நடக்கட்டும்” என்றவாறு வாயில் கிடந்த சுருட்டை இரண்டு இழுவை இழுத்து விட்டார் ஆறுமுகம்.

கூட்டத்திற்கு வந்திறங்கினர். ஆறுமுகமும் சிவமும் தமது கதைகளை அப்படியே நிறுத்திக் கொண்டு மண்டபத்துள் காலடி எடுத்து வைத்தனர்



இன்று கடை திறக்கவில்லை. நாளைக்கும் பூட்டு. இராசம்மா அக்காட வீடு குடிபூரல். இராசம்மா அக்காவும் சாந்தியின் அம்மாவுமும் நல்ல நண்பர்கள். பாரிசுவாதம் சாந்தியின் தாயை கொண்டுபோய்விட்டது இடைநடுவில்.

“பிள்ளை எனக்கு ஓடியாடி வேலை செய்துதரவும் பெரிசா யாருமில்லை. எனக்கு கொஞ்சம் உதவியா இரு. மோளை.” என்று விட்டுச் சென்றார். இராசம்மா அக்கா. புதுவீட்டு பலகாரச் சூடு மற்றும் ஏனைய பல வேலைகளிலும் இராசம்மாவிடமிருந்து சாந்தி இருந்தாள்.

படம் எடுத்துவரச் செல்லும் வேளையில் சூரி அண்ணை கதைத்தகதை சாந்தியை உலுக்கிப்போட்டது.

“இஞ்ச இராசம்மா, படம் எடுத்து வரேக்க சுமங்கலி பிள்ளையனை முன்னுக்கு விடு. பூ பொட்டு இழந்த வையனை முன்னுக்கு நிக்க விட்டுடாத...”

இழந்து விட்டாள் என்றால் அவளது எதிர்காலம் பற்றி சிந்தித்து வழிவிட வேண்டிய நமது சமுதாயம் அவர்களை நேருக்கு நேர் பச்சை பச்சையாக காறி உமிழ்கிறது.

உண்மையில் சுந்தரம் நிறைய வழிகளில் சாந்திக்கு உதவி. சுந்தரத்திற்கும் பாடசாலைக்கு போறபிள்ளை ஒன்று முன்பள்ளி போறபிள்ளை ஒன்று. அதேபோலதான் சாந்திக்கும் பக்கத்து

பக்கத்து வீடாகையால் சுந்தரம் சாந்தியின் பிள்ளைகளையும் தன் பிள்ளைகளோடு பள்ளிக்கு ஏற்றியிறுக்கு வார். இது அவளுக்கும் பேருதவியாக இருந்தது.

வயதிற்கு வந்த ஒரு ஆணும், பெண்ணும் கதைத்தால்கூட அதை காதலாக பார்க்கும் நமது சமுதாயம், கணவன்மாரை பறிகொடுத்து தவிக்கும் இத்தகைய பெண்ணையும் ஓரப் பார்வையைச் செலுத்துகிறது.

ஊரில் பலரும் பலவாறாக சாந்தியைப் பற்றிக் கதைத்தனர். உண்மையில் அவள் எவருடனும் அவ்வாறானதொரு நோக்கோடு இதுவரை பழகியதில்லை.

G.S யோட அணைவு வைச்சு அதையிதை வாங்குறாள். நிறுவனக் காரனோடை தொடர்பு வைச்சிருக்கிறாள். கடைக்கு வாற போறவனோட எல்லாம் பல்லக்காட்டுறாள் என்று ஊர் மக்களின் தீ நாக்குகள் சாந்தியை நாளுக்குநாள் சுட்டெரித்தபடி இருந்தது.

சனத்தின் கதைகளை சாந்தி அறியாமலுமில்லை. அவ்வப்போது அவள் காதுகளிலும் கதைகள் எத்துப்படும்.

“என்ன சனங்களப்பா ஒருத்தி இப்படி அவலப்பட்டுநின்றும், ஏதோ வாழ்க்கை நடத்துறாள் என்று சந்தோசப்படாம இப்படி நச்சரிக்குதுகளே...”

என தனக்குள் தானே அடிக்கடி நொந்துகொள்வாள் சாந்தி.

எந்தநேரம் பார்த்தாலும் செல்போனை வைச்சு பிதுக்கின்படிதான். இல்லாட்டி காதுக்க ஒட்டின்படிதான். ஆரோடதான் அலட்டுறாளோ. ஆண்டவனுக்குத் தான் தெரியும். பூவை பொட்டை பறிகொடுத்து வாழ்விழந்து போயிருக்கிறான் என்கில்லாமல் யாரை மயக்கிறாளோ?

காய்க்கிற மரம்தான் கல்லெறிபடும் என்பார்கள். அதுபோல பற்களால் மட்டுமல்ல, சொற்களைகளாலும் சாந்தியின் மனது தாக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. பெற்ற தந்தை, சகோதரங்களை, தனது கணவனை எல்லாம் போரில் பறிகொடுத்த அந்த காயங்கள் ஆறுமுன்னே, மேலும் மேலும் அவளுடலில் புதிய காயங்கள் திணிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தன.

“இஞ்சார் இராசம்மா, உவள் சாந்தி போடுற உடுப்புக்களை பாத்தியோ. இப்பத்தய பொடிபொட்டையளும் அப்பிடி போடாதுகள். சோளகக் காத்துக்கு கழட்டுற மாதிரியெல்லே பாவாடை போடுறா. அதுக்க கண்டறியாத ஒரு ரீ சேர்ட். மனுசனை இடைநடுவில் குடுத்துப்போட்டு அவள் ஆடுற சதுராட்டங்கள். அவர் சுந்தரமும் சேர்ந்துதான்...”

சந்திகள், சந்தைகள், மக்கள் கூடுமிடங்களில் சாந்தி பற்றிய பேச்சுக்கள்தான் மேலோங்கியிருக்கும். சாந்திக்கு ஆதரவாய் சிலர் கதைத்தாலும் அவர்களின் பேச்சுக்கள் சபையில் எடுபடுவதில்லை.

கணவனை இழந்த ஒரு பெண் தலை நிமிர்ந்து வாழ முடியாதா? சரியான முறையில் மறுமணம் ஒன்றை நாட முடியாதா? ஏனைய பெண்களை போல் அவளுக்கும் சமுதாயத்தில் முன்னுரிமை கொடுக்க இயலாதா?

இவை யாவற்றையும் வழங்க வேண்டிய சமுதாயமும் இழிந்து நிற்கையில் இத்தகைய பெண்கள் எப்படித்தான் தலைநிமிர் முடியும்?

ஆனாலும், எவரதும் பேச்சுக்கும் தலைசாயாது தான் செய்வது தனக்கு சரியானதே என்ற தோரணையில் சாந்தி தனது வாழ்வை நகர்த்திக்

கொள்ளலானாள். இப்போது சாந்தியின் கடைக்கு சிலர் பொருட்களை வாங்க வருவதுமில்லை. குறிப்பாக சாந்தி பற்றி கிசுகிசுக்கும் பழசுகள் கொஞ்சம் அந்தப்பக்கம் நாடுவதில்லை



விடிந்துவிட்டது.

