



காவோலை - 9

செய்தி இதழ்

மாசி 2019

KAVOLAI - 9

NEWS LETTER

February 2019

தமிழ் முதியோர் சங்கம். கான்பரா.

TAMIL SENIOR CITIZENS ASSOCIATION, CANBERRA.

கட்டுரைகளில் வெளியாகும் கருத்துக்கள் எமது சங்கத்தின் கருத்துக்கள் ஆகாது.
Opinions expressed in published articles are not opinions of the Association.

Issued by the Committee of Management of Tamil Senior Citizens Association, Canberra.

ஆசிரியர் தலையங்கம்

வாசகர்களுக்கு எங்கள் புத்தாண்டு பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்.

தை மாதம் வெளிவர வேண்டிய காவோலை இதழ் 9, ஒரு மாதம் தாமதமாகி வெளிவருகிறது. கட்டுரைகள், செய்திகள் என்பன சரியான நேரத்துக்கு கிடைத்த போதும் அச்சேற்றுவதில் தாமதம் ஏற்பட்டமையே இதற்கு காரணம்.

சென்ற இதழை போலவே இந்த இதழுக்கும் இளம் எழுத்தாளர்கள் ஆக்கங்களை தந்து உதவியுள்ளார்கள். அவர்களுக்கு எமது நன்றிகள். அவர்கள் ஆதரவு தொடரும் என்ற நம்பிக்கை எமக்கு உண்டு.

அன்புடன்.....

யோகேஸ்வரி கணேசலிங்கம்

பொருளடக்கம்

- 1.சங்கத்தில் நடந்தவை
- 2.கார்த்திகை விளக்கீடு
- 3.கண்ணன் பாட்டு (கவிதை)
- 4.கர்மவினை
- 5.உறவுச் சங்கிலி
- 6.முதுமையில் மட்டுமா மறதி?
7. தட்டை வடை

எமது சங்கத்தில் நடந்தவை

ஐப்பசி திங்கள் 17 ஆம் நாள் எமது மன்றத்தில் நவராத்திரி கொண்டாடினோம். எமது சிறார்களுக்கு சமய அறிவூட்டும் நோக்கத்துடன் பேச்சு, பாட்டு என்பவற்றில் அவர்களை பங்குபெற வைத்தோம். பிள்ளைகளுடன் அவர்களது பெற்றோர்களும் ஒத்துழைத்து விழாவை சிறப்பித்தார்கள். எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து நவராத்திரி பாடல்கள் பாடினோம். பல விதமான பிரசாதங்களை இறைவனுக்கு படைத்து நாமும் உண்டு மகிழ்ந்தோம். மொத்தத்தில் நவராத்திரி பற்றிய விளக்கம் எல்லோருக்கும் கிடைத்தது.

எங்களுடைய கார்த்திகை மாதக் கூட்டத்தில் Barbeque நடைபெற்றது. சங்க உறுப்பினர்களுடன் ஆர்வலர்களும் பங்குபற்றினார்கள். எல்லோரும் ஒன்று கூடி உணவு தயாரித்து உண்டு மகிழ்ந்தோம்.

மார்கழி மாதக் கூட்டத்தை எப்பொழுதுமே நத்தார் விழாவாகக் கொண்டாடுவோம். கன்பரா தமிழ் கிறிஸ்தவ ஒன்றிய அங்கத்தவர்கள் கிறிஸ்தவ பாடல்களை பாடுவார்கள். சங்க உறுப்பினர்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து பாடுவோம். அன்றைய மதியபோசணம் சங்கத்துக்கு வந்து அவர்களால் அளிக்கப்பட்டது.

எமது சங்கத்தின் காரியதரிசியாகக் கடமையாற்றிய திரு. கணேசசுந்தரம் அவர்கள், தனது உடல்நிலை காரணமாக பதவியை ராஜினாமா செய்துள்ளார். அவருடைய இடத்திற்கு திரு. சிவசபேசன் அவர்களை 19-01-2019 தொடக்கம் காரியதரிசியாக நிர்வாகசபை நியமித்திருக்கிறது. அவருக்கு எமது வாழ்த்துக்கள்.

மாசி மாதம் 16 ஆம் நாள் சங்க உறுப்பினர்களும், எமது குடியிருப்புகளில் இருப்பவர்களும் ஒரு சுற்றுலா செல்வதற்கு திட்டமிட்டுள்ளோம். இச் சுற்றுலா பற்றிய விபரம் அடுத்த காவோலையில் வெளிவரும்.

