



மனிதகுலம் உருவானது பற்றிய கற்பனையைக் கதைகள் அல்லது ஒருவளே கட்டுக கதைகள் என்றாலும் கட்ட, அவற்றின் மீலம் இன்றைய சமுதாயம் ஆதிமதலாக உதித்த ஆதாம் மற்றும் அவனின் அன்புக்குப் பாத திரமான ஏவாள் முன்னொருகாலத்தில் ஜீ வித்திருந் திருப்பார்கள் என்றும் அவர்கள்கை கட்டுவாள் தனது கண்ணின் மணிகளாகக் கருதி அவரின் ஈடன தோட்டத்தில் எல்லாவித சலுகைகளையும் பெற்று, கவலையற்று சூற்றித் திரிந்து வாழ்வை அனுபவிக் க முழுசுதந் திரமும் மதலில் கொட்டுத் திருந் தார் என்று இன்றளவும் பெரிதும் நம்பும் அளவு செய் திருக்கிறது. மனித குலம் முழுமகை கும் மிதாதையான அவர்களின் அப்பிப்பட்டு சூதந் திரமும், மற்றட்ட மகிழ்வும் இரண்டாக பிளவுபட்டு துக்கித்து நிற்கும் நிலை ஏற்பட்டதன் காரணம் பாம்பு வடிவச் சாத் தானின் கட்டு விளவிக் கும் துண்டுதலால் என்பதும் அனவையும் அறிவர்.

இந்தக் கதை, கற்பனையைக் இரூந் தாலுமே, இது தோன்றிய காலம் மதலில் இரூந் தே, ஏவாள் சாத் தானின் மூகஸ்துதியில் மயங்கி தன் அன்புத் தோழனை வற்புறுத்தி கட்டுவாள் தடை செய்த கனியைச் சுவகைக் கச் செய்தினால், அவர்கள் கட்டுவாளால் தண்டிக் கப்பட்டு, ஈடன என்னும் சொர்க்கத் தை விட்டு வெளியேறப்பட்டு, துக்கமும், துன்பமும் நிறைந்த புதிய உலகான பிமி வாழ்வை அடைய நேரிட்ட காரியத் தைப் பற்றி பல்வறே தீ விர விமர்சனங்கள் என்றன்றும் முன் வகைக் கப்பட்டு வருகிறது. இந்தக் கற்பனையைக் கதையில் வரும் ஏவாள் என்னும் பெண்ணானவள் துரோகம் செய்த துண்டும் கூற்றவாளியாகவே சித்திரிக் கப்படுகிறாள். ஆயினும் இந்தக் கதையில் உள்ள நேர் மறையான ஒரு விஷயத் தை கட்டிந் து கவனித் தோமானால், ஏவாளின் பழம் சுவகை கும் விரும்பம் வெளிப்படையாக மலேலோங்கி நிற்பதுடன், அதிலும், மனித குலத் துக்கு மிகச் சிறந்த ஆரோக்யத் தைக் கொடுக்கக் கட்டிய ஆப்பிள் கனியை, ஒரு ஆப்பிளை தினமும் சுவதை தால், மரூத் துவரை துரத் தள்ளி வகை கலாம் என்று இன்றளவும் உலா வரும் பழமொழிக் கறேப், அவளின் அன்புக் கணவனை வற்புறுத்தி சுவகைக் கத் துண்டிய செயல் தெளிவாகப் புலப்பட்டும்.

ஏவாளே ஓட்டுமொத்த மனித குலத் தின் கட்டும் வீழ்ச்சிக் கு வழி வகுத் தவள் என்ற ஆணாதிக் கச் சமுதாயத் தின் கூற்றச் சாட்டை உடதை து தெளிவான பார் வையுடன் இந்தச் செயலதை திரும்ப வரையறுத் தால், ஏவாள் என்னும் பெண் தனது அன்பிற் கூரிய ஆணின் உடல் நலத் திற்குத் தவேபைப்படும் ஆப்பிள் என்னும் கனியை சுவபைப் பதற் காக நல்ல வழி காட்டியவள் என்று கட்ட ஒரு புதிய பொருள் கொள்ளலாம். கட்டுவாள் மனது வதை திருந் தால், தடை செய்யப்பட்ட கனிகள் உள்ள மரத் தை இல்லாமலே கட்ட செய் திருக்க முடியும் அல்லவா? அந்தக் கனியை சுவதைத் தன் மீலம் கட்டுவாள் ஆதாமதை தண்டித் ததன் உள்ளோக் கம் கட்ட ஏவாளை ஞானம் கொண்ட பெண்ணாக சித்திரிக் கக் கட்ட இரூக் கலாம். ஏவாள் இங்கே தண்டிக் கப்பட்டுவண்ணே பிய சபலமட்டிய கூற்றவாளி அல்ல. நிஜத் தில், அவள் பிணி தீ ர்க்கும் சமய சஞ்சீ வினிகளான பெண் குலத் தின் முன்னோடி அல்லவா!

பழங்காலத் தில் வழங்கப்பட்ட இந்தக் கதையானது, ஓரளவு கற்பனையைக் புனையப்பட்டது என்றாலும், படிப்பவர்களின் மனதில் ஆவலதைத் துண்டி, இல்லத் தளவில் உடல் நலம் சம்பந் தமான காரணிகளை முடிவு செய் வதில் பெண்களின்

உறுதியான பங்களிப்பினை பற்றி அசுபைடோவகைக் கிறது. அனதைத் துப்பணை களும்மே, பழங் காலத் தில் இருந்தே பல பணிகளை ஓரே சமயத் தில் சயெ வதில் கதைநே ந்தவர்கள் என பது யாவரும் அறிந்த விஷயம். எனினும், தங்களின் குடும்பத் தை நோயற்ற இல்லமாக மாற்றுவதில் அவர்களின் இரண்டுகூறியப் பிடத்தக்க கணிசமான ஈடுபாட்டுடன் கட்டிய பங்களிப்பைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். மூதலாவதாக, அன்னப்பிரணிகளாக, குடும்பத் திற்கான உணவு வழங்குபவர்களான நிலையில் பணிகள். இரண்டாவதாக, நோயற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களாக காத்து ரட்சித்து குணமாக குபவர்களான நிலையில் பணிகள். மூதலாவது காலம் காலமாய் இருந்து வரும் பாரம்பரியமான பங்களிப்பு - அன்றிலிருந்து இன்று வரை பணிகள் கை அன்னமே குடும்பத் திலிருக்கும் அனவைரூக்கும் என்ற பெரும்பான்மை நிலை. விதிவிலக்குகள் குற்றநேத அளவுதான் இருக்கும். இரண்டாவது, குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாரைக் கண்டும் நோய் எனபது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நிலையில் பணிகள் இரண்டாம் நிலை மருத்துவராக, சிவிலியராக தங்களதைத் தயார் படுத்துகின்ற கொள்ளும் ஒரு தீர்நிலை. இது தேவை ஏற்படும் சமயம் பணை அந்த வலையைமும் சிரமநேக் கொண்டு சயெ வதகைக் குறிக் கும்.

