அறத்தான் வருவதே இன்பம்

தமிழ் அறம்

உள்ளே...

ஆசிரியர் தலையங்கம் 1

நெஞ்சமே அஞ்சாதே நீ!

நன்றி...2

இல்லறம் இனிக்க..3

சங்க இலக்கியம் 4

கவிதைகள். 6

சிந்தனை 8 செயல் 9 ஆசிரியர் மரு.த.இராசலிங்கம் ஆகஸ்ட் 2026

பண்புள்ள தமிழ்நெஞ்சங்களுக்கு வணக்கம்!

போதையில் தள்ளாடும் தமிழகம்

போதைப்பழக்கம் என்பது காலகாலமாக இருந்து வருவது என்றாலும், அண்மைக்காலத்தில் அதனால் ஏற்பட்டு வரும் சமூகச் சீரழிவு மிகவும் கவலை அளிப்பதாக உள்ளது. போதை, தனிப்பட்ட ஒருவரின் உடல்நலன் சார்ந்தது என்று எண்ணலாகாது, ஒரு குடும்பத்தையே உருக்குலைத்து அழிக்கக் கூடியது போதை. விளிம்புநிலை மக்களின் வாழ்வாதாரத்தையே அழிக்கிறது போதை. கைநிறையச் சம்பளம் வாங்கும் படித்த இளைஞர்களில் பலர் வார இறுதிக் களியாட்டத்திற்குப் பிறகு போதையில் வாகனம் ஓட்டிச் சென்று வாழ்வின் இறுதியைத் தேடிக்கொள்ளும் நிகழ்வுகள் நாம் அடிக்கடி கேள்விப்படும் செய்தியாக உள்ளது.

போதையில் தள்ளாடியபடி பள்ளிக்கு வருகின்ற மாணவர்கள் - குடித்து குடித்து உடல் தேய்ந்து, கை-கால் நடுங்க எந்த வேலையும் செய்யத் தகுதியற்ற இளைஞர்கள் - போதையின் பிடியில் எவ்விதக் கொடூரக் குற்றத்தையும் செய்கின்ற குற்றவாளிகள் பெருகிக் கொண்டு வருகிறார்கள். பெரும்பாலான கூலித்தொழிலாளர்கள் கிடைக்கும் வருவாயில் கணிசமான தொகையை “டாஸ்மாக்கில்” தொலைக்கிறார்கள். அவர்கள் தொலைக்கின்ற பணம் அரசுக்கு வருவாய்!. அவன் போதை தெளிந்து சிந்தித்து விடாமல் இருக்க அந்தப் பணத்தில் அவனுக்கு சில நலத் திட்டங்கள். எனவே, இங்கு குடிகாரன்(மதுவிரும்பி) மட்டும் தள்ளாடவில்லை. அவனோடு சேர்ந்து அரசும் தள்ளாடுகிறது. அதனால்தான் இலக்கு நிர்ணயம் செய்து மதுவை விற்பனை செய்கிறது அரசாங்கம்.

டாஸ்மாக் மதுபானக் கடையில் விற்கப்படும் மது, மேலைநாடுகளில் தயாரிக்கப்படுவது போல் தரமானது அல்ல, பூரண மதுவிலக்கு கொள்கை அமல்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதே நமது எண்ணம். அது ஈடேறுமா என்பது ஐயமே! இருப்பினும் அதை நோக்கியே நமது நகர்வு இருக்க வேண்டும்.

மது ஒருபக்கம் என்றால், கஞ்சா, குட்கா போன்ற போதைப் பொருள்கள் எங்கும் நீக்கமறப் பரவி ஒழுக்கச் சீர்கேட்டை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. மூளையைப் பாதிக்கின்ற பொருள்கள் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் வெளியிட்டுள்ள பட்டியலில் குட்காவும், பான்மசாலாவும் இடம் பெற்றுள்ளன. தடை செய்யப்பட்டுள்ள இந்தப் போதைப் பொருள்களை ஓர் அரசாங்கம் மனது வைத்தால் நிச்சயம் ஒழிக்க முடியும்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

1.மது மற்றும் போதைப் பொருள்களுக்கு எதிரான பரப்புரையை காட்சி ஊடகம், சமூக ஊடகம் மூலம் தொடர்ந்து முன்னெடுக்க வேண்டும்.

2.சமூக அக்கறையாளர்கள் போதைக்கு எதிரான மனநிலையை மக்களிடம் பரப்ப வேண்டும்.

3.தொடக்கநிலை கல்வியிலிருந்தே போதையின் தீமைகள் குறித்த செய்திகளை மாணவர்கள் மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும்.

