

காணவிரும்பும் மாற்றமாய் : மாற்றத்தை நோக்கி



தவபுதல்வி

(தமிழ் காலாண்டதழும்)

ஜனவரி - மார்ச் 2023

இதழ் - 1

பளையும் தமிழர் வாழ்வியலும்

திரு. சே. பச்சைமால் கண்ணன்



மனாதீஸ்
உறுதி வெண்டும்

பாக்டரி ஸ்ரீ. ஜெயா பந்தூரன்

நிலக்கியங்களில் அறம்

முனைவர் ரா. ராமேஸ்வரி



<https://thavaputhalvi.in>



thavaputhalviyoutrust@gmail.com



தவப்புதல்வி சின்னம் வெளியீடு



08.01.2022 அன்று நாகர்கோவிலில் ஜந்தினை தென் தமிழியல் ஆய்வு மன்றம், நீயே உன்னால் உனக்காக அறக்கட்டளை நடத்திய கலை நிகழ்ச்சி மற்றும் கலைஞர்களை கொரவிக்கும் விழாவில் நீயே உன்னால் அறக்கட்டளையின் அறங்காவலர் திருமதி செ.க்ஷிலா, ஜந்தினை தென் தமிழியல் ஆய்வு மன்றத்தின் அமைப்பாளர் முனைவர் சுபத்ரா செல்லத்துரை, நீயே உன்னால் உனக்காக அறக்கட்டளையின் செயலர் திரு.ராஜகுமார், அறங்காவலர் திரு.டர்வின், இந்து சேனா மாநில தலைவர் திரு. அருள்வேலன்,

சீதாலெட்சுமி ஆச்சி மகளிர் கல்லூரியின் பொருளியல் துறை தலைவர் மற்றும் பேராசிரியர் முனைவர். இரா.நாகேஸ்வரி, குமரி மாவட்ட கிராமியக் கலைஞர்கள் முன்னேற்ற சங்கத்தின் செயலாளர் கலைசுடர்மணி. S.லெட்சுமிக்கேணஷன், தரு நுண்கலை உலகளாவிய கலாச்சார கலை மன்றத்தின் நிறுவன இயக்குனர் முனைவர். சாந்தி சரவணன், கர்னல் அகாடமியின் நிர்வாக இயக்குனர் வி.வி.பிரசாத், மற்றும் சமூக ஆர்வலர் திரு தங்கமணி அனைவரும் இணைந்து தவப்புதல்வியின் சின்னத்தை வெளியிட்டார்கள்.



பதிப்பகத்தார்



OF BY AND FOR YOU PUBLICATIONS®
பதிப்பகம் பதிவு எண்: TN09D0018951
Under MSME , Govt of India

பதிப்புரிமை

OF BY AND FOR YOU TRUST®

இந்திய அறக்கட்டளை சட்டம்
1882ன் கீழ் பதிவுசெய்யப்பட்டது,
அறக்கட்டளை பதிவு எண்.198/B4-2017,
கன்ஸியாகுமரி மாவட்டம், தமிழ்நாடு இந்தியா
CSR பதிவு எண் CSR00036108
எண் AADTB2122MF2022M - 80 G வருமான
வரியின் கீழ் அறக்கட்டளை அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது.
Email : ofbyandforyou@gmail.com
Call / Whatsapp : +91-9585212775



Website:
<https://thavaputhalvi.in>



E- Mail :
thavaputhalviyoutrust@gmail.com

**காணவிரும்பும்
மாற்றமாய்**

**மாற்றத்தை
நோக்கி**



தவபுதல்வி

(தமிழ் காலாண்மை)

ஜனவரி - மார்ச் 2023 **இதழ் - 1**

தவபுதல்வி
(தமிழ் காலாண்மை)
ஜனவரி - மார்ச் 2023, இதழ் 1

அன்பின் வாசகர்களுக்கும், பாசத்திற்கும் மரியாதைக்கும் உரிய ஆசிரியர் குழு பெருந்தகை களுக்கும் என்னளில் நான்கிலங்கு வணக்கத்தினை உரித்தாக்குகிறேன். இந்த இதழ் அருமையாக வெளிவர உதவிய எழுத்தாளர் அன்னன் பச்சைமால் கண்ணன் அவர்களுக்கும், அழகாய் வெளிவர தொகுத்து வடிவைமைத்த தம்பி அர்ஜனனுக்கும் அன்பின் வணக்கத்தினை முன் வைக்கிறேன்.

தவபுதல்வி காலாண்மைதழி, நீயே உன்னால் உனக்காக அறக்கட்டளை மற்றும் பதிப்பகத்தின் (OF BY AND FOR YOU TRUST - Reg. No. 198/B4-2017) & PUBLICATION - Reg. No. TN09D0018951 கீழ் வெளியிடப்படும் ஓர் இதழாகும். இவ்விதம் ஆண்கள், பெண்கள், இளைஞர்கள், தொழில் முனைவோர், குழந்தைகள் என அனைவருக்கும் பயன்படும் வகையில் அமைவதோடு மட்டுமில்லாமல் மாற்றத்தை உருவாக்கும் ஒரு கருவியாகவும் செயல்படும். இவ்விதமில் வெளிவரும் கட்டுரைகள், படைப்புகள், குறிப்புகள் அனைத்தும் அறிவுகாரர் மற்றும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் பதிவுகளாலே அமையும். இதழில் படைப்பார்களின் கட்டுரைகள், அறிஞர்கள் மற்றும் எழுத்தாளர்களின் வரலாறு, நேர்கணவர்கள், நடப்பி நிகழ்வுகளின் அறிக்கைகள், படைப்புகள் மற்றும் சிந்தனைத் துளிகள் இடம் பெறும். கலை, இலக்கியம், கலாச்சாரம், பண்பாடு, நாகரிகம் மற்றும் ஆராய்ச்சி படைப்புகளுக்கு முக்கியத்துவம் வகிக்கும். தமிழில் இவ்வென்ததையும் தொகுத்து வாசகர்களுக்கு இணைய வழியும், புத்தகமாகவும் வருடத்திற்கு 4 இதழ்கள் வெளியிடப்படும். தாயின் கருவில் உதித்து, தரணியில் பிறந்து, தாயின் மடியில் தவழ்ந்து, பலரையும் எட்டி பார்த்து புன்னகையுடன் அமர்ந்து, பூரிப்புடன் ஊர்ந்து, தாயின் கரம் பிடித்து மெல்ல எழுந்து, தந்தி தந்தி நடந்து, இந்த பாரை சுற்றி வர எண்ணி அன்ன நடை நடந்து, விரைவில் வெற்றி நடை போடுவாள் தவபுதல்வி. நோக்கம் எது என தீர்மானி அதில் உறுதியாய் இரு என்கிற சுவாமி விவேகானந்தரின் வார்த்தைக்கேற்ப தெரிவான நோக்கம் கொண்டு உறுதியாய் பயணிப்பாள் இவள்.

- முற்போக்கு நோக்கில்
- முரண்பாடு இல்லாத கருத்துக்களுடன்
- தெளிவான சிந்தனை கொண்டு
- உண்மையின் உருவாய்
- மாற்றத்தை நோக்கிய பயணத்தில் - **தவபுதல்வி**

முனைவர். சுபத்ரா செல்லத்துரை தெழுசீரியர்



சிசீரியர் குழு

முனைவர் D. குமரேசன்

M.Com., M.Sc., M.B.A., M.A., M.Phil., Ph.D.,
பேராசிரியர் மற்றும் இயக்குனர்,
கே.எஸ்.ஆர். மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல்
கல்லூரி, திருச்செங்கோடு.

முனைவர் பேரா. இரா. நாகேஸ்வரி

M.A, MA(Socio.), M.Com(F&C), BA(HRM),
M. Phil, PGDCA, PGDGC,
PGDCE, M. Sc(Psych.), Ph.D.,
முதல்வர், சீதாலெட்சுமி ஆச்சி
மகளிர் கல்லூரி, பள்ளத்தூர்.

முனைவர் அ. பாரதீராணி

M.A, B.Ed, M.Phil., Ph.D.,
உதவிப் பேராசிரியர்,
தமிழ் உயராய்வு மையம்,
அழகப்பா அரசு கலைக் கல்லூரி காரைக்குடி.

முனைவர் ஆ. பிரபு

MA, B.Ed., B. Co-op, MPhil., PhD.,
SET NET-JRF, CTCT-JRF, DOA
உதவிப் பேராசிரியர்,
தூய நெஞ்சக் கல்லூரி,
திருப்பத்தூர்.

முனைவர் த. ஜான்சிபால்ராஜ்

M.A, B.Ed, M.Phil., Ph.D.,
உலாக்கர் மேல்நிலைப் பள்ளி,
டோனாலூர்.
திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

முனைவர் செ. செல்வராணி

M.A, B.Ed, M.Phil., Ph.D.,
ஆசிரியர் மற்றும் எழுத்தாளர்,
வணிகவியல் துறைத் தலைவர்,
இதயா மகளிர் கல்லூரி
சருகனி, சிவகங்கை மாவட்டம்.

திரு. சே.பச்சைமால் கண்ணன்

எழுத்தாளர்,
கோவன்குளம், திருநெல்வேலி.

முனைவர் சு. கிருஷ்ணகுமாரி

MBA., MHRM, M. Sc., (Psy.), Ph. D
உதவிப் பேராசிரியர்
சத்தியபாமா நிகர்ந்திலைப் பல்கலைக் கழகம்,
சென்னை.

கவிஞர். V. S. உமா மகேஸ்வரி (குமரி உத்ரா)

எழுத்தாளர், கொட்டாரம்.

முனைவர் செ.அந்தோணி ராகுல் கோல்டன்

M.Com M.Phil NET Ph.D
MBA SET NET M.Sc M.A M.A
உதவிப் பேராசிரியர், வயோலா கல்லூரி, சென்னை.

முனைவர் I. ஜோஸ்பின் ரேணுகா

M.A., M.Phil., Ph.D.,
உதவிப் பேராசிரியர்,
ஹோலி கிராஸ் ஹோம் சயின்ஸ் கல்லூரி,
தூத்துக்குடி.

முனைவர் ப.சு. செல்வமீனா

M.A., M.Phil., Ph.D.,
இணைப்பேராசிரியர்,
தமிழ் உயராய்வு மையம்,
அழகப்பா அரசு கலைக் கல்லூரி,
காரைக்குடி.

யாருள்க்கம்

மாணவர்களுக்கு பயிற்சி பட்டறை

தீயானம் செய்வதன் நன்மைகள்

- இராஜபோகினி பிரம்மகுமாரி கோகிலா சகோதரி

மனதில் உறுதி வேண்டும்

- டாக்டர் எஸ்.ஜெயா ரீதராநுடன் சந்திப்பு

தகவல் தொடர்பில் பெண்கள்

- முனைவர் மி. ஜோஸ்பின் ரேணுகா

பெண்களின் விடுதலை பெண்களில்

- ஜெ.பி.ஜோஸ்பின் பாபா

மதுரை மாடசாமி கிடலிப் பொடி

- மகேஸ்வரி சுடலைமுத்து

சாருலதாவின் கைவண்ணம்

பனையும் தமிழர் வாழ்வியலும்

- சே.பச்சைமால் கண்ணன்

இளைய பாரதத்தை
உருவாக்குவோம்

- உளவியல் ஆய்வாளர் ராகேஷ்பாடு

தமிழ் கவிஞர்

- வி.எஸ். உமா மகேஸ்வரி

உரையாடல் உறவாடல்

- வ. ரங்கநாதன்

பெண்கள் அதிகாரம்

- முனைவர் செ. செல்வராணி

கிருபது பெண் எழுத்தாளர்களின்
நூல் தொகுப்பு வெளியீடு

பெண் தொழில்

முனைவோருக்கான

சிறந்த கடன் தீட்டாங்கள்

- முனைவர் ஆ.பி.செ. காந்திமதி

குயில்கள் நூல் வெளியீடு
நிகழ்ச்சி

ஆடசி அதிகாரத்தில்

பெண்கள் கிருக்க வேண்டும்

- முனைவர் ஐன்சி பால்ராஜ்

தீருவள்ளுவர் கூறும்
அன்புடைமை

- முனைவர் சு.கிருஷ்ணகுமாரி

இலக்கியங்களில் அறம்

- முனைவர் ரா. ராமேஸ்வரி

கூழ்ச்சியறியா மக்களும்
நிலக்கடலையும்

விடுதலை வேள்வியில்
வ.உ.சிதம்பரம் பிள்ளை

- தேங்கமிழன்

மன்னிப்பைப் பற்றி விளக்கம்
வாழ்க்கைத் துணை யார்?

இந்தோனேசியாவில் இந்துக்கள்

- முனைவர். ஐ. வள்ளியம்மாள்



மாணவர்களுக்கு யீற்றி பட்டங்கள்

16.03.2023 அன்று தெற்கு கள்ளிகளும் நெல்லை தட்சணமாற நாடார் சங்க கல்லூரியின் வணிகவியல் துறை கூயநிதிப்பிரிவு சார்பில், எம்பிராயிடிஸ் தையல் மற்றும் தட்டச்ச பயிற்சி பட்டறை நடைபெற்றது. பேராசிரியர் மரிய கிறிஸ்டின் நிர்மலா வரவேற்று பேசினார். முதல்வர் ராஜன், தலைமை தாங்கி புதிய கல்வி கொள்கையின் அவசியம் பற்றி எடுத்துரைத்தார். உள்தர உறுதி குழு ஒருங்கிணைப்பாளர் பேராசிரியர் புவ்பாராஜ் பயிற்சியின் அவசியம் பற்றி வாழ்த்தி பேசினார். துறைத்தலைவர் மனோகர் சிறப்பு விருந்தினர்களை அறிமுகம் செய்து மாணவர் திறன் மேம்பாட்டின் அவசியத்தை

விளக்கினார். சிறப்பு விருந்தினர்களாக பெண்கள் அதிகாரம் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு சங்க நிறுவன தலைவர் சுபத்ரா செல்லத்துறை கலந்து கொண்டு பெண்களின் பெருமைகளையும், பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் பேசினார். தென்காசி, சஞ்சய் அகாடமி நிறுவனர் செண்பகவல்லி பயிற்சியின் தோக்கம் பற்றி பேசி குழு மூலமாக மாணவர்களுக்கு திறம்பட பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. மாணவர் திறன் மேம்பாடு திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் பேராசிரியர் கஜா பிரேமரஜினி, வதா, மனோகர் ஆகியோர் பரிசுகளை வழங்கினர். பேராசிரியர் செல்வராணி நன்றி கூறினார்.





தியானம் செய்வதற்கு நன்மைகள்

தியானம் என்பது மனத்துடன் தொடர்புடையது. மனம் பல சிந்தனை ஒட்டங்களி விருந்து விடுபட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளிக்குள் நிற்பதுதான் தியானம். இதைச் செய்யும்போது உடலாவிலும் மனததாவிலும் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன.

சாந்தம், மன அமைதி, மகிழ்ச்சி, நல்ல உடல்நிலை, அதிக ஆற்றல், நேர்மறையான உறவுகள் வாழ்வில் நிறைவு ஆகியவற்றைத் தேடுகின்றீர்களா? அழுத்தமும் கவலையுமின்றி வாழ விரும்புகிறீர்களா?

தியானத்தின் மூலம் இந்த அத்தனையையும் இவற்றையும் விட அதிகமான பயன்களையும் அடையலாம். தியானம் எண்ணிலடங்காப் பயன்களை உங்களது உடல், மனம் மற்றும் ஆத்மாவிற்குத் தருகின்றது. ஆழந்த உறக்கத்தில் கிடைக்கும் ஒய்வினை விடத் தியானத்தில் கிடைக்கும் ஒய்வு அதிகம். அதிக ஒய்வின் பயனாக அதிக அளவில் செயல்பட முடியும்.

தியானத்தின் மூலம் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுங்கள்.

தியானத்தில் இரண்டு முக்கியமான பயன்கள் உள்ளன:

- அழுத்தம் நமது அமைப்பில் சேர்ந்து விடாமல் காக்கின்றது.
- அமைப்பில் சேர்ந்திருக்கும் அழுத்தத்தினை விடுவிக்கின்றது.

இரண்டுமே ஒரே நேரத்தில் நிகழ்வதால்



இராஜயோகினி பிரம்மகுமாரி கோகீலா சகோதரி

கன்னியாகுமரி மாவட்ட சேவை ஒருங்கிணைப்பாளர் பிரஜாபிதா பிரம்ம குமாரிகள் ஈஸ்வரிய விட்வ வித்யாலயம் பார்வதிபுரம்.

ஒருவர் புத்துணர்வுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வெளிவர முடிகிறது.

தியானத்தினால் ஏற்படும் உடல் பயன்கள்

தியானத்தின் மூலம் உடற்கூறு ஒரு மாற்றத் தினைக் காண்கின்றது. ஒவ்வொரு செல்லிலும் அதிகப் பிராணன் நிரப்பப் பெற்று விடுகிறது. அதனால், இன்பம், அமைதி, உற்சாகம், ஆகியவை கூடுகின்றன.

உடல் ரீதியாகத் தியானம்

- அதிக இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றது
- இரத்த லாக்டேட் அளவினைக் குறைத்து, பதற்றத்தைத் தணிக்கிறது. தலைவை, புண்கள், உறக்கமின்மை, தசை மற்றும் மூட்டுப் பிரச்சினைகள் போன்ற இறுக்கம் காரணமான வலிகளை நீக்குகின்றது.
- செரோடொனின் உற்பத்தியைக் கூட்டி அதன் மூலம் மனநிலையிலும் நடத்தையிலும்

- மேம்பாடுகளை உருவாக்குகின்றது.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றது.
- ஆற்றல் அளவினை அதிகரிக்கின்றது.

தியானத்தினால் ஏற்படும் மன நலப் பயன்கள்

- தியானம் ஒரு ஆல்பா நிலையினை மூலாயில் ஏற்படுத்தி அதன் மூலம் ஆற்றுப் படுத்துகின்றது. மனம் புத்துணர்வுடனும் மென்மையாகவும் அழகானதாகவும் ஆகின்றது.
- சீரான தியானப் பயிற்சியின் மூலம் பதற்றம் குறைகிறது
- உணர்ச்சித் திடம் கூடுகின்றது
- படைப்பாற்றல் அதிகரிக்கின்றது
- ஆனந்தம் கூடுகின்றது
- உள்ளுணர்வு வளர்கின்றது
- மனத் தெளிவு மற்றும் அமைதி கிடைக்கின்றது
- பிரச்சினைகள் சிறிதாகத் தெரிகின்றன
- மனம் கூர்மைப் பட்டு, கவனம் கூடி, இளைப்பாறல் மூலம் விரிவடைகின்றது.
- விரிவடையாத கூர்மையான மனம் இறுக்கம், கோபம் மற்றும் விரக்தியை உண்டாக்கும்.
- கூர்மையற்ற விரிவடைந்த மனம் செயலின்மையை, முன்னேற்றமின்மையை ஏற்படுத்தும்.
- இவ்விரண்டும் சரி சம விகிதத்தில் இருந்தாலே நிறைவானது ஏற்படும்.



- உங்கள் உள்மனமே உங்கள் மகிழ்ச்சியினை நிர்ணயிக்கும் என்னும் அறிதலைத் தியானம் அளிக்கின்றது.

தியானத்தின் பிற பயன்கள்

உணர்ச்சித் திடம் மற்றும் ஒத்திசைவு; இது உங்களைத் தூய்மைப் படுத்தி, உள்ளிருந்து செழித்து வளர வழி வகுக்கின்றது. நீங்கள் அதிக உணர்ச்சி வசப்பட்டுத் திடமற்ற நிலை ஏற்பட்டால் தியானம் உங்களைச் சாந்தப் படுத்துகின்றது. தியானம் படைப்பில் ஒத்திசைவை ஏற்படுத்துகின்றது. நீங்கள் தியானம் செய்யும்போது, விரிவடைந்த பரப்பில், அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கின்றீர்கள். அதையே நீங்கள் சூழலுக்கும் வெளிப்படுத்துகின்றீர்கள் அதனால் படைப்பில் ஒத்திசைவு ஏற்படுகின்றது.

விழிப்புணர்வுப் பரிணாமம்

நாள்தோறும் தியானம் செய்வதால் உங்கள் விழிப்புணர்வு பரிணாம வளர்ச்சியடைந்து, காலப் போக்கில் உயர்ந்த சீரிய அனுபவங்களைப் பெற முடிகிறது. உங்கள் விழிப்புணர்வு பரிணாம வளர்ச்சியடையும்போது விரிவடையும்போது, வாழ்வில் ஏற்படும் தொல்லைகள் புறக்கணிக்கத் தக்கவையாகி விடுகின்றன. கோபம், ஏமாற்றம், ஆகியவை கண நேரம் இருந்து மறைந்து விடும், கடந்து செல்லும் உணர்ச்சிகளாகி விடுகின்றன. இந்தக் கணத்தில் வாழத் தொடங்கி விடுகின்றீர்கள்.

தனிப்பட்ட மாற்றங்கள்

ஓர் உண்மையான தனித்துவ மாற்றத்தைத் தியானம் ஏற்படுத்தும். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ளும்போது, மேலும் அதிகமாக வாழ்வின் மர்மங்களையும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள விரும்புவீர்கள். அப்போது, வாழ்க்கையின் பொருள் என்ன? வாழ்வின் நோக்கம் என்ன? இந்த உலகம் என்ன? அன்பு என்பது என்ன? நோனம் என்பது என்ன? போன்ற வினாக்கள் எழுத தொடங்கும். இத்தகைய வினாக்கள் எழும்போது, நீங்கள் அதிர்ஷ்டசாலி என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். இந்த வினாக்கள் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். இவற்றுக்கு விடைகள் புத்தகங்களில் கிடைக்காது. வாழ்ந்து பார்க்கும்போதுதான் வாழ்வின் மாற்றங்களை அதிக அளவில் காண்பீர்கள்.

மனதில் உறுதி வேண்டும்

பாக்டர் எஸ். ஜெயா ஸ்ரீதரன்

சமூக சேவகி

திருவிதாங்கோடு பேரூராட்சி கவன்சிலர்



சந்திப்பு - சுபத்ரா செல்லத்துரை

உங்கள் பிறப்பு வளர்ப்பு பற்றிக் கூறுங்களேன்...

எல்லா ஆற்றலும் உனக்குள்ளே உள்ளது. உன்னால் அனைத்தையும் சாதிக்க முடியும் என்றார் சுவாமி விவேகானந்தர். அவரின் பொன்மொழிகளோடு என்னைப் பற்றிய நேர்காணலுக்கு விடையளிக்கிறேன். என் பெயர் ஜெயா ஸ்ரீதரன். எனது பூர்வீகம் கண்ணியாகுமரி மாவட்டம் ராஜாக்கமங்கலம். எங்கள் பெற்றோருக்கு நான் ஏழாவது பெண்மகள். எங்கள் பெற்றோர் ஏழையாக இருந்தாலும் என்னைக் கோழையாக வளர்க்கவில்லை என்பதை நினைத்து இன்று பெருமைப்படுகிறேன்.

உங்கள் கல்லூரிப் படிப்பு பற்றிக் கூறுங்களேன்...

நான் பழவினை காமராஜர் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் மூன்றாண்டுகள் கணினி படிப்பு படித்துள்ளேன். எனது குடும்பச் சூழல் காரணமாகத் தொடர்ந்து படிக்க இயலவில்லை.

கல்லூரிக் காலங்களில் மனத்தைப் பாதித்த நிகழ்வுகள் ஏதாவது உண்டா?

உண்டு. என்னுடைய கல்லூரிக் காலத்தில் நான் முதலாம் ஆண்டு படிக்கும்போது எனது கணித ஆசிரியர், ஏழை மாணவர்களுக்கு இலவசமாகக் கணிதப் புத்தகம் கொடுக்கப் போவதாகவும், யாருக்கு வேண்டுமோ அவர்கள் எழுந்து நிற்கும்படியும் சொன்னார். நானும் எழுந்து நின்று திரும்பிப் பார்த்தால் பெண்களில் நான் மட்டும் தான் நின்றேன். “உன்னைப் பார்த்தால் ஏழை மாணவி போலத் தோன்றவில்லையே, உனது அப்பா என்ன வேலை செய்கிறார்?” என்று கேட்டார். அப்பா கூலி வேலை என்று சொன்னால் சக மாணவர்கள் என்னை ஏளனமாகப் பார்ப்பார்கள் என்று என்னிக் கொத்தன் வேலை என்று பெருமையோடு சொன்னேன். உனக்கு இந்தப் புத்தகம் கிடையாது என்று கூறி என்னை அமர வைத்தார். அவருக்குத் தெரியாது என்னுடைய குடும்பச் சூழல் என்னவென்று. அதன்

தொடர் நிகழ்வுகள் என்னை வெகுவாகப் பாதித்தது மட்டுமின்றி என்னைச் சிந்திக்கவும் வைத்தது.

உங்கள் திருமண வாழ்க்கை பற்றிக் கூறுங்களேன்...

என் கணவர் மிகவும் நல்லவர். என்னுடைய உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்பவர். பெண்கள் எத்தகைய படிப்பு படித்திருந்தாலும் திருமணத்துக்குப் பிறகு வீட்டு வேலைகள், பிள்ளை வளர்ப்பு என மாறிவிடுவது இக்காலச் சூழலாக உள்ளது. ஆனால் என் கணவர் திருமணத்துக்குப் பிறகும் என்னைப் படிக்க வைத்தார். தொலைநிலைக் கல்வியில் தமிழ் இலக்கியம் மூன்றாண்டுப் படிப்பு படித்தேன். தட்டச்ச பயின்றேன். கணினி தொடர்பான PGCDA TALLY ஆகிய படிப்புகளை முடித் துள்ளேன். குழந்தைகளுக்குக் கல்வி கற்பிப்பது தொடர்பான பட்டயப்படிப்பும் படிக்க வைத்தார் என் கணவர். எனக்கு இரண்டு குழந்தைகள்; என் கணவரின் சகோதரி



பாராளுமன்ற உறுப்பினர் விஜய் வசந்த் அவர்களிடம் இருந்து சேவை சிற்பி விருது பெற்றபோது



சமூக சேவையை பாராட்டி ராயல் அகாடமி ஆப் குளோபஸ் பீஸ் பிராம்டன் இன்டர்நேஷனல் யூனிவர்சிட்டி டாக்டர் பட்டம் வழங்கி கொடுக்கிறது

இறந்துபோனதால் அவரின் பெண் குழந்தை சிறு வயது முதலே என்னுடைய வீட்டில் தான் வளர்ந்து வருகிறார். இவ்வாறு எனது மூன்று குழந்தைகளும் இப்போது உயர் கல்வி படித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் தன்னம்பிக்கை நிறைந்தவராக மாறியதும், உங்களுக்குச் சமூக சேவையில் ஆர்வம் ஏற்பட்டதும் எப்படி?

பொதுவாகவே கொஞ்சம் இரக்கச் சிந்தனை அதிகம் கொண்டவள் நான். என்னுடைய ஏழ்மையும் அதற்கு ஒரு காரணம். யாரையும் வெளித்தோற்றத்தைப் பார்த்து எடை போடக்கூடாது என்பதை என் கல்லூரி அனுபவம் எனக்கு உணர்த்தியது. ஒருவரை நேரடியாகச் சந்திக்கும்போது தான் அவரது குடும்பச் சூழலை நாம் உணர முடியும் என்பதை என் கல்லூரி ஆசிரியர் புத்தகம் வாயிலாகச் சிந்திக்க வைத்தார். என்னுடைய பெற்றோர் படிக்காதவர்கள்; பண வசதி இல்லாதவர்கள்; எந்தப் படிப்பைத் தேர்வு செய்தால் எதிர்காலம் நமக்குக் கை கொடுக்கும் என்பது பற்றி எடுத்துக் கூற ஆள் இல்லாத சூழல் எனக்கிருந்தது. நல்லது எது கெட்டது என்று தெளிவில்லாத பருவம். படித்த பணக்காரர்களிடம் நம் சிந்தனைகளை எடுத்துரைக்கும் போது அவர்கள் நம்மைச் சமமாக மதித்து ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. என்னுடைய சாதியும் என்னுடைய ஏழ்மையும் பார்வைகள் பலவிதமாக மாறும் சூழலை ஏற்படுத்தியது. இந்த அனுபவங்கள் அத்தனையும் என்னை ஒரு தன்னம்பிக்கை மிகுந்த பெண்ணாக உருவாக்கியது. எத்தனை பெண்கள் என்னைப் போல் இளம்



பனவிளை ஊரில் பெண்கள் விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்திய பொழுது

வயதில் இந்தச் சமுதாயத்தில் போராடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை நான் ஆழமாகச் சிந்தித்தேன். அதன் விளைவாகச் சமுக சேவையில் நாட்டம் ஏற்பட்டது.

உங்கள் ஆரசியல் வாழ்க்கை பற்றிக் கூறுங்களேன்...

திருமணத்துக்குப் பிறகு தான் என்னுடைய அரசியல் வாழ்வு தொடங்கியது திருவிதாங்கோடு பேரூராட்சி வார்டு உறுப்பினர் பதவிக்கு செயேட்சையாகப் போட்டியிட்டேன். வெற்றியும் பெற்றேன். என்னுடைய சமூகப் பணிக்கு மக்கள் அளித்த அங்கீ காரமாக இது ஒரு என் கண்களுக்குப் புலப்பட்டது. என்னை நாடி வருபவர்களுக்கும், என் கண்களில் தென்படுபவர்களுக்கும் என்னால் முடிந்தவரை எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் உதவிகள் செய்து கொடுக் கிறேன். அடுத்த முறையும் நீ தான் வர வேண்டும் எங்கள் வார்டு உறுப்பினராக என்று சொல்லும் அளவிற்கு மக்கள் மனத்தில் நீங்கா இடம் பிடித்துள்ளேன். என்னுடைய சமூகப் பணியைப் பாராட்டி அமைச்சர் மனோ தங்கராஜ் அவர்கள் அவரது குடும்பங்கள் ட்ரஸ்டில் என்னையும் ஒரு உறுப்பினராகச் சேர்த்துள்ளார். இப்போது அதிலும் இணைந்து பணியாற்றி கொண்டிருக்கிறேன். சமூகப்



பணி ஒரு பகுதி என்றால் சமூக சேவை மற்றொரு பகுதியாகப் பயணிக்கிறேன்.

உங்களின் சமூக சேவைக்காக என்னென்ன விருதுகள் பெற்றுள்ளீர்கள்?

நான் ஜிம்பதுக்கு மேற்பட்ட விருதுகளும் பாராட்டுச் சான்றிதழ்களும் பெற்றுள்ளேன்.

அவை எனது சமூகப் பணிகளை அங்கீகாரித்துக் கொடுக்கப்பட்டவை

எனவே நான் கருதுகிறேன். விருதுகள் பெறுவது என்னை மேலும் மேலும் செயல்படத் தூண்டியது. அதன் விளைவாக எனக்கு சமூக சேவைக்கான டாக்டர் பட்டம் வழங்கிச் சிறப்பித்தார்கள்.

நீதச் சமூக சேவையைப் பாராட்டி உங்களுக்கு டாக்டர் பட்டம் கிடைத்தது?

குடும்பச் சூழல் மற்றும் பொருளாதாரச் சூழல் காரணமாகக் கல்வியில் முனைவர் பட்டம் பெரும் வாய்ப்பு இல்லாதபோது கொரோனா காலகட்டத்தில் நான் செய்த மகத்தான் சமூகப் பணியைப் பாராட்டி எனக்கு டாக்டர் பட்டம் வழங்கப்பட்டது. விருதுகள் பெறுவதும் மக்களின் பேராதாரவும் என்னைத் தொடர்ந்து இயங்க வைக்கிறது.

