இல.செ.க.வின்

முதலீடு ₹ 30/-

தன்னம்பிக்கை

மார்ச் 2026

முன்னேற்றத்தின் மூலதனம்

தட்டிப் பறிப்பவர் வாழ்ந்ததில்லை..!
விட்டுக் கொடுப்பவர் வீழ்ந்ததில்லை..!!

ARABIAN GARDEN®
SEAFOOD RESTAURANT

டாக்டர். K. அப்துல் நபீல்

அரேபியன் கார்டன் குரூப் ஆப் ரெஸ்டாரண்ட்ஸ் மற்றும் ரிசார்ட்ஸ்
நிறுவனர் மேனேஜிங் டைரக்டர், சென்னை.

இளம்பருவ வயதினருக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட உடல்நல மையம்

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

Teen Wellness Clinic

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...

படைப்பாற்றல்
இரா. திருப்பதி வெங்கடசாமி — 06

சிசு பராமரிப்பு
டாக்டர் க. ராஜேந்திரன் — 10

மனிதர்களை படித்தல்
Tool 7 The Colours
மித்திரன் ஸ்ரீ ராம் — 18

தஞ்சம்..! (சிறுகதை)
வாழையூர் குணா... — 30

நிறை மனிதன்
டாக்டர் சீனிவாசன் ராமசாமி — 34

கட்டாயம் நம்மால் முடியும்...!
மணிமேகலை — 40

மனநலம் பேணிக் காப்போம்
R.K. ராமசாமி, M.A., M.Ed., — 44

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

பெண்மையைப்
போற்றுவோம்
பெருமிதத்துடன்
வாழ்வோம்
அனைவருக்கும் உலகப்
பெண்கள் தின
நல்வாழ்த்துக்கள்..!

முயற்சி 37 வெற்றி 3

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

APJ அப்துல் கலாம் அவர்களின் வாழ்வில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தைக் கண்டுணர்வோம். 1958ல் அவர் மாணவப் பருவத்தைக் கடந்த போது, டேராடூனில் இருந்த விமானப் படைத்தேர்வாணையம், இந்திய விமானப் படைக்கான விமானி நிலை பயிற்சிக்காக எட்டு நபர்களைத் தேர்வு செய்தது. அந்த பயிற்சிக்கு விண்ணப்பித்த இருபத்தைந்து நபர்களில் APJ அவர்களும் ஒருவர். ஆனால், அத்தேர்வில் ஒன்பதாம் நபராக தேர்ந்த காரணத்தால் அவர் தோல்வியடைய நேரிட்டது. அதனால், அவர் மனம் வருந்தினபோதுங்கூட தனக்கான எல்லை வானம்தான் என்பதை உணர்ந்து கொண்டபின், இஸ்ரோவில் இணைந்து விஞ்ஞானியானார். ராக்கெட் ஏவுவதற்கான க்ரையோ ஜெனிக் இஞ்சினைக் கண்டுபிடித்து இந்திய ஏவுகணையியலில் ஒரு புதிய சரித்திரத்தைப் படைத்து, இந்திய ஏவுகணைத் தந்தையாக போற்றப்படும் உயரிய நிலையை அடைந்தார்.

பின்னாளில் இந்தியாவின் முதல் குடிமகனாக உயர்ந்து, உலகின் அதிவேக சூப்பர்சானிக் விமானத்தில் பறந்த முதல் குடியரசுத்தலைவர் எனும் நிலையை அடைந்தார். விமானியாகும் வாய்ப்பு பறிபோன போதிலும், வானைத் தொடுவதற்கான மாற்று வழிகளைக் கண்டறிந்ததால்தான் ஏவுகணைத் தந்தையாக உயரமுடிந்தது என்பதை அவருடைய வாழ்க்கை வரலாற்றின் ளை வாயிலாக அறிய முடியும்.

Paytm Accepted Here
G Pay
THANNAMBIKKAI

மெல்லிய வேர்கள் 18

படைப்பாற்றல்

"கடவுள் நம்பிக்கை உண்டா?" என்ற பீடிகையோடு ஆரம்பித்தார் பயிற்சியாளர்.

''நான் மனிதனை நம்புபவன். ஏன் கேட்கிறீங்க?" என்றார் மதியழகன்.

"கடவுள் நம்பிக்கையை விடுங்க. அது சிக்கலான கேள்வி. அதற்கு மாறாக இந்துப் புராணங்கள் சொல்லும் முக்கியமான மூன்று கடவுள்களோட தொழில்களைப் பத்தித் தெரியுமா?'' பொதுவான கேள்வியிலிருந்து கூர்மையான கேள்விக்குத் தாவினார் பயிற்சியாளர்.

"இது தெரியாமலா? காக்கும் கடவுள் விஷ்ணு, அழிக்கும் கடவுள் சிவன், படைக்கும் கடவுள் பிரம்மா'' என்று நேரடியாகக் குறிப்பிட்டார் மதியழகன்.

"சரிதான். ஆனால் படைக்கும் கடவுள் பிரம்மாவை ஏன் கடைசியில சொன்னீங்க. அவரைத்தானே முதல்ல சொல்லியிருக்கனும்?, குறுக்குக் கேள்வி கேட்டார் பயிற்சியாளர்.

நீங்க சொல்றதும் சரிதான். ஆனால் நாம அவருக்கு முக்கித்துவம் கொடுக்கிறதில்லையே? காக்கும் கடவுளுக்கும், அழிக்கும் கடவுளுக்கும் உள்ள பயமும் மரியாதையும், படைக்கும் கடவுளிடம் இருப்பதில்லலையே! அவருக்குக் கோயில்கூட இல்லை. அதான் அவரைக் கடைசியிலே சொன்னேன்", என்றார் மதியழகன்.

''நீங்க சொல்றதும் சரிதான். கடவுளானாலும், மனிதனானாலும் நாம படைக்கும் தொழிலுக்கு முக்கியத்துவம் தருவதில்லை" என்றார் பயிற்சியாளர்.

''என்ன? அப்படிப் பொதுப்படையா சொல்லிட்டீங்க. படைக்கும் கடவுளுக்கு முக்கியத்துவம் தருவதில்லை. உண்மைதான். படைக்கும் தொழில் செய்யும் மனிதனுக்கு முக்கியத்துவம் தருவதில்லைன்னு எப்படிப் பொதுப்படையாக சொல்லலாம்? படைக்கும் தொழில்ல ஈடுபட்டிருக்கும் சிலரைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியும்'' என்று தனது பக்கக் கருத்தைத் தீவிரப்படுத்தினார் மதியழகன்.

"இந்தக் கேள்வி கேட்டதிலே எனக்கு இரண்டு விதத்திலே மகிழ்ச்சி. ஒன்று, படைக்கும் தொழிலைப் பற்றித் தெரிஞ்சி வைச்சிருக்கீங்க. இன்னொன்று, படைக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் சிலரைப் பற்றி தெரிஞ்சிவச்சிருக்கீங்க. அதை இப்போ

சொல்லுங்க. அதனால என் வேலை எளிதாகிவிடும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

''உலகம் உருவான நாள்ள இருந்து எத்தனையோ கண்டுபிடிப்புகள் நடந்திருக்கே. அவையெல்லாம் படைக்கும் தொழிலைச் சார்ந்தது இல்லையா?'' தன் பதிலைக் கேள்வியாகக் கேட்டார் மதியழகன்.

''சரியாகச் சொன்னீர்கள். இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை எல்லாம் படைப்புகள்தான். ஆனால், அப்படி எத்தனை கண்டுபிடிப்புகள் இருக்கும்?'', கேட்டார் பயிற்சியாளர். "அது இருக்கும்; லட்சக்கணக்கில்", என்றார் மதியழகன்.

"லட்சக்கணக்கில். இதுவரை வாழ்ந்த மக்கள் எத்தனை பேர் இருப்பார்கள்?", விடாது கேள்வி கேட்டார் பயிற்சியாளர்.

"அதைக் கணக்கிட முடியாது. கோடான கோடி என்பார்களே! அந்த அளவில் இருக்கும்", என்றார் மதியழகன்.

''எல்லோரும் படைக்கும் தொழிலிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதாக இருந்தால், தற்போது கோடான கோடி கண்டுபிடிப்புகள் இருந்திருக்க வேண்டுமே?'', தன் வாதத்தைக் கேள்வியாக வைத்தார் பயிற்சியாளர்.

"ஆம் நீங்கள் சொல்வது உண்மைதான். படைக்கும் தொழிலைப் பற்றி இன்று பேசப் போகிறீர்கள் எனப் புரிந்து கொள்கிறேன்'' மதியழகன் பயிற்சியை நோக்கி நகர்ந்தார்.

''ஆமாம். சற்றேமாறுபட்ட தலைப்பில் பேசப் போகிறேன். அதாவது, படைப்பாற்றல் குறித்துப் பேசப் போகிறேன்'', என்று தனது நோக்கத்தை வெளிப்படுத்தினார்.

"மிகவும் நல்லது. படைப்பாற்றல் மிகவும் அறிந்து கொள்ள வேண்டியதிறன்தான்; மேற்கொண்டு சொல்லுங்கள்'', என்றார் மதியழகன்.

"படைப்பாற்றல் என்றால் என்னவென்று முதலில் தெரிந்து கொள்வோம். எளிமையாகச் சொல்வதென்றால் புதிதாக ஒன்றை உருவாக்கும் திறன் என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம். அது இதுவரை யாருமே அறிந்திராத முற்றிலும் புதுமையான ஒன்றை உருவாக்குவது எனக் கொள்ளலாம்; அல்லது ஏற்கனவே இருப்பதில் குறிப்பிடத்தகுந்த மாற்றத்தை உண்டாக்கி அதனை மேம்படுத்துவது", என எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

''எந்தத் துறைகளுக்குப் படைப்பாற்றல் பொருந்தும் எனக் கருதுகிறீர்கள'', கேட்டார் மதியழகன்.

இரா. திருப்பதி வெங்கடசாமி

''படைப்பாற்றல் என்பது அனைத்துத் துறைகளிலும் சாத்தியமே! ஆனால், கலைத்துறையில்தான் படைப்பாற்றல் நேரடியாகப் பொருத்திப் பார்க்கப்படுகிறது. நீங்கள் சொன்னதுபோல், அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் எல்லாம் படைப்பாற்றலுக்கு உற்பட்டது தான் என்றாலும், அவை திட்டமிட்ட ஆய்வின் முடிவுகள் என்றே எடுத்துக் கொள்ளப் படுகின்றன" என்று விளக்கமளித்தார்.

"ஆக, கலைத்துறையில்தான் படைப்பாற்றல் அதிகம் வெளிப்படும் என்றால், அவற்றைக் கொண்டு சாதாரண மக்கள் என்ன பலன்பெறப் போகிறார்கள் என்ற கேள்வி எழுகிறதே!" தனது ஐயத்தை வெளிப்படுத்தினார் மதியழகன்.

"சொல்கிறேன். அதற்கு முன்னர், அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் எல்லாம் முறைப்படி செய்யப்படுவன. அவற்றை முறைப்படி செய்வது எல்லோராலும் சாத்தியப்படும்; அது தவிர, அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் பிறரால் சரி பார்க்கப்படும். ஆகையால், அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் படைப்பாற்றலுக்கு அப்பாற்பட்டே இருக்கின்றன'', என விளக்க மளித்தார்.

"சரிதான். கலைத்துறை குறித்த விளக்கம்" நினைவு படுத்தினார் மதியழகன்.

படைப்பாற்றல் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் பொதுவானது. வாழ்க்கையில் வெற்றியைத் தேடும் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையானது. படைப்பாற்றல் வளர்த்துக் கொள்வது தொழில் ரீதியாக ஒருவருக்கு வெற்றியைத் தரும். ஆதலால், அதை வளர்த்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை அறிந்து கொள்ளவேண்டும்'', என்றார் பயிற்சியாளர்.

''அது எப்படி என்று விளக்குங்களேன்'' வேண்டுகோள் வைத்தார் மதியழகன். "நாம் குழந்தையாக இருக்கும்போது பள்ளியில்

ஓவிய வகுப்பு, பாட்டு வகுப்பு என்று இருந்தது. அப்போது கலை குறித்து நாம் சற்று கற்றுக் கொண்டோம். அவை தவிர நடனம் இசை, நாட்டுப்புற கலைகள் எனப் பல வகைக்கலைகள் போன்றவற்றையும் சிலர் கற்றுக் கொண்டிருக்கக் கூடும்.

அவையெல்லாம் படைப்பாற்றலின் தொடக்கப்புள்ளிகள். நாம் வளர்ந்த பின்னும் இந்தத்துறைகளில் கவனம் செலுத்துவது, நாம் செய்யும் தொழிலில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த உதவும்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"நாம் செய்யும் தொழிலில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த உதவும் என்று சொன்னீர்கள். அது எப்படி என விளக்குங்களேன்", கேட்டார் மதியழகன்.

''அது இரண்டு விதங்களில் நடக்கும். முதலாவதாக மனதிற்கு இதமளித்துத் தன் தொழிலில் தன் நோக்கத்தில் கூடுதல் கவனத்தைச் செலுத்த உதவும். இரண்டாவதாக, மாற்றியோசி என்ற அணுகு முறைக்கு வித்திடுகிறது. மாத்தியோசி என்பது பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள். பல சிக்கல்களைத் தீர்க்க இந்த மாத்தியோசி என்ற அணுகுமுறை உதவியிருக்கிறது'' என்று விளக்கினார் பயிற்சியாளர்.

"ஆம். நானும் மாத்தியோசி அணுகுமுறை குறித்து அறிந்திருக்கிறேன்'', என்று ஆமோதித்துவிட்டு மதியழகன் தொடர்ந்து கேட்டார், "மாத்தியோசி அணுகுமுறை தான் படைப்பாற்றலுக்குத் தேவையா? படைப்பாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளும் அணுகுமுறை குறித்துக் கூறுங்களேன்".

''மாத்தியோசி அணுகுமுறை படைப்பாற்றலுக்குத் தேவைதான். ஆனால், அதுமட்டுமே போதுமானதல்ல. படைப்பாற்றலை வளர்த்துக் கொள்வதற்கென்று சிறப்பான உத்திகள் உண்டு அவற்றை அறிந்து கொள்வது முக்கியம்" என்று எடுத்துரைத்தார் பயிற்சியாளர்.

"இந்த ஒரு செய்தியைச் சொல்லத்தான் இவ்வளவு பெரிய முன்னுரையா?'', கிண்டல் செயதார் மதியழகன்.

"ஆம். ஆனால் நீண்ட விளக்கம் தேவைதான். நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்முள் இருக்கும் படைப்பாற்றல் குறித்து கவனம் செலுத்துவதில்லை. வளர்க்கும் முயற்சிகூடச் செய்வதில்லை. அதனாலதான்". விளக்கினார் பயிற்சியாளர்.

''படைப்பாற்றலின் உள்ளடக்கம் என்னவென்று மேலோட்டமாகப் பேசினோம். அவற்றை மேலும் ஒருமுறை முழுமையாகத் தொகுக்க முடியுமா?", மதியழகனுக்கு வேலை கொடுத்தார் பயிற்சியாளர்.

''கலைத்துறையின் வெளிப்பாடுகளான, இசை, நடனம், ஓவியம், நாடகம், சினிமா, காட்சியமைப்பு போன்ற எண்ணற்ற கூறுகள் படைப்பாற்றலுக்கு உட்பட்டவை; கருத்தியல்களை முன்னிறுத்தும் நூல்கள் எழுதுவது, மொழிபெயர்ப்பது, ஆவணப்படங்கள், போன்றவையும் படைப்பாற்றலுக்கு உட்பட்டவைதான்.

நுண்கலைகள் எனப்படுபவையும் படைப்பாற்றலுக்கு உட்பட்டவைதான். அண்மைக்கால சமூக ஊடக உருவகங்களான, 'சார்ட்ஸ், ரீல்ஸ்' போன்ற பொழுதுபோக்குத் தொழில்நுட்பங்களும் படைப்பாற்றலுக்கு உட்பட்டவைதான்'', என்று விளக்கமளித்தார் மதியழகன்.

''நீங்கள் சொல்வது சரிதான். இவையெல்லாம் குறித்துச் சொல்லத்தக்க உதாரணங்கள். பொது வாகச்சொல்வதென்றால் நம்மிடம் உள்ள திறமையை வளர்த்துக் கொண்டு வெளிப்படுத்த எடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் படைப்பாற்றலுக்கு உட்பட்டதே", என்ற திருத்திய விளக்கமளித்தார் பயிற்சியாளர்.

"சரி. யார் எதைப் படைக்கலாம்? எளிதில் படைக்கலாம் என்ற வரையறை இருக்கிறதா?, கேட்டார் மதியழகன்.

''அப்படி வறையறை ஏதும் இல்லை. உங்களிடம் எழுதும் திறனிருந்தால் ஒரு நூலைப் படைக்கலாம், வரையும் திறனிருந்தால் ஓவியம் தீட்டிசுவரில் மாட்டலாம்; கண்காட்சிகூட நடத்தலாம். புதுவகையான உணவை உருவாக்குவதுகூடப் படைப்பாற்றல்தான். ஒவ்வொருவரும் தமக்கேற்ற வகையில் சின்னஞ்சிறு படைப்பாற்றல் முயற்ச்சியில் இறங்கலாம். பெரிய அளவில் சாதிக்க விரும்புபவர், கலைத்துறையை நாடலாம். உங்கள் படைப்புகளுக்குச் சட்டரீதியிலான உரிமைகோரும் வண்ணம் பதிப்புரிமை யோகாப் புரிமையோ வாங்கிக் கொள்ளலாம்." விளக்க மளித்தார் பயிற்சியாளர்.

"படைப்புரிமையில் காப்புரிமை மற்றும் பதிப்புரிமை என இரண்டு பிரிவுகளாகக் கொள்ளலாம் என்றால், அவை குறித்து விளக்குங்களேன்", கேட்டார் மதியழகன். "அவை சட்டரீதியான நடவடிக்கைகள். அவற்றைப் பற்றிப் பேசினால் சட்டப்பாடம் போன்றும் வணிகவியல் பாடம் போன்றும் மாறிவிடும். அதுதவிர அதைப்பற்றிப் பேச நான் பொருத்தமான நபர்அல்ல. ஆகையால் நாம் படைப்பாற்றல் குறித்து மட்டும் பேசலாம்", என்றார் பயிற்சியாளர்.

"படைப்பாற்றலை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி என்பதை விளக்குங்களேன்", கேட்டார் மதியழகன்.

"ஒரு புதிய படைப்பை எப்படி இலக்கணம் கொண்டு சுருக்க முடியாதோ, அதேபோல படைப்பாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளவும் இலக்கணம் ஏதும் கிடையாது. எந்தத்துறையில் படைப்பாற்றலை வெளிப்படுத்த விரும்புகிறோம், நம்மிடம் உள்ள திறன் என்ன என்பது போன்ற சில கூறுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, அந்தத்தத் துறையில் ஆழ்ந்த பயிற்சியும், தீவிர முயற்சியும் இருந்தால் நிச்சயம் புதிய படைப்புகளை உருவாக்கலாம்'', விளக்கமளித்தார் பயிற்சியாளர்.

"மாத்தியோசி அணுகுமுறையைப் பற்றிக் கூறினீர்கள். அதை வளர்த்துக் கொள்ளும் முறையையாவது விளக்குங்களேன்'', மதியழகன். ''இது மிகவும் எளிது. ஒரு விசயத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விசயத்தைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கும் தெரியாத விசயத்தைப் பற்றியும் நன்கு தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவை குறித்து மீண்டும் மீண்டும் மனதிற்குள் அசைபோடுங்கள்.

பிறகு சில நாட்கள் அதைப் பற்றி சிந்திப்பதை மறந்து விடுங்கள். சில பல நாட்கள் கழித்து மீண்டும் அசைபோடுங்கள். மீண்டும் படியுங்கள், மீண்டும் விவாதியுங்கள். அப்போது வேறு கோணங்களில் சிந்திப்பதற்கான வழிபிறக்கும்'', விவரித்தார் பயிற்சியாளர்.

"இதில் இடையில் மறந்துவிட வேண்டும் என்றீர்கள்! அதுஏன்? எவ்வளவு காலம் பிடிக்கும்?'', கேட்டார் மதியழகன்.

''அதுதான் மிக முக்கியம். அந்தக் காலகட்டத்தில் தான் நாம் அறிந்தவற்றில் ரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு, முற்றிலும் புதிய உத்தி பிறக்கிறது. எவ்வளவு காலம் என்பதை உறுதியாகக் கூறமுடியாது. அந்த கருப்பொருள் குறித்த முன் முடிவுகள், முன் அனுபவங்கள் மற்றும் ஏற்கனவே செய்திருந்த மதிப்பீடு மற்றும் அபிப் பிராயங்கள் யாவற்றையும் மறந்துவிடும் அளவிற்கான காலம்தான் அது. அந்த குறித்த கருப்பொருளை புதிதாக அணுகுவது போன்ற நிலைமை ஏற்படுத்தத் தேவையான கால அளவு அது'', விளக்கினார் பயிற்சியாளர். "நல்லது. படைப்பாற்றல் குறித்த வேறு ஏதேனும் பயிற்சி உண்டா?'' கேட்டார் மதியழகன்.

"படைப்பாற்றல் குறித்த இதைப் பயிற்சி என்று சொல்ல இயலாது. படைப்பாற்றலை வளர்த்துக் கொள்வது குறித்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்கான கலந்துரையாடல்தான் இது. இதற்கும் சுருக்க/ குறுக்கு உத்திஉண்டா எனக் கேட்டுவிடாதீர்கள்'', என்ற புன்னகையோடு முடித்துக் கொண்டார் பயிற்சியாளர்.

மாறும் இந்த சூழல்

சாலை ஓர அடர்ந்த மரங்கள்
தூரிகைகளால் வரையப்பட்ட ஓவியங்கள்
ஆங்காங்கே பூத்துக் குலுங்கும் மலர்கள்
பார்க்கும் திசை எல்லாம் பசுமை கோலங்கள்
வண்டுகளின் ரீங்காரம் காதுகளைத் துளைக்க
எல்லோர் மனதிலும் நினைவலைகளின் உச்சங்கள்
குறைவாக இருக்கும் வாகனப்புகை மண்டலம்
அன்பை பரிமாறும் அழகிய நடைப்பயணம்
வண்ண விளக்குகள் இன்றி ஒளிரும் பிறை நிலா
எண்ணிக்கொண்டே செல்வோம் அந்த நட்சத்திரங்களை....
பேசிக்கொண்டே செல்வோம் அந்தப் பழைய நினைவுகளை......
கட்டுச் சோறும் கைமுறுக்கும் சொல்லும் துரித உணவுகளை
தோற்கடித்து விட்டேன் என்று........
பாசத்திற்கு பஞ்சமில்லை.....
ஓசோன் மண்டலத்தில் விரிசலும் இல்லை....
நெகிழிக்கு வேலை இருக்காது
இலை மட்டை ஓலைகளுக்கு முன்.....
காத்திருக்கிறேன் மாறும் என்ற ஆசையில்........

முனைவர் ம.மகாலட்சுமி

16. புஷ்பா

“டேய் கிஷோர் வேணாம்டா!”

இது போதாதா! மச்சானுக்கு ஒரே உற்சாகமாக ஆக்ஸிலேட்டரை மிதித்தார்...

வண்டி வேகம் எடுத்தது... கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கட்டிடங்களைத் தாண்டி காலியாக இருந்த அணுகு சாலையில் முன்னேறியது...

அப்பொழுது மணி 3.30 ஸ்ரீது அன்றைக்கு மூன்று மணி வரை தான் போர்ட் அலுவலகத்துக்குள் அனுமதி... அதனால்தான் கிஷோரின் நண்பர் குமார் வேண்டாம் என்கிறார்...

“இந்தா... போட்டுக்கோ”

கிஷோர்... கஸ்டம்ஸ் அலுவலக கேட்டை நெருங்கும் பொழுது, தன் டேஷ்போர்டில் இருந்த கூலிங்கிளாசை எடுத்து குமாரிடம்நீட்டினார்...

