பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

- முனைவர் ஆர். தாரணி M.A., M.Phil., M.Ed., PGDCA., Ph.D. தமிழ்நாட்டில், திருப்பூர் மாவட்டத்தில் உள்ள தேவாரப்பாடல் பெற்ற சிவஸ்தலமான, திருப்புக்கொளியூர் என்று முன்பு திருநாமம் பெற்ற அவிநாசி என்ற ஊரில் உள்ள அரசு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் ஆங்கிலத்துறையின் தலைவராக பணியாற்றி வருகிறார். ஆங்கில இலக்கியத்தில் முனைவர் பட்டம் பெற்றது கல்வித்துறையில் அவர் தேர்வு செய்த விஷயம் என்றாலும் அவரின் பேரார்வம் மொழிபெயர்ப்பின் மீதும்தான். தமிழைத் தாய்மொழியாகக் கொண்ட காரணத்தினால், உன்னதமான பல ஆங்கிலக் கவிதைகளை தமிழ் மக்களும் அறிய வேண்டும் என்ற துடிப்பில் அவற்றை மொழிபெயர்த்திருக்கிறார். இவர் மிகவும் விரும்புவது காலத்திற்கும் நிலைத்து

நிற்கும் ஆங்கிலக் கவிகளான ஷெல்லி, வொர்ட்ஸ்வொர்த், பைரன், W. B. யேட்ஸ் போன்ற கவிகளின் எழுத்துக்கள். அதனுடன், கணியன் பூங்குன்றனாரின் "யாதும் ஊரே! யாவரும் கேளிர்! என்ற பொன்மொழிக்கேற்ப, பயணம் மேற்கொண்டு பல நாடுகளில் உள்ள மக்கள், அவர்களின் வாழ்க்கை முறை, மற்ற நாடுகளின் மேன்மைகள், மாறுபட்ட கலாச்சாரங்கள் என எல்லாவற்றையும் அறிந்து கொள்ள மிகுந்த ஆவல் கொண்டவர். இதுவரைக்கும், அமெரிக்கா, ஐரோப்பா, யுனைடெட் கிங்டம் உள்ளிட்ட பத்துக்கும் மேற்பட்ட வெளி நாடுகளையும் , இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களையும் பற்றி அறிந்து கொள்ள பயணம் சென்று வந்தவர். உலகத்தில் இருக்கும் அனைத்து மொழிகளிலும் உள்ள இலக்கியங்களைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்ள முனைப்புடன் இருப்பவர். அவரின் இந்தக் கட்டுரையானது பெண்ணின் படைப்பு என்பதே ஒட்டுமொத்த மனித குலத்தின் நலத்தைப் பேணிப் பராமரித்துக் காக்கத்தான் என்ற நோக்கில், இல்லத்திலும், சமூகத்திலும் பெண்கள் தங்களைச் சார்ந்திருப்போரின் உடல்நலம் காப்பதில் எவ்வாறு தங்கள் பங்களிப்பை அளிக்கிறார்கள் என்று எடுத்துக்காட்டுடன் விவரிக்கும் விதமாக அமைந்துள்ளது. -

“விண்ணிலும் மண்ணிலும் கண்ணிலும் எண்ணிலும் மேவு பராசக்தியே!” - மகாகவி பாரதியார்

1 / 12

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

மனிதகுலம் உருவானது பற்றிய கற்பனைக்கதைகள் அல்லது ஒருவேளை கட்டுக்கதைகள் என்றாலும் கூட, அவற்றின் மூலம் இன்றைய சமுதாயம் ஆதி முதலாக உதித்த ஆதாம் மற்றும் அவனின் அன்புக்குப் பாத்திரமான ஏவாள் முன்னொருகாலத்தில் ஜீவித்திருந்திருப்பார்கள் என்றும் அவர்களைக் கடவுள் தனது கண்ணின் மணிகளாகக் கருதி அவரின் ஈடன் தோட்டத்தில் எல்லாவித சலுகைகளையும் பெற்று, கவலையற்று சுற்றித் திரிந்து வாழ்வை அனுபவிக்க முழுசுதந்திரமும் முதலில் கொடுத்திருந்தார் என்று இன்றளவும் பெரிதும் நம்பும்அளவு செய்திருக்கிறது. மனித குலம் முழுமைக்கும் மூதாதையரான அவர்களின் அப்படிப்பட்ட சுதந்திரமும், மற்றட்ட மகிழ்வும் இரண்டாக பிளவுபட்டு துக்கித்து நிற்கும் நிலை ஏற்பட்டதன் காரணம் பாம்பு வடிவச்சாத்தானின் கேடு விளைவிக்கும் தூண்டுதலால் என்பதும் அனைவரும் அறிவர்.

இந்தக் கதை, கற்பனையாக இருந்தாலுமே, இது தோன்றிய காலம் முதலில் இருந்தே, ஏவாள் சாத்தானின் முகஸ்துதியில் மயங்கி தன் அன்புத் தோழனை வற்புறுத்தி கடவுள் தடை செய்த கனியைச் சுவைக்கச் செய்ததினால், அவர்கள் கடவுளால் தண்டிக்கப்பட்டு, ஈடன் என்னும் சொர்க்கத்தை விட்டு வெளியேற்றப்பட்டு, துக்கமும், துன்பமும் நிறைந்த புதிய உலகான பூமி வாழ்வை அடைய நேரிட்ட காரியத்தைப் பற்றி பல்வேறு தீவிர விமர்சனங்கள் என்றென்றும் முன்வைக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்தக் கற்பனைக்கதையில் வரும் ஏவாள் எனும் பெண்ணானவள் துரோகம் செய்யத்தூண்டும் குற்றவாளியாகவே சித்தரிக்கப்படுகிறாள். ஆயினும் இந்தக் கதையில் உள்ள நேர்மறையான ஒரு விஷயத்தை கூர்ந்து கவனித்தோமானால், ஏவாளின் பழம் சுவைக்கும் விருப்பம் வெளிப்படையாக மேலோங்கி நிற்பதுடன், அதிலும், மனித குலத்துக்கு மிகச் சிறந்த ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய ஆப்பிள் கனியை, ஒரு ஆப்பிளை தினமும் சுவைத்தால், மருத்துவரை தூரத் தள்ளி வைக்கலாம் என்று இன்றளவும் உலா வரும் பழமொழிக்கேற்ப, அவளின் அன்புக்கணவனை வற்புறுத்தி சுவைக்கத் தூண்டிய செயல் தெளிவாகப்புலப்படும்.

ஏவாளே ஒட்டுமொத்த மனித குலத்தின் கடும் வீழ்ச்சிக்கு வழி வகுத்தவள் என்ற ஆணாதிக்கச் சமுதாயத்தின் குற்றச்சாட்டை உடைத்து தெளிவான பார்வையுடன் இந்தச் செயலைத் திரும்ப வரையறுத்தால், ஏவாள் எனும் பெண் தனது அன்பிற்குரிய ஆணின் உடல் நலத்திற்குத் தேவைப்படும் ஆப்பிள் எனும் கனியை சுவைப்பதற்காக நல்ல வழி காட்டியவள் என்று கூட ஒரு புதிய பொருள் கொள்ளலாம். கடவுள் மனது வைத்திருந்தால், தடை செய்யப்பட்ட கனிகள் உள்ள மரத்தை இல்லாமலே கூட செய்திருக்க முடியும் அல்லவா? அந்தக் கனியை சுவைத்ததன் மூலம் கடவுள் ஆதாமைத் தண்டித்ததன் உள்நோக்கம் கூட ஏவாளை ஞானம் கொண்ட பெண்ணாக சித்தரிக்கக் கூட இருக்கலாம். ஏவாள் இங்கே தண்டிக்கப்படவேண்டிய சபலமூட்டிய குற்றவாளி அல்ல. நிஜத்தில், அவள் பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகளான பெண் குலத்தின் முன்னோடி அல்லவா!