கார்த்திகை விளக்கீடு

கலாநிதி க.கணேசலிங்கம்

சைவத் தமிழர் வாழ்வில் முக்கிய இடம் பெறும் விழாக்களில் ஒன்று கார்த்திகை விளக்கீடு. கார்த்திகை மாதத்தில் கார்த்திகை நட்சத்திரம் வரும் நாளில் திருக்கோயில்களிலும் வீடுகளிலும் தீபம் ஏற்றி இறைவனை வழிபடுவார்கள். கார்த்திகை தீபம் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

இடையில் வந்த தீபாவளி போலன்றி, கார்த்திகை விளக்கீடு பண்டு தொட்டுத் தமிழகத்தில் கொண்டாடப்படுகிறது. திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் தனது தேவாரத்தில் இதுபற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். பூம்பாவையை உயிர்ப்பிக்க அவர் அருளிய பதிகத்தில், தொன்றுதொட்டுக் கொண்டாடப்படும் “விளக்கீடு காணாமல் நீ போகிறாயா?” எனக் கேட்கிறார்.

**“வளைக்கை மடநல்லார் மாமயிலை வண்மறுகில்
துளக்கில் கபாலீச் சரத்தான்தொல் கார்த்திகைநாள்
தளத்தேந் திளமுலையார் தையலார் கொண்டாடும்
விளக்கீடு காணாதே போதீயோ பூம்பாவாய்”-(2-47-3)**

என்பது அவர் திருப்பதிகப் பாடல். கார்த்திகை விளக்கீட்டின் பெருமையை உணர்ந்துவது திருவண்ணாமலைத் தீபம். ஒரு பெரிய அண்டாவில் நெய்யினை இட்டு, மலையில் ஏற்றப்படும் இத்தீபம் பெரிய ஒளிப்பிழம்பாகக் காட்சியளிக்கும். இது பத்துப் பதினைந்து மைல் சுற்றளவுக்குத் தெரியும்.

திருவண்ணாமலைத் தீபத்தின் அடிப்படையாக அமைந்தது சைவம் தொடர்பான ஒரு புராண வரலாறு. எவரையும் விடத் தானே பெரியவர் என்று திருமாலும், பிரமனும் அகந்தை கொண்டு திரிந்தார். இவர்களின் ஆணவத்தை அகற்ற விரும்பிய சிவபெருமான் பெரியதொரு ஒளிப்பிழம்பாகத் தோன்றி, அதன் அடியை அல்லது முடியை எவர் முதலில் காண்கிறார்களோ, அவரே பெரியவர் எனக் கூறினார். திருமால் பன்றியாக மாறி, அடியைக் காண்பதற்கு நிலத்தைத் தோண்டிக் கீழே சென்றார் பிரமன் அன்னப்பறவையாக மாறி, முடியைக் காண்பதற்கு மேலே பறந்து சென்றார். ஈற்றில் இருவராலும் அடியையோ முடியையோ காண முடியவில்லை தோல்வியுற்றுத் திரும்பிய இருவரின் அகந்தையும் அழிந்தது.

அடிமுடி தேடிய வரலாறு சைவத்துவ உண்மையொன்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. வானத்துத் தேவர்கள் தாம் செய்த புண்ணிய பலத்தினால் அந்த நிலையை அடைந்த ஆன்மாக்கள். தமது புண்ணிய பலன் தீர்ந்த பின் அவர்களும் திரும்பி வந்து மண்ணினில் பிறக்க நேரிடும். அவர்களுக்கும் ஆணவப் பிடிப்பினால் வந்த அகந்தை இருக்கும். இதனாற்றான் அவர்களை வழிபடாமல், சிவனையும் சிவமூர்த்தங்களையும் மட்டுமே வழிபடுவதைத் தமது கொள்கைகளாக் கொண்டவர்கள் சைவ அருளாளர்கள். நான் என்ற அகந்தை உள்ள மட்டும் தேவர்களால் கூடச் சிவனை அறிய முடியாது. பிரமாவும் விஷ்ணுவும் இதற்கு நல்ல உதாரணமாக அமைந்தார்கள். அகந்தை கொண்டால் அவர்களால் இறைவனைக் கண்டு அறிய முடியவில்லை. அகந்தை தரும் ஆணவத் தொடர்பு நீங்கினாற்றான் இறையருள் கிட்டும்.