பிள்ளைகளை தயார்ப்படுத்தி பாடசாலைக்கு சுந்தரத்தோடு அனுப்பி விட்டு சாந்தி கடையைத் திறப்பதற்கு தயாராகிக்கொண்டிருந்தாள்.

பல நாட்களாக அந்தப்பக்கம் எட்டியும் பாராத சிலரும் ஆறுமுகமும் கடையை நோக்கி வந்துகொண்டிருந்தனர்.

“இஞ்ச புள்ளை சாந்தி உன்னட்டத்தான்...” என்று பேச்சை தொடங்கினார் ஆறுமுகம்.

“என்ன சொல்லுங்கண்ணை...”

“இஞ்ச புள்ளை சண்டையில் மனுஷனை கொடுத்துட்டு வாழ்விழந்த வளாய் நிற்கிறாய்..”

இதுவரை நாளாய் மௌனம் காத்து வந்த சாந்திக்கு ஆறுமுகம் முகத்திற்கு முகமாய் இப்படியொரு சொல்லை உபயோகித்தது மனதை உறுத்தியது. அவளது அடிநெஞ்சில் ‘என்னா’ ஆய் கொதித்த எரிமலைக்குழம்பு தள்ளல் தீப்பாறையாக வெளிப்பட்டது.

“என்ன சொன்னியலண்ணை...?” அவளது பேச்சில் ஒருவித திடம் தெரிந்தது. குபீரென உடல் வியர்த்துக் கொட்டியது. உடல் உஸ்னமாகிக் கொண்டிருந்தது.

“இல்ல புள்ள... நீ விதவையாய் இருக்கிறாய். அப்படியிருந்துகொண்டு இப்படியெல்லாம் நடக்கிறது...” வார்த்தைகள் மேலும் வெளிப்படாமல்

தொண்டைக்குழிக்குள் சிக்கியது ஆறுமுகத்திற்கு.

ஆறுமுகத்தின் அடுத்த பேச்சு. கன்னத்தை பொத்தி அறைந்ததுபோல் சாந்திக்குத் தெரிந்தது.

விழியோரம் பூத்திருந்த கண்ணீர்த் துளிகள் இமைகளை உடைத்துக் கொண்டு தரையை தொட்டன.

“அண்ணை, நான் உங்களுக்கு ஒன்டை சொல்ல விரும்புறன். உங்களுக்கு இத்தினை வயசாகியும் உங்கட அறிவு செத்துப்போய்ச்சு... கேவலம்... கேவலம்...”

வெடித்தது சாந்தியின் பச்சு. ஆறுமுகமும் சிவமும் மறுபேச்சின்று அமைதியாக நின்றனர்.

அண்ணை, நடந்த இந்த யுத்தத்தில கண்முன்னுக்கு தங்கட புருஷன்மாறை பறிகுடுத்து பெண்கள் ஒருசிலர் இல்லை எக்கச்சக்கமானவர்கள். இப்படிப்பட்ட பெண்கள் தங்கட பிள்ளையளை பாதுகாக்கவேணும் என்று எத்தனை சுமையளை சுமந்து கொண்டு வாழறாங்கன்னு உங்களுக்குத் தெரியுமா?”

வயது மூத்தவர்களோடு சாந்தி ஒருபோதும் இவ்வாறு பேசியதில்லை. ஆனாலும் இதுவரை உறக்கம் கொண்ட அத்தனை மெளனங்களும் இன்று சிறுககட்டி பறந்தன.

“வாழ்விழந்த பெண்ணுக்கு வாழ்வை கொடுக்க வேணும் என்று எப்பவாவது யோசிச்சியளா? அவளைப்பற்றி எப்படி எப்படியெல்லாம் கேவலமாக கதைக்க லாமோ அதனை மட்டும் வரிவர செய்யி றியள். உங்கட பிள்ளை ஒன்றுக்கு இப்படி நடந்திருந்தால் அவளைப் பார்த்து வாழ்விழந்தவள், விதவை, அமங்கலி என்றெல்லாம் பச்சை

பச்சையாய் கதைப்பியளா? நாங்களும் உங்கட பிள்ளையள் என்பதை நினையுங்கவன்.

வண்டியிலிருந்து கொட்டப்படும் கற்களாய் வார்த்தைகளை அள்ளிக் கொட்டிக் கொண்டிருந்தாள் சாந்தி. வாட்டசாட்டமாய் மீசையை முறுக்கி வந்த ஆறுமுகத்தாரின் தலை கொடியில் காயும் உடையாய் தொங்கிப் போனது. சிவம் சாந்தியை நிமிர்ந்தே பார்க்கவில்லை.

சாந்தியும் விடவில்லை.

“போரில எத்தனை காயங்களை சுமந்து வந்து நிற்கிற எங்களுக்கு மேலும் மேலும் ஏன் காயங்களை குடுக்கிறயள்? காயங்களை ஆற்றுற வழியை நினைத்துப் பாருங்கோவன். புண்ணில நுழையும் வேலின் வேதனையாய் நாளுககு நாள் ஏன் கொல்லாமல் கொல்லுறியள்?”

சாந்தியின் கனதியான வார்த்தைகள் முழுக்க முழுக்க நியாயமானதே. தாங்கள் வந்த நோக்கத்தை கைவிட்ட ஆறுமுகமும், சிவமும் மெளனமாய் நின்றார்கள். காரமேகங்கள் வானத் தாயை முத்தமிட்டுக் கொண்டிருந்தன. தூரத்தே கண்ணைப்பறிக்கும் மின் வெட்டு, மெலிதாய் தூறத்தொடங்கிய மழை சற்று அதிகமாகிவிட்டது. ஆறுமுகமும் சிவமும் பாதங்களை வந்த வழியே திருப்பிக்கொண்டனர். கொட்டும் மழையிலும் நனைந்தவாறு அவர்கள் மெல்ல அடியெடுத்து வைத்தார்கள். அவர்கள் நடந்து செல்வதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் சாந்தி. சில்லென்று வீசிய குளிர்காற்று அவளை அன்பாய் வருடிக்கொண்டது.

விஜயனின் அந்திம காலம். படுக்கையில் கிடந்தவாறு புலம்புகிறான். இன்னும் கொஞ்ச நாட்களே. அதன்பின் மன்னன் என்ற பெயரினை நீக்கிவிடுவார்கள். பிணம் என்று பெயரிட்டு சுடுகாட்டில் எரித்து விடுவார்கள். அதன்பின் இந்த உடல் பிடி சாம்பலாகிவிடும். விஜயனுக்கு மூச்சுத் திணறுகிறது. அமைச்சர்கள். பிரதானிகள் மருத்துவர்கள் சூழ்ந்து நிற்கிறார்கள்.

அவன்தான் இந்த இலங்காபுரியின் முடிக்குரிய இளவரசன், அவனும் தங்கையும் காடுகளில் ஒளிந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அப்போது மியங்கனப் பகுதிதான் இலங்காபுரி. அதைத்தானே குவேனியின் இனத்தவர்கள் ஆண்டனர். அவர்களைத் தந்திரமாகத்தாக்கி அழித்து ஆட்சியைக் கைப்பற்றினான். இப்பிரதேசசத்தில்தான் விஜயன் ஆண்டான்.