உணவு தயாரித்து அன்புடன் வழங்கும் மூதலாம் நிலையில், பணிகள் காலகாலமாய் இருந்து வந்தாலும், இன்றைய சமூகத்தில் நோய்கள் அதிகரித்துவிட்ட நவீன உலகில், பல பணிகள் வீட்டில் உள்ள நோய்வாய்ப்பட்ட உறுப்பினர்களின் பராமரிப்பையும் தேவை நிரிபின், தங்களால் இயன்ற அளவு குணப்படுத்துதல் முயன்று தங்கள் கையில் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அது போன்ற சிக்கலான காலத்தில், பணை மிகச்சிறந்த வகையில் கதைநே ந்த மருத்துவரைப் போல், அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் கட்டிய மருத்துவச் சிகளவைப் போல் குடும்பத் தின் இக்கட்டத்தைத் தீர்க்கும் தீர்வு காண தனது பராமரிப்பாளர் பங்களிப்பை திறம்படச் சயெ கிறாள். ஆதிகாலத்தில் இருந்தே பணிகள் பல வேறு காரணங்களாகக் காக வீட்டைச் சார்ந்தே இருக்க வேண்டிய நிலை இருந்து வந்தது. இன்று நிலைமை மாறியிருந்தாலும், குடும்பத் தின் சில முக்கிய பொறுப்புகள் அவள் வசமே இன்றும் உள்ள நிலைதான் இருந்து வருகிறது. பணிகளின் உடல் ரீதியான கட்டுநிலை - தாய்மை, குழந்தைப் பறே, குழந்தை வளர்ப்பு என்று இவரை அனதைத் துக்கும் முழுப்பொறுப்பு உடல் ரீதியாகவும், கலாச்சார ரீதியாவும் பணை க்கு அளிக்கப்பட்டிருப்பதால், காலந்தோறும் பணை ஒரு வீட்டுப் பறவையாக இருக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் தள்ளப்பட்டது மறுக்க முடியாத உண்மை. அந்த வகையிலேயே அவர்கள் பழக்கப்படுத்துதல்பட்டும் வந்தார்கள்.

வீட்டே அவர்கள் உலகம் என்று ஆனபோது, அந்த வீட்டையே தங்களின் கோட்டையாக மாற்றும் வல்லமையும் கொண்டு, அச்சிறிய கோட்டை வீட்டில் தாங்களே பரேசி என்று தங்களதைத் தாங்களே ஆட்சிபீடத்தில் ஏற்றி வதைத் தும் கொண்டுனர். அந்த சிறு உலகில் தங்களின் பங்களிப்பு என்ன என்று அவர்கள் உணர்ந்து கொண்டு, முழுமூதலாக உடல்நலம் கெட்டால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளில் இருந்து குடும்பத் தைப் பாதுகாக்கத் தேவையான ஞானத் தை வளர்த்துக் கொண்டார்கள். அதற்குத் தேவையான தகுந்த அதிகாரப் பரவமான விஷயங்களை, பாரம்பரியமாக இல்லம் காத்து நிற்கும் கலை புரிந்து, வாழ்ந்து வறெறிகண்ட தங்கள் முன்னோரிடம் இருந்து வழிவழியாக பெற்றுத் தொடர கிறார்கள். அத்துடன் அந்தக் கலையை நேர்த்தியாகக் கையாளத் தேவையான பயிற்சியையும் தங்களதைச் சூற்றி உள்ள இல்லம் எனும் உலகில் பெறும் வழியகைக் கையாள கிறார்கள்.

பாண்டோரா எனும் மூதல் பணை மணி இருக்க மட்டியிருந்த பட்டியின் கதவதைத்

Written by - மனுவைவர் ஆர். தாரணி -

Sunday, 11 August 2019 12:34 - Last Updated Sunday, 11 August 2019 19:01

திறந்ததால்தான் அதில் அடறந்து கிடந்த உலகத்தின் அனதைத் து கட்டுகளும் ஒன்றன் பின் பின்றாய் வளெளி வந்து உலகத்தை ஆக கிரமித்துக் கொண்டன என்று இன்னொரு கற்பனைகை கதையைக் கூறுகிறது. மறுபடியும் இந்தக் கதையின் நம்பிக்கை தரும் இன்னொரு பகுதியை கவனித்தால், அனதைத் து கட்டுகளும் வளெளி வந்தபின் கட்சையாக அவற்றை முறியடிக்கக் கூடிய நம்பிக்கை என்ற விஷயமும் வந்ததாக தெரிய வருகிறது. வீட்டில் இருக்கும் பணிகள் என்றாலே அவர்கள் நன்றாக கிசுகிசு பசைக்கூடியவர்கள், தலைகை காட்சிப்படுத்தியபின் அனதைத் து நாடகங்களையும் ஒன்று விடாமல் பார்ப்பவர்கள், கடகையையாய் ஏறி இறங்கி தவேயைற்ற பொருட்களை வாங்கிக் குவித்து பணத்தை வீணடிப்பவர்கள் என்று பலவிதான கூற்றச்சாட்டுக்களை சமீகம் முன் வகைகிறது. இவ்வை அனதைத் தும் தீமகைகள் என்றாலும், பாண்டோரா படுத்தியில் இருந்து கட்சையாய் வளெளி வந்த நம்பிக்கையைப் போன்றே, இந்தப் பணமணிகள் தான் கூடும் பத்தின் நலம் காக்கும் நயத்தில், நம்பிக்கை நாயகிகளாய் நிலதைத் து நிற்கிறார்கள் என்றால் அது மிகையாகாது. கூடும் பத்தின் உள்துறை அமைச்சரான பண்ணைக் கூடும் பற்றுப்பினர்கள் நலம் சார்ந்த விஷயங்களில் அதிகாரப்பிரவ உரிமையாளராக திகழ்கிறார்கள். பரமும் பான்மையான பணிகளும் குதங்களின் கூடும் பநலத்தையும், அமையான வாழ்க்கையையும் பாதுகாத்து வாழ்வதே தங்கள் படைப்பின் முறையான லட்சியம் என்ற அசையாத நம்பிக்கை உள்ளதோடு, கூடும் பத்தின் மகிழ்ச்சியே தங்களின் தனிப்பட்ட ஆனந்தத்திற்கு அடிகோலிடுகிறது என்று கருதவும் சயெ்கிறார்கள்.