பழங்காலத்தில் வழங்கப்பட்ட இந்தக் கதையானது, ஓரளவு கற்பனையாக புனையப்பட்டது என்றாலும், படிப்பவர்களின் மனதில் ஆவலைத் தூண்டி, இல்லத்தளவில் உடல்நலம் சம்பந்தமான காரணிகளை முடிவு செய்வதில் பெண்களின்

2 / 12

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

உறுதியான பங்களிப்பினை பற்றி அசைபோடவைக்கிறது. அனைத்துப்பெண்களுமே, பழங்காலத்தில் இருந்தே பல்பணிகளை ஒரே சமயத்தில் செய்வதில் கைதேர்ந்தவர்கள் என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயம். எனினும், தங்களின் குடும்பத்தை நோயற்ற இல்லமாக மாற்றுவதில் அவர்களின் இரண்டு குறிப்பிடத்தக்க கணிசமான ஈடுபாட்டுடன் கூடிய பங்களிப்பைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். முதலாவதாக, அன்னபூரணிகளாக, குடும்பத்திற்கான உணவு வழங்குபவர்களான நிலையில் பெண்கள். இரண்டாவதாக, நோயுற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களை காத்து ரட்சித்து குணமாக்குபவர்களான நிலையில் பெண்கள். முதலாவது காலம் காலமாய் இருந்து வரும் பாரம்பரியமான பங்களிப்பு - அன்றிலிருந்து இன்று வரை பெண்கள் கை அன்னமே குடும்பத்திலிருக்கும் அனைவருக்கும் என்ற பெரும்பான்மை நிலை. விதிவிலக்குகள் குறைந்த அளவுதான் இருக்கும். இரண்டாவது, குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாருக்கேனும் நோய் என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நிலையில் பெண்கள் இரண்டாம்நிலை மருத்துவராக, செவிலியராக தங்களைத் தயார் படுத்திக்கொள்ளும் ஒரு திடீர் நிலை. இது தேவை ஏற்படும் சமயம் பெண் அந்த வேலையையும் சிரமேற்க்கொண்டு செய்வதைக் குறிக்கும்.

உணவு தயாரித்து அன்புடன் வழங்கும் முதலாம் நிலையில், பெண்கள் காலகாலமாய் இருந்து வந்தாலும், இன்றைய சூழலில் நோய்கள் அதிகரித்துவிட்ட நவீன உலகில், பல பெண்கள் வீட்டில் உள்ள நோய்வாய்ப்பட்ட உறுப்பினர்களின் பராமரிப்பையும் தேவை நேரிடின், தங்களால் இயன்ற அளவு குணப்படுத்த முயன்று தங்கள் கையில் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அது போன்ற சிக்கலான காலத்தில், பெண் மிகச்சிறந்த வகையில் கைதேர்ந்த மருத்துவரைப் போல், அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் கூடிய மருத்துவச்சிகளைப் போல் குடும்பத்தின் இக்கட்டைத் தீர்க்கும் தீர்வு காண தனது பராமரிப்பாளர் பங்களிப்பை திறம்படச் செய்கிறாள். ஆதிகாலத்தில் இருந்தே பெண்கள் பல்வேறு காரணங்களுக்காக வீட்டைச் சார்ந்தே இருக்கவேண்டிய நிலை இருந்து வந்தது. இன்று நிலைமை மாறியிருந்தாலும், குடும்பத்தின் சில முக்கிய பொறுப்புகள் அவள் வசமே இன்றும் உள்ள நிலைதான் இருந்துவருகிறது. பெண்களின் உடல் ரீதியான கட்டுநிலை - தாய்மை, குழந்தைப் பேறு,குழந்தை வளர்ப்பு என்று இவை அனைத்துக்கும் முழுப்பொறுப்பு உடல்ரீதியாகவும், கலாச்சார ரீதியாவும் பெண்ணுக்கே அளிக்கப்பட்டிருப்பதால், காலந்தோறும் பெண் ஒரு வீட்டுப் பறவையாக இருக்க வேண்டிய நிர்பந்தத்தில் தள்ளப்பட்டது மறுக்க முடியாத உண்மை. அந்த வகையிலேயே அவர்கள் பழக்கப்படுத்தப்பட்டும் வந்தார்கள்.

வீடே அவர்கள் உலகம் என்று ஆனபோது, அந்த வீட்டையே தங்களின் கோட்டையாக மாற்றும் வல்லமையும் கொண்டு, அச்சிறிய கோட்டைவீட்டில் தாங்களே பேரரசி என்று தங்களைத் தாங்களே ஆட்சிபீடத்தில் ஏற்றி வைத்தும் கொண்டனர். அந்த சிறு உலகில் தங்களின் பங்களிப்பு என்ன என்று அவர்கள் உணர்ந்து கொண்டு, முழுமுதலாக உடல்நலம் கெட்டால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளில் இருந்து குடும்பத்தைப் பாதுகாக்கத் தேவையான ஞானத்தை வளர்த்துக் கொண்டார்கள். அதற்குத் தேவையான தகுந்த அதிகாரப் பூர்வமான விஷயங்களை , பாரம்பரியமாக இல்லம் காத்து நிற்கும் கலை புரிந்து, வாழ்ந்து வெற்றிகண்ட தங்கள் முன்னோரிடம் இருந்து வழிவழியாக பெற்றுத் தொடர்கிறார்கள். அத்துடன் அந்தக் கலையை நேர்த்தியாகக் கையாளத் தேவையான பயிற்சியையும் தங்களைச் சுற்றி உள்ள இல்லம் எனும் உலகில் பெறும்வழியைக் கையாள்கிறார்கள்.

பாண்டோரா எனும் முதல் பெண்மணி இறுக்க மூடியிருந்த பெட்டியின் கதவைத்

3 / 12

திறந ததால தான அதில அடநைத ு கிடந த உலகத தின அனதைத ு கடே ுகளு ும ஓன றன பின பின றாய வளிி வந த ு உலகத தை ஆக கிரமித த ுக கொண டன என று இன னொர ு கற பனகை கதை க ூற ுகிறத ு. மற ுபடியு ும இந தக கதயைின நம பிக கை தர ு ும இன னொர ு பக ுதியை கவனித தால , அனதைத ு கடே ுகளு ும வளிி வந தபின கடைசியாக அவற றை ம ூறியடிக க க ூடிய நம பிக கை என ற விஷயம ு ும வந ததாக தரிெய வர ுகிறத ு. வீ ட டில இர ுக க ு ும பண ெ கள என றாலே அவர கள நன றாக கிச ுகிச ு பசேக க ூடியவர கள , தொலகைக காட சிப படெ டியின அனதைத ு நாடகங களயைு ும ஓன று விடாமல பார ப பவர கள , கடை கடயைாய ஏறி இறங கி தவேயைற ற பொர ுட களை வாங கிக க ுவித த ு பணத தை வீ ணடிப பவர கள என று பலவிதான க ுற றச சாட ட ுக களை சம ூகம ம ுன வகைகிறத ு. இவை அனதைத ு ும தீ மகைள என றால ு ும , பாண டோரா படெ டியில இர ுந த ு கடைசியாய வளிி வந த நம பிக கயைபை பான றே, இந தப பண ெ மணிகள தான க ுட ு ம பத தின நலம காக க ு ும நயத தில , நம பிக கை நாயகிகளாய நிலதைத ு நிற கிறார கள என றால அத ு மிகயைாகாத ு. க ுட ு ம பத தின உள த ுறை அமசைச ரான பண ெ ணே க ுட ு ம ப உற ுப பினர களின நலம சார ந த விஷயங களில அதிகாரப ப ூர வ உரிமயைாளராக திகழ கிறாள . பர ு ம பான மயைான பண ெ கள ுக க ு தங களின க ுட ு ம ப நலத தயைு ும , அமதைியான வாழ க கயைையு ும பாத ுகாத த ு வாழ வததே தங கள படைப பின ம ுறயைான லட சியம என ற அசயைாத நம பிக கை உள ளததோட ு, க ுட ு ம பத தின மகிழ ச சியதே தங களின தனிப பட ட ஆனந தத திற க ு அடிகோலிட ுகிறத ு என று கர ுதவு ும சயெ கிறார கள .

