தமிழ் முத்த பிரசைகள் சங்கம் (நி.ச.வே.) பதிவு

மின் சஞ்சிகை E- Magazine

Tamil Senior Citizens' Association (NSW)

May 2021 Issue 5 Editor ; VM Thevarajan

பெண்ணை படைத்த போது....

ஆண் உட்பட எல்லா உயிர்களையும் படைத்து விட்ட கடவுள், இறுதியாக பெண்ணை படைக்க ஆரம்பித்தார். ஒரு நாள், இரு நாள் அல்ல . தொடர்ந்து 6 நாட்களாக பெண்ணை படைத்துக் கொண்டிருந்தார் கடவுள். இதை பார்த்துக் கொண்டிருந்த தேவதை ஒன்று, "ஏன் இந்த படைப்புக்கு மட்டும் இவ்வளவு நேரம்?" என்றது. அதற்கு கடவுள், "இந்த படைப்புக்குள் நான் நிறைய விஷயங்களை வரங்களாக கொடுக்க வேண்டும். இந்த பெண் படைப்பு பிடித்தது, பிடிக்காதது என்று எதையும் பிரிக்காமல் கிடைப்பதை சாப்பிட்டாக வேண்டும். அடம் பிடிக்கும் குழந்தையை நொடியில் சமாளிக்க வேண்டும். சின்ன காயத்திலிருந்து உடைந்து போன மனது வரைக்கும் எல்லாவற்றுக்கும் அவள் மருந்தாக இருக்க வேண்டும். அவளுக்கு உடம்பு சரியில்லாத போதும் அவளே அவளை குணப்படுத்திக் கொண்டு ஒரு நாளைக்கு 18 மணி நேரம் உழைக்க வேண்டும். இது அத்தனையும் செய்ய அவளுக்கு இரண்டே இரண்டு கைகள் மட்டும் தான் இருக்கும்," என்று விளக்கமாகச் சொன்னார்*.

இது அத்தனைக்கும் இரண்டே கை மட்டுமா!!" என்று ஆச்சரியப்பட்டது தேவதை. ஆர்வத்துடன் லேசாக பெண்ணைத் தொட்டுப் பார்த்து விட்டு, "ஆனால் இவளை ரொம்ப மென்மையாக படைத்திருக்கிறீர்களே?" என்றது தேவதை. அதற்கு கடவுள், "இவள் உடலளவில் மென்மையானவள். ஆனால் மனதளவில் ரொம்ப பலமானவள். அதனால் எல்லாப் பிரச்னைகளையும் சமாளித்து விடுவாள். அது மட்டுமல்ல, அவளால் எல்லா பாரத்தையும் தாங்க முடியும். கஷ்டம், அன்பு, கோபம் என்று எல்லா உணர்வுகளையும் அவளுக்குள்ளேயே அடக்கிக் கொள்ளத் தெரியும். கோபம் வந்தாலும் அதை சிரிப்பு மூலமாக உணர்த்துகிற தன்மை இந்தப் படைப்பிடம் உண்டு. தனக்கு நியாயமாகப் படுகிற விஷயத்துக்காக போராடி ஜெயிக்கவும் செய்வாள். மற்றவர்களிடம் எதையும் எதிர்பார்க்காமல் அன்பை மட்டும் கொட்டுவாள்," என்றார். "ஓ.........இந்தளவுக்கு பெண்ணால் யோசிக்க முடியுமா?" தேவதை கேட்டது. *"எல்லா விஷயங்களைப் பற்றி யோசிக்க மட்டுமல்ல*. *அவற்றுக்கு தீர்வையும் அவளால் சொல்ல முடியும்," என்று விவரித்தார் கடவுள்*.

அந்த தேவதை பெண்ணின் கன்னங்களை தொட்டுப் பார்த்து விட்டு, "இவள் கன்னத்தில் ஏதோ வழிகிறதே?" என்றது. அது அவளுடைய கண்ணீர். அவளுடைய சந்தோஷம், துக்கம், கவலை, ஆச்சரியம் என்று எல்லா உணர்வுகளையும் வெளியே காட்டுகிற விஷயம் அது," என்று பதிலளித்தார் கடவுள். ஆச்சரியமான தேவதை, "உங்க படைப்பிலேயே சிறந்தது இதுதான். இந்த படைப்பில் எந்த குறையுமே கிடையாதா?" என்றது தேவதை. "தன்னுடைய மதிப்பு என்னவென்று அவளுக்கு எப்போதுமே தெரியாது,"...... கடவுள் சிம்பிளாக பதிலளித்தார்*.