உங்களுக்கு இலக்கியத் தொடர்பு உண்டா?

உண்டு. சிறு வயது முதலே எந்தத் தாள் கிடைத்தாலும் அதில் உள்ள கருத்துக்களைப் படித்து நான் உள்வாங்குவேன். கவிதை வாசித்தல் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். ரசித்துப் படிப்பேன். நாவலாசிரியர் ரமணிச்சந்திரன் எழுதிய நாவல்களை எனது இளமைக்காலத்தில் ரசித்துப் படித்திருக்கிறேன், தற்போது

பெண்களுக்கான தன்னம்பிக்கைப் புத்தகம் ஒன்றையும், இளம் வயதில் கணவனை இழந்த ஒரு கைம் பெண்ணின் வாழ்க்கை வரலாறு குறித்த நாவல் ஒன்றையும் எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன். முதற் சங்குப் பதிப்பகம் அந்த நாலை வெளியிட இருக்கிறது. குமரி மாவட்ட இலக்கிய நண்பர்களுடன் இணைந்து என்னுடைய

இலக்கியப் பணியைச் செய்து
கொண்டிருக்கிறேன்.

கட்டுமானம் மற்றும்
அமைப்புச்சாராத் தொழிலாளர்
நலச் சங்கத்தில் பணியாற்ற
உங்களுக்கு எப்படி வாய்ப்புக்
கிடைத்தது?

கட்டுமான மற்றும் அமைப்புச் சாராத் தொழிலாளர் நலச் சங்கத்தில் இணைந்து பணியாற்றுவதற்கான ஒரு தளத்தைச் சமூக ஆர்வலரும் தமிழக விவசாய கட்சியின் மாநில அமைப்புச் செயலாளருமான மரியாதைக்குரிய நெடுஞ் செழியன் அவர்கள் உருவாக்கித் தந்தார். கிட்டத்தட்ட 2000 உறுப்பினர்கள் உடன் இணைந்து பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறேன். காசக்காக எனது பயணம் இல்லை. அரசின் அனைத்துச் சலுகைகளும் மக்களுக்குச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற நல்ல எண்ணத்தில் இதனை நான் செய்துகொண்டிருக்கிறேன்.

இந்தப் பணியை உச்சக்கட்ட சமூக சேவையாக நினைத்துத் திறம்படச் செயலாற்றிக் கொண்டிருக்கிறேன்.



அமைச்சர் மாண்புமிகு மனோ தங்கராஜ் அவர்கள் என்னுடைய சமூக சேவையை பாராட்டி பொன்னாடை போர்த்தியபோது



கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தை பசுமை மாவட்டமாக மாற்றுவதற்கான அடித்தளமாக சாலையோரங்களில் மரம் நடும் நிகழ்ச்சி

அறக்கட்டளை தொடங்க உங்களுக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டது எப்படி?

நான் பல்வேறு அமைப்புகளில் இணைந்து பணியாற்றி வந்தேன். அவர்களின் செயல் பாடுகள் தன்னலம் சார்ந்ததாக உள்ளது. மேடைக்காவும் பண்திற்காகவும் மட்டுமே அறக்கட்டளையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். என்னுடைய சில மாற்றுச் சிந்தனைகளை அங்குச் செயல்படுத்த முடியவில்லை. அந்த அமைப்புகளின் செயல்பாடு விருது வழங்குவதும் பாராட்டுவதும் மட்டுமே. என்னுடைய சிந்தனை எப்படி செயலாற்றுவது என்று சிந்திக்க ஆரம்பித்தேன் அதன் விளைவாக ஆரம்பித்தது தான் இந்த சிற்பி அறக்கட்டளை. பெண்களின் அறியாமையை நீக்கி அவர்களைத் தன்னம்பிக்கை மிக்க ஆளுமை கொண்டவர்களாக உருவாக்க வேண்டும் என்பதே இந்தச் சிற்பி அறக்கட்டளையின் நோக்கமாகும். நான் சேவைகளுக்காக யாரையும் எதிர்பார்ப்புடன் நாடவில்லை. ஆனால் என்னுடைய செயல்பாடுகளை அறிந்து பல்வேறு ஆளுமைகள் சிற்பி அறக்கட்டளையில் இணைந்து பணியாற்ற முன் வருகிறார்கள். அத்தனை ஆளுமைகளுக்கும் நன்றி. சமூக சேவை செய்வோரைப் பாராட்டுவது அவர்களுக்குப் பன்மடங்கு உதவேகத்தையும் உந்துதலையும் கொடுக்கும் என்பது எனது கருத்து.

துகவல் நோடர்பில் பெண்கள்

முனைவர். மி. ஜோஸ்பின் ரேணுகா

உதவிப்ரோசிரியர்,
தமிழ்த்துறைத் தலைவி
ஹோலி கிராஸ் ஹோம் சமின்ஸ் கல்லூரி,
தாத்துக்குடி



இன்று நம் பாரத நாடு இந்த அளவுக்கு முன்னேறியுள்ளதற்குப் பெண்களின் பங்கு இன்றியமையாததாகும். மனிதன் எப்பழையும் வாழலாம் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்த காலத்தில் பழப்பழயாகத் தகவல் தொடர்புக்கான வசதிகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. இன்றைய சமுதாயத்தில் மக்கட் தொடர்புக்கான கருவிகளில் இதழ்களும் விளம்பரங்களும் சிறந்த இடத்தைப் பெறுகின்றன. ஒரு கருத்தை உருவாக்குவதும், அதை அறிந்துகொள்ளும் வாங்கும் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதும் விளம்பரத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

பெண்ணின் பெருமை

பெண்மையைப் பாடாத புலவர்கள் இல்லை. திருவள்ளுவர் வாழ்ந்த காலத்தில் இல்லத்தையும் இல்லறத்தையும் பேணிப் பாதுகாக்கும் பாங்குடையவர்களாகப் பெண்கள் விளங்கினர். பெண்ணின் ஆற்றல் பெருமைக்குரியது. இதனை வள்ளுவர்,

“தற்காத்துத் தற்கொண்டாற் பேணித் தகைசான்ற சொற்காத்துச் சோர்விலாள் பெண்” (குறள் 56)

என்னும் திருக்குறளில் தெளிவுபட உணர்த்தியுள்ளார்.

பெண்ணின் பெருமையை உயர்த்தும் நாடே இந்த மன்னுலகத்தில் உயர்ந்த நாடாகும். துகவல் தொழில் நுட்பம் வளர்ச்சியடைந்துள்ள இன்றைய காலக் கட்டத்தில் பெண்கள் பல்வேறு துறைகளில் ஆண்களுக்குச் சமமாகவும் ஆண்களை விட அதிகமாகவும் முன்னேறி வருகின்றனர்.

பெண்கள் முன்னேற்றத்தில் இதழ்கள்

காலம் காலமாகப் பெண்கள் தங்களின் வாழ்நாட்களைச் சமையலறை இருட்டிலும் பிள்ளைப்பேற்றிலும் கழித்தனர். குடும்பத்துக்காகப் பாடுபட்டுத் தன்னுடைய அடையாளங்களை இழந்த பெண்கள் தங்களின்

முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபடுவதற்குச் சமுகம் புதிய முயற்சியினை மேற்கொண்டுள்ளது. பெண்களுடைய முயற்சிக்கு வழிகாட்டும் பொறுப்பு இதழ்களுக்கும் விளம்பரங்களுக்கும் உள்ளன. இவர்களின் ஒட்டுமொத்த முன்னேற்றத்திற்கும் முயற்சிக்கும் வழிகாட்டும் பொறுப்பு இதழ்களுக்கு உண்டு.

விளம்பரத்தில் பெண்கள்

ஒரு பொருளைச் சந்தையில் விற்பனை செய்யும் நடவடிக்கையே விளம்பரம். புதிய பொருளைச் சந்தையில் அறிமுகம் செய்வது விற்பனையாளரின் பணியை விளம்பரம் எளிதாக்குகிறது. வியாபார நிறுவனத்தின் பண்டத்தையே பெண்களை வாங்குமாறு தூண்டுகிறது. நுகர்வோரிடம் ஏற்படும் தவறான கருத்துக்களைக் களையவே விளம்பரம் உருவாக்கப்பட்டது.

வானோலி, தொலைக்காட்சி, திரைப்படம், செய்தித்தாள் ஆகியவற்றில் விளம்பரம் செய்யப்படுகின்றன. இவற்றுள் தொலைக்காட்சி விளம்பரங்களே இன்று பெண்களை விரைவாகச் சென்று அடைகின்றன. ஒரு பொருளுக்கான விளம்பரத்தை உலகம் முழுவதும் எடுத்துச்செல்லும் கருவியாகத் தொலைக்காட்சி வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது. இதனால் வீட்டில் இருக்கும் பெண்களுக்கு அன்று புதிதாக அறிமுகம் செய்யப்படும் பொருளைப் பற்றி வீட்டிலிருந்து கொண்டே அறிய முடிகிறது. இது பெண்களுக்குப் பயனுள்ள விளம்பரமாகவும் உள்ளது.

தொலைக்காட்சி விளம்பரங்களைப் புழுபெற்ற திரை நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் வீராங்கனைகள் ஆகியோரைக் கொண்டு படைக்கும் போது காண்பவர்களைக் கவர்ந்து ஈர்ப்பதாகவும் உள்ளது. இதில் பெண்களின் பங்கு தலையாயது. ஒரு காலத்தில் விளம்பரங்களில் பெண்கள் நடித்த காலங்கள் போய்ப் பெண்களே இல்லாத விளம்பரங்கள் இல்லை என்கிற நிலை வந்து விட்டது. எனவே மக்களைக் கவரும் வகையில் மட்டுமல்லாமல் பெண்களைக் கவரும் வகையிலும் பெண்களையே நடிக்க வைத்து விளம்பரங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

இதழ்களில் பெண்கள்

ஆணாதிக்க மக்கள் தொடர்புக் கருவிகள் பெண்களைக் காம வடிவங்களாகவே காண்கின்றன. இந்திலையில் பெண்களின்



முன்னேற்றத்தை மையப்படுத்தியே பத்திரிகைகளை நடத்துகின்றனர். பெண்களின் ஆளுமையைச் சித்தரித்தும், அவர்களை முன்னேற்ற தூண்டும் வகையிலும் இதழ்கள் வெளியிடப்படுகின்றன. வேலைத் தளத்தில் பெண்களுக்கு நேரும் பிரச்சனைகள், வரதட்சணைக் கொடுமை, சாதிக்கொடுமை போன்ற பெண்கள் தொடர்பான சிந்தனைகளை வாராயிதழ்கள் அதிகம் வெளியிட்டன.

வீட்டிலிருக்கும் பெண்கள் இவற்றைப் படிப்பதால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கொடுமை களைத் தடுக்க வேண்டும் என்கிற எண்ணம் அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

இதற்காக இதழ்களைப் படிப்பதில் அவர்களின் அதிகக் கவனம் செலுத்துகின்றனர்.

“பெண்கள் உரிமைகள் மனித உரிமைகளே! மனித உரிமைகள் பெண்கள் உரிமைகளே!



பெண்கள் சிறந்த சமையற்காரியாக, தாய் தந்தை கணவன் பிள்ளைகளுக்குத் தொண்டுமியம் செய்பவளாக, அழகுப் பொம்மையாக, இலட்சியப் பூக்களாக காணப்படுகின்றனர். பெண்கள் சுதந்திர வானில் பறக்க விரும்புகின்றனர். எந்த இதழையாவது படிக்கும் போது நமக்குள் புதிய திருப்பம் வந்து விடாதா என்கிற நம்பிக்கையில் இதழ்களைப் புரட்டிப் படிக்கின்றனர்.

வானோலி, தொலைக்காட்சி, நாளிதழ்கள், பருவ இதழ்கள் ஆகியவற்றில் பெண்கள் பேராற்றல் கொண்டவர்களாகவும், புதுமை செய்பவர்களாகவும் சித்திரிக்கப்படுகின்றனர். அவ்வகையில் புதுமையான பெண்ணியைச் சிந்தனைகள் தோன்ற இதழ்கள் முக்கியப் பங்காற்றி வருகின்றன.

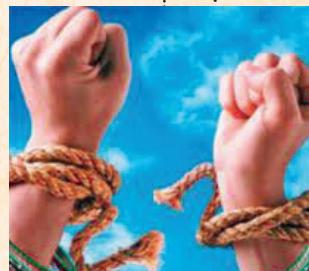


ஜெ.பி ஜோஸ்பின் பாபா
திருநெல்வேலி

பேண் விடுதலை என்ற கருத்தாக்கம் 1967ஆம் ஆண்டில் தொடங்கியது. அதன்பிறகு உலக நாடுகள் முழுவதும் பெண் விடுதலைக்கான இயக்கங்கள் சிறு குழுக்களாக உருவெடுத்தன. இவற்றின் நோக்கம் அனைத்துப் பெண்களும் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையைப் பற்றிய அடிப்படை உண்மைகளையும், சமூக சட்டத் தட்டமைப்புகளையும் புரிந்து கொள்வதற்கும், தேவை எனில் தங்களின் தேவைக்கு அவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளத் தங்களைத் தாங்களே ஈடுபடுத்திக் கொள்ளவும் வழி வகுத்தது.

1980களில் பெண்கள் விடுதலை என்பதைப் பெண்களுக்கான உளவியல் மற்றும் மனநலப் பாதுகாப்புக்கான தளமாகவும் பார்க்கத் தொடங்கினர்.

பெண் விடுதலை தொடர்பாக இந்தியா வுக்குப் பெரும் வரலாற்றுப் பின்புலம் உண்டு. டாக்டர் அம்பேத்கரும் பெண்கள் தங்களை ஒழுங்கமைக்க ஊக்குவித்து வந்தார். அத்தகைய ஒரு வரலாற்றுப் பெண்கள் மாநாடு 1942 ஜூலை 20ஆம் நாளில் நாக்பூரில் நடைபெற்றது. மாநாட்டில் சுமார் 25,000 தலைத் தெண்கள் கலந்து கொண்டனர். டாக்டர் பாபாசாகேப் அம்பேத்கர் தனது உரையில் பெண்களை முற்போக்குடன் இருக்கச் சொல்லி, அவர்களின் முன் ணேற்றத்திற்குக் கேடு விளை விக்கும் பாரம் பரியம், சடங்குகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களை ஒழிக்கச் சொன்னார். குழந்தைகளிடையே தாழ்வு மனப்பான்மையை



பெண்களின் விடுதலை

பெண்களில்

ஏற்படுத்த வேண்டாம் என்றும், இளவையதுத் திருமணங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்தினார்.

அரசியலமைப்பு வரைவுக் குழுவின் தலை வராக இருந்த டாக்டர் அம்பேத்கர், இந்திய அரசியலமைப்பின் மூலம், பாலினம், சாதி, மதம் போன்ற வேறுபாடுகளின்றி அனைத்துக் குடிமக்களுக்கும் சம உரிமைகளை வழங்குவதில் முக்கியப் பங்கு வகித்தார்.

முதன்முறையாக சட்டப்படி சம உரிமைகளைப் பெற அரசியலமைப்புச் சட்டம் வகை செய்தது. நவீனக் காலத்தில் கல்வி வேலை வாய்ப்புகளில் பெண்கள் தங்கள் திறமையால் வாய்ப்புக்களைத் தாங்களே பெறும் நிலையை அடைந்து விட்டனர். இருப்பினும் சில நேரங்களில் பெண்கள் நலனுக்கு, பெண்கள் விடுதலைக்கு அப்பெண்களின் மனப்பான்மை முட்டுக்கட்டையாக நிற்கும் அவலத்தையும் காண்கிறோம். பெண்கள் தங்களை விடுதலை பெற்றவர்களாக உணரப் பெண்களின் மனப்பாங்கு முக்கியக் காரணமாக உள்ளது. பல பெண்கள் தங்களுக்கு உள்ள திறமைகளை மதிக்காது மற்றவர்களைத் தங்களுடன் ஒப்பிட்டு மன உளச்சலில் உழல்வதைக் காண்கிறோம். ஒப்பிடுவது இயல்பு என்றாலும் ஒப்பிடுவதையே வழக்கமாக கொண்ட பெண்கள் ஆபத்தான மன நிலையை எட்டுகின்றனர். பல பண்கள் தங்கள் திறமைகளை உணராமல், அடுத்தவர்கள் மேல்

பொறாமை, அதைத் தொடர்ந்து எழும் மன நோயால் அவதியறுவதைக் காண்கிறோம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன் சிந்தையாலும், செயல்களாலும் வாழ்க்கைச் சூழலாலும் தனித்துவமானவள் என்பதால் ஒப்பிடுவதில் எந்த அர்த்தமும் இருப்பது இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மாறாகப் பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மீது தாங்களே அக்கறை செலுத்தும் போது தமக்குள் சுதந்திரமாக உணர, வளர வாய்ப்புக் கிட்டுகிறது.



அடுத்துப் பெண்களின் விடுதலையான வாழ்க்கைக்குத் தடங்கலாக இருப்பது மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றி என்ன கருத்துக் களைக் கொண்டு இருக்கிறார்களோ என்ற கவலையாகும். அடுத்தவர்கள் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள், இந்தச் சமூகம் என்ன நினைக்கிறது, எதிர்பார்க்கிறது என்ற சிந்தனை தங்களின் ஆக்கப் பூர்வமான பல செயலாக்கங்களுக்கு முட்டுக்கட்டையாக இருக்கிறது என்பதைப் பெண்கள் உணர்வதில்லை. மற்றவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தத் தங்கள் செயல்களை மாற்ற இயலாது, அது ஒரு பொய்யான பிம்பத்தை ஆளுமையை உருவாக்க காரணமாகும் என்று ஒவ்வொரு பெண்ணும் புரிந்து கொள்ளும் போது; தன்னை, தன் விருப்பங்களை, தன் கருத்துக்களை மதிக்கவும் துணிவுள்ளவர்களாக மாறுகின்றனர். மற்றவர்கள் கருத்தைப் பேணுகிறவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தைக் கோட்டை விட்டுவிடுபவர்களாக மாறி விடுகின்றனர்.

அடுத்துப் பெண்களை வலுவற்றவர்களாக

மாற்றும் மனநிலை தாங்கள் பேணும் குற்ற உணர்ச்சியாகும். தான் செய்யும் செயல்களுக்குத் தானே பொறுப்பாகுவது, தன் தவறை அறிவதும், அதைத் தானாகவே திருத்திக் கொள்வதும் மன அழுத்தம் இல்லாது அடுத்த நகர்விற்குச் செல்லப் பெண்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.. தவறு செய்து விட்டோம் என்று எண்ணும் தொடர் மன அழுத்தம் பெண்களைத் தோல்வியை நோக்கி நகர்த்தும். தவறில் இருந்து கற்றேன், என் வழியை அறிந்தேன், சிற்பான வழிக்கு மாறினேன் என்பதில் தான் பெருமையாக உணர வேண்டும்.

எனவே, எப்போதும் நான் சரியானவராக இருக்க வேண்டும் என்ற கருத்தைப் பெண்கள் களைவது நல்லது. அடுத்துப் பல பெண்களைப் பலவீனப்படுத்துவது தங்கள் உருவம் சார்ந்த அடையாளப்படுத்தல் ஆகும். நான் குள்ளாம், கறுப்பு, நான் அழகில்லை என்பன போன்ற சிந்தனைகளை முற்றிலும் தவிர்த்து நான் சிறப்பானவள், நான் தனித்துவமானவள், நான் அழகானவள் என என்னிடத் தங்களைப் பற்றிய உடல், உள்ளம், உருவம் சார்ந்த மதிப்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் பல பெண்கள் பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற மனநிலையைப் பேண அல்லது அதை ஒரு கேட்யமாகப் பயன்படுத்த விரும்புகிறனர். பாதிக்கப்பட்ட பெண் என்கிற அடையாளம் அவர்களை இனியும் பாதிப்படைய வைக்க ஒரு சிலருக்கு உரிமம் கொடுப்பதாகவே அமைகிறது. அதனால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற அடையாளத்தைத் துறந்து சாதிக்கப் பிறந்தவள் என்ற அடையாளத்தை நிறுவப் பெண்கள் முன் வரவேண்டும்.

பெண்களைச் சார்ந்து இருக்கும் ஆட்கள் அவர்களை நம்புவதை மதிப்படைப் பொறுத்தும் அவர்களின் முன்னேற்றம், வளர்ச்சி அமைகிறது. நம்மைச் சுற்றி நச்சுத்தன்மையுள்ள மக்களை உறவுகளை விட்டுவிலகப் பெண்கள் தயங்கக் கூடாது. நம்மைச் சுற்றி ஆரோக்கியமான மனநிலையிலுள்ள ஆட்கள் உள்ள போது நமது எண்ண ஒட்டங்களும் செயல்களும் வலுப்பெறும். யாருடன் கூட்டு வைத்து உள்ளோம் என்பதிலும் கவனமாக இருந்தால் பெண்கள் வலுவானவர்களே. அவ்வகையில் அவர்கள் விடுதலைக்கு அவர்களே வழி வகுத்துக் கொள்கின்றனர்.

மதுரை மாடசாமி இட்லிப் பொடி

மகேஸ்வரி சுடலைமுத்து

இன்று பல துறைகளிலும் பெண்கள் முன்னேறி வருகின்றனர். அதில் ஒன்று தொழில் துறை. இன்று ஒரு பெண் தொழில் முனைவோரின் தொழில் பயணத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.



அவரின் பெயர் மகேஸ்வரி சுடலை முத்து. அவருடைய நிறுவனத்தின் பெயர் மதுரை மாடசாமி இட்லிப் பொடி. அவர் 15 வகையான இட்லிப் பொடிகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறார். இட்லி என்பது நம் பாரம்பரிய ஆரோக்கிய உணவு. குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை உண்ணக்கூடிய உன்னது உணவு.

அந்த இட்லிக்கு வகைவகையாகச் சட்டி சாம்பார் இருந்தாலும் இட்லி மிளகாய்ப் பொடியில் நல்லெண்ணென்ற உணர்விச் சாப்பிட விரும்பும் இட்லிப் பொடி பிரியர்களுக்காக அவரின் நிறுவனத்தில் பல சுவைகளில் இட்லிப் பொடி தயாரிக்கிறார். உணவில் நாள்தோறும் ஒரு மூலிகையைச் சேர்க்க விரும்பும் மூலிகைப் பிரியர்களுக்காகப் பிரண்டை, முடக்கற்றான், தூதுவளை, ஆவாரம் பூ இவற்றின் சுவையிலும் மருத்துவக் குணங்களோடும் இட்லிப் பொடி தயாரிக்கிறார். என், கொள்ளு, ஆளிவிதை இவற்றாலும் இட்லிப் பொடி தயாரிக்கிறார்.

புதினா, பூண்டு, கருவேப்பிலை, முருங்கைக்காய், நெல்லிக்காய், மிளகு கலந்த இட்லிப்பொடியும் கிடைக்கும். சோற்றில் பிசைந்து சாப்பிடும் பருப்புப் பொடியும் தயாரிக்கிறார். அவருடைய வியாபாரம் பற்றிய சிந்தனை அவருக்கு 2018 ஆம் ஆண்டில் தொடங்கியதாகச் சொல்கிறார் அவருடைய தாயார் காலமான போது தான் அவருக்குத் தொழில் முனைவோராக மாற வேண்டும் என்ற எண்ணம் உதித்திருக்கிறது. ஏனென்றால் அவர் தாயார் இறந்த அன்று அவருடைய வாழ்க்கையைப் பற்றி மற்றவர்கள் பேசும்போது அவர்களின் உழைப்பைப் பற்றிக் குறிப்பிடவில்லை. அப்போது தான் பெண்ணின் உழைப்பு என்பது அவளின் குடும்பத்துக்காகப் பொருளாதாரத்தைக் கொண்டுவரும் போதுதான் உழைப்பாக அங்கீகரிக்கப்படுகின்றது என்பதை அறிந்தார். பின் தானும் தன் குடும்பத்துக்காகப் பொருளாதாரத்தில் ஒரு பங்கு வைக்க வேண்டும் என்று எண்ணித் தொழில் தொடங்கியுள்ளார்.



மதுரை காந்தி அருங்காட்சியகத்தில் இயற்கை உணவுப் பொருள் சந்தையில் மதுரை மாடசாமி இட்லிப் பொடி பங்கு பெற்றது

2019ஆம் ஆண்டில் சேலை வியாபாரம் தொடங்கினார். சில மாதங்களிலேயே கொரோனா கட்டுப்பாடு வந்துவிட்டது. அதனால் அவரால் சேலை வியாபாரத்தைச் சரிவரச் செய்ய முடியவில்லை. நெட்வோர்க் மார்க்கெட்டிங்கில் சேர்ந்தார். அதுவும் சலிப்புத் தட்டி விட்டது. அதனால் தன்னுடைய சொந்தத் தயாரிப்பைக் கொண்டு ஒரு வியாபாரத்தைத் தொடங்க என்னினார்.

மதுரை மாடசாமி இட்லிப் பொடி என்ற நிறுவனத்தைத் தொடங்க வேண்டும் என எண்ணிய உடனே உணவுப்பொருள் பாதுகாப்புத் தொடர்பான FSSAI அங்கீகாரச் சான்றிதழைப் பெற்று நிறுவனத்தைத் தொடங்கினார். மற்றும் GST, MSME, UDYAM போன்ற அனைத்துச் சான்றிதழ்களையும் பெற்ற பின்னரே தன் தொழிலைத் தொடங்கினார்.

தூதுவளை, முடக்கற்றான், பிரண்டை,



சிவகங்கை மாவட்டத்தில் தவப்புதல்வி அமைப்பின் மகளிர் தின கொண்டாட்டத்தில் வீரமங்கை வெலுநாச்சியார் விருது பெற்றபோது

ஆவாரம்பூ கலந்த இட்லிப் பொடி, முருங்கைக் கிரை கலந்த இட்லிப் பொடி என வாட்ஸ் அப், பேஸ்புக், இன்ஸ்டாகிராம் யூடியூப் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களில் விளம்பரம் செய்ததால் ஆர்டர்கள் வரத் தொடங்கின.

200 கிராமில் தொடங்கிய இவருடைய இட்லிப் பொடி தயாரிப்பு இன்று ஒரு நாளில் 15இல் இருந்து 20 கிலோ வரை தயாரித்து விற்கும் அளவுக்கு வளர்ந்துள்ளது.

தமிழ்நாட்டில் பல மாவட்டங்களிலும் ஆந்திரம், கேரளம் போன்ற வெளிமாநிலங்களிலும், ஓமன் போன்ற வெளிநாடுகளிலும் இவருடைய மதுரை மாடசாமி இட்லிப் பொடி விற்பனையாகிறது. பாரம்பரிய மசாலா கலப்படம் இன்றிச் சரியான விலையில் அனைவருக்கும் கிடைக்கத் தான் ஒரு பெரிய மசாலா நிறுவனம் தொடங்க வேண்டும்,



மதுரை வேளாண் கல்லூரியில் நடைபெற்ற தொழில் முனைவோருக்கான பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட போது



மதுரை மாடசாமி இட்லிப் பொடி வெளிநாட்டில்

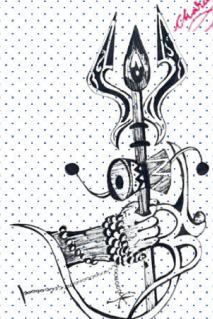


இட்லிப் பொடி மட்டும் இன்றி எல்லா மசாலா வகைகளையும் தயாரிக்க வேண்டும், பல பெண்களுக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும் என்பதே அவரின் எதிர்கால இலட்சியம். இவர் சிறந்த பெண் தொழில் முனைவோர் மற்றும் வீரமங்கை வெலுநாச்சியார் விருதும் பெற்றுள்ளார்.



சாருலதாவின் கூகுவுண்ணம்

Om Namah Shivaya.



பனையும் தமிழர் வாழ்வியலும்



திரு. சே. பச்சைமால் கண்ணன்
எழுத்தாளர், கோவங்குளம் திருநெல்வேலி

பனையின் இயல்புகள்

புவியின் நடுக்கோட்டுப் பகுதிகளில் இயற்கையாய் வளரும் தாவர வகைகளில் ஒன்று பனை. கிழக்காசிய நாடுகள், இலங்கை, இந்தியா, ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் பனைகள் செழித்து வளர்கின்றன. புவியின்பாற்றலுக்கு எதிராகச் செங்குத்தாக நேராக வளரும் தன்மையுடையவை. இவற்றின் வளர்ச்சிக்கு மனிதர்கள் பெரிதாக எந்த முயற்சியும் செய்ய வேண்டியதில்லை. அவற்றை வெட்டிவிடாமல் அழிக்காமல் இருந்தால் போதும். இந்தியாவில் நிலநடுக்கோட்டுப் பகுதிக்கு மிக அண்மையில் உள்ள தமிழ்நாட்டில் தான் அதிகப் பனைகள் வளர்ந்துள்ளன. இறுகிய களி, கட்டியான செம்மணி, மணற்பாங்கான நிலம், ஆற்றோத்து வண்டல் மண் என எதிலும் செழித்து வளர்கிறது பனை. பனையில் கொண்டை எனப்படும் தலைப்பகுதியே பசுமை மாறாததாகவும் நீடித்த பயன்தருவதாகவும் உள்ளது.



பனையின் பெருமை

தினைத்துணை நன்றிசெயினும் பனைத்துணையாக் கொள்வர் பயன்தெரி வார் (குறள் 104)

தினைத்துணையாம் குற்றும் வரினும் பனைத்துணையாக் கொள்வர் பழிநானு வார் (குறள் 433)

எனத் திருவள்ளுவர் கூறியதில் இருந்தும், உரமிடல், நீர்பாய்த்தல், பேணல் ஏதுமின்றிப் பயன்தரல், புவியீர்ப்பு ஆற்றலுக்கு நேர் எதிராகச் செங்குத்தாக உயரமாக வளர்தல் ஆகிய அதன் பண்புகளாலும் பனைகளின் பெருமையை நாமறிந்துகொள்ளலாம். முடியுடைய மூலேந்தர்களுள் சேரமன்னர்களுக்குரிய பூ பனம்பூவாகும்.

முளைத்து வளர ஆகும் காலம்

பனையில் இருந்து பழுத்து விழும் கொட்டை பருவமழைக் காலத்தில் ஈரப்பதத்தால் முளைவிட்டு மண்ணில் இறங்கிக் கிழங்காகி முற்றியபின் பீலிவிட்டு வளர்ந்து வடலியாகிப் பாளைவரும் பருவப் பனையாகிறது. ஒரு சொற்றொடரில் சொல்லிவிட்ட இந்தச் செயல்கள் தொடங்கி நிறைவடையக் குறைந்தது 20 ஆண்டுகள் ஆகும். தமிழ்நாட்டில் இப்போது பொதுவாக நெல்வகைகள் விடைத்து 90 நாட்களில் வினையும் இயல்புடையவை. பனங்கொட்டைகள் மண்ணில் முளையிறக்கிக் கிழங்காக வினைவதற்கே 90 நாள் ஆகிறது என்பது பலருக்கு வியப்பாக இருக்கும். தமிழ்நாட்டில் ஆவணி புரட்டாசி மாதங்களில் மண்ணில் விழும் பனங்கொட்டை இயற்கையிலேயே வடக்கிழக்குப் பருவமழைக்கால ஈரப்பதத்தால் முளைத்துக் கிழங்காகும். அடுத்து இளவேனிற்காலமான சித்திரை வைகாசி மாதங்களில்தான் இதன் பீலி மண்ணுக்கு வெளியே தலைநீட்டும். இதன் ஒலை மாடுகள் யானைகள் தின்னும் அளவுக்கு இலகாக இருந்தாலும் மட்டையில் அறுவாள் போன்ற கருக்குகள் உண்டு. இதனால் மாடுகளும் யானைகளும் இதை மொட்டையாக மேய்ந்துவிட முடியாது. இது பனையின் நீடித்த வளர்ச்சிக்கும் நிலைத்திருத்தலுக்கும் இயற்கையாகவே கிடைத்த தகவமைப்பாகும்.

