குழந்தை

முதுமுனைவர்
இரா. இளங்குமரனார்

பதிப்பாசிரியர்
முனைவர் பி. தமிழகனார்

குழந்தை

முதுமுனைவர்

இரா. இளங்குமரனார்

பதிப்பாசிரியர்

முனைவர் **பி. தமிழகனார்**

நூற்குறிப்பு

நூற்பெயர்	**குழந்தை**
ஆசிரியர்	இரா. இளங்குமரனார்
மொழி	தமிழ்
பொருள்	குழந்தைமை
முதற் பதிப்பு	சனவரி - 2019
பக்கம்	32
எழுத்து	13 புள்ளி
தாள்	மேப்லித்தோ
அளவு	1/8
படிகள்	500
விலை	உருவா : 25/-
உரிமை	ஆசிரியர்க்கு
நூலாக்கம்	"தி பிரிண்டிங்கு அவுசு" திருச்சிராப்பள்ளி - 23
வெளியீடு & கிடைக்குமிடம்	♦ **திருவள்ளுவர் நிலையம்** 7, இராமன் தெரு, திருநகர், மதுரை - 625 006. 94431 30603 ♦ 2, பிச்சையம்மாள் நகர் காசாமலை, திருச்சிராப்பள்ளி - 620023 9940704702

❖❖❖

தாராது தந்த தந்துரை

வீட்டுக்கு ஒருவர் வருகிறார்

"அவர் கையில் ஒரு பை"

"அது என்ன?"

"குழந்தைகள் இருக்கும் வீடு ; அதனால் இனிப்புப் பண்டம்"

"அப்படியே கொண்டு செல்லுங்கள். கொடுக்க வேண்டாம்.

ஒன்று, குழந்தைக்கு இனிப்புத்தந்து பழக்குவது உடலுக்குக் கேடு!

இரண்டு, யாராவது வீட்டுக்கு வந்தால் என்ன கொண்டு வருவார் என எதிர்பார்க்க வைக்கும் உள்ளத்திற்குக் கேடு"

– இது யான் **அவரோடு இருக்கும் போது நடந்த நேர்காட்சிச் செய்தி.** "பரபரப்பான இயந்திரத் தனமான காலச் சூழலில் குடும்பத்தில் **ஒன்றாகக் கலந்து பேசுவதும், அன்பைப் பகிர்ந்து கொள்வதும் அரிதாகி வருகிறது."**

– இது, "நல்ல தாய்தந்தையாக இருப்பது எப்படி?" என்னும் சுவடிக்கு அவர் தந்த முன்னுரையில் ஒருபகுதி.

அவர் யார்?

இந்திய, குழந்தை நல மருத்துவக்குழுமக் கடலூர் மாவட்டச் செயலாளர், நெய்வேலி 'உலகமதி மருத்துவமனை' நிறுவுநர் : குழந்தை நல மர். அ. செந்தில் அவர்கள்.

நெய்வேலி அன்பர் அன்பண்ணல் குடும்பத் திருமணம். நிகழ்ந்தது இராசிபுரம் பகுதி. சேலத்தில் இருந்து, வண்டியில் சென்றோருடன் அறவாழியாரும் யானும் சென்றோம். புறப்பட்டதில் இருந்து, அறவாழியார் வினா விடையாகக் குழந்தைகளுடன் அளவளாவிக் கொண்டே வந்தார். மர். திரு. செந்தில் அவர்களிடம் இதனைக் கூறினேன். அவர் கூறியமொழி, அவர் குழந்தைதானே என்பது ! அருமையான தெளிவு! அவர்கள் நிறுவிய 'அறவாழி – தமிழரசியார்' அறக்கட்டளைக் கொடை வழியாக வெளிவருவது இச்சிறு சுவடி!

இதற்கு மர். அ. செந்திலார் தாராது தந்த தந்துரை இது.

அதே பொழுதில் நெய்வேலி திருமிகு. தாமோதரனாரும், திருமிகு முகிலனாரும் இத்தகு சுவடியை விரும்பினர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாழிய நலனே! வாழிய நிலனே!

திருவள்ளுவர் நிலையம், 	இன்ப அன்புடன்
7, இராமன் தெரு, 	**இரா. இளங்குமரன்**
திருநகர், மதுரை – 6. 	12.11.2018

உள்ளுறை

பக்கம்

தாராது தந்த தந்துரை

1. குழந்தை 1

2. நல்வாழ்வுக் குறிப்புகள் 14

3. நலவாழ்வுக் குறிப்புகள் 17

4. குழந்தைப் பாடல்கள் 25

❖❖❖

குழந்தை

மக்கட் பேறு

மக்கள் என்பது பொதுப் பெயர். ஆண்மக்கள், பெண் மக்கள் என்னும் இருபாலாரையும் குறிக்கும் சொல் மக்கள் என்பதாம். மக்கட்பேறு என்பது திருக்குறளில் ஓர் அதிகாரம். இவ்வதிகாரப் பெயரே, மக்கள் இருபாலாருக்கும் உள்ள ஒத்த சிறப்பைப் புலப்படுத்தும்.

மக்கள் தம் குடும்பத்திற்குப் பெருமையும் பயனும் சேர்ப்பதுடன் உலகுக்குப் பெருமையும் பயனும் சேர்ப்பதையும், தம்மினும் தம் மக்கள் அறிவு நலம், பண்பாடு முதலியவற்றில் சிறந்தோங்குவதையுமே பெற்றோர்கள் விரும்புவர் என்பதையும் இலக்கியங்களும் வரலாற்று நூல்களும் கூறுகின்றன.

"வீறுசால் புதல்வற் பெற்றனை இவணர்க்கு"

என்பது அவர் வாக்கு.

ஆண்மகவே மகவு என விரும்பும் காட்சியை இந்நாளில் பரக்கக் காண்கிறோம். மலைவாழ் மாந்தன் ஒருவன், மயில் முருகனை வேண்டி, மகள் ஒருத்தியைப் பெற்று மகிழ்ந்த செய்தியைச் சங்க நூல் தெரிவிக்கிறது.

"குன்றக் குறவன் கடவுட் பேணி

இரந்தனன் பெற்ற எல்வளைக் குறுமகள்"

என்பது அது.

குழந்தை

நிலவே

நிலவே! வளர்! மேலும் மேலும் வளர்! உன்னிடம் உள்ள குளிர்ச்சி எவ்வளவு உண்டோ அவ்வளவையும் அள்ளி வீசு! ஆயினும் இக்குழந்தையைக் காணும் போது உண்டாகும் குளிர்ச்சியைப் பார்க்கிலும் கூடுதலாக உன்னால் வழங்கி விட முடியுமா!.

மதியே

மதியே! நீ வளர்கிறாய்; தேய்கிறாய்; அறவே தெரியாமலும் போகிறாய். ஆனால், இக்குழந்தையின் முகமதியமோ நாள்தோறும் வளர்கிறது; குறைவது இல்லை! அவ்வாறானால் நீ வழங்கும் இன்பத்தினும் இக்குழந்தை வழங்கும் இன்பம் மிகுமோ? குறையுமோ? நீயே கூறு.

யாழ் வல்லோர்

யாழ் வல்லவனே! மீட்டு! உன் இசைத் திறனெலாம் கூட்டி மீட்டு! ஆயினும் இக்குழந்தையின் மழலை மொழியை வெற்றி கொள்ளுமாறு உன்னால் யாழ் மீட்ட இயலுமா? யாழைப் பழித்த மொழியாட்டி தந்த மீட்டாத யாழ் அல்லவோ இது!.

உணர்வும் உணவும்

வள்ளுவர் நூலைப் படித்தேன். வயிற்றுப்பசி தெரியவில்லை; அடுத்த வேளை உணவு கொள்ள வேண்டிய பொழுதும் வந்து விட்டது. அப்பொழுது பூத்த மலர்போல முகம் காட்டி வந்தது குழந்தை! மறுவேளை உணவையும் மறக்கச் செய்துவிட்டது அது. குறள் நூலின் பொருளழகு சிறந்ததா? குழந்தையின் முகவழகு சிறந்ததா? இரண்டுமேயானால், இரண்டு வேளை உணவை மறப்பதோ அருமை?

சரியா

குழந்தையை அடிக்க ஓடுகிறாய்! உதைக்க முந்துகிறாய்! வசைச் சொற்களை இறைக்கிறாய்? உன் கடுப்பின் காரணமும் புரிந்து கொள்ளாதது அக்குழந்தை! உன் வசையின் பொருளும் அறியாதே அக்குழந்தை! அதனிடம் உன் சிறுமையை அள்ளித் தெளிப்பது சரியாகுமா?

எது செய்வாய்?

குழந்தையைத் திட்டாதே! திட்டித் திட்டி வருவாயானால் அப்பாடத்தைக் குழந்தைக்குக் கற்பிக்கும் ஆசான் நீயே ஆவாய்! அந்தப் பாடத்தைக் குழந்தை மறவாமல் உன்னிடமே ஒப்பிக்கும்! அப்பொழுது நீ கற்பித்த பாடம் ஒன்றுக்குப் பத்தாக விளங்குவதைக் கண்டு விரும்புவாயா? வெதும்புவாயா? வெட்கித்தான் தலை குனிவாயா?

தந்தையே

தந்தையே, நீ உன் குழந்தையை உந்து பந்தாக விளையாடாதே! விளையாடினால் அது ஒருநாள் உன்னை உதை பந்தாக விளையாடுதற்கு ஏற்பாடு செய்தவன் ஆவாய்.

கொடை

ஆடு மாடுகளின் கன்றுகளும் குட்டிகளும், பறவைகளின் குஞ்சுகளும் பிறந்த சிறிது பொழுதிலேயே நடக்கின்றன, பறக்கின்றன! ஆனால் குழந்தை எட்டு மாதத்தில் எட்டு வைத்தாலே பாராட்ட வேண்டியதுதான்! ஏன்? குழந்தையின் கொள்ளை அழகைக் கொஞ்சிக் கொஞ்சிப் பூரிப்பதற்காக, இயற்கை வழங்கிய இனிய கொடை என்பதை உணர்வாயா?

மொழிப்பயிற்சி

அம்மா, அப்பா, அண்ணன், அக்கை, பாட்டி, தாத்தா என உன்னைக் சொல்லாமல் அது சொல்ல வைக்கிறது! இந்த மொழிப்பயிற்சி எந்தப் பள்ளியிலாவது கிடைக்குமா?

நாட்டியம்

எத்தனை நாட்டியங்கள் கண்டுள்ளோம். அவை இந்தக் குழந்தை கையாட்டி – காலாட்டி – கண்சிமிட்டி – அழகு செய்யும் நாட்டியம் போல் உள்ளம் கிளுகிளுக்கும் இன்பத்தைத் தந்தது உண்டா?