வண்டி ஓடிக்கொண்டே இருந்தது... வேகம் குறையவில்லை இப்ப எதுக்குடா... காருக்குள்ளிருந்து” குளிர் கண்ணாடி... இந்தக் கண்ணாடி நம் கதையில் செய்த கலாட்டாக்கள் குமாருக்குத் தெரியாது... அந்தக் கண்ணாடி அவருக்கு தோற்ற மாற்றத்தை தருகிறதோ இல்லையோ? மாற்றுத் தோற்றத்தைத் தரப்போகிறது என்று குமாருக்குத் தெரியாது வாங்கிப் போடவும் கிஷோர் இறங்கி கேட் அருகே இருந்த என்ட்ரி அலுவலகம் நோக்கி எந்தத் தயக்கமும் இன்றி வேக நடை போட்டுப்போவதும் தெரிந்தது.

அன்றைக்கு ஜூன் 15 2022. வெயில் குறையத் தொடங்கி இருந்த பிற்பகல் மூன்றரை மணி. சூரியன் கொஞ்சம் மேகக்கூட்டங்களைக் கூட்டி வைத்து அறிவுரை வழங்கிக்கொண்டிருக்க... அவர்கள் எப்போ விடுவார் என்று காத்திருந்த நேரம்.

கிஷோர் எதோ பேசிவிட்டுத் திரும்பி வரவும்...

அதற்குள் அலுவலக கேட்டுகள் இரண்டும் விடுவிடுவென அகலத் திறந்தன... என்ன கிஷோர் சொன்னார்? எதற்கு இப்படி அவசரமாகத் திறக்கிறார்கள்? என்றே தெரியவில்லை.

கிஷோரைத்தான் கேட்டாக வேண்டும்.

குமாருக்கு ஒரே ஆச்சரியம். கண்ணாடியைக் கழற்றிவிட்டு சரி பார்த்தாலும் கார் உள்ளே நுழைந்துகொண்டு இருந்தது...

''டேய் கிஷோர்... எப்படிக் கதவைத் திறந்தாங்க? என்று குமார் கேட்டார்... அது சரியான கேள்வி இல்லை... என்பது அவருக்கு பின்னர்தான் தெரிந்தது...

''நீ என்னடா சொன்னே?'' என்று கேட்டிருக்க வேண்டும்... கிஷோர் கேட்ட கேள்விக்குப் பதில் சொன்னாப்ல..

கஸ்டம்ஸ் ஆஃபிஸர் வந்தா... கதவு திறப்பாங்க என்று சொன்னார். உள்ளே இருந்த கன்டெய்னர்கள் இருக்குமிடத்தை அடைந்திருந்தார்கள் இருவரும்... தன்னுடைய ஃபைலை எடுத்துக் கொண்டு இறங்கியகிஷோரிடம் மறுபடி தப்பான கேள்வியைக் கேட்டாப்ல குமார்?

"ஐயோ... யாருடா கஸ்டம்ஸ் ஆஃபிஸர்?"

என்ற கேள்வி முடியும் முன்பே பதில் வந்து விழுந்தது "நீதான்"

கடவுளே... இதையே குமாரைப் பேச விட்டுருந்தால் உளறிக்குலரி இருப்பார்... பேசுவதைப் பார்த்தாலே பதட்டமாவார் என்று குளிர்க்கண்ணாடி போட்டு விட்டாப்ல கிஷோர் மச்சான்...

இதுமாதிரிப் பண்பு நலன்கள்... ரிஸ்க் எடுக்கிற குணங்கள் எல்லாமே ஜீன்களிலேயே பதிவாகி வந்துவிடுகிறது என்று சொல்கிறார்கள் உளவியல் அறிஞர்கள். நமக்கு வருகிற உணர்வுகளுக்குத் தகுந்த மாதிரி நாம் ரோல்ப்ளே செய்ய வேண்டும்....

நாராயணனோடு நண்பர் கணேசும் விளையாட வருவார். காலையில் நாங்கள் இரண்டும்பேரும் வளைத்து வளைத்துப் ஃபோட்டோ எடுக்கும் பொழுது அவர் வளைந்து வளைந்து ஃபோட்டோ ஃபிரேமில் இருந்து விலகி நழுவிச்செல்வார்...

நாராயணன் அவரை மீண்டும் மீண்டும் அழைக்கும் பொழுது... நான்தான்... விடுங்க தோழர்... அவருக்கு விருப்பமில்லை என்றால் சரிதான்... அவரின் இதயமொழிக்கு ஒரு மரியாதைதான்.

தன்னை அறியத்தனக்கொருகேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவைஅறிந்தபின்
தன்னையே அர்ச்சிக்கத்தானிருந்தானே
என்று திருமூலர் பாடி இருக்கிறார்.

முனைவர். இரா. ஆனந்தகுமார், இ.ஆ.ப.

நமக்கு என்ன பிடிக்கும்... பிடிக்காது என்பதையே கண்டுபிடிக்க முடியுமா... எல்லாரும் பிஸ்ஸாசாப்பிட்டாத்தானும் சாப்பிட்டு எல்லாரும் தண்ணி போட்டால் தானும்போட்டுப் பார்க்கிறவங்க அதிகமாக இருக்கிற சூழலில் தன்னுடைய இதய மொழியைத் தானே கேட்கிறதே அரிய பெரிய விஷயமாகி வருகிறது இது அந்தக்காலத்தில இருந்து இந்தக் காலம் வரைக்கும் அப்படித்தானாம்.

சமீபத்தில 'புஷ்பா'அப்படீன்னு ஒரு படம் பார்த்தேன். கலைஞ்சதலையும் புழுதி உடம்புமா அல்லு அர்ஜீன்ட்ரெய்லர் பார்த்து... இதைப் பார்க்க வேணாம் என்று நினைத்தால் என்ன ஒரு விறுவிறுப்பு... என்ன ஒரு குணச்சித்திரச் செதுக்கல்..

எவ்வளவு அடிக்கும் பொழுதும் சிரிக்கிறகதா நாயகனுடைய எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் வேறலெவல் உண்மைய சொன்னா தன்னோட 'பாஸ்' கொன்று விடுவார் என்று சொல்கிறார்... கதாநாயகன்...

யார்ரா உன் பாஸு என்று கேட்கும் போலிஸூக்கு...

"தானே தனக்குத்தலைவனும்ஆமே" என்கிற திருமூலர் திருமந்திர வாசகத்துள் ஒளிந்திருக்கும் பதிலைச் சொல்வான் நாயகன்.

நான் அப்படியே நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தவன் தான்...

என்ன மாதிரி வசனங்கள்... என்ன ஒரு துணிச்சல்... அந்த கதாபாத்திரத்திற்கு...

சிம்பிளிடம் சொன்ன பொழுது... அப்பா... அந்த ஹீரோக்கு Chutzpah உள்ளது அதனால்தான் புஷ்பா என்று ஒலியோடு பொருந்திய தலைப்பு வைத்திருக்கிறார்கள் என்றாள்.

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

சிசு பராமரிப்பு

குழந்தைப் பிறப்பு ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் சந்தோஷத்தைத் தரும் நல்ல நிகழ்வு. ஒவ்வொரு தாயும் குழந்தைப் பராமரிப்புப் பற்றி தெரிந்து கொள்வது மிகவும் ஆவசியம். காரணம் குழந்தைப் பிறக்கும் பொழுது, உடல் உறுப்புகள் முழு வளர்ச்சி ஆடையாமல் இருப்பதால், முறையான கவனிப்புக் குறையும் போது பல துன்பங்களுக்குப் பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை ஆளாக நேரிடுகிறது.

சிசு பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம்

சிசுப் பருவம் என்பது பிறந்த முதல் 28 நாட்கள் ஆகும். இந்தக் காலகட்டத்தில் சிசு பல நிலைகளைக் கடக்க வேண்டியுள்ளது. ஒவ்வொரு தாயும் குழந்தையை நோயின்றிக் காக்க, சிசு பராமரிப்பில் முக்கிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

அதில் முக்கியமானவை:

1. தாய்ப்பால் உட்டுதல்
2. ஊடல் வெப்பநிலை பாதுகாத்தல்
3. சுத்தம் மற்றும் நோய் தடுப்பு முறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது ஆகும்.

குழந்தை பிறந்த முதல் சில மணிநேரங்களில் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை

1. சிசுவைச் சுத்தம் செய்தல்

சிசு பிறந்தவுடன் சுத்தமான துணியால் இரத்தம் மற்றும் மலம் போன்றவற்றைத் துடைக்க வேண்டும். உடம்பில் ஒட்டியுள்ள வெண்மையான (Vernix) பொருளைத் துடைக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் இது தோலுக்குப் பாதுகாப்பைக் கொடுத்து நோய் வராமல் தடுக்கும். மேலும் துடைப்பதால் தோரில் காயம் ஏற்பட வாய்ப்பு ஊண்டு.

2. அடையாள அட்டை

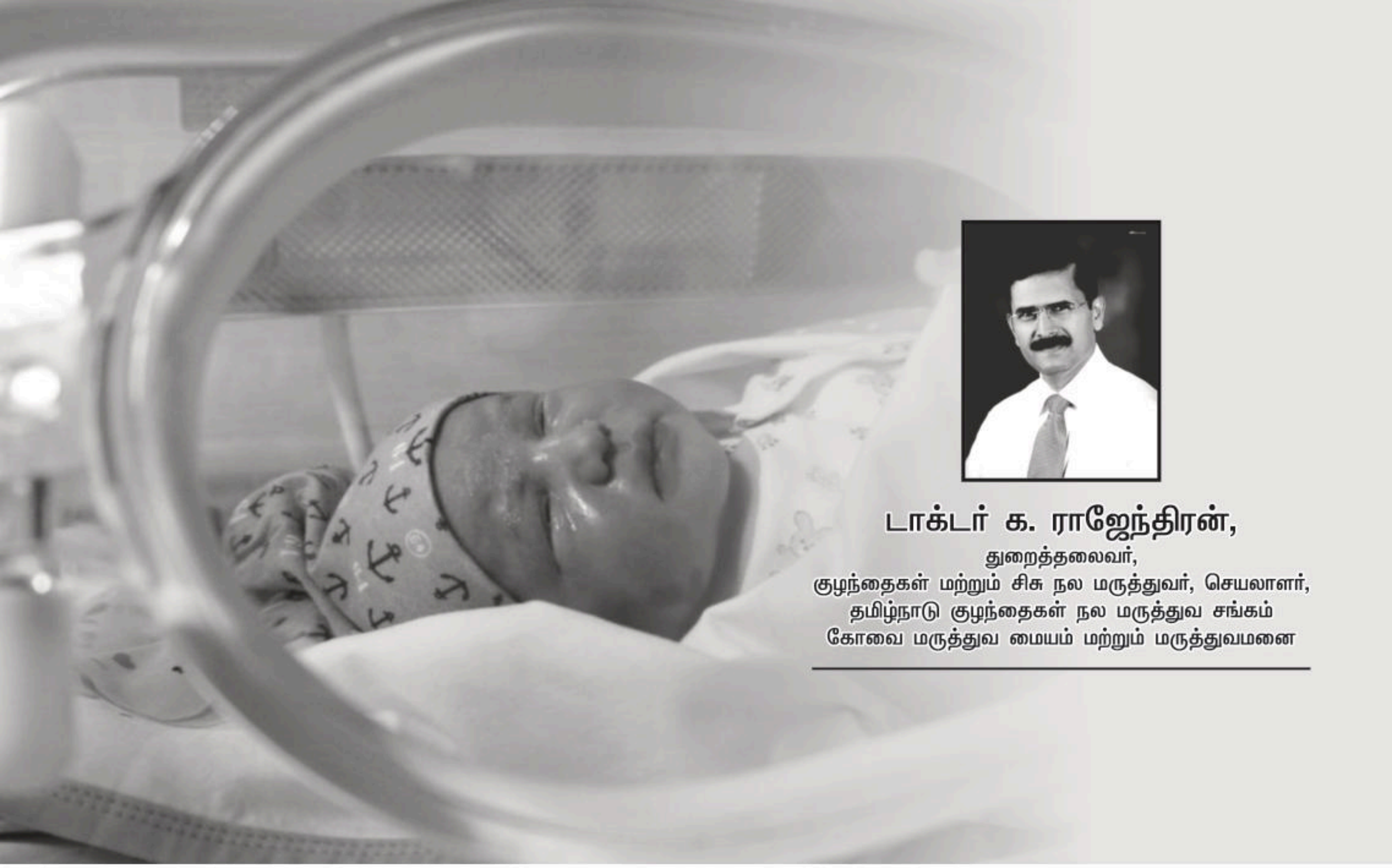
எல்லா சிசுவிற்கும் அடையாள அட்டை கொடுக்கப்பட வேண்டும். அந்த அடையாள அட்டையில் தாயின் பெயர், மருத்துவமனை எண், தேதி, நேரம், பாரினம், பிறந்த ஏடை ஆகியவை இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் உள்ளங்கால் ரேகையைப் பதிவு செய்யதிருக்க வேண்டும்.

3. சிசுவின் ஏடை

சிசுவை ஒருமணி நேரத்திற்குள் ஏடை போட வேண்டும். மின் எடை சாதனமாக இருந்தால் நல்லது.

4. வைட்டமின் k1 ஊசி

ஏல்லா சிசுவிற்கும் வைட்டமின் k1 ஊசி போட வேண்டும். நிறை பிரசவமாக இருந்தால் 1



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

மில்லி கிராம் குறை பிரசவமாக ஈருந்தால் 0.5 மில்லி கிராம் போட வேண்டும். இதனால் குழந்தைக்குப் பின்னால் வரக்கூடிய இரத்தக்கசிவு நோயைக் தடுக்க முடியும்.

5. வயிற்றைக் கழுவுதல்

பிறந்த குழந்தையின் வயிற்றைக் கழுவுவது என்பது அவசியமில்லை. சில சமயம், குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரே மலம் கழித்த பனிக்குட நீரைக் குடித்திருந்தால் வாந்தி வராமல் தடுப்பதற்காக வயிற்றைக் கழுவலாம்.

பிறந்தவுடன் கவனிக்க வேண்டியவை

குழந்தை பிறந்தவுடன், இதயத்துடிப்பு மற்றும் பிறவிக்குறைபாடு ஏதேனும் உள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்தவுடன் மூக்கு வழியாகக் குழாய் (Catheter) போடவோ மலவாய் மூலம் கத்தீட்டர் போடுவதையோ தவிர்க்க வேண்டும். குழந்தையின் உடலின் வெப்பநிலையை எலக்ட்ரானிக் வெப்பமானி மூலம் கண்டறிய வேண்டும். பாதரச வெப்பமானி மூலம் வெப்பநிலையைக் கண்டறிதல் தற்காலத்தில் தவிர்க்கப்படுகிறது. தவறுதலாகப் பாதரசம் சிந்தினால் அதிலுள்ள விஷத்தன்மையால் ஆபத்து ஊண்டாகும். மலக்குடல் வெப்பமானி மூலம் உடலின் வெப்பத்தைப் பார்க்கக் கூடாது.

இரண ஜன்னியிரிருந்து பாதுகாத்தல்

குழந்தையின் தாய் கர்ப்பகாலத்தில் இரண ஜன்னிக்கான தடுப்பூசி போடாமல் இருந்தால் குழந்தைக்குப் பிறந்தவுடன் இரண ஜன்னிக்கான தடுப்பூசி போட வேண்டும். குழந்தையின் தாய், மஞ்சள் காமாலை (HepB) நோயால் பாதிக்கப்பட்டாலோ சின்னம்மை (Chicken Pox) நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலோ குழந்தை பிறந்தவுடன் இமுனோகுளோபுலின் மற்றும் அவற்றிற்கான தடுப்பூசி போட வேண்டும்.

தாயும் குழந்தையும் ஒன்றாக இருத்தல்

பிறந்த குழந்தையைத் தாயிடமிருந்து பிரிக்கக்கூடாது. குழந்தை பிறந்த சில மணி நேரத்தில் குழந்தை சுறுசுறுப்பாகவும், விழித்துக் கொண்டும் இருக்கும். இந்தச் சமயத்தில் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் எட்டுவதன் மூலம் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள உறவு அதிகரிக்கும்.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க அரம்பித்தல்

குழந்தை பிறந்த அரை மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். செவிலியர்களோ ஆல்லது மருத்துவமனை ஊழியர்களோ தாய் தனது குழந்தைக்குத் பால் ஊட்ட உதவி செய்ய வேண்டும்.

குடும்பத்தினருடன் உரையாடுதல்

குழந்தை பிறந்தவுடன் மருத்துவரோ செவிலியர்களோ குழந்தை பிறந்த நேரம், எடை, பாலினம், குழந்தையின் உடல்நிலை பற்றிக் குடும்பத்தினருடன் உரையாட வேண்டும். குழந்தை ஆணா பெண்ணா என அறியவும், குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என அறியவும் பிறந்தவுடன் குழந்தையை உறவினர்களிடம் காட்ட வேண்டும்.

இளைஞர்களின் மனநிலையும் எதிர்காலமும்

இன்று உலக அளவில் நம்முடைய இந்திய நாடு மிக விரைவாக முன்னேறி வருவதற்கு அடிப்படையான காரணம் நம் நாட்டின் இளைஞர் சக்தி என்றால் மிகையாகாது.

இந்த இளைஞர் சக்தியை மேலும் முறைப்படுத்தும் போது நாம் கூறிக் கொண்டிருக்கின்ற பொருளாதார முன்னேற்றத்தினுடைய எண்ணிக்கை மிக விரைவில் ஒன்று என்ற அளவுக்கு (முதலிடம்) செல்லக்கூடிய வாய்ப்பு பிரகாசமாக உள்ளது.

குழந்தை பிறப்பு, குழந்தை வளர்ப்பு இன்றைக்கு இயல்பிலிருந்து மாறி, அதனுடைய மனதை வேறு திசையில் திருப்பி விடக் கூடிய அளவுக்கு செயற்கையாக போய்விட்டது.

நாம் வளர்த்துக் கொண்டிருப்பது மாற்ற வேண்டிய ஒன்று. அதேபோல பெற்றோர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக செல்லம் கொடுக்காமல் கண்டிப்புடன் அன்போடு அரவணைப்போடு நல்ல உயர் பழக்கங்களோடு வளர்த்த வேண்டும்.

இன்றைய குழந்தைகளின் மனநிலை கேட்டதெல்லாம் கிடைக்கிறது.

எனக்கு எல்லாம் இருக்கிறது என்ற எதார்த்தமான நிலை.

இது தவறு.

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் அந்த குடும்பத்தினுடைய வருமானம் செலவு இவற்றை கட்டாயம் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய குழந்தைகளிடம் பெற்றோர்கள் சொல்ல வேண்டும்

பள்ளிகளில் குழந்தைகளின் வட்டம் தனியாக இருக்கிறது. ஆனால் அந்த வட்டத்தை தங்களுடைய வாழ்க்கையிலே எந்த அளவு நட்பாக உருவாக்கி கொள்ளுகிறார்கள் என்பது கேள்விக்குறியாக இருக்கிறது?

யாரிடமும் எதையும் கலந்து பேசுவதில்லை. செல்போன் மூலமாக வருகின்ற செய்திகளை முழுமையாக நம்புகின்ற ஒரு மனநிலை நீடிக்கிறது. இந்த மனநிலை கட்டாயமாக மாற வேண்டும்.

பையனாக இருந்தாலும் சரி பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி வித்தியாசம் இல்லாமல் இந்த மனநிலை அவர்கள் மனதிலே மேலோங்கி வருகிறது.

குறிப்பாகச் சொல்ல வேண்டும் என்றால் உணவுப் பழக்கத்தை சொல்லலாம்.

உணவு எப்படி உண்ண வேண்டும் என்பதை பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு சொல்லித் தரவில்லை. இப்போதாவது சொல்லித் தாருங்கள். பசி என்பது எதற்கு வருகிறது?

உடல் உறுப்புகள் செயல்படுவதற்கான சக்தி குறைந்து விட்டதால் அந்த பசி உணர்வு வருகிறது.

பசி உணர்வு வரும்போது வாயிலே உணவைப் போட்டு நன்றாக மென்று நம்முடைய உடல் தயாரிக்கின்ற மருந்தான உமிழ்நீரோடு கலந்து விழுங்க வேண்டும்.

குறைந்தது குழந்தைகள் கால் மணி நேரத்தில் இருந்து அரை மணி நேரம் சாப்பிட வேண்டும்.

அவசர அவசரமாக வாய்க்குள் உணவை திணித்துக் கொண்டே பள்ளி வாகனங்களுக்கு குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்வதை இன்றோடு நிறுத்தி விடுங்கள்

நீங்கள் நேரத்தில் எழுங்கள் குழந்தைகளையும் நேரத்தில் எழுவதற்கான பயிற்சி தாருங்கள்..

பசி இல்லாமல் சாப்பிடுவதோ குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சாப்பிட்டே ஆகவேண்டும் என்று சாப்பிடுவதோ தேவையில்லை.

இன்றைக்கு குழந்தைகள் தைரியமாக துணிச்சலாக இருக்கிறார்கள்.

அதை நாம் பாராட்ட வேண்டும். ஆனால் இந்த துணிச்சல் என்பதை நாம் வீரம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் வீரத்தோடு விவேகமும் தேவை என்று சொல்லுவோம். விவேகம் என்றால் ஆழ்ந்து அறியக்கூடிய மனிதனின் ஆறாவது அறிவு.

எந்த அளவு நாம் வேகமாக செயல்படுகிறோமோ அதை விவேகத்தோடு செயல்படுத்த வேண்டும் என்பதை குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் சொல்லித் தர வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் இணைந்து தான் ஒரு சமுதாயம் உருவாகிறது.

எதிர்கால சமுதாயம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்கு சொல்லித் தர வேண்டும்.

இன்றைக்கு இந்திய நாட்டின் அரசியல் எப்படி இருக்கிறது என்பது நம் எல்லோருக்குமே நன்றாக தெரியும்.

இந்த நிலையிலே இளைஞர்களுடைய மனநிலை எப்படி இருக்கிறது என்பதை பார்க்கின்றபோது சிறிது வருத்தமாக இருக்கிறது.

நிதி என்று எடுத்துக் கொள்ளுகின்ற பொழுது ஒரு சில ஆண்டுகளிலேயே மக்களுக்கான திட்டங்கள் என்று சொல்லி பல லட்சம் கோடிகள் கடன் வாங்கி செலவு செய்கின்ற ஒரு நிலையை நாம் பார்க்கிறோம்

அந்த உதவிகள் முழுமையாக எந்த நோக்கத்துக்காக செயல்படுத்தப்படுகிறதோ அதற்காக செல்கிறதா என்றால் நிச்சயமாக இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

இதை இளைஞர்கள் எடுத்துக்கொண்டு நான் இந்த நாட்டுக்காக எது செய்தாலும் அது வீணாகப் போகிறது விழலுக்கு இறைத்த நீராக மாறுகிறது எனவே நான் என்னுடைய தனிப்பட்ட திறமையை வளர்த்துக் கொண்டு அதன் மூலமாக எனது வருவாயை உயர்த்திக்கொண்டு நான் என்னுடைய

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

வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்ற மனநிலை ஓங்கி வருவதாக இன்றைக்கு ஊடகங்கள் மூலமாகவும் ஆய்வுகள் மூலமாகவும் அறிகிறோம்.

இது சரியான முறைஅல்ல.

பாதை என்றால் மேடு பள்ளம் இருக்கத்தான் செய்யும். வாழ்க்கை என்றால் பிரச்சனைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். உடல் என்றால் நோய்கள் வரத்தான் செய்யும்.

அதேபோல ஜனநாயகம் என்கின்ற பொழுது சில குறைகள் இருக்கத்தான் செய்யும்.

அந்தக் குறைகளை நிறைகளாக்குவதற்கு இளைஞர் பலம் மிக மிக முக்கியம் என்பதை கடந்த கால வரலாற்றிலே, நம்முடைய நாட்டின் அசாம் மாநிலத்தில் நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.

