அடிப்படைப் பாடநூல்

தமிழ்

வகுப்பு VI

Kerala Reader - Tamil (BT)
Standard VI

கேரள அரசு
பொதுக்கல்வித்துறை

தயாரிப்பு
மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT), கேரளம்
2025

தேசிய கீதம்

ஜன கண மன அதிநாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
பஞ்சாப சிந்து குஜராத மராட்டா
திராவிட உத்கல பங்கா
விந்திய ஹிமாசல யமுனா கங்கா
உச்சல ஜலதி தரங்கா
தவ சுப நாமே ஜாகே
தவ சுப ஆசிச மாகே
காகே தவ ஜய காதா
ஜன கண மங்கள தாயக ஜய ஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
ஜய ஹே! ஜய ஹே! ஜய ஹே!
ஜய ஜய ஜய ஜய ஹே!

உறுதிமொழி

இந்தியா எனது நாடு. இந்தியர் அனைவரும் எனது உடன்பிறந்தோர்.

எனது நாட்டை நான் உயிரினும் மேலாக மதிக்கிறேன். அதன் வளம் வாய்ந்த பல்வகைப் பரம்பரைப் புகழில் நான் பெருமைகொள்கிறேன். அதற்குத்தக நான் என்றும் நடந்துகொள்வேன்.

என் பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்தோர் இவர்களை நான் நன்கு மதிப்பேன்.

எல்லாருடனும் நான் பண்புடன் பழகுவேன். எனது நாட்டினிடமும் நாட்டு மக்களிடமும் பக்தியுடன் இருப்பேன் என உறுதி கூறுகிறேன். அவர்களின் நலத்திலும் வளத்திலும் எனது இன்பமும் அடங்கியிருக்கிறது.

தமிழ்

6

Prepared by
State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, e-mail : scertkerala@gmail.com
Typeset and design by : SCERT
First Edition : 2025
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi
© Department of General Education, Government of Kerala

முகவுரை

உயிர் வாழ உணவு தேவை என்பது போல் உளம் வாழ மொழி தேவை என்பார்கள். மனிதன் ஆறறிவு படைத்தவன். அந்த ஆறாவது அறிவு என்பது அவனிடம் இருக்கும் சிந்தனை ஆற்றலாகும். சிந்தனை என்பது மொழி எனும் ஊடகத்தின் வழியே நிகழ்கிறது. எனவே மனிதனுக்கு இன்றிமையாத ஒன்றாக விளங்குகிறது மொழி. கீழ் வகுப்புகளில் பாடல்கள் பாடியும் கதைகள் கேட்டும் மாணவர்கள் மொழியறிவைப் பெறுகின்றனர். மேல் வகுப்புகளை எட்டும்போது மொழியின் அடிப்படைக் கூறுகளையும் பிழையின்றிப் படிக்கவும் பேசவும் எழுதவும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதுவே மொழிக்கல்வியின் அடிப்படை நோக்கமாகும். மேலும் மொழிக் கல்வியின் பயனாக மொழியை மட்டும் தெரிந்து கொள்ளாமல், தம்மைச் சுற்றியிருக்கும் இயற்கையையும், தாம் உட்பட்ட சமூகத்தையும் மாணவர்கள் அறியவும் ஈடுபடவும் வேண்டும். இவற்றின் அடிப்படையில் சில பாடப்பொருள்களைத் திட்டமிட்டு அப்பாடப் பொருள்களுக்கு ஏற்பப் பாடப்பகுதிகளைத் தேர்வு செய்து இப்பாடநூல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

பாடப்பகுதிகளைப் பரிமாற்றம் செய்வதால் மட்டும் நோக்கங்கள் நிறைவேறி விடுவதில்லை. மாணவர்கள் எந்த அளவுக்கு மொழியறிவு பெற்றுள்ளனர் என்பதை அளப்பதற்கும், மொழிப் பயிற்சி அளிப்பதற்கும் தகுந்த செயல்பாடுகள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. பாடங்களைக் கசடறக் கற்றும் செயல்பாடுகளைச் செவ்வனே செய்தும் மொழியாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாழ்த்துகள்.

முனைவர் ஜெயப்பிரகாஷ் ஆர்.கெ.
இயக்குநர்,
எஸ்.ஸி.இ.ஆர்.டி.

Textbook Development Team

Tamil - VI - BT

Advisor

Dr. Nainar, M.
Reader in Tamil (Rtd.), University College, Thiruvananthapuram.

Chairperson

Smt. Syedali Fathima, M.
Assistant Professor of Tamil, University College, Thiruvananthapuram.

Experts

Dr. Sathiyamoorthy, B.
Asst. Prof. & Head of Tamil, Madurai Kamaraj University.

Dr. Jeyasankar, J.
Asst. Prof. Govt College, Munnar.

Members

Aji Prakash, M.H., UPST, GHS, Koovakkad, Kollam.

Christu dhas, C., PD Teacher, Govt. Tamil VHSS, Chalai, Thiruvananthapuram

Durairaj, S., HM, GLPS, Cheenthalar, Idukki.

Mini R Wilson, UPST, Govt. Fort UPS, Manacaud, Thiruvananthapuram.

Suprabha, S., PD Teacher, GVGHSS, Chittur, Palakkad.

Anandu Rajin, Artist, College of Fine Arts, Thiruvananthapuram.

Academic Co-Ordinator

Dr. Sahaya Dhas, D.
Assistant Professor (Tamil), SCERT.

மாநிலக் கல்வியாராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம் (SCERT)
வித்தியாபவன், பூஜப்புரை, திருவனந்தபுரம், 695 012

உள்ளடக்கம்

அலகு 1 நல்வாழ்வு .... 7 - 32

உணவே மருந்து .... 8 - 15

தனிநபர் சுகாதாரம் .... 16 - 26

உடல் உறுதி .... 27 - 32

அலகு 2 சிகரத்தை நோக்கி .... 33 - 56

சித்திரச் சோலைகள் .... 34 - 42

வானம் வசப்படும் .... 43 - 48

சிறகை விரி .... 49 - 56

அலகு 3 மண் வாசனை .... 57 - 77

கலையும் கருவியும் .... 58 - 64

நினைவுகளின் நிழல்கள் .... 65 - 71

நாட்டுப்புற நம்பிக்கைகள் .... 72 - 77

அகரமுதலி 78

இந்திய அரசமைப்பு

முகப்புரை

இந்திய மக்களாகிய நாம். இந்திய நாட்டினை இறையாண்மையும் சமநலச்சமுதாயமும் சமயச்சார்பின்மையும் மக்களாட்சிமுறையும் அமைந்ததொரு குடியரசாக நிறுவவும்.

அதன் குடிமக்கள் அனைவரும்

சமுதாய, பொருளியல், அரசியல் நீதி,
எண்ணம், அதன் வெளியீடு, கோட்பாடு,
சமயநம்பிக்கை, வழிபாடு இவற்றில் தன்னுரிமை,

சமுதாயப்படிநிலை, வாய்ப்புநலம் இவற்றில் சமன்மை
ஆகியவற்றை எய்திடச் செய்யவும்.

அவர்கள் அனைவரிடையேயும்
தனிமனிதனின் மாண்பு, நாட்டுமக்களின் ஒற்றுமை,
ஒருமைப்பாடு இவற்றை உறுதிப்படுத்தும்
உடன்பிறப்புரிமையினை வளர்க்கவும்

உள்ளார்ந்த உறுதியுடையராய்,

நம்முடைய அரசமைப்புப் பேரவையில், 1949 நவம்பர் இருபத்தாறாம் நாளாகிய இன்று, ஈங்கிதனால், இந்த அரசமைப்பினை ஏற்று, இயற்றி, நமக்கு நாமே வழங்கிக்கொள்கிறோம்.

அலகு 1

நல்வாழ்வு

'சுத்தம் சுகம் தரும்' என்பது ஆன்றோர் பழமொழி. ஆரோக்கியமான உடல் நலத்திற்குச் சுகாதாரம் இன்றியமையாததாகும். சுகாதாரமாக வாழ்வதற்குச் சத்தான இயற்கை உணவுகளும் தனிநபர் சுத்தமும் உடல் வலிமைக்கான உடற்பயிற்சிகளும் தேவையாகும். ஆகவே சத்தான உணவுகளைச் சுகாதாரமான முறைகளில் உண்டு, தன் சுத்தம் பேணி உடலினை உறுதிப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை நாளும் செய்து சிறப்பாக வாழ முயலுவோம்.

உணவே மருந்து

அவரக்கா! நமக்கக்கா!

அக்கா அக்கா அவரக்கா
அடர்ந்த பச்சை நிறமக்கா
கொடியில் கொத்தாய் காய்த்தேதான்
கோடி நன்மை தருமக்கா!

அக்கா அக்கா பாவக்கா
உந்தன் சுவையோ கசப்பக்கா
கசப்பாய் இருந்த போதிலுமே
கலந்தே சந்தை வருமக்கா!

நீண்டு வளரும் முருங்கைக்காய்
துண்டாய்ச் சுவையைத் தருமக்கா
பூண்டு மல்லி இவையுடனே
குழம்பின் ருசியைப் பாரக்கா!

குண்டு குண்டாய்ச் சுண்டக்கா
குழம்பில் கொதிப்பது மணமக்கா
தண்டு கீரை இலையுடனே
சமைத்தால் சத்து அதிகம்கா!

படிக்கும் சிறுவர் நமக்குத்தான்
பலவகை காய்கள் இருக்கக்கா
உணவில் நாளும் சேர்த்தாலே
கவலை இல்லை நமக்கக்கா!

– கன்னிக்கோவில் இராஜா

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் சென்னை அபிராமபுரத்திலுள்ள கன்னிக்கோவில் செந்தாமரை, கஸ்தூரி தம்பதிக்கு மகனாக டிசம்பர் 11, 1975–இல் பிறந்தார். கவிஞர், எழுத்தாளர், பதிப்பாளர், இதழ்கள் வடிவமைப்பாளர் எனப் பல்வேறு துறைகளில் செயல்பட்டு வருகிறார். இவருக்கு இதழியல் சாரதி, இலக்கியச் சுடர்மணி, சிந்தனைச் செம்மல் போன்ற பல்வேறு விருதுகள் கிடைத்துள்ளன.

செயல்பாடுகள்

- பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள்.
- பாடலில் உங்களுக்குப் பிடித்த வரிகளைக் கண்டறிந்து அதற்கான காரணத்தைக் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.
- முதல் எழுத்து ஒரேபோல் வரும் சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
  - அக்கா – அடர்ந்த
  -
  -
  -
- இரண்டாம் எழுத்து ஒரேபோல் வரும் சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்
  - கொடி – கோடி
  -
  -
- இந்தப் பாடலில் வரும் காய்கறிகளின் பெயர்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
- காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளைக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.
- அகராதியைப் பார்த்துப் பொருள் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
  - கவலை
  - பலவகை
  - சுவை
  - நன்மை
  - அடர்ந்த
- காய்கறிகளின் படங்களைத் திரட்டி ஒரு மலர் தயாரியுங்கள்.

இளநீர் பாயசம்

இந்தியாவில் விளையும் பத்துத் தேங்காய்களில் ஆறு கேரளத்தில் விளைகிறது. சுமார் பதினொன்று லட்சம் ஹெக்டேரில் தென்னந் தோப்புகள் விரிந்து கிடக்கின்றன. இதில் நாற்பது சதவிகிதம் உணவுக்காகப் பயன்படுகிறது. கேரள உணவுகள் இதமும், பதமுமாக இருப்பதன் ரகசியம் இந்தத் தேங்காய்தான்.

எண்ணெய்யாக, மசாலாவாக, பாலாக, துருவலாக, சீவலாக ஏதோவொரு வகையில் தேங்காயைச் சேர்த்து விடுகிறார்கள். சைவமோ, அசைவமோ.. தேங்காய் வாசனை அற்ற உணவுகளை அங்குப் பார்க்க முடியாது. அது அவர்களுக்கு இயற்கை கொடுத்த கொடை. பொருளாதாரப் பின்புலமாக மட்டுமின்றி வாழ்வின் வளத்துக்கும் தேங்காய் ஒரு காரணியாக இருக்கிறது.

வீட்டுக்கு வீடு இளநீர் முகிழ்ந்து நின்றாலும் நம்மூர்க்காரர்கள் வீட்டுக்கு வரும் விருந்தாளிக்குக் குளிர்பானங்களை வாங்கிக் கொடுப்பதைக் கௌரவமாகக் கருதுகிறார்கள். சில குளிர்பானங்களில், கெட்டுப் போகாமல் இருப்பதற்காக 'மாலத்தியான்' என்ற பூச்சிக்கொல்லியைச் சேர்ப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.. அனுமதிக்கப்பட்ட அளவைவிட இருபத்தேழு மடங்கு. அதைப்பற்றிக் கவலைப்பட நமக்கேது நேரம்? குடித்தோமா? முடித்தோமா.? முன்பெல்லாம் வீட்டுக்கு வீடு மாடுகள் நிற்கும். சுடச்சுட பால் கறந்து ஆவிபறக்கக் காப்பி போட்டுக் கொடுப்பார்கள். டிகிரி போட்டுப் பார்க்குமளவுக்கு அந்தக் காப்பி கெட்டியாக இருக்கும். இன்று மாடுகளும் இல்லை... நாக்கில் நின்று தித்திக்கிறக் காப்பியும் இல்லை.

கேரளத்தில் வரவேற்பு பானம் என்றால் அது இளநீர்தான். அதுவும், இளநீரை வாகாகச் சீவி கவிழ்த்து இரண்டு புதினா அல்லது துளசி இலைகளைக் கிள்ளிப்போட்டு, உள்ளிருக்கும் வழுக்கையை

வழித்துப்போட்டுத் தருவார்கள். பார்க்கும்போதே தாகம் கூடும். மணக்க மணக்கக் குடிக்கலாம்.

'இளநீர் அருந்து.. வேண்டாம் மருந்து..' என்பார்கள். இயற்கையின் கொடைகளில் இளநீருக்கு நிகரான வேறொரு பொருளில்லை. நூறு மில்லி இளநீரில் முந்நூற்று பன்னிரெண்டு மில்லி கிராம் பொட்டாசியமும் முப்பது மில்லி கிராம் மக்னீசியமும் ஏகப்பட்ட சுண்ணாம்புச் சத்தும் இருக்கிறது.

கேரளத்தில் குளிர்பானங்களைவிட இளநீர்தான் அதிகம் விற்பனை ஆகிறது. மலையடிவாரங்களில் வசிக்கும் கேரளப் பழங்குடிகள் தண்ணீருக்குப் பதிலாக இளநீரை ஊற்றிச் சாதம் வடிக்கிறார்கள். சில பகுதிகளில் இளநீரில் மைசூர்பாக்கெல்லாம் செய்கிறார்கள். பாலக்காடு, திருச்சூர் பகுதிகளில் இளநீர் பாயசம் மிகப் பிரபலம். இதன் சுவையைச் சொல்லியறியத் தேவையில்லை. நினைத்தாலே இனிக்கும். கேரள உணவகங்களில் மதிய சாப்பாட்டுக்குத் தினமும் ஒரு பாயச வகை வைப்பார்கள். அதில் இளநீர் பாயசமும் இடம் பெறுகிறது. ஓணம் கொண்டாட்டத்திலும் இது இடம்பெறுகிறது.

இளநீர் பாயசத்தைச் சூடாகவும் அருந்தலாம். குளிர வைத்தும் அருந்தலாம். குளிர்ந்த இளநீர் பாயசம் மனதை மயக்குகிறது.

– வெ.நீலகண்டன்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் 1978 மே மாதம் 6–ஆம் தேதி பிறந்தார். ஆனந்த விகடனில் துணை நிர்வாக ஆசிரியராகப் பதவி வகித்து வருகிறார். ஊர்க் கதைகள், உறங்கா நகரம் போன்ற இருபெத்தெட்டுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதியுள்ளார். ப. கிருஷ்ணசாமி விருது, திருப்பூர் தமிழ்ச் சங்க விருது, பதிப்புச் செம்மல் மெய்யப்பனார் நினைவு விருது போன்ற பல விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார்.

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியை வாசித்து அதன் கருத்தை எழுதுங்கள்.
- இளநீரில் அடங்கியுள்ள சத்துகளை எழுதுங்கள்.
- இளநீர் பாயசம் தயாரிக்கத் தேவையான பொருட்களின் பெயர்களைக் கேட்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- பிரித்து எழுதுங்கள்.
    - தென்னந்தோப்பு = தென்னை + தோப்பு
    - குளிர்பானம் =
    - கிள்ளிப்போடுதல் =
    - மலையடிவாரம் =
- சேர்த்து எழுதுங்கள்
    - பொருள் + இல்லை = பொருளில்லை
    - உள் + இருக்கும் =

- தேவை + இல்லை =
- முன்பு + எல்லாம் =

- பாடப்பகுதியில் இடம்பெற்றுள்ள புதிய சொற்களை அடையாளம் கண்டு அகராதியின் துணையோடு பொருள் கண்டறியுங்கள்.
- இளநீர் போல் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பானங்களின் பெயர்களைக் கண்டறிந்து குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.

அரிசிதான் ஆரோக்கியம்!

"கலோரி...." இது நடுத்தர வயது, இளவயது பாகுபாடு இன்றி எல்லோரும் உச்சரிக்கும் வார்த்தையாகி விட்டது.

தொப்பையைக் கரைக்கும் வித்தையைக் கற்றுத்தர வீதிக்கொரு நிலையங்கள் வந்தாச்சு. ஓடி ஓடி உழைத்த காலம் மலையேறிப்போய், மௌஸை நகர்த்தவே சக்கர நாற்காலியில் மெனக்கெடும் மென்பொருளாளர் உலகமாகிவிட்டது.

உலகமயமாக்கலில் வெளிநாட்டுக் குப்பையெல்லாம்கூட சீவி, சிங்காரித்துச் சிலிர்ப்புடன் சந்தைக்குள்ளும், பின்னர் சத்தமில்லாமல் நம் அடுப்பங்கரைக்குள்ளும் அடியெடுத்து வைத்ததில் ஆரோக்கியம் புழக்கடை வழியே புறப்பட்டு விட்டது.

அவசர உலகின் பிடியில் வாழ்வியலின் அவசியங்களைத் தொலைத்துவிட்டு, பழியை வழியில் போனவன் தலையில் போட்ட கதையாக 'அரிசி'யின் தலையில் 'உலை' வைக்கிறார்கள்.

ஆம்! இன்று நம்மில் பலர், 'அரிசிச் சாதமே நான் எடுத்துக்கிறதில்லே..' என்று கூறுவதை நாகரிகமாகக் கொண்டுள்ளனர். 'அரிசி உடலைக் குண்டாக்கிவிடும்' என்ற அசரீரி கேட்காத அழகு நிலையங்கள் இல்லை

எனலாம். கம்பங்கூழிலிருந்து கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ்க்குத் தாவும் கூட்டம் கண்ணெதிரே பெருகி வருகிறது. உண்மை என்ன? அரிசி ஆபத்தானதா? ஆரோக்கியமில்லாததா?

முற்றிலும் தவறு ! அரிசி ஓர் அமிர்தம்! ஆரோக்கியம் தரும் அருமையான உணவு! ஏறத்தாழ ஏழாயிரம் ஆண்டுகளாகப் பயிர் செய்யப்பட்டு வரும் முதன்மை தானியம் நெல். கிட்டத்தட்ட நூறு தலைமுறைகளாக அரிசிச் சோறு ஆக்கித் தின்ன நாம் பெறாத எதை நாளைய தலைமுறை அரிசி இல்லாது தேடப் போகிறது?

அரிசி வகையில், பட்டை தீட்டிப் பளபளப்பாக்கி, பாலீஷ்போட்டு, வெள்ளை வெளேர் என வரும் பச்சரிசி மட்டும்தான் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை ஏற்றக்கூடிய உணவு என்கின்றனர் உணவியல் வல்லுநர்கள். அந்தப் பச்சரிசி, வளரும் குழந்தைகளுக்கானது. முதியோர், நடுத்தர வயதினர் மற்றும் நோய்வாய்ப்பட்டோருக்குத்தான் 'புழுங்கல் அரிசி' இருக்கிறதே!

தானியம் விளைந்த பின் எவருக்கு எப்படித் தேவையோ அப்படிப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளும் கலாச்சாரம் அன்று இருந்தது. சிறு குழந்தைகளுக்கு 'அவலாக', நோயுற்றோருக்குக் குருணை அரிசியாக, வயோதிகர்களுக்குப் 'புழுங்கல் அரிசியாகச்' சிற்றுண்டிக்குப் 'பொரித்த அவலாகப்' பண்டிகைக்காலப் பலகாரங்களுக்கு 'மாவாக'... இப்படி, அரிசியை 'அறுவடைக்குப் பிந்தைய நுட்பங்கள்' மூலம் விதவிதமாகச் சமைத்துச் சுவைத்தவர்கள் நாம்!

ஏறத்தாழ பன்னிரெண்டாயிரம் அரிசி வகைகளை நாம் பெற்றிருந்தோம். பெருகிய அவசரத்தேவைக்கு ஈடு கொடுக்க, கலப்பின வீரியங்களுக்காகக் காவு கொடுத்ததில், நீரிழிவு நோய்க்கான 'மணிச்சம்பா', உடலை நோயின்றிக் காக்கும் 'ஈர்க்குச் சம்பா', 'கருங்குறுவை' என மருத்துவ குணம் உடைய பல தானிய வகைகளை இழந்தோம்.

'உணவே மருந்து', 'மருந்தே உணவு' என்றது நம் பாரம்பரிய மருத்துவம். அதை அச்சுப் பிசகாமல் மொழிபெயர்த்துக் கொண்டு போய், 'ஃபங்ஷனல் ஃபுட் என்பது, பசிக்கும் சுவைக்குமான உணவு மட்டுமல்ல, நோய் வராமல் தடுக்கக்கூடிய சத்துணவு நிர்வாகமும் கூட!' என்கிறது, 'ஃபங்ஷனல் ஃபுட்' என்ற பெயரில் வேகமாக வளர்ந்து வரும் துறை!

அரிசியின் அளவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு உழுந்து சேர்த்துச் செய்யப்படும் இட்லியோ, அதேபோல், மூன்றில் ஒரு பங்கு பச்சைப் பயறு சேர்த்துச் செய்யப்படும் பொங்கலோ இன்று இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் சிபாரிசு செய்யும் கார்போ ஹைட்ரேட் – புரத விகிதத்திற்குக் குறைவானதல்ல. அதற்கு நாம் சிறிய அளவில் சேர்த்துச் சாப்பிடும் பசு நெய்யோ, எள் எண்ணெய்யோ தேவையான கொழுப்புச் சத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது.

பட்டை தீட்டாதக் கைக்குத்தல் அரிசியில் உள்ள வைட்டமின் பி மற்றும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்டுகள், புழுங்கலரிசியின் சர்க்கரை அளவு குறைந்த தன்மை, 'சப்பாத்தி'க்கு சற்றும் குறைவில்லாதவை என்பதை நீரிழிவு சிகிட்சை வல்லுநர்களும் ஒப்புக் கொள்வார்கள். கூடுதலாக, வெப்ப பூமியான தென்னாட்டுக்குச் சூட்டைத் தரும் கோதுமையைவிட, குளிர்ச்சியைத் தரும் அரிசிச் சோறு நோயின்றிக் காக்கும் என்கிறது சித்தமும் ஆயுர்வேதமும்.

மொத்தத்தில், அரிசி நம் அடிப்படை உணவு ஆதாரம்! தலைமுறை தலைமுறையாய் நம் ஜீனுக்குள் நிறைந்திருக்கும் இதன் அவசியமும் ஆரோக்கியமும் புரியாமல், நாளும் மாறும் அறிவியல் அவசரங்களுக்காக அரிசியைப் பழிப்பது அபத்தமானது. அரிசி – தொப்பையை வளர்க்கும் என்றால், சித்தன்ன வாசல் ஓவியங்களிலும், சோழப் பேரரசு ஓவியங்களிலும் எத்தனை பேர் தொப்பையுடன் உள்ளனர்?