A Good Wife Can Bring Balance To Your Life

ஒரு டாக்டரின் புலம்பல்

கண்ட எண்ணையிலை பொரித்த பலகாரங்களை சாப்பிடுகிறாங்க. சாக்கடைக்கு பக்கத்தில் இருக்கும் குழாயில் தண்ணீர் குடிக்கிறாங்க. பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள் மூலமே வளர்க்கப்பட்ட காய் கறிகளையும் பழங்களையும் சாப்பிடுறாங்க. ரொய்லற் நன்றாக சுத்தம் செய்யும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட கொக்கா கோலாவையும் பெப்சியையும் குடிக்கிறாங்க. தண்ணியடிக்கிறாங்க, சிகரட் குடிக்கிறாங்க, பொயிலையை மெல்றாங்க. வீதியில் புகைக்கு நடுவே இரண்டு மணிநேரம் காத்தை சுவாசிச்சிட்டு வீட்டுக்கு வரானுங்க. இவ்வளவும் பண்ணிட்டு உடம்பு சரில்லைன்னு என்கிட்ட வாறானுங்க. நான் அதற்கு ஒரு மருந்தை எடுத்து கொடுத்தா "இந்த மருந்தாலே ஏதாவது 'side effect' இருக்குமா டாக்டர்?" என்று கேட்கிறாங்க.

முடியலடா சாமீ....

வட மாகாண ஆசிரியர்களின் முகநூல் பக்கத்திலிருந்து…

வட மாகாண கல்வி வீழ்ச்சிக்கு முதலாவது காரணம் பெற்றோர்களே….!

யாழில் பாடசாலையில் ஒரு பெற்றோர் கூட்டம் வாருங்கள் என்றால் 40ல் 15 பேர் தான் வருகிறார்கள். பிள்ளைக்கு தொலைபேசியை தரம் 9 இலேயே வாங்கிக் கொடுக்கிறார்கள். எத்தனை பேர் ஆசிரியர்களை மாதம் ஒரு முறையாவது சந்தித்து பிள்ளையின் கல்வி முன்னேற்றம் தொடர்பாக கதைக்கிறீர்கள். சில பாடசாலைகளில் 50% மான பிள்ளைககளின் தாய் தந்தையர் பிரிந்து போய் தாய் வேறு திருமணம், தந்தை வேறு திருமணம் செய்து கொள்ளுகின்றனர். பிள்ளை தாத்தா அல்லது பாட்டியுடன் அல்லது அநாதை இல்லங்களில் இருக்கிறார்கள். இவ்வாறான பிள்ளை வகுப்பறையில் ஒரே யோசித்தபடியே இருப்பான். கற்றலில் ஈடுபட அவனது உளம் தயார் நிலையில் இல்லை. பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலை ஒழுக்க விதிகளுக்கு புறம்பாக உடலில் பச்சை குத்தி அழகு பார்த்தல் சற்றும் பொருந்தாததாக உள்ளது. நவீன பாணிகளில் தலைமுடி அலங்காரம், சீருடைகளை ஒழுங்கில்லாது தைத்தல், காதில் தோடு போட்டுக் கொள்ளுதல் என இவை யாவற்றிற்கும் பெற்றோரே காரணம். வீட்டில் பிள்ளை கண்டிக்கப் படாவிட்டால் பாடசாலையில் எப்படி கண்டிப்பது.

பெரும்பாலான தந்தையர்கள் போதைக்கு அடிமை. தாய்மார் தென்னிந்திய மெகா சீரியல்களுக்கு அடிமை. வீட்டில் பிள்ளை படிப்பதற்கு ஏதுவான சூழ்நிலை இருக்காது. பொதுப் பரீட்சை பெறு பேறுகள் வந்தவுடன் மட்டும் பிள்ளை மேல் தீடீர் பாசம் அன்பு வந்து பாடசாலை மேலும் ஆசிரியர்கள் மேலும் பழியை சுமத்திவிடும் பெற்றோரின் போக்குகள், தனது பிள்ளை படிக்கும் வயதில் காதலிப்பதை ஒரு சாதனையாக நோக்கும் மனநோயாளியின் போக்கு, ஒவ்வொரு நாளும் பாடசாலையில் பிள்ளை என்ன படிக்கிறான், என்ன செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டான் என்பதை கண்காணிக்க தவறுதல் என இன்னும் பலவற்றை சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இது ஒரு சாபக் கேடு.

மிகவும் திறமையான ஆசிரியர்களே எல்லா பாடசாலைகளிலும் உள்ளார்கள். உனது பிள்ளைக்கு காலை ஏழு மணியிலிருந்து மதியம் இரண்டு மணிவரை அவன் தான் தாயும் தந்தையும். பிள்ளை சத்தி எடுத்தாலும் கையில் ஏந்துபவனும், விழுந்து முறிந்தாலும் ஆஸ்பத்திரிக்கு தூக்கிக் கொண்டு ஓடுபவனும் அந்த ஆசிரியன் தான். கொண்டு வரும் உணவை பிள்ளைக்கு கொடுத்து விட்டு பட்டினி கிடப்பவனும் ஆசிரியன் தான். .

