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

-□□□□□□□□ □□□□. □□□□□□ *M.A., M.Phil., M.Ed., PGDCA., Ph.D.*□ □□□□□□□□□□□□□□□,□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□,□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□. □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

மனிதகுலம் உருவானது பற்றிய கற்பனைக் கதைகள் அல்லது ஓருவளேை கட்டுக் கதைகள் என்றாலும் கூட, அவற்றின் மூலம் இன்றயை சமுதாயம் ஆதி முதலாக உதித்த ஆதாம் மற்றும் அவனின் அன்பாக்கும் பாத்திரமான ஏவாள் மூன்னொருகாலத்தில் ஜீ வித்திருந்திருப்பார்கள் என்றும் அவர்களைக் கடவுள் தனது கண்ணின் மணிகளாகக் கருதி அவரின் ஈடன் தோட்டத்தில் எல்லாவித சலுகைகளையும் பறெ்று, கவலையற்று சுற்றித் திரிந்து வாழ்வை அனுபவிக்க மழுசுதந்திரமும் முதலில் கொடுத்திருந்தார் என்று இன்றளவும் பரிதும் நம்பும் அளவு சயெ்திருக்கிறது. மனித குலம் மழுமைக்கும் மூதாதையரான அவர்களின் அப்படிப்பட்ட சுதந்திரமும், மற்றட்ட மகிழ்வும் இரண்டாக பிளவுபட்டு தூக்கித்து நிற்கும் நிலை ஏற்பட்டதன் காரணம் பாம்பு வடிவச்சாத்தானின் கடேு விளைவிக்கும் தூண்டுதலால் என்பதும் அனைவரும் அறிவர்.

இந்தக் கதை, கற்பனையாக இருந்தாலுமே, இது தோன்றிய காலம் முதலில் இருந்தே, ஏவாள் சாத்தானின் முகஸ்துதியில் மயங்கி தன் அன்பத் தோழனை வற்புறுத்தி கடவுள் தடை சயெ்த கனியசை் சுவைக்கச் சயெ்ததினால், அவர்கள் கடவுளால் தண்டிக்கப்பட்டு, ஈடன் என்னும் சொர்க்கத்தை விட்டு வளெியறே்றப்பட்டு, தூக்கமும், துன்பமும் நிறைந்த பூதிய உலகான பூமி வாழ்வை அடயை நரேிட்ட காரியத்தைப் பற்றி பல்வறே்று தீ விர விமர்சனங்கள் என்றனெ்றும் மூன்வைக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்தக் கற்பனைக் கதையில் வரும் ஏவாள் எனும் பணெ்ணானவள் தூரோகம் சயெ்யத்தூண்டும் கூற்றவாளியாகவே சித்தரிக்கப்படுகிறாள். ஆயினும் இந்தக் கதையில் உள்ள நரே்மறயைான ஓரு விஷயத்தை கூர்ந்து கவனித்தோமானால், ஏவாளின் பழம் சுவைக்கும் விருப்பம் வளெிப்படயைாக மலேோங்கி நிற்பதுடன், அதிலும், மனித குலத்துக்கு மிகச் சிறந்த ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்க கூடிய ஆப்பிள் கனியை, ஓரு ஆப்பிளை தினமும் சுவதை்தால், மருத்துவரை தூரத் தள்ளி வைக்கலாம் என்று இன்றளவும் உலா வரும் பழமொழிக்கறே்ப, அவளின் அன்புக்கணவனை வற்புறுத்தி சுவைக்கத் தூண்டிய சயெல் தளெிவாகப்பூலப்படும்.

ஏவாளே ஓட்டுமொத்த மனித குலத்தின் கடும் வீ ழ்ச்சிக்கு வழி வகுத்தவள் என்ற ஆணாதிக்கச் சமுதாயத்தின் கூற்றச்சாட்டை உடதை்து தளெிவான பார்வையுடன் இந்தச் சயெலதை் திரும்ப வரயைறுத்தால், ஏவாள் எனும் பணெ் தனது அன்பிற்குரிய ஆணின் உடல் நலத்திற்குத் தவேபை்படும் ஆப்பிள் எனும் கனியை சுவபை்பதற்காக நல்ல வழி காட்டியவள் என்று கூட ஓரு பூதிய பொருள் கொள்ளலாம். கடவுள் மனது வதை்திருந்தால், தடை சயெ்யப்பட்ட கனிகள் உள்ள மரத்தை இல்லாமலே கூட சயெ்திருக்க முடியும் அல்லவா? அந்தக் கனியை சுவதை்ததன் மூலம் கடவுள் ஆதாமதை் தண்டித்ததன் உள்நோக்கம் கூட ஏவாளை ஞானம் கொண்ட பணெ்ணாக சித்தரிக்கக் கூட இருக்கலாம். ஏவாள் இங்கே தண்டிக்கப்படவணே்டிய சபலமுட்டிய கூற்றவாளி அல்ல. நிஜத்தில், அவள் பிணி தீ ர்க்கும் சமய சஞ்சீ வினிகளான பணெ் கூலத்தின் மூன்னோடி அல்லவா!

பழங்காலத்தில் வழங்கப்பட்ட இந்தக் கதையானது, ஓரளவு கற்பனையாக பூனையைப்பட்டது என்றாலும், படிப்பவர்களின் மனதில் ஆவலதை் தூண்டி, இல்லத்தளவில் உடல்நலம் சம்பந்தமான காரணிகளை முடிவு சயெ்வதில் பணெ்களின்

உறுதியான பங்களிப்பினை பற்றி அச்சபைோடவகைகிறது. அனதை்தும் பணைகளுமே, பழங்காலத்தில் இருந்தே பல்பணிகளை ஓரே சமயத்தில் சயெ்வதில் கதைரே்ந்தவர்கள் என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயம். எனினும், தங்களின் கடும்பத்தை நோயற்ற இல்லமாக மாற்றுவதில் அவர்களின் இரண்டு கறிப்பிடத்தக்க கணிசமான ஈடுபாட்டுடன் கடிய பங்களிப்பகை் கரத்தில் கொள்ள வணே்டியது அவசியம். முதலாவதாக, அன்னப்ரணிகளாக, கடும்பத்திற்கான உணவு வழங்கும்பவர்களான நிலையில் பணைகள். இரண்டாவதாக, நோயுற்ற கடும்ப உறுப்பினர்களை காத்து ரட்சித்து கணுமாக்கும்பவர்களான நிலையில் பணைகள். முதலாவது காலம் காலமாய் இருந்து வரும் பாரம்பரியமான பங்களிப்பு - அன்றிலிருந்து இன்று வரை பணைகள் கை அன்னமே கடும்பத்திலிருக்கும் அனைவருக்கும் என்ற பரெும்பான்மை நிலை. விதிவிலக்குகள் கறுறைந்த அளவுதான் இருக்கும். இரண்டாவது, கடும்ப உறுப்பினர்கள் யாருக்கனேும் நோய் என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நிலையில் பணைகள் இரண்டாம் நிலை மருத்துவராக, சவெிலியராக தங்களைத் தயார் படுத்திக்கொள்ளும் ஓரு திடீ ர் நிலை. இது தவேை ஏற்படும் சமயம் பணை் அந்த வலேையையும் சிரமறே்கொண்டு சயெ்வதகை் கறுிக்கும்.