எனவே நாம் இந்த சமுதாயத்தை வெறுத்து தனித்து வாழ முடியாது என்பதை முதலிலே ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும்

அதன் பின்னாலே இந்த நாட்டின் மீது ஒரு பற்றை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நான் சமீபத்தில் வியட்நாம் நாட்டுக்கு சுற்றுலா சென்று வந்தேன்.

சுற்றுலா வழிகாட்டி சொல்லுகின்ற பொழுது என்னுடைய நாடு என்னுடைய தலைவர் என்னுடைய கொடி என்னுடைய நகரம்மீஎன்று சொல்கின்ற பொழுது.

நான் உலகத்தின் ஆறு கண்டங்களிலே 27 நாடுகளுக்கு மேலாகச் சென்று இருந்த போது கூட இது போன்ற ஒரு நாட்டுப்பற்றை யாரிடமும் நான் கேட்டதில்லை.

கேட்டு வியந்தேன். அந்த அளவுக்கு அங்கே அந்த நாட்டுப்பற்று இருந்த காரணத்தால் தான் பல ஆண்டுகாலம் அமெரிக்கா அந்த வியட்நாமை கபளீகரம் செய்ய நினைத்தும் இயலாமல் பின்வாங்கி விட்டது என்பதை நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

வாழ்க வளமுடன்.

பெண்களுக்கான வாழ்வியல் நுட்பங்கள்

30. தலையாயப் பிரச்சனைகள்

தலைக்கு மேல் உள்ள பிரச்சனையைப் பற்றி இன்று பார்போம். அட, பெரிதாக எதையும் நினைக்க வேண்டாம், சாதாரண முடிப் பிரச்சனையைத்தான் இங்கு பார்க்கப் போகிறோம். நமது முடி கொஞ்சம் கொட்ட ஆரம்பித்தாலோ, அல்லது நரைக்க ஆரம்பித்தாலோ மட்டுமே நாம் முடி பராமரிப்புக்கு முக்கியத்துவம் தர ஆரம்பிக்கின்றோம். அதுவரை, தலைக்கு எண்ணை வைப்பதையும், தலைக்குக் குளிப்பதையும் அவ்வளவாகப் பொருட்படுத்துவதில்லை.

அன்புத் தோழியர்களே! நம் தலைமுடி நமக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதனை உணர்வீர்களேயாயின் அதனைப் பத்திரமாக பார்த்துக் கொள்வீர்கள். நம் தலை முடியானது நம் உடலுக்கு, குறிப்பாக நம் மூளைக்குத் தேவையான ஆகாச சக்தியை (Cosmic Energy) கிரகித்து அளிக்கும் கருமை நிற ஆண்டெனாக்களாக விளங்குகின்றன. நண்பர்களே! நம் சூரிய ஒளியில் கண்ணுக்குப் புலப்படும் வானவில் நிறங்களும் (Visible Spectrum) இருக்கின்றன, கண்ணுக்குப் புலப்படாத புற ஊதா (Ulatra Violet Rays) மற்றும் அகச்சிவப்பு (Infra Red Rays) கதிர்களையும் கொண்டுள்ளன. இந்த எல்லாம் சேர்ந்த கலவைக் கதிர்கள் ஒரு பொருளின் மீது விழும் வரை கருப்பாகத்தான் சூரியனிடமிருந்து வருகிறது. இக்கதிர்கள் ஒரு பொருளின் மீது படும் போதுதான், பொருளின் தன்மைக்கு ஏற்ப வெண்மை முதற்கொண்டு பல நிறங்களாக பிரதிபலிக்கின்றன. வெண்மை நிறப் பொருள் எல்லாவிதமான ஒளிக் கதிர்களையும் திருப்பி அனுப்பும் தன்மை கொண்டாதாகவும், கருமை நிறப் பொருள் எல்லாவித ஒளிக் கதிர்களையும் உள்ளிழுக்கும் தன்மை கொண்டதாகவும் இருக்கும். ஆக, நம் முடியானது நமக்குத் தேவையான அனைத்து விதமான ஒளிக் கதிர்களை (ஆகாச சக்தியை) கிரகிக்க உயிர்ப்புடனும் வலுவுடனும் இருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட இலட்சக் கணக்கான ஆண்டெனாக்களை கருமை மாறாமல் பத்திரமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமல்லாவா?. இது புரியாத சிலர் தலை முடியை பல வண்ணங்களில் சாயம் பூசி வேடிக்கை காட்டுகிறார்கள். இதன் பயனாய் மாறுபட்ட ஆகாச சக்தி கிரகிக்கப்பட்டு, வேடிக்கை மனிதர்களாக காட்சியளிக்க வழி ஏற்படுகிறது. இது தேவையா? யோசியுங்கள்.

அன்புத் தோழியர்களே! முடி ஆரோக்கியத்திற்கு இரண்டு முக்கியமான செயல்களைச் செய்ய வேண்டும். ஒன்று, உள்ளுக்குள் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவுச் சத்துள்ளதாகவும் சக்தியுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். இரண்டாவது, முடி பராமரிப்புக்கு பயன்படுத்தும் எந்தப் பொருளிலும் இரசாயணங்கள் எதுவும் இருக்ககூடாது. உடல் சத்தும், சக்தியும் குறைந்தால் முதலில் தோன்றும் அறிகுறி முடியில்தான் தெரிய வரும். உதாரணமாக, இரத்த சோகையின் தொடக்கம் முடி உதிர்வதிதான் தொடங்கும். பிறகுதான் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் குறைவது நிகழும். இது பற்றி புரிந்து கொள்ள ஒரு உதாரணம் சொல்கிறேன். புரிகிறதா பாருங்கள். ஒரு குடும்பத் தலைவர் மாதம் ரூ. 10,000/- வீட்டுக்குச் சம்பளமாகக் கொண்டு வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவர், ரூ. 8000/- வீட்டுச் செலவுக்காகவும், ரூ. 2000/- சேமிப்புக்காகவும் பங்கிடுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். இந்தச் சூழ்நிலையில், அவரின் வேலை போய், நிலமையைச் சமாளிக்க தற்காலிகமாக வேறு ஒரு வேலை மூலம் வெறும் ரு. 6000/- மட்டுமே பெறுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். இந்தச் சூழ்நிலையில், அவர் மிக அவசியமான செலவுகளை பார்த்துக் கொள்ள ரூ. 6000/- மட்டும் ஒதுக்கிவிட்டு,

சேமிப்பையும், அவசியமில்லாத செலவுகளையும் (ஹோட்டல் போவது, சினிமா பார்ப்பது, போன்றவை) இப்போதைக்கு நிறுத்தி வைப்பார் அல்லவா?. பிறகு, நிலமைச் சரியானதும் எல்லாச் செலவுகளையும் பார்த்துக் கொள்வார் அல்லவா?. இவ்வளவு நீண்ட கதை எதற்கு என்று புரியவில்லையா? புரிய வைக்கிறேன் வாருங்கள்.

நண்பர்களே! நமக்குள் நூறு சதம் உயிர்ச் சக்தி இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அப்படி இருக்கும் போது அந்தச் சக்தியானது, முடி முதல் அடி வரையும், தோல் முதல் உள் உறுப்பின் ஆழம் வரையும், பரவி விரவி செயல் ஆக்கம் புரியும்தானே?. அதுவே, நமக்குள் அறுபது சதம் உயிர்ச் சக்தி மாத்திரம் இருந்தால், உயிர் வாழ தேவையான உள்ளுறுப்புகளுக்கு முதலில் கொடுத்து விட்டுத்தானே மிச்சம் இருந்தால், அத்தியாவசியம் இல்லாதவற்றுக்குக் கொடுக்கும். மயிர் போனால் உயிர் போகாது, ஆகையால், உயிர்ச் சக்தி குறைவான நிலமையில், அவற்றைத் தற்காலிகமாக கண்டு கொள்ளாமல் விட்டு விடும். ஆகவே, அன்புத் தோழியர்களே! முடி உதிர்ந்தால் அது உடல் சக்தி குறையின் வெளிப்பாடு என்று புரிந்து கொண்டு உடலுக்கு ஊட்டமும் சக்தியும் உள்ள உணவினைக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து செயல்பட வேண்டும். அதை விடுத்து முடிக்குப் பல விதமான கவனிப்புகளைச் செய்வதால் பெரிதாக எந்த முன்னேற்றமும் காண முடியாது. முடி ஆரோக்கியத்திற்கு, சமச்சீர் புரதமும், இரும்பு மற்றும் செலினீய தாதுச் சத்துக்களையும், ஒமேகா-3 என்ற நல்லக் கொழுப்பையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம், முடி மேலும் உதிர்வது நிற்கும். அடுத்து, இழந்த முடியைச் சிறுகச் சிறுக பெற முடியும். அதே போல், நரைக்கத் தொடங்கும் முடிக்கு, சமச்சீர் புரதமும், பி-வைட்டமின்களும், ஒமேகா-3 கொழுப்பும் கொடுக்கும் போது உடலில் பித்தம் குறைந்து முடி நரைப்பது முதலில் நிற்கும், பிறகு நரை முடிகள் கருமைக்குச் சிறுகச் சிறுக மாறும்.

அடுத்து, முடி பராமரிப்பு பொருட்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம். இள நரை, இள வழுக்கை மற்றும் கடிண முடி (Rough) ஆகியவை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்மாயின், தலை முடிக்குப் பயன்படுத்தும் பொருட்களில் எந்த விதமான இரசாயணங்களும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரசாயணங்கள் எதிர் வினை புரியக்கூடிய மூலக்கூறுகளைக் (Free Radicles) கொண்டிருப்பதால், முடியின் வேர்கால்களை பலமிழக்கச் செய்கின்றன. கொஞ்சமாக நரை வெளிப்படும் போதே சமச்சீர் புரதமும், இயற்கையான உயிர்ச் சத்துகள் (Vitamins) மற்றும் தாதுக்கள் (Minerals) அடங்கியத் துணை உணவுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டால் அந்தக் கொஞ்ச நரையும் மறைவதோடு மேலும் நரை வராமலும் பார்த்துக் கொள்ளும். அதற்கு பதிலாக, கொஞ்ச நரையை மறைக்க கருப்புச் சாயம் பூச ஆரம்பித்தால், அதில் உள்ள இரசாயணங்கள் முடியின் சக்தியையும் பலத்தையும் இழக்கச் செய்து மிக விரைவாக அதிக நரையையும், கூடுதலாக வழுக்கையையும் பரிசாகக் கொடுத்து, புற்று நோய்க்கும் அடித்தளம் அமைத்துவிடும். நண்பர்களே! இயற்கையான முடிச் சாயம் என்று எதுவும் இப்போதைக்கு இல்லை. எந்த மூலிகைச் சாயமானாலும் அது முடியோடு ஒட்ட இரசாயணங்கள் சேர்க்கப்பட்டே வருகிறது. இயற்கையாக ஒட்டும் மூலிகைச் சாயம் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

டாக்டர் அனுராதா கிருஷ்ணன்
காரைக்கால்
அலைபேசி : 98422 56581

நண்பர்களே! உங்கள் தலைக்குப் போடும் ஷாம்பு இரசாயணங்கள் எதுவும் இல்லாமலும், கார அமில சமன்பாட்டைக் கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். இயற்கையாக உள்ள தலைக் குளியல் பொடிகளில் காரமோ, அமிலமோ மிகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த அதிகப்படியான காரம் அல்லது அமிலம் நமது முடிக் கால்களை பதம் பார்ப்பதோடு முடியையும் வறட்சியாக்கிவிடும். மேலும் நமது முடியை வலுவாக்க முடியின் புரதமான, செராமைடை (Ceramide) இயற்கையான முறையில் சேர்க்கப்பட்ட மூலிகை ஷாம்பு மிக நல்லது. இது நமது முடியை கருமையாகவும், அடர்தியாகவும் மற்றும் மிக மென்மையாகவும் வைத்துக் கொள்ளும். மென்மை என்றால் சாதாரண மென்மை அல்ல, குழந்தை முடியின் மென்மையைப் பெற முடியும்.

நம் தலைக்குத் தடவும் எண்ணை, தேங்காய் எண்ணை அல்லது அருநெல்லிச் சேர்த்த தேங்காய் எண்ணையாக இருப்பது மிகவும் நல்லது. அருநெல்லி கூடுதலாக முடிக் கால்களை போஷாக்காக்கும். இந்த எண்ணையும் புதுமை (Freshness) குறையாத தன்மையில் இருந்தால், முடிக்கால்கள் மேலும் பலம் பெரும். சாதரன தேங்காய் எண்ணையானது வெறுமனே அழுத்த முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆனால், புதுமை குறையாத தேங்காய் எண்ணையானது குளிரூட்டப்பட்ட நிலையில் அழுத்தப்படுவதால் எண்ணை சூடாவது தவிர்க்கப்பட்டு, புதுமை குறையாமல் பல மாதங்கள் அப்படியே இருக்கும்.

முடி ஆரோக்கியத்திற்கு சத்துணவு எடுப்போம் !
இரசாயணங்களைத் தவிர்ப்போம்!

முடிக் கால்களை பலமாக்க புத்துயிர் எண்ணையும்,
செராமைடு ஷாம்புவும் எடுப்போம்!

செல்வாக்கை உயர்த்தும் செயல்கள் பத்து - 19

மனிதர்களை படித்தல் Tool 7 The Colours

தொடரின் இந்தப் பகுதி உங்களை ஒரு துப்பறியும் நபராக மாற்ற முயலும்.

"மனிதர்களை படிக்க முயல்வது" என்பது, பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையில் மிகவும் மூழ்கி இருப்பதாலும், அவர்கள் உண்மையில் அக்கம் பக்கம் சுற்றிப் பார்த்து, தங்களைச் சுற்றியுள்ள மக்களைப் பார்க்கவே மாட்டார்கள் என்ற அடிப்படையில் செயல்படுகிறது. அதனால்தான், உங்கள் சுற்றத்தை படித்து, அங்குள்ள ஒவ்வொருவரையும் என்ன இயக்குகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் மிகவும் செல்வாக்கு மிக்கவராக மாறலாம், என்று சொல்கிறேன்.

இந்தப் பகுதியில் இரண்டு கருவிகளை (Tools) பகிர்கிறேன். முதல் கருவி வெவ்வேறு personality typesகளைப் பார்க்கிறது. Personality Profiling என்பது ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக செய்யப்பட்டு வருகின்ற ஒரு விஷயம். மேலும் பல வகையான profiling கள் உள்ளன. உதாரணமாக, DiSC திட்டம் அல்லது MyersBrig ஆவி போன்ற மிகவும் பிரபலமான திட்டங்கள் உள்ளன.

முதலாவது வெவ்வேறு நேரங்களில், வெவ்வேறு சூழல்களில் வெளிப்படுத்தும் நான்கு வெவ்வேறு ஆளுமை வகைகளை, personality typesகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன். நீங்கள் இந்தத் திறனை வளர்த்துக் கொண்டு, செல்வாக்கை செலுத்தும் செயல்களில் இதைப் பயன்படுத்தும் வகையில் எளிமையாக வழங்குவதே என் விருப்பம். உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ளவர்களை எது உற்சாகப்படுத்துகிறது. அவர்கள் தொடர்பு கொள்ள விரும்பும் விதத்தில்

நீங்கள் அவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்வது என்பது பற்றிய அதிக விழிப்புணர்வை நீங்கள் பெறுவதற்காகவே இதை நான் பகிர்கிறேன். மற்றவர்களை influence செய்ய நான் எப்போதும் பயன்படுத்தும் ஒன்று தான் இது. இது பொன்னானது!

இரண்டாவதாக, (Body Language) உடல் மொழியை எளிமையாகவும் பயனுள்ளதாகவும் படிப்பதற்கான சில முக்கிய குறிப்புகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். ஒரு பயிற்சியாளராக, கண் வடிவங்களை (eye patterns) கவனிப்பது மற்றும் சுவாச முறைகளை (breathing patterns) பார்ப்பது போன்ற மிகவும் சிக்கலான கருத்துக்களை நான் பகிர்கிறேன்.

இருப்பினும், influencing மற்றும் வணிகத்தை வெல்வதற்கான (winning business) மொழிக்குப் பின்னால் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் வகையில், உடல் மொழியைப் படிப்பது என்ற Tool ஐ நான் மிகவும் எளிமையாக வழங்க முயல்கிறேன். இவை அனைத்தும் நீங்கள்தேட வேண்டிய எளிய விஷயங்கள், ஏனென்றால், அவை உங்களுக்கு எதிரே அமர்ந்திருக்கும் நபரைப் பற்றிய சிறந்த insightsn உங்களுக்கு வழங்கும்.

மீண்டும் சொல்கிறேன் - இது பொன்னானது!

Human behaviours பற்றிய இந்தப் பார்வையை, அணுகுமுறையை நீங்கள் ரசிப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன்!

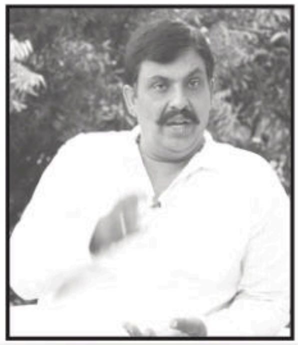
Tool No:7: நிறங்கள் (The Colours)

- பல்வேறு வகையான ஆளுமைகளின் விருப்பங்களை எவ்வாறு படிப்பது?
- விற்பனை, leadership, மற்றும் வாழ்க்கையில் மற்றவர்களை influence செய்ய அந்தத் தகவலை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?
- Timelineன் சக்தியைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் பல்வேறு வகையான personalitiesன் தகவல்களை எவ்வாறு வித்தியாசமாக process செய்து எவ்வாறு செயல்படுத்துவது? என்பதேஅது.

கருவி 7 நிறங்கள்

வெவ்வேறு வகையான மக்களின் தீவிரத்தின் அளவுகளில் (levels of intensity) உள்ள தீவிர வேறுபாட்டை, differencen நீங்கள் எப்போதாவது கவனித்திருக்கிறீர்களா?

உதாரணமாக, சிலருக்கு மிக அதிக அளவிலான intensityயும், மற்றவர்களுக்கு மிகக் குறைந்த அளவிலான (intensity) தீவிரமும் இருக்கும். கருவி எண் 7, மக்கள் வெளிப்படுத்தும் (personality traits) ஆளுமைப் பண்புகளைப் படிப்பதும், அந்த அளவிலான தீவிரத்தை வெவ்வேறு ஆளுமை நடத்தைகள் (personality behaviours) மூலம் பொருத்துவதும் ஆகும். ஒவ்வொருவரும் தங்களைப் போன்றே behaviours இருக்கும் மற்றவர்களிடம் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். எனவே, தொடரின் இந்தப் பகுதி உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் சந்திக்கும் வெவ்வேறு நபர்களை எது ஊக்குவிக்கிறது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் அறியும் நுண்ணறிவை உங்களுக்கு வழங்குகிறது.



வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மித்திரன் ஸ்ரீ ராம்
+91 94440 - 69302

Salespeople தங்களைப் போன்றே personality உள்ள வாடிக்கையாளர்களிடம் விற்பனையில் வெற்றி பெறுவார்கள். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், தயாரிப்பு என்ற அடிப்படையில் ஒரே மாதிரியான productஆக இருக்கும் இடத்தில், salespeople உடன் similar personality driverஐ பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அந்த விற்பனைக்கு வாடிக்கையாளர்கள் ஆம் என்றே கூறுவார்கள். அதே நேரத்தில், ஒரு வாடிக்கையாளர் வேறுபட்ட personality driverஐ வெளிப்படுத்தும் போது வணிகம் அங்கே தவரவிடப்படுகிறது.

இங்கே salespeople தங்களை மாற்றிக் கொள்ளத் தவறிவிட்டார்கள் என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது. வாடிக்கையாளரின் ஆளுமைக்கு ஏற்ப தங்கள் intensity ஐயும் personality ஐயும் சரிசெய்ய அவர்கள் தவறிவிட்டார்கள்.

சரி!நீங்கள் தற்போது பணிபுரியும் ஒரு வணிக வாடிக்கையாளர்களைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள்.

இங்கே கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ள வெவ்வேறு (personality profiles) ஆளுமை

சுயவிவரங்களுடன் அவர்களைப் பொருத்த முயற்சிக்கவும். இது உண்மை என்று உணர்வீர்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதர்களும் நான்கு வெவ்வேறு personality profilesஐ கொண்டவர்களாகவே இருப்பார்கள். அவற்றை நீங்கள் முழுவதுமாக உள்வாங்கி உங்கள் வாடிக்கையாளர்களை அணுகுங்கள்.

மேலும், வெவ்வேறு நேரங்களில், நாம் அனைவரும் இந்த நான்கு ஆளுமை வகைகளைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். மக்களுடன் நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய சவால் என்னவென்றால், அவர்கள் எடுக்கும் முடிவுகளில் பெரும்பாலான நேரங்களில் அவர்களை இயக்குவது எது என்பதைத்தான்.

பெரும்பாலான மக்கள் சில ஆளுமைகளுடன் நன்றாகப் பழகுவார்கள். இவர்கள் similar அல்லது complimentary behaviour patternஐ கொண்டவர்கள்.

பெரும்பாலான மக்கள் வெறுப்பை அதிகம் வெளிப்படுத்தும் challenge personality யாகவே இருக்கிறார்கள். இவர்கள் தங்கள் சொந்த அணுகுமுறைக்கே முரணான behaviour patternஐ கொண்டவர்கள். உங்கள் personality என்ன?, நீங்கள் யாருடன் சிறப்பாகப் பழகுகிறீர்கள் என்று பாருங்கள். அதே போல் நீங்கள் சமாளிக்க வெறுப்பாகக் கருதும் challenge personality நபர்கள் யார் என்பதையும் கவனியுங்கள்.

அந்த நான்கு வெவ்வேறு personality profiles என்னென்ன?

சிவப்பு ஆளுமை– Red Personality.

முதல் Personality Profile. இந்த மக்கள் முடிவுகளால் இயக்கப்படுகிறார்கள். Power மற்றும் Control_ கவனம் செலுத்துகிறார்கள். அவர்கள் கண்களை மையமாய் கொண்டு தீட்ஷன்ய பார்வை வீசும் குணத்தைக் கொண்டுள்ளனர்.

ஏனெனில் அவர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் கண்களில் ஒரு லேசர்களைப் போல் பிரகாசம் கொண்டவர்கள். அவர்கள் முழுக்கமுழுக்க எதிர்காலத்தை நோக்கிய நபர்கள், அதனால்தான் நீங்கள் அவர்களுடன் இருக்கிறீர்களா மற்றும் அவர்களின் பெரிய திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறீர்களா என்பதை அறிய விரும்புகிறார்கள்.

Red Personalities எதிர்காலத்தை நோக்கியவர்கள். அவர்களின் எந்த முடிவுகளும் வாழ்வை முன்னோக்கி நகர்த்துவதைப் பற்றியதாகவே இருக்கும். மற்ற personality வகைகள் தனது காலவரிசைக்கு ஏற்ப வித்தியாசமாக திட்டமிடுகின்றனர். சிலர் நிகழ்காலத்தில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள், மற்றவர்கள் கடந்த காலத்தில் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்கள். ஆனால், Red Personalities தனதுஆட்டத்தை எதிர்காலத்தை மையப்படுத்தி விளையாடுகிறார்கள்.

நீங்கள் ஒரு Red Personalityக்கு ஏதாவது விற்கப் போகிறீர்கள் என்றால், எதிர்காலத்தை மையப்படுத்தி விளையாட வேண்டும். சூரிய அஸ்தமன கேள்விகளில் (Sunset questions)ல் கவனம் செலுத்தி, அவர்கள் இலக்காகக் கொண்ட முடிவை அடைய உதவப்போவதான அணுகுமுறை இருக்கவேண்டும். அப்போது - இருவருக்கும் வெற்றி உறுதி.

அவர்கள் நடந்து கொள்வதைப் பார்க்கும்போது ஆச்சரியமாக இருக்கும். கடந்த காலத்தில் நடந்த ஒரு விஷயத்தை பேச முற்படும்போது - அதை ஏனப்பா இப்போதும் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறாய்? விட்டுத்தள்ளு. அடுத்த வேலையைபார் - என்று சர்வசாதாரணமாக சொல்லி கடந்து செல்வார்கள்.