பெரும்பாட்டிக்கு வேல்வடிவம்

- கேணிப்பித்தன் -

விஜயனின் பின் ஆட்சியைக் கைப்பற்ற அவனது அமைச்சர் பிரதானிகளுக்குள் போராட்டம். யார் மன்னன்? நாங்கள் ஒன்றாக ஒரு பாய்மரக் கப்பலில் வந்தோம். விஜயனின் பின் நாங்கள் கைப்பற்றிய நாட்டை விட்டுக் கொடுப்பதா?

விஜயனுக்கும், குவேனிக்கும் பிறந்த இரண்டு குழந்தைகளும் விந்தனைக் காடுகளில் உல்லாசமாக உலாவருகிறார்கள். அவர்களுக்கு அவர்களது இனக்குழுமமே விரோதிகளாகிவிட்டனர். அவர்களுக்கு இந்த அரசரிமையை இல்லாதாக்குவதே விஜயனின் தோழர்களாக இருக்கும் அமைச்சர், பிரதானிகளின் அடிமனதில் புதைந்து கிடக்கும் திட்டமாகும். உண்மையில் விஜயனின் இரத்த உறவு ஜீவதத்தன்தான்.

மகாவலியின் வடக்கிலும், கல்யாணி என்னும் களனிப் பிரதேசத்திலும் நாகர்குல மன்னர்கள் ஆட்சி செய்தனர். ஏனைய பகுதிகளில் இயக்கர்களின் குறுநில ஆட்சி நடந்து கொண்டிருந்தது. குவேனியின் மகன் இந்த அரசின் உரிமையை இல்லாதாக்க வேண்டும். அதற்காகவே விஜயனின் மனதை மாற்றி தனது சொந்தத் தம்பியைத் தேர்ந்தெடுக்க வைத்தார்கள். அதற்கான பெரிய தொரு சூழ்ச்சி நடந்து கொண்டிருந்தது.

விஜயனின் மனத்திரையில் பழையன விரிகின்றன. இப்போதெல்லாம் விஜனின் கண்முன் குவேனியும் அவனது பிள்ளைகளும் வந்து வந்து போனார்கள். உயிர் பிரியும்போதுதான் மனச்சாட்சி உறுத்துமோ? அவனது

உடல் பதறியது. கைகால்கள் நடுங்கின. வியர்த்துக் கொட்டியது. இப்போதுதான் இளமையின் துடுக்குச் செய்த தவறுகள் வந்து தாக்கத் தொடங்கின.

அவனுக்குத் தெரிந்தவை, அறிந்தவை அனைத்தும் குத்தீட்டிகளாகப் பாய்கின்றன. அரசனாக இருந்தாலென்ன, ஆண்டியாக இருந்தாலென்ன எல்லோரும் ஒருநாள் போகத் தானே வேண்டும். அந்திம நேரத்தில் தான் இறுதி ஞானம் பிறக்கும். அந்த ஞான நிலையில் விஜயன் இருந்தான். தான் துரத்திவிட்ட குவேனியின் எண்ணம் மனம் நிறைந்து கிடக்கிறது. அவளது கருமை விழிகள் அவனை ஆட்கொண்டிருந்தன. குவேனியின் கட்டழகு விஜயனை அவளது காலடியில் விழச்செய்தது. அவளை அணைத்து இரண்டு வாரிசுகளைப் பெற்றெடுத்தான். தன் செல்வங்களைத் தன் மார்பில் போட்டு தழுவிக்கொஞ்சி விளையாடினான்.

மனுநீதி என்றால் என்ன என்று தெரியாதவனாக, மக்களால் ஒதுக்கப் பட்டவனாகவே விஜயன் நாடு கடத்தப் பட்டான். நாடு கடத்தப்பட்டவனுக்கு நமதுநாடு ஆலவட்டம் பிடிக்கக் காத்திருந்தது. அதற்கு இயக்க இளவரசி குவேனி துணைபோனாள்.

‘நீங்கள் லாலா நாட்டு மன்னனின் மகன். உங்களுக்குப் பட்டத்துக்குரிய இளவரசியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இலங்கையில் நாகர்கள் பெண் கொடுக்க விரும்பவில்லை. பாண்டிய மன்னனின் மகளை மணந்தால் மன்னர் வரிசையில் வைத்து போற்றப்படு

வீர்கள்”. அமைச்சர், பிரதானிகளின் குரல்கள் அவன் காதுகளில் ஒலிக்கின்றன.

நான் அவர்களது பேச்சைக் கேட்டு இந்நிலையைப் பெற்றுக் கொண்டேன். ஏனிந்த நிலை ஏற்பட்டது? எனது பரம்பரைப் புத்தியா? அந்த இரத்தவழித் தொடர்பா? குகையில் வாழ்ந்து வழிப்பறி, கொலை, கொள்ளைகளுக்கஞ்சாத என் பாட்டனின் இரத்தத் தொடர்பா? தன் தாய் தடுத்தும் தந்தையைக் கொன்ற என் தந்தையின் ஈனச்செயலினால் இப்படி ஆகினேனா?

எவ்வளவு நாகரிகமான பெண் இவள். அழகான நாடு. சலசலத்து ஓடும் ஆறுகள். தாமரை நிறைந்த குளங்கள். பட்டாடை பின்னும் அதிசயம். ஆடை நெய்தல் கலையில் சிறந்த இனமாக இவர்களது குலம் விளங்குகிறது. எவ்வாறு பண்பாடு நிறைந்த நாடாக இருக்கிறது. என்னை நம்பித் தன்னைத் தந்தவளுக்கு எவ்வளவு துரோகம் செய்துவிட்டேன்.

தனது நாட்டையே எனக்காகத் தந்தவளைத் துறந்து விரட்டி விட்டேனே? பட்டத்தரசியாக பாண்டிய மன்னனின் மகளை அமைச்சர், பிரதானிகளின் வற்புறுத்தலால் மணந்தேன். எனக்கென்று இருந்த வாரிசுகளைத் தொலைத்துவிட்டேன். நான் எப்படி இந்த நாட்டின் அரசரிமையை சுவீகரித்தேன்”. அவனது உள்ளம் கொதிக்கிறது. தந்தைக்கு உதவாத மகனாகி விட்டேன். லாலா நாட்டுக்கே இழுக்கைத் தேடிவிட்டேன். எனது உடலில் ஓடும் இரத்தவெறிதான்

காரணமா? அதில் கலந்துள்ள நிறமூர்த்தங்கள் தான் காரணமா?

எனது மண்ணாசை, அதிகார வெறி இந்நாட்டில் சொந்த இனத்த வரை இந்த நாட்டுக்கே சொந்தமில்லாது செய்து விட்டேனே. குவேனி என்னை நம்பியே இந்த நாட்டை என்னிடம் ஒப்படைத்தாள். எங்கள் வாரிசுகள் ஆட்சியில் இருக்க வேண்டும் என்றுதானே எண்ணியிருந்தாள். ஆனால் நான் அவளது வாரிசுகளை இந்த நாட்டுக்கே அந்நியராக்கி விட்டேன். நான் எங்கிருந்து வந்தேனோ அங்கிருந்தே இந்நாட்டை ஆள்வதற்கு இந்த நாட்டுக்கே உரிமையில்லாதவர்களை உரிமையுள்ளவர்கள் ஆக்கி விட்டேன். என்னைப் போல துரோகிகள்

யாரும் இல்லை. குவேனி நீ என்னை மன்னிக்க மாட்டாய். ஆட்சி அதிகாரம் கொண்டவர்களின் பேராசைப் பிடியில் சிக்கிவிட்டேன். இறுதிக்காலத்தில் பேசாமடந்தையாகி விட்டேனே!” விஜயனின் உள்ளம் கொதித்தது. இரத்தோட்டம் அதிகரித்தது. கண்கள் நிலைக்குத்தி விட்டன. அப்படியே அவனது ஆவி பிரிந்தது.