உணவு தயாரித்து அன்புடன் வழங்கும் முதலாம் நிலையில், பணைகள் காலகாலமாய் இருந்து வந்தாலும், இன்றயை சழூலில் நோய்கள் அதிகரித்துவிட்ட நவீ ன உலகில், பல பணைகள் வீ ட்டில் உள்ள நோய்வாய்ப்பட்ட உறுப்பினர்களின் பராமரிப்பயைும் தவேை நரேிடின், தங்களால் இயன்ற அளவு கணப்படுத்த முயன்று தங்கள் கயைில் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அது போன்ற சிக்கலான காலத்தில், பணை் மிகச்சிறந்த வகயைில் கதைரே்ந்த மருத்துவரபை் போல், அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் கடிய மருத்துவச்சிகளபை் போல் கடும்பத்தின் இக்கட்டதை் தீ ர்க்கும் தீ ர்வு காண தனது பராமரிப்பாளர் பங்களிப்பை திறம்படச் சயெ்கிறாள். ஆதிகாலத்தில் இருந்தே பணைகள் பல்வறேு காரணங்களுக்காக வீ ட்டசை் சார்ந்தே இருக்கவணே்டிய நிலை இருந்து வந்தது. இன்று நிலமைை மாறியிருந்தாலும், கடும்பத்தின் சில முக்கிய பொறுப்புகள் அவள் வசமே இன்றும் உள்ள நிலதைான் இருந்துவருகிறது. பணைகளின் உடல் ரீ தியான கட்டுநிலை - தாய்மை, கழுந்தபை் பறேு,கழுந்தை வளர்ப்பு என்று இவை அனதை்துக்கும் மழுூப்பொறுப்பு உடல்ரீ தியாகவும், கலாச்சார ரீ தியாவும் பணை்ணுக்கே அளிக்கப்பட்டிருப்பதால், காலந்தோறும் பணை் ஓரு வீ ட்டுப் பறவயைாக இருக்க வணே்டிய நிர்பந்தத்தில் தள்ளப்பட்டது மறுக்க முடியாத உண்மை. அந்த வகயைிலயேே அவர்கள் பழக்கப்படுத்தப்பட்டும் வந்தார்கள்.

வீ டே அவர்கள் உலகம் என்று ஆனபோது, அந்த வீ ட்டயைே தங்களின் கோட்டயைாக மாற்றும் வல்லமயையும் கொண்டு, அச்சிறிய கோட்டவைீ ட்டில் தாங்களே பரேரசி என்று தங்களதை் தாங்களே ஆட்சிபீ டத்தில் ஏற்றி வதை்தும் கொண்டனர். அந்த சிறு உலகில் தங்களின் பங்களிப்பு என்ன என்று அவர்கள் உணர்ந்து கொண்டு, முழுமுதலாக உடல்நலம் கடெ்டால் ஏற்படும் தீ ய விளவைுகளில் இருந்து கடும்பத்தபை் பாதுகாக்கத் தவேையான ஞானத்தை வளர்த்துக் கொண்டார்கள். அதற்குத் தவேையான தகுந்த அதிகாரப் பூர்வமான விஷயங்களை , பாரம்பரியமாக இல்லம் காத்து நிற்கும் கலை பூரிந்து, வாழ்ந்து வறெ்றிகண்ட தங்கள் மூன்னோரிடம் இருந்து வழிவழியாக பறெ்றுத் தொடர்கிறார்கள். அத்துடன் அந்தக் கலையை நரே்த்தியாகக் கயைாளத் தவேையான பயிற்சியையும் தங்களசை் சுற்றி உள்ள இல்லம் எனும் உலகில் பறெும் வழியகை் கயைாள்கிறார்கள்.

பாண்டோரா எனும் முதல் பணை்மணி இறுக்க மடியிருந்த படெ்டியின் கதவதை்

திறந்ததால்தான் அதில் அடைந்த கிடந்த உலகத்தின் அனைத்த கடேகளும் ஒன்றன்பின் பின்றாய் வளெி வந்த உலகத்தை ஆக்கிரமித்தக் கொண்டன என்ற இன்னொர கற்பனைக்கதை க□றகிறத. மறபடியும் இந்தக் கதையின் நம்பிக்கை தரும் இன்னொர பகதியை கவனித்தால், அனைத்த கடேகளும் வளெி வந்தபின் கடசியாக அவற்றை மறியடிக்கக்க□டிய நம்பிக்கை என்ற விஷயமும் வந்ததாக தரெிய வரகிறத. வீ ட்டில் இரக்கும் பணெ்கள் என்றாலே அவர்கள் நன்றாக கிசகிச பசேக்க□டியவர்கள், தொலகை்காட்சிப்படெ்டியின் அனைத்த நாடகங்களையும் ஒன்ற விடாமல் பார்ப்பவர்கள், கடை கடையாய் ஏறி இறங்கி தவேையற்ற பொரட்களை வாங்கிக்கவித்த பணத்தை வீ ணடிப்பவர்கள் என்ற பலவிதான கற்றச்சாட்டக்களை சம□கம் மன்வகை்கிறத. இவை அனைத்தும் தீ மகைள் என்றாலும், பாண்டோரா படெ்டியில் இரந்த கடசியாய் வளெி வந்த நம்பிக்கையைப் பேன்றே, இந்தப் பணெ்மணிகள்தான் கடும்பத்தின் நலம் காக்கும் நயத்தில், நம்பிக்கை நாயகிகளாய் நிலைத்த நிற்கிறார்கள் என்றால் அத மிகையாகாத. கடும்பத்தின் உள்தறை அமசை்சரான பணெ்ணே கடும்ப உறப்பினர்களின் நலம் சார்ந்த விஷயங்களில் அதிகாரப்□ர்வ உரிமையாளராக திகழ்கிறாள். பரெும்பான்மையான பணெ்களக்க தங்களின் கடும்ப நலத்தையும், அமதியான வாழ்க்கையையும் பாதகாத்த வாழ்வதே தங்கள் படபை்பின் மறையான லட்சியம் என்ற அசையாத நம்பிக்கை உள்ளதோட, கடும்பத்தின் மகிழ்சியே தங்களின் தனிப்பட்ட ஆனந்தத்திற்க அடிகோலிடகிறத என்ற கரதவும் சயெ்கிறார்கள்.

கிரகே்கக் கதையின் படி, ட்ரோஜன் பேரில் (Trojan War) பங்க கொண்ட தன் கணவன் ய□லிசிஸ் (ulysses) பேர் மடிந்த திரும்பி வரவதற்காக இரபத நீ ண்ட வரடங்கள் காத்திரந்த பனெலோபி (Penelope), தன்னை அபகரிக்கக் காத்திரக்கும் பல ஆண்களிடம் இரந்த அவர்களை இரண்டாம் திரமணம் சயெ்த கொள்வதபை் தள்ளிப்போட பல்வறே உபாயங்களை கையாண்டாள். அதில் தலையானதாக வயத மதிர்ந்த அவளத மாமனார் லயர்ட்ஸ் என்பவரக்காக, சவச் சீ லயைே (Shroud- சவப்படெ்டி மலே் பேடும் ஓர நீ ண்ட, கையால் நயெ்யப்பட்ட உறை) கையால் நயெ்வத பேன்ற பாவனயைில் இரப்பத ஆகும். தனத கையால் நீ ண்ட இழகைளசை்சரே்த்தி நயெ்யும் இந்த சவச்சீ லை மழுதாக மடிவடைந்தால் மட்டமே அவள் தனக்காகப் பேட்டியிட்டக் கொண்டிரக்கும் ஆண்களில் ஓரவரை மணமடிக்க இயலும் என்ற தணிசச்லாக அறிவித்தாள். இரவ வளேகைளில், யாரும் அறியாவண்ணம், பகல் மழுதும் தான் நயெ்த வதை்திரந்த சவச்சீ லயைின் இழகைளின் மடிசச்களை அவிழ்த்த மீ ண்டும் அதை மடிவறாத ஒன்றாக மாற்றி விடவாள்.

