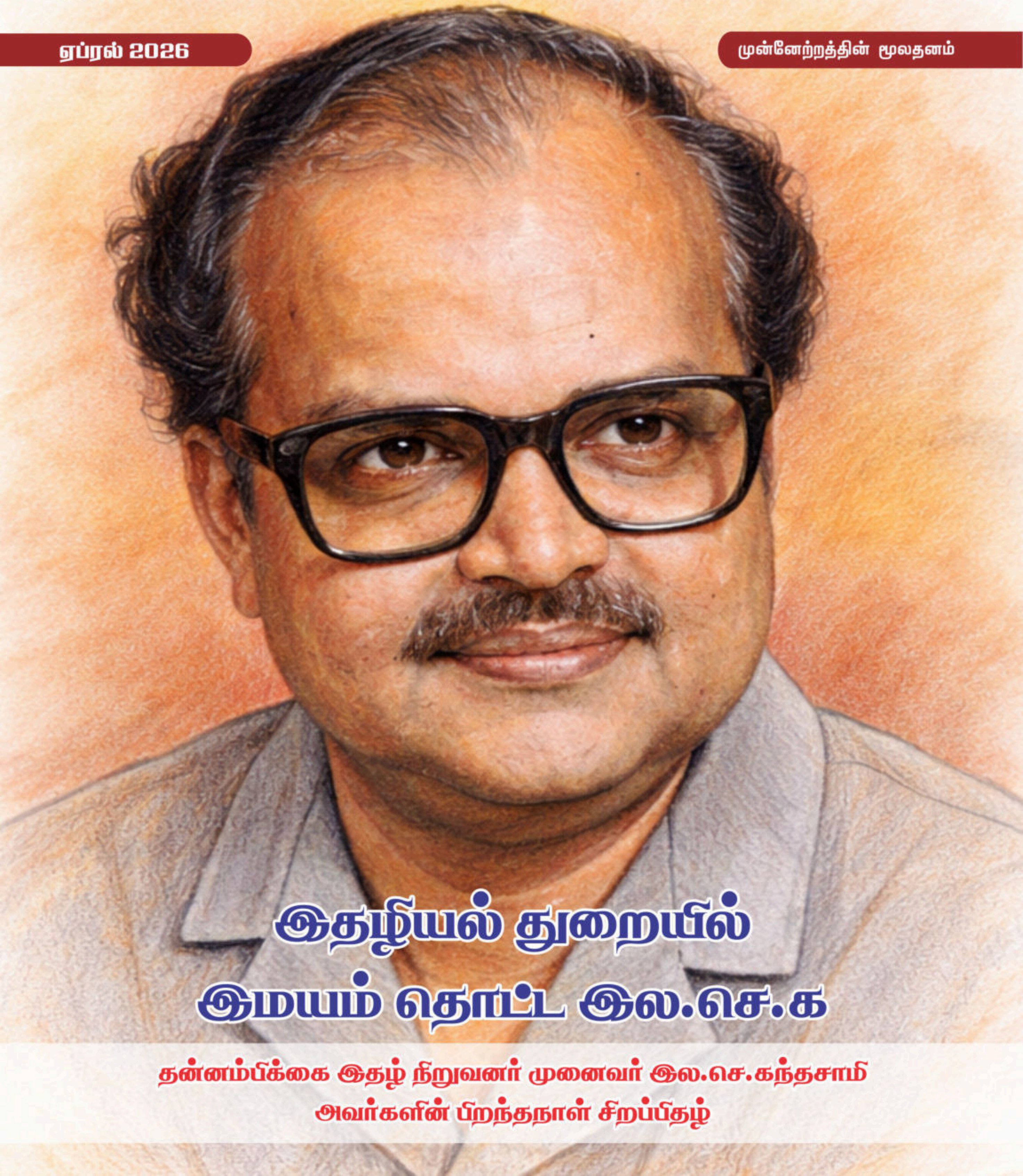
இல.செ.க.வின்

முதலீடு ₹ 30/-

தன்னம்பிக்கை

ஏப்ரல் 2026

முன்னேற்றத்தின் மூலதனம்



இதழியல் துறையில் இமயம் தொட்ட இல.செ.க

தன்னம்பிக்கை இதழ் நிறுவனர் முனைவர் இல.செ.கந்தசாமி அவர்களின் பிறந்தநாள் சிறப்பிதழ்

Teen Wellness Clinic

இளம்பருவ வயதினருக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட உடல்நல மையம்

54, Shadow Clinic, Avinashi Road, Coimbatore - 641 037.

மருத்துவ நிபுணர்கள்

Dr. ஜெயஸ்ரீ
DCH, DNB

Dr. லக்ஷ்மி சாந்தி
DCH, PGDAP, CAMH

கருணை உள்ளம், அனுபவம் வாய்ந்த, அர்ப்பணிப்புள்ள மருத்துவ குழுவினர் வழங்கும் வளர் இளம் பருவ வயதினருக்கான உடல்நல கவனிப்பு

சிறப்பு துறைகள்

- ✓ இளம்பருவ வயதினர் ஆரோக்கியம்
- ✓ மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு
- ✓ பாலியல் சுகாதார ஆலோசனை
- ✓ உடல் பருமன் மற்றும் வாழ்க்கை முறை ஆலோசனை
- ✓ குழந்தை வளர்ப்பு குறித்து ஆலோசனை
- ✓ அதிக ஆபத்துள்ள அமர்வுக்கான எதிர்பார்ப்பு வழிகாட்டுதல்
- ✓ பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்களுக்கான வாழும் கலை பயிற்சி வகுப்புகள்

முன்பதிவிற்கு : 90732 22777, 0422 2111777

இதழின் உள்ளே...

பயன்தரும் பின்னூட்டம்
இரா. திருப்பதி வெங்கடசாமி — 06

இளைஞர்களின் மனநிலையும் எதிர்காலமும் – தொடர்ச்சி
அருள்நிதி Jc. S.M. பன்னீர்செல்வம் — 14

மஞ்சள் ஆளுமை
Yellow Personality
மித்திரன் ஸ்ரீ ராம் — 18

குறைபிறசவ சிசு
டாக்டர் க. ராஜேந்திரன் — 32

கணக்கே வாழ்க்கை
டாக்டர் சீனிவாசன் ராமசாமி — 34

குங்குமப் பூக்கள்..! (சிறுகதை)
வாழையூர் குணா... — 40

மனஅழுத்தம் போக்கும் மாமருந்து
R.K. ராமசாமி, M.A., M.Ed., — 45

நாவிற்கு சுவையும் - உடல் நலத்திற்கு வளமும் தரும்...

SREE Annapoorna
SREE Gowrishankar
Hotels Private Limited

75, East Arokkiasamy Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002.
Ph : 0422 - 2547722, E-mail : apoorna@md2.vsnl.net.in
website : www.sriannapoorna.co.in

Branch Office Phone Nos. :
R.S. Puram : 4522333
Vadakovai : 4382121
Ganapathy : 4210128
Cross-cut : 2236374
Ganthipuram : 2231101
K.G. Branch ph : 2217045
Lakshmi Complex : 2236252
Peelamedu : 4397226
People's Park : 2215120
Poornas : 4392118
Ramakrishna : 4388828
Raja Street : 4355810
Saibaba Colony : 4384664
Town Hall : 4355801

Admin.Off. : 418, Mettupalayam Road, Coimbatore - 641 043. Ph : 0422 - 2437722

தன்னம்பிக்கையின் தந்தைகக்குப் பிறந்தநாள் சூளுரை

தன்னம்பிக்கை என்ற தாரக மந்திரத்தை
தரணியெங்கும் பரப்பச் செய்தவர்..!
பட்டித்தொட்டியெங்கும்
பாமரனுக்கும் படித்தவருக்கும்
பாடம் நடத்தியவர்..!
அறிவியலில் ஆழங்கண்டவர்
இலக்கியத்தில் இமயம் தொட்டவர்...!
இவர் தொடாத இலக்கியங்கள் இல்லை
தொய்வில்லாமல் உழைத்தது தான்
இவரின் வாழ்வின் எல்லை..!
இவர் வெற்று வார்த்தைக்குச் சொந்தகாரர் அல்ல
வெற்றி வார்த்தைக்குச் சொந்தக்காரர்

– முனைவர் விக்ரன் ஜெயராமன்

முயற்சி 37 வெற்றி 4

நிறுவனர் டாக்டர் இல.செ. கந்தசாமி

பதிப்பாசிரியர்
கமலம் கந்தசாமி

ஆசிரியர்
முனைவர் கலைச்செல்வி செந்தில்

இணை ஆசிரியர்
முனைவர் விக்ரன் ஜெயராமன்

விற்பனை மேலாளர்
இரா. சுரேஷ்

சமூக வலைதள மேலாளர்
மிருதுளா செந்தில்

அலுவலக மேலாளர்
அ. தர்மன்

சந்தா விவரம்
1 வருட சந்தா ரூ. 360/-
2 வருட சந்தா ரூ. 720/-
5 வருட சந்தா ரூ. 1800/-
பணவிடை **(M.O.)** / காசோலை **(Cheque)**
அல்லது வங்கி வரைவோலை **(DD)**

Canara Bank A/c. No. 1207201018408
IFSC Code : CNRB0001207

TMB A/c. No. 136150050315187
IFSC Code : TMBL0000136
THANNAMBIKKAI

என்ற பெயரில் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
தன்னம்பிக்கை
பதிவு அலுவலகம்: 10, சாஸ்திரி வீதி எண் - 1
பி.என். புதூர், கோயம்புத்தூர் - 641 041
போன்: 0422 2437860, 4370435, 98422 32354, 550
விற்பனை அலுவலகம்: 79, திவான் பகதூர் சாலை, ஆர்.எஸ்.புரம், கோயம்புத்தூர் – 641 002.
Paytm : 98422 32550
Gpay : 98422 32354
Website: www.thannambikkai.com
E-mail: thannambikkaimagazine@gmail.com, editor@thannambikkai.com

thannambikkai_magazine

உள்ளத்தோடு உள்ளம்

பள்ளிக்கூட ஆசிரியை ஒருவர் தன்னுடைய மாணவக் குழந்தைகள் ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு ரோஜா மலரைத் தந்து ''உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும் விதமாக யாரேனும் ஒருவருக்கு இந்த மலரைக் கொடுங்கள்'' என்றார்.

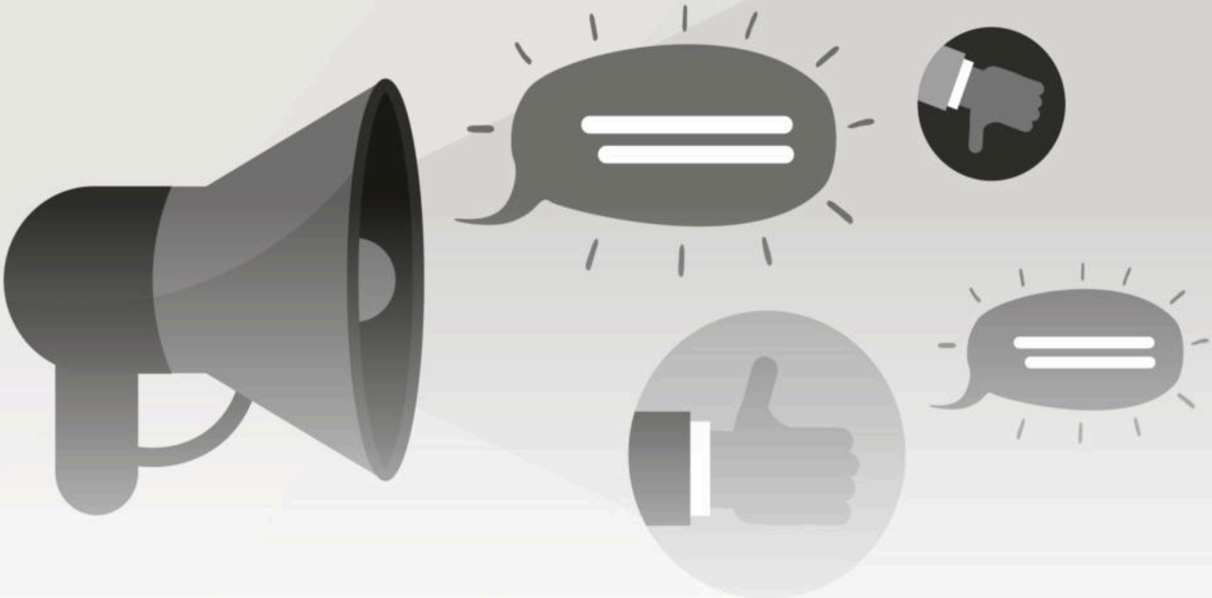
மாலை வரை அம்மலரை வைத்திருந்த ஒரு குழந்தை தனக்குப் பள்ளியில் இருந்து வீடுவரை காரில் லிப்ட் கொடுத்து இறக்கி விட்ட செல்வந்தர் ஒருவரிடம் ரோஜாவைக் கொடுத்தது.

தன் வீடு சென்ற செல்வந்தர் வளர்ந்த தன்னுடைய மகனிடம் ரோஜாவைத் தந்தார். அவன் கதறிக் கொண்டே தந்தையைக் கட்டியணைத்தான். திகைத்த தந்தையிடம் அழுகையினூடே, "உங்கள் வேலைகளுக்கு நடுவில் என்னை கவனிப்பதே கிடையாது. என்னை வெறுக்கிறீர்கள் என்று நினைத்து தற்கொலைக்கு தயாராகிக் கொண்டிருந்தேன். என்னைத் தடுத்து நிறுத்திய உங்கள் அன்புக்கு நன்றி!" என்றான்.

செல்வந்தருக்கு பொருள் தேடிய ஓட்டத்தின் விளைவாக, தன்னுடைய உள்ளத்தில் கிளர்ந்தெழுந்த அன்பை மகனிடம் வெளிப்படுத்தாதது தவறு என்று இப்போதாவது உணர நேர்ந்ததே என எண்ணியபடி மகனைக் கட்டியணைத்தார்.

உண்மையில் சின்னஞ்சிறியதாக இருந்தாலும் கூட, அன்பின் வெளிப்பாடு சில சமயங்களில் அற்புதங்களை நிகழ்த்தும் வல்லமை கொண்டிருப்பதை, இந்தக்கதை நமக்கு உணர்த்துகிறது. அது போலவே மனித மனங்களுக்குள் ஏற்படும் பெரும் விரிசல்களைப் பூசவும் கூட அன்பின் வெளிப்பாடு பல சமயங்களில் உதவுகிறது என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

Paytm Accepted Here
G Pay
THANNAMBIKKAI



மெல்லிய வேர்கள் 19

பயன்தரும் பின்னூட்டம்

“நீங்கள் கடைசியாக யாரிடமாவது நீங்கள் இந்த வேலையை மிகவும் நன்றாகச் செய்திருக்கிறீர்கள்” என்று மனமாரப் பாராட்டியது எப்போது? என்று எதிர்பாராத கேள்வியோடு உரையாடலைத் தொடங்கினார் பயிற்சியாளர்.

“அப்படிச் சிந்தித்துப் பார்த்ததில்லை. வேலை நடந்தால்போதும் என்றுதான் அலுவலகங்களில் நாம் பெரும்பாலும் நினைப்போம். பாராட்டு சொல்ல நேரமெடுத்து நிற்கும் பழக்கமோ, வாய்ப்போ அதிகம் இருப்பதில்லை”, என்றார் மதியழகன்.

‘‘சரி. அப்படியானால், கடைசியாக யாரிடமாவது இது சரியில்லை; இப்படி செய்யக்கூடாது” என்றுசொன்னது எப்போது? என்று அடுத்த கேள்வியை வைத்தார் பயிற்சியாளர்.

“அது சமீபத்தில்தான். ஒரு அலுவல் குறிப்பில் சில தவறுகள் இருந்தன. உடனே சொல்லிதிருத்தச் சொன்னேன்”, என்றார் மதியழகன்.

“அப்படியா? அப்போது நீங்கள் செய்தது என்ன?” என்று கேட்டார் பயிற்சியாளர்.

“என்ன செய்தது என்றால்... தவறைச் சுட்டிக் காட்டினேன். அதுதானே?” என்றார் மதியழகன்.

“அதுதான் நம் இன்றைய உரையாடலின் தொடக்கப்புள்ளி. நீங்கள் சொல்வது தவறில்லை. ஆனால், தவறைச் சுட்டிக்காட்டுவது, கண்டிப்பது, பின்னூட்டம் வழங்குவது இவை மூன்றும் ஒன்றல்ல. நாம் வழக்கமாக எல்லாவற்றையும் சொன்னேனே!’’ என்று ஒரு கோப்பில் போட்டுவிடுகிறோம். ஆனால் நன்கு பார்த்தால் அவை வேறுபட்ட அணுகுமுறைகள், என்றார் பயிற்சியாளர்.

“அப்படியானால் பின்னூட்டம் என்றால் என்னவென்று முதலில் விளக்க வேண்டும்”, என்று முன்வந்தார் மதியழகன்.

‘‘அப்படியே. பின்னூட்டம் (feedback) என்பது ஒருவரின் செயல், நடத்தை, செயல்திறன், தொடர்புமுறை அல்லது முடிவு ஆகியவற்றைப் பற்றி அவருக்கு வழங்கப்படும் கருத்து. ஆனால் அந்த கருத்து வெறும் விமர்சனமாக இருக்கக்கூடாது. அது அவருக்கு தன்னைத் திருத்திக் கொள்ளவும், தன் பலத்தைக் கண்டறியவும், அடுத்தடுத்த செயல்களை மேம்படுத்திக்

கொள்ளவும் உதவ வேண்டும். அதுவே நல்ல பின்னூட்டம்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அப்படியானால் பின்னூட்டம் என்பது வளர்ச்சிக்கான கருவி என்று சொல்லலாமா?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"மிகச் சரியாகச் சொல்லலாம். உண்மையில் பின்னூட்டம் இல்லாமல் வளர்ச்சி நடப்பதில்லை. ஒரு கண்ணாடி இல்லாமல் முகத்தில் என்ன இருக்கிறது என்று நமக்குத் தெரியாததுபோல, பின்னூட்டம் இல்லாமல் நம் செயலின் தாக்கம் என்ன என்று புரியாமல் போய்விடும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இது கேட்க நன்றாக இருக்கிறது. ஆனால் நடைமுறையில் பின்னூட்டம் என்ற பெயரில் பலர் மனதைப் புண்படுத்துவதே அதிகம் நடக்கிறது", என்றார் மதியழகன்.

''அதுதான் உண்மை. பின்னூட்டம் கொடுப்பது எளிது என்று எல்லோரும் நினைப்பார்கள். ஆனால் சரியான பின்னூட்டம் கொடுப்பது ஒரு மென்திறன். அது பேசும்திறனும், மனித நேயமும், நேரம் அறிதலும், சொல் கட்டுப்பாடும், உளவியல் புரிதலும் சேர்ந்த கலவையாகும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

''அப்படியானால் பின்னூட்டம் வழங்குவதில் மிக முக்கியமான முதல் விஷயம் எது?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

நோக்கம், என்றார் பயிற்சியாளர். "நீங்கள் ஏன் பின்னூட்டம் தருகிறீர்கள்? ஒருவரைத் தாழ்த்த வேண்டுமா? உங்கள் அதிகாரத்தை உணர்த்த வேண்டுமா? அல்லது அவர் மேம்பட உதவ வேண்டுமா? இந்த நோக்கத்தில் தெளிவு இல்லாமல் வழங்கப்படும் கருத்துகள் பெரும்பாலும் காயப்படுத்தும்; வளர்க்காது".

"அது உண்மைதான். பல நேரங்களில் நம்முடைய ஏமாற்றத்தைப் பேசுகிறோம்; அவர்களின் வளர்ச்சியைப் பற்றி அல்ல", என்றார் மதியழகன்.

''அப்படியே. ஆகவே பின்னூட்டம் வழங்குவதில் முதல்நெறி - அது மனிதரை மேம்படுத்துவதற்காக இருக்க வேண்டும். இரண்டாவது - அது தெளிவானதாக இருக்க வேண்டும். நல்லா செய்யல என்று சொல்லிவிட்டால் அதில் பயன்இல்லை. என்ன நல்லாயில்லை? எந்தப் பகுதியில்? ஏன்? எப்படி மேம்படுத்தலாம்? இவை சொல்லப்பட வேண்டும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அதாவது பொதுவாக அல்ல; குறிப்பாகச் சொல்ல வேண்டும் என்று பொருளா?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

இரா. திருப்பதி வெங்கடசாமி

''ஆம். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் presentation சரியில்லை" என்று சொல்வது பயனற்ற பின்னூட்டம். அதற்குப் பதிலாக, உங்கள் presentationல் தரவுகள் நல்லா இருந்தது. ஆனால் முக்கிய முடிவுகள் கடைசிவரை தெளிவாக வரவில்லை. முதல் இரண்டு slide களிலேயே நோக்கம் மற்றும் முக்கிய முடிவைக் கொடுத்திருந்தால் இன்னும் வலுவாக இருந்திருக்கும் என்று சொன்னால் அது செயல்படுத்தத்தக்கப் பின்னூட்டம் ஆகிறது, என்றார் பயிற்சியாளர்.

''அது உண்மையில் வேறுபட்டதாக இருக்கிறது. இரண்டாவது மாதிரி சொன்னால் எதிர் நபர் உடனே என்ன செய்ய வேண்டும் என்று புரிந்துகொள்வார்", என்றார் மதியழகன்.

"அப்படியே. பின்னூட்டம் என்பது தகவல் மட்டுமல்ல; வழிகாட்டுதலாகக் கூட ஆகவேண்டும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இப்போது ஒரு சந்தேகம். நேர்மறை பின்னூட்டம் கொடுக்கும்போது இவ்வளவு சிக்கல் இருக்காது. எதிர்மறைப் பின்னூட்டம் கொடுக்கும் போதுதான் சிக்கல் தோன்றுகிறது. அதை எப்படி சரியாக வழங்க வேண்டும்?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"நல்ல கேள்வி. எதிர்மறைப் பின்னூட்டம் வழங்குவதில் முதலில் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது. செயலைப் பற்றி பேசவேண்டும்; மனிதரைப் பற்றி அல்ல. ''நீங்கள் கவனக்குறைவானவர்" என்பது மனிதரைத்தாக்கும் மொழி. இந்த ஆவணத்தில் மூன்று இடங்களில் எண்கள் சரிபார்க்கப்படவில்லை என்பது செயலைக் குறிக்கும் மொழி என்றார் பயிற்சியாளர்.

"இதுதான் பல இடங்களில் நடக்காமல் போகிறதே", என்றார் மதியழகன்.

"ஆம். ஏனென்றால் பலர் பின்னூட்டம் வழங்கும்போது சான்றுகள் இல்லாமல் தன்

அபிப்பிராயத்தை மட்டுமே சொல்கிறார்கள். நல்ல பின்னூட்டத்திற்கு கூர்ந்த கவனிப்புதேவை. நான் நினைக்கிறேன் என்ற அளவில் மட்டும்இல்லாமல், ''இந்தக் கூட்டத்தில் நீங்கள் மூன்று முறை மற்றவரின் பேச்சை நிறுத்தினீர்கள்; அதனால் கலந்துரையாடல் சீராக போகவில்லை'' என்று குறிப்பாகக் கூர்ந்து கவனித்ததைச் சொல்ல வேண்டும்'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

''அப்படியானால் உணர்ச்சியை அடிப்படையாக வைத்துப் பேசக்கூடாது என்கிறீர்களா?" என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"உணர்ச்சி இருக்கலாம்; ஆனால் அதுகட்டுப் பாட்டில் இருக்க வேண்டும். கோபத்தில் கொடுக்கப்படும் பின்னூட்டம் பெரும்பாலும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும். அதனால் எதிர்மறைப் பின்னூட்டம் வழங்குவதற்கு சரியான நேரம், சரியான சூழல், சரியான சொற்கள் அவசியம்'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

"எப்போது வழங்க வேண்டும் என்பதையும் விளக்குங்களேன்'', என்றார் மதியழகன்.

"பின்னூட்டம் வழங்கும் நேரம் மிகவும் முக்கியம். மிகவும் தாமதமாகச் சொன்னால் அது நினைவிலிருந்தும், தொடர்பிலிருந்தும் விலகிவிடும். மிகவும் சூடான நிலையில், உடனடி கோபத்தில் சொன்னால் அதுதாக்கமாகிவிடும். எனவே நிகழ்வு முடிந்த உடனோ, அல்லது மனநிலை சமனான சிறு இடைவெளிக்குப் பிறகோ சொல்லலாம். முக்கியம்'' அது பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும்'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

"அதாவது பல மாதங்களுக்கு முன்நடந்த விஷயத்தை இப்போது தோண்டிக் கொண்டுவந்து சொல்லக் கூடாதா?'' என்றார் மதியழகன்.

''சாதாரணமாக வேண்டாம். பழைய குறைகளை அடுக்கிக்காட்டுவது பின்னூட்டம் அல்ல; குறைகளைக் கொட்டுதல். அது உறவைத் தளர்த்தும். அந்த நேரத்தில் நடந்த நிகழ்வைப் பற்றியே பேச வேண்டும்'', என்றார் பயிற்சியாளர். ''சரி. பின்னூட்டம் வழங்கும் இடமும் முக்கியமா?'' என்று கேட்டார் மதியழகன்.

"மிகவும் முக்கியம். நேர்மறை பின்னூட்டம் பலர் முன்னிலையில் வழங்கப்படலாம்; அது ஊக்கத்தையும்,மகிழ்ச்சியையும் தரும். ஆனால் திருத்தும் வகையிலான அல்லது எதிர்மறைப் பின்னூட்டம் தனிப்பட்ட முறையில் வழங்கப்பட வேண்டும். ஒரு நபரின் மரியாதையை காக்கும் வகையில் சொல்ல வேண்டும். பொதுமக்கள் முன்னிலையில் அவமானப்படுத்துவது எந்தத் தொழில் முறையிலும் நல்லது அல்ல'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

''அந்த வேலை இடங்களில் நிறைய நடக்கிறது'', என்றார் மதியழகன்.

"அதனால்தான் மக்கள் பின்னூட்டத்தை வெறுக்கிறார்கள். உண்மையில் அவர்கள் வெறுப்பது பின்னூட்டத்தை அல்ல; அவமானப்படுவதை'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

''மிகச் சரியான வாக்கியம்'', என்றார் மதியழகன். ''அப்படியானால் பின்னூட்டம் வழங்கும்போது உரையாடல் எப்படி இருக்க வேண்டும்?"

"ஒரு நல்ல பின்னூட்டம் session மூன்று கூறுகள் கொண்டதாக இருக்கலாம்'', என்றார் பயிற்சியாளர். "முதலில், சூழலை அமைதியாகத் தொடங்க வேண்டும். அடுத்து, செயல் அல்லது நிகழ்வை தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டும். அதன் தாக்கத்தைப் புரியவைக்க வேண்டும். பின்னர், மேம்படுத்தும் வழியைப் பேச வேண்டும். முடிவில், அவர் சொல்லும் பதிலை கேட்க வேண்டும்''.

"உதாரணம் சொல்ல முடியுமா?'' என்றார் மதியழகன்.

''முடியும். உதாரணமாக, ''நேற்றைய கூட்டத்தில் உங்கள் கருத்துகள் வலுவாக இருந்தன. ஆனால் பிறர்பேசும்போது இடைமறித்ததால், உங்கள் கருத்தின் தாக்கம் குறைந்தது. அடுத்தமுறை குறிப்புகள் எடுத்து வைத்து, அவர்கள் முடித்தபின் சொன்னால் இன்னும் வலுவாக இருக்கும். இதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?'' இது ஒரு ஆக்கபூர்வமான பின்னூட்டம்'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

''அப்படியானால் கேள்வி கேட்பதும் பின்னூட்டத்தின் ஒரு பகுதியா?'' என்றார் மதியழகன்.

''ஆம். பின்னூட்டம் என்பது ஒரு தலைச்சொல்லாக்கம் ஆகக்கூடாது. அது கலந்துரையாடல் ஆகவேண்டும். இல்லையென்றால் அது உத்தரவு போலத்தோன்றும்'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

"சரி. இப்போது பின்னூட்டம் பெறுபவர் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைச் சொல்லுங்கள்'', என்றார் மதியழகன்.

"அதுவும் முக்கியம். பின்னூட்டம் பெறுவது பலருக்கு கடினமாக இருக்கும். ஏனெனில் நாம் இயல்பாக நம்மை நாமே பாதுகாக்க முயற்சிப்போம். யாராவது நம்மிடம் குறைசொன்னால் உடனே விளக்கம் சொல்ல வேண்டும், தற்காப்பு பேசவேண்டும், காரணம் கூறவேண்டும் என்று தோன்றும். ஆனால் நல்ல கற்றுக் கொள்ள விரும்புபவர் முதலில் கேட்பார்'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

“கேட்பது என்பது அமைதியாக இருந்தால் போதுமா?” என்று கேட்டார் மதியழகன்.

“அமைதியாக இருப்பது முதல்படி. ஆனால் அதுவே போதாது. கவனமாகக் கேட்கவேண்டும். இடைமறிக்காமல் கேட்கவேண்டும். பின்னர் புரியாததைத் தெளிவு கேட்கவேண்டும். நீங்கள் சொல்வதில் எந்தப்பகுதி முக்கியமானது? நான் எப்படி மேம்படலாம்? போன்ற கேள்விகள் உதவும்”, என்றார் பயிற்சியாளர்.