மன்னன் இறந்த செய்தி மெதுவாகவே நாட்டில் பரவியது. மக்கள் அரசனின் பிரிவைப் பற்றி அலட்டிக் கொள்ளவில்லை. மந்திரி பிரதானிகளின் அட்டகாசம் தலைவரித்தாடியது. விஜயனின் சித்தப்பாவின் மகன் பாண்டுகபாயன் வந்து இலங்கையில் காலூன்றிவிட்டான்.

கவிதைப்போட்டி -1 முடிவுகள்

கடந்த இதழில் “காத்திருக்கின்றேன்” என்னும் அடிகளைத் தொடக்கமாகக் கொண்டு கவிதைகளைப் படைக்குமாறு வாசகர்களிடம் கேட்டிருந்தோம். அதற்கேற்ப ஏராளமான கவிஞர்கள் போட்டியில் பங்கெடுத்து கவிதைகளைப் படைத்துள்ளனர். அவற்றில் சிறந்த இரண்டு கவிதைகளை வெளியிடுவதில் பசுமை பெருமையடைகிறது.

போட்டியில் ஆர்வமாகப் பங்கெடுத்து கவிதைகளை அனுப்பிய அனைத்து படைப்பாளிகளையும் பசுமை பாராட்டி வாழ்த்துவதுடன் அனைவருக்கும் நன்றிகளையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறது.

வேற்றவன்

வெட்டி வீழ்த்தப்பட்டவனாய் இருந்தும் என் கிளைகள் துளிர்விடும் விழுதுகள் வேர்விடத் துடிக்கின்றது எப்பயாவது என் சந்ததிக்கு என் வலியையும் வரலாற்றையும் சொல்லிவிட வேண்டும் என்னும் வேட்கையில்

- அரவிந்தன்

பரிதாபம்

முதியோர் இல்ல பஸ்தரிப்பில் இதோ வந்துவிடுகிறேன் என்று வார்த்தையிட்டுச் சென்ற அன்பு மகனுக்காக எத்தனை நாள் காத்திருக்கிறாள் மூதாட்டித் தாயொருத்தி பெற்ற பிள்ளை போலிருக்கும் பல முகங்களைப் பார்த்தபடி

- விவேகாந்தன்

நாங்குபட்டுப்பட்டு

பூ.பிரதீபன்

ஆதிக்குடி எண்டு சொல்லிச்
சாதிச் செடி நெஞ்சில்
நட்டுவளர்க்கிறம்.
தமிழராய் சாதிச்சது ஒண்டுமில்ல
வீதியில வேலிச்சண்ட பிடிக்கிறம்.
நாடுவிட்டு நாடுபோய்
நாதியற்று நாயாய் அலையிறம்.
நாக்கத் தொங்கப்போட்டு
வாக்குப் பிச்சை எடுத்து
நாற்காலியப் பிடிச்ச நாணயத்த
நம்பிக்கைய இழக்கிறம்.
நாசகார நரிகளாய்
நம்மினத்தை நாமே நசுக்கிறம்.

உண்டுடுத்து உறங்க வழியில்ல.
உணவில்ல உடுப்பில்ல
ஓலக்குடில் கூட இல்ல.
பனையடி நிழலும்
ஓற்றைப் பனைஓலையும்தான்
சனத்துக்கு மிச்சம்.

உள்ளசனம் உண்ணாம
யாருக்குமே உதவாம
ஓட்டலாகிப் பொட்டலாகி
வட்டிக்குட்டி ஈனும் எண்டு
பணம் தேடிப் பெருக்க
சீதனமும் ஒருபக்கம் தலைவிரிச்சாட
சீரழிவே சனத்துக்கு மிச்சம்.
திருத்தமற்ற சமூகமே தமிழரின்
எதிர்கால எச்சம்.

தன்னினத்தை
தானடிமையாக்கிவிடும் கூட்டம்
அரசியல் பலம் எல்லாம்
அரக்கருக்கே சாமரம் வீசும்.
வீரர்கள் எண்ட பேரில்
தறிகெட்ட காடையர் கூட்டம்
விடிஞ்சா இருண்டா குடிக்கவே கூடும்.
வெட்டுக்குத்து கொலை கொள்ளை
வன்புணர்வு குற்றம் செஞ்ச ஆடும்.
கேக்கப்பாக்க ஆரும் இல்ல.
படிப்பில்ல.
நன்மை செய்யும் துடிப்பில்ல.

விடுதலைக் குணமில்ல.
வீரியச் செறிவில்ல. - அதனால்
எங்களுக்கு ஒருநாளும் விடிவில்ல.
இனஅழிவுல அழுது
கண்ணீரும் வத்திப்போச்சு.
தாயகக் கூட்டில இடிவிழுந்தாச்சு.
வெண் மூடுபனி மூசிப்பெய்ய
சர்வதேச வெளியில - ஈழத்தின்
இழவு வீடும் களவு போச்சு.
இதுக்குள்ள நாங்கபடும் பாடு!
எல்லாமே போச்சுது போ!...

வளம்பல வழங்கும் வளப்பு

நேர்கண்டவர்:

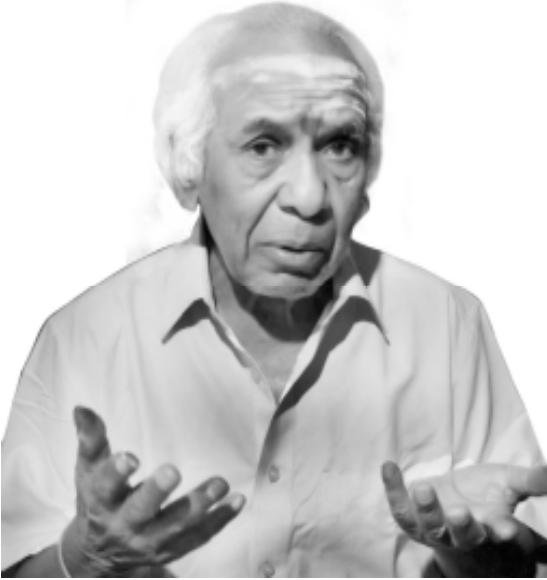
பொ.மாணிக்கவாசகம்

வீரகேசரியில் வெளிவந்த டார்ஸான் படக் கதையைத் தொடர்ந்து வாசித்ததையைடுத்து வாசிப்பில் ஈடுபாடு ஏற்பட்டது. மின்னர் 5, 6 ஆம் ஆண்டில் கற்கும்போது கல்கண்டு, டூமில் டூமில், கரும்பு, அம்புலிமாமா போன்ற சிறுவர் சஞ்சிகைகள் வாசிப்பை ஊக்குவிப்பதாக அமைந்தன.