வண்ணத்துப் பூச்சியே

வண்ணத்துப் பூச்சியே! வகை வகையான மலர்களில் தேனெடுத்து உண்கிறாய்! இக்குழந்தையின் மழலைத் தேன்போன்ற தேனை அள்ளி வீசும் அழகு மலரை உன் வாழ்வில் எங்கேயும் கண்டதுண்டா?

கண்ணாடி

நாம் சிரித்தால் குழந்தையும் சிரிக்கிறது. நாம் கடுகடுப்பாக இருந்தால் குழந்தையும் கடுகடுப்பாக நடந்து கொள்கிறது. குழந்தையின் முகம்தான் நம் முகத்தைத் திருப்பிக் காட்டும் கண்ணாடியோ?

விடை சொல்

வளரும் குழந்தை மூடனையும் அறிவாளியாக்கும். முழுச் சோம்பனையும் முயற்சியாளன் ஆக்கும். அக்குழந்தை கேட்கும் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும், விடை சொல்ல விருப்பம் உடையவனாக இருந்தால்!.

முட்டாள் எவன்?

குழந்தை தான் நினைத்ததை எல்லாம் அறியத் துடிக்கிறது. வினாக்களைத் தொடுக்கின்றது. அதற்கு விடை கூறத் திறமையில்லாதவன் 'முட்டாள்' 'மண்டு' 'மடையன்' என்று அதனைத் திட்டுகிறான். இப்பட்டங்களுக்குரியவன் விடைகூற முடியாதபடி வளர்ந்தவனா? குழந்தையா?

எம்முறை செம்முறை

உறங்கும் குழந்தையை எழுப்ப வேண்டுமா? முத்தம் தந்தும் எழுப்பலாம். முதுகில் அறைந்தும் எழுப்பலாம்!.

எம்முறை இருவருக்கும் இன்பம் தரும். செம்முறை?.

வாய்

முகத்திலே முத்தமிட வருகின்ற உன் குழந்தையைப்பார்! ஏன் அது தன் முகத்தைச் சுழித்துத் திருப்புகின்றது. ஒரு வேளை 'புகை போக்கியாக' உள்ள உன் வாய் காரணமாக இருக்குமோ? மணக்கும் வாய் இணைக்கும். புகைக்கும் வாய் ஒதுக்கும்.

உணவு

தந்தை தாய் மக்கள் ஆகிய ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி உணவு; இது மருத்துவ நோக்கில் அமைந்ததும் இல்லை; பொருளியல் கருதிய அமைப்பு. இவ்வமைப்பு வீட்டிலேயே ஒரு குடும்பச் சாதிக்குள் பலப்பல குறுகலான சாதிகளை உண்டாக்கும் அல்லவா!

கூழ் அமிழ்து

உணவு ஊட்டுகிறாய்; பண்டம் தருகிறாய். போதும் என்றால் குழந்தை என்ன செய்கிறது! உனக்கு ஊட்டுகிறது. அது அவ்வுணவு - பண்டச் சுவையோடு குழந்தையின் உணர்வுச் சுவையும் கூடுவதால் அல்லவோ, வள்ளுவக் கிழவர்,

"அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதே தம் மக்கள்
சிறுகை அளாவிய கூழ்"

என்றார்.

ஒரு காட்சி

முடிவேந்தன் அவன்! ஆனால் என்ன! அவனும் மாந்தப் பிறவிதானே.

'இடைப்படக் குறுகுறு நடந்து, சிறுகை நீட்டி

இட்டும் தொட்டும் கவ்வியும் துழந்தும்

நெய்யுடை அடிசில் மெய்பட விதிர்த்து

மயக்குறும் மக்கள்'

எனப்பாடித் திளைத்து ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாக வழி வழி திளைக்க வைக்கின்றானே!

கூடியுண்ணல்

காக்கை கரைந்து கலந்துண்ணும்; புறாக்கள் ஆணும் பெண்ணும் பிள்ளையும் ஒன்றொன்று ஊட்டி உயிரன்பு தளிர்க்க உண்ணும்! ஆனால் பகுத்தறிவுடைய மாந்தருள் பலர் மனைவி மக்களுடன் கூடியிருந்து ஊடே உணவை வைத்துக்கொண்டு அவரவர்க்கு வேண்டுமளவு அவரவர் எடுத்துப்போட்டு உள்ளங் கலந்து உரையாடிக் கொண்டு உண்பது இல்லை! இப்படி உண்பதால் உண்டாகும் இன்பம் அப்படி உண்பவர்க்கே விளங்கும்.

முன்முயற்சி

குழந்தை ஓடட்டும்; ஆடட்டும்; பாடட்டும்; மண்ணாக உட்கார்ந்து ஊமையாக வாய் மூடிக் கிடப்பதே 'அருமையான பிள்ளை' என்று ஆக்கி வைப்பது, நொண்டிச் சமதாயத்தைப் படைப்பதற்கு எடுத்துக் கொள்ளும் முன்முயற்சியாகும்.

விளையாட்டு

புதுத்துணி போட்டுக் கொள்வதில் குழந்தைக்கு விருப்பம்தான். அதனினும் விருப்பம் புழுதியில் போய் விளையாடுவது! விளையாடும் குழந்தையை அழைத்து வேலை சொல்வது வெறுப்பையே ஏற்படுத்தும், விளையாடும் பொழுதில் விட்டுவிட்டு வீட்டுக்கு வந்த போது அறிவுரை கூறினால் செவியில் கேட்டு நடக்கும்.

இல்லை

வீட்டுக்குள்ளே இருந்து கொண்டே “அப்பா இல்லை!” என்று குழந்தை கூறுமாறு சொல்ல வைப்பவர் அக்குழந்தையைப் பொய்யனாக வஞ்சனாக வளர்க்க வரிந்து கட்டிக் கொண்டு இருக்கிறார் என்பதே பொருள்.

சொன்னபடி

பெற்றோர்கள் பெற்றோர்களாக நடந்து கொள்வது இல்லை; ஆனால் பிள்ளைகள் பிள்ளைகளாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கு மட்டும் தவறுவது இல்லை. 'சொன்னபடி செய்' என்னும் போது, 'சொல்பவன்' என்னபடி இருக்கிறான்? என்று குழந்தையின் அறிவுத் தூண்டல் வேலை செய்கிறதே! இது சொன்னபடி செய்ய விடுகிறதா?

திணிப்பு

குழந்தை எந்தக் கருத்தை எந்த அளவு வாங்கிக் கொள்ளுமோ அந்த அளவே அந்தக் கருத்தைப் புகட்ட வேண்டும். குழந்தை ஊட்டமாக வளரட்டும் என்று நொய்ந்திருக்கும் போதில் ஊட்டப் பொருளை அளவு கடந்து திணித்தால் உடலோடு சேருமா? வயிற்றோட்டமாக ஓடி உள்ள வலுவும் கெட்டுப் போகும். அல்லவா!

அறிவுடைமையா?

வளரும் குழந்தையை வகையாகக் கவனிப்பது இல்லை; வளர்ந்த பின்னே அதனைத் திட்டுவது அறிவாளித் தனம் ஆகுமா? உழும் போது ஊர்வழி போனவன் அறுக்கும் போது ஆள் தேடுவது அறிவுடைமை ஆகுமா?

கூட்டாளி

குழந்தை கூட்டாளியைத் தேடும். நீயே கூட்டாளி ஆகிவிட்டால் நீ வெளியே சென்றாலும் எப்பொழுது வருவாய் என வழி நோக்கி உன் துணை நிற்பதினும் மிக விருப்போடு நிற்குமே! உன்னைக் கண்டதும் ஓடிவந்து தழுவவும், ஓடி எட்டத்தில் போகவும் நீ காரணமா, குழந்தை காரணமா?

குதிரை

பொம்மைக் குதிரை கேட்டது குழந்தை. வாங்கித்தரப் பணமில்லை. என்ன செய்தான் தந்தை. தானே பொம்மைக் குதிரையானான். முதுகில் ஏறி முடியைக் கடிவாளமாகப் பிடித்துக் கொண்டு 'சை சை' என ஓட்டியது குழந்தை பொம்மையானவன் பின்னாளில் அமெரிக்கத் தலைவனாகிய அருளாளன் ஆபிரகாம்லிங்கன்.

என்மக்கள்

"என் கல்லறையில் மண்டியிட்டு என் மக்கள், 'இதோ உறங்குகின்றானே இவன் வாய் எங்களைத் திட்டியதில்லை; கை அடித்ததில்லை என்று சொல்லும்

தந்தையாக இறக்க வேண்டும்" என்று இறைவனிடம் மண்டியிட்டு வேண்டியவன் அந்த லிங்கனே!

தம்பொருள்

"முத்து மாலை உள்ளது. வயிரத்தோடு உள்ளது; என்றீர்களே! அவற்றைக் காணவில்லையே" என்று ஓரம்மையார் வினவினார். வீட்டம்மையார், 'டே முத்து இங்கே வா; அம்மா வைரம் இங்கே வா' இந்த அத்தை உங்களைப் பார்க்க வேண்டுமாம்! என்றார். இத்தகு எண்ணம் தான்,

"தம்பொருள் என்ப தம் மக்கள்" (திருக்குறள்)

என்பதன் மூலம் போலும்.

எழில் நலம்

முழுமதியுள்ள வானம்! தாமரை மலர்ந்த பொய்கை! ஓவியத்திரை! கோபுரக் கோயில்! குழந்தையுள்ள வீடு என்றனரே புகழேந்தியார் முதலோர்! அவர்கள் புலமைமொழிகளா இவை? குழந்தை எழில் நலங்களா?

வித்து

குழந்தைக்கு எதிர்கால நம்பிக்கையை ஊட்டு. உன் நம்பிக்கை இல்லாமையை அதன் மேல் சுமத்தாதே! ஆலம் வித்திலே அடங்கிக் கிடக்கும் ஆற்றல் எப்பொழுது புலப்படுகிறது! காலம் வந்தால் கனிவதைக் கண்ணாரக் காண்பாய்!

பாராட்டு

ஆற்றல் பல திறம்; இருக்கும் ஆற்றலைப் பாராட்டு! அதில் குழந்தை நிகரற்று விளங்கும்! இல்லாத ஆற்றலைப் பழியாதே! அப்பழிப்பு உள்ள ஆற்றலையும் போக்கிவிடும்.