‘‘அப்படியானால் பின்னூட்டம் வாங்கும்திறனும் ஒரு பயிற்சிதானே?” என்று கேட்டார் மதியழகன்.

‘‘நிச்சயமாக. இது முதிர்ச்சியின் அடையாளம். உண்மையில் வெற்றியாளர்கள் என்று சொல்லப்படு பவர்கள் தங்களைப் பற்றி நல்லதையே கேட்க விரும்புபவர்கள் அல்ல; தங்களை மேம்படுத்த உதவும் கருத்துகளையும் கேட்கத் துணிவுடையவர்கள்’’, என்றார் பயிற்சியாளர்.

‘‘ஆனால் எதிர்மறைப் பின்னூட்டம் கேட்டவுடன் மனம்உடைந்து போகாமல் இருப்பது எப்படி?” என்றார் மதியழகன்.

“ஒரு அடிப்படை மனப்பாங்கு தேவை. பின்னூட்டம் என்பது உங்கள் மதிப்புகுறித்த தீர்ப்புஅல்ல; உங்கள் நடத்தை அல்லது செயல்திறன் குறித்த தகவல். “நான் மோசமானவன்” என்று நினைக்காமல், இந்த ஒரு பகுதியை நான் மேம்படுத்த வேண்டும் என்று யோசிக்க வேண்டும்”, என்றார் பயிற்சியாளர்.

“அது சாத்தியமாக இருந்தால் வளர்ச்சி நிச்சயம்”, என்றார் மதியழகன்.

“ஆம். மேலும் பின்னூட்டம் கேட்டவுடன் உடனே ஒப்புக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. சிந்திக்கலாம். தேவைப்பட்டால் எழுதிப்பதியலாம். அடுத்தமுறை அதைப் பயன்படுத்தலாம். பின்னூட்டத்தைச் செயலாக்காதபோது அதன் பயன்குறையும்”, என்றார் பயிற்சியாளர்.

‘‘அப்படியானால் பின்னூட்டம் பெறுபவருக்கு மூன்று பொறுப்புகள் இருக்கின்றன போல”, என்றார் மதியழகன். “முதலில் கேட்க வேண்டும். அடுத்து புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் பயன்படுத்த வேண்டும்”.

“மிக நன்றாகச் சுருக்கிக் கூறினீர்கள்’’, என்றார் பயிற்சியாளர்.

“ஒரு விஷயம்மட்டும் இன்னும் கேட்க வேண்டும்”, என்றார் மதியழகன். “பின்னூட்டம் எப்போதும் முறையானதாக மட்டுமே இருக்க வேண்டுமா? அலுவலகத்தில் கூட்டத்தில் வைத்து, குறிப்புகள் எடுத்து, அப்படிதான் செய்ய வேண்டுமா?”

“அப்படியில்லை. பின்னூட்டம் இரண்டு வகையாக இருக்கலாம். ஒருவகை தினசரி முறைசாரா பின்னூட்டம். இன்னொரு வகைதிட்டமிட்ட முறையான பின்னூட்டம். நாள்தோறும் நாம் சொல்வது. இது நன்றாக இருந்தது, இந்தவரி தெளிவாக இருந்து இருக்கலாம், இந்த கடிதத்தின் மொழி கொஞ்சம் மென்மையாக இருந்தால் நல்லது. இவை எல்லாமே சிறிய பின்னூட்டம்கள். அவை சரியாக வழங்கப்பட்டால் பெரிய வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்’’, என்றார் பயிற்சியாளர்.

“அப்படியானால் பின்னூட்டம் என்பது வருடாந்திர appraisalக்கு மட்டும் சம்பந்தப்பட்டது அல்ல”, என்றார் மதியழகன்.

‘‘மிகவும் சரி. Appraisal என்பது பின்னூட்டத்தின் ஒரு பகுதிதான். ஆனால் உண்மையான பின்னூட்டம் அன்றாட வேலை தொடர்புகளில்தான் வாழ்கிறது’’, என்றார் பயிற்சியாளர்.

இப்போது நான் புரிந்து கொண்டது என்னவென்றால், பின்னூட்டம் என்பது மற்ற வரைச்சரி செய்வதற்கான ஆயுதம்அல்ல; அவரை மேம்படுத்தும் சாதனம்”, என்றார் மதியழகன்.

“அதுவே இந்த அமர்வின்மையக் கருத்து”, என்றார் பயிற்சியாளர். “நல்ல பின்னூட்டம் ஒரு மனிதனின் திறனைத்திறக்கும். தவறான பின்னூட்டம் அவன் மனதைமூடும். அதனால் அதை அளவோடு, அறிவோடு, மனித நேயத்தோடு பயன்படுத்த வேண்டும்”.

‘‘நானும் இனிமேல் பின்னூட்டம் வழங்கும்போது சில விஷயங்களை கவனிப்பேன்”, என்றார் மதியழகன்.

“எதை?” என்று கேட்டார் பயிற்சியாளர்.

“முதலில், நான் சொல்வது மனிதரைத் தாக்குகிறதா, செயலைச் சுட்டுகிறதா என்று யோசிப்பேன். அடுத்து, பொதுவாகச் சொல்கிறேனா, குறிப்பாகச் சொல்கிறேனா என்று பார்க்கிறேன். பின்னர், அதை வளர்ச்சியுடன் இணைக்கிறேனா என்று கவனிப்பேன். அதேபோல், யாராவது எனக்கு பின்னூட்டம் கொடுத்தால் உடனே எதிர்க்காமல் கேட்க முயற்சிப்பேன்”, என்றார் மதியழகன்.

‘‘அப்படியானால் இந்தப் பயிற்சி முழுமையான பயனைக் கொடுத்துவிட்டது’’, என்றார் பயிற்சியாளர் புன்னகையுடன்.

17. ABC

கடந்த 2016ல் இஸ்ரேல் சென்ற பொழுதுதான் Chutzpah என்கிற சொல் அறிமுகமானது. இராணுவத்தில் கீழ்நிலை போர்வீரன் கூட தேவை என்றால் உயர்நிலை அதிகாரியின் கருத்திற்குமாற்றுக் கருத்தை வெளியில் சொல்லும் உரிமை கலந்த பண்புதான் அது... அதை நான் சிம்பிளிடம் பேசும் பொழுது "start –up Nation"–a Bookby Dan Senor and Saul Singer என்கிற புத்தகத்தைப் படிக்கக் கொடுத்து விளக்கம் சொல்லி இருந்தேன் அதைச் சரியான நேரத்தில் அவள் சொல்லிக்காட்டியது பெருமையாக இருந்தது. பெரிய ஆளாய் வருவாள் போல... முன்பு 15.2.2022 ல், முனீஸ்வரன்கோச் சொன்னது போல

'சிம்பிளோட அப்பா சரவணன்'

என்று பலபேர் சொல்லித்தெரிஞ்சுக்கிற நிலைமை வந்தால் சந்தோஷந்தான்...

கிஷோருக்கும் கிட்டத்தட்ட அல்லுஅர்ஜீன் ஐடியா மற்றும் Chutzpah இருக்கத்தான் செய்யுது போல...

குமாருதான் வெலவெலத்துப் போய்ட்டாப்ல...

என்ன பிரயோசனம்?
எதில என்ன பிரயோசனம்?
எதாவதுல என்ன பிரயோசனம்?
யாருக்கு எதுல என்ன பிரயோசனம்?
யாருக்காவது எதுல என்ன பிரயோசனம்?

எதாவது நடக்கும்பொழுது யாருக்கு பிரயோசனம்?

எதையாவது செய்யும்பொழுது என்ன நடக்கணும்னுநினைச்சுசெய்யறாங்களோ? அது அப்படியே நடந்து கிடைச்சிடுதோஅவங்களுக்கு பிரயோசனம்?

அப்படியே கிடைச்சாலும் அதனோட அளவு அவுங்க எதிர்பார்த்த அளவுளயே இருக்குமா?கூடக் குறைய இருக்குமா?

அப்படியே கிடைச்சிட்டாலும் கொஞ்ச நாள் கழிச்சு ஏன் இது இப்படி நடந்தது... அது அப்படி நடந்தது... நானா விருப்பப்பட்டேன் நான் ஏன் அப்படி விரும்பினேன்? நான் எதனால விரும்பினேன் யார் என்னை இழுத்துவிட்டது...? யார் எனக்கு ஆப்பு வெச்சது?

என்றல்லாம்யோசிச்சு என்ன பிரயோசனம்?

வாழ்க்கையில இவ்வளவு யோசிச்சா எப்படிங்க வேலைக்காவும்?

யோசிக்காம இருக்க ஒரு கொலை பண்ணனுமாம்.

ஓ மை கடவுளே!

ஐயோ...

நான் அப்படிச்சொல்லலை... இரமண மகரிஷி சொல்றார்....

பாஸ்... இது ரொம்ப ஓவர்...

எட்கார்ட்டல்லியும் (Eckhart Tolle)யும் சொல்றார்...

நிச்சயமா நீங்க நினைக்கிற அந்த அர்த்தத்தில்இல்ல...

எவ்வளவோ புத்தகங்கள்வந்திருச்சு... சமீபத்துலவிநோதய சித்தம் அப்படி என்று ஒரு விநோதமானதலைப்புல ஒரு சினிமாவும் வந்துடுச்சு...

இரமணர்மனோ நாசமே... தியானத்தின் அடையாளம் என்று சொல்வார்... Eckhart Tolle தனது Power of Now... இப்பொழுதின் ஆற்றல் புத்தகத்தில் மனசு என்று சொல்லக்கூடிய மூளை என்று கருதப்படக்கூடிய... யோசிக்கிற கருவியை ஆஃப் பண்ணி வைக்கணும் என்று சொல்கிறார்...

அப்போ நான் சொன்ன கொலை... மனக்கொலை தான்.

மனதைக் கொலை செய்ய முடியுமா?

இரு சரவணா? உனக்கு என்ன ஆச்சு?

ஒரு மனசைக் கொலை பண்ணிட்டாஆச்சா... ஆயிரம் தாமரை மொட்டுக்களே— என்று பல ஆயிரம் மனசுகள் வந்து கும்மி கொட்டுதே... பின்ன அதையெல்லாம்?

நோ நோநோ... நோ...

கிஷோர், நாராயணன்,தனுஷ்,மைல்ஸ்மாமா என்று நல்லா தானே போய்க்கிட்டு இருந்தோம்... எதுக்கு இப்போ கொலை கிலை என்று...

எல்லாம் இந்த சிம்பிள்டிம்பிள்ஆல வருவது....

அவங்க என்ன செஞ்சாங்க...

மெத்தாடுரைட்டிங்கா? (Method Writing) என்று சிம்பிள்கேட்டாப்ல... எப்போ?

இன்னிக்கு எழுதிய எல்லாத்தையும் படிச்சுக்காட்டினப்போ?

அப்பா...

இதுதான் method writing...நீங்க என்ன படிச்சு எழுதி நடக்கிறீங்களோ அதையே எழுதறது.

முனைவர். இரா. ஆனந்தகுமார், இ.ஆ.ப.

மெதட்ஏக்டிங் (Method Acting) என்று ஒன்று உள்ளது.

நடிகர்கள் தன்னுடைய கதாபாத்திரமாகவே மாறி வாழ்வது.

அப்போதான் நல்லா நடிக்க முடியும் என்பதற்காக...

இதைப் பற்றி ஜூன் 28, 2021 ல் பேசிக்கொண்டு இருந்த பொழுதுடிம்பிள்

“அப்பா... கிறிஸ்டோஃபர்நோலன் பட ஜோக்கர் நடிகர்... தற்கொலை பண்ணிக்கிட்டாராம்... தெரியுமா?” என்று கேட்டாள்...

அது எனக்குத் தெரியவில்லை என்பது என் முகத்தில் எழுதப்பட்டுவிட்டது. பதிலை, முகத்தில் பார்த்தே தெரிந்து கொண்டேசின்னப்பெண் தொடர்ந்தாள்...

ஆமாம்ப்பா...

ஜோக்கர் ஒரு கொடூரமான வில்லன்... அப்படி நடிச்சதுல அந்த நடிகரோட மனநிலை அப்படியே ஒரு மாதிரி ஆயிடுச்சாம்... அதான்அவரோடரூமில... அவர் சூசைடு...டேய்... டிம்பிள்... போதும்... நிறுத்து என்று சொல்லவில்லை அவளே நிறுத்தினாள்...

இந்த மாதிரி எதிர்மறை சிந்தனைகள் ஒட்டிக்கொள்வது போல நேர்மறை சிந்தனைகளை வளர்த்தெடுக்க முடியுமா... Learned Optimism... கற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒளிமயம்... என்று மார்டின்செலிக்மேன் சொல்வது அதுதான்.

குட்டிப்பெண்கள் என்ன என்னசொல்லித் தருகிறார்கள்.

சிம்பிள்இரண்பீர்கபூர்... நாற்பது நாள் ஒரு இராஜாவாக நடிக்கத் தயாரானதைச் சொன்னாள்...

சந்தேகமேயில்லை... இவங்க இரண்டு பேரும் பெரிய சொத்துதான்... வள்ளுவர்

சொன்னாரே... அவருக்குத் தெரிஞ்சதுல பெரிய சொத்து இப்படிப் புத்திசாலிகளாக இருக்கிற வாரிசுகள் தான் என்று... குறள் எண்... 61, புதல்வரைப் பெறுதல் என்கிற அதிகாரம்.

அப்போவும் கொஞ்சம் சந்தேகம் மீதமிருந்தது...

கூகுளைக் கேட்டேன்.

ஆமா... 28 வயசுல... டயஸிபாம்... அது இதுன்னு பல மனநல மருந்துகளை கலந்துகட்டி உள்ள அனுப்பி தன்னை மேல அனுப்பியிருக்காராம் டிம்பிள் குறிப்பிட்ட ஜோக்கர்... அட சாமி... அசந்து போயிட்டேன்... இதுகளன்னவெல்லாம்தெரிஞ்சுவெச்சிருக்குதுக...

ஆங்கில எழுத்து 'P' - ல் தொடங்கும் மூன்று சொற்கள் எதிர்மறை மனப்பாங்கிற்குக் காரணம் என்று படித்தது ஞாபகம் வந்தது. அறிவியலாளர் மற்றும் உளவியலாளர்மார்டின் அவர்கள் பேசுவது மிகவும் நன்றாக இருக்கும். வலையொளியில் கேட்டு இருக்கிறேன். அவர் ஒரு தொலைக்காட்சி நிறுவனத்திற்குப் பேட்டி கொடுத்ததாகப் பேசிய வலையொளிப் பதிவு.. சிரிப்பையும் சிந்தனையையும் ஒரு சேரத்தோற்றுவிப்பது.

Martin Seligman...ஏற்கனவே இவரைப் பத்தி சிலமுறைகள் சொல்லி இருக்கேன்... எதிர்மறை சிந்தனைகளுக்கான மூன்று P காரணங்களையும்... அதிலிருந்து வெளிவருவதற்கான ஏபிசி வழிவகைகளையும் இவர் சொல்லி இருக்கிறாராம்.' மூன்று P"ABC'1. Personalisation 1.Antecedents / Adversity2. Permanancy 2. Beliefs/Behaviour 3. Pervasiveness 3. Consequence

மேற்கண்ட ஆறு விஷயங்களைக் குறித்து ஆற அமர ஒவ்வொன்றாக விளக்கி எழுதப்போவதில்லை. அதற்கு இரண்டு காரணங்கள்...

1. இந்தப் புத்தகம் ஜாலியாகப் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது.
2. ரொம்ப விளக்கினால் பாடப்புத்தகம் போல ஆகிவிடப் போகிறது

பாடப்புத்தகங்களை எங்கே நாம் ஆர்வமாகப் படிக்கிறோம்...

ஆனால் இலக்கியப் புத்தகங்களை படித்தால்பாடப்புத்தகத்தைக் காட்டிலும் சிறந்த பாடங்கள் அதிலிருந்து கிடைக்கும் என்றுதான் நான் நம்புகிறேன்.

கிஷோர்... புஷ்பாபடத்தினுடைய கதாநாயகன் ஆகியோர் மிக அதிகமான Chutzpah உடன் இருக்கிறார்கள். தமிழில் அதைத்'தெனாவெட்டு' என்று சொல்லலாமா சொல்லிக்கொள்ள வேண்டியதுதான். தேவைப்படுகின்ற பல நல்ல குணங்களில் அன்பு, பண்பு, பாசம், நேசம், கருணை, நேர்மை, ஒழுக்கம் இப்படிப் பல லிஸ்டுகளில் துணிவு, கனிவு எல்லாம் கூட சேர்ந்துவிடும்... தெனாவெட்டல்லாம் ஒரு குணமா... என்று அதை டிஸ்மிஸ் செய்து விடுகிறோம்.

புஷ்பாவில் இன்னும் ஒரே ஒரு காட்சி...

படம் நல்லா இருக்கு என்று சொல்லிவிட்டு இரண்டு சீன்கூட சொல்லாட்டா எப்படிங்க?

கதாநாயகன்... சாகும் முன்பே கண், கைகளைக் கட்டி சவக்குழிக்குள் தள்ளிவிடப்படுகிறான். ஆனாலும் அவன் அந்த நிதர்சனமான உண்மையை கொஞ்சம் கூட உணர்ந்தவனாகத் தெரியவில்லை... சிரித்துக் கொண்டே தெனாவெட்டாகப்பேசிக் கொண்டு இருக்கிறான்...

அதன் பிறகு நடப்பது என்ன என்று வழக்கமாகத் திரைப்படங்களில் பார்ப்பதுதான்.

Courage is a love affair

with the unknown.

இந்த மாதிரி ஒரு தெனாவெட்டான ஆங்கில மேற்கோளை யார் சொல்லியிருப்பார்கள். ஓஷோ தான்.

அவர் சொல்லிட்டாப்ல, ஆனால் அதை தமிழ் படுத்த முயற்சி செய்யும் பொழுது, அது படுத்தி எடுக்கிறது.

Love affair என்றால் காதல் விவகாரம் என்று கூகுள்சொல்லியது.... தமிழாக்கும் பொழுது... அதைப்படித்தால் சாப்பிட்டதெல்லாம் வெளியே வந்துவிடுவேன் என்று மிரட்டக் கூடாது...

அப்படியே வார்த்தைக்கு வார்த்தை வந்து சேரவில்லை என்றாலும் அர்த்தம் அவசியம் வரவேண்டும் படித்தால் ஆங்கிலத்தில் படிக்கும்பொழுது கிடைக்கிற அந்த லெவல்டோபமைன் டோஸ் கிடைக்க வேண்டும்...

"தெரியாதது என்ற பேரழகியின் பேராண்மைக் காதலன் துணிச்சல்"!

சல்... என்று வந்து விழுந்தது வார்த்தைகள் ஓஷோவின் கருத்துக்களின் சுற்றுப்புறச் சூழலுக்கு இப்படிப் போட்டால்தான் தெனாவெட்டாகப் பொருந்தும்.

முனைவர் இரா. ஆனந்தகுமார் இ.ஆ.ப
தொடர்பு கொள்ள / கருத்து தெரிவிக்க
email. tmbkianand@gmail.com

புயல்களுக்கு எவ்வாறு பெயரிடப்படுகிறது?

சிதம்பரம் இரவிச்சந்திரன்

புயல்களுக்கு எவ்வாறு பெயரிடப்படுகிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? சுழற்காற்று (cyclone) என்ற சொல்லை 1848ல் ஹென்றி பிடிங்டன் (Henry Piddington) என்ற பிரிட்டிஷ் அலுவலர் இன்றைய கல்கத்தாவில் பிரிட்டிஷ் கிழக்கிந்திய கம்பெனியில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தபோது முதல்முறையாக உருவாக்கினார். சுழற்சி அல்லது சுருள் எனப் பொருள்படும் இந்த சொல் கிக்லோஸ் (Kyklos) என்ற கிரேக்க சொல்லில் இருந்து பிறந்தது.

பெயரிடும் முறையும் அட்டவணையும்

புயற்காற்றுகள் பற்றிய அறிவியலின் தந்தை என்று அவர் அழைக்கப்படுகிறார். அவரது புயற்காற்றுகளின் கண்டுபிடிப்பு 1875ல் இந்திய வானிலை ஆய்வுக் கழகம் (India Meteorological Department (IMD) தோன்ற காரணமாக அமைந்தது. இந்தக் கழகத்தின் 150ம் ஆவது ஆண்டுவிழா 2025 ஜனவரி 15 அன்று கொண்டாடப்பட்டது. இதுவே வானிலை ஆய்வுகளுக்காக ஆசியாவில் தோன்றிய முதல் ஆராய்ச்சித் துறை.

பிரிட்டனின் லூப் ஹவர்டு (Luke Howard) என்பவர் வானிலையை ஆராயும் அறிவியல் பிரிவின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகிறார். புயல்களுக்குப் பெயரிடும் முறையை ஆஸ்திரேலியாவின் க்ளமெண்ட் ராக் (Clement Wragge) என்பவர் தொடங்கிவைத்தார். உலகின் பல்வேறு வெப்ப மண்டலப் பகுதிகளில் ஆறு பிராந்திய சிறப்பு வானிலை மையங்கள் (Regional Special Meterological Centres (RSMC) சர்வதேச வானிலை ஆய்வு நிறுவனத்தால் (International Meteorological Organisation (IMO) ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

யு.எஸ்ஸில் உள்ள மையாமி, ரீயூனியன் (Reunion) என்ற இந்தியப் பெருங்கடலில் உள்ள பிரான்சின் ஆளுகைக்குட்பட்ட பிரதேசம், புதுடெல்லி, ஜப்பானின் டோக்கியோ, யு எஸ் ஹவாயில் உள்ள ஹானலூலூ (Honolulu),. பிஜியில் உள்ள நாடி (Nadi) ஆகியவையே அந்த ஆறு மையங்கள்.

இந்திய வானிலை ஆய்வு நிறுவனம் வட இந்தியப் பெருங்கடலில் தோன்றும் புயல்களுக்குப் பெயரிடுவதை ஒருங்கிணைக்கிறது. இந்தப் பிராந்தியத்தில் பங்களாதேஷ், இந்தியா, மாலித் தீவுகள், மியான்மார், இரான், ஓமான், பாகிஸ்தான், கட்டார், சௌதி அரேபியா, தாய்லாந்து, ஐக்கிய அரபு எமரேட்டுகள் மற்றும் ஏமன் ஆகிய 13 நாடுகள் உறுப்பு நாடுகளாக உள்ளன. இந்த 13 நாடுகள் 13 பெயர்களை இந்தப் பிராந்தியத்தில் உருவாகும் ஒவ்வொரு புயலிற்கும் வைக்கப்பட வேண்டிய பெயர்களைப் பரிந்துரைச் செய்கின்றன. அதனால் இந்தப் பட்டியலில் மொத்தம் 169 பெயர்கள் உள்ளன.

இவை ஒரு அட்டவணை வடிவத்தில் 13 நாடுகளின் பெயர்கள் வரிசையாகவும் 13 புயல்களின் பெயர்கள் மற்றொரு வரிசையாகவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தியப் பெருங்கடலில் அக்டோபர் 27 2025 அன்று உருவான புயலுக்கு தாய்லாந்து மந்தா (Montha) என்ற பெயரை வைத்தது. இது இரண்டாவது வரிசையில் உள்ள 24ஆவது பெயர் ஆகும். இதற்கு முன்பு தோன்றிய புயலுக்கு ஸ்ரீலங்கா சக்தி (Shakthi) என்று பெயர் வைத்தது. இது அட்டவணையில் உள்ள 23ஆவது பெயர்.

அடுத்தப் புயலுக்கு சென்யா (Senya) என்ற அட்டவணையின் 25ஆவது பெயரை ஐக்கிய அரபு எமரேட் பரிந்துரைச் செய்துள்ளது. பெயர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது சில நிபந்தனைகள் பின்பற்றப்படவேண்டும். புயலின் பெயர் எட்டு எழுத்துகள் வரை உள்ள சிறிய பெயர்களாக இருக்கவேண்டும். அது நடுநிலையானதாக இருக்கவேண்டும். எவர் ஒருவரின் உணர்வையும் புண்படுத்துவதாக இருக்கக்கூடாது.

ஒரு முறை பயன்படுத்தப்பட்டால் அந்தப் பெயர் அட்டவணையில் இருந்து நீக்கப்படும். அந்தப் பெயர் மீண்டும் வைக்கப்படாது. 169 பெயர்களும் பயன்படுத்தி முடிக்கப்பட்டால் புதிய பெயர் பட்டியல் தயாரிக்கப்படும். அடுத்த முறை ஒரு புயல் தோன்றியுள்ளது என்று அறிவிக்கப்படும்போது அதன் பெயர் எவ்வாறு தேர்ந்தெடுத்து வைக்கப்படுகிறது என்பது உங்களுக்கு இப்போது நன்கு தெரியும் அல்லவா?

இளைஞர்களின் மனநிலையும் எதிர்காலமும்

- தொடர்ச்சி

ஒவ்வொரு இந்தியன் மனதிலே நாட்டுப்பற்று மேலோங்குகின்ற போது உலக அரங்கிலே உலகின் முதல் நாடு இந்தியா என்ற பெருமையை நாம் விரைவாக பெற முடியும்.

அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது இன்றைய இளைஞர்கள் மனநிலையிலே சில முக்கியமான மாற்றங்களை கொண்டு வர வேண்டும்.

இதனை யார் செய்வது? பள்ளிகள் செய்ய முடியுமா? கல்லூரிகள் செய்ய முடியுமா? பணியிடங்களில் செய்ய முடியுமா? என்றால் நிச்சயமாக முடியாது. குடும்பங்கள் தான் செய்ய வேண்டும்.

Charity begins at home என்ற ஒரு பழமொழி இருக்கிறது.

எதுவாக இருந்தாலும் அது குடும்பத்தில் இருந்து தான் துவங்க வேண்டும்.

ஆக நாம் உடனடியாக செய்ய வேண்டியது இப்போது வளர்ந்து வருகின்ற குழந்தைகளுக்கு தெளிவாக குடும்பத்தினுடைய வருவாய் செலவு நிலையை சொல்வதோடு,

நல்ல பழக்கங்களை வாயால் மட்டும் சொல்லாமல் தாமே. கடைப்பிடித்து அவர்களுக்கு செயல் மூலமாக காண்பிக்க வேண்டும்.

சிறிது வளர்ந்து விட்ட குழந்தைகளுக்கு நல்லவைகளை சொல்ல வேண்டும். இதற்கும் மேலாக அதிகாலை நேரத்திலே பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்து அந்த குழந்தைகளின் வலது காதில் நீங்கள் என்னசொல்ல விரும்புகிறீர்களோ அதைச் சொல்லுகின்ற பொழுது,

அந்த உறக்கத்திலே இருக்கின்ற குழந்தைகளின் ஆழ்மனது அதனை ஏற்றுக்கொண்டு தனக்குள்ளே ஒரு மாற்றத்தை கொண்டு வருவதை நீங்கள் பத்து பதினைந்து தினங்களிலே உணரலாம்.

இதனை நம்பிக்கையோடு விடாமுயற்சியோடு செய்யுங்கள்.

அதற்கு மேலும் வளர்ந்து விட்ட இளைஞர்களை வாலிபர்களை குடும்பத் தலைவர்களை குடும்பத் தலைவிகளை வீட்டில் இருக்கின்ற பெரியவர்கள் பக்குவமாக நம்முடைய நாட்டினுடைய வரலாறு,

எப்படி ஆங்கிலேயர்கள் அடிமைப்படுத்தினார்கள் அந்த அடிமைத் தலையிலிருந்து நாம் சுதந்திரம் பெறுவதற்கு எவ்வளவு லட்சக்கணக்கான நம் முன்னோர்கள் தம் இன்னுயிர்களையும் சொத்து சுகங்களையும் இழந்தார்கள் என்பதை எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

இது உங்களுடைய அடிப்படை கடமை என்று செய்தாலும் அது உண்மைதான். அதற்கு நீங்கள் தகுதியானவர்கள் தான்.

இது ஒரு புறம் இருக்க எதிர்கால சமுதாயம் என்பது வளருகின்ற இனி பிறக்க இருக்கின்ற குழந்தைகளுடைய செயல்பாட்டில் அமைந்திருக்கிறது என்பதால் அந்த குழந்தை வளர்ப்பில் குழந்தை உருவாகி, கருவிலே வளர்கின்ற போதிலிருந்து நாம் நல்ல செயல்களை சொல்லிக் கொண்டும் எண்ணிக்கொண்டும் செய்து கொண்டும் இருந்தோமேயானால் அதற்கான விளைவுகள் நாம் எதிர்பார்ப்பதை விட பல மடங்கு அதிகமாகவே இருக்கும்.

இதே சமயத்திலே கல்விக்கூடங்களிலே அரசாங்கம் இன்றைக்கு ஆசிரியர்களின் கரங்களைக் கட்டிப்போட்டு, மாணவர்களை பார்த்து பயத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்ற அளவிலே சட்டங்கள் இருந்தாலும் கூட அன்பான அனுசரணையினால் அந்த மாணவர்களின் மனதை மாற்றுவதற்கு ஆசிரியர் பெருமக்கள் முயற்சி செய்தால் நிச்சயமாக முடியும்.

எனவே இது ஒரு தேச கடமை என்ற அளவிலே குடும்பத் தலைவர்களும் அதாவது பெற்றோர்களும் பள்ளி நிர்வாகிகளும் ஆசிரியப் பெருமக்களும் இணைந்து செய்கின்ற போது, இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் காணுகின்ற இளைஞர்களது மனநிலை மாறி,

நல்ல நிலைக்கு வந்து அவர்களுடைய வாழ்க்கையை மேன்மைப்படுத்துவதோடு உலக அரங்கில் நம் நாட்டின் நிலையையும் உயர்த்தி காட்டும் என்பது உண்மை.