கிரகேக்க கதையின் படி, ட்ரோஜன் போரில் (Trojan War) பங்கு கொண்ட தன் கணவன் யுலிசீஸ் (ulysses) போர் முடிந்து திரும்பி வருவதற்காக இருபது நீண்ட வருடங்கள் காத்திருந்த பனெலோபி (Penelope), தன்னை அபகரிக்க காத்திருக்கும் பல ஆண்களிடம் இருந்து அவர்களையிரண்டாம் திரும்மணம் சயெத்து கொள்வதையுள்ளிப்போட பலவறோ உபாயங்களை கயாண்டாள். அதில் தலையானதாக வயது முதிர்ந்த அவளது மாமனார் லயர்டஸ் எனப்பவருக்காக, சவச்சீலையை (Shroud- சவப்படுத்திமலே போடும் ஒரு நீண்ட, கயால் நயெயப்பட்ட உறை) கயால் நயெய்வது போன்ற பாவனையில் இருப்பது ஆகும். தனது கயால் நீண்ட இழகைகளைச் சரேத்தி நயெயும் இந்த சவச்சீலை முழுகாத முடிவடைந்தால் மட்டுமே அவள் தனக்காகப் போட்டியிட்டதுக் கொண்டிருக்கும் ஆண்களில் ஒருவரை மணமுடிக் கஇயலும் என்று துணிச்சலாக அறிவித்தாள். இரவ வளெகையில், யாரும் அறியாவணனம், பகல் முழுகுதான் நயெத்து வதைத் திருந்த சவச்சீலையின் இழகைகளின் முடிச்சுகளை அவிழ்த்து மீண்டும் அதை முடிவறாத ஒன்றாக மாற்றி விடுவாள்.

இந்த உபாயம் பனெலோபி கயாண்டதின் நோக்கத்தை, மலேபோட்டமாய்ப்பார்க்கையில், கணவனிடம் தான் கொண்டிருந்த அளவிட முடியாத பிரமேயையும், திரும்மண பந்தத்தில் கடப்பிடுக்க வேண்டிய நரேமயையும், ஒழுக்கத்தையும் பிரதிபலித்தாலும், உண்மையில் நீண்டகாலமாக கணவன் தன்னுடன் இல்லாவிடினும், கணவனின் கூடும் பத்தை, அவர்களின் உடல்நலத்தை பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பை அவள் கையில் எடுத்துக் கொண்டதையே இந்த விஷயம் உணர்த்துகிறது. மதுமயின் தலவாயிலில் உள்ள மாமனார் உயிரிந்ததால் அவர்களின் கலாச்சார வழக்கப்படி அவரின் சவப்படுத்திக் கு சயெய் வேண்டிய மரியாதையை, சவச்சீலை போர்த்தும் சடங்குக்குத் தவேயான துணியை நயெயும் வலேயை அவள் கையில் எடுத்துத் து, அவரின் கூடும் பத்தில் உள்ள முதியோர்களின் மலே அவள் கொண்ட அக்கறையின் வளெய்ப்பாடு என்பது தெளிவாகப் புலப்படுகிறது.

பெண்கள் அவர்கள் வாழ்வின எந்தச் சமூகநிலையிலும், எப்பிப்பட்ட கடினமான காலகட்டத்திலும், தங்களின் குடும்பத்தாரின் நலன் மீது உள்ள அக்கறையை மட்டுமே முன்னிறுத்தி காரியம் செய்வார்கள் என்பது இதனால் உணரப்படும் பொருள் ஆகும். களே விஞானம் அதிகம் அடந்த காரணத்தினாலே எனவோ, மனிதர்கள் அனைவரும் ஒருகட்டத்தில் இந்த பிவுலகவிட்டு நீங்கவணேபிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர் என்ற அளவு தளிர்த்த சிந்தனைபற்றவர்கள் பெண்கள். மனிதர்களின் வாழ்வில் மிகநீண்ட பயணமான பிறப்பில் இருந்து இறப்புவரையுடைய அவர்களின் ஓவ்வொரு உடலநலப் பிரச்சனையையும் சரியான முறையில் பாதுகாக்கவணேபியது அவரவர்கள் கடமையானது. எனினும், ஆண்கள் பெரும்பாலும் பலவளியுற்ற நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துவதால், அவர்களின் சமீபத்த உடலநலத்தினைப் பண்புபராமரிப்பது என்பது மருத்துவ அறிவு மிகுந்த விடாகுறிப்புகள். அவர்களின் அப்பிப்பட்ட மறதிக காலங்களில் இல்லத்தினை தவேதகை அவர்களிடம் சிக்கமுன்வருகின்றனர். எனவே பெண்கள் தங்கள் உற்றார் உறவினரினம் மொத்தமான உடலநலம் பாதுகாப்பத்தில் தலையாயப்பங்கு வகிக்கிறார்கள் என்று பிரத்தியட்சமாக அறியமுடிகிறது.

இந்தக் கட்டாயமானது இல்லம் உறை பெண்களின் அற்புதப் பங்களிப்பை இரண்டு பரந்த பிரிவுகளாக உள்ளடக்கி பிரித்தாக காட்டுகிறது.

- 1 உணவு வணங்குபவர்களாக
- 2 இரட்சித்த குணம் வழங்கும் நிவாரணிகளாக

என்ற இரண்டு வகையின் கீழ் பெண்கள் பங்களிப்பை பற்றி பின்வரும் பக்கங்களில் விரிவாக அலசப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டு வகையும் பரந்த அளவிலான வகைகள் என்றாலும், ஓவ்வொன்றும் மனிதகுலத்தாகு காண உடலநல கவனிப்பு மற்றும பராமரிப்பு தொடர்பான பல நுட்பமான விஷயங்களை உள்ளடக்கி உள்ளது.