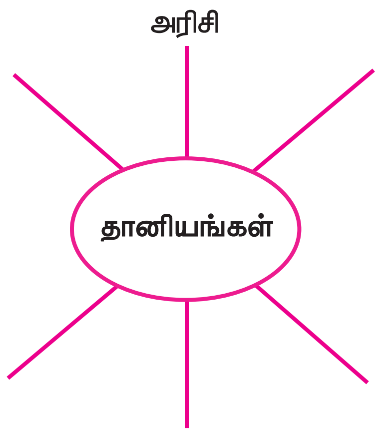
இங்கு மாறியது வாழ்வியலும் கலாச்சாரமும் கடின உழைப்பும் தான். மீண்டும் உடல் உழைப்பிற்கு நேரம் ஒதுக்கினாலே அழகு நிலைக்கும். அதை விடுத்து அரிசியை மட்டும் பழிப்பதும் ஒதுக்குவதும் ஆரோக்கியத்தைப் பரணில் ஏற்றுவது போலாகும்.

– கு. சிவராமன்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் ஒரு சித்த மருத்துவர். இந்திய அரசின் தேசிய சித்த மருந்தியல் தர நிர்ணயக் குழுவின் உறுப்பினராகவும் உள்ளார். இவர் எழுதிய "வாங்க வாழலாம்" (இரண்டு தொகுதிகள்) நூல் தமிழக அரசின் சிறந்த நூலிற்கான விருதைப் பெற்றது. மூலிகை –உணவு அறிவியல் துறையில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ள இவர் உலகின் பல்வேறு நாடுகளுக்குப் பயணித்து, ஆய்வுக் கட்டுரைகளை வழங்கி வருகிறார்.

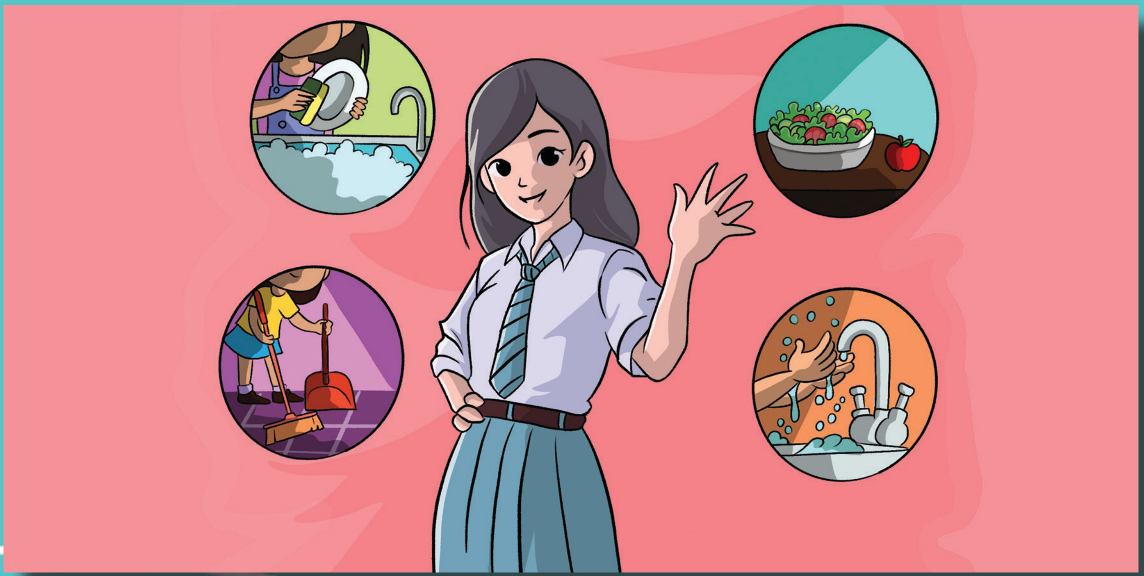
செயல்பாடுகள்

- ❑ பாடப்பகுதியை வாசித்து அரிசியின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- ❑ ஆசிரியர் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- ❑ பாடப்பகுதியை வாசித்து அரிசியினால் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகளை வரிசைப்படுத்தி எழுதுங்கள்.
- ❑ உணவுகளைப் பற்றிய பொன்மொழிகள், பழமொழிகளைத் திரட்டி மலர் தயாரியுங்கள்.
- ❑ சொற்சூரியனை முழுமையாக்குங்கள்.



- ❑ 'ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு இயற்கையான உணவு' எனும் தலைப்பில் சொற்பொழிவு ஆற்றுவதற்கான சொற்பொழிவு குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- ❑ உங்கள் பள்ளியில் நடைபெறும் 'சிறுதானிய தின விழா' தொடர்பாக ஒரு நிகழ்ச்சி நிரல் தயாரியுங்கள்.
- ❑ சிறுதானியங்களின் பெயர்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- ❑ நம் பாரம்பரிய அரிசி வகைகளைக் கண்டறிந்து பட்டியலிடுங்கள்.

தனிநபர் சுகாதாரம்



சுத்தம் தூய்மை சுகாதாரம்

காணும் பொருளை வாங்காதே
கழிப்பறை ஓரம் ஆடாதே
வேணும் என்று வெயிலிலே
விளையாடி நிதமும் கலங்காதே

தூய்மை இல்லாப் பொருளாலே
துயர நோய்கள் வந்திடுமே
அண்மை கழிப்பிடம் தனியிலே
அமரும் பூச்சிகள் நோய்தருமே

நீண்ட நேரம் வெயிலிலே
நிதமும் ஆடிக் கிடந்தாலே
கண்டிப்பாக நோய்ப் பலவும்
காயமுடனே வந்து விடும்

தூய்மை வேண்டும் தூய்மையே
துயரைப் போக்கிடும் தூய்மையே
வாய்மை பேசும் புலத்தூய்மை
வரவாய் வந்திடும் அகத்தூய்மை

சுத்தம் வேண்டும் சுத்தமே
சுதந்திர பூமியில் வேணுமே
வந்திட வேணும் சுகாதாரம்
வரமாய் முயற்சி செய்திடுவோம்

சுத்தம் தூய்மை சுகாதாரம்
செய்து வாழ்தல் நலமாகும்
சத்தம் இன்றி ஏற்றிடுவோம்
சபதம் ஏற்று உழைத்திடுவோம்!

– பல்லவி குமார்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் விருத்தாசலம் மாவட்டத்தைச் சார்ந்தவர். தமிழ்ப் பல்லவி என்ற காலாண்டு இலக்கிய இதழின் ஆசிரியராக உள்ளார். கவிதை, ஹைக்கூ, சிறுகதை, நாவல், கட்டுரை, சிறுவர் இலக்கியம், விளையாட்டுகள், மொழியாக்கம் என அனைத்துத் துறைகளிலும் தடம் பதித்தவர். இதுவரை ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களை வெளியிட்டுள்ளார். இவரது பல்வேறு சேவைகளைப் பாராட்டி 2016–இல் தமிழ்நாடு அரசின் நல்லாசிரியர் விருது வழங்கப்பட்டது.

செயல்பாடுகள்

- பாடலைக் குரல் ஏற்றத்தாழ்வுடன் பாடி மகிழுங்கள்.
- 'சுத்தம் சோறு போடும்' என்ற தலைப்பில் சொற்பொழிவு ஆற்றுவதற்கான சொற்பொழிவுக் குறிப்பு தயார் செய்யுங்கள்.
- சுகாதாரத்தை வலியுறுத்தி விழிப்புணர்வு முகாம் நடத்த ஒரு சுவரொட்டித் தயாரியுங்கள்.
- ஆரோக்கிய மன்றம் சார்பாக நடைபெற்ற 'ஆரோக்கிய வாழ்விற்குச் சத்தான உணவு' – என்ற தலைப்பில் நடந்த கருத்தரங்கைக் குறித்துப் பத்திரிகைச் செய்தி தயாரியுங்கள்.
- ஒரே ஓசையுடைய சொற்களைப் பாடலிலிருந்து எடுத்து எழுதுங்கள்.
  - காணும் – வேணும்

தொடர் செயல்பாடுகள்

- சுகாதாரம் தொடர்பான பாடல்களைத் திரட்டி ஒரு பாடல் தொகுப்பு வெளியிடுங்கள்.

கொசுவின் கோபம்

அரங்கம் அமைக்கும் விதம்

இரு அரங்கம் போதுமானது.

முதல் அரங்கம்: (காட்சி 1) வகுப்பறை – ஆசிரியர் (குமார்), சில மாணாக்கர்.

இரண்டாம் அரங்கம்: (காட்சி 2,3,4) அரங்கம் காலியாக இருக்க வேண்டும்.
நீளமான மேசை இரண்டு மட்டும் இருக்க வேண்டும்.

உங்களைச் சந்திக்கும் கதாபாத்திரங்கள்

ஈயைப் போன்ற உடையணிந்த மாணவன்

கொசுவைப் போன்ற உடையணிந்த மாணவன்

மற்றும் மூன்று மாணாக்கர் : 1. இராமு 2. கோபி 3. கந்தன்

காட்சி – 1

இடம் : வகுப்பறை

கதாபாத்திரங்கள் : ஆசிரியர், மாணாக்கர்.

(வகுப்பறையினுள் ஆசிரியர் நுழைகிறார். மாணாக்கர் எழுந்து நிற்கின்றனர்.)

ஆசிரியர் : உட்காருங்கள்...

(எல்லோரும் உட்காருகின்றனர்) அன்பு மாணவர்களே, நான் இன்று எடுக்கப்போகும் பாடத்தினைக் கவனமாகக் கேட்கவேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கைக்குப் பெரிதும் பயன்படும் நலவாழ்வினைப் பற்றிப் பாடம் எடுக்கப் போகிறேன். மாணவர்களே, நலவாழ்வினைப் பேணிக் காப்பதன் மூலம் நம் உடல் நலத்தினைக் காக்கலாம். உடல்நலம் கெட்டால் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அதிகம். அப்பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மைக் காக்க சுற்றுப்புறத்தினைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பது கட்டாயம். முக்கியமாக, 'ஈ' மொய்க்கும் பண்டங்களை உண்ணக் கூடாது;

தெருவில் விற்கும் தின்பண்டங்களை நீங்கள் வாங்கி உண்ணக்கூடாது. புரிந்ததா?

மாணாக்கர் : புரிகின்றது ஐயா!

ஆசிரியர் : நல்லது. நாளை மீண்டும் பாடத்தைத் தொடரலாம்.

(ஆசிரியர் புறப்படுகின்றார்)

(திரை)

காட்சி – 2

இடம் : வீதி

கதாபாத்திரங்கள் : ஈயைப் போல் உடையணிந்த மாணவன், மற்றும் கொசுவைப் போல் உடையணிந்த மாணவன்.

(ஈயைப் போல் உடையணிந்த மாணவன் ஒருவன் குதித்தபடி ஓடிவந்தான். அங்கிருந்த நாற்காலியில் அமர்ந்து முகத்தில் கைவைத்துக் கவலையுடன் இருந்தான். அப்பொழுது கொசுவைப் போல் உடையணிந்தவன் வருகிறான்.)

கொசு : ஏய், ஈ! எப்படியிருக்கின்றாய்? உன்னைப் பார்த்து நீண்ட நாள்களாகி விட்டனவே!

ஈ : உடல் சோர்வாகவே இருக்குதடா!

கொசு : ஏன்? என்ன ஆயிற்று!

ஈ : முன்பு போல் எனக்கு உணவு கிடைப்பதில்லை. மனிதர்கள் மிகவும் முன் விழிப்புடன் செயல்படுகின்றனர். உணவுப் பண்டங்களை மூடி வைத்துவிடுவதால் என்னால் அப்பண்டங்கள் மீது மொய்க்க முடியவில்லை. உணவும் கிடைப்பதில்லை.

கொசு : (கவலையுடன்) உண்மை தான். எனக்கும் சாக்கடைகள் இல்லை. மக்கள் நலவாழ்விற்கு முக்கியத்துவம் தருவதால் முன்பு போல் சாக்கடையில் தங்கி, குடும்பத்தைப் பெருக்க

முடியவில்லை. அவ்வப்போது மாநகராட்சியினர், என்னை அழிக்கக் கொசுமருந்து தெளிக்கின்றனர். அம்மருந்து எனக்குப் பெரும் தொல்லையைத் தருகிறது.

ஈ : ஆம். என்ன செய்வது என்றே தெரியவில்லை?

(இருவரும் கவலையுடன் அமர்ந்திருக்கின்றனர். அப்பொழுது ஒருவன் கூடையில் சில தின்பண்டங்களைச் சுமந்தபடி வருகின்றான். வந்தவன் நேரடியாக ஈயும் கொசுவும் அமர்ந்திருக்கும் இடத்திற்கு அருகே வைத்து விட்டுச் சற்று இளைப்பாறுகிறான்.)

ஈ : (துள்ளியெழுந்து) கொசுவே... கொசுவே... எழுந்திரு!

கொசு : (எழுந்து) என்ன? என்ன? ஏதாவது ஆபத்து வந்து விட்டதா?

ஈ : இல்லை... இல்லை... ஆபத்தல்ல! நன்மைதான் நடந்துள்ளது. இதோ பார்! எனக்குத் தேவையான உணவினை மூடாமல் ஒருவன் வைத்து விட்டு உட்கார்ந்திருக்கின்றான். அதை நான் உண்ணப்போகிறேன். (ஈ அத்தின்பண்டங்கள் மேல் உட்கார்ந்து உண்கின்றது)

(அங்கே, இராமுவும் கோபியும் வருகின்றனர்.)

இராமு : தேர்வு வருகின்றது கோபி. கவனமாகப் படிக்க வேண்டும். விளையாட்டாக இருந்திடாதே!

கோபி : சரி. இராமு!

இராமு : ஏதாவது ஐயம் இருந்தால் உடனடியாக என் வீட்டிற்கு வா !

கோபி : சரி, இராமு!

இராமு : சரி. நான் புறப்படுகிறேன்.

கோபி : இராமு சற்று நில். அங்கேபார்! தின்பண்டங்கள் விற்கின்றார். வா! வாங்கி உண்ணலாம்.

இராமு : (பார்த்துவிட்டு) வேண்டாம் கோபி ! வேண்டாம்! நம் ஆசிரியர் என்ன சொல்லியிருக்கின்றார். "பாதுகாப்பில்லாமல், ஈ மொய்க்கும் பண்டங்களை உண்ணக்கூடாது" என்று சொன்னது உனக்கு நினைவில்லையா!

கோபி : போடா.. ஆசிரியர் சொல்லும்படியெல்லாம் நடக்க முடியாது. அந்தப் பண்டங்களைப் பார்த்தவுடன் என் "நாவில் எச்சில்" ஊறுகிறது. என்னிடம் பணம் உள்ளது. வா, வாங்கி உண்ணலாம்.

இராமு : வேண்டாம் கோபி. பிடிவாதம் பிடிக்காதே! தேர்வுநேரம். உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டால் நாம் தேர்வு எழுத முடியாத சூழல் ஏற்படும்.இதனால் நம் எதிர்காலம் பாதிக்கும்.

கோபி : சே! சரியான பயந்தாங்கொள்ளியடா நீ! ஒன்றும் ஆகாது. வா!

இராமு : முடியாது கோபி எனக்கு வேண்டாம்! நான் வருகிறேன்.

(இராமு புறப்படுகிறான். கோபி தின்பண்டத்தினை வாங்கி உண்கிறான்.)

கொசு : இந்த வியாபாரி, விற்கும் இடத்தில் கழிவு நீரை ஊற்றியுள்ளான். அந்தக் கழிவுநீர், நானும் என் குடும்பத்தினரும் வசிக்கப் போதுமானது. இங்கு வரும், மனிதர்களின் குருதியைக் குடித்து, என் பசியைப் போக்கிக் கொள்வேன்.

ஈ : கொசுவே இன்றைய நாள் மிகவும் மகிழ்ச்சியான நாள். எனக்கு வேண்டிய உணவும் உனக்கு வேண்டிய இருப்பிடமும் கிடைத்துவிட்டது. இதைக் கொண்டு நம் ஆற்றலைப் பெருக்கி, மனிதர்களிடையே நோயைப் பரப்பும் பணியைச் செய்வோம். சரி. நான் புறப்படுகிறேன். மீண்டும் சந்திப்போம்!

கொசு : நீ கூறியது முற்றிலும் உண்மை. போய்வா! (இருவரும் புறப்படுகின்றனர்).

(திரை)

காட்சி – 3

இடம் : வீதி

கதாபாத்திரங்கள் : இராமு, கந்தன்

(இராமு, நடந்து வருகின்றான். வழியில் கந்தனைப் பார்க்கின்றான்)

இராமு : அண்ணா! சிறிது நில்லுங்கள்.

கந்தன் : என்ன இராமு?

இராமு : அண்ணா! கோபி ஏன் இன்று தேர்வெழுத வரவில்லை?

கந்தன் : அதை ஏன் கேட்கின்றாய்? அவன் வயிற்றுவலி, கழிச்சலால் கடுமையாக அவதிப்பட்டான். எதைத் தின்றானோ தெரியவில்லை; தேர்வு நேரத்தில் உடலைக் கெடுத்துக் கொண்டான்.

இராமு : (கவலையுடன்) நான் அன்றே சொன்னேன். அவன் கேட்கவில்லை.

கந்தன் : ஆமா இராமு! நான் பலமுறை சொல்லியிருக்கின்றேன். வீதியில் விற்கும் பொருள்களை வாங்காதே என்று! அவன் கேட்கவில்லை. அதனால் ஏற்பட்ட விளைவுகளைப் பார்த்தாயா?

இராமு : ஆம் அண்ணா. இனி நான் அமைதியாக இருக்கமாட்டேன். என்னால் முடிந்தஅளவு, எல்லோருக்கும் நலவாழ்வின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறுவதோடு, அதற்கான வழிகளையும் கூறப் போகின்றேன்.

கந்தன் : நல்லது தம்பி. கற்ற கல்வி தனக்கும் மற்றவர்க்கும் பயன்படவேண்டும். உன் உறுதியைப் பாராட்டுகிறேன்.

(இருவரும் பிரிகின்றனர்)

(திரை)

– மு. வ. வெங்கடேசன்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் குறள் நெறி நாடகங்கள், சங்க இலக்கிய நாடகங்கள், திருவள்ளுவரின் வாழ்வியல் சிந்தனை நாடகங்கள், சிறுவர் அறிவியல் நாடகங்கள், நாட்டுப்பற்று நாடகங்கள் போன்ற பல்வேறு நூல்களை எழுதியுள்ளார்.

செயல்பாடுகள்

- நாடகத்தை வாசித்துக் கருத்துகளைப் புரிந்து கொண்டு நடித்துக் காட்டுங்கள்.
- இந்நாடகத்தில் வரும் கதாபாத்திரங்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள்.
- நாடகத்தை உரைநடை வடிவில் மாற்றி எழுதுங்கள்.
- ஈக்களினால் பரவக் கூடிய நோய்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள்.
- கொசுவினால் மனிதனுக்கு ஏற்படும் தீமைகளைக் கலந்துரையாடி எழுதுங்கள்.
- கொசுவினால் பரவும் நோய்களைத் தடுப்பதற்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் துண்டுப் பிரசுரம் தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் பள்ளிக்கூடத்தைச் சுற்றியுள்ள இடங்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டி மாநகராட்சி மேயர் அவர்களுக்குக் கோரிக்கை மனு எழுதுங்கள்.

தேக வீட்டின் சுத்தம்

நாம் உடம்பின் வெளிப்புறத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று அறிந்திருக்கிறோம். அதன் உட்புறம் சுத்தமாக இருப்பதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பிள்ளைகளே, நீங்கள் இதைக் குறித்து இதற்கு முன்னர் எண்ணிப் பார்த்திருக்கமாட்டீர்கள். உட்புறம், வெளிப்புறம் இவ்விரண்டிலும் எதைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது அதிக அவசியமானது? வெளிப்புறத்தைப் பார்க்கிலும் உட்புறத்தைச் சுத்தமாக வைப்பதே முக்கியமானது. சில நாட்களுக்கு முன்பாக ஒரு கதை வாசித்துக் காண்பித்தேன். அதில் என்ன படித்தோம் என்று உங்களுக்கு நினைவு இருக்கிறதா?

அந்தக் கதையில் வந்தவர்கள் உடம்பை வெளியில் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டார்கள். ஆயினும் உடம்புக்குள்ளே ஒரே அசுத்தம்! நாம் அவ்வாறு இருப்பது கூடாது; இந்தத் தேகத்தின் உட்புறமும் வெளிப்புறமும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். உடல் சுத்தம் நம் மனதைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கும் உதவியாகும். உடம்பின் வெளிப்புறத்தை எவ்வாறு சுத்தப்படுத்துவது? சுத்தப்படுத்த நமக்கு முதலாவதாகத் தேவைப்படுவது என்ன?

"தண்ணீர்."

தண்ணீர் அவசியம் ஏராளமாகத் தேவைப்படும். உடம்பின் உட்புறத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் இந்தத் தண்ணீர்தான் வேண்டும்.

"சரி இந்தத் தண்ணீரைச் சரீரத்திற்குள் எவ்வாறு செலுத்த முடியும்?"

"தண்ணீரைக் குடிப்பதினால்."

"நாராயணா, நீ சொன்னது சரியான பதில். நம்மில் பலர் போதிய அளவு தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. இப்பொழுது குடிப்பதைக் காட்டிலும் அதிகமான தண்ணீர் நாம் பருக வேண்டும். தண்ணீர் இரைப்பையையும்

குடலையும் சுத்தம் செய்ய உதவுகிறது; அத்துடன் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்கும் உதவுகிறது. எது அசுத்தமாக இருந்தாலும், இரத்தம் மட்டும் அப்படி இருக்கக் கூடாது. முகம் அழுக்காக இருந்தால் கூட பரவாயில்லை. எனவே, நாம் நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அவ்வாறே நீங்கள் செய்வீர்களா? அஹமத், எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று உனக்குத் தெரியுமா?"

சில வாரங்களுக்கு முன்னர் வெளிவந்த "நல்வழி" பத்திரிகையில் ஒவ்வொரு நாளும் ஆறு தம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆம். குறைந்தது ஆறு தம்ளர் தண்ணீராவது நாம் குடிக்க வேண்டும். அதிகமாகக் குடிப்போமானால் இன்னும் நல்லது. வெப்பமான நாட்களிலும், நன்றாக ஓடியாடி விளையாடும் பொழுதும், தண்ணீரை அதிகமாகக் குடிக்கிறோம். ஆனால், குளிர்ச்சியான நாட்களிலும், ஓடியாடாமல் ஓர் இடத்தில் இருந்து படிக்கும் பொழுதும், நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது.

உடம்பின் உட்புறத்தைச் சுத்தமாக வைப்பதற்குச் செய்யத்தக்கது வேறொன்றும் இருக்கிறது. அதைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியாது என்று நினைக்கிறேன். இதோ சொல்லிவிடுகிறேன். அது தான் பழங்கள். பழ ரசம் இரத்தத்தை நன்றாகச் சுத்திகரிக்கும். அநேகருக்கு இச்செய்தித் தெரியாது. எனவே நாட்கணக்கிலும் வாரக்கணக்கிலும் அவர்கள் பழம் சாப்பிடாமலே இருப்பர். இது மிகவும் மோசமானது. அதனால், அவர்கள் உடம்பின் உட்புறம் பிசுபிசுத்து அழுக்கு மிகுந்து காணப்படும். பழம் உடலை நன்றாகச் சுத்திகரிக்கிறது. எனவே, அதைத் தாராளமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

"எலிசபெத், வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதற்குத் துடைப்பம் தேவையாக இருக்கிறது, அல்லவா? இந்தச் சரீரமாகிய வீட்டிற்கும் ஒரு துடைப்பம் வேண்டும். சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்யும் துடைப்பம் எது? பழங்கள், காய்கறிகளின் நார்கள் தான். இந்த நார் இரைப்பை வழியாகவும், குடல் வழியாகவும், செல்லும். அப்படிச் செல்லும் பொழுது, அவை சுத்தமாகின்றன. எனவே பழங்கள், பழ ரசங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் ஆகியவை உடம்பின்

உட்புறத்தைச் சுத்தமாகவும் நன்றாகவும் வைத்துக்கொள்ள உதவி புரிகின்றன."