சிந்திக்க சில வரிகள்

- பொறாமை கொள்பவர்களை வெறுக்காதே. அவர்கள் பொறாமை கொள்ள காரணம் தன்னை விட நீ மேலானவன் என்று அவன் எண்ணுவதாகும்.
- பழி வாங்குவதில் உன் நேரத்தை விரயமாக்காதே.
- உன் மனத்தை நோகச் செய்தவர்கள் இறுதியில் தம் கர்மாவை அனுபவிப்பார்கள்.
- ஒருவருக்கும் உன் திட்டங்களை வெளியிடாதே. அதற்கு பதில் திட்டத்தின் முடிவுகளை அவர்களுக்கு காட்டு.
- எதற்கும் சோர்ந்து விடாதே. உனக்கும் காலம் வரும்.
- யாருக்கும் உதவி செய்துவிட்டு பிரதி உபகாரத்தை எதிர்பார்த்தால் நீ வியாபாரம் செய்கிறாய் என்று பொருள். அதில் அன்பு, இரக்கம், கருணை, பாசம் என்று எதுவுமில்லை.
- எல்லாமே நம்பிக்கை தான். ஒரு முறை அது உடைந்து விட்டால் மன்னிப்பே கிடையாது.
- உன்னுடைய தற்போதைய நிலை தான் உன் இறுதி நிலையல்ல என்பதை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள். சிறந்தது இனி தான் வர இருக்கின்றது.
- ஒரு சில நன்மைகளுக்காக உண்மையான உறவை விட்டு விடாதே. ஒருவரும் குறையற்றவர் அல்லர். ஒருவரும் சரியானவர் இல்லை. எல்லாவற்றிலும் முழுமையை விட பாசமே பெரிது.
- என் இறுதி சடங்குக்கு வரத் தேவையில்லை, நான் இப்போது உயிரோடு இருக்கும் போதே என் மேல் எவ்வளவு அக்கறை கொண்டுள்ளாய் என்பதைக் காட்டு.
- கோபமாய் இருக்கும் போது பதில் சொல்லாதே. சந்தோஷமாய் இருக்கும் போது வாக்குறுதி வழங்காதே. கவலையுற்றிருக்கும் போது முடிவுகளை எடுக்காதே.
- நேர்மையைத் தானும் தர முடியாதவர்களிடம் விசுவாசத்தை எதிர்பார்ப்பதை நிறுத்திக் கொள்.
- வாழ்க்கை குறுகியது. காலம் வேகமானது. அது திரும்ப வராது. எனவே வரும் ஒவ்வொரு நொடியையும் மகிழ்வுடன் கழியுங்கள்.
- எந்த முயற்சியையும் இடையில் கை விட்டு விடாதே. ஆரம்பம் தான் எப்போதும் கடினமாக தானிருக்கும்.
- மற்றவர்க்கு நல்லதை நினைத்தால் நல்லவைகள் உனக்கு தானே திரும்பி வரும். இது இயற்கையின் நியதி.
- கஷ்டங்கள் உன் வாழ்க்கையில் உன்னை அழிப்பதற்காக வருவன அல்ல. அவை உன்னிடம் மறைந்துள்ள சக்தியையும் வல்லமையையும் உணர வைக்க உதவுகின்றன.
- ஒரு நீர் துளி குளத்தில் விழுந்தால் அதன் விதி முடிந்து விடுகிறது. அது தாமரை இலையில் விழுந்தால் முத்துப் போல் ஜொலிக்கின்றது. நீர் துளி ஒன்று தான். அது சென்று சேரும் இடம் தான் பலனை மாற்றுகிறது.
- வாழ்க்கை அழகானது. ஒரு நாள், ஒரு மணி, ஒரு நிமிடம் உன் வாழ் நாளில் மீண்டும் வராது.
- கோபம் சண்டைகளை தவிர்த்து ஒவ்வொருவருடனும் கனிவாக பேசுங்கள். ஒவ்வொரு மன வலியும் ஒரு பாடமாகின்றது, ஒவ்வொரு பாடமும் ஒரு மனிதனை மாற்றுகின்றது.
- கற்றுக் கொள்வதை ஒரு போதும் நிறுத்தாதே ஏனென்றால் வாழ்க்கை கற்றுத் தருவதை ஒரு போதும் நிறுத்துவதில்லை.

Karma Said...

A time will come in your life when some people will regret why they treated you wrong. Trust me, it will definitely come.

The evil you do remains with you. The good you do comes back to you.

If you never tasted a bad apple, you wouldn't appreciate a good apple. You will have to experience life to understand life.

Bad karma is like instant coffee nowadays. You don't have to wait long enough.

Be good to forgive people, but don't be stupid enough to trust them again.

When someone betrays you, it is a reflection of his character.

Everything in your life is a reflection of a choice you have made. If you want different results, then make a different choice.

Never be afraid to try something new. Because life gets boring when you stay within the limits of what you already know.

எதிலும் அவசரம் வேண்டாம் – 3 கதையும் முட்டாள்தனமான முடிவும்.