4.போதைக்கு அடிமையானவர்களை மீட்டெடுக்க மனநல மருத்துவர்கள் மற்றும் சமூக செயற்பாட்டாளர்களைக் கொண்ட குழுக்களை பரவலாக அமைத்துச் செயல்பட வேண்டும். போதைக்கு அடிமையாவது என்பது தனிமனிதனின் மனதுடன் தொடர்புடையது.. எனவே மனநல ஆலோசகர்களின் ஈடுபாடு நாளடைவில் நல்ல பயனைக் கொடுக்கும்.

5.எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, தம் பிள்ளைகளின் வளமான எதிர்காலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு பெற்றோர்கள் தீய பழக்கங்களைக் கைவிட்டு, எடுத்துக் காட்டாகத் திகழ வேண்டும்.

பண்பான குடும்பம் பண்பான சமுதாயத்தை உருவாக்கும்!

......அன்புடன். ஆசிரியர்

நெஞ்சமே அஞ்சாதே நீ!

டாக்டர். எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி

நன்மையும் தீமையும் விடயங்களில் இல்லை. நிகழும் சம்பவங்களில் இல்லை. நாம் அவற்றை எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்துத்தான் நன்மையும், தீமையும் நேர்கின்றன. சில சமயம் நாம் போட்ட திட்டப்படி நடவாது, எதிர்பாராதவாறு காரியங்கள் நிகழ்ந்து நமக்கு அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்துமானால் என்ன செய்யலாம் ? அதிர்ச்சியை எண்ணி புலம்பலாம். மாறாக, இதுவும் ஏதோ ஒரு நன்மைக்குத்தான் என்று எண்ணி எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதுவே நம் எதிர்கால நல்வாழ்வின் திருப்பு முனையாக, ஆரம்பகட்டமாக அமையலாம். இதை நாம் அப்போது உணர முடியாது. காலம் மட்டுமே அதன் நன்மையை விளக்கும்.

நம்மை நாமே புதிய அனுபவங்களுக்குத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். அந்த மனோபாவம் வாழ்க்கையை சுவை மிகுந்ததாக்கும். அதே போலவே தோல்வி பற்றி நம் சமுதாயத்தில் நிலவும் கருத்துக்களும் நம் எண்ணங்களை முடக்கி, நமது முன்னேற்றத்தைத் தடைசெய்து விடுகின்றன. வெற்றி நோக்கி எண்ணங்களைத் திருப்புங்கள்:வெற்றி நோக்கி நடவுங்கள் என்று தன்னம்பிக்கையூட்டும் அத்தனை புத்தகங்களும் கூறுகின்றன. பகலுக்குப் பின் இரவு வருவது போல, வாழ்வில் சில சமயம் தாழ்வும், தோல்வியும் வரத்தான் செய் கின்றன. அவற்றை நாம் எப்படிச் சமாளிக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே நமது அடுத்த வெற்றி அமைகிறது.

நன்றி.....

முனைவர்.லெ.பாஸ்கர்

நன்றியுணர்வே எல்லா நற்பண்புகளின் தாயாக இருக்கிறது. மனித இனத்தில் தற்சமயம் நன்றியுணர்வு மறையத் தொடங்கி விட்டதோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. வள்ளுவர் தன் குரலை உயர்த்தி,

எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம், உய்வில்லை
செய்நன்றி கொன்ற மகற்கு

என்று ஒருவர் செய்த உதவியை மறந்தவருக்கு தப்பிப் பிழைக்க வழியில்லை என்று கூறுகிறார். நன்றியுணர்வோடு வாழ்வதில்தான் மனித உறவுகள் தழைத்தோங்க முடியும். வாழும் காலத்தில் நண்பர்களையும், உறவுகளையும் புறக்கணித்து விட்டு, அவர்களின் இன்னல்களைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்துவிட்டு, இறந்த பின்பு, சிறப்பாகப் பேசுவதும், புகழ் மாலை சூட்டுவதும் எந்த வகையில் நியாயம் என்று தெரியவில்லை. பொதுவாக மனிதர்களின் இயல்பு எப்படி இருக்கிறது என்றால், ஒருவரைப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அவர் செய்த உதவிகளை மறந்து விடுவதும், பிடித்துவிட்டது என்றால் செய்த தீமைகளை மறந்து விடுவது மாகவே இருக்கிறது. யார் எப்படி இருந்தாலும், ஒருவர் தக்க சமயத்தில் செய்த உதவி சிறியதாக இருந்தாலும் அதை நெஞ்சில் நிறுத்தி காலம் முழுவதும் நன்றி பாராட்டுவதே மனிதப் பண்பாகும். அந்தப் பண்புதான் மனித உறவுகளை மேம்படுத்தி, மனதில் என்றைக்கும் மகிழ்ச்சியை நிலைக்கச் செய்வதாகும்.