"டீச்சர்! வருடத்தில் சில மாதங்களில் பழம் தாராளமாகக் கிடைப்பதேயில்லையே. அப்பொழுது என்ன செய்வது?"

"ராஜு! சரியான கேள்வி கேட்டாய். உண்மைதான். எல்லாக் காலத்திலும் நல்ல புதிய பழங்கள் நமக்குக் கிடைப்பதில்லை. ஆயினும் பதம் பண்ணப் பட்ட பழங்களையும் உலர வைக்கப்பட்ட பழங்களையும் எப்பொழுதும் தாராளமாக உபயோகித்து வர வேண்டும்."

"டீச்சர், சில இடங்களில் எந்தப் பழமும் கிடைப்பதில்லையே!"

"ஆம், அப்படியும் உண்டு. இத்தகைய நிலைமையில் பழங்களுக்குப் பதிலாக எதை உபயோகிக்கலாம் என்று பலருக்கும் தெரியாது. பழத்தைப் போன்றே பயன்படுவது காய்கறி இனத்தில் ஒன்று உண்டு. அதுதான் தக்காளி. அதைச் சமைக்காமலும் நாம் பயன்படுத்தலாம்.

"என் அம்மா ஒவ்வொரு நாளும் கறியில் தக்காளியைப் போட்டுவிடுகிறார்கள்."

"மிக நல்ல காரியம் ஆயிற்றே. ஆரஞ்சு போன்ற பழ ரசங்களில் இருக்கும் புளிப்புச் சத்து உடம்பைச் சுத்திகரிக்கப் பயன்படுவது மாதிரி தக்காளிப் பழத்தின் ரசமும் பயன்படுகிறது.

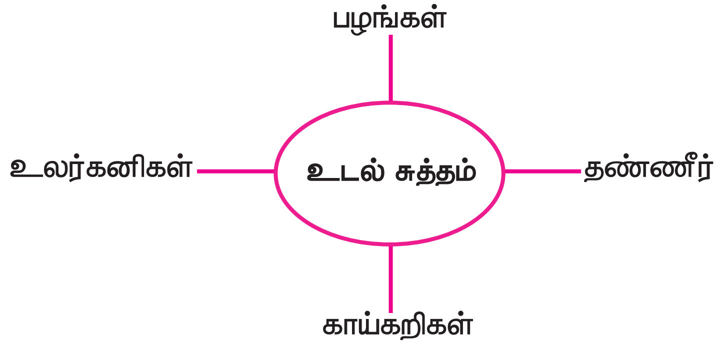
நெல்லிக்காயும் மிக நல்லது. நெல்லிக்காய் இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்க மிகவும் உதவி புரியும்.

பழங்கள் வேண்டும் அளவிற்குக் கிடைக்காவிடில், காய்கறிகளைச் சிறிது கூடுதலாக உபயோகித்தால், அதுவே போதும். குறிப்பாக, பச்சைக் காய்கறிகள், பச்சை முட்டைக்கோசு, கீரை, பச்சைக் காரட், பச்சையாக நாம் சாப்பிடக்கூடிய வேறு தாவர வகைகள் எதையும் நாம் வாங்கி உண்ணலாம். பழத்தின் நார் துடைப்பமாகப் பயன்படுவதால், அவற்றை உண்ணுவது மிகவும் நன்மையாகும். குளிர்ந்த தண்ணீரை உள்ளும் புறமும் உபயோகித்தால் திடமான தேகமும் வசீகரமான தோற்றமும் வாய்க்கும்.

– டாக்டர் பெல் உட்டு காம்ஸ்டாக்

செயல்பாடுகள்

- ❑ பாடப்பகுதியை வாசித்துக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள்.
    - ◆ தண்ணீர் குடிப்பதனால் உடலில் உள்ள எந்தெந்த உறுப்புகள் சுத்தமாகின்றன?
    - ◆ உடலின் உட்புறத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- ❑ நம் உடலின் வெளிப்புறம் மட்டும் சுத்தமாக இருந்தால் போதுமா? என்ற கேள்வியை மாணவர்களிடம் எழுப்பிக் கலந்துரையாடல் நடத்துங்கள்.
- ❑ பாடப்பகுதியை வாசித்து அதன் கருத்தைப் புரிந்துகொண்டு வினாக்கள் தயாரியுங்கள்.
  எ.கா : ஒரு நாள் சராசரி எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்?
  ....
  ....
  ....
- ❑ சொற்சூரியனில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சொற்களைப் பயன்படுத்தி ஒரு குறிப்பு எழுதுங்கள்.



- ❑ சுத்தத்தை வலியுறுத்தும் பழமொழிகளைத் திரட்டி ஒரு பழமொழித் தொகுப்பு உருவாக்குங்கள்.
- ❑ பச்சையாக உண்ணக்கூடிய காய்கறிகளின் பெயர்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- ❑ உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கக்கூடிய பழங்களைக் கண்டறிந்து அட்டவணைப் படுத்துங்கள்.

உடல் உறுதி

உடற்பயிற்சி

கையைக் காலை நீட்டலாம்
தலையைத் திருப்பி உயர்த்தலாம்
குனிந்து நிமிர்ந்து பழகலாம்
இடுப்பை வளைத்துத் திருகலாம்

தண்டால் பஸ்கி எடுக்கலாம்
கனத்த பொருளைத் தூக்கலாம்
தலைகீழாய் நிற்கலாம்
ஆசனங்கள் பயிலலாம்

மூச்சிரைக்க ஓடலாம்
வேகமாக நடக்கலாம்.
உடற்பயிற்சி செய்வதாலே
மனஉறுதி பெருகி வரும்
கவர்ச்சியான உடல்கிடைக்கும்.

உள்மூச்சை இழுத்து வாங்கி
உள்ளேயே வைத்திருந்து
மிக மெதுவாய் வெளியேவிடும்
மூச்சுப் பயிற்சி தெரிந்திருந்தால்
உடற்பயிற்சி தருவதெல்லாம்
மனப்பயிற்சி தந்துவிடும்.

– அ. திருமால் இந்திரசிங்

> உடல் வளர்க்கும்
> உபாயம் அறிந்தே
> உடம்பை வளர்த்தேன்!
> உயிர் வளர்த்தேன்!
> – திருமூலர்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் கோகயம் எனும் தமிழ்ச் சிற்றிதழின் ஆசிரியராக இருந்தார். குழந்தைகளுக்கான பல்வேறு நூல்களை வெளியிட்டுள்ளார்.

செயல்பாடுகள்

- பாடலை இராக தாளத்துடன் பாடுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்வதினால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.
- இப்பாடலில் எந்தெந்த உடற்பயிற்சிகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன? எழுதுங்கள்.
- உடற்பயிற்சிகளை வலியுறுத்தும் பாடல்களைத் திரட்டி ஒரு பாடல் தொகுப்பு உருவாக்குங்கள்.
- இப்பாடலை உரைநடை வடிவில் மாற்றி எழுதுங்கள்.

உடல் உறுதிக்கு உடற்பயிற்சி

உடல் என்பது இயந்திரம் போன்றது. அந்த இயந்திரம் நன்றாக இயங்க, உடலில் உள்ள உறுப்புகள் யாவும் நன்றாக இயங்க வேண்டும். தினந்தோறும் காலை முதல் இரவு வரை பல வேலைகளைச் செய்கிறோம். நடக்கிறோம்; நிற்கிறோம்; ஓடுகிறோம்; குனிந்து நிமிர்கிறோம்; உட்கார்ந்து சாப்பிடுகிறோம்; பார்க்கிறோம்; பேசுகிறோம்; தூங்குகிறோம். ஆனாலும் உடம்பின் எல்லா உறுப்புகளும் இயங்குகின்றன என்று கூற முடியாது.

அதனால், உடம்பில் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்பாகச் செல்ல வேண்டுமானால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியமாகிறது. உடலுக்குத் தருகின்ற பயிற்சி – இயக்கம் உடற்பயிற்சியாகும்.

உடற்பயிற்சி செய்வதற்குக் காலை நேரமும் மாலை நேரமும் ஏற்றவையாகும். உடற்பயிற்சி செய்யும்போது வெறும் வயிற்றுடன் செய்வதே நல்லது. நல்ல சூரிய ஒளி படும்படியாகத் திறந்த வெளியில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். காற்றோட்டமான இடத்தில்தான் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். காலை ஏழு மணிமுதல் எட்டு மணி வரை பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்ல பயனைத் தரும். மாலையில் ஐந்து மணி முதல் ஆறு மணி வரை செய்யலாம். இந்த நேரங்களில் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, சூரிய ஒளி நம் உடம்பின்மீது படும். அதனால் உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின் 'டி'யைப் பெறலாம்.

யோகாசனப் பயிற்சிகளை வீட்டினுள்ளேயே செய்யலாம். ஆனால் அதனையும் வெறும் வயிற்றுடன் காலை மாலை நேரங்களில் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

சைக்கிள் மிதிப்பது, நீச்சல் பயிற்சி, மலையேற்றம் போன்ற பயிற்சிகளுக்கு எந்நேரமும் ஏற்ற நேரமே. நடைப்பயிற்சி செய்ய அதிகாலை நேரம் மிகவும் சிறந்தது.எல்லா வகையான உடற்பயிற்சிகளிலும் நடைப் பயிற்சியும் ஓடும் பயிற்சியும் எல்லோராலும் செய்யக் கூடியவையாகும். உடற்பயிற்சி எதுவாயினும் காலையிலோ அல்லது மாலை வேளையிலோ செய்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

– கங்கா ராமமூர்த்தி

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் சிறுவர்களுக்காகவும் பெண்களுக்காகவும் பல கதைகளையும் கட்டுரைகளையும் எழுதியுள்ளார். முயன்றால் முடியாதது இல்லை, பாரதியாரின் ஆத்திச் சூடிக் கதைகள், சிறுவர் கதை விருந்து, பெண்களுக்கு ஆலோசனைக் களஞ்சியம், நீங்களே சமைக்கலாம் அறுவகை உணவு போன்றவை இவரது முக்கியமான நூல்களாகும்.

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியை வாசித்துக் கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- உடல் ஆரோக்கியமாகவும் உறுதியாகவும் இருப்பதற்கு என்னென்ன உடற்பயிற்சிகள் பாடப்பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ளன என எழுதுங்கள்.
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு ஏற்ற நேரம் எது?
- வீட்டிற்கு உள்ளேயே செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சிகளைக் குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.

- பிரித்து எழுதுங்கள்.
  - நடைப் பயிற்சி = நடை + பயிற்சி
  - உடற்பயிற்சி =
  - எந்நேரமும் =
  - வைத்திருக்க =
- உடல் உறுதியாக இருக்க என்னென்ன பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமென உடற்பயிற்சி ஆசிரியரிடம் பேட்டி காண வினாநிரல் தயாரியுங்கள்.

உடலினை உறுதி செய்

வாசுதேவபுரத்தை வரதராஜன் என்ற மன்னர் ஆண்டு வந்தார்.

மன்னர் வரதராஜன் தினமும் காலை எழுந்தவுடன் உடற்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்துவார்.

பரந்து விரிந்து காணப்படுகின்ற அரண்மனை தோட்டத்தில் ஓட்டப் பயிற்சியும் நடைப் பயிற்சியும் செய்வார். அரண்மனையில் இருக்கின்ற நீச்சல் குளத்தில் நீச்சல் பயிற்சியும் செய்வார்.

மன்னரின் இந்த ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சியினை மந்திரி வரவேற்றார்.

ஆரம்பத்தில் தனது உடலைப் பேணிக்காப்பதிலும் உடற்பயிற்சியிலும் ஆர்வம் காட்டிய மன்னர் நாட்கள் செல்லச் செல்ல உடற்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்துவதை விட்டுவிட்டார்.

மன்னரின் இந்தச் செயலைக் கண்டு மந்திரியார் கவலை கொண்டார்.

மன்னர் சீரும் சிறப்போடும் உடல் வலிமையோடும் இருக்க வேண்டுமென நாட்டு மக்கள் எல்லோரும் ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் நம் மன்னரோ உடல் நலனில் அக்கறையில்லாமல் தான் செய்து வந்த உடற்பயிற்சியினையும் இடையில் விட்டுவிட்டாரே! அவரை உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்று ஆவல் கொண்டார்.

சிறிது நேரமாக ஆழ்ந்த யோசனையில் இருந்த மந்திரியார் ஒரு முடிவுக்கு வந்தவராகத் தம் அறைக்குச் சென்றார்.

தன் கையில் நன்கு தூசி படிந்த முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி ஒன்றினை எடுத்துக் கொண்டார். பின்னர் தன் அறையை விட்டு மன்னரைத் தேடிச் சென்றார்.

"வாருங்கள்! மந்திரியாரே! என்ன கையில் தூசி படிந்த அழுக்குக் கண்ணாடியோடு வருகின்றீர்?' என்று கேட்டார் மன்னர்.

"மன்னா! நெடுநாட்களாகத் தங்களிடம் என் விருப்பத்தைச் சொல்ல வேண்டும் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். அதற்கு இப்போதுதான் வாய்ப்புக் கிடைத்துள்ளது" என்றார் மந்திரியார்.

"மந்திரியாரே! அப்படி என்ன சொல்லப் போகிறீர்! நானும் அதனைக் கேட்க ஆவலாக இருக்கிறேன்" என்றார் மன்னர்.

"அரசே! தங்களின் உடல் அமைப்பைக் கண்டு எல்லோருமே ஆச்சரியப்படுகின்றார்கள். கண்ணாடியைக் கண்டால் எப்படி முகம் பார்க்க வேண்டுமென ஆவலாக இருக்கின்றார்களோ அதனைப் போன்று உங்கள் உடல் அழகைக் காண ஆவலாக இருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட உங்கள் உடலை அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பது உங்கள் கடமையல்லவா? இதோ இந்தக் கண்ணாடியைப் பாருங்கள். இதில் படிந்த தூசியைத் துடைத்தாலும் இதில் அழுக்கு ஒட்டிக் கொண்டேதான் இருக்கும். இந்தக் கண்ணாடியைப் போன்றுதான் உங்கள் உடம்பும். நீங்களும் உங்கள் உடலை உடற்பயிற்சி செய்யாமல் அப்படியே விட்டு விட்டால் தூசியைப் போன்று நோயானது உங்கள் உடலிலும் ஒட்டிக் கொள்ளும். எனவே, நீங்கள் இடையில் நிறுத்திய உடற்பயிற்சியினைத் தொடர்ந்து செய்து தங்கள் உடலை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் நானும் நாட்டு மக்கள் எல்லோருமே மகிழ்ச்சியடைவோம்" என்று கூறினார்.

மந்திரியாரின் வேண்டுகோளை மன்னர் ஏற்றுக் கொண்டார்.

உடலை உறுதி செய்து செயலைப் பலப்படுத்துவோம்.

– கெ. நல்லசிவம்

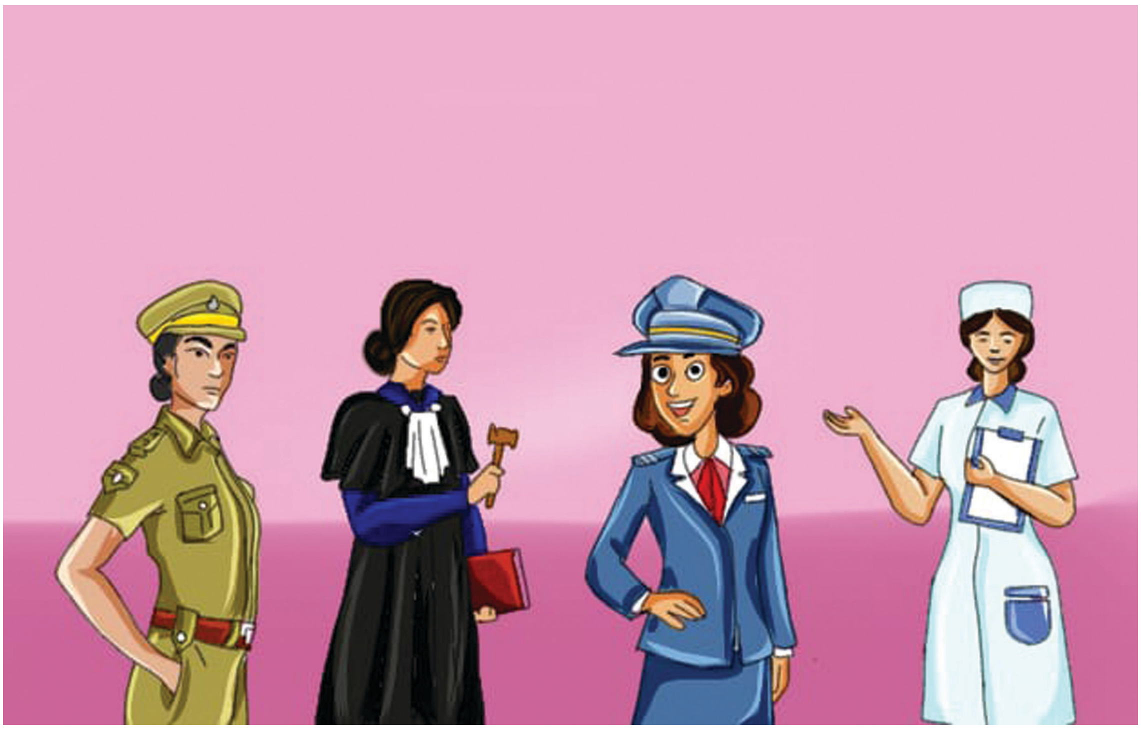
ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் குழந்தைகளுக்கு வாழ்க்கையில் தன்னம்பிக்கையையும் நல்லொழுக்கத்தையும் நற்சிந்தனைகளையும் வளர்க்கும் வகையில் ஏராளமான புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். நண்டு சொன்ன நகைச்சுவைக் கதைகள், பேசும் எலியின் கதை, தாமரைப்பூ சொன்ன தத்துவக் கதைகள், சிறுவர்களுக்கான பண்பாட்டுக் கதைகள், வீர சிவாஜி வாழ்க்கை வரலாறு, அறிவியல் அறிஞர்களின் கண்டுபிடிப்புகள் போன்றன இவரது குறிப்பிடத்தக்க நூல்களாகும்.

செயல்பாடுகள்

- கதையை உரையாடலாக மாற்றி எழுதுங்கள்.
- சேர்த்து எழுதுங்கள்
  - கண் + ஆடி = கண்ணாடி
  - அரண் + மனை =
  - செயலை + கண்டு =
  - மகிழ்ச்சி + அடைவோம் =
- கதையை நாடகமாக நடித்துக் காட்டுங்கள்.

அலகு 2

சிகரத்தை நோக்கி



"ஆணும் பெண்ணும் நிகரெனக் கொள்வதால் அறிவிலோங்கி இவ்வையம் தழைக்குமாம்" என்றார் பாரதி. பாரதி கண்ட கனவை நனவாக்கும் விதத்தில் பெண்கள் இன்று கல்வி, விளையாட்டு, தொழில் என எல்லாத் துறைகளிலும் தம் முத்திரையைப் பதித்து வருகின்றனர். கல்வியும் நிர்வாகத் திறமையும் எதையும் சாதிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணமும் பல்துறை அறிவும் பெண்களை உலக அரங்குகளில் மிளிரச் செய்கின்றன.

சித்திரச் சோலைகள்

பெண்கல்வி

சூரிய னில்லா வானில்
சுடரொளி வாழ்வ தில்லை ;
காரிகை ஒருத்தி நல்ல
கல்வியை அடையா ளாகில்
பாரினில் அவளும் நல்ல
பதவியைப் பெறுதல் இல்லை ;
போருடன் வாழ்த லல்லால்
புகழுடன் வாழ்த லில்லை

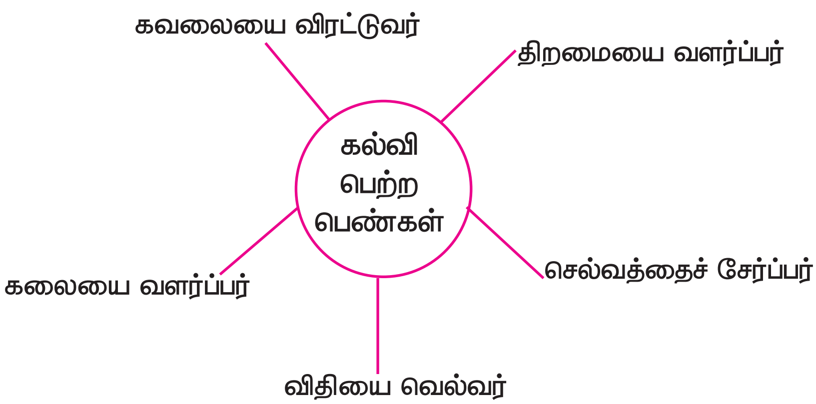
கல்வியைப் பெற்ற பெண்கள்
கவலையை விரட்டல் செய்வர்;
செல்வமும் சேர்த்தல் செய்வர்;
திறமையை வளர்த்தல் செய்வர்;
வல்லமை அடைந்த பின்னே
வல்விதி விரட்டல் செய்வர்;
எல்லையே இல்லா மேன்மை
எய்தவும் செய்வர் வாழ்வில் !

கற்றநற் பெண்கள் தம்மைக்
காளையர் மதித்தல் செய்வர்;
கற்றநற் பெண்க ளுக்குக்
கற்றவர் சிறப்ப ளிப்பர்;
கற்றநற் பெண்க ளாலே
கலைபல சிறக்கும் மண்ணில் !
கற்றநற் பெண்க ளாலே
கவினுல கம்மே லோங்கும்!

– பாரிதாசன்

செயல்பாடுகள்

- பாடலில் முதல் எழுத்து, இரண்டாம் எழுத்து ஒரே போல் வரும் சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
- பாடலில் உள்ள புதிய சொற்களைக் கண்டறிந்து அந்தச் சொற்களுக்கு அகராதி பார்த்துப் பொருள் எழுதுங்கள்.
- கல்வியினால் உயர்ந்த பெண்களின் தகவல்களைத் திரட்டி எழுதுங்கள்.
- சாதனைப் பெண்களின் புகைப்படங்களைத் திரட்டி மலர் ஒன்று தயாரியுங்கள்.
- உங்கள் பகுதியில் சாதனை படைத்த பெண் ஒருவரைப் பேட்டி காண்பதற்கான வினாநிரல் தயார் செய்யுங்கள்.
- பெண் கல்வியின் முக்கியத்துவம் குறித்துக் கட்டுரை தயாரியுங்கள்.
- சொற்சூரியனிலுள்ள சொற்களைப் பயன்படுத்தி வாக்கியம் அமையுங்கள்.



எ. கா: கல்வி பெற்ற பெண்கள் கவலையை விரட்டுவர்.