1. ஒரு அப்பா ஆபீஸிலிருந்து வீட்டுக்கு வருகிறார். அவர் வீட்டுக்குள் நுழையும் போது அவரின் மகள் ரிவி இல் ஏதோ ஒரு சீரியலைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அடுத்த நாள் பரீட்சை இருக்கும் போது ரீவீ யா பார்க்கிறாய் என்று கோபத்துடன் கையிலிருந்த அவரின் பையை ரீவீ மேல் வீசினார். ரீவி சரிந்து கீழே விழுந்து உடைந்து விட்டது. அவருக்கு தன் மகள் அன்று முழுக்க நீண்ட நேரம் படித்துக் கொண்டிருந்து விட்டு தாயிடம் அம்மா ஒரு பத்து நிமிடம் ரிவீ பார்த்துவிட்டு மீண்டும் படிக்கப் போகிறேன் என்று அனுமதி பெற்றுத் தான் ரிவீ பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் என்பதெல்லாம் தெரியாமல் தான் கோபம் கொண்டு ரீவீ யையும் உடைத்தார்.

2. ஒரு அம்மா தன் குட்டிக் குழந்தையோடு ஒரு கீரிப்பிள்ளையையும் வளர்த்தார். ஒரு நாள் குழந்தைக்கு காவலாய் கீரிப்பிள்ளையை விட்டு விட்டு ஆற்றில் தண்ணீர் எடுக்கப் போனார். அப்போது பாம்பு ஒன்று அந்தக் குழந்தையை கொத்த வருகின்றது. உடனே கீரிப்பிள்ளை பாம்புடன் சண்டையிட்டு அதனை கொன்று பிள்ளையை காப்பாற்றி விடுகின்றது. கீரியின் வாய் எல்லாம் இரத்தத்துடன் தண்ணீர் குடத்துடன் வந்த அம்மாவை நோக்கி ஓடியது. அம்மா கீரியை வாயில் இரத்தத்துடன் பார்த்தவுடன் முடிவு செய்கிறார் தன் குழந்தையயைக் கீரி கொன்று விட்டது என்று தீர்மானித்து தான் கொண்டுவந்த குடத்தை கீரிப்பிள்ளையின் மேல் போட்டு அதனை கொன்று விடுகிறாள். வீட்டுக்கு உள்ளே போய் பார்த்த போது தான் அங்கே பாம்பு கிழிந்து போய் இறந்து கிடப்பதையும் தன் குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருந்ததையும் கண்டு தான் தவறிழைத்ததை உணருகிறார்.

3. ஒருத்தன் ஒரு நாயை ஆசையாய் வளர்த்து வந்தான். அவனுக்கு நிறைய கஷ்டங்கள் வர, அந்த நாயை அடமானம் வைச்சு காசு வாங்கினான். நாயை வைத்துக் கொண்டு காசு கொடுத்த வியாபாரி கேட்டாராம் "என்னப்பா நாயை என்னிடம் விட்டுப் போகிறாய், அது என்னை விட்டு உன்னிடம் ஓடி வராதா? என்று. அதற்கு அவன் "அப்படி வராது என்று நாயைப் பார்த்து அப்படி வந்திடாதே என்று அதற்கும் சொன்னான். அன்றிலிருந்து நாய் அந்த வியாபாரிக்கு விசுவாசமாய் இருந்தது. ஒரு நாள் வியாபாரி வீட்டில் இல்லாத போது ஒரு திருடன் வர நாய் திருடனை கடிச்சு விரட்டடிட்டுதாம். உடனே வியாபாரி, நாய் மேல் அன்பு அதிகமாகி "சரி நீ இனிமேல் உன் எஜமானனிடமே போய் இரு. எனக்கு சேவை செய்தது போதும், நான் கடன் பத்திரத்தையும் கிழிச்சு போட்டு விடுகிறேன்" என்று சொல்லி நாயை அனுப்பி வைச்சான் நாய் ஆசை ஆசையாய் எஜமானனைத் தேடி வருகின்றது. எஜமானனோ நாயை மீட்பதற்கு காசு சேர்த்துக் கொண்டு வேகமாக வருகிறான். எதிரில் நாய் வாலை ஆட்டிக் கொண்டே வருகின்றது. அதைப் பார்த்து அவன் தப்பாக நினைத்து விடுகிறான். நான் தான் உன்னை நான் வரும் வரைக்கும் வியாபாரிக்கு விசுவாசமாய் இரு என்று சொன்னேனே. நீ துரோகம் செய்து விட்டு தப்பி வருகிறாயா என்று சொல்லிவிட்டு கையிலிருந்த கம்பால் அடித்தான். அது அடி பட்டு மயங்கி படுத்திருக்கு.