பெரும்பாலும் அவர்களுக்கு அவை நினைவில் கூட இருக்காது. அவர்கள் களம் அதுவல்ல. அவர்கள் கடந்த காலத்தில் விளையாடுவதில்லை. எதிர்காலத்தில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள்.

இது என்னை இந்த முடிவுக்குகொண்டு வருகிறது.

உங்கள் முதலாளி Red Personality யாக இருந்தால், நீங்கள் அவர்களிடம்சென்று, ‘முதலாளி, நான் தொலைபேசியில் பேசி புதிய businessஐ உருவாக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியும். அதுதான் சரி விஷயம் என்னவென்றால், இன்று நான் மிகவும் பாதிக்கப்படக் கூடியவனாக உணர்கிறேன்.

நான் உணர்ச்சிவசப் படுகிறேன், எனக்கு ஒரு அரவணைப்பு தேவை என்று நினைக்கிறேன்” - என்றெல்லாம் பேசாதீர்கள். நான் நிச்சயமாக அதை பரிந்துரைக்கவில்லை!

Reds- பெரும்பாலும் அவசரத்தில் இருப்பார்கள். அவர்கள் விரைவாக முடிவைப் பெற விரும்புகிறார்கள். எனவே முடிவெடுப்பதில் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படுவார்கள்.

Quick Decisionsn பொறுத்தவரை Redவிகளிடம் எளிதாக விற்க முடியும். ஒரு salesperson தனது 20 பக்க proposaln எடுத்துச்செல்லும்போது எனக்கு சிரிப்புதான் வரும். சொல்லுங்கள் –Reds எப்போதாவது அதைப் படிக்கப் போகிறாரா? ஒருபோதும் இல்லை. அவர்களுக்கு Bullet Points உள்ள ஒரு பக்க summary page போதும். அவ்வளவுதான்.

சில குறிப்புகள்:

நீங்கள் ஒரு Red Personalityக்காக வேலை செய்து, அலுவலகத்தில் ஒரு பிரச்சனை ஏற்பட்டால், அதை நீங்கள் முன்னின்று தீர்க்க முயற்சித்தால் அவர்கள் அதை பெரிதும் விரும்புவார்கள்.

அலுவலகத்திற்குள் சென்று, 'ஒரு பிரச்சனை இருக்கிறது - அதை சரிசெய்ய உங்களுக்கு நேரம் இருக்கிறதா?' என்று கேட்காதீர்கள். அதற்கு பதிலாக, "ஒரு பிரச்சனை இருந்தது, அதை சரிசெய்ய நான் என்ன செய்ய முடிவு செய்தே" எப்படி செயல்பட்டு அதை தீர்த்தேன் என்பதை இங்கே உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்த விரும்பினேன்' என்று சொல்லுங்கள். நீங்கள் முன்முயற்சி எடுத்ததை அவர்கள் விரும்புவார்கள், மட்டுமல்ல, அடுத்த முறை அதை இன்னும் சிறப்பாக எவ்வாறு கையாள்வது என்பது குறித்து அவர்களின் சொந்த யோசனைகளையும் வழங்குவார்கள்.

அது உங்கள் பெருமை நிமிடங்கள்.

எனக்கு Red Personalitiesகளின் E – Mailகள் ரொம்பப் பிடிக்கும். அடுத்த வாரத்திற்கான appointmentsஐ ஒருங்கிணைக்க Redsக்கு "அடுத்த செவ்வாய்க்கிழமை மாலை 4 மணிக்கு சந்திக்க வர ஆவலாக இருக்கிறேன்" என்று அனுப்பப்பட்ட E – Mailக்கு அவரிடம் இருந்து "மாலை 4 மணி, பரவாயில்லை" என்று reply வரும்.

அவர்கள் punctuation ஐயோ complete sentencesஐயோ பயன்படுத்துவதில்லை. மேலும் அவர்கள் தங்கள் பெயரை எழுதுவதில்லை. அவர்கள் முதலெழுத்துக்களை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறார்கள்: மாலை 4 மணி பரவாயில்லை - அவ்வளவுதான்! அப்படி ஒரு மின்னஞ்சல் வந்தால், "என்ன இப்படி ஒருவரியில் பதில் வந்திருக்கிறது.

ஒருவேளை நான் அவர்களை புண்படுத்தும் வகையில் ஏதாவது செய்துவிட்டேனா? எல்லாம் சரியாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்த நான் மீண்டும் அவர்களை அழைத்து பேசவேண்டுமா?" - என்றெல்லாம் குழம்ப வேண்டாம். அவர்கள் அனுப்பிய அதேபாணியில் "கண்டிப்பாக சிந்திப்போம்" என்று இரண்டு வார்த்தையில் பதில் அளியுங்கள். போதும்.

எனக்கு வந்த ஒரு Red personality மின்னஞ்சல், ஒரு meetingஐ உறுதிப்படுத்தியது. இந்த நபர் அதிதீவிர Red personalityயாக இருப்பதால், அவர் பதில் "சரி" என்ற ஒரு எளிய ஒற்றை வார்த்தையாக இருந்தது. நானும் "நல்லது" – என்று பதிலளித்தேன்.

Red personality என்பது (intensity) தீவிரம், (results)முடிவுகள், (control) கட்டுப்பாடு, (power) சக்தி மற்றும் (future) எதிர்காலத்தைப் பற்றியது. உங்கள் அலுவலகத்தில் உங்களுக்குத் தெரிந்த Red personality யார்? அவர் உங்களுடன் நன்றாக பழகக்கூடிய நபரா? உங்களால் அவருக்கு எளிதாக விற்க முடியுமா அல்லது அவர் உங்களுக்கு ஒரு challenge personalit தீயா?

இறுதியாக Red Personalitiesகளின் சில ஆளுமை பண்புகள்

- Power Driven அதிகாரத்தால் இயக்கப்படுபவர்.
- Future Focused - கடந்த காலத்தைப் பற்றி கவலைப்படாமல், எதிர்காலத்தை மையமாகக் கொண்டவர்
- Results driven – முடிவுகள் சார்ந்தவர்
- Send sabruptemails – சுருக்கமான மின்னஞ்சல்களை அனுப்புபவர்
- Focuses on end outcome – இறுதி முடிவில் கவனம் செலுத்துபவர்
- Quick decision making – விரைவான முடிவெடுப்பவர் – விஷயத்தில்நிற்பவர்
- They want bullet point summaries – புல்லட் பாயிண்ட் செய்திகளைவேண்டுபவர்

இதை மனதில்கொண்டு, நீங்கள் சந்திக்கும் மனிதனை படித்து உங்கள் செல்வாக்கை செலுத்துங்கள் – வாழ்வை உயர்த்துங்கள்.

நான்கு personality_ இரண்டாவது வகை

மஞ்சள் ஆளுமை– YellowPersonality.

அதை அடுத்த இதழில் காண்போம்.

இன்றைக்கு நீர்சேமிப்பு மற்றும் மேலாண்மையில் சிறப்பாக செயல்பட்டதற்காக மத்திய ஜல்சக்தி அமைச்சகத்தின் தேசிய தண்ணீர் விருதுக்கு முதல் மாநிலமாக மஹாராஷ்டிரா தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது பாராட்டுக்குரியதே.

இதேபோல் "ஜல் சஞ்சய் ஜன பாகிதாரி" என்ற பெயரில் மழைநீர் சேகரிப்பு முயற்சிகளை மக்கள் பங்கேற்புடன் மேற்கொள்ளும் சிறப்புத் திட்டத்தை மத்திய ஜல் சக்தி அமைச்சகம் கடந்த ஆண்டு துவங்கியது. இதில் தெலுங்கானா மாநிலம் மொத்தம் 5.2 லட்சம் நீர்சேமிப்பு கட்டமைப்புக்களை உருவாக்கி நாட்டிலேயே முதல் இடம் பிடித்துள்ளதும் வரவேற்கத் தக்கதே.

மேலும் வெள்ளலூரில் குப்பை கிடங்கு வளாகத்தில் நடப்பட்ட மரக்கன்றுகள், *18* முதல் *20* அடி உயரத்துக்கு நன்கு வளர்ந்து பசும்சோலையாக காணப்படுகிறது. கோவை நகர்ப்பகுதியில் சேகரிக்கும் குப்பை, வெள்ளலூர் கழிவு நீர் பண்ணை வளாகத்தில், *150* ஏக்கரில் கொட்டப்படுகிறது. சுற்று வட்டாரத்தில் நிலத்தடி நீர், காற்று மாசுபட்டிருக்கிறது. துர்நாற்றம் வீசுவதால், அப்பகுதியினர் சிரமப்படுகின்றனர். குப்பை கிடங்கை வேறிடத்துக்கு மாற்ற, பல ஆண்டுகளாக கோரி வருகின்றனர்.

பழைய குப்பையை ''பயோமைனிங்'' முறையில் அழிக்கும் பணியில் மாநகராட்சி ஈடுபட்டு வருகிறது. முதல்கட்டமாக, *68.25* ஏக்கரில் தேங்கியிருந்த பழைய குப்பையை 'பயோமைனிங்' முறையில் மரக்கன்றுகள் நடும் பணி, கையாண்டதில், *50* ஏக்கர் மீட்கப்பட்டது. துர்நாற்றம் வீசுவதை கட்டுப்படுத்தி, சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்கும் வகையில், சாலையின் இருபுறமும், *800* மரக்கன்றுகள் நடப்பட்டு, பராமரிக்கப்படுகின்றன.

அதன் ஒரு பகுதியாக, 'சிறுதுளி' அமைப்புடன் கைகோர்த்து, *10* ஏக்கரில் மரக்கன்றுகள் நடும் பணி, ஏப்., *8*ல் துவக்கப்பட்டது. *10* ஆயிரம் மரக்கன்றுகள் நடப்பட்டன. மாநகராட்சி சார்பில் குப்பை கிடங்கில் சுற்றுச்சுவரை ஒட்டியுள்ள பகுதிகளில் மரக்கன்றுகள் நட்டு, மர வேலி உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது தவிர, மாநகராட்சி சார்பில் *15* ஏக்கரில் *15* ஆயிரம் மரக் கன்றுகள் நடப்பட்டுள்ளன.

ராஜமுந்திரியில் இருந்து மருதம், புங்கன், வேம்பு, பூவசரன், இலுப்பை மற்றும் வாகை உள்ளிட்ட *64* வகையான நாட்டு ரக மரக்கன்றுகள் நடப்பட்டு, பராமரிக்கப்படுகின்றன. சொட்டு நீர் பாசன வசதி செய்யப்பட்டு உள்ளது. தண்ணீர் பற்றாக்குறை ஏற்படாமல் இருக்கவும், தீ விபத்து ஏற்பட்டால் அணைப்பதற்காகவும் கிடங்கு வளாகத்தில் செயற்கை குட்டை உருவாக்கப்பட்டு, உக்கடத்தில் இருந்து சுத்திகரித்த கழிவு நீர் 'பம்ப்' செய்யப்பட்டு சேகரிக்கப்படுகிறது.

ஏழு மாதங்களில் *18* முதல் *20* அடி உயரத்துக்கு மரங்கள் நன்கு வளர்ந்து, பசுஞ்சோலை போல், அப்பகுதி காணப்படுகிறது. மேற்கண்டது போன்ற நிகழ்புகள் உலகெங்கும் நடைபெற வேண்டியது காலத்தின் கட்டயாமாகும்.

சின்னஞ்சிறு சிந்தனைகள்

பொறி. ஏ.ஜி. மாரிமுத்துராஜ்
கோவை

நேர்காணல்

முனைவர். விக்ரன் ஜெயராமன்
விஜயா கண்ணன்.

தட்டிப் பறிப்பவர் வாழ்ந்ததில்லை.! விட்டுக் கொடுப்பவர் வீழ்ந்ததில்லை..!!

டாக்டர். K. அப்துல் நபீல்

அரேபியன் கார்டன் குரூப் ஆப் ரெஸ்டாரண்ட்ஸ் மற்றும் ரிசார்ட்ஸ் நிறுவனர் மேனேஜிங் டைரக்டர், சென்னை.

தொட்டத்துறை எதுவாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து வெற்றியைப் பதிக்கும் சாதனையாளர்!
இயல்பான குணமும், இனிப்பான பேச்சும் இவரின் அடையாளம்
இவரின் நம்பிக்கை தரும் பேச்சு சாதாரணமானவர்களையும் சாதனையாளர்களாக மாற்றிவிடும்
சமூக வலைதளங்களில் இவரின் தன்முன்னேற்றப் பேச்சுக்கும், எழுத்துக்கும் பல ஆயிரக்கணக்கான ரசிகர்கள் இருக்கிறார்கள்.

ரெஸ்டாண்ட்ஸ் துறையில் தனிமுத்திரை பதித்து சாதித்து வரும் சென்னை அரேபியன் கார்டன் குரூப் ஆப் ரெஸ்டாரண்ட்ஸ் மற்றும் ரிசார்ட்ஸ் நிறுவனர் மேனேஜிங் டைரக்டர் டாக்டர் K. அப்துல் நபீல் அவர்கள்.

கே: உங்களின் ஆரம்ப கால வாழ்க்கையை பற்றி சொல்லுங்கள்?

இன்று உங்களின் முன் ஒரு நிறுவனராகவும், ரெஸ்டாரன்ட் துறையில் ஒரு சாதனையாளர் ஆகவும் இருக்கிறேன் என்றால் எனக்கு எதுவும் சாதாரணமாக கிடைத்துவிடவில்லை. எனது கடந்த கால வாழ்க்கை வலி நிறைந்தது, வறுமை நிறைந்தது.ஒரு வாடகை வீட்டில் எனது பெற்றோர் மற்றும் எனது உடன்பிறந்தவர்களென ஆறு பேர் வசித்து வந்தோம். அருகில் உள்ள அரசு பள்ளியில் தான் படித்தேன். எனக்கு எட்டு வயது இருக்கும் அப்பொழுது எங்கள் வீட்டிற்கு அருகில் ஒரு கல்யாண மண்டபம் இருந்தது.. அங்கு எச்சில் இலை எடுக்கும் வேலையில் சேர்ந்தேன்.அப்போது எனக்கு சம்பளம் ஒரு ரூபாய்.. நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் மீதம் இருக்கும் சாப்பாட்டை வீட்டிற்கு எடுத்து வருவேன். இப்படித்தான் என்னுடைய இளமை காலம் நகர்ந்தது.

கே: எப்பொழுது உங்களுக்கு சாதிக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் தோன்றியது?

எனது கடந்த காலம் அவமானங்கள் நிறைந்த காலம் என்றே சொல்வேன். நான் தற்போது இந்த நிலையில் இருப்பதற்கு என்னுடைய திறமை காரணம் என்று சொல்ல மாட்டேன். இறைவனின் அருளும், எனக்கு இருந்த கனவும் தான் காரணம். எனது கனவு எப்பொழுதும் பெரியதாகவே இருக்கும். நண்பர்கள் என் கனவைப் பார்த்து ஏளனம் செய்வார்கள். அதை ஒருபொழுதும் நான் கேட்டு தயங்கியது இல்லை. நான் தடுமாறும் போதெல்லாம் எனக்கு தன்னம்பிக்கை கொடுத்தவர் என்னுடைய அம்மா மட்டுமே.. அவர்தான் என்னிடம் அடிக்கடி ஒரு வார்த்தை சொல்லுவார் நீ சாதிக்கப் பிறந்தவன் உன்னால் எதுவும் முடியும் என்ற உத்வேக வார்த்தைகள் என்னிடம் கூறிக் கொண்டே இருப்பார்.அந்த வார்த்தை என் மனதில் பசுமரத்து ஆணி போல் பதிந்தது.. இதனால் கிடைக்கின்ற வேலைகள் அனைத்தையும் செய்வேன். நிறைய தோல்விகள் அடைந்திருக்கிறேன்.. ஒருபோதும் அதில் நான் தொய்வடையவில்லை.. விழுந்து விழுந்து எழுந்து கொண்டே இருப்பேன்.. அப்படித்தான் என்னை ஒவ்வொரு நாளும் நான் வளர்த்துக் கொண்டேன்.

கே: குடும்பம் மற்றும் தொழில் இரண்டிலும் எப்படி சமநிலைப்படுத்துகிறீர்கள்?

ஆரம்ப காலகட்டத்தில் என்னுடைய குடும்பத்தைப் பெரிதாகக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாத நிலையில் இருந்தேன். எப்பொழுதும் வேலை வேலை என்று அங்கும் இங்கும் சென்று விடுவேன். நான்கு மணி நேரம் மட்டுமே உறக்கம். ஒரு குறிப்பிட்ட நிலை வந்தவுடன் வேலை செய்வதை விட்டுவிட்டேன். வேலை வாங்குவதில் அதிகம் கவனம் செலுத்த தொடங்கிவிட்டேன். ஒரு நிறுவனர் எப்பொழுதும் வேலை செய்பவராகவே இருந்து விடக்கூடாது. ஒரு சிஸ்டத்தை தொடங்கி விட வேண்டும். அதன்படி வேலைகள் நடக்க வேண்டும். தற்போது குடும்பத்தின் இடையே நேர செலவழிப்பை அதிகமாகக் கொடுக்கிறேன். வருடத்திற்கு நான்கு முறையேனும் வெளிநாடு சுற்றுலா சென்று விடுவோம். வேலை என்று வந்துவிட்டால் வேலைக்கு முதன்மையாகவும்

குடும்பம் என்று வந்துவிட்டால் குடும்பத்திற்கு முதன்மையாகும் இருந்து செயல்படுவேன்.

கே: புதியதாக ரெஸ்டாரன்ட் துறைக்குள் வருபவர்களுக்கு நீங்கள் கூறும் ஆலோசனை?

ரெஸ்டாரன்ட் துறை என்பது மற்ற துறைகளைக் காட்டிலும் சவால் நிறைந்தது. நேரம் காலம் பார்க்காமல் உழைக்க வேண்டும். என்னிடம் நிறைய பேர் ஆலோசனைக் கேட்கிறார்கள். நண்பர்களாக இணைந்து ஒரு ரெஸ்டாரண்ட் தொடங்கத் திட்டமிட்டு இருக்கிறோம் என்று கேட்கிறார்கள். அவர்களுக்கெல்லாம் நான் சொல்வது ஒன்றுதான். நண்பர்களாக இணைந்து செயல்படுவது நல்லது தான். ஆனால் உங்களின் சிந்தனைகளும் செயல்பாடும் ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். வழிநடத்துபவர் யாரேனும் ஒருவர் தான் இருக்க வேண்டும். ஆலோசனைகள் சொல்லலாம் ஆனால் முடிவெடுப்பது ஒருவராகத் தான் இருக்க வேண்டும். அப்படி செய்தால் நிச்சயம் சாதிக்கலாம்.

கே: மன அழுத்தம் ஏற்படும் வேளையில் என்ன செய்வீர்கள்?

பெரிதாக மன அழுத்தம் ஏற்படும் அளவிற்கு என்னுடைய வேலைகள் இருக்காது. ஏதேனும் சில சூழ்நிலையில் மனம் சோர்வாக இருக்கும் அப்போது என்னுடைய பணியாளர்களிடையே நான் நேரத்தை செலவழிப்பேன். என் நிறுவனத்தில் பணியாற்றுபவர்களை நான் பணியாளர் என்று சொல்வதே இல்லை. என்னுடைய BOSS என்றே சொல்வேன். காரணம் அவர்களை நான் நன்றாக பார்த்துக் கொண்டால். நிறுவனத்தையும் என்னையும் நன்றாக அவர்கள் பார்ப்பார்கள். நிறுவனத்தின் வளர்ச்சி வேலை செய்யும் பணியாளர்கள் கையில்தான் இருக்கிறது. எங்கள் நிறுவனத்தில் கிடைக்கும் லாபத்தின் ஒரு பகுதியை எனது பணியாளர்களுக்குக் கொடுப்பேன். பணியாளர்களை சந்தோஷமாக வைத்துக் கொண்டால் போதும்.

அடுத்து பெற்றோர் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளை செய்து கொண்டு வருகிறேன். ஏதேனும் மனம் சோர்வாக இருக்கும் நேரத்தில் அவர்களிடையே நேரத்தை செலவழிப்பேன்.

கே: பெண் தொழில் முனைவோர் இடையே உரையாற்றிய அனுபவத்தைச் சொல்லுங்கள்?

சேலம் பெண் தொழில் முனைவோரின் வளர்ச்சியை நோக்கமாக கொண்டு செயல்படும் Iconcircle Fempreneurs அமைப்பின் சார்பில் Icon Summit அவை *1.0* என்ற பெண் தொழில் அதிபர்கள் சந்திப்பு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது.

இந்த நிகழ்ச்சியின் நிறுவனர் திருமதி சுகந்தி சரவணன் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்த மாநாடு,

பெண்கள் தொழில்முனைவோருக்கு ஊக்கம் அளிக்கும் வகையில் அமைந்தது.

இதில் பல்வேறு துறைகளில் சாதனை படைத்து கொண்டிருக்கும் பெண் தொழில்முனைவோர் கலந்து கொண்டு தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டனர்.

இந்த அமைப்பின் *2025* ஆம் ஆண்டிற்கான மாவட்டத் தலைவர் திருமதி சுஜாதா நிகழ்ச்சியை முன்னெடுத்து நடத்தினார். மேலும் *2026* ஆம் ஆண்டிற்கான புதிய தலைவர் (President Elect) திருமதி சுகுணா பதவியேற்றார்.

இந்த Icon Circle Fempreneurs அமைப்பு பெண் தொழில் முனைவோரின் வளர்ச்சிக்காக தொடர்ந்து பல்வேறு பயிற்சிகள் வழிகாட்டடல் நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் வணிக இணைப்பு வாய்ப்புகளை வழங்கி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

தற்போது இந்த அமைப்பில் ஐந்நூறுக்கும் மேற்பட்ட பெண் தொழில் முனைவோர் இணைந்து வெற்றிகரமாகப் பிசினஸ் சாதனைகள் புரிந்து வருகிறார்கள்.

இந்த மாநாடு பெண்கள் தொழில்முனைவோருக்கு புதிய வாய்ப்புகள் மற்றும் வளர்ச்சிக்கான வழிகளை உருவாக்கும் முக்கிய நிகழ்வாக அமைந்தது.

கே: சாதிக்கத்துடிக்கும் பெண்களுக்கு நீங்கள் கூறும் ஆலோசனைகள்?

இங்கே பல சூப்பர் ஸ்டார் போல் ஜொலிக்கும் பல பெண் தொழில் முனைவோர் இருக்கீங்க.. பெண்கள் எல்லோருமே அவங்கவங்க செய்யும் பிசினஸ்சில் தன்னம்பிக்கை உறுதி, கடின உழைப்பு இருந்தால் பிசினஸ் சூப்பர் ஸ்டார் நிச்சயம் ஆகலாம்.

பிசினஸ்சில் மாசம் இவ்வளவு லாபம் வந்தால் போதும்கற கம்போர்ட் ஜோனில் இருந்து வெளியே வாங்க. இன்னும்.. இன்னும்.. நிறைய வேணும்னு ஆசைப்படுங்க.

உங்க பிரான்சைசி சென்னையில் கொடுங்க.. டெல்லியில் கொடுங்க.. ஹைதராபாத்தில் கொடுங்கன்னு கியூ நிற்க வைக்கணும்.. முடியும்.. அந்த மாதிரி உங்க பிராண்ட் ஆகணும்கற கனவு உங்களுக்கு இருக்கணும்.. உங்களை முழுசா நீங்க நம்பணும். நான் பண்ணுவேன்.. பண்ணி காட்டுவேன்னு நம்பிக்கையோட செயல்படணும்.. அந்த நம்பிக்கை குறைய என்ன காரணம் தெரியுமா? நம்ம சொந்தக்காரங்க, நண்பர்கள் தான் காரணம்.. எதுக்கு உனக்கு இந்த ரிஸ்க் எடுக்கற வேலைன்னு உங்க மனசிலே பயம்.. தளர்ச்சி உண்டாக்கி விடுவாங்க.. நஷ்டம் வந்திடும்னு நடுங்க வைப்பாங்க.. நீங்க நல்லா இருக்கிறது யாருக்கும் பிடிக்கவே பிடிக்காது. உன்னால் முடியாதுன்னு உன்னை சுற்றி இருக்கறவங்க சொன்னாலும் என்னால் முடியும் என்று எந்த பிசினஸ் ஆக இருந்தாலும் துணிச்சலா செயல்படுங்க.. வெற்றி நிச்சயம்.