அறிவறி

எந்த அறிவும் எந்த ஆற்றலும் இல்லாமலும் எவரும்பிறந்தது இல்லை. அப்படி இல்லை என்று திட்டுவது படைப்பையே பழிக்கும் பாவமாகும். என்ன ஆற்றல் இருக்கிறது எனத் தேடிப் பார். அதனை ஊக்கப்படுத்தி வளர்! சுடர் விடும்! கட்டு மரத்தில் போய் மீன் பிடித்தவன் முத்தினைக் கண்டானா? கலப்பையால் மண்ணை உழுதவன் அதன் கீழே தங்கக்கட்டி இருப்பதை அறிந்தானா? எவன் அறிந்தான்? அறிவாளி அறிந்தான்; ஆக்கம் கொண்டான்.

நம்பிக்கை

தாய்க்கு ஒரு பெட்டி - பூட்டு! தந்தைக்கு ஒரு பெட்டி - பூட்டு; அப்படி அப்படியே பிள்ளைகளுக்கும்! இச்செயல் என்ன செய்கின்றது? பிள்ளையை நம்பிக்கை இல்லாதவனாக, தன்னலக்காரனாக, கருமியாக வளர்க்கின்றது! வீட்டிலேயே வளராத நம்பிக்கையையும் நாணயத்தையும் நாட்டிலே தானா எதிர்ப்பார்க்க முடியும்? நாற்றங்காலிலே காணாத பயிர் வளத்தை நட்ட பின்னேதானா காண முடியும்?

பக்கம் பார்

அறிவாளி, திறமையாளன், தேர்ச்சியாளன், கெட்டிக்காரன் என்று பாராட்டியுரைப்பவர் வீட்டுப் பிள்ளைகளின் நல்வளர்ச்சியைப் பார்! முட்டாள், மண்டு, மூடன், உருப்பட மாட்டான் என்று திட்டியுரைப்பவர் வீட்டுப் பிள்ளைகளின் நிலையையும் பார்! “ஆயிரம் திட்டு ஆனையையும் சாய்க்கும்” என்னும் பழமொழி எவ்வளவு உண்மையானது என்பது புலப்படும். ஆயிரம் வாழ்த்து ஒரு பூனையையும் ஆனை ஆக்கும் என்பதையும் புலப்பட வைக்கும்.

வெற்றிக்கு வழி

குழந்தை தன் வாழ்வில் பலப்பல வெற்றிகளைக் குவிக்க வேண்டுமா? பெற்றோர் அக்குழந்தையிடம் பலப்பல தோல்விகளை அள்ளிக் கட்டிக் கொண்டு அகமகிழ வேண்டும்.

கடமை

வீட்டுக்கு விளக்காகும் குழந்தையாக நீ எண்ணி மகிழலாம். ஆனால் அக்குழந்தையோ உலகுக்கு ஒளிகாட்டும் ஒரு நிலையில் வளர்ந்து விடும்! அப்பொழுது ஒரு மூலையில் கிடக்கும் நீயும் உன் ஊரும் உன் நாடும் உலகின் மணிமுடியாக விளங்க நேர்ந்துவிடும். அத்தகைய பேறு நமக்கு உண்டென்று உணர்ந்து பூரிப்போடு குழந்தையைப் போற்றி வளர்ப்பது ஒவ்வொருவருக்கும் கடமை அல்லவா!

நம்பங்கு

நம் குழந்தையைப் பிறர் பாராட்டும் போது நமக்கு எவ்வளவு மகிழ்ச்சியுண்டாகிறது! ஆனால், நாம் இந்த மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதில்

எவ்வளவு பங்குக்கு உண்மையில் உரியவர்களாகக் கடமை செய்திருக்கிறோம்? என அவரவர் நெஞ்சில் கைவைத்துப் பார்த்துத்தான் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தவழும் குந்தை

குழந்தை தவழத் தொடங்கினால் தளம் தூய்மையாக இருக்கட்டும். ஆகாப் பொருள் அருவறுக்கும் பொருள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்! இல்லையேல் என்ன நடக்கும் தெரியாது!

நடக்கும் குழந்தை

நடக்கத் தொடங்கிவிட்டதா குழந்தை அது நினைத்த பக்கம் போகும். எட்டியதை எடுக்கும்; உடைக்கும். கண்ணாடிப்பொருள் – எடுத்து வீசும் பொருள் இல்லாமல் செய்! செய்ய வில்லையானால் அது என்ன செய்யும் என்பது எவருக்கும் தெரியாது.

உன் கடமை

குழந்தை முன் நீ குழந்தையாக இரு. குழந்தையாகப் பேசு. அதன் குரலுக்குத் தக நீ குரல் கொடு! அது சொன்னதை நீ கேள்! வேறுபாடு ஒன்றாக மட்டும் இருக்கட்டும்! அது, இயல்பான குழந்தை! நீ மூத்து வளர்ந்த குழந்தை! இருவருக்கும் ஒரே இளமை நலம்.

நட - பிந்திநட

குழந்தை நடக்க விரும்புகிறது; கையைப்பிடி ; அதனை இழுக்காதே!

அதன் நடையை முந்த விட்டுப் பிந்தி நட! உனக்கு முந்தட்டும்! உன்னோடு என்னால் நடக்க முடியாது. நீ நன்றாக விரைவாக நடக்கிறாய் என்று பாராட்டு! அப்பாராட்டுதல் அவனை விரைந்து நடக்க – ஓட வைக்கும். அவனுக்கு முந்தி நீ நடந்து அவன்கையை வெட்டி இழுத்தால், உன்னோடு நடக்க வரவே வராது!

சூழல்கேடு

அருவி நீர் எத்தகு தூயது? அத்தகைய தூயது பிறக்கும் குழந்தை! அருவிவரும் வழியில் தேங்கும் வழியில் எத்தனை எத்தனை மாசுகள்! குழந்தைகளுக்கும் குடும்பம் – சுற்றம் – சமதாயம் – காட்சி – கட்சி – சாதி – சமயம் என்பவை மாசு ஊட்டுகின்றன. அவற்றைத் தடுக்க வகையின்றிக் குழந்தை கெட்டுவிட்டது என்பது அறிவாளித்தனம் ஆகுமா?

யார்குறை?

எல்லாக் குழந்தைகளும் பொறிகளோடு தான் பிறக்கின்றன! புலன்களோடு தான் வளர்கின்றன! ஆனால், அக்குழந்தைக்குத் தக்கது எது என்பது அறியாமல் வலுக்கட்டாயமாகத் திணித்தால் அதன் வெற்றிப்பாடு என்னாம்? மறுதலை முடிவே ஆகும்! அது, பெற்றோர் - கற்பிப்போர் குறையா? குழந்தை குறையா?

ஒப்பிடல் வேண்டா!

அந்த வீட்டுக் குழந்தை அப்படி வளர்கிறது; உனக்கென்ன வந்தது? இப்படி இருக்கிறாய்! என்று ஒப்பிட்டுக் காட்டுதல் குழந்தைப் பருவத்திலேயே பகையை உண்டாக்கி ஊக்கும் வழியாம்!

அழுகை

இளங்குழந்தை இரண்டு வகைக்கு அழும். ஒன்று உணவு; மற்றொன்று உறக்கம்! அந்நிலையை உணர்ந்து போற்றினால் அது வளர்ச்சிச் செம்மையாம்.

பெருநலம்

பாலாயினும் உணவாயினும் வேண்டும் அளவுக்குமேல் துளியும் கொள்ளாது குழந்தை! வாயைத் திறவாது; கையால் தட்டும்; முகத்தை திருப்பும்! அளவுக்கு மேல் அமுதும் நஞ்சே! அந்தப் பாடத்தைப் பெற்றோர்கள் புரிந்தால் பெருநலமாம்!

வளரும் குழந்தை

வளரும் குழந்தை முதியரை இளையராக்குகிறது; கவலைப்பட்டோரைக் களிப்புடையவர் ஆக்குகிறது. வறுமையை வளமையாக்குகிறது.

முதியர் மாற வேண்டும்

முதியர், குழந்தைக்குத் தோழராக வேண்டும்; தொண்டராக வேண்டும்; ஆசிரியர் ஆகவேண்டும்; அதேபொழுதில் மாணவராகவும் வேண்டும்.

வினாத்தெரிதல்

குழந்தை முதியரைத் திணறச் செய்யும்; பச்சைப் புல்லைத் தின்று வெள்ளைப் பாலைத் தருகிறதே எப்படி? கீழே கிடந்த இலை மேலே பறக்கிறதே!

மேலே இருந்த பழம் கீழே விழுகிறதே ஏன்? வினாத் தெரிந்த பருவம் அதன் அடையாளம்! விடை தெரியும் பருவவேட்கை!

தெளிவு

தொடர்வண்டி விரைந்து ஓடுகிறது! இந்த ஈயும் இந்த விரைவில் ஓடுகிறதா? நாம் வண்டியில் போகும் விரைவில், இந்த மரமும் செடியும் எதிரே ஓடுகின்றனவா? கேட்கும்! கேட்டுத் தெளியும் குழந்தை நாட்டுக்கு அறிஞன்!

வீம்பும் வீண்பும்

தாய்க்கும் தந்தைக்கும் சிறுசினம்! தாயிடம் இருந்து குழந்தை தந்தையிடம் தாவுகிறது; தந்தையிடம் இருந்து தாய்க்குத் தாவுகிறது. இருவர் சினமும் தாவிப் போகிறது! குழந்தை உலகம். தனி உலகம் கரவில்லாத் தூய உலகம்! அதனைப் புரிந்தால், குழந்தை முன் பெற்றோர் வீம்பு காட்டக் கூடாது! வீம்பு காட்டினால் ஆழ்மனப் பதிவாகி விடும் அது!

குழந்தை ஆகுதல்

குழந்தை அழும்! சிரிக்கும்! உதைக்கும்! கிள்ளும்! ஏன்? ஏன்? நாம் குழந்தை இல்லை அதனை முழுமையாக அறிவதற்கு! நாம் குழந்தையானால் அல்லாமல் குழந்தை இயல் செயல்களை அறியமுடியாது.

குழந்தை யாழினும் மென்மை

குழந்தையைத் தூக்க ஒருதிறம் வேண்டும்; இளங்குழந்தை தலைநேரே நில்லாது; கால் கைகள் உறுதியற்றவை; யாழைத் தூக்குவது கீழே வைப்பது; நரம்பை வருடுவது; யாழினும் குழந்தை சிறந்தது; மென்மையது குழந்தையாம் யாழ். அதனைத் தூக்கி எடுக்கத் தாயாக வேண்டும் பாட்டியாக வேண்டும்.