மேலே உள்ள மூன்று கதைகளிலுமே நாம் கண்ணால் பார்க்கும் காட்சியை அப்படியே நம்புகிறோம். அப்பா தன் பிள்ளை மேல் கோபப்படுகிறார். அம்மா கீரிப்பிள்ளை மேல் குடத்தை போடுகிறார். எஜமானன் நாயை அடிக்கிறார். ஒன்றைக் கவனித்தீர்களா? மூன்று பேரையுமே மூவருக்கும் பிடிக்கும். இவ்வளவு பிடித்திருந்தாலும் ஏன் கண்ணால் பார்க்கும் காட்சியை நம்புகிறார்கள். என்றைக்குமே நமக்கு பிடித்தவர்கள் மேல் நம்பிக்கை வைத்தல் வேண்டும். நமக்கு பிடிக்காத ஒன்றை அவர்கள் செய்தாலும் உணர்ச்சி வயப்பட்டு கோபப்படல் ஆகாது. அவசரத்தில் முடிவு எடுத்தால் அது இழப்பில் கொண்டு போய் விட்டு விடும். பொறுமை கடலினும் பெரிது.

எது கெடும் ?

அடேயப்பா கெடுவதற்கு இத்தனை விசஷயங்களா? நம் தமிழ் மூதாட்டி ஔவையார் எவ்வளவு அழகாக சொல்லி இருக்கிறார்……

- பாராத பயிரும் கெடும்
- பாசத்தினால் பிள்ளை கெடும்.
- கேளாத கடனும் கெடும்.
- கேட்கும் போது உறவு கெடும்.
- தேடாத செல்வம் கெடும்.
- தெகிட்டினால் விருந்து கெடும்.
- ஓதாத கல்வி கெடும்.
- ஒழுக்கமில்லாத வாழ்வு கெடும்.
- சேராத உறவும் கெடும்.
- சிற்றின்பன் பெயரும் கெடும்.
- நாடாத நட்பும் கெடும்.
- நயமில்லை சொல்லும் கெடும்.
- கண்டிக்காத பிள்ளை கெடும்.
- கடன் பட்டால் வாழ்வு கெடும்.
- பிரிவால் இன்பம் கெடும்.
- பணத்தால் அமைதி கெடும்.
- சினமிருந்தால் அறமும் கெடும்.
- சிந்திக்காத செயலும் கெடும்.
- சோம்பினால் வளர்ச்சி கெடும்.
- சுயமில்லா வேலை கெடும்.
- மோகித்தால் முறைமை கெடும்.
- முறையற்ற உறவும் கெடும்.
- அச்சத்தால் வீரம் கெடும்.
- அறியாமையால் முடிவு கெடும்.
- உழுவாத நிலமும் கெடும்.
- உழைக்காத உடலும் கெடும்.
- இறைக்காத கிணறும் கெடும்.
- இயற்கை அழிக்கும் நாடும் கெடும்.
- இல்லாளில்லா வம்சம் கெடும்.
- இரக்கமில்லா மனிதம் கெடும்.
- தோகையினால் துறவு கெடும்.
- துணையில்லா வாழ்வு கெடும்.
- ஓய்வில்லா முதுமை கெடும்.
- ஒழுக்கமில்லா பெண்டிர் கெடும்.
- அளவில்லா ஆசை கெடும்.
- அச்சப்படும் கோழை கெடும்.
- இலக்கில்லா பயணம் கெடும்.
- இச்சையினால் உள்ளம் கெடும்.
- உண்மையில்லா காதல் கெடும்.
- உணர்விலாத இனமும் கெடும்.
- செல்வம் போனால் சிறப்பு கெடும்.
- தூற்றிப் பேசும் உரையும் கெடும்.
- காய்க்காத மரமும் கெடும்.
- காடழிந்தால் மழையும் கெடும்.
- குறி பிறழ்ந்தால் வேட்டை கெடும்.
- குற்றம் பார்த்தால் சுற்றம் கெடும்.
- வசிக்காத வீடும் கெடும்.
- வறுமை வந்தால் எல்லாம் கெடும்.
- குளிக்காத மேனி கெடும்.
- குளிர்ந்து போனால் உணவு கெடும்.
- பொய்யான அழகும் கெடும்.
- பொய்யுரைத்தால் புகழும் கெடும்.
- துடிப்பில்லா இளமை கெடும்.
- துவண்டிட்டால் வெற்றி கெடும்.
- தூங்காத இரவு கெடும்.
- தூங்கினால் பகலும் கெடும்.
- கவனமில்லா செயலும் கெடும்.
- கருத்தில்லா எழுத்தும் கெடும்.

கெடாமல் பாதுகாக்க வேண்டியது அவரவர் பொறுப்பு.