உண்மையிலேயே இன்றைய இளைஞர்களை பார்த்து நாம் பெருமைப்படலாம்.

ஊடகங்கள் வழியாக ஒரு சில தவறுகளை நாம் அறிந்தாலும் கூட இன்றைக்கு ஆராய்ச்சிகளிலே விஞ்ஞான முன்னேற்றத்திலே நம்முடைய பள்ளி மாணவ மாணவிகள் எவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

அருள்நிதி Jc. S.M. பன்னீர்செல்வம்
கோவை. செல்: 8072887131

இந்த மகிழ்ச்சியோடு நாம் வாழுகின்ற இந்த நாட்டிலே தொடர்ந்து நிம்மதியாக அமைதியாக ஆனந்தமாக ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்றால் இளைஞர்கள் மனதிலே பெரிய மாற்றம் வேண்டும்.

அந்த மாற்றத்தை உருவாக்குவது பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் கையிலே இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும் என்பது என்னுடைய அன்பான வேண்டுகோள்.

கட்டாயம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு தற்காப்பு கலையை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக பெண்கள் கற்றுக் கொள்வது நல்லது.

எந்த விதமான தீய பழக்கங்களும் இல்லாமல் அவர்களது மனமும் உடலும் உத்வேகத்தோடு செயல்படும் அளவுக்கு ஆர்வத்தோடு இருக்க வேண்டும். சிறந்த நட்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பழமொழி இருக்கிறது உன் நண்பனை சொல் உன்னை பற்றி சொல்கிறேன் என்று. அந்த அளவு நல்ல நண்பர்களை பெறுவது எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு அச்சாரமாகும்.

ஏராளமான வாய்ப்புகள் வந்த போதும் கூட இது வாய்ப்பு என்று அறியாமல் பலர் அதனை உதாசீனப்படுத்துவதை பார்க்கிறோம். வருகின்ற வாய்ப்புகளை பயன்படுத்திக் கொள்வதோடு வாய்ப்புகளை உருவாக்குகின்ற சாதனையாளர்களாக மாற வேண்டும்.

அதற்கு பல புத்தகங்களை படிப்பதோடு பல பயிலரங்கங்களில் கலந்து கொள்வது சிறப்பு.

இந்த மாதிரி செய்கின்ற பொழுது ஒவ்வொரு வீடும் முன்னேறும்.

அதனால் நம்முடைய நாட்டை மிக அற்புதமாக குறைந்த காலத்திலேயே முன்னேறுகின்ற ஒரு பெருமையை இளைஞர்கள் உருவாக்கித் தர முடியும்.

இணைந்து செயல்படுவோம்! எதையும் சாதிப்போம் எதிர்கால உலகம் நம்முடையது!

வாழ்க வளமுடன்.

டாக்டர் அனுராதா கிருஷ்ணன்
காரைக்கால்
அலைபேசி : 98422 56581

பெண்களுக்கான வாழ்வியல் நுட்பங்கள்

31. கையும் காலும்

உன்னத தோழியர்களே! முகமும் முடியும் அழகாய் ஆக்கிய பின்னர், அடுத்ததாக நாம் கவனம் கொள்வது கையும் காலும் என்றால் மிகையில்லைதானே? அழகாய் இருப்பதும் இலட்சனமாய் தோன்றுவதும் இனக் கவர்ச்சிக்காக மட்டுமல்ல, தன்னம்பிக்கைக்கும், சுய மதிப்பீட்டுக்காகவும்தான். இதில் இன்னொரு இரகசியமும் இருக்கிறது. நம் கையும் காலும் எந்த அளவுக்கு மென்மையாகவும் தன்மையாகவும் இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு ஆரோக்கியமாகவும் செழிப்பாகவும் இருக்க முடியும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக நம் கைகள் மிக மென்மையாக இருக்குமேயானால், அந்த விதத்தில் நாம் குணத்தில் தன்மையாகவும் சக்தியில் திணிவாகவும் இருப்பதைக் குறிக்கும். அன்புத் தோழியர்களே! நான் இங்கு ஜோதிடம் எதுவும் சொல்ல வரவில்லை. நம் கை கால்களின் தன்மை நம் ஆரோக்கியத்தையும், மனத் தன்மையையும் வெளிப்படுத்தும் கருவியாக செயல்படுகிறது என்று கூறுகிறேன்.

கை விரல்கள்	பஞ்ச பூதத் தன்மை	சக்தி பெறும் உறுப்பு
கட்டை விரல்	நெருப்புத் தன்மை	நுரையீரல் செயல்பாடு
ஆள்காட்டி விரல்	காற்றுத் தன்மை	பெருங்குடல் செயல்பாடு
நடு விரல்	ஆகாசத் தன்மை	உடல் சக்தி, இரத்த ஓட்டம் மற்றும் ஜனன மண்டல செயல்பாடு
மோதிர விரல்	மண் தன்மை	உடல் சக்தி மற்றும் வெப்பக் கட்டுப்பாடு
சுண்டு விரல்	நீர்த் தன்மை	இருதயம் மற்றும் சிறு குடல் செயல்பாடு

அன்பானத் தோழியர்களே! நம் உடலில் தலை தென் துருவமாகவும், கால்கள் வட துருவமாகவும் இயங்குவதால், நமது கைகள் சக்தியை உள்வாங்கும் விதமாகவும், நமது கால்கள் சக்தியை வெளியேற்றும் விதமாகவும் இருக்கின்றன. அதே போல் நம் உடலின் வலது பகுதி ஆண் பாகமாகவும், இடது பகுதி பெண் பாகமாகவும் இருப்பதால், வலது கை சக்தி கொடுக்கும் தன்மையிலும், இடது கை சக்தியை உள் வாங்கும் தன்மையிலும் இருக்கின்றன. இதனால் தான் நம் சான்றோர்கள், யார் மீதும் கால்கள் படக்கூடாது என்று மரியாதை உணர்வோடு இணைத்து வைத்திருக்கின்றனர். அதே போல் எதைக் கொடுப்பதாக இருந்தாலும் வலது கையால கொடுக்கச் சொல்வதற்கும் இதுவே காரணம். அதே போல் வலது கையால் சாப்பிடுவதும், நம் உடலின் சக்தி வலது கை வழியாக வெளிப்பட்டு, உணவை நம் உடல் தன்மைக்கு ஏற்பத் தாயார்படுத்தி உள்ளனுப்பவே ஆகும். நாம் அதற்கு பதிலாக கரண்டியால் சாப்பிடுவதும், குழந்தைகளுக்கு நம் கையால் ஊட்டுவதும் நல்ல செரிமானத்திற்கு உதவியாக இருக்காது. குழந்தையானாலும் அது தன் கையால் சாப்பிட்டால்தான் சிறப்பாக செரிக்கும். அடுத்து, நமது கை விரல்கள் பஞ்ச பூத சக்திகளின் வெளிப்பாடாக விளங்குவதைப் பற்றி இனி பார்ப்போம்.

அன்பானத் தோழியர்களே! நம் கையின் தன்மைக்கு ஏற்ப உடல் தன்மையை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். நாம் ஒருவரிடம் கைக் குலுக்குவதன் மூலம் அவரின் உடல் தன்மையை கண்டு கொள்ள முடியும். சான்றாக சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

1. **அதிகமாகத் தோலுரிதல்:** இரத்த சோகையைக் குறிக்கிறது.
2. **வெள்ளையும் சிவப்பும் கலந்த உள்ளங்கைப் புள்ளிகள் :** சளித் தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறது.

3. **மஞ்சள் நிற உள்ளங்கை:** கல்லீரல் அழற்சியால், மஞ்சள் காமாலை கண்டிருப்பதைக் குறிக்கிறது.
4. **சிவந்த உள்ளங்கை:** சிறுகுடல் வெப்பம் மற்றும் இருதய இரணத்தைக் குறிக்கின்றன.
5. **அதிக ஈரப்பதமான உள்ளங்கை:** கல்லீரல் அழற்சியைக் குறிக்கிறது.
6. **சில்லிட்ட கைகள்:** சிறுநீரக சோர்வின் வெளிப்பாடு.
7. **கைகளில் புண் மற்றும் சிரங்கு:** பிறப்புறுப்பு நோய்த் தொற்றைக் குறிகிறது.
8. **கைகளில் கருந்திட்டுக்கள்:** சிறுநீரகச் செயலிழப்பைக் குறிக்கிறது.
9. **விரல் இடுக்குகளில் அரிப்பு:** பூஞ்சான தொற்று மற்றும் சோரியாசிஸ்
10. **சூடான கைகள்:** உடல் வெப்பத்தையும் சிறுநீரகச் செயலிழப்பையும் அறிவிக்கிறது.

அன்புத் தோழியர்களே! அடுத்து நாம் கால்களைப் பற்றி பார்ப்போம்.

கை விரல்கள்	பஞ்ச பூதத் தன்மை	சக்தி பெறும் உறுப்பு
கட்டை விரல்	நெருப்புத் தன்மை	மண்ணீரல், கணையம் மற்றும் கல்லீரல் செயல்பாடு
இரண்டாவது விரல்	காற்றுத் தன்மை	வயிறு செயல்பாடு
நடு விரல்	ஆகாசத் தன்மை	வயிறு செயல்பாடு
மெட்டி விரல்	மண் தன்மை	பித்தப்பை செயல்பாடு
சுண்டு விரல்	நீர்த் தன்மை	சிறுநீரகம் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை செயல்பாடு

அன்பானத் தோழியர்களே! நமது கால் தன்மையோடு ஆரோக்கியத்தை ஒப்பிடுவோம்.

1. கால் வெடிப்பு: கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பை அழற்சியைக் குறிக்கிறது.
2. காலில் நீர் கோற்றுக் கொள்ளல்: சிறுநீரகச் சோவை வெளிப்படுத்துகிறது.
3. கணுக் காலில் அரிப்பு அல்லது சிரங்கு: பிறப்புறுப்பு மற்றும் கருப்பைத் தொற்றைக் குறிக்கிறது.
4. சேற்றுப் புண்: அடிக்கடி வைரஸ் தொற்று ஏற்படுவதைக் குறிக்கிறது.
5. சுத்தியல் போல் விரல்கள்: எலும்புத் தேய்மானம் மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியைக் குறிக்கிறது.
6. தட்டையான பாதம்: அதிக உடல் எடை மற்றும் கெட்டக் கொழுப்புச் சேர்மானத்தைக் குறிக்கிறது.
7. விரல் இடுக்கில் அரிப்பு: பூஞ்சானத் தொற்றைக் குறிக்கிறது.
8. விரல் வீக்கம்: சிறுநீரில் அதிகப்படியான யூரிக் அமிலம் இருப்பதைக் குறிக்கிறது.
9. கால் ஆணி: இரத்தக் குழாய்கள் கடினம் மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியின் உச்சத்தைக் குறிக்கிறது.
10. உள்ளங்காலில் அதிகமாக வேர்த்தல்: சிறுநீரக சோர்வைக் குறிக்கிறது.

அன்புத் தோழியர்களே! கால் தோலின் கடினத்தன்மை நோய் தேக்கத்தின் அளவைக் குறிக்கிறது. நம் பாதங்களைப் பாதுகாக்க,

1. பாதம் சுத்தம் செய்தல்:

இரவு தூங்கப்போகும் முன் வெது வெதுப்பான நீரில் சோற்றுக் கற்றாழைச் சாறைச் சிறிதளவு சேர்த்து, அதில் கால்களை 15 நிமிடங்கள் ஊற வைத்து, பின்னர் சுத்தத் துணியால் துடைத்து பின் தேங்காய் எண்ணை அல்லது மூலிகைக் களிம்புத் தடவினால் சேற்றுப் புண் மற்றும் பித்த வெடிப்புகள் படிப்படியாக குணமாகிவிடும்.

2. இருக்கமான காலணிகள் கூடாது:

இருக்கமான காலணிகள் நம் கால் இரத்த ஓட்டத்தை பாதித்து கால் மறுத்துப் போவதற்கு வழி வகுக்கும்.

3. வீட்டில் காலணி கூடாது:

கால்களுக்கு மண் சக்தி கிடைக்காததால் சக்தியிழக்க நேரிடும்.

4. செயற்கைத் தரை கூடாது:

செயற்கைத் தரைகளில் (மெசைக், டைல்ஸ் போன்ற தரைகளில்) நடப்பதால் கால் பாதங்கள் சக்தியிழந்து வலுவிழக்கிறது. இயற்கைத் தரைகளான மார்பில் மற்றும் கிரானைட் கால் சக்தியை காலி செய்வதில்லை. இவ்வித தரைகள் வெய்யில் காலத்தில் குளிர்ச்சியாகவும் (Cool), மழை காலத்தில் மித வெப்பமாகவும் (Warm) இருப்பதால் பருவ மாற்றங்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற தரைகளாகும்.

5. பித்த வெடிப்பை உடனே குணப்படுத்தவும்:

பித்த வெடிப்பு வழியாக உடலின் சக்தியை பூமியானது இழுத்து காலி செய்துவிடும் ஆகையால் பித்த வெடிப்பை உடனடியாக குணப்படுத்த வேண்டும்.

கையும் காலும் பேசும் விதங்களை கண் கொண்டு கவனியுங்கள்!

நோயால் வாடாமல் இருக்க அறிவைக் கொண்டு வாழுங்கள்!

செல்வாக்கை உயர்த்தும் செயல்கள் பத்து - 20

மஞ்சள் ஆளுமை

Yellow Personality

மனிதர்களைப் படித்தல் என்ற நுணுக்கத்தில் சென்ற இதழில் Red Personality – சிவப்பு ஆளுமை பற்றி பார்த்தோம். இப்போது, அடுத்த இரண்டாவது வகையான Yellow Personality மஞ்சள் ஆளுமை பற்றி இப்போது பார்க்கலாம்.

எல்லோரும் எதிர்காலத்திலேயே வாழ்வதில்லை. வாருங்கள், உங்களுக்கு 'மஞ்சள் ஆளுமை' கொண்டவர்களை அறிமுகப்படுத்துகிறேன். இவர்கள், நிகழ்காலத்திற்காகவே வாழும் மனிதர்கள் ஆவர்.

மஞ்சள் ஆளுமை இந்த உலகிலேயே மிகவும் யோசிக்காமல் செயல்படுபவர்கள். அவர்கள் வேடிக்கையால் உந்தப்படுகிறார்கள்! தன்னைச்சுற்றி எல்லாமே உற்சாகமாக இருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். எல்லாமே ஆற்றல் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள்! அவர்கள் காட்சிகளுக்கு (visual) அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர்கள், அதனால் ஒரு முடிவை எடுப்பதற்கு முன்பு முழுமையாக அதைப் பார்க்க விரும்புவார்கள். அவர்கள் படத்தை பார்க்க விரும்புகிறார்கள். ஒரு படம் ஆயிரம் வார்த்தைகளுக்குச் சமம் என்பதால், அந்த ஆயிரம் வார்த்தைகளையும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவார்கள். மட்டுமல்ல, மஞ்சள் ஆளுமை மனிதர்கள் பேசுவதை மிகவும் விரும்புவார்கள்.

சிவப்பு ஆளுமைகளுக்கும் மஞ்சள் ஆளுமைகளுக்கும் இடையிலான வித்தியாசத்தைக் கண்டறிவது எளிது. நீங்கள் ஒரு சிவப்பு நபரை அணுகி, ஏய், இன்று இந்த உடையில் நீ பார்ப்பதற்கு மிகவும் நன்றாக இருக்கிறாய், என்று கூறினால், அந்த 'சிவப்பு' நபர் உங்களைத் திரும்பிப் பார்த்து, உனக்கு என்னதான் வேண்டும், உருப்படியாகச் சொல்?' என்று பதிலளிப்பார்.

ஆனால், ஒரு 'மஞ்சள்' நிறத்தவரிடம் (Yellow) சென்று அதையே நீங்கள் சொன்னால் அவர்கள் மிகுந்த உற்சாகமடைந்து, "நன்றி! உண்மையில், இந்த உடையை நான் வாங்கியதற்குப் பின்னால் ஒரு மிகவும் வேடிக்கையான கதை இருக்கிறது!" என்று பதிலளிப்பார். அதன் பிறகு, அந்தக் கதையின் முழுமையான, நீண்ட வடிவத்தையே நீங்கள் கேட்க நேரிடும்! அந்த அளவுக்கு வெளிப்படையாக பேசுவார்கள்.

சிறுகுறிப்பு :

மஞ்சள் நிறத்தினரைக் கையாள்வது... மன்னிக்கவும், அவர்கள் மீது செல்வாக்கு செலுத்துவது மிகவும் எளிது, ஏனென்றால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் மூன்று விஷயங்கள்தான்: ஒன்று - அவர்களை நேசிப்பது, இரண்டு - அவர்களைப் பாராட்டுவது மற்றும் மூன்று - அவர்களுக்கு எளிதாக இருக்கச் செய்வது. அவர்கள் உறுதிப்படுத்தலை விரும்பும் நபர்கள். அவர்கள் feedbackஐ விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் approvalஐ விரும்புகிறார்கள். தாங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்படுகிறோம் என்று சொல்லப்படுவதை அவர்கள் விரும்புகிறார்கள்.

'மஞ்சள்' வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் பொதுவாக உற்சாகமும், ஈர்ப்புமிக்க ஆளுமையும், நம்பிக்கையான மனப்பான்மையும் கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் உலகிலேயே மிகவும் தீவிரமான 'தூண்டுதல் அடிப்படையில் வாங்குபவர்களாக'(impulse buyers) திகழ்கிறார்கள். ஒரு பொருள் பார்ப்பதற்குச் சரியாகத் தோன்றினால், அதை உடனடியாக வாங்கிவிடுவார்கள். குறுகிய காலத்தில் இவர்களுக்குப் பொருட்களை விற்பது மிகவும் எளிது; ஆனால், இவர்களை நீண்டகால வாடிக்கையாளர்களாகத் தக்கவைத்துக் கொள்வது மிகக் கடினம். ஏனெனில், இவர்கள் நிலையற்ற மனப்போக்கு கொண்டவர்களாகவும், அந்தந்தத் தருணத்தில் தங்கள் மனம் எதை உணர்கிறதோ அதன்படியே செயல்படுபவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

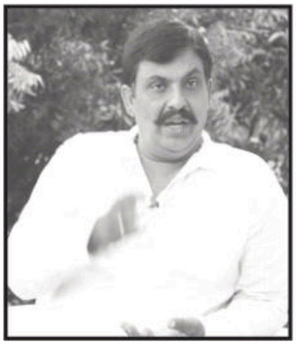
விற்பனையில், இவர்கள்தான் உங்கள் மனதை உண்மையிலேயே சல்லிசல்லியாக நொறுக்கக்கூடிய வாடிக்கையாளர்கள். பெரும்பாலும், அவர்கள் உங்களைச் சந்திக்கும்போது, எல்லாம் மிகவும் நன்றாக நடந்ததால், எல்லாம் திட்டமிட்டபடி நடக்கும் என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்புவீர்கள். அவர்கள் உங்களிடமிருந்துதான் வாங்குவார்கள் என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்புவீர்கள். உண்மையில், நீங்கள் காரில் திரும்பும்போது, அந்த விற்பனை நிச்சயம் நடக்கும் என்ற அதீத நம்பிக்கையில், அதை உங்கள் புத்தகத்தில் குறித்துவிடத் தூண்டப்படுவீர்கள். பிறகு, அடுத்த நாள் எல்லாவற்றையும் உறுதிப்படுத்த நீங்கள் அவர்களை அழைக்கும்போது, அவர்கள் வேறு ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்க முடிவு செய்திருப்பார்கள். உங்களால் நம்பவே முடியாது!

நீங்கள் இருவரும் எவ்வளவு நன்றாகப் பழகினீர்கள். என்ன தவறு நடந்தது?

பிரச்சினை என்னவென்றால், உங்களுக்குப் பிறகு அவர்கள் வேறொரு விற்பனையாளரைச் சந்தித்தார்கள். அவர்களுடன் அவர்களுக்கு இன்னும் சிறப்பாகப் பொருந்திப்போனது. தங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால், தாங்கள் கடைசியாகச் சந்தித்த நபருடனேயே இணைந்து செயல்பட வேண்டும் என்ற முடிவை இத்தகையவர்கள் மிக எளிதாக எடுத்துவிடுவார்கள்.

சரி! இவர்களை அணுகி வெற்றி பெறுவது எப்படி?

'மஞ்சள்' வகையினரை ஈர்க்க, உங்கள் தயாரிப்பை (fun and easy) சுவாரஸ்யமானதாகவும் எளிமையானதாகவும் அமையுங்கள். அதில் உள்ள சிக்கல்களை முற்றிலுமாக நீக்கிவிடுங்கள். இவர்களிடம் நீங்கள் ஒரு 20 பக்க proposalஐ நீட்டினால், அவர்கள் அதை வாசிக்கவே



வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மித்திரன் ஸ்ரீ ராம்
+91 94440 - 69302

மாட்டார்கள். மாறாக, (graphs) வரைபடங்கள், (brochures) சிற்றேடுகள், (photos) புகைப்படங்கள் மற்றும் (pictures) படங்கள் ஆகியவற்றை அவர்களுக்குக் காட்டுங்கள். அதன் மூலம், அச்செயலில் உள்ள இடர்பாடுகளை அவர்களுக்குப் போக்கிவிடுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அவர்களைச் சலிப்படையச் செய்யாதீர்கள். இவர்களிடம் நீங்கள் அளிக்கும் விளக்கக்காட்சிகள், உயிரோட்டத்துடனும் விறுவிறுப்புடனும் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

எனக்கு அந்த 'மஞ்சள் மின்னஞ்சல்' (Yellow email) மிகவும் பிடிக்கும். அது இப்படி அமைந்திருக்கிறது: 'ஹே நண்பா! நேற்று உன்னைப் பார்த்ததில் மிக்க மகிழ்ச்சி!!! அடுத்த வாரம் நான்கு மணிக்கு நாம் சந்தித்துப் பேசுவதை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்!!! உன் சிறப்பான பணியைத் தொடர்ந்து செய்! சனிக்கிழமை நடைபெறும் விருந்தில் மகிழ்ச்சியாகக் கொண்டாடு! அது நிச்சயம் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும்!!! வாழ்த்துகள்

அது வியப்புக்குறிகள் மற்றும் விதுஷ்யிளதீமுகங்களால் நிரம்பியிருக்கும்.மேலும் அதன் அடியில், 'Boom! Boom! Boom!' என வெடிக்கும் வகையிலான சித்திரங்களும் இடம்பெறும்.அந்த 'மஞ்சள் மின்னஞ்சலுக்கு' (Yellow email), அது வந்த அதே பாணியிலேயே நீங்கள் பதிலளியுங்கள். வியப்புக்குறிகள் மற்றும் smiley முகங்களை உள்ளடக்கி நீங்கள் அந்த மின்னஞ்சலைத் திரும்ப அனுப்பும்போது, அதற்கு அவர்கள் அளிக்கும் responseஐ கவனியுங்கள். அதை அவர்கள் நிச்சயம் விரும்புவார்கள்!

'மஞ்சள்' ஆளுமை என்பது மகிழ்ச்சி, ஆற்றல், உடனடி முடிவெடுத்தல் மற்றும் நிகழ்காலத்தில் முழுமையாக வாழ்வது ஆகியவற்றைச் சார்ந்ததாகும்! உங்கள் அலுவலகத்தில் 'மஞ்சள்'

ஆளுமை கொண்டவர் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தவர் யார்? அந்த ஆளுமை வகையினருடன் உங்களால் இணக்கமாகப் பழக முடிகிறதா? அவர்களுக்குப் பொருட்களை விற்பது உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கிறதா, அல்லது அவர்கள் உங்களுக்கு ஒரு சவாலான ஆளுமை வகையினராகத் திகழ்கிறார்களா? எனக்குசொல்லுங்கள்.

மஞ்சள் ஆளுமை மனிதர்களின்பண்புகள் :

- நிகழ்காலத்தில் முழுமையாக வாழ்பவர்கள்.
- மிகவும் உந்துதல் வேகத்தில் செயல்படுபவர்கள் (Impulsive).
- மகிழ்ச்சி மற்றும் களியாட்டத்தையே முதன்மையாகக் கொண்டவர்கள்.
- மகிழ்ச்சியான, வண்ணமயமான மற்றும் 'ஸ்மைலி' குறியீடுகள் நிறைந்த மின்னஞ்சல்களை அனுப்புபவர்கள்.
- உறவுகள் மற்றும் தொடர்புகள் சார்ந்த முடிவுகளை மிக விரைவாக எடுப்பவர்கள்.
- அவர்கள் (visual) காட்சி வடிவங்களையே விரும்புகிறார்கள் படங்கள், வரைபடங்கள் மற்றும் காணொளிகள்.
- தங்களைப் போன்றே உள்ளவர்களுடன் மட்டுமே பழகவோ அல்லது பணியாற்றவோ விரும்புகிறார்கள்.

மனிதர்களை படித்தல் என்ற நுணுக்கத்தில் இப்போது மூன்றாவது வகையான Aqua personality அக்வா ஆளுமை பற்றி இப்போது பார்ப்போம்.

இந்த மூன்றாவது வகை ஆளுமையை நான் Aqua personality என்று அழைக்கிறேன். அவர்கள் தண்ணீரைப்போல, நீரோட்டத்துடன் செல்வதால், இருப்பதால் அவர்களை புஸ¬ற்ழிஎன்று அழைக்கிறேன்.

அவர்கள் மிகவும் அமைதியான ஆளுமைகள். அதனால் அவர்கள் எதையுமே செய்யாமல் சும்மாவே உட்கார்ந்திருப்பார்கள் என்று நான் கூறவில்லை! அவர்கள் உண்மையில் மோதலைத் தவிர்ப்பவர்கள். எந்த விலை கொடுத்தாவது மோதலைத் தவிர்ப்பார்கள். அவர்கள் இந்த உலகில் உள்ள மிக நல்ல மனிதர்கள்.

Red personality நெருப்பைப் போன்றும், Yellow personality ஒளிரும் தன்மையுடனும் திகழ்வது போல, 'அக்வா' (Aqua) நிறமானது ஒரு நதியைச் செதுக்கிச் செல்லும் நீரைப் போன்றது. இவர்களே மிகவும் நிலையான இயல்புடைய மனிதர்கள் ஆவர். சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் நிறத்தவர் வாழ்வில் பெரும் ஏற்ற இறக்கங்கள் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும், அக்வா நிறத்தவர் எப்போதும் நிலையாகவே இருப்பார்கள். இவர்கள் அமைதியைக் காப்பதையே பெரிதும் விரும்புவர். இவர்கள் பிறரைப் பற்றித் தவறாகப் பேசுவதையோ அல்லது மற்றவர்களைப் பற்றிப் புறம்பேசுவதையோ அறவே விரும்புவதில்லை. ஆனால் மஞ்சள் நிறத்தவருக்கோ, புறம்பேசுவது என்பது ஒரு விளையாட்டு போன்றது!

'எல்லாம் சரியாகிவிடும், நண்பா.' 'கவலை வேண்டாம்.' 'எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை.' 'எல்லாம் நல்லது.' என்பதே இவர்களின் பெரும்பாலான வார்த்தைகளாக இருக்கும்.இவர்கள் தோழமை, விசுவாசம் மற்றும் நம்பிக்கைக்கு எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மதிப்பளிக்கும் மிக நல்ல மனிதர்கள்.

Aqua ஏறக்குறைய அனைவருடனும் எளிதில் பழகிவிடுவார்கள். அவர்கள் பொதுவாக சுதந்திரமானவர்களாகவும், சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப தங்களை மாற்றிக் கொள்பவர்களாகவும், அரசியல் சாராதவர்களாகவும், பிறர் பேச்சைக் கேட்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள். அவர்கள் சூழ்நிலைக்கேற்ப தங்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள், மேலும் மென்மையான குரலையும் நையாண்டி நகைச்சுவையையும் கொண்டிருப்பார்கள்.

அவர்கள் மற்ற அனைத்து ஆளுமைகளுடனும் இணக்கமாகப் பழக விரும்புவார்கள். மேலும் அவர்கள் பச்சோந்தியைப் போல தங்களை மாற்றிக்கொள்ளும் திறன் கொண்டவர்களாக இருக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது - இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து ஆளுமை வகைகளிலும், தங்களைச் சுற்றியுள்ள சூழலுக்கு ஏற்ப தங்களை மாற்றிக்கொள்ளும் திறன் இவர்களுக்கே அதிகம்.