இந்த உபாயம் பனெலோபி கையாண்டதின் நோக்கத்தை, மலேோட்டமாய்ப் பார்க்கையில், கணவனிடம் தான் கொண்டிரந்த அளவிட மடியாத பிரமேையையும், திரமண பந்தத்தில் கடபைிடிக்க வணே்டிய நரே்மையையும், ஒழுக்கத்தையும் பிரதிபலித்தாலும், உண்மையில் நீ ண்டகாலமாக கணவன் தன்னடன் இல்லாவிடினும், கணவனின் கடும்பத்தை, அவர்களின் உடல்நலத்தை பாதகாக்க வணே்டிய பொறப்பை அவள் கையில் எடத்தக் கொண்டதையே இந்த விஷயம் உணர்த்தகிறத. மதமயின் தலவைாயிலில் உள்ள மாமனார் உயிர் நீ த்தால் அவர்களின் கலாச்சார வழக்கப்படி அவரின் சவப் படெ்டிக்க சயெ்ய வணே்டிய மரியாதையை, சவச்சீ லை பேர்த்தும் சடங்கக்கத் தவேையான தணியை நயெ்யும் வலேையை அவள் கையில் எடத்ததத, அவளின் கடும்பத்தில் உள்ள மதியோர்களின் மலே் அவள் கொண்ட அக்கறையின் வளெிப்பாட என்பத தளெிவாகப் பலப்படகிறத.

பெண்கள் அவர்கள் வாழ்வின் எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எப்படிப்பட்ட கடினமான காலகட்டத்திலும், தங்களின் கூடும்பத்தாரின் நலன் மீது உள்ள அக்கறையை மட்டுமே மனனிறுத்தி காரியம் செய்வார்கள் என்பது இதனால் உணரப்படும் பொருள் ஆகும். களேவி ஞானம் அதிகம் அடைந்த காரணத்தினாலோ என்னவோ, மனிதர்கள் அனைவரும் ஓருகட்டத்தில் இந்த பூவுலகைவிட்டு நீங்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர் என்ற அளவு தெளிந்த சிந்தனை பெற்றவர்கள் பெண்கள். மனிதர்களின் வாழ்வில் மிக நீண்ட பயணமான பிறப்பில் இருந்து இறப்பு வரை, அவர்களின் ஒவ்வொரு உடல்நலப் பிரச்சனையையும் சரியான முறையில் பாதுகாக்க வேண்டியது அவரவர்கள் கடமதைான். எனினும், ஆண்கள் பெரும்பாலும் பல வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துவதால், அவர்களின் சொந்த உடல்நலத்தபை் பேணிப்பராமரிப்பது என்பதை முழுதாய் புறக்கணித்து விடுகிறார்கள். அவர்களின் அப்படிப்பட்ட மறதிக்காலங்களில் இல்லத்து தவேதைகள் 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 கூணம் வழங்கும் நிவாரணிகளாக

என்ற இரண்டு வகையின் கீழ் பெண்கள் பங்களிப்பை் 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 :
பேரோஷாக்கு நிறைந்த உணவினதை் தன்னசை் சார்ந்தவர்களுக்கு்த் தரமாக வழங்குவதில் உள்ள பல்வேறு திறமகைளை உள்ளடக்கிய பிரிவாக முதலாவது வகை உள்ளது. கடந்த நூற்றாண்டின் இறுதி வரை வகவைகையான உணவு தயாரித்தளிக்கும் களம் பெண்மகை்கே உரித்தானதாகக் கருதப்பட்டுவந்தது. இந்த நூற்றாண்டில், அதுவும் தற்போதுள்ள காலகட்டத்தில், வலேகை்கு்ச் செல்லும் சில பெண்மணிகள் தங்களுக்கும், கூடும்பத்திற்கும் சரேத்து பணம் செலுத்தி உணவு பெறுறுக்கொள்ள உதவும் கபைசேிப்பயன்பாடுகளான .ஸ்விக்கி, ஜோமடேோ மற்றும் ஊபர் -ஈட்ஸ் போன்றவற்றை அதிகம் தரேந்தடெுக்கிறார்கள். ஒப்பிட்டு நோக்குகையில், இன்றயை நவீன உலகில், பெண்ணீயம், மனித நலக் கோட்பாட்டுச் சிந்தனையும் களம் இறங்கியதின் விளைவு, ஆண்களும் பெண்களுடன் வலேயைபை் பகிர்ந்து உணவு தயாரிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள், எனினும், எந்த உணவு, அதை எப்படிப்பட்ட பொருட்கள் கொண்டு நரேத்தியுடன் தயாரிப்பது என்ற கருத்துக்கள் எல்லாம் பெண்களாலயேே முடிவு செய்யப்படும்.

வெளிப்படயைாகப் பார்க்கையில், ஆண்கள் விரும்பி உண்ணும் காரமும், மசாலாவும் அதிகம் சரேத்த, உடல்நலத்திற்கு ஒவ்வாத உணவுப்பண்டங்களை விட பெண்கள் சாப்பிடும் உணவு வகைகள் உடல்நலத்தை சீராக வைக்க உதவும் என்பது நன்கு புரிகிறது. அதற்கு தகுந்த காரணமும் உள்ளது. பெண்கள் தங்கள் கழுந்தகைள் விரும்பி உண்ணும் காரமில்லாத, எளிமையான உணவசை் சமதை்து அவர்களுக்குக்

கொடுப்பதால், தாமும் அவ்வகை உணவையே உட்கொள்ள மறுப்படுகிறார்கள். ஓரு வகையில் கறப்பனால், பெண்களின் தரேவு கூடும்பம் சாரந்ததாகவும், ஆண்களின் தரேவு தன்னலம் சாரந்ததாகவும் இருக்கத்தான் அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

பெண்களின் விருப்ப உணவு கட அடிப்படையில் அவர்களின் உடல் உறுதிக்கு உதவும் படியும், கடேு எதுவும் ஏற்படுத்தாத மறையிலும் அமைந்திருக்கும். என்னதான் ஆண்கள் மிகவும் பிரபலமான மற்றும் புகழ் வாய்ந்த பரிய உணவரங்கங்களில் தலமைசை் சமயைற்காரர் பதவியில் இருக்கிறார்கள் என்று தம்படடம் அடித்துக் கொண்டாலும், உணவு சமபை்பதற்கான பொருட்களை பார்த்துப் பார்த்து வாங்குவதிலும், அவற்றை பக்குவமாய் பயன்படுத்துவதிலும் பெண்களே மூன்னணியில் உள்ளனர் என்பது மறுக்கவியலாத உண்மை. இந்தியச் சுழலில், உடல்நலத்தபை் பொறுத்த மட்டில் "வருமுன் காப்போம்" என்ற பழமொழியின்படி இல்லத்தபை் பராமரிக்கவேண்டும் என்ற கருத்து இந்தியப் பெண்களுக்கு இல்லம், மதம், கலாச்சாரம் மலம் மிகவும் உன்னதமாக அவர்களின் மனதில், இல்லை, அவர்களின் மரபணுக்களிலயேே சலெுத்தப்படடிருக்கிறது.