மரம், புல் இலக்கணப் பகுப்பு

அக்காழனவே மாமென மொழிப
புறக்காழனவே புல்லென மொழிப

(தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம் 641ஆவது நூற்பா)

எனத் தொல்காப்பியம் கூறும் இலக்கணப் படி தண்டில் உள்வயிரம் கொண்டவை மரமென்னும் வகையிலும் வெளிவயிரம் கொண்டவை புல்லெலன்னும் வகையிலும்

அடங்கும். இதனால் பனையை மரம் எனச் சொல்வது இலக்கணப் பிழையாகும். மிகப்பெரிய புல்வகைகளில் பனையும் ஒன்று எனக் கொள்ள வேண்டும்.

மர வகைகள்

வேம்பு, ஆல், அத்தி, அரசு, நாவல், புளி, மா, பலா, முருங்கை ஆகியன மர வகைகளில் சிலவாகும். மர வகைகளில் தண்டுப்பகுதிகள் கடினமாகவும் வெளிப்புறத் தில் சொரசொரப்பான பட்டையும் உள்ளன. அவற்றுக்குக் கிளைகள் உண்டு. இம்மரங்களின் கிளைகளை மூடு (அடிமரம்) வரை வெட்டினால்கூட மீண்டும் தளிர்த்து வளரும் தன்மையைடையவை. ஆல், அத்தி, முருங்கை, வாதமடக்கி, உசிலை, பூவரச போன்ற மரங்களின் பச்சைக் கொப்புகளை வெட்டி மன்னில் ஊன்றி நீர் ஊற்றினாலே அவை வேர்விட்டு இலைகள் தளிர்த்து வளரும் தன்மையன.

புல் வகைகள்

நெல், சோளம், நாணல், கரும்பு, பனை, தென்னை (தெங்கு), ஈந்து, கழுகு (பாக்கு) ஆகியன புல் வகைகளில் சில. புல்வகைகளில் தண்டின் வெளிப்புறப் பகுதி வயிரமுள்ளதாகவும், உட்பகுதி துளையுள் எதாகவோ சோறுள்ள தாகவோ இருக்கும். இவற்றுக்குக் கிளைகள் கிடையா. புல் வகை களில் நெல், சோளம் உள்ளிட்ட தானியப் பயிர்கள் பொது தள்ளிக் கதிராக வந்து காய்த்து வினையும். பனை, தென்னை, ஈந்து, கழுகு ஆகியன பாளைத்தள்ளிக் காய்க்கும் இயல்புடையவை. கிளையில்லாப் புல்வகைகளில் அதன் கொண்டைப் (தலைப்) பகுதியில் உள்ள குருத்து சேதமடைந்தால் அவை பட்டுப்போகும். தண்டை வெட்டிவிட்டால் செத்துப்போகும் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுவதில்லை.

ஓரறிவியிர்கள்

ஒன்றிரி வதுவே உற்றிரி வதுவே (தொல்காப்பியம் 1526) புல்லும் மரலும் ஓரறிவினவே பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே (தொல் 1527)

புல், மரம், தாழை, வாழை, செடி, கொடி உள்ளிட்ட தாவரங்கள் ஓரறிவுடையவை என்றும், அவற்றுக்குத் தொடு உணர்வுண்டு என்றும் (செக்கீச் சந்திர போச கண்டறி வதற்கு ஈராயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே) தொல்காப்பியம் கூறியுள்ளது. இதையறிந்தே நுண்மான்றுழைபுலன் கொண்ட தமிழர் தொட்டாற்க்கருங்கி எனப் பெயரிட்டுள்ளதையும், மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் என உவமை காட்டியுள்ளதையும் எண்ணியெண்ணி நாம் இறுமாப்படையலாம்.

ஏழ்ப்பனைநாடு

தமிழ்நாட்டுக்குப் பண்நாடு என்னும் பெயர் சூட்டுமளவுக்கு ஒரு காலத்தில் பணைகள் அடர்ந்து வளர்ந்திருந்தன. கடல்கொண்ட பழந்தமிழ்நாடான குமரிக்கண்டத் தில் ஏழ்ப்பனைநாடு இருந்ததாகச் சங்க இலக்கியச் சான்றுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் தமிழ்நாட்டில் பணை என்னும் பெயரை முன்னொட்டாகவும் பின்னொட்டாகவும் கொண்ட ஊர்கள் நிறைய உள்ளன. குறும்பணை, கூட்டப்பணை, பணைவிளை, பணைக்குடி, பணங்குடி, பணைக்குளம், பணையூர், பணைவடவிச்சத்திரம், வடவில்லை, திருப்பனந்தாள் ஆகியன அவற்றுள் சில. கேரளத்திலும் கூடப் பணையை ஒட்டுப் பெயராகக் கொண்ட ஊர்கள் பல உள்ளன.

ஆண்பெண் பாலின வேற்றுமை

உலகில் உள்ள நிலைத்திணைகளிலேயே ஆண் பெண் பாலின வேற்றுமை வெளிப் படையாகத் தெரியும்படி உள்ளது பணைகளில் தான். பறவைகளில் குஞ்சுப் பருவத்திலும், விலங்குகளில் பிறந்த உடனேயும் பாலின வேற்றுமை தெரியும். தமிழ்நாட்டிலும் இந்தியாவின் பல மாநிலங்களிலும் பெண் பிள்ளைகளைத் தாழ்வாகவும் சுமையாகவும் கருதும் போக்கு உள்ளதால் பிறந்த உடனேயே பச்சிளம் பெண்குழந்தைகளைப் பெற்றோரே கொல்லும் கொடிய வழக்கம் இருந்தது. ஊடுகதிர் முறையில் பாலினத்தைக் கண்டறியும் முறை வந்தபின் கருவிலேயே அழிக்கும் வழக்கமும் தலைதூக்கியது. மனித குலத்தை வேற்றுக்கும் இத் தீய வழக்கங்களை ஒழித்துப் பெண்குழந்தைகளைக் காக்கக் கருவில் இருக்கும் பிள்ளையின் பாலினத்தைக் கண்டறிந்து தெரிவிப்பது குற்றம் என இந்தியாவில் சட்டம் இயற்றப்பட்டுள்ளது. இதேபோல் உழவில் எருதுகளுக்கு மாற்றாக உழுவை (Tractor) பயன்பாட்டுக்கு வந்தபின் பசுவின் காளையங்கள்றுகளை இறைச்சிக்கு வெட்டும் கொடுமை நேர்ந்து வருகிறது. இதையும் தடுக்க ஒரு சட்டமியற்ற வேண்டும்.

பணை முதன்முதலில் பாளை தள்ளும் போதுதான் அது ஆணா பெண்ணா எனத் தெரியவரும். விரல்போல் அலகுகள் வந்திருந்தால் அது ஆண்பணையாகும். பாளைகளில் குரும்பை இருந்தால் அது பெண்பணை. பணையில் ஆண்டுக்கொரு முறை பாளை வரும். முதன்முறை பாளை வருவதற்குக் குறைந்தது 20 ஆண்டுகள் வரை ஆகும். அப்போதுதான் பணையின் பாலினத்தைக்



கண்டறிய முடியும். அப்போது நுங்கு பணங்காய் காய்க்கும் பெண் பணைக்கு நன்மதிப்புக் கிடைக்கிறது. அலகுவிரல் காய்த்துப் போகும் ஆண்பணைக்கு அவ்வளவாக மதிப்பில்லை. இதனால் காய்க்காத ஆண்பணைகளை வெட்டி அழிக்கும்போக்கு 1980களிலேயே தொடங்கிவிட்டது. இன்று பாலினம் அறியா வடவிகளும் ஆண்பணைகளும் பெண்பணைகளும் ஈவிரக்கமின்றி வெட்டி யழிக்கப்படுகின்றன.

பணைகளில் அயல்மகரந்தச் சேர்க்கை

தென்னம்பாளையில் ஒரே பாளையிலேயே ஆண்பூவும் பெண்பூவும் இருக்கும் ஆண்பூவின் மகரந்தம் பெண்பூவாகிய குரும்பையில் சேரும்போது அது கருப்பிடித்துக் காய்க்கிறது. பணைகளில் பாலின வேற்றுமை உள்ளதால் ஆண்பணையின் பாளையில் இருக்கும் மகரந்தம், பெண்பணையின் குரும்பைகளில் சென்று சேரும்போதுதான் கருப் பிடித்துக் காய்க்கிறது. இந்த மகரந்தச் சேர்க்கை இல்லாவிட்டால் பெண்பணையின் குரும்பைகள் பிஞ்சிலேயே உதிர்ந்துவிடும். அல்லது கொட்டையில்லா

ஊமங்காழிகளாகிவிடும். இந்த அயல்மகரந்தச் சேர்க்கைக்குப் பெரிதும் துணை செய்வன தேனீ, வண்ணத்துப்பூச்சி, வண்டு, தும்பி, கடந்தை, குளவி, அணில், பறவைகள் ஆகியனவாகும். இயற்கையிலும் விசையாகக் காற்று வீசும்போது ஆண்பணையின் மகரந்தத் தூள் காற்றில் பரவிப் பெண்பணையின் பாளையை அடையும்போது அயல் மகரந்தச் சேர்க்கை நிகழ்கிறது. வேளாண்மையில் பூச்சிக்கொல்லிப் பயன்பாடு வந்தபிறகு தேனீ உட்பட அயல்மகரந்தச் சேர்க்கைக்குத் துணைபோன பெரும்பாலான உயிரினங்கள் கொல்லப்பட்டன. இவை பனை மட்டுமல்லாமல் பிற பயிர்களின் மகரந்தச் சேர்க்கைக்கும் துணை செய்வன என்பதால் இவற்றின் அழிவால் பயிர்விளைச்சல் குறைந்து உணவுப்பஞ்சம் ஏற்பட்டுச் சங்கிலித் தொடராக உலக உயிர்களின் அழிவுக்கு வழிவகுத்துவிடும் என்பதை அனைவரும் உணர வேண்டும். உலகம் அனைத்து உயிர்களுக்குமானது என உணர்ந்து பூச்சிக்கொல்லி பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆண்பணைகளால் தான் பெண்பணைகள் காய்க்கின்றன என்பதையும், மனிதரில் ஆணும் பெண்ணும் எப்படிச் சமமோ அப்படியே பனைகளிலும் சமம் என்பதையும் உணர வேண்டும்.

பனையின் பயன்கள்

அடிவேர் முதல் நுனி ஓலை வரை அத்தனையையும் மனிதர்களுக்கு ஈந்து தன்னலமற்ற கொடைக்கு வாழும் எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்வது பனைகளே. அதனால்தான் கற்பகத்தரு என அழைக்கப்படுகிறது. இவை மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல மண்ணில் வாழும் அத்தனை உயிர்களுக்கும் பல்வகையிலும் உணவும் இருப்பிடமும் அளித்து உதவுகின்றன.

தேவருலகத்தில் இந்திரன் கோட்டைக்குப் பனங்காடுகளே அரணாக இருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

பல்லுயிர்ப் பெருக்கம்

அதிக வெயிலைத் தாங்காத சிறு செடி கொடிகள் பனைகள் அடர்ந்த பகுதிகளில் அவற்றின் நிழலில் செழித்து வளர்கின்றன. பிரண்டை, முசமுசக்கை, கோவை, நன்னாரி உள்ளிட்ட கொடி வகைகள் பனைகளில் படர்ந்து செழித்து வளர்கின்றன. பனை ஓலைகள் எப்போதும் பசுமையாகவும் குளுமையாகவும் இருப்பதால் பறவைகளும், அணில்களும் அவற்றில் கூடுகட்டி வாழுவதுடன் இளைப்பாறும் இடமாகப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்திய நாட்டுப் பறவையாக ஏற்கப்பட்டுள்ள

மயில்கள் இரவில் பனை உச்சியில் மட்டைகளில் அமர்ந்துதான் உறங்குகின்றன. பனம்பூக்களில் தேனீருப்பதால் ஈயினங்கள், வண்டினங்கள் எப்போதும் பாளைகளைச் சுற்றி ஆர்த்து ஆயந்துகொண்டிருக்கும். காட்டில் தண்ணீரில்லாக் கடுங்கோடையிலும் பனைகளில் சுரக்கும் பதனீரை அருந்தப் பறவைகளும், ஒணான், பல்லி உள்ளிட்ட ஊரும் இனங்களும் பனைகளின் உச்சிக்குச் செல்வதுண்டு. அப்படி வரும் பறவைகளும் சிறு உயிரினங்களும் இடும் எச்சங்களில் உள்ள விதைகளும், பனைநிழலில் இளைப்பாறும் விலங்குகளின் சாணத்தில் உள்ள விதைகளும் மழுக்காலத்தில் முளைத்துச் செழித்து வளர்கின்றன. இதனால் பனைகள் அடர்ந்துள்ள வேலிக்கரைகளில் மூலிகைச் செடிகளும் பல்வேறு மரங்களும் வளர்கின்றன. இந்த வேலிகள் பூச்சிகள், வண்டுகள், ஊர்வன, பறப்பன ஆகியவற்றின் இருப்பிடமாக விளங்குவதால் பனைகள் பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தின் முதன்மைக் காரணியாய் உள்ளன.

கட்டுமானப் பயன்கள்

வீடு கட்டத் தேவையான தூண், உத்தரம், சட்டம், மல், வரிச்சு, நிலை, கதவு, சாளரம், கட்டில் சட்டம் ஆகியவற்றைச் செய்வதற்கு வயிரம் பாய்ந்த பனையின் தண்டு பயன்படுகிறது. தண்ணீர் படாமல், கறையான் அரிக்காமல் பனங்கம்புகளைப் பேணினால் நூறாண்டுகளுக்கு மேல் உழைக்கும். பனை மட்டைகள் வரிச்சாகவும், படல் கதவாகவும், தடுப்பு வேலியாகவும் பயன்படுகின்றன. மட்டையில் உள்ள கருக்குநார் கயிறு திரிக்கவும், அகணிநார் கட்டில் நாற்காலி ஆகியவற்றைக் கட்டுவதற்கும் பயன்படுகின்றன. பற்றல்களை இடித்துப் பிரித்தெடுக்கும் தும்பு வீட்டிலும் தொழிற்சாலைகளிலும் பயன்படுவதுடன், வேளாண்மையில் மண்ணின் ஈர்த்தைத் தக்க வைக்கும் ஊடுபொருளாகத் தும்பின் கழிவு பயன்படுகிறது.



ஒலையின் பயன்கள்

ஒலையைப் பட்டையாகப் பிடித்தால் தண்ணீர் குடிக்கவும், கஞ்சி குடிக்கவும், சோறு தின்னவும் ஏன்மாகப் பயன்படும். ஒரு ஒலையைத் தடுக்காக முனைந்தால் வெயிலிலும் மழையிலும் இருந்து நம்மைக் காக்கும் குடையாகப் பயன்படும்.

ஒலையில் கைவினைப் பொருட்கள்



குருத்தோலையில் கிண்ணிப்பெட்டி, குட்டான் பெட்டி, சர்க்காம்பெட்டி, பிழாப்பெட்டி, கடகப்பெட்டி எனப் பல்வேறு பெட்டிகளை முனையலாம். நீரிறைக்கும் வட்டி செய்யலாம். கயிறுகட்டிக் கிணற்றில் நீரிறைக்கும் தோண்டிப் பட்டைகள் செய்யலாம். ஒலையுடன் சேர்ந்த சர்க்கில் சளகு செய்யலாம். கிலுக்கு, பொம்மை உள்ளிட்ட கலைநயமிக்க கைவினைப் பொருட்கள் செய்யலாம். பனைநாரைக் கொண்டு நார்ப்பெட்டி முனையலாம்.

முற்றிய பனை ஒலைகள் வீட்டுக்குக் கூரையேயும் பயன்படுகின்றன. இந்த ஒலைக் கூரையைக் கொண்ட வீடுகள் கோடையில் குளிர்ச்சியாகவும், குளிர்காலத்தில் கதகதப் பாகவும் இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கது. இத்தகைய வீடுகளில் காற்றாடி, வெப்பநிலை சீராக்கும் கருவிகள் தேவையிராது. நாகரிகம் எனக் கருதி வன்காறைக் (கான்கிரீட்) கூரைகளை அமைத்ததால் கோடையில் கடும் வெப்பமும், குளிர்காலத்தில் கடுங்குளிரும் நிலவுகிறது. இதனால் காற்றாடி, வெப்பநிலை சீராக்கும் கருவி என மின்சாரத்தால் இயங்கும் கருவிகளைப் பொருத்துவது தவிர்க்க

முடியாததாகிவிட்டது. முற்றிய ஒலை காய்ந்து போனாலும் அவற்றை வேளாண்மையில் பசுமை மூடாக்காகவும், சமையலுக்கு விற்காகவும் பயன்படுத்தலாம்.

உணவுப் பயன்பாடு

உலகிலேயே அதிக எண்ணிக்கையிலான உணவுப் பண்டங்களைத் தரும் தாவரம் எதுவென்று பார்த்தால் அது பனைதான் என்று உடனே சொல்லிவிடலாம். பனையில் கிடைக்கும் உணவு வகைகளைப் பட்டியலிடுகிறோம்.

கள் / பதனீர்

பதனீருக்காக இளம்பாளைகளை அறுத்துச் சீவிப் பதப்படுத்தும்போது தேவையற்ற பாளைகளைக் கழிப்பர். அதில் உள்ள பாளைக் குருத்துத் தின்னச் சுவையாக இருக்கும். பாளைகளை இடுக்கி நெத்துச் சீவினால் அதில் இருந்து கள் வடியும். கலயம் கட்டிக் கள்ளைச் சேர்க்கலாம். கோடைக்காலத்தில் மட்டுமே கிடைக்கும் பனங்கள் உடலுக்கு ஊக்கமும் குளிர்ச்சியும் தரும் உணவு. கலயத்தில் சுண்ணாம்புப் பொடியைத் தடவினால் பாளையில் இருந்து சொட்டுச் சொட்டாக வடியும் கள் சுண்ணாம்புடன் வினைபுரிந்து இனிமையான பதனீராகும். பதனீரை அப்படியே அருந்தலாம்.



கருப்பட்டி

பதனீரைக் காய்த்துக் கருப்பட்டி செய்யலாம். தின்பண்டங்களுக்கும் நாட்டு மருந்துகளுக்கும் இனிப்புட்டுவதில் மண்ணைவெல்லம், சர்க்கரை, சீனி எல்லாம் கருப்பட்டிக்குப் பிறகுதான் வரும். சரப்பதம் அண்டாமல் காக்க முடிந்தால் கருப்பட்டியைப் பல ஆண்டுகளுக்கு இருப்பு



வைத்துப் பயன்படுத்தலாம். ஆண்டுதோறும் கோடைக்காலத்தில் பதனீர் இறக்கிக் கருப்பட்டி காய்ப்பதால் ஓராண்டுக்கு மேல் கருப்பட்டியை வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டிய தேவையில்லை. 1980களில் கரும்புச் சினி விலையைவிடக் குறைவாக இருந்த கருப்பட்டியின் விலை இன்று சினியைவிட 8 மடங்குக்கும் அதிகமாக உள்ளது. இதனால் கருப்பட்டிக்கும், அதைக் காய்ப்பதற்கான பண்யேறுந் தொழிலுக்கும் உள்ள தேவையை நாம் உணரலாம்.

கற்கண்டு

பதநீரைத் தாழியில் ஊற்றி அடுப்பில் தீழுட்டிக் காய்த்தால், பதநீர் கழிப்பதநீராகும். மேலும் காய்த்தால் பாகுநிலையை அடையும். அப்பாகைப் பானையிலிட்டு மூடியால் மூடி மண்ணுக்குள் புதைத்து நெடுநாட்கள் வைத்தால் பாகு படிகமாக உறைந்து கற்கண்டாக உருமாறும். இந்தப் பனங்கற்கண்டு கருப்பட்டியைவிட விலைமதிப்புள்ளது. இதைச் சித்த மருத்துவத்தில் பல்வேறு மருந்துகளுக்கு இனிப்பூட்டும் கூட்டுப் பொருளாகச்



சேர்க்கிறார்கள். பால்குடிப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கும் உணவில் இனிப்புக்கு இந்தப் பனங்கற்கண்டைப் பயன்படுத்தினால் பிள்ளைகளுக்குத் தொண்டையில் சளி கட்டாது. மயக்கத்துக்குக் காரணமான பித்தத்தை அகற்றும் தன்மை இந்தப் பனங்கற்கண்டுக்கு உண்டு.

கால்நடைத் தீவனம்

ஆண்பனைப் பாளையின் பூவான அலகுவிரல்களைச் சிறுசிறு சீவல்களாகச் சீவி ஆடுமாடுகளுக்குத் தினியாகப் போடலாம். பெண்பனையின் பாளையில் இருந்து உதிரும் குரும்பைகளை மாடுகள் தேடித்தேடிச் சென்று தின்னும். அவ்வளவு ஊட்டமிக்கது.

நுங்கு

பெண்பனைப் பாளையில் கருப்பிடித்துக் காய்க்கும் நுங்குகள் ஒருகண், இருகண், முக்கண் என இருக்கும். ஒரு காயைப் பார்த்தே அதில் எத்தனை கண் உள்ளது எனக் கூறி



விடலாம். அரிதாக ஒருசில காய்களில் 4 கண் இருப்பதுண்டு. இனநுங்கு கோடைக்கேற்ற குளிர்ச்சியான ஊட்டமுள்ள உணவாகும். நுங்கைக் குளிர்ச்சியாக தீவனமாகப் போடலாம்.

பனங்காய் / பழம்

பனங்காய்கள் முற்றி வெளிப்புறம் கருப்பாகவும் உட்புறம் சிவப்பாகவும் மாறும் பருவத்தில் அவற்றை வெட்டலாம். வெட்டாவிட்டாலும் பழுத்த பின் ஒவ்வொன்றாகக் கீழே விழும். கனியாத் பழங்களைத் தோலுடன் சுட்டுப் பின் தோலை உரித்துவிட்டுச் சாளை சாளையாய் அறுத்துத் தின்னலாம். சுடாமல் பச்சையாய் இருப்பதை ஆடுமாடுகளுக்குத் தீனியாகப் போடலாம். முற்றிய பனங்காயையும், கனிந்த பனம்பழத்தையும் பச்சையாய்த் தின்றால் காறும். அதனால்

அவற்றைத் தோலுடன்
தீயிலிட்டுச் சுட்டுப்
பின் தோலையுரித்து
அரிவாளால் சீவியும்
கொத்தியும் தின்ன
வேண்டும். முற்றிய
பனங்காயைச் சாளை



சாளையாக அறுத்துப்
பானையில் இட்டுத் தண்ணீர்
ஊற்றிக் கருப்பட்டி போட்டு

அவித்தும் தின்பர். இது மிகவும் சுவையான உணவு. இலங்கையில் கனிந்த பழங்களில் உள்ள சாற்றைப் பிழிந்து பனாட்டு என்னும் இனிப்புப் பண்டத்தைச் செய்கின்றனர். தமிழ்நாட்டு மக்கள் அதுபற்றி அறியவில்லை. தீயிலிட்டுப் பனம்பழத்தைச் சுட்டாலும் அதிலுள்ள பனங்கொட்டை முளைக்கும் தன்மையுடையதாகும். பழுத்துக் கீழே விழும் பனம்பழங்களை மாடுகளும் யானைகளும் சுவைத்துத் தின்னும். அவை கடித்துக் கொண்டு சென்று போடுமிடங்களில் எல்லாம் பனங்கொட்டைகள் பரவி முளைக்கும்.

பனங்கிழங்கு

வடகிழக்குப் பருவமழைக் காலத்தில் மூன்று மாதங்களுக்குமேல் மண்ணில் சரப்பதம் இருக்கும். பனைகளில் இருந்து தானாக விழுந்தவை, பழுத்தும் குலைகளாக வெட்டி எடுத்தவை என எல்லாப் பனங்கொட்டைகளையும் புரட்டாசி, ஜிப்பசி



மாதங்களில் தரையில் உயர்மட்டத்துக்கு மண்குவித்து ஈரடுக்காக அடுக்கி மேல்மண்போட்டு மூடிவிடுவர். இதற்குக் கிழங்குக் குழி என்று பெயர். அக்காலத்தில் அதில் உள்ள பனங்கொட்டைகள் மட்டுமல்லாமல், பனைமூட்டில் தானாக விழுந்தும், கால்நடைகளால் தூக்கிச் செல்லப்பட்டும் ஆங்காங்கே மண்ணின் மேற்பரப்பில் கிடக்கும் பனங்கொட்டைகளும் கூட முளைவிட்டு மண்ணில் நேர்க்கீழாக இறக்கும். இந்த முளை மூன்று மாதங்களில் விளைந்து பனங்கிழங்காகும். மண்ணை ஆழமாகத்

தோண்டி வெட்டுப்படாமல் கிழங்கைப் பிடுங்கி எடுப்பர். முழுவதும் தோல் மூடியிருந்தால் இளங்கிழங்கு. ஒருசில இடங்களில் தோல் வெடித்திருந்தால் நன்கு விளைந்த கிழங்கு. கிழங்கைத் தோலுடன் சுட்டுப் பின் தோலுரித்துத் தும்புநீக்கித் தின்ன வேண்டும். அவிக்க வேண்டுமென்றால் தோலுரித்து உப்பு மஞ்சள் சேர்த்து அவிக்கலாம். சுட்டாலும் அவித்தாலும் கிழங்கில் உள்ள காறல் போய்ச் சுவையாகும். சுட்ட கிழங்கும், அவித்த கிழங்கும் மாவாகத்தான் இருக்குமென்றாலும் இரண்டும் தனித்தனிச் சுவையுடையன. அவித்த கிழங்கைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக ஒடித்துக் காயவைத்துத் தின்பர். காயக் காய அதன் சுவை அதிகரிக்கும். மிக அதிகமாகக் காய்ந்துவிட்டால் கடிக்க முடியாத அளவு கடினமாகிவிடும். அவித்த கிழங்கை ஒடித்து அந்தத் துண்டுகளுடன் தேங்காய், மிளகாய், வெள்ளைப் பூண்டு, உப்புச் சேர்த்து இடித்து உருண்டைகளாகப் பிடித்துத் தின்பர். அது ஒரு தனிச்சுவையாக இருக்கும். ஐந்தாறு கிழங்குகள் தின்றாலே ஒருநேரத்துப் பசியை ஆற்றும்.

விதை, வித்து, பயறு, கடலை, முத்து, கொட்டை (Seed)

ஆங்கிலத்தில் விதை (Seed) என ஒரு சொல்லில் கூறப்படுவது தமிழில் மென்மை வன்மையைப் பொறுத்துப் பல்வேறு பெயர்களில் கூறப்படுகிறது. மிளகாய், கத்தரி, தக்காளி ஆகியவற்றில் உள்ளது விதை எனப்படுகிறது. கீரை, சுரை, பாகல், பீர்க்கு, பூசணி, நெல், சோளம் ஆகியவற்றில் உள்ளது வித்து எனப்படுகிறது. உஞ்சு, சிறுபயறு, பெரும்பயறு, பூனைக்கண்பயறு, மொச்சை, அவரை, துவரை ஆகியன பயறு வகைகளாகும். கொண்டைக் கடலை, நிலக்கடலை, பட்டாணி ஆகியன கடலை வகையாகும். வேம்பு, புளி, குன்றி, ஆமணக்கு ஆகியவற்றில் உள்ளது முத்து எனப்படுகிறது. புளி, கழற்சி, தெள், புன்னை, பருத்தி, கொல்லமா(முந்திரி),மா, உருத்திராக்கம், பலா ஆகியவற்றில் உள்ளது கொட்டை எனப்படும். இவற்றின் மேல் தோட்டை உடைப்பது கொஞ்சம் கடினம். ஓரளவு முயன்றால் கழற்சி, புன்னை, பருத்தி, கொல்லமா, மா ஆகியவற்றின் கொட்டைகளின் மேல் தோட்டை உடைத்துப் பருப்பு எடுத்துவிடலாம். புளியங்கொட்டையை வறுத்து உடைத்தால் மேல்தோடு கழன்றுவிடும்.

பனங்கொட்டை

உலகில் உள்ள வித்துக்களிலேயே மிகக் கடினமானது பனங் கொட்டை. நுங்குப்



பருவத்தில் இருந்து
கடுக்காயாகி
விட்டாலே அதைக்
கூர்மையான அறு
வாளால்கூட
வெட்டுவது
கடினம்.

பனங்காயானது

முதல் முளைத்துத்
தவணாகும் வரை அந்தக்
கொட்டையை வெட்டினால்
அறுவாள் பல் தெறித்து உடைந்து வளைந்து
போகக் கூடும். இத்தகைய கடின மான
பனங்கொட்டை சரத்தில் குளிர்ந்து
ஊறிப்போனதும் அதன் உள்ளிருந்து முளை
விட்டு மன்னில் இறங்கிக் கிழங்கு விளையும்.
இந்தக் கிழங்கைப் பிடுங்கும்போது அதனுடன்
கொட்டையையும் சேர்த்துத் தான் வெளியே
எடுக்க வேண்டும்.

தவண்

கிழங்காக விளைந்த பின் இப்போது
இருக்கும் கொட்டை தவண்கொட்டை
எனப்படுகிறது. இந்தக் கொட்டையை
அறுவாளால் மேலிருந்து கீழாக இரு
கூறுகளாக வெட்டிப் பிளந்தால் உள்ளிருப்பது



தவண். இளங்கிழங்காக இருந்தால் தவண்
கட்டியாக இருக்கும். தவணைச் சுற்றிலும்
மெழுகுப் பசைபோன்று இருக்கும். கிழங்கு
முற்றிவிட்டால் தவண் இளக்கமாகவும்
கஞ்சி அதிகமாகவும் இருக்கும். ஒருசில
கொட்டைகளின் முளைகள் மண்ணுக்குள்
ஆழமாக இறங்காமல் சுருண்டிருக்கும். இவை
மொட்டைக் கொட்டைகள் எனப்படுகின்றன.
இவற்றில் கட்டித் தவண் இருக்கும் என்பது
உறுதி. இப்படி ஏழேட்டுக் கொட்டைகளில்
உள்ள தவணைத் தின்றாலே ஒரு நேரத்துப்
பசியை ஆற்றும். இந்தத் தவண் இனிப்பாக
இருக்கும் என்பது இன்னும் சுவையான
செய்தி. தவணை எடுத்துத் தின்றபின் காய்ந்த

கொட்டையின் தோடு மிகச் சிறந்த விறகாகப்
பயன்படுகிறது. அதிக வெப்பமும் நின்று
ஏரியும் ஆற்றலும் கொண்டது.

பனங்குருத்து

பனையை வெட்டாமலேயே அதிலுள்ள
இளம்பாளைகளில் குருத்தெடுத்துத் தின்னலாம்.
இதில் சிறிதளவே குருத்து இருக்கும். பாளை
வராத இளம் வடலிகளைக் கொண்டைப்
பகுதியை வெட்டிக் குருத்தெடுக்கலாம்.
இதில் நிறையக் குருத்துக் கிடைக்கும்.