இங்கேநீங்கள்முக்கியமாககவனிக்கவேண்டிய ஒரு வேறுபாடு ஒன்று உள்ளது. அவர்களின் சூழ்நிலைக்கேற்ப தங்களை மாற்றிக்கொள்ளும் இயல்பை நீங்கள் அவர்களின் பலவீனம் என்று குழப்பிக் கொள்ளக்கூடாது. மற்ற மூன்று ஆளுமைகளைக் காட்டிலும், Aqua மற்றவர்களின் ஆளுமைக்கு ஏற்ப தங்களை மாற்றிக்கொள்வதிலும், அமைதியைக் காப்பதிலும் சிறந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

உதாரணமாக, ஒரு சிவப்பு ஆளுமைநபர்சக ஊழியரின் பலவீனங்கள் அல்லது அவர் உணரும் குறைபாடுகளைக் கையாள்வதில் சிரமப்படலாம். ஒரு மஞ்சள் ஆளுமைநபர்ஒரு திட்டத்தின் விவரங்களைக் கேட்பதிலோ அல்லது அதன் மூலம் செயல்படுவதிலோ அதிக சிரமப்படலாம். மற்ற ஆளுமையினர், பொருத்தமான சமயங்களில் விட்டுக்கொடுப்பதிலும், சூழ்நிலைக்கேற்ப

தங்களை மாற்றிக்கொள்வதிலும் சிரமப்படலாம். ஆனால் Aqua நபர் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மிக எளிதாகத் தங்களை மாற்றிக்கொள்பவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

Aqua ஆளுமை கொண்டவர்களிடம் உங்கள் கருத்தை முன்வைக்கும்போது, மற்ற ஆளுமை வகையினரை விட இவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களை மிகக் கவனமாகத் தங்களுக்குள்ளேயே பூட்டி வைத்துக்கொள்வார்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். மேலும், உங்கள் மனதைப் புண்படுத்தவோ அல்லது ஒரு சங்கடமான உரையாடலில் ஈடுபடவோ அவர்கள் விரும்பாததால், மோதல்களைத் தவிர்க்க அவர்கள் எதையும் செய்யத் துணிவார்கள். எனவே, உங்களுக்கு அந்த வேலை கிடைக்கவில்லை என்பதை நேரடியாகச் சொல்வதைத் தவிர்ப்பதற்காக, அவர்கள் உங்களை இழுத்தடிக்கலாம்; அல்லது உங்களுக்கு 'இல்லை' என்று சொல்ல மனமில்லாத காரணத்தினால், உங்கள் தொலைபேசி அழைப்புகளுக்குப் பதிலளிக்காமலும் இருக்கலாம்.

சிறுகுறிப்பு:

Aquas அழுத்தத்திற்குப் பணியமாட்டார்கள். பொதுவாக, முன்வைக்கப்படும் விஷயத்தில் அவர்கள் முழுமையாக நிம்மதியாகவும் சௌகரியமாகவும் உணராவிட்டால், அவர்கள் உங்கள் யோசனையை ஏற்றுக்கொண்டு உங்களுக்குச் சாதகமான முடிவை எடுக்கமாட்டார்கள். ஒரு முடிவை உடனடியாக எடுக்க வேண்டும் என்று அவர்களை நெருக்கடிக்கு உள்ளாக்குவதன் மூலம், அவர்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துவதே நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக மோசமான செயலாகும். எனவே, அதைதவிர்ப்பதேநல்லது.

அவர்கள் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளின் வகைகளைக் கவனியுங்கள். உங்கள் முன்னிலையில் அவர்கள் சௌகரியமாக உணர்வதற்குப் போதுமான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இவர்கள் ஒருமுறை உங்களுடன் இணைந்துவிட்டால், மிகுந்த விசுவாசத்துடன் இருப்பார்கள். அவர்களைச் சிறப்பாக நடத்துங்கள்; அவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்கள் வாடிக்கையாளர்களாகத் தொடர்வார்கள்.

Timelineன் அடிப்படையில் பார்க்கும்போது 'அக்வா' (Aqua) வகையினர் கடந்த காலத்தின் மீதே அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். உதாரணமாக உயர்நிலைப் பள்ளியில் தங்களுக்கு இருந்த நண்பர்கள் குழுவுடன் இவர்கள் இன்றும் தொடர்பில் இருப்பது. ஆண்டுகள் பல கழிந்தாலும் அடிக்கடி தனது பழைய நண்பர்களை சந்தித்து பழைய நினைவுகளை பகிர்ந்து கொள்வது, இப்படி.

ஏன் அவர்கள் இன்றும் அந்த நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருக்க விரும்புகிறார்கள்; ஏனெனில், 'அக்வா' வகையினரைப் பொறுத்தவரை, எல்லாமே நம்பிக்கையைச் சார்ந்ததே ஆகும். அவர்கள் அந்த நண்பர்களை முழுமையாக நம்புகிறார்கள்.

Aqua பாணி மின்னஞ்சல்கள், 'உணர்வு' (feel), 'ஏற்புடைமை' (adaptive), 'நெகிழ்வுத்தன்மை' (flexible), 'முடிவெடுக்கக் கூடுதல் அவகாசம்' எடுத்தல், 'முன்னேற வசதியாக (comfortable to moveforward) உணர்தல்' அல்லது 'விரைந்து முடிவெடுக்கச் சங்கடமாக (uncomfortable to make a quick decision) உணர்தல்' போன்ற சொற்களையும் சொற்றொடர்களையும் பயன்படுத்துவார்கள். இவை தோற்றத்தில் பொதுவாகவே தொழில்முறை சார்ந்தவையாக இருந்தாலும், அவற்றின் தொனி சற்று மென்மையானதாக அமைந்திருக்கும். இவர்களின் நகைச்சுவை சற்று நுட்பமானதாகவும், பொதுவாகவே அரசியல் சாராததாகவும், மோதல் போக்கற்றதாகவும் இருக்கும்.

உங்கள் அலுவலகத்தில் 'அக்வா' (Aqua) வகையைச் சேர்ந்தவர் என்று உங்களுக்கு யாரையாவது தெரியுமா? அந்த நிற வகையைச் சேர்ந்தவர்களுடன் உங்களால் இணக்கமாகப் பழக முடிகிறதா? அவர்களிடம் விற்பனை செய்வது உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கிறதா, அல்லது அவர்கள் உங்களுக்கு ஒரு சவாலான 'நிற' வகையாகத் திகழ்கிறார்களா? எனக்குசொல்லுங்கள்.

Aqua personality மனிதர்களின் பண்புகள் :

- மோதலைத் தவிர்ப்பவர்கள்; பெரும்பாலும் மென்மையான குரலில் பேசுவார்கள்.
- மற்றவர்களுடன் எளிதில் இணங்கிப் போவார்கள் மற்றும் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.
- அவசர முடிவுகளை எடுக்க மாட்டார்கள் மற்றும் தங்கள் திட்டங்களை வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பார்கள்.
- பொதுவாக அதிக அழுத்தத்தை விரும்புவதில்லை.
- நம்பிக்கைக்கு அதிக மதிப்பு கொடுப்பார்கள்.
- மிகுந்த விசுவாசம் கொண்டவர்கள்.
- பதில் 'இல்லை' என்றால், பெரும்பாலும் மீண்டும் அழைக்க மாட்டார்கள்.

மனிதர்களை படித்தலின் நான்காவது வகை Blue Personality - நீல ஆளுமை, யார், எப்படி?

அதை அடுத்த இதழில் காண்போம்.

சின்னஞ்சிறு சிந்தனைகள்

பொறி. ஏ.ஜி. மாரிமுத்துராஜ்
கோவை

நான் பயமற்றவன், நானே துணிச்சலின் வடிவம், என்று அடிக்கடி நினையுங்கள்.

நீங்கள் தைரியமாக முடிவெடுப்பதையும் நெருக்கடிகளை தெளிவாக கையாள்வதையும் அடிக்கடி மனக்கண்ணில் நினையுங்கள்.

துணிச்சல் என்பது வெறும் நேர்மறை சிந்தனை அல்ல அது ஒரு உள் மன புரட்சி பயம் தூக்கி எறியப்பட்டு விழிப்புணர்வு விளைந்த நேரம்.

நீங்கள் துணிச்சல் அரியாசனத்தில் ஏறுவதும் அல்லது சரிந்து விழுவதும் உங்கள் மனநிலை (மைண்ட் செட்) என்ற சிம்மாசனத்தில் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

என் குரல் நடுங்கினாலும் நான் பேசுவேன் யாரும் வாசிக்காவிட்டாலும் நான் எழுதுவேன், பிறர் கேலி செய்தாலும் நான் ஆடுவேன் எதற்காகவும் என்னை நான் ஒடுக்கிகொள்ள மாட்டேன்.

உடனே ஒரு அடியை முன்னெடுத்து வையுங்கள் மெதுவாக ஆனால் உறுதியாக பயத்தை சந்தியுங்கள் வாழ்க்கை வசப்படும்.

அடுத்த ஒரு மணி நேரத்தில் நீங்கள் செய்யப் போகும் ஒரு சின்ன தைரியமான செயலை முடிவு செய்யுங்கள். தினமும் ஒரு சிறிய தைரியமான செயலை செய்யுங்கள்.

பயம் என்பது சமூகம் கற்றுக்கொடுத்த பொய், துணிச்சல் என்பது உங்களின் இயற்கையான குணம். எனக்கு வெளியே இருக்கும் எதுவும், எனக்குள்ளே இருக்கும் ஆற்றலை விட பெரியது இல்லை.

துணிச்சல் என்பது நாம் இருக்கும் இடத்திற்கும் நாம் அடைய வேண்டிய இடத்திற்கும் இடையில் ஆன பாலம். பயத்தை மீறி முன்னேறிச் செல்லுங்கள். ஒரு சிறிய முடிவு,பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்களிடம் இருக்கும் பயம் உங்களுடையது இல்லை அது மற்றவர்களால் உங்களுக்குள் விதைக்கப்பட்டது. எதைத் தவிர்க்கிறீர்களோ அது உங்களை சிறைப்பிடிக்கும், எதை சந்திக்கிறீர்களோ அது உங்கள் சக்தியாக மாறும், பயப்பனித் திரையால் உங்கள் துணிச்சல் பாதை மறைக்கப்பட்டுள்ளது, கொஞ்சம் முன்னேறிச் செல்லுங்கள், தெளிவாக தெரியும்.

பயத்தூசி படிந்திருக்கும் உங்கள் துணிச்சல் முகக் கண்ணாடியை உடனே துடைத்து பாருங்கள். எது வந்த போதும், துணிவோடு நிற்பதே வர்த்தகத்திற்கும், நிர்வாகத்திற்கும், பொது வாழ்க்கைக்கும், ஏற்றதாகும்.

நமது பிரச்சினையை நாம் தீர்க்கவில்லை என்றால் நமக்காக யார் அதை தீர்க்க முன் வருவார். துணிச்சல் ஒன்றே எல்லாவற்றிற்கும் ஆன பதில்.

துணிந்தவர் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கின்றான் பயந்தவன் பின்னடைவை சந்தித்துக் கொண்டே இருக்கின்றார்.

துணிந்தவனுக்கு ஆண்டவன் துணை நிற்பான் பயந்தவன் பக்கம் கூட அவன் வரமாட்டான்.

கவலை கிடைக்கட்டும் மறந்துவிடு,காரியம் நடக்கட்டும் துணிந்து விடு.

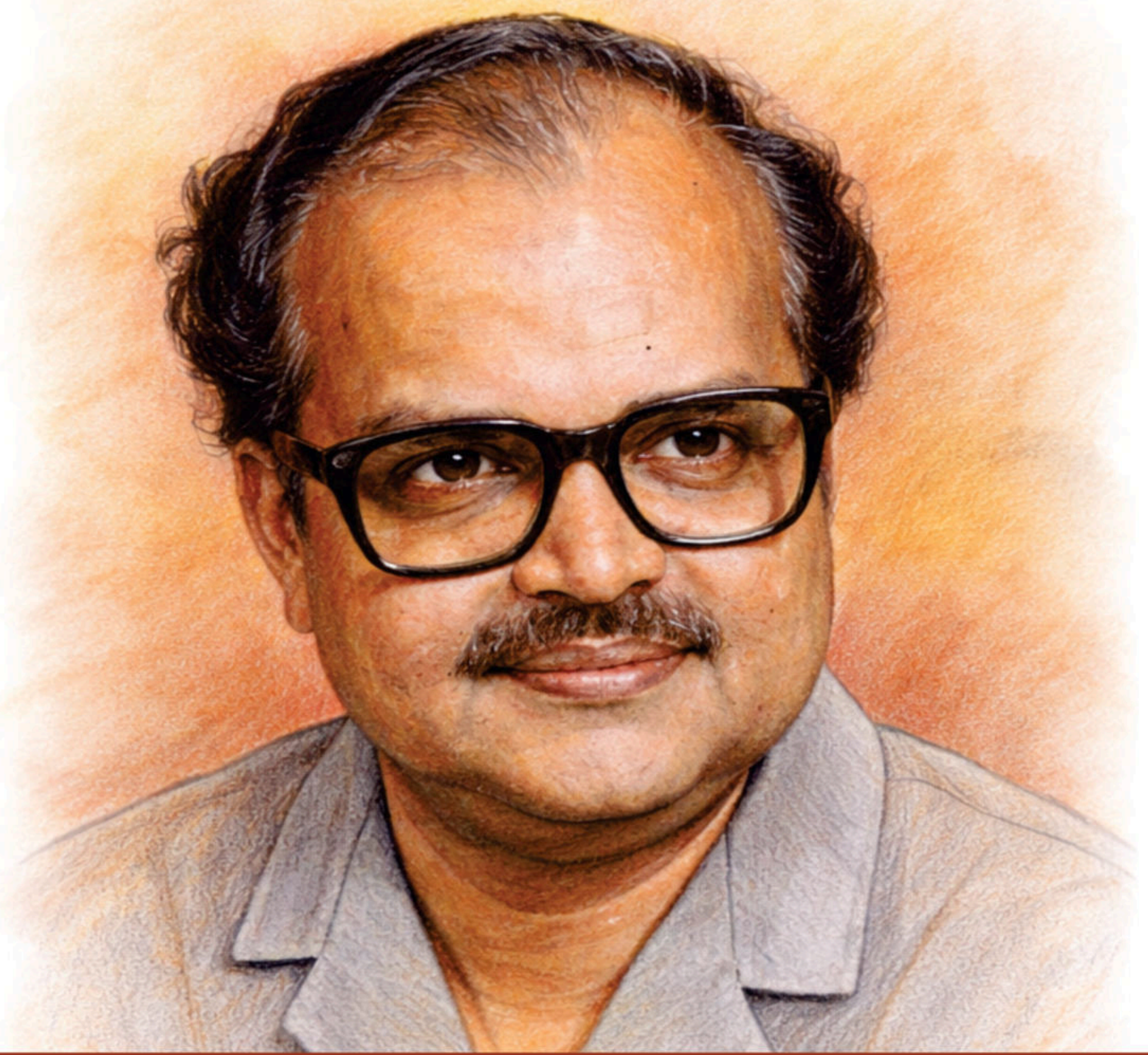
நடந்ததை எண்ணி கவலைப்பட்டால் அவன் மடையன், ஆஹா நடப்பதை எண்ணி வருத்தப்பட்டால் அவள் மூடன் போடா வருவது வரட்டும் என்பவனே நல்ல ரசிகன்.

எத்தனை சோதனை வேதனை வந்தாலும் நம் மனம் ஓட்டத்தின் பின் நாம் ஓடிவிடக்கூடாது, நிகழ்வுகளை கவனத்தில் கொண்டு தேவைகளை சரியாகப் புரிந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

வாழ்வில் எந்தத் தருணத்திலும் ஓய்ந்து உட்கார்ந்து விடாதீர்கள். முயன்றால் நம்மால் எதையும் சாதிக்க முடியும் இதற்கு தேவையானது மனநிலை (மைண்ட் செட்) மட்டுமே.

நம் பேச்சு உடல் மொழி, எப்பொழுது, உற்சாகம் மிக்கதாக நேர்மறைமிக்கதாக இருக்கும் படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

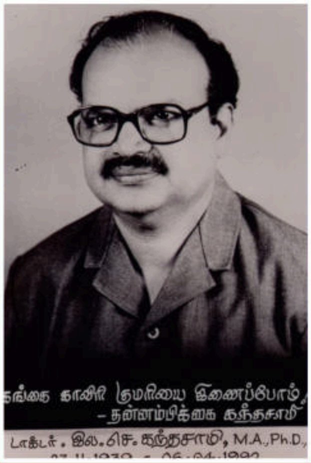
பாசிட்டிவ் மனிதர்கள் நினைப்பதை நடத்தி காட்டுவார்கள் நோய் வராமல் காப்பவர்கள், வந்தால் போக்குவார்கள், செல்வத்தை சேர்த்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்கள் தொட்டதெல்லாம் துணங்கும் அவர்கள் காலடி எடுத்து வைத்த இடம் விளங்கும் எல்லோரும் அவர்களை விரும்புவார்கள்.

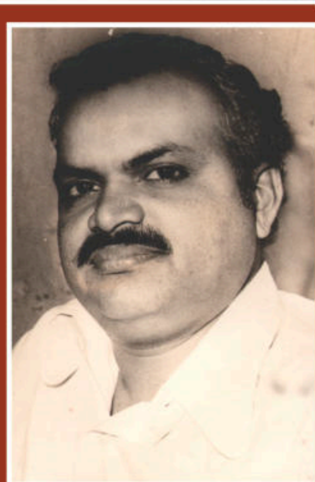


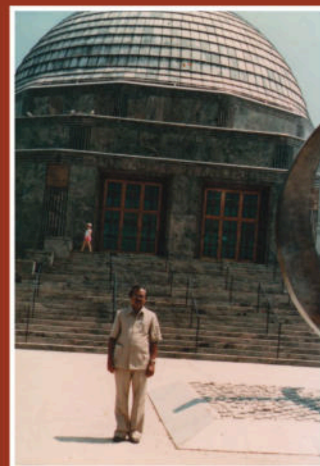
இதழியல் துறையில் இமயம் தொட்ட இல.செ.க

இல.செ.கந்தசாமி அவர்கள் பன்முகத்திறமை கொண்டவர். அதில் ஒன்று தான் பத்திரிக்கைப் பணி. வேளாண் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆசிரியராய் இருந்து கொண்டே சில பத்திரிக்கை ஆசிரியராகவும், தனியாக பத்திரிக்கையையும் நடத்தியுள்ளார். இல.செ. கந்தசாமி அவர்களை நினைவு கூறும் விதமாக இந்த சிறப்பு இதழில் அவரின் பத்திரிக்கை பணிகளைப் பாரக்கலாம்

- சர்வோதயம்
- ஏர் உழவன்
- வளரும் வேளாண்மை
- உழவர் சிறப்பிதழ்
- தன்னம்பிக்கை







ஆகிய ஐந்து இதழ்களில் பணியாற்றி அதை வளர்த்தெடுப்பதில் மிகுந்த அக்கரையாக செயல்பட்டார்.

சர்வோதயம்

இவர் பணியாற்றிய முதல் இதழ். இவ்விதழை கொள்கை விளக்க இதழ் என்பர். இந்த இதழில் ஆசிரியராகவும், இதழின் குழு உறுப்பினராகவும் இருந்தார். இந்த இதழில் 1970 களில் ஆசிரியராக இருந்து கொண்டு பல கட்டுரைகளை எழுதினார். இவரின் எழுத்தாற்றல் அப்போது பட்டித்தொட்டியெங்கும் பரவியது என்று அவரின் நெருங்கிய மாணவர் துளசி தியாகராஜன் அவர்கள் கூறுகிறார். 10

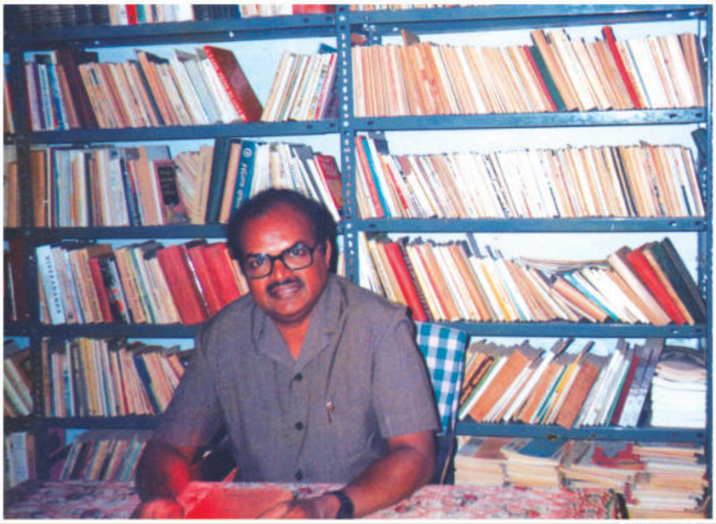
மேலும், நேர் மறையான சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ஒரு தனிமனிதன் எவ்வாறு வெற்றியாளனாக வருகிறார் என்பதைப் பற்றி இவர் எழுதிய கட்டுரை அன்று கல்லூரி மாணவர்களுக்கு நகல் எடுத்து கொடுக்கப்பட்டது என்றும் கூறினார்.

இவர் எழுதும் கட்டுரை அனைத்தும் தம் கண்முன்னே நடக்கும் பிரச்சனைகள், சச்சரவுகள் போன்றவற்றை பார்த்து அதற்கான தீர்வைச் சொல்வதாகவே இருக்கும். அப்படி சர்வோதய இதழுக்கு எழுதியது ஏராளம். இதில் எழுதிய கட்டுரையைப் பார்த்து அன்றைய காலத்தில் வானொலியில் தொடர்ச்சியாக இவரின் பேச்சை ஒளிபரப்பி வந்தார்கள். அதுமட்டுமின்றி பல பேச்சு மன்றங்கள், பேச்சு அரங்குகள் போன்ற சிறப்பு சொற்பொழிவாளராகப் பங்கேற்றுள்ளார்.

காங்கேயத்திலிருந்து தங்கராசு என்னும் ஓய்வு பெற்ற தமிழாசிரியர் கூறுகையில், ஒரு முறை மனித சிக்கல்களும், தீர்வுகளும் என்ற தலைப்பில் இல.செ.க தொடர் கட்டுரை ஒன்றை எழுதிவந்துள்ளார். இதைப்படித்த மக்கள் அந்தக் கட்டுரையைப் பாராட்டி அவரை அந்த ஊருக்குப் பேச அழைத்தார்கள். இரவு பத்து மணிக்கு தொடங்கிய பேச்சு பன்னிரெண்டு மணி வரை தொடர்ந்தது.11

இக்கூட்டத்தில் 500க்கும் மேற்பட்டவர்கள் கலந்து கொண்டிருந்தார்கள். ஒருவர் கூட கூட்டத்திலிருந்து எழுந்த செல்லவில்லை அந்தளவிற்கு நம்பிக்கையும், நகைச்சுவையும் கலந்து பேசினார் என்பதை இன்றும் நினைவுப்படுத்திக் கூறினார்.

இல.செ.கந்தசாமி அவர்களின் எழுத்தாற்றலில் இன்னொரு மைல் கல் சாதனை என்னவென்றால், ஒரு கட்டுரை இதழில் எழுதுகிறார் என்றார்.



அது எத்தனை தொடராக இருந்தாலும் முழுவதுமாக அந்த சாரம்சத்தைத் தழுவியே எழுதுவார். அவர் எழுத்தில் தொடர்ச்சி என்பது சரியாகவும் முறையாகவும் இருக்கும்.

அவர் எழுதிய தொடர் கட்டுரையை நூலாக வெளியிட்டு வளரும் தலைமுறைக்கு கொண்டுச் சேர்க்க வேண்டும் என்பதில் குறியாக இருந்து செயல்படுவார். அந்தப் புத்தகத்தைக் குறித்து நேர்மறையான விமர்சனத்தை விட மறைமுகமான விமர்சனத்தை அதிகம் விரும்புவார்.

நீங்கள் பத்திரிக்கையில் எழுதுவது ஏன் என்ற கேள்விக்கு கத்தி முனையைவிட எழுதுகோலின் முனை மிகக் கூர்மையானது. எல்லோரும் நமது எழுத்தைப் படித்து பின்பற்ற வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. யாரேனும் ஒருவர் என் எழுத்தைப் படித்து பயன்பெற்றால் எனக்குப் போதும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சர்வோதய இதழில் இவர் எழுதிய கட்டுரைகள்

சர்வோதய இதழில் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆசிரியராகப் பணியாற்றியுள்ளார். இந்த இதழ் மாத இதழாக அப்போது வெளிவந்தது. அதில், காந்தியின் வாழ்க்கை வரலாறுகள் பற்றியும், கதர் ஆடைகள் பற்றியும் அதில் தொடர்ச்சியாக எழுதி வந்தார். அதற்கு பின் அவருக்கு பிடித்தமான தன்னம்பிக்கை கட்டுரைகளை எழுதினார்.

- காந்தியும் கதர் ஆடையும்
- நம்பிக்கையும் முன்னேற்றமும்
- கடைபிடிக்க வேண்டியவை
- விடாத நம்பிக்கை
- போட்டி நிறைந்த உலகம்
- வெல்வது உறுதி
- உறுதியோடு போராடு

போன்றக் கட்டுரைகள் தொடர் கட்டுரைகளாக இவ்விதழில் வெளிவந்தது. அப்போது இக்கட்டுரைகள் பல ஆயிரக்கணக்கான வாசகர்களைச் சென்றுச் சேர்ந்தது. அதற்கு அவர்கள் எழுதிய கடிதங்களே சாட்சியாக இருக்கிறது.

அவருக்கும் தான் எண்ணியது சரியாகத் தான் செல்கிறது என்ற நம்பிக்கையும் ஒரு இதழாசிரியராய் பெரிதும் மகிழ்வித்தது என்றே அறிய முடிகிறது.

வளரும் வேளாண்மை இதழ்

1975 ஆம் ஆண்டு தமிழ்நாடு வேளாண் பல்கலைக்கழகத்தில் இந்த வளரும் வேளாண்மை இதழ் தொடங்கப்பட்டது. இதில் முழுக்க முழுக்க வேளாண்மை சார்ந்த செய்திகள் மட்டுமே வெளியிடப்பட்டது, இவ்விதழ் வேளாண்மைக்கும், அறிவியலுக்கும் மிகுந்த

முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்ட இதழாகும். 12 இவ்விதழுக்கு ஆசிரியராய் இல.செ.கந்தசாமியும், சிறப்பாசிரியராய் டாக்டர்.வை.இராசகோபாலன் அவர்களும் இருந்தனர். இவ்விதழ் தொடங்கப்பட்ட பொழுது 1 ரூபாய்க்கும், ஆண்டு சந்தா 12 ரூபாய்க்கும், ஆயுள் சந்தா 125 ரூபாய்க்கும் விற்பனை ஆனது.

இவ்விதழ் படித்தோர் முதல் பாமர மக்கள் வரை அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் எழுத்து நடை அமைந்திருந்தது. வேளாண்மையின் வளர்ச்சிக்கு இவ்விதழ் பெரிதும் துணைப் புரிந்தது எனலாம்.

வேளாண்மை இதழில் இணைந்தது

இல.செ.கந்தசாமி அவர்கள் வேளாண் பல்கலைக்கழகத்தில் தமிழ்த்துறையில் துறைத் தலைவராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது வேளாண் பல்கலைக்கழகத்திற்கு நிறைய விவசாயிகள் வருவதையும், அவர்கள் வேளாண் சார்ந்த புரிதல் சரியாக இல்லாமலும் இருந்திருக்கிறார்கள். அவர்களின் கேள்வி, விவசாயம் பற்றி சந்தேகம் போன்றவற்றிற்கு சரியான விடைக்கிடைக்காமல் அங்கிருந்துச் சென்றதை இவர் பார்த்திருக்கிறார். அன்று முழுவதும் உறங்காமல் இருந்தார் என்று அவரின் மனைவி கமலம் கூறினார்.13 ஏன் என்று கேட்டதற்கு தினமும் பலதரப்பட்ட விவசாயிகள் பல்கலைக்கழகத்திற்கு வருகிறார்கள். அவர்களுக்கு நிறைய கேள்விகள் இருப்பதை என்னால் உணர முடிந்தது. எல்லாவற்றையும் பேசவும், எழுதவும் முடிந்த என்னால் இதற்கான ஒரு தீர்வை முறையாகக் கொடுக்க முடியவில்லை. இதனால் முழுக்க முழுக்க வேளாண்மை சார்ந்த இதழ் ஒன்றைத் தொடங்க வேண்டும் என்று இந்த இதழைத் தொடங்கி ஆசிரியராக அதில் பணியாற்றினார்.

இதழில் இவரின் பணிகள்

இவ்விதழில் இவர் வெறும் ஆசிரியராக மட்டும் இருந்து விடவில்லை. இந்த இதழை வளர்க்க தினமும் அயராது பாடுபட்டார் என்று தூசி தியாகராஜன் அவர்கள் கூறினார்.14

எந்த வேலை செய்தாலும் அதில் முழுமையாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதே இவரின் தனித்துவம். இந்த இதழை பட்டித்தொட்டி எங்கும் கொண்டு சேர்க்க அயராது பாடுபட்டார். கிடைக்கும் இடமெல்லாம் இந்த இதழின் அருமை பெருமைகளைக் கூறி அந்த இதழுக்குச் சந்தா செலுத்துமாறு அனைவரையும் கேட்டுக் கொள்வார். சந்தாக்கள் அதிகமாக இருந்தால் தான் இதழை மேலும் மேலும் சிறப்பாக செயல்படுத்த முடியும் என்பது இவரின் எண்ணமாக இருந்தது.

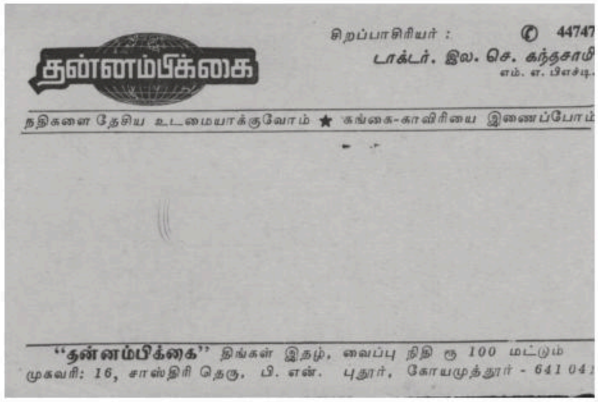
வளரும் வேளாண்மை இதழின் சிறப்புக்கள்

இவ்விதழ் 1975 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. அன்றைய காலக்கட்டத்தில் வேளாண்மைக்கென்று முதன்முதலில் தொடங்கப்பட்டது இவ்விதழ் மட்டுமே. வேளாண்மை சார்ந்த அத்துனை கட்டுரைகளும் இந்த இதழில் இடம்பெற்றுள்ளது.