கிரகே கக கதயைின படி, ட ரோஜன பாரில (Trojan War) பங க ு கொண ட தன கணவன ய ூலிசிஸ (ulysses) பார ம ுடிந த ு திர ு ம பி வர ுவதற காக இர ுபத ு நீ ண ட வர ுடங கள காத திர ுந த பனிலோபி (Penelope), தன னை அபகரிக கக காத திர ுக க ு ும பல ஆண களிடம இர ுந த ு அவர களை இரண டாம திர ு மணம சயெ த ு கொள வததை தள ளிப போட பல வறே ு உபாயங களை கயைாண டாள . அதில தலயைானதாக வயத ு ம ுதிர ந த அவளத ு மாமனார லயர ட ஸ என பவர ுக காக, சவச சீ லயைை (Shroud- சவப படெ டி மலே பாட ு ும ஓர ு நீ ண ட, கயைால நயெ யப பட ட உறை) கயைால நயெ வத ு பான ற பாவனயைில இர ுப பத ு ஆக ு ும . தனத ு கயைால நீ ண ட இழகைளசை சரே த தி நயெ ய ு ும இந த சவச சீ லை ம ுழ ுதாக ம ுடிவடநைத தால மட ட ுமே அவள தனக காகப பாட டியிட ட ுக கொண டிர ுக க ு ும ஆண களில ஓர ுவரை மணம ுடிக க இயல ு ும என று த ுணிச சலாக அறிவித தாள . இரவு வளேகைளில , யார ு ும அறியாவண ணம , பகல ம ுழ ுத ு ும தான நயெ த ு வதை திர ுந த சவச சீ லயைின இழகைளின ம ுடிச ச ுகளை அவிழ த த ு மீ ண ட ு ும அதை ம ுடிவ ுறாத ஓன றாக மாற றி விட ுவாள .

இந த உபாயம பனிலோபி கயைாண டதின நாகே கத தை, மலோட டமாய ப பார க கயைில , கணவனிடம தான கொண டிர ுந த அளவிட ம ுடியாத பிரமேயைையு ும , திர ு மண பந தத தில கடபைிடிக க வணே டிய நரே மயைையு ும , ஒழ ுக கத தயைு ும பிரதிபலித தால ு ும , உண மயைில நீ ண டகாலமாக கணவன தன ன ுடன இல லாவிடின ு ும , கணவனின க ுட ு ம பத தை, அவர களின உடல நலத தை பாத ுகாக க வணே டிய பொற ுப பை அவள கயைில எட ுத த ுக கொண டதயைே இந த விஷயம உணர த த ுகிறத ு. ம ுத ு மயைின தலவைாயிலில உள ள மாமனார உயிர நீ த தால அவர களின கலாச சார வழக கப படி அவரின சவப படெ டிக க ு சயெ ய வணே டிய மரியாததயைை, சவச சீ லை பார த த ு ும சடங க ுக க ுத தவேயைான த ுணியை நயெ ய ு ும வலேயைை அவள கயைில எட ுத தத ு, அவளின க ுட ு ம பத தில உள ள ம ுதியார களின மலே அவள கொண ட அக கறயைின வளிிப பாட ு என பத ு தளிிவாகப ப ுலப பட ுகிறத ு.

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

பெண்கள் அவர்கள் வாழ்வின் எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எப்படிப்பட்ட கடினமான காலகட்டத்திலும், தங்களின் குடும்பத்தாரின் நலன் மீது உள்ள அக்கறையை மட்டுமே முன்னிறுத்தி காரியம் செய்வார்கள் என்பது இதனால் உணரப்படும் பொருள் ஆகும். கேள்வி ஞானம் அதிகம் அடைந்த காரணத்தினாலோ என்னவோ, மனிதர்கள் அனைவரும் ஒருகட்டத்தில் இந்த பூவுலகைவிட்டு நீங்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர் என்ற அளவு தெளிந்த சிந்தனை பெற்றவர்கள் பெண்கள். மனிதர்களின் வாழ்வில் மிக நீண்ட பயணமான பிறப்பில் இருந்து இறப்புவரை, அவர்களின் ஒவ்வொரு உடல்நலப் பிரச்சனையையும் சரியான முறையில் பாதுகாக்க வேண்டியது அவரவர்கள் கடமைதான். எனினும், ஆண்கள் பெரும்பாலும் பல வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துவதால், அவர்களின் சொந்த உடல்நலத்தைப் பேணிப்பராமரிப்பது என்பதை முழுதாய் புறக்கணித்து விடுகிறார்கள். அவர்களின் அப்படிப்பட்ட மறதிக்காலங்களில் இல்லத்து தேவதைகள் அவர்களை ரட்சிக்க முன்வருகின்றனர். எனவே. பெண்கள் தங்கள் உற்றார் உறவினரின் மொத்தமான உடல்நலம் பாதுகாப்பதில் தலையாய பங்கு வகிக்கிறார்கள் என்று பிரத்தியட்சமாக அறியமுடிகிறது.

இந்தக் கட்டுரையானது இல்லம் உறை பெண்களின் அற்புதப் பங்களிப்பை இரண்டு பரந்த பிரிவுகளுக்குள் உள்ளடக்கி பிரித்துக் காட்டுகிறது.

1 உணவு வணங்குபவர்களாக
2 இரட்சித்து குணம் வழங்கும் நிவாரணிகளாக

என்ற இரண்டு வகையின் கீழ் பெண்கள் பங்களிப்பைப் பற்றி பின்வரும் பக்கங்களில் விரிவாக அலசப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டு வகையும் பரந்த அளவிலான வகைகள் என்றாலும், ஒவ்வொன்றும் மனிதகுலத்துக்கான உடல்நல கவனிப்பு மற்றும் பராமரிப்பு தொடர்பான பல நுட்பமான விஷயங்களை உள்ளடக்கி உள்ளது.

பெண்களாகிய அன்னபூரணிகள் உணவு கொடுத்துப் பராமரிப்பவர்கள் :
போஷாக்கு நிறைந்த உணவினைத் தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்குத் தரமாக வழங்குவதில் உள்ள பல்வேறு திறமைகளை உள்ளடக்கிய பிரிவாக முதலாவது வகை உள்ளது. கடந்த நூற்றாண்டின் இறுதி வரை வகைவகையான உணவு தயாரித்தளிக்கும் களம் பெண்மைக்கே உரித்தானதாகக் கருதப்பட்டுவந்தது. இந்த நூற்றாண்டில், அதுவும் தற்போதுள்ள காலகட்டத்தில், வேலைக்குச் செல்லும் சில பெண்மணிகள் தங்களுக்கும், குடும்பத்திற்கும் சேர்த்து பணம் செலுத்தி உணவு பெற்றுக்கொள்ள உதவும் கைபேசிப்பயன்பாடுகளான .ஸ்விக்கி, ஜோமேடோ மற்றும் ஊபர் -ஈட்ஸ் போன்றவற்றை அதிகம் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். ஒப்பிட்டு நோக்குகையில், இன்றைய நவீன உலகில், பெண்ணீயமும், மனித நலக் கோட்பாட்டுச் சிந்தனையும் களம் இறங்கியதின் விளைவு, ஆண்களும் பெண்களுடன் வேலையைப் பகிர்ந்து உணவு தயாரிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள், எனினும், எந்த உணவு, அதை எப்படிப்பட்ட பொருட்கள் கொண்டு நேர்த்தியுடன் தயாரிப்பது என்ற கருத்துக்கள் எல்லாம் பெண்களாலேயே முடிவு செய்யப்படும்.