இதில் ஒலைக் குருத்து மட்டைக் குருத்து
ஆகியன் இருக்கும். ஓவ்வொன்றும் ஓவ்வொரு
சுவையாக இருக்கும். வடலியை வெட்டிக்
குருத்தெடுப்பது இளங்கன்றை வெட்டி
இறைச்சி எடுப்பதற்குச் சமம். ஐம்பதடி,
அறுபதடி உயரத்துக்கு வளர்ந்த. தண்டில்
வயிரம் பாய்ந்த பனைகளைக் கட்டுமானத்
தேவைக்காக மூட்டில் இருந்து வெட்டிச்
சாய்ப்பர். இவற்றின் கொண்டைகளில்
அதிக அளவு குருத்துக் கிடைக்கும். நல்ல
பனைகளைக் கொன்று குருத்தெடுப்பதைவிடக்
காற்றில் சாய்ந்த, தண்டில் சூன்விழுந்து
முறிந்த பனைகளில் மட்டுமே குருத்தெடுப்பது
ஏற்படுத்தையது.

பனஞ்சோறு

முன்புகூறியதுபோல் புல்வகையான
பனையில் தண்டின் உட்புறத்தில் சோறு
போன்று இளக்கமாக இருக்கும். இதுதான்
வேர்கள் உறியும் நீரைப் பனையின் உச்சிக்குக்
கடத்திச் செல்ல உதவுகிறது. கட்டுமானத்
தேவைக்காக வெட்டப்படும் பனைகளை
முதலில் கோடரியால் குறுக்காக்கத் துண்டு



களாக வெட்டிப் பின் நீளவாக்கில் ஆப்பறைந்து சம்மட்டியால் அடித்துப் பிளந்துவிடுவர். பிளந்துபின் உள்ளிருப்பது பனஞ்சோறு. பெயர்தான் சோறு, இதிலுள்ள சாறு இனிக்கும். சவைத்துச் சாறெடுத்தபின் எஞ்சுவது சக்கையே. ஒருசில பணைகளில் பனஞ்சோறு இனிக்கும். ஒருசிலவற்றில் உப்புக் கைக்கும். மனிதர்கள் பனஞ்சோற்றை வெட்டி எடுத்துச் சவைத்துச் சாறெடுத்தபின் சக்கையைத் துப்பிவிடுவர். மாடுகள் பனஞ்சோற்றை விரும்பித் தின்னும்.

இலக்கணம் இலக்கியம்

பண மட்டையைக் கையெனக்கொண்டால் விரல்கள் போல ஒலை இருக்கும். ஒலையை நடுவில் இருந்து இரண்டாகப் பிளந்தால் ஒவ்வொன்றும் ஒரு சிறு எனப்படும். பறவையின் சிறுபோல இரண்டாக உள்ளதால் இப்படிக் காரணப் பெயரானது. மட்டையின் நுனி முதல் ஒலையின் நுனிவரை நரம்புகள் போல் ஈர்க்குகள் இருக்கும். ஒவ்வொரு ஈர்க்கிலும் இலக்குகள் இருக்கும். ஈரிலக்குகள் ஒட்டியிருப்பதால் அதற்கு ஈர்க்கு எனக் காரணப் பெயர் வைத்துள்ளனர். ஓர் ஈர்க்கும் ஈரிலக்கும் சேர்ந்ததற்குப் பெயர் இனுக்கு. வைக்கோல், புல், சோளத்தட்டு, நாற்றுக் கட்டு, நெற்கதிர் ஆகியவற்றைக் கட்ட ஒலையை ஒவ்வொரு இனுக்காகக் கிழித்துக் கொடியாக்கிக் கட்டுவர்.

நாற்று முடியை ஒலை இலக்கைக் கொண்டு கட்டுவர். தென்மாவட்டங்களில் கோவில் கொடைவிழாவில் ஒலைக்கொடியில்தான் தோரணம் கட்டப்படும். பொதுவாக நன்கு விரிந்த முற்றிய ஒலைகள் கூரைவேயவும், முற்றிய ஒலையின் இலக்குகள் குட்டான் பெட்டி முனையவும் பயன்படும். விரியாத குருத்தோலைகள் பிற பெட்டிகள் முனைய வும், ஏடுகள் செய்யவும் பயன்படும். குருத்தோலைக்கும் முற்றிய ஒலைக்கும் இடைப்பட்ட விரியோலையில் பட்டை பிடித்து உணவு உண்ணும் கலமாகப் பயன்படுத்தலாம். திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி மாவட்டங்களில் கோவில் கொடைவிழாக்களில் இறைவனுக்குச் சோறும் இறைச்சிக் கறியும் பணயோலைப் பட்டையில்தான் படைக்கின்றனர். முற்காலத்தில் கிடா வெட்டி இறைச்சியை ஒலைப் பட்டையில் பொதிந்தே எடுத்துச் சென்றனர்.

பெரிய பணையின் விரியாத குருத்தோலை களை மட்டையுடன் வெட்டி எடுத்துக் காய வைப்பார். ஒலையின் ஒவ்வொர் ஈர்க்கிலும் இலக்குகள் ஒட்டியிருக்கும். இலக்குகளின் அடிப்பகுதியும் நுனிப்பகுதியும் சிறிதாக இருக்கும். இலக்கின் நடுப்பகுதி அகலமாக

இருப்பதால் ஈர்க்குகளை நீக்கிவிட்டு அவற்றை எழுதும் ஏடுகளாகப் பயன்படுத்தினர். இந்த இலக்குகளின் நடுவில் ஒரு துளையிட்டு நூல்கயிற்றால் கோத்துக் கட்டினர். இலக்கின இருபுறங்களிலும் இடம் வலம் என இரு பத்திகளாகக் கூர்நுனியடைய எழுத்தாணியால் எழுதினர். இது நூல், ஏடு, சுவடி, ஒலை எனப்படுகிறது. இலக்கில் எழுதப் பட்டவைதான் இலக்கணமும், இலக்கியமும்.

மனிதகுல வரலாற்றில் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளில் பட்டறிவாலும், உய்த்துணர்வாலும், எண்ணத்தாலும் கண்டறிந்த அறிவுசார் கருவுலங்கள் இந்த ஒலைகளில் எழுதப்பட்டே அடுத்தடுத்த தலைமுறைகளுக்குக் கொண்டுசெல்லப்பட்டன. தமிழில் கிடைத்த அத்தனை இலக்கிய, இலக்கண நூல்களும் ஒலைச்சுவடிகளில் எழுதப்பட்டவேயே. பல நூற்றாண்டுகளாகப் பயன்பட்ட சுவடிகள் இற்று முறியும் நிலை வரும்போது அவற்றில் உள்ளதைப் புதுச் சுவடியில் பெயர்த்தெழுவதும் வழக்கம். இன்றும் உலகில் உள்ள ஒலைச் சுவடிகளில் பெரும்பாலானவை தமிழில் உள்ளதே தமிழின் தொன்மையையும் சிறப்பையும் எடுத்துக் கூறும் சான்றாகும். பழங்காலத்தில் மக்களிடையே செய்தித் தொடர்பும், அரசுக்கும்



மக்களுக்குமான செய்தித் தொடர்பும், அரசுகளிடையான செய்தித் தொடர்பும் ஒலையில் எழுதப்பட்ட மடல்களாகவே ஆட்களால் கொண்டுசெல்லப்பட்டன.

நீர்ப்பாசனத்தில் பணையின் பயன்கள்

பணையின் தண்டு வாய்க்கால் பாலமாகவும், குறுக்கும் நெடுக்கும் செல்லுகின்ற இரண்டு வாய்க்கால்களில் மேலே உள்ளதற்கு நீர்க்கடத்துப் பாலமாகவும் பயன்படுகிறது. கிணறுகளில் கமலை கட்டி நீர் இறைப்பதற்கான தூண்களாகவும் அச்சப்பொருத்தும் தண்டாகவும், ஏற்றம் இறைக்கவும், துலாக்கிணறுகளில் நீரிறைக்க உதவும் தண்டாகவும் பனங்கம்புகள் பயன்படுகின்றன. பழங்கால அணைகளில் நீர் திறந்துவிடும் மணல்வாரிகளில் பனங்கம்புகளை வரிசையாக அடுக்கியே நீரைத் தேக்கிக் கால்வாய்களுக்குத் திருப்பினர். கால்வாய் வழியில் உள்ள குளங்கள் அனைத்தும் நிறைந்தபின் இந்தக் கம்புகளை எடுத்துவிட்டால் அணையில் தேங்கியுள்ள நீருடன் அடியில் சேர்ந்துள்ள மணலும் வாரிச் செல்லப்படும். அதனாலேயே அதற்கு மணல்வாரி எனப் பெயர். குளங்களில் நீர் நிறைந்தபின் மறுகால் வழியே வெளியேறும். மழைப்பொழிவும் வருகாலில் நீர்வரத்தும் நின்றுவிட்டால் மறுகாலில் பாயும் தண்ணீரைப் பனத்தண்டுகளைக் கொண்டே செறுத்து அடைத்தனர். அணை, ஏரி, கால்வாய், குளம் ஆகியன உடைந்தபோது உடனடியாக உடைப்பை அடைக்கப் பனந்தண்டுகளையே பயன்படுத்தினர். ஏரி, கால்வாய், குளம் ஆகியவற்றின் கரைகளில் மண்ணரிப்பு ஏற்படாமலும், உடையாமலும் காக்க வரிசையாகவும் அடுக்கடுக்காகவும் பனைகளை வளர்த்தனர்.

மேல்மண்ணை வெள்ளம்

அரித்தாலும்

அடிமண்ணைப்

பணைகளின்

வேர்கள் இறுக்கிப்

பிடித்திருப்பதால்

கரைகள்

உடையாமல்

காக்கப்பட்டன.

வேலியாகவும் எல்லையாகவும் பணைகள்

நன்செய், புன்செய்
நிலங்களில் இருவரின்
நிலங்களுக்கு நடுவே எல்லைக்கு
அடையாளமாகப் பணைகளை
வளர்த்தனர் நம் முன்னோர். இதனால்

வலிமையானவன் வரப்பை வெட்டி எல்லையை நகர்த்தும் வழக்கம் அக்காலத்தில் இல்லை. ஆங்கிலேயர் ஆட்சியில் நிலத்தை அளந்து எல்லைக் கல் நடுமுன் எல்லைகளில் பணைகள், மரங்கள், கள்ளி, கற்றாழை, காரை, சூரை ஆகியவற்றையே வளர்த்தனர். இவை நிலத்துக்கு எல்லையாகவும் வேலியாகவும் காற்றின் விசையைத் தடுக்கும் அரணாகவும், மண்ணரிப்புத் தடுப்பானாகவும், மழைந்தை வடியாமல் தடுத்து மண்ணைக்குள் செலுத்தும் செறிலுட்டிகளாகவும் விளங்கின. வாழ்முள் வேலி எனப்படும் இந்த உயிரவேலி பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்துக்குக் களமாக இருந்தது. நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து அடர்த்தியாகும் இந்த உயிரவேலையை அழித்துவிட்டு உலக உயிர்களுக்கு அச்சுறுத்தலாக உள்ளதும், அதிகச் செலவு கொண்டதுமான முட்கம்பி வேலி, கலவேலி, மின்வேலி ஆகியவற்றை அமைப்பது உயர்ந்த நாகரிகமா என்ன?

நீர்வளம் காக்கும் பணைகள்

பணைகள் உறுதியான நீளமான சல்லி வேர்களைக் கொண்டுள்ளன. இந்த வேர்கள் கிளைகளைக் கொண்டிருக்கா. ஒவ்வொரு வேரும் பணை மூட்டில் இருந்து மண்ணில் இறங்கிப் பாறைமட்டம் வரை செல்கிறது. வேரின் வெளிப்புறம் பூச்சியால் அரிக்க முடியாத வகையில் உறுதியாகவும், உட்புறம் நுண்துளைகள் கொண்டதாகவும் உள்ளது. மழைக்காலத்தில் மண் இளக்கமாகும்போது வேர் கீழ்நோக்கி வளர்ந்துகொண்டே போகும். மண்ணில் உள்ள நீர் வேர்த்தாவிகளால் உறியப்பட்டு இந்த நுண்துளைகள் வழியே பனைமூட்டுக்கு வந்து அங்கிருந்து தண்டின் உட்பகுதி வழியாக மேலே கடத்தப்படுகிறது.



இறுக்கமான மண்ணும் சரத்தால் இளக்கமாகும்போது வேர் வளர்ந்தும் விரிந்தும் விடுகிறது. கோடைக்காலத்தில் மண்ணின் அடியாழத்தில் உள்ள சரத்தை எடுத்துக் கொண்டு தானும் உயிர்வாழ்ந்து, பதனீர், நூங்கு, பனம்பழம் உள்ளிட்ட உணவுகளைத் தந்து உலக உயிர்களை வாழ்விக்கிறது பனை. அதிகமாக மழை பெய்யும் காலத்தில் பனையின் வேர்களை ஒட்டியுள்ள இடைவெளி வழியே மழைநீர் அடியாழத்துக்குச் சென்று நிலத்தடி நீர்வளத்தைச் செறிவுட்டுகிறது.

பனைகள் களையல்ல காவலரண்

நன்செய், புன்செய் நிலங்களில் வரப்புகளில் ஒழுகா(வரிசையா)கவும், வயல்களின் நடுவில் ஆங்காங்கேயும் பனைகள் நிற்கின்றன. இவற்றின் நிழல் பயிர்வளர்ச்சிக்குத் தடையாக இருப்பதாகவும், வேர்கள் பயிர்களுக்கான உரத்தை எடுத்துக் கொள்வதாகவும் பலர் தவறாக நினைக்கின்றனர். பனை புவியீரப்பு ஆற்றலுக்கு நேர் எதிராகச் செங்குத்தாக வளர்வதாலும் அதன் கொண்டைப் பகுதிதான் ஓரளவு நிழல் தரும் என்பதாலும் அதன் நிழல் ஓரிடத்தில் நிலையாக விழுவதில்லை. இதனால் அதன் நிழல் பயிர்வளர்ச்சிக்குத் தடையில்லை. இதேபோலப் பனையின் சல்லி வேர்கள் பெரிதாகப் பக்கவாட்டில் பரவுவதில்லை. நேராக மண்ணில் அடியாழத்துக்குச் செல்கின்றன. அவை கீழி ருக்கும் நீரை உறிகின்றனவே தவிரப்

பயிர்களுக்கு மேல்மட்டத்தில் பாய்க்கும் தண்ணீரை உறிவதில்லை. இதனால் பனைகள் பயிர்களுக்குக் களையில்லை.

சோளம், கம்பு, குதிரைவாலி ஆகிய புன்செயத் தானியங்கள் விளைந்துள்ள காலத்தில் கிளி, புறா, மயில், குருவி உள்ளிட்ட பறவைகள் கதிர்களைக் கொத்தி அழித்துவிடாமல் காக்கக் கொல்லலைகளின் நடுவே உயரமாக வளர்ந்துள்ள இரண்டு மூன்று பனைகளில் சட்டங்களை வைத்துக் கட்டிப் பரண்கள் அமைப்பார். அதில் ஏறுவதற்கு ஏனையையும் வைத்துவிடுவார். இந்தப் பரண்களில் நின்றுகொண்டு சிறார்கள் பறை, தகரப் பெட்டி ஆகியவற்றைத் தட்டி இசைத்துப் பாட்டுப்பாடிப் பறவைகளை விரட்டுவார். பரண்களில் இருந்து பார்க்கும்போது பயிர்களை விலங்குகள் மேய்கின்றனவா என்றும் பார்த்துக்கொள்ளலாம். இதனால் பனைகள் பயிர்களுக்குக் காவல் பரணாகத் திகழ்ந்துள்ளதை அறிகிறோம்.

பனையின் இயல்புகள், பயன்கள் ஆகிய வற்றை இந்தக் கட்டுரையில் விரிவாக விளக்கினோம். இத்தகைய பனைகளின் பயன்களை நம் பிள்ளைகள், பெயரப் பிள்ளைகள் என இனிவரும் தலைமுறையினரும் அடைவதற்கான சூழலை உருவாக்குவது நமது தலையாய் கடமை.

ஆதலால் அனைவரும் பனை வளர்ப்போம். பயன் பெறுவோம்.





இளைய பாரதத்தை உருவாக்குவோம்

நமது நாட்டின் இளைஞர்கள் வளர்ந்து வரும் போது அவர்களை வழிநடத்தி ஆதரிப்பதில் பெரியவர்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றனர். பெரியோர்களான அன்பு நண்பர்களே, இங்கே உங்களுக்கான சில பொறுப்புகளைப் பட்டியலிடக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

புதியதோர் உலகம் செய்வோம்

இன்றைய இளைஞர்கள் அல்லது மாணவர்களின் உணர்ச்சிகளும், சிந்தனைகளும் சீரிப் பாயும் ஒளியின் வேகத்தைப் போல் உள்ளன. இவர்களின் வேகம் அதிகமாக இருப்பதால், அவர்கள் பயணம் செய்யும் பாதைகளில் உபயோகமே இல்லாத ஆணிகளாகவோ, முட்களாகவோ இல்லாமல் கைகாட்டி மரங்களாக நாம் இருந்தாலே போதும், அவர்களின் செயல்பாடுகளில் சிறு தொய்வு ஏற்பட்டாலும் துவண்டுபோக மாட்டார்கள். தொடர்ந்து முன்னேறுவார்கள், வெற்றிக்கணியை மகிழ்ச்சியாக, திருப்தியாக அனுபவிப்பார்கள்.

பல தருணங்களில் நான் கவனித்துள்ளேன், வயதில் முத்தோர்கள் நான்கு பேர்கள் கூடினால், அவர்களது உரையாடல்களில் கசலூமாகக் குறிப்பிடுவது, “இந்தக் காலத்துப் பையன்கள் எல்லாம் மிக மோசம், நாமெல்லாம் எப்படி வளர்ந்தோம், ஒரு பயம் இருந்தது, மரியாதை இருந்தது” இப்படி வசனங்களால் வசை பாடுவார்கள். அன்பர்களே, காலம் மாறி வருகிறது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால் மட்டுமே இதற்கு உங்களால் ஒரு தீர்வு கொடுக்க முடியும். இல்லையென்றால் இப்படி வசைபாடி உங்கள் நேரத்தை நீங்கள் வீண்டிப்பது அல்லாமல் வேறு ஏதும் நடக்காது.

வழிகாட்டியாக இருங்கள்

இளைஞர்களிடம் நீங்கள் கடந்துவந்த சவார்ஸ்ய மான, ஆக்கப்பூர்வமான அனுபவங் களைப் பகிர்ந்து



ராகேஷ் பாபு

உள்வியல் ஆராய்ச்சியாளர்
பிறவி மூனைத் திறன்
பகுப்பாய்வாளர்

கொள்ளுங்கள், ஆனால் கண்டிப்பாக “எங்கள் காலத்தில் எல்லாம் நாங்கள் அப்படி இப்படி” என்று பெருமை பீற்றிக்கொள்ளாதீர்கள். அது அவர்களுக்குப் பிடிக்காது. உங்கள் அனுபவங்கள், இளைஞர்களின் தேடுதலுக்கு ஒரு கலங்கரை விளக்காக இருக்க வேண்டும், அவர்களின் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் செயல்களுக்கு உந்து சக்தியாக இருக்க வேண்டும். உங்களிடம் பேசிவிட்டுப் போகும்போது அவர் களுக்கு ஒருவிதமான நன்றியுணர்வு வர வேண்டும், உங்களின் வார்த்தைகள் அவர்களைச் செதுக்கிக் கொள்வதற்கு உதவ வேண்டும். அதை விடுத்து, உங்களின் பேச்சு “பூமர் அங்கிளாக” இருக்கக் கூடாது.

கல்வியை ஊக்குவித்தல்

சம்மா படி படி என்று கூச்சலிடாதீர்கள். தெற்காகப் படிக்க வேண்டும், கல்வி எதையெல்லாம் அவர்களுக்குத் தரப்போகிறது, கல்வி ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் எப்படி யெல்லாம் மாற்றத்தை உருவாக்கும், நல்ல கல்வி கற்றுச் சிறந்து வாழும் உங்கள் அருகிலிருக்கும் அல்லது உங்கள் குடும்பங்களில் உள்ளவர்களைக் குறிப்பிட்டு அவர்களுக்கு வழிகாட்டுங்கள். எங்கோ, ஏதோ நாட்டில் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இருக்கும் ஒருவரைக் குறிப்பிடுவதை விட, உங்கள் சுற்றத்தில் இருக்கும் சாதனையாளர்களைச் சொல்லிக்கொடுங்கள். கல்வி அவர்களை எப்படிச் செதுக்கும், பண்படுத்தும், செழுமை செய்யும் என்பதைச் சொல்லி அவர்களுக்குக் கல்விக்கான முக்கியத்துவத்தைக் காட்டுங்கள். இதுவே போதும் அவர்கள் கல்வியில் சிறந்து விளங்குவதற்குத். தோள்களில் தட்டி ஆதரவை வழங்குங்கள். இவை இளைஞர்கள் வாழ்வில் சவால்களைச் சமாளிக்கவும், வெற்றி பெறவும் உதவியாக இருக்கும்.

நாட்டுப்பற்றும் ஒற்றுமையும்

நமது நாடு, கலாச்சாரம், பண்பாடு, மொழிகள் என்று இந்தியாவிற்கே உடைய சிறப்புகள் பல உள்ளன. அதனால் தான் இன்று உலக அரங்கில் நாம் “விஷ்வ குருவாக” உள்ளோம். உலகமே நுழைத்த தலை நிமிர்ந்து பார்க்கும் நிலையில் உள்ளோம். ஆக, இப்படிப்பட்ட சிறப்புகளை நாம் எப்படிக் கொண்டாடுவது என்று சொல்லிக்கொடுங்கள். நாட்டுப்பற்று எந்த இளைஞரினிடம் அதிகமாக உள்ளதோ அவன் தனது முன்னேற்றத்தால் நாட்டையும் முன்னேற்றப் பாதையில் கொண்டுசெல்ல வழி வகுப்பான். நாட்டுப்பற்று ஆரோக்கியமான சிந்தனையாக உருவெடுக்கும். மனத்தில், ஒற்றுமை உணர்வு மேம்படும். சமுதாயத்திலும், குடும்பத்திலும்,

வேலை பார்க்கும் இடங்களிலும் ஒற்றுமையோடு உயர்ந்த இலக்கை அடையப் பாதை காட்டும். இதற்குப் பெரியவர்கள் உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும்.

சுதந்திரத்தை வளர்ப்பது

புத்திசாலித்தனமான பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைச் சுதந்திரமாக இருக்கவும் தங்கள் சொந்த முடிவுகளை எடுக்கவும் ஊக்கமளிக்கிறார்கள். விமர்சனச் சிந்தனை மற்றும் சிக்கலைத் தீர்க்கும் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளவும், முன்முயற்சி எடுக்கவும் இது அவர்களுக்கு உதவுகிறது. அவர்களுக்குச் “சுதந்திரமாகச் சிந்திக்க” வாய்ப் பளிக்க வேண்டும். இது, மிகப்பெரிய ஆற்றலாக அவர்களின் வெற்றியை உறுதி செய்யும். முற்போக்குச் சிந்தனை வளரும், ஆஸ்கிலத்தில் “ப்ரேராஜுக்ட்டில்” என்று சொல்வார்களே, அதாவது தொலைநோக்குப் பார்வையோடு முன்னரே சிந்தித்துச் செயல்பட முடியும். ஆனந்தமாக வாழ்வதற்கான சுதந்திரம் மற்றும் தன்னம்பிக்கை அதிகம் கிடைக்கும்.

சுதந்திரமாக சிந்திக்கும் வேளையில், அவர்களது செயல்களில் பின்னடைவுகள் ஏற்பட்டாலும், அதில் சிக்கி நின்றுவிடாமல், அடுத்து என்ன செய்வது என்று ஆழ்ந்து சிந்திக்க இயலும். இது போதும், ஒரு இளைஞர் எத்தனை பெரிய சிக்கல்களிலிருந்தும் வெளியே வந்து விட முடியும். ஒரு குழந்தை பொறுப்புணர்வோடு வளர்ந்து இந்தச் சமுதாயத்தில் நல்ல தகுதியைப் பெற அவர்களது

வளர்ப்பு முறை பெரும் பங்களிக்கிறது. நமது வளர்ச்சி வீட்டிலிருந்து தான் தொடர்ச்சுகிறது. பெற்றோர்கள் மற்றும் உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பு ஒரு குழந்தையைச் சிற்றந்து குடிமகனாக உயர்த்த வழி செய்கிறது. பெற்றோர்களின் வளர்ப்பு முறையில், அன்பும் கருணையும் நிறைந்திருக்க வேண்டும்.

பிற குழந்தைகளோடு ஒப்பிடுதல் கூடவே கூடாது. உங்கள் ஆசைகளை அவர்களிடம் தினிக்காதீர்கள். காரணம் உங்கள் கணவுகளின்படி வாழ்வதற்காக அவர்கள் பிறக்கவில்லை. அவர்கள் வாழ்வை அவர்கள் வாழ்டும். குழந்தைகள் உங்களிடம் ஏதேனும் ஆர்வத்துடன் கூற வந்தால் அதைச் செவி கொடுத்துக் கேளுங்கள். அவர்களுக்கு அதுவே மிகப்பெரிய ஊக்கமாக இருக்கும். தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க நீங்கள் அவர்கள் பேசுவதைக் கவனித்தாலே போதும். இலக்கை நீர்ணயம் செய்ய இயலாத காலக்கட்டங்களில் தெளிவான இலக்கை நீர்ணயம் செய்ய உதவுகள். குழந்தைகளின் சிறிய வெற்றியாக இருந்தாலும் அதை எப்படி மனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும், எப்படி அதை நாம் கொண்டாட வேண்டும் என்பதைச் சொல்லிக்கொடுங்கள்.

அன்பு நன்பர்களே, அருமையான இளைய பாரதத்தை உருவாக்க நாம் ஓவ்வொருவரும் சிந்திப்போம், செயல்படுவோம்.

Our Services

Guidance & Consultation

Brain Potential Decoding For:

- Education | Stream Selection
- Personality Mapping
- Behavior Transformation
- Career Guidance
- Relationship Guidance
- Competency Building

Psychological Services

Online & Offline Counselling For:

- Stress
- Anxiety
- Depression
- Other Psychological Issues



N.R. RAKESH BABU

PhD (Psy); M.Sc.,(Psy); M.Sc., (ES); PGDGC;
Dip.NLP (Ca); LM-ISTD; TechIOSH (UK); PGDMISHE

+91-9444551388 | www.rbac.in | www.rakeshbabu.com

Training & Mentoring Support

Online & Offline Programs:

- Soft Skills Training (Tailor Made)
- Contemplative Practices
- Cognitive Research & Training
- Counselling Skills
- Holistic Wellness
- Smart Parenting
- Smart Learning



**RB
ACADEMY**
Cognitive Studies & Research Institute

CONTEMPLATIVE PSYCHOLOGIST

Soft Skills Facilitator | NLP Master Practitioner
ISO Lead Auditor - EMS | Faculty @The Art Of Living



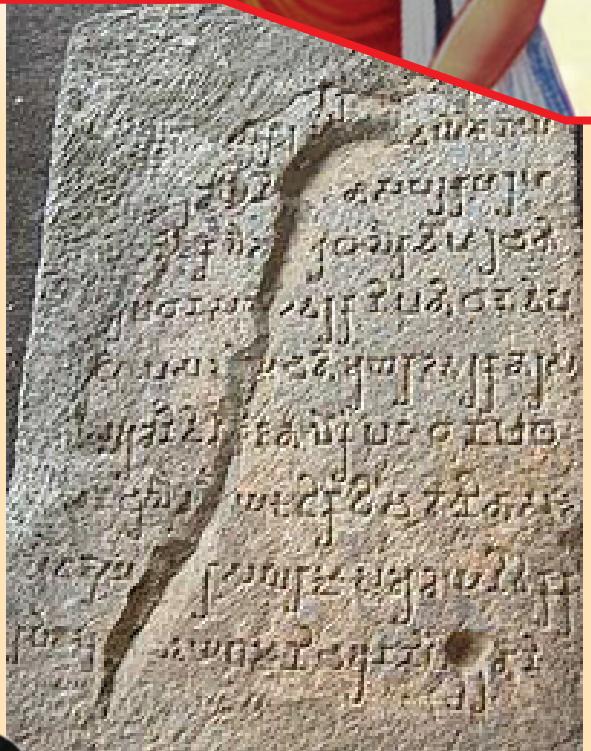
**கவிஞர். V.S. உமா மகேஸ்வரி
(குமரி உத்ரா)** எழுத்தாளர், கொட்டாரம்.

**"உலகில் முதல் தோன்றிய மொழி தமிழே!!
வீறுடைசெம்மொழித் தமிழ்மொழி உலகம்
வேருண்றிய நாள்முதல் உயிர்மொழி!!"**

என்று தமிழின் பெருமையைப் பறை சாற்றுவார் பாவலரேறு பெருஞ்சித்திரனார். தமிழ் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேல் பழையை வாய்ந்த இலக்கிய வளம் மிக்க மொழி. காலத்தால் மூத்த தமிழ்மொழி, தனித் தன்மையால் மிடுக்குற்றுச் செம்மொழியாய்த் திகழ்கிறது. திருந்திய பண்பும், சீர்த்த நாகரிகமும் பொருந்திய மொழி தமிழ் செம்மொழியாம். தூய்மை, தொன்மை, முன்மை, நுண்மை, திண்மை, எண்மை, ஒண்மை, இனிமை, தனிமை, இளமை, வளமை, தாய்மை, மும்மை, இயன்மை, செம்மை, வியன்மை எனப் பதினாறு செவ்வியல் தன்மைகளைக் கொண்டது செம்மொழி. அதுவே நம் மொழியாகும்.

தமிழ்மொழியின் முதல் தோற்றும் கி.மு. 50,000. மூவகைச் சுட்டெடாலிகளிலிருந்து சொற்கள் தோன்றியதே தமிழ் மொழியின் முதல் தோற்றமாகும். தமிழ் தோன்றிய இடம் குமரிக்கண்டம் அல்லது குமரி மாந்தனின் இலமுரியாக் கண்டம். தமிழனின் பிறப்பிடமும் தமிழ் மொழியின் பிறப்பிடமும் குமரிக்கண்டம் தான்.

உலகில் ஆறாயிரத்துக்கு மேற்பட்ட மொழிகள் உள்ளன. இன்றும் நிலைத்து நிற்கும் மொழிகளில் தமிழ் மொழியும் ஒன்று. ஒரு மொழி நிலைத்து நிற்பதற்கு அதன் பழைமையும், வளமையும் மட்டும் போதாது. அம்மொழி பேச்சு மொழி யாகவோ, அல்லது எழுத்து



மொழியாகவோ, ஆட்சி மொழியாகவோ, பயிற்றுமொழியாகவோ இருக்க வேண்டும்.

தமிழ் மொழிக்கு இவை அனைத்தும் பொருந்தும். உலகம் தோன்றியபோதே தோன்றிய தமிழை, அதன் தொன்மையைக் கருதி, "என்றுமுள தென்தமிழ்" என்கிறார் கம்பர்!!

தமிழ் மொழியானது திராவிட மொழிகளான, கன்னடம், தெலுங்கு மலையாளம், துறைவம் முதலிய மொழிகளுக்குத் தாய்



மொழியாகத் திகழ்கிறது.

காலச்சூழலே மொழிக் கலப்பினை ஏற்படுத்துகிறது. பிற மொழிக் சொற்களை நீக்கினால் பல மொழிகள் இயங்காது. ஆனால், தமிழ் ஒன்றே, பிற மொழிக் சொற்களை நீக்கினாலும், எனிதில் இயங்க வல்லது. மிகுதியான வோச்சொற்களைக் கொண்டது தமிழ். அவ்வேர்ச்சொற்களைக் கொண்டே புத்தம் புதுக் கலைச்சொற்களைத் தமிழ் மொழியால் உருவாக்கிக் கொள்ள இயலும். 5000 ஆண்டுகளுக்கு மேல் பழமையான மொழி நம் தமிழ் மொழியாகும். இன்று வரை உயிர்ப்புடன் இருக்கும் பழைய மொழிகளில் தமிழ் முன்னணியில் உள்ளது.