பெண்களாகிய அனைப்பிரணிகள் உணவு கொடுத்துப் பராமரிப்பவர்கள் :  
போஷாக குநிறைந்த உணவினைத் தன்னசை சாரந்தவர்களாகுத் தரமாக வழங்குவதில் உள்ள பலவறே திறமகளை உள்ளடக்கிய பிரிவாக முதலாவது வகை உள்ளது. கடந்த நூற்றாண்டின் இறுதி வரையகையான உணவு தயாரித்தளிக் கும்களம் பெண்மகை கீ உரித்தானதாகக் கருதபட்டுவந்தது. இந்த நூற்றாண்டில், அதும் தற்போதுள்ள காலகட்டத்தில், வலையைக் குச்சு செல்லும் சில பெண்மணிகள் தங்களாகுக் கும்கு, குடும்பத்திற்கும் சமீபத்த பணம் செலுத்தி உணவு பற்றுக்கொள்ள உதவும் கபேசிப்பயன்பாடுகளான .ஸு விக்கி, ஜோமடேடே மற்றும ஊபர் ஈடஸு போன்றவற்றை அதிகம் திர்த்துக் கிறார்கள். ஓப்பிட்டு நோக்குகையில், இன்றைய நவீன உலகில், பெண்ணீயமும், மனிதநலக் கோட்பாட்டை சிந்தனையும் களம் இறங்கியதின் விளையு, ஆண்களும் பெண்களுடன் வலையைப் பகிர்த்து உணவு தயாரிக் கும்கு முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள், எனினும், எந்த உணவு, அதை எப்பிப்பட்ட பொருட்கள் கொண்டு நிர்த்த தியுடன் தயாரிப்பது என்ற கருத்துக்கள் எல்லாம் பெண்களாலயே முடிவு செய்யபட்டும்.

வளியுபடயாகப் பார்க்கையில், ஆண்கள் விரும்பி உண்ணும் காரமும், மசாலாவும் அதிகம் சமீபத்த, உடலநலத்திற்கு ஓவ்வாத உணவுப்பண்டங்களை விட பெண்கள் சாப்பிடும் உணவு வகைகள் உடலநலத்தினை சீராக வகைக் உதவும் என்பது நன்கு புரிகிறது. அதற்கு தகுந்த காரணமும் உள்ளது. பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணும் காரமில்லாத, எளிமையான உணவுசை சமத்தது அவர்களாகுக் குக

கொடும்புதால், தாமும் அவ்வகை உணவையே உட்கொள்ள முற்படுகிறார்கள். ஒருவகையில் கிறித்தவர்களால், பணிகளின் தீர்வு குடும்பம் சார்ந்ததாகவும், ஆண்களின் தீர்வு தன்னலம் சார்ந்ததாகவும் இருக்கத்தான் அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

பணிகளின் விருப்ப உணவு கிட அடிப்படையில் அவர்களின் உடல் உறுதிக்கு உதவும் படியும், கட்டு எதுவும் ஏற்படுத்தாத முறையிலும் அமைந்திருக்கும். எனின்தான் ஆண்கள் மிகவும் பிரபலமான மற்றும் புகழ் வாய்ந்த பெரிய உணவரங்கங்களில் தலமைச்சு சமயைற் காரர் பதவியில் இருக்கிறார்கள் என்று தம்பட்டம் அடித்துக் கொண்டாலும், உணவு சமையற் பற்ற கான பொருட்களை பார்த்துப் பார்த்து வாங்குவதிலும், அவற்றை பக்கவாய் பயன்படுத்துவதிலும் பணிகளே முன்னணியில் உள்ளனர் என்பது மறுக்கவியலாத உண்மை. இந்தியச் சமூகத்தில், உடல்நலத்தைப் பொறுத்த மட்டில் "வரமுன் காப்போம்" என்ற பழமொழியின் படி இல்லத்தைப் பராமரிக்கவேண்டும் என்ற கருத்து இந்தியப் பணிகளுக்கு இல்லம், மதம், கலாச்சாரம் மீலம் மிகவும் உன்னதமாக அவர்களின் மனதில், இல்லம், அவர்களின் மரபணுகளிலேயே செலுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

பாட்டிகள் அல்லது கொள்ளுப் பாட்டிகள் போன்ற சக்திவாய்ந்த அதிகாரம் மிக்க மத்திய பணிகளின், வீட்டின் இளைய தலைமுறைப் பணிகளை குடும்பத்திற்கான சரியான உணவுகளைத் தயாரிக்க வழிகாட்டி உதவுவார்கள். வீட்டினுள் புதிதாய் நுழைந்துள்ள மரபுகள் வீட்டின் சரியான உணவுப் பழக்கத்தையும், ருசியையும் பழகித் தெரிந்து கொண்டு அதன் பி சமயைக் கவண்டும் என்று அவர்கள் அறிவுறுத்துவார்கள். இதுவே குடும்பத்தின் உடல்நலத்தைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் சமயைக் கான அடிப்படையே ஆகும். பலவற்று வயதினர் உள்ள குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் சரியான, அனைத்துச் சத்துக்களும் நிரம்பிய உணவுகளை சமயைத் துக் கொடுக்க குடும்பத்தின் மத்திய பணிகள் புதுப்பணிகளுக்கு அறிவுரை வழங்குவார்கள். பொதுவாக இந்திய உணவு வகைகள், வளநாட்டவர்களால் மிகவும் காரமாகவும், மசாலா பொருட்கள் அதிகம் கொண்டு இருப்பதாகக் கருதி ஒதுக்கப்பட்டாலும், இந்தியா முழுவதிலும் அவை பலவற்றுச் சத்துக்கள் நிரம்பியதாகவும், சுவையுடன் கட்டிய பல வகைகளிலும் மக்களின் உள்ளத்தைக் கொள்ளக் கொண்டதாகவே தெரிகிறது.