பாட்டிகள் அல்லது கொள்ளுப் பாட்டிகள் போன்ற சக்திவாய்ந்த அதிகாரம் மிக்க மத்த பெண்மணிகள், வீடடின் இளையை தலமைறுபை் பெண்களை கூடும்பத்திற்கான சரியான உணவுகளதை் தயாரிக்க வழிகாட்டி உதவுவார்கள். வீடடினுள் புதிதாய் நுழைந்துள்ள மருமகள்கள் வீடடின் சரியான உணவுப் பழக்கத்தையும், ருசியையும் பழகித் தரிந்து கொண்டு அதன்படி சமகை்க வணேடும் என்று அவர்கள் அறிவுறுத்துவார்கள். இதுவே கூடும்பத்தின் உடல்நலத்தை பணேிப் பாதுகாக்கும் சயெலுக்கான அடிப்படை ஆகும். பல்வறேு வயதினர் உள்ள கூடும்பத்தில் அனவைருக்கும் சரியான, அனதை்துச் சத்துக்களும் நிரம்பிய உணவுகளை சமதை்துக் கொடுக்க கூடும்பத்தின் மத்த பெண்கள் புதுப்பெண்களுக்கு அறிவுரை வழங்குவார்கள். பொதுவாக இந்திய உணவு வகைகள், வளிநாட்டவர்களால் மிகவும் காரமாகவும், மசாலா பொருட்கள் அதிகம் கொண்டு இருப்பதாகக் கருதி ஒதுக்கப்படடாலும், இந்தியா மழுதிலுமே அவை பல்வறேு சத்துக்கள் நிரம்பியதாகவும், சுவையுடன் கூடிய பல வகைகளிலும் மக்களின் உள்ளத்தகை் கொள்ளை கொண்டதாகவே தரிகிறது.

புதிதாய் விளைந்த காய்கறிகள், பழங்கள் என்று வசீ கரிக்கும் வரிசயைில் அமதை்த உணவுப் பொருட்களகை் கொண்டது இந்தியச் சமயைல். வளிநாடுகளில் உள்ளது போல் பலநாட்கள் பதப்படுத்தி கூளிர்சாதனப் படெ்டியின் உள்ளே வதை்திருக்கும் பொருட்களபை் பயன்படுத்துவதை பரிதும் விரும்பாதவர்கள் இந்தியப் பெண்கள். அன்றாடம் சந்தகை்குச் சனெ்று, புத்தம்புதிதாய் காய்களை வாங்கி அல்லது வீடடிலயேே தோட்டம் அமதை்து என கூடும்பத்தாரின் உடல்நலம் பணேுவதை அங்கே இருந்து ஆரம்பிக்கிறார்கள். சமதை்த உணவு கட அதனின் புத்தம்புதுத் தன்மையும், சுவையும், சத்துக்களும் கடொது இருக்கும்படியான கவனிப்பயும் பெண்கள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். பழங்காலத்தில், அதாவது இன்றயை பாட்டிகளின் இளமகை்காலத்தில், உணவு சமகை்க அவர்கள் உடலுக்கு ஊறு விளவைிக்காத மண்பானகைளை பயன்படுத்தினார்கள். இயற்கை மறுயைிலான விறகுஅடுப்பு பயன்படுத்துவது கடினமாக இருந்தாலும், உடல் நலத்திற்கு தீ ங்கு ஏற்படாத ஓரு நல்ல மறுறை என்று இன்று பல மருத்துவர்கள் மீ ண்டும் விறகு அடுப்பயும், மண்பாண்டங்களை பயன்படுத்த சொல்லி அறிவுறுத்துகிறார்கள். இந்த மறுறையில் சமகை்கப்பட்ட உணவு தனது நல்லதன்மகைளை தக்கவதை்துக் கொண்டு,

உண்ணும் மனிதனுக்கு சத்துக்களை சிறந்த முறையில் அளிக்கிறது.

மலேும், பாதுகாப்பான் இரசாயனம் (preservatives) இல்லாத பூத்தம்பூதுப் பொருட்கள், பூதிதாய் அரதை்த மாவு வககைளை பணெ்கள் சமகை்கப் பயன்படுத்துகின்றனர். சிறந்த மருத்துவ கூணம் நிறநை்த மசாலா பொருட்களான சீ ரகம், மிளகு, மஞ்சள், இஞ்சி, ப□ண்டு, பச்சை மிளகாய் போன்றவற்றை சர்வசாதாரணமாக தங்களின் அன்றாடச் சமயையில் இந்திய பணெ்கள் பயன்படுத்தி வருவது கூறிப்பிடத்தகுந்த விஷயம். இந்தப் பொருட்கள் இல்லாது அவர்களின் சமயைல் அறை முழுமை பறொதது மட்டும் அல்லாது இந்தப் பொருட்கள் சமயையில் மிகுந்த சுவை க□ட்டுவதுடன், நோய்கள் ஏதும் கூடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வராத அளவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குகின்றன. மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து என பல்வறே வகசை்சத்துக்களை உள்ளடக்கிய சரிவிகித உணவை இந்தியப்பணெ்கள் தயாரித்து அளிப்பதனால், மனித உடலில் உள்ள சத்துக்குறைபாடுகள் மற்றும் நோய்கிருமிகள் அறவே நீ க்கப்படுகின்றன.. அத்துடன் இயற்கை சார்ந்த உணவுப் பொருட்களான கீ ரகைள்,சிறுதானிய வககைள், பருப்பு வககைள் என்று ஓவ்வொரு பொருளாக கவனத்துடன் தரே்ந்தடெுத்து அவற்றை சத்து கூறயைாது தயாரித்து அளிக்கிறார்கள். இட்லி மற்றும் தோசை எனும் தனெ்னிந்திய உணவு வககைள் தயாரிக்க முன் காலத்தில் ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு அரதை்து தயாரித்தது (தற்போது மின் ஆட்டுக்கல்) அவர்களின் பங்களிப்புக்கு மிகச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. தனெ்னிந்தியாவின் ஓரு சில மாநிலங்கள் தவிர இந்தியாவின் வறேு எந்த மாநிலமும் இவ்வாறு ஆட்டு உரலில் அரகை்கும் கலயைகை் கற்றுக் கொண்டதாகத் தரியெவில்லை.