தொடங்கிய பொழுது இதழின் வி;லை ஒரு ரூபாய் தற்போது 25 ரூபாய்க்கு விற்கப்படுகிறது.

இதழின் அட்டை படத்தை இல.செ.கந்தசாமி அவர்கள் தான் வடிவமைத்துள்ளார். அட்டைப்படித்தில் மாதமாதம் இயற்கை சார்ந்தப் புகைப்படமும், பயிர் நடுதல், களை எடுத்தல், கரும்பு சாகுபடி, நீர் வேளாண்மை, மரம் நடுதல், ஆடு கோழி வளர்ப்பு, பால் பண்ணை, முயல் பண்ணை, வாத்துப் பண்ணை, காளான் வளர்ப்பு, ஏரி, குளங்கள், பூக்கள், வண்டு, பறவைகள், விலங்குகள் போன்ற இயற்கைச் சார்ந்த புகைப்படங்கள் மட்டுமே இருக்கும்.

அதுமட்டுமின்றி, புத்தகத்தின் வண்ணம் எப்போதும் பச்சை மற்றும் சிவப்பு நி;றத்திலே வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும். மேலும் இந்த இதழின்


சிறப்பாசிரியர் : ✆ 44747
டாக்டர். இல. செ. கந்தசாமி
எம். ஏ. பிஎச்டி.

தன்னம்பிக்கை

நதிகளை தேசிய உடமையாக்குவோம் ★ கங்கை-காவிரியை இணைப்போம்

"தன்னம்பிக்கை" திங்கள் இதழ், வைப்பு நிதி ரூ 100 மட்டும்
முகவரி: 16, சாஸ்திரி தெரு, பி. என். புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 04

லோகோ வில் தமிழ்நாட்டின் அடையாளச் சின்னமாக விளங்கும் ஸ்ரீரங்கம் கோவிலும், இரண்டு புறமும் நெற்பயிரும், உள்ளே சூரியன், மாடு, பறவை, மரம் போன்றவை இடம்பெற்றிருக்கும். இதை வடிவமைத்ததும் இவரே. இந்த இதழில் உழுவோம் உழைப்போம் உயர்வோம் என்ற வாசகம் வேளாண்மையின் மகத்துவத்தைக் குறிப்பிடும் வகையில் இடம் பெற்றிருக்கும்.

இப்புத்தகத்தின் முதல் பகுதியில் புகழ்மிக்க கவிஞர்கள் கூறிய வேளாண் கருத்துக்களும், சிந்தனைகளும் இடம்பெற்றிருக்கும். உதாரணமாக,

> வயிற்றுக்குச் சோறிட வேண்டும் இங்கு
> வாழும் மனிதருக் கெல்லாம்

என்ற பாரதியின் வரிகள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

இதழில் வெளிவந்த கட்டுரைகளும், அதன் சாரம்சமும்

என்னுடைய ஆய்வுக்கு 1975 - 1985 வரை பத்தாண்டு இதழ்கள் மட்டுமே எடுத்துக் கொண்டேன். இந்த நாட்களில் மட்டுமே ஆசிரியர் இவ்விதழில் ஆசிரியராகப் பணியாற்றினார். ஒவ்வொரு மாதமும் 25 கட்டுரைகள் 65 பக்களவில் இவ்விதழில் வெளியாகும்.

எல்லா கட்டுரைகளும் வேளாண்மையும் அறிவியலும் கலந்ததாகவே இடம் பெறுகின்றன.

இந்த இதழில் இவர் ஆசிரியர் ஆன பின்னர் சேலம், நாமக்கல், தர்மபுரி, ஈரோடு, கோபி, தாராபுரம், காங்கேயம், சிவகிரி போன்ற இடங்களுக்கு விவசாயம் சார்ந்த தலைப்பில் சிறப்புச் சொற்பொழிவாளராக பல இடங்களில் உரையாற்ற சென்றிருக்கிறார். அவ்வுரையி;ல் கேட்டப்படும் கேள்விகளைக் குறிப்பெழுதி அடுத்து மாத இதழில் அதற்கான கட்டுரையைக் கொடுத்து விடுகிறார் ஆசிரியர்.

இதழின் மூலம் செய்த சேவைகள்

இவ்விதழின் மூலம் ஆசிரியர் பல சேவைகளைச் செய்திருக்கிறார். இயற்கையான விதை நெல்லை விவசாயிகளுக்கு இலவசமாக கொடுத்தல் அவற்றைப் பயிரிட்டு பாரம்பரிய நெல் ரகங்களைப் பாதுகாத்து வந்துள்ளார்.

நல்ல பயிர் செய்த விவசாயிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு வேணாண்மைப் பல்கலைக்கழகத்தின் மூலம் பரிசும் பாராட்டும் தந்துள்ளார். வாழைகள், சிறுதானிய விதைகள் போன்றவற்றைக் கொடுத்து விவசாயிகளின் வாழ்வியலுக்குப் பெரிதும் வழிகாட்டியாக இருந்துள்ளார்.

விவசாயம் சார்ந்த எல்லாத்தகவலையும் பெரும் வகையில் தேடித் தேடிக் கருத்துக்களைப் புத்தகத்தில் கொடுத்திருக்கிறார். வேளாண் சார்ந்த கருத்தரங்குகள், மன்றங்கள் போன்றவற்றிற்குச் சென்று வளரும் தலைமுறையினரும் விவசாயம் செய்ய வேண்டும் என்று ஊக்கப்படுத்தியுள்ளார்.

விளைநிலங்களுக்கேற்ப எந்த விதையை விதைக்க வேண்டும், எதைப் பயிரிட வேண்டும் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து எழுதியும் பேசியும் வந்துள்ளார்.

தன்னம்பிக்கை மாத இதழ்

தன்னம்பிக்கை மாத இதழ் 1989 ஆம் ஆண்டு கோவையில் இல.செ.கந்தசாமி அவர்களால் தொடங்கப்பட்டது. இந்த இதழ் இவரின் கனவு இதழாகும். இதற்கு இவர் உழைத்த உழைப்பு ஏராளம். இந்த இதழ் முழுக்க முழுக்க வளரும் தலைமுறையினருக்காக படைக்கப்பட்டது என்று அவரே தனது படைப்புகளில் கூறியுள்ளார். ஆரம்பத்தில் இவ்விதழ் சமுதாய அறிவியல் இலக்கியத் திங்கள் இதழ் என்ற பெயரில் வந்தது. காலப் போக்கிலே தன்னம்பிக்கை சுய முன்னேற்ற இதழ் என்று பெயர் வந்தது.

இதழ் தோன்றக் காரணம்

இந்தியாவின் முதுகெலும்பாக செயல்படுபவர்கள் இளைஞர்கள். அதனால் தான் விவேகானந்தர் முதல் அப்துல்கலாம் வரை இளைஞர்களையே அதிகம் கொண்டாடினார்கள். தங்களின் இறுதிகாலம் வரை இளைஞர்களோடே இவர்களின் பயணம் இருந்தது. அதுபோல தான் ஆசிரியர் இல.செ.கந்தசாமியும் இளைஞர்கள் மேல் மிகுந்த அக்கரையுடையவராக இருந்தார்.

சலனங்கள் சபதங்கள் மனிதர்கள் எனும் நூலில் தன்னம்பிக்கை மாத இதழைத் தொடங்கியதன் காரணத்தை அவரே கூறியுள்ளார். இவ்விதழ் தொடங்கியதற்குப் பின் ஒரு வழிநிறைந்த சம்பவம் இருக்கிறது. ஒரு முறை கல்லூரியை விட்டு வெளியே போகும் சமயத்தில் ஒரு திரையரங்கத்திற்கு முன்பே பலநூறு இளைஞர்கள், தங்கள் சட்டையை கழட்டி, நடிகரின் உருவப்படத்திற்கு பால் அபிசேகம் செய்து கூச்சல் போட்டதைப் பார்த்து மிகவும் நொந்துபோனதாக குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இவர்கள் ஏன் இப்படி செய்கிறார்கள், ஏன் திசைமாறிபோகிறார்கள். இவர்களுக்கு யாரும் வழிகாட்டிகள் இல்லையா? நாட்டின் எதிர்காலம் இளைஞர்கள் கையில் இருக்கிறது, என்று இத்தனை நாடுகள் எண்ணிக் கொண்டு இருந்தது எல்லாம் பொய்யாகப் போகிவிட்டது என்று வருத்தத்தோடு இவர்களை நல்வழிப்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் தொடங்கியது இந்த இதழ்.

இதழின் நோக்கம்

இந்திய மண்ணில் இளைய தலைமுறையினர்களுக்கிடையில் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதே இவ்விதழின் தலையாய நோக்கம். இந்தியாவில் நாற்பது கோடி பேர் இளைஞர்கள். இவர்கள் நினைத்தால் இவர்கள் செயல்பட்டால் இந்திய மண்ணையே பொன் விளையும் பூமி ஆக்கிவிடலாம். இவர்களை நினைக்கச் செய்வதும், செயலாற்றுவதற்கான வாய்ப்பினை சுட்டிக்காட்டுவதும் முடிந்தளவு உருவாக்கித் தருவதும் தன்னம்பிக்கை இதழின் செயல்திட்டமாகும்.

இளைஞர்களிடையே தன்னம்பிக்கை வளர்ப்பது

சமுதாயத்தில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவது

மருத்துவம், பொறியியல், வேளாண்மை அறிவியல் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உரய வழி வோலுவது.

தரமான இலக்கியப் படைப்பிற்கு ஆதரவு நல்குவது

இளைஞர்களிடையே உலகளாவியப் பார்வையை உருவாக்குவது

முதல் கட்டமாக, தமிழகத்தில் மாவட்டத்திற்கு 50 பேர் என்ற வகையில் ஆயிரம் பேரை ஒன்று திரட்டுவது.

இளைஞர்களிடையே தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும் கருத்துக்களைப் பரப்புவது.

தன்னம்பிக்கையால் வாழ்வில் உயர்ந்த நண்பர்களையே முன் உதாரணமாக்கிக் காட்டுவது.

பொழுது போக்கிற்கான இதழ் அல்ல இவ்விதழ் பொழுதைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்க ஒவ்வொரு எழுத்தும் பயன்பட வேண்டும் என்பதே தன்னம்பிக்கை மாத இதழின் விருப்பமாகும்.

- தொகுப்பு :
முனைவர் விக்ரன் ஜெயராமன்

"அறிது அறிது மானிடராதல் அறிது... அதனிலும் அரிது மகளிராய் பிறத்தல்"

ம. ஷெரின் பானு

புராணகதைகளைச் சொல்லி சாஸ்திரசம் பரதாய முறைகள் சொல்லி எங்களை இனி மேல் ஒடுக்க முடியாது, அடக்க முடியாது. பெண் பல மடங்கு ஆணை விட சக்தி வாய்ந்தவள். இது விஞ்ஞான உண்மை. பலதுறைகளில் சாதித்து விட்டோம், இனியும் நிறைய சாதிப்போம் சுதந்திரமாக. பெண் மனதளவிலும், உடலளவிலும் உறுதியானவள். உலகப் பொருளாதாரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மந்த நிலையை தணிக்கும் சக்தி பெண்களுக்கு மட்டுமே உண்டு என உலக வங்கியின் தலைமை பொருளாதார நிபுணர் (Chief Economist) இன்டர்மிட்கில் (Indermit Gill) கூறுகின்றார். இதனால் உலக அளவில் பெண்கள் கல்வி மற்றும் பொருளாதாரம் போன்ற பல்வேறு துறைகளில் முன்னேற்றம் அடைந்து வருகிறார்கள். பெண் கல்வியே நாட்டின் முன்னேற்றம் என்பதனை பல உலக நாடுகள் நன்கு அறிந்து வைத்துக் கொண்டுள்ளன. உலகில் அதிக பெண் பட்டதாரிகளை கொண்ட நாடு நமது நாடு என்ற பெருமையை பெற்றுள்ளது. இது மகளிர் சமூகத்திற்கும் கிடைத்த வெற்றியாக பார்க்கப்படுகின்றது. தற்கால மகளிரின் சாதனைகள் என்னென்ன, தற்கால உலகில் பெண் சமூகம் எவ்வாறு வளர்ந்து உள்ளது, பெண்கள் வளர்ச்சிக்கு தடைக்கல்லாய் இருப்பவை எவை, இன்னமும் வளர்ச்சி அடைவதற்கு நாம் என்னென்ன செய்ய வேண்டும், அதற்கான முன்னேற்பாடுகள் என்னென்ன என்பது குறித்து சற்று விரிவாக பார்ப்போம்.

உயர்கல்வியில் சாதிக்கும் பெண் சமூகம்:

விவேகானந்தர் அவர்களின் கூற்றுப்படி பெண்கள் கல்வி கற்பதன் மூலம் மனித குலத்தின் விடுதலை சாத்தியமாகும், வளர்ச்சி அதிகரிக்கும் என்கிறார். அதன்படி பெண்கள் உயர்கல்வி கற்கும் சதவீதம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து கொண்டே வருகின்றது. பொருளாதார வளர்ச்சி அடைய, வேலைவாய்ப்புகள் பெருக கல்வி முக்கியம் என்பதனை ஒவ்வொருவரும் நன்கு உணர்ந்துள்ளனர். அதன்படி இந்தியாவிலும், உலக அளவிலும் பெண்களின் கல்வி சதவீதம் அதிகரித்துள்ளது. உயர்கல்வியில் அதிகமாக சேரும் பெண்கள், வேலைவாய்ப்பு மற்றும் தொழில் முனைவோர்களாக புதிய இலக்குகளை எட்டிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இன்று, பல பெண்கள் உயர் கல்வி பெற்று, மருத்துவம் (Medicine), பொறியியல் (Engineering), அறிவியல் (Science), மேலாண்மை (Management) போன்ற துறைகளில் முக்கியமான இடங்களை பிடித்துள்ளனர். கல்வியில் பெண்கள் அடைந்த முன்னேற்றம் அவர்களின் சமூக, பொருளாதார நிலையை மாற்றி உள்ளது. இவற்றின் படி நமது நாட்டில் 2023 முதல் 2024 வரை, உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் பெண்களின் சேர்க்கை 26% உயர்ந்துள்ளது. உயர்கல்வியில் பெண்களின்

பங்கேற்பு கடந்த பத்தாண்டுகளில் குறிப்பிடத்தக்க வேகத்தை அடைந்துள்ளது.பல மாநிலங்களில் பெண் உயர்கல்வி அதிகரித்துள்ளது. அதிலும் குறிப்பாக தமிழ்நாட்டில் ஆராய்ச்சிப் படிப்புகளில் சேரும் பெண்களின் எண்ணிக்கையில் தமிழகம் முன்னிலையில் உள்ளது. தமிழக அரசின் பல்வேறு சிறப்பு திட்டங்கள் மற்றும் முயற்சிகளால் இந்த நிலை எட்டியுள்ளது. இதன் காரணமாக பெண்களின் வளர்ச்சி மிக அதிகரித்துள்ளது.

தொழில் நுட்பத்தால் ஏற்பட்டுள்ள மகளிர் வளர்ச்சி:

உலக அளவில் இன்று 90 சதவீதத்திற்கு அதிகமான நிறுவனங்கள் டிஜிட்டல் முறையில் இயங்குகின்றன. புதிய தொழில்நுட்பங்களின் தாக்கம் பெண்களுக்கு சாதகமான சூழலை ஏற்படுத்தி உள்ளதாக உலக பொருளாதார மேம்பாட்டு அமைச்சகம் (Ministry of World Economic Development) மற்றும் உலக பொருளாதார மன்றம் (World Economic Forum) தெரிவிக்கின்றது. அதன்படி எதிர்கால வேலைகளுக்கு தேவையான திறன்கள் மற்றும் அதனை சார்ந்த பல்வேறு நிலைகளில் ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்கு 28 சதவீதம் அதிகரித்துள்ளதாக மேற்கண்ட அமைச்சகத்தின் தகவல் தெரிவிக்கின்றது. குறிப்பாக செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பம் (Artificial Intelligence) ரோபோக்களை வடிவமைத்தல் (Robotics), தரவு அறிவியல் (Data Science), உயிரி தொழில்நுட்பம் (Biotechnology), விண்வெளி ஆராய்ச்சி (Space Research) சைபர் பாதுகாப்பு (Cybersecurity) போன்ற துறைகளில் பெண்கள் பங்கு மிக அதிகமாக உள்ளது. மேற்கண்ட துறைகள் குறித்த ஆராய்ச்சிகளில் பெண்கள் பலர் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். அறிவியல்தொழில்நுட்பத்துறையில் தற்போது இந்தியப்பெண்கள் பலர் தலைமைப் பொறுப்பு வகிக்கின்றனர். ஆம் ஒரு தொழில் நிறுவனத்தில் ஒரு பெண்ணானவள் அந்த நிறுவனம் எவ்வாறு வளர வேண்டும், அந்த நிறுவனத்திற்கு என்னென்ன பிரச்சனைகள் உள்ளன, இவற்றை எவ்வாறு தீர்ப்பது போன்ற நுணுக்கமான முடிவுகளை யாருக்கும் எந்த பிரச்சினை இல்லாமல் எடுக்க ஒரு பெண் தலைமை நிர்வாகியால் மட்டுமே முடியும். நமது நாட்டின் மிகப்பெரிய வங்கியானஸ்டேட் பேங்க் ஆப் இந்தியா (State Bank of India). அடுத்த 5ஆண்டுகளுக்குள் தங்கள் நிறுவனத்தில் உள்ள பெண் ஊழியர்களின் எண்ணிக்கையை 30 சதவிகிதமாக உயர்த்த இலக்கு நிர்ணயித்துள்ளது. இது, இந்திய வங்கித் துறையில் பெண்களின் பங்களிப்பை அடுத்த கட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் ஒரு முக்கிய முடிவாகப் பார்க்கப்படுகிறது. மனவலிமை பொருந்தியவளாக ஒரு ஆணை காட்டிலும் பின் தான் அதிக துணிச்சலான நடவடிக்கைகளை எடுத்து நிர்வாகத் திறமையுடன் நன்கு செயல்படவும், ஒரு குறிப்பிட்ட துறையை பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்ய தகுதியானவள் என்ற காரணத்தினாலே பெரும்பாலான தொழில் நிறுவனங்கள் பெண்களை வேலைக்கு எடுப்பதற்கு ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள்.தகவல் தொழில்நுட்பத் துறையில் பணிபுரியும் பெண்களின் எண்ணிக்கை 2012-13 ஆம் ஆண்டில் 9 லட்சத்திலிருந்து 2023ல் 20 லட்சத்திற்கும் அதிகமாக உயர்ந்துள்ளது. தொழில்துறையின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கு பெண்களின் பங்களிப்பு இன்றியமையாதது. மற்ற துறைகளில் பெண் தொழிலாளர் பங்கேற்பு விகிதம் (FLFB - Female Labour Force Participation) அக்டோபர் 2025 நிலவரப்படி, இந்தியாவின் பெண் தொழிலாளர் விகிதம் 2017-18இல்23%இலிருந்து தற்போது 42% ஆக உயர்ந்துள்ளது. திறன் மேம்பாடு (Skill development) இந்தியாவின் தொழிலாளர் மாற்றத்திற்குமையமாக உள்ளது. திறன் இந்தியா (Skill India) மிஷன் சக்தி (Mission Shakti) திட்டத்தின் மூலம் பெண்களுக்கு தொழில் பயிற்சிகள் (Vocational training for women) வழங்கப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics) மற்றும் தொழில்முனைவோர்களாக (An entrepreneur) டிஜிட்டல் இந்தியா (Digital India) மற்றும் ஸ்டார்ட்அப் இந்தியா (Startup India) போன்ற திட்டத்தின் மூலம் மகளிரினை மேம்படுத்தி பெண்கள் தலைமையிலான புதிய தொழில் அமைப்புகளுக்கு வணிக வாய்ப்புகளை உருவாக்கியுள்ளது மத்திய அரசு. தமிழ்நாடு திறன் மேம்பாட்டுக் கழகம் (Tamil Nadu Skill Development Corporation-TNSDC) பல்வேறு தொழில் உத்திகளைமகளிர்களுக்கு வழங்கி வருகின்றது. மேலும் வேலைவாய்ப்பில் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படுகிறது. பெண்களின் மேம்பாட்டுக்காக தமிழ்நாடு அரசு பல்வேறு முன்னெடுப்புகளை வழங்கி வருகிறது.சிறு, குறு, நடுத்தர நிறுவனங்களை சொந்தமாக நடத்தும் பெண்களின் எண்ணிக்கையில் தமிழ்நாடு இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது.

முன்னேற்றத்தின் தடைகற்கள்:

ஒரு வீட்டில் ஆண் குழந்தை ஒன்று ஒரு பெண் குழந்தை ஒன்று என இரண்டு நபர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றால் ஆண் என்பவன் விளையாடுவதற்கும் பெண்ணானவள் இப்போதே வீட்டு வேலையை செய்வதற்கும் பயன்படுத்துகிறார்கள். இருவருமே குழந்தைகள் இருவருக்குமே சம உரிமை உண்டு என்ற எண்ணம் இன்றும் பலருக்கு வருவதில்லை. ஆண் என்பவன் பெரியவன் ஆனதும் பணம் சம்பாதிப்பவர் ஆகவும், பெண்ணாகிய நாம் வீட்டு வேலை செய்ய பழகிக் கொள் என பிஞ்சு மனதில் விஷமங்களை விதைக்கும் பழக்கம் இன்னும் நம் சமூகத்தில் இருப்பது மிக வேதனைக்குரிய விஷயமாகும். விண்ணிலிருந்து ஆழ்கடல் ஆராய்ச்சி வரை பெண்களுக்கு வசப்படுகின்ற காலத்திலும் பெண்களை விலக்கி வைத்தே வேடிக்கை பார்க்கின்றது இந்த சமூகம். அன்றும் இன்றும் பெண் சமூகம் பல பிரச்சினைகளையும்

சிக்கல்களையும் சந்தித்துக் கொண்டே தான் வருகின்றது. வயது வித்தியாசம் இன்றி நடைபெறும் பாலியல் அத்துமீறல்கள். வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் இடம் வரை அவதூறுகள் மற்றும் அருவருக்கத் தக்க பேச்சுகள். குடும்ப வன்முறை, வரதட்சணை கொடுமை போன்றவை எல்லாம் பெண் சமூகத்திற்கு எதிராக நடந்து கொண்டிருக்கும் அவலங்கள் ஆகும். ஆனால் இது எல்லாம் தாண்டி தான் பெண் சமூகம் இன்று பல சாதனைகளை புரிந்து வருகிறது. ஒவ்வொரு மகளிர் தினம் கொண்டாடப்படுகின்றது. அன்று மட்டும்தான் நமது முன்னேற்றத்தைப் பற்றி பலருக்கும் ஞாபகம் வருகின்றது. பெண்கள் மிகவும் முக்கியம் பெண்கள் நாட்டின் கண்கள் என்பது போன்ற வெற்று வசனங்கள் அன்று மட்டும் பேசப்படும் அந்த நாள் முடிந்து விட்டால் அவற்றை எல்லாம் மறந்து விடுவார்கள். நாம் எவ்வாறு முன்னேறுவது நம் மகளிர் சமூகத்தை எவ்வாறு முன்னேற்றுவது என்பது குறித்து நாம் பேசுவதும் இல்லை பேச முன்வருவதும் இல்லை. ஒரு பெண்ணானவள் தனது வாழ்க்கை கனவுகளை சமூக தடைகளை மீறி தான் அடைய முடிகின்றது. தன் கனவுகளைஅடைவதற்கு அந்தப் பெண் மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியது உள்ளது. நமக்கு யார் சரியான வழி காட்டுவார் என பல பெண்கள் விழி பிதுங்கி இருக்கிறார்கள். முதலில் பெண்களாகிய நமக்குள் ஒற்றுமை வேண்டும். பிரச்சனைகள் என்று ஒன்று வந்தால் அதனை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது, அதற்கேற்ற சட்ட நடவடிக்கைகள் என்னென்ன என்பது குறித்து விழிப்புணர்வு நமக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

இவற்றையெல்லாம் மீறி இன்று பெண்கள் பலர் பல துறைகளில்சாதிக்கின்றார்கள்என்பதனை யாராலும் மறுக்க முடியாது. ஆண்களுக்கு இணையாக ஒவ்வொரு துறையிலும் பெண்களின் வளர்ச்சி அதிகரித்து கொண்டே வருகிறது. அனைத்து துறையிலும் பெண்கள் தவிர்க்க முடியாத சக்தியாக மாறி வருகின்றனர். தொழில் துறைகளும் பெண்களின் பங்களிப்பு மிக அதிகமாக உள்ளது. மேலும் வங்கி (Banking), நிதியியல் (Finance), நிர்வாகம் (Management) காப்பீடு (Insurance), உற்பத்தி (Production), மருத்துவம் (Medicine), சுகாதாரம் (Hygiene), ஊடகம் (Media) போன்ற துறையில் பெண்களின் பங்களிப்பு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதாக புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இனிவரும் நாட்களில் அனைத்து துறையிலும் பெண்களின் பங்களிப்பு அதிகமாக இருக்கும். உலக அளவில் பெண் பணியாளர்களின் தேவை மிக அதிகமாகவே உள்ளது. எனவே பெண்களுக்கான சூழலையும், தேவையான வசதிகளையும் செய்து கொடுத்தாலே பெண்களின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். நாம் வளர்ந்து விட்டோம் என மிடுக்காய்வீறு நடை போடுவோம். நம்மை வெல்ல இவ்வுலகில் யாரும் இல்லை. நாம் வெற்றிப் பயணத்தை தொடர்ந்திடுவோம், இதுபோல பல சாதனைகளை புரிந்திடுவோம். வரலாறு படைப்போம்.

Ragam
experience the rich taste of quality

ராகம் பேக்கரி
ராகம் கேக் ஷாப்

அலுவலகம்

99A, சத்தி மெயின் ரோடு, சரவணம்பட்டி, கோவை - 641035.
போன் : 9965509109, Email : ragambakes@gmail.com,Website : www.ragamcakes.com

BRANCH CONTACT

1. சரவணம்பட்டி - 9095299000
2. சேரன்மாநகர் - 9585521454
3. குரும்பபாளையம் - 9585521453
4. கணபதி - 9965509109
5. துடியலூர் - 9965509109
6. காளப்பட்டி பிரிவு - 9965509109
7. அம்மன்நகர் - 9965509109
8. ஐடி பார்க் கீரணத்தம்
9. வெள்ளக்கிணறு
10. அன்னூர்

தன்னம்பிக்கை மாத இதழ்
ராகம் பேக்கரியில் கிடைக்கும்

குறைப்பிரசவ சிசு

குழந்தை பிறக்கும் காலத்தின் வகைகள்

- குறைப்பிரசவம் - குழந்தை 37 வாரத்திற்குக் (259 நாட்கள்) குறைவாகப் பிறத்தல்.
- நிறைமாத பிரசவம் - குழந்தை 37 - 41 6/7 வாரத்திற்குள் (260 - 294 நாட்கள்) பிறத்தல்.
- காலம் கடந்து குழந்தை பிறப்பது - குழந்தை 42 வாரத்திற்கு (295 நாட்கள்) மேல் பிறத்தல்.

குறைப்பிரசவம் அல்லது முதிராநிலை பிரசவம்

குறைப்பிரசவம் என்பது குழந்தை 37 வாரத்திற்குக் குறைவாகப் பிறப்பது.

நிகழ்வுகள்

அயல்நாடுகளில் 12 சதவீத குழந்தை குறைப் பிரசவத்தில் பிறக்கிறது. தற்போது குறைப்பிரசவத்தின் மூலம் குழந்தை பிறப்பது அதிகரித்து உள்ளதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

காரணங்கள்

- குறைந்த பொருளாதார நிலை
- தாயின் வயது 16க்குக் குறைவாக இருப்பது அல்லது 35க்கு அதிகமாக இருப்பது.
- தாய் உட்கொள்ளும் மருந்துகள்
- குறுகிய கால அல்லது நாட்பட்ட தாய்வழி நோய்
- பலமுறை கருத்தரித்தல்
- இரத்தச் சோகை
- ஒரு பிரசவத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்
- சிறுநீரில் கிருமிதாக்கம்

குறைப்பிரசவத்தின் பிரச்சனைகள்

- மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் ஏற்படுவது
- சுவாசம் நின்று விடுதல்
- நுரையிரல் சம்பந்தமான நோய்கள்
- நரம்பியல் தொந்தரவுகள்
- இதய நோய்கள் (இரத்த அளவு குறைவு, இதயச் செயலிழப்பு)
- ஊட்டச்சத்து (உணவின் அளவு மற்றும் ஊட்டும் முறையில் மாற்றம் ஏற்படுதல்)
- இரைப்பை மற்றும் குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் (குடல் சுழற்சி)
- சிறுநீரகக் கோளாறு (வளர்ச்சி அடையாத சிறுநிரகம்)
- உடல் வெப்பநிலையில் மாற்றம் (அதிக உடல் உஷ்ணம், உடல் வெப்பநிலை குறைவு)

- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு
- கண் பார்வைக் குறைபாடு (விழித்திரையில் மாற்றம்)

குறைப்பிரசவ குழந்தைகளைக் கையாளும் முறை

பிறந்த சில மணி நேரத்திற்குள் : பிரசவ அறையில் பயிற்சி பெற்ற செவிலியர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் அதற்குத் தேவையான அனைத்து உபகரணங்களையும் தயார்நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் : உடல் வெப்பநிலையைப் பராமரிக்க வேண்டும். தேவைக்கேற்ப பிராண வாயுவைச் செலுத்த வேண்டும்.