உலகில் பேசப்படும் மொழிகளில் தமிழின் பழமையோ, அதன் பெருமையோ, எம் மொழியும் நெருங்க இயலாத்து. தமிழ் மொழி இறவா இலக்கிய, இலக்கண வளங்கொண்டு தனக்கெனத் தனி நோக்கும், போக்கும் கொண்டுள்ளது. இவையாவும், தமிழ் மொழியின் தனித் தன்மைகளே.

மாக்சமூல்ர் என்னும் மொழி நூலறிஞரோ தமிழே மிகவும் பண்பட்ட மொழியென்றும் அது தனக்கே உரிய இலக்கியச் செல்வங்களைப் பெற்றிருக்கும் மொழியென்றும் பாராட்டியுள்ளார். உலக இலக்கியங்கள் எவற்றுக்கும் இல்லாத தனிச் சிறப்பு, சங்க இலக்கியங்களுக்கு உண்டு.

தமிழ் மொழியின் இலக்கண அமைப்பானது தனிச் சிறப்புடையது. நுண்ணிய அறிவை உண்டாக்க வல்லது. தொல்காப்பியரின் ஆசிரியராகிய அகத்தியர் எழுத்து, சொல், பொருள், யாப்பு, அனி ஆகிய ஐந்து இலக்கணங்களையும் எழுதினார். அந்நாலுக்கு அகத்தியம் என்பது பெயர். இத்தகைய இலக்கண நூல்கள் தோன்ற வேண்டுமானால் குறைந்தது ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாவது தமிழ் மொழி தோன்றிச் செம்மைநிலை பெற்றிருத்தல் வேண்டும். அத்தகைய இலக்கிய இலக்கண வளமுடையது தமிழ்மொழி.

எக்காலத்திற்கும் பொருந்தும் மொழியியல் கோட்பாடுகளை வகுத்தது தமிழ் மொழி. நம் தமிழ் மொழியிலுள்ள சொற்கள், மனித உணர்வுகள் அனைத்தையும் எண்ணியவாறு வெளிப்படுத்தப் போதுமானது என்பார் மொழி நூலார்!

தமிழ் மொழி காலப் புதுமையைப் பெற்றத்தக்க வல்லது. கணினிப் பயன்பாட்டுக்கும் ஏற்றது. செம்மொழிக்கான பதினாறு கோட்பாடுகளும், முற்றிலும் பொருந்துமாறு அமைந்த ஒரே மொழி நம் தமிழ் மொழியாகும்!!

“இந்திய மொழிகளில், மிக நீண்ட இலக்கிய, இலக்கண மரபுகளைக் கொண்டது தமிழ். கண்டெடுக்கப் பட்டுள்ள தமிழ் ஆக்கங்கள் கி.மு. 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உள்ள பிராமி எழுத்துக்களில் எழுதப் பெற்றவைகளாகும்.

இந்தியாவில் கிடைத்துள்ள 100,000 கல்வெட்டுத் தொல்லெழுத்துப் பதிவுகளில் 55,000க்கும் அதிகமாகத் தமிழில் உள்ளன. தமிழ் நூல்களை எளிய நடையில் எழுதலாம். இலக்கண நூல்களைப் புதிதாகப் படைத்திடலாம். இதில் ஏற்ததாழ் 95 விழுக்காடு தமிழில் உள்ளன; மற்ற மொழிகள் அனைத்தும் ஐந்து விழுக்காட்டுக்கும் குறைவான கல் வெட்டுக்களையே கொண்டுள்ளன!

பண்ணோலைகளில் எழுதப்பட்டு (திரும்பத் திரும்பப் படியெடுப்பதன் (பிரதி பண்ணுவது) மூலம் அல்லது வாய்மொழி மூலம் வழி வழியாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்ததால், மிகப் பழைய ஆக்கங்களின் காலங்களைக் கணிப்பது

மிகவும் கடினமாக உள்ளது. எனினும் மொழியில் உட்சான்றுகள், மிகப் பழைய ஆக்கங்கள் கி.மு. 4 ஆம் நூற்றாண்டுக்கும் கி. பி. 3 ஆம் நூற்றாண்டுக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் இயற்றப்பட்டிருக்கலாம் எனக்காட்டுகின்றன.

தமிழ் பிராமி எழுத்துமுறை அசோகரின் பிராமியிலிருந்து தோன்றியது என்று சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை எண்ணப்பட்டு வந்தது. ஆயினும் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் கிடைத்திருக்கும் கொடுமணல் அகழாய்வில் கிடைத்த பானைக்கீறல் கள் மற்றும் தேனியில் கிடைத்த கி.மு. 4 , அல்லது 3ஆம் நூற்றாண்டின் நடுக்கற்கள் இவற்றிலிருந்து அசோகர் காலத்துக்கு முந்தைய காலத்திலேயே தமிழ் பிராமி எழுத்து முறை வழக்கில் இருந்தது என்று கருதப்படுகிறது.

கிபி 11ஆம் நூற்றாண்டில் முதலாம் இராஜ ராஜ சோழன் தஞ்சை பெரிய கோவிலைக் கட்டுவித்தான். இக்கோவில் 1003-1004ஆம் ஆண்டு தொடங்கி 1010ஆம் ஆண்டு முடிக்கப்பட்டது. அப்போது உள்ள கல்வெட்டுக்களிலும் தமிழ் எழுத்துக்கள் அதிகமாகப் பொறிக்கப் பட்டுள்ளன.

சிந்து சமவெளியில் இருந்த மொழி குறித்துப் பலர் பல தியரிகளை முன் வைத்துள்ளனர். அங்கு இருந்த மொழி ஆரிய மொழி என்று சிலரும், திராவிட மொழி எனச்சிலரும் கூறிவருகின்றனர். ஆனால் பொதுவாக அங்கு இருந்த மொழி ஒரு திராவிட மொழியாகத்தான் “இருக்கும்” என்ற கருத்தாகக்கத்திற்கு நிறைய ஆதாரங்கள் உள்ளன. சிந்து சமவெளியின் மொழி ஒரு “திராவிட” மொழியாக மட்டுமே இருக்க முடியும் என்ற கருத்து வலுப்பெறுகிறது. திராவிடமொழி என்னும் பொழுது அது “தமிழின் மூல வடிவம்” என்பதைத் தவிர வேறு என்னவாக இருக்க முடியும்?

தமிழ், திராவிட மொழிக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒரு மொழியாகும். இக்குடும்பத்தில், இருளா, கைக்காடி, பெட்டக்குறும்பா, சோலகா, யெருகுலா என்னும் மொழிகள் அடங்குவது தமிழ் மொழிக் குடும்பமாகும்.

அகர வரிசையான ஆத்திரிகுடி 1,000

ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இயற்றப்பட்டது. திருக்குறள் ஏறத்தாழ 2,000 ஆண்டுகளுக்கு முன் இயற்றப்பட்டது.

எந்த ஒரு கண்டுபிடிப்பும் புதிய கண்டுபிடிப்புகள் மூலம் மறுக்கப்படுவது வழக்கமானது தான். ஆனால் இதற்கு மாற்றாக ஒரு ஆதாரப்பூர்வமான வாதமோ, கண்டுபிடிப்போ முன்வைக்கப்படும் வரை தமிழர்கள் எல்லோரும் பெருமை கொள்ளலாம்.

மொழியின் செழுமைக்கும், பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் கடந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நம் அன்னை மொழியின் வளமைக்கும் இவை அறிவியல்முறையான சான்றுகள் ஆகும்.

தன்னிகரில்லாத நம் தமிழ்மொழி குறித்து நாமும் பெருமை கொள்வோம். தமிழ்.., முதல் மொழி.., முத்த மொழி.., தமிழ் நமது அடையாளம்..!!! என வெற்றி முரசுக் கொட்டுவோம்..!!!

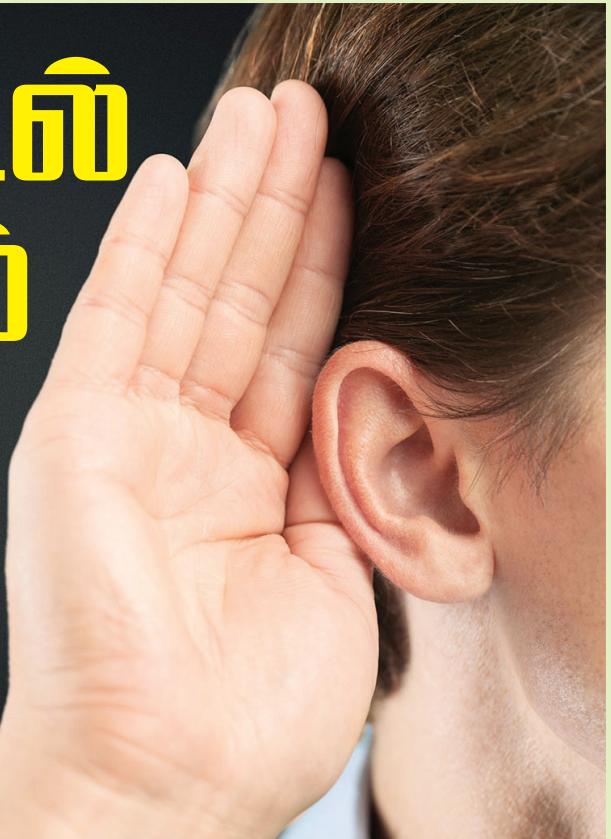


உற்சாடல் உறவாடல்

வ. ரங்கநாதன்



மனநல் ஆலோசகர்
வாழ்வியல் திறன் பயிற்றுநர்
+919840706451
vranganathan@vrnlp.com
<mailto:vranganathan@
vrnlp.com>,
www.vrnlp.com



மொழி மனத்தின் சாளரம்

சக மனித உறவாடல் என்பது பெரும்பாலும் உரையாடல் மூலமே நடத்திற்று. மொழியே மனிதன் உறவாட எளிதான் வழி. மொழி எனப் பரிணமிக்கும் முன் மனிதன் ஒலி எழுப்பி உறவாடியுள்ளான் என அறிகிறோம். காலப்போக்கில் அந்த ஒலி மருவி மொழி யாகிச் சந்ததிகளுக்குத் தரப்பட்டு வந்துள்ளது. இப்படி அந்தந்தப் பகுதிக்கேற்ற மொழி உருவாகி இப்போது உலகெங்கும் பல்வேறு மொழிகள் பேசப்படுகின்றன. பாரத நாட்டில்தான் 3500க்கு மேற்பட்ட மொழிகள் பேசப்படுகின்றன.

உலகின் மூத்த மொழி தமிழ் என வரலாற்று ஆய்வாளர்கள் சொல்வது நமக்குப் பெருமை. அந்த மூத்த மொழி தமிழில்தான் எத்தனை வட்டார வழக்குகள் உள்ளன. கன்னியா குமரியார் பேசும் தமிழிலும், கோயம் புத்துரார் பேசும் தமிழிலும் எத்தனை வேறுபாடுகள்! இருபத்தேராராம் நூற்றாண்டின் மனிப் பிரவாள நடை என் பது ஆங்கிலச் சொற்கள் கலந்த தமிழ் பேசுவது ஆகும். ஆங்கிலம் கலக்காமல்

தமிழ் பேசினால் தங்கக் காச வெல்லும் போட்டிகளும் நடத்தப்படுகின்றன. அப்படி இயல்பாக ஆங்கிலச் சொற்கள் கலந்த தமிழ் புதுமுகம் பெற்று உலா வருகிறது.

எனவே மொழி என்பது மனித மனத்தின் சாளரம். உள்ளத்துக் கிடக்கையை மனிதன் சொல்லால் வெளிப்படுத்தினால்தான் பிறர் அறிந்து கொள்ள முடியும்; புரிந்து கொள்ள முடியும். மொழி இல்லையேல் மனித உறவு இல்லை.

மேடைப்பேச்சுத் திறன் தேவையில்லை

இன்றைக்கெல்லாம் மேடைப் பேச்சுத் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளப் பயிற்சி தரப்படுகின்றது. மேடைப் பேச்சுத் திறனை வளர்க்க வலியுறுத்தப்படுகிறது.

கல்விக்கூடங்களும் ‘பேச்சுப் போட்டி’ என நடத்தி மேடைப் பேச்சுத் திறனை எடை போட்டுப் பரிசு தருகின்றன. ஏன் மேடைப் பேச்சுக்குப் பரிசு தரப் படுகிறது என்றால் மேடை ஏறிப் பேசுவது எளிதான் செயலில்லை என்பதால்தான். இதனையே



திருவள்ளுவர்:

“பகையகத்துச் சாவார் எளியர் அரியர் அவையகத்து அஞ்சா தவர்”

என அவையஞ்சாமை அதிகாரத்தில், ‘பகைவர் உள்ள போர்க்களத்தில் அஞ்சாமால் சென்று சாகத் துணிந்தவர் உலகத்தில் பலர், கற்றவரின் சபையிலே முன் நின்று பேசத் துணிந்தவர் சிலரே’ எனச் சொல்கிறார். உண்மைதான். மேடை ஏறிப் பேசுவது எளிதன்று. அப்படி துணிந்து மேடை ஏறிப் பேசிப் பலர் மனத்தில் இடம்பிடித்துள்ள பேச்சாளர்களை அறிவோம். உலக வரலாற்றைத் திருத்தி அமைத்த தலைவர்களில் பலர் தங்களது மேடைப் பேச்சாற்றவில் சிறந்து விளங்கினர் என்பதை அறிவோம்.

ஒரு கருத்தை, வலிமையான சிந்தனையை ஒரே நேரத்தில் ஆயிரக்கணக்கானோரிடம் சேர்க்கச் சிறந்த வழி மேடைப் பேச்சுதான். மேடை ஏறித் தயக்கமில்லாமல் தடங்கவில்லாமல் பேசுபவரைக் கேட்பவர்கள் வியந்து பார்க்கிறார்கள். அத்தகைய பேச்சாளரைத் தலைவராகப் பார்க்கும் பாவனை இயல்பாகவே மக்கள் மனத்தில் வந்து விடுகிறது.

மேடைப் பேச்சுக்கு வசீகாத்தன்மை இருப்பதாலேயே அதற்குப் பயிற்சி அளிக்கும் பல நிறுவனங்களும் வந்து விட்டன. மேடைப் பேச்சாற்றல் வந்து விட்டால், கூச்சம் தயக்கம் பயம் போகும், தன்னம்பிக்கை வளரும், ஆனாலும் கூடும், செல்வாக்குப் பெருகும் என வலியுறுத்திப் பயிற்சிக்கு அழைக்கும் விளம்பரங்களைப் பார்க்கிறோம். அறிமுகக் கூட்டத்தில் பயிற்றுநர் ஒருவர் மேடைப் பேச்சுப் பயிற்சி வகுப்புக்கு ஆள் சேர்க்கும் முயற்சியில் இப்படி ஒரு எடுத்துக்காட்டைச் சொன்னார்: பயிற்சியாளர் தன்னார்வலரிடம், “நான் 100 செங்கற்கள் கொண்ட பையை உன் தலையில் வைத்திருந்தால் உனக்கு எப்படி இருக்கும்?” என்று கேட்டார். “மிகவும் கனமானது; ஆனாலும் சமாளிக்க முடியும்” எனத் தன்னார்வலர் பதிலளித்தார். பயிற்றுநர், “நான் படிப்படியாகச் செங்கற்களை அகற்றிக் கடைசியில் உங்கள் தலையில் ஒரே ஒரு செங்கல் மட்டும் இருந்தால் எப்படி இருக்கும்?” என்றார். தன்னார்வலர் நிம்மதி அடைந்த தொனியில், “மிகவும் இலகுவானது மற்றும் எளிதானது” என்று சொன்னார். பயிற்றுநர், “ஆம். அதே போல் 100 பேர் முன்னிலையில் தன்னம்பிக்கையுடன் பேசினால், ஒருவருடன் எளிதாகப் பேசி விடலாம்” எனச் சொன்னார்.

இந்த ஒப்புமைக்கு என்ன சொல்வீர்கள்? 100 பேருடன் பேசுவதும், ஒருவருடன் பேசுவதும் ஒன்றா? மேடை ஏறிப் பேசுவது ஒருவழிப்

பாதைப் பேச்சுதானே? அங்கே தனி மனித தொடர்பு இல்லைதானே? ஆனால் ஒருவருக்கு ஒருவர் உரையாடல் என்பது இருவர் கலந்து உரையாடித் தொடர்பு கொள்வது அல்லவா? இரண்டு குழலிலும் உள்ளுணர்வு மற்றும் உடலியல் வேறுபட்டதல்லவா? எனவே மேடைப் பேச்சின் தேவை மிகைப்படுத்தப்பட்டதாக நான் வலியுறுத்துகிறேன். வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற, மேடையில் பேசும் திறன் இருக்க வேண்டியது கட்டாயமில்லை.

மேடைப் பேசுத் திறன் என்ன செய்யாது?

மேடை ஏறிப் பேசும் பயத்தை வெல்வது

- ❖ தானாகவே உங்களை ஒரு ‘பயமற்ற ஆளாக’ மாற்றாது,
- ❖ தானாகவே தடைகளையும் பயத்தையும் வாழ்க்கையிலிருந்து முற்றிலும் அகற்றாது,
- ❖ தானாகவே உங்களை ஒரு மகிழ்ச்சியான ஆளாக மாற்றாது,
- ❖ தானாகவே உங்களை ஒரு கவர்ச்சியான தலைவராக மாற்றாது
- ❖ தானாகவே உங்களை வாழ்க்கையில் வெற்றியடையச் செய்யாது.

அரசியல்வாதிகள் சிறந்த பேச்சாளர்கள். ஆயினும்கூட, அவர்களின் பேச்சுகள் வெற்று ஒலிகள் என்று பலர் ஒப்புக்கொள்வார்கள். மேடைப் பேச்சுத் திறன் என்பது மத்தாப்பு போல, சற்று நேரம் மகிழ்விக்கக்கூடும்.

அனைவருக்கும் மேடைப் பேசுத் திறன் தேவையா?

தங்கள் வாழ்க்கைச் செயல்பாட்டின் ஒரு பகுதியாக, கூட்டங்களில் தொடர்ந்து உரையாற்ற வேண்டிய தேவை உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே பயனுள்ள மேடைப் பேச்சுத் திறன் தேவைப்படுகிறது. பொதுவாக மேடைப் பேசுத் திறன் அனைவருக்குமான அன்றாடத் தேவை இல்லைதானே? 90 விழுக்காடு மக்களுக்கு மேடைப் பேச்சுத் திறன் தேவையேயில்லை.





தேவையில்லாத ஒரு பொருளை உங்களுடன் ஏன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்? கட்டாயத் தேவை இல்லாத ஒன்று சமைதானே?

எல்லோரும் திறமையான மேடைப் பேச்சாளராக இருக்க வேண்டியதில்லை. மேடையில் ஏறிப் பேசும் பயத்தை வெல்வதில் இருந்து மட்டுமே மனத்தின் பயத்தை வெல்ல வேண்டியதில்லை. மனப் பயத்தைப் போக்கப் பலவழிகள் இருக்கின்றன.

தவறான சான்று

திறமையான மேடைப் பேச்சாளரே திறமையான தொடர்பாளர் என்று சொல்வது தவறான சான்று. மேடைப் பேச்சாளர்களில் பலர் ஒருவருக்கொருவர் உரையாடலில் தோல்வியடைகிறார்கள். அவர்களில் பலர் பெரும்பாலும் பதிலளிப்பவர் மீது கவனம் செலுத்தத் தவறுகிறார்கள். வார்த்தை விளையாட்டைக் கையாளுவதன் மூலம் கேட்பவரைக் கவர வேண்டும் அல்லது வெல்ல வேண்டும் என்ற வெறி அவர்களுக்கு இருக்கிறது.

எனது கணிப்புப்படி, ஒரு திறமையான உரையாடல் கலைஞர், பொதுவில் பேசுவதில் அச்சமில்லாத ஒருவரைக் காட்டிலும், தனி ஆட்களுடன் உரையாடலின்போது பதிலளிப்பவர் மீது அதிகப் பச்சாதாபத்தையும் மரியாதையையும் கொண்டிருப்பவராக இருக்கிறார். அன்றாடத் தொடர்பு என்பது காதுகளைக் குதுகலப்படுத்துவதை விட இதயத்தை இதமாக்க வேண்டும்.

தனி நபர் உரையாடல் கலையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

எந்த நாளிலும் நாம் அனைவரும் குழுத் தொடர்பை விடத் தனிப்பட்ட உரையாடல், தொடர்புகளில் அதிக நேரம் செலவிடுகிறோம்.

இந்த ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு நமது நாள், உறவு மற்றும் செயல்பாட்டில் நம் வாழ்க்கையை உருவாக்குகிறது அல்லது உடைக்கிறது.

தனிப்பட்ட முறையில் பேசும் கலையை வளர்க்க வேண்டும் என்பது இதிலிருந்து விளங்கவில்லையா?

இந்தக் கட்டுரையின் வாசகராக நீங்கள் இந்தக் கருத்தைப் பாராட்டத் தொடங்குங்கள்.

எப்போதோ நடக்கும் மேடைப் பேச்சுக்கான திறனைக் கூட்டுவதை விட அன்றாட நிகழ்வான உரையாடலின் செயல்திறனைக் கூட்டுவது முக்கியமானது.

பொறுப்பான தகவல் தொடர்புத் திறனை வளர்த்துக்கொண்டு இந்த உலகத்தை வாழ்வதற்கான அழகான இடமாக மாற்றுவோம்.

‘ஒரு சொல் வெல்லும், ஒரு சொல் கொல்லும்’ என்கிறது பழுமொழி

“ஆக்கமுங் கேடும் அதனால் வருதலால் காத்தோம்பல் சொல்லின்கட் சோர்வு”

எனச் சொல்வன்மை அதிகாரத்திலே திருவள்ளுவர் அறிவுறுத்துகிறார். அதாவது அவரவர் சொல் பயன்பாட்டால் நன்மையும், தீமையும் வருவதால், பேசும் பேச்சில் பிழை வராமல் விழிப்புடன் பேசுக என்கிறார் திருவள்ளுவர். உண்மைதானே? சொல்லுகின்ற வார்த்தையால் தானே சங்கை சச்சரவுகள் பல உண்டாகின்றன? அன்னியர் என்றாலும் அவரின் ஆறுதல் வார்த்தை ஆக்கமளிக்கிறது.

இணக்கமாகப் பேசும் திறனை வளர்க்கும் வழிகள்

அ) காது கொடுத்துக் கேளுங்கள்

“உரையாடலின்போது பேச்சாற்றல் மிக்க வாயை விட ஒரு கணிவான காது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்“

காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். உரையாடலில் சில்லறை சிந்தியது போலப் படபடவென்று பேசுபவனை விடக் காது கொடுத்துக் கேட்பவனே மனத்தை வெல்கிறான். எனவே நீங்கள் செல்வாக்கு நிறைந்த ஆளாக மாற விரும்பினால் இன்றுமுதல் பிறரோடு உரையாடும்போது பேசுவதை விடக் காது கொடுத்துக் கவனமாகக் கேளுங்கள்

ஆ) மனத்தில் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்

காது கொடுத்துக் கேட்பதோடு நிற்காமல் முக்கியமான உரையாடலாக இருந்தால் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். மனத்தில் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். புரியவில்லை என்றால் கேள்விகள் கேட்டு விளக்கம் பெற்றுப் பேசுபவர் என்ன சொல்கிறார் எனப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சொல்வதை மட்டுமல்ல சொல்ல வருவதையும் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்

இ) முன் முடிவுக்கு வந்து விடாதீர்கள்

பேசுபவர் என்ன கோணத்தில் பேசுகிறார், என்று அவரது புரிதலைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்; உங்கள் கணிப்பில் உங்கள் பார்வையில் அவர் சொல்வதை எடைபோட்டு முன் முடிவுக்கு

வந்து விடாதீகள்.

எ) மாற்றுக் கருத்தை மதியுங்கள்

பேசும் ஆள் உங்கள் கருத்திலிருந்து மாறுபடலாம்; என்றாலும் அவர் சொல்லும் வரை பொறுமையாகக் கேட்க வேண்டும். அதை அங்கீகரிக்க வேண்டிய தேவை இல்லை; ஆனால் அவர் பேசும்போது தலையை ஆட்டி மதிக்கலாம். இந்த அனுகுமுறை உறவின் விரிசலைத் தவிர்க்கும்; சிக்கலை விடுவிக்கும்

ஊ) உங்கள் கருத்தை எடுத்து வைக்கவும்

எதிராளி பேசி முடித்த பின், ‘உங்க மனம் எனக்குப் புரிகிறது, அதே சமயம் நான் என்ன சொல்லுகிறேன் என்றால்...’ எனச் சாதாரணக் குரலில் அமைதியாக உங்கள் கருத்தை அழுத்தமாகச் சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் பேசும்போது அவர் குறுக்கிட்டால், “இரு நிமிடம் நான் சொல்லி விடுகிறேன்” என அனுமதி வாங்குங்கள். பிறகு பேசத் தொடங்குங்கள்.

ஊ) பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு முறையும் உரையாடல் முடிந்த பின் நம்மையும் அறியாமல் உறவு குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ ஒன்று பலம் அடைகிறது அல்லது பலவீணமடைகிறது. எனவே ஒவ்வொரு முறை பேசும்போதும் யாருடன் பேசினாலும் நல்ல புரிதல் ஏற்படப் பொறுப்பு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கேட்பவருக்குப் புரிய வைக்க மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி எடுங்கள். புரிந்ததா எனக் கேட்டு அவரின் உறுதியைப் பெறுங்கள்.

For stress, depression, negative mindset healing through a safe method without any side effect

நெகடில் சிந்தனை, மனச்சோர்வு, மன அழுத்தம், உறவில் சிக்கல், நிம்மதியின்மை, தூக்கமின்மை என எல்லாவித தீராத மனச்சிக்கல்களுக்கு பக்கவிளைவு இன்றி, மருந்து இன்றி ஆழ்மன சக்தியைப் பயன்படுத்தி தீர்வு தரப்படும்

V RANGANATHAN

Hypno-NLP Master Trainer
Motivational Speaker



+919840706451

www.vrnlp.com

இணையதளம்: <https://thavaputhalvi.in>

புரிந்தது என அவர் சொன்னால் நன்றி தெரிவித்து அவரைப் பாராட்டுக்கள். நீங்கள் என்ன சொன்னீர்கள் என்பதைவிட எப்படிச் சொன்னீர்கள் என்பதே கேட்பவர் மனத்தில் நிற்கும்.

அழகிய உலகைக் காப்போம்

இந்த உலகம் அழகானது அமைதியானது. இதன் அழகை அமைதியை மனத்தின் வக்கிரங்களே பாழ்ப்படுத்துகின்றன. வக்கிரங்கள் வார்த்தையில் வெளிப்படும்போது போரும் வெறுமையும் மிஞ்சகிறது.

அதனால் தான் தெய்வப்புலவர் திருவள்ளுவர், “தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ளாறும் ஆறாதே நாவினாற் சுட்ட வடு” என நினைவுட்டுகிறார்.

தொண்டு வீட்டிலிருந்து தொடங்குகிறது என்ற ஆங்கிலக் கூற்றுக்கேற்ப, இன்று முதல் நீங்கள் இல்லத்தில் உள்ளவர்களிடம் இனிமையாகப் பேசிப் பழகத் தொடங்குங்கள். அதன் தொடர்ச்சியாகச் சுற்றும் நட்பு என வட்டத்தைப் பெருக்கி உங்கள் ஆளுமையின் வீச்சை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்

உரையாடல் என்பது உறவை வலுப்படுத்துவதற்காகத்தான். பொறுப்பான தகவல் தொடர்புத் திறனை வளர்த்துக்கொண்டு இந்த உலகத்தை வாழ்வதற்கான அழகான இடமாக மாற்றுவோம். உரையாடல் கலையில் வல்லுநராகிப் பூவுலகை அமைதி புத்துக்குலுங்கும் பூங்காவாக ஆக்குவோம்!

வாழ்க வளத்துடன்

தாழ்வு மனப்பான்மையில் தவிக்கிறீர்களா?

ஏக்கத்தில் சிக்கித் தவிக்கிறீர்களா?

தோல்வி பயம் துரத்துகிறதா?

உறவில் உரசலா?

தனிமையின் தவிப்பா?

வியாபார நஷ்டம் வாட்டுகிறதா?

எதிர்கால பயம் ஆட்டி வைக்கிறதா?

எண்ணத்தில் எதிர்மறை சிந்தனை வாட்டுகிறதா?

for all types of stress, depression mental health issues

மருந்தில்லாத அனுகுமுறை பக்கவிளைவு இல்லாத வழிமுறை

மன நலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்

- திருவள்ளுவர்

HYPNO NLP Therapy

உங்கள் ஆழ்மன சக்திநையைக் கொண்டு மனச் பயிற்சிகளால் தீவிரப்படும் பல்லாயிரக்கணக்காணோர் பயன்படுத்தி பலன் பெற்ற நிறுபிக்கப்பட்டவழிமுறை

தீர்வு விடைக்க வில்லையிலில் முழுக்கட்டணமும் நிறுபித் தரப்படும்

FIX APPOINTMENT



V RANGANATHAN

ஆழ்மன ஆலோசகர்
NLP Master Trainer & Coach
Hypnotherapist & Healer

+919840706451

www.vrnlp.com

தவப்புதல்வி | 35
ஜனவரி-மார்ச் 2023

பெண்கள் அந்திராம்

(Women
Empowerment)



முனைவர் செ.செல்வராஜி

வணிகவியல் துறைத் தலைவர்
இதயா பெண்கள் கல்லூரி,
சருகனி, சிவகங்கை

பெண்களுக்கு அதிகாரமளித்தல் ஜந்து கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது: பெண்களின் தன்மதிப்பு உணர்வு; அவர்களின் சொந்த விருப்பங்களைத் தீர்மானிக்கும் திறன்; வாய்ப்புகள் மற்றும் வளங்களை அணுகுவதற்கான அவர்களின் உரிமை; வீட்டுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தும் அதிகாரத்தைப் பெறுவதற்கான அவர்களின் உரிமை; மற்றும் சமூகத்தில் மாற்றத்தை உருவாக்கும் திறன்.

சருக்கமாகக் கூறினால் பெண்களைத் தாங்களே தீர்மானிக்கும் திறன் கொண்டவர்களாக மாற்றுவதைக் குறிக்கிறது. பல ஆண்டுகளாக ஆண்கள் மட்டுமே தீர்மானம் அல்லது முடிவு எடுக்கும் நிலையில் இருந்தனர். முந்தைய நூற்றாண்டுகளில், பெண்களுக்கு முடிவு எடுக்கும் நிலை இல்லாமை என்ற நிலையிலேயே வாழ்ந்து வந்தனர். வாக்களிப்பது போன்ற அடிப்படை உரிமைகள் அனைத்தும் ஆண்களுக்கே என்பதாகவும் இருந்தது. 1947 இல் இந்தியா பிரிட்டிஷ் காலனியாக இருந்த போது பெண்களின் வாக்குரிமைக்கான போராட்டம் தொடங்கியது, 1920களில் சீர்திருத்தங்கள் இயற்றப்பட்ட பிறகு, சில பெண்களுக்கு வாக்களிக்கும் உரிமை வழங்கப்பட்டது. ஆனால் 1947இல் இந்தியா விடுதலை அடைந்ததும், 1950இல் அரசியலமைப்பு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதும், வயதுவந்தோர் அனைவருக்கும் வாக்குரிமை அளிக்கப்பட்டது. காலப்போக்கில், பெண்கள் தங்கள் சக்தியை உணர்ந்தனர். பெண்கள் அதிகாரம் பெறுவதற்கான புரட்சி அங்குத் தொடங்கியது.