வீட்ல இருக்கிறவங்க பொம்பிளை பிள்ளைங்க என்றாலே ரொம்ப பயப்படுறாங்க.. அந்த பெண் குழந்தைகள் எதை செய்தாலும் குறுக்கிட்டு வீண் பயம் காட்டி அவங்க நினைச்சதை செய்ய விடாம தடுக்கிறாங்க. அது தவறு.. தங்கள் வீட்டு பெண்களும் பிசினஸ் செஞ்சு முன்னேறனும்னு ஆசைப்படனும்.. எதை செய்தாலும் வேண்டாம்னு ஏதாவது காரணம் சொல்லி தடுக்க கூடாது.

கே: பிசினஸ் செய்பவர்கள் எதை மனதில் நிறுத்த வேண்டும்?

எந்த வேலை செய்தாலும் மெதுவாக செய்தாலும் விடாமல் செய்யுங்கள். உங்கள் பிசினஸ்சை தொடர்ந்து செய்யாமல் விட்டுவிட்டு ஆரம்பித்து செய்தால் பயன் இருக்காது. உங்கள் இலக்கை அடைய முடியாது.

நான் ரெஸ்டாரண்ட் வைச்சிருக்கேன். அதை மூணு மாசம் மூடுறேன்.. மூணு மாசம் திறந்து வைக்கிறேன்னு சொன்னா யாராவது வருவாங்களா.. லாபமோ நஷ்டமோ திட்டமிட்டு தொடர்ந்து செய்தால் நஷ்டம் காணாமல் போய்விடும்.

பிசினஸ்சில் இன்முகம் முக்கியம். 'ஹலோ' சொல்றவங்களுக்கு 'ஹாய்' சொல்லுங்க.. 'ஹாய்' சொன்னாங்கன்னா 'ஹலோ' சொல்லுங்க.. இறுக்கமான கேரக்டர் பிசினஸ்சில் உதவாது. கலகலப்பாக பேச வேண்டும். ஆனால் கண்ணியத்தோடு பேச வேண்டும். சுருக்கமாக பேசும்போது அதில் முழு விவரம் இருக்குமாறு சாமர்த்தியமாக பேச வேண்டும். அதாவது பெரிய நீண்ட தொடர் கதையாக 'பொன்னியின் செல்வன்' ஆக இருந்தாலும் சுவையாக இருந்ததால் வெற்றி பெற்றது. இரண்டு வரிகளில் 'திருக்குறள்' இருந்தாலும் எப்படி வாழ வேண்டும் என்ற முழு விவரம் இருப்பதால் வரவேற்பு பெற்றது. எனவே விரிவாக செய்ய வேண்டிய பிசினஸ்சை விரிவாக செய்யலாம். சுருக்கமாக மட்டுமே செய்ய வேண்டிய பிசினஸ்சை சுருக்கமாக செய்யலாம்.

பெண்கள் எவ்வளவு பெரிய பதவியில் இருந்தாலும் எந்த அலுவலக வேலை பார்த்தாலும் கோடீஸ்வர பணக்கார வாழ்வை நெருங்க முடியாது. துணிந்து அறிவு ஆற்றலோடு யோசித்து திட்டமிட்டு எந்த பிசினஸ் செய்தாலும் கோடீஸ்வரி நிச்சயம் ஆகலாம். அம்மாவாக இருந்தாலும் சரி.. அப்பாவாக இருந்தாலும் சரி.. புருஷனாக இருந்தாலும் சரி.. நெகட்டிவ்வாக உங்களிடம் பேசினால் ஒதுங்கி விடுங்கள்.

விடா.. விடா.. விடா.. விடாமுயற்சி பிசினஸ்சில் அவசியம் தேவை. போக்கஸ்.. லட்சிய நோக்கம் முக்கியம். ஒழுக்கம் பிசினஸ்சில் முக்கியமானது. இல்லையென்றால் எல்லாம் வீண் ஆகிவிடும்.

நல்ல ரிலேஷன்சிப்பை கடைபிடிக்கும் பெண்களால்தான் பிசினஸ்சில் வெற்றிபெற முடியும். வாடிக்கையாளரை புன்னகையுடன் வரவேற்று பேச வேண்டும். உங்கள் சிரிப்பை உங்கள் ஈகோ தடுத்து விடக்கூடாது. உர்ரென்று மூஞ்சியை வைச்சிருந்தா எப்படி பிசினஸ்சில் கிளையண்ட்ஸ் உங்ககிட்டே பிசினஸ் பேச வருவாங்க? உங்க பிராண்டை பார்ப்பதற்கு முன் உங்களை தானே முதலில் பார்ப்பாங்க.. எவ்வளவு தரமான நல்ல பிராண்ட் உங்ககிட்டே இருந்தாலும் அன்போடு, பணிவோடு, சிரித்த மலர்ந்த முகத்தோடு நீங்கள் வாடிக்கையாளரை வரவேற்கவில்லை என்றால் பிசினஸ் நடக்காது. அப்புறம் எப்படி லாபம் வரும்? உங்களை பிடித்துப்போனாலே உங்ள் ப்ராடக்டை தானாகவே பிடிச்சுப் போயிடும்.. இதை நல்லா உணர்ந்து ஆனா வரம்பு மீறி விடாமல் கவனமாக பிசினஸ் செஞ்சாலே போதும்.

கே: இலக்கை எப்படி தீர்மானிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

இப்பல்லாம் அப்ரிசேஷன் பாராட்டு இல்லாமலே போயிடிச்சு.. நீ நல்லா வருவே.. சூப்பரா வருவே.. ஜெயிச்சு காட்டுவேன்னு ஊக்குவிக்க ஆள் இல்லாமல் போயிடிச்சு. மனசார பாராட்டி உங்களை வளரவிட மாட்டாங்க. காரணம் சுயநலம்தான். அவங்களை விட நீங்க நல்லா வந்திட கூடாதுன்ற எண்ணம்தான். அதனாலே உங்கள் தோழிகள், உறவினர்கள் யாராக இருந்தாலும் பாராட்டத் தவறாதீங்க. உங்களை யாரும் பாராட்டவில்லை என்றாலும் நீங்கள் எல்லோரையும் பாராட்டுங்கள் அது உங்கள் பிசினஸ் வளர்ச்சிக்கு பெரிய உதவியாகி விடும்.

ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகள் செய்யாதீங்க. மாத்தி மாத்தி செய்யாதீங்க. போக்கஸ்.. இலக்கு பிசினஸ்சில் பெண்களுக்கு மிக முக்கியமானது. இலக்கை விட்டு விலகிவிட கூடாது. சிம்பிளா இருக்கணும். ஹம்பிளா இருக்கணும். முக்கியமா உங்க பிசினஸ்சில் உங்களிடம் பணிபுரிபவர்களை நன்றாக கவனித்து அன்புடன் நடத்த வேண்டும். கண்டிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை வந்தால் மட்டுமே கண்டிக்க வேண்டும். அடிமைபோல் நடத்தி விடக்கூடாது.

மிக மிக முக்கியமாக பிசினஸ் செய்யும் பெண்கள் அம்மாவை நல்லா பாசத்தோட பார்த்துக்குங்க. ஆண்டவன் உங்க பிசினஸ் நல்லா நடக்க செஞ்சிடுவார். சோதனை தடைகள் எல்லாம் தானாகவே சாதனை.. முன்னேற்றங்கள் ஆகிவிடும். அம்மாவை மதிக்கும் பெண்களால் மட்டுமே அபார சாதனைகள் செய்ய முடியும். நேரம் காலம் பார்க்காமல் உழைத்தால் மட்டுமே பிசினஸ் சக்சஸ் பெற முடியும்.

பணம் வர வர நிலை உயர உயர பணிவு அவசியம். பிசினஸ்சில் பெண்கள் கடைபிடித்து தீர வேண்டும். கடைநிலை ஊழியர் கூட உங்களிடம் தோழி போல் பேசும்படி பழகுங்கள். தலைமை பதவி தலைகன பதவி ஆகாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வளர்ச்சியில் உங்கள் சொந்தங்கள் உறவினர்களை விட உங்கள் உயிர்த்தோழிகள் தான் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். எந்த ஒரு உங்களின் பிசினஸ் முயற்சிக்கும் உங்களின் வளர்ச்சியில் உண்மையான அக்கறை காட்டும் உங்கள் உயிர்த்தோழிகளிடம் ஆலோசனை பெற்று செய்யுங்கள். அது உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

கே: உங்களின் வெற்றியின் தாரக மந்திரம் என்ன?

எனக்கு அகராதியில் பிடிக்காத மூன்று சொற்கள் இருக்கிறது. அதில் TRY, TIRED,

TOMORROW இந்த சொற்களை நான் எப்போதும் வெறுப்பேன். எதை செய்வதாக இருந்தாலும் உடனுக்குடன் செய்து விடுவேன். முயற்சி செய்து பார்க்கிறேன் என்று எதையும் நான் செய்ய மாட்டேன்.

அதே போல் ஒருபோதும் நான் சோர்வு அடையமாட்டேன். எப்போதும் அடுத்தது என்ன? என்ற கேள்விகளுக்கு விடையைத் தேடிக் கொண்டிருப்பேன்.

எதையும் நாளை என்று தள்ளிப் போடமாட்டேன். எதையும் இன்றே செய் அதை நான்றே செய் என்பதை மனதில் நிறுத்தி அதற்கு ஏற்றார் போல் உழைப்பேன்.

தினம் தினமும் படித்துக் கொண்டே இருப்பேன். அது என் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும், நிறைய பயணம் செய்வேன் அது என் மனதை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும்.

கே: உங்கள் அரேபியன் கார்டன் SEA FOOD ரெஸ்டாரண்ட்ஸ் பற்றிச் சொல்லுங்கள்?

சென்னையில் ஒரு தீம்பார்க் நடுவே ஒரு உணவகம் இருக்கிறது என்றால் அது எங்களுடையதாக தான் இருக்கும். சாப்பிட வருபவர்கள் மனமகிழ்ச்சியோடு விளையாடுவதற்கும், நேரத்தை செலவிடுவதற்கும், குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை கலகலப்பாக இருப்பதற்கும் ஏற்ற வகையில் இந்த ரெஸ்டாரண்டை தொடங்கியிருக்கிறோம்.

எங்கள் ரெஸ்டாரண்ட்ஸ் அனைத்து உணவுகளும் ஒரே இடத்தில் கிடைக்கும். அந்த வகையில் இப்பொழுது SEA FOOD உணவுகள் கிடைக்ககூடிய இடமாக இருக்கிறது. அதிலும் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் இளைஞர்களைக் கவர கூடிய உணவுகள் இங்கு கிடைக்கும். நல்ல அமைதியான சூழலில் விரும்பி உணவுகள் அனைத்தும் ஒரே இடத்தில் கிடைப்பது எங்கள் ரெஸ்டாரண்டின் தனித்துவமாக இருக்கிறது.

தொழில் முனைவோர் வெற்றி பெறும் வரை உழைக்க வேண்டும், வெற்றி பெற்ற பின்னர் கூடுதலாக உழைக்க வேண்டும், ஓய்வை வெறுக்க வேண்டும், நாளும் உழைப்பை கொடுக்க வேண்டும் என்னும் தன்னம்பிக்கை வரிகளோடு விளக்கி வரும் சென்னை அரேபியன் கார்டன் குரூப் ஆப் ரெஸ்டாரண்ட்ஸ் மற்றும் ரிசார்ட்ஸ் அரேபியன் கார்டன் குரூப் ஆப் ரெஸ்டாரண்ட்ஸ் மற்றும் ரிசார்ட்ஸ் திரு K. அப்துல் நபீல் அவர்களை வாழ்த்தி விடைபெற்றோம்.

K. Abdul Nabeel என்ற Youtube பக்கத்தில் தலைச்சிறந்த தன்னம்பிக்கை கருத்துக்களை வழங்கி வருகிறார்.

E-mail: Kanabee174@gmail.com
Instagram: @arabiangardenrestaurants
Website: Arabiangardengroupofresturants.com

படங்கள்
R.R.ஆனந்த்

நீலகிரி குரங்குகள்

சிதம்பரம் இரவிச்சந்திரன்

இயற்கையின் படைப்பில் நமக்கு மூதாதையராகக் கருதப்படுபவை குரங்குகள். இவற்றில் அபூர்வமாகக் காணப்படுபவை நீலகிரி குரங்குகள் (Nilgiri Langurs). இவை கருங்குரங்குகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. அடர்ந்த மரங்கள் உள்ள குளிர்ந்த மிதவெப்ப காலநிலை நிலவும் காடுகளில் இவை அதிகமாக வாழ்கின்றன. கேரளா தமிழ்நாடு பகுதியில் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளில் இவை காணப்படுகின்றன. இவை மற்ற குரங்குகளைக் காட்டிலும் அளவிலும், வடிவத்திலும் சிறியவை.

நல்ல கறுப்பு நிற உரோமங்களுடன் இவற்றின் உடல் இருப்பதால் இவை கருங்குரங்குகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. தலைப்பகுதியில் உள்ள உரோமம் தங்க நிறத்துடன் காணப்படுகிறது. வால் நீளமானது. கூட்டமாக வாழும் இயல்புடையவை. பெரும்பாலும் ஐந்து பேர் ஒவ்வொரு குழுவிலும் இருப்பார்கள். இவற்றின் முக்கிய உணவு காய் கனிகள் மற்றும் தளிர் இலைகள்.

ஐம்பது ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழ்கின்றன. ஒருகாலத்தில் இவை பல்வேறு மூட நம்பிக்கைகளால் அதிக அளவில் வேட்டையாடப்பட்டன. பொதுவாக மரங்களிலேயே தங்கள் வாழ்க்கையின் பெரும்பாலான நேரத்தையும் கழிக்கும் இயல்புடையவை.

ஆனால் சமீப காலத்தில் கேரளா கெவி பகுதியில் உள்ள காடுகளில் இவை அதிக அளவில் காணப்படுவதாக வனத்துறையினர் கூறுகின்றன. இவை நிலத்தில் இறங்கி உணவு தேடும் காட்சிகள் மிக அபூர்வம்.

வனத்திற்குள் இவற்றின் வாழிடம், உணவு கிடைப்பதில் ஏற்பட்டுள்ள தட்டுப்பாடு, புவிவ் வெப்ப உயர்வு, காலநிலை மாற்றம் போன்றவையே இவை காட்டில் மரங்களில் இருந்து அதிக அளவில் தரையிறங்குவதற்குக் காரணம் என்று அஞ்சப்படுகிறது. இது வரப்போகும் மோசமான காலநிலை மாற்றத்தின் முன்னறிவிப்பே என்று விஞ்ஞானிகள் கவலை தெரிவிக்கின்றனர்.

காட்டில் வாழும் யானைகளும், புலிகளும், காட்டுப்பன்றிகளும், குரங்குகளும் நாட்டிற்குள் வருவது மனிதன் காட்டை எந்த அளவிற்கு அழித்துள்ளான் என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

தஞ்சம்..!
(சிறுகதை)

வாழையூர் குணா...

அந்த விடுதியைச் சுற்றி மரங்கள், பூச்செடிகள் என வெகு ரம்மியமான ஒரு சுற்றுச் சூழலில் அந்த முதியோர் இல்லம் அமைந்திருந்தது.

மேடம்... நான் தமிழ்க் கல்லூரியில் சோசியல் சயின்ஸ் படிக்கிறேன். ஒரு கள ஆய்வுக்காக வந்திருக்கிறேன். வயதான முதியோர்களை சந்தித்து, அவர்களோடு கலந்துரையாடல் செய்யனும் அதுக்கு நீங்க அனுமதி கொடுங்கனும் மேடம் என்று கேட்டாள்.

சரிம்மா... என்ன ஸ்டெடி பண்ணனுமோ அத பண்ணிக்கோங்க என்று விடுதி உரிமையாளர் அல்லிராணி. அவளுக்கு அனுமதி வழங்கினாள்.

அந்த விடுதியில் வயதான பெண்கள் பதினைந்துப் பேர் இருந்தனர். ஒவ்வொருவருக்கும் இரும்பு கட்டில் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. அதில் போர்வை, தலையணை, சாப்பாடு தட்டு, மருந்து, மாத்திரை அடங்கிய பிளாஸ்டிக் கவர், என இருந்தது.

‘உங்க பேர் என்னம்மா...?’

‘என் பேரு... வசந்தாம்மா’

‘ஆமா... உங்கள பத்தி கொஞ்சம் சொல்லுங்க’ என்றதும்.

எனக்கு ஒரு மகன் இருக்கான் அவன் பேரு கீர்த்தி, ஒரு பொண்ணு சுமதி இருவரையும் நல்லா படிக்க வச்சு, கல்யாணம் செஞ்சு வச்சேன். நானும், ஒரு தனியார் பள்ளியில் சமையல் வேலை செய்தேன். அதே பள்ளியில் என் வீட்டுக்காரர் இரவு நேரக் காவலர் வேலை செஞ்சாரு, என் மகனுக்கும் வளர்மதிக்கும் கல்யாணம் செஞ்சு வச்சோம். என் மருமகளுக்கும், எனக்கும்

ஆரம்பத்திலேயே கருத்து வேறுபாடு வந்துருச்சு, என்னுகிட்ட இருந்து என் மகனைப் பிரிச்சு தனிக்குடித்தனம் போய்விட்டாள்.

என் மகனுக்கு ஒரேவொரு பொண்ணு அவ பேரு முத்தரசி, நானும், என் கணவர் கந்தசாமி இருவரும் தனியாக வசித்து வந்தோம். என் மகன் வெளிநாடு போவதற்காக கடன் வாங்கி கொடுத்தோம். அதே மாதிரி மூன்று முறை அவன் வெளிநாடு போனான், உழைச்ச பணத்தை அவன் மனைவிக்கு தான் அனுப்பினான். எங்களுக்கு ஒன்னும் கொடுக்கல அவனுக்காக கடன் கொடுத்தவர்கள், என் கணவரை தொல்லை செய்தனர். என் மகள் மூலம் மூனு இலட்சம் கடன் வாங்கி, நாங்க வாங்கிய கடன்காரனுக்கு வட்டி, முதலுமாக கொடுத்தோம். மீண்டும் மகள் வாங்கி கொடுத்த கடனை, எங்களால கட்ட முடியாம போச்சு, அதுக்கு என் சம்மந்தி ராசு 'கடன்ன நா கட்டிக்கிறேன். உங்க சொத்துல பாதிய என் மருமக பேருல எழுதி கொடுங்கன்னு' கேட்டாரு.

'நம்ம பையனும் பொம்பள புள்ளைக்குத்தானே சொத்த கொடுக்கப் போறான், அதனால நாமலும் பொம்பள புள்ளைக்க எழுதி வச்சுடலாமுனு எழுதி வச்சோம்.

அதை தெரிஞ்சுக்கிட்ட என் மகன் எங்கள தரை குறைவாகப் பேசி அடித்து, வீட்டைவிட்டு துரத்திவிட்டான். இங்க வந்து தஞ்சமடைஞ்சிருக்கோம்.

என் மகன் அடிச்சத நெனைச்சு கவலைபட்டு, அவரும் வெசனத்துல போன வருசம் செத்துட்டாரு, அவரை இங்கத்தான் அடக்கம் பண்ணுனாங்க பேசும் போதே அந்தம்மா குரல் உடைந்து, கண்களில் நீர்க்கோர்த்துக் கொண்டது.

'ஒரு உதவி செய்றீயாம்மா..?'

'என்ன செய்யணும்?'

'உன் போன்ல இந்த நெம்பர போட்டு கொடும்மா' என்று சொன்னாள். தேனருவி, வசந்தா கொடுத்த எண்ணை போட்டு அவளிடம் நீட்டினாள்.

'ஹலோ நல்லா இருக்கியாப்பா?'

'யாரு?'

'நான்தான் உன்னோட அம்மா'

'என்னோட அம்மா... அப்பா... எப்பவோ செத்து போயிட்டாங்க' எதிர் முனை துண்டிக்கப்பட்டது. அவள் இதயம் மீண்டும் ஒரு முறை செத்துப் போனது.

நன்றி!

அன்பென்றாலே அம்மா

பூவில்லாக் காட்டினிலே தேனான தேவதை, பூப்போல வாடாது புன்னகை மலர்வாள்..

மழைபெய்யாத போதிலும் ஆடிடும் மயிலாக, மகன்செய்யாத தவறுக்கு புகழாரம் பாடிடுவாள்..

கசந்து கொன்றாலும் மணம்வீசும் மலராக, கருவறை வாசத்தை கையோரம் வீசிடுவாள்..

தனியான இரவினிலே துணையாகும் கனவாக, தலைகோதி மடிசாய்த்து தாலாட்டுப் பாடிடுவாள்.

உயிர்தந்து உருவாக்கி உணர்வான தாய் அவளை, உள்ளங்கள் பாடிடுமே அன்பென்றால் அவளென்று...

மதன்குமார் ச
கணினி அறிவியல் முதலாம் ஆண்டு,
எஸ்.என்.எம்.வி கல்லூரி,
கோவை..