எமது அறிவையும், ஆற்றலையும் மறைப்பது ஆணவம். இறைவன் அறிவே வடிவானவன். திருக்குறள் 'வாளறிவன்' என்று இறைவனைக் கூறுகிறது. அறிவுள்ள இடத்தில் அறியாமை இருப்பதில்லை. ஒளி அறிவைக் குறிப்பது. ஒளி உள்ள இடத்தில் இருள் இருப்பதில்லை. எமது அறியாமை நீங்கி அறிவு சுடர்விடும் போதுதான், அறிவு வடிவான இறைவனை அறிய முடியும். இதனை விளக்குவதாக நாம் ஏற்றும் விளக்கு அமைந்துள்ளது.

கோயில்களில் ஏற்றும் விளக்கு அங்கு அறிவு வடிவாக இருக்கும் இறைவனை உணர்ந்து வழிபட உதவுகிறது. வீட்டிலும் வெளியிலும் நாம் ஏற்றும் விளக்கு அகத்தும் புறத்தும் இருக்கும் இறைவனை உணர்ந்து வழிபட உதவுகிறது. சோதி அல்லது சுடர் அறிவைக் குறிப்பது. இறைவன் தூய அறிவினனாக, ஞானச் சுடராக அருட்சோதியாக இருக்கிறான். தீபத்தை காட்டி நாம் இறைவனை வழிபடும் போது அவனை அறிவு பூர்வமாகக் கண்டு வழிபடுகிறோம். தீபதூபம் காட்டி இறைவனை வழிபடுவது வழக்கம். ஆனால் தீபத்தை (ஒளியை) இறைவனாக வழிபடும் வழக்கம் சைவ சமய வரலாற்றில் இல்லாதது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கார்த்திகை விளக்கீடு சிவனுடன் தொடர்புடையது எனினும் முருகனுடனும் தொடர்புடையது. கார்த்திகை நட்சத்திரத்திரம் ஆறு நட்சத்திரங்களின் தொகுதி என கொண்டு, அவற்றை கார்த்திகைப் பெண்கள் என்று கருதுவது புராணங்களில் காணக்கூடியது. சிவபெருமானின் நெற்றி கண்ணிலிருந்து வெளிப்பட்ட ஆறு ஒளிச் சுடர்களும் ஆறு குழந்தைகளாகி, கார்த்திகைப் பெண்களால் வளர்க்கப்பட்டன. இந்தக் குழந்தைகள், பின் ஆறு முகங்கள் கொண்ட ஆறுமுகப் பெருமானாக வந்ததும் புராணங்களில் காணப்படுவது. கார்த்திகைப் பெண்களால் வளர்க்கப்பட்டதால் முருகனுக்கு கார்த்திகேயன் என்பதும் ஒரு பெயர். கார்த்திகை மாதத்துக் கார்த்திகை நட்சத்திரத்தில் கொண்டாடப்படும் விளக்கீடு இந்த வகையில் முருகனுடனும் தொடர்புடையது. சிவன் வேறு, முருகன் வேறு அல்ல என்பதையும் இது குறிக்கிறது.

விளக்கீட்டில் நெய் இட்டோ எண்ணெய் இட்டோ தீபம் ஏற்றி வழிபடுவார்கள். பசுவின் ஐந்து திவ்யப் பொருட்களில் (பஞ்ச கௌவியம்) நெய்யும் ஒன்று. இதனால் திருவிளக்குப் பசு நெய் பாவிப்பது சிறந்ததாகிறது.

சைவ கிரியைகள் ஒவ்வொன்றும் அர்த்தமுள்ளது. உடம்பில் உயிர் இருக்கிறது. உடம்பு வீடு போன்றது. அதில் உள்ளம் விளக்கு எரியும் அகல்.(தகழி) உணர்வு அதில் இடப்படும் நெய். உயிர் அதில் நின்று எரியும் திரி. ஞானம் அதில் சுடர் விடும் ஒளி. திருநாவுக்கரசு நாயனாரின் பின்வரும் தேவாரம் இதனை உணர்த்துகிறது.

**உடம்பெனும் மனை யகத்துள் உள்ளமே தகழியாக
மடம்படும் உணர்நெய் யட்டி உயிரெனுந் திரிமயக்கி
இடம்படு ஞானத்தீயால் எரிகொள இருந்து நோக்கில்
கடம்பமர் காளை தாளை கழலடி காணலாமே. – (4-75-4)**

இப்பதிகத்திலிருந்து நாம் ஒன்றை உணரலாம். எமது உடம்பும், உள்ளமும், உணர்வும், உயிருக்கு மெஞ்ஞான ஒளி ஊட்டுவதற்குப் பயன்பட வேண்டும். அந்த ஞான ஒளியால் சிவனின்

அருளாகிய திருவடிகளை உயிர் அடைந்து உய்தி பெற வேண்டும். இதனை உணர்த்துவதாக உள்ளது கார்த்திகை விளக்கீடு.