வலிமைப்பயிற்சி

ஒரு குச்சி கிடைத்தது குழந்தையின் கையில்; ஒரு தகரத்தைக் கண்டது. தட்டியது; ஓசை வந்தது; விடாமல் தட்டுகிறது. ஓசைவர வர ஓயாமல் தட்டுகிறது; தட்டாதே என்று தடுக்காதே! தட்டட்டும்! அதற்குத் தான் இசை எழுப்புவதாக மகிழ்ச்சி! ஓயா மகிழ்ச்சி! ஒழியா மகிழ்ச்சி! அதன் பயன் தட்டும் கைக்குத் தானே உண்டாக்கும் வலிமைப் பயிற்சி ஆவதை நினை!

துணிவாக்கு

இருட்டுக்குள் போகாதே என்று சொல்லாதே! இருட்டுக் கிழவி பொல்லாதவள் பிடித்துக் கொள்வாள் என்று அச்சப்படுத்தாதே! அச்சப்படுத்துதல் எண்ணத்தில் துணிவை அகற்றும்; செயலில் துணிவை ஒழிக்கும்!

துணிவுக்கு எளியவழி

இருட்டில் போகச்சொல்! அஞ்சினால், கைவிளக்கை எடுத்துக் கொண்டு போ! இதோ பார் பகலில் இருப்பது தான் இரவிலும் இருக்கிறது; வேறு ஒன்றும் இல்லை என்று தெரியப்படுத்து. அவனைத் துணிவனாக்க எளிய வழி இது!

நீந்தப்பழக்கு

தண்ணீரில் தாவ நினைக்கிறது! குதிக்க நினைக்கிறது. வெள்ளம் கொண்டு போய்விடும்; போகாதே! இறங்காதே என்று கூறாதே! வா, என்னோடுவா! என் கையைப்பிடி; என் கையின் மேலே படு! காலை அடி! கையை விரித்துப்பரப்பு! பின்பு நீயே நீந்தலாம்! என்று காட்டு! நீராட உன்னை அவனே அழைப்பான்!

நீந்த எடுத்துக்காட்டு

அதோ கன்றுக்குட்டி பார்! மாட்டைப்பார்! நீந்துகின்றன! அவற்றுக்கு யாரும் பயிற்சி தரவில்லை! தண்ணீரில் விழுந்ததும் தானே காலை உதறுகிறது; உந்துகிறது; தலையைத்தூக்கி அசைத்துக் கரைக்கு வந்து விடுகிறது! நமக்கு நீந்தப் பயிற்சி தருகிறது! அந்த மாடும் கன்றும் என்று காட்டு! அவனுக்குத் துணிவு தானே வரும்.

முன்னுரிமை

வளரும் குழந்தை எதிலும் தனக்கு முன்னுரிமை தேடும். உண்ண, குடிக்க, வண்டியில் ஏற, இருக்க! அம்முன்னுரிமைக்கு இடம் தந்து விட்டால் அது நினைத்ததை அடைந்த பெருமிதமாம்! பின்னே அப்பெருமிதம் பலர் பாராட்டுக்கும் உரிய முன்னுரிமை மூலம். ஆனால் அது செருக்கு, தன்னலம், பிடிவாதம் என ஆகிவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தெய்வக் குழந்தை

குழந்தை இல்லையா? இது உன்மனக் குறை! தொட்டில் குழந்தை எத்தனை? கட்டில் குழந்தை எத்தனை? உனக்கு வாய்க்கும் தெய்வக் கொடை - அக்குழந்தை! பிட்டுக்கு மண் சுமந்த கதை சொல்வது அதுதானே!

கனிமரம்

ஊரார் பிள்ளையை ஊட்டி வளர்த்தால், தன்பிள்ளை தானேவளரும் என்பது என்ன? பக்கத்து வீட்டுப் பிள்ளையைச் சேர்த்துக் கொண்டு உன்பிள்ளைக்குச் சொல்லிக் கொடு! இரண்டும் வளரும்! இணைந்தே வளரும்! காலமெல்லாம் கனியும் கனிமரமாக்கும் வழி அது!

சொற்களைப் பெருக்கு

வாங்கிக் கொள்ளும் வேட்கை மிக்கது குழந்தை! நல்ல கதைகளைக் கூறு! நல்ல காட்சிகளைக் காட்டு! இசையாகச் சொல்! சொல்லச் சொல்! உன்னினும் இனிக்கச் சொல்லும் அது! சொற்களஞ்சியம் தானே ஏறும்.

தாய் மொழி

இயற்கையாக வாய்ப்பது தாய்மொழி! தாயே ஆசிரியை! தந்தை கூட்டாளி! முறைப் பெயர்களைக் கூறு! காட்சிப் பொருளைக் காட்டிக் காட்டிக் கூறு! கருத்துப் பொருளும் தானே ததும்பும்.

எழுத்தை விடாதே!

எத்தனை பொறிகள் வந்தால் என்ன? படங்கள் வந்தால் என்ன? கையெழுத்தை ‘முத்து முத்தாக’ எழுதப் பழக்கு! கணினி பயிலட்டும்! தொலைவரி பயிலட்டும்! கைவரியே பிறப்பொடு வந்த மெய்வரி என்பதைக் கடைப்பிடியாக்கு!

வாழிய நலனே! வாழிய நிலனே!

❖❖❖

2. நல்வாழ்வுக் குறிப்புகள் (உள்ளம் பற்றியது)

(பலர் உரைத் தொகுப்பு)

- மனத்தில் உறுதி வேண்டும்; வாக்கில் இனிமை வேண்டும்; நினைவில் நல்லது வேண்டும்.

  நல்லதையே நினைக்க

  நல்லதையே பார்க்க

  நல்லதையே கேட்க

  நல்லதையே பேசுக

  நல்லதையே படிக்க

  நல்லதையே எழுதுக

  நல்லதையே கடைப்பிடிக்க

- முன்னேற்றம் என்பது இன்றைய செயலாக்கம்; நாளைய உறுதி நிலை.

  சிரிக்க - அது, நெஞ்சின் இசை

  சிந்திக்க - அது, ஆற்றல் வளம்

  படிக்க - அது, அறிவின் ஊற்று

  உழைக்க - அது, வெற்றி வாய்ப்பு

  விளையாடுக - அது, இளமைக் கொடை

  நட்பாடுக - அது, மகிழ் நலப்பெருக்கு

- பகையை அழிவால் தீர்த்தல் மீள் பகையே. பகையை அறிவால் தீர்த்தல் நட்பாகும்.
- நன்றாகப் பேசுதல் நலமே. அதனினும் நலம் நன்றாகச் செய்தல்.
- இன்று உன்னால் இயன்றவரை நன்றாகச் செய். நாளை அச் செயலே உன்னை மிக நன்றாகச் செய்யுமாறு செய்துவிடும்.
- உள்ளத்தின் உட்சுரப்பே கவலையும் களிப்பும்; அவை வெளியே இருந்து வருவன அல்ல.
- உன் பண்பைச் சொல்ல வேண்டுமா? உன் நண்பைச் சொல்! சொல்லி விடுகிறேன் என்பர். நீ கற்கும் நூலைச் சொல்; உன் பண்பைச் சொல்லி விடுகிறேன் என்பது அதனினும் மிகத் தகும்;

- நூலகம் என்பது இளைஞர்க்குப் பாலகம்! முதியர்க்கோ மேலகம்! ஆர்வமிக்க ஆய்ஞர்க்கோ காலகம் (தென்றல் காற்று உலவுமிடம்)
- 'உலகம்' ஒரு பொத்தகம்; அதனைப் படியாதவன் எவ்வளவு படித்தவன் ஆயினும் படியாதவனே. அறிதோறும் அறியாமை காண்பவன் எவன்? அவன் அறிஞன்!
- இரண்டு விழிகள் இரண்டு விழிகளோடு மயங்கிக் கிடப்பதன்று திருமணப்பயன்! தோளோடு தோளாகி நான்கு விழிகள் ஒரே திக்கில் ஊன்றி நின்று உழைக்கும் உவப்பில் திளைப்பதே!
- பகுத்துக் கொள்ளப்படும் துன்பம் பாதியாகக் குறைந்து விடும், ஆனால் பகுத்துக் கொள்ளப்படும் இன்பமோ இரட்டைப் பங்காகப் பெருக்கெடுக்கும்.
- மிகுந்த உயரம் தாண்ட வேண்டுமா? மிகுந்த நீளம் ஓடிவர வேண்டும்!
- வாழ்வை விரும்புகிறீர்களா? பொழுதை வீணாக்காதீர்கள். ஏனெனில் பொழுதால் ஆனதே வாழ்வு!
- போனால் வராதது ஒன்றே ஒன்று. அது பொழுதே!
- சுடர் விட வேண்டுமா? சூடுபட வேண்டும்! வலிமை வரவேண்டுமா? வலி வரவேண்டும்! சுடுதல் இன்றிச் சுடர் விட்டவர் எவர்? வலி இன்றி வலிமை பெற்றவர் எவர்? உலக வரலாறு சொல்லும் உயர் வரலாறு இது!
- நல்லவற்றைக் கூட்டுக; அல்லவற்றைக் கழிக்க; அன்பைப் பெருக்குக; வாழ்வைத் திட்டமிட்டு வகுக்க.
- வாழ்வு தந்த பாடம் ஒன்று. இடுப்புக்கு உடை; மேலுக்குச் சட்டை; , என்பவற்றைப் போல், முகத்துக்குப் புன்னகை. எந் நகையினும் சிறந்தது புன்னகை.
- பிறரைப் பாராட்டுங்கள்; பாராட்டுக் கிடைக்கும். பிறரை மதியுங்கள்; மதிப்புக் கிட்டும். அன்பு செலுத்துங்கள்; அன்பு தேடிவரும். இவை ஒற்றை வழிப் பாதைகள் அல்ல! இரட்டை வழிப் பாதைகள்!
- உன் முகத்தைக் கண்ணாடியில் பார்த்தா தெரிய வேண்டும்? இல்லை; உன் முன்னால் நிற்பவர் முகத்தைப் பார்க்கவே உன் முகம் தெரிந்துவிடும். முகத்துக்கு முகம் கண்ணாடி!

- மலச்சிக்கல் போன்றது பொய்.
- மலச்சிக்கல் நோய்களுக்கு எல்லாம் தாய்.