- பெண்கல்வி பற்றிய பிற பாடல்களைத் திரட்டித் தொகுப்பாக்குங்கள்.
- அகரமுதலியைப் பார்த்துப் பொருள் எழுதுங்கள்.
    - சூரியன்
    - காரிகை
    - பார்
    - காளையர்
    - கவின்
    - மேன்மை

- பிரித்து எழுதுங்கள்.
  - சுடரொளி
  - வாழ்வதில்லை
  - சிறப்பளிப்பர்
  - கவினுலகம்
  - மேலோங்கும்

பெண்மை போற்றுதும்

தமிழையே தாயாக உருவகிக்கும் நம் தமிழ்ச் சமூகத்தில் தடைகளை உடைத்து முன்நகர்வதில் யாருக்கும் சளைத்தவர்கள் அல்ல பெண்கள். சங்க காலம் முதல் இன்று வரை அறிவுசார் செயல்பாடுகளிலும் பொருளீட்டலிலும் வீரத்திலும் கலைகளிலும் பாலின சமத்துவத்தை அடைய முயலும் சமூகமாகவே நம் தமிழ்ச் சமூகம் இருந்துவருகிறது. வீரமும் வெற்றியும் வேண்டி கொற்றவையை வழிபட்ட மரபு நம்முடையது. செவ்வியல் இலக்கியங்களில் பங்களித்த நாற்பத்தேழு பெண்பாற் புலவர்களின் அறிவுக்கூர்மை போற்றத்தக்கது. நீதியை நிலைநாட்ட அரசனிடம் சாமானியர்களும் வழக்காடலாம் என்பதற்கு முன்மாதிரியானாள் கண்ணகி. அருந்தமிழ்க் கல்வியிலும் ஆடல் முதலான கலைகளிலும் கற்றுத்தேர்ந்த கலைநலஞ்சான்ற ஆளுமை மாதவி. இல்வாழ்க்கை துறந்து, ஏழைகளின் பசிப்பிணி போக்குவதையே தன் வாழ்வறமாகக் கொண்ட அறப்பெருஞ்செல்வி மணிமேகலை. ஆங்கிலேயர்களிடமிருந்து தன் நாட்டை வெற்றிகரமாக மீட்டெடுத்து அரியணை ஏறி ஆண்ட ஒரே வீரமங்கை வேலுநாச்சியார். பெண்ணடிமைத்தனத்தைத் தகர்த்தெறிந்து, பல்வேறு சீர்திருத்தச் சட்டங்கள் நிறைவேறக் காரணமாகத் திகழ்ந்தவர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி. இந்தியாவின் முதல் பெண் மருத்துவரும் அவரே. "எனக்கு விடுதலை உணர்வை ஊட்டிய பெருமைக்குரியவர்" என்று

காந்தியடிகளால் போற்றப்பட்ட தில்லையாடி வள்ளியம்மை, தென்னாப்பிரிக்காவில் வாழ்ந்த இந்தியர்களுக்காகப் போராடி பதினாறு வயதில் உயிர்நீத்தவர். கர்நாடக இசையில் உச்சம் தொட்டு, 'இசைப் பேரரசி' என்று முன்னாள் பிரதமர் நேருவால் புகழப்பட்டவர் எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி. 'உழுபவர்களுக்கே நிலம்' என்ற பூமிதான இயக்கத்துக்காகத் தன்னை அர்ப்பணித்தவர் கிருஷ்ணம்மாள் ஜெகந்நாதன்.

விஜயலட்சுமி பண்டிட்

"தியாகக் குடும்பம்" என்று போற்றப்பட்ட நேரு குடும்பத்தில் பிறந்த இந்த அம்மையார், ஸ்வரூப் குமாரி நேரு என்ற இயற்பெயர் கொண்டவர். இவர் 1900–ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் பதினெட்டாம் நாள் பிறந்தார். மிகச்சிறந்த குணநலன்களான அமைதி, பெருந்தன்மை, வசீகரம், மேன்மை ஆகிய அத்தனை குணநலன்களையும் கொண்டு திகழ்ந்தவர் இந்த அம்மையார். இவர் பல உயர் பதவிகளை வகித்திருந்தாலும் ஆணவம் சிறிதும் இல்லாதவராக இறுதிவரை வாழ்ந்து வந்தார்.

காந்தியடிகளுடன் மிகவும் நெருங்கிப் பழகிய இந்த அம்மையார் காந்தியடிகளின் உபதேசங்களைப் பின்பற்றி வாழ்ந்து வந்தார். வாழ்நாள் முழுவதும் பின்பற்றி வந்ததால்தான் பெரிதும் மேன்மையடைந்தார் என்று கூறலாம். தன்னம்பிக்கை மிக்கவராக இந்த அம்மையார் விளங்கியதற்குக் காரணம் காந்தியடிகளின் வழி சென்றதினாலாகும் என்று கூறுவது மிகையல்ல.

மிகச்சிறந்த ராஜ தந்திரி என்று பெயர் பெற்ற இவர், நகைச்சுவையுடன் பேசும் இயல்புடையவர். யாருடைய மனதும் புண்படாத அளவில் பேசிக் காரியங்களைச் சாதிப்பதில் வல்லவர்.

எல்லாப்பிரிவு மக்களிடமும் நல்லமுறையில் நடந்து கொள்ளும் தன்மையுடையவர். எல்லாரையும் சமமாகப் பாவித்து நடக்கும் இயல்பினராகத் திகழ்ந்து வந்தார். கருணை என்னும் உயர் குணம் கொண்டவராகவும் திகழ்ந்து வந்தார்.

நல்ல நகைச்சுவை உணர்வு கொண்ட இந்த அம்மையார் சரளமாக உரையாடும் ஆற்றலையும் நல்ல வாதத்திறமையையும் பெற்றவராக விளங்கியவர். இவ்விதம் இனிய குண நலன்களைக் கொண்டு திகழ்ந்ததால், இந்தியத் தூதராக இங்கிலாந்தில் இருந்த போது இங்கிலாந்திலிருந்த அதிகாரிகளுக்கும் இந்திய அதிகாரிகளுக்கும் அவர்களுடைய மனைவிகளுக்கும் இவரை மிகவும் பிடித்திருந்தது. லண்டன் டிப்ளோமேட்டிக் மிஷனின் பதவியை வகித்த முதல் பெண்மணியாக இவர் விளங்கினார். கிடைத்த பதவிகளையெல்லாம் மிகவும் திறமையுடன் வகித்து, "சாதனைப் பெண்மணி" என்ற பெயரையும் பெற்றார் இந்த அம்மையார்.

1935–ஆம் ஆண்டு அலகாபாத் நகராட்சித் தேர்தலில் வேட்பாளராகப் போட்டியிட்டு நகரசபைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

அதன் பின்னர் 1937–ஆம் ஆண்டு உத்திரப்பிரதேச சட்டசபைத் தேர்தலில் இவரும் இவருடைய கணவரும் போட்டியிட்டு இருவருமே தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்கள். இவ்விதம் இவர் வெற்றி பெற்றதால் உத்திரப் பிரதேச அமைச்சரவையில் முதல் பெண்மணியாகத் திகழ்ந்தார்.

ஐ.நா சபைக்கு இந்தியப் பிரதிநிதிகளின் தலைவராக இருந்து வந்த இந்த அம்மையார் பின்னர்1953–இல் ஐ.நா.பொதுச்சபையின் தலைவியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். 1962–லிருந்து 1967 வரை மகாராஷ்டிர மாநில ஆளுநராகச் சிறப்பான முறையில் பணியாற்றிப் பெருமை பெற்றார்.

இந்தியாவின் தூதராக இங்கிலாந்தில் இருந்தபோது இவர் புகழ் மேலும் பெருகியது. தம்முடைய பணியில் அவர் கொண்ட அக்கறையும் கலந்து கொண்ட நிகழ்ச்சிகளில் அவர் காட்டிவந்த மேன்மையும் பெருந்தன்மையும் அவருடைய இனிய சுபாவமும் உடையில் அவர் கொண்ட அக்கறையும் பிரிட்டிஷ்காரர்களைப் பெரிதும் கவர்ந்தன.

இந்தியாவுக்கும் இங்கிலாந்துக்கும் இடையே நிலவிவந்த தொடர்பை மேலும் வலுப்படுத்த அவர் மேற்கொண்ட பெருமுயற்சிகளைப் பற்றிப் பார்லிமெண்ட் உறுப்பினரும் காமன்வெல்த் நல கவுன்சிலின் தலைவருமான ஜான்டக்டேல் என்பவர் புகழ்ந்து கூறியுள்ளார்.

அவர் வகித்து வந்த பதவிகள் அனைத்தும் சிறப்படைந்ததற்குக் காரணம் அவர் மிகச் சிறந்த நிர்வாகியாக இருந்து வந்ததுதான் என்று கூறலாம். மிகவும் சுறுசுறுப்புடனும் அறிவுத் திறனுடனும் பணியாற்றி வந்தமையால் இவரால் சிறப்பாக இயங்க முடிந்தது. எதையும் மிகத் திறமையுடன்

செய்த சாதனைப் பெண்மணி என்று இவர் போற்றப்பட்டார். இவருக்கு "உலகில் மிகச்சிறந்த பெண்மணி" என்ற பட்டத்தை அமெரிக்காவிலுள்ள உலகப் பெண்கள் மேம்பாட்டு மையம் அளித்துக் கௌரவித்தது. சீனாவுக்குச் சென்ற இந்தியப் பிரதிநிதி என்ற பெருமையும் விஜயலட்சுமி அம்மையாருக்கு உண்டு.

உலக சமாதானத்திற்காகப் பாடுபட்டவர் என்ற பெருமையும் சிறப்பும் இவருக்கு உண்டு. உலக விஷயங்கள் பற்றிய இந்தியக் கவுன்சிலின் சார்பாக, அமெரிக்காவின் "ஹாட்ஸ் பிரிங்சில்" நடைபெற்ற "பசிபிக் தொடர்புகள்" மாநாட்டில் கலந்து கொண்டு சிறப்புரையாற்றினார்.

இந்தியாவைப் பற்றி மிகப் பெருமையாகக் கருதியவர் இந்த அம்மையார். எல்லாத் தகுதிகளும் நம் நாட்டிற்கு உண்டு என்று பெருமையுடன் பேசி வந்தவர். எந்த நிலையிலும் தத்தளிக்கும் நாடாக இந்தியா இருக்காது என்று உணர்வுப் பூர்வமாகக் கூறி சரித்திர ஆதாரங்களுடன் நாட்டு மக்களுக்கு உணர்த்தியவர் இவர். இந்தியா எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்து நிற்கும் நாடு என்பது இவரது கருத்தாகும். ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் இருந்தபோது இனவேற்றுமை, குடியேற்றக் கொள்கைகள் ஆகியவற்றிற்கெல்லாம் எதிராகத்தான் இருந்து வந்தார்.

எதையும் நாம் மேல்வாரியாகத்தான் பார்க்கிறோமே தவிர அதன் வேரிலிருந்து பார்ப்பதில்லையென்றும் இது பெருங்குறையாகும் என்றும் கூறுவார். தற்காலிக முடிவை நாடாமல் நிரந்தரமான தீர்வைக் காணவேண்டும் என்று தெளிவுபடக் கூறுவார்.

பண்டித நேரு அவர்கள் லண்டனுக்கு லோகமான்ய திலகரின் உருவப்படத்தைத் திறந்து வைக்கச் சென்றிருந்தபோது அவ்விழா முடிவடைவதற்கு நீண்ட நேரம் ஆயிற்று. எனவே, மிகவும் களைத்துப் போன அம்மையார், அங்கே, தரையில் விரிக்கப்பட்டிருந்த கம்பளத்தில் சம்மணம் போட்டு உட்கார்ந்துவிட்டார். உயர்ந்த பதவி வகிக்கும் தாம் எவ்விதம் நாற்காலி இன்றிக் கம்பளத்தில் உட்காருவது என்று விஜயலட்சுமி பண்டிட் எண்ணவில்லை. இது அவருடைய எளிமையான பண்பாட்டைக் காட்டுவதாகும்.

நாட்டின் நன்மைக்காகப் பாடுபட்டு வந்தபோதும் பதவிகளில் இருந்த போதும் விஜயலட்சுமி பண்டிட் பல இன்னல்களையும் இடையூறுகளையும் எதிர்த்துப் போரிட வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டது. இவர் நாட்டின் சிறந்த முன்னணித் தலைவர்களில் ஒருவராகத் திகழ்ந்தார். இந்தியாவின் பெருமை உயரப் பலவாறு பாடுபட்டார்.

எந்தத் துன்பத்தையும் இன்பமாகக்காணும் இயல்புடையவராக வாழ்ந்து வந்த இந்த அம்மையார், இந்தியாவின் பெருமையை மேலும் மேலும் உயர்த்தினார். இவர் தன்னுடைய தொண்ணூறாவது வயதில் அதாவது 1990–ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் முதல் நாள் இயற்கை எய்தினார்.

– பட்டத்தி மைந்தன்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் சிறுவர்களுக்கான நீதிக்கதைகள், தேசத்தலைவர்கள், உலகத் தலைவர்கள் , நலவாழ்வு, இயற்கை, இலக்கியம் பற்றிய ஏராளமான நூல்களைப் படைத்துள்ளார். தத்துவஞானி சாக்ரடீஸ், தந்தைப் பெரியார், வ.உ. சிதம்பரனார், நலமுடன் வாழ்க, மரங்கள் தரும் வரங்கள், தமிழ் வளர்த்த சான்றோர்கள் போன்றவை இவரது குறிப்பிடத்தக்க படைப்புகளாகும்.

செயல்பாடுகள்

- விஜயலட்சுமி பண்டிட் அவர்களின் சாதனைகளைத் தொகுத்து எழுதுங்கள்.
- உலக சமாதானத்திற்காகப் பாடுபட்ட பெண்களின் பெயர்களைத் திரட்டி அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.
- பாடப்பகுதியை வாசித்து ஐந்து வினாக்களை உருவாக்குங்கள்.
- வாக்கியத்தில் அமைத்து எழுதுங்கள்.
  - கருணை
  - தன்னம்பிக்கை
  - இன்முகம்
  - இன்னல்கள்

  எ. கா. யானைக்குத் தும்பிக்கை போல் மனிதனுக்கு நம்பிக்கை உள்ளது.
- அகரமுதலியைப் பார்த்துப் பொருள் எழுதுங்கள்.
  - ஆணவம்
  - அக்கறை
  - கம்பளம்
  - கருணை
  - வசீகரம்
- எதிர்ச்சொல்லைப் பாடப்பகுதியிலிருந்து கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
  - நீதி
  - மகிழ்ச்சி
  - சிறுமை
  - தாழ்த்தினார்
  - இன்பம்
  - கடினம்

கேரளத்தின் முதல் திருநங்கை வழக்கறிஞர்

திருநங்கைகள் மீதுள்ள தவறான கண்ணோட்டத்தை மாற்ற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் திருங்கைகள் பலரும், கல்வி முதல் கலைத்துறை வரை கடுமையாக முயன்று முன்னேறி வருகின்றனர்.

அந்த வகையில், தற்போது கேரள மாநிலத்தின் முதல் திருநங்கை வழக்கறிஞராக வந்துள்ள பத்மலட்சுமி ஒட்டுமொத்த திருநங்கை சமூகத்திற்கும் முன்னுதாரணமாக மாறியுள்ளார்.

பத்மலட்சுமி இயற்பியல் பட்டதாரி. இயற்பியல் பட்டம் பெற்ற பிறகு, எர்ணாகுளம் அரசு சட்டக் கல்லூரியில் எல்.எல்.பி.யில் படிக்கச் சேர்ந்தார். சட்டக் கல்லூரி மாணவியாகப் படிப்பை முடித்த பத்மலட்சுமி, தற்போது வழக்கறிஞராக மாறியுள்ளார். இதற்கு முழுக்க முழுக்க பத்மலட்சுமியின் பெற்றோர் காரணமாக இருந்துள்ளனர்.

திருநங்கைகளைப் பெற்றோர் மற்றும் குடும்பத்தினர் கைவிடப்படுவது தெரிந்த விஷயமே. ஆனால், லட்சுமியின் கதை வேறு மாதிரியானது.

"நான் மிகவும் கூச்ச சுபாவம் கொண்ட குழந்தையாக இருந்தேன் யாராவது என்னிடம் ஏதாவது கேள்வி கேட்டால் ஆம், இல்லை எனப் பதிலளித்துவிட்டு ஓடிவிடுவேன். இதனால் என் வீட்டில் ஓர் ஆண் குழந்தை இருப்பதே பெரும்பாலானோருக்குத் தெரியாது" என்று பத்மலட்சுமி கூறுகிறார்.

பத்மலட்சுமி தன்னைப் பெண்ணாக உணர ஆரம்பித்த போது அவருடைய குடும்பத்தினர் அவரை முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டுள்ளனர். இவருக்குப் பத்மலட்சுமி என்ற பெயரை அவரது தந்தைதான் சூட்டியுள்ளார். ஆணில் இருந்து பெண்ணாக மாற அறுவை சிகிட்சை செய்ய முடிவெடுத்தது முதல் வழக்கறிஞர் படிப்பு வரை பத்மாவின் அனைத்து முயற்சிகளுக்கும் அவரது பெற்றோர் உறுதுணையாக இருந்துள்ளனர்.

ஆண் குழந்தையாக இருந்த போது அனைத்துத் திருநங்கைகளைப் போலவே பத்மலட்சுமியும் பெண்மையை உணர்ந்துள்ளார். தனது சகோதரிகளின் உடையை அணிவது, மேக்கப் போட்டுக்கொள்வது போன்றவற்றைச் செய்துள்ளார். ஆனால் அப்போது அவருக்குத் திருநங்கை என்ற வார்த்தைக்குக்கூட அர்த்தம் தெரியாது என்கிறார்.

லட்சுமி பத்தாம் வகுப்புப் படிக்கும் போது இணைய வசதி வந்துள்ளது. அப்போது தனது உடலில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் குறித்து இணையத்தில் தேடியுள்ளார். அப்போதுதான் திருநங்கை என்ற வார்த்தைக்கான அர்த்தமே அவருக்குத் தெரிந்துள்ளது. அதன் பின்னர் தான் பதினொன்றாம் வகுப்பில் அறிவியல் பாடப்பிரிவைத் தேர்வு செய்துள்ளார். இது தன்னைப் பற்றியும், தனது உடலைப் பற்றியும் புரிந்து கொள்ள உதவும் என நினைத்தார்.

மேலும் கடினமான பாடப்பிரிவைத் தேர்வு செய்தால் மாணவர்கள் தன்னைக் கவனிக்கமாட்டார்கள் என்பதால் கல்லூரியில் இயற்பியல் பட்டப்படிப்பைத் தேர்வு செய்தார்.

ஆனால், உண்மையில் அப்படியில்லை. பத்மலட்சுமி கல்லூரிப் பருவம் முழுவதும், அவதூறான கருத்துகளைக் கடந்து செல்ல வேண்டியிருந்தது. எனவே, சமுதாயத்தில் தனித்து நிற்கும் மரியாதையான வேலையில் அமர வேண்டும் என முடிவெடுத்தார்.

சமூகத்தில் திருநங்கைகளின் குரல் கேட்கப்படாத ஒன்றாகவே உள்ளதாக உணர்ந்தார். எனவே ஒடுக்கப்படும் மக்களின் குரலாக வாதாட வழக்கறிஞராக முடிவெடுத்தார். எர்ணாகுளம் அரசு சட்டக் கல்லூரியில் பி.ஏ.பி.எல். படிப்பில் சேர்ந்தார். திருநங்கையாகக் கல்லூரியில் காலடி எடுத்து வைத்த பத்மலட்சுமிக்கு அவரது பேராசிரியை டாக்டர் மரியம்மா அளித்த ஊக்கம் படிப்பை முடிக்க உறுதுணையாக அமைந்துள்ளது.

சட்டக் கல்லூரியில் எனது ஒரே தோழி பேராசிரியை மரியம்மா மட்டுமே. நான் அவர்களுடன் பேசும்போதெல்லாம், பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணர்ந்தேன். எனது பேராசிரியை மட்டுமே எனக்குப் பாதுகாப்பு அரணாக இருந்தார்" என்கிறார்.

மரியம்மாவின் கணவரும், உச்ச நீதிமன்ற நீதிபதியுமான அனில், பத்மலட்சுமிக்கு ஆவணங்களில் பாலினம் உள்ளிட்ட விவரங்களை மாற்ற உதவியுள்ளார். சுமார் ஆயிரத்தி ஐந்நூறு மாணவர்களில் வழக்கறிஞராக அங்கீகாரம் பெற்றுள்ள பத்மலட்சுமி இன்று திருநங்கைகளின் தனி அடையாளமாக உயர்ந்து நிற்கிறார்.

செயல்பாடுகள்

- கேரளத்தின் முதல் திருநங்கை வழக்கறிஞரின் பெயரைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுங்கள்.
    - யாஷிகா
    - நர்த்தகி நடராஜ்
    - தாரிகாபானு
    - பத்மலட்சுமி
- குழுவாக விவாதித்துப் பத்மலட்சுமி அவர்களின் வாழ்க்கைக் குறிப்பினை எழுதி வாசியுங்கள்.
- இயற்பியல் பட்டதாரியான பத்மலட்சுமி வழக்கறிஞராக வரலாற்றுச் சாதனை படைக்கத் தூண்டியக் காரணம் என்ன என்பதைக் குழுவாகக் கலந்துரையாடல் செய்யுங்கள்.
- திருநங்கைகளின் வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்காக உங்களால் என்ன செய்ய இயலும் என்பதைக் கலந்துரையாடிச் சிறுகுறிப்பு தயாரியுங்கள்.
- சாதனைப் படைத்த திருநங்கைகளின் விவரங்களைத் திரட்டித் தொகுப்பு தயாரியுங்கள்.
- வாழ்க்கையில் முன்னேறிய திருநங்கை ஒருவரைப் பேட்டி காண்பதற்கான வினாநிரல் தயார் செய்யுங்கள்.
- பாடப்பகுதியை வாசித்துக் கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடைகளை எழுதுங்கள்.
    - பத்மலட்சுமி வழக்கறிஞராவதற்கு யாரெல்லாம் உறுதுணையாக இருந்தார்கள்?
    - சட்டக் கல்லூரி ஆசிரியை மரியம்மா பற்றிப் பத்மலட்சுமி கூறுவதை எழுதுங்கள்.
- அகர முதலியைப் பார்த்துப் பொருள் கண்டறியுங்கள்.
    - அவதூறு
    - ஊக்கம்
    - அரண்
    - ஆவணம்

வானம் வசப்படும்

தடைகளைத் தகர்த்த தங்க மங்கை அவனி!

பாரீஸில் நடைபெற்ற பாராலிம்பிக் போட்டியில், துப்பாக்கிச் சுடுதலில் இந்தியாவின் அவனி லெகாரா, தங்கப்பதக்கம் வென்று சாதனை படைத்திருக்கிறார். மகளிருக்கான பத்து மீட்டர் ஏர்ரைபிள் எஸ்ஹெச்1 பிரிவில், 249.7 புள்ளிகள் பெற்று முதல் இடத்தைத் தக்கவைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். 2020–இல் டோக்கியோவில் நடைபெற்ற பாராலிம்பிக் போட்டியிலும் அவர் 249.6 புள்ளிகள் பெற்றுத் தங்கப்பதக்கம் வென்றார். அதுமட்டுமல்லாமல், அதே பாராலிம்பிக் போட்டியில் ஐம்பது மீட்டர் ஏர்ரைபிள் போட்டியில் வெண்கலப் பதக்கமும் வென்றார். அதனால் ஒரே பாராலிம்பிக் போட்டியில் இரண்டு பதக்கங்களை வென்றவர் என்ற சாதனையைப் படைத்தார். தற்போது 2024–இல் பாரீஸ் பாராலிம்பிக் போட்டியில் தங்கம் வென்றிருப்பதன் மூலம், பாராலிம்பிக் போட்டிகளில் இருமுறை தங்கப்பதக்கம் பெற்று, சாம்பியனான முதல் இந்தியர், முதல் பெண் என்ற பெருமையும் அவருக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

அவனி லெகாராவின் இத்தகைய சாதனைக்குப்பின் அவரது மன உறுதியும் விடாமுயற்சியும் தளராத நம்பிக்கையும் அடித்தளமாக அமைந்திருக்கின்றன.

இராஜஸ்தான் மாநிலம் ஜெய்ப்பூரைச் சேர்ந்தவர் அவனி. தாய், தந்தை, ஒரு சகோதரன் என்று அன்பான குடும்பம். 2012–இல் நடனப் போட்டி

மாற்றுத் திறனாளிகளுக்காக நடத்தப்படும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு 'பாராலிம்பிக்'

ஒன்றில் பங்கேற்பதற்காகக் குடும்பத்தினருடன் காரில் சென்று கொண்டிருந்தபோது ஏற்பட்ட விபத்தில் அவனியின் இடுப்புக்குக் கீழே உள்ள பாகங்கள் முற்றிலும் செயலிழந்தன. வாழ்நாள் முழுவதும் வீல் சேரில்தான் கழிக்க வேண்டும். இனி நடக்கவே முடியாது என்ற நிலை. அப்போது அவனிக்கு வயது பத்து. வாழ்க்கையே முடிந்து போன விரக்தியுடனும் வலியுடனும் ஆறு மாதங்களைப் படுக்கையிலேயே கழித்தார். பல மாதங்கள் பிஸியோதெரபி சிகிட்சை எடுத்துக்கொண்டார். அவரது குடும்பத்தினரின் ஆதரவும் ஊக்குவிப்பும் அவரை மெல்ல மெல்ல இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்பச் செய்தன. குறிப்பாக, அவரது தந்தை அவரை ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்ற முனைப்புடன் வில் வித்தை கற்றுக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்தார். அவனிக்கு அந்த விளையாட்டின் மீது அவ்வளவாக ஆர்வம் இல்லாமல் போகவே, துப்பாக்கிச் சுடுதலில் பயிற்சி பெற ஏற்பாடு செய்தார்கள்.