அந்த இடத்தில் இக்கன்னா இருக்கிறதா பார் என்பார். அவர் சொன்னபடி அங்கு அந்த எழுத்து இருக்கும். அதனைத் திருத்தி வாசிக்கச் சொல்வார். இதனால், பாடப் புத்தகங்களை கவர்ச்சியாகப் பாடலுடன் சத்தமாக வாசித்தது பயிற்சியாகிப்

போனது. அதுவும் என்னுடைய வாசிப்புப் பழக்கத்திற்குத் தூண்டுதலாக இருந்தது.

12 வயதில் நா.பார்த்த சாரதியின் குறிஞ்சிமலர் நாவலை வாசிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அந்த நாவலின் கதாநாயகன் அரவிந்தன், கதாநாயகி பூரணி, முருகானந்தம் போன்ற கதாபாத்திரங்கள் மனதைக் கவர்ந்திருந்தன. மல்லிகைப் பந்தல் என்ற கதை நிகழ்ந்த ஊர் எல்லாமே பழகின இடமாகத் தோற்றியது.



வீட்டில் வீட்டுப்பாடத்திற்காகப் பாடத்தை வாசிக்கும்போது தனக்குக் கேட்கக் கூடியதாக என்னுடைய அப்பா, சத்தமாக வாசிக்கச் சொல்வார். அவர் படித்ததை நாங்கள் காணவில்லை. ஆனால், நான் வாசிக்கும்போது, இடை மறிப்பார்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை காலையிலேயே தம்பித்துரைஸ்டோர்க்கு, கடை திறப்பதற்கு முன்பே, ஓடிப்போய் கல்கி வாங்குவதற்காகக் காவலிருக்கின்ற அளவுக்கு வாசிக்கும் பழக்கம் தூண்டியிருந்தது. அம்புலிமாமாவும் அப்படித் தான். அது படங்கள் போட்டு வரும்.

அதுவும் வாசிப்பதில் கவர்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருந்தது.

டுமீல் டுமீல் என்ற இதழில் சங்கர்லால் துப்பறிகின்றார் என்ற தொடர்கதை, வேகமாக வாசிக்கும் பயிற்சியை அளித்தது என்றே சொல்ல வேண்டும். அது மட்டுமல்ல. எந்தப் புத்தகமானாலும் அதனை வாசிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் இளம் வயதிலேயே எனக்கு ஏற்பட்டிருந்தது. தெரியாத விடயம் என்று ஒதுக்குவதில்லை இதனால் அந்த வயதிலேயே இலக்கணச் சுத்தமான திரு.வி.கல்யாண சுந்தரத்தின் (திரு.வி.க.) பெண்ணின் பெருமை, வாழ்க்கைத்துணை என்ற புத்தகங்களையும் விடாமல் வாசித்தேன். அழகு அல்லது முருகன் என்ற புத்தகத்தையும் அந்த வயதிலேயே வாசித்திருந்தேன்.

- இது, ஈசன் முதலாளி என்று எல்லோராலும் அழைக்கப்படுகின்ற சி.ஏ.இராமசுவாமி அவர்களின் இளமைக்கால அனுபவமாகும்.

சென்னப்ப ரெட்டியார் இராமசுவாமி என்ற தனது பெயரைத்தான் சி.ஏ.இராமசுவாமி என பயன்படுத்தி வருகின்றார். வவுனியா வர்த்தகர்கள் மத்தியில் மிகவும் முக்கியமானவர். வர்த்தகத் துறையில் மூத்தவர்.

ஈசன் ஸ்ரோர்ஸ் என்ற பசளைக் கடையை பல வருடங்களாக நடத்தி வருகின்ற அவருக்கு வயது 81. இன்னும் துடிப்பு மிக்கவராகச் செயற்பட்டு வருகின்றார். வாசிப்பதில் மிகுந்த ஆர்வம் உடையவர். புராண படிப்பில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர். அது மட்டுமல்லாமல், அவர் ஒரு கவிஞராக “

மரபு கவிதைகளை சிறப்பாக எழுத வல்ல புலவராகவும் பரிணமித்திருக்கின்றார். தனது வாசிப்புப் பழக்கமே அதற்கான அடித்தளம்” என்று அவர் கூறுகின்றார்.

சரி, இந்த வயதில் ஒரு கவிஞராகிய ருக்கிறீர்கள். உங்களுடைய கல்வி அனுபவம் எப்படியானது?

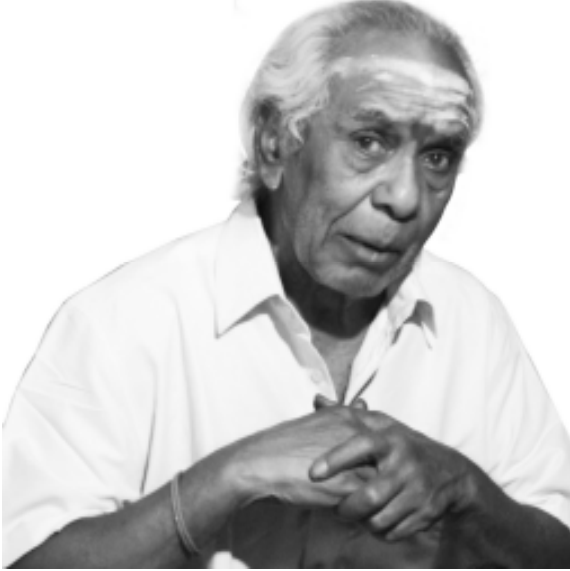
கல்விப் பொதுத் தராதர சாதாரண வகுப்போடு என்னுடைய பள்ளிப் படிப்பு நின்று போனது. அந்த வகுப்பில் படிக்கும்போது, வசதி குறைந்த ஒரு மாணவனை, புத்தகம் வாங்கி வரவில்லை என்பதற்காக ஆசிரியர் அடித்தார். புத்தகம் வாங்கி வராத தற்கால காரணத்தைக் கூட அவர் கேட்கவில்லை. அந்த மாணவனை அடித்ததைப் பார்த்ததும் அந்த கல்வி கற்பிக்கும் முறையில் எனக்கு வெறுப்பு வந்தது. அன்றிலிருந்து பாடசாலைக்குப் போகாமல் வீட்டிலேயே நின்றுவிட்டேன். பாடசாலைக்குப் போகுமாறு வீட்டில் வற்புறுத்தினார்கள் ஆனால் நான் போகவில்லை.

வகுப்பில் நான்தான் முதலாந்தர மாணவன். கணித பாடத்தில் வீட்டு வேலையாகக் கொடுக்கும் கணக்குகள் எதுவும் எனக்கு கஷ்டமாக இருந்ததில்லை. ஆனால் அன்றைய கல்வி முறையில் ஏற்பட்ட வெறுப்புத்தான் பாடசாலைக்குச் செல்லவிடாமல் என்னைத் தடுத்தது. பண்டிதர் நடராசா அவர்களிடம் தான் அப்போது நாங்கள் தமிழும் கணிதமும் படித்தோம். பரீட்சைகளில் எல்லாம் என்ன வருமோ எப்படி செய்யப் போகின்றோமோ என்றெல்லாம் மனதில் ஒரு

போதும் பயம் ஏற்பட்டதில்லை. விவேகானந்த வித்தியாசாலையில் தான் படித்தேன் நாலாம் ஆண்டில் இருந்து ஆங்கிலம் படிப்பித்தார்கள். இது 1952 ஆம் ஆண்டு.