பெண்கள் அவர்களுக்கான முடிவுகளை எடுக்க அனுமதிக்கப்படாததால், பெண்கள் அதிகாரம் என்பது புதிய காற்றின் மூச்சு போல வந்தது. இது அவர்களின் உரிமைகள் மற்றும் ஒரு மனிதனைச் சார்ந்து இருப்பதைக் காட்டிலும் சமூகத்தில் தனக்கான இடத்தை எவ்வாறு உருவாக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி அவர்களுக்கு உணர்த்தியது. ஒருவரின் பாலினம் காரணமாக ஒருவருக்குச் சாதகமாக விஷயங்கள் செயல்பட முடியாது என்ற உண்மையை அது அங்கீகரித்தது. எவ்வாறாயினும், அதன் தேவை என்ன என்பதைப் பற்றிப் பேசும்போது நாம் இன்னும் நெடுந்தொலைவு செல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

பெண்கள் அதிகாரம் தேவையா?

“மக்கள் விழித்தெழுவதற்குப் பெண்கள் விழித்திருக்க வேண்டும், ஒரு பெண் நகர்ந்தால், குடும்பம் நகரும், ஊர் நகரும், இந்த நாடும் நகரும்”. ஒரு நாட்டில் ஆண்களுக்கு நிகரான உரிமை பெண்களுக்கும் வழங்கப்படாத வரையில், அந்த நாடு வளர்ச்சியடைந்ததாகக் கூற முடியாது, என்றார் ஜவகர்லால் நேரு.

ஏற்குறைய ஒவ்வொரு நாடும், எவ்வளவு முற்போக்கானதாக இருந்தாலும், பெண்களை மோசமாக நடத்திய வரலாறு உண்டு. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உலகம் முழுவதும் உள்ள நாடுகளில் பெண்கள் இன்று இருக்கும் நிலையை அடையக் கலகம் செய்திருக்கிறார்கள்.

மேற்கத்திய நாடுகள் இன்னும் முன்னேறி

Women Empowerment



வரும் நிலையில், இந்தியா போன்ற மூன்றாம் உலக நாடுகள் இன்னும் பெண்களுக்கு அதிகாரமளிப்பதில் பின் தங்கியுள்ளன.

பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பற்ற நாடு களில் இந்தியாவும் ஒன்று. இதற்குப் பலவேறு காரணங்கள் உள்ளன. முதலாவதாக, இந்தியாவில் பெண்கள் கொரவாக் கொலை செய்யப்படும் நிலை; தங்கள் பாரம்பரியத்தின் நற்பெயருக்கு அவ மானத்தை ஏற்படுத்தினால் பெண்களின் உயிரை எடுப்பது சரி என்று அவர்களின் குடும் பத்தினர் நினைக்கின்றனர்.

மேலும், கல்வி மற்றும் சுதந்திர சூழ்நிலை இங்கு மிகவும் பிறபோக்குத்தனமாக உள்ளது. பெண்கள் உயர் கல்வியைத் தொடர ஒரு சில இடங்களில் இன்றளவும் அனுமதிக்கப்படாத நிலையைக் காண முடிகிறது, அவர்களுக்கு முன்கூட்டியே திருமணம் செய்து வைக்கப்படுகிறது. வேறு வழியில்லாமல் குடும்பப் பாரம்

கருதிச் சில இளம்பெண்கள் தனக்காகவும் குடும்பத்திற்காகவும் உழைக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறார்கள். பெண்ணின் கடமை அல்லது பெண்களுக்கான வேலைகளை (வீட்டு வேலை முதல் குழந்தை வளர்ப்பு வரை) பெண்களுக்காக மட்டுமே ஒதுக்கியது போல் என்னி ஆண்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறார்கள். ஒரு சில இடங்களில் பெண்களை வெளியே உயர்கல்விக்கோ வேலைக்கோ செல்ல ஆண்கள் விடுவதில்லை அல்லது எந்த வகையான சுதந்திரத்தையும் அனுபவிக்க விடுவதில்லை எனவும் கூறலாம்.

கூடுதலாக, இந்தியாவில் குடும்ப வன்முறை ஒரு பெரிய பிரச்சனை. பெண்களைத் தங்கள் சொத்து என்று நினைத்து ஆண்கள் மனைவியை அடித்துத் துன்புறுத்துகிற நிலை, பெண்கள் பேசப் பயப்படுவதால் அடிமைப்படுத்தும் முறை, இதேபோல், வேலை செய்யும் இடத்தில் பாலினம் காரணமாகப் பெண்களுக்கு ஆண்களை விடக் குறைவான ஊதியம் வழங்குதும், துன்புறுத்தப்படுவதும் இன்றளவும் நடைமுறையில் இருக்கிறது. பெண்களுக்கு அதிகாரம் வழங்குவது காலத்தின தேவை என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். அந்திக்கு ஆளாகாமல், தங்களுக்காகப் பேச வதற்கு இந்தப் பெண்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்க வேண்டும்.

பெண்களின் நிலையை மேம்படுத்துவதைப் பற்றி சுவாமி விவேகானந்தர் கூறும் பொழுது “உங்கள் பெண்களின் நிலையை மேம்படுத்த முடியுமா? அப்போது உங்கள் நலனில் நம்பிக்கை ஏற்படும். இல்லையெனில், நீங்கள் இப்போது இருப்பதைப் போலவே பின்தங்கிய நிலையிலேயே இருப்பீர்கள்”. என்கிறார்

மகாகவி பாரதியார் ‘மாதர்களைப் பற்றி சுவாமி விவேகானந்தரின் அபிப்ராயம்’ என்ற கட்டுரையை 1920இல் எழுதினார். அதில் அவர் பெண்கள் நிலை, பெண் விடுதலை பற்றிய தமது கருத்துக்களை தமக்கே உரிய பாணியில் ஆராய்ந்திருக்கிறார். கடைசியில் அவர் அந்தக் கட்டுரையைக் கீழ்க் கண்டவாறு முடித்தது குறிப்பிடத்தக்கது:

“இங்கு சுவாமி செய்திருக்கும் உபதேசத் தையும், இதனைச் செய்யும் படி தூண்டிய பேரன்பையும் கைக்கொள்வோமாயின், பாரததேசத்து ஸ்திரீகளுக்குப் பரிபூர்ணமான விடுதலை கிடைத்துவிடும்! அதனின்றும் பூ மண்டலத்துக்கு நன்மை உண்டாகும்”. என்று.

பெண்களுக்கு அதிகாரம் அளிப்பது எப்படி?

பெண்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கப் பல்வேறு வழிகள் உள்ளன. அதை நிறைவேற்றத் தனி மனிதர்களும், அரசும் ஒன்று சேர வேண்டும். பெண்கள் கல்வியிலும் உடையவர்களாகவும் தனக்கான வாழ்க்கையைத் தாங்களே அமைத்துக் கொள்ளவும் அவர்களுக்குக் கல்வி கட்டாயமாக்கப்பட வேண்டும்.

பாலின வேறுபாடின்றி அனைத்துத் துறைகளிலும் பெண்களுக்குச் சம வாய்ப்பு வழங்கப்பட வேண்டும். மேலும், அவர்களுக்கு ஆண்களுக்கு இணையான ஊதியம் வழங்க வேண்டும். குழந்தைத் திருமணத்தை ஒழிப்பதன் மூலம் பெண்களுக்கு நல்ல உடல்நிலை மற்றும்

மனிலையுடன் குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் கையாளும் திறனை அளிக்க முடியும்.

பெண்கள் குடும்பத்தில் உள்ள நிதி நெருக்கடியை எதிர்கொள்ளும் பட்சத்தில் தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் திறன் கொள்கிறார்கள்.

இன்றைய சூழலில் நிதிப் பற்றாக் குறையின் காரணமாகவே பெண் பல நெருக்கடிகளுக்கு

ஆளாகிறாள். ஆகையால் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் சொந்தத் தொழில் பயிற்சி, பொருட்களை உருவாக்கி விற்பனை செய்தல், ஆளுமையை வளர்த்தல், நிதி மேலாண்மை, நேர மேலாண்மை போன்ற பயிற்சிகள் அளித்துத் தன்னம்பிக்கை ஊட்ட வேண்டும். இதனால் அவர்கள் பொருளாதாரச் சிக்கவின்றிக் குடும்பத்தை வெற்றிகரமாக நடத்த முடியும்.

தொழில்முனையுப் பயிற்சி வழங்கிப் பெண்களைத் தொழில் முனைவோராகத் திகழுச் செய்வதனால், வேலை வாய்ப்பு பெருகச் செய்வதோடு பெண்ணைத் தலைவியாகவும் ஆளுமைத் திறன் மிக்கவளாகவும் மாற்ற முடியும்.

“ஆணுக்குக் கல்வி கொடுத்தால் அவன் மட்டுமே கல்வி கற்கிறான், ஒரு பெண்ணுக்குக் கல்வி கொடுத்தால் அவள் குடும்பம் முழுவதும் கல்வி கற்றது போலாகிறது” என்பதும், “ஒரு நாட்டின் பெண்களின் நிலையைப் பார்த்து அதன் நிலையைச் சொல்லலாம்” என்பதும் நாற்றுக்கு நூறு உண்மை. பெண்ணின் நிலை உயரும் போது, நம் வீடும் நாடும் உயரும் என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நம் வீட்டுப் பெண்களுக்குக் கல்வி அளிப்பதுடன், அவர்களின் விழிப்புணர்வையும் ஆளுமைத் திறனையும் வளரச் செய்து நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருப்போம்.



ASSOCIATION FOR WOMEN EMPOWERMENT AND CHILD DEVELOPMENT
பெண்கள் அதிகாரம் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாடு சங்கம்
OF BY AND FOR YOU TRUST , TAMILNADU , INDIA

வண்ணக் கோலங்கள்



ந. கற்பகம்
பள்ளத்துர்
சிவகங்கை மாவட்டம்









கிருபது பெண் எழுத்தாளர்கள் எழுதிய

ஞாபது கதைகளின் தொகுப்பு நூல் வெளியீடு

அன்றில் முற்றும் என்ற தலைப்பில் இருபது பெண் எழுத்தாளர்கள் எழுதிய இருபது கதைகளின் தொகுப்பு நூல் 2023 மார்ச் 8ஆம் நாள் நாகர்கோவில் மகளிர் கிறிஸ்தவக் கல்லூரியில் நடைபெற்ற மகளிர் நாள் விழாவில் வெளியிடப்பட்டது. விழாவில் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் D.எஸ்தர் தலைமையுரை ஆற்றினார். திருமதி நிலை ஜெரினா பயிர் சிறப்புரையாற்றினார். சமூகச் சேவகி டாக்டர் ஜெயாழீதரன் நூலை வெளியிட திருமதி சி.சுசிலா முதல் பிரதியைப் பெற்றுக் கொண்டார். இப்புத்தக வெளியீட்டு நிகழ்வை மகளிர் அதிகாரம் மற்றும் குழந்தைகள் முன்னேற்ற அறக்கட்டளையின் தலைவர் முனைவர் சுபத்ரா செல்லத்துரை முன்னின்று நடத்தினார். இந்நூலின் தொகுப்பாளர் பேராசிரியர் முனைவர் ஜோஸ்பின் பாபா நூலறிமுகம் செய்தார். குமரி உத்ரா மகளிர் நாள் சிறப்புக் கவிதை படித்தார். ஜான்சிபால்ராஜ், கல்லூரி மாணவிகளுக்குப் புத்தகங்களைப் பரிசீலித்தார். எழுத்தாளர்கள் த.ஜான்சிபால்ராஜ், சுபத்ரா செல்லத்துரை, தி.வள்ளி, குமரி உத்ரா, சப்திகா, உமா கண்ணன், வசந்தா லெட்சுமண் சி.ஆன்சி மோள் ஆகியோர் நூல்களைப் பெற்றுக்கொண்டு விழாவைச் சிறப்பித்துனர்.



20 பெண் எழுத்தாளர்கள் எழுதிய கதைகளின் தொகுப்பு நூல் வெளியீடு



முனைவர். ஆ.பி. செ. காந்திமதி

கௌரவ விரிவுரையாளர்,
வணிகவியல் துறை, அரசு கலை மற்றும்
அறிவியல் கல்லூரி, அருப்புக்கோட்டை,
விருதுநகர் மாவட்டம், தமிழ்நாடு, இந்தியா.



பெண் தொழில் முனைவோருக்கான 7 சிறந்த பிள்ளை லோன் திட்டங்கள்



பெண் தொழில் முனைவோரை உனக்குவிக்கும் படி இந்தியாவில் பல விதமான திட்டங்கள் உள்ளன. அதிலும் இந்தியாவில் தொழில் தொடங்க விரும்புகிற பெண்களுக்குக் குறைந்த வட்டி விகிதத்தில் கடனும் அளிக்கப்படுகிறது. தொழில் தொடங்க வேண்டும் என ஆர்வம் காட்டும் சிலர் அதே நேரத்தில் என்ன தொழில் தொடங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் இல்லாமல் இருப்பதால் பின் வரும் திட்டங்கள் பற்றி எல்லாம் தெரிந்துகொண்டு தெளிவாக முழுவை எடுங்கள்.



அன்னபூர்ணா திட்டம்

சிறிய அளவில் டிபன் சேவை, பேக்டு ஸ்னாக்ஸ் போன்று உணவுப் பொருட்கள் அல்லது கேட்டரிங் சேவையைத் தொடங்க அன்னபூர்ணா திட்டத்தின் கீழ் கடன் அளிக்கப்படுகிறது. இத்திட்டத்தின் கீழ் அதிகப்பட்சம் 50,000 ரூபாய் வரை எஸ்பிஐ வங்கி கடன் அளிக்கிறது. இந்தக் கடனை 36 மாதத்தில் திருப்பி அளிக்க வேண்டும். கடன் பெறுபவர்கள் மூலதனமாகச் சமையலுக்குத் தேவையான சாதனங்களை வாங்கப் பயன் படுத்திக்கொள்ளலாம். அன்னபூர்ணா திட்டத்தின் கீழ் கடன் பெறும் போது ஒரு மாதம் தவணை மட்டும் இலவசம் ஆகும். கடன் பெறச் சொத்து ஆவணங்களைக் கொடுக்க வேண்டும். சந்தை நிலவரத்திற்கு ஏற்றவாறு வட்டி விகிதம் இருக்கும்.

உத்யோகினி திட்டம்

ஸ்மால் ஸ்கேல் பிள்ளை, ரீடெய்ல் மற்றும் விவசாயக் கடன் போன்றவற்றைப் பஞ்சாப் சிந்து வங்கி அளிக்கிறது. விதிமுறைகள் நெகிழ்வானவை, மற்றும் வட்டி விகிதச்



சலுகைகளும் உள்ளன. 18 வயது முதல் 45 வயது வரையுள்ள பெண்கள் 1 இலட்சம் ரூபாய் வரை கடன் பெற முடியும். கடன் பெறும்போது உங்கள் குடும்ப வருவாய் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

ஸ்தீர் சக்தி பேக்கேஜ்

எஸ்பிஜி வங்கி வழங்கும் இந்தக் கடன் பேக்கேஜ் ஆனது 50 சதவீதத்திற்கும் அதிகமாக ஒரு நிறுவனத்தில் பங்கு வைத்திருக்கும் அனைத்துப் பெண்களுக்கும் கடன் அளிக்கும். 2 இலட்சம் ரூபாய்க்கும் கூடுதலாகக் கடன் பெறும் போது ஏற்கெனவே உள்ளதைவிடக் கூடுதலாக அரை விழுக்காடு வட்டி விகிதத்தில் கடன் அளிக்கப்படும். என்ன தொழிலுக்காகக் கடன் பெறுகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்துச் சலுகைகள் மாறும்.

தேனா சக்தி திட்டம்

தேனா வங்கி இந்தத் திட்டத்தின் கீழ் விவசாயம், சிறு நிறுவனங்கள், ரீடெய்ல் டிரேடு, மைக்ரோ கிரெடிட், கல்வி மற்றும் ஹவுசிங் திட்டத்தின் கீழ் பெண்களுக்குக் கடன் அளித்து உதவுகிறது. அதிகப்பட்சக் கடனைப் பொறுத்து வட்டி விகிதம் மாற்றி அமைக்கப்படும். 20 இலட்சம் ரூபாய் வரை கடன் பெறும் போது அடிப்படை வட்டி விகிதத்தைவிடக் கால் விழுக்காடு குறைவான வட்டி விகிதத்தில் கடன் அளிக்கப்படுகிறது.

மகிளா உத்யான் நிதித் திட்டம்

பெண்களால் நிர்வகிக்கப்படும் சிறு நிறுவனங்களுக்குக் கடன் அளிக்கப் பஞ்சாப் நேசனல் வங்கி இந்தத் திட்டத்தினை அறிமுகம் செய்துள்ளது. புதிதாகத் தொடங்கப்படும் நிறுவனங்கள் மட்டும் இல்லாமல் ஏற்கெனவே நடத்தி வரும் வணிகத்திற்கும் கடன் அளிக்கப் படுகிறது.

செண்ட் கல்யாணி திட்டம்

சிறிய அளவில் உற்பத்தி மற்றும்

சேவைத் துறையில் வணிகம் செய்ய விரும்பும் பெண்களுக்குச் செண்ட்ரல் பாங்க் ஆப் இந்தியா கடன் அளித்து உதவுகிறது. கைவினைப் பொருள் தயாரிப்பாளர்கள், தையல்காரர்கள், மருத்து வர்கள், பிழுட்டி பார்லர்கள், ஆடை தயாரித் தல், போக்குவரத்துத் தொழில் கள், முதலிய வணிகங்களுக்குக் கடன் வாங்க விண்ணப்பிக்க முடியும். அதிகப் பட்சம் 100 இலட்சம் ரூபாய் வரை கடன் அளிக்கின்றனர். ரீடெய்ல் வணிகங்களுக்கு இந்தத் திட்டத்தின் கீழ் கடன் அளிக்கப்படாது. நிறுவனத் தினைத் தொடங்க மூலதனம் மற்றும் கருவிகளை வாங்க இந்தத் திட்டத்தின் கீழ் கடன் வழங்குகின்றனர்.



பெண்களுக்கான முத்ரா யோஜனா திட்டம்

பிழுட்டி பார்லர், ஆடைகள் தைத்தல், டியூஷன் வகுப்புகள் எடுப்பது போன்ற காரணங்களுக்காகப் பெண்களுக்காக மத்திய அரசால், இந்தத் திட்டம் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்தத் திட்டம் புறநகர் இல்லாப் பகுதிகளில் பெண்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபலமாக உள்ளது. இவர்களுக்கு முத்ரா கார்டும் வழங்கப்படும். பெண்கள் மற்றும் பெண்களின் வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் நல்வாழ்வை மேம்படுத்தும் குறிக்கோளுடன், தொழில் முனைவோர் மூலம் பெண்ணிய மதிப்புகள் மற்றும் அனுகுமுறைகளைப் பயன்படுத்துபவர் ஒரு பெண்ணியத் தலைவர்

‘பெண்களுக்காக, பெண்களால் நிறுவனங்களை உருவாக்குவதன் மூலம் பலர் அவ்வாறு செய்கிறார்கள். கூட்டுறவு, சமத்துவம் மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை ஆகியவற்றின் நெறிமுறைகளின் அடிப் படையில் செல்வம் மற்றும் சமூக மாற்றத்தை உருவாக்குவதற்கான விருப்பத்தால் பெண்ணியத் தொழில் முனைவோர் வணிகச் சந்தைகளில் நுழையத் துண்டப்படுகிறார்கள்.





குயில்கள் நூல் வெளியீடு நிகழ்ச்சி

பொருநை
நெல்லை புத்தகக்
திருவிழாவில் முனைவர்
த.ஜான்சிபால்ராஜ் எழுதிய,
குயில்கள் என்ற நூல் வெளியீடு
நிகழ்ச்சி 26.03.2023 அன்று நடைபெற்றது.
அவ்விழாவில் தி நெல்லை டைம்ஸ் நிர்வாக
ஆசிரியர் வெளியீட்டு என்ற தமிழ்நாடு தலைமை
வகித்தார். எழுத்தாளர் முத்தாலங்குறிச்சி காமராசு
சிறப்பு விருந்தினராக வருகை தந்திருந்தார்.
பேரா.ந.இராமச்சந்திரன் நூலினை வெளியிட
மதிப்புமிகு திரு.த.சந்தோஷராஜதுரை முதல்
பிரதியைப் பெற்றுக் கொண்டு விழாவினைச்
சிறப்பித்தார். அதனைத் தொடர்ந்து அந்நாலின்
அறிமுகவரையைக் கவிஞர் ச.கண்ணகி
(உதவிப் பேராசிரியர்) வழங்கினார்.
பின்னர் நூலாசிரியர் முனைவர்
த.ஜான்சிபால்ராஜ் ஏற்புரை
வழங்கினார்.





இட்சி அதிகாரத்தில் பெண்கள் கிருக்க வேண்டும்!

ஏலக்ளாவிய நிலையில் பாலினச் சமத்துவம் சாத்தியப்பட, ஆட்சி அதிகாரங்களில் பெண்களின் பங்களிப்பு 50 விழுக்காடு என்ற இலக்கை எட்ட வேண்டும்.

இந்திய அரசியலில் பெண் களுக்கான இட ஒதுக்கீடு 33 விழுக்காடு என்ற நிலையை இன்னும் எட்டவில்லை. இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றபோதும் அரசியலில் பெண்கள் தங்களுக்கு இருக்க வேண்டிய பங்கை அறியாமலேயே இருப்பது தான் முதன்மைக் காரணம்.

மக்களவை மற்றும் மாநிலச் சட்டமன்றத் தேர்தல்களில் போட்டியிட்ட ஜம்பதாயிரத்துக்கு மேற்பட்ட வேட்பாளர்களில் 8% பேர் மட்டும் தான் பெண்கள். இப்போதைய நாடாளுமன்ற



முனைவர் ஜான்சிபால்ராஜ்
எழுத்தாளர், திருநெல்வேலி.

அவையில் வெறும் 14 விழுக்காட்டினர் மட்டுமே பெண்கள்.

1952ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற இந்தியாவின் முதலாவது மக்களவைத் தேர்தல் முடிவில் பெண்கள் 5 விழுக்காடு அளவுக்கு இருந்திருக்கின்றனர். அதன் பிறகு 75 ஆண்டுகளைக் கடந்து விட்ட பின்னரும் வெறும் 9 விழுக்காடு மட்டுமே உயர்ந்திருப்பது அரசியலில் பெண்களின் ஈடுபாட்டில் இருக்கும் பலவீனமான போக்கை வெளிச்சமிடுகிறது.

பெண்கள் அரசியலில் ஈடுபாடுவது என்பது வாழ்க்கையில் அடையக் கூடிய ஓர் உயரிய இலட்சியமாக உணரப்படும் நிலை நமது சமூகத்தில் பரவலாகப்பட வேண்டும். பெரும்பாலும் பெண்களுக்கும் அரசியலுக்கும்

எந்தவிதத் தொடர்பும் இல்லாததைப் போலக் குழந்தைகள் வளர்க்கப்படும் நிலைதான் ஊர்ப்புறங்களில் மட்டுமல்லாமல் நகர்ப்புற மக்களிடமும் இருந்து வருகிறது.

வளர்ந்து திட்டிரென ஒருநாள் அரசியலில் இறங்கும் மனதிலை யாருக்கும் வருவது சாத்தியமில்லை. இதனால் தான் தொடர்ச்சியாக அரசியலில் இருப்பவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களே அவர்களே விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் அரசியலுக்கு வரும் கட்டாயநிலை ஏற்படுகிறது. மற்றவர்களுக்கு அரசியல் அனுபவம் இருக்க வாய்ப்பில்லை என்ற மக்களின் பார்வை தொடர்கிறது. அதுவே தேர்தலிலும் எதிரொலிப்பதைக் காணமுடிகிறது.



நம்மை நாமே ஆருவோம்

பொருளாதார முன்னேற்றத்துக்காக ஏதாவதொரு வேலைக்குப் பயிற்சிப் பெற்றாக வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு பெண்களிடையே ஏற்பட்டு வருவது நல்ல சமூக மாற்றம். அதே நிலைப்பாடு அரசியலிலும் வேண்டும். நம்மை நாமே ஆட்சி செய்யும் மக்களாட்சி முறையில், அந்த நம்மை நாமே என்ற இரு சொற்களிலும் சரிபாதி பெண் இருந்தால் மட்டுமே சமத்துவம் நிதர்சனமாக முடியும்.

பெண்கள் இல்லா அரசியல், இப்போது மட்டுமல்ல மன்னர்களின் ஆட்சியின் போதிருந்தே தொடரும் ஓர் அரசியல் அறியாமை. ஆண்கள் மட்டுமே ஆட்சி அதிகாரத்தில் இருக்கத் தகுந்தவர்கள் என்ற மாயத் தோற்றம் கட்டமைக்கப்பட்டு இன்று வரை கட்டவிழிக்கப் படாமலேயே எங்காவது எப்போதாவது விதிவிலக்குகளாகப் பெண்கள் ஆட்சியில் இருந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பெண்களுக்கு ஏன் அதிகாரம் தேவை?

ஏதாவது ஒரு துறையில் தலைமை அல்லது முக்கிய அதிகாரத்தில் இருப்போரை கவனித்தால் புரியும். அவர்கள் பெயரில் இருக்கும் எந்தவிதப் பலவீனமும், குற்றச் சாட்டுகளும், பாவினப் பாகுபாடும் கவனம் பெறுவதில்லை. அவர்களுக்குக் கையளிக்கப்பட்டிருக்கும் அதிகாரம் தான் மக்கள் மனத்திலும் பார்வையிலும் இருக்கும். அவர்களின் வாயிலிருந்து விழும் ஒவ்வொரு வார்த்தைகளும் கவனிக்கப்படும்.

அந்த அதிகாரம் காலாவதியாகும் வரை இந்திலை நீடிக்கும். இது மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் அரசியல் தலைவர்களுக்கும் பொருந்தும். தமிழக அரசியலில் இதைக் கண்கூடாகக் காணலாம்.

பெண் முதலமைச்சராக ஜெயலலிதாவை மக்கள் ஏற்றபோது அவர் மீது பெண்ணென்ற பார்வையோ, எதிர்மறையான விமர்சனங்களோ இல்லாமல் முன்பிருந்த ஆட்சியை விட அதிகளவிலான நம்பிக்கையையும் எதிர் பார்ப்புகளையுமே கொண்டிருந்தனர். அவருடன் ஆட்சியிலிருந்த ஆண்களும் அவரது காலில் விழுந்து ஆசி பெறும் அளவு அவரது அதிகாரம் வேலை செய்தது. அதற்கு முன்னிருந்த ஆண் ஆட்சியாளர்களில் கால்களில் விழும் அளவின் சதவீதம் இதனோடு ஒப்பிடும் போது மிகக் குறைவு என்பதும் உண்மை. இந்திலை அவரது மரணத்திற்குப் பிறகு அவரது இடத்தைப் பிடிக்க விரும்பிய சசிகலாவுக்கும் நடந்தது என்பதை மக்கள் மனத்திலிருந்து நீக்க இயலாது.

பெண் அரசியல் அதிகாரம் பெற்று ஆட்சிப்பொறுப்பில் இருக்கும் போதுதான் பெண்களின் நிலையை உயர்த்தும் இயல்பான போக்கு ஏற்படும்.

பெண் விடுதலையில் பெண்

தமிழக முதல் பெண் சட்டமன்ற உறுப்பினர் டாக்டர் முத்துவட்சுமி ரெட்டி. இவர் தான் எதிர்க்கட்சியின் முதல் பெண் துணைத்தலைவர் என்ற பெருமைக்குரியவரும்.

பெண்களுக்கு எதிரான பல குற்றங்களைத் தனது அரசியல் அதிகாரத்தால் எதிர்த்து முடிவுக்குக் கொண்டுவந்தவர். தேவதாசிமுறை ஒழிப்புச் சட்டம், குழந்தைத் திருமணத் தடைச் சட்டம், இருதார மன ஒழிப்புச் சட்டம் போன்றவற்றைப் பலத்த எதிர்ப்புகளைக் கண்டுகொள்ளாமல் தனது புத்திக்கூர்மையால் அவற்றை மேற்கொண்டு சட்டமாக்கினார். குறுகிய காலக்கட்டத்தில் பெண்களுக்கு ஆதரவாகப் பெரும் அரசியல் புரட்சியை



நடப்பித்து வெற்றி கண்டவர். சட்ட மன்றத்தில் பெண்களுக்கு ஆதரவாகத் துணிந்து கேள்விகள் கேட்டு எதிர்ப்பை அடக்கினார். பெண்ணின் வலியைப் பெண்ணால் தான் சரியாக உணர முடியும் என்ற உண்மையை மெய்ப்பித்துக் காட்டினார்.

பஞ்சாயத்து ராஜ் சட்டம்

இன்று பெண்கள் அதிக அளவில் பங்கேற்கும் அரசியல் அமைப்பு உள்ளாட்சி அரசியல் என்பது ஆறுதலான விசயம். பஞ்சாயத்து ராஜ் என்ற பெயரில் புதிய மாற்றம் கண்டிருந்த இந்த உள்ளாட்சி அமைப்பில் மக்கள் நேரடியாகப் பங்கேற்க முடிகிறது.

1959 ஆம் ஆண்டே பஞ்சாயத்து சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டிருந்தது. ஆனால் அது அன்றைய காலக்கட்டத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்திக் கொண்டிருந்த நிலக்கிழார்களான பண்ணையார்கள், ஜமீன்தார் பரம்பரையினர், சாதி போன்றவற்றில் செல்வாக்கு மிக்கவர்களால் மட்டுமே பஞ்சாயத்துத் தலைவர்கள் என்ற முதல்தர ஆட்சியதிகாரத்தைப் பிடிக்க முடிந்தது. இந்நிலை இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதிவரை நீடித்துக் கொண்டிருந்தது.

இந்நிலையில் 1992 ஏப்ரல் 24 ஆம் நாள்



பஞ்சாயத்து ராஜ் சட்டம் உருவாக்கப்பட்டது. இது முந்தைய பஞ்சாயத்து அமைப்பு முறைகளை உடைத்தெறிந்தது.

இதன்படி பஞ்சாயத்து ஆட்சி முறையில் முன்றிலொரு பங்கு பெண்களுக்குக் கட்டாயமாக்கப்பட வேண்டும். அத்தோடு பிற்படுத்தப்பட்ட, பழங்குடியினர், பெண்கள் ஆகியோருக்கு இட ஒதுக்கீடு வழங்கி அவர்கள் மட்டுமே குறிப்பிட்ட தொகுதியில் போட்டியிட முடியும் என்ற நிலையை இச்சட்டம் கொண்டு வந்தது. முதன் முதலாக உள்ளாட்சி அதிகாரத்திற்குப் பெண்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பை இந்தச் சட்டம் தான் கொண்டு வந்தது. பெண்களின் அரசியல் பிரவேசத்தில் இச்சட்டம் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. சாதாரணப் பெண்களாலும் தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட பொறுப்பை ஆண்களுக்கு இணையாகவும் அதற்கு ஒருபடி மேலேயும் திறம்படச் செய்ய முடியும் என்ற உண்மையை மெய்ப்பிக்க வழிவகுத்தது.