பொதுவாகத் துப்பாக்கிச் சுடும் விளையாட்டு வீரர்கள் நின்றபடியேதான் பயிற்சி செய்வார்கள். அவனிக்கு நிற்பதே சிரமம் என்பதால் வீல் சேரில் அமர்ந்தபடியே சுடுவதற்குப் பயிற்சி எடுக்க ஆரம்பித்தார். நாளடைவில், துப்பாக்கிச் சுடுதல் அவரது மனதைக் கவர்ந்த விளையாட்டானது. முனைப்புடன் கூடுதல் கவனம் செலுத்திப் பல கட்டப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டார். பயிற்சியின்போது துப்பாக்கியை உடலில் தாங்கிச் சுட வேண்டி இருந்ததால், முதுகுப் பகுதியில் வலியெடுக்கும். மூச்சைச் சீராக வைத்திருந்து, மனதை ஒருமுகப்படுத்தினால்தான் குறிபார்த்துச் சுடுவது சாத்தியமாகும். மாற்றுத் திறனாளியான அவருக்கு அதெல்லாமே மிகப்பெரிய சவாலாக இருந்தது. உடல் ரீதியான அனைத்து வேதனைகளையும் தன் மனஉறுதியால் தூர விரட்டினார் அவனி. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தார். துப்பாக்கிச் சுடும் போட்டிகளில் பங்கேற்க ஆரம்பித்தார். விருதுகள் அவர் வசமாகின.

எல்லா விளையாட்டு வீரர்களையும்போல ஒலிம்பிக்கில் 'தங்கப் பதக்கம் பெற வேண்டுமென்ற லட்சிய வேட்கை அவருக்குள் கொழுந்துவிட்டு எரிய ஆரம்பித்தது. துப்பாக்கிச் சுடுதலில் சாதனை படைத்த அபினவ் பிந்த்ராவைத் தனது ரோல் மாடலாகக் கருதிய அவனி, அவரது சுய சரிதத்தைப் படித்து ஊக்கம் பெற்றார்.

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவது அவ்வளவு சுலபமல்ல. பல்வேறு விதமான தோல்விகளை, அவமானங்களைத் தாண்டித்தான் சாதனை சிகரத்தை எட்ட முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டார். குடும்பத்தினரின் பக்கபலமும் ஊக்குவிப்பும் இருந்ததால், தன் உடல் குறைபாட்டைப் பொருட்படுத்தாமல் வெற்றியை இலக்காக்கித் தொடர்ந்து உழைத்தார்.

"எனக்கேற்பட்ட விபத்துக்குப் பிறகு, ஆறு மாதங்களுக்குப் படுக்கையே என் வாழ்க்கையாகிப் போனது. 'இனி இதுதான் என் வாழ்க்கை' என்பதை ஏற்றுக்கொண்டேன். ஆரம்ப காலங்களில் நான் போட்டிகளுக்குச் செல்லும் இடங்களில் சாய்தளங்கள் (ராம்புகள்) இருக்காது. என்னைப் போன்ற வீல் சேர் மனிதர்களுக்கு அது மிகவும் கடினமானது. எங்களைப் போன்றவர்களுக்குப் பயிற்சியாளர்கள் கிடைப்பதும் அரிது. என்னுடைய உடல் பிரச்சினைகளைப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கேற்ப பயிற்சி முறையில் மாறுதல் செய்து கற்றுக் கொடுத்தனர். இப்போது அரசாங்கம் எங்கள் பிரச்சினைகளை நன்கு புரிந்துகொண்டு பலவிதமான வசதிகளைச் செய்து கொடுக்கிறது. அதனால்தான் பத்தொன்பதுக்கும் மேற்பட்ட பதக்கங்களை என்னால் பெற முடிந்தது. இதற்குப் பின்னால் பலரது ஆதரவும் ஊக்குவிப்பும் இருக்கிறது. எங்களைப் போன்றவர்கள் விளையாடும் போட்டிகளைப் பார்த்து, ஊக்குவிக்கப் பொதுமக்கள் முன்வரவேண்டும்" என்கிறார் தங்க மங்கை அவனி லெகாரா. சாதனைக்கு ஊனம் ஒரு தடையல்ல என்பது மீண்டும் ஒருமுறை உறுதிசெய்யப்பட்டிருக்கிறது.

செயல்பாடுகள்

- பாரீஸில் நடைபெற்ற பாராலிம்பிக் துப்பாக்கிச் சுடுதல் போட்டியில் பரிசு வென்ற வீராங்கனையின் பெயரைக் கூறுங்கள்.
- 'சாதனைக்கு ஊனம் ஒரு தடையில்லை' எனும் கருத்தினைக் குழுவாகக் கலந்துரையாடல் செய்து கருத்துகளை எழுதுங்கள்.
- அகர முதலியைப் பார்த்துப் பொருள் எழுதுங்கள்.
    - தற்போது
    - சீராக
    - அரிது
    - இலக்கு
    - முற்றிலும்
- பிரித்து எழுதுங்கள்.
    - தங்கப்பதக்கம்
    - படைத்திருக்கிறார்
    - கொண்டிருக்கிறார்
    - செயலிழந்தன
- எதிர்ச்சொல் எழுதுங்கள்.
    - நம்பிக்கை
    - முயற்சி
    - சாத்தியம்
    - கடினம்
- அவனி லெகாராவைப் பாராட்டி வாழ்த்து அட்டை தயாரியுங்கள்.
- பாராலிம்பிக் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் வென்ற அவனி லெகாராவிடம் பேட்டி காண்பதற்கான வினா நிரல் தயாரியுங்கள்.
- மாற்றுத் திறனாளிகளின் சாதனைகள் பற்றிய பத்திரிகைச் செய்திகளைச் சேகரித்துத் தொகுப்பு உருவாக்குங்கள்.

பீனா மோள் இந்திய ஓட்டப்பந்தய வீராங்கனை

பி.டி . உஷா, ஷைனி வில்சன் போல மற்றொரு மலையாள ஓட்டப் பந்தய வீராங்கனை பீனாமோள்.

சிட்னி அரை இறுதிப் போட்டியில் அவர் தோற்றுப் போனார் என்றாலும், இந்திய மக்களின் நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக அவர், நெஞ்சில் நிறைந்து இருக்கிறார்.

இடுக்கி, பணிக்கன்குடி அரசுப் பள்ளிக்கூடத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்தபோதே, பீனாவின் பதக்க வேட்டை தொடங்கிவிட்டது. அப்போது ஐம்பது மீட்டர் ஓட்டத்தைக் கடந்து பரிசு பெற்றார். இவர் அப்போது பெற்ற பரிசு ஒரு சீப்பு. அதனைக் கூந்தலைச் சீவப் பயன்படுத்தாமல், இப்போதும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறார். இவர் பெற்ற கோப்பைகளுக்கு நடுவே அது மறைந்து கிடக்கிறது.

பி.டி.உஷாவையும் ஷைனி வில்சனையும் தொடர்ந்து வந்த இந்திய வீராங்கனையே இவர். 1980–81–இல் ஷைனி ஏற்படுத்திய சாதனையை பத்து வருடத்திற்குப் பிறகு இவர் தகர்த்தார். ஷைனி, பள்ளிக்கூட விளையாட்டுப் போட்டியில் எண்ணூறு மீட்டரில் படைத்த சாதனையை முறியடித்த பீனா, இரண்டு வருடங்கள் தேசிய ஜூனியர் சாம்பியனாக இருந்தார். தேசிய சாதனைகளை நிகழ்த்திக் காட்டிய இவர், கல்கத்தாவில் நடந்த மினி தேசியப் போட்டியில் எண்ணூறு மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் தங்கம் வென்றார்.

எண்ணூறு மீட்டரில் ஐந்து முறை, ஆயிரத்து ஐந்நூறு மீட்டரில் மூன்று முறை, நானூறு மீட்டரில் ஒருமுறை, தேசிய சாம்பியனான பீனாவை, இந்தத் தகுதிதான் சிட்னி ஒலிம்பிக் வரை அழைத்துச் சென்றது. எதிராளிகளின் மின்னல் வேக ஓட்டத்தைக் கண்டு துவண்டு போகாமல், தனது சக்தியை ஒருமுகப்படுத்தி ஓடுவது பீனாவின் சிறப்பு அம்சமாகும். எண்ணூறு மீட்டரில் இவரது கடைசி கட்ட ஓட்டம் விறுவிறுப்பானதாக இருக்கும். ஆசிய போட்டியில் முதன் முதலாகக் கலந்து கொண்ட போதே வெள்ளிப்பதக்கம் வென்றார். ஜாகார்த்தா ஆசியப் போட்டியில் நானூறு மீட்டர் தூரத்தை 51.41 வினாடியில் கடந்த பீனா, பதினைந்து வருடமாகக் கோலோச்சிய பி.டி.உஷாவை முறியடித்தார். இதனால் வெள்ளிப் பதக்கம் பெற்றார்.

பீனா வெற்றி தோல்வியை ஒன்றாகவே கருதும் பக்குவம் பெற்றவர். தோல்வியைக் கண்டு இவர் துவண்டு போவதில்லை.

– கானதாசன்

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியை வாசித்துப் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள்.
    - பி. டி. உஷா, ஷைனி வில்சன் போல கேரளத்தைச் சேர்ந்த மற்றொரு ஓட்டப் பந்தய வீராங்கனையின் பெயரைக் கூறுங்கள்.
    - இடுக்கி, பணிக்கன்குடி அரசுப் பள்ளிக்கூடத்தில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே பதக்க வேட்டையைத் தொடங்கிய வீராங்கனை யார்?
- பீனாமோள் பெற்ற பதக்கங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடி எழுதுங்கள்.
- பீனாமோள் போன்று வீராங்கனையாக மாறுவதற்கு மாணவர்கள் என்னென்ன செய்ய வேண்டும்? கலந்துரையாடுங்கள்.
- அகரமுதலியைப் பார்த்துப் பொருள் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
    - பக்குவம்
    - துவண்டு
    - தகர்த்தார்

கோல் போடு

உலகக் கோப்பை கால்பந்து
உதைத்தே ஆடும் தோல்பந்து
அழகுக் கோப்பை பெற்றிடவே
அணிகள் மோதும் 'கோல்'தந்து!

இங்கும் அங்கும் பாய்ந்தோடும்
எட்டி உதைத்தால் மகிழ்வூட்டும்
தங்கக் கோப்பை தரும் பந்து
சாகசம் செய்தே வரும் பந்து!

காண்போர் மனதில் உற்சாகம்
கால்கள் உதைக்கும்; கைதட்டும்!
'தாம் தூம்' எனவே குதித்தோடும்
சர்க்கஸ் போல் 'பால்' கோல் போடும்

அவரவர் நாடு வெற்றி பெற்றால்,
ஆடுவோர் அடைவார் ஆனந்தம்
ஓடுவார்; உதைப்பார்; உழைத்திடுவார்!
உணர்வுடன் பந்தைத் துரத்திடுவார்.

வீரர், ரசிகர் அனைவருக்கும்
விருந்து படைக்கும் பந்தாட்டம்
குவிந்திடும் கூட்டம் ஆர்ப்பரிக்கும்
கோல் போடெனவே குரல் கேட்கும்

மாயமோ? இல்லை! மந்திரமோ?
மனோதிடம் செய்யும் தந்திரமோ?
பாயுமோ? இல்லை பதுங்கிடுமோ?
பாரெலாம் விரும்பும் கால்பந்து!

– நெல்லை ஆ. கணபதி

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் உள்ள கரந்தானேரியில் 1935 டிசம்பர் 3–ஆம் தேதி பிறந்தார். கவிதை, கட்டுரை, கதை, திரைப்பட பாடல்கள் எனப் பன்முகப் படைப்பாற்றல் மிக்கவர். சிறுவர்களுக்கான பல நூல்களை எழுதியுள்ளார். தமிழக அரசின் நல்லாசிரியர் விருது, கலைமாமணி விருது உட்பட பல விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார்.

செயல்பாடுகள்

- பாடலைக் குழுவாக மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள்.
- பாடலில் முதல் எழுத்து ஒரே போல் வரும் சொற்களை எடுத்து எழுதுங்கள்.
- பாடலில் இரண்டாம் எழுத்து ஒரே போல் வரும் சொற்களை எழுதுங்கள்.
- பாடலை உரைநடை வடிவில் எழுதுங்கள்.
- பிரித்து எழுதுங்கள்
  - கால்பந்து
  - பாய்ந்தோடும்
  - குதித்தோடும்
  - மகிழ்வூட்டும்
  - குவிந்திடும்
- உங்களுக்குத் தெரிந்த விளையாட்டுகளையும் அதில் இடம்பெறும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையையும் அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.
- விளையாட்டினால் கிடைக்கும் நன்மைகளைக் குழுவாகக் கலந்துரையாடி எழுதுங்கள்.
- மாவட்ட அளவில் நடைபெற இருக்கும் பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டி குறித்த பத்திரிகைச் செய்தி தயார் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் பள்ளியில் விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்துவதற்கு என்னென்ன முன்னேற்பாடுகளைச் செய்வீர்கள்?

சிறகை விரி

கேரளத்தில் சாதிக்கும் இளவரசி

மதுரை மாவட்டம் உசிலம்பட்டி எங்கள் சொந்த ஊர். அப்பா பெரிய கருப்பத்தேவர், அம்மா பாப்பாத்தி. பெற்றோருக்கு நாங்கள் ஏழு குழந்தைகள். அதில் கடைசி மகளாக நான் பிறந்தேன்.

எங்கள் குடும்பத்திற்கு உசிலம்பட்டியில் விவசாய நிலம் இருந்தும், சரியாக மழை இல்லாததால் நிலத்தை விற்றும் பொருட்களை அடகுவைத்தும் சாப்பிடும் நிலை உருவானது. அதனால் எனது அண்ணன் காசி என்பவர் முதலில் கேரள மாநிலம் திருச்சூருக்குக் குடிப்பெயர்ந்தார். அவர் அரிசி முறுக்குத் தயாரித்து, தலைச்சுமட்டில் வீடுவீடாகக் கொண்டுபோய் விற்பனை செய்தார். அதில் ஓரளவு வருமானம் வந்ததும், பெற்றோரும் திருச்சூர் வந்தார்கள். நான் பிறந்தது மட்டும் உசிலம்பட்டியில். படித்தது, வளர்ந்ததெல்லாம் திருச்சூரில்தான்.

நான் திருச்சூரில் அரசுப் பள்ளியில் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை படித்தேன். அதற்கு மேல் படிக்க வைக்கவில்லை. அண்ணன்களின் குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் வேலையை என்னிடம் ஒப்படைத்தார்கள். அதையும் பொறுப்பாகச் செய்துகொண்டே, தனியார் டியூட்டோரியலில் சேர்ந்து, பத்தாம் வகுப்பு படித்துத் தேறினேன். பின்பு கல்லூரி அறிமுக வகுப்பில் சேர்ந்து வணிகக் கல்வியைத் தேர்ந்தெடுத்துப் படித்தேன்.

பதினெட்டு வயதில் எனக்குத் திருமணம் செய்து வைத்தார்கள். எனது கணவருக்கு அப்போது குறிப்பிடும்படியான வேலை எதுவும் இல்லை. அதனால் வீட்டில் இருந்தபடியே எனக்குத் தெரிந்த தொழிலான முறுக்கு, ஓலை பக்கோடா போன்றவைகளைக் கையாலே சுவையாகத் தயார் செய்து வீடுகளுக்கும் கடைகளுக்கும் கொண்டுபோய் விற்றேன். அப்போது கடைகளில் இருந்து உழுந்து, பருப்பு போன்றவைகளை மூட்டையாக வீட்டிற்கு வாங்கிவந்து அவைகளைப் பாக்கெட்டுகளில் அடைத்துக் கொடுக்கும் வேலையையும் செய்தேன். இப்படிக் கடுமையாக உழைத்து வாழ்க்கையில் வேகமாக முன்னேறினேன்.

ஒரு சில வருடங்களிலே இரண்டு வீடுகள், ஒரு கார் போன்றவைகளை வாங்கினேன். அடுத்து ஒன்றரை கோடி ரூபாய் முதலீட்டில் திருச்சூரில் நவீன சூப்பர் மார்க்கெட் ஒன்றையும் தொடங்கினேன். கூடுதல் முதலீட்டிற்காக வீட்டை அடமானம் வைத்து வங்கிகளில் லட்சக்கணக்கில் பணம் கடனாகவும் பெற்றேன்.

எனது சூப்பர் மார்க்கெட்டில் ஐம்பத்திரண்டு பேர் வேலை பார்த்தார்கள். அதன் ஓரத்தில் ஒருபுறம் மாலை மூன்று மணிமுதல் இரவு பத்து மணி வரை உழுந்து வடை, பருப்பு வடை போன்றவைகளைச் சுடச்சுட தயார்செய்து விற்பேன். அதுவே பல ஆயிரம் ரூபாய்க்கு விற்பனையாகும். இன்னொருபுறம் அவ்வப்போது கேக் தயார் செய்தும் கொடுப்பேன். அதுவும் நன்றாக விற்பனையானது. 'ஓவர் கான்பிடென்ட்' என்பார்களே அதுபோன்று அளவுக்கு அதிகமான தன்னம்பிக்கை எனக்கு ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன். வியாபாரம் நல்ல நிலையில் நடந்துகொண்டிருந்த போது எனது சூப்பர் மார்க்கெட்டில் மிகப் பெரிய

கொள்ளைச் சம்பவம் ஒன்று நடந்தது. எண்பத்துமூன்று லட்சம் ரூபாய்க்கு மேல் இழப்பு ஏற்பட்டது. கார் காணாமல் போனது. உடல் நலம் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டது. மனஅழுத்தமும் உருவானது. நான் நிலைகுலைந்து போனேன். அப்படியே என் வாழ்க்கை சீட்டுக்கட்டு போல் சரிந்துவிட்டது.

வாங்கிய கடனைச் செலுத்த முடியவில்லை. வியாபாரமும் செய்ய முடியவில்லை. கடனை அடைக்க வட்டிக்குக் கடன் வாங்கினேன். கடனிலே மூழ்கினேன். கிட்டத்தட்ட ஒன்றரைக் கோடி ரூபாய் கடனுடன் சூப்பர் மார்க்கெட்டைப் பூட்டிவிட்டு, அங்கிருந்து எடுத்த பொருட்களை எல்லாம் வீட்டில் கொண்டுபோய்க் குவித்தேன். அதைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் வேதனை ஏற்பட்டதால், அவைகளைத் தீயிட்டுக் கொளுத்திவிட்டேன்.

வீடுகளை வங்கி அதிகாரிகள் ஜப்தி செய்யும் சூழ்நிலை உருவானது. உடல் நிலை பாதிப்பால் சிந்தனைத்திறனும் குறைந்தது. அனைத்தையும் இழந்துவிட்டு, மீள முடியாத சூழலில் வீழ்ந்துவிட்டேன் என்று நினைப்பவர்கள் மத்தியில் வீரத்தோடு எழுந்துநின்று போராடி ஜெயித்து மற்ற பெண்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டும் எடுத்துக்காட்டாக உருவாகவேண்டும் என்று நினைத்தேன். ஆனால் அது ஒன்றும் சாதாரண விஷயம் அல்ல என்பதும் எனக்குத் தெரியும். ஆனாலும் துணிச்சலாக அதற்கான முயற்சிகளில் தன்னம்பிக்கையுடன் ஈடுபட்டேன்.

முதலில் தள்ளுவண்டி ஒன்றை வாங்கினேன். திருச்சூர் மண்ணுத்தி பைபாஸ் ரோட்டில் அதைக் கொண்டுபோய் நிறுத்தி, என் கைப்பட பருப்பு வடை, உழுந்து வடை தயார் செய்து அந்தத் தள்ளுவண்டியில் வைத்து

விற்கத் தொடங்கினேன். சில நாட்களிலே வியாபாரம் சூடுபிடித்தது. மனதளவில் தளர்ந்துபோயிருந்த எனக்கு அது உற்சாகத்தைத் தந்தது. அதன் மூலம் கைச்செலவுக்குப் பணம் வந்துகொண்டிருந்தபோது, திருச்சூர் ரெயில் நிலையத்தில் ஒரு கடை வாடகைக்கு இருப்பதாகத் தகவல் வந்தது. மின்சாரம் தண்ணீர் வசதி இல்லாத கடை அது. அதனால் அதை வாடகைக்கு எடுத்து நடத்த ஆள் இல்லாமல் இருந்தது. தினமும் ஆயிரம் ரூபாய் வாடகை என்றார்கள். ஆனாலும் அந்தக் கடையை வாடகைக்கு எடுத்து பலகாரங்கள் தயாரித்து விற்கத் தொடங்கினேன்.

முதலில் ஆரம்பித்தக் கடையில் வியாபாரம் நன்றாக நடந்தது. பின்பு பக்கத்துக் கடைகளை வாடகைக்கு எடுத்தேன். வியாபாரம் சூடுபிடித்தது. படிப்படியாக அனைத்துக் கடன்களையும் திருப்பிச் செலுத்தினேன். இன்னொருபுறத்தில் காலத்துக்குத் தக்கபடியான தொழில் சிந்தனையோடு கடுமையாக உழைத்தேன். அஸ்வதி ஹாட் சிப்ஸ் என்ற நிறுவனத்தைத் தொடங்கினேன். புதுப்புது ருசிகளில் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட வகைகளில் பலகாரங்களைத் தயார் செய்தேன். பலாப்பழத்தில் விதவிதமான உணவுப் பொருட்களை உருவாக்கினேன். ஆரோக்கியமும் ருசியும் நிறைந்ததாக அவை இருப்பதால் வியாபாரம் நன்றாக நடக்கிறது.

சுடச்சுட விற்பனை செய்வதற்காக இப்போது நான்கு கடைகளைத் திருச்சூர் பகுதியில் நடத்துகிறேன். சுவையான பலகாரங்கள் தயாரிக்க பயிற்சி கொடுத்து முப்பத்தைந்து பேர்களை வேலைக்கு வைத்திருக்கிறேன். அதில் பத்தொன்பது பேர் பெண்கள். எனக்குத் தெரிந்த ருசியான செய்முறைகளை அவர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுக்கிறேன். போராடி மீண்டும் நல்ல நிலைக்கு வந்திருக்கிறேன்.

பெண்களின் தன்னம்பிக்கைக்கு முன்னுதாரணமாகத் திகழும் இவருக்குக் கேரளத்தில் பாராட்டுகளும் விருதுகளும் குவிகின்றன. அரசும் அரசு சார்ந்த நிறுவனங்களும் தனியார் சேவை அமைப்புகளும் இவரைத் தன்னம்பிக்கை பெண்ணாகவும் சிறந்த பெண் தொழிலதிபராகவும் சமையல் இராணியாகவும் குறிப்பிட்டுப் பாராட்டியுள்ளன.

செயல்பாடுகள்

- இளவரசி எந்தத் துறையில் புகழ் பெற்று விளங்குகிறார்? எழுதுங்கள்.
- இளவரசியைப் பாராட்டி ஒரு கடிதம் எழுதுங்கள்.
- இது போன்று உங்கள் பகுதியில் தொழில் துறையில் சாதித்த நபரை நேர்காணல் காண்பதற்கான வினா நிரல் தயாரியுங்கள்.

ரஜினி பெக்டார்

பெரிய வெற்றி பெறுவதற்குப் பெரிதாகத்தான் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பதில்லை. சிறிதாகத் தொடங்கினாலும் சீரிய உழைப்பு, சீரான பயணத்தால் சிகரத்தைத் தொடலாம் என்பதற்கு ரஜினி பெக்டார்தான் சிறந்த உதாரணம்.