பாடசாலை கல்வி கிடையில் நின்றுவிட்டது. இந்த நிலையில் எதனை கைக்காகக் கொண்டு வாசித்தீர்கள்?

பாடசாலை கல்வியைவிட, வாசிப்புத் தான் எனக்கு வாழ்க்கையில் கை கொடுத்தது. இருந்தாலும் வாசிப்ப தற்கென்று எந்தவிதமான நோக்கமும் எனக்கு இருக்கவில்லை. தமிழ்ச்



சுவைக்காகவே புத்தகங்களைப் படித்தேன். ஜெகசிற்பியன், நா.பார்த்த சாரதி போன்றவர்களின் எழுத்தெல் லாம் படிக்கப் படிக்க சுவையாக இருக்கும். ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதாக இருக்கும். சாண்டில்யனின் எழுத்துக் களும் என்னைக் கவர்ந்திருந்தன. அப்போதிருந்த கலைக்கதிர்

சஞ்சிகையை வாசிப்பதிலும் மிகவும் ஆர்வமாக இருந்தேன். அது ஒரு விஞ்ஞான சஞ்சிகை. ஜி.ஆர். தாமோதரம்பிள்ளைதான் அதன் ஆசிரியர். அதில் நா.சஞ்சீவி, மு.வரதராசனாருடைய சீடர் நெ.து. சுந்தரவடிவேலு ஒரு கல்வி அதிகாரி மற்றும் கி.வா.ஜகந்நாதன் பேன்றவர்களின் எழுத்துக்கள் மிகவும் ஆர்வ மூட்டுபவையாக இருந்தன. அதன் காரணமாகத் தொடர்ந்து வாசிப்பதில் ஈடுபடச் செய்தது.

உங்களுக்கு பழந்தமிழ் கைக்கியத்தில் எப்படி பரிசீலனை ஏற்பட்டது?

மஞ்சரியில் கி.வா.ஜகந்நாதன் இலக்கிய கட்டுரைகள் எழுதுவார் பாடல்களில் உள்ள சொற் சுவைகள் பற்றியெல்லாம் வரும்.

கி.ஆ.பெ. விசுவநாதன் திருக்குறளுக்கு கொடுத்த விளக்கங்கள் எனக்கு அற்புதமாக இருந்தன. அவருடைய எளிமையும் இனிமையும் நிறைந்த எழுத்து நடை என்னை மிகவும் கவர்ந்திருந்தது. இவைதான் என்னை இலக்கியத்தில்

ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்தன. வாசிப்புதான் எனக்கு வளர்ச்சியைக் கொடுத்தது. இப்பவும் நிறைய வாசிப்பேன். வாசிக்காமல் என்னால் இருக்க முடியாது.

வவுனியாவுக்கு வந்தபோது ... அது, 1990 இற்குப் பின்னர் என

நினைக்கிறேன். சிந்தாமணி பிள்ளையார் கோவிலில் அகலங்கன் மாஸ்டருடைய புராண படிப்பு நடந்தது. அவர் பாட்டுக்குப் பொருள் கூறுவார். அவருக்கு நாங்கள் சிலர் புத்தகத்தைப் பார்த்து புராணத்தை வாசித்துக் காட்டுவோம். அப்படி புராண படிப்பு, படித்துக் கொண்டு செல்லும்போது பழந்தமிழ் சொற்கள் பரிச்சயமாகின. நிறைய சொற்களை அறியக்கூடியதாக இருந்தது. பெரிய புராணம், கந்த புராணம், திருவிளையாடற் புராணம், திருவாசகம், திருப்புகழ், பன்னிரு திருமுறைகள் போன்றவற்றைப் படிக்கும்போது பழந்தமிழ் சொற்களிலும், அவற்றின் நடையிலும் மனம் படிந்துவிட்டது. இதன் காரணமாக பழந்தமிழ் இலக்கியம் சார்ந்த சொற்களஞ்சியம் வந்து சேர்ந்தது. இதனால், பழந்தமிழ்க் கவிதைகளும் சரி, அவற்றில் கையாளப்பட்டிருக்கின்ற தமிழ்ச் சொற்களும் சரி, கடுமையானதாக இருக்கவில்லை. பழக்கப்பட்ட சொற்களாக மாறிவிட்டன. அயோத்தியா காண்டம், கும்பகரண வதைப் படலம் என்பவற்றை நாங்கள் மிகவும் சுவைத்து ரசித்துப் படித்திருக்கின்றோம். இதனால் இலக்கியத்திலும் இலக்கிய நடையிலும் மனம் நன்கு படிந்துவிட்டது.

புராண இலக்கியங்கள் தொடர்பாக விவாதங்களில் ஈடுபட்டீர்களா?

பாடல்களில் ஏதேனும் சந்தேகம் வந்தால் அகலங்கன் மாஸ்டரிடம் அல்லது வேறு தெரிந்தவர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வோம் சொற்கள் விளங்கினால் பொருள் விளங்கும். இளம்பிறை மணிமாறன்

புலவர் கீரன் போன்றவர்களின் புராணங்கள் தொடர்பான பேச்சுக்கள், கி.ஆ.பெ. விசுவநாதன், கிருபானந்த வாரியார் போன்ற பெரியார்களின் பேச்சுக்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் தொடர்ச்சியாக நடைபெறும் போது, நேரடியாகக் கேட்ட அனுபவமும் தமிழ் இலக்கிய அறிவு வளர்வதற்கு உதவியாகவும் அடித்தளமாகவும் அமைந்துவிட்டது.

புராண படிப்பில் ஈடுபட்ட நீங்கள் எப்படி கவிதை எழுதத் தொடங்கினீர்கள்?

கவிதைகளைப் படித்து, அவற்றின் ஓசை நயம், அவற்றின் பொருள் தருகின்ற இன்பம் இவற்றில் திளைத்திருந்தேனே தவிர கவிதை எழுத வேண்டும் என்ற சிந்தனை வரவில்லை. கடந்த 2003 ஆம் ஆண்டு என்று நினைக்கிறேன். சித்திரை வருடப் பிறப்பு நேரம் ஒருநாள், எனக்குத் தெரிந்த ஓர் அரச அதிகாரி பக்கத்து கடையில் இருந்து பேப்பரில் ஒரு துண்டை கிழித்துக் கொண்டு வந்து என்னிடம் காட்டினார். அவர் எழுதிய கவிதையொன்று பேப்பரில் வெளிவந்திருந்ததாக, மிகவும் மகிழ்ச்சியோடு கூறினார். அந்தக் கவிதை எனக்கு சரியானதாகத் தெரியவில்லை. அதில் என்ன இருக்கின்றது, என்ன எழுதியிருக்கின்றார் எனக்கு விளங்கவில்லை.