வெளிப்படையாகப் பார்க்கையில், ஆண்கள் விரும்பி உண்ணும் காரமும், மசாலாவும் அதிகம் சேர்த்த, உடல்நலத்திற்கு ஒவ்வாத உணவுப்பண்டங்களை விட பெண்கள் சாப்பிடும் உணவு வகைகள் உடல்நலத்தை சீராக வைக்க உதவும் என்பது நன்கு புரிகிறது. அதற்கு தகுந்த காரணமும் உள்ளது. பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணும் காரமில்லாத, எளிமையான உணவைச் சமைத்து அவர்களுக்குக்

5 / 12

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

கொடுப்பதால், தாமும் அவ்வகை உணவையே உட்கொள்ள முற்படுகிறார்கள். ஒருவகையில் கூறப்போனால், பெண்களின் தேர்வு குடும்பம் சார்ந்ததாகவும், ஆண்களின் தேர்வு தன்னலம் சார்ந்ததாகவும் இருக்கத்தான் அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

பெண்களின் விருப்ப உணவு கூட அடிப்படையில் அவர்களின் உடல் உறுதிக்கு உதவும் படியும், கேடு எதுவும் ஏற்படுத்தாத முறையிலும் அமைந்திருக்கும். என்னதான் ஆண்கள் மிகவும் பிரபலமான மற்றும் புகழ் வாய்ந்த பெரிய உணவரங்கங்களில் தலைமைச் சமையற்காரர் பதவியில் இருக்கிறார்கள் என்று தம்பட்டம் அடித்துக் கொண்டாலும், உணவு சமைப்பதற்கான பொருட்களை பார்த்துப் பார்த்து வாங்குவதிலும், அவற்றை பக்குவமாய் பயன்படுத்துவதிலும் பெண்களே முன்னணியில் உள்ளனர் என்பது மறுக்கவியலாத உண்மை. இந்தியச் சூழலில், உடல்நலத்தைப் பொறுத்த மட்டில் "வருமுன் காப்போம்" என்ற பழமொழியின்படி இல்லத்தைப் பராமரிக்கவேண்டும் என்ற கருத்து இந்தியப் பெண்களுக்கு இல்லம், மதம், கலாச்சாரம் மூலம் மிகவும் உன்னதமாக அவர்களின் மனதில், இல்லை, அவர்களின் மரபணுக்களிலேயே செலுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

பாட்டிகள் அல்லது கொள்ளுப் பாட்டிகள் போன்ற சக்திவாய்ந்த அதிகாரம் மிக்க மூத்த பெண்மணிகள், வீட்டின் இளைய தலைமுறைப் பெண்களை குடும்பத்திற்கான சரியான உணவுகளைத் தயாரிக்க வழிகாட்டி உதவுவார்கள். வீட்டினுள் புதிதாய் நுழைந்துள்ள மருமகள்கள் வீட்டின் சரியான உணவுப் பழக்கத்தையும், ருசியையும் பழகித் தெரிந்து கொண்டு அதன்படி சமைக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் அறிவுறுத்துவார்கள். இதுவே குடும்பத்தின் உடல்நலத்தை பேணிப் பாதுகாக்கும் செயலுக்கான அடிப்படை ஆகும். பல்வேறு வயதினர் உள்ள குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் சரியான, அனைத்துச் சத்துக்களும் நிரம்பிய உணவுகளை சமைத்துக் கொடுக்க குடும்பத்தின் மூத்த பெண்கள் புதுப்பெண்களுக்கு அறிவுரை வழங்குவார்கள். பொதுவாக இந்திய உணவு வகைகள், வெளிநாட்டவர்களால் மிகவும் காரமாகவும், மசாலா பொருட்கள் அதிகம் கொண்டு இருப்பதாகக் கருதி ஒதுக்கப்பட்டாலும், இந்தியா முழுதிலுமே அவை பல்வேறு சத்துக்கள் நிரம்பியதாகவும், சுவையுடன் கூடிய பல வகைகளிலும் மக்களின் உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொண்டதாகவே தெரிகிறது.

புதிதாய் விளைந்த காய்கறிகள், பழங்கள் என்று வசீகரிக்கும் வரிசையில் அமைத்த உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டது இந்தியச் சமையல். வெளிநாடுகளில் உள்ளது போல் பலநாட்கள் பதப்படுத்தி குளிர்சாதனப் பெட்டியின் உள்ளே வைத்திருக்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதை பெரிதும் விரும்பாதவர்கள் இந்தியப் பெண்கள். அன்றாடம் சந்தைக்குச் சென்று, புத்தம்புதிதாய் காய்களை வாங்கி அல்லது வீட்டிலேயே தோட்டம் அமைத்து என குடும்பத்தாரின் உடல்நலம் பேணுவதை அங்கே இருந்து ஆரம்பிக்கிறார்கள். சமைத்த உணவு கூட அதனின் புத்தம்புதுத் தன்மையும், சுவையும், சத்துக்களும் கெடாது இருக்கும்படியான கவனிப்பையும் பெண்கள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். பழங்காலத்தில், அதாவது இன்றைய பாட்டிகளின் இளமைக்காலத்தில், உணவு சமைக்க அவர்கள் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்காத மண்பானைகளை பயன்படுத்தினார்கள். இயற்கை முறையிலான விறகுஅடுப்பு பயன்படுத்துவது கடினமாக இருந்தாலும், உடல் நலத்திற்கு தீங்கு ஏற்படாத ஒரு நல்ல முறை என்று இன்று பல மருத்துவர்கள் மீண்டும் விறகு அடுப்பையும், மண்பாண்டங்களை பயன்படுத்தச் சொல்லி அறிவுறுத்துகிறார்கள். இந்த முறையில் சமைக்கப்பட்ட உணவு தனது நல்லதன்மைகளை தக்கவைத்துக் கொண்டு,

6 / 12

உண ்ணும ் மனிதனுக ்கு சத ்துக ்களை சிறந ்த முறையில ் அளிக ்கிறது.