புதிதாய் விளைந்த காய்கறிகள், பழங்கள் என்று வசீ கரிக்கும் வரிசையில் அமைத்த உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டது இந்தியச் சமயைல். வளநாடுகளில் உள்ளது போல் பலநாட்கள் பதப்படுத்தி குளிர் சாதனப் பெட்டியின் உள்ளே வைத்து குடும்ப பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைப் பெரிதும் விரும்பாதவர்கள் இந்தியப் பணிகள். அன்றாடம் சந்தக்கக் சனென்று, புத்தம் புதிதாய் காய்களை வாங்கி அல்லது வீட்டிலேயே தோட்டம் அமைத்து என குடும்பத்தாரின் உடல்நலம் பேணுவதை அங்கே இருந்து ஆரம்பிக்கிறார்கள். சமயைத் த உணவு கிட அதனின் புத்தம் புதுத் தன்மையும், சுவையும், சத்துக்களும் கொடுது இருக்கும் படியான கவனிப்பையும் பணிகள் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். பழங்காலத்தில், அதாவது இன்றைய பாட்டிகளின் இளமைக் காலத்தில், உணவு சமயைக் அவர்கள் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக் காத மண்பானைகளைப் பயன்படுத்தினார்கள். இயற்கை முறையிலான விறகு அடும்பு பயன்படுத்துவது கடினமாக இருந்தாலும், உடல்நலத்திற்குத் தீங்கு ஏற்படாத ஒரு நல்ல முறை என்று இன்று பல மரபுதவர்கள் மீண்டும் விறகு அடும்பையும், மண்பாண்டங்களைப் பயன்படுத்தச் சொல்லி அறிவுறுத்துகிறார்கள். இந்த முறையில் சமயைக் கப்பட்ட உணவு தனது நல்லதன்மைகளை தக்கவைத்துக் கொண்டு,

உண்ணும் மனிதனுக்கு சத்துக்களை சிறந்த முறையில் அளிக்கிறது.

மலேமும், பாதுகாப்பான இரசாயனம் (preservatives) இல்லாத புத்தம்புதுப் பொருட்கள், புதிதாய் அரதை மாவ வகைகளை பெண்கள் சமகை கப் பயன்படுத்துகின்றனர். சிறந்த மருத்துவ குணம் நிறைந்த மசாலா பொருட்களான சீ ரகம், மிளகும், மஞ்சள், இஞ்சி, பிண்டும், பச்சை மிளகாய் போன்றவற்றை சர்வசாதாரணமாக தங்களின் அன்றாடச் சமயலில் இந்திய பெண்கள் பயன்படுத்தி வருவது குறிப்பிடத்தகுந்த விஷயம். இந்தப் பொருட்கள் இல்லாத அவர்களின் சமயல அறமும் முழுமையாகப் பெறாதது மட்டும் அல்லாது இந்தப் பொருட்கள் சமயலில் மிகுந்த சுவை கட்டிவதுடன், நோய்கள் ஏதும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் வராத அளவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குகின்றன. மாவச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து என பலவற்று வகைச்சத்துக்களை உள்ளடக்கிய சரிவிகித உணவை இந்தியப் பெண்கள் தயாரித்து அளிப்பதனால், மனித உடலில் உள்ள சத்துக்களுக்கான அளவு மற்றும் நோய்க்கிருமிகள் அறவே நீக்கப்படுகின்றன.. அத்துடன் இயற்கை சார்ந்த உணவுப் பொருட்களான கீரகைகள், சிறுதானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள் என்று ஒவ்வொரு பொருளாக கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை சத்து குறையாது தயாரித்து அளிக்கிறார்கள். இடலி மற்றும் தோசை எனும் தன்னிந்திய உணவு வகைகள் தயாரிக்க முன் காலத்தில் ஆட்டோகலலில் போட்டு அரதை தயாரித்து (தற்போது மின் ஆட்டோகல) அவர்களின் பங்களிப்புக்கு மிகச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. தன்னிந்தியாவின் ஒரு சில மாநிலங்கள் தவிர இந்தியாவின் வேறு எந்த மாநிலமும் இவ்வாறு ஆட்டோ உரலில் அரைக்கக் கலையைக் கற்றுக் கொண்டதாகத் தெரியவில்லை.

இடலி எனும் காலஉணவு சாம்பார் என்ற திரவ உணவுடன் சேர்த்து உண்பது சரியான சமவிகிதப் போஷாக்கு அளிக்கும் ஒன்றாகும். மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள உடல்நலம் குன்றிய நோயாளிகளுக்குக் கட்டி மருத்துவப் பரிந்துரைக்கும் உணவு இந்த இடலி, சாம்பார் ஆகும். இதே போல் தன்னிந்திய உணவு வகைகளில், மதிய நேரம் சாதத்துடன் சாப்பிட பெண்கள் தயாரிக்கும் ரசம் என்ற திரவ உணவு (தக்காளி சப்பி போன்றது) அதிக அளவு மருத்துவ குணம் கொண்டது, அதனுள் சேர்க்கப்படும் பொருட்களான பொடிக் கப்பட்டமிளகும், சீ ரகம் மற்றும் பெருங்காயம் போன்றவை மனித உடலின் அஜீரணக் கோளாறுகளை சரிசெய்து ஜீரண உறுப்புகளை நல்ல நிலையில் இயங்க வைக்கும் சக்தி கொண்டது. இப்படிப்பட்ட உணவுப் பொருளான ரசம் கண்டிப்பாய் தன்னிந்தியர்கள் உணவில் நிச்சயம் தன் இடத்தை அன்றாடம் உறுதி செய்து இருக்கும். ஆனால் இந்த உணவைத் தயாரிக்க எல்லாப் பெண்களும் முயற்சி தாலும், சில பெண்களின் கைப்பக்குவத்தில் மட்டும் இந்த ரசம் ஈடு இணை சொல்லமுடியாத வகையிலான ருசியில் இருக்கும் என்பது எல்லாராலும் ஒத்துக் கொள்ளப்பட்ட உண்மை.

இதன்மீலம் அறியவரும் உண்மையானதெனில், ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் உள்ள இல்லத்துத் வேதகைகள், அன்றாட வாழ்வில் தாங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் குடும்பநலத்தையே பாதுகாக்கும் பாதுகாவலர்களாக செயல்படுகிறார்கள் என்பதுதான். அவர்கள் தங்களின் அன்றாடச் சமயலகை கட்டி அளவுகடந்த நேசத்துடனும், கவனம் மிகுந்த அக்கறையுடனும் தாங்கள் சமகைக்கும் உணவு உண்ணும் தங்கள் குடும்பத்தார் நலமுடன் இருக்க வேண்டியே செய்கிறார்கள் என்றால் அது மிகையாகாது.