இட்லி எனும் காலஉைணவு சாம்பார் என்ற திரவ உணவுடன் சரே்த்து உண்பது சரியான சமவிகித பரோஷாக்கு அளிக்கும் ஒன்றாகும். மருத்துவமனயைில் அனுமதிக்கட்டுள்ள உடல் நலம் குன்றிய நோயாளிகளுக்குக் க□ட மருத்துவர் பரிந்துரகை்கும் உணவு இந்த இட்லி, சாம்பார் ஆகும். இதே போல் தனெ்னிந்த உணவு வககைளில், மதிய நரேம் சாதத்துடன் சாப்பிட பணெ்கள் தயாரிக்கும் ரசம் என்ற திரவ உணவு (தக்காளி ச□ப் போன்றது)அதிக அளவு மருத்துவ குணம் கொண்டது, அதனுள் சரே்க்கப்படும் பொருட்களான பொடிக்கப்பட்டமிளகு, சீ ரகம் மற்றும் பரெுங்காயம் போன்றவை மனித உடலின் அஜீ ரணக் கோளாறுகளை சரி சயெ்து ஜீ ரண உறுப்புகளை நல்ல நிலயைில் இயங்க வகை்கும் சக்தி கொண்டது. இப்படிப்பட்ட உணவுப் பொருளான ரசம் கண்டிப்பாய் தனெ்னிந்தியர்கள் உணவில் நிச்சயம் தன் இடத்தை அன்றாடம் உறுதி சயெ்து இருக்கும். ஆனால் இந்த உணவதை் தயாரிக்க எல்லாப் பணெ்களும் மயற்சித்தாலும், சில பணெ்களின் கபை்பக்கூவத்தில் மட்டுமே இந்த ரசம் ஈடு இணை சொல்லமுடியாத வகயைிலான ருசியில் இருக்கும் என்பது எல்லாராலும் ஓத்துக் கொள்ளப்பட்ட உண்மை.

இதன்ம□லம் அறியவரும் உண்மை யாதனெில், ஓவ்வொரு கூடும்பத்திலும் உள்ள இல்லத்து தவேதகைள், அன்றாட வாழ்வில் தாங்கள் சயெ்யும் ஓவ்வொரு சயெலிலும் கூடும்பநலத்தபை் பாதுகாக்கும் பாதுகாவலர்களாக சயெல்படுகிறார்கள் என்பதுதான். அவர்கள் தங்களின் அன்றாடச் சமயைலகை்க□ட அளவுகடந்த நசேத்துடனும், கவனம் மிகுந்த அக்கறையுடனும் தாங்கள் சமகை்கும் உணவு உண்ணும் தங்கள் கூடும்பத்தார் நலமுடன் இருக்க வணே்டியே சயெ்கிறார்கள் என்றால் அது மிகயைாகாது.

தற்போதுள்ள காலச□ழ்நிலயைில், நவீ ன யுகப் பணெ்கள் பணெ்ணீ யம் என்ற

பாேர்வையில் அவசியமான இந்தப் பங்களிப்பை தவிர்ப்பதை வரந்தத்தக்க விஷயம். இன்றைய இளம் யாவதிகள் தாங்களாம் ஆண்களைப் பாேலவே மதெ்தப்படித்தை அவர்களை பாேலவே கைறிறையை சம்பாதித்தை வாழ்வதால் தாங்கள் ஆணாக்கை நிகர் என்றை கரதி மிக்க பரெமையைடன் தாங்கள் சமகை்கவாே அல்லதை வீ ட்டைவலேகைளை சயெ்தை கிடக்கவாே அவதரிக்கவில்லை என்றைம் அதற்கை வறேை பலவழிகள் உள்ளதை என்றைம் வளெிப்படையைாக அறிவிக்கிறார்கள். அதிலைம் தகவல் தாெழிநடை்பத்தறையில் பணியாற்றைம் இளம் பணெ்கள் தங்களின் மழை கவனத்தை தங்களதை திட்ட அறிக்கை தயாரித்தை மடை்டிக்க தன் மன உள்ள கணினியிடமே அதிகம் சலெைத்தவணே்டி உள்ளதால், மழைமையைாக சமயைல் என்பதையே பறை்கக்கணிக்கிறார்கள். அதை மட்டைம் அல்லாதை, தங்களின் பசி தீ ர்க்க அவர்கள் நாடைவதை சத்தற்ற விரவைை உணவை எனப்படைம் உடல்நலத்திற்கை தீ ங்கை விளவைிக்கைம் உணவைப் பண்டங்களையே. கடவே பத்தம்பத்தை பழங்களை உண்ணைவதை தவிர்த்தை கண்ணாடிக்கை கைப்பியில் உள்ள காற்றை அடகை்கப் பட்ட களிர்பானங்களகை் கடை்டித்தை மகிழ்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட உணவைப் பழக்கமே நாளடவைில் பதைப்பதை கெொடிய நாேய்களைாக்கை வழி வகைக்கிறதை

அடிப்படையில் சிறை சிறை எளிய கடைம்பநலப் பிரச்சினகைளைாக்கான பரிகாரங்கள் சமயைல் அறயைின் சபயைில் இரந்தே தாெடங்கைகிறதை. பரவலாக தனெ்னிந்தியச் சமயைலில் பயன்படைத்தப்படைம் கரைப்பை மிளகை ஜீ ரண உறைப்பைகளதை் தண்டி வலேை சயெ்யவபை்பதைடன், வயிற்றில் தாெந்தரவை தரைம் வாயைாக் காேளாறயைைம் சரி சயெ்கிறதை. அத்தைடன் மாமிசச் சமயைலில் அதை பயன்படைத்தம்பாேதை நல்ல மணத்தயைைம் அதை அளிக்கிறதை. மற்ற அத்தியாவசியப் பாெரைடை்களான பண்டை, இஞ்சி, எலைமிச்சை, பரெைஞ்சீ ரகம் பாேன்றவை எல்லாமைமே அவகைளைாக்கான மரைத்தைவ கைணங்களையைைம், ரைசியயையைைம் அன்றாடம் சமயைலில் கடை்டைகிறதை. கடைம்பத்தில் யாரைாக்கனேைம் ஜலதாேஷம், இரைமல், காய்ச்சல் வந்தால், நமதை வீ ட்டை அன்னயைர்கள், மரைத்தைவரை விட விரவைாகச் சயெல்பட்டை இயற்கை மறையில் கைணப்படைத்த கஷாயம் (மறே் சாென்ன சமயைல் மசாலா பாெரைடை்களை பயன்படைத்தி ஓரை கசப்பை திரவம்) அல்லதை மலிகை ரசம் மற்றைம் மிளகை ரசம் பாேன்ற விசஷே ரசங்களை தயாரித்தை, கட்டாயப் படைத்தி கைடிக்க வதை்தை, பைலியை மறைத்தால் தரைத்தி அடித்த வீ ரமங்கையர் பாேல உடலை வரைத்தைம் சளி, இரைமல், காய்ச்சலை தரைத்தி ஓடச் சயெ்வார்கள்.

சாப்பிட்டை மடை்டித்தவைடன் வறெ்றிலை, பாக்கை மற்றைம் சைண்ணாம்பை சரே்த்தை தயாரிக்கைம் தாம்பலம் உடலைைக்கை பத்தைணர்வை கெொடைைப்பதைடன், வறெ்றிலை இலகைளை பற்றைைப் பாேட்டால் எப்படிப்பட்ட தலவைலியைைம் பறந்தைவிடைைம் என்பதை இல்லத்தரசிகள் அறிந்த உண்மை. வறெ்தய விதகைளை நீ ர் மாேரில் சரே்த்தைக் கைடிப்பதை லசாேன வயிற்றைைப் பாேக்ககை் கட்டைைப்படைத்தைம் ஆற்றல் கெொண்டதைடன், அந்த விதகைளை தாெடர்ந்தை சாப்பிட்டை வரைவதை சர்க்கரை நாேயயையைம் கட்டைைக்கைள் கெொண்டை வரைம் சக்தி கெொண்டதை. எனவே, இல்லத்தகை் காத்தை உணவை வழங்கைம் பணெ்கள் உண்மயைில் மரைத்தைவ ஞானத்தை வீ ட்டின் உள்ளயேே தரைம் மல காரணிகளைாக, மழைநரே திட்டஉணவை வல்லைனர்களைாகவைம் உள்ளனர் என்பதில் ஐயம் ஏதைம் இல்லை.