குழந்தையும் தெய்வமும் ஒன்று

சிக்கல்களும்தீர்வுகளும்:

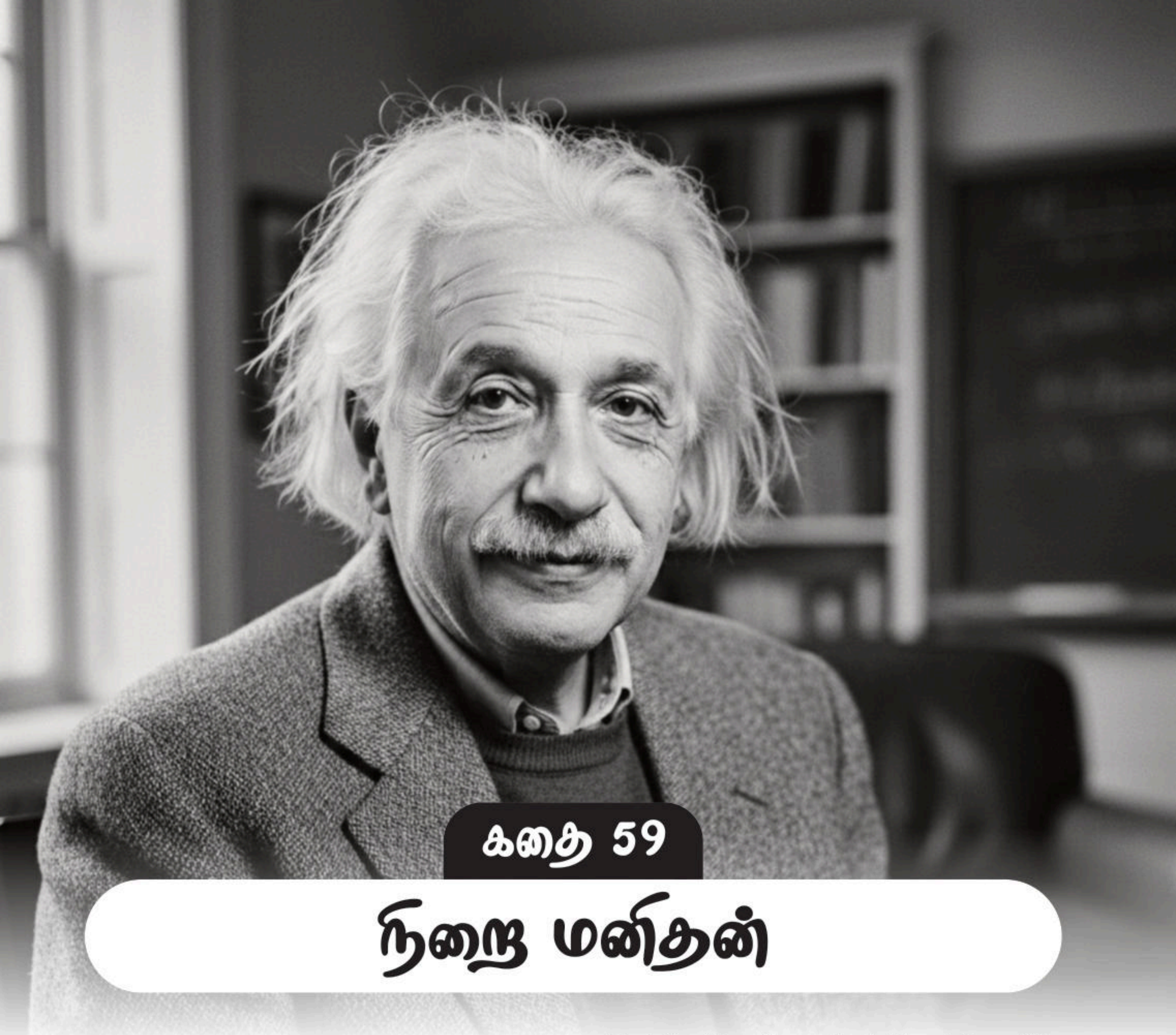
குழந்தைகள், சிறுமிகளுக்கு எதிரான பாலியல் வன்கொடுமை என்பது காலங்காலமாக இருந்து வருகிறது. புகார் தர தயங்குவதால், அது வெளியே தெரிவதில்லை. தற்போது ஏற்பட்டுள்ள விழிப்புணர்வு காரணமாக புகார்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. குழந்தைகளுக்கு எதிரான பாலியல் துன்புறுத்தலில் 98% தெரிந்த நபர்களே ஈடுபடுகிறார்கள். பாலியல் துன்புறுத்தல் எதுவும் யதார்த்தமாக நடப்பதில்லை. அனைத்து பாலியல் துன்புறுத்தல்களும் திட்டமிட்டே நடத்தப்படுகின்றன. தொடர்ந்து பள்ளிக் குழந்தைகள் மீதான பாலியல் வன்கொடுமை அதிகரித்து வருகிறதே? இதற்கு காரணம் பீடோபீலியா என்பார்கள். சாதாரண மனிதர்கள் குழந்தைகளைக் குழந்தைகளாகப் பார்ப்பார்கள். குழந்தைகளால் ஈர்க்கப்பட மாட்டார்கள். ஆனால் பீடோபீலியா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குழந்தைகள் மீது பாலியல் ரீதியாக ஈர்க்கப்பட்டு குற்றம் செய்வார்கள். இது ஒரு வகை மனோவியாதி. அதிகப்படியான அளவில் இணையத்தை பயன்படுத்தி அதில் உள்ள ஆபாச படங்களை பார்த்து அதன் மூலம் அதற்கு அடிமை ஆகி பார்ன்அடிக்ஷன் என்பார்கள். அவர்கள் பார்க்கும் காட்சிகளில் வரும் அனைத்துப் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் என வயது வித்தியாசம் இல்லாமல், பாலியல் பார்வையில் பார்த்துப்பழகுவார்கள். இது அவர்களுக்குள் தேங்கியிருக்கும். அதற்கேற்ற நேரம் வரும்போது அது வெளிப்படும், இதனால் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் பாதிக்கப்படுகின்றது. மனக்கவலை இல்லாமல் பட்டாம்பூச்சியாய் சிறகடிக்க

வேண்டிய குழந்தை பருவத்தில் இது போன்ற சம்பவங்களால்ஒட்டுமொத்த சமூகமும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி உள்ளது.ஒரு மாணவி பாலியல் வன்முறைக்கு ஆளானேன் என்று குற்றம் தெரிவித்தால் இந்த சமுதாயம் கேட்கும் முதல் கேள்வி. நீ என்ன செய்தாய் என்பதாகத்தான் இருக்கிறது. அந்தக் கேள்விக்குப் பயந்துதான் பலரும் வெளியில் சொல்வதில்லை. இந்தச் சமுதாயம் கேள்வி கேட்கவேண்டியது, இந்த குழந்தையை அல்ல. குற்றம் செய்த அந்த நபரைத்தான். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தைத்தான் தவறு செய்பவர்களும் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். தங்களுக்கு நடக்கும் அநீதியைக்கூட ஒருவரால் தைரியமாகச் சொல்ல முடியவில்லையென்றால். அந்த நிலைமைக்குப் பெற்றோர்களும், இந்தச் சமுதாயமும்தான் பொறுப்பேற்க வேண்டும்.போக்சோசட்டத்தின் கீழ் பதியப்படும் வழக்குகளை விசாரிக்க சிறப்பு நீதிமன்றங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. ஆனால், இந்த நீதிமன்றங்களில் சுமார் 3,00,000 வழக்குகள் நிலுவையில் உள்ளதாக ஹிளீயூய தரவுகள் தெரிவிக்கின்றன. அவை எப்போது முடிவுக்கு வரும்? இந்தக் குற்றங்களைச் செய்தவர்கள் எப்போது தண்டிக்கப்படுவார்கள்? பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் எப்போது நீதி கிடைக்கும்? என்ற அடிப்படை கேள்விகள் எழுகின்றன.

தமிழகத்தில் உள்ள அனைத்து மாவட்டங்களிலும், குழந்தைகளின் நலனை உறுதி செய்வதற்காக மட்டும் ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் இதற்கென அதிகாரிகள் பணியில் இருக்கிறார்கள். ஒரு குழந்தை பாதிக்கப்பட்ட பின்போ அல்லது இறந்ததற்குப் பின்போ அந்தக் குற்றத்துக்கு நடவடிக்கை எடுப்பது மட்டும் அவர்களின் பணியாக இருந்துவிடக் கூடாது. அதற்கு முன்பே, எந்த ஒரு குற்ற நிகழ்வும் நடைபெறாமல் தடுப்பதற்கு அவர்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். தற்போதைய சூழலில் பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குச் சென்றால் மட்டுமே குடும்பத்தை நடத்த முடியும் என்ற நிலை உள்ளது. இதுதான் இன்றைய பிரச்சினைகளுக்கு மிக முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. பெற்றோர்களே குழந்தைகளிடம் நேரத்தை செலவிடுங்கள் இன்றைக்கு என்ன படித்தாய், டியூசனுக்கு போ என எப்பவும் படி, படி என இல்லாமல் குழந்தைகளோட அமர்ந்து அன்றாட நிகழ்வுகளை கேட்டு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும், குழந்தைகள் தேர்வுகளில் தோல்வி அடைந்தாலும் அன்பாய் பேசி சரி பார்த்துக் கொள்ளலாம் என ஊக்குவியுங்கள். குழந்தைகளிடம் மனம் விட்டு பேசினாலே பெரும்பாலான பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வாய் அமையும். என்ன ஆனாலும் எனது பெற்றோர்கள் என் கூட இருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை அந்த குழந்தையின் மனதில் எழும்.குழந்தைகளுக்கு நல்ல மற்றும் கெட்ட தொடுதலைக் கற்பிப்பதன் மூலம், அவர்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், தங்களைச் சுற்றி நடக்கும் ஆபத்துக்களை அடையாளம் காணவும் முடியும். மேலும் பள்ளிகளில் இது போன்ற குற்றங்களை தடுப்பதற்கு தனி குழுக்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். கல்விநிறுவனங்களில் பாலியல் கல்வி அவசியம் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். பாலியல் அத்து மீறலுக்கான கடுமையான தண்டனை தரக்கூடிய போக்சோ போன்ற சட்டங்கள் வலிமையாக உள்ளன என்பதை இருபாலருக்கும் தெளிவாக விளக்க வேண்டும். கல்வி நிறுவனங்களில் பாலியல் அத்துமீறல்களை கண்காணிக்க சிறப்பு குழுக்கள்நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

பாலியல் அத்துமீறலில் ஈடுபடுவோர் மீது அச்சமின்றி புகார் தர முன்வர வேண்டும் வேண்டும் இது போன்ற பாதிப்புக்குள்ளாகும் குழந்தைகள் மற்றும் பெண்கள் உடனடியாக புகார் அளித்து மற்றவர்களுக்கு இது போன்று நடக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் மற்றும் பெண்களுக்கு எதிரான பாலியல் குற்றங்கள் தொடர்பாக பொதுமக்கள் மற்றும் பள்ளி மாணவ, மாணவிகளிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும். மேலும், பள்ளி ஆசிரியர் களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் எதிரான பாலியல் வன்கொடுமை தடுப்புச் சட்டம் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும். கிராம அளவில் குழந்தைகள் பாதுகாப்புக் குழு மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி இதுபோன்ற குற்றங்களை தடுக்க அனைவரும் பணிபுரிய வேண்டும்.

நாட்டில் குழந்தைகள் மீதான பாலியல் அத்துமீறல் வழக்குகளை கையாள்வதில் மிகவும் பயனுள்ளதாக மாற்றுவதற்காக POCSO சட்டம் திருத்தப்பட்டுள்ளது. மேலும், குழந்தைகளுக்கு எதிராக அதிகரித்து வரும் கொடூரமான மற்றும் இதயத்தை உடைக்கும் குற்றங்களின் போக்கை நிறுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இது போன்ற குற்றங்கள் புரிவோருக்கு சிறைத்தண்டனை காலத்தை அதிகரிப்பது போன்ற கடுமையான தண்டனைகளையும் வழங்குகிறது. குற்றத்தின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, நீதிமன்றங்கள் குற்றவாளிக்கு தண்டனைகளை விதிக்கலாம், இதில் தீவிர ஊடுருவல் பாலியல் வன்கொடுமை வழக்குகளில் மரண தண்டனையும் அடங்கும். POCSO தொடர்பான வழக்குகளை சரியான நேரத்தில் தீர்ப்பதற்கு போதுமான ஏற்பாடுகளையும் சட்டம் செய்துள்ளது.சிறுவர் மற்றும் சிறுமிகள் எதிர்காலத்தில் ஒரு சிறந்த சமூகத்தை உருவாக்க ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறார்கள். எனவே, அவர்களின் எதிர்காலத்தை கவனத்தில் கொண்டு, அவர்களுக்கு தேவையான ஆதரவை அளிப்பது அவசியமானது. குழந்தைகளும் தெய்வமும் ஒன்று என்பதை அறிந்து கொண்டாலே இது போன்ற சம்பவங்கள் இனியும் நடக்காமல் தடுக்கலாம், நாட்டையும் உயர்த்தலாம்.



கதை 59

நிறை மனிதன்

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதி. அப்போதைய ஜெர்மானியப் பேரரசுக்கு உட்பட்ட பகுதி அது. அங்கே, ஒரு யூதக் குடும்பம் வசித்து வந்தது. அந்தக் குடும்பத்தின் தலைவர் அடிப்படையில் பொறியாளராக இருப்பினும், வணிகம் செய்து வந்தார். 1879 ஆம் ஆண்டு காதலர் தினம் முடிந்து சரியாக ஒரு மாதம் கழித்து, அவருக்கும் அவரது மனைவிக்கும் ஓர் ஆண் குழந்தைப் பிறந்தது. செல்லமாக வளர்ந்த அக்குழந்தை, மாதங்கள் பல கடந்தும் உரிய காலத்தில் சரியான முறையில் வாய் பேசவில்லை. எனவே, பேச்சுக் குறைபாடு கொண்ட தங்கள் குழந்தைக்குப் பின்னாளில் கல்வி கற்பதிலும் சிக்கல் எழுமோ என்றெண்ணிப் பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள் வருந்தினர். ஆனால், அக்குழந்தை வளர வளர நன்கு பேசவும், கற்கவும் செய்தது. வயதுக்கு மீறிய கணி தங்களைச் சுயமாகவே கற்றது. இயற்பியலில் அதீத ஆர்வம் கொண்டு, பல்வேறு ஆய்வுக் கட்டுரைகளை வெளியிட்டது. இறுதியில், நோபல்பரிசும் வென்ற அக்குழந்தை வேறு யாருமல்ல, ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் அவர்கள்தாம்.

ஹெர்மான் ஐன்ஸ்டீன் மற்றும் பவுலின் கோச் தம்பதியினரின் மகன்தான் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன். அவருக்கு ஒரு வயது இருக்கும்போது, அவரது குடும்பம் மியூனிக் நகருக்குக் குடிபெயர்ந்தது. அங்கு ஹெர்மான்மின் சாதனப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து, விற்பனை செய்யும் நிறுவனம் ஒன்றைத் தொடங்கி நடத்தி வந்தார். ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் ஐந்து வயது குழந்தையாக இருந்தபோது ஒருமுறை உடல்நலம் குன்றிப் படுக்கையில் இருந்தார். அவரது பொழுது போக்கிற்காக, அவரது தந்தை ஒரு திசைகாட்டியை வாங்கிக் கொடுத்தார். அதுதான் ஏதுமற்ற வெளியில் காந்த ஊசியில் ஏதோ ஒன்று தாக்கத்தை

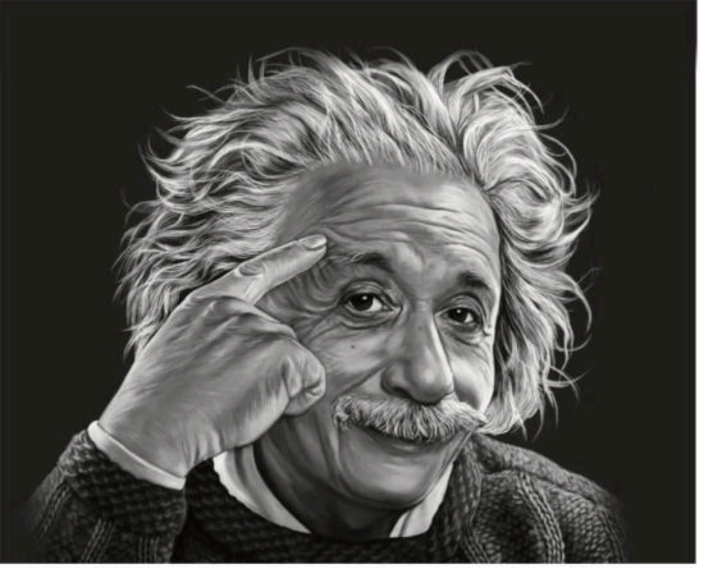
ஏற்படுத்துவதை அனுமானிக்க உதவியது. அதுவே, அவர் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆர்வத்துடன் மேற்கொண்ட மின்காந்தவியல் ஆய்வுகளுக்கான அடிப்படை விதையைப் போட்டது.

ஐன்ஸ்டீன் ஆரம்பக்கல்வியை செயிண்ட் பீட்டர்கத் தோலிக்கப் பள்ளியில் தொடங்கினார். பின்னர் எட்டு வயதில், லூய்ட் போல்ட் ஜிம்னாசியம் பள்ளியில் சேர்ந்து, அங்கேயே தங்கிப் படித்தார். அவருக்குப் பதினைந்து வயது இருக்கும்போது, அவரது அப்பா மியூனிக் நகரில் மின்விளக்குகள் நிறுவும் ஒப்பந்தம் ஒன்றை எடுத்து செய்துவந்தார். ஆனால் அவர்களது நிறுவனத்திடம் மாறுதிசை மின்னோட்டத்திற்கான தொழில்நுட்பங்கள் கைவசம் இல்லை. அவற்றை மேம்படுத்த முயன்றதில், நிறைய பொருட்செலவு ஏற்பட்டு, அந்த ஒப்பந்தத்தையே கைவிடும் நிலைமை ஏற்பட்டது. மிகுந்த எதிர்பார்ப்புடன் எடுத்த வணிக ஒப்பந்தம் கைவிடப்பட்டது, கையில் இருந்த பணமும் செலவாகிப் போனதால், தொடர்ந்து அவரது நிறுவனத்தை நடத்த இயலவில்லை. எனவே அதை விற்றுவிட்டு, ஹெர்மான் தனது குடும்பத்துடன் இத்தாலிக்கு இடம்பெயர்ந்தார். ஆனால், ஐன்ஸ்டீன் மட்டும் தொடர்ந்து ஜெர்மனியிலேயே தங்கியிருந்து கல்வி கற்றார். ஒருசில மாதங்கள் கழித்து, அவரும் இத்தாலிக்கு இடம் மாறி, குடும்பத்துடன் இணைந்து கொண்டார்.

அடிப்படையில் இயற்பியலும், கணிதமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. ஐன்ஸ்டீனுக்கு இவை இரண்டிலுமே மிகுந்த ஆர்வம் இருந்தது. மிகக் குறைந்த வயதிலேயே, கணிதத்தில் குறிப்பாக இயற்கணிதம், நுண்கணிதம் மற்றும் வடிவியல் ஆகியவற்றில் அதீத ஆர்வம் இருந்தது. எனவே, தனது வயதுக்கு மீறிய பாடங்களை அவராகவே தேடித்தேடிக் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தார். மேக்ஸ் தால்முட் என்ற ஆசிரியர் ஒருமுறை ஐன்ஸ்டீனுக்கு வடிவியல் புத்தகம் ஒன்றைக் கொடுத்தார். வெகுசில நாட்களிலேயே அந்தப் புத்தகத்தில் இருந்த கணக்குகள் யாவற்றுக்கும் தீர்வு கண்டுவிட்ட அவர், கணிதத்தில் அடுத்தடுத்த படிநிலைகளை எட்ட ஆரம்பித்தார். ஒருகட்டத்தில், அவரது ஆசிரியருக்கே ஐன்ஸ்டீன் தீர்வுகாணும் கணக்குகளைப் புரிந்து கொள்ள இயலவில்லை. பதின் மூன்று வயதிலேயே, ஐன்ஸ்டீன் பித்த கோரஸ் தேற்றத்தை, தாமாகவேபித்த கோரஸ் நிறுவிக்காட்டிய அதே முறையில் நிறுவிக்காட்டினார் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவரது பதினாறாவது வயதில் சுவிட்சர்லாந்தின் நடுவண் பல்தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் சேர நுழைவுத்தேர்வு எழுதினார். இயற்பியல் மற்றும் கணிதத்தில் மிக அதிக மதிப்பெண்களை எடுத்த போதிலும், பொதுப்பாடத்தில் அவர் தேர்ச்சி பெறவில்லை. எனவே அக்கல்லூரி முதல்வரின் அறிவுரையின் பேரில், ஆரவ் என்ற இடத்தில் இருந்த பள்ளியில் இணைந்து மேலும் ஓராண்டு கல்விகற்றார். மேலும், அந்த ஆண்டு தனது தந்தையின் ஒப்புதலுடன் தனது ஜெர்மானியக் குடியுரிமையையும் கைவிட்டார். அதைத் தொடர்ந்து சுவிட்சர்லாந்துநடுவண் பல்தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் இணைந்து இயற்பியல் மற்றும் கணிதத்தில் நான் காண்டுபட்டயக் கல்வியைக் கற்றார். நான் காண்டுகள் கழித்து, கணிதம் மற்றும் இயற்பியல் கற்பிக்கும் தகுதிச் சான்றிதழைப்பெற்றிருந்தும், சுவிட்சர்லாந்தின் குடியுரிமையைப் பெற்றும், அவருக்கு ஆசிரியராகப் பணியாற்ற வாய்ப்புக்கிட்டவில்லை. இறுதியில், சுவிட்சர்லாந்து காப்புரிமை அலுவலகத்தில் தொழில்நுட்ப உதவிப் பரிசோதகராகப் பணியில் சேர்ந்தார்.

சுவிட்சர்லாந்து காப்புரிமை அலுவலகத்தில் ஐன்ஸ்டீன் பணியாற்றிய காலகட்டத்தில், அங்கு காப்புரிமைக்காகச் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட விண்ணப்பங்களை மதிப்பீடு செய்வதே அவரது முக்கியப் பணி. அப்போது, கருவிகளைப் பற்றிய கண்டுபிடிப்புகளை ஆய்வு செய்கையில், அவருக்குள் உருவான நிறைய கருத்துருக்கள் மென்மேலும் மெருகேறின. அதே காலகட்டத்தில் ஒத்த சிந்தனைகளைக் கொண்ட நண்பர்களை ஒருங்கிணைத்து, ஒலிம்பியா கழகம் என்ற அமைப்பினைஉருவாக்கினார். அவர்கள் அனைவரும் அங்கு அவ்வப்போது ஒன்றுகூடி, அறிவியல் மற்றும் தத்துவார்த் தமானவிடயங்களைப் பற்றிப் பேசுவர். அதே காலகட்டத்தில், மூலக்கூறு இயற்பியலில் ஆய்வு செய்து, தனது முனைவர்பட்ட ஆய்வுக் கட்டுரையை 1905 ஆம் ஆண்டு ஜூரிச் பல்கலைக்கழகத்தில் சமர்ப்பித்தார். சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள், அவரது முனைவர்பட்ட ஆய்வு மொத்தமும் 24 பக்கங்களில் எழுதி முடிக்கப்பட்டிருந்தது. 1906 ஆம் ஆண்டு ஐன்ஸ்டீனின் வாழ்க்கையில் ஒரு மிக முக்கியமான ஆண்டு. அவ்வாண்டின் தொடக்கத்தில் முறையாக முனைவர் பட்டம் பெற்ற ஐன்ஸ்டீன், ஒளிமின் விளைவு, பிரௌனியன் இயக்கம், சார்புக் கோட்பாடு மற்றும் அவரது மிகவும் புகழ்பெற்ற $E=mc^2$ நிறை ஆற்றல் சமன்மை விதி என நான்கு முக்கியமான தலைப்புகளில் ஆய்வுக்கட்டுரைகளை எழுதி வெளியிட்டார்.

1908 ஆம் ஆண்டு ஐன்ஸ்டீன் பெர்ன் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆசிரியராகப் பணியில் சேர்ந்தார். அங்கு ஓராண்டு மட்டுமே பணியாற்றிய நிலையில், 1909 ஆம் ஆண்டு அவரது தாய்ப் பல்கலைக்கழகமான ஜூரிச் பல்கலைக்கு



இணைப்பேராசிரியராக திரும்பி வந்தார். இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் பேராசிரியராகப் பதவி உயர்வு பெற்ற நிலையில், இன்றைய செக் குடியரசில் இருக்கும் வரலாற்றுப் புகழ் பெற்ற பிரேக் பல்கலையில் துறைத்தலைவராகப் பணியாற்ற சென்றார்.

ஆனால் அங்கு தொடர்ந்து பணியாற்ற ஆஸ்திரிய குடியுரிமை தேவைப்பட்டது. எனவே, ஓராண்டு மட்டுமே அங்கு பணியாற்றி விட்டு, மீண்டும் ஜூரிச் பல்கலையில் கோட்பாட்டு இயற்பியல் துறைக்குத்தலைவராகப் பணியாற்ற வந்தார். பிரேக் பல்கலையில் ஓராண்டு மட்டுமே பணியாற்றி இருப்பினும், அங்கு இருக்கையில் பதினொரு ஆய்வுக்கட்டுரைகளை எழுதி வெளியிட்டார். ஜூரிச் பல்கலையில் தொடர்ந்து பணியாற்றி வந்த நிலையில், அவரை 1913 ஆம் ஆண்டு சந்தித்த மேக்ஸ் பிளாங்க் மற்றும் வால்தர் நெர்ன்ஸ்ட் என்ற ஜெர்மானியர்கள் பல்வேறு பதவிகளை அளிப்பதாக உறுதிகூறி, அவரை ஜெர்மனியில் பணியாற்ற அழைத்தனர். அதை ஏற்று 1914 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் பெர்லின் திரும்பிய ஐன்ஸ்டீன், பெர்லின் ஹம்போல்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் இயற்பியல் துறையின்தலைவராகப் பணியாற்ற ஆரம்பித்தார்.