ஊராட்சி, ஒன்றியம், மாவட்டம் என்ற முன்றுக்கு நிலையில் உள்ளாட்சி அமைப்பை ஆட்சி செய்துவந்த ஆண்களால் தடாலடியான பெண்களின் தலைமையேற்பைத் தொடக்கத்தில் முழுமையாக ஏற்க இயலாமல் தடுமாறி, பெண்களால் இதெல்லாம் இயலா தெனச் சாக்குப் போக்குப் பேச வைத்தது. அரசின் சட்டத்தை ஏற்றாக வேண்டும் என்ற கண்டிப்பால் பெண்களின் தலைமைத்துவத்தை ஏற்றாக வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. இதிலும் பெயரளவில் பெண்களைப் போட்டியிட வைத்துத் தலைமை என்ற பெருமையைத் தாங்கள் வைத்துக் கொண்ட நிலையே இருந்தாலும் அரசியலில் பெண்களின் ஈடுபாடு விசித்திரமானதல்ல என்ற உணர்வு பாமராக்களுக்குள்ளாம் ஏற்பட்டது.

இத்தோடு நின்று விடுவதல்ல பெண்ணின் அரசியல் நிலைப்பாடு. உள்ளாட்சி அமைப்பில் பெண் தலைமைத்துவத்தையும் அதன் அதிகார மேன்மையையும் அறிந்திருக்கும் மக்கள் அடுத்த கட்ட நகர்விற்கு நேராகச் செல்ல வேண்டும். நாட்டை ஆளும் மிகப் பெரிய அரசுப்பணிகளை எட்டிப் பிடிக்கும் மனப்பான்மையைப் பிறந்ததில் இருந்தே பெண் பிள்ளைகளுக்குள் ஏற்படுத்த வேண்டும். நல்ல எடுத்துக்காட்டுகளை அவர்களுக்கு முன் நிறுத்த வேண்டும். ஆட்சி அதிகாரத்தில் பெண்கள் அமர வேண்டிய கடமையை இலட்சியக் கனவாக மாற்றினால் மட்டுமே நமது அரசுவைகளில் பெண்கள் கம்பீரமாக வீற்றிருக்கும் நிலை சாத்தியமாகும். அதன் மூலம் விரைவான பாலினச் சமத்துவம் நிலைபெறும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.



திருக்குறள்

அன்புடைமை

முகவரை

“வள்ளுவன் தன்னை உலகினுக்கே தந்து வான்புகழ் கொண்ட தமிழ்நாடு” என்றார் பாரதியார். உலகில் பண்பாட்டால் உயரிய நிலையைப் பெற்ற இனம் தமிழினம்.

பண்பாடாவது ‘பாடற்றிந்து ஓழுகுதல்’. பல்வேறு சிறந்த பண்புகளைக் (குணங்களை) கொண்ட வாழ்க்கை முறை. பழக்கங்களை (செயல்களை) வழக்கமாகக் கொண்டுள்ள நூற்றுமறையே பண்பாடு. தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர் தமிழ் மக்களின் அனைத்துப் பண்புகளையும் ஆழமாகப் பதித்துள்ளார். அவற்றில் தலையாயது அன்புடைமை.

அன்பின் தன்மை

அன்பின் முதல்நிலை இன்சொல். வளர்நிலை அருளுடைமை. அன்பு என்பது நம்மைச் சார்ந்தவர்களிடத்து நாம் காட்டும் கருணை, களிவு, இரக்கம், பற்று, பரிவு, கண்ணோட்டம் என்று பல சொற்களால் சொல்லலாம்.

அருளுடைமை, அன்புடைமை, இனியவை கூறல் ஆகிய அதிகாரங்களில் முழுமையாகக் கூறும் செந்நாப் புலவர், வினைத்தூய்மை, கண்ணோட்டம், பகைமாட்சி, பண்புடைமை, வரைவில் மகளிர், நன்றியில் செல்வம் போன்ற அதிகாரங்களில்

அன்புடைமையின் குறை நிறைகளைக் கோட்டுக் காட்டுகின்றார்.

இன்சொல்

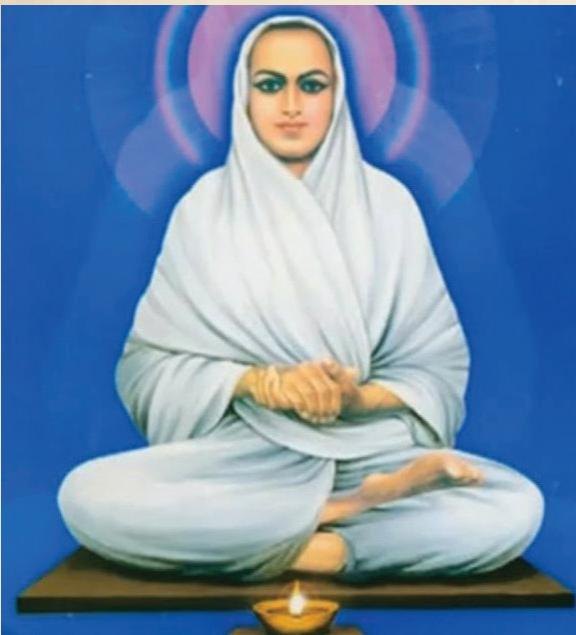
இன்சொல் இன்பம் பயக்கும் வன்சொல் துங்பம் விளைவிக்கும் அறிநுறியை உணர்ந்தவர்களின் சொற்கள் வஞ்சகமற்ற இனிய அன்பு நிறைந்த சொற்களாகும் என்பதை,

“இன்சொலால் ஈரம் அளைஆப் படிறிலவாம் செம்பொருள் கண்டார் வாய்ச் சொல்”

என்று வள்ளுவர் குறிப்பிடுகிறார்.

ஓருவர்க்கு அணிகலனே இன்சொலனாதல் என்றும், இன்சொல் இன்பத்தைத் தருவதை உணர்ந்த ஒருவர் எந்தக் காலத்திலும் கடுஞ்





சொற்களைக் கூற மாட்டார். இனிமையாகப் பேசுபவர்களுக்குச் சுற்றும் பெருகும். இம்மையிலும் மறுமையிலும் இன்பத்தைக் கொடுக்கும் என்றும் கூறுகிறார்.

அன்பின் நிலைப்பாடு

உண்மையான அன்பை நாம் மறைத்து வைக்க இயலாது. அன்பிற்குரியவர்களைப் பாத்து மாத்திரத்தில் கணக்கிலிருந்து வந்தும் சிறு கண்ணிற்குளிகளே காட்டிவிடும் இதை.

“அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்குந்தாழ் ஆர்வல் புங்கணீர் பூசல் தரும்” என்கிறாரா வள்ளுவர்.

அன்பில்லாதவர்கள் இவ்வலகத்துப் பொருள், பதவி, புகழ் அனைத்தும் தனக்கே வேண்டும் என்று கருதித் துன்பத்தில் வீழ்கின்றனர். ஆனால் அன்புடையவர்கள் தன எலும்பும்கூடப் பிறர்க்குப் பயன்பட்டும் என்று நினைப்பார்.

விபத்தில் சிக்கி முளைச்சாவு அடைந்தவர்களின் உடல் உறுப்புகள் எத்தனையோ ஆட்களுக்கு மறுவாழுவ கொடுக்கின்றனவே!

இன்னும் சிலர் தன இறப்புக்குப் பின் தன உடலை மருத்துவக் கலலூரியில் படிக்கும் மாணவர்கள் கூறாய்வு செய்து கற்க ஏதுவாக மருத்துவமனைக்குக் கொடுத்து விடுகிறார்களே!

இசுசியல்களெல்லாம் அன்புடைமையின் உச்ச நிலையல்லவா? இதைத்தான்,

“அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரிய அன்புடையார் என்பும் உரியர் பிறர்க்கு” என்று அன்புடைமையில் இரண்டாவது குறளாகக் கூறுகிறார் திருவள்ளுவர்.

அன்பின் சிறப்பு

சான்றோர்கள் இன்பமாய் வாழ்ந்த வாழ்க்கை, அன்புடன் வாழ்ந்த வாழ்வினால் வந்த பயன் என்று கூறுவர். அதனை,

“அன்புற்று அமர்ந்த வழக்கென்ப வையத்து இன்புற்றார் எய்தும் சிறப்பு” என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார். அன்பு நட்பு என்னும் அளவற்ற சிறப்பினைத் தருகிறது.

அன்புள்ளவர்களின் உடம்பே உண்மையான உயிருள்ள உடம்பு. ஏனையவை எலும்பினைத் தோலி நால் போர்த்திக் கொண்டிருப்பது என்பதை,

“அன்பின் வழியது உயிர்நிலை அஃதிலார்க்கு என்பதோல் போர்த்த உடம்பு” என்கிறார்.

அன்பு ஈன் குழவி

அன்பின் வளர்நிலையான அருளை ‘அருளென்னும் அன்பீன் குழவி’ என்று வள்ளுவப் பெருந்தகை ‘பொருளசெயல்வகை’ அதிகாரத்தில் ஏழாவது பாடலில் குறிப்பிடுகிறார். அதுத்தவர்களிடத்தும் பிற உயிர்களிடத்தும் காட்டும் அன்பே அருள் வளளலாரும்,

“வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடி னேன்” என்கிறார்.

எங்கோ ஓரிடத்தில் பேரிடர் ஏற்படின் உலக மக்கள் கருணையோடு உதவிக்கரம் நீட்டு வதும் அருளுடைமையே. அருள் செலவும் ‘செல்வத்துள் செல்வம்’ என்றும், ‘அருளில்லார்க்கு அவ்வுலகமில்லை’ என்றும் வள்ளுவர் கூறுவதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

முடிவுரை

“அன்பகத்தில்லா உபிர் வாழ்க்கை வன்பாற்கண் வற்றல்மரந் தளிர்த் தற்று”

அன்பில்லையேல் வாழ்க்கை பட்டுப்போன மரம் தளிர்ப்பதைப் போன்றது. அகத்துறுப்பாகிய அன்பு இல்லாதவர்க்குப் பற்றதுறுப்புகளால் எந்தப் பயனுமில்லை. இரக்கம் என்னும் மிகப்பெரிய அழகு இருப்பதாலேயே இவ்வலகு நிலைபெற்றிருக்கிறது. அதனால் நம் வாழ்க்கைக்கு அன்பு வேண்டும்.

அன்போடும் அருளோடும் பொருள் சேர்க்க வேண்டும். அன்பினரி ஒருவரை அழவைத்துப் பொருள் சேர்த்தால் அது நம்மை அழவைத்துச் சென்றுவிடும். அதையே,

“ஆழக்கொண்ட எல்லாம் ஆழப்போம்” என்கிறார்.

உளத்தில் உண்மையான அன்பின்றிப் பேசும் பொதுமகளினின் இனிய சொற்களும் துன்பத்தையே தரும் என்பதை,

“அன்பின் விழையார் பொருள்விழையும் ஆய்தாடியார்

இன்சால் இழுக்குத் தரும்” என்கிற குறளையும் மனத்திற் கொள்ள வேண்டும். திருவள்ளுவர் அன்புடைமை பற்றிக் கூறிய செய்திகளையும், எதிர்மறையான கருத்துக்களையும் மனத்தில் நிறுத்தி வாழ்ந்தால் உலகம் உய்யும்.

முனைவர்
ரா.ராமேஸ்வரி
தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர்
இதயா மகளிர் கல்லூரி
சருகனி



நோக்கியங்களில் அறம்

உலக வாழ்க்கை என்பது நிலையற்றது.

மாயமாக மறையக் கூடியது. உலகில் மனிதன் பிறப்புப் பற்றியும், இறப்பு பற்றியும் அறிவது இயலாதது. இத்தகைய வாழ்க்கைக்கு ஒரு வரையறை உண்டு. அந்த வரையறுக்கப்பட்ட சிறிது காலத்திற்குள்ளேயே இவ்வுலகில் பல நல்லறங்களைச் செய்து வாழ்வினைச் சிறக்கச் செய்தல் வேண்டும். நீதிநால்கள் இளமை நிலையாமை, செல்வம் நிலையாமை, யாக்கை நிலையாமை போன்றவற்றின் வாயிலாக மக்களுக்கு அறக்கருத்துக்களைப் போதிக்கின்றன. வாழ்க்கையில் கடைப்பிழக்க வேண்டிய அறங்களை நிலையாமையின் வாயிலாகப் போதிக்கின்றன எனலாம்.



அறம்

“அறத்தினாடங்கு ஆக்கமும் இல்லை அதனை மறத்தவின் ஊங்கில்லை கேடு” (குறள் 32)

ஓருவருடைய வாழ்க்கைக்கு அறத்தைக் காப்பதைவிட வேறொதுவும் நன்மையைத் தந்துவிட முடியாது. அறத்தை மறுப்பதைவிடக் கேடானது எதுவும் இல்லை என்பதையே வள்ளுவர் உணர்த்துகிறார்.

“அரசியல் பிழைத்தோர்க்கு

அறங்கூற்றாவதாலும்

உரைசால் பத்தினியை உயர்ந்தோர் ஏத்தலும் ஊழ்வினை உறுத்து வந்தாட்டும் என்பதாலும்”

இம்முன்று அறங்களையும் அனைத்து

மக்களுக்கும் நல்வழிகாட்டும் பொதுபண்புகளாக அமைத்துள்ளது சிலப்பதிகாரம்.

நிலையாமை

இளமை என்பது மழைநீரில் தோன்றும் நீர்க்குமிழி போன்றது. அது தோன்றிய சில நிமிடங்களிலேயே மறையக் கூடியது. காலையில் கிழக்கே உதிக்கும் சூரியனானது மாலையில் மேற்கே சென்று மறைந்து விடும். அதைப் போன்றதுதான் இளமையும் சிறிது காலம் மட்டும் நின்று மறையக் கூடியதாகும்.

உடல் அழியும், இளமை நீங்கும், அழகு சிதையும் எனவே இதனால் வரும் இனபம் நிலையற்றது. அதனால் நல்லறங்களைச்



செய்து இறந்த பின் நல்வாழ்வு பெற வழிகேடுவதே சிறப்புடையது என்று மணிமேகலை இளமை நிலையாமை பற்றி எடுத்துக் கூறுகிறது. இப்படிப்பட்ட இளமை அழிவை நன்னென்றியானது .

“கொள்ளுங் கொடுங்கூற்றம் கொல்வான் குறுகுதன்முன்

உள்ளவ கனிந்தறஞ் செய் துய்கவே வெள்ளம் வருவதற்கு முன்னர் அணைகோலி வையார் பெருகுதற்கண் என் செய்வார் பேசு”

(நன்னென்றி பாடல் : 30)

நீர்ப் பெருக்கானது வருவதற்கு முன்னமே கரையைக் கட்டி வைக்காதவாகள் அவ் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து வரும்போது என்ன செய்வார்கள்? அதேபோன்றே நம்முடைய இளமைக் காலம் என்பது தடுத்து நிறுத்த முடியாத ஓன்று. எனவே அவவிளமைப் பொழுதே நாம் தான் தருமங்களைச் செய்து புண்ணியத்தைத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறது. இதனையே நல்வழியும்,

“...செம்மையிலா வேசையா் தம் தீ நட்பு இம்மை மறுமைக்கும் நன்றான்று மாநிதியம் போக்கி இம்மை வெறுமைக்கும் வித்தாய் விடும்”.

(நல்வழி பக் 164-165)

என்று கூறுகிறது. இதே இளமையை நாலடியாரும்

“நரைவரும் என்றெண்ணி நல்லறிவாளர் குழவி யிடத்தே துறந்தார் புரைதீரா மன்னா இளமை மகிழ்ந்தாரே கோல் ஊன்றி இன்னாங்கு எழுந்திருப் பார்”

(நாலடியார் ப.12)

என நல்லறிவாளர் மீட்பு நிச்சயமாக வரும் என்று கூறி இளமையிலேயே துறவ பூண்டனர். குற்றம் நீங்காத நிலையற்ற

இளமைப் பருவத்தில் மகிழ்ந்து வாழ்ந்தவர், முதுமைக் காலத்தில் கோலுான்றிக் கொண்டு வருத்தத்துடன் எழுந்திருப்பர். இளமை என்பது என்றும் நிலையாக இருக்காது என்பதையே இப்பாடல்வரிகள் உணர்த்துகின்றன.

இக்கருத்திற்கு அரணாகத் திருக்குறளும், “நெருநல் உள்ளொருவன் இன்றில்லை என்னும்

பெருமை உடைத்துஇவ் வலகு” (குறள் 336)

நேற்று ஒருவன் இருந்தான், அவன் இன்று இல்லை என்று சொல்லும் பெருமை உடையது இந்த உலகம். அதே இளமையானது நம்முடைய உடலிலே ஒரு சூறிப்பிட்ட வரையே நிகழும். பின்னே சென்றுவிடும் என்பதையே வலியுறுத்துகிறது.

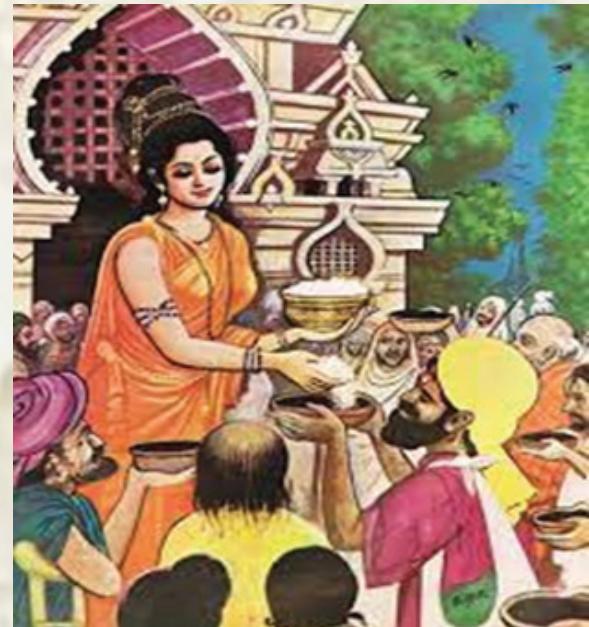
இதைத் திருமந்திரத்தில்

“கிழக் கெழுந் தோடிய ஞாயிறு மேற்கே விழக் கண்டுந் தேறார் விழியிலா மாந்தர் குழக்கன்று முத்தெரு தாய்ச்சில நாளில விழக்கண்டுந் தேறார் வியனுலகோரே”.

(திருமந்திரம். ப.221)

என ஓவியாரு நாளும் கிழக்கே தோன்றும் சூரியனானது சிறிய நேரத்திலேயே கீழிறங்கி மேற்கே மறைகின்றது. இத்தகைய நிலை தான் மனிதர் ஓவியாருவருக்கும். எனவே இந்த நிலையைக் கண்டு நாமும் உடனடியாக நல்லறங்களைச் செய்து வாழ்க்கையைச் சிறப்பிக்க வேண்டும்.

மனிதன் இன்ப துன்பத்தை அடைவது



அவன் செய்கின்ற நல்வினைகள்,
தீவினைகளைப் பொறுத்து அமையும்.
இளமையில் நல்வினை செய்தால்
முதுமையில் நேய் நொடியின்றி இன்பமாக
இருப்பான். இளமையில் அவன் செய்த
நல்வினை எதிர் வருகின்ற பிறவிகளிலும்
அவனுக்கு இன்பத்தைத் தரும். இளமையில்
தீவினை செய்தால் முதுமையில் அவன்
துன்பத்தை அடைவான் என்பதை நீதி
நூல்கள் வழி அறியலாகின்றது.

அறத்தைப் பேணல்

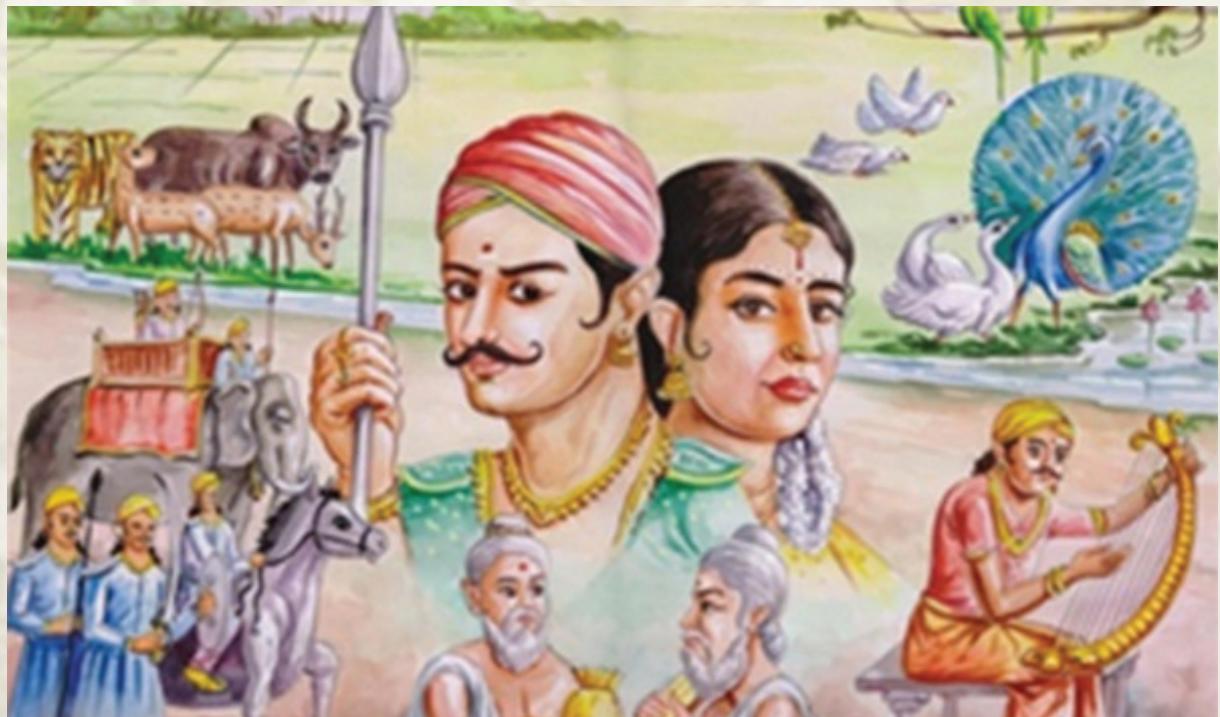
உடல் நிலையில்லாதது, அழகும் நிலை
யில்லாதது, இறப்பு என்பது அனைவருக்கும்
உறுதி . இதனை நீதிநூல்கள் வலியறுத்து
வதற்கான காரணம் மக்கள் உயாந்த
பண்டுனும் அறவணர்வுகளுடனும்
வாழ வேண்டும் என்பதற்காகவே தான். உடலும் அழகும் இளமையும் செலவழும்
நிலையுள்ளவை, அழியாதவை என்று
நினைக்கும் போது ஒரு மனிதன் பிறருக்கு
உதவி செய்ய முன்வர மாட்டான். தானும்
தன்னைச் சார்ந்தவர்களும் மட்டுமே
சிறப்புடன் வாழ வேண்டும் என என்னு
வான். மனித சமுதாயம் முழுமையும் பிற
உயிரினங்களும் இன்பற்று வாழ வேண்டும்
என்ற எண்ணம் அவனிடம் இருக்காது.
எனவே வாழ்வ நிலையற்றது என்ற

உண்மையை அனைவரும் உனர் வேண்டும்.
இக்கருத்துக்கு வலுவூட்டும் விதமாகக்
குமரகுருபரா நீதிநூறி விளக்கத்தில்,
“நீரில் குழிழி இளமை நிறை செல்வம்
நீரில் சுருட்டும் நெடுந்திரைகள் நீரில்
எழுத்தாகும் யாக்கை”.

(நீதி நூறி விளக்கம்: ப.103)

என்று நிலையாமையைப் பற்றிக்
கூறியதுடன் அறத்தைப் பேண வேண்டு
மென்றும் வலியுறுத்துகிறார்.

இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுவது போல
இளமை, யாக்கை, செலவும் ஆகிய மூன்றும்
நிலையாமை உடையதாகும். உடலின்
மீது கொண்ட பற்றினைத் துறக்கவும்,
காமத்தின் மீதான ஆசையை அறுக்கவும்,
செலவத்தின் மீதான ஆசையைத் துறக்க
வும் வேண்டுமென இலக்கியங்கள்
நிலையாமைக் கருத்துக்களின் மூலம்
வாழ்வியல் அறக்கருத்துகளைப் பற்றிக்
கூறுகின்றன. செலவத்தைச் சேர்த்து
வைப்பதினாலோ, இளமையை, அழகை
நினைத்துப் பெருமைப்படுவதினாலோ,
உடலின் தோற்றுத்தை நினைத்து அதன் மீது
பற்றுக் கொள்வதினாலோ எந்த ஒரு பயனும்
இல்லை. எனவே உலக நிலையாமையை
உணர்ந்து. வாழும் போகே அறச் செயல்கள்
புரிந்து வாழ வேண்டும் என்பதையே
இலக்கியங்கள் நமக்குப் போதிக்கின்றன.



**குழஞ்சியறியா மக்களும்
நிலக்கடலையும்!
நிலக்கடலை சர்க்கரையைக்
கொல்லும்!!**



நாட்டில் நிலக்கடலை சாகுபடி செய்யப்பட்டிருக்கும் வயலில் அது கொட்டை வைக்கும் பருவம் வரை வயலில் எலிகள் அவ்வளவாக இருக்காது. ஆனால் நிலக்கடலை காய்பிடிக்கும் பருவத்துக்குப் பிறகு எலிகள் அளவு கடந்து குட்டி போட்டிருப்பதைக் காணலாம். நிலக்கடலைச் செடியைத் தின்னும் ஆடு, மாடு, வயல் வெளியைச் சுற்றி உள்ள விலங்குகள் எல்லாம் ஒரே நேரத்தில் பல குட்டிகள் போடுவது இதற்கு நல்ல சான்று.

நிலக்கடலையில் போலிக் ஆசிட் அதிகம் இருப்பதால் இனப்பெருக்கம் விரைவாக நடக்கிறது. எனவே நிலக்கடலையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடும் பெண்களின் கருப்பை சீராகச் செயல்படுவதுடன் கருப்பைக் கட்டிகள், நீர்க்கட்டிகள் ஏற்படாதது மட்டுமல்லாது குழந்தைப் பேறும் உடன் உண்டாகும்.

■ நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கும்

நிலக்கடலையில் மாங்கனீஸ் சத்து நிறைய உள்ளது. மாங்கனீஸ் சத்து மாவுச்சத்து மற்றும் கொழுப்புகள் மாற்றத்தில் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து கால்சியம் நமது உடலுக்குக் கிடைக்கவும் பயன்படுகிறது. குறிப்பாகப் பெண்கள் நிலக்கடலையைத் தொடர்ந்து தின்று வந்தால் எலும்புத்துளை நோய் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

■ பித்தப்பை கல்லைக் கரைக்கும்

நாள்தோறும் 30 கிராம் அளவுக்கு நிலக்கடலை தின்று வந்தால் பித்தப்பை கல் உருவாவதைத் தடுக்க முடியும். 20 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் இந்தத் தகவல் தெரியவந்துள்ளது.

■ இதும் காக்கும்

நிலக்கடலை தின்றால் எடை போடும் என்று நாம் நினைக்கிறோம். அது



**டாக்டர்களின்
எதிரி யார்?**

**நிலக்கடலை
தான்...**

உண்மையல்ல. மாறாக உடல் எடை அதிகமாகாமல் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களும் நிலக்கடலை தின்னலாம். நிலக்கடலையில் ரெஸ்வரெட்ரால் என்ற சத்து நிறைந்துள்ளது. இது இதய வால்வுகளைப் பாதுகாக்கிறது. இதய நோய்கள் வருவதையும் தடுக்கிறது. இதுவே மிகச் சிறந்த ஆண்டி ஆக்சிடெந்டாகத் திகழ்கிறது.

■ இளமையைப் பராமரிக்கும்

இது இளமையைப் பராமரிக்கப் பெரிதும் உதவுகிறது. நிலக்கடலையில் பாலிபீனால்ஸ் என்ற ஆண்டி ஆக்சிடெந்ட் உள்ளது.



இது நமக்கு நோய்வருவதைத் தடுப்பதுடன் இளமையைப் பராமரிக்கவும் பயன்படுகிறது.

■ ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்

நிலக்கடலை மூளை வளர்ச்சிக்கு நல்ல டானிக் போன்றது. நிலக்கடலையில் மூளை வளர்ச்சிக்குப் பயன்படும் விட்டமின் 3 நியாசின் உள்ளது. இது மூளை வளர்ச்சிக்கும் ஞாபக சக்திக்கும் பெரிதும் பயனளிக்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்குகிறது.

■ மன அழுத்தம் போக்கும்

நிலக்கடலையில் பரிப்போபான் என்ற முக்கிய அமினோ அமிலம் நிறைந்துள்ளது. இந்த வகை அமினோ அமிலம் செரட்டோனின் என்ற மூளையை உற்சாகப்படுத்தும். உயிர் வேதிப் பொருள் உற்பத்திக்குப் பயன்படுகிறது. செரட்டோனின் மூளை நரம்புகளைத் தூண்டுகிறது. மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது. நிலக்கடலையைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவோருக்கு மன அழுத்தத்தைப் போக்குகிறது.

■ கொழுப்பைக் குறைக்கும்

தலைப்பைப் படிப்பவர்களுக்கு ஆச்சரியம் ஏற்படலாம். ஆனால் அதுதான் உண்மை. நிலக்கடலை சாப்பிட்டால் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகும் என்று நம்மில் பலரும் நினைத்திருப்போம். ஆனால் அது உண்மையில்லை. மாறாக மனிதனுக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பு தான் நிலக்கடலையில்லை.

நிலக்கடலையில்
உள்ள தாமிரம்
மற்றும் துத்தநாகச்
சத்தானது நமது
உடலின் தீமை செய்யும்
கொழுப்பைக் குறைத்து நன்மை

செய்யும் கொழுப்பை அதிகமாக்குகிறது. 100 கிராம் நிலக்கடலையில் 24 கிராம் மோனோ அன்சாச்சரேட்டேட் வகை கொழுப்பு உள்ளது. பாலிஅன்சாச்சரேட்டேடு 16 கிராம் உள்ளது.

இந்த இருவகைக் கொழுப்புமே நமது உடம்புக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பாகும். பாதாமை விட நிலக்கடலையில் நன்மை செய்யும் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது. நிலக்கடலையில் உள்ள ஓமேகா3 சத்தானது நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

■ அமெரிக்கர்களைக் கவர்ந்த நிலக்கடலை

உலக அளவில் சீனாவிற்கு அடுத்து இந்தியாவில்தான் நிலக்கடலை அதிகம் விளைவிக்கப்படுகிறது. இவ்விரு நாடுகளின் மக்கள் பெருக்கத்திற்கும் நிலக்கடலை முக்கியக் காரணமாகும். இந்தியாவில் குழந்தைப் பேறுக்கான மருந்துகளின் விற்பனை வாய்ப்புக்கு நிலக்கடலை உண்ணும் வழக்கம் தடையாக இருக்கிறது. மற்றும் சில இதய நோய்க்கான மருந்துகளை விற்பனை செய்ய முடியவில்லை.

எனவே இந்தியர்களிடம் நிலக்கடலை குறித்துத் தவறான தகவல்களைப் பரப்பி நிலக்கடலை மற்றும் நிலக்கடலை என்னைய வகைகளைப் பயன்படுத்துவதை தடுத்துவிட்டார்கள். இதன் காரணமாகக் குழந்தையில்லாத தம்பதிகள் பெருகிவிட்டார்கள்.

கடந்த பல ஆண்டுகளாக இந்தியாவில் நிலக்கடலையின் விலை பெரியமாற்றம் ஏதும் இல்லாமல் ஓரே விலையில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இதே காலக்





நிறைந்துள்ள சத்துக்கள்

100 கிராம் நிலக்கடலையில் கீழ்க்கண்ட சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது.