பணெ்கள் - பிணி நீ க்கைம் தயெ்வத்தன்மை பாெரைந்தியவர்கள்:

“நாேய்நாடி நாேய்மதல் நாடி அதைதணிக்கைம்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் சயெல்.” திரைக்கைறள் - 948

காலந்தோறும், பெண்கள் நோய் கண்டமனிதர்களை கூண்பபடுத்தும் தவேதகைளாகவே வாழ்ந்து வருகின்றனர். ம□லிகைகளை வீ □ ட்டில் வளர்த்து, அவற்றை பயன்படுத்தும் மூறை பற்றிய ரகசியங்களைப் பரிமாறி வீ □ ட்டில் நம்மூடன் வசிக்கும் மருத்துவர்கள் அவர்கள். இல்லத்தில் அவர்கள் பறெ்றுக்கொண்ட இந்த மாபரெும் மருத்துவ அறிவை தாங்கள் வசிக்கும் சமூதாயத்திலும் பகிர்ந்து தங்களை நிர□பிக்கிறார்கள். வசதிகள் ஏதும் அற்ற பழங்காலத்திலயேே க□ட சவெிலியர்களாக, ஆலாேசனை வழங்கும்பவர்களாக, மருத்துவச்சிகளாக இல்லந்தாேறும் சனெ்று, ஊர்கள் தாேறும் பயணம் சயெ்து மனித கூலத்தின் மகத்தான சவேயைை அன்றிலிருந்து இன்று வரை பெண்கள் சயெ்து வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எகிப்தியக்கதையின்படி, ஐசிஸ் காேவிலின் ப□சாரிணிகள் அனைவருக்கும் நோய் கூண்பபடுத்தும் சக்தி இருந்ததாகவும், அந்தச் சக்தியை அவர்கள் அன்பாக்கும், பராமரிப்பாக்கும் பயெர் பாேன பெண் கடவுள் ஐசிஸ் இடமிருந்தே பறெ்றுக் கொண்டதாகவும் கருதப்படடு வந்தது. அவர்களின் சிறப்பு யாதனெில் அவர்கள் பறெ்ற மனிதகூலத்தை மீ □ ட்டெுக்கும் அன்பும், கவனிப்பும் கொண்ட மாபரெும் சக்தியை அவர்கள் மட்டுமே வதை்தாக் கொள்ளாமல் அவர்களின் பின் வந்தவர்களுக்கும் அதை கொடுத்து அந்த பிணைப்பதை் தொடர்ந்து வந்தது ஆகும்.

அதபை் பாேன்றே இல்லத்தரசிகள் தங்களின் அன்பான கவனிப்பு எனும் மாபரெும் சக்தியை தங்களின் இளையதலமைுறபை் பெண்களுக்கும் விட்டுச் சலெ்கிறார்கள். உண்மயைில் அவர்களின் ஞானம் மூறையான படிப்பின் ம□லம் கிடபை்பதில்லை எனினும், தங்களின் மூன்னாேரின் பழக்க வழக்கங்களை கண்காணித்து, இயல்பாகவே அததை் தாங்களும் சயெ்ய ஆரம்பித்து பின் அதுவே வழக்கம் என்றும் ஆக்கிக் கொள்கிறார்கள். மூன்காலத்தில், உடல்நலப்பராமரிப்பு மற்றும் உடல் நலம் கூன்றியவர்களைக் கூண்பபடுத்துதல் என்ற காரியங்களைக் கயைாண்டது பெண்கள் மட்டுமே. இல்லத்தில் வாழும் தவேதைகைள் தவிர்த்து, இந்த விசஷே காரியங்களுக்காகவே கிராமப்பூறங்களில் இருந்த பெண்கள் கூழு சக பெண்களின் தாய்மை அடதைல், கூழந்தபை்பறேு மற்றும் அதனுடன் தொடர்பூடயை நிகழ்வுகளை தரே்ந்த மூதிர்ச்சியுடன் லாவகமாகக் கயைாண்டு வந்தனர்.

அரச கூடும்பங்களில் அந்த காலகட்டங்களிலயேே அரசிகளுக்கும், பரேரசிகளுக்கும் தனிப்பட்ட மூறையில் அவர்களின் உடல்நலக் காேளாறுகளை கவனித்து சரி சயெ்து அவர்களைப் பராமரிக்க என்று பெண் மரும்த்துவர்கள் அரண்மனையிலயேே தங்க வகை்கப் பட்டிருந்தனர். மிகவும் அப□ர்வமாகத்தான் ஆண் மரும்த்துவர்கள் பெண்களின் பிரசவம் கவனிக்க அனுமதிக்கப்பட்டார்கள். பெண்களுக்கு வதை்தியம் பார்க்கும் பெண்ணை அந்தக் காலத்தில் "மரும்த்துவச்சி" என்று அழதை்தார்கள். அந்த மரும்த்துவச்சிக்கு மகப்பறேியலிலும், தாய்மை அடநை்த பெண்ணைக் கவனிப்பதில் மிகச்சிறந்த அனுபவம் உண்டு. சுயநலமின்மை, சவேை மனப்பான்மை மற்றும் எப்பாேது வணேண்டுமானாலும் எங்கு வணேண்டுமானாலும் சனெ்று சவேை சயெ்யத் தயார் நிலையில் இருப்பது என்ற கூணாதிசியங்கள் இந்தவகபை் பெண்களிடம் நிறநை்து இருக்கிறது. மனித கூலத்திற்கு சவேை சயெ்து, பிணி தீ ர்த்த அப்படிப்பட்ட பெண் தயெ்வங்களின் பங்களிப்பு வரலாற்றுப் பூத்தகத்தின் பல பக்கங்களில் நிறநை்தும், மறநை்தும் உள்ளது. பிணி தீ ர்க்கும் தயெ்வத்தன்மை இயற்கயைில் உளவியல் ரீ தியானது. நயேமும், கவனிப்பும் பெண்களின் உடன்பிறந்த சுபாவம். இவை இரண்டும்தான் பெண்களின் பலவீ னத்திற்கும் காரணமாக அமகைின்றது. உலகப்பூகழ் பறெ்ற ஆங்கில நாடகாசிரியர் ஷகே்ஸ்பியர் எழுதிய வனிெஸ் நகரத்து வணிகன் என்ற காதல் நககை்சுவை நாடகத்தில் அவரால் உருவாக்கப்பட்ட ரசிக்கவகை்கும் பெண் கதாபாத்திரம்தான் பாேர்ஷியா.