மலேும ், பாதுகாப ்பான இரசாயனம ் (preservatives) இல ்லாத புத ்தம ்புதுப ் பொருட ்கள ், புதிதாய ் அரதை ்த மாவு வகைகளை பணெ ்கள ் சமகை ்கப ் பயன ்படுத ்துகின ்றனர ். சிறந ்த மருத ்துவ குணம ் நிறைந ்த மசாலா பொருட ்களான சீ ரகம ், மிளகு, மஞ ்சள ், இஞ ்சி, ப□ண ்டு, பச ்சை மிளகாய ் பொன ்றவற ்றை சர ்வசாதாரணமாக தங ்களின ் அன ்றாடச ் சமயைலில ் இந ்திய பணெ ்கள ் பயன ்படுத ்தி வருவது குறிப ்பிடத ்தகுந ்த விஷயம ். இந ்தப ் பொருட ்கள ் இல ்லாது அவர ்களின ் சமயைல ் அறை முழுமை பறொதது மட ்டும ் அல ்லாது இந ்தப ் பொருட ்கள ் சமயைலில ் மிகுந ்த சுவை கூ ட ்டுவதுடன ், நோய ்கள ் ஏதும ் குடும ்ப உறுப ்பினர ்களுக ்கு வராத அளவு நோய ் எதிர ்ப ்பு சக ்தியை வழங ்குகின ்றன. மாவுச ்சத ்து, புரதச ்சத ்து, கொழுப ்புச ்சத ்து மற ்றும ் நார ்ச ்சத ்து என பல வறேு வகைச ் சத ்துக ்களை உள ்ளடக ்கிய சரிவிகித உணவை இந ்தியப ் பணெ ்கள ் தயாரித ்து அளிப ்பதனால ், மனித உடலில ் உள ்ள சத ்துக ்குறைபாடுகள ் மற ்றும ் நோய ்கிருமிகள ் அறவே நீ க ்கப ்படுகின ்றன.. அத ்துடன ் இயற ்கை சார ்ந ்த உணவுப ் பொருட ்களான கீ ரைகள ்,சிறுதானிய வகைகள ், பருப ்பு வகைகள ் என ்று ஒவ ்வொரு பொருளாக கவனத ்துடன ் தரே ்ந ்தடெுத ்து அவற ்றை சத ்து குறையாது தயாரித ்து அளிக ்கிறார ்கள ். இட ்லி மற ்றும ் தோசை எனும ் தனெ ்னிந ்திய உணவு வகைகள ் தயாரிக ்க முன ் காலத ்தில ் ஆட ்டுக ்கல ்லில ் பொட ்டு அரதை ்து தயாரித ்தது (தற ்பொது மின ் ஆட ்டுக ்கல ்) அவர ்களின ் பங ்களிப ்புக ்கு மிகச ் சிறந ்த எடுத ்துக ்காட ்டு. தனெ ்னிந ்தியாவின ் ஒரு சில மாநிலங ்கள ் தவிர இந ்தியாவின ் வறேு எந ்த மாநிலமும ் இவ ்வாறு ஆட ்டு உரலில ் அரகை ்கும ் கலயைகை ் கற ்றுக ் கொண ்டதாகத ் தரெியவில ்லை.

இட ்லி எனும ் காலைஉணவு சாம ்பார ் என ்ற திரவ உணவுடன ் சரே ்த ்து உண ்பது சரியான சமவிகித பொஷாக ்கு அளிக ்கும ் ஒன ்றாகும ். மருத ்துவமனயைில ் அனுமதிக ்கட ்டுள ்ள உடல ் நலம ் குன ்றிய நோயாளிகளுக ்குக ் கூ ட மருத ்துவர ் பரிந ்துரகை ்கும ் உணவு இந ்த இட ்லி, சாம ்பார ் ஆகும ். இதபேோல ் தனெ ்னிந ்த உணவு வகைகளில ், மதிய நரேம ் சாதத ்துடன ் சாப ்பிட பணெ ்கள ் தயாரிக ்கும ் ரசம ் என ்ற திரவ உணவு (தக ்காளி சூ ப ் பொன ்றது)அதிக அளவு மருத ்துவ குணம ் கொண ்டது, அதனுள ் சரே ்க ்கப ்படும ் பொருட ்களான பொடிக ்கப ்பட ்டமிளகு, சீ ரகம ் மற ்றும ் பெருங ்காயம ் பொன ்றவை மனித உடலின ் அஜீ ரணக ் கோளாறுகளை சரி சயெ ்து ஜீ ரண உறுப ்புகளை நல ்ல நிலயைில ் இயங ்க வகை ்கும ் சக ்தி கொண ்டது. இப ்படிப ்பட ்ட உணவுப ் பொருளான ரசம ் கண ்டிப ்பாய ் தனெ ்னிந ்தியர ்கள ் உணவில ் நிச ்சயம ் தன ் இடத ்தை அன ்றாடம ் உறுதி சயெ ்து இருக ்கும ். ஆனால ் இந ்த உணவதைை ் தயாரிக ்க எல ்லாப ் பணெ ்களும ் முயற ்சித ்தாலும ், சில பணெ ்களின ் கைப ்பக ்குவத ்தில ் மட ்டுமே இந ்த ரசம ் ஈடு இணை சொல ்லமுடியாத வகையிலான ருசியில ் இருக ்கும ் என ்பது எல ்லாராலும ் ஒத ்துக ் கொள ்ளப ்பட ்ட உண ்மை.

இதன ் மூலம ் அறியவரும ் உண ்மை யாதெனில ், ஒவ ்வொரு குடும ்பத ்திலும ் உள ்ள இல ்லத ்து தவேதைகள ், அன ்றாட வாழ ்வில ் தாங ்கள ் சயெ ்யும ் ஒவ ்வொரு சயெலிலும ் குடும ்பநலத ்தைப ் பாதுகாக ்கும ் பாதுகாவலர ்களாக சயெல ்படுகிறார ்கள ் என ்பதுதான ். அவர ்கள ் தங ்களின ் அன ்றாடச ் சமயைலகை ் கூ ட அளவுகடந ்த நசேத ்துடனும ், கவனம ் மிகுந ்த அக ்கறையுடனும ் தாங ்கள ் சமகை ்கும ் உணவு உண ்ணும ் தங ்கள ் குடும ்பத ்தார ் நலமுடன ் இருக ்க வணே ்டியே சயெ ்கிறார ்கள ் என ்றால ் அது மிகயைாகாது.

தற ்பொதுள ்ள காலசூழ ்நிலயைில ், நவீ ன யுகப ் பணெ ்கள ் பணெ ்ணீ யம ் என ்ற

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

போர்வையில் அவசியமான இந்தப் பங்களிப்பை தவிர்ப்பது வருந்தத்தக்க விஷயம். இன்றைய இளம் யுவதிகள் தாங்களும் ஆண்களைப் போலவே மெத்தப்படித்து அவர்களை போலவே கைநிறைய சம்பாதித்து வாழ்வதால் தாங்கள் ஆணுக்கு நிகர் என்று கருதி மிக்க பெருமையுடன் தாங்கள் சமைக்கவோ அல்லது வீட்டுவேலைகளை செய்து கிடக்கவோ அவதரிக்கவில்லை என்றும் அதற்கு வேறு பலவழிகள் உள்ளது என்றும் வெளிப்படையாக அறிவிக்கிறார்கள். அதிலும் தகவல் தொழிநுட்பத்துறையில் பணியாற்றும் இளம் பெண்கள் தங்களின் முழு கவனத்தை தங்களது திட்ட அறிக்கை தயாரித்து முடிக்க தன் முன் உள்ள கணினியிடமே அதிகம் செலுத்தவேண்டி உள்ளதால், முழுமையாக சமையல் என்பதையே புறக்கணிக்கிறார்கள். அது மட்டும் அல்லாது, தங்களின் பசி தீர்க்க அவர்கள் நாடுவது சத்தற்ற விரைவு உணவு எனப்படும் உடல்நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பண்டங்களையே. கூடவே புத்தம்புது பழங்களை உண்ணுவது தவிர்த்து கண்ணாடிக்கு குப்பியில் உள்ள காற்று அடைக்கப் பட்ட குளிர்பானங்களைக் குடித்து மகிழ்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட உணவுப் பழக்கமே நாளடைவில் புதுப்புது கொடிய நோய்களுக்கு வழி வகுக்கிறது