சிசுவைக் கையாளுமுறை

1) உடல் வெப்பநிலையைச் சிரான முறையில் வைத்தல்

குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலை சிரான முறையில் வைத்துக் கொள்ள குழந்தையை நன்றாகப் போர்த்தி வெப்பமூட்டியில் வைக்க வேண்டும்.

2) பிராணவாயு சிகிச்சை

தேவைக்கு ஏற்ப - தேவையான அளவு கொடுக்க வேண்டும்.

3) திரவ மற்றூம் தாது உப்பூகள் சிகீச்சை

குறைப்பிரசவக் குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவில் உடலின் நீர்ச்சத்துக் குறைய வாய்ப்பு உள்ளது. நீர்ச்சத்துக் குறைவதைத் தடுக்க வேண்டும். இரத்த நாளம் மூலம் குளுக்கோஸ் செலுத்த வேண்டும்.

4) ஊட்டச்சத்து

குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தைகள் தாய்ப்பாலைச் சப்பவும், விழுங்கவும் மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். அதனால் குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்குக் குழாய் மூலம் தாய்ப்பால் அளிக்க வேண்டும். குறைப்பிரசவத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் மிகவும் முக்கியமானது.

5) இரத்தத்தில் மஞ்சள் காமாலையின் அளவு அதிகரித்தல்

குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இரத்தத்தில் மஞ்சள் காமாலையின் அளவு அதிகமாகக் காணப்படும். அவ்வாறு அதிகரிக்கும் பட்சத்தில் குழந்தைகளை ஒளிக்கதிர்களில் வைக்க வேண்டும்.

6) தடுப்பூசி

தொண்டை அடைப்பான், இருமல், இரணஜன்னி தடுப்புசிகளைக் குழந்தையின் வயதுக்கு ஏற்பப் போடப்படும். ஹெபடைடிஸ் - பீ தடுப்பூசி குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு 4 வாரங்களுக்குப் பிறகோ அல்லது 2 கிலோ எடை வந்த பிறகோ போட வேண்டும்.

டாக்டர் க. ராஜேந்திரன்,
துறைத்தலைவர்,
குழந்தைகள் மற்றும் சிசு நல மருத்துவர், செயலாளர்,
தமிழ்நாடு குழந்தைகள் நல மருத்துவ சங்கம்
கோவை மருத்துவ மையம் மற்றும் மருத்துவமனை

7) குறைமாதக் குழந்தைகளை மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து மருத்துவமனையில் தனிமைப்படுத்துதல்

குறைமாத குழந்தைகளை மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து தனிமைப்படுத்துவதால் குழந்தையின் சிகிச்சை பயனுள்ளதாகவும் மற்றும் குழந்தையைத் தொற்றூம் நோயிலிருந்தும் பாதுகாக்கலாம்.

8) ரோட்டா வைரஸ் தடுப்பு மருந்து

ரோட்டா வைரஸ் தடுப்பு மருந்து குறைப்பிரசவ (26 - 28 வாரத்திற்குள் பிறந்த) குழந்தைகளுக்குப் போடப்பட மாட்டாது. 37 வாரத்திற்கு மேல் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு 6 வாரத்திற்கு மேல் இந்தத் தடுப்பூசியைப் போடலாம்.

9) குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளின் நிண்டகால பிரச்சனைகள்

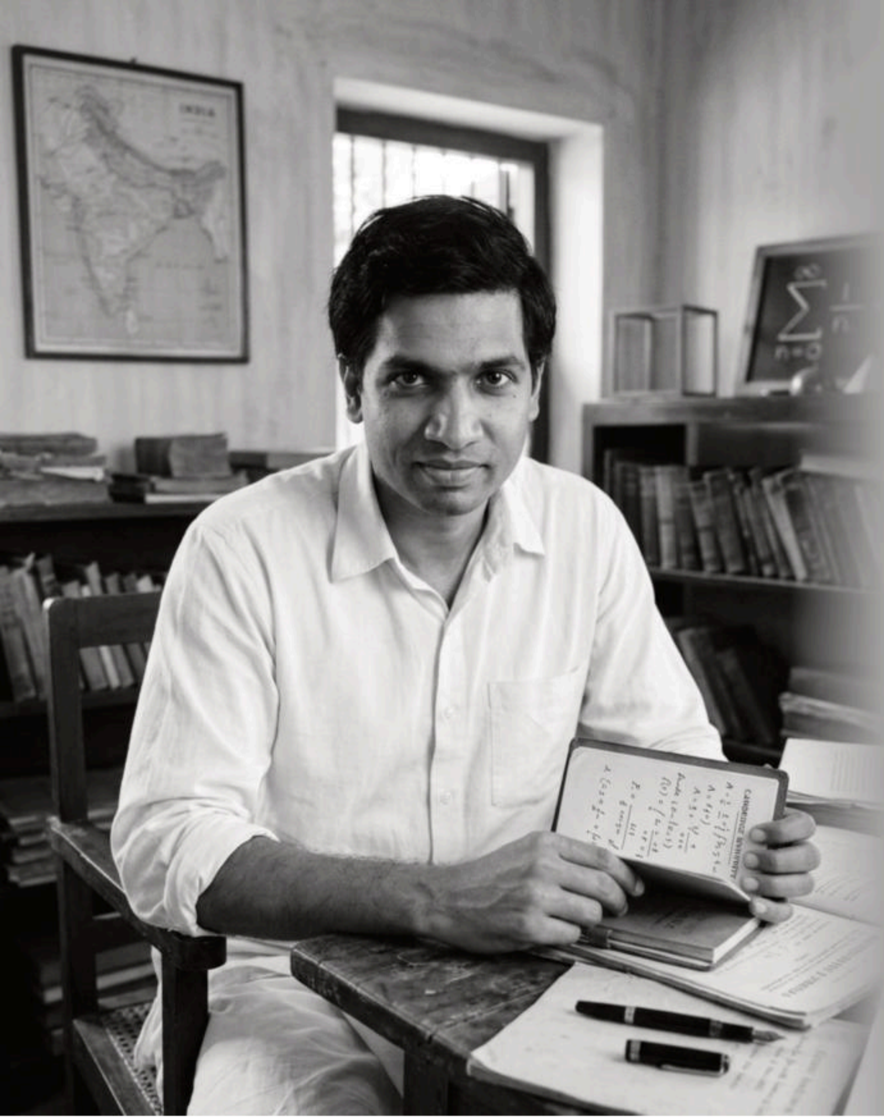
குறைப்பிரசவத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவில் நோய் வருவதற்கும், இறப்பு சதவீதம் அதிகரிக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

10) வளர்ச்சி குறைபாடு

மூளை முடக்குவாதம்
மனநலப் பிரச்சனைகள்
கற்றல் மற்றும் சமூகப் பழக்கங்களில் பிரச்சினைகள்

11) விழித்திரை வளர்ச்சி அடையாதிருத்தல்

பிறவிக் குறைபாடு
கேட்கும் மற்றும் பார்வைத்திறனில் குறைபாடுகள்
தொடர்ச்சியான நோய்த்தாக்கம் ஏற்படுதல்.



கதை 60

கணக்கே வாழ்க்கை

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதி. கும்பகோணத்தில் அப்போது சற்றொப்ப 53,000 பேர் வசித்து வந்தனர். அங்கிருந்த சாரங்கபாணி சந்நிதி தெருவில் ஓர் எளிய பிராமண குடும்பம் வசித்து வந்தது. அக்குடும்பத்தின் தலைவரான சீனிவாச அய்யங்கார் அங்கிருந்த ஒரு துணிக்கடையில் எழுத்தராகப் பணிபுரிந்து வந்தார். மாதச் சம்பளம் வெறும் இருபது ரூபாய் மட்டுமே. அவர்கள் வசித்து வந்ததை வீடு என்றே சொல்ல முடியாது. ஒற்றை அறையை மட்டுமே கொண்டிருந்த அவ்வீட்டின் பின்புறத்தின் பக்கவாட்டில் ஒரு சிறிய சமையலறையும், முன்புறம் ஒரு சிறிய பொருட்கள் அறையும் மட்டுமே இருந்தது. சீனிவாசனின் மனைவி கோமளத்தம்மாள் இல்லத்தரசியாக இருப்பினும், ஓய்வு நேரங்களில் அருகில் இருந்த கோவிலில் பாடல்களைப் பாடிக்கொண்டிருந்தார். கோமளத்தம்மாளின் தந்தை ஈரோட்டில் நீதிமன்ற அலுவலராகப் பணியாற்றி வந்தார். அவரது வீடு ஈரோட்டில் அழகிரி வீதியில் இருந்தது. அந்த வீட்டில்தான் 1887 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதத்தில் கிறிஸ்துமஸ் தினத்திற்கு மூன்று நாட்கள் முன்னதாக அந்தக் குழந்தை பிறந்தது. அந்நாளையவழக்கப்படி குழந்தை பிறந்த பின்னர் சில மாதங்கள் வரையிலும் தாய்வீட்டில் இருந்த கோமளத்தம்மாள், பின்னர் குழந்தையை அழைத்துக்கொண்டு கும்பகோணத்தில் இருந்த கணவனுடன் வந்திணைந்தார். ராமானுஜன் என்று பெயரிட்டு அக்குழந்தையை வளர்த்து வந்தனர்.

ராமானுஜன் ஒன்றரை வயதுக்குழந்தையாக இருந்தபோது, அவரது பெற்றோர் இன்னோர்ஆண்மகவைப் பெற்றனர். சடகோபன் என்று பெயரிட்டு வளர்க்கப்பட்ட அக்குழந்தை மூன்றே மாதங்களில் இறந்து போனது. மேலும், ராமானுஜன் பெரியம்மை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டார். எனவே அவரது பெற்றோர் மிகவும் கவலையுற்றனர். பின்னர் ராமானுஜன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நோயின் பிடியில் இருந்து விடுபட்டு குணமடைந்தார். இருப்பினும், இரண்டு வயதைத்தாண்டியபோதும் ராமானுஜன் வாய் பேசவே இல்லை. எனவே, குழந்தை பேச்சுத் திறனற்ற ஊமையாக இருக்குமோ என்று பெற்றவர்கள் அஞ்சினர். அச்சமயத்தில் ராமனுஜனின் தாத்தா காஞ்சிபுரத்தில் இருந்த

நீதிமன்றத்தில் பணியாற்றிக்கொண்டிருந்தார். எனவே கோமளத்தம்மாள் ராமானுஜனை அழைத்துக் கொண்டு, காஞ்சியில் இருந்த தந்தை வீட்டிற்குச் சென்றுவிட்டார். ராமானுஜனுக்கு நான்கு வயது இருக்கையில், அவருக்கு ஒரு சகோதரி பிறந்தார். இருப்பினும், அக்குழந்தையும் ஒரு வயதினைஎட்டும் முன்னரே இறந்து போனது. ராமானுஜனுக்குப் பிறகு பிறந்த குழந்தைகள் எதுவுமே நிலைக்கவில்லை. ராமானுஜனும் உடல் பருத்து, வாய் பேசாமல், யாருடனும் ஒட்டாமல் தனித்தே இருக்கின்றார் என்பதைப் பார்த்து, பெற்றோரும், மற்றோரும் துயருற்றனர். ஆனால், யார் செய்த புண்ணியமோ, அடுத்த கொஞ்ச நாட்களில் ராமானுஜனுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பேச்சு வர ஆரம்பித்தது. எனவே காஞ்சியில் இருந்த பள்ளியில் ராமானுஜன் சேர்க்கப்பட்டார்.

அடுத்த சில மாதங்களில் ராமானுஜனின் தாய் வழிப்பாட்டனாருக்கு நீதிமன்றப் பணி பறிபோனது. எனவே கோமளத்தம்மாள் ராமானுஜனை அழைத்துக் கொண்டு, மீண்டும் கும்பகோணத்திற்கே வந்தார். ராமானுஜன் அங்கிருந்த தொடக்கப்பள்ளியில் சேர்ந்து கல்வி கற்க ஆரம்பித்தார். அதன் பின்னரும் கோமளத்தம்மாளுக்கு இன்னோர் ஆண் குழந்தை பிறந்து, அதுவும் ஒரு வயதினை எட்டும் முன்னரே இறந்து போனது. பிறகு, ராமானுஜனின் தந்தை வழிப் பாட்டனார் காலமானார். எனவே, ராமானுஜன் அச்சமயத்தில் சென்னையில் வசித்து வந்த தாய்வழிப் பாட்டனார் வீட்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டு, அங்கிருந்த பள்ளியில் சேர்க்கப்பட்டார். ஆனால் அவருக்கு அந்தப் பள்ளி அறவே பிடிக்கவில்லை. ஆகவே பள்ளிக்குச் செல்லாமல் ஏமாற்ற ஆரம்பித்தார். அவர் வீட்டிலிருந்து கிளம்பிப்பள்ளிக்குள் செல்லும் வரை அவரைக் கண்காணிக்க ஓர் ஆளையே நியமித்திருந்தனர் என்றால், எந்தளவிற்கு அவர் அந்தப் பள்ளியின் மீது வெறுப்புற்று இருந்திருப்பார் என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எனவே, அடுத்த ஆறு மாதத்திற்குள் மீண்டும் கும்பகோணத்திற்கே திரும்பிய ராமானுஜன் அங்கிருந்த தொடக்கப்பள்ளியில் இணைந்து கல்வியைத் தொடர ஆரம்பித்தார். நன்கு கல்வி கற்ற ராமானுஜன் அவரது பத்தாவது வயதில் அனைத்துப் பாடங்களிலும் நல்ல தேர்ச்சி பெற்று, மாவட்டத்திலேயே முதல் மாணவனாக வந்தார்.

அதன் பின்னர் ராமானுஜன் கும்பகோணம் நகர மேல்நிலைப்பள்ளியில் சேர்ந்து கல்வியைத் தொடர ஆரம்பித்தார். அங்குதான், அவருக்குக் கணிதம் முதன்முதலாக அறிமுகம் ஆனது. தொடக்கம் முதலே ராமானுஜனுக்குக் கணிதத்தின் மீது அதீத ஈர்ப்பு ஏற்பட்டது. அந்தச் சமயத்தில் அவர்கள் வீட்டின் அருகில் இரண்டு கல்லூரி மாணவர்கள்தங்கிப் படித்து வந்தனர். அவர்களின் கணிதப் புத்தகங்களை வாங்கி, அதிலுள்ளகணக்குகளுக்குத் தீர்வு காண ஆரம்பித்த ராமானுஜன், குறுகிய காலத்திலேயே அவற்றை முடித்துவிட்டார். பின்னர், அவருக்கு இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த சிட்னி லக்ஸ்டன்லோனி என்ற கணித வல்லுனர் எழுதிய மேம்பட்ட திரிகோணவியல் என்ற புத்தகம் கிடைத்தது. அதிலுள்ளகணக்குகளுக்குத் தீர்வு கண்ட ராமானுஜன், தனது பதினைந்தாவது வயதில் முப்படிப்பல்லுறுப்புக் கோவைகளுக்கு எப்படித் தீர்வு காண்பது எனக் கற்றுக்கொண்டார். உடனே, நாற்படிப்பல்லுறுப்புக் கோவைகளுக்கான தீர்வுகளைக் காணும் முறைகளை அவரே உருவாக்கினார். மேலும், ஐம்படிப்பல்லுறுப்புக் கோவைகளுக்கு மூலங்களைக் கொண்டு தீர்வு காண இயலாது என்பதனைஅறியாமலே, அவற்றிற்கும்தீர்வு காண முனைந்தார்.

அது 1903 ஆம் ஆண்டு. ராமானுஜனுக்கு 16 வயது. அப்போது நண்பர் ஒருவரின் மூலம், நூலகம் ஒன்றிலிருந்து, ஜார்ஜ் ஷூபிரிட்ஜ் கார் என்ற பிரிட்டிஷ்கணிதமேதை எழுதிய தூய கணிதத்தின் அடிமட்டத்தேற்றத் தொகை என்ற புத்தகம் ராமனுஜனின் கையில் கிடைத்தது. அப்புத்தகத்தின் உட்பொருள் ராமானுஜனை முழுமையாக ஈர்த்து, அவருடைய கணித அறிவுச்சுடரை அப்படியே எழுப்பி விட்டது . அதில் சற்றொப்ப 6000 தேற்றங்கள் இருந்தன. பாதிக்குமேல் சரியான நிறுவல்கள் இல்லை; இருந்தவையும் நிறைவற்றதாகவே இருந்தது. இராமானுஜனுக்கு அவை ஒரு சுவையான, சவாலாக அமைந்தன. அதிலிருந்த ஒவ்வொரு தேற்றத்திற்கும்ராமானுஜன் தன் மூளையில் தோன்றிய நிறுவல்களை ஒரு குறிப்பேட்டில் எழுதி வந்தார். இவ்வாய்வில் அவருக்கே புதிய தேற்றங்களும் தோன்றத் தொடங்கின. யாவற்றையும் அவர் எழுதினார். அடுத்த ஆண்டு, தானாகவே பெர்னௌலி எண்களை (பெர்னௌலி எண்கள் என்பது கணிதத்தின் எண் கோட்பாட்டில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விகிதமுறு எண்களின் வரிசையாகும்) உருவாக்கி ஆய்வு செய்து, யூலர்மாறிலியின் மதிப்பினைப் பதினைந்து தசம இடங்கள் வரையிலும் கணக்கிட்டார்.சொல்லப் போனால், அவர் வயதினைஒத்தவர்களுக்கு, அவர் புரிபடாதநபராக, அதீத உயரத்தில் இருப்பவராகவே தோன்றினார்.

தனது 17 வயதில் கும்பகோணம் நகர உயர்நிலைப் பள்ளியில் உயர்நிலைக் கல்வியை முடித்த ராமானுஜன், கல்வி உதவித்தொகையைப் பெற்று கும்பகோணம் அரசு கலைக்கல்லூரியில் மேல்நிலைக்கல்வியில் சேர்ந்தார். ஆனால், அவருக்குக் கணிதத்தைத் தவிர வேறு எந்தப் பாடங்களின் மீதும் நாட்டம் ஏற்படவே இல்லை.

விளைவு? கணிதத்தைத் தவிர, அனைத்துப் பாடங்களிலும் தோல்வியுற்றார். அதன் விளைவாக, கல்வி உதவித்தொகை நிறுத்தப்பட்டது. குடும்பச் சூழல் அவர் தொடர்ந்து படிக்க ஆதரவு நீட்டவில்லை. எனவே வீட்டை விட்டு ஓடிப்போன ராமானுஜன் இன்றைய ஆந்திராவின் ராஜமுந்திரிப் பகுதியில் ஒருமாத காலம் சுற்றித்திரிந்தார். மீண்டும் வீடு திரும்பியவர், சென்னை பச்சையப்பன் கல்லூரியில் சேர்ந்து மேல்நிலைக்கல்வியைத் தொடர்ந்தார். கல்லூரி மாறியதே தவிர, ராமானுஜனின் கல்வி நிலை மாறவில்லை. அங்கும், மேல்நிலைக்கல்வியைத் தொடர இயலாமல், நின்றுவிட்டார். அதன் பின்னர், தனிப்பட்ட முறையில் கணித ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டார். ஆனால் முறையான கல்வியும், வேலையும் இல்லாமையால் வறுமை அவரைத்துரத்தியது. பல நாட்கள் உணவின்றி, பசியோடுதான் படுக்கைக்குச் சென்றார். ஆனால், அவரது கணிதத்தின் மீதான தாகம் எள்ளளவும் குறையவில்லை.

ராமானுஜனுக்கு அப்போது 22 வயது. அவரது தாயார், இன்றைய கரூர் மாவட்டம் குளித்தலைக்கு அருகில் இருந்த ராஜேந்திரம் என்ற கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஜானகி என்ற பெண்ணைத் திருமணம் செய்து வைத்தார். அப்போது ஜானகிக்கு வயது பத்துதான். அக்காலக்கட்டத்தில் இது போன்ற குழந்தைத் திருமணங்கள் ஒன்றும் புதிதல்ல. ஆனால், அடுத்த மூன்று ஆண்டுகள், பருவம் எய்தும் வரையிலும், ஜானகி அவரது பெற்றோருடனேயே வசித்து வந்தார். திருமணத்திற்குப் பின்னர் ராமானுஜனுக்கு விரை நீர்க்கோர்வை என்ற நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதை அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் சரிசெய்துவிட இயலும் எனினும், அதற்கான பணம் கூட அவரிடம் இல்லை. முடிவில், அவரை நன்கறிந்த ஒரு மருத்துவர், இலவசமாகவே அறுவைச் சிகிச்சையைச் செய்து, அவரைக் குணப்படுத்தினார். உடல்நலம் தேறிய ராமானுஜன் இப்போது குடும்பத்தின் நலன் கருதி, வருவாய்க்காக ஒரு வேலையைத் தேடி அலைய ஆரம்பித்தார். சென்னையில் நண்பர் ஒருவரின் வீட்டில் தங்கிக் கொண்டு, வீதி வீதியாக வேலைதேடி அலைந்தார். அதே சமயத்தில், சென்னை பிரஸிடென்சி கல்லூரியில் மேல்நிலைக் கல்வி கற்றுவந்த மாணவர்கட்குக் கணிதம் சொல்லித்தந்து, கொஞ்சம் வருமானம் ஈட்டினார்.

அதே ஆண்டில் மீண்டும் உடல்நலம் குன்றிய ராமானுஜன், உயிர் பிழைப்போமா என்ற ஐயத்திற்குஆட்பட்டார். எனவே, தான் ஆய்வு செய்து உருவாக்கி வைத்திருந்த கணிதக் கண்டுபிடிப்புகளைத் தன் கைப்பட எழுதிய குறிப்பேடுகளைத் தனது நண்பரான ராதாகிருஷ்ணஐயரிடம் கொடுத்து, பச்சையப்பன் கல்லூரியில் தனக்குக் கணிதம் சொல்லிக்கொடுத்த பேராசிரியர் சிங்காரவேலு முதலியாரிடமோ, சென்னை கிறித்துவக் கல்லூரியில் பணியாற்றிய பிரிட்டிஷ் பேராசிரியர் எட்வர்ட்ராஸிடமோ கொடுத்துவிடும்படி சொன்னார். இருப்பினும், மீண்டும் உடல்நலம் தேறிய ராமானுஜன் ராதாகிருஷ்ணஐயரிடமிருந்த குறிப்பேடுகளைத் திரும்பப் பெற்றுக்கொண்டார். மீண்டும் வேலை தேடும் படலம் தொடர்ந்தது. வருவாய்த் துறையில் வேலை தேடும் முயற்சியில், அப்போதைய துணை ஆட்சியராக இருந்த ராமசுவாமிஐயரை அணுகி, தனது கணிதக் குறிப்பேடுகளைக் காட்டினார். அந்த ராமசுவாமிஐயர்தான் இந்தியக் கணிதக் கழகத்தைத் தோற்றுவித்தவர். ராமானுஜனின் கணிதக் கண்டுபிடிப்புகளைக் கண்டு வியந்த ஐயர், சென்னையில் இருந்த தனது கணித நண்பர்களுக்கு அவரை அறிமுகப்படுத்தினார். அவர்களும் ராமானுஜனின் கண்டுபிடிப்புகளைக் கண்டு வியந்து, அப்போது இந்தியக்கணிதக் கழகத்தின் செயலராக இருந்த நெல்லூர் மாவட்ட ஆட்சியர் ராமச்சந்திரராவிடம் அனுப்பினர். ராமானுஜனின் கண்டுபிடிப்புகளைக் கண்ட ராவ் அவர்களும், ராமானுஜனின் கணித ஆய்விற்கு நிதியுதவிக்கு ஏற்பாடு செய்தார். அதுமுதல், ராமானுஜனின் கணிதக் கண்டுபிடிப்புகள் இந்தியக்கணிதக் கழகத்தின் சஞ்சிகையில் வெளியாகத் தொடங்கின. அதே சமயத்தில் சென்னைத்துறை முகக்கழகத்தில், தலைமைக் கணக்காளர் அலுவலகத்தில் ஒரு வேலையும் கிடைத்தது. அங்கு ராமானுஜனுக்கு வழங்கப்பட்ட பணிகளை விரைந்து முடித்துவிட்டு, புதுப்புதுகணித ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டு வந்தார்.

1913 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில், இந்தியக்கணிதக் கழகத்தின் பொருளாளர் நாராயண ஐயர், ராமச்சந்திரராவ் மற்றும் சென்னை பிரஸிடென்சி கல்லூரியின் கணிதப் பேராசிரியர் மிடில்மாஸ்ட் ஆகியோர் ராமானுஜனின் கணிதக் கண்டுபிடிப்புகளை மேலைநாட்டு கணிதவியலாளர்கட்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டுமென விழைந்தனர். பல்கலைக்கழக கல்லூரி லண்டனில் பணியாற்றிய ஹில் என்பவர் ராமானுஜனின் கண்டுபிடிப்புகளைப் பாராட்டினாலும், அவருக்குத் தேவையான கல்வித்தகுதி இல்லையெனக் கூறி, அவரை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. இருப்பினும், அவரது கண்டுபிடிப்புகளுக்குத் தக்க அறிவுரைகளை வழங்கினார். அதற்கடுத்து,

ஒருசில நண்பர்களின் உதவியுடன் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழக கணிதவியல் அறிஞர்கட்குக் கடிதம் எழுதினார். அவர் முதலில் அணுகியபேக்கர் மற்றும் ஹாப்சன் ஆகிய இருவரும் ராமானுஜன் அனுப்பிய கண்டுபிடிப்புகளைப் பற்றி எதுவுமே சொல்லாமல், திருப்பி அனுப்பிவிட்டனர்.

அவர் அதற்கடுத்து அணுகியஹார்டி என்ற அறிஞர், முதலில் ராமானுஜனின் கண்டுபிடிப்புகளை ஏமாற்றுவேலை என்றுதான் எண்ணினார். ஆனால், அடுத்தடுத்த பக்கங்களில் எழுதப்பட்டிருந்த கணிதச் சூத்திரங்களையும், தேற்றங்களையும் கண்ட அவர், அவை அனைத்தும் உண்மையாகவே இருக்க வேண்டும் என்று நம்பினார். ஏனெனில், அவை உண்மை இல்லையெனில், எந்தவொரு மனித மூளையின் கற்பனைக்கும் எட்டாத கண்டுபிடிப்புகளை இன்னொருவர் கண்டுபிடித்திருக்க வாய்ப்பே இல்லை என்ற தீர்க்கமான முடிவிற்கு வந்தார்.

அதற்குப் பின்னர் ராமானுஜனின் கண்டுபிடிப்புகள் கேம்பிரிட்ஜில் காட்டுத்தீயெனப் பரவியது. ஹார்டியுடன் பணியாற்றிய லிட்டில்வுட் மற்றும் நெவில் ஆகியோரும் அவற்றைக் கண்ணுற்றனர். அச்சமயத்தில் உலகில் இருந்த எந்தவொரு மேம்பட்ட கணிதத்தேர்வுகளிலும், ராமானுஜன் எழுதிய தேற்றங்களின்தரத்தில் ஒன்றுகூட இடம்பெறவில்லை என நெவில் எழுதியிருக்கின்றார். தொடர்ந்து, ஹார்டி ராமானுஜனை இங்கிலாந்திற்கு அழைத்தார். ஆனால், பிராமணக்கலாச்சாரத்தின்படி, கடல் தாண்டி போக, ராமானுஜனும், அவரது பெற்றோரும் மறுத்துவிட்டனர். ஹார்டியைத் தொடர்ந்து, டிரினிட்டி கல்லூரியில் பணிபுரிந்த முன்னாள் விரிவுரையாளரான கில்பர்ட்வால்க்கர் என்பவரும் ராமானுஜனின் கண்டுபிடிப்புகளைக் கண்டு வியந்து, ராமானுஜன் கொஞ்ச காலமேனும்கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலையில் பணியாற்ற வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினார். இறுதியில், ஹார்டி அப்போது சென்னையில் பணியாற்றிய நெவில் மூலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ராமானுஜனின் மனதைக் கரைத்தார்.

அதே சமயத்தில், கோமளத்தம்மாள் கனவில் தோன்றிய அவர்களது குலதெய்வமான நாமகிரித்தாயார், மகனின் பிறவிப்பயனுக்குக் குறுக்கே நிற்க வேண்டாமெனக்கூறியதாகவும், அதனால் அவரது பெற்றோரும் அவரை இங்கிலாந்து செல்ல அனுமதித்ததாகவும் சொல்லப்படுகின்றது. இறுதியில் ஏப்ரல் 14, 1914 அன்று ராமானுஜன் லண்டன் வந்தடைந்தார். அங்கு ஐந்தாண்டுகள் தங்கியிருந்தராமானுஜன் ஆராய்ச்சியின் மூலம் இளங்கலைப் பட்டம் பெற்றார். 1917 ஆம் ஆண்டு லண்டன் கணிதக்கழகத்தில் இணைத்துக் கொள்ளப்பட்ட ராமானுஜன், 1918 ஆம் ஆண்டு லண்டன் அரசுக் கழகத்தின் ஆய்வுறுப்பினராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

அக்கழகத்தின் மிக இளைய உறுப்பினரும் அவரே. அதே ஆண்டில்டிரினிட்டி கல்லூரியின் ஆய்வுறுப்பினராகவும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட

டாக்டர் சீனிவாசன் ராமசாமி
தைவான்

ராமானுஜன்தான் அந்த அமைப்பில் இணைந்த முதல் இந்தியர்.