நாடகத்தின் மாக்கிய கட்டமான நீதிமன்ற விசாரணைக்காட்சியில், மனித நயேம் நிறைந்த பாத்திசாலியான பாேர்ஷியா ஆண் வடேமிட்டா ஓரா வழக்காரஞராக வந்தா ஷலைாக் எனாம் கடெ்ட காணம் கொண்ட வணிகனை, அவனிடம் கடன் வாங்கி திராம்பச் சலொத்த மாடியாதா கடனாளியாக நிற்காம் மனிதனிடம் கராணை காட்டாம்படி அறிவாரை கறாவாள்"

“கராணை எனாம் தரமிக்க பண்பா தான்பம் கொடாப்பதல்ல.
வானாலகில் இராந்தா கீழ் நாேக்கிப் பொழியாம் மலெ்லிய மழதை்தாளிகள்
மண்ணின் மடியை வந்தடவைதபை்பாேன்றதா
அதா இராவகையில் ஆசிர்வதிக்கப் பட்டதா.
மனமாவந்தா கொடாப்பவரையாம், மனம் கனிந்தா பறொபவரையாம்
வாழ்த்தாகிறதா.
பலம் கொண்டவர் எளியாேரிடத்தில் காட்டாம் கராணை
மலோம் பலம் மிக்கதாகிறதா
ராஜாதி ராஜனின் மணிமாடியவைிடவாம் சிறந்ததாக
அமகைிறதா”

பதினாறாம் நற்றாண்டில் ஓரா பணெ், ஆண்வடேமிட்டா வந்தா மனித மனத்தில் கராணையின் தவேயைை அதிலாம் அவளசை்சாற்றி உள்ள ஆணினம் மாழாதாம் உணராம்படியாக ஓரா பணெ்ணாக்கே உரிய கனிந்த மனத்தாடன் சபயைாராக்கா எடாத்தியம்பாகிறாள் என்பதா மிகச்சிறப்பான விஷயம். பிணி தீ ர்க்காம் பணெ் காலத்திற்கா மிகவாம் அவசியமாக இராப்பதா மனிதத்தாடன் கடிய அணாகாமறையே ஆகாம். நாேயில் அழாந்தாம் நபர்களாக்கா பணெ்களின் அனாசரணையான கவனிப்பினால் அவர்களின் நாேயின் தாக்கமாம், வலியாம், சித்திரவதயைாம் காறையைத்தான் சயெ்யாம் என்பதா அனாபவப்பர்வமான உண்மை. உளவியல் ரீதியாகவே, அவர்களின் மந்திரம் பாேன்ற தொடாதலாம், ஆறாதல் அளிக்காம் வார்த்தகைளாம் நாேயாளியின் நாேவா வலியகை் காறகை்காம் சக்தி மிக்கதா. அதனால்தானாே என்னவாே, உலகம் மாழாதிலாம் சவெிலியர் தொழில் என்பதா பணெ்களாக்கே உரித்தானதாகிறதா. மிகவாம் அரிதாகவே ஓரா ஆண் சவெிலியரகை் காண மாடிகிறதா. பாேர்ஷியா கறியதா பாேன்றே கராணை மனம் கொண்ட பணெ்கள் மட்டாமே தங்களின் கனிவான கவனிப்பாடன் பிணி தீ ர்க்க மாடியாம் என்பதால்தான் பணெ் சவெிலியர்களே நாேயாளிகளாக்கா பரிதாம் தவேைப்படாகிறார்கள்.

பணெ்களின் பலவிதமான நிலைப்பாடாகளில் - மகளாக, மனைவியாக, தாயாக, சகாேதரியாக, மாமியாராக என்ற நிலகைளில் அவர்கள் ஏதாே ஓரா விதத்தில் தன்னசை் சார்ந்திராக்காம் ஆணாக்கா பிணி தீ ர்க்காம் நிகழ்வில் மாக்கிய பங்கா வகித்தா, பலன் எதிர்பாராத அன்பயைாம் வழங்கநரே்கிறதா. ஓரா தாயாக பாதிதாய்ப் பிறந்த தன் காழந்தயைை அரவணதை்தா சாந்தப்படாத்தி அமதைிப் படாத்தாகிறாள். தாய்மை உள்ளம் கொண்ட பணெ் தன் காழந்தயைின் மீ தா கொண்ட அளவா கடந்த பாசம் கொடாத்த சக்தியினால் காழந்தகை்காக எவ்வித கஷ்டத்தயைாம் தாங்காம் வல்லமை படதை்தவளாகிறாள். அம்மாவின் தொடாகயைாம், மாத்தமாம் காழந்தகைளின் எவ்விதக் கஷ்டத்தயைாம் பாேக்க வல்லதா. அதே பாேன்ற தாய்மை நிறைந்த அன்பா அவளை சாற்றி உள்ளவர்களாக்காம் அவள் வாரி வழங்காகிறாள். விதிவிலக்காக சில பணெ்கள் கராணையைாம் அன்பாம் மற்றவர்களிடம் காட்ட இயலாதவர்களாக இராக்கலாம். அவர்கள் கட தங்கள் காழந்தகைளிடத்தா அன்பா பாராட்டாமல் இராக்க மாடியாதா. இதா இயற்கையின் நியதி.

பிணி தீ ர்க்க வல்ல ஓரா பணெ் தன்னசை் சாற்றியாள்ள நாேயாளிகளின் தான்பத்தை

நீ க்கி, வலியிலா உலகிற்க அழதை்தச் சலெ்லத்தவேயான நரே்மறை சக்தியை மட்டமே என்றம் ஒளிர்விடச்சயெ்கிறாள். பல சந்தர்ப்பங்களில், அன்பான அரவணைப், பாசமடன் தாேளதை் தட்டிக் கொடத்தல், பரிவடன் கன்னத்ததை் தடவதல், மன்நறெ்றியதை் தொடதல் மற்றம் இத பாேன்ற நட்பமான அங்க அசைவகளால் நாேயற்ற நபரக்க தனத நரே்மறை எண்ணங்களை வளிைப்படத்தி கணமடயை சயெ்ய வழிவகப்பாள்.

இன்றயை பணெ்கள்:
இன்றயை நவீ ன யகப் பணெ்கள் அதிகப்படியான சதந்திரம் பறெ்ற கல்வி, தொழில் இரண்டிலம் மலோேங்கி நின்றகொண்டிரக்கிறார்கள். தன்னாட்சியின் மறவடிவமாக அவர்கள் திகழ்கிறார்கள். வீ ட்டக்கட்டப்பாட எனம் சிறயைினள் அவர்கள் அடபைட்டக் கிடபை்பதில்லை. அவர்களின் பொரளாதாரச் சதந்திரம் அவர்களை ஆண்கள் மட்டமே உலா வந்த பல உயர்ந்த சிகரங்களின் உச்சிக்க அழதை்த சலெ்கிறத. இத்தனை மகிழ்ச்சிகரமான விஷயங்களக்க நடவே, அவர்கள் இழந்த சில விஷயங்கள் வரத்தம் அளிக்கிறத. அவர்களின் சொந்த நலன் மற்றம் கடம்பத்தின் உடல்நலன் பற்றிய விஷயங்களை வறே வளிைவட்டார நிறவனங்களில்- எடத்தக்காட்டாக, வலேையாட்கள் வந்த சமகைக்ம் உணவ, கபைசேிப் பயன்பாட மலம் பறெ்ம் உணவ, அதன் தொடர்ச்சியாக நகரின் மிகச் சிறந்த பல்வறே சிறப்ப மரத்தவமனயைில் கதைரே்ந்த மரத்தவர்களால் நாேய் கண்டபிடிப்ப - என அனதை்தம் பணம் கொடத்தே நடபைறெ்கிறத. எத்தனகை்கதெ்தனை அதிகம் இந்த நவீ ன யவதிகள் சம்பாதிக்கிறார்களா, அத்தனகை்கத்தனை தங்களின் கடம்ப வளையத்தில் இரந்த விலகிச்சலெ்கிறார்கள். கீ ழ்வரம் சில எடத்தக்காட்டகள் இன்றயை பணெ்கள் எவ்வாற தங்களின் பாரம்பரியமான பங்களிப்பகளான உணவ வழங்கபவர்கள் மற்றம் பிணி தீ ர்ப்பவர்கள் என்ற இரண்டயைம் தவிர்த்த வரகிறார்கள் என்ற பலப்படத்தகிறத.