  பொய் தீமைகளுக்கெல்லாம் தாய்.
- கண்ணாரக் கண்டதும் பொய். காதாரக் கேட்டதும் பொய். தீர ஆய்ந்து முடிவெடுப்பதே மெய்.
- சிறுசிறு செயல்களிலே அமைதி தேடுகிறாயா? பெரிய செயலைச் செய்ய மாட்டாய்.
- விழாமை யன்று பெருமை; மீண்டும் விழாமல் எழுந்து நிற்பதே பெருமை.
- நினைத்ததை எல்லாம் பேசாதே! நினைத்துப் பேசு.
- முதுமையும் இளமையும் அகவையைப் பொறுத்தவை அல்ல. உள்ளத்தைப் பொறுத்தவை அவை.
- நடந்தால் நாடெல்லாம் உறவு. படுத்தால் பாயும் பகை.
- கொள்கை இல்லாத அரசியல்

  உழைப்பு இல்லாத வருவாய்

  நேர்மை இல்லாத வாணிகம்

  ஒழுக்கம் இல்லாத கல்வி

  மனச் சான்று இல்லாத மகிழ்ச்சி

  மாந்த நேயம் இல்லாத அறிவியல்

  ஈகம் இல்லாத இறைவழிபாடு

  இவை ஏழும் விலக்கப்பட வேண்டியவை.
- பார்க்கும் இடமெல்லாம் பல்கலைக்கழகம்

  பார்வை சரியாக இருந்தால்!
- படிப்பாளியைப் படைப்பாளி ஆக்காத படைப்பாளி படைப்பாளி அல்லன்.
- இயற்கையைப் போற்றல் இறைமையைப் போற்றல்.
- உள்ளம் விரிந்தால் உலகெலாம் சொந்தம்; உள்ளம் சிறுத்தால் உறவும் பகையே.

- நாட்டைக் கெடுப்பவை கட்சியும் காட்சியும்
  ஏட்டைக் கெடுப்பவை பொய்யும் புனைவும்.
- தேவை இல்லாச் செலவால் தேவைச் செலவு திணறும்.
- எதிர்பார்ப்பு இல்லையா? ஏமாற்றம் இல்லை!
- காரணம் சொல்பவர் கடமை செய்யார்.

3. நலவாழ்வுக் குறிப்புகள் (உடல் பற்றியது)

(பல நூல் தொகுப்பு)

- உணவின் மெய்யான சுவை உணவில் இல்லை; அதன் சேர்மானப் பொருளிலும் இல்லை; பசியிலேயே உணவின் சுவை உள்ளது.
- உண்பது இன்பம் எனப் பலரும் நினைத்திருக்கத் திருவள்ளுவர், 'உண்டது அறல் இன்பம்' என்றார்.
- உண்ணா நோன்பின் வகை மூன்று.

  1. நீரும் அருந்தாமை 2. நீர் மட்டும் அருந்துதல்

  3. பழச்சாறு, மோர், தேன் முதலிய நீர்மம் அருந்துதல். மூன்றாம் முறை இயல்பானது; இயலுவதானதுமாகும்.
- உண்ணா நோன்பு கொள்வதற்குக் குடும்பச் சூழலை விடுத்துத் தனித்த இயற்கைச் சூழல் ஒன்றில் இருத்தல் இடரற்றதும் வெற்றி தருவதும் ஆகும்.
- உணவு இல்லாமையால் உலகில் இறக்கின்றவர்களின் எண்ணிக்கையிலும், உணவு ஒவ்வாமையால் இறக்கின்றவர் எண்ணிக்கையே பன்மடங்காகும் என்கிறது மருத்துவ ஆய்வு உலகம்.
- சில வேளைகளோ சில நாள்களோ உண்ணாமல் இருப்பதும், இந்த உணவு இவ்வளவே தேவை என்றுதானே கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்வதும் நோன்பு ஆகும். 'நோல்' என்பது வலிமை. அதுவே நோன்பு என்றாகி வலிமை, பெருமை, தவம் என்னும் பொருள்களைத் தருகின்றது.
- தலைவலி, காய்ச்சல், தடுமம், இருமல், நீரிழிவு, மாரடைப்பு என்று நம்மால் சொல்லப்படுவன நோய்கள் அல்ல. அவை நோய்க் குறிகளே.

உடலில் ஏற்பட்டுள்ள தீய மாற்றங்களைக் காட்டுவனவே அவை. அத் தீயவற்றை மாற்றித் தூயது ஆக்குவதே மருத்துவம் ஆகும்.

- நாவுக்குச் சுவையானவை என நாம் எண்ணி உண்பவை எல்லாம் உடல் ஊட்டம் தருவனவா?
- வயிறு முட்ட முட்ட உண்பனவெல்லாம் உடலுக்கு ஊட்டம் தருவனவா?
- ஊட்டமிக்கவை என நாம் விழுங்கும் வில்லைகள், குடிமங்கள், முகிழங்கள் எல்லாம் ஊட்டம் தருவனவா? இல்லை, நாம் உண்டவற்றில் நம் உடல் உறுப்புகள் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்ளும் அளவே ஊட்ட அளவாகும்.
- பட்டுணி (பட்டினி) என்பது உண்ணா நோன்பு ஆகாது. உணவு கிடையாமல் இருப்பது பட்டுணி. உணவு இருக்கும்போதும் தன் கொள்கை கருதி உண்ணாமல் இருப்பது உண்ணா நோன்பு. முன்னது உடல் நலிவுக்கு ஆட்படுத்துவது. பின்னது உடலோடு உள்ளத்தின் வலுவுக்கும் ஆளாக்குவது.
- உயிர் வாழ்வுக்காக உணவா? உணவுக்காக உயிர் வாழ்வா? உயிர் வாழ்வுக்காகவே உணவு என்று உணர்ந்து உட்கொண்டு வாழ்பவர் உயிரியல், உடலியல், வாழ்வியல், உலகியல் எனப் பலவும் அறிந்தவர். உணவுக்காகவே உயிர் வாழ்வு என்று வாழ்பவர், உணவியலும் அறியார்; உயிரியலும் அறியார்; வாழ்வியல் பற்றியும் அறியார். அவரே 'மடையர்' (மடை - சோறு) எனப்பழிக்கப்பட்டார்; ஊணர் எனவும் உரைக்கப்பட்டார்.
- உண்ணா நோன்பு இருந்தவர் உடனே வழக்கமான உணவுக்கு வராமல் சாறு கஞ்சி பருகிக் கால் வயிற்றுணவு அரை வயிற்றுணவு எனப் பழைய நிலைக்கு வருதல் வேண்டும்.
- ஊட்டமாக மாறும்போது எந்த உணவு எரிவோ, கிளர்ச்சியோ, வலியோ, வெறியுணர்வோ, மயக்கமோ தாராதோ அவ் வுணவே இயற்கை உணவு, பொருந்திய உணவு.
- செரிமான உறுப்புகளுக்கு மிகுந்த வேலை தாராமை, எளிதாகச் செரித்தல், உரிய ஊட்டம் தருதல் என்னும் மூன்றும் நல்ல அல்லது ஏற்ற உணவின் தன்மைகள் ஆகும்.

- பொய்யை மலச்சிக்கலுக்கு ஒப்பாகக் கூறினார் காந்தியடிகள். தீயவற்றுக்கு எல்லாம் அடிப்படைத் தீமையானது பொய் கூறல். அதுபோல் நோய்ச்சிக்கல்கள் எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படை மலச்சிக்கல். கழிபேரிரையான்கண் நோய் நிற்கும் என்றார் திருவள்ளுவர்.
- உணவால் நோய் நீக்குவது இயற்கைமுறை; தீய பின் விளைவு ஆக்காத முறை. மருந்தால் நீக்கும் முறை சிறு துயரை அப் பொழுதில் நீக்கிப் பெருந் துயரைப் பின்னுக்கு ஆக்குமாறு முன்னேற்பாடு செய்யும் முறையே. மருந்துகள் என்பவை பெரும்பாலும் பின் விளைவு செய்யாதவையாக இருப்பதில்லை.
- விலங்குகளுக்கு நோய் வந்தால் அவை தீனி உண்பதில்லை; நீர் பருகுவது இல்லை. அசைபோடாதிருத்தலே அவற்றின் நோய்க் குறி. அக் கட்டுப்பாடு மாந்தர்க்கு இருப்பின் பெரும் பாலான நோய்களுக்கு மருந்தே வேண்டியிராது.
- நோய் நீங்குதல் என்பது உடலில் உள்ள வேண்டாத பொருளை வெளியேற்றுதல் என்பதேயாம். வேண்டாப் பொருளை வெளி யேற்றுவதற்குச் செலுத்தப்படும் பொருளே வேண்டாப் பொருளாக இருந்தால் 'அதனை 'நீக்க' 'நீக்க' எனத் தொடர் நிகழ்ச்சி தானே மருந்துண்ணல்'.
- உடல் நம் கருத்தை இழுக்காமல் தன் கடமையைப் புரிந்து கொண்டிருக்கும் அளவும் நமக்கு நோயில்லை என்பது பொருள்.
- உடல் நம் கருத்தை இழுக்காமல் தன் கடமையைப் புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும் எனின், அது நம்மை இழுத்து நினைவூட்டாவகையில் நாமே நினைந்து உடல் நலம் போற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- 'ஊனுடம்பு ஆலயம்' என்பது புறத் தூய்மையும் அகத் தூய்மையும் போற்றப்பட வேண்டியதன் இன்றியமையாமையைக் குறிப்பதாகும். 'புறம் தூய்மை நீரான் அமையும் அகம் தூய்மை வாய்மையாற் காணப்படும்' என்பது வள்ளுவம். உண்ணும் உணவுக்கும் கொள்ளும் உணர்வுக்கும் தொடர்புண்டு என்பதை ஆராய வேண்டுவதில்லை. சொல்லமைதியே வெளிப் படுத்திவிடும்.