அழுகிய உருளைக் கிழங்கு

ஒரு பாலர் பாடசாலையின் ஆசிரியை பிள்ளைகளுக்கு ஒரு விளையாட்டுக் காட்ட எண்ணினார். அவர் பிள்ளைகளை அடுத்த நாள் வரும் போது வீட்டிலிருந்து சில உருளைக் கிளங்குகளை ஒரு பையில் கொண்டு வரும்படி கூறினார். அந்த கிளங்கு ஒவ்வொன்றுக்கும் அவர்கள் வெறுக்கும் இன்னொரு பிள்ளையின் பெயரை சூட்டச் சொன்னார். அதாவது ஒரு மாணவன் தன்னுடைய பையில் போடும் கிளங்குகளின் எண்ணிக்கை அவன் வெறுக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்ததாக இருக்கும். ஆசிரியை சொன்ன நாளும் வந்தது. ஒவ்வொரு மாணவனும் ஒரு பையில் உருளைக் கிளங்குகளுடன் தாம் வெறுப்பவர்களின் பட்டியலுடன் வந்தான். சிலர் இரண்டு உருளைக் கிளங்குடனும், சிலர் மூன்று, சிலர் ஐந்து என இப்படி வேறு வேறு எண்ணிக்கையில் கிளங்குகள் இருந்தன. அத்துடன் ஆசிரியை அவர்களிடம் ஒரு வாரத்துக்கு அந்த பைகளை எங்கு சென்றாலும் கொண்டு செல்ல வேண்டுமெனவும் பணித்தாள். நாள் செல்லச் செல்ல உருளைக் கிளங்குகள் துர்நாற்றம் வீசத் தொடங்கின. கூடிய எண்ணிக்கையான கிளங்குகளை வைத்திருந்தோர் பாரத்தோடு எடுத்துச் செல்வதற்கு கஷ்டப் பட்டார்கள். ஒரு வாரத்தின் பின் விளையாட்டு முடிந்து கஷ்டம் தீர்ந்ததே என்று மாணவர்கள் சந்தோஷப் பட்டார்கள். ஆசிரியை கேட்டார் “ஒரு வாரமாக உருளைக் கிளங்கை தூக்கிக் கொண்டு திரிந்த போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள்”. பிள்ளைகளும் தாம் துர்நாற்றம் வீசிய கிளங்குளை தாம் சென்ற இடமெல்லாம் கொண்டு சென்று கஷ்டப்பட்டதைக் கூறினார்கள். அப்போது அந்த ஆசிரியை தான் அந்த விளையாட்டின் மூலம் சொல்ல வந்த கருத்து என்னவென்பதை கூறத் தொடங்கினார். “மனதிலே ஒருவர் மீதான குரோதத்தை, வெறுப்பை உன் இதயத்திலே தேக்கி வைத்துக் கொள்வதாலும் இதே நிலை தான் ஏற்படுகின்றது. அந்த குரோதத்தின் துர்நாற்றம் உங்கள் இதயத்தையும் மாசு படுத்தி அதை நீங்கள் செல்லுமிடமெல்லாம் கொண்டு செல்லவேண்டி ஏற்படுகிறது. உங்களால் பழுதடைந்த உருளைக் கிளங்கின் நாற்றத்தை ஒரு வாரம் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. உங்கள் இதயத்தில் குரோதத்தின் துர்நாற்றத்தை வாழ்க்கை முழுக்க கொண்டு சென்றால் எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். எவருடனுமான குரோதத்தை வாழ்க்கை முழுதும் கொண்டு செல்லாது உங்கள் இதயத்திலிருந்து அப்பால் தூக்கி வீசுங்கள்.

மன்னிப்பு ஒன்றே நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய சிறந்த அணுகுமுறையாகும். மற்றவர் பற்றிய எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்கள் மன அமைதியை தொலைத்துவிடும். ஒருவர் செய்த நல்லவைகளை மட்டும் நினைவில் வைத்துக் கொண்டு வெறுப்பு அல்லது குரோதம் கொள்வதை விட்டு விடுங்கள்.

உங்கள் கால்களை வலுவுள்ளதாக வைத்திருங்கள்

- நாம் முதுமையடையும்போது எங்கள் பாதங்கள் எப்போதும் பலமாய் இருத்தல் அவசியம்.
- எமக்கு வயதாகும் போது அல்லது முதுமை வரும்போது எமது தலை முடி நரைப்பது பற்றியோ, தோல் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவது பற்றியோ பயம் கொள்ளல் ஆகாது.
- ஐக்கிய அமெரிக்காவில் வெளிவரும் “தடுத்தல்” (Prevention) எனும் சஞ்சிகையில் நீண்ட ஆயுளுக்கு மிக அவசியமானவற்றுள் முதன்மையானதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது கால்களின் தசை நார்களாகும் (muscles) .
- இரு வாரங்களுக்கு உங்கள் கால்களை அசைக்காது வைத்திருந்தால், 10 வருடங்கள் அதன் ஆயுள் பலம் குறைகின்றது.
- கால் தசை நார்கள் வலுவிழந்த பின், (rehabilitation & exercise) புனர்வாழ்வு மற்றும் உடற் பயிற்சி செய்தாலும் அவை மீள வலுப்பெற நீண்ட காலம் எடுக்கும்.
- ஆகவே ஒழுங்கான நடைப் பயிற்சி மிக முக்கியமானதாகும்.
- முழு உடலின் பாரத்தையும் தாங்கிக் கொள்வது கால்களே.
- மனித உடலில் பெரியதும், கூடிய பலம் வாய்ந்ததுமான எலும்புகளும், மூட்டுக்களும் கால்களிலேயே உள்ளன.
- உடல் அசைவுகளுக்கு மையமாக விளங்குவது பாதங்களே.
- பாதங்கள் ஆரோக்கியமாக உள்ளபோது இரத்தோட்டம் சீராக இருக்கும். எனவே வலுவான கால் தசைநார்கள் உள்ளவர்களுக்கு நிச்சயமாக வலுவான இருதயம் இருக்கும்.
- முதுமை கால்களிலிருந்தே மேல் நோக்கி ஆரம்பிக்கிறது.
- இளமையிலே உள்ளது போலல்லாது, ஒருவர் முதுமையடையும் போது தகவல்களை சரியாகவும் விரைவாகவும் பாதங்களுக்கும் மூளைக்கும் பரிமாற்றும் செய்யும் ஆற்றல் குறைவடைகின்றது.
- தயுவு செய்து தினமும் 30-40 நிமிடங்கள் நடைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இதனால் உங்கள் கால்கள் போதுமான பயிற்சி பெறுவதை உறுதி செய்து, உங்கள் காலின் தசை நார்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதையும் உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இணைய வழி அறம்