அடிப்படையில் சிறு சிறு எளிய குடும்பநலப் பிரச்சினைகளுக்கான பரிகாரங்கள் சமையல் அறையின் சபையில் இருந்தே தொடங்குகிறது. பரவலாக தென்னிந்தியச் சமையலில் பயன்படுத்தப்படும் கருப்பு மிளகு ஜீரண உறுப்புகளைத் தூண்டி வேலை செய்யவைப்பதுடன், வயிற்றில் தொந்தரவு தரும் வாயுக் கோளாறையும் சரி செய்கிறது. அத்துடன் மாமிசச் சமையலில் அதை பயன்படுத்தும்போது நல்ல மணத்தையும் அது அளிக்கிறது. மற்ற அத்தியாவசியப் பொருட்களான பூண்டு, இஞ்சி, எலுமிச்சை, பெருஞ்சீரகம் போன்றவை எல்லாமுமே அவைகளுக்கான மருத்துவ குணங்களையும், ருசியையையும் அன்றாடம் சமையலில் கூட்டுகிறது. குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் ஜலதோஷம், இருமல், காய்ச்சல் வந்தால், நமது வீட்டு அன்னையர்கள், மருத்துவரை விட விரைவாகச் செயல்பட்டு இயற்கை முறையில் குணப்படுத்த கஷாயம் (மேற் சொன்ன சமையல் மசாலா பொருட்களை பயன்படுத்தி ஒரு கசப்பு திரவம்) அல்லது மூலிகை ரசம் மற்றும் மிளகு ரசம் போன்ற விசேஷ ரசங்களை தயாரித்து, கட்டாயப் படுத்தி குடிக்க வைத்து, புலியை முறத்தால் துரத்தி அடித்த வீரமங்கையர் போல உடலை வருத்தும் சளி, இருமல், காய்ச்சலை துரத்தி ஓடச் செய்வார்கள்.

சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் வெற்றிலை, பாக்கு மற்றும் சுண்ணாம்பு சேர்த்து தயாரிக்கும் தாம்பூலம் உடலுக்கு புத்துணர்வு கொடுப்பதுடன், வெற்றிலை இலைகளைப் பற்றுப் போட்டால் எப்படிப்பட்ட தலைவலியும் பறந்துவிடும் என்பது இல்லத்தரசிகள் அறிந்த உண்மை. வெந்தய விதைகளை நீர் மோரில் சேர்த்துக் குடிப்பது லேசான வயிற்றுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டதுடன், அந்த விதைகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவது சர்க்கரை நோயையும் கட்டுக்குள் கொண்டு வரும் சக்தி கொண்டது. எனவே, இல்லத்தைக் காத்து உணவு வழங்கும் பெண்கள் உண்மையில் மருத்துவ ஞானத்தை வீட்டின் உள்ளேயே தரும் மூல காரணிகளாக, முழுநேர திட்டஉணவு வல்லுனர்களாகவும் உள்ளனர் என்பதில் ஐயம் ஏதும் இல்லை.

பெண்கள் - பிணி நீக்கும் தெய்வத்தன்மை பொருந்தியவர்கள்:

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.” திருக்குறள் - 948

8 / 12

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

காலந்தோறும், பெண்கள் நோய் கண்டமனிதர்களை குணப்படுத்தும் தேவதைகளாகவே வாழ்ந்து வருகின்றனர். மூலிகைகளை வீட்டில் வளர்த்து, அவற்றை பயன்படுத்தும் முறை பற்றிய ரகசியங்களைப் பரிமாறி வீட்டில் நம்முடன் வசிக்கும் மருத்துவர்கள் அவர்கள். இல்லத்தில் அவர்கள் பெற்றுக்கொண்ட இந்த மாபெரும் மருத்துவ அறிவை தாங்கள் வசிக்கும் சமுதாயத்திலும் பகிர்ந்து தங்களை நிரூபிக்கிறார்கள். வசதிகள் ஏதும் அற்ற பழங்காலத்திலேயே கூட செவிலியர்களாக, ஆலோசனை வழங்குபவர்களாக, மருத்துவச்சிகளாக இல்லந்தோறும் சென்று, ஊர்கள் தோறும் பயணம் செய்து மனித குலத்தின் மகத்தான சேவையை அன்றிலிருந்து இன்று வரை பெண்கள் செய்து வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எகிப்தியக்கதையின்படி, ஐசிஸ் கோவிலின் பூசாரிணிகள் அனைவருக்கும் நோய் குணப்படுத்தும் சக்தி இருந்ததாகவும், அந்தச் சக்தியை அவர்கள் அன்புக்கும், பராமரிப்புக்கும் பெயர் போன பெண் கடவுள் ஐசிஸ் இடமிருந்தே பெற்றுக் கொண்டதாகவும் கருதப்பட்டு வந்தது. அவர்களின் சிறப்பு யாதெனில் அவர்கள் பெற்ற மனிதகுலத்தை மீட்டெடுக்கும் அன்பும், கவனிப்பும் கொண்ட மாபெரும் சக்தியை அவர்கள் மட்டுமே வைத்துக் கொள்ளாமல் அவர்களின் பின் வந்தவர்களுக்கும் அதை கொடுத்து அந்த பிணைப்பைத் தொடர்ந்து வந்தது ஆகும்.

அதைப் போன்றே இல்லத்தரசிகள் தங்களின் அன்பான கவனிப்பு எனும் மாபெரும் சக்தியை தங்களின் இளையதலைமுறைப்பெண்களுக்கும் விட்டுச் செல்கிறார்கள். உண்மையில் அவர்களின் ஞானம் முறையான படிப்பின் மூலம் கிடைப்பதில்லை எனினும், தங்களின் முன்னோரின் பழக்க வழக்கங்களை கண்காணித்து, இயல்பாகவே அதைத் தாங்களும் செய்ய ஆரம்பித்து பின் அதுவே வழக்கம் என்றும் ஆக்கிக்கொள்கிறார்கள். முன்காலத்தில், உடல்நலப்பராமரிப்பு மற்றும் உடல் நலம் குன்றியவர்களைக் குணப்படுத்துதல் என்ற காரியங்களைக் கையாண்டது பெண்கள் மட்டுமே. இல்லத்தில் வாழும் தேவைதைகள் தவிர்த்து, இந்த விசேஷ காரியங்களுக்காகவே கிராமப்புறங்களில் இருந்த பெண்கள் குழு சக பெண்களின் தாய்மை அடைதல், குழந்தைப்பேறு மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய நிகழ்வுகளை தேர்ந்த முதிர்ச்சியுடன் லாவகமாகக் கையாண்டு வந்தனர்.

அரச குடும்பங்களில் அந்த காலகட்டங்களிலேயே அரசிகளுக்கும், பேரரசிகளுக்கும் தனிப்பட்ட முறையில் அவர்களின் உடல்நலக் கோளாறுகளை கவனித்து சரி செய்து அவர்களைப் பராமரிக்க என்று பெண் மருத்துவர்கள் அரண்மனையிலேயே தங்க வைக்கப் பட்டிருந்தனர். மிகவும் அபூர்வமாகத்தான் ஆண் மருத்துவர்கள் பெண்களின் பிரசவம் கவனிக்க அனுமதிக்கப்பட்டார்கள். பெண்களுக்கு வைத்தியம் பார்க்கும் பெண்ணை அந்தக் காலத்தில் "மருத்துவச்சி" என்று அழைத்தார்கள். அந்த மருத்துவச்சிக்கு மகப்பேறியலிலும், தாய்மை அடைந்த பெண்ணைக் கவனிப்பதில் மிகச்சிறந்த அனுபவம் உண்டு. சுயநலமின்மை, சேவை மனப்பான்மை மற்றும் எப்போது வேண்டுமானாலும் எங்கு வேண்டுமானாலும் சென்று சேவை செய்யத் தயார் நிலையில் இருப்பது என்ற குணாதிசியங்கள் இந்தவகைப் பெண்களிடம் நிறைந்து இருக்கிறது. மனித குலத்திற்கு சேவை செய்து, பிணி தீர்த்த அப்படிப்பட்ட பெண் தெய்வங்களின் பங்களிப்பு வரலாற்றுப் புத்தகத்தின் பல பக்கங்களில் நிறைந்தும், மறைந்தும் உள்ளது.
பிணி தீர்க்கும் தெய்வத்தன்மை இயற்கையில் உளவியல் ரீதியானது. நேயமும், கவனிப்பும் பெண்களின் உடன்பிறந்த சுபாவம். இவை இரண்டும்தான் பெண்களின் பலவீனத்திற்கும் காரணமாக அமைகின்றது. உலகப்புகழ் பெற்ற ஆங்கில நாடகாசிரியர் ஷேக்ஸ்பியர் எழுதிய வெனிஸ் நகரத்து வணிகன் என்ற காதல் நகைச்சுவை நாடகத்தில் அவரால் உருவாக்கப்பட்ட ரசிக்கவைக்கும் பெண் கதாபாத்திரம்தான் போர்ஷியா.