இவர், முந்நூறு ரூபாயில் தொடங்கிய தொழிலை இன்று ஏழாயிரம் கோடி சாம்ராஜியமாக வளர்த்து எடுத்திருக்கிறார். தொழில் முனைவாளராக விரும்பும் பெண்களுக்கு ஒரு முன்மாதிரியாகத் திகழ்கிறார் ரஜினி பெக்டார். இவர் பாகிஸ்தானில் உள்ள கராச்சி நகரத்தில் பிறந்தவர். தேசப் பிரிவினைக்குப் பின் இவரது குடும்பம் பஞ்சாப் மாநிலம் லூதியானாவுக்கு வந்தது. பதினேழு வயதிலேயே ரஜினி, ஒரு தொழில் குடும்பத்தில் திருமணம் செய்து கொடுக்கப்பட்டார். குழந்தைகள் பிறந்து, வளர்ந்து உறைவிடப் பள்ளிக்குச் சென்ற பின்புதான் ரஜினிக்கு நேரம் கிடைத்தது. அதைப் பிரயோஜனமாய்ப் பயன்படுத்திக் கொள்ள நினைத்த ரஜினி, பஞ்சாப் வேளாண் கல்லூரியில் 'பேக்கரி கோர்சில்' சேர்ந்தார்.

அங்குப் பெற்ற பயிற்சியால் வீட்டிலேயே கேக் போன்ற பேக்கரி பொருட்களையும் ஐஸ்கிரீமையும் தயாரித்து உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் வினியோகிக்க ஆரம்பித்தார்.

அப்போது கிடைத்த பாராட்டு கேக், ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பைச் சிறுதொழிலாக மேற்கொள்ள ரஜினியை உந்தின.

கையில் இருந்த முந்நூறு ரூபாயைச் செலவழித்து ஓர் ஓவனை வாங்கினார். கேக், பிஸ்கட், ஐஸ்கிரீம் என்று தயாரித்து விற்கத் தொடங்கினார். அவற்றுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்த போதும்

லாபகரமானதாக அமையவில்லை. அந்நிலையில் ரஜினியின் கணவர் தரம்வீர் உதவ முன்வந்தார். மனைவி ஒரு சிறு ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்புத் தொழிற்சாலை தொடங்குவதற்கு இவர் இருபதாயிரம் ரூபாய் கொடுத்தார்.

அப்படிக் 'கிரீமிகா' என்ற பெயரில் ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பைத் தொடங்கிய ரஜினி, தொடர்ந்து பிரெட், பிஸ்கெட், சாஸ் போன்றவற்றையும் அதிக அளவில் உற்பத்திச் செய்யத் தொடங்கினார்.

தரம் இவரது தயாரிப்புகளின் விற்பனையை உச்சத்துக்குக் கொண்டு சென்றது. இன்று ரஜினியின் நிறுவனம் பிஸ்கெட் ஏற்றுமதியில் இந்தியாவிலேயே இரண்டாவது பெரிய நிறுவனமாக இருக்கிறது. அறுபதுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் இந்நிறுவன தயாரிப்புகள் கிடைக்கின்றன.

வடஇந்திய மாநிலங்களில் நடைபெறும் திருமணங்களுக்கு மேற்கத்திய இனிப்பு வகைகளை வினியோகம் செய்யும் ஒரே நிறுவனமாகக் கிரீமிகா திகழ்கிறது. ரஜினியின் நிறுவனத்தின் ஆண்டு வரவு செலவு ஏழாயிரம் கோடி ரூபாயை எட்டியிருக்கிறது.

கடந்த 2021–ஆம் ஆண்டு, ரஜினி பெக்டாருக்கு மத்திய அரசு பத்மஸ்ரீ விருது வழங்கிக் கவுரவித்தது.

பெண்களெல்லாம் தொழிலில் வெற்றி பெற முடியுமா? என்று இவரது காதுபடவே சொன்னவர்கள் ஏராளம். அதையெல்லாம் தாண்டி சாதித்திருக்கிற ரஜினி, சகப் பெண்களுக்கு ஒரு நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக விளங்குகிறார் என்பது உண்மையே!

– தேவதை

செயல்பாடுகள்

- உங்கள் பள்ளியில் நடைபெற இருக்கும் உணவுத் திருவிழாவைத் தொடங்கி வைக்க பத்மஸ்ரீ விருது பெற்ற ரஜினி பெக்டார் வருகை தர இருக்கிறார். அதற்கான ஒரு பத்திரிகைச் செய்தியைத் தயாரியுங்கள்.
- எதிர்ச்சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்
  - பாராட்டு
  - இனிப்பு
  - ஏராளம்
- ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு நிகரான தமிழ்ச்சொற்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
  - பேக்கரி
  - கேக்
  - ஐஸ்கிரீம்
- பல்வேறு துறைகளில் சாதித்த பெண் சாதனையாளர்களின் படங்களைச் சேகரித்துத் தொகுப்பு உருவாக்குங்கள்.

பெண்மையைப் போற்றுவோம்

அடுப்பூதிய பெண்களெல்லாம்
ஆகாய விமானம் ஓட்டியாச்சு
கதவுக்குப் பின்னால் இருந்தவங்க
கண்டமெல்லாம் தாண்டியாச்சு..

வீட்டுக்குள்ள முடங்கிக் கிடந்த
விதி எல்லாம் மாறிப்போச்சு
நாட்டை ஆளும் நிலைக்குத்தானே
நம்ம பெண்கள் வந்தாச்சு..

வாசல் பெருக்கிப் புள்ளி வச்சு
கோலம் போட்ட காலம் போயி
வானவெளியில் விண்மீன்கள்
கணக்கெடுக்கும் காலமாச்சு..

பல்லாங்குழி விளையாடி
பச்சக் குதிரை தாண்டுனவங்க
ஒலிம்பிக்கில் பதக்கம் வாங்கி
உலகப் புகழும் அடைஞ்சாச்சு..

பாடங்கள் நடத்துறாங்க
பட்டங்களைக் குவிக்கிறாங்க
பேருந்தையும் இயக்குறாங்க
பெரிய கப்பலும் ஓட்டுறாங்க..

திரைத் துறையில் ஜொலிக்கிறாங்க
தொழில் அதிபரா உயருறாங்க
கணினித் துறையில் கலக்குறாங்க
கலெக்டராகவும் இருக்காங்க

பெண்கள் போகாத துறையில்ல
வாங்காத பெருமை இல்ல
ஆணுக்குப் பெண் சமமென்ற
கனவு தானே பலிச்சாச்சு..!

– கவிஞர் கவித்துளி மு. குமார்.

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் தேனி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர். மாற்றுத் திறனாளிகள் எழுதிய ஹைக்கூ கவிதைகளைத் தொகுத்துக் கவித்துளி என்ற நூலை வெளியிட்டுள்ளார்.

செயல்பாடுகள்

- பாடலை வாசித்துப் பொருள் எழுதுங்கள்.
- பாடலை உரைநடை வடிவில் மாற்றி எழுதுங்கள்.
- பாடலை மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள்.
- ஒரே ஓசையுடைய சொற்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- கவிதையில் கூறப்பட்டுள்ள நாட்டுப்புற விளையாட்டுகளைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- பாரதியாரின் 'பெண்கள் விடுதலைக் கும்மி' எனும் பாடலோடு இப்பாடலை ஒப்பீடு செய்து குறிப்பேட்டில் எழுதுங்கள்.
- தற்போது சமூகத்தில் பெண்களுக்குச் சமநீதி வழங்கப்படுகிறதா? கலந்துரையாடிக் குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- 'பெண்மையைப் போற்றுவோம்' என்னும் தலைப்பில் கட்டுரை எழுதுங்கள்.
- உழைப்பினால் உயர்ந்த சாலினி சரஸ்வதி என்ற பெண்மணியைப் பேட்டி காண வினாநிரல் தயார் செய்யுங்கள்.

அலகு 3

மண் வாசனை

உள்ளத்து உணர்வுகள் கண்ணையும் கருத்தையும் மனதையும் கவரும் கலைகளாக வெளிப்படுகின்றன. கலைகள் பண்பாட்டையும் கலாச்சாரத்தையும் பிரதிபலிக்கும் காலக்கண்ணாடியாகத் திகழ்கின்றன. பழங்கால மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் அனுதினமும் பயன்படுத்திய பொருட்கள் இன்று பண்பாட்டின் எச்சங்களாக நிலை நிற்கின்றன. பண்பாட்டோடு இரண்டறக் கலந்து கற்றவர், கல்லாதவர், ஏழை, பணக்காரர் என்ற பாகுபாடில்லாமல் நம்பிக்கைகளும் மக்களின் வாழ்க்கையோடு பின்னிப் பிணைந்துள்ளன.

கலையும் கருவியும்

கரகாட்டம்

பெண்: தலையிலே இருப்பது எதுவானாலும்
சரியா இருக்கணுங்க! – அது
சரியில் லேன்னா ஆடுற ஆட்டம்
வீணா போகுமுங்க!

ஆண்: மலையிலே இருப்பது பாறையின் னாலும்
பரவா யில்லீங்க! – நல்ல
மனுசங்க கையிலே அது கிடைச் சாக்கா
சிலையா மாறுமுங்க! (தலையிலே இருப்பது...)

பெண்: அளந்து வைக்கிற அடியிலே தானே
தாளம் உண்டாச்சு!
அன்பா இருக்கிற மனசுலே தானே
ராகம் உருவாச்சு!

ஆண்: மேடும் பள்ளமும் பூமியில் இருந்தா
ஆட்டம் ரசிக்காது!
சோறும் தண்ணியும் இருந்தா மட்டும்
வாழ்க்கை ருசிக்காது! (தலையிலே இருப்பது...)

பெண் : காலும் கையும் இருக்கிற வரைக்கும்
கவலை நமக்கில்லே!
கவனம் உயரே இருக்கிற வரைக்கும்
எதுவும் பயமில்லே!

ஆண் : உச்சியில் தெரியும் லட்சியம் அதைநாம்
நிச்சயம் தொட வேணும்!
உயரே இருக்கும் வெளிச்சம் இந்தப்
பூமியில் படவேணும்! (தலையிலே இருப்பது...)

– தென்கச்சி கோ. சுவாமிநாதன்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் 1946 இல் பிறந்தார். இவர் புகழ்பெற்ற பேச்சாளராகவும் எழுத்தாளராகவும் விளங்கியவர். அகில இந்திய வானொலியில் உதவி இயக்குநராகப் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றவர். இவர் 2009 செப்டம்பர் 16 ஆம் நாள் இயற்கை எய்தினார்.

செயல்பாடுகள்

- "கரகாட்டம்" என்ற பாடலை இராக, தாளத்தோடு மெட்டமைத்துப் பாடுங்கள்.
- ஒரே ஓசையுடைய சொற்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- வட்டார வழக்குச் சொற்களுக்கு இணையான தமிழ்ச் சொற்களை எழுதுங்கள்.
  - இருக்கணுங்க
  - மனுசங்க
  - போகுமுங்க
  - உண்டாச்சு
  - பரவாயில்லீங்க
- வாக்கியத்தில் அமைத்து எழுதுங்கள்.
  - ஆடுற ஆட்டம்
  - சோறும் தண்ணியும்
  - மேடும் பள்ளமும்
  - இலட்சியம்
- எதிர்ச்சொற்களைக் கண்டறியுங்கள்
  - மேடு
  - உச்சி
  - கவலை
  - வெளிச்சம்
- பாடலை உரைநடை வடிவில் மாற்றி எழுதுங்கள்.
- இப்பாடலைப் பாடி நடனம் ஆடிப் பாருங்கள்.
- கீழ்க்காணும் சொற்களில் 'உம்' சேர்த்து எழுதுங்கள்.
  - ராகம் தாளம்
  - மேடு பள்ளம்
  - சோறு தண்ணி
  - காலு கை

இசைத் திருவிழா

டப்பு டப்பாக்கு டண்டணக்கா. டண்டணக்கா என்று அந்த இடம் தப்பாட்டக்காரர்களின் இசையில் அதிர்ந்து கொண்டிருந்தது.

அகில் : அப்பா இதென்ன இசைக்கருவி? இத்தனை சத்தமாக இருக்கிறதே?

அப்பா : இதுதான் தப்பட்டை என்ற தோற்கருவி அகில்! வட்டமாக

இருக்கும் தோல் கருவியின் மீது ஒரு கோலைக் கொண்டு அடிப்பதால்தான் இந்தச் சத்தம்.

(அகில் மகிழ்ச்சியுடன் அதை ரசித்து விட்டு இன்னொருவரைக் காண்பித்து..)

அகில் : அப்பா அப்பா! இங்கே பாருங்கள். கையில் நீளமாக இருக்கிறதே. இதன் பெயரென்ன?.

அப்பா : அகில் இதற்குப் பெயர் தாரை. இது ஓர் ஊதுகருவி. நீண்ட குழாய் மாதிரி இருக்கிறதல்லவா.. அதில் இருந்து "பூம் பூம் பூபூவ் பூம் பூபூவ்" என்று ஓசையுடைய சத்தம் வெளிப்படுகிறது.

(அகில் இன்னொரு இசைக்கலைஞரைப் பார்த்துப் புன்னகையுடன் "ப்பீ ப்பீ ப்பீ" எனக் கைகளால் அவரைப் போலவே அபிநயம் செய்தான்..)

அகில் : அப்பா..இதை நான் கல்யாண மேடைகளில் பார்த்திருக்கிறேனே.. குட்டிக் கொம்பு போல இருக்கும் இதன் பெயர் என்ன?

அப்பா : ஆம் கண்ணா! இது நாதஸ்வரம் என்ற மங்கள வாத்தியம். ஹா ஹா.... சிறு வயதில் நானும் உன்னைப் போலவே "ப்பீ ப்பீ" என்றுதான் சொல்வேன்!

அகில் : அப்பா, தப்பட்டை போலவே ரெண்டு பக்கமும் இருக்கே... இது என்ன?

அப்பா : ஆமா.., தப்பட்டை மாதிரியே ரெண்டு பக்கம் இருக்கும். இதன் பெயர் மத்தளம். குச்சியால் ஒரு பக்கமும்.. விரலால் இன்னொரு பக்கமும் தட்டுவாங்க. அதனால இதோட சத்தம்..." டப்பாக்கு டும் டப்பாக்கு டும் டப்பாக்கு டும் " என வரும்

(அகில் சிரித்தபடி தலையை உற்சாகமாக ஆட்டிக் கொண்டான். அங்கு வேறு ஒருவரைப் பார்த்தான்.)

அகில் : அந்த மாமா அழகான நிறங்களில் குச்சிகளை விற்பனை செய்கிறாரே. நாம் வாங்குவோமா அப்பா?

அப்பா : அது குச்சி இல்லை அகில். அதன் பெயர் புல்லாங்குழல். அதுவும் ஓர் ஊதுகருவி. அதில் வரிசையாகச் சிறு துளைகள் இருக்கும். அதை வாயில் வைத்து ஊதும் போது, பறவைகள் பாடுவதைப் போல இனிய இசை பிறக்கும்.

அகில் : அப்பா! டும் டும் டும் சத்தம் எங்கிருந்து வருகிறது?

அப்பா : அகில்! இது உடுக்கைச் சத்தம். நம் பாரம்பரியமான இசைக்கருவிகளில் ஒன்று.

(இப்படிப் பேசிக் கொண்டே இருவரும் கோயிலுக்கு வருகிறார்கள். அங்கே பெரிய மேடையில் இசைக்கச்சேரி நடைபெறுகிறது. புதிய இசைக் கருவிகளைப் பார்த்ததும் அகில் உற்சாகத்துடன் அவற்றைப் பற்றிக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்கிறான்.)

அப்பா : வீணை, யாழ், தம்புரா – இவை எல்லாம் தந்தி வாத்தியங்கள். பயிற்சி பெற்றவர்கள் அவற்றை விரலால் மீட்டும் போது இனிய இசை பிறக்கும்.

டிங் டீடிடீங், டிங் டீடிடீங், டிங் டீடிடீங்" என்ற இனிய சத்தம் வரும்.

அகில் : இதென்ன அப்பா?பானையை வைத்திருக்கிறார்களே?

அப்பா : ஹா..ஹா..அது பானை இல்லை அகில். அதன் பெயர் கடம். அதுவும் ஓர் இசைக்கருவி.

அகில் : அந்த மாமா தட்டுகிறாரே, அது என்ன வாத்தியம் அப்பா?

அப்பா : அது தபேலா. மத்தளத்தைப் போன்ற தோல் இசைக்கருவி.

அகில் : 'ஜின் ஜக் ஜின் ஜக்' என ஓசை எழுப்புகிறதே. அது என்னப்பா?

அப்பா : அதன் பெயர் நாயினதாளம். கைக்கு அடக்கமாக வெண்கலத்தால் செய்யப்பட்டிருக்கும் இந்தக் கருவி.

அகில் : அப்பா..இங்க என்னப்பா? அக்கா, அண்ணா எல்லாம் ஏதோ வாசிக்கிறாங்க..

அப்பா : டிங் டிங் டிண்டிங்..அது கிட்டார். பொங் பொங் பொபாங்..அது பியானோ. அந்த அக்கா நின்னு வாசிக்கிறாங்களே.. அது வயலின்.

அகில் : இன்றைய பொழுது இசைக் கச்சேரிகளுடன் இனிமையாகக் கழிந்தது அப்பா. நானும் ஏதாவது ஒரு பயிற்சி வகுப்பில் சேர்ந்து இசைக்கருவிகளைக் கற்றுக் கொள்கிறேன் அப்பா!

அப்பா : மிகுந்த மகிழ்ச்சி அகில். நாம் வீட்டிற்குச் சென்று அம்மாவுடன் கலந்து ஆலோசிப்போம். இப்போது வா கிளம்புவோம்!

– மனோஜ் ஷிடன்

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இசைக்கருவிகளின் பெயர்களைக் கண்டுபிடித்து எழுதுங்கள்.
- அகிலும் அப்பாவும் உரையாடிய பகுதிகளில் அகில் இசைக்கருவிகளுக்கு இணையாகச் சொல்லும் சத்தங்களைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- சொற்களைச் சேர்த்தெழுதுங்கள்
    - இசை + கருவி
    - வட்டம் + ஆக
    - ஓசை + உடைய
    - கோலை + கொண்டு
    - தோல் + கருவி
- உனக்குப் பிடித்த ஏதேனும் ஓர் இசைக்கருவியின் விபரத்தைச் சேகரித்துக் கட்டுரை வடிவில் எழுதுங்கள்.
- தோலினால் செய்யப்படும் இசைக்கருவிகளை ஆசிரியர் உதவியோடு கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- நீங்கள் திருவிழாவிற்குச் சென்றபோது பார்த்த இசைக்கருவிகளின் பெயர்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.
- கீழ்க்காணும் சொற்களில் ஓர், ஒரு முதலியவற்றைத் தகுந்த இடத்தில் சேருங்கள்.

    எ.கா. ஓர் ஊதுகருவி, ஒரு மேடை

    - .... இசைக்கருவி
    - .... அரசன்
    - .... வீடு
    - .... பயிற்சி

நாகசுரம்

தமிழகத்தின் இசை அரங்குகளிலும் திருமணம் போன்ற சடங்குகளிலும் கோயில் திருவிழாக்களிலும் தன்னிகரில்லா இசைக்கருவியாகக் கோலோச்சி வலம் வருவது தமிழர் கண்ட நாகசுரம். எனவே நாகசுரம் மங்கள வாத்தியம் என்று பெயர் பெற்றுள்ளது. பண்டைக்காலத்தில் ஏழில், வயிர் என்றெல்லாம் பெயர் பெற்றது. இன்று நாகசரம், நாகசின்னம், நாயனம், நாதசுரம் என்றெல்லாம் பெயர் பெற்றுள்ளது. நாகசுரம் என்பதின் திரிபானச் சொல்லே நாதஸ்வரம் என்பது.

ஒரு காலத்தில் சதிர் ஆட்டமானது சின்ன மேளம் என்று பெயர் பெற்றது போல் நாகசுரம் பெரிய மேளம் என்று அழைக்கப்பட்டுள்ளது. நாகசுரத்தின் தாய் பண்டைய ஊது கொம்பு. இந்த ஊது கொம்பு பின்னாளில் கட்டைக் குழல் என்ற முக வீணையாக உருவாகி திமிரி, இடைப்பாரி, பாரி என்று பல்வேறு வடிவங்களைக் காலங்காலமாகத் தன்னுள் கொண்டு இன்றைக்கு நம்மிடையே நாகசுரமாக வலம் வருகின்றது.

அரங்கிசை என்ற செவ்வியல் இசைக்கும் நையாண்டி மேளம் என்ற நாட்டார் இசைக்கும் ஏற்ற இசைக்கருவி நாகசுரம். நையாண்டி மேளத்தில், கரகாட்டக் கலைஞர்களுடன் நாகசுரக்காரர், தவில், பம்பைக் கலைஞர்களும் சேர்ந்து ஆடிவருவதைப் பார்க்கின்றோம். நாட்டார் கலை என்ற கிராமிய வடிவங்கள் ஆடலுடன் பாடல் என்பதற்கு ஓர் அடையாளமாக நாகசுர நையாண்டி மேளம் உள்ளது.

'சிங்காரவேலனே தேவா' என்ற பாடலும் 'ஒருமையுடன் நினது திருமலரடி ' என்ற வள்ளலார் பாடலும் 'நலந்தானா' என்ற பாடலும் வாய்ப்பாட்டுடன் வரும் நாகசுர இசைக்காகவே பெரும் வெற்றி பெற்றன என்பது வரலாறு. நாகசுரமானது துளை வாத்தியக்குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. நாகசுரத்தின் வாய்ப்பகுதி சீவாளியாகும். நாகசுரத்தில் இரட்டச்சீவாளி பயன்படுத்தப்படுகிறது. கிளாரிநெட்டில் ஒற்றைச் சீவாளி பயன்பாட்டில் உள்ளது. கொறுக்கை என்றும் சில இடங்களில் சீவாளி பெயர்பெறுகின்றது.

ஏழிசை

குரல், துத்தம், கைக்கிளை, உழை, இளி, விளரி, தாரம்

ஏழு சுரங்களைப் பாட ஏழு துளைகளையும் மிகுதியான காற்றை வெளியேற்றவும் சுருதியைச் சரிசெய்யவும் நான்கு பிரம்ம துளைகளையும் நாகசுரத்தில் அமைத்திருக்கின்றனர். துத்தகாரம் மற்றும் உள்ளோசை என்ற கமகங்களை நாகசுரத்தைப் போன்று இனிமையாக, வீச்சாக, கம்பீரமாக வேறு எந்த வாத்தியத்திலும் வாசித்து விட முடியாது. சுரக்கோவைகளை விரைந்து வாசிப்பது, சுரங்களை அடுக்குவது, இரட்டிப்பது, பின்னுவது போன்ற இசை அழகுகளை நாகசுரத்தில் வாசிப்பது "ரத்தி வாசிப்பு" என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நாகசுரத்திற்கென்றே உடன் பிறந்த வாத்தியம் போன்றது தவில். நாக சுரத்துடன் உடன்பிறந்த இன்னொரு வாத்தியம் ஒத்து. ஒத்து வாத்தியம் சுருதி கருவியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கைமணி (சிங்கி) வாத்தியம் நாகசுர வாசிப்பில் காலக்கணக்கு என்ற தாளத்தை நிர்ணயிக்கும் தாளவாத்தியமாகச் செயல்படுகிறது. இந்த ஒட்டுமொத்த இசைக் கருவிகளின் கூட்டத்திற்கே பெரியமேளம் என்ற சிறப்புப் பெயர் வழங்கி வருகின்றது. மேளம் என்றால் கூட்டம் என்று பொருள்.