ஸ்மியூல் (smule) என்றொரு அப்ளிகேஷன் இருக்கு உங்களுக்கு தெரியுமா? அதிலே பலர் பாடுகிறார்கள். எல்லோரும் பெயர் போன பாடகர்களல்ல. ஆனால் நன்றாக பாடுகிறார்கள். ஆண் பெண் இரு பாலாரும் பாடுகிறார்கள். அதைப் போட்டு நான் கேட்கிறபோது ஒன்று எனக்கு விசித்திரமாக பட்டது. ஆண்கள் பாடும் போது அவர்கள் மட்டும் தான் வந்து பாடுகிறார்கள். பெண்கள் பாடும் போது ஒரு பிள்ளையை பக்கத்திலே வைத்துக் கொண்டு பாடுகிறார்கள். அப்போ நான் யோசித்தேன் ஏன் பெண்கள் பக்கத்திலேயே பிள்ளைகளை வைத்துக் கொண்டு பாடுகிறார்கள் என்று. அது அவர்களுடைய மொழி. என்னை தொந்தரவு பண்ணாதே எனக்கு கல்யாணமாகி பிள்ளைகள் இருக்கு என்பதை சொல்வதற்கான மொழி அது. பாடவேணுமென்று விரும்புகிற ஒரு பெண் மேடையிலை பாட வாய்ப்பு கிடைக்காததால் தான் இணையத்தில் பாடிக் கொண்டிருக்கிறாள். அந்த இடத்திலை கூட அவளால் சுதந்திரமாக நின்று பாடி விட முடியாது. இல்லையென்றால் அவள் ஒவ்வொரு முறையும் I am not single. I am married and having children. என்று சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஒரு பெண் தன் முகநூல் பக்கத்தில் என்று தான் திருமணமாகாதவள், என எழுதி தன் போட்டோவையும் அதில் போட்ட பின் எந்த தொந்தரவுமில்லாமல் இருக்க முடிகிறதோ அன்று தான் நேரு கண்ட கனவு நனவானது என்று நாம் மார்தட்டிக் கொள்ளலாம். இந்த இணையம் நீ யார் என்று காட்டிக் கொள்ள முடியாத முகவரியற்ற விடுதலையைத் தான் தந்திருக்கிறது. எல்லாரும் இருக்கிறபோது நான் ரொம்ப டீசென்ரா ரொம்ப மரியதையா நடந்து கொள்கிறேன் என்றால் நான் நல்லவன் என்று அர்த்தம் கிடையாது. யாருமே இல்லாதபோது நான் எப்படி நடந்து கொள்ளுகிறேனோ அது தான் நான்.