1914 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் தொடங்கிய முதல் உலகப்போரில் ஜெர்மனியின் பங்கேற்பினை ஏற்றுக்கொள்ள இயலாத ஐன்ஸ்டீன், தனது தாய்நாட்டிலிருந்து மனதளவில் வெகுதூரம் விலக ஆரம்பித்தார். இருப்பினும் தொடர்ந்து ஜெர்மனியிலேயே பணியாற்றிய அவருக்கு, 1916 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட கைசர் வில்லியம் இயற்பியல் நிறுவனத்தின் இயக்குனர் பொறுப்பும் வழங்கப்பட்டது. இவ்வாறாக கோட்பாட்டு இயற்பியலில் தொடர்ந்து பல பங்களிப்புகளை வழங்கிக் கொண்டிருந்த ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் அவர்களுக்கு 1921 ஆம் ஆண்டுக்கான இயற்பியல் நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டது. பின்னாளில் ஐன்ஸ்டீனின் கோட்பாட்டு இயற்பியல் கண்டுபிடிப்புகள், பல்வேறு இயற்பியலாளர்களால் ஆய்வுகளின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டன. அவர்களுள் வங்கத்தைச் சேர்ந்த சத்யேந்திரநாத் போஸ் என்ற இயற்பியலாளரும் குறிப்பிடத்தக்கவர்.

ஐன்ஸ்டீனின் கண்டுபிடிப்புகள் அறிவியல் சஞ்சிகைகளைத் தாண்டி, செய்தி ஊடகங்களிலும் தலைப்புச் செய்திகளாகின. சொல்லப் போனால், பொதுமக்களிடம் வெகு பிரபலமாகிய முதல் அறிவியலாளர் ஐன்ஸ்டீன் அவர்கள்தாம். 1921 ஆம் ஆண்டு முதன்முதலில் அமெரிக்கா சென்ற ஐன்ஸ்டீனுக்குப் பல்வேறு பல்கலைக்கழகங்கள் முதல் வெள்ளை மாளிகை வரை ரத்தினக்கம்பள வரவேற்பு கிட்டியது. மீண்டும் ஐரோப்பா திரும்பும் வழியில் லண்டனில் தங்கிய அவருக்கு, அங்கும் மிகப்பெரிய வரவேற்பு கிட்டியது.

மேலை நாடுகள் மட்டுமன்றிகீழை நாடுகளுக்கும் ஐன்ஸ்டீன் பயணம் மேற்கொண்டார், 1922 ஆம் ஆண்டு ஆறுமாத காலம் ஜப்பான், சிங்கப்பூர் மற்றும் இலங்கை ஆகிய நாடுகளில் பயணம் மேற்கொண்ட அவருக்கு, அப்போதைய ஜப்பானியப் பேரரசர் யோஷிஹிட்டோ மற்றும் அவரது மனைவியை அவர்களது அரண்மனையிலேயே சந்திக்கும் வாய்ப்புக் கிட்டியது.

அரண்மனைக்குச் செல்லும் வழியில் ஆயிரக்கணக்கான ஜப்பானியர்கள் அவரைக் காணக்காத்துக் கிடந்தனர். அந்தளவிற்கு, அவர் உலகம் போற்றிய ஒரு பிரபல விஞ்ஞானியாக விளங்கினார். அவரது இந்த ஆசிய சுற்றுப்பயணத்தால் அவரால் ஸ்டாக்ஹோமில் நடைபெற்ற நோபல் பரிசு வழங்கும் விழாவில் கூட கலந்துகொள்ள இயலவில்லை. அவருக்குப் பதில் ஜெர்மானிய தூதர் ஒருவர்தான்அவ்விழாவில் கலந்து கொண்டு, அவர் சார்பாகப் பரிசினைப் பெற்று வந்தார்.

மேலும், 1925 ஆம் ஆண்டு ஒன்றரை மாதகாலம் தென்னமெரிக்காவில், குறிப்பாக பிரேசில், உருகுவே மற்றும் அர்ஜென்டினா ஆகிய நாடுகளில் சுற்றுப்பயணம் செய்தார். ஒருசில ஆண்டுகள் கழித்து 1930 இல் மீண்டும் அமெரிக்காவிற்கு வருகை தந்தார். இம்முறை கலிபோர்னியா தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தில் ஆராய்ச்சிக்காக வருகை தந்த அவர், தனது அமெரிக்க வருகையை அதிகம் வெளியில் தெரியாமல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டினார். இருப்பினும், ஒருசில பார்வையாளர்கள் சந்திப்பு, நியூயார்க் டைம்ஸ் பத்திரிக்கையின் ஆசிரியர் குழுவினருடன் சந்திப்பு, பல்கலைக்கழக தலைவர்களுடன் சந்திப்பு, ஹனுக்கா கொண்டாட்டம் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க இயலவில்லை.

ஐன்ஸ்டீன் அடிப்படையில் போரை விரும்பாத அமைதி விரும்பி. எனவே அதே போன்ற சிந்தனையாளர்களுடன் அவரால் எளிதில் நட்பு பாராட்ட முடிந்தது. அவ்வாறு நண்பர்கள் ஆனவர்களுள் சார்லிசாப்ளின் குறிப்பிடத்தக்கவர். அவர்களது நட்பு, ஐன்ஸ்டீன்சாப்ளின் வீட்டிற்கு உணவருந்த செல்லக்கூடியஅளவிற்கும், மேலும் சாப்ளின் பெர்லின் செல்கையில் ஐன்ஸ்டீன் வீட்டிற்குச் செல்லக்கூடிய அளவிற்கும் ஆழமானதாக இருந்தது. 1933 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் ஐன்ஸ்டீன் மீண்டும் ஒருமுறை அமெரிக்காவிற்கு வருகை பேராசிரியராகச் சென்ற சமயத்தில்தான், ஹிட்லர் ஜெர்மனியின் ஆட்சி அதிகாரத்தைக் கைப்பற்றினார். அடுத்த சில வாரங்களிலேயே, ஜெர்மனியில் பல்கலைக்கழகங்கள் உள்ளிட்ட எந்தவோர் அரசுப் பதவியிலும் யூதர்கள் இருப்பது தடை செய்யப்பட்டது. மேலும், யூதர்களின் கண்டுபிடிப்புகள், அறிவுசார்சொத்துகள் என யாவையும் நாஜிப்படையினரால் தேடித்தேடி அழிக்கப்பட்டன. எனவே ஐன்ஸ்டீன் நாடு திரும்ப இயலாத சூழல் உருவானது. ஒரு பத்திரிக்கை அவரை ஜெர்மன் அரசுக்கு எதிரானவராக அறிவித்து, அவரது தலைக்கு 5000 டாலர் விலை வைத்தது. ஆகவே, அமெரிக்காவில் இருந்து பெல்ஜியம் திரும்பிய ஐன்ஸ்டீன் அங்கிருந்த ஜெர்மனி தூதரகத்தில் தனது கடவுச்சீட்டை ஒப்படைத்து, ஜெர்மனி குடியுரிமையை மீண்டும் ஒருமுறை கைவிட்டார்.

உலகமே கொண்டாடிய ஓர் அறிவியல் அறிஞர் இப்போது ஏதிலியாய் நின்றார். அச்சமயத்தில் பிரிட்டிஷ் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் ஒருவர் அவருக்கு அடைக்கலம் கொடுத்தார். அவர் மூலம் அப்போதையபிரிட்டிஷ் பிரதமர் வின்ஸ்டன் சர்ச்சிலை அணுகிய ஐன்ஸ்டீன், ஜெர்மனியில் இருக்கும் யூதவிஞ்ஞானிகளைபிரிட்டன் உள்ளிட்ட நாடுகளுக்கு அழைத்துக் கொள்ளும்படி வேண்டுகோள் விடுத்தார். அதன்படி, துருக்கி உள்ளிட்ட நாடுகள் பல யூதவிஞ்ஞானிகளை ஏற்றுக்கொண்டன.

மீண்டும் 1933 அக்டோபர் முதல் வாரத்தில் அமெரிக்கா திரும்பிய ஐன்ஸ்டீன், பிரின்ஸ்டன் உயர்கல்வி நிறுவனத்தில் பணியில் இணைந்தார். அப்போது தனது எதிர்காலம் குறித்து உறுதியான முடிவெடுக்காத ஐன்ஸ்டீனின் முன்னர் நிறைய ஐரோப்பிய பல்கலைக்கழகங்களின் பணி வாய்ப்புகள் இருந்தன. இருப்பினும், 1935 இல்அமெரிக்கக் குடியுரிமைக்கு விண்ணப்பிப்பது என்றும், அங்கேயே நிரந்தரமாகத் தங்குவது என்றும் உறுதியான முடிவிற்கு வந்தார். 1940 இல்அமெரிக்கக் குடியுரிமை பெற்ற அவர், தனது இறுதிக்காலம் வரை அங்கேயே தங்கியிருந்து பணியாற்றினார்.

டாக்டர் சீனிவாசன் ராமசாமி
தைவான்

அடிப்படையில் அமைதிவாதியாகத் திகழ்ந்த ஐன்ஸ்டீன், அமெரிக்கா அணுகுண்டு தயாரிக்க ஆரம்பவிதையைப் போட்டார் என்பது ஒரு கரும்புள்ளியே. ஹிட்லர் தலைமையிலான நாஜி அரசு அணுகுண்டு தயாரிப்பில் தீவிரமாக ஈடுபட்டது. தொடக்கத்தில் அதை நம்பாத ஐன்ஸ்டீன், பின்னர் தனக்குக் கிடைத்த உறுதியான தகவல்களின் அடிப்படையில், அப்போதைய அமெரிக்க அதிபர் ரூஸ்வெல்ட்டிற்குக் கடிதம் மூலம் அணுகுண்டு தயாரிப்பில் ஈடுபட வலியுறுத்தினார். மேலும், தனக்குப் பெல்ஜியம் அரசகுடும்பத்துடன் இருந்த உறவினைப் பயன்படுத்தி, வெள்ளை மாளிகைக்குச் சிறப்புத் தூதரையும் அனுப்பினார். இறுதியில் அமெரிக்கா அணுகுண்டு தயாரிக்கும் மான்ஹாட்டன் திட்டத்தைத் தொடங்கியது. இருப்பினும் அவர் மறைவதற்கு ஓராண்டிற்கு முன்னர். தனது வாழ்வின் மிகப்பெரும் தவறாக அணுகுண்டு தயாரிக்கும் திட்டத்தை வலியுறுத்திய கடிதத்தில் கையெழுத்திட்டதை, தனது நீண்டகால நண்பரான லைனஸ்பவுலிங்கிடம் தெரிவித்துள்ளார்.

1955 ஏப்ரல் 17 அன்று உடல்நலம் குன்றிய ஐன்ஸ்டீன் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். மருத்துவர்கள் அறுவைச் சிகிச்சையைப் பரிந்துரைத்தபோது, அதை அவர் மறுத்துவிட்டார். அப்போதும் கூட, இஸ்ரேல் நாடு உருவான ஏழாவதுஆண்டுவிழாவை ஒட்டி தொலைக்காட்சியில் பேசுவதற்கான தனது உரையை எழுதிக்கொண்டுதான் இருந்தார். ஆனால், அதை நிறைவு செய்யாமலேயே ஏப்ரல் 18 ஆம் தேதி தனது 76 ஆவது வயதில் மறைந்துபோனார். ஹார்வே என்ற நோயியல் மருத்துவர், ஐன்ஸ்டீனின் உடலை எரியூட்டுவதற்கு முன்னர், அவரது மூளையை ஆய்விற்காகப் பிரித்தெடுத்து அதைப் பல்வேறு ஆய்வுகளுக்குப் பயன்படுத்தினார். கடந்த நூற்றாண்டின் சிறந்த மனிதராக விளங்கிய ஐன்ஸ்டீன், இன்றளவும் உலகின் அதிக புத்திக்கூர்மையுள்ள மனிதர்களுள் முதன்மையானவராகவே கருதப்படுகின்றார்.

வருமுன்காத்து வாழ்விக்கும் மூலிகைகள் (பகிர்வு–55)

மருத்துவர். மா. தங்கராசு. B.S.M.S

“ஒரு கல்லில் பல மங்காய்,” “மூர்த்தி சிறிதானாலும் கீர்த்தி பெரிது” “கடுகு சிறுத்தாலும், காரம் போகாது” உருவு கண்டு எள்ளாமை வேண்டும், சிற்றுளியால் மலையையும் பெயர்க்கலாம் என்கின்ற பழமொழிகளுக்குக் சான்றாகத் திகழும் மூலிகைகளில் ஒன்றான “கசகசா” வைப் பற்றிய பகிர்வு இந்த இதழில்.

கசகசா (Papaver somniferum).

மலைப் பகுதியில் விளையும் அபின் செடியின் காய்களில் இருந்து பெறப்படும் விதைகளே கசகசாவாகும். இது வெள்ளை நிறமுடையது. விதை எடுக்கப்பட்ட காய்களுக்குப் “போஸ்தகாய” என்று பெயர். காயின் மேல் தோலை கீறி வடியும் வெள்ளை நிறமானி பால் “அபின்” எனப்படும். இது மருத்துவத்திலும் போதைப் பொருளாகவும் பயன்படும். விலை மதிப்புள்ள பொருள். ஆனால் கசகசாவில் மயக்கம் மற்றும் போதையைத் தரக் கூடிய பண்புகள் ஏதும் இல்லை. கசகசாவும், போஸ்த்த காயும் மருத்துவகுணம் மிக்கது. இவை, மளிகை, நாட்டுமருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும். இதை அளவாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

மருத்துவகுணம்

குடற்புழு, தினவு, குருதிக்க கழிச்சல், சீதக்கழிச்சல், தூக்கமின்மை, தலையில்நீர் கோர்த்து கனம் அகியவற்றை நீக்கும். உடல்வன்மை, அழகு, உண்டாகும். ஆண்மை பெருகும். இதனை,

“இருமி நமைச்சல் கிராணியதி சாரஞ்
சிரநீர் அநித்திரைபோஞ் செப்பில் - உருவழகுங்
காந்தியுடாருங் கசகசாவின் குணத்தைத்
தேர்ந்தவர்க்கு விந்து மர்ந்தேர்”

என்கிறது அகத்தியர் குணபாம்.

அ. வீடுகளில் பயன்படுத்தும் முறை

1. உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை வெளியேற

கசகசா ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறு, தேன், வெந்நீர் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

2. குழந்தைகளின் சீதபேதி கட்டுப்பட

இரண்டு தேக்கரண்டி கசகசாவை, 50 மி.லி பாவில் ஊற வைத்துப் பசைபோல அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அளவு - 5 முதல் 10 மி.லி.

3. வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாக

கொப்பரைத் தேங்காயைப் பூவாய் சீவி அரைக்கோப்பை அளவுக்கும் அரைத் தேக்கரண்டி கசகசாவைச் சேர்ந்து அரைத்து துவையலாக்கி சாப்பிடவேண்டும். குழம்பு, கூட்டு வகைகளிலும் பயன்படுத்தலாம்.

4.கீல் வாயு, கண்ணோய் இவற்றில் ஏற்படும் வலி குணமாக

போல்த்த காய் ஒன்று, துத்தி இலை ஒரு கைப்பிடி, இவற்றை நன்கு நசுக்கி ஒரு லிட்டர் நீர் சேர்த்துச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி சூடு பொறுக்கும் அளவில் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் ஒத்தடம் இட வேண்டும். நீடுக்குப் பதிலாகப் பால் அல்லது பாலும் நீரும் கலந்தும் பயண்படுத்தலாம்.

5. உடல் வன்மை பெற கசகசா இளகம்

கசகசா, வால்மிளகு, பாதாம் பருப்பு, கற்கண்டு, சமஅளவு எடுத்து நன்கு தூளாக்கி பசும்பால், தேன், நெய் தேவையான அளவு சேர்த்து இலேகியம் செய்து இரவில் அரைத் தேக்கரண்டி அளவுபாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

6. பலவகைப்பட்ட கழிச்சல் நோய் குணமாக

போஸ்தக்காய், அதிவிடயம், கடுக்காய் பூ, இவை சமஅளவு எடுத்து இதன் மொத்த அளவுக்கு பதினாறு மடங்கு நீர்சேர்த்துக் காய்ச்சி நான்கில் ஒன்றாகச் சுண்டக் காய்ச்சி 30 மி.லி முதல் 60 மி.லி வரை கொடுக்கலாம்.

7. பல்வலி குணமாக

கசகசாவை பசைபோல் அரைத்து வலி உள்ள இடத்தில் தடவலாம்.

8. இரவில் தூக்கம் உண்டாக

ஒரு தேக்கரண்டி கசகசாவை ஒரு டம்ளர் பாலில் கொதிக்க வைத்து வெதுவெதுப்பாகப் பருக வேண்டும்.

இரண்டு தேக்கரண்டி கசகசாவை அம்மியிலிட்டு அரைந்து மாதுளம் பழச் சாற்றில் கலந்து பருக வேண்டும்.

9. முகப்பரு நீங்க

கசகசாவை அரைத்து முகத்தில் தடவிவர முகப்பரு நீங்கி அழகு உண்டாகும்.

ஆ. மருத்துவர் அறிவுரைப்படி பயன்படுத்தும் முறை

கசகசா 1. நந்தி மெருகு 2 மேக விரணக் களிம்பு இவற்றில் கசகசா சேர்கின்றது. இவற்றை மருத்துவர் அறிவுரைப்படி மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

தலைக்கனம் நீங்க, உடல்வன்மை வெற, தூக்கம் கண்களைக் தழுவ நேசத்தோடு கசகசாவை நாடுவோம், நலம் வெறுவோம்.

- பகிர்வு தொடரும்

தேடித் தேடி

புதுமைகளை

அறிந்து கொள்

புதியவராய்

புவியில்

தென்படுவாய்!

கட்டாயம் நம்மால் முடியும்...!

மணிமேகலை

நாம் நாள்தோறும் கால்மணி நேரம் கருத்தூன்றி கடுமையாக கற்றால் எந்தக் கலையைக் கற்றிறோமோ அந்த கலையில் பத்து ஆண்டுகளில் அறிஞராக திகழ முடியும்.

இதன் மூலம் நம்முடைய ஆற்றலை உணர்ந்து இருக்கும் பொழுது சாதாரண கவலையை விட்டு ஒழிக்க முடியாதா...? கவலையை சுழற்றி எறிய முடியாதா என்ன...?

கட்டாயம் நம்மால் முடியும்...!

குப்பையிலே கிடக்கிற நம் வாழ்வு கோபுரக்கலசமாவது எப்போது என்ற ஏக்கம் இனிமேலும், வேண்டாம். நம்மால் எந்தக்காரியத்தையும் சாதிக்க முடியும்.

நம்முடைய மூளை பெரிய வயல். அதில் இயற்கை எண்ணங்களை விதைக்காளாகத் தூவுகிறது.

பயிர் வளரும் அழகு, சூழ்நிலையாகிய மண்ணையும், சிந்தனையாகிய எருவையும் பொருத்தது விதைக்க வேண்டும். விதைக்காவிட்டால் அறுவடை செய்ய முடியாது.

நல்ல விதையை விதைத்தால் நல்ல பயிர் வளர்ந்து பயன் கொடுக்கும்.

ஒன்றும் செய்யாமல் சோம்பி உட்கார்ந்து கொண்டு கீதை, குரான், பைபிள் இவற்றைப் படித்துக் கொண்டிருப்பதினால் மட்டும் எந்தவித முன்னேற்றமும் அடைய முடியாது.

காலையில் எழுந்ததும் இன்று நாம் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கப் போகிறோம் என்று முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இதனை மனத்திற்குள் பல தடவை சொல்ல வேண்டும். அப்பொழுது முக மலர்ச்சி ஏற்படும். சோர்வு ஏற்படாது. மகிழ்ச்சியுடன் பணியாற்றினால் கவலை கொண்டிருக்கும் பொழுது, கடவுள் இல்லை என்ற கட்டுரையை ஆணித்தரமாக எழுதினார்.

இதனை அறிந்த கல்லூரி நிர்வாகிகள் அவரை கல்லூரியை விட்டு வெளியேற்றினார்கள். கல்லூரிப்படிப்பை பாதியில் இழந்தற்கு துளியும் கவலைப்படவில்லை...

தன்னுடைய லட்சிய வாழ்வுக்க குறுக்கே நின்ற தடைகளை எல்லாம் தகர்த்து எறிவதில் சற்றும் அவர் பின்வாங்கவில்லை.

தனக்கு விருப்பமான கவிதைகளை தொடர்ந்து இயற்சி சாகாவரம் பெற்றார். அவர் செய்யும் பணியில் ஆர்வம் காட்டுவதை நிறுத்தவில்லை.

ஷெல்லி, இறக்கும் வரையிலும் இன்புற கவிதைகளை இயற்றினார். எதையும் மகிழ்ச்சியுடன் கற்றுக்கொண்டால் கவலை எப்படி உள்ளே வரமுடியும்...?

இந்த உலகை பார்க்க முடியாதவர்களும், நடக்க இயலாதவர்களும், பேச முடியாதவர்களும் இருக்கும் போது நாம், உலகை பார்க்கவும், விரைவாக நடக்கவும், அன்பாக பேசவும் வரம் அருளப்பட்டு இருக்கிறது.

இந்த வரத்தை நாம் பயன்படத்திக் கொண்டால் கவலைக்கு இடம் ஏது...? இந்த வரம் அருமையாக இருக்கும் பொழுது எதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டும்...?

நம்முடைய கவலையை கால்களுக்க அனுப்பி நடக்கும் சக்தியை இழக்க அனுமதி கொடுத்து விடக்கூடாது.

நம்முடைய மனம் உற்சாகத்துடன் இருந்தால், கால்களும் துடிப்புடன் செயல்புரியும். செயலைச் செய்யும் போது கவலை எப்படி ஏற்பட முடியும்...?

உடல் முழுவதும் ரத்தத்துடன் ரத்தமாக உற்சாகத்தின் சாறு கலந்து ஓட வேண்டும்.

பாரதியாரிடம் ஒரு கிழவிக்கு அளவு கடந்த அன்பு இருந்தது. ஒருநாள் மாலைப் பொழுது பாரதியார் வந்து கொண்டிருந்த வண்டி அவளது வீட்டின் முன் நின்றது.

கிழவிதான் சமைத்து வைத்து இருந்த உணவை பாராதியாருக்கு கொடுத்தாள்.

பாரதியார் அந்த உணவை பெற்றுக் கொண்டு சாப்பிட ஆரம்பித்தார். உணவு மிகவும் சுவையாக இருந்தது.

“அமிர்தம், அமிர்தம்” என்று கூறியபடி, “சரி ஓட்டுடா தேரை” என்றார். இந்நிலையில், அவர் தன்னை தேவன் என்றும், தாம் அமர்ந்திருப்பது தேர் என்றும் எண்ணினார்...

தன்னை மிகவும் உர்வாக நினைத்து இருந்த படியானால்தான் என்றும் வாழும் கவிதைகளை இயற்றினார்...

தன்னை நம்பினார்...!

அந்த நம்பிக்கை நலமுடன் இருந்தது, வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து, வளமான கவிதைகளை அவரால் உருவாக்க முடிந்தது.

ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் உள்ள ஆற்றல்தான் நம்மிடமும் உள்ளது. இதனை உணர்ந்து கவலைப்படாமல் செயலாற்றி வெற்றி பெற வேண்டும்...

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

வீரத்தின் வெற்றி

மெர்வீன்

வாழ்க்கையில் நம்மை முன்னேற விடாமல் தடுக்கும் சக்திகளுக்கு அடி பணிந்து விடக் கூடாது. அதனை எதிர்த்து போராட வேண்டும். அப்பொழுது தான் வாழ்க்கையின் இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியும். இந்தக் கருத்தை கவிஞர் இக்பால் தெளிவு பட விவரிக்கிறார்.

ஊர்க்குருவி போல மேட்டில் கூட்டைக்கட்டாதே. இராஜாளியைப் போல் மலைக்குப் போய் கூடுக்கட்டு. சிங்கம் வாழும் அதே காட்டில் தானே மானும் சந்தோஷமாக வாழ்ந்து வருகிறது. இரண்டாம் உலகப் போரில் டாங்க் படை எதிரிகளைத் தாக்கி விரட்டிக் கொண்டிருந்தது.