தற்போதுள்ள காலச்சிழ்நிலையில், நவீன யுகப் பெண்கள் பெண்ணீயம் என்ற

போர்வையில் அவசியமான இந்தப் பங்களிப்பை தவிர்ப்பது வருந்தத்தக்க விஷயம். இன்றைய இளம் யுவதிகள் தாங்களும் ஆண்களைப் போலவே மெத்தப்பித்து அவர்களையே போலவே கண்ணிய சம்பாதித்து வாழ்வதால் தாங்கள் ஆண்களுக்கு நிகர என்று கருதி மிக்க பெருமையுடன் தாங்கள் சமகைகவோ அல்லது வீட்டுவலைகளைச் செய்து கிடக்கவோ அவதரிக்கவில்லை என்றும் அதற்கு வறிய பலவழிகள் உள்ளது என்றும் வளையப்படையாக அறிவிக் கிறார்கள். அதிலும் தகவல் தொழிநுட்பத்துறையில் பணியாற்றும் இளம் பெண்கள் தங்களின் முழு கவனத்தை தங்களது திட்ட அறிக்கை தயாரித்து முடிக்க தன் முன் உள்ள கணினியிடமே அதிகம் செலுத்தவேண்டி உள்ளதால், முழுமையாக சமயைல் என்பதையே புறக்கணிக்கிறார்கள். அது மட்டும் அல்லாது, தங்களின் பசி தீர்க்க அவர்கள் நாடாவது சத்தற்ற விரைவு உணவு என்பட்டும் உடல்நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பண்டங்களையே கட்டவே புத்தம் புது பழங்களையே உண்ணுவது தவிர்த்து கண்ணாடிக் குப்பியில் உள்ள காற்று அடக்கப்பட்ட குளிர் பானங்களையே குடித்து மகிழ்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட உணவுப் பழக்கமே நாளடைவில் புதுப்புது கொடிய நோய்களுக்கு வழி வகுக்கிறது.

அடிப்படையில் சிறு சிறு எளிய குடும்ப நலப் பிரச்சினைகளுக்கான பரிசீலனைகள் சமயைல் அறையின் சபையில் இருந்தே தொடங்குகிறது. பரவலாக தன்னிந்தியச் சமயையில் பயன்படுத்தப்படும் கருப்பு மிளகு ஜீரண உற்புக்களைத் தண்டி வலை செய்வதைப் பதுடன், வயிற்றில் தொந்தரவு தரும் வாயுக்களை அகற்றும் சரி செய்கிறது. அத்துடன் மாமிசச் சமயையில் அதை பயன்படுத்தும் போது நல்ல மணத்தையும் அது அளிக்கிறது. மற்ற அதிவசியப் பொருட்களான பிண்டி, இஞ்சி, எலுமிச்சை, பெருஞ்சீரகம் போன்றவை எல்லாமும் அவைகளுக்கான மருத்துவ குணங்களையும், ருசியையும் அன்றாடம் சமயையில் கட்டிக்கிறது. குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் ஜலதோஷம், இருமல், காய்ச்சல் வந்தால், நமது வீட்டு அன்னையர்கள், மருத்துவரை விட விரைவாகச் செயல்பட்டு இயற்கை முறையில் குணப்படுத்தக்கூடியம் (மேற் சொன்ன சமயைல் மசாலா பொருட்களை பயன்படுத்தி ஒரு கசப்பு திரவம்) அல்லது மலிகை ரசம் மற்றும் மிளகு ரசம் போன்ற விசேஷ ரசங்களையே தயாரித்து, கட்டாயப் படுத்தி குடிக்க வைத்து, புவியை முறத்தால் துரத்தி அடித்த வீரங்கயைர் போல உடலை வருத்தும் சளி, இருமல், காய்ச்சலை துரத்தி ஓடச் செய்வார்கள்.

சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் வறற்றிலை, பாக்கு மற்றும் சுண்ணாம்பு சேர்த்து தயாரிக்கும் தாம்பிலம் உடலுக்கு புத்துணர்வு கொடுப்பதுடன், வறற்றிலை இலைகளைப் பற்றுப் போட்டால் எப்படிப்பட்ட தலைவலியும் பறந்துவிடும் என்பது இல்லாத தரசிகள் அறிந்த உண்மை. வறற்தய விதைகளை நீர் மோரில் சேர்த்துக் குடிப்பது லசோன வயிற்றுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டதுடன், அந்த விதைகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவது சர்க்கரை நோயையும் கட்டுக்காள் கொண்டுவரும் சக்தி கொண்டது. எனவே, இல்லாததைக் காதது உணவு வழங்கும் பெண்கள் உண்மையில் மருத்துவஞானத்தை வீட்டின் உள்ளேயே தரும் மலிகை காரணிகளாக, முழுநேர திட்ட உணவு வல்லுனர்களாகவும் உள்ளனர் என்பதில் ஐயம் ஏதும் இல்லை.

பெண்கள் - பிணியீக்கம் தயைவத்தன்மை பொருந்தியவர்கள் :

“நோய் நாடி நோய் மூதல் நாடி அதுதணிக்கம் வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்.” திருக்குறள் - 948





நாடகத்தின் முக்கிய கட்டமான நீ திமன்ற விசாரணைகை காட்சியில், மனித நயேம் நிறைந்த புத்திசாலியான போர்ஷியா ஆண் வடேமிட்டு ஒரு வழக்கூரணைகை வந்து வலையாக எனும் கட்டை குணம் கொண்ட வணிகனை, அவனிடம் கடன் வாங்கி திரும்பச் செலுத்த முடியாது கடனாளியாக நிற்கும் மனிதனிடம் கருணை காட்டும்படி அறிவுரை கூறுவாள் "

“கருணை எனும் தரமிக்க பண்பு துன்பம் கொடுப்பதல்ல. வாணலகில் இருந்து கீழ் நோக்கிப் பொழியும் மலெலிய மழதைத் துளிகள் மண்ணின் மடியை வந்தடைவதைப் போன்றது அது இருவகையில் ஆசிரவதிக் கப்பட்டது. மனமுவந்து கொடுப்பவரையும், மனம் கனிந்து பெறுபவரையும் வாழ்த்துகிறது. பலம் கொண்டவர் எளியோரிடத்தில் காட்டும் கருணை மலேமும் பலம் மிக்கதாகிறது ராஜாதி ராஜனின் மணிமுடியைவிடவும் சிறந்ததாக அமைகிறது”