நன்றி மறந்த மனிதர்கள் வாழ்கின்ற காலம் முழுவதும் குறைபட்ட, கறைபட்ட மனிதர்களே! நன்றியுணர்வு உள்ளத்தில் என்றும் நினைவில் இருக்கட்டும்!

அ

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி....

3. நலனைப் பேணுங்கள்!

1960 - 70 களில் நம் நாட்டில் பெரும்பாலான குடும்பங்களில், அதாவது எளிய குடும்பங்களில் அன்றாடம் காணுகின்ற ஒரு காட்சிப் பற்றி நண்பர் ஒருவர் உருக்கமாக என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டதை இங்கு நினைவு கூர்கிறேன். அப்பொழுதெல்லாம் கூலி வேலைக்குச் சென்றால் முதலாளியின் வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ காத்துக் கிடந்து ஊதியத்தை வாங்கிக் கொண்டு வீட்டுக்கு வருவதற்கு இரவு 8 மணியாகி விடும்.

கணவன் எப்பொழுது வருவார் என்று மனைவி எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பாள். அம்மா எப்பொழுது சோறு தருவாள் என்று பிள்ளைகள் அவள் முகத்தைப் பார்த்திருப்பார்கள். நண்பகல் பொங்கியச் சோறு இரவு பசியாற பானையில் குறைவாகவே இருக்கும். வேலைக்குச் சென்று விட்டு அதிகப் பசியோடு வரும் தன் கணவனுக்கு வேண்டிய உணவை எடுத்து தனியே வைத்து விட்டுக் காத்திருப்பாள் கணவன் வருகைக்காக

கணவன் வந்தவுடன், அன்றைய வேலையைப் பற்றிய சிறு உரையாடலுக்குப் பிறகு, அவன் குளித்துவிட்டு வந்தவுடன் மனைவி அவனுக்கு உணவு பரிமாறுவாள். அவனோ, உணவைப் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, அப்பொழுதுதான் தூங்கச் சென்றிருக்கும் குழந்தைகளை எழுப்பி ஆளுக்கு ஒருவாய் கொடுத்துவிட்டு, தானும் முழுமையாகச் சாப்பிட்டுப் பசியாறாமல், போதும் பசிக்கவில்லை என்று தட்டிலே கொஞ்சம் உணவை மீதம் வைத்து விடுவான் மனைவி சாப்பிடுவதற்காக!. ஆம்! அவனுக்குத் தெரியும், அவன் நன்றாக சாப்பிட வேண்டும் என்பதற்காக அவள் சாப்பிட்டிருக்க மாட்டாள் என்பது.

உணவால் இருவரது வயிறு நிரம்பவில்லையென்றாலும், ஒருவர் நலனை ஒருவர் பேணுகின்ற உணர்வால் உள்ளம் நிரம்பியது: இல்லற இனிமை அரும்பியது.

இன்று நம் தமிழ்நாட்டில் உள்ள குடும்பங்களில் உணவுக்குப் பஞ்சமில்லை. அடுத்தவேளை உணவுக்காக கணவனோ, மனைவியோ கவலைப்படுவது என்ற நிலை இல்லை.

ஆனால், பெண்கள் வேலைக்குச் செல்வது இந்தக் காலத்தில் அதிகரித்துள்ளதால் வீட்டு வேலைகளை நிர்வகிப்பதில் கணவன் மனைவிக்கிடையே அவ்வப்பொழுது சிறு பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

காலகாலமாக வேளாண்மை மற்றும் வேளாண்மை சார்ந்த தொழில்களிலும், நெசவு மற்றும் பல கைத்தொழில்களிலும் பெண்கள், ஆண்களுக்குச் சமமாக ஈடுபட்டு வந்தாலும், பெண்கள் படித்துவிட்டு வேலைக்குச் செல்வதும், பொறுப்பான உயர்பதவிகளில் இருப்பதும் இன்று அதிகரித்துள்ளது. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் கணவனும், மனைவியும் வீட்டு வேலைகளைப் பகிர்ந்து செய்வதே இல்லறத்தை இனிக்கச் செய்யும்.

..............இல்லறம் தொடர்ந்து இனிக்கும்.

தமிழ் அறம் மின்னிதழ்
வெளியிடுபவர் : மருத்துவர்.த.இராசலிங்கம். MBBS.,Dip.Diab
4/16, இராம் நகர். தூத்துக்குடி.