- உடலில் உள்ள அழுக்கைப் போக்க உள்ளும் புறமும் தூய்மை போற்றல் வேண்டும். அதனைச் செய்தால் தீய நுண்ணுயிரிகள் உருவாகா. உருவானாலும் தூய்மை போற்றுதலால் அவை தங்கா. வீடு தூய்மையாக இருப்பின் ஈயும் கொசுவும் இராவே; அதுபோல்.
- தீய நுண்ணுயிரிகளை அழிக்க நஞ்சு கலந்த மருந்துகளை உண்பது, தூய்மை குறைந்த வீட்டைக் கூட்டித் துடைத்துத் தூய்மை செய்வதற்கு மாறாகத் தீயூட்டி எரிப்பது போன்றது.
- நோய் என்பது நம் நெறியை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுமாறு முன்னறிவிப்புச் செய்யும் தூதன்; அறிவுறுத்தும் ஆசான்; தீமையை வெளியேற்றி நலம் செய்யும் துப்புரவாளத் தொண்டன்; நோய், நம் பகை அன்று; நண்பு!
- நோய் படிப்படியாய் வளர்ந்தது போலப் படிப்படியாகத் தீர்தலே இயற்கை ஒழுங்கு. நெடிய நோய் நொடியில் தீர்ந்தால், அதன் தீர்தல் வேறொரு தீராப் பெருங்கேடாக உருக்கொண்டுளது என்பது பொருள்.
- உணவே மருந்து; 'மருந்தே உணவு' என்னும் கொள்கையை உருவாக்கியவர் கீப்போ கீரீடிசு என்பார். ஈராயிரத்து நானூறு ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டவர் என்பர். தொல் பழநாள் சித்தர். உணவும் மருந்தும் ஒன்றெனக் கண்டதே சித்த மருத்துவம் - எனப்படும் தமிழ் மருத்துவம். இயல்பு உணவு; சுவையுணவு; ஊக்கு உணவு என உணவை மூவகைப்படுத்தலாம். இம் மூவகையும், மூவகை உணர்வு களுக்கு அடிப்படையானவை. முதல்வகை காய்கனி இலை கிழங்கு முதலிய இயற்கை உணவு; தூயது; தீமை இல்லது.
- இரண்டாம் வகை அரைமமும் (மசாலையும்) சேர்ப்புகளும் கூடியவை; தீயது; நோயாக்குவது இது.
- மூன்றாம் வகை கெட்டுப்போனவையும் வெறி மயக்கேற்று வனவுமாம். இது மிகு தீயது; மாந்த நிலையை அழிப்பது.
- அடுப்பிலே வேக வைக்கும் எவ்வுணவையும் கொள்ளாமல் தன் இயல்பிலேயே உண்ணத்தக்க பழவகை காய்கள் ஆகியவற்றையே உண்பதும் அத்தகைய குடிநீர் வகைகளையே குடிப்பதும் **இயற்கை உணவுக்** கொள்கையாகும். பயறு வகைகளில் சிலவற்றை நீரில் முளைப்பூரச் செய்து உண்பதும் இவ்வகையினதே.

- **இயற்கை உணவை** மேற்கொள்வோர் படிப்படியாக மேற் கொள்ளலாம். இரவு ஒரு வேளைக்கு மட்டும் இயற்கை உணவை உண்டு பழக்கப்பட்டபின், காலை உணவையும் அவ்வகையிலே மாற்றிக் கொள்ளலாம். பின்னர் நண்பகல் உணவையும் அவ்வாறு மேற்கொள்ளலாம்.
- "நமக்காக உணவே அன்றி உணவுக்காக நாம் அல்லர்" என்னும் ஒழுக்கநெறியைச் சிக்கெனக் கொள்வார்க்கு இயற்கை உணவு நெறி இயல்பாகிப் போதல் கண்கூடு. இத்தகையர் தமக்கு உண்டாகும் நோய்களையும் இயற்கை உணவுகளாலும், மண், நீர், காற்று, வெயில் என்னும் இயற்கைப் பொருள்களாலும் நீக்கிக் கொள்ளுதலும் நாம் காண்பதே யாம்.
- காலைக் கடன்களை முடித்து நீராடிவிட்டுத் துளசியின் இலைகள் ஐந்தாறு பறித்து நாள்தோறும் தின்றால் நரை திரையின்றி நெடுநாள் வாழலாம்.
- துளசிச் சாறு சிறிது எடுத்து வெற்றிலையில் விட்டுத் தேன் சேர்த்துக் குழப்பிக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் வாந்தி நின்றுவிடும்.
- துளசிச் செடியின் பூக் கதிரை எடுத்துச் சட்டைப்பையில் வைத்து அதனை அணிந்து கொண்டால் மூச்சுக் குழல் நுரையீரல் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும். துளசியிலை, சுக்கு, நாட்டுச்சருக்கரைக் கழாயம் (கசாயம்) பருகினால் காய்ச்சல் நீங்கும்.
- துளசி இலையையும் சிறிதளவு சுக்கையும் சேர்த்து அரைத்து வாயில் போட்டு விழுங்கிவிட்டுச் சிறிதளவு வெந்நீர் குடிக்கத் தடுமம் நீங்கும். மூன்று வேளை மருந்து போதுமானது.
- கருந்துளசி இலைகளைப் பறித்துத் தலையணைமேல் பரப்பி வெள்ளைத் துணியால் மூடி, அதில் தலை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டால் ஒரு மணிப்பொழு தளவில் தலைப்பேன்கள் உதிரும்; செத்துப் போகும்; மூன்று நாள் இவ்வாறு செய்யப் பேன் தொல்லை தொலையும்.
- கருந்துளசிச் சாற்றையும் வெற்றிலைச் சாற்றையும் சமமான அளவில் கலந்து படை எனப்படும் பற்றின் மேல் காலை மாலை இருவேளைகளும் கனமாகத் தடவினால் பற்று நோய் ஒழியும்.

- வேப்பங் கொழுந்தை ஒரு பாக்களவு திரட்டி நாள்தோறும் காலையில் சாப்பிட்டால் பித்தமயக்கம் வாராது. வேப்பம் பூச்சாறும் (இரசமும்) வேப்பம் பூத் துவையலும் பித்த மயக்கத்தை இல்லாமல் ஆக்கும்.
- வேப்பிலையை நன்றாக வேக வைத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் கனமாக வைத்துக் கட்டினால் வீக்கம் அகலும்.
- வேப்பம் பருப்பை மஞ்சளுடன் சேர்த்து அரைத்து, சொறி சிரங்கு மேற்பூசி உலரவைத்து அரைப்பு சீயக்காய் தேய்த்துக் குளித்தால் நீங்கும்.
- புழுவைத்த புண் எனினும், வேப்ப எண்ணெய் தடவிய பஞ்சை வைத்துக் கட்டிவர ஆறும்.
- கடுகை நன்றாக அரைத்துப் பொடியாக்கித் தேனுடன் கலந்து இரண்டுவேளை உண்ண இருமல் குணமாகும்.
- மூலநோயினர் புலால் உண்ணுதல் ஆகாது. உண்ணின் எம் மருந்தாலும் மூலநோய் தீராது.
- உணவுமுறையை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டால் மருந்து இல்லாமலும் நோய் நீங்கிவிடும். உணவு முறை ஒழுங்கு படாமையால் எத்தனை வகை மருந்துகளை உண்டாலும் நோய் தீர்வது இல்லை .
- உடல் தன்னைத் தானே தூய்மையாக்கிக் கொண்டு காத்துக் கொள்ளவல்ல இயற்கையான அமைப்பை உடையது. நம் உணவும் செயல்களுமே அவ்வுடலின் ஆக்கச் செயற் பாட்டைக் கெடுத்து விடுகின்றன.
- **தேங்காயும் இளநீரும்,** பயன்மிக்க இயற்கை உணவுகள். கழிவுகளை அகற்றுதல், எளிதில் செரித்தல்; உடலைத் தண்மை யாக்கல் ஆகிய நலங்களைச் செய்யும். மூச்சிளைப்பு, சிறுநீரகக் கேடு, என்புருக்கி முதலியவற்றுக்கு நன்மருந்து.
- **வாழைப்பழம்** தவச உணவு போன்றது; ஊட்டம் தருவது; மலநீக்கி, குடல் கோளாறுகளை நீக்குவது.
- **பேரீச்சை,** நரம்புத் தளர்ச்சியை அகற்றும்; ஆண்மை பெருக்கும்; குடல் கோளாறுகளை அகற்றும்; குருதியைப் பெருக்கும்.

- **திராட்சை,** அரத்த அழுத்தத்தைப் போக்கும்; அரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கும்; சளி, மூச்சிளைப்பு, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகிய வற்றைத் தீர்க்கும். (அரத்தம் – இரத்தம்)
- **ஆரஞ்சு,** கண்பார்வைக்கும் செவிக் கூர்ப்புக்கும் பற்காப்புக்கும் உதவும். சிறுநீரகத்தின் செயற்பாட்டுக்கு உதவுவதுடன் கெடுதல்களையும் அகற்றும்.
- **ஆப்பிள்,** குருதி வளமாக்கும். கல்லீரலிலும், சிறுநீர்ப் பையிலும் கல் தங்காமல் தடுக்கும். வயிற்றுக் கடுப்பு காய்ச்சல் வராமல் தடுக்கும்.
- **மாதுளை,** உடல் வெப்பை அகற்றும்; வாந்தியை ஒழிக்கும்.
- **தக்காளி,** அரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கி, மிகுவிக்கும். வயிற்றுப்புண், மலச்சிக்கல், தடுமம் ஆகியவற்றை நீக்கும்.
- **வெள்ளரி,** செரிப்புமிக்கது. வெள்ளரிச் சாற்றை முகத்தில் பூசினால் பரு, கட்டி, புள்ளி முதலியவை அகலும். வெள்ளரி வித்தை அரைத்துக் குடித்தால் சிறுநீரகச் செயற்பாடு சிறக்கும்.
- **நெல்லி,** நல்ல ஊட்டமுடையது; தளர்வை நீக்கும்; பல்நோய், தோல்நோய்களை நீக்கும். அரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கும். சளி, இருமல்களைப் போக்கும்.
- **எலுமிச்சை,** வாந்தி, பித்தம், மயக்கம், சூடு அகற்றும். எலுமிச்சஞ் சாற்றைத் தடவினால் சொறி சிரங்கு நீங்கும்.
- **ஈர வெண்காயம்,** (ஈரவுள்ளி), மூலக்கடுப்புக்குச் சிறந்த மருந்து. அரத்தத் தூய்மி; சளித் தடுப்பி; இதன் சாற்றைத் தடவினால் தேனீ, தேள் கடிகளின் வலி நீங்கும்.
- **வெள்ளைப் பூண்டு** சளித் தொல்லையை நீக்கும். உப்புதலை ஒழிக்கும்; மலம் இளக்கும்; சிறுநீர்ப் பையின் வேலையை ஒழுங்கு படுத்தும். படபடப்பு அகற்றும்.
- **அறுகம்புல் சாறு,** நச்சுகளை நீக்கும்; நல்ல ஊட்டம்; சாறு குடித்து மூன்று மணி நேர அளவுக்கு வேறு எதுவும் உண்ணாமை நன்று.
- **கொத்துமல்லி,** கறிவேப்பிலை, பொதினாக் கீரைகளைக் கறிவகைத் துணைப் பொருள்களாகவும், துவையலாகவும் பயன்படுத்துகிறோம். முன்னிரண்டையும் பச்சையாகவும் தின்னலாம்.

- **அறைக்கீரை,** அகத்திக்கீரை, தூதுவளைக்கீரை, ஆரைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, மணித்தக்காளிக் கீரை ஆகியவற்றை உண்ணுதல் பலவகை நலங்களைத் தரும். ஊட்டம், குருதிப் பெருக்கம், மலநீக்கம், தண்மை ஆகியவை உண்டாம்.
- **முருங்கைக் கீரைக்கு,** நரம்புத் தளர்ச்சி நீக்கும் ஆற்றல் உண்டு. கால் கை நடுக்கங் கண்டவரும் முருங்கைக் கீரையால் பழைய நலம் பெற்றுளர். கிழமைக்கு இரண்டு மூன்று முறை உண்ணல் நலம்.

"உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே"

–திருமந்திரம்

"பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான் பொய்தீர் ஒழுக்க
நெறிநின்றார் நீடுவாழ் வார்."

– நம்மறை

❖❖❖

4. குழந்தைப் பாடல்கள்

குழந்தை மலர்

1. சிரித்தால் சிரிக்கும் மலருண்டோ?
சினந்தால் வருந்தும் மலருண்டோ?
பிரித்தால் தேம்பும் மலருண்டோ?
பிள்ளைக் குழந்தாய் நீயுண்டே!

2. பாடக் கேட்கும் பூவுண்டு
பாடும் பூக்கள் யாங்குண்டோ?
பாடும் பூவும் உளதம்மா!
பார்ப்பாய் நீயே நினைந்தம்மா!

3. ஆடி அசையும் மலருண்டே;
ஆசை முகத்தைக் காட்டாதே
ஓடி ஒளியும் மலருண்டோ?
உண்டேல் குழந்தாய்! உரைப்பாயே!

4. காட்டில் மலரும் மலரிடத்தே
கலைஞர் மட்டும் உளம் இழப்பார்!
வீட்டில் மலரும் உன்னிடத்தே
உள்ளம் இழவார் யாரம்மா?

5. பூத்த பூவில் தேனொழுகும்
பொழுது போனால் அதுவற்றும்;
சீர்த்த மழலைத் தேனொழுகும்
செல்வி! உனக்கே இவையுண்டோ?

6. நீரின் குவளைக் கிலையுண்டே;
நேய மதிக்கும் கறையுண்டே;
பாரில் சிறந்த பழச்சாறே
பாருன் முகத்தில் இவையுண்டோ?

7. ஐயன் படைப்பை வெளிக்காட்டி
ஆசைக் கனவை நனவாக்கி
வையம் புகழ வந்திருக்கும்
வாடா மலரே நீயம்மா!

– தம்பிகேள்

குழந்தை

1. தென்றற் காற்றே குழந்தை – அது
தேடி வந்தே உன்னை
ஒன்றித் தழுவும் போதில் – நீ
உணர்வாய் அதனை நன்றாய்!

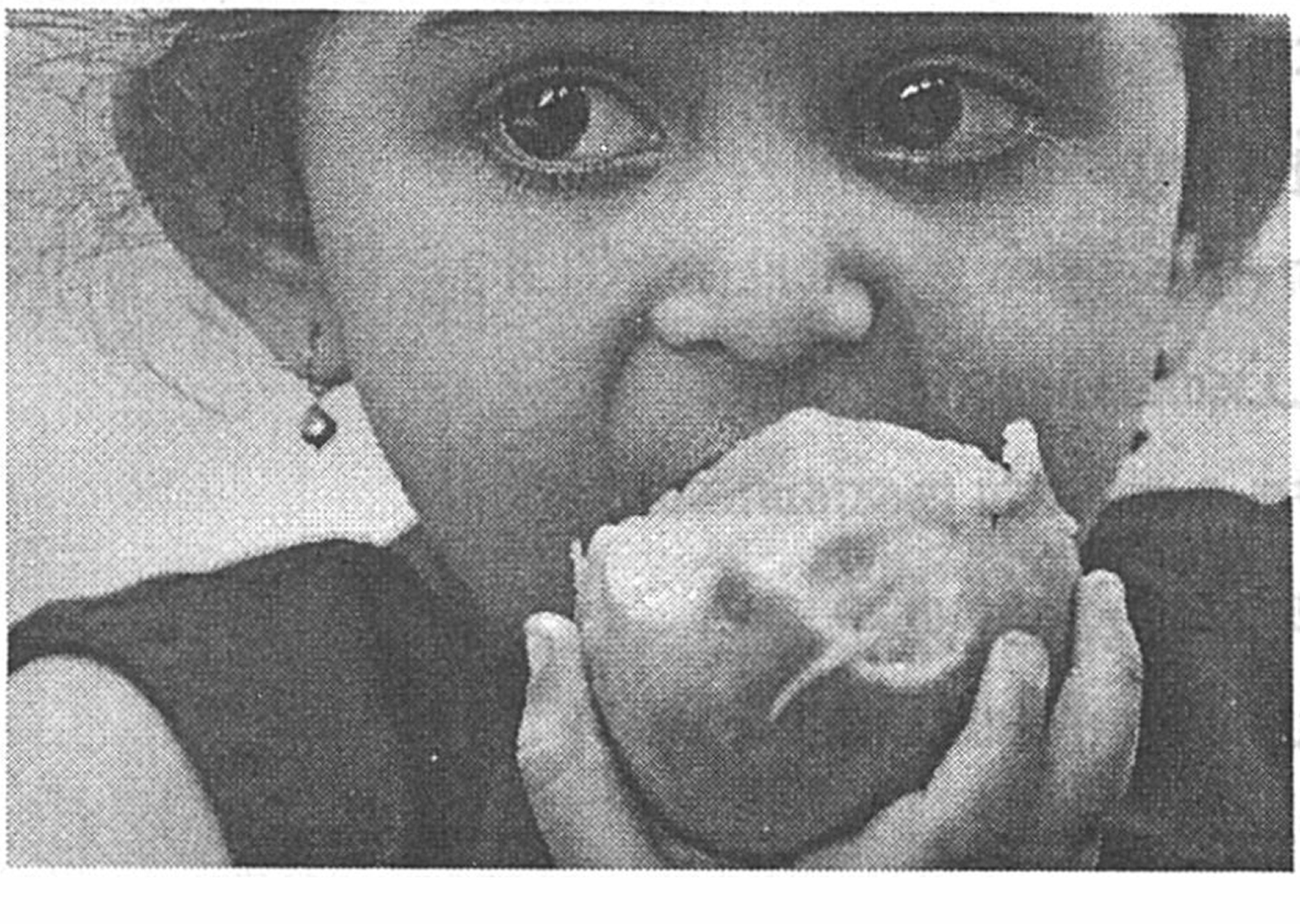
2. தேமாங் கனியே குழந்தை – அது
திரட்டி உன்றன் வாயில்
ஆமாம் என்றே ஊட்டும் – நல்
அமுதம் தன்னை உண்டால்!

3. இசையின் வெள்ளம் குழந்தை – தன்
இனிய மழலை மொழியால்
அசையும் தேராய் வந்து – நின்
அருகில் பொழியும் போதில்

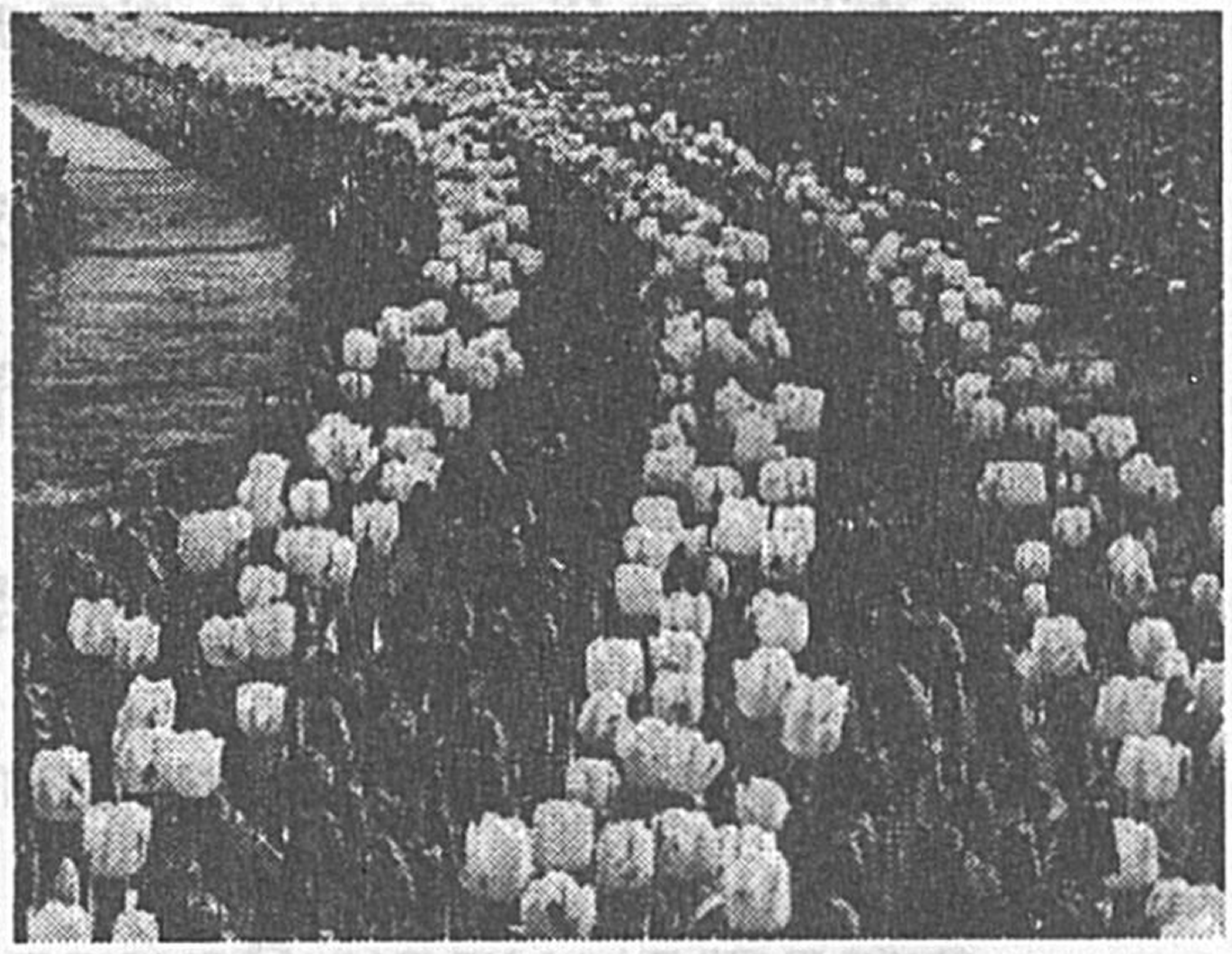
4. இன்ப உலகே குழந்தை – தன்
இளைய கையால் கழுத்தை
அன்பு மாலை போல – உனை
அணைத்துக் கிடக்கும் போதில்!

5. தமிழே நடக்கும் சாலை – நீ
தந்த குழந்தைச் சோலை
அமிழ்த இன்ப வெள்ளம் – நீ
அடையப் பிறந்த பிள்ளை!