பதினாறாம் நூற்றாண்டில் ஒரு பணை, ஆண்வடேமிட்டு வந்து மனித மனத்தில் கருணையின் தவேயை அதிலும் அவளைச் சூற்றி உள்ள ஆணினம் முழுதும் உணரும்படியாக ஒரு பணைணுக கே உரிய கனிந்த மனத்துடன் சபையோரூக்கு எடுத்துதியம் புகிறாள் என்பது மிகச்சிறப்பான விஷயம். பிணி தீர்க்கும் பணை குலத்திற்கு மிகவும் அவசியமாக இருப்பது மனிதத்துடன் கட்டிய அணுகுமுறையே ஆகும். நோயில் அழுந்தும் நபர்களூக்கு பணைகளின் அணுகுரணையான கவனிப்பினால் அவர்களின் நோயின் தாகமும், வலியும், சித்திரவதையும் குறையைத் தான் செய்யும் என்பது அணுகுபவப் பரிவமான உண்மை. உளவியல் ரீதியாகவோ, அவர்களின் மந்திரம் போன்ற தொகுதலும், ஆறுதல் அளிக்கும் வார்த்தைகளும் நோயாளியின் நோயை வலியைக் குறைக்கும் சக்தி மிக்கது. அதனால் தானோ என்னவோ, உலகம் முழுதிலும் செவிலியர் தொழில் என்பது பணைகளூக்கே உரித்தானதாகிறது. மிகவும் அரிதாகவோ ஒரு ஆண் செவிலியரைக் காண முடிகிறது. போர்ஷியா கற்றியது போன்றே கருணை மனம் கொண்ட பணைகள் மட்டுமே தங்கள் கனிவான கவனிப்புடன் பிணி தீர்க்க முடியும் என்பதால் தான் பணை செவிலியர்களே நோயாளிகளூக்கு பெரிதும் தவேபை படுகிறார்கள்.

பணைகளின் பலவிதமான நிலைப்பாடுகளில் - மகளாக, மனைவியாக, தாயாக, சகோதரியாக, மாமியாராக என்ற நிலைகளில் அவர்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தன்னசை சாரந்திரூக்கும் ஆணூக்கு பிணி தீர்க்கும் நிகழ்வில் முக்கிய பங்கு வகித்து, பலன் எதிர்பாராத அன்பையும் வழங்க நேர்கிறது. ஒரு தாயாக புதிதாய் பிறந்த தன் குழந்தையை அரவணதை சார்து படுத்தி அமைதிப்படுத்துகிறாள். தாய்மை உள்ளம் கொண்ட பணை தன் குழந்தையின் மீது கொண்ட அளவு கடந்த பாசம் கொடுத்த சக்தியினால் குழந்தைகை கை எவ்வித கஷ்டத்தையும் தாங்கும் வல்லமையைத் தவளாகிறாள். அம்மாவின் தொகுதலும், மூத்தமும் குழந்தைகளின் எவ்விதக் கஷ்டத்தையும் போக்க வல்லது. அதே போன்ற தாய்மை நிறைந்த அன்பு அவளை சூற்றி உள்ளவர்களூக்கும் அவள் வாரி வழங்குகிறாள். விதிவிலக்காக சில பணைகள் கருணையும் அன்பும் மற்றவர்களிடம் காட்ட இயலாதவர்களாக இருக்கலாம். அவர்கள் கட்ட தங்கள் குழந்தைகளிடத்து அன்பு பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது. இது இயற்கையின் நியதி.

பிணி தீர்க்க வல்ல ஒரு பணை தன்னசை சூற்றியுள்ள நோயாளிகளின் துன்பத்தை

நீ க்கி, வலியிலா உலகிற்கு அழைத்துச் செல்லத்தவேயான நேர்மறை சக்தியை மட்டுமே என்றும் ஒளிர்விடச்செய்கிறாள். பல சந்தர்ப்பங்களில், அன்பான அரவணைப்பு, பாசமுடன் தோளதைத் தட்டிக் கொடுத்துத், பரிவுடன் கன்னத்ததைத் தடவாதல், முன்னறிந்ததைத் தொடுத்துத் மற்றும் இது போன்ற நுட்பமான அங்க அசைவுகளால் நோயுற்ற நபருக்கு தனது நேர்மறை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துதிகுணமடைய செய்வ வழிவகுப்பாளர்.

இன்றைய பணிகள் :

இன்றைய நவீன யுகப் பணிகள் அதிகப்படியான சூதந்திரம் பெற்று கல்வி, தொழில் இரண்டிலும் மலேலோங்கி நிற்குகொண்டிருக்கிறார்கள். தன்னாட்சியின் மறுவடிவமாக அவர்கள் திகழ்கிறார்கள். வீட்டுக்கட்டுப்பாடு எனும் சிறையினுள் அவர்கள் அடையடையுக் கிடப்பதில்லை. அவர்களின் பொருளாதாரச் சூதந்திரம் அவர்களையுண்கள் மட்டுமே உலா வந்த பல உயர்ந்த சிகரங்களின் உச்சிக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. இத்தனை மகிழ்ச்சிகரமான விஷயங்களாக நடுவே, அவர்கள் இழந்த சில விஷயங்கள் வருத்தம் அளிக்கிறது. அவர்களின் சொந்த நலன் மற்றும் குடும்பத்தின் உடல் நலன் பற்றிய விஷயங்களை வேறு வெளிவட்டார நிறுவனங்களில் - எடுத்துக் காட்டாக, வலையாட்கள் வந்து சமகைகும் உணவு, கபேசிப் பயன்பாடு மடிலம் பெறும் உணவு, அதன் தொடர்ச்சியாக நகரின் மிகச் சிறந்த பல வேறு சிறப்பம் மருத்துவமனையில் கதைநீந்த மருத்துவர்களால் நோய்கண்டுபிடிப்பு - என அனதையும் பணம் கொடுத்து நடைபெறுகிறது. எத்தனை கதையை அதிகம் இந்த நவீன யுகவதிகள் சம்பாதிக்கிறார்களோ, அதனைக் கத்தனை தங்களின் குடும்ப வளையத்தில் இருந்து விலகிச் செல்கிறார்கள். கீழ்வரும் சில எடுத்துக் காட்டுகள் இன்றைய பணிகள் எவ்வாறு தங்களின் பாரம்பரியமான பங்களிப்புகளான உணவு வழங்குபவர்கள் மற்றும் பிணிதீர்ப்பவர்கள் என்ற இரண்டையும் தவிர்த்து வருகிறார்கள் என்று புலப்படுத்துகிறது.