ஆனால் அவர் எழுதியிருந்தது என்னில் கவிதை எழுதுவதற்கான உத்வேகத்தை ஏற்படுத்தியது. எழுந்தமானமாக ஒரு பேப்பரை எடுத்து 'சித்திரை வந்தது சித்திரை வந்தது சித்திரை வந்தது, பத்தரை மணி ஆனதென்று சித்திரை வந்தது...' என்று பதினாறு வரிகளில்

ஒரு கவிதை எழுதினேன். பத்தரை மணிக்குத் தான் அந்த வருடம் சித்திரைப் புது வருடம் பிறந்திருந்தது. எழுதியதும் வாசித்துப் பார்த்தேன். அது முறையாக நன்றாக அமைந்திருந்தது.

சித்திரை வருடப்பிறப்பைப் பற்றி எழுதிய அந்த நேரம் பார்த்து வவுனியா சுத்தானந்தா இந்து இளைஞர் சங்கத்தின் 50 ஆவது ஆண்டு பொன் விழாவுக்கான அழைப்பிதழ் வந்தது. அதைப்பார்த்ததும், அந்த விழாவுக்கென ஒரு வாழ்த்துப்பா எழுதினேன். அதுவும் நன்றாக வந்திருந்தது. அதை எல்லோரும் நன்றாக இருக்கிறது என்று கூறினார்கள்.

இந்த கவிதை எழுதுகின்ற ஆற்றல் ஏற்கனவே எனக்குள் இருந்தது. நன்றாகப் பழுத்து சிதழ் கூடியிருக்கின்ற ஒரு கட்டி மீது கூர்மையான ஊசி பட்ட இடத்தில் சீறிக்கொண்டு வருவதைப் போல, கவிஞர் கயல்வண்ணன் வந்து என்னுடைய கவி ஆர்வத்தின் மீது குத்திவிட்டுச் செல்ல அந்த ஆற்றல் சீறிக்கொண்டு வெளியில் வந்தது. அப்போது, அகிலாண்டேஸ்வரி ஆலயத்திற்கு இந்தியாவில் இருந்து பேராசிரியர்மார் வருகை தந்திருந்தார்கள். அவர்களுக்கு ஒரு வாழ்த்துப் பாடல் எழுதினேன். அதுவும் நன்றாகவே வந்திருந்தது. அகலாங்கன் மாஸ்டரும் அதில் திருத்துவதற்கு ஒன்றுமில்லை என்றார். அப்படி படிப்படியாக எழுத எழுத, அகலாங்கன் மாஸ்டர் பார்ப்பார் ஏதாவது திருத்த வேண்டி இருந்தால் சொல்லி வழி காட்டினார். ஊக்குவித்தார். அப்படியே பெரும்பகுதியாக இலக்கிய விழாக்கள்,

கோவில் கும்பாபிஷேக விழாக்களுக்கான வாழ்த்துப்பாக்கள், இரங்கற்பாக்கள் என நூற்றுக்கணக்கில் எழுதி, அவற்றை அச்சிட்டு விழாக்களில் வெளியிட்டிருக்கிறேன். இதுபோன்று, அச்சுக்குப் போகாதவையும் நிறைய இருக்கு. இவையெல்லாம் “ஈசன் இன்கவி” என்ற கவிதைப் புத்தகமாகத் தொகுக்கப்பட்டு வெளி வந்துள்ளது நூற்றி ஐம்பது இருநூற்றுக்கும் மேற்பட்ட தலைப்புகளில் இந்தக் கவிதைகள் இருக்கின்றன. இதைவிட, கலை இலக்கிய விழா மலர்களுக்குக் கவிதைகள் எழுதியிருக்கிறேன். அதே போன்று வவுனியா கலை இலக்கிய நண்பர்கள் வட்டம் வெளியிடும் மாருதம் சஞ்சிகைக்கும் அவ்வப்போது கவிதை எழுதி வருகிறேன்.

சமகால நிகழ்வுகள் இன்றைய சமூக வாழ்க்கை தொடர்பாக நீங்கள் ஏதும் எழுதியிருக்கிறீர்களா?

போரோடு தொடர்புடைய விடயங்களும் இந்த கவிதைகளில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கு. கவிதைகளுக்குள் இரண்டு மூன்று வரிகளில் இத்தகைய விடயங்கள் அடங்கியுள்ளன. தனியாக எழுதினா மாட்டிக்கொள்வோமோ என்று பயம். உதாரணத்திற்கு ஒன்று சொல்லுறன்.

“வளவுள்ள வயல்கள்
வாவிகள் நிறைந்த
வன்னியாம் பேராமே.
களம் பல கண்டு
காவியம் படைத்த
காடுகள் இங்கு உண்டாம்
இளம்பல வீரர்

இணையிலா போரை
இயற்றிய திங்கேதான்
மனங்களில் கொள்ளும்
உன்னத கலைகள்
வளர்ந்ததும் இங்கேதான்

வாழ்த்துப் பாக்கள் எழுதினாலும்கூட
சமகாலச் சூழலையும் அந்த வாழ்க்கை
முறையையும் மனிதர்களின் இயல்புக
ளையும் யதார்த்தத்தையும் நான்
மறப்பதில்லை.

**இன்று கவிதை எழுதக்கூடிய ஆற்றல்
உள்ளவராக வளர்ந்ததற்கு உங்களுக்கு
உறுதுணையாக இருந்தது என்ன?**

அகலங்கன் மாஸ்டரும், அவருடைய
துணைவியாரும் தான் கவிதைகள்
எழுத ஊக்கம் தந்தார்கள். எதைக்
கொடுத்தாலும் அந்தம்மா பார்த்து
விட்டு 'ஓ! ஐயா நல்லா இருக்கு'
உளப்பூர்வமாகக் கூறி ஊக்குவிப்பார்.

அகலங்கன் மாஸ்டர் கவிதைகளில்
ஓசைக்கு ஒரு எழுத்து கூடுது அல்லது
குறையுது என்று கவிதை பிழையா
போகாம இருப்பதற்கு ஊக்கமளிப்பார்.
அதை இன்றும் செய்யிறார்.

வாசிப்புதான் என்னை வளர்த்தது.
இந்த அளவுக்கு என்னை உயர்த்தியது.
வாசிப்பதன் காரணமாகத்தான் கவிதை
களை எழுத முடிகின்றது. எழுதுவ
தற்காக மட்டும் என்றில்லை. வாழ்க்கை
யில் உயர்வதற்கு வாசிப்பு மிக மிக
முக்கியம். இன்றைய இளைஞர்கள்
நிறைய வாசிக்கவேண்டும். வாசிப்பதன்
ஊடாக வாழ்க்கையில் முன்னேற
முடியும். அதில் சந்தேகத்திற்கு இடமே
இல்லை.

கவிதைப் போட்டி -3

கவிதைத் துறையில் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கான களமாக எமது கவிதைப்
போட்டியினை ஆரம்பித்துள்ளோம். கீழே தரப்பட்டுள்ள கருப்பொருளை
அடிப்படையாகக் கொண்டு 8 வரிகளுக்கு மேற்படாமல், கவிதைகளை
ஆக்கவேண்டும்.