இணையம் அளித்திருக்கிற கட்டற்ற சுதந்திரத்தை தவறாக பயன்படுத்துகிற அத்தனை பேரும் இளைஞர்கள் தான் படித்தவர்கள் தான். வினுப்பிரியா என்னும் பெண் முகநூலில் தன் போட்டோவை போட்டாள் அது தப்பா? எவனோ ஒருத்தன் அதில் வந்து உன்னைப் பிடித்திருக்கு என்று சொன்னான். அவள் பதிலுக்கு உன்னை எனக்கு பிடிக்கவில்லை என்று சொன்னாள். உடனே அவன் வினுப்பிரியாவின் முகத்தையும் யாரோ ஒருவரின் உடலையும் சேர்த்து ஒரு போட்டோவாக்கி அவள் அப்பாவுக்கே அனுப்பி வைத்தான். அவனும் இந்த சமூகத்திலே உள்ள படித்த இளைஞன் தான். அந்த வினுப்பிரியா தற்கொலை செய்து கொண்டாள். அதை விடுங்க. அவன் இப்படி பண்ணியிருப்பான் என்று அவனின் அம்மா அப்பா நம்பியிருப்பாங்களா. அந்த அம்மா சொல்லுவாள் "என் பையனா அப்படி பண்ணுவான். அவன் ஒரு நாளும் செய்திருக்கமாட்டான். இப்படித் தான் எல்லா அம்மாக்களும் அப்பாக்களும் நம்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவன் மனசுக்குள்ளை இருக்கிற வக்கிரம் ஏன் வந்தது நண்பர்களே. அடிப்படை ஒன்று தான். பெண்களை மதிக்க வேண்டும் என்ற அறம் அந்த வீட்டில் இல்லை. வீட்டில் அந்த அறம் இல்லாத போது வீதியிலே நடக்கிற போதும் அந்த அறம் இருக்காது. எந்த வீட்டில் பெண்கள் மதிக்கப் படல் வேண்டுமென்பது அறமாக ஆதி தர்மமாக இருக்கிறதோ அந்த வீட்டில் வளருகிற இளைஞர்கள் இணையத்தில் இப்படி நடந்து கொள்ள மாட்டார்கள். சமூகத்தினுடைய அறம் எல்லா துறைகளிலும் பிழை பட்டு நிற்பதை பார்த்துப் பார்த்து கொதித்துப் போய் கோபம் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு தலைமுறையில், அதன் தலைவாசலில் நாம் நின்று கொண்டிருக்கின்றோம். எல்லோரையும் குறை சொல்லுகிறோம். ஆனால் விசாரிக்கப் பட வேண்டியது, நம் வீடுகளிருந்த அறத்தை ஏன் காவு கொடுத்தோம் என்பது தான் முதல் விசாரணை.

நீ பொய் சொல்லாமல் இருக்கவேண்டும் அது தான் முக்கியம் என்று சொல்லுவதை நிறுத்தி, நீ முதன்மையான புள்ளிகள் வாங்கவேண்டும், நீ எப்படியாவது first ஆக வரவேண்டும் என்று சொல்ல ஆரம்பித்தோமோ: வெற்றி தான் முக்கியம் அதை தேடிப் போகும் பாதையைப் பற்றி எங்களுக்கு கவலையில்லை என்று எப்போது நாம் சொல்ல ஆரம்பித்தோமோ, அன்றைக்கு தான் இந்த சமூகத்தின் அறம் பிறழ ஆரம்பித்தது. வள்ளுவன் சொன்னான் இல்லறம் என்ற துறையிலே வைத்துச் சொன்னான் "அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல் வாழ்க்கை பண்பும் பயனும் அது". அந்த அன்பு இல்வாழ்க்கையினுடைய பண்பு. அந்த அறம் அது தான் இல்வாழ்க்கையினுடைய பயன். ஒரு வீடு நல்லாய் இருக்கவேண்டுமென்றால் அன்பாய் இருக்கவேண்டும், சந்தோஷமாக இருக்கணும், இப்படி ஆயிரம் இருக்க வேண்டும். ஆனால் வள்ளுவன் சொன்னான் அறம் இருக்கணும் வீடு சந்தோஷமா இருக்க வேணுமென்றால். அந்த அறத்தை மீள நம் வீடுகளுக்கு கொண்டு வந்தால் சமூகத்தினுடைய குறைபாடுகள் நீங்கும் என்பது என் நம்பிக்கை.

(பட்டிமன்ற பேச்சாளர் திருமதி பாரதி பாஸ்கர் அவர்கள் ஆற்றிய உரையிலிருந்து)

கொரோனா பேசுகிறேன்:...

ஏன் மனிதா என்னைக் கண்டு பயப்படுகிறாய். நான் கிருமியல்ல. கடவுளின் தூதுவன். ஆயிரம் ஆயிரம் பட்டுப் பூச்சிகளைக் கொன்று பட்டாடை உடுத்தியவன் தானே நீ.... ஆயிரமாயிரம் மரங்களை அழித்து நாற்காலியில் அமர்ந்து தேனீர் பருகியவன் தானே நீ... இப்பொழுது புரிகிறதா வலி என்றால் என்ன என்று. பணத்துக்கு ஒரு நீதி, வீதிக்கு ஒரு ஜாதி, பெயருக்கு ஒரு வாழ்க்கை என்று வாழ்ந்தவன் தானே நீ... இப்போது என்னைக் கண்டு பயந்து முடங்கி ஒளிக்கிறாய். வானத்தைப் போல் பரந்த மனம் கொண்டாயா? நீர் போல் தன்னலமின்றி தாகம் தீர்த்தாயா? காற்றைப் போல் அனைத்தையும் அரவணைத்தாயா? பின் ஏன் வாழ துடிக்கிறாய்? காற்றை மாசு படுத்தவா? இயற்கையை அழிக்கவா?

ஒன்றை மட்டும் புரிந்து கொள். உலகம் உனக்காக மட்டும் சுழலும் பம்பரமல்ல. கடவுளையே கண்டு பிடித்த உனக்கு எனக்கான மருந்தினை கண்டு பிடிப்பது சிரமம் அல்ல. அச்சம் கொள்ளாதே, நானே வெளியேறுவேன். பூமியில் உள்ள நல்ல உள்ளங்களுக்காக.