நாகசுரத்தில் பல்வேறு இசைக்கமகங்களையும் சுருள்களையும் அடுக்குகளையும் பின்னல்களையும் வீச்சுக்களையும் உருவாக்கப் பல்வேறு உத்திகள் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன. சீவாளியின் நெகிழ்வுத் தன்மை, விரலடி, உதடு, நாக்கு, காற்றைச் செலுத்தும்முறை என்ற பல்வேறு உத்திகளால் இசைச்செயல் என்ற பல்வேறு இசைக்கரணங்களையும் செய்து காட்ட முடியும். புல்லாங்குழல் போன்ற ஏனைய காற்றுக் கருவிகளில் மேற்கண்ட அனைத்து இசை உத்திகளையும் கையாள முடிவதில்லை. எனவேதான் நாகசுரம் இராஜ வாத்தியம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

– நா. மம்மது

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் திருநெல்வேலி மாவட்டம் குற்றாலத்திற்கு அருகிலுள்ள இடைகால் என்ற ஊரில் 24 டிசம்பர் 1946–இல் பிறந்தார். இவர் தமிழிசைப் பேரகராதியை வெளியிட்டுள்ளார். தமிழக அரசின் பாரதியார் விருது (2010), தமிழ்நாடு கலை இலக்கியப் பெருமன்ற விருது உட்பட பல விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார்.

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியை வாசித்துக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள்.
    - நாகசுரத்தின் வேறு பெயர்களை எழுதுங்கள்.
    - சின்ன மேளம், பெரிய மேளம் குறித்து எழுதுங்கள்.
    - இன்றைய நாகசுரத்தின் உருமாற்றம் பற்றி விளக்கி எழுதுங்கள்.
    - எந்தெந்தக் கலைகளில் இசைக்கருவியாக நாகசுரம் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- "நாகசுரம்" இராஜவாத்தியம் என்று அழைக்கப்படுவது ஏன்? கலந்துரையாடிக் குறிப்பாக எழுதுங்கள்.
- பொருத்தி எழுதுங்கள்.
    - கூட்டம் – நாகசுரம்
    - நெகிழிவாத்தியக் குடும்பம் – சீவாளி
    - ஒற்றைச் சீவாளி – பிரம்ம துளைகள்
    - நாகசுர வாய்ப்பகுதி – கிளாரிநெட்
    - நான்கு – மேளம்
- காற்றுக் கருவிகள் எவை எனக் கண்டறிந்து ஏதேனும் ஒன்றைப் பற்றிச் சிறுகுறிப்பு எழுதுங்கள்.
- நாகசுர இசையால் புகழ்பெற்ற திரைப்படப் பாடல்களைக் கேட்டறிந்து வகுப்பில் பாடி மகிழுங்கள்.

நினைவுகளின் நிழல்கள்

ஏற்றம்

வில்லைப் போல இருக்கின்றாய்!
வெளியில் நீரை இறைக்கின்றாய்!
கொல்லை மேடும் கோடையிலே
குளிர்மை அடையும் உன்னாலே!

ஏரி சுண்டிய காலத்தும்,
இடிமழை குன்றிய காலத்தும்
நீரால் வாழும் உழவர்க்கு
நிமிர்ந்து குனிந்து கொடுக்கின்றாய்!

உயர்ந்தோர் தாழ்ந்தோர் எண்ணாமல்
உன்னை மிதிப்போர் எண்ணாமல்
முயன்றோர்க் கெல்லாம் தண்ணீரை
மொண்டு மொண்டு கொடுக்கின்றாய்!

'ஏற்றம்' என்று பெயரிட்டார்
ஏற்றம் அடைந்தோர் உன்னாலே!
ஏற்றம் மக்கள் அடையவெனில்
உழவர் இன்னல் களைவோமே!

– கவிஞர் வாணிதாசன்

ஏர் பிடித்தவன்
முன்னேறினால்

செங்கோல்
பிடித்தவன் செழிப்பான்

ஏர் அற்றுப் போனால்
சீர் அற்றுப் போகும்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் புதுவையைச் சேர்ந்த வில்லியனூரில் 1915 ஜூலை 22–இல் பிறந்தார். பெற்றோர் திருக்காமு, துளசியம்மாள். தமிழறிஞரும் கவிஞருமாகிய இவருக்கு ரமி என்ற புனைப்பெயரும் உண்டு. 1974 ஆகஸ்டு 7–ஆம் தேதி மறைந்தார்.

செயல்பாடுகள்

- பாடலை மெட்டமைத்துக் குழுவாகவும் தனியாகவும் பாடுங்கள்.
- பாடலில் வரும் ஒரே ஓசையுடைய சொற்களைக் கண்டறியுங்கள்
    - வில்லை – கொல்லை
- "ஏற்றம்" இறைப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா? ஆசிரியரோடு கலந்துரையாடி தற்காலத்தில் வயல்வெளிகளுக்கு நீர்ப் பாய்ச்சும் முறைகளைக் குறித்து எழுதுங்கள்.
- அகர முதலியைப் பார்த்துப் பொருள் கண்டுபிடியுங்கள்.
    - கொல்லை
    - சுண்டிய
    - குன்றிய
    - மொண்டு
    - இன்னல்
    - ஏற்றம்
    - களைவோம்
- கவிதையை முழுமை செய்யுங்கள்
    - இரகசியம்

      நெல்லுக்குள்ளே அரிசி இருக்குச் சொல்லாதே

      நெருப்புக்குள்ளே ....

      சொல்லுக்குள்ளே ....

      சோற்றுக்குள்ளே ....

      ....

      ....

      (சத்து, மரம், ருசி, சூடு, உப்பு, பொருள், இசை)
- விவசாயம் தொடர்பான பாடல்களைச் சேகரித்துக் கவிதைத் தொகுப்பு உருவாக்குங்கள்.

உரலும் உலக்கையும்

மனிதன் கல்லிலேதான் முதன் முதலாகப் பொருள்களைச் செய்யத் தொடங்குகின்றான். ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் அக்காலத்தைக் 'கற்காலம்' என்கிறார்கள். நினைவறியாக் காலத்தைச் சேர்ந்தது கற்கால நாகரிகம் என்றுதான் பெரும்பாலோர் கருதுகின்றனர். ஆனாலும்கூட அம்மி, உரல், ஆட்டுரல், திரிகை என்று கற்கால நாகரிகத்தின் சுவடுகள் நம்மிடையே இன்றும் வாழ்ந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன.

கையினால் பற்றிக்கொள்ள ஒன்றும் அடிப்பகுதி ஒன்றுமாக இந்தக் கற்கருவிகள் எல்லாம் இரண்டு பொருள்களின் சேர்க்கையாக

அமைகின்றன. அம்மிக்கும் ஆட்டுரலுக்கும் கற்குழவிகள், திரிகைக்கு மூடியும் இரும்புக் கைப்பிடியும் – இவை அரைப்புக் கருவிகள். உரலின் துணைக்கருவி உலக்கை. உலக்கை கருங்காலி மரத்தினால் செய்யப்பட்டது. இதன் இரு பகுதிகளிலும் இரும்பினாலான பூண் கட்டப்பட்டிருக்கும். உலக்கையின் சராசரி நீளம் நான்கு அடியாகும். இது குற்றுக் கருவி. அவல் இடிப்பதற்கு இன்றளவும் உரலும் உலக்கையுமே பயன்படுகின்றன. எனவே, இது இடிப்புக் கருவியும் ஆகும். சில இடங்களில் உரலுக்கு மேலே தானியங்கள் சிதறாமல் இருக்க மூங்கிலாலோ, பிரம்பினாலோ வட்ட வடிவ மறைப்பினைச் செய்து உரலின்மீது அதற்கென வெட்டப்பட்ட காடியின்மீது வைக்கிறார்கள். அடிப்பகுதியும் மேற்பகுதியும் இல்லாத இதற்குக் 'குந்தாணி' என்று பெயர்.

முல்லை நில வாழ்க்கையில் நெல்லும் புல்லுமான சிறிய வகைத் தானியங்களின் உறையினை நீக்குவதற்கு மனிதன் கண்டுபிடித்த கருவிதான் உரலும் உலக்கையும். பண்டைக் காலத் தொழில்நுட்பத்தின் எளிமையான வெளிப்பாடு உலக்கை. தொடக்க காலத்தில் பாறைகளில் தானியங்களைக் குவித்து வைத்து மர உலக்கையால் குற்றியிருக்கிறார்கள். பாறைகள் நிறைந்த பகுதிகளிலும் மலைப்பகுதிக் கிராமங்களிலும் இப்படிப்பட்ட பாறைக் குழிகளையும் இவ்வழக்கத்தினையும்கூட இன்றும் காணமுடிகிறது.

வட்ட வட்டப் பாறையிலே
வரகரிசி தீட்டயிலே
ஆருதந்த சோமன் சேலை
ஆலவட்டம் போடுதடி

என்ற நாட்டார் பாடல் இதற்குச் சான்றாகும். நெல் வகைகளையும் புல் வகைகளையும் அரிசியாக்குவதைக் குற்றல், தீட்டல் என்ற இரண்டு வினைச்சொற்களால் குறிக்கின்றனர். குற்றிய தானியத்தை உமியும் தவிடும் நீங்கப் புடைத்துச் சலிப்பதைத் 'தீட்டல்' என்ற சொல் குறிக்கின்றது. குற்றித் தீட்டிய தானியத்தின் அளவும் நிறையும் குறைவதுண்டு. கல்வெட்டுக்களில் 'பத்தெட்டுக் குற்றல் அரிசி' என்பது போன்ற குறிப்புகள் வருகின்றன. பத்துப்படி அளவு அரிசியை மீண்டும் குற்றிய பின் எட்டுப்படி தரமான அரிசி கிடைக்கும் என்பது இதன் பொருள். இந்த அளவு கூடினால் சரியாகக் குற்றவில்லை என்றும் குறைந்தால் நெல் தரமானது இல்லை என்றும் கொள்ளப்படும். உமியும் தவிடுமாக இப்படிக் குறைகிற அளவிற்குப் 'பாடுவாசி' என்பது பெயர்.

கனமான நான்கு அடி நீள உலக்கையைக் கொண்டு கல்லுரலில் குற்றுதல் கடுமையான உடல் உழைப்பிற்கு உரிய தொழிலாகும். எனவே, குற்றும்போது பெண்கள் 'உஸ்', 'உஸ்' என்ற சத்தத்தை இசை ஒழுங்காகக் களைப்புத் தெரியாமல் இருப்பதற்காக எழுப்புகின்றனர். சில பகுதிகளில் 'சும்மேலோ சும் உலக்காய்' என்று சொல்கின்றனர். முற்காலத்தில் ஆண்கள் பாடும் படகுப்பாட்டு போலப் பெண்கள் உலக்கைப் பாட்டு பாடியிருக்கிறார்கள். இதற்கு 'வள்ளைப் பாட்டு' என்று பெயர்.

– தொ. பரமசிவன்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் தமிழகத்தின் முன்னணி ஆய்வாளர்களுள் ஒருவராகத் திகழ்ந்தவர். இவருடைய அழகர் கோயில் குறித்த முனைவர் பட்ட ஆய்வேடு கோவிலாய்வுகளுக்கு முன்னோடி நூலாகத் திகழ்கிறது. மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகத்தில் தமிழ்த்துறைத் தலைவராகப் பணியாற்றியவர். இவர் 24 டிசம்பர் 2020–இல் பாளையங்கோட்டையில் காலமானார்.

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியை வாசித்து உலக்கை, உரல் போன்றவை எதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தன என்பதைக் கண்டறிந்து எழுதுங்கள்.
- அகரமுதலி பார்த்துப் பொருள் கண்டறியுங்கள்
    - பூண்
    - குற்றுதல்
    - குவித்து
    - ஆலவட்டம்
- பிரித்தெழுதுங்கள்
    - தொழிலாகும்
    - இவ்வழக்கம்
    - பத்துப்படி
    - அரிசியாக்குதல்
- "உம்" சேர்த்து இணைத்து எழுதுங்கள்
    - உரல் உலக்கை – உரலும் உலக்கையும்
    - அரிசி தவிடு – ....
    - அடிப்பகுதி மேற்பகுதி – ....
    - குவித்து கலைத்து – ....
    - அம்மி ஆட்டுரல் – ....
- பழங்கால மக்கள் பயன்படுத்திய கற்கருவிகளைப் பட்டியலிடுங்கள்.

புழங்கு பொருட்கள்

நாழி, கால்படி, அரைப்படி

அரிசி அளப்பதில் துவங்கி அன்றாட சமையல் சாமான்கள் வரை அளப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட நாழி, கால்படி, அரைப்படி, அரைகாணி, வீசம், படி போன்ற அளவைக் கருவிகள் இன்று முழுமையாகப் பயன்பாட்டிலிருந்து மறைந்துவிட்டன.

அரிக்கேன் விளக்கு

மின்சாரம் வருவதற்கு முன்பு, ஒளி தருவதற்காக அநேக வீடுகளில் பயன்படுத்தப்பட்டது. இந்த விளக்கின் கண்ணாடிச் சிம்னியைப் பளபளவெனத் துடைப்பது சிறுவர்களின் வேலை. திருநீறு போட்டுத் துடைப்பார்கள். இன்று அரிக்கேன் விளக்கு ஓர் அலங்காரப் பொருள் மட்டுமே.

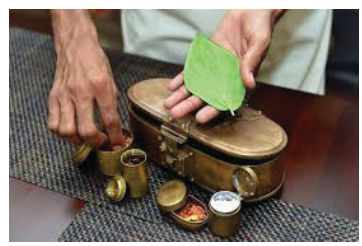
உலக்கை

நெல் குத்துவதற்கு மற்றும் தானியங்களை இடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட உலக்கை இன்று பயன்பாட்டை விட்டுச் சென்றுவிட்டது. உலக்கையால் சண்டையிட்டார்கள் என்று மகாபாரதத்தில் குறிப்பு வருகிறது. இன்று உலக்கையைக் காண்பது கூட அரிதானது.

அம்மி, திருகை

சமைப்பதற்கு அம்மி அரைக்காத பெண்களே கிடையாது. இன்று அம்மி என்பது சிறு நகரங்களில், கிராமங்களில் மிக அரிதாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பெரிய நகரங்களில் அம்மிக்கு இடமில்லை. அது போலவே திருகையும் மாவு அரைப்பதற்கானது. இன்று பயன்பாட்டில் இல்லை.

வெற்றிலைப்பெட்டி

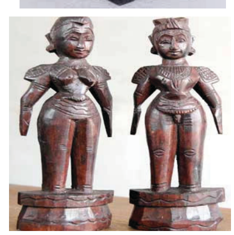


வயதானவர்கள் அத்தனை பேரும் அந்தக் காலங்களில் ஆளுக்கொரு வெற்றிலைப் பெட்டி வைத்திருப்பார்கள். பித்தளையில் ஆன வெற்றிலைப்பெட்டிகள் உண்டு. அதில் சுண்ணாம்பு, பாக்கு, பாக்குவெட்டி, புகையிலை கொழுந்து, வெற்றிலை போன்றவை இருக்கும். வெற்றிலை எச்சில் துப்பத் தனியான கிண்ணங்கள் இருந்தன.

கிராமபோன் இசைத்தட்டுகள்

பாட்டு கேட்பதற்கு இருந்த ஒரே கருவி. கறுப்பு இசைத்தட்டுகள் சுழன்று இசை பீறிடும். அவ்வப்போது முள்ளை மாற்றி விட வேண்டும். இன்று மதுரை போன்ற நகரங்களில் உள்ள சந்தைகளில் பழைய இசைத்தட்டுகளும் உடைந்து சிதறியதும் ஏலத்தில் கிடைக்கின்றன.

மரப்பாச்சி



இரண்டு, மூன்று வயதுடைய குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கான மரப்பொம்மை. பெண் உருவம் கொண்டது. இந்தப் பொம்மையைக் குளிக்க வைத்து, ஆடை உடுத்தி, பூச்சூடி விளையாடுவார்கள். இன்று அந்த இடத்தைப் பர்பி பொம்மைகள் பிடித்துக் கொண்டுவிட்டது.

கலப்பை

நிலத்தை உழுவதற்கு ஏர்க்கலப்பையே பிரதானம். மாட்டைப் பூட்டி உழுவார்கள். இன்று இயந்திரங்கள் வந்தபிறகு கலப்பை மிகவும் குறைந்து போய்விட்டது. அநேகமாகக் கலப்பை பயன்படுத்தப்படுவதேயில்லை என்பதே இன்றைய உண்மை.

பல்லாங்குழி

இது பெண்கள் விளையாடும் விளையாட்டு. புளியமுத்தைக் குழிகளில் இட்டு விருத்தம் செய்து கொண்டே போவார்கள். இந்த விளையாட்டு ஆப்பிரிக்காவிலும் இருந்திருக்கிறது. பல்லாங்குழியும் காரைக்குடிப் பகுதியில் திருமணத்தின் போது சீராகத் தருவார்கள்.

ஊதுகுழல்

வீடுகளில் அடுப்பு எரிப்பதற்கு விறகுமட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த காலத்தில் நீண்ட ஊதுகுழலால் ஊதி ஊதி புகை நடுவில் பெண்கள் சமைப்பார்கள். அந்தப் புகைமூட்டம் மறைந்து இன்று நவீன அடுப்புகள் வந்துவிட்டன. எனவே அந்த ஊதுகுழல்கள் இன்று பயனற்றுப் போய்விட்டன.

செயல்பாடுகள்

❑ பாடப்பகுதியில் தரப்பட்டுள்ள சில பழங்காலப் புழங்கு பொருட்களை அவற்றின் பயன்களோடு சரியாகப் பொருத்தி எழுதுங்கள்.

- அரிக்கேன் விளக்கு – அரிசி அளக்க
- உலக்கை, உரல் – ஒளி தருவது
- நாழி, பறை – நெல் குத்த
- மரக்குதிரை – அரைக்க
- அம்மி – விளையாட
- கலப்பை – இசை கேட்க
- இசைத் தட்டு – நிலம் உழுவதற்கு

விடுகதைகள்

நாட்டார் இலக்கிய வகைகளில் ஒன்று விடுகதை. ஓரிரு வரிகளில் ஒரு பொருளை மறைபொருளாக விவரித்துத் தொடுக்கப்படுவதே விடுகதை ஆகும். புதிர், பிசி, நொடி, வெடி, அழிப்பாங்கதை போன்ற பல பெயர்கள் இதற்கு உண்டு.

- எத்தனை அடி அடித்தாலும் இம்மியும் வலிக்காது. அது என்ன?

  உரல், உலக்கை

- பத்து மாட்டுக்கு ஒரு தட்டு. அது என்ன?

  மத்துக் கோல்.

- சுமையும் சுமந்திருக்கும், அடியும் சுமந்திருக்கும். அது என்ன?

  உறி.

- உயர்ந்து பார்ப்பவன், விழுந்து விழுந்து கும்பிடுகிறான். அது என்ன?

  ஏற்றம்.

- இரட்டையாய்ப் பிறந்தவர்கள், ஒருத்தி மேலே ஏறினால், ஒருத்தி கீழே இறங்குவாள். அது என்ன?

  தராசு.

- அக்காள் வீட்டுக்குத் தங்கை போகலாம், தங்கை வீட்டுக்கு அக்காள் போக முடியாது. அது என்ன?

  படி, உழக்கு.

- அன்றாடம் தீப்பிடிக்கும் அழகிய மாளிகையில் அறுசுவை விருந்து தயாராகும். அது என்ன?

  அடுப்பு.

- ஆடி அசைந்து வருது, அடியில் சிந்தி வருது, கூடிய பெண்கள் கூந்தலை ஆட்டி வருது. அது என்ன?

  திரிகை.

- நட்டமாய் நிற்கிறவனுக்கு, நறுக் நறுக்கென்று கடிக்கிற வேலை. அது என்ன?

  அரிவாள்மனை

- அகன்றவாய் உடையவர், திறந்த வாய் மூடாதவர் அவர் யார்?

  செக்கு

❑ விடுகதைகளைச் சரியான விடையுடன் பொருத்துங்கள்.

◆ இதயம் போல் துடிக்கும் இரவுபகல் விழித்திருக்கும்.	–	காற்று
◆ அடிமேல் அடிவாங்கி அனைவரையும் சொக்க வைப்பான்	–	கடிகாரம்
◆ உடல் இல்லாதவன் ஊரெல்லாம் திரிவான்	–	புத்தகம்
◆ நல்லது சொல்வான், நாக்கு இல்லாதவன்	–	மிருதங்கம்

மேலும் இதுபோன்ற விடுகதைகளைப் பெரியவர்களிடம் கேட்டுத் தொகுத்து வையுங்கள். நண்பர்களிடம் விடுகதைகளைக் கேட்டு விடை சொல்லச் சொல்லி விளையாடுங்கள்.

நாட்டுப்புற நம்பிக்கைகள்

சொப்பனம்

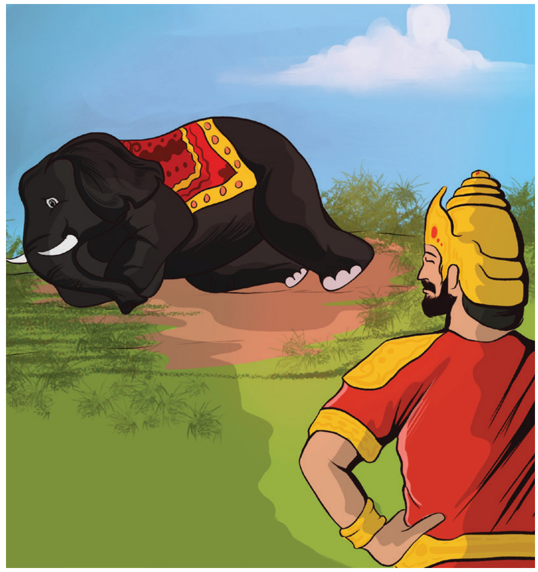
பெண் : போகாதே போகாதே
என் கணவா
பொல்லாத சொப்பனம் நானும்
கண்டேன்
பொல்லாத சொப்பனம் நானும்
கண்டேன்

ஆண் : என்ன சொப்பனம்
கண்டாய்?

பெண் : கூந்தல் அவிழ்ந்து
விழவும் கண்டேன் அய்யோ
கொண்டையில் பூவும் கருகக்
கண்டேன்
கொண்டையில் பூவும் கருகக்
கண்டேன்
ஆந்தை இருந்து அலறக்
கண்டேன்
யானையும் மண் மேலே சாயக்
கண்டேன்

பட்டத்து யானையும் மண் மேலே சாயக்
கண்டேன்

பெண் : வாழைத் தோப்பு அழியக்
கண்டேன்
வாழைத் தோப்பு அழியக்
கண்டேன்
அய்யோ மல்லிகை தோட்டமும் வாடக்
கண்டேன்
பாழூராகவே போகக் கண்டேன்
இந்தப் பாஞ்சை நகரம் அழியக்
கண்டேன்
நான் பாஞ்சை நகரம் அழியக்
கண்டேன்
அது மட்டுமா...



பெண் : குளிக்க மஞ்சள்
அரைத்தேன் அத்தான்
அது கொம்பங்கரி போல
போச்சுதத்தான்
கோட்டை மதிலும் இடியக்
கண்டேன்
நாட்டை விட்டொரு பெண்
போகக் கண்டேன்
பாஞ்சை நாட்டை விட்டொரு
பெண் போகக் கண்டேன்

பெண் : போகாதே போகாதே
என் கணவா
பொல்லாத சொப்பனம் நானும்
கண்டேன்
பொல்லாத சொப்பனம் நானும்
கண்டேன்...

– கு. மா.பாலசுப்ரமணியம்

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் 1920 –ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 13–ஆம் தேதி மன்னார்குடி திருவாரூரில் பிறந்தார். "வீரபாண்டிய கட்டபொம்மன்" திரைப்படத்தில் இடம்பெற்ற அனைத்துப் பாடல்களும் இவரால் இயற்றப்பட்டதாகும். இவர் திரைப்படப் பாடலாசிரியரும் சிறந்த கவிஞரும் ஆவார். பெற்றோர் மாரிமுத்து, கோவிந்தம்மாள். இவர் 1994 நவம்பர் 4–ஆம் தேதி காலமானார்.