பொருத்தமான தலைப்பிட்டு உங்கள் ஆக்கங்களை எமக்கு அனுப்பி
வையுங்கள். சிறந்த மூன்று கவிதைகளுக்குப் பரிசில்கள் வழங்கப்படும்.
சிறப்பானவை என தெரிவு செய்யப்படும் ஏனைய கவிதைகள் பசுமை
இதழில் பிரசுரித்துப் பாராட்டப்படும்.

கவிதையின் கருப்பொருள் -

நெடுந்தூக்கம்

பலதும் பத்துப்

நாகசோழன்

கொவிட் 19 என்பது ஒரு கொடிய நோய். வறிய நாடுகள், செல்வந்த நாடுகள், முன்னேற்றம் அடைந்த நாடுகள் என எந்தவித வித்தியாசமும் இல்லாமல் அனைத்து நாடுகளையும் ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

சுகாதாரம் மற்றும் மருத்துவத் துறைகளில் முன்னோடியாகத் திகழும் நாடுகள் கூட இந்தக் கொடிய நோய் தொற்றிப் பரவாமல் தடுக்க முடியாமலும், அதனை ஒழித்துக் கட்ட முடியாமலும் திண்டாட நேர்ந்திருக்கின்றது.

இந்த நிலையில் வளர்முக நாடாகவுள்ள இலங்கையைப் பொறுத்தமட்டில் நோய் நிலைமைகள் என்ன என்பது சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை.

உயிர்க் கொல்லியாகிய கொவிட் 19 தொற்றுநோய் குறித்து பலரும் பல கருத்துக்களை வெளியிடுவதை அவதானிக்க முடிகிறது.

- ◆ இது நோயல்ல வெறும் அரசியல் விளையாட்டு
- ◆ இந்த நோயைக் காட்டி உலக நாடுகளிடம் பணம்பெறப்படுகிறது என்ற கருத்துக்களோடு குறிப்பாக பாமர மக்கள் மட்டுமன்றி படித்தவர்களும் பார்க்கின்ற நிலைமையைக் காண முடிகின்றது.

கொவிட் 19 வகை தொகையின்றி உயிர்களை மட்டும் காவு கொள்ளவில்லை. இது இலகுவில் மக்களி

டையே தொற்றிப் பரவுவதனால், இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. தொழில்துறைகள் இயங்க முடியவில்லை. போக்குவரத்துக்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதனால், நாடுகள் பொருளாதாரத்தில் முன்னெப்போதும் இல்லாத வகையில் பெரும் வீழ்ச்சியைக் கண்டுள்ளன.

இந்த நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவளர்ந்து வரும் நாடுகள் அல்லது பின்தங்கிய நாடுகளுக்கு எந்த நாடும் மானியமாகவோ மனிதாபிமான அடிப்படையிலோ பொருளாதார உதவிகளை வழங்க முடியாத நிலையில் காணப்படுகின்றன. ஆனாலும் ஒருசில நாடுகள் கடனாக உதவி செய்து வருகின்றன. அந்த வகையில் இலங்கையும் கடன் சுமையில் சிக்கித் தவிக்கின்றது. இக்கடன்களைப் பொது மக்களாகிய நாமே காலக்கிரமத்தில் திருப்பிச் செலுத்த வேண்டும்.

இந்த நிலையில் கொவிட் 19 குறித்து கவலையீனமாகவோ அலட்சியமாகவோ நடந்து கொள்ளக் கூடாது. அவ்வாறு நடந்து கொண்டால் மிகமோசமான விளைவுகளுக்கே முகம் கொடுக்க நேரிடும். கொவிட் 19 தொற்றுக்கு உள்ளாகியவர்களை எவரும் சென்று பார்வையிட முடியாதவாறு தனிமைப்படுத்தி வைத்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது. கொவிட்

19 பாதிப்பினால் உயிரிழந்தவர்களுடைய சடலங்கள் அரசாங்கத்தின் விசேட ஏற்பாட்டின் மூலமே எரியூட்டப்

படுகின்றன. இரத்த உறவினர்களும் கூட அந்த சடலங்களை சாதாரண சடலங்களைப் போன்று கையாள முடியாத அளவில் நிலைமைகள் மோசமடைந்திருக்கின்றன.

இது தொடுகையின் மூலம் தொற்றிப் பரவுகின்றது. அத்துடன் காற்றின் ஊடாகவும் எமது மூச்சு வழியில் தொண்டையைச் சென்றடைந்து நுரையீரலைப் பாதித்து மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இந்த நோய்த்தொற்றில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக சுகாதாரத் திணைக்களம் வழிமுறைகளை அறிவித்திருக்கின்றது.

தவறாமல் மாஸ்க் அணிய வேண்டும். கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரம் அல்லது சனிட்டைசர் கொண்டு சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். வெளியில் மற்றவர்களிடம் ஆகக் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியையாவது பேண வேண்டும்.

இந்த நடைமுறைகள் குறித்து நாம் அதிக கவனம் செலுத்துவதில்லை. எப்போதும் மாஸ்க் அணிந்திருக்க வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தலை மறந்து நாடிக்குக் கீழே இழுத்துவிடுகிறோம். இடைவெளியை மறந்து பொது வெளியில் மற்றவர்களுடன் நெருங்கி பழகுகிறோம். சிலர்களிடம் ஈடுபடுகின்றனர். கைகளை அடிக்கடி கழுவுவதில்லை. இத்தகைய செயற்பாடுகளால் கொவிட் 19 இலகுவாகத் தொற்றிப் பரவுகின்றது. இவை எமது தலையில் நாமே மண் அள்ளிப்போடும் செயற்பாடுகளாகும்.

கொவிட் 19 தொற்று ஏற்பட்டிருக்கின்றதா என்பதைக் கண்டறிவதற்கான பிசிஆர் பரிசோதனை ஒவ்வொன்றுக்கும் 5500 ரூபா செலவிடப்படுகின்றது. இதனைவிட தனிமைப்படுத்தல் நிலையம், கொவிட் 19 நோய்த்தொற்றுக்கு உள்ளாகியவர்களுக்கான தனியான மருத்துவ மனைகளை நடத்துவதற்கும் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் பெருமளவில் பணம் செலவிடப்படுகின்றது.

கொவிட் 19 நோய்த்தொற்று என்பது சாதாரண விடயமல்ல என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டும். தொற்றுக்கு உள்ளாகியவர்களிடம் இருந்து குடும்ப அங்கத்தினர்கள், உறவினர்கள், நெருக்கமானவர்கள், நண்பர்கள், என பலதரப்பட்டவர்களையும் இது எம்மை அறியாமலேயே தொற்றிப் பரவி ஆபத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது.

எனவே ஒவ்வொருவரும் சுகாதார திணைக்களத்தின் அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றி நடந்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு நடந்து கொண்டால் கொவிட் 19 தொற்றில் இருந்து எம்மையும் எம்மைச் சூழ உள்ளவர்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

இதன்மூலம் குடும்ப நிலைமையிலும் நாடளாவிய ரீதியிலும் ஏற்பட்டுள்ள பொருளாதார ரீதியிலான பாதிப்பிலிருந்து ஓரளவாவது பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

இறக்கத்தான் பிறந்தோம்

அதுவரை

இறக்கத்தோடு இருப்போம்.