வாழ்நாள் முழுவதும் பல்வேறு உடல் உபாதைகளால் அவதிப்பட்ட ராமானுஜனின் உடல்நலம் லண்டனில் வெகுவாகப் பாதிக்கப்பட்டது. காசநோய்க்கு உள்ளான அவர், ஒருமுறை அங்கு ரயிலில் விழுந்து தற்கொலை செய்துகொள்ள முயன்று, அதற்காக ஸ்காட்லாந்துயார்ட் காவலர்களால் கைதும்செய்யப்பட்டார். பின்னர், ஹார்டி அவர்களின் தலையீட்டால் விடுதலை செய்யப்பட்டார். 1919 இல் நாடு திரும்பியராமானுஜன், 1920 ஆம் ஆண்டு அவரது 32 ஆவது வயதில் கும்பகோணத்தில் இயற்கை எய்தினார். அவரது இறுதி நாட்களில் கூட, அவரது கணிதக்கண்டுபிடிப்புகள் அடங்கிய தாள்களை, வரிசையாக எண்ணிட்டுபத்திரப் படுத்திக்கொண்டேதான் இருந்தார்.

அவரது மறைவிற்குப் பின்னர், அவரது சகோதரர் திருநாராயணன் அவற்றைத் தொகுத்தார். ராமானுஜன் இறுதியாக லண்டனில் எழுதிய கணிதக் கண்டுபிடிப்புகள் அடங்கிய குறிப்பேடுகள், ஹார்டி தொடங்கி, வாட்சன், ரேன்கின்எனப் பல்வேறு அறிஞர்களின் முன்னெடுப்புகளின் மூலம் 1968 ஆம் ஆண்டு டிரினிட்டி கல்லூரியின் நூலகத்தை அடைந்தது. இறுதியில் 1976 ஆம் ஆண்டு அங்கு வந்த ஜார்ஜ் ஆண்ட்ரூஸ் என்ற அமெரிக்கக் கணிதவியலாளரின் கைகளில் கிடைத்தது. ராமானுஜனின் தொலைந்த குறிப்பேடுகள் என்று தலைப்பிடப்பட்ட அவை, 1987 ஆம் ஆண்டு ராமானுஜனின் நூற்றாண்டு விழாவின்போது இந்தியாவில் பிரசுரிக்கப்பட்டது. பள்ளிப்படிப்பையேதாண்டாத ஒரு மாணவன், தனது கண்டுபிடிப்புகளால் உலகையே ஆட்டுவித்த வரலாறு அசாதாரணமானது. ராமானுஜன் மட்டும் இன்னோர் ஐம்பது ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருந்தால், மனித குலத்தின் கற்பனைக்கும் எட்டாத கணிதக் கண்டுபிடிப்புகள் நிச்சயம் நிகழ்ந்திருக்கும்.

குங்குமப் பூக்கள்..!

(சிறுகதை)

வாழையூர் குணா...

அதை கேள்வி பட்டவுடன், லதா மகிழ்ச்சியில் திளைத்தாள்.

அவளுக்குப் படிப்பு மீதோ, அல்லது எதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்ற இலட்சியமோ இல்லாத சராசரிப் பெண், அழகாக இருப்பதனால் தானொரு அழகி என்ற கர்வம் அவளுக்குள் குடிக்கொண்டிருந்தது. 'நாம அழகாக இருக்கிறோம், கைநிறைய சம்பாதிக்கும் ஒரு அழகான மாப்பிள்ளையைத் திருமணம் செய்து கொண்டு, சந்தோஷமாக வாழ்க்கையை அனுபவிக்க வேண்டும்.'என வயதுக்கு வந்த நாள் முதல் இன்று பதினெட்டு வயது வரை அவளுக்கு அந்த ஆசையே மேலோங்கி இருந்தது.

லதா விருப்பபடி ஐடியில் பணி புரிந்து வரும் காப்பியன் மாதம் ஒரு இலட்சம் சம்பளம் வாங்குபவன். அவன், லதாவைப் பெண் பார்க்க வருவது உறுதியானது.

லதா பேரழகானவள், சிகப்பு நிற மேனி, அவளை வீட்டில் வைத்திருப்பது அடி வயிற்றில் நெருப்பைக் கட்டி வைத்திருப்பதற்குச் சமம் என்றெண்ணி அவளுடைய அப்பா, அம்மா எவ்வளவு சீக்கிரமாக அவளுக்குத் திருமணம் செய்ய முடியுமோ... அவ்வளவு வேகமாக மாப்பிள்ளைத் தேடினார்கள், அது லதாவுக்கு இரட்டிப்பு சந்தோசத்தைத் தந்தது.

'தன்னைவிட அழகானவளைக் கூட நிறுத்தி, ஒரு வேளை நம்மள, மாப்பிள்ளைக்குப் பிடிக்காம போய், கூட நிக்குறவள பிடிச்சுப் போச்சுன்னா 'கைக்கு எட்டியது வாய்க்கு எட்டாம போயிடும்' என சிந்தித்து உஷாரானாள், அதனால் பக்கத்து வீட்டில் இருக்கும் மஞ்சுளாவை கட்டாயப்படுத்தி வரவழைத்தாள். லதாவைவிட, மஞ்சுளா கறுப்பு நிறம், அப்படி ஒன்றும் அழகு என்றுச் சொல்ல முடியாது. இருவரில் யார் அழகானவர்கள் என்று போட்டி வைத்தால் லதாவுக்கு தான் நூறு மதிப்பெண் விழும்.

அவள், வீட்டு முன் சொகுசான கார் ஒன்று வந்து நின்றது. அதிலிருந்து மாப்பிள்ளை காப்பியன், அவன் அப்பா குமரேசன், அம்மா பொன்னம்மாள், மாமா ஆறுமுகம், அவரின் மனைவி கௌசல்யா என ஐந்து பேர் இறங்கினார்கள்.

லதா அப்பா, அம்மா, இருவரும் கையெடுத்து கும்பிட்டபடி அவர்களை இன்முகத்துடன் வரவேற்றனர். வீட்டுக்குள் வந்து சோபாவில் அமர்ந்தவர்கள், வீட்டை கண்களால் துலாவினார்கள். 'பொண்ண வரச் சொல்லுங்க' என்று ஆறுமுகம் சொல்ல, லதா அப்பா மணிவேல் 'லதா...' எனக் குரல் கொடுக்க, அவள் அம்மா ராஜலெட்சுமி மகள் அறைக்குள் போய், கையில் காபி டம்ளர் அடங்கிய வெள்ளித் தட்டைக் கொடுத்து அனுப்பினாள்.

'மஞ்சு என்கூட நீயும் வாடீ'

இவ எங்கூட வந்தாதான், அவ கலருக்கும், என் கலருக்கும் என்ன வித்தியாசமுனு மாப்பிள்ளைக்குத் தெரியும்' என்ற எண்ணத்தில் அவளை வற்புறுத்தி கூப்பிட்டாள், லதா அவள், அறையைவிட்டு வெளியில் வந்து ஹாலில் உட்கார்ந்திருந்தவர்களைப் பார்த்து, கையெடுத்து கும்பிட்டு விட்டு, டீ பாய் மீது வைத்திருந்த காபி தட்டை எடுத்து, ஒவ்வொருத்தரிடம் நீட்ட, வந்தவர்கள் பெண்ணை நேருக்கு நேர் பார்த்தபடி காப்பி டம்ளரை எடுத்து, உதட்டில் வைத்து ஒவ்வொரு மிடறாக உறிஞ்ச ஆரம்பித்தனர். மாப்பிள்ளை வீட்டார்களுக்குப் பெண்ணை ரொம்பவும் பிடித்துப் போனது.

'அடடா... என்னா கலரு, என்னம்மா அழகு, நீ ரொம்ப கொடுத்து வச்சவன்டா' காப்பியன் மாமா ஆறுமுகம் மாப்பிள்ளையிடம் முணுமுணுப்பதை லதா கேட்டு ஆனந்தத்தில் திக்குமுக்காடிப் போனாள்.

'உங்க எல்லாருக்கும் பொண்ண பிடிச்சுருக்கா?' லதா அம்மா ராஜலெட்சுமி கேட்டாள்.

'மகாலட்சுமி மாதிரி இருக்குற, இவள பிடிக்காதுன்னு யாரால சொல்ல முடியும்!' மாப்பிள்ளை அம்மா பொன்னம்மாள் சொன்னாள்.

'எங்களுக்கு ஓகே.' மாப்பிள்ளை அப்பா, குமரேசன் சம்மதம் சொன்னார்.

'மாப்பள... நீங்க என்னா சொல்றீங்க?'

ஆறுமுகம் கேட்க, அவர் காதில் எதோ சொன்னான். அதைக் கேட்டு அவர், குழப்பமானான். மாப்பிள்ளை சொன்னதை சபையில் சொல்லிதான் ஆக வேண்டும்.

'லதா வயசுல சின்ன பொண்ணு, அவளுக்கு குடும்பப் பொறுப்பு, குழந்தைப் பெத்துக்குற உடல் வலிமை, குடும்பம் நடத்துறதுக்கு போதிய சகிப்புத்தன்மை இதெல்லாம் இருக்குமானு சொல்ல முடியாது, முப்பது வயசு எங்க? பதினெட்டு வயசு எங்க? அதனால பொண்ணு கூட வந்து நிக்குற, அந்தப் பொண்ணத்தான் மாப்பிள்ளைக்கு பிடிச்சுருக்காம், அவங்க வீட்ட சொன்னீங்கன்னா நல்லா இருக்கும்'

ஆறுமுகம் பேச்சு, லதா, அப்பா, அம்மா எல்லோரும் அதிர்ச்சியானது.

'சிவப்பு நிறத்துல ஒரு அழகானப் பொண்ணு கிடைச்சா போதுமுனு நினைக்காம, உடம்பு வலிமை, மனசு பக்குவமுனு, குழந்தைப் பெத்துக்க ஏத்த வயசுன்னு, கணக்குப் பார்த்து, 25 வயது நிறைந்த நம்மள தேர்ந்தெடுத்து இருக்குற ஒரு நல்ல மனுசனுக்கு மனைவியாகப் போகிற சந்தோஷத்தில் முதன்முதலாக காப்பியன் முகத்தை, நேருக்கு நேர் மஞ்சுளா பார்த்தாள், அவளின் கருத்த கன்னம் வெட்கத்தில் குங்குமப் பூக்களை மலரச் செய்தது.

காலம்

என்னுள் பதித்த சுவடுகளை
நான் கவனமாகவே இம்
மண்ணில் பதித்துள்ளேன்

– இல.செ.க

மறந்து விடுகிறோம்

ரேணு மீரா @ ரேணுகா தினகரன்

வீட்டு வேலைகள் செய்ய அந்தப் பெண்மணி எங்கள் வீட்டிற்கு வரும்போது என் சிறு வயதில் கவனித்திருக்கிறேன். சுறுசுறுப்பையும் அசுர வேகத்தையும் அந்த ஐந்து அடி உயரத்துக்குள் அடக்கி வைத்து விட்டது போல் எந்நேரமும் சுற்றி விட்ட பம்பரமாய் இயங்கிக் கொண்டே இருப்பார்.

வீட்டைச் சுற்றிலும் சுத்தம் செய்வது வெளியில் உள்ள தோட்ட வேலைகள் மற்றும் சமையல் வேலை வீட்டினுள் சுத்தம் செய்வது என்று அனைத்து வேலைகளிலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு அவரின் சிறப்பு. அவளைத் தொட்டு பொட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது போன்ற அழகான நாவல் பழ கருப்பு நிறம்.

குப்பன் பொண்டாட்டி என்று தான் அந்த பெண்மணியை கூப்பிடுவார்கள். அவளின் சொந்தப் பெயர் அவரது வீட்டிற்கு ஆவது தெரியுமா சந்தேகம்தான். குப்பன் பொண்டாட்டி ஓர் உதாரணம்தான்.

செங்கன் சம்சாரம், முனுசாமி பொண்டாட்டி, அண்ணாச்சி பொண்டாட்டி, வாத்தியார் சம்சாரம் என்று பெண்கள் எல்லாம் பெரும்பாலும் கணவன் பெயர் அல்லது தொழில் சொல்லி தான் கூப்பிடுவார்கள். லலிதா கௌரி பங்கஜம் என்று சொந்த பெயர் வைத்து கூப்பிடுவது மிக அபூர்வம் தான். அல்லது சொந்த ஊரின் பெயரைச் சொல்லி அவளை கூப்பிடுவார்கள்.

கிராமங்கள் என்பது சிறு ஏரியாக்கள். அந்த ஊர் சாமிநாதனையோ ராமசாமியையோ ஊரில் உள்ள அனைவருக்கும் தெரிந்திருக்கும். அவன் பக்கத்தூரிலிருந்து ஒரு பெண்ணை திருமணம் செய்து கொண்டு வரும்போது அந்த பெண்ணை ஊரார் தனக்குத் தெரிந்த சாமிநாதனின் பெயரை வைத்து தான் அவள் மனைவியை அடையாளம் சொல்லி அழைப்பார்கள்.

அதேபோல் அந்த குறிப்பிட்ட பின் எந்த ஊரில் இருந்து தங்கள் ஊருக்கு வாக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறாள் என்று அடையாளம் காட்டுவதற்கு ஊரின் பெயரைச் சொல்லி அவளை கூப்பிடுவதுண்டு.

இதற்கு இன்னொரு காரணமும் உண்டு பெரும்பாலும் கிராமங்களில் அந்த கிராமத்தின் காவல் தெய்வத்தின் பெயரோ அல்லது குலதெய்வத்தின் பெயரோ, அந்த ஊர் பெண் குழந்தைகளுக்கு வைப்பது வழக்கம். இப்படி இருக்க ஒரு பெண்ணை மூகாத்தா என்றால் அனைத்து மூகாத்தாலும் திரும்பி பார்ப்பார்கள் .இந்த பெயர் ஒற்றுமையில் இருந்து விடுவித்து அவர்களை தனித்தனியாக அடையாளம் காட்டும் முயற்சியிலும் இப்படி கூப்பிடுவது உண்டு.

ஆனால் நகரம் மற்றும் மாநகரங்களிலோ பெண்கள் குழந்தைகள் பெயரால் அழைக்கப்படுகிறார்கள். அதாவது ராகுல் அம்மா சந்தோஸ் அம்மா சுகன்யா அம்மா சில பேர் கடைசி வீட்டுக்காரம்மா 117 பிளாட் அம்மா என்று கூட பெண்களை அடையாளப்படுத்துவது உண்டு. கிருஷ்ணன் என்ற விதமாக கணவர் பெயரை வைத்தும் பல நவீன பெண்கள் அழைக்கப்படுகிறார்கள். இப்படி பெண்களை அழைப்பது அவர்களுக்கு பெருமை தரக்கூடிய விஷயமாக இருக்கலாம் ஆனால் ஒரு பெயர் என்பது ஒரு மனிதனின் முதல் அடையாளம்.

இன்னாரின் மனைவி தாய் ஊர் தெய்வம் வீடு இப்படி இரண்டாம் மூன்றாம் அடையாளங்களை தாங்கி தன் அடையாளத்தை அடையாளம் காண தவறிகிறோமோ?

காலப்போக்கில் தன் பெயரை யாராவது உரக்கச் சொல்லி பெருமை பேசினாலும் ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறது மனம், கவனிக்க வேண்டிய ஓர் உளவியல் உண்மை.

மாணவர்கள் மாண்பு பெற வேண்டும்

மெர்வின்

இன்றைய மாணவர்கள் சமுதாயத்தின் கண்களாகவும், தூண்களாகவும் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் வருங்காலத்தை உருவாக்கும் சிற்பிகள் மாணவர்களின் ஆற்றல் அரியது அளவு கடந்தது, அபாரத்தன்மை கொண்டது. இதனை உணர்ந்து செயல்பட்டால் ஒவ்வொரு மாணவரும் மாணிக்கமாக மாசில்லா தலைமகனாக மாண்பு பெற்ற மனிதராக பார்புகழும் பண்பாளராகத் திகழ முடியும்.

ஆனால் இன்று காணப்படும் மாணவர்களின் அமைப்பைப்பார்த்தால் வேதனையின் குரலாக நெஞ்சம் நொறுங்கும் செயலாக இருப்பதைக் காணமுடிகிறது. ஏன் இந்த நிலைமை.? இதனை முற்றிலும் மாற்றிவிட முடியாதா.? மாணவர்கள் மனம் வைத்து செயல்பட்டால் நிச்சயம் இதனை மாற்றி அமைக்க முடியும்.

வைரத்தை தங்கத்தில் வைத்து ஆபரணமாக அழகு செய்தால் தான் அதனுடைய மதிப்பு உயரும். அதே சமயத்தில் வைரம் என்பது என்ன என்று பார்த்தால் பூமிக்குள் கரியாக இருந்து வந்தது தானே. மாணவர்கள் ஜொலிக்கும் வைரமாக ஒளி வீச முடியாதா என்ன.? கட்டாயம் ஒளி வீச முடியும் இதனையுணர்ந்து மாணவர்கள் நடந்து கொண்டால் மிகவும் உயர்வான சமுதாயத்தை அமைக்க இயலும்.

இவர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகள் என்ன.? எந்த வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதனை அவசியம் உணர்ந்து கொண்டே ஆக வேண்டும். படிக்கும் பருவம் பண்பானது, பதமானது, மென்மையானது. அதனை அலட்சியப்படுத்தி விடக்கூடாது. கற்கும் காலம் கனிவானது. காந்தம் போல இழுக்கும் தன்மையுடையது. எதிலும் ஒட்டிக் கொள்ளும் சக்தியுடையது. மாணவர்கள் உள்ளமும் இதே நிலையை உடையதே. எதிலே ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள்களோ அதிலே சென்று பதிந்துவிடும்.

அது கல்வியின் மேல் இருக்குமேயானால் மிகவும் மேன்மையுடையதாக அமைந்துவிடும். கல்வி என்பது செய்தியை அறிந்து கொள்வது தான். அது கடினமானது அல்ல. உலக விஷயங்களை அறிந்து கொள்வதற்காகத்தான் கல்வியைக் கற்க வேண்டியிருக்கிறது. படிக்கும் பருவம் இனிமையானது. அதனை இனிமையாகவே கருதி நிறைவாகப் படித்திட வேண்டும். இதனை எத்தனை மாணவர்கள் உணர்ந்து இருக்கிறார்கள் என்று கவனித்தால் கேள்விக் குறியாகவே இருக்கும்.

ஏன் இந்த நிலைமை.? இதனை மாற்ற முடியாதா.? மாணவர்கள் என்றாலே மாசுமறுவற்ற மாண்பு பெற்ற மகத்தானவர்கள் என்பதனை உணர்ந்து செயலாற்ற முடியாதா என்ன.? கட்டாயம் செயலாற்ற முடியும். அதற்கான வழிமுறைகளை அறிந்து கொண்டு செயல்பட்டால் மாணவர்கள் வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள முடியும். நேரம் என்பது இயற்கையின் அன்பளிப்பு. அதனைச் சரியானபடி பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நேரத்தை மதிக்காமல் நடந்து கொள்வது நடைமுறை வழக்கமாக இருக்கிறது.

படிக்கும் காலத்தை வீண் அடிப்பது என்பதனை எந்தக் காலத்திலும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத ஒன்று. வகுப்புக்குச் செல்லாமல் கட் அடித்து திரைப்படத்திற்குச் செல்வது அன்றாட நிகழ்ச்சியாகிவிட்டது. இதனை மாணவர் சமுதாயம் கட்டாயம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவிகளைக் கேலி செய்வதனால் அவர்களுடைய உள்ளங்கள் எவ்வளவு தூரம் வேதனைப்படும் என்பதனை ஒரு நிமிட நேரம் யோசித்துப்பார்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவர் வீட்டிலும் சகோதரிகள் இருப்பதை நினைத்துப் பார்த்தால் கலாட்டா செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படாது. கலாட்டா செய்வதனால் எந்த வித பலனும் இல்லை என்பதனை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். சில நிமிடங்களில் கலாட்டா செய்வதின் மூலம் இனிமை காண்பதற்கு மற்றவர்களுடைய மனதை நோகடிக்க வேண்டுமா.?

சற்று சிந்தித்து பார்க்கவும். மாணவிகளின் மனதைக் கஷ்டப்படுத்திடவா மாணவர்கள் கல்லூரிக்குப் போகிறார்கள்.? இனி மேலும் இந்த நிலை தொடராமல் கண்ணியம் மிக்க மாணவராக நடந்து கொண்டு வருங்கால அறிஞர்களாக, விஞ்ஞானிகளாகத் திகழ முயற்சி மேற்கொள்வது மகிழ்ச்சிகரமானது.

பசுமைப் புரட்சி நாயகன்

அம்பானி நேரில் அழைத்து விருந்து கொடுக்கிறார். நடிகர் ஜான் ஆபிரஹாம் பணிந்து அவரது பாதத்தைத் துடைத்துவிட்டு புதிய ஷூ மாட்டி விடுகிறார்.

உதய்ப்பூர் மகாராஜா தனது அரண்மனையில் தங்கவைத்து தர்பார் ஹாலில் குடும்பத்தோடு அமர வைத்து சாப்பிட வைக்கிறார். தலாய்லாமா தர்மசாலாவுக்கு அழைத்து கௌரவிக்கிறார்...

இவ்வளவு மரியாதையும் யாருக்கு..?

ஒரு, அரசுப் போக்குவரத்துக்கழக பஸ் கண்டக்டருக்கு... பெயர் யோகநாதன்... ஊர் கோயமுத்தூர்.

இத்தனை பேர் அழைத்துப் போற்றும் அளவுக்கு அவர் அப்படி என்ன செய்துவிட்டார்...?

அப்துல் கலாமுடன் யோகநாதன்.

யோகநாதனுக்குப் பூர்வீகம் என்றால், திருச்சி மண்ணச்சநல்லூர் அருகிலிருக்கிற அத்தாணி. அப்பா மாரிமுத்துவும் அம்மா வேலம்மாளும் திருமணமான புதிதிலேயே இலங்கைக்குத் தோட்டத் தொழிலாளிகளாகச் சென்றுவிட்டார்கள். மொத்தம் ஆறு பிள்ளைகளில் கடைசியாகப் பிறந்தவர் யோகநாதன். ஒரு கட்டத்துக்கு மேல் இலங்கையில் தாக்குப்பிடிக்க முடியாமல் மயிலாடுதுறையில் வந்திறங்கி வாழ்வாதாரம் தேடியது, யோகநாதனின் குடும்பம். அந்தத் தருணத்தில் தான் ஒரு உறவுக்காரர் வழியாக, கோத்தகிரி ஆவுக்கல் எஸ்டேட் தொடர்பு கிடைத்தது. ஏற்கெனவே தேயிலைத் தோட்டத்தில் பணியாற்றி அனுபவம் இருந்ததால் யோகநாதன் குடும்பம் ஆவுக்கல் எஸ்டேட்டுக்கு இடம் பெயர்ந்தது. எஸ்டேட் பள்ளியில் 5ம் வகுப்பு படித்தார் யோகநாதன். அந்தக் காடுகளும் பசுமையும் மரங்களும் யோகநாதனின் மனசுக்கு நெருக்கமாக இருந்தன.

அந்தக் காலக்கட்டத்தில் நீலகிரியில் சட்டவிரோதமாக மரங்களை வெட்டிக் கடத்துவது சாதாரணமாக நடக்கும். 8 ம் வகுப்பு படித்த காலத்தில் லாரி லாரியாக மரங்களை வெட்டிக் கடத்தப்படுவதைப் பார்த்தார் யோகநாதன். பல்லாண்டுகளாக இந்த மண்ணையும் மலையையும் தாங்கி நிற்கும் மரங்களை இவர்களால் எப்படி வெட்ட முடிகிறது என்று வேதனைப்பட்ட யோகநாதன், அந்த சின்ன வயதிலேயே கலெக்டருக்கு புகார் அனுப்பினார்.

மகள், பேரனுடன் யோகநாதன்.

'அந்தப் புகாரை யாரும் பெரிசா எடுத்துகல. ஆனா நான் விடலே. 9 ம் வகுப்பு கோத்தகிரியில படிச்சேன். தினமும் 13 கி.மீ காட்டுக்குள்ள நடந்து போவேன். ஒருநாள் ஸ்கூலுக்குப்

போய்க்கிட்டிருந்தபோது ஒரு லாரி நிறைய மரங்களை வெட்டி ஏத்திக்கிட்டுப் போய்க்கிட்டிருந்தாங்க. அந்த லாரிக்கு முன்னால புத்தகப்பையோட நடுரோட்டுல படுத்துட்டேன். 'மரத்தை வெட்டாதே', 'மரத்தை வெட்டாதே'ன்னு கத்த ஆரம்பிச்சேன். அந்த லாரியில இருந்து இறங்கின நாலு பேரு என்னை தூக்கி ஓரமாப் போட்டு செமையா அடிச்சுட்டாங்க. இந்த சத்தம் கேட்டு அந்தப் பகுதியில இருந்த மக்களெல்லாம் கூடிட்டாங்க. சின்னப்பையனை அடிக்கிறதைப் பார்த்ததும் லாரியை நிறுத்தி அந்த நாலு பேரையும் உக்கார வச்சுட்டாங்க. அதுக்கப்புறம் போலீஸ், பாரஸ்ட் டிபார்ட்மென்ட் ஆள்கெல்லாம் வந்தாங்க. லாரியை சீஸ் பண்ணினாங்க. மறுநாள் இந்த செய்தி பத்திரிகையில எல்லாம் வந்துச்சு...' என்கிறார் யோகநாதன்.

நீலகிரி மாவட்டத்தில் ஏராளமான தேயிலைத் தொழிற்சாலைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு தொழிற்சாலைக்கும் தேயிலையை வறுக்க தினமும் டன் கணக்கில் விறகு தேவைப்படும். மரங்களை சட்டவிரோதமாக வெட்டுபவர்கள் கிளைகளையெல்லாம் இந்த விறகு பேக்டரிக்கு அனுப்பி விடுவார்கள். நடுமரங்களை மேட்டுப்பாளையம் பகுதியில் உள்ள மர அறுவை மில்களுக்கு அனுப்பி பணம் பார்ப்பார்கள்.

இந்த செய்தியைக் கேள்விப்பட்டு எங்க வீட்ல ரொம்பப் பயந்துட்டாங்க. 'இனிமே நீ ஸ்கூலுக்கெல்லாம் போகவேண்டாம், எஸ்டேட்டுக்கு எங்க கூட வேலைக்கு வா'ன்னு சொல்லிட்டாங்க. இந்த நேரத்துல பத்திரிகைகள்ல வந்த செய்தியைப் பாத்த தமிழ்நாடு பசுமை இயக்கத்தோட தலைவரா இருந்த டாக்டர் ஜீவானந்தமும் ஜெயச்சந்திரனும் என்னைத் தேடி எங்க எஸ்டேட்டுக்கு வந்தாங்க. என்னைப் பத்தி விசாரிச்சுட்டு, 'பயப்படாம இந்த வேலையைச் செய், எதுவா இருந்தாலும் எங்களைக் கூப்பிடு, நாங்க பாத்துக்கறோம்'னு உற்சாகப்படுத்திட்டு, அம்மாக்கிட்ட 'உங்க பையனைப் பத்தி கவலைப்படாதீங்க... நாங்க இருக்கோம்'னு சொல்லிட்டுப் போனாங்க. அதுக்கப்புறம் இன்னும் உற்சாகமாகப் போச்சு. குடும்பத்துல இருந்த அச்சமும் நீங்கிடுச்சு. கோத்தரிகியில 'லாங்வுட் சோலை'ன்னு ஒரு பகுதி இருக்கு. சதுப்பு நிலக்காடு. மிகப்பெரிய நீர்ப்பிடிப்புப் பகுதி. அதை கழிப்பிடமா மக்கள் பயன்படுத்திக்கிட்டிருந்தாங்க. 'வாட்ச் டாக் கமிட்டி'ன்னு ஒரு கமிட்டியைப் போட்டு, அந்த சோலையை பாதுகாக்க ஆரம்பிச்சோம். ஆசிரியர்கள், ஜெயச்சந்திரன் சாரெல்லாம் சப்போர்ட் பண்ணினாங்க. இன்னைக்கு அந்தக் காடு 15 ஊருக்குக் குடிநீர் கொடுக்குது.

பேப்பர்ல இதழ்கள்ல வர்ற சுற்றுச்சூழல், பசுமை சார்ந்த செய்திகளை எல்லாம் கட் பண்ணி ஒரு சணல்ல கோர்த்து ஸ்கூல் ஸ்கூலா போய் கட்டி வைப்பேன். பசங்க ஆர்வமா படிப்பாங்க. ஒய்ல்டு லைஃப் புகைப்படக் கலைஞர்கள் மயில்வாகனம், அருந்தமிழ்செல்வன் கூடல்லாம் காட்டுக்குள்ள போய் காட்டை நல்லாப் படிக்கவும் புரிஞ்சுக்கவும் ஆரம்பிச்சேன். புல் என்ன பண்ணும், பூச்சி என்ன பண்ணும், புலி என்ன பண்ணும்னு எல்லாம் கத்துக்கிட்டேன்.