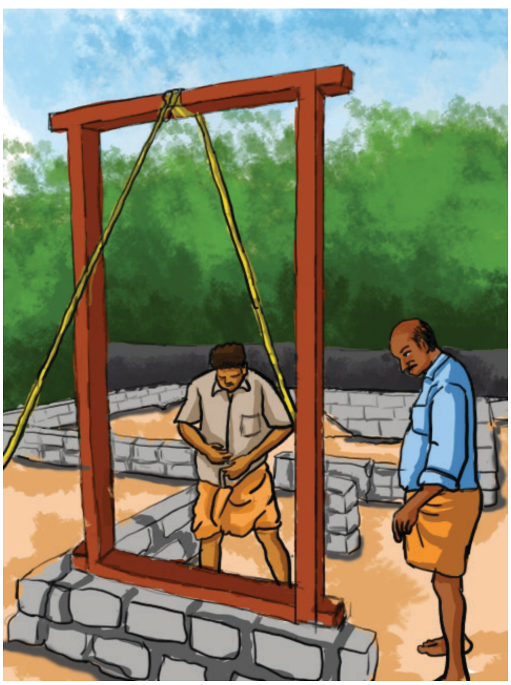
செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியை வாசித்துப் பின்வரும் வினாவுக்கு விடையளியுங்கள்.
- மனைவி தன் கணவனிடம் தான் கண்ட சொப்பனத்தை எப்படியெல்லாம் விவரிக்கிறாள்?
- அகரமுதலியைப் பார்த்துப் பொருள் கண்டறியுங்கள்.
    - சொப்பனம்
    - மதில்
    - அவிழ்ந்து
    - கொம்பங்கரி
    - பாஞ்சை
- பிரித்தெழுதுங்கள்.
    - பாழூர்
    - வாழைத்தோப்பு
    - விட்டொரு
    - அழியக் கண்டேன்
- "சொப்பனம்" என்ற பாடலை உரைநடை வடிவில் மாற்றி எழுதுங்கள்.

நல்ல நாள் நல்ல நேரம்

பெற்றோர்கள் தங்களது விருப்பப்படிதான் குழந்தைகளுக்குப் பெயர் சூட்டுகிறார்கள் என்றாலும் சிலருக்கு அந்தப் பெயர்கள் மிகப்பொருத்தமாக அமைந்துவிடும். பாரதிக்கு அப்படித்தான் அமைந்தது. பாரதியாரைப் போலவே எவருடனும் துணிச்சலாகப் பேசுவாள்; கேள்விகளால் துளைத்து விடுவாள்.

பாரதியின் பெற்றோர் கண்டு வந்த ஒரு நீண்ட நாள் கனவு நிறைவேறும் கட்டத்தை அடைந்தது. சொந்தமாக ஒரு வீடு கட்ட வேண்டும் என்பதுதான் அந்தக் கனவு. எப்போது புதுமனை புகுவிழாவை வைத்துக் கொள்ளலாம், அதை எப்படி நடத்தலாம் என்பதை எல்லாம் முடிவு செய்ய வேண்டியிருந்தது. அதற்காகத் தனது அண்ணனை ஊரிலிருந்து வரவழைத்திருந்தார் அப்பா.



வீட்டுக்கு மனை வாங்கிய நாளிலிருந்து, பூமி பூசை நடத்தியது, நிலை வைத்தது, தரைக்கு மொசைக் போட்டது, சுவருக்கு வண்ணம் பூசியது, தோட்டத்தில் என்னென்ன மரங்கள் வளர்க்கலாம் என்று முடிவு செய்தது என ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஊரிலிருந்து வந்து ஆலோசனைகள் கூறியவர் பாரதியின் பெரியப்பா. எது செய்தாலும் அது சாத்திர சம்பிரதாயப்படி சரியாக அமைய வேண்டும் என்பதில் கண்டிப்பாக இருப்பவர் அவர். அதே போல் அசைக்க முடியாத கடவுள் நம்பிக்கை கொண்டவருமாவார். அவரது பேச்சையும் அவர் சொல்கிற கதைகளையும் கேட்பதென்றால் பாரதிக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

பாரதியின் அப்பா, அம்மா ஜாதகத்தையும் பஞ்சாங்கத்தையும் வைத்துக் கொண்டு புதுமனை புகுவிழாவிற்கு நல்ல நாள் எது என்று பார்த்துச் சொன்னார் பெரியப்பா. அப்போது பாரதி, "ஏன் பெரியப்பா, நல்ல செயல் நடக்கிற நாள்தான் நல்ல நாளா? இல்லாட்டி, நல்ல நாள்ல நடக்குறதுதான் நல்ல செயலா," என்று கேட்டாள். பெரியப்பாவின் கண்கள் விரிந்தன.

அவள் அப்படிக் கேட்ட துடுக்குத்தனத்தால் அவருக்குக் கோபம் வந்துவிடக்கூடாதே என்ற கவலை அவளுடைய அம்மாவுக்கும் அப்பாவுக்கும் கொஞ்சம் ஏற்படத்தான் செய்தது. அதே நேரத்தில் உள்ளூர மகளின் கேள்வி கேட்கும் துறுதுறுப்புப் பற்றிய பெருமிதமும் இருந்தது.

"நல்லாத்தான்டியம்மா கேட்ட..... நல்லது நடக்கிற நாளெல்லாம் நல்ல நாள்தான். ஆனா, பெரியவங்க சொன்னபடி நட்சத்திரம் பார்த்து, ராசிப் பொருத்தம் பார்த்து, நல்ல நாள்ல, நல்ல நேரத்துல, ஒரு நல்ல காரியம் செய்தோம்னா, அது ரொம்ப ரொம்ப நல்லபடியா முடியும்," என்று கனிவான குரலில் கூறினார் பெரியப்பா.

சுண்டல், காப்பி ஆகியன வந்தன. அவற்றை வயிற்றுக்குள் அனுப்பியபடி, சுற்றியிருந்தவர்கள் நடுவில் தனது அனுபவங்களைக் கூறத் தொடங்கினார் அவர். "இவளாவது சின்னப்பிள்ளை. ஆனா, பல பெரியவங்களுக்கே எதுக்காக இப்படி நல்ல நாள், நல்ல நேரம் பார்த்துச் செய்யணுங்கிறது தெரியுறதில்லையே. நம்ம மாயவரம் மாமா பையன் கிருஷ்ணா இருந்தானே. அவன் இப்படித்தான் எந்தச் சம்பிரதாயத்தையும் மதிக்காம வீடு கட்டி கிரகப்பிரவேசமும் நடத்தினான். ஆனா என்னாச்சு? அந்த வீட்டையே முனிசிபாலிட்டிக்காரன் இடிச்சுப் போட்டுட்டுப் போனான்." என்றார்.

சட்டவிரோதமான முறையில் கட்டப்பட்ட கிருஷ்ணாவின் வீடு இடிக்கப்பட்டது எல்லோருக்கும் தெரியும் என்பதால், எல்லோரும் மவுனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். பாரதி இன்னும் நன்றாக நெருங்கி பெரியப்பாவுக்கு முன்பாக உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

"விருகம்பாக்கம் விசாலாட்சி வீட்டுக்காரர் சங்கரன் ஆக்சிடெண்ட்ல சிக்கி ரெண்டு மாசம் ஹாஸ்பிட்டல்லயே இருக்க வேண்டியதாப் போச்சே. அது ஏன் நடந்தது தெரியுமா?" என்று கேட்டார் பெரியப்பா. துப்பறியும் கதை கேட்கிற சுவாரசியத்துடன் அவரையே எல்லோரும் கவனித்தனர்.

"அவரு புறப்படும் போதே ஒரு பூனை குறுக்கே போயிருக்கு. ஒரு காக்கா இடம் வலமாப் போயிருக்கு. அடுத்தடுத்து கெட்ட சகுனம் வந்ததைப் பார்த்தவுடனே வீட்டிலேயே இருந்திருக்கணும். இல்லேன்னா, கொஞ்ச நேரம் கழிச்சுப் புறப்பட்டிருக்கணும். ஆனா, அவரு அதையெல்லாம் அலட்சியப்படுத்திவிட்டுப் போனாரு; ஆக்சிடென்ட்ல மாட்டினாரு, இப்ப அவதிப்படுறாரு" பெரியப்பாவின் குரலில் கேலியும் இருந்தது; பரிவும் இருந்தது.

"சரியா சொன்னீங்க மச்சான்," என்றார் பாரதியின் அம்மாவுடைய அண்ணன். "பாவம், அந்த விசாலாட்சிதான் சங்கரனோட ட்ரீட்மென்ட்டுக்கும் பிள்ளைகளோட படிப்புக்கும் அலைஞ்சி அலைஞ்சி கஷ்டப்படுறா," என்றார் அவர்.

"எல்லாம் அவளுடைய தலைவிதி. இப்படிக் கஷ்டப்படணும்னு அவ தலையில ஆண்டவன் அழுத்தமா எழுதிட்டான். அதை மாத்த யாரால முடியும்?" என்று கூறிய பெரியப்பாவின் அனுபவ வார்த்தைகளை அனைவரும் தலையாட்டி ஆமோதித்தனர்.

சில வினாடிகள் அங்கே நிலவிய ஒரு கனத்த மவுனத்தைப் பாரதியின் குயில் குரல் உடைத்தது.

"ஏன் பெரியப்பா, தலைவிதிய மாத்த முடியாதுன்னா, சங்கரன் மாமா அந்தச் சகுனத்தையெல்லாம் பார்த்து வீட்டிலேயே இருந்திருந்தாலும் அவருக்கு ஆக்சிடென்ட் நடந்திருக்கத்தானே செய்யும்? அதே மாதிரி, கிருஷ்ணா மாமா நாள், நட்சத்திரம் பார்த்து, நல்ல நேரத்துல வீட்டு விசேஷத்தை நடத்தியிருந்தாலும் கூட, தலைவிதிப்படி அந்த வீட்டை இடிச்சாகணும்னா இடிக்கத்தானே செய்திருப்பாங்க?"

பாரதியின் கேள்வி எல்லோரையுமே ஒரு குலுக்குக் குலுக்கியது.

"எல்லாம் விதிப்படிதான் நடக்கும்னா நாள், நேரம், சகுனம் பார்த்துச் செஞ்சாலும் மாத்த முடியாது. இல்லேன்னா, நேரம், சகுனம் பார்த்துச் செய்தா எதுவும் நல்லபடியா முடியும்னா விதிங்கறது சோப்ளாங்கி ஆயிடுது. அப்ப எது பெரியப்பா பெரிசு? விதியா? சகுனமா?"

பெரியப்பா உட்பட எல்லோரையும் யோசிக்க வைத்த இக்கேள்வியை முண்டாசுக் கவிஞன் பாரதியே நேரில் வந்து கேட்பது போல் இருந்தது. அவளது மூக்குக்குக் கீழே முறுக்கு மீசை போல அரும்பியிருக்கிறதோ என்று உற்றுப் பார்த்தார் அப்பா. தான் அவளுக்குப் பரிசளித்த புத்தகங்கள் வேலை செய்வதை எண்ணி உள்ளம் பூரித்தார் அம்மா.

– யே. மாமா

ஆசிரியர் குறிப்பு இவர் நெல்லை மாவட்டம் கல்லிடைக் குறிச்சியில் அருணாசலம் கோமதி தம்பதியருக்கு மூத்த மகனாகப் பிறந்தார். இவரது இயற்பெயர் சங்கர ஆறுமுக குமரேசன். இவர் தீக்கதிர் இதழின் சென்னை பதிப்புப் பொறுப்பாசிரியராகப் பணியாற்றியவர். முப்பது ஆண்டுகளுக்கு மேல் இதழியல் துறையில் அனுபவம் வாய்ந்தவர். ஏராளமான கட்டுரைகளையும் சிறுகதைகளையும் குழந்தைகளுக்கான கதைகளையும் எழுதியுள்ளார்.

செயல்பாடுகள்

- இக்கதையில் வரும் கதாபாத்திரங்களைக் கண்டறிந்து பட்டியலிடுங்கள்.
- அகரமுதலி பார்த்துப் பொருள் எழுதுங்கள்.
  - பஞ்சாங்கம்
  - கிரகப்பிரவேசம்
  - அவதி
  - ஆமோதித்தல்
  - பூரித்தார்
  - துப்பறிதல்

- சேர்த்து எழுதுங்கள்
  - பெரிய + அப்பா =
  - சகுனத்தை + எல்லாம் =
  - ஊரில் + இருந்து =
  - கேட்பது + என்றால் =
- உங்கள் வீட்டில் நல்லகாரியங்கள் நடக்கும்போது ஜாதகம் பார்ப்பதுண்டா? ஏன்? பெற்றோரின் உதவியோடு குறிப்பு எழுதுங்கள்.
- வாழ்வின் நிகழ்வுகளைத் தீர்மானிப்பது விதியா? மதியா? விவாத மேடை நடத்துங்கள்.
- பழந்தமிழரின் நம்பிக்கைகளை இணையத்தின் உதவியோடு திரட்டிப் பட்டியலிடுங்கள்.

அபசகுனம்

அக்பர் தினமும் தூங்கி எழுந்தவுடன் அவர் எதிரில் உள்ள விநாயகர் படத்தைத்தான் பார்ப்பார்.

ஒரு நாள் அவர் கண் விழிக்கும்போது சிப்பாய் ஒருவர் வந்து விட்டார். அன்று முழுவதும் அக்பருக்குப் பல பிரச்சனைகள் வந்தது. எல்லாம் அந்தச் சிப்பாய் முகத்தில் விழித்ததால்தான் என்று அந்தச் சிப்பாயைத் தூக்கில் போட உத்தரவிட்டார்.

இந்த விஷயம் பீர்பாலுக்குத் தெரிய வந்தது. பீர்பால் மன்னரிடம், "ஏன் அவரைத் தூக்கிலிடப் போகிறீர்" என்று கோபமாகக் கேட்டார். அதற்கு அக்பர், "இவனுடைய முகம் அபசகுனமானது" என்று கூறினார்.

அதற்குப் பீர்பால் பயங்கரமாகச் சிரித்தார். "ஏன் சிரிக்கிறாய்?" என்று அக்பர் கோபமாகப் பீர்பாலைப் பார்த்துக் கேட்டார்.

அதற்குப் பீர்பால், "நீங்கள் அவனுடைய முகத்தில் விழித்ததால் பிரச்சனைகள் மட்டும் தான் வந்தது. ஆனால், அவன் உங்கள் முகத்தில் விழித்ததால் அவனுக்கு உயிரே போகப்போகிறதே. அப்போ யாருடைய முகம் அபசகுனமானது என்று நினைத்துச் சிரித்தேன்" என்றார்.

அக்பர் தன் தவறை உணர்ந்து, அந்தச் சிப்பாயை விடுதலை செய்தார்.

– நா.மணிவாசன்

செயல்பாடுகள்

- பாடப்பகுதியை வாசித்துக் கதாபாத்திரங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து நடித்துக் காட்டுங்கள்.
- இது போன்ற கதைகளைத் திரட்டி கதைத்தொகுப்பு உருவாக்கி பாலர் மன்றத்தில் வெளியிடுங்கள்.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தலைப்புகளுக்கேற்பக் கதை எழுதுங்கள்.
  - ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு.
  - உழைப்பே உயர்வு.

அகரமுதலி

அக்கறை	–	ஈடுபாடு, நாட்டம்
அடர்ந்த	–	அடர்த்தியான
அரண்	–	மதில், தடுப்பு
அரிது	–	அபூர்வம்
அவதி	–	துன்பம், அவஸ்தை
அவதூறு	–	பழி
அவிழ்ந்து	–	கழன்று
ஆணவம்	–	இறுமாப்பு, பிறரை மதிக்காத தன்மை
ஆமோதித்தல்	–	பாராட்டுதல்
ஆலவட்டம்	–	மயில் தோகை விசிறி
ஆவணம்	–	பத்திரம், ஒரு தகவலை எழுத்து அல்லது பிற முறையில் பதிவு செய்திருக்கும் வடிவம்.
இலக்கு	–	குறி, இலட்சியம்
இன்னல்	–	தொல்லை, துன்பம்
ஊக்கம்	–	உற்சாகமான தூண்டுதல்
ஏற்றம்	–	நீர் இறைக்கப் பயன்படுத்தும் ஓர் அமைப்பு
கம்பளம்	–	தரை விரிப்பு
கருணை	–	உயிர்களுக்கு இரங்கும் பண்பு
கவலை	–	வருத்தம்
கவின்	–	அழகு
களைவோம்	–	நீக்குவோம்
காரிகை	–	பெண், ஒரு செய்யுள் நூல்
காளையர்	–	வாலிபர்
கிரகப்பிரவேசம்	–	புதுமனை புகுவிழா
குவித்து	–	அதிக அளவில் சேர்த்து
குற்றுதல்	–	இடித்தல்
குன்றிய	–	குறைந்த நிலைக்கு வருதல்
கொல்லை	–	வீட்டின் பின்புறத் தோட்டம்
சரிவிகிதம்	–	விழுக்காடு
சீராக	–	ஒழுங்காக
சுண்டிய	–	வற்றிய
சுவை	–	ருசி
சொப்பனம்	–	கனவு
தகர்த்தார்	–	முறியடித்தார்
தற்போது	–	இப்போது
துப்பறிதல்	–	தகவல்களைத் திரட்டுதல்
துவண்டு	–	தளர்ந்து
நன்மை	–	பயன்
பக்குவம்	–	நயம், பருவம்
பஞ்சாங்கம்	–	காலக்குறிப்பு நூல்
பலவகை	–	பலவிதமான
பாஞ்சை	–	பாஞ்சாலங்குறிச்சி
பார்	–	காணுதல், உலகம்
பூண்	–	உலக்கையில் பொருத்தப் படும் பட்டை, அணிதல்
பூரித்தார்	–	பெருமகிழ்ச்சி அடைந்தார்
மதில்	–	சுவர்
முற்றிலும்	–	முழுவதும்
மேன்மை	–	சிறப்பு, உயர்வு
மொண்டு	–	தண்ணீர் எடுத்து தருதல்
வசீகரம்	–	கவர்ச்சி
வல்லமை	–	வலிமை

இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டம்

பாகம் 4 அ

இந்தியக் குடிமக்களின் அடிப்படைக் கடமைகள்

51 அ பிரிவுக்கூறு

(அ) இந்திய அரசியலமைப்புச் சட்டத்துக்கு இணங்கி ஒழுகுதலும், அதன் உயரிய நோக்கங்களையும் நிறுவனங்களையும் மற்றும் தேசியக் கொடியையும் தேசிய கீதத்தையும் மதித்தலும்;

(ஆ) நம் நாட்டின் விடுதலைப் போராட்டத்திற்கு எழுச்சியூட்டிய உயர்ந்த எண்ணங்களை நெஞ்சில் நிறுத்திப் பின்பற்றுதல்;

(இ) இந்தியாவின் இறையாண்மையையும் ஒற்றுமையையும் நேர்மையையும் நிலைநிறுத்திக் காப்பாற்றுதல்;

(ஈ) இந்திய அரசு வேண்டும்போது நாட்டைப் பாதுகாக்கவும் நாட்டுக்காகத் தொண்டு புரியவும் தயாராயிருத்தல்;

(உ) சமயம், மொழி, வட்டாரம், இன வேற்றுமைகள் வரம்பு மீறுகிற நிலையில் அதற்கு எதிராக எல்லா இந்திய மக்களிடையேயும் நல்லிணக்கத்தையும், பொதுவான உடன்பிறப்பு உணர்வையும் வளர்த்தல்; பெண்மையின் மதிப்புக்கு இழிவு ஏற்படுத்தும் செயல்களை விட்டொழித்தல்;

(ஊ) நமது கலவைப் பண்பாட்டின் உயர்ந்த மரபை மதித்துப் பேணுதல்;

(எ) காடுகள், ஏரிகள், ஆறுகள், வனவிலங்குகள் உள்ளிட்ட இயற்கையான சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பாதுகாத்து மேம்படுத்தலும், வாழும் உயிர்கள் மீது இரக்கம் கொள்ளுதலும்;

(ஏ) அறிவியல் சார்ந்த மனப்பாங்கு, மனிதநேயம், விசாரித்து அறியும் உள்ளறிவுத்திறம், சீர்திருத்தத்திறம் ஆகியவற்றை வளர்த்தல்.

(ஐ) பொது உடைமைகளைப் பாதுகாத்தலும் வன்முறையை விட்டொழித்தலும்;

(ஒ) பெரும் முயற்சிகள் சாதனைகளின் உயர்ந்த படிகளை நோக்கி இடைவிடாமல் முன்னேறத்தக்க வகையில் தனிமனித கூட்டு நடவடிக்கையின் எல்லாப் பரப்புகளிலும் முதன்மை நிலை எய்த முயலுதல்;

(ஓ) ஆறு வயதிற்கும் பதிநான்கு வயதிற்கும் இடைப்பட்ட பருவமுள்ள தன் குழந்தைக்கு, அதன் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் கல்விக்கான வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்;

ஆகிய இவையனைத்தும் ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனின் அடிப்படைக் கடமைகளாகும்.

குழந்தைகளின் உரிமைகள்

அன்பார்ந்த குழந்தைகளே,

உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று தெரியவேண்டாமா? உங்கள் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கத் தற்போது ஓர் ஆணையம் செயல்பட்டு வருகிறது. அதன் பெயர் கேரள மாநிலப் பாலர் உரிமைப் பாதுகாப்பு ஆணையம் என்பதாகும். உரிமைகள் பற்றிய அறிவு, உங்கள் பங்கேற்பு, பாதுகாப்பு, சமூகநீதி போன்றவற்றை உறுதிப்படுத்த ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளிக்கிறது இவ்வாணையம். உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று பார்ப்போம்.

- பேசுவதற்கும்கருத்து வெளியீட்டிற்குமான சுதந்திரம்.
- தனிநபர் சுதந்திரம் மற்றும் உயிர் பாதுகாப்பு உரிமை.
- வாழ்வதற்கும் வளர்வதற்குமான உரிமை.
- ஜாதி-மத-இன-நிற சிந்தனைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு மதிப்பதற்கும் அங்கீகரிப் பதற்குமான உரிமை.
- உடல், உள, பால் பலாத்காரங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும் பராமரிப்பதற் குமான உரிமை.
- பங்கேற்பிற்கான உரிமை.
- குழந்தைத் தொழில் மற்றும் ஆபத்தான தொழில்களிலிருந்து விடுதலை.
- குழந்தைத்திருமணத்திலிருந்து பாதுகாப்பு.
- தமது பண்பாட்டை அறிந்து அதற்கேற்ப வாழ் வதற்கான உரிமை.
- புறக்கணிப்புகளிலிருந்து பாதுகாப்பு.
- இலவச - கட்டாயக் கல்விக்கான உரிமை.
- விளையாடுவதற்கும் கற்பதற்குமான உரிமை.
- அன்பும் பாதுகாப்பும் நிறைந்த குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பெறுவதற்கான உரிமை

சில கடமைகள்

- பள்ளிக்கூடம், பொதுஇடங்கள் ஆகியவற்றை அழியாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூடத்திலும் கற்றல் செயல்பாடு களிலும் ஒழுக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள், ஆசிரியர், பெற்றோர், உடன் பயில்வோரை மதிக்கவும் அங்கீகரிக் கவும் வேண்டும்.
- ஜாதி-மத-இன-நிறச் சிந்தனைகளுக்கு அப்பாற் பட்டு எல்லோரையும் மதித்து அங்கீகரிப்பதற் கான மன நிலையை அடையவேண்டும்

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

கேரளமாநிலக் குழந்தைகள் உரிமைப் பாதுகாப்பு மையம்
ஸ்ரீ கணேஷ், TC. 14/2036, வான்ரோஸ் ஜங்ஷன்,
கேரளா பல்கலைகழகம் P.O, திருவனந்தபுரம்–34, தொலைபேசி : 0471–2326603
இ-மெயில் : childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in
www.kescpcr.kerala.gov.in

சைல்டு ஹெல்ப் லைன்-1098, கிரைம் ஸ்டோப்பர்-1090, நிர்பயா-1800 425 1400
கேரள போலீஸ் ஹெல்ப் லைன் - 0471-324300/44000/45000

Online ***R. T. E Monitoring : www.nireekshana.org.in***