கார்போ வைட்டிரேட்	21 மி.கி.
நார்ச்சத்து	9 மி.கி.
கரையும் கொழுப்பு	40 மி.கி.
புரதம்	25 மி.கி.
ட்ரிப்டோபான்	0.24 கி.
திரியோனின்	0.85 கி
ஐசோலாசின்	0.85 மி.கி.
லாசின்	1.625 மி.கி.
லைசின்	0.901 கி
குலுட்டாமிக் ஆசிட்	5 கி
கிளைசின்	1.512 கி
விட்டமின் பி1, பி2, பி3, பி1, பி2, பி3, பி5, பி6, சி	
கால்சியம் (கண்ணாம்புச்சத்து)	93.00 மி.கி.
காப்பர்	11.44 மி.கி.
இரும்புச்சத்து	4.58 மி.கி.
மக்னீசியம்	168.00 மி.கி.
மேங்கனீஸ்	1.934 மி.கி.
பாஸ்பரஸ்	376.00 மி.கி.
பொட்டாசியம்	705.00 மி.கி.
சோடியம்	18.00 மி.கி.
துத்தநாகச்சத்து	3.27 மி.கி.
தண்ணீர்ச்சத்து	6.50 கிராம்.
போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. போலிக் ஆசிட் சத்துக்களும் நிரம்பி உள்ளன.	

கட்டத்தில் அமெரிக்கர்களின் உணவில் நிலக்கடலையின் பங்கு 15 மடங்கு கூடி இருப்பதுடன் விலையும் கூடி இருக்கிறது. இந்தியர்கள் அனைவரும் நிலக்கடலை சாப்பிட ஆரம்பித்தால் அமெரிக்கர்கள் அதிக விலை கொடுத்து நிலக்கடலை சாப்பிட வேண்டியிருக்கும் என்று கருதித்தான் இந்தியர்களிடம் நிலக்கடலை குறித்து தவறான தகவல்கள் பரப்பப்பட்டுள்ளது.

■ கருப்பைக் கோளாறுக்கு முற்றுப்புள்ளி

பெண்களின் இயல்பான ஹார்மோன் வளர்ச்சியை நிலக்கடலை சீராக்குகிறது. இதனால் பெண்களுக்கு விரைவில் குழந்தைப் பேறு ஏற்படுவதுடன், பெண்களுக்கு மார்பகக் கட்டி உண்டாவதையும் தடுக்கிறது. பெண்களுக்குப் பெரிதும் தேவையான போலிக் அமிலம், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், பொட்டாசியம், துத்தநாகம், இரும்பு, விட்டமின்கள், குலுட்டாமிக் அமிலம் நிலக்கடலையில் நிறைந்துள்ளது. இதன் காரணமாகப் பெண்களுக்குக் கருப்பைக் கட்டிகள், நீர்க்கட்டிகள் ஏற்படுவதையும் தடுக்கிறது.

■ பாதாம், பிஸ்தா கடலைக்கு எந்த மூலைக்கு ஈடானது

நாம் எல்லாம் பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரிப் பருப்புகளில் தான் சத்து அதிகம் உள்ளது என்று கருதுகிறோம். அது முற்றிலும் தவறானது. ஐக்ஷியில் வரும் வெற்று விளம்பரங்களை நம்பி மோசம் போகாதீர்கள். நிலக்கடலையில் தான் இவற்றை எல்லாம் விட அளவுக்குதிர்கமான சத்துக்கள் உள்ளன. நோயெதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கும் ஆற்றலும் நிலக்கடலைக்குத் தான் உண்டு.

கடலை அதிக கொலஸ்ட்ராலை உண்டு பண்ணும் என்ற வதந்தியைப் பரப்பிவிட்டு, தந்திரமாக நம் சத்தான் நாட்டு நிலக்கடலையை வெளிநாட்டினர் அனைத்து உணவிலும் பயன்படுத்தி நலமோடு வாழுகின்றனர். எனிதாகக் கிடைக்கும் சத்தான் நிலக்கடலையை அடுத்தவருக்குத் தாரை வார்க்கிறோமே ஏன்?

விடுதலை வேள்வியில் வ.உ.சிதம்பரம் பிள்ளை



முன்னுரை
“என்று தணியும் எங்கள் சுதந்திர தாகம்
என்று மழியும் எங்கள் அடிமையின்மோகம்”

என்று அல்லும் பகலும் அயராது நம்
இந்திய திருநாட்டின் விடுதலைக்காகப்
பாடுபட்டவர்களில் மிக முக்கியமானவர்
வ.உ.சிதம்பரம் பிள்ளை அவர்கள்.

பிறப்பும் படிப்பும்:

சிதம்பரம் பிள்ளை அவர்கள் திருநெல்
வேலி மாவட்டம், ஒட்டப் பிடாரம்
என்னும் ஊரில் 1872ஆம் ஆண்டு
செப்டம்பர் 5ஆம் நாள் உலகநாதர்
பரமாயி அம்மாள் தம்பதியினருக்கு
மகனாகப் பிறந்தார். இவர் தூத்துக்
குடி புனித பிரான்சிஸ் சேவியர்
உயர்நிலைப் பள்ளியிலும், அதன்
பின்னர் திருநெல்வேலியில் உள்ள
இந்துக் கல்லூரியிலும் படித்து
மெட்ரிக்குலேஜன் தேறினார். பின்,
வீட்டிலிருந்தபடியே சட்டம் படித்து
வழக்கறிஞர் தேர்வில் வெற்றி பெற்று
வழக்கறிஞர் தொண்டு புரிந்தார்.



தேன்துமிழன்
எழுத்தாளர்
நெய்வேலி, கடலூர் மாவட்டம்

சுயமரியாதையும், தேசிய இயக்கமும்

இயல்பாகவே நாட்டுப் பற்றும், மொழிப்
பற்றும், மக்கள் சேவையில் ஈடுபாடும் கொண்ட
சிதம்பரனார் தனது வக்கீல் தொழிலையே
தொண்டாக்தான் செய்து வந்தார். அப்போது
இந்தியாவில் ஆட்சி செய்த பிரிட்டிஷார்
கவர்னர்களை மாற்றி மாற்றி இந்தியாவிற்கு
அனுப்பிக் கொண்டிருந்தனர். அவ்விதம் வந்த
கவர்னர்களில் லார்டு கர்சன் பிரபு இந்திய
மக்களிடையே பிரிவினையை ஏற்படுத்தினார்.
அதற்கு எதிராகப் பெரும் புரட்சி வெடித்தபோது
அந்நியத் துணிகளை உடுக்க மாட்டோம்
என்று வீதிகளில் குவித்து, எரித்து “இங்கே
எரிவது அந்நியத் துணிகள் மட்டுமல்ல, அந்நிய
ஏகாதிபத்தியமும்தான்” என்று அறைக்கவினார்
சிதம்பரனார்.

நாட்டின் சுதந்திரத்திற்காகப் பாடுபட்டு
வந்த இந்திய தேசிய காங்கிரஸ்காரர்கள்
மிதவாதிகள், தீவிரவாதிகளென மாறுபட்ட
கருத்துடையவர்களாக விளங்கினர். மகாத்மா
காந்தியடிகள் தலைமையில் மிதவாதிகளும்,
லோகமான்ய திலகர் தலைமையில் தீவிர
வாதிகளும் செயல்படலாயினர். சிதம்பரம்
பிள்ளை அவர்கள் லோகமான்ய திலகரின்
கொள்கையைப் பின்பற்றித் தீவிரவாதியானார்.
தீவிரவாதிகளில் மகாகவி பாரதியார்,



சுப்பிரமணிய சிவா, பத்மநாப ஐயர் போன் ரோர் முக்கியமானவர்கள்.

கப்பலோட்டிய தமிழன்

தமிழர்களின் வெளிநாட்டு வாணிப ஏற்று மதி, இறக்குமதி முழுவதையும் ஆங்கிலேயர்களே செய்து வந்தனர். இதனால், தூத்துக்குடி வணிகர்கள் மிகவும் பாதிப்படைந்தனர். எனவே, சுதேசிக் கொள்கையைச் செயல்படுத்தும் வகையில், இந்தியர்களுக்கென்று சொந்தமாகக் கப்பல் தேவை என்பதை உணர்ந்த சிதம்பரம் பிள்ளை “சுதேசிக் கப்பல் நிறுவனம்” என்ற அமைப்பை 1906ஆம் ஆண்டு உருவாக்கித் தூத்துக்குடிக்கும், கொழும்புக்கும் இடையில் சரக்குகளையும், பயணிகளையும் ஏற்றிச் செல்வதற்கான கப்பல் போக்குவரத்தைத் தொடங்கினார்.

பாரதியாரின் பாராட்டு

ஒரு சமயம் சென்னையில் இந்தியா நாளேட்டின் அலுவலகம் சென்ற சிதம்பரம் பிள்ளை எதிர்பாராத விதமாக மகாகவி பாரதியைச் சந்தித்தபோது இருவரும் கட்டித் தழுவிக் கொண்டனர். நாட்டுப்பற்றை மக்களிடையே பரப்பிடத் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருந்த சிதம்பரம் பிள்ளையின் தன்னலமற்ற சேவையைப் பாரதியார் பெரிதும் பாராட்டினார். தனது கந்தகக் கவிகளால் நாட்டுப் பற்றை ஊட்டி வரும் பாரதியைச் சிதம்பரம் பிள்ளையும் வியந்து போற்றினார். இவர்களுடன் சுப்பிரமணிய சிவாவும் சேர்ந்து கொண்டார்.

இரட்டை ஆயுள் தண்டனை

ஆங்கிலேயருக்கு எதிரான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டதாகவும், கப்பலோட்டியது, வந்தே மாதரம் என்னும் கோஷமிட்டது, சட்டத்தை மீறி ஊர்வலம் கூட்டம் நடத்தியது, அந்நியத் துணிகளை வீதியில் போட்டு எரித்தது போன்ற குற்றங்களைச் சுமத்தி ஆட்சியர் விஞ்சுச் துரை சிதம்பரம் பிள்ளையையும், சுப்ரமணிய சிவாவையும் கைது செய்து, நீதிபதி பிங்கே விசாரணை மேற்கொண்டு சிதம்பரம் பிள்ளைக்கு இரட்டை ஆயுள் தண்டனையும், சுப்பிரமணிய சிவாவுக்குப் பத்தாண்டுச் சிறைத் தண்டனையும் விதித்தார். சிதம்பரம் பிள்ளையை ஜாமீனில் எடுக்க முற்பட்டபோது, “சுப்பிரமணிய சிவா, பத்மநாப ஐயர் ஆகியோரை ஜாமீனில் எடுக்காமல் நான் மட்டும் வெளிவர விரும்பவில்லை” என்று சிதம்பரம் பிள்ளை பிடிவாதமாக மறுத்து விட்டார்.

கட்டுக் கடங்காத கலவரம்

இந்தத் தீர்ப்பினைக் கேட்ட திருநெல்வேலி மக்கள் கொதித்தெழுந்தனர். கலவரத்தை அடக்க ஆஷ்துரை என்ற காட்டுமிராண்டி



மக்களை நோக்கிக் கண்மூடித்தனமாகச் சுட்டான். இதில் நான்கு பேர் மடிந்தனர். சிலருக்குக் காயம் ஏற்பட்டது. இந்த நாள் விடுதலை வேள்வியில் ஒரு கருப்பு நாளாகும்.

சிங்கம் செக்கிமுத்து

சிறைச் சாலையில் சிதம்பரம் பிள்ளையின் தலை மொட்டையடிக்கப்பட்டு, அவருக்கு முரட்டுத்துணி உடுத்து, கைகளிலும், கால்களிலும் சங்கிலிகள் மாட்டப்பட்டு, அவர் செக்கிமுத்த கொடுமையைச் சொல்லிமாளாது. சணல் கிழிக்கும் இயந்திரத்தில் வேலை செய்ததையும், கல் உடைத்துச் சிரமப்பட்டதையும், அரிசிச் சோறு கிடைக்காமல் அவதிப்பட்டதையும் என்னவென்று சொல்வது?

செல்வச் செழிப்பில் சீமான் போல் வாழ வேண்டிய சிதம்பரம் பிள்ளை, நாட்டின் விடுதலைக்காகச் சிறை சென்று, பஞ்சை பரதேசியாகச் செக்கிமுத்து, கல்லுடைத்துக் காலம் கழித்த கொடுமை மிகமிக வேதனையான விசயம். இவரது நன்னடத்தையால் சிறைத் தண்டனை குறைக்கப்பட்டு, விடுதலையாகி, கப்பலோட்டியதால் கையிலிருந்த பொருட் களையெல்லாம் தொலைத்து விட்டு மீண்டும் தனது வக்கீல் தொழிலில் ஈடுபட்டுப் போதிய வருமானம் இல்லாமல் வாடிய கதை சோகத்திலும் சோகம்.

முடிவரை

சிதம்பரம் பிள்ளை அவர்கள் நாட்டுப் பற்றுடையவராக விளங்கினார் என்று மட்டும் மேம்போக்காகக் கூறிவிட முடியாது. நாட்டு விடுதலைக்காகத் தண்ணை அர்ப்பணித்த சுதந்திரத் தியாகி என்றுதான் கொள்ள வேண்டும். தனது மரணப் படுக்கையின்போதும் கூட தான் இறக்கப் போகிறோமே என்று கவலைப்படாமல் “நாடு விடுதலை பெறும் நாளைத் தான் காணமுடியவில்லையே” என்று கலங்கிய அந்த மனித தெய்வத்தை வணங்கி அவர் வழியில் பயணிப்போம் என்று உறுதி ஏற்போம்.

மன்னிப்பைப் பற்றி விளக்கம்

- ❖ நீங்கள் ஒருவர் மீது எரிச்சலும் கோபமும் கொள்ளும்போது உங்கள் முளையில் ஒரு வடிவம் உருவாகிறது.
- ❖ உங்கள் எரிச்சலும் கோபமும் அதிகரிக்க அதிகரிக்க அந்த வடிவம் மிகவும் வலுவாக மாறிவிடுகிறது.
- ❖ அந்த வலுவான நிலைமை பின்னர் உங்கள் இயல்பாகவே மாறிப் போகிறது.
- ❖ அதன் பின் கோபமும் எரிச்சலும் இல்லாமல் வாழ்வது உங்களுக்கு குதிரைக் கொம்பாகிவிடும் என்கின்றன மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள்.
- ❖ மன்னிக்கும் பழக்கமுடைய மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும்,



- ❖ உடல்நல்த்துடனும் இருக்கிறார்கள் என்கின்றன பல்வேறு ஆராய்ச்சி முடிவுகள்.
- ❖ கேம்பைன் பார் பர்கிவனஸ் ரிசர்ச் சமார் 48 ஆராய்ச்சிகளின் முடிவை விலாவாரியாக எடுத்துரைக்கிறது.
- ❖ எல்லா ஆராய்ச்சிகளுமே மன்னிக்கும் மனிதர்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதாக அடித்துச் சொல்கின்றன.
- ❖ ஸ்டான்போர்ட் பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் தனது ‘லேர்ன் டு பர்கிவ்’ (மன்னிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்) என்னும் நூலில் மன்னிப்பின் மகத்துவத்தையும், அது தரும் நலமான வாழ்க்கையையும் பற்றிப் பிரமிப்புட்டும் வகையில் எழுதியிருக்கிறார்.
- ❖ மன்னிப்பவர்களுக்குப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பும் குறைவு என்கின்றன ஏல் மருத்துவப் பல்கலைக்கழக ஆய்வுக் கட்டுரைகள்.
- ❖ மன்னிக்கும் மனம் நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- ❖ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். இதுவே காரணமாம்.
- ❖ இந்தியா மதங்களின் நாடு. மதங்கள் எல்லாமே மன்னிப்பைப் பற்றிப் பேசுகின்றன.
- ❖ ஒரு மனிதன் தேவ நிலையை அடையவேண்டுமெனில் மன்னிப்பும் அவனிடம் இருக்க வேண்டும்’ என்கிறது பகவத் கிதை.
- ❖ இல்லாம் கடவுளை ‘அல் கபிர்’ என்கிறது, முழுமையாய் மன்னிப்பவர் என்பது அதன் பொருள்.

- ❖ ‘மன்னிக்க மறுப்பவர்கள் சுவர்க்கம் செல்ல முடியாது’ என்கிறது கிறிஸ்தவம்.
- ❖ ஆனால் மதங்களைப் பின்பற்றும், நமது நாட்டில் மன்னிப்பு எவ்வளவு தூரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது?
- ❖ நாட்டில் நடைபெறும் இன்றைய நிகழ்வுகளை, ஊடகங்களில் பார்த்தாலே உண்மைத் தன்மையைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.
- ❖ மன்னிப்பு சட்டத் திட்டங்களால் வருவதில்லை.
- ❖ மன்னிக்கும் மனமுடைய மக்களுடன் பழகும்போது, நம்மை அறியாமலேயே அந்த நல்ல பழக்கமும், நம்முடன் வந்து ஒட்டிக் கொள்கிறது.
- ❖ மன்னிக்கும் மனநிலை பெற்றோருக்கு இருந்தால், பெற்றோர்களைப் பார்த்து வளரும் குழந்தைகள், மன்னிக்கும் மனநிலையை எளிதாகவே பெற்று விடுவார்கள்.
- ❖ குழந்தைகளுக்கு மன்னிக்கும் மனம்



- இயல்பாகும்போது, எதிர்காலச் சமூகம் வன்முறைகளின் வேர்களை அறுத்துவிடும்.
 - ❖ அடுத்தவர்களுடைய மனநிலையில் இருந்து கொண்டு, நமக்கு நேர்ந்த கசப்பான நிகழ்வை எண்ணிப் பார்த்தால், பெரும்பாலான கோபங்கள் விலகிவிடும்.
 - ❖ குறிப்பாகக் கணவன் மனைவி, குடும்பத்தினருக்கு இடையேயான பிணக்குகள், எரிச்சல்கள், வெறுப்புகள் போன்றவையெல்லாம், கதிரவனைக் கண்ட பனிபோல விலகிவிடும்.
 - ❖ பல வேளைகளில் நாம் கோபத்தை விட்டு விட மிகவும் தயங்குகிறோம்.
 - ❖ கோபம் என்பது வீரத்தின் அடையாளம் என்று போலியாகக் கற்பனை செய்து கொள்கிறோம்.
 - ❖ எதிர் ஆள் மன்னிப்புக்குத் தகுதியற்றவர் என்று முடிவு கட்டி விடுகிறோம்.
 - ❖ அப்படி நினைப்பதன் மூலம் நாம் பெரியவர்களாக முயலும் உளவியல் சிக்கலே இது.
 - ❖ மன்னிப்பு கடந்த காலத்தின் நிகழ்வுகளை மாற்றாது.
 - ❖ ஆனால் அது எதிர்காலத்தின் பாதைகளில் ஆனந்தமான பூக்களைச் சொரியும்.
 - ❖ வாழ்க்கை பணத்தினாலோ, செல்வத்தினாலோ கட்டப்படுவதல்ல. அது அன்பின் இழைகளால் பின்னப்படுவது.
 - ❖ உண்மையான அன்பு இருக்கும் இடத்தில், மன்னிக்கும் மனம் தானே முளைவிடும்.
 - ❖ மன்னிப்புக் கேட்கும் எவருக்கும் மன்னிப்பை மறுக்காதீர்கள்.
 - ❖ மன்னிப்புக் கேட்காதவர்களையும் மன்னிக்க மறக்காதீர்கள்.
- நன்று



ஊழ்தகைத் துணை யார்?

உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதற்குமான உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணையார்?

அம்மா? அப்பா?
மகன்? மகள்?
கணவன்?
நண்பர்கள்?
இவர்களேல் ஓருவரும் இல்லை....!
உங்கள் உண்மையான வாழ்க்கைத் துணை, உங்கள் உடம்புதான்!

உங்கள் உடம்பு செயல்படுவதை நிறுத்திவிட்டால் உங்களுடன் யாரும் இருக்கப்போவதில்லை....!

பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை உங்களுடன் இருக்கப்போவது உங்கள் உடம்புதான்.

உங்கள் உடம்புக்காக நீங்கள் எவ்வளவு பொறுப்புணர்வுடன் இருக்கிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு உங்கள் உடம்பு உங்களைப் பார்த்துக்கொள்ளும்.

நீங்கள் என்ன உண்கிறீர்கள்? என்ன உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள்? எந்த

அளவுக்கு உடலுக்கு ஓய்வு தருகிறீர்கள்?

மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு கையாளுகிறீர்கள்? என்பதையல்லாம் பொறுத்துத்தான் உங்கள் உடம்பு உங்களைப் பாதுகாக்கும்.

உங்கள் உடம்பு மட்டும்தான் நீங்கள் வாழும் வரைக்கும் நிலையான உங்களுக்குரிய விளாசம் என்பதை ஞாபகத்தில் வையுங்கள்.

உங்களைத் தலை வெளீயாட்கள் வேறு யாரும் உங்கள் உடம்புக்குப் பாதுகாப்பரா இருக்க முடியாது என்பதையும் ஞாபகத்தில் வையுங்கள்.

முச்சுப் பயிற்சி நூரையீரலுக்கு....!

தீயானப் பயிற்சி மனத்துக்கு....!

யோகாசனப் பயிற்சி முழு

உடம்புக்கு....!

நடைப்பயிற்சி இதயத்துக்கு....!

சிறந்த உணவு சீரணை

உறுப்புகளுக்குஞ்!

நல்ல எண்ணங்கள் ஆண்மாவுக்கு....!

நற்செயல்கள் உலகுக்கு....!

முனைவர். ஐ. வள்ளியம்மாள்

தூதி பேராசிரியர்
கணிதவியல் துறை
மனோன்மணியம் சுந்தரனார்
பல்கலைக்கழகம்
திருநெல்வேலி 12



கிந்தோனேசியாவில் கிந்துக்கள்

ஏ லகின் மிகப்பெரிய இஸ்லாம் நாடான இந்தோனேசியாவில் உள்ள ஒரு தீவு தான் பாலி (BALI). இங்கே 93 சதவீத மக்கள் இந்துக்கள். 42 இலட்சம் இந்துக்களின் தாயகமாகப் பாலி விளங்குகிறது.

ஒரு காலத்தில் இந்து ராஜ்யமாக இருந்த இந்தோனேசியாவில், முஸ்லிம் களின் படையெடுப்பிற்குப் பிறகு பெரும்பான்மை மக்கள் முஸ்லிம்களாக மாற்றப்பட்டனர். இஸ்லாமியர்கள் மஜாபஹிட் (Majapahit) என்ற கடைசி இந்து மன்னரை வீழ்த்திய பிறகு இந்து மதத்தை விட்டு மாறாமல் இருந்த மக்கள் பாலிக்குக் குடிபெயர்ந்தனர்.

பாலியைப் பற்றிய வியப்பூட்டும் தகவல் களைப் பார்ப்போம்.

1. இங்கே ஒவ்வொரு ஆண்டும் மார்ச் மாதத்தில் ஒரு நாள் மௌன விரதம் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. Nyepi day என்று சொல்கிறார்கள். இந்துகளின் பண்டிகை போன்ற அந்த நாளில் இந்தோனேசியா முழுவதும் விடுமுறை அளிக்கப்படுகிறது. காலை 6 மணி முதல், மாலை 6 மணி வரை எந்தப் போக்குவரத்தும் இருக்காது. பண்ணாட்டு விமான நிலையமான Denpasar (bali) விமான நிலையம் கூட மூடப்பட்டு இருக்கும். யாரும் பேசிக்கொள்ள மாட்டார்கள். வீட்டில்

இருந்தபடியே தியானம் செய்வார்கள்.

2. பாலியில் உள்ள இந்து கலாச்சாரம் இந்திய ரிஷிகளிடமிருந்து வந்தது தான். பாலி பள்ளிகளில் இன்றும் கூட ரிஷிகளைப் பற்றிய பாடங்கள் இருக்கின்றன. புராணங்களில் வரும் மார்க்கண்டேய, அகஸ்திய, பரதவாஜ ரிஷிகளைப் பற்றி இந்தியாவில் யாருக்கும் தெரியாத நிலையில், இந்த ரிஷிகளைப் பற்றிப் பாலி குழந்தைகள் கூடத் தெரிந்து வைத்து இருக்கிறார்கள்.

3. பாலியில் ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் தேசிய உடை ‘வேட்டி’ தான். எந்த ஒரு பாலிக் கோவிலுக்கும் வேட்டி அணியாமல் ஆணோ, பெண்ணோ உள்ளே செல்ல முடியாது. இந்தியாவில் கூடச் (குருவாழுர் போன்ற) சில கோவில்களில்தான் பாரம்பரிய உடை கட்டாயமாக உள்ளது. ஆனால் பாலியில் அனைத்துக் கோவில்களிலும் நமது உடை அணிந்து தான் செல்ல வேண்டும்.

4. பாலியின் சமூக, பொருளாதார, அரசியல் கட்டமைப்பு ரிஷிகள் உருவாக்கிய tri-hita-karana என்ற கோட்பாட்டின் படி தான் அமைந்துள்ளது. அதைத்தான் அவர்கள் தங்கள் வாரிசுகளுக்கும் சொல்லிக்கொடுக்கிறார்கள். Parahyangan - Pawongan - Palemahan என்று பொருள்படும். tri-hita-karana என்பது

சமஸ்கிருதம்.

5. Trikala Sandhya என்பது சூரிய நமஸ்காரம். அனைத்துப் பாலிப் பள்ளிகளிலும் கட்டாயமாக மூன்று வேளை சூரிய நமஸ்காரம் செய்கிறார்கள். அதே போல மூன்று வேளையும் காயத்தி மந்திரத்தை அவர்கள் பள்ளியில் சொல்லவேண்டும். பொதுவாகப் பாலி வாணோவியில் மூன்று வேளை சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டிய நேரத்தில் அதை ஒலிபரப்புவார்கள்.

6. பாலிக் கோவில் பூசாரிகளின் சம்பளத்தை இந்தோனேசி அரசாங்கமே கொடுக்கிறது. முஸ்லிம் மத நாடான இந்தோனேசியாவில் அனைத்து மதக் கோவில் பூசாரிகளின் சம்பளத்தையும் அரசே கொடுக்கிறது.

7. இந்தோனேசிய நாட்டின் முதாதையர்கள் அனைவரும் இந்துக்களே, அதனால் அவர்களின் பண்பாடுகளில் இந்திய கலாச்சாரமே அதிகம் கலந்துள்ளது.

8. உலகில் அரிசி விளைவிக்கும் நாடுகளில் இந்தோனேசியா முதன்மையான இடம் பெறுகிறது, பாலித் தீவு முழுவதும் அரிசி வயல்கள் தான் இருக்கின்றன. பாலி மக்கள் விளைந்த அரிசியை முதலில் ணீ தேவி, பூதேவி (Shri Devi and Bhu Devi) ஆகிய தெய்வங்களுக்குத் தான் படைக்கிறார்கள். அனைத்து வயல்களிலும் இந்த இரண்டு தெய்வங்களுக்கும் கோவில் இருக்கும், விவசாயிகள் இந்த இரு தெய்வங்களை வணங்கிய பிறகு தான் விவசாயத் தொழிலுக்குச்

செல்வார்கள். 9 ஆவது நூற்றாண்டிலேயே விவசாய மற்றும் நீர்ப்பாசன விதிமுறைகளை இந்துப் பெரியோர்கள் கற்றுக்கொடுத்து இருக்கிறார்கள். அதற்கு Subak System என்று பெயர். இங்கே நீர்ப் பாசனம் முழுவதும் கோவில் பூசாரிகளின் கட்டுப்பாட்டில் தான் இருக்கும். உலக வங்கியே Subak System பின்பற்றுமாறு மற்ற நாட்டினருக்கு அறிவுரை வழங்கி உள்ளது குறிப்பிடத் தக்கது. இந்தியர்கள் கொண்டு வந்த இந்த விஞ்ஞானம் இன்று இந்தியாவில் இல்லை.

9. பாலி இந்துக்கள் பூசை செய்யும் பொழுது அச்சிட்ட புத்தகங்களைப் படிப்பது இல்லை. இன்றும் கூட அவர்கள் கையால் எழுதப்பட்ட ஓலைச் சுவடியையே (Lontar) பயன்படுத்துகிறார்கள். இராமாயணம் அனைவருக்கும் தெரிந்து இருக்கும். இராமாயண ஓலைச்சுவடியை நல்ல நாட்களில் எடுத்து வரும் திருவிழா நடைபெறும்.

10. அனைத்துத் திருவிழாக்களிலும் பாலி நடனம் ஆடுவார்கள், அதில் பெரும்பாலும் இராமாயண இதிகாசங்களைக் கடைகளாகச் சொல்வார்கள். இந்துக்களின் சொர்க்கப் பூமி பாலி என்பதில் எந்தவொரு ஜயமும் இல்லை. உலகின் அழகிய தீவுகளில் பாலி முதன்மையான இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. அழகிய இடங்கள், அமைதியான வாழ்க்கை முறை, பாரம்பரியமிக்க இந்துக் கலாச்சாரம், நடனம், இசை என்று இந்தத் தீவு உலகச் சுற்றுலாப் பயணிகளை அதிகம் கவருவதில் வியப்பு ஏதும் இல்லை.



ASSOCIATION FOR WOMEN EMPOWERMENT AND CHILD DEVELOPMENT

**பெண்கள் அதிகாரம் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு சங்கம்
தவப்புதல்வி - நீயே உன்னால் உனக்காக அறக்கட்டளையின் நோக்கத்தின்**

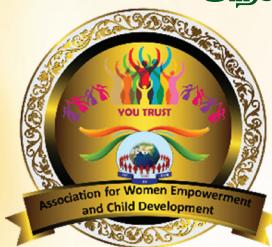
அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்ட சங்கம்

இந்திய அறக்கட்டளை சட்டம் 1882-ன் கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டது
அறக்கட்டளை பதிவு எண். 198/B4 - 2017, தமிழ்நாடு இந்தியா

Email : awecdyoutrust@gmail.com

Web : <https://www.capecorumyoutrust.org>

Call / Whatsapp : +91-9585212775



**முனைவர். சுபத்ரா செல்லத்துறை
நிறுவன தலைவி**

லைக்கு

பெண்ணுக்கு கல்வி மற்றும் அதிகாரம் அளித்து, மேம்படுத்தி சமூகத்தில் சரியான முறையில் பங்கேற்க செய்து வீட்டு மற்றும் நாடும் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுப்பது.

நோக்கம்

- உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கிய விழிப்புணர்வு மற்றும் மருத்துவ முகாம்களை நடத்துதல்.
- உளவியல் ஆலோசனை வழங்குதல்.
- சட்ட உரிமைகள் மற்றும் பொது விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- தொழில் முனைவு பயிற்சி அளித்து, பெண் தொழில் முனைவோரை உருவாக்குதல்.
- அதிகாரமளிப்பு பற்றிய கருத்தரங்குகள் நடத்தி பெண்களை ஊக்குவித்தல்.
- குழந்தைகளை அவர்களின் கல்வி மற்றும் பாடநெறிக்கு அம்பாற்பட்ட செயல்களில் சாதிக்க தூண்டுதல்.
- தீற்று வளர்ப்பு பயிற்சி பட்டதற நடத்துதல்
- குழந்தைகளின் சிறப்புக் தீற்றமைகளைக் கண்டறிந்து விருதுகள் அளித்தல்.



ஜனவரி - மார்ச் 2023

தவபுதல்வி

இதழ்-1



OF BY AND FOR YOU PUBLICATIONS®
பதிப்பகம் பதிவு எண்: TN09D0018951
Under MSME , Govt of India



9 788196 338725