9 / 12

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

நாடகத்தின் முக்கிய கட்டமான நீதிமன்ற விசாரணைக்காட்சியில், மனித நேயம் நிறைந்த புத்திசாலியான போர்ஷியா ஆண் வேடமிட்டு ஒரு வழக்குரைஞராக வந்து ஷைலாக் எனும் கெட்ட குணம் கொண்ட வணிகனை, அவனிடம் கடன் வாங்கி திரும்பச் செலுத்த முடியாது கடனாளியாக நிற்கும் மனிதனிடம் கருணை காட்டும்படி அறிவுரை கூறுவாள்"

“கருணை எனும் தரமிக்க பண்பு துன்பம் கொடுப்பதல்ல.
வானுலகில் இருந்து கீழ் நோக்கிப் பொழியும் மெல்லிய மழைத்துளிகள்
மண்ணின் மடியை வந்தடைவதைப்போன்றது
அது இருவகையில் ஆசிர்வதிக்கப் பட்டது.
மனமுவந்து கொடுப்பவரையும், மனம் கனிந்து பெறுபவரையும்
வாழ்த்துகிறது.
பலம் கொண்டவர் எளியோரிடத்தில் காட்டும் கருணை
மேலும் பலம் மிக்கதாகிறது
ராஜாதி ராஜனின் மணிமுடியைவிடவும் சிறந்ததாக
அமைகிறது”

பதினாறாம் நூற்றாண்டில் ஒரு பெண், ஆண்வேடமிட்டு வந்து மனித மனத்தில் கருணையின் தேவையை அதிலும் அவளைச்சுற்றி உள்ள ஆணினம் முழுதும் உணரும்படியாக ஒரு பெண்ணுக்கே உரிய கனிந்த மனத்துடன் சபையோருக்கு எடுத்தியம்புகிறாள் என்பது மிகச்சிறப்பான விஷயம். பிணி தீர்க்கும் பெண் குலத்திற்கு மிகவும் அவசியமாக இருப்பது மனிதத்துடன் கூடிய அணுகுமுறையே ஆகும். நோயில் அழுந்தும் நபர்களுக்கு பெண்களின் அனுசரணையான கவனிப்பினால் அவர்களின் நோயின் தாக்கமும், வலியும், சித்திரவதையும் குறையத்தான் செய்யும் என்பது அனுபவப்பூர்வமான உண்மை. உளவியல் ரீதியாகவே, அவர்களின் மந்திரம் போன்ற தொடுதலும், ஆறுதல் அளிக்கும் வார்த்தைகளும் நோயாளியின் நோவு வலியைக் குறைக்கும் சக்தி மிக்கது. அதனால்தானோ என்னவோ, உலகம் முழுதிலும் செவிலியர் தொழில் என்பது பெண்களுக்கே உரித்தானதாகிறது. மிகவும் அரிதாகவே ஒரு ஆண் செவிலியரைக் காண முடிகிறது. போர்ஷியா கூறியது போன்றே கருணை மனம் கொண்ட பெண்கள் மட்டுமே தங்களின் கனிவான கவனிப்புடன் பிணி தீர்க்க முடியும் என்பதால்தான் பெண் செவிலியர்களே நோயாளிகளுக்கு பெரிதும் தேவைப்படுகிறார்கள்.

பெண்களின் பலவிதமான நிலைப்பாடுகளில் - மகளாக, மனைவியாக, தாயாக, சகோதரியாக, மாமியாராக என்ற நிலைகளில் அவர்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தன்னைச் சார்ந்திருக்கும் ஆணுக்கு பிணி தீர்க்கும் நிகழ்வில் முக்கிய பங்கு வகித்து, பலன் எதிர்பாராத அன்பையும் வழங்கநேர்கிறது. ஒரு தாயாக புதிதாய்ப் பிறந்த தன் குழந்தையை அரவணைத்து சாந்தப்படுத்தி அமைதிப் படுத்துகிறாள். தாய்மை உள்ளம் கொண்ட பெண் தன் குழந்தையின் மீது கொண்ட அளவு கடந்த பாசம் கொடுத்த சக்தியினால் குழந்தைக்காக எவ்வித கஷ்டத்தையும் தாங்கும் வல்லமை படைத்தவளாகிறாள். அம்மாவின் தொடுகையும், முத்தமும் குழந்தைகளின் எவ்விதக் கஷ்டத்தையும் போக்க வல்லது. அதே போன்ற தாய்மை நிறைந்த அன்பு அவளை சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் அவள் வாரி வழங்குகிறாள். விதிவிலக்காக சில பெண்கள் கருணையும் அன்பும் மற்றவர்களிடம் காட்ட இயலாதவர்களாக இருக்கலாம். அவர்கள் கூட தங்கள் குழந்தைகளிடத்து அன்பு பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது. இது இயற்கையின் நியதி.

பிணி தீர்க்க வல்ல ஒரு பெண் தன்னைச் சுற்றியுள்ள நோயாளிகளின் துன்பத்தை

10 / 12

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

நீக்கி, வலியிலா உலகிற்கு அழைத்துச் செல்லத்தேவையான நேர்மறை சக்தியை மட்டுமே என்றும் ஒளிர்விடச்செய்கிறாள். பல சந்தர்ப்பங்களில், அன்பான அரவணைப்பு, பாசமுடன் தோளைத் தட்டிக் கொடுத்தல், பரிவுடன் கன்னத்தைத் தடவுதல், முன்நெற்றியைத் தொடுதல் மற்றும் இது போன்ற நுட்பமான அங்க அசைவுகளால் நோயுற்ற நபருக்கு தனது நேர்மறை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தி குணமடைய செய்ய வழிவகுப்பாள்.