1.இன்றயை பணெ்கள் தாங்கள் தங்களின் வலேையில், தொழிலில் மிகவம் மம்மரமாக இரப்பதால், தங்கள் கழந்தகைளை வலேையாட்கள் பராமரிப்பில் விட்ட விட்டவிடகிறார்கள். கழந்தகை்க சிற உடல்நலக்கறவை ஏற்படினம், மரத்தவமனயைில் சரே்த்தி அங்கே கொடக்கம் மரந்திலயேே கழந்தை வளரம்படி ஆகிறத. இதவே பழங்காலத்தில் பாட்டி வதை்தியம் கொண்ட மடிந்தவரை கழந்தகைளின் சிறசிற பிரச்சினகைளை மலிகை மரந்தகள் கொண்ட சரிப்படத்தி, மதெவாக என்றாலம் கணப்படத்தி விடவார்கள்.

2 மிகச்சிறந்த உயரத்தில் இன்றயை பணெ் கொடிகட்டிப் பறந்தாலம், தனக்க நரேம் உடல் சம்பந்தமான வியாதிகள், மனஅழத்தம் பாேன்ற பிரச்சினகைள் பற்றி யாரிடமம், கறிப்பாக கடம்பத்தாரிடம் பகிர்ந்த கொள்ள விரம்பவதில்லை. அத அவளக்க ஓர களெரவப் பிரச்சினை என்ற கரதி மறதை்த, தன்னிச்சயைாக சில மரத்தவர்களை அணகவதத அவள் வாழ்வக்கே உலை வபை்பத பாேல் பல சமயங்களில் அமகைிறத.

3. வீ ட்டில் தயாரிக்கம் உணவப் பண்டம் என்பத இன்ற அரிதாகி விட்டத. பண்டிககை்காலங்களில் பல கடகைள் பாேட்டி பாேட்டகொண்ட இனிப்பம், காரமம் விற்பனை சயெ்வத கண்கட. ஆனால் அவ்வாற வாங்கம் பொரட்கள் தரம் கறைந்ததாயம், மதியாேர்களக்க உடல்நலக் கடே விளைவிப்பதாயம் சிலநரேங்களில் அமைந்த விடகிறத. பழங்காலங்களில், வீ டகளில் உள்ள அனதை்தப்பணெ்மணிகளம் ஒன்ற கடி கட்ட மயற்சியாக பலகாரங்களை

வடேிக்கயைாய் பசேிக்கொண்டே சயெ்தா மாடிப்பர். அவை சாவை மிகாந்ததாக இராப்பதாடன், உடல் நலத்திற்காப் பாதாகாப்பானதாகவாம் இராக்காம்.

4. பாரம்பரிய உணவா வககைளதை் தவிர்த்தா தாரித உணவா எனப்படாம் உணவாப்பண்டங்களை இன்றயை பணெ்கள் தரே்ந்தடொக்கிறார்கள். வளிெநாட்டா மனிதர்கள், தனெ்னிந்தியாவின் இடல்ி, சாம்பார் சாப்பிட மாயற்சி எடாக்காம்பாேதா, நம் பணெ்கள் காலை உணவாக்கா பாலில் ஊறிய மக்காச்சாேள தாகள்கள், பீ சா அல்லதா பர்கர் என்றா வளிெநாட்டா உணவாகளை உண்பதை பரொமயைாக நினகை்கிறார்கள். என்ன ஓரா மாரண்பாடா!

5. தங்களின் வலேயைின் அழாத்தம் காரணமாக, இயற்கயைிலே தாம் பறெ்ற பிணி தீ ர்க்காம் வல்லமயைை மறந்தா விடாகிறார்கள். வீ ட்டின் எல்லா வலேகைளாக்காம் இயந்திரம் உள்ளதா பாேல், இதாவாம் இயந்திரத்தின் வலேை என்றா நினபை்பார்கள் பாேலாம்! இன்றா எல்லா வீ டாகளாம் ஓரா தனித் தீ வாகளாக உள்ளன. தனித்தனி தாொலகை்காட்சிபடெ்டி கொண்ட பல படாக்கை அறகைள், ஓவ்வொராவர் கயைிலாம் கபைசேிகள், கணினிகள் என அவர்களின் நவீ ன வாழ்வை இந்த இயந்திரங்கள் தீ ர்மானிக்கின்றன. இவற்றின் காரணமாக அவர்கள் ஒன்றா க□டி அமர்ந்தா உணவா உண்ணக்க□ட வளேை அமவைதில்லை. அப்படி இராக்க பரிவாேடா க□டிய தாொடாதலாம், கவனிப்பாம் காடாம்ப உறாப்பினர்கள் யாராம் யாராக்காம் கொடாக்க நரேமாம் இல்லை. மலேே க□றப்பட்ட அனதை்தாம் பனிமலயைின் ஓரா சிறாபகாதிதான். இன்றயை தலமைாறயைின் உடல்நலக் காறபைாடாகளாக்காம், பாதிதா பாதிதாய்த் தாேன்றாம் வியாதிகளாக்காம் இன்னாம் பல காரணங்கள் அடாக்கிக்கொண்டே சலெ்லலாம். இன்றளவில், இளம் வயதாள்ளவர்களே சர்க்கரை, உயர் இரத்த அழாத்தம் பாேன்ற பல நாள்பட்ட வியாதிகளாக்கா மராந்தா எடாக்க வணே்டிய கட்டாயத்தில் இராக்கிறார்கள்.

மாடிவாக, உடல்நலம் என்பதா வீ ட்டில் இராக்காம், பணெ்களிடம் இராந்தா தாொடங்காகிறதா. பணெ்ணின் இராதயம் மட்டாம் என்றாமே அவளாக்காகத் தாடிக்காமல், மற்றவர்களாக்காகவே தாடிக்கிறதா. உடல்நலக்கவனிப்பா என்பதா பணெ்களின் வாழ்க்கமைாறயைிலயேே தாொடங்காகிறதா. இல்லத்தின் சாதத்தமாம் சாகாதாரமாம்தான் உடல்நலத்தை அடிப்படகை் காரணிகள். பணெ்களால் நாேய் வராமான் காக்கவாம் மாடியாம், நாேய் வந்தபின் ரட்சித்தா பிணி தீ ர்க்கவாம் இயலாம். இல்லத்தா தவேதகைள் தங்களின் சயெல்பாடாகளை மனிதம், ஞானம் என்ற இரண்டின் உதவி கொண்டே நிகழ்த்தாகின்றனர்.

பணெ்கள் - பிணி தீ ர்க்காம் சமய சஞ்சீ வினிகள் - ஆம் மாழாமனதாடன ஆமாேதிப்பாேம்.

akilmohanrs@yahoo.co.in