அந்தப் படைக்குத் தலைமை ஏற்று இருந்தவர் ரோமல். இவர் சென்ற இடம் எல்லாம் வெற்றி கொடியை நாட்டினார். இவருடைய வீரத்தைக் கண்டு வியப்பு அடையாதவர்களே இல்லை நிருபர்கள் ரோமலைக் காண வேண்டி போர்க்களம் சென்றனர்.

ஓர் உடைந்த டாங்கியைப் பழுது பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அழுக்கு உடையை அணிந்திருந்தார். அவரிடமே சென்று ரோமஷன் இருப்பிடத்தைக் கேட்டார்கள் அவர் தூசியைத் தட்டிவிட்டு அவர் இவ்வளவு நேரம் டாங்கின் அடியில் இருந்தார். இப்பொழுது உங்கள் முன் நிற்கிறார்கள் என்றார்.

நிருபர்கள் அவருடைய வெற்றியின் ரகசியத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளாமல் பார்த்துப் புரிந்து கொண்டார்கள். திலகரை மீண்டும் சிறையில் அடைக்க ஆங்கிலேயே அரசு முயற்சி செய்து வருவதாக தகவல் வந்தது. இதனைக் கேள்விடப்பட்டதும் பலரும் வியந்தனர்.

ஆனால் திலகர் பயப்படவில்லை. நண்பர் ஒருவர் துயரம் நிறைந்த மனதுடன் தாங்கள் மீண்டும் சிறை செல்ல நேரிட்டால் நாங்கள் என்ன செய்வது என்று கேட்டார். தெளிந்த தடாகம் போன்ற சிந்தையுடன் இருந்த திலகர் சிரித்தபடியே கூறினார். அப்பொழுது தான் உண்மையிலேயே ஓய்வு கிடைக்கும். உங்களுக்கும் தீர்க்கமான முடிவுகாண வாய்ப்பு ஏற்படும்.

இதற்குப் போய் ஏன் பயப்படுகிறீர்கீர்களா? இம்முறை சிறைக்குப் போனால் அமைதியாக உட்கார்ந்து இதுவரை நான் செய்தவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்க நேரம் கிடைக்கும்.

இனி மேல் என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற முடிவும் எடுக்க முடியும் என்று துணிவுடன் கூறிய படியினால் தான் இன்றும் வரலாற்றில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார். உறுதியுடன் இருந்தவர்கள் எல்லாம் வெற்றி பெற்று வாழ்வாங்கு வாழும் வரிசையில் நாமும் இடம் பெற வேண்டாடமா?

பக்தனின் வேடத்தில் வந்த ஒரு துரோகி, மாபெரும் சீக்கிய குரு கோவிந்த சிங்கை கத்தியால் குத்தி விட்டான். அடிப்பட்ட வேங்கையாக மாறிய குரு கோவிந்த சிங் மின்னல் வேகத்தில் அவன் மேல்பாய்ந்தார்.

தப்பி ஓடிக் கொண்டிருந்த கொலைக்காரனை ஓங்கிக் கத்தியால் குத்தினார். இது நடந்து நான்கு நாட்கள் ஆனதும் குரு கோவிந் சிங்கின் காயத்தில் இருந்து ரத்தம் கொட்டியது. கடைசி காலம் நெருங்கி விட்டதை அறிந்த குரு கோவிந்த சிங் தன்னுடைய சீடர்களை எல்லாம் அருகில் அழைத்தார்.

சாவின் அருகில் நெருங்கி விட்டேன். பலமுறை இதை நேருக்கு நேர் சந்திருக்கிறேன். என்னைப் பின்பற்றுகின்ற நீங்கள் தைரியமாக இருங்கள். இப்பொழுது நான் மணமகனைப் போல் கம்பீரமாகப் பவனி வந்து மரண தேவனதடைய கரம் பற்றுப் போகிறேன். எனக்காக யாரும் கண்ணீர் விடக்கூடாது என்றார்.

சாகும் நேரத்தில் கூட கம்பீரமாகத்திகழ வேண்டும் என்று கற்பித்த குரு கோவிந்த சிங்கின் வீரம் போற்றத்தக்கது அல்லவா.

எதற்கும் பயப்படாமல் செயலாற்றும் பொழுது தான் உயர்வு பெற முடியும்.

முடியும் என்றால் முடியும்

— பவித்ரா —

மெர்வின் மிகவும் சாதாரணமான குடும்பங்களில் பிறந்தவர்களில் பலர் தங்களுடைய உழைப்பாலும் உறுதியாலும் உயர்ந்து வெற்றி பெற்று இருக்கிறார்கள். வாழ்கையில் அவர்கள் வெற்றி பெற முடிந்தது திடீரென்று ஏற்ப்பட்டது அல்ல! பின்பு எப்படி? இடைவிடாத உழைப்பு. ஒருசெயலைத் தொடர்ந்துசெய்வது.

இதுதான் அவர்களுடைய வெற்றிக்குதுணையாக நின்றதுபோலந்து நாட்டை சேர்ந்த படரேவில்கி என்பவர் பியானோ இசைக்கருவியில் நிபுனராக இருந்தார். தன்னுடைய புகழ் பலநாடுகளிலும் பரவுவதற்கு காரணமாக அமைந்தது எப்படி என்று அவரே விளக்குகிறார். நான் ஒரு நாள் பயிற்சிபெறவில்லை என்றால் நானே உணரமுடியும்.

இரண்டு நாள் பயிற்சிபெற்றுவிட்டால் திறனாய்வாளர்கள் உணர்ந்துகொள்வார்கள். மூன்று நாட்கள் பயிற்சிபெற்றுவிட்டால் அவ்வளவுதான் பார்வையாளர்கள் அறிந்துகொள்வார்கள். இந்த உண்மையை உணர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் செயல்பட்டேன் வெற்றியும் பெற்றேன்; என்றார். இவரைப்போலவே பிஸ்மில்லாகான், ஜனாதிபதி விருது பெற்றவர் இசையில் புலமைக் கொண்டவர்.

அவர் கூறினார். ஷெனாய் என்னும் இசைக்கருவியில் சிறந்துவிளக்க பத்து ஆண்டுகள் நாள் ஒன்றுக்கு ஆறுமணிநேரம் பயிற்சி பெற வேண்டும். இது மட்டுமின்றி நான் இன்னும் இசைக்கருவியில் புலமை பெறுவதற்குமேலும் பயிற்சிபெறுகின்றேன் என்றும் கூறினார்.

ஜெர்மன்நாட்டு இசைமேதை பித்தோவன் அவர்களை நண்பர்கள் மிகவும் பாராட்டினார்கள். ஒவ்வொருவரும் விதவிதமான புகழ்மாலை அணிவித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். நண்பர்களில் ஒருவர் ஆண்டவர் இவரைப்போல இசை அறிவை எனக்குக்கொடுத்திருந்தால் என்று இழத்துச் சொன்னதும்.

உடனே வித்தோவன் குறுக்கிட்டு இது பிறவித் திறமை அல்ல! நீங்களும் என்னைப்போல் விளங்கவேண்டுமானால் பியானோவை நாள் ஒன்றிற்கு எட்டுமணிநேரம் வீதம் நாற்பது ஆண்டுகள் பயிற்சி பெற்றால் நிச்சயமாக என்னைப்போல் வெற்றிபெறமுடியும் என்றார். இந்த பதிலைக்கேட்டதும் நண்பர் அமைதியாகிவிட்டார்.

டேன்சிங் இளமையிலே இமயமலைக்குப் போக வேண்டுமென்று விரும்பினார். அதன் உச்சியை எப்படியும் பார்த்துவிட்டு வரவேண்டும் என்ற உறுதியை மேற்க்கொண்டார்.

அதற்காகத் தனக்குக்கிடைத்த சந்தர்ப்பத்தை எல்லாம் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக்கொண்டார். ஒரு ஆண்டு இரண்டு ஆண்டு அல்ல. பலஆண்டுகள் முயன்றார். அதன்பயன் இருபதாவது தடவையில் இமயமலைமீது ஏறிவெற்றிக்கொடியை நாட்டினார்.

வளமான வாழ்விற்கும், வான்புகழுக்கும் வழி அமைத்துத் தருவதுமுடியும் என்ற உறுதிப்பாடுதான். எத்தனை இடர்கள் வந்தாலும் அத்தனையும் என் கண்முன்னே தூசிதான். என்னுடைய போராட்டத்தை நிறுத்தமாட்டேன். அதுவரை போராடிப் போராடி முன்னேறிக் கொண்டே இருப்பேன் என்று வாய்விட்டுச்சொல்லுங்கள். அதன்படிசெயல்படுங்கள். நிச்சயமாக வெற்றி உங்களைத் தேடிவரும் என்கிறார் புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் எமிலிசஜாலா.

நாம் இவ்வுலகில் மனிதனாகப் பிறந்துவெற்றிபெறுவதற்குதான் வாழ்க்கை இருக்கிறது. உயர்வானவற்றை எண்ணிக்கொண்டு உங்களுடைய வேலையில் கவனம் செலுத்திவிடுவீர்களானால் சிறிய வேலையைக்கூட மிகச்சிறப்பாக செய்துமுடித்து இருப்பீர்கள். இந்த முறையை எப்பொழுதும் தொடருங்கள் என்று அறிவுரைக் கூறுகிறார் மார்ட்டின் லூதர்கிங். டால்டன் இங்கிலாந்திலுள்ள ஒரு ஏழை விவசாயிக்கு மகனாகப்பிறந்தான். இளம்வயதிலேயே படிப்பில் ஆர்வம் காட்டினார். ஆராய்ச்சியிலும் கவனத்தைச் செலுத்தினார். நாள்தோறும் அதுப்பற்றிசிந்தித்து தன்னுடைய கருத்துகளையும், கண்டுபிடிப்புகளையும் குறித்துவைத்தார்.

வானியல் ஆராய்ச்சி, உயர்க்கல்வி, வயலில் வேலை இந்த மூன்றையும் சோர்வடையாமல் செயல்பட்டார். இந்த சலிப்பில்லா உழைப்பும், பொறுமையும், உறுதியும் அவரை அறிவியல் உலகத்திற்கு விஞ்ஞானியாக மாற்றியது. டால்டன் செய்துமுடித்த ஆராய்ச்சியை வெளல்யிட்டார். அதன் விளைவாக அவருடைய புகழ் காலைநேரக்கதிரொளிபோல உலகம் எங்கும் பரவத்தொடங்கியது.

நுட்ன் வெற்றிபெற்றதற்கு காரணம் முடியும்என்ற உறுதியுடன் புதுவிளக்கங்களைக் கண்டுபிடிக்க இயலும் என்றக்கோட்பாடுடன் வேலையைச் செய்தேன் என்றார். யார் எல்லாம் முடியும் என்ற உறுதியுடன் செயுலாற்றி இருக்கிறார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெற்று இருக்கிறார்கள். நாமும் இவர்களுடைய வரிசையில் சேர்ந்து கொண்டு வெற்றிபெற வேண்டும்.

மனநலம் பேணிக் காப்போம்

ஹாசி கதையொன்று உண்டு. ஒரு ராஃபி வீட்டிற்கு முன்னால் நின்று கொண்டு தெருவைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

அந்த வழியே வந்த ஒரு இளைஞனை அழைத்து நீ தெருவில் போகும்போது ஒரு பை கீழேக் கிடப்பதைப் பார்க்கிறாய்.

அதை எடுத்துப்பார்த்தால் அதில் நிறையப் பணம் இருக்கிறது. அப்போது நீ என்ன செய்வாய் என்று கேட்டார்.

அதற்கு அவன் உடனே, அப்படியொரு பையை ஒரு நிமிடம் நான் வைத்திருந்தால் கூட அது தவறல்லவா? எனவே உரியவர்களைக் கண்டுபிடித்து, அவர்களிடமே அந்தப்பையை ஒப்படைத்து விடுவேன் என்று சொன்னான். அதற்கு அந்த ராஃபி, நீ ஒரு முட்டாள் என்று சொன்னார்.

அடுத்ததாக அந்தத் தெருவில் வந்த இன்னொரு இளைஞனை அழைத்து அதே விஷயத்தைச் சொல்லி, நீ என்ன செய்வாய்? என்று கேட்டார்.

அதற்கு அந்த இளைஞன் பையை எடுத்துப் பார்ப்பேன். பையில் பணம் இருப்பதைக் கண்டதும் சுற்றும் முற்றும் பார்ப்பேன். ஒருவரும் நான் எடுத்ததைக் கவனிக்கவில்லை என்றால் நானே அதை வைத்துக் கொள்வேன் என்று சொன்னான்.

அதற்கு அந்த ராஃபி நீ ஒரு பேராசைக்காரன் என்று திட்டி அனுப்பினார்.

அடுத்ததாக வந்த இளைஞனிடம் அதே கேள்வியைக் கேட்டபோது, அவன் சிறிது நேரம் யோசித்தான்.

அவனிடம் இருந்து உடனடியாகப் பதில் வரவில்லை. சற்று நேரம் கழித்து நான் பையை எடுக்கும் போது ஒருவேளை எனக்குள் தீய எண்ணம் ஏற்படுமானால் அதை நானே வைத்துக் கொள்வேன்.

மாறாக இறைமை என்னை ஆசிர்வதித்தால் நேர்மறை எண்ணம், நல்ல எண்ணம் ஏற்படுமானால் நிச்சயம் நான் அதை அபகரித்துக் கொள்ளாமல் உரியவர்களிடம் சேர்க்க முயற்சிகள் செய்வேன் என்றார்.

அதைக் கேட்டதும் ராஃபி நீ உண்மையான ஞானி என்று சொன்னார். மூன்றாவது சந்தித்த நபர் உண்மையானவன். அவனிடம் துளியும் போலித்தனமில்லை. சுயநலமுமில்லை.

மனித மனம் ஒவ்வொரு நொடியில், ஒவ்வொரு மாதிரி மாறுகிறது என்பது புலனாகிறது.

எப்போதும் ஒருவன் எந்த நிலையில் தான் எப்படி செயல்பட முடியும் என்று நினைக்கிறானோ, அந்த நொடியில் அவன் மனம் விழிப்புணர்வு பெற்றதாக மாறி விடுகிறது.

மனித மனம் நொடிக்கு நொடி மாறும். மனிதமனம் எண்ணங்களை பிரசவிக்கின்றன. செயல்களை வடிவமைக்கிறது. பழக்கங்களை உண்டாக்குகிறது. குணங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. நேர்மறை எண்ணம் கொண்ட மனதிலிருந்து நேர்மறையான எண்ணங்கள் உருவாகின்றன.

எதிர்மறையான எண்ணம் கொண்ட மனதிலிருந்து எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உருவாகின்றன.

நல்ல மனதிலிருந்து தான் நல்ல எண்ணங்கள் உருவாகும்.

நல்ல உடல்நலத்தை நாம்பேணிக் காப்பதைப் போல, மனநலத்தைப் பேணிக்காத்தல் வேண்டும். மனநலம் நன்றாக இருந்தால்தான், நல்ல எண்ணங்கள் உருவாகும்.

மனக்கவலை, மனஅழுத்தம், மனக்குழப்பம், மனப்போராட்டம், மனச்சோர்வு, மனநிம்மதியின்மை, மனத்தெளிவின்மை, மனஏமாற்றங்கள், மனவிரக்தி, மனக்குமறல், மனச்சிதைவு இவைகள் எல்லாம் ஒருவித எதிர்மறை எண்ணங்களை உண்டாக்குகின்றன.

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

இந்த அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்றால் மனநலத்தை வளப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மனநலத்தை வளப்படுத்த சில உரிய நேர்மறை பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள்

மனதைப் பாதிக்கக் கூடிய உணர்வுகளை (கோபம், துக்கம், அழுகை) உடனடியாக வெளிப்படுத்துங்கள். அவைகளை அடக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். இவைகள் உணர்ச்சி மேலாண்மையில் அடங்கும். துக்கம்,அழுகை, கோபம், சிரிப்பு, மகிழ்ச்சி இவைகளை அடக்கும் பொழுது மனம் கடினமாகி கல்லாகிப் போகின்றது.

பயம், கவலை, குற்ற உணர்வு போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளியே சொல்வதின் மூலம் மனதினை இலகுவாக்கி, மனதினை வளப்படுத்திக் கொள்ளலாம். எதிர்மறை எண்ணங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றை வெளியேற்றிவிடல் வேண்டும்.

2. ஒரு குறிக்கோளோடு வாழப்பழகுங்கள்

காலை படுக்கையை விட்டு எழுவதற்கு முன்பாகவே நான் இதை இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும். இப்படித்தான் இந்த நாளை உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென பட்டியலிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு நினைத்ததை நடத்தி முடிப்பதனால் முழுமையான மனத்திருப்தி நிரம்பி வழியும்.

இப்படித் திட்டமிடாமல் பொழுதைக் கழித்தால் அதிருப்தியும், மன நிறைவின்மையும், மனத்திருப்தியின்மையும், மனச்சோகமும், மனக் கவலையும், மன அழுத்தமும் உண்டாகும்.

3. எல்லோரையும் நேசியுங்கள், உங்களை நேசிக்க விடுங்கள்

ஒருவரை நேசிக்கும் பொழுது அன்பு மனதிலே நிறைகிறது. அன்பான வார்த்தைகள் மனதை நெகிழ்வடையச் செய்கிறது. நம்மையும் அறியாமல் புன்சிரிப்புத் தோன்றுகிறது. மகிழ்ச்சி பெருக்கெடுத்து வருகிறது. நாம் அவர்களை நேசிக்கிற போது அவர்களும் நம்மை நேசிப்பார்கள். இருமனங்களிலும் ஈர்ப்பு என்ற காந்த விசைப் பரவுகிறது. இனிய அதிர்வுகள் மனதை இலகுவாக்குகிறது.

மனதிலிருந்து பாரம் குறைகிறது. நண்பர்களோடு நேச உணர்வுடன் மனம் விட்டுப் பேசும் பொழுது நேர்மறை அதிர்வுகள் நம்மை சூழகின்றன. பிரச்சனைகளை எளிதில் தீர்க்கும் சக்தி உருவாகிறது. நண்பர்களுடைய பிரச்சனையைத் தீர்க்கவும் நமது மனம் முயற்சிக்கிறது. மகிழச்சியும் சிரிப்பும் சூழலை மென்மையாக்குகிறது. கவலைகள் மறைகின்றன. மனதின் சுமை குறைகிறது.மனம் மகிழ்ச்சியால் நிரம்புகிறது.

இந்த மகிழ்ச்சியான நினைவுகளும், இன்ப அதிர்வுகளும் மனநலத்தை வளப்படுத்துகின்றன. அதிகநேரம் குழந்தைகளோடு விளையாடிப் பழகுங்கள். குழந்தைகளின் கள்ளமில்லாச் சிரிப்பு உங்களுக்கு ஒரு இனம் புரியா உற்சாகத்தையும் மனத் தெளிவையும் உண்டாக்கும். இந்த ஒரு காரணத்தினால்தான் ஆசிரியர்களுக்கு ஆயுள் அதிகம்.

4. உங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் (Perfection)

நம்மைப் போலவே பரிபூரணத்துவம், மற்றவர்களுக்கும் இருக்க வேண்டும் என்ற பிடிவாதத்தை விடுத்து, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையோடு, ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பான்மையோடு தவறுகளை மன்னிக்கும் மனப்பான்மையோடு இருப்பதால், மனநலம் உங்களை உயர்த்தும்.

உங்களை மற்றவர்களுக்குப் பயன் தருகிற மனிதராகவே நினைத்துக் கொண்டு வாழுங்கள். உங்கள் சாதனைகளுக்காக நீங்களே பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளுங்கள். தவறுகளில் மூழ்கிப்போகாமல் மன்னிக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. நெகிழ்வுத்தன்மையோடு இருங்கள் (Flexibility)

நமது வாழ்க்கைமுறை மாறிக் கொண்டே உள்ளது. சில நேரங்களில் சில நிகழ்வுகளினால் நம்மை நாமே கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடிவதில்லை. எதைச் செய்ய முடியும். எதைக் கண்டிப்பாகச் செய்ய முடியும் என்பது உயிர் வாழ்வதற்கு மட்டுமல்ல. வாழ்வில் உயர்வதற்கும் அது காரணமாக இருத்தல் வேண்டும். மாறிவரும் சூழ்நிலைக்கேற்ப மாறிக் கொள்ளுங்கள்.

அனுசரணையான அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுங்கள். எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றப் பிரச்சனைகளால் நமது மனநலம் பாதிப்படையாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

6. மனதைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

வெற்றியோ - தோல்வியோ, இன்பமோ - துன்பமோ, விருப்பமோ - வெறுப்போ, மகிழ்ச்சியோ துக்கமோ - நல்லதோ - கெட்டதோ, உயர்வோ - தாழ்வோ, நலமோ - தீங்கோ, எதையும் சமமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஏதோ ஒன்றில் நாம் மூழ்கிப் போகாமல் இரண்டையுமே சமமாகப் பாவித்து உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, தெளிவான மனநிலையில் இருந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் காரணிகள் எல்லாம் மனநலத்தை வளப்படுத்தி, மனக்குறைகளை சீராக்கி, மனக்கொதிப்பை அடக்கி, மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, மனக்கவலையை அறவே நீக்கி, மனதை சமநிலையில் வைத்து மனநலத்தை வளப்படுத்தும். மனமகிழ்ச்சியில் துள்ளிக்குதிக்க வேண்டியதுமில்லை.

மனக்கவலையால் வருத்தப்பட வேண்டியதுமில்லை. இரண்டையும் சமநிலையிலே வைத்து, நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்து மனதை என்றும், எப்போதும் இன்ப அதிர்வுகளில் நிறைத்து மனநலத்தை வளமாக்கிக் கொள்வோம்.

மனமது செம்மையானால்..
எண்ணங்கள் நேர்மையாகும்...
எண்ணங்கள் நேர்மையானால்..
செயல்கள் மேன்மையாகும்...
செயல்கள் மேன்மையானால்..
பழக்கங்கள் மென்மையாகும்...
பழக்கங்கள் மென்மையானால்..
குணங்கள் தூய்மையாகும்...
குணங்கள் தூய்மையானால்..
ஆளுமை தலைமை ஏற்கும்...
ஆளுமை தலைமை ஏற்றால்..
வாழ்வு முழுமையாகும்...
வாழ்வு முழுமையானால்..
வாழ்க்கை புனிதமாகும்...
வாழ்ந்த விதம் பெருமையாகும்
வரலாற்றில் அது பதியமாகும் !!!

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.
BALA ORTHO HOSPITAL
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

PRECISION GROUP OF COMPANIES

THE PRECISION SCIENTIFIC CO (CBE)

Your one stop solution for all your
Laboratory Chemicals, Glasswares, Instruments, Furnitures

Best Quality

www.psccbe.com I info@psccbe.com
9786022732, 0422-2235970, 4506280

PRECISION
LAB FURNITURE INDUSTRIES

Turnkey Projects
Clean Room, Epoxy Flooring, Gas Lining, UPVC Partitions, Instruments, Furnitures

www.plficbe.com I info@plficbe.com
9626222732, 9600922732, 0422-2235970, 4506280

SLES CALIBRATION PRIVATE LIMITED

- Volume & Mass Calibration
- Pressure Calibration
- Acceleration & Speed Calibration
- Thermal Calibration
- Electro-Technical Calibration
- Air Borne Particle Counter Validation
- UV / VIS Spectro-photometer Validation
- All types ofEquipment Services

NABL ACCREDITED
CALIBRATION LABORATORY

www.slescbe.com I info@slescbe.com
9787822733, 0422-2235970, 4506280

SRI PRECISION CHEMICAL CO

- Poultry Chemicals
- Agricultural Chemicals
- Rubber Chemicals
- Water Treatment Chemicals
- Food Processing Chemicals
- Pharma Chemicals
- Dairy Chemicals
- Industrial Chemicals
- Speciality Chemicals

www.spccbe.in I info@spccbe.in
9751422731, 0422-2235970, 4506280

Address : 503, Veera Boyar Colony, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore – 641 018
Our Branches : Trichy, Thirunelveli, Tiruvarur, Erode, Chennai

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