இன்றைய பெண்கள்:
இன்றைய நவீன யுகப் பெண்கள் அதிகப்படியான சுதந்திரம் பெற்று கல்வி, தொழில் இரண்டிலும் மேலோங்கி நின்றுகொண்டிருக்கிறார்கள். தன்னாட்சியின் மறுவடிவமாக அவர்கள் திகழ்கிறார்கள். வீட்டுக்கட்டுப்பாடு எனும் சிறையினுள் அவர்கள் அடைபட்டுக் கிடைப்பதில்லை. அவர்களின் பொருளாதாரச் சுதந்திரம் அவர்களை ஆண்கள் மட்டுமே உலா வந்த பல உயர்ந்த சிகரங்களின் உச்சிக்கு அழைத்து செல்கிறது. இத்தனை மகிழ்ச்சிகரமான விஷயங்களுக்கு நடுவே, அவர்கள் இழந்த சில விஷயங்கள் வருத்தம் அளிக்கிறது. அவர்களின் சொந்த நலன் மற்றும் குடும்பத்தின் உடல்நலன் பற்றிய விஷயங்களை வேறு வெளிவட்டார நிறுவனங்களில்- எடுத்துக்காட்டாக, வேலையாட்கள் வந்து சமைக்கும் உணவு, கைபேசிப் பயன்பாடு மூலம் பெறும் உணவு, அதன் தொடர்ச்சியாக நகரின் மிகச் சிறந்த பல்வேறு சிறப்பு மருத்துவமனையில் கைதேர்ந்த மருத்துவர்களால் நோய் கண்டுபிடிப்பு - என அனைத்தும் பணம் கொடுத்தே நடைபெறுகிறது. எத்தனைக்கெத்தனை அதிகம் இந்த நவீன யுவதிகள் சம்பாதிக்கிறார்களோ, அத்தனைக்கத்தனை தங்களின் குடும்ப வளையத்தில் இருந்து விலகிச்செல்கிறார்கள். கீழ்வரும் சில எடுத்துக்காட்டுகள் இன்றைய பெண்கள் எவ்வாறு தங்களின் பாரம்பரியமான பங்களிப்புகளான உணவு வழங்குபவர்கள் மற்றும் பிணி தீர்ப்பவர்கள் என்ற இரண்டையும் தவிர்த்து வருகிறார்கள் என்று புலப்படுத்துகிறது.

1.இன்றைய பெண்கள் தாங்கள் தங்களின் வேலையில், தொழிலில் மிகவும் மும்முரமாக இருப்பதால், தங்கள் குழந்தைகளை வேலையாட்கள் பராமரிப்பில் விட்டு விட்டுவிடுகிறார்கள். குழந்தைக்கு சிறு உடல்நலக்குறைவு ஏற்படினும், மருத்துவமனையில் சேர்த்தி அங்கே கொடுக்கும் மருந்திலேயே குழந்தை வளரும்படி ஆகிறது. இதுவே பழங்காலத்தில் பாட்டி வைத்தியம் கொண்டு முடிந்தவரை குழந்தைகளின் சிறுசிறு பிரச்சினைகளை மூலிகை மருந்துகள் கொண்டு சரிப்படுத்தி, மெதுவாக என்றாலும் குணப்படுத்தி விடுவார்கள்.

2 மிகச்சிறந்த உயரத்தில் இன்றைய பெண் கொடிகட்டிப் பறந்தாலும், தனக்கு நேரும் உடல் சம்பந்தமான வியாதிகள், மனஅழுத்தம் போன்ற பிரச்சினைகள் பற்றி யாரிடமும், குறிப்பாக குடும்பத்தாரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புவதில்லை. அது அவளுக்கு ஒரு கௌரவப் பிரச்சினை என்று கருதி மறைத்து, தன்னிச்சையாக சில மருத்துவர்களை அணுகுவது அவள் வாழ்வுக்கே உலை வைப்பது போல் பல சமயங்களில் அமைகிறது.

3. வீட்டில் தயாரிக்கும் உணவுப் பண்டம் என்பது இன்று அரிதாகி விட்டது. பண்டிகைக்காலங்களில் பல கடைகள் போட்டி போட்டுகொண்டு இனிப்பும், காரமும் விற்பனை செய்வது கண்கூடு. ஆனால் அவ்வாறு வாங்கும் பொருட்கள் தரம் குறைந்ததாயும், முதியோர்களுக்கு உடல்நலக் கேடு விளைவிப்பதாயும் சிலநேரங்களில் அமைந்து விடுகிறது. பழங்காலங்களில், வீடுகளில் உள்ள அனைத்துப்பெண்மணிகளும் ஒன்று கூடி கூட்டு முயற்சியாக பலகாரங்களை

11 / 12

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள்!

Written by - முனைவர் ஆர். தாரணி -
Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

வேடிக்கையாய் பேசிக்கொண்டே செய்து முடிப்பர். அவை சுவை மிகுந்ததாக இருப்பதுடன், உடல் நலத்திற்குப் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்கும்.

4. பாரம்பரிய உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து துரித உணவு எனப்படும் உணவுப்பண்டங்களை இன்றைய பெண்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். வெளிநாட்டு மனிதர்கள், தென்னிந்தியாவின் இட்லி, சாம்பார் சாப்பிட முயற்சி எடுக்கும்போது, நம் பெண்கள் காலை உணவுக்கு பாலில் ஊறிய மக்காச்சோள துகள்கள், பீசா அல்லது பர்கர் என்று வெளிநாட்டு உணவுகளை உண்பதை பெருமையாக நினைக்கிறார்கள். என்ன ஒரு முரண்பாடு!

5. தங்களின் வேலையின் அழுத்தம் காரணமாக, இயற்கையிலே தாம் பெற்ற பிணி தீர்க்கும் வல்லமையை மறந்து விடுகிறார்கள். வீட்டின் எல்லா வேலைகளுக்கும் இயந்திரம் உள்ளது போல், இதுவும் இயந்திரத்தின் வேலை என்று நினைப்பார்கள் போலும்! இன்று எல்லா வீடுகளும் ஒரு தனித் தீவுகளாக உள்ளன. தனித்தனி தொலைக்காட்சிபெட்டி கொண்ட பல படுக்கை அறைகள், ஒவ்வொருவர் கையிலும் கைபேசிகள், கணினிகள் என அவர்களின் நவீன வாழ்வை இந்த இயந்திரங்கள் தீர்மானிக்கின்றன. இவற்றின் காரணமாக அவர்கள் ஒன்று கூடி அமர்ந்து உணவு உண்ணக்கூட வேளை அமைவதில்லை. அப்படி இருக்க பரிவோடு கூடிய தொடுதலும், கவனிப்பும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாரும் யாருக்கும் கொடுக்க நேரமும் இல்லை. மேலே கூறப்பட்ட அனைத்தும் பனிமலையின் ஒரு சிறுபகுதிதான். இன்றைய தலைமுறையின் உடல்நலக் குறைபாடுகளுக்கும், புதிது புதிதாய்த் தோன்றும் வியாதிகளுக்கும் இன்னும் பல காரணங்கள் அடுக்கிக்கொண்டே செல்லலாம். இன்றளவில், இளம் வயதுள்ளவர்களே சர்க்கரை, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல நாள்பட்ட வியாதிகளுக்கு மருந்து எடுக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறார்கள்.

முடிவாக, உடல்நலம் என்பது வீட்டில் இருக்கும், பெண்களிடம் இருந்து தொடங்குகிறது. பெண்ணின் இருதயம் மட்டும் என்றுமே அவளுக்காகத் துடிக்காமல், மற்றவர்களுக்காகவே துடிக்கிறது. உடல்நலக்கவனிப்பு என்பது பெண்களின் வாழ்க்கைமுறையிலேயே தொடங்குகிறது. இல்லத்தின் சுத்தமும் சுகாதாரமும்தான் உடல்நலத்தை அடிப்படைக் காரணிகள். பெண்களால் நோய் வருமுன் காக்கவும் முடியும், நோய் வந்தபின் ரட்சித்து பிணி தீர்க்கவும் இயலும். இல்லத்து தேவதைகள் தங்களின் செயல்பாடுகளை மனிதம், ஞானம் என்ற இரண்டின் உதவி கொண்டே நிகழ்த்துகின்றனர்.

பெண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவினிகள் - ஆம் முழுமனதுடன ஆமோதிப்போம்.

akilmohanrs@yahoo.co.in

12 / 12