(நன்றி: 'அன்புநெறி' சஞ்சிகை, மலர் 11 இதழ் 4,கனடா)

படித்ததில் பிடித்தது---

கண்ணன் பாட்டு (கவிதை)

கண்ணன் மாடு கன்று மேய்த்து
வேணு காணம் பாடுவான்
வெண்ணெய் திருடித் தின்பதற்கு
வீடு வீடாய் ஓடுவான்
வீட்டிலுள்ளோர் உறங்குகின்ற
வேளை நோக்கி ஓர் தினம்
வாட்டமின்றித் துணிவு கொண்டு
வந்து சேர்ந்தான் மாயவன்

ஊர்ந்து சென்று பூனை போல
உறியை எட்டி தொட்டனன்
சேர்ந்த பாளை மூடி விழ்ந்து
சிதறி யோசை கேட்டது
ஆச்சி அந்த ஓசை கேட்டு
யார தென்று கூவினாள்
கூச்சமின்றி கண்ணன் என்று
கூவி நின்றான் மாயவன்

எங்கு வந்தாய் என்ன வேலை
என்று ஆச்சி கேட்டனன்
எங்களாச்சி வீடு தேடி
எய்தினன் காண் அம்மையே
கெட்டிக்காரன் உறியை எட்டிக்
கையை வைத்த தேனடா?
சட்டி மூடி தட்டி உள்ளே
எட்டிப் பார்த்த தேனடா?

ஒன்றுமில்லை என்று கண்ணன்
உண்மை போலப் பேசுவான்

வெண்ணெய் தன்னில் மொய் எறும்பை
விரட்டின் காண் அம்மையே
பெண்கள் மாயன் விந்தை யெல்லாம்
பேசுவதற்குக் கூடினர்
வெண்ணெய் தன்னை மாதர் மீது
வீசிக் கண்ணன் ஓடினான்.

திருமதி. சரஸ்வதி மயில்வாகனம்

கர்ம தத்துவம்

'எல்லாம் கர்ம வினைப் பயன்' என்று சொல்லும் போது பலரும் கேட்கின்ற ஒரு கேள்வி கர்மவினை என்பது உண்மையான ஒரு தத்துவமா? இதில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கின்றதா? கடவுள் இருக்கின்றாரா இல்லையா என்ற கேள்விக்கு என்ன பதில் கூற முடியுமோ அதே பதிலைத்தான் கர்மவினை என்பது உண்மையா இல்லையா என்ற கேள்விக்கும் கூறமுடியும்.

கர்மம் என்றால் நாம் செய்யும் காரியங்கள் அல்லது செயல்கள். வினை என்பது நாம் செய்யும் செயல்களுக்குரிய பயன்கள். வேதங்களின் அடிப்படையில் மனித ஜென்மம் எடுத்த ஜீவராசிகள் அனைத்தும் தாம் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயல்களுக்கும் அவை ஒரு பயனை சம்பாதித்துக் கொள்கின்றன. நாம் செய்கின்ற காரியங்கள் நல்லவைகளாக இருந்தால் புண்ணியத்தையும் தீய காரியங்களுக்கு பாவத்தையும் சம்பாதிக்கின்றோம்.

கர்மங்கள் மூன்று வகைப்படும். அவை சஞ்சிதம், பிராரத்துவம், ஆகாமியம் என்பனவாகும். சஞ்சித கர்மம் என்பது நாம் முற்பிறவிகளில் செய்த கர்மங்களின் பயனாக நாம் சேர்த்து வைத்துள்ள பாவ புண்ணியக் குவியல்கள். இச் சஞ்சித கர்மத்திலிருந்து ஒரு சிறு பகுதி வெளிப்பட்டு எமது அடுத்த பிறவியை தீர்மானிக்கின்றது. இந்த வெளிப்பட்ட கர்மம் பிராரத்துவ கர்மம் எனப்படுகின்றது. இந்த பிராரத்துவ கர்மத்தில் ஓரளவு பாவ புண்ணியங்கள் சமமாக இருந்தால் மனிதப்பிறவியும், புண்ணியங்கள் அதிகமானால் மேலான தேவலோகப் பிறவியும், பாவங்கள் அதிகமானால் கீழான மிருகங்கள், பறவைகள், ஊர்வன, மரங்கள் முதலிய பிறவியும் கிடைக்கும்.

பாவ புண்ணியங்களின் கணக்கு மனிதற்கு மனிதர் வேறுபடும் அதனாலேயே ஓரளவு சமமான பாவ புண்ணியங்கள் இருந்தால் கிடைத்தற்கரிய மனிதப் பிறவி கிடைக்கும் என வேதங்களில் சொல்லப்படுகிறது. பிராரத்துவ கர்மத்தினால் மனிதப் பிறவி அமைந்து பிராரத்துவ கர்மத்தை அனுபவித்து தீர்த்துக் கொண்டிருக்கும் அதே வேளை நாம் புதிய கர்மங்களில் ஈடுபடுகின்றோம் இதற்கு ஆகாமிய கர்மம் என்று பெயர்.

எமது பிராரத்துவ கர்மம் முடிந்து நாம் இறந்தவுடன் நமது ஆகாமிய கர்மம் சஞ்சித கர்மத்துடன் சேர்ந்து கொள்கின்றது. எனவே நாம் இறந்தவுடன் இருப்பது சஞ்சித கர்மம் மட்டுமே. பிராரத்துவ கர்மம் எமது பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஏற்ப கஷ்டமான அல்லது சுகமான சூழ்நிலைகளை கொடுக்கும். ஆனால் அப்படியான சூழ்நிலைகளினால் நாம் எவ்வளவு துக்கப்படுகின்றோம் அல்லது சந்தோசப்படுகின்றோம் என்பதை நமது மனமும் அறிவும் தீர்மானிக்கின்றனவே அல்லாது பிராரத்துவ கர்மம் அல்ல.

சிலவேளைகளில் நாம் சில அக்கிரமக்காரர்களை பார்ப்போம் அவர்கள் பல அக்கிரமங்கள் செய்திருந்தாலும் அதனால் ஒரு துன்பமும் அனுபவியாது மேலும் அக்கிரமங்கள் புரிந்து சந்தோஷமாக வாழ்வார்கள். அதேவேளை சிலர் மிகவும் நல்ல மனிதர்களாக அறவழியில் காரியங்கள் செய்வார்கள் ஆனால் அவர்களின் வாழ்கை மிகவும் துன்பம் நிறைந்ததாக இருக்கும். இதற்கு காரணம் அவர்களின் பிராரத்துவ கர்மம் அவர்களுக்கு அப்படியான சூழ்நிலைகளை கொடுக்கின்றது. ஆனால் அவர்கள் தற்போது செய்யும் காரியங்களின் பலனை (ஆகாமிய கர்மம்) நிச்சயம் அவர்கள் மறு பிறவிகளில் அனுபவித்து தான் தீர்க்க வேண்டும்.

இந்த கர்ம தத்துவத்தை விளங்கிக் கொள்ளும் போது நாம் எம்மிடையே அதாவது மனிதர்களிடையே உள்ள வேற்றுமைகளுக்கு நாமே காரணம் என உணருகின்றோம். அதாவது எமது சுகதுக்கங்களுக்கு நாமே பொறுப்பு அத்துடன் எமது கர்ம வினைப் பயன்களை நாம் தான் அனுபவித்து தீர்க்க வேண்டும்.

ஆனால் நாம் இறைவன் ஏன் என்னை இப்படி சோதிக்கின்றார் என்று வீணாக இறைவன் மேல் பழியை போடுகின்றோம். கடவுள் கருணை வடிவானவர் அவர் எம்மை நல்வழிப் படுத்தி எமது ஜீவ முக்திக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கின்றார். இறைவனை சரணடைவதன் மூலம் அவரது அனுக்கிரகத்தினால் எமது பாவ வினைகளை ஓரளவாவது இலகுவாக அனுபவித்து கடக்கலாம்.

எனவே நாம் இப்பிறவியில் முற்பிறப்பு கர்மவினைகளை அனுபவிக்கிக்கும் அதேவேளை மேலும் புண்ணிய கர்மங்களை செய்து சஞ்சித கர்மத்தில் உள்ள பாவகர்மங்களை குறைத்து எமது ஆத்ம விடுதலைக்கு வழி வகுப்போம் ஆக.

வான்மதி இரத்தினவேல்

உறவுச் சங்கிலி



அலுவலகத்துக்கு செல்கிறீர்கள். அங்கே வழக்கமாக ஜோக் அடிக்கும் ஆபிஸ் நண்பருடன் ஐந்து நிமிடம் பேசுகிறீர்கள். மதியம் அனைவருடனும் சேர்ந்து உண்கிறீர்கள்.

மாலை மகளின் /மகனின் டியூசன் வகுப்புக்கு சென்று அங்கே இருக்கும் பிற குழந்தைகளின் தாய், தந்தையருடன் உரையாடுகிறீர்கள். அதன்பின் வாக்கிங் போகையில் வழக்கமாக

அங்கே வாக்கிங் வரும் நண்பருடன் பேசியபடி நடந்து செல்கிறீர்கள்.

ஆழமற்ற இத்தகைய காஷீவல் நட்புகள், உரையாடல்கள் கூட உங்கள் இதய, மல நலனை வலுப்படுத்தும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. முன்பெல்லாம் ஆழமான நட்புகள், உறவுகள் தான் இதயநலன், மனநலனை வலுப்படுத்தும் என நம்பிக்கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால் இப்போது “சோஷியல் இன்ரொறாசஷன் ” SOCIAL INTERACTION அதாவது பலவித நட்புகள் /உறவுகள் கொண்ட ஒருவரின் உறவு சங்கிலியின் ஒவ்வொரு இணைப்பும் நம் இதயநலன், மனநலனை வலுவாக்கும் என கண்டறிந்து வருகிறார்கள்.

நீண்ட ஆயுள், நோய்நொடியற்ற வாழ்கை வாழும் பெரும் பகுதியினர் இப்படி ஒரு பெரிய நட்பு/உறவு வட்டத்தில் இருப்பவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். வாரம் ஒரு கல்யாணம், மாதம் ஒரு வளைகாப்பு என நாம் அலுத்துக்கொண்டாலும் அங்கே அத்தனை உறவுகள், நடப்புகளை சந்திக்க முடிவது, திருவிழாக்கள், விசேஷங்களில் உரையாட முடிவது அனைத்துமே நம் இதயநலன், மனநலனை வலுவாக்குகின்றன.

நம் கெட்ட வழக்கங்கள் பலவற்றை இத்தகைய உறவுச் சங்கிலிகள் களைகின்றன எனவும் கண்டிருகிறார்கள். பொது இடத்தில் நிறைய பேருடன் பழகுபவர் கெட்ட பெயருடன் இருக்க முடியாது. அதற்காகவே மெனக்கெட்டு சில மாற்றங்களை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இதில் நெகடிவ் – NEGATIVE ஆக இருக்கும் உறவுகள் கூட ஆயுளை வலுவாக்குவதற்கு ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது. நோய்வாய்ப்பாட்டு இருந்தவர்கள் நிறைய பேர் தம்மை வந்து பார்பதாக புகார் கூறினார்கள். ஆனால் அப்படி வந்து பார்ப்பதும், விசாரிப்பதுமே அவர்களின் நலனை மேம்படுத்திவிடுகிறது.

விரைவில் மாரடைப்பு வருவது யாருக்கு, மனநலன் குன்றுவது யாருக்கு என பார்த்தால் இப்படி ஒரு நட்பு/உறவு வட்டம் இல்லாமல் தனிமையில் வாழ்பவர்களுக்குதான். அப்படி வாழ்வது தினம் 15 சிகரெட் குடிப்பதற்கு ஒப்பானதாகும்.

அதனால் போகும் இடங்களில் அனைவரையும் சந்தித்து நலம் விசாரித்து உரையாடவும். தினமும் ஒரு 10 பேரையாவது சந்தித்து உரையாடவும். (விழாக்கள், விசேஷங்களில் போனை கையில் வைத்துக்கொண்டு ஃபேஸ்புக்கில் மூழ்குவதை தவிர்க்கவும்).

ஒவ்வொரு சிறிய புன்னகையும், உரையாடலும், காலை வணக்கமும் நம் ஆயுள், மன நலனை மேம்படுத்தும். நீங்கள் சேர்க்கும் ஒவ்வொரு உறவும், நட்பும் உங்கள் உடல்நலன், மன நலனை மேம்படுத்தும். அது எத்தனை ஆழமான நட்பு என்பது முக்கியமில்லை.

ஒரு கணக்குப்படி ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒரு பிரச்சனை என வந்தால் முன் நின்று அதை தீர்ப்பவர்கள் என 12 பேர் இருப்பார்களாம். அந்த 12 பேர் யார் என கணக்கிடுங்கள். அவர்களுடன் வாரம் ஒரு முறையாவது போனை எடுத்தாவது பேசிவிடுங்கள். நேரில் சந்தித்தால் இன்னமும் நல்லது. ஆன்லைன் நடப்புகளை பொறுத்தவரை அவை “எந்த நட்பும் இல்லாததை விட மேல் “ என்பதுதான் நிலை.

ஆனால் நேருக்கு நேர், முகம் பார்த்து பழகும் நட்புகள், உறவுகள் மூலம் அடையும் நலன்களுக்கு அவை ஈடு ஆகாது என்றே ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. நிறைய நேரம் சோஷியல் மீடியாவில் செலவு செய்பவர்கள் ஒருவிதமான தனிமையில் தம்மை அறியாமல் ஆழ்ந்து விடுகிறார்கள். அது நல்லது அல்ல.

மனிதன் சமூக விலங்கு... சமூகமாக கூடிவாழ்வதே நமக்கு ஆரோக்கியமான விசயம்

முதுமையில் மட்டுமா மறதி?

முதியவர் சண்முகம் அவர்கள் ஓராண்டுக்கு முன்னரே என்பது வயதைக் கடந்து விட்டார். முதியோர் சங்கத்தின் மூத்த உறுப்பினரான அவர் தான் ஒரு வயது போன முதியவர் என்பதை நேற்றுவரை நினைத்துப் பார்த்ததில்லை.

முதுமை என்றாலே நோய் பிணி வந்து ஒட்டிவிடும். உடலும் உள்ளமும் தளர்ந்து விடும். முன்பு கண்டு, கேட்டு, பேசிக் களித்தவை பல இன்று நினைவில் இல்லை.

எதுவுமே நிரந்தரம் இல்லை என்ற நிலையை இன்று சண்முகம் உணர்கிறார். முன்பு நெருங்கிப் பழகிய பலரின் பெயர்கள் உடனே நினைவுக்கு வருவதில்லை. படித்து நினைவில் படிந்த பலவற்றை திரும்பவும் சொல்ல முடிவதில்லை. மத்தி ஒன்றே நிலையானதாக அவரின் வாழ்வு இன்று மாறிவிட்டது. இது ஒரு நிரந்தர நோயாக-டிமென்சியாவாக (dementia) – மாறிவிடுமா என்ற பயம் அடி மனத்தை உறுத்துகிறது.

சண்முகம் போன்ற முதியவர்களுக்கு அவர் வாழும் இடமான ஆஸ்திரேலியா மிகச் சிறந்த நாடு. அந்நாட்டின் அரசு அவர்களின் உடல்,மன நலத்தைப் பெரிதாகப் பேணிப் பாதுகாக்கிறது. வயது முதிர்ந்தவர்களைப் பேணும் நிறுவனங்கள் (Aged care organizations) அர்ப்பணிப்புடன் வேண்டிய உதவிகளைச் செய்கின்றன.

இத்தகைய ஒரு நிறுவனத்தில் சண்முகம் தனது பெயரைப் பதிவு செய்து வைத்திருந்தார். அவரின் உடல் நலம் முன்புபோல் இன்றில்லை. உடல் தளர்வு,மனச் சோர்வு, ஞாபக மறதி என்று பல குறைகளை அவரால் உணர முடிகிறது. கைத்தடி ஒன்று நிரந்தரத் துணையாக இருக்கிறது.

அண்மையில் இந்த நிறுவனத்திலிருந்து ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. பெண்மணி ஒருவர் தொடர்பு கொண்டு பேசினார். அன்போடும் பண்போடும் பேசிய அப்பெண்மணி உடல் நலத்தை விசாரித்தார். எதேனும் தேவையா எனக்கேட்டார். நடக்கும் பொழுது நிதானம் குறைவாக இருப்பதால் ஒரு Walker தேவையாக இருப்பதாக முதியவர் சொன்னார்.

சண்முகம் பற்றிய தேவையான மதிப்பீடு (assessment) தங்களிடம் இருப்பதால், புதிதாக இன்னொரு மதிப்பீடு தேவையில்லை என்றும் Walker விரைவில் கிடைக்க ஒழுங்கு செய்வதாகவும் அப்பெண்மணி சொன்னார். அவரின் உடல்நிலை குறித்த சில கேள்விகளுக்குப்பின் முதியவரின் கைத்தொலைபேசி இலக்கத்தைக் கேட்டார். அந்த இலக்கம்

நினைவில் இல்லாததால், 'கொஞ்சம் பொறுங்கள்' என்று சொல்லிவிட்டு, அதனைப் பார்ப்பதற்கு கைத்தொலைபேசியை அருகில் தேடினார்.

அது கிடைக்காததால், 'மன்னிக்கவும், எனது கைத்தொலைபேசியை எங்கோ வைத்துவிட்டேன், தேடி எடுத்து அதன் இலக்கத்தை பின்னர் தருகிறேன்' என்றார். அதற்கு அந்தப் பெண்மணி, 'நீங்கள் அந்தப் போனில்தான் இப்பொழுது பேசுகிறீர்கள் என நினைக்கிறேன்' என்றார். முதியவர் 'நீங்கள் சொல்வது சரிதான்' எனக் கூறி, தனது மறதிக்கு மீண்டும் மன்னிப்பு கேட்டார். அவரின் மறதியை நினைத்து அழுவதா, சிரிப்பதா என்று அவருக்கே தெரியவில்லை!

இத்தகைய மறதி முதுமையில் எவருக்கும் வரலாம், அது சாதாரணமானது என்று பலரும் சொல்வார்கள். ஆனால் சண்முகத்தைப் பொருத்த மட்டில் இந்த மறதி காலை முதுமையில் மட்டுமே வரும் என்று துணிந்து சொல்ல முடியாது. முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன், அவர் சென்னையில் வாழ்ந்த காலத்தில், நடந்த ஒரு நிகழ்வு நினைவுக்கு வருகிறது.

வீட்டுக்குத் தேவையான சில பொருட்களை வாங்குவதற்காக தனது மோட்டார் சைக்கிளில் கடைக்குப் போனார். வாங்கிக் கொண்டு திரும்பும் போது தான் அவர் வெயிலுக்கு தலையில் அணியும் தொப்பியை கடையிலிருந்து எடுக்கவில்லை என்பது ஞாபகத்துக்கு வந்தது. திரும்பக் கடைக்குப் போய்த் தேடினார். கடை முதலாளி 'என்ன சார் தேடுகிறீர்கள்?' என்று கேட்க, தொப்பியைத் தேடுவதாகச் சொன்னார். முதலாளி அரைகுறைச் சிரிப்புடன் 'அது உங்கள் தலையில் இருக்கிறது சார்' என்றார்! இதுபோன்ற இன்னொரு நிகழ்வும் அவரின் நினைவுக்கு வந்தது.

இவற்றை இப்பொழுது நினைத்துப் பார்க்கையில், இந்த ஞாபக மறதி முன்னரே இருந்ததா? அல்லது முதுமையில் தான் வந்ததா? என்று சொல்ல முடியாதிருக்கிறது.

- 'தமிழ்மாறன்'

தட்டை வடை

தேவையான பொருட்கள்

- | | |
|-----------------|----------------|
| .1 உழுந்து | - 1 கப் |
| 2. மா | - 4 கப் |
| 3. மிளகாய் தூள் | - தேவையான அளவு |
| .4 உப்பு | - தேவையான அளவு |
| .5 உள்ளி | - 8 பல் |
| 6. கறிவேப்பிலை | 6 - 4 |
| .7 வெங்காயம் | - 1 |
| .8 பெருஞ்சீரகம் | - 1 டீஸ்பூண் |

9. எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு

செய்முறை.

1. உழுந்தை தண்ணீரில் 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்
2. வெங்காயம், கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும்
3. உள்ளிப்பற்களை நன்றாக அரைத்து (அல்லது scrap) கொள்ளவும்
4. மாவுடன் உப்பு, மிளகாய் தூள், பெருஞ்சீரகம், வெங்காயம் மற்றும் கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் நன்றாக கலந்து உப்பு சரி பார்த்துக் கொள்ளவும் பின்பு ஊற வைத்த உழுந்தையும் அதில் போட்டுத் தேவையான அளவு தண்ணீர் கலந்து மென்மையாக கலக்கவும்
5. அந்த மாவை நெல்லிக்காய் அளவில் உருண்டைகளாக பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்
6. பின்பு ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரை எடுத்துக் கொண்டு அதில் எண்ணெயை தடவி அதன் மேல் ஒரு உருண்டையை வைத்து கையாலோ அல்லது ஒரு தட்டையான பாத்திரத்தினாலோ தட்டையாக தட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
7. பிறகு ஒரு சட்டியை அடுப்பில் வைத்து அதில் பொரிப்பதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் தட்டி வைத்துள்ளதைப் போட்டு பொன் நிறமாக பொரித்து எடுக்க வேண்டும். இதே போன்று அனைத்து உருண்டைகளையும் தட்டையாக தட்டி பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.



- துஷியந்தகுமாரி தர்மகுமார்