அந்த டைம்ல அறிவொளி இயக்கம் போய்க்கிட்டிருந்துச்சு. அதுலயும் சேர்ந்து வேலை செஞ்சேன். அதுல வேலை செய்றவங்களுக்கு தமிழ்நாடு பசுமை இயக்கம் சார்பா எல்லாருக்கும் வனம், மரம், இயற்கைச்சூழலை பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியம் பத்தி பயிற்சி கொடுத்தோம். நீலகிரியில மரத்துல ஆணியடிக்கிறதுல ஆரம்பிச்சு வெட்டுறது வரைக்கும் எல்லாத்தையும் கண்டிச்சுப் போராட ஆரம்பிச்சேன்.

பிளஸ்டூ வரைக்கும் இப்படித்தான் வாழ்க்கை ஓடுச்சு. அதுக்கப்புறம் வாழ்வாதாரத்துக்கு ஏதாவது வேலை தேடணுமே... குன்னூர் டெப்போவுல பஸ் கண்டக்டர் வேலை கிடைச்சுச்சு. ஓரளவுக்கு வாழ்க்கை செட்டிலான பிறகு, ஒரு ப்ரொஜெக்டர் வாங்குனேன். இன்னைக்கு மதியம் பஸ்ல ஏறினா நாளைக்கு மதியம் வரைக்கும் டியூட்டி. மறுநாள் மதியம் வரைக்கும் ஓய்வு. வேலை முடிஞ்சதும் ப்ரொஜெக்டரை எடுத்துக்கிட்டு ஸ்கூல், காலேஜ்ன்னு கிளம்பிருவேன். பசங்களுக்கு சிலைடு போட்டு, மரம் வளர்க்கிறது, வனத்தைப் பாதுகாக்குறது, கானுயிர்களை காக்குறதுன்னு சொல்லித்தருவேன். எங்கே போனாலும் கைநிறைய மரக்கன்றுகளை அள்ளிக்கிட்டுப் போய் நட்டுடுவேன். அதையெல்லாம் பராமரிக்கிற பொறுப்பை பசங்கக்கிட்ட விடுவேன்.

பஸ்ல போய்க்கிட்டிருப்பேன், எங்காவது மரம் வெட்டுறது தெரிஞ்சா, உடனே பஸ்சை நிறுத்தி போய் தடுப்பேன். இது மர மாஃபியாக்களுக்கு பெரிய பிரச்னையாகி, என்னைக் குறிவைக்க ஆரம்பிச்சாங்க. விளைவு, டிரான்ஸ்பர்... மேட்டுப்பாளையம், திருப்பூர், ஒண்டிப்புத்தூர்ன்னு ஆறு மாசத்துக்கு ஒருமுறை டெப்போ மாறிக்கிட்டே இருக்கும்.

நான் செய்ற இந்த வேலையை போக்குவரத்துறை அதிகாரிகளும் ரசிக்கல. நிறைய நெருக்கடிகள் தந்தாங்க. ஆனா, நான் செய்ற வேலையை நிறுத்தவே இல்லை. பலமுறை மர மாஃபியாக்களால தாக்கப்பட்டிருக்கேன். அச்சுறுத்தப்பட்டிருக்கேன். அதிகாரிகளால அவமானப்படுத்தப்பட்டிருக்கேன். ஆனா, எதுக்கும் கவலைப்படுறதில்லை. இந்தத் தருணத்துல 'ஈகோ வாரியார்'ன்னு ஒரு தேசிய விருது எனக்கு அறிவிச்சாங்க. அதை வாங்க டெல்லிக்குப் போகணும். டெப்போவுல லீவ் கேக்குறேன், 'லீவெல்லாம் தரமுடியாது'ன்னு சொல்லிட்டாங்க. ஒரு லீவ்க்கு ஒரு வருஷ இங்கிரிமெண்ட் கட் ஆகும். நான் நாலு நாள் லீவ் போட்டு தேசிய விருது வாங்கப்போனேன். நாலு வருடத்துக்கு இங்கிரீமெண்ட் கட். அந்த விருதை எனக்கு அப்போ துணை ஜனாதிபதியா இருந்த முகமது ஹமீத் அன்சாரி வழங்கினார்...' என்கிறார் யோகநாதன்.

பள்ளி, கல்லூரிகளில் ஏறியிறங்கி சூழலியல் விழிப்புணர்வு ஊட்டுவது, போகுமிடங்களில் எல்லாம் மரக்கன்றுகளைக் கொண்டுபோய் நடுவது, அவற்றைப் பராமரிப்பது அல்லது அங்குள்ளவர்களை பராமரிக்க வைப்பது, சூழலியலுக்கு எதிரான நடவடிக்கைகளுக்கு களத்துக்கே போய் எதிர்ப்புத் தெரிவித்துப் போராடுவது என யோகநாதன் இடைவிடாது இயங்கிக்கொண்டே இருந்தார்.

2009ல் யோகநாதனை அழைத்தார், தொழிலதிபர் முகேஷ் அம்பானி.

மும்பையில ஒரு நட்சத்திர விடுதியில நடந்த ஒரு விழாவுக்கு என்னை அழைச்சிருந்தார் முகேஷ் அம்பானி. அங்கே எல்லாருக்கும் என்னை, 'இவர் ஒரு அன்சங் ஹீரோ' ன்னு அறிமுகப்படுத்தினார். அந்த நிகழ்ச்சியில லதா மங்கேஷ்கர் கச்சேரியும் நடந்துச்சு. எனக்கு 3.5 லட்ச ரூபாய் பணம் கொடுத்து, 'உற்சாகமா இந்த வேலையைச் செய்யுங்க'ன்னு பாராட்டினார் அம்பானி. பேப்பர்ல எல்லாம் இதுபத்தி வரத் தொடங்கியதும் எங்க டெப்போவுல எல்லாத் தொழிற்சங்கமும் சேர்ந்து எனக்கு விழா எடுத்தாங்க. இந்த மாதிரி விழாக்களும் விருதுகளும் நமக்கான ஒரு பாதுகாப்பு. ஆனால் அதிகாரிங்க இயல்பு மாறல. ஒருமுறை ஒரு இடத்துல மரம் வெட்டுறதைக் கேள்விப்பட்டு போய் தடுத்தப்போ என் மேல கேஸ் போட்டு கோயமுத்தூர் மத்திய சிறையில வச்சுட்டாங்க. சிறையில இருந்த சில நாள்கள்ல, கூட இருந்த சிறைவாசிகள்கிட்ட பேசி பயிற்சி கொடுத்து அதிகாரிகள் உதவியோட 5 ஏக்கர்ல தென்னங்கன்றுகள் நட்டோம். இப்போ சிறைக்குள்ள அது பெரிய தோப்பா வளர்ந்து நிக்குது.

பல்கலைக்கழகங்கள், சிப்காட்ன்னு நிறைய இடங்கள்ல கூப்பிட ஆரம்பிச்சாங்க. எல்லா இடங்கள்லயும் குறுங்காடுகள் உருவாக்க ஆரம்பிச்சோம். இந்த நேரம் தான், அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த 'டிம்பர்லேண்ட்'ன்னு ஒரு அமைப்பு 'ரியல் ஹீரோன்னு ஒரு விருது கொடுக்கிறோம்'ன்னு கூப்பிட்டாங்க. அந்த விழாவுக்கு சிறப்பு விருந்தினரா வந்திருந்த நடிகர் ஜான் ஆபிரஹாம் மேடையிலேயே என்னை உக்கார வச்சு, என் பாதத்தை துடைச்சுவிட்டு புது ஷூ மாட்டிவிட்டார். இதுபத்தி ஆங்கில இதழ்கள்ல எல்லாம் கட்டுரைகள் வந்துச்சு. ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட் இதழ்லயும் ஒரு கட்டுரை வந்துச்சு.

இதெல்லாம் நடந்துக்கிட்டிருந்தாலும் என் டிரான்ஸ்பர் மட்டும் நிக்கல. கிட்டத்தட்ட என் பணிக்காலத்துல 27 டிரான்ஸ்பர்கள் வாங்கியிருக்கேன். போக்குவரத்துத்துறை செயலாளரா சாரங்கின்னு ஒரு ஐ.ஏ.எஸ் அதிகாரி வந்தார். அவர் வந்தப்புறம் தான் நிலைமை மாறுச்சு. நான் செய்ற வேலையை அவர் சரியா புரிஞ்சுக்கிட்டார். என்னைக் கூப்பிட்டு, ஸூஎன் டேபிள்ல உங்க போட்டோ தான் வச்சிருக்கேன். உங்களால நம்ம துறைக்கே பெருமை... நீங்க எப்போ வேணும்னாலும் லீவ் எடுத்துக்கோங்க. எந்த பஸ் பொருத்தமா இருக்குமோ அதுல டியூட்டி பாருங்க'ன்னு சொல்லிட்டார். அவர்கிட்ட, ஸூ எனக்கு லீவை திங்கள்கிழமை மாத்திக்கொடுங்கய்யா... பள்ளிக்கூடங்கள்ல மாணவர்களைச் சந்திக்க வசதியா இருக்கும்'னு சொன்னேன். அந்த இடத்துலயே மாத்திக் கொடுத்துட்டார். அதுக்கப்புறம் இன்னும் தீவிரமா வேலை பார்க்க ஆரம்பிச்சுட்டேன். தமிழக அரசோட சுற்றுச்சூழல் விருது, கிரீன் சாம்பியன் விருது, திராவிடர் கழகத்தோட பெரியார் விருதுன்னு அடுத்தடுத்து விருது கொடுத்து உற்சாகப்படுத்தினாங்க...' என்கிறார் யோகநாதன்.

இடையில் திடீரென தாக்கிய நிமோனியா காய்ச்சலால் படுக்கையில் வீழ்ந்தார் யோகநாதன். சோதித்த மருத்துவர்கள், 'நுரையீரலில் கேன்சர்' என்றார்கள். கடும் காலம் தொடங்கியது.

ஒரு டாக்டர் நாள் குறிச்சுட்டார். தீவிர சிகிச்சைக்கு பொருளாதாரம் இடம் கொடுக்கல... நம்ம காலம் முடிஞ்சிடுச்சுன்னு நினைச்சேன். ஆனா,நண்பர்கள் கைவிடல... அங்கிருந்து என்னை வேறொரு மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு போனாங்க. அங்கே நுரையீரலோட ஒரு பகுதியை அறுவை சிகிச்சை செஞ்சு எடுத்தாங்க. சிகிச்சைக்கான செலவு யார்யாரோ செஞ்சாங்க. அழகர்சாமின்னு ஒரு நண்பர், முதல்ல 2 லட்ச ரூபாய் கொடுத்து சிகிச்சையை தொடங்கி வச்சார். மொத்த செலவையும் நண்பர்களே காப்பாத்தி வீட்ல கொண்டு வந்து விட்டாங்க.

ஒன்னரை வருஷம் நோயோட போராடி மீண்டு வந்ததும் போக்குவரத்துத் துறையில அலுவலகப் பணி கொடுத்தாங்க. திரும்பவும் நம்ம வேலையை ஆரம்பிச்சேன். வேளாண் பல்கலைக்கழகத்துல சுதந்திர வனம்னு ஒரு காடு உருவாக்கினோம். கொடிசியா, சிப்காட்ன்னு பல இடங்கள்ல குறு வனங்கள் உருவாக்கினோம். சமீபத்துல ஓய்வு பெற்றேன். இப்போ இன்னும் தீவிரமா வேலைகள் போய்க்கிட்டிருக்கு... சமீபத்துல இமாச்சல் பிரதேசத்துல தர்மசாலாவுல இருந்து அழைச்சிருந்தாங்க.

அங்கே தலாய்லாமாவோட சேர்ந்து மரக்கன்றுகள் நட்டேன். கடந்த 13 ம் தேதி உதய்ப்பூர் மகாராஜா தரப்பில் அழைப்பு வந்துச்சு. நான், என் மகள், பேத்தி மூணு பேரும் போனோம். தோள்ல கைபோட்டு வரவேற்றார் மகாராஜா. அரண்மனையிலேயே தங்க வச்சாங்க. இரவு சிறப்பு விருந்து நடந்துச்சு. 1 லட்சம் பணம், வெள்ளிக் கேடயம் நினைவுப்பரிசு கொடுத்தார் மகாராஜா. மறுநாள் மதிய உணவு தர்பார் ஹால்ல ஏற்பாடு பண்ணியிருந்தாங்க. அரண்மனை வளாகத்துல மரங்கள் நட்டோம். ரொம்ப பிரமிப்பா இருந்துச்சு...' என்கிறார் யோகநாதன்.

விருதுகள், பரிசுகள், பாராட்டுகள் எதையும் தலையில் தரித்துக்கொள்ளாமல், ஒரு முண்டாசைக் கட்டிக்கொண்டு இந்த நொடி எங்கோ ஒரு மரக்கன்று நட்டுக்கொண்டிருப்பார் யோகநாதன். ஒரு மரக்கன்று நட்டுக்கொண்டிருப்பார் யோகநாதன்

மனஅழுத்தம் போக்கும் மாமருந்து

ஆங்கிலேயர் ஆட்சியே பரவாயில்லை என்று பலர் எண்ணுவதுண்டு. ஆனால் ஆங்கில ஆதிக்கம் எவ்வளவு இனவெறியுடன் இருந்தது என்று பலபேருக்குத் தெரிய வாய்ப்பில்லை. பொது அருவிகளில் குளிப்பதில் அவர்கள் கட்டுப்பாடு கொடிகட்டிப் பறந்தது.

குற்றால அருவியில் ஆங்கிலேயர்கள் குளிக்கும் போது, இந்நாட்டினர் எவரும் அந்தப் பகுதியின் பக்கமே செல்லக்கூடாது என்று அதிசய சட்டம் அமுலில் இருந்தது. அவர்கள் எப்போது குளிக்க வருவார்கள் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. இந்த நிலையில் குற்றால அருவி பக்கமே செல்ல நம் மக்கள் பயந்து நடுங்கினார்கள்.

குற்றால நாதருக்கு ஆலய பூஜைக்காக அருவி நீரை எடுக்கவும், ஆலய பூஜை நடத்தவும் முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. ஆலய நிர்வாகத்தினர் அருவியில் அனைவரும் நீராட உரிமை கோரி திருநெல்வேலி நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடுத்தனர். வழக்கை விசாரித்த நீதிபதி ஆலய பூஜையை அருவிக்கருகில் நடத்த அனுமதித்ததுடன், ஆங்கிலேயர் நீராடும்போது அவர்களுக்கு எவ்வித இடைஞ்சலும் ஏற்படுத்தக் கூடாது என்று தீர்ப்பளித்தார்.

இந்தத் தீர்ப்பை எதிர்த்து சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் மேல்முறையீடு செய்யப்பட்டது. அங்கு சர் அர்னால்டு ஒயிட் என்பவரின் தலைமையிலான நீதிபதிகள் குழு, அருவி பொதுவானது. ஆங்கிலேயர்கள் அங்கு 2 மணி நேரமே நீராடலாம். திருவிழாக் காலங்களில் அங்கு ஆங்கிலேயர்கள் நீராடப் போகக் கூடாது என்று தீர்ப்பளித்தனர்.

இந்தத் தீர்ப்பும் மனநிறைவு அளிக்காததால் சென்னை உயர்நீதிமன்றத் தீர்ப்பை எதிர்த்து 1915 ம் ஆண்டு இலண்டனில் உள்ள பிரிவி கவுன்சிலுக்கு மேல்முறையீடு செய்யப்பட்டது. இரண்டு ஆண்டுகள் அங்கு வழக்கு நடந்தது. பிரிவி கவுன்சில் 1917 ம் ஆண்டு முதல் யார் வேண்டுமானாலும் நீராடலாம். ஆனால் ஆதிதிராவிடர்கள் மட்டும் இதில் நீராடக் கூடாது என்று தீர்ப்பு வழங்கியது.

1938 ம் ஆண்டு இராஜாஜி அவர்கள் சென்னை மகான பிரதமராக இருந்தபோது ஆதிதிராவிடர்கள் இந்த அருவியில் குளிக்கக்கூடாது என்று இருந்தத் தடையை நீக்கி. எல்லோரும் குளிக்கலாம் என அரசாணை பிறப்பித்தார். இன்று குற்றால அருவியில் நீராடும் பலருக்கு இந்தத் தகவல்கள் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை. இன்று குற்றால அருவியில் குளிக்கும் ஒவ்வொருவரும் மனத்திருபதியோடு குளிக்கிறார்கள். மனத்திருபதிதான் அனைத்திற்கும் பிரதானம்.

மனத்திருபதியின்மை, மனச்சோர்வு, மனக்கவலை, மனச்சோகம், மனஒருமைப்பாடு குறைவு, மனச்சிதறல், மனக்குழப்பம், மனவருத்தம் மற்றும் தொடர் தோல்விகள், அவநம்பிக்கை இவைகள் எல்லாம் மனஅழுத்தத்திற்கு காரணிகளாக அமைகின்றன.

இன்று பலர் நேராகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ ஏதாவது ஒரு வகையில் மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். பொதுவாக மனஅழுத்தம், மன அவநம்பிக்கை உடையவர்களையும், மனக்கவலை உடையவர்களையும் அதிகமாகப் பாதிக்கிறது. அவர்கள் எதிலும் நம்பிக்கை இல்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்தக் கட்டுரையில் மனக்கவலையை நீக்கும் பல செய்முறை வழிமுறை காண்பது நலம் பயக்கும்.

வாழ்வில் ஏமாற்றம் அடைகிறவர்கள் எல்லாம் பொதுவாக “நான் மனக்குழப்பத்தில் அல்லது மனவேதனையில் இருக்கிறேன்” என்று சொல்வார்கள். மனக்குழப்பங்கள், மனக்கவலைகள், ஏமாற்றங்கள், சோகங்கள் அவர்களுக்கு இருக்கக் கூடும்.

மருத்துவத்துறையின் மனஅழுத்த கருத்துக்கும், சாதாரணமாக நாம் அனுபவிக்கிற மனக்கவலைக்கும் வேறுபாடு உண்டு. மனக்கவலை வரும். போகும், ஆனால் மனஅழுத்தம் தொடர்ந்து நீடிக்கும். எவ்வளவு நாள் மன அழுத்தம் நீடிக்கும், எவ்வளவு ஆழமாக அது பாதிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து மருத்துவத்துறையின் குறிப்புப்படி

மனஅழுத்தம் பெற்றவர்களுக்கு கீழ்க்காணும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் மூன்று கட்டாயம் இருக்கும்.

1. தொடர் சோகம்
2. எதிலும் ஈடுபாடின்மை
3. மிக அதிகமாக, மிக குறைவாக உணவு எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
4. மிக அதிகமாக, மிக குறைவாகத் தூங்குதல்.
5. நினைவு தவறுதல்
6. மனக் கூர்மைப்படுத்த முடியாமை
7. உடல் பலம் இழப்பு (அ) குறைவுபடல்
8. ஆழமான அவநம்பிக்கை
9. தான் எதற்கும் உதவாதவன் என்று நினைத்தல்
10. தொடர்பில்லாத குற்ற உணர்ச்சி.
11. தற்கொலை செய்து கொள்ளும் எண்ணம்.

இதில் ஏதேனும் மூன்று (அ) நான்கு குறைகள் இருந்தால் நீங்கள் மருத்துவரைப் பார்ப்பது நலம்.

மனஅழுத்தத்திற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. மரபு வழியாக வருவதும் உண்டு. தொடர் மன சோகம் ஒரு காரணமாக அமையும்.

உதாரணமாக, நீடித்த, குறைக்கமுடியாத வேலைப்பளு (அல்லது) தனக்கு பிரியப்பட்ட ஒருவருடைய இழப்பு காரணமாக அமையலாம். வாழ்விலே ஏதேனும் மிகப்பெரிய மாற்றம் வந்தவர்களுக்கும், புதிய இடத்திற்குக் குடியேறியவர்களுக்கும், வேலைக்காகத் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணிததுக் கொண்டவர்கள் ஓய்வு பெரும் போதும், சில மருத்துவக் குறைபாடுகளும், இந்தக் குறைகளை மாற்ற வழியில்லாத போதும், அவநம்பிக்கை கொண்டவர்களுக்கும், இனி மாற்றிக் கொள்ள முடியாது என்று தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்பவர்களுக்கும் மன அழுத்தத்திற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மன அழுத்தத்திற்கு உரிய ஆரம்ப அறிகுறிகள் இருந்தால் உரிய நடவடிக்கை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மனநிலையில் மாற்றங்கள் வந்தால் உடனடியாக நீங்கள் மருத்துவரை அணுகுதல் நல்லது.

வெளிப்படையான (அல்லது) கட்டுப்படுத்தப்படாத அல்லது தடுக்கப்படாத உணர்ச்சி வெளிப்பாடு இதில் மிகவும் முக்கியமானது.

உடற்பயிற்சி செய்வது, மனஅழுத்தத்தை மிகப்பெரிய அளவிலே தடுக்கும். நடைப்பயிற்சி மனஅழுத்தத்தை தடுக்கும் முதற்காரணியாக அமையும். நடைப்பயிற்சி உங்களுக்கு ஒரு புத்துணர்ச்சியையும், புதிய பார்வையையும் கொடுக்கும். 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி ஒரு பெரிய மாற்றத்தைத் தரும்.

R.K. ராமசாமி, M.A., M.Ed.,
தேசிய நல்லாசிரியர், ஆர்.கே.ஆர். கல்வி நிறுவனங்கள்,
உடுமலைப்பேட்டை. Email Id : tpr-rkrsfhss@yahoo.in

இன்னும் சில மருத்துவப்பயிற்சிகள் ஆரம்ப காலத்திலே மன அழுத்தத்தைத் தடுக்கும். மசாஜ், அக்குபஞ்சர், தியானம், ஹோமியோபதி, சித்த வைத்தியம், ப்ளவர் ரெமிடி, சில மருந்துகள், ஆழமான மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

இந்தப் பயிற்சிகள் எல்லாம் உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை குறைக்கவில்லை எனில் மருத்துவ ஆலோசனை (Counseling) பயன்தரும்.

மருத்துவ ஆலோசகர் உரிய மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி, மன அழுத்தம் குறைக்கும் மருந்துகளைத் தரலாம். ஆய்வுகளின் முடிவுப்படி மருந்துகளும், மருத்துவ ஆலோசனைகளும், பயிற்சிகளும் கடுமையான மன அழுத்தத்திலிருந்து காக்கும் மாமருந்து ஆகும்.

விளையாட்டும், வேடிக்கையும், குழந்தைகளுக்கிடையே பொழுதுபோக்குதல் மகிழ்ச்சியையும், குதுகலத்தையும் கொடுத்து மடைமாற்றம் செய்யும் கடுமையான மனஅழுத்தம் உடையவர்களை குழந்தைகளோடு பழக விடுங்கள்.

குழந்தைகளினுடைய விளையாட்டு, வாய்மொழி, உடல்மொழி, செய்கைகள் இவர்களுக்கு ஒரு மனமாற்றத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் தரும். குழந்தைகளோடு விளையாடி மகிழ்ந்திட்ட ஆசிரியர்களுக்கு மனஅழுத்தம் என்றுமே வர வாய்ப்பில்லை. அதனால்தான் "ஆசிரியப் பணி அறப்பணி, அதற்கு உன்னை அர்ப்பணி" என்று சொல்கிறார்கள்.

விளையாடு விளையாடு விளையாடு
வேடிக்கையாய் பேசி விளையாடு
சின்னக் குழந்தைகளோடு சிரித்து விளையாடு
மழலை மொழி கேட்டு மகிழந்து விளையாடு
மனம் திறந்து விளையாடு
இறுக்கம் தளர்ந்து விளையாடு
கவலைகள் மறந்து விளையாடு
காலை மாலை என தொடர்ந்து விளையாடு
மனக்கணம் தெளிந்து விளையாடு
எளிதாகும் மனம் நிறைவாகும்
அழுத்தம் குறைந்து மனம் மெலிதாகும்
மனக் குளிர்ச்சி வரும் பின் தெளிர்ச்சி வரும்
மலர்ச்சி வரும் பின் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி வரும்.

17 வருட மக்கள் சேவையில்...

மூட்டு மாற்று சிகிச்சையில் ஒரு சகாப்தம் ! தொழில்நுட்பத்தின் உச்சம் !!

வெற்றிகரமாக 150 மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்து சாதனை

BALA ORTHO HOSPITAL

ரோபோடிக் மூட்டுமாற்று மற்றும் நுண்துளை சிகிச்சை மையம்

திருப்பூரில் முதன்முறையாக AI வசதியுடன் கூடிய

ரோபோடிக் மூட்டுமாற்று

அறுவை சிகிச்சை மையம்

திருப்பூரில் முதன்முறையாக உலகத்தரத்தில் தற்போது உள்ள அதிகபட்ச அதிநவீன தொழில்நுட்ப வசதிகளை கொண்ட

ROBOTIC TOTAL KNEE REPLACEMENT ORTHOPAEDICS CORI SURGICAL SYSTEM

அறுவை சிகிச்சையின்றி PRP சிகிச்சை மூலம் வலி இல்லாமல்

- சேதமடைந்த குறுத்தெழும்பு ● தசை நார்கள்
- டென்னிஸ் எல்போ ● முழங்கால் மூட்டு தேய்மானம்
- முழங்கால் வலி / முழங்கால் கீழ் வாதம் ● குதிங்கால் வலி
- தோள்பட்டை ஜவ்வு வலி ● அகில்லெஸ்
- PATELLAR தசைநார் புண்

✓ ரோபோடிக் முறையில் மிகத்துல்லியமாக வலியில்லாமல் நீண்ட நாட்கள் பயன்பெறுகின்ற மூட்டுமாற்று சிகிச்சை.

✓ Stryker பிளைட் கூடு மூலமாக கிருமி இல்லாமல் நுண்ணுயிர் தொற்று இல்லாமல் மூட்டுமாற்று சிகிச்சை.

✓ பிளாஸ்மா டெக்னாலஜி மூலமாக நோய் தொற்று ஏற்படாமல் மூட்டுமாற்று சிகிச்சை.

- எலும்பு முறிவு சிகிச்சையில் அதிகபட்ச உள்கட்டமைப்பு மற்றும் அதிநவீன வசதிகள் ROBOTICS, MODULAR OT, MRI SCAN, CT SCAN, ULTRASOUND SCAN (PORTABLE & FIXED), STERRAD PLASMA STERILIZATION, STRYKER HOOD SYSTEM & EXPERIENCED / TRAINED DOCTORS & STAFFS கொண்ட திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- தோள்பட்டை, முழங்கால் நுண்துளை சிகிச்சையில் அதிநவீன தொழில்நுட்பத்துடன் இரண்டு 4K CAMERA (Stryker, Smith & Nephew) வசதி உள்ள திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- Smith & Nephew 4K (RF LASER Technology) அதிநவீன நுண்துளை சிகிச்சைகள் மூலம் மூட்டு தேய்மானத்தை சரிசெய்யக்கூடிய வசதி உள்ள திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- திருப்பூரில் அதிகபட்ச முழங்கால் மூட்டுமாற்று சிகிச்சை, முழங்கால் நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை, பாதங்கால் நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை, இடுப்பு மூட்டுமாற்று அறுவைசிகிச்சை, தோள்பட்டை நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை, மணிக்கட்டு நுண்துளை அறுவைசிகிச்சை மேலும் பல அறுவைசிகிச்சைகளை வெற்றிகரமாக செய்து சாதனைபுரிந்த திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வியாதிகளையும் கண்டறிய, குணப்படுத்த அதிநவீன உலகத்தரம் வாய்ந்த தொழில்நுட்பம் கொண்ட திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.
- 16 வருடத்திற்கு மேல் அனுபவம் உள்ள, எலும்புமுறிவு சிகிச்சை மருத்துவர்கள் உள்ள 24 மணி நேரமும் (24×7) செயல்படும் திருப்பூரின் ஒரே மருத்துவமனை.

பாலா ஆர்த்தோ மருத்துவமனை

அரசு மருத்துவமனை எதிரில், தாராபுரம் மெயின் ரோடு. பாரத் பெட்ரோல் பங்க் அருகில், திருப்பூர்-641 605.

90 8383 8484 / 90 8686 9696 / 91 3434 3535

Bala Ortho Hospital

முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவ காப்பீட்டுத் திட்டம் மற்றும் அனைத்து தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் கட்டணமில்லா சிகிச்சைகள் !

மூட்டு சிகிச்சை என்றாலே ! தொழில்நுட்பம் என்றாலே !! நவீனம், உலகத்தரம் என்றாலே !!! என்றும் என்றென்றும் ஒரே மருத்துவமனை பாலா எலும்பு மூட்டு மாற்று மருத்துவமனை

Published on 1.4.2026
lla. Se.Kavin Thannambikkai Regd. with Dept. of Post No CB/042/ 2024-2026, RNI No. TNTAM/1464/1999, Postal Date 1.4.2026

தன்னம்பிக்கை பிரிண்டர்ஸ், கோயம்புத்தூர்-41-ல் அச்சிடப்பட்டு, எண். 10, சாஸ்திரி வீதி எண் 1, பி.என். புதூர், கோயம்புத்தூர் - 641041 என்ற முகவரியிலிருந்து வெளியிடுபவர், ஆசிரியர் மற்றும் உரிமையாளர் திருமதி. கமலம் கந்தசாமி.