சங்க இலக்கியத்தில் உவமையழகு
அகநானூறு

எட்டுத்தொகை நூல்களுள் ஒன்று அகநானூறு. உள்ளத்தில் எழுகின்ற காதல் உணர்வுகளை, எண்ணங்களின் துடிப்புகளை எடுத்துக் காட்டுவன அகநூல்கள், பல்வேறு புலவர்கள் பாடிய 400 செய்யுள்களின் தொகுப்பான தொகை நூல் இது. பாண்டிய மன்னன் உக்கிரப் பெருவழுதி யின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க நூலினைத் தொகுத்தவர் உப்பூரிக்கிழார் மகனார் உருத்திர சன்மனார். அகநானூறு, **களிற்றியானை நிரை** 120 செய்யுள், **மணிமிடை பவளம்** 180 செய்யுள், **நித்திலக் கோவை** 100 செய்யுள் ஆக முப்பிரிவுகளைக் கொண்டது. இந்தச் சிறு முகவுரையோடு இனி அகநானூற்றில் காணப்படும் உவமையழகினைச் சுவைத்து இன்புறச் செல்லலாம்.

களிற்றியானை நிரை

இரண்டு கற்களை ஒட்ட வைக்க பயின் எனப்படும் அரக்கினைப் பயன்படுத்துவார்களாம். அவ்வாறு அரக்கு வைத்து ஒட்டப்பட்ட கல்லினைப் போல் நான் உன்னைப் பிரிய மாட்டேன் என்று காதலன், காதலியிடம் சொல்லியதாக நயம்படக் கூறுகிறார் புலவர்.

சிறுகா ரோடன் பயினொடு சேர்த்திய
கல்போற் பிரியலம் என்ற சொல்தாம்
மறந்தனர் கொல்லோ - தோழி!

அவ்வாறு பிரிய மாட்டேன் என்று சொன்னவர் இதோ இன்று பொருள் தேடும் பொருட்டு என்னைப் பிரிந்து சென்று விட்டார். அவர் கடந்து செல்லும் காட்டுப்பகுதி எத்தகைய கொடியது என்பதை நினைத்து வருந்துகின்றாள் காதலி.
அந்தக் காடு எப்படி இருக்குமாம்? கரையிலே மோதுகின்ற கடல் அலைகள் உடைந்து பொங்கிச் சிதறுவதைப் போல, வாடிய முருங்கை மரத்தின் உச்சியிலே இருக்கின்ற வெண்மையான பூக்கள், சூரைக் காற்றுக்கு சிதறி எங்கும் உதிர்ந்து கிடக்குமாம் என்று வெண்மையான கடலலை நுரைகளை முருங்கைப் பூக்களுக்கு உவமையாகக் கூறியுள்ள விதம் அழகானதாகும்.

நாரில் முருங்கை நவிரல் வான்பூச்
சூரலம் கடுவளி எடுப்ப, ஆருற்று
உடைதிரைப் பிதிர்வின் பொங்கி முன்
கடல்போல் தோன்றல - காடு இறந்தோரே?

.......உவமையழகு தொடரும்

மரு.த.இராசலிங்கம்

சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு தூத்துக்குடி, தஞ்சை, மதுரை, பெரம்பலூர் மாவட்ட மக்கள் சக்தி இயக்கம் சார்பாக மாணவர்களுக்கு கட்டுரைப் போட்டியும், பரிசளிப்பும்

நின்ற இடங்களில்....

வேதனை
உளிகள்....

குடையும்
உள்ளுக்குள்!

நெஞ்சைத்
துளைக்கும்!

தோல்வி
அம்புகள்!

சுயம்
சுமக்கும்

சுமைகள்
சிலுவைகள்!

பானையாய்
சிதறும்

உடையும்
காலம்!

விளக்கிலா
இருட்டு

பொழுதுகள்
குருடு

நின்ற
இடங்களில்.....

நெருப்பிட்ட
தழும்புகள்!

கவிஞர்
கலியுகன் கோபி
சென்னை

கல்விக் கதவுகள் திறக்கட்டும்

கல்வி
அறியாமை அகற்றும்!
ஆனந்தம் நல்கும்!
குலப்பெருமை உயர்த்தும்!
கூனுதல் போக்கும்!

மொழியாய்
உணர்வுகள் உந்தும்!
பிறவிப் பெருங்கடல்
கடக்கின்ற கலமாய்
காலமெல்லாம் விளங்கும்!

பகுத்தறிந்து
பல்லுயிர் ஓம்பும்!
பாலாய், தேனாய்
பாசறையாய் என்றும்
பயிலகம் அமைக்கும்!

கல்வியால்
காலத்தை வெல்லும்
கலைகள் அறிவாய்.
ஞாலத்தை வென்று
ஞானியும் ஆவாய்!

கல்விக் கதவுகள்
திறந்தே இருக்கட்டும்!
அறிவென, அறமென..
அனைவர்க்கும் உரியதென
அங்குஒளி பரவட்டும்!

கவிஞர்.தா.சரஸ்வதி பாபு
முள்ளக்காடு, தூத்துக்குடி