1. இன்றைய பணிகள் தாங்கள் தங்களின் வலையில், தொழிலில் மிகவும் மும்முரமாக இருப்பதால், தங்கள் குழந்தைகளை வலையாட்கள் பராமரிப்பில் விட்டு விட்டு விட்டுவிடுகிறார்கள். குழந்தைக்கு சிறு உடல் நலக்குறைவு ஏற்பினும், மருத்துவமனையில் சேர்த்து அங்கே கொடுக்கும் மருந்திலேயே குழந்தை வளரப்படி ஆகிறது. இதுவே பழங்காலத்தில் பாட்டி வதைத்தியம் கொண்ட முடிந்தவரை குழந்தைகளின் சிறுசிறு பிரச்சினைகளை மடிலிகை மருந்துகள் கொண்டு சரிப்படுத்துதிகுணவாக என்றாலும் குணப்படுத்துதி விடுவார்கள்.

2. மிகச் சிறந்த உயரத்தில் இன்றைய பணிகள் கொடிகட்டிப் பறந்தாலும், தனக்கு நேரம் உடல் சம்பந்தமான விவாதிகள், மனஅழுத்தம் போன்ற பிரச்சினைகள் பற்றியாரிடமும், குறிப்பாக குடும்பத்தாரிடம் பகிரந்து கொள்ள விரும்புவதில்லை. அது அவளுக்கு ஒரு கௌரவப் பிரச்சினை என்று கருதி மறைத்து, தன்னிச்சையாக சில மருத்துவர்களை அணுகுவது அவள் வாழ்வைக் கேட்க உலவை வைப்பது போல் பல சமயங்களில் அமையகிறது.

3. வீட்டில் தயாரிக்கும் உணவுப் பண்டம் என்பது இன்று அரிதாகி விட்டது. பண்பிக்கை காலங்களில் பல கடமைகள் போட்டி போட்டுக்கொண்டு இனிப்பும், காரமும் விற்றபனை செய்வது கண்டிப்பு. ஆனால் அவ்வாறு வாங்கும் பொருட்கள் தரம் குறைந்ததாயும், முதியோர்களுக்கு உடல் நலக் கேடு விளைவிப்பதாயும் சிலநேரங்களில் அமையுது விடுகிறது. பழங்காலங்களில், வீடுகளில் உள்ள அனதையும் பணம் மணிகளும் ஒன்று கட்டி கட்டி முயற்சியாக பலகாரங்களை

வடிகைக்கையாய் பசிகைக்கொண்டே சயெத்து முடிப்பர். அவை சுவை மிகுந்ததாக இருப்பதுடன், உடல் நலத்திற்குப் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்கும்.

4. பாரம்பரிய உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து துரித உணவு எனப்படும் உணவுப்பண்டங்களை இன்றைய பணிகள் தீர்ந்தெடுக்கிறார்கள். வளநாட்டும் மனிதர்கள், தன்னித்தியாவின் இடலி, சாம்பார் சாப்பிட முயற்சி எடுக்கும்போது, நம்பணிகள் கால உணவுக்கு பாலில் ஊறிய மக்காச்சோள துகள்கள், பீசா அல்லது பர்கர் என்று வளநாட்டும் உணவுகளை உண்பதை பெருமையாக நின்கைக்கிறார்கள். என்ன ஒரு முரண்பாடு!

5. தங்களின் வலையின் அழுத்தம் காரணமாக, இயற்கையில் தாம் பெற்ற பிணி தீர்க்கும் வல்லமையை மறந்து விடுகிறார்கள். வீட்டின் எல்லா வலைகளுக்கும் இயந்திரம் உள்ளது போல், இதுவும் இயந்திரத்தின் வலை என்று நின்பார்கள் போலும்! இன்று எல்லா வீடுகளும் ஒரு தனித்தீவர்களாக உள்ளன. தனித்தனி தொலைகை காட்சிபெட்டி கொண்ட பலபடுகை அறகைகள், ஓவ்வொருவர்கையிலும் கைபசிகள், கணினிகள் என அவர்களின் நவீன வாழ்வை இந்த இயந்திரங்கள் தீர்மானிக்கின்றன. இவற்றின் காரணமாக அவர்கள் ஒன்று கப்பி அமரந்து உணவு உண்ணக்கூட வளை அமவைதில்லை. அப்படி இருக்க பரிவோடும் கப்பிய தோடும், கவனிப்பும் கூடும் உறுப்பினர்கள் யாரும் யாருக்கும் கொடுக்க நேரமும் இல்லை. மலே கப்பிபட்ட அனதைதும் பனிமலையின் ஒரு சிறுபகுதிதான். இன்றைய தலமைறையின் உடல் நலக் குறைபாடுகளும், புதிது புதிதாய் ததோன்றும் வியாதிகளும் இன்னும் பல காரணங்கள் அடக்கிக்கொண்டே சலில்லாம். இன்றளவில், இளம் வயதுள்ளவர்களே சர்க்கரை, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல நாள்பட்ட வியாதிகளுக்கு மருந்து எடுக்க வேண்டிய கடாயத்தில் இருக்கிறார்கள்.

முடிவாக, உடல் நலம் என்பது வீட்டில் இருக்கும், பண்களிடம் இருந்து தொடங்குகிறது. பண்ணின் இருதயம் மட்டும் என்றுமே அவள்கை காகத் துடிக் காமல், மற்றவர்களுக்காகவே துடிக் கிறது. உடல் நலக் கவனிப்பு என்பது பண்களின் வாழ்க்கைமுறையிலயே தொடங்குகிறது. இல்லத்தின் சூத்தமும் சுகாதாரமும் தான் உடல் நலத்தை அடிப்படகை காரணிகள். பண்களால் நோய் வருமுன் கைகவும் முடியும், நோய் வந்தபின் ரட்சித்து பிணி தீர்க்கவும் இயலும். இல்லத்து தேவைகைகள் தங்களின் சயெல் பாடுகளை மனிதம், ஞானம் என்ற இரண்டின் உதவிகொண்டே நிகழ்த்துகின்றனர்.

பண்கள் - பிணி தீர்க்கும் சமய சஞ்சீ வினிகள் - ஆம் முழுமனதுடன் ஆமோதிப்போம்.

akilmohanrs@yahoo.co.in