– தம்பிகேள்



பூந்தோட்டம்



1. அருமையான பூங்கொடி
அழகு மிக்க பூங்கொடி
பெருமை பேசும் பூங்கொடி
பேறு பெற்ற பூங்கொடி

2. பச்சை உடுத்தி நின்றிடும்
பட்டுப் போல மின்னிடும்
உச்சி கனக்கச் சுமந்திடும்
ஒயிலாய் ஆடித் தவழ்ந்திடும்

3. முத்துக் கோத்துத் தொங்குமோ
முல்லைக் கொடியும் தாங்குமோ?
கொத்துக் கொத்து மல்லிகை
கொள்ளை கொள்ளை வெள்ளியோ?

4. காந்தி பேரைத் தாங்கியே
களிப்புக் கொண்ட பூஞ்செடி
சாந்து மஞ்சள் தட்டினைச்
சாய்த்துக் கொட்டும் பூஞ்செடி

5. வானவில்லைக் காட்டுமே
வந்து பாரும் தோட்டமே!
தேனை வழிய ஊட்டுமே
தேடிப் பாரும் கூட்டையே!

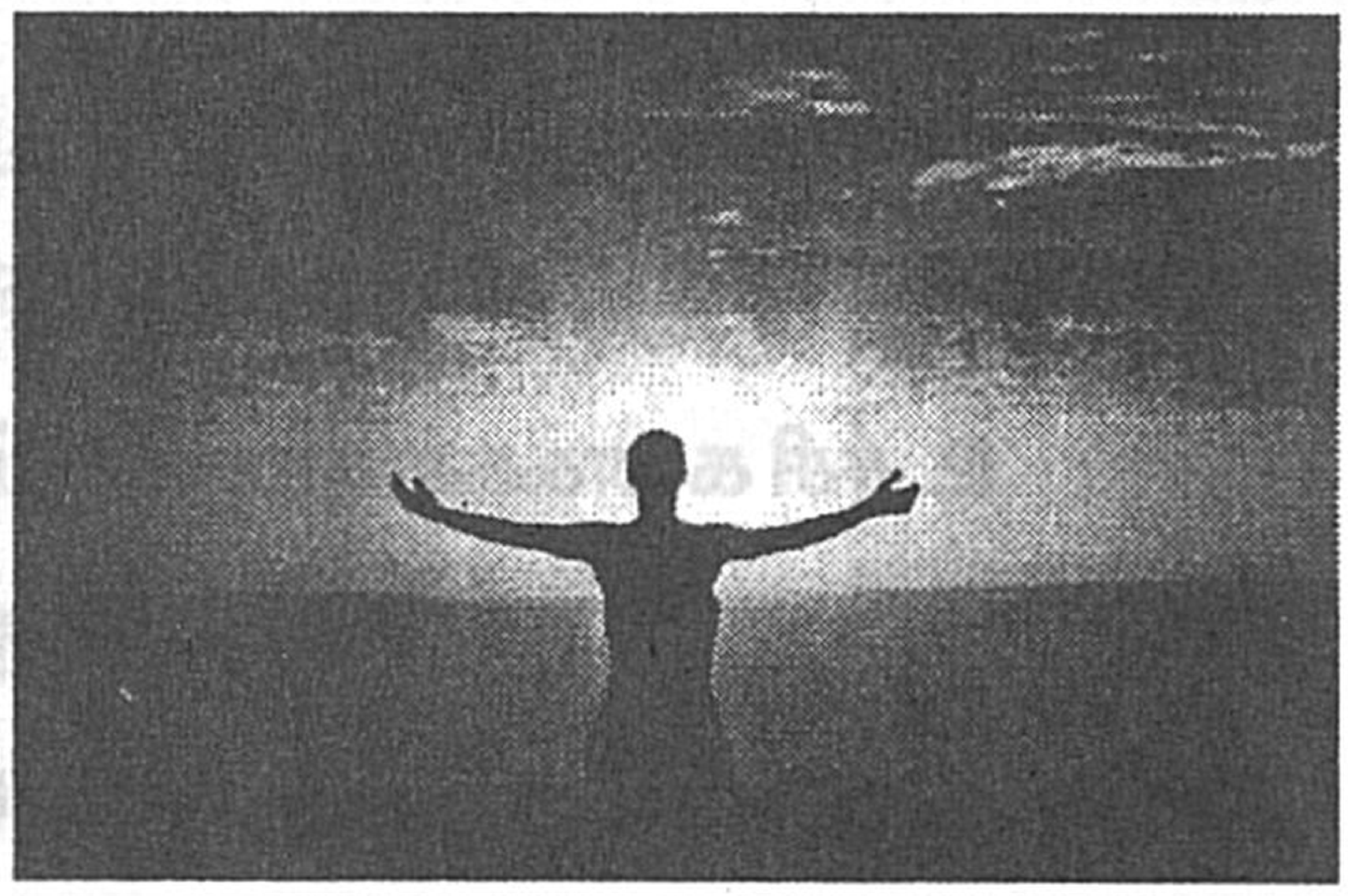
6. மரங்கள் பெருகின் தானே
மழையும் பெருகும் தானே
வரங்கள் என்ப தெல்லாம்
வாழும் மழையின் கொடையே

7. மழையை ஆக்கும் நீதான்
மழையும் பெய்தல் இன்றேல்
பிழையா உன்றன் வளங்கள்
பிழைக்கும் எனலும் வியப்பே!

– தம்பிகேள்

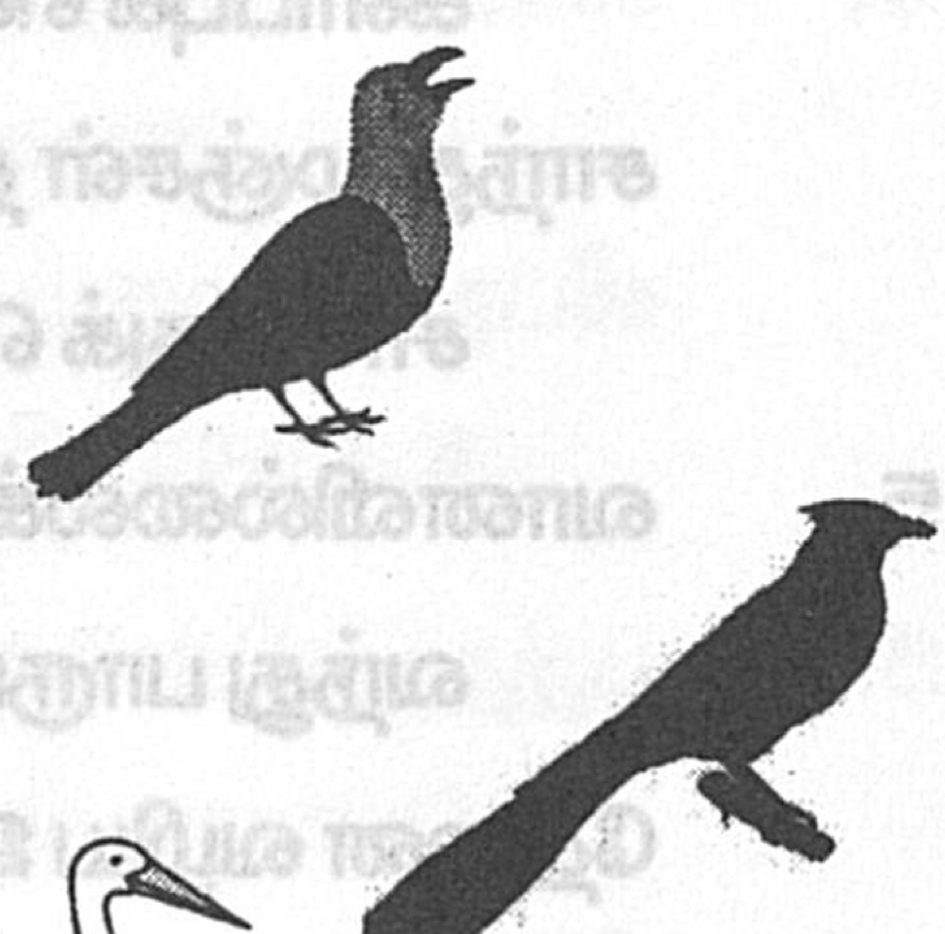
திசை

கதிரோன் தோன்றும் திசையைப் பார்
காணும் இதுவே கிழக்காகும்
எதிராம் திசையை எண்ணிப்பார்
இதுவே மேற்குத் திசையாகும்
கதிரைப் பார்த்து நிற்குங்கால்
வலக்கைப் பக்கம் தெற்காகும்
இடக்கைப் பக்கம் வடக்காகும்
இவற்றை அறிந்தால், திசைமாற
எந்த இடத்தும் வழியில்லை!



– சிற்றருவி

பெயர்



கா கா என்னும் காக்கை பார்!
கொக்கொக் கென்னும் கொக்கைப் பார்!
குக் கூ என்னும் குயிலைப் பார்!
குர் குர் என்னும் குரங்கைப் பார்!
கொண்ட ஒலியால் பெயர் பெற்றுக்
கொண்ட வகையை அறிந்திடுவாய்!
இயற்கை ஒலியே சொல்லாகும்
இயல்பை விளக்கும் இவைதாமே!

– சிற்றருவி

❖❖❖

குழந்தையைத் திட்டாதே! திட்டித் திட்டி வருவாயானால் அப்பாடத்தைக் குழந்தைக்குக் கற்பிக்கும் ஆசான் நீயே ஆவாய்! அந்தப் பாடத்தைக் குழந்தை மறவாமல் உன்னிடமே ஒப்பிக்கும்! அப்பொழுது நீ கற்பித்த பாடம் ஒன்றுக்குப் பத்தாக விளங்குவதைக் கண்டு விரும்புவாயா? வெதும்புவாயா? வெட்கித்தான் தலை குனிவாயா?

குழந்தை ஓடட்டும்; ஆடட்டும்; பாடட்டும்; மண்ணாக உட்கார்ந்து ஊமையாக வாய் மூடிக் கிடப்பதே அருமையான பிள்ளை என்று ஆக்கி வைப்பது, நொண்டிச் சமுதாயத்தைப் படைப்பதற்கு எடுத்துக் கொள்ளும் முன் முயற்சியாகும்.

தந்தை தாய் மக்கள் ஆகிய ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி உணவு; இது மருத்துவ நோக்கில் அமைந்ததும் இல்லை; பொருளியல் கருதிய அமைப்பு. இவ்வைப்பு வீட்டிலேயே ஒரு குடும்பச் சாதிக்குள் பலப்பல குறுகலான சாதிகளை உண்டாக்கும் அல்லவா!

Print @ The Printing House, Try